

CHẤT XƠ FIBRE FACT

Chất xơ thực phẩm là gì?(What is dietary fibre?)

Chất xơ thực phẩm là một phần của các loại thực vật chúng ta ăn vào nhưng hoàn toàn không thể tiêu hoá được. Chất xơ có nhiều lợi ích và chúng ta cần nó để có sức khỏe tốt.

Tại Sao Chúng Ta Cần Chất Xơ? (Why do we need fibre?)

Chất xơ giúp:

- Giữ hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh và ngăn ngừa bón bằng cách làm cho phân nhiều và mềm.
- Hạ chất mỡ và chất tri-gly-ce-ride trong máu.
- Hạ thấp nguy cơ ung thư kết tràng, bệnh tim và những vấn đề về tiêu hóa như bệnh chi nang ruột non (tình trạng xảy ra khi những túi nhỏ gọi là chi nang đùn ra ngoài qua những chỗ yếu của kết tràng)
- Cải thiện mức đường trong máu của những người mang bệnh tiểu đường.
- Kiểm soát lên cân bằng cách làm cho quý vị cảm thấy no nên sẽ ăn ít đi.

Chúng ta cần bao nhiêu chất xơ? (How much fibre do we need?)

Phụ nữ, thanh nữ và trẻ em trên 4 tuổi nên nhắm vào số lượng chất xơ cho mỗi ngày là 25g¹. Nam giới và thanh niên thì nên nhắm vào số lượng là 38g mỗi ngày.

Hầu hết dân Gia-Nã-Đại chỉ ăn được khoảng phân nửa số lượng được đề nghị. Tuy nhiên việc này có thể được cải thiện bằng cách ăn thêm các thực phẩm như sản phẩm hạt nguyên chất, các loại đậu khô, rau cải và trái cây.

¹Theo tài liệu: *Tham Khảo Thu Nhập Dinh Dưỡng Tạo Năng Lượng, Car-bo-hy-drate, Chất Xơ, Chất Béo, Chất Đạm và Chất A-xít A-mi-no. (Đa Dinh Dưỡng) 2002.*

Tất Cả Các Chất Xơ Có Giống Nhau Không?(Is all fibre the same?)

Không. Có hai loại chất xơ chính, loại hòa tan và loại không hòa tan. Hầu hết những thực phẩm có chứa chất xơ đều có chứa cả hai loại trên:

Chất xơ hòa tan là loại chất xơ mềm và hoà tan trong nước, giúp cơ thể hạ mức mỡ trong máu và kiểm soát đường huyết. Nguồn chất xơ hòa tan trong nước tốt nhất là cám yến mạch, cháo yến mạch, các loại đậu khô như đậu Hà Lan khô, đậu và đậu lăng, táo, dâu đỏ, các trái cây họ cam quýt bưởi và lúa mạch.

Chất xơ không tan thì không tan trong nước, giúp ngăn ngừa táo bón, giữ hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh và giảm nguy cơ một số bệnh ung thư. Nguồn thực phẩm giàu chất xơ không hòa tan là bánh mì nguyên hạt, rau cải, trái cây, các loại đậu khô ví dụ như đậu Hà Lan khô, đậu và đậu lăng.

Hãy đọc các nhãn thực phẩm và tìm những chỉ số dinh dưỡng sau đây:

Thực phẩm có mức xơ thật cao thường hay chứa ít nhất là **6 gram** chất xơ trong một phần lượng

Thực phẩm có mức xơ cao thì có ít nhất là **4 gram** chất xơ trong một phần lượng.

Thực phẩm có chất xơ thì chứa ít nhất là **2 gram** chất xơ trong một phần lượng.

Những Thực Phẩm Nào Có Nhiều Chất Xơ?(What are the high fibre foods?)

Một số thực phẩm chứa hơn **6 gram** chất xơ trong một nửa chén (125mL) phần lượng là:

đậu hầm trong lò	100% Bran (ngũ cốc cám)
đậu lăng nấu chín	Fibre One (ngũ cốc)
đậu quả thận nấu chín	All Bran (ngũ cốc)
đậu đen nấu chín	All Bran Buds (ngũ cốc)

Một số thực phẩm chứa hơn **4 gram** chất xơ trong một nửa chén (125mL) phần lượng là:

trái lê có vỏ (1 trái cỡ vừa)	cốm cám (bran flakes)
khoai tây nướng còn vỏ (1 củ vừa)	quả mâm xôi (raspberries)

