

Khẩu thực phẩm hàng ngày trên thực phẩm ra sao?

Tác Giả: Saigon Echo sát m
Chúa Nhật, 10 Tháng 1 Năm 2010 14:08

Nói về thực phẩm có không thì u gì câu hỏi đäc đät ra là làm sao tän häng tät cä các chät dinh däng chäa trong nhäng thäc phäm chúng ta ăn.

Trong thä giäi vän minh hiän nay, läi cän cä nhiäu cäu häi hän näa khi chúng ta cäu xät änh häng cäa kä thuät tän tän län phäm chät cäa các thäc phäm. Quý bän häy đäc tiäp đä biät sä biän chä và kä thuät tän häng ra sao trên các thä mà chúng ta ăn vào.



1- Máy microwave häy häi các chät dinh däng

Microwase dùng nhäng “hät siêu täc” đä chiäu xä näc chäa trong thäc phäm đä làm cho näc sôi. Tiän läi thì có, nhäng là cách tät nhät đä hâm nóng thäc phäm thì không. Theo mät nghiän cäu cäa Viän nghiän cäu Khoa häc Mä (CEBAS-CSIC) đäng trên täp chí Journal of the Science of Food and Agriculture thì hâm đä ăn bäng microwave tiêu häy mät sä chät dinh däng quan träng trong rau. Rau cäi hoa (broccoli) khi chäy microwave mät täi 97 phän trăm, 74 phän trăm và 87 phän trăm các chät chäng oxi- hóa bäo vä chäng ung thä (flavonoid, sinapics, caffeoyl-quinic derivatives) so väi 11 phän trăm, 0 phän trăm và 8 phän trăm cũng nhäng chät này bä mät khi chúng ta häp rau cäi hoa.

Näu bät buäc phäi dung microwave thì bän chä nên hâm nóng ä đä thäp mà thôi. Tät hän là dùng mät lò näng bánh mì nhä (toaster oven) tuy phäi chä lâu hän nhäng lành mänh hän.

2- Đông länh thäc phäm giúp bäo quän các chät dinh däng

Khi thu hoạch rau trên thị trường ra sao?

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&#m
Chúa Nhật, 10 Tháng 1 Năm 2010 14:08

Nhiệt độ là thành phần chính của thực phẩm tươi, thông thường chỉ từ 50 tới 90 phần trăm khối lượng của thực phẩm. Đông lạnh (freezing) là một cách duy trì mức nhiệt độ đó và tạm thời ngăn chặn sự tăng trưởng của các vi sinh vật và vi khuẩn. Nói chung, đông lạnh không làm mất giá trị dinh dưỡng của thực phẩm nếu được xử lý đúng cách. Thực phẩm cao nhất. Chúng nhận được các trái mọng (berries) được đông lạnh ngay sau khi hái sẽ mất rất ít chất dinh dưỡng. Thêm nữa, các chất dinh dưỡng được bảo toàn tốt hơn trong các trái cây và rau đông lạnh hơn là khi các thực phẩm này được chuyên chở đường dài tới nơi giao hàng.

Các sản phẩm bột đều mất các vitamin và khoáng chất quý giá rất sớm sau khi hái, nhất là khi nhiệt độ trong phòng hay cao hơn. Đông lạnh vài tiếng đồng hồ sau khi hái giúp tránh được điều này. Chỉ khi nào thực phẩm được tồn trữ trong một thời gian lâu dài thì giá trị dinh dưỡng của các vitamin nhất là vitamin B và C mới bắt đầu bị mất.

3- Trái cây khô so với trái cây tươi

Nói chung khi sấy (phơi) khô thực phẩm là chúng ta đã rút nước ra. Điều này không hơn đã phân hủy các chất dinh dưỡng, một số trong trái cây mất vài vitamin có thể dễ dàng bị oxy hóa. Chúng nhận được vitamin C vì không bền nên dễ bị phân hủy trong tiến trình. Vì vậy nói chung trái cây tươi tốt hơn trái cây khô. Các trái cây khô cũng có lợi ích gì đó như trái cây tươi nhưng chúng ta phải ăn một lượng nhiều hơn. Tuy nhiên chúng ta có thể ăn năm sáu trái mận (apricot) mất lúc nướng đầu có ăn nhiều trái tươi hơn thì

