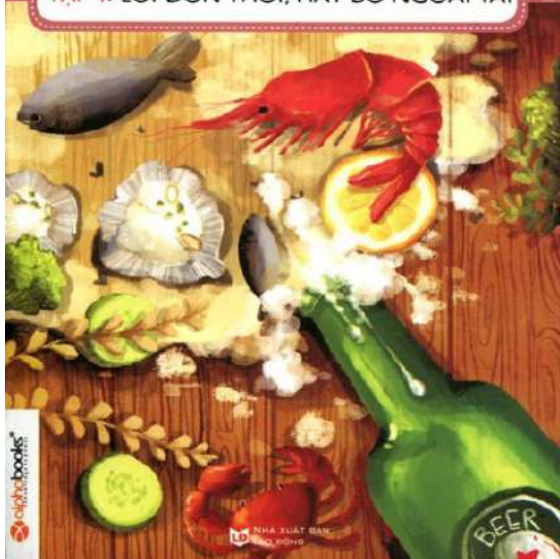


YUN WUXIN



TẬP 1: LỜI ĐÓN THỜI, HÃY BỎ NGOÀI TAI



ẨM THỰC – CON ĐAO HAI LƯỠI
TẬP 1: LỜI ĐÒN THỜI, HÃY BỎ
NGOÀI TAI

Tác giả: Vân Vô Tâm (Yun Wuxin)
Bản quyền tiếng Việt © Công ty
Cổ phần Sách Alpha

Lời nói đầu

Khoa học về ăn uống – Cuộc đối thoại của Vân Vô Tâm trên tờ “China Business Herald”

Sau khi cuốn “Ẩm thực – con dao hai lưỡi” trở nên bán chạy, được đưa tin trên chương trình thời sự của Đài truyền hình trung ương Trung Quốc, lập tức xuất hiện rất nhiều bản sách lậu, cùng với đó sự quan tâm của giới truyền thông với tác giả Vân Vô Tâm cũng không ngừng tăng lên. Tiếp đó, bài phỏng vấn của Trịnh Lập Hoa – phóng viên tờ “China Business Herald” đã được mọi người tán dương không ngớt, bởi nó đã đánh trúng trọng điểm trong vấn đề thực phẩm hiện nay. Qua đó, tác giả Vân Vô Tâm cũng muốn thông qua cuộc đối thoại để nói rõ hơn về một số điều mà anh ấy muốn biểu đạt.

Phóng viên: Trong phần nội dung bìa cuốn sách “Ẩm thực – con dao hai lưỡi” có một câu: Không có mối quan hệ lợi ích với bất kỳ tổ chức và doanh nghiệp trong nước nào, bởi vậy có thể duy trì tính độc lập hoàn toàn. Câu này rất dễ khiến người đọc hiểu nhầm, và cho rằng giữa bộ phận học giả và doanh nghiệp tồn tại mối quan hệ lợi ích, các học giả bắt tay với doanh nghiệp để che giấu người tiêu dùng. Xin ông cho biết tính độc lập của nhà

khoa học quý giá và quan trọng như thế nào?

Tác giả: Điều đó không cần phải bàn cãi, bởi nó đương nhiên vô cùng quan trọng. Mỗi quan hệ lợi ích giữa nhà khoa học và doanh nghiệp vốn không thể tránh được, điều này không chỉ ở Trung Quốc, mà ở nước nào cũng vậy. Nhưng không phải cứ nói có quan hệ nghĩa là che giấu người tiêu dùng, mà điều này cần phải nói rõ ràng. Trên rất nhiều tạp chí khoa học kỹ thuật ở nước ngoài, tác giả đều phải nói rõ những thứ họ đề cập đến có quan hệ lợi ích hay không. Chẳng hạn, khi viết một bài đánh giá về sữa, thì bạn phải nói rõ mình có quan hệ với ngành công nghiệp sản xuất các sản phẩm sữa này hay không, hay từng tham gia dự án nghiên cứu mà họ tài trợ hay chưa?

Nghiên cứu khoa học tức là khám phá những điều chưa biết. Điều đó cũng có nghĩa là, dù chúng ta có thích hay không, nó vẫn như vậy. Nhưng kinh doanh thương mại là một hoạt động luôn có mục tiêu, mong muốn sản phẩm phải thế nào đó, nếu kết quả thu về không được như mong muốn, vậy có nghĩa là sản phẩm đó không có giá trị đối với doanh nghiệp. Nhưng thật ra rất nhiều thứ không thể phân biệt rõ ràng được như vậy, sự phán đoán của chúng tôi phải dựa trên những kết quả thí nghiệm mà chúng tôi thu được. Để đáp ứng mục

tiêu thương mại nào đó, trong phạm vi nhất định, nhà khoa học phải có khả năng thực hành những thí nghiệm và phân tích các kết quả thí nghiệm để làm sao có thể tránh kết quả bất lợi, và phóng đại kết quả có lợi.

Phóng viên: Liệu có thể nói khoa học là một con dao hai lưỡi hay không? Bởi bên cạnh việc mang lại những lợi ích to lớn cho cuộc sống của chúng ta, nó cũng mang đến nhiều mối nguy hiểm rất lớn. Chẳng hạn: các chất Melamine, Sudan, biến đổi gen, hay các chất phụ gia khác... đều là những hóa chất đáng sợ đối với chúng ta. Vậy liệu ngay cả thực phẩm cũng trở nên nguy hiểm và đáng sợ như vậy chứ?

Tác giả: Xét cho cùng, khoa học cũng chỉ là một công cụ để con người nhận thức giới tự nhiên. Nó giống như con dao hai lưỡi, bạn có thể dùng nó để đi săn, nhưng cũng có thể dùng nó để giết người. Cái mà chúng ta cần phải xem xét ở đây không phải là có cần dùng dao hay không, mà là sử dụng nó như thế nào.

Những chất như Melamine, Sudan... xuất hiện trong thực phẩm, đó không phải là lỗi của chúng, cũng chẳng phải lỗi của khoa học. Khoa học công nghệ đã chế tạo ra chúng không phải để sử dụng trong thực phẩm, bản thân chúng cũng rất có giá trị đối với con người. Người có lỗi trong chuyện này chính là người đã đưa chúng vào thực

phẩm, cũng như các cơ quan chức năng đã không quản lý tốt sự việc này. Mà bản thân những chất biến đổi gen và phụ gia thực phẩm hợp pháp cũng chỉ là lựa chọn có giá trị mà khoa học đã mang lại cho loài người. Sự hoang mang của người dân một mặt là do sự “ma quỷ hóa” của một số người đối với những chất này cùng với sự bất an theo bản năng của con người trước sự vật mới, mặt khác là do hậu quả của việc lạm dụng trái phép, đó là điểm đặc biệt nổi bật trong vấn đề chất phụ gia thực phẩm.

Phóng viên: Không biết ông có cảm thấy thực phẩm hiện nay ăn không ngon bằng những thực phẩm chúng ta ăn khi còn nhỏ, loại trừ yếu tố tình cảm, theo ông tại sao lại như vậy?

Tác giả: Quả thực đúng như anh nói. Chúng ta thường cảm giác đồ ăn hiện nay không ăn ngon bằng khi chúng ta còn nhỏ. Một mặt, yếu tố tình cảm rất quan trọng. Khi còn nhỏ chúng ta không có nhiều trái cây để ăn, vì thế dù ăn một trái cây chua cũng cảm thấy rất ngon miệng. Còn hiện nay, chúng ta có quá nhiều đồ để ăn, vì thế dù là những trái cây “cao cấp” vẫn không thể tạo cho chúng ta cảm giác thèm ăn. “Sơn hào hải vị” ở khắp mọi nơi, cần lúc nào có lúc đó. Mặt khác, cách thức gieo trồng và chăm sóc của nền nông nghiệp hiện đại đã thay đổi phương thức sinh trưởng của cây trồng và vật

nuôi. Những nhân tố như chu kỳ sinh trưởng, giống, thức ăn chăn nuôi... thực sự đã ảnh hưởng đến mùi vị của thức ăn. Điều chúng ta cần chú ý là, mùi vị và dinh dưỡng là hai phạm trù khác nhau, thành phần quyết định mùi vị không phải là thành phần dinh dưỡng. Ví dụ món canh gà hầm, nếu là gà mái già hầm trong thời gian dài thì sẽ rất thơm ngon, đó là do chất nucleotide có trong cơ thể gà mái già nhiều hơn những con gà tơ, khi hầm trong thời gian dài sẽ làm cho chúng được giải phóng ra. Nhưng chất nucleotide này không phải là thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người, tác dụng lớn nhất của nó chỉ là tạo ra hương vị thơm ngon. Trên thực tế, thành phần quan trọng trong bột hạt nêm gà cũng chính là nhờ chất nucleotide này.

Phóng viên: Đọc sách, tôi cảm nhận được sự đối lập và xung đột giữa văn hóa ẩm thực truyền thống và văn minh hiện đại. Trước kia, chúng ta cảm thấy khá kiêu ngạo khi dùng hơn 10 con gà để làm món “Cà xào”^[1] trong Hồng Lâu Mộng, nhưng điều này liệu có ngược với cuộc vận động Tiết kiệm năng lượng và giảm thiểu phế thải có hại đối với môi trường hiện nay không?

Tác giả: Chúng ta buộc phải đối mặt với hiện thực này: Dân số toàn cầu ngày càng tăng, nhu cầu về thực phẩm cũng ngày càng lớn. Ngoài ra, khi kinh tế ngày

càng phát triển, yêu cầu chất lượng thực phẩm cũng càng ngày càng nâng cao. Ví dụ: khi chúng ta muốn ăn thêm thịt, trứng, sữa... So với những thức ăn có nguồn gốc từ thực vật, những thức ăn này đòi hỏi nhiều tài nguyên của Trái đất hơn. Vì vậy có thể nói rằng, nhu cầu về thức ăn của con người tăng nhanh hơn sự tăng trưởng của dân số. Tài nguyên của Trái đất có hạn, muốn đáp ứng nhu cầu ngày càng nhiều của loài người thì cần phải tìm ra phương thức sản xuất thực phẩm mới hiệu quả hơn.

Ngoài ví dụ tương đối cực đoan mà anh nêu, văn hóa ẩm thực truyền thống cũng không hoàn toàn tương phản với mục tiêu Tiết kiệm năng lượng và giảm thiểu phế thải có hại đối với môi trường. Tuy nhiên, phương thức sản xuất thực phẩm truyền thống có hiệu quả thấp, không thể đáp ứng nhu cầu thức ăn không ngừng tăng của con người, đây mới là vấn đề mấu chốt.

Phóng viên: Chúng ta đương nhiên ủng hộ Tiết kiệm năng lượng và giảm thiểu phế thải. Tuy nhiên, liệu điều này có dẫn đến một lúc nào đó trong tương lai, chúng ta phải ăn những thức ăn tổng hợp nhân tạo như thịt nhân tạo, trứng gà nhân tạo không?

Tác giả: Thực tế những thứ như thịt nhân tạo, trứng gà nhân tạo cũng không hoàn toàn là những thứ tổng

hợp nhân tạo. Chẳng hạn thịt nhân tạo mà hiện nay mọi người nhắc đến chính là thông qua nuôi cấy tế bào để chuyển hóa những thành phần thức ăn thành tổ chức “thịt”, so với việc chúng ta thông qua nuôi lợn chuyển hóa thức ăn chăn nuôi thành thịt, nó chỉ khác về phương thức, còn về bản chất là giống nhau. Còn trứng gà nhân tạo, thì thực tế đây là sản phẩm của quá trình gia công hỗn hợp các thành phần như protein thực vật, chất kết dính có nguồn gốc thực vật,... mô phỏng giá trị dinh dưỡng và tính năng của trứng gà. Những công nghệ mới này chẳng qua cung cấp một phương thức sản xuất ít tiêu hao tài nguyên hơn cho chúng ta, chứ sản phẩm của nó rất khó có thể thay thế hoàn toàn trứng gà và thịt truyền thống. Tôi cho rằng, đây chẳng qua chỉ là cách để làm phong phú thêm các chủng loại thực phẩm, chỉ ít trong tương lai gần nó không thể thay thế hoàn toàn được thực phẩm truyền thống.

Phóng viên: Nếu con người chỉ ăn những thực phẩm nhân tạo, liệu điều này có phải là một sự đả kích đối với những người sành ăn và kén ăn, và những ẩm thực gia trong tương lai liệu sẽ phải đổi nghề?

Tác giả: Tôi cho rằng giả thiết “chỉ ăn thực phẩm nhân tạo” sẽ không trở thành hiện thực. Những thực phẩm được sản xuất theo công nghệ hiện đại chỉ là một

sự lựa chọn, trừ khi một thể lực cuồng vọng chính trị nào đó ép buộc chỉ cho phép sản xuất chúng, nếu không chúng không bao giờ có thể thống trị thiên hạ. Sự vận hành của xã hội hiện nay dựa trên cơ sở các hoạt động thương mại, dù chi phí sản xuất thực phẩm mới thấp đến đâu, nhưng chỉ cần mọi người sẵn sàng chi trả một mức giá đủ cao, thì việc sản xuất thực phẩm ngon truyền thống vẫn đem lại lợi ích thương mại, và vẫn có người sản xuất. Nếu không ai sẵn sàng chi trả giá cao hơn so với thực phẩm mới, thì việc sản xuất thực phẩm ngon truyền thống sẽ không còn đem lại lợi nhuận thương mại nữa, và như vậy có nghĩa nó cũng sẽ bị đào thải theo quy luật cung cầu của thị trường.

Phóng viên: Từ xưa đến nay ở Trung Quốc, việc chăm sóc sức khỏe bằng Đông y, chữa trị bằng chế độ ăn uống được người dân rất ủng hộ, nhưng tôi cảm giác thái độ của ông khá lạnh nhạt, chẳng hạn ông không quá tiếp nhận tác dụng “cổ bản bồi nguyên”^[12] của một số thuốc Đông y vẫn được tuyên truyền. Đông y có rất nhiều thứ không thể dùng phòng thí nghiệm của Tây y để chứng minh được, vậy những thứ ấy liệu có đáng tin cậy?

Tác giả: Đây thực sự là vấn đề về phương thức tư duy. Không phải cái gì phải qua phòng thí nghiệm của

khoa học hiện đại chứng minh mới đáng tin cậy, mà cần nói rằng để đưa ra một kết luận liệu có cần bằng chứng hay không, hay nói cách khác là cần bằng chứng như thế nào? Nhiều thứ không được khoa học chứng minh nhưng không có nghĩa chúng không tồn tại, mà là do chúng ta không biết nó tồn tại hay không. Giống như tôi lên núi nhở một nắm cỏ, bảo anh rằng ăn nó có thể trị được bách bệnh, nhưng anh không có bằng chứng chứng minh lời tôi nói là sai. Tư duy của khoa học hiện đại là: Nếu chúng ta chưa kiểm định, thì nói là “chưa được kiểm định, không biết có tồn tại hay không”; Còn nếu đã kiểm định mà không phát hiện gì, thì nói “đã kiểm định, và không có phát hiện gì”. Về lôgic, hai tình huống này đều không phủ định những sự tồn tại được tuyên truyền đó. Trong khi rất nhiều thứ truyền thống vốn được xem là “không có khả năng tồn tại” nhưng lại có “tồn tại”. Nếu người tiêu dùng biết rõ những thứ này không có bằng chứng đáng tin cậy để chứng minh “công dụng” của nó, mà vẫn sẵn sàng bỏ tiền ra mua, thì đương nhiên cũng không thể trách được. Nhưng một số người lại lợi dụng tâm lý này để thổi phồng những “tác dụng thần kỳ” của những thứ đó thì việc này đáng bị lên án rồi.

Phóng viên: Trong sách, ông viện dẫn rất nhiều kết

quả và số liệu thí nghiệm của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), tôi mạo muội xin hỏi, số liệu của họ liệu có thể đáng tin tuyệt đối?

Tác giả: Trong lĩnh vực khoa học, không có gì là tuyệt đối cả. FDA cũng không tự mình làm các thí nghiệm, mà các chuyên gia của họ tổng hợp và phân tích những kết quả nghiên cứu đã được công bố của các cơ quan nghiên cứu của các nước trên thế giới, rồi đưa ra một nhận thức toàn diện về một vấn đề nào đó, sau đó mới đưa ra quy định thực hiện. Khi có kết quả nghiên cứu khoa học quan trọng mới, họ sẽ thẩm tra lại từ đầu. Chúng ta không bao giờ giao sinh mệnh của mình cho người khác, cho nên mới nói “không ai có thể tin tưởng tuyệt đối”. Đây là chuyện thường tình của con người, và hoàn toàn có thể lý giải được. Nhưng con người không phải là thượng đế, cái gì cũng biết. Với hầu hết mọi người, kiến thức về thực phẩm của họ đều từ con đường khác, bạn thường luôn phải tin tưởng một nguồn tri thức nào đó. Chỉ ít ở hiện tại, tôi cho rằng phương pháp mà FDA làm là đáng tin. Việc này giống như bạn mua một chậu hoa, nhưng ở chợ lại có rất nhiều chủng loại, và bạn không biết phải chọn chậu nào. Bạn có thể tự mình lựa chọn, nhưng cũng có thể hỏi người khác, hoặc cũng có thể đi học nghề làm vườn rồi sau đó lựa chọn...

Nhưng nếu bạn có một người bạn là chuyên gia làm vườn, liệu bạn có lựa chọn theo lời khuyên của ông ấy không? Có thể sự thật sau đó chứng minh lời khuyên của ông ấy là sai, nhưng đối với lúc bạn mua hoa mà nói, đó vẫn là sự lựa chọn tốt nhất. Vai trò của FDA cũng giống như chuyên gia làm vườn đó của bạn.

Phóng viên: Khoa học luôn phát triển không ngừng, liệu có khả năng những thứ hiện nay chúng ta cho là sự thật, là đúng đắn, nhưng sau một vài năm lại phát hiện nó là sai lầm.

Tác giả: Khoa học không phải là từ đồng nghĩa với “chính xác” và “chân lý”, bản thân nó chỉ là phương pháp để con người nhận thức thế giới. Sở dĩ chúng ta tin tưởng khoa học, hoàn toàn không phải do nó cung cấp cho chúng ta biết cái gì là tuyệt đối “chính xác”, mà bởi khi vận dụng phương pháp khoa học để nhận thức thế giới, luồng thông tin chúng ta có được sẽ đáng tin cậy. Ý nghĩa của nó là: Kết luận đó là những kết luận đáng tin cậy nhất dựa trên những bằng chứng thực sự mà chúng ta nhìn thấy. Chúng ta nói khoa học không ngừng phát triển, tức là chúng ta không ngừng tìm tòi và khám phá, không ngừng nâng cao hiểu biết về chân tướng của sự việc, vì vậy nhận thức của chúng ta về một sự vật, hiện tượng cũng ngày càng đến gần hơn với sự chân thực.

vốn có của nó.

Tôi có thể đưa ra một ví dụ, gần đây các bà mẹ hay hỏi: “phụ nữ mang thai có nên ăn cá hay không”. Đối với phụ nữ mang thai, cá có thể cung cấp dầu cá và protein chất lượng cao, điều này rất có lợi đối với sức khỏe. Nhưng mặt khác, cá có thể bị ô nhiễm kim loại nặng, đặc biệt là thủy ngân, do đó khi phụ nữ mang thai ăn vào có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Trong những bằng chứng khoa học trước đây, những lợi ích của dầu cá đối với phụ nữ mang thai và thai nhi lớn như thế nào vẫn chưa có số liệu chứng minh đầy đủ, những rủi ro sức khỏe do ô nhiễm kim loại nặng như thế nào cũng không rõ. Như vậy, rút cuộc có nên ăn cá hay không? Dựa trên những bằng chứng khoa học khi đó, đồng thời căn cứ vào nguyên tắc “An toàn là trên hết”, khuyến cáo trước đây của FDA là phụ nữ mang thai không nên ăn cá quá hai lần mỗi tuần và không nên vượt quá 340g. Nhưng các nghiên cứu khoa học vẫn tiếp tục thu thập thêm những lợi ích của việc ăn cá đối với phụ nữ mang thai và thai nhi, cùng với những nguy hiểm tiềm ẩn do ô nhiễm kim loại nặng mang lại. Giờ đây, chúng ta đã có nhiều kết quả nghiên cứu hơn. FDA đã tiến hành phân tích tổng hợp lại từ đầu tất cả những kết quả nghiên cứu ấy, và kết luận: chỉ cần điều kiện nuôi

dưỡng và sinh trưởng của cá đạt tiêu chuẩn, thì lợi ích của việc ăn cá đối với thai nhi và phụ nữ mang thai lớn hơn rất nhiều so với những nguy hiểm tiềm ẩn, cho nên họ đưa ra khuyến cáo: phụ nữ mang thai mỗi tuần nên ăn cá hai lần, và tổng cộng hơn 340g.

Nếu chỉ xem xét kết quả, thì khoa học phát triển đã hoàn toàn lật ngược lại kết luận về vấn đề phụ nữ mang thai có nên ăn cá hay ăn bao nhiêu là đủ. Nhưng nếu phân tích tỉ mỉ hơn, chúng ta sẽ thấy kết luận này thực tế không hề phủ định kết luận trước đây, mà chỉ thực hiện nhiệm vụ hoàn thiện và đính chính. Chúng ta không thể nhận định rằng kết luận trước đây “sai lầm về căn bản”, bởi nó cùng với các bằng chứng khoa học lúc đó là kết luận hợp lý nhất.

Phóng viên: Thuốc đắng giả tạt, sự thật mất lòng: Giá gạo hiện nay cao ngất ngưỡng nhưng dinh dưỡng không nhiều, hơn nữa giá trị sản lượng cũng giảm, và có thể dẫn đến tình trạng thiếu lương thực. Rau hữu cơ không nhiều dinh dưỡng hơn so với rau bình thường. Muối tre về cơ bản không thể giảm cân. Gelatin là protein chất lượng kém. Thành phần trong nước khoáng cũng rất nực cười... Nếu người tiêu dùng đều đọc sách của ông, biết được những sự thật ấy, liệu sẽ dẫn đến tình huống một doanh nghiệp nào đó, thậm chí một ngành nào đó sẽ

buộc phải “đóng cửa” không? Ông từng bị đe dọa bao giờ chưa?

Tác giả: Ít nhất đến nay vẫn chưa, dù là tôi hay diễn đàn Songshuihui.net^[3] cũng không thể có sức ảnh hưởng lớn đến như vậy. Gây ảnh hưởng ít nhiều đến tình hình kinh doanh của một vài người nào đó thì còn có thể. Mối đe dọa hay uy hiếp thì hiện vẫn chưa có, vì đây là một thời đại có pháp luật, nhưng chữ bới thì tôi nhận được không ít. Điển hình nhất là về bài báo phân tích món “Canh rau ngũ hành”,^[4] thực ra tôi chỉ nêu ra những thứ người ta thói phùng mà không có cơ sở khoa học của món canh này mà thôi. Bài báo này mới được đăng trên diễn đàn Songshuihui.net, những comment trên đó cơ bản vẫn là những ý kiến tán đồng và bình luận lý tính. Sau đó, khi bài báo lan truyền trên nhiều trang mạng khác đã xuất hiện rất nhiều lời phản đối và công kích. Có độc giả tỏ ra hoài nghi, chữ bới. Tôi nghĩ đó có thể là những người kinh doanh sản phẩm – món ăn đó. Đương nhiên, đó chỉ là những suy nghĩ cá nhân của độc giả. Tôi tin rằng thực tế họ cũng là những người bị hại, chỉ là họ không chấp nhận sự thực ấy mà thôi, vì câu chuyện thần thoại đẹp để mình hằng tin tưởng nay bị vạch trần nên họ nảy sinh tâm lý phản nộ mà mất đi lý tính.

<https://thuviensach.vn>

Vì sao tôi không sợ thực phẩm biến đổi gen



Nếu chúng ta đã không tin việc ăn thịt lợn sẽ bị gen của lợn truyền vào cơ thể, vậy sao chúng ta lại tin gen trong gạo có thể truyền vào cơ thể chứ?

Là một người tích cực ủng hộ công nghệ sinh học hiện đại và kỹ thuật canh tác nông nghiệp hiện đại, tôi thường được mọi người hỏi: “Những thực phẩm chưa được kiểm định tính an toàn như thực phẩm biến đổi gen, [\[5\]](#) anh dám ăn không?” Tôi trả lời đúng như thực tế: “Chỉ cần thực phẩm đó đã được đưa ra thị trường, tôi sẽ không suy nghĩ nó có phải là thực phẩm biến đổi gen hay không, chỉ cần ngon, rẻ là tôi ăn.”

Những thực phẩm của Mỹ, ngoại trừ những sản phẩm được chú giải rõ ràng về xuất xứ, còn lại đều được mặc định là thực phẩm có chứa thành phần biến đổi gen. Nhưng những thực phẩm có dán nhãn “không biến đổi gen” một là rất đắt, hai là cũng không liệt kê được những

lợi ích của chúng, cho nên tôi vẫn thường không mua. Tính ra, tôi sử dụng thực phẩm biến đổi gen cũng gần 10 năm rồi đấy.

Với hầu hết người tiêu dùng, điều họ lo lắng nhất vẫn là “sản phẩm này có an toàn không”. Căn cứ vào những kiến thức chuyên ngành mà tôi biết: Không bao giờ tồn tại loại thực phẩm nào “tuyệt đối an toàn”. So với những thực phẩm truyền thống, những thực phẩm biến đổi gen không hề “có hại” hơn. Ở một vài phương diện nào đó, sự nguy hiểm từ nó thậm chí còn rất thấp.

Nhiều người lo lắng về gạo biến đổi gen: “Côn trùng ăn còn chết, lẽ nào nó không có hại với con người sao?” So với gạo truyền thống, gạo biến đổi gen chẳng quá là chỉ có thêm gen Bt mà thôi. Loại gen này chính là một loại protein, với côn trùng nó là thuốc độc, bởi sau khi vào cơ thể côn trùng, protein Bt có thể kết hợp với hệ thụ cảm (receptor), từ đó sản sinh ra độc tính, giết chết côn trùng. Vì vậy, việc protein Bt độc hay không, không do bản thân nó quyết định, mà phụ thuộc vào sự tồn tại của hệ thụ cảm tương ứng. Ở một mức độ nào đó, protein Bt giống như một nửa “hở phủ”,^[6] trong khi hệ thụ cảm trong cơ thể động vật là nửa còn lại, chỉ khi hai bộ phận này kết hợp lại với nhau mới có thể phát huy tác dụng. Đối với cơ thể con người, một nửa hệ thụ cảm này

hầu như không tồn tại, cho nên khi protein Bt vào cơ thể sẽ không sản sinh độc tính. Trên thực tế, phương pháp dùng vi khuẩn sản sinh protein để làm thuốc trừ sâu cho cây trồng nông nghiệp đã được sử dụng mấy chục năm, hơn nữa còn được coi là một loại “thuốc trừ sâu sinh học” “không gây ô nhiễm môi trường”. Biến đổi gen chẳng qua chỉ là quá trình làm cho sự sinh sản của “thuốc trừ sâu sinh học” được thực hiện trực tiếp trong cơ thể thực vật mà thôi.

Vẫn có người lo lắng, loại chất protein “phi tự nhiên” này liệu có sản sinh ra những tác dụng có hại khác trong cơ thể người không. Thực tế mọi người không cần phải lo lắng quá như vậy. Tất cả những chất protein sau khi được con người dung nạp hầu hết đều được phân giải thành axit amin đơn phân, trong khi đó với cơ thể con người, các axit amin được phân giải từ các protein khác nhau đều như nhau. Chỉ có một bộ phận nhỏ protein không phân giải hoàn toàn (peptide) sẽ lưu trú trong đường ruột là có khả năng gây ra phản ứng miễn dịch quá mức của cơ thể con người, từ đó dẫn đến dị ứng. Trong những thực phẩm truyền thống, rất nhiều thực phẩm gây ra dị ứng, ví dụ như lạc, bột mỳ, đậu tương, sữa bò, trứng gà, hải sản... Một trong những quy tắc phát triển những sản phẩm biến đổi gen chính là tránh

các loại gen có khả năng chứa chất gây dị ứng này. Hơn nữa, ưu điểm của những sản phẩm biến đổi gen là, những gen được sử dụng đều rõ ràng, cho nên rất dễ dàng theo dõi xem chúng có gây ra dị ứng hay không. Nhưng những kỹ thuật nuôi trồng truyền thống, ví dụ như chọn lọc đột biến, là phương pháp thông qua kỹ thuật nhân tạo để làm cho sản phẩm nông nghiệp phát sinh đột biến gen, những gen đột biến gen như vậy chắc chắn không rõ ràng, cho nên chúng ta rất khó theo dõi protein mà chúng biểu hiện, cũng không thể biết được nó có gây ra dị ứng hay không. Xét về góc độ này, những sản phẩm biến đổi gen an toàn hơn.

