

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA **MAY - THỜI TRANG****



**SVTH: 1. DƯƠNG ANH TRIẾT - MSSV:20001512
2. NGUYỄN THẾ DUY - MSSV:20001061
3.VÕ MINH ANH -MSSV:20001547**

DINH DƯỠNG CỦA DẦU ĂN THỰC VẬT VÀ MỠ ĐỘNG VẬT

Ngành học: KỸ THUẬT LÀM BÁNH

Lớp học: 20T4 – KLB 1

TIỂU LUẬN MÔN THƯƠNG PHẨM VÀ AN TOÀN THỰC PHẨM

GVGD: Ths. PHẠM THỊ THANH THÚY

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA **MAY - THỜI TRANG****



**SVTH: 1. DƯƠNG ANH TRIẾT - MSSV:20001512
2. NGUYỄN THẾ DUY - MSSV:20001061
3. VÕ MINH ANH - MSSV:20001547**

**DINH DƯỠNG CỦA DẦU ĂN THỰC VẬT VÀ MỠ ĐỘNG
VẬT**

Ngành học: KỸ THUẬT LÀM BÁNH

Lớp học: 20T4 – KLB 1

TIỂU LUẬN MÔN THƯƠNG PHẨM VÀ AN TOÀN THỰC PHẨM

GV CHẤM 1

(Ký và ghi rõ họ và tên)

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ và tên)

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

Mở đầu

-em chọn chọn đề tài là dầu ăn thực vật là vì giúp chúng ta hiểu hơn về tác dụng và tác hại của dầu ăn thực vật

-mục tiêu em muốn nghiên cứu để biết tất cả những điều mà dầu ăn thực vật và mỡ động vật mang lại cho chúng ta

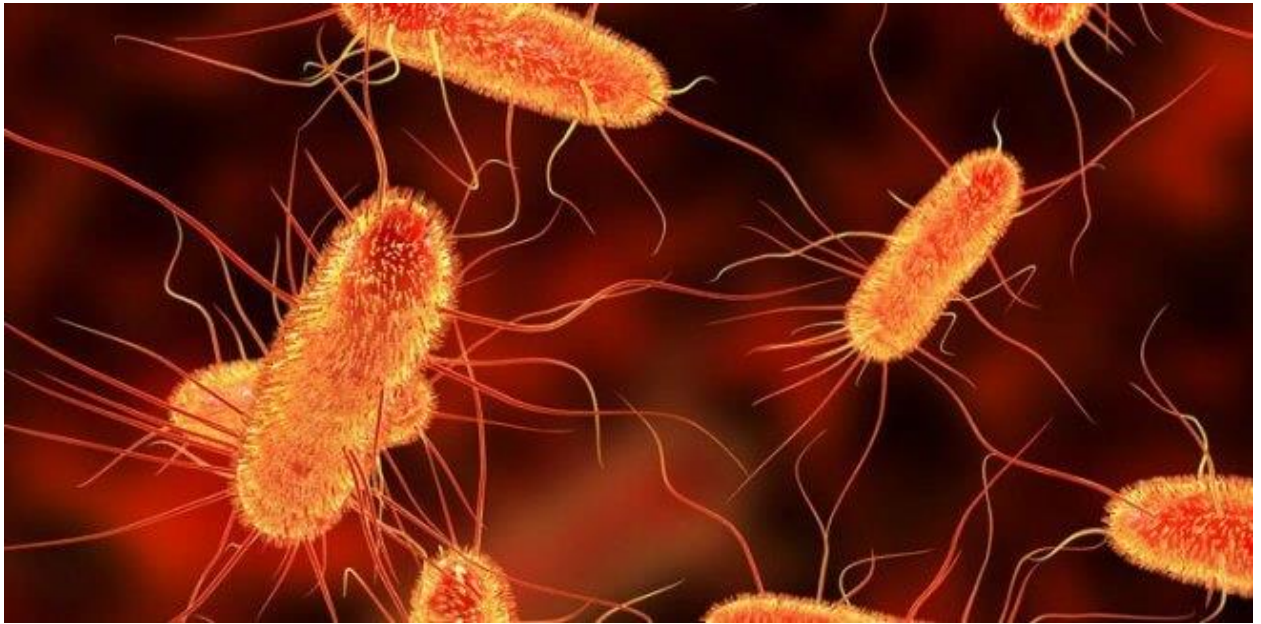
-em muốn có sự hiểu biết tất cả các thông tin có lợi và có hại của các loại dầu ăn thực vật và mỡ động vật