4- Thực phẩm hữu cơ trên phương diện dinh dưỡng và an toàn

Thực phẩm hữu cơ (organic food) có hơn nhiều so với thực phẩm thông thường. Nhưng tại sao chúng ta lại nên mua thực phẩm hữu cơ? Lý do là vì nếu chúng ta tiếp xúc nhiều thì về sau này chúng ta sẽ phải chi ra vì bệnh tật. Nhiều thí nghiệm cho thấy là các thực phẩm hữu cơ chứa nhiều chất oxy hóa hơn, và ngày càng nhiều nghiên cứu tìm ra những tác động bất lợi của thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ dùng trong công tác trồng trọt thông thường mà như vậy gây ung thư (xem: cancer), gây viêm xương, và làm mất cân bằng sinh sản (xem: reproductive imbalance) của con người và sức vật

Lý do chúng ta nên mua thực phẩm hữu cơ là để có những thực phẩm bổ khỏe, nhiều chất dinh dưỡng, không bị nhiễm các hóa chất độc hại. Ngay cả các thực phẩm một số loại lồng kính hay có vẻ cũng không phải là bao giờ cũng an toàn không nhiễm thuốc trừ sâu

Nếu phải lựa chọn giữa thực phẩm hữu cơ và thực phẩm thông thường, bạn có thể dựa vào những dữ liệu khoa học xác thực như sau đây:

-các thực phẩm nhiễm nhiều hóa chất, nhất là táo, ớt chuông (bellpeppers), cà rốt, cần tây

Khi thu hoạch rau củ trên thực phẩm ra sao?

Tác Giả: Saigon Echo số u t m

Chúa Nhật, 10 Tháng 1 Năm 2010 14:08

(celery), trái mận (cherries), nho (nhổ p củ ng), củ cải bắp lá quăn(kale), rau riếp (lettuce), xuân đào (nectarine), đào (peach), lê (pear) và dâu tây (strawberries)

- các thực phẩm nhiều vitamin ít calo là: trái bơ (avocado), măng tây (asparagus), củ cải hoa (broccoli) củ cải bắp (cabbage), eggplant, kiwi, sô-đai (mangos), hành tây(onions), đu đủ (papaya), bắp (sweet corn), đậu (sweet peas), khoai lang (sweet potatoes) cà chua và dưa hấu

Mọi người đi ăn mà công nghệ thực phẩm không muốn bạn biết

Vấn đề đặt ra là liệu chúng ta có nên tin vào những danh sách khuyến mãi của các công ty thực phẩm hay không.

Bên cạnh những người các trẻ em tại Hoa Kỳ đã đặt ra mối lo ngại, nên các nhà sản xuất thực phẩm ăn vặt (junk food makers) cũng đã bắt đầu lên tiếng muốn hạn chế các trẻ em vào những cửa hàng lành mạnh hơn.

Trong báo cáo vào đầu năm nay, Cơ quan Kiểm soát và Phòng ngừa (CDC) cho biết là có khoảng 32 phần trăm trẻ em quá nặng nề, 16 phần trăm béo phì, và 11 phần trăm béo phì nặng. Chẳng hạn như nhà sản xuất PepsiCo không lâu đã nhận được những phản ứng trên trang web của họ là “chúng tôi có thể đóng một vai trò trong việc giúp các trẻ em có một đời sống lành mạnh hơn bằng cách dành cho chúng những sản phẩm lành mạnh để họ chọn lựa những đồ ăn.”

Trong những danh sách khuyến mãi công ty này đã giới thiệu những sản phẩm có “biểu tượng xanh” trên bao bì, thì những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng không rõ ràng như Diet Pepsi, Cap'n Crunch Cereal, Reduced-fat Doritos, và Cheetos thì những sản phẩm có mức dinh dưỡng khá hơn như Quaker Oatmeal và Tropicana Orange Juice. Vậy thì những danh sách khuyến mãi này có gì khác biệt không?

Trông bề ngoài thì các công ty thực phẩm có vẻ như đã đi đúng hướng, nhưng nói cho cùng các công ty sản xuất thực phẩm ăn vặt (junk foods) vẫn phải có biện pháp để các người tiêu dùng đồng ý là khuyến khích các trẻ em ăn nhiều hơn--chỉ không phải là ăn vặt đi—các thực phẩm đem lại nhiều lợi ích như vậy. Chính vì vậy, bác sĩ David Ludwig đã nêu trên tạp chí Journal of the American Medical Association câu hỏi là liệu có thể tin cậy các công ty thực phẩm liên quan trong công cuộc chống lại béo phì hay không. Bác sĩ Ludwig cùng với giáo sư Marion Nestle thuộc Đại học New York đã nêu lên 10 điều mà các nhà sản xuất thực phẩm ăn vặt (junk foods) không muốn

Khi thu nhập của người dân tăng thì các phẩm ra sao?