Một số người khác lại lo lắng, gen Bt trong gạo có truyền vào trong cơ thể con người không? Mặc dù tôi không khẳng định “hoàn toàn không thể”, nhưng chúng ta thử suy nghĩ một chút, các nhà khoa học phải bỏ ra bao nhiêu công sức, phải sử dụng đến bao nhiêu phương pháp mới có thể cấy một gen chuyển vào trong một cây trồng nông nghiệp, vì thế không khó để lý giải gen Bt trong gạo muốn đi vào cơ thể con người khó đến mức nào. Ngoài ra, khi gen Bt đã được chuyển vào hạt lúa, cơ hội nó di chuyển sang cơ thể con người cho dù có cũng không thể cao hơn so với các gen khác. Nếu gen Bt có thể di chuyển sang cơ thể con người, vậy thì rất nhiều

gen trong những thực phẩm khác cũng có thể chuyển vào cơ thể con người. Nếu chúng ta đã không tin ăn thịt lợn sẽ bị gen của lợn chuyển sang cơ thể, vậy tại sao chúng ta lại tin gen trong gạo có thể chuyển sang?

Do gen trong vi sinh vật di chuyển khá dễ dàng, cho nên về mặt lý luận, gen Bt có khả năng di chuyển đến hệ vi khuẩn trong cơ thể người, từ đó ảnh hưởng đến trạng thái bình thường của hệ vi khuẩn. Nhưng sự lo lắng thiếu căn cứ này giống như việc lo lắng việc gen di chuyển sang cơ thể con người ở trên, tính khả năng của việc gen Bt chuyển đến hệ vi khuẩn cũng sẽ không cao hơn so với các gen khác.

Việc khai thác và phát triển sản phẩm biến đổi gen ngoài việc căn cứ vào tính an toàn của chính sản phẩm, còn chịu ảnh hưởng bởi rất nhiều nhân tố phức tạp khác như: môi trường, chính trị, kinh tế, luân lý... Nhưng những sản phẩm biến đổi gen được coi là thực phẩm, thì chỉ cần được phê chuẩn đưa ra thị trường thì không có gì là không thể ăn.

L-carnitine có thể giảm cân hay không?



Một trong những quảng cáo cho các sản phẩm bảo vệ sức khỏe (thực phẩm chức năng) thường thấy là “Chất này có tác dụng sinh lý rất quan trọng, thiếu nó cơ thể sẽ như thế nào... cho nên cần phải bổ sung”, sự thổi phồng đối với L-carnitine cũng như vậy.

Giảm cân là một chủ đề muôn thuở của xã hội hiện đại. Theo thống kê, trên thị trường các “sản phẩm bảo vệ sức khỏe” chuyên cho giảm cân có đến vài chục loại. Những người mong muốn giảm cân thử hết loại này không hiệu quả lại cần mẫn chuyển sang loại khác. Cứ thế, thử hết mấy chục loại này thì có lẽ con người ta cũng đến tuổi không cần giảm cân nữa.

Gần đây, một trong những thực phẩm giảm cân đang nổi lên trên thị trường, đó là L-carnitine. Có độc giả đã đặt một câu hỏi trên blog của tôi như sau: “Sản phẩm L-carnitine hiện nay đang rất thịnh hành, nó có thể giảm

cân, vậy rút cuộc loại thực phẩm này như thế nào vậy?”

Với vai trò là vận chuyển các acid béo vào trong nhà máy năng lượng của tế bào, Carnitine thực tế tồn tại phổ biến trong các tế bào. Nó có kết cấu khác nhau, “L” là kết cấu tồn tại trong cơ thể sinh vật, cũng là kết cấu có hoạt tính sinh học.

Như chúng ta đã biết, trong tế bào, nơi sản xuất năng lượng là ty thể.^[7] Trong khi đó tác dụng của L-carnitine chính là vận chuyển acid béo đến ty thể,^[8] rồi tại đó “đốt cháy” để sản sinh năng lượng; một tác dụng khác nữa của L-carnitine là vận chuyển những chất có độc được sản sinh ra trong tế bào đi. Vì vậy, trong những cơ quan của động vật cần nhiều năng lượng như cơ, tim... hàm lượng L-carnitine tương đối cao.

Một trong những lời mời chào bán các sản phẩm bảo vệ sức khỏe (thực phẩm chức năng) thường thấy là “Chất này có tác dụng sinh lý rất quan trọng, thiếu nó cơ thể sẽ như thế nào... cho nên cần phải bổ sung”, sự thổi phồng đối với L-carnitine cũng như vậy.

Nhưng cần phải nói rõ rằng: Trong cơ thể con người, tác dụng của L-carnitine thực sự rất quan trọng, thiếu nó sẽ dẫn đến “hậu quả rất nghiêm trọng”. Nhưng đối với người khỏe mạnh, cơ thể sẽ tự sản sinh ra đủ lượng L-

carnitine cần thiết.

Trong thực phẩm, L-carnitine chủ yếu có trong những loại thịt đỏ như thịt bò, thịt lợn, thịt dê. Những người hay ăn thịt sẽ có lượng L-carnitine nhiều hơn, còn những người ăn chay sẽ có lượng L-carnitine tương đối thấp.

Hơn nữa, cơ thể con người có khả năng tự động điều tiết nồng độ L-carnitine trong cơ thể. Nếu ít, cơ thể sẽ tự tích lũy, còn nếu nhiều, cơ thể sẽ bài tiết một phần ra ngoài thông qua bài tiết nước tiểu.

Như vậy, nhờ tính năng kiểm soát, điều tiết của cơ thể, hàm lượng L-carnitine sẽ luôn ở một mức độ hợp lý. Ủy ban thực phẩm và dinh dưỡng của Viện Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ (NAS) đã từng tiến hành phân tích rộng rãi những nghiên cứu liên quan đến các loại Carnitine. Năm 1989 họ đã đưa ra kết luận: Carnitine không phải là loại thành phần dinh dưỡng cốt yếu, cũng không cần phải “bổ sung lượng ăn vào”. Trong kết luận này, “Carnitine” chủ yếu là chỉ các loại hình thức L-carnitine.

Ở phần trên đã nói, những người khỏe mạnh thường không thiếu L-carnitine, còn những trường hợp thiếu Carnitine chủ yếu do hai nguyên nhân sau: Thứ nhất – chiếm chủ yếu – là do di truyền, hệ thống vận chuyển L-carnitine xảy ra vấn đề, từ đó dẫn đến bệnh cơ tim, đau

nhức xương cốt và chứng hạ đường huyết...; Thứ hai là do suy thận mãn tính hoặc tình huống đặc thù khác (chẳng hạn do những chất kháng sinh nào đó) dẫn đến sự hấp thu L-carnitine giảm hoặc lượng tiêu hao nhiều hơn. Trong cả hai nguyên nhân này, L-carnitine sẽ được sử dụng như thuốc. Vì vậy, cũng có học giả coi nó là một loại “thành phần dinh dưỡng có điều kiện”.

Do L-carnitine có thể vận chuyển acid béo đến ty thể để “đốt cháy”, vì vậy “bổ sung L-carnitine để trợ giúp cho việc đốt cháy acid béo” trở thành “cơ sở lý luận” cho việc giảm cân của nó.

Suy luận như vậy không có gì là lạ, nhưng cơ thể con người là một bộ máy rất phức tạp, cho nên chất này có hiệu quả hay không còn cần phải có thí nghiệm khoa học chứng minh. Tuy nhiên cho đến hiện nay, vẫn chưa có thí nghiệm hay bằng chứng tin cậy nào có thể chứng minh tính hiệu quả của nó. Vì thế, khi nó trở thành một dạng thực phẩm giảm cân tiêu thụ trên thị trường, nó được chào hàng là một “ý tưởng” để giảm cân, chứ không phải là “sự thực” có căn cứ.

Trên thực tế đã có rất nhiều nghiên cứu liên quan đến việc bổ sung L-carnitine có tốt hay không. Do nó có liên quan đến việc sản sinh năng lượng, nên bị thổi phồng là có thể nâng cao khả năng vận động. Có điều, nghiên cứu

về phương diện này đã tiến hành hơn 20 năm, nhưng vẫn chưa có được bằng chứng “hữu hiệu”. Tổng hàm lượng L-carnitine trong cơ thể con người khoảng 20g, khi tiến hành nghiên cứu, người ta đã uống 6g mỗi ngày, liên trong 1 tháng, nhưng vẫn không thấy người khỏe hơn, khả năng vận động được nâng cao. Hơn nữa, khi phân tích sâu thêm, người ta còn phát hiện, hàm lượng Carnitine trong tổ chức cơ cũng không hề tăng lên.

Những nghiên cứu khác còn cho thấy, Carnitine còn có khá nhiều công dụng nữa như: chống lão hóa, ung thư, duy trì sức khỏe tim mạch, trị bệnh đái tháo đường, bệnh thận, bệnh AIDS, bệnh vô sinh nam... Những công dụng này cũng đều có sự hợp lý nhất định về mặt ý tưởng lý luận, nhưng vẫn thiếu bằng chứng thí nghiệm lâm sàng. Trong những luận án công khai, kết quả các thí nghiệm trên động vật hoặc thí nghiệm sơ bộ trên cơ thể người ở quy mô nhỏ cho thấy: có thí nghiệm cho thấy “khả năng hữu hiệu”, nhưng cũng có thí nghiệm mang lại kết quả “dường như vô tác dụng”. Nói tóm lại, kết quả nghiên cứu hiện tại không phủ nhận, nhưng cũng không đủ bằng chứng để chứng minh tác dụng của nó.

Rất may, khả năng chịu đựng của cơ thể con người đối với Carnitine khá cao. Trong thí nghiệm nghiên cứu, mặc dù mỗi ngày dùng vài gram, nhưng tác dụng phụ

cũng chỉ là chóng mặt, buồn nôn... Vì thế, cho dù là thuốc, nó cũng là loại thuốc mà tuy không có bệnh cũng có thể mua tự do.

“Đại sư dưỡng sinh” vì sao yêu thích đậu xanh?



Mọi người thích đậu xanh hoàn toàn không phải vì chất “dinh dưỡng” vốn có trong nó, mà do “đại sư” nói rằng nó có tác dụng “giải độc dưỡng gan”. “Phương pháp trị liệu truyền thống” như vậy thông thường rất khó vượt qua được những kiểm nghiệm kỹ thuật hiện đại.

Đậu xanh là loại đậu có màu xanh, hiện nay không hiểu vì sao lại trở nên “đỏ” vậy. Trong cuốn “Khái niệm dưỡng sinh” của “đại sư dưỡng sinh” Trương Bộ Bản,^{[\[9\]](#)} “canh đậu xanh” là linh dược. Vậy liệu nó thực sự có công hiệu thần kỳ như lời “đại sư” nói không?

“Đại sư” không cung cấp bất cứ bằng chứng có ý nghĩa nào để chứng minh cho “phương pháp trị liệu” của ông ấy. Chúng ta cũng không thể đánh giá được lý luận của “đại sư”. Ở đây, tôi chỉ giới thiệu một chút kiến thức về đậu xanh của công nghệ thực phẩm/thiên nhiên <http://thienndach.vn>

Hàm lượng Cellulose trong đậu xanh khô khá cao, khoảng 16%. Điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với những người có hàm lượng Cellulose hấp thu thường ngày không đủ. Hàm lượng chất béo chứa trong đậu xanh lại rất thấp, hơn nữa nó còn chứa khá nhiều hàm lượng Protein. Xét về mặt thực phẩm học, người ta dùng điểm số dinh dưỡng để đánh giá tổng hợp giá trị dinh dưỡng của một loại thực phẩm. Nếu điểm cao nhất là 5 điểm, thì đậu xanh sẽ có 4.2 điểm.

Tuy nhiên, đậu xanh không hoàn toàn là một loại thực phẩm “rất tốt”. Trong đậu xanh chứa một lượng lớn chất Carbohydrat, tỷ lệ calo có nguồn gốc từ carbohydrat chiếm đến trên 70% trong tổng số calo cung cấp. Tỷ lệ này cao hơn so với yêu cầu về cân bằng dinh dưỡng. Hàm lượng protein trong đậu xanh mặc dù khá cao, nhưng sự tổ thành acid amin không cân đối với nhu cầu của cơ thể, cho nên một mình nó không đủ khả năng thỏa mãn nhu cầu của cơ thể con người. Giá trị dinh dưỡng của nó đạt 4.2 điểm trên bảng giá trị dinh dưỡng, cao hơn gạo, bột mì, nhưng so với rất nhiều loại rau xanh khác đạt 5 điểm giá trị dinh dưỡng, nó lại là một loại thực phẩm bình thường.

Đương nhiên, mọi người thích đậu xanh hoàn toàn không phải vì “dinh dưỡng”, mà do đại sư nói rằng nó

có tác dụng “giải độc dưỡng gan”. “Phương pháp trị liệu truyền thống” như vậy thông thường rất khó vượt qua được những kiểm nghiệm bằng kỹ thuật hiện đại. Trong số ít những nghiên cứu về sản phẩm chiết xuất từ đậu xanh và sản phẩm thủy phân protein, kết quả cũng không quá lý tưởng: một là hiệu quả không rõ ràng. Hai là tác dụng đó không chỉ riêng đậu xanh mới có, và đậu xanh cũng không tốt hơn những thực phẩm khác.

Trong một số hệ thống đánh giá, đậu xanh thậm chí là “thực phẩm không lành”. Xét đến tình trạng sức khỏe của con người thường có liên quan đến các phản ứng viêm nhiễm, cho nên việc suy xét ảnh hưởng của thành phần thức ăn đã trở thành lĩnh vực quan trọng trong nghiên cứu dinh dưỡng thực phẩm hiện nay. Bất kỳ loại thức ăn nào cũng được tạo thành bởi rất nhiều thành phần, trong đó có thành phần kích thích chứng viêm nhiễm, cũng có thành phần trợ giúp kháng viêm. Khi các thành phần kích thích viêm nhiễm chiếm ưu thế thì thực phẩm ấy đương nhiên sẽ không có lợi cho sức khỏe; Ngược lại, khi các thành phần trợ giúp kháng viêm chiếm ưu thế thì thực phẩm ấy đương nhiên có lợi cho sức khỏe. Căn cứ vào điều này, người ta đã thiết lập ra một hệ thống “nhân tố gây viêm” (IF – Inflammatory factor), để tính toán khả năng gây viêm và kháng viêm

trong mỗi một thành phần thức ăn, từ đó cho ra một trị số để miêu tả ảnh hưởng của loại thức ăn này đối với phản ứng viêm nhiễm của cơ thể con người. Khi IF mang giá trị âm, biểu thị loại thức ăn này có khả năng gây viêm; Ngược lại, nếu mang giá trị dương, tức là có lợi đối với sức khỏe. Những thực phẩm chúng ta sử dụng hàng ngày, giá trị của IF có âm có dương, một thực đơn ăn hợp lý khi tổng giá trị IF của các loại thực phẩm chúng ta sử dụng hàng ngày phải lớn hơn 50. Căn cứ theo chỉ tiêu này, giá trị IF của 100g đậu xanh là -78, nằm trong phạm vi “không tốt”, tương tự giá trị IF của 100g hạt hướng dương là 38, các loại rau xanh như rau cải thảo thường có IF với giá trị dương là vài chục, củ cải cao đến 131.

Những hệ thống đánh giá thực phẩm tương tự cũng có rất nhiều. Điểm số đánh giá của mỗi hệ thống không giống nhau. Giá trị IF chỉ là để miêu tả mối quan hệ giữa thức ăn và chứng viêm nhiễm, từ đó đưa ra sự tham khảo cho việc lên thực đơn bữa ăn. Bản thân nó hoàn toàn không thể hiện được một loại thực phẩm nào đó “tốt” hay “không tốt”, nó cũng không được công nhận và sử dụng rộng rãi, mà chẳng qua chỉ là đánh giá của một trường phái. Tuy nhiên, qua khái niệm IF và sự so sánh số điểm đạt được của đậu xanh với các thực phẩm

khác, có thể đủ để chứng minh đậu xanh chỉ là một thực phẩm bình thường mà thôi.

“Ăn ớt dẫn đến ung thư phổi” hoàn toàn là tin nhảm



Điểm khác nhau về nguyên tắc cơ bản giữa Khoa học hiện đại và “đại sư dưỡng sinh” còn ở chỗ: Khoa học hiện đại không thể chỉ chọn kết quả mà mình mong muốn, mà xem nhẹ những kết quả bản thân không mong muốn.

Gần đây, trong một chương trình của đài truyền hình nào đó, “đại sư dưỡng sinh” nổi tiếng Trương Ngộ Bản nói rằng: ông đã thấy một nhóm chuyên gia nước ngoài phát hiện “hút thuốc lá không phải là nguyên nhân dẫn đến ung thư phổi, mà ăn ớt mới là thủ phạm chính”. Đại sư có phần coi thường “phát hiện mới” này, bởi vì “các bậc thầy Đông y của chúng ta vài nghìn năm trước từng nói, ăn ớt hại phổi, không được ăn quá cay...”

Sự thật hoàn toàn ngược lại

Nếu kết luận mà “đại sư” nói là sự thực và đáng tin cậy, như vậy ảnh hưởng của nó với loài người sẽ vượt qua tất cả các phát minh trong lịch sử loài người – theo

lý luận của “đại sư”, chỉ cần không ăn ớt, thì sẽ không bị ung thư phổi; Mà dù có bị mắc ung thư phổi cũng không quan trọng, chỉ cần uống canh đậu xanh, ăn dưa góp củ cải với cà tím là có thể khỏi bệnh. Đây không chỉ là tin vui cho những bệnh nhân ung thư phổi trên thế giới, hơn nữa còn là tin vui cho những người thích hút thuốc và những doanh nghiệp sản xuất thuốc lá.

Tuy nhiên, một “phát hiện” quan trọng như vậy lại không thể tìm thấy trên bất kỳ mạng xã hội hay trong bất cứ kho dữ liệu khoa học nào. Gần đây quả thực có một bài luận văn bản về mối quan hệ giữa ớt và bệnh ung thư phổi, nhưng kết luận của nó lại trái ngược với kết luận của “đại sư”: Capsaicin^[10] có thể hạn chế sự phát triển của một loại tế bào ung thư phổi (ung thư phổi tế bào nhỏ). Những tế bào bình thường sau những lần phân chia nhất định sẽ mất đi khả năng phân chia, từ đó dẫn đến thay thế mới các tổ chức trong cơ thể. Đó chính là quá trình tế bào già chết đi và thay vào đó là tế bào mới. Sự đáng sợ của tế bào ung thư ở chỗ nó sẽ không già và chết đi, mà còn không ngừng sinh sản. Vì thế nghiên cứu lớn trong công tác phòng chống ung thư chính là tìm những chất có thể ức chế sự sinh sản của tế bào ung thư hoặc làm cho nó chết đi.

Nói tóm lại, nghiên cứu trên đây mới chỉ dừng lại ở

những tế bào được nuôi cấy ở trong ống nghiệm. Nhưng nếu vội kết luận chất này có ảnh hưởng như thế nào đó đối với cơ thể con người thì vẫn chưa đủ cơ sở, vì việc nghiên cứu thêm thông thường còn phải được tiến hành ở trên cơ thể động vật sống. Bài luận văn nói trên đã nghiên cứu sự ảnh hưởng của Capsaicin đối với sự phát triển khối u của tế bào ung thư trong cơ thể chuột, phôi gà và trong ống nghiệm, kết quả đều cho thấy Capsaicin khả năng có giá trị đối với việc điều trị ung thư phổi tế bào nhỏ.

Nói “khả năng” là bởi kết quả thí nghiệm trên động vật không có nghĩa là nó sẽ đúng trên cơ thể con người, những ảnh hưởng khác của nó đối với cơ thể con người cũng như các vấn đề liên quan như: lượng dùng, cách dùng... vẫn còn cần phải nghiên cứu, giải quyết. Vì vậy, việc dùng Capsaicin để điều trị bệnh ung thư chỉ là một phương pháp mang “tính khả thi”, có thể được chứng minh hoặc bị loại bỏ trong tương lai.

Khoa học đáng tin cậy hơn “đại sư”

Điểm khác nhau cơ bản giữa Khoa học hiện đại và “Đại sư dưỡng sinh” còn ở chỗ: Khoa học hiện đại không chỉ lựa chọn kết quả mà mình mong muốn, mà xem nhẹ những kết quả bản thân không mong muốn. Trên thực tế, đã từng có cuộc điều tra mối quan hệ giữa

“ớt và ung thư dạ dày”. Cuộc điều tra sớm nhất được tiến hành ở thành phố Mexico, đó là một nghiên cứu đối chiếu các ca bệnh. Các nhân viên nghiên cứu đã tìm một số bệnh nhân ung thư dạ dày, và một số người có môi trường sống tương tự nhưng không bị ung thư dạ dày, so sánh phân tích thói quen sinh hoạt của họ, cuối cùng phát hiện thấy những người mắc bệnh ung thư dạ dày ăn nhiều ớt hơn so với những người không bị mắc. Sau đó cuộc điều tra tương tự còn được tiến hành ở những nơi khác, kết luận cũng cho thấy ăn ớt và bệnh ung thư dạ dày “có thể có liên quan”. Ngoài ra, thí nghiệm trên động vật cho thấy những chú chuột ăn nhiều ớt có nguy cơ dễ mắc bệnh ung thư gan. Tuy nhiên, giống như những điều tra dịch tễ học khác, kết quả của những cuộc điều tra này chỉ có thể nói “việc ăn ớt và mắc bệnh ung thư dạ dày có thể có mối quan hệ với nhau”. Trong lúc còn thiếu những bằng chứng chứng minh khác, thì không thể khẳng định ăn ớt sẽ dẫn đến ung thư dạ dày. Trên thực tế, người ta cho rằng các cuộc điều tra trên còn thiếu sót về mặt trừu tượng. Trong khi đó trong thí nghiệm chuột ăn ớt, lượng ớt mà chuột ăn lớn hơn rất nhiều so với lượng bình thường của con người, hơn nữa bệnh mà chuột mắc phải là ung thư gan chứ không phải ung thư dạ dày. Điều này cho thấy hai kết luận không thể bổ trợ và chứng minh cho nhau.

Xét về mặt chất lượng, nghiên cứu chứng minh Capsaicin kháng ung thư là thí nghiệm khoa học có đối chiếu, có quy luật, vì vậy độ tin cậy của bằng chứng cao hơn nhiều. Trong khi kết luận “ớt gây ung thư” chủ yếu là kết quả điều tra, tính khoa học kiểm chứng của nó kém hơn nhiều.

Bất luận như thế nào, dù là “đại sư dưỡng sinh” hay gì đi nữa thì những luận thuyết liên quan đến ớt và ung thư phổi của họ đều không thể tin cậy. Chỉ là một loại gia vị, không có bằng chứng nào đáng tin cậy cho thấy ớt gây nguy hại đối với cơ thể con người. Đương nhiên, thứ gì “quá nhiều” cũng không tốt, nhưng ăn bao nhiêu ớt được coi là “nhiều” thì vẫn chưa có bằng chứng khoa học nào chứng minh cả.

Ớt không phải là thực phẩm tất yếu của cuộc sống, mùi vị của nó cũng không phải ai cũng thích. Nếu tin những lời chỉ dẫn của “đại sư” mà ăn ớt ít đi thì cũng chẳng có gì nguy hại. Nhưng nếu tin “đại sư” nói hút thuốc không phải nguyên nhân gây ung thư phổi mà thôi không bỏ thuốc, thì chẳng khác gì mang sức khỏe của mình ra làm trò đùa. Nếu chẳng may mắc mệnh ung thư phổi mà vẫn tin bí quyết của “đại sư”: cai ăn ớt, uống canh đậu xanh, ăn cà tím sống, thì quả thực chỉ còn cách chờ kỳ tích xuất hiện. Việc ủy thác sinh mệnh vào

kỳ tích như vậy chẳng khác nào mong làm giàu nhờ
trúng số độc đắc.

Chờ hóa phép hành tây thành đậu xanh



Ngâm hành tây trong rượu vang. Rượu vang chỉ có tác dụng của dung môi, muốn thu được dung dịch chứa chất thần kỳ sau khi ngâm hành tây trong đó, nhưng kết quả thu về cũng chẳng khác mấy so với việc ăn hành tây và uống rượu vang.

Sau khi kiệt tác “đậu xanh trị bách bệnh” đã phải thu cờ xếp trống, bài thuốc “hành tây ngâm rượu vang” lại bùng lên. Công hiệu thần kỳ của nó được loan truyền khắp nơi trên mạng, chẳng kém gì so với canh đậu xanh của “đại sư Trương” cả. Trong mắt nhiều người, hành tây và rượu vang đều là những thực phẩm có “chức năng bảo vệ sức khỏe”, hai loại này kết hợp lại với nhau, hoàn toàn có thể tạo ra “tác dụng thần kỳ”.

Thực tế, khái niệm “hành tây ngâm rượu vang” này không phải độc quyền sáng tạo của người Trung Quốc.

Ở nước ngoài, người ta cũng có thứ gọi là “Onion wine”, tổ hợp từ này vừa hay là “hành tây” và “rượu vang”. Tuy nhiên, ở nước ngoài, “hành tây ngâm rượu vang” thực tế chẳng liên quan gì đến rượu vang cả. “Wine” ở đây không phải chỉ riêng rượu vang, mà là tên gọi chung của loại đồ uống được tạo thành từ nước hoa quả ủ lên men. “Onion wine” thực tế là một loại đồ uống được tạo nên từ nước ép hành tây với các loại hoa quả củ khác (ví dụ như khoai tây) lên men, nói chính xác hơn nó là “rượu hành tây”. Như vậy mối quan hệ giữa rượu và hành cũng chẳng khác gì mối quan hệ giữa rượu và nho. Do cũng có các bước lên men, cho nên về mặt lý luận nho có thể sinh ra chất mà trong hành tây không có. Nhưng dù là rượu nho chính thống, người ta cũng chưa phát hiện “chất có tác dụng đặc biệt” nào trong nó, đặc biệt là “chất thần kỳ” được sinh ra do quá trình nho lên men thành rượu. Trong khi rượu hành tây lại dường như không có nghiên cứu khoa học nào chứng minh, nó có chứa chất thần kỳ nào hay không hoàn toàn chỉ là dựa vào quan niệm “tin thì linh”.

Nhưng loại rượu gọi là “hành tây ngâm rượu vang” quả thực có liên quan đến rượu vang. Theo giới thiệu trên mạng, nó là sản phẩm của việc ngâm hành tây trong rượu vang. Trong quá trình này, rượu vang chỉ có tác

dụng của dung môi, muốn thu được dung dịch chứa chất thần kỳ sau khi ngâm hành tây trong đó, nhưng kết quả thu về cũng chẳng khác mấy so với việc ăn hành tây và uống rượu vang.

“Tác dụng bảo vệ sức khỏe” của rượu vang xuất phát từ một truyền thuyết thời xưa, và cũng đã có rất nhiều nghiên cứu khoa học về vấn đề này. Nói một cách đơn giản, không có bằng chứng khoa học nào đủ để phủ nhận truyền thuyết này. Uống với lượng vừa đủ “có thể” có lợi ích nhất định đối với sức khỏe, nhưng những bằng chứng ủng hộ cách nói này cũng tương đối nhỏ. Xét về mặt cơ cấu học thuật và cơ cấu quản lý sức khỏe, mặc dù uống rượu vang với lượng nhỏ không hẳn sẽ gây hại cho sức khỏe, nhưng thông qua nó để đạt được “tác dụng bảo vệ sức khỏe” cũng không đáng tin cậy.

