

DINH DƯỠNG THEO ĐH BERKELEY, CALIFORNIA

Vũ Quý Đài



Có gì mới trong vấn đề ăn uống sao cho lành mạnh? Trong vòng một vài chục năm trở lại đây, có nhiều điều mới không giống những kiến thức ta có từ trước. Sau đây là những tóm lược của khoa dinh dưỡng thuộc Viện Đại Học Berkeley.

Bơ và margarine

Chuyện cũ: *Có một thời người ta ca tụng margarine, vì margarine có nguồn gốc thực vật nên không có cholesterol và ít chất béo bão hòa hơn là bơ. Sau đó lại thấy là cũng phải coi chừng margarine vì chất dầu trong margarine có nhiều thứ chất béo gọi là “trans” (transfat), cũng có hại cho tim mạch như chất béo bão hòa.*

Chuyện mới: *Có một số margarine mới được tung ra thị trường gần đây, không có chất béo trans. Thí dụ như margarine làm bằng dầu canola. Hoặc là những thứ margarine lỏng, margarine “diet” trong đó chất béo trans được giảm đi nhiều. Ngoài ra cũng có những margarine mới, như Benecol, Take Control ăn vào có thể giảm cholesterol phần nào. Nếu chỉ lâu lâu dùng chút đỉnh, thì thật ra cũng không cần chọn lựa gì nhiều, bơ hay margarine đều được cả.*

Vấn đề muối

Chuyện cũ: *Ăn mặn thì sẽ bị cao huyết áp.*

Chuyện mới: *Không phải cứ ăn mặn thì huyết áp bị cao. Chỉ có những người do yếu tố di truyền hay nguyên do nào khác mà nhạy cảm với muối, thì mới cần kiêng mặn. Tuy nhiên, về thực tế, không biết được ai là người nhạy cảm, ai không, và huyết áp có cao lên thì cũng bị từ từ không thấy được ngay, cho nên tốt hơn hết là đừng nên ăn mặn quá. Ngoài những món mặn, như đồ ăn kho, những thực phẩm bán sẵn như đồ hộp, xúc xích, chips... thường có rất nhiều muối. Ngoài ra, ăn nhiều muối cũng có thể làm cho xương bị xốp.*

Đậu nành

Chuyện cũ: *Đậu nành là một thứ ngũ cốc không có gì đặc sắc.*

Chuyện mới: Đậu nành và những chế phẩm làm từ đậu nành như tàu hũ, sữa đậu nành không những làm cho cholesterol giảm bớt, mà còn có thể làm đỡ bị ung thư. Nếu bạn ăn uống theo chế độ, ít cholesterol, ít chất béo lại thêm chừng 25 grams chất đạm từ đậu nành thì sẽ giảm thiểu được rủi ro bị bệnh nghẹt động mạch vành sinh, đứng tim.

Tuy nhiên, đậu nành, cũng như những rau cỏ khác (và tất cả thực phẩm khác), là một hợp thể phức tạp của nhiều chất. Cho nên ăn có chừng mực vẫn là điều quan trọng.

Bắp

Chuyện cũ: Ăn bắp không tốt bằng ăn cơm hay bánh mì.

Chuyện mới: Bắp là một thứ ngũ cốc cũng tốt không kém gì các loại gọi là “whole grain” khác. Bắp vàng có chứa nhiều chất tiền phẩm của sinh tố A, nhóm carotenoid, làm cho “sáng mắt.” Tuy nhiên cũng nên nhớ là sinh tố A nhiều quá mức lại có hại. Bắp màu trắng thì không được tốt như bắp vàng.

Cà chua

Chuyện cũ: Cà chua có nhiều sinh tố C, nhưng phải là cà chua tươi mới được.

Chuyện mới: Đúng là cà chua có nhiều sinh tố C, và càng tươi thì sinh tố càng nhiều. Nhưng ngoài sinh tố C, cà chua còn có một chất gọi là lycopene. Chất này có thể phòng ngừa bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Có điều đặc biệt là cà chua đã chế biến (như sốt cà) thì chất lycopene lại dễ hấp thụ vào cơ thể hơn.

Tôm, cua, mực...

Chuyện cũ: Tôm có nhiều cholesterol, không nên ăn.

Chuyện mới: Đúng là tôm và mực có nhiều cholesterol nhất so với nghêu, sò, hến. Một nửa pound tôm có khoảng 300 mg cholesterol, là mức tối đa cho một ngày. Nhưng tôm lại rất ít chất béo bão hòa, là thứ làm hại tim nhiều hơn là cholesterol. Ngoài ra, tôm cũng có chất béo omega-3 là thứ chất béo giúp cho đỡ bị nghẹt tim. Như vậy thì ăn vừa phải là tốt hơn cả. Cũng nên ghi thêm là tôm, cua (kể cả tôm hùm), scallop, nghêu, sò, chēm chệp... có ít cholesterol hơn là thịt bò.