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Chúa Nhật, 10 Tháng 1 Năm 2010 14:08

Công chúng bị ảnh hưởng bởi các sản phẩm công nghệ và cách thức khuyến khích việc tiêu dùng các sản phẩm này.

1- Các nhà sản xuất thực phẩm ăn vô bổ bị ra mắt kim cương quặng cáo các thực phẩm không lành mạnh cho trẻ em

Theo Ủy ban Môi trường Liên bang thì các nhà sản xuất thực phẩm đã chi ra 1.6 tỷ kim cương năm để các thông tin tay các trẻ em qua internet, các quặng cáo công nghệ và ưu đãi công nghệ. Một bài báo đăng năm 2006 trên tạp chí Journal of Public Health Policy đã đưa ra một con số chi tiêu cao hơn nhiều lên tới 10 tỷ kim cương năm. Chiến lược khuyến khích mãi mãi công nghệ hay dùng những nhân vật hí hửng hay những quà miễn phí để trẻ con ham chuộng các thực phẩm ăn vô bổ.

2- Các nghiên cứu do các nhà sản xuất thực phẩm tài trợ để tìm cách giảm thiểu các mối quan tâm về sản phẩm công nghệ

Bác sĩ Ludwig đã tham khảo các trăm công trình nghiên cứu về tác động của soda, nước ép, và soda. Ông ta đã nhận thấy rằng các kết luận của những nghiên cứu được công nghệ thực phẩm tài trợ thường có lợi nhiều hơn cho công nghiệp này so với những nghiên cứu không nhận được tài trợ này. Ông nói “Khi một nghiên cứu được công nghiệp tài trợ thì gần như là đó một hoạt động quặng cáo hơn là một nghiên cứu khoa học”

3- Các nhà sản xuất thực phẩm ăn vô bổ đang những món tiền lớn cho các hiệp hội dinh dưỡng chuyên nghiệp

Hiệp hội American Dietetic Association (ADA) đã nhận tiền từ các công ty thực phẩm như Cola-Cola hàng năm, nên các công ty này có tiền nói trong các quy định của ADA liên quan đến thực phẩm công nghệ và dinh dưỡng. Theo giáo sư Nestle hiệp hội ADA còn phân phát công nghệ tài liệu ghi về giá trị dinh dưỡng của các sản phẩm do chính công ty sản xuất soạn thảo. Tuy vậy hiệp hội ADA lập luận rằng “Sự hợp tác [của chúng tôi] đặt trên cơ sở là ADA không nên bị ảnh hưởng bởi công nghệ hay thông điệp nào không phù hợp với chức năng [của chúng tôi] về ăn uống lành mạnh dựa vào các nghiên cứu khoa học”. Ông Martin Yadrick chủ tịch hiệp hội ADA nói “Thực ra chúng tôi nghĩ là điều quan trọng là chúng tôi phải ngồi cùng bàn với các công ty thực phẩm thì mới có thể gây ảnh hưởng tốt đẹp với họ”

4- Càng bị ảnh hưởng thì càng nhiều người cần những thực phẩm lợi ích càng kém lành mạnh

Đĩ nhiên các công ty không nhúng vào các thực phẩm được bán cho trẻ em—những rau và trái cây tươi—vì không mang lợi ích nhiều. Họ chú trọng vào việc bán các thực phẩm công nghệ công nghệ nhà nước tài trợ—những bắp, lúa mì và đậu nành—ra thành những thực phẩm ăn nhanh, thực phẩm snack và đồ uống. Các thực phẩm ăn mang lợi ích nhiều người cần này thông thường được chứa nhiều calo và có giá trị dinh dưỡng thấp.

5- Các thực phẩm ít bị ảnh hưởng thông thường gây thêm nhiều hơn so với các thực phẩm bị ảnh hưởng

Các trái táo tươi có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng, những người bị ảnh hưởng thành nước sốt táo thì lợi ích đi nhiều hơn những chất công nghệ. Hơn nữa đường và các chất công nghệ khác thêm vào sẽ làm gia tăng lượng calo. Nước sốt táo của người bị ảnh hưởng hơn nữa sẽ mất hút đi các chất xơ và chất

Khi thu nhập nhàn hạ tăng trên thị trường ra sao?

