

# Đời Sống Khá Giả có thể Nguy Hiểm cho Sức Khỏe.

Nam Minh Bách

Người ta nói có cả thầy bốn thứ Việt Kiều, thứ này không chơi với thứ kia. Việt Kiều Đông Âu không liên lạc gì với Việt kiều Tây Âu và Mỹ Châu. Việt Kiều Xuất Khẩu Lao Động ở Đông Nam Á không cần biết tới Việt Kiều liêu mạng kiếm đường sinh sống ở Cam Bốt hay Thái Lan. Nhưng Việt Kiều tại Bắc Mỹ, Châu Âu và Úc Châu có một sắc thái đặc biệt, một nếp sống đặc biệt khác hẳn lối sống ông cha ngày trước. Họ sống trong một xã hội khá giả (Affluent Society) cả về vật chất lẫn tinh thần ông cha họ từ xưa không bao giờ được hưởng.

Xã hội Âu Mỹ có những nông dân vô cùng hữu hiệu, chỉ 3% dân số mà nuôi được cả nước và hàng trăm triệu dân thế giới. Có những nhà kinh doanh và công nhân sáng tạo nhất thế giới, làm ra của cải rẻ và tốt thừa thãi cho cả xã hội. Việt Kiều những nơi đó không bao giờ lo rét vì thiếu quần áo, không bao giờ lo không có phương tiện đi lại kiếm việc làm, ai muốn mặc gì thì mặc, muốn đi đâu thì đi. Và nhất là muốn ăn gì thì ăn, ăn bao nhiêu cũng được... Ai cũng muốn ăn ngon mặc đẹp.

Nhưng ăn ngon có cái nguy hiểm của nó nhất là khi ở những nước sống lâu quá tuổi 60 mới nhìn thấy hậu quả.



Việc đầu tiên là cơm chúng ta ăn. Ở Mỹ hay Châu Âu hay Úc Châu, dân Việt vẫn coi cơm là cơ bản. Dân Á Châu là vậy, di dân sang Mỹ hay Úc họ vẫn coi cơm là món ăn chính, bánh mì không thể thay thế. Vì ăn cơm chắt bụng, no lâu và tiêu hóa dễ chịu hơn bánh mì vì cơm có số lượng nước liên kết chặt chẽ với bột, amylose hay amylopectin. Và cơm là phải cơm trắng dẻo như Nàng Thơm hay Jasmine Thái Lan hay Kyoto Nhật Bản. Và phải hai bát mỗi bữa tức là phải 300 hay 400gr cơm một bữa...

Ngày xưa tổ tiên chúng ta chọn gạo là đúng vì khí hậu nhiệt đới không thể trồng lúa mì, lúa mì đòi hỏi khí lạnh nhiệt độ 17 độ C. Trồng gạo hai vụ rất lợi cho kinh tế và nhất là hạt gạo có những chất bổ vô cùng hấp dẫn cả về phẩm chất cũng như số lượng. Nhưng tiếc thay bao nhiêu chất bổ tập trung vào vỏ cám ngoài hạt và oái ăm hơn nữa, cám có nhiều chất lipoproteins rất bổ nhưng mau chóng bị chất enzyme lipase trong cám oxy hóa và trở nên khét không dự trữ được. Các cụ chỉ có cách giã gạo cho bớt cám rồi ăn hạt, cám cho heo ăn. Tuy vậy bao gạo cũng không tồn trữ lâu được, phải đến thế kỷ thứ 19, khi Pháp sang làm nhà máy xay lúa mới giải quyết được vấn đề kinh tế, làm sao tồn trữ được bao gạo hàng năm, dùng máy xay cho trắng sạch gạo rồi đánh bóng "Polish" hạt gạo nhẵn và đều. Cám bị loại hết cho heo ăn. Nhưng tai hại cho sức khỏe con người nhất là dân "khá giả" hay "trường giả", may cho dân nghèo vẫn ăn gạo đỏ hay "gạo Lức muối mè".



Hạt gạo đã xay máy và đánh bóng chỉ còn chất bột starch mà lúc đó là tinh bột "Refined Starch" nó có đặc điểm của nó. Nó cũng như các Refined Starch từ lúa mì, nó không còn chất xơ (Fiber) tập trung trong cám, nó mất đi 67% Vitamin B3, 80% Vitamin B1, 90% Vitamin B6, một nửa số Manganese, một nửa số Phosphorus, 60% Sắt Iron, 100% Fiber, và tất cả những fatty acids cần thiết. Mất tất cả Selenium, Magnesium. Đến nỗi theo Luật Hoa Kỳ gạo sản xuất ở Hoa Kỳ phải cho thêm B1, B2 và Iron nhưng cho thêm không thể nào bằng thiên nhiên. Brown Rice, gạo đỏ cũng được sản xuất ở Hoa Kỳ nhưng không phải là dễ dàng, phải vô hiệu hóa chất enzyme lipase trong cám nếu không chỉ vài giờ sau là gạo hư. Phần nhiều người ta dùng nhiệt độ 80 độ C sấy khô nhưng gạo đỏ cũng chỉ tồn trữ được 6

tháng.

Khi đã xay vỡ vỏ thóc ngoài cùng, còn lại lớp cám Bran và nhân Germ, xay nữa và mài nữa thì mất lớp Aleurone (rất nhiều chất mỡ rất cần thiết, essential fats). Nhưng như vậy mới tồn trữ được hạt gạo trông rất trắng rất đẹp, ăn ngon vì mềm và thơm, nhưng chỉ còn bột Refined Starch. Nghiên cứu của Đại Học Tufts, Boston Massachusetts cho biết tinh bột Refined Starch được hấp thụ ở ruột rất nhanh và nằm đó dưới tình trạng mỡ, mỡ xung quanh ruột, gan và vùng xương chậu pelvis. Trông không mập, bụng không phệ nhưng có một lượng mỡ quan trọng trong vùng bụng xung quanh ruột .. Có thể người coi ốm chứ không mập.

Đại học Tufts nghiên cứu một số người ăn bánh mì trắng tinh bột so với một số người ăn bánh mì có bran có fiber. Sau 1 năm rưỡi, những người ăn bánh mì tinh bột thấy dây thắt lưng phải nới thêm ( ½ inch mỗi năm). Có vẻ đường hấp thụ thì Insulin đẩy vào tồn trữ ngay trong những tế bào mỡ xung quanh ruột. Và những người đó có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2, Diabetes type 2, đường trong máu glycemia cao hơn nhóm ăn bánh mì nâu có bran.

Sau đó nước Mỹ thay đổi cách ăn uống, khẩu hiệu White Bread Round Waist (Bánh trắng bụng tròn) do Bộ Y tế (Dept of Health and Human Services) tung ra và các siêu thị (Super Market) thay đổi bộ mặt tại gian hàng bánh mì. Bánh mì trắng vẫn còn bán nhưng không được trắng lắm vì FDA ra lệnh ít nhất phải 51 % xơ (Fiber) trong bánh mì. Và vô số bánh mì có chữ W tức là Whole grain không được Refined Starch nữa.

Và nay người ta biết tại sao. Các tế bào mỡ vùng xung quanh ruột rất quan trọng trong vai trò điều hòa bằng tín hiệu (signaling), sản xuất nhiều hormones, cytokines đi hoạt động ở nhiều bộ phận vùng bụng như Pancreas. Một cytokine kích động NF-KB pathway làm chất Insulin không còn hữu hiệu nữa. Insulin Resistance (Chống lại Insulin là định nghĩa của Diabetes type 2)

Tiểu đường loại 1 là Pancreas không sản xuất được Insulin hay sản xuất rất ít, phần nhiều người trẻ do di truyền hay cơ thể tự hủy hoại autoimmunity sau khi nhiễm siêu vi trùng ở Pancreas. Tiểu đường loại 2 là sản xuất Insulin nhưng không hữu hiệu tại các tế bào chính địa bàn hoạt động của Insulin không nhận ra Insulin nữa. Insulin có nhiệm vụ là mở chìa khóa cửa các tế bào mỡ, gan và bắp thịt cho đường trong máu vào tồn trữ. Đầu tiên là các tế bào Beta của pancreas cũng không nhận ra Insulin, mất chức năng Feedback điều hòa. Bệnh nhân tiểu đường loại 2 phần nhiều là có tuổi trên 45 khi Insulin và Pancreas bắt đầu thối nát. Và người trẻ cũng bị bệnh này nếu quá mập hay ăn quá nhiều đường, số lượng Insulin không đáng kể.

