**Thịt và Bệnh**

**1. Thịt nuôi**

**2. Thịt chế biến**

**3. Thịt gây bệnh**

**1. Thịt**

Thực tế ngày nay khi nuôi bò heo thì người ta thường trộn các chất tăng trọng, tăng tỷ lệ nạc cho heo bò. Việc tồn dư hormone và dư lượng kháng sinh đang là vấn đề nhức nhối. Vì hormone tăng trưởng và dư lượng kháng sinh gây ra những hậu quả lâu dài cho sức khỏe của bạn. Ví dụ, tồn dư hormone khi vào cơ thể sẽ làm rối loạn nội tiết tố trong người, tim mạch, gây mọc nhiều lông ở phụ nữ…



Một vài nghiên cứu cho thấy : trong số các bệnh nhân ung thư thì 30% liên quan đến thuốc lá, 3% liên quan đến những phụ gia thực phẩm như chất màu, chất bảo quản, 35% liên quan đến ăn uống... Nói cách khác, nếu ăn uống hợp lý, khoa học thì 35% bệnh nhân sẽ thoát khỏi ung thư thay vì bị mắc bệnh này. Minh chứng cho tác dụng của chế độ ăn người ta thấy: cư dân vùng Bắc Mỹ và Tây Âu ăn nhiều thịt, bị ung thư đại tràng, ung thư dạ dày cao hơn cư dân ăn chay ở Ấn Độ; ở những nước ăn nhiều thịt, số phụ nữ bị ung thư vú cũng cao gấp 10 lần ở những nước có thói quen ăn chay.

Một chế độ ăn nhiều thịt có thể làm cho người ta mắc một số bệnh. Tuy nhiên không phải hễ ai ăn thịt là mắc các bệnh này, mà chỉ những người ăn quá nhiều thịt, không quan tâm đến số lượng, chất lượng của thịt và do cách ăn không đúng theo khoa học mới dễ bị mắc bệnh.

**2. Thịt chế biến**



**- Thịt chế biến:** Những “chủng loại” thịt chế biến có thể kể là hot dogs, xúc xích, thịt bò khô, thịt heo xông khói và một số loại thịt được sử dụng trong các sản phẩm súp đóng hộp... Hầu như tất cả chúng đều được chế biến có sodium nitrit, như là một chất bảo quản. Một nghiên cứu của Đại học Hawaii cho thấy, sodium nitrit có thể chuyển hóa thành nitrosamine - một chất đẩy nhanh sự hình thành và phát triển của tế bào ung thư.

**- Thịt rán:** Thực phẩm chiên trong dầu thường rất nóng và một phần đã bị oxy hóa dầu. Những thực phẩm dạng này từng được y học chứng minh là góp phần gây ung thư, tăng cân và các nguy cơ sức khỏe khác nếu tiêu thụ thường xuyên.

**- Thịt tái chín:** Từ lâu, trong thực đơn của bạn không thể thiếu các món tái, nào là bò tái chanh, bò tái nhúng giấm đến thịt dê tái... Nếu các loại thực phẩm này mang mầm bệnh dịch tả hay thương hàn, chúng sẽ dễ dàng truyền qua con người. Bạn nên hạn chế và thận trọng khi ăn các món tái, sống. Muốn ăn thịt tái, bạn phải ngâm thịt vào giấm đậm đặc từ năm giờ rưỡi trở lên. Đồng thời, bạn cần tẩy giun 6 tháng/lần nếu thường xuyên ăn rau sống và thịt chín tái.

**- Thịt xay:** Thịt xay nếu bạn tự làm thì rất an toàn, nhưng nếu bạn mua từ những nguồn không đáng tin cậy thì thịt này thường là thịt kém chất lượng. Nguy cơ chứa các mầm bệnh như E.coli là rất cao. Đặc biệt là khi bạn không thể quan sát bề mặt của thịt để phát hiện bệnh. Một phần thịt xay không được bảo quản trong chân không hay vô trùng, thường phơi ngoài chợ nên rất mất vệ sinh.

**- Thịt nướng:** Trong quá trình nướng thịt ở nhiệt độ cao sẽ sinh ra rất nhiều độc tố, thịt nướng càng cháy thì hàm lượng độc tố xuất hiện trong thịt thường cao. Nếu chúng ta ăn nhiều sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư đường tiêu hóa.

**3. Thịt gây bệnh**

**- Bệnh tim mạch:** Được coi là “kẻ giết người số 1” ở các nước phát triển. Nghiên cứu của Trường đại học Harvard cho thấy, huyết áp trung bình của người ăn chay giảm rõ rệt so với những người ăn thịt; nồng độ cholesterol trong máu của người ăn thịt cao gấp nhiều lần so với người ăn chay và là nguyên nhân chính của chứng vữa xơ động mạch, tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, đột qụy... Vì thế, Hội Tim mạch Hoa Kỳ đã khuyến cáo rằng, chế độ ăn chay có thể phòng ngừa từ 90 - 97% các bệnh tim mạch.

