

Đu ăn Chiên Xong, Đu Dành Xài Lạ nên Hay Không?

Tác Giả: Nguy&n Th&ng Chánh, DVM
Thứ Tư, 21 Tháng 4 Năm 2010 18:02

Ngày xưa, h&i còn ở bên nhà h&u nh& nhà nào cũng có thói quen đu dành l&i đu ho&c m& n&c sau khi đã chiên xong.

Đu còn l&i trong ch&o đ&c l&c s& s& qua v&i m&ng và đu vô keo đu dành l&i sau n&y còn xài l&i. Chiên đ&c đôi ba l&n, đu tr& nên b&n h&n, màu có khuynh h&ng s& m h&n thì đu b&.

T&i B&c M&, m&t thùng đu ăn 3,5lít lo&i th&ng giá cũng ph&i 6-7\$. Chiên ch& giò ho&c khoai Tây theo ki&u ng&p đu deep fry thì t&n đu d& l&m. Xài m&t hai l&n thì cũng h&t thùng đu.

N&u b&n nào có tánh h&i kim ch& mu&n ti&t ki&m, không mu&n phí ph&m thì sau khi đã chiên xong, đem l&c đu l&i qua mi&ng v&i và đu vô keo đu dành l&i sau n&y còn s& đ&ng.

Đu cũ gi& không đúng cách, nh& đu n&i có nhi&u ánh sáng, đ&y không kín, l&t gió vào keo khi&n đu đ& b& hôi và h& đi không th& s& đ&ng đ&c.

Đu h& ho&i có th& ch&a nh&ng g&c t& do radicaux libres có th& gây h&i cho s&c kh&e.

Đu chiên đi chiên đi l&i ở nhi&t đ& cao, quá nhi&u l&n đ& s&n sinh ra ch&t đ&c có h&i cho s&c kh&e n&u s& đ&ng th&ng xuyên.



Ngày nay, các nhà khoa h&c v& dinh d&ng đu khuyên chúng ta t&t h&n h&t nên đu b& đu cũ đi, không nên xài l&i các lo&i đu th&c v&t (canola, b&p, đu nành, đu ph&ng, hoa h&ng đ&ng sunflower v,v...) sau khi đã đ&c chiên nóng r&i.

Dầu Ăn Chiên Xong, Dầu Dành Xài Lì i Nên Hay Không?

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Tư, 21 Tháng 4 Năm 2010 18:02

Khô o c u c a Federico Soriguer đăng trong The American Clinical Nutrition cho bi t vi c s d ng đi s d ng li m t lo i d u cũ đã đ c chiên nhi u l n r i l m n y sinh ra h p ch t phân c c polar compounds và polymers bám vào th c ăn và có nguy c làm tăng huy t áp.

<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/78/6/1092>

G n đây, đ i h c Minnesota Hoa K cho bi t, d u th c v t n u đ c chiên đi chiên l i nhi u l n theo cách chiên ng p i nhi t đ quá cao (deep fry) có th cho ra ch t đ c 4-hydroxy-trans-2-nonenal(HNE).

http://www1.umn.edu/umnnews/Feature_Stories/Change_your_oil_every_day.html

Chính ch t HNE có liên h m t thi t v i vi c làm tăng nguy c các b nh v tim m ch, tai bi n m ch máu não, b nh Parkinson, b nh Alzheimer, b nh Huntington, các b nh v gan, và m t vài lo i b nh ung th .

Khi vào c th , HNE tác đ ng th ng lên các ch t DNA, RNA và các proteins trong ho t đ ng bi n đ ng c a t bào.

Các lo i d u

SHORTENING: là d u th c v t (đôi khi có pha thêm d u đ ng v t) đ c chuy n thành m đ c qua ph ng pháp hydrogenation. Th ng đ c dùng trong k ngh bánh k o. R t x u vì ch a quá nhi u trans fat, c n ph i tránh.

LARD/ SAINDOUX (m heo): m đ c r t x u vì ch a r t nhi u ch t béo bão hòa. Cũng nh Shortening, Saindoux đ c ch a trong lon ho c đóng thành th i 454 gr và bán n i gian hàng b t làm bánh trong các siêu th . C n nên tránh.

D U D A (Coprah oil, coconut oil), và **D U C** (palm oil): nh giá r nên th ng đ c s d ng r ng rãi trong k ngh th c ph m, bánh k o, chocolat, càrem, margarine vv... D u d a, n c c t d a và d u c đ u ch a th t nhi u ch t béo bão hoà r t x u. C n nên tránh.

G n đây trên Internet có tung tin d u d a tr bá b nh- Đây là tin t c do Dr Joseph Mercola ch m u đ bán s n ph m c a ông ta có tên là Tropical Traditions Virgin Coconut oil ch không phải là ngu n tin chánh th c t các d i h c hay t các t p chí uy tín nh American Journal of Clinical Nutrition, Lancet, Jama...

