

Thức Ăn Sạch: Cung Cách Ăn Uống Lành Mạnh



Trung tâm đầu độc dân tộc Việt Nam

Trước tình trạng thức ăn trên thế giới ngày càng bị nhiễm độc vì nhiều nguyên do khác nhau; nhưng một nguyên do chính yếu là do cung cách nuôi “thức” gia súc và tôm cá bằng hóa chất kích thích tố tăng trưởng, cũng như việc trồng trọt cũng được tăng cường thêm phân bón cùng hóa chất đã bị cấm dùng trong nông nghiệp. Một thí dụ điển hình nhứt là việc nuôi heo của TC và dĩ nhiên “kỹ thuật” này đã được nhập cảng qua Việt Nam.

Thức ăn cho heo được cho thêm hóa chất Salbutamol và Clenbuterol. Hai hóa chất này đã bị ngành nông nghiệp cấm sử dụng trong chăn nuôi như một loại hormone tăng trưởng. Tác dụng của hai hóa chất này là làm cho heo tăng trưởng nhanh, tạo ra nhiều thịt nạc, và ít mỡ.

Hiện tại, Việt Nam đang trở thành nước có tỷ lệ ung thư cao nhất thế giới về tỷ lệ dân số vì nguồn thực phẩm có chứa hóa chất độc hại từ Trung Cộng, thủ phạm chính gây ung thư. Những người dân vô tội ăn phải thực phẩm độc hại do TC, cấu kết với nhà cầm quyền và con buôn vô lương tâm, đưa sang Việt Nam dưới nhiều hình thức khác nhau, từ hóa chất nuôi gia súc, kích thích tăng trưởng trong việc trồng trọt, thuốc bảo quản thực phẩm. Và trung tâm phân tán tất cả những hóa chất trên và nhiều loại khác như formol, hàn the, các thứ hương liệu, phụ gia dạng bột và dạng lỏng, các thứ phẩm màu, các chất làm mềm, dẻo, dai, giòn thực phẩm... hầu hết đều gây hại cho sức khỏe người tiêu dùng cùng các loại bột nôm hóa học hay các thủ thuật làm nước mắm, xì dầu giả hiệu... chính là chợ Kim Biên. Những thứ này nếu nhìn lại sẽ còn tệ hại, tàn độc, man rợ gấp ngàn lần hơn những hành động của bọn ISIS đang gây ra cho thế giới.

Vì vậy, đối với con người, việc lựa chọn thức ăn trong cùng cách ăn uống ngày hôm nay rất quan trọng. Cần phải tìm các loại thức ăn sạch, nghĩa là không có chứa hóa chất kích thích tăng trưởng, hóa chất bảo quản không đúng quy định cho thực phẩm, hay các thức ăn qua biến chế v.v...

Nhưng thức ăn sạch là gì?

Bà DIANE Welland là một ký giả, một nhà giáo, và cũng là một chuyên viên về dưỡng sinh nổi tiếng. Vào ngày 22 tháng 2 năm 2016 vừa qua, Bà đã viết một bài báo về “cách ăn sạch”. Chúng ta cùng quan tâm đến sức khỏe của chính mình, do đó, việc “ăn sạch” là một khái niệm trong sáng ngày hôm nay.

Có rất nhiều cách tiếp cận trong việc ăn uống “sạch”.

Các nguyên tắc về ăn sạch được dựa trên khoa học dinh dưỡng hiện tại và tương ứng với nhiều đề nghị của các tổ chức y tế và an toàn vệ sinh trong thực phẩm. Cách tiếp cận về ăn uống sạch này trong sinh hoạt hàng ngày cũng cung cấp cho bạn năng lượng cần thiết hàng ngày và tối ưu hóa sức khỏe của bạn. Đó là một lối sống, được xây dựng với sự linh động trong quyết định, có nghĩa là cung cách ăn uống này có thể được điều chỉnh để thích ứng và phù hợp với nhu cầu cơ thể của bạn.

Vào những năm 60 của thế kỷ trước, việc “ăn sạch” là một phong trào giữ gìn sức khỏe qua thực phẩm được chăn nuôi hay trồng trọt giống như trong thiên nhiên, mà xa lánh cung cách chế biến thực phẩm. Tất cả, vì lợi ích của các giá trị đạo đức và xã hội, chứ không phải là vấn đề sức khỏe và dinh dưỡng.