**- Bệnh tiểu đường:**Chế độ ăn nhiều thịt, nhất là các loại thịt lẫn nhiều mỡ, làm tăng axít béo và triglycerid – là nguyên nhân gây ra tiểu đường týp II. Bởi vì các axít béo dư thừa trong máu và triglycerid ức chế hoạt động của insulin, điều này dẫn đến kết quả xét nghiệm lượng insulin trong máu vẫn bình thường hoặc chỉ hơi tăng nhưng đường huyết của người bệnh lại trong tình trạng bị cao. Nếu sửa chữa sai lầm này bằng cách chuyển sang chế độ ăn chay thì lượng đường trong máu giảm hẳn và nồng độ axít béo cũng về mức an toàn.

**- Bệnh thận:**Nhiều nghiên cứu cho thấy, để bài tiết các hợp chất nitơ độc hại do ăn nhiều thịt thì thận phải làm việc gấp trên 3 lần so với thận của người ăn chay. Urê và acid uric là hai chất thải của chế độ ăn thịt rất độc hại đối với cơ thể. Khi chúng ta còn trẻ, thận còn khỏe thì việc thải loại các chất này còn cố được, nhưng khi đã cao tuổi, thận của chúng ta đã suy yếu thì công việc thải các chất này trở thành gánh nặng cho thận và kết quả là thận không thể thải độc hiệu quả, nên tất yếu dẫn đến bệnh tật.

**- Bệnh gút:**Khi thận không đủ khả năng lọc thải hết các chất chứa nitơ độc hại thì creatinin và acid uric tăng cao trong máu. Nồng độ acid uric tăng cao sẽ lắng đọng lại trong các khớp nhỏ như khớp ngón tay, ngón chân gây nên bệnh gút. Tại các khớp, acid uric đọng lại kết tinh thành tinh thể tạo ra phản ứng viêm, gây nhiều đau nhức cho bệnh nhân.

**- Béo phì:** Nguyên nhân của bệnh béo phì chủ yếu là do chế độ ăn quá dư thừa năng lượng calo như mỡ động vật, bơ, phomai, thịt, sôcôla, bột, đường... Khi đã béo phì thì người ta dễ lười vận động, từ đó năng lượng thừa không được tiêu hao lại tích trữ dưới dạng mỡ nên lại càng béo. Béo phì sẽ dẫn đến các bệnh vữa xơ động mạch, tăng huyết áp, đau xương khớp.

**- Bệnh gan:**Chức năng của gan là tổng hợp các chất cần thiết cho cơ thể và thải bỏ các chất độc hại ra ngoài. Nhưng chế độ ăn nhiều thịt và mỡ động vật sẽ làm gan làm việc quá sức và tổn thương. Thịt và mỡ ăn vào sẽ làm cho gan bị nhiễm mỡ, hóa xơ, hóa sẹo.

**- Bệnh ung thư:**Sở dĩ ăn nhiều thịt dễ bị ung thư là vì chất bảo quản thịt. Do thịt rất giàu chất đạm dễ bị thiu thối nên một số người kinh doanh thiếu lương tâm đã tẩm thịt với các chất bảo quản như nitrit, nitrat... Đến tay người tiêu dùng, chúng ta chỉ rửa sạch, pha chế rồi nấu chín thịt. Nhưng dù nấu chín thịt thì các chất này không bị phân hủy. Khi chúng ta ăn vào ruột, các chất này kết hợp với các acid amin tạo nitrosamin là chất gây ung thư. Mặt khác nhiều người chăn nuôi đã sử dụng các loại chất kích thích tăng trưởng, chất gây thèm ăn, gây ngủ, hormon, kháng sinh… cho vật nuôi mau lớn. Mặt khác khi vật nuôi bị bệnh, bị khối u, họ vẫn giết mổ và bán thịt gia súc ra thị trường. Người tiêu dùng vì không mắt thấy tai nghe, vẫn vô tư ăn thịt mà không biết trong loại thịt đó chứa đầy chất độc hại có thể gây bệnh từ nhẹ đến ung thư. Nhiều người do thói quen ăn uống lại chỉ ăn thịt mà rất ít ăn rau nên dễ bị táo bón, ứ đọng chất độc, càng làm cho bệnh ung thư dễ phát triển.

Như vậy, một chế độ ăn nhiều thịt nhưng ít quan tâm đến chất lượng thịt có thể làm cho người ăn dễ mắc các bệnh nói trên. Do đó để tránh tình trạng này, chúng ta nên thực hiện một chế độ ăn đầy đủ và cân bằng giữa các chất dinh dưỡng là đạm, đường, béo, các vitamin và khoáng chất mới có thể có sức khỏe tốt.

**SKVĐS**

\_\_.\_,\_.\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

\_\_,\_.\_,\_\_\_