

Kiêng Mỡ Đúng Sai?

Pham H. Liem, MD

Ăn thiếu chất béo (dầu và mỡ) hại sức khoẻ và nguy hiểm đến tính mạng.

Đầu tháng Chín năm nay (2014), trên mục Sức Khỏe của một nhật báo lớn ở Mỹ, The New York Times, ký giả Anahad O'Connor đã viết một bài với nhan đề *Lời Kêu Gọi Cho Cách Ăn Thực Ít Chất Đường Thêm Chất Béo (A Call for a Low-Carb Diet That Embraces Fat)*. http://www.nytimes.com/2014/09/02/health/low-carb-vs-low-fat-diet.html?_r=0

Bài báo này đánh dấu một sự chuyển hướng quan trọng trong dư luận và truyền thông Mỹ về vấn đề dinh dưỡng từ ky-chất-béo qua thêm-chất-béo trong thực phẩm. O'Connor muốn thông tin cho độc giả về các bằng chứng khoa học vững chắc cho thấy khi con người ăn bột đường bột và ăn thêm chất béo (ngoại trừ trans fat), nguy cơ của bệnh tim mạch được giảm đi nhiều. Không những thế nó còn giảm lượng mỡ trong cơ thể và xuống ký rõ rệt nhờ ăn thêm chất béo thay vì chất đường. Kết quả khảo cứu mới nhất từ Đại Học Tulane, tài trợ bởi Viện Nghiên Cứu Y Học Quốc Gia Hoa Kỳ (NIH- National Institute of Health), đăng trên Nguyệt san Y học Annals of Internal Medicine trước đó, cho thấy sự khác biệt rõ ràng, như đã nói ở trên, giữa nhóm tiêu-thụ-bột-đường-thêm-chất- béo và nhóm ăn-thực-phẩm-có-lượng-chất- béo-thấp như Chính phủ Liên bang và Hội Chuyên gia Bệnh Tim Hoa Kỳ vẫn đang khuyến khích hiện nay. Điểm đáng chú ý là cả hai nhóm đều không phải giới hạn lượng calorie tiêu thụ mỗi ngày như các chương trình dinh dưỡng khác. Kết quả của cuộc thí nghiệm này chứng tỏ rằng phong trào bài trừ chất béo trong thực phẩm trên hơn ba mươi năm qua ở Hoa Kỳ là sai lầm.

Vì đâu nên nổi:

Từ thập niên 1950, Y học Hoa Kỳ đã biết rằng lượng mỡ cholesterol cao trong máu có liên hệ đến bệnh tim mạch nhưng nguồn gốc của cholesterol gia tăng trong máu thì vẫn rất mơ hồ Cholesterol đóng vai trò quan trọng cho sinh hoạt của mỗi tế bào, đồng thời cũng là nguồn cội trong việc sản xuất các kích tố steroids và vitamin D rất quan trọng cho cơ thể. Trong suốt thập niên 1960, các nhà nghiên cứu y khoa xác định một vài chứng bệnh di truyền hiếm (đề nghị bỏ chữ hoì) có thể gây lượng mỡ cao trong máu, nhưng trong đa số bệnh nhân tim mạch, lượng cholesterol đến từ thói quen ăn uống. Một cuộc tranh luận gay gắt xảy ra giữa hai nhóm khoa học gia: Một nhóm tin rằng lượng cholesterol cao trong bệnh nhân là đến từ chất đường trong khi nhóm kia quả quyết rằng cao cholesterol là đến từ chất béo trong thực phẩm. Qua thập niên 1970, Giáo Sư Ancel Keys, thuộc ngành Dinh Dưỡng của Đại Học Minnesota, đưa ra kết quả của một cuộc nghiên cứu quan trọng trên bảy quốc gia Âu Mỹ cho thấy rằng tiêu thụ nhiều chất béo bão hoà từ mỡ động vật là nguyên do của cholesterol cao và bệnh tim mạch. Các khoa học gia khác đã nhanh chóng ủng hộ GS Keys và các hội chuyên khoa về tim cùng chính phủ Hoa Kỳ khuyến cáo người Mỹ nên ăn ít chất béo, nhất là mỡ động vật, và các công ty sản xuất thực phẩm nên giảm thiểu chất béo trước khi bày bán trên thị trường.