-Phương pháp nghiên cứu.

-Kết cấu của chuyên đề

PHẦN I: CƠ SỞ LÝ LUẬN

1 Vi khuẩn E. Coli



Hình 1.1: Vi khuẩn E. Coli

Vi khuẩn Escherichia coli là một vi khuẩn thường sống trong ruột của người và động vật.

- Tác dụng :
- Ngăn chặn sự tấn công của vi khuẩn xâm nhập vào đường tiêu hóa.

Kích thích hệ miễn dịch của cơ thể

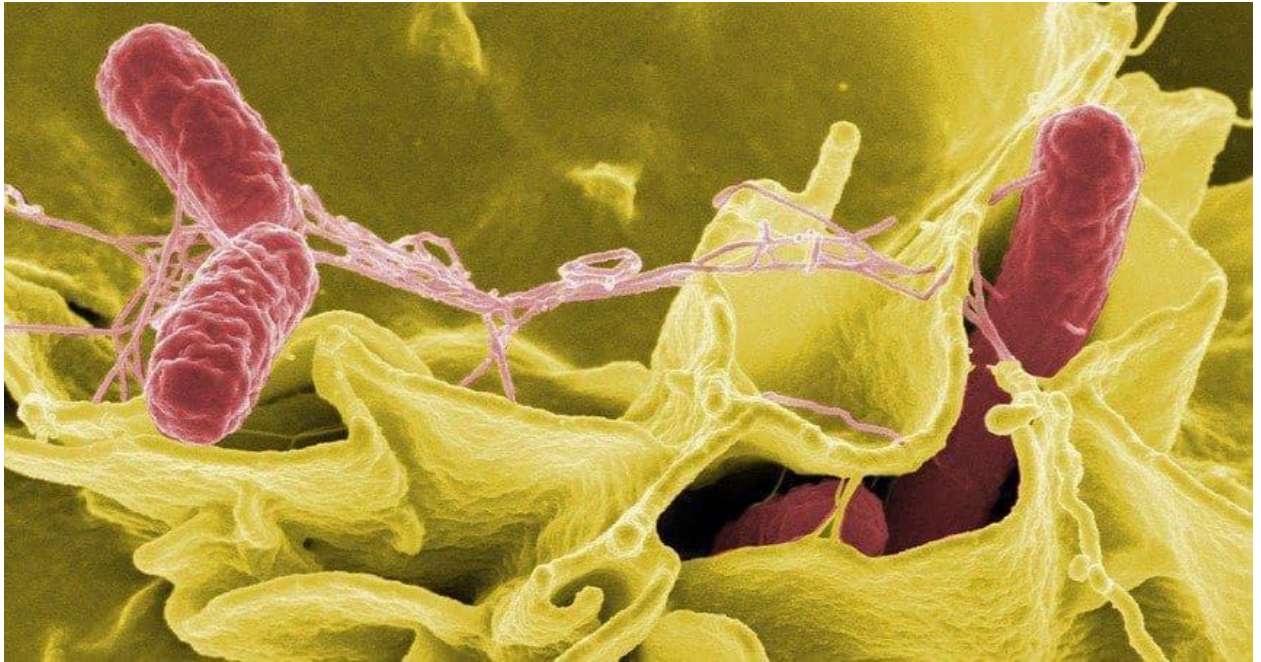
Sản xuất các chất có lợi cho cơ thể: vitamin K, biotin,..

