



Khái Niệm Cơ Bản Về Carbohydrate

Carbohydrate có nhiều chức năng quan trọng, nếu loại bỏ chúng ra khỏi thực đơn có thể mang đến những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe.

Chức Năng của Carbohydrates

Carbohydrate là nguồn nhiên liệu chủ yếu của cơ thể. Cơ thể chuyển hóa carbohydrate thành glucose. Glucose tuần hoàn trong máu, tích trữ trong gan và cơ cho đến khi được sử dụng để tạo năng lượng. Các cơ thường ưa thích carbohydrate, và não thì lại rất cần đến chúng. Gần đây, người Mỹ được khuyến cáo là nên ăn ít nhất 14 g carbohydrate trên 1000 calo.

Thực tế là carbohydrate rất cần thiết đối với cơ thể, nếu hạn chế sử dụng chúng quá mức hoặc hoàn toàn không sử dụng, lúc đó cơ thể bắt đầu huy động các nguồn khác để tạo ra chúng! Vấn đề là ở chỗ cơ thể sẽ phá vỡ cơ và các mô có chứa protein như tim và các các nội tạng sống khác để tạo carbohydrate (một quá trình được biết dưới tên gọi “sự hình thành glucose”).

Các Loại Carbohydrate

Carbohydrate được phân loại thành dạng đơn giản hoặc phức tạp dựa vào cấu trúc hóa học của chúng.

Carbohydrates đơn giản, đúng như tên của nó, có cấu trúc hóa học đơn giản bao gồm một hoặc hai phân tử. Ví dụ: các monosaccharide gồm có glucose, fructose, galactose; và các disaccharide như sucrose, lactose, and maltose.

Carbohydrates phức tạp, bao gồm tinh bột, glycogen và chất xơ, có cấu trúc hóa học phức tạp hơn, chứa hai hoặc nhiều phân tử liên kết với nhau.

Chất xơ là một dạng carbohydrate đặc biệt, không tiêu hóa và hấp thu được, vì vậy không như các loại carbohydrate khác, nó không cung cấp năng lượng cho cơ thể. Có thể tìm thấy chất xơ trong các loại thức ăn thực vật: trái cây, rau, đậu, hạt. Một nguồn

giàu chất xơ khác đó là khoai tây nguyên vỏ (một củ khoai tây kích thước trung bình cung cấp 3 g chất xơ). Thịt gia súc, gia cầm, cá, trứng, mỡ và dầu không chứa chất xơ. Sau đây là những lợi ích sức khỏe do chất xơ mang lại;

- Làm giảm lượng cholesterol trong máu và có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim
- Duy trì đại tiện đều đặn
- Có thể hỗ trợ giảm cân

Carbohydrates cho sức khỏe

Hướng dẫn Chế độ ăn uống dành cho người Mỹ năm 2005 khuyến cáo lựa chọn các loại trái cây, rau và ngũ cốc, đáp ứng nhu cầu năng lượng cần thiết cho sức khỏe (1). Các loại thực phẩm này cũng như các sản phẩm sữa vừa cung cấp carbohydrate vừa cung cấp protein. Dưới đây là danh sách hàm lượng carbohydrate của một số loại thực phẩm phổ biến:

Thực phẩm	Carbohydrate (grams) ^{2,3}
Chuối (1 quả vừa)	30
Cam (1 quả vừa)	19
Bông cải xanh (1 cây vừa)	8
Khoai tây (1 củ vừa)	26
Bánh mì nguyên (2 lát)	24
Gạo không xát (1/2 cốc)	23
Sữa không kem (1 cốc)	12

Một số người giữ quan niệm sai lầm là họ cần phải cắt bớt lượng carbohydrate để khống chế trọng lượng. Nhưng xu hướng chủ đạo của khoa học lại cho rằng chính lượng calo thừa mới là nguyên nhân của việc tăng cân, bất kể là chúng được tạo ra từ loại thực phẩm nào. Năng lượng thừa có thể đến từ 3 nguồn: carbohydrate, protein và chất béo. Chất béo cung cấp nhiều năng lượng nhất – 9 calo/g; protein và carbohydrate mỗi loại chứa 4 calo/g.

Khi bạn bị tước mất lượng carbohydrate từ thực vật như khoai tây có nghĩa là cơ thể bạn đã từ chối những chất dinh dưỡng thiết yếu nhất. Ví dụ một củ khoai tây kích thước trung bình không chứa chất béo và cholesterol nhưng vẫn đảm bảo đủ 100 calo. Khi ăn nguyên vỏ, khoai tây là một nguồn cung cấp vitamin C, kali và vitamin B6.

Trong thực tế, việc sử dụng các loại thực phẩm chứa carbohydrate là sự lựa chọn thông minh. Thực phẩm từ tất cả các loại chất dinh dưỡng đa lượng đều thích hợp với chế độ ăn có lợi cho sức khỏe miễn là khối lượng khẩu phần phù hợp với nhu cầu của cơ thể. Carbohydrate rất cần thiết để đáp ứng nhu cầu năng lượng của cuộc sống thường ngày, chúng cung cấp nhiên liệu cho hoạt động của cơ thể, một cấu thành cơ bản của cuộc sống khỏe mạnh.

- 1) Department of Health and Human Services/US Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2005. Available at: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/>. Accessed January 25, 2007.
- 2) US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 2006. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 19. Nutrient Data Laboratory homepage www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp
- 3) Department of Health and Human Services. Food and Drug Administration. 21 CFR Part 101. Docket No. 2001N-0548. Food Labeling; Guidelines for voluntary nutrition labeling of raw fruits, vegetables, and fish; correction. Federal Register Vol. 71, No. 159, Aug. 17, 2006.

Thông tin về dinh dưỡng và công thức chế biến thức ăn có lợi cho sức khỏe có thể tham khảo ở trang: www.potatogoodness.com .