Nhưng đối với hành tây, do hợp chất Sulfur có trong nó có thể sinh ra mùi vị mang tính kích thích mạnh, nên thời gian dài trở lại đây, nó được xem như một thực vật có hai tác dụng: vừa làm thức ăn và vừa làm thuốc. Trong dân gian, “công hiệu” của nó có rất nhiều, ví dụ: trị cảm cúm, kháng khuẩn, chống ung thư, giảm huyết áp, giảm mỡ máu, kháng viêm, chống oxy hóa, tăng mật độ xương... Tuy nhiên, những tác dụng này về cơ bản vẫn chưa được khoa học chứng minh. Những tác dụng

thần kỳ” của nó, ngoài bắt nguồn từ những truyền thuyết trong dân gian, còn căn cứ vào một số tác dụng của thành phần có trong nó. Không thể nói những suy đoán này hoàn toàn không có căn cứ, nhưng những “thành phần hữu hiệu” đó, ví dụ như chất chống oxy hóa hay Polysaccharide, [\[11\]](#) không phải chỉ riêng hành tây mới có. Nhưng từ một số điều tra dịch tễ học khi so sánh một vài chỉ thị sinh lý nào đó giữa những người ăn nhiều và những người ăn ít hành tây, đã cho thấy hành tây có “tác dụng nhất định” đối với sức khỏe. Nhưng, một mặt, bản thân “tác dụng nhất định” này của nó cũng không lớn hơn so với nhiều loại rau xanh khác; mặt khác, kết quả của những điều tra dịch tễ học luôn luôn bị rối loạn bởi rất nhiều những nhân tố chưa biết đến, khả năng chứng minh của nó cũng không cao.

Đương nhiên, là một loại rau xanh, hành tây vẫn là một thực phẩm tốt. Giống với các loại rau xanh khác, nó cũng cung cấp rất nhiều thành phần dinh dưỡng bổ ích cho cơ thể con người. Tuy nhiên, nếu nói dùng nó ngâm rượu có thể đem lại nhiều hiệu quả trị liệu thần kỳ, cũng chỉ là cách thổi phồng mà thôi. Cũng giống như “bát canh đậu xanh” của “Trương đại sư” vậy.

Dấm táo chẳng qua chỉ là dấm



Trong quảng cáo về dấm táo (apple cider vinegar) có nói: trong dấm táo có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng vì lượng mà cơ thể con người cần, vì vậy nó “cực kỳ có giá trị dinh dưỡng” hoặc “có tác dụng bảo vệ sức khỏe thần kỳ”. Nửa vế trước của câu này có lẽ là đúng, nhưng nửa sau không hoàn toàn đạt được kết luận như vậy.

Đối với nhiều người phương Đông, dấm táo có lẽ là một dạng thực phẩm mới mẻ. Nhưng ở phương Tây, nó đã có lịch sử rất lâu đời, là sản phẩm kinh điển “vừa là thuốc, vừa là thực phẩm”. Vào những năm 50 của thế kỷ trước, một quyển sách giới thiệu về y dược truyền thống bán rất chạy đã quảng bá dấm táo rất rộng rãi ở Mỹ, trong khi những năm gần đây, sự nồng nhiệt của xã hội Mỹ đối với sự thay đổi của y học càng khiến nó nhận

được sự quan tâm nhiều hơn. Hiện nay, việc tiêu thụ loại “dấm táo được lưu hành ở Mỹ” mặc dù rất khoa trương, nhưng cũng không phải không có thực.

Dấm táo du nhập vào thị trường hiện nay không chỉ dưới dạng thức uống, mà còn cả dưới hình thức thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Giống như bất cứ loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe khác “có nguồn gốc từ Mỹ”, hàng loạt sản phẩm dấm táo được tuyên truyền là “giải độc”, “làm đẹp”, “giảm cân”, “kháng khuẩn”... thậm chí “trị cúm A H₁N₁” giống như “cơn bão bảo vệ sức khỏe” đang chuẩn bị đổ bộ vào thị trường. Vậy thực phẩm này thực sự thần kỳ như vậy sao?

Bắt nguồn từ táo, nhưng không thể hơn táo được

Dấm táo là sản phẩm được tạo ra từ nước táo lên men. Việc sản xuất dấm táo với quy mô lớn gồm các bước chính là: Đầu tiên ép lấy nước táo, sau đó cho nước táo lên men để chuyển hóa thành rượu táo, quá trình này giống với việc sản xuất rượu vang và các loại rượu trái cây khác. Sau đó cho vi khuẩn acid acetic vào trong rượu táo, chuyển hóa rượu thành acid acetic, dung dịch thu được sau cùng chính là dấm táo. Trong tiếng Pháp, ý nghĩa của từ dấm táo là “rượu trái cây có vị chua”. Việc sản xuất dấm táo với quy mô nhỏ hộ gia đình có thể gộp hai bước làm một. Nhưng, đây chỉ là sự

khác biệt nhỏ về công nghệ sản xuất và kiểm soát chất lượng sản phẩm, còn bản chất của chúng như nhau.

Quá trình sản xuất này về bản chất không khác với việc sản xuất dấm bình thường, chỉ có điều nguyên liệu của nó là nước táo ép mà thôi. Thành phần chủ yếu của nó cũng là acid acetic,^[12] ngoài ra còn có acitric,^[13] acid malic,^[14] thậm chí là acid lactic^[15]... Thành phần hỗn hợp này tạo nên mùi vị đặc biệt của dấm táo. Do có nguồn gốc từ nước táo, cho nên dấm táo cũng chứa vitamin, acid amin, khoáng chất và hợp chất polyphenol^[16]... thường có trong táo.

Dấm táo sau khi được lên men có chứa acid acetic nồng độ cao. Mặc dù không mạnh bằng acid sulphuric,^[17] acid hydrochloric,^[18] nhưng acid acetic nồng độ cao cũng rất nguy hiểm, có thể làm “cháy” da, nếu uống trực tiếp sẽ “cháy” cổ họng, dạ dày và đường ruột. Vì vậy, dấm táo bình thường sẽ phải pha loãng với nước ép hoa quả, nước đường, mật ong... mới có thể có được mùi vị thơm ngon.

Khi quảng cáo dấm táo, người ta nói rằng trong đó có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng vì lượng mà cơ thể con người cần, vì vậy nó “cực kỳ có giá trị dinh dưỡng” hoặc “có tác dụng thần kỳ bảo vệ sức khỏe”.

Nửa vế trước của câu này có lẽ là đúng, còn nửa vế sau chưa chắc đã được vậy. Những thành phần dinh dưỡng này có nguồn gốc từ tảo, việc biến nước tảo thành dấm chẳng qua chỉ là việc chuyển hóa glucose thành acid, trong đó có thể có một vài protein bị thủy phân thành acid amin, nhưng sẽ không sản sinh những nguyên tố dinh dưỡng vi lượng mới. Vì thế có thể nói, những “thành phần dinh dưỡng vi lượng” này đều bắt nguồn từ tảo, chứ không có gì mới ngoài tảo.

“Công hiệu thần kỳ” trong truyền thuyết đó đáng tin cậy không?

Trong lịch sử lâu đời sử dụng dấm tảo của người phương Tây, “công hiệu thần kỳ” của dấm tảo dường như có hiệu quả đối với tất cả những bệnh tật mà loài người biết đến. Mặc dù nó là “báu vật dân tộc” của người phương Tây, nhưng với xã hội hiện đại, họ lại rất cẩn thận tiến hành kiểm nghiệm để chứng minh độ tin cậy của công hiệu thần kỳ đó. Dưới đây xin giới thiệu một vài tác dụng được nhiều nhà nghiên cứu chứng minh:

Tất cả các loại dấm đều có hiệu quả khử trùng, tiêu độc nhất định. Tác dụng này được biết đến từ trước Công nguyên, đặc biệt là khử trùng vết thương hoặc giữ cho thực phẩm không dễ bị thối rữa. Công hiệu này

chính là căn cứ lý luận cho khả năng “dầm táo trị cúm A H1N1”. Tuy nhiên, những chuyên gia trong ngành hoàn toàn không kiến nghị dùng dấm (bao gồm cả dấm táo) để khử trùng vết thương hoặc kháng khuẩn, thậm chí khử trùng phòng ở. Trước tiên, nồng độ acid acetic đủ lượng để không gây nguy hiểm cho tế bào bình thường của cơ thể cũng sẽ không đủ khả năng để ức chế các vi khuẩn gây bệnh. Còn nếu tăng nồng độ cao để có thể giết chết vi khuẩn, thì mức độ nguy hiểm của nó với cơ thể cũng rất lớn, và như vậy chẳng khác nào “gậy ông đập lưng ông. Người xưa do không có biện pháp chữa trị tốt hơn nên họ đánh chấp nhận “còn nước còn tát” (trong 2 cái tổn hại, chọn cái tổn hại ít hơn). Nhưng ngày nay, y học hiện đại đã mang đến cho chúng ta rất nhiều phương pháp trị liệu hữu hiệu và an toàn và hiệu quả hơn. Ngay cả việc khử trùng phòng ốc, tác dụng của dấm cũng không thể bằng thuốc sát trùng được. Dấm cũng có tác dụng giải độc, nhưng nó không đem lại hiệu quả hơn các cách khác, và để giải độc còn có nhiều cách đơn giản và hữu hiệu hơn rất nhiều. Ví dụ, khi đi tắm biển bị sứa cắn, thoa lên đó một chút dấm sẽ giúp xoa dịu bớt triệu chứng, nhưng nếu ngâm chỗ bị sứa cắn trong nước nóng, hiệu quả sẽ tốt hơn nhiều so với dấm!

Giúp ích cho sức khỏe tim mạch là một trong những

“tác dụng thần kỳ” chủ yếu của dấm táo, nhưng “tác dụng thần kỳ” ấy vẫn chỉ dừng lại ở một vài điều tra bệnh tế học và thí nghiệm trên động vật 10 năm trước. Bản thân những nghiên cứu này rất sơ bộ, chúng thôi thúc con người phải tiến hành nghiên cứu thêm. Nhưng cho đến nay vẫn chưa hề có bất cứ một kết quả thí nghiệm nào đáng tin cậy được công bố, điều này cho thấy “tác dụng thần kỳ” của dấm táo khá viễn vông.

Trong dấm táo có chứa một vài hợp chất polyphenols và vitamin. Đó là những chất được coi là có tác dụng làm giảm nguy cơ gây ra một vài căn bệnh ung thư nào đó, và nó được chụp mũ là “căn cứ khoa học” cho tác dụng “dấm táo chống ung thư”. Hơn nữa, một vài thí nghiệm về tế bào ung thư được tiến hành trong ống nghiệm và trên chuột cũng ủng hộ cho giả thuyết ấy. Tuy nhiên, dù vậy mà đã khẳng định loại thực phẩm này có thể chống ung thư thì hầu hết các loại thực phẩm trên thị trường đều là thực phẩm chống ung thư. Điều thú vị là, trong một nghiên cứu đối chiếu ca bệnh ở Trung Quốc năm 2003 đã chứng minh uống dấm có lợi cho việc giảm tỷ lệ phát sinh ung thư thực quản, giống như ăn rau xanh và các loại đậu. Nhưng một nghiên cứu tương tự của Serbia năm 2004 lại cho thấy, uống dấm lại có thể làm cho nguy cơ phát sinh bệnh ung thư bằng

quang tăng lên gấp 4,4 lần!

Một vài nghiên cứu khác về “tác dụng thần kỳ” của nó còn cho thấy dấm táo có thể trị bệnh đái tháo đường, mỡ máu, cao huyết áp và giảm béo... Đây đều là kết luận của những cuộc “nghiên cứu khoa học hiện đại” được tung hô trong những lời chào hàng. Tuy nhiên, những nghiên cứu ấy hầu hết chỉ là những thí nghiệm tế bào trong ống nghiệm, trên động vật hoặc điều tra dịch tễ học. Còn những thí nghiệm lâm sàng rất ít và kết quả đạt được cũng không như mong muốn. Những nghiên cứu như vậy trong lĩnh vực khoa học người ta gọi là “nghiên cứu sơ bộ”, hoàn toàn không phải là cơ sở dùng để đưa ra bất kỳ kết luận nào. Ngoài ra ngay cả những “nghiên cứu sơ bộ” về “công hiệu” khác của dấm táo cũng không có, cơ bản vẫn chỉ dựa vào những truyền tụng dân gian để “chứng minh chúng hữu hiệu”.

Cảnh giác đồ nhập khẩu

Mỹ có một hệ thống pháp luật và hệ thống quản lý thực phẩm được phẩm cực kỳ nghiêm ngặt, chính vì vậy nhiều người mới dễ dàng tin rằng những thực phẩm bảo vệ sức khỏe có nguồn gốc từ Mỹ đều bảo đảm chất lượng tốt. Nhưng mọi người cần chú ý rằng: So với được phẩm, “thực phẩm bảo vệ sức khỏe” của Mỹ (họ gọi là thực phẩm chức năng) lại được quản lý tương đối

lông lẻo. Chỉ cần nhà sản xuất không tuyên truyền hiệu quả trị bệnh, thực phẩm không gây ra các bệnh một cách nhanh chóng, thì cơ quan quản lý dường như sẽ không hỏi đến.

Từng có một phụ nữ 48 tuổi, khi uống viên thuốc được điều chế từ nấm táo đã bị nghẹn, phải khổ sở mất nửa tiếng đồng hồ mới lấy ra được, và hậu quả sau đó là cổ họng bị tổn thương nặng. Sau hai tuần, cô ta đi kiểm tra nội soi cho thấy những tổn thương dường như đã phục hồi, nhưng sau 6 tháng cô ấy vẫn nói cảm thấy đau và khó nuốt. Vì vậy, các nhà nghiên cứu của Đại học Arkansas ở Mỹ đã thu thập 8 loại thuốc điều chế từ nấm táo được tiêu thụ trên thị trường, tiến hành kiểm tra đối chứng các thành phần trong sản phẩm với các thành phần tiêu chuẩn của những sản phẩm đó. Họ phát hiện những thành phần trong “thuốc điều chế từ nấm táo” này rất lạ, ví dụ về hàm lượng acid acetic, có loại hàm lượng chỉ có 1.04%, có loại lại cao đến 10.57%, có những loại hàm lượng chỉ bằng 0, nhưng cũng có những loại hàm lượng lên đến 18.54%. Nghiêm trọng hơn, thành phần cấu tạo thực tế khác xa so với thành phần tiêu chuẩn của sản phẩm, ví dụ như hai loại sản phẩm đều nói là chứa 35% acid acetic, nhưng hàm lượng thực tế của một loại trong đó chỉ có 3.2% loại kia lại chỉ có

2%. Khi nói tới vấn đề ấy, người đứng đầu cuộc nghiên cứu đã nói: Sự không đồng nhất và không chuẩn xác giữa hàm lượng thuốc tiêu chuẩn và chức năng thiếu căn cứ được tuyên truyền của sản phẩm đã khiến cho người ta hoài nghi về chất lượng của những sản phẩm này.

Mặc dù được rất nhiều lời truyền tụng như vậy, nhưng tất cả “tác dụng” của các sản phẩm này đều bị cơ quan quản lý cho rằng thiếu bằng chứng khoa học, vì thế không được dùng để tuyên truyền tiêu thụ sản phẩm, cũng không được in trên nhãn mác hoặc trong sách hướng dẫn sử dụng. Năm 2003, một công ty nói rằng dấm táo của họ “là thuốc kháng sinh và thuốc sát trùng thiên nhiên, có thể kháng khuẩn” và “có ưu thế trong điều trị nhiều chứng bệnh như béo phì, viêm khớp”. Nhưng sau đó, FDA đã phát hiện, họ đã đưa ra cảnh cáo, đồng thời yêu cầu công ty này lập tức sửa đổi việc tuyên truyền các chức năng này cho đúng trước khi cơ quan này áp dụng các chế tài xử phạt.

Có nên uống hay không? Uống vào có tác dụng không?

Sự kỳ vọng dấm táo có thể “kháng bệnh”, “trị bệnh”, “giải độc”, “làm đẹp”, “giảm cân”... thực sự không đáng tin cậy. Mặc dù những “nghiên cứu sơ bộ” đó cho thấy nó “có công hiệu”, nhưng người dùng phải sử dụng

trong thời gian dài với lượng khá lớn mới hy vọng đem lại hiệu quả. Nhưng việc sử dụng sản phẩm chứa acid acetic, mà trong đó có dấm táo, trong thời gian dài và với lượng lớn, thì chưa có ai có thể khẳng định được mức độ an toàn. Việc sử dụng theo những nhận thức hiện nay có thể dẫn đến những vấn đề sau: Sử dụng dấm táo nồng độ cao (ví dụ như dấm táo chưa pha loãng) sẽ gây ra tổn hại cho răng, khoang miệng và cổ họng; Sử dụng trong thời gian dài có thể làm giảm hàm lượng potassium^[19] và mật độ xương trong cơ thể; Dấm táo khi kết hợp với một vài loại thuốc, đặc biệt là các loại thuốc trị bệnh đái tháo đường và bệnh tim có thể gây ra phản ứng.

Đương nhiên, những “nguy hại tiềm ẩn” này phần lớn vẫn là trên phân tích lý thuyết, vì thế có thể không hoàn toàn sẽ xảy ra, nhưng lợi ích mà dấm táo mang đến cũng là “không thể xác định”. Người ta hoàn toàn có thể thông qua những phương pháp tốt hơn, đáng tin cậy hơn để dung nạp những thành phần dinh dưỡng trong nó, chẳng hạn như ăn trực tiếp quả táo. Việc có nên thử nó hay không hoàn toàn do ý kiến chủ quan của cá nhân. Tuy nhiên, chí ít tác dụng “phòng bệnh cúm A H1N1” có lẽ không nên kỳ vọng. Tóm lại, xét về mặt hiệu quả và an toàn, thì việc tiêm phòng <http://thuviensach.vn> vẫn có lẽ sẽ đáng tin

cây hơn nhiều so với việc dùng dầu táo.

Đương nhiên, nếu sử dụng dầu táo làm gia vị giống như dầu bình thường, đương nhiên sẽ không có vấn đề gì. Ngoài ra, việc uống nước dầu táo sau khi được pha loãng cũng là một cách tốt và không gây nguy hiểm lớn đối với cơ thể. Các vitamin, khoáng chất, acid amin và hợp chất polyphenols... có trong nó cũng là thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người. Nói tóm lại, so với những loại đồ uống khác, nước dầu táo không hề tốt hơn, nhưng cũng không phải là điều gì quá nguy hiểm.

Tảo xoắn (tảo Spirulina) sau khi trút bỏ trang sức



Không ít lời tuyên truyền về tảo xoắn đã nhấn mạnh việc tổ chức FAO cho rằng tảo xoắn là “thực phẩm lý tưởng nhất trong thế kỷ 21”. Nhưng thật ra trong báo cáo liên quan đến tảo xoắn được công bố năm 2008 của FAO hoàn toàn không nói như vậy.

Tảo xoắn không phải là một đặc sản gì. Từ thế kỷ 16, nhà thám hiểm Tây Ban Nha đã phát hiện ở Mexico người dân đã lấy một sinh vật sống trong hồ để làm thức ăn. Vào những năm 40 của thế kỷ 20, nhà tảo học người Pháp Dangeard cũng thông báo về việc cư dân sống ở vùng hồ Chad thuộc châu Phi ăn loại tảo này. Mãi đến 20 năm sau, khi các nhà khoa học đã biết đến các thành phần cấu tạo nên nó, từ đó mới thu hút sự chú ý của nhiều người, sau đó một tổ chức liên chính phủ gọi là IIMSAM được thành lập để phổ biến về loại tảo này.

Tảo xoắn nhận được sự quan tâm của những nhà

ngiên cứu Trung Quốc vào đầu những năm 80 của thế kỷ trước. Sau đó vài năm mới đi vào thị trường, và rất nhanh chóng thu được những thành công lớn. Theo những số liệu mà Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO) cung cấp, năm 2004 sản lượng tảo xoắn của Trung Quốc vượt trên 4 vạn tấn. Theo những lời truyền tụng, loại tảo xoắn này vốn là rau đại lốt dạ của những người nghèo đói, sau đó được người ta gắn thêm những công hiệu thần kỳ. Những thông tin về tảo xoắn trên trang Baidu Baike^[20] đã được chỉnh sửa hàng trăm lần, những công hiệu thần kỳ được tổng kết của nó còn được so sánh ngang với Đại hoàn đan^[21] trong tiểu thuyết kiếm hiệp.

Nhiều năm trước, một nữ dẫn chương trình trên kênh CCTV^[22] đã từng đùa rằng: “Khi nào tôi trút bỏ lớp trang sức sẽ có thể dọa chết bạn đấy”. Trong mắt công chúng, tảo xoắn cũng đẹp đẽ giống như mỹ nữ trong tranh nghệ thuật vậy, nhưng nếu trút bỏ lớp trang sức của nó đi, nó sẽ trở nên thế nào?

Phía sau quang hào quang của tảo xoắn

Trang mạng Baidu Baike liệt kê những lời ca ngợi về tảo xoắn của gần 20 quốc gia cùng các tổ chức trong và ngoài nước, nhưng không thể tìm thấy tư liệu gốc của

nó. Tuy nhiên, chỉ ít trong đó cũng có vài tổ chức công bố những văn bản khác của họ thể hiện thái độ đối với tảo xoắn. Xem xét cách diễn giải của những văn bản này, người ta sẽ phát hiện “những điều thú vị tương phản” giữa tảo xoắn và những lời khen ngợi quá mức dành cho nó.

Không ít lời tuyên truyền về tảo xoắn đã nhắc đến việc tổ chức FAO cho rằng: tảo xoắn là “thực phẩm lý tưởng nhất trong thế kỷ 21”. Nhưng trong báo cáo liên quan đến tảo xoắn được công bố năm 2008 của FAO hoàn toàn không nói như vậy. Báo cáo này cũng giới thiệu “tác dụng” của tảo xoắn trong việc khai thác những sản phẩm bảo vệ sức khỏe. Phương hướng khai thác thêm về tảo xoắn được FAO đưa ra là: Giúp giải quyết vấn đề dinh dưỡng cho những khu vực đói nghèo, thay thế thức ăn của một bộ phận gia cầm, gia súc, giảm vốn sản xuất nghề nuôi trồng thủy sản và giải quyết tạm thời vấn đề lương thực trong tình hình khẩn cấp. Điều thú vị nhất là có một nghiên cứu phát hiện, nếu dùng tảo xoắn thay thế 50% thức ăn chăn nuôi cá, sự sinh trưởng của cá vẫn không hề bị ảnh hưởng; Nhưng khi lượng thay thế vượt quá 75%, thì sẽ gây ra ảnh hưởng rất nhiều. Còn tác dụng “Giải quyết tạm thời vấn đề lương thực” thì phần lớn được dùng trong tình huống cấp bách như khu vực

lũ lụt, mưa bão lớn hoặc những vùng thiên tai khác. Trong tình hình việc sản xuất lương thực không thể tiến hành bình thường, có thể dùng tảo xoắn để thay thế.

Việc bán những sản phẩm bảo vệ sức khỏe trên thị trường hiện nay rất thích viện dẫn các nhận xét của tổ chức FDA Mỹ. Chẳng hạn trong những thông tin ở trang Baidu Baiken có viết: “Tổ chức FDA cho rằng tảo xoắn là ‘nguồn protein tốt nhất’”. Sự thừa nhận của FDA đối với tác dụng của thực phẩm và thực phẩm bổ sung dinh dưỡng là hoàn toàn công khai, nhưng trong các bảng biểu “xác nhận có lợi cho sức khỏe (health claim)” hoặc “xác nhận đủ điều kiện có lợi cho sức khỏe (qualified health claim)” lại không hề có tên hay hình ảnh của tảo xoắn. Ý kiến chính thức của FDA về nó chỉ là “không có ý kiến gì khác” đối với những thông tin về tính an toàn mà các nhà sản xuất đã đưa ra – những nhà máy này nhận định rằng dựa theo quy trình công nghệ sản xuất, chỉ tiêu chất lượng sản phẩm và phương pháp của mình, sản phẩm tảo xoắn của họ không có vấn đề về an toàn, và FDA thể hiện đồng ý với nhận định ấy.

FDA không hề có bất kỳ kiểm định và chứng thực nào đối với “tác dụng bảo vệ sức khỏe” của tảo xoắn; Ngược lại, FDA còn nhiều lần đưa ra cảnh cáo, thậm chí xử phạt đối với những quảng cáo về tác dụng của nó. Năm

1982, một công ty đã bị xử phạt 2,25 nghìn đôla Mỹ vì đã cho quảng cáo: sản phẩm tảo xoắn của họ có thể giảm cân và có hiệu quả trong việc chữa trị các bệnh đái tháo đường, thiếu máu, viêm gan, lở loét... Năm 2000, một công ty khác cũng bị FDA bác bỏ cấp giấy phép chứng nhận tảo xoắn của họ có thể trợ giúp “Cholesterol có lợi cho sức khỏe”. Năm 2004, FDA cũng cảnh cáo một công ty trên trang mạng khi họ quảng cáo rằng tảo xoắn có thể “kháng virus”, “chống dị ứng”, “giảm cholesterol”, đồng thời ra hạn định buộc công ty này đính chính lại thông tin. Năm 2005, FDA lại tiếp tục cảnh cáo một công ty bán hàng online khác khi quảng cáo sản phẩm tảo xoắn của họ có thể “phòng bệnh ung thư”.

Trang phục lông lấy của tảo xoắn được chế tác như thế nào?

Xét về thành phần cấu tạo, tảo xoắn quả thực cũng có điểm đặc biệt của nó. Hàm lượng protein của tảo xoắn rất cao, cao nhất có thể đạt tới 70% ở trọng lượng khô, các acid amin cấu tạo nên protein của nó cũng rất cần thiết đối với cơ thể con người, ngoài ra, tỷ lệ acid béo không bão hòa của nó cũng rất cao. Hàm lượng vitamin của tảo xoắn cũng vậy, đặc biệt là vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E và carotenoids. Hàm lượng khoảng

chất cũng rất phong phú, như kali (K), Canxi (Ca), Chromium (Cr), Cobaltum (Co), Ferrum (Fe), Manganum (Mn), Selenium (Se), Zincum (Zn)... Ngoài ra, nó còn hàm chứa khá nhiều sắc tố khác. Do những thành phần này đều rất cần cho dinh dưỡng của cơ thể, nên thực tế nhiều người từng rất kỳ vọng vào nó, vì vậy nói tảo xoắn là một loại thực phẩm ưu tú cũng không phải là nói quá. Những lời khen ngợi quá mức dành cho tảo xoắn như “thực phẩm hoàn mỹ” là do cắt xén lời văn của người khác rồi giải thích theo ý mình, nhưng cũng không phải là không có căn cứ.

