



Tìm Hiểu

Về Các Loại Dầu Mỡ Dùng Để Nấu Ăn



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

Lời cảm ơn

Tài liệu này được xây dựng bởi các sinh viên chuyên ngành dinh dưỡng của trường đại học công nghệ Queensland-QUT và các nhân viên chương trình Bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ, cùng sự hỗ trợ của Bộ Y tế tiểu bang Queensland.

Chương trình bệnh mãn tính của tổ chức ECCQ chân thành cảm ơn các quý vị đã bỏ thời gian và công sức đóng góp những ý kiến có giá trị trong quá trình biên soạn tập tài liệu này.



Nội dung

Giới thiệu.....	3
Các loại chất béo.....	4
Điểm sôi.....	8
Khuyến nghị lượng chất béo có trong dầu ăn.....	9
Nhiệt độ nấu ăn.....	9
Cách sản xuất dầu ăn.....	10
Bảng hướng dẫn các loại dầu nấu ăn thông thường, điểm sôi và hàm lượng chất béo của chúng.....	12
Thông tin thêm.....	16



Giới thiệu

Tập sách này giải thích đặc điểm các loại chất béo và khuyến nghị loại chất béo nên có trong dầu ăn. Sách cũng cung cấp các thông tin về các loại dầu nấu ăn phổ biến có trong thị trường cũng như cách sử dụng các loại dầu này để giúp độc giả có được cách ăn uống lành mạnh nhằm phòng và kiểm soát bệnh mãn tính một cách hiệu quả.

Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) là một tổ chức từ thiện và phi chính phủ, lên tiếng nói cho những nhu cầu và mong muốn của các cộng đồng đa văn hóa và đa sắc tộc tại tiểu bang Queensland. Chương trình bệnh mãn tính của ECCQ cung cấp những thông tin thiết yếu về sức khỏe đã được phiên dịch và làm hài hòa với truyền thống dân tộc cộng nguồn, cũng như cung cấp các bài giảng và sự hỗ trợ cho từng nhóm hay với từng cá nhân qua điện thoại về cách phòng và kiểm soát bệnh mãn tính.

Nếu quý vị muốn có thêm thông tin, hãy liên lạc với chúng tôi qua số điện thoại 07 3844 9166 hay vào trang mạng www.eccq.com.au

Các loại chất béo

Các chất béo có trong thực phẩm là cần thiết để cung cấp năng lượng cho cơ thể và hỗ trợ cho các tế bào phát triển. Chất béo cũng có tác dụng bảo vệ các nội tạng và giữ ấm cơ thể. Các chất béo cũng giúp cơ thể hấp thụ được một vài chất dinh dưỡng và góp phần sản xuất các chất nội tiết tố quan trọng. Điều chắc chắn là cơ thể chúng ta cần chất béo.

Có 4 loại chất béo chính trong thực phẩm chúng ta ăn:

- 1 Chất béo chưa bão hòa đơn
- 2 Chất béo chưa bão hòa kép
- 3 Chất béo bão hòa
- 4 Chất béo chuyển đổi

Chất béo chưa bão hòa đơn

- Chất béo chưa bão hòa đơn - Monounsaturated fat là loại chất béo ở dạng lỏng với nhiệt độ phòng.
 - Chất béo chưa bão hòa đơn có trong:
 - Dầu canola, olive và đậu phộng
 - Trong một số hạt như hạt điều, hạt almonds
- ↓ Làm giảm lượng cholesterol máu khi chúng được thay thế chất béo bão hòa trong khẩu phần ăn
- ↓ Làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch



¹ Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary

² Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids

³ The Dietitian Association of Australia. www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat

Chất béo chưa bão hòa kép

- Chất béo chưa bão hòa kép- Polyunsaturated là loại chất béo ở dạng lỏng với nhiệt độ phòng.
 - Có hai loại chất béo chưa bão hòa kép là: omega-3 fats and omega-6 fats. Omega-3 và omega-6 fats là chất dinh dưỡng cần thiết trong khẩu phần ăn vì cơ thể người không tự sản xuất được chúng.
 - **Chất béo chưa bão hòa kép có trong:**
 - Chất béo Omega-3 có trong cá, đặc biệt các loại cá nhiều dầu như salmon, sardines và anchovies.
 - Chất béo Omega-6 có trong một số loại dầu như safflower và dầu đậu tương, cũng có trong một số loại hạt như hạt brazil.
- ↓ **Làm giảm lượng cholesterol máu khi chúng được thay thế cho những chất béo bão hòa có trong khẩu phần ăn**
- ↓ **Làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch**