Dầu Ăn Chiên Xong, Dầu Dành Xài Lạ i Nên Hay Không?

Tác Giả: Nguyễn Thành Chánh, DVM
Thứ Tư: 21 Tháng 4 Năm 2010 18:02

Joseph Mercola là một nhà đầu tư nông nghiệp và thực phẩm thiên nhiên. Ông ta có một website chuyên nói về vấn đề sức khỏe với 50 000 trang, và có cả triệu người truy cập. Health Informations Electronic Newsletters của trang web trên có hơn 850 000 người subscribers. Optimal Wellness Center của Mercola chuyên bán thực phẩm thiên nhiên trực tiếp bán.

FDA đã cảnh cáo ông ta nhiều lần vì việc quảng cáo sai.

<http://www.quackwatch.com/11Ind/mercola.html>

http://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Mercola

DẦU OLIVE : Nhiều người khuyên thì gọi. Nhưng xem là rất tốt vì chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn. Có rất nhiều loại dầu olive, phẩm chất và giá cả cũng khác nhau. Hàng dõm cũng nhiều. Dầu tốt là dầu olive loại Extra virgin, first cold pressed. Dùng trong salad thì không có gì đáng. Giá hơi đắt.

DẦU CANOLA: đây là tên thông thường của dầu Colza. Chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, tuy không thể sánh nổi với dầu olive đúng, nhưng đúng xem là dầu tốt.

DẦU PHÂNNG (peanut oil): chứa khá nhiều chất béo không bão hòa đa và đơn. Dầu tốt để chiên xào, làm sauce mayonnaise, trong salad. Trong kitchen, dầu phânng thường được sử dụng để làm margarine.

DẦU BỐP (corn oil): chứa nhiều chất béo không bão hòa đa. Dầu tốt để chiên xào hoặc trong salad.

DẦU ĐẬU NÀNH (soybean oil): chứa khá nhiều chất béo không bão hòa đa và đơn. Dầu tốt. Kitchen thường dùng dầu đậu nành để làm margarine và làm shortening.

DẦU HOA HỒNG NG DƯƠNG NG (sunflower, tournesol): Dầu tốt, chứa nhiều acid béo không bão hòa. Thích hợp để nấu nướng và trong salad.

DẦU MÈ (sesame oil): Mùi thơm. Dùng để chiên xào, tuy nhiên mùi trực tiếp nên gọi là nhiều quá cao. Chứa nhiều acid béo không bão hòa đa. Dầu tốt.

Dầu Ăn Chiên Xong, Dầu Dành Xài Lì i Nên Hay Không?

Tác Giả: Nguyễn Thành Chánh, DVM
Thứ Tư: 21 Tháng 4 Năm 2010 18:02

Các chất béo không bão hòa (unsaturates) tuy được coi là tốt, nhưng cần nên nhớ đó cũng chỉ là một phần mà thôi, không nên lạm dụng, ăn chúng mà chưa phải thì tốt hơn.

Các chất độc trong mỡ động vật

Dầu mỡ bị oxy hóa, dầu hôi và dầu bị hôi (rancid). Khi người đã sử dụng phương pháp ép nóng để trích lấy dầu và sau đó là giai đoạn khi mùi. Trong quá trình sản xuất, mỡ động vật vitamin E sẽ bị mất đi. Nên biết là vitamin E là chất chống oxy hóa (antioxidant) rất hữu hiệu. Để tránh bị ô nhiễm, nhà sản xuất cho thêm một lượng nhỏ chất chống oxy hóa như BHA (butylated hydroxyanisole) hoặc BHT (butylated hydroxytoluene). Có دلیل cho rằng hai chất này có thể gây ung thư?

Cách chiên

- Nhiệt độ thích hợp để chiên là 190oC (375oF).
- Khi nhiệt độ cao hơn, thức ăn sẽ bị cháy khét phía ngoài, ngược lại nếu dầu quá nguội, thức ăn có xu hướng rút nước vào bên trong.

Muốn giữ dầu lì sau khi chiên

- Điều quan trọng cần phải biết là nhiệt độ nào dầu đang sôi động sôi bốc khói- có nghĩa là lúc đó dầu bắt đầu hư hỏng.
- Nếu mức độ quá cao, dầu sẽ bốc khói rất mau và trong khói có chất acrolein làm cay mắt.

Nhiệt độ bốc khói của các loại dầu

- Safflower oil 265oC
- Sunflower oil 246oC
- Soybean oil 241o C
- Canola oil 238oC
- Corn oil 236o C
- Peanut oil 231o C
- Sesame oil 213o C
- Olive oil 190oC
- Lard 183-201oC

Mỗi loại dầu được sử dụng trong việc chiên là một loại nhiệt độ bốc khói của loại dầu đó bị giảm xuống bởi những nguyên nhân sau đây :

- sự hiện diện của nước và tạp chất, các chất trong dầu
- muối
- nhiệt độ sử dụng lúc chiên
- có sự hiện diện của ánh sáng, có bất kỳ gió không.
- thời gian dầu bị đun nóng trên bếp dài hay ngắn.