Một số thực phẩm chứa hơn **2 gram** chất xơ trong một nửa (125mL) chén phần lượng:

lúa mạch nấu chín	bắp trái
cốm hiệu Red River (ngũ cốc)	rau dền tây nấu chín
cốm hiệu Shredded Wheat	củ cần nấu chín (parsnip)
ngũ cốc hiệu Raisin Bran	bông cải xanh nấu chín
bánh mì nguyên chất hạt (1 lát)	đậu Hà Lan nấu chín
khoai lang có vỏ	đậu Hà Lan cà
táo có vỏ (trái cỡ vừa)	dâu đỏ
chuối (1 trái cỡ vừa)	nho khô
cam (1 trái cỡ vừa)	chà là hoặc quả vả/sung (3)
đào (1 trái cỡ vừa)	tấm lúa mì (bulgur) nấu chín

Bổ túc theo Tài Liệu Dinh Dưỡng Gia-Nã-Đại 2007 - Bộ Y Tế Gia-Nã-Đại

Làm thế nào để tăng chất xơ trong chế độ ăn uống của quý vị?(How to increase the fibre in your diet?)

- Chọn lựa các loại bánh mì, ngũ cốc và bánh lát giòn làm từ hạt nguyên chất, ngũ cốc nguyên chất hạt, tấm lúa mì (bulgur), hạt Quinoa và gạo nâu
- Mỗi ngày ăn cốm ngũ cốc có nhiều chất xơ, ăn một thứ hoặc ăn chung với loại cốm ngũ cốc mà quý vị ưa thích
- Cho thêm mèm cám hoặc mèm lúa mì vào trong thịt ham-bơ-gơ, hỗn hợp áo thực phẩm, trong thực phẩm hầm nhừ, trong bánh ngọt, các loại cốm ngũ cốc.
- Thay thế phân nửa lượng bột làm bánh bằng bột mì nguyên chất hạt (whole wheat) hoặc bột yến mạch (oat flour)
- Thêm nho khô, chuối hoặc dâu đỏ vào trong cốm ngũ cốc
- Thêm trái cây vào trong bánh nướng muf-fin và bánh ngọt coo-ki
- Mỗi bữa ăn chính hoặc ăn vặt (snack) nên lựa rau quả trái cây. Một phần lượng theo Bảng Hướng Dẫn Thực Phẩm là ½ chén (125mL) hoặc nguyên phần rau cải hoặc trái cây. Ăn luôn cả da hoặc vỏ nếu có thể được.
- Dùng một ít quả mận hoặc nước mận (prune juice) bởi vì chúng có chứa chất nhuận trường tự nhiên. Không nên dùng thường xuyên hoặc với liều lượng lớn vì chúng có thể làm sổ ruột
- Ăn thêm các loại đậu khô nấu chín ví dụ như đậu Hà Lan, đậu khô, đậu lăng.
- Thêm đậu quả thận, đậu gà và đậu lăng vào trong thực phẩm hầm nhừ, rau cải trộn và sốt ăn với nui Ý.
- Cho thêm rau cải vào trong thực phẩm hầm nhừ, để trên bánh pi-za hoặc trong rau cải trộn. Thêm cà-rốt, ớt Đà Lạt, bông cải xanh, rau dền tây, bắp hoặc đậu Hà Lan vào trong các công thức nấu ăn của quý vị.
- Hãy thường xuyên thưởng thức các loại rau cải xào.
- Thêm từ 1 – 2 muỗng súp (15 -30 mL) hạt lanh xay nhuyễn (flaxseed) vào cốm ngũ cốc (cereal), sốt táo xay, chè đặc (pudding) hoặc trong nước trái cây.

Các hướng dẫn về thuốc bổ có chất xơ và chất nhuận trường?

(What are the guidelines for fibre supplements and laxatives?)

- Những nguồn chất xơ đậm đặc như Metamucil hoặc Prodiem lát đều an toàn để dùng đều đặn. Bắt đầu với phân nửa hoặc ¼ liều và sau đó tăng dần. Uống thật nhiều chất nước.
- Không nên sử dụng lâu dài những chất nhuận trường bán ngoài thị trường. Một số có thể làm hư hại ruột.
- Nên đi khám bác sĩ nếu quý vị bị táo bón hoặc nếu quý vị nhận thấy dạng phân bị thay đổi.

Nên nhớ: (Remember:)

- Tăng từ từ chất xơ trong cách ăn uống của quý vị. Ăn chất xơ thường xuyên làm giảm đầy hơi và phình bụng.
-

- Mỗi ngày uống ít nhất từ sáu đến tám tách (2L) các loại chất nước như nước, nước trái cây, sữa hoặc canh. Chất xơ thường hay giữ nước và làm cho phân mềm.
- Ăn các bữa chính và phụ (snack) đều đặn để cho thực phẩm luôn di chuyển qua ruột
- Xác lập một thông lệ và dành đủ thời gian để đi cầu.
- Tập thể dục - vận động thân thể phát huy chức năng của ruột.

Theo tài liệu của Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link www.healthlinkalberta.ca

Nếu quý vị muốn nói chuyện với y tá làm việc 24/24, bảy ngày trong tuần xin gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465).

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang mạng

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để có thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.