Trong việc phủ lên bộ trang phục lộng lẫy cho tảo xoắn, một trong những kỹ thuật chủ yếu là ngấm đôi khái niệm. Ví dụ: Vốn là “thực phẩm tốt” nhưng bỗng nhiên lại được “trá hình” thành “thực phẩm bảo vệ sức khỏe thần kỳ”. Sự khác biệt quan trọng giữa thực phẩm và thực phẩm bảo vệ sức khỏe ở chỗ thực phẩm thường được dùng làm thức ăn, giống như cư dân ở Mexico và hồ Chad dùng nó để thay thế thức ăn thông thường. Hay ví dụ protein chứa trong tảo xoắn được xem là có “chất lượng tốt”, nhưng đây là so sánh với protein thực vật, còn nếu so sánh nó với protein trong trứng gà hay sữa bò thì không thể bằng. Hơn nữa, chữ “chất lượng tốt” này thực tế là chỉ hiệu quả khi chỉ ăn một loại protein đã

đáp ứng được nhu cầu acid amin cho cơ thể con người. Bởi chúng ta phải ăn nhiều loại thức ăn, trong khi các loại protein không có “chất lượng tốt” như vậy khi kết hợp lại với nhau cũng có thể đáp ứng tốt nhu cầu của cơ thể con người. Xét về thực tế, bản thân “chất lượng tốt” này không hề có ý nghĩa quá lớn. Việc ngầm đổi “hàm lượng protein cao” thành “nguồn protein tốt” càng thể hiện rõ sự lừa gạt. Hàm lượng protein trong tảo xoắn mặc dù cao hơn các loại thực phẩm khác, nhưng nếu xem xét với vai trò “thực phẩm bảo vệ sức khỏe”, thì dường như chẳng ai dùng tảo xoắn để làm thức ăn ăn hàng ngày cả. Với hàm lượng 5g bột tảo xoắn khô mỗi ngày là người dùng đã phải chi trả không ít tiền, nhưng lượng protein có chứa trong 5g bột đó không đến 3g, tương đương với 100ml sữa bò, và còn chưa bằng 50g đậu phụ, trong khi một ngày cơ thể con người cần đến mấy chục gam protein. Do đó, FDI và Viện nghiên cứu ung thư Mỹ (AICR) đều nhận định rằng lượng protein chứa trong tảo xoắn không đáng kể. Ngoài ra khi nghe sự phóng đại về acid béo không bão hòa, người ta sẽ càng thấy rõ sự mâu thuẫn ở đây. Một mặt tuyên truyền rằng tảo xoắn là thực phẩm có hàm lượng proten cao mà ít chất béo – điều này đúng, nhưng mặt khác lại tuyên truyền tỷ lệ acid béo không bão hòa trong nó rất cao. Trên thực tế, acid béo không bão hòa chiếm tỷ lệ lớn

trong tổng lượng chất béo, nhưng do tổng lượng chất béo vốn đã thấp, cho nên tổng lượng acid béo không bão hòa cũng vô cùng ít. Ví dụ: mỗi ngày ăn 5g táo xoắn, chất béo trong đó khoảng 0,3g, còn hàm lượng acid béo không bão hòa chỉ có mấy chục miligram. Mà hàm lượng acid béo không bão hòa trong 1g dầu đậu nành đã mấy trăm miligram; So sánh với thức ăn hàng ngày, táo xoắn cũng không tốt hơn. Thành phần chất dinh dưỡng khác cũng như vậy, tỷ lệ có trong táo xoắn có thể tương đối cao, nhưng việc nó đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể hay không lại phải phụ thuộc lượng ăn bao nhiêu.

Khuếch đại tác dụng sinh lý của thành phần dinh dưỡng trong táo xoắn là “giá trị bảo vệ sức khỏe” là kỹ thuật chủ yếu thứ hai để tạo ra “trang phục lộng lẫy cho táo xoắn”. Cơ thể con người cần nhiều loại thành phần dinh dưỡng cả đa lượng và vi lượng. Đầu tiên có thể kể đến những chất quan trọng như protein, chất béo và đường, sau đó đến các loại vitamin và khoáng chất... Thiếu bất cứ một thành phần nào đều sẽ ảnh hưởng đến sự vận động bình thường của cơ thể, thậm chí dẫn đến bệnh tật. Vì thế, người ta mới “khuếch đại” các thành phần có trong táo xoắn thành “có tác dụng bảo vệ sức khỏe” đối với cơ thể, thậm chí có thể “phòng trị căn bệnh nào đó”. Phương pháp suy luận này có vẻ như

“hợp lý”, nhưng trên thực tế nó chỉ có tác dụng trong điều kiện cơ thể con người thiếu thành phần dinh dưỡng nào đó mà tảo xoắn có. Ví dụ, một vài người nghèo đói nào đó, thức ăn hàng ngày không đủ protein, nếu được bổ sung tảo xoắn hàng ngày, thì có thể giải quyết vấn đề thiếu protein. Hay trong ăn uống, ai đó thiếu lượng vitamin hoặc khoáng chất có chứa nhiều trong tảo xoắn, nếu sử dụng tảo xoắn với lượng vừa đủ, cũng có thể “phòng trị” những chứng bệnh tương ứng. Vấn đề chỉ ở chỗ, với số tiền dùng để mua tảo xoắn đó, chúng ta hoàn toàn có thể dùng để mua thực phẩm thường ngày với số lượng nhiều hơn để giải quyết những vấn đề “thiếu dinh dưỡng” này!

Tác dụng bảo vệ sức khỏe của tảo xoắn liệu có đáng tin?

Việc các tổ chức quốc tế như FAO hay IIMSAM bày tỏ sự tích cực với tảo xoắn là do nó có thể trợ giúp trong việc giải quyết vấn đề thiếu lương thực. IIMSAM nhấn mạnh, ưu thế lớn nhất của tảo xoắn là vấn đề nuôi trồng không yêu cầu về diện tích và lượng nước cao, chi phí sản xuất thấp, giá trị lương thực tương đối cao, bởi vậy nó có lợi cho việc có thể duy trì phát triển lâu dài. Tuy nhiên, những điều nhấn mạnh này của các tổ chức quốc tế lại bị những người hành nghề kinh doanh ngấm

che giấu đi, hơn nữa còn dày công “hóa trang” tảo xoắn thành “thực phẩm bảo vệ sức khỏe thần kỳ”.

Đối với những người mua thực phẩm bảo vệ sức khỏe từ tảo xoắn, dường như họ không hề bị thiếu thành phần dinh dưỡng nào. Họ theo đuổi tảo xoắn với hy vọng nó sẽ đem lại tác dụng “thần kỳ” cho cơ thể, thậm chí là phòng trị tật bệnh. Khi chỉ ra sự mập mờ trong buôn bán sản phẩm này, người ta chỉ có thể chứng minh những tác dụng thần kỳ của tảo xoắn mà nhà kinh doanh tuyên truyền là không đáng tin, còn nó có tác dụng hay không thì người tiêu dùng vẫn có thể “tin tưởng”: Trong tảo xoắn có nhiều “thành phần hữu ích cần thiết cho cơ thể con người” như vậy, thêm vào đó còn có những thành phần mà con người còn chưa biết đến, tóm lại là “có thể” sẽ có tác dụng đặc biệt.

Bản thân cách nghĩ này cũng rất hợp lý, nhưng để biết tảo xoắn có “tác dụng thần kỳ” thật hay không, thì cần phải qua thí nghiệm mới có thể chứng minh được, chứ không thể chỉ dựa vào “những suy luận lý thuyết”. Trên thực tế, nghiên cứu liên quan đến tảo xoắn đã được tiến hành cách đây 30 – 40 năm, công trình khoa học chính thức công bố cũng trên 10 bài. Có rất nhiều cuộc nghiên cứu được thực hiện trên động vật, và một vài nghiên cứu là thí nghiệm trên cơ thể con người với quy mô nhỏ.

Rất nhiều nghiên cứu cho ra một vài kết quả “hữu hiệu” – những kết quả này thường bị những giới kinh doanh khuếch trương quá mức, quảng bá với người tiêu dùng rằng “Nghiên cứu khoa học đã chứng minh, tảo xoắn có tác dụng này, tác dụng kia...” Nhưng về mặt khoa học, chúng đều là những nghiên cứu sơ bộ, và dù những nhà nghiên cứu vẫn luôn nói: “có thể có tác dụng này, tác dụng kia” nhưng vẫn “cần phải nghiên cứu thêm”. Nếu bằng chứng khoa học về một tác dụng nào đó ở 20 hay 10 năm trước là “bước đầu, cần phải nghiên cứu thêm”, cho đến hiện tại vẫn là “bước đầu, còn cần phải nghiên cứu thêm” thì sự tồn tại của nó có thật hay không là điều rất khó nói.

Trong những công trình khoa học được công bố rộng rãi mà Viện sức khỏe quốc gia Hoa Kỳ (NIH) và Thư viện y học quốc gia Mỹ (NLM) thu thập, những nghiên cứu về “tác dụng bảo vệ sức khỏe” của tảo xoắn, và những nghiên cứu đối với 8 tác dụng trị bệnh như tiểu đường, mỡ máu, dị ứng, ung thư, béo phì... đều đánh giá chất lượng là cấp “C”, tức là “đối với những tác dụng này không có bằng chứng khoa học rõ ràng”; Còn những nghiên cứu đối với tác dụng chống hội chứng mệt mỏi kinh niên và bệnh viêm gan siêu vi mạn tính, đánh giá chất lượng là cấp “D”, tức là “có một vài bằng

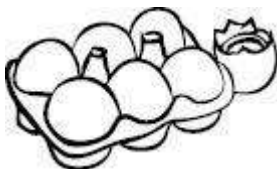
chứng cho thấy không có tác dụng này”; Đánh giá tổng thể đối với tảo xoắn là: Căn cứ vào kết luận của các nghiên cứu hiện tại, không thể đưa ra quyết định ủng hộ hay phản đối việc sử dụng bất kỳ sản phẩm bảo vệ sức khỏe nào từ tảo xoắn. Mà trong tác phẩm “Lựa chọn thức ăn và thành phần dinh dưỡng cho trẻ suy dinh dưỡng từ 6 tháng đến 5 tuổi” (Choice of Food and Ingredients for Moderately Malnourished Children: 6 Months to 5 Years Old), ý kiến về tác dụng của tảo xoắn là “có một vài nghiên cứu cho thấy tảo xoắn có thể có hỗ trợ nhất định đối với việc cải thiện tình hình suy dinh dưỡng ở trẻ, nhưng cần phải nghiên cứu thêm”, khác xa so với việc khuyến khích sử dụng rau xanh, hoa quả, sữa và trứng gà.

Sau khi lột bỏ trang sức, nó là một loại rau đại tốt

Nói chung, nếu sản xuất đúng tiêu chuẩn, không bị ô nhiễm kim loại nặng, thì tảo xoắn là một loại rau đại rất an toàn. So với củ cải và cải thảo, thành phần dinh dưỡng của nó phong phú hơn nhiều. Nếu giá thành không đắt hơn nhiều so với các loại rau xanh phổ thông khác, thì tảo xoắn cũng giống như rong biển sẽ trở thành một trong những thực phẩm tốt cho sức khỏe. Nhưng nếu hy vọng việc hàng ngày ăn vài gram tảo xoắn có thể trị được bệnh, giúp cơ thể khỏe mạnh, thì qua những

bằng chứng khoa học hiện nay, đó quả thực là chuyện rất viển vông.

Làm đẹp bằng Collagen và bức tranh vẽ trên tường vườn



Cho dù chất A được cấu thành từ chất B, chúng ta cung cấp chất B cũng hoàn toàn không có nghĩa là có thể thu được chất A.

Thành phần quan trọng nhất ảnh hưởng đến đặc điểm của da chính là Collagen. Cấu tạo của Collagen rất kỳ lạ, khác xa so với các protein khác. Sự lão hóa của da có liên quan rất lớn với sự “lão hóa” của Collagen. Quá trình tái sinh của da liên quan đến quá trình tạo ra Collagen, mà việc tạo ra protein chắc chắn phải dựa trên nguyên liệu gốc amino tương ứng. Vì thế, mọi người sẽ nghĩ một cách tự nhiên rằng: Để cho làn da tái sinh và phục hồi nhanh chóng và dễ dàng, có thể giữ mãi thời thanh xuân, chúng ta phải chẳng nên ăn nhiều thức ăn có chứa Collagen. Cách suy nghĩ này so với quan niệm “ăn gì bổ nấy” dường như có “sắc thái khoa học” hơn, và cũng rất dễ dàng nhận được sự tán thành của mọi người. Bởi vậy,

Collagen trở thành “thần dược” hấp dẫn trong những “sản phẩm làm đẹp cao cấp”.

Trước khi nói tiếp về Collagen, chúng tôi đưa ra một giả dụ: Có một bức tường vườn, trên đó vẽ vài bức tranh rất đẹp, thời gian qua đi, những bức tranh này sẽ bị bạc màu, bong tróc. Chúng tôi đương nhiên muốn giữ gìn nguyên trạng những bức tranh đó – Bức tranh được vẽ bằng nhiều loại thuốc màu, và chúng tôi đã cung cấp tiếp những thuốc màu tương tự cho bức vẽ trên tường, liệu những bức tranh đó giữ được màu sắc tươi sáng như ban đầu?

Tôi nghĩ nhiều người sẽ lập tức phản đối rằng: Cơ thể con người sao có thể giống bức tường vườn được? So sánh gì lạ vậy, như thế rồi chứng minh Collagen không có tác dụng sao?

Trước tiên tôi xin trả lời nghiêm túc câu hỏi này:

Tôi không định “chứng minh” làm đẹp bằng Collagen có hiệu quả hay không, so sánh liên tưởng ở trên của tôi chỉ là để giải thích một việc: Cho dù chất A được tạo nên từ chất B, việc chúng ta cung cấp chất B cũng hoàn toàn không có nghĩa là có thể thu được chất A.

Nếu muốn biến thuốc màu thành bức tranh trên tường thì yêu cầu chủ nhân của bức tường phải có khả năng tổ

hợp các thuốc màu lại với nhau, và dựa theo một phương thức được yêu cầu nhất định tô lên bức tường. Nhưng cũng có người nói, nếu thuốc màu không đủ, chủ nhân bức tường không thể hoàn thành bức tranh. Câu hỏi này rất có lý, xin trả lời như sau:

Nếu chủ nhân bức tường thực hiện các hoạt động sản xuất khác cũng dùng đến thuốc màu thì sao? Anh ta chỉ cần đem một ít thuốc màu ở chỗ khác đến bổ sung vào là xong. Nếu bạn chỉ dựa theo tỷ lệ cần có của bức tranh trên tường để cung cấp thuốc màu, thì dù bạn có cung cấp nhiều hơn nữa cũng chưa chắc có ích.

Được rồi, tôi thừa nhận là tôi đang tranh cãi. Nhưng các acid amin chủ yếu cần thiết để tạo nên Collagen của da là Glycine, Proline và Lysine, hai loại trước có thể chuyển hóa từ các loại acid amin khác, chỉ có Lysine là phải lấy từ thức ăn. Chỉ có các acid amin này thôi vẫn chưa đủ, mà còn cần phải trải qua các quá trình sinh hóa mới có thể tổ hợp chúng thành Collagen trong cơ thể. Ví dụ, trong quá trình đó có một bước là enzyme hydroxylase chuyển hóa Proline và Lysine thành Hydroxyproline và Hydroxylysine, trong khi enzyme này muốn phát huy tác dụng cần phải có sự tham gia của vitamin C – quá trình này phức tạp hơn nhiều so với việc dùng thuốc màu vẽ bức tranh, đúng không?

Đương nhiên, ở đây chỉ giải thích quá trình phức tạp trong việc hình thành Collagen trong cơ thể con người, chứ không thể chứng minh việc sử dụng Collagen có thể làm đẹp hay không. Nếu cứ vòng vo như thế cũng mãi chỉ là tranh cãi mà thôi. Vì thế, có lẽ giờ chúng ta thử nghiêm túc tìm hiểu xem các nhà khoa học đã làm gì nhé.

Collagen tồn tại nhiều ở những bộ phận như da, xương của những loài động vật có vú. Chất thu được sau khi thủy phân một phần Collagen được gọi là gelatin, công dụng thường thấy nhất của nó chính là làm thạch. Ở nhiều nước, quá trình thủy phân như thế khá thần bí, chất thu được gọi là A giao, cộng thêm “Thánh điển” mà người xưa để lại, nên nó trở nên rất “thần kỳ”. Hiện nay, trong những sản phẩm làm đẹp cao cấp đã có thêm “nguyên tố hóa học kỹ thuật cao”, cho nên thủy phân được diễn ra triệt để hơn so với quá trình thủy phân thành gelatin (gelatin là thủy phân một phần), chất thu được gọi là “Collagen hydrolyzate” (Collagen thủy phân). Đối với những người thích tự nhiên và xa lánh ngành sản xuất hiện đại hóa, thì Collagen thủy phân thực sự là một sản phẩm không tự nhiên – thông thường loại “protein biến chất” khiến nhiều người không thích này chẳng qua chỉ là đổi hình dạng cấu trúc phân tử protein mà thôi,

trong khi thủy phân mới là loại phá vỡ cấu trúc của protein một cách triệt để nhất.

Nói chung, nghiên cứu này còn thiếu đi ý nghĩa về mặt sinh vật học, cho nên ngoài các tổ chức thương mại, các tổ chức chính phủ phải đóng thuế thường sẽ không chi tiền để nghiên cứu lĩnh vực này, trong khi những nhà khoa học cũng không thực sự có hứng thú với nó, cho nên đa số tư liệu đều do các tổ chức thương mại cung cấp. FDA thường quản lý rất nghiêm ngặt, các công ty dù có thể lực lớn cũng rất khó khiến FDA đứng về phía mình, trong khi không có sự cho phép của FDA thì không thể quảng cáo rầm rộ cho loại “thần dược” này được, do đó giới công nghiệp Mỹ trong thời gian dài không quá nhiệt tình với nó. Nhưng đối với các tổ chức thương mại của Trung Quốc, chỉ cần sản phẩm ăn vào không chết người thì vì lợi ích họ sẽ cho tiến hành sản xuất ngay, hướng hồ còn có “di huấn của người xưa” hay vài lời “nghiên cứu khoa học” đi kèm, vì thế họ cũng không hứng thú nhiều với việc nghiên cứu. Nhật Bản lại ở giữa Mỹ và Trung Quốc, họ cũng khá nhiệt tình đối với những nghiên cứu như thế. Nhưng trong xu thế nhất thể hóa thị trường thế giới hiện nay, các công ty Mỹ cũng có tác động ít nhiều đến việc đó.

Mặc dù nghiên cứu này nếu thật sự đạt được đột phá,

<https://thuviensoch.vn>

sẽ “kiếm được rất nhiều tiền”, nhưng tìm kiếm trong kho dữ liệu y sinh, như PubMed, [\[23\]](#) người ta vẫn rất khó tìm được nghiên cứu nào về lĩnh vực này. Năm 2006, một thí nghiệm đối chứng quy mô nhỏ đã cho thấy, tốc độ khôi phục của bệnh nhân bị hoại tử sử dụng Collagen hydrolyzate cao gấp đôi nhóm đối chứng. Ngoài ra, trong thí nghiệm tiến hành trong ống nghiệm và trên động vật, người ta đã chọn ra hai nhóm gồm nhóm thí nghiệm [\[24\]](#) và nhóm đối chứng, [\[25\]](#) mỗi nhóm có 7 con chuột không lông, sau đó chiếu tia tử ngoại vào chúng. Kết quả những chú chuột thuộc nhóm ăn Collagen hydrolyzate bị tổn hại da ít hơn. Một nghiên cứu khác được thực hiện trên cơ sở so sánh những chú lợn ăn Collagen hydrolyzate và thức ăn khác với những chú lợn ăn protein và uống nước, kết quả cho thấy da của những chú lợn ăn Collagen hydrolyzate tốt hơn những chú lợn còn lại.

Thực tế những ca bệnh quy mô nhỏ này hay những thí nghiệm trên động vật đều không có sức thuyết phục. FDA sẽ không chấp nhận kết quả của những thí nghiệm này để khuyến cáo làm thức ăn hàng ngày. Nhưng chúng vẫn để lại cho người ta hy vọng, nên cũng “đủ để” những công ty kinh doanh Collagen hydrolyzate sử dụng những kết quả này tuyên truyền với người tiêu

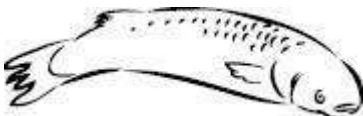
dùng. Thực tế có một công ty của Nhật Bản đã ủng hộ cho một thí nghiệm đối chứng. Họ chọn ra 39 phụ nữ Nhật Bản, trong đó 20 người mỗi ngày uống 10g Collagen hydrolyzate và 400mg vitamin C, còn 19 người còn lại uống Placebo^[26] và 400mg vitamin C. Trong 60 ngày, khả năng hút nước trên da của nhóm người uống Collagen có tăng lên. Đây vốn là kết quả khiến nhiều người rất vui mừng, nhưng khả năng hút nước của da nhóm người uống Placebo cũng tăng lên. Đáng nói là so sánh hai nhóm người ấy, sự tăng lên này không có khác biệt về mặt thống kê học!

Về cơ bản, đây chính là một trong những những nghiên cứu ít ỏi về làm đẹp bằng Collagen mà người ta có thể tìm thấy. Đương nhiên, mỗi khi nói đến vấn đề này, sẽ có người nói “Những thí nghiệm này không đủ để chứng minh Collagen không thể làm đẹp, không có bằng cứ sao có thể phủ nhận hoàn toàn tác dụng của Collagen chứ? Đây không phải là thái độ của khoa học”... Câu nói này không sai chút nào, có lẽ trước tiên nên viết câu trả lời:

Quả thực không có bằng chứng khoa học nào chứng minh Collagen không thể làm đẹp. Nhưng điều mà tôi muốn nói chính là hiện nay không có bằng chứng khoa học chứng minh nó có thể làm đẹp – giống như có

người nói rằng trên núi có hổ, còn đưa ra những tấm ảnh làm chứng cứ. Chúng ta chỉ có thể phân tích, thảo luận xem bằng chứng “trên núi có hổ” này có đáng tin cậy hay không. Dù chứng minh được tấm ảnh này không đáng tin cậy, nhưng cũng không thể “chứng minh trên núi không có hổ”. Những lời tuyên truyền làm đẹp bằng Collagen cũng như vậy, chúng ta chỉ có thể nói giới kinh doanh và truyền thông tung hô “Collagen có thể làm đẹp” là không có căn cứ tin cậy. Còn nếu ai đó cho rằng “không thể chứng minh nó không có hiệu quả” thì điều đó có nghĩa là nó “có hiệu quả” hoặc vì “khả năng có hiệu quả” ấy mà sẵn lòng bỏ tiền túi ra, thì cũng là điều rất đáng tán thưởng – bởi đây là một phương thức tốt để phân phối của cải trong xã hội. Giống như có người chạy đến nói dưới đất có vàng, một số người sẽ nói anh không có bằng chứng tôi không đầu tư, nhưng một số người khác lại nói “Nếu đã không có bằng chứng chứng minh dưới đất không có vàng, tôi sẵn lòng đầu tư” – Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, tuýp người thứ hai này luôn nhận được sự hoan nghênh của các thương gia hơn.

Có nên ăn cá mắm?



Không thể nói ăn cá mắm sẽ dẫn đến nguy cơ mắc ung thư vòm họng. Và từ nhỏ đã ăn cá mắm thì khả năng mắc bệnh ung thư vòm họng sẽ tăng lên

Ung thư vòm họng^[27] là bệnh ung thư mà tỷ lệ mắc rất thấp. Tỷ lệ phát sinh ở các quốc gia Âu Mỹ khoảng 1/100.000, nhưng nó lại rất phổ biến ở vùng Hoa Nam, Trung Quốc. Số liệu cho thấy, ở đây, tỷ lệ mắc căn bệnh này ở nam giới là khoảng 10-20/100.000, ở nữ giới là khoảng 5-10/100.000. Một vài nơi ở Quảng Đông thậm chí tỷ lệ lên đến 50/100.000.

Năm 1970, có học giả cho rằng hiện tượng này có thể là kết quả của ba nhân tố cùng tác dụng: gen khác nhau, cảm nhiễm virus EBV^[28] quá sớm và ăn cá mắm. EBV là một loại virus khá phổ biến, không chỉ vùng Hoa Nam mới có, và nó cũng không gây ra quá nhiều chú ý. Còn về nhân tố gen, một vài điều tra dịch tễ đã phát hiện: Những người dân vùng Hoa Nam, Trung Quốc sau khi di cư đến Mỹ, Canada... vẫn thấy tỷ lệ bị ung thư vòm họng cao, nhưng tỷ lệ mắc bệnh của con cháu đời sau

họ đã bắt đầu giảm xuống. Những nhà nghiên cứu cho rằng đó là do con cháu đời sau đã dần bỏ phương thức sinh hoạt cũ của cha ông họ. Vì vậy, nhân tố gen cũng không làm cho nhiều người quan tâm.

Mọi sự chú ý được tập trung vào cá muối. Nhưng việc nghiên cứu ảnh hưởng của thức ăn hàng ngày đối với bệnh ung thư là điều không dễ dàng – ít nhất cũng không thể đem con người ra để làm thí nghiệm đối chứng. Phần lớn các nghiên cứu đều là điều tra đối chứng ca bệnh, trong đó có một nghiên cứu khá hoàn thiện là cuộc điều tra về thanh niên HongKong được công bố năm 1986. Nghiên cứu đó đã lựa chọn 250 người mắc bệnh ung thư vòm họng làm “ca bệnh”, sau đó yêu cầu họ cung cấp một người thân hoặc bạn bè có tuổi và giới tính tương đồng, như vậy họ có được 250 người “đối chứng” không bị mắc ung thư vòm họng. Thông qua phương thức hỏi đáp, yêu cầu họ cung cấp tin tức về công việc và tình hình sinh sống, hơn nữa thông qua mẹ ruột để biết rõ về chế độ ăn uống của họ khi còn nhỏ. Sau cùng, nghiên cứu này thu được 127 nhóm số liệu “ca bệnh – đối chứng”. Thông qua việc phân tích những số liệu này, nghiên cứu phát hiện được nhân tố rõ nhất dẫn đến ung thư vòm họng là bệnh nhân ăn cá mắm từ khi còn nhỏ. Đương nhiên, ở đây không

thể nói ăn cá mắm là sẽ mắc ung thư vòm họng, và ăn cá mắm từ nhỏ thì khả năng mắc bệnh sẽ tăng lên. Sau khi tiến hành thống kê phân tích những số liệu đã thu thập được, tác giả của nghiên cứu này cho rằng: “Trong số những thanh niên HongKong, có trên 90% bệnh nhân ung thư vòm họng là do ăn cá mắm, đặc biệt là ăn cá mắm từ khi còn nhỏ”. Kết quả của một vài nghiên cứu đối chứng ca bệnh khác cũng ủng hộ kết luận cá mắm làm tăng nguy hiểm mắc ung thư vòm họng. Vì vậy, Cơ quan Nghiên cứu ung thư Quốc tế (IARC) đã xếp cá mắm là loại thực phẩm đầu tiên gây ung thư, nghĩa là khả năng gây ung thư của nó đối với cơ thể con người có đầy đủ bằng chứng chứng minh. Trong thí nghiệm trên chuột cũng cho thấy những kết quả tương tự.

Vì sao cá mắm, đặc biệt là cá mắm theo kiểu Trung Quốc, có khả năng gây bệnh ung thư? Dựa theo suy luận, cá mắm là cá được ướp với muối nồng độ cao. Cá muối theo kiểu Trung Quốc có bước làm khô nước, quá trình này sẽ sinh ra một vài hợp chất Nitroso. Những hợp chất Nitroso này, chẳng hạn Nitrosodimethylamine, theo như các thí nghiệm trong ống nghiệm cho thấy có khả năng gây ung thư. Cơ chế gây ra ung thư vòm họng của những hợp chất Nitroso này vẫn chưa được chứng minh rõ ràng. Tuy nhiên, khi kết án một thực phẩm tội

“gây ung thư”, người ta hoàn toàn không cần phải có bằng chứng “cháy nhà mới ra mặt chuột”, những nghiên cứu đối chứng ca bệnh và thí nghiệm trên động vật ở phía trên đã đủ để khẳng định rồi. Trong tác phẩm “Thực đơn hàng ngày, dinh dưỡng và phòng trị bệnh mãn tính” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases) do nhóm chuyên gia của Tổ chức Y tế Thế giới liên kết với Tổ chức Nông lương Liên Hợp Quốc công bố, đã chỉ ra một cách chính xác rằng những nhân tố trong bữa ăn hàng ngày có đầy đủ bằng chứng gây bệnh ung thư, bao gồm béo phì, nghiện rượu, aflatoxin^[29] và cá mắm Trung Quốc. Ngược lại, những “thực phẩm gây ung thư” mà chúng ta thường nói đến lại không có tên trong danh sách.

Nhưng trong cuộc sống thực tế, chúng ta không hề cảm thấy những thực phẩm như cá mắm này sẽ gây ung thư. Một mặt, chúng là thực phẩm truyền thống, tự nhiên, không trải qua quá trình chế biến công nghiệp. Hơn nữa chúng ta lại rất dễ có suy nghĩ nhầm lẫn về việc người xưa “không biết đã mắc bệnh ung thư” với việc họ “chưa từng mắc bệnh ung thư”, bởi vậy mà thực sự tin rằng những thứ mà cha ông ăn là những thứ an toàn. Mặt khác, tỷ lệ phát sinh bệnh ung thư vòm họng này rất thấp, cho dù cả những “khu vực <http://tietluumackbệnh.vn>”

như Quảng Đông, Trung Quốc. Trong 100.000 người chỉ có một hay vài chục người mắc bệnh, vì thế trong cuộc sống thực tế, người ta mới không cảm thấy có gì đặc biệt.

