

TRANS HAY LÀ PHANTOM FATS

Trans fats, còn được đặt cho biệt hiệu phantoms fats, tại sao vậy? Tại vì không như các loại fats khác, bị chỉ mặt chỉ tên ngay tại khu vực Nutrition Facts phía ngoài bất cứ một hộp hay gói đồ ăn nào, thí dụ mì gói chẳng hạn, trans fat thì không, muốn biết nó, người ta phải làm tính trừ, lấy total fats, thí dụ 8grs, trừ đi tổng số các loại fats, gồm có saturated fats, monounsaturates fat, thí dụ 3grs thì sẽ thấy số còn lại là 5grs. Con số 5 grs trans fat không xuất hiện, không ai trông thấy nó, vì nó ẩn núp trong bóng tối, không ai hình dung ra tác hại của nó, nhưng các nhà nghiên cứu về dinh dưỡng thì lại rất ngán ngẩm khi nghĩ đến nó, vì nó tuy lẫn lút trong bóng tối nhưng đang âm thầm đẩy lưỡi hái của thần nghệt tim chém xuống lúc nào không hay.

Khi quý vị nghĩ đến các loại chất béo xấu (loại có thể làm hại sức khỏe), thường là quý vị nghĩ tới các loại chất béo bão hòa (saturated fats), vì chúng có thể làm tăng mức cholesterol xấu (LDL), đồng thời làm tăng nguy cơ gây ra bệnh tim mạch. Vậy thì bên cạnh đó, xin quý vị để tâm tới những đồng lõa thủ phạm bệnh nghệt tim khác, đó là trans fat. Độc hại hơn saturated fats, trans fat làm tăng LDL (bad cholesterol), đồng thời làm giảm HDL (*good* cholesterol). Cộng hai việc lại, chúng trở thành nguy cơ căn bản của khả năng phát triển bệnh tim mạch, và đó là lý do khiến cho nhiều nhà chuyên môn xếp trans fat thuộc loại độc hại hơn saturated fat.

Nguồn gốc của nhiều loại trans fat vốn rất hiền lành, chỉ là dầu ăn thường được quậy lên thật lẹ thành những bong bóng để cho khí hydro hòa vào các phân tử chất béo. Khi các phân tử này đầy hydrogen (saturated with hydrogen), chúng trở thành đậm đặc, mất căn bản hiền lành của dầu khi trước, chui vào ẩn náu trong các loại thực phẩm mà ngoài bao bì có ghi hàng chữ „partially hydrogenated“, trở thành tai hại cho con người.

Tại sao các nhà sản xuất thực phẩm lại phải làm chuyện rắc rối vậy khi chiên đồ ăn, trong khi chỉ cần có dầu thường là đủ chiên được rồi. Câu trả lời là khi chiên bằng dầu „partially hydrogenated“, món đồ chiên sẽ giòn, lâu hư hơn, thí dụ khoai tây chiên, nếu chiên bằng dầu thường thì sẽ ỉu rất lẹ, đó là bí quyết của các tiệm fast food.

Mì trong mì gói ăn liền cũng được chiên bằng các loại dầu, thí dụ dầu dừa, dầu thốt nốt, đã được „partially hydrogenated“. Quý vị có thể trải nghiệm bằng cách mở gói mì ăn liền ra, sẽ thấy tăng mì rất giòn, và nếu ngâm trong nước sôi cho các sợi mì mềm ra, sẵn sàng để ăn, nhưng thay vì ăn, quý vị cất vào tủ lạnh, lát sau lấy ra coi, sẽ thấy chất béo bở ra từ mì chiên, bám quanh thành tô cứng như mỡ heo vậy. Nó chính là một trong những thủ phạm của bệnh tim mạch. Cho nên, trong trường hợp không có thì giờ làm món ăn, phải ăn tạm mì gói, xin quý vị hãy **trần một lần nước sôi rồi đổ bỏ**, sau đó trộn gói gia vị, cũng nên bỏ bớt, vì nói tóm lại thì gói gia vị cũng gồm phần lớn là bột ngọt (MSG – monosodium glutamate), chất mà hiện nay giới chuyên viên dinh dưỡng đang cảnh giác là dùng nhiều có thể hại óc, nhất là đối với các em nhỏ.

Xin liệt kê một số thực phẩm có trans fat:

- Phần lớn các loại margarines và shortening... .;
- Các loại đồ chiên sẵn...;
- Các loại thực phẩm đóng gói có ghi hàng chữ „partially hydrogenated“ ngoài bao bì, thí dụ crackers, cake mixes, snack cakes, snack foods, chips, doughnuts, biscuits, microwave popcorn, packages cookies và các món đồ chiên trong các tiệm fastfood, thí dụ french fries.

Trans fats còn bị qui trách nhiệm cho sự tăng trưởng bệnh tiểu đường loại 2. Trong một cuộc thí nghiệm với phụ nữ vào năm 2001, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng khi họ thay thế 2% chất trans fats mà những người đàn bà trong cuộc thí nghiệm này ăn, bằng chất polyunsaturated fat, nguy cơ

bệnh tiểu đường giảm xuống 49%. Ngoài ra, đối với phụ nữ lớn tuổi, trans fat còn có thể làm tăng nguy cơ ung thư ruột già và ung thư vú nữa.

Hèn chi trans fat còn có biệt hiệu là phantoms fats. Ma ở trong dầu mà cũng đáng sợ thật. Còn đáng sợ hơn con ma vú dài ở Sài Gòn hồi xa xưa!

Vy Khanh