

ĂN UỐNG THEO KHOA HỌC

Trong bài giảng, GS Tề Quốc Lực có nói: “Ăn động vật bốn chân không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Động vật càng nhỏ thì càng tốt”.

Nếu bạn dự một bữa tiệc, nếu trong bữa tiệc có cả thịt lợn và t

Trong bài giảng, GS Tề Quốc Lực có nói: “Ăn động vật bốn chân không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Động vật càng nhỏ thì càng tốt”.

Nếu bạn dự một bữa tiệc, nếu trong bữa tiệc có cả thịt lợn và thịt bò, bạn nên ăn thịt lợn, bởi vì thịt bò có quá nhiều vấn đề. Thứ nhất có bệnh bò điên, thứ hai dịch lở mồm long móng, thứ ba có cholestrol không tốt. Nếu thịt lợn kiêm cả thịt dê thì nên chọn ăn thịt dê, có thịt dê và thịt gà thì ăn thịt gà ; có gà và có cá thì ăn cá ; có cá và tôm thì ăn tôm. Đó không phải là làm khách..

Hiện tại tổ chức y tế thế giới WHO kiến nghị mọi người ăn nhiều gà và cá. Nếu có tôm thì ăn tôm là tốt nhất. Giờ đây tôi nắm một nguyên tắc thế này: nếu có tôm thì tôi ăn vài con tôm. Vài con đó có nhiều protein hơn anh ăn đầy một bụng thịt bò. Protein của cá trong một giờ là có thể hấp thụ, tỷ lệ hấp thụ là 100%, còn protein của thịt bò là 3 tiếng đồng hồ sau mới hấp thụ được.

Cá đặc biệt thích hợp cho người già, đặc biệt là người cơ thể suy nhược. Tất nhiên là tôm tốt hơn cá. Quốc tế đã điều tra vùng có tuổi thọ nổi tiếng nhất là Nhật Bản. Vùng tuổi thọ của người Nhật Bản là những vùng ven biển mà tuổi thọ cao nhất của vùng ven biển là những địa phương ăn cá. Đặc biệt là ăn cá bé, tôm bé, đặc biệt phải ăn cả con cá (ăn cả đầu lẫn đuôi) vì có chất hoạt tính, mà chất hoạt tính thì ở phần đầu và phần bụng. Đây là khoa học, chứ không phải mua cá chọn con to là tốt.

Còn một nguyên tắc nữa là phải nắm vững lượng, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Trên quốc tế có quy định: ăn no 7 phần 10, suốt đời không đau dạ dày, ăn 8/10 là tối đa, nếu ăn no 10/10 thì 2/10 kia là vô ích.

Một bệnh nhân của tôi, có thói quen ăn một lúc 6 cái bánh bao to, 20 tuổi thì bị phình dạ dày, kết quả chuẩn đoán hoặc là chèn chẹt hoặc là cắt bỏ dạ dày. Hậu quả là phải cắt bỏ đi hơn phần nửa dạ dày. Vì vậy cần khống chế lượng thực phẩm ăn vào, người già đặc biệt phải càng chú ý, chỉ nên ăn no đến 7/10.

Về lượng thực phẩm, tỉ lệ nên là: món ăn 6, tinh bột 4; lương thực thô 6, lương thực tinh 4; thực vật 6, động vật 4. Hiện tại con người chúng ta thường ăn nhiều động vật, mất cân đối giữa lương thực thô và lương thực tinh chế.

Nguồn: CCTV