Đối với phần lớn những người ăn cá mắm sẽ chẳng vì vậy mà mắc bệnh ung thư vòm họng. Kết quả nghiên cứu khoa học chỉ cho chúng ta biết: Ăn cá mắm thường xuyên, đặc biệt là ăn nhiều từ khi còn nhỏ sẽ khiến “khả năng rất nhỏ” mắc bệnh lớn hơn gấp mấy chục lần. Đối với mỗi cá nhân cụ thể, họ có hai “quyền lựa chọn”, một là tránh ăn cá mắm để làm hạn chế khả năng mắc bệnh, hai là thưởng thức hương vị tuyệt vời của cá mắm và chấp nhận điều đó.

Linh chi “linh nghiệm” như thế nào?



Ở Mỹ, Linh chi giống như vitamin, khoáng chất (canxi, magie, sắt) hay những sản phẩm được chiết xuất từ động, thực vật tự nhiên, được bán dưới dạng “thực phẩm bổ sung dinh dưỡng”.

Nhiều người từng đọc “Truyền thuyết bạch xà”^[30] của Trung Quốc đều biết: Bạch xà đã cắn chết Hứa Tiên, do đó đi trộm cỏ tiên để cứu sống chàng. Loại cỏ tiên đó có tên là Linh chi. Từ hai chữ “Linh chi” này nghe đã thấy được sự tôn sùng của con người xưa đối với nó. Trong những ghi chép về y học từ xưa đã cho thấy, nó đã được coi là “vật thần kỳ”. Nó không chỉ có lợi cho việc kéo dài tuổi thọ, mà còn có “tác dụng thần kỳ” đối với bất kỳ căn bệnh lớn nhỏ nào, thậm chí có thể cải tử hoàn sinh. Không chỉ người Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và một số nước khác cũng rất tôn sùng Linh chi. Trong khi Linh chi được quảng cáo rầm rộ, thì ở khu vực ngoài Đông Á, Linh chi được coi là gì? Lịch sử và

truyền thuyết về nó đã thu hút rất nhiều sự quan tâm của những nhà khoa học, vậy họ đã làm những gì? Vì sao nó chỉ có thể dừng lại ở trong y học không tập quán, [\[31\]](#) mà không thể tiến vào căn nhà to đẹp của y học hiện đại.

Những cảnh ngộ gặp phải ở Mỹ

Ở Mỹ, Linh chi giống như vitamin, khoáng chất (canxi, magie, sắt) hay những sản phẩm được chiết xuất từ động, thực vật tự nhiên, được tiêu thụ dưới dạng “thực phẩm dinh dưỡng”. Đối với loại sản phẩm này, FDA không hề yêu cầu người sản xuất phải cung cấp bằng chứng về tính hiệu quả và an toàn của sản phẩm, mà do người sản xuất tự quyết định. Chỉ khi xảy ra hình huống gây hậu quả có hại cho người tiêu dùng, FDA mới cấm việc tiêu thụ nó.

Tương tự, FDA không cho phép quảng bá về bất cứ hiệu quả trị liệu nào của loại sản phẩm này – điều này không có liên quan đến việc nó có “hiệu quả thực sự” hay không, mà ở đây muốn nói nếu anh không thể cung cấp bằng chứng đáng tin cậy chứng minh nó có hiệu quả, thì không thể nói nó có hiệu quả. Căn cứ vào quy định của FDA, khi bất kỳ thực phẩm nào hoặc “thực phẩm dinh dưỡng” nào đề cập đến một hiệu quả trị liệu nào đó, thì có nghĩa sản phẩm đó chính là “thuốc”. Mà trước khi được phép tung ra thị trường, thuốc cần phải

được kiểm chứng khoa học về tính hữu hiệu và tính an toàn. Do Linh chi hoặc những sản phẩm tự nhiên chiết xuất từ nó thiếu sự kiểm chứng như vậy, cho nên nó chỉ có thể có mặt trên thị trường với tư cách là “sản phẩm bổ sung dinh dưỡng”. Nếu Nhà sản xuất nào đó nói sản phẩm Linh chi của họ đã “được tổ chức FDA chứng nhận và được đưa ra thị trường Mỹ”, thì chắc chắn đó hoàn toàn là lừa gạt.

Ở Mỹ, những công ty bán Linh chi hay những sản phẩm chiết xuất từ nó rất nhiều. Nhiều người trực tiếp đưa ra những quảng cáo tuyên truyền để chào hàng ở Mỹ. Tại nhiều nước, khi tuyên truyền về loại sản phẩm này, người ta dường như đều nhắc đến hiệu quả trị liệu thần kỳ của nó. Ở Mỹ, chúng được xem xét rất kỹ. Ví dụ, năm 2002: một công ty hỏi FDA rằng tiêu chuẩn mà họ dùng trên sản phẩm Linh chi có hợp pháp hay không, FDA cho rằng cái mà họ gọi là “tăng tốc độ phục hồi bệnh” và “tăng cường thể chất sau khi xạ trị và điều trị bằng hóa chất” thuộc vào “hiệu quả trị liệu”, sau đó công ty này buộc phải xóa bỏ hai “tác dụng” mà ở Trung Quốc không hề bị nghi ngờ. Năm 2004, FDA đã gửi một bức thư với những từ ngữ rất nghiêm khắc đối với một công ty bán sản phẩm Linh chi, chỉ ra những tuyên truyền của họ trên mạng là vi phạm pháp luật nghiêm

trọng, trong đó bằng chứng chủ yếu là họ đã nói rằng sản phẩm Linh chi của họ có thể “phát hiện những bệnh còn tiềm ẩn”, “loại bỏ cholesterol thừa”, “loại bỏ những độc tố trong cơ thể”, họ còn tìm một vài người sử dụng để tuyên truyền rằng nó có thể điều trị những căn bệnh đó. FDA yêu cầu trong vòng 15 ngày họ buộc phải sửa đổi những lời tuyên truyền trên cho đúng, và đồng thời phải thông báo lại cho FDA. Năm 2008, một công ty bán “thuốc tán” trên mạng nói rằng sản phẩm có thể trị bệnh ung thư, và cũng nhận được thư cảnh cáo của FDA, trong thư chỉ ra “thuốc tán” này không có những kiểm chứng về tính an toàn và tính hữu hiệu, vi phạm pháp luật nghiêm trọng, yêu cầu lập tức phải xóa bỏ những tuyên truyền trên, nếu không FDA buộc phải áp dụng biện pháp mạnh. Một công ty thông minh hơn, họ đã dùng rất nhiều tư liệu khoa học để trợ giúp cho “hiệu quả trị liệu” của họ. Tuy nhiên, FDA cũng đã chỉ ra: Khi họ dùng những tư liệu khoa học này vào việc đẩy mạnh tiêu thụ, có nghĩa là họ đã chủ trương dùng kết luận ấy (tức “Linh chi có thể chống được bệnh ung thư”). Và như vậy, “thuốc tán” sẽ trở thành “thuốc” chứ không phải là “thực phẩm bổ sung dinh dưỡng” nữa, cho nên họ buộc phải xin cấp giấy phép mới. Sau đó công ty này đã phải xóa bỏ nội dung đăng trên mạng, thay bằng những quảng cáo về thành công ra sao của sản phẩm này ở

Trung Quốc.

Rất cuộc là như thế nào

Những truyền thuyết thần kỳ về Linh chi có rất nhiều, vì thế mà các nhà khoa học tự nhiên khó lòng kiểm chế được sự tò mò của mình, họ luôn hy vọng có thể chứng minh sự tồn tại của chúng. Rất nhiều nghiên cứu về Linh chi được công bố trên các tạp chí khoa học công nghệ, đặc biệt là những nhà nghiên cứu của Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và Mỹ. Trong PubMed – kho dữ liệu văn hiến ngành y sinh học, nếu đánh tên tiếng Anh của Linh chi “*Ganoderma Lucidum*” (Linh chi không có tên tiếng Anh chuẩn, chỉ có thể dùng phiên âm la tinh) vào mục tìm kiếm, sẽ cho ra kết quả là khoảng 500 ghi chép, trong đó có 30 bài tổng thuật. Số lượng đó không hẳn là đồ sộ, nhưng cũng không phải ít.

Trong những nghiên cứu này, có rất nhiều nghiên cứu chỉ chiết xuất một vài thành phần của Linh chi, rồi sử dụng những thành phần ấy thí nghiệm trên những tế bào hoặc động vật đã định nào đó, sau đó tiến hành quan sát ảnh hưởng của nó đối với bệnh tật. Các nghiên cứu đã cho ra được nhiều kết quả, hơn nữa nó có hiệu quả đối với một số bệnh như: cao huyết áp, đái tháo đường, viêm gan, ung thư cho đến AIDS... Một số nghiên cứu khác lại cho phân tách và tinh chiết những thành phần hữu

hiệu của Linh chi. Nhưng điều thu hút con người nhất chính là một loại hợp chất mà hóa học gọi là Triterpenoid.^[32] Những nghiên cứu khác nhau chiết xuất được hợp chất Triterpenoids không giống nhau từ các loại Linh chi khác nhau. Những hợp chất này lần lượt cho thấy chúng có khả năng kháng lại một số tế bào ung thư, virus HIV và các loại virus khác. Một nghiên cứu khác lại thu được một thành phần có rất nhiều trong Linh chi là Polysaccharide, các nhà khoa học hiện nay đều cho rằng Polysaccharide cũng có “hoạt tính sinh học” giống như protein. Tương tự, những nghiên cứu khác nhau đã thu được các loại Polysaccharide khác nhau từ những nấm Linh chi khác nhau, các nhà nghiên cứu cũng quan sát thấy được hoạt tính chống ung bướu, kháng virus và điều tiết miễn dịch...của nó. Những thành phần khác như protein, kiềm sinh vật, alkaloid,^[33] vitamin, khoáng chất khác có trong nấm Linh chi cũng được tiến hành nghiên cứu, nhưng chỉ dừng lại ở mức “sơ bộ”.

Có thể thấy, những nghiên cứu này hiện đang đem lại nhiều niềm vui cho chúng ta, nhưng cần phải nhớ rằng, khoảng cách để đi đến được kết luận “nấm Linh chi hay những chất chiết xuất từ nó có thể chữa được căn bệnh nào đó” còn rất xa. Những nghiên cứu này về cơ bản

vẫn chỉ dừng lại ở những thí nghiệm trên tế bào trong ống nghiệm hay trên động vật. Nó có tác dụng đối với cơ thể con người hay không? Cần dùng số lượng bao nhiêu mới có tác dụng? Sử dụng nó liệu có gây ra tác dụng phụ nào? ... Với những câu hỏi đó thì những nghiên cứu này chưa hề tiến hành. Trên thực tế, trong những nghiên cứu khoa học hiện đại, những thành phần có tác dụng tương tự được chiết xuất từ những sản phẩm thiên nhiên rất phổ biến. Nguồn gốc của chúng cũng rẻ hơn nhiều so với nấm Linh chi, ví dụ như cà chua, đậu tương, tỏi... Nhiều số liệu khoa học cho thấy, những thành phần hữu hiệu có nguồn gốc từ những thực phẩm này hoàn toàn tương đương với chất được chiết xuất từ nấm Linh chi.

Vì thế, hiện nay chỉ có thể nói: Công hiệu của nấm Linh chi cần và nên nghiên cứu thêm, những bằng chứng hiện có chưa đủ để chúng ta đưa ra kết luận khẳng định hay phủ định nó.

Khó khăn không ít

Nếu một doanh nghiệp nào muốn tìm một vài kết quả nghiên cứu khoa học trên những tạp chí khoa học và công nghệ để trợ giúp cho những “tác dụng trị liệu” của nấm Linh chi quả thực không khó, và hoàn toàn có thể sử dụng nó để lừa gạt tầng lớp công chúng phổ thông.

Nhưng thật ra các áng luận văn nghiên cứu khoa học chỉ nghiên cứu một phương diện của vấn đề, thậm chí chỉ một điểm nhỏ trong vấn đề lớn. Chỉ có những nghiên cứu lớn và được thẩm định một cách nghiêm túc bởi những người hay tổ chức có đầy đủ năng lực mới có thể đưa ra những kết luận đáng tin cậy. Chỉ ít ở Mỹ, trước khi FDA đưa ra quyết định, thì các doanh nghiệp sản xuất không thể lấy công trình khoa học ra làm căn cứ cho việc quảng cáo bán sản phẩm.

Mặc dù nấm Linh chi có những chất được xem là thần kỳ như vậy, đồng thời cũng có một vài kết quả nghiên cứu khoa học sơ bộ hiện đại ủng hộ nó, nhưng nó vẫn không thể có được chỗ đứng trong mảng y học hiện đại. Những khó khăn mà nó phải đối diện gồm:

Một là, “Linh chi” là gì vẫn chưa có định nghĩa tiêu chuẩn thống nhất. Về cơ bản, nó là một loại nấm ăn. Ở nhiều nước, Linh chi không chỉ có một loại. Còn “Linh chi” mà các nhà khoa học trên thế giới dùng để nghiên cứu cũng không phải giống nhau, cho nên không khó để lý giải những kết quả riêng biệt về Linh chi.

Hai là, giống như bất cứ sinh vật tự nhiên nào, việc sản xuất nấm Linh chi và những sản phẩm có liên quan của nó rất khó kiểm soát chất lượng. Trong y học hiện đại, sản phẩm được kiểm soát chất lượng không tốt là

những sản phẩm không thể chuẩn hóa. Suy nghĩ một chút có thể thấy, nếu chúng ta dùng loại thuốc nào đó để chữa bệnh mà không biết loại thuốc mình mua có đạt tiêu chuẩn, có hiệu quả hay không, thì thực sự là một điều rất đáng sợ!

Ba là, trong quá trình tìm kiếm những loại thuốc mới của khoa học hiện đại, những chất qua thí nghiệm trong ống nghiệm và trên động vật đạt hiệu quả có rất nhiều, nhưng chỉ một bộ phận rất nhỏ trong số đó thật sự có thể trở thành thuốc sau khi đã qua những thí nghiệm sâu và quan trọng hơn. Nếu không qua kiểm chứng lâm sàng quy mô lớn phù hợp với yêu cầu của dược lý hiện đại, thì bất kỳ loại thuốc nào cũng không thể trở thành thuốc một cách đúng nghĩa. Vậy năm Linh chi có thể vượt qua những khảo nghiệm đó hay không?

Bốn là, những nghiên cứu về Linh chi hiện nay chủ yếu vẫn chỉ tập trung vào công năng tác dụng của nó, chứ rất ít nghiên cứu những tác dụng phụ hay độc tính của sản phẩm. Lịch sử sử dụng lâu dài của nó không thể bảo đảm nó hoàn toàn an toàn. Trên thực tế, có những nghiên cứu đã quan sát thấy độc tính của một vài Triterpenoid khi ở nồng độ cao, có nghiên cứu còn phát hiện thấy sự kiềm chế khả năng miễn dịch của Polysaccharide có trong một vài năm Linh chi khi ở

nồng độ cao.

Nói tóm lại, nắm Linh chi là thực phẩm rất có giá trị nghiên cứu. Việc nghiên cứu nó không nên chỉ phiến diện nhận định nó có “công hiệu thần kỳ”, “không có tác dụng phụ và độc tính”, sau đó đi tìm bằng chứng để thông qua một vài “sát hạch”. Những “kinh nghiệm” về nó của một số nước phương Đông đã cung cấp những “tài liệu nghiên cứu sống” rất tốt. Nếu chúng ta biết dùng các phương tiện khoa học hiện đại để tìm tòi, chứng thực hoặc phủ nhận những đồn đoán về nó là một điều rất có ý nghĩa. Trước khi nó được chứng minh có hiệu quả thực sự, Linh chi sẽ không thể có “chân” trong cung điện của y học hiện đại, mà chỉ có thể dừng ở trình độ của y học thay thế, những điều “thần kỳ” cũng chỉ có thể dựa vào quan niệm “tin thì linh” để làm điểm tựa.

Ăn hải sản thì không uống bia?



Ăn hải sản và uống bia quả thực sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout, nhưng so với việc uống rượu và ăn thịt hàng ngày, nguy cơ này cũng không hề lớn hơn.

Mùa hè, những cốc bia mát lạnh cùng với các món hải sản tươi ngon luôn hấp dẫn nhiều người. Tuy nhiên, chắc hẳn bạn từng nghe người ta đồn: Ăn hải sản uống bia sẽ dẫn đến bệnh gout!

Ý kiến này có rất nhiều ví dụ thực tế chứng minh: nhiều người sau khi ăn hải sản và uống bia xong là bệnh gout phát tác. Khi đi bệnh viện chẩn đoán, bác sỹ sẽ luôn dặn dò: Trong hải sản chứa lượng lớn chất purine, [34] sau quá trình trao đổi chất, purine sẽ chuyển hóa thành acid uric, acid uric quá nhiều sẽ dẫn đến gout, cho nên nhất định phải ăn ít hải sản, đặc biệt không được vừa ăn hải sản vừa uống bia. Bởi vậy, sự cấm kỵ kết hợp ăn uống này được hầu hết mọi người đều biết đến.

<https://thuyiensach.vn>

Xã hội hiện nay lan truyền rất nhiều điều cấm kỵ kết

hợp trong ăn uống, phần lớn đều là những cấm kỵ không hợp lý và không đáng tin cậy. Tuy nhiên, việc cấm kỵ ăn hải sản với uống bia này không giống với những điều cấm kỵ khác, bởi nó không hẳn là không đúng, chỉ có điều nó chưa nói lên hết vấn đề. Purine quả thực sẽ chuyển hóa thành acid uric, việc tích lũy acid uric nhiều sẽ dẫn đến gout, và trong hải sản thực tế cũng chứa nhiều purine. Nhưng purine tồn tại phổ biến trong nhiều thực phẩm, không phải chỉ riêng hải sản mới có, đặc biệt nội tạng động vật có hàm lượng purine rất cao. Một vài thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật, ví dụ như các sản phẩm chế biến từ đậu cũng chứa lượng purine nhất định. Đối với bệnh nhân gout, ăn bất cứ thực phẩm nào có hàm lượng purine cao đều có thể dẫn đến phát bệnh.

Còn nguyên nhân “ăn hải sản không được uống bia”, cách giải thích thường thấy nhất là trong bia có chứa vitamin B1, trong khi vitamin B1 giúp purine phân hủy và chuyển hóa thành acid uric. Ý kiến này hoàn toàn không hợp lý. Mặc dù men được sử dụng trong quá trình sản xuất bia có chứa lượng lớn vitamin B1, nhưng lượng men này rất nhỏ, cho nên hàm lượng vitamin B1 trong bia cũng rất nhỏ, hoặc không đáng kể. Hơn nữa việc hấp thụ vitamin B1 còn chịu trở ngại của cồn. Đồng thời, việc purine chuyển hóa thành acid uric là sự trao đổi chất

bình thường, chứ hoàn toàn không phải không dung nạp vitamin B1 là có thể tránh được quá trình ấy.

Ngoài ra còn có một giải thích khác cho rằng, trong quá trình trao đổi chất trong cơ thể, còn trong bia sẽ cạnh tranh với acid uric khi bài tiết, gây ảnh hưởng đến sự bài tiết acid uric. Ý kiến này có tính hợp lý nhất định. Nhưng sử dụng bất cứ thực phẩm nào có hàm lượng purine cao rồi uống bia, về mặt lý luận đều sẽ dẫn đến hậu quả như vậy. Còn vốn là nhân tố quan trọng làm tăng nguy hiểm mắc bệnh gout, nó không có liên quan gì đến việc có ăn cùng hải sản hay không.

Đối với bệnh nhân gout, uống bia và ăn hải sản (hoặc các loại thịt và nội tạng động vật), đều có thể khiến bệnh tình trầm trọng hơn. Năm 2004, trên tạp chí Y học của Anh "The New England Journal of Medicine" đã đăng tải một nghiên cứu như sau: các nhà nghiên cứu đã tiến hành theo dõi mấy chục nghìn người khoảng thời gian 12 năm, trong khoảng thời gian này họ phát hiện được mấy trăm ca bệnh gout. Các nhà nghiên cứu căn cứ theo lượng thịt hoặc hải sản trong bữa ăn hàng ngày của những người được nghiên cứu để chia họ thành 5 nhóm đều nhau, sau khi so sánh thói quen ăn uống, các nhà nghiên cứu đã phát hiện tỷ lệ mắc bệnh gout của nhóm ăn nhiều thịt hoặc hải sản nhất cao hơn khoảng 50% so

với nhóm ăn ít nhất. Đối với người khỏe mạnh, tỷ lệ mắc bệnh gout cũng không được xem là cao. Ảnh hưởng của việc ăn thịt hoặc hải sản đối với bệnh gout về cơ bản giống như ảnh hưởng của các loại thịt đỏ (thịt lợn, thịt bò...) đối với nguy cơ mắc một vài bệnh ung thư nào đó – Ảnh hưởng của việc uống rượu cũng tương tự như vậy.

Vậy thì, khi ăn hải sản rồi cuộc được uống bia không? Đối với những người đã mắc bệnh gout thì ăn bất kỳ thực phẩm nào chứa lượng purine cao đều không nên, hải sản chỉ là một trong số đó (thậm chí hải sản không phải là thực phẩm chứa lượng purine cao nhất); Ngoài ra, những người này cũng nên tránh bất kỳ đồ uống có cồn, và tất nhiên bia cũng chỉ là một trong số đó. Đối với người khỏe mạnh, có nên ăn hải sản kèm bia hay không phụ thuộc hoàn toàn vào sở thích ăn uống với tình trạng sức khỏe của bản thân người đó: Nếu muốn “tuyệt đối an toàn” thì tốt nhất không nên ăn nội tạng động vật có hàm lượng purine cao hơn hải sản hay các loại thịt có hàm lượng purine tương đương với hải sản; Còn việc uống rượu, vốn đã không phải là một phương thức sinh hoạt lành mạnh, và điều này không có liên quan đến việc ăn hải sản hay không – Ngoài làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout, nó còn rất nhiều ảnh hưởng

không tốt khác. Ăn hải sản và uống bia quả thực sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout, nhưng so với việc uống rượu và ăn thịt hàng ngày, nguy cơ ấy cũng chẳng hề lớn hơn.

Nước lèo^[35] có thể trợ giúp tiêu hóa?



Nếu thích uống, “thích” chính là lý do tốt nhất. Còn nếu không thích mà cố trau truat một vài “thuật ngữ khoa học” để “giải thích khoa học” cho nó, thì chẳng khác nào chữa lợn lành thành lợn què.

Ở những khu vực ăn nhiều thức ăn chế biến từ bột mỳ, đặc biệt là phía Bắc Trung Quốc, nhiều người đã nghe đến câu “nước lèo tiêu hóa tinh bột”. Giống như nhiều câu nói dân gian truyền miệng khác, câu truyền này cũng có rất nhiều “ví dụ chứng minh” sống động. Mặc dù thời đại, bối cảnh, nhân vật không giống nhau, nhưng tình tiết về cơ bản đều như nhau: Một người ăn mỳ trong một quán mì, nhưng không uống nước lèo của nó mà đi ra, quán ăn đã giữ lại bát nước lèo đó. Một thời gian sau – có thể là vài giờ đồng hồ cho đến vài ngày, người ăn mỳ quay lại quán ăn trong trạng thái đau bụng dữ dội, người của quán ăn đó bung ra bát nước lèo đã được giữ lại đó, sau khi bệnh nhân uống vào, lập tức không còn đau bụng nữa và [vấn đề đã được giải quyết](#).

quán ăn giải thích rằng đây là bát nước lèo lúc trước, phải dùng nó để “tiêu hóa tinh bột”...

Đó vốn là câu chuyện dân gian chỉ kể cho vui, nhưng thực tế lại có người tưởng thật, có “chuyên gia” còn dựa vào điều này để đưa ra “giải thích khoa học”, rằng “kết tinh trí tuệ của nhân dân” này phù hợp với tri thức khoa học. Những “nguyên lý khoa học” được “chuyên gia” đó đưa ra đại khái có thể tổng kết thành ba điều: Một là thành phần trong nước lèo “có tác dụng trợ giúp tiêu hóa” ví dụ như dextrin^[36]...; Hai là chất xúc tác “có tác dụng tiêu hóa” trong mỳ được hòa tan vào trong nước lèo; Ba là các loại vitamin B có trong bột mỳ cũng được hòa tan vào trong đó, ngoài ra “chuyên gia” này còn đưa ra những tỷ lệ cụ thể. Bởi vậy, nước lèo trở nên có tác dụng “trợ giúp tiêu hóa” rất tốt.

Cách giải thích này đã sử dụng đến những thuật ngữ khoa học, và cũng mang đầy “mùi vị khoa học”, vì thế nó được tuyên truyền rộng rãi trên mạng. Tuy nhiên, cho dù “lùi vạn bước” để tiếp nhận “đạo lý khoa học” này, thì nó vẫn chưa thể giải thích được nước lèo vì sao lại tiêu hóa được tinh bột. Trong câu chuyện trên, “nước lèo” là chỉ một xoong nước dùng nấu mỳ, trong khi người trong câu chuyện bắt buộc phải quay trở lại để uống bát nước lèo đó. Thời điểm xảy ra câu chuyện vẫn

chưa có tủ lạnh, vậy nước lèo để trong thời gian dài như thế liệu có bị biến chất hay không. Trong khi quán ăn đó nhất định phải giữ lại bát nước lèo ấy, bởi họ tin chắc rằng bát nước lèo khác không thể “tiêu hóa” bát mỳ đó, cho nên nhất định phải suy xét đến tình hình xấu nhất cho người tiêu dùng. Nhưng vấn đề là, nếu căn cứ theo giải thích của “chuyên gia”, bất luận nấu nồi mỳ nào, những chất hòa tan vào trong nước đều là loại chất xúc tác trợ giúp cho tiêu hóa như dextrin, thế thì không có lý do gì lại phải dùng bát nước lèo có thể đã biến chất kia cả. Nếu vậy thì cũng không có cái gọi là “nước lèo”, chỉ cần “nước mỳ” là được.

Còn nữa, ở phía trên tôi có dùng một cụm từ rất trau chuốt, đó là “cho dù lùi một vạn bước”, có nghĩa là: Bản thân lời giải thích này của “chuyên gia” cũng không có cơ sở.

Trước tiên hãy nói đến dextrin. Nó là sản phẩm thu được sau khi thủy phân không hoàn toàn tinh bột có trong bột mỳ, từ phân tử rất lớn biến thành phân tử nhỏ hơn. Trong công nghiệp thực phẩm, người ta dùng tinh bột để sản xuất dextrin. Nhưng việc sản xuất này thường cần phải có sự tham gia của enzyme amylase. Nếu đơn thuần chỉ dùng nhiệt độ cao để sản xuất dextrin, thì cần phải được tiến hành ở nơi khô ráo và nhiệt độ rất cao, ví

dụ như quay hay nướng. Vì vậy, dù trong quá trình nấu mỳ có thể sản sinh dextrin, thì hàm lượng của nó cũng rất thấp. Quan trọng hơn là, dextrin chỉ là sản phẩm của quá trình biến phân tử tinh bột thành nhỏ hơn để việc tiêu hóa bản thân nó trở nên dễ dàng hơn mà thôi, chứ nó không có khả năng tiêu hóa tinh bột khác – ngay cả là khả năng trợ giúp.

Tiếp theo đến enzyme tiêu hóa. Muốn giải quyết vấn đề “thức ăn giàu tinh bột” không được tiêu hóa tốt, enzyme tiêu hóa cần thiết chính là amylase. Tác dụng của enzyme amylase là đem tinh bột phân tử lớn phân chia thành những đoạn nhỏ hơn, cho đến khi thành phân tử đường đơn (monosaccarit), từ đó được cơ thể con người hấp thụ. Trong bột mỳ không hề có chứa enzyme này, khi sợi mỳ được đưa vào khoang miệng mới bắt đầu quá trình tiêu hóa – Trong khoang miệng có hàm chứa enzyme amylase do nước bọt tiết ra. Thông thường, enzyme ở nhiệt độ cao sẽ mất đi hoạt tính. Trong nước sôi nấu mỳ cho dù có enzyme tiêu hóa cũng ít khả năng có thể giữ được hoạt tính của nó. Mặc dù trong công nghiệp, có một vài enzyme amylase được sản xuất từ vi khuẩn có thể vượt qua thử thách của nước sôi, nhưng những enzyme như vậy nói chung không có cơ hội tồn tại ở bột mỳ. Dù có thể tồn tại thì không cần phải đợi

đến khi ăn vào trong bụng, mà ngay khi ở trong xoong chúng đã hoạt động rồi. Chúng không thể hòa quyện với bột mì rồi cùng hòa tan trong nước – Trong sợi mì còn có nhiều tinh bột khác, và nếu vậy “mì sẽ không còn là mì” nữa, mà có thể sẽ biến thành một xoong hồ dán.

