

Tiêu đề: Chất béo là gì? Các loại chất béo, vai trò và tác dụng với cơ thể

Nội dung:

Là một trong 3 chất dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng cho cơ thể (gồm chất béo, chất đạm và chất bột đường), chất béo còn thực hiện nhiều nhiệm vụ quan trọng khác. Nhờ có chất béo, chúng ta có thể hấp thụ các loại vitamin tan trong dầu, như vitamin A, vitamin D và vitamin E. Chất béo còn giúp duy trì nhiệt độ cơ thể, duy trì sức khỏe của da và tóc... Vậy chất béo là gì? Có các loại chất béo nào? Chất béo có tác dụng gì?

Dưới đây là những thông tin được chuyên viên dinh dưỡng Hoàng Đào Ngọc Lan, Đơn vị Dinh dưỡng Chuyển hóa, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, chia sẻ.

Chất béo là một loại chất dinh dưỡng trong thực phẩm. Khi nghe đến “chất béo”, nhiều người vẫn cảm thấy e ngại, vì mối liên hệ chặt chẽ giữa chất béo và cân nặng. Tuy nhiên, giờ đây, các chuyên gia đã tìm hiểu sâu hơn về chất béo và biết rằng không phải chất béo nào cũng không tốt cho sức khỏe. Một số loại chất béo có thể giúp giảm cholesterol, bảo vệ tim mạch, tốt cho não bộ...

Có 4 loại chất béo chính, gồm: chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, chất béo không bão hòa đơn và chất béo không bão hòa đa. Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA) khuyến nghị nên ưu tiên ăn thực phẩm chứa chất béo không bão hòa nhiều hơn thực phẩm chứa chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa. [1]

Vậy cấu tạo của chất béo gồm những gì? Chất béo được tạo thành từ các axit béo. Các axit béo này được chia làm 2 nhóm là axit béo no và axit béo không no.

Chất béo thực hiện nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể, như:

Mọi loại chất béo đều cung cấp nhiều năng lượng. 1g chất béo, dù là chất béo bão hòa hay không bão hòa, cung cấp 9 calo năng lượng, hơn gấp đôi năng lượng từ 1g carbohydrate và protein (4 calo). [2]

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Cơ thể hấp thu chất béo trong thực phẩm, sau đó chuyển hóa chúng thành năng lượng. Nếu năng lượng này chưa được tế bào sử dụng ngay sẽ chuyển hóa thành mỡ. Quá trình này cũng tương tự với 2 chất dinh dưỡng khác là carbohydrate và protein.

Có 4 loại chất béo phổ biến thường gặp, được các chuyên gia chia làm 2 nhóm là chất béo tốt và chất béo xấu. Cụ thể:

Chất béo tốt là các chất béo không bão hòa, có đặc trưng không đông đặc ở nhiệt độ thường. Đây là nhóm chất béo phổ biến mà cơ thể cần hấp thụ từ thực phẩm.

Chất béo không bão hòa đơn rất cần thiết cho chế độ ăn uống lành mạnh. Nhóm chất béo này có tác dụng bảo vệ tim, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch nhờ làm giảm chỉ số cholesterol xấu. Chất béo không bão hòa chủ yếu có trong rau, các loại hạt, dầu thực vật... Các thực phẩm giàu chất béo không bão hòa đơn gồm:

Giống như chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa đa cũng rất quan trọng với sức khỏe. Tác dụng của chất béo này giúp làm giảm cholesterol xấu, hạn chế nguy cơ bệnh tim và đột quỵ. Axit béo Omega-3 và Omega-6 là 2 loại chất béo không bão hòa đa thiết yếu mà cơ thể không thể tự sản xuất, cũng giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.

Các nguồn cung cấp Omega 3 bao gồm:

Các nguồn cung cấp Omega-6 bao gồm:

Chất béo xấu gồm chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Các chất béo này sẽ đông đặc ở nhiệt độ bình thường. Khi hấp thu quá nhiều chất béo xấu sẽ gây sản sinh cholesterol xấu và giảm cholesterol tốt, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Hầu hết chất béo động vật là chất béo bão hòa. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo nên áp dụng chế độ ăn uống có lượng calo từ chất béo bão hòa dưới 6% tổng lượng calo. Chất béo bão hòa có trong các loại thực phẩm như:

Còn được gọi là chất béo trans hoặc trans fat. Chất béo chuyển hóa là loại chất béo thường thấy trong các loại thực phẩm chế biến, đồ ăn nhanh... bởi chúng có giá thành rẻ, hạn sử dụng dài. Chất béo chuyển hóa cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, thậm chí còn gây tác hại lớn

hơn so với chất béo bão hòa. Các nguồn chất béo chuyển hóa gồm:

Chất béo và cân nặng có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Bởi 1g chất béo chứa đến 9 calo, bất kể đó là chất béo lành mạnh hay chất béo xấu. Nếu tế bào không sử dụng năng lượng từ chất béo ngay, chúng sẽ được chuyển hóa thành mỡ dự trữ.

Ăn lượng chất béo vượt quá nhu cầu năng lượng hàng ngày sẽ dẫn đến tăng cân. Chất béo cung cấp nhiều năng lượng hơn gấp đôi carbohydrate (carb) hoặc protein với cùng khẩu phần. Do đó, ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo có thể gây tăng cân rất nhanh.

Cắt giảm chất béo trong chế độ ăn là cách hiệu quả để giảm cân. Tuy nhiên, cần lưu ý không nên loại bỏ hoàn toàn các thực phẩm chứa nhóm chất béo tốt, bởi chúng rất cần thiết cho cơ thể.

Ăn quá nhiều hoặc quá ít chất béo đều có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe và cân nặng. Cụ thể:

Nếu dung nạp quá nhiều chất béo, nhất là chất béo xấu sẽ dẫn đến những tác động tiêu cực cho sức khỏe, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như:

Chất béo thực hiện nhiều chức năng quan trọng của cơ thể, như: tiêu hóa, chuyển hóa, dẫn truyền thông tin, cung cấp năng lượng, sản xuất hormone... Tiêu thụ quá ít chất béo có thể khiến các quá trình này rối loạn, cơ thể mệt mỏi, yếu sức, da và tóc khô, bong tróc, thường cảm thấy đói, lạnh...

Lượng chất béo cần thiết mỗi ngày sẽ khác nhau ở từng độ tuổi, giới tính, nhu cầu vận động...

Dưới đây là nhu cầu chất béo mỗi ngày theo giới tính, nhóm tuổi và tình trạng sinh lý, được Bộ Y tế khuyến nghị cho người Việt Nam:

Theo chế độ ăn tiêu chuẩn dành cho người Việt Nam, người trưởng thành cần tối đa 25% năng lượng từ chất béo trên tổng năng lượng hấp thụ mỗi ngày, đồng thời bổ sung năng lượng từ axit béo. Trong đó, tỷ lệ chất béo động vật/tổng chất béo không nên vượt quá 60%.

Kiểm soát lượng chất béo hấp thụ vào cơ thể không chỉ giúp kiểm soát cân nặng mà còn góp phần bảo vệ sức khỏe trái tim, mạch máu, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh mạn tính... Dưới đây là các cách đơn giản, hiệu quả, có thể thực hiện hàng ngày:

Cân bằng lượng chất béo đưa vào và tiêu hao của cơ thể sẽ giúp kiểm soát cân nặng hiệu quả. Tuy nhiên, cần lưu ý đến chất lượng của nguồn chất béo, để đảm bảo cung cấp các chất béo lành mạnh cho cơ thể, hỗ trợ bảo vệ tim mạch, não bộ...

Nên ưu tiên các thực phẩm chứa nhiều chất béo lành mạnh, tốt cho cơ thể như:

Ngoài ra, khi chọn thực phẩm chế biến (các loại sốt, sữa...), nên ưu tiên các sản phẩm có nhãn ít hoặc giảm chất béo. Để được dán nhãn này, sản phẩm đó phải có ít hơn tối thiểu 30% chất béo so với phiên bản thông thường. Tuy nhiên, cần lưu ý thực phẩm ít chất béo hơn không có nghĩa là cung cấp ít calo hơn, bởi chất béo có thể được thay thế bởi đường hoặc phụ gia khác.

Hoạt động thể chất là cách tốt nhất để tiêu hao năng lượng dự trữ trong cơ thể, không chỉ giúp đốt cháy mỡ thừa mà còn tăng cường sự dẻo dai, giải tỏa tâm trạng, giúp bạn sống khỏe hơn.

Nên duy trì hoạt động thể chất hàng ngày để tạo thói quen tốt cho cơ thể.

Để chẩn đoán cơ thể đang dư thừa hay thiếu hụt chất béo, ngoài các xét nghiệm chuyên sâu tại cơ sở y tế, bệnh viện..., có thể dựa vào cân nặng và các dấu hiệu lâm sàng khác như:

Khách hàng tại TP.HCM có nhu cầu thăm khám, tư vấn, điều trị các vấn đề dinh dưỡng, cân nặng có thể đến Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM hoặc tại Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7.

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh là trung tâm điều trị béo phì đầu tiên tại Việt Nam đặt trong hệ thống bệnh viện đa khoa, áp dụng mô hình điều trị toàn diện, đa mô thức, chuyên sâu, tiêu chuẩn quốc tế, giúp người thừa cân, béo phì có hình thể đẹp, giảm mỡ nội tạng, đẩy lùi bệnh và ngăn loạt biến chứng thừa cân, béo phì.

Trung tâm luôn đặt các tiêu chí An toàn, Hiệu quả, Dễ thực hiện lên hàng đầu, nhằm đảm bảo khách hàng có sự thoải mái, riêng tư và hiệu quả nhất trong quá trình điều trị. Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM có đầy đủ các phương pháp để kiểm soát cân nặng, điều trị thừa cân, béo phì chuyên sâu, toàn diện, đa mô thức theo tiêu chuẩn quốc tế.

Đó là sự tham gia của các chuyên gia nội tiết, điều trị béo phì nội khoa bằng các loại thuốc mới

được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), Cơ quan Y tế châu Âu (EMA) công nhận toàn cầu, điều trị bằng máy công nghệ cao hiện đại, điều trị bằng can thiệp ngoại khoa đặt bóng làm đầy dạ dày hoặc phẫu thuật thu nhỏ dạ dày...

Bên cạnh đó, có sự tham gia hỗ trợ của chuyên khoa dinh dưỡng, y học vận động, giúp khách hàng, người bệnh được chăm sóc hỗ trợ toàn diện để giảm cân, giảm mỡ, giảm mỡ nội tạng, kiểm soát rối loạn mỡ máu, hỗ trợ điều trị gan nhiễm mỡ, đẩy lùi các nguy cơ biến chứng như bệnh tim mạch, tiểu đường, nội tiết...

Anh Phạm Quốc Tuấn (35 tuổi, TP.HCM) béo phì với chỉ số BMI 29,7; vòng bụng 105cm, gan nhiễm mỡ độ 2, rối loạn mỡ máu, rối loạn nhịp tim, đau khớp gối... Sau 3 tháng điều trị tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, anh đã giảm loạt chỉ số quan trọng gồm: 7kg cân nặng, 7cm vòng bụng, 35,3cm² diện tích mỡ nội tạng, 1,9kg/m² chỉ số BMI.

Chị Lương Thị Loan Thanh, 45 tuổi, nặng 86kg, vòng bụng 124cm; kèm các biến chứng của béo phì: rối loạn đường huyết, rối loạn mỡ máu, gan nhiễm mỡ độ 2, đau khớp gối, trào ngược dạ dày. Sau 2,5 tháng điều trị tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, chị đã giảm hàng loạt chỉ số: 9,9kg cân nặng, 28cm vòng bụng, 5cm vòng đùi, 5cm vòng bắp tay, 12,2cm² diện tích mỡ nội tạng, 4kg/m² chỉ số BMI. Đặc biệt, chị hết các biến chứng béo phì, gan nhiễm mỡ chỉ còn độ 1. Chị thay toàn bộ quần áo từ size XXL về size L.

Dưới đây là những thắc mắc thường gặp về chủ đề chất béo và thông tin giải đáp:

Chất béo có trong rất nhiều loại thực phẩm, phổ biến nhất là: thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu, hạt, mỡ động vật, dầu thực vật...

Chất béo tốt cho cơ thể là chất béo không bão hòa (gồm chất béo không bão hòa đơn và chất béo không bão hòa đa).

Chất béo trong cơ thể là một trong những chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng rất quan trọng, bên cạnh chất đạm và chất bột đường. Chất béo thực hiện nhiều chức năng quan trọng, từ tăng cường sức đề kháng, xây dựng tế bào, duy trì nhiệt độ cơ thể, tạo nên các hormone sinh dục và

nhieu hormone quan trọng khác...

Theo khuyến nghị dinh dưỡng từ Bộ Y tế dành cho người Việt Nam, người trưởng thành chỉ nên hấp thụ tối đa 25% năng lượng từ chất béo trên tổng số năng lượng trong khẩu phần mỗi ngày. Nam giới 20 - 29 tuổi cần 57g - 71g chất béo/ngày, nữ giới trong độ tuổi này cần 46g - 57g chất béo/ngày. Ở tuổi 30 - 49 tuổi, nam giới cần 52g - 65g chất béo/ngày, nữ giới cần 45g - 56g chất béo/ngày.

Có. Chất béo là nguồn dinh dưỡng cung cấp năng lượng cao nhất (9 calo/g, trong khi chất đạm và chất bột đường là 4 calo/g). Ăn nhiều chất béo khiến cơ thể dư thừa năng lượng. Năng lượng này sẽ được tích trữ dưới dạng mỡ, gây tăng cân.

Để đặt lịch khám, tư vấn và điều trị các vấn đề về cân nặng tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, khách hàng vui lòng liên hệ theo thông tin sau:

Trên đây là những thông tin giải đáp thắc mắc chất béo là chất gì, chất béo có vai trò gì với cơ thể. Là một phần không thể thiếu của chế độ ăn uống lành mạnh, chất béo thực hiện nhiều vai trò quan trọng đối với cơ thể. Tuy nhiên, để đảm bảo sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính và duy trì vóc dáng cân đối, nên cắt giảm thực phẩm và đồ uống có nhiều chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, thay thế bằng các thực phẩm chứa chất béo không bão hòa.

Tiêu đề: 20 gói khám kiểm soát cân nặng và điều trị béo phì tại BVĐK Tâm Anh

Nội dung:

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh là trung tâm điều trị béo phì đầu tiên tại Việt Nam đặt trong hệ thống bệnh viện đa khoa. Đây là cơ sở y tế chuẩn quốc tế, áp dụng mô hình điều trị toàn diện, đa mô thức, chuyên sâu, giúp người thừa cân, béo phì có hình thể đẹp, giảm mỡ nội tạng, đẩy lùi bệnh và ngăn loạt biến chứng thừa cân, béo phì. Dưới đây là thông tin về các gói khám kiểm soát cân nặng và điều trị béo phì tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Anh.

Khám kiểm soát cân nặng là quy trình khám và phân tích chi tiết cân nặng với các chỉ số liên quan. Bác sĩ sẽ khám lâm sàng kết hợp xét nghiệm máu, xét nghiệm chẩn đoán hình ảnh để xác định nguyên nhân của thừa cân, béo phì, đồng thời tầm soát các nguy cơ sức khỏe do tình trạng thừa cân.

Khám kiểm soát cân nặng là một phần không thể thiếu trong quy trình điều trị thừa cân, béo phì, giúp khách hàng hiểu rõ tình trạng cân nặng của bản thân. Dựa vào các kết quả này, bác sĩ có thể xây dựng phác đồ giảm cân, giảm mỡ, tăng cơ bắp, tạo dáng thẩm mỹ cho khách hàng; điều trị kiểm soát các biến chứng nặng của béo phì có hoặc không có đi kèm với các bệnh đồng mắc...