Chất béo bão hòa

- Chất béo bão hòa, **Saturated fat** là loại chất béo ở dạng đặc ở nhiệt độ thường. Chúng thường được gọi là “**Chất Béo Xấu**”.
- Cơ thể chúng ta không cần loại chất béo này trong thực phẩm vì cơ thể có thể tự sản xuất được loại này.
- **Chất béo bão hòa có trong:**
 - Sữa, kem, bơ và cheese
 - Thịt của đa số các động vật
 - Dầu hạt cọ (palm oil) và dầu dừa
 - Các sản phẩm qua chế biến như: pate, bánh pies, bánh qui, bánh bông lan và các loại bánh nướng da ròn

- Khuyến cáo dinh dưỡng là **chất béo bão hòa (và chất béo chuyển đổi) không nên góp phần quá 10% tổng năng lượng thu nhập mỗi ngày.**¹ Điều này có nghĩa là nếu quý vị tiêu thụ 8,000 kcal/ngày, quý vị nên tiêu thụ ít hơn 22 g chất béo bão hòa.

↑ **Làm tăng lượng mỡ máu**

↑ **Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch**²



Chất béo chuyển đổi

- Chất béo chuyển đổi, **Trans fats** được tạo ra trong quá trình chế biến thực phẩm do dầu, mỡ bị đun nóng ở nhiệt độ rất cao. Do vậy, thực phẩm qua chế biến có thể chứa chất béo chuyển đổi.
- **Chất béo chuyển đổi có trong:**
 - Thực phẩm chiên ngập dầu và một số thức ăn takeaway
 - Bánh bông lan, bánh qui, pies và bánh nướng da ròn bán sẵn

- ↑ **Làm tăng lượng cholesterol máu**
- ↑ **tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch**
- **Chất béo chuyển đổi có trong đồ tẹt margarines?**
 - May mắn, đa phần các nhà máy sản xuất thực phẩm của Úc có thể loại bỏ được phần lớn chất béo chuyển đổi có trong margarines. Margarines của Úc có thể được xem như một nguồn chất béo lành mạnh trong khẩu phần ăn vì chúng chứa chất béo không bão hòa.³



Điểm sôi

Điểm sôi là khi tới nhiệt độ đó thì dầu, mỡ bắt đầu bốc khói. Điều quan trọng là không vượt qua nhiệt độ điểm sôi vì khói tạo ra có thể làm tổn thương niêm mạc miệng, niêm mạc đường mũi. Hết sức nguy hiểm khi nhiệt độ tới 316°C [flash point] có thể gây ra ngọn lửa nhỏ trên thực phẩm hay dầu ăn thực phẩm hay dầu có thể bốc cháy trong vòng 5 giây hoặc hơn nữa nếu nhiệt độ tới 371°C [fire point].⁴



Khuyến cáo về lượng mỡ trong dầu ăn

Lựa chọn loại dầu lành mạnh có chứa không quá 21.7 g chất béo bão hòa- saturated fat và có không quá 1.1 g chất béo chuyển đổi-trans fat trong 100 ml dầu. Tuy nhiên, tại Úc, chất béo chuyển đổi không bắt buộc phải để trên nhãn thực phẩm trừ khi nhà sản xuất muốn chỉ ra sản phẩm có chất béo bão hòa- saturated fat, chất béo chuyển đổi- transfat, chất béo chưa bão hòa đơn-monounsaturated fat, chất béo chưa bão hòa kép-polyunsaturated fat, omega-3 fatty acid, omega-6 fatty acid hay cholesterol.⁵



Nhiệt độ nấu ăn

	Nhiệt độ
Điểm sôi của nước	100°C
Nhiệt độ nấu ăn trung bình	107 – 177°C
Nhiệt độ nấu ăn cao	177 – 232°C Tối Ưu: 191°C Miếng thực phẩm nhỏ hơn: 191-199°C Miếng thực phẩm lớn hơn: 177-185°C

⁴ Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.

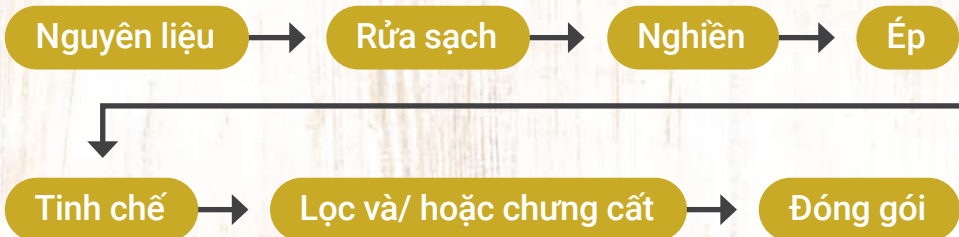
⁵ National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program

Dầu ăn được chế biến như thế nào?