Còn đối với các vitamin B có trong bột mì, đây quả thực là loại vitamin tan trong nước, và trong quá trình đun nấu, rất có thể có một vài vitamin B sẽ tan vào trong nước nấu mì. Nhưng có điều tác dụng sinh lý của những vitamin này hoàn toàn không có tác dụng trợ giúp tiêu hóa – Mặc dù có người nói thiếu vitamin sẽ dẫn đến chức năng sinh lý không bình thường, từ đó ảnh hưởng đến tiêu hóa. Nhưng nói ví von một chút, thì nó gần giống với việc sau khi bị cảm nắng mới đi oán trách việc thải ra quá nhiều carbon khiến nhiệt độ của trái đất tăng lên. Hơn nữa, cho dù những vitamin đó hòa tan vào trong nước, thì một bát nước lèo cũng chỉ là một phần nhỏ của cả xoong nước, vì thế hàm lượng vitamin chứa trong đó cũng chỉ là một lượng rất nhỏ mà thôi.

Cho nên, phải nói thực, những “lý luận khoa học” về “nước lèo tiêu hóa tinh bột” mà “chuyên gia” trên đưa ra thực sự chỉ là sự gán ghép miễn cưỡng. Đương nhiên, bản thân nước lèo cũng không phải không tốt, so với nước lọc đun sôi, nó còn chứa một vài tinh bột, thậm

chỉ là một ít vitamin. Ăn mỳ, uống một chút nước lèo ít nhiều cũng được coi là tiết kiệm lương thực. Nếu thích uống, “thích” chính là lý do tốt nhất để uống. Còn nếu không thích mà cố gán ghép một vài “thuật ngữ khoa học” để “giải thích khoa học” cho nó, thì chẳng khác nào chữa lợn lành thành lợn què.

Tổ yến có thể dưỡng thai tốt?



Bất cứ thành phần dinh dưỡng nào mà mọi người tìm thấy trong tổ yến đều có thể có được từ những thực phẩm phổ thông khác, thậm chí còn tốt hơn.

Trung Quốc tồn tại truyền thống dưỡng thai, trong dân gian lưu truyền đủ các loại “bài thuốc dưỡng thai”. Trong đó ăn tổ yến có lẽ được xem là bài thuốc được mọi người kỳ vọng nhất. Các nữ minh tinh khi mang thai, cũng thường xuyên nhắc đến việc họ ăn tổ yến để dưỡng thai. Vậy, tổ yến có thực sự bảo vệ được thai nhi?

Về mặt Y học hiện đại, ý nghĩa của việc bảo vệ thai nhi là đề phòng sảy thai tự nhiên.^{[\[37\]](#)} Theo thống kê, phần lớn các ca sảy thai tự nhiên xảy ra ở 13 tuần đầu khi mang thai. Về mặt sinh lý học, người ta chưa thể giải thích rõ được vì sao lại xảy ra hiện tượng đó. Trong phần lớn các ca sảy thai tự nhiên đều có liên quan đến vấn đề nhiễm sắc thể của thai nhi có điều khác thường. Nhiễm sắc thể là vật truyền tải vật chất di truyền, nhiễm

sắc thể khác thường cho thấy thai nhi có sự thiếu sót về gen. Sự thiếu sót này một khi đã xảy ra, thì không thể thông qua việc ăn uống của người mẹ mà thay đổi được. Nói chính xác, đối với những ca sảy thai tự nhiên do nhiễm sắc thể khác thường (Đây là nguyên nhân thường gặp nhất của sảy thai tự nhiên) hiện nay vẫn chưa có biện pháp hữu hiệu nào để phòng ngừa, cho nên ăn tổ yến cũng không đem lại tác dụng.

Những nguyên nhân thường thấy khác liên quan đến sảy thai tự nhiên còn có nội tiết tố, cảm cúm, hút thuốc, tác dụng phụ của thuốc, uống cà phê quá mức, bức xạ, tiếp xúc với những vật hay chất độc hại..., sản phụ lớn tuổi và bị tổn thương tâm lý lớn cũng có nguy cơ sảy thai tự nhiên cao. Việc những nhân tố này tại sao lại làm tăng nguy cơ sảy thai vẫn chưa có bằng chứng rõ ràng. Tuy nhiên, ăn tổ yến không hề làm giảm đi sự ảnh hưởng của những nhân tố này, cũng không tạo ra tác dụng bảo vệ thai nhi đối với những ca sảy sai do những nhân tố này gây ra.

Chế độ dinh dưỡng của người mẹ không tốt cũng sẽ làm tăng nguy cơ sảy thai. Rất nhiều người cũng sử dụng tổ yến vì coi nó là “sản phẩm dinh dưỡng cao cấp”. Tuy nhiên về cơ bản không thể kết luận những người ăn tổ yến không thể có dinh dưỡng tốt, mà từ góc

độ dinh dưỡng học cho thấy, tổ yến thực sự không có ưu điểm gì đáng nói. Bất cứ thành phần dinh dưỡng nào mà mọi người tìm thấy trong tổ yến, đều có thể có được từ những thực phẩm phổ thông khác, thậm chí còn tốt hơn. Ví dụ như chất protein, chất lượng protein trong tổ yến không tốt bằng trứng gà và sữa bò. Đương nhiên, những người tin tưởng tổ yến có “dinh dưỡng siêu cấp” sẽ luôn tin tưởng rằng trong tổ yến có chứa những “thành phần thần kỳ” mà khoa học hiện đại chưa phát hiện ra – Nhưng điều này chẳng khác gì việc chúng ta “tin” trên Hoa quả sơn có Tôn Ngộ Không, chỉ có điều cần nói ở đây là khả năng về mặt logic.

Đối với những cặp vợ chồng trẻ, việc mang thai một sinh linh thực sự là một việc lớn trong cuộc đời, họ luôn sẵn lòng làm bất cứ việc gì “có thể có ích” để đảm bảo cho sự chào đời của đứa bé. Nhưng việc ăn tổ yến, chẳng qua cũng chỉ dùng tiền để đổi lấy một chút yên tâm về mặt tâm lý mà thôi. Nếu biết thật ra tổ yến không có tác dụng dưỡng thai, thì chắc chắn họ hoàn toàn có thể dùng tiền vào những việc khác có ý nghĩa hơn cho đứa trẻ. và cảm giác yên tâm cũng sẽ có như khi ăn tổ yến.

Theo chỉ dẫn của khoa học hiện đại, để bảo vệ thai nhi, phụ nữ mang thai cần chú ý những điều sau. Tránh

những vận động có tính đối kháng, nhưng phải duy trì vận động cơ thể hàng ngày với lượng vừa đủ; Ăn uống cân đối để có sức khỏe tốt; Duy trì trạng thái vui vẻ; Duy trì cân nặng hợp lý; Bổ sung acid folic; Không hút thuốc; Trước khi sử dụng bất cứ loại thuốc nào cần tham khảo ý kiến của bác sỹ...

Ăn gì bổ nấy ư?



Một trong những lời quảng cáo quen thuộc trong rất nhiều quảng cáo về thực phẩm bảo vệ sức khỏe và thực phẩm chức năng là: chất gì đó trong cơ thể rất quan trọng nên chúng ta cần phải bổ sung ngay – Đó đều là những lời quảng cáo hoàn toàn “lừa gạt”.

Cơ thể chúng ta cần rất nhiều thành phần dinh dưỡng, nếu thiếu đi một hay nhiều thành phần dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng đến sự vận hành bình thường của cơ thể. Lúc này, chúng ta cần phải bổ sung ngay những thành phần tương ứng, việc “thiếu cái gì” thì “bổ sung nấy” cũng là một điều đương nhiên. Nhưng nhiều người đã diễn dịch thêm điều này thành “ăn gì thì bổ nấy”. Mặc dù điều này đúng trong nhiều trường hợp, ví dụ như khoáng chất và vitamin, khi thiếu thì phải ăn, ăn thì mới “bổ sung” được. Nhưng cũng có rất nhiều thực phẩm, quan hệ giữa “ăn” và “bổ sung” khá phức tạp. Ở đây, chúng tôi đưa ra hai ví dụ để thể hiện điều này. <https://thuviensach.vn>

Cholesterol

Trong cơ thể chúng ta, cholesterol có tác dụng rất quan trọng. Nó là thành phần cấu tạo quan trọng của màng tế bào, còn là chất dùng để sản xuất dịch mật và một số nội tiết tố, vitamin. Một trong những lời quảng cáo quen thuộc về thực phẩm bảo vệ sức khỏe và thực phẩm chức năng là: chất gì đó trong cơ thể rất quan trọng nên chúng ta cần phải bổ sung ngay chất đó – Đây là những lời quảng cáo hoàn toàn “lừa gạt”. Ví dụ như cholesterol, không những không cần bổ sung, mà cần phải hạn chế ăn vào!

Cholesterol là một chất mềm, màu vàng nhạt, bóng như sáp và không tan trong nước. Nó có thể được tổng hợp trong cơ thể. Người bình thường mỗi ngày có thể tổng hợp khoảng 1g, trong khi tổng lượng cholesterol trong cơ thể người trưởng thành khoảng hơn 30g. Trong gan, cholesterol bị chuyển hóa thành dịch mật, rồi được bài tiết xuống ruột, khi xuống đến ruột phần lớn cholesterol sẽ được tái hấp thu trở lại, chỉ một bộ phận nhỏ sẽ bị bài tiết ra ngoài theo chất cặn. Như vậy, trên thực tế, cholesterol trong cơ thể vận động theo vòng tuần hoàn, mỗi ngày chỉ một lượng nhỏ bị đào thải ra ngoài. Ngoài cholesterol được cơ thể tổng hợp thành, con người còn hấp thu một lượng cholesterol nhất định từ

nguồn thức ăn. Điều thú vị là, lượng cholesterol được tổng hợp thành trong cơ thể sẽ chịu sự điều tiết của lượng cholesterol hấp thu từ nguồn thức ăn. Nếu lượng cholesterol ăn vào nhiều thì lượng cholesterol được tổng hợp trong cơ thể sẽ ít đi; Và ngược lại, lượng cholesterol ăn vào ít thì lượng cholesterol được tổng hợp trong cơ thể sẽ nhiều hơn.

Cholesterol không tan trong nước, nên sự vận chuyển nó trong cơ thể phải dựa vào một chất gọi là “Lipoprotein.”^[38] Trong huyết tương của người, có hai loại lipoprotein. Một loại gọi là lipoprotein tỷ trọng thấp,^[39] cholesterol được nó vận chuyển sẽ đi khắp cơ thể, thấm vào các thành mạch máu, nếu các tế bào của cơ thể không tiếp nhận, cholesterol thừa cộng với một vài thành phần khác trong huyết tương sẽ tích tụ lại, gây trở ngại cho sự lưu thông máu, bởi vậy cholesterol được vận chuyển bởi lipoprotein tỷ trọng thấp này được gọi là “cholesterol xấu”. Những nghiên cứu y học đã phát hiện, hàm lượng cholesterol cao, đặc biệt là hàm lượng cholesterol được vận chuyển bởi lipoprotein tỷ trọng thấp tăng cao, thường dẫn đến tỷ lệ phát sinh bệnh tim (ví dụ như bệnh tim mạch vành) tăng cao. Trong khi nhiều chuyên gia y học nhận định rằng, lipoprotein tỷ trọng cao^[40] sẽ thu dọn và chuyển chở cholesterol dư

thừa không cần thiết trong huyết tương đi, từ đó bảo vệ huyết quản, vì vậy loại cholesterol được vận chuyển bởi lipoprotein tỷ trọng cao này được gọi là “cholesterol tốt”.

Mặc dù nói sự tổng hợp cholesterol trong cơ thể sẽ chịu sự ảnh hưởng của cholesterol trong thức ăn, từ đó giúp ổn định hàm lượng cholesterol trong cơ thể, nhưng nếu cholesterol trong thức ăn quá nhiều, thì hàm lượng cholesterol trong cơ thể sau khi được điều tiết vẫn sẽ cao hơn mức bình thường. Điều này rõ ràng sẽ gây bất lợi cho sức khỏe của tim, cho nên Hiệp hội Tim mạch Mỹ kiến nghị, mọi người nên hạn chế lượng cholesterol ăn vào hàng ngày ở mức dưới 300mg, còn đối với những người có vấn đề về tim mạch nên hạn chế ở mức dưới 200mg. Trứng gà là một loại thức ăn có hàm lượng cholesterol cao điển hình, trong 100g trứng chứa hơn 400mg cholesterol.

Điều thú vị là, hàm lượng cholesterol trong huyết tương và tỷ lệ cholesterol tốt, xấu đều chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố. Acid béo bão hòa (ví dụ như thịt mỡ, mỡ động vật, bơ...), acid béo chuyển hóa^[41] (ví dụ như dầu chưa bão hòa hydrogenated oil) và hút thuốc lá đều gây ảnh hưởng tiêu cực đến hàm lượng và tỷ lệ cholesterol, từ đó làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nhưng các loại thực phẩm như rau xanh, hoa

quả, các loại ngũ cốc và đỗ... cũng như sự vận động thích hợp lại có ảnh hưởng rất tích cực đến hàm lượng và tỷ trọng cholesterol, từ đó giúp bảo vệ tim khỏe mạnh.

Acid amin trực phân nhánh[\[42\]](#)

Các cơ trong cơ thể con người có hàm chứa một lượng lớn acid amin trực phân nhánh, cụ thể là ba loại acid amin: leucine, isoleucine và valine. Sau khi cơ thể thực hiện vận động thể dục thể thao, cơ bắp ở vào trạng thái tổn thương, sự hồi phục của tổn thương này cũng gắn liền với sự sinh sản mới của protein trong cơ bắp. Vậy, việc bổ sung các loại acid amin này liệu có lợi cho việc phục hồi vận động và phát triển cơ bắp hay không?

Những nghiên cứu về lĩnh vực này rất nhiều. Mặc dù chưa có kết luận thống nhất, nhưng không ít nghiên cứu cho thấy việc bổ sung các loại acid amin trực phân nhánh có tác dụng tích cực nhất định. Hơn nữa, đối với việc phục hồi vận động và phát triển cơ bắp thì tốc độ hấp thu có ảnh hưởng rất lớn. Hay có thể nói, không chỉ trong protein bổ sung cần nhiều acid amin trực phân nhánh, mà còn cần chúng nhanh chóng di chuyển đến vị trí chỉ định. Chúng ta biết, trong dạ dày và đường ruột, protein sẽ được biến thành acid amin đơn phân, sau đó được hấp thu, vì thế về mặt trực quan có thể thấy: Nếu

đem các acid amin thuần trộn lẫn với nhau theo tỷ lệ nhất định thì hỗn hợp này đương nhiên sẽ được hấp thu nhanh nhất. Rất nhiều nghiên cứu so sánh tốc độ được hấp thu giữa protein hoàn chỉnh, protein thủy phân và hỗn hợp acid amin, kết quả khiến mọi người hết sức kinh ngạc: Protein hoàn chỉnh dĩ nhiên được hấp thu tương đối chậm, nhưng hỗn hợp acid amin cũng không phải là hợp chất được hấp thu nhanh nhất, mà nếu đem thủy phân protein thành peptide do 2 hoặc 3 acid amin tổ thành, thì những peptide này mới là chất được hấp thu nhanh nhất!

Cơ thể con người là một hệ thống rất phức tạp, sự giao lưu giữa nó với các chất bên ngoài được thể hiện dưới rất nhiều hình thức. Đối với vấn đề “ăn gì có thể bổ nấy hay không” cũng không có một đáp án đơn giản thống nhất. Chỉ có trước những thành phần cụ thể của một loại thức ăn nào đó, chúng ta mới có thể phân tích có nên bổ sung hay không, có thể bổ sung thông qua việc ăn uống hay không, và bổ sung như thế nào mới hiệu quả.

Tinh dầu hoa anh thảo^[43] chỉ là truyền thuyết

Ở Mỹ, tinh dầu hoa anh thảo chỉ là sản phẩm được bán với danh nghĩa là “Thuốc bổ sung dinh dưỡng”. Tức là: nó không cần kiểm định và chứng nhận, nhưng nó

không được tuyên truyền để chữa trị bất cứ căn bệnh nào.

Có độc giả gửi thư cho tôi nói rằng vợ ông ấy rất mê tinh dầu hoa anh thảo, thậm chí còn nhờ bạn bè mua từ Mỹ mang về, bà ấy nói rằng tinh dầu hoa anh thảo rất được ưa chuộng ở Mỹ. Vị độc giả này có chút nghi ngờ: Vợ ông ấy đã dùng hơn nửa năm, nhưng không thấy bất cứ hiệu quả nào, vậy rốt cuộc nó có tốt thật không?

Hoa anh thảo là loại hoa vàng nở vào lúc chập tối. Đặc tính của loại cây này có chút độc đáo khiến cho nó đã nhận được sự chú ý từ rất lâu trước đây. Ở các quốc gia Âu-Mỹ, tinh dầu hoa anh thảo có lịch sử sử dụng lâu đời, thông thường họ dùng nó để trị các bệnh như mãn ngứa, chứng viêm, các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, hội chứng tiền kinh nguyệt... Hiện nay, người ta còn dùng nó để trị các bệnh như nghẽn mạch tim, đái tháo đường, hen suyễn, thậm chí là bệnh ung thư...

Tuy nhiên, ở Mỹ, tinh dầu hoa anh thảo chỉ là sản phẩm được bán với danh nghĩa là “Thuốc bổ sung dinh dưỡng”. Tức là: nó không cần kiểm định và chứng nhận, nhưng nó không được tuyên truyền để chữa trị bất cứ căn bệnh nào.

Tinh dầu hoa anh thảo chủ yếu được tạo nên bởi acid linoleic và acid Gamma-linolenic. Hai loại acid này đều

là acid béo không bão hòa, xét từ góc độ dầu ăn thì nó có lợi cho sức khỏe hơn mỡ động vật, tuy nhiên trong rất nhiều loại dầu thực vật đều có hàm chứa acid linoleic, ví dụ như trong dầu đậu nành có khoảng một nửa là acid linoleic. Hàm lượng acid linoleic có chứa trong hoa anh thảo có thể cao hơn một chút, nhưng cơ thể con người chỉ phân biệt tổng lượng acid linoleic hấp thu vào cơ thể, chứ không phân biệt nó có nguồn gốc từ loại dầu nào. So sánh với những loại dầu thực vật được sử dụng trong ăn uống hàng ngày, acid linoleic có chứa trong tinh dầu hoa anh thảo hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì.

Rất nhiều người nói về tác dụng bảo vệ sức khỏe của acid Gamma-linolenic, nhưng những nghiên cứu thực tế về nó lại không nhiều. Rất nhiều tác dụng của nó được miêu tả trên cơ sở “suy đoán” chứ không phải trên cơ sở tư liệu khoa học. Chất lượng của một số thí nghiệm này cũng không cao, không thể giải thích được vấn đề gì. Ví dụ như có một nghiên cứu dùng acid Gamma-linolenic để chữa bệnh ung thư tuyến tụy. Thí nghiệm này thực hiện trên hơn 40 bệnh nhân, kết quả là những bệnh nhân được tiêm acid Gamma-linolenic sống lâu hơn một chút. Nhưng sau đó, một nghiên cứu tương tự được thực hiện ở hơn 200 người lại không cho kết quả như vậy. Nói chung, về mặt tổng thể, những nghiên cứu thực tế khác

về tác dụng bảo vệ sức khỏe của acid Gamma-linolenic cũng không cho thấy chất lượng tốt hơn, vì thế cũng không thể căn cứ vào những kết quả như vậy để phán đoán nó “có tác dụng” hay “không có tác dụng”.

Rất nhiều người thường nói thành phần đơn không có tác dụng, mà chỉ có các thành phần tổng hợp mới tạo ra “tác dụng chỉnh thể”. Về mặt lô gic, điều này đương nhiên là đúng, nhưng chúng ta cần phải tiến hành các thí nghiệm khoa học để kiểm chứng, chứ không thể sử dụng cái “khả năng” đưa vào thực tế được. Cho đến nay, những nghiên cứu về tác dụng của tinh dầu hoa anh thảo đối với các bệnh về da như mẩn ngứa... có khá nhiều, một vài nghiên cứu trong đó cho thấy kết quả “có tác dụng”. Kết luận tổng kết những tư liệu do Thư viện Y học quốc gia Hoa Kỳ (NLM) và Viện Sức khỏe quốc gia Hoa kỳ (NIH) thực hiện cho thấy “có bằng chứng tương đối khả thi về tác dụng này” của tinh dầu hoa anh thảo, nhưng đồng thời họ cũng chỉ ra rằng “Trước khi thực hiện khuyến cáo rộng rãi còn cần phải tiến hành những thí nghiệm chặt chẽ, nghiêm túc trên quy mô lớn để kiểm chứng”. Trước đây nước Anh đã từng phê chuẩn tác dụng này của hoa anh thảo, nhưng sau nhiều năm thảo luận, và nhận thấy rằng bằng chứng về tính hữu hiệu của hoa anh thảo không đủ, cho nên năm 2003 họ

đã hủy bỏ phê chuẩn đó.

Những “công hiệu” khác của hoa anh thảo cũng được khoảng 20 tài liệu báo chí viết về nó. Những bài viết này cũng thường xuyên bị những nhà sản xuất lợi dụng để thổi phồng “có nghiên cứu cho thấy thế này thế kia”. Tuy nhiên, những tài liệu này chỉ là chứng minh “có người từng nghiên cứu những công hiệu này”, chứ hoàn toàn không chứng minh “tồn tại những loại công hiệu này”. Căn cứ vào kết luận tổng kết những tư liệu do Thư viện Y học quốc gia Hoa Kỳ (NLM) và Viện Sức khỏe quốc gia Hoa Kỳ thực hiện, “không có bằng chứng cho thấy tác dụng hữu hiệu” để điều trị các bệnh ung thư, đái tháo đường, béo phì... của tinh dầu hoa anh thảo. Còn đối với những chứng bệnh như hen suyễn, bệnh tim, các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, hội chứng tiền kinh nguyệt, cũng “có bằng chứng tương đương” cho thấy “không có hiệu quả”.

Trên thị trường còn có một số loại dầu thực vật khác cũng được tuyên truyền có “tác dụng thần kỳ”. Xét từ góc độ tổ hợp thành acid béo, chúng thực sự có thể là những loại dầu ăn tương đối tốt. Nói chung, hiện cũng vẫn chưa phát hiện thấy những ca bệnh nào do sử dụng chúng gây ra – Đây là cơ sở để chúng có thể được bán rộng rãi. Nếu người dùng vẫn luôn tin tưởng chúng có

“tác dụng thần kỳ mà khoa học chưa phát hiện (chứng thực) được”, hơn nữa họ lại là những người có điều kiện kinh tế tốt, thì việc sử dụng chúng đúng là một cách “tiêu xài xa xỉ” cũng không có gì phải đáng nói. Nhưng người tiêu dùng cần phải hiểu: Những “tác dụng thần kỳ” đó vẫn chưa được bằng chứng khoa học ủng hộ.

Thực phẩm thiên nhiên không đồng nghĩa với tuyệt đối an toàn



Khi chúng ta chiết xuất thành phần nào đó từ thức ăn, thì ảnh hưởng tích cực của thành phần đó có thể sẽ mạnh hơn, nhưng ảnh hưởng tiêu cực của nó cũng có thể sẽ mạnh hơn.

Năm 2009, Tổng cục Giám sát chất lượng, kiểm nghiệm, kiểm dịch quốc gia Trung Quốc (AQSIQ) từng thông báo doanh nghiệp thực phẩm nào đó không được thêm thành phần nào đó, nguyên nhân là “hiện nay nước ta chưa có quy định rõ ràng tính an toàn của thành phần đó”. Vậy có người hỏi: “Nó vốn là một thành phần có trong thức ăn, dù nó không có những tác dụng được quảng cáo, nhưng cũng không có tác hại gì cả”. Hơn nữa, doanh nghiệp này còn đưa ra một sự phản pháo: “Tổng cục Giám sát chất lượng, kiểm nghiệm, kiểm dịch quốc gia Trung Quốc(AQSIQ) đã không đưa ra bằng

chứng cụ thể chứng minh thành phần này có hại”. Những thành phần có nguồn gốc từ thực phẩm “thiên nhiên” “vô hại”, tại sao lại hoài nghi về tính an toàn của nó, vì sao Tổng cục Giám sát chất lượng, kiểm nghiệm, kiểm dịch quốc gia Trung Quốc(AQSIQ) “không có bằng chứng” mà lại ra quyết định cấm sử dụng nó?

Trong những động vật, thực vật tự nhiên đều chứa đủ loại các thành phần. Trong đó, có những thành phần có hại đối với cơ thể con người, nhưng cũng có những thành phần có lợi đối cho cơ thể. Con người trải qua hàng triệu năm phát triển, đã tìm ra cho mình một vài loại thực phẩm “an toàn” để làm thức ăn. Sự “an toàn” ấy có nghĩa ám chỉ trong điều kiện lượng ăn bình thường không phát hiện sự nguy hại rõ ràng nào đối với cơ thể. “An toàn” về mặt ý nghĩa này, một mặt là do lượng thành phần có hại trong ăn uống thường ngày không lớn, nên chức năng sinh lý bình thường của cơ thể có thể chuyển hóa được nó; Mặt khác, không phát hiện được sự nguy hại ấy là do mãn tính hoặc cấp tính, và dựa vào cảm giác của con người không thể phát hiện được. Một ví dụ điển hình là acid oxalic. Rất nhiều người đều biết trong rau chân vịt có chứa một lượng lớn chất này, nhưng thực tế trong những thực phẩm như củ cải, rau xà lách, khoai lang, rau cần... cũng có chứa một lượng lớn acid

oxalic. Khi con người dung nạp một lượng lớn acid oxalic vào cơ thể, chất này sẽ kết hợp với canxi có trong thận, kết tủa và đọng lại, từ đó gây nên sỏi thận. Đối với những người có vấn đề về chức năng thận, thông thường các bác sỹ sẽ yêu cầu tránh những thức ăn có chứa acid oxalic. Nhưng đối với những người khỏe mạnh, các acid oxalic có trong những rau xanh sau quá trình trao đổi chất sẽ không còn nữa, cho nên đây vẫn là những thực phẩm “an toàn” và “khỏe mạnh”.

Trong thức ăn hàng ngày có chứa rất nhiều thành phần tốt cho sức khỏe của con người, nhiều người cho rằng nếu chiết xuất những thành phần này ra, thì chúng có thể trở thành “tinh hoa của thức ăn”. Và đây cũng là nguyên nhân ra đời của rất nhiều “thực phẩm bảo vệ sức khỏe” và “thực phẩm bổ sung dinh dưỡng”. Tuy nhiên, khi chúng ta chiết xuất thành phần nào đó từ trong thức ăn, thì ảnh hưởng tích cực của thành phần đó có thể sẽ mạnh hơn, nhưng ảnh hưởng tiêu cực của nó cũng có thể sẽ mạnh hơn. Ví dụ: gừng là thực phẩm mà con người sử dụng đã mấy nghìn năm, và một vài nghiên cứu lâm sàng về nó đã công bố: Ăn một vài sản phẩm được chế biến từ gừng, ví dụ như nước gừng, bột gừng, tinh chất gừng, bánh gừng... có thể giảm nhẹ các phản ứng của phụ nữ trong thời kỳ đầu mang thai hơn nữa,

trong thí nghiệm cũng không phát hiện thấy tác dụng phụ. Vậy có thể dùng tinh chất gừng với lượng lớn để điều trị triệu chứng ốm nghén của phụ nữ mang thai hay không? Về việc này, không thể khẳng định tinh chất gừng có thể trị được chứng ốm nghén, và cũng không thể đem con người ra để làm thí nghiệm được. Có nhà khoa học thực hiện thí nghiệm trên chuột, và phát hiện những chú chuột cái mang thai khi dùng nhiều nước gừng, có thể sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, thậm chí còn dẫn đến sảy thai. Điều này cho thấy, lượng gừng thích hợp dùng trong các bữa ăn hàng ngày là an toàn, nhưng dùng nhiều tinh chất gừng thì rất khó nói kết quả. Vì vậy, khuyến cáo của nhà khoa học cho chúng ta là: Đối với những phụ nữ mang thai có triệu chứng nôn mửa ở mức độ nhẹ đến trung bình, hàng ngày có thể ăn các sản phẩm chế biến từ gừng với lượng dùng tương đương với 1g gừng khô. Nếu có hiệu quả, đương nhiên là việc tốt; còn nếu không có hiệu quả, thì nó cũng không gây tổn hại gì. Nếu ăn gừng quá nhiều sẽ tiềm ẩn nhiều nguy hiểm. Các ví dụ tương tự còn có rất nhiều. Ví dụ như tỏi, có một vài nghiên cứu cho thấy, tỏi có thể làm giảm tổng lượng cholesterol và hàm lượng cholesterol được vận chuyển bởi lipoprotein tỷ trọng thấp cao (thường được gọi là cholesterol xấu) ở mức độ nhất định, nhưng nếu ăn quá nhiều, cũng có thể dẫn đến

các vấn đề như xuất huyết, chảy máu khó cầm và giảm đường huyết... Đối với phụ nữ mang thai sắp đến ngày sinh và bệnh nhân phẫu thuật, nếu ăn nhiều tỏi hoặc các sản phẩm chiết xuất từ tỏi sẽ gây ra nhiều nguy hiểm.

