

## MỤC LỤC ◆□

- [Giới thiệu](#)
- [Chất béo nên có trong chế độ ăn](#)
  - [Chất béo không bão hòa đơn \(Monounsaturated Fats\)](#)
  - [Chất béo không bão hòa đa \(Polyunsaturated Fats\)](#)
- [Chất béo không nên có trong chế độ ăn](#)
  - [Chất béo bão hòa \(Saturated Fats\)](#)
  - [Chất béo trans \(Trans Fats\)](#)
- [Kết luận](#)
- [Tài liệu tham khảo](#)

## Giới thiệu

- Chất béo là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống, cung cấp năng lượng và hỗ trợ nhiều chức năng sinh học trong cơ thể. Tuy nhiên, không phải tất cả các loại chất béo đều có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là đối với bệnh nhân ung thư. Việc lựa chọn đúng loại chất béo có thể giúp giảm nguy cơ viêm nhiễm, hỗ trợ hệ miễn dịch và cải thiện chất lượng cuộc sống. Bài viết này sẽ thảo luận về các loại chất béo nên và không nên có trong chế độ ăn của người bệnh ung thư.

## Chất béo nên có trong chế độ ăn

### Chất béo không bão hòa đơn (Monounsaturated Fats)

- Chất béo không bão hòa đơn có trong dầu ô liu, dầu hạt cải, quả bơ, và các loại hạt như hạnh nhân và hạt điều. Những chất béo này giúp giảm mức cholesterol xấu (LDL) và tăng mức cholesterol tốt (HDL), từ đó cải thiện sức khỏe tim mạch.

### Chất béo không bão hòa đa (Polyunsaturated Fats)

- Chất béo không bão hòa đa, bao gồm omega-3 và omega-6, có trong cá hồi, cá thu, hạt lanh, và dầu hạt cải. Omega-3 đặc biệt có lợi trong việc giảm viêm và hỗ trợ chức năng não. Chúng cũng giúp giảm triglyceride trong máu và cải thiện sức khỏe tim mạch.

## Chất béo không nên có trong chế độ ăn

### Chất béo bão hòa (Saturated Fats)

- Chất béo bão hòa thường có trong thịt đỏ, bơ, và các sản phẩm từ sữa nguyên kem. Tiêu thụ nhiều chất béo bão hòa có thể làm tăng mức cholesterol LDL, dẫn đến nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch. Do đó, nên hạn chế tiêu thụ chất béo bão hòa dưới 10% tổng lượng calo hàng ngày.

### Chất béo trans (Trans Fats)

- Chất béo trans, thường có trong thực phẩm chiên và thực phẩm chế biến sẵn, là loại chất béo có hại nhất. Chúng không chỉ làm tăng mức cholesterol LDL mà còn giảm mức cholesterol HDL, góp phần vào viêm nhiễm và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Chất béo trans đã bị cấm sử dụng trong nhiều quốc gia do tác động tiêu cực đến sức khỏe.

## Kết luận

- Việc lựa chọn đúng loại chất béo trong chế độ ăn uống có thể giúp bệnh nhân ung thư cải thiện sức khỏe tổng thể và hỗ trợ quá trình điều trị. Chất béo không bão hòa đơn và đa là những lựa chọn tốt, trong khi chất béo bão hòa và trans nên được hạn chế. Bệnh nhân và gia đình nên tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng một chế độ ăn uống cân bằng và phù hợp.

## Tài liệu tham khảo

1. [Harvard Health - The truth about fats: the good, the bad, and the in-between.](#)
2. [Mayo Clinic - Dietary fat: Know which to choose.](#)
3. [MD Anderson Cancer Center - Protect your health with the right dietary fats.](#)