

NHỮNG MỐI NGUY TỪ THỰC PHẨM SIÊU CHẾ BIẾN

Trong nhiều hộ gia đình, thực phẩm siêu chế biến (Ultra-processed foods) là món chính trên bàn bếp. Chúng bao gồm các sản phẩm mà bạn thậm chí có thể không nghĩ đó là thực phẩm siêu chế biến như ngũ cốc ăn sáng, bánh nướng xốp, sữa chua có đường... Những thực phẩm dạng này đang chiếm tỷ trọng ngày càng lớn trong chế độ ăn uống của con người trên toàn cầu. Gần 60% lượng calo mà người trưởng thành ở Hoa Kỳ tiêu thụ là thực phẩm siêu chế biến. Con số này ở các quốc gia khác như Anh, Canada, Pháp, Lebanon, Nhật Bản, Brazil... là 25-50%. Bên cạnh sự tiện lợi và cảm giác ngon miệng khó cưỡng, thực phẩm siêu chế biến cũng có mặt trái cần được biết đến.

Thực phẩm siêu chế biến và tác hại

Thực phẩm siêu chế biến là thực phẩm chế biến được thêm vào nhiều thành phần khác như đường, muối, chất béo, màu nhân tạo hoặc chất bảo quản. Chúng hầu hết được làm từ các chất chiết xuất từ thực phẩm, chẳng hạn như tinh bột, đường bổ sung và chất béo hydro hóa, được bổ sung các chất phụ gia như màu sắc, hương vị nhân tạo hoặc chất ổn định. Ví dụ về những thực phẩm này là các bữa ăn đông lạnh, nước ngọt, xúc xích, thịt nguội, thức ăn nhanh, bánh quy đóng gói, bánh ngọt, đồ ăn nhẹ mặn... Chúng có thể là các sản phẩm quen thuộc mà bạn không có chút nghi ngại nào như ngũ cốc ăn sáng, bánh nướng xốp, sữa chua có đường, nước ngọt, nước tăng lực... Những thực phẩm này đang ngày càng chiếm tỷ trọng lớn trong chế độ ăn uống của thế giới. Gần 60% lượng calo mà người trưởng thành ở Hoa Kỳ ăn là từ thực phẩm siêu chế biến. Chúng cũng chiếm từ 25-50% lượng calo tiêu thụ ở nhiều quốc gia khác như Anh, Canada, Pháp, Lebanon, Nhật Bản, Brazil...



Thực phẩm siêu chế biến thường có màu sắc bắt mắt, hương vị hấp dẫn.

Mỗi năm, các công ty thực phẩm giới thiệu hàng nghìn loại thực phẩm siêu chế biến mới với vô số hương vị hấp dẫn. Những sản phẩm này có sự kết hợp mạnh mẽ của chất béo, đường, natri và hương vị nhân tạo. Chúng còn được các nhà khoa học gọi là “siêu ngon miệng” vì rất tiện lợi và kích thích cảm giác thèm ăn mạnh mẽ đến mức không thể cưỡng lại.

Tuy nhiên, mặt trái của thực phẩm siêu chế biến đang ngày càng được quan tâm. Trong một nghiên cứu mới đây với sự tham

gia của hơn 20.000 người trưởng thành tại Ý, các nhà khoa học phát hiện ra rằng những người tiêu thụ số lượng lớn thực phẩm siêu chế biến có nguy cơ tử vong sớm. Nghiên cứu thứ hai xem xét sức khỏe của hơn 50.000 nam giới ở Hoa Kỳ, cho thấy việc tiêu thụ nhiều thực phẩm siêu chế biến có liên quan chặt chẽ đến việc gia tăng khả năng mắc bệnh ung thư ruột kết. Ngoài ra, trong hàng chục nghiên cứu khác, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, thực phẩm siêu chế biến có liên quan đến tỷ lệ béo phì, bệnh



Rau củ tươi luôn là bạn tốt đối với sức khỏe của con người.

tim, tăng huyết áp, tiểu đường loại 2 và ung thư ruột kết cao hơn.

Các nhà nghiên cứu cho biết, thực phẩm siêu chế biến thường chứa ít hoặc không có chất xơ, dễ nhai và tiêu hóa nhanh mặc dù

chứa nhiều calo. Hãy nghĩ xem bạn có thể ăn hết món gà chiên từ các cửa hàng như KFC hoặc McDonald, hay một chiếc bánh muffin việt quất được chế biến từ đường, bột mì và dầu thực vật dễ dàng như thế nào. Những thực

phẩm này nhanh chóng được hấp thụ khi rời dạ dày đi vào ruột non, khiến lượng đường trong máu, insulin và các hormone khác tăng đột biến. Dariush Mozaffarian, bác sĩ tim mạch, đồng thời là Hiệu trưởng Trường Khoa học và Chính sách Dinh dưỡng thuộc Đại học Tufts, Hoa Kỳ, cho biết: “Tất cả những điều tồi tệ xảy ra là do lượng lớn chất dinh dưỡng chảy vào máu của chúng ta”.

Nhiều loại thực phẩm siêu chế biến được sản xuất trong các máy công nghiệp khiến ngũ cốc và các nguyên liệu thô khác phải chịu áp suất và nhiệt độ cực cao. Carlos A. Monteiro, một chuyên gia về thực phẩm siêu chế biến và là giáo sư dinh dưỡng và sức khỏe cộng đồng tại Trường Y tế Công cộng thuộc Đại học Sao Paulo (Brazil) cho biết, điều này có thể phá hủy các vi chất dinh dưỡng và tạo ra các hợp chất mới có thể gây hại. Ông khẳng định: “Những thực phẩm chứa nhiều hợp chất hóa học này không phải là chất dinh dưỡng”.

