



Theo cấu tạo sinh học, con người nên ăn thịt hay ăn thực vật?

Bảng dưới đây tóm tắt một số điểm khác nhau giữa động vật ăn thịt, động vật ăn thực vật và người (chủ yếu là hệ tiêu hoá) (từ sách giáo khoa lớp 11, môn sinh học. Khi đọc lại những kiến thức này tôi thấy ngạc nhiên tại sao mình có thể quên được? hay là ngày xưa không được học?). Từ đó giúp chúng ta nhìn nhận lại chế độ ăn hợp lý, phù hợp với cấu tạo tự nhiên của con người.

Động vật ăn thịt	Động vật ăn thực vật	Con người
<ul style="list-style-type: none">– Răng nanh nhọn dài cắm và giữ chặt con mồi– Răng trước hàm và răng ăn thịt lớn, nhọn cắt thịt thành từng mảnh nhỏ để dễ nuốt.– Răng hàm có kích thước nhỏ, ít được sử dụng <p>=> chúng chỉ xé và nuốt trọn luôn chứ không nhai</p>	<ul style="list-style-type: none">– Răng nanh giống răng cửa– Răng trước hàm và răng hàm phát triển có tác dụng nghiền nát thực vật như cỏ.– Xương quai hàm có thể di chuyển theo chiều ngang để nhai nghiền thức ăn	Răng bằng phẳng và răng hàm dẹp để nhai kỹ thức ăn
Tuyến nước bọt nhỏ, không có nhiều tác dụng trong tiêu hoá trước thức ăn do chủ yếu tiêu hoá ở cơ quan phía dưới như ruột non	Tuyến nước bọt rất phát triển, giúp thấm ướt thức ăn, giúp cho quá trình nuốt và nhai lại được dễ dàng,...	Tuyến nước bọt rất phát triển
Nước miếng có tính acid không có ptyalin	Nước bọt có tính kiềm với số lượng lớn ptyalin (còn gọi là amylase nước bọt) đóng vai trò quan trọng trong việc thủy phân tinh bột thành đường mantozơ.	Nước miếng có tính kiềm với số lượng lớn ptyalin



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Tham gia nhóm "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống" hoặc theo dõi oagree trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Acid trong dạ dày nhiều (Axit HCl) để tiêu hoá xương và thịt	Lượng acid trong dạ dày ít hơn khoảng 10 lần so với động vật ăn thịt. Ngoài ra, đối với nhiều động vật ăn cỏ, dạ dày có 4 ngăn và có nhiều vi sinh vật tiêu hoá xenlulôzơ	Lượng acid trong dạ dày ít hơn khoảng 10 lần so với động vật ăn thịt (nhưng không có enzym giúp phân hủy xenlulôzơ)
Ruột non ngắn hơn nhiều, ruột tịt không phát triển, ruột chỉ dài hơn chiều dài cơ thể gấp 3 lần để thải nhanh chóng chất thịt đang thối rữa	Ruột non dài (có loài đến vài chục mét), thường dài hơn chiều dài cơ thể gấp 6 lần. - Manh tràng rất phát triển và có nhiều vi sinh vật cộng sinh tiếp tục tiêu hoá xenlulôzơ và các chất dinh dưỡng có trong tế bào thực vật	Ruột dài hơn chiều dài cơ thể khoảng 6 lần (ruột non dài khoảng 5-9 m và ruột già dài khoảng 1,5 m) phù hợp cho sự tiêu hóa thức ăn thực vật cần di chuyển và thời gian tồn tại trong đường ruột lâu hơn
Đỏ mờ hôi bằng lưỡi (nhìn chó thì thấy rõ)	Đỏ mờ hôi bằng da	Đỏ mờ hôi bằng da
Không có lỗ chân lông	Hàng triệu lỗ chân lông	Hàng triệu lỗ chân lông
Có vuốt nhọn	Không có vuốt nhọn	Không có vuốt nhọn

Như vậy, có 2 sự khác biệt quan trọng trong hệ tiêu hoá giữa động vật ăn thịt và động vật ăn thực vật, người là:

- 1) Trong dạ dày của loài động vật ăn thịt, dịch tiêu hóa chứa lượng acid clohydric nhiều hơn 10 lần lượng acid clohydric của loài động vật ăn rau quả và loài người (chưa kể một số men chuyên hỗ trợ tiêu hoá thịt và xương khác).
- 2) Đường ruột, nơi thức ăn được tiêu hóa để biến thành dưỡng chất rồi được hấp thụ vào máu, của động vật ăn thịt chỉ dài gấp 3 lần chiều dài của cơ thể và thành ruột trơn láng. Trong khi đó đường ruột của

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>
Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống"
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>
Email: connect@oagree.com
SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.



loài người và loài động vật ăn rau quả thì dài gấp 6 lần chiều dài của cơ thể. Vì thế chất cặn bã ở trong ruột của loài thú ăn thịt sẽ được bài tiết ra ngoài nhanh chóng hơn, khỏi bị nhiễm trùng vì sự thối rã của thức ăn. Trong khi đó chúng sẽ ở lại trong ruột của loài người và loài động vật ăn cây cỏ lâu hơn, chất cặn bã còn lại sẽ tích lũy lâu trong cơ thể và sẽ sinh ra nhiều độc tố, nguyên nhân và mầm mống gây ra các bệnh tật nguy hiểm.

