

Thịt Dê và...

Tác Giả: Nguyễn Phùng Phong

Thứ Bảy, 04 Tháng 7 Năm 2009 09:04

“Tái dê ch< m v< i t< ng b< n
Ăn vào nó c< b< n b< n nh< dê
Đem v< v< l< y t< t<
T< i mai ta l< i Tái dê t< ng b< n”



Đa số đàn ông Việt Nam, khi nhắc đến món thịt dê là nghĩ ngay đến “chuyện y”...

Không ít các quý ông còn tâm niệm “cái y” của dê có tác dụng “b< d< ng tráng khí”, rất có lợi cho chuyện chăn g< i của nam giới.

Th< c h< m< i quan h< gi< a th< t dê và “chuyện y” nh< th< nào? Các quý ông s< tìm đ< c câu tr< l< i đ< i nhãn quan của các nhà khoa h< c và tâm lý h< c.

Tính trßng cån hi+u theo nghĩa rßng

Bác sĩ chuyên khoa II Phạm Quốc Toán (Bß môn Y hßc Cß truyßn, ĐH Y Khoa Hà Nßi) cho bißt: thịt dê (dßng nhßc) có vßng tß, tính nóng. Trong 100g thịt dê có 17,5% protit, 40% là lipit. Thịt dê không đßc, có tác dßng trß dßng, bß huyßt, chßa lao phßi, ngßi gßy yßu.

N+u ăn liên tßc 30 - 40g/ngày các món ăn chß bißn tß thịt dê, có thß khßi gßy yßu, đau lßng, dßng sß kém, khí huyßt hß tßn, ra nhi+u mß hßi. Đßc bißt, rßt tß cho phß nß gßy yßu, ít sßa sau khi sinh nß.

H+u nhß tßt cß bß phßn cßa dê đßu có thß sß dßng đß làm thußc. Tinh hoàn dê (ngßc dßng) có tác dßng trß thßn suy, lißt dßng, hoßt tinh. Ngßi ta thßng dùng ngßc dßng hßp rßu, ngâm rßu thußc... Dß dày dê chßa gßy yßu, tiêu hoá kém, bußn nôn sau bßa ăn (ngßi đßu dß dày và loét tá tràng không nên dùng món này).

Gan dê (dßng can) có thß đßu trß nhßng trßng hßp mß mßt sau cån bßnh (n+u chín nhß, ăn 30-60g/ngày). Tißt dê pha vßi rßu trßng 40 đß chßa bß huyßt, đau đßu, chóng mßt, đau lßng. Cßt dê (thßn dê) có thß ăn và chß bißn thành các món nhß cßt heo. Tuy nhiên, cßt dê thßng đßc nßng hoßc hßp vßi hành tây (trßng cách thuß). Các món ăn chß bißn tß cßt dê có tác dßng trß suy nhßc, lßng tai, đß mß hßi. Cao dê toàn tính làm thußc bß.

Mßc dù thịt dê có tác dßng bß dßng, và rßt tß cho sßc khoß, nhßng do hàm lßng đßm, mß cao nên không phßi ai cũng có thß ăn. Mßt sß ngßi bß rßi loßn chuyßn hoá lipit khi ăn phßi cån thßn. Không nên ăn nhi+u trong mßt bßa và nhi+u bßa trong mßt thßng. Ngßi có bßnh cao huyßt áp cũng không nên ăn nhi+u.

Tuy vßy, tính trßng dßng trong Đông Y nên đßc hi+u theo mßt nghĩa rßng rßi hßn (thßt dê nhi+u chßt dinh dßng nhß Protein, nhi+u bßn tß, chßt khoáng, nhi+u vitamins, nhi+u chßt sßt thì đßng nhßn là bß cho cß thß rßi. Và vißc bß chung này sß tßo đßu kißn thußn lßi cho nhßng... chuyßn khác.

Vitamin B1 cũng thành viên... kích thích

Chuyên gia tâm lý Đinh Đoàn “hóm hỉnh”: Các loại thịt nhừ thịt chó, thịt dê là những thức ăn giàu chất đạm, nên chắc chắn là bổ dưỡng (trừ thịt vùi nướng rồi bỏ nhút). Mà đã ăn thịt bò thì “chúng bò nó cũng bò kia”. Đó là tư duy dân gian.

Tuy nhiên, các món ăn từ dê, đặc biệt tinh hoàn dê hay ngưu pín dê có bổ cho “chuyện ấy” hay không, chưa ai chứng minh trên cơ sở khoa học. Cho rằng “ăn gì bổ ấy” cũng chỉ là suy luận thô thiển. Chắc chắn là trong tinh hoàn dê, ngưu pín dê có nhiều hormone sinh dục, nhưng chưa được biết khác, chưa con người khác. Vì vậy chưa thể có hợp thể hay chuyển hoá các hormone đó hay không, cũng chưa có công trình nghiên cứu. Ai dám nói người thiếu máu thì ăn thịt canh súp... bổ máu?

Nhưng dù sao chẳng nên a y u tư tình thế, sức mạnh của niềm tin cũng giúp người ta “hăng hái” hơn tí chút, đặc biệt, khi ăn thịt dê, ngưu pín dê, các động vật mà râu thừng “làm vài chén”, khiến cho chúng ta có hứng phấn. Đã có trường hợp hợp người đàn ông yếu sinh lý, được cho uống một viên vitamin B1, nhưng lại được báo đó là viên “kích thích”, vậy mà cũng có hiệu quả rõ rệt. Đó là hiệu ứng tâm lý, sức mạnh của niềm tin!

Xin nói thêm, rất nhiều tài liệu khi viết về các món ăn bổ dưỡng, thường viết rằng các món ăn này “được cho là” bổ dưỡng, tráng khí.

