

## **Tập trung vào thực phẩm**

### **TÔM**



*Viết bởi* Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 11 tháng 9 năm 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

---

Tôm có thể là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh, nhưng điều quan trọng là phải tiêu thụ chúng ở mức độ vừa phải nếu bạn lo lắng về cholesterol. Tôm có hàm lượng chất béo bão hòa tương đối thấp và cholesterol cao so với các loại hải sản khác, nhưng tác động của chúng đối với mức cholesterol trong máu vẫn còn gây tranh cãi.

Dưới đây là một số nguyên tắc chung:

- Điều độ:** Ăn tôm điều độ là chìa khóa. Đối với hầu hết mọi người, tiêu thụ tôm 1-2 lần mỗi tuần được coi là an toàn và sẽ không ảnh hưởng đáng kể đến mức cholesterol. Điều này thường có nghĩa là khoảng 3-6 ounce (85-170 gram) tôm mỗi khẩu phần.
- Hàm lượng cholesterol:** Một khẩu phần tôm 3 ounce (85 gram) chứa khoảng 160-190 miligam cholesterol. Mặc dù cholesterol trong chế độ ăn uống không ảnh hưởng đến mức cholesterol trong máu nhiều như chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, những người có cholesterol cao hoặc bệnh tim vẫn nên theo dõi lượng tiêu thụ của họ.
- Cân bằng:** Hãy chắc chắn rằng chế độ ăn uống tổng thể của bạn được cân bằng và ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Kết hợp nhiều nguồn protein, chẳng hạn như thịt nạc, cá, các

loại đậu và các loại hạt, để đảm bảo bạn không phụ thuộc quá nhiều vào bất kỳ loại thực phẩm nào.

Nếu bạn có mối quan tâm cụ thể về cholesterol hoặc sức khỏe tim mạch, bạn nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để được tư vấn cá nhân.

### Lợi ích dinh dưỡng

#### Nguồn protein tốt

**Một trong những nguồn thực phẩm tốt nhất của iốt**, một khoáng chất quan trọng mà nhiều người đang thiếu. Iốt là cần thiết cho chức năng tuyến giáp thích hợp và sức khỏe não bộ.

#### Axit béo omega-3

**Tôm chứa chất chống oxy hóa-astaxanthin.** Nó có thể giúp bảo vệ chống viêm bằng cách ngăn chặn các gốc tự do làm hỏng các tế bào của bạn. Nó đã được nghiên cứu về vai trò của nó trong việc giảm nguy cơ mắc một số bệnh mãn tính, bao gồm sức khỏe tim và não.

### Hồ sơ dinh dưỡng

Dưới đây là tổng quan về các chất dinh dưỡng trong một **khẩu phần tôm 3 ounce (85 gram)**:

- **Lượng calo:** 84.2
- **Chất đạm:** 20,4 g
- **Sắt:** 0,433 mg
- **Photpho:** 201 mg
- **Kali:** 220 mg
- **Kẽm:** 1,39 mg
- **Magiê:** 33,2 mg
- **Natri:** 94,4 mg

Số lượng tôm trong một khẩu phần 85 gram có thể thay đổi tùy thuộc vào kích thước của chúng. Dưới đây là ước tính sơ bộ dựa trên kích cỡ tôm:

- **Tôm nhỏ (khoảng 30-40 con tôm mỗi pound):** Bạn có thể nhận được khoảng 15-20 con tôm cho 85 gram.
- **Tôm trung bình (khoảng 20-30 con mỗi pound):** Bạn sẽ có khoảng 10-15 con tôm.
- **Tôm lớn (khoảng 10-15 con tôm mỗi pound):** Bạn sẽ nhận được khoảng 6-10 con tôm.
- **Tôm cực lớn (khoảng 6-10 con mỗi pound):** Bạn có thể có khoảng 5-8 con tôm.

Trung bình, một con tôm cỡ trung bình (khoảng 5 đến 6 gram mỗi con) chứa khoảng 1 gram protein.

Vì một con tôm cỡ trung bình chứa khoảng 1 gram protein, bạn sẽ cần khoảng 46 đến 56 con tôm cỡ trung bình để đáp ứng nhu cầu protein hàng ngày của bạn chỉ từ tôm. Tuy nhiên, tốt nhất là lấy protein từ nhiều nguồn khác nhau để đảm bảo bạn cũng nhận được các chất dinh dưỡng thiết yếu khác.

**Tham khảo:**

<https://www.healthline.com/nutrition/is-shrimp-healthy#high-in-cholesterol>

<https://www.fatsecret.com/calories-nutrition/usda/shrimp?portionid=37347&portionamount=11>

**Lời kết:**

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

**'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'**

**Về tác giả:**

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).



<http://www.asiahealthpartners.com/>