

NHỮNG LOẠI ĐỒ ĂN THÔNG THƯỜNG BẠN NÊN TRÁNH XA

Nhu cầu ăn, uống, và sinh lý là những nhu cầu thiết yếu để duy trì cuộc sống của con người. Chính vì vậy tuy rằng nó được xảy ra một cách rất bình thường nhưng cũng luôn được coi trọng và đề cao. Đặc biệt đối với vấn đề ăn uống. Nếu như ở thừa sơ khai con người ta chỉ chế b

Nhu cầu ăn, uống, và sinh lý là những nhu cầu thiết yếu để duy trì cuộc sống của con người. Chính vì vậy tuy rằng nó được xảy ra một cách rất bình thường nhưng cũng luôn được coi trọng và đề cao. Đặc biệt đối với vấn đề ăn uống. Nếu như ở thừa sơ khai con người ta chỉ chế biến đồ ăn theo cách nướng, để khô ăn dần thì qua thời gian việc ăn uống hiện đại đã phát triển hơn rất nhiều, các món ăn mới ngày càng xuất hiện nhiều một cách cầu kì và độc đáo.

Khoa học cũng song song phát triển và nhờ có nó chúng ta biết được những thực phẩm nào tốt cho sức khỏe, và những gì không tốt.

Thịt xông khói

Ví dụ như món thịt xông khói, có lẽ với nhiều người đây là món ăn có mùi vị rất tuyệt nhưng thực sự thì đây là một trong những món tệ nhất bạn có thể chọn. Chỉ ba lát thịt xông khói (rất ít) có chứa tới 435mg Natri – 1/5 lượng natri cơ thể được quyền tiếp nhận một ngày. Một người khỏe mạnh trung bình tiếp nhận 2.000 calo mỗi ngày nên khoảng 45-65% trong số này tới từ carbohydrate. Bạn cũng không nên hấp thụ quá 66g chất béo và khoảng 2400mg natri mỗi ngày.

Soda

Người ta so sánh rằng việc uống soda cũng giống y như là uống kẹo lỏng vậy. Thật sự là còn tệ hơn như thế, nó không chỉ nhiều ngọt, mà là còn là quả bom calo đường góp phần không nhỏ tới chứng béo phì của mọi người. Thói quen ăn ngọt cũng được chứng minh trong một nghiên cứu khoa học rằng nó có liên quan tới tỉ lệ gia tăng bệnh ung thư. Ngoài ra tác hại của nó còn là việc làm gián đoạn nội tiết tố và sớm lão hóa.

Hầu hết các loại nước ngọt soda đều chứa lượng fructose corn syrup cao (đây cũng là nguồn chứa calo chủ yếu của nước ngọt), thuốc nhuộm thực phẩm, chất bảo quản và các thành phần tệ hại khác. Việc uống nước ngọt thay bằng nước hoa quả hay nước lọc sẽ khiến bạn có nguy cơ béo phì và dễ sâu răng hơn. Một số loại nước ngọt cũng chứa một thành phần được gọi là dầu thực vật brom (BVO). BVO dùng để ngăn chặn sự bay mất mùi vị của đồ uống. Tuy nhiên, chất bảo quản này lại có tác dụng phụ gây hại cho sức khỏe tâm thần. Chúng tác động xấu đến hoạt động của não, gây ra chứng suy giảm trí nhớ, rối loạn thần kinh và một số nguy cơ sức khỏe tiềm năng khác. Ngoài ra, đừng nghĩ là nước ngọt ăn kiêng sẽ giúp bạn giảm bớt nguy cơ béo, Chất tạo vị ngọt trong nước ngọt ăn kiêng làm tăng nồng độ đường trong máu, từ đó dẫn đến tăng cân.

Chất tạo ngọt nhân tạo

Vâng tiếp tục chúng ta sẽ điều tra kỹ hơn về thứ chất tạo ngọt nhân tạo được sử dụng trong các loại nước ngọt ăn kiêng vừa nói ở trên. Hàng năm, mỗi người Mỹ tiêu thụ trung bình khoảng 68kg đường một năm. Khoảng 13kg trong số đó là đường hạt – đường sucrose (đường ăn bình thường). Một lượng khác đến từ mật ong, xi rô hoặc fructose trong trái cây tự nhiên. Tuy nhiên ngoài ra thì chúng ta còn hấp thụ cả chất ngọt nhân tạo nữa.

