

Ăn... vì môi trường và sức khỏe

✧ PHƯƠNG UYÊN

Có rất nhiều cách để đối phó với vấn đề môi trường, chẳng hạn như sử dụng các nguồn năng lượng tái tạo, giảm thiểu ô nhiễm công nghiệp và xe máy, v.v... nhưng có một cách khác có lẽ ít được biết đến đó là giảm tiêu thụ thực phẩm có nguồn gốc động vật.

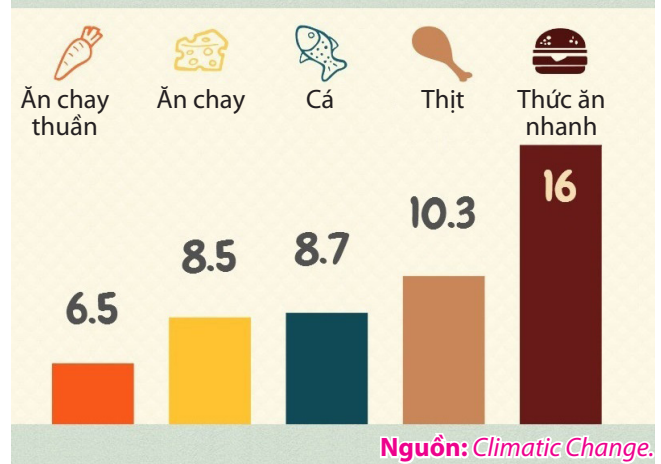


Ở hầu hết các nước đang phát triển, tiêu thụ thịt, thực phẩm có nguồn gốc động vật được coi là một dấu hiệu của sự giàu có. Khi thoát khỏi đói nghèo, thường một trong những khát khao đầu tiên của mọi người là có thịt để ăn. Mặc dù ăn thịt giàu đạm (protein) giúp nâng cao thể chất, tuy nhiên y học đã phát hiện ra rằng tiêu thụ thịt quá nhiều không có lợi cho sức khỏe vì nó làm tăng nguy cơ bệnh tim và một số dạng ung thư. Xét về mặt kinh tế, tuy sản xuất thịt công nghiệp tạo ra số lượng lớn việc làm, nhưng tác động có hại lâu dài đối với nền kinh tế và môi trường lớn hơn lợi ích.

Theo một báo cáo gần đây của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO), 18% lượng khí thải nhà kính trên thế giới do chăn nuôi, cụ thể là từ chất thải của động vật nuôi làm thực phẩm. Tính chung trên toàn thế giới, chỉ riêng lợn, gà mỗi giây thải ra nửa triệu kg phân, hơn 60 lần chất thải của toàn bộ dân số thế giới. Khí thải nhà kính từ chất thải động vật nhiều hơn 40% so với lượng khí thải từ tất cả động cơ (gồm xe máy, máy bay và tàu) của toàn thế giới. Hơn nữa, gần hai phần ba lượng khí thải amoniac gây nên mưa axit là từ chất thải động vật.

Nếu xem xét các con số liên quan đến chăn nuôi còn sốc hơn. Theo báo cáo của FAO, 70% diện tích đất nông nghiệp và 30% diện tích đất trên bề mặt trái đất được sử dụng để tạo thức ăn cho gia súc, chỉ có 8% được dùng làm thực phẩm cho người. Mỗi giây có đến 28,4 triệu lít nước được sử dụng cho gia súc và tưới tiêu cho các loại cây trồng để nuôi chúng. Có đến 40 tỷ tấn đất bị xói mòn mỗi năm do khai khẩn đất rừng để trồng trọt lương thực. Nếu tính toán lượng tiêu thụ nhiên liệu hóa thạch cần thiết để tạo ra thức ăn gia súc, vận chuyển đến các nhà máy xay xát và vận hành nhà máy, vận chuyển thức ăn đến các trang trại chăn nuôi và vận hành trang trại, đưa gia súc đến các lò mổ và vận hành lò mổ, vận chuyển thịt đến các nhà máy chế biến và vận hành nhà máy, rồi vận chuyển thịt đã chế biến đến các cửa hàng và lưu trữ trong tủ lạnh,... thì để sản xuất 1 calo từ

Lượng khí thải nhà kính của người dùng thịt, cá, ăn chay và ăn chay thuần tại Anh.



protein động vật cần nhiều hơn 11 lần lượng nhiên liệu dùng để tạo ra 1 calo từ protein thực vật.