Chuyển hóa chất đường trong cơ thể

- Tác hại :
- Tiêu chảy hay còn gọi là nhiễm độc thức ăn: Người bệnh có biểu hiện sốt, tiêu chảy, nôn. Biến chứng nặng xảy ra thường là do tiêu chảy
- Nhiễm khuẩn huyết

- Nhiễm khuẩn đường tiêu do vi khuẩn E. coli
- Viêm màng não

2 Vi khuẩn Salmonella



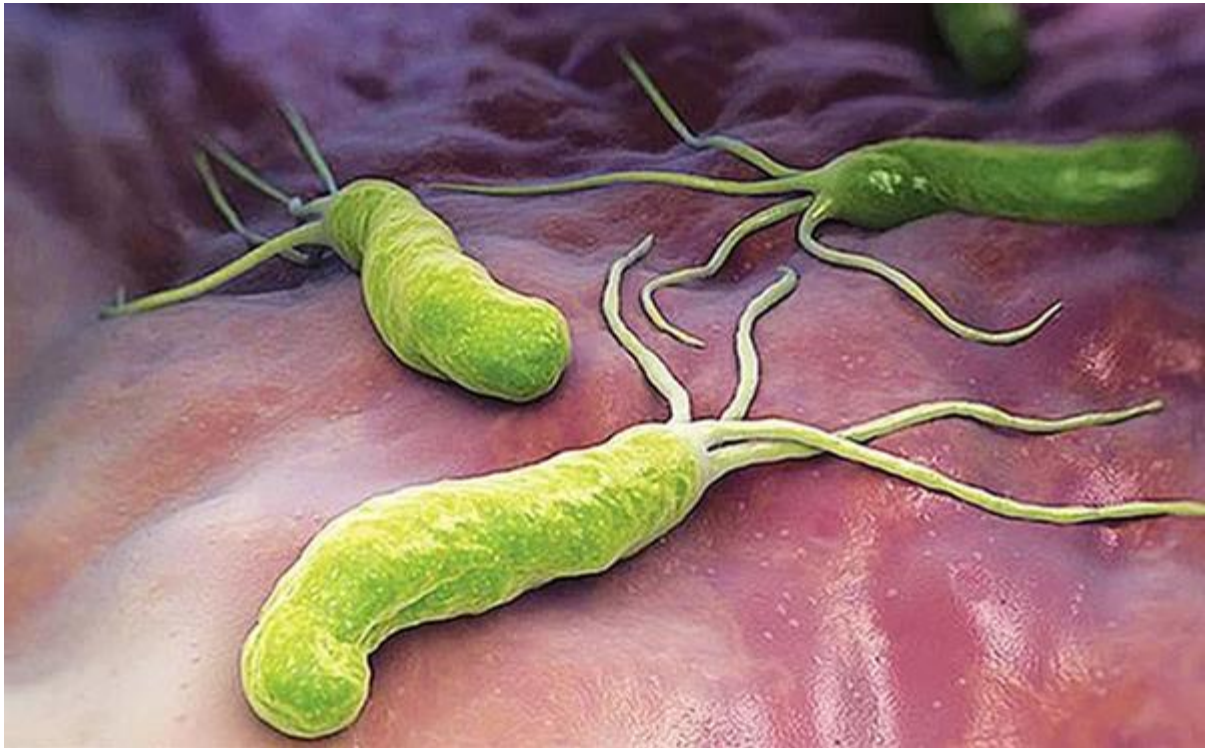
Hình 1.2: Vi khuẩn Salmonella

Salmonella là một loại vi trùng (vi khuẩn) có thể gây một chứng bệnh ruột non người và động vật gọi là bệnh nhiễm Salmonella. Thường có ở thịt gà, trứng, các loại thịt khác, rau cải tươi, các hạt nảy mầm, sữa và bơ đậu phộng, nhưng các loại thực phẩm khác cũng có thể truyền Salmonella.