Quy trình khám kiểm soát cân nặng và béo phì gồm rất nhiều khâu kiểm tra, xét nghiệm, được chia làm 3 nhóm:

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh có đầy đủ các phương pháp để kiểm soát cân nặng, điều trị thừa cân, béo phì chuyên sâu, toàn diện, đa mô thức theo tiêu chuẩn quốc tế, với các ưu điểm nổi bật:

Mô hình điều trị béo phì tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh thích hợp với nhiều nhóm khách hàng, đặc biệt là các chị em muốn cải thiện vóc dáng sau sinh, nhân viên văn phòng, người có nhu cầu điều trị mỡ bụng, mỡ nội tạng, làm đẹp, săn chắc cơ thể, khách hàng bận rộn, ít có thời gian vận động...

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh triển khai nhiều gói khám béo phì đa dạng, thích hợp với nhu cầu và khả năng của nhiều khách hàng, mang đến sự thoải mái, tiện lợi, chính xác và nhanh chóng:

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Đo InBody là kỹ thuật sử dụng công nghệ điện di để phân tích thành phần cơ thể, gồm nhiều chỉ số để đánh giá chi tiết, chính xác về tình trạng cơ thể người đo, giúp theo dõi sức khỏe và xây

dụng kế hoạch luyện tập phù hợp, mang đến hiệu quả, cải thiện vóc dáng cho từng người. [1]

Một số chỉ số cơ thể được hiển thị trên máy khi đo InBody:

Ngoài ra, kết quả đo InBody còn nhiều thông số ở các mục khác như: Exercise Planner, Nutritional Evaluation, Weight Management, Obesity Diagnosis, Weight Control, Segmental Lean, Segmental Fat...

Gói khám Kiểm soát cân nặng cơ bản cho nam gồm có 22 xét nghiệm, cụ thể:

Gói khám Kiểm soát cân nặng cơ bản cho nữ gồm có 26 xét nghiệm, cụ thể:

Gói khám Kiểm soát cân nặng nâng cao cho nam gồm có 26 xét nghiệm, cụ thể:

Gói khám Kiểm soát cân nặng nâng cao dành cho nữ gồm có 29 xét nghiệm, bao gồm:

Gói khám Kiểm soát cân nặng chuyên sâu cho nam gồm có 27 xét nghiệm, bao gồm:

Gói khám Kiểm soát cân nặng chuyên sâu cho nữ gồm có 30 xét nghiệm, bao gồm:

Đây là dịch vụ khám Kiểm soát cân nặng dành cho khách hàng lần đầu chọn gói khám béo phì, hoặc khách hàng tái khám dưới 1 tháng từ lần khám đầu. Khách hàng được lựa chọn thời gian khám (sáng hoặc chiều) và có đo InBody hay không.

Với dịch vụ tái khám Kiểm soát cân nặng dưới 1 tháng từ lần khám đầu tiên, khách hàng sẽ được lựa chọn thời gian khám (sáng hoặc chiều) và có đo InBody hay không.

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh có đội ngũ chuyên gia, bác sĩ Đơn vị Dinh dưỡng Chuyển hóa, hỗ trợ khách hàng tư vấn dinh dưỡng tổng thể để kiểm soát cân nặng hiệu quả, cải thiện sức khỏe.

Với gói khám Tư vấn dinh dưỡng, khách hàng sẽ được hướng dẫn chọn lựa thực phẩm, thay thế thực phẩm, điều chỉnh các vấn đề khách hàng đang gặp phải và các kiến thức dinh dưỡng chuyên sâu khác.

Gói khám Thực đơn theo yêu cầu 7 ngày sẽ cung cấp cho khách hàng những thông tin dinh dưỡng chuyên sâu, hướng dẫn chọn lựa thực phẩm phù hợp với nhu cầu và mục tiêu giảm cân, kèm theo thực đơn thiết kế riêng 7 ngày.

Với gói khám Thực đơn theo yêu cầu 7 ngày có theo dõi, khách hàng sẽ được cung cấp thông tin dinh dưỡng chuyên sâu, lựa chọn các thực phẩm lành mạnh, phù hợp với mục tiêu giảm cân,

đồng thời được chuyên gia dinh dưỡng theo dõi, tư vấn qua điện thoại vào ngày thứ 3 và thứ 7.

Khách hàng có nhu cầu tham khảo thực đơn dinh dưỡng khoa học, thiết kế riêng, phù hợp với bản thân có thể cân nhắc lựa chọn gói khám dinh dưỡng Thực đơn theo yêu cầu 14 ngày. Gói khám này sẽ cung cấp cho khách hàng những thông tin dinh dưỡng chuyên sâu, hướng dẫn chọn lựa thực phẩm phù hợp với nhu cầu và mục tiêu giảm cân, kèm theo thực đơn mẫu 14 ngày.

Với gói khám Thực đơn theo yêu cầu 14 ngày có theo dõi, khách hàng sẽ được cung cấp thực đơn khoa học, thiết kế riêng phù hợp với mục tiêu giảm cân trong 14 ngày. Các chuyên gia dinh dưỡng sẽ theo sát và tư vấn cho khách hàng qua điện thoại mỗi ngày thứ 3 và thứ 7 hàng tuần. Ngoài ra, nếu khách hàng không phù hợp với thực đơn đã đề xuất, các chuyên gia sẽ thay đổi thực đơn mới vào ngày thứ 7 và tiếp tục theo dõi, tư vấn qua điện thoại vào ngày thứ 10 và ngày thứ 14 cho khách hàng.

Khách hàng lựa chọn gói Tư vấn vận động sẽ được tư vấn, hướng dẫn vận động trong 6 buổi/12 tuần, nhằm mục tiêu tăng khối cơ, sức bền và giảm mỡ. Các bài tập vận động của chuyên gia hướng đến xây dựng mô hình cá thể hóa, khả thi nhất, hiệu quả nhất.

Gói Tập luyện kiểm soát cân nặng cơ bản 1 gồm 12 buổi/08 tuần, mỗi buổi kéo dài 30 phút. Khách hàng được hướng dẫn tập luyện tỉ mỉ với các chuyên viên Đơn vị Vận động thể chất tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Gói Tập luyện kiểm soát cân nặng cơ bản 2 gồm 24 buổi/20 tuần, mỗi buổi kéo dài 30 phút. Khách hàng được hướng dẫn tập luyện tỉ mỉ với các chuyên viên Đơn vị Vận động thể chất tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Gói Tập luyện kiểm soát cân nặng nâng cao 1 gồm 12 buổi/08 tuần, mỗi buổi kéo dài 60 phút. Khách hàng được hướng dẫn tập luyện cụ thể, đi sâu vào các bài tập chuyên môn, được hỗ trợ trực tiếp bởi các chuyên viên Đơn vị Vận động thể chất tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Gói Tập luyện kiểm soát cân nặng nâng cao 2 gồm 24 buổi/20 tuần, mỗi buổi kéo dài 60 phút. Khách hàng được hướng dẫn tập luyện cụ thể, đi sâu vào các bài tập chuyên môn, được hỗ trợ

trực tiếp bởi các chuyên viên Đơn vị Vận động thể chất tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Hệ thống Bệnh viện đa khoa Tâm Anh được đầu tư đầy đủ các trang thiết bị cần thiết để khám điều trị béo phì cho khách hàng có nhu cầu như: máy Inbody 770 phân tích mỡ nội tạng, tình trạng phân bố mỡ dưới da, máy đo đa ký hô hấp, máy CT-scanner 768 lát cắt, máy siêu âm doppler để đánh giá mạch vành và các mạch máu ngoại vi và các loại máy xét nghiệm máu thông thường khác, thậm chí có thể phân tích gen gây béo phì.

Nhờ đó, các bác sĩ, chuyên gia có thể tiên lượng và đẩy lùi những biến chứng của thừa cân, béo phì cũng như sớm ngăn nguy cơ rối loạn đường huyết, tiền tiểu đường, tiểu đường, gan nhiễm mỡ, rối loạn mỡ máu, các bệnh cơ xương khớp, trào ngược dạ dày, tim mạch, đột quy...

Khách hàng có nhu cầu tư vấn, điều trị các vấn đề cân nặng tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, vui lòng liên hệ theo thông tin:

Trên đây là thông tin về 22 gói khám kiểm soát cân nặng tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh. Với phương châm “Đơn giản nhất – Dễ thực hiện nhất – Hiệu quả nhất”, đây là cơ sở y tế tin cậy, xây dựng phác đồ điều trị hiệu quả, an toàn, giúp người thừa cân, béo phì giảm cân, giảm mỡ nội tạng, đẩy lùi bệnh và ngăn loạt biến chứng của thừa cân, béo phì để sống khỏe mỗi ngày.

Tiêu đề: Carbohydrate là gì? Thành phần, phân loại và tác dụng với cơ thể

Nội dung:

Carbohydrate là một trong ba chất dinh dưỡng đa lượng thiết yếu, đóng vai trò không thể thay thế trong việc cung cấp năng lượng cho cơ thể. Trong bài viết này, hãy cùng tìm hiểu thành phần, cách phân loại và tác dụng của carbohydrate với cơ thể qua chia sẻ của bác sĩ Võ Trần Như Thảo, đơn vị Dinh dưỡng Chuyển hóa, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Carbohydrate (carb, glucid hay chất đường bột) là chất dinh dưỡng đa lượng chứa trong nhiều loại thực phẩm, bao gồm đường, tinh bột và chất xơ. Đây là nguồn năng lượng (calo) quan trọng nhất bên cạnh chất béo (lipid) và chất đạm (protein). Cơ thể cần năng lượng trong mọi hoạt động, từ suy nghĩ, hít thở đến chạy nhảy, bơi lội, làm việc...

Có thể nói, carbohydrate là nguồn năng lượng chính của cơ thể vì thực phẩm chứa carb rất phổ biến, từ cơm, bánh mì, các loại ngũ cốc, rau củ, trái cây,...

Lượng carbohydrate cơ thể tiêu thụ ảnh hưởng đến lượng đường trong máu (đường huyết hay glucose). Ăn càng nhiều carb, lượng đường trong máu càng cao. Đường huyết cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, béo phì hay tim mạch. Ngược lại, người không cung cấp đủ glucose có thể gặp tình trạng hạ đường huyết.

Carbohydrate chứa 3 nguyên tố: carbon (cacbon), hydrogen (hydro) và oxygen (oxy). Công thức chung của các phân tử carbohydrate là $C_n(H_2O)_m$. Ví dụ, $C_6H_{12}O_6$, gồm 6 nguyên tử carbon, 12 nguyên tử hydrogen và 6 nguyên tử oxygen, đây cũng là công thức của phân tử đường đơn như glucose, fructose hay galactose. [1]

Carbohydrate có chức năng cung cấp năng lượng cho cơ thể. Đường và tinh bột được hấp thụ và phân giải thành glucose trước khi vào máu. Glucose trong máu đi vào tế bào và được dùng để tạo ra phân tử adenosine triphosphate (ATP), có nhiệm vụ cung cấp năng lượng cho cơ thể. Hầu hết các tế bào đều có thể sản xuất năng lượng từ carbohydrate, lipid và protein, tuy nhiên, tế bào thường ưu tiên chọn carb để làm nguồn năng lượng chính.

Glucose sẽ được tích trữ trong gan và cơ bắp dưới dạng glycogen, gan có thể chứa khoảng 100g glycogen, lượng glycogen này có thể giải phóng vào máu, cung cấp năng lượng cho cơ thể, duy trì lượng đường huyết ổn định. Khác với glycogen trong gan, glycogen trong cơ bắp chỉ có thể được dùng bởi các tế bào cơ, cung cấp năng lượng cho các hoạt động thể chất cường độ cao hoặc trong thời gian dài. Hàm lượng glycogen trong cơ bắp ở mỗi người khác nhau, tuy nhiên, trung bình khoảng 500g ở người trưởng thành.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Trong trường hợp cơ thể có đủ lượng glucose cần thiết và lượng glycogen dự trữ đã “đầy”, cơ thể có thể chuyển đổi lượng carbohydrate dư thừa thành các phân tử triglyceride và lưu trữ chúng dưới dạng chất béo (mỡ). Ngoài cung cấp năng lượng, carbohydrate còn có một số tác dụng như:

Carbohydrate đơn giản chính là các loại đường đơn và đường đôi. Carb đơn giản có thể cung cấp năng lượng và tăng đường huyết nhanh chóng, tuy nhiên, người ăn thường nhanh cảm thấy đói. Đường đơn có trong các loại nước ngọt, bánh mì trắng, đường, bánh kẹo,... Carb đơn giản cũng có thể được tìm thấy trong các loại trái cây và sữa.

Người mắc bệnh tiểu đường thường được khuyên hạn chế ăn các thực phẩm chứa carb đơn giản do khả năng tăng đường huyết nhanh chóng. Tuy nhiên, một số thực phẩm hay thức uống chức năng có carb đơn giản được dùng để bù đắp năng lượng nhanh chóng trong khi tham gia thể thao hay vận động cường độ cao.

Carbohydrate phức tạp chứa chuỗi phân tử đường dài hơn carbohydrate đơn giản, thế nên, cơ thể cần nhiều thời gian hơn để phân giải carb phức tạp thành glucose, giúp cơ thể lâu cảm thấy đói hơn.

Các thực phẩm chứa carb phức tạp thường có giá trị dinh dưỡng cao, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như giảm nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường loại 2, tim mạch hay một số bệnh ung thư. Một số thực phẩm phổ biến chứa carb phức tạp như gạo lứt, lúa mạch, kiều mạch, rau xanh, các loại đậu, hạt,...

Ngoài phân loại theo dạng carbohydrate đơn giản và phức tạp, carb có thể được phân loại thành đường, tinh bột và chất xơ.

Đường là các loại carbohydrate đơn giản, gồm đường đôi và đường đơn, có thể bị phân giải nhanh bởi cơ thể, vì thế làm tăng nhanh chóng đường huyết. Hạn chế thực phẩm nhiều đường là yếu tố tiên quyết trong chăm sóc và điều trị người mắc bệnh tiểu đường.

Tinh bột là carbohydrate phức hợp từ nhiều phân tử đường đơn, cần nhiều thời gian hơn để phân hủy thành glucose so với đường. Các thực phẩm chứa tinh bột cũng cung cấp nhiều vitamin và các vi chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe hơn so với đường.

Chất xơ là carbohydrate phức tạp, được chia thành hai loại hòa tan và không hòa tan trong nước. Cơ thể không thể phân hủy chất xơ hiệu quả như đường và tinh bột, nhưng chất xơ có thể hỗ trợ, kích thích đường tiêu hóa, hạn chế gia tăng lượng đường trong máu, giảm cholesterol và giúp cơ thể no lâu hơn. Người trưởng thành được khuyên bổ sung 25-30g chất xơ mỗi ngày. Ngoài rau xanh, một số thực phẩm giàu chất xơ gồm:

Dù là dinh dưỡng đa lượng không thể thiếu của cơ thể, tuy nhiên, ăn quá nhiều hay quá ít carbohydrate đều có thể gây hại.

Nhu cầu năng lượng nói chung và carbohydrate nói riêng của mỗi người đều khác nhau, dựa trên nhiều yếu tố như: nghề nghiệp; tần suất vận động; độ tuổi; giới tính.

