Trang Ẩm–Thực
Chủ đề: thịt gà tây/turkey
Tác giả: *WebMD Editorial Team*
Chuyển ngữ: *Bùi Phạm Thành*

THỊT GÀ TÂY VÀ LỢI ÍCH CHO SỨC KHỎE



Theo thống kê thì gà tây là một loại thực phẩm phổ biến tại Hoa Kỳ. Đặc biệt là trong mùa lễ hội cuối năm như Lễ Tạ Ơn (Thanksgiving) và Giáng Sinh (Christmas). Chỉ riêng trong năm 2023, người dân Hoa Kỳ đã tiêu thụ 4.96 tỷ pound (khoảng 2.25 tỷ kg) thịt gà tây, tương đương với khoảng 14.8 pound (khoảng 6.7 kg) cho mỗi người.

Con số này cao gấp đôi so với lượng tiêu thụ cách đây 50 năm. Kể từ đó, các nhà khoa học đã khám phá ra nhiều lợi ích tuyệt vời mà thịt gà tây mang lại cho sức khỏe con người.

Thịt gà tây chứa hàm lượng dinh dưỡng dồi dào và nhìn chung tốt cho sức khỏe hơn so với các loại thịt đỏ. Nhiều người chọn sử dụng thịt gà tây để thay thế cho thịt bò trong các công thức nấu ăn.

Lợi ích cho sức khỏe

Thịt gà tây là nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Cơ thể con người sử dụng protein để xây dựng và sửa chữa xương, cơ bắp, sụn, da, máu cùng các mô khác. Protein là một chất dinh dưỡng đa lượng, nghĩa là cơ thể chúng ta cần một lượng lớn chất này. Vì cơ thể không thể lưu trữ protein, chúng ta cần bổ sung dưỡng chất này mỗi ngày.

Nếu không tiêu thụ quá nhiều, thì thịt gà tây là một lựa chọn lành mạnh để cung cấp lượng protein cần thiết cho cơ thể. Đây cũng là nguồn cung cấp các vitamin và khoáng chất có lợi, chẳng hạn như magiê và niacin.

Giảm nguy cơ ung thư

Thịt gà tây cũng là nguồn cung cấp selenium tuyệt vời. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng phương pháp ăn giàu khoáng chất này có thể giúp ngăn ngừa một số loại ung thư, bao gồm:

➢ Ung thư bàng quang
➢ Ung thư vú
➢ Ung thư phổi
➢ Ung thư dạ dày.

Các khoa học gia chỉ ghi nhận tác dụng bảo vệ của selenium khi chất này có sẵn trong thực phẩm chúng ta tiêu thụ. Việc sử dụng các sản phẩm bổ sung, dưới dạng thuốc bổ, dường như không mang lại hiệu quả tương tự. Để hiểu rõ hơn, các nhà khoa học cần thực hiện thêm những nghiên cứu sâu hơn.

Kiểm soát bệnh tiểu đường

Thịt gà tây là một nguồn cung cấp chất đạm (protein). Điều này có nghĩa là nó sẽ không gây ra tình trạng tăng đột biến lượng đường trong máu như khi tiêu thụ các loại thực phẩm chứa nhiều đường và tinh bột. Nếu mắc bệnh tiểu đường, việc bổ sung thịt gà tây vào phương pháp ăn uống có thể giúp bạn kiểm soát tốt hơn về lượng đường trong máu. Ngoài ra, chất đạm còn đóng vai trò then chốt trong việc xây dựng cơ bắp và hỗ trợ chữa lành vết thương – hai yếu tố quan trọng trong quá trình kiểm soát bệnh tiểu đường.

Sức khỏe tim mạch

Các loại thịt chứa nhiều chất béo bão hòa, chẳng hạn như thịt đỏ, có thể làm tăng nồng độ cholesterol LDL "xấu". Cholesterol LDL có thể gây tổn thương thành động mạch, từ đó làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ. Việc tiêu thụ các loại thực phẩm như thịt gà tây – vốn chứa ít chất béo bão hòa và cholesterol hơn – là một lựa chọn tốt giúp tăng cường khả năng phòng ngừa các bệnh lý này.

Bảo vệ chống lại sự suy giảm nhận thức (Cognitive Decline)

Thịt gà tây và các loại gia cầm khác là một phần trong phương pháp ăn MIND. Các nhà khoa học đã phổ biến phương pháp ăn MIND nhằm làm chậm quá trình suy giảm trí tuệ liên quan đến bệnh Alzheimer và các nguyên nhân gây sa sút trí tuệ khác. Bằng cách tiêu thụ các sản phẩm gia cầm như thịt gà tây ít nhất hai lần mỗi tuần trong khuôn khổ phương pháp ăn MIND, người cao tuổi có thể duy trì trí nhớ và các khả năng suy nghĩ của trí não.

Phương pháp ăn MIND (viết tắt của "*Mediterranean–DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*" – tạm dịch: *Phương pháp ăn theo kiểu Địa Trung Hải và DASH nhằm trì hoãn thoái hóa thần kinh*) là một mô hình dinh dưỡng được phổ biến để hỗ trợ sức khỏe não bộ và làm chậm quá trình suy giảm nhận thức do tuổi tác. Được các nhà nghiên cứu tại Trung tâm Y tế Đại học Rush và Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan phát triển vào năm 2015, phương pháp ăn này kết hợp các yếu tố từ phương pháp ăn Địa Trung Hải và DASH – vốn tốt cho tim mạch – cùng với các loại thực phẩm có tác dụng bảo vệ hệ thần kinh.

