

Nhu cầu dinh dưỡng

Nhu cầu dinh dưỡng có tính sinh lý và cơ bản, vì con người cần phải ăn mới sống được. Muốn tồn tại, phải ăn trước tiên, con người tiền sử phải giải quyết cái ăn trước, rồi sau đó mới nghĩ đến vấn đề nhà ở, quần áo che thân. Ăn, mặc, ở là những nhu cầu cơ bản nhất của con người. Con người bắt đầu sản xuất những công cụ sản xuất để tăng năng suất lao động, làm những sản phẩm đẹp hơn và giải quyết những nhu cầu ăn, ở, mặc một cách tốt hơn. Có nhiều cách được áp dụng để tăng gia sản xuất, cách thứ nhất là hợp quần làm việc, nhiều người chung sức công việc sẽ hoàn thành nhanh và tốt hơn, từ đó xuất hiện gia đình, chòm xóm, các nhóm người sản xuất, chăn nuôi, trồng trọt, công nghiệp thủ công, cách thứ hai là cải tiến phương pháp sản xuất. Những kinh nghiệm trồng trọt, chăn nuôi, sản xuất thủ công tốt được tích lũy và truyền lại cho đời sau. Từ nền kinh tế săn bắn và hái lượm, con người bước qua nền kinh tế nông nghiệp có khả năng sản xuất được thức ăn nhiều hơn và đầy đủ hơn. Mật độ dân số tăng, đặc biệt ở các vùng đất phì nhiêu như đồng bằng Nil, sông Hoàng Hà... Xuất hiện các quốc gia nông nghiệp - công nghiệp thủ công, làm các đồ đồng, đồ sắt, dệt vải, đồ gốm, tạo ra chữ viết, các vương quốc hùng mạnh với những đội quân hàng vạn người ở Trung Quốc, Ai Cập, Ấn Độ.

Sự đột phá về phát triển xảy ra vào các thế kỷ 16-18 khi những tri thức của con người được tập hợp, hệ thống hóa. Khoa học kỹ thuật xuất hiện, các trường đại học được thành lập và đào tạo được một số người chuyên về tìm tòi, cải thiện các kỹ thuật sản xuất, làm ra những máy hơi nước, máy điện, máy xăng dầu, các hóa chất, các máy vi tính, máy truyền tin. Vấn đề công nghiệp hoá, hiện đại hoá trở nên cấp bách, xuất hiện những nhu cầu mới. Ăn uống phải đầy đủ hơn, bổ dưỡng hơn, nhu cầu học hỏi trở thành yêu sách số một, vì có học mới có thể trở thành người công nhân có lương cao và việc làm tốt trong xã hội trí thức ngày nay. Các nhu cầu săn sóc tốt sức khỏe để

Phát triển bền vững và dinh dưỡng hợp lý

TS. LÊ KHOA

được sống lâu, khỏe mạnh, nhu cầu hòa bình, bảo vệ môi trường, phát triển bền vững, công bằng xã hội, an ninh trên thế giới và chinh phục các hành tinh mới v.v... trở nên cấp bách trong xã hội ngày nay.

Từ nhu cầu sơ khởi là giải quyết cái ăn, xã hội con người đã tiến đến việc đa dạng hóa các nhu cầu và hiện nay có thuyết kích cầu để phát triển. Ở các xã hội chưa công nghiệp hoá, và ở Việt Nam mãi đến thập niên 80, nhu cầu cái ăn là chính. Năm 1945 ở miền Bắc Việt Nam nạn đói đã xảy ra và giết mất 2 triệu người. Từ năm 1945 đến năm 1975, độc lịch sử kháng chiến Việt Nam, thấy một trong mối lo chủ yếu của Đại tướng Võ Nguyên Giáp là làm sao cho quân có đủ lương thực để hành quân. Đến các năm 80, Việt Nam mới giải quyết dứt khoát được vấn đề lương thực, thực phẩm và kinh tế Việt Nam bước tới một giai đoạn phát triển mới.

