**Cách lựa chọn chất béo lành mạnh**

[](https://cdn.hellobacsi.com/wp-content/uploads/2020/04/chat-beo-khong-bao-hoa-3-e1588241210561.png)

Chất béo có thể giúp bạn tăng cảm giác no, [duy trì cân nặng](https://hellobacsi.com/an-uong-lanh-manh/che-do-an-kieng-va-quan-ly-can-nang/bi-kip-giup-ban-luon-duy-tri-can-nang-on-dinh/), cải thiện lipid máu. Tuy nhiên không phải loại chất béo nào cũng lành mạnh và tốt cho sức khỏe của bạn.

Dưới đây là bảng chất béo không lành mạnh và chất béo lành mạnh để bạn lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe.

[](https://cdn.hellobacsi.com/wp-content/uploads/2020/04/Screenshot-94.png)