Dầu cá hồi, axit béo cần thiết và Omega 3

**[Yêu thích](https://www.huggies.com.vn/dang-nhap/?r=http%3a%2f%2fwww.huggies.com.vn%2fbe-tap-di%2fthuc-don-cho-be%2fdinh-duong-cho-be%2ffish-efas-va-omega-3-ca-efas-va-omega-3%2f)**



Chúng ta đều nghe về dầu cá hồi rất nhiều, vậy nó là gì?Có tác dụng như thế nào? Chúng ta cùng thử xem qua dầu cá hồi và các axit béo cần thiết là gì nhé.

**Các axit béo cần thiết là gì?**

Cơ thể không thể tạo ra các axit béo cần thiết (EFAs) nên phải bổ sung từ bên ngoài. Có 2 dạng EFAs:

* Axit linoleic (axit béo có omega 6)
* Axit linolenic (axit béo omega 3)

Thức phẩm có nhiều axit béo cần thiết có thể có tỉ lệ khác nhau của 2 loại axit béo.

**Bữa ăn lý tưởng có cá**

Xem các công thức nấu ăn cho bé tuổi tập đi

* Salad cá hồi
* Cá hồi lăn bột

**Omega và chất béo**

Dầu cá thuộc nhóm axit béo omega 3. Nhiều người trong chúng ta có thể thiếu dầu cá – axit eicosapentanoic (EPA) và axit docohexanoic (DHA).

Lợi ích của các loại chất béo này

Các loại axit béo này được cơ thể sử dụng trong vô số cơ chế và rất cần thiết cho sự phát triển của não đặc biệt là chức năng miễn dịch và chức năng thị giác.

Các axit béo cần thiết ngày càng được nghiên cứu nhiều về hiệu quả và tác dụng điều trị trong các bệnh như đái tháo đường, chàm, viêm khớp và nhiều bệnh khác.

**Các lợi ích như:**

* Tạo năng lượng
* Giúp giữ dịch màng tế bào (mặc dù nếu dư EFAs nhiều quá có thể làm tế bào dư nước)
* Hỗ trợ hồi phục sau mỗi lần hoạt động thể chất (làm tan axit lactic)
* Quan trọng đối với mô cơ thể như não, tuyến thượng thận, cơ quan sinh dục nam và võng mạc.
* Quan trọng cho sự phát triển thai, đặc biệt là mô não.

Axitlinoleic là thành phần quan trọng nhất trong nhóm chất béo chứa omega 6. Dầu thực vật và thịt thường cung cấp axit béo có omega 6 đủ đáp ứng như cầu cơ thể. Chế độ ăn giàu omega 6 giúp giảm cholesterol máu và nguy cơ bệnh mạch vành. Axit béo này cũng có thể giúp trung hoà cholesterol có hại (lipoproteins tỉ trọng thấp – LDLs)

Axitlinolenic là chất chính trong nhóm axit béo có omega 3. Cơ thể sẽ sử dụng axit linolenic từ thức ăn để tạo ra omega 3 như EPA và DHA.

**Cả 2 loại axit béo omega 3 này đóng vai trò quan trọng trong:**

* Ngăn chặn nguy cơ tim mạch, viêm khớp, tăng huyết áp và ung thư.
* Phát triển và tăng trưởng

EPA và DHA:

* Quan trọng cho chức năng và sự phát triển tối ưu của não vì chúng giúp sự liên kết các màng não.
* Quan trọng cho sự phát triển thị giác
* Cần thiết cho đáp ứng chống viêm của cơ thể

Các axit béo này còn liên quan đến rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) ở trẻ em và thanh thiếu niên.

**Nguồn các EFA**

EFA có nhiều trong các loại dầu hạt thực vật, hạt, đậu , dầu cá và mầm ngũ cốc. Các loại hạt là cách an toàn để cung cấp EFA trong chế độ ăn của các bé (không tính đến việc bé dị ứng).

Dầu hoa anh thảo (EPO) có thể giảm triệu chứng tiền kinh và các bệnh viêm nhiễm. EPO có thể được cơ thể chuyển hoá và dùng như một chất chống viêm. Để làm được vậy, cơ thể sẽ cần vitamin B6 và kẽm. Nếu thiếu 2 chất này thì EPO lại có thể là chất gây viêm. Những nguồn cung cấp EPO thường kết hợp thêm các chất này. Các nghiên cứu cho thấy sự kết hợp này có tác dụng với nhiều tình trạng viêm như chàm, viêm da và các rối loạn do hormon.

Dầu gan cá đã có từ nhiều năm nay và bạn có thể nghe ba mẹ hay ông bà nhắc đến việc uống một muỗng dầu gan cá với mùi kinh khủng để được chữa bách bệnh. Dầu gan cá có rất nhiều vitamin A, nhưng chứa ít axit béo hơn dầu cá hồi (xem bảng so sánh dinh dưỡng bên dưới).

**Cá nào có nhiều EFA và DHA nhất?**

Các loại cá thịt trắng có rất ít dầu cá.

Cá có thể cung cấp tối thiểu 500mg EPA và DHA cho mỗi 150g thịt cá bao gồm:

* Cá hồi
* Bonito
* Gemfish
* Cá thu
* Cá đối
* Cá kiếm
* Cá mòi

**Hành động cân bằng**

Bản chất phức tạp của EFAs làm cho tỉ lệ giữa omega 6 và omega 3 khó tính. Các nghiên cứu hiện tại đa số đều đưa ra tỉ lệ 6:1, với khuyến khích 6% năng lượng từ LNA và 0.25% năng lượng từ EPA và DHA cho người lớn lẫn trẻ con.

**Chúng ta cần bao nhiêu?**

Chúng ta cần khoảng 5-12mg axit béo chứa omega 6 mỗi ngày và 50-200mg axit béo omega 3 mỗi ngày.

So sánh dinh dưỡng từ dầu cá

Dầu gan cá: trong 100ml (92.14g) có:

Chất béo không bão hoà: 20.77g

MFA 18:1, Oleic 10.03g

PFA 20:5, EPA 6.36g

PFA 22:6, DHA 10.11g

Dầu cá hồi: trong 100ml (92.14g) có:

Chất béo chưa bão hoà 37.16 g
MFA 18:1, Oleic 15.64 g
PFA 18:2, Linoleic 1.42 g
PFA 20:5, EPA 12.00 g
PFA 22:6, DHA 16.80

Điểm thú vị: Các thức ăn từ hạt bao gồm hạt lanh, hạt hướng dương và hạt hạnh nhân sẽ cung cấp cho bé 8 tháng tuổi trở đi nguồn axit béo cần thiết (cho sự phát triển não bộ), calcium, kẽm, sắt. Đảm bảo nghiền nát các hạt để bé không bị sặc. Đối với bé có tiền sử gia đình bị dị ứng thì nên cho bé ăn hạt trễ hơn (sau 12 tháng hoặc sau 3 tuổi)

 Tổ nuôi sưu tầm