

Thức Ăn và Bệnh Tật

B.S Hồ Ngọc Minh

Chuyện kể, một bệnh nhân gọi bác sĩ, em bị nhức đầu, làm sao đây? Uống hai viên thuốc Tylenol và gọi văn phòng ngày mai nhé. Mẩu đối thoại thoạt nghe có vẻ đượm chút khôi hài, nhưng lại xảy ra rất thường xuyên. Này nhé, cao mỡ cholesterol? Đây là toa thuốc statins, ngày uống một viên buổi tối. Cao máu? Uống hai loại thuốc này nè. Cao đường? Cho hai viên thuốc, và chích thêm một mũi thuốc mỗi ngày... vân vân và vân vân.

Không ít bác sĩ hành xử như thế mà không cần quan tâm đến nguyên nhân tại sao bệnh nhân bị cao máu, cao mỡ, hay cao đường, chưa kể đến một lô các bệnh khác.

Trên đây là nhận xét của bà Elizabeth Klodas, một bác sĩ về tim mạch ở Minneapolis, và, bà cũng tự thú nhận mình là một trong những bác sĩ cho thuốc theo kiểu phân xạ như thế. Hơn một nửa dân số Mỹ có mang mầm mống bệnh tiểu đường mà không hề hay biết. Và, trên 50% những người bị “bệnh tiểu đường sớm”, pre-diabetes, cuối cùng sẽ bị tiểu đường nặng. Ngoài ra, hơn 100 triệu người Mỹ trên 20 tuổi bị cao cholesterol, có nồng độ máu cholesterol trên 200 mg/dL. Và, bệnh cao huyết áp là một căn bệnh giết người thầm lặng đáng sợ nhất, với gần 70 triệu người bị “cao máu”, trong đó khoảng 20 triệu người không hề hay biết là mình bị bệnh.

Thực phẩm là thuốc men. Thế nhưng, toàn bộ các loại thực phẩm được bày bán ở các siêu thị đều được quảng cáo hay dán nhãn hiệu là bổ khỏe này nọ mà không có một bằng chứng nghiên cứu khoa học nào cả. Ví dụ, các loại cereal để ăn sáng được quảng cáo là giúp giảm cholesterol, nhưng đọc kỹ lại nhãn hiệu, có chứa rất nhiều đường. Hoặc, nước trái cây bổ khỏe có nhiều vitamin, nhưng trên thực tế, lượng đường trong trái cây còn ngọt hơn cả nước soda Coca Cola chẳng hạn. Hầu hết các bệnh nhân đều được bác sĩ khuyên là nên ăn uống bổ khỏe, nhưng lại không được hướng dẫn cụ thể, thế nào là bổ, là khỏe.

Cũng theo Bác Sĩ Klodas, do các đài CNN, CBS trích dẫn, bà được huấn luyện trên 80 ngàn giờ để trở thành một chuyên gia về bệnh tim mạch, nhưng số giờ học hỏi về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm là một con số zero to tướng. Ngay chính Hội Tim Mạch Hoa Kỳ đã cho những lời khuyên về cách chữa trị bệnh cao cholesterol với thuốc statins, dài đến 120 trang giấy, nhưng chỉ có một đoạn khoảng 20 câu đề cập đến chế độ dinh dưỡng và thể dục thể thao. Không trách gì, hiện nay các bác sĩ thiếu kiên nhẫn, cứ cho thuốc Lipitor hay Crestor cho xong chuyện, thậm chí trẻ nhỏ lên 10 tuổi cũng “được” uống thuốc statins!

Về cơ bản, khi nói đến các bệnh của hội chứng “Mỡ, Đường, Máu”, phần nhiều nguyên nhân là do di truyền, nhưng yếu tố quyết định lại là chế độ ăn uống, mà trong đó, tiêu thụ đường hay những thực phẩm có chứa đường là mấu chốt. Ông tổ của Tây Y, Hippocrates, đã nói, “**tất cả bệnh tật đều bắt đầu từ đường tiêu hóa**”. Những nghiên cứu mới đây đề cho thấy, hệ thống tiêu hóa ảnh hưởng đến nhiều thứ bệnh, từ bệnh trầm cảm cho đến ung thư, và dĩ nhiên là các bệnh liên quan đến thực phẩm có chứa đường.

Không nhất thiết ăn chè hay bánh ngọt mới gọi là ăn ngọt. Hầu hết đồ ăn khi đi qua hệ thống tiêu hóa đều biến thành đường, và cùng lúc **ảnh hưởng đến thành phần dân số các loại vi khuẩn tốt sống trong đường ruột.** Thậm chí, các loại đường hóa học cũng ảnh hưởng xấu đến môi trường của hệ thống tiêu hóa. Ví dụ, thuốc chữa bệnh tiểu đường Acarbose, ngoài tác dụng kiểm soát đường trực tiếp, còn gián tiếp thay đổi mức độ đường hấp thụ qua màng ruột, bằng cách làm tăng các loại vi khuẩn tốt như Bacteroidaceae và Bifidobacteriaceae, đồng thời giảm vi khuẩn độc Verrucomicorbiacea và Bacteroidales S24-7.

Hệ thống vi khuẩn đường ruột cũng ảnh hưởng đến lượng cholesterol trong máu. Người bị bệnh tiểu đường sớm, thường có nồng độ cholesterol kích thước cực nhỏ cao hơn người bình thường. Nghiên cứu cho thấy uống thuốc trị bệnh tiểu đường Metformin lại làm giảm chỉ số cholesterol này. Như vậy, không nhất thiết là phải ăn đồ béo có chứa nhiều cholesterol mới lo sợ bị cao mỡ. **Kiểm soát thức ăn có nhiều đường là một cách tích cực để giảm cholesterol.**

Một vài hiểu lầm, thí dụ như, uống nước xay sinh tố là bổ khỏe, hay ăn nhiều trái cây không nhất thiết là tốt. Trái cây chỉ được xem là đồ ăn trắng miệng, vài lần trong ngày là đủ, vì tất cả các loại trái cây đều chứa nhiều đường trong đó. Ví dụ khác, ăn nhiều gạo lứt hơn gạo trắng là tốt, cũng không đúng hẳn. Tất cả các loại thực

phẩm thuộc loại ngũ cốc, khoai tây, khoai lang, khoai mì, không ít thì nhiều đều có chứa đường. Dó đó, không nhất thiết ăn chè hay bánh ngọt mới gọi là ăn ngọt.

Cũng như Hippocrates, người phương Đông cũng đã nhận xét, “thức ăn là thuốc men, và thuốc men cũng là thực phẩm”. Nếu phải lựa chọn giữa thuốc men và thực phẩm để tránh bệnh tật, câu trả lời tùy ở chính mình.