

Chất omega-3 (Dầu Cá)

Trà Mi, phóng viên đài RFA

Giới chuyên môn trên thế giới ngày nay khuyến khích mọi người nên lưu ý và bổ sung chất omega-3 acid béo, hay còn được gọi tắt là omega-3, một chất dinh dưỡng có sẵn trong các nguồn thực phẩm tự nhiên, rất có lợi cho sức khỏe chúng ta.



Thuốc Omega 3 Fish Oil 500mg Capsules

Các công dụng hữu ích của chất omega-3 là gì? Và các cách thức cung cấp cho cơ thể một lượng omega-3 đầy đủ và cần thiết ra sao? Đó cũng là đề tài mà Trà Mi mời quý vị cùng tìm hiểu trong chương trình ngày hôm nay qua phần trình bày của Bác sĩ Trần Văn Sáng, hiện đang hành nghề tại Hoa Kỳ.

Bác sĩ Trần Văn Sáng : Omega-3 thực sự tên chính của nó là Omega-3 fatty acids, tức là một loại chất béo rất cần thiết cho cơ thể của con người, tại vì cơ thể mình không tự sản xuất ra được chất Omega-3 này mà phải cần từ nguồn thực phẩm để cung cấp. Về liều lượng thực sự thì cơ thể cần rất là nhỏ mà thôi chứ không có cần liều lượng rất là lớn, cũng giống như trường hợp sử dụng tất cả những loại vitamin hay là sinh tố như vậy.

Những công dụng hữu ích

Trà Mi : Dạ. Thưa Bác Sĩ, nhân đây xin Bác Sĩ cho biết rõ hơn về những công dụng hữu ích của Omega-3 đối với sức khỏe con người là những gì ạ?

Bác sĩ Trần Văn Sáng : Có nhiều nghiên cứu cho thấy là chất Omega-3 này có khả năng làm giảm những hiện tượng viêm. Viêm thì nó có nhiều dạng, đặc biệt là những loại viêm này có thể gây ra những chứng bệnh đau khớp, đau nhức mình mẩy, là những thứ viêm hệ thống mạch máu trong cơ thể gây đến tình trạng hẹp hay nghẹt hệ thống mạch máu.

Ngoài ra, chất Omega-3 này cũng có khả năng làm giảm một loại chất béo đa dạng trong cơ thể, gọi là tryglyceride [*]. Tryglyceride là một loại mỡ khi mình ăn vào thì nó vẫn còn cái dạng hỗn tạp và được đưa vào trong máu, sau đó mới chuyển đến gan và được biến dưỡng thành chất cholesterol.

Có nhiều nghiên cứu cho thấy là chất Omega-3 này có khả năng làm giảm những hiện tượng viêm. Viêm thì nó có nhiều dạng, đặc biệt là những loại viêm này có thể gây ra những chứng bệnh đau khớp, đau nhức mình mẩy, là những thứ viêm hệ thống mạch máu trong cơ thể gây đến tình trạng hẹp hay nghẹt hệ thống mạch máu.

Chưa có một nghiên cứu nào cho thấy chất Omega-3 này có hiệu quả để làm giảm chất cholesterol trong máu, nhưng mà có điều tốt là chất Omega-3 này có khả năng làm tăng lượng cholesterol tốt trong máu. Cholesterol tốt trong máu gọi là HDL. Nó phân biệt với trường hợp chất Cholesterol xấu, tức là LDL.

Trong trường hợp cơ thể của một người bình thường thì cần nhiều chất Cholesterol tốt để bảo vệ cơ thể vì nó giúp cho chất mỡ không bám vào thành mạch máu. Còn chất LDL là loại Cholesterol xấu thì thường có khuynh hướng đưa chất mỡ bám vào thành mạch máu. Chất Omega-3 có khả năng làm tăng loại Cholesterol tốt thành ra nó gián tiếp bảo vệ mạch máu, chứ thực sự Omega-3 này không có khả năng làm giảm chất Cholesterol.

Tất cả những người bị bệnh cao Cholesterol nên cẩn thận vì họ phải sử dụng những loại thuốc khác để làm hạ Cholesterol chứ không có thể sử dụng loại Omega-3 này.

