

8 ẢNH HƯỞNG ĐỘC HẠI CỦA DẦU ĐẬU NÀNH: DẦU ĐẬU NÀNH TÁC ĐỘNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO?

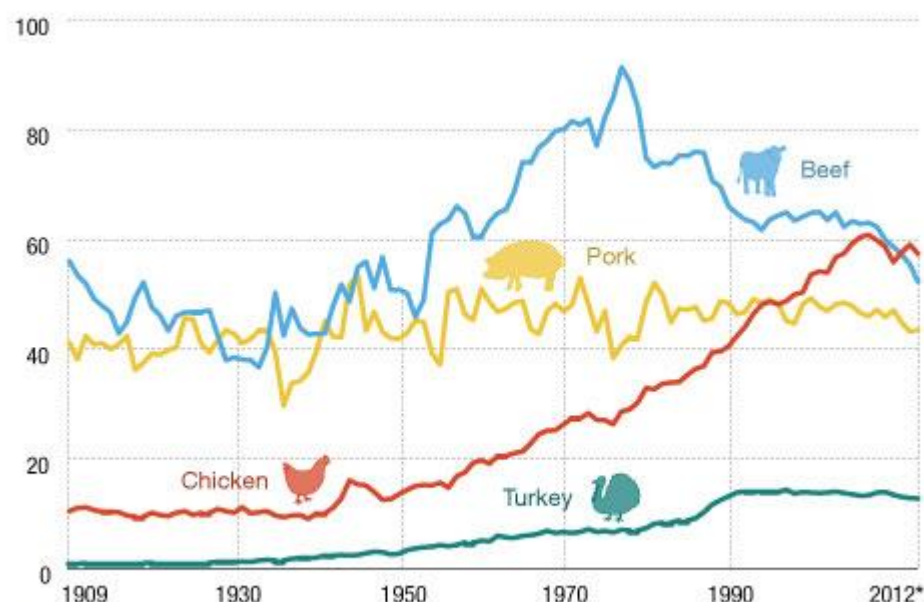
Link gốc: <http://nutritionadvance.com/harmful-effects-of-soybean-oil/>

Dầu đậu nành chính xác là một trong những thứ tệ nhất chúng ta có thể ăn được. Chúng ta vẫn thường được khuyên rằng dầu đậu nành rất “tốt cho tim mạch” và bảo vệ chúng ta khỏi bệnh tim.

Tuy nhiên, qua những bằng chứng về khoa học và dinh dưỡng, sự thật lại không phải vậy. Tôi hi vọng bài viết này sẽ cung cấp đầy đủ thông tin mà bạn cần biết, hơn hết, hi vọng dù vì bất cứ lý do gì, cũng sẽ ngừng sử dụng dầu đậu nành ngay từ hôm nay.

1. Dầu đậu nành gây béo phì và tiểu đường

Cứ 3 người trưởng thành Mỹ thì 2 người (68,8%) bị thừa cân hoặc béo phì (<https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/overweight-obesity>). Một số người đổ lỗi cho thịt đỏ và chất béo động vật, nhưng lý do này hết sức ngớ ngẩn.



(Source)

Như bạn thấy, mức tiêu thụ thịt đỏ giảm khá mạnh những thập kỉ trở lại đây trong khi ngày càng nhiều người chuộng món thịt nạc gia cầm. Tuy nhiên, còn một điều quan trọng khác, mức tiêu thụ dầu đậu nành đang gia tăng một cách khủng khiếp. Nó gần như có mặt trong tất cả những gì chúng ta ăn; không chỉ làm dầu ăn mà còn có trong nước trộn salad và đồ ăn chế biến công nghiệp. Và những nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nó còn “khiến bạn béo phì và tiểu đường nhanh hơn fructose”. (

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0132672>)

ĂN Càng NHIỀU DẦU ĐẬU NÀNH – VÒNG EO Càng LỚN – BÉO PHÌ Càng NHANH

Dầu thực vật thật ra chỉ xuất hiện từ đầu thế kỉ 20. Nhưng hiện tại, nhìn đâu đâu cũng có dầu thực vật.

