

THỊT ĐỎ VÀ THỊT ĐÃ QUA CHẾ BIẾN CÔNG NGHIỆP LÀM TĂNG NGUY CƠ TỬ VONG

Theo một bài viết mới, những người ăn nhiều thịt đỏ và thịt đã chế biến hơn

Theo một bài viết mới, những người ăn nhiều thịt đỏ và thịt đã chế biến hơn trong suốt 10 năm có nguy cơ tử vong cao hơn từ mọi nguyên nhân, bao gồm cả ung thư và bệnh tim. Ngược lại, ăn nhiều thịt trắng lại làm giảm nguy cơ tử vong nói chung và do ung thư nói riêng.

Các tác giả của bài viết này cho rằng: “Lượng thịt ăn vào biến đổi trên toàn thế giới nhưng việc ăn nhiều thịt hơn có liên quan đến tỷ lệ tử vong của những bệnh kinh niên vẫn còn chưa rõ ràng”.

Tiến sĩ Rashmi Sinha cùng các cộng sự tại Viện ung thư quốc gia, Rockville, Md., đã chỉ ra mối liên hệ giữa lượng thịt ăn vào và nguy cơ tử vong ở hơn 500.000 người tham gia vào Nghiên cứu sức khỏe và chế độ ăn AARP do Viện sức khỏe quốc gia thực hiện. Những người tham gia đều ở độ tuổi 50 đến 71 khi tham gia nghiên cứu vào năm 1995. Họ đã cung cấp các thông tin nhân khẩu học và hoàn thiện bảng câu hỏi về thực phẩm thường ăn để ước tính lượng thịt trắng, đỏ và thịt đã qua xử lý mà họ ăn vào. Sau đó họ được theo dõi suốt 10 năm.

Trong thời gian sau đó, 49.976 đàn ông và 23.276 phụ nữ đã chết. 1/5 nam giới và nữ giới ăn hầu hết là thịt đỏ (khoảng 62.6 gram/1000 calo/một ngày) có nguy cơ tử vong nói chung cao hơn, cũng như nguy cơ tử vong do bệnh tim và bệnh ung thư cao hơn so với 1/5 số người đàn ông và phụ nữ ăn ít thịt đỏ hơn (khoảng 9.8 gram/1000 calo/một ngày). Tình hình này cũng tương tự đối với 1/5 số người ăn hầu hết là thịt đã qua xử lý với những người ăn ít hơn (22.6 gram so với con số 1.6 gram/1000 calo/mỗi ngày).

Khi so sánh 1/5 số người tham gia ăn hầu hết là thịt trắng với 1/5 số người ăn ít thịt trắng hơn, những người ăn nhiều thịt trắng có tỷ lệ tử vong nói chung thấp hơn, cũng như tỷ lệ tử vong do ung thư và bệnh tim và các nguyên nhân khác.

Các tác giả viết rằng: “Đối với tỷ lệ tử vong nói chung, 11% ca tử vong ở nam giới và 16% ở nữ giới có thể được ngăn chặn nếu họ giảm lượng thịt đỏ ăn vào. Tác động đối với tỷ lệ tử vong do các bệnh tim mạch là nguy cơ tử vong giảm đi 11% ở đàn ông và 21% ở phụ nữ nếu lượng thịt đỏ ăn vào giảm đi. Tử vong do bệnh tim mạch giảm khoảng 20% nói chung”.

Theo một bài viết mới, những người ăn nhiều thịt đỏ và thịt đã chế biến hơn trong suốt 10 năm có nguy cơ tử vong cao hơn từ mọi nguyên nhân. (Ảnh: iStockphoto/Ron Bailey)

Thịt đỏ có những cơ chế nhất định để làm tăng nguy cơ tử vong. Các hợp chất gây ung thư được hình thành trong quá trình chế biến thịt với nhiệt độ cao. Thịt cũng là nguồn cung cấp chính chất béo no, có liên quan đến ung thư ruột và ung thư vú. Bên cạnh đó, ăn thịt ít hơn lại làm giảm các nhân tố nguy cơ gây bệnh tim, trong đó làm giảm huyết áp và lượng cholesterol.

Các tác giả kết luận: “Những kết quả này bổ sung cho những khuyến cáo mà Viện nghiên cứu ung thư Hoa Kỳ và Quỹ nghiên cứu ung thư thế giới đưa ra nhằm làm giảm lượng thịt đỏ và thịt đã xử lý ăn vào để làm giảm nguy cơ mắc ung thư. Các nghiên cứu trong tương lai cần phải tìm hiểu kỹ hơn mối liên hệ giữa các dạng phụ của thịt cũng như các nguyên nhân cụ thể dẫn đến tử vong”. Nghiên cứu được Chương trình nghiên cứu nội bộ của NIH, Viện ung thư quốc gia tài trợ một phần.

Tiến sĩ Barry M. Popkin thuộc Đại học North Carolina, Chapel Hill, viết rằng: “Việc xuất bản cuốn sách của Sinha et al là cần thiết. Bởi toàn thế giới đang phải đối mặt với một cơn bão, cụ thể đó chính là sự kết tụ của những kim hãm đối với nước, năng lượng và nguồn cung cấp thực phẩm trong khi việc tiêu thụ thực phẩm từ nguồn gốc động vật lại tăng lên nhanh chóng”.

Tiến sĩ Popkin viết: “Không chỉ các thành phần trong thực phẩm có nguồn gốc động vật mới gây ung thư, mà nhiều các nhà nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng chất béo no và các thực phẩm tương tự cũng làm tăng tỉ lệ mắc các bệnh tim mạch. Chúng ta nên làm gì?”

Do ăn thịt trắng và thịt đỏ cũng mang lại các lợi ích về sức khỏe (không phải thịt đã qua xử lý công nghiệp), nên mọi người không hoàn toàn nhất trí chuyển sang chế độ ăn chay. “Hơn thế, nhu cầu giảm lượng thịt ăn vào là rất cao, thậm chí còn cao hơn đối với thịt đã qua chế biến công nghiệp cũng như các loại sản phẩm thực phẩm ướp muối có nguồn gốc công nghiệp khác và chất béo no nói chung”.

Các tác giả đều không phải là người ăn chay hay có bất cứ sự bất đồng nào về lợi nhuận tài chính đối với những sản phẩm thực phẩm ảnh hưởng tới sức khỏe.

Tham khảo

1. Sinha et al. Meat Intake and Mortality: A Prospective Study of Over Half a Million People. Archives of Internal Medicine, 2009; 169 (6): 562 DOI: 10.1001/archinternmed.2009.6
2. Barry M. Popkin. Reducing Meat Consumption Has Multiple Benefits for the World's Health.

