

Tác Hại của Bột Ngọt

"Làm từ tinh bột và mật mía ư" ??? "Sản phẩm của Hoa Kỳ" nhưng sản xuất và đóng gói ở bên Tàu!

Bột ngọt (hay còn gọi là mì chính, hoặc vị tinh) đều là tên gọi thông dụng của chất monosodium glutamate. Viết tắt là MSG được tổng hợp đầu tiên ở Nhật bản năm 1908, cho đến nay đã đạt sản lượng là 400,000 tấn hàng năm và gieo rắc nhiều tai họa khủng khiếp cho người tiêu dùng . Từ năm 1960 người ta đã thấy những triệu chứng không tốt do bột ngọt gây nên, như JW. Olney công bố bột ngọt gây ra những tổn thương não . Một số thông báo khác lại cho biết dùng bột ngọt lâu dài có thể làm giảm tỉ lệ huyết sắc tố, giảm bạch cầu (tức giảm yếu sự đề kháng của cơ thể) v.v... Nhưng mãi cho đến tháng 7 năm 1986 mới có đáp ứng có ý nghĩa đó là "tổ chức hành động chống bột ngọt" gồm có 5 nước: Indonesia, Nam Triều tiên, Thái lan và Malaysia, được thành lập ở Bangkok và đưa ra "Tuyên ngôn Bangkok" kêu gọi mọi người giảm sản xuất sử dụng bột ngọt trong thực phẩm, cấm dùng bột ngọt trong thức ăn cho trẻ nhỏ, thiếu niên và phụ nữ có thai. Các đề nghị này được lập đi lập lại tại hội nghị đợt thứ 12 của "hội bảo vệ người tiêu dùng thế giới" tổ chức tại Madrid, Tây Ban nha. Các nhà y tế "Hội chống bột ngọt" đã thống nhất kết luận được nhiều triệu chứng do bột ngọt gây ra: nhức đầu, mệt mỏi, hồi hộp và cảm giác cháy bỏng, đồng thời bột ngọt còn gây ra bệnh suyễn, khó thở, và nhiều nguy hại đến các tế bào thần kinh. Các thí nghiệm trên chuột, bò và khỉ cho uống bột ngọt cho thấy bột ngọt dùng liều cao đã phá hủy các tế bào thần kinh của lưỡng sinh vật này.

Tác hại khôn lường của bột ngọt

Một lần nọ, một anh bạn nhớ đến tìm tôi khai bệnh:

Hôm qua, đang đi đường mà làm như tôi bị trúng gió. Người đổ mồ hôi lạnh, nặng đầu, chân tay bủn rủn, tim đập nhanh, về nhà đo huyết áp thì thấy tăng đột ngột.

Tôi hỏi liền là có phải anh ăn sáng là món phở phải không, anh ngạc nhiên gật đầu, còn nói: Ăn xong tô phở chừng 15 phút thì tôi bị trúng gió như vậy đó.

Tôi cười, lắc đầu: Không phải trúng gió mà anh bị ngộ độc bột ngọt!

Có người bạn thường bị đau lưng, tôi hỏi có phải bạn thường xuyên hay ăn phở? Bạn tôi xác nhận là có. Tôi khuyên hãy bớt ăn phở. Bạn nghe lời tôi, quả nhiên không còn đau lưng nữa. Quả thật có nhiều bệnh liên quan đến thức ăn có bỏ nhiều bột ngọt, không phải chỉ có món phở mà kết tội nó. Vì nó không có tội gì. Chỉ đáng than phiền là các người bán ham lời nhiều hoặc chiều theo khẩu ý của người ăn mà bỏ nhiều bột ngọt nên mới gây ra nhiều bệnh cho người ăn.

Một người khác nữa là gần đây, qua báo chí được biết là số người bị huyết áp cao và tai biến mạch máu não ở Việt Nam đã gia tăng một cách đáng ngạc nhiên, nhất là tại các vùng đô thị, mà không rõ nguyên nhân tại sao. Về phần tôi, sau một thời gian, nghiên cứu, thì cho rằng một trong những nguyên nhân chính gây ra tình trạng nói trên chính là bột ngọt.