Dầu được chiết xuất từ nhiều phần của cây, phần lớn lấy từ hạt (bao gồm hạt hướng dương, quả palm, safflower, cotton, mè và hạt nho) hay từ các hạt (đậu phộng, đậu nành, hạt hạnh nhân & óc chó). Một số ít loại dầu ăn được ép ra từ thịt của trái hay từ trái. Ví dụ, dầu dừa được ép ra từ cơm dừa, dầu palm được chiết ra từ các tép trong quả palm, dầu olive được chiết ra từ thịt quả olive tươi và dầu bắp được lấy ra từ phần mầm hạt bắp.

Chu trình sản xuất dầu ăn thông thường bắt đầu bằng việc rửa sạch nguyên liệu, nghiền, ép và gom dầu chảy ra. Sau đó dầu thô sẽ được tinh chế, lọc và/ hoặc chưng cất, đến lúc này thì sản phẩm được hoàn tất để đóng gói. (Thông tin này được vắn lược từ nguồn thông tin nguyên thủy tại trang web www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html).

Quá trình





→ Gom dầu chảy ra

Biểu đồ cho các loại dầu ăn thông thường

Các loại dầu	Chất béo chưa bão hòa đơn (g/100ml)	Chất béo chưa bão hòa kép (g/100ml)	Chất béo bão hòa kép (g/100ml)	Điểm sôi
Dầu hạt cải Canola oil	62 g	30 g	8 g	204°C
Dầu hạt nho Grape seed oil	18 g	70 g	12 g	204°C
Dầu hướng dương Sunflower oil	24 g	64 g	12 g	232°C
Dầu ô liu nguyên chất Pure olive oil	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	Không tìm được thông tin liên quan
Dầu ôliu extra virgin	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	208°C
Dầu ôliu virgin	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	216°C
Dầu ôliu light	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	Không tìm được thông tin liên quan
Dầu ôliu extra light	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	242°C
Dầu bắp Corn oil	33 g	53 g	14 g	227°C

● Nên sử dụng

● Sử dụng cho mục đích cụ thể

● Không sử dụng

Sử dụng thực tế

Bình luận

Thích hợp cho nấu ăn nóng & lạnh

Đây là loại dầu ăn rẻ và lành mạnh với hương vị nhẹ, rất thích hợp cho nấu nướng ở nhiệt độ thấp, trung bình và cao. Do loại dầu này chứa nhiều chất béo chưa bão hòa và rất ít chất béo bão hòa, do vậy nó được Heart Foundation và Hiệp hội dinh dưỡng Úc **khuyến khích** sử dụng.

Thường được sử dụng trong món salad

Dầu này có màu vàng ánh xanh, hương vị nhẹ, phù hợp cho trộn salad, tắm ướp và nấu ăn.

Thích hợp cho nấu ăn nóng & lạnh

Dầu này có màu vị nhạt, rẻ tiền, phù hợp với nấu nướng ở nhiệt độ thấp, trung bình và cao.

Không tìm được thông tin liên quan

Pure olive oil là sản phẩm pha trộn giữa dầu olive nguyên chất và dầu olive tinh chế, có vị ít đậm đặc hơn extra virgin và virgin olive oil.

Không phù hợp với nấu ở nhiệt độ cao

Đây là loại dầu olive chất lượng cao nhất nhưng đắt tiền. Dầu này không tinh luyện nên nó không có hóa chất hay bị đun nóng để chiết xuất dầu từ quả olive. Đó là lý do tại sao nó có mùi vị olive đậm đặc nhất trong số các loại dầu olive.

Không phù hợp với nấu ở nhiệt độ cao

Không tìm được thông tin liên quan

Không tìm được thông tin liên quan

Dầu olive, có thể là light, extra light hay lite light, là loại dầu tinh luyện nên có màu và mùi vị nhẹ hơn. Các loại này có cùng hàm lượng chất béo và energy.

Không tìm được thông tin liên quan

Thích hợp cho nấu ăn nóng & lạnh

Dầu này có vị nhẹ, phù hợp với nướng vì làm ẩm và tạo độ kết cấu cho món ăn.