Ngoài ra có một số nghiên cứu cho thấy khi sử dụng loại Omega-3 này thì có làm giảm tỷ lệ ung thư về ruột. Đặc biệt về não thì Omega-3 là chất quan trọng vì nó giúp nhiều trong vấn đề vai trò trí nhớ, những hoạt động của não. Thực vậy, những nghiên cứu trên trẻ con cho thấy nếu trẻ con sinh ra từ các bà mẹ không được dinh dưỡng đầy đủ cái chất này thì thường thường các trẻ thường hay có bị bệnh về mắt, đặc biệt về những thần kinh về mắt, hay là bị suy giảm về hoạt động thần kinh.

Ngoài có rất nhiều nghiên cứu cho thấy là Omega-3 có những lợi ích cho cao huyết áp, hay là những bệnh khác, về ngoài da, v.v. Nhưng thực sự thì tất cả những nghiên cứu này cần được làm thêm đúng đắn trước khi có những kết luận về phương diện khoa học để có thể sử dụng chất Omega-3 này.

Những nghiên cứu cho thấy là trong những người sử dụng nhiều những loại chất này, đặc biệt như người Eskimo ở trên vùng Alaska thì họ ăn cá nhiều hơn, hay những dân tộc như người Nhật thường ăn cá nhiều hơn, thì tỷ lệ bệnh như là bệnh ung thư đường ruột, tỷ lệ về bệnh nghẹt mạch máu, về tim, những loại bệnh về trí nhớ, v.v. nó giảm thấp hơn những nhóm dân khác mà ăn nhiều thịt (thịt bò, thịt heo) hay là không sử dụng nhiều loại cá.

Những nguồn thực phẩm cung cấp chất Omega-3

Trà Mi : Dạ. Như vậy là chúng ta có thể tìm kiếm nguồn Omega-3 từ cá. Xin Bác Sĩ giới thiệu thêm là những loại cá nào được xác định là giàu chất Omega-3 mà mình cần lưu ý bổ sung. Và ngoài cá ra thì còn những nguồn thực phẩm nào có thể cung cấp chất Omega-3 cho cơ thể?

Bác sĩ Trần Văn Sáng : Ta có thể tìm thấy chất Omega-3 này trong 3 loại chính: (1) cá, (2) những loại thảo mộc, (3) những loại hạt hay những loại dầu. Trong cá thì có rất nhiều loại cá khác nhau chứa những hàm lượng Omega-3 khác nhau, nhưng mà nhiều nhất là những loại cá như là cá salmon (hồi), cá mackerel (cá thu), cá sardine (cá mòi), nhưng mà cũng có một số hàm lượng lớn trong con nghêu sò và những con hến cũng có thể có hàm lượng này. Nói chung thì những loại cá mà béo thì có nhiều chất Omega-3 hơn là những loại cá khác.

Còn về thảo mộc thì đặc biệt là trái kiwi (loại trái màu xanh có lông bên ngoài vỏ) mà các nhà nghiên cứu thấy có nhiều chất Omega-3. Hay là trái dâu đen (black raspberry) cũng có nhiều chất Omega-3. Về những loại dầu thì người ta thấy trong dầu ăn, đặc biệt những dầu ăn như dầu olive hay dầu cải thì có nhiều chất Omega-3 này.

Bên cạnh đó nếu chúng ta ăn nhiều loại hạt như là đậu phụ, hay những loại hạt của trái vải gai (flax) hay là những loại hạt khác như hạt bí cũng có nhiều chất Omega-3 này.

Ta có thể tìm thấy chất Omega-3 này trong 3 loại chính: (1) cá, (2) những loại thảo mộc, (3) những loại hạt hay những loại dầu. Trong cá thì có rất nhiều loại cá khác nhau chứa những hàm lượng Omega-3 khác nhau, nhưng mà nhiều nhất là những loại cá như là cá salmon (hồi), cá mackerel (cá thu), cá sardine (cá mòi), nhưng mà cũng có một số hàm lượng lớn trong con nghêu sò và những con hến cũng có thể có hàm lượng này. Nói chung thì những loại cá mà béo thì có nhiều chất Omega-3 hơn là những loại cá khác.