Cụ thể hơn, lượng tiêu thụ dầu đậu nành đã tăng gấp 4 lần, từ 1,652,000 tấn vào năm 1964 lên tới 6,576,000 tấn vào năm 2016

(<http://www.indexmundi.com/agriculture/?country=us&commodity=soybean-oil&graph=food-use-domestic-consumption>)

Cùng lúc đó, có một cơn dịch bệnh béo phì và tiểu đường. Dưới đây là một số lý do có thể gây ra:

- Một nghiên cứu trên động vật so sánh ảnh hưởng của chế độ ăn nhiều dầu dừa và nhiều dầu đậu nành tới nhiều fructose cho thấy những con chuột ăn dầu đậu nành tăng cân đáng kể, tiểu đường và kháng insulin. Thêm vào đó, chế độ ăn nhiều dầu đậu nành cũng làm tăng nguy cơ gây ung thư, nhiễm khuẩn và sinh gen béo phì (<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0132672>)
- Một nghiên cứu khác cho chuột ăn một chế độ giàu chất béo trong từng nhóm dầu đậu nành, dầu olive, dầu dừa, dầu lạc và nhận thấy cân nặng cũng như lượng mỡ trong cơ thể của nhóm ăn dầu đậu nành cao hơn hẳn các nhóm khác. Ngoài ra, nhóm ăn dầu đậu nành cũng dễ bị gan nhiễm mỡ hơn (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24459899>)
⇒ Những nghiên cứu trên động vật này đã chỉ ra rằng dầu đậu nành là chất béo duy nhất gây tiểu đường và béo phì. Khẳng định này dựa trên những thông số về béo phì và phản ánh sự thật hiện nay.

2. Dầu đậu nành gây bệnh nhiễm khuẩn

Dưới đây là chỉ số dinh dưỡng của 1 muỗng canh dầu đậu nành:

Nutrient	Amount
Carbohydrate	0g
Protein	0g
Fat	13.5g
Saturated Fat	2.1g
Monounsaturated Fat	3.1g
Polyunsaturated Fat	7.8g
Omega-3	917mg
Omega-6	6807mg
Vitamin E	6% RDA
Vitamin K	31% RDA

Như bạn thấy, dầu đậu nành rất giàu chất béo không bão hòa đa (PUFA). Tỷ lệ chất béo omega 6 với omega 3 là 7,4:1. Nếu bạn đã quá quen với việc sử dụng dầu đậu nành thì hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn dùng từ 4 – 5 muỗng canh dầu đậu nành mỗi ngày?

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CÂN BẰNG LƯỢNG CHẤT BÉO OMEGA 6 VÀ OMEGA 3
Mặc dù cả omega-6 lẫn omega-3 đều là những acid béo thiết yếu, nhưng chúng ta cần phải sử dụng chúng song song ở mức cân bằng 1:1

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808858/>)

Nhưng thực tế trong thời buổi hiện đại, chúng ta lại ăn quá nhiều omega-6 và quá ít omega-3. Thậm chí, nếu ăn theo lối phương Tây thì tỷ lệ này còn ở tỷ lệ 20:1.

Dù omega-6 là một acid béo có khả năng kháng viêm mạnh. Nhưng khi dư thừa omega-6 lại phản tác dụng, khiến vết thương khó lành và sinh ra nhiều bệnh mãn tính. Một số tác hại của việc tiêu thụ quá nhiều omega-6 gồm:

- Vì omega-6 sẽ lấn át omega-3 đi vào các tế bào của chúng ta nên sẽ làm giảm lợi ích kháng viêm của omega-3, đôi khi còn làm tăng tỉ lệ mắc bệnh tim mạch, các bệnh mãn tính.
 - ⇒ Dầu đậu nành là nguồn omega-6 đáng kể gây dư thừa lượng acid béo này trong cơ thể, từ đó gián tiếp gây ra nhiều tác hại liên quan đến bệnh nhiễm khuẩn.

