



Giá trị dinh dưỡng của chất béo

Bởi:

unknown

Giá trị dinh dưỡng của chất béo

Để đánh giá giá trị dinh dưỡng của chất béo, các tiêu chuẩn sau đây được sử dụng:

- ? Hàm lượng vitamin A, D và tocopherol
- ? Hàm lượng các phosphatide (lecithin)
- ? Hàm lượng các acid béo chưa no (acid linoleic)
- ? Hàm lượng các sterol, nhất là β -sitosterin
- ? Dễ tiêu hoá và tính chất cảm quan tốt

Chất béo động vật và chất béo thực vật cũng không hoàn toàn đáp ứng được các nhu cầu trên. Các loại mỡ động vật có vitamin A, D nhưng lại không có hoặc có rất ít các acid béo chưa no cần thiết. Chất béo của sữa tuy có đặc tính sinh học cao do trong thành phần có chứa acid arachidonic nhưng lại rất nghèo các acid béo chưa no cần thiết khác. Ngược lại dầu thực vật không có vitamin A, D hay acid arachidonic nhưng lại có nhiều acid linoleic, phosphatid, tocopherol và sitosterin.

Việc sử dụng phối hợp các chất béo động vật và thực vật mới có thể tạo nên nguồn chất béo có giá trị sinh học cao. Về mặt giá trị sinh học, tỷ lệ chất béo nguồn gốc động vật nên khoảng 60 - 70% và nguồn gốc thực vật 30 - 40%. Ở người đứng tuổi, tỷ lệ dầu thực vật sử dụng nên tăng.

Tính cân đối của các acid béo trong mỡ ăn cũng rất quan trọng. Tỷ lệ đó trong khẩu phần nên là 10% các acid béo chưa no có nhiều mạch kép, 30% các acid béo no và 60% acid oleic.