Việc tìm kiếm những thành phần có lợi đối với sức khỏe con người từ trong những động, thực vật thiên nhiên, bao gồm cả thành phần của thức ăn là lĩnh vực đang rất được quan tâm trong nghiên cứu thực phẩm, y dược và sinh học hiện nay. Muốn chứng minh một thành phần nào đó tốt hay không là việc tương đối dễ dàng, nhưng muốn chứng minh nó vô hại thì thực sự vô cùng khó khăn. Bất kỳ nghiên cứu chứng minh vô hại nào chỉ có thể chứng minh “trong điều kiện nào đó”, “sự nguy hại bị hoài nghi nào đó” không tồn tại, hoặc không biểu hiện rõ ràng. Vì thế, những nghiên cứu như vậy chỉ có thể “loại trừ” khả năng nguy hại, chứ không thể chứng minh một thứ nào đó “an toàn” hay không. Muốn khẳng định một thứ nào đó “tuyệt đối an toàn” thì về mặt logic là điều không thể. Trách nhiệm của ngành chủ quản là tổng hợp tất cả những nghiên cứu như thế lại, xem xét sự kiểm định có đáng tin cậy hay không, những nguy cơ tiềm ẩn bị “loại trừ” đã đủ hay chưa, sau đó trên cơ sở pháp luật đưa ra quy định có “an toàn” hay không. Chúng ta thường thấy, cùng là một sản phẩm, nhưng có

quốc gia công nhận nó là “an toàn”, nhưng có quốc gia lại cho rằng nó không tốt. Đây không phải là vấn đề về số liệu khoa học dẫn đến các nước có nhận định khác nhau, mà là do các nước có sự lý giải khác nhau về số liệu khoa học được nhận định là “an toàn”.

Doanh nghiệp mà phía trên nhắc đến nhận định rằng thí nghiệm của họ chứng minh những thành phần mà họ thêm vào là an toàn, trong khi Tổng cục Giám sát chất lượng, kiểm nghiệm, kiểm dịch quốc gia Trung Quốc lại không có “bằng chứng khoa học” để xác nhận nó có hại, đây là một cách giải thích mang tính chất tiêu xảo. Nguyên tắc thông thường của ngành thực phẩm là: Những thành phần được chiết xuất ra từ thức ăn, nếu lượng dùng vượt quá hàm lượng của nó trong thực phẩm thông thường, thì nó được coi là sản phẩm mới, mà bất kỳ sản phẩm mới nào cũng đều cần phải xin chứng nhận của ngành quản lý. Trước khi có kết quả chứng nhận, việc sử dụng nó là phi pháp. Vì vậy, cho dù cuối cùng “chứng minh” được thành phần này vô hại, cũng không thể nói theo kiểu như “trả lại nó sự trong sạch”. Quyết định “đình chỉ” của bộ ngành quản lý trước khi có kết quả “vô hại” là hoàn toàn chính xác, còn việc sản xuất của doanh nghiệp trước khi được cấp phép là trái pháp luật, vì thế cần truy cứu trách nhiệm pháp luật đối với

doanh nghiệp này. Đây không phải là vấn đề tranh luận về mặt học thuật, mà là vấn đề sản xuất có hợp pháp hay không. Đối với chứng nhận của ban ngành quản lý, những số liệu kiểm chứng mà các doanh nghiệp cung cấp rất thiếu căn cứ. Những tài liệu được đăng công khai trên Tạp chí khoa học và công nghệ của các tổ chức nghiên cứu độc lập đáng tin cậy hơn. Ban ngành quản lý không cần phải đem những “bằng chứng có hại” ra để từ chối cấp giấy chứng nhận cho các doanh nghiệp, mà chỉ cần thấy những bằng chứng được cung cấp không toàn diện hoặc còn hoài nghi về độ an toàn của một điều gì đó, lập tức có thể khóa hồ sơ không cấp phép.

Bộ phim “Công ty thực phẩm,”^[44] có logic rất kích động



Đương nhiên, bản thân ngành công nghiệp thực phẩm hiện đại không phải không có vấn đề. Nhưng việc mà xã hội cần là giải quyết vấn đề cụ thể, chứ không phải vì nó “không phù hợp với phương thức sản xuất thực phẩm truyền thống” mà phản đối, xét về góc độ nào đó, việc đó được xem là một kiểu “chủ nghĩa phản tri thức”.

Gần đây, một bộ phim có tên là “Công ty thực phẩm” đã gây lên một làn sóng phản ứng rất lớn. Sự thật mà bộ phim này ghi lại đã khiến nhiều người phải “hết sức kinh ngạc”, sự phẫn nộ đối với ngành công nghiệp thực phẩm hiện đại sau một thời gian dài yên ắng lại một lần nữa bùng lên. “Kích động” và “logic” vốn là hai khái niệm không hề liên quan đến nhau, nhưng sau khi xem xong bộ phim này, người ta buộc phải thốt lên: Thông qua hàng loạt những “sự thực” được sắp xếp công phu để “kích động”, từ đó truyền đạt cho công chúng một “ý niệm” thực tế không có liên quan đến sự thực, nhưng lại

chính là logic cơ bản của bộ phim này.

Phương thức logic này xuyên suốt toàn bộ bộ phim, dưới đây chỉ là một vài phân tích điển hình:

Phần đầu bộ phim đã chỉ ra sự thay đổi phương thức sản xuất và chế biến thực phẩm trong 50 năm qua còn lớn hơn cả sự thay đổi phương thức sản xuất và chế biến thực phẩm của một vạn năm về trước. Logic được ẩn chứa ở đây là “thay đổi là việc không tốt”, nếu không, chúng ta cần vui mừng vì sự “thay đổi” đó mới đúng. Sự phát triển của khoa học kỹ thuật càng ngày càng nhanh, vì thế sự thay đổi của bất cứ lĩnh vực nào trong 50 năm qua cũng đều có thể lớn hơn sự thay đổi của một vạn năm về trước. Thay đổi không phải là vấn đề, mà vấn đề là những thứ mà thay đổi mang đến cho chúng ta điều tốt hay xấu. Hiển nhiên, bộ phim đã tránh né vấn đề này – nếu ngang nhiên đi ngược với những kết luận khoa học nói rằng những kết quả mà thay đổi mang đến là xấu, sẽ là trái với đạo đức nghề nghiệp báo chí. Vì vậy, trong bộ phim chỉ khơi lên mọi chuyện rồi tạm dừng chỗ đó – Đã từng xảy ra những thay đổi lớn như vậy, đối diện với những thực phẩm tươi mới, mọi người cứ hoang mang lo sợ đi nhé. Quay lại lịch sử phát triển của loài người chúng ta sẽ thấy, tổ tiên sớm nhất của loài người sống bằng nghề săn bắn và hái lượm, khi họ săn được

một con vật, sẽ ăn hết trong ngày hôm đó, đương nhiên đó là thực phẩm “thiên nhiên”. Nhưng sau đó sản bắt được nhiều, trong một ngày không thể ăn hết cho nên họ mang thịt đi muối, để đến mùa đông mới ăn, sự “thay đổi” này đã là rất “lớn”; Mà sau đó lại làm chuồng nuôi động vật, làm cho gà vịt mất đi năng lực bay, sự “thay đổi” này không khác mấy so với việc nuôi chúng theo mô hình công nghiệp hiện đại. Lẽ nào chỉ là do tổ tiên loài người đã phải tiêu tốn một khoảng thời gian khá dài để tìm ra phương thức sản xuất mới, mà con người hiện đại chỉ cần tìm ra phương thức ấy nhanh hơn, ngắn hơn nhờ sự giúp đỡ của khoa học, cho nên những cải cách mà khoa học hiện đại mang đến được quy chụp là “tội ác”?

Một ví dụ rất kích động khác là phương thức nuôi gà theo mô hình công nghiệp hiện đại. Rất nhiều gà được dồn lại ở một chỗ, nhờ sử dụng giống cải tiến, thức ăn cải tiến nên thời kỳ sinh trưởng của chúng được rút ngắn rất nhiều, hơn nữa để chúng không bị mắc bệnh, người ta còn sử dụng thuốc kháng sinh. Những giống gà được cải tiến để tăng trọng dường như đã bị mất đi khả năng bay, còn có những con gà bị bệnh chết hay những chú gà con mắc bệnh bị con người coi như linh kiện vứt bỏ đi, càng khiến người xem thêm thương cảm. Nếu bộ

phim này thảo luận về “phúc lợi động vật”, thì hiển nhiên đây là một bộ phim rất có tiếng nói. Trong khi những người tiêu dùng muốn ăn thịt gà thì đều quan tâm: Loại thịt gà được sản xuất như vậy “có dinh dưỡng không?”, “có hại không?”, “bán bao nhiêu tiền?”... Nhưng bộ phim lại hoàn toàn không trả lời những câu hỏi ấy. Tương tự như vậy, ở Mỹ, những người không có bằng chứng khoa học mà lại đi bình luận về những vấn đề này đều phải chịu trách nhiệm, bởi vậy người làm phim lại một lần nữa có thể thông qua đó để truyền đạt “lý niệm” của mình. Khi sự suy nghĩ và logic của quần chúng bị sự kích động lấn áp làm mất đi, như vậy điều ám thị của người làm phim đã đạt được mục đích tuyên truyền thành công. Kỳ thực, trong việc sản xuất những thực phẩm “truyền thống”, những phương thức “vô nhân đạo” như thế cũng không hề ít. Ví dụ: ở nông thôn, những chú lợn đều được giết mổ từ khi còn rất nhỏ, những thức ăn bị mốc, thối rữa đều là lương thực của chúng; hình ảnh những chú “gà đi bộ” bới tìm thức ăn trên đồng rác lại càng quá quen thuộc; trong khi ngay cả những món ăn cực kỳ nổi tiếng như gan ngỗng Pháp và vịt quay Bắc Kinh, cũng là người ta cố ý khiến cho ngỗng và vịt bị bệnh – so với chúng, phương thức nuôi gà trong bộ phim mà nói, đó cũng chỉ là câu chuyện nhỏ trong một chuyện lớn mà thôi.

Bộ phim lấy tên là “Công ty thực phẩm”, nên đã dùng rất nhiều cảnh để giới thiệu về hoạt động kinh doanh của các công ty thực phẩm hiện đại. Sản xuất dây chuyền hiện đại hóa, thực phẩm có quy cách thống nhất và được tiêu chuẩn hóa, có thể kiểm soát toàn bộ dây chuyền từ sản xuất, cung ứng và tiêu thụ... Nội dung chủ yếu của bộ phim là phê phán sự lũng đoạn và theo đuổi lợi nhuận của các tập đoàn tư bản. Nếu xét về sự phê phán “phương thức sản xuất tư bản chủ nghĩa” thì bộ phim này tương đối thành công. Nhưng nếu chúng ta chỉ quan tâm đến thực phẩm, điều nên suy nghĩ là: Sự “lũng đoạn” và “theo đuổi này” mang lại cho người tiêu thụ những gì? Nếu tiến hành so sánh một chút: nước Mỹ với thực phẩm công nghiệp hóa rất hoàn mỹ và nhiều nước vẫn còn đang ở giai đoạn phát triển, chúng ta sẽ không khó để phát hiện những điều tốt mà các công ty lớn mang đến cho người tiêu dùng nhiều hơn rất nhiều so với những vấn đề mà nó mang lại. Trước tiên, việc nghiên cứu kỹ thuật thực phẩm hiện đại đòi hỏi một nguồn đầu tư rất lớn, so với số tiền mà người đóng thuế chi ra để mong muốn chính phủ sử dụng cũng chỉ như muối bỏ bể. Các nhân viên nghiên cứu làm việc cật lực và sự cống hiến không mệt mỏi của họ cũng là những điều mà xã hội không tưởng tượng được. Với những công ty thực phẩm lớn của Mỹ, quỹ tiền hàng năm họ

bỏ ra để đầu tư vào nghiên cứu phát minh là con số không nhỏ. Chính sự theo đuổi lợi nhuận đã thúc đẩy họ tìm kiếm rất nhiều nhân viên khoa học kỹ thuật để tạo ra nhiều kỹ thuật mới, nhiều sản phẩm mới, mà chỉ có những kỹ thuật và sản phẩm mới đó mới có thể bảo đảm lợi nhuận mà họ đạt được luôn cao. Ngược lại ở Trung Quốc, một vài kỹ thuật được gọi là mới, nhưng thực ra cũng chỉ là sử dụng một vài phát minh sáng chế đã lỗi thời, hoặc lợi dụng sự sơ hở về mặt bảo hộ bản quyền phát minh để sản xuất một vài sản phẩm hàng giả hay hàng nhái. Do thiếu sức cạnh tranh, vì vậy các công ty thông qua việc giảm giá thành sản xuất liên tục, thậm chí còn áp dụng những biện pháp trái pháp luật để thu về lợi nhuận cho. Tiếp đến, ngành công nghiệp thực phẩm giống với những ngành công nghiệp khác, khi quy mô càng lớn, thì giá thành sản xuất càng thấp. Trong một xã hội cạnh tranh khốc liệt, việc hạ giá thành sản xuất này tất nhiên cuối cùng sẽ thể hiện ở bản thân người tiêu dùng. Ví dụ, ở Mỹ, một suất KFC hay McDonald chỉ cần 3 – 4 USD, trong khi một đĩa Ngư hương nhục ti (thịt xé sợi hương cá) trong một quán cơm trưa phổ thông nhất cũng mất khoảng 10 USD.

Thứ ba, trong bộ phim đã giới thiệu một cô chăn nuôi gà, chỉ vì kinh doanh trang trại gà mà cô ta nợ nần

chồng chất, thậm chí sức khỏe còn bị ảnh hưởng bởi thuốc kháng sinh. Mặc dù những khó khăn mà cô ta gặp phải đáng nhận được sự đồng cảm, nhưng ở Mỹ, trong xã hội thương mại cạnh tranh gay gắt như vậy, tất cả đều đã quy định trong những điều khoản hợp đồng mà hai bên đều tự nguyện. Nếu hợp đồng nảy sinh vấn đề, theo hệ thống tư pháp của Mỹ, phía bồi thẩm đoàn sẽ luôn nghiêng về bên yếu hơn. Nếu những khó khăn mà cô ta gặp phải là hiện tượng phổ biến của ngành nghề này, thì ngành nghề này tất nhiên sẽ phá sản, trong khi kết quả như vậy không phù hợp với lợi ích của công ty chế biến thịt gà.

Ở Mỹ, nông trường hoàn toàn là tư hữu, người chủ không phải chịu bất cứ áp lực nào khi nuôi hay trồng gì. Ở khắp nơi cũng đều có các chợ buôn bán nông sản, những người nông dân quanh đó có thể đến bán các loại sản phẩm do chính mình làm ra, ví dụ như “mật ong rừng nguyên chất” và “thịt bò hoàn toàn ăn cỏ” không qua các công đoạn gia công xử lý. Có nông trường thậm chí còn giết mổ gia súc gia cầm ngay tại chỗ theo yêu cầu của khách hàng. Nhưng sức hấp dẫn của những sản phẩm như vậy không hề lớn đối với đông đảo người tiêu dùng, chưa cần nói về giá thành đắt, mà ngay cả tính an toàn cũng rất khó đảm bảo. Xã hội đưa ra phương thức

kinh doanh “độc lập tự chủ” như vậy, nhưng nhu cầu của người tiêu dùng lại khiến chúng có bước đi khó khăn. Sự xuất hiện của ngành công nghiệp thực phẩm hiện đại, có lẽ có nhân tố hoạt động của nhà tư bản trong đó, nhưng điều quan trọng là nhu cầu của người tiêu dùng. Một mặt oán trách sự tăng giá của thực phẩm lương thực, xăng dầu; một mặt lại phản đối phương thức sản xuất công nghiệp hóa, vậy tìm kiếm sự toàn vẹn cả đôi đường ở đâu đây?

Đương nhiên, bản thân ngành công nghiệp thực phẩm hiện đại không phải không có vấn đề. Nhưng việc mà xã hội cần là giải quyết vấn đề cụ thể, chứ không phải vì nó “không phù hợp với phương thức sản xuất thực phẩm truyền thống” mà phản đối. Xét về góc độ nào đó, việc đó được xem là một kiểu “chủ nghĩa phản tri thức”.

Phụ nữ mang thai có cần bổ sung acid linolenic^[45] không?



Tác dụng bảo vệ sức khỏe của acid linolenic giống như ánh trăng dưới nước, hơn nữa hiệu suất chuyển hóa thành EPA và DHA có chức năng bảo vệ sức khỏe được khoa học ủng hộ lại rất thấp, ý nghĩa tồn tại của “thực phẩm bảo vệ sức khỏe” dường như chỉ còn ý nghĩa về mặt tâm lý.

Để chuẩn bị những kiến thức cần thiết cho bé yêu chào đời, một cô bạn đã đi nghe buổi tọa đàm về “nuôi dạy tốt” do Bộ Y tế tổ chức, “chuyên gia” giảng dạy đã khuyến cáo cô một đồng những thực phẩm bảo vệ sức khỏe rất thần kỳ. Bằng sự “quyền uy” của ngành chủ quản cộng với sự khuyến cáo của các “chuyên gia” với những thuật ngữ khoa học chắc chắn sẽ khiến những người làm cha mẹ bị mê hoặc mà mờ mắt, ngoan ngoãn bỏ ra đồng tiền để ôm về nhà những thực phẩm bảo vệ sức khỏe được chuyên gia <https://thuvienkhoa.vn> nhận mạnh là “không thể

không dùng” đó. Những thực phẩm thường thấy nhất trong số đó phải kể đến acid linolenic.

Nếu bạn tra cứu trên mạng có thể thấy những quảng cáo về acid linolenic có rất nhiều, công dụng như quảng cáo của nó cũng chẳng khác là bao so với nước thánh đựng trong Ngọc tịnh bình của Quan Âm Bồ Tát, trong đó có chứa đầy những ngôn ngữ mà phần lớn có nguồn gốc không rõ ràng như “khoa học chứng minh”, “tổ chức nào đó khuyên dùng”... Nhưng sự dẫn dụng bằng chứng khoa học về nó lại đầy những giải thích sai, thay đổi cho đến bịa đặt.

Acid linolenic được bán với tư cách là thực phẩm bảo vệ sức khỏe thường có nguồn gốc từ thực vật. Bản thân nó là chỉ bộ phận acid béo cấu tạo nên dầu Linseed (còn gọi là dầu hạt lanh). Do các loại dầu khác nhau được quyết định bởi các acid béo khác nhau, cho nên trong cuộc sống thường ngày, chúng ta thường không phân biệt dầu thực vật và acid béo. Xét về kết cấu hóa học, nó có hai loại. Loại được quảng cáo gọi là Alpha-linolenic (gọi tắt là ALA), là một loại acid béo không bão hòa Omega-3. Acid béo không bão hòa Omega-3 cũng có một số loại, hai loại thường nhắc tới nhất là EPA và DHA, [46] chúng là thành phần chủ yếu trong dầu cá. Hàng chục năm nước, đã có rất nhiều nghiên cứu về DHA và

EPA, những bằng chứng khá đầy đủ cho thấy chúng có lợi đối với sức khỏe của con người. Tuy nhiên, tác dụng phổ biến được giới y học hiện nay tiếp nhận chỉ là ảnh hưởng của chúng đối với sức khỏe tim mạch.

Tác dụng của chúng đối với phụ nữ mang thai và sự phát triển của thai nhi cũng có một vài bằng chứng khoa học chứng minh. Tuy nhiên, so sánh với những bằng chứng liên quan đến sức khỏe tim mạch, những bằng chứng này không được xem là đầy đủ. Tổng kết mà cơ quan NIH và Trung tâm thư viện y học quốc gia Mỹ đưa ra là “chưa xác định được trong thời kỳ phụ nữ mang thai và cho con bú, việc bổ sung acid béo không bão hòa Omega-3 có tác dụng đối với trẻ sơ sinh không”. Việc khuyên phụ nữ mang thai sử dụng dầu cá hay việc trong sữa bột của trẻ sơ sinh thường được bổ sung EPA và DHA, chủ yếu là vì với mức lượng bổ sung thông thường người ta không phát hiện thấy tác dụng không tốt nào, trong khi một vài tác dụng hữu ích “có khả năng tồn tại thực sự”. Theo bằng chứng khoa học mới nhất hiện nay, các nhà khoa học thường khuyên phụ nữ mang thai nên ăn nhiều cá để bổ sung các chất có trong đó. Hơn nữa, dầu cá cũng không phải là “tuyệt đối an toàn”, ăn dầu cá quá nhiều có thể dẫn đến chảy máu, ví dụ như chảy máu mũi hay chảy máu đường tiết niệu. Đối với

phụ nữ mang thai, trường hợp máu khó đông trong thời kỳ sinh nở là vô cùng nguy hiểm. Vì vậy, cho dù là dầu cá “thuần thiên nhiên”, “không ô nhiễm” cũng không có nghĩa là ăn càng nhiều càng tốt.

Do ALA cũng có kết cấu hóa học giống Omega-3, cho nên nó được suy đoán cũng có tác dụng tương tự như dầu cá. Nhưng từ trước đến nay, chưa có một bằng chứng đáng tin cậy và đầy đủ nào để chứng minh điểm này. Vì vậy những tác dụng “dường như rất khoa học” được nói trong các quảng cáo phần lớn là “suy đoán”, “tưởng tượng”, nếu có tài liệu chứng minh thì cũng chỉ là những nghiên cứu “rất sơ bộ”, chúng chỉ có ý nghĩa chứng minh “tác dụng này có khả năng tồn tại, và cần phải nghiên cứu sâu hơn để chứng minh”.

Acid béo có thể chuyển hóa trong cơ thể. Nếu ALA có thể chuyển hóa thành EPA và DHA, vậy thì việc bổ sung nó cũng giống như bổ sung dầu cá. Xét về mặt lý thuyết, ALA quả thực có thể thông qua phản ứng sinh hóa đặc định để chuyển hóa thành EPA và DHA. Đây cũng chính là điểm thường được hãng bán hàng thổi phồng trong các quảng cáo bán acid linolenic, thậm chí ám thị rằng ALA là tiền chất của EPA và DHA, từ đó khiến người mua ảo tưởng rằng ALA “càng thêm hữu hiệu”. Trên thực tế, đã có rất nhiều nghiên cứu về vấn đề này. <https://thuvien sach.vn>

đề ALA chuyển hóa thành EPA và DHA, kết quả của nó cho thấy “hiệu suất chuyển hóa rất thấp”, đặc biệt là tỷ lệ chuyển hóa thành DHA có thể không diễn ra.

Tác dụng bảo vệ sức khỏe của acid linolenic giống như ánh trăng dưới nước, hơn nữa hiệu suất chuyển hóa thành EPA và DHA có chức năng bảo vệ sức khỏe được khoa học ủng hộ lại rất thấp, ý nghĩa tồn tại của “thực phẩm bảo vệ sức khỏe” dường như chỉ còn ý nghĩa về mặt tâm lý. Hơn nữa, việc bổ sung nó với lượng lớn có gây nguy hiểm cho cơ thể hay đến nay vẫn chưa thể khẳng định. Việc kiểm tra này rất khó vì phải thực hiện trên cơ thể người, vì thế chúng ta vẫn chưa thể biết được việc bổ sung quá nhiều ALA sẽ gây ra kết quả không tốt như thế nào với cơ thể.

Đến nay việc ALA có tác dụng tốt hay xấu với cơ thể vẫn chưa ai có thể khẳng định, kết luận mà cơ quan NIH và Thư viện y học quốc gia Hoa Kỳ đưa ra là “không khuyến khích phụ nữ mang thai và cho con bú sử dụng acid linolenic hoặc dầu linseed”. Hơn nữa, trong cuốn sách “Niên giám dinh dưỡng và trao đổi chất” (Annals of Nutrition and Metabolism) được xuất bản vào tháng 9 năm 2009 có một chương tổng thuật tư liệu liên quan đến nhu cầu về acid béo trong thời kỳ mang thai và cho con bú, kết luận của chương này cũng là không có bằng

chúng khuyến khích “bổ sung thêm ALA ngoài thực đơn chính hàng ngày”.

Trong quảng cáo còn dẫn dụ việc tổ chức quốc tế “kiến nghị mỗi ngày cần bổ sung 1300mg ALA” để chứng minh việc sử dụng mỗi viên thực phẩm bảo vệ sức khỏe ALA chứa 1000mg là tất yếu như thế nào. Thực tế thì dù kiến nghị này là thật, cũng hoàn toàn không có nghĩa là cần “thực phẩm bảo vệ sức khỏe acid linolenic”. Trong rất nhiều dầu thực vật có chứa ALA với hàm lượng tương đương, ví dụ như trong dầu đậu nành có chứa 7% – 8% ALA, còn trong dầu Canola (dầu hạt cải tinh luyện) cũng có khoảng 10% ALA, trong dầu hạt cải được sử dụng rộng rãi cũng có hàm lượng ALA tương tự. Điều này có nghĩa là, nếu một người một ngày sử dụng hơn 10g các loại dầu này, cũng tương đương với một viên “thực phẩm bảo vệ sức khỏe”. Ngoài ra, trong rất nhiều loại rau xanh cũng chứa một lượng nhất định ALA. Trong chương tổng thuật của cuốn “Niên giám dinh dưỡng và trao đổi chất” cũng liệt kê các nhóm người ở nhiều địa phương đã bổ sung lượng ALA qua bữa ăn chính hàng ngày, thông thường cũng là khoảng hơn 1000mg.

Ăn “thực phẩm ít dinh dưỡng”^[47] có thể giảm cân?



Trong đa số các tình huống, sự “sẵn lòng tin tưởng” mạnh hơn rất nhiều so với bằng chứng sự thực. Bí quyết – đại thể là như vậy, vì mọi người khát khao muốn có bí quyết nên đã tin tưởng vào sự tồn tại của bí quyết.

Nhưng đó là những ngôi sao rất nổi tiếng, vóc dáng thực sự rất đẹp, chẳng lẽ phương pháp mà họ giới thiệu không phải là thật sao?” Một bạn đã để lại ý kiến trên blog của tôi như vậy, bởi tôi đã nhấn mạnh thêm một lần nữa rằng những “bí quyết giảm cân”, “phương pháp làm đẹp” của các sao đó về cơ bản chỉ là nói lung tung.

Tôi thấy tiếc khi không thể nói cho anh ta (hoặc cô ta) biết rằng trên bằng lái xe của tôi có viết “cân nặng 175 cân Anh (pound)”, đây là con số của 3 năm về trước, trong khi con số hiện tại sau khi ăn cơm của tôi là 160 cân Anh. Một cân Anh là 454g, <https://thuvien sach.vn> trong 3 năm tôi có thể

giảm được mười mấy cân, nếu là ngôi sao, tôi nghĩ chắc rằng các nhà báo cũng sẽ đến phỏng vấn về “bí quyết giảm cân” của tôi!