Dầu Ăn Chiên Xong, Dầu Dành Xài Lọ i Nên Hay Không?

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Tư, 21 Tháng 4 Năm 2010 18:02

- s dầu n dầu u b xài đi xài i.
- Pha trộn n nhi u lọ i dầu u v i nhau sẽ làm giảm nhi t độ b c khói c a dầu u.

Cách t n tr dầu đã đ c xài r i.

- L c dầu u cũ qua màn v i đ lọ i b c n th c ăn còn sót i.
- Không nên tr n chung nhi u lọ i dầu u i v i nhau
- C t gi dầu u n i mát m , h i t i m t chút.Tránh ánh sáng.
- Tránh đ ng dầu cũ trong các n i, lon b ng s t, dầu u đ b hôi.
- Không nên đem đông i nh dầu u.

Dầu hi u dầu b h

- Dầu u tr nên s m màu vì chiên lâu i nhi t độ quá cao
- Càng chiên đi chiên i dầu u càng s m màu,d b h đi và các phân t dầu u sẽ thay đ i khi n dầu u tr nên nh n, x t (thick and viscous) h n.
- Hi n đi n c a các c n bã n i lên lêu bêu r t nhi u trong dầu u.
- N u dầu u b t đ u b c khói i nhi t độ th p h n 190oC(375oF), dầu u chiên deep fry n y không còn h u hi u n a. Nên thay dầu u m i.
- Dầu u có mùi hôi c n ph i b đi

Tái sinh dầu ăn t i Vi t Nam và Trung Qu c: chuyên l nh ng i

Theo tin Vietnam.net, c quan c nh sát môi tr ng Hà Nội đã đ t nh p và làm biên b n m t “n i” chuyên thu mua và bi n ch dầu ăn đã đ c xài r i.

V n đ i đây là đi u ki n s n xu t và t n tr dầu u quá kinh kh ng ngoài s c t ng t ng c a ng i có l ng tâm.

Xin đ c bài t Vietnam.net. Kèm nhi u hình nh ghê r n.

Tin Vietnam.net.vn: Đ t nh p c s dùng dầu u b n chiên mì, ngô...(3/12/2009)

<http://vietnamnet.vn/xahoi/200912/Dot-nhap-co-so-dung-dau-ban-chien-mi-ngo-882207/>

Và sau đây là chuyên Tái sinh dầu ăn ki u Trung Qu c:

Trang m ng New York Times, ngày March 31, 2010 có đ ng bài nói v chuyên tái sinh dầu ăn bên Trung Qu c. H v t dầu u b n ngay c trong h th ng th i c a c ng... đem v i i, pha thêm hóa ch t ph gia, cho vô thùng r i đem bán... H o x c i !

David Barboza : Recycled cooking oil found to be latest hazard in China

<http://www.nytimes.com/2010/04/01/world/asia/01shanghai.html>

The State Food and Drug Administration issued a nationwide emergency notice telling health

Dầu Ăn Chiên Xong, Đừng Dành Xài Lại Nên Hay Không?

Tác Giả: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM
Thứ Tư, 21 Tháng 4 Năm 2010 18:02

bureaus to investigate the sources of cooking oil in mid-March. The notice came shortly after a professor and a group of students at Wuhan Polytechnic University announced that they had found widespread use of recycled oil in their region in an undercover investigation. The professor, He Dongping, asserted that recycled oil was being used to prepare 1 in 10 meals in China.

Regulators are now searching for illegal oil recycling mills, and some health bureaus have begun releasing the names of restaurants and food establishments that were found to be using questionable oil.

Some low-end restaurants establish stable buy-and-sell relationships with underground oil recyclers," he said in a telephone interview this week. "Some oil recyclers just dig out the oil from drains, because high-end restaurants seldom sell that drainage oil."

Kinh hoàng công nghệ chế biến dầu ăn tại Trung Quốc Phò Nữ Mũi online 29/3/2010 . Kèm hình ảnh minh họa.

<http://phunumoi.com/Kinh-hoang-cong-nghe-che-bien-dau-an--l-11409.aspx?lang=1>

Kết luận

Nên biết là dầu chiên đi chiên đi lại nhiều lần, quá nhiều lần dầu sẽ sinh ra nhiều loại chất độc hại cho sức khỏe nếu sử dụng thường xuyên.

Tham khảo

-Fats and oils

<http://www.answers.com/topic/fats-and-oils>

Montreal, Apr 14, 2010