- Tác hại :
- người nhiễm bệnh thường bắt đầu. Các triệu chứng gồm có đau bụng, tiêu chảy và sốt, thường kéo dài từ 4 đến 7 ngày
- cách phòng ngừa :
- Để lạnh!
- Cắt ngay thức ăn thừa và phần thức ăn chưa dùng đến vào tủ lạnh.

- Rửa sạch!
- Rửa tay bằng nước ấm có xà phòng ít nhất là 20 giây trước khi ăn hoặc sau khi nấu nướng

3 Vi khuẩn Vibrio Cholerae



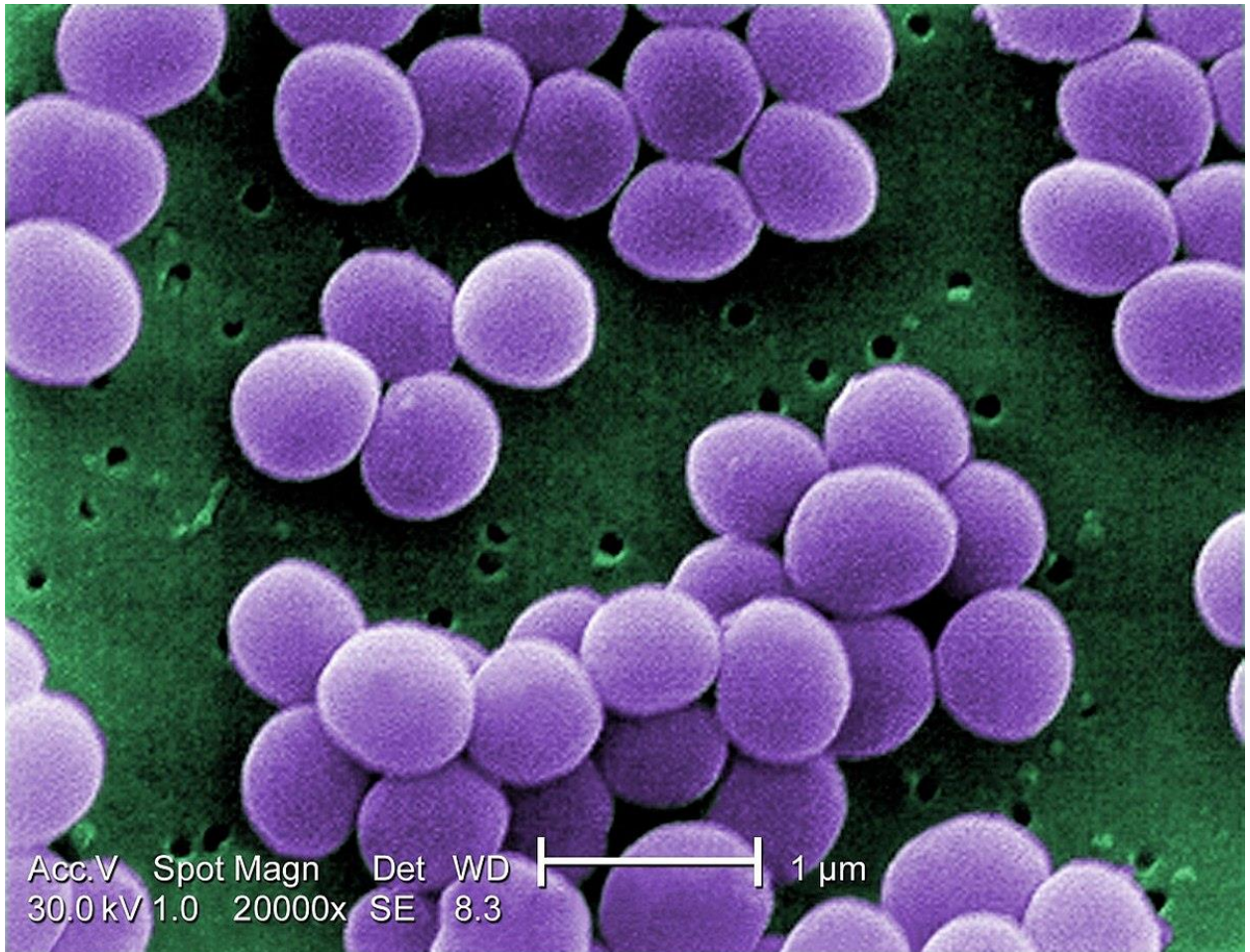
Hình 1.3: Vi khuẩn Vibrio

Vibrio Cholerae là nguyên nhân gây ra bệnh tả. Đây là một bệnh truyền nhiễm cấp tính chúng tồn tại trong nước biển và các động vật biển như tôm, cá, ốc, sò hải sản.

- Tác hại :
- Bệnh viêm ruột do vi khuẩn là bệnh nhiễm khuẩn đường tiêu hóa cấp tính gây ra bởi vi khuẩn Vibrio
- Cách phòng bệnh :

- ăn hải sản sống hoặc nấu chín
- Tránh bị nhiễm khuẩn thức ăn trong quá trình chế biến, bảo quản.

4 Vi khuẩn *Staphylococcus Aureus*



Hình 1.4: Vi khuẩn Staphylococcus

Nó là một phần của hệ vi sinh vật sống thường trú ở da được tìm thấy ở cả mũi và da người.

- tác hại :
- Nhiễm khuẩn da
- Tình trạng này chủ yếu do tụ cầu vàng gây ra.

- Staphylococcus còn gây nên mụn đầu đinh đây là một bệnh nhiễm khuẩn cấp tính
- Nhiễm khuẩn huyết
- Ngộ độc thức ăn và viêm ruột cấp
- cách phòng ngừa :
 - Giữ vệ sinh thân thể sạch sẽ, nhất là vào mùa nắng nóng như mùa hè. Thường xuyên tắm rửa hàng ngày, rửa tay và giữ vệ sinh tay đúng cách
 - Không dùng chung các dụng cụ cá nhân như dao cạo râu, khăn tắm, áo quần