Có năm loại chất ngọt nhân tạo chính: kali acesulfame (acesulfame K), aspartame, neotame,

saccharin và sucralose được gọi chung ở Việt Nam là đường hóa học. Chúng đều được gọi là loại chất làm ngọt phi dinh dưỡng và đã được FDA cảnh báo. Đối với một số người thì hương vị của những chất nhân tạo này gây khó chịu theo nghĩa đen về mùi vị. Tuy nhiên đó không phải là điểm xấu duy nhất. Nhiều người sử dụng loại chất này vì nó ít calo nhưng không thực sự hiểu được tác hại của chúng tới sức khỏe. Theo các nghiên cứu thì chúng đều làm tăng đáng kể các nguy cơ về sức khỏe như béo phì, hội chứng rối loạn chuyển hóa, bệnh tiểu đường loại 2 và các loại bệnh về tim mạch.

Gia vị bảo quản

Gia vị bảo quản hay còn được gọi là gia vị có thời gian sử dụng ổn định có lẽ là một trong những loại gia vị thông dụng nhất trong cuộc sống hiện đại ngày nay. Chúng ta đang nói về các loại gia vị như gia vị có sẵn trong mì gói, loại gia vị tự phục vụ ở cửa hàng đồ ăn nhanh, các chai nước sốt cà chua hay trộn salad trên quán ăn và thậm chí cả gói bột kem dành cho cốc cà phê buổi sáng của bạn. Vâng, chúng thuận tiện và ngon lành, nhưng liệu bạn có biết rằng mình sẽ phải trả giá thế nào cho chúng?

Những loại gia vị này có thể để trong một thời gian rất lâu mà không bị quá phụ thuộc vào nhiệt độ hay độ ẩm bởi chúng đã được thiết kế để “không bị ảnh hưởng”. Tức là trong đó chứa rất nhiều chất bảo quản, phụ gia như phẩm màu, chất làm ngọt, muối, chất béo xấu và các chất hóa học như dimethylpolysiloxane (dimethylpolysiloxane, được sử dụng như một tác nhân chống tạo bọt trong nước sốt cà chua và nhiều loại thực phẩm chế biến và nhanh chóng). Trong đó những chất dinh dưỡng, chất xơ và chất béo tốt đều bị loại bỏ và không còn gì hết. Việc không ăn chúng thật khó vì hiện đại chúng có ở khắp mọi nơi và đôi khi không thể thiếu (khi bạn ăn gà rán hoặc pizza chẳng hạn). Điều quan trọng là hãy biết để hạn chế tất cả trong mức độ có thể.

Cá kiểng và một số loại cá biển khác

Cá là một trong những thực phẩm cung cấp đạm chủ yếu của con người. Trong các bữa ăn của bất kỳ ai từ người già đến người trẻ, từ người châu Âu đến người châu Á. Hầu hết các loại cá đều là một phần của những chế độ ăn uống lành mạnh. Chúng có đầy đủ các chất protein, chất béo (chất béo bão hòa và omega-3). Tuy nhiên cũng có sự thật ít được biết tới rằng, một số loài cá chứa chất thủy ngân và chúng ảnh hưởng khá tệ đến sức khỏe con người. Thủy ngân là chất độc tích lũy sinh học rất dễ dàng hấp thụ qua da, các cơ quan hô hấp và tiêu hóa.

Các hợp chất vô cơ ít độc hơn so với hợp chất hữu cơ của thủy ngân. Cho dù ít độc hơn so với các hợp chất của nó nhưng thủy ngân vẫn tạo ra sự ô nhiễm đáng kể đối với môi trường vì nó tạo ra các hợp chất hữu cơ trong các cơ thể sinh vật. Thông qua quá trình tích lũy sinh học methyl thủy ngân nằm trong chuỗi thức ăn, đạt đến mức tích lũy cao trong một số loài như cá ngừ, cá mập, cá kình.... Sự ngộ độc thủy ngân đối với con người là kết quả của việc tiêu thụ lâu dài một số loại lương thực, thực phẩm nào đó. Các loài cá lớn như cá ngừ hay cá kiểng thông thường chứa nhiều thủy ngân hơn các loài cá nhỏ, do thủy ngân tích lũy tăng dần theo chuỗi thức ăn.

Hàm lượng thủy ngân trong cá tuy không nhiều nhưng nếu tiêu thụ trong thời gian dài sẽ có ảnh hưởng. Đặc biệt có thể gây hại cho sự phát triển của não và hệ thống thần kinh của thai nhi và trẻ nhỏ. Chính vì điều này mà FDA và EPA đã có những khuyến cáo về việc hạn chế ăn thường xuyên một số loại cá ở những người đang mang thai hoặc bà mẹ đang cho con bú.

