**Mỡ heo, tốt hay xấu?**

***Mỡ heo, tốt hay xấu?***

*Vũ Thế  Thành*

*Mỡ heo được cho là có nhiều chất béo bão hòa, làm tăng cholesterol máu, gây rủi ro các bệnh tim mạch. Nhiều người đã nói “không” với mỡ heo.*

*Hơn chục năm trở lại đây nhiều nghiên cứu cho thấy mỡ heo không đáng bị xa lánh như vậy. Mỡ heo đang bắt đầu thời kỳ phục hưng, và cao điểm là khi tờ BBC vài năm trước đã xếp mỡ heo vào hàng thứ 8 trong 10 loại thực phẩm bổ dưỡng nhất. Sự thật về mỡ heo thế nào?*

***Chỉ vì tiếng buột miệng “chẳng hạn như…”***

*Hơn 60 năm về trước, giới y học nhận thấy những người bị bệnh tim mạch thường có mức cholesterol máu cao, và cũng hay ăn chất béo bão hòa. Thế là y học khuyến cáo nên tránh ăn mỡ bão hòa, có nhiều trong mỡ động vật, “chẳng hạn như”… mỡ heo. Chỉ cần 3 tiếng “chẳng hạn như” (tiếng Anh là “such as”) đã biến mỡ heo thành ông…kẹ.*

*Soi mói một chút cũng không loại trừ nguyên nhân đến từ sự ganh tỵ của dầu thực vật. Chiên xào bằng mỡ heo thì đồ ăn bốc hương, tạo vị đậm đà hẳn ra. Chiên cơm với mỡ heo còn thấy ngon, huống gì chiên thịt cá. Dầu thực vật thua xa.*

***Bắt đầu được giải oan***

*Một cách đơn giản, chất béo có thể được chia thành 2 loại:*

*– Chất béo không bão hòa, được xem là tốt cho tim mạch, và*

*– Chất béo bão hòa, được cho là bất lợi cho tim mạch, làm tăng cholesterol máu. Vấn đề này còn đang gây nhiều tranh cãi.*

*Nhiều nghiên cứu sau này cho thấy, quy kết chất béo bão hòa có liên quan đến rủi ro gây bệnh tim mạch là không đủ bằng chứng, nếu không muốn nói là bằng chứng còn yếu. Yếu là bởi vì nghiên cứu trước đó đã kiểm soát khẩu phần và việc tiêu thụ chất xơ nên gây nhiễu.*

*Kịch tính dâng cao khi GS Martin Grootveld của Đại học De Montfort (Anh Quốc) công bố khảo sát hàm lượng các chất có gốc aldehyde phát sinh từ các loại dầu mỡ ám vào đồ ăn ở nhiệt độ chiên xào 180 độ C. Những chất aldehydes này được xem là có rủi ro gây ra các bệnh ung thư, tim mạch và mất trí nhớ.*

*Kết quả cho thấy, các loại dầu thực vật (trừ dầu olive) phát sinh aldehydes nhiều nhất. Còn bơ và dầu dừa thấp nhất. Bơ chứa 68% chất béo bão hòa, còn dầu dừa tới 95%. Mỡ heo hưởng ké phát hiện này vì bị mang tiếng là có nhiều chất béo bão hòa.*

*Có bao nhiêu chất béo bão hòa trong mỡ heo?*

*Mỡ heo chỉ có khoảng 41% chất béo bão hòa, còn lại là chất béo không bão hòa (được xem là có lợi cho tim mạch, ít gây tranh cãi).*

*So sánh thành phần chất béo của mỡ heo và các loại dầu thông dụng, theo USDA*

*Bão hòa    Không bão hòa*

*Mỡ heo                       41.1               58.96*

*Dầu đậu nành          16.27            83,69*

*Dầu hướng dương 10.79           89.2*

*Dầu cải (canola)      7.46           92.59*

*Dầu oilve                 14.19           85.81*

*Dầu dừa                  91.92            8.07*

*Dầu cọ                     51.57          48.73*

*Bơ                            68.1            31.87*

*Chất béo không bão hòa (tốt) có trong mỡ heo gần 60%, còn bão hòa cỡ 40%. Cũng đâu quá tệ, nếu không muốn nói mỡ heo còn “bổ béo” hơn so với dầu cọ và bơ. Như đã nói ở trên, chỉ vì lời buột miệng “chẳng hạn như mỡ heo” mà mỡ heo phải chịu tiếng thị phi.*

***Chỉ giải oan phần nào thôi***

*Sau này nhiều nghiên cứu cho thấy, thủ phạm chính gây tăng mỡ máu (cholesterol/triglycerides) là do tiêu thụ quá nhiều đường và tinh bột tinh chế (cơm gạo xay xát, bánh mì, bột mì,…). Những thứ carbs này tạo ra nhiều glucose, tiêu thụ không hết sẽ chuyển hóa thành chất béo tích lũy ở mô mỡ, gan, nội tạng làm tăng mỡ máu. Mỡ máu tăng thì rủi ro tim mạch là chuyện gần gũi. Đổ thừa chất béo bão hòa là chánh phạm gây mỡ máu thì kỳ quá..*

*Nhưng chất béo bão hòa chỉ được giải oan phần nào, chỉ phần nào thôi vì vẫn can tội đồng lõa dù có bằng chứng “ngoại phạm”. Giới khoa học bắt đầu “dịu giọng” với chất béo bão hòa, vì không có bằng chứng trực tiếp liên quan đến bệnh tim mạch. Nhưng nhiều nghiên cứu vẫn cho thấy, nếu thay thế một phần chất béo bão hòa trong khẩu phần ăn bằng chất béo không bão hòa, hoặc thay bằng carbs thô (như gạo lứt, yến mạch,…) thì rủi ro tim mạch giảm. Lưu ý ở đây là “thay thế” chứ không phải ăn thêm.*

