

Thịt Đ, Thịt Trứng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Ăn thịt đ có thể giảm tu i th .

Đó là kết quả nghiên cứu do Viện Ung Thư Hoa Kỳ thực hiện và được công bố trên Archives of Internal Medicine ngày 24 tháng 3 năm 2009.

Ngay khi học sinh nghiên cứu, bác sĩ Rashmi Sinha cho biết tiêu thụ 4 oz (113g) thịt đ mỗi ngày (tương đương với một hamburger nhỏ) sẽ tăng nguy cơ tử vong tới 30 lần trong vòng 10 năm sắp tới vì bệnh tim mạch ung thư. Thịt xúc xích, bacon hoặc thịt chế biến khác cũng gây hại cho sức khỏe.

Nghiên cứu cũng cho hay, ăn thịt gà vịt, cá, gà tây cũng giảm nguy cơ tử vong một chút.

Các nghiên cứu trước đây đã tìm thấy mối liên hệ giữa tiêu thụ thịt đ với tăng rủi ro bệnh tim và ung thư, đặc biệt ung thư ruột già. Nhưng theo các quan sát viên, việc làm của Viện Ung Thư Hoa Kỳ rõ ràng rất hời hợt và là nghiên cứu đầu tiên về rủi ro của thịt đ với tử vong.

Tin tức này đã được y giới cũng như truyền thông rõ ràng rãi gọi là quá nặng nề và trở nên đ tai mà giới tiêu thụ thực phẩm, nh c nh . Vì đ i với th đ ng dân, th t nào ch là th t. H v n th đ ng đ c nh c nh r ng, th t là ch t dinh đ đ ng quan tr ng cho c th , m i ng i ph i tiêu th hàng ngày đ sinh t n.

Vậy thì thịt đ và thịt trứng khác nhau như thế nào?

Xin cùng tìm hiểu.

Trong phạm vi dinh dưỡng, Thịt là chất đ m do đ đ ng v t có vú, gia súc, chim muông c m thú trên r ng, ngoài ru ng cũng nh sinh v t đ đ i n c cung c p. Đây là ph n m m n m gi a da và x ng và cũng là thành ph n c u t o các b ph n c a c th .

Gia súc là nhng đng vt có sng, móng chân ch nh bò, c u dê, heo.

C u trúc

Thịt đ c t o thành b i vô s nhng s i t bào nh ch a dung d ch protein, nitrogen, mu i, carbohydrat, diêu t , sinh t , khoáng ch t và ch t m u. Chung quanh s i th t là m t dung d ch ch t l ng có cùng các thành ph n v a k .

T t c đ c bao b c b i nhng màng đ m ch t g i là mô liên k t. Mô liên k t càng ít thì ch t béo càng nhi u và th t s m m h n.

Th t có kho ng 75% n c, 25% đ m và 5% còn l i là ch t béo, carbohydrat và khoáng ch t.

T l n c thay đ i tùy theo lo i th t, v trí th t trên con vt, tùy theo mùa trong năm cũng nh th i ti t c a vũ tr vào lúc con vt b gi t m .

C u trúc c a th t nh h ng t i ph m ch t th t. C u trúc này tùy thu c vào s v n đ ng, dinh d ng và tu i c a con vt.

Chúng ta th ng khoái ăn món th t gà đi b , cho là th t ch c h n là th t công nghi p, nuôi chung trong phòng h p, không nhúc nhích đ c. Theo m t s tác gi , v n đ ng nhi u làm cho th t kém m m. Tuy nhiên có nghiê c u l i nói v n đ ng làm c b p phì đ i. gi m mô liên k t, nh đó th t m m.

Th ng th ng, đ ng vt v già h i có nhi u mô liên k t h n khi còn ít tu i đ i, do đó th t th ng dai.

Thịt Đ, Thịt Trứng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Vn đng nhiu, tu i cao thì th t c ng và dai. Th t thn-l ng- s n m m hn th t vai, b ng.

Ngay sau khi con vt đ c hy sinh, th t tr n n c ng; nh ng đ vài ngày nó l i m m d o (pliant) tr l i.

