

Detox, low-carb,
thực phẩm hữu cơ...

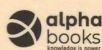
Tin đồn

&

Sự thật

Tiến sĩ Robert J. Davis

Đào Thị Ngọc dịch



Medinsights®
Knowledge for Health



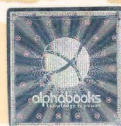
NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Ngày nay, những thông tin về chế độ ăn tràn ngập khắp mọi nơi. Chúng đến từ đủ các nguồn: từ báo chí, sách vở, các công ty thực phẩm, hội nhóm sức khỏe cho đến cơ quan chính phủ, và thậm chí là những người nổi tiếng. Trớ trêu thay, càng có nhiều thông tin, con người lại càng bối rối. So với 100 năm trước, giờ đây thật khó để phân biệt được nguồn thông tin nào là đáng tin cậy. Các khuyến cáo thì nay đúng mai sai, còn những lời khuyên thì mâu thuẫn đến điên rồ.

Detox, low-carb, thực phẩm hữu cơ,... tin đồn và sự thật mang đến một cái nhìn thấu đáo, khách quan về những thông tin dinh dưỡng và sức khỏe bạn tiếp cận hàng ngày, dựa trên những dẫn chứng khoa học toàn diện bằng giọng văn hài hước, châm biếm. Hãy sử dụng kiến thức khoa học làm kim chỉ nam để tập trung vào những khuyến cáo đáng tin và phù hợp nhất. Đừng để những lời khuyên về dinh dưỡng làm hỏng bữa ăn của bạn. Chúc ngon miệng!

"Cuốn sách này là một viên ngọc quý. Với sự rõ ràng và khôn khéo, Robert Davis đã làm sáng tỏ những bí ẩn y học, cung cấp cho độc giả thông tin chính xác và đáng tin cậy. Quả là một cuốn sách thú vị và bổ ích. Đồng thời nó có trích dẫn đầy đủ giống như sách giáo khoa của trường y vậy... thật thú vị."

-Tiến sĩ Nancy Snyderman,
chuyên gia y học tập Tin tức y học của đài NBC



CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

Địa chỉ: Tầng 3, Dream Center Home, số 11A, ngõ 282
Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội | Tel: (024) 3722 62 34
Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM
Tel: (028) 38220 334/35



www.alphabooks.vn



/alphabooks



ISBN: 978-604-77-8138-6



9 786047 781386

Detox, low-carb,...



8 935251 415742

Giá bìa: 119.000đ

“Robert Davis đã cắt nghĩa đơn giản về chất béo và làm sáng tỏ những vướng mắc về chế độ ăn cũng như các vấn đề dinh dưỡng một cách độc đáo, ngắn gọn và dễ hiểu. *Detox, low-carb, thực phẩm hữu cơ... tin đồn và sự thật* sẽ mang đến cho bạn kiến thức và những phút giây thư giãn. Đây chính là một cuốn sách khuyến đọc cho những ai luôn thắc mắc liệu nên tin hay không những lời đồn thổi.”

-Lisa “Hungry Girl” Lillien

“Robert Davis khéo léo pha trộn sự thông minh, trí tuệ, hiểu biết sâu sắc và lối hành văn gãy gọn. Tôi sẽ giới thiệu cuốn sách quý giá này cho bất cứ ai mà tôi biết.”

-Tiến sĩ David Katz,
Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu dự phòng Đại học Yale

“Chà, cuốn sách thật là dễ hiểu! Robert Davis lại một lần nữa thành công với lối diễn giải hóm hỉnh và hợp lý về những thuật ngữ khoa học dinh dưỡng phức tạp và biến chúng thành những thông điệp đơn giản về ăn uống lành mạnh. Ai mà biết được đọc sách về nghiên cứu dinh dưỡng lại thú vị đến thế?”

-Thạc sĩ, Chuyên gia dinh dưỡng Carolyn O’Neil,
đồng tác giả cuốn *The Dish*

“Cuốn sách này là một viên ngọc quý. Với sự rõ ràng, khôn khéo và trí tuệ, Robert Davis đã làm sáng tỏ những bí ẩn y học, cung cấp cho độc giả thông tin chính xác và đáng tin cậy. Quả là một cuốn sách thú vị và bổ ích. Đồng thời nó có trích dẫn đầy đủ giống như sách giáo khoa của trường y vậy... thật thú vị.”

-Tiến sĩ Nancy Snyderman,
Trưởng Ban biên tập Tin tức y học của đài NBC

Coffee is Good for You: From Vitamin C and Organic Foods to Low-Carb and Detox Diets, the Truth about Diet and Nutrition Claims

Copyright © 2012 by Robert J. Davis, PhD, MPH

The New Yorker caption on page 144 is used with permission. Copyright © by Alex Gregory/ The New Yorker Collection/ www. cartoonbank.com.

Text design by Ellen Cipriano

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

**DETOX, LOW-CARB, THỰC PHẨM HỮU CƠ...
TIN ĐỒN VÀ SỰ THẬT**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2020

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: project@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Davis, Robert J.

Detox, low-carb, thực phẩm hữu cơ... Tin đồn và sự thật / Robert J. Davis ; Đào Thị Ngọc dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2020. - 228tr. ; 23cm

Tên sách tiếng Anh: Coffee is good for you : From vitamin C and organic foods to low-carb and detox diets, the truth about diet and nutrition claims
ISBN 9786047781386

1. Dinh dưỡng 2. Chăm sóc sức khỏe
613.2 - dc23

TGF0364p-CIP

Detox, low-carb,
thực phẩm hữu cơ...

Tin đồn & Sự thật

Tiến sĩ Robert J. Davis
Đào Thị Ngọc dịch

Dành tặng Emily

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	ix
CHƯƠNG 1. ĐỘNG LỰC ĐỂ NÂNG LY	1
Cà phê không tốt cho bạn.....	1
Rượu vang đỏ là loại đồ uống có cồn có lợi nhất...3	
Đồ uống có cồn gây ung thư vú.....	5
Bạn cần uống đủ tám cốc nước mỗi ngày để có sức khỏe tốt.....	7
Soda ăn kiêng khiến bạn tăng cân.....	10
Nước ép là nguồn dưỡng chất tốt nhất.....	12
Nước ép nam việt quất ngăn ngừa nhiễm trùng tiết niệu.....	14
Trà xanh thúc đẩy việc giảm cân.....	16
CHƯƠNG 2. CƠ HỘI NÀO CHO CHẤT BÉO	19
Bơ động vật (butter) lành mạnh hơn bơ thực vật (margarine).....	19
Dầu ô-liu là loại dầu thực vật tốt nhất.....	22
Dầu cá ngăn ngừa bệnh tim mạch.....	24
Trứng không tốt cho trái tim của bạn.....	26
Các loại hạt ngăn ngừa đau tim.....	29
Chất béo bão hòa không tốt cho tim.....	31
Chất béo dạng trans có hại.....	33

CHƯƠNG 3. TRÒ CHƠI TINH BỘT	36
Tinh bột khiến bạn tăng cân	36
Tinh bột giúp giảm cân	38
Thực phẩm đa ngũ cốc tốt cho sức khỏe	40
Yến mạch giúp làm giảm cholesterol.....	43
Gluten có hại.....	46
Chất xơ phòng ngừa ung thư đại tràng.....	48
CHƯƠNG 4. ĐƯỜNG VÀ GIA VỊ	51
Si rô ngô cao fructose có hại hơn đường	51
Mật ong tốt cho sức khỏe hơn đường	53
Aspartame không an toàn	55
Muối biển tốt hơn muối thường.....	58
MSG không tốt.....	61
Quế có tác dụng chống lại bệnh tiểu đường.....	63
CHƯƠNG 5. LỐI XUỐNG VƯỜN	66
Nông sản địa phương là loại tốt nhất	66
Sô-cô-la tốt cho sức khỏe	68
Tỏi làm giảm cholesterol	71
Rau sống chứa nhiều dưỡng chất hơn rau nấu chín.....	73
Nông sản hữu cơ tốt hơn nông sản thông thường	75
Quả acai giúp giảm cân	77
Đậu nành chống lại ung thư	80
Cà chua giúp ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến	82
CHƯƠNG 6. ĂN THỊT HAY ĂN CÁ?	85
Thịt đỏ không tốt cho sức khỏe	85
Thịt bò ăn cỏ tốt hơn thịt bò ăn ngũ cốc.....	87
Thịt cháy gây ung thư.....	90
Thịt kosher tốt cho sức khỏe hơn	

	thịt thông thường.....	91
	Cá hồi nuôi không tốt như cá hồi hoang dã.....	94
	Thủy ngân trong sushi rất độc.....	96
CHƯƠNG 7.	KHOA HỌC VỀ SỮA.....	99
	Sữa chua cải thiện tiêu hóa.....	99
	Sữa tươi tốt hơn sữa tươi tiệt trùng.....	101
	Sữa đậu nành tốt hơn sữa bò.....	104
	Sữa cần thiết cho sự chắc khỏe của xương.....	106
	Chế phẩm sữa gây ung thư.....	109
	Chế phẩm sữa giúp giảm cân.....	111
CHƯƠNG 8.	BỔ SUNG (HOẶC KHÔNG BỔ SUNG) VITAMIN.....	114
	Vitamin C chống lại cảm lạnh.....	114
	Đa số chúng ta cần thêm vitamin D.....	116
	Vitamin nhóm B cung cấp năng lượng cho bạn.....	119
	Niacin cải thiện lượng cholesterol.....	121
	Chất chống oxy hóa tốt cho mắt.....	123
	Vitamin tổng hợp giúp bạn khỏe mạnh.....	126
CHƯƠNG 9.	BÌNH AN VÀ VÔ SỰ?.....	129
	Salad đóng gói nên được rửa sạch.....	129
	Nước đóng chai an toàn hơn nước máy.....	131
	Sử dụng đồ nhựa trong lò vi sóng rất nguy hiểm.....	133
	Các hóa chất trong khoai tây chiên gây ung thư.....	135
	Thực phẩm biến đổi gen có hại.....	138
	Thực phẩm chiếu xạ không an toàn.....	141
CHƯƠNG 10.	HỌC THUYẾT VỀ CHẾ ĐỘ ĂN.....	144
	Ăn chay lành mạnh hơn các chế độ ăn khác.....	144
	Chế độ ăn Địa Trung Hải tốt cho bạn.....	147
	Detox giúp bạn khỏe mạnh hơn.....	149

Chế độ ăn Paleo là lý tưởng	152
Chế độ ăn giàu thực phẩm nhiều nước giúp giảm cân	154
Chế độ ăn hạn chế calo kéo dài tuổi thọ.....	156
KẾT LUẬN. 10 MẸO ĐỂ HIỂU RÕ NHỮNG KHUYẾN CÁO VỀ CHẾ ĐỘ ĂN VÀ DINH DƯỠNG	160
Lời cảm ơn.....	165
Tài liệu tham khảo	167
Chỉ mục.....	190
Giới thiệu về tác giả	205

Lời giới thiệu

Mặc dù “thực” được cho là một trong những lạc thú nhưng cũng có đôi điều khiến ta bối rối và lo âu. Chẳng có gì khó hiểu cả. Chúng ta luôn được khuyên rằng thực phẩm này nên ăn vì chúng tốt cho sức khỏe, chế độ ăn nọ nên tuân theo vì giúp chúng ta gầy hơn, nấu ăn theo cách kia sẽ an toàn hơn, những chất độc hại trong thực phẩm đó nên tránh để không bị bệnh. Quá nhiều thông tin để tiêu hóa.

Sự ồn ào về thực phẩm này chẳng có gì mới mẻ cả. Từ năm 1910, tờ *Washington Post* đã xuất bản một bài báo phản bác lại những chế độ và lời khuyên dinh dưỡng nổi tiếng. Bài báo viết: “Trong tất cả các chủ đề thì thực phẩm là chủ đề lý tưởng nhất cho những ý tưởng quái gở.”

Cụ thể, bài viết cung cấp danh sách 39 “trào lưu lựa chọn thực phẩm sai lầm” của một vị bác sĩ nào đó, chẳng hạn như những lời đồn:

- Kẹo và đường không tốt cho sức khỏe.
- Thân và lá rau chứa nhiều dưỡng chất.
- Bữa ăn nên kéo dài hơn 30 phút.
- Trung bình người Mỹ ăn quá nhiều.

Trái ngược với những điều trên, vị bác sĩ kia nói rằng đường là “một trong những dạng dưỡng chất tốt nhất và rẻ nhất,” rau củ như cần tây và bông cải xanh thiếu nhiều chất dinh dưỡng,

“kéo dài thời gian ăn tối” không tốt cho sức khỏe và rất nhiều người không ăn đủ lượng. Hừm. Theo tôi đoán, ông ta sẽ lý luận rằng hàng triệu người trong số chúng ta ngày nay đang làm đúng khi liên tục nhồi nhét những thứ đồ ăn nhanh tiện lợi, chứa đầy đường, và chẳng bao giờ đựng vào bông cải xanh hay cải bó xôi.

Bài báo hẳn sẽ hữu ích hơn nếu chỉ đưa ra quan điểm của những thứ “quái gở”.

Ngày nay, việc phân biệt nguồn tin nào đáng tin cậy khó hơn rất nhiều so với 100 năm trước. Theo điều tra gần đây của Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), hơn hai phần ba dân số Mỹ đồng tình với quan điểm “có quá nhiều lời khuyên về cách ăn uống lành mạnh, thật khó để biết phải tin vào nguồn nào”. Chúng ta đối mặt với một núi tin tức về chế độ ăn từ các kênh thông tin, các công ty thực phẩm, các hội nhóm sức khỏe, các cơ quan chính phủ, những người nổi tiếng, những tác giả của các cuốn sách dinh dưỡng và tất nhiên cả Internet, nơi cung cấp các thông tin từ những người là chuyên gia tự xưng, có khả năng tiếp cận độc giả toàn cầu chỉ bằng cách gõ bàn phím.

Những lời khuyên đó thường mâu thuẫn đến điên rồ. Cà phê không tốt cho sức khỏe của bạn. Không, đợi đã, nó tốt chứ. Chất xơ ngăn ngừa ung thư đại tràng. Không, không hề đâu nhé. Chất béo làm tăng cân. Sai rồi, tinh bột mới làm tăng cân. Hãy ăn uống theo tháp dinh dưỡng khuyến nghị của nhà nước. Quên đi, ăn một đĩa là đủ. Và danh sách này vẫn cứ thế kéo dài.

Nếu đang bối rối không biết nên tin vào đâu thì bạn đã tìm đến đúng nơi rồi đó. Trong cuốn *Detox, low-carb, thực phẩm hữu cơ... tin đồn và sự thật*, tôi sẽ đưa ra những điểm mấu chốt về một loạt các chế độ ăn phổ biến và những khuyến cáo dinh dưỡng vừa nhanh chóng lại dễ tiêu hóa.

Với vai trò một nhà báo về sức khỏe, tôi luôn thực hiện bốn phận của mình mọi lúc, mọi nơi, dù là ở nhà hay ở nơi làm việc, trong các bài phát biểu hay các cuộc gặp mặt mang tính xã hội. Tôi thường xuyên trả lời các câu hỏi về chế độ ăn và sức khỏe. Bữa ăn tối với bạn bè và người thân dường như sẽ không trọn vẹn nếu không có ai đó giơ ra trước mặt tôi một cái hộp hoặc chai gì đó và hỏi liệu những chất trong đó có tốt cho sức khỏe hay không.

Trở trêu thay, chúng ta lại càng thêm bối rối đúng vào thời điểm các nhà khoa học hiểu về dinh dưỡng hơn bao giờ hết. Chuyên ngành này phát triển nhanh chóng trong vài thập kỷ gần đây, cung cấp những hiểu biết sâu sắc về những điều tốt và xấu cho sức khỏe.

Thế thì tại sao chúng ta lại bối rối? Những người mới bắt đầu thường tìm hiểu về chế độ ăn và sức khỏe từ những mẩu tin tức vụn vặt. Điều này dễ khiến chúng ta lạc lối. Phương tiện truyền thông, nguồn thông tin chính của chúng ta, thường chỉ đưa tin về những tiến bộ khoa học với những trích đoạn ngắn không có bối cảnh. Điều này giống như việc chỉ tiết lộ một mảnh nhỏ của bức tranh ghép hình. Chúng ta không biết sự liên quan giữa các mảnh ghép, vị trí của nó trong bức tranh hay là bức tranh trông như thế nào.

Tương tự, khi chúng ta nghe về một nghiên cứu trong một hoàn cảnh biệt lập, rất khó để đưa ra kết luận chính xác. Ví dụ, chỉ vì một nghiên cứu cho thấy mạn làm biến dạng tai của bạn không có nghĩa là điều đó hoàn toàn đúng. Nhưng cho dù các phương tiện truyền thông miêu tả nghiên cứu một cách rõ ràng nhưng lại thất bại trong việc đưa thông tin đó vào bối cảnh cụ thể, cuối cùng chúng ta sẽ tin rằng mạn không tốt.

Sau đó, một nghiên cứu khác chỉ ra rằng mạn an toàn, chúng ta bắt đầu cảm thấy bối rối và không biết nên tin vào đâu vì các nhà khoa học cũng bất nhất. Nhưng vấn đề không nằm ở khoa học hay các nhà khoa học. Nó nằm ở việc hiểu sai thông tin khoa học – những kết luận chưa chuẩn xác chỉ dựa vào một mảnh của bức tranh ghép hình.

Sự bối rối của chúng ta cũng bắt nguồn từ những thông tin khoa học có chủ đích. Nhiều người khuyên chúng ta về chế độ ăn và dinh dưỡng vì mục đích nào đó, có thể là để bán sản phẩm, quảng cáo một phương thức giảm cân hoặc đơn giản chỉ để gây được sự chú ý. Họ đã chọn sai và chỉ chọn những nghiên cứu nghiêng về hướng ủng hộ cho giả thuyết của họ. Chẳng hạn, một công ty cố gắng tiếp thị sản phẩm nước uống trái cây đặc biệt sẽ tuyên bố rằng thành phần đã được kiểm định và chứng minh là giúp bạn giảm cân. Nghe có vẻ thuyết phục đấy, trừ khi bạn biết rằng việc kiểm nghiệm đó diễn ra trên chuột và kết quả có thể không đúng trên người.

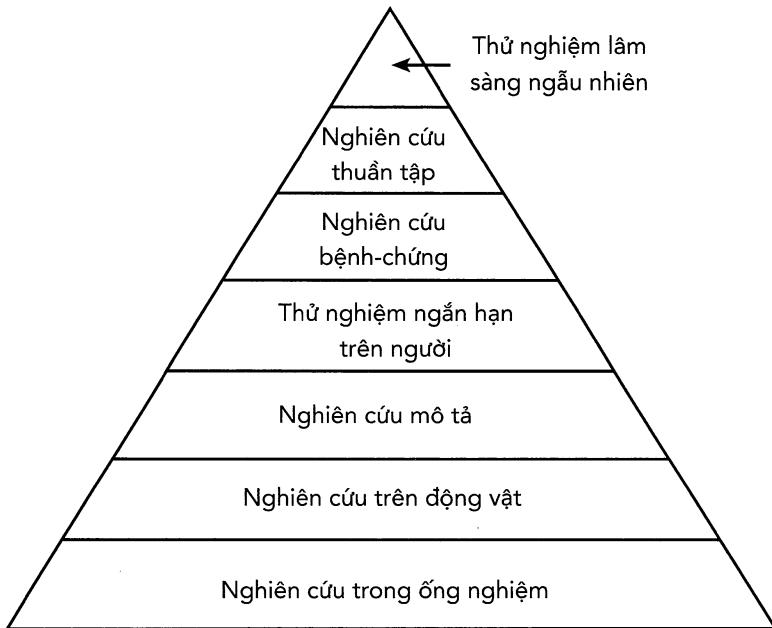
Trong cuốn sách này, tôi sẽ giúp bạn nhìn xa hơn những mẫu thông tin vụn vặt, cung cấp một cái nhìn xuyên suốt, không thiên kiến về những điều khoa học thực sự nói về khuyến cáo dinh dưỡng và sức khỏe mà bạn thường nghe. Hãy coi tôi là trọng tài về dinh dưỡng – người có thể đánh giá khách quan các khuyến cáo dinh dưỡng và chỉ ra đúng sai mà không hề sợ hãi hay thiên vị. Tôi có thể làm vậy dựa vào những gì mình được đào tạo về dịch tễ học và thống kê sinh học cũng như kinh nghiệm báo cáo về dinh dưỡng và sức khỏe trong hơn 20 năm qua.

Tôi cũng sẽ tập trung vào những câu hỏi thường nhận được hoặc những lời khuyên dinh dưỡng mà mình đọc được. Dù bạn sẽ không tìm thấy ở đây câu trả lời cho mọi câu hỏi về chế chế độ ăn và sức khỏe, nhưng tôi hy vọng rằng rất nhiều trong số đó sẽ

được tôi trả lời một cách thỏa đáng. Và tôi cũng cho rằng nhiều câu trả lời sẽ khiến bạn ngạc nhiên.

LEO LÊN THÁP KHOA HỌC

Trước khi đề cập đến phương pháp đánh giá những khuyến cáo dinh dưỡng, tôi sẽ giải thích cách tiến hành các nghiên cứu dinh dưỡng. Hãy cùng tìm hiểu dù nó hơi khô khan và học thuật. Những thông tin ở đây vô cùng cần thiết để bạn hiểu khoa học. Chúng không chỉ giúp bạn hiểu làm thế nào tôi có thể đưa ra kết luận, mà còn trang bị cho bạn khả năng tự đánh giá khi được cung cấp thông tin về các khuyến cáo dinh dưỡng và thực phẩm.



Không phải nghiên cứu nào cũng như nhau mà một số sẽ đáng tin cậy hơn. Trên thực tế, độ tin cậy của bằng chứng có các cấp bậc mà đôi khi được thể hiện qua hình tháp như trên. Càng lên cao thì độ tin tưởng khoa học càng lớn.

Hãy cùng đi từ dưới lên.

Nghiên cứu trong ống nghiệm: hay nghiên cứu *in vitro*, là những nghiên cứu tiến hành trên tế bào và các mô có nguồn gốc từ người hoặc động vật. Chúng cũng có thể hữu ích trong việc phát triển các giả thuyết hoặc để lý giải cho một kết quả nào đó quan sát được trên người. Nhưng chỉ ra rằng thứ gì đó có ảnh hưởng trên tế bào khác xa với việc chứng minh nó có ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

Nghiên cứu trên động vật (*in vivo*): giống như nghiên cứu trong ống nghiệm, nghiên cứu trên động vật cũng giúp phát triển giả thuyết. Loại nghiên cứu này cũng thích hợp để kiểm tra tác động của những chất có khả năng gây độc, bởi vì cố tình đầu độc con người là hành vi phi đạo đức. Tuy nhiên, việc giải thích kết quả cần phải hết sức cẩn thận. Rốt cuộc, chuột thí nghiệm không phải là con người, và những gì có hại (hoặc lợi) với chúng có thể không tương tự với chúng ta.

Nghiên cứu mô tả: Những nghiên cứu này, mô tả các đặc tính của quần thể hoặc cá thể, có thể có nhiều dạng khác nhau. Ví dụ, nghiên cứu quần thể so sánh các quần thể ở các khu vực địa lý khác nhau để tìm kiếm sự khác biệt trong tỷ lệ mắc bệnh hoặc một số thói quen ăn uống (chẳng hạn lượng chất béo tiêu thụ) có khả năng là

nguyên nhân gây bệnh. Nghiên cứu cắt ngang là nghiên cứu đột xuất, điều tra thói quen dinh dưỡng và tỷ lệ bệnh tật ở một quần thể tại một thời điểm nhất định. Nghiên cứu mô tả có thể cho thấy sự tương quan nhưng không thể chỉ ra mối quan hệ nhân quả. Có thể những yếu tố khác chưa được đo lường lại thực sự là nguyên nhân của một mối liên hệ rõ ràng nào đó.

Thử nghiệm ngắn hạn trên người: Trong những thử nghiệm này, một nhóm nhỏ đối tượng là con người được lựa chọn để tiêu thụ thực phẩm cần nghiên cứu. Sau vài giờ, vài ngày hoặc vài tuần, các chỉ số, chẳng hạn nồng độ một chất trong máu, sẽ được đo lường để quan sát sự thay đổi. Trong một số trường hợp, có thể một nhóm so sánh không ăn loại thực phẩm đó. Tuy những nghiên cứu này có thể đưa ra gợi ý về tác động của thực phẩm đến bệnh tật, nhưng chúng chỉ được coi là nghiên cứu sơ bộ. Sự thay đổi ngắn hạn của một chỉ số không nhất thiết đồng nghĩa với tỷ lệ mắc bệnh cao hơn hoặc thấp hơn.

Nghiên cứu bệnh-chứng: Đây là một phương pháp nhanh chóng và ít tốn kém để kiểm chứng giả thuyết được xây dựng từ những nghiên cứu ở bậc dưới của tháp khoa học. Các nhà nghiên cứu lựa chọn hai nhóm đối tượng tương đối giống nhau, ngoại trừ một nhóm mắc một bệnh cụ thể (nhóm bệnh) và nhóm còn lại (nhóm chứng) thì không. Thông tin về thói quen dinh dưỡng của các đối tượng sau đó sẽ được thu thập để xem liệu có bất cứ sự khác biệt nào giải thích cho nguy cơ mắc bệnh hay không. Nghiên cứu bệnh-chứng giúp khám phá ra

sự liên hệ, nhưng không thể chứng minh được mối quan hệ nhân quả. Một vấn đề tiềm ẩn là những người tham gia nghiên cứu sẽ không thể nhớ được chính xác thói quen ăn uống của họ. Cũng có thể hai nhóm không hẳn tương đồng với nhau như những nhà nghiên cứu đã nghĩ và một số yếu tố khác ngoài thực phẩm mới thực sự giải thích cho tình trạng bệnh.

Nghiên cứu thuần tập: Trái với nghiên cứu bệnh-chứng, nghiên cứu thuần tập bắt đầu với những người khỏe mạnh và thường là tiến cứu. Đối tượng tham gia sẽ được hỏi về thói quen dinh dưỡng và sau đó được theo dõi trong vài năm hoặc vài thập kỷ để quan sát xem ai sẽ mắc bệnh và ai thì không. Mặc dù không thể chứng minh được mối quan hệ nhân quả, nhưng kết quả từ những nghiên cứu thuần tập tiến hành trên diện rộng được thiết kế tốt vẫn có thể cung cấp những bằng chứng mạnh mẽ. Rất nhiều điều chúng ta biết về chế độ ăn và sức khỏe đều đến từ những nghiên cứu thuần tập lớn và dài hạn như nghiên cứu Nurses' Health Study được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Harvard.

Thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên: Đây là tiêu chuẩn vàng của các nghiên cứu, là loại nghiên cứu duy nhất chứng minh được mối quan hệ nhân quả. Các đối tượng được chia ngẫu nhiên vào các nhóm khác nhau, có thể theo chế độ dinh dưỡng cụ thể hoặc không. Nếu một chế phẩm bổ sung được thử nghiệm, các đối tượng sẽ được sử dụng chế phẩm đó hoặc giả dược. Hai nhóm này sau đó sẽ được theo dõi trong khoảng thời gian dài (thường tính bằng năm) xem liệu họ có biểu hiện khác

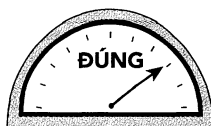
nhau không. Dù thử nghiệm lâm sàng thường hữu dụng để kiểm chứng tác dụng của chế phẩm bổ sung, chúng gặp khó khăn khi áp dụng vào chế độ ăn vì mọi người thường không phải lúc nào cũng ăn chính xác những gì được chỉ định. Vì phức tạp và tốn kém nên những nghiên cứu này thường không khả thi để kiểm nghiệm thực phẩm hoặc mô hình dinh dưỡng. Thêm vào đó, chúng cũng không phù hợp với những thực phẩm hoặc thực phẩm bổ sung bị nghi ngờ là gây hại bởi vì yêu cầu người khác sử dụng chúng có thể là phi đạo đức.

Một loại nghiên cứu không được đề cập trên tháp khoa học là *tổng quan hệ thống* – tập hợp các nghiên cứu nhằm xem xét toàn bộ bằng chứng về một chủ đề để đưa ra kết luận. Nói ngắn gọn, nó cố gắng xếp tất cả các mảnh ghép của câu đố lại với nhau. Đôi khi nhà nghiên cứu sử dụng *phân tích gộp*, một kỹ thuật tổng hợp số liệu từ các nghiên cứu khác nhau. Mặc dù tổng quan hệ thống, giống như mọi nghiên cứu khác, đều có sai số hoặc thiếu sót, nhưng nếu được thực hiện tốt, nó có thể là một công cụ mạnh mẽ để đánh giá bao quát độ mạnh và chất lượng của bằng chứng.

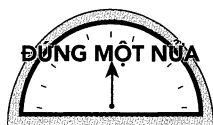
THANG ĐO SỰ THẬT

Nghiên cứu về chế độ ăn và sức khỏe hiếm khi đưa ra được bằng chứng không thể chối cãi sánh ngang với bằng chứng ADN. Mọi loại hình nghiên cứu – thậm chí là thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên – đều có hạn chế. Tuy nhiên, nếu diễn giải kết quả hợp lý, nghiên cứu có thể cho phép chúng ta đánh giá khá tốt mức độ tin cậy của một khuyến cáo.

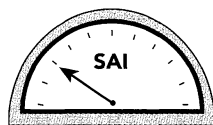
Với mục đích đó, tôi đã xem xét cẩn thận những nghiên cứu liên quan (liệt kê trong danh mục tài liệu tham khảo cuối sách, trong trường hợp bạn muốn tự mình kiểm chứng) và phân mỗi khuyến cáo vào một trong bốn mức trên Thang đo sự thật:



Mức này nghĩa là khuyến cáo rất đáng tin cậy vì có những bằng chứng chắc chắn từ đỉnh tháp khoa học – kết quả thống nhất từ ít nhất một số thử nghiệm lâm sàng hoặc nghiên cứu thuần tập quy mô lớn. Nhìn chung, các bằng chứng khác cũng cho kết quả giống vậy.



Mức này chỉ ra rằng khuyến cáo là đúng một nửa. Nó chứa vài phần sự thật vì một vài khía cạnh của nó được chứng minh bởi bằng chứng khoa học chắc chắn. Ví dụ, khuyến cáo có thể được kiểm chứng từ một số ít đối tượng nghiên cứu hoặc trong những hoàn cảnh hạn chế. Nhưng nhìn chung, chúng không đáng tin.



Mức này nghĩa là khuyến cáo không đáng tin cậy dựa trên những bằng chứng sẵn có. Có rất ít hoặc không tồn tại nghiên cứu chứng minh. Nếu có một nhóm các nghiên cứu thì phần lớn

(đặc biệt những nghiên cứu ở đỉnh tháp) đều bác bỏ khuyến cáo, hoặc có bằng chứng khoa học chỉ rõ khuyến cáo đó sai.



Mức này là thể hiện “vùng xám” của khoa học, chưa rõ đúng hay sai. Các nghiên cứu nhìn chung cho ra kết quả mâu thuẫn, hoặc tuy có bằng chứng từ những nghiên cứu ở phần giữa tháp khoa học chỉ ra rằng khuyến cáo có thể đúng, nhưng không đủ để đảm bảo độ tin cậy.

Trong khi đọc những khuyến cáo mà tôi nhắc tới, bạn nên nhớ những điều sau:

Vấn đề về nguồn tài trợ. Nghiên cứu về dinh dưỡng và chế độ ăn được tài trợ ngày càng nhiều bởi các công ty chế biến hoặc nuôi trồng thực phẩm, cung cấp dịch vụ giảm cân và sản xuất chế phẩm bổ sung. Tài trợ của doanh nghiệp không đồng nghĩa với kết quả nghiên cứu không chính xác, nhưng ít nhất cũng có khả năng những nghiên cứu này chịu ảnh hưởng bởi lợi ích của bên tài trợ. Chẳng hạn, một phân tích về các nghiên cứu trên soda, nước hoa quả và sữa đã chỉ ra rằng nghiên cứu được tài trợ bởi ngành thực phẩm phần nhiều cho những kết quả tích cực về sản phẩm của nhà tài trợ hơn so với nghiên cứu không được tài trợ. Nói đến việc đánh giá nghiên cứu, bất cứ khi nào có thể, tôi đều dựa vào các nghiên cứu được tài trợ bởi những đơn vị trung lập như Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ.

Tác động nhìn chung là nhỏ. Nghiên cứu thường báo cáo kết quả tìm được theo nguy cơ tương đối (RR - relative risks). Ví dụ, một nghiên cứu thuần tập có RR bằng 2,0 nghĩa là ăn thực phẩm X có liên quan đến việc tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh Y.

Nguy cơ tương đối trong những nghiên cứu dinh dưỡng thường dưới 2, có nghĩa là mức độ ảnh hưởng khá nhỏ (so với RR của bệnh ung thư phổi ở nam giới hút thuốc lá là 23). RR nhỏ không có nghĩa là nguy cơ (hoặc lợi ích) tiềm ẩn từ thực phẩm không gây ra ảnh hưởng gì, mà chỉ có thể là không nhiều. Đa phần tôi loại bỏ RR ra khỏi danh sách bởi vì chúng không chỉ ra nguy cơ thật sự là gì (cụ thể là cao gấp hai lần so với cái gì) và cũng dễ giải thích sai kết quả.

Thay đổi chóng vánh không hoàn toàn xấu. Chúng ta có thể thấy bối rối khi thường xuyên nghe rằng những thứ như cà phê, trứng hay chất béo không tốt cho sức khỏe, nhưng sau đó lại là “không sao đâu”. Trong một số trường hợp, sự không thống nhất bắt nguồn từ việc tách nghiên cứu ra khỏi bối cảnh hoặc diễn giải nhầm kết quả như tôi đã nói. Nhưng trong nhiều trường hợp khác, những thay đổi đó xuất hiện vì các nhà khoa học có những thông tin mới hơn, tốt hơn. Hãy nghĩ mà xem, đó mới chính là cách khoa học vận hành: liên tục mở rộng những gì đã biết và giúp chúng ta tiến gần hơn đến sự thật. Vì thế, chắc chắn rằng một vài điều bạn đọc được trong cuốn sách này sẽ bị thay thế trong tương lai.

NÀY, TÔI CHỈ LÀ TRỌNG TÀI THÔI

Trong một buổi nói chuyện tôi tham dự cách đây vài năm, một nữ khán giả trẻ đã hỏi về loại chế phẩm bổ sung mà cô ấy đang sử dụng. Tôi giải thích rằng bằng chứng về loại chế phẩm bổ sung đó khá ít và những gì chúng ta biết không được hứa hẹn cho lắm. Tôi đã chứng kiến người phụ nữ đó từ hy vọng chuyển thành giận dữ. Rõ ràng, đó không phải là câu trả lời cô ấy muốn. Khi tôi nói xong, cô ấy đáp trả sắc gọn: “Chà, tôi không thật sự tin vào nghiên cứu.”

Hiển nhiên, nghiên cứu khoa học không phải là hoàn hảo, và không có đủ bằng chứng không có nghĩa là khuyến cáo đó sai. Có thể là khi có nhiều nghiên cứu hơn, loại chế phẩm bổ sung mà cô ấy tin dùng sẽ được chứng minh là có hiệu quả.

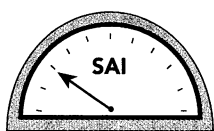
Dù vậy, nghiên cứu khoa học hiện đại vẫn là công cụ tốt nhất để phân biệt sự thật với niềm tin về chế độ ăn và dinh dưỡng. Nếu chối bỏ nó, chúng ta sẽ chỉ còn niềm tin, linh cảm và những câu chuyện phiếm – những điều mà đám người giống như chuyên gia trên báo kia bắt buộc phải tin 100 năm trước. Và chúng ta đã thấy họ bị lừa thế nào rồi.

Mục đích của tôi là giúp bạn sử dụng nghiên cứu khoa học để ra quyết định cho chính bản thân và gia đình mình. Giống như một người trọng tài, tôi luôn áp dụng quy định để đưa ra lựa chọn chính xác và trung thực nhất có thể. Tuy nhiên, không giống với trọng tài, tôi không có quyền bắt bạn phải làm gì. Việc quyết định có nên tin hay khi nào nên tin vào lời tư vấn của tôi là tùy thuộc ở bạn. Hãy nhớ điều đó nếu bạn thấy không đồng tình và muốn ném đồ ăn vào người trọng tài.

Chương 1

Động lực để nâng ly

CÀ PHÊ KHÔNG TỐT CHO BẠN



Tôi không hiểu vì sao mình không thích cà phê. Có thể là do những ký ức về việc bà tôi luôn uống rất nhiều loại cà phê hòa tan rẻ tiền vào buổi sáng trong khi bà hút hết điều thuốc này đến điều khác. Điều đó với một đứa trẻ như tôi thật khủng khiếp, và tôi đã nghĩ rằng nếu đây là những việc mà người lớn làm thì mình không nên lớn lên.

Khi mọi người biết tôi không uống cà phê, nhiều lúc họ nhìn tôi như sinh vật lạ. Qua nhiều năm, tôi đã học được cách làm giảm bớt sự nghi ngờ của họ: tôi không uống cà phê vì muốn tốt cho sức khỏe. Bằng cách đó, sự khác thường của tôi lại trở thành hợp lý.

Thật không may, tôi không thể dùng lý do đó được nữa. Có rất ít bằng chứng chỉ ra rằng cà phê có hại. Thực ra, nó thậm chí còn có lợi cho sức khỏe.

Cái tiếng không lành mạnh của cà phê bắt nguồn một phần khi những nghiên cứu trước đây chỉ ra mối liên quan giữa cà phê và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư tuyến tụy cùng

nhiều thứ khác. Nhưng những nghiên cứu này đã quên không tính đến ảnh hưởng của thuốc lá, như trong trường hợp của bà tôi, thuốc lá và cà phê từng là đôi bạn đồng hành.

Gần đây, nhiều nghiên cứu thuần tập theo dõi hàng chục ngàn người trong nhiều năm đã chỉ ra rằng những người uống cà phê không có nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc đột quỵ cao hơn những người không uống; thực tế họ còn có nguy cơ mắc thấp hơn một chút. Điều tương tự cũng được chứng minh với tiểu đường type 2 và gout.

Đối với ung thư, các nghiên cứu nhìn chung đều chỉ ra rằng cà phê không hề làm tăng nguy cơ mắc mà thậm chí còn liên quan đến việc giảm tỷ lệ mắc một số loại ung thư. Không chỉ vậy, những người uống cà phê còn sống lâu không kém những người ăn kiêng, thậm chí lâu hơn.

Một lý do có thể giải thích cho những lợi ích trên là cà phê chứa nhiều chất chống oxy hóa. Nhưng còn caffein thì sao? Caffein đâu có tốt? Trên thực tế, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng caffein trong cà phê và những đồ uống khác có thể làm tăng nguy cơ sẩy thai, nhưng những bằng chứng cũng có kiểu nọ kiểu kia. Nói chung, một hoặc hai cốc mỗi ngày (khoảng 200 mg caffein) được coi là an toàn với phụ nữ mang thai.

Nghiên cứu cũng chỉ ra mối liên quan giữa việc uống hơn ba cốc cà phê mỗi ngày với gãy xương ở phụ nữ thiếu canxi. Caffein cũng có thể gây bồn chồn, mất ngủ và kích ứng dạ dày ở một số người. Tuy nhiên, caffein trong cà phê còn liên quan đến việc làm giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson.

Với nhiều người, vấn đề sức khỏe quan trọng nhất khi uống cà phê là tăng cân. Mặc dù một cốc cà phê đen chỉ chứa hai calo, nhưng cà phê Frappuccino có vụn sô-cô-la và những loại đồ uống pha trộn với cà phê có thể nhanh chóng làm bạn tăng cân nếu

như uống quá nhiều. Có lẽ lý do mới của tôi để không vào quán Starbucks là: Tôi đang ăn kiêng.

Cà phê decaf thường vẫn có caffein. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng một số đồ uống decaf – như latte chẳng hạn – có chứa lượng caffein tương đương với một lon soda.

RƯỢU VANG ĐỎ LÀ LOẠI ĐỒ UỐNG CÓ CỒN CÓ LỢI NHẤT



Rượu mang tên những người nổi tiếng không phải là thứ gì xa lạ. Zinfandel của Ellsberry chẳng hạn, được đặt theo tên của tiền vệ Jacoby Ellsberry của đội Boston Red Sox.

Hãng Graceland Cellars lại dùng tên của Elvis Presley cho rượu Velvet Elvis Cabernet Sauvignon. Có cả một loại rượu mang tên Palin Syrah, mặc dù những người bán rượu một mực cho rằng loại rượu này chỉ ngẫu nhiên có tên giống với tên của bất cứ chính trị gia nào còn sống hãy đã mất.

Nhưng có lẽ không ai xứng đáng như Morley Safer. Năm 1991, phóng viên tờ *60 Minutes* đã viết rằng rượu vang đỏ giúp giải thích cái gọi là Nghịch lý nước Pháp – tỷ lệ người Pháp mắc bệnh tim mạch tương đối thấp mặc dù ẩm thực Pháp toàn các món đầy dầu mỡ. Mô tả của Safer về rượu vang đỏ như một liều thuốc tiên giúp mọi người có trái tim khỏe mạnh đã làm doanh số tăng vọt và hiện vẫn chưa có dấu hiệu ngừng lại. Năm 1991, rượu vang đỏ chỉ chiếm 17% thị trường rượu ở Mỹ, ít hơn rất nhiều so với rượu vang trắng. Năm 2009, rượu vang đỏ là loại rượu phổ biến nhất, chiếm 47% thị trường rượu. Làm một ly Morley Merlot thôi nhĩ.

Liệu Safer có tô vẽ khoa học hay không lại là một vấn đề khác. Chúng ta có những bằng chứng nhất quán từ nhiều nghiên cứu rằng uống rượu ở mức vừa phải (một hoặc hai ly mỗi ngày) giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, đột quỵ và giảm tuổi thọ. Nhưng nghiên cứu cũng khá mâu thuẫn trong việc kết luận rượu vang đỏ có tốt hơn những loại đồ uống có cồn khác hay không.

Những lợi ích được tuyên bố của rượu vang đỏ thường được cho là do chất chống oxy hóa resveratrol, được tìm thấy trong vỏ nho. (Vì rượu vang trắng thường được làm từ nho đã bỏ vỏ nên không có hoặc chứa rất ít resveratrol.) Nhiều nghiên cứu trên động vật và ống nghiệm đã chỉ ra rằng hợp chất này có nhiều lợi ích đối với hệ tim mạch, trong đó có giãn mạch, ngăn ngừa hình thành cục máu đông và giảm viêm. Có bằng chứng cho thấy những hợp chất khác trong rượu vang đỏ như flavanol – cũng có trong sô-cô-la đen (xem “Sô-cô-la tốt cho sức khỏe” ở trang 68) – cũng rất tốt cho tim.

Tuy nhiên, những nghiên cứu khác chỉ ra rằng bản thân cồn cũng tốt cho tim mạch vì làm tăng lượng HDL cholesterol (tốt) và ngăn ngừa hình thành cục máu đông. Điều này đặt ra câu hỏi liệu có phải là cồn giúp giải thích cho bất cứ lợi ích nào của rượu vang đỏ hay không.

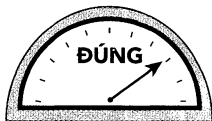
Các nghiên cứu thuần tập không đưa ra câu trả lời rõ ràng. Trong một số nghiên cứu, rượu vang (cả trắng và đỏ) đều liên quan đến tỷ lệ mắc bệnh tim mạch và tử vong thấp hơn, trong khi đối với bia và rượu mạnh, lợi ích lại khá nhỏ hoặc không tồn tại. Trong các nghiên cứu khác, những người thường xuyên uống ở mức vừa phải có lợi ích tương đương nhau, bất kể họ chọn loại đồ uống có cồn nào.

Một yếu tố khác cần cân nhắc là theo nghiên cứu, người uống rượu vang cũng có xu hướng ít hút thuốc hơn và ăn uống lành mạnh hơn người tiêu thụ đồ uống khác. Kết quả là, bất cứ lợi ích sức khỏe rõ ràng nào của rượu vang đỏ đều có thể đến từ người uống chứ không hẳn là do loại đồ uống.

Chúng ta biết chắc một điều rằng uống rượu nhiều như uống nước (hơn ba ly một ngày) thì có hại. Thêm nữa, rượu vang đỏ không phải là một loại thuốc, vì vậy bạn không nên tự ép mình uống nó. Thay vào đó, hãy thưởng thức loại đồ uống bạn thích. Nếu rượu Palin không phải sở thích của bạn, Barbra Streisand Chardonnay luôn chờ sẵn. Cá nhân tôi thì thích Roy Rogers¹ hơn.

Giống như rượu vang đỏ, nước nho cũng có nhiều lợi ích với bệnh tim mạch do tác dụng giãn mạch, tăng lượng cholesterol tốt và ngăn ngừa hình thành cục máu đông. Nhưng chúng ta không biết liệu việc uống nước nho có làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và giảm tuổi thọ giống như rượu vang đỏ và các loại đồ uống có cồn khác hay không.

ĐỒ UỐNG CÓ CỒN GÂY UNG THƯ VÚ



Nếu bạn đang tìm cách để hưởng ứng Tháng Nhận thức về Ung thư vú Quốc gia, uống rượu chắc sẽ không phải lựa chọn đầu tiên.

Nhưng một số quán bar và công ty rượu đang cố thay đổi điều đó. Trên khắp nước Mỹ, các quán rượu và nhà hàng luôn tổ chức các sự kiện đặc biệt được tài trợ bởi hãng

1. Một loại cocktail không cồn, được đặt tên theo diễn viên, ca sĩ Roy Rogers.

Chambord vodka với đặc trưng là các loại cocktail hồng. Đây là một phần trong chiến dịch PYD – Pink Your Drink (Làm hồng đồ uống của bạn) do công ty trên khởi xướng nhằm tăng cường nhận thức và gây quỹ cho người bị ung thư vú.

Tương tự, hãng Mike's Hard Lemonade đã bán những loại đồ uống có cồn phiên bản hồng đặc biệt với một phần tiền lãi hướng đến việc giảm thiểu nguyên nhân gây ung thư vú. Trên trang web của công ty là những lời đánh giá như “Cảm ơn rất nhiều vì đã làm ra loại nước chanh màu hồng để chống lại ung thư vú!”.

Hẳn bạn sẽ thắc mắc liệu những khách hàng và người tham gia chiến dịch PYD có biết được sự trở trêu không mấy ngọt ngào này không: đồ uống được bán ra để ngăn ngừa ung thư vú trên thực tế lại là nguyên nhân gây ra nó.

Trong ba thập kỷ vừa qua, có hơn 100 nghiên cứu bệnh-chứng và thuần tập về vấn đề sử dụng đồ uống có cồn và bệnh ung thư vú. Nhìn chung, nghiên cứu cho thấy phụ nữ uống ít nhất một ly mỗi ngày, dù là bia, rượu vang hay rượu mạnh, đều có nguy cơ phát triển ung thư vú tăng nhẹ so với những người không uống hoặc chỉ thỉnh thoảng mới uống. Phụ nữ uống càng nhiều càng có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

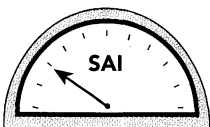
Mặc dù các nhà nghiên cứu không hoàn toàn chắc chắn về nguyên nhân, nhưng người ta ngờ rằng đồ uống có cồn có thể khiến phụ nữ dễ mắc ung thư vú hơn thông qua việc gia tăng nồng độ hormone estrogen. Ủng hộ cho giả thuyết này là nghiên cứu chỉ ra những người thường xuyên uống rượu để có các khối u dương tính với thụ thể hormone hơn. Một lý giải được đề xuất là đồ uống có cồn làm giảm nồng độ của một số dưỡng chất giúp chống lại bệnh ung thư.

Sự phức tạp nằm ở chỗ đồ uống có cồn cũng có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra đồ uống có cồn làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Cách tốt nhất để cân bằng giữa lợi ích và tác hại của đồ uống có cồn phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của mỗi cá nhân. Ví dụ, một phụ nữ trong độ tuổi 40, với nguy cơ mắc ung thư vú cao do tiền sử gia đình hoặc các yếu tố khác, có thể muốn hạn chế uống rượu. Mặt khác, với một phụ nữ trong độ tuổi 70, khi nguy cơ tử vong do tim mạch còn cao hơn cả nguy cơ bị ung thư vú, lợi ích của việc uống một đến hai ly rượu mỗi ngày sẽ lớn hơn bất kỳ rủi ro nào.

Tóm lại, có lẽ là những người gây quỹ phòng chống ung thư vú bằng việc bán đồ uống có cồn nên nhắm đến những cụ bà thích uống rượu. Hoặc tốt hơn, họ nên thay thế việc này bằng các hoạt động thể dục thể thao làm giảm nguy cơ mắc bệnh. Nhưng dù thế thì tôi cũng chẳng thể tham gia được. Tôi còn bận tổ chức buổi gây quỹ cho bệnh tiểu đường ở cửa hàng bánh donut gần nhà.

Những người uống rượu ở mức ít và vừa phải sẽ có nguy cơ mắc bệnh suy giảm trí nhớ và Alzheimer thấp hơn những người không uống. Bằng chứng chắc chắn nhất đã được ghi nhận ở những người uống rượu vang.

BẠN CẦN UỐNG ĐỦ TÁM CỐC NƯỚC MỖI NGÀY ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT



Theo bạn thì cái nào quan trọng hơn: tình dục hay nước?

Không, đây không phải là câu hỏi từ mấy người thích làm hỏng các mối quan hệ ở các

bữa tiệc đầu. Đây thực ra là chủ đề của một cuộc khảo sát trên 1.000 phụ nữ được yêu cầu lựa chọn hành vi ưu tiên liên quan đến sức khỏe. Đáng ngạc nhiên, những người trả lời đánh giá việc “uống nước đủ theo khuyến nghị” cao hơn tình dục – cũng như việc tập thể dục.

Đó là một dấu hiệu cho thấy mức độ bám rễ của thông điệp uống đủ tám cốc nước mỗi ngày để có sức khỏe tốt trong tâm trí mọi người. Uống nước có vô cùng nhiều lợi ích – từ làm da mịn màng hơn cho đến chống lại ung thư. Nhưng khi nhìn vào các bằng chứng, những tuyên bố này hầu như đều vô lý.

Nhiều người thường uống rất nhiều nước, họ nói với bạn rằng họ làm thế để loại bỏ độc tố khỏi cơ thể. Việc loại bỏ độc tố là nhiệm vụ của một số cơ quan, trong đó có thận, và chẳng có bằng chứng nào cho thấy việc uống nhiều nước cải thiện hiệu quả của các cơ quan đó. Trên thực tế, quá nhiều H₂O còn gây *suy giảm* nhẹ khả năng lọc chất độc của thận.

Các nghiên cứu đào sâu mối quan hệ giữa việc uống nước và ung thư bàng quang cho kết quả không thống nhất. Về tác động trên da, một nghiên cứu nhỏ đã chỉ ra rằng uống hai cốc nước mỗi ngày có thể làm tăng lượng máu lưu thông đến da, nhưng các nhà nghiên cứu lại không cho đó là yếu tố giúp da mịn màng hơn. Đúng là mất nước có thể làm xuất hiện nếp nhăn nhưng điều đó không có nghĩa là tiếp tục uống thêm khi cơ thể đã đủ nước sẽ khiến da đẹp hơn.

Vậy làm thế nào để biết là bạn đã uống đủ nước hay chưa? Những người thích uống nhiều nước nói rằng đa số mọi người thường uống thiếu một lít nước và không hề ý thức được điều đó. Nhưng một nhóm các nhà khoa học được tập hợp bởi Viện Y học Hoa Kỳ đã phân tích vấn đề này và kết luận rằng cơ thể

chúng ta thực sự có cơ chế cảnh báo khi thiếu nước. Đó chính là cơn khát. Cũng theo các nhà khoa học, những người khỏe mạnh thường sẽ nạp đủ nước thông qua thức ăn (cung cấp 20% lượng nước chúng ta cần) và đồ uống, bao gồm cà phê, trà và nước ép trái cây.

Có một số ít trường hợp việc uống nhiều nước sẽ mang lại lợi ích. Nghiên cứu chỉ ra rằng uống nhiều nước sẽ giúp phòng ngừa được bệnh sỏi thận ở những người đã có tiền sử mắc bệnh này. Uống nhiều nước cũng là một ý hay nếu bạn ở nơi có thời tiết nóng hoặc tập thể dục nặng. Nhưng đừng uống nhiều quá. Với người chơi những môn thể thao cần sức bền như marathon nhưng không phải là vận động viên chuyên nghiệp thì việc uống lượng nước lớn khi chạy thậm chí còn gây ra tình trạng nồng độ natri thấp bất thường. Đó là tình trạng hạ natri máu, có thể dẫn đến tử vong.

Dù vậy, nói chung, uống nhiều nước không có gì sai nếu như việc đó khiến bạn cảm thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn. Nhưng hãy chuẩn bị tinh thần ghé thăm nhà vệ sinh thường xuyên hơn, và việc này gây gián đoạn đến tình trạng sức khỏe được đánh giá là quan trọng nhất theo những phụ nữ trong khảo sát trên: ngủ đủ giấc.

Nghiên cứu chỉ ra rằng uống hai cốc nước trước bữa ăn có thể giúp thúc đẩy việc giảm cân ở người trung và cao tuổi thông qua việc giảm cơn đói và lượng calo nạp vào. Thật không may điều này không xảy ra ở thanh thiếu niên.

SODA ĂN KIỀNG KHIẾN BẠN TĂNG CÂN



Nếu bạn cần bằng chứng chỉ ra các quan niệm đã thay đổi như thế nào trong 50 năm qua, hãy xem một số quảng cáo trên tivi hồi xưa. Một ví dụ điển hình là chiến

dịch quảng cáo trong những năm 1960 của soda ăn kiêng Tab. Với giai điệu vui nhộn và giọng của người dẫn dắt chương trình *Saturday Night Live*, quảng cáo này thôi thúc khán giả nữ mục tiêu cố gắng trở thành một bóng hồng “ăn sâu vào tâm trí”.

Mấy gã khùng viết khẩu hiệu này muốn nói rằng người phụ nữ sẽ luôn ở trong suy nghĩ (và trong những cái liếc mắt) của chồng bằng cách uống Tab để giữ được vóc dáng mảnh mai và hấp dẫn. “Một hương vị đáng nhớ vì một bóng dáng không thể quên”, quảng cáo đã nói vậy.

Tất nhiên, ngày nay, một quảng cáo ngang nhiên như vậy sẽ không bao giờ được chiếu. Bất cứ ai thử chạy chúng đều có khả năng bị tẩy chay. Cho đến gần đây, chỉ có một số ít người nghi ngờ những quảng cáo nói rằng cola ăn kiêng giúp giảm cân. Nhưng điều đó đang bắt đầu thay đổi vì các phương tiện thông tin đại chúng đều phát cảnh báo về việc soda ăn kiêng có thể *thúc đẩy* béo phì.

Những khuyến cáo đó chủ yếu xuất phát từ một số nghiên cứu thuần tập chỉ ra mối liên quan giữa soda ăn kiêng với tăng cân và các yếu tố nguy cơ bệnh tim mạch. Một nghiên cứu theo dõi 3.700 người trong bảy đến tám năm đã cho thấy những người uống soda ăn kiêng bắt đầu với cân nặng bình thường có xu hướng trở nên thừa cân hoặc béo phì cao hơn những người không uống. Họ uống càng nhiều thì cân nặng càng tăng.

Tất nhiên điều này không chứng minh được mối quan hệ nhân quả. Có thể là khi những người này bắt đầu tăng cân, họ sử dụng đồ uống ăn kiêng nhiều hơn.

Cần những nghiên cứu can thiệp để gỡ rối vấn đề đó, còn trường hợp này lại không được lý giải hoàn toàn. Những nghiên cứu như vậy, trong đó nhóm thử nghiệm luôn sử dụng chất thay thế đường và được so sánh với nhóm đối chứng, thường không thể chỉ ra được thực phẩm và đồ uống chứa chất làm ngọt nhân tạo gây tăng cân. Nhưng chúng cũng không thể kết luận chắc chắn rằng những thực phẩm trên giúp giảm cân. Kết quả khá đa dạng, và những nghiên cứu có kết quả tích cực lại được tài trợ bởi các công ty sản xuất chất làm ngọt nhân tạo.

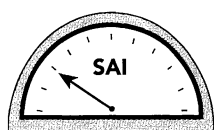
Nói tóm lại, không thể chắc chắn được soda ăn kiêng ảnh hưởng như thế nào đến nỗ lực kiểm soát cân nặng. Các nhà khoa học vẫn đưa ra một vài lời giải thích về lý do chúng chẳng giúp ích gì và còn có thể gây hại. Một trong số đó là lối ngụy biện “Cho tôi một suất Mac cỡ bự, một phần khoai tây chiên lớn và một lon cola ăn kiêng”, phản ánh việc con người thường vô thức (hoặc có ý thức) cho rằng nếu sử dụng đồ uống ăn kiêng, họ có thể thoải mái ăn những đồ ăn khác.

Một khả năng khác nữa là chất làm ngọt nhân tạo đánh lừa tâm trí chúng ta. Khi chúng ta nếm một thứ gì đó ngọt, não bộ sẽ được cảnh báo là cơ thể đang nạp calo. Nếu calo không thực sự được nạp do sử dụng đồ uống có chất làm ngọt nhân tạo, chúng ta sẽ không ngừng tìm kiếm các nguồn calo khác. Đó chính là cách soda ăn kiêng đánh lừa chúng ta ăn nhiều hơn.

Nếu đúng là như vậy, bạn có thể nói rằng soda ăn kiêng đã “ăn sâu vào tâm trí”. Vì thậm chí sau khi ăn xong, loại đồ uống đó vẫn ảnh hưởng đến não bộ chúng ta.

Đồ uống thể thao cũng thường bị lầm tưởng là đồ uống lành mạnh thay thế cho soda để sử dụng hằng ngày. Mặc dù chứa ít calo hơn soda thông thường, nhưng chúng lại có lượng đường khá cao. Thêm vào đó các nghiên cứu chỉ ra rằng chúng có thể ăn mòn men răng nhiều hơn soda. Các chất điện giải có trong đồ uống thể thao có thể có lợi với những người tập thể dục cường độ cao nhưng với hầu hết chúng ta thì không.

NƯỚC ÉP LÀ NGUỒN DƯỠNG CHẤT TỐT NHẤT



Khi còn nhỏ, tôi nhớ mình hay xem chương trình tivi của Jack Lalanne cùng chị gái trong khi ăn sáng. Trong bộ jumpsuit bó sát, cha đỡ đầu của bộ môn fitness thường giảng giải cho người xem về tầm quan trọng của các chất dinh dưỡng thiết yếu. Với chúng tôi, ông ấy giống như một kẻ lập dị khiến chúng tôi cười sằng sặc trong khi đang chén ngẫu nhiên những chiếc donut và bánh Pop-Tarts sô-cô-la.

Nhưng giờ thì tôi không cười. Ông ấy đã qua đời sau 96 năm khỏe mạnh và sung sức, ông đã luôn biết mình đang làm gì. Vậy ông ấy đề xuất chế độ ăn nào? Chỉ một điều thôi, rất nhiều nước ép rau củ quả. Lalanne thậm chí còn sở hữu một dòng máy ép riêng của mình và quảng cáo chúng với tuyên bố “Jack Lalanne chính là bằng chứng sống cho hiệu quả của nước ép”.

Không có nghi ngờ về việc nước ép chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn soda (dinh dưỡng tùy thuộc vào từng loại nước ép) và là nguồn cung cấp nhiều vitamin và muối khoáng. Nước ép có thể giúp chúng ta nạp đủ lượng trái cây và rau xanh khuyến nghị hằng ngày. Nhưng khi nói chuyện với những người cuồng nước ép, hẳn bạn sẽ nghe về việc uống nước bồ công anh và cỏ lúa mì để tăng cường năng lượng, củng cố hệ miễn dịch và thải

độc. Một lời giải thích quen thuộc là vì hệ tiêu hóa của chúng ra không cần phải nghiền nhỏ thực phẩm, nên chất dinh dưỡng có trong nước ép sẽ dễ dàng được hấp thu hơn và cơ thể có thể nghỉ ngơi và tự hồi phục.

Nghe hay đấy nhỉ, nhưng nó không có cơ sở khoa học. Không có bằng chứng về việc nước ép lành mạnh hơn hoặc giàu dinh dưỡng hơn những thực phẩm làm ra chúng. Cũng không có bằng chứng nào cho thấy nước ép thúc đẩy giảm cân như một vài tuyên bố. Nếu không cẩn thận, nó còn có thể có tác dụng ngược lại vì một số loại nước ép chứa khá nhiều calo. Một cốc nước ép táo (khoảng 200 ml) chứa 114 calo, trong khi một lon cola chỉ chứa 97 calo. Một hỗn hợp nhiều loại nước ép có thể chứa lượng calo còn nhiều hơn thế.

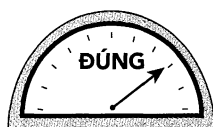
Một cạm bẫy khác là nước ép của một số loại rau củ quả chứa rất nhiều fructose. Các nghiên cứu sơ bộ đã chỉ ra rằng lượng fructose lớn có thể gây ra tình trạng kháng insulin của cơ thể và nhiều nghiên cứu thuần tập đã tìm ra mối liên quan giữa việc tiêu thụ nước ép với tăng nguy cơ tiểu đường.

Không giống như nước ép, trái cây và rau củ nguyên dạng có chứa chất xơ, giúp cơ thể chuyển hóa đường chậm hơn và tránh làm tăng đường huyết như khi uống nước ép. Uống nước ép thay vì ăn rau củ quả có thể làm mất đi những lợi ích mà chất xơ đem lại cũng như cảm giác no bụng. Còn nữa, bạn sẽ không có được những hợp chất có lợi trong vỏ và bã rau củ quả.

Nếu bạn thích uống nước ép, cứ uống đi. Nhưng đừng bỏ qua việc ăn rau củ và trái cây. Và mặc dù những quảng cáo vẫn ám chỉ rằng việc uống nước ép sẽ khiến bạn khỏe mạnh, chúng không thể biến bạn thành Jack LaLanne được đâu. Để làm được điều đó bạn cần phải tập thể dục – và ngừng ăn bánh donut cũng như Pop-Tarts.

Nhìn chung, nước cam có chứa nhiều dưỡng chất nhất trong số các loại nước ép trái cây, theo kết quả phân tích của Trung tâm Khoa học vì Lợi ích Công cộng. Một cốc nước cam có chứa hơn 100% nhu cầu vitamin C hằng ngày, và cũng là nguồn cung cấp kali và một số loại vitamin nhóm B. Nước ép buổi chum đứng vị trí số hai, nhưng cần cẩn thận vì chúng có thể tương tác với một số loại thuốc. Nước ép táo đứng cuối bảng về dinh dưỡng.

NƯỚC ÉP NAM VIỆT QUẤT NGĂN NGỪA NHIỄM TRÙNG TIẾT NIỆU



Nếu bạn là nhà báo đủ lâu, kiểu gì bạn cũng có một vài kẻ thù. Với một số người, đó là cơn thịnh nộ từ các chính trị gia. Với một số khác, đó là các ngôi sao, giám đốc kinh doanh hoặc một đám đông các ông sếp lớn. Còn đối với công việc hào nhoáng của tôi, đó chính là nam việt quất – hoặc chính xác hơn, là những người bán chúng.

Cách đây nhiều năm, tôi có viết một bài báo thắc mắc về khuyến cáo sức khỏe từ những người sản xuất quả nam việt quất. Đội ngũ quan hệ công chúng của họ – vâng, như nhiều loại trái cây khác, nam việt quất cũng có đơn vị truyền thông – đã viết một lá thư đầy tức giận để phản đối những gì tôi đã viết. Điều này gây cho tôi nỗi ám ảnh bị ai đó bỏ độc vào nước sốt nam việt quất trong bữa ăn lễ Tạ ơn hằng năm để trả thù cho những gì tôi đã viết.

Đây là cơ hội để tôi sửa chữa sai lầm: hóa ra uống nước ép nam việt quất để ngăn ngừa nhiễm trùng tiết niệu là một phương thuốc dân gian có tính khoa học.

Trong một bài đánh giá mười thử nghiệm ngẫu nhiên, các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng nước ép và thực phẩm chức năng từ nam việt quất giúp giảm tần suất mắc bệnh nhiễm trùng tiết niệu ở những phụ nữ thường xuyên tái nhiễm bệnh này. Một trong những nghiên cứu đó được tiến hành ở Canada, với sự tham gia của 150 phụ nữ có tiền sử nhiễm trùng tiết niệu. Họ được phân ngẫu nhiên vào bốn nhóm theo dõi trong vòng một năm, một nhóm uống ba cốc nước ép nam việt quất mỗi ngày, một nhóm uống viên thực phẩm chức năng có chứa nam việt quất, một nhóm uống nước ép nam việt quất giả và nhóm cuối cùng uống viên thực phẩm chức năng giả. Kết quả cho thấy những người uống nước ép và viên thực phẩm chức năng thật đều ít bị nhiễm trùng tiết niệu hơn những người thuộc nhóm đối chứng.

Lý do được các nhà nghiên cứu đưa ra là nam việt quất có chứa proanthocyanidin, chất này dính chặt vào *E. coli* (thủ phạm gây ra phần lớn các ca nhiễm trùng tiết niệu) và ngăn ngừa các vi khuẩn này bám lên thành bàng quang.

Khả năng nước ép nam việt quất ngăn ngừa được nhiễm trùng tiết niệu ở nam giới, những người ít nhạy cảm hơn nữ giới, là kém rõ ràng hơn. Không có bằng chứng nào cho thấy nước ép có thể điều trị nhiễm trùng.

Nhiều người không thể uống nước ép nam việt quất nguyên chất vì chúng quá chua. May là cocktail nước ép nam việt quất pha thêm chất làm ngọt cũng có hiệu quả như nước ép nguyên chất. Nhưng loại đồ uống này cũng có mặt trái: Cocktail làm ngọt bằng đường có thể chứa nhiều năng lượng hơn soda.

Những nghiên cứu về nhiễm trùng tiết niệu và nước ép nam việt quất có thời gian nghiên cứu khác nhau (từ một tháng

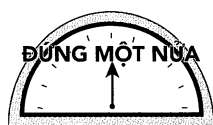
cho đến một năm), vì thế không thể biết chính xác bạn nên giữ thói quen uống nước ép nam việt quất trong bao lâu để có được lợi ích. Tương tự như vậy với lượng nước ép, mặc dù nghiên cứu cho rằng sử dụng ba cốc mỗi ngày như trong nghiên cứu ở Canada có thể là quá nhiều.

Một mối quan tâm thường xuyên được đề cập đến là nước ép nam việt quất có thể tương tác với thuốc chống đông máu warfarin (Coumadin), làm tăng nguy cơ chảy máu. Nhưng một bài đánh giá đã kết luận rằng mối nguy hiểm có thể đã bị cường điệu hóa và sử dụng 2,5 cốc mỗi ngày cũng không gây vấn đề gì cho người sử dụng thuốc trên.

Tôi nghĩ là tôi sẽ dừng viết về nam việt quất ở đây. Giờ đây, có thể những nhà sản xuất nam việt quất đã cho tôi ra khỏi danh sách truy nã và tôi có thể thanh thản ăn mừng lễ Tạ ơn.

Các hợp chất được cho là giúp ngăn ngừa nhiễm trùng tiết niệu trong nước ép nam việt quất cũng có thể làm giảm nguy cơ loét dạ dày. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nước ép nam việt quất có thể ức chế *Helicobacter pylori*, là nguyên nhân chủ yếu gây loét dạ dày, và giữ vi khuẩn này không dính vào thành ruột.

TRÀ XANH THÚC ĐẨY VIỆC GIẢM CÂN



Trong những năm qua, tôi đã thấy nhiều sản phẩm giảm cân đáng ngờ đến mức không thể nhớ hết. Những thứ này kiểu như miếng dán rong biển được cho là tăng cường trao đổi chất, nhẫn đeo ngón tay được cho là có tác dụng tương tự như chạy bộ gần 10 km, và lát giấy có thể thúc đẩy cơ thể đốt mỡ.

Tiếp đến là trà xanh. Tiếng tăm của đồ uống này trong việc giảm cân nổi lên sau khi tác giả của một cuốn sách ăn kiêng tuyên bố trên chương trình *Oprah* rằng, chỉ đơn giản là thay cà phê bằng trà xanh, mọi người có thể “nhanh chóng” đánh bay năm cân mỡ thừa trong sáu tuần. Khi Coca-Cola và Nestlé cố gắng chạy theo xu hướng bằng cách sản xuất đồ uống làm từ chiết xuất trà xanh được cho là giúp đốt cháy nhiều calo, họ bị 28 bang điều tra về những tuyên bố vô căn cứ. Cuối cùng, họ phải đồng ý nộp phạt và thay đổi chiến lược marketing qua tuyên bố thứ đồ uống Enviga này không thể giúp giảm cân nếu không ăn kiêng và tập thể dục.

Với tất cả sự cường điệu như vậy, trà xanh dường như cũng nổi tiếng ngang với nhẩn ăn kiêng và miếng dán rong biển. Trà xanh có thể thực sự giúp đốt cháy calo dư thừa – mặc dù có lẽ không đủ để tạo nên sự khác biệt.

Trà xanh chứa chất chống oxy hóa epigallocatechin gallate (EGCG), được các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm chỉ ra là có tác dụng thúc đẩy chuyển hóa và đốt mỡ. Caffein có trong trà được cho là có tác dụng tương tự. Trong một nghiên cứu trên 10 nam giới, kết hợp EGCG và caffein giúp người tham gia đốt cháy nhiều năng lượng hơn trong 24 giờ so với chỉ riêng caffein hoặc giả dược.

Một số thử nghiệm lâm sàng quy mô nhỏ đã kiểm chứng liệu trà hoặc thực phẩm chức năng chứa những thành phần trên có giúp giảm cân hay không. Tổng hợp dữ liệu từ 13 nghiên cứu như vậy đã cho thấy những người dùng EGCG với caffein trong ba tháng giảm nhiều hơn từ nửa cân cho đến một cân so với người sử dụng giả dược. Vì sự khác biệt rất nhỏ nên các tác giả lưu ý là “không phù hợp về mặt lâm sàng”.

Chúng ta không thể biết liệu mình có thể giảm cân thêm sau một thời gian dài hơn hoặc có giữ được cân không. Thêm nữa, chúng ta không thể biết chính xác cần uống bao nhiêu trà xanh, vì mỗi nghiên cứu sử dụng một lượng EGCG và caffein khác nhau. Các quần thể nghiên cứu cũng có những đặc điểm khác nhau, đồng nghĩa với việc các nhà khoa học không chắc chắn là đối tượng nào dễ được hưởng lợi từ trà xanh nhất.

Một điều không rõ ràng nữa là sự an toàn lâu dài khi sử dụng thực phẩm chức năng từ trà xanh. Hơn 24 trường hợp đã được ghi nhận có tổn thương gan, đặc biệt là khi uống lúc đói.

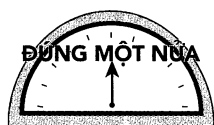
Nếu bạn muốn thử trà xanh, tốt nhất hãy sử dụng dưới dạng đồ uống thay vì dạng viên nén. Chúng có thể giúp tăng chuyển hóa một chút, nhưng bạn không thể trông cậy vào nó để có vóc dáng đẹp và tự tin diện đồ bơi đâu. Việc này đặc biệt đúng nếu bạn thích uống trà dưới dạng sinh tố Jamba Juice hoặc Frappuccino của Starbucks, chúng chứa đến hơn 400 calo. Nếu uống chúng thì thà bạn sử dụng lát gà đốt mỡ còn hơn. Ít nhất chúng không có calo và có thể khiến gà của bạn thoải mái hơn.

Uống trà xanh hoặc trà đen trong bữa ăn có thể làm giảm 50% khả năng hấp thu sắt từ thực phẩm. Nhưng thêm chanh vàng vào trà thì có thể giúp hạn chế hiệu ứng này, bởi chanh vàng có chứa lượng vitamin C cao giúp tăng cường hấp thu sắt.

Chương 2

Cơ hội nào cho chất béo

BƠ ĐỘNG VẬT (BUTTER) LÀNH MẠNH HƠN BƠ THỰC VẬT (MARGARINE)



Trong cuốn *The butter battle book* (Cuốn sách về trận chiến bơ), Dr. Seuss đã ngụ ý rằng cuộc chiến của các loại bơ giống như cuộc đua vũ trang thời Chiến tranh lạnh. Hai nhà Zook và Yook đã tranh luận về việc nên ăn bánh mì với mặt phết bơ (động vật) hướng lên hay hướng xuống.

Trong đời thực, có một cuộc chiến bơ kéo dài hơn cả Chiến tranh lạnh. Nó không liên quan đến việc nên phết bơ ở đâu mà là việc có nên sử dụng bơ động vật hay không. Xin gửi lời xin lỗi đến Dr. Seuss, dưới đây là những gì mà người thích ăn bơ động vật có thể mô tả về cuộc chiến:

Phết bánh mì toàn những đất và than

Lấp đầy con tim bằng cặn và bẩn.

Nếu muốn khỏe mạnh nhất thế gian

Ăn bánh mì nướng cùng bơ động vật.

Hai mươi năm trước, những người ủng hộ bơ thực vật đã giành ưu thế trong cuộc chiến với bơ động vật. Nhưng gần đây,

phe bơ động vật lại đảo ngược tình thế, rất nhiều người tìm đến bơ động vật vì cho rằng chúng tự nhiên và tốt cho sức khỏe hơn bơ thực vật. Tuy nhiên, bơ động vật có thực sự tốt hơn hay không còn phụ thuộc vào loại bơ thực vật được ra so sánh.

Cú hích lớn cho bơ động vật đến từ nghiên cứu Nurses' Health Study, với sự tham gia của hơn 85.000 phụ nữ. Nghiên cứu này phát hiện người ăn nhiều hơn bốn thìa cà phê bơ thực vật mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn người ít khi sử dụng bơ thực vật. Điều này không xảy ra với những người ăn bơ động vật. Một nghiên cứu thuần tập nhỏ ở nam giới trung niên cũng cho kết quả tương tự.

Những kết quả này gây bất ngờ đối với nhiều người. Bơ thực vật làm từ dầu thực vật và có ít chất béo bão hòa hơn bơ động vật. Nhưng quá trình biến đổi dầu dạng lỏng thành dạng đặc có thể tạo ra chất béo dạng trans, được cho là nguy hiểm với tim mạch hơn cả chất béo bão hòa (xem “Chất béo dạng trans có hại” ở trang 33).

Một nghiên cứu xuất bản trên *Tạp chí Y học New England* cũng tiếp tục củng cố luận điểm này. Nghiên cứu viên cho đối tượng tham gia ăn nhiều loại đồ phết bánh mì và đo tác động của chúng đến nồng độ cholesterol. So với bơ động vật, bơ thực vật cùng lúc làm giảm LDL cholesterol (xấu) và HDL cholesterol (tốt). Nhưng mức độ giảm của mỗi loại – và do đó ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch nói chung – tùy thuộc vào loại bơ thực vật. Kẽ thua cuộc và kém xa đối thủ trong trận chiến này là bơ thực vật. Ở một diễn biến khác, bơ thực vật dạng bán lỏng lại được chứng minh là có lợi cho sức khỏe *hơn* bơ động vật.

Sau những nghiên cứu trên, các nhà sản xuất đã giới thiệu loại bơ thực vật mềm và bơ thực vật lỏng, ít chất béo bão hòa

hơn và hầu như không có chất béo dạng trans. Điều này khiến bơ thực vật lại là một sự lựa chọn tốt hơn bơ động vật.

Dù vậy, một số người từ chối chạm vào bất cứ loại bơ thực vật nào bởi vì không giống như bơ động vật, bơ thực vật không “tự nhiên”. Ví dụ, một thông điệp được chia sẻ rộng rãi qua email đã cảnh báo rằng bơ thực vật không khác gì nhựa. Email đó viết: “Bạn có muốn đun chảy đồ nhựa gia dụng và phết nó lên bánh mì nướng của bạn không?”

Trong khi việc so sánh bơ thực vật với nhựa thật vớ vẩn (chưa kể là chẳng ngon miệng gì cả), bơ thực vật cũng không hẳn là thực phẩm tự nhiên. Mà bơ động vật thì cũng vậy. Cũng như cuộc chiến của các loại bơ không được Dr. Seuss giải quyết, không có người thực sự thắng cuộc ở đây. Tốt nhất bạn nên giảm thiểu việc sử dụng bơ, cả bơ thực vật hay bơ động vật, thay vào đó hãy sử dụng các loại dầu thực vật tốt cho sức khỏe (như dầu ô-liu hoặc dầu hạt cải) bất cứ khi nào có thể. Hoặc như Dr. Seuss thì ta có thể nói như sau:

Đừng phết chúng trong nhà.

Đừng phết chúng lên gà.

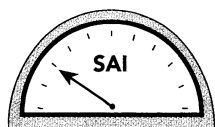
Không phết ở phương Tây.

Không phết ở phương Đông.

Hãy phết lên thình không.

Một số loại bơ thực vật có chứa những hợp chất bổ sung là sterol và stanol thực vật, được chứng minh là làm giảm LDL cholesterol (xấu) tới 15% hoặc hơn. Để thấy được hiệu quả đó, bạn cần ăn ít nhất hai gam mỗi ngày – tương đương với hai thìa canh. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng ăn toàn bộ lượng bơ đó vào bữa sáng sẽ không có hiệu quả, vì thế tốt nhất nên ăn một lượng nhỏ hơn và chia làm nhiều lần trong ngày.

DẦU Ô-LIU LÀ LOẠI DẦU THỰC VẬT TỐT NHẤT



Nếu ngành công nghiệp dầu ô-liu muốn một gương mặt đại diện thì đó hẳn là Jeanne Calment. Người phụ nữ Pháp này học đầu tiên ở tuổi 85, đạp xe đến tận khi 100 tuổi và sống đến tận năm 122 tuổi, được ghi tên vào Kỷ lục Guinness Thế giới cho người nhiều tuổi nhất (mà tuổi có thể được xác định chính xác). Bà cho rằng mình có được sự trẻ trung và tuổi thọ nhờ dầu ô-liu. Bà đã sử dụng nó với rất nhiều mục đích, không chỉ trong nấu ăn mà còn để dưỡng ẩm da.

Bà Calment không phải là tín đồ đầu tiên của dầu ô-liu. Thời Hy Lạp cổ đại, thầy thuốc Hippocrates đã kê đơn dầu ô-liu cho một loạt bệnh, và ngày nay nhiều người coi dầu ô-liu là loại dầu thực vật tốt nhất. Mặc dù dầu ô-liu có nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng tuyên bố rằng nó vượt trội so với các loại dầu khác thì quả là hơi quá.

Là một phần then chốt của chế độ ăn Địa Trung Hải (xem “Chế độ ăn Địa Trung Hải tốt cho bạn” ở trang 147), dầu ô-liu thường được coi là thực phẩm đặc biệt vì có chứa lượng chất béo không bão hòa đơn cao. Nhưng nó cũng có lượng chất béo không bão hòa đa ít hơn các dầu ăn phổ biến khác, như dầu hạt cải, dầu nghệ tây và dầu ngô. Cả chất béo không bão hòa đa và đơn đều được coi là những chất béo “tốt” vì giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Vậy loại chất béo nào trong số đó tốt cho chúng ta hơn? Điều này chưa thật rõ ràng. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng chất béo không bão hòa đa có thể làm giảm LDL cholesterol (xấu), trong khi đó, chất béo không bão hòa đơn lại làm tăng HDL cholesterol (tốt). Một phân tích gộp của 14 nghiên cứu kết luận

rằng thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa đơn hoặc đa mang lại những lợi ích tương đương nhau về nồng độ cholesterol.

Một phân tích gộp khác, tập hợp 11 nghiên cứu thuần tập, đã tiến một bước xa hơn là tập trung vào đau tim. Và đây là thông tin không hay ho gì về chất béo không bão hòa đơn: thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa đơn có liên quan đến việc *gia tăng* nguy cơ đau tim, trong khi chất béo không bão hòa đa lại làm giảm nguy cơ này.

Nghiên cứu trên đã đánh đồng dầu ô-liu với các nguồn chất béo không bão hòa đơn khác như mỡ động vật – có thể có những tác động khác. Mặc dù đây không hẳn là bản cáo trạng dành cho dầu ô-liu, nhưng nó đã chỉ ra lỗ hổng trong quan niệm rằng dầu ô-liu có chứa lượng chất béo không bão hòa đơn cao nên tốt hơn.

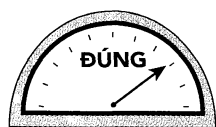
Vài người nói rằng lượng chất béo không bão hòa đa thấp trong dầu ô-liu là một lợi thế trong phòng ngừa ung thư. Trên thực tế, một số nghiên cứu chỉ ra mối liên quan giữa những loại chất béo không bão hòa đa nhất định (cụ thể là axit béo omega-6, thay vì axit béo omega-3 trong cá) với ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến và nhiều loại ung thư khác. Nhưng tóm lại, kết quả của những nghiên cứu này rất khác nhau và không có tính kết luận.

Một giả thuyết khác cho rằng chất chống oxy hóa trong dầu ô-liu là polyphenol giúp loại dầu này tốt hơn các đối thủ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng dầu ô-liu nguyên chất và cực kỳ nguyên chất có chứa lượng polyphenol rất cao, có thể tốt cho tim hơn các loại dầu ô-liu tinh luyện. Nhưng bằng chứng mới chỉ ở mức sơ khai và không làm sáng tỏ nhiều về việc dầu ô-liu nguyên chất có thể áp đảo được được các loại dầu khác ra sao.

Kết quả của sự không chắc chắn trên đã cho thấy những loại dầu khác, chẳng hạn dầu hạt cải, có thể tốt cho sức khỏe tương đương với dầu ô-liu, nếu không muốn nói là hơn. Tất nhiên, những người sản xuất dầu ô-liu vẫn tiếp tục cố gắng thuyết phục chúng ta bằng mọi cách. Nếu muốn làm thế bằng cách mời Jeanne Calment thì họ còn phải xếp hàng dài sau các công ty thuốc lá đang đợi bà ấy gật đầu. Nực cười là hóa ra Jeanne Calment lại hút thuốc lá cho đến năm 117 tuổi. Giờ thì chúng ta có một kỷ lục mà không ai có thể phá vỡ trong một sớm một chiều.

Dầu ô-liu *cực kỳ nguyên chất* (extra virgin olive oil hay EVOO) được chiết xuất từ quả ô-liu trong lần ép đầu tiên, không qua xử lý hóa chất hoặc nhiệt. Đây là loại dầu trải qua ít công đoạn chế biến nhất. Loại dầu *nguyên chất* (pure) là sự pha trộn giữa dầu ô-liu cực kỳ nguyên chất với dầu ô-liu tinh luyện (chiết xuất từ những lần ép sau đó). Dầu ô-liu *loại nhẹ* (light) ám chỉ màu sắc và hương vị chứ không phải là lượng calo trong dầu.

DẦU CÁ NGĂN NGỪA BỆNH TIM MẠCH



Qua nhiều năm, tôi đã nghe được vô số chuyện về những con người ở những nơi xa xôi, kỳ lạ luôn tránh được những căn bệnh của nền văn minh hiện đại: Những người này hiếm khi bị ung thư. Họ không bao giờ bị trầm cảm. Họ không bị tăng cân, không bị viêm khớp, không đau lưng và cũng không bị nấm chân. Họ có thể sống tới 150 tuổi.

Thông thường, sức khỏe tốt được cho là nhờ những thực phẩm họ ăn hoặc không. Trong nhiều trường hợp, những bí ẩn đằng sau chế độ ăn ấy lại khiến chúng ta bối rối khi xem xét kỹ hơn.

Câu chuyện về những người Eskimo sống ở Greenland là một ngoại lệ. Nhiều thập kỷ qua, các nhà khoa học đã khám phá ra rằng người Inuit hiếm khi chết vì bệnh tim mạch mặc dù chế độ ăn của họ có rất nhiều chất béo từ cá. Các nhà nghiên cứu giả thuyết rằng chất béo từ cá có thể bảo vệ cơ thể bằng cách nào đó – ý tưởng đã được một loạt nghiên cứu theo sau ủng hộ.

Một số nghiên cứu thuần tập đã chỉ ra mối liên quan giữa việc ăn cá và bệnh tim. Các thử nghiệm lâm sàng với những người sống sót sau khi bị đau tim đã chỉ ra rằng những người dùng viên uống bổ sung dầu cá ít có nguy cơ tử vong vì bệnh tim hơn những người không dùng. Các thử nghiệm ngẫu nhiên ở những người mắc hoặc không mắc bệnh tim mạch nhưng đều có lượng cholesterol tăng cao cho thấy người sử dụng dầu cá sẽ ít bị đau tim và tử vong do bệnh tim mạch hơn.

Những thành phần chủ chốt trong dầu cá là axit béo omega-3 eicosapentaenoic (EPA) và docosahexaenoic (DHA), được tìm thấy ở phần lớn các loại cá nhưng chủ yếu là từ cá dầu như cá hồi, cá kiếm, cá hồi vân, cá mòi và cá ngừ. Các nghiên cứu đều chỉ ra rằng những chất béo này tác động lên trái tim một cách thần kỳ thông qua giãn mạch, giảm huyết áp, ngăn ngừa nhịp tim bất thường và giảm mỡ máu (hay còn gọi là triglyceride).

Trong khi những bằng chứng trên rất chắc chắn ở những người mắc hoặc có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao, khả năng ngăn ngừa đau tim của dầu cá ở những người có nguy cơ thấp lại chưa rõ ràng. Dù vậy, vẫn khá hợp lý khi tuân theo khuyến nghị của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ và ăn cá dầu hai lần một tuần. Những người mắc bệnh tim mạch được khuyên dùng một lượng nhiều gấp đôi – tương đương 1.000 mg EPA và DHA kết hợp một ngày. Để làm giảm lượng triglyceride trong máu, bạn cần từ 3.000 đến 4.000 mg/ngày.

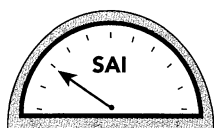
Nếu ăn nhiều cá hồi hoặc cá mòi khiến bạn ngán ngẩm, bạn luôn có thể thay thế bằng viên bổ sung dầu cá. Chỉ cần nhớ đọc kỹ nhãn để đảm bảo những viên dầu cá bạn uống có đủ lượng EPA và DHA cần thiết.

Dầu nhuyễn thể – từ những sinh vật biển có vỏ nhỏ bé trông như tôm – thường xuyên được quảng cáo là lựa chọn thay thế ưu việt cho viên dầu cá thông thường. Mặc dù EPA và DHA ở dầu nhuyễn thể có thể dễ hấp thu hơn nhưng lại có ít bằng chứng cho thấy chúng hiệu quả hơn dầu cá.

Tác dụng không mong muốn nhất của viên dầu cá truyền thống là ợ lên mùi tanh. Nhưng hãy nghĩ về nó như cái giá mà chúng ta phải trả cho việc đóng chai và bán bí kíp ăn uống của người Inuit. Tôi dường như thấy được họ đang cười trong những căn lều tuyết.

Bơ thực vật, trứng và nhiều thực phẩm bổ sung axit béo omega-3 thường chứa dạng axit béo alpha-linolenic (ALA), một axit có nguồn gốc thực vật như hạt lanh và dầu hạt cải. Cơ thể sẽ chuyển đổi ALA thành DHA và EPA, nhưng hiệu suất rất thấp. Và lợi ích sức khỏe của ALA không được ghi chép rõ ràng như dầu cá.

TRỨNG KHÔNG TỐT CHO TRÁI TIM CỦA BẠN



Tờ bìa của tạp chí *Time* luôn khắc sâu vào tâm trí tôi: một đĩa trứng và thịt xông khói được xếp thành hình mặt buồn, với lòng đỏ trứng là hai mắt và thịt xông khói là cái miệng nhăn nhó. Tiêu đề của bài báo đó viết rằng: “Hãy giảm ăn trứng và bơ động vật; cholesterol đã được chứng minh là gây chết người và chế độ ăn của chúng ta sẽ không còn như trước.”

Đó là năm 1984, khi tôi còn là một sinh viên đại học có tình yêu chớm nở với dinh dưỡng học. Câu chuyện này thuyết phục đến mức tôi thể là sẽ không động vào một quả trứng nào nữa (không quá khó nếu sự lựa chọn duy nhất của bạn là món trứng chưng trong căng tin trường). Tôi đã lưu bài báo trong một tập tài liệu đặc biệt, tin tưởng một ngày nào đó nó sẽ nổi tiếng như bài báo “Loài người đặt chân lên Mặt trăng” và báo cáo về những phát triển làm nên lịch sử khác. Tôi không biết rằng câu chuyện trứng gây chết người đó thực ra lại tương tự những câu chuyện “Tàu Titanic bị đắm, không ai sống sót” và “Dewey đánh bại Truman”.

Kể từ khi lời cảnh báo về trứng được đăng trên tờ *Time*, rất nhiều nghiên cứu thuần tập dài hạn về trứng và bệnh tim mạch đã được thực hiện, thu thập chứng cứ trên hàng trăm nghìn người. Nói chung, các nghiên cứu đều biện hộ cho trứng vì: Ăn sáu quả trứng một tuần không nguy hại gì đến phần lớn những người khỏe mạnh.

Làm sao lại có thể như vậy khi lòng đỏ trứng chứa lượng cholesterol cao và quá nhiều cholesterol thì không tốt cho sức khỏe? Phần lớn cholesterol trong cơ thể chúng ta được tạo ra nhờ gan, lượng sản xuất sẽ tăng lên khi ăn nhiều chất béo bão hòa hoặc chất béo dạng trans. Nhưng cholesterol từ thực phẩm lại ít ảnh hưởng đến lượng cholesterol trong cơ thể con người. Và ở những người chịu ảnh hưởng – gọi là có đáp ứng quá mẫn – các nghiên cứu đã chỉ ra sự gia tăng HDL cholesterol (tốt) cùng với LDL cholesterol (xấu), để bù lại cho bất cứ rủi ro tăng thêm nào. Hơn nữa, chế độ ăn có nhiều cholesterol có thể tạo ra LDL kích thước lớn hơn, được cho là ít nguy hiểm hơn loại nhỏ.

Trứng tất nhiên là ít chất béo bão hòa, và chúng còn chứa chất béo không bão hòa nên có khả năng mang lại nhiều lợi ích.

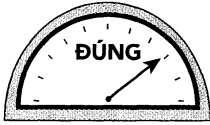
Hơn nữa chúng cũng là nguồn cung cấp protein cùng một vài loại vitamin và khoáng chất. Trứng cũng rất lành mạnh và khiến chúng ta no hơn là những chiếc bánh muffin, bánh mì tròn và ngũ cốc chứa đường giàu năng lượng.

Trước khi điều này bắt đầu nghe giống một kháng cáo từ ngành công nghiệp trứng, kêu gọi ăn trứng ốp-lết không kiêng cử, tôi nên đề cập đến một vài điều sau: Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn trứng hằng ngày sẽ làm tăng nguy cơ suy tim và tiểu đường type 2. Và một vài nghiên cứu khác lại chỉ ra mối liên quan giữa trứng và bệnh tim mạch, cũng như giảm tuổi thọ ở những người bị tiểu đường. Các nhà khoa học không chắc chắn về nguyên nhân của việc này, nhưng để an toàn, có lẽ một ý hay cho người thích ăn trứng nhưng lại bị bệnh tiểu đường là kiểm soát lượng trứng.

Với đa số mọi người, vấn đề lớn nhất với trứng là những thứ đi kèm. Nếu ý tưởng của bạn về trứng vào bữa sáng là trứng cuộn bò bít tết IHOP cỡ lớn hoặc thịt xông khói, trứng và bánh quy phô mai của McDonald thì khuôn mặt nhăn nhó từ bài báo năm 1984 vẫn đúng. Để cập nhật, bạn chỉ cần thêm hai má sưng húp và nước mắt thôi.

Lòng đỏ chứa cholesterol, cũng như phần lớn các dưỡng chất của quả trứng. Lòng đỏ và lòng trắng đều chứa protein.

CÁC LOẠI HẠT NGĂN NGỪA ĐAU TIM



Vài người trong số chúng ta biết nói sớm hơn so với người khác. Ngài Đậu Phộng (Mr. Peanut), linh vật của Planters², phải mất đến 94 năm để nói lên tiếng lòng của mình. Với sự giúp đỡ nho nhỏ của diễn viên Robert Downey Jr., ngài Đậu Phộng đầu đội chiếc mũ chóp cao, tay cầm cây gậy đã nói những lời đầu tiên trong một quảng cáo trên tivi vào năm 2010.

Đó là một phần trong công cuộc đại tu (khoác thêm bộ vest màu xám), được dự định là sẽ khiến ngài Đậu Phộng và sản phẩm được đại diện thêm phần hấp dẫn.

Cho dù thành công đến đâu, sự đổi mới hình ảnh này cũng không thể thay đổi được những gì mà đậu phộng (vốn không phải là một loại hạt mà thuộc họ đậu) và những loại hạt tương tự đã trải qua những năm gần đây. Trước đây, các loại hạt được cho là không tốt do chứa nhiều chất béo và cần phải tránh xa bằng mọi giá, nhưng bây giờ chúng lại được quảng cáo là một thực phẩm lành mạnh giúp phòng tránh bệnh tim mạch. Và nhiều năm nghiên cứu cho thấy suy nghĩ này xem ra cũng không điên khùng lắm.

Bằng chứng chắc chắn đầu tiên đến từ một nghiên cứu thuần tập trên 30.000 người thuộc Giáo hội Cơ Đốc Phục Lâm. Những người ăn hạt – đặc biệt là những người ăn nhiều hơn năm lần một tuần – có nguy cơ mắc hoặc tử vong do bệnh tim mạch thấp hơn những người hiếm khi hoặc không bao giờ ăn. Nhưng kết quả này lại bị hoài nghi, vì cộng đồng người Cơ Đốc Phục Lâm có lối sống hơi khác: Họ không uống rượu hay hút thuốc và thường ăn chay. Do đó chúng ta không rõ liệu những kết quả này có đúng với những người khác hay không.

2. Một công ty thực phẩm của Mỹ

Ba nghiên cứu thuần tập tiếp theo đó, có sự tham gia của hàng trăm ngàn người đến từ các quần thể khác nhau, đã giải quyết mối bận tâm này. Bất kể giới tính, độ tuổi, nơi sống hoặc nghề nghiệp, những người thường ăn hạt đều được chỉ ra là có nguy cơ mắc hoặc tử vong do bệnh tim mạch thấp hơn.

Những phát hiện này lại càng được củng cố thông qua các kết quả từ những thử nghiệm lâm sàng chỉ ra rằng hạt làm giảm lượng LDL cholesterol (xấu). Chúng cũng làm giảm viêm mạch, một nguyên nhân gây đau tim.

Vậy loại hạt nào tốt nhất? Nếu bạn nghe theo các nhà sản xuất đậu phộng, hạt óc chó hay hạnh nhân, mỗi bên sẽ nói rằng loại hạt mình sản xuất là siêu thực phẩm vì một số thành phần của chúng. Ví dụ, hạt óc chó rất giàu ALA, một loại axit béo omega-3 (xem “Dầu cá ngăn ngừa bệnh tim mạch” ở trang 24) còn đậu phộng thì có resveratrol, một hợp chất có thể tìm thấy trong rượu vang đỏ (xem “Rượu vang đỏ là loại đồ uống có cồn có lợi nhất” ở trang 3).

Thật ra, chúng ta không thể nói loại nào tốt nhất vì đến nay chưa ai từng so sánh trực tiếp các loại hạt với nhau. Mọi loại hạt đều chứa rất nhiều chất béo không bão hòa, được coi là tốt cho tim mạch. Hạt mắc ca, hạt điều và hạt quả hạch Brazil chứa lượng chất béo bão hòa cao hơn các loại hạt khác (do đó không được FDA cho phép đưa ra các khẳng định liên quan đến tim mạch), nhưng sự khác biệt là khá nhỏ.

Các loại hạt đều chứa khá nhiều calo, vì thế chúng ta cần để ý đến khẩu phần ăn. Cỡ một nắm tay mỗi ngày là đủ để đạt được nhiều lợi ích sức khỏe, và không gây tăng cân theo như kết quả của các nghiên cứu. Thậm chí nó còn giúp giảm cân bằng cách khiến bạn cảm thấy no. Nhưng ăn quá đà sẽ nhanh chóng khiến bạn tăng cân.

Không chịu thua kém quý ngài Đậu Phộng biết nói, các nhà sản xuất hạt dễ cười đã tuyển phát ngôn viên là Snooki Polizzi của chương trình tivi *Jersey Shore* và cựu thống đốc thất sủng của bang Illinois là Rod Blagojevich. Tuy vậy, đôi khi im lặng là vàng.

Giống như đậu phộng, bơ đậu phộng cũng tốt cho sức khỏe, nhưng phải cẩn thận với những nguyên liệu bổ sung vào bơ đậu phộng như đường và dầu hydrogen hóa *toàn phần*, đồng nghĩa với nhiều chất béo bão hòa. (Ngược lại, dầu hydrogen hóa *một phần* lại chứa nhiều chất béo dạng trans.) Xem "Chất béo bão hòa không tốt cho tim" bên dưới và "Chất béo dạng trans có hại" ở trang 33). Lý tưởng nhất là chỉ có thành phần đậu phộng.

CHẤT BÉO BÃO HÒA KHÔNG TỐT CHO TIM



Để trẻ nhớ được thông điệp của bài học, đôi khi bạn cần phải khiến chúng sợ. Hình ảnh phổi màu đen, nhiễm bệnh của người hút thuốc lá là một ví dụ, chúng làm tôi sợ đến mức không bao giờ chạm vào một điếu thuốc lá nào. Khi xem những đoạn phim trong lớp lý thuyết lái xe về người lái xe không cài dây an toàn gây ra tai nạn khủng khiếp, tôi luôn nhớ phải thắt dây an toàn. Và khi nhìn vào những chiếc lọ có những mảng mỡ bám trên thành, như những gì sẽ bám vào thành động mạch khi ăn burger hoặc bơ động vật, chúng khiến tôi mãi mãi tránh xa chất béo bão hòa.

Những hình ảnh đó cứ bám chặt lấy tâm trí tôi một cách sống động, đến nỗi tôi không bao giờ quên được bài học của chúng. Nhưng khi nói về chất béo, có lẽ tôi lại cần quên.

Những nguồn chứa nhiều chất béo bão hòa nhất là thịt, chế phẩm sữa nguyên kem, và mỡ lợn. Những thử nghiệm từ một thế kỷ trước đã chỉ ra chất béo bão hòa có thể gây ra bệnh tim mạch ở động vật. Những nghiên cứu gần đây cũng cho thấy chất béo bão hòa làm tăng lượng cholesterol ở người.

Tuy nhiên, công trình của nhà khoa học Ancel Keys đã khiến vấn đề về chất béo và bệnh tim mạch trở nên nổi tiếng. Bắt đầu từ những năm 1950, ông quan sát thấy người dân ở những đất nước tiêu thụ nhiều chất béo bão hòa có tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch cao nhất, còn các quần thể với mức tiêu thụ chất béo bão hòa ít nhất có nguy cơ tử vong thấp nhất.

Nghiên cứu quần thể của Keys chỉ có khả năng chỉ ra sự tương quan chứ không phải mối liên hệ nhân quả. Để có bằng chứng chắc chắn hơn, các nhà khoa học đã tiến hành hàng tá nghiên cứu trong nhiều thập kỷ qua. Đáng ngạc nhiên là bất chấp mọi cảnh báo về sự nguy hiểm của chất béo bão hòa, mọi nghiên cứu đều thất bại trong việc chứng minh rằng giảm sử dụng chất béo bão hòa sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Một số nghiên cứu thuần tập đã tìm ra mối liên quan giữa chất béo bão hòa với bệnh tim mạch, nhưng số còn lại thì không. Khi các nhà nghiên cứu tổng hợp số liệu từ 21 nghiên cứu trong số này, họ cũng không tìm ra được bằng chứng về mối liên quan. Kết quả từ các thử nghiệm lâm sàng cũng tương tự.

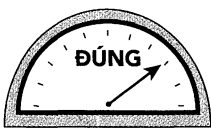
Lý do có thể là các loại chất béo bão hòa khác nhau có ảnh hưởng khác nhau. Một số loại axit béo bão hòa, như axit stearic (có nhiều trong thịt bò và sô-cô-la), không làm tăng cholesterol. Những loại khác thì ngược lại nhưng chúng đồng thời làm tăng HDL cholesterol (tốt) và LDL (xấu), điều này có lẽ giúp làm giảm bớt những ảnh hưởng có hại.

Một lời giải thích khác cho mớ hỗn độn này là khi ăn ít chất béo bão hòa, bạn sẽ ăn những thứ khác nhiều hơn – và không phải đồ thay thế nào cũng giống nhau. Các thử nghiệm lâm sàng đã chỉ ra việc thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa đa, chẳng hạn những loại có trong hạt, cá và dầu thực vật (như dầu nghệ tây hoặc dầu ngô), giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Nhưng thay thế chất béo bão hòa bằng tinh bột tinh chế, như bánh quy bơ hoặc bánh mì trắng, sẽ không có lợi cho tim mạch, thậm chí còn có hại. Chất béo dạng trans là sự thay thế cực kỳ tệ (xem phần “Chất béo dạng trans có hại” dưới đây).

Tất cả những điều này làm cho hình ảnh về chất béo bão hòa trong tâm trí tôi trở lên phức tạp hơn. Giờ đây, mỗi khi tôi nghĩ về cái lọ dính đầy mỡ, tôi cũng cần phải nghĩ đến hình ảnh của một cái lọ chứa đầy bánh quy SnackWell nữa. Nhưng tôi sợ rằng lọ bánh quy đó sẽ không có sự ảnh hưởng sâu sắc như lọ mỡ. Thay vì sợ hãi, tôi sẽ chỉ thấy đối thoại.

Dầu cọ và dầu dừa chứa lượng chất béo không bão hòa nhiều hơn mỡ lợn. Kết quả là những loại dầu này bị coi là không lành mạnh. Tuy nhiên, những nghiên cứu mới hơn cho rằng chúng không có ảnh hưởng tiêu cực lên nồng độ cholesterol mà thậm chí còn có ảnh hưởng tích cực.

CHẤT BÉO DẠNG TRANS CÓ HẠI



Khoảng những năm đầu của tuổi 20, tôi đã dành một mùa hè thực tập tại một hội sức khỏe người tiêu dùng. Một trong những nhiệm vụ của tôi là tạo và bày các bảng hiệu gần cửa hàng McDonald để phản đối đồ ăn không lành mạnh

của họ. Tuy biểu tình vì quyền lợi người tiêu dùng không phải là sở thích của tôi, nhưng nó giúp tôi thấy đỡ nhàm chán. Còn nữa, tôi lý luận rằng, tôi có thể nâng cao nhận thức về một rắc rối ít người biết của món khoai tây chiên của McDonald: chúng được chiên trong mỡ bò gây tắc mạch.

Sau những lời phàn nàn như thế, chuỗi cửa hàng McDonald và nhiều cửa hàng đồ ăn nhanh khác cuối cùng đã chịu chuyển sang dầu thực vật. Trong khi chúng tôi đang ăn mừng chiến thắng thì có một vấn đề không hề nhỏ xảy ra: dầu thực vật dùng để chiên rán có chứa chất béo được hydrogen hóa một phần (hay chính là chất béo dạng trans), mà hóa ra còn tồi tệ hơn cả mỡ bò. Ôi!

Chất béo hydrogen hóa một phần được tạo ra từ quá trình xử lý hóa học biến dầu thực vật thành thể rắn ở nhiệt độ phòng. Những chất béo này cũng được sinh ra trong tự nhiên nhưng chỉ chiếm một phần nhỏ trong thịt và các chế phẩm sữa. Do giúp tăng độ sệt, hương vị và hạn sử dụng, các nhà sản xuất đã sử dụng chúng trong hàng loạt thực phẩm đóng gói, từ bánh quy và khoai tây chiên cho đến bơ thực vật và bơ đậu phộng. Có thể được sử dụng nhiều lần, loại chất béo này là lý tưởng cho việc chiên đồ ăn trong các nhà hàng.

Trước những năm 1990, mọi người nhận thức rằng chất béo hydrogen hóa một phần là sự lựa chọn lành mạnh hơn so với bơ động vật, mỡ bò, dầu cọ và dầu dừa – những sản phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa. Nhưng sau đó, các nghiên cứu lại bắt đầu cảnh báo điều ngược lại. Giống như chất béo bão hòa, chất béo dạng trans cũng làm tăng LDL cholesterol (xấu). Nhưng đồng thời chúng cũng làm giảm lượng HDL cholesterol (tốt) – nói chung xấu đủ đường.

Một vài nghiên cứu thuần tập chỉ ra rằng những người tiêu

thụ nhiều chất béo dạng trans dễ mắc bệnh tim mạch. Việc tăng nguy cơ dường như đến từ những chất béo dạng trans nhân tạo, chứ không phải là loại có trong tự nhiên như trong sữa và thịt. Khi các nhà nghiên cứu tổng hợp kết quả từ bốn nghiên cứu thuần tập, họ kết luận rằng thậm chí sử dụng với lượng nhỏ cũng có nguy cơ mắc bệnh.

Các nhà khoa học nghi ngờ rằng chất béo dạng trans có hại không chỉ bởi ảnh hưởng đến lượng cholesterol mà còn làm tăng loại mỡ máu gọi là triglyceride, thúc đẩy quá trình viêm ở động mạch và ảnh hưởng nghiêm trọng đến lớp lót trong của thành mạch. Tóm lại, bằng chứng cho thấy một cách nhất quán rằng chất béo dạng trans nguy hiểm hơn chất béo bão hòa.

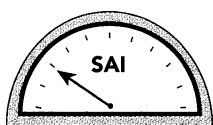
Khi ngày càng nhiều nơi trên nước Mỹ cấm sử dụng chất béo dạng trans trong các nhà hàng, ngành công nghiệp thực phẩm cũng đang nỗ lực tìm kiếm giải pháp thay thế. Hãy hy vọng rằng không giống như “sự cải tiến” trước đó, những giải pháp này sẽ an toàn hơn và lâu dài hơn. Bằng cách đó, những người biểu tình có thể hướng sự phẫn nộ của họ sang các vấn đề bức xúc khác, chẳng hạn như sự chờ đợi vô tận ở cửa bán đồ ăn nhanh cho lái xe. Tôi thậm chí có thể tham gia vào việc đó.

Trên nhãn bất cứ thực phẩm nào, nếu chứa ít hơn 0,5 gam chất béo dạng trans thì đều được phép ghi là không chứa một cách hợp pháp. Điều đó có nghĩa là nếu bạn ăn vài khẩu phần của một sản phẩm được ghi nhãn là không chứa chất béo dạng trans, hoặc một vài sản phẩm như vậy trong một ngày, bạn vẫn tiêu thụ một lượng đáng kể chất béo này. Để tránh điều này, hãy đọc kỹ nhãn thực phẩm và tránh xa bất cứ loại nào chứa dầu hydrogen hóa một phần.

Chương 3

Trò chơi tinh bột

TINH BỘT KHIẾN BẠN TĂNG CÂN



Trong tất cả các thực phẩm chứa bột đường nằm trong danh sách đen của chế độ ăn low-carb (ít tinh bột), không một loại nào bị chê trách nhiều như khoai tây. Khi chính phủ liên bang Mỹ cấm những phụ nữ thu nhập thấp mua khoai tây trắng bằng phiếu giảm giá, chính là giọt nước tràn ly với Chris Voigt. Là người đứng đầu Ủy ban Khoai tây bang Washington, ông quyết định mình phải làm gì đó. Trong hai tháng, ông không ăn gì ngoài khoai tây, và ăn liền 20 củ một ngày với mọi cách chế biến có thể (nhưng không kèm bơ và kem chua). Cuối cùng ông đã sụt mất chín cân.

Màn mạo hiểm công khai của Ông Đầu Khoai tây còn xuất hiện trong chương trình tin tức quốc gia, nhưng đã không thành công trong việc thuyết phục chính quyền liên bang thay đổi chính sách về khoai tây. Tuy vậy, việc này lại chứng minh một sự thật khoa học sống động hơn bất cứ nghiên cứu nào: Tinh bột không phải là nguyên nhân chính gây tăng cân và bạn không phải tránh ăn tinh bột để giảm cân.

Bất kể lời giải thích phức tạp nào được đưa ra thông qua một loạt các chế độ ăn, cân nặng vẫn chỉ là một phép toán đơn

giảm. Nếu nạp calo nhiều hơn lượng đốt cháy, bạn sẽ tăng cân. Nếu nạp calo ít hơn, bạn sẽ giảm cân. Nói chung, lượng calo đó đến từ tinh bột, chất béo, hay đạm đi nữa thì cũng chẳng thành vấn đề.

Củng cố cho luận điểm này là hàng loạt thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên so sánh các chế độ ăn khác nhau. Dù một số chỉ ra rằng chế độ ăn low-carb cho kết quả giảm cân lớn hơn trong sáu tháng đầu tiên, nhưng mọi lợi ích đều biến mất sau một năm.

Trong một nghiên cứu dài hạn được công bố trên *Tạp chí Y học New England*, 800 người trưởng thành thừa cân được chia ngẫu nhiên vào một trong bốn nhóm chế độ ăn với tỷ lệ tinh bột, chất béo và đạm khác nhau. Lượng calo cũng được giới hạn nghiêm ngặt. Sau hai năm, cả bốn nhóm đều giảm được số cân nặng tương đương nhau – trung bình khoảng bốn cân.

Tương tự, một thử nghiệm lâm sàng trong hai năm đã so sánh chế độ ăn low-carb (ít tinh bột) và low-fat (ít chất béo). Kết quả là những người theo chế độ ăn low-carb không giảm cân nhiều hơn. Tuy nhiên, họ lại có nồng độ HDL cholesterol (tốt) cao hơn. Ở một khía cạnh khác, họ cũng có xu hướng trải qua những tác dụng phụ của chế độ ăn low-carb như hơi thở hôi, rụng tóc, táo bón và khô miệng.

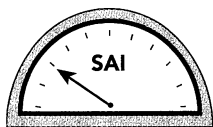
Nhiều chế độ ăn low-carb đặc biệt coi thường thực phẩm chứa tinh bột, chẳng hạn như khoai tây nướng có chỉ số đường huyết (glycemic index – GI) cao, đây là một chỉ số để đo mức độ gia tăng đường huyết trong máu do sử dụng thực phẩm. (Một chỉ số liên quan là tải lượng đường trong thực phẩm (glycemic load – GL), tính đến cả GI và lượng tinh bột trong mỗi khẩu phần.) Giả thuyết là giữ lượng đường huyết ổn định sẽ giúp giảm cân bằng cách khiến cơ thể đốt nhiều mỡ hơn và giảm cơn đói.

Tuy nhiên, bằng chứng cho ý tưởng này rất hạn chế. Đa số thử nghiệm về việc giảm cân so sánh GI hoặc GL trong chế độ ăn với các loại khác đều có quy mô nhỏ và tiến hành trong thời gian ngắn nên các kết quả mâu thuẫn nhau. Một lý do có thể kể đến là tác động của một loại thực phẩm cụ thể nào đó đến đường huyết có thể khác nhau trên từng người và từng trường hợp, phụ thuộc vào những gì khác mà chúng ta đã ăn.

Chế độ ăn khoai tây của Chris Voigt bao gồm việc ăn gà tây làm từ khoai tây nghiền, trong khi mọi người trong gia đình thưởng thức bữa tiệc trong dịp lễ Tạ ơn, đã làm *giảm* đường huyết khi đói cũng như cholesterol của ông. Không có gì để bàn về việc điều đó ảnh hưởng thế nào đến sự minh mẫn của ông ấy.

Về khối lượng, khoai tây trắng và khoai lang chứa cùng lượng calo. Trong khi khoai tây trắng chứa nhiều kali thì khoai lang lại giàu chất xơ và vitamin C. Hơn nữa chúng đều có chứa một lượng lớn vitamin A, một củ khoai lang cỡ vừa cung cấp lượng vitamin A cao hơn bảy lần so với lượng vitamin A khuyến nghị một ngày.

TINH BỘT GIÚP GIẢM CÂN



Khi lần đầu tiên tôi nghe cụm từ “quả chuối buổi sáng”, tôi cứ tưởng đó là một cái tên kỳ lạ của DJ trên đài phát thanh vào giờ đi làm.

Chà, tôi đã đúng về phần “kỳ lạ”. Nhưng thực sự đó là một chế độ ăn giảm cân mà theo đó, bạn chỉ được phép ăn chuối vào bữa sáng, còn trưa và tối thì bạn có thể ăn bất cứ thứ gì. Sau khi một ca sĩ Nhật Bản nói rằng cô đã giảm được gần bảy kilogam sau khi tuân theo chế độ ăn trên, lượng chuối bán ra đã tăng vọt đến nỗi gây ra tình trạng khan hiếm chuối ở quốc gia này.

Những người khởi xướng của chế độ ăn này nói rằng thành phần then chốt nằm ở loại tinh bột khó tiêu (RS – resistant starch), loại tinh bột trơ với việc phân giải và hấp thu nên sẽ đi thẳng qua ruột non. RS được tìm thấy không chỉ ở chuối (đặc biệt là chuối xanh) mà còn ở nhiều loại thực phẩm khác như khoai tây, bánh mì và pasta – những thứ đã bị gạch bỏ thẳng tay trong chế độ ăn Atkins và nhiều chế độ ăn low-carbs khác. Nhưng những thực phẩm này lại là ngôi sao hấp dẫn trong các chế độ giảm cân như Skinny Carbs và Carb-Lovers. Các chế độ ăn này đều cho rằng RS giúp bạn đánh bay cân nặng bằng cách đốt mỡ và giảm cơn đói. Trong khi các nghiên cứu sơ bộ cung cấp đôi chút thông tin ủng hộ ý tưởng này, tôi sẽ không phát điên vì chuối.

Cách sơ chế và nấu ảnh hưởng đến lượng RS có trong món ăn. Đừng đầu danh sách đó là ngũ cốc nguyên hạt, bánh bột ngô, yến mạch cán không qua chế biến, đậu trắng, pasta lạnh, khoai tây sống và khoai tây chín để nguội. RS cũng có trong loại bột ngô công thức đặc biệt để rắc vào thực phẩm hoặc sử dụng thay thế cho bột mì.

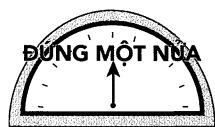
Những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm chỉ ra rằng khi cho động vật gặm nhấm ăn theo chế độ nhiều RS thì chúng có lượng mỡ cơ thể thấp, có thể do tăng nồng độ của loại hormone khiến chúng cảm thấy no và muốn dừng ăn. Những người ủng hộ chế độ ăn có RS thường viện dẫn nghiên cứu này và một nghiên cứu trên người, trong đó các đối tượng nghiên cứu được cho ăn bốn bữa với những lượng RS khác nhau. Bữa ăn có chứa khoảng 5% RS (trên tổng lượng tinh bột có trong thực phẩm) giúp quá trình đốt mỡ tăng thêm 23% so với những bữa ăn không có RS. Nghe có vẻ cực kỳ ấn tượng cho đến khi bạn biết một vài chi tiết: Nghiên cứu chỉ tiến hành trên 12 đối tượng, họ chỉ ăn một bữa theo chế độ ăn được chọn và quá trình thử nghiệm chỉ diễn ra trong vòng 24 giờ.

Nói chung, nghiên cứu trên người đều có quy mô nhỏ và ngắn hạn nên cho những kết quả không nhất quán. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng RS làm tăng cảm giác no hoặc làm giảm lượng thực phẩm ăn vào, nhưng những nghiên cứu khác lại không tìm thấy ảnh hưởng này. Chỉ rất ít bằng chứng trực tiếp cho thấy ăn RS sẽ giúp giảm cân, thậm chí là trong thời gian ngắn.

Nếu chế độ ăn nhiều RS giúp bạn giảm cân, có thể là do những thực phẩm chứa RS đều giàu chất xơ và chất xơ đã được chỉ ra là giúp bạn giảm cân. Trong mọi trường hợp, bạn sẽ không bao giờ sai khi ăn yến mạch, đậu đỗ, gạo lứt và những thực phẩm chứa RS có trong một chế độ ăn lành mạnh. Dù vậy, tôi sẽ bỏ qua cái vụ một bữa sáng toàn chuối.

Trong khi không có bằng chứng nào cho thấy việc ăn chuối (vào bất cứ thời điểm nào trong ngày) sẽ thổi bay cân nặng, cũng có một vài bằng chứng nói rằng chúng thực sự gây béo theo tuyên bố của một số chế độ ăn. Một quả chuối trung bình có 105 calo, so với 95 calo có trong một quả táo cỡ trung. Chuối cũng là nguồn thực phẩm giàu kali, vitamin C và chất xơ.

THỰC PHẨM ĐA NGŨ CỐC TỐT CHO SỨC KHỎE



Menu của Starbucks là một ví dụ điển hình của việc nói nước đôi. Nếu bạn yêu cầu cốc nhỏ, bạn sẽ có cốc cao, mà thực ra nó là cỡ trung bình. Cốc trung bình sẽ là cỡ đại. Còn một cốc lùn mới là loại nhỏ.

Với giảng viên tiếng Anh Lynne Rosenthal, điều này đã đủ khó chịu rồi. Nhưng nỗ lực đặt một chiếc bánh mì vòng đa ngũ

cốc mới thực sự làm cô ấy nổi điên. Khi nhân viên viên phục vụ ở Starbucks Mahattan hỏi Rosenthal muốn kem phô mai hay bơ dùng kèm với bánh mì vòng, cô từ chối trả lời, coi đó là một câu hỏi không cần thiết vì cô đã nói là mình mua bánh mì vòng³. Hai người nói qua lại rất căng thẳng và cô đã gay gắt đến nỗi người nhân viên phải gọi cảnh sát hộ tống cô ra khỏi cửa hàng.

“Về mặt ngôn ngữ, nó thật là ngu ngốc”, cô ấy đã nói như thế về việc phải nêu rõ những thứ không muốn có trên chiếc bánh mì vòng đa ngũ cốc của mình. “Tôi mới là người đủ trình độ sửa tiếng Anh.”

Có thể cô ấy nên dành sự giận dữ của mình cho việc sử dụng nhầm nghĩa của từ *đa ngũ cốc*. Trong một số trường hợp, thực phẩm đa ngũ cốc có thể là đồ ăn lành mạnh, nhưng đôi khi chúng cũng không tốt hơn so với bánh mì trắng.

Hiện nay, ngày càng có nhiều sản phẩm – từ bánh mì và pasta cho đến bánh quy và bánh quy giòn – tự hào tuyên bố rằng chúng là thực phẩm đa ngũ cốc. Nhiều người tiêu dùng cho rằng đa ngũ cốc cùng nghĩa với *ngũ cốc nguyên cám* hoặc *lúa mì nguyên cám*. Nhưng điều đó không đúng, chúng chỉ đơn giản là thực phẩm làm từ nhiều loại ngũ cốc thô, và rất có thể những loại ngũ cốc đó cũng là loại tinh chế.

Ở trạng thái tự nhiên, ngũ cốc gồm ba phần: cám, mầm và nội nhũ. Khi ngũ cốc được tinh chế để tạo thành bánh mì trắng hoặc pasta, phần cám và mầm sẽ bị loại bỏ, chỉ để lại nội nhũ. Kết quả là ngũ cốc còn lại ít dưỡng chất và chất xơ hơn. Một số dưỡng chất sau đó sẽ được bổ sung lại, mà bạn thường xuyên

3. Bánh mì vòng (plain bagel): tại cửa hàng Starbucks, bánh mì vòng còn có thêm các lựa chọn thêm bơ hoặc kem phô mai

nhìn thấy với từ bột mì *được làm giàu*. Nhưng bản chất nó vẫn là loại tinh chế.

Ngược lại, ngũ cốc nguyên cám vẫn chứa đủ ba phần của một hạt ngũ cốc. Ví dụ, bánh mì hoặc pasta làm từ 100% ngũ cốc nguyên cám, gạo lứt và yến mạch, cũng như những dạng ít phổ biến hơn như bulgur (lúa mì sấy khô). Các nghiên cứu thuần tập đã chỉ ra mối liên quan giữa chế độ ăn giàu ngũ cốc nguyên cám với việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tiểu đường. Ngũ cốc nguyên cám cũng giúp ngăn ngừa táo bón và các vấn đề tiêu hóa.

Thực phẩm đa ngũ cốc không nhất thiết có những lợi ích như thế vì chúng có ít hoặc thậm chí không có ngũ cốc nguyên cám. Chẳng hạn như loại khoai tây chiên đa ngũ cốc Pringles. Vỏ hộp và quảng cáo trên tivi của sản phẩm này nổi bật với phần thân cây lúa mì, tạo ra ấn tượng đây là loại snack làm từ lúa mì nguyên cám. Mặc dù vậy, thành phần chính của nó thực sự là bột gạo (tất nhiên là loại tinh chế), cùng với một ít cám lúa mì, bột lúa mạch và đậu đen khô. Hàm lượng chất xơ không quá một gam cho một khẩu phần – không hề nhiều hơn loại Pringles thông thường.

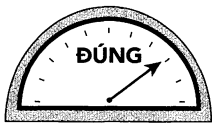
Để tránh rơi vào những cái bẫy marketing như trên, hãy cẩn thận với cụm từ *đa ngũ cốc* cũng như những mô tả như kiểu *12 loại ngũ cốc* (hoặc bất kể con số nào) và *chế biến với ngũ cốc nguyên cám*. Cũng như đừng coi một loại thực phẩm nào đó là được làm từ ngũ cốc nguyên cám chỉ vì chúng có màu nâu hoặc chứa lúa mì. Thay vào đó, hãy đọc kỹ thành phần để đảm bảo từ đầu tiên được ghi phải là từ *nguyên cám*.

Loại bánh mì vòng đa ngũ cốc của Starbucks khiến vị giảng viên kia tức tối không nằm trong trường hợp đó. Thành phần chính của bánh này là bột mì tinh chế. Nhưng tôi khuyên bạn

đừng đấu khẩu với nhân viên pha chế như thế. Thay vào đó, hãy chỉ gọi một ly trái cây thôi.

Bánh mì chứa mầm ngũ cốc thường được giới thiệu là có dinh dưỡng hơn nhiều so với các loại bánh mì khác. Mặc dù, đôi khi chúng có thể có thành phần protein và một số dưỡng chất khác nhiều hơn một chút, nhưng có ít bằng chứng cho thấy chúng tốt cho sức khỏe hơn so với loại bánh mì nguyên cám thông thường.

YẾN MẠCH GIÚP LÀM GIẢM CHOLESTEROL



Khi nói về sự dư dả của những năm 1980 tại Mỹ, nhiều người sẽ nghĩ về kinh tế hoặc thời trang. Đối với tôi, điều đầu tiên mà tôi nghĩ đến là... cám yến mạch. Với những người còn quá nhỏ để nhớ (hoặc quá đổi bình thường thường để có chung đam mê với tôi), cám yến mạch từng khiến mọi người phát cuồng vào cuối những năm 80 do chúng có khả năng làm hạ cholesterol. Sau khi cuốn sách bán chạy *The 8-week cholesterol cure* (Tám tuần chữa trị tăng cholesterol), xuất bản năm 1987, tung hô yến mạch nguyên cám như là một thần dược thì nó bắt đầu có mặt trong mọi thứ, từ bánh muffin cho đến bánh mì và khoai tây chiên. Doanh số ngũ cốc ăn sáng từ yến mạch nguyên cám của hãng Quaker Oats tăng đột biến lên gấp 20 lần từ năm 1987 đến 1989.

Cơn cuồng yến mạch này chỉ dừng lại vào năm 1990, khi một nghiên cứu đăng trên *Tạp chí Y khoa New England* tuyên bố nghi ngờ những lợi ích của yến mạch nguyên cám. Sau sự kiện đó, cám lại bị rơi vào sự mù mịt nhưng yến mạch thì không.

Vài năm sau đó, FDA ủng hộ khuyến cáo về yến mạch, của Cheerios và những thực phẩm khác, rằng yến mạch có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch thông qua làm giảm lượng cholesterol. Nhưng đến năm 2009, cơ quan này lại yêu cầu nhà sản xuất Cheerios ngừng công bố rằng sản phẩm ngũ cốc của họ làm giảm cholesterol.

Cũng không khó hiểu nếu những thông tin này làm bạn chóng mặt. May mắn là khoa học lại kể cho bạn một câu chuyện ít phức tạp hơn: Có bằng chứng thỏa đáng về việc yến mạch nguyên cám, hoặc bất cứ chế phẩm nào chứa yến mạch nguyên cám, đều có lợi trong việc giảm cholesterol.

Yến mạch có chứa một loại chất xơ hòa tan gọi là beta-glucan, chất này cũng có trong lúa mạch. Chất này được cho là giúp làm giảm cholesterol bằng cách gắn với axit mật và loại bỏ chúng ra khỏi cơ thể. Axit mật được tạo ra từ cholesterol, vì thế khi cơ thể phải chuyển sang sử dụng nhiều cholesterol hơn để thay thế lượng axit mật bị loại bỏ, lượng cholesterol trong máu sẽ giảm đi. Về mặt cơ bản, cholesterol bắt buộc phải làm việc để không đi lang thang trong cơ thể rồi gây rắc rối.

Nhóm nghiên cứu độc lập Cochrane Collaboration, chuyên đánh giá bằng chứng cho nhiều phương pháp điều trị, đã thực hiện một phân tích gộp của tám thử nghiệm lâm sàng trên đối tượng tăng cholesterol và có nhiều yếu tố nguy cơ đối với bệnh tim mạch. Các đối tượng sử dụng yến mạch hằng ngày đã giảm tổng lượng cholesterol và LDL cholesterol (xấu) xuống hơn 7 hoặc 8 điểm so với những người có chế độ ăn toàn ngũ cốc tinh chế. Tuy vậy, yến mạch không có ảnh hưởng đến HDL cholesterol (tốt).

Những nghiên cứu này chỉ diễn ra trong bốn đến tám tuần, vì thế chúng ta chưa thể biết tác dụng lâu dài. Còn nữa, đa phần

nghiên cứu trong số này được tài trợ bởi những công ty thực phẩm bán sản phẩm yến mạch. Dù vậy, khoa học nói chung vẫn chỉ ra rằng tác dụng này là có thật.

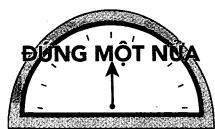
Để thấy được lợi ích đó, bạn cần ba gam beta-glucan một ngày, tương đương với việc phải ăn 355 gam yến mạch đã nấu, 709 gam yến mạch ăn liền, hoặc 709 gam Cheerios. Điều này đã dẫn đến câu hỏi: Nếu yến mạch có trong Cheerios làm hạ cholesterol, tại sao FDA lại không cho các công ty sản xuất tuyên bố điều đó? Vấn đề là cách sử dụng từ ngữ đã vi phạm luật của FDA, vì nó khiến cho loại ngũ cốc này giống như một loại thuốc.

Chắc chắn yến mạch không phải là một loại thần dược. Chúng cần được kết hợp với một chế độ ăn tốt cho tim mạch cùng với việc luyện tập thì mới phát huy được tác dụng. Và không phải sản phẩm làm từ yến mạch nào cũng vậy. Không may là bánh quy yến mạch và ngũ cốc Chocolate Cheerios (với hàm lượng đường cao hơn cả hàm lượng yến mạch) thì không được tính.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng đồ uống làm từ yến mạch thậm chí còn hiệu quả hơn ngũ cốc trong việc làm giảm cholesterol, hãy đợi cho đến khi các nhà sản xuất biết được thông tin này. Sớm thôi, chúng ta có thể có cơn sốt sữa yến mạch. Nếu vậy, tôi chắc chắn sẽ không tham gia vụ này đâu.

Yến mạch ăn liền cũng có chứa nhiều chất xơ hòa tan như trong các loại yến mạch phải nấu, ví dụ yến mạch cán và yến mạch cắt nhỏ.

GLUTEN CÓ HẠI



Tôi có một kiểu nghiện đồ ăn không bình thường: nghiện lúa mì nguyên cám. Nếu đặt trước mặt tôi một ổ bánh mì, tôi thường ăn nó ngẫu nhiên. Cho dù đó là bánh mì vòng, ngũ cốc, pasta hoặc pizza, tôi hiếm khi không thích sản phẩm làm từ bột mì. Tôi cũng là fan của những loại bánh quy ít muối, không chất béo, làm từ lúa mì nguyên cám. Bạn bè và gia đình tôi cho rằng chúng có vị như rơm vậy. (Không phải là họ biết ăn rơm có vị như thế nào đâu. À mà cũng có thể.)

Tôi không thể từ bỏ lúa mì, đời tôi gắn liền với nó. Nhưng với một số người, đó lại là việc phải làm. Họ mắc một bệnh tên là celiac (bệnh không dung nạp gluten), tình trạng mà ăn thực phẩm có chứa gluten – một loại đạm có trong lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen – sẽ phá hủy lớp niêm mạc của ruột non, làm giảm khả năng hấp thu dưỡng chất. Căn bệnh không chỉ ảnh hưởng đến đường tiêu hóa mà còn gây thiếu máu, phát ban, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, yếu xương và nhiều bệnh khác.

Bệnh này, được chẩn đoán thông qua xét nghiệm máu và sinh thiết, ước tính ảnh hưởng đến khoảng 1% dân số thế giới. Cách duy nhất để kiểm soát bệnh và ngăn ngừa các triệu chứng là ăn thực phẩm không chứa gluten, nghĩa là phải tránh mọi thứ từ bia và sandwich bologna đến pasta và bánh quế.

Hiện tượng không dung nạp gluten không biểu hiện rõ ràng 99% dân số nhưng ngày càng có nhiều người từ bỏ đạm. Một số người nói rằng họ gặp vấn đề tiêu hóa đạm (tương tự như người ta không thể tiêu hóa lactose, một loại đường trong sữa) và việc tránh không ăn các thực phẩm chứa gluten làm họ cảm thấy khỏe hơn. Do chưa có các xét nghiệm y khoa cho trường hợp

không dung nạp gluten mà không phải bệnh celiac nên chúng ta đành tạm chấp nhận những lời họ nói thôi.

Không có nhiều lý do để tin rằng chế độ ăn không chứa gluten có thể chống lại một loạt các căn bệnh khác từ viêm khớp đến tiểu đường. Một trong số những bệnh thường xuyên được nhắc tới là tự kỷ. Mặc dù các nghiên cứu đã bóng gió rằng trẻ em mắc chứng tự kỷ tuân theo chế độ ăn không gluten đã có cải thiện đôi chút, nhưng điều này còn quá sơ bộ để kết luận một cách chắc chắn.

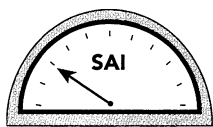
Những người nổi tiếng như Elisabeth Hasselbeck, đồng dẫn chương trình *The View*, còn đi xa hơn, cô đã quảng bá thông điệp đáng chú ý rằng chế độ ăn không gluten có thể giúp tăng cường sức khỏe cho mọi người. Hasselbeck, mắc bệnh celiac và là tác giả của cuốn sách về chế độ ăn “Không-G”, đã viết rằng “chế độ ăn Không-G có thể giúp mọi người kiểm soát cân nặng... bổ sung năng lượng, cải thiện sự tập trung và đẩy nhanh tốc độ tiêu hóa” ngay cả khi bạn không mắc bệnh celiac và chứng rối loạn dung nạp gluten. Có lẽ cái tên phù hợp hơn với chế độ ăn đó phải là “Không-E” với *E* là *evidence* (bằng chứng).

Dù vậy, chế độ ăn không gluten cũng có thể có lợi nếu nó buộc bạn phải cắt giảm lượng tinh bột tinh chế như bánh ngọt, bánh quy, và bánh mì trắng, cũng như tổng lượng calo. Nhưng nếu chỉ đơn giản thay thế những thực phẩm đó bằng thực phẩm chế biến sẵn không chứa gluten thì bạn có thể khiến mọi việc tệ hơn vì chúng chứa nhiều đường và calo. Những thực phẩm này cũng thường có ít chất xơ và vitamin nhóm B, và giá cả cũng cao hơn rất nhiều so với những loại thực phẩm chứa gluten.

Do thực phẩm chứa gluten có mặt ở khắp mọi nơi nên việc tránh xa chúng là một nỗ lực to lớn. Tôi thì không thích thế, tôi thích đi càn quét bánh quy giòn nhai như rơm ở các siêu thị hơn.

Quinoa (một loại thực phẩm không gluten ngày càng nổi tiếng) được cho là một loại ngũ cốc nguyên cám. Thực ra, nó không phải là ngũ cốc mà là hạt của một loại cây có họ hàng với cải bó xôi. Nhưng giống như ngũ cốc nguyên cám, quinoa rất giàu chất xơ.

CHẤT XƠ PHÒNG NGỪA UNG THƯ ĐẠI TRÀNG



Nếu bạn nghĩ công việc của mình thật nhảm nhí, hãy xem công việc của tiến sĩ Denis Burkitt. Ông ấy đã dành thời gian để phân tích phân người. Ông cân, quan sát, ngửi mùi, phân tích kết cấu và ghi lại mức độ thường xuyên tạo ra phân của con người.

Ồ không, đó không phải là một kiểu tôn sùng ngớ ngẩn nào cả. Burkitt là một bác sĩ phẫu thuật người Anh làm việc ở châu Phi. Ông quan sát thấy ung thư trực tràng cũng như nhiều bệnh lý khác – tim mạch, tiểu đường, trĩ và táo bón – là những căn bệnh khá hiếm gặp ở châu Phi. Ông kết luận rằng chế độ ăn giàu chất xơ của những người ở đây dẫn đến kết quả là loại phân to nhưng mềm và đại tiện thường xuyên. Ông đã chứng minh giả thuyết mình đặt ra và phổ biến nó trong một cuốn sách bán chạy.

Công trình tiên phong của Burkitt đã mở đường cho rất nhiều nghiên cứu về chất xơ và ung thư trực tràng, trong đó có cả tá nghiên cứu bệnh-chứng. Đa phần các nghiên cứu đó đều nghiêng về giả thuyết của ông rằng chất xơ làm giảm nguy cơ mắc bệnh.

Những kết quả này được củng cố nhờ những giải thích khoa học sau: Thông qua việc tăng lượng nước trong phân, chất xơ làm loãng các chất gây ung thư. Chất xơ cũng làm tăng nhanh

sự chuyển động của phân, giảm thời gian các chất gây ung thư lưu lại ở trong ruột.

Nhưng các nghiên cứu thuần tập, một số theo dõi cả trăm ngàn người trong nhiều năm, lại kể cho chúng ta một câu chuyện khác. Trong khi một vài nghiên cứu cho rằng ăn nhiều chất xơ có liên quan đến giảm nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng, đa số không chỉ ra được mối liên quan.

Các thử nghiệm ngẫu nhiên cũng cho những kết quả đáng thất vọng. Một nghiên cứu, công bố trên *Tạp chí Y khoa New England*, tiến hành trên 2.000 người với tiền sử có mắc polyp đại tràng, tổ chức mô có khả năng phát triển tiền ung thư, theo chế độ ăn giàu chất xơ hoặc chế độ ăn thông thường. Sau bốn năm theo dõi, lượng polyp của những người ăn nhiều chất xơ không ít hơn những người theo chế độ ăn thông thường. Một thử nghiệm ngẫu nhiên khác theo dõi đối tượng trong tám năm cũng cho kết quả tương tự.

Có khả năng là các nghiên cứu thuần tập và thử nghiệm ngẫu nhiên đã thất bại trong việc tìm ra bất cứ mối liên quan nào vì lượng chất xơ trong các chế độ ăn của họ không đủ nhiều – chỉ bằng một nửa hoặc một phần ba lượng chất xơ điển hình mà người châu Phi tiêu thụ trong nghiên cứu của Burkitt. Hoặc có thể các đối tượng ăn sai dạng chất xơ. Ví dụ, ngũ cốc nguyên cám có ảnh hưởng hoàn toàn khác với trái cây và rau củ mặc dù chúng đều chứa chất xơ.

Vậy, có thể đơn giản là Burkitt đã nhầm lẫn về chất xơ và ung thư đại trực tràng. Tuy nhiên, chúng ta có bằng chứng khá chắc chắn là chế độ ăn giàu chất xơ giúp cơ thể chống lại các vấn đề tiêu hóa, trong đó có táo bón, viêm túi thừa cũng như bệnh tim mạch và tiểu đường. Ăn nhiều chất xơ cũng giúp làm hạn chế nguy cơ giảm tuổi thọ.

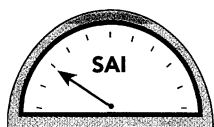
Vì vậy, dù chất xơ không thể ngăn chặn được ung thư đại trực tràng chúng ta vẫn được hưởng lợi khi ăn thực phẩm giàu chất xơ, trong đó có ngũ cốc nguyên cám, trái cây, rau xanh, đậu đỗ và hạt. Và mỗi khi chất xơ đưa bạn đến nhà vệ sinh, bạn nên cảm ơn tiến sĩ Burkitt.

Một số thực phẩm chế biến sẵn được bổ sung thêm chất xơ với tên gọi là inulin, maltodextrin và polydextrose. Mặc dù những chất này cũng được tính vào tổng lượng chất xơ của thực phẩm nhưng chúng không có lợi ích với sức khỏe như chất xơ có trong trái cây, rau xanh và ngũ cốc nguyên cám. Thêm vào đó, inulin cũng là nguyên nhân gây rối loạn hệ tiêu hóa.

Chương 4

Đường và gia vị

SI-RÔ NGÔ CAO FRUCTOSE CÓ HẠI HƠN ĐƯỜNG



Dù bạn nghĩ gì về si-rô ngô cao fructose (HFCS), ít nhất bạn phải thông cảm cho những người không may được giao nhiệm vụ đánh bóng hình ảnh của đồ ngọt. Khi họ tiến hành một chiến dịch quảng cáo 30 triệu đô la nhằm làm giảm nỗi lo sợ về sự an toàn của sản phẩm, kết quả là thông điệp của quảng cáo đó bị chế giễu bằng một loạt các thứ xuyên tạc.

Ví dụ, trong một đoạn quảng cáo, hai bà mẹ chất vấn nhau về việc cho con uống nước ngọt có chứa HFCS. Tự tin giải thích rằng sản phẩm đó hoàn toàn “tự nhiên” và “lành mạnh”, bà mẹ sử dụng HFCS đã để người chất vấn vào vị trí của mình và khiến cô không nói lên lời. Một series các video bắt chước trên YouTube cũng xuất hiện hình ảnh hai người phụ nữ tham gia vào cuộc chất vấn tương tự như trên (ngoại trừ việc người phụ nữ bị chất vấn được thay thế bằng một anh chàng giả gái) đang bảo vệ các sản phẩm có chứa chì đến từ Trung Quốc, hủ tục cắt âm vật và nạn phân biệt chủng tộc KKK.

Bạn chắc chắn có vấn đề về PR khi sản phẩm của bạn bị liên tưởng đến những thứ như vậy.

Các nhà sản xuất thực phẩm sử dụng HFCS trong mọi sản phẩm từ ngũ cốc ăn liền đến nước ngọt. Họ thích chất làm ngọt này vì nó rẻ hơn đường rất nhiều và giúp kéo dài hạn sử dụng của sản phẩm. Nhưng nhiều người coi đó là một chất độc gây béo phì, đi kèm tiểu đường, bệnh tim mạch và các bệnh lý khác.

Thật vậy, các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chỉ ra rằng động vật gặm nhấm ăn HFCS tăng cân nhiều hơn so với ăn đường. Trên chuột, HFCS cũng gây ra dấu hiệu của hội chứng chuyển hóa (một sự kết hợp của các yếu tố có nguy cơ cao như béo bụng và tăng huyết áp) liên quan đến bệnh tim mạch và tiểu đường.

Nhưng có rất ít bằng chứng trên người cho thấy HFCS làm tăng vòng eo hoặc ảnh hưởng xấu đến sức khỏe hơn đường cát (sucrose). Việc HFCS và đường cát có cấu trúc hóa học tương tự nhau cũng gây ra nghi ngờ đối với những tuyên bố này. Cả hai đều chứa fructose (loại đường có trong trái cây) và glucose với tỷ lệ gần bằng nhau. Không chỉ thế, HFCS có lượng calo bằng với lượng calo của đường cát.

Một sự khác biệt là liên kết hóa học của fructose và glucose trong đường cát không giống như trong HFCS. Một số cho rằng kết quả là cơ thể chúng ta chuyển hóa hai loại đường này khác nhau. Tuy nhiên tại thời điểm này, tất cả đều là lý thuyết chứ chưa có bằng chứng xác đáng.

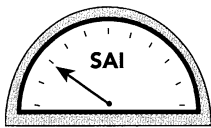
Chúng ta có bằng chứng về việc cơ thể xử lý fructose khác với glucose. Quá trình phân giải fructose trong gan tạo ra nhiều loại chất béo có hại hơn là glucose. Không có bằng chứng nào về việc tiêu thụ một lượng lớn fructose sẽ gây ra tình trạng kháng insulin. Lượng HFCS tích lũy trong cơ thể có gây ra nguy hiểm hay không vẫn chưa được sáng tỏ.

HFCS là đã qua xử lý (không “tự nhiên” như những quảng cáo đã khẳng định) không hẳn đồng nghĩa với việc nó gây hại cho sức khỏe. Nhưng cho dù khoa học vẫn chưa chứng minh được tính độc hại của HFCS, sản phẩm này cũng chưa được khẳng định là lành mạnh. Giống như đường cát, HFCS là một nguồn calo rỗng (cung cấp calo nhưng không có chất dinh dưỡng), và ăn quá nhiều đường, ở bất kỳ dạng nào, đều có thể dẫn đến béo phì và nhiều vấn đề sức khỏe liên quan.

Trong những nỗ lực để cải thiện hình ảnh của sản phẩm, các nhà sản xuất HFCS đã gán cho nó một cái tên thay thế là “đường ngô”. Với các thực phẩm khác, việc đổi tên rõ ràng là có hiệu quả, như với dầu canola (trước đây là dầu hạt cải) hay cá tráp cam (cá cam). Còn tôi chỉ ước rằng các nhà hàng đồ ăn Trung Quốc có thể tìm thấy một cái tên nghe hấp dẫn hơn cho món poo-poo platter.

Đường thêm vào thực phẩm chế biến sẵn có thể ở nhiều dạng khác ngoài HFCS, bao gồm si-rô gạo nâu, nước mía bay hơi, nước quả cô đặc, mật mía và mật hoa. Tuy những cái tên này nghe có vẻ lành mạnh hơn đường hoặc HFCS, nhưng chẳng có bằng chứng nào nói thế.

MẬT ONG TỐT CHO SỨC KHỎE HƠN ĐƯỜNG



Nếu bạn từng thắc mắc tôm hùm lai cá đuối sẽ ra thứ gì, bạn có thể tưởng tượng ra nếu thấy tôi sau khi bị ong chích. Thật là xấu xí.

Thế nên tôi luôn cố hết sức tránh xa đám ong.

Nhưng ngày càng có nhiều người dường như không cảm thấy cần phải làm vậy. Nuôi ong ở sân nhà ngày một thịnh hành nhờ

phong trào tự cung tự cấp. Ngày càng nhiều người bị lôi cuốn vào ý tưởng tự làm mật ong, như một blogger đã nói “mật ong được cho là tốt hơn đường cát”.

Ít nhất đó là những lời đồn. Nhưng sự thật không được ngọt ngào như mật dâu.

Mật ong bao gồm chủ yếu là fructose và glucose, có thành phần tương tự như đường cát (hay còn gọi là sucrose). Một số người tuyên bố cơ thể chúng ta ưa thích mật ong hơn đường cát, nhưng có rất ít bằng chứng cho thấy như vậy.

Về chỉ số đường huyết (GI), là phương pháp đo mức độ thực phẩm ảnh hưởng đến nồng độ đường huyết, một số loại mật ong ít gây tăng đường huyết hơn sucrose, nhưng nhìn chung, chỉ số GI của cả hai đều ngang ngửa nhau. Mật ong, trong một vài nghiên cứu ngắn hạn, còn vượt trội hơn sucrose trong việc tác động đến lượng đường huyết và cholesterol. Tuy nhiên, những nghiên cứu này quá nhỏ và đơn giản để cho chúng ta biết liệu chúng có lợi ích thực sự hay có ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe con người hay không.

Một lợi ích khác của mật ong thường xuyên được nhắc đến là chúng có nhiều dưỡng chất. Đúng thế, mật ong có chứa một số vitamin và muối khoáng mà đường cát không có, bao gồm canxi, kali, kẽm, vitamin C và niacin. Tuy vậy hàm lượng những chất này rất nhỏ. Ví dụ, để đáp ứng được nhu cầu canxi, bạn cần khoảng 1.000 thìa canh mật ong mỗi ngày.

Trong khi hàm lượng chất chống oxy hóa của mật ong phụ thuộc vào loại cây mà ong lấy mật, một nghiên cứu đã cho thấy, nhìn chung, hàm lượng chất chống oxy hóa ở mật ong cao hơn đường trắng nhưng lại thấp hơn đường nâu. Sự khác biệt đó có ảnh hưởng đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư hoặc những bệnh khác hay không thì chúng ta vẫn chưa biết rõ.

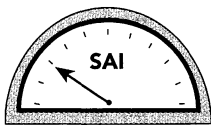
Về calo, mật ong thực sự chứa nhiều calo hơn đường, 64 so với 49 cho một thìa canh. Nhưng vì mật ong ngọt hơn, nên bạn luôn cần một lượng ít hơn.

Một số người ưa thích mật ong hơn đường vì họ tin rằng mật ong ít qua chế biến. Thực ra, những nhãn hiệu mật ong thường thấy trong cửa hàng luôn được xử lý với nhiệt và lọc để loại bỏ sáp, phấn hoa và các tạp chất khác. Sản phẩm thay thế là mật ong nguyên chất, thứ mà các tín đồ cho rằng lành mạnh hơn mật ong chế biến. Nhưng trong trường hợp này, những bằng chứng cũng rất sơ sài.

Nói một cách đỡ chua chát hơn, mật ong không hề tệ hơn đường cát, và nó còn là một phần bổ sung tuyệt vời cho nhiều món ăn và đồ uống. Chỉ cần chú ý lượng bạn ăn vào, cũng giống như cách bạn để ý lượng đường vậy. Nếu bạn muốn trở thành một người nuôi ong tại gia và tự sản xuất mật ong cho riêng mình, đó là quyền của bạn. Tất cả những gì tôi yêu cầu là hãy giữ những con ong tránh xa tôi ra.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng bôi mật ong vào vết bỏng từ nhẹ đến vừa thì sẽ giúp hồi phục nhanh hơn so với phương pháp khác.

ASPARTAME KHÔNG AN TOÀN



Đối với cánh nhà báo, thông cáo báo chí cũng hơi giống với chương trình truyền hình thực tế: Chúng hoàn toàn không thể tránh được, hầu như dễ bị lãng quên nhưng đôi khi cũng mang tính giải trí. Một trong những thông cáo báo chí mà tôi ưa thích được phát hành vào năm 1998 nói về vụ bê bối của Bill

Clinton và Monica Lewinsky. Với tựa đề “Buổi lấy lời khai của tổng thống Clinton”, nó đã tiết lộ rằng khi cựu tổng thống bị bồi thẩm đoàn chất vấn về mối quan hệ với Lewinsky, ông liên tục trả lời bằng những câu như “Trí nhớ của tôi không được rõ ràng” và “Tôi không nhớ nữa”.

Tác giả của thông cáo báo chí này, một bác sĩ, ghi lại rằng vị tổng thống đã uống cola ăn kiêng trong khi lấy lời khai. Vị bác sĩ này đã kết luận: Aspartame (hay còn gọi là Equal và NutraSweet), chất làm ngọt nhân tạo trong nước ngọt, là nguyên nhân khiến trí nhớ của Clinton không tốt.

Bạn cũng đừng bận tâm rằng trí nhớ của Tổng thống Clinton thực ra rất phi thường. Hóa ra, vị bác sĩ này là người phản đối aspartame trong thời gian dài, và đã cố gắng khai thác vụ bê bối này cho mục đích của mình. Nếu không còn gì khác, ông ta xứng đáng được công nhận vì biết cách gây chú ý – hay ít nhất là cũng gây cười cho mọi người.

Trên mạng, bạn có thể tìm thấy vô số người đang bắt lỗi aspartame không chỉ vì gây ra suy giảm trí nhớ và bệnh Alzheimer mà còn gây ra u não, xơ cứng bì, trầm cảm, hội chứng mệt mỏi mạn tính, dị tật bẩm sinh cùng các bệnh khác. Nhưng hàng thập kỷ nghiên cứu chỉ đưa ra rất ít bằng chứng cho việc này.

Mặc dù các nhà nghiên cứu người Ý phát hiện sự gia tăng tỷ lệ ung thư hạch bạch huyết, bệnh bạch cầu và nhiều loại ung thư khác trên động vật gặm nhấm tiêu thụ aspartame, đa số nghiên cứu khác trên động vật không chỉ ra mối liên quan nào giữa aspartame và ung thư. Quan trọng hơn, trong một nghiên cứu thuần tập có sự tham gia của 500.000 người, việc gia tăng nguy cơ ung thư máu và ung thư não ở những người sử dụng aspartame không được ghi nhận.

Tương tự, hầu hết các nghiên cứu đào sâu về vấn đề thần kinh và hành vi không tìm thấy ảnh hưởng nghiêm trọng nào từ aspartame. Khi một nhóm các nhà khoa học rà soát hơn 500 nghiên cứu, họ đã không phát hiện ra bất cứ vấn đề an toàn nào đáng kể. Mặc dù hoạt động rà soát này được một nhà sản xuất aspartame của Nhật Bản tài trợ, nhưng các nhà khoa học không biết được ai đã tài trợ cho mình và công ty đó không tham gia lựa chọn chuyên gia.

FDA và Ủy ban Khoa học về Thực phẩm châu Âu cũng có kết luận tương đồng với nhóm trên, trong đó đề cập rằng việc tiêu thụ aspartame lên đến 40-50 mg trên một kg trọng lượng cơ thể là an toàn với hầu hết mọi người. Dịch ra ngôn ngữ thông thường, một người lớn khỏe mạnh nặng 68 kg vẫn an toàn khi uống tới 19 lon soda ăn kiêng một ngày. (Tất nhiên họ không khuyên chúng ta uống nhiều như thế.) Và hiển nhiên là đa số chúng ta đều còn cách rất xa ngưỡng này.

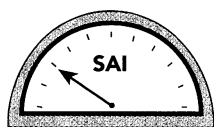
Aspartame vẫn có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến một số người. Một trong những lời phàn nàn thường gặp nhất là chứng đau đầu, được phát hiện bởi một vài nghiên cứu (chứ không phải tất cả). Một số người bị chứng phenylketo niệu (PKU) di truyền hiếm gặp không thể chuyển hóa phenylalanine, một axit amin có trong aspartame. Để tránh tích tụ các thành phần không an toàn, họ cần phải tránh xa chất làm ngọt.

Bất chấp tuyên bố của một số người phản đối aspartame, vẫn không có bằng chứng xác đáng rằng phenylalanine từ việc tiêu thụ lượng aspartame bình thường gây ra nguy hiểm cho chúng ta. Điều tương tự cũng đúng với methanol, một chất được tạo ra khi cơ thể chúng ta phân giải aspartame. Thực ra chúng ta thu được methanol từ nước trái cây nhiều hơn từ aspartame.

Những người bị thuyết phục rằng aspartame là một chất độc hoặc một âm mưu xấu xa có thể nói tôi là một kẻ dốt nát hoặc một con tốt của ngành công nghiệp chất làm ngọt nhân tạo vì không chung quan điểm với họ. Nhưng ít nhất họ không thể đổ lỗi rằng “sự lú lẫn” của tôi là do sử dụng aspartame được. Cá nhân tôi không thể nào chịu được cái vị ấy.

Mặc dù có tên là đường gốc rượu (sugar alcohols) nhưng những chất làm ngọt này không hề chứa đường hay cồn. Chúng có trong kẹo cao su không đường, kẹo bạc hà ngậm, kem đánh răng và nhiều thực phẩm khác. Chúng thường dễ được nhận biết trên nhãn của thực phẩm với đuôi “ol” (ví dụ, lactitol, erythritol, maltitol, sorbitol, xylitol). Chúng có ít calo hơn và không làm tăng đường huyết nhiều như đường cát. Tuy nhiên, chúng có thể gây ra đầy bụng, chướng hơi và tiêu chảy.

MUỐI BIẾN TỐT HƠN MUỐI THƯỜNG



Thật đáng ngạc nhiên với những gì mà một từ có thể làm được. Từ *biển* (sea) khi được ghép với một số từ khác mang ý nghĩa tiêu cực lại trở thành một từ mang nghĩa tích cực. Ví dụ, *cỏ dại* (weed) chẳng hạn. Khi đứng một mình từ này chỉ những bụi cây tự mọc trong vườn nhà bạn, nhưng khi ghép thêm từ *biển* (sea) thì lại trở thành *rong biển* (seaweed) một trong những món ăn được ưa chuộng ở nhiều nơi. Thậm chí khi gắn với một từ mang ý nghĩa cực kỳ tiêu cực như *chết* (dead), *Biển Chết* (dead sea) lại là một địa điểm nổi tiếng thu hút khách du lịch.

Nói đến *muối*, đứng trên quan điểm về sức khỏe, đó là một từ xấu vì muối có thể khiến huyết áp tăng. Các tài liệu về sức khỏe uy tín đều khuyên chúng ta nên hạn chế ăn muối. Nhưng

các nhà marketing đều biết rõ muối sẽ trở lên lành tính hơn khi được gắn thêm chữ *biển*, gợi nhớ về hình ảnh những con sóng lấp lánh, nước biển xanh xô vào bãi cát trắng. Gắn thêm chữ *tự nhiên* vào sau chữ *muối biển* nữa, như nhiều nhãn hàng đang cố gắng làm, thì ta sẽ có một thực phẩm tốt, hoặc trông nó có vẻ tốt, cho sức khỏe.

Giống như muối tinh, muối biển chủ yếu chứa natri và clo. Được sản xuất bằng cách cho bay hơi nước biển, nó cũng chứa một lượng nhỏ các chất khoáng khác trong nước, như magie, đồng và canxi.

Ngược lại, muối tinh là loại muối được khai thác từ các mỏ muối dưới mặt đất. Trong quá trình tinh chế, các chất khoáng đã bị loại bỏ và bổ sung thêm iod cùng với những thành phần chống vón cục.

Trong khi một số người thích sử dụng muối biển để nấu ăn vì kết cấu và màu sắc đa dạng, cũng như được cho là có vị ngon hơn, chúng không mang lại lợi ích sức khỏe hơn so với muối tinh. Theo trọng lượng, cả hai loại muối này đều chứa lượng natri (thành phần gây nguy hiểm đến sức khỏe) như nhau.

Đúng là muối biển có nhiều loại với hàm lượng natri thấp hơn (ví dụ, chúng được sử dụng trong các món xúp bán sẵn). Nhưng không có gì đặc biệt ở đây cả. Bạn cũng có thể tìm được loại muối tinh giảm natri.

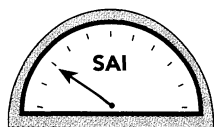
Người ta nói rằng do muối biển ít tinh chế hơn nên lượng natri bằng cách nào đó cũng bớt nguy hiểm hơn, nhưng không hề có bằng chứng xác đáng về việc này. Tương tự, không có bằng chứng nào cho thấy lượng khoáng chất trong muối biển giúp nâng cao sức khỏe. Hàm lượng những khoáng chất này thấp đến nỗi chúng hầu như không có tác động gì. Tuy nhiên các khoáng

chất này lại có thể giúp tăng thêm hương vị, và có thể bạn sẽ nhẹ tay hơn với hũ gia vị.

Một điểm bất lợi của muối biển là, không giống như muối thường, chúng không có thêm iod. Nhưng với phần lớn người Mỹ, đó chẳng phải là điều gì to tát. Các nhà sản xuất ở Mỹ bắt đầu cho thêm chất khoáng này vào muối tinh từ những năm 1920 bởi vì thiếu iod gây ra tỷ lệ bướu cổ – hay chính là phì đại tuyến giáp – rất cao ở một số khu vực của nước Mỹ. Giờ đây, chúng ta có thể dễ dàng có đủ lượng iod thông qua chế độ ăn thông thường với cá, chế phẩm sữa và các loại rau được trồng trên đất giàu iod.

Nếu bạn thích dùng muối biển thì việc đó vẫn hoàn toàn ổn. Nhưng bạn nên biết rằng không phải mọi tuyên bố về lợi ích sức khỏe của chúng đều đúng. Cá nhân tôi, những câu mô tả kiểu như “từ làn nước xanh trong của biển Địa Trung Hải” hoặc “nguồn gốc tự nhiên từ đại dương và ánh mặt trời” không bỏ bùa được tôi mua muối biển đâu, nhưng chúng khiến tôi khao khát về một kỳ nghỉ.

Muối Kosher là một loại muối chứa ít natri hơn *theo thể tích* so với muối tinh vì những hạt muối này thô hơn nên chiếm nhiều không gian hơn. Điều tương tự cũng đúng với muối biển hạt thô. Nhưng thực tế tính theo trọng lượng thì tất cả đều có cùng hàm lượng natri.

MSG KHÔNG TỐT

Không phải ngày nào các nhà sản xuất thực phẩm cũng tham gia những trận chiến toàn diện. Nhưng điều này đã xảy ra cách đây một vài năm khi hai kinh địch về sản xuất xúp, Campbell và Progresso, chạy quảng cáo công kích nhau về chất làm tăng hương vị MSG (còn gọi là bột ngọt). Campbell là nhãn hàng đã châm ngòi cho cuộc chiến này thông qua một quảng cáo chỉ ra rằng loại xúp “nhẹ” của Progresso, không giống với loại của Campbell, có sử dụng MSG. Progresso đáp trả lại bằng một quảng cáo nguyên trang buộc tội Campbell cũng có 95 loại xúp khác nhau chứa MSG.

Cuộc tranh cãi về xúp này đặc biệt khác thường ở chỗ Campbell kiên quyết rằng MSG hoàn toàn an toàn. Nhưng cũng như công ty này biết rõ, một số người tiêu dùng tin rằng đó là một chất độc có thể gây ra mọi thứ bệnh, từ đau đầu cho đến tự kỷ. Cố để được lợi cả đôi đường, Campbell đã cá khía đối thủ của mình rằng “thật xấu hổ cho Progresso vì đã sử dụng chất đó” trong khi thêm một câu thoại nổi tiếng trong sê ri phim *Seinfeld* “chuyện này chẳng có gì sai trái”.

MSG, viết tắt của monosodium glutamate, có chứa natri và axit glutamic (hay còn gọi là glutamate), một axit amin tự nhiên có trong nhiều loại thực phẩm, trong đó có cà chua, thịt gà, phô mai Parmesan và xì dầu. Được sản xuất thương mại thông qua lên men mật mía và củ cải đường, MSG được làm gia vị cho xúp và nhiều thực phẩm chế biến sẵn.

MSG lần đầu tiên nhận được sự quan tâm của công chúng vào năm 1968, khi một bác sĩ viết thư đến *Tạp chí Y khoa New England* phàn nàn về việc bị tê, yếu chân tay, đánh trống ngực sau

khi ăn đồ Trung Quốc. Tuy ông chỉ liệt kê MSG là một trong số các nguyên nhân có khả năng gây ra tình trạng bí ẩn kia, nhưng tạp chí đã gọi nó là “hội chứng nhà hàng Trung Quốc”, việc này đã gây “tổn hại danh tiếng” cho MSG.

Qua nhiều năm, danh sách các tác động của MSG ngày càng dài thêm, gồm cả hen, đau nửa đầu, hội chứng suy giảm tập trung, bệnh Alzheimer, ung thư và béo phì. Tuy nhiên bằng chứng ủng hộ cho các luận điểm này đều chỉ đến từ nghiên cứu trên động vật, các báo cáo không hoàn toàn chính xác và những nghiên cứu sơ bộ trên người (thường mâu thuẫn với những nghiên cứu khắt khe hơn). Tóm lại, chúng ta có rất ít bằng chứng xác đáng về việc MSG không tốt cho sức khỏe.

Tuy nhiên, một số ít người có thể nhạy cảm với MSG. Một nhóm các chuyên gia, khi xem xét bằng chứng cho FDA, kết luận rằng vài người có thể trải qua những triệu chứng như đau đầu, đau ngực, tê chân tay tạm thời trong vòng một giờ sau khi ăn một lượng lớn MSG lúc đói.

Nếu bạn đang cố gắng tránh xa MSG, hãy nhớ rằng chúng có rất nhiều cái tên. Những thành phần như chiết xuất protein từ rau củ và protein đậu nành thủy phân, vốn được tìm thấy trong thực phẩm đóng gói sẵn, đều chứa glutamate. Kết quả là thực phẩm được kết luận là không chứa MSG thực ra vẫn có.

Trên thực tế, nếu dùng kính lúp để đọc quảng cáo và bao bì sản phẩm tự hào “không chứa MSG” của Campbell thì bạn cũng có thể thấy dòng chữ nhỏ: “ngoại trừ một lượng nhỏ trong chiết xuất nấm men”. Chuyện này chẳng có gì sai trái.

Vị của MSG thường được mô tả là *umami*, một từ trong tiếng Nhật để nói đến vị ngon và thỏa mãn trong thực phẩm như bít tết, nấm và phô mai Parmesan. Umami cũng là một từ để chỉ vị thứ năm trong ngũ vị, sau ngọt, mặn, chua và đắng.

QUẾ CÓ TÁC DỤNG CHỐNG LẠI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



Suốt chiều dài lịch sử, quế là chủ đề của nhiều câu chuyện thú vị, trong số đó có những câu chuyện thì chính xác hơn những chuyện khác. Ví dụ, câu chuyện về hoàng đế Nero của Roma, người đã yêu cầu đốt lượng quế cung cấp trong một năm để tưởng nhớ người vợ đã qua đời sau khi đã tự tay giết bà. (Đúng vậy đấy.)

Một câu chuyện khác nói về loài chim của Ả Rập, được gọi là chim quế vì chúng sử dụng cây quế để làm tổ. Những người săn lùng loại gia vị giá cao này sẽ nhử chim bằng các tảng thịt lớn để chúng tha về tổ. Trọng lượng của miếng thịt sẽ khiến tổ chim và quế trong tổ rơi xuống đất. (Không đúng đâu.)

Còn một câu chuyện khác về một nhà khoa học của chính phủ, người cho các bệnh nhân tiểu đường ăn bánh táo và phát hiện ra một điều đáng ngạc nhiên, đó là chúng giúp giảm đường huyết. Thành phần kỳ diệu mà ông khám phá ra không phải là táo mà là quế. Trong câu chuyện này, phần về cái bánh là đúng nhưng phần về quế giúp kiểm soát tiểu đường thì vẫn là câu hỏi ngỏ.

Nhà khoa học đó là Richard Anderson. Ông đã chỉ ra rằng một hợp chất có trong quế, được gọi là methylhydroxy chalcone polymer (MHCP), có tác dụng tương tự insulin lên các tế bào trong ống nghiệm. Ông và cộng sự đã tiến hành nghiên cứu trên 60 người mắc tiểu đường type 2, được chia ngẫu nhiên thành

hai nhóm, một nhóm nhận một, ba hoặc sáu gam quế một ngày. Nhóm còn lại được nhận giả dược. Sau 40 ngày, các nhà nghiên cứu đã nhận ra rằng các đối tượng sử dụng quế, ở tất cả các liều, đều có lượng glucose và cholesterol thấp hơn. Trong khi nhóm đối chứng lại không có sự thay đổi như vậy.

Kể từ đó, các nghiên cứu nhỏ khác cũng thử nghiệm quế và cho kết quả không thống nhất. Một lý do có thể là sự khác nhau về quần thể tham gia nghiên cứu: Anderson tập trung nghiên cứu người Pakistan – những người bị tiểu đường, trong khi các nghiên cứu khác lại tập trung vào người châu Âu hoặc người Mỹ và những người này trong một số trường hợp không hề mắc bệnh.

Còn nữa, thời gian nghiên cứu cũng khác nhau, và không phải tất cả đều tính đến chế độ ăn của các đối tượng, yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến nồng độ glucose. Một số nhà khoa học nghi ngờ rằng quế chỉ thực sự có tác dụng trên những người có bệnh tiểu đường nhưng không kiểm soát tốt đường huyết.

Cho đến nay, các nghiên cứu chưa ghi nhận được vấn đề an toàn nào của việc sử dụng quế, mặc dù có một mối quan ngại nhỏ là quế chứa coumarin, một chất nếu dùng liều cao sẽ gây ảnh hưởng quá trình đông máu cũng như gây hại cho thận và gan.

Nếu muốn thử sử dụng quế vì lý do sức khỏe, bạn cần ít nhất nửa thìa cà phê mỗi ngày; thỉnh thoảng rắc một ít vào thức ăn thì không có tác dụng gì cả. Việc ăn quế chưa nghiên thành bột cũng tương tự. Nhưng, theo một vài nghiên cứu, ăn quế cũng có thể cải thiện sự tập trung và tăng cường trí nhớ.

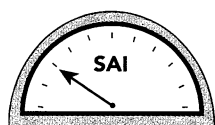
Điều đó có nghĩa là giờ đây tôi có cơ để ghé thăm cửa hàng Cinnabon thường xuyên hơn: Mùi hương lôi cuốn của quế có thể có lợi cho sức khỏe. Dù tôi không thể kiểm chứng điều này, đây sẽ là một câu chuyện tuyệt vời về quế.

Có hai loại quế được bày bán thương mại. Ceylon hay đôi khi gọi là quế "thật", có vị nhẹ hơn và giá đắt hơn. Cassia, loại quế được sử dụng nhiều ở Mỹ, có vị nồng hơn. Đây cũng là loại quế được sử dụng trong phần lớn các nghiên cứu về đường huyết.

Chương 5

Lỗi xuống vườn

NÔNG SẢN ĐỊA PHƯƠNG LÀ LOẠI TỐT NHẤT



Một từ sẽ rất “hot” khi đánh bại được cả hai từ *upcycling* (tái chế – biến các vật liệu thải thành những thứ hữu dụng) và *cougar* (máy bay bà già – phụ nữ lớn tuổi theo đuổi những gã trai trẻ) cho giải Word of the Year (Từ vựng của năm). Vâng, thực sự có một giải thưởng như thế. Vào vào năm 2007, *Từ điển Oxford American mới* đã vinh danh từ *locavore*, nghĩa là một ai đó chỉ mua thực phẩm trồng trong bán kính 150 km quanh nhà họ.

Trong vài năm gần đây, phong trào thực phẩm địa phương ngày càng trở nên phổ biến. Từ Nhà Trắng đến Walmart, ai ai cũng hưởng ứng phong trào này. Những người quan tâm thường xuyên được khuyến khích với niềm tin rằng tiêu thụ sản phẩm địa phương ít tổn năng lượng và giúp bảo vệ hành tinh này – một ý tưởng gây tranh cãi mà tôi sẽ không can dự. Tôi chỉ chú ý vào lời tuyên bố của những locavore rằng trái cây và rau củ ở những khu vực xung quanh nhà thường tốt hơn so với loại được chở đến từ khắp nơi trên đất nước hay trên thế giới. Một website có viết “vì nông sản ở địa phương là loại tươi nhất, nên chúng có

duỡng chất đầy đủ hơn”. Và mượn từ đoạt giải Word of the Year năm 2010, lấy cảm hứng từ Sarah Palin, tôi phủ nhận (refudiate) điều trên.

Hàm lượng dinh dưỡng của nông phẩm được xác định bởi nhiều yếu tố, trong đó có nhiệt độ, ánh sáng và đất trồng. Mặc dù quá trình lưu trữ và vận chuyển gây hao hụt chất dinh dưỡng nhưng các nghiên cứu chỉ ra rằng hàm lượng chất chống oxy hóa có thể *tăng lên* trong nhiều trường hợp. Dù có vẻ vô lý, nhưng việt quất nhập khẩu ở siêu thị có thể có hàm lượng dinh dưỡng cao hơn chút xíu so với loại được bán ngay tại khu chợ nông sản địa phương.

Những locavore cũng khẳng định rằng nông sản địa phương lành mạnh hơn vì chúng là sản phẩm hữu cơ. Có hai vấn đề ở tuyên bố này. Đầu tiên, được trồng ở địa phương không có nghĩa nông sản này là hữu cơ. Thứ hai, dù cho chúng có là nông sản hữu cơ, cũng không có bằng chứng nào đảm bảo rằng chúng an toàn hơn và chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn nông sản thông thường (xem thêm “Nông sản hữu cơ tốt hơn nông sản thông thường” ở trang 75).

Nếu bạn không sống ở bang Florida hoặc California, việc trở thành một locavore có thể khiến bạn khó tuân theo những lời khuyên sức khỏe của các chuyên gia về việc ăn uống đa dạng các loại trái cây và rau xanh, đặc biệt là vào mùa đông. Tùy thuộc vào việc bạn ở đâu, thực phẩm giàu dinh dưỡng như dâu tây, chuối và cam đều có thể nằm ngoài tầm với.

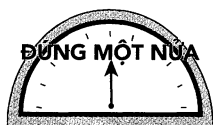
Mặt khác, mua thực phẩm địa phương có thể mở rộng tầm hiểu biết về nông nghiệp bằng cách giới thiệu cho bạn các loại trái cây và rau củ hiếm khi được bán ở siêu thị. Điều này cũng giúp bạn có cơ hội tìm hiểu xem nông sản được trồng ở đâu và

như thế nào. Nhưng bạn có thể phải đào sâu để tìm những thông tin xác thực. Một nhà đài ở Los Angeles đã điều tra và tiết lộ sự gian lận quy mô lớn tại các chợ nông sản, khi một số người bán tuyên bố là tự trồng nông sản hoặc gán mác nông sản hữu cơ nhưng lại sử dụng thuốc trừ sâu.

Tất nhiên, đa số nông dân đều thành thật và tôi luôn ủng hộ họ. Đó mới là lý do tốt hơn để mua nông sản địa phương chứ không phải cho rằng chúng giàu dưỡng chất hơn. Một lý do khác là hương vị. Không gì có thể bằng được hương vị tươi ngon của đào hoặc cà chua mới hái. Phản ứng của tôi được thể hiện rõ nhất bởi một trong những ứng viên của giải thưởng Word of the Year 2010: *nom nom*, được định nghĩa là “biểu hiện của sự thích thú khi ăn”. Từ này bắt nguồn từ âm thanh được tạo ra bởi nhân vật Cookie Monster trong chương trình *Seasame Street*.

Trái cây và rau củ đông lạnh cũng nhiều dinh dưỡng như đồ tươi, và có lẽ là còn hơn thế, tùy thuộc vào thời điểm thu hái và cách bảo quản. Nhưng hãy cẩn thận với những loại sốt và gia vị được thêm vào rau quả đông lạnh, chúng có thể khiến thực phẩm trở nên kém lành mạnh hơn.

SÔ-CÔ-LA TỐT CHO SỨC KHỎE



Đối với tôi, ngày lễ Valentine luôn gợi nhớ về bộ phim *Groundhog Day*. Hằng năm, tôi dường như luôn gặp cùng một thứ: những thông điệp truyền thông rằng ăn nhiều sô-cô-la không có ảnh hưởng xấu. Đây từng là một niềm vui tội lỗi. Chúng ta liên tục được bảo rằng sô-cô-la là một “siêu thực phẩm” giống như bông cải xanh, việt quất và cá hồi.

Không ai thích sô-cô-la bằng tôi đâu, vì thế bạn có thể nghĩ rằng tôi sẽ chào đón ngày lễ hằng năm này. Nhưng không thứ gì ngọt ngào khi lợi ích của sô-cô-la thường thiếu những cảnh báo cần thiết. Với nguồn gốc từ thực vật (đó là lý do nó được đề cập trong chương này), sô-cô-la cũng có nhiều lợi ích sức khỏe tiềm ẩn. Dù vậy, những lợi ích đó có thật hay không còn phụ thuộc vào cách chế biến và lượng tiêu thụ.

Bột ca cao, thành phần chính làm nên sô-cô-la, được lấy từ hạt của cây ca cao. Bột ca cao thô là một nguồn giàu chất chống oxy hóa flavanol, một chất cũng có trong rượu vang đỏ, trà và một số loại trái cây (xem thêm “Rượu vang đỏ là loại đồ uống có cồn có lợi nhất” ở trang 3). Mặc dù các bằng chứng nói chung không thống nhất, một số nghiên cứu thuần tập chỉ ra mối quan hệ giữa việc nạp nhiều flavanol với giảm tỷ lệ tử vong do bệnh tim.

Các kỹ thuật chế biến như lên men và rang sẽ giúp giảm vị đắng của ca cao, nhưng đồng thời cũng làm giảm hàm lượng flavanol. Nói chung, sô-cô-la đen chứa nhiều flavanol hơn sô-cô-la sữa.

Các nghiên cứu nhỏ và ngắn hạn – nhiều trong số đó được tài trợ bởi các hãng sô-cô-la – chỉ ra rằng sô-cô-la (đặc biệt là sô-cô-la đen) có thể giúp làm giảm huyết áp, cải thiện chức năng mạch máu, giảm viêm ở mạch và hạn chế hình thành cục máu đông. Mặc dù có chứa lượng chất béo bão hòa tương đối lớn, các nghiên cứu vẫn chỉ ra sô-cô-la không những không làm tăng mà còn có thể giảm lượng LDL cholesterol (xấu). Một lý do có thể là một số chất béo thuộc loại axit stearic không có tác động xấu đến nồng độ cholesterol (xem thêm “Chất béo bão hòa không tốt cho tim” ở trang 31).

Vấn đề lớn nhất là ăn sô-cô-la có mang lại lợi ích sức khỏe dài hạn nào không. Một số nghiên cứu thuần tập ở châu Âu đã

chỉ ra rằng việc này là có thể. Nghiên cứu được tiến hành trên nam giới cao tuổi, người trung tuổi và người đã từng trải qua cơn đau tim, cho thấy tiêu thụ càng nhiều sô-cô-la và ca cao càng làm giảm tỷ lệ đau tim, đột quỵ và giảm tuổi thọ. Nhưng sô-cô-la được tiêu thụ ở châu Âu có hàm lượng ca cao cao hơn, nên không rõ tác dụng này có xảy ra đối với những người ăn sô-cô-la ở Mỹ hay không.

Trong những nghiên cứu thuần tập đó, tiêu thụ dưới 28 gam sô-cô-la một ngày là đã có lợi ích, nhưng nhiều thử nghiệm đã sử dụng liều lên đến gần 100 gam. Để đạt được lượng đó, bạn cần nhiều hơn hai thanh sô-cô-la kích thước tiêu chuẩn mỗi ngày, qua đó bạn cũng nạp thêm 500 calo nữa và quá thừa để tăng cân. Đó không phải là một công thức cải thiện sức khỏe.

Nếu bạn muốn ăn sô-cô-la để có lợi ích sức khỏe, hãy ăn sô-cô-la đen và đảm bảo rằng thành phần đầu tiên được liệt kê trên nhãn là ca cao hoặc ca cao nghiền – chứ không phải là đường. Thậm chí sau đó điều kỳ diệu chưa chắc đã xảy ra. Vì rốt cuộc, sô-cô-la cũng chỉ là một loại kẹo chứ không phải là thuốc.

Có lẽ một kỳ nghỉ tốt hơn Groundhog Day là lễ Giáng sinh. Thử nghĩ mà xem, Giáng sinh và sô-cô-la có nhiều điểm chung: Theo lý thuyết, chúng đều có tác dụng tích cực, nhưng cả hai đều không hoàn toàn mang lại lợi ích giống như danh tiếng của chúng. Tất nhiên, sự khác biệt là: Chúng ta không phải nghe những giai điệu không dứt về sô-cô-la mỗi năm.

Dù có tiếng xấu (nói chung là không chính xác) về việc gây ra mụn, sô-cô-la vẫn có thể thực sự tốt cho da. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiêu thụ ca cao với hàm lượng flavanol cao có thể giúp chống lại các tác động của tia cực tím, có lẽ bằng cách làm tăng lưu lượng máu đến da. Dầu vậy, sô-cô-la không

thể thay thế kem chống nắng và các phương pháp bảo vệ da khỏi tác động của Mặt trời.

TÔI LÀM GIẢM CHOLESTEROL



Nếu là một người bán rong muốn bán “hoa hồng thối” – biệt danh của tôi; thì sớm hay muộn bạn cũng kết thúc với cái danh tương tự. Đó chính là điều đã xảy đến với Larry King. Quảng cáo trên radio về các viên thuốc chế từ tôi hiệu Garlique đã cho ông cái tên “hơi thở của tôi” trên các poster trực tuyến. Điều này không thể ngăn Donald Trump nói với King trong một cuộc phỏng vấn: “Anh có phiền không nếu tôi ngồi cách xa một khoảng vì hơi thở của anh thật tệ.”

Trong những quảng cáo cho Garlique, King khuyến cáo rằng tôi “đã được chứng minh lâm sàng là giúp duy trì mức cholesterol khỏe mạnh” – một cách khác để nói về việc giảm lượng cholesterol. Với ngôn ngữ như vậy, nhà sản xuất đã tránh được việc phải cung cấp bằng chứng cho FDA. Một bước đi khôn ngoan khi lời khuyến cáo không hoàn toàn qua được bước kiểm tra của cơ quan chức năng.

Nghiên cứu trên động vật cho thấy tôi có thể có tác dụng thông qua việc ngăn cơ thể sản xuất ra cholesterol hoặc giảm sự hấp thu cholesterol ở ruột. Nhưng những nghiên cứu trên người lại cho kết quả không giống nhau. Trong một tổng quan về 10 nghiên cứu thử nghiệm ngẫu nhiên, sáu trong số đó chỉ ra tôi có hiệu quả khi giảm 10% tổng lượng cholesterol và LDL cholesterol (xấu). Năm 2001, một phân tích gộp các nghiên cứu đã phát hiện thấy tôi làm giảm nhẹ lượng cholesterol trong ba

tháng nhưng không thấy tác dụng này trong vòng sáu tháng. Một phân tích gộp gần đây, bao gồm 13 thử nghiệm, kết luận rằng tỏi có rất ít hoặc không có lợi ích.

Một lý do cho sự không nhất quán là một số nghiên cứu đã giới hạn chế độ ăn của đối tượng nghiên cứu, trong khi số còn lại thì không. Vì chế độ ăn có thể ảnh hưởng đến nồng độ cholesterol, nên việc thất bại trong kiểm soát yếu tố này có thể làm sai lệch kết quả nghiên cứu.

Một lời giải thích khác là những nghiên cứu đã sử dụng các thực phẩm chức năng từ tỏi khác nhau, một vài loại có thể không hiệu quả như những loại khác. Thành phần hoạt tính có trong tỏi tươi được cho là allicin, và khi kiểm tra các loại thực phẩm chức năng trên, hàm lượng chất allicin trong đó rất khác nhau.

Để tìm được câu trả lời chính xác, một nghiên cứu đã được tiến hành để so sánh. Gần 200 đối tượng được chia ngẫu nhiên vào nhóm ăn tỏi tươi (trộn với một loại sốt phết bánh mì), nhóm dùng một trong hai loại thực phẩm chức năng từ tỏi và nhóm dùng giả dược. Tất cả các đối tượng đều có lượng LDL tăng nhẹ.

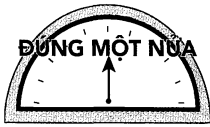
Sau sáu tháng, những người được ăn tỏi, ở bất cứ dạng nào, không có cải thiện gì hơn so với nhóm dùng giả dược. Đồng thời cũng có những tác dụng phụ không mấy dễ chịu: Khoảng 8% những người dùng thực phẩm chức năng nói rằng họ “thường xuyên” bị chướng bụng và 57% số người trong nhóm ăn tỏi sống phàn nàn rằng hơi thở và cơ thể “gần như luôn” có mùi hôi.

Đây là cái giá khá cao cho một thứ hên xui. Về hơi thở của Larry King, Donald Trump tuyên bố rằng ông ấy không có ý gì khi nói như vậy. Dù thế, hơi thở có mùi tỏi của King vẫn lưu danh muôn đời, như một điều không mong muốn từ những

quảng cáo trên radio. Tôi hy vọng tiền lương của ông xứng đáng với cái danh đó.

Trong khi giảm cholesterol có lẽ là một trong những lợi ích được biết đến nhiều nhất của tỏi, có một số bằng chứng cho rằng tỏi cũng có thể làm giảm huyết áp, ngăn ngừa cục máu đông và cảm lạnh.

RAU SỐNG CHỨA NHIỀU DƯỠNG CHẤT HƠN RAU NẤU CHÍN



Các tạp chí y khoa là nơi cuối cùng chúng ta tìm đến với mục đích đọc để giải trí. Nhưng nếu chú ý, bạn sẽ tìm thấy những câu chuyện khá kỳ lạ – phiên bản y khoa của News of the Weird (Tin tức kỳ quái). Và đôi khi những câu chuyện kỳ lạ này sẽ tiết lộ những sự thật hấp dẫn hơn bất kỳ nghiên cứu nào.

Hãy cùng xem xét trường hợp một phụ nữ 88 tuổi đến phòng cấp cứu, suýt chết vì quá liều... rau sống. Trong một bài báo xuất bản trên *Tạp chí Y khoa New England*, các bác sĩ đã ghi lại rằng bà cụ gặp phải tình trạng cực kỳ nghiêm trọng và không thể đi lại cũng như nuốt. Bà được chẩn đoán là hôn mê do suy giáp, một tình trạng nguy hiểm đến tính mạng, và được chuyển vào khoa chăm sóc tích cực.

Hóa ra bà cụ đã ăn một lượng lớn cải thìa sống với hy vọng kiểm soát bệnh tiểu đường. Loại rau này chứa glucosinolate, một hợp chất khi phân giải trong cơ thể có khả năng gây ảnh hưởng tiêu cực đến tuyến giáp, gây ra vấn đề nghiêm trọng cho bà cụ. Bà có thể tránh được điều này nếu nấu chín rau, qua đó ngăn hợp chất này phân giải.

Như câu chuyện phản ánh, rau sống không phải lúc nào cũng tốt cho sức khỏe, và trong một vài trường hợp, nấu rau là cách khiến chúng tốt hơn cho sức khỏe. Ngoài việc dễ tiêu hóa hơn, nấu chín cũng làm tăng hàm lượng một số dưỡng chất. Rau sẽ giàu dinh dưỡng hơn khi nấu chín hay ăn sống còn phụ thuộc vào loại rau, loại chất dinh dưỡng và cách chế biến.

Ví dụ, nghiên cứu cho thấy chúng ta sẽ có được nhiều chất chống oxy hóa lycopene (một chất có liên quan đến việc làm giảm nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến và bệnh tim mạch) hơn từ cà chua nấu chín (xem “Cà chua giúp ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến” ở trang 82). Nhiệt sẽ phá vỡ thành tế bào cà chua, giải phóng ra nhiều lycopene và giúp cơ thể dễ hấp thu hơn. Tương tự, nấu cà rốt, đậu xanh, cần tây, cải bó xôi, ớt và nhiều loại rau khác có thể làm gia tăng một số chất chống oxy hóa.

Tuy nhiên, nấu chín có thể phá hủy vitamin C, và lượng mất đi phụ thuộc vào cách chế biến. Một nghiên cứu so sánh những phương pháp chế biến bông cải xanh cho thấy luộc làm mất đi một phần ba lượng vitamin C. Ngược lại, nấu bằng lò vi sóng hoặc hầm trong nồi áp suất giữ lại được gần như toàn bộ vitamin.

Một nghiên cứu phân tích tác động của cách chế biến đồ ăn đến hàm lượng chất chống oxy hóa ở 20 loại rau cũng cho thấy nấu bằng lò vi sóng tốt hơn luộc. Điều đáng chú ý là các nhà nghiên cứu không sử dụng nước khi nấu trong lò vi sóng. Một nghiên cứu trước đó, có sử dụng nước, chỉ ra rằng chất chống oxy hóa đã thoát khỏi bông cải xanh và hòa vào nước. Hấp cũng là một lựa chọn hợp lý, miễn là bạn không hấp quá lâu.

Nếu bạn là người thích thưởng thức món rau sống khai vị thì cứ việc. Nhưng bạn không cần phải lúc nào cũng ăn như thỏ

Bugs để có được những lợi ích của rau. Phương pháp tốt nhất là ăn đa dạng các loại rau được chế biến theo kiểu mà bạn thích nhất. Như vậy bạn sẽ ăn được nhiều rau hơn.

May mắn là bà cụ bị hôn mê do suy giáp đã hồi phục. Bà được chăm sóc tại viện dưỡng lão, nơi chắc chắn sẽ không bao giờ phục vụ món cải thìa sống. Vì giống như hầu hết các cơ sở y tế khác, ở đó đồ ăn phải nấu rất mềm và chín kỹ.

Ăn rau cùng với chất béo như dầu trong sốt trộn salad có thể giúp cơ thể hấp thu nhiều dưỡng chất của rau hơn.

NÔNG SẢN HỮU CƠ TỐT HƠN NÔNG SẢN THÔNG THƯỜNG



Không lâu trước đây, nếu muốn mua thực phẩm hữu cơ, bạn phải đi đến khu chợ nông sản hoặc một cửa hàng thực phẩm sạch tối tào do một cựu dân chơi hippie mở ra. Ngày nay, bạn có thể tìm thấy thực phẩm hữu cơ ở gần như mọi siêu thị và thậm chí ở các cửa hàng tiện lợi nơi chủ yếu bán bia, bánh quy Cheez-Its và bánh kem Ho Hos.

Mặc dù đồ hữu cơ có giá cao gấp hai hoặc ba lần so với thực phẩm thông thường, gần 40% dân số Mỹ nói rằng họ chỉ ít cũng thỉnh thoảng mua đồ hữu cơ, theo như kết quả của một khảo sát. Lý do vì sao? Khảo sát đó cũng tiết lộ hơn 90% những khách hàng trung thành tin rằng thực phẩm hữu cơ tốt cho môi trường. Và 100% nghĩ rằng đồ hữu cơ tốt hơn cho sức khỏe.

Ở luận điểm đầu tiên, họ đã đúng. Canh tác hữu cơ, không sử dụng thuốc trừ sâu thông thường và phân bón làm từ dầu mỏ,

giúp đất đỡ bị bạc màu và giảm ô nhiễm hơn các phương pháp canh tác truyền thống. Tuy nhiên, đó là chủ đề dành cho một cuốn sách khác. Khi nói đến sức khỏe, tôi lại phải xin lỗi đã phá vỡ niềm tin của các tín đồ vì khoa học không hoàn toàn đứng về phía các bạn.

Đây là những gì chúng ta biết: Nông sản hữu cơ chứa ít hóa chất tồn dư hơn nông sản truyền thống (mặc dù lượng tồn dư không phải là 0). Điều này xem ra cũng tốt.

Ở lượng lớn hơn, các chất hóa học được sử dụng trong canh tác nông nghiệp truyền thống có thể gây ngộ độc cấp tính hoặc nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng khác cho con người – một vấn đề liên quan đặc biệt đến nông dân và con cái của họ. Nhưng vấn đề trên ít rõ ràng hơn khi nói đến lượng tồn dư loại hóa chất mà người tiêu dùng tiếp xúc thường xuyên trong thực phẩm. Trong khi đó, một số nghiên cứu sơ bộ gợi ý về việc chỉ một hàm lượng nhỏ cũng gây rối loạn thần kinh và hành vi ở trẻ em, nhưng không có bằng chứng xác đáng cho điều này.

Tương tự, khoa học cũng không chắc chắn liệu nông sản hữu cơ có thật sự nhiều dinh dưỡng hơn hay không. Những tín đồ của sản phẩm hữu cơ khẳng định rằng phương pháp canh tác hữu cơ giúp làm tăng lượng chất chống oxy hóa (trong đó có vitamin C) và nhiều dưỡng chất khác. Trên thực tế, một số nghiên cứu cũng ủng hộ giả thuyết này. Nhưng một bài tổng quan xem xét hơn 50 nghiên cứu chỉ ra rằng thực phẩm hữu cơ không chứa nhiều dinh dưỡng hơn. Và thậm chí nếu trái cây và rau củ hữu cơ chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn thì cũng không chắc rằng sự khác biệt là đủ lớn.

Có một điều chắc chắn hơn về ý kiến cho rằng nông sản hữu cơ ít bị nhiễm những vi khuẩn gây hại như *Salmonella*

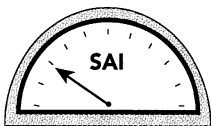
hoặc *E. coli*. Điều này là không đúng. Và cũng sai lầm khi nói rằng những thực phẩm chế biến sẵn lành mạnh hơn chỉ bởi vì chúng được làm từ thực phẩm hữu cơ. Gắn mác hữu cơ vào bánh quy hoặc khoai tây chiên là một mảnh lối quảng cáo bán hàng hiệu quả nhưng nó không thể biến chúng thành thực phẩm lành mạnh.

Nếu bạn có ý tưởng muốn ăn đồ hữu cơ nhưng ví tiền không chiều bụng dạ, hãy cân nhắc sản phẩm hữu cơ với những loại trái cây như táo, dâu tây và đào, vì nếu là thực phẩm thông thường thì chúng sẽ chứa hàm lượng chất trừ sâu rất cao. Với những loại sản xuất theo cách truyền thống nhưng ít chứa hóa chất tồn dư như hành tây, bơ, dừa, hãy gắn bó với thực phẩm thông thường.

Bằng cách đó bạn sẽ còn dư ít tiền để mua những cái bánh kem Ho Hos hữu cơ lành mạnh.

Nghiên cứu chỉ ra rằng việc gắn mác hữu cơ sẽ mang lại hiệu ứng hào quang – tác động tích cực đến nhận thức về thực phẩm của chúng ta. Trong một thử nghiệm, những người ăn bánh quy, khoai tây chiên và sữa chua gắn mác "hữu cơ" đều đánh giá là chúng ít calo, chất béo và giàu chất xơ cũng như chất dinh dưỡng hơn loại không được gắn mác hữu cơ.

QUẢ ACAI GIÚP GIẢM CÂN



Sasha Conrad là một câu chuyện về sự thành công (hoặc cũng có vẻ như thế). Trên blog của mình, bà mẹ đi làm có hai con, kể cho chúng ta nghe quả acai đã giúp cô ấy giảm 11 kg như thế nào và kèm theo hình chụp để chứng minh điều đó. Nadia

Johnson cũng đạt được kết quả tương tự và lưu lại hình ảnh trước và sau khi giảm cân trên blog của mình. Hơn 60 phụ nữ khác cũng đăng những câu chuyện tương tự cùng với các bức hình chụp trước-sau trên blog của họ.

Nghe có vẻ ấn tượng cho đến khi bạn biết điều này: Những tấm hình đó thực chất là của cùng một người phụ nữ. Bức ảnh của cô ấy đã được mua lại từ một thư viện lưu trữ ảnh và được chỉnh sửa để trông có vẻ gầy hơn ở bức ảnh “sau” giảm cân. Còn nữa, nhiều bài trong các blog đó có từ ngữ giống nhau. Đó là một cú lừa ngoạn mục để bán quả acai, đã được một blog hợp pháp có tên là Wafflesatnoon.com vạch trần.

Còn về khuyến cáo rằng quả acai giúp giảm cân, nó cũng chẳng đáng tin hơn những bài đăng trên các blog giả mạo.

Acai (đọc là a-xai-i) là một loại quả mọng có nguồn gốc từ Brazil ngày càng được bày bán rộng rãi ở Mỹ vì khả năng tăng cường sức khỏe. Ngoài việc giúp loại bỏ độc tố và bổ sung năng lượng, những lợi ích được gán cho nó còn có cả đốt mỡ, giảm cơn đói, và tăng cường chuyển hóa. Thông thường loại quả này được bán dưới dạng nước ép (khá đắt, 40 đô la một chai), dạng viên con nhộng hoặc dạng bột.

Điều khiến quả acai có lợi ích to lớn đến sức khỏe như vậy được cho là lượng lớn chất chống oxy hóa chúng giúp chống lại các gốc tự do gây hại. Trong khi một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng quả acai giàu chất chống oxy hóa, những nghiên cứu khác lại cho thấy nước ép quả acai đứng ở giữa trên thang chất chống oxy hóa trong các loại quả mọng, dưới nước nho Concord nhưng trên nước ép táo.

Dù thế nào đi nữa, hoạt động của các chất chống oxy hóa không nói cho chúng ta biết liệu quả mọng có lợi ích hay không.

Điều đó đòi hỏi những nghiên cứu trên con người chứng minh được tác dụng giảm cân hoặc các tác dụng khác, tuy nhiên cho đến nay vẫn chưa có nghiên cứu nào như vậy.

Điều này vẫn không ngăn được các tuyên bố trên Internet về việc quả acai có thể giúp bạn giảm được 10 kg trong 20 ngày hoặc cho kết quả là “giảm cân gấp 4,5 lần ăn kiêng và tập luyện”. Một vài trang web còn giả mạo việc bà hoàng truyền thông Oprah Winfrey làm đại sứ thương hiệu cho họ, khiến Oprah phải gọi luật sư để kiện những nhà marketing này.

Thực ra nước ép acai rất tuyệt, miễn là bạn đừng tin rằng chúng giúp giảm cân hoặc có tác dụng thần kỳ cho sức khỏe. Chỉ cần chú ý những loại nước ép có thêm đường và calo thôi. Cũng như tránh xa các trang web để nghị bạn tham gia thử nghiệm sản phẩm làm từ quả acai mà “không có bất cứ nguy hiểm gì”. Trung tâm Khoa học vì Lợi ích Cộng đồng báo cáo rằng rất nhiều người tiêu dùng đã đăng ký thử nghiệm như vậy phải trả 80 đô la hàng tháng qua thẻ tín dụng và vẫn bị trừ tiền sau khi đã hủy đăng ký.

Để cảnh báo người khác, có lẽ những người này nên viết blog với những bức ảnh về cái ví xẹp lép của mình. Nếu họ có hứng thú thì tôi rất vui lòng bán ảnh cho họ.

Giống như quả acai, lựu cũng được gọi là siêu thực phẩm bởi những lợi ích cho sức khỏe. Mặc dù có nhiều bằng chứng khoa học hơn về tác dụng của lựu (đặc biệt là nước ép lựu) nhưng chúng vẫn còn sơ khai và không có bằng chứng xác đáng cho thấy lựu hay quả acai tốt hơn cho sức khỏe so với các loại quả mọng khác.

ĐẬU NÀNH CHỐNG LẠI UNG THƯ



Giống như bệnh nhân trong bệnh viện, tù nhân thường không có mấy điều tốt đẹp để nói về đồ ăn họ được cấp phát. Nhưng các tù nhân ở bang Illinois tuyên bố bữa ăn của họ không thể chấp nhận được, đó là hình phạt tàn nhẫn và bất thường. Tuy nhiên, những lời phàn nàn không phải là về loại thịt bí ẩn nguội tanh nguột ngắt hoặc thịt băm nhạt nhẽo, mà là một thành phần trong bữa ăn: đậu nành.

Để cắt giảm chi phí, các nhà tù bang Illinois buộc phải sử dụng đậu nành trong mọi món ăn từ xúc xích cho đến sandwich. Các tù nhân tỏ ra bất bình và đưa vấn đề này ra tòa với cáo buộc rằng những thứ làm từ đậu nành đang làm họ phát ốm.

Tuy nhiên nếu bạn tin lời của một cựu tù nhân, đậu nành thực sự là cứu tinh của cuộc đời họ. Michael Milken, một cựu trùm trái phiếu lãi cao đã dành hai năm trong tù, tin rằng đậu nành giúp mình chống lại ung thư tiền liệt tuyến. Trong một cuốn sách nấu ăn mà ông là đồng tác giả, Milken ghi lại rằng người Mỹ có tỷ lệ ung thư tiền liệt tuyến cao hơn người châu Á. Cuốn sách cũng nói việc thiếu đậu nành trong chế độ ăn có thể là lý do chính, và ông đã cho đậu nành vào mọi thứ từ nước sốt salad cho đến sữa sô-cô-la.

Giả thuyết đưa ra là đậu nành có chứa các loại isoflavone, hay estrogen thực vật, giúp ức chế sự phát triển của ung thư tiền liệt tuyến, ung thư vú và những loại ung thư khác liên quan đến hormone. Với ung thư tiền liệt tuyến, một số nghiên cứu trên động vật đã chứng minh giả thuyết trên, nhưng những nghiên cứu trên người lại cho kết quả rất khác nhau. Một vài nghiên cứu thuần tập cho thấy nam giới dùng đậu nành nhiều hơn có nguy

cơ bị ung thư tiền liệt tuyến thấp hơn trong khi các nghiên cứu khác lại không tìm thấy mối liên quan này.

Với bệnh ung thư vú, câu chuyện còn phức tạp hơn nhiều. Một vài nghiên cứu trên động vật và trong ống nghiệm chỉ ra rằng đậu nành thực sự *thúc đẩy* sự phát triển của ung thư vú, nhưng không có bằng chứng xác đáng cho điều này từ những nghiên cứu trên người, một vài trong số đó còn chỉ ra đậu nành có thể có lợi. Ví dụ, một nghiên cứu thuần tập tiến hành trên 5.000 người Trung Quốc sống sót sau khi bị ung thư vú đã cho thấy mối liên quan giữa việc ăn nhiều đậu nành và giảm nguy cơ tái phát ung thư cũng như tử vong. Tuy nhiên, những nghiên cứu thuần tập khác không tìm ra mối liên quan giữa đậu nành và ung thư vú.

Một lý do hợp lý cho sự không thống nhất giữa các kết quả nghiên cứu về ung thư vú và ung thư tiền liệt tuyến là các quần thể nghiên cứu khác nhau tiêu thụ lượng đậu nành khác nhau. Nhìn chung, những nghiên cứu ở các quốc gia châu Á, với tỷ lệ tiêu thụ đậu nành khá cao, cho những kết quả tốt hơn các nghiên cứu ở phương Tây.

Một yếu tố khác gây ra sự khác biệt có thể là loại đậu nành tiêu thụ. Ở châu Á, nguồn đậu nành chủ yếu là các thực phẩm như đậu phụ, miso (tương đậu nành), và natto (đậu nành lên men), tất cả đều làm từ đậu nành toàn phần. Ngược lại, ở phương Tây, đậu nành được chiết xuất từ các loại đậu (thường được dán nhãn là protein đậu nành cô đặc) được sử dụng trong các loại thực phẩm chế biến sẵn. Một số nhà nghiên cứu còn đưa ra giả thuyết rằng dạng đậu nành này ít có lợi ích cho sức khỏe hoặc thậm chí còn gây hại.

Thời điểm cũng có thể là một yếu tố ảnh hưởng. Nghiên cứu trên động vật cũng như các nghiên cứu bệnh-chứng đã chỉ ra

tiêu thụ đậu nành trong giai đoạn đầu đời có thể chống lại bệnh ung thư vú tốt hơn trong giai đoạn trưởng thành.

Trong khi chúng ta không thể quả quyết rằng đậu nành ngăn ngừa được ung thư thì chúng vẫn là nguồn cung cấp protein tốt và có thể là một phần của chế độ ăn lành mạnh. Có lẽ bang Illinois nên nhờ Michael Milken thuyết phục các tù nhân ăn đậu nành. Nếu ông ấy có thể bán đậu nành như trái phiếu thì chẳng mấy chốc các tù nhân sẽ đòi thêm đậu nành trong bữa ăn của họ.

Những người bị suy giáp cần tránh xa đậu nành. Nghiên cứu cho thấy ăn nhiều đậu nành có thể làm suy giảm chức năng tuyến giáp. Những loại thực phẩm khác như đậu phộng và các loại rau sống họ cải (bông cải xanh, bắp cải, cải Brussels) cũng có tác động tương tự.

CÀ CHUA GIÚP NGĂN NGỪA UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN



Dù không thích cà chua thì bạn vẫn nên thông cảm cho chúng. Đám đông giận dữ thì ném cà chua còn các nhà làm phim thì biến chúng thành sát thủ. Xã hội sẽ không bao giờ chấp nhận cà chua như bản chất của chúng – là một loại trái cây chứ không phải rau củ.

Gần đây, cà chua đã nhận được sự kích lệ tinh thần lớn, được cho là một siêu thực phẩm nhờ khả năng chống lại ung thư tiền liệt tuyến. Tôi không thích làm người khác thất vọng nhưng thực sự cà chua không xứng với sự tán thưởng đó.

Cà chua có chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa lycopene, khiến chúng có màu đỏ. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm chỉ ra rằng chất này có khả năng chống lại ung thư, và

một vài nghiên cứu (nhưng không phải là tất cả) đo lường lượng lycopene trong máu phát hiện rằng nam giới có lượng chất này cao thường ít khả năng mắc ung thư tiền liệt tuyến.

Bằng chứng mạnh nhất cho mối quan hệ cà chua-ung thư tiền liệt tuyến đến từ một nghiên cứu thuần tập của đại học Havard trên hơn 47.000 nam nhân viên y tế. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người thường xuyên tiêu thụ các sản phẩm từ cà chua (thông thường là sốt cà chua) giảm nhẹ nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến. Nhưng một nghiên cứu thuần tập lớn hơn, được tài trợ bởi Viện nghiên cứu Ung thư quốc gia Mỹ lại chỉ ra cà chua không có lợi ích nào như vậy. Kết quả từ các nghiên cứu thuần tập và bệnh-chứng khác cũng tương đối khác nhau.

FDA đã xem xét bằng chứng để đáp lại yêu cầu của công ty H. J. Heinz về việc đưa ra khuyến cáo trên các sản phẩm từ cà chua của họ và kết luận rằng “rất ít bằng chứng” cho thấy cà chua chống lại ung thư tiền liệt tuyến. Mặc dù vậy, cơ quan này đã bật đèn xanh cho khẳng định rằng “những nghiên cứu sơ bộ và hạn chế cho thấy việc ăn nửa đến một cốc cà chua và/hoặc tương cà chua trong một tuần có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến”.

Các nhà sản xuất cũng được yêu cầu phải thêm dòng chữ: FDA đã kết luận rằng có rất ít bằng chứng khoa học hỗ trợ cho điều này. Khởi phải nói, Heinz và nhiều công ty khác không thêm thêm dòng thông điệp rối rắm này lên nhãn sản phẩm cà chua của họ.

Vậy tại sao lại có sự nhầm lẫn khoa học này? Đầu tiên, mức độ lợi ích của cà chua – nếu có – dường như khá khiêm tốn, vì vậy các nghiên cứu nhỏ không thể phát hiện được. Thêm nữa, lượng lycopene mà chúng ta nhận được từ các món ăn có cà chua

lại dao động phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác, như cà chua có được nấu chín hoặc có ăn kèm với chất béo hay không. (Cả hai việc này giúp cơ thể chúng ta hấp thu được lycopene dễ dàng hơn.) Những chi tiết nhỏ này không được thể hiện trong bộ câu hỏi điều tra thực phẩm mà các nhà nghiên cứu sử dụng để xác định những gì mọi người đã ăn.

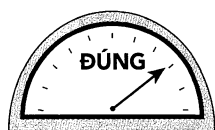
Điều này cũng không thể ngăn được các nhà khoa học ở châu Âu và Mỹ phát triển loại cà chua có lượng lycopene cao. Cho dù nhu cầu của người tiêu dùng với loại cà chua mới này vẫn là chưa rõ thì ít nhất bây giờ cà chua cũng đã có một phiên bản siêu anh hùng. Có lẽ chúng có thể cứu thế giới trong tập phim *Killer Tomatoes* tiếp theo.

Cà chua không phải là thực phẩm duy nhất giàu lycopene. Một phần mười sáu quả dưa hấu có chứa nhiều lycopene hơn bốn quả cà chua cỡ vừa. Nhưng để hấp thu được nhiều lycopene nhất thì chúng ta phải ăn dưa ở nhiệt độ phòng. Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng dưa hấu nếu bảo quản ở 21°C sẽ có nhiều lycopene hơn 40% so với ở 12°C.

Chương 6

Ăn thịt hay ăn cá?

THỊT ĐỎ KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Hầu hết chúng ta đều lớn lên trong sự dạy bảo của mẹ. “Nghe lời mẹ dặn” đôi khi rất đúng (đừng đi sang đường mà không quan sát kỹ cả hai bên) nhưng có lúc lại không (đừng chụm mắt lại nếu không con sẽ bị lác đấy). Rồi có những lời dạy không đúng cũng chẳng sai, giống như việc mặc đồ lót sạch để phòng “tai nạn”. Lời khuyên này có lý nhưng chưa hoàn hảo. (Mẹ đã quên mất một điều quan trọng hơn là: vệ sinh tốt.)

Những lời khuyên thông thường về thịt đỏ cũng tương tự. Chúng ta thường được khuyên tránh ăn thịt đỏ bởi vì ăn quá nhiều không tốt cho tim mạch. Thật vậy, nghiên cứu chỉ ra rằng chế độ ăn nhiều thịt thường làm tăng nguy cơ mắc bệnh – nhưng nguy cơ lớn nhất là ung thư chứ không phải tim mạch.

Hơn một tá các nghiên cứu thuần tập chỉ ra mối liên quan giữa việc ăn nhiều thịt đỏ – gồm thịt bò, thịt lợn, thịt cừu, hoặc thực phẩm làm từ những loại thịt này như hamburger, xúc xích – và việc tăng nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng. Ví dụ, một nghiên cứu trên 478.000 người, cả nam và nữ, ở châu Âu đã phát

hiện ra rằng ung thư trực tràng khá phổ biến ở những người chủ yếu ăn thịt đỏ (khoảng 156 gam một ngày hoặc hơn) so với những người ăn ít nhất (khoảng dưới 28 gam).

Nghiên cứu cũng chỉ ra mối liên quan giữa việc ăn thịt với các loại ung thư khác, trong đó có ung thư phổi, gan, thận và thực quản, mặc dù bằng chứng này kém thuyết phục hơn so với trường hợp ung thư đại trực tràng.

Thủ phạm đứng đằng sau mối liên quan giữa thịt và ung thư là loại sắt (gọi là heme iron) có trong thịt đỏ. Trong quá trình tiêu hóa, heme iron góp phần hình thành các hợp chất có khả năng gây ung thư ở ruột được biết đến với cái tên *N*-nitroso. Những chất bị nghi ngờ khác bao gồm các amin dị vòng (heterocyclic amines – HCAs), được hình thành khi chế biến thịt ở nhiệt độ cao (xem “Thịt cháy gây ung thư” ở trang 90).

Các nhà khoa học cũng ngờ rằng những yếu tố này, cùng với lượng chất béo bão hòa cao trong thịt đỏ (xem “Chất béo bão hòa không tốt cho tim” ở trang 31), chịu trách nhiệm cho bất cứ mối liên quan nào đến bệnh tim mạch. Nhưng nhìn chung, những bằng chứng về mối liên quan giữa thịt đỏ và bệnh tim mạch là không thống nhất. Một số nghiên cứu – trong đó có nghiên cứu theo dõi 84.000 phụ nữ trong 26 năm – đã phát hiện ra rằng những người ăn nhiều thịt có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch. Nhưng khi tổng hợp số liệu từ 20 nghiên cứu khác nhau với sự tham gia của 1,2 triệu người, các nhà nghiên cứu lại không tìm ra mối liên quan này.

Những nhà khoa học này cũng phát hiện ra rằng loại thịt chế biến sẵn bao gồm thịt xông khói, giăm bông, xúc xích và lập xưởng cũng có liên quan đến nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch và tiểu đường. Một nghiên cứu khác cũng tìm thấy mối liên quan

giữa những loại thịt này với ung thư đại trực tràng. (Nitrate và nitrite, thường được sử dụng để làm chất bảo quản, tạo vị và màu trong nhiều loại thịt chế biến sẵn, bị cho là thủ phạm gây ra bệnh này.) Một nghiên cứu lớn cũng đã chỉ ra những người thường xuyên ăn thịt chế biến sẵn hoặc thịt đỏ có nguy cơ giảm tuổi thọ cao hơn một chút so với các đối tượng khác.

Nhưng điều này không có nghĩa là bạn phải kiêng ăn thịt hoàn toàn. Bạn vẫn hoàn toàn ổn với một miếng bít tết nhỏ hoặc một chiếc hamburger một hoặc hai lần mỗi tuần, hay là thi thoảng một chiếc xúc xích. Chỉ cần nhớ bài học của mẹ là mọi thứ đều vừa phải thôi. Thật khó mà tranh luận về điều này.

Thịt lợn, từng được gán cho cái tên “một loại thịt trắng khác” trong ngành công nghiệp quảng cáo, có thể không có mỡ giống như thịt gia cầm, nhưng chỉ khi bạn chọn đúng miếng thịt. Một miếng thịt lợn nạc khoảng 114 gam (đã loại bỏ mỡ) có lượng chất béo bão hòa và lượng calo tương tự như một miếng ức gà có da. Nhưng 114 gam thịt lợn băm có lượng chất béo và calo cao gấp đôi, tương đương với một miếng thăn bò để làm bít tết.

THỊT BÒ ĂN CỎ TỐT HƠN THỊT BÒ ĂN NGŨ CỐC



Trong những bài học piano hồi nhỏ, tôi đã được dạy giai điệu “Every Good Boy Does Fine”⁴ để học khóa sol. Hồi đó tôi không thể hiểu được ý nghĩa của giai điệu này và đến tận bây giờ vẫn thế. Các nốt để học khóa fa là “All Cows Eat

4. Các chữ cái đầu E, G, B, D, F là ký hiệu cho các nốt nhạc mi, sol, si, re, fa

Grass”⁵ – còn có nghĩa hơn. Nhưng để làm bài học về việc chăn nuôi gia súc thì nó có đôi chút lạc tông.

Bò ở Mỹ được nuôi chủ yếu bằng ngô và các loại ngũ cốc chứ không phải cỏ. Nhiều năm gần đây, thịt bò ăn cỏ trở nên thịnh hành hơn, một phần là do người ta nghĩ rằng thịt bò ăn cỏ tốt hơn thịt bò ăn ngũ cốc. Trong khi thịt bò ăn cỏ có lợi thế hơn về dinh dưỡng, chúng ta vẫn không rõ liệu giá bán cao hơn có mang lại sức khỏe tốt hơn hay không.

Là một động vật nhai lại, bò sinh ra để ăn cỏ. Đó là thứ bò được cho ăn vào những năm đầu đời, nhưng khi bắt đầu lớn lên, chúng buộc phải ăn ngũ cốc để vỗ béo nhanh nhất có thể. Kết quả là bò ăn ngũ cốc có lượng mỡ tổng thể cao hơn – và thịt cũng mềm hơn (nhiều người cho rằng thịt bò mềm hơn thì ngon hơn) – so với những con bò được nuôi ăn cỏ cả đời.

Cả hai loại thịt bò ăn cỏ và ăn ngũ cốc đều chứa chất béo bão hòa và đó là loại chất béo liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch (xem “Chất béo bão hòa không tốt cho tim” ở trang 31). Nhưng trong thịt bò ăn cỏ, chất béo bão hòa chiếm ưu thế là axit stearic, loại này không làm tăng lượng cholesterol.

Thêm vào đó, thịt bò ăn cỏ giàu axit béo omega-3 hơn thịt bò thông thường, và nghiên cứu cũng chỉ ra những đối tượng tiêu thụ nhiều thịt bò ăn cỏ có lượng omega-3 trong máu cao hơn so với những người dùng thịt bò ăn ngũ cốc. Dù vậy, lượng omega-3 có trong thịt bò không thể nhiều như trong cá, chẳng hạn cá hồi. Và chất béo trong thịt bò lại dưới dạng axit alpha-linolenic (ALA), không được ghi nhận mang lại nhiều lợi ích như omega-3 trong cá (xem “Dầu cá ngăn ngừa bệnh tim mạch” ở trang 24).

5. Các chữ cái đầu A, C, E, G là ký hiệu cho các nốt nhạc la, do, mi, sol

Thịt bò ăn cỏ cũng có một ưu điểm khi có chứa chất béo axit linoleic liên hợp (CLA), thường được khuyến cáo là có tác dụng ngăn ngừa bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường và béo phì. Tuy nhiên, đa số các bằng chứng mới chỉ đến từ nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và trên động vật, vì thế rất khó để đưa ra kết luận chắc chắn về tác dụng của thịt bò ăn cỏ đến sức khỏe con người.

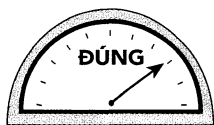
Về an toàn vệ sinh thực phẩm, chúng ta thường nghe nói rằng thịt bò ăn ngũ cốc dễ gây ra các bệnh lây truyền qua thực phẩm hơn thịt bò ăn cỏ. Đó là bởi vì ngũ cốc khiến dạ dày bò tăng tính axit, và môi trường axit được cho là thuận lợi cho sự phát triển của các vi sinh vật có hại như *E. coli*. Trong khi có những nghiên cứu đã chỉ ra rằng điều này là có thực, nhiều nghiên cứu khác lại cho rằng thịt bò ăn cỏ cũng có nguy cơ nhiễm khuẩn như thịt bò ăn ngũ cốc.

Một điều chúng ta biết chắc chắn là gia súc chỉ ăn cỏ hiếm khi cần đến kháng sinh, trong khi gia súc nuôi bằng ngũ cốc thì thường xuyên. Rất nhiều nhà khoa học tin rằng việc sử dụng kháng sinh rộng rãi trên động vật góp phần làm gia tăng vi khuẩn kháng thuốc, vì thế lựa chọn thịt động vật ăn cỏ là một hành động nhỏ để góp phần nâng cao sức khỏe cộng đồng.

Thay vì giai điệu “All Cows Eat Grass” (mọi con bò đều ăn cỏ), thì chúng ta nên đổi thành “Antibiotic-Fed Cows Eat Grain” (những con bò dùng kháng sinh ăn ngũ cốc). Câu này chắc chắn là chính xác hơn. Nhưng tôi không dám chắc là học sinh lớp hai sẽ đồng ý.

Thịt bò được dán nhãn “hữu cơ” không hẳn đến từ thịt bò ăn cỏ. Cụm từ *hữu cơ* có nghĩa là bò không sử dụng thuốc kháng sinh hoặc hormone và chỉ ăn những đồ ăn hữu cơ. Nhưng thức ăn đó có thể là ngũ cốc hoặc cỏ.

THỊT CHÁY GÂY UNG THƯ



Bạn hẳn đã nghe đến chương trình Siêu đầu bếp, French Chef hay Naked Chef. Hãy gọi tôi là Đầu bếp siêu lo lắng. Tuy tôi thích mở tiệc ngoài trời với bạn bè, nhưng tôi lại luôn lo lắng rằng mình sẽ nấu thịt chưa chín và mời vi khuẩn *Salmonella* vào như một quà tặng sau bữa tiệc. Kết quả là, tôi thường nướng thịt (nướng xiên và nướng tảng) cho đến khi cháy xém. Tuy nhiên đó chẳng phải là bất kỳ món quà nào tôi dành cho bạn mình. Gà hoặc burger cháy đen, dù loại bỏ được một mối nguy, lại có thể đẩy bạn vào một nguy cơ khác: ung thư.

Chế biến thức ăn ở nhiệt độ cao hoặc cho đến khi chúng gần cháy có thể sản sinh ra các amin dị vòng (HCAs), chúng là nguyên nhân gây ung thư cho động vật thí nghiệm. HCAs được hình thành trong thịt – bao gồm thịt bò, thịt lợn, gia cầm, nhưng ít có trong hải sản và không có trong rau củ và đậu phụ. Thời gian nấu càng lâu càng sinh ra nhiều HCAs. Nhiệt độ càng cao cũng sinh ra càng nhiều HCAs, đó là lý do các loại thịt nướng đều có xu hướng sinh ra lượng HCAs cao nhất. Nấu ở nhiệt độ thấp như hầm hoặc kho gần như không sản sinh ra chất này.

Một số nghiên cứu quần thể và nghiên cứu bệnh-chứng đã đào sâu vào tác động của HCAs đối với sức khỏe con người. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng không có mối liên quan nào nhưng đa phần đều chỉ ra sự liên quan giữa ăn nhiều thịt cháy và tăng nguy cơ mắc nhiều loại ung thư, trong đó có ung thư đại trực tràng, ung thư vú, tiền liệt tuyến, tụy, phổi và dạ dày.

Bằng chứng sâu hơn đến từ một vài nghiên cứu thuần tập. Ví dụ, trong một nghiên cứu, nam giới tiêu thụ ít nhất chín gam thịt cháy một ngày có nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến

tăng nhẹ so với nam giới không ăn. Một nghiên cứu khác có tên NIH-AARP Diet and Health Study (Nghiên cứu sức khỏe và chế độ ăn của NIH-AARP) đã chỉ ra nguy cơ ung thư tụy tăng nhẹ ở những nam giới thường xuyên ăn thịt đỏ nướng vỉ và nướng cả tảng, trong khi đó lại không thấy mối liên quan nào ở thịt áp chảo, nướng lò hoặc nướng lò vi sóng.

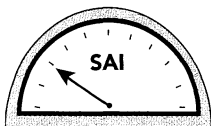
Tóm lại, những bằng chứng trên đủ mạnh để đảm bảo rằng bạn cần có một số biện pháp phòng ngừa. Ướp thịt trước khi nướng vỉ cũng như làm nóng trong lò vi sóng khoảng một đến hai phút trước khi nướng có thể giảm sự hình thành HCAs. Nhưng đừng sử dụng mỡ chảy ra làm nước sốt vì chúng có thể có lượng HCAs cao đấy.

Khi nướng, bạn nhớ để lửa nhỏ một chút và tránh để lửa bùng lên, lật miếng thịt thường xuyên và lấy ra trước khi nó bị cháy. Để đảm bảo rằng đồ ăn luôn nấu chín tới – một mối quan tâm lớn của tôi – hãy sử dụng nhiệt kế nấu ăn.

Khi nghĩ về việc này, tôi chưa bao giờ sử dụng đến chiếc nhiệt kế điện tử trong ngăn kéo nhà bếp của mình. Và giờ đã đến lúc dùng nó. Có lẽ người bạn tặng nó cho tôi đã cố nói với tôi điều gì đó.

Do được nấu chín nhanh nên đồ ăn nhanh như hamburger và gà rán có khả năng chứa ít HCAs.

THỊT KOSHER TỐT CHO SỨC KHỎE HƠN THỊT THÔNG THƯỜNG



Khi Benjamin Franklin phát biểu cách ngôn “thoát ra khỏi nghịch cảnh sẽ là cơ hội cho cuộc đời bạn”, chúng ta có thể cho rằng ông

ấy không hề nghĩ gì đến thực phẩm kosher⁶. Nhưng cũng có thể là có.

Doanh số thực phẩm kosher tăng vọt trong những năm gần đây một phần do nỗi sợ thực phẩm bẩn. Trong khảo sát của Mintel, một công ty nghiên cứu thị trường, người tiêu dùng liệt kê “sự an toàn”, đi cùng với “chất lượng” và “sức khỏe toàn diện”, là những động lực khiến họ mua thực phẩm kosher. Gần 14% người trả lời đưa ra lý do về tôn giáo, điều này chỉ ra rằng những khách hàng lớn nhất của thực phẩm kosher có thể là lại là những người không biết đến bánh nướng knish làm từ cá chép.

Theo luật về chế độ ăn của người Do Thái, động vật được giết mổ bằng cách cắt cổ, một phương thức được cho là sẽ đem lại cho con vật một cái chết nhanh chóng và nhân đạo hơn. Vì không bị đánh vào đầu theo cách giết mổ gia súc thông thường, não bộ của động vật bị giết sẽ ít có nguy cơ ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể. Theo lý thuyết, điều này giúp giảm nguy cơ mắc bệnh bò điên ở người (căn bệnh gây ra bởi protein từ mô não của động vật nhiễm bệnh). Tuy nhiên, bệnh này rất hiếm – trên thế giới chỉ có vài trăm trường hợp được ghi nhận – nên những lợi thế của thực phẩm kosher trong trường hợp này là khá nhỏ.

Luật kosher cũng đòi hỏi máu phải được loại bỏ khỏi thịt thông qua ướp và rửa. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng quá trình này giảm được lượng *Salmonella* có trong thịt gia cầm, nhưng những nghiên cứu khác lại tìm thấy *Listeria*, một loại vi khuẩn khác, xuất hiện nhiều hơn trong thịt gà kosher so với thịt gà thông thường. Trong khi lợi ích sức khỏe của việc ướp muối không rõ

6. Thực phẩm kosher là những món ăn phù hợp với các quy định và luật ăn uống của người Do Thái.

ràng, việc này chắc chắn có một nhược điểm: lượng natri cao hơn gây ảnh hưởng đến những người có nguy cơ tăng huyết áp.

Những người sản xuất thực phẩm kosher cũng khẳng định họ sẽ đáp ứng “tiêu chuẩn cao hơn”, như đã tuyên bố trong khẩu hiệu của Hebrew National⁷. Trong một số trường hợp, điều này có nghĩa là thịt của họ không chứa hormone, kháng sinh hoặc các thành phần nhân tạo. Nhưng không có luật lệ nào của người Do Thái quy định vậy. Chứng nhận thực phẩm kosher không quy định loại thức ăn nào được cho động vật ăn và cũng không bắt buộc động vật cần bao nhiêu không gian, ánh nắng mặt trời hoặc việc vận động.

Kết quả là, thực phẩm *kosher* không hẳn là *hữu cơ*, và cũng không đảm bảo được nó có an toàn, tinh khiết và tốt cho sức khỏe hơn thực phẩm thường. Lần tới bạn nghe một khuyến cáo như vậy, hãy tỉnh táo mà nhớ đến một câu nói khác của Ben Franklin: “Đừng tin vào những gì bạn nghe và chỉ tin một nửa những gì bạn thấy”. Tất nhiên, trừ khi tiêu chuẩn sản phẩm thực sự cao hơn.

Nhân dân “chăn thả tự do” trên thịt gia cầm chỉ có nghĩa là con vật có thể ra ngoài trời. Không có gì đảm bảo rằng chúng thực sự được nuôi ở ngoài trời hoặc phần lớn thời gian ở ngoài. Giống như từ *kosher*, *chăn thả tự do* cũng không có gì đảm bảo rằng động vật được đối xử có nhân tính hơn hoặc thịt của chúng ít nguy cơ nhiễm bẩn.

7. Một thương hiệu xúc xích kosher.

CÁ HỒI NUÔI KHÔNG TỐT NHƯ CÁ HỒI HOANG DÃ



Đối với vài người, mua sắm ở siêu thị là một thú vui, còn đối với tôi, nó thực sự là một mội vì trong đầu tôi luôn có một cuộc chiến. Một phe là nhận thức về sức khỏe khuyên tôi nên mua những gì lành mạnh nhất. Phe còn lại là nhận thức về tiền bạc nhắc nhở đừng cố gắng tiêu nhiều hơn cần thiết.

Cuộc chiến này thường xuyên diễn ra khi tôi lựa chọn mua cá hồi. Cuộc hội thoại đó (may mắn cho người thu ngân là nó diễn ra trong im lặng) đại loại diễn ra như thế này:

Giọng nói 1: Nên mua cá hồi hoang dã hơn là cá hồi nuôi. Giá đắt gấp đôi thì có sao? Vì sức khỏe của bạn mà.

Giọng nói 2: Anh ta điên rồi. Các hồi nuôi hoàn toàn ổn. Tiết kiệm tiền đi.

Giọng nói 1: Tiết kiệm được vài đồng có đánh đổi được nguy cơ mắc bệnh ung thư do cá hồi nuôi nhiễm bẩn không?

Giọng nói 2: Chỉ có dở hơi mới tin vào chuyện đó.

Khi tiếng ồn ào đã lắng xuống, lý trí của tôi mới lên tiếng: Nghiên cứu đã chỉ ra rằng cá hồi nuôi nói chung có nhiều khả năng bị nhiễm bẩn hơn cá hồi hoang dã. Một nghiên cứu lớn xuất bản trên tạp chí *Science* đã phát hiện ra rằng cá hồi nuôi có chứa lượng dioxin, thuốc trừ sâu và hóa chất công nghiệp có tên là PCBs cao hơn. Lượng chất có trong cá còn tùy thuộc vào nơi nuôi cá: những con cá nhiễm độc nhiều nhất có nguồn gốc từ Scotland và quần đảo Faroe, trong khi cá từ Chile và bang Washington ít bị nhiễm độc nhất.

Nguồn ô nhiễm là thức ăn của các trang trại nuôi cá. Khi cá nhỏ được nghiền để trở thành đồ ăn cho cá hồi, hàm lượng bất kỳ loại hóa chất nào trong chúng đều trở nên cao hơn. Tương tự như vậy khi dầu được ép từ cá và sử dụng làm thực phẩm.

PCBs và nhiều chất ô nhiễm khác đã được chỉ ra là nguyên nhân gây ung thư trên động vật. Vài nghiên cứu cũng cho thấy công nhân tiếp xúc với các hóa chất này ở nồng độ cao có nguy cơ ung thư cao hơn. Dựa vào các tiêu chuẩn an toàn liên bang Mỹ và những kết quả nghiên cứu của mình trên tạp chí *Science*, các tác giả đã ước tính rằng ăn cá hồi nuôi nhiều hơn một lần một tháng sẽ tăng nguy cơ mắc ung thư. Nhưng không có bằng chứng trực tiếp chỉ ra mối liên quan giữa cá nuôi và ung thư.

Một điều khác khiến chúng ta khó hiểu là nồng độ chất ô nhiễm đang giảm dần vì nhiều trang trại đang chuyển sang các loại thức ăn cho cá khác. Còn nữa, cá không phải là nguồn PCBs và dioxin chính; thịt, chế phẩm sữa và rau còn có hàm lượng cao hơn.

Một ưu điểm của cá hồi nuôi là chúng chứa lượng axit béo omega-3 tốt cho tim mạch cao hơn so với cá hồi hoang dã (xem “Dầu cá ngăn ngừa bệnh tim mạch” trang 24). Một số nghiên cứu chỉ ra rằng cá hồi nuôi có chứa ít thủy ngân hơn cá hồi hoang dã, mặc dù cả hai loại đều là loại cá ít thủy ngân (xem “Thủy ngân trong sushi rất độc” dưới đây).

Mặt khác, cá hồi hoang dã có thể tốt hơn cho môi trường vì nuôi cá hồi cũng phát tán chất thải và bệnh tật ra đại dương. Đó là lý do tại sao khi mua cá hồi nuôi, tôi cố gắng tìm loại cá từ nhà cung cấp tuân thủ chặt chẽ các yêu cầu vệ sinh môi trường. Tôi cũng thường xuyên hỏi kỹ các nhà bán lẻ về nguồn gốc xuất xứ của cá hồi. (Cá hồi Atlantic luôn là cá hồi nuôi, trong khi cá

hồi Alaska luôn là cá hoang dã, còn cá hồi Thái Bình Dương thì có thể là một trong hai.)

Tập hợp các thông tin như trên có thể giúp tôi ra quyết định nên mua gì dễ dàng hơn một chút. Sau đó sẽ là lúc tìm kiếm những những loại bánh quy, phô mai miễn phí hoặc bánh mì giảm giá. Vì sau những lời tranh cãi kịch liệt trong đầu, tôi mới là người có quyền quyết định.

Khi chế biến cá hồi, bạn có thể lạng bỏ bớt mỡ và bỏ hết da để giúp giảm các chất độc hại có trong cá đến một nửa.

THỦY NGÂN TRONG SUSHI RẤT ĐỘC



Diễn viên Jeremy Piven nổi tiếng nhất với vai diễn Ari Gold, trong seri phim bom tấn *Entourage* (Đoàn tùy tùng) trên kênh HBO. Nếu từng thắc mắc bị Ari tấn công thì sẽ có cảm giác thế nào, anh ta đã biết khi phải hủy buổi diễn ở Broadway vào năm 2008 vì bị ngộ độc thủy ngân từ sushi.

Rất nhiều người, trong đó có nhà sản xuất của seri truyền hình này, đã tỏ thái độ hoài nghi, nếu như không muốn nói là giễu cợt. Dòng tin tức của tờ *Daily Beast* cũng ca ngợi lời “biện hộ sặc mùi cá” của Piven, trong khi đó tờ *New York Post* cũng chẳng kém cạnh tuyên bố “Câu chuyện cá của Piven bắt đầu bốc mùi”. Mặc dù một số người suy đoán rằng các triệu chứng của Piven như nôn, chóng mặt và buồn rầu chân tay là do sở thích tiệc tùng nhậu nhẹt chứ không phải là cá, nhưng sự kiện đó đã tăng thêm mối quan tâm của những người thích ăn sushi rằng món tako và toro ưa thích của họ có thể gây ngộ độc.

Thủy ngân được giải phóng vào bầu khí quyển do hoạt động của các nhà máy công nghiệp, sau đó rơi xuống nước và tại đó các vi sinh vật sẽ chuyển đổi chúng thành dạng methylmercury. Cá sẽ hấp thu chất này khi ăn. Những loại cá lớn và sống lâu thường có nồng độ thủy ngân cao.

Khi kiểm tra các mẫu sushi tại New York vào năm 2008, tờ *New York Times* đã phát hiện 25% số mẫu cá ngừ được bán ở các cửa hiệu và nhà hàng có lượng thủy ngân vượt quá “nồng độ giới hạn” của FDA – ở mức cho phép cơ quan này có thể thu hồi sản phẩm từ thị trường. Kiểm tra sushi từ các thành phố khác cũng cho kết quả tương tự.

Nghe có vẻ đáng báo động nhưng người ta không rõ liệu nồng độ như vậy có thực sự gây ra nguy cơ đối với sức khỏe hay không. Những nghiên cứu về ngộ độc thủy ngân ở Nhật Bản và Iraq đã chỉ ra bố mẹ phơi nhiễm với lượng thủy ngân cực cao sẽ sinh ra con bị tổn thương thần kinh. Ở những nơi như quần đảo Faroe và quốc đảo Seychelles, nơi tiêu thụ nhiều cá, và có lượng thủy ngân phơi nhiễm cao gấp 10 lần so với Mỹ, kết quả nghiên cứu lại không thống nhất.

Một số nghiên cứu trong đó chỉ ra mối liên quan giữa phơi nhiễm thủy ngân khi mang thai với điểm số thấp trong bài kiểm tra phát triển não bộ của trẻ, nhưng số khác lại không tìm được mối liên quan nào. Nghiên cứu ở Mỹ và Anh phát hiện rằng trẻ có mẹ ăn nhiều cá đạt điểm kiểm tra nhận thức cao hơn, từ đó có thể thấy lợi ích do cá mang lại vượt quá những nguy cơ đến từ thủy ngân.

Để an toàn, FDA khuyến cáo phụ nữ mang thai, đang nuôi con hoặc có ý định mang thai nên ăn không quá hai bữa cá một tuần và tránh ăn những loại cá có hàm lượng thủy ngân cao như cá mập, cá kiếm, cá thu vua, cá đồng và hạn chế ăn cá ngừ vây

dài ở mức dưới 170 gam mỗi tuần. Khuyến cáo này cũng được áp dụng với trẻ em.

Với những người khác, việc tìm kiếm câu trả lời là khá khó. Một vài nghiên cứu quần thể và bệnh-chứng ở người trưởng thành đã tìm ra mối liên quan giữa phơi nhiễm thủy ngân ở nồng độ thấp với khiếm khuyết nhỏ về chức năng thần kinh, những nghiên cứu khác lại không cho thấy tác động đó. Tương tự, các nghiên cứu cũng bất đồng khi kết luận thủy ngân trong cá có hay không liên quan đến gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Tuy nhiên, chúng ta đã có những bằng chứng khá chắc chắn và thống nhất là ăn cá *tốt* cho tim mạch (xem “Dầu cá ngăn ngừa bệnh tim mạch” ở trang 24).

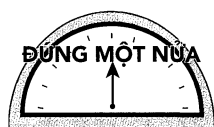
Chân lý trong cuộc tranh cãi này là hãy cứ tiếp tục thưởng thức món sushi nếu bạn thích. Để tránh việc đánh cược với thủy ngân, hãy hạn chế ăn cá ngừ và chọn loại cá có ít thủy ngân như cá hồi. Bằng cách đó bạn sẽ không có kết thúc như Jeremy Piven và phải bỏ việc vì ngộ độc sushi. Hoặc bạn có thể lấy đó làm cái cớ.

Cá ngừ trắng đóng hộp có hàm lượng thủy ngân cao gấp ba lần cá ngừ đóng hộp chunk light. Đó là vì loại cá được sử dụng cho cá ngừ trắng đóng hộp là cá ngừ vây dài, loại cá này lớn hơn và tích lũy nhiều thủy ngân hơn cá ngừ vây, loại cá được sử dụng để đóng hộp kiểu chunk light. Cá hồi đóng hộp có ít thủy ngân hơn cả hai loại cá ngừ trên.

Chương 7

Khoa học về sữa

SỮA CHUA CẢI THIÊN TIÊU HÓA



Nhìn những hàng người dài, bạn có thể sẽ nghĩ rằng cửa hàng sữa chua đông lạnh ở gần nơi tôi sống đang phát triển. Do hương vị của sữa chua không quá đặc biệt nên tôi đoán sự hấp dẫn của nó với người dân sống ở khu phố của tôi chính là ở kế hoạch quảng cáo sữa chua có lợi cho sức khỏe, với những biển hiệu hô hào về “Men Sống!” Đôi khi tôi thắc mắc liệu những người xung quanh có nghĩ đó là một buổi biểu diễn opera sắp bắt đầu hay không.

Thực ra, men sống có nghĩa là sữa chứa chứa hàng tỷ “lợi” khuẩn được gọi là probiotic, đối chọi lại với những vi khuẩn gây hại và giúp chúng ta tiêu hóa thức ăn. Nhờ có quảng cáo sữa chua Activia của Jamie Lee Curtis (hoặc có lẽ là những đoạn phim giễu nhại phổ biến trong chương trình *Saturday Night Live*), một trong những khuyến cáo quen thuộc về sữa chua có lợi khuẩn là nó giúp chúng ta loại bỏ các vấn đề đường tiêu hóa. Điều đó có đúng hay không còn phụ thuộc vào chủng probiotic và vấn đề tiêu hóa bạn đang nói tới.

Chúng ta có những bằng chứng chắc chắn từ các thử nghiệm lâm sàng về một số loại lợi khuẩn – bao gồm LGG và *L. reuteri* – có hiệu quả chống lại tiêu chảy ở trẻ em. Nghiên cứu đáng tin cậy cũng chỉ ra rằng LGG và *S. boulardii* là hai chủng có thể phòng ngừa hoặc giảm tiêu chảy do sử dụng kháng sinh.

Có bằng chứng khá tốt nhưng chưa thể khẳng định được các loại lợi khuẩn (trong đó có chủng VSL#3) có thể cải thiện các triệu chứng chứng bụng và đầy hơi ở những người bị hội chứng ruột kích thích. Tương tự, một số (chứ không phải tất cả) nghiên cứu chỉ ra rằng lợi khuẩn có thể giúp phòng ngừa tiêu chảy ở khách du lịch, mặc phải khi sử dụng nước hoặc thực phẩm bị nhiễm khuẩn ở nước ngoài.

Khi nhắc đến táo bón – hoặc “bài tiết không thường xuyên” theo cách nói của Jamie Lee Curtis trong quảng cáo – các bằng chứng kém thuyết phục hơn nhiều. Các nghiên cứu được tài trợ bởi Dannon, nhà sản xuất sữa chua Activia, đã chỉ ra rằng ăn ba phần sữa chua mỗi ngày sẽ làm giảm “thời gian trung chuyển”. Điều này nghe có vẻ như ăn sữa chua có thể rút ngắn được thời gian di chuyển (không tuyệt sao?). Nhưng điều này nên được hiểu là thực phẩm sẽ di chuyển nhanh hơn trong đường tiêu hóa. Tuy vậy, việc đó không đồng nghĩa là bạn có thể giảm được nguy cơ bị táo bón.

Một tổng quan các nghiên cứu về lợi khuẩn và táo bón đã phát hiện rằng bằng chứng nhìn chung là khá hạn chế, và nếu có lợi ích thì chúng cũng rất nhỏ. Ví dụ, trong một nghiên cứu, uống lợi khuẩn chỉ làm tăng thêm một lần đi vệ sinh mỗi tuần. Dùng probiotic không phải là cách tốt nhất để chống táo bón.

Tốt nhất là nên lờ đi những khẳng định mơ hồ trên nhãn của sữa chua, ví dụ “cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh”. Những kiểu ngôn ngữ như thế – tránh nói rõ rằng sữa chua có thể điều trị

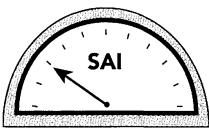
hoặc ngăn ngừa một bệnh nào đó – cho phép các công ty khuyến cáo rằng một sản phẩm có lợi cho sức khỏe mà không cần cung cấp bất cứ bằng chứng nào cho FDA.

Bản thân các thuật ngữ *probiotic* và *men sống* hoặc *men hoạt tính* không thể nói cho bạn biết liệu một loại sữa chua có giúp cải thiện một vấn đề sức khỏe cụ thể hay không. Hãy tìm tên khoa học của các lợi khuẩn trong sữa chua cũng như tem mác của Hiệp hội Sữa chua quốc gia Hoa Kỳ, nó chỉ ra rằng lượng men sống đó đủ lớn.

Cửa hàng sữa chua đông lạnh ở gần nơi tôi sống không hề đưa ra bất cứ thông tin nào như vậy, nhưng họ có những dấu hiệu nói rằng sản phẩm của mình “lạnh mạnh”. Rõ ràng như vậy – hoặc là loại topping yến mạch trộn quả khô – là đủ để giữ chân khách hàng đến mua.

Sữa chua Hy Lạp, loại sữa chua được ép hết nước nên đặc hơn sữa chua thông thường, là loại có chứa lượng protein cao gấp đôi. Nhưng nó cũng có đậm độ năng lượng lớn hơn và canxi thấp hơn một chút.

SỮA TƯƠI TỐT HƠN SỮA TƯƠI TIỆT TRÙNG



Con người chúng ta có những sự ưu ái rất kỳ lạ đến sức khỏe và an toàn. Ví dụ, một số người lo lắng về việc bị cá mập tấn công ở bãi biển (mặc dù nguy cơ vô cùng nhỏ) trong khi lại tắm nắng cả ngày và khiến bản thân có nguy cơ bị ung thư da. Những người khác băn khoăn làm thế nào để tránh u não khi sử dụng điện thoại di động (một nguy cơ chưa được chứng minh) nhưng lại không nghĩ gì về tác hại của việc nghe, gọi và nhắn tin khi lái xe.

Và một trong số những điều kỳ lạ đó là uống sữa không tiệt trùng (sữa tươi). Một số tín đồ của sữa tươi ghét bỏ sữa tươi tiệt trùng vì chúng không lạnh mạnh, làm mất đi lợi ích của sữa tươi – từ ngăn ngừa dị ứng cho đến điều trị ung thư – trong khi đó lại coi nhẹ những mối nguy hiểm tiềm tàng đe dọa tính mạng.

Tiệt trùng là cách tiêu diệt vi khuẩn trong sữa bằng nhiệt độ rất cao. Trước khi quy trình này trở nên phổ biến, sữa nhiễm khuẩn đã khiến bao nhiêu người mắc bệnh. Giờ đây bệnh tật liên quan đến sữa hiếm khi xảy ra. Trong khi những tiến bộ khác – chẳng hạn như vật nuôi khỏe mạnh hơn, vệ sinh trang trại được cải thiện và phương pháp bảo quản lạnh tốt hơn – giúp tăng cường độ an toàn cho sữa, chúng vẫn không hoàn hảo. Đôi khi một ít phân bò có thể bị lẫn vào trong quá trình vắt sữa (xin lỗi nhé, nếu bạn đọc điều này trong khi đang ăn món ngũ cốc trộn sữa) nên việc thanh/tiệt trùng sẽ là một bước vô cùng quan trọng để giúp bạn không bị lây nhiễm mầm bệnh từ phân.

Cũng bởi quá trình này tiêu diệt cả vi khuẩn có lợi cùng với vi khuẩn có hại nên những người ủng hộ sữa tươi khẳng định rằng tiệt trùng sẽ làm cho sữa kém lạnh mạnh hoặc thậm chí có hại. Họ cũng nói rằng quá trình này loại bỏ đi các enzyme, vitamin, muối khoáng trong sữa, mặc dù nhiều phân tích đã chỉ ra lượng dưỡng chất của hai loại sữa là tương đương.

Một số nghiên cứu về trẻ em ở trang trại châu Âu đã phát hiện ra rằng những trẻ uống sữa bò tươi sẽ ít bị dị ứng, hen và viêm da cơ địa hơn. Tuy nhiên, đó là các nghiên cứu quần thể, chỉ cho thấy mối quan hệ thống kê và có thể bỏ qua những yếu tố khác của cuộc sống ở trang trại có thể thực sự là nguồn cơn của vấn đề này.

Thậm chí những bằng chứng về các lợi ích sức khỏe khác như ngăn ngừa và điều trị chứng tự kỷ, sâu răng, vấn đề về hành

vi, rối loạn tiêu hóa, ung thư và bệnh tim mạch còn yếu hơn. “Bằng chứng” ủng hộ sữa tươi thường là sự ghi nhận từ người uống sữa hoặc những câu chuyện từ nhiều thế kỷ trước của những thầy lang coi sữa là phương thuốc huyền diệu. Đó không hẳn là khoa học chắc chắn.

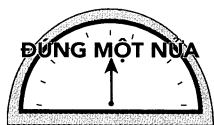
Tuy nhiên, chúng ta có những dữ liệu chắc chắn về sự nguy hiểm của sữa tươi. Từ năm 1998 cho đến năm 2008, có hai trường hợp tử vong và hơn 1.600 trường hợp bị bệnh do sử dụng sữa tươi hoặc những sản phẩm sữa bị nhiễm khuẩn *Campylobacter*, *Salmonella* và *E. coli* ở Mỹ. Rất nhiều trường hợp, nạn nhân – thường là trẻ nhỏ – phải nhập viện điều trị, đôi khi còn bị suy thận.

Những người ủng hộ sữa tươi nhanh chóng phản pháo lại là cũng đã có báo cáo về những ca bệnh do sữa tiệt trùng. Nhưng rõ ràng là sữa tươi có nguy cơ lớn hơn nhiều. Ở Mỹ, sữa tươi gây ra hơn 70% dịch bệnh bùng phát liên quan đến chế phẩm sữa, trong khi nó chỉ chiếm dưới 3% lượng sữa bán ra.

Bất cứ lợi ích sức khỏe nào cũng không đáng để đánh đổi với nguy cơ của sữa tươi. Giờ thì xin thứ lỗi, tôi cần phải đi chơi lượn lù. Vì tôi nghe nói đó là một cách rất tốt để giảm cholesterol.

Mặc dù dê bài tiết ít phân hơn bò, sữa dê tươi cũng không an toàn hơn sữa bò là mấy. Sữa dê tươi nhiễm bẩn gây bùng phát nhiều dịch bệnh nghiêm trọng, đặc biệt là ở trẻ em.

SỮA ĐẬU NÀNH TỐT HƠN SỮA BÒ



Nếu cách đây 20 năm bạn hỏi tôi nghĩ gì về sữa đậu nành, tôi sẽ trả lời kiểu như *kỳ lạ, kinh quá và không thể uống được*. Trên thực tế, tôi chẳng có ý niệm gì về hương vị của sữa đậu nành vì bản thân chưa bao giờ uống. Nhưng tôi biết rằng nó có màu hơi nâu và được bán trong những chiếc hộp kỳ lạ, ở vị trí không quá xa chỗ bán táo bẹ và mầm lúa mì trong cửa hàng bán thực phẩm tốt cho sức khỏe. Bấy nhiêu đó đủ để nói rằng tôi không muốn uống loại sữa này.

Vậy mà giờ đây, tôi lại dùng loại sữa này mỗi sáng cùng với ngũ cốc. Vậy điều gì đã khiến tôi thay đổi? Đó là một cuộc cách mạng sữa. Đóng gói sữa đậu nành trong hộp giấy bảo quản lạnh và bán ở các quầy sữa trong siêu thị, nhà sản xuất sữa đậu nành Silk đã khiến chúng trông “thông thường” hơn.

Kết quả là tôi đã sẵn lòng thử loại đồ uống đó, và giống như Mikey trong quảng cáo cũ của ngũ cốc Life, tôi đã thích sữa đậu nành. Rất nhiều người có cùng trải nghiệm này với tôi. Kể từ cuộc trưng tu hình ảnh vào năm 1996, sữa đậu nành đã trở thành một cỗ máy kiếm tiền. Doanh số bán hàng được thúc đẩy nhờ nhận thức của mọi người rằng nó lành mạnh hơn sữa thông thường. Điều đó có phải là sự thật hay không còn phụ thuộc vào phương pháp đo lường.

Hãy bắt đầu với số calo: Bạn nạp được 100 calo cho mỗi cốc sữa đậu nành đựng trong một hộp giấy tiêu chuẩn, gần bằng con số mà sữa gầy cung cấp. Tuy nhiên so với sữa nguyên kem thì sữa đậu nành vẫn là lựa chọn tốt hơn. Nói về chất béo, sữa đậu nành có một điểm cộng: Không giống như sữa gầy, sữa đậu nành chứa chất béo không bão hòa được cho là có nhiều lợi ích.

Và không giống với sữa nguyên kem, sữa đậu nành chứa rất ít chất béo bão hòa (xem “Chất béo bão hòa không tốt cho tim” ở trang 31).

Sữa bò có nhiều protein hơn sữa đậu nành một chút nhưng cũng chứa lượng đường cao hơn. Loại đường trong sữa bò là lactose, rất khó tiêu hóa với nhiều người.

Về vitamin D, đây lại là một điểm hòa: Sữa bò và những thương hiệu sữa đậu nành hàng đầu đều được bổ sung lượng vitamin D tương đương nhau. Cả hai đều chứa đến 30% lượng canxi khuyến nghị hằng ngày. Tuy nhiên, chất này có sẵn trong sữa bò tự nhiên còn ở sữa đậu nành thì là dạng bổ sung. Các nghiên cứu được tài trợ bởi nhãn hàng Silk chỉ ra rằng canxi trong sữa đậu nành của những thương hiệu hàng đầu cũng dễ hấp thu như canxi trong sữa bò.

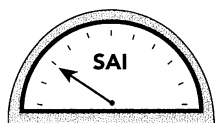
Thế còn tác động đến xương thì sao? Trong khi một số nghiên cứu (chứ không phải là tất cả) nói rằng estrogen thực vật có trong đậu nành (được gọi là isoflavone) có thể giúp tăng mật độ xương, có những bằng chứng mạnh hơn cho thấy sữa bò cũng có khả năng như vậy. Lại một lần nữa, chúng ta cũng không có bằng chứng chắc chắn rằng uống sữa thông thường có thực sự làm giảm nguy cơ gãy xương hay không (xem “Sữa cần thiết cho sự chắc khỏe của xương” ở trang 106).

Nếu bạn lo lắng về cholesterol thì các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sữa đậu nành có thể làm giảm LDL cholesterol (xấu) ở những người có mức LDL cholesterol cao, trong khi lượng chất béo bão hòa của sữa thông thường có thể làm tăng lượng LDL. Nhưng bạn cần phải uống ít nhất ba cốc sữa đậu nành mỗi ngày thì mới thấy các lợi ích trên – và sự khác biệt cũng quá nhỏ để có thể nhận ra.

Sữa đậu nành có thể là một nguồn thay thế lành mạnh cho sữa thông thường nhưng nó không xứng với ánh hào quang đó. Những người gán ánh hào quang đó cho sữa đậu nành cũng mắc lỗi khi vội vàng kết luận chẳng khác gì tôi trước đây. Thuyết phục họ về việc này có thể là một điều khó khăn. Rất khó để từ bỏ thói quen liên quan đến đồ ăn tốt cho sức khỏe.

Hạnh nhân là một nguồn cung cấp protein rất tốt nhưng sữa hạnh nhân thì không. Một cốc sữa hạnh nhân khoảng 236 ml chỉ có 1 gam protein, so với 7 gam của sữa đậu nành và 8 hoặc 9 gam của sữa bò. Sữa gạo là một sản phẩm thay thế cho sữa bò, nó cũng có lượng protein rất thấp.

SỮA CẦN THIẾT CHO SỰ CHẮC KHỎE CỦA XƯƠNG



Mặc dù đã quên rất nhiều kiến thức thời tiểu học, song tôi vẫn nhớ như in những gì mà mình học được từ Schoolhouse Rock. Đó là bộ phim hoạt hình âm nhạc được chiếu vào mỗi sáng thứ bảy khi tôi còn bé vào những năm 1970, nó dạy tôi thế nào là liên từ, làm thế nào một dự luật trở thành điều luật và lời mở đầu của Hiến pháp Mỹ ra sao. (Tôi vẫn có thể đọc thuộc lòng tất cả những từ trong đó, nhưng chỉ khi hát theo giai điệu của Schoolhouse Rock thôi.)

Một trong những tập đó đề cập đến xương. Với tiết lộ gây “shock” rằng có một bộ xương nằm ngay dưới da chúng ta, tập phim đó đã hướng dẫn những đứa trẻ con chúng tôi làm thế làm thế nào để giữ cho xương chắc khỏe. Lời bài hát vang lên: “Uống từ một đến hai cốc sữa sẽ giúp xương chắc khỏe và thực hiện chức năng của nó”.

Đó là một bài học mà chắc hẳn nhiều người xem đã biết. Từ khi còn rất bé, điều đó đã hằn sâu vào suy nghĩ chúng ta, rằng mọi người đều cần uống sữa để ngăn ngừa việc xương bị yếu và gãy. Nhưng đây mới là tiết lộ gây shock này: điều đó không đúng.

Nhiều thử nghiệm lâm sàng có chỉ ra các chế phẩm sữa có thể làm tăng mật độ xương trong thời gian ngắn. Nhưng tựu trung, các nghiên cứu đều không thể chứng minh rằng tiêu thụ nhiều chế phẩm sữa sẽ dẫn đến ít nguy cơ gãy xương hơn. Phân tích gộp từ sáu nghiên cứu thuần tập theo dõi 70.000 điều dưỡng trong 26 năm phát hiện ra rằng phụ nữ uống nhiều sữa không hề có nguy cơ gãy xương hông thấp hơn.

Vậy còn ý kiến cho rằng sữa là nguồn cung cấp canxi để có xương chắc khỏe? Đúng là vậy, nhưng canxi cũng đến từ rất nhiều nguồn thực phẩm khác (như đậu phụ, cá hồi nguyên xương đóng hộp, rau lá xanh đậm và cả những thực phẩm được bổ sung canxi). Mặc dù những thực phẩm này thường chứa ít canxi hơn sữa nhưng bạn vẫn nạp đủ lượng chất khoáng này từ chúng.

Ở những đất nước như Ấn Độ và Nhật Bản, nơi người dân tiêu thụ canxi và chế phẩm sữa rất ít, tỷ lệ gãy xương tương đối thấp. Chính điều này đã chỉ ra rằng việc xương chắc khỏe không thể được xác định bằng lượng tiêu thụ canxi và chế phẩm sữa. Các yếu tố như di truyền, hoạt động thể chất, kích thích cơ thể, và nồng độ hormone cũng đóng những vai trò nhất định. Theo nghiên cứu, một yếu tố đặc biệt đóng góp cho vấn đề này là vitamin D. Trong khi bạn có thể nạp vitamin D từ sữa, một vài loại cá hồi và cá ngừ thậm chí còn chứa hàm lượng cao hơn. Nhưng nguồn cung cấp vitamin D dồi dào nhất lại đến từ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời (xem “Đa số chúng ta đều cần thêm vitamin D” ở trang 116).

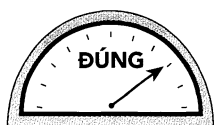
Nhiều nhà khoa học chỉ ra tỷ lệ gãy xương cao ở những nước tiêu thụ nhiều sữa như bằng chứng cho thấy sữa thực sự có thể gây suy yếu xương. Thật vậy, một vài nghiên cứu đã chỉ ra tiêu thụ nhiều đậm động vật (có trong chế phẩm sữa) là nguyên nhân khiến canxi bị kéo ra khỏi xương và bài tiết qua nước tiểu. Nhưng nhìn chung, các nghiên cứu đều chỉ ra rằng đậm không những không gây nguy hại đến xương mà còn có thể có lợi, tuy rằng khá nhỏ.

Nếu thích sữa, bạn hoàn toàn ổn khi uống sữa. Nếu không thích, bạn đừng nên ép buộc bản thân. Hãy nhớ rằng, các chuyên gia luôn cố chấp rằng thật khó mà có bộ xương chắc khỏe nếu như không có ba phần sữa một ngày. Nhưng hóa ra, họ có quan hệ tài chính với ngành công nghiệp sữa.

Điều này đã cho tôi một ý tưởng: Nếu họ làm nhiều hơn nữa những video như Schoolhouse Rock, có thể đó nên là một tập phim về tư duy phản biện. Tôi thậm chí còn có sẵn lời bài hát cho họ: *Chuyên gia cũng là người thường. Họ có thể có thiên kiến giống như tôi và bạn. Trước khi theo sự lầm lẫn của họ, hãy xem ai mới là người đã trả tiền.*

Cải bó xôi là một loại rau rất giàu canxi, nhưng cơ thể chúng ta lại hấp thu được rất ít canxi từ loại rau này. Đó là vì cải bó xôi chứa lượng axit oxalic cao, chúng kết hợp với canxi và ức chế hấp thu canxi. Những rau lá xanh đậm khác như bông cải xanh, cải xoăn, lá cải củ đều chứa ít axit oxalic hơn cải bó xôi nên chúng sẽ là nguồn cung cấp canxi tốt hơn.

CHẾ PHẨM SỮA GÂY UNG THƯ



Nguyên thị trưởng thành phố New York Rudy Giuliani và nhóm bảo vệ quyền động vật PETA không hẳn là bạn tâm giao lý tưởng. Nhưng họ có một điểm chung: kiểu hành xử “vỗ mặt”.

Năm 2000, nhiều người đã hăng máu khi PETA sử dụng hình ảnh của ngài thị trưởng trên biển quảng cáo. Nhạo bán quảng cáo “Uống sữa?” của ngành công nghiệp này, một nhóm người đã đưa ra hình ảnh ngài Giuliani với bộ ria mép bằng sữa trông có vẻ đau khổ, và đi kèm với dòng chữ “mắc ung thư tiền liệt tuyến?” Tại thời điểm đó, ngài thị trưởng đang chữa trị căn bệnh này.

Khi Giuliani dọa kiện, PETA mới gỡ tấm biển quảng cáo đó. Dù gì đi nữa thì tổ chức đó cũng đã đưa ra một chiến dịch chớp nhoáng thành công, tuyên bố rằng sự tranh cãi này giúp nâng cao nhận thức của mọi người về nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến do sử dụng các chế phẩm sữa. Bỏ qua nguy hiểm được chỉ ra, Giuliani tỏ ra khinh thường PETA bằng cách liên tục uống sữa trước mặt công chúng. Có lẽ ông ấy nên lắng nghe họ trước.

Một số nghiên cứu đã kiểm tra mối quan hệ giữa các chế phẩm sữa với ung thư tiền liệt tuyến. Một phân tích gộp 10 nghiên cứu thuần tập xuất bản trên *Tạp chí của Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ*, đã phát hiện ra những người tiêu thụ nhiều chế phẩm sữa có khả năng phát triển ung thư tiền liệt tuyến tăng nhẹ so với những người tiêu thụ ít hơn. Một trong những nghiên cứu đó, có sự tham gia của gần 48.000 chuyên gia y tế, chỉ ra rằng uống nhiều hơn hai cốc sữa mỗi ngày có liên quan đến tăng nguy cơ mắc bệnh.

Sau đó, một số nghiên cứu thuần tập đã phát hiện ra sữa gây và chế phẩm sữa ít béo là thủ phạm tiềm ẩn của vấn đề trên chứ không phải là sữa nguyên kem. Một số nhà khoa học cho rằng nguyên nhân có thể do tác động của canxi và vitamin D. So với sữa nguyên kem, sữa không chứa chất béo có nhiều canxi hơn, một số nghiên cứu cho rằng quá nhiều canxi sẽ ức chế lượng vitamin D trong cơ thể, và lượng vitamin D thấp có liên quan đến ung thư tiền liệt tuyến.

Một giả thuyết khác được đề xuất cho mối quan hệ trên là sữa và canxi sẽ làm tăng lượng hormone IGF-1, nồng độ cao hormone này có liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến. Giả thuyết thứ ba là estrogen có trong sữa cũng góp phần gây ra tình trạng trên.

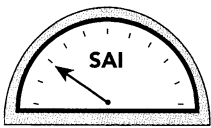
Ung thư tiền liệt tuyến không phải là loại ung thư duy nhất được cho là có liên quan đến các chế phẩm sữa. Ung thư buồng trứng cũng vậy, mặc dù những bằng chứng không đủ mạnh. Nếu thực sự có tồn tại nguy cơ, các nhà nghiên cứu cho rằng nguyên nhân có thể là lactose, loại đường có trong sữa. Lactose bị phân giải thành một loại đường khác là galactose, loại đường mà theo nhiều nghiên cứu, gây nguy hại cho các tế bào buồng trứng.

Khi nói về ung thư trực tràng, những tin tức lại khá khích lệ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống nhiều sữa liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc ung thư trực tràng. Đối với ung thư vú, sữa xem ra không có tác động gì.

Tuy nhiên, điều đó không thể ngăn nổi PETA đăng khẩu hiệu “Mắc ung thư vú?” như một phần trong chiến dịch “Sự tệ hại của sữa”. Không giống như quảng cáo về ung thư tiền liệt tuyến, thông báo này sử dụng hình ảnh một dải băng màu hồng thay cho một nhân vật. Đó có lẽ là một điều khôn ngoan hơn. Một dải băng có lẽ khiến Rudy không có cơ hội gây hấn.

Để tăng năng suất sữa, người ta đã tiêm hormone BST tổng hợp (hormone tăng trưởng của bò) vào một số con bò. Chất này bị nghi là gây dậy thì sớm ở bé gái, nhưng không có bằng chứng chứng minh. Hormone này bị phá hủy trong quá trình tiết trùng sữa và phần còn lại không được cơ thể hấp thu. Mặc dù sữa không chứa hormone và sữa hữu cơ đều không chứa BST tổng hợp nhưng chúng vẫn chứa một lượng nhỏ BST tự nhiên. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng lượng BST trong các sản phẩm đó cũng tương đương như trong các loại sữa từ bò có tiêm BST tổng hợp.

CHẾ PHẨM SỮA GIÚP GIẢM CÂN



Đôi khi thông điệp quảng cáo gắn liền với chúng ta một thời gian dài dù không được sử dụng nữa: Coca-Cola là “hàng chính hiệu”, hãng Timex là “bền bỉ như thời gian”, còn

KFC là “vị ngon trên từng ngón tay”.

Tôi sẽ thêm một câu khẩu hiệu khác vào danh sách trên “Thêm sữa. Bớt cân!” Trong nhiều năm, một loạt các ngôi sao có bộ râu sữa, từ David Beckham cho đến Dr. Phil, đều kêu gọi chúng ta uống sữa để giữ dáng. Mặc dù các quảng cáo này đã ngừng chiếu từ năm 2007 nhưng thông điệp đưa ra vẫn còn tác động đến cuộc sống chúng ta.

Những quảng cáo đó là một phần trong nỗ lực quảng bá của ngành công nghiệp sữa, bao gồm cả các sự kiện công chúng và cuộc thi giảm cân với phần thưởng là tiền mặt. Mọi hoạt động đều nhằm truyền bá thông điệp rằng ba phần chế phẩm sữa mỗi ngày là một chế độ ăn đốt mỡ và giảm cân.

Thông điệp này không phải bỗng nhiên mà xuất hiện. Một số nghiên cứu quan sát đã chỉ ra rằng những người tiêu thụ nhiều

canxi, dù là từ thực phẩm bổ sung hay chế phẩm sữa, đều gây hơn những người ít tiêu thụ.

Một số nghiên cứu nhỏ ngắn hạn cũng chỉ ra những người ăn nhiều chế phẩm sữa, giảm lượng calo nạp vào sẽ giảm cân và mỡ nhiều hơn những người có chế độ ăn ít chế phẩm sữa. Với sự tài trợ của các hãng sữa, tất cả đều được tiến hành bởi một nhà nghiên cứu thuộc đại học Tennessee, người được cấp bằng sáng chế cho khuyến cáo rằng uống sữa giúp giảm cân và bán quyền sử dụng cho ngành công nghiệp sữa.

Sau khi các nhà khoa học khác bày tỏ sự hoài nghi và các nhà hoạt động vì người tiêu dùng khiếu nại đến Ủy ban Thương mại liên bang Mỹ, ngành công nghiệp sữa quyết định dừng chiến dịch quảng cáo của mình “cho đến khi có bằng chứng chắc chắn hơn về sự liên quan giữa tiêu thụ chế phẩm sữa và giảm cân”.

Chà, giờ thì đã có những nghiên cứu mới, bao gồm cả thử nghiệm lâm sàng và phân tích gộp, nhìn chung chúng không chỉ ra được lợi ích giảm cân cũng như giảm mỡ ở những đối tượng tiêu thụ nhiều chế phẩm sữa. Một số ít tìm ra được mối liên quan giữa chế phẩm sữa và việc tăng cân.

Nhà nghiên cứu của Tennessee với kết quả nghiên cứu tích cực đã giải thích rằng vấn đề nằm ở thiết kế nghiên cứu của mọi người. Rất nhiều nghiên cứu đã không để đối tượng có chế độ ăn hạn chế calo ngay từ đầu, mà điều này rất cần thiết để sữa có thể phát huy tác dụng. Một số thiếu sót khác được chỉ ra là không phải tất cả người tham gia đều bị thiếu canxi, mà đây chính là chìa khóa cho tác dụng của sữa. Và thêm vào đó, những người tham gia phải thừa cân và không theo chế độ ăn giàu đạm.

Những yêu cầu đó không rõ ràng và cũng chẳng liên quan với phần lớn trong số chúng ta. Những gì quảng cáo nói, và

những gì mà nhiều người vẫn nghe và tin tưởng, rằng sữa và các chế phẩm sữa có thể giúp bạn giảm cân, đã lỗi thời rồi.

Nếu những quảng cáo trên quay trở lại, có thể chúng sẽ trông giống như quảng cáo với món quà bằng tiền mặt và chuyến du lịch trên du thuyền kèm theo những dòng in nhỏ sau:

THÊM SỮA. BỚT CÂN!

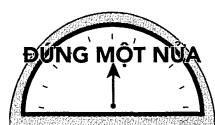
*Chỉ khi bạn đang thừa cân và có chế độ ăn hạn chế calo, hoặc nếu không bạn phải có tình trạng thiếu canxi và không theo chế độ ăn giàu đạm. Điều này không áp dụng với tất cả mọi người. Vô hiệu ở những nơi bị cấm.

Mặc dù hiệu quả của sữa trong việc chống lại béo phì vẫn chưa được chứng minh nhưng ít nhất chúng có thể giúp phòng ngừa hai vấn đề thường gặp là tiểu đường type 2 và huyết áp cao. Một vài nghiên cứu đã chỉ ra mối liên quan giữa việc tiêu thụ sữa ít béo và giảm nguy cơ mắc cả hai bệnh trên.

Chương 8

Bổ sung (hoặc không bổ sung) vitamin

VITAMIN C CHỐNG LẠI CẢM LẠNH



Rất nhiều người thể rằng uống C sủi có thể giúp cơ thể chống chọi với cảm lạnh, mẹ tôi là một trong số đó. Và họ có những người bạn đồng hành rất tốt. Nhà khoa học nổi tiếng Linus Pauling, người hai lần đoạt giải Nobel, ủng hộ ý tưởng trên qua những cuốn sách nổi tiếng vào những năm 1970. Tôi không có thói quen đối chọi với những nhà khoa học tài năng, hay tệ hơn là với mẹ tôi, nhưng trong trường hợp này tôi buộc phải làm vậy. Sau nhiều thập kỷ cố gắng chứng minh, chúng ta chỉ kết luận được rằng vitamin có thể có tác dụng với một nhóm người nhỏ và chỉ ảnh hưởng một chút đến các triệu chứng.

Trong một bài tổng quan đánh giá bằng chứng khoa học của các phương pháp điều trị cảm lạnh, được thực hiện bởi Tổ chức Cochrane Collaboration, các nhà nghiên cứu đã tổng hợp dữ liệu từ 29 thử nghiệm lâm sàng về vitamin C với hơn 11.000 đối tượng. Họ đã phát hiện ra những người uống từ 200 đến 2.000 mg mỗi ngày có nguy cơ cảm lạnh tương đương những người uống giả dược. Nhưng có một ngoại lệ: với những người

trượt tuyết, quân nhân và người chạy marathon – những người thường tiếp xúc với điều kiện cực kỳ khắc nghiệt hoặc đẩy cơ thể đến giới hạn tối đa – vitamin C lại giảm được nguy cơ cảm lạnh đi một nửa.

Vậy còn tác dụng lên triệu chứng cảm lạnh thì sao? Người lớn thường xuyên sử dụng vitamin C sẽ có thời gian mắc cảm lạnh ngắn hơn, trung bình giảm 8%. Với trẻ em, con số này là 13%. Điều này nghe có vẻ ấn tượng, nhưng hãy nhớ rằng cảm lạnh điển hình chỉ kéo dài 10 ngày, do đó nếu có giảm như trên thì cũng chỉ được một ngày.

Những người thường bổ sung vitamin C khi đã bắt đầu có triệu chứng cúm thì lại không nhận được ích lợi gì, trừ khi uống một liều cực cao là 8.000 mg. Liều này vượt rất nhiều so với ngưỡng 2.000 mg, là liều tối đa an toàn cho người trưởng thành. Trên ngưỡng đó, vitamin C có thể gây buồn nôn, rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy và sỏi thận. Lúc này thì thuốc còn nguy hiểm hơn bệnh.

Khi bạn không uống quá liều, không có bằng chứng nào chỉ ra vitamin C là có hại. Hãy nhớ rằng cơ thể bạn chỉ có thể hấp thu khoảng 500 mg một lúc và bài tiết những gì không hấp thu được. Điều đó có nghĩa là nếu bạn uống liều thông thường 1.000 mg thì tốt nhất nên chia làm hai lần. Nếu không, bạn có thể đang lãng phí khoản đầu tư của mình – theo đúng nghĩa đen.

Nói về giá cả, hãy cẩn thận với những nhãn hiệu vitamin C giá cao chỉ vì lời hứa hẹn tăng cường hệ miễn dịch. Đó là ẩn ý cho khuyến cáo vitamin C điều trị cảm lạnh mà không cần nói rõ và tuân theo các quy tắc của FDA. Sự thật là không có bằng chứng trực tiếp nào cho thấy chúng tốt hơn những sản phẩm vitamin C thông thường trong việc chống cảm lạnh.

Tất nhiên, cách tốt nhất để nạp vitamin là cách mà chúng ta vẫn được bảo: Hãy ăn thật nhiều trái cây và rau củ. Đó là lời khuyên từ Mẹ mà tôi không thể tranh luận được.

Có bằng chứng cho rằng kẽm, một phương thuốc điều trị cảm lạnh khác, cũng có thể hiệu quả. Bài tổng quan của Tổ chức Cochrane Collaboration đã cho thấy nếu bổ sung trong 24 giờ kể từ khi xuất hiện triệu chứng đầu tiên thì kẽm có thể giảm được mức độ nghiêm trọng và thời gian mắc cảm lạnh. Tuy nhiên viên ngậm chứa kẽm có thể gây buồn nôn và cũng không rõ là loại kẽm nào và liều lượng bao nhiêu thì có tác dụng tốt nhất.

ĐA SỐ CHÚNG TA CẦN THÊM VITAMIN D



Với cánh nhà báo, đôi khi sự ngạc nhiên là những phản ứng trái chiều của độc giả. Lấy một bài báo đăng trên tờ *New York Times* năm 2010 làm ví dụ: Bài báo đã nhận được hơn 300 lượt nhận xét online, và phần lớn là những bình luận giận dữ. “Ê, thôi đi”, “thật là nực cười”, “quá vô lý” và “ngu ngốc, sai lầm và hoàn toàn đối trá” là những lời đáp trả thường xuyên nhận được. (Và tất nhiên là cả sự ép buộc “bài báo này nên được gỡ ngay lập tức”).

Điều khiến cộng đồng mạng giận giữ đến vậy không phải là nạo phá thai, vấn đề ở Trung Đông hay thậm chí huyệt ngân sách liên bang. Đó là một nghiên cứu về vitamin D. Bài báo cáo khoa học, được tiến hành bởi một nhóm chuyên gia do Viện nghiên cứu Y học Hoa Kỳ (IOM) tập hợp, đi ngược lại với điều mà chúng ta đã nghe rất nhiều lần – đa số chúng ta cần nhiều vitamin D hơn để bảo vệ cơ thể khỏi một loạt các bệnh tật.

Trên thực tế, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng nồng độ vitamin D cao có thể có lợi. Nhưng lịch sử của thực phẩm bổ sung vitamin như B, C, E và beta-carotene – ban đầu được ngợi ca là cứu tinh của loài người nhưng sau đó lại bị chứng minh là không có hiệu quả và thậm chí còn có hại trong các nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng – là một lý do xác đáng để thận trọng cho đến khi có nhiều bằng chứng hơn.

Các bác sĩ từ lâu đã biết rằng thiếu hụt vitamin D có thể dẫn đến tình trạng còi xương ở trẻ em. Cũng có bằng chứng chắc chắn từ các thử nghiệm lâm sàng cho thấy tiêu thụ khoảng 800 IU (đơn vị quốc tế) vitamin D một ngày (khuyến nghị hiện tại cho những người từ 70 tuổi trở lên) sẽ giảm nguy cơ gãy xương và té ngã ở người cao tuổi.

Với những lợi ích khác, các nghiên cứu vẫn chưa thể đưa ra kết luận. Ví dụ, nhiều nghiên cứu thuần tập chỉ ra mối liên quan giữa nồng độ vitamin D trong máu thấp với việc gia tăng nguy cơ mắc và tử vong do bệnh tim. Nhưng chúng ta cũng không có đủ các thử nghiệm lâm sàng về vấn đề này và những nghiên cứu ít ỏi được thực hiện không chỉ ra rằng bổ sung vitamin D có tác dụng bảo vệ chúng ta khỏi bệnh tim mạch hoặc đột quỵ.

Đối với ung thư, nghiên cứu khoa học cũng không đầy đủ. Nghiên cứu bệnh-chứng và thuần tập đã phát hiện ra mối liên quan giữa nồng độ vitamin D trong máu thấp với việc gia tăng nguy cơ ung thư trực tràng, nhưng cho đến nay không có bằng chứng nào từ các thử nghiệm lâm sàng lớn cho thấy viên uống vitamin D có thể ngăn ngừa được bệnh này. Và trong khi một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên đã chỉ ra rằng phụ nữ bổ sung vitamin D và canxi có tỷ lệ mắc ung thư vú giảm thì các nghiên cứu thuần tập nhìn chung không chỉ ra mối liên hệ nào giữa vitamin D và ung thư vú.

Nghiên cứu khác cũng đưa ra khả năng vitamin D có thể giảm được nguy cơ mắc đa xơ cứng, tiểu đường, và giảm tuổi thọ. Nhưng cũng có những mặt tối tiềm ẩn của vitamin D: Nhiều nghiên cứu chỉ ra những người có nồng độ vitamin D cao thường tăng nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến và ung thư tuyến tụy.

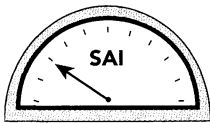
Vậy nồng độ vitamin D tối ưu là bao nhiêu? Nhóm các chuyên gia của IOM kết luận rằng nồng độ vitamin D trong máu ở 20 ng/ml (nanogram trên mililit) – ngưỡng mà mọi người có thể đạt được – là đủ để bảo vệ xương, và vẫn chưa đủ bằng chứng thuyết phục để đưa ra khuyến nghị về những lợi ích khác của vitamin D. Những nhà khoa học khác thì nghĩ đến con số thần kỳ là 30 ng/ml hoặc cao hơn – tiêu chuẩn mà hầu hết chúng ta cần phải sử dụng thực phẩm bổ sung mới đạt được.

Có sự thống nhất cao rằng một số đối tượng, gồm người Mỹ gốc Phi, người cao tuổi hoặc người béo phì và những người ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ cần dùng viên uống bổ sung vitamin D. Đó là bởi vì cơ thể họ sản xuất ít vitamin D hơn, và da của chúng ta sản xuất ra vitamin này khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Các loại thực phẩm như cá hồi đỏ, cá ngừ, sữa và nước cam bổ sung vi chất đều là nguồn cung cấp vitamin D, tuy nhiên nạp đủ lượng vi chất này chỉ từ thực phẩm không phải là điều dễ dàng.

Nếu bạn muốn sử dụng thêm thực phẩm chức năng cho chắc, uống đúng theo liều khuyến nghị một ngày – hoặc thậm chí có thể uống liều cao hơn vài lần – xem ra vẫn an toàn. Đó là tin tốt cho đám người giận dữ với bài báo trên tạp chí *New York Times*, rất nhiều trong số đó khẳng định sẽ tiếp tục bổ sung vitamin D dù thế nào đi nữa vì họ chắc chắn là nó có lợi. Thật tệ vì không có thực phẩm bổ sung để chữa bệnh tự tin thái quá.

Thực phẩm bổ sung có thể chứa hai dạng vitamin D khác nhau: D₂ (hay còn gọi là ergocalciferol) và D₃ (cholecalciferol). D₂ được tìm thấy ở thực vật, trong khi D₃ được cơ thể tự sản xuất. Mặc dù cả hai loại này thường được cho là có tác dụng tương đương nhưng những nghiên cứu gần đây cho thấy D₃ thực sự hiệu quả hơn D₂ khi nói đến việc làm tăng nồng độ vitamin D trong máu.

VITAMIN NHÓM B CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG CHO BẠN



Trong một tập phim của bộ sitcom kinh điển *I love Lucy* (Tôi yêu Lucy) vào những năm 1950, Lucy xuất hiện trong một quảng cáo thuốc bổ có tên là Vitameatavegamin. Trong quảng cáo đó, cô ấy hỏi: “Bạn có đang mệt mỏi, bơ phờ và rệu rã?”, “Bạn có kiệt sức tại các bữa tiệc không?” Đó chính là sự bắt đầu của Geritol, một sản phẩm được quảng cáo rầm rộ vào những năm 50 vì có chứa lượng lớn vitamin nhóm B và nhiều dưỡng chất khác. “Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và rệu rã, ốm yếu và không đủ sức” người dẫn quảng cáo nói, “hãy thử Geritol... bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy tốt hơn”.

Có những tương đồng không thể nhầm lẫn về Vitameatavegamin và Geritol trong những quảng cáo thức uống năng lượng, thực phẩm bổ sung vitamin và nhiều sản phẩm khác hứa hẹn sẽ khiến bạn sáng khoái hơn. Giống Geritol, chúng chứa một lượng lớn vitamin nhóm B – đôi khi có thể lên đến 20.000% lượng nhu cầu khuyến nghị hằng ngày (đó không phải là lỗi đánh máy đâu). Những vitamin này, theo các nhà sản xuất, “hỗ trợ sản sinh năng lượng” và “đóng vai trò quan trọng trong chuyển hóa năng lượng”.

Về lý thuyết, điều này đúng nhưng nó lại gây hiểu lầm. Chúng ta thực sự cần vitamin nhóm B để biến thực phẩm thành năng lượng. Nhưng “năng lượng” này là dạng tác động đến các tế bào trong cơ thể để chúng có thể hoạt động chứ không phải là dạng năng lượng khiến chúng ta cảm thấy tràn trề sức sống, sáng suốt hoặc có thể nhảy qua một tòa nhà cao tầng chỉ với một cú bật.

Vitamin nhóm B có thể được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm khác nhau, từ đậu đỗ cho đến chuối và ngũ cốc. Mặc dù người cao tuổi hơi khó hấp thu vitamin B₁₂ và cần đến thực phẩm chức năng, nhưng phần lớn chúng ta dễ dàng nạp đủ lượng vitamin này và các vitamin nhóm B khác – như thiamin (B₁), riboflavin (B₂), niacin (B₃), và vitamin B₆ – thông qua chế độ ăn thông thường.

Không có bằng chứng cho thấy nạp vitamin nhóm B vượt quá nhu cầu khuyến nghị sẽ giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Ví dụ, nhiều nghiên cứu phát hiện ra rằng sử dụng vitamin nhóm B cho vận động viên, vốn là những người luôn ăn uống đủ chất, không cải thiện thành tích của họ. Tương tự, một tổng quan tập hợp 14 nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng kết luận rằng thực phẩm bổ sung có chứa B₆, B₁₂ và axit folic (B₉) không cải thiện chức năng tâm thần.

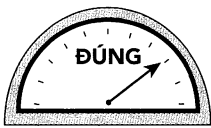
Phần lớn lượng vitamin B dư thừa đơn giản chỉ đi qua cơ thể bạn và kết thúc ở nhà vệ sinh. Nhưng nạp lượng quá cao một số vitamin nhóm B – chẳng hạn B₆, niacin, và axit folic – có thể dẫn đến tổn thương thần kinh, gan hoặc thận. Một nghiên cứu trên những bệnh nhân tiểu đường đi kèm bệnh thận đã phát hiện rằng uống vitamin nhóm B liều cao khiến thận gặp vấn đề trầm trọng hơn và tăng khả năng đau tim cũng như đột quỵ não.

Nếu đồ uống và thực phẩm bổ sung chứa vitamin nhóm B thực sự giúp tăng lực thì đó có thể là do một thành phần khác: caffein. Đôi khi chúng tồn tại ở những dạng khác nhau như guarana, một loại thực vật nhiệt đới có hạt chứa lượng lớn caffein.

Trong tập phim *I love Lucy* đó, Vitameatavegamin hóa ra lại chứa 46% cồn (công thức Geritol cũ có chứa 12% cồn). Lucy bắt đầu bị đánh bại khi nhồi nhét hết thìa này đến thìa khác trong suốt buổi tập dượt. Phiên bản thời hiện đại chắc chắn sẽ là Lucy nốc một lượng lớn nước tăng lực và bắt đầu bị say cà phê. Nhưng điều này chẳng buồn cười bằng bản gốc.

Trộn nước tăng lực với đồ uống có cồn là phổ biến trong giới sinh viên đại học, khiến mọi người đánh giá thấp mức độ say và suy yếu cơ thể. Kết quả là nó có thể làm tăng nguy cơ tổn thương nội tạng hơn là chỉ uống rượu.

NIACIN CẢI THIỆN LƯỢNG CHOLESTEROL



Nếu niacin, một vitamin nhóm B, có phần tử ti thì điều đó cũng dễ hiểu. Nhiều năm gần đây, những người họ hàng nổi tiếng của nó là vitamin C, D và E đã chiếm lĩnh các bản tin với sức mạnh “cải tử hoàn sinh”, trong khi đó, niacin bị gắn liền với tiếng xấu: che dấu việc sử dụng chất kích thích bất hợp pháp. Khẳng định được lan truyền rộng rãi trên Internet là niacin có thể giúp người dùng cần sa và cocaine qua mặt được việc kiểm tra chất kích thích nhờ khả năng thanh thải các chất này khỏi cơ thể.

Cáo buộc vô lý này hóa ra là sai. Nhưng một khẳng định khác thường liên quan đến loại vitamin này, nó giúp cải thiện

chỉ số cholesterol, lại đúng. Không giống như các vitamin khác, thường xuyên bị người ta thổi phồng tác dụng, niacin thực sự có khả năng cứu sống con người.

Được biết đến với tên chính thức là vitamin B₃ hay axit nicotinic, niacin từ lâu đã được công nhận là có tác dụng giảm LDL cholesterol (xấu) cùng với chất béo triglyceride. Nhưng tác dụng chính của niacin là khả năng làm tăng HDL cholesterol (tốt) lên đến 35% (được chỉ ra trong rất nhiều thử nghiệm lâm sàng) – một lợi ích mà không thuốc điều trị cholesterol nào làm được.

Mặc dù một thử nghiệm lâm sàng lớn đã phát hiện ra rằng kết hợp niacin với các thuốc hạ cholesterol không hiệu quả hơn so với chỉ sử dụng thuốc trong việc phòng ngừa đau tim, nhưng nhiều nghiên cứu ngẫu nhiên khác đã chỉ ra rằng sử dụng niacin làm giảm nguy cơ đau tim và giảm tuổi thọ ở những người mắc bệnh tim.

Để nhận được những lợi ích đó, bạn không thể chỉ uống một loại vitamin tổng hợp hoặc ăn những thực phẩm giàu niacin, như ức gà, gan bò hoặc đậu phộng. Chúng ta đang nói về một lượng rất lớn, đến ba gam mỗi ngày, nghĩa là gấp khoảng 200 lần so với khuyến nghị.

Bổ sung nhiều như vậy có thể dẫn đến những tác dụng không mong muốn như nóng bừng ở da (nóng rát, ngứa và nổi mẩn), đau đầu, chóng mặt, và kích thích dạ dày. Nghiêm trọng hơn, đó là khả năng gây tổn thương gan.

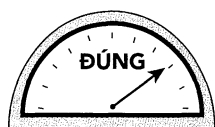
Cơn nóng da có thể được giảm bớt bằng cách uống aspirin trước đó, tăng liều từ từ và sử dụng niacin loại giải phóng chậm để hấp thu vitamin chậm hơn. Tuy nhiên, loại niacin này – đôi khi cũng được gọi là loại giải phóng theo thời gian hoặc giải phóng có kiểm soát – có nguy cơ gây ra các vấn đề về gan

cao hơn. Bạn cũng có thể tìm thấy những thực phẩm bổ sung “không gây bốc hỏa”, nhưng thành phần hoạt chất của chúng, inositol hexaniacinate, chưa được chứng minh là cải thiện nồng độ cholesterol.

Niacin liều cao có sẵn ở dạng kê đơn hoặc không kê đơn. Thậm chí nếu sử dụng loại không kê đơn thì bạn vẫn cần có sự theo dõi của bác sĩ. Nếu không, kết thúc của bạn có thể sẽ giống như những kẻ cố gắng sử dụng niacin để gian lận khi bị kiểm tra chất kích thích và hạ cánh ở phòng cấp cứu vì các tác dụng phụ nguy hiểm đến tính mạng. Có lẽ đó là cách niacin phản kháng lại những người đã đánh giá thấp vai trò của nó – bạn có thể nói đó là một phiên bản vitamin của bộ phim *Revenge of the nerds* (Sự báo thù của bọn mọt sách).

Niacin liều cao làm tăng nồng độ axit amin homocysteine trong máu, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Ngược lại, những vitamin nhóm B khác (B₆, B₁₂ và axit folic) lại làm giảm nồng độ homocysteine. Tuy nhiên, không có bằng chứng cho thấy bổ sung những vitamin này có khả năng ngăn ngừa đau tim và đột quỵ.

CHẤT CHỐNG OXY HÓA TỐT CHO MẮT



Giống như ma cà rồng, những bí ẩn về dinh dưỡng khó có thể bị tiêu diệt.

Một trong số đó là bí ẩn việc ăn cà rốt giúp sáng mắt. Trong suốt Thế chiến II, các quan chức Anh đã giúp lời nói dối này “sống sót” bằng lý giải về thắng lợi của Không quân Hoàng gia Anh trong việc bắn hạ máy bay ném bom của Đức quốc xã. Họ nói rằng phi công Anh có

thị lực phi thường vào ban đêm do ăn nhiều cà rốt. Hóa ra câu chuyện là lời bịa đặt nhằm đánh lạc hướng để quân Đức không phát hiện được lý do thực sự khiến quân đội Anh có khả năng đặc biệt đó: công nghệ radar.

Đúng là thiếu hụt vitamin A (được cơ thể tạo ra từ beta-carotene có trong cà rốt và nhiều loại thực phẩm khác) có thể làm giảm thị lực. Tuy nhiên, cà rốt không hề tăng cường thị lực khi bạn đã có đủ vitamin A, mà phần lớn người dân Mỹ có thể đạt được thông qua chế độ ăn bình thường. Dù vậy, câu chuyện về cà rốt vẫn bất diệt, và giờ đây còn có thêm bạn đồng hành: beta-carotene cùng nhiều chất chống oxy hóa trong thực phẩm và thực phẩm bổ sung giúp chống lại các vấn đề về mắt. Tôi rất vui khi nói rằng chúng ta không cần phải “đóng cọc xuyên tim” tuyên bố này. Nó thực sự đáng được tán dương.

Bằng chứng mạnh nhất là bệnh thoái hóa điểm vàng do lão hóa (AMD), nguyên nhân hàng đầu gây ra mù lòa. Trong một thử nghiệm lâm sàng được tài trợ bởi Viện Mắt Quốc gia Hoa Kỳ, người mắc AMD ở mức độ vừa hoặc nặng dùng thực phẩm bổ sung có chứa chất chống oxy hóa liều cao (bao gồm vitamin C, E, beta-carotene và kẽm) có ít nguy cơ mất thị lực và phát triển bệnh nặng hơn so với những người dùng giả dược.

Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng phát hiện ra rằng những chất chống oxy hóa không hề ngăn ngừa hoặc làm giảm sự phát triển của bệnh đục thủy tinh thể. Trong khi kết quả của nhiều nghiên cứu đục thủy tinh thể khác có sử dụng sản phẩm bổ sung cũng cho kết quả đáng thất vọng như thế, nhiều nghiên cứu thuần tập sử dụng thực phẩm lại có kết quả tích cực hơn. Về tổng thể, chúng cho thấy những người có chế độ ăn giàu vitamin C, vitamin E và beta-carotene có nguy cơ phát triển bệnh đục

thủy tinh thể thấp hơn. Kết quả này cũng đúng với những người có chế độ ăn giàu lutein và zeaxanthin, hai chất chống oxy hóa có trong rau lá xanh đậm như cải xoăn, cải bó xôi và cải rổ.

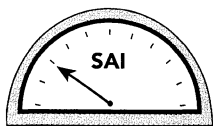
Giới khoa học giả thuyết rằng các chất chống oxy hóa bảo vệ mắt thông qua việc trung hòa các gốc tự do gây tổn hại, sinh ra trong quá trình tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, hút thuốc (cùng nhiều tác nhân khác).

Trong khi không có bằng chứng về việc chất chống oxy hóa trong thực phẩm có thể gây hại thì thực phẩm bổ sung lại là một câu chuyện khác: Beta-carotene có liên quan đến nguy cơ mắc ung thư phổi gia tăng ở những người hút thuốc, và vitamin E gắn liền với tăng suy tim ở những người có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch. Hơn nữa, thực phẩm bổ sung chứa beta-carotene và vitamin E đều có liên quan đến việc tăng nhẹ nguy cơ giảm tuổi thọ.

Trừ khi bạn mắc thoái hóa điểm vàng và đang ở giai đoạn mà thực phẩm bổ sung còn cho thấy tác dụng, nếu không thì tốt nhất hãy cố gắng ăn nhiều thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như dưa lưới, cam, hạnh nhân, cải xoăn – vàng, cà rốt nữa. Nhưng đừng tin tưởng vào việc chúng sẽ giúp bạn nhìn thấy máy bay địch trong màn đêm. Nếu đó là mục đích bạn nhắm tới, có thể bạn cần nhiều lời khuyên của ma cà rồng. Tôi nghe nói họ nhìn đêm rất tốt.

Ăn nhiều cà rốt, khoai lang hoặc các thực phẩm giàu beta-carotene khác có thể khiến bạn bị vàng da. Việc đổi màu da này không đáng lo ngại và sẽ nhanh chóng biến mất khi giảm việc tiêu thụ những thực phẩm đó.

VITAMIN TỔNG HỢP GIÚP BẠN KHỎE MẠNH



Tôi có một món hời: một gói bảo hiểm ô tô bao gồm tất cả mọi thứ từ thay dầu cho đến sửa chữa những hư hại nặng. Và nó chỉ tốn vài xu một ngày! Được đấy chứ? Hãy ký vào đây.

Gì cơ, bạn hoang mang vì chúng tôi gần như không bao giờ chi trả? Đừng lo lắng về điều đó. Bạn đã nghe những tin đồn không hay về việc công ty chúng tôi đồng ý cho cửa hàng phụ tùng ô tô ăn cắp ộp vành của khách hàng? Không đúng đâu. Không ai chứng minh được điều đó... cho đến bây giờ.

Trừ khi sẵn sàng tuân theo yêu cầu gửi thông tin tài khoản ngân hàng của những email lừa đảo từ Nigeria, có lẽ bạn sẽ tránh xa món hời trên. Nó cũng tương tự như vitamin tổng hợp mà hàng triệu người vẫn sử dụng không chút nghi ngờ.

Vitamin tổng hợp thường được coi như một chính sách bảo hiểm giúp chúng ta khỏe mạnh trong trường hợp chế độ ăn của chúng ta không thực hiện được chức năng ấy. Vấn đề là bảo hiểm này chưa từng được chứng minh về lợi ích sức khỏe, và thậm chí còn có những dấu hiệu rằng nó có thể gây hại.

Mặc dù một vài nghiên cứu đã chỉ ra mối liên quan giữa vitamin tổng hợp với nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc ung thư thấp hơn, nhưng đa số các nghiên cứu thuần tập đều không cho thấy bất cứ lợi ích nào. Ví dụ, nghiên cứu Sáng kiến về sức khỏe Phụ nữ được thiết kế chặt chẽ, theo dõi 162.000 đối tượng sau mãn kinh trong vòng tám năm, đã phát hiện ra rằng người sử dụng vitamin tổng hợp không hề có nguy cơ đau tim, đột quỵ não, ung thư và giảm tuổi thọ thấp hơn.

Khi một nhóm chuyên gia được Viện Sức khỏe Quốc gia Hoa Kỳ chỉ định xem xét dữ liệu từ những thử nghiệm ngẫu

nhiên, họ kết luận rằng bằng chứng chưa đủ thuyết phục để khuyến cáo sử dụng vitamin tổng hợp nhằm ngăn ngừa ung thư và nhiều bệnh mạn tính khác ở người trưởng thành. Vài thử nghiệm lâm sàng ở người cao tuổi cũng chỉ ra rằng vitamin tổng hợp không làm giảm nguy cơ mắc cảm lạnh và các bệnh nhiễm trùng khác.

Đối với những nguy cơ có thể xảy ra, một nghiên cứu thuần tập lớn công bố trên *Tạp chí của Viện ung thư Quốc gia* cho thấy nam giới uống vitamin tổng hợp nhiều hơn bảy lần một tuần có nguy cơ phát triển ung thư tiền liệt tuyến và tử vong vì bệnh này cao hơn những người không uống. Nghiên cứu khác cũng chỉ ra mối liên quan giữa việc sử dụng vitamin tổng hợp và ung thư tiền liệt tuyến.

Hơn nữa, một số ít nghiên cứu đưa ra khả năng lượng lớn axit folic, một trong những thành phần của vitamin tổng hợp, có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú. Nhiều nhà khoa học còn lo lắng rằng việc kết hợp liều trong một sản phẩm vitamin tổng hợp thông thường với lượng vitamin bạn có được từ thức ăn – mọi sản phẩm ngũ cốc làm giàu ở Mỹ phải tăng cường axit folic theo yêu cầu của chính phủ để ngăn ngừa dị tật bẩm sinh – có thể đủ để gây nguy hại.

Vẫn còn quá ít bằng chứng để khẳng định, nhưng chúng ta không nên nghĩ rằng viên vitamin tổng hợp là nguồn bổ sung duy nhất. Rất nhiều loại thực phẩm từ ngũ cốc đến nước ép đều đã được tăng cường dưỡng chất, điều này về cơ bản biến chúng thành thực phẩm bổ sung vitamin. Thiếu hụt vitamin và khoáng chất chắc chắn sẽ gây nguy hiểm cho sức khỏe, và thừa vitamin cũng vậy – nếu không cẩn thận, sử dụng viên uống vitamin tổng hợp có thể khiến chúng ta nạp quá mức cần thiết.

Vitamin tổng hợp có thể phù hợp cho những người có nhu cầu tăng cường dinh dưỡng đặc biệt – người ăn chay, người có

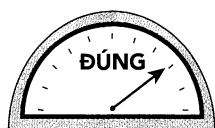
chế độ ăn hạn chế calo và phụ nữ mang thai hoặc có dự định mang thai. Nhưng không có khoản bảo hiểm nào bù đắp nỗi cho chế độ ăn uống kém lành mạnh. Nếu bạn vẫn tin là có thể, tôi sẽ giới thiệu cho bạn một chính sách bảo hiểm tuyệt vời. Nó mang lại sự đảm bảo toàn diện khi xảy ra Tận thế. Đừng hỏi!

Hãy cẩn thận với những loại vitamin tổng hợp có những lợi ích đặc biệt như tăng cường khả năng miễn dịch, thúc đẩy giảm cân hoặc giúp cho trái tim khỏe mạnh. Những khuyến cáo đó chỉ là mảnh lối quảng cáo với rất ít cơ sở khoa học. Trong một số trường hợp, các sản phẩm đều bổ sung những thành phần (như ginkgo để tăng cường trí nhớ) có lợi ích chưa được chứng minh hoặc liều quá thấp để có tác dụng. Trong các trường hợp khác, vitamin tổng hợp đang cố gắng đóng vai của từng vitamin cụ thể dựa trên những bằng chứng giới hạn.

Chương 9

Bình an và vô sự?

SALAD ĐÓNG GÓI NÊN ĐƯỢC RỬA SẠCH



Đối với những người bán trái cây và rau củ đóng gói sẵn, tôi có một đặc điểm mà họ rất thích: lười biếng. Để tránh việc cắt, gọt và rửa, tôi sẵn sàng bỏ thêm tiền để mua táo và dưa cắt lát, cà rốt và cần tây thái hạt lựu.

Đối với salad, rau diếp đóng gói là muôn năm. Và rõ ràng tôi không phải là người duy nhất thích việc đó. Mặc cho giá cao, nhưng salad đã được sơ chế trước vẫn là một món hàng bán chạy trong siêu thị. Bao bì sản phẩm nói với chúng ta rằng rau diếp “đã được rửa sạch,” “rửa kỹ,” “rửa ba lần” hoặc “sẵn sàng để ăn”. Với những người lười nấu ăn như tôi, đó là một lý do tốt để bao biện cho việc mất 120 giây để rửa và vẩy khô rau.

Nhưng với nhiều người, nỗi sợ hãi vì các vụ thu hồi và báo cáo về những căn bệnh do salad đóng gói đã khiến họ không bao giờ mua chúng và luôn luôn rửa rau diếp. Hóa ra ý kiến đó lại đúng – dù không phải vì lý do mà bạn nghĩ.

Những năm gần đây, rau diếp đóng gói nhiễm bẩn đã dẫn đến các đợt bùng phát dịch *E. coli*, khiến hàng triệu người mắc

bệnh và gây ra nhiều ca tử vong. Các cơ quan y tế không thể xác định chính xác nhưng nguồn lây nhiễm có khả năng là chim, nước thải từ trang trại gia súc gần nơi canh tác hoặc dụng cụ thu hoạch.

Khi rau diếp từ các nông trại khác nhau được tập hợp lại – để đóng gói thành túi salad bán sẵn – chỉ một lượng nhỏ rau bị nhiễm bẩn lẫn trong đó cũng có thể gây ảnh hưởng rất rộng. Toàn bộ lô hàng và nhiều túi rau đã đóng gói có thể không an toàn cho người tiêu dùng. Dung dịch làm sạch bằng clo được sử dụng để rửa rau diếp đóng gói có thể diệt được mầm bệnh trên bề mặt lá nhưng không loại bỏ được *E. coli* đã nhiễm vào cây rau. (Một số nhà sản xuất gần đây đã chuyển sang sử dụng dung dịch axit mà họ khẳng định có khả năng tiêu diệt vi khuẩn hiệu quả hơn.) Rửa rau tại nhà cũng không có tác dụng đó.

Tuy nhiên, rửa kỹ có thể loại bỏ được bụi bẩn và mầm bệnh vẫn còn sót lại trên bề mặt sau quy trình rửa sạch của nhà máy (bằng chứng đã chỉ ra rằng quy trình này không hoàn hảo). Trong một nghiên cứu trên hơn 200 mẫu rau diếp trước khi rửa, *Consumer Reports* đã phát hiện ra rằng nhiều mẫu rau có chứa lượng coliform và vi khuẩn *Enterococcus* cao. (Những mẫu rau bao gồm cải bó xôi và những loại rau còn hạn sử dụng ít hơn sáu ngày còn tệ hơn nhiều.) Những loại vi sinh vật đó không có nguy cơ gây bệnh, nhưng chúng chỉ ra rằng rau diếp đóng gói không sạch như chúng ta nghĩ.

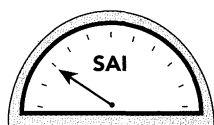
Không cần thiết phải sử dụng những loại chất tẩy rửa thương mại, nghiên cứu đã chỉ ra rằng rửa dưới vòi nước chảy cũng có hiệu quả tương đương. Hãy đảm bảo tay bạn, cùng với bất cứ bề mặt nào tiếp xúc với rau diếp đều sạch. Vẩy rau hoặc dùng giấy ăn để thấm khô rau sau khi rửa.

Nhiều nhà khoa học khuyên ngâm rau diếp trong dấm và nước sạch, nhưng họ cũng thừa nhận đây là việc khá tốn thời

gian với đa số mọi người. Không cần phải nói, tôi chắc chắn sẽ bỏ qua bước này.

Giống như rau diếp đóng gói sẵn, cà rốt baby đóng gói cũng được rửa với dung dịch clo và nước sạch. Nhưng trái với lời đồn trên email, nước clo không gây nguy hiểm cho sức khỏe. Những vết trắng trên cà rốt đông lạnh cũng không phải do clo mà là do cà rốt gọt vỏ bị mất độ ẩm khi tiếp xúc với không khí.

NƯỚC ĐÓNG CHAI AN TOÀN HƠN NƯỚC MÁY⁸



Tập thể dục ở phòng gym vào giờ cao điểm cũng hơi giống với việc đỗ xe ở trung tâm thương mại dịp Giáng sinh: thân ai nấy lo.

Nếu muốn sử dụng máy tập, bạn phải đến trước người khác. Nhưng có một thứ mà tôi không bao giờ phải bộn chen: vòi nước. Tôi là người duy nhất dùng nó.

Nhờ có nước đóng chai mà các vòi nước công cộng cũng dần biến mất giống như bột điện thoại công cộng và máy đánh chữ. Năm 2009, người Mỹ trung bình tiêu thụ khoảng 106 lít nước đóng chai một năm – gần gấp năm lần tổng lượng tiêu thụ trong hai thập kỷ trước đó. Trong khi mọi người thường uống nước đóng chai vì sự tiện dụng hoặc hương vị thì những cuộc khảo sát cho biết một lý do lớn khác là họ cho rằng nước đóng chai an toàn hơn nước máy. Dù vậy, trong đại đa số cộng đồng, ý tưởng này có vẻ không đúng.

Suy diễn từ các quảng cáo, bạn sẽ cho rằng mọi loại nước đóng chai đều có nguồn gốc từ băng hoặc nước suối tinh khiết.

8. Nước máy ở Mỹ đã được xử lý và có thể uống trực tiếp từ vòi.

Thực ra, nguồn nước đóng chai thường đến từ nguồn cấp nước đô thị – hay nói cách khác, đó là nước máy. Trước khi đóng chai, các công ty thường sử dụng các quy trình làm sạch như khử ion và thẩm thấu ngược. Mặc dù điều này có thể cải thiện phần nào mùi vị, nhưng nói chung không cần thiết bởi đa phần nước máy đã đủ sạch và an toàn.

Điều này cũng không đảm bảo là nước đóng chai hoàn toàn không có hóa chất hoặc nhiễm bẩn. Năm 2008 một nghiên cứu được tiến hành bởi Nhóm hoạt động Môi trường – một tổ chức vận động chính sách phi lợi nhuận – điều tra 10 nhãn hàng nước đóng chai đã phát hiện ra rằng chúng chứa 36 chất ô nhiễm khác nhau. Mặc dù chưa rõ liệu nồng độ phát hiện ra có ảnh hưởng gì đến sức khỏe con người, nhưng những kết quả này cũng làm suy yếu danh tiếng 100% tinh khiết của nước đóng chai.

Tương tự, một nghiên cứu của các nhà nghiên cứu tại Cleveland tiết lộ rằng lượng vi khuẩn trong nước đóng chai có phổ rộng hơn trong nước máy tại địa phương. Mặc dù hầu hết trong số 57 mẫu nước đóng chai đều có lượng vi khuẩn bằng hoặc thấp hơn trong nước máy, một phần tư số mẫu nước có lượng vi khuẩn cao hơn ít nhất 10 lần.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chỉ có 5% mẫu nước đóng chai có lượng fluor ở mức phòng ngừa được sâu răng trong khi 100% nước máy đều đảm bảo được việc này.

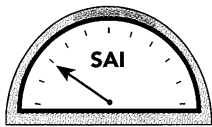
Nước máy, được quản lý bởi Cơ quan Bảo vệ Môi trường, phải trải qua việc kiểm tra liên tục bởi những phòng thí nghiệm uy tín và khách hàng phải thường xuyên nhận được báo cáo về thành phần nước họ đang sử dụng, trong khi nước đóng chai không bao giờ phải tuân thủ điều này.

Trong vài năm gần đây, lượng nước đóng chai bán ra đã giảm đôi chút, bởi mối quan tâm về bảo vệ môi trường và quảng

thời gian khủng hoảng kinh tế đang khiến người tiêu dùng phải đắn đo trước việc trả tiền cho thứ mà họ có thể lấy miễn phí. Rõ ràng, xu hướng đến phòng gym không hề giảm, và tôi hy vọng nó đừng diễn ra như thế. Tôi không phiền nếu phải chia sẻ chiếc máy chạy bộ nhưng tôi thích giữ vòi nước cho riêng mình.

Trái ngược với những lời đồn đại lan truyền rộng rãi trên Internet, nước đóng chai nhựa khi làm lạnh không giải phóng ra các chất độc và uống nước từ chai để quên trên ô tô nóng không gây ung thư vú. Còn nữa, tái sử dụng chai không hề nguy hiểm miễn là bạn rửa kỹ chai nước sau mỗi lần sử dụng để loại bỏ vi khuẩn.

SỬ DỤNG ĐỒ NHỰA TRONG Lò VI SÓNG RẤT NGUY HIỂM



Vì một vài lý do, lò vi sóng dường như là chủ đề khá phổ biến cho những lời đồn thất thiệt. Tôi khá thích câu chuyện về một bà cụ nhỏ bé cố gắng làm khô chú cún của mình bằng cách cho nó vào lò vi sóng. Đáng buồn thay, chú chó tội nghiệp đã nổ tung.

Ít phi lý hơn – nhưng lại nguy hiểm hơn – là thông điệp liên quan đến mối nguy hiểm của việc sử dụng lò vi sóng với thực phẩm đựng trong hộp nhựa. Lời đồn này lan nhanh và rộng đến nỗi nó trở thành mối quan tâm thường trực của khắp các căn bếp trên nước Mỹ.

Ý chính của những cảnh báo là đồ nhựa làm nóng trong lò vi sóng có thể giải phóng chất dioxin gây ung thư vào thực phẩm. Một phiên bản lý giải khác có vẻ đáng báo động nói rằng khi bị đun nóng màng bọc thực phẩm sẽ “nhả những chất độc hại vào thức ăn”.

Thực ra không có dioxin trong hộp nhựa sử dụng được trong lò vi sóng. Đúng là có một dạng nhựa thường thấy mang tên polyvinyl chloride (PVC) có thể tạo ra dioxin khi bị đốt. Nhưng đồ nhựa sử dụng được trong lò vi sóng thông thường không được làm từ PVC, và thậm chí nếu nhựa PVC được dùng trong lò vi sóng thì nhiệt độ vẫn không đủ cao để tạo ra dioxin.

Về những hóa chất khác, hộp nhựa và màng bọc thực phẩm có chứa hợp chất plasticizer, chất làm cho đồ nhựa có thể kéo dãn. Loại plasticizer thông dụng nhất có tên phthalates đã dấy lên mối quan tâm về an toàn vì những nghiên cứu sơ bộ đã cho thấy chất này có liên quan đến những bất thường sinh sản. Tuy nhiên, màng bọc thực phẩm và hộp nhựa được bán ở Mỹ không chứa phthalates. Những loại plasticizer khác có thể ngấm vào thực phẩm – đặc biệt là đồ ăn chứa chất béo – trong quá trình làm nóng (và cũng có thể là ở nhiệt độ lạnh hơn), nhưng có rất ít bằng chứng cho thấy nồng độ chúng ta phơi nhiễm với những chất trên có ảnh hưởng đến sức khỏe.

Để an toàn, tốt nhất bạn không nên dùng màng bọc thực phẩm trong lò vi sóng. Điều này đảm bảo nhựa tan chảy sẽ không trở thành một thành phần trong món gà hầm nóng sốt. Bạn cũng nên nhớ sử dụng hộp đựng được dán nhãn “an toàn khi sử dụng trong lò vi sóng”. Điều này có nghĩa là chúng đã được kiểm tra theo các quy định của FDA và không bị chảy hoặc phát nổ. Hơn nữa, nếu chúng có giải phóng bất cứ chất gì trong quá trình làm nóng thì nồng độ chắc hẳn thấp hơn 100 lần mức gây hại cho động vật trong phòng thí nghiệm.

Hộp đựng bữa tối đông lạnh có thể sử dụng an toàn trong lò vi sóng miễn là bạn đừng dùng nó nhiều hơn một lần. Tuy nhiên, phải cẩn thận với đồ đựng bằng nhựa dạng xốp mà các nhà hàng hay sử dụng. Rất nhiều loại trong số chúng không

được thiết kế để sử dụng trong lò vi sóng và nếu cứ làm vậy món ăn của bạn sẽ thành một mớ hỗn độn.

Nhân tiện nói về điều này, có một kết thúc cho câu chuyện đùa về chú chó bị nổ tung ở trên: bà chủ quán trí đã kiện nhà sản xuất lò vi sóng vì không cung cấp các thông tin cảnh báo cần thiết và được bồi thường đến hàng triệu đô la. Nhưng không có lời nào nói về việc liệu chú chó đó có được bọc bằng túi nhựa hay không.

Nước khi đun nóng vượt quá điểm sôi trong lò vi sóng (một hiện tượng gọi là siêu nhiệt) có thể nổ và gây thương tích. Điều này thường xảy ra khi đun một cốc nước sạch sau đó khuấy lên. Cho thêm vào nước những thứ như trà túi lọc, que khuấy nước, hoặc cà phê trong khi sử dụng lò vi sóng để làm giảm thiểu tối đa nguy cơ này.

CÁC HÓA CHẤT TRONG KHOAI TÂY CHIÊN GÂY UNG THƯ



Nếu bạn gặp khó khăn trong việc từ chối món khoai tây chiên giống tôi, hãy thử ghé thăm các cửa hàng đồ ăn nhanh ở California. Ở đó bạn có thể nhìn thấy trên tường dòng thông báo: “Một số loại đồ uống hoặc thực phẩm được bán ở đây, gồm cả món khoai tây chiên... có thể chứa acrylamide, một chất mà theo chính quyền bang California là gây ung thư.” Thông tin đó sẽ bóp chết cơn thèm đồ chiên rán trước khi bạn kịp nói *cỡ lớn*.

Cảnh báo này được đăng vì theo luật của bang California, các công ty phải thông báo đến công chúng về những chất gây

ung thư có trong sản phẩm. Khi bang này kiện các chuỗi cửa hàng đồ ăn vì không tuân thủ quy định, họ đã dán những dòng thông báo trên. Nhưng cảnh báo này đã phóng đại sự chắc chắn của khoa học. Trong khi hóa chất bị nghi ngờ, acrylamide, đã tạo ra những tiêu đề đáng sợ, các nghiên cứu lại cho kết quả không thống nhất về việc liệu những thực phẩm chứa chất này có thực sự gây nguy hiểm đến sức khỏe hay không.

Acrylamide được sinh ra khi thực phẩm có chứa tinh bột, chẳng hạn như khoai tây, được chế biến ở nhiệt độ cao. Khoai tây chiên là thực phẩm có hàm lượng acrylamide cao nhất, nhưng chất này cũng có trong cà phê, ngũ cốc, bánh quy và bánh mì, cùng nhiều thực phẩm khác. Theo một số ước tính, hơn một phần ba số calo chúng ta tiêu thụ đến từ những thực phẩm có chứa acrylamide.

Chất này rất quen thuộc trong sản xuất công nghiệp, và nghiên cứu cũng chỉ ra rằng công nhân phơi nhiễm một lượng lớn có thể gặp các vấn đề thần kinh. Thêm vào đó, có bằng chứng chỉ ra rằng đó là chất gây ung thư ở những loài gặm nhấm. Nhưng lượng mà động vật thí nghiệm ăn cao gấp 1.000 lần so với những gì chúng ta ăn hằng ngày, khiến việc ngoại suy những kết quả này trên người rất khó khăn.

Nghiên cứu bệnh-chứng cũng chỉ ra mối liên quan giữa phơi nhiễm nồng độ cao với ung thư vú liên quan đến estrogen ở phụ nữ sau mãn kinh. Ở một phương diện khác, hai nghiên cứu thuần tập chỉ ra rằng những phụ nữ tiêu thụ nhiều acrylamide nhất lại không hề có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn.

Một trong số những nghiên cứu đó, Nghiên cứu thuần tập ở Hà Lan, cũng phát hiện ra nguy cơ ung thư thận tăng cao ở những người tiêu thụ nhiều acrylamide nhất. Mối liên quan

giữa ung thư buồng trứng và ung thư nội mạc tử cung cũng được tìm thấy trong nghiên cứu trên, nhưng một nghiên cứu thuần tập trên phụ nữ Thụy Điển lại không phát hiện được nguy cơ như vậy.

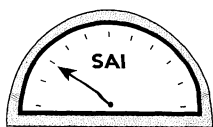
Một lý do cho sự không thống nhất này là khó khăn trong việc đo lường chính xác lượng acrylamide tiêu thụ. Lượng chất này trong một số thực phẩm cụ thể có khả năng biến thiên lớn tùy thuộc vào cách sơ chế, chế biến và bảo quản. Ví dụ, trong những kiểm tra của FDA về đồ chiên rán của McDonald ở bảy địa điểm khác nhau, lượng acrylamide dao động trong khoảng 155 đến 497 phần tỷ – chênh lệch nhau đến ba lần.

Chiên rán sản sinh ra nhiều acrylamide nhất, trong khi luộc, hấp hoặc nấu trong lò vi sóng thường không sinh ra chất này. Thời gian nấu dài hơn, chẳng hạn như nướng bánh cho đến lúc cháy đen hoặc rán khoai tây cho đến khi vàng nâu, cũng làm tăng lượng chất này.

Nếu bạn lo lắng, cách tốt nhất là giảm tiếp xúc với khói thuốc lá vì nguồn này chứa nhiều acrylamide hơn cả thực phẩm. Đối với khoai tây chiên, bạn không nhìn thấy cảnh báo về việc ăn chúng thường xuyên sẽ dẫn đến nguy cơ béo phì, tăng huyết áp, bệnh tim mạch và tiểu đường ở bất cứ nhà hàng nào. Nhưng đó là một lý do thuyết phục hơn rất nhiều để tránh ăn chúng so với nguy cơ ung thư chưa được chứng minh. Tệ là điều này không phải lúc nào cũng hiệu quả với tôi.

Ngâm khoai tây cắt lát trong nước 15 đến 30 phút trước khi nấu có thể làm giảm lượng acrylamide. Bảo quản khoai tây trong tủ lạnh làm tăng lượng acrylamide khi nấu.

THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI GEN CÓ HẠI



Nhà văn khoa học viễn tưởng H. G. Wells đã dự báo chính xác mọi thứ, từ cửa tự động cho đến liên lạc không dây và chiến tranh sinh học. Một số người sẽ muốn thêm vào danh sách đó nỗi sợ hãi về thực phẩm biến đổi gen.

Trong cuốn tiểu thuyết năm 1904 *The food of the gods and how it came to earth* (Thực phẩm của các vị thần và làm thế nào chúng đến Trái đất), Wells đã viết về một thực phẩm thử nghiệm, do các nhà khoa học chế biến, có tên là Herakleophorbia IV. Khi cho gà con ăn loại thực phẩm đó, chúng phát triển đến kích thước khổng lồ. Các loài khác cũng ăn loại thức ăn đó và điều tiếp theo mà bạn biết là chuột, ong sáp và giun khổng lồ khủng bố con người. Rồi trẻ em tiêu hóa thứ đồ ăn đó và cao đến 12 m. Tôi sẽ không cho bạn biết cái kết của câu chuyện đầu nhưng bạn có thể đoán, đó không phải là một chuyện kết thúc có hậu.

May sao, chúng ta không có báo cáo về những con gà hay trẻ em quá khổ do ăn thực phẩm biến đổi gen. Trong khi những người chỉ trích nói rằng thực phẩm biến đổi gen (thứ mà họ gọi là “thực phẩm quái vật”) có thể gây nguy hiểm đến sức khỏe con người, nhiều năm kiểm nghiệm và sử dụng rộng rãi đã không cho thấy bằng chứng chắc chắn về sự nguy hiểm.

Ở Mỹ, đa số thực phẩm chế biến sẵn – như ngũ cốc ăn sáng, khoai tây chiên, và sốt trộn salad – đều có chứa nguyên liệu biến đổi gen, được tạo ra bằng cách lấy gen từ một sinh vật và chuyển chúng vào sinh vật khác. Thường thì đó là những loại gen bảo vệ cây trồng khỏi sâu bệnh hoặc thuốc diệt cỏ, giúp nông dân không cần sử dụng nhiều hóa chất và cho vụ mùa bội thu.

Ví dụ, đa phần ngô trồng ở Mỹ là ngô biến đổi gen có chứa một gen từ vi khuẩn gọi là Bt, làm cho ngô có khả năng chống lại côn trùng gây hại như sâu ngô châu Âu.

Trong khi biến đổi gen nghe có vẻ không tự nhiên, những người nông dân về cơ bản đã làm điều đó từ hàng ngàn thế kỷ nay thông qua việc thụ phấn chéo thực vật để lai tạo ra những giống cây có những đặc điểm cụ thể. Điều khác biệt là gen trong thực phẩm biến đổi gen có thể đến từ những nguồn không phải thực vật.

Những người chỉ trích còn lo lắng rằng thực phẩm biến đổi gen có thể gây dị ứng. Trong một ví dụ thường xuyên được nhắc đến, các thử nghiệm cho thấy đậu nành chứa protein từ quả hạch Brazil có khả năng gây phản ứng ở những người bị dị ứng các loại hạt. Kết quả là loại đậu nành đó không bao giờ được đưa ra thị trường.

Trong một trường hợp khác, giống ngô biến đổi gen tên là StarLink, chỉ được phê duyệt làm thức ăn cho động vật vì chúng có khả năng gây dị ứng trên người, vô tình có trong vỏ bánh taco. Khi vỏ bánh bị thu hồi, hàng tá trường hợp cho biết mình bị những tác động nghiêm trọng khi ăn sản phẩm có chứa loại ngô này. Nhưng điều tra của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa kỳ (CDC) không thể khẳng định những phản ứng đó là do ngô biến đổi gen gây ra. StarLink giờ đây không còn được trồng nữa, và cũng không một loại thực phẩm biến đổi gen nào bán trên thị trường được chứng minh là gây ra dị ứng.

Một mối quan ngại khác là kỹ thuật biến đổi gen có thể gây ra ngộ độc thực phẩm. Ví dụ, một nghiên cứu được công bố đã phát hiện ra những vấn đề đường ruột trên chuột ăn khoai tây biến đổi gen. Nhưng nghiên cứu này đã nhận một loạt chỉ trích

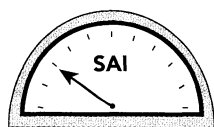
đến từ giới khoa học về việc nó chưa được thiết kế chặt chẽ. Một tổng quan về nghiên cứu này và các nghiên cứu khác không chỉ ra được bằng chứng chắc chắn về độc tính của thực phẩm biến đổi gen, nhưng cũng cần lưu ý rằng đây không phải là một nghiên cứu dài hạn.

Tất nhiên, lúc nào cũng có khả năng xảy ra hậu quả không lường trước. Theo lý thuyết, cây trồng biến đổi gen có thể vô tình lai tạo với các loại cây khác, tạo ra những loại cỏ dại khó tiêu diệt hoặc những loại cây trồng không mong muốn. Tương tự, động vật biến đổi gen như cá hồi có thể thoát ra khỏi lồng nuôi và làm đảo lộn hệ sinh thái. Đó là một lý do khiến FDA thận trọng trong việc phê duyệt động vật biến đổi gen.

Về những hậu quả không lường trước, bộ phim dựa trên cuốn tiểu thuyết *The food of the gods* đã thất bại thảm hại tại phòng vé và được trao giải “Phim về động vật gặm nhấm tệ nhất mọi thời đại” trong cuốn sách phê bình điện ảnh “Golden Turkey Awards” (Giải Gà tây vàng). Trong khi việc H. G. Wells biết trước về thực phẩm biến đổi gen và những hậu quả của chúng hay không còn đang được tranh cãi, chúng ta có thể chắc chắn rằng ông không thể lường trước tiểu thuyết của mình lại bị biến thành bộ phim kinh dị nực cười.

FDA không yêu cầu thực phẩm biến đổi gen phải dán nhãn vì chúng không có sự khác biệt về dinh dưỡng và thành phần so với thực phẩm thông thường. Tuy nhiên, trong một khảo sát năm 2010, 93% người tiêu dùng nói rằng thực phẩm biến đổi gen nên được dán nhãn.

THỰC PHẨM CHIẾU XẠ KHÔNG AN TOÀN



Tôi phải thừa nhận rằng mình thấy hơi sợ hãi khi nói về phóng xạ. Không phải là kiểu chạy trốn la hét mỗi khi đến khu vực có máy X-quang, nhưng tôi hơi khó chịu khi ai đó chiếu một chùm tia xạ vào cơ thể mình. Việc bác sĩ nha khoa luôn lao vào phòng bọc chì trong khi chụp X-quang răng hàm chẳng khiến tôi an tâm chút nào.

Tôi biết mình không phải là người duy nhất lo sợ, điều này giúp giải thích tại sao các nhà sản xuất thực phẩm vẫn chưa sử dụng rộng rãi việc chiếu xạ thực phẩm để diệt mầm bệnh. Với nhiều người tiêu dùng, viễn cảnh rau diếp phát sáng trong bóng tối thật là đáng sợ, chưa kể còn mất ngon nữa. Nhưng thật ra, nỗi sợ hãi đó là vô căn cứ.

Chiếu xạ thực phẩm đã xuất hiện 100 năm nay, sử dụng chùm tia điện tử, tia gamma, hoặc tia X để tiêu diệt vi khuẩn và những vi sinh vật gây bệnh khác. Việc này cũng loại bỏ được côn trùng, kiểm soát sự phát triển của nấm, và kéo dài hạn sử dụng của thực phẩm. FDA đã cho phép một số thực phẩm được chiếu xạ như thịt, thịt gia cầm, nông sản, trứng và gia vị.

Chiếu xạ thực phẩm không làm thực phẩm nhiễm xạ hay khiến người tiêu dùng phơi nhiễm phóng xạ. Quy trình chiếu xạ cũng không tạo ra chất thải phóng xạ. Công nghệ này tương tự như công nghệ tiệt trùng vật tư y tế đang được sử dụng rộng rãi.

Những người chỉ trích nói rằng chiếu xạ gây ra những thay đổi hóa học nguy hại trong thực phẩm. Để chứng minh, họ trích dẫn nghiên cứu chỉ ra hợp chất 2-alkylcyclobutanones (2-ACBs) có trong thực phẩm chiếu xạ gây ra tổn thương ADN trong tế bào và thúc đẩy sự phát triển khối u ở chuột. Tuy nhiên, liều

2-ACBs được sử dụng cao gấp 1.000 lần so với liều được tìm thấy trong thực phẩm chiếu xạ, việc này khiến cho sự hợp lý của những nghiên cứu đó còn nhiều nghi vấn. Hơn nữa, rất nhiều nghiên cứu trên động vật được cho ăn thực phẩm chiếu xạ đã thất bại trong việc chỉ ra bất cứ bằng chứng nào về sự nguy hại.

Những người phản đối cũng cho rằng chiếu xạ thực phẩm làm chúng bị giảm dưỡng chất. Đúng là quá trình này có thể làm giảm hàm lượng một số vitamin (đặc biệt là thiamine) nhưng lượng mất đi là không đáng kể. Bất cứ sự thay đổi nào về vị và kết cấu của thực phẩm cũng rất nhỏ và có thể được chấp nhận đối với việc chiếu xạ.

Tiếp đó là có nỗi sợ rằng chiếu xạ sẽ thay thế cho vệ sinh thực phẩm đúng cách và đó là cái cớ để các nhà sản xuất thực phẩm cũng như cơ quan quản lý kiểm soát an toàn vệ sinh thực phẩm lỏng lẻo hơn. Có lẽ vậy, nhưng những mối bận tâm này chỉ là giả thuyết, còn nguy cơ từ việc thực phẩm nhiễm bẩn lại rất hiện hữu, được chứng minh thường xuyên bằng tin tức về những người bị ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng từ việc ăn burger cho đến rau diếp đóng gói sẵn (xem “Salad đóng gói nên được rửa sạch” ở trang 129).

Trong khi việc chiếu xạ không phải là phương pháp thần kỳ – không diệt được virus gây bệnh và cũng không thể áp dụng trên tất cả các loại thực phẩm – CDC ước tính rằng nếu một nửa số thịt gia súc và gia cầm tiêu thụ trên toàn nước Mỹ được chiếu xạ, chúng ta có thể tránh được 900.000 ca ngộ độc thực phẩm, 8.500 ca nhập viện và 350 ca tử vong do ngộ độc thực phẩm mỗi năm.

Thực phẩm chiếu xạ phải gắn biểu tượng bông hoa bên trong một vòng tròn (được gọi là radura). Có lẽ nên thay bông

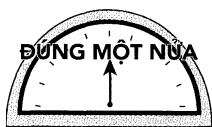
hoa bằng hình ảnh một người đang nôn vì bị ngộ độc thực phẩm với một đường gạch chéo màu đỏ. Tôi biết việc này có chút vẽ vời, nhưng ít ra thì nó có thể khiến chúng ta quên đi nỗi sợ hãi ám ảnh về chiếu xạ.

Các loại thực phẩm quá hạn không hẳn là không an toàn để sử dụng. *Thời hạn tiêu thụ* báo cho người bán lẻ khi nào nên dọn thực phẩm ra khỏi kệ. Bạn nên mua thực phẩm trước ngày đó nhưng thường chúng vẫn ổn nếu dùng sau đó một vài ngày. Ví dụ, sữa vẫn có thể uống tốt sau năm ngày hoặc hơn, trứng vẫn có thể được sử dụng từ ba đến năm tuần sau khi mua. *Sử dụng tốt nhất trước ngày* có nghĩa là sản phẩm sau ngày đó sẽ bắt đầu mất đi vị hoặc giá trị dinh dưỡng.

Chương 10

Học thuyết về chế độ ăn

ĂN CHAY LÀNH MẠNH HƠN CÁC CHẾ ĐỘ ĂN KHÁC



Sylvester Graham, người cuồng chế độ ăn của thế kỷ 19, không phải là người thích tình dục. Với niềm tin tình dục gây suy nhược cơ thể, ông tự nhủ chế độ ăn chay là một cách để kiểm soát ham muốn. Do đó, Graham chắc hẳn sẽ tức giận lắm khi những người kế thừa tinh thần ăn chay của ông cố gắng chạy quảng cáo trong chương trình Super Bowl 2009, khẳng định rằng ăn chay rất tốt cho tình dục.

Quảng cáo này, được nhóm bảo vệ quyền động vật PETA sản xuất, mô tả những người mẫu ăn mặc thiếu vải “vui vẻ” với bí ngô, măng tây và thân bông cải xanh. (Và ý của tôi không phải là thú vui ăn chúng đâu.) NBC đã từ chối phát sóng quảng cáo này vì quá gợi dục. Rõ ràng, các nhà kiểm duyệt đã bỏ qua rất nhiều quảng cáo Viagra và lần này cũng chẳng khác gì, họ đã để lọt nhiều chương trình tương tự như vậy trên mạng.

Gạt vấn đề hương vị sang một bên, quảng cáo đó có một thiếu sót lớn: Nó không đúng sự thật. Không có bằng chứng trực tiếp nào chỉ ra những người ăn chay có đời sống tình dục viên

măn. Về phần tuyên bố của PETA và những người khác, việc ăn ít thịt có lợi cho sức khỏe cũng hàm chứa một phần sự thật.

Nhiều kiến thức của chúng ta về sức khỏe của người ăn chay đến từ những nghiên cứu thuần tập tiến hành trên các đối tượng đến từ Anh và Đức cũng như hội Những người Cơ Đốc Phục Lâm ở California. Những nghiên cứu này đều chỉ ra rằng những người ăn chay thường mảnh mai hơn những người không ăn chay và có tỷ lệ mắc bệnh tim mạch thấp hơn. Họ cũng ít có nguy cơ mắc tiểu đường.

Những mối quan ngại về việc chế độ ăn chay dẫn đến việc thiếu đạm và sắt là không có căn cứ. Điều tương tự cũng xảy ra với nỗi lo xương yếu: Nghiên cứu chỉ ra rằng nguy cơ gãy xương của người ăn chay không cao nếu tiêu thụ đủ canxi. Trong khi việc tiêu thụ đủ canxi, vitamin B₁₂ và nhiều chất dinh dưỡng khác có thể khá khó với người ăn chay (đặc biệt là với những ai tránh ăn tất cả thực phẩm có nguồn gốc động vật), việc này vẫn có thể được đảm bảo với kế hoạch phù hợp.

Chế độ ăn chay có tốt hơn hay không còn phụ thuộc vào việc chúng ta so sánh với cái gì. Ví dụ, những nghiên cứu ở Anh chỉ ra rằng người ăn chay có nguy cơ mắc ung thư nói chung thấp hơn so với người hay ăn thịt nhưng không thấp hơn người thường ăn cá. Tương tự như vậy, người ăn chay cũng có khả năng sống lâu hơn người theo chế độ ăn phương Tây điển hình, nhưng không lâu hơn những người quan tâm đến sức khỏe mà không ăn chay.

Điều này dẫn đến một câu hỏi khác: liệu những người ăn chay khỏe mạnh hơn chủ yếu là do chế độ ăn của họ hay là vì lối sống của họ nói chung vốn dĩ lành mạnh hơn người khác? Tách bạch các yếu tố này khá khó.

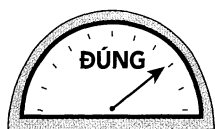
Một khó khăn khác là định nghĩa chính xác *ăn chay* là gì. Ngoại trừ việc không ăn thịt, ăn chay cũng có vô số các hình thức khác nhau và việc gộp chúng lại sẽ gây ra hiểu lầm. Ví dụ, một người ăn chay với chế độ ăn chủ yếu là rau xanh và đậu đỗ không giống người ăn donut và khoai tây chiên.

Bạn có thể thấy người ăn chay không ăn bất cứ thứ gì có nguồn gốc từ động vật (được gọi là ăn thuần chay), cũng có người ăn cả cá (gọi là ăn chay kiểu pesco) và ăn thịt gia cầm (ăn chay kiểu pollo). Cũng có người ăn chay ăn trứng (ăn chay kiểu ovo), ăn sữa và chế phẩm sữa (ăn chay kiểu lacto) và ăn cả trứng và chế phẩm sữa (ăn chay kiểu ovo-lacto).

Và đừng quên những người mẫu trong quảng cáo của PETA, cách ăn rau củ đặc biệt đó được xếp vào một kiểu khác. Tôi không chắc nên gọi đó là kiểu ăn chay gì. Ăn chay sexy ư, có lẽ vậy.

Protein nguồn gốc động vật có chứa đủ chín loại axit amin thiết yếu (là những thứ mà cơ thể chúng ta không thể tạo ra), trong khi thực phẩm có nguồn gốc thực vật thường thiếu một hoặc nhiều loại axit amin. Đó là lý do tại sao người không ăn những thực phẩm từ động vật cần tiêu thụ thêm protein bổ sung có nguồn gốc từ nhiều loại thực vật khác nhau như đậu đỗ, hạt và gạo. Nhưng đối ngược với những lời khuyên trước đó, những thực phẩm này không cần ăn cùng lúc.

CHẾ ĐỘ ĂN ĐỊA TRUNG HẢI TỐT CHO BẠN



Bạn đã sẵn sàng cho thử thách của chương trình *Jeopardy!*⁹ chưa? Đây là câu trả lời: Chế độ ăn Địa Trung Hải có chung điểm này với thư pháp của Trung Quốc, đồ gỗ của Madagascar và kiểu hát đa âm của người Pygmy châu Phi. Và câu hỏi chính xác... sẽ được trình bày dưới đây.

Ngược với những gì đa số mọi người tưởng tượng về ẩm thực vùng Địa Trung Hải, chế độ ăn Địa Trung Hải không bao gồm pizza của chuỗi nhà hàng Domino's và mì ravioli đóng hộp của hãng Chef Boyardee. Thay vào đó, nó là những gì mà người dân sống trên đảo Crete, miền nam nước Ý và quanh khu vực đó ăn cách đây 50 năm: rất nhiều rau xanh, trái cây, đậu đỗ, các loại hạt, ngũ cốc nguyên cám và dầu ô-liu; vài lần một tuần ăn cá, thịt gia cầm và trứng; tiêu thụ lượng vừa phải hoặc ít các chế phẩm sữa, rất ít thịt đỏ và tất nhiên không thể thiếu rượu vang trong bữa ăn.

Nhiều năm qua, chế độ ăn Địa Trung Hải là đối tượng của rất nhiều nghiên cứu, và tất cả đều thống nhất rằng đó là một chế độ ăn tốt cho sức khỏe trên nhiều phương diện. Tổng hợp dữ liệu từ 18 nghiên cứu thuần tập theo dõi trên hai triệu người, các nhà nghiên cứu đã phát hiện chế độ ăn này có liên quan đến giảm nguy cơ mắc và tử vong do bệnh tim mạch, đột quỵ não, ung thư, bệnh Alzheimer và Parkinson. Hơn nữa, những người theo chế độ ăn này có tỷ lệ giảm tuổi thọ thấp hơn.

Cũng có bằng chứng đáng tin cậy từ những nghiên cứu thực nghiệm. Trong thử nghiệm lâm sàng Lyon Diet Heart Study,

9. Một chương trình truyền hình đồ vui của Mỹ.

những bệnh nhân bị đau tim được hướng dẫn tuân thủ theo chế độ ăn Địa Trung Hải hoặc theo chế độ ăn được khuyến cáo bởi Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ. Sau bốn năm theo dõi, những người theo chế độ ăn Địa Trung Hải có tỷ lệ đau tim và tử vong liên quan đến bệnh tim ít hơn.

Một thử nghiệm lâm sàng khác cũng chỉ ra chế độ ăn này tác động có lợi lên cholesterol, huyết áp, đường huyết, insulin và viêm động mạch (có liên quan đến bệnh lý tim mạch). Thêm vào đó, một số nghiên cứu thực nghiệm cũng chỉ ra rằng chế độ ăn này thúc đẩy việc giảm cân.

Vậy thì điều gì trong chế độ ăn Địa Trung Hải đã tạo ra những lợi ích trên? Rau củ? Dầu ô-liu? Rượu vang đỏ? Mặc dù một số nhà nghiên cứu cố gắng chỉ ra thành phần kỳ diệu này, nhưng chúng ta không thể biết chắc được. Các nhà khoa học cho rằng chìa khóa của lợi ích trên là sự kết hợp của nhiều thực phẩm lành mạnh thay vì một thực phẩm đơn lẻ. Thực ra, mỗi một thành phần riêng lẻ đó không thể đủ để định nghĩa chế độ ăn Địa Trung Hải. Những người theo chế độ này không ăn các thực phẩm giống hệt nhau nhưng họ dường như có lợi ích sức khỏe giống nhau.

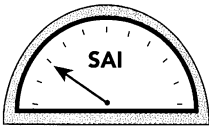
Trở lại đây, khi nhiều người Mỹ đang cố gắng theo chế độ ăn Địa Trung Hải thì những cư dân ở đó lại từ bỏ chế độ ăn của mình và làm theo người Mỹ – tiêu thụ vô số đồ ăn nhanh, nước ngọt có ga, khoai tây chiên, và kẹo. Và họ đã phải trả cái giá rất đắt: tỷ lệ béo phì ở trẻ em Hy Lạp đang tăng lên nhanh chóng.

Điều này khiến chúng ta lại quay về với *Jeopardy!* Đây là câu hỏi đúng: Việc nào... nằm trong danh sách các truyền thống văn hóa cần được bảo vệ của Liên Hợp Quốc? Nhờ có sự vận động tích cực của người Ý, UNESCO đã chính thức công nhận chế

độ ăn Địa Trung Hải vào danh sách Di sản Văn hóa Phi Vật thể. Bạn có trả lời đúng không? Nếu có thì bạn đã thắng rồi! Hãy tự thưởng cho bản thân một đĩa salad rau tươi trộn dầu ô-liu nhé.

Người dân ở vùng Địa Trung Hải thường ăn tối rất muộn, đó là một thói quen mà nhiều chế độ ăn không đồng tình vì có thể dẫn đến tăng cân. Mặc dù một vài nghiên cứu sơ bộ cung cấp bằng chứng cho khẳng định trên, nhìn chung thì các nghiên cứu vẫn chưa chứng minh được điều này. Đúng là chuyển hóa của chúng ta sẽ chậm lại khi chúng ta ngủ (đó là lý do chính cho quy tắc đừng ăn sau tám giờ tối), nhưng chúng ta vẫn tiếp tục đốt năng lượng.

DETOX GIÚP BẠN KHỎE MẠNH HƠN



Vào thời kỳ đỉnh cao của Đế quốc Anh, chế độ quân chủ trị vì hơn một phần tư dân số toàn cầu, ngày nay chỉ còn một phần nhỏ trong số đó. Với một phần ít ỏi như vậy, Hoàng gia Anh có lẽ có thêm nhiều thời gian rảnh. Thái tử Charles đã nghĩ ra một cách để lấp đầy khoảng thời gian trống, đó là: bán các sản phẩm detox từ thảo dược.

Hoàng tử xứ Wales, người thừa kế ngai vàng, bán một loại cồn thuốc chiết xuất từ a-ti-sô và bồ công anh, được quảng cáo là “thảo mộc làm sạch và thanh lọc, giúp hỗ trợ quá trình thanh thải và loại bỏ độc tố tự nhiên của cơ thể”. Đây là một trong số những sản phẩm do công ty Duchy Originals (một công ty được Thái tử thành lập nhằm thúc đẩy nền nông nghiệp hữu cơ và sức khỏe toàn diện) phân phối. Lợi nhuận được dùng để làm từ thiện.

Phía bên kia đại dương, một phiên bản Hoàng gia khác, Oprah Winfrey, cũng đã chào đón chế độ thải độc, cũng như nhiều ngôi sao khác là Gwyneth Paltrow, Demi Moore và Angelina Jolie. Liệu trình detox này được quảng cáo là có công dụng tăng cường năng lượng, giảm cân, ngăn ngừa nhiều bệnh mạn tính và cải thiện sức khỏe nói chung bằng cách loại bỏ độc tố tích tụ trong cơ thể. Mặc dù được nhiều người nổi tiếng xác nhận, thế nhưng chưa có bằng chứng chắc chắn cho thấy chế độ này có lợi; và thật ra chúng còn có khả năng gây hại.

Chế độ detox thông thường loại bỏ nhiều thực phẩm và hạn chế nghiêm ngặt lượng calo nạp vào, trong khi lại bắt buộc sử dụng nước ép trái cây và những dung dịch khác – đôi khi là thuốc nhuận tràng và thực phẩm chức năng – được cho là có tác dụng thải độc. Ví dụ, ở chế độ Master Cleanse, hay còn gọi là chế độ Chanh vàng, bạn sẽ sống 10 ngày với nước muối và một hỗn hợp gồm nước cốt chanh vàng, nước, si-rô lá phong và ớt cayenne, cùng với trà nhuận tràng. Chế độ Martha's Vineyard Diet Detox lại bắt bạn phải hùng hục uống hơn một lít trà thảo mộc, 0,5 lít súp rau củ và gần một lít nước ép rau củ xanh mỗi ngày. Thực phẩm thải độc thảo mộc và thực ruột thải độc bằng cà phê hằng tuần được khuyến khích sử dụng.

Tuy những người ủng hộ cho chế độ detox khẳng định rằng bên trong cơ thể chúng ta giống như ống khói của ngôi nhà, cần phải được làm sạch định kỳ, nhưng thực ra không phải vậy. Gan, phổi, thận, ruột và da luôn loại bỏ các chất độc hại và lúc nào chúng cũng sẵn sàng cho nhiệm vụ với hầu hết mọi người. Thậm chí nếu cơ thể chúng ta cần trợ giúp để loại bỏ độc tố thì cũng không có bằng chứng nào cho thấy detox có thể đáp ứng được việc đó.

Hơn nữa, một số người thể rằng chế độ detox giúp họ cảm thấy tràn đầy năng lượng hoặc thậm chí hưng phấn hơn. Hiệu ứng này có thể xuất hiện do quá trình nhịn đói mà họ phải trải qua. Một lý giải khác là detox cắt giảm phần lớn đồ ăn nhanh, đồ uống có cồn và lượng lớn calo – những thứ khiến chúng ta cảm thấy nặng nề hơn.

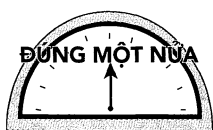
Còn lời hứa hẹn giảm cân – lý do chính mà nhiều người cố gắng theo chế độ detox – bất kỳ chế độ ăn nào cắt giảm nhiều calo đều có thể giúp ích. Nhưng họ có khả năng tăng cân trở lại rất nhanh khi không còn theo chế độ này nữa.

Trái với những gì những người ủng hộ chế độ detox sẽ nói, các triệu chứng như đau đầu, mệt mỏi, đau nhức hoặc cồn cào không phải là dấu hiệu cho thấy một chế độ detox có hiệu quả. Lặp lại hoặc kéo dài chế độ detox có thể dẫn đến nguy cơ thiếu hụt vitamin và muối khoáng, phá hủy cơ bắp và các vấn đề về đường huyết. Việc lạm dụng thuốc nhuận tràng có thể đặc biệt nguy hại.

Một mối nguy tiềm ẩn khác là thông điệp ngầm về việc cứ ăn uống thoải mái, miễn là bạn “thanh lọc” định kỳ. Đó là lý do mà một giáo sư người Anh trong lĩnh vực y học bổ trợ đã chỉ trích dữ dội Thái tử Charles về loại thuốc đó. Cáo buộc Thái tử đã dựa vào “mê hoặc và mê tín”, vị bác sĩ này đã gọi sản phẩm của vị vua tương lai là “thứ thuốc lang băm”. Ông chắc sẽ không được mời đến lễ đăng quang hay lễ cưới Hoàng gia sau này.

Nước ép cỏ lúa mì, một nguyên liệu thông dụng trong chế độ detox được quảng cáo là có khả năng làm sạch cơ thể và điều trị hoặc phòng ngừa một loạt các bệnh, trong đó có tiểu đường và ung thư. Nhưng chỉ có một số ít bằng chứng cho thấy cỏ lúa mì có bất cứ lợi ích sức khỏe nào hơn các loại rau xanh, ví dụ cải bó xôi.

CHẾ ĐỘ ĂN PALEO LÀ LÝ TƯỞNG



Là một nhà sưu tập phim hoạt hình, tôi thường bắt gặp hai chủ đề là ăn uống và sống trong hang động. Đôi khi bạn thấy cả hai chủ đề đó cùng lúc như trong một bộ phim hoạt hình về một người tiền sử với ngọn giáo trên tay. Vợ anh ta đứng ở ngưỡng cửa và nói vọng theo sau: “Cố mà giết được một thứ gì đó để tôi được bữa ăn đủ 1.800 calo.”

Đối với một số người, sự kết hợp giữa cuộc sống thời tiền sử và chế độ ăn hiện đại không phải là một trò đùa. Họ là tín đồ của chế độ ăn Caveman hay còn gọi là chế độ ăn Paleo hoặc chế độ ăn Thời kỳ đồ đá. Chế độ này dựa trên những gì mà con người được cho là đã ăn trước khi xuất hiện nền nông nghiệp khoảng 10.000 năm trước.

Chế độ ăn này bao gồm các thực phẩm mà tổ tiên chúng ta có thể săn bắt và hái lượm như thịt, cá, trứng, rau xanh, trái cây và các loại hạt. Những thực phẩm không có vào thời đó như là chế phẩm sữa, ngũ cốc, đậu đỗ, muối và đường đều bị cấm.

Lý giải của chế độ ăn này là con người không được thiết kế về di truyền để ăn thực phẩm hiện đại. Theo lý thuyết, tạo hóa đã chủ đích cho chúng ta tuân theo chế độ ăn thời tiền sử, và sự thất bại của chúng ta đã dẫn đến các bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường và nhiều bệnh mạn tính khác.

Những tín đồ đã dựa trên bằng chứng là trải nghiệm của các cộng đồng gắn liền với chế độ ăn này. Một trong số đó là đảo nhiệt đới ở Kitava, một phần của Papua New Guinea, nơi đã được các nghiên cứu đã chỉ ra là hiếm gặp các bệnh tật hiện đại. Tuy nhiên, không thể biết chắc chắn rằng đó là do chế độ ăn của người Kitava hay các khía cạnh khác trong lối sống của họ.

Một số nghiên cứu nhỏ, ngắn hạn đã đo lường tác động của chế độ ăn Paleo ở các cộng đồng phương Tây. Trong một nghiên cứu, chín đối tượng thừa cân theo chế độ ăn này trong 10 ngày đã cải thiện được huyết áp, cholesterol và dung nạp glucose (một phép đo xem cơ thể xử lý đường tốt cỡ nào). Trong những nghiên cứu khác có sự tham gia của người bị tiểu đường hoặc tiền tiểu đường, chế độ ăn Paleo cũng cho kết quả dung nạp glucose tốt hơn so với chế độ ăn Địa Trung Hải và giúp cải thiện chỉ số huyết áp, cholesterol tốt và cân nặng nhiều hơn so với chế độ ăn tiêu chuẩn cho người bị tiểu đường.

Mặc dù nghiên cứu khá sơ bộ để cho phép kết luận chắc chắn bất cứ điều gì, nhưng xem ra sự chấp nhận nhiệt tình chế độ ăn gồm trái cây, rau củ và các loại hạt, cùng với việc tránh ăn đồ ngọt, ngũ cốc tinh chế và đồ ăn nhanh đã giúp tăng cường sức khỏe nói chung. Tuy nhiên, có rất ít bằng chứng về việc tránh ăn ngũ cốc nguyên cám, đậu đỗ và chế phẩm sữa là điều cần thiết để tăng cường sức khỏe.

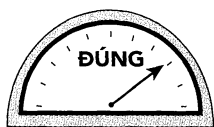
Cũng không có bằng chứng cho thấy ăn nhiều thịt, như nhiều chế độ ăn khuyến cáo là tốt, thậm chí việc này có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe (xem “Thịt đỏ không tốt cho sức khỏe” ở trang 85). Đám thú hoang mà người tiền sử săn bắt và tiêu thụ khác xa những gì mà chúng ta có trong siêu thị, cho dù đó có là loại thực phẩm hữu cơ, chăn thả tự do và ăn cỏ.

Sự thật là, chúng ta không biết chắc người tiền sử đã ăn gì, và đó là một vấn đề với toàn bộ khái niệm. Dựa vào những gì các nhà nhân chủng học đã biết, chế độ ăn của người tiền sử rất khác nhau tùy thuộc vào nơi họ sống và những gì sẵn có ở đó. Dù họ ăn gì, sức khỏe của họ cũng không hề lý tưởng – đó là điều mà bức tranh biếm họa trên tờ *New Yorker* thể hiện, trong

đó hai người tiền sử cảm thấy khó hiểu về một việc: “Không khí của chúng ta sạch, nước của chúng ta tinh khiết, chúng ta tập thể dục thường xuyên, mọi thứ thức ăn đều là hữu cơ và không nuôi công nghiệp, nhưng không ai sống quá tuổi ba mươi”.

Một số tín đồ của chế độ ăn phối hợp thực phẩm khẳng định rằng cơ thể chúng ta không được thiết kế để tiêu hóa một số loại thực phẩm cùng nhau. Ví dụ, những chế độ ăn này thường yêu cầu ăn riêng trái cây, nếu không thức ăn sẽ bị lên men trong dạ dày. Không có cơ sở khoa học chắc chắn cho điều này và cho việc kết hợp thực phẩm nói chung. Hệ tiêu hóa của con người có khả năng xử lý tất cả các loại thực phẩm bất kể chúng được ăn riêng hay ăn chung.

CHẾ ĐỘ ĂN GIÀU THỰC PHẨM NHIỀU NƯỚC GIÚP GIẢM CÂN



Jessica Seinfeld, vợ của danh hài Jerry Seinfeld, có một giải pháp cho thử thách muôn thuở về việc cho trẻ ăn rau: đánh lừa chúng. Trong cuốn sách của mình, cô đã chỉ ra cho các bậc phụ huynh có trẻ kén ăn cách làm rau nghiền và giấu chúng trong những thực phẩm quen thuộc như nui phô mai, gà viên chiên và bánh brownie.

Nghe giống như cốt truyện của một tập phim *Seinfeld*, nhưng các nhà khoa học đã thử một mẹo giảm cân tương tự cho người lớn và hy vọng các nhà hàng và công ty thực phẩm cũng làm theo. (Tôi chỉ có thể tưởng tượng về tập phim trong đó Jerry né tránh một số đồ ăn bởi anh ấy nghi ngờ rằng chúng giấu đầy rau củ, và Kramer cố gắng biến ý tưởng thành kế hoạch kiếm tiền bằng cách trồng bông cải xanh trong bồn tắm.)

Rau xanh chứa nhiều nước, và ý tưởng là tăng tiêu thụ các loại thực phẩm nhiều nước sẽ giúp chúng ta ăn no mà không nạp quá nhiều calo – cơ bản là ăn càng nhiều thì càng giảm nhiều cân. Nghe có vẻ xa vời, nhưng chế độ ăn này – được quảng cáo thông qua các phương tiện truyền thông và những cuốn sách nổi tiếng – có thể rất hiệu quả.

Về cốt lõi, chế độ ăn Volumetrics (thể tích), đúng như tên gọi của nó, chú ý đến đậm độ năng lượng (lượng calo trong một gam thực phẩm). Những loại thực phẩm nhiều nước và giàu chất xơ như rau củ, trái cây, xúp, đậu đỗ và sữa chua không béo có đậm độ năng lượng thấp, trong khi những thứ như phô mai, thịt và bánh quy lại có đậm độ năng lượng cao.

Các nghiên cứu ở người trên quy mô phòng thí nghiệm đã chỉ ra rằng mọi người thường tiêu thụ một lượng thực phẩm như nhau mỗi ngày. Nếu lượng calo bị cắt giảm bằng cách giảm đậm độ năng lượng nhưng vẫn duy trì lượng thức ăn như cũ thì họ sẽ không cảm thấy bị đói. Ví dụ, trong nghiên cứu đó các nhà khoa học đã lén cho rau củ nghiền vào món khai vị để giảm đậm độ năng lượng, người tham gia nghiên cứu nói rằng mình vẫn có cảm giác no từ những món ăn này giống như những món ăn có đậm độ năng lượng cao.

Vậy làm thế nào điều này tác động đến cân nặng của chúng ta? Một nghiên cứu thuần tập tiến hành trên 50.000 phụ nữ đã phát hiện ra rằng những người có chế độ ăn tăng đậm độ năng lượng nhiều nhất trong suốt tám năm là những người tăng cân nhiều nhất. Và một vài nghiên cứu ngẫu nhiên chỉ ra giảm đậm độ năng lượng sẽ dẫn đến giảm cân. Một trong số đó có sự tham gia của 97 phụ nữ béo phì. Trong một năm, những người được chỉ định ăn ít chất béo và ăn nhiều thực phẩm giàu nước giảm

được nhiều cân hơn những người chỉ giảm lượng chất béo nạp vào. Nhóm ăn thực phẩm chứa nhiều nước cũng ăn nhiều và cảm thấy ít đói hơn. Điều này có khả năng giúp họ gắn bó với chế độ ăn này dễ dàng.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng xúp có thể hiệu quả trong việc làm no bụng và thúc đẩy giảm cân, nhưng không phải là bất kỳ loại xúp nào. Xúp làm từ nước dùng như nước hầm rau củ thường có đậm độ năng lượng thấp hơn loại xúp kem như xúp bông cải xanh và phô mai, tại một số nhà hàng có thể lên đến hơn 500 calo một bát.

Nói về xúp, trong tập phim *Seinfeld* kinh điển “Soup Nazi”, vị chủ quán xúp khó tính mắng mỏ và đuổi những vị khách vi phạm quy trình gọi món nghiêm ngặt được xây dựng dựa trên một nhân vật có thật. Nếu bạn từng gặp người này ở một trong những cửa hàng của ông ta thì tôi không gợi ý việc bạn cà khía ông ta về đậm độ năng lượng trong xúp đâu. Chỉ cần gọi món, chuẩn bị sẵn tiền và bước sang bên trái.

Như bạn trông đợi, dưa hấu là một thực phẩm nhiều nước. Nhưng một vài loại rau còn chứa nhiều nước hơn. Dưa chuột, rau diếp, cần tây và bí ngòi có chứa ít nhất 95% nước so với 92% của dưa hấu.

CHẾ ĐỘ ĂN HẠN CHẾ CALO KÉO DÀI TUỔI THỌ



Nếu bạn đã từng được mời dự bữa tiệc của Hiệp hội CR, bạn có thể muốn ăn trước khi đến. Bạn sẽ không thể tìm thấy rượu martini, thịt viên, phô mai hay bánh quy.

Thay vào đó, hãy chuẩn bị tinh thần để ăn món bánh mì không

làm từ bột mì, nước xốt từ rau xay nhuyễn và nước lọc. Bạn chắc chắn sẽ rời đi mà còn đói, đó chính xác là ý tưởng của việc này.

CR là chữ viết tắt của từ “calorie restriction” (hạn chế calo). Thành viên của hiệp hội này tin rằng hạn chế nghiêm ngặt lượng thức ăn trong khi vẫn nạp đủ được các chất dinh dưỡng cần thiết sẽ giúp chúng ta khỏe mạnh hơn và tăng tuổi thọ. Thật vậy, có bằng chứng cho thấy bỏ đói bản thân có ưu điểm – nếu như bạn là ruồi, giun, cá, động vật gặm nhấm và khỉ. Nhưng vì bạn là con người, khoa học vẫn chưa tìm ra được tác dụng đó.

Nghiên cứu trên động vật trong 75 năm gần đây cho thấy hạn chế 30% lượng calo có thể làm tăng tuổi thọ thêm 30% hoặc hơn. Việc này cũng giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm các bệnh như tiểu đường, ung thư, tim mạch và các rối loạn não bộ.

Giới khoa học không biết chắc tại sao, nhưng họ giả thuyết rằng những lợi ích đó có thể là do một phần trong cơ chế sinh tồn khiến động vật có đủ năng lượng khi thực phẩm khan hiếm. Giảm nhiệt độ cơ thể, giảm lượng insulin và giảm viêm do hạn chế calo được cho là đóng vai trò quan trọng trong việc gia tăng khả năng chống chọi với những gốc tự do gây hại.

Trong nhiều nghiên cứu nhỏ sơ bộ tiến hành trên con người về chế độ ăn hạn chế calo, các nhà nghiên cứu đã tìm ra một số ảnh hưởng tương tự, cùng với đó là lượng mỡ cơ thể, huyết áp và cholesterol đều ở mức tối ưu hơn so với những người có chế độ ăn bình thường.

Một bằng chứng khác trên người xuất hiện từ Thế chiến II, khi thực phẩm khan hiếm ở châu Âu cũng là lúc tỷ lệ tử vong do tim mạch giảm. Những tin đồn của CR lấy ví dụ về Okinawa, nơi người dân có truyền thống theo chế độ ăn Spartan. Vùng đất thuộc Nhật Bản này có tuổi thọ và tỷ lệ người sống đến trăm tuổi

cao nhất thế giới. (Điều này có thể thay đổi khi mà ngày càng nhiều người dân Okinawa tiêu thụ đồ ăn nhanh kiểu Mỹ.)

Tuy nhiên, chúng không bổ sung cho bằng chứng rằng CR kéo dài được tuổi thọ và còn có lo ngại rằng chế độ ăn hạn chế calo có thể gây hại. Những nguy cơ có thể xảy ra bao gồm giảm ham muốn tình dục, kinh nguyệt thất thường, loãng xương, dễ cảm lạnh, lâu lành vết thương và nhiều vấn đề tâm thần. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng người rất gầy sẽ có tỷ lệ tử vong cao hơn so với những người nặng cân hơn, mặc dù không rõ có phải sự gầy guộc là nguyên nhân hay không.

Thậm chí nếu hạn chế calo là có lợi và an toàn đi chăng nữa thì vẫn có vấn đề về tính khả thi. Không giống như chuột trong phòng thí nghiệm, chúng ta sống trong một môi trường mà thực phẩm vô cùng dồi dào và việc liên tục phải kìm hãm sự thèm ăn đòi hỏi một ý chí mạnh mẽ. Một nghiên cứu được tài trợ bởi chính phủ Mỹ có tên là CALERIE thử nghiệm tính khả thi của việc giảm nhiều hơn 25% lượng calo, và các nhà nghiên cứu đang tiến hành phát triển những loại thuốc tạo ra lợi ích tương tự như chế độ ăn hạn chế calo mà không đòi hỏi phải từ bỏ bánh enchilada và kem mút.

Mặc dù vậy, tại thời điểm này, điều đó vẫn còn khá viễn vông. Nếu và khi loại thuốc như vậy xuất hiện, đa số chúng ta có lẽ đã khuất núi lâu rồi. Nhưng có lẽ những tín đồ của chế độ ăn CR vẫn tụ họp với nhau để ăn mừng. Tất nhiên là có cả món cải lông và trà xanh.

Nhịn đói có thể có tác dụng tương tự như hạn chế calo. Trong nhiều nghiên cứu, những động vật bị thiếu thức ăn cách ngày, còn những ngày khác có thể được ăn bao nhiêu tùy thích, thu được lợi ích tương tự như những con vật có chế độ ăn hạn chế

calo. Tuy nhiên nghiên cứu trên người vẫn khá hạn chế, vì thế, không rõ là nhịn đói cách ngày có đem lại lợi ích và an toàn cho con người hay không.

Kết luận

10 MẸO ĐỂ HIỂU RÕ NHỮNG KHUYẾN CÁO VỀ CHẾ ĐỘ ĂN VÀ DINH DƯỠNG

Trong cuốn sách này, tôi sẽ giúp bạn nhìn xa hơn những mẩu thông tin vụn vặt, cung cấp một cái nhìn xuyên suốt, không thiên kiến về những điều khoa học thực sự nói về khuyến cáo dinh dưỡng và sức khỏe mà bạn thường nghe.:

1. **Đừng bầu víu vào một số thực phẩm cụ thể.** Hãy cẩn thận với danh sách “siêu thực phẩm” kỳ diệu mà bạn *phải* ăn hoặc những thực phẩm “độc hại” *không bao giờ* nên chạm vào. Thay vì lo về việc buộc phải có thực phẩm này hoặc thực phẩm nọ trong chế độ ăn của bạn, hãy tập trung vào những mô hình ăn uống tổng thể, chế độ này nên có nhiều loại rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên cám, cá, đậu đỗ và các chất béo có lợi và hạn chế những thực phẩm có chứa tinh bột tinh chế, đồ ăn nhanh, thịt đỏ và chất béo dạng trans.
2. **Nhìn ra ngoài các phân mục hẹp như tinh bột và calo.** Nhiều cuốn sách về chế độ ăn và nhãn chứng nhận trên thực phẩm nhấn mạnh một hoặc hai yếu tố, chẳng hạn lượng calo hoặc carbohydrate, trong khi lại lướt qua những thứ quan trọng khác như chất xơ, natri hoặc chất

béo dạng trans. Việc một cái hamburger có lượng calo thấp hơn salad không có nghĩa nó là một sự lựa chọn tốt. Tương tự, nước trái cây hoặc ngũ cốc được bổ sung thêm vitamin không có nghĩa là chúng lành mạnh. Điều quan trọng là giá trị dinh dưỡng nói chung của thực phẩm. Bạn có thể biết được giá trị dinh dưỡng từ những hệ thống đánh giá thực phẩm như NuVal – xếp hạng sự lành mạnh của thực phẩm dựa trên hơn 30 yếu tố.

3. **Bỏ qua các chế độ ăn theo trào lưu.** Có rất nhiều chế độ ăn hứa hẹn giảm cân nhanh chóng và dễ dàng. Nhưng về lâu dài chúng hiếm khi hiệu quả. Thực tế, có khoảng 95% những người ăn kiêng tăng cân trở lại. Thay vì tìm kiếm bí mật để trở nên mảnh mai, điều không hề tồn tại, hãy cố gắng ăn uống lành mạnh hơn và chú ý đến lượng thực phẩm mà bạn tiêu thụ. Phối hợp với tập thể dục, phương pháp này có thể phòng tránh được việc tăng cân và giảm cân theo thời gian. Và không giống như việc ăn kiêng, đây mới là thứ mà bạn có thể gắn bó lâu dài.
4. **Chấp nhận hạn chế của vitamin dạng viên.** Tuy thực phẩm bổ sung vitamin và muối khoáng có thể giúp bạn bổ sung phần thiếu hụt, nhưng nhìn chung chúng không tốt như những gì được quảng cáo trong việc phòng ngừa bệnh tật, tăng cường năng lượng hoặc cải thiện sức khỏe tổng thể. Dinh dưỡng trong sản phẩm bổ sung còn kém xa thực phẩm. Thực phẩm chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có thể tương tác với nhau hoặc với những thực phẩm khác theo những cách phức tạp. Kết quả là, viên uống vitamin không thể bù đắp cho một chế độ ăn không lành mạnh. Và uống quá nhiều loại dưỡng chất nào đó cũng có thể gây nguy hiểm.

5. **Bỏ qua những khuyến cáo sức khỏe trên bao bì và quảng cáo.** Chỉ một số ít khuyến cáo liên quan đến natri và tăng huyết áp chính thức được FDA phê duyệt, còn đa số thì không. Chúng rơi vào kẻ hở cho phép các công ty sử dụng ngôn từ nước đôi như “giúp duy trì lượng cholesterol lành mạnh” hoặc “giúp củng cố hệ miễn dịch khỏe mạnh”. Vì những cụm từ này không nói chính xác những thực phẩm này ngăn ngừa hay điều trị bệnh – mặc dù đó là điều mà bất cứ người nào cũng sẽ suy đoán – nên các nhà sản xuất không phải cung cấp bất cứ bằng chứng nào. Còn nữa, không có định nghĩa chặt chẽ nào cho những những thuật ngữ được sử dụng thường xuyên như *hoàn toàn tự nhiên, ít đường* và *có chứa* ngũ cốc nguyên cám hoặc trái cây tươi. Do thực sự không thể phân biệt được những khuyến cáo hợp quy và những khuyến cáo sai lệch được nhà sản xuất tạo ra, nên cách tiếp cận tốt nhất là hãy bỏ qua tất cả những điều này và tìm hiểu thông tin từ phần Giá trị dinh dưỡng trên bao bì.
6. **Đừng bị ảnh hưởng bởi những người nổi tiếng.** Một số ngôi sao giải trí đã viết những cuốn sách để quảng bá cho một chế độ ăn cụ thể, và các phương tiện truyền thông thường đưa tin về “bí mật” trong chế độ ăn của các ngôi sao. Chúng ta dễ tin vào những những người chúng ta ngưỡng mộ – những người có thân hình mảnh mai, quyến rũ và xinh đẹp. Nhưng danh tiếng và vẻ ngoài của họ không đại diện cho dinh dưỡng và sức khỏe. Mặc dù những người nổi tiếng có thể trích dẫn các nghiên cứu và quan điểm của những người tự xưng là chuyên gia, nhưng cách tiếp cận của họ có thể phản khoa học và thậm chí còn có khả năng gây hại. Giống việc không tìm

đến các chuyên gia dinh dưỡng để giải trí, bạn không nên tìm kiếm các lời khuyên dinh dưỡng từ giới nghệ sĩ.

7. **Kiểm chứng email trước khi chuyển tiếp.** Phần lớn các email về thực phẩm và dinh dưỡng đều chỉ đúng một nửa hoặc hoàn toàn sai. Nếu ai đó chuyển tiếp cho bạn một email, chẳng hạn khuyến cáo rằng dầu hạt cải độc hại hoặc măng tây chữa ung thư, hãy cho là nó không đúng, dù nghe có vẻ khoa học đến đâu. Hãy kiểm chứng điều này với các nguồn thông tin danh tiếng như Snopes.com hoặc Urbanlegends.about.com. Chuyển tiếp những lời khẳng định không chính xác chỉ càng tăng thêm những lời đồn thổi, những thông tin sai lệch và sự nhầm lẫn mà thôi.
8. **Đừng bị ảnh hưởng bởi chỉ một nghiên cứu.** Khi bạn bắt gặp những tin tức về nghiên cứu mới nhất, đừng vội vàng kết luận chỉ dựa trên nghiên cứu đó. Hãy nhớ rằng đó chỉ là một mảnh ghép. Cái quan trọng là bức tranh toàn cảnh – đó mới là những gì các nhà khoa học gọi là bằng chứng tổng thể. Để có tổng quan đáng tin cậy, hãy kiểm chứng trên các nguồn cung cấp thông tin trực tuyến tin cậy như Dữ liệu dinh dưỡng từ Trường Y tế công cộng Harvard hoặc những bản tin từ Nutrition Action Healthletter, Tufts Health & Nutrition Letter, và Berkeley Wellness Letter. Hoặc bạn cũng có thể truy cập trang www.pubmed.gov và tự tìm kiếm các thông tin.
9. **Học cách sống với những mơ hồ và thay đổi.** Chúng ta luôn muốn một câu trả lời rõ trắng đen. Nhưng đối với sức khỏe và chế độ ăn thì không phải lúc nào cũng vậy. Chúng ta phải đối mặt và phân biệt hàng vạn thông tin

mơ hồ. Hiểu được cách tiến hành các loại nghiên cứu khác nhau khiến cho điều này dễ dàng hơn, cũng như nhận biết rằng các thông tin khoa học không phải là bất biến. Điều này có nghĩa là những khuyến cáo đôi khi sẽ thay đổi khi các nhà khoa học có hiểu biết sâu hơn. Đừng để điều đó làm bạn thất vọng. Thay vào đó, hãy nắm lấy sự thay đổi và điều chỉnh thói quen ăn uống một cách phù hợp.

10. **Thưởng thức đồ ăn!** Như tôi đã nói ngay từ đầu cuốn sách này, mọi lời khuyên về những loại thực phẩm chúng ta nên và không nên ăn có thể khiến ăn uống trở thành nhiệm vụ căng thẳng. Nhưng bạn không nhất thiết phải như vậy. Hãy sử dụng kiến thức khoa học làm kim chỉ nam, tập trung vào những khuyến cáo đáng tin và phù hợp nhất, và mặc kệ phần còn lại. Như vậy bạn sẽ cảm thấy bớt choáng ngợp. Dù tuân theo những lời khuyên dinh dưỡng hợp lý là điều quan trọng để có sức khỏe tốt, nhưng đừng để nó làm hỏng bữa tối của bạn. Chúc ngon miệng!

Lời cảm ơn

Một vài việc sẽ dễ dàng hơn khi làm lần thứ hai. Đối với tôi, viết sách là một cách để chứng minh điều đó, nhờ có sự giúp đỡ của rất nhiều người.

Đại diện xuất bản của tôi, Lynn Johnston, đã đưa ra những lời hướng dẫn quan trọng để biến ý tưởng thành một cuốn sách. Mặc dù *tuyệt vời* là một từ thường được sử dụng một cách dễ dãi nhưng nó chắc chắn là từ dành cho Lynn. Sự hiểu biết và những lời khuyên của cô ấy luôn luôn thông minh và đúng chỗ.

Tôi cũng vô cùng biết ơn Meg Leder, biên tập viên ở Perigee Books, người khéo léo dẫn dắt tôi qua quy trình xuất bản, kiên nhẫn trả lời những câu hỏi và sự bận tâm liên tục của tôi. Những nhận xét sắc xảo của cô giúp bản thảo hoàn thiện, thái độ chuyên nghiệp và hừng khởi giúp hợp tác với cô luôn là một niềm vui.

Tôi cũng xin cảm ơn đến các trợ lý nghiên cứu xuất sắc của tôi, Mara Betsch, Kimberly Holland, và Nicole Ferring Holovach, sự giúp đỡ của họ là điều không thể thiếu. Họ có thể tìm kiếm bất cứ thông tin gì tôi cần một cách sâu sắc và hiệu quả hơn là tôi tự làm.

Đồng nghiệp của tôi ở Everwell, Sean Kelley, Mria Dangerfield, Andrew Spratt, và Tom Morris, đã thẩm định mọi thứ, từ câu chữ cho đến thiết kế bìa. Đặc biệt cảm ơn Sean,

người đã giúp sức khi tôi gặp khó khăn bằng cách đưa ra những góc nhìn sáng tạo và thông tin hữu ích.

Người bạn tốt và cũng là đối tác kinh doanh, Loren Goldfarb đã đem lại cho tôi lợi ích từ sự hiểu biết sáng tạo và những quan điểm sáng suốt. Dì tôi, Doris Califf, người không ngừng quảng bá cho cuốn sách trước của tôi và lần này đã bắt đầu làm công việc ấy thậm chí còn trước khi tôi bắt đầu đặt bút.

Tôi cũng biết ơn sâu sắc tới Debra Califf, Edward Felsenthal, David Katz, Lisa Lillien, Carolyn O'Neil, Jonathan Ringel, Emily Weaver, Deb Weisshaar, và Amanda Wolf, những người đã dành thời gian để đọc hoặc bàn luận về bản thảo với tôi và cung cấp những phản hồi vô giá.

Mẹ tôi, Scottie, đã cố gắng đọc kỹ nhiều bản nháp của mỗi chương, đưa ra những lời khen ngợi (điều mà bạn luôn mong đợi từ một người mẹ) và phê bình mang tính xây dựng. Từ lúc khuyến khích tôi đăng một câu chuyện trên tờ tạp chí dành cho trẻ em khi tôi chín tuổi, bà đã là biên tập viên và người cổ vũ số một của tôi. Tôi dành sự biết ơn và tình yêu vĩnh cửu cho bà.

Tài liệu tham khảo

GIỚI THIỆU

Choiniere CJ, Lando A. “2008 Health and Diet Survey”. [www.fda.gov/Food/ Science Research/ResearchAreas/ConsumerResearch/ucm193895.htm](http://www.fda.gov/Food/ScienceResearch/ResearchAreas/ConsumerResearch/ucm193895.htm).

“False Food Fads Number 39: Physician Gives List of Harmful Diet Doctrines That Have Become Popular”. *Washington Post* 10/04/1910.

1. ĐỘNG LỰC NÂNG LY

Cà phê không tốt cho bạn

Choi HK, Curhan G. “Coffee Consumption and Risk of Incident Gout in Women: The Nurses’ Health Study”. *American Journal of Clinical Nutrition*. 92 (2010): 922–927.

Hallström H, Wolk A, Glynn A, Michaëlsson K. “Coffee, Tea and Caffeine Consumption in Relation to Osteoporotic Fracture Risk in a Cohort of Swedish Women”. *Osteoporosis International*, 17 (2006): 1055–1064.

Hu G, Bidel S, Jousilahti P, và cộng sự. “Coffee and Tea Consumption and the Risk of Parkinson’s Disease”. *Movement Disorders* 22 (2007): 2242– 2248.

Rượu vang đỏ là đồ uống có cồn có lợi nhất

Barefoot JC, Grønbaek M, Feaganes JR, và cộng sự. “Alcoholic Beverage Preference, Diet, and Health Habits in the UNC Alumni Heart Study”. *American Journal of Clinical Nutrition* 76 (2002): 466– 472.

Cleophas TJ. “Wine, Beer and Spirits and the Risk of Myocardial Infarction: A Systematic Review”. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 53 (1999): 417– 423.

Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacoviello L, và cộng sự. “Meta-Analysis of Wine and Beer Consumption in Relation to Vascular Risk”. *Circulation* 105 (2002): 2836–2844.

Klatsky AL, Friedman GD, Armstrong MA, Kipp H. “Wine, Liquor, Beer, and Mortality” *American Journal of Epidemiology* 158 (2003): 585–595.

Đồ uống có cồn gây ung thư vú

Allen NE, Beral V, Casabonne D, và cộng sự. “Moderate Alcohol Intake and Cancer Incidence in Women”. *Journal of the National Cancer Institute* 101 (2009): 296–305.

Key J, Hodgson S, Omar RZ, và cộng sự. “Meta-Analysis of Studies of Alcohol and Breast Cancer with Consideration of the Methodological Issues”. *Cancer Causes & Control* 17 (2006): 759–770.

Singletary KW, Gapstur SM. “Alcohol and Breast Cancer: Review of Epidemiologic and Experimental Evidence and Potential Mechanisms”. *Journal of the American Medical Association* 286 (2001): 2143–2151.

Bạn cần uống đủ tám cốc nước mỗi ngày để có sức khỏe tốt

Altieri A, La Vecchia C, Negri E. “Fluid Intake and Risk of Bladder and Other Cancers”. *European Journal of Clinical Nutrition* 57 (2003): S59–S68.

Dennis EA, Flack KD, Davy BM. “Beverage Consumption and Adult Weight Management: A Review”. *Eating Behaviors* 10 (2009): 237–246.

Wipke-Tevis DD, Williams DA. “Effect of Oral Hydration on Skin Microcirculation in Healthy Young and Midlife and Older Adults”. *Wound Repair and Regeneration* 15 (2007): 174–185.

Soda ăn kiêng khiến bạn tăng cân

Brown RJ, de Banate MA, Rother KI. “Artificial Sweeteners: A Systematic Review of Metabolic Effects in Youth”. *International Journal of Pediatric Obesity* 5 (2010): 305–312.

Ehlen LA, Marshall TA, Qian F, và cộng sự. “Acidic Beverages Increase the Risk of In Vitro Tooth Erosion”. *Nutrition Research* 28 (2008): 299–303.

Nước ép là nguồn dưỡng chất tốt nhất

Bazzano LA, Li TY, Joshipura KJ, Hu FB. “Intake of Fruit, Vegetables, and Fruit Juices and Risk of Diabetes in Women”. *Diabetes Care* 31 (2008): 1311–1317.

Odegaard AO, Koh WP, Arakawa K, và cộng sự. “Soft Drink and Juice Consumption and Risk of Physician- Diagnosed Incident Type 2 Diabetes: The Singapore Chinese Health Study”. *American Journal of Epidemiology* 171 (2010): 701–708.

Stanhope KL, Schwarz JM, Keim NL, và cộng sự. “Consuming Fructose-Sweetened, Not Glucose-Sweetened, Beverages Increases Visceral Adiposity and Lipids and Decreases Insulin Sensitivity in Overweight/Obese Humans”. *Journal of Clinical Investigation* 119 (2009): 1322–1334.

Nước ép nam việt ngăn ngừa nhiễm trùng tiết niệu

Jepson RG, Craig JC. “Cranberries for Preventing Urinary Tract Infections”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2008): CD001321.

Matsushima M, Suzuki T, Masui A, và cộng sự. “Growth Inhibitory Action of Cranberry on *Helicobacter pylori*”. *Journal of Gastroenterology and Hepatology* 23 [Suppl 2](2008): S175– S180.

Stothers L. “A Randomized Trial to Evaluate Effectiveness and Cost Effectiveness of Naturopathic Cranberry Products as Prophylaxis against Urinary Tract Infection in Women”. *Canadian Journal of Urology* 9 (2002): 1558–1562.

Trà xanh thúc đẩy việc giảm cân

Dulloo AG, Duret C, Rohrer D, và cộng sự. “Efcacy of a Green Tea Extract Rich in Catechin Polyphenols and Caffeine in Increasing 24-h Energy Expenditure and Fat Oxidation in Humans”. *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999): 1040– 1045.

Phung OJ, Baker WL, Matthews LJ, và cộng sự. “Effect of Green Tea Catechins with or without Caffeine on Anthropometric Measures: A Systematic Review and Meta-Analysis”. *American Journal of Clinical Nutrition* 91 (2010): 73– 81.

Sarma DN, Barrett ML, Chavez ML, và cộng sự. "Safety of Green Tea Extracts: A Systematic Review by the US Pharmacopeia". *Drug Safety* 31 (2008): 469–484.

2. CƠ HỘI NÀO CHO CHẤT BÉO

Bơ động vật tốt hơn bơ thực vật

Abumweis SS, Barake R, Jones PJ. "Plant Sterols/Stanoles as Cholesterol Lowering Agents: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials". *Food & Nutrition Research* 52 (2008): doi: 10.3402/fnr.v52i0.1811.

Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D, và cộng sự. "Margarine Intake and Subsequent Coronary Heart Disease in Men". *Epidemiology* 8 (1997): 144–149.

Lichtenstein AH, Ausman LM, Jalbert SM, Schaefer EJ. "Effects of Different Forms of Dietary Hydrogenated Fats on Serum Lipoprotein Cholesterol Levels". *New England Journal of Medicine* 340 (1999): 1933–1940.

Dầu ô-liu là loại dầu thực vật tốt nhất

Astorg P. "Dietary N-6 and N-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Prostate Cancer Risk: A Review of Epidemiological and Experimental Evidence". *Cancer Causes & Control* 15 (2004): 367–386.

Covas MI, Nyssönen K, Poulsen HE, và cộng sự. "The Effect of Polyphenols in Olive Oil on Heart Disease Risk Factors: A Randomized Trial". *Annals of Internal Medicine* 145 (2006): 333–341.

Lada AT, Rudel LL. "Dietary Monounsaturated Versus Polyunsaturated Fatty Acids: Which Is Really Better for Protection from Coronary Heart Disease?". *Current Opinion in Lipidology* 14 (2003): 41–46.

Dầu cá ngăn ngừa bệnh tim mạch

Dyerberg J. "Coronary Heart Disease in Greenland Inuit: A Paradox. Implications for Western Diet Patterns". *Arctic Medical Research* 48 (1989): 47–54.

Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ, và cộng sự. "Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease". *Circulation* 106 (2002): 2747–2757.

Lavie CJ, Milani RV, Mehra MR, Ventura HO. “Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Diseases”. *Journal of the American College of Cardiology* 54 (2009): 585– 594.

Trứng không tốt cho trái tim của bạn

Djoussé L, Gaziano JM. “Dietary Cholesterol and Coronary Artery Disease: A Systematic Review”. *Current Atherosclerosis Reports* 11 (2009): 418– 422.

Djoussé L, Gaziano JM. “Egg Consumption and Risk of Heart Failure in the Physicians’ Health Study”. *Circulation* 117 (2008): 512– 516.

Fernandez ML. “Dietary Cholesterol Provided by Eggs and Plasma Lipoproteins in Healthy Populations”. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care* 9 (2006): 8– 12.

Wallis, C. “Hold the Eggs and Butter; Cholesterol Is Proved Deadly, and Our Diets May Never Be the Same”. *Time*, 26/03/1984, p. 56.

Các loại hạt ngăn ngừa đau tim

Fraser GE, Sabaté J, Beeson WL, Strahan TM. “A Possible Protective Effect of Nut Consumption on Risk of Coronary Heart Disease: The Adventist Health Study”. *Archives of Internal Medicine* 152 (1992): 1416–1424.

Martínez-González MA, Bes- Rastrollo M. “Nut Consumption, Weight Gain and Obesity: Epidemiological Evidence”. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* 21 [Suppl 1] (2011): S40– S45.

Sabaté J, Ang Y. “Nuts and Health Outcomes: New Epidemiologic Evidence”. *American Journal of Clinical Nutrition* 89 (2009): 1643S– 1648S.

Chất béo bão hòa không tốt cho tim

Assunção ML, Ferreira HS, dos Santos AF, và cộng sự. “Effects of Dietary Coconut Oil on the Biochemical and Anthropometric Profiles of Women Presenting Abdominal Obesity”. *Lipids* 44 (2009): 593– 601.

Erkkilä A, de Mello VD, Riserus U, Laaksonen DE. “Dietary Fatty Acids and Cardiovascular Disease: An Epidemiological Approach”. *Progress in Lipid Research* 47 (2008): 172– 187.

Ladeia AM, Costa-Matos E, Barata-Passos R, Costa Guimarães A. “A Palm Oil–Rich Diet May Reduce Serum Lipids in Healthy Young Individuals”. *Nutrition* 24 (2008): 11– 15.

Chất béo dạng trans có hại

Mozaffarian D, Aro A, Willett WC. “Health Effects of Trans-Fatty Acids: Experimental and Observational Evidence”. *European Journal of Clinical Nutrition* 63 [Suppl 2] (2009): S5– S21.

3. TRÒ CHƠI TINH BỘT

Tinh bột khiến bạn tăng cân

Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, và cộng sự. “Weight and Metabolic Outcomes after 2 Years on a Low-Carbohydrate Versus Low-Fat Diet: A Randomized Trial”. *Annals of Internal Medicine* 153 (2010): 147– 157.

Hession M, Rolland C, Kulkarni U, và cộng sự. “Systematic Review of Randomized Controlled Trials of Low-Carbohydrate Vs. Low-Fat/ Low-Calorie Diets in the Management of Obesity and Its Comorbidities”. *Obesity Reviews* 10 (2009): 36– 50.

Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, và cộng sự. “Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates”. *New England Journal of Medicine* 360 (2009): 859– 873.

Tinh bột giúp giảm cân

Bodinham CL, Frost GS, Robertson MD. “Acute Ingestion of Resistant Starch Reduces Food Intake in Healthy Adults”. *British Journal of Nutrition* 103 (2010): 917– 922.

Higgins JA, Higbee DR, Donahoo WT, và cộng sự. “Resistant Starch Has Little Effect on Appetite, Food Intake and Insulin Secretion of Healthy Young Men”. *Nutrition & Metabolism* (London) 1 (2004): 8.

Johnston KL, Thomas EL, Bell JD, và cộng sự. “Resistant Starch Improves Insulin Sensitivity in Metabolic Syndrome”. *Diabetic Medicine* 27 (2010): 391– 397.

Thực phẩm đa ngũ cốc tốt cho sức khỏe

- de Munter JS, Hu FB, Spiegelman D, và cộng sự. “Whole Grain, Bran, and Germ Intake and Risk of Type 2 Diabetes: A Prospective Cohort Study and Systematic Review”. *PLoS Medicine* 4 (2007): e261.
- McIntosh GH, Noakes M, Royle PJ, Foster PR. “Whole-Grain Rye and Wheat Foods and Markers of Bowel Health in Overweight Middle-Aged Men”. *American Journal of Clinical Nutrition* 77 (2003): 967– 974.
- Seal CJ. “Whole Grains and CVD Risk”. *Proceedings of the Nutrition Society* 65 (2006): 24– 34.

Yến mạch giúp giảm cholesterol

- Kelly SA, Summerbell CD, Brynes A, và cộng sự. “Wholegrain Cereals for Coronary Heart Disease”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2007): CD005051.
- Kowalski RE. *Tám tuần điều trị cholesterol* (The 8-Week Cholesterol Cure). New York: Harper & Row, 1987.
- Othman RA, Moghadasian MH, Jones PJ. “Cholesterol-Lowering Effects of Oat β -glucan”. *Nutrition Reviews* 69 (2011): 299 – 309.
- Swain JF, Rouse IL, Curley CB, Sacks FM. “Comparison of the Effects of Oat Bran and Low-Fiber Wheat on Serum Lipoprotein Levels and Blood Pressure”. *New England Journal of Medicine* 322 (1990): 147 – 152.

Gluten có hại

- Hasselbeck E. *Chế độ ăn không gluten: hướng dẫn sống sót* (The G-Free Diet: A Gluten-Free Survival Guide). New York: Center Street, 2009, p. 11.
- Millward C, Ferriter M, Calver S, Connell-Jones G. “Gluten- and Casein-Free Diets for Autistic Spectrum Disorder”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2008): CD003498.
- Niewinski MM. “Advances in Celiac Disease and Gluten-Free Diet”. *Journal of the American Dietetic Association* 108 (2008): 661– 672.

Chất xơ phòng ngừa ung thư đại trực tràng

Bonnema AL, Kolberg LW, Thomas W, Slavin JL. “Gastrointestinal Tolerance of Chicory Inulin Products”. *Journal of the American Dietetic Association* 110 (2010):865– 868.

Burkitt DP. *Đừng quên chất xơ trong chế độ ăn* (Don't Forget Fibre in Your Diet). London: Martin Dunitz, 1979.

de Munter JS, Hu FB, Spiegelman D, và cộng sự. “Whole Grain, Bran, and Germ Intake and Risk of Type 2 Diabetes: A Prospective Cohort Study and Systematic Review”. *PLoS Medicine* 4 (2007): e261.

Park Y, Hunter DJ, Spiegelman D, và cộng sự. “Dietary Fiber Intake and Risk of Colorectal Cancer: A Pooled Analysis of Prospective Cohort Studies”. *Journal of the American Medical Association* 294 (2005): 2849– 2857.

4. ĐƯỜNG VÀ GIA VỊ

Si-rô ngô cao fructose có hại hơn đường

Bocarsly ME, Powell ES, Avena NM, Hoebel BG. “High-Fructose Corn Syrup Causes Characteristics of Obesity in Rats: Increased Body Weight, Body Fat and Triglyceride Levels”. *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 97 (2010): 101– 106.

Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. “Consumption of High- Fructose Corn Syrup in Beverages May Play a Role in the Epidemic of Obesity”. *American Journal of Clinical Nutrition* 79 (2004): 537– 543.

Moeller SM, Fryhofer SA, Osbahr AJ, và cộng sự. “The Effects of High Fructose Syrup”. *Journal of the American College of Nutrition* 28 (2009): 619– 626.

Stanhope KL, Schwarz JM, Keim NL, và cộng sự. “Consuming Fructose-Sweetened, Not Glucose-Sweetened, Beverages Increases Visceral Adiposity and Lipids and Decreases Insulin Sensitivity in Overweight/ Obese Humans”. *Journal of Clinical Investigation* 119 (2009): 1322– 1334.

Mật ong tốt cho sức khỏe hơn đường

Al-Waili NS. “Natural Honey Lowers Plasma Glucose, C-Reactive Protein, Homocysteine, and Blood Lipids in Healthy, Diabetic, and Hyperlipidemic Subjects: Comparison with Dextrose and Sucrose”. *Journal of Medicinal Food* 7 (2004): 100– 107.

Jull AB, Rodgers A, Walker N. “Honey as a Topical Treatment for Wounds”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2008): CD005083.

Aspartame không an toàn

Ủy ban châu Âu. “Ý kiến của hội đồng khoa học về thực phẩm: cập nhật về sự an toàn của aspartame.” 10/12/2002. http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out155_en.pdf.

Lim U, Subar AF, Mouw T, và cộng sự. “Consumption of Aspartame-Containing Beverages and Incidence of Hematopoietic and Brain Malignancies”. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 15 (2006): 1654– 1659.

Schiffman SS, Buckley CE, Sampson HA, và cộng sự. “Aspartame and Susceptibility to Headache”. *New England Journal of Medicine* 317 (1987): 1181– 1185.

Muối biển tốt hơn muối thường

Viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ. Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States”. Washington, DC: The National Academies Press, 2010.

MSG không tốt

Freeman M. “Reconsidering the Effects of Monosodium Glutamate: A Literature Review”. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners* 18 (2006): 482– 486.

Jinap S, Hajeb P. “Glutamate: Its Applications in Food and Contribution to Health”. *Appetite* 55 (2010): 1– 10.

Raiten DJ, Talbot JM, Fisher KD, eds. “Executive Summary from the Report: Analysis of Adverse Reactions to Monosodium Glutamate (MSG)”. *Journal of Nutrition* 125 (1995): 2891S– 2906S.

Quế có tác dụng chống lại bệnh tiểu đường

- Akilen R, Tsiami A, Devendra D, Robinson N. “Glycated Haemoglobin and Blood Pressure—Lowering Effect of Cinnamon in Multi-Ethnic Type 2 Diabetic Patients in the UK: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Clinical Trial”. *Diabetic Medicine* 27 (2010): 1159– 1167.
- Baker WL, Gutierrez-Williams G, White CM, và cộng sự. “Effect of Cinnamon on Glucose Control and Lipid Parameters”. *Diabetes Care* 31 (2008): 41– 43.
- Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, và cộng sự. “Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes”. *Diabetes Care* 26 (2003): 3215– 3218.

5. LỐI XUỐNG VƯỜN

Nông sản địa phương là tốt nhất

- Connor AM, Luby JJ, Hancock JF, và cộng sự. “Changes in Fruit Antioxidant Activity among Blueberry Cultivars during Cold-Temperature Storage”. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 50 (2002): 893– 898.
- Ferretti G, Bacchetti T, Belleggia A, Neri D. “Cherry Antioxidants: From Farm to Table”. *Molecules* 15 (2010): 6993– 7005.
- Grover J, Goldberg M. “False Claims, Lies Caught on Tape at Farmers Markets”. NBC LA, 23/09/2010. www.nbclosangeles.com/news/local/Hidden-Camera-Investigation-Farmers-Markets-103577594.html.

Sô-cô-la tốt cho sức khỏe

- Buijsse B, Feskens EJ, Kok FJ, Kromhout D. “Cocoa Intake, Blood Pressure, and Cardiovascular Mortality: The Zutphen Elderly Study”. *Archives of Internal Medicine* 166 (2006): 411– 417.
- Buijsse B, Weikert C, Drogan D, và cộng sự. “Chocolate Consumption in Relation to Blood Pressure and Risk of Cardiovascular Disease in German Adults”. *European Heart Journal* 31 (2010): 1616– 1623.
- Ding EL, Hutfless SM, Ding X, Girotra S. “Chocolate and Prevention of Cardio-

vascular Disease: A Systematic Review". *Nutrition & Metabolism* (London) 3 (2006): 2.

Williams S, Tamburic S, Lally C. "Eating Chocolate Can Significantly Protect the Skin from UV Light". *Journal of Cosmetic Dermatology* 8 (2009): 169– 173.

Tỏi làm giảm cholesterol

Ackermann RT, Mulrow CD, Ramirez G, và cộng sự. "Garlic Shows Promise for Improving Some Cardiovascular Risk Factors". *Archives of Internal Medicine* 161 (2001): 813– 824.

Alder R, Lookinland S, Berry JA, Williams M. "A Systematic Review of the Effectiveness of Garlic as an Anti-Hyperlipidemic Agent". *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners* 15 (2003): 120– 129.

Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. "Garlic for the Common Cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2009): CD006206.

Rau sống chứa nhiều dưỡng chất hơn rau nấu chín

Chu M, Seltzer TF. "Myxedema Coma Induced by Ingestion of Raw Bok Choy". *New England Journal of Medicine* 362 (2010): 1945– 1946.

Dewanto V, Wu X, Adom KK, Liu RH. "Thermal Processing Enhances the Nutritional Value of Tomatoes by Increasing Total Antioxidant Activity". *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 50 (2002): 3010– 3014.

Galgano F, Favati F, Caruso M, và cộng sự. "The Influence of Processing and Preservation on the Retention of Health-Promoting Compounds in Broccoli". *Journal of Food Science* 72 (2007): S130– S135.

Thực phẩm hữu cơ tốt hơn thực phẩm thông thường

Bouchard ME, Bellinger DC, Wright RO, Weisskopf MG. "Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Urinary Metabolites of Organophosphate Pesticides". *Pediatrics* 125 (2010): e1270– e1277.

Colosio C, Tiramani M, Brambilla G, và cộng sự. "Neurobehavioural Effects of Pesticides with Special Focus on Organophosphorus Compounds: Which Is the Real Size of the Problem?". *Neurotoxicology* 30 (2009): 1155– 1161.

Dangour AD, Dodhia SK, Hayter A, và cộng sự. “Nutritional Quality of Organic Foods: A Systematic Review”. *American Journal of Clinical Nutrition* 90 (2009): 680– 685.

Quả acai giúp giảm cân

Adhami VM, Khan N, Mukhtar H. “Cancer Chemoprevention by Pomegranate: Laboratory and Clinical Evidence”. *Nutrition and Cancer* 61 (2009): 811– 815.

Mertens-Talcott SU, Rios J, Jilma-Stohlawetz P, và cộng sự. “Pharmacokinetics of Anthocyanins and Antioxidant Effects after the Consumption of Anthocyanin-Rich Acai Juice and Pulp (*Euterpe oleracea* Mart.) in Human Healthy Volunteers”. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 56 (2008): 7796– 7802.

Stowe CB. “The Effects of Pomegranate Juice Consumption on Blood Pressure and Cardiovascular Health”. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17 (2011): 113– 115.

Đậu nành chống lại ung thư

Ginsberg B, Milken M. *Sách nấu ăn hương vị cho cuộc sống: những công thức ưa thích của Mike Milken để chống lại ung thư* (The Taste for Living Cookbook: Mike Milken’s Favorite Recipes for Fighting Cancer). Santa Monica, CA: CaP CURE, 1998.

Korde LA, Wu AH, Fears T, và cộng sự. “Childhood Soy Intake and Breast Cancer Risk in Asian American Women”. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 18 (2009): 1050–1059.

Nagata C. “Factors to Consider in the Association between Soy Isoflavone Intake and Breast Cancer Risk”. *Journal of Epidemiology* 20 (2010): 83–89.

Shu XO, Zheng Y, Cai H, và cộng sự. “Soy Food Intake and Breast Cancer Survival”. *Journal of the American Medical Association* 302 (2009): 2437– 2443.

Cà chua giúp ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến

Giovannucci E. “Tomatoes, Tomato- Based Products, Lycopene, and Cancer: Review of the Epidemiologic Literature”. *Journal of the National Cancer Insti-*

tute 91 (1999): 317– 331.

Kirsh VA, Mayne ST, Peters U, và cộng sự. “A Prospective Study of Lycopene and Tomato Product Intake and Risk of Prostate Cancer”. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 15 (2006): 92– 98.

Perkins-Weazie P, Collins JK. “Carotenoid Changes of Intact Watermelons after Storage”. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 54 (2006): 5868– 5874.

6. ĂN THỊT HAY ĂN CÁ?

Thịt đỏ không tốt cho sức khỏe

Bernstein AM, Sun Q, Hu FB, và cộng sự. “Major Dietary Protein Sources and Risk of Coronary Heart Disease in Women”. *Circulation* 122 (2010): 876– 883.

Cross AJ, Ferrucci LM, Risch A, và cộng sự. “A Large Prospective Study of Meat Consumption and Colorectal Cancer Risk: An Investigation of Potential Mechanisms Underlying This Association”. *Cancer Research* 70 (2010): 2406– 2414.

Cross AJ, Leitzmann MF, Gail MH, và cộng sự. “A Prospective Study of Red and Processed Meat Intake in Relation to Cancer Risk”. *PLoS Medicine* 4 (2007): e325.

Larsson SC, Wolk A. “Meat Consumption and Risk of Colorectal Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Studies”. *International Journal of Cancer* 119 (2006): 2657– 2664.

Thịt bò ăn cỏ tốt hơn thịt bò ăn ngũ cốc

Bhattacharya A, Banu J, Rahman M, và cộng sự. “Biological Effects of Conjugated Linoleic Acids in Health and Disease”. *Journal of Nutritional Biochemistry* 17 (2006): 789– 810.

Daley CA, Abbott A, Doyle PS, và cộng sự. “A Review of Fatty Acid Profiles and Antioxidant Content in Grass- Fed and Grain- Fed Beef”. *Nutrition Journal* 9 (2010): 10.

Diez-Gonzalez F, Callaway TR, Kizoulis MG, Russell JB. “Grain Feeding and the Dissemination of Acid- Resistant *Escherichia coli* from Cattle”. *Science* 281 (1998): 1666– 1668.

Thịt cháy gây ung thư

Cross AJ, Peters U, Kirsh VA, và cộng sự. “A Prospective Study of Meat and Meat Mutagens and Prostate Cancer Risk”. *Cancer Research* 65 (2005): 11779– 11784.

Knize MG, Sinha R, Rothman N, và cộng sự. “Heterocyclic Amine Content in Fast- Food Meat Products”. *Food and Chemical Toxicology* 33 (1995): 545– 551

Stolzenberg- Solomon RZ, Cross AJ, Silverman DT, và cộng sự. “Meat and Meat- Mutagen Intake and Pancreatic Cancer Risk in the NIH-AARP Cohort”. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 16 (2007): 2664– 2675.

Thịt kosher tốt cho sức khỏe hơn thịt thông thường

Nou X, Delgado J, Patel J, và cộng sự. “Prevalence of *Salmonella*, *Campylobacter* and *Listeria* on Retail Organic and Kosher Poultry Products”. *International Association for Food Protection Program and Abstract Book*, 2007, p.157. www.ars.usda.gov/research/publications/publications.htm?seq_no_115=207351.

Oscar TP. “Persistence of *Salmonella* Serotypes on Chicken Skin after Exposure to Kosher Salt and Rinsing”. *Journal of Food Safety* 28 (2008): 389– 399.

Cá hồi nuôi không tốt như cá hồi hoang dã

Bayen S, Barlow P, Lee HK, Obbard JP. “Effect of Cooking on the Loss of Persistent Organic Pollutants from Salmon”. *Journal of Toxicology and Environmental Health. Part A* 68 (2005): 253– 265.

Foran JA, Carpenter DO, Hamilton MC, và cộng sự. “Risk- Based Consumption Advice for Farmed Atlantic and Wild Pacific Salmon Contaminated with Dioxins and Dioxin-Like Compounds”. *Environmental Health Perspectives* 113 (2005)552– 556.

Hites RA, Foran JA, Carpenter DO, và cộng sự. “Global Assessment of Organic Contaminants in Farmed Salmon”. *Science* 303 (2004): 226– 229.

Thủy ngân trong sushi rất độc

Auger N, Kofman O, Kosatsky T, Armstrong B. “Low-Level Methylmercury Exposure as a Risk Factor for Neurologic Abnormalities in Adults”. *Neurotoxicology* 26 (2005): 149– 157.

Burros M. “High Mercury Levels Are Found in Tuna Sushi”. *New York Times*, 23/01/2008.

Cox C, Marsh D, Myers G, Clarkson T. “Analysis of Data on Delayed Development from the 1971– 72 Outbreak of Methylmercury Poisoning in Iraq: Assessment of Influential Points”. *Neurotoxicology* 16 (1995): 727– 730.

Debes F, Budtz- Jørgensen E, Weihe P, và cộng sự. “Impact of Prenatal Methylmercury Exposure on Neurobehavioral Function at Age 14 Years”. *Neurotoxicology and Teratology* 28 (2006): 363– 375.

Mozaffarian D, Rimm EB. “Fish Intake, Contaminants, and Human Health: Evaluating the Risks and the Benefits”. *Journal of the American Medical Association* 296 (2006): 1885– 1899.

7. KHOA HỌC VỀ SỮA

Sữa chua cải thiện tiêu hóa

Chmielewska A, Szajewska H. “Systematic Review of Randomised Controlled Trials: Probiotics for Functional Constipation”. *World Journal of Gastroenterology* 16 (2010): 69– 75.

Floch MH, Walker WA, Guandalini S, và cộng sự. “Recommendations for Probiotic Use - 2008”. *Journal of Clinical Gastroenterology* 42 [Suppl 2] (2008): S104– S108.

Moayyedi P, Ford AC, Talley NJ, và cộng sự. “The Efficacy of Probiotics in the Treatment of Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review”. *Gut* 59 (2010): 325– 332.

Williams NT. “Probiotics”. *American Journal of Health-System Pharmacy* 67 (2010):449– 458.

Sữa tươi tốt hơn sữa tiệt trùng

Basnet S, Schneider M, Gazit A, và cộng sự. “Fresh Goat’s Milk for Infants: Myths and Realities - A Review”. *Pediatrics* 125 (2010): e973– e977.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ. “Raw Milk Questions and Answers”. www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-questions-and-answers.html#risks.

Guh A, Phan Q, Nelson R, và cộng sự. “Outbreak of *Escherichia coli* O157 Associated with Raw Milk, Connecticut, 2008”. *Clinical Infectious Diseases* 51 (2010): 1411– 1417.

Lejeune JT, Rajala-Schultz PJ. “Food Safety: Unpasteurized Milk: A Continued Public Health Threat”. *Clinical Infectious Diseases* 48 (2009): 93– 100.

Sữa đậu nành tốt hơn sữa bò

Gardner CD, Messina M, Kiazand A, và cộng sự. “Effect of Two Types of Soy Milk and Dairy Milk on Plasma Lipids in Hypercholesterolemic Adults: A Randomized Trial”. *Journal of the American College of Nutrition* 26 (2007): 669– 677.

Liu J, Ho SC, Su YX, và cộng sự. “Effect of Long- Term Intervention of Soy Isoflavones on Bone Mineral Density in Women: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials”. *Bone* 44 (2009): 948– 953.

Sữa cần thiết cho sự chắc khỏe của xương

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, và cộng sự. “Milk Intake and Risk of Hip Fracture in Men and Women: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies”. *Journal of Bone and Mineral Research* 26 (2011): 833– 839.

Darling AL, Millward DJ, Torgerson DJ, và cộng sự. “Dietary Protein and Bone Health: A Systematic Review and Meta- Analysis”. *American Journal of Clinical Nutrition* 90 (2009): 1674– 1692.

Hegsted DM. “Fractures, Calcium, and the Modern Diet”. *American Journal of Clinical Nutrition* 74 (2001): 571– 573.

Chế phẩm sữa gây ung thư

Ahn J, Albanes D, Peters U, và cộng sự. “Dairy Products, Calcium Intake, and Risk of Prostate Cancer in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial”. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 16 (2007): 2623–2630.

Cho E, Smith-Warner SA, Spiegelman D, và cộng sự. “Dairy Foods, Calcium, and Colorectal Cancer: A Pooled Analysis of 10 Cohort Studies”. *Journal of the National Cancer Institute* 96 (2004): 1015– 1022.

Gao X, LaValley MP, Tucker KL. “Prospective Studies of Dairy Product and Calcium Intakes and Prostate Cancer Risk: A Meta-Analysis”. *Journal of the National Cancer Institute* 97 (2005): 1768– 1777.

Chế phẩm sữa giúp giảm cân

Barba G, Russo P. “Dairy Foods, Dietary Calcium and Obesity: A Short Review of the Evidence”. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* 16 (2006):445– 451.

Huang TT, McCrory MA. “Dairy Intake, Obesity, and Metabolic Health in Children and Adolescents: Knowledge and Gaps”. *Nutrition Reviews* 63 (2005): 71– 80.

Lanou AJ, Barnard ND. “Dairy and Weight Loss Hypothesis: An Evaluation of the Clinical Trials”. *Nutrition Reviews* 66 (2008): 272– 279.

Schardt D. “Milking the Data”. *Nutrition Action Healthletter*, September 2005, pp. 9–11.

8. BỔ SUNG (HAY KHÔNG BỔ SUNG) VITAMIN

Vitamin C chống lại cảm lạnh

Douglas RM, Hemilä H, Chalker E, Treacy B. “Vitamin C for Preventing and Treating the Common Cold”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2007): CD000980.

Heimer KA, Hart AM, Martin LG, Rubio-Wallace S. “Examining the Evidence for the Use of Vitamin C in the Prophylaxis and Treatment of the Common Cold”.

Journal of the American Academy of Nurse Practitioners 21 (2009): 295– 300.

Singh M, Das RR. “Zinc for the Common Cold”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2011): CD001364.

Đa số chúng ta đều cần thêm vitamin D

Autier P, Gandini S. “Vitamin D Supplementation and Total Mortality: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials”. *Archives of Internal Medicine* 167 (2007): 1730– 1737.

Chung M, Balk EM, Brendel M, và cộng sự. “Vitamin D and Calcium: A Systematic Review of Health Outcomes”. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2009.

Kolata G. “Report Questions Need for 2 Diet Supplements”. *New York Times*, 29/09/2010.

Vitamin nhóm B cung cấp năng lượng cho bạn

Balk EM, Raman G, Tatsioni A, và cộng sự. “Vitamin B6, B12, and Folic Acid Supplementation and Cognitive Function: A Systematic Review of Randomized Trials”. *Archives of Internal Medicine* 167 (2007): 21– 30.

Kaminer Y. “Problematic Use of Energy Drinks by Adolescents”. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 19 (2010): 643– 650.

Niacin cải thiện lượng cholesterol

Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa bệnh tật Hoa Kỳ (CDC). “Use of Niacin in Attempts to Defeat Urine Drug Testing— Five States, January– September 2006”. *Morbidity and Mortality Weekly Report* số 56(2007): 365– 366.

Gibbons LW, Gonzalez V, Gordon N, Grundy S. “The Prevalence of Side Effects with Regular and Sustained-Release Nicotinic Acid”. *American Journal of Medicine* 99 (1995): 378– 385.

Martí-Carvajal AJ, Solà I, Lathyris D, Salanti G. “Homocysteine Lowering Interventions for Preventing Cardiovascular Events”. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2009): CD006612.

Chất chống oxy hóa tốt cho mắt

Nhóm nghiên cứu về các bệnh mắt liên quan đến tuổi. “A Randomized, Placebo-Controlled, Clinical Trial of High-Dose Supplementation with Vitamins C and E and Beta Carotene for Age-Related Cataract and Vision Loss: AREDS Report No. 9”. *Archives of Ophthalmology* 119 (2001): 1439–1452.

Christen WG, Liu S, Glynn RJ, và cộng sự. “Dietary Carotenoids, Vitamins C and E, and Risk of Cataract in Women: A Prospective Study”. *Archives of Ophthalmology* 126 (2008): 102–109.

Ma L, Lin XM. “Effects of Lutein and Zeaxanthin on Aspects of Eye Health”. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 90 (2010): 2–12.

Saremi A, Arora R. “Vitamin E và bệnh tim mạch.” (Vitamin E and Cardiovascular Disease) *American Journal of Therapeutics* 17 (2010): e56–e65.

Vitamin tổng hợp giúp bạn khỏe hơn

Avenell A, Campbell MK, Cook JA, và cộng sự. “Effect of Multivitamin and Multimineral Supplements on Morbidity from Infections in Older People (MAVIS Trial): Pragmatic, Randomised, Double Blind, Placebo Controlled Trial”. *BMJ* 331 (2005): 324–329.

Graat JM, Schouten EG, Kok FJ. “Effect of Daily Vitamin E and Multivitamin Mineral Supplementation on Acute Respiratory Tract Infections in Elderly Persons: A Randomized Controlled Trial”. *Journal of the American Medical Association* 288 (2002): 715–721.

Larsson SC, Akesson A, Bergkvist L, Wolk A. “Multivitamin Use and Breast Cancer Incidence in a Prospective Cohort of Swedish Women”. *American Journal of Clinical Nutrition* 91 (2010): 1268–1272.

Rautiainen S, Akesson A, Levitan EB, và cộng sự. “Multivitamin Use and the Risk of Myocardial Infarction: A Population-Based Cohort of Swedish Women”. *American Journal of Clinical Nutrition* 92 (2010): 1251–1256.

9. BÌNH AN VÀ VÔ SỰ?

Salad đóng túi vẫn nên được rửa

“Bagged Salad: How Clean?” *Consumer Reports*, tháng 3, 2010, p. 15.

Nước đóng chai an toàn hơn nước máy

Beverage Marketing Corporation. “Bottled Water Confronts Persist[e]nt Challenges, New Report from Beverage Marketing Corporation Shows”. Press release, tháng 7, 2010.

Lalumandier JA, Ayers LW. “Fluoride and Bacterial Content of Bottled Water Vs. Tap Water”. *Archives of Family Medicine* 9 (2000): 246–250.

Naidenko O, Leiba N, Sharp R, Houlihan J. “Bottled Water Quality Investigation: 10 Major Brands, 38 Pollutants”. Environmental Working Group, 15/10/2008. www.ewg.org/BottledWater/Bottled-Water-Quality-Investigation/NewsRelease-Response-to-Industry.

Sử dụng đồ nhựa trong lò vi sóng rất nguy hiểm

Badeka AB, Kontominas MG. “Effect of Microwave Heating on the Migration of Dioctyladipate and Acetyltributylcitrate Plasticizers from Food-Grade PVC and PVDC/PVC Films into Olive Oil and Water”. *Zeitschrift für Lebensmittel-Untersuchung und-Forschung* 202 (1996): 313–317.

Halden RU. “Plastics and Health Risks”. *Annual Review of Public Health* 31 (2010): 179–194.

Hóa chất trong khoai tây chiên gây ung thư

Hogervorst JG, Schouten LJ, Konings EJ, và cộng sự. “Dietary Acrylamide Intake and the Risk of Renal Cell, Bladder, and Prostate Cancer”. *American Journal of Clinical Nutrition* 87 (2008): 1428–1438.

Larsson SC, Akesson A, Wolk A. “Long-Term Dietary Acrylamide Intake and Risk of Epithelial Ovarian Cancer in a Prospective Cohort of Swedish Women”. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 18 (2009): 994–997.

Mulloy KB. “Two Case Reports of Neurological Disease in Coal Mine Preparation

Plant Workers”. *American Journal of Industrial Medicine* 30 (1996): 56– 61.

Thực phẩm biến đổi gen có hại

Domingo JL. “Toxicity Studies of Genetically Modified Plants: A Review of the Published Literature”. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 47 (2007): 721– 733.

Ewen SW, Pusztai A. “Effect of Diets Containing Genetically Modified Potatoes Expressing *Galanthus nivalis* Lectin on Rat Small Intestine”. *Lancet* 354 (1999): 1353– 1354.

Royal Society. “Review of Data on Possible Toxicity of GM Potatoes”. 6/1999. <http://royalsociety.org/Review-of-data-on-possible-toxicity-of-GM-potatoes>.

Thực phẩm chiếu xạ không an toàn

O’Bryan CA, Crandall PG, Ricke SC, Olson DG. “Impact of Irradiation on the Safety and Quality of Poultry and Meat Products: A Review”. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 48 (2008): 442– 457.

Osterholm MT, Norgan AP. “The Role of Irradiation in Food Safety”. *New England Journal of Medicine* 350 (2004): 1898– 1901.

Raul F, Gosse F, Delincee H, và cộng sự. “Food-Borne Radiolytic Compounds (2-Alkylcyclobutanones) May Promote Experimental Colon Carcinogenesis”. *Nutrition and Cancer* 44 (2002): 189– 191.

10. HỌC THUYẾT VỀ CHẾ ĐỘ ĂN

Ăn chay lành mạnh hơn các chế độ ăn khác

Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T. “Comparative Fracture Risk in Vegetarians and Nonvegetarians in EPIC- Oxford”. *European Journal of Clinical Nutrition* 61 (2007): 1400– 1406.

Craig WJ. “Health Effects of Vegan Diets”. *American Journal of Clinical Nutrition* 89 (2009): 1627S– 1633S.

Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. “Health Effects of Vegetarian and Vegan Diets”. *Proceedings of the Nutrition Society* 65 (2006): 35 – 41.

Chế độ ăn Địa Trung Hải tốt cho bạn

Baron KG, Reid KJ, Kern AS, Zee PC. “Role of Sleep Timing in Caloric Intake and BMI”. *Obesity* (Silver Spring) 19 (2011): 1374 – 1381.

Esposito K, Maiorino MI, Ceriello A, Giugliano D. “Prevention and Control of Type 2 Diabetes by Mediterranean Diet: A Systematic Review”. *Diabetes Research and Clinical Practice* 89 (2010): 97 – 102.

Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. “Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean Diet: A Systematic Review”. *Nutrition Reviews* 64 [Part 2](2006): S27– S47.

Detox giúp bạn khỏe mạnh hơn

Boseley S. “ ‘Make-Believe and Outright Quackery’ – Expert’s Verdict on Prince’s Detox Potion”. *Guardian*, 11/03/2009.

Duchy Herbals Detox Tincture, www.duchyoriginals.com/detox_tincture.php.

Chế độ ăn Paleo là lý tưởng

Frassetto LA, Schloetter M, Mietus-Synder M, và cộng sự. “Metabolic and Physiologic Improvements from Consuming a Paleolithic, Hunter-Gatherer Type Diet”. *European Journal of Clinical Nutrition* 63 (2009): 947– 955.

Jönsson T, Granfeldt Y, Åhrén B, và cộng sự. “Beneficial Effects of a Paleolithic Diet on Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes: A Randomized Cross-Over Pilot Study”. *Cardiovascular Diabetology* 8 (2009): 35.

Chế độ ăn giàu thực phẩm nhiều nước giúp giảm cân

Bes-Rastrollo M, van Dam RM, Martinez- Gonzalez MA, và cộng sự. “Prospective Study of Dietary Energy Density and Weight Gain in Women”. *American Journal of Clinical Nutrition* 88 (2008): 769– 777.

Blatt AD, Roe LS, Rolls BJ. “Hidden Vegetables: An Effective Strategy to Reduce Energy Intake and Increase Vegetable Intake in Adults”. *American Journal*

of Clinical Nutrition 93 (2011): 756– 763.

Ello-Martin JA, Roe LS, Ledikwe JH, và cộng sự. “Dietary Energy Density in the Treatment of Obesity: A Year-Long Trial Comparing 2 Weight-Loss Diets”. *American Journal of Clinical Nutrition* 85 (2007): 1465– 1477.

Chế độ ăn hạn chế calo kéo dài tuổi thọ của bạn

Dirks AJ, Leeuwenburgh C. “Caloric Restriction in Humans: Potential Pitfalls and Health Concerns”. *Mechanisms of Ageing and Development* 127 (2006): 1–7.

Flegal KM, Graubard BI, Williamson DF, Gail MH. “Cause-Specific Excess Deaths Associated with Underweight, Overweight, and Obesity”. *Journal of the American Medical Association* 298 (2007): 2028–2037.

Fontana L, Klein S. “Aging, Adiposity, and Calorie Restriction”. *Journal of the American Medical Association* 297 (2007): 986– 994.

Để xem danh sách các tài liệu tham khảo đầy đủ hơn,
bạn đọc có thể quét mã QR code dưới đây:



Chỉ mục

A

acrylamide 135, 136, 137
2-alkylcyclobutanones (2-ACBs) 141
allicin 72
amin dị vòng (HCAs) 86, 90
an toàn thực phẩm chiếu xạ 141-42
aspartame 55-58
a-ti-sô 149
axit alpha-linolenic (ALA) 88
axit amin 57, 61, 123, 146
axit béo omega-3 30, 88, 95
axit béo omega-6 23
axit docosahexaenoic (DHA) 25
axit eicosapentaenoic (EPA) 25
axit glutamic 61
axit linoleic liên hợp (CLA) 89
axit mật 44
axit oxalic 108
axit stearic 32, 88
ảnh hưởng của người nổi tiếng (tránh) x, 150, 162
áp chảo 91
ăn chay kiểu lacto 146
ăn chay kiểu ovo-lacto/ovo 146
ăn chay kiểu pescio 146

ăn chay kiểu pollo 146
ăn muộn 149
“ăn sâu vào tâm trí” 10

B

B₁ (thiamine) 120, 142
B₁₂ 120, 123, 145
B₂ (riboflavin) 120
B₃ (niacin) 120, 122
B₆ 120
B₉ (axit folic) 120
bánh bột ngô 39
bánh mì 28, 33, 39, 47, 136
bánh mì mầm ngũ cốc 43
bánh mì trắng/pasta 41
bánh mì vòng 41, 42
bánh quy 33, 34, 41, 47, 77, 136, 155
bánh quy yến mạch 45
bản tin về dinh dưỡng 121, 163
bắp cải 82
bất thường sinh sản 134
bấu víu vào một số thực phẩm cụ thể (tránh) 160
beta-carotene 124, 124
beta-glucan 44, 45

béo phì. *Xem* tăng cân
 bệnh Alzheimer 7, 56, 62, 147
 bệnh bò điên 92
 bệnh celiac 46, 47
 bệnh Parkinson 2
 bệnh tim mạch
 và chế độ ăn 145, 147
 và chế phẩm sữa 103
 và đồ uống 1, 2
 và nông sản 69, 74
 và rượu vang đỏ 3-5, 7, 10
 và thịt so với cá 86, 88, 95
 và thực phẩm biến đổi gen
 138
 và tinh bột 42, 44
 và vitamin 122, 123, 125, 126
 bệnh trĩ 48
 bia 4, 6, 46
 biểu tượng radura 142
 bí ẩn (“trào lưu thực phẩm sai
 lầm”) ix
 bí ngòi 156
 bíт tết 63, 87
 bỏ qua khuyến cáo trên bao bì
 162
 bỏ qua chế độ ăn theo trào lưu
 161
 bổ công anh 12, 149
 bông cải xanh ix, x, 68, 74, 82
 bột mì làm giàu 42
 bơ đậu phộng 31
 bơ động vật so với bơ thực vật
 19-21
Bt 139

bulgur (lúa mì sấy khô) 42
 buồn nôn 115, 116
 bức tranh tổng thể so với một
 nghiên cứu xi
 bướt cổ 60

C

ca cao 69, 70
 caffein 2, 3, 17, 121
 calo, tiêu thụ so với đốt 37
Campylobacter 103
 canh tác hữu cơ 75
 canxi
 và chế độ ăn 145
 và chế phẩm sữa 101, 105,
 107, 108
 và mật ong 54
 và muối 59
 cá
 đóng hộp 98, 107
 mẹo hiểu rõ 160
 và bệnh tim 24-26, 30, 98
 và chế độ ăn 146
 cá hồi
 nuôi so với cá hồi hoang dã
 94-96
 siêu thực phẩm 68
 và canxi 107, 118
 và chất béo 25
 và thực phẩm biến đổi gen
 140
 và thịt so với cá 88
 và vitamin 118

- cá kiếm 25
- cá mòi 25
- cá ngừ 25
- cá ngừ vằn 98
- cá ngừ vây dài 98
- các vấn đề thần kinh 136
- các vấn đề về hành vi 76, 103
- cà chua 61, 74, 82-84
- cà phê 1, 2, 9, 17
- cà rốt 74, 123-125, 131
- cải bó xôi 74, 108, 125, 130
- cải Brussels 82
- cải thìa 73, 75
- cải rổ 125
- cải xoăn 108, 125
- cảm lạnh 73, 114-16, 127, 158
- cần tây 74, 156
- cây guarana 121
- chanh vàng và sự hấp thu sắt 18
- chất béo bão hòa 20, 27, 30
- chất béo dạng trans
 - mẹo hiểu rõ 160, 161
 - nguy hại từ 20, 27, 33-35
- chất béo không bão hòa 33, 104
- chất béo không bão hòa đa 22, 33
- chất béo không bão hòa đơn 22, 23
- chất chống oxy hóa
 - và chất béo 23
 - và đồ uống 2, 4, 17
 - và mật 123-125
 - và mật ong 54
 - và nông sản 67, 69, 74, 76
- chất điện giải trong đồ uống thể thao 12
- chất làm ngọt nhân tạo
 - aspartame 56-57
 - soda ăn kiêng và tăng cân 10-11
- chất xơ
 - mẹo hiểu rõ 161
 - trong yến mạch 45, 46
 - và chế độ ăn 155
 - và tinh bột 38, 40, 41, 44, 48
 - và ung thư đại tràng 48-50
- chế độ ăn Atkins 39
- chế độ ăn Carb-Lovers 39
- chế độ ăn chay 144-46
- chế độ ăn “chuối vào buổi sáng” 38
- chế độ ăn Địa Trung Hải 147-49
- chế độ ăn giàu chất xơ 48
- chế độ ăn hạn chế calo 112, 128, 156-58
- chế độ ăn ít chất béo 37
- chế độ ăn “Không G” 47
- chế độ ăn low-carbs 36-38, 39
- chế độ ăn Paleo 152-54
- chế độ ăn Skinny Carbs 39
- chế độ ăn thực phẩm nhiều nước 154-56
- chế độ ăn Volumetrics 155
- chế độ Martha’s Vineyard diet detox 150
- chế độ Master Cleanse (chế độ Chanh vàng) 150

chế phẩm sữa 32, 34, 60, 95,
103, 107, 109, 111
chế phẩm sữa ít béo 110
chỉ số đường huyết (GI) 37, 54
cholesterol
 và chất béo 20, 22-23, 32
 và chế độ ăn 148, 153, 157
 và chế phẩm sữa 105
 và đồ uống 4
 và mật ong 54
 và niacin (B₃) 121-123
 và quế 64
 và tinh bột 43, 44
 và tỏi 71-73
 và yến mạch 43-45
chóng mặt 122
chùm tia xạ 141
chuối 38-40, 67, 120
clo 59, 130, 131
cola 13
cola ăn kiêng 10, 56
Coumadin (thuốc chống đông) 16
coumarin 64
còi xương 117
cồn cao 157
cơ chế sinh tồn 157
Cơ đốc Phục lâm 29, 145
Cơ quan quản lý thực phẩm và
 dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) x
 acrylamide 137
 aspartame 57
 chất béo 30
 chế phẩm sữa 101
 đồ nhựa 134

mẹo hiệu rõ 162
monosodium glutamate 62
nông sản 83
thịt so với cá 97
thực phẩm biến đổi gen 140
tinh bột 45
vitamin 115
củ cải đường 61
cục máu đông 4, 5, 69, 73

D

D₂ (ergocalciferol) 119
D₃ (cholecalciferol) 119
da 8, 71, 118, 125, 150
dầu tây 67, 77
dầu cọ 33, 34
dầu dừa 33, 34
dầu hạt cải (canola) 21-24, 26,
 53, 163
dầu hydrogen hóa 31
dầu hydrogen hóa toàn phần 31
dầu hydrogen hóa một phần 31,
 35
dầu nghệ tây 22, 33
dầu ngô 22, 33
dầu nhuyển thể 26
dầu thực vật 20, 22, 33, 34
dầu ô-liu cực kỳ nguyên chất
 (EVOO) 24
dầu ô-liu 22, 23, 147
đậy thì sớm ở bé gái 111
detox 149, 150
để cảm lạnh 158

di truyền và sức khỏe xương 107

dioxin 94, 95, 133, 134

dị ứng 102, 139

dừa 77

dừa chuột 156

dừa hấu 84, 156

dừa lười 125

đa xơ cứng 118

đạm động vật và sức khỏe xương
108

đau đầu 57, 61, 122, 151

đau ngực 62

đau nửa đầu 62

đáp ứng quá mẫn 27

đậm độ năng lượng của thực
phẩm 101, 155, 156

đậu đỗ

mẹo hiểu rõ 160

và chế độ ăn 146, 147, 152,
155

và tinh bột 39, 40

và vitamin 120

đậu nành 80

đậu nành và ung thư 80-82

đậu phộng. *Xem* hạt

đậu phụ 81, 90, 107

đậu trắng 39

đậu xanh 74

đầy bụng 58

đồ ăn nhanh 34, 91, 148, 151

đồ nhựa (trong lò vi sóng) 133,
134

đồ uống có cồn

rượu vang đỏ 3-5, 30, 69

và nước tăng lực 121

và ung thư vú 6-7

đồ uống decaf 3

đồ uống làm từ yến mạch 45

đồ uống thể thao 12

đồng 59

đổi tên sản phẩm để cải thiện
hình ảnh 53

động vật biến đổi gen 140

động vật nhai lại 88

đục thủy tinh thể 124

đường gốc rượu 58

đường huyết

và chế độ ăn 148, 151

và si-rô ngô cao fructose 51-53

và tinh bột 37, 38, 57

đường nâu 54

đường và gia vị 51

E

E. coli 15, 77, 89, 103, 129

email về thực phẩm 131, 163

Enterococcus 130

epigallocatechin gallate (EGCG)
17, 18

estrogen 6, 80, 136

F

flavanol 4

fluor 132

fructose 13, 52, 54

G

galactose 110

gan

và chất béo 27

và chế độ ăn 150

và đồ uống 18

và quế 64

và si-rô ngô cao fructose 52

và vitamin 120, 122

gan bò 122

gia cầm

và chế độ ăn 146, 147

và chiếu xạ 141-42

và monosodium glutamate 61

và thịt so với cá 87, 90

và vitamin 122

gia súc 89, 92

giá trị dinh dưỡng (nói chung)

161

giả dược xvi, 17, 64, 72, 114, 124

giải thích sai nghiên cứu xx

giảm cân

calo, đốt so với tiêu thụ 37,

161

và chế độ ăn thực phẩm nhiều nước 154-56

và chế phẩm sữa 111-13

và đồ uống 9

và quả acai 77-79

và tinh bột 38-40

và trà xanh 16-18

và vitamin 128

giảm tuổi thọ

và chất béo 28

và chất xơ 49

và chế độ ăn 147

và đồ uống 4, 5

và nông sản 70

và thịt so với cá 87

và vitamin 112, 118, 125, 126

giấc ngủ 2, 9

giết mổ động vật 92

glucose. *Xem* đường huyết

glucosinolate 73

gluten 46-48

gốc tự do 78, 125, 157

H

hamburger 85, 87, 91, 161

hạ natri máu 9

hạn chế calo (CR) 112, 128, 156, 157, 158

hạn sử dụng 34, 52, 130, 141

hạnh nhân 30, 106, 125

hành tây 77

hạt

và chế độ ăn 146, 152

và chức năng tuyến giáp 82

và đau tim 29-31, 33

và tăng cân 3

và vitamin 121

hạt điều 30

hạt lanh 26

hạt mắc ca 30

hạt óc chó 30

hạt quinoa 48
hấp (phương pháp nấu ăn) 74
hầm (phương pháp nấu ăn) 74,
90
HDL cholesterol (tốt)
và chất béo 20, 22, 27, 33, 34
và đồ uống 4
và tinh bột 37
và vitamin 122
Helicobacter pylori 16
heme iron 86
hen 62, 102
homocysteine 123
hormone tăng trưởng của bò
(BST) 111
hóa chất
khoai tây chiên và ung thư
135-37
hội chứng chuyển hóa 52
hội chứng dị tật bẩm sinh 56
hội chứng mệt mỏi mạn tính 56
“Hội chứng nhà hàng Trung
Quốc” 62
hội chứng ruột kích thích 100
hội chứng suy giảm tập trung 62
hôn mê suy giáp 73, 75
hơi thở hôi 37, 72
hợp chất *N*-nitroso 86
hút thuốc xx, 5, 125
hữu cơ so với kosher 91-93
huyết áp
và chế độ ăn 148, 153, 157
và chế phẩm sữa 113
và khoai tây chiên 137

và nông sản 69
huyết áp cao. *Xem* huyết áp

I

IGF-1 110
insulin 52, 63, 148, 157
Xem thêm đường huyết
inulin 50
iod 59, 60
isoflavone 80, 105
“ít đường” 162

K

kali 14, 38, 40, 54
kẽm 54, 116
kháng insulin 13
khát 9
khoai lang 38, 125
khoai tây 39, 136, 137
khoai tây chiên và ung thư 135-37
khoai tây trắng 38
khuyến cáo dinh dưỡng xiii
chất béo 19-35
chế độ ăn 144-59
chế phẩm sữa 99-113
đồ uống 1-18
đường và gia vị 51-65
mẹo hiểu rõ 160-64
nghiên cứu khoa học xiii-xvii,
xxi
tháp dinh dưỡng x
sự phát triển kiến thức về dinh
dưỡng xi

trào lưu thực phẩm ix
 kinh nguyệt thất thường 158
 kích thích cơ thể và sức khỏe
 xương 107

L

L. reuteri 100
 lactose 46, 105, 110
 lá cải củ 108
 làm lạnh chai nước nhựa 133
 “làm sạch” 151
 LDL cholesterol (xấu)
 và chất béo 20, 21, 22, 33, 34
 và chế phẩm sữa 99
 và tinh bột 44
 và nông sản 69, 71
 và vitamin 122
Listeria 92
 lò vi sóng (phương pháp nấu ăn)
 74, 91, 113, 134
 loại bỏ độc tố 8, 78, 149, 150
 loét dạ dày 16
 lợi khuẩn (probiotic) 99, 100
 lúa mạch 44, 46
 lúa mạch đen 46
 lừa gạt tại chợ nông sản 68
 luật đồ ăn Do Thái 92
 lược (phương pháp nấu ăn) 74,
 137
 lutein 125
 lựu 79
 lycopene 74, 82, 83, 84

M

magie 59
 maltodextrin 50
 mang thai 2, 97, 128
 măng tây 163
 mảnh lời quảng cáo
 chế phẩm sữa 99-100
 đồ uống 12
 đổi tên sản phẩm để cải thiện
 hình ảnh 53
 đóng gói, khẳng định, lời đi
 162
 muối 60
 nông sản 77
 nước đóng chai 131
 tinh bột 42
 vitamin 128
 mắt và chất chống oxy hóa 123-
 25
 mật mía 53, 61
 mất nước 8
 mật ong so với đường 53-55
 mật ong thô 55
 men sống/hoạt tính 99
 methanol 57
 methylhydroxy chalcone polymer
 (MHCP) 63
 miso (tương đậu nành) 81
 monosodium glutamate (MSG)
 61
 mô hình ăn uống 160
 mối liên quan, nghiên cứu bệnh-
 chứng 98, 117, 136

mỡ chảy ra từ thịt nướng 91
mỡ lợn 32, 33
mùi cơ thể 72
mụn 70
muối biển so với muối thường
58-60
muối khoáng
và chất béo 28
và chế độ ăn 151
và mật ong 54
và muối 59, 60
muối kosher 60
muối tinh so với muối biển 59

N

nam việt quất 15, 16
natri 59, 60, 93
natto (đậu nành lên men) 81
năng lượng
và chế độ ăn 149, 150
và đồ uống 12
và nông sản 78
và vitamin nhóm B 119-21
nấm 63
nghe lời mẹ dặn 85
nghịch lý nước Pháp 3
nghiên cứu bệnh-chứng
acrylamide 136
đồ uống 6
nông sản 81
thịt so với cá 90
vitamin 117
nghiên cứu can thiệp 11

nghiên cứu cắt ngang (mô tả) xv
nghiên cứu mô tả xiv-xv
nghiên cứu quần thể (nghiên cứu
mô tả) xiv
nghiên cứu thuần tập
acrylamide 136
aspartame 56
chất béo 20, 23, 27, 32
chế độ ăn 145, 147, 155
chế phẩm sữa 107, 109
đồ uống 4, 10, 13
nông sản 69, 70, 80, 81, 83
thịt so với cá 85, 90
tinh bột 42
vitamin 117, 124, 126
nghiên cứu trên động vật
acrylamide 136
aspartame 56
chất béo 32
chế độ ăn 157
đồ uống 4
nông sản 80
sự chiếu xạ 142
nghiên cứu trong ống nghiệm (*in vitro*) xiv
đồ uống 4
nông sản 74, 78
quế 63
ngô biến đổi gen 139
ngũ cốc nguyên cám
chế độ ăn 53, 147
mẹo hiểu rõ 160
thực phẩm đa ngũ cốc 41-42
tinh bột 41, 42

nguồn tài trợ và nghiên cứu xix
nguy cơ tương đối (RRs) xix-xx
nhân mác

“chăn thả tự do” 93
hiệu ứng hào quang 77
“hoàn toàn tự nhiên” 162
mẹo hiểu rõ 164
và chất béo 34
và chế phẩm sữa 99-101
và chiếu xạ 142-43
và nông sản 77
và thịt so với cá 87, 89, 93
và tinh bột 41-42

nhễm trùng tiết niệu 14-16

nhiet kế nấu ăn 91

nhịn ăn 151

những hạn chế của thực phẩm bổ
sung 117, 161

nitrate/nitrite 87

nông sản 66, 141

nông sản địa phương 66-68

nông sản hữu cơ so với nông sản
thông thường 75-77

nồng độ hormone và sức khỏe
xương 107

nuôi ong 53, 55

nước

đóng chai so với nước máy
131-33

tắm cốc mỗi ngày 7-9

và sự an toàn 133

nước cam 14, 118

nước ép bưởi chùm 14

nước ép cỏ lúa mì 151

nước ép nam việt quất và nhiễm
trùng tiết niệu 14-16

nước ép táo 13, 14, 78

nước ép trái cây 9, 14, 150

nước mía bay hơi 53

nước nho 5

nướng (phương pháp nấu ăn)
90-91

nướng bằng lò (phương pháp nấu
ăn) 91

nướng vỉ (phương pháp nấu ăn)
91

O

ớt 74, 150

P

pasta 39, 41, 42, 46

PCBs 94, 95

phân mục, nhìn xa hơn 161

phân tích gộp các nghiên cứu
chất béo 22-23

chế phẩm sữa 107, 109, 112

nông sản 71-72

phenyl keto niệu (PKU) 57

phong trào tự cung tự cấp 54

phóng xạ 141

phô mai 154, 156

phô mai Parmesan 61, 63

phổi 150

phthalates 134

phương tiện truyền thông và

khuyến cáo dinh dưỡng xi, 162

polydextrose 50
polyp (đại tràng) 49
polyphenol 23
polyvinyl chloride (PVC) 134
proanthocyanidin 15
protein
 và chất béo 28
 và chế độ ăn 146
 và chế phẩm sữa 101, 105
protein bổ sung 146
protein đậu nành cô đặc 81
protein đậu nành thủy phân 62
pubmed.gov 163

Q

quan hệ nhân quả, nghiên cứu
 bệnh-chứng xiv-xv
quả bơ 77
quả đào 68, 77
quả hạch Brazil 30
quế và tiểu đường 63-64

R

rau diếp 129-131, 156
rau họ cải 82
rau nấu chín so với rau sống 73-75
rau xanh
 đông lạnh 68
 mẹo hiểu rõ 160
 sống so với nấu chín 73-75
 thành phần chất xơ 13, 38
 và canxi 107, 108

 và chất béo 75
 và chế độ ăn 146, 147, 151, 155
 và dioxin 94
 và giảm cân 155
 và vitamin 116
rán (phương pháp nấu ăn) 137
resistant starch (RS) 30, 39
resveratrol 4
rối loạn não bộ 57
rụng tóc 37
rửa salad đóng gói 129-31
rượu vang đỏ 3-5, 30, 69
rượu vang trắng 3, 4

S

S. boulardii 100
salad 149, 161
Salmonella 76, 90, 92, 103
sàng lọc chất kích thích qua nước
 tiểu 121, 123
sắt 18, 145
sâu răng 102 132
siêu nhiệt 135
siêu thực phẩm 30, 68, 79, 82, 160
si-rô gạo nâu 53
si-rô ngô cao fructose so với
 đường 51-53
soda 3, 12, 57
soda ăn kiêng và tăng cân 10
sỏi thận 9, 115
sô-cô-la 32, 68

sô-cô-la đen 4, 69-71
sống trên trăm tuổi 157
 sterol và stanol thực vật 21
 suy giảm trí nhớ 7, 56
 sử dụng thuốc lá 2, 137
 sự quan trọng của bối cảnh xi, xx
 sự tiêu hóa 13, 99-100
 sữa
 sữa đậu nành so với sữa bò
 104-6
 tươi so với tiệt trùng 101-3
 và chất béo 35
 và sức khỏe xương 105, 106-8
 và vitamin 118
 sữa chua 99, 155
 sữa chua Hy Lạp 111
 sữa dê 103
 sữa gầy 104, 110-11
 sữa hạnh nhân 106
 sữa hữu cơ 111
 sữa không chứa hormone 111
 sữa nguyên kem 32, 104, 105,
 110
 sức khỏe xương
 và chế độ ăn 145, 158
 và đồ uống 2
 và sữa 105, 106, 108
 và tinh bột 46
 và vitamin 117, 118

T

tải lượng đường (GL) 37
 tài trợ doanh nghiệp xix, 112

táo bón 42, 48, 100
 tăng cân
 calo, tiêu thụ so với đốt 37,
 161
 và ăn muộn 149
 và chất béo x, 30
 và đồ uống 2
 và khoai tây chiên 136
 và monosodium glutamate
 (MSG) 62
 và soda ăn kiêng 10-12
 và si-rô ngô cao fructose 52
 và tinh bột x, 36-38
 tăng cường miễn dịch 12, 115,
 128
 tập thể dục 8, 9, 12, 17
 tê 62
 Thang đo sự thật xvii
 tháp bằng chứng xiii
 thay đổi chóng vánh (khuyến cáo)
 xx
 thẩm thấu ngược 132
 thận
 và acrylamide 136
 và chế độ ăn 150
 và đồ uống 8
 và quế 64
 và vitamin 115, 120
 thị lực và chất chống oxy hóa
 122-24
 thiếu máu 46
 thịt bò
 ăn cỏ so với ăn ngũ cốc 87-89
 chất béo 32

- thịt cháy và ung thư 90-92
- thịt đỏ 85
- hữu cơ 89
- thịt cháy và ung thư 90-92
- thịt chế biến sẵn 86-87
- thịt cừu 85
- thịt đỏ 85-87
- thịt kosher so với thịt thường 91-93
- thịt lợn 85, 87, 90
- thịt tẩm ướp 90, 92
- thoái hóa điểm vàng do lão hóa 124, 125
- thời hạn tiêu thụ 143
- thuốc nhuận tràng 150, 157
- thuốc trừ sâu 68, 75, 94
- thủy ngân trong sushi 96
- thử nghiệm “không có bất cứ nguy hiểm gì” 79
- thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên
 - chất béo 25, 30, 33
 - chế độ ăn 148
 - chế phẩm sữa 100, 107, 112
 - đồ uống 17
 - tinh bột 37, 44
 - vitamin 114-15, 117, 120
- thử nghiệm ngắn hạn trên người
 - xv
 - chế độ ăn 153
 - chế phẩm sữa 112
 - mật ong 54
 - nông sản 69
 - tinh bột 40
- thực phẩm “độc hại” 160
- thực phẩm biến đổi gen 138-40
- thực phẩm đa ngũ cốc 40-42
- thực phẩm tinh chế 33, 41, 42-44
- thường thức đồ ăn 164
- tia gamma 141
- tia X 141
- tiêu chảy 58, 100, 115
- tiêu hóa
 - và sữa chua 99-101
 - Xem thêm* vấn đề tiêu hóa
- tiếp xúc với ánh nắng mặt trời 107, 118
- tiểu đường
 - type 2 28, 113
 - và chất béo 28
 - và chế độ ăn 145, 152, 153, 157
 - và chế phẩm sữa 113
 - và đồ uống 2, 4, 13
 - và nông sản 73
 - và quế 63-64
 - và si-rô ngô cao fructose 52
 - và thịt so với cá 86, 89
 - và tinh bột 42, 47
 - và vitamin 118
- tinh bột 36, 38, 47, 136
- tỏi (“hoa hồng thối”) 71
- tổn thương thần kinh 97, 120
- tổng quan hệ thống xvii
- trà 9, 16-18
- trà đen 18
- trái cây
 - mẹo hiểu rõ 160
 - nước ép 12-14

đông lạnh 68
 và chế độ ăn 147, 152, 154,
 155
 và vitamin 116
Xem thêm nông sản
 trái cây và rau củ đông lạnh 68
 trầm cảm 24, 56
 triglyceride 25, 35, 122
 trí nhớ 64
 Trung tâm kiểm soát và phòng
 ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ
 (CDC) 139, 142
 trứng
 và chất béo 26, 28
 và chế độ ăn 146, 147, 152
 và chiếu xạ 141
 và tim 28
 tự kỷ 47, 61, 102
 tuổi thọ và chế độ ăn hạn chế calo
 156-58
 tuyến giáp 73

U

umami (vị thứ năm) 63
 ung thư
 và acrylamide 135-36
 và aspartame 56
 và chất béo 23
 và chế độ ăn 145, 147, 151
 và chế phẩm sữa 103
 và chiếu xạ 141
 và đậu nành 80-82
 và đồ uống 2, 7

và monosodium glutamate 62
 và nhựa 133-34
 và thịt cháy 90-91
 và thịt so với cá 86, 88, 89
 và vitamin 126, 127
 ung thư buồng trứng 110, 137
 ung thư da 101
 ung thư đại tràng
 và chất xơ 48-50
 và chế phẩm sữa 110
 và thịt so với cá 85-87
 và vitamin 117
 ung thư nội mạc tử cung 137
 ung thư phổi xx, 86, 125
 ung thư tiền liệt tuyến
 và cà chua 82-84
 và chất béo 23
 và chế phẩm sữa 109-110
 và thịt so với cá 90
 và vitamin 110, 118
 ung thư tuyến tụy 1, 118
 ung thư vú
 và acrylamide 136
 và chất béo 23
 và chế phẩm sữa 117
 và nhựa 133
 và rượu 5-7
 và thịt hay cá 90
 và vitamin 115
 uống rượu nhiều 5, 6
 ướp muối thực phẩm 92

V

vấn đề tiêu hóa

và chế phẩm sữa 99

và đồ uống 2

và tinh bột 42

và vitamin 115, 122

vi khuẩn LGG 100

viêm da cơ địa 102

viêm túi thừa 49

việt quất 67, 68

vitamin A 38, 124

vitamin C

cải tử hoàn sinh 121

và cảm lạnh 114

và đồ uống 14, 18

và mắt 124

và mật ong 54

và nông sản 38, 74

và tinh bột 38, 40

và trái cây 18, 140

vitamin D

và sức khỏe xương 107

và chế phẩm sữa 105, 110

và ung thư tiền liệt tuyến 118

nhu cầu 116

vitamin E 124, 125

vitamin nhóm B 119, 120

vitamin tổng hợp 122, 126, 128

VSL#3 100

X

xốt trộn salad 75, 138

xúc xích 85, 86, 87

xúp 156

xúp làm từ nước dùng 157

xúp “nhẹ” 61

Y

“ý tưởng quái gở” và khuyến cáo
dinh dưỡng ix

yến mạch 39, 40, 43-45

yến mạch ăn liền 45

yến mạch Quaker Oats 43

YouTube 51

Z

zeaxanthin 125

Giới thiệu về tác giả



Tiến sĩ Robert J. Davis là một nhà báo về sức khỏe tài năng, tác giả của nhiều công trình được xuất hiện trên CNN, PBS, WebMD, và tạp chí *Wall Street*. Ông là người sáng lập đồng thời tổng biên tập của Everwell.com và là tác giả cuốn *The Healthy Skeptic* (Sự nghi ngờ lành mạnh). Ông cũng giảng dạy ở Trường Y tế Công cộng Rollins School thuộc Đại học Emory. Tốt nghiệp Đại học Princeton, ông có bằng thạc sĩ về Y tế Công cộng từ Đại học Emory và bằng tiến sĩ về Chính sách Y tế từ Đại học Brandeis, nơi ông là một thành viên của Quỹ Pew.

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRI

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Detox, low-carb, thực phẩm hữu cơ,... tin đồn và sự thật

Chịu trách nhiệm xuất bản

BÙI THỊ HUONG

Chịu trách nhiệm nội dung

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Hoàng Thị Mai Anh

Sửa bản in: Đặng Loan

Vẽ bìa: Mạnh Cường

Trình bày: Mỹ Mây

In 5.000 cuốn, khổ 15 x 23 cm

tại Công ty TNHH MTV In và Thương mại Thông tấn xã Việt Nam (Vinadataxa)

Địa chỉ: 70/342 Khuong Đình, phường Hạ Đình, quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội.

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 2669-2020/CXBIPH/04-138/ThG.

Quyết định xuất bản số: 974/QĐXB/NXBĐT cấp ngày 08/09/2020.

Số ISBN: 978-604-77-8138-6

In xong, nộp lưu chiểu năm 2020.

CÔNG TY CỔ PHẦN XUẤT BẢN VÀ DỮ LIỆU ETS

Trụ sở chính: Tầng 3, Dream Center Home, số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội

Tel: (84-24) 3 722 62 34 | **Fax:** (84-24) 3 722 62 37 | **Email:** info@alphabooks.vn

Phòng kinh doanh: Tel/Fax: (84-24) 3 773 8857 | Email: sale@alphabooks.vn

Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. HCM

Tel: (84-28) 3 8220 334 | 35