



Vì sao ăn nhiều mà vẫn không đủ chất dinh dưỡng?

Nói đến sự suy giảm chất lượng thực phẩm, đặc biệt là rau, củ, quả, ngũ cốc, chúng ta thường nghĩ tới thuốc trừ sâu, hoá chất bảo quản. Ít người nghĩ đến 2 nguyên nhân quan trọng khác cũng làm suy giảm chất lượng thực phẩm, khiến chúng ta ăn nhiều, ăn mãi mà vẫn không đủ chất, ốm yếu và bệnh tật.

Nguyên nhân đầu tiên là sự thiếu đa dạng trong thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày.

Con người thường hình thành thói quen ăn uống, chỉ thích hoặc tập trung ăn một số loại thực phẩm nhất định, thiếu sự thay đổi, đa dạng, sẽ ảnh hưởng lớn đến hệ vi khuẩn đường ruột.

Hệ vi khuẩn vật đường ruột của con người là một hệ sinh thái phức tạp, chủ yếu được tìm thấy trong ruột kết (phần dài nhất của ruột già), bao gồm 10^{14} vi sinh vật, bao gồm vi khuẩn, vi rút, nấm và sinh vật có nhân nguyên thủy. Chúng ta tồn tại cùng hệ vi khuẩn đường ruột trong môi trường cộng sinh, trong đó chúng ta tạo ra một môi trường thích hợp cho chúng để nhận lại các lợi ích sinh lý mà hệ vi khuẩn đường ruột tạo ra cho chính chúng ta. Ví dụ, các vi sinh vật này lên men chất xơ để sản xuất acid béo chuỗi ngắn cho con người sử dụng, biến đổi sinh học của các acid mật liên hợp, tổng hợp một số vitamin nhất định, phân hủy oxalat từ chế độ ăn, thủy phân urea, tham gia vào sự cân bằng nitrogen của vật chủ (con người), huấn luyện và thúc đẩy khả năng miễn dịch của niêm mạc ruột.

Hệ vi sinh vật đường ruột hình thành, phát triển phụ thuộc nhiều vào thói quen ăn uống, ngoài ra nó cũng phụ thuộc các yếu tố ngoại sinh như lối sống, việc sử dụng thuốc và các yếu tố nội sinh như di truyền. Tuy nhiên, di truyền chỉ có vai trò hạn chế trong việc hình thành hệ vi sinh vật đường ruột ở mức trung bình là 8,8% theo phân tích dữ liệu năm 2016 của 1.126 cặp song sinh.

Các nghiên cứu về ảnh hưởng của chế độ ăn uống đến hệ vi sinh đường ruột cũng như là tác động đến sức khỏe, bệnh tật của con người trong những năm gần đây cho thấy chế độ ăn uống càng đa dạng, hệ vi sinh đường ruột càng đa dạng và càng dễ thích nghi với những tình huống xáo trộn. Ngược lại, giảm sự đa dạng của các loài trong hệ vi sinh đường ruột có mối liên hệ với các loại bệnh như béo phì, tiểu đường tuýp 2, bệnh viêm ruột và các bệnh viêm nhiễm tăng mạnh trong 50 năm qua. Trong 4 chế độ ăn “ít chất béo/nhiều chất xơ”, “chất béo vừa phải/nhiều chất xơ”, “chất béo vừa phải/ít chất xơ” và “nhiều chất béo/ít chất xơ” thì chế độ ăn “ít chất béo/nhiều chất xơ” cho thấy đường ruột có hệ vi khuẩn đa dạng nhất, đồng thời tạo môi trường thuận lợi cho nhóm vi khuẩn Prevotella, Bifidobacterium và Lactoba-cillus, ... phát triển, đây là các nhóm vi khuẩn có ảnh hưởng đến việc giảm viêm, tăng cường khả năng miễn dịch ở vật chủ (con người).

Vì vậy, để có hệ vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, từ đó nâng cao hệ miễn dịch của cơ thể, chúng ta nên ăn uống đa dạng. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn nên lựa chọn thực phẩm theo mùa vụ để hạn chế hoá chất



kích thích tăng trưởng, chất bảo quản, đảm bảo thực phẩm vừa đa dạng, vừa an toàn. Nhu cầu ăn uống đa dạng, cũng kích thích một nền nông nghiệp đa dạng, bền vững.