Ngoài ra, cơ thể nữ giới thường có khối lượng cơ bắp ít hơn và dễ tích mỡ hơn nam giới do các hormone giới tính và tần suất hoạt động. Càng nhiều cơ bắp, cơ thể càng cần nhiều năng lượng hơn để hoạt động. Thế nên, lượng carb cần thiết mỗi ngày có thể rất khác nhau ở nam và nữ giới.

Ở mỗi độ tuổi, nhu cầu năng lượng sẽ khác nhau rất lớn, bác sĩ thường dựa vào độ tuổi, cân nặng và giai đoạn phát triển của cơ thể để đề xuất thực đơn với lượng carb phù hợp.

Nhu cầu carbohydrate hàng ngày sẽ dựa trên nhu cầu năng lượng mà cơ thể cần. Cụ thể, lượng năng lượng cần nạp thường được tính dựa trên cân nặng và tần suất hoạt động của mỗi người.

Theo Hướng dẫn Chế độ ăn tại Hoa Kỳ, mức carbohydrate người bình thường nên nạp chiếm khoảng 45%-65% tổng năng lượng hàng ngày. Ví dụ, người cần 2.000 calo, nên ăn lượng carb tương đương 900-1300 calo. Một g carbohydrate chứa khoảng 4 calo, như vậy, mức carb cần thiết dao động từ 225-325g carb. [2]

Cơ thể lấy năng lượng từ 3 nguồn chính gồm carbohydrate, protein và lipid. Lượng carbohydrate nên dựa trên tổng lượng calo tiêu thụ hàng ngày (Total Daily Energy Expenditure – TDEE) trừ đi calo từ nguồn protein và lipid. Cùng một cân nặng, nhưng mục đích ăn uống khác nhau có thể thay đổi tỷ trọng chất cần tiêu thụ.

Ví dụ, một số vận động viên thể hình muốn xây dựng và duy trì cơ bắp để thi đấu có thể chọn chế độ ăn ketogenic, ăn ít carb (có thể dưới 50g/ngày), ưu tiên nguồn năng lượng từ protein và

chất béo tốt. Nhưng một người bình thường có thể cần từ 45%-65% năng lượng từ carb. Thế nên, việc tính toán cần phụ thuộc vào mục đích sức cụ thể.

Cần lưu ý, mức carbohydrate trong mỗi loại thực phẩm rất khác nhau. Ví dụ, 100g đường tinh luyện gần như tương đương 100g carb (dạng đường đơn). Trong khi đó, 100g cơm trắng chứa 28g carbohydrate dạng tinh bột. Thế nên 225g carb sẽ tương đương với khoảng 800g cơm trắng hoặc 225g đường. Tuy nhiên, như đã nói, việc bổ sung quá nhiều đường đơn thường gây hại có sức khỏe.

Cơ thể cần được bổ sung carb dưới nhiều dạng khác nhau, đặc biệt các loại carb phức tạp như tinh bột hay chất xơ. Việc ăn có chọn lọc các nguồn carb tốt có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, huyết áp, có lợi cho hệ tiêu hóa,...điều này giúp sẽ bạn sống khỏe hơn mỗi ngày.

Tần suất hoạt động thể chất đóng vai trò rất quan trọng trong việc quyết định lượng carbohydrate mà cơ thể cần. Công thức tính năng lượng calo hàng ngày như sau:

$$TDEE = BMR \times AF$$

Trong đó, BMR là chỉ số trao đổi chất của cơ thể (Basal Metabolic Rate), có công thức: $BMR = 10 \times (\text{cân nặng (kg)} + 6,25) \times (\text{chiều cao (cm)} - 5) \times (\text{tuổi} + 5)$. Cụ thể, một người 30 tuổi, nặng 65kg và cao 165cm sẽ có $BMR = (10 \times 65) \times (6,25 \times 160) \times (30 + 5) = 1536,25$ calo.

AF là yếu tố hoạt động của cơ thể (Activity Factor), được phân chia như sau:

Như vậy, cùng chiều cao, tuổi và cân nặng, người hoạt động nhẹ (1,375) chỉ cần 1843,5 calo, trong khi người vận động nhiều (1,725) có thể cần đến 2650 calo. Thế nên, lượng carb cần thiết để duy trì cân nặng và sức khỏe sẽ rất khác nhau.

Bác sĩ có thể đánh giá người bệnh dựa trên các yếu tố như:

Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM là bệnh viện chuyên điều trị các bệnh có liên quan đến carbohydrate như nội tiết, dinh dưỡng và thừa cân - béo phì,... Với đội ngũ y bác sĩ giàu kinh nghiệm, thiết bị y tế hiện đại, khách hàng có thể được khám và điều trị hiệu quả các bệnh liên quan đến carb như tiểu đường, béo phì, cao huyết áp,... Với liệu trình điều trị được cá thể hóa, ứng dụng những loại thuốc và kỹ thuật tân tiến nhất hiện nay.

Bệnh viện đã nhiều năm liền đứng trong top 10 bệnh viện tốt nhất TP.HCM do Sở Y tế đánh giá. Thế nên, khách hàng có thể hoàn toàn yên tâm về chất lượng dịch vụ tại bệnh viện.

Đúng nhưng chưa đủ. Carbohydrate bao gồm cả ba nhóm đường, tinh bột và chất xơ. Đường bao gồm hai loại là đường đơn và đường đôi. Tinh bột và chất xơ là các đường đa, hình thành từ nhiều phân tử đường đơn.

Carbohydrate có trong hầu hết dạng sống hữu cơ trên trái đất như động vật, thực vật, nấm, vi trùng,... Trong thực phẩm, carbohydrate có nhiều trong các loại ngũ cốc, trái cây, hạt, rau củ,... Lượng carb được khuyến nghị ăn trong một ngày thường bằng 45%-65% lượng calo tiêu thụ trong ngày. 1g carb có 4 calo, nhưng vậy, người tiêu thụ 2.000 calo/ngày có thể ăn từ 225-325g carb mỗi ngày. Tuy nhiên, ăn bao nhiêu calo còn phụ thuộc vào giới tính, độ tuổi, tần suất vận động,... của mỗi người.

Carbohydrate cần thiết cho người bình thường có thể dao động từ 45%-65% tổng lượng calo tiêu thụ. Bạn có thể tính dựa trên công thức tính TDEE phía trên, sau đó trừ đi số calo nạp từ protein và lipid để ra lượng calo cần thiết trong ngày.

Trên đây là những thông tin tổng quan về carbohydrate – nguồn năng lượng chính của cơ thể. Carb có thể được phân thành 3 loại gồm đường, tinh bột và chất xơ. Trong đó, đường và tinh bột cung cấp năng lượng cho cơ thể, chất xơ gần như không phân giải thành năng lượng nhưng mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Ăn quá nhiều hay quá ít carbohydrate đều mang lại những rủi ro về mặt sức khỏe.

Tiêu đề: Calo là gì? Vai trò và tác dụng của calo với cơ thể con người

Nội dung:

Bạn có thể nhìn thấy chỉ số calo ở rất nhiều nơi: trên nhãn thực phẩm, thực đơn nhà hàng, các công thức nấu ăn hoặc làm bánh... Vậy calo là chất gì, vai trò và tác dụng như thế nào? Dưới đây là các thông tin được bác sĩ CKII Trần Thùy Ngân, Đơn vị Nội tiết, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, chia sẻ.

Calo còn gọi là calories, được các nhà khoa học định nghĩa là đơn vị tiêu chuẩn để tính năng lượng nạp vào cơ thể bằng đường ăn uống hoặc tổng năng lượng cơ thể đốt cháy thông qua các hoạt động cơ thể. Calo “nhỏ” (cal) là ước tính lượng năng lượng cần thiết để tăng nhiệt độ của 1g nước lên 1 độ C ở áp suất 1ATM. Còn calo “lớn” (Cal), còn được gọi là kilo calo (kcal), là ký hiệu thể hiện lượng calo trong thực phẩm, 1 calo “lớn” bằng 1000 calo “nhỏ”. Theo cách sử dụng thông thường, không mang tính khoa học, chúng ta sử dụng “calo” để chỉ “kilocal”.

Mọi thực phẩm chúng ta ăn đều chứa calo. Lượng calo đó đến từ 3 nguồn dinh dưỡng chủ yếu: carbohydrate (carb), protein và chất béo [1]. Cụ thể:

Tất cả tế bào trong cơ thể đều cần có năng lượng để hoạt động và duy trì sự sống. Khi chúng ta ăn hoặc uống, thức ăn được phân hủy thành năng lượng. Cơ thể có thể sử dụng năng lượng này ngay hoặc tích trữ để sử dụng sau.

Calo có vai trò vô cùng quan trọng đối với cơ thể. Mọi chức năng sống của con người, từ quá trình trao đổi chất cho đến hít thở, vận động, thậm chí ngủ cũng đều cần đến năng lượng. Nếu không có năng lượng, các tế bào sẽ chết; tim, phổi và mọi cơ quan sẽ ngừng hoạt động, mọi hoạt động sống cơ bản sẽ dừng lại. Nguồn năng lượng này được cơ thể hấp thụ từ thực phẩm.

Tuy nhiên, cơ thể chỉ khỏe mạnh nếu hấp thụ vừa đủ lượng calo cần thiết mỗi ngày. Quá nhiều hoặc quá ít calo đều có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe. Ngoài ra, calo trong thực phẩm chỉ cho thấy mức năng lượng, không đề cập đến “chất lượng” của nguồn calo đó. Năng lượng là cần thiết, nhưng sự lành mạnh của thực phẩm cung cấp năng lượng cũng rất quan trọng.

Số calo cơ thể hấp thụ và cân nặng có mối liên hệ trực tiếp với nhau. Cụ thể:

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Khi cơ thể hấp thụ nhiều calo hơn lượng calo được đốt cháy mỗi ngày, năng lượng dư thừa sẽ được tích trữ dưới dạng mỡ. Đây là nguyên nhân gây tăng cân, lâu dài có thể dẫn đến thừa cân, béo phì.

Giảm cân nghĩa là cơ thể nhận được ít calo hơn nhu cầu mỗi ngày. Lúc này, cơ thể sẽ phân hủy

lượng mỡ dự trữ để lấy năng lượng đáp ứng nhu cầu của cơ thể, do đó khiến cân nặng giảm đi. Tiêu thụ quá nhiều hoặc quá ít calo đều gây ra các rối loạn trong cơ thể. Tình trạng này kéo dài có thể tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Tiêu thụ nhiều calo kết hợp với lối sống ít vận động sẽ dẫn đến béo phì. Béo phì là tình trạng cơ thể

tích lũy quá nhiều mỡ từ calo dư thừa. Người bệnh thừa cân, béo phì phải đối mặt với nhiều nguy cơ sức khỏe như: bệnh tim, cao huyết áp, đột quỵ, viêm khớp, giảm khả năng sinh sản, gan nhiễm mỡ không do rượu, đái tháo đường type 2, hội chứng ngưng thở khi ngủ... Đặc biệt, béo phì được cho là có liên quan đến 13 loại ung thư, gồm: ung thư buồng trứng, ung thư gan, ung thư não, ung thư tuyến tụy... [2]

Một số người ăn kiêng hoặc mắc chứng rối loạn ăn uống, khiến họ không hấp thụ đủ calo cho nhu cầu hàng ngày của cơ thể. Khi không đủ năng lượng, các chức năng của cơ thể không thể duy trì ổn định. Ngoài ra, mức năng lượng giảm cũng làm tăng giải phóng hormone cortisol, gây căng thẳng, ảnh hưởng khả năng tập trung... Thiếu calo khiến quá trình trao đổi chất của cơ thể chậm lại. Khi ăn quá ít hoặc không ăn, cơ thể sẽ suy yếu, rối loạn điện giải, rối loạn nhịp tim, yếu cơ, xương... Trường hợp suy dinh dưỡng nghiêm trọng có thể dẫn đến tổn thương nội tạng vĩnh viễn.

Bên cạnh thắc mắc calo là gì, nhu cầu calo mỗi ngày cũng là thông tin được nhiều người quan tâm. Lượng calo tiêu thụ mỗi ngày sẽ thay đổi theo lứa tuổi và trọng lượng cơ thể, mức độ hoạt động và sức khỏe của mỗi người ở từng thời điểm. Dưới đây là mức calo khuyến nghị cho mỗi độ tuổi, theo Khuyến nghị dinh dưỡng dành cho người Việt Nam của Bộ Y Tế:

Trong đó, phân loại mức độ hoạt động thể lực theo loại hình lao động của cả 2 giới như sau:

Tính toán và hấp thu lượng calo hàng ngày theo đúng nhu cầu của cơ thể giúp kiểm soát cân nặng và vóc dáng. Dưới đây là cách tính nhu cầu calo hàng ngày được áp dụng rộng rãi:

TDEE là viết tắt của cụm từ Total Daily Energy Expenditure (tổng tiêu thụ năng lượng hàng

ngày). Nếu nạp calo ít hơn chỉ số TDEE thì bạn sẽ giảm cân. Nếu tiêu thụ nhiều calo hơn chỉ số TDEE, cân nặng của bạn sẽ tăng lên theo thời gian.

Công thức tính: $TDEE = BMR \times R$.

Trong đó: BMR (Basal Metabolic Rate) là tỷ lệ trao đổi chất cơ bản và R là hệ số vận động, cụ thể:

BMR (Basal Metabolic Rate) là tỷ lệ trao đổi chất cơ bản. Chỉ số này cho biết lượng năng lượng tối thiểu mà cơ thể cần có để duy trì sự sống. Có 3 công thức tính BMR là công thức Mifflin-St Jeor, công thức Harris-Benedict và công thức Katch-McArdle. Trong số đó, công thức Mifflin-St Jeor là phổ biến nhất:

Kiểm soát lượng calo mỗi ngày không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh, hạn chế nguy cơ bệnh tật mà còn hỗ trợ vóc dáng cân đối, giúp bạn tự tin hơn. Một số phương pháp kiểm soát calo hiệu quả như:

Tính toán và cân bằng giữa lượng calo tiêu thụ và tiêu hao giúp cơ thể không tích lũy quá nhiều mỡ thừa, là một trong những nguyên lý đơn giản nhất để giảm cân và giữ gìn vóc dáng. Bạn có thể tính toán calo trong thực phẩm bằng nhiều ứng dụng trực tuyến, ghi chú nhật ký ăn uống để theo dõi các bữa ăn hàng ngày của mình.

80% trọng lượng cơ thể đến từ thực phẩm ăn vào và chỉ có 20% được đốt cháy thông qua hoạt động. Đôi khi, đếm calo chỉ giúp bạn duy trì cân nặng chứ không khỏe mạnh, bởi calo từ các loại thực phẩm khác nhau sẽ có những tác động khác nhau đến cơ thể và sức khỏe. Ví dụ: 100 calo từ thức ăn nhanh có chất lượng kém hơn nhiều so với 100 calo đến từ trái cây và rau xanh. [3] Do đó, thay vì chỉ tập trung vào lượng calo, nên xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng các nhóm chất, bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất.

Tập thể dục là phần không thể thiếu trong quá trình kiểm soát calo. Mỗi môn thể thao, tần suất chơi và thời gian chơi tương ứng với các mức đốt cháy calo khác nhau. Nếu đang có nhu cầu giảm cân, bạn nên lựa chọn các bài tập rèn luyện sức mạnh để nâng cao tốc độ đốt cháy calo của cơ thể.

Để chẩn đoán tình trạng cơ thể dư thừa hay thiếu hụt calo, cần dựa vào cân nặng và các dấu

hiệu lâm sàng. Khi cơ thể dư thừa calo, năng lượng dư thừa sẽ được tích lũy dưới dạng mỡ, khiến cân nặng tăng lên. Ngược lại, cơ thể đang thiếu hụt calo sẽ sử dụng mỡ để tạo năng lượng, do đó cân nặng giảm xuống.