Nếu trong khi nói chuyện phát hiện thấy nhà báo uống cà phê, tôi sẽ nói với anh ta bí quyết giảm cân của tôi là uống cà phê. Tôi có thể bịa ra một lý do rất thuyết phục như: “Anh xem, trước đây tôi thường uống những đồ như coca, nước ép hoa quả, từ khi làm việc ở công ty này 3 năm trước đến nay, công ty không cho uống miễn phí những đồ uống đó nữa, mà chỉ có cà phê miễn phí, vì thế tôi lại phải chuyển sang uống cà phê mỗi khi làm việc... Cà phê có calo thấp. Chất caffeine có trong nó còn có tác dụng giúp cơ thể con người luôn trong trạng thái hưng phấn, lượng mỡ trong cơ thể sẽ được đốt cháy nhiều hơn, và trong một thời gian dài lượng mỡ sẽ bị tiêu hao và giảm được cân.”

(Đoán chừng không chỉ nhà báo sẽ rất “tin”, mà bản thân tôi cũng suýt nữa cũng phải ngạc nhiên vì mình.)

Nếu nhà báo thích tự mình nấu ăn, tôi cũng có thể chiều theo sự yêu thích của anh ta. Muốn kết nối việc tự mình nấu cơm với việc giảm cân lại với nhau quá dễ dàng: bởi 3 năm trước tôi bắt đầu làm việc ở đây, thời gian đi làm và tan ca đều rất cố định, cho nên hầu như ngày nào ngày tôi cũng tự nấu cơm tôi. Tự mua đồ về

nấu ăn có rất nhiều điểm tốt... (ở đây lược đi 1000 chữ, để nhà báo tự do phát triển thêm). Hơn nữa, việc nấu cơm cũng là một cách vận động cơ thể rất tuyệt vời,... so với việc bỏ ra 10 phút xuống nhà ăn ăn cơm, sau đó ngồi xem ti vi hoặc lên mạng, thì việc tự nấu cơm vừa được ăn ngon lại vừa vận động thư giãn, cho nên dễ dàng giảm cân... Hơn nữa, khi chế biến thức ăn ta đã được thưởng thức mùi vị của nó trong một thời gian khá dài, đó là các chất được sinh ra bởi các phân tử thức ăn và có hoạt tính rất cao... khi chúng được hít vào trong cơ thể sẽ kích thích đại não sản sinh ra một tín hiệu thần kinh, sau đó tín hiệu này truyền đến bộ quản lý tín hiệu ăn no trong đại não... Mà tín hiệu này có tần suất và cường độ rất giống với tín hiệu thần kinh được sinh ra sau khi ăn cơm, cho nên đại não sẽ cho rằng đã ăn cơm rồi...

(Sự lừa gạt trong thời đại tri thức nhất định phải có tính khoa học, nhưng hầu hết độc giả đều không nghiên cứu tính chân thực của những danh từ khoa học và “lý lẽ khoa học” đó. Vì thế, chỉ cần ai đó dám lấy nó để dọa người khác, thì nhất định sẽ có người bị dọa đến sợ. Huống hồ, phương thức sinh hoạt lành mạnh này lại hợp với sở thích cá nhân của nhà báo, lẽ nào anh ta lại không tuyên dương um xùm sao?) <https://thuviensach.vn>

Nếu là phóng viên ở tạp chí nuôi dạy trẻ, tôi sẽ liên hệ vấn đề đến tình “cha con”: Ba năm trước tôi đã có con, tôi cảm thấy với người làm cha mẹ, muốn muốn cho con mình được ăn ngon mặc đẹp là yêu cầu cơ bản nhất..., và điều quan trọng hơn là cần phải cùng con chơi đùa, giúp con nhận thức thế giới... Hàng ngày sau khi đi làm về, tôi đều đưa con đi chơi... Không những tinh thần mình được vui vẻ, mà cơ thể cũng có thời gian vận động nhiều hơn, từ đó giúp ích cho việc giảm cân...

(Việc tốt, một mũi tên trúng hai đích như thế này, tạp chí nuôi dạy trẻ không thích mới lạ!)

Trong xã hội hiện đại, với nhiều người luôn thiếu thời gian cho công việc thì cuộc sống thực sự rất gấp gáp, những điều đã nói ở phía trên chưa chắc đã phù hợp với mong muốn của họ. Cho nên, nếu nhà báo là một trong những người đi làm bận rộn, tôi sẽ cho anh ta một bí quyết rất bất ngờ: Ăn “thực phẩm ít dinh dưỡng” có thể giảm cân – con người hiện đại đều gọi tắt cả những thực phẩm ăn liền được sản xuất theo phương thức công nghiệp là thực phẩm ít dinh dưỡng, nhất là những người do yêu cầu công việc phải thường xuyên ăn thực phẩm ăn liền, lúc nào cũng lo nom nớp, cảm thấy mình đang tự đốt cháy sinh mạng... (nhà báo chắc sẽ gật đầu lia lịa), nhưng tôi cảm thấy (bởi vì đã là bí quyết, thì nhất

định phải nhấn mạnh “tôi cảm thấy”), nếu ăn thực phẩm ăn liền với lượng thích hợp cũng hoàn toàn có thể giúp giảm cân (ánh mắt của nhà báo đương nhiên sáng lên)... Chẳng hạn chúng tôi làm việc ở công ty, thời gian ăn cơm trưa ngắn, ăn ở nhà ăn lại đắt, nên tôi đều dùng đồ hộp ăn liền mua trong siêu thị... Trong hộp cơm đều có protein, chất đường, mỡ, rau xanh... lượng calo của cơm hộp vốn không cao, khoảng 300 calo nhưng đủ để duy trì hoạt động của cơ thể vào buổi chiều... Hơn nữa, ai cũng chỉ ăn một hộp, bạn sẽ rất ngại nếu ăn 2 hộp... Nếu thực sự cảm thấy không đủ, bạn có thể ăn thêm hoa quả. Anh xem, trong một thời gian dài ăn như vậy, vừa tiết kiệm được tiền vừa có thể giảm cân...

(Tôi nghĩ, cách nghĩ mới mẻ như vậy đương nhiên là rất có giá trị tin tức rồi)

...

Những “bí quyết” tương tự, chỉ cần khiên cưỡng thì hoàn toàn có thể phụ họa thêm vào. Làm người nổi tiếng đương nhiên có điểm tốt, nếu anh thực sự giảm được cân, hoặc vốn dĩ là người “đẹp”, thì những “bí quyết” mà anh gượng gạo gán ghép chắc chắn sẽ có người tin.

Chúng ta luôn hy vọng đúc kết ra những kinh nghiệm tốt từ một sự việc vừa phát sinh hoặc đang tồn tại. Không thể nói những kinh nghiệm ấy có ý nghĩa, nhưng

chúng ta nên hiểu rõ rằng: Kết luận tổng kết đối với sự việc đơn nhất này có thể cung cấp một vài phỏng đoán hoặc giả thuyết. Tổng kết của chúng ta luôn là ý kiến chủ quan, dù là “thể nghiệm bản thân” của đương sự, thì cũng rất có thể đó chỉ là tự mình cho là đúng. Khi chúng ta mô phỏng lại những “kinh nghiệm”, “bí quyết” đó, có thể chỉ là sự bắt chước một cách mù quáng tùy tiện mà thôi.

Những “kinh nghiệm” và “bí quyết” này còn rất có sức hấp dẫn. Sau khi xem những gì đã nói ở trên, một hội viên trang web Songshuihui.net có tên Tiểu Như nói: “Cô ấy trở lên đau buồn vì nguyện vọng muốn đau buồn của mình” trong tác phẩm Anna Karenina hay sao? Cô ấy còn có kiến thức sâu rộng hơn khi nhắc đến tình tiết trong tác phẩm Mai phục^[48] – Điệp viên siêu hạng, gián điệp mà khiến trùm gián điệp tin tưởng mới là gián điệp, “không phải họ tin anh ta là Đảng Cộng sản, mà là họ sẵn lòng tin anh ta là Đảng Cộng sản”. Trong đa số các tình huống, sự “sẵn lòng tin tưởng” mạnh hơn rất nhiều so với bằng chứng thực. Bí quyết đại thể là như vậy, vì mọi người khát khao muốn có bí quyết nên đã tin tưởng vào sự tồn tại của bí quyết.

Làm sao để có thể trở thành đại sư dưỡng sinh



Tạo dựng xong hoàn cảnh “xuất thân”, bước tiếp theo sẽ là xây dựng “lý luận dưỡng sinh” của mình. Bí quyết xây dựng chính là “một kho những kiến thức thường thức cộng thêm việc gia công cho chúng trở lên kỳ diệu”.

Nếu người nào có vóc dáng cao, người ấy có thể chơi môn bóng rổ để trở nên nổi tiếng; Nếu người nào chạy nhanh, người đó có thể luyện tập môn chạy vượt rào để nổi tiếng; Nếu người nào có dáng thon gầy có thể đi làm người mẫu giới thiệu những sản phẩm giảm cân; Nếu người nào có vóc dáng béo, đậm có thể đi làm quảng cáo cho thức ăn tăng trọng... Nếu không thể làm được những việc ấy, thì chỉ cần không bệnh tật, ốm đau gì, họ có thể suy nghĩ việc trở thành một “đại sư dưỡng sinh”. Châu Tinh Trì^[49] từng nói, đây là một “nghề nghiệp rất

có triển vọng”, hơn nữa, công sức và sự cố gắng phải bỏ ra lại nhỏ hơn rất nhiều so với sự cố gắng mà các ngôi sao nổi tiếng đã phải bỏ ra.

Trước tiên, bạn có thể tìm cho mình một “lý lịch xuất thân” đủ để lừa được người hâm mộ (fans). Nếu ông bà tổ tiên có người từng làm nghề y như Thái y, Ngự y, thầy lang, thì nghiêm nhiên bạn trở thành “hậu nhân của danh môn”. Nếu không thì cũng không cần phải lo lắng, bạn có thể tìm một danh y thời cổ đại nào đó cùng họ với mình, rồi tự xưng là truyền nhân đời thứ bao nhiêu đó của họ – hoàn toàn không phải lo lắng, người tin tự nhiên sẽ tin, còn người đủ khả năng tố cáo bộ mặt thật của bạn chắc sẽ không nhiều, hơn nữa, họ cũng không có hứng đi đối đầu với bạn. Nếu ngay cả việc này cũng không thành công, thì vẫn còn có phương pháp bổ trợ – xem tiểu thuyết kiếm hiệp, chẳng hạn từ nhỏ làm hàng xóm với một ông lão kỳ quặc, hoặc học qua khoa Trung văn, có thể lĩnh ngộ được những điều mà người khác không thể lĩnh hội từ những “tác phẩm kinh điển” của người xưa.

Tạo dựng xong “xuất thân” rồi, bước tiếp theo chính là xây dựng “lý luận dưỡng sinh” của mình. Bí quyết xây dựng chính là “một kho những kiến thức thường thức cộng thêm việc gia công cho chúng trở lên kỳ diệu”.

Trước tiên là tìm ra quan niệm mà được nhiều người tiếp thu, ví dụ cứ ăn nhiều rau xanh, ăn ít dầu mỡ, kiểm soát ăn uống, thói quen sinh hoạt,... sau đó tìm một vài chương cổ văn trong “điển tích cổ đại” để làm bằng chứng, sau đó lại dùng lý luận như “âm dương ngũ hành”, “Thiên nhân hợp nhất”, “Tương sinh tương khắc”... để cố gắng phụ họa thêm vào. Ý nghĩa của việc làm như vậy là để cố tạo dựng cơ sở chiếm được “niềm tin” – Cho dù sau này mọi chuyện vỡ lở, những “người hâm mộ” cũng sẽ nói: “Khuyết điểm không che lấp được ưu điểm, phần lớn vẫn là có đạo lý”.

Xong xuôi những việc ấy đương nhiên vẫn chưa đủ, “đại sư” ắt phải có mớ lý luận khiến cho người khác không thể ngờ tới. Lý luận ngoài mức tưởng tượng “an toàn” nhất chính là “không thể như thế nào đó...”, ví dụ: “không thể ăn ớt, sẽ dẫn đến ung thư”, “không thể uống sữa bò, bởi đó là thứ của con bò”, “không thể mặc quần bò, khí huyết sẽ không thông”, “không được mở điều hòa, sẽ làm cho thận hư”... Chỉ cần bạn dám nói, sẽ có người tin – bởi đối với những việc gây “nguy hại”, nhiều người thường có thói quen “thà rằng tin là có” còn hơn không tin. Những người tin tưởng sẵn lòng tuân thủ theo những “lý luận” này cũng không mất mát gì cả, trong khi những người không tuân thủ theo những lý luận này

chắc sẽ có người mắc bệnh gì đó, khi đó những “người hâm mộ” sẽ nói: “Đại sư đã nói rồi, bệnh này của anh là do như thế này... thế này dẫn đến”.

Làm đại sư không thể “chỉ phá cái cũ mà không dựng cái mới”, cho nên cần phải đưa ra một vài “bài thuốc dưỡng sinh”. Việc này thực tế rất đơn giản, tùy ý chọn một hai món ăn mà mọi người bình thường đều ăn, sau đó “kỳ diệu hóa” chúng là được. Ví dụ: các loại đậu, ngũ cốc đều có lợi cho sức khỏe, nhưng hãy chọn ra một loại, có thể là đậu đỏ, đậu đen hoặc đậu xanh, sau đó nói loại thực phẩm này chỉ cần ăn như thế nào đó là có thể chữa được bệnh – Nguyên liệu nhất định phải thật đơn giản, để mọi người đều có thể mua được, như thế mới có nhiều người theo. Nhưng quá trình nhất định phải phức tạp, những điểm cần “chú ý” nhất định phải nhiều, ví dụ như lượng đậu bao nhiêu thì cần dùng bao nhiêu nước, khi nào thì nấu xong tắt bếp, thời gian nấu kéo dài bao nhiêu, tốt nhất là dùng đồ đựng chất liệu gì, nấu bằng loại nước nào, tất cả đều có yêu cầu nhất định. Làm như vậy sẽ có hai điểm tốt: Một là khiến “người hâm mộ” cảm thấy nhất nhất cần phải tuân thủ “bí quyết”, trong khi “bí quyết” phải là huyền diệu, cho nên mới phải bỏ ra bao nhiêu tâm huyết như vậy, do đó về mặt tâm lý những “người hâm mộ” tự nhiên sẽ cảm thấy bài thuốc

hữu hiệu; Hai là, nếu không có hiệu quả, những “người hâm mộ” sẽ “tin” là mình đã làm không đúng công đoạn chi tiết nào đó, trong khi thừa nhận mình không làm tốt là một việc “rất mất thể diện”, cho nên họ thà cứ tin là “thực sự có hiệu quả” sẽ dễ dàng hơn. Những bài thuốc tương tự như thế này thậm chí còn có “ăn khoai lang chữa bệnh ung thư”, “buổi tối ăn các món nộm chữa bách bệnh”, “xoa bóp vị trí nào đó trị chứng thận hư”, “ăn loại thức ăn màu đỏ nào đó có thể bổ huyết”... Nếu bạn từng học môn sinh học ở bậc trung học, có thể phát ngôn một vài thuật ngữ hiện đại như “chống oxy hóa”, “trao đổi chất”, “giảm mỡ máu”, “protein biến tính”, “vitamin mất hoạt tính”,... sẽ càng khiến cho mọi người thấy bạn hiểu biết sâu rộng đến thế nào. Hơn nữa, phần lớn số “người hâm mộ” sẽ không quan tâm xem những chất này, những thứ này nghĩa là gì, hay là những chất như thế nào, họ cũng sẽ chẳng quan tâm những thuật ngữ ấy của bạn dùng có đúng hay không, chỉ cần bạn nói câu “ở nước ngoài có nghiên cứu chứng minh”, cũng đủ để họ cảm thấy “rất khoa học” rồi.

Nếu những việc này vẫn còn chưa đủ “khiến mọi người kinh ngạc”, bạn có thể cung cấp thêm một vài bài thuốc kỳ lạ hơn. Ví dụ: “ăn cá chạch sống chữa bệnh viêm gan”, “trích máu chữa bệnh ung thư phổi”...

Nhưng những phương pháp trị liệu này có mức độ nguy hiểm nhất định, nếu thực hiện không tốt dễ xảy ra sự cố sẽ gặp rất nhiều phiền phức, có đại sư từng phải ngồi tù. Vì vậy, phương pháp trị liệu này phải tiến hành một cách thận trọng, muốn thuyết giảng cũng phải đợi sau khi trở thành “đại sư” mới giảng được – Bởi khi bạn trở thành “đại sư” rồi, nếu chẳng may có xảy ra sự cố cũng sẽ có “người hâm mộ” đứng ra biện hộ cho bạn. Ví dụ: có người ăn chạch sống nên mắc bệnh phải đi bệnh viện phẫu thuật, thì sẽ có “người hâm mộ” nói “không phải phương pháp ăn chạch sống trị bệnh không tốt, mà là bản thân con chạch không tốt”.

Sau khi hoàn thành hai bước ở trên, bước tiếp theo chính là tuyên truyền. Người ta thường nói “danh bất chính, ngôn bất thuận”, cho nên nhất định phải có khẩu hiệu thu hút nhiều người, ví dụ: “trí tuệ để không sinh bệnh”, “hiểu rõ hoàn toàn về sức khỏe”, “để bạn tăng tuổi thọ thêm mấy chục năm”, “phương pháp ăn để chữa bệnh”... Nếu không thể tự mình nghĩ ra, chỉ cần đến các cột điện xem nội dung của các tờ rơi dán trên đó, bạn sẽ có được nhiều cảm hứng. Khoa học hiện đại có thể không đạt được những mục tiêu như vậy, nhưng rất nhiều người sẽ tin vào sự “thần kỳ” của đại sư. Bạn nói càng khác lạ, thì mọi người lại càng tin và làm thử. Một

khi đã làm thử, tâm lý kỳ vọng sẽ chuyển thành “tin”, từ đó sẽ có nhiều “người hâm mộ” tình nguyện đi theo bạn. Khi những người ấy lúc nào cũng nghĩ đến đại sư và tin tưởng rằng sản phẩm mà mình ăn vào “có tác dụng”, có nghĩa “liệu pháp” của bạn cũng sẽ thịnh hành, và từ đó những “trí tuệ dưỡng sinh” của việc ăn “thực phẩm bảo vệ sức khỏe” nào đó thường sẽ có những người tự đứng ra chứng minh về nó.

Khi hình tượng “đại sư dưỡng sinh” được xây dựng, giới truyền thông cũng sẽ bắt đầu quan tâm đến, đặc biệt là một vài chương trình giải trí kiểu như “sống khỏe – sống tốt”... sẽ càng tôn vinh bạn. Một khi đã đặt chân vào được giới truyền thông, quần chúng sẽ càng tin tưởng bạn hơn, và do vậy bạn cũng sẽ trở thành bậc “đại sư” có tiếng hơn.

Chú thích

[1] Món cà xào trong Hồng Lôu Mộng: Thu hoạch cà của tháng Tư, tháng Năm về gọt vỏ, bỏ núm, chỉ lấy ruột, rồi thái nhỏ như sợi tóc, phơi thật khô. Sau đó bắt một con gà mái, ninh lấy nước để hấp cà, xong đem phơi. Chín lần hấp, chín lần phơi, rồi bỏ vào trong lọ sứ bịt thật kín. Mỗi lần ăn sẽ lấy một thìa trộn với thịt gà và xào lên rồi thưởng thức... Và như vậy phải mất 10 con gà mới ra được một đĩa xào như vậy.

[2] Củng cố cơ sở, bồi dưỡng nguyên khí.

[3] Một trang web ở Trung Quốc.

[4] Canh rau Ngũ hành: là món canh được nấu từ 5 loại rau củ: rau cải (màu xanh), cà rốt (màu đỏ), ngưi bằg (màu vàng –một loại thuốc Đông y), củ cải trắng (màu trắng) và nấm hương (màu đen), đại diện cho Ngũ hành: Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy.

[5] Thực phẩm biến đổi gen (Genetically modified food): còn gọi là thực phẩm GM, thực phẩm công nghệ sinh học, thực phẩm chuyển gen.

[6] Là tín vật điều binh khiển tướng thời xưa. Có hình con hổ, chia làm hai mảnh, khi hai mảnh được ghép lại với nhau mới có tác dụng.

[7] Mitochondrion: là bào quan phổ biến ở các tế bào nhân chuẩn có lớp màng kép và hệ gene riêng. Ty thể được coi là trung tâm năng lượng của tế bào, vì nó là nơi chuyển hóa các chất hữu cơ thành năng lượng tế bào có thể sử dụng được là ATP.

[8] Lạp thể được chia ra làm 3 loại: Vô sắc lạp (Không có màu sắc, có trong củ, quả, thân, rễ... làm nhiệm vụ dự trữ chất dinh dưỡng cho cây). Sắc lạp (chứa 2 loại sắc tố: carotenoid và xantophin. Chúng có tác dụng hấp thụ những bước sóng mà diệp lục không hấp thụ được để tăng hiệu suất quang hợp). Lục lạp (Chứa diệp lục – đây là sắc tố chính và quan trọng nhất trong quá trình quang hợp).

[\[9\]](#) Trương Ngô Bản: Sinh năm 1963 ở Bắc Kinh,.là một chuyên gia trị liệu theo phương pháp ăn uống dưỡng sinh.

[10] Là một chất được chiết xuất từ ớt, chính chất này tạo ra vị cay.

[11] Là các gluxit phức với phân tử rất lớn gồm nhiều đơn vị Monosaccharide liên kết với nhau tạo nên. Trong cơ thể sinh vật có rất nhiều loại Polysaccharide khác nhau, trong đó phổ biến nhất là tinh bột, glycogen, cellulose.

[\[12\]](#) Là một axit hữu cơ.

[13] Là một axit hữu cơ yếu. Nó là một chất bảo quản tự nhiên và cũng được sử dụng để bổ sung vị chua cho thực phẩm hay các loại nước ngọt.

[14] Là chất lỏng, tan nhiều trong nước. Nó có mùi thơm của táo, thành phần chính làm nên vị chua của táo là axit này.

[15] Là một hợp chất hóa học đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình sinh hóa.

[\[16\]](#) Hợp chất chống lão hóa.

[\[17\]](#) Là một axit vô cơ mạnh, dạng lỏng, sánh, không màu, không mùi, không bay hơi.

[\[18\]](#) Là một axit vô cơ mạnh.

[\[19\]](#) Potassium: Còn gọi là kali.

[\[20\]](#) Là một trang Bách khoa toàn thư theo mô hình Wikipedia của Trung Quốc (được dựng lên để cạnh tranh với Wikipedia vì Wikipedia không kiểm duyệt theo ý chính quyền TQ).

[21] Là viên thuốc độc nhất vô nhị của Thiếu Lâm Tự. Nó không chỉ có thể cải tử hoàn sinh mà còn có công hiệu trị bách bệnh và tăng cường công lực.

[22] Đài truyền hình trung ương Trung Quốc.

[\[23\]](#) Là một cơ sở dữ liệu miễn phí truy cập chủ yếu qua cơ sở dữ liệu MEDLINE về các tài liệu tham khảo và tóm tắt về các chủ đề khoa học đời sống và y sinh học.

[\[24\]](#) Nhóm thí nghiệm: Còn gọi là nhóm có phơi nhiễm hay nhóm chủ cứu.

[25] Nhóm đối chứng: Còn gọi là nhóm không phơi nhiễm.

[\[26\]](#) Placebo – còn gọi là thuốc vờ – giống y như thuốc thật về hình thức (uống, thoa, chích), nhưng không có tác dụng dược lý, mà chỉ để đối chiếu một loại thuốc thật hoặc để thỏa mãn đòi hỏi những người ham uống thuốc.

[\[27\]](#) Còn gọi là ung thư vòng họng hay ung thư biểu mô.

[28] Virus EBV: Epstein–Barr virus – là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư vòm họng và ung thư hạch.

[29] Aflatoxin là độc tố và là tác nhân gây ung thư.

[30] Miêu tả câu chuyện tình yêu giữa một Bạch xà tinh tu luyện thành người (Bạch Nương Tử) và một chàng trai ở trần gian (Hứa Tiên).

[31] Y học không tập quán: Alternative medicine, còn gọi là điều trị thay thế hay điều trị không chính thống, bao gồm những liệu pháp thông thường không được thừa nhận trên bình diện khoa học và được dùng thay cho các phép trị liệu quy ước.

[\[32\]](#) Triterpenoid là dược chất quan trọng có tác dụng rất lớn trong điều trị bệnh tiểu đường, bệnh xơ gan, viêm gan cấp và ung thư gan.

[\[33\]](#) Nó là amin nguồn gốc tự nhiên do thực vật tạo ra.

[34] Purine là một hợp chất nitơ có cấu trúc phân tử 2 vòng, như adenine và guanine, tạo thành các nucleotide của nucleic acid. Uric acid là sản phẩm sau cùng của chuyển hoá purine. Những thức ăn thịt và cá giàu protein thì đặc biệt có hàm lượng purine cao và có thể dẫn đến nguy cơ mắc bệnh gout.

[35] Còn gọi là nước dùng, nước canh, nước luộc... là nước có được sau khi luộc các thực phẩm có chứa nhiều tinh bột, ví dụ như nước phở, nước bún, nước luộc sủi cảo...

[36] Chất bột không mùi, màu trắng hoặc vàng vô định hình có thể tạo thành chất lỏng đặc có tính kết dính cao; được dùng để làm bột nhào, bột hồ hay dùng trong xirô và rượu bia. Cũng được gọi là hồ bột.

[\[37\]](#) Là sự chấm dứt thai kỳ khi thời gian mang thai không đủ 28 tuần và trọng lượng thai nhi chưa được 1000g.

[38] Lipoprotein là một phân tử luân chuyển trong hệ mạch, tương tự như LDL (cholesterol xấu) và nó cũng giống như những protein có trong các cục máu đông.

[\[39\]](#) Tên tiếng Anh là: Low Density Lipoprotein (LDL).

[\[40\]](#) Tên tiếng Anh là: High Density Lipoprotein (HDL).

[\[41\]](#) Acid béo chuyển hóa: Còn gọi là acid béo dạng trans.

[\[42\]](#) Acid amin trực phân nhánh: Branched-chain amino acid (BCAA), còn gọi là amino acid trực phân nhánh, chuỗi nhánh amino acid hay nhánh chuỗi axit amin, thông thường chỉ có ba loại acid amin là valine, leucine và isoleucine.

[43] Tinh dầu hoa anh thảo: Tên tiếng Anh là Evening Primrose Oil (EPO) là một trong những nguồn tốt nhất của axit Gamma-Linolenic – có tác dụng cân bằng các hormon sinh sản của người phụ nữ, giữ gìn và cải thiện tình trạng của da, tóc và móng.

[\[44\]](#) Food, Inc – Công ty thực phẩm: là phim tài liệu sản xuất năm 2008 do Robert Kenner làm đạo diễn. Bộ phim nói về lĩnh vực công nghiệp thực phẩm tại Hoa Kỳ và qua đó khẳng định rằng nền công nghiệp như vậy là có hại cho sức khỏe con người, có hại cho môi trường và mang tính chất ngược đãi, bóc lột các gia súc, gia cầm cũng như các công nhân làm việc trong ngành.

[45] Là tiền chất của họ các acid béo Omega-6.

[\[46\]](#) EPA và DHA: acid eicosapentaenoic (EPA) và acid docosahexaenoic (DHA).

[47] Thực phẩm ít dinh dưỡng – Junk food, còn gọi là đồ ăn vặt, thường chỉ những đồ ăn có mức dinh dưỡng thấp nhưng lại có quá nhiều chất “không tốt” như đường, mỡ, và muối có hại cho cơ thể. Ví dụ: khoai tây chiên, hamburger, pizza, bánh kẹo, các loại chip, snack food, các thức uống ngọt như Coca, Pepsi...

[\[48\]](#) Tiểu thuyết Mai phục: Nguyên tác Nhất Long, xuất bản năm 2009, sau đó được chuyển thể thành phim cùng tên.

[\[49\]](#) Là một đạo diễn và diễn viên của rất nhiều bộ phim Hong Kong ăn khách. Anh được coi là diễn viên hài xuất sắc nhất hiện nay của điện ảnh Châu Á.