3. Dầu đậu nành làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Mặc dù thông điệp thường thấy của ngành công nghiệp thực phẩm là “dầu đậu nành tốt cho tim mạch” nhưng đây rõ ràng là một lời nói dối trắng trợn vì thực tế lại chứng minh điều ngược lại:

- So với chất béo bão hòa thì dầu đậu nành (chất béo không bão hòa đa) không ổn định. Dầu thực vật sẽ bị biến chất, oxy hóa ở nhiệt độ cao, những loại dầu oxy hóa này khi đi vào cơ thể sẽ tác động tới huyết áp, cholesterol và sinh ra bệnh mãn tính (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24632108>)
- Tiêu thụ quá nhiều omega-6 tác động trực tiếp tới nguy cơ tim mạch (<https://www.karger.com/Article/FullText/446704>)
- Những loại dầu thực vật “tốt cho tim mạch” lại có quá nhiều chất béo không bão hòa đa, vì vậy, tốt nhất chúng ta nên chuyển qua những chất béo truyền thống như ghee và dầu dừa (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10063298>)
 - ⇒ Dầu đậu nành tốt cho tim mạch hóa ra lại là một lời nói dối khủng khiếp, quá nhiều nghiên cứu đã chỉ ra điều ngược lại cũng như những tác động độc hại của nó tới các tế bào.

4. Dầu đậu nành được sản xuất qua những dung môi hóa chất

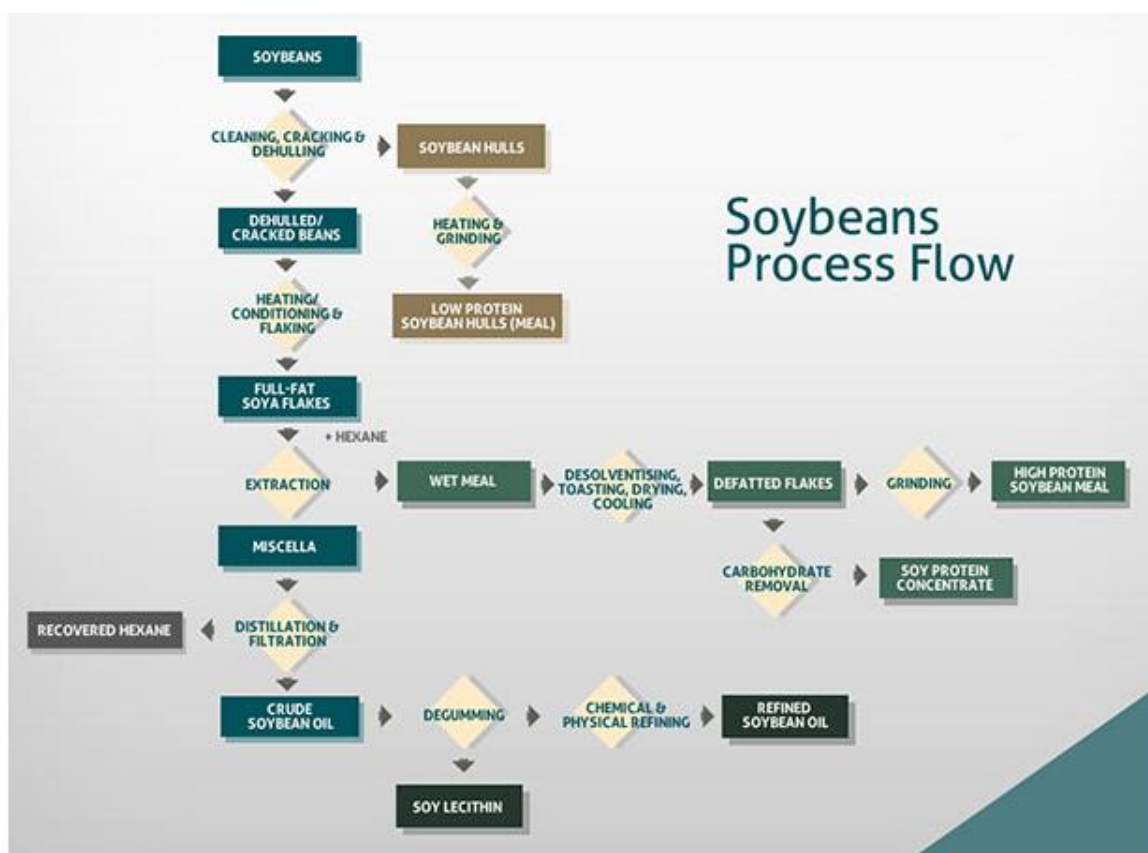
Bạn có biết sản xuất dầu quả bơ bằng cách nào không?

