



An ninh thực phẩm

Bởi:
unknown

Định nghĩa

- Có đủ lương thực thực phẩm (availability)
- Có lương thực ở mọi nơi, mọi lúc với giá cả ổn định (stability)
- Có khả năng tiếp cận thực phẩm, có thu nhập, có tiền để mua thực phẩm (accessibility).

Theo cộng đồng Châu Âu, an ninh thực phẩm khi vắng bóng nạn đói và nạn suy dinh dưỡng.

Yêu cầu

- Thực phẩm phải đảm bảo đủ số lượng
- Cân đối về mặt chất lượng
- Không là nguồn gây bệnh

Cần chú ý đối với các loại thực phẩm

Protein động vật có đủ 8 acid amin thay thế ở tỷ lệ cân đối hoặc có dư 1 hoặc nhiều acid amin. Protein thực vật thường thiếu một hoặc nhiều acid amin cần thiết hoặc có đủ nhưng ở tỷ lệ không cân đối. Do đó cần ăn các món ăn hỗn hợp nhiều loại thực phẩm. Thịt là protein động vật được sử dụng phổ biến, có giá trị dinh dưỡng cao, nhưng không nên ăn nhiều nhất là khi ăn không có rau. Đối với thịt rang, nướng do có ướp đường nên làm vô hiệu hoá lysine do phản ứng Maillard gắn lysine với carbohydrate thành hợp chất khó phân hủy bởi men tiêu hoá. Lysine là yếu tố cần thiết cho quá trình phát triển, do vậy không nên cho trẻ ăn các món thịt nướng, rang khô..

Thịt heo có khả năng nhiễm giun xoắn (thịt heo gạo), thịt ếch nhái thường hay bị sán nên phải ăn chín. Trong da, phủ tạng của trứng cóc có chứa chất độc buphotoxin gây chết người. Thịt bị hư hỏng có histamin (gây dị ứng) hoặc ptomain gây ngộ độc có thể chết người.

An ninh thực phẩm

Cá có hàm lượng protein cao, chất lượng tốt, dễ tiêu hoá, ăn gỏi cá sống không những bị ngộ độc do vi khuẩn, nhiễm độc sán lá gan mà còn bị thiếu vitamin B₁ do cá sống có men thiaminase là men phân hủy thiamin (B₁).

Tôm, lươn, cua có nhiều calci và yếu tố vi lượng đồng, selenium. Cua đồng rang ăn bổ do carbonate calci dễ tiêu hoá hấp thu hơn phosphate calci của xương.

Trứng là loại thực phẩm bổ dưỡng nhưng không nên ăn trứng sống vì lòng trắng trứng chứa avidin rất độc (có thể phá hủy bằng cách đánh bông lên). Trứng có thể nhiễm ký sinh trùng hoặc vi sinh vật gây bệnh. Trứng vịt lộn chứa nhiều nội tiết tố kích thích chuyển hoá cơ thể người ăn.

Sữa là loại thức ăn toàn diện, chỉ thiếu vitamin C và sắt. Đối với trẻ em, sữa mẹ là tốt nhất. Sữa các loại động vật khác tuy protein nhiều hơn nhưng chứa nhiều betalactoglobulin, một loại protein có phân tử lượng cao, lạ đối với trẻ em, có thể gây dị ứng (chảy máu ruột, chàm, hen..). Sữa bột tách bơ chứa nhiều lactose, trẻ em có thể hấp thu dễ dàng do có men lactase.

Ngũ cốc: trong các loại ngũ cốc, chất lượng protein của gạo là tốt hơn cả vì tỷ lệ các acid amin tương đối cân đối, sau đó là bột mì và bắp. Ngũ cốc nói chung đều thiếu lysine và methionin, bắp còn thiếu cả tryptophan. Các chất dinh dưỡng quý đều có ở lớp ngoài cùng của hạt gạo và trong mầm hạt.

Đậu có hàm lượng protein cao, chứa nhiều lysine hỗ trợ tốt cho ngũ cốc. Chú ý loại đậu nành và đậu phộng, mè vừa giàu protein vừa giàu lipid.

Rau quả:

- là nguồn vitamin
- là nguồn chất khoáng
- là nguồn kháng sinh thực vật
- nguồn tinh dầu hương liệu kích thích ăn ngon miệng
- nguồn chất chống oxy hoá (antioxydant) chống lại các gốc tự do phá hoại các màng tế bào gây rối loạn chuyển hoá, gây ung thư.
- nguồn chất xơ phòng táo bón, quét sạch các chất độc và cholesterol thừa ra khỏi ống tiêu hoá.