

Ăn gì bổ nuy d i khĩa c nh y h c

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:49

Trong dân gian t n t i m t quan đ i m: N u ăn b ph n nào c a con v t thì có tác đ ng b c quan y c a con ng i. Ng i b b nh c g ng ăn th t nhi u c quan c a đ ng v t mà mình b b nh. V y th t s có m t c ch khoa h c nào đ gi i thích cho hi n t ng này không? Cho đ n nay ch a có m t tài li u chính th c nào đ c p đ y đ v v n đ này, chúng tôi th v n đ ng các nguyên lý c a y h c hi n đ i đ cùng các b n phân tích.

* T quan đ i n dân gian các bài thu c đ ng y

Trong dân gian truy n nhau nhi u bài thu c b ch t c quan đ ng v t dù Đông y chính th ng không có nhi u bài thu c ki u này. Nh bài thu c b th n, trong đó th n (c t) heo đ c ch ng v i vài v thu c v i ý nghĩ s có tác đ ng b th n tráng đ ng; món ăn này th ng đ c dùng đ i khách quý. T t nhiên quan đ i m th n trong Đông y khác v i qu th n c a Tây y. Não đ ng v t cũng hay đ c dùng nh là v thu c, nh t là v i nh ng ng i có v n đ v th n kinh nh đau n a đ u, gi m trí nh ; nên đã có t p quán r t c u k : Ăn não kh đ ang còn s ng. Ăn m t đ ng v t đ c cho là làm sáng m t; nh ng ng i y u ph i thì ăn ph i heo, ph i bò; m t đ ng v t s giúp h i ph c b nh gan, t o s can tr ng.

Ng i ta tin r ng b ph n sinh đ c c a đ ng v t s h tr t i đ a cho chuy n ch n g i. Trong Đông y có s n ph m H i c u hoàn dùng ch a ch ng b t l c, b đ ng, b th n... trong đó, quan tr ng nh t là tinh hoàn c a con h i c u vì ng i ta cho r ng h i c u đ c có kh năng “ch n g i” tuy t v i khi c nh bên có nhi u con cái. B ph n sinh đ c c a dê i càng đ c a chu ng.

* C ch c a s tiêu hóa

Th c ăn vào c th s đ c h p thu b i ng tiêu hóa kéo dài t mi ng đ n h u môn, các c quan ph đ ch t r i t vào ng tiêu hóa (tuy n n c b t, túi m t, tuy n t y). H tiêu hóa s h p thu n c, ch t đ i n gi i, ch t dinh đ ng và th i ch t bã ra ngoài.

S tiêu hóa th c ăn ch y u qua ph n ng th y phân x y ra đ i xúc tác c a men tiêu hóa. Carbonhydrat đ c th y phân thành maltose và pôlyme c a glucose, b i amilase c a n c b t, t y. Các men tiêu hóa disaccharide và polymer c a glucose n m trên màng các vi nhung mao

Ăn gì bổ nãy dãi i khía c nh y h c

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:49

ru t ti p t c th y phân ch ng thành monosaccharide đ đ c h p thu. Protein th y phân thành proteoses, peptones, polypeptid b i men pepsin. Sau đó qua nhi u công đ n men c a t y, vi nhung mao ru t th y phân t t c thành acid amin đ đ c h p thu. Đ i v i lipid (ch t béo) s đ c nhũ t ng hóa b i mu i m t tr c khi b th y phân thành acid béo và monoglycerit b i men lipase c a t y. Các ch t dinh đ ng, n c và ch t đ i n gi i đ c h p thu b i hai c ch ch đ ng và khu ch tán. Tùy theo thành ph n c u t o c a mình, m i th c ăn ngoài các đ ng ch t còn góp ph n vào c th các ch t khoáng và ch t vi l ng.

Nh nói ở trên, m i lo i th c ăn, các c quan đ ng v t, k c c quan sinh đ c, khi đ c ăn vào c th đ u không thoát kh i c ch tiêu hóa chung, ch có khác nhau ở ch l ng ít hay nhi u tùy theo t l thành ph n các đ ng ch t ở m i lo i th c ăn. Ăn đ ch t v i m t kh u ph n r t cân b ng, có b sung nh ng ch t mà c th còn thi u thì s tăng thêm sinh l c, phân b ở m i c quan.

Không h có “huy n tho i” ăn gì bổ nãy mà ch có chân lý ăn đ thì c th phát tri n, thêm c ng tráng ho c nói theo dân gian th c ăn làm b đ ng c th, “không b b ngang cũng b b đ c”. Ch có đ i u: không đ c b i th c, ăn u ng quá nhi u có th gây s c b t th ng làm cho c th b nh t t, có th b béo phì, mà ph i luôn luôn đ i u đ .