Theo đó, từ góc độ giải phẫu học, cơ thể con người phù hợp với cấu trúc của động vật ăn thực vật. Tuy nhiên, việc hấp thu một số khoáng chất hoặc vitamin như sắt, vitamin B12,... trong thực vật khó hơn (hoặc không có để hấp thu) so với hấp thu các chất này từ thịt động vật. Do đó, với cuộc sống bận rộn, nếu chỉ ăn chay và không có thời gian để ăn cân đối, phong phú các loại thực vật thì con người có thể bị thiếu một số chất khoáng và vitamin thiết yếu.

Hiện tại, con người đang vừa ăn thực vật vừa ăn động vật. Điều này cho thấy con người thay đổi từ động vật ăn thực vật sang động vật ăn tạp. Quá trình chuyển đổi này có dừng lại ở đây hay chuyển hẳn sang chuyên biệt một loại thì còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố và chưa thể nói trước, đặc biệt khi loài người đang chạm ngưỡng phá vỡ sự cân bằng của tự nhiên.

Hiện nay, theo một số bác sĩ và nhiều nghiên cứu cũng như khuyến nghị của các tổ chức y tế hàng đầu thế giới, con người nên thay đổi chế độ ăn theo hướng giảm thịt để ngăn ngừa các bệnh mãn tính mà y học chưa có phương thức chữa trị như tim mạch, tiểu đường, ung thư,...

Ví dụ, theo bác sĩ y khoa Hiromi Shinaya (tác giả bộ sách về Nhân tố Enzyme rất nổi tiếng: “Con người có tổng cộng 32 chiếc răng (bao gồm cả răng khôn), trong đó có hai cặp răng cửa trên và dưới, một cặp răng nanh trên và dưới, và năm cặp răng hàm trên và dưới. Như vậy, ở người có tỷ lệ "1" răng nanh để ăn thịt, "2" răng cửa và "5" răng hàm, tức là "7" răng để ăn thực vật. Theo đó, nên ăn các món ăn theo tỷ lệ 85% - 90% món ăn thực vật, 10%-15% món ăn động vật, trong đó ngũ cốc chiếm 50% (nên chọn ngũ cốc chưa được tinh chế); rau, củ, quả chiếm 35% – 40%; thịt động vật chiếm 10% ~ 15%”. Đồng thời, ông cũng lấy ví dụ: “Hãy quan sát con tinh tinh, loài động vật có gen hầu hết giống con người (98,7%). Bữa ăn của tinh tinh là 95,6% thực vật. Chia tỷ lệ là 50% trái cây, 45,6% là các loại hạt, khoai tây, rễ cây và còn lại là 4,5% động vật như kiến. Tôi đã kiểm tra đường ruột của con tinh tinh bằng đèn nội soi, chúng cũng giống con người nhưng tôi hết sức ngạc nhiên là đặc tính đường ruột của chúng rất tốt. Động vật hoang dã khác con người, chúng sẽ chết ngay nếu bị bệnh. Theo bản năng, chúng biết ăn những thức ăn nào hỗ trợ và bảo vệ sức khỏe, vì chúng biết không có bệnh viện nào dành cho chúng cả”.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Tham gia nhóm "**oagree.com – sức khỏe và môi trường sống**" hoặc theo dõi **oagree** trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Vậy bạn đang theo chế độ ăn nào? Trong thời buổi nhiễu loạn thông tin về thực phẩm, đặc biệt là đầy rẫy quảng cáo, cửa hàng ăn uống của các công ty sản xuất thức ăn nhanh, của ngành chăn nuôi công nghiệp, có thể khiến chúng ta nhầm lẫn, hoang mang. Nhưng cấu tạo sinh học mà tạo hoá đã ban tặng cho con người có thể là kim chỉ nam, giúp chúng ta nhận thức được chế độ ăn nào là phù hợp nhất để tránh được rủi ro bệnh tật về sau. Bạn có nghĩ như vậy không?

Tham gia nhóm "**oagree.com - sức khỏe và môi trường sống**" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

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



Nguồn tham khảo:

1. Sách “*Sinh học 11*” – Bộ Giáo dục và đào tạo, Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam;
2. Wikipedia: Hệ tiêu hoá (https://vi.wikipedia.org/wiki/H%E1%BB%87_ti%C3%AAu_h%C3%B3a)
3. Hiromi Shinya, MD, Clinical Professor of Surgery, Albert Einstein College of Medicine: *The Enzyme Factor – How to live long and never be sick*
4. *Free fatty acids, insulin resistance, and type 2 diabetes mellitus* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10354364>)
5. *Harvard Health Publishing* (https://www.health.harvard.edu/a_to_z/type-2-diabetes-mellitus-a-to-z)

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>
Group: “oagree.com – sức khỏe và môi trường sống” (<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>
Email: connect@oagree.com
SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.