Bạn có biết, với quan điểm đo chất lượng bữa ăn chỉ dựa trên lượng calo, mà không quan tâm đến chất lượng (hàm lượng vi chất), doanh nghiệp và người nông dân đã trồng đồng nhất các loại cây trên quy mô lớn và chỉ lựa chọn những giống cây cho sản lượng cao (vừa phù hợp cho việc áp dụng công nghệ vào lĩnh vực nông nghiệp). Do đó chỉ trong vòng 50 qua đã suy giảm đáng kể tính đa dạng sinh học trong giống cây trồng, vật nuôi. 75% gen di truyền thực vật từng tồn tại trên trái đất này đã bị mất trong khoảng 100 năm trở lại đây. Đến nay còn khoảng 250.000 – 300.000 loại thực vật có thể sử dụng làm lương thực nhưng hoạt động sản xuất nông nghiệp của chúng ta chỉ sử dụng từ 150-200 loại. Hơn nữa, 75% thực phẩm của thế giới hiện nay chỉ được tạo ra từ 12 loại cây (trong đó riêng 3 loại ngô, gạo, lúa mì đã chiếm phần lớn) và 5 loài động vật. Nghịch lý thay, khi trồng đồng nhất, không luân canh, không xen kẽ các giống cây trồng lại làm giảm khả năng chống chịu bệnh tật của cây trồng, từ đó tăng nhu cầu sử dụng thuốc trừ sâu, hoá chất độc hại [Số liệu từ báo cáo của Tổ chức Lương thực thế giới/FAO: <http://www.fao.org/3/a-y5609e.pdf>]

Nguyên nhân thứ 2 là do bản thân thực phẩm bị giảm hàm lượng vi chất thiết yếu.

Việc áp dụng mô hình công nghiệp, canh tác liên tục, sử dụng phân bón hoá học, thuốc trừ sâu làm hệ thống vi sinh vật sống trong đất bị tiêu diệt, đất trở nên khô cứng. Bên cạnh đó, việc độc canh, không luân canh, không trồng xen kẽ các loại cây giàu dinh dưỡng (vd: các cây họ đậu), không sử dụng xác thực vật sau thu hoạch để nuôi dưỡng đất đều làm giảm nguyên tố vi lượng của đất Do đó cây trồng trên các loại đất này cũng giảm hàm lượng vi chất cung cấp cho cơ thể con người. Theo báo cáo của Hội nghị về Môi trường và Phát triển của Liên Hiệp quốc năm 1992, hàm lượng khoáng chất trong đất nông nghiệp đã suy giảm 55-85% trong 100 năm qua (vậy đến bây giờ là năm 2020 thì hàm lượng này còn suy giảm đến mức nào nữa!!!). Điều này cũng đồng nghĩa với hàm lượng khoáng chất trong rau quả sẽ suy giảm đáng kể nếu so sánh giữa rau quả ngày nay với 60-70 năm về trước. Nếu so sánh hàm lượng sắt trong rau chân vịt sẽ thấy cứ 100g ở năm 1950 có 13mg sắt, trong khi 100g bây giờ chỉ có 2mg sắt. Tương tự, Vitamin C trong 100g cà rốt giảm từ 10mg xuống 4mg, trong cải bắp giảm từ 80mg xuống 41mg và sự mất khoáng chất này cũng xảy ra ở hầu hết các loại rau quả khác. Nếu nhìn ở một mặt nào đó, thảm hoạ béo phì, quá cân hiện nay một phần do chúng ta ăn toàn thực phẩm "rỗng", làm cơ thể thêm cung cấp chất dinh dưỡng mà không có hoặc có rất ít trong bữa ăn hàng ngày.

Đất trồng thực vật hoạt động như đường ruột con người. Trong đất và đường ruột, vi sinh vật có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của vật chủ. Sử dụng phân bón và thuốc bảo vệ thực vật quá mức, tạm thời làm tăng thu hoạch nhưng cuối cùng làm cho đất bạc màu. Thực tế, phân bón là chất cần thiết cho đất để trồng trọt: Nitơ nuôi dưỡng lá, photphat nuôi dưỡng quả, kali nuôi dưỡng rễ. Do đó phân bón NPK được sử dụng rộng rãi. Tuy nhiên phụ thuộc hoàn toàn vào phân bón hoá học làm rối loạn sự cân bằng khoáng chất trong đất do ưu thế vượt



trội của 3 khoáng chất này. Trong tự nhiên, có hơn 100 khoáng chất và rất khó để xác định nhu cầu đối với mỗi loại khoáng chất và tỷ lệ thích hợp để làm đất màu mỡ. Đặc biệt, phân bón hoá học là chất vô cơ nên chúng không thể nuôi dưỡng được vi sinh vật trong đất. Do đó sự phụ thuộc vào phân bón hoá học làm huỷ hoại chất lượng đất, dẫn tới cây trồng trên đất bị thiếu khoáng vi lượng. Tự nhiên không cần con người giúp đỡ bằng cách bón phân hoá học cho đất. Lá, cành rụng rơi khắp mặt đất vào mùa thu, sau đó phân huỷ trong mùa đông nhờ hoạt động của các vi sinh vật và giun đất, biến thành lớp phủ thích hợp để trồng cây. Đất màu mỡ, xốp có nhiều hạt bụi nhỏ để nước, không khí dễ đi qua, có kết cấu xốp, mịn, cùng với sự dồi dào về các khoáng vi lượng như sắt, đồng, kẽm, mangan,... là môi trường lý tưởng cho các vi sinh vật phát triển. Chỉ NPK không thể duy trì được kết cấu đất, lương thực được sản xuất từ đất này sẽ chứa rất ít khoáng chất (chưa kể phân bón hoá học là nguyên nhân chính gây ô nhiễm nguồn nước ngầm, kể cả nước tầng mặt hiện nay). Mọi loài trên thế giới này đều gắn kết với nhau. Sự suy giảm vi sinh vật trong đất do sử dụng phân bón hoá học và thuốc bảo vệ thực vật sẽ làm giảm chất lượng rau, củ, quả, và theo đó làm suy giảm sức khỏe của chính con người. Sức khỏe cả hệ sinh thái cũng vì thế mà suy giảm và sụp đổ.

