

Sự thất bất ngờ về lượng calo có trong một chiếc bánh Trung thu

09:46 03/09/2018

Thành phần của bánh Trung thu chủ yếu là tinh bột cung cấp 500-700 kcal (calo), tương đương với hai ly trà sữa. Khi ăn bánh trung thu nếu không chú ý kiểm soát tổng năng lượng trong ngày dễ dẫn đến dư thừa năng lượng, tăng cân, béo phì, rối loạn đường huyết, tăng nguy cơ đái tháo đường và nhiều loại bệnh khác.

Bác sĩ Lâm Vĩnh Niên, Trưởng Khoa Dinh dưỡng - Tiết chế, Bệnh viện Đại học Y Dược TP HCM, cho biết nguyên liệu của bánh trung thu chủ yếu từ tinh bột, đặc biệt là các loại bánh dẻo. Một bánh trung thu khoảng 170g cung cấp từ 500 đến 700 kcal tùy theo loại bánh và thành phần. Trong khi đó, một ly trà sữa 500 ml chứa 300 đến 400 kcal. Ăn bánh trung thu, nếu bạn không chú ý kiểm soát tổng năng lượng trong ngày dễ dẫn đến dư thừa năng lượng, tăng cân, béo phì, rối loạn đường huyết, tăng nguy cơ đái tháo đường. Thành phần dinh dưỡng không cân đối (tỷ lệ cao carbohydrate và chất béo), không đầy đủ vitamin và ít chất xơ cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe.



Bánh trung thu có thành phần carbohydrate và chất béo cao hơn trà sữa

Chế độ ăn của một người trưởng thành chỉ vào khoảng 1.800-2.000 kcal. Trong khi lượng kcal của một chiếc bánh trung thu đã chiếm đến gần nửa số đó rồi nên nếu ăn bánh mọi người cần cân nhắc tổng thể năng lượng, thành phần dinh dưỡng và chế độ sinh hoạt. Từ đó điều chỉnh lượng thức ăn khác trong ngày. Ngoài ra, kết hợp tập luyện để tăng mức tiêu hao năng lượng trong cơ thể.

Đối với người bị bệnh đái tháo đường cần lưu ý đến khả năng tăng đường huyết sau ăn do thành phần của bánh trung thu là carbohydrate dễ hấp thu và đi nhanh vào máu.

Để không tăng cân và không ảnh hưởng xấu cho sức khỏe, nên ăn bánh với tinh thần thưởng thức trung thu. Mỗi lần ăn chỉ một phần nhỏ (1/8-1/4 cái bánh) hoặc sử dụng bánh cho người ăn kiêng.

Ngoài ra, bánh trung thu có nguy cơ nhiễm khuẩn cao do quá trình chế biến cầu kỳ, nhiều khâu nhào trộn và nguyên liệu hỗn hợp đa dạng. Do đó, chỉ cần một công đoạn không đảm bảo yêu cầu an toàn vệ sinh thực phẩm có thể dẫn đến nhiều nguy cơ gây hại cho sức khỏe người dùng.

Để bảo quản bánh tốt nhất là để nơi mát và tối. Sau khi bóc ra nên ăn hết trong ngày, nếu cần bảo quản thì phải bọc kín trong túi chuyên đựng thức ăn. Môi trường phải luôn mát và sạch sẽ, không nên để bánh dưới thời tiết nắng nóng,

trực tiếp với ánh nắng mặt trời sẽ dễ bị ôi thiu, ảnh hưởng đến chất lượng.

Hàng Vương (T/h)