Các loại dầu	Chất béo chưa bão hòa đơn (g/100ml)	Chất béo chưa bão hòa kép (g/100ml)	Chất béo bão hòa kép (g/100ml)	Điểm sôi
Dầu đậu tương Soy bean oil	23 g	62 g	15 g	256°C
Dầu mè Sesame oil	39.2 g	41.2g	15.2 g	210°C
Dầu đậu phộng Peanut oil	48 g	34 g	18 g	232°C
Dầu thực vật Vegetable oil	Khác nhau	Khác nhau	Khác nhau	Khác nhau
Dầu cám gạo Rice bran oil	43 g	35 g	22 g	253°C – 261°C
Dầu hạt cọ Palm oil	~39 g	~10 g	~51 g	Không tìm được thông tin liên quan
Dầu hạt cọ olein Palm olein oil	~39 g	~10 g	~51 g	230°C
Dầu dừa Coconut oil	7 g	2 g	91 g	171 °C – 179 °C
Ghee (indian clarified butter)	22.7 g	1.7 g	65 g	252°C

● Nên sử dụng

● Sử dụng cho mục đích cụ thể

● Không sử dụng

Sử dụng thực tế

Bình luận

Thích hợp cho nấu ăn nóng & lạnh

Loại dầu đa dụng vì có hương vị rất nhẹ và có nhiều chất béo chưa bão hòa kép.

Không dùng để chiên ngập dầu

Dầu mè màu nhạt: chiên.
Dầu mè màu đậm: xào, nướng, làm nước sauce và Để trét.

Thích hợp cho nấu ăn nóng & lạnh

Loại này có hương vị nhạt, là loại dầu nấu ăn tốt vì nó không làm mất hương vị các thực phẩm khác trong món ăn.

Phụ thuộc vào lượng các loại chất béo trong dầu

Dầu Thực Vật- Vegetable oil có thể lành mạnh hoặc không lành mạnh phụ thuộc vào lượng các loại chất béo nó có. Dầu này có thể bao gồm dầu cọ (palm), dầu hạt bông (cotton) hay dầu dừa, là những loại có nhiều chất béo bão hòa.
Điểm quan trọng: Kiểm tra kỹ nhãn dinh dưỡng khi mua vegetable oil. Vegetable oil có ít hơn 21.7 g/100ml chất béo bão hòa (saturated fat) và 1.1 g/ 100 ml chất béo chuyển đổi (trans fat) là loại dầu được khuyến nghị.

Không khuyến nghị dùng để nấu ăn hay tiêu thụ

Không được coi là loại dầu tốt cho sức khỏe vì có khá nhiều chất béo bão hòa- Saturated fat.

Không khuyến nghị dùng để nấu ăn hay tiêu thụ

Không khuyến nghị dùng trong nấu ăn hay tiêu thụ vì loại dầu này chứa rất nhiều chất béo bão hòa.
Ở Úc, các nhà sản xuất thực phẩm có thể dán nhãn dầu cọ là dầu thực vật, vì vậy người tiêu dùng sẽ không tìm hiểu xem sản phẩm có dầu cọ hay không. Bạn có thể cần kiểm tra hàm lượng chất béo bão hòa trên nhãn dinh dưỡng trước khi mua dầu.

Không khuyến nghị dùng để nấu ăn hay tiêu thụ

Không khuyến nghị dùng để nấu ăn hay tiêu thụ

Dầu dừa có hàm lượng chất béo bão hòa rất cao.

Không khuyến nghị dùng để nấu ăn hay tiêu thụ

Ghee là loại chất béo rất phổ biến trong ẩm thực Ấn độ, Ghee có rất nhiều acid béo và điểm sôi cao hơn các loại bơ thông dụng khác.

* <FoodWork8> dùng để phân tích lượng chất béo có trong một số dầu ăn.

Thông tin thêm

- Brown, A. C. (2014). *Understanding food: principles and preparation* (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Chương trình bệnh mãn tính có toàn quyền phát hành tập sách này như một nguồn tài liệu. Chúng tôi cố gắng đảm bảo chính xác và cập nhật, thông tin, tuy nhiên, nó không thay thế cho bất kỳ lời khuyên y tế nào. Vui lòng liên hệ với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế để được tư vấn. Hội đồng Cộng đồng Dân tộc Queensland, từ chối mọi trách nhiệm (bao gồm: không giới hạn, trách nhiệm do sơ suất) đối với tất cả các chi phí, tổn thất, thiệt hại và chi phí cho bạn hoặc bất kỳ người nào khác có thể phải chịu vì bất kỳ lý do gì kể cả do sử dụng tài liệu này.



Nick Xynias House, 253 Boundary Street, West End, Queensland 4101

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland