MỤC LỤC

Tổng quan
Cú lừa của cụm từ "Siêu chế biến"
Tại sao lại có sự phân biệt đối xử này?
Chiến thuật đi chợ mới: Quy tắc "Đèn giao thông"
Lời khuyên từ chuyên gia

Tổng quan

- Bạn đã bao giờ đứng trước kệ siêu thị, cầm lên một ổ bánh mì nguyên cám hay một hộp sữa đậu nành, rồi thở dài đặt xuống vì nhớ đến lời cảnh báo: "Hãy tránh xa thực phẩm siêu chế biến" chưa?
- Nếu câu trả lời là "Có", thì tin vui tuần này dành cho bạn.
- Giới khoa học dinh dưỡng vừa có một cuộc "đảo chính" về nhận thức. Các nghiên cứu mới nhất công bố cuối tháng 11 vừa qua đã minh oan cho rất nhiều món ăn tiện lợi mà chúng ta vẫn lo sợ. Hóa ra, không phải gói thực phẩm nào xé ra từ bao bì công nghiệp cũng là "kẻ thù".

Cú lừa của cụm từ "Siêu chế biến"

- Lâu nay, chúng ta thường đánh đồng mọi thứ được sản xuất trong nhà máy là xấu. Chúng ta gộp chung xúc xích với đậu phụ đóng hộp, gộp chung nước ngọt có gas với sữa yến mạch.
- Nhưng một nghiên cứu quy mô lớn kéo dài 30 năm từ Đại học Harvard và các báo cáo trên tạp chí y khoa The Lancet vừa chỉ ra sự thật: Nguồn gốc của thực phẩm quan trọng hơn cách nó được chế biến.

Kết luận gây chấn động là:

> *Thực phẩm siêu chế biến từ thực vật (Plant-based UPF) KHÔNG làm tăng nguy cơ tim mạch như thực phẩm siêu chế biến từ động vật.*

- Thậm chí, những người ăn nhiều bánh mì nguyên hạt và ngũ cốc chế biến sẵn (loại ít đường) còn có sức khỏe tốt hơn những người kiêng khem hoàn toàn.

Tại sao lại có sự phân biệt đối xử này?

Tại sao cùng là "đóng gói", nhưng một bên là "Thiên thần", một bên là "Ác quỷ"?

1. Nhóm "Ác quỷ" (UPF Động vật): Xúc xích, thịt nguội, thịt xông khói, gà viên chiên sẵn.
   - *Vấn đề:* Chúng chứa nhiều chất béo bão hòa xấu, cholesterol, và đặc biệt là các chất bảo quản gốc nitrat gây hại cho mạch máu.
2. Nhóm "Bị hiểu lầm" (UPF Thực vật): Bánh mì đen, sữa hạt, ngũ cốc, đậu hũ.
   - *Sự thật:* Dù đã qua xử lý, chúng vẫn giữ lại được chất xơ (thứ mà cơ thể bạn khao khát) và các vi chất thiết yếu. Chất xơ chính là "lá chắn" bảo vệ cơ thể khỏi tác hại của quá trình chế biến.

Chiến thuật đi chợ mới: Quy tắc "Đèn giao thông"

Là một chuyên gia dinh dưỡng, tôi hiểu rằng bạn không thể tự trồng lúa mì rồi xay bột làm bánh mỗi sáng. Cuộc sống hiện đại cần sự tiện lợi. Vì vậy, hãy áp dụng quy tắc này để vừa rảnh rang, vừa khỏe mạnh:

 ĐÈN ĐỎ (Hạn chế tối đa):

- Các loại thịt chế biến sẵn (xúc xích, jambon, pate đóng hộp).
- Bánh ngọt công nghiệp nhiều đường kem.
- Nước ngọt có gas.

 ĐÈN XANH (Thoải mái sử dụng – Dù là đồ đóng gói):

- Bánh mì: Chọn loại có chữ “Whole grain” (Nguyên cám/Nguyên hạt) hoặc bánh mì đen.
- Sữa thực vật: Sữa đậu nành, hạnh nhân, yến mạch (Lưu ý: Chọn loại “Ít đường” hoặc “Không đường”).
- Đồ chay chế biến: Đậu hũ (đậu phụ), tempeh.
- Ngũ cốc ăn sáng: Loại có hàm lượng chất xơ cao (trên 3g xơ/khẩu phần).

Lời khuyên từ chuyên gia

- Đừng để nỗi ám ảnh “sợ hóa chất” khiến bạn stress mỗi khi ăn uống. Stress còn hại hơn cả một lát bánh mì!
- Khoa học dinh dưỡng luôn cập nhật, và thông điệp hôm nay rất rõ ràng: Hãy khắt khe với thịt chế biến, nhưng hãy bao dung với thực phẩm thực vật chế biến sẵn. Một bữa sáng nhanh với ngũ cốc và sữa hạt vẫn tốt hơn gấp ngàn lần so với việc nhịn ăn hoặc ăn một chiếc bánh mì kẹp thịt nguội.
- Hãy là người tiêu dùng thông thái, chứ không phải người tiêu dùng sợ hãi.
- Bạn muốn biết cụ thể loại bánh mì hay sữa hạt nào tốt nhất trên thị trường hiện nay?
- Để nhận thêm nhiều thông tin sức khỏe và dinh dưỡng hữu ích, hãy đăng ký thành viên tại https://dangky.dinhduongus.com