Ngoài ra, có thể dựa vào một số dấu hiệu bất thường khác của cơ thể. Một số người ăn kiêng hoặc giảm cân quá mức, dẫn đến thâm hụt calo sẽ có các triệu chứng như: mệt mỏi, buồn nôn, mất nước, táo bón, đau đầu, cáu kỉnh... Với người dư thừa calo, các dấu hiệu dễ nhận biết nhất bao gồm: tăng chu vi vòng eo, đau lưng, đau khớp gối, ợ nóng, xuất hiện các vết rạn (nhất là vùng đùi, bắp chân, bụng), suy tĩnh mạch...

Tại TP.HCM, khách hàng có nhu cầu khám, tư vấn và điều trị các vấn đề cân nặng có thể đến Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM hoặc Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7.

Đây là cơ sở y tế điều trị thừa cân, béo phì theo phương pháp toàn diện, đa mô thức, chuyên sâu, tiêu chuẩn quốc tế, giúp khách hàng giảm cân hiệu quả, an toàn, dễ thực hiện. Trong đó, Đơn vị Nội tiết giữ vai trò trung tâm trong điều trị béo phì nội khoa bằng các loại thuốc mới được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), Cơ quan Y tế châu Âu (EMA) công nhận toàn cầu.

Đơn vị Dinh dưỡng Chuyển hóa hướng dẫn người bệnh ăn uống bằng phương pháp dễ áp dụng, hiệu quả. Đơn vị Vận động Thể chất giúp người thừa cân béo phì tăng cường hoạt động với các bài tập tăng cơ, giảm mỡ, tăng sức bền. Đơn vị Công nghệ cao ứng dụng các máy móc, các kỹ thuật không xâm lấn được FDA phê chuẩn, an toàn, rút ngắn thời gian hồi phục, hiệu quả cao, nhanh chóng.

Trung tâm còn có các kỹ thuật giảm mỡ từng vùng, tạo dáng bằng công nghệ cao không xâm lấn, theo kịp xu hướng thế giới như: kỹ thuật đông hủy mỡ, laser, sóng cao tần, radio và siêu âm chuyên sâu...

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM quy tụ đội ngũ chuyên gia đầu ngành, bác sĩ giàu kinh nghiệm trong điều trị thừa cân béo phì, luôn cập nhật và ứng dụng tiến bộ trong y học; chuyên viên dinh dưỡng, chuyên viên tư vấn vận động,

chuyên viên y tế được đào tạo bài bản, có đầy đủ kiến thức và kỹ năng chuyên sâu để chăm sóc, điều trị cho người mất kiểm soát cân nặng, người bệnh béo phì.

Dưới đây là những thắc mắc xoay quanh chủ đề calo là chất gì được nhiều người quan tâm nhất: Không, calo không phải là mỡ. Calo là đơn vị tính năng lượng có trong thực phẩm. Nguồn năng lượng này đến từ các chất dinh dưỡng chính gồm: chất đạm, chất béo và chất bột đường. Chỉ khi năng lượng không được cơ thể sử dụng hết mới chuyển hóa thành mỡ dự trữ.

Đốt cháy calo là quá trình cơ thể tiêu thụ calo, bằng cách thực hiện các chức năng sống, vận động, sinh hoạt hàng ngày...

Nhu cầu calo hàng ngày của mỗi người không giống nhau, phụ thuộc vào các yếu tố như: tuổi tác, giới tính, cân nặng hiện tại, mức độ hoạt động, tốc độ trao đổi chất... Để ước lượng số calo cần ăn mỗi ngày, bạn có thể tham khảo thông tin khuyến nghị nhu cầu dinh dưỡng được trình bày ở trên.

Để tính lượng calo cho đối tượng cụ thể, có thể sử dụng công thức tính chỉ số tổng tiêu thụ năng lượng hàng ngày (TDEE) như sau:

$$TDEE = BMR \times R.$$

Trong đó: BMR (Basal Metabolic Rate) là tỷ lệ trao đổi chất cơ bản và R là hệ số vận động, cụ thể:

Để đặt lịch khám, tư vấn và điều trị các vấn đề về cân nặng tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, khách hàng vui lòng liên hệ theo thông tin sau:

Trên đây là các thông tin giải đáp thắc mắc calories là gì, calo có tác dụng gì. Cân bằng giữa lượng calo hấp thụ và tiêu hao mỗi ngày là bí quyết cho vóc dáng cân đối. Bên cạnh yếu tố dinh dưỡng, nên tập các thói quen sống lành mạnh, nghỉ ngơi, vận động hợp lý để tăng cường sức khỏe, giúp bạn sống khỏe hơn, phòng ngừa nguy cơ bệnh tật.

Tiêu đề: Carb là gì? Thành phần, vai trò, phân loại và tác dụng với cơ thể

Nội dung:

Carb là nguồn năng lượng chính của cơ thể, có thể tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm. Trong bài viết này, hãy cùng tìm hiểu về cách phân loại, cách cơ thể chuyển hóa và cách tính lượng carb cần thiết cho một người qua chia sẻ của bác Võ Trần Như Thảo, đơn vị Dinh dưỡng Tiết chế, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh.

Carb hay carbohydrate (còn gọi là glucid hoặc chất đường bột) là một trong 3 chất dinh dưỡng đa lượng quan trọng bên cạnh đạm (protein) và chất béo (lipid). Carb cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể, tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm như ngũ cốc, trái cây, rau củ,...

Carb là chất gì? Carb có thể tồn tại trong thực phẩm dưới dạng đường, tinh bột hay chất xơ. Mỗi dạng sẽ có tác dụng khác nhau lên cơ thể. Cơ thể dùng đường và tinh bột để tạo thành glucose trong máu (đường huyết). Glucose được insulin chuyển đến các tế bào tạo thành adenosine triphosphate (ATP), phân tử ATP có thể được thủy phân để tạo ra năng lượng cho cơ thể.

Lượng năng lượng còn dư được cơ thể tích trữ trong gan và cơ bắp dưới dạng glycogen. Nếu gan và cơ bắp không thể tích lũy thêm glycogen, glucose sẽ được chuyển hóa thành triglyceride và được dự trữ dưới dạng chất béo.

Khác với đường và tinh bột, carb dưới dạng chất xơ thường không thể được cơ thể phân hủy hiệu quả để tạo thành năng lượng. Tuy vậy, chất xơ có thể mang lại nhiều lợi ích khác về mặt sức khỏe.

Ngoài 3 dạng đường, tinh bột và chất xơ, carb có thể được phân chia theo số lượng phân tử đường đơn liên kết với nhau. Carb cấu tạo từ một hoặc hai phân tử đường đơn được gọi là carb đơn giản. Carb được cấu tạo từ ba phân tử đường trở lên được gọi là carb phức tạp.

Cấu tạo của carb là cái gì? Thành phần của carb gồm 3 nguyên tố hydro (hydrogen), oxy (oxygen) và cacbon (carbon), với công thức hóa học tổng quát $C_n(H_2O)_m$. Ví dụ, phân tử đường đơn có công thức $C_6H_{12}O_6$, trong khi đó đường saccharose có công thức $C_{12}H_{22}O_{11}$. [1]

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Dựa trên số lượng phân tử đường đơn, carbohydrate được chia thành 4 nhóm:

Trên thực tế, có rất nhiều loại carbohydrate, trên đây chỉ là một số ví dụ về các loại carbohydrate phổ biến.

Carb có tác dụng chính là cung cấp năng lượng cho cơ thể. Tuy lipid và protein đều có thể sinh năng lượng, tuy nhiên, carb thường là nguồn năng lượng chính do dễ tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm.

Sau khi ăn, ruột sẽ phân hủy carb thành glucose, cơ thể tiết ra insulin để đưa glucose đến các tế bào để sản xuất ATP. Khi glucose không được dùng hết, gan sẽ lưu lại dưới dạng glycogen, có thể phân hủy thành glucose để giải phóng vào máu khi cơ thể cần năng lượng. Trung bình, gan có thể tích trữ khoảng 100g glycogen. Lượng glycogen tích lũy tại cơ bắp chỉ có thể được dùng cung cấp năng lượng cho cơ bắp, trọng lượng glycogen mà cơ bắp tích lũy trung bình khoảng 500g.

Khi gan và cơ bắp tích trữ đủ glycogen, glucose sẽ chuyển hóa thành mỡ, trở thành năng lượng dự trữ cho cơ thể. Tuy nhiên, cơ thể thường mất nhiều thời gian hơn để phân hủy tế bào mỡ thành năng lượng so với glucose. Tích quá nhiều mỡ thường dẫn đến các bệnh tim mạch, béo phì, tiểu đường,... Với các triệu chứng như tăng đường huyết, vòng bụng to, tăng triglyceride, cao huyết áp,... Các triệu chứng này được gọi chung là hội chứng rối loạn chuyển hóa.

Tuy nhiên, carb dưới dạng chất xơ không tạo năng lượng dư thừa và có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thừa cân, cải thiện chức năng đường tiêu hóa.

Hiện, có hai cách phân loại carb phổ biến dựa trên số phân tử đường đơn có trong chất. Cách thứ nhất phân carbohydrate thành hai loại carb đơn giản và phức tạp. Cách thứ hai là chia thành ba loại gồm đường, tinh bột và chất xơ.

Carb đơn giản thực chất là các loại đường đơn và đường đôi, carb đơn giản có thể được phân hủy và chuyển hóa thành năng lượng nhanh chóng, hiệu quả. Tuy nhiên, các loại carb đơn giản cũng làm tăng nhanh chỉ số đường huyết trong máu và khiến cơ thể mau đói hơn. Các loại đường đơn thường được dùng trong các loại bánh, kẹo, thức uống có gas,...

Ăn quá nhiều đường đơn được cho rằng tác động xấu đến sức khỏe, làm tăng nguy cơ mắc bệnh

mạn tính như tiểu đường, đặc biệt tiểu đường tuýp 2. Trong một số trường hợp, đường đơn có thể được dùng để cung cấp nhanh nguồn năng lượng cho người gặp tình trạng hạ đường huyết hay người chơi thể thao, vận động cường độ cao.

Carb phức tạp gồm 3 phân tử đường đơn trở lên, bao gồm các loại tinh bột và chất xơ nói chung, đòi hỏi hệ tiêu hóa cần nhiều thời gian hơn để phân giải thành năng lượng. Với chất xơ, cấu trúc carb quá phức tạp khiến hệ tiêu hóa không thể phân hủy để chuyển hóa thành năng lượng như đường hay tinh bột. Thế nên, người béo phì, tiểu đường thường được khuyên ăn nhiều chất xơ, giúp cơ thể lâu đói, giảm cảm giác thèm ăn, giúp việc điều trị bệnh hiệu quả hơn.

Ngoài ra, lượng đường trong máu khi ăn các loại đường đa cũng tăng chậm hơn, giúp cơ thể tránh các triệu chứng như cao huyết áp, tăng đường huyết sau ăn. Các loại thực phẩm nhiều đường đa phổ biến gồm rau xanh, ngũ cốc nguyên cám, các loại đậu, hạt,...

Ngoài phân biệt đường đơn và đường đa, carb có thể phân thành 3 loại gồm đường, tinh bột và chất xơ.

Đường là carb cơ bản, thường được cấu tạo từ 1 hoặc 2 phân tử đường đơn, dễ bị phân giải, tạo thành năng lượng nhanh chóng. Tuy nhiên, ăn quá nhiều đường thường gây hại cho sức khỏe, đặc biệt ở người mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường.

Tinh bột là carb phức tạp có thể được cơ thể phân giải thành năng lượng, thường cần nhiều thời gian hơn để phân hủy và tạo năng lượng so với đường. Tinh bột có mặt trong nhiều loại thực phẩm, mà quen thuộc nhất là cơm trắng. Ngoài ra, các thực phẩm chứa tinh bột phổ biến bao gồm bánh mì, lúa mì, yến mạch, các loại hạt,...

Chất xơ là carb phức tạp mà cơ thể không thể phân hủy hiệu quả. Chất xơ các lợi ích trong việc giúp no lâu, làm chậm quá trình chuyển hóa đường huyết, giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính liên quan đến đường huyết. Chất xơ có thể dễ dàng tìm thấy trong các loại thực phẩm như rau xanh, giúp cải thiện chức năng tiêu hóa và cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất cần thiết trong cơ thể.

Tiêu thụ quá nhiều carb có thể dẫn đến một số tình trạng như:

Tiêu thụ quá ít carb có thể dẫn đến một số tình trạng như:

Tuy nhiên, trong một số trường hợp, chế độ ăn ít carb (ketosis) có thể được các vận động viên áp dụng để tăng khả năng đốt mỡ. Lúc này, nguồn năng lượng chính sẽ gồm hai nguồn chất béo tốt và đạm. Khi vào trạng thái ketosis, cơ thể sẽ dùng chất béo trong cơ thể để sinh năng lượng do nguồn carbohydrate không được cung cấp đủ để cơ thể hoạt động. Tuy nhiên, đây là chế độ ăn rất khó khăn, có thể gây nhiều vấn đề về sức khỏe, tinh thần nên thường không được khuyến cáo cho người bình thường.

Nữ giới thường cần ít năng lượng và ăn ít hơn nam giới, từ đó, lượng carb nữ giới tiêu thụ cũng ít hơn. Một nghiên cứu năm 2010 trên 2241 người dân vùng nông thôn Trung Quốc cho thấy, lượng carb trung bình nam giới ăn hàng ngày là 267,4g, trong khi đó nữ giới chỉ tiêu thụ khoảng 204,9g. Nghiên cứu cũng chỉ ra, lượng carb tiêu thụ cao có thể kéo theo các vấn đề như tăng huyết áp ở nữ giới, tuy nhiên, nam giới lại không gặp tình trạng này. [2]

Tương tự giới tính, độ tuổi cũng ảnh hưởng đến số lượng carb nên ăn một ngày. Dù không có mức quy định số lượng carb chung cho mỗi độ tuổi. Ví dụ, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA) khuyến nghị mức lượng đường đơn giản nên ăn như sau:

Không có con số chính xác quy định số lượng carb một người nên ăn hàng ngày. Tùy theo nhu cầu năng lượng, mục tiêu sức khỏe, tần suất vận động mà nhu cầu ở mỗi người sẽ rất khác nhau.

Theo Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho người Mỹ 2020-2025, lượng carb trung bình cần nạp vào cơ thể có thể dao động từ 45%-65% tổng năng lượng hàng ngày. 1g carb cung cấp cho cơ thể khoảng 4 calo, một người có nhu cầu năng lượng 1500 calo sẽ cần khoảng 168,75-243,75g carb mỗi ngày. [3]

Bên cạnh đó, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ cũng khuyến nghị lượng năng lượng nạp từ đường không nên vượt quá 10% tổng năng lượng tiêu thụ mỗi ngày. Ví dụ, người tiêu thụ 1500 calo không nên ăn nhiều hơn 37,5g đường, lượng carb còn lại nên đến từ các thực phẩm chứa tinh bột. [4]

Để tính lượng carb cần tiêu thụ, ta cần biết lượng năng lượng cơ thể tiêu hao mỗi ngày thông qua chỉ số TDEE (Total Daily Energy Expenditure – tổng năng lượng tiêu thụ hàng ngày) với

công thức $TDEE = BMR \times AF$.