Th t bò có m u đ , bê m u h ng nh t, l n h ng xám, c u non có m u đ th m. M u c a th t là do ch t myoglobin t o thành.

M trong các lo i th t cũng khác nhau: m heo thì m m, m u h ng nh t; m c u c ng; m bê có r t ít ch t béo còn m bò thì c ng, m u tr ng ho c tr ng gà.

Th t bò có nhi u ch t đ m hn th t l n nh ng th t l n l i nhi u ch t béo hn.

Khách mua th t th ng đ ý coi th t có ngon, t i, m m và có d dàng cho vi c n u n ng.

Cách làm m m th t

Có nhi u cách đ làm cho th t m m:

-Sau khi m , th t đ c gi trong phòng l nh v i nhi t đ t 3° đ n 4°C, v i đ m kho ng 80% đ th t kh i khô. Gi nh v y thì m t s diu t và vi sinh vt s tác đ ng vào th t và th t s gi đ c tr ng thái ban đ u.

-Làm m m b ng cách cho đ n chay qua khi n th t gi n m m. Lý do là th t có m t tr ng l c co gi n. Khi lu ng đ n ch y qua thì th t s liên h i co gi n, t i khi m m thì h t co.

Thịt Đ, Thịt Trứng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

-Cán và đ p vào thịt có thể tăng đ m m t i 50%. Xay ho c c t t ng khúc nh cũng làm thịt m m.

-M t s di u t th c v t nh ch t papain c a đu đ , ficin c a trái sung, bromelin c a trái d a ...cũng làm thịt m m khi n u.

N u thịt

Ph m ch t c a th t tùy theo th t c t ph n nào c a con v t. Th t th n, th t l n m m ngon h n.

Tuy nhiên, dù s d ng ph n th t nào mà v i tay đ u b p hi u bi t, kinh nghi m, h c ó nhi u cách đ làm món th t h p đ n và ngon h n .

Nguyên t c đ u tiên c n nh là không nên n u th t nhi t đ quá cao, trong th i gian quá lâu, th t s teo và dai vì s b m t n c th t và m .

N u t t nhi t đ v a ph i, kho ng 150°C, th t s m m và m ng n c ng t. D i tác d ng c a h i nóng, các th th t dính v i nhau, m l ng ra và th t đ i m u t đ sang h ng r i nâu hay xám.

Sau đây là m y cách n u th t.

a-- N u v i ch t l ng nh om (braise) trong n i đ y kín, n u cách th y ho c lu c.

Lu c thì cho nhi u n c còn om thì n c v a ph i, ng p m t th t là đ . N c ng t c a th t s hòa tan trong n c sáo, n c dùng.

Thịt Đồi, Thịt Trăn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Nếu cách tháy là làm chín thịt báng hái nác sôi, chát ngát cáa thịt đác giáng nguyên. Thịt có thá đác áp gia vá, mám muái tùy theo ý thích trác khi náu.

b- Đút lò, náng trên vá hoác trong cháo không cho thêm nác hoác má.

c-Thịt làm cháy sém mát ngoài rái mái náu có nhiáu vángát hán là không cháy sém vì chát ngát đác giáng nguyên trong thịt.

Cát thái thịt

Cát thịt đã náu cũng là cá mát nghá thuát: phái có dao thát sác, cát ngang thá thịt chá không cát dác theo thá, cát thành táng miáng gán gáng báng nhau.

Giá trị dinh dưỡng

Có ngái thích ăn thịt bò, ngái thích thịt heo, thịt gà. Thịt càng khó kiám thì càng quý nhá thịt thú vát trên ráng, nháng chá là đá thay đái kháu vá chá không có giá trị dinh dưỡng hán nhá nhiáu ngái tin táng.

Thịt là nguán chát đám quan trọng và nhiáu khoáng phosphor, đáng, sát và kám. Gan có nhiáu chát sát, nhát là gan lợn. Gan cũng có mát sá sinh tá A.

Các loái sinh tá nhóm B nhá thiamin, riboflavin, niacin hòa tan trong nác, do đó khi náu thịt vái nác thì sinh tá tan vào nác dùng còn khi náng thì các sinh tá váng vái đi mát.