Những con số thống kê trên cho thấy cái giá phải trả cho môi trường và chi phí của nền kinh tế toàn cầu cho việc sản xuất và tiêu thụ thịt rõ ràng rất lớn. Và nếu xu hướng hiện nay tiếp tục, thịt sẽ được sản xuất ngày càng nhiều hơn và kết quả tất yếu là thiệt hại môi trường nhiều hơn. Đây là xu hướng không bền vững và tất yếu dẫn đến thảm họa. Nếu tất cả mọi người trên trái đất ăn thịt nhiều như người dân ở Mỹ chẳng hạn (trung bình người Mỹ tiêu thụ 120 kg thịt/năm, đứng đầu thế giới), sẽ không có đủ đất đai và không có đủ nước để trồng đủ lương thực nuôi lượng gia súc cần thiết. Vấn đề cấp bách đặt ra là làm thế nào để đảo ngược xu hướng này.

Ăn thức ăn có nguồn gốc thực vật (hay ăn chay) hoặc ít nhất giảm tiêu thụ thịt là giải pháp cho vấn đề trên. Chế độ ăn này không chỉ bảo vệ môi trường, có ý nghĩa kinh tế mà còn tốt cho sức khỏe và có ý nghĩa tín ngưỡng, hầu hết các tôn giáo đều có lý do tinh thần để không ăn thịt.

Có nhiều lý do để trở thành người ăn chay. Một số người muốn ăn thức ăn lành mạnh hơn. Những người khác có lý do tín ngưỡng hay kinh tế hoặc quan tâm đến động vật hay môi trường.

Hầu hết mọi người nghĩ rằng chế độ ăn chay chỉ đơn giản là ăn thức ăn thực vật và không ăn thịt, gia cầm, cá. Thực tế có nhiều chế độ ăn chay khác nhau. Người ăn chay thuần (nghiêm ngặt) chỉ ăn thức ăn thực vật, từ chối tất cả các sản phẩm thịt, gia cầm, cá, trứng, sữa và thậm chí cả mật ong. Cũng có người ăn chay "thoáng" hơn, dùng các sản phẩm sữa (phương Tây gọi là ăn chay "lacto" – từ Latin, nghĩa là sữa), có người dùng cả sữa và trứng (được gọi là ăn chay "lacto-ovo"). Một số người ăn chay nhưng ăn cá.

Mặc dù định nghĩa khác nhau nhưng có một sự đồng thuận cao giữa các chuyên gia dinh dưỡng và các tổ chức y tế rằng chế độ ăn uống có nguồn gốc thực vật nhiều hơn có lợi cho sức khỏe.

Chế độ ăn chay thường ít calo hơn, ít chất béo bão hòa, cholesterol thấp hơn và nhiều chất xơ, kali, vitamin C hơn so với các chế độ ăn uống khác. Người ăn chay có xu hướng nhẹ cân hơn người ăn thịt và có tỷ lệ ung thư thấp hơn. Nhiều bằng chứng cũng cho thấy chế độ ăn chay có khả năng giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch, và những người ăn chay thường có mức cholesterol LDL (xấu) thấp hơn.

Trước đây chế độ ăn chay bị các chuyên gia dinh dưỡng phản đối vì không cung cấp đủ dưỡng chất quan trọng có chủ yếu trong thức ăn động vật bao gồm sắt, kẽm, protein, canxi, vitamin D và B12. Tuy nhiên giờ đây nó được hầu hết các chuyên gia dinh dưỡng chấp nhận khi một loạt thức ăn thực vật được xác nhận có thể đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của con người. Ví dụ, sắt có thể tìm thấy trong rau và ngũ cốc chưa tinh chế. Vitamin A có nhiều trong các loại rau quả củ màu vàng đậm hay xanh đậm (như bông cải xanh, rau bổ ngọt, bó xôi). Các vitamin tan trong dầu như K, E, D thường cũng ít khi thiếu hụt trong khẩu phần ăn chay. Lưu ý chế độ ăn giàu vitamin C (chanh,



cam, cà chua...) giúp làm tăng hấp thu khoáng chất.

Nhiều loại thực vật có tỷ lệ đạm rất cao. Trong 100 g đậu có 21 - 25 g protid, riêng đậu nành có tới 35 - 40 g. Chỉ số này ở mè là 21 - 27 g, cao hơn thịt bò (18 g). Tuy nhiên, giá trị sinh học của đạm trong đậu, mè, ngũ cốc thấp hơn trong thịt, cá, trứng, tôm, cua... Thức ăn thực vật giàu đạm thường thiếu một số acid amin thiết yếu như lysine (gạo, bắp, lúa mì), threonine (gạo), tryptophan (bắp) và methionine (các loại đậu). Nếu biết cách phối hợp các loại đạm thực vật với nhau thì sẽ không bị tình trạng mất cân đối các acid amin. Tốt nhất là dùng thêm sữa và các chế phẩm từ sữa như yaourt (sữa chua), phô mai... trong khẩu phần ăn.