 - Cần đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, ăn chín uống sôi, sử dụng các thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, uy tín

5 Vi khuẩn proteus



Hình 1.5: Vi khuẩn Proteus

Vi khuẩn proteus là vi sinh vật bình thường của ruột người và khu trú các hốc tự nhiên của cơ thể thường có ở thức ăn: Là nguồn chính gây lây nhiễm vi khuẩn proteus này, người ta thấy nó có số lượng lớn trong những thực phẩm quá hạn sử dụng từ nguồn động vật.

- tác hại :

- Bệnh đường ruột do vi khuẩn proteus
- Viêm dạ dày, viêm dạ dày ruột và viêm đại tràng.
- Nôn: Từ nhẹ vài lần đến nặng nôn nhiều lần , đau bụng , tiêu chảy
- cách phòng ngừa :
 - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, rửa tay với xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi làm việc tiếp xúc với môi trường không sạch.
 - Đảm bảo ăn chín uống sôi, không ăn đồ ăn sống và tái.
 - Chú ý hạn sử dụng khi mua các thực phẩm đóng gói sẵn.
 - Nâng cao sức đề kháng bằng cách ăn uống đủ dinh dưỡng, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên.

PHẦN 2: CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Thực phẩm sạch nói chung

-Hiểu theo nghĩa đơn giản thực phẩm sạch là thực phẩm không chứa chất bẩn, an toàn, tốt cho sức khỏe chúng ta, cụ thể như là:

-Không chứa tồn dư thuốc BVTV, hóa chất, kháng sinh cấm hoặc vượt quá giới hạn cho phép.

-Không chứa tạp chất (kim loại, thủy tinh, vật cứng ...).