***Mỗi ngày nên tiêu thụ bao nhiêu chất béo?***

*Hướng dẫn về ăn uống của Bộ Y tế và Nhân vụ Hoa kỳ khuyên mức tiêu thụ Calo với người lớn như sau: 45–65 % carbs, 10–30 % protein, và 20–35 % chất béo.*

*Người Việt Nam thì nhu cầu Calo trung bình khoảng 2.000, phụ nữ ít hơn. Nếu to con, thể thao 6 múi thì nhu cầu nhiều hơn.*

*Đó là lời khuyên chung chung thôi. Với những người muốn ăn kiêng giảm béo (một cách lành mạnh) thì có thể áp dụng công thức 4-3-3 (40% carbs, 30% protein và 30% chất béo). Người sống ở xứ lạnh có thể tăng % chất béo lên một chút. Cần nhớ đại khái, 1g carb hoặc 1g protein sanh 4 Calo, còn chất béo tăng 9 Calo.*

*Thí dụ, nhu cầu 1.500 Calo, muốn giảm cân thì theo khẩu phần thế này:*

*Carbs (40%)          600 Calo    150g*

*Protein (30%)       450 Calo    112g*

*Chất béo (30%)    450 Calo     50g*

*Bộ Y tế Hoa kỳ đưa ra lời khuyên, không tiêu thụ quá 10% chất béo bão hòa tính từ số calo tiêu thụ. Hiệp hội Tim mạch Hoa kỳ (AHA) còn “bần tiện” hơn, chỉ có 7%.  Lời khuyên này dành cho dân Mỹ, người mình xài ké cũng được (xài theo Bộ Y tế Mỹ cho…sướng).*

*Thí dụ, nếu ăn theo kiểu giảm cân như trên có nhu cầu 1.500 Calo, với 30% từ chất béo tức là 450 Calo. Mỗi gram chất béo sanh 9 Calo (450 : 9) thì ăn 50g đủ loại chất béo.*

*Thế trong 50g đó nên ăn bao nhiêu chất béo bão hòa? Chỉ nên dùng 10% . Vậy 10% của 1.500 là 150 Calo. Chia cho 9 thì là khoảng 17g chất béo bão hòa.*

*Như vậy, 17g chất béo bão hòa + 33g chất béo không bão hòa = 50g*

*Ăn uống mà lập trình kiểu đó thì hết…sướng*

*Tủn mủn thì tính theo kiểu “lập trình” thế thôi, chứ thiệt tình tôi cũng không biết mấy ổng tính toán kiểu gì để ra con số  7% với 10%. Ăn uống với khẩu phần cân bằng và đa dạng mới là điều quan trọng.*

*Cân bằng giữa carbs, protein và chất béo. Nên bỏ đường bỏ tinh bột tinh chế đi. Hai thứ này khó chơi, khó bỏ lắm (nhưng cứ bỏ được bao nhiêu hay bấy nhiêu).*

*Đa dạng là ăn đủ các loại bột nguyên cám, đủ loại hạt, rau củ quả để có thêm vitamin, khoáng, chất chống oxid hóa,…Cá thịt, dầu mỡ các loại, rồi các loại đậu (đậu nành, đậu đen, đậu đỏ,…). Nay thứ này mốt thứ khác.*

*Hôm nay ăn nhiều thứ này, mai ăn ít lại. Đa dạng và cân bằng mà phải không?*

*Rốt cuộc thì có nên xài mỡ heo không?*

***Có chứ sao lại không!***

*Chất béo bão hòa đâu phải là thứ để phải tránh né. Mà tránh cũng chẳng được, vì bất cứ loại mỡ hay dầu nào cũng đều là hỗn hợp gồm chất béo bão hòa và không bão hòa, chỉ là thứ nhiều, thứ ít trong mỗi loại dầu mỡ nào đó thôi. Nó chẳng tốt cũng chẳng xấu, và chỉ xấu khi xài quá nhiều so với chất béo không bão hòa thôi.*

*Cũng nên lưu ý, bảng xếp hạng của BBC về mỡ heo không dựa trên cơ sở khoa học, đó chỉ là chuyện trà dư tửu hậu của mấy ông nhà báo. Tuy nhiên, vài nhà khoa học trong nước lại rất hào hứng ca ngợi mỡ heo quá đáng rồi viện ra dẫn chứng một chiều, khuyên nên bỏ dầu thực vật để chỉ xài mỡ heo. Các vị KOLs trên cõi mạng còn to mồm hơn nữa: Bao nhiêu năm nay chúng ta bị lừa bịp vì mỡ heo độc hại. Xin nhớ rằng,****khoa học còn đang tranh cãi về chất béo bão hòa nói chung, và mỡ heo nói riêng, bên tám lạng, bên nửa cân. Đừng vội lớn tiếng tự lừa bịp mình, lừa bịp dư luận để câu view.***

*Dù sao, mỡ heo cũng chẳng có tội tình gì. Với 17g chất béo bão hòa thì đủ để chiên xào, mà lỡ hôm nay xài nhiều hơn thì hôm sau xài ít lại. Nhưng nhớ nghen, 17g chất béo bão hòa tương đương với 42,5g mỡ heo. Chiên xào bằng mỡ heo quá hấp dẫn. Tôi tính chẵn luôn 45g cho đẹp.*

***Vũ Thế Thành***

***11/12/2023***