Bột ngọt hay còn gọi là mì chính, là một nhóm gia vị rất quen thuộc, được người Việt mình dùng nhiều nhưng cho đến nay vẫn chưa thấy có tài liệu chính thức nào của các ngành hữu quan công bố về những tác hại của bột ngọt. Tôi chỉ tìm được trong tủ sách gia đình một cuốn sách cũ do nhà xuất bản y học in ở Hà Nội năm 1977 tựa là “vệ sinh dinh dưỡng và vệ sinh thực phẩm”, đã có viết một câu nhưng rất chung chung: “Một số thông báo nói đến tác dụng sinh học không tốt của mì chính do đó đã đề nghị sử dụng nó một cách hạn chế”.

Bột ngọt là muối mononatri của acid glutamic, còn gọi là sodium glutamate. Khi cho vào thực phẩm, bột ngọt làm tăng các mùi vị tự nhiên đồng thời phục hồi một số đặc tính của thực phẩm đã bị giảm trong quá trình bảo quản. Tuy nhiên, khi chúng ta cảm thấy vị của thức ăn có cho bột ngọt thì có vẻ ngon hơn thì chẳng qua là do bột ngọt đã kích thích thần kinh vị giác. Vậy đó chỉ là vị ngon, ngọt giả tạo còn vị ngon ngọt thực chất của thực phẩm thì đã bị phai lạt, mất mát trong quá trình thu hoạch, pha lọc, cất giữ ... rồi.

Tôi cùng nhiều bạn bè đã không thể an tâm khi đọc hàng chữ “Làm từ nguyên liệu thiên nhiên” (?) trên bao bì của một hiệu bột ngọt rất nổi tiếng, một khi các nước phương Tây từ lâu đã nêu lên "hội chứng nhà hàng Tàu" (Chinese restaurant syndrome) biểu hiện rõ nhất là chứng nhức đầu, mà người bạn ăn phở của tôi đã nhiễm phải một cách khá đầy đủ. Ai cũng biết đối với đại đa số các nhà hàng, hiệu ăn, bột ngọt luôn là chất chủ lực để làm cho vị món ăn dọn ra thật hấp dẫn.

Nguy hơn nữa là trường hợp người nấu cho thêm cả muống bột ngọt còn nguyên hột vào tô phở cho “đậm đà”! Chắc là người ở phía Bắc thích dùng mì chính hơn người ở phía Nam vì có lần tại Hà Nội, khi tôi từ chối và hỏi lý do về cái muống súp bột ngọt cho thêm kia thì được đáp rằng: “Nhiều người thích ăn như thế”!. Cả trong bột nêm (người miền Bắc hay dùng hơn), bột canh... cũng có nhiều bột ngọt.

Kinh nghiệm sinh hoạt bản thân, gia đình và bạn bè cùng với kinh nghiệm chữa bệnh gần 30 năm đã cho tôi phát hiện là bột ngọt thường gây nên những triệu chứng tê môi, nhức đầu và làm tăng huyết áp nội trong ngày có ăn nhiều bột ngọt. Chậm lắm là qua ngày hôm sau. Phát hiện nữa là những người ăn phở từ nhỏ, ăn phở thường xuyên là mắc chứng cao huyết áp mà không hề biết nguyên nhân chính là phở. Nghe ai khai bệnh cao huyết áp cỡ 190 -200, tôi hỏi ngay về sở thích ăn phở thì thường là đúng phóc.

Phở là món ngon quốc hồn quốc túy, một thời kỳ chính tôi cũng khoái, nhưng nhìn kỹ lại xem, trong nước dùng có gì? Đầu tiên là xương bò (hay trâu), rồi tùy theo ý của chủ tiệm mà còn có thêm nhiều thứ ngoài bột ngọt như gừng, đinh hương, hồi, thảo quả, khô mực, vỏ quýt... Một số tiệm còn thêm củ cải đỏ, củ cải trắng nhưng khi hầm quá lâu như thế thì có thể sinh độc. Đáng lưu ý là phần mỡ bò sẽ gây cho người ăn chứng khó tiêu, chứng cholesterol cao trong máu, nhất là đối với ai thích phở gầu, phở chín béo, phở chín mỡ có thêm tuỷ bò! Người đang trị bệnh cao huyết áp với thuốc Tây đã thấy là thuốc cứ uống nhưng huyết áp vẫn không xuống một khi vẫn còn ăn phở mỗi ngày nghĩa là bệnh không thể giảm, lờn thuốc, có khi còn xảy ra tai biến đe dọa tính mạng. Do tình hình quán, tiệm mở ra còn có vô số món ăn khác như bún bò, hủ tiếu, canh miến, bún riêu, lẩu, mì Quảng... mà nét chung là chứa nhiều bột ngọt do óc hám lợi của người chủ tiệm, gây độc tố cho người ăn. Do đó, những người có thói quen hay hoàn cảnh phải thường ăn hàng quán nhiều, ăn nhậu nhiều thì hay mắc phải đủ thứ bệnh, điển hình là 5 bệnh: gan, bao tử, huyết áp, tim mạch và đường ruột mà chủ yếu là bệnh cao huyết áp do bột ngọt gây ra.

