



Người viết có một gia đình thân hữu rất lưu tâm tới vấn đề sức khỏe qua việc ăn uống. Nước dùng trong nhà phải được chưng cất. Thực phẩm phải năm màu thuộc loại chứng nhận là “*Organic Foods*”. Cứ như vậy từ nhiều chục năm nay và anh bạn rất vui vẻ khoe rằng cả gia đình chưa bị đau ốm bao giờ. Bèn hỏi thăm anh bạn để tìm hiểu thêm về vấn đề Organic Foods và được giải thích như sau.

Thực phẩm hữu cơ (*Organic Food*), còn được gọi là Thực Phẩm Tự Nhiên (*Natural food*) hoặc Thực Phẩm Lành Mạnh (*Health food*). Cách đây mười năm, loại thực phẩm này chưa phổ biến và thường chỉ được bán ở các tiệm Health Food

Lịch sử của Thực phẩm hữu cơ

Theo J.I. Rodale, cha đẻ của ngành trồng trọt bằng chất hữu cơ ở Mỹ thì thực phẩm hữu cơ là nông sản không dùng thuốc trừ sâu bọ và phân bón hóa học.

Theo Bộ Canh Nông Hoa kỳ thì nông sản hữu cơ là những sản phẩm thuộc ngành chăn nuôi và trồng trọt không dùng hoặc dùng rất ít phân bón hóa học tổng hợp, thuốc trừ sâu bọ, các chất kích thích tố và thức ăn phụ trội làm cho gia súc tăng trưởng mau. Để cây được tăng trưởng, người ta dùng phân bón làm từ chất phế thải của động vật, thực vật đã hư nát hoặc khoáng chất thiên nhiên.

Thực ra, dù hội đủ các điều kiện trên, thực phẩm hữu cơ thế nào cũng vẫn có lẫn một ít thuốc trừ sâu bọ lan sang từ vùng đất lân cận hoặc còn sót lại trên mảnh đất đó từ trước.

Sự an toàn và phẩm chất của thực phẩm hữu cơ.

Câu hỏi thường được nêu ra là các thực phẩm này có tốt lành hơn thực phẩm nuôi-trồng bằng hóa chất không?

Ý kiến nhà sản xuất

Với các nhà sản xuất, hữu cơ nông nghiệp áp dụng các phương tiện hoàn toàn thiên nhiên để đẩy mạnh sự đa dạng sinh thái, chu kỳ sinh học, làm đất phì nhiêu nhờ tác dụng của các sinh vật. Họ dùng rất ít thuốc trừ sâu bọ, kháng sinh, kích thích tố tổng hợp trong việc chăn nuôi và trồng trọt.

Khi dùng quá nhiều kháng sinh để gia súc mau lớn thì sẽ đưa đến sự quen nhờn của vi khuẩn với thuốc ở con người. Gia súc hữu cơ chỉ dùng kháng sinh khi nào chúng bị bệnh.

Kích thích tố tăng trưởng cũng thường được dùng để súc vật mau lớn và như vậy sẽ có ảnh hưởng không tốt cho người tiêu thụ. Thực phẩm hữu cơ không dùng thuốc mau lớn này. Thực phẩm hữu cơ cũng không dùng phương pháp ghép chuyển gen vì chưa có gì để bảo đảm sự an toàn của lối canh tác này.

Giới sản xuất quảng cáo

- rằng thức ăn của họ rất an toàn và có phẩm chất tốt hơn loại nuôi-trồng bằng chất tổng hợp;

- rằng sản phẩm được chứng nhận hữu cơ đã hội đủ các tiêu chuẩn về nuôi-trồng, chuyên trở, không có hóa chất độc hại;

- rằng thực phẩm hữu cơ có hương vị thơm ngon hơn vì hoàn toàn tạo ra do sự phối hợp của các yếu tố thiên nhiên.

Nhưng cũng có ý kiến khác:

Ý kiến khoa học gia và giới tiêu thụ

Theo Sir John Krebs, Chủ Tịch Food Standard Agency, chưa có chứng cứ khoa học nào chứng minh thực phẩm hữu cơ an toàn hơn, dinh dưỡng hơn thực phẩm nuôi-trồng bằng hóa chất. Cơ quan French Food Safety, cơ quan Thực Phẩm Thụy Điển cũng đồng ý như vậy.

Tường trình của Hội Consumer Association trên tạp chí “Which?” vào tháng 5 năm 2003 kết luận là các báo cáo về sự liên hệ giữa thực phẩm hữu cơ với ích lợi cho sức khỏe đều chưa thống nhất và cần được tiếp tục nghiên cứu.

Các nghiên cứu tại Michigan Experiment Station trong 10 năm, ở United States Plant, Soil and Nutrition Laboratory, New York trong 25 năm và mấy năm nghiên cứu bên Anh đều cho là không có gì khác biệt giữa hai loại. Theo các nghiên cứu này, điều kiện chăm nuôi, thời gian sử dụng có thể đưa tới hương vị khác nhau. Chất dinh dưỡng như đạm, sinh tố, chất béo, khoáng trong cây trái là do hạt giống, thời tiết, đất, mùa hái lượm quyết định phần lớn. Rồi khoảng cách chuyên chở cũng thay đổi giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

Theo nhiều người thì thực phẩm nuôi dưỡng bằng chất hữu cơ hoặc hóa chất đều có giá trị dinh dưỡng như nhau. Phân bón nào cũng sửa soạn đất tốt cho cây. Mà cây thì cũng chẳng phân biệt được là hữu cơ hay tổng hợp, cứ thấy có là dùng. Súc vật cũng vậy, thấy có thức ăn là cứ vô tư mà ăn.