BMR là chỉ số trao đổi chất của cơ thể (Basal Metabolic Rate) với công thức: $BMR = 10 \times (\text{cân nặng(kg)} + 6,25) \times (\text{chiều cao(cm)} - 5) \times (\text{tuổi} + 5)$. Ví dụ, người 30 tuổi, nặng 65kg, cao 1m65 sẽ cần 1536,25 calo.

AF (Activity Factor) là yếu tố vận động của cơ thể được chia ra như sau:

Như vậy, TDEE của người 30 tuổi, 65kg, cao 165cm có cường độ vận động vừa phải sẽ rơi vào khoảng 2.381 calo. Từ đó suy ra, lượng carb cơ thể cần rơi vào 1.071-1.547 calo, tương đương 267,75-386,75g carbohydrate.

Sau khi đã biết số carb cần nạp, ta nên xây dựng thực đơn có thể cung cấp đủ lượng carb mà cơ thể cần với lượng thực phẩm phù hợp. Ví dụ, một 100g cơm trắng chứa khoảng 28g carb (theo Cục Quản lý thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ - FDA), người cần 200g carb/ngày cần ăn khoảng 700g cơm trắng.

Tuy nhiên, carb tồn tại trong rất nhiều dạng thực phẩm, nên lượng carb có thể đến từ nhiều nguồn như bánh mì, đậu phụ, sữa, mật ong, nước giải khát,... Thế nên, việc lựa chọn loại và khối lượng thực phẩm để cung cấp đúng lượng carb cơ thể cần rất cần thiết nếu bạn muốn xây dựng một chế độ ăn khoa học.

Tần suất hoạt động thể chất đóng vai trò rất quan trọng trong việc xây dựng chế độ ăn. Với cùng cân nặng, chiều cao, nhưng người hoạt động thể chất nhiều như vận động viên có thể cần lượng calo gấp đôi so với người ít vận động. Thế nên, yếu tố thể chất rất quan trọng trong việc tính lượng năng lượng và carb cần nạp cho cơ thể mỗi ngày, có thể thấy rõ qua yếu tố vận động khi tính TDEE.

Bác sĩ có nhiều phương pháp để chẩn đoán tình trạng dư hay thiếu carbohydrate trong chế độ ăn của người bệnh như:

Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh là nơi điều trị các bệnh liên quan đến dinh dưỡng, cũng như tiên phong trong điều trị thừa cân, béo phì tại Việt Nam. Với đội ngũ y bác sĩ giàu chuyên môn, kinh nghiệm trong khám và điều trị bệnh, trang thiết bị hiện đại, nguồn dược phẩm chất lượng, bệnh viện có thể điều trị nhiều vấn đề liên quan đến rối loạn chuyển hóa, nội tiết, tiểu đường, béo

phì,... Với phác đồ được cá nhân hóa và phương pháp điều trị tối ưu, toàn diện.

Carb có thể tồn tại ở cả dạng đường, tinh bột và chất xơ. Trong đó, tinh bột và chất xơ bao gồm nhiều phân tử đường đơn kết hợp. Tuy nhiên, đường có đặc tính dễ phân giải thành glucose trong máu, cung cấp năng lượng và tăng chỉ số đường huyết trong thời gian ngắn. Trong khi tinh bột cần nhiều thời gian để phân giải thành năng lượng hơn và chất xơ gần như không cung cấp năng lượng.

Carb có thể tồn tại trong mọi dạng sống hữu cơ, tuy nhiên, carb thường được cơ thể hấp thu dưới dạng thực phẩm như đường, sữa, tinh bột, rau xanh, trái cây,... Các loại thịt thường không có carb, một số thực phẩm như trứng cũng chứa rất ít carb, chỉ khoảng 1,1g carb trong 100g trứng.

Theo Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho người Hoa Kỳ 2020-2025 khuyến nghị, lượng carb tiêu thụ hàng ngày nên dao động từ 45%-65% tổng năng lượng tiêu thụ. Tuy nhiên, con số này có thể thay đổi tùy theo mục đích ăn uống và sức khỏe.

Để tính lượng carb tiêu thụ, ta cần tính lượng calo cần cho một ngày thông qua chỉ số TDEE. Khi đã có kết quả TDEE, ta có thể chọn mức carb mong muốn phù hợp với tình trạng và mục tiêu sức khỏe của bản thân. Đặc biệt, người bệnh tiểu đường, tim mạch, cao huyết áp hay mắc hội chứng rối loạn chuyển hóa nên tham khảo ý kiến của bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng thực đơn phù hợp.

Carb là nguồn năng lượng chính, giúp cơ thể hoạt động bình thường với 3 dạng chính gồm đường, tinh bột và chất xơ. Trong đó, chất xơ tuy không cung cấp năng lượng nhưng mang lại nhiều lợi ích về mặt sức khỏe. Thừa hay thiếu carb trong thực đơn hàng ngày đều có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe, thế nên, việc xây dựng một thực đơn khoa học, hợp lý, đầy đủ dinh dưỡng rất cần thiết để giúp cơ thể duy trì trạng thái khỏe mạnh, giúp bạn sống khỏe hơn.

Tiêu đề: Protein là gì? Cấu tạo, chức năng của Protein với sức khỏe cơ thể

Nội dung:

Protein là một trong những thành phần thiết yếu trong chế độ dinh dưỡng. Chất này có mặt trong hầu hết các loại thực phẩm, từ thịt, cá, trứng, sữa cho đến các loại đậu, hạt... Protein tham gia vào rất nhiều quá trình sống quan trọng, từ xây dựng cấu trúc tế bào cho đến hệ thống miễn dịch, cung cấp năng lượng, tham gia phản ứng sinh hóa của cơ thể... Vậy protein là gì? Protein có tác dụng gì? Cấu tạo và chức năng của chất này như thế nào? Dưới đây là các thông tin được bác sĩ Võ Trần Như Thảo, Đơn vị Dinh dưỡng Chuyển hóa, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, chia sẻ.

Protein (đạm) là phân tử lớn, có cấu trúc phức tạp và thực hiện nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể người, được tạo thành từ hàng trăm hoặc hàng nghìn axit amin, gắn với nhau thành chuỗi dài. Protein có mặt ở khắp nơi, từ cơ, xương, da, tóc và hầu hết tế bào khác. Chúng không chỉ cần thiết cho cấu trúc tế bào mà còn tham gia các quá trình sinh hóa, điều hòa chức năng của các mô, cơ quan trong cơ thể.

Protein được cấu tạo từ hàng trăm hoặc hàng nghìn axit amin, gắn với nhau thành chuỗi dài trong cơ thể. Có 20 loại axit amin khác nhau có thể kết hợp để tạo thành protein, được tìm thấy trong thực vật và động vật. Mỗi trình tự axit amin khác nhau tạo thành các chất đạm khác nhau. Trong đó, có 9 axit amin thiết yếu cơ thể không tự tạo ra mà phải cung cấp từ thực phẩm, gồm: histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan và valine. Các axit amin còn lại cơ thể có thể tự tổng hợp. [1]

Giá trị dinh dưỡng của protein được đo bằng số lượng axit amin thiết yếu có trong phân tử protein đó. Các loại thực phẩm khác nhau chứa hàm lượng axit amin thiết yếu khác nhau [2]:

Bên cạnh thắc mắc protein là gì, tác dụng của chất này với cơ thể cũng được rất nhiều người quan tâm. Protein có giá trị dinh dưỡng cao, là dưỡng chất giúp xây dựng, duy trì và tái tạo cơ thể, chiếm tới 50% khối lượng thô của tế bào. Một số tác dụng của protein gồm:

Protein có nhiều vai trò quan trọng đối với cơ thể, như:

Protein được cơ thể hấp thụ thông qua thực phẩm, góp phần xây dựng và phát triển cơ bắp. Tiêu thụ nhiều protein hơn sẽ giúp cơ bắp được phục hồi và tăng cường sức mạnh, tuy nhiên

không thể thiếu quá trình vận động, rèn luyện thể thao.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Protein là gì, chất này là “vật liệu” cơ bản để xây dựng cấu trúc của tế bào, giúp tế bào hình thành và duy trì hình dáng, tham gia quá trình phân chia và phát triển tế bào. Protein có mặt trong những phần quan trọng nhất của tế bào, như nhân tế bào và chất gian bào.

Một trong những chức năng của protein là tham gia quá trình tạo thành các enzyme và hormone, hỗ trợ hàng nghìn phản ứng sinh hóa bên trong và ngoài tế bào, bao gồm quá trình trao đổi chất. Các enzyme thực hiện nhiều chức năng khác của cơ thể, như: sản xuất năng lượng, tiêu hóa, co thắt cơ... Thiếu hụt enzyme có thể dẫn đến rối loạn chức năng các cơ quan trong cơ thể.

Protein giúp hình thành các kháng thể của hệ miễn dịch, còn gọi là globulin. Chúng có nhiệm vụ bảo vệ cơ thể, chống lại sự tấn công của virus, vi khuẩn, ngăn ngừa nhiễm trùng. Sau khi kháng thể được tạo ra, các tế bào sẽ tự động phản ứng chống lại nếu tác nhân cũ xâm nhập, từ đó tạo nên khả năng miễn dịch. Do đó, nếu quá trình tổng hợp protein bị gián đoạn hoặc suy giảm, cơ thể cũng sẽ yếu đi.

Protein là chất gì và có các loại phổ biến nào? Protein được chia làm 2 loại là protein có nguồn gốc động vật (đạm động vật) và protein có nguồn gốc thực vật (đạm thực vật). Những nguồn cung cấp protein phổ biến nhất là:

Thực phẩm từ động vật chứa nguồn protein dồi dào hơn thực vật và đầy đủ 9 loại axit amin cần thiết cho cơ thể, tỷ lệ các axit amin cân đối. Tuy nhiên, protein động vật mất nhiều thời gian để tiêu hóa và chứa nhiều chất béo xấu...

Tất cả các chất dinh dưỡng đa lượng (protein, carb – carbohydrate và chất béo) được cơ thể hấp thu từ thực phẩm đều là nguồn cung cấp năng lượng. Quá trình đốt cháy hoặc dự trữ năng lượng đều có liên quan đến cân nặng.

Cơ thể hấp thụ quá nhiều năng lượng, vượt quá mức năng lượng tiêu hao hàng ngày, năng lượng dư thừa sẽ tích trữ ở dạng mô mỡ, gây tăng cân.

Ngoài ra, ăn quá nhiều protein còn gây nhiều ảnh hưởng khác đối với sức khỏe, dẫn đến nhiều bệnh như: táo bón, tiêu chảy, tiểu đường, bệnh gout, tổn thương gan, thận, mất nước (thừa đạm khiến cơ thể đào thải nitơ thừa cùng chất lỏng khỏi cơ thể)...

Nếu thiếu năng lượng từ thực phẩm, cơ thể buộc phải phân giải mỡ dự trữ để lấy năng lượng sử dụng, từ đó gây giảm cân.

Ăn quá nhiều hoặc quá ít protein đều dẫn đến rối loạn chức năng các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể. Cụ thể:

Quá nhiều protein có thể dẫn đến mất cân bằng dinh dưỡng, tăng nguy cơ mắc các bệnh như: thừa cân, béo phì, rối loạn tiêu hóa, các bệnh tim mạch, bệnh gout, ung thư (nhất là ung thư tuyến tiền liệt, ung thư đại tràng, ung thư vú)...

Khi thừa protein, cơ thể sẽ có các dấu hiệu như: khát nước, hơi thở có mùi, chướng bụng, co thắt ruột, táo bón...

Khi chế độ ăn hàng ngày quá ít protein, nghèo dinh dưỡng kéo dài, cơ thể có thể gặp các tình trạng:

Dưới đây là bảng nhu cầu khuyến nghị protein cho từng nhóm tuổi và giới tính, theo tài liệu Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam của Bộ Y tế và Viện Dinh dưỡng năm 2015:

Bên cạnh tìm hiểu protein là gì, cách tính nhu cầu protein hàng ngày phù hợp với mỗi người cũng rất quan trọng. Để tính nhu cầu protein hàng ngày của một người, cần xác định mức độ hoạt động thể chất của người đó. Mức độ hoạt động được chia làm 3 nhóm:

Sau khi xác định mức độ hoạt động thể chất của mình thuộc nhóm nào, mỗi người có thể ước tính lượng protein cần thiết hàng ngày của mình bằng công thức:

$$\text{Lượng protein cần thiết (g)} = \text{Khối lượng cơ thể (kg)} \times \text{Mức độ hoạt động thể chất (g protein/kg cân nặng)}$$

Kiểm soát lượng protein ăn vào cũng là cách kiểm soát cân nặng hiệu quả, tránh tình trạng thừa cân, béo phì. Một số cách bạn có thể tham khảo và áp dụng như:

Nên tính toán lượng protein tiêu thụ và tiêu hao để cân bằng năng lượng trong bữa ăn. Bởi quá nhiều protein sẽ khiến cơ thể tăng cân nhanh chóng, do cơ chế chuyển hóa calo từ đạm thành

mỡ dự trữ. Bạn có thể dựa vào công thức tính protein cần thiết hàng ngày ở trên để tự cân đối thực đơn cho mình.

Các thực phẩm giàu đạm và ít chất béo là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho cơ thể. Nên lựa chọn những nguồn protein chất lượng như:

Protein khi được hấp thụ vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành năng lượng. Để tránh năng lượng dư thừa tích tụ quá nhiều gây mất kiểm soát cân nặng, con người cần vận động để tiêu hao chúng. Các hoạt động thể chất, rèn luyện cơ thể không chỉ giúp tăng cường sức khỏe, sống khỏe hơn, rèn luyện sự dẻo dai mà còn giúp vóc dáng cân đối.

Để biết được cơ thể dư thừa hay thiếu hụt protein, có thể dựa vào cân nặng và các biểu hiện lâm sàng. Khi cơ thể dư thừa protein cũng tức là thừa calo, do đó năng lượng dư thừa này sẽ được tích lũy lại thành mỡ gây tăng cân. Nếu cơ thể thiếu hụt protein, dẫn đến thiếu calo thì cân nặng sẽ giảm xuống. Ngoài ra, thiếu protein có thể gây yếu cơ, mất cơ, mệt mỏi, da khô sần, rụng tóc, chậm lành vết thương... Ngược lại, thừa protein có thể dẫn đến táo bón, rối loạn tiêu hóa...

Tại TP.HCM, khách hàng có nhu cầu khám, tư vấn và điều trị các vấn đề cân nặng có thể đến Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM hoặc Phòng khám Đa khoa Tâm Anh Quận 7. Đây là cơ sở y tế chuẩn toàn diện, đa mô thức, chuyên sâu, tiêu chuẩn quốc tế trong kiểm soát cân nặng và điều trị béo phì, giảm cân hiệu quả, an toàn.

Trong đó, Đơn vị Nội tiết giữ vai trò trung tâm trong điều trị nội khoa. Đơn vị Dinh dưỡng Chuyển hóa hướng dẫn người bệnh ăn uống bằng phương pháp dễ áp dụng nhưng hiệu quả. Đơn vị Vận động Thể chất giúp người thừa cân béo phì tăng cơ, giảm mỡ, tăng sức bền. Đơn vị Công nghệ cao ứng dụng các máy móc, các kỹ thuật không xâm lấn được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) phê chuẩn, an toàn, rút ngắn thời gian hồi phục, hiệu quả cao, nhanh chóng.

Trung tâm còn có các kỹ thuật giảm mỡ từng vùng, tạo dáng bằng công nghệ cao không xâm lấn, theo kịp xu hướng thế giới như kỹ thuật đông hủy mỡ, laser, sóng cao tần, radio và siêu âm

chuyên sâu...