Tình trạng ngộ độc, hay dị ứng tức là phản ứng của gan đối với bột ngọt xảy ra còn tùy vào tình trạng cơ thể, cơ địa con người. Có người bải hoải, mệt lả, bủn rủn chân tay, có người nhức đầu, đau lưng, đau vai, có người tê môi, có người tim đập mạnh và huyết áp tăng liền...

Nói chung là những phản ứng hết sức bất lợi cho sức khỏe. Bột ngọt có tác hại như thế, không biết ngành y tế có biết hay không, mà có điều lạ là hiện

nay, nhiều hiệu bột ngọt vẫn cứ được phép quảng cáo rầm trời ở Việt Nam như Ajinomoto, Vedan...? Có người đi Nhật Bản về cho biết là mặc dù nước Nhật là nước hàng đầu về sản xuất bột ngọt nhưng dân Nhật xài rất ít bột ngọt nghĩa là rất hạn chế. Có lẽ họ sợ, biết tai hại của nó nên ít dùng? Vậy mà tại nước ta không hề có thông báo, văn bản chính thức nào của cơ quan y tế Nhà Nước phân tích về tác hại cũng như hướng dẫn sử dụng bột ngọt.

Tôi có liên hệ trung tâm dinh dưỡng thành phố HCM để hỏi tài liệu về bột ngọt nhưng tiếc thay ở đây cũng không có tài liệu về bột ngọt đối với sức khỏe của nhân dân thật không lường được. Theo tôi, trước một con số rất lớn gia đình người nước mình (ước tính có thể đến 70 – 80%) dùng bột ngọt hằng ngày, các cơ quan y tế Nhà Nước cần có ngay những thông báo rộng rãi qua báo đài, qua mạng lưới thầy thuốc chữa bệnh Đông Tây y cho đại chúng, cho bệnh nhân được rõ tai hại của bột ngọt (giống như thông báo về tai hại của thuốc lá). Phải quan tâm nhất là thành phần bà con lao động nghèo, đã vì không đủ khả năng mua nhiều thịt, cá, làm thức ăn hằng ngày nên cứ cho nhiều bột ngọt vào cho dễ ăn qua bữa, nên càng chịu độc của bột ngọt nhiều hơn ai hết. Tôi thấy có hiện tượng tỉ lệ thuận giữa bệnh tật của dân chúng hiện nay với tình trạng ăn uống ở hàng quán.

Do đó một mặt chúng ta nên từ chối hay miễn cưỡng lắm là hạn chế tối đa bột ngọt, chịu kém ngon một chút mà giữ được sức khỏe, mặt khác phải củng cố bếp ăn bằng cách:

- Bảo quản thực phẩm tươi sống thật tốt để giữ được khá đầy đủ hương vị tự nhiên. Thực phẩm càng tươi càng còn nhiều acid glutamid tức mùi vị đặc trưng càng rõ.
- Phân bố thực phẩm tươi sít sao, nấu nướng nhanh gọn cho từng bữa ăn, tránh tình trạng thức ăn bị cất giữ quá lâu mà biến chất, mất tươi ngon.
- Thay thế bột ngọt bằng những thứ khác không hại mà vẫn tạo vị ngọt như củ cải trắng, củ cải đỏ, các loại xương, mướp, su su...

Ăn thua là khéo chế biến cho ngon thôi cứ dứt khoát phải xa lia bột ngọt dù chưa bịnh hay bịnh vì nó. Và phải bắt đầu từ bếp ăn gia đình vì ăn uống ngoài đường không phải là chuyện thường xuyên của tất cả chúng ta và ai cũng có thể hạn chế chuyện này. Ăn cơm nhà mới là sinh hoạt căn bản hằng ngày của đại đa số. Cho nên nguy cơ bột ngọt phải trừ khử ngay tại gia đình. Mà ông bà mình từ xa xưa cũng đâu có bột ngọt, không dùng bột

ngọt từ ở nhà dân dã cho đến chốn cung đình, nhiều món ăn Việt Nam vẫn được chế biến tuyệt vời, nổi tiếng trong ngành ẩm thực quốc tế!

