

Gan lợn có tích độc tố? Chuyên gia y tế chỉ ra cách ăn đúng để bổ sung dinh dưỡng

20:58 27/11/2025

Quan niệm phổ biến rằng gan lợn là cơ quan tích tụ độc tố và nên bị hạn chế đang là một hiểu lầm lớn. Trao đổi với báo chí, Bác sĩ Lê Văn Thiệu, khoa Nhiễm khuẩn tổng hợp, Bệnh viện Bệnh nhiệt đới Trung ương, khẳng định gan thực chất là cơ quan đảm nhiệm vai trò lọc và chuyển hóa các chất có hại, không phải nơi giữ lại độc chất như nhiều người vẫn nghĩ. Cách chọn và ăn mới quyết định gan có lợi hay hại cho sức khỏe.

Lợi ích dinh dưỡng và nhóm đối tượng cần thận trọng

Gan chứa hàm lượng vitamin A và sắt rất cao, hai vi chất quan trọng cho thị lực, miễn dịch và sự tăng trưởng ở trẻ em. Với phụ nữ mang thai, người trong độ tuổi sinh nở hoặc trẻ em – những nhóm có nguy cơ thiếu máu thiếu sắt – gan là một thực phẩm hữu ích nếu được sử dụng đúng liều lượng.

Tuy nhiên, lợi ích này không áp dụng cho tất cả. Gan giàu cholesterol, vì vậy người cao tuổi hoặc người mắc các bệnh rối loạn chuyển hóa như tăng cholesterol máu, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, tiểu đường, gout, bệnh thận hay người thừa cân, béo phì nên hạn chế ăn gan để tránh làm nặng thêm tình trạng sức khỏe.



Gan lợn có tích độc tố? Chuyên gia y tế chỉ ra cách ăn đúng để bổ sung dinh dưỡng

Hướng dẫn chọn gan sạch và định lượng an toàn

Việc chọn gan sạch, tươi là yếu tố quan trọng hàng đầu. Gan đạt chất lượng thường có màu đỏ sẫm, bề mặt nhẵn, đàn hồi tốt khi ấn nhẹ và không có mùi lạ. Ngược lại, gan có màu vàng, tím sẫm, có nốt sần hoặc mùi hôi có thể xuất phát từ động vật bệnh và tuyệt đối không nên mua. Tốt nhất là chọn sản phẩm từ cơ sở giết mổ được kiểm dịch và đảm bảo nguồn gốc.

Khi sơ chế, gan nên được cắt lát mỏng, rửa bằng nước lạnh rồi thấm khô để loại bỏ phần máu ứ – nơi có thể còn tồn dư chất không mong muốn. Phần còn lại chủ yếu là mô gan chứa nhiều dưỡng chất.

Bác sĩ Thiệu nhấn mạnh, điều quan trọng không phải là “tránh gan vì sợ độc”, mà là hiểu cơ thể mình cần gì, lựa chọn nguyên liệu sạch và ăn đúng lượng.

Người lớn khỏe mạnh nên ăn 2-3 lần mỗi tuần, mỗi lần 50-70 g.

Trẻ em chỉ nên ăn 30-50 g mỗi bữa để tránh dư thừa vi chất, đặc biệt là vitamin A.

Khi được sử dụng hợp lý, gan sẽ trở thành nguồn dinh dưỡng có lợi thay vì mối lo ngại.

Tâm An (t/h)