Đó là những nguồn mà chúng ta có thể nhớ. Thường thường cá có nhiều chất Omega-3, đặc biệt là các loại cá béo. Rau trái thì có trái kiwi chứa nhiều nhất. Và những loại dầu thì nên chọn những dầu như dầu Olive, dầu cải hơn là dầu đậu nành, dầu mè. Nên ăn thêm những loại hạt như đậu phụ, hạt bí, hạt dưa, v.v. thì cũng có chất Omega-3 trong đó.

Phải sử dụng vừa phải

Trà Mi : Dạ. Tóm lại là chất acid béo Omega-3 này là một loại chất béo tốt, nhưng mà nếu tiêu thụ nhiều Omega-3 quá thì có tác hại gì không ạ?

Bác sĩ Trần Văn Sáng : Thực sự đây là một loại chất béo cần cho cơ thể chứ không phải là loại chất béo bình thường, thành ra khi chúng ta sử dụng thì cũng phải cẩn thận. Liều lượng cần dùng phải ở mức chấp nhận được. Nếu sử dụng

nhiều quá thì các nghiên cứu cho thấy là có thể làm tăng sự chảy máu trong cơ thể, tại vì chất Omega-3 này tác động lên một điều tố (enzyme) trong máu là tiểu bản.

Chất tiểu bản này có nhiệm vụ quan trọng trong sự đông máu, mà chất Omega-3 này làm giảm hoạt động của các tiểu bản. Thành thử khi dùng nhiều chất Omega-3 này cũng có khả năng làm tăng nguy cơ chảy máu. Có một số trường hợp đã cho thấy có trường hợp chảy máu, xuất huyết não do sử dụng liều cao chất Omega-3.

Trà Mi : Bác Sĩ nói là nên sử dụng một liều vừa phải., vậy xin được hỏi là mỗi ngày sử dụng liều lượng bao nhiêu thì được coi là vừa đủ và cần thiết ạ?

Bác sĩ Trần Văn Sáng : Có những liều mà người ta đã chấp nhận. Hiện nay về phương diện y học, một người đàn ông chỉ cần khoảng 1.6 gr một ngày thì đủ, người phụ nữ chỉ cần 1.1 gr. Về phương diện thực tế thì rất khó phân biệt bao nhiêu gram trong thực phẩm. Những khuyến cáo của Hội Tim Hoa Kỳ thì khuyên là chúng ta nên ăn cá một tuần lễ hai lần.

Một lần mà nếu chúng ta ăn khoảng 400 gr cá thì cơ thể sẽ nhận được khoảng 500 miligram chất Omega-3. Cho nên nếu một tuần lễ ăn cá hai lần thì liều lượng hơi nhiều một chút, cơ thể có thể nhận được đủ chất Omega-3. Đó là khuyến cáo rất thực tế cho mỗi người, nghĩa là chúng ta nên chọn ăn cá cũng phải 2 hay 3 lần trong một tuần lễ thì hy vọng chúng ta có thể nhận được đủ chất Omega-3 này.

Vì thời gian chương trình có hạn, Trà Mi xin phép được tạm ngưng cuộc nói chuyện tại đây. Trong chương tình tuần sau, Bác sĩ Sáng sẽ giúp chúng ta so sánh lợi hại giữa việc sử dụng viên Omega-3 acid béo có trên thị trường với nguồn Omega-3 từ thực phẩm tự nhiên.

Các đối tượng và lứa tuổi nào cần lưu ý bổ sung chất này? Và liều lượng mỗi ngày như thế nào được coi là vừa đủ và cần thiết? Mời quý vị đón theo dõi. Trà Mi thân ái kính chào./.

[*] Tìm hiểu bệnh mỡ trong máu

Nguồn:https://www.rfa.org/vietnamese/news/programs/LifeAndHealth/HealthLifeOmega3FattyAcidPart1_TMi-20080110.html

www.vietnamvanhien.net

