

Chất béo (Lipid) tồn tại ở 2 dạng thể rắn (mỡ) và thể lỏng (dầu). Chất béo giúp cấu tạo và hình thành các tế bào thần kinh, nếu thiếu hụt sẽ khiến tế bào não hoạt động không hiệu quả, dẫn đến trí nhớ kém, mất tập trung,... Chất này có nhiều trong bơ, dầu ô liu, các loại hạt, thịt, cá, các loại sữa bột,...



Chất béo đóng vai trò như thế nào đối với con người **Đối với người lớn**

- Chất béo chiếm từ 18 – 24 % trọng lượng cơ thể, là nguồn dự trữ năng lượng. Khi nhiệt độ môi trường thay đổi, chất béo giúp cân bằng và điều hòa hoạt động của cơ thể.
- Chất béo giúp cơ thể hấp thu vitamin A, D, E, K. Thiếu chất béo, cơ thể giảm hấp thu các loại vitamin này, ảnh hưởng đến thị giác, giảm khả năng miễn dịch, quá trình tạo máu của cơ thể...

Đối với trẻ em

- Trong những năm tháng đầu đời, chất béo đóng vai trò rất quan trọng, giúp trẻ **phát triển thể chất và trí tuệ một cách toàn diện**.
- Thiếu chất béo, trẻ sẽ dễ bị còi xương và chậm lớn.

Đối với phụ nữ có thai

- Chất béo có khả năng **ngăn ngừa việc sinh non** của mẹ. Giúp tránh tình trạng nhẹ cân ở thai nhi.

– Ngoài ra, chất béo còn giữ vai trò quan trọng trong việc **cấu tạo và hình thành các tế bào thần kinh của thai nhi**.

Vậy, chất béo có nhiều trong các loại thực phẩm nào

- **Quả bơ** chứa tới 77% chất béo, đây là loại trái cây bổ sung chất béo rất tốt cho cơ thể.
- **Dầu ôliu** cũng là loại thực phẩm giàu chất béo, và còn chứa một lượng vitamin E và K, rất tốt cho cơ thể.
- Tùy vào từng đối tượng sử dụng, **sữa bột** sẽ cung cấp cho cơ thể một lượng chất béo vừa đủ, để hoạt động một cách tốt nhất.

Những lưu ý khi sử dụng chất béo



- Đối với trẻ em và người lớn, cần sử dụng cả mỡ động vật và dầu thực vật một cách cân đối, để cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể.
 - Với những người cao tuổi, cần hạn chế tối đa việc sử dụng mỡ động vật, vì chúng có thể gây tắc nghẽn động mạch.
 - Nếu lạm dụng chất béo sẽ rất có hại cho cơ thể, gây béo phì, cao huyết áp, máu nhiễm mỡ...
 - Các nhà sản xuất sữa luôn dựa trên nhu cầu dinh dưỡng của các đối tượng sử dụng, theo từng độ tuổi, vì thế khi uống sữa này, sẽ cung cấp cho ta lượng chất béo vừa đủ và không lo bị dư thừa, ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Với những điều chúng tôi chia sẻ, bạn hãy yên tâm và đến ngay chúng tôi, để chọn mua những loại sữa tốt và phù hợp với nhu cầu của cơ thể nhất bạn nhé!
- TÌM HIỂU THÊM TẠI: <https://fifa4.net/>
- Bài viết [Chất béo \(Lipid\) là gì?](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/chat-beo-lipid-la-gi/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF