

Người dân Mỹ có lẽ tiêu thụ thịt bò nhiều nhất thế giới khi nhìn vào món ăn làm từ thịt bò như hamburger, steak, filet mignon gần như là những loại thức ăn không thiếu trong khu vực phía nam hàng ngày của người dân Mỹ ..

Những trong một cuộc khảo sát của hội đồng nghiên cứu trong vòng 10 năm của Viện Ung Thư Quốc gia (National Cancer Institute) thì mức độ tiêu thụ thịt bò và thịt đỏ (red meat) khác như thịt heo, gan, lòng... có nhiều hơn những không tăng 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 mắc 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 một phần vong nam giới 11% và nữ giới 16%

Bác Sĩ Rashmi Sinha đã làm cuộc khảo sát này và đăng trên tạp chí báo của Hội Y học (Archives of Internal Medicine) viết “ăn nhiều thịt bò có thể làm tăng mức độ tổn thương tim mạch và điều này cũng được xác nhận bởi nhiều khảo sát 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 dinh dưỡng tại Viện Ung Thư (Cancer Institute) và ông đã nghiên cứu nhiều báo cáo trước đây liên kết với đường ruột 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 cặn bã của thịt bò trước khi được thải 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 dần dần u bướu ung thư. Sau đó những u bướu này tăng trưởng biến thành các khối u lan vào gan, phổi làm chết người.

Yếu tố gây bệnh ung thư là những chất mật (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 thức phẩm gia súc... BS Sinha cho biết là trong thịt bò có nhiều hóa chất gây nên hiện tượng oxidative cell damages dần dần 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 người mắc bệnh 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 theo nên chứng mập phì đang lên tại các báo động ở Mỹ và trên thế giới. Một khảo sát của Đại Học Oxford cho biết là mập phì bệnh lý (morbid obesity) làm giảm thọ 10 năm và nếu đi kèm với hút thuốc lá thì sẽ giảm thọ thêm 10 năm nữa!

Một khảo sát trước đây của Viện Ung Thư cho biết là nếu mỗi ngày ăn một hamburger quarter pounder hoặc porkchop (một miếng 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 sát trên những số dân trước đây ăn ít thịt bò hoặc kiêng thịt bò vì lý do tôn giáo như tại Ấn Độ sau khi sang Mỹ mà cũng bắt đầu ăn thịt bò thì tỷ lệ mắc phải ung thư ruột và tim mạch còn cao hơn người Mỹ nữa. Một khảo sát 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 số dân khác sinh sống ở Mỹ!

Con số người Việt Nam sinh sống lâu năm ở Mỹ chết vì ung thư đường ruột như bao tử, 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 thực vật tại Viện Ung Thư xác nhận rằng “đã có nhiều khảo sát trước đây khuyến cáo người dân Mỹ nên thay đổi cách ăn uống để tránh bệnh ung thư những

không có kết quả vì vßn đß ăn thịt bò gßn nhß gßn lißn vßi đßi sßng vßn hßa và thói quen cßa ngßi dân Mß gißng nhß ngßi Á Đông “phßi” ăn lúa gạo và ngßi Pháp “phßi” ăn bánh mì trßng và ußng rßu đß”. BS Thun khuyßn cáo nên thay thß thịt bò bßng cá, rau củ, ngũ cốc, các loßi đßu, thịt nßc không có mỡ (lean cut meat) và nên nßng, luộc thay vì chiên.

Khßo cßu cßa BS Sinha đã kéo dài 10 năm trên 500,000 ngßi tß 50 đßn 71 và sau khi so sánh kết quả trên 71,000 trßng hßp tß vong thì đã đi đßn kết quả kết trên, xác nhßn liên hß gißa thịt bò và tß vong trong đó ung thß đßng rußt là quan trßng nhßt. Nhßng ngßi tiêu thß thịt bò nhißu nhßt thì có tß lß tß vong lên tßi 31% và 36% so vßi nhßng ngßi tiêu thß ít nhßt.

Đißm quan trßng là ngoài tß vong vì ung thß rußt còn có thêm nhßng chßng bßnh khác nhß tim mßch, tiểu đßng, bßnh gan và Alzheimer. Tß vong vì bßnh tim mßch (nguyên nhân tß vong sß mßt tß Mß) cũng cao ß nhßng ngßi tiêu thß nhißu thịt bò là 27 % ß nam gißi và 50 % ß nữ gißi.... Ngay cß nhßng ngßi không hút thußc (nguyên nhân sß mßt gây bßnh tim) nhßng ăn nhißu thịt bò cũng đß chßt vì bßnh đau tim, 24 % cao hßn nhßng ngßi không hút thußc và không ăn thịt bò.

Nhßng ngßi ăn cá bißn và thịt gà có tß lß tß vong thßp nhßt.

Mßt khßo cßu cßa Đßi Hßc North Carolina cũng đi đßn kết luận là gia tăng mßc tiêu thß trái cây và ngũ cốc đß thay thß thịt bò không nhßng làm tăng tuổi thọ mà còn đóng góp vào vißc bßo vß trái đßt và môi sinh nßa vì mßt ký thß bò cßn mßt sß lßng năng lßng nhß xßng đßu, phân bón, nßc, chuyên chở gßp 7 lßn nßu là rau củ hay ngũ cốc.

Sß vißc nhißu qußc gia phßi phá rßng đß có đßt nuôi bò nhß tßi Brazil, Phi Châu cũng làm tăng mßc đß thán khí trong bßu khí quyßn rßi tßo nên tình trßng global warming mà nhißu khoa hßc gia tiên đoán là sß đßn đßn ngày Tßn Thß ! Ngßi ß nß Đß thì tin rßng ăn thịt bò là trßng tßi lßn nhßt vì bò là mßt linh vßt cßa Thßn Shiva và nhân loßi đang bß trßng phßt vì ăn quá nhißu thịt bò.

Vißn Ung thß khuyßn cáo chß nên ăn 18 oz thịt bò mßi tußn và dùng nhßng loßi thßc phẩm protein có trong thịt nßc nhß thịt gà, cá bißn hoßc chßt protein thßc vßt nhß các loßi đßu nßnh, đßu xanh, đßu vßn. Có mßt khßo cßu tßi Gia Nã Đßi cho bißt là trong loßi đßu vàng (yellow bean) có chßt hß huyßt áp rßt đáng kể.

Dĩ nhiên cußc khßo cßu trên đã gßp phßn ßng chßng lßi cßa Hßi nhßng nhà nuôi bò và cho rßng “vißc ăn thịt bò gây ra ung thß chßa chßc đã đúng và chß nhßng ngßi ăn quá nhißu và ăn hàng ngày thịt bò mßi bß bßnh ung thß và tim mßch”. Trong thịt bò có nhißu chßt bß đßng cßn thißt nhß chßt sắt, selenium, vitamins chßa kß nhßng loßi protein có giá trß cao.

BS Barry Popkin nhßn đßnh rßng chß nên gißm mßc đß ăn thịt bò mà thôi vì hißn nay ngßi dân Mß ăn thịt bò nhißu gßp 5 lßn nhßng nßc khác.

Gißm ăn thịt bò không nhßng giúp làm tăng tuổi thọ, gißm bßt nhßng chßng bßnh nguy hißm, chßa trß tßn kém đang tßo nên nhßng gánh nßng to lßn cho ngân sách Y tß đang thißu hßt trßm trßng.

Ông cũng nói thêm là gißm ăn thịt bò còn giúp tißt gißm vißc tiêu thß năng lßng, xßng đßu... giúp tránh cho cß trái đßt không bß ô nhißm không khí, bßu khí quyßn không bß hßm nóng và còn nhißu tai hßa nßa cho các thß hß tßng lại.