-Không chứa tác nhân sinh học gây bệnh (vi rút, vi sinh vật, ký sinh trùng).

-Có nguồn gốc, xuất xứ đầy đủ, rõ ràng.

-Được kiểm tra, đánh giá chứng nhận về ATTP.



Hình 2.1: thực phẩm sạch

2. Lợi ích của dầu ăn

- Thúc đẩy tăng trưởng tế bào
- Ngăn ngừa bệnh tim mạch
- Tăng mùi vị cho món
- Giảm triệu chứng mãn kinh
- Dầu thực vật giảm nứt gót chân
- Hỗ trợ điều trị viêm tụy cấp
- Mỡ động vật có khả năng cung cấp cholesterol cần thiết cho cấu trúc tế bào, đặc biệt là tế bào thần kinh, làm bền thành mao mạch nên giúp phòng ngừa xuất huyết não. Vì vậy, để đảm bảo sức khỏe, các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, tốt nhất nên duy trì tỉ lệ chất béo động vật và thực vật cân đối theo độ tuổi.



Hình 2.2: Lợi ích của dầu ăn

.Có khá nhiều loại dầu thực vật khác nhau được dùng trong nấu ăn như dầu hướng dương, dầu đậu phộng, dầu ô liu... và chúng đều tốt cho sức khỏe.

Dầu thực vật được chiết xuất từ các loại hạt, trái và hoa. Bên cạnh việc tăng cường kết cấu và hương vị của thực phẩm, loại dầu này còn mang đến nhiều ưu điểm nên được sử dụng trong chế độ ăn uống hàng ngày của chúng ta.

Hãy cùng Hello Bacsì tìm hiểu về thành phần dinh dưỡng và lợi ích sức khỏe của dầu thực vật qua bài viết sau bạn nhé.

Giá trị dinh dưỡng của dầu thực vật

Các loại dầu khác nhau có thành phần dinh dưỡng khác nhau. Tuy nhiên, chúng vẫn sẽ chứa các vitamin, khoáng chất phổ biến như:

- Vitamin E (Tocopherol)
- Axit béo omega-3 và omega-6
- Chất béo không bão hòa đa và không bão hòa đơn
- Chất béo bão hòa
- 100g dầu thực vật chứa đến 884 cal



Hình 2.3: Dinh dưỡng dầu ăn

. Thúc đẩy tăng trưởng tế bào

Các loại dầu như nghệ tây, dầu hạt bông, hướng dương, hạnh nhân và mầm lúa mì đều giàu vitamin E cần thiết cho cơ thể nhằm bảo vệ và phát triển tế bào. Loại vitamin này mang đến rất nhiều lợi ích cho cơ thể của chúng ta, từ việc cải thiện hệ thống miễn dịch đến kích thích hệ tiêu hóa. Vitamin E từ dầu thực vật còn bảo vệ các mô cơ thể như da, mắt, vú, tinh hoàn và gan.

. Ngăn ngừa bệnh tim mạch

Chất béo không bão hòa đa và không bão hòa đơn là những dạng chất béo thường thấy nhất trong dầu thực vật. Chất béo không bão hòa đa giúp giảm mức cholesterol xấu và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Hơn nữa, sự hiện diện

của vitamin E trong các loại dầu giúp ngăn ngừa bệnh tim và loại bỏ cục máu đông – nguyên nhân gây ra bệnh tim.

. Tăng mùi vị cho món ăn

Dầu đậu phộng (lạc), ô liu và dầu đậu nành không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn làm tăng hương vị của thực phẩm. Do đó, chúng được sử dụng rộng rãi để nấu ăn cũng như nhận được sự yêu thích của nhiều người vì mang đến mùi thơm trong lúc xào, nấu hoặc trộn salad.