Con số 22.5% người Việt Nam trên 65 bị tiểu đường loại 2 ở Hoa kỳ không làm ngạc nhiên chút nào. Ông Việt Kiều Hải Ngoại sáng chế ra những thức ăn nhiều bột tinh chất hay mỡ với số lượng kinh hoàng như bánh mì Ba Lê, chiêu với cà phê sữa đặc Ông Thọ hay Borden 30% đường nguyên chất. Xong rồi tráng miệng bằng chè đường. Nhiều gia đình ông tiểu đường, cháu béo phì vì bà chiêu đãi mỗi tối một bữa chè. Ở Việt Nam cũng vậy từ 10 năm nay giai cấp giàu có cũng béo phì và tiểu đường như hải ngoại. Béo phì ảnh hưởng tới genes, bố mẹ béo thì con cũng vậy.

Khi đường trong máu cao thì chỉ có 2 cách chữa chạy, phần nhiều là phải thực hiện cả hai; bỏ đường, bỏ bột tinh chất và cử động bắp thịt (exercise). Nếu không ăn kiêng thì không thuốc nào trị nổi. Có nhiều thực vật có khả năng hạ đường một chút (chúng tôi đã thử một số) như Okra đậu đũa, lá xương rồng, lá dứa, lá ổi, đậu đen, tỏi ta ngâm rượu v.v... nhưng không thay thế nổi insulin và nhất là ăn kiêng (diet). Không thay thế nổi các thuốc hypoglycemics tác dụng trên pancreas hay gan hay ruột.

Khi đường trong máu lên tới con số trên 126mg/dl khi nhịn đói lúc sáng sớm thì bắt đầu bệnh tiểu đường. Và đầu tiên đi nha sĩ vì đường cao đưa đến nhiễm trùng mọi nơi trên cơ thể, đặc biệt là răng và lợi. Trong mồm có một số lượng lớn vi trùng, 30 thứ vi trùng nhiều thứ ta chưa biết tên. Nhiễm trùng răng lợi đưa đến nhiễm trùng nơi xa xôi như tim (endocarditis) và thận (pyelonephritis)

Khi đường trong máu lên cao, nó tác hại nhẹ nhàng nhưng liên tục tới mọi tế bào đặc biệt là tế bào nội mạch (endothelial) trên màng trong các mạch máu. Tế bào bị hư hại và atherosclerosis xuất hiện, cholesterol và calcium đóng mảng (Atheroma Plaque) mở đường cho máu đang chảy bị đông lại (thrombosis). Basement membrane của mạch máu dày thêm nhưng không vì thế mà chắc chắn thêm. Trái lại yếu đi máu thoát vào chảy máu ngay trong thành của mạch. Mạch tắc thiếu dinh dưỡng thiếu oxy cho mọi cơ và bộ phận bị chi phối. Mọi bộ phận từ óc tới ngón chân bị ảnh hưởng, nhưng tai hại nhất là tim, thận, thấu kính (lens) và võng mạc (retina) tại mắt, và tế bào thần kinh. Mọi mạch máu bị ảnh hưởng, từ động mạch lớn, trung và nhỏ. Người bị tiểu đường nếu thoát được bệnh tim mạch (Cardiovascular accident heart attack), đột quy (cerebro vascular accident stroke) thì tương lai họ là thận suy phải thường xuyên lọc máu (dialysis). Và cuối cùng là tắc tĩnh mạch sâu ở chân (deep vein thrombosis), cuối cùng phải cắt chân.

Chất đường glucose không được dùng hết cho sản xuất năng lực, còn một số chất thải được phân hóa theo glycosylation bằng hai hệ thống. Hệ thống không cần enzyme, đường dính với protein và từ từ thành những chất trung gian như Schiff base, Amadori products (???) tỷ lệ thuận với đường trong máu. Vì vậy bác sĩ theo

đổi tình trạng đường bệnh nhân bằng cách đo Hemoglobin A1C và biết tình trạng trong 6 tuần hay 2 tháng vừa qua, đo đường glycemica chỉ cho biết tình trạng ngày hôm nay mà thôi. Hemoglobin A1 C người thường từ 4 đến 5, tới 5.7 là tình trạng "tiền tiểu đường" hay Prediabetic, 7 là tiểu đường không còn kiểm soát nổi.

Khi chúng ta trình diện tại phòng mạch bác sĩ với tình trạng tiểu đường loại 2 phải chờ đợi một khuyến cáo, ông bác sĩ nào cũng vậy "anh hay chị phải giải quyết cái gánh nặng dư 5 hay 10 ký quá mức thì thuốc mới hữu hiệu". Anh chị ăn ít đi và tập thể dục nhiều lên". Nói thì dễ mà làm thực khó. Một cuộc chiến đấu gay go và cam khổ cả năm hay cả đời lúc thắng lúc bại.

Glycemic Index (GI) là một chỉ số đo số lượng của món ăn về phương diện đường, ăn xong phần nhiều là 50 gr 2 tiếng sau đo đường trong máu, so với 50 gr đường nguyên chất Glucose. Đo diện tích (Area under curve) giữa đường cong và trục X (thời gian, t, số giờ) và tính nếu bằng glucose là GI 100. Nếu chỉ bằng phần mười diện tích đường cong Glucose thì GI là 10. Nếu món ăn được hấp thụ ngay qua ruột như glucose thì GI cao 100 hay gần như vậy. Nhưng nếu món ăn được hấp thụ dần dần một cách nhịp nhàng như trường hợp có nhiều xơ (fiber) thì GI thấp chỉ 10 hay 20.

Tùy món ăn trong ruột được phân hóa nhanh hay chậm, nhịp nhàng hay không, cách kết hợp của chất bột với xơ, với phân tử protein và mỡ, tùy theo chất bột starch ra sao như bột gạo chất amylose cứng có GI thấp, chất amylopectin dẻo thì GI cao. GI gạo trắng cao hơn GI gạo nâu khá xa. Tùy theo số lượng Protein trong món ăn, số lượng organic acid. Ví dụ có dấm thì GI thấp hơn, có mỡ và fiber thì dạ dày chậm mở hơn. Bánh mì nâu GI thấp hơn bánh mì trắng nhưng nếu cho enzymes vào cho dẻo thì GI lên cao ngay. Trái cây và rau có GI đặc biệt thấp nhưng vài trái cây như soài theo kinh nghiệm cá nhân tôi thì GI cao.

Còn về số lượng thì dùng Glycemic Load. Có món ăn rất ngọt nhưng nhiều nước không thể so với món ăn ngọt nặng về đường. Và còn tùy theo khẩu phần (serving) là bao nhiêu, ông Mỹ hay Châu Âu khẩu phần bánh mì trắng là 30-50 gr, ông Việt Nam bánh mì Ba Lệ tới 300 gr, mập là cái chắc. Cơm trắng ông Mỹ hay ông Úc tính khẩu phần chỉ 150gr cơm, ông Việt Nam hai bát nhỏ là 200 gr rồi. Glycemic Load là tính theo phương trình  $GL = GI \times \text{số lượng gr đường trong khẩu phần chia cho } 100$ . Glycemic Load từ 1 đến 10 là thấp, 10 là trung bình, 20 là cao.

Vấn đề ăn uống không thể trông cậy vào ai, phải tự mình lo cho thân mình. Không thể lúc nào cũng ăn một mình một mâm theo sách vở. Món ăn phải hợp khẩu vì mình ăn không ngon thì không thể nhịn lâu được. Biết bao trường hợp thành công một thời gian rồi đầu vào đó. Phải biết Glycemic Index và Glycemic load của từng món, ăn cho đủ không thể ăn đói..

Glycemic load cao nhất là cơm nếp rồi tới cơm hay cháo đặc trắng rồi tới cơm hay cháo đặc gạo nâu vì có cám. Bánh mì bagel trắng GL cao nhất là 28, baguette của Pháp GL 15. Bánh mì whole wheat chỉ có 9, whole grain bread chỉ có 7, Cơm Gạo Jasmine được dân Việt Kiều ưa chuộng cao kỷ lục về cả GI lẫn GL. Chúng ta bị mập béo tiểu đường là lẽ dĩ nhiên. Chúng ta không cần biết tới khuyến cáo Bộ Y Tế Mỹ, vẫn khư khư bám lấy gạo Thái Lan Nàng Thơm cho khoái khẩu. Chúng ta không cần biết vì không muốn biết.

Nghiên cứu từ Đại Học Harvard đăng trong American Journal of Nutrition. Nghiên cứu 12 năm liền với 74,000 nữ điều dưỡng cho thấy càng ăn nhiều chất xơ fiber thì càng bớt cân. Gạo trắng mất đi 45% trọng lượng hạt nguyên thủy khi mất vỏ Bran cám, nguy hại không phải chỉ về vấn đề đường mà thôi. Nguy hiểm hơn nữa là mất rất nhiều dinh dưỡng không thể thay thế được. Mỡ mỡ xung quanh ruột và tràn ra máu Triglycerides cao rất khó giải quyết vì thiếu nhiều công cụ để phân hủy mỡ. Khó giải quyết vì nằm sâu trong bụng, xa các bắp thịt chân và tay.

Muốn giải quyết lớp mỡ phải cần tới hàng ngàn phản ứng Enzyme phân hóa và trao đổi hàng ngàn metabolites. Phải cần nhiều loại enzymes chống oxydation các fatty acids. Cám Bran có 120 chất antioxydants, có đầy đủ sinh tố (Vitamins) chỉ trừ có Vitamin D và C. Có đầy đủ các loại phytosterols, Beta sitosterols, fibers, Vitamin E Complex, đầy đủ các loại B Complex B1 B2, B3 ngay cả Vitamin B15 hiếm có. Có Enzyme Q 10, nhất là Omega 3, Omega 6 fatty acids, không có thì không thể giải quyết được Triglycerides cao trong máu. Omega 3 fatty acids trong dầu cá fish oil dùng để trị mỡ Triglycerides cao trong máu đã được các bác sĩ dùng từ lâu, 3 viên mỗi viên 1000 mg Omega 3 fatty acids có thể giảm lượng Triglycerides 300 hay 350mg/dl xuống 150 trong vòng vài tháng. Tiếc thay một phần lớn những chất bổ đó bị hủy nếu đun sôi trong

45 phút. Tiếc thay cám gạo "mỏ vàng chất bổ" dùng để làm cám nuôi heo.

Dầu trong cám chứa nhiều Antioxydants hơn mọi thứ dầu thực vật khác, , Vitamin E tocopherol, tocotrienol và nhất là oryzanol (2417 phần trong 1 triệu), hơn hẳn cả về lượng cũng như phẩm dầu đậu soybean, bắp corn, canola, cotton seed, sunflower.

Có Enzyme thì phải có Co Enzyme. Cám cho ta đầy đủ số lượng Manganese, Selenium, Magnesium. Mn là Coenzym cho nhiều phản ứng antioxidant. Nhiều phản ứng phát sinh năng lượng, phân hóa và sản xuất proteins, fatty acids, cholesterol, metabolites cho sex hormones và mediators cho tế bào thần kinh. Selenium quan trọng không kém, phối hợp chặt chẽ với xơ trong tiêu hóa và chống oxydation. Đặc biệt chống ung thư (?), phối hợp với Glutathion, sinh tố E.

Magnesium phối hợp chặt chẽ với Ca, được gọi là Calcium channel blocker thiên nhiên, không thể thiếu trong mọi phạm vi hoạt động của Ca như xương, thần kinh, và bắp thịt. Vì thế gạo trắng tinh chúng ta ăn thiếu những dinh dưỡng cần thiết. Gây cho chúng ta những vấn đề như tiểu đường loại 2. Không thể giải quyết được nạn Việt kiều tiểu đường loại 2 nếu không đi vào nguyên nhân như người Mỹ đã làm. Không dễ đâu vì người Mỹ cũng có một số nhất định vẫn ăn bánh mì trắng. Dân Việt cũng như dân Á Châu khác có vẻ cứ ăn gạo ngon, bệnh tật tính sau,

Nam Minh Bách