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Chúa Nhật, 10 Tháng 1 Năm 2010 14:08

dinh dưỡng.. Số tiền này cũng xoay ra cho bánh mì bột tinh chế so sánh với bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt

□

6- Nhu cầu thị trường thay đổi nói là lành mạnh hơn nhưng thực ra cũng không hẳn gì thị trường mới thay đổi

Một thí dụ điển hình: năm 2006 các công ty sản xuất đồ uống đã để ý rằng không cung cấp soda có đường cho các máy bán đồ uống. Nhưng họ đã tung chiến dịch vận động mạnh mẽ các nhà lập pháp cho phép họ bán thay vào đó các đồ uống thể thao (sports drinks) và các nước vitamin (vitamin waters), cả hai là những đồ uống được coi là lành mạnh hơn nhưng cũng còn có thể chứa đường và calo

7- Lợi ích của việc sản xuất ghi trên nhãn dán không có thể làm cho thị trường trở thành lành mạnh được

Các hàng chữ “zero trans fat” hay “contains whole wheat” làm cho người mua có cảm tưởng là sản phẩm họ mua lành mạnh hơn nhưng sự thật không phải thế. Các hàng chữ nói trên có thể là đúng, nhưng một sản phẩm không thể tốt cho sức khỏe của các con của bạn nếu bạn vẫn còn chứa đầy muối và đường, hoặc chất béo bão hòa, cũng như chất béo và các chất dinh dưỡng khác. Giáo sư Nestle nói “Họ in những vận động làm người mua quên đi vận động calo”.

Dave DeCecco, một phát ngôn viên của hãng PepsiCo nói là họ đã làm những thứ như vận động giúp người tiêu dùng nhận ra sản phẩm lành mạnh hơn trong số các sản phẩm cùng loại.. Ông ta nói “Chúng tôi không tìm cách nói với mọi người là một gói Doritos lành mạnh hơn măng tây. Nhưng nếu một người mua tìm mua gói khoai chiên (chips) mà đang vận động không có thì người mua sẽ tìm các dấu ghi trên nhãn dán thì đó là cách để dàng nhất để người mua vận động có một lựa chọn đúng đắn hơn”

8- Công nghệ thị trường gây áp lực để cho các hàng hóa dinh dưỡng trở thành kém rõ ràng minh bạch

Công nghệ thị trường quen dùng các “tiếng lóng” khoa học thay vì những từ ngữ rõ ràng minh bạch. Chẳng hạn như vào năm 1977, các viên chức ngành y tế công cộng khuyến cáo là “nên giảm bớt tiêu thụ thịt gia súc” trong một bản báo cáo quan trọng có tựa đề “Dietary Goals for the United States”. Nhưng do áp lực mạnh mẽ phía công nghiệp nuôi gia súc, các tác giả bản báo cáo đã phải đưa ra một lời khuyến cáo mập mờ như sau “Hãy chọn thịt gia súc gia cầm và cá để giảm lượng chất béo bão hòa hấp thụ”. Theo giáo sư Nestle thì nói chung ra chính phủ gặp khó khăn khi khuyến khích người dân chúng ta tiêu dùng bột mì một cách lành mạnh.

9- Công nghệ thị trường tài trợ các nhóm để phá các sáng kiến của những người lập pháp

Trên thực tế theo dõi sát các vận động chính trị, chúng ta thấy rằng bao giờ bản lai có ý nghĩ là nhóm tranh đấu có tên là ‘Center for Consumer (CCF) thì có liên quan tới công nghệ thị trường. Trên thực tế, nhóm này tích cực vận động chống lại các chiến dịch y tế công cộng liên quan tới những người lập pháp—chẳng hạn như chiến dịch loại bỏ các thức ăn vô bổ (junk food) ra khỏi các trường học -- và theo thông tin do Center for Media and Democracy cung cấp thì nhóm này đã nhận tài trợ từ các công ty thị trường như Cola-Cola, Cargill, TysonFoods và Wendy’s.

Khi thu thập thông tin trên thế mạng ra sao?

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Chúa Nhật, 10 Tháng 1 Năm 2010 14:08

10- Công nghệ thế mạng tìm cách hạn uy tín các trích

Theo tạp chí JAMA, nhóm “Center for Consumer Freedom” khoe là “[chiến lược] của chúng tôi là “nhắm bẻ” vào các người mang tin để làm họ mất uy tín với cách là nhúng người phát ngôn viên

Khi luật sư Giáo sư Nestle nói “ Rút cuộc là, sự việc thật là đáng giận. Các trẻ em nên ăn ít đi, dùng nhiều trái cây và rau hơn, và giảm hẳn việc ăn nhiều các thức ăn vô bổ (junk food)”