Lượng hấp thu canxi của người ăn chay phụ thuộc rất lớn vào chế độ ăn uống có dùng sản phẩm sữa hay không. Đối với người ăn chay thuần, khẩu phần ăn nên kết hợp nhiều loại thực phẩm thực vật có chứa canxi như rau xanh và đậu hũ. Điều thú vị là chế độ ăn chay thường ít đạm nên giữ lại được nhiều canxi hơn ăn thịt, do đó tốt cho xương.

Đặc biệt, vitamin B12 chỉ có trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực phẩm lên men. B12 giữ vai trò then chốt trong sự phát triển hồng cầu (tạo máu), sự thiếu hụt vitamin này có thể gây ra một



loạt các vấn đề về thần kinh và tim mạch. Nhiều nghiên cứu cho thấy người ăn chay nhiều năm thường thiếu vitamin B12, nhất là người cao tuổi khả năng hấp thu kém. Trứng, bơ sữa và ngũ cốc là nguồn bổ sung Vitamin B12 tốt (một cốc sữa tươi hay miếng phô mai có thể cung cấp 30 - 50% nhu cầu Vitamin B12 hàng ngày).

Một thành phần dinh dưỡng khác mà người ăn chay nên đặc biệt quan tâm là axit docosahexaenoic (DHA). Là một axit béo omega-3, DHA được cho là đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và chức năng của hệ thần kinh trung ương, cũng như đôi mắt. Nó có tự nhiên trong thịt, cá, trứng và sữa. Những người ăn chay, đặc biệt là người ăn chay thuần, có thể bổ sung DHA bằng cách dùng các loại thực phẩm có chứa axit alpha-linolenic, như hạt lanh, bí ngô và đậu nành thay cho thực phẩm có chứa axit linoleic.

Trong vài thập niên gần đây, việc ăn chay ngày càng trở nên phổ biến, thể hiện qua số lượng người ăn chay và sự gia tăng các tài liệu quảng bá lợi ích của việc ăn chay. Theo một nghiên cứu gần đây của Vegetarian Resource Group (nguồn tin hàng đầu về ăn chay), hiện có khoảng 5% dân số Mỹ (khoảng 16 triệu người) ăn chay, khoảng một nửa ăn chay thuần (nghĩa là hoàn toàn không dùng bất kỳ thực phẩm nào có nguồn gốc động vật). Con số có vẻ nhỏ so với dân số gần 320 triệu người của Mỹ, nhưng so với năm 2009 nó đã tăng gấp đôi. Ngoài ra, nghiên cứu cũng cho biết 33% người Mỹ có ý thức chọn thức ăn nguồn gốc thực vật.

Những người nổi tiếng ăn chay có thể kể như Mahatma Ghandi, Carl Lewis, Natalie Merchant, Vanessa Williams, Paul McCartney, Dustin Hoffman ... Bạn sẽ ăn chay vì môi trường? Vì bản thân mình? Vì tín ngưỡng? Hay vì... muốn đồng hành cùng thần tượng? Với bất kỳ lý do nào, ăn chay hợp lý là một xu hướng tiến bộ. □



Giá trị sinh học của thực phẩm

Giá trị Sinh học (BV - Biological Value) là một thước đo được áp dụng thường xuyên nhất cho các nguồn protein. Giá trị sinh học cung cấp một phép đo lượng protein tiêu thụ, rồi xác định lượng nitrogen hấp thụ so với nitrogen bài tiết. BV cho biết cơ thể của bạn có thể thực sự sử dụng protein mà bạn tiêu thụ tốt và nhanh đến mức độ nào. Giá trị sinh học cao nhất về lý thuyết của bất kể một nguồn thực phẩm nào là 100%.

Giá trị sinh học rất quan trọng đối với người ăn chay, những người không tiêu thụ protein động vật. Những người ăn chay cần lựa chọn nguồn protein hợp lý để đảm bảo giá trị sinh học cao của khẩu phần ăn.

Bảng giá trị sinh học của một số thực phẩm:

Sản phẩm	Giá trị sinh học
Trứng	93,7
Sữa	84,5
Cá	76,0
Thịt bò	74,3
Đậu nành	72,8
Gạo	64,0
Lúa mì	64,0
Ngô (bắp)	60,0
Đậu	58,0