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh quy tụ đội ngũ chuyên gia đầu ngành, bác sĩ giàu kinh nghiệm trong điều trị thừa cân béo phì, luôn cập nhật và ứng dụng tiến bộ trong y học; chuyên viên dinh dưỡng, chuyên viên tư vấn vận động, chuyên viên y tế được đào tạo bài bản, có đầy đủ kiến thức và kỹ năng chuyên sâu để chăm sóc, điều trị bệnh nhân mất kiểm soát cân nặng, bệnh nhân béo phì.

Dưới đây là các thắc mắc phổ biến về protein và câu trả lời:

Phải. Protein còn được gọi là chất đạm, có trong cả thực phẩm nguồn gốc động vật và thực vật với hàm lượng khác nhau.

Mọi vai trò của protein đối với cơ thể đều rất quan trọng. Bởi không chỉ tham gia vào quá trình tăng trưởng và duy trì tế bào, protein còn có mặt trong rất nhiều phản ứng sinh hóa trong cơ thể, xây dựng hệ miễn dịch, cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động...

Protein còn gọi là đạm. Có 2 nguồn protein phổ biến nhất là protein từ thực vật và protein từ động vật.

Mỗi ngày, trẻ em cần khoảng 1,5g – 2g protein/kg cân nặng; người lớn cần khoảng 1g – 1,5g chất đạm/kg cân nặng. Riêng người lớn tuổi bị teo cơ, phụ nữ mang thai, cho con bú, người đang phục hồi sức khỏe... cần lượng protein cao hơn.

Protein là chất đạm, không phải chất béo. Chất béo là lipid.

Để đặt lịch khám, tư vấn và điều trị các vấn đề về cân nặng tại Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh, khách hàng vui lòng liên hệ theo thông tin sau:

Trên đây là các thông tin giải đáp thắc mắc protein là gì, protein có chức năng gì. Protein là một trong những nguồn cung cấp năng lượng không thể thiếu của cơ thể. Nguồn cung cấp protein tốt nhất cho cơ thể là từ thực phẩm thiên nhiên. Để bổ sung protein hiệu quả và đa dạng, nên ăn cân bằng giữa protein từ thực vật và động vật, đồng thời kiểm soát lượng ăn, tránh ăn quá nhiều dẫn đến thừa cân, béo phì và nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Tiêu đề: 5 loại thực phẩm gây béo phì hàng đầu bạn cần kiêng ăn nhiều

Nội dung:

Ăn thực phẩm không lành mạnh là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến béo phì. Đồ ngọt, đồ ăn nhanh, thực phẩm nhiều dầu mỡ... không chỉ ảnh hưởng đến cân nặng mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ sức khỏe khác như: bệnh tim mạch, tiểu đường, bệnh thận... Vậy người bị béo phì kiêng ăn gì để cải thiện cân nặng? Dưới đây là danh sách những thực phẩm gây béo phì hàng đầu cần tránh, được bác sĩ CKI Đoàn Minh Yên Hà, Khoa Nội tiết – Đái tháo đường, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, chia sẻ.

Béo phì ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống người bệnh, không chỉ sức khỏe nói chung mà còn tác động tiêu cực đến chức năng sinh sản, tâm trạng... Người béo phì có nguy cơ cao mắc các bệnh như: (1)

Nhiều người nghĩ rằng béo phì là do ăn quá nhiều. Tuy nhiên điều đó không hoàn toàn chính xác. Các chuyên gia định nghĩa: béo phì là tình trạng cơ thể tăng trọng lượng mạn tính do khối lượng mỡ tăng cao quá mức. Khi thói quen ăn nhiều kết hợp với lối sống ít vận động, dẫn đến năng lượng từ thực phẩm không tiêu hao hết mới gây béo phì.

Ngoài ra, thói quen ăn uống các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn hộp với thành phần mất cân bằng dinh dưỡng cũng góp phần tác động tiêu cực đến cân nặng. Những thực phẩm này làm thay đổi quá trình trao đổi chất của cơ thể, tăng lưu trữ chất béo, từ đó dẫn đến béo phì.

Dưới đây là những thực phẩm gây béo phì được liệt kê trong danh sách nên kiêng ăn nhiều:

Đường có mặt trong rất nhiều món ăn vặt hấp dẫn, như: sữa, sữa chua, bánh ngọt, ngũ cốc, bánh quy, nước uống có ga... Hầu hết chúng ta không nhận ra mình đang ăn lượng đường nhiều hơn mức cần thiết.

Đồ ăn chứa nhiều đường và tinh bột rất giàu calo, khiến cho tổng lượng calo cơ thể nạp vào cao hơn lượng tiêu hao. Calo dư thừa sẽ được cơ thể dự trữ dưới dạng mỡ và gây tăng cân. Đây là loại thực phẩm gây béo phì, đặc biệt là béo bụng, cần kiêng đầu tiên.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Bên cạnh đó, khi ăn đồ ngọt, lượng đường trong máu cũng tăng vọt. Tình trạng này lặp lại thường xuyên có thể gây kháng insulin và làm tăng đường huyết mạn tính, tăng nguy cơ mắc tiểu đường type 2. Insulin là hormone có nhiệm vụ vận chuyển đường từ máu vào tế bào để tạo năng lượng cho cơ thể, đồng thời dự trữ chất béo. Khi tế bào kháng insulin, đường không thể đi vào tế bào, khiến đường huyết tăng cao, nhưng quá trình dự trữ chất béo vẫn tiếp diễn. Đây là nguyên nhân kháng insulin và đường huyết cao làm tăng lượng mỡ trong cơ thể, nhất là mỡ bụng.

Chất béo không bão hòa có trong nhiều loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh như: khoai tây chiên, đồ nướng, bánh ngọt, snack... Không chỉ làm tăng mỡ bụng, tăng cân, những thực phẩm gây béo phì này còn làm tăng cholesterol “xấu” (LDL – cholesterol có lipoprotein tỷ trọng thấp), đồng thời làm giảm nồng độ cholesterol “tốt” (HDL – cholesterol có lipoprotein tỷ trọng cao), dẫn đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Thực phẩm chứa nhiều chất béo không bão hòa cũng góp phần làm tăng phản ứng viêm trong cơ thể, tăng nguy cơ kháng insulin, dẫn đến tiểu đường, tăng nguy cơ ung thư và các bệnh mạn tính khác.

Người thừa cân, béo phì đang tìm hiểu những loại thực phẩm gây béo phì, câu trả lời tiếp theo là đồ ăn chứa nhiều muối. Theo kết quả khảo sát chế độ ăn uống và dinh dưỡng tại Anh (2008/2009 – 2011/2012) của nhóm tác giả Yuan Ma, Feng J He, Graham A MacGregor trên 458 trẻ em và 785 người lớn: ăn thêm 1g muối/ngày có thể làm tăng nguy cơ béo phì lên 28%. (3)

Đồ ăn nhiều muối không chỉ gây tích nước, tăng huyết áp, dẫn đến bệnh tim mạch, bệnh thận mà còn làm tăng nguy cơ béo phì. Bởi các món ăn này kích thích vị giác, khiến bạn ăn nhiều hơn và khát nước hơn, từ đó uống nhiều đồ uống có đường, nước có ga – các loại đồ uống có lượng calo cao.

Các loại thực phẩm chế biến sẵn nằm trong nhóm những thực phẩm gây béo phì hàng đầu. Chúng thường mất cân bằng dinh dưỡng, quá nhiều calo nhưng lại thiếu chất xơ, vitamin và

khoáng chất. Ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh: béo phì, tăng huyết áp và ung thư. Người có thói quen ăn thực phẩm chế biến sẵn cũng có nhiều khả năng bị bệnh tim và các vấn đề về tuần hoàn, tiêu hóa hoặc tiểu đường.

Đồ ăn chế biến thường chứa nhiều phụ gia và chất bảo quản như: đường, muối, chất tạo ngọt, chất nhũ hóa, màu và hương vị nhân tạo... cũng là các loại thực phẩm gây béo phì. Các loại phụ gia, màu thực phẩm từ thiên nhiên thường không gây độc hại. Nhưng phụ gia và chất bảo quản có nguồn gốc hoá học có thể gây kích thích vị giác, khiến bạn cảm giác ăn ngon hơn và muốn ăn nhiều hơn. Ngoài ra, khi đi vào cơ thể, chúng có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, gây ung thư, thậm chí rối loạn gen di truyền...

Rượu và các đồ uống có cồn cũng làm tăng nguy cơ tích lũy mỡ của cơ thể. Khi uống rượu, não sẽ phát tín hiệu để cơ thể ngưng đốt mỡ và tăng cường đào thải acetaldehyde và acetate (2 chất có trong đồ uống có cồn). Do quá trình đốt cháy mỡ bị ngừng lại, lượng mỡ thừa trong cơ thể sẽ tăng lên.

Ngoài ra, uống rượu thường xuyên làm tăng nồng độ hormone cortisol trong máu, dẫn đến tăng dự trữ chất béo ở bụng. Rượu cũng khiến bạn giảm tập trung khi ăn, do đó ăn nhiều hơn bình thường. Sau khi uống nhiều rượu, mọi người cũng có xu hướng lười vận động vào ngày hôm sau. Những yếu tố đó nếu kéo dài đều dẫn đến tình trạng béo phì.

Những loại thực phẩm gây béo phì này chứa nhiều chất béo bão hòa và chất bột đường dễ phân hủy thành glucose dự trữ trong máu, từ đó khiến tuyến tụy sản xuất quá nhiều insulin dẫn đến tăng cân. Tình trạng này kéo dài có thể dẫn đến béo phì.

Đồ ăn nhanh chứa rất ít vi chất dinh dưỡng, chất xơ nhưng lại nhiều calo và đường, muối..., do đó có thể cung cấp nhiều năng lượng hơn nhu cầu năng lượng hàng ngày. (4)

Người thường xuyên ăn thức ăn nhanh thường có chế độ ăn ít trái cây và rau củ, thay vào đó là lượng lớn thực phẩm chế biến và đồ uống có đường.

Có nhiều cách để kiểm soát cơn thèm ăn, giảm nguy cơ béo phì. Quá trình này đòi hỏi sự kiên trì, kết hợp thay đổi lối sống, duy trì những thói quen tốt, như:

Cảm giác đói khiến cơ thể phát tín hiệu “thèm ăn”. Do đó cần duy trì giờ ăn cố định hàng ngày

và tập ăn đủ bữa. Điều này giúp cơ thể tự điều chỉnh và hình thành thói quen ăn uống lành mạnh, hấp thu trọn vẹn các chất dinh dưỡng từ thực phẩm.

Nhiều người nhầm lẫn cảm giác khát nước với đói hoặc thèm ăn. Nếu bạn thèm món ăn nào đó hoặc thấy đói, hãy thử uống nước. Trong một số trường hợp, cơn đói hoặc thèm ăn sẽ biến mất, vì lúc đó cơ thể chỉ khát chứ không phải thiếu năng lượng.

Ngoài ra, uống nước trước bữa ăn còn giúp giảm cảm giác thèm ăn, hạn chế lượng thực phẩm ăn vào, từ đó giúp giảm cân hiệu quả hơn.

Đói là nguyên nhân hàng đầu gây thèm ăn. Do đó, để tránh cơn thèm ăn, đừng để cơ thể quá đói. Hãy cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể trong mỗi bữa ăn, ngoài ra có thể dùng một số đồ ăn vặt lành mạnh để giảm cơn đói.

Để đảm bảo một bữa ăn đủ chất, nên dự trữ trong bếp những thực phẩm tốt cho sức khỏe. Nếu bạn thấy mình cần ăn một bữa ăn nhẹ trước bữa ăn chính, hãy cân nhắc và lựa chọn những thực phẩm tốt như: các loại hạt hoặc rau, củ.

Protein rất hiệu quả để giảm cơn thèm ăn và giúp cơ thể kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào. Đây cũng là chất dinh dưỡng đa lượng mang lại cảm giác no nhất. Các thực phẩm giàu protein như thịt, cá và trứng đặc biệt rất tốt cho việc kiểm chế cơn đói.

Lên kế hoạch cho các bữa ăn trong ngày hoặc cả tuần có thể tạo cảm hứng nấu ăn tại nhà, hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh... Ngoài ra, cách này giúp bạn cân bằng các loại thực phẩm, bổ sung đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể và tiết kiệm thời gian suy nghĩ về bữa ăn tiếp theo, từ đó giảm cảm giác thèm ăn.

Béo phì có thể phòng ngừa được và độ tuổi nào cũng nên phòng ngừa béo phì. Để phòng ngừa bệnh này, nên kết hợp nhiều phương pháp như: chế độ sinh hoạt lành mạnh, ăn uống khoa học và tập thể dục đều đặn.

Nguyên nhân chính gây béo phì là chế độ ăn uống không hợp lý, ăn quá nhiều thực phẩm chứa chất béo, ăn nhiều đồ ngọt, uống rượu bia, ăn nhiều thức ăn nhanh... Do đó, kiểm soát chế độ ăn là bước đầu tiên để phòng ngừa béo phì:

Vận động thể dục không chỉ giúp phòng ngừa béo phì mà còn hỗ trợ phòng ngừa nhiều bệnh khác. Các môn thể thao như: chạy bộ, nhảy dây, bơi lội, đạp xe, gym... đều đốt cháy calo rất hiệu quả. Vận động thể chất đều đặn 150 phút/tuần giúp tăng cường sức khỏe, nâng thời gian tập thể dục lên 300 – 360 phút/tuần sẽ rất hiệu quả để giảm cân và duy trì cân nặng.

Theo dõi sức khỏe định kỳ với bác sĩ là cách tốt nhất để phát hiện sớm những dấu hiệu béo phì, giúp bác sĩ đưa ra tư vấn và điều chỉnh kịp thời, tránh tình trạng cân nặng vượt mức kiểm soát.

Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM là cơ sở y tế chăm sóc và điều trị cho người thừa cân béo phì bằng phương pháp khoa học. Người bệnh được khám, chẩn đoán và điều trị nội khoa, tư vấn dinh dưỡng kết hợp vận động thể chất, tạo dáng thẩm mỹ bằng công nghệ cao.

Mỗi người bệnh có kế hoạch điều trị riêng biệt tùy tình trạng sức khỏe, các bệnh lý đang gặp phải, mục tiêu cá nhân, giúp người bệnh thoải mái, không bị áp lực trong kiểm soát cân nặng và điều trị béo phì. Trung tâm quy tụ đội ngũ chuyên gia, bác sĩ giàu kinh nghiệm trong điều trị thừa cân béo phì, luôn cập nhật và ứng dụng tiến bộ trong y học; chuyên viên dinh dưỡng, chuyên viên tư vấn vận động, chuyên viên y tế được đào tạo bài bản; thiết bị y tế hiện đại, công nghệ cao tiên tiến của thế giới.

Khách hàng có nhu cầu khám, tư vấn, điều trị tình trạng thừa cân, béo phì vui lòng liên hệ theo thông tin bên dưới:

Trên đây là thông tin giải đáp thắc mắc béo phì kiêng ăn gì và những thực phẩm gây béo phì hàng đầu nên hạn chế ăn. Chế độ ăn hàng ngày ảnh hưởng rất lớn đến cân nặng, do đó mỗi người nên chủ động xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, kết hợp vận động thường xuyên để phòng ngừa thừa cân, béo phì hiệu quả.

