

Robert A. Gibson

Foodplus Research Centre, University of Adelaide, Adelaide, SA, Australia
E-Mail robert.gibson@adelaide.edu.au

Thông điệp chính

Các sản phẩm sữa là nguồn cung cấp tuyệt hảo calcium dinh dưỡng, protein và nhiều vitamin tan trong mỡ và là một thành phần của khẩu phần cân bằng tốt, nhất là với trẻ em và thanh niên. Dưới khía cạnh này, các sản phẩm này không làm tăng nguy cơ bệnh Tim mạch một cách đáng kể.

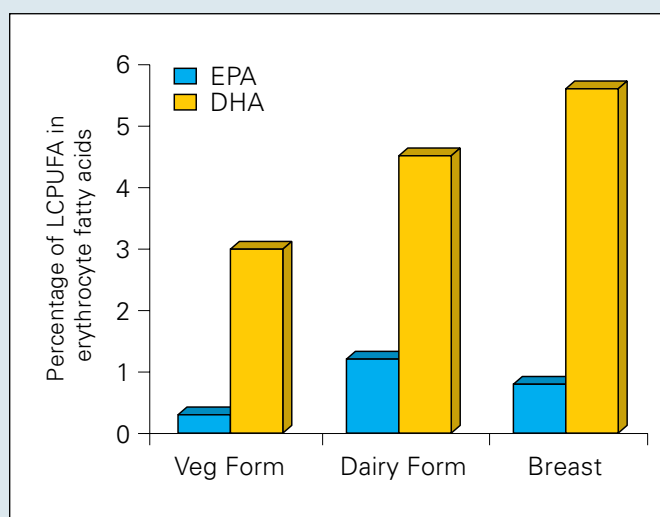
Thực phẩm từ sữa được khuyến dùng rộng rãi chủ yếu vì có sẵn calcium nhưng cũng vì chúng là nguồn cung cấp tốt các protein, muối khoáng và nhiều vitamin tan trong mỡ. Tuy nhiên, thực phẩm từ sữa cũng bị ngờ vực vì chất béo sữa chứa nhiều acid béo bão hòa và cholesterol. Người ta, đặc biệt là người tiêu dùng, tưởng rằng chất béo sữa làm tăng nguy cơ bệnh mạch vành do thêm vào tổng lượng acid béo bão hòa trong khẩu phần. Tuy nhiên, chất béo sữa còn chứa nhiều hoạt chất sinh học dạng lipid khác (acid béo omega 3, gangliosides, acid linoleic liên hợp) có thể đối kháng với tác động của acid béo bão hòa trong một khẩu phần thật cân bằng. Thật đáng ngạc nhiên là chỉ có một vài nghiên cứu về vấn đề này.

Nồng độ chất béo bão hòa trong sản phẩm từ sữa bị chú ý đến nhiều nhất vì chúng góp phần vào tổng lượng chất béo bão hòa trong khẩu phần của nhiều người sống trong các xã hội phương Tây

và điều này riêng nó đã được liên kết với gia tăng các yếu tố nguy cơ của các bệnh tim mạch (CVD) chẳng hạn như tăng cholesterol máu. Tuy vậy, không phải tất cả acid béo bão hòa trong chất béo của sữa đều làm tăng cholesterol máu [1] và một số chất như acid stearic được hấp thu rất kém ở ruột nên không thể coi như chất làm tăng cholesterol máu mà trái lại còn được đề xuất là các chất béo giàu stearate là thay thế thích hợp cho acid béo dạng

trans và những acid béo làm tăng cholesterol máu khác [2].

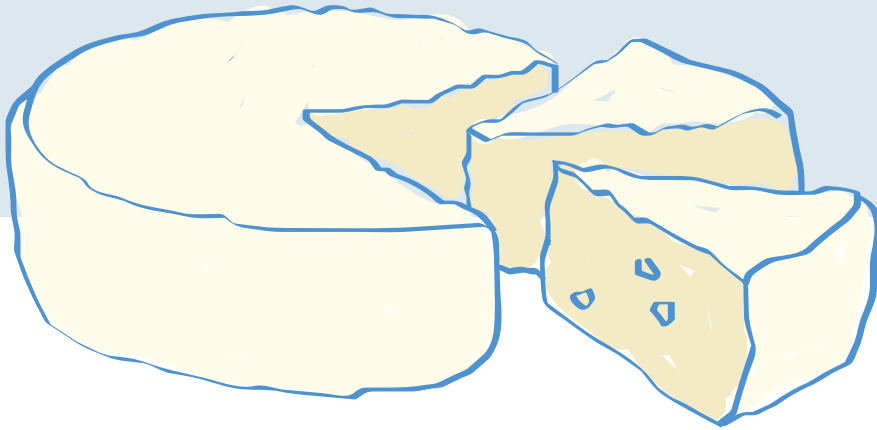
Cholesterol và vài sterol thực vật hiện diện trong chất béo sữa và một lần nữa, hệ quả của cholesterol trong dinh dưỡng vẫn còn được tranh cãi. Trong khi được chấp nhận một cách khoa học rằng cholesterol khẩu phần đóng góp rất ít vào sự tăng cholesterol máu, các thực phẩm chứa cholesterol thường bị xếp vào nhóm thực phẩm không lành mạnh. Tuy



Hiệu quả của sữa công thức nhiều (Veg Form) hay ít (Dairy Form) acid linoleic omega 6 trên acid béo không bão hòa chuỗi dài nhiều nối đôi omega 3 EPA (LCPUFA) (eicosapentaenoic acid) và DHA (docosahexaenoic acid) ở hồng cầu của nhũ nhi so với trẻ bú mẹ.