Đó là một quy trình tự nhiên dùng phương pháp ép lạnh để lấy dầu, sau đó đóng chai.

Tuy nhiên, để lấy dầu từ các loại hạt như đậu tương thì cần qua những bước sau:

- Làm nóng ở nhiệt độ cao
- Xử lý thành dạng dung môi
- Tẩy trắng
- Khử mùi

Đây là sơ đồ để giải thích quá trình sản xuất:



Như bạn thấy, việc sản xuất dầu đậu nành không hề “tự nhiên” chút nào và nó liên quan tới hàng tá hóa chất lọc. Nó được:

- Tẩy trắng để nhìn giống ăn được
- Tinh lọc với nhiều hóa chất như hexane – một chất rối loạn thần kinh (<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/hexane>)
- Khử mùi để giấu mùi khó ngửi vốn có

VẬY DẦU ĐẬU NÀNH CÓ CHỨA NHỮNG HÓA CHẤT NÀY KHÔNG?

Có thể có, có thể không.

Đầu tiên, các nhà sản xuất khẳng định rằng thành phẩm không hề chứa chút ít hóa chất nào (vì dầu “sạch” và “tinh chế”).

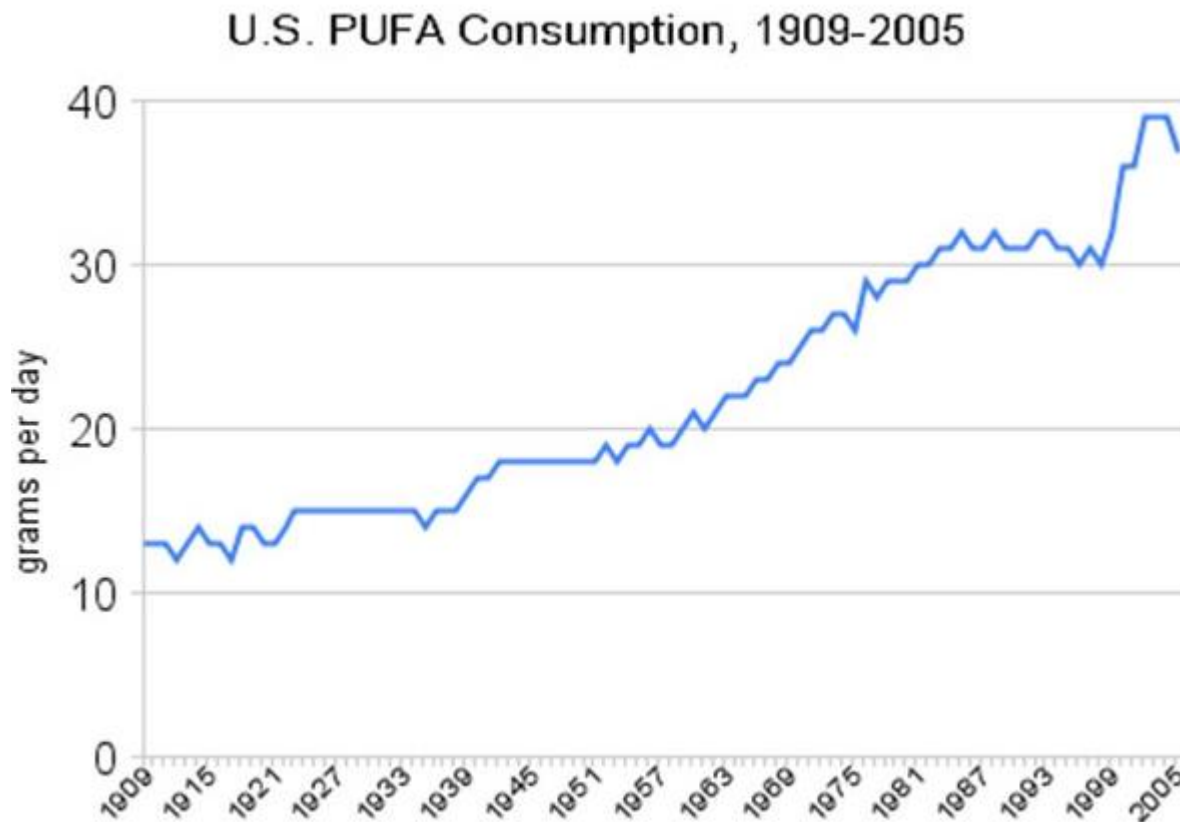
Mặc dù vậy, những nghiên cứu đã cho thấy dầu thành phẩm thường chứa một lượng hóa chất từ quá trình chế biến. Dựa vào các nghiên cứu về liều lượng trên động vật thì lượng này ở mức *chấp nhận được*

