

THỊT BÒ VÀ TỤI THỎ. (Trương Xuân MD)

THỊT BÒ VÀ TỤI THỎ.



Tác giả Trường Xuân, M.D.
tka23 post

Người dân Mỹ có lẽ tiêu thụ thịt bò nhiều nhất thế giới khiến những món ăn làm từ thịt bò như hamburger, steak, filet mignon gần như là những loại thức ăn không thể thiếu trong khẩu phần ăn hàng ngày của người dân Mỹ.. Nhưng trong một cuộc khảo cứu hệt sức rộng lớn trong vòng 10 năm của Viện Ung Thư Quốc gia (National Cancer Institute) thì mức độ tiêu thụ thịt bò và một số thịt đỏ (red meat) khác như thịt heo, gan , lòng_ có nhiều ảnh hưởng không tốt lên sức khỏe và làm giảm tuổi thọ vì gây ra một số chứng bệnh như ung thư đường ruột, bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não và cả bệnh Alzheimer nữa mà hiện nay trên 5 triệu dân Mỹ bị và không có thuốc chữa.

Viện Ung Thư khuyến cáo rằng nếu người dân Mỹ giảm bớt mức độ tiêu thụ thịt bò thì có thể làm giảm mức độ trong nam giới 11 % và nữ giới 16 %



BS Rashmi Sinha đã làm cuộc khảo cứu này và đăng trên tờ báo của Hội Y học Archives of Internal Medicine với tựa đề “ăn nhiều thịt bò có ảnh hưởng rõ rệt lên mức độ trong nam giới Mỹ và điều này cũng được xác nhận bởi nhiều khảo cứu khác của Viện Khảo Cứu Ung thư và Quỹ nghiên cứu quốc tế Ung Thư (World Cancer Research Fund) “. BS Sinha là trưởng bộ môn nghiên cứu về dinh dưỡng tại Viện Ung Thư (Cancer Institue) và ông đã nghiên cứu nhiều báo cáo trước đây liên kết việc ăn thịt đỏ và tiêu thụ thịt bò.

Một trong những nguyên nhân thịt bò gây ra ung thư đường ruột, nhất là ung thư ruột già và trực tràng (colo rectal cancer) là vì những chất cận bã của thịt bò trước khi được chế biến ra bên ngoài thì đã có tác động lên những tế bào của ruột già (endothelium) rồi lâu ngày làm cho những DNA của những tế bào này bị thay đổi rồi biến thành những tế bào ung thư rồi đến u bướu ung thư. Sau đó những u bướu này tăng trưởng bữa bãi rồi lan vào gan, phổi làm chết người.

Yếu tố gây bệnh ung thư là những chất béo (bile acids) có nhiều trong thịt bò và nhiều chất gây ung thư nữa gọi là carcinogens, một phần do những hoá chất được pha trộn trong thực phẩm gia súc.. BS Sinha cho biết là trong thịt bò có nhiều hóa chất gây nên hiện tượng oxidative cell damages đến đến ung thư.. Ngoài những chất carcinogens gây ung thư thì trong thịt bò còn có nhiều cholesterol, mỡ động vật (saturated fats) gây ra bệnh tim mạch mỗi năm làm cho 1 triệu rưỡi người bị một cơn đau tim và 1/3 những người này sẽ chết trong một cơn đau tim lần đầu tiên.

Vì trong thịt bò có nhiều calories nên cũng tạo nên chứng mập phì đang lên tới mức báo động ở Mỹ và trên thế giới. Một khảo cứu của Đại Học Oxford cho biết là mập phì bệnh lý (morbid obesity) làm giảm thọ tới 10 năm và nếu đi kèm với hút thuốc lá thì sẽ giảm thọ thêm 10 năm nữa !

Một khảo cứu trước đây của Viện Ung Thư cho cho biết là nếu mỗi ngày ăn một hamburger quarter pounder hoặc porkchop (một việc mà gần như ngày nào người Mỹ cũng ăn) thì không những dễ bị ung thư ruột mà còn nhiều chứng bệnh khác. Nói chung là càng ăn nhiều thịt bò, thịt heo thì càng dễ chết sớm vì ung thư và nhiều chứng bệnh khác. Một vài khảo cứu trên những súc vật trước đây ăn ít thịt bò hoặc kiêng thịt bò vì lý do tôn giáo như tại Ấn Độ sau khi sang Mỹ cũng bị chứng bệnh ung thư bò thì tỷ lệ mắc phải ung thư ruột và tim mạch còn cao hơn người Mỹ nữa.. Một khảo cứu trên người di dân Ấn Độ tại Mỹ bởi Đại Học Y khoa Yale cho thấy là họ có tỷ lệ bệnh tim mạch cao hơn tất cả những súc vật khác sinh sống ở Mỹ !

Con số người Việt Nam sinh sống lâu năm ở Mỹ chết vì ung thư đường ruột như bao người, gan, ruột.. cũng rất cao có thể do tiêu thụ thịt bò nhiều hơn trước và bị chứng viêm gan (hepatitis)..