Cà phê và trà

Chuyện cũ: Uống cà phê có hại. Có người nói uống trà bị xóp xương.

Chuyện mới: Cà phê là thứ đồ uống được nghiên cứu kỹ càng nhất trên thế giới. Các kết quả cho thấy là cà phê, cũng như chất caffeine trong các thực phẩm khác, không làm hại tim, không sinh ung thư, không làm loét bao tử.

Có một số người uống nhiều quá thì cảm thấy bứt rứt, nhưng nói chung thì uống vừa phải không có hại gì nếu không sẵn có bệnh như bệnh loạn nhịp tim. Nếu đang uống cà phê nhiều đều đều mà muốn thôi, thì đừng ngưng ngang, mà phải bớt từ từ trong nhiều ngày để tránh khỏi bị nhức đầu.

Trà có chất “kháng oxyt hóa” (antioxidant), nên có thể giảm thiểu rủi ro bị ung thư. Ngoài ra, trà cũng làm cho đỡ nghẹt mạch máu vì cholesterol. Trà không làm xóp xương. Dĩ nhiên là những thứ lá leo linh tinh gọi là “herb tea” vì không phải là trà, nên không kể.

Tin vui cho người mê chocolate

Chuyện cũ: chocolate có hại, nhiều calories lắm, đừng ăn.

Chuyện mới: Đúng là sô cô la có nhiều calories. Nhưng chocolate cũng như trà, có nhiều chất kháng oxyt hóa.

Ngoài ra có một cuộc khảo sát đại quy mô, cho thấy là trong số những người bình thường có hoạt động thể dục thể thao, thì nhóm người có ăn mỗi tháng vài phong sô cô la sống lâu hơn nhóm người không ăn sô cô la. Lý do thì không hiểu tại sao. Cuộc khảo sát chưa kết thúc.

Cam, chanh, bưởi

Chuyện cũ: Các trái cây này có nhiều sinh tố C.

Chuyện mới: Vẫn đúng vậy. Nhưng ngoài ra, cam, chanh, bưởi còn có nhiều chất giúp cho đỡ bị ung thư và trúng gió.

Màu sắc của rau quả

Chuyện cũ: Không để ý đến màu sắc.

Chuyện mới: Những loại rau và trái cây đậm màu, thường có nhiều sinh tố và chất khoáng hơn. Thí dụ như nho đỏ, dâu, mận "Đà Lạt," cam, cà rốt, rau dền, rau cải xanh, củ cải đỏ, v.v. Ngoài ra, chất màu của thực vật còn có thể phòng ngừa nhiều bệnh kinh niên, kể cả ung thư, vì có nhiều chất kháng oxyt hóa.

Trái Bơ

Chuyện cũ: Ngày xưa người ta, cả giới y khoa, cũng cho là trái bơ nó nhiều chất béo lắm, nên nó còn có nickname là "butter pear" nữa. Một trái trung bình có 30g chất béo, tương đương với một cái hamburger to), và vì thế các vị "chuyên môn" thường khuyên mình nên hạn chế ăn uống thứ trái cây này.

Chuyện mới: Nhưng gần đây, các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng, hầu hết chất béo từ trái bơ thuộc loại "monounsaturated", lại là tốt cho mình. Tốt vì nó có thể làm giảm mức độ cholesterol. Vì thế chính phủ Mỹ khuyên nên ăn trái này (bơ). Em mừng hết lớn.

Cụ thể hơn, trong một cuộc thử nghiệm năm 1996, 45 người đã ăn trái bơ mỗi ngày trong một tuần. Kết quả là họ đã thấy cholesterol ở những người này giảm trung bình khoảng 17%. Tưởng cũng nên nói thêm một tí rằng cholesterol của mình nó gồm :

- LDL (low density lipoprotein, hoặc "bad fat") và triglycerides, có thể gây hoặc làm trầm trọng hơn những chứng bệnh tim
- HDL (high density lipoprotein, hay "good fat" levels), có thể làm giảm bớt nguy cơ bệnh tim

Số 45 người kia thì sau một tuần "thí nghiệm", số LDL của họ xuống và HDL lên.

Họ tìm thấy trái bơ có nhiều beta-sitosterol, một chất natural có thể làm giảm nhiều số lượng cholesterol trong máu.

Nói vậy, nhưng người ta cũng khuyên mình nên ăn có chừng mực, vì nó nhiều calories hơn nhiều trái cây khác.

Tóm lại:

Về vấn đề dinh dưỡng, nếu đọc càng nhiều càng thấy mù mờ hơn, hoặc là không thể

nào nhớ nổi các chi tiết lẻ tẻ, thì có lẽ nên theo nguyên tắc là ăn uống gì cũng chừng mực, trừ phi là mình có bệnh thì phải theo chế độ của bác sĩ chỉ dẫn.

Vũ Quý Đài,

**** Nguyên Khoa Trưởng Đại Học Y Khoa Sài Gòn*