Chúng ta cần làm gì?

Làm thế nào để chúng ta nhanh chóng nhận ra đâu là thực phẩm siêu chế biến và tránh sự phụ thuộc vào chúng? Bạn có thể tham khảo cách phân loại NOVA (do nhà dinh dưỡng người Brazil - Carlos Monteiro đề xuất). Cách phân loại này có thể chưa hoàn hảo, song đã được thừa nhận trong một số báo cáo của Liên hợp quốc và Tổ chức Y tế thế giới. Brazil đã áp dụng cách phân loại này trong hướng dẫn dinh dưỡng quốc gia. Một số nước như

Uruguay, Ecuador, Peru... cũng sử dụng cách phân loại này. Về cơ bản, cách phân loại NOVA phân chia các loại thực phẩm thành 4 nhóm:

Thực phẩm chưa qua chế biến hoặc chế biến tối thiểu (nhóm 1): Bao gồm các loại trái cây, rau củ và thịt. Một củ cà rốt được nhỏ khỏi mặt đất và rửa sạch, hoặc một miếng thịt bò tươi sẽ thuộc vào nhóm này. Đây là các loại thực phẩm chưa qua chế biến hoặc chế biến tối thiểu (nấu chín, sấy khô, nghiền, rang, luộc, thanh trùng, đông lạnh, bảo quản chân không, lên men không tạo cồn...) mà không thêm bất cứ một thành phần nào khác (muối, đường, dầu, mỡ...) vào thực phẩm gốc.

Thực phẩm nấu ăn (nhóm 2): Khi các loại thực phẩm nhóm 1 được nấu và thêm vào các thành phần gia vị như: muối, đường, dầu... chúng được liệt vào nhóm này. Các thành phần gia vị này là sản phẩm thu được từ quá trình ép, tinh chế, nghiền, xay, phun sấy... thực phẩm nhóm 1. Chẳng hạn như muối thu được từ việc làm bay hơi nước biển, đường được cô đặc từ mía, mật ong được lọc, dầu ô liu lấy từ việc nghiền ép hạt ô liu, bơ làm từ mỡ lợn. Mục đích của việc chế biến ở thực phẩm nhóm 2 là khiến chúng ngon hơn, được sử dụng cho nhu cầu ăn uống ở nhà hoặc làm thành phần nguyên liệu để tiếp tục tạo ra các loại thực phẩm khác.

Thực phẩm chế biến (nhóm 3): Là những loại thực phẩm có được khi thêm thực phẩm nhóm 2 vào thực phẩm nhóm 1. Bởi

vậy, hầu hết các loại thực phẩm nhóm này có từ 2-3 thành phần. Mục đích của thực phẩm chế biến nhóm 3 là làm tăng độ bền của thực phẩm nhóm 1, hoặc để thay đổi tính chất và cảm quan của chúng. Ví dụ điển hình của thực phẩm chế biến là rau đóng hộp, trái cây ngâm siro, các loại hạt ướp muối, đường, cá đóng hộp, thịt hun khói. Một số phụ gia có thể được thêm vào thực phẩm nhóm 3 để bảo quản chúng.

Thực phẩm siêu chế biến (nhóm 4): Là các loại thực phẩm được chế biến theo kiểu công nghiệp với từ 5 thành phần trở lên. Chúng cũng bao gồm các thành phần được sử dụng cho thực phẩm chế biến nhóm 3, chẳng hạn như muối, đường, chất chống oxy hóa, chất ổn định, bảo quản. Đặc trưng của thực phẩm siêu chế biến là chúng chứa các thành phần lạ, không thường được sử dụng trong ẩm thực, chẳng hạn như các phụ gia để ngụy trang hoặc biến thực phẩm nhóm 4 có cảm quan như thực phẩm nhóm 1, bao gồm: casein, lactose, whey, gluten, dầu hydro hóa, protein hydrolysed, protein đậu nành cô đặc, maltodextrin, xi-rô ngô hàm lượng cao fructose (HFCS)...

Một mẹo đơn giản hơn là bạn hãy đọc nhanh thành phần của sản phẩm, nếu sản phẩm có chứa hơn 5 thành phần thì khả năng cao chúng chính là thực phẩm siêu chế biến. Ngoài ra, thực phẩm siêu chế biến thường có bao bì rất hấp dẫn và được quảng cáo rầm rộ.

Cách đơn giản nhất để cắt giảm thực phẩm đã qua chế biến khỏi chế độ ăn uống của bạn là mua ít thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn, đồng thời tiêu thụ nhiều thực phẩm nguyên hạt và chế biến tối thiểu. Thay vì mua sữa chua trái cây có đường chứa nhiều chất phụ gia, hãy mua sữa chua nguyên chất và thêm trái cây tươi nếu bạn thích. Hãy cân nhắc bỏ qua món gà viên đông lạnh và tự làm chúng tại nhà vì cũng không mất nhiều thời gian. Bạn cũng nên loại bỏ nước ngọt có đường và đồ uống thể thao, có nhiều chất phụ gia và ít có giá trị dinh dưỡng. Thay vào đó, hãy dùng nước có ga với chanh hoặc các loại trà không đường, nước lọc hay nước trái cây tươi ✍

Xuân Quỳnh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://theconversation.com/ultra-processed-foods-its-not-just-their-low-nutritional-value-thats-a-concern-189918>
2. <https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>
3. <https://www.washingtonpost.com/wellness/2022/09/27/ultraprocessed-foods/>