

## Thịt bò và tuối thịt

T&#225;c Gi&#7843;: Tr&#225;ng Xuân, M.D.

Th&#7913; Ba, 26 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2009 22:24

---

Ng&#228;i dân M&#228; có l&#228; tiêu thụ thịt bò nhiều như thịt gia cầm khi nhìn thấy món ăn làm từ thịt bò như hamburger, steak, filet mignon gần như là nhìn thấy thức ăn không thể thiếu trong khu vực ăn hàng ngày của người dân M&#228; ..

Nh&#228;ng trong một cuộc khảo sát về sức khỏe được thực hiện trong vòng 10 năm của Viện Ung Thư Quốc gia (National Cancer Institute) thì mức độ tiêu thụ thịt bò và thịt s&#228; thịt đỏ (red meat) khác như thịt heo, gan, lòng... có nhiều hơn những người 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 chứng bệnh Alzheimer nữa mà hiện nay trên 5 triệu người dân M&#228; bị và không có thuốc chữa.



Vi&#228;n Ung Th&#228; khuyến cáo rằng nếu người dân M&#228; giảm bớt mức độ tiêu thụ thịt bò thì có thể làm giảm một phần đáng kể 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 tiêu thụ M&#228; và điều này cũng được xác nhận bởi nhiều khảo sát khác của Viện Kh&#228;o C&#228;u Ung th&#228; và Quỹ nghiên cứu quốc tế Ung Th&#228; (World Cancer Research Fund)”. BS Sinha là trưởng bộ môn nghiên cứu về dinh dưỡng tại Viện Ung Th&#228; (Cancer Institute) và ông đã nghiên cứu nhiều báo cáo trước đây liên kết với ung thư và tiêu thụ thịt bò.

M&#228;t 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 có trong 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 lan vào những phần khác của cơ thể. Sau đó những tế bào này tăng trưởng và biến đổi lan vào gan, phổi làm chết người.

## Thịt bò và tuối thịt

T&#225;c Gi&#7843;: Tr&#228;ng Xuân, M.D.

Th&#7913; Ba, 26 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2009 22:24

---

Yếu tố gây bệnh ung thư là những chất m&#229;t (bile acids) có nhiều trong thịt bò và nhiều chất gây ung thư nữa gọi là carcinogens, m&#229;t phần do những hoá chất đ&#228;c pha lẫn trong thực phẩm gia súc... BS Sinha cho biết là trong thịt bò có nhiều hóa chất gây nên hiện tượng oxidative cell damages dẫn đến ung thư.

Ngoài những chất carcinogens gây ung thư thì trong thịt bò còn có nhiều cholesterol, m&#229;t đ&#228;ng v&#229;t (saturated fats) gây ra bệnh tim mạch mỗi năm làm cho 1 triệu người bị m&#229;t cơn đau tim và 1/3 những người này sẽ chết trong m&#229;t cơn đau tim lần đầu tiên.

Vì trong thịt bò có nhiều calories nên cũng t&#228;o nên chứng mập phì đang lên t&#228;i mức báo đ&#228;ng ở M&#228; và trên thế giới. M&#229;t khảo cứu của Đ&#228;i H&#228;c Oxford cho biết là m&#229;p phì bệnh lý (morbid obesity) làm giảm thọ t&#228;i 10 năm và nếu đi kèm với hút thuốc lá thì sẽ giảm thọ thêm 10 năm nữa!

M&#229;t khảo cứu trên đây của Viện Ung Thư cho biết là nếu mỗi ngày ăn m&#229;t hamburger quarter pounder hoặc porkchop (m&#229;t viên mà gọi n&#228;ng ngày nào người M&#228; cũng ăn) thì không những d&#228; bệnh ru&#229;t mà còn nhiều chứng bệnh khác. Nói chung là càng ăn nhiều thịt bò, thịt heo thì càng d&#228; chứng s&#229;m vì ung thư và nhiều chứng bệnh khác. M&#229;t vài khảo cứu trên những số dân trẻ ở đây ăn ít thịt bò hoặc kiêng thịt bò vì lý do tôn giáo như t&#228;i n&#228; Đ&#228; sau khi sang M&#228; mà cũng bắt ch&#228;c ăn thịt bò thì t&#228; lệ m&#229;c ph&#228;i ung thư ru&#229;t và tim mạch còn cao hơn người M&#228; nữa. M&#229;t khảo cứu trên người di dân n&#228; Đ&#228; t&#228;i M&#228; bởi Đ&#228;i H&#228;c Y khoa Yale cho thấy là họ có t&#228; lệ bệnh tim mạch cao hơn t&#228;t cả những số dân khác sinh sống ở M&#228;!

Con số người Việt Nam sinh sống lâu năm ở M&#228; chết vì ung thư đ&#228;ng ru&#229;t như bao tử, gan, ru&#229;t... cũng rất cao có thể do tiêu thụ thịt bò nhiều hơn trẻ em và bệnh chứng viêm gan (hepatitis).

## Thịt bò và tuối thịt

T&#225;c Gi&#7843;: Tr&#225;ng Xuân, M.D.

Th&#7913; Ba, 26 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2009 22:24

---