Trước thập niên 80, vấn đề chính của dinh dưỡng là làm sao lo cho đủ cái ăn, không mấy cần phải ăn ngon. Đặc biệt, miền Bắc và miền Trung Việt Nam do dân số đông và đất hẹp, nên việc sản xuất lúa gạo trở thành vấn đề kinh tế số 1. Thời tiết biến chuyển bất thường, lũ lụt, hạn hán, cào cào, châu chấu tạo ra những năm mùa màng thất bát với nạn đói, loạn lạc đan xen với những năm được mùa nhờ mưa nắng thuận hòa. Các năm được mùa giúp cho người dân ăn uống tốt hơn, có thêm chút ít thịt cá, chăn nuôi phát triển tạo nguồn phân chuồng giúp cho việc trồng lúa và hoa màu tốt hơn. Nhưng do chưa có các silô sắt trùng tích trữ lúa, lúa không thể tồn trữ lâu vì mọt ăn, nên không thể tích trữ lúa năm này qua năm khác để phòng đói. Mãi đến các năm cuối 80, tình hình lương thực,

thực phẩm vẫn rất khó khăn. Chi tiêu thức ăn lên đến trên 90% ngân sách gia đình, phần còn lại chưa đến 10% dành cho các nhu cầu khác như học tập, nhà ở, y tế, đầu tư và phát triển, không đủ để đảm bảo cải thiện đời sống và phát triển bền vững.

Ở miền Nam, do có đồng bằng sông Cửu Long phì nhiêu và thời tiết biến chuyển đều hòa, nên có dư gạo và nhiều nông sản khác như cao su, cá, tiêu v.v... để xuất khẩu. Từ thời các chúa và vua Nguyễn, miền Nam không có nạn đói, dân số phát triển nhanh. Qua thời Pháp, bằng cách chiếm được miền Nam, Pháp thành công lấy chiến tranh xâm lược nuôi chiến tranh xâm lược và Nam kỳ đã là bàn đạp giúp cho Pháp xâm lược cả Đông Dương. 80-90% hàng xuất khẩu của Đông Dương được làm ra ở miền Nam xuất ra nước ngoài qua cảng Sài Gòn. Đời sống ở miền Nam cao hơn miền Bắc và một phần ngân sách gia đình đã có thể dùng cho việc ăn ngon, mặc đẹp hơn, cho học hỏi và y tế. Ở miền Trung và miền Bắc, trước năm 80, vấn đề chính không phải là ăn ngon, mà là ăn đủ calori. Thường người dân nghèo phải ăn khoai sắn trộn với gạo, còn ở miền Nam, ngay từ trước năm 1980 ngoài việc ăn cơm hàng ngày đã có thể dùng thêm rau quả, trái cây và một số cá thịt.

Mô hình dinh dưỡng của người Mỹ: ưu và khuyết điểm

Với các đồng rộng ở Tân thế giới, máy nông cơ và phân hóa học, người Mỹ đã nhanh chóng tạo ra một nền kinh tế nông sản dư thừa lương thực, thực phẩm, trái cây. Người Mỹ không những ăn bánh mì trắng, mì họ dần dần chuyển qua việc nuôi bò và ăn thịt bò, uống sữa bò là chín

thay vì ăn bánh mì trắng. Ưu điểm là ăn ngon miệng hơn, kinh tế nông nghiệp phát triển mạnh hơn vì phải mất đến trên 1 năm 8 tháng và gần 10 kalori thức ăn mới sản xuất 1 kalori thịt bò, giá thịt bò cao nhiều hơn so với giá lúa giúp cho nông dân có đời sống khá hơn. Có người nói vui một người Mỹ có bao tử rộng hơn 10 lần bao tử người Đông Nam Á hay người Phi Châu, vì người dân Đông Nam Á và Châu Phi ăn gạo sắn, còn người Mỹ ăn chủ yếu là thịt bò và sữa bò.

