



Ăn thịt và sức khỏe: những thông tin tối thiểu bạn cần biết

Bác sỹ giỏi nhất không ở bệnh viện mà ở ngay trong chính cơ thể của chúng ta, đó chính là hệ miễn dịch. Có nhiều vấn đề ảnh hưởng đến hệ miễn dịch của chúng ta, trong đó ảnh hưởng đáng kể nhất là chế độ ăn uống. Vậy ăn gì, ăn như thế nào để nâng cao sức đề kháng của cơ thể? Có rất nhiều vấn đề để trao đổi và chúng tôi lựa chọn thịt là vấn đề đầu tiên vì thịt là thức ăn phổ biến trong bữa ăn hàng ngày của chúng ta. Bây giờ có thể là chưa muộn để thay đổi và củng cố sức khỏe của chúng ta, và thế hệ con cháu của chúng ta (nếu dịch bệnh 2019-nCoV có thể kiểm soát được trong thời gian tới) bởi vì chúng ta sẽ còn phải đối diện với môi trường sống ô nhiễm, khắc nghiệt và vô cùng rủi ro trong thời gian tới.

Trước khi ăn thịt động vật, bạn phải biết 3 điều này. Còn sau đó thì tùy bạn quyết định!

1. Đặc sản thú rừng

Bạn có thích ăn đặc sản thú rừng? Xin mách nhỏ bạn, hầu hết bệnh nhiễm khuẩn ở con người thời hiện đại không hề được biết trước đây cho đến khi việc thuần hoá động vật hoặc ăn các loại “đặc sản” dẫn tới bệnh từ động vật lây sang người trên diện rộng. Ví dụ:

- Bệnh AIDS: Virus HIV được cho là xuất phát từ việc giết mổ các động vật linh trưởng (vượn lớn) ở châu phi để buôn bán thịt động vật hoang dã
- Bệnh lao: xuất phát từ việc thuần hoá dê
- Sốt thương hàn: xuất phát từ thuần hoá gà
- Nhiễm cúm: xuất phát từ việc thuần hoá vịt
- Sởi và đậu mùa: từ các virus đột biến trên gia súc
- Virus cảm lạnh: xuất phát từ ngựa ...

Hoặc mới đây

- SARS 2003: được cho là bắt nguồn từ dơi, sau đó qua động vật trung gian là loài cây hương (bán ở các chợ động vật hoang dã ở Trung Quốc)
- Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) 2012: con vật truyền bệnh có thể là dơi, rồi truyền sang Lạc đà một bướu
- Bệnh do virus Ebola (EVD) 2014: virus Ebola thường được truyền từ khỉ hoặc loài dơi ăn trái
- Bệnh do virus chủng corona 2019: được cho là truyền từ dơi.

Đây đều là các dịch bệnh nguy hiểm, cướp đi tính mạng của rất nhiều người. Vì vậy, có lẽ bạn nên cân nhắc về rủi ro sức khỏe bản thân, cộng đồng với sở thích cá nhân hoặc trước những lời mời hấp dẫn. Hơn nữa đừng tận diệt các loài động vật hoang dã khác bởi đa dạng sinh học, đa dạng giống loài, đa dạng kiểu gene, giúp tương lai con cháu chúng ta được bảo vệ hoặc có khả năng phục hồi trước các biến cố tự nhiên (đặc biệt trong thời gian tới khi biến đổi khí hậu sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự sống còn của nhân loại).

2. Thịt của các loài nuôi công nghiệp phổ biến như gà, lợn, bò,...



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Do nhu cầu ăn thịt của con người tăng cao cùng với tốc độ gia tăng dân số, đặc biệt khi các nước phương đông đang chuyển sang chế độ ăn giống phương tây nên các con vật nuôi lấy thịt như gà, lợn, bò,... chủ yếu được nuôi theo hệ thống công nghiệp mới có thể đáp ứng đủ. Hệ thống chăn nuôi công nghiệp không đi theo quy luật sinh học, phát triển tự nhiên của các loại vật nên gây ra những vấn đề nghiêm trọng mà chúng ta không thể lường trước được.