Tiêu đề: Đồ ăn nhanh gây béo phì và nhiều nguy hiểm tiềm ẩn nên biết

Nội dung:

Đồ ăn nhanh là những loại thực phẩm được sản xuất hàng loạt và ưu tiên tốc độ phục vụ nhanh. Tuy có hương vị hấp dẫn, đáp ứng sự tiện lợi, nhanh chóng nhưng lạm dụng các thực phẩm này

sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Vậy đồ ăn nhanh gây béo phì như thế nào? Dưới đây là chia sẻ từ bác sĩ CKI Phan Thị Thùy Dung, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Có rất nhiều nguyên nhân khiến đồ ăn nhanh gây béo phì được liệt kê đầu tiên trong danh sách các nguyên nhân rủi ro gây lên tình trạng này, như:

Đồ ăn nhanh chứa lượng calo cao, nhất là từ chất béo và đường. Đây là một trong những nguyên nhân chính khiến đồ ăn nhanh gây béo phì và nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Đồ ăn nhanh, nhất là đồ chiên rán, thường chứa nhiều chất béo bão hòa và trans fat (chất béo dạng trans). Cả hai đều làm tăng cholesterol xấu, dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Các loại thức ăn nhanh nhiều đường và carbohydrate cũng có thể dẫn đến béo phì, đái tháo đường và nhiều bệnh khác.

Đồ ăn nhanh được nghiên cứu và chế biến có hương vị hấp dẫn, kích thích vị giác, kết hợp ưu điểm dễ mua và phục vụ nhanh, do đó có thể dẫn đến ăn quá nhiều.

Nhiều loại thức ăn nhanh có khả năng kích thích não sản sinh “hormone hạnh phúc” dopamine, làm tăng cảm giác hưng phấn và thèm ăn.

Thức ăn nhanh thường thiếu chất xơ và các chất dinh dưỡng quan trọng, làm mất cân bằng dinh dưỡng bữa ăn. Đó là lý do người ăn nhiều đồ ăn nhanh có thể bị thiếu chất.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Đồ ăn nhanh gây béo phì vì chứa phụ gia không tốt cho sức khỏe. Quá trình chế biến đồ ăn nhanh thường sử dụng rất nhiều phụ gia và chất bảo quản, đặc biệt là muối và gia vị. Ăn nhiều các chất này sẽ gây ra vấn đề về huyết áp và tim mạch.

Đồ ăn nhanh chứa nhiều đường như: bánh ngọt, kẹo, nước ngọt, các loại bánh mì trắng... chứa nhiều đường và tinh bột tinh chế. Lạm dụng đường có thể dẫn đến kháng insulin và mất cân bằng hormone trong cơ thể. Bên cạnh đó, đồ chiên như gà rán, đồ nướng... cũng chứa nhiều chất béo chuyển hóa, tăng nguy cơ viêm nhiễm và ảnh hưởng đến chức năng của các hormone,

đặc biệt là hormone ở nữ giới.

Một trong những đồ ăn nhanh gây béo phì phổ biến là nước ngọt. Các loại nước ngọt có ga chứa nhiều calo và đường bổ sung, nhưng lại thiếu nhiều chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin, khoáng chất, chất xơ và chất chống oxy hóa. Do đó, uống nước ngọt có ga thường xuyên có thể góp phần gây béo phì.

Nghiên cứu “Lượng calo nạp vào, lượng đồ uống có đường tiêu thụ và tình trạng béo phì ở người lớn tại Thành phố New York” của Ryan Richard Ruff và cộng sự (2014) cho thấy: những người có chế độ ăn uống bình thường, kèm theo nước ngọt có ga sẽ tiêu thụ thêm 572 calo mỗi ngày. Ngoài ra, uống nước ngọt có ga có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như: đái tháo đường type 2, bệnh tim và một số loại ung thư. [1]

Kem thường có vị ngọt hấp dẫn, với rất nhiều đường bổ sung và chất béo. Vì kem thường được ăn như món tráng miệng, nên nó có thể khiến cơ thể hấp thụ thêm quá nhiều calo sau bữa ăn chính. Đây là một trong những món đồ ăn nhanh gây béo phì thường gặp ở nhiều nơi.

Cà phê là thức uống yêu thích của nhiều người. Cà phê chứa nhiều cafein và chất chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe, nhưng khi thêm đường hoặc kem thì khác. Lúc này, cà phê cũng như các loại nước ngọt có ga và đồ uống có đường khác, tuy ngon miệng và hấp dẫn hơn nhưng lại chứa lượng đường cao, có thể góp phần làm tăng cân và gây hại cho sức khỏe.

Trà sữa chứa rất nhiều đường và năng lượng. Trong phân tích “Tác động của việc tiêu thụ nước ngọt đến dinh dưỡng và sức khỏe” (2007) của Vartanian LR và các cộng sự, tổng hợp kết quả từ 88 nghiên cứu cho thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng nước ngọt với việc tăng năng lượng và trọng lượng cơ thể.

Nghiên cứu “Đồ uống có đường và nguy cơ béo phì do di truyền” (2012) của Qi Q và các cộng sự đăng trên Tạp chí Y học New England Journal of Medicine, thực hiện trên 33.097 tình nguyện viên cũng cho thấy, trong số những người có nguy cơ béo phì do di truyền, những người sử dụng đồ uống có đường dễ bị béo phì hơn những người không uống.

Hầu hết các loại pizza đều chứa nhiều chất béo, tinh bột tinh chế và calo. Thêm vào đó là các loại phô mai, thịt hun khói, ướp muối... được rắc trên bánh. Những thành phần này đều có liên

quan đến tình trạng béo phì, tăng nguy cơ mắc bệnh tim và một số loại ung thư.

117g khoai tây chiên chứa khoảng 378 calo. Đây là một trong những loại đồ ăn nhanh gây béo phì do chứa lượng calo cao. Ngoài ra, khoai tây chiên còn có nhiều muối và chất béo, kích thích vị giác và có thể khiến bạn ăn quá nhiều. Nhiều người có thói quen ăn khoai tây chiên kèm các loại sốt, nước ngọt có ga..., càng khiến lượng calo nạp vào cơ thể tăng cao.

Một thức ăn nhiều người thích và cũng là một loại đồ ăn nhanh gây béo phì là gà rán. Thực phẩm chiên ngập dầu chứa rất nhiều calo và chất béo chuyển hóa, không chỉ làm tăng nguy cơ béo phì, rối loạn chuyển hóa mà còn nhiều vấn đề sức khỏe khác như bệnh tim, đái tháo đường và một số loại ung thư.

32g bơ đậu phộng (khoảng 2 muỗng canh) chứa 190 calo. Bơ đậu phộng là thực phẩm dinh dưỡng có lượng calo cao. Tuy hầu hết chất béo trong bơ đậu phộng đều tương đối lành mạnh nhưng bản thân đậu phộng cũng chứa một số chất béo bão hòa, có thể dẫn đến các vấn đề về cân nặng và tim mạch nếu ăn quá nhiều trong thời gian dài.

Lạm dụng đồ ăn nhanh không chỉ gây béo phì mà còn dẫn đến nhiều nguy cơ sức khỏe khác, như:

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) khuyến cáo mỗi người chỉ nên ăn 5g muối/ngày, nhưng lượng muối trong đồ ăn nhanh có thể vượt quá con số này, đặc biệt là với các thực phẩm như: chả, Lạp xưởng, bò khô, tôm khô, xúc xích, bánh mì sandwich, khoai tây chiên... Thường xuyên ăn nhiều muối sẽ làm tăng lượng natri nạp vào. Theo thời gian, lượng natri cao có thể gây tăng huyết áp và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đột quỵ.

Thức ăn nhanh thường không chứa chất xơ, vitamin và khoáng chất. Chế độ ăn ít chất xơ sẽ ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, gây: táo bón, đầy bụng, khó tiêu...; tăng cholesterol; nguy cơ ung thư ruột kết...

Lạm dụng thức ăn nhanh dẫn đến thừa cân, béo phì, gián tiếp dẫn đến bệnh đái tháo đường type 2. Lượng mỡ thừa tập trung ở vùng bụng có thể dẫn đến kháng insulin (hormone kiểm soát lượng đường trong máu). Tình trạng này khiến đường không được vận chuyển từ máu vào tế bào. Đường liên tục tích tụ trong máu và làm mức đường huyết tăng không kiểm soát, dẫn đến

bệnh đái tháo đường type 2.

Nghiên cứu “Thói quen ăn nhanh, tăng cân và kháng insulin” (2005) của Mark A Pereira và các cộng sự đã chứng minh: những người ăn hơn 2 bữa thức ăn nhanh/tuần đã tăng trung bình 4,5 kg trong 15 năm và tăng gấp 2 nguy cơ kháng insulin. [2]

Mỗi ngày, một người chỉ nên hấp thụ tối đa 22g chất béo bão hòa. Tuy nhiên, chỉ một bữa ăn thức ăn nhanh có thể khiến bạn hấp thụ tới 75% chất béo bão hòa trở lên. Một số loại thức ăn còn khiến bạn hấp thụ 100% – 150% lượng chất béo bão hòa tối đa được khuyến nghị hàng ngày.

Hấp thụ quá nhiều chất béo bão hòa làm tăng cholesterol LDL (cholesterol “xấu”) trong máu, gây nguy cơ bệnh tim mạch. Đây là yếu tố rủi ro nguy hiểm từ các đồ ăn nhanh gây béo phì cần lưu ý.

Dầu mỡ, phụ gia, chất bảo quản và muối có trong đồ ăn nhanh gây béo phì vì chúng không chỉ tạo nên hương vị hấp dẫn mà còn kích thích chúng ta ăn nhiều hơn. Đặc biệt, muối có khả năng giữ nước, gây nên tình trạng chướng bụng, đầy hơi và cảm giác nặng nề sau khi ăn. Thiếu hụt chất xơ trong đồ ăn nhanh cũng gây ảnh hưởng xấu đến quá trình tiêu hóa.

Các loại thức ăn nhanh nhiều muối có thể gây viêm, suy giảm miễn dịch và tăng nguy cơ mắc các bệnh tự miễn.

Lượng muối dư thừa trong đồ ăn nhanh cũng có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận, viêm cầu thận hoặc thậm chí nhiễm trùng đường tiết niệu.

Phân tích tổng hợp “Tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến và nguy cơ ung thư” (2023) của Irja Minde Isaksen và cộng sự đã chỉ ra mối liên quan giữa việc lạm dụng đồ ăn nhanh với nguy cơ mắc một hoặc nhiều loại ung thư như: ung thư đại trực tràng, vú, tuyến tụy, bệnh bạch cầu lymphocytic mãn tính và khối u thần kinh trung ương. Tăng 10% đồ ăn nhanh trong chế độ ăn dẫn đến tăng nguy cơ ung thư nói chung, nhất là ung thư vú. Con số này cao hơn tương ứng với tăng nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng và ung thư tuyến tụy.

Đồ ăn nhanh gây béo phì và còn gây cả sâu răng, bánh ngọt và nước ngọt có ga chứa rất nhiều đường, khiến axit trong khoang miệng tăng lên, tạo điều kiện cho vi khuẩn dễ dàng tấn công

vào men răng và nướu, gây tình trạng hôi miệng và sâu răng.

Đồ ăn nhanh tuy có hương vị thơm ngon, kích thích vị giác của trẻ nhưng lại cung cấp quá nhiều năng lượng. Đặc biệt khi chế biến ở nhiệt độ cao, các thực phẩm này có thể biến đổi, tạo thành các chất gây hại cho sức khỏe, khiến trẻ bị rối loạn nội tiết, dậy thì sớm và nhiều bệnh nghiêm trọng khác.

Làm thế nào để giảm tác hại của đồ ăn nhanh gây béo phì? Đây chắc chắn là thắc mắc của rất nhiều người yêu thích loại thực phẩm này. Dưới đây là một số mẹo giúp hạn chế nguy cơ béo phì khi ăn đồ ăn nhanh:

Nên hạn chế ăn các loại thức ăn nhanh quá nhiều dầu mỡ, các loại sốt, gia vị, phô mai... để giảm lượng calo hấp thụ. Ưu tiên nước ngọt có ga không đường, trà hoặc nước trái cây ít ngọt.

Đồ ăn nhanh có rất nhiều calo, do đó nếu đã lựa chọn ăn thức ăn nhanh, bạn nên hạn chế lượng thức ăn trong ngày hôm đó để cân bằng với nhu cầu calo trong ngày.

Rau xanh, trái cây và các loại hạt là nguồn cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất dồi dào cho cơ thể, hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa và đảm bảo đáp ứng lượng chất xơ mỗi ngày, hạn chế nguy cơ béo phì do đồ ăn nhanh.

Tập thể dục thường xuyên, đều đặn giúp đốt cháy lượng calo dư thừa từ đồ ăn nhanh, ổn định cân nặng và phòng ngừa bệnh tim mạch, béo phì, đái tháo đường... Các chuyên gia khuyến cáo nên tập luyện ít nhất 20 phút/ngày và duy trì đều đặn 3 - 4 ngày/tuần trở lên.

Để đặt lịch khám, tư vấn và điều trị thừa cân, béo phì tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, khách hàng có thể liên hệ theo thông tin sau:

Trên đây là những tác động của đồ ăn nhanh gây béo phì và nhiều nguy cơ sức khỏe khác. Bạn không nhất thiết phải từ bỏ những món ăn vặt, bánh ngọt hoặc khoai tây chiên yêu thích vì lo lắng béo phì do thức ăn nhanh, nhưng cần hạn chế số lần ăn và lượng ăn mỗi lần, bổ sung thêm nhiều rau xanh và trái cây để đảm bảo cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể, giảm nguy cơ béo phì và các vấn đề sức khỏe khác.

Tiêu đề: 14 lợi ích của việc giảm cân sẽ khiến bạn bất ngờ về tác dụng

Nội dung:

Theo số liệu thống kê của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Y khoa The Lancet (Anh), năm 2024, thế giới có hơn 1 tỷ người mắc bệnh béo phì, gồm cả trẻ em và thanh thiếu niên, tương đương cứ 8 người thì có 1 người béo phì [1]. Béo phì không chỉ gây suy giảm sức khỏe thể chất mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần, khiến người bệnh tự ti, mặc cảm. Thay đổi lối sống, cân bằng dinh dưỡng và tăng cường vận động là những mục tiêu hàng đầu để giảm cân. Dưới đây là những lợi ích của việc giảm cân, do bác sĩ CKII Trương Thị Vành Khuyên, Trung tâm Kiểm soát cân nặng và Điều trị béo phì, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, chia sẻ.

Nhiều người thắc mắc lợi ích của việc giảm cân là gì. Các chuyên gia đã cảnh báo béo phì là nguy cơ hàng đầu dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Trọng lượng cơ thể lớn về lâu dài khiến các khớp chịu lực mòn, sưng viêm và đau nhức, đặc biệt là khớp gối.

Theo nghiên cứu “Giảm cân làm giảm áp lực khớp gối ở người lớn tuổi thừa cân, béo phì bị thoái hóa khớp gối” (2005) của Stephen P Messier và các cộng sự, giảm 1 pound (tương đương khoảng 450g) trọng lượng cơ thể giúp giảm đến 4 lần tải trọng lên khớp gối. Bên cạnh đó, mô mỡ còn tiết ra các chất gây viêm và hình thành huyết khối, ảnh hưởng độ nhạy insulin của cơ, tăng nguy cơ mắc các bệnh như: thâm nhiễm mỡ ở da, tụy và cơ; bệnh tim mạch; tiểu đường tuýp 2; ngừng thở khi ngủ...[2]

Giảm cân không chỉ mang đến nhiều lợi ích sức khỏe, hạn chế nguy cơ bệnh tật mà còn giúp người béo phì lấy lại tự tin. Dưới đây là những lợi ích của việc giảm cân nổi bật nhất:

Cân nặng dư thừa đẩy nhanh tốc độ mòn của khớp. Khi bề mặt nhẵn ở đầu xương hoặc sụn bị mài mòn và tổn thương, người bệnh cảm thấy đau và cứng khớp.