. Giảm triệu chứng mãn kinh

Trong một nghiên cứu được thực hiện về lợi ích sức khỏe của dầu cám gạo, người ta đã thấy rằng các triệu chứng mãn kinh như bốc hỏa đã giảm ở hơn 90% phụ nữ sử dụng dầu cám gạo hàng ngày. Vì vậy, việc dùng các loại dầu thực vật như dầu cám gạo có thể giúp bạn giải quyết sự thay đổi nội tiết tố trong thời kỳ mãn kinh.

. Dầu thực vật giảm nứt gót chân

Không chỉ được sử dụng trong việc ăn uống mà dầu thực vật cũng còn có thể được dùng trên da và bàn chân vì tác dụng giữ ẩm. Tình trạng nứt gót chân rất phổ biến trong thời tiết hanh khô và một trong những biện pháp để cải thiện là sử dụng dầu thực vật.

Trước khi đi ngủ, hãy thoa bàn chân bằng dầu thực vật như dầu dừa và đeo thêm đôi tất mềm. Điều này sẽ giúp nuôi dưỡng gót chân nứt nẻ và làm mịn bàn chân một cách tự nhiên.

. Hỗ trợ điều trị viêm tụy cấp

Dầu ô liu chứa hàm lượng hydroxytyrosol và axit oleic cao, có thể tác động đến sự phát triển của viêm tụy cấp. Nghiên cứu phát hiện ra rằng các thành phần

được tìm thấy trong dầu ô liu nguyên chất giúp ngăn ngừa nguy cơ viêm tụy cấp.

3. Nguyên nhân dầu ăn bị hư

- Nguyên nhân của quá trình ôi thiu của dầu mỡ có nhiều như dầu mỡ có lẫn nước, hay những tạp chất khác... Song chủ yếu là sự oxi hoá liên kết đôi bởi oxi không khí tạo thành peoxit, sau đó peoxit bị phân huỷ thành andehit và xeton có mùi khó chịu.



<https://tuoitrequangngai.net>

Hình 2.4 : Dầu ăn cũ (hư)

4.Cách bảo quản dầu ăn



Hình 2.5: Dầu ăn đóng chai

- -Luôn đóng chặt chai đựng dầu ăn để không cho hơi ẩm, bụi bẩn lọt vào.
- -không đựng dầu ăn trong vào thùng vại kim loại hay chai lọ bị ướt vì nước bên trong lọ có thể có vi khuẩn, làm dầu ăn phân hủy và dễ bị hỏng.
- -Để dầu ăn ở nơi thoáng mát, tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh mặt trời hoặc những nơi có độ ẩm cao.
- -Lọc mỡ qua rây lưới để mỡ không bị lợn cợn bởi tóp mỡ vụn.
- -Để mỡ heo nguội rồi rót vào lọ để trong tủ lạnh dùng dần.

Dù có tinh lọc hay chưa, tất cả loại dầu đều nhạy cảm với hơi nóng, ánh sáng và phơi ngoài khí ôxy. Do đó không chỉ cách chế biến sẽ làm biến đổi các thực phẩm tốt thành xấu mà ngay cả việc lưu trữ, bảo quản không đúng cách, để các loại dầu mỡ tiếp xúc với ánh sáng mặt trời cũng sẽ khiến:

. Dầu mỡ trở nên độc hại không kém gì dùng nhiệt, dù chậm hơn.

- Dầu bị ôi có mùi khó chịu và nếm rất chua, tất nhiên là giá trị dinh dưỡng của nó đã không còn nữa. Để hạn chế quá trình này, một lớp khí trơ, thường là nitơ

sẽ được bơm vào các bồn chứa dầu ngay lập tức sau khi sản xuất. Đây được gọi là phủ bề.

- Vì vậy, cách tốt nhất để bảo quản dầu là: Khi bảo quản dầu ăn bạn nên đựng dầu ăn trong chai nhựa hoặc sành chứ không nên đựng trong lọ sắt, đồng hay nhôm vì chúng có thể làm dầu của bạn bị hỏng. – Chai đựng dầu ăn phải sạch sẽ, khô ráo, đậy nắp kín. Tránh để nước trong lọ hay bên ngoài lọt vào hoặc vi khuẩn xâm nhập vào thì sẽ làm dầu ăn nhanh hỏng.