Mô hình ăn thịt của người Mỹ được nhanh chóng phổ biến ở các nước công nghiệp phát triển như Tây Âu, Nhật, Hàn Quốc... Thịt gia cầm được dùng nhiều hơn ở các nước này thay cho thịt bò, vì thời gian sản xuất 1 con gà, chỉ cần 8 tuần, 1 kalori thịt gà chỉ cần đầu vào vào hơn 2 kalori thức ăn gia súc. Vịt siêu thịt nuôi còn dễ hơn gà nên giá cũng rẻ hơn. Từ năm 1900 trở đi, do nông nghiệp Việt Nam đã sản xuất dư thừa gạo để tiêu dùng trong nước và xuất khẩu nên mô hình ẩm thực Việt Nam cũng đã có hướng chuyển dần đến gần mô hình Mỹ, nhất là đối với giới trung lưu sống ở các thành phố. Năm 2003, Việt Nam có 120 triệu con gia cầm, việc nuôi heo, bò sữa ngày càng phát triển và các nhà hàng được xây khắp các thành phố phục vụ cho khách trong nước và du khách. Trong các thực đơn tại nhà hàng, các món thịt chiếm vị trí ưu tiên, như tại các nhà hàng thịt bò 7 món, từ đầu đến cuối bữa, giống như mô hình ẩm thực Mỹ, thịt bò chiếm địa vị hàng đầu. Trong thành phần hầu hết các thực đơn khác, ở các nhà hàng, các món thịt, cá, bò dê cừu v.v... thường là thành phần chủ lực.

Mô hình ẩm thực trên, kèm theo bia, rượu, thuốc lá, các thực khách không uống rượu hút thuốc thì dùng nước ngọt, có lợi là khách ăn ngon, đến nhà hàng đông, kích cầu hàng nông sản và tăng lợi nhuận cao cho nhà hàng, thu hút, nhiều du khách đến Việt Nam, tạo vẻ phồn vinh cho thành phố ban đêm với các dòng xe vô tận và nhà hàng khách sạn với muôn vạn hoa đèn rực rỡ. Tuy nhiên, ngay tại nước Mỹ, các nhà khoa học

kỹ thuật cũng đã nêu lên những điểm yếu của các thực đơn trong đó thịt là thành phần chủ yếu. Giải phẫu các chiến sĩ Nam Triều Tiên và Mỹ tử trận các năm chiến tranh Nam Bắc Triều Tiên, các bác sĩ Mỹ nhận thấy các lính Mỹ, do ăn thịt bò tự do, cho nên, dù tuổi đời còn rất trẻ, hệ thống tim mạch đã bị nhiều thương tổn còn hệ thống tim mạch các lính Nam Triều Tiên, do thức ăn chủ yếu là gạo rau quả, nên còn rất tốt. Tại các nước phát triển, các bệnh béo phì, tim mạch và ung thư đã giết rất nhiều người và trở thành nguy cơ rất lớn đối với sức khỏe của những người trên 40 tuổi. Ngay ở Việt Nam, cùng với sự thay đổi thói quen ăn uống, đối với giới kinh doanh thường phải dự mỗi tuần nhiều đám tiệc, một số người tuổi mới 40-50 đã phát phì phát tướng và bỗng nhiên bị bệnh tim mạch phải chờ khẩn đến các phòng cứu cấp.

Những lợi ích của các chế độ ẩm thực hợp lý

Từ các sự kiện trên, giới y khoa Mỹ cho biết ăn nhiều thịt không tốt cho sức khỏe. Con người có bộ răng và ruột non ruột già giống như của các loài trâu bò ăn cỏ, hoàn toàn khác so với bộ răng nhọn sắc và ruột rất ngắn của sư tử cạp và mèo là những loài ăn thịt. Những loài ăn cỏ thường sống lâu và có thể lực mạnh hơn loài ăn thịt. Theo các giới y khoa ngày nay, thức ăn tốt nhất là rau quả, trái cây, dầu thực vật, ngũ cốc nguyên hạt như lúa dưới hình thức gạo lức, sữa, đặc biệt đậu nành, tỏi, cà chua, cải bông xanh, nho vỏ đỏ có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch và phòng chống ung thư tốt. Thịt chỉ nên ăn ít mà thôi.