Hậu quả bi đát với vài “nghịch lý”:

Dân Mỹ vào siêu thị mua thực phẩm với các quảng cáo Ít Mỡ (Low Fat) hoặc Không Mỡ (No Fat) to tướng trên nhãn hiệu. Để thay thế bơ mà người Mỹ ưa quẹt vào bánh mì, khoa học gia lại tìm cách làm rắn mỡ thực vật lỏng bằng cách thay thế dạng Cis của axit béo với hydro qua gạch nối dạng Trans gọi là Trans Fat, một chất béo thực vật mới hoàn toàn nhân tạo không có trong thiên nhiên để thay thế bơ (margarine with trans fat). Trong các thập niên kế tiếp, từ 1980 cho đến bây giờ, Hoa Kỳ rồi các nước giàu có trên thế giới bị hoành hành với chứng mập phì và nạn dịch Tiểu Đường loại 2 ngày càng thêm nặng, vì đại đa số người dân nhiễm Hội Chứng Biến Dưỡng do sự kháng insulin trong cơ thể làm mập phì, tăng cholesterol và chất triglyceride trong máu, tăng huyết áp và chứng Tiểu Đường.

Cho đến 7-8 năm trở lại đây, nguyên do của nạn dịch này mới được xác định là người Mỹ đã dùng đường và bột ngày thêm nhiều để bù đắp cho số calorie bị mất đi khi họ ăn ít chất béo; chất đường ngọt, nhất là đường fructose, là nguyên nhân của sự tích tụ mỡ trong gan, bụng và cả bắp thịt gây ra chứng kháng insulin (sau khi kháng insulin đã xảy ra thì cả đường glucose cũng trở thành nguy hại). Khách hàng đã phải trả một giá quá đắt về sức khoẻ và sinh mạng vì tiêu thụ các thực phẩm Ít Mỡ và Không Mỡ nhan nhản trên thị trường, trong

lúc các bác sĩ của họ tiếp tục khuyến khích dinh dưỡng kỵ chất béo, nhất là mỡ động vật, một cách sai lầm trong suốt 40 năm.

Một vài chuyện nghịch lý (paradox) phát hiện trong thời gian này, nhưng khoa học và chính phủ Hoa Kỳ vẫn không quan tâm và suy diễn đúng, vì vẫn còn bị mê hoặc với chính sách giảm chất béo:

- **Nghịch lý người Pháp.**

Dân Pháp thích ăn uống ngon miệng nên họ nhất định không ăn giảm chất béo nhất là mỡ động vật, vì làm như thế thức ăn sẽ mất mùi vị. Họ tiếp tục ăn bơ, phó mát, thịt bò, gà vịt ngỗng, heo, trứng... như thường lệ, nhưng tỷ số mập phì, tiểu đường loại 2 và bệnh tim mạch tại Pháp lại thấp hơn Hoa Kỳ và các nước Tây Âu lân cận. Nghịch lý này được giải thích vì người Pháp uống nhiều rượu vang đỏ có chất kháng ôc-xy và nhất là resveratrol.

Nghịch lý về thuốc chống cholesterol. Có hơn 6 nhóm thuốc làm hạ cholesterol trong máu được chính phủ Hoa Kỳ chấp thuận cho bán ở dược phòng, nhưng chỉ có nhóm thuốc statin đã chứng tỏ giúp bệnh nhân ngừa khỏi biến chứng tim mạch và sống lâu. Các nhóm thuốc kia, mặc dù hạ thấp cholesterol nhưng không ngăn ngừa được bệnh tim mạch. Hoá ra thuốc statin còn có tác dụng chống viêm, làm thành mạch máu trơn láng hơn, và có thể tăng thêm tuổi thọ với tác dụng trên tế bào.

- **Nghịch lý về biến chứng của Tiểu Đường loại 2.**

Mặc dù Hoa Kỳ đã và đang trải qua cơn dịch Tiểu Đường loại 2 với tiềm năng gây biến chứng tim mạch, trên thực tế số lượng tim đột quy (heart attack) và tai biến mạch máu não cùng tỷ số tử vong đã giảm đi từ 15 năm nay. Lý do là thuốc statin và các thuốc chống áp huyết cao đã được dùng rất phổ thông cho người Mỹ.