Tuy nhiên, một số nghiên cứu độc lập đã nhận thấy lượng hexane trong dầu đậu nành thành phẩm “cao gấp 10 lần lượng FDA khuyến cáo tiêu thụ”

(<https://www.cornucopia.org/scorecard/soy/>). Nhưng chưa có bất cứ khuyến cáo nào của FDA về lượng hexane có trong dầu thực vật.

⇒ Dầu đậu nành chứa một lượng hóa chất hexane và điều này có thể sẽ gây hại tới sức khỏe.

5. Dầu đậu nành làm biến đổi cấu tạo acid béo trong tế bào của chúng ta



Biểu đồ trên cho thấy một sự bùng nổ về mức tiêu thụ chất béo không bão hòa đa thập kỉ vừa qua trong đó dầu đậu nành chủ yếu.

QUÁ NHIỀU CHẤT BÉO KHÔNG BẢO HÒA ĐA RẤT NGUY HIỂM

Chất béo không bão hòa đa bị khuyết rất nhiều nguyên tử hydro, do đó các nguyên tử carbon rất mong manh, dễ bị oxy hóa. Bạn cần nhớ rằng các mô và tế bào của chúng ta chủ yếu chứa chất béo bão hòa và chất béo không bão hòa đơn. Đầu tiên, điều này khiến lượng chất béo trong tế bào được ổn định hơn. Những chất béo dễ bị oxy hóa do không khí, ánh sáng hoặc nhiệt độ như dầu thực vật sẽ không ổn định khi đi vào cơ thể. Do đó, nếu tiêu thụ lượng omega-6 cao từ dầu thực vật, lượng chất béo không bão hòa đa này sẽ dần dần làm biến đổi cấu tạo acid béo trong cơ thể.

Một khi các tế bào liên kết một lượng lớn chất béo không bão hòa đơn Omega-6, chúng sẽ trở nên thiếu ổn định và dễ bị ảnh hưởng bởi quá trình oxy hóa.

- Omega-6 “kích thích hắc tố ung thư da” vì nó khiến các tế bào da nhạy cảm hơn với tia UV (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10945621>)
- Một nghiên cứu trên chuột cho thấy những con chuột ăn nhiều chất béo không bão hòa đơn làm tăng nguy cơ khiến các tế bào ung thư phát triển (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8973605>)

⇒ Dư thừa lượng omega-6 làm biến đổi các acis béo trong tế bào, khiến các tế bào trở nên mỏng manh hơn, dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

6. Đậu nành không lên men có thể không tốt với sức khỏe

Không chỉ riêng đậu đậu nành mà ngay cả những sản phẩm từ đậu nành khác có thể không tốt với sức khỏe. Có rất nhiều tranh cãi về việc đậu nành có tốt hay không. Tuy nhiên, không phải đậu nành nào cũng như nhau và đậu nành đã lên men – giống như loại đậu natto và miso của Nhật Bản – lại hoàn toàn khác với các loại chế phẩm đậu nành khác.

Một số lý do chúng ta nên chú ý về đậu nành gồm:

- Đậu nành bắt chước tác động của estrogen – hormone nữ - trong cơ thể
- Trẻ sơ sinh được ăn đậu nành có vòng tuần hoàn phytoestrogen cao gấp 13.000 – 22.000 lần mức estrogen tự nhiên nên ảnh hưởng của việc ăn đậu nành lâu dài không rõ ràng. Tuy nhiên, phụ nữ trưởng thành ăn nhiều đậu nành có thể gặp vấn đề về sức khỏe sinh sản (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3074428/>)
- Những dữ kiện liên quan đến lợi ích sức khỏe của đậu nành “rất nghèo nàn và mập mờ”, vì vậy, cũng rất có thể các chế phẩm đậu nành không tốt cho cộng đồng (<http://jn.nutrition.org/content/138/6/1244S.long>)

⇒ Đậu nành bắt chước tác động của estrogen và có thể gây ra một số ảnh hưởng tiêu cực với sức khỏe. Đặc biệt hơn, có một số liên quan nhất định của việc tiêu thụ đậu nành với vấn đề sinh sản.

