

Nên Chuồng Thịt Đẻ Hay Thịt Trứng

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 08:25

Con người đã biết ăn thịt từ thuở thối xa xưa rồi.

http://www.vietbao.com/Images/Upload/2009_11/THIT-DO-hay-400.jpg



Bác sĩ thú y Nguyễn Thị Ngọc Chánh khám sát thịt.

"Về t d d n g n h n", đó là câu tôi th n g nghe Ông n i tôi nói ngày tr c lúc tôi còn nh .

Con người đã biết ăn thịt từ thuở thối xa xưa rồi.

Ngày nay, đ i v i m t vài x đ đang phát tri n, m t b a ăn có nhi u th t là d u hi u c a s giàu sang và s sung túc c a gia đình. Giàu thì ăn th t ăn cá, còn nghèo thì ăn rau ăn đ n.

Trong th c t , ngày nay Tây ph n g đã thay đ i cái nhìn v th t vì khoa h c cho bi t nó là đ u m i c a nhi u v n đ s c kh e.

Tác gi có đ c c chuyên làm vi c trên 23 năm ngay trong tuy n đ u c a ngành th t t i Canada nên cũng bi t đ c đôi chút m t trái cùng nh ng h n ái c a k ngh th t ...

Th t Đ hayTh t Trứng

Đ i v i các nhà dinh d n g cũng nh theo quy đ nh c a C Quan Ki m Tra Th c Ph m Canada CFIA, thì th t đ c phân chia ra làm hai lo i chánh căn c trên màu s c c a chúng:

-Th t đ (red meat, viande rouge): th t bò, th t heo, th t dê c u, th t ng a và đ lòng nh tim, gan và th n là ba món đ c chánh th c đ c cho phép s d n g t i Canada. Còn nh ng món phá l u nh bao t , ph i, t cung heo, ng u pín...là nh ng ngo i l ch dành cho các s c dân ethnies. Bò con nuôi b ng s a, th t có màu tr n g h i h ng h ng nh ng cũng đ c x p vào nhóm th t đ .

-Th t tr n g (white meat): th t gà, th t v t, th t gà Tây, th t ng ng, v.v...(v t hay bay nên th t c n ch a nhi u myoglobin đ gi oxy giúp các c ho t đ n g, vì v y ph n th t c hay magret có màu đ x m h n th t gà và gà Tây).

Duck and goose are poultry and considered "white" meat. Because they are birds of flight, however, the breast meat is darker than chicken and turkey breast. This is because more oxygen is needed by muscles doing work, and the oxygen is delivered to those muscles by the red cells in the blood. One of the proteins in meat, myoglobin, holds the oxygen in the muscle,

Nên Chuồng Thịt Đỏ Hay Thịt Trứng

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 08:25

and gives the meat a darker color. USDA

Giờ đây vì lý do sức khỏe, dân chúng có khuynh hướng chuộng trứng hơn thịt đỏ nên khuyến khích chăn nuôi heo tại Canada cũng đã quyết định cáo rơm rã lên là thịt heo cũng là một loại thịt trứng.

Xét về mặt dinh dưỡng thì thịt nào cũng đều bổ, nhưng vấn đề then chốt là từ vài chục năm nay có đủ lý do cho việc ăn nhiều thịt đỏ không tốt cho sức khỏe. Các nhà dinh dưỡng cũng như các giới y tế của các quốc gia Âu Mỹ đều khuyên mọi người nên bớt ăn thịt, nhất là thịt đỏ (nhiều calories, nhiều mỡ và nhiều cholesterol) để giảm thiểu nguy cơ xuất hiện của các bệnh về tim mạch, và cũng như của một vài loại cancer mà nhất là cancer ruột già (colorectal).

http://www.cancer.org/docroot/NWS/content/NWS_1_1x_Eating_Lots_of_Red_Meat_Linked_to_Colon_Cancer.asp

People who eat a lot of red meat or processed meats may be raising their risk for colon cancer. Although this link has been shown before, a new study by American Cancer Society researchers helps explain the relationship.

Eating large amounts of red or processed meat over a long period of time can indeed raise colorectal cancer risk. But the risks from such a diet are smaller than those from obesity and lack of exercise, both for colon cancer and for overall health.