Rái ro cáa thịt

Có một số ý kiến cho là ăn nhiều thịt làm tăng nguy cơ bệnh đng mạch tim, cao huyết áp, ung thư ruột già.

Vấn đề bệnh đng mạch tim là vì nhiều người s thịt có nhiều mỡ bão hòa. Cho nên nếu gi i h n ch t béo, ch t cholesterol t đng v t, dùng nhiều h n ch t béo th c v t b t bão hòa trong kh u ph n ăn hàng ngày s tránh đ c nguy c này.

Cao huyết áp th c ra không ph i do thịt mà có th là lo i thịt muối có nhiều muối natri.

Vấn đề ung thư ruột già thì ch a có bằng chứng rõ r t nào v s liên h nhân qu này.

C n lưu ý là trong thịt gia súc đôi khi có nhiều hóa ch t nh kháng sinh, hormon tăng trng. Các hóa ch t này đ c dùng đ làm gia súc mau l n và ng a b nh t t. C quan chính quy n th ng không cho phép trang tr i nuôi súc v t b ng hóa ch t vài tu n tr c khi gi t th t.

Các c quan y t ngày càng quan tâm h n đ n vi c ki m soát ph m ch t th t trên th tr ng. Nhiều n i đã quy đ nh vi c đóng đ u ki m tra lên thịt đ ng i dùng có th an tâm v m c đ an toàn.

Tuy nhiên, đ tránh m i b t tr c có th do thịt gây ra, thì ta c khôn ngoan nh c nhân: tiêu th th t v a ph i, ăn nhiều th c ph m khác nhau. Vì cu c s ng c a con ng i lâu hay mau, kh e m nh hay y u đ u i tùy thu c ph n l n vào cách ăn u ng c a h .

Vài u t v th t đng v t

Thịt ch b n

Thịt đỏ, Thịt trắng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Trên thịt trắng có bán nhiều loại acid amin pha lẫn với sinh tố, khoáng chất dưới hình thức viên, bột hoặc dung dịch lỏng. Đa số đều có chất béo tốt cho tim mạch và tốt cho sức khỏe.

Cách đây nhiều năm, Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ đã ra lệnh cấm một loại acid amin bán trên thị trường vì có gần hai triệu người thiệt mạng sau khi dùng.

Những acid amin chất béo này thường được quảng cáo là làm bắp thịt nở nang, có nhiều năng lượng rất tốt cho người và vận động nhiều và cho ai muốn giảm cân. Nhưng theo các nhà dinh dưỡng, chúng không có giá trị đúng như quảng cáo mà còn có thể gây nhiều nguy hiểm như sỏi thận trong việc hấp thụ chất đạm thiên nhiên, làm tăng bài tiết calci đưa tới loãng xương và tiêu chảy.

Nhưng thịt thay thế làm từ đạm thực vật thì được coi như tốt vì ít gây rủi ro cho tim và mạch máu. Thịt này có hương vị thơm ngon tốt nhất để ăn, là dễ tiêu, nhiều sinh tố, khoáng chất. Đa số các gia đình đều làm từ đậu nành vì đậu này có nhiều chất dinh dưỡng hơn các thịt khác.

Thịt đỏ, thịt trắng

Thịt đỏ, thịt trắng là nói tới màu của các sợi thịt trong gia súc trước khi nấu nướng..

Màu của thịt có thể là đỏ, trắng hoặc màu trung dung tùy theo tỷ lệ của sợi thịt đỏ.

Màu đỏ là do một số chất màu như là myoglobin và hemyoglobin trong sợi thịt mà thành.

Thịt đỏ có 40% sợi màu đỏ trong khi đó thịt trắng chỉ có 30%.

Thịt Đỏ, Thịt Trắng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Những đặc điểm màu thay đổi tùy theo loại động vật, thành phần, vai trò của tế bào cơ bắp, số lượng động cơ cơ bắp cũng như phân tính và tuổi tác của chúng.

Ngoài ra cũng có một vài chất màu khác trong thịt mà chất thay rõ hơn chính là myoglobin có trong các mô cơ.