7. Dầu đậu nành khá giống chất gây ung thư

Vì dầu đậu nành không ổn định nên việc dùng nó ở nhiệt độ cao thật kinh khủng. Đối lập với các chất béo bão hòa, dầu thực vật omega-6 rất dễ bị oxy hóa. Vấn đề là, hầu hết các nhà hàng cũng như các chuỗi cửa hàng ăn nhanh trên thế giới này đều dùng dầu đậu nành cho việc chiên rán ở mức nhiệt rất cao, quá trình này sẽ sản sinh ra lượng lớn chất béo bị oxy hóa.

NGHIÊN CỨU VỀ DẦU NÓNG VÀ CHẤT GÂY UNG THƯ

- Chất béo trans fat, aldehyde độc hại và cả tá những hợp chất dễ bay hơi sẽ hình thành khi làm nóng dầu đậu nành (<http://nfscfaculty.tamu.edu/talcott/courses/FSTC605/Class%20Presentation%20Papers-2015/Frying%20Oils.pdf>)
- Dầu thực vật nhiều omega-6 khi làm nóng sẽ sinh ra các hợp chất độc hại có “thành phần tương tự như các chất gây ung thư đáng chú ý” (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1745-4506.2001.tb00028.x/abstract>)

- Một nghiên cứu cho những con chuột cái ăn dầu đậu nành hoặc ghee, nhận thấy những con chuột ăn dầu đậu nành thường có khối u ung thư phát triển hơn và tăng nguy cơ chết vì ung thư.
- Một số nghiên cứu trên động vật nhận thấy, dầu đậu nành bị oxy hóa gây mất cân bằng oxy hóa và tăng đường huyết.
⇒ Dầu đậu nành chứa toàn những chất béo không bão hòa đa dễ bị oxy hóa và các chất oxy hóa này rất nguy hiểm với sức khỏe.

8. Được làm từ đậu nành GMO (Genetically Modified Organism) biến đổi gen và có tàn dư thuốc diệt cỏ (Glyphosate-Sprayed)

Ngành công nghiệp khổng lồ thuốc diệt cỏ là một trong những chủ đề gây tranh cãi nhất trong giới sức khỏe.

Đó là một loại hóa chất được giới sức khỏe gắn mác “gây ung thư” và có liên quan tới những căn bệnh hiện đại như các bệnh mãn tính gồm ung thư, rối loạn thần kinh (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538578/>)

Hơn 90% đậu nành đều bị biến đổi gen do sự kháng cự thuốc diệt cỏ vì sự biến đổi này cho phép chúng tồn tại được khi bị xịt thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu.

Một nghiên cứu được tiến hành trên đậu nành tự nhiên và đậu nành GMO bị xịt thuốc diệt cỏ cho thấy:

- Đậu nành không bị xịt thuốc có lượng dinh dưỡng cao hơn
- Đậu nành bị xịt thuốc chứa một lượng tàn dư hóa chất.

Đậu nành GMO thường được sử dụng làm dầu đậu nành và rất nhiều ví dụ thực tế chứng minh rằng việc sử dụng loại dầu nành ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

TÓM LẠI

Có cả tá bằng chứng cho thấy dầu đậu nành gây hại cho sức khỏe chúng ta và chúng ta có rất nhiều lựa chọn khác thay vì sử dụng loại dầu này. Những loại chất béo bão hòa, không bão hòa đơn chính là những thay thế hoàn hảo.

Mỡ động vật như mỡ heo, bơ động vật, ghee là lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe.

Những loại dầu trái cây như dầu quả bơ, dầu olive, dầu dừa cũng là lựa chọn không tồi!

Đinh Thúy Ly dịch