Để khuyến khích nền nông nghiệp sản xuất ra thực phẩm có hàm lượng giá trị dinh dưỡng cao (chứ không chỉ về số lượng, về calo), đồng thời bảo vệ sức khỏe của mỗi chúng ta, việc lựa chọn ngũ cốc, rau quả trồng thuận tự nhiên, dựa vào chính quy luật tự nhiên để phát triển chứ không phải canh tác công nghiệp sử dụng hoá chất là rất quan trọng. Với các mô hình canh tác thuận tự nhiên đã triển khai ở một số nước trên thế giới hiện nay cho thấy hiệu quả bền vững, vượt trội và hoàn toàn đảm bảo được an ninh lương thực cho dân số thế giới. Năng suất trong nông nghiệp phải dựa cả trên chất lượng sản phẩm, chứ không phải chỉ dựa trên số lượng. Khi đo đếm năng suất nông nghiệp chỉ dựa trên số lượng, trọng lượng như hiện nay thì dù có bao nhiêu thành tựu khoa học để tăng năng suất, sản xuất ra bao nhiêu nông sản thì suy dinh dưỡng và bệnh tật từ ăn uống vẫn ngày càng tăng lên.

Trên giác độ là người tiêu dùng, chúng ta không nên nhìn vào độ bóng bẩy, trắng đẹp của gạo, của nông sản, mà nên tìm đến thực phẩm “ăn ít mà vẫn no”, thực phẩm “chất” (không phải chỉ “sạch”, lưu ý một số gia đình ở thành phố tự trồng rau, tuy rau “sạch” vì không có thuốc trừ sâu nhưng có thể vẫn “rỗng” về chất do đất trồng không có hệ vi sinh vật đa dạng, không được cung cấp phân hữu cơ nên không đủ hàm lượng vi chất). Thậm chí khuyến khích những người nông dân ở quê tự trồng trọt thuận tự nhiên, hỗ trợ họ tiêu thụ và chấp nhận mức giá tương xứng. Thay vì đổ tiền bạc vào quần áo, mua sắm, gây ô nhiễm môi trường sống (do vừa thêm rác, vừa kích thích sản xuất, vận chuyển làm phát thải chất ô nhiễm ra không khí, dòng sông,...), huỷ hoại môi trường sống của con em chúng ta, thì hãy chấp nhận một mức giá cao hơn để có được thực phẩm chất lượng, giúp nâng cao sức khỏe của chúng ta, giúp những người lao động nông nghiệp chân chính có thể sống được và cuối cùng tạo dựng một hệ sinh thái bền vững, hài hoà giữa thiên nhiên và con người.



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.

Mặc dù việc ăn uống đa dạng và lựa chọn thực phẩm “chất” khá khó khăn trong điều kiện hiện nay, nhưng có cầu thì sẽ có cung. Việc nâng cao hiểu biết về thực phẩm là rất quan trọng, từ đó đặt ra yêu cầu cao, thay vì ăn nhiều, ít chất và giá rẻ bằng ăn ít nhưng có chất lượng sẽ tạo động lực cho một nền nông nghiệp bền vững phát triển và tiến tới một xã hội ít bệnh tật, giảm ung thư cho con cháu chúng ta.

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. Thư viện Y khoa Hoa Kỳ (US National Library of Medicine/National Institutes of Health)_ Sức khỏe hệ vi khuẩn đường ruột phụ thuộc và sự đa dạng của thức ăn (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4837298/>)
2. Thư viện Y khoa Hoa Kỳ (US National Library of Medicine)_Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28388917/>)
3. Thư viện Y khoa Hoa Kỳ (US National Library of Medicine)_When too much isn't enough: Does current food production meet global nutritional needs? (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30352069/>)
4. Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp liên hiệp quốc (Food and Agriculture Organization of the United Nations)_ The State of Food Security and Nutrition in the World 2018 (<http://www.fao.org/3/i9553en/i9553en.pdf>)
5. Tổ chức Y tế thế giới (WHO)_Connecting global priorities - biodiversity and human health (<https://www.who.int/publications/i/item/connecting-global-priorities-biodiversity-and-human-health>)
6. Thư viện Y khoa Hoa Kỳ (US National Library of Medicine)_ Effect of Diet on the Gut Microbiota: Rethinking Intervention Duration (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31766592/>)
7. Tổ chức quốc tế về đa dạng sinh học_ Agricultural Biodiversity Is Essential for a Sustainable Improvement in Food and Nutrition Security (<https://www.biodiversityinternational.org/e-library/publications/detail/agricultural-biodiversity-is-essential-for-a-sustainable-improvement-in-food-and-nutrition-security/>)
8. Giáo sư, bác sĩ Hiromi Shinya_ The Microbe factor.

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.