

TÁC DỤNG PHỤ CỦA THỰC PHẨM

Gần đây, các thông tin về những món ăn có lợi cho sức khỏe được nhiều người biết đến như một bí quyết kéo dài tuổi thọ. Thế là rau, trái cây, tàu hũ... trở thành "sao" vì được ưu tiên chọn lựa. Song, điều cần nói ở đây là sự lạm dụng thực phẩm tốt cũng hại cho sức khỏe!

Tàu hũ tốt, nhưng...

Tàu hũ được ca ngợi bởi có nhiều ưu điểm: đạm thực vật tốt cho cơ thể, có chứa nội tiết tố thiên nhiên. Vì thế, đậu nành đã "có mặt" thường trực trong bữa ăn một số gia đình. Sáng sữa đậu nành, trưa bún đậu, tối tàu hũ sốt cà, kho tương... Dùng nhiều đâm lo, chị Thùy Mai (Bến Tre) thắc mắc: "Nhiều thông tin cho thấy, đậu nành rất tốt, bản thân tôi đang trong giai đoạn tiền mãn kinh cũng tranh thủ dùng đậu nành để bổ sung nội tiết tố thiên nhiên. Bên cạnh việc thường xuyên dùng các món "biến tấu" từ tàu hũ, mỗi ngày tôi còn uống một ly sữa đậu nành. Nhưng gần đây, tôi nghe nói những người bị bệnh bướu cổ phải kiêng đậu nành, bắp cải vì chúng ngăn cản hấp thu i-ốt. Tôi sợ quá, uống cho trẻ, khỏe chưa thấy, lại thấy bướu cổ phình lên thì khổ. Không biết thông tin này có chính xác? Làm sao dùng đậu nành mà không bị "tác dụng phụ"?"

Theo TS Nguyễn Thị Minh Kiều - Hội Dinh dưỡng - thực phẩm TP.HCM: Chất ức chế tổng hợp i-ốt (chất phản dinh dưỡng) có nhiều trong vỏ đậu nành. Để loại bỏ chất này, trước khi nấu chỉ cần ngâm đậu nành sáu tiếng, bỏ nước ngâm. Khi nấu đậu nành, cần mở nắp và để sôi vài lần cho chất này "theo gió bay đi". Tương tự, trong bắp cải cũng có "phản tác" này, để an toàn nên ăn bắp cải nấu chín và "quên" các món bắp cải sống như: gỏi bắp cải, kim chi bắp cải...

Tránh oxy hóa cholesterol

Khi đi khám sức khỏe tổng quát, những ai có cholesterol cao đều được bác sĩ khuyên: hạn chế ăn trứng, nội tạng, mỡ động vật... bởi những "món" này chứa nhiều cholesterol. Thế nhưng, sau 40 năm mang tiếng, gần đây, trứng đã được các nhà khoa học "minh oan"! Ths. BS Trương Vĩnh Long - Trưởng khoa Nội - BV Hoàn Mỹ TP.HCM cho biết: "Theo các nghiên cứu của Tổ chức Womens International Pharmacy, ăn trứng tốt nhất là nên nấu chín lòng trắng và không làm vỡ lòng đỏ".

Trong lòng trắng có chứa một loại lipoprotein gọi là avidin, chất này "ái mộ" sinh tố biotin. Vì thế, khi chúng ta ăn lòng trắng trứng sống, cơ thể sẽ bị thiếu hụt biotin với các triệu chứng buồn chán, mệt mỏi, đau nhức bắp thịt... Ngược lại, cholesterol trong lòng đỏ trứng sẽ bị oxy hóa khi tiếp xúc không khí hoặc bị đun nóng. Điều cần biết là cholesterol bình thường không thể "bám" vào mạch máu, nhưng sau khi bị oxy hóa chúng lại được mạch máu "mở cửa" cho vào nhờ có chất tiếp nhận (receptor). Càng nhiều cholesterol bị oxy hóa bám vào thành mạch, càng hình thành nhiều mảng bám, mảng xơ vữa, cục máu đông, dễ dẫn đến tăng mỡ máu, đột quỵ, nhồi máu cơ tim. Để tránh xa bệnh này, chỉ cần

giữ lòng đỏ trứng nguyên vẹn khi nấu: kho, luộc thay vì chiên hay làm ốp la để tránh sự oxy hóa cholesterol. Thế nhưng cũng không nên dùng nhiều, với những người đã có bệnh chỉ nên dùng hai trứng/tuần.

Ăn tươi... trái cây

Trái cây được khuyến cáo là nên dùng vì có nhiều khoáng chất, sinh tố giúp tăng cường đề kháng, chất chống oxy hóa giúp trẻ lâu. Thực tế, nếu ăn trái cây quá nhiều sẽ làm rối loạn hệ tiêu hóa, dẫn đến đầy bụng ứ hơi, chưa kể sai... dinh dưỡng. Nhiều người lầm tưởng dùng nước ép trái cây đỡ tốn thời gian ăn nhưng cơ thể vẫn có đủ chất xơ, chất chống oxy hóa...

Dù đã 40 tuổi nhưng chị Thu Hồng mong muốn giữ được làn da thời con gái. Chị đã bỏ hẳn bữa trưa, thay vào đó là một bình trung nước ép trái cây các loại. Cách dùng này theo trang web Health.com thì không có lợi cho sức khỏe. Uống quá nhiều nước ép trái cây và nước ngọt có ga mỗi ngày sẽ có nguy cơ cao tăng cân và mắc bệnh tiểu đường. Nguyên nhân: trong nước ép trái cây lượng đường rất cao nhưng lại ít chất xơ! Cách tốt nhất để trái cây phát huy hết "công lực" mà không "trở mặt" là ăn... tươi. Ăn mỗi ngày ba loại trái cây sẽ giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường.

Trà xanh có nhiều công dụng: ngăn ngừa ung thư, làm giảm cholesterol, ngăn ngừa sự suy thoái tim mạch, giúp thơm và sạch miệng... nhờ có chứa polyphenols (EGCG) và flavonoids. Để "hưởng lợi" từ trà xanh, không ít người đã dùng trà mỗi khi có thể. Thế nhưng, "tác dụng phụ" của trà xanh là ức chế hấp thu sắt (chất chất trong trà làm niêm mạc dạ dày co lại, giảm môi trường hấp thu sắt). Cách dùng tốt nhất theo TS Nguyễn Thị Minh Kiều là uống trà xanh cách bữa ăn một - hai tiếng sau khi thức ăn đã tiêu hóa.