Trước tình thế bất lợi này, khuyến khích thịt bò và thịt heo đã không ngừng gia tăng quyết định khuyến mãi cũng như tung ra những cuộc vận động hành lang lobbies rất năng nổ mong giành lợi thế trứng thịt đang có nguy cơ càng ngày càng xuất hiện.

Thịt và sức khỏe

Hơn các bệnh cũng như những vận động khuyến khích ăn nào có nhiều thịt hoặc cá thì no dai hơn những bữa ăn chay chủ yếu có đậu hũ và rau củ cải chớm những hoặc cháo.

Hiện nay trên thế giới có hai khuynh hướng ăn uống chánh: nhóm chuộng trứng ăn mặn hay ăn thịt cá và nhóm chuộng trứng ăn chay hay chủ yếu rau đậu mà thôi.

Cả hai phe đều tranh ra những bằng chứng khoa học rất xác đáng để bảo vệ lý luận của mình.

<http://www.thuvienhoasen.org/ac-chayhayman-nguyenthuongchanh.htm>

Người ăn mặn thì nói rằng thịt là thức ăn cao cấp, và điểm đáng quý nhất là protein quý phái vì nó có chứa đầy đủ các amino acids chánh yếu mà chúng ta không thể nào tìm thấy ở các loại protein thực vật được hết. Ngoài ra, thịt còn có chứa nhiều chất sắt rất cần thiết để tạo ra hồng huyết cầu và huyết cầu tố (hémoglobine).

Nên Chú ý Những Thứ Đầy Hay Thứ Không

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 08:25

Ngay khi ăn chay thì cho rằng thịt là đồ u mê i c a bị t bao nhiêu là b nh t t, ch ng h n các b nh v tim m ch và k c m t vài lo i cancer n a. H đ cao vi c ăn chay nh cách r t t đ phòng và tr m t s b nh t t.

H vi n đ n các công trình kh o c u qu c t nh : "Các s phân tích cho th y m i t ng quan r t có ý nghĩa v m t th ng kê gi a b nh cancer vú v i vi c s đ ng ch t béo bão hoà ì ph n sau th i mãn kinh"... "Vi c ăn nhi u rau qu nh t là vitamin C đã đóng vai trò quan tr ng đ ng n g a s xu t hi n c a lo i cancer này" (Journal of National Cancer Institute, April 1990).

" nh ng ng i ăn nhi u th t, ng i ta ghi nh n có m i nguy c quan tr ng cho s xu t hi n c a b nh cancer ru t già, cancer ph i và cancer vú. Tình tr ng n y s càng tr m tr ng thêm h n n a n u b nh nhân hút thu c cũng nh ít ch u ăn rau qu t i m i ngày" (Takesho Hirayama, Institute of Preventive oncology, Japon).

Th t cũng có th ch a các hóa ch t đ c, các t n đ kháng sinh, hormones, các lo i vi khu n nh Salmonella, E coli O157:H7 và các lo i m m b nh c a thú v t nh prions b nh bò điên, v.v...

N u s đ ng đ t đại đ canh tác hoa màu, cây l ng th c thì r t có ích cho nhân lo i h n là vi c dùng đ tr ng c nuôi gia súc. Phân súc v t th i ra quá nhi u thán khí, méthane, gây ô nhi m và làm b n không khí. H cũng đ a ra m t s lý l liên quan đ n tín ng ng, đ n s sát sanh và đ n v n đ b o v quy n s ng c a súc v t.

N i lo ng i c a ng i tiêu th

Trong ch n nuôi thu c kháng sinh đ c dùng đ tr b nh và đ phòng b nh, nh ng công đ ng chánh là đ kích thích booster tăng tr ng (growth promoter) giúp cho con v t mau l n, tăng tr ng nhanh cũng nh giúp c i thi n h s bi n chuy n th c ăn (feed efficiency, feed conversion) hay s l ng th c ph m c n thi t đ t o ra 1kg th t.