BS Michael Thun chuyên về thị trường kể tại Viện Ung Thư xác nhận rằng “đã có nhiều khảo cứu trước đây khuyến cáo người dân Mỹ nên thay đổi cách ăn uống để tránh bệnh ung thư nhưng không có kết quả vì vẫn duy trì ăn thịt bò gần như liên tục với đời sống văn hóa và thói quen của người dân Mỹ giảm như người Á Đông “phở” ăn lúa gạo và người Pháp “ phở” ăn bánh mì trứng và uống rượu đỏ !” . BS Thun khuyến cáo nên thay thế thịt bò bằng cá, rau củ, ngũ cốc, các loại đậu, thịt nạc không có mỡ (lean cut meat) và nên nướng, luộc thay vì chiên.

Khảo cứu của BS Sinha đã kéo dài 10 năm trên 500000 người từ 50 đến 71 và sau khi so sánh kết quả trên 71000 trường hợp về trong thì đã đi đến kết quả kết luận, xác nhận liên hệ giữa thịt bò và tỷ lệ trong đó ung thư đường ruột là quan trọng nhất. Những người tiêu thụ thịt bò nhiều nhất thì có tỷ lệ tỷ lệ trong lên tới 31 và 36 % so với những người tiêu thụ ít nhất.

Điều quan trọng là ngoài tỷ lệ trong vì ung thư ruột còn có thêm những chứng bệnh khác như tim mạch, tiểu đường, bệnh gan và Alzheimer. Tỷ lệ trong vì bệnh tim mạch (nguyên nhân tỷ lệ trong số một ở Mỹ) cũng cao ở những người tiêu thụ nhiều thịt bò là 27 % ở nam giới và 50 % nữ giới...

Ngay cả những người không hút thuốc (nguyên nhân số một gây bệnh tim) nhưng ăn nhiều thịt bò cũng dễ chết vì bệnh đau tim, 24 % cao hơn những người không hút thuốc và không ăn thịt bò. Những người ăn cá biển và thịt gà có tỷ lệ tỷ lệ trong thấp nhất.

Một khảo cứu của Đại Học North Carolina cũng đi đến kết luận là gia tăng mức tiêu thụ trái cây và ngũ cốc dễ thay thế thịt bò không những làm tăng tuổi thọ mà còn đóng góp vào việc bảo vệ trái đất và môi sinh nữa vì một ký thịt bò cần một số lượng năng lượng như xăng dầu, phân bón, nước, chuyển chế độ 7 lần từ rau củ hay ngũ cốc.

Sự việc nhiều quốc gia phải phá rừng để có đất nuôi bò như tại Brazil, Phi Châu cũng làm tăng mức độ thán khí trong bầu khí quyển rồi tạo nên tình trạng global warming mà nhiều khoa học gia tiên đoán là sẽ đến ngày Tận Thế ! Người Ấn Độ thì tin rằng ăn thịt bò là trong tội lớn nhất vì bò là một linh vật của



Thần Shiva và nhân loại đang bị trừng phạt vì ăn quá nhiều thịt bò.

Viện Ung thư khuyến cáo chế độ nên ăn 18 oz thịt bò mỗi tuần và dùng những loại thực phẩm protein có trong thịt nạc như thịt gà, cá biển hoặc chế độ protein thực vật như các loại đậu nành, đậu xanh, đậu ván. Có một khảo cứu tại Gia Nã Đại cho biết là trong loại đậu vàng (yellow bean) có chất hạ huyết áp rất đáng kể.

Đi nhiên cuộc khảo cứu trên đã gặp phản ứng chống lại của Hội những nhà nuôi bò và cho rằng “ việc ăn thịt bò gây ra ung thư chưa chắc đã đúng và chế độ những người ăn quá nhiều và ăn hàng ngày thịt bò mới bị bệnh ung thư và tim mạch. Trong thịt bò có nhiều chất bổ dưỡng cần thiết như chất sắt, selenium, vitamins chưa kể những loại protein có giá trị cao.

BS Barry Popkin nhận định rằng chế độ nên giảm mức độ ăn thịt bò mà thôi vì hiện nay người dân Mỹ ăn thịt bò nhiều gấp 5 lần những nước khác. Giảm ăn thịt bò không những giúp làm tăng tuổi thọ, giảm bớt những chứng bệnh nguy hiểm, chữa trị tình trạng kém đang tạo nên những gánh nặng to lớn cho ngân sách Y tế đang thiêu hụt trên trọng.”

Ông cũng nói thêm là giảm ăn thịt bò còn giúp tiết giảm việc tiêu thụ năng lượng, xăng dầu.. giúp tránh cho chế độ trái đất không bị ô nhiễm không khí, bầu khí quyển không bị hâm nóng và còn nhiều tai họa nữa cho các thế hệ tương lai..

Tác giả Trường Xuân, M.D.