Theo Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, các súc vật nuôi trong trang trại như bò, ngựa, dê, heo có nhiều myoglobin hơn gà vịt, cá cho nên được xếp vào nhóm thịt đỏ.

Tỷ lệ myoglobin trong thịt bò non là 0,4-1%, bò già 1,5- 2%; heo và thịt bê 0,1-0,3%; gà đùi 0,18-0,20%; thịt gà trắng (white meat) chỉ có 0,05%.

Từ trước đây, thịt heo thuộc nhóm thịt đỏ vì nhiều myoglobin hơn gà vịt, cá. Vào thập niên 1980, dân chúng ý thức được sự nguy hiểm của thịt đỏ, cho nên các chủ trại nuôi heo làm một cuộc khám phá thấy rằng thịt heo như một thịt đỏ khác không nguy hiểm. Và heo đã thành công với thị trường gia tăng.

Coi kỹ thì gà là thịt đỏ vì có chất màu đỏ hemoglobin và myoglobin mà thành phần của tế bào cơ có chất đỏ máu và sắt. Vai trò chính của chúng chính là chuyên chở oxygen.

Vấn đề cần lưu ý là thịt đỏ thông thường có nhiều chất béo bão hòa hơn là các loại thịt khác. Mà chất béo, nếu tiêu thụ quá nhiều sẽ gây ra một số bệnh cho cơ thể, như bệnh tim mạch, mỡ phì, tai biến não... Do đó, bạn nên luôn luôn nhớ rằng là nên ăn thịt đỏ, ít mỡ.

Tháng 2 năm 2006, nghiên cứu tại Đại học Harvard, Hoa Kỳ, đã khuyến cáo cho hay, ăn nhiều red meat tăng rủi ro ung thư nhũ hoa.

Giáo sư Sheila Bingham, viện dinh dưỡng Cambridge, Anh quốc cho hay là đã từ lâu, mọi người đã ý thức được rằng ăn nhiều thịt đỏ và chất béo thì là nguy cơ ung thư ruột già.

Thịt Đồi, Thịt Trứng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Mäi đây, các nghiên cứu gia đình Đác lại nêu ra một tin vui khác là, không ăn hoặc bớt ăn thịt đồi có thể kéo dài tuổi thọ.

Vä lý do gây hại của thịt đồi, các nhà nghiên cứu đưa ra ba giả thiết như sau:

-Khi nấu nướng, đặc biệt khi nướng, một số hóa chất gây ung thư có thể được tạo ra và gây bệnh.

-Một chất có tự nhiên trong thịt có thể có tác động tăng cường như hormone nam, và đưa tới ung thư vú.

-Các hormone mà trang trại nuôi súc vật có thể là nguyên nhân gây ung thư vú.

Kết luận

Như đã xét về thịt đồi, bác sĩ Barry Popkin, Đại học North Carolina, khuyên mọi người là ăn một ít thịt đồi có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhưng ông ta nói thêm: Điều quan trọng là nên giảm tiêu thụ tổng số lượng thịt, nhất là thịt chế biến, thịt béo quăn và nhiều muối và giảm số lượng chất béo bão hòa trong thịt. Và Nếu bạn mua thịt trong khu vực miền, nên bớt ăn thịt đồi.

Còn chuyên gia dinh dưỡng Mark Wahlqvist, Đại học Monash bên Úc châu tuyên bố ăn một chút thịt đồi khoảng 30g/ngày cung cấp cho cơ thể một số chất dinh dưỡng quan trọng, đặc biệt là khi thịt này lại có ít mỡ béo.

Thật ra, vẫn còn nhiều điều cần tìm hiểu, tranh luận về thịt và thịt đồi thịt trứng như ý kiến chung của các nhà dinh dưỡng thì không ngoại lệ là nên áp dụng một chế độ dinh dưỡng với nhiều thực phẩm khác nhau, số lượng cân bằng và ăn vừa đủ cho nhu cầu cơ thể.

Thị t Đ, Thị t Tr ng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Bảy, 11 Tháng 4 Năm 2009 05:42

Nh trong tài li u H ng D n c a Hội Dinh D ng Hoa K .