Phương pháp ăn DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) là một kế hoạch ăn uống linh hoạt, cân bằng được phổ biến để giảm hoặc ngăn ngừa huyết áp cao và cải thiện sức khỏe tim mạch.

Chú trọng về các loại thực phẩm:

➢ Ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa
➢ Giàu kali, canxi, magiê, chất xơ, và protein
➢ Ít natri hơn

Dưới đây là các ví dụ về khẩu phần ăn hằng ngày và hằng tuần đáp ứng các mục tiêu của phương pháp ăn DASH dành cho số lượng ăn 2,000 calories mỗi ngày.

Thực Phẩm	Khẩu Phần Mỗi Ngày (Ounce)
Các loại hạt	6–8
Thịt Bò, Heo, Gà, Cá	6 hoặc ít hơn
Rau củ	4–5
Trái cây	4–5
Các sản phẩm từ sữa ít hoặc không chất béo	2–3
Chất béo và dầu	2–3
Muối	1,500 – 2,300 mg
	Khẩu Phần Mỗi Tuần
Các loại hạt, đậu	4–5
Đồ ngọt	5 hay ít hơn

Dinh dưỡng

Thịt gà tây rất giàu vitamin và khoáng chất, chẳng hạn như:

➢ Choline
➢ Sắt
➢ Magie

➢ Niacin
➢ Phốt pho
➢ Kali
➢ Selenium
➢ Natri
➢ Vitamin B6
➢ Vitamin B12
➢ Kẽm.

Hàm lượng dinh dưỡng trong mỗi khẩu phần

Một khẩu phần thịt gà tây nướng (không da) nặng 3 ounces (khoảng 85 gram) chứa:

➢ Calories: 135
➢ Chất đạm: 25 gram
➢ Chất béo: 3 gram
➢ Carbohydrate: 0 gram
➢ Chất xơ: 0 gram
➢ Đường: 0 gram.

Cỡ phần ăn

Nhìn chung, gà tây là loại thịt trắng tốt cho sức khỏe, nhưng tất cả các loại thịt đều chứa chất béo. Một khẩu phần 3 ounces gà tây chứa một gam chất béo bão hòa. Đó là 5% lượng khuyến nghị hàng ngày của bạn. Để duy trì lượng chất béo từ gà tây của bạn ở mức có thể kiểm soát được, hãy giới hạn khẩu phần ăn của bạn ở một khẩu phần ăn, như đã nói ở trên.

Ngoài ra, gà tây còn chứa một lượng đáng kể tryptophan – một loại axit amin. Việc ăn ít tryptophan được khuyến nghị cho những người mắc bệnh psoriasis (da khô như vảy cá).

Cách chế biến thịt gà tây

Chọn phần thịt trắng không da là cách lành mạnh nhất để thưởng thức thịt gà tây.

Ngoài ra, bạn cũng nên ưu tiên chọn thịt gà tây tươi thay vì các loại đã qua chế biến. Một cốc thịt gà tây phần thịt trắng đã chứa hơn 18% lượng natri khuyến nghị hàng ngày. Trong khi đó, các sản phẩm thịt gà tây đã qua chế biến có thể chứa tới hơn 35% lượng natri khuyến nghị này.

Cách tốt nhất để giảm thiểu chất béo và muối trong món gà tây là mua ức gà tây tươi và tự chế biến tại nhà. Hãy tránh các món chiên/rán; thay vào đó, bạn nên nướng ức gà tây trong lò. Bạn có thể dùng kèm với các loại rau củ yêu thích hoặc thử nghiệm với nhiều công thức chế biến ức gà tây khác nhau mà bạn có thể dễ dàng tìm thấy trên các trang mạng xã hội và YouTube.

Dưới đây là một vài đề nghị về chế biến món ăn từ thịt gà tây để quý vị tham khảo:

➢ Turkey and cheese quesadillas
➢ Turkey soup with brown rice
➢ Turkey Caesar salad
➢ Turkey pot pie
➢ Turkey and cranberry sauce sandwich
➢ Turkey chili.

Chúng tôi để nguyên từ ngữ tiếng Anh để quý vị có thể tìm trên các trang mạng xã hội và YouTube.

Để kết luận:

Với lợi ích cho sức khoẻ nêu trên, chúng ta có thể tự hỏi "Tại sao chúng ta không tiêu thụ gà tây khoảng 2 lần mỗi tuần?

Hỏi tức là trả lời. Tuy nhiên chúng tôi cũng cần lưu ý quý vị rằng: "Về vấn đề sức khoẻ và dinh dưỡng, thì tốt nhất là nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ."

WebMD Editorial Team
Bùi Phạm Thành *chuyển ngữ*
nguồn: đặc san lâm viên
Nguyên bản: health benefits of turkey



*Nguồn: Internet eMail by **đslv** chuyển*

Đăng ngày thứ Hai, November 23, 2026
tkd. Khoá 10A–72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH