

Không nên ăn thịt nguội để lâu trong tủ lạnh

Tác Giả: Anh Vũ

Thứ Tư:, 01 Tháng 9 Năm 2010 14:03

Các đồ ăn nguội như jambon, xúc xích, hay thịt xông khói để lâu nay đã trở nên quen thuộc trong nhiều gia đình.

Ngoài những giá trị dinh dưỡng, tiện lợi cho sức khỏe, không phải chế biến hay, những miếng tiêu dùng vẫn nghĩ đây là thức ăn có thể để lâu ăn dần, mà ít người để ý đến cách bảo quản nó có liên quan thế nào đến sức khỏe của người tiêu dùng.



Trong một nghiên cứu mới đây, các nhà khoa học Pháp rút ra được mối liên hệ giữa việc tiêu thụ các món đồ thịt nguội này và bệnh ung thư ruột kết, đã đưa ra lời khuyên như sau cho người tiêu dùng:

« Không nên ăn các loại thịt nguội để lâu ở tủ lạnh lâu ngày, nên ăn thịt nguội kết hợp cùng với rau và tráng miệng bằng sữa chua. »

Đến nay nhiều nghiên cứu khác tiếp tục trong mối quan hệ dân số và thực phẩm đã đưa ra những bằng chứng cho thấy việc tiêu thụ các món thịt chế biến có khả năng tăng nguy cơ gây bệnh ung thư ruột kết. Bởi thế mà Quỹ nghiên cứu Phòng chống Ung thư Thế giới đã từng đưa ra lời khuyên không nên dùng các

Không nên ăn thịt nguội để lâu trong tủ lạnh

Tác Giả: Anh Vũ

Thứ Tư, 01 Tháng 9 Năm 2010 14:03

loại thịt hộp.

Lần đầu tiên, một nhóm các nhà khoa học, qua nghiên cứu trên loài chuột, đã cho ra mối liên hệ trực tiếp giữa việc tiêu dùng thịt nguội, trong một số điều kiện bảo quản, với bệnh ung thư ruột kết.

Độc tố bảo quản nguyên nhân từ vòng hàng đầu của những người không hút thuốc lá bệnh ung thư ruột kết. Mỗi ngày Pháp có thêm hàng trăm người mắc căn bệnh này, trong số đó có phân nửa có thể sống trong vòng 5 năm.

Đầu tháng 7 vừa qua, Viện nghiên cứu Nông học Pháp (Inra) đã cho công bố một nghiên cứu trên tạp chí khoa học Cancer Prevention Research cho thấy công nhân phiêu lưu từ đầu không đáng ngạc nhiên gây ung thư. Những tác động ghi nhận trên loài chuột còn phức tạp hơn khi trên con người.

Ông Fabrice Pierre, phụ trách nghiên cứu của viện Inra cho biết :

« các yếu tố đó là độc tố, hàm lượng hemes, (một nguyên tố tự nhiên chứa sắt có tác động làm thịt trở nên đỏ và có trong thịt nguội), hàm lượng nitrit (chất tạo nên hương vị và bảo quản thịt chế biến vì khuẩn gây bệnh) và quá trình ô-xy hóa ngoài không khí »

Vấn theo nhà nghiên cứu trên thì « Khi người ta mua thịt nguội đóng gói, chứa bảo vệ ô xy hóa thì không có vấn đề gì. Nhưng nếu, thí dụ ta mua một gói 6 lát jambon, chỉ ăn hết 2, còn lại 4 lát ta để tiếp xúc với không khí trong vòng 4 ngày thì sẽ trở nên nguy hiểm khi dùng »

Còn theo ông Denis Corpet lãnh đạo nhóm nghiên cứu nói trên cho biết : « nghiên cứu này được tiến hành trên loài chuột và trên các tổn thương chem có u. Dù đánh giá mối hại là sơ bộ, nghiên cứu dịch tễ học cho thấy, những người ăn thịt nguội nhiều (từ 50 đến 100 game mỗi ngày) có nguy cơ bệnh ung thư ruột kết nhiều hơn 30% so với những người không ăn thịt nguội ».

Không nên ăn thực phẩm đã lâu trong tủ lạnh

Tác Giả: Anh Vũ

Thứ Tư: 01 Tháng 9 Năm 2010 14:03

Thực phẩm thì các nhà chế biến đã cho vào sốn phẩm các chất chống oxy hóa để giúp cho thực phẩm có màu hồng tươi. Khi bị để ngoài không khí lâu thực phẩm chuyển màu xám. Vì thế tuy thực phẩm không nên ăn nhưng loại thực phẩm này đã có dấu hiệu chuyển màu.

Nghiên cứu trên đây có thể tác động đến các quy trình chế biến thực phẩm, thực phẩm nên bổ sung thêm Vitamine E, các chất chống oxy hóa vào thực phẩm, hoặc phải chú thích trên bao bì yêu cầu không để thực phẩm xúc với không khí bên ngoài hay đóng gói kín riêng từng lát...

Bên cạnh đó, các nhà khoa học cũng nghiên cứu những thành phần dinh dưỡng có thể giúp giảm bớt tác động có hại của thực phẩm. Các nguyên tố vi lượng như Canxi (có nhiều trong sữa chua), các thành phần chống oxy hóa (vitamine E, polyphénol) có nhiều trong các loại cam, chanh, nho, rau cải, chè xanh có thể làm giảm tác động có hại của các món thực phẩm. Điều này càng khẳng định thêm những lời khuyên của các nhà dinh dưỡng học là cần phải ăn uống hợp lý và cân đối.