Thực đơn trên đây không những bảo vệ tốt sức khỏe, giúp phòng chống các bệnh tim mạch ung thư, kéo dài tuổi thọ mà còn có khả năng bảo vệ an ninh lương thực, thực phẩm và việc phát triển bền vững. Dân số trên thế giới càng năm càng đông nên không có khả năng nuôi nhiều bò và gia súc để cung cấp đầy đủ thịt cho mọi người trên thế giới, an ninh về thực phẩm chỉ có thể bảo đảm nếu hạn chế việc ăn thịt và tăng khẩu phần trái cây, rau, trứng, cá.

Một phương án tốt khác là sản xuất thịt "nhân tạo" làm từ đậu nành, pha thêm 3-5% thịt bò, heo, dê... để tạo ra hương thơm và mùi ngon của thịt, nhưng vẫn giữ được tính tốt của đậu nành. Ăn trái cây và rau quả nhiều cũng là giải pháp tốt. Thịt và cá vẫn dùng nhưng với lượng chỉ vừa đủ cho dinh dưỡng và phát triển cơ thể, đặc biệt đối với các trẻ em, phụ nữ mang thai và những người làm lao động chân tay thức ăn phải đầy đủ hơn cá thịt hơn so với những người già, lao động trí thức cần nhiều rau quả trái cây hơn là thịt và cá.

Kinh nghiệm cho thấy, việc phát triển nuôi bò, nuôi gia cầm có một số rủi ro như bệnh bò điên từ Anh đã lây sang Tây Âu và Mỹ, bệnh cúm gà, vịt hiện nay đã gây thiệt hại nặng cho nhiều nước ở Đông Nam Á, Việt Nam có 120 triệu con gia cầm thì đến ngày 9.2.2004 Cục thú y cho biết 27 triệu con bị bệnh, số con thiếu hụt trên 32 triệu.

Phát triển nông nghiệp bền vững nên dựa vào việc phát triển vừa phải đàn bò, gia cầm, việc nuôi trồng thủy sản, trồng nhiều đậu nành để làm các thức ăn chay và giả thịt, trồng nhiều rau và hoa quả. Việc phát triển nông nghiệp theo chiều hướng trên đây chỉ đòi các quỹ đất hạn chế so với việc nuôi bò dùng làm thức ăn chính cần quỹ đất rất rộng chỉ có ở Bắc Mỹ. Các nước châu Phi, Ấn Độ, châu Á với chính sách mới nông nghiệp trên đây có khả năng dùng đất rừng để trồng các cây ăn trái nên có khả năng bảo đảm hoàn toàn an ninh lương thực thực phẩm cho toàn cầu, bảo đảm tốt sức khỏe cho người tiêu dùng, giảm được nguy cơ đột quy, các bệnh tim mạch và ung thư. Tuy nhiên, cái khó khăn nằm ở chỗ con người mặc dù có bộ máy tiêu hóa giống như loài ăn cỏ lại cho khuynh hướng muốn ăn nhiều thịt và ít thích ăn rau quả và trái cây. Để đạt mục tiêu đổi mới chiến lược lương thực, thực phẩm, cần có sự giải thích tuyên truyền vận động nhân dân dùng nhiều rau quả và chỉ ăn vừa phải thịt cá, khi người dân biết rõ các lợi ích của rau quả, trái cây, họ sẽ tự động thay đổi khẩu phần và bớt ăn thịt, ăn nhiều rau hoa quả hơn ■