Nhờ cuộc khảo cứu của Đại Học Tulane và bài báo cảnh tỉnh của ký giả O'Connor mà hôm nay chúng ta biết rằng các "nghịch lý" kể trên không phải là nghịch lý gì cả. Y học và Chính phủ Hoa Kỳ đã sai lầm khi cố võ và áp dụng cách dinh dưỡng thiếu chất béo. Cuộc khảo cứu 7 quốc gia của GS Keys đã bị các khoa học gia đương thời duyệt lại và cho thấy ông đã phạm nhiều sơ xuất dẫn đến kết quả không đúng với sự thật.

Ăn ít chất béo còn có hại cho sức khoẻ tổng quát vì cơ thể sẽ bị thiếu các sinh tố quan trọng hoà tan trong chất béo như sinh tố A, sinh tố D và sinh tố K.

Ăn thiếu chất béo, nhất là chất béo động vật, gây ra chứng xuất huyết não sau 45 tuổi với số tử vong cao như đã tường trình từ các nghiên cứu trên nữ điều dưỡng Mỹ (2001), người Nhật (2003) và người Ấn Độ (2012) Thiên sư Thích Nhất Hạnh bị xuất huyết não gần đây có lẽ vì tuổi cao và thiếu chất béo động vật như đã chứng tỏ qua các khảo cứu kể trên? Ngoài ra, nhiều chứng ung thư thường xảy ra trên người có lượng cholesterol trong máu rất thấp, nhưng cho đến nay Y học vẫn chưa chứng minh được là ung thư làm hạ cholesterol hay thiếu cholesterol gây ra ung thư?

Kết Luận:

Hiện nay người Mỹ vẫn còn theo tiêu chuẩn ăn bớt chất béo cố động bởi chính phủ Hoa Kỳ với lượng dầu mỡ dưới 30% của tổng số calorie tiêu thụ, và vì thế đã ăn quá nhiều đường bột để bù đắp với hậu quả tai hại. Đệ Nhất Phu Nhân Michelle Obama buộc các em học sinh trường công lập Mỹ ăn trưa với thực phẩm ít béo ít đường từ quầy ăn nhà trường làm thức ăn tồi tàn và dở ẹc như nhai giấy bìa; tội nghiệp các em đang sức lớn mà đói meo. Các chuyên gia về bệnh tim còn sai lầm khi họ muốn giảm chất béo xuống đến 10% mỗi ngày, mặc dù làm như vậy sẽ tăng hiểm nguy của xuất huyết não.

Theo nghiên cứu mới nhất đã nói ở đầu bài, nhóm tiêu thụ hơn 40% chất béo cho tổng số calorie từ thực phẩm đã xuống kỷ vì ăn mau no, ăn bớt đường bột, nên giảm nguy cơ của bệnh tim mạch. Chúng ta nên ăn uống thoải mái, thêm thịt cá gà vịt trứng tôm cua... với nhiều chất đạm và chất béo; không phải kiêng khem gì ngoài việc ăn bớt đường bột cơm gạo, và ăn thêm rau quả. Vào siêu thị chúng ta không mua thực phẩm Low Fat và No Fat và nhất quyết không tiêu thụ thực phẩm có chứa trans fat. Trans fat thực vật là chất béo xấu duy nhất cho con người hiện nay.

Chất béo tốt là mono-unsaturated fat và omega-3-fatty acid có tác dụng chống viêm và ngừa bệnh tim mạch. Thực phẩm với chất béo tốt gồm có dầu olive, dầu canola, dầu gan cá, trái bơ (avocado), **mỡ vit**, dầu dừa, dầu đậu phụng, lòng đỏ trứng, và còn nhiều nữa. Chất béo bão hoà từ mỡ bò, heo, hay chất béo poly-unsaturated từ dầu đậu nành, dầu bắp, v.v., cũng không độc hại gì nếu ăn vừa phải. Người ăn nhiều cá hay gà vịt rất ít khi bị tai biến mạch máu não, trong khi người ăn thiếu mỡ bị xuất huyết não nhiều hơn như chúng ta đã biết.

Pham H. Liem, MD