Ví dụ hệ thống chăn nuôi gia cầm công nghiệp (ví dụ nuôi gà) sẽ dồn nhiều nhất có thể gia cầm vào không gian nhỏ (nhằm tối đa lợi nhuận) thay vì chăn nuôi đúng với sinh lý gia cầm. Gà vốn là động vật nuôi thả, và chính việc nuôi ở không gian rộng (như vườn, đồi) giúp gà có khả năng miễn dịch với bệnh tật cao hơn vì được “dầm mưa dãi nắng”. Trong khi “dầm mưa dãi nắng”, lăn lộn trên đất, gà sẽ loại bỏ những côn trùng có hại như chấy, rận bám trên cơ thể. Còn khi nuôi trong không gian nhỏ hẹp, chấy rận sinh sôi nảy nở tràn lan, tỷ lệ bệnh tật, chết của gà tăng cao, hoặc tỷ lệ đẻ trứng giảm hoặc vì hệ miễn dịch suy giảm, chỉ cần 1 con bị cúm là cả đàn bị cúm, dẫn đến các chủ trang trại sẽ không còn cách nào khác là phun thuốc diệt trùng, cho thuốc kháng sinh vào thức ăn của gà. Những loại thuốc này sau đó tích lũy trong thịt gà hoặc trứng gà mà người tiêu dùng ăn hàng ngày. Theo báo cáo của tờ New York Times, 80% thuốc kháng sinh sản xuất trong năm 2011 được sử dụng cho gia súc, gia cầm. Mặc dù thuốc kháng sinh là cần thiết cho sức khỏe gia súc, gia cầm nhưng phần lớn lại được sử dụng để kích thích tốc độ tăng trưởng bởi nếu có thuốc kháng sinh đi kèm thì hiệu quả của thức ăn sẽ tăng lên. Việc lạm dụng thuốc kháng sinh cho gia súc, gia cầm đã làm tăng đáng kể khả năng kháng thuốc nguy hiểm và là mối đe dọa lớn trong thời gian tới của nhân loại (thời kỳ hậu kháng sinh).

Hoặc để bắt gà đẻ trứng liên tục không kể ngày và đêm, các chủ trang trại bật đèn 24/24. Hoặc để tránh hiện tượng gà tấn công lẫn nhau vì căng thẳng cực độ trong không gian chật hẹp, các doanh nghiệp chăn nuôi đã cắt luôn mỏ của gà mái con. Họ cũng nhổ răng và cắt đuôi lợn ngay sau khi chúng được sinh ra để nhằm ngăn chặn lũ lợn cắn nhau do căng thẳng. Thịt của những con vật bị căng thẳng cực độ như thế sẽ chứa các hormon có hại, làm giảm chất lượng thịt.

Hoặc các chủ doanh nghiệp sẽ cho gà uống thuốc kích thích sinh trưởng (thuốc kháng sinh) làm gà có tốc độ tăng trưởng nhanh bất thường, thể trọng tăng gấp 2 lần nhưng thời gian gà lớn lên giảm 1 nửa so với cách đây 50 năm. Chính vì vậy, xương và đường ruột của gà không thể bắt kịp với tốc độ sinh trưởng nhanh chóng đó, đôi chân không chịu nổi cân nặng quá cỡ và không lê bước đi nổi.



Website: <https://oagree.com>

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Đối với hệ thống chăn nuôi bò để lấy thịt, để tăng cân nhanh chóng, con người cưỡng ép bò – một loài động vật ăn cỏ- phải ăn thức ăn công nghiệp, bao gồm phụ phẩm của quá trình giết mổ là thịt, bột xương của chính đồng loại, khiến bò bị viêm não thể bọt biển (bò mất kiểm soát, cuồng dại như lên cơn điên và chết). Đó là nguyên nhân gây ra bệnh bò điên kinh hoàng một thời. Nói chung hệ thống chăn nuôi công nghiệp không chỉ biến vật nuôi trở thành động vật ăn thịt mà còn khiến chúng trở thành những con thú ăn thịt đồng loại bởi hàng triệu tấn sản phẩm phụ của các cơ sở giết mổ tiếp tục trở thành thức ăn cho động vật trang trại. Điều này cũng dẫn đến việc tích lũy sinh học liên tục, lũy kế các chất độc hại, thuốc, kim loại nặng,... trong thức ăn của chúng ta.

Nếu một vài thông tin như vậy vẫn chưa làm bạn quan tâm đến phúc lợi động vật, thì hãy nghĩ đến sức khỏe của mình và con cháu mình bởi chăn nuôi lấy thịt bằng phương pháp phi đạo đức và cho động vật uống các loại thuốc kháng sinh để tăng năng suất cuối cùng sẽ ảnh hưởng đến chính sức khỏe chúng ta, làm chúng ta tích lũy bệnh tật, suy giảm hệ miễn dịch tự nhiên, chưa kể tạo ra một môi trường sống đầy rủi ro do các dịch bệnh.

Lựa chọn thịt từ các nguồn hoặc trang trại được biết hoặc được chứng nhận là chăn nuôi lấy thịt đúng với bản tính của động vật trong tự nhiên và thân thiện môi trường để từ đó khuyến khích chăn nuôi an toàn, bền vững cũng như nâng cao sức khỏe, củng cố hệ miễn dịch của chúng ta. Đồng thời giảm ăn thịt (giảm nhé, chúng tôi không nói ngừng hẳn việc ăn thịt. Tất nhiên nếu bạn lựa chọn chế độ ăn toàn phần thực vật mà vẫn đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng thì cũng rất tốt) để giảm gánh nặng cho ngành chăn nuôi và không tạo áp lực cho việc phải phát triển các hệ thống chăn nuôi công nghiệp quá tải.

3. Ăn nhiều thịt động vật, bạn sẽ như thế nào?

