

Thành phần dinh dưỡng một số thức ăn nhanh

KS. Lê Thị Đông Lâm

KS. Lê Thị Hồng Nhung

Sự phát triển kinh tế xã hội và sự du nhập của nhiều nền văn hóa khác nhau đã mang các loại thức ăn nhanh vào Việt Nam, đặc biệt là ở các thành phố lớn. Khi mỗi người chúng ta ngày càng bận rộn, đặc biệt là học sinh, sinh viên, nhân viên văn phòng không còn đủ thời gian để chế biến các món ăn gia đình thì các loại thức ăn nhanh là chọn lựa hàng đầu bởi sự tiện lợi và thơm ngon của nó.

Việc dùng thức ăn nhanh thường xuyên mang lại rất nhiều tác hại cho sức khỏe. Thức ăn nhanh giàu năng lượng, nhiều chất đạm, nhiều chất béo, nhiều muối và ít chất xơ do lượng rau, củ ăn kèm rất ít. Một số thức ăn nhanh như: pizza, khoai tây chiên, gà rán... chứa chất béo chuyển hóa (Trans fat) được sinh ra trong quá trình chế biến thực phẩm, loại chất béo này khi vào cơ thể của con người sẽ làm tăng cholesterol xấu, gây tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Nếu thường xuyên ăn nhiều thức ăn nhanh sẽ khó kiểm soát được cân nặng, thiếu cân đối các thành phần dưỡng chất, có nguy cơ dễ mắc các bệnh về rối loạn chuyển hóa như đái tháo đường típ 2, béo phì. Do đó, hãy cân nhắc khi chọn lựa thức ăn nhanh trong khẩu phần, không nên ăn thường xuyên.

Dưới đây là thành phần dinh dưỡng trong 100g các loại thức ăn nhanh phổ biến trên thị trường hiện nay:

Tên tiếng Việt	Tên tiếng anh	Năng lượng	Chất Đạm	Chất Béo	Chất bột đường
			Protein	Fat	Carbohydrate
(Đơn vị)		(kcal)	(g)	(g)	(g)
Hamburger McDONALD'S	Hamburger McDONALD'S	264	12.92	10.09	30.28
Hamburger dưa chua	Pickle relish, hamburger	129	0.63	0.54	34.48
Gà rán KFC phần đùi tỏi da giòn	Kfc, Fried Chicken, Extra Crispy, Drumstick, Meat Only, Skin And Breeding Removed	170	26.00	7.40	0.00

Gà rán KFC phần đùi lớn da giòn	Kfc, Fried Chicken, Extra Crispy, Thigh, Meat Only, Skin And Breading Removed	179	22.00	10.00	0.00
Gà rán KFC phần cánh da giòn	Kfc, Fried Chicken, Extra Crispy, Wing, Meat Only, Skin And Breading Removed	236	29.00	12.10	3.00
Gà rán KFC phần đùi truyền thống,	Kfc, Fried Chicken, Original Recipe, Drumstick, Meat And Skin With Breading	239	22.00	14.20	5.40
Gà rán KFC phần cánh truyền thống,	Kfc, Fried Chicken, Original Recipe, Wing, Meat And Skin With Breading	297	22.00	18.90	9.90
Gà rán KFC phần đùi lớn truyền thống	Kfc, Fried Chicken, Original Recipe, Thigh, Meat And Skin With Breading	269	19.00	17.70	8.50
Gà rán Popeyes phần cánh	Popeyes, Fried Chicken, Mild, Wing, Meat And Skin With Breading	338	20.00	22.50	13.50
Gà rán Popeyes phần đùi	Popeyes, Fried Chicken, Mild, Drumstick, Meat And Skin With Breading	293	20.00	19.10	9.80
Pizza Hut vị phô mai size 14 đế mỏng giòn	Pizza Hut 14" Cheese Pizza, Thin 'n Crispy Crust	306	13.00	12.80	34.20
Pizza Hut vị phô mai size 14 đế dày	Pizza Hut 14" Cheese Pizza, Pan Crust	276	11.00	11.30	32.85
Pizza Hut vị tiêu đen size 14 đế dày	Pizza Hut 14" Pepperoni Pizza, Pan Crust	291	11.00	13.10	31.80
Pizza Hut xúc xích size 14 đế dày	Pizza Hut 14" Sausage Pizza, Pan Crust	287	11.00	14.00	30.00
Pizza Hut phô mai size 12 đế dày	PIZZA HUT 12" Cheese Pizza, Pan Crust	280	12.00	12.60	29.90
Pizza Hut tiêu đen size 12 đế dày	Pizza Hut 12" Pepperoni Pizza, Pan Crust	298	12.00	14.20	30.50
Pizza Hut đặc biệt size 12	Pizza Hut 12" Super Supreme Pizza, Hand-tossed Crust	243	11.00	10.70	25.60
Pizza Hut phô mai size 12	Pizza Hut 12" Cheese Pizza, Hand-tossed Crust	271	12.00	10.90	31.22
Pizza Domino tiêu đen Size 14, Đế hình đĩa	Domino's 14" Pepperoni Pizza, Ultimate Deep Dish Crust	283	12.00	12.10	31.90

Pizza Domino tiêu đen Size 14, Đế mỏng giòn	Domino's 14" Pepperoni Pizza, Crunchy Thin Crust	328	14.00	19.10	25.40
Pizza Domino phô mai size 14, Đế hình đĩa	DOMINO'S 14" Cheese Pizza, Ultimate Deep Dish Crust	274	11.40	10.30	33.90
Pizza Domino phô mai size 14, đế mỏng giòn	DOMINO'S 14" Cheese Pizza, Crunchy Thin Crust	315	13.00	16.80	28.00
Pizza Domino xúc xích size 14, đế mỏng giòn	Domino's 14" Sausage Pizza, Crunchy Thin Crust	319	12.77	18.50	25.30
Pizza Domino xúc xích size 14, đế hình đĩa	Domino's 14" Sausage Pizza, Ultimate Deep Dish Crust	277	11.00	12.00	31.20
Sushi cuộn rau củ	Sushi roll vegetable	92	1.81	1.46	17.71
Sushi cuộn cá ngừ	Sushi roll Tuna	97	7.40	0.25	15.30
Sushi cá ngừ	Sushi, topped with tuna	100	9.66	0.28	13.39
Sushi cuộn cá hồi	Salmon Sushi Rolls	103	6.88	1.28	15.30
Shushi cá hồi	Sushi, topped with salmon	107	8.92	1.74	13.39
Sushi cuộn tôm	Shrimp Sushi Rolls	100	7.01	0.55	15.67
Shushi tôm	Sushi, topped with shrimp	103	9.10	0.70	13.92
Sushi cuộn lươn	Sushi roll, eel	127	7.10	3.71	15.30
Sushi trứng	Sushi, topped with egg	119	7.40	5.00	10.00

Tài liệu tham khảo:

1. McDONALD'S, Hamburger: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170717/nutrients>
2. Pickle relish, hamburger: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169386/nutrients>
3. Gà rán KFC: <https://nutritiondatalist.com/?s=KFC%20chicken>

4. Gà rán Popeyes: <https://nutritiondatalist.com/?s=popeyes%20chicken>
5. Pizza Hutt: <https://nutritiondatalist.com/?s=Pizza%20hut>
6. Pizza Domino: <https://nutritiondatalist.com/?s=pizza%20domino>
7. Sushi: https://www.nutritionvalue.org/search.php?food_query=Sushi+