Tôi biết có nhiều người nói rằng mỗi ngày chỉ nếm có một chút, chỉ ăn có một chút bột ngọt thì có gì đâu mà ầm ĩ? Các bạn ấy đã quên rằng mỗi ngày một chút nhưng nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm trôi qua thì ít cũng thành nhiều, bột ngọt tích lũy trong cơ thể và hiển nhiên tác hại thâm lắng.

Tương tự như thế, chất hàn the (borax) có công dụng làm cho thực phẩm giòn, dai nên được cho vào trong vô số món ăn ngoài đường như gỏi, củ kiệu, chả lụa, hủ tiếu mì. .. cũng độc hại về lâu dài. Rồi cặp “sát thủ” bột ngọt – hàn the cũng đâu tha cho kẻ tu hành ăn chay. Sống thanh tịnh, ăn giản dị thì đáng lý sức khỏe của những đệ tử Phật môn phải tốt, phải rất ít bệnh tật, đàng này thì gần như đây, số hoả thượng, sa di, ni sư, ni cô đến khám, chữa bệnh tại trung tâm của chúng tôi lại ngày càng nhiều hơn, chủ yếu cũng là các bệnh về huyết áp, gan, bao tử. Tìm hiểu, suy nghĩ mãi tôi mới ngộ ra là nguyên nhân chính cho bệnh của các thầy không gì khác hơn là những món ăn chay chế biến, đóng gói sẵn của Đài Loan đã được ồ ạt nhập về trong mấy năm gần đây. Và bột ngọt không hề vắng mặt trong những gói tôm chay, bò viên chay, với nguyên liệu rau, củ, hủ ki, bột mì... chay lạt như thế, khó mà tránh được chuyện dùng bột ngọt để tạo vị ngon ngọt. Do đó, vì bột ngọt mà người ăn chay đã bị bệnh không kém gì người ăn mặn.

Trong tình hình như đã nói là chưa có một tiếng nói chính thức nào của chính quyền hay ngành chức năng về tác hại của bột ngọt đối với sức khỏe nhân dân, bài viết này của tôi có tính cách là một thông báo, cũng là lời cảnh báo về bột ngọt. Mọi người dân đều có quyền được cung cấp thông tin cần thiết cho sức khỏe cùng sinh mạng của mình để khỏi rơi vào tình trạng thiếu hiểu biết hay hệ trọng hơn là sinh mạng bị đe dọa bởi thiếu hiểu biết.

Do đó, với trách nhiệm và lương tâm của người thầy thuốc, thấy cái gì rõ ràng là hại cho sức khỏe của bà con cũng như của bệnh nhân thì phải lên tiếng. Tôi mong mọi được mọi người quan tâm và có ý kiến đóng góp, xây dựng để cùng chọn ra cách tốt nhất để giải quyết vấn đề này.

Bột Ngọt Gây Teo Não và Nhiều Bệnh Có Hại

Theo giới quan sát, ở Việt Nam, năm 1996 là mốc phát triển mới của công nghiệp bột ngọt Việt Nam. Tại Hoa Kỳ, sự giàu mạnh của công nghiệp bột