Thêm vào đó, rất khó mà so sánh mức độ dinh dưỡng của hai loại thực phẩm vì còn nhiều yếu tố khác như thời tiết, ánh nắng mặt trời, mưa gió, loại đất, di truyền ảnh hưởng tới sự tăng trưởng và chất dinh dưỡng của cây. Các ảnh hưởng này có lẽ cũng quan trọng như là phân bón.

Chính quyền với thực phẩm hữu cơ

Ngày nay, đi chợ vào khu hàng bán đồ ăn, ta thấy có những món được dán nhãn hiệu “Certified Organic Foods” - “Chứng nhận thực phẩm hữu cơ”.

Tại Hoa Kỳ, trước năm 1998, mỗi tiểu bang tự đặt ra quy luật kiểm soát thực phẩm hữu cơ. Đến năm 1998, đạo luật Organic Food Production Act ra đời. Chính phủ liên bang bắt đầu đưa ra những tiêu chuẩn và thực phẩm được bày bán như Organic Food phải được Bộ Canh Nông chứng thực.

Theo luật này, để được coi là organic, sản phẩm đó phải có ít nhất 50% thành phần là do hữu cơ tạo ra và không được có các chất thêm như nitrate, nitrites, sulfites.

Kể từ 21/10/2002 nhãn hiệu chứng nhận Organic product đã xuất hiện trên một số thực phẩm. Nhãn hiệu được ghi theo nhiều thứ bậc khác nhau:

- Nhãn “100% Organic” chỉ các thực phẩm không chứa một tí chất phụ trội nào;
- Nhãn “Organic” là cho thực phẩm có trên 95% chất hữu cơ;
- Nhãn “Made with Organic Ingredients” chỉ món hàng có ít nhất 70% chất hữu cơ và không được có một chút sulfites nào;
- Nhãn “Some organic ingredients” khi có dưới 70% chất hữu cơ.

Nhà sản xuất không được quảng cáo Organic nếu họ dùng hóa chất trong 3 năm trước khi thu hoạch. ***Vi phạm quy luật sẽ bị phạt vạ tới \$10,000.00 Mỹ kim cho mỗi lần vi phạm.***

Trước khi được công nhận là “Organic”, chính quyền sẽ thanh tra nông trại coi xem sản phẩm và phương thức nuôi-trồng có hội đủ các tiêu chuẩn đã đề ra không.

Kết luận

Là giới tiêu thụ, ta có quyền đòi hỏi được cung cấp thức ăn an toàn, bổ dưỡng. Vì thực phẩm xấu có thể là nguy cơ gây ra một số bệnh về ung thư, tim mạch.

Theo ý kiến chung, tất cả thực phẩm đều ăn được và đều tốt cho sức khỏe con người, nếu biết cách dùng, dù là trồng bằng phân xanh hay phân hóa học.

Thực phẩm hữu cơ có một số lợi điểm như sau:

- * Có thể có ít thuốc trừ sâu bọ hoặc hóa chất khác.
- * Thịt động vật được nuôi trong môi trường thiên nhiên gần với con người hơn;
- * Thịt không có kháng sinh hoặc kích thích tố;

Nhưng chúng cũng có một số trở ngại:

- * Giá tiền cao hơn thực phẩm thường;
- * Dễ hư hao và dễ bị nhiễm trùng;
- * Thực phẩm nhất là rau và trái cây khi còn tươi nom nhỏ con, không được hấp dẫn;
- * Thu hoạch mùa màng thường ít hơn và sự chăm sóc cũng công phu hơn.

Người mình vẫn thấy rằng rau được bón hóa chất mọc nhanh, mạnh, nom rất đẹp nhưng ăn thấy nhạt nhẽo, không hương vị.

Gia súc “chạy bộ” thả tự do ăn sâu bọ thì ngon, ngọt hơn và thịt không bở như gà vịt được thổi lớn bằng hóa chất, kháng sinh.

... Trong một chuyến xe đò về Hậu Giang, người viết nghe câu chuyện một cậu con điện thoại cho bà mẹ: “Mẹ ơi mua rau muống luộc cho con ăn tối nay nhé. Mà mua thứ lá có sâu đấy. Mấy thứ kia có nhiều phân hóa chất, ăn độc lắm mẹ ạ”.

Chả là ở bên mình, nông dân dùng phân hóa học vô tội vạ. Vì không được hướng dẫn tường tận về cách dùng cũng như về các rủi ro do hóa chất gây ra.

Thật quá nhiều rủi ro cho dân mình!

Wednesday, 09 October 2013

BS Nguyễn Ý Đức

<http://www.bsnguyenyduc.com>

<http://www.youtube.com/user/Drnguyenyduc/videos>

Nguồn: Internet E-mail by Huỳnh Lương Thọ, K4-71/SQTB/TĐ, BĐTCĐT/SĐND, QLVNCH chuyển

*Đăng ngày Thứ Năm, October 10, 2013
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, SĐND, QL-VNCH*