- Cát dầu mỡ ở những chỗ tối, mát (trong tủ lạnh). Dầu khá đậm đặc nhưng khi để ở nhiệt độ bình thường, chúng sẽ sớm trở về thể lỏng. Để tránh tác dụng xấu của hơi nóng và ánh sáng, người ta hay lấy dầu ra khỏi nơi chứa đông lạnh trong khoảng thời gian đủ để sử dụng ngay, không lâu hơn.

- Với quy mô lớn, một lớp khí trơ, thường là nitơ sẽ được bơm vào các bồn chứa dầu ngay lập tức sau khi sản xuất. Đây được gọi là phủ bề.

Thời gian bảo quản đối với các loại dầu:

- Dầu tinh lọc có chất béo không bão hòa đơn cao có thể giữ được cả năm (dầu ôliu có thể để trong vài năm). Những loại dầu không bão hòa đơn có thể giữ tốt lên tới 8 tháng hoặc hơn.
- Dầu có chất béo không bão hòa đa cao chỉ giữ được trong 6 tháng. Dầu ôliu thô và cực thô có thể giữ ít nhất 9 tháng sau khi mở nắp. Dầu không bão hòa đa chưa tinh chỉ có thể để được phân nửa thời gian đó.

PHẦN 3 : KẾT LUẬN

Dầu ăn và mỡ động vật là một chất có lợi nếu ta biết sử dụng và bảo quản đúng cách .Nếu như ta sử dụng sai cách (sử dụng lại dầu cũ,dầu đông lạnh,sử dụng dầu ăn quá nhiều,...) và không bảo quản đúng cách sẽ gây ra nhiều bệnh lý nguy hiểm như thừa cân, béo phì, rối loạn mỡ máu, bệnh lý đái tháo đường, tăng huyết áp, tai biến mạch máu não....nếu chúng ta sử dụng dầu ăn một cách hợp lý sẽ tốt cho tim mạch và nhiều thứ khác.Cuối cùng,chúng ta phải học cách sử dụng dầu ăn đúng cách và điều độ để tránh những tình tiết xấu có hại cho sức khỏe và tăng nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho cơ thể chúng ta.

MỤC LỤC

Phần 1: CỞ LÝ LUẬN.....	4
Nguyễn Thế Duy	
1. Vi khuẩn Ecoli.....	4
2. Vi khuẩn salmonella.....	5
3. Vi khuẩn Vibrio Cholerae.....	6
4. Vi khuẩn Staphylococcus.....	7
5. Vi khuẩn Proteus.....	9
Phần 2: CƠ SỞ THỰC TIỄN.....	11
Võ Minh Anh	
1. Thực phẩm sạch nói chung.....	11
2. Lợi ích của dầu ăn.....	12
3. Nguyên nhân dầu ăn bị hư.....	16
4. Cách bảo quản dầu ăn.....	18
PHẦN 3: KẾT LUẬN.....	20
Dương Anh Triết	

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://hellobacsi.com/an-uong-lanh-manh/thong-tin-dinh-duong/dau-thuc-vat/>
2. <https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/khi-nao-dau-an-het-han-1052891>
3. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cusg=AOvVaw1ZFUp3tZ8ZPTITT3dx_HKS
4. [Thực phẩm sạch là gì? Ưu và nhược điểm của thực phẩm sạch - Món ăn gia đình Việt \(foodhub.vn\)](#)
5. sách an toàn dinh dưỡng
6. <https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/bao-quan-dau-an-dung-cach-943670>

LỜI NHẬN XÉT GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

1. Lỗi hình thức: đánh máy dấu phẩy, dấu chấm cuối câu.

GV1 : 9,5

GV2 : 9,5