ngọt trước đây đã từng ngăn chặn sự phát hiện ra các tác hại của nó đối với sức khỏe con người. Theo nghiên cứu, nếu ăn nhiều bột ngọt thì trẻ em sẽ bị teo não, lú lẫn! Một nghiên cứu của tiến sĩ tâm thần học Viện Đại Học California Arthur D. Colman cho thấy, có khoảng 30% dân chúng bị những phản ứng nguy hại, khi ăn phải bột ngọt. Bột ngọt, thực chất là một hóa chất với tên gọi Monosodium Glutamat "MSG". Đó là chất muối của acid glutamic, được sử dụng như tác nhân gây vị cho những thức ăn kém vị ngọt. Tuy không phải là một acid amin thiết yếu, nhưng glutamate là một chất quan trọng kích thích hệ thần kinh. Chính vì vậy, đã có một thời, người ta cho bột ngọt là bổ não, có thể chữa được bệnh nhức đầu! Nhưng không phải vậy. Thực tế, nếu dùng bột ngọt nhiều quá, thì chính glutamate ngoại sinh "dư thừa" này sẽ gây rối loạn hoạt động não, dẫn đến suy thoái não. Chưa kể gan và thận do phải làm việc cật lực để thải hồi độc chất acid amin này, dẫn đến bị suy yếu và gây nhiều rối loạn. Tổ Chức Y Tế Thế Giới "WHO" và Tổ Chức Lương Nông "FAO" của Liên Hiệp Quốc đã nhiều lần khuyến cáo không cho trẻ em dưới 6 tuổi dùng bột ngọt và các thức ăn chế biến có bột ngọt. Đối với người lớn, tránh dùng chùng nào tốt chùng ấy. Cấm dùng cho phụ nữ có thai. Ngoài ra, một số tác hại khác của bột ngọt: mập phì, trầm cảm, đái đường ở người có nguy cơ cao, và nhiều loại bệnh tim mạch khác... Sự hạn chế sản xuất bột ngọt xảy ra khá muộn màng: Năm 1970, Cơ Quan Kiểm Soát Thực Phẩm Hoa Kỳ "FDA" và nhiều quốc gia khác như Pháp, Anh đã chính thức cấm sử dụng bột ngọt cho trẻ em. Tại Pháp hoàn toàn không thể tìm thấy bột ngọt ở bất cứ cửa hàng và siêu thị nào "ngoại trừ tiệm ăn Taøshu". Không thấy có quảng cáo bột ngọt trên các phương tiện truyền thông. Nhưng ở Việt Nam , bột ngọt lại đang 'bành trướng'. Từ sản xuất và mức tiêu thụ 8,000 tấn năm 1980, đến năm 1994 đã tăng lên gấp 10 lần. Đến năm 2005 đã tăng lên khoảng 100,000 tấn. Hiện cả nước có 5 cơ sở sản xuất bột ngọt có vốn đầu tư nước ngoài với tổng cộng công suất hơn 200,000 tấn/năm. Chưa kể hàng trăm tấn bột ngọt khác đã và đang được Bộ Thương Mại Việt Nam cấp quota nhập và được chuyển lậu từ biên giới vào Việt Nam . Đã có ý kiến báo động: 'Việt Nam đang trở thành 'bãi thải' bột ngọt' của thế giới. (theo tài liệu nghiên cứu của tiến sĩ Phạm Văn Tắt). Từ cuối năm 2000, chính phủ Việt Nam đã có thông báo 'không khuyến khích đầu tư sản xuất bột ngọt'. Nhưng, sản xuất vẫn đang vượt cầu. Chưa ai nghĩ đến chuyện hạn chế quảng cáo bột ngọt. Chính những chiến dịch quảng cáo rầm rộ, phân

phối bột ngọt đã và đang làm dân chúng ngộ nhận bột ngọt như là một món phụ gia cần thiết, trị cả bệnh nhức đầu và đau răng! Tiến sĩ Arthur D. Cilman, giáo sư lâm sàng khoa tâm thần Viện Đại Học California tâm sự: 'Tôi đã viết một bài về tác hại của bột ngọt. Ngay lập tức, Hiệp hội bột ngọt đã chi hàng triệu dollars mở chiến dịch báo chí chống lại tôi. Họ đe dọa cắt quảng cáo trên các báo định đăng tiếp bài của tôi! Họ thuê một đồng nghiệp của tôi ở đại học Harvard đến gặp tôi, ngỏ ý tài trợ để tôi làm một chương trình nghiên cứu khác, đừng tấn công bột ngọt". Tây phương thường nói đến 'Hội chứng nhà hàng Tàu' (Chinese restaurant syndrome) với các triệu chứng điển hình khi ăn phải các thức ăn có nhiều bột ngọt: nhức đầu, đỏ mặt, đau ngực, sốt và rối loạn tuần hoàn. Người ta cũng ghi nhận ở một số người thường xuyên bị rối loạn như: suyễn, cảm, đau thắt ngực, tê mặt... là do dung nạp bột ngọt. Vì vậy, càng ít dùng bột ngọt càng tốt. Đặc biệt là cần tránh tối đa cho trẻ em dưới 6 tuổi không dùng bột ngọt. Cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe cho chính mình và gia đình mình là tuyệt đối không dùng bột ngọt trong thực phẩm hàng ngày.

[BS Bùi Quốc Châu]