Năm 2018, Viện quốc gia về bệnh viêm khớp, cơ xương và da (NIAMS) và Viện nghiên cứu lão hóa (NIA) của Mỹ đã thực hiện nghiên cứu trên 240 người lớn tuổi thừa cân và béo phì bị viêm khớp gối nặng, có lối sống ít vận động. Sau khi thực hiện chế độ ăn kiêng và tập thể dục trong

18 tháng, nhóm giảm tối thiểu 20% trọng lượng cơ thể đã cải thiện tình trạng viêm khớp đáng kể (mức IL-6 thấp hơn trong máu, ít đau hơn, có thể đi xa hơn trong các bài kiểm tra 6 phút) so với nhóm giảm dưới 5%.

Mỡ thừa tiết ra các hoạt chất gây viêm và giảm độ nhạy insulin (hormone điều chỉnh lượng đường trong máu), có thể dẫn đến tiểu đường type 2. Chỉ cần giảm 5% cân nặng cũng có thể giảm phần nào nguy cơ mắc bệnh này.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Giảm thiểu nguy cơ mắc ung thư là một trong những lợi ích của việc giảm cân quan trọng. Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, béo phì được cho là có liên quan đến 13 loại ung thư. Dù kết quả chưa nhất quán, nhưng các nghiên cứu cho thấy béo phì làm tăng nguy cơ hoặc có liên quan đến nguy cơ ung thư ở cả 2 giới, trong đó nữ có nguy cơ cao hơn nam. Các loại ung thư có liên quan đến béo phì gồm:

Tim của người béo phì phải hoạt động nhiều hơn để bơm máu đi khắp cơ thể, gây áp lực lên động mạch và làm tăng mức cholesterol “xấu” (lipoprotein mật độ thấp). Lợi ích của giảm cân là bảo vệ sức khỏe tim mạch, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh như: suy tim, động mạch vành, rung nhĩ, đột tử...

Thừa cân, béo phì có thể gây tăng huyết áp, làm tăng nguy cơ đột quỵ. Nguyên nhân do huyết áp cao ảnh hưởng xấu đến mạch máu, khiến thành mạch dày, kém linh hoạt và dễ gây tắc huyết khối.

Người béo phì thường mắc chứng ngừng thở khi ngủ, do mỡ tích tụ ở cổ khiến hô hấp khó khăn. Người bệnh phải thức dậy thường xuyên trong đêm. Giảm cân có thể không loại bỏ hoàn toàn tình trạng này nhưng sẽ cải thiện đáng kể.

Trong những lợi ích của việc giảm cân, không chỉ hạn chế nguy cơ ngừng thở khi ngủ, lợi ích khi giảm cân còn giúp ngủ ngon hơn. Nhiều nghiên cứu cho rằng giảm ít nhất 5% trọng lượng dư thừa có thể tăng chất lượng giấc ngủ. Tuy nhiên, người béo phì nên chú ý đến thời gian ngủ, không nên thức quá khuya hoặc ngủ quá nhiều.

Tăng huyết áp là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu gây bệnh tật và tử vong trên toàn thế giới. Cơ chế béo phì gây tăng huyết áp rất phức tạp, là kết quả của sự tương tác giữa quá trình chuyển hóa, thận và mất cân bằng nội tiết. Tác dụng của việc giảm cân là hạn chế các yếu tố này, nhờ đó có thể kiểm soát huyết áp.

Một trong những lợi ích của việc giảm cân là hạn chế tổn thương ở khớp gối và các khớp xương khác. Nhờ đó, người thừa cân có thể tập thể dục nhiều hơn, giúp giảm cân nặng và tăng thể lực. Nghiên cứu “Thay đổi lối sống và khả năng vận động ở người lớn béo phì mắc bệnh tiểu đường type 2” (2012) của Tiến sĩ W. Jack Rejeski và cộng sự thực hiện trên 5016 người lớn từ 45 – 74 tuổi có thừa cân hoặc béo phì và mắc bệnh tiểu đường type 2 báo cáo: sau 4 năm theo dõi liên tục, nhóm can thiệp lối sống giảm 48% nguy cơ mất khả năng vận động. [3]

Theo đánh giá nghiên cứu “Lợi ích về mặt tâm lý của việc giảm cân” (2014) của N. Lasikiewicz và cộng sự, sau khi xem xét 36 nghiên cứu khác, các nhà nghiên cứu kết luận: giảm cân có thể giúp cải thiện sự tự tin, lòng tự trọng và sức khỏe tổng thể.

Béo phì làm tăng mức globulin liên kết hormone sinh dục (SHBG) trong máu, gây giảm mức testosterone tự do, dẫn đến giảm ham muốn tình dục. Do đó, những thay đổi về hormone do giảm cân có thể cải thiện tình trạng này.

Ở nữ giới béo phì mắc hội chứng buồng trứng đa nang, giảm cân có thể giúp người bệnh tăng khả năng thụ thai. Đây là một trong những lợi ích của việc giảm cân nổi bật.

Nghiên cứu “Tác động của giảm cân vừa phải và liên tục đối với chức năng trao đổi chất và sinh học mô mỡ ở người béo phì” (2016) của Faidon Magkos và các cộng sự trên 40 tình nguyện viên bị béo phì và kháng insulin đã chứng minh giảm cân giúp giảm nguy cơ mắc gan nhiễm mỡ.

Theo đó, nhóm người giảm 5%, 11% và 16% cân nặng sẽ giảm mức triglyceride (chỉ số chất béo trung tính) trong gan lần lượt là 13%, 52% và 65%. Nói cách khác, cân nặng càng giảm thì mức chất béo trung tính trong gan càng giảm. Do đó, một trong những lợi ích của việc giảm cân là giảm nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

Béo phì không khiến làn da xấu đi, mà những thức ăn ưa thích của người béo phì, như: bánh ngọt, nước ngọt có ga, kem, thức ăn nhanh, đồ chiên xào nhiều dầu mỡ, bơ, sữa... gây ảnh

hưởng đến sức khỏe làn da. Do đó, lợi ích của việc giảm cân và cắt giảm các loại thực phẩm trên sẽ giúp cải thiện các vấn đề của da (mụn sưng viêm, sạm da, da nhanh lão hóa).

Để đặt lịch khám, tư vấn và điều trị thừa cân, béo phì tại hệ thống Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, khách hàng có thể liên hệ theo thông tin sau:

Trên đây là những thông tin về lợi ích của việc giảm cân. Có nhiều phương pháp giảm cân, từ thay đổi lối sống khỏe mạnh, dinh dưỡng, vận động cho đến phẫu thuật giảm cân, dùng thuốc... Dù áp dụng cách nào, người bệnh đều cần tham khảo ý kiến bác sĩ để đảm bảo hiệu quả, an toàn, phù hợp với tình trạng bản thân và hạn chế tăng cân trở lại.

Tiêu đề: Tác hại của béo phì, thừa cân nguy hiểm có thể bạn chưa biết

Nội dung:

Béo phì là một khía cạnh của suy dinh dưỡng, hiện nay béo phì được xem là đại dịch trên thế giới, có thể gây tử vong 4 triệu ca mỗi năm. Tình trạng béo phì đã và đang là vấn đề nhức nhối ở các nước có thu nhập cao nhưng nay “lan sang” các nước có thu nhập trung bình và thấp, đặc biệt trẻ em thành thị thừa cân, béo phì gia tăng cao hơn 30% (1). Hiện nay tỷ lệ béo phì trên thế giới đã tăng gấp 3 lần kể từ năm 1975 (2). Vậy tác hại của béo phì, thừa cân đối với sức khỏe là gì? Có nguy hiểm không? Làm cách nào để khắc phục các hệ lụy mà béo phì gây ra?

Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân, ảnh hưởng đến sức khỏe và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như tim mạch, tiểu đường, huyết áp cao, chứng ngưng thở khi ngủ và một số bệnh ung thư... (3)

Nguyên nhân chính gây ra thừa cân, béo phì là sự mất cân bằng năng lượng giữa lượng calo tiêu thụ và lượng calo tiêu hao:

Ngoài ra, béo phì còn có thể do di truyền hoặc gặp một số bệnh nội tiết như Cushing, hội chứng buồng trứng đa nang, suy giáp....

Thừa cân, béo phì có nhiều tác động tiêu cực đến sức khỏe, biểu hiện qua các bệnh sau: (4)

Hội chứng chuyển hóa làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và đột quỵ. Bạn mắc hội chứng này nếu bạn có ít nhất 3 trong số các dấu hiệu sau:

Hội chứng chuyển hóa liên quan chặt chẽ đến thừa cân, béo phì và thiếu hoạt động thể chất.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Béo phì liên quan đến các bệnh ung thư thường gặp như: ung thư vú (gặp ở phụ nữ sau mãn kinh), đại trực tràng, thực quản, tụy, gan, đường mật, buồng trứng, tử cung, thận... trong đó ung thư vú và ung thư trực tràng phổ biến nhất.

Người béo phì sẽ có hệ miễn dịch hoạt động kém, nhạy cảm hơn với các yếu tố gây bệnh. Do đó dễ mắc bệnh hơn và khi nhiễm trùng, thời gian sẽ kéo dài hơn và khó hồi phục.

Béo phì là nguyên nhân dẫn đến các tế bào của cơ thể đề kháng với insulin (insulin là một loại hormon giúp đường vào trong tế bào, để tạo năng lượng cho cơ thể hoạt động) làm cho đường không được các tế bào hấp thụ dẫn đến lượng đường trong máu tăng cao, làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Khi một người bị béo phì, mô mỡ tích lũy quá mức sẽ gây ra một loạt các thay đổi và thích ứng trong tim mạch. Để đáp ứng với nhu cầu trao đổi chất tăng lên, lượng máu lưu thông, thể tích huyết tương và cung lượng tim đều tăng, sự gia tăng này dần dần gây tăng huyết áp; đồng thời tăng áp lực lên thành tim, hậu quả gây phì đại thất trái, rối loạn chức năng tâm trương thất trái và tiến triển thành suy tim.

Mặt khác, nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh phổi mạn tính tăng cao ở người béo phì. Các bệnh này góp phần làm thay đổi cấu trúc và chức năng tim, tăng tốc độ xơ vữa mạch vành và tăng cholesterol đưa đến biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra như nhồi máu cơ tim, đột quỵ...

Thừa cân béo phì ảnh hưởng đến chức năng của phổi và tăng nguy cơ mắc bệnh về hô hấp như hen suyễn.

Hội chứng ngưng thở khi ngủ có thể do quá nhiều mỡ ở cổ chèn ép đường thở khi ngủ. Ngưng thở nhiều lần, rối loạn này thường không được chẩn đoán, có thể gây ngáy to và buồn ngủ nhiều

vào ban ngày và tăng nguy cơ cao huyết áp, rối loạn nhịp tim và hội chứng chuyển hóa.

Béo phì có thể gây ra hội chứng giảm thông khí (hội chứng Pickwick). Rối loạn thở dẫn đến tăng CO₂ trong máu, giảm độ nhạy cảm đối với CO₂ trong việc kích thích hô hấp, thiếu hụt oxy máu, bệnh tim phổi và tăng nguy cơ bệnh diễn tiến nặng.

Béo phì làm mỡ dư bám vào các quai ruột gây ứ đọng phân, táo bón. Sự ứ đọng phân và các chất thải độc sinh ra trong quá trình chuyển hóa dễ gây bệnh ung thư đại tràng. Mặt khác, mỡ dư tích tụ ở gan gây bệnh gan nhiễm mỡ. Nếu không điều trị dẫn đến bệnh viêm gan, xơ gan..., rối loạn chuyển hóa mỡ, tăng nguy cơ tạo thành sỏi mật.

Trọng lượng cơ thể quá nặng tạo áp lực lớn lên các khớp và hệ khung xương làm đau đầu gối, hông và bàn chân, đồng thời hạn chế khả năng vận động, dễ chấn thương khớp. Chất béo dư thừa tạo ra một số hoá chất trung gian gây viêm, ảnh hưởng đến các mô khớp, làm tăng tình trạng đau nhức. Như các bệnh loãng xương, thoái hoá khớp, đau nhức xương, bệnh gout..., những tổn thương khớp do béo phì cần được theo dõi và điều trị, tránh bệnh tiến triển mạn tính gây tổn thương không thể phục hồi.

Bệnh thận có nghĩa là thận bị tổn thương và không thể lọc máu như bình thường. Thừa cân hoặc béo phì làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường và huyết áp cao, đây là những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra bệnh thận mạn tính (CKD). Ngay cả khi người bệnh không mắc bệnh tiểu đường hoặc huyết áp cao, khối lượng cơ thể tăng cũng có thể làm tăng nguy cơ phát triển bệnh thận mạn và đẩy nhanh quá trình tiến triển của bệnh.

Béo phì gây ảnh hưởng nội tiết của cơ thể, trong đó có những hormone quan trọng cho sinh sản cho cả 2 giới.

Tự ti, dễ stress, có tâm lý e ngại trước đám đông, suy nghĩ thiếu lạc quan, lo lắng, trầm cảm...

Điều này có thể gây tổn hại lâu dài đến tinh thần, chất lượng cuộc sống và công việc.

>>>Xem thêm: Béo phì gây ra những bệnh gì?

Sau khi thăm khám lâm sàng bác sĩ sẽ lên phác đồ hợp lý cho từng người bệnh.

Ở những bệnh nhân chưa có biến chứng của béo phì thì giảm ăn và tập luyện là chỉ định đầu

tiên. Nếu giảm ăn và chế độ tập luyện không hiệu quả thì cần chỉ định thuốc và can thiệp khác. Mục đích sử dụng năng lượng dự trữ ở mô mỡ giúp giảm cân và duy trì cân nặng lý tưởng. Vận động còn giúp ổn định đường huyết, huyết áp và giảm lipid máu.

Thời gian tập luyện trung bình 60 phút/ngày, nên tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, và lựa chọn môn thể thao tùy thuộc vào sức khỏe của mỗi người.

Có thể xây dựng các yếu tố tâm lý thoải mái, tạo động lực cho việc giảm cân để điều trị hiệu quả hơn.

Đây là phương án để hỗ trợ cho chế độ ăn và tập thể dục. Thuốc giảm cân có thể không hiệu quả với tất cả mọi người và tác dụng của thuốc có thể giảm dần theo thời gian. Khi ngưng thuốc giảm cân, cân nặng có thể quay lại mức ban đầu. Không nên tự ý dùng thuốc giảm cân không rõ nguồn gốc sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Bác sĩ sẽ áp dụng các biện pháp sau nếu béo phì gây ra nhiều trở ngại trong cuộc sống của người bệnh:

Khoa Nội tiết – Đái tháo đường, BVĐK Tâm Anh TP.HCM với đội bác sĩ giàu kinh nghiệm chuyên chẩn đoán và chữa béo phì. Trang thiết bị hiện đại được nhập khẩu chính ngạch, cùng hệ thống phòng bệnh chuẩn 5 sao giúp người bệnh hoàn toàn an tâm trong quá trình điều trị bệnh, nhanh hồi phục và quay trở lại cuộc sống thường nhật.

Thông qua bài viết trên, hy vọng độc giả đã hiểu thêm về các tác hại của béo phì, thừa cân. Nên điều trị thừa cân, béo phì ở giai đoạn sớm, tránh để lâu dài sẽ dễ kéo theo các vấn đề về và để lại hệ lụy sức khỏe khôn lường.