Căn cứ trên dữ kiện trong Sanders and Naismith [7];
Courage et al. [8].

Bạn hay Thù?



nhiên, cholesterol hiện diện trong sữa mẹ và vì có bằng chứng mới nổi lên gợi ý rằng cholesterol trong dinh dưỡng có thể đóng vai trò tích cực trong sự tăng trưởng và phát triển của trẻ, một số nhà sản xuất đã đưa cholesterol vào sữa công thức nhũ nhi của họ.

Vì những dữ kiện này, các nhà nghiên cứu đã khảo sát vai trò của thực phẩm từ sữa trong chế độ dinh dưỡng tổng thể. Trong một tái xét duyệt có hệ thống để đánh giá ảnh hưởng của thực phẩm từ sữa trên bệnh Tim Mạch bằng cách sử dụng tất cả những nghiên cứu thuần tập hồi cứu [3], chúng tôi phát hiện 12 nghiên cứu bao gồm hơn 215,000 đối tượng và 8 nghiên cứu đã báo cáo rằng không có sự liên hệ nào giữa khẩu phần thực phẩm từ sữa và bệnh Tim mạch. Tuy nhiên, thực phẩm từ sữa chỉ góp phần 15% vào tổng lượng chất béo bão hòa trong khẩu phần của tất cả thực phẩm. Như vậy sự đóng góp của thực phẩm từ sữa trong sự gia tăng nguy cơ của bệnh Tim mạch trong khẩu phần của chúng tôi là không rõ ràng. Do vậy chúng tôi chỉ có được kết luận là không có bằng chứng vững chắc để hỗ trợ cho quan điểm rằng việc dùng thực phẩm từ sữa trong khẩu phần cân bằng tuyệt hảo có liên hệ với nguy cơ bệnh Tim mạch cao hơn.

Có lẽ lý do các chất béo sữa lành

mạnh hơn như trước đây bị nghi ngờ bởi sự hiện diện của nhiều loại chất béo khác. Chất béo sữa cũng giàu acid béo không bão hòa có một nối đôi và điều đã biết rõ ràng là việc thay thế acid béo no trong khẩu phần của người bằng acid béo không bão hòa có một nối đôi cũng có hiệu quả làm giảm các yếu tố nguy cơ với bệnh Tim mạch tương tự như bằng acid béo không bão hòa nhiều nối đôi [4, 5]. Hiệu quả của chế độ ăn với thành phần chính là dầu olive chứa nhiều acid béo một nối đôi phối hợp với nhiều thực phẩm lành mạnh khác đã được chứng tỏ trong Nghiên cứu Lyon Diet Heart [6]. Điều chưa biết rõ là chất béo sữa cũng chứa một lượng nhỏ acid béo omega 3 chuỗi dài, EPA và DPA, và những acid béo này hầu như chắc chắn góp phần khắc phục bất kỳ hệ quả tiêu cực của vài acid béo bão hòa. Những lợi ích của các chất béo omega 3 này có thể thấy ở trẻ nuôi bằng sữa bò vì hàm lượng omega 3 thường cao hơn so với trẻ nuôi bằng sữa công thức không có acid béo omega 3 chuỗi dài [7, 8].

Điều quan trọng là chất béo sữa chứa ít acid linoleic omega 6 và vì vậy chẳng có ảnh hưởng gì đến việc gắn kết acid béo omega 3 vào tế bào của chúng ta. Như vậy, nấu cá với lượng bơ vừa phải có thể là lựa chọn lành mạnh hơn việc dùng vài loại

dầu thực vật chứa nhiều acid linoleic.

Tài liệu tham khảo

- 1 McGandy RB, Hegsted DM, Myers ML: Use of semi-synthetic fats in determining effects of specific dietary fatty acids on serum lipids in man. *Am J Clin Nutr* 1920;23:1288–1298.
- 2 Hunter JD, Jun Zhang J, Kris-Etherton PM: Cardiovascular disease risk of dietary stearic acid compared with trans, other saturated, and unsaturated fatty acids: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2010;91:46–63.
- 3 Gibson RA, Makrides M, Smithers LG, et al: The effect of dairy foods on CHD: a systematic review of prospective cohort studies. *Br J Nutr* 2009;102:1267–1275.
- 4 Mattson FH, Grundy SM. Comparison of effects of dietary saturated, monounsaturated and polyunsaturated fatty acids on plasma lipids and lipoproteins in man *J Lipid Res* 1985;26:194–202.
- 5 Ashton EL, Best JD, Ball MJ. Effects of monounsaturated enriched sunflower oil on CHD risk factors including LDL size and copper-induced LDL oxidation. *J Am Coll Nutr* 2001;20:320–326.
- 6 Kris-Etherton P, Eckel RH, Howard BV, St. Jeor S, Bazzarre TL, for the Nutrition Committee Population Science Committee and Clinical Science Committee of the American Heart Association. Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean-Style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease. *Circulation* 2001;103:1823–1825.
- 7 Sanders TA, Naismith DJ. A comparison of the influence of breast-feeding and bottle-feeding on the fatty acid composition of the erythrocytes. *Br J Nutr* 1979;41:619–623.
- 8 Courage ML, McCloy UR, Herzberg GR et al. Visual development and fatty acid composition of erythrocytes in full term infants fed breast milk, commercial formula, or evaporated milk. *J Dev Behav Pediatr* 1998;19:9–17.