Chắc bạn không xa lạ với những thông tin dưới đây, đặc biệt là những người bị bệnh (đã từng nhận lời khuyên từ các bác sỹ). Ăn nhiều thịt động vật dẫn đến con người dễ mắc các bệnh mãn tính như:

Bệnh tim mạch: ăn nhiều thịt và mỡ động vật khiến chất béo tích tụ ở thành động mạch tạo các mảng xơ vữa động mạch. Quá trình này diễn ra trong hàng chục năm trời và các mảng xơ vữa dần dần chiếm chỗ trong các động mạch, thu hẹp đường đi của máu. Lưu thông máu tới cơ tim hạn chế có thể dẫn tới các cơn đau. Nếu mảng xơ vữa bị vỡ thì cục máu đông hình thành dẫn đến tắc nghẽn, đau tim, hoại tử một phần cơ tim.

Bệnh tiểu đường: Tiểu đường loại 2 (kháng insulin) được gọi là cái chết đen của thế kỷ 21. Nguyên nhân được cho là chế độ ăn giàu chất béo và giàu năng lượng. Để đường đơn glucose (được hệ tiêu hoá phân huỷ từ thức ăn) đi từ máu vào trong tế bào (giúp cung cấp năng lượng cho tế bào), glucose cần insulin. Đối với tiểu đường loại 2, tuyến tụy vẫn sản xuất được insulin nhưng insulin không hoạt động hiệu quả do chất béo tích tụ bên trong các tế bào ở cơ và gan cản trở hoạt động của insulin. Nếu insulin là chìa khoá mở cánh cửa để glucose đi vào tế bào thì chất béo bão hoà làm tê liệt ổ khoá. Tế bào không thể tiếp nhận glucose và kết quả là glucose tích lũy trong máu. Lượng đường dư thừa trong máu theo thời gian sẽ phá huỷ mạch máu trên khắp cơ thể, dẫn đến mù loà, suy thận, tim mạch, tổn thương dây thần kinh dẫn đến tình trạng tê bì, đau đốn,...

Việc ăn quá nhiều đạm và chất béo động vật cũng dẫn đến nhiều bệnh khác như gan nhiễm mỡ, gout, suy thận, ung thư, bệnh nhiễm trùng,... Các bệnh mãn tính này đều làm cơ thể chúng ta yếu đi theo thời gian



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

và hệ miễn dịch suy giảm đáng kể. Hãy nghĩ đến tương lai không xa, khi kháng sinh không còn tác dụng, khi biến đổi khí hậu làm môi trường sống của con cháu chúng ta khắc nghiệt, rủi ro hơn để làm động lực thay đổi thói quen tiêu dùng ngay từ hôm nay. Sức khỏe và hệ miễn dịch là kết quả của một quá trình dài nỗ lực củng cố và giữ gìn (không thể khi nào cần thì mới xây dựng).

Vì sức khỏe bản thân, sự an toàn của cộng đồng, vì một tương lai bền vững, và cả vì sắc đẹp, tuổi trẻ nếu bạn là phái đẹp, đừng trì hoãn hoãn một lối sống lành mạnh hàng ngày với một vài thay đổi không tốn kém dưới đây:

- **Ăn nhiều rau xanh (kể cả nhiều loại gia vị) và hoa quả**
- **Giảm ăn thịt động vật** (đơn giản bằng việc chuẩn bị một bữa ăn nhiều rau và ăn rau trước cho đến khi no bụng rồi mới ăn thịt), đặc biệt là thịt động vật hoang dã và động vật không được chăn nuôi trong môi trường phù hợp, thuận tự nhiên.
- **Tăng cường thể dục thể thao** để nâng cao sức đề kháng của cơ thể

Nâng cao hiểu biết, bắt tay hành động ngay để không chậm trễ (hoặc bị loại bỏ) trước sự thay đổi liên tục, khôn lường của thiên nhiên.

Tìm hiểu thêm cách lựa chọn rau, củ, quả vừa giàu chất dinh dưỡng vừa tiết kiệm tại đây.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>

Nguồn tham khảo:

1. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: Origins of HIV and the AIDS Pandemic (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3234451/>)
2. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: The origins of HIV and implications for the global epidemic <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17618555>
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: Beasts of the Earth: Animals, Humans, and Disease. E. Fuller Torrey, Robert H. Yolken. Rutgers University Press, New Brunswick, NJ, USA, 2005
4. Human Frontiers, Environments and Disease - Past Patterns, Uncertain Futures. Tony McMichael, National Centre for Epidemiology and Population Health, Australian National University.
5. <https://vi.wikipedia.org>: SARS (Hội chứng hô hấp cấp tính nặng); MERS-CoV; Bệnh do virus Ebola; Bệnh bò điên;
6. Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ https://www.cdc.gov/heartdisease/coronary_ad.htm
7. Free fatty acids, insulin resistance, and type 2 diabetes mellitus (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10354364>)
8. Harvard Health Publishing (https://www.health.harvard.edu/a_to_z/type-2-diabetes-mellitus-a-to-z)
9. Tổ chức Y tế thế giới (<https://www.who.int/publications-detail/classification-of-diabetes-mellitus>)

...

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.