Qua thời gian, khái niệm về ăn uống sạch sẽ trở nên tinh tế hơn và hợp với sự phát triển của khoa học hiện đại. Do đó, Bà Welland đề nghị bảy nguyên tắc cốt lõi của việc ăn uống ngày hôm nay:

- 1. Chọn toàn, thực phẩm nuôi trồng tự nhiên và tìm cách loại bỏ hoặc giảm thiểu các thực phẩm chế biến.
- 2. Không dùng các loại thực phẩm đã tinh chế.

- 3. Trong mỗi bữa ăn, cần phải cân bằng số protein, carbohydrate và chất béo. Hầu hết chúng ta thường ăn nhiều carbohydrate và chất béo, nhưng chúng ta thường “bỏ quên” protein, đặc biệt là trong buổi ăn sáng và trưa. Protein rất quan trọng vì nó cũng ***có thể giúp kiểm chế sự thèm ăn của bạn***. Khi ăn thức ăn có nhiều protein giúp chúng ta cảm thấy no lâu hơn.
- 4. Hạn chế các chất béo, muối và đường.
- 5. Ăn 5-6 bữa ăn nhỏ trong ngày. Ngoài ba bữa ăn chính trong ngày như sáng, trưa, chiều, bạn cần ăn thêm hai bữa “giữa bữa”. Ăn theo cách này sẽ ngăn cản bạn ăn nhanh và ăn quá nhiều. Quan trọng hơn nữa, cung cách này làm cho bạn giữ lượng đường trong máu của bạn được ổn định.
- 6. Không uống nhiều thức uống làm tăng thêm lượng calo hàng ngày của bạn. calo của bạn.
- 7. Hãy vận động. Hoạt động thể chất thường xuyên nhằm mục đích làm giảm chất béo, giúp bạn đốt cháy nhiều năng lượng dư thừa mà cơ thể không tiêu thụ hết trong ngày, và giữ cho tim, phổi, và xương khỏe mạnh và mạnh mẽ.

Ăn sạch cũng là một phương pháp tốt nhất để bảo vệ sức khỏe.

Một thực tế hết sức đơn giản là bạn không thể nào khỏe mạnh mà không cần ăn uống một cách lành mạnh. Nếu bạn ăn “rác”, tức thức ăn không lành mạnh, cơ thể của bạn sẽ tiếp cận nó và chịu nhiều hậu quả về sau, hay trước mắt. ***Nếu bạn ăn thực phẩm tự nhiên, tươi, cơ thể, làn da và cả tâm hồn của bạn sẽ tươi mát, tỏa sáng với một sức khỏe tốt và nhất là...yêu đời hơn.***

Ba phương pháp ăn uống sạch

Phương pháp 1: Hóa chất, chất phụ gia, thực phẩm biến đổi di truyền (GMF-genetic modified food), chất bảo quản và thực phẩm giả tạo...cần phải được loại bỏ trong khẩu phần của bạn. Nhiều người muốn tránh các loại thực phẩm giả, nhằm mục đích cải thiện sức khỏe, nhưng điều này cần nên tránh.

Phương pháp 2:

1. Ăn rau quả và các loại đậu và hạt trong thiên nhiên.
2. Ăn thịt trực tiếp từ cửa hàng thịt tươi. Không mua các sản phẩm thịt đóng gói sẵn bởi vì bạn không bao giờ biết những gì trong đó.



3. Thường thức ngũ cốc chưa được pha chế hay không thêm thắt hương vị theo thị hiếu.



4. Xem xét nhãn hiệu “thật” kỹ lưỡng để biết thành phần cấu tạo ra thực phẩm trên.

5. Ăn ít hương vị pha trộn vào thực phẩm hơn.

6. Ăn 5-6 bữa ăn nhỏ mỗi ngày. Hãy nhớ, bạn đang ăn những phần nhỏ hơn. Nếu bạn thực sự có khó khăn với việc làm này, bạn chuẩn bị thường xuyên ba bữa ăn của bạn và một bữa ăn nhẹ trong ngày, và phân chia bữa ăn trưa và ăn tối lại một nửa. Bạn đã có ngay lập tức 6 bữa ăn nhỏ!

Phương pháp 3: Ngoài ra còn có một phương pháp khác của việc ăn 3 bữa chính và thêm 1 bữa ăn nhẹ với tổng số 4 bữa ăn.

Từ đó, bạn thấy rằng cung cách ăn uống sạch sẽ có thể làm cho bạn cảm thấy một chút bị áp đặt lúc ban đầu, đặc biệt là nếu bạn có rất nhiều cơ hội thay đổi để thực hiện chế độ ăn uống của bạn. Nhưng với việc thực hiện một vài thay đổi nhỏ mỗi ngày, bạn sẽ không cảm thấy bị áp lực trong việc thay đổi cung cách ăn uống sạch. Nếu bạn cần một chút thông tin tổng quát hơn, đây là một số ý tưởng nhiều hơn để giúp bạn bắt đầu.



Đối với một số không nhỏ chúng ta, vì đã quen với các loại thức ăn nhanh, thức ăn chế biến cho nên cần phải có thêm một thời gian khó khăn với các hương vị tự nhiên của thực phẩm thực sự. Lời khuyên của nhiều nhà dưỡng sinh là “Ăn rau tự nhiên (organic) bổ dưỡng hơn là ăn rau trộn với “dressing””.

Thực phẩm sạch và “không sạch”

Khi đi chợ, bạn cần phân biệt thực phẩm nào sạch và không sạch.

Những gì bạn sẽ **không nên mua** là:

- Những loại thực phẩm nhân tạo, hoặc hạt được biến chế thành bột sản phẩm
- Gluten trong ngũ cốc hoặc các thành phẩm có chứa gluten.
- Các loại Carbohydrate tải đường huyết cao: Nếu bạn muốn tìm kiếm một thực đơn hoàn toàn thấp carbohydrate, chỉ cần bạn bỏ qua các mục tinh bột và thay thế bằng rau thêm. Thật đơn giản phải không bạn?



Những gì bạn sẽ **nên mang theo vào thực đơn** của mình là:

- Bí quyết sử dụng một loạt các loại protein khác nhau, các loại đậu, các loại hạt, các loại dầu có phẩm chất tốt, phối hợp và cân bằng trong việc pha chế thực phẩm nấu chín và thô.
- Sữa là một loại thực phẩm cần thiết dù cho bạn ở trong bất cứ lứa tuổi nào
- Rau đậu cần thiết cho nhu cầu hàng ngày.

Nên nhớ, tất cả các bữa ăn sạch sẽ cần một lượng tương đương của các chất dinh dưỡng và năng lượng. Do đó, cần có một sự cân bằng tốt giữa các chất dinh dưỡng.

Về chế độ ăn uống: **Không thể nào có một chế độ ăn uống hoặc thực phẩm có "hệ thống" nào hoàn hảo để ăn,**

bạn cần đi tìm một sự cân bằng tốt giữa thực phẩm động vật và thực vật, với nhiều công thức nấu ăn hài hòa khác nhau giữa carbohydrate, protein và chất béo.

Tóm lại, triết lý của chế độ ăn uống là ăn nhiều các thực phẩm có phẩm chất cao nhất, hoàn toàn sạch có nguồn gốc từ thực vật và động vật khỏe mạnh. Một thí dụ điển hình là dân tộc Nhật có đời sống dài hơn tất cả các dân tộc trên thế giới vì họ ăn thức ăn trong tự nhiên, ăn nhiều cá, hạt, rong biển, và các sản phẩm đậu nành lên men và trái cây, kết hợp vào bữa ăn.



Những điều y học ghi nhận về thực phẩm (trích từ bài viết của BS Trần Bá Thoại)

Về chất thịt: Theo một kết quả nghiên cứu mới nhất của Cơ quan Nghiên cứu Quốc tế về Ung thư (IARC) thuộc Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), **các loại thịt đã qua chế biến**

có khả năng gây ung thư rất cao, như ung thư đại trực tràng, ung thư tuyến tụy hoặc ung thư tuyến tiền liệt...

Trong thịt đỏ, có nhiều chất myoglobin hơn thịt trắng, rất giàu chất đường Neu5Gc, một loại đường “không của người” (non-human sugar), sẽ thúc đẩy phản ứng viêm và phát triển ung thư.

Trong **tiền trình bảo quản thịt**, lạp xường, thịt nguội, xúc xích, jambon người ta hay dùng diêm (lưu huỳnh) tiêu (muối diêm, saltpetre) nếu vượt quá liều sẽ gây bệnh tiêu hóa, ung thư. Ngoài ra, nitrit có thể oxy hóa huyết cầu tố hemoglobin thành chất độc methemoglobin gây tím tái, trụy hô hấp, tuần hoàn. Trong quá trình ướp và gia nhiệt, natritrit có thể kết hợp với acid amin (do protein phân hủy ra) để tạo ra nitrosamine có khả năng gây ung thư.

Trong chế biến thịt và các phó sản, đặc biệt khi được nướng rán một số chất gây ung thư có thể được tạo ra như **acrolein, acrylamide**.

Về cá: Cá cũng là thực phẩm có hàm lượng chất đạm (protein) rất cao. *Protein trong cá lại rất dễ tiêu hóa, hấp thụ, tốt cho sức khỏe đặc biệt cho người cao tuổi, người mắc bệnh mãn tính như tim mạch, béo phì.* Trong cá còn có nhiều vitamin như vitamin A, D, các khoáng chất như calcium, photpho, magnesium, kẽm, và iốt...

Khác với các loại thịt động vật như thịt bò, thịt lợn... thường giàu cholesterol, không tốt cho sức khỏe, **cá chỉ chứa một lượng nhỏ chất béo không bão hòa, đó là các axit béo omega-3, omega-6.** Đây là thành phần đặc biệt cần thiết đối với phụ nữ và quá trình phát triển não bộ của trẻ em.

Về chất béo: Chất béo cũng là thành phần quan trọng trong bữa ăn. Tất cả chất béo là dạng ester của các axit béo. Các axit béo này được chia làm hai loại là no (bão hòa) và không no (có nhiều nối đôi).

Y học chứng minh rõ ràng rằng các chất béo no, thường có trong mỡ động vật, có nguy cơ gây bệnh hơn các chất béo không no, có trong cá và dầu thực vật.

Rượu vang: Nhiều nghiên cứu y học cho thấy trong rượu vang đỏ có các polyphenol như flavonol, flavan-3-ols, anthocyanins, axit phenolic và đặc biệt là resveratrol, **giúp bảo vệ tim mạch cho người già.**



Chất xơ sợi: Chất xơ sợi có nhiều trong rau, củ, thực vật. **Tuy không có tác dụng dinh dưỡng nhưng chất xơ vô cùng cần thiết cho hệ tiêu hóa.** Ngăn ngừa táo bón do tăng khối lượng phân và giảm thời gian vận chuyển đường ruột, cần thiết cho tế bào đại tràng hoạt động nên có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh và các rối loạn như bệnh trĩ và ung thư đại tràng. **Chất xơ hòa tan làm**

chậm tiêu hóa và hấp thu chất bột đường, như vậy không làm tăng đường máu đột ngột sau khi ăn. Vì vậy chất xơ giúp người đái tháo đường ổn định chỉ số đường huyết. Cải thiện rõ các chỉ số chất mỡ trong máu, giảm nguy cơ bệnh tăng huyết áp, bệnh mạch vành. Kiểm soát tăng cân, béo phì do chất xơ. Dù không có giá trị dinh dưỡng, không tạo ra năng lượng, nhưng chất xơ làm tăng khối độ và độ nhớt thức ăn, gây đầy bụng, cảm giác no kéo dài và giảm cảm giác thèm ăn.

Rong biển: Rất giàu chất dinh dưỡng: chất đạm rất cao, nhiều khoáng chất, các yếu tố vi lượng và các loại vitamin như iốt, cần thiết cho tuyến giáp trạng, calcium cao hơn trong sữa, vitamin A cao gấp 10 lần trong bơ, vitamin B2 gấp 7 lần trong trứng, vitamin C, E cao gấp nhiều lần trong rau quả....

Khẩu phần 3 bữa ăn và 2-3 bữa ăn nhẹ

Các thực phẩm dưới đây thể hiện những khẩu phần hàng ngày của mỗi chúng ta. Việc dung hòa thực phẩm và chia đều ra tùy theo sự hấp khẩu và sự thích ứng của cơ thể là phương cách tối ưu để có một bữa ăn vừa ngon vừa sạch.



- Bao gồm một protein nạc, nhiều trái cây tươi và rau quả, và một carbohydrate phức tạp trong mỗi bữa ăn. Lượng thức ăn ổn định sạch sẽ giữ cơ thể bạn tràn đầy sinh lực và đốt cháy calo một cách hiệu quả trong suốt một ngày dài;
- Chọn thực phẩm sạch hữu cơ bất cứ khi nào có thể;
- Uống ít nhất hai lít nước mỗi ngày;
- **Chúng ta “phải” là bạn của môi trường** trong cung cách ăn uống, nghĩa là tránh tối đa việc tạo ra phế thải trong bữa ăn như chén, đĩa, ly ... dùng một lần;
- Hạn chế uống rượu, hàng ngày, chỉ uống với một ly rượu vang đỏ chứa nhiều hóa chất chống oxy hóa.
- Thực phẩm sạch chỉ chứa một hoặc hai thành phần. Bất kỳ sản phẩm với một danh sách thành phần dài là một phần do con người làm ra và không nằm trong danh sách của chế độ ăn uống sạch sẽ.

Tránh các loại thực phẩm chế biến và tinh chế như bột mì trắng, đường, bánh mì và mì ống. Thường thức carbohydrates phức tạp như các loại hạt.

Một kẻ thù của tim mạch là mỡ trans. Mỡ trans là các loại mỡ động vật hoặc thực vật có chứa những carbon không bão hòa, được hydro hóa. Mỡ này được dùng trong việc chiên, xào thực phẩm như french fries hay gà chiên trong các tiệm thức ăn nhanh, nhằm mục đích làm cho dai, giòn lâu ngay khi để nguội...

Tránh các chất bảo quản, chất phụ gia màu và chất kết dính, chất ổn định, chất nhũ hoá.

Tiêu thụ thịt địa phương nuôi trong điều kiện thiên nhiên và thủy sản biển đánh bắt tự nhiên, tránh các loại thủy sản nuôi bè dù trong nước ngọt hay nước mặn.

Kết luận

Thực phẩm là một chất kết dính trong xã hội cần được chia sẻ với những người thân yêu. Cải thiện phẩm chất cuộc sống của gia đình bạn cùng với cá nhân bạn bằng cách ăn uống sạch và lành mạnh như là một châm ngôn cần phải nghiêm chỉnh thi hành.



Các thống kê dưới đây cho chúng ta thấy nguy cơ có được thực phẩm sạch càng hiếm đi, và thực phẩm không được an toàn đang xuất hiện tràn lan trên thế giới

ngày nay. Nguy cơ trên ngày càng tăng vì rất nhiều lý do khác nhau do con người tạo dựng lên.

- * Năm 1945, thế giới tiêu thụ 7 triệu tấn phân bón tổng hợp, hiện nay đã tăng tới 150 triệu tấn cho mỗi năm.
- * Có 500 chủng loại thuốc trừ sâu khác nhau được sử dụng trong kỹ nghệ nông nghiệp.
- * Có 90% dư lượng thuốc trừ sâu được tìm thấy trong thực phẩm động vật, trong khi trái cây, rau và các loại ngũ cốc chứa ít hơn 10%.
- * Trong một năm, bạn hấp thụ từ 2,7 đến 4 kg hóa chất phụ gia, đặc biệt là trẻ em, có trong đồ ngọt và thức uống nhân tạo.
- * Có 1 tỷ 400 triệu con bò trên trái đất (đa số ở Hoa Kỳ) sản xuất khí thải gây hiệu ứng nhà kính tới 20% nhiều hơn so với tất cả các phương tiện giao thông vận tải hợp lại.
- * **Gia súc ở Mỹ và châu Âu thải ra 110 tấn phân trong mỗi giây, điều này gây ra 50% ô nhiễm nước ngầm trên thế giới.**
- * **Trên toàn thế giới hàng ngày có 125 km² rừng nhiệt đới bị sa mạc hoá. Mỗi phút có 30 ha rừng bị phá hủy.**
- * Mỗi ngày trên thế giới có năm loài thực vật bị biến mất vĩnh viễn, vị chi hơn 1800 loài bị tuyệt chủng cho mỗi năm.
- * Khoảng 97% chủng loại thực vật thường đã được tìm thấy trên danh sách của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ được coi là mất tích.

Thống kê trên còn dự phóng cho chúng ta thấy rằng nhân loại đang cùng nhau tự hủy diệt môi trường sống của chính mình thể hiện rõ qua các bữa ăn hàng ngày hiện tại của chúng ta.

Như vậy, **ăn uống phải như thế nào mới gọi là “ăn sạch”?**

Mỗi chúng ta chỉ có câu trả lời riêng cho chính cá nhân mình mà thôi!

Ngạn ngữ Anh có câu “**Con người tự đào mồ bằng chính hàm răng của mình**” (People dug graves with their own teeth).

Ông cha ta cũng có lời khuyên: “**Bệnh tật đến từ chính miệng của chúng ta**”.

Mai Thanh Tuyết

Hội Khoa học & Kỹ thuật Việt Nam (VAST)

Houston, 24-6-2016