

ĂN ÍT THỊT, CỨU HÀNH TINH!

Việc giảm thịt trong khẩu phần hàng ngày không chỉ có lợi cho sức khỏe, mà còn góp phần hạn chế lượng khí thải gây hiệu ứng nhà kính – nguyên nhân làm cho khí hậu Trái Đất ngày càng nóng lên.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Anh và Úc, ăn ít thịt sẽ giúp hạn chế số lượng gia súc cần nuôi, từ đó làm giảm lượng khí methane, nitrous oxide, CO₂... thải ra từ gia súc, góp phần làm chậm tiến trình thay đổi khí hậu trên hành tinh.

Nên hạn chế ở mức 90 gram thịt/người/ngày

Trong một loạt bài về sức khỏe và năng lượng được công bố trên tạp chí y học Lancet, nhóm nghiên cứu cho biết khí thải từ động vật phục vụ nhu cầu ăn của con người chiếm gần 1/4 tổng lượng khí thải trên toàn thế giới.

Các chuyên gia lo ngại rằng việc tăng đàn gia súc để phục vụ nhu cầu ăn của con người sẽ kéo theo việc tăng lượng khí thải làm nóng bầu khí quyển. Hiện nay tại Trung Quốc, mức tiêu thụ thịt đã tăng gấp đôi so với 10 năm trước đây.

Theo nhóm nghiên cứu, cần cắt giảm 10% nhu cầu về thịt trên toàn cầu để giúp giảm khí thải gây hiệu ứng nhà kính từ bò, dê, cừu... Hiện nay, lượng thịt được tiêu thụ bình quân toàn cầu là 100 gram/người/ngày, nhưng mức độ ăn thịt rất khác nhau theo từng khu vực. Tại các nước phát triển, mức tiêu thụ lên đến 224 gram/người/ngày, nhưng ở châu Phi, đa số người dân chỉ ăn 31 gram/ngày mà thôi.

Nên hạn chế ở mức 90 gram thịt/người/ngày (Ảnh: Reuters)

Là đồng tác giả của nghiên cứu này, tiến sĩ John Powles, chuyên gia y tế công cộng của Trường Đại học Cambridge (Anh), nhấn mạnh rằng để cải thiện tình trạng nhiệt độ Trái Đất ngày càng tăng, mức tiêu thụ thịt bình quân nên giảm xuống còn 90 gram/người/ngày. Theo ông Powles, “giảm nhu cầu ăn thịt là một giải pháp thực sự cần thiết để hạn chế sự thay đổi khí hậu”.

Tuy không tham gia vào nghiên cứu này, nhưng ông Geri Brewster, chuyên gia dinh dưỡng của bệnh viện Northern Westchester, ở New York (Mỹ), phát biểu: “Nếu mọi người nhận thức được rằng việc ăn nhiều thịt là không có lợi cho môi trường, thì họ sẽ phải suy nghĩ kỹ trước khi gọi món thịt ở các nhà hàng”.

Tiến sĩ Maria Neira, Giám đốc Y tế công cộng và Môi trường của Tổ chức Y tế thế giới, nhấn mạnh: “Việc ăn ít thịt rõ ràng là một trong những biện pháp để giảm khí thải và ngăn chặn sự thay

đổi khí hậu toàn cầu”.

Ăn ít thịt có lợi cho sức khỏe

Theo các chuyên gia, việc ăn ít thịt, trong đó có thịt đỏ, không chỉ giúp hạn chế khí thải gây hiệu ứng nhà kính, mà còn góp phần cải thiện sức khỏe con người, cụ thể là giảm số người mắc các bệnh tim và ung thư.

Một nghiên cứu khác cho thấy rằng ứng với mỗi 100 gram thịt đỏ được cắt bớt trong khẩu phần hàng ngày thì nguy cơ ung thư ruột kết sẽ giảm đi 1/3.

Về vấn đề này, tiến sĩ Maria nói: “Chúng ta cần hiểu rõ hơn về những thành phần có trong thực phẩm mà chúng ta ăn hàng ngày”. Chuyên gia dinh dưỡng Brewster nói: “Nói chung thì chúng ta đã đưa vào cơ thể quá nhiều protein. Nếu mọi người bớt ăn thịt đỏ, nguy cơ mắc bệnh béo phì sẽ giảm đi”.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu cho rằng có thể phải mất nhiều thập kỷ mới có thể đẩy lùi xu hướng ăn nhiều thịt hiện nay.

Quang Thịnh