Theo lu t Ki m Tra Th c Ph m Canada, nhà ch n nuôi ph i ng ng s đ ng thu c kháng sinh m t th i gian năm ba ngày tr c khi g i con v t đ n lò sát sinh. Lý do là đ th t không có ch a các ch t thu c t n đ . Th i gian ng ng thu c (withdrawal period) dài hay ng n tùy theo lo i kháng sinh s đ ng. S hi n đ i n c a ch t t n đ kháng sinh trong th t có th gây nguy hi m cho ng i tiêu th . Ch ng h n nh Pénicilline có th gây ra hi n t ng đ ng . Ăn th ng xuyên th t có kháng sinh có th làm n y sinh ra tình tr ng kháng kháng sinh (antibioresistance) đ i v i m t vài lo i vi khu n nào đó.

<http://www.vietbao.com/?ppid=45&pid=117&nid=103213>

Th t cũng có th ch a các t n đ c a hóa ch t, nông đ c, thu c tr sâu và thu c di t c . Th t bò cũng có th ch a t n đ hormones dùng đ kích thích tăng tr ng ì các gi ng bò th t.

<http://www.khoahoc.net/baivo/nguyenthuongchanh/090709-chuyennongduoc.htm>

T i Canada, lu t ch cho phép s đ ng hormones đ c y đ i da sau l tai bò th t (beef, bovin de boucherie) mà thôi. Đó là Estradiol, Progesterone, Testosterone, Zeranol và Acetate de

Nên Chú ý Những Thứ Đâu Hay Thứ Tốt Trong

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 08:25

Trombolone. Hormones sẽ giúp chúng tăng trưởng nhanh, cho thịt mềm và ít mỡ.

Có dữ liệu nghiên cứu về hormones làm xáo trộn thời gian tiền dậy thì (prepuberty) ở trẻ em, và cũng có thể gây ra một vài loại cancer nữa? Bởi lý do này mà Liên Hiệp Quốc Âu Châu có một tổ chức đã cấm việc sử dụng hormone tăng trưởng bò Mỹ và Canada. Để báo về sự cố kể ở trên, Cục Kiểm Tra Thực Phẩm Canada (CFIA) vẫn thường xuyên đưa ra những chứng cứ về trình tự nghiên cứu của các nhà máy thịt.

Hàng ngày, những quy trình nào làm thú có vẻ bình thường, bình thường, có dấu hiệu kích thích nên có thể hay mệt mỏi về giới tính và sinh sản làm test coi có sự hiện diện của thuốc kháng sinh hay không (test làm trên quần). Nếu kết quả đáng ngờ thì bắt buộc phải hủy bỏ quy trình.

http://www.yduocngaynay.com/2-2%20NgTChanh_Food_Hormone.html

Vấn đề xạ chiếu (irradiation) thịt cũng làm nhiều người e ngại. Đây là phương pháp dùng tia phóng xạ Cobalt 60 chiếu vào thịt nhằm diệt vi khuẩn, và giúp giữ thịt lâu hơn. Phương pháp này đã được cho phép sử dụng trên thịt bò và thịt gà tại Hoa Kỳ, nhưng riêng Canada thì còn do dự vì sự phản đối của giới tiêu thụ. Mặc dù những lợi ích an toàn của chính phủ và của các nhà khoa học, những đa số người tiêu thụ vẫn còn nghi ngờ phương pháp quá mức này. Người ta thắc mắc là nếu dùng phương pháp xuyên thịt có phóng xạ thì chuyển gì có thể xảy ra cho sức khỏe chúng ta 4-5 chục năm sau?

Trong thực tế, từ những năm 60, Hoa Kỳ và Canada đã cho áp dụng xạ chiếu thực phẩm rồi. Đó là việc xạ chiếu khoai Tây, cà hành (để ngăn chặn sự nảy mầm quá sớm), gia vị khô (để diệt trùng, trừ sâu bọ), bột mì (trắng mịn), v.v.

<http://www.khoahoc.net/baivo/nguyenthuongchanh/231106-thucphamchieuxa.htm>

Nguy hiểm thực phẩm từ thịt bò cũng là chuyển vấn đề về xạ chiếu hàng ngày. Thịt có thể bị nhiễm phân từ nhà máy, nhiễm vi khuẩn Salmonella, E coli 0157:H7, Campylobacter jejuni, Listeria monocytogenes...

http://www.yduocngaynay.com/2-2NgTChanh_InfectionAlimentaire.htm

Một hướng đi quy trình: thịt hữu cơ (Organic, Bio)?

Cùng với tất cả những hạn chế do thịt gây ra, giới chăn nuôi đã đưa ra một phương hướng hướng đi quy trình mới, đó là thịt hữu cơ hay thịt Bio (organic). Đây là loại thịt có được từ súc vật nuôi dưỡng một cách thiên nhiên, không sử dụng hóa chất và thuốc kháng sinh.

Đúng là kiểu chăn nuôi ở miền quê Việt Nam 4-5 chục năm về trước.

Thịt Bio là sản phẩm do giới chăn nuôi nghĩ ra ra nhằm mục đích kinh doanh mà thôi. Cục Kiểm Tra Thực Phẩm của chính phủ Canada không có dính dáng gì hết vào lãnh vực này!

Nên Chọn Thịt Đẻ Hay Thịt Trứng

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Bảy, 07 Tháng 11 Năm 2009 08:25

Một số công ty tự nhân giống ra ki-ôm soát, và cấp giấy chứng nhận sản phẩm đã đáp ứng đầy đủ các tiêu chuẩn để mang danh xưng Bio trên nhãn hiệu. Tại Québec, các tổ chức đó là Organic Crop Improvement Association (OCIA), Québec Vrai, Garantie BIO, và Quality Assurance International.

Xin đừng quên sau đây một vài tiêu chuẩn một sản phẩm có thể được chứng nhận là Bio: con vật không được uống nước có chất Chlore, không dùng bột thuốc, mã súc vật được trồng trong thức ăn hỗn hợp nuôi thú, không xử lý thuốc sâu, không bón phân hóa học trên đồng cỏ, gia súc phải có sân vận động thoáng mái, không được dùng hormone để kích thích tăng trưởng, không dùng thuốc kháng sinh cũng như hóa chất trong việc phòng và chữa bệnh cho thú, và cuối cùng là không được nuôi nhốt thú đã được chuyển đổi gene (GMO).

Bởi nhu cầu đòi hỏi giá gạo nhỉnh vậy nên năng suất của sản phẩm Bio rất kém, nhu cầu giá cả bán ra rất đắt từ 20% đến 100% cao hơn sản phẩm bình thường cùng loại.

Vấn đề Bio hiện là đấu tranh cãi giữa nhà phê phán và phe nhóm cấp giấy các nhà khoa học với nhau. Có người thì cũng có người khác chứng minh.

Phe thuận thì cho rằng sản phẩm Bio ăn ngon hơn, bổ hơn, tốt cho môi sinh, và an toàn cho sức khỏe hơn sản phẩm bình thường.

Phe chống thì nói là sản phẩm Bio cũng chứng có gì khác biệt, nhu cầu giá cả của nó lại quá đắt và cũng không có cách gì để chứng minh đó là Bio thật sự cả, mà chứng gì đó không phải là hàng thật.

Riêng tác giả thì cũng chưa từng mua thực phẩm Bio bao giờ cả vì nghĩ rằng phí tiền vô ích.

Tại các siêu thị Canada, đa số thực phẩm Bio đều được bán ra dưới dạng đông lạnh.

Kết luận

Ăn thịt hay không ăn thịt? Một câu hỏi rất khó trả lời.

Câu trả lời có khác nhau hay không là tùy theo cái nhìn của mỗi người.

Nói chung, thì ngày nay, rất nhiều nhà khoa học đều khuyên chúng ta nên giảm bớt việc ăn thịt đỏ (thịt bò, thịt heo, thịt dê cừu, thịt lòng, gan, tim, thận...).

Nên ăn thịt nạc, hoặc thay thế bằng thịt trứng như thịt gà đã bỏ da bỏ mỡ, và cũng nên ăn cá 2-3 lần trong tuần.

Nên dùng thức ăn đa dạng, ít mỡ động vật, ít muối, ít đường, nhiều chất xơ, nhiều rau quả tối thiểu 10 portions, servings tức 10 phần chuần trong một ngày (1 phần tương đương ½ tách rau tươi hoặc 1 trái pomme trung bình), nhiều đậu và hạt.

Bớt rượu, bớt cà phê, bớt thuốc lá và phải nhớ vận động tập thể dục đều đặn và thường xuyên./.