

VÀI SUY NGHĨ VỀ VIỆC NÂNG CAO SỨC KHỎE CHO CON NGƯỜI HIỆN NAY

HÒ NGỌC DIỆP

Mạnh khỏe, sống lâu, đó là mục tiêu, ước muốn của bất kỳ ai sinh ra ở trên đời. Cuộc sống con người là tổng hòa của nhiều mối quan hệ. Trong đó, môi trường là điều kiện, là yếu tố hàng đầu có tác dụng trực tiếp đến sức khỏe, đoán thọ hay trường thọ của con người.

Con người và động vật nói chung đã hít thở không khí trong lành để lá phổi tống đẩy ra ngoài những lượng cacbon, rồi dung nạp ôxi vào máu, nuôi cơ thể. Cây xanh hàng ngày đã thải ra một lượng ôxi lớn vào không khí. Đó là nguồn sống vô biên cho tất cả những loại động vật hiện diện trên trái đất.

Thế mà không ít người đã tìm đủ mọi cách để chặt phá rừng. Thậm chí, họ chặt, phá không tiếc tay những hàng cây bên đường, dọc các lối phố, nó không những làm ô che mưa che nắng, mà còn tạo những lá phổi xanh cho thị dân. Với hành động đó, chính họ đã trực tiếp truy đuổi tuổi thọ của chính mình và cũng của nhiều người trong xã hội.

Đồng phạm với kẻ thù làm nhọc nhằn đôi lá phổi của con người còn là những mùi xú uế của rác rưởi, của tạp chất, của xác động vật chết trong quá trình phân hủy mà con người vô ý thức tống vào môi trường, hàng ngày, hàng giờ diễn ra nhiều chỗ, nhiều nơi.

Nói điều này để mọi người có ý thức, chung tay giữ gìn môi trường trong sạch. Làm như vậy, không những bảo đảm sức khỏe cho mình mà cả cộng đồng. Ngoài hít thở không khí, để nuôi sống cơ thể, con người còn cần phải uống và ăn.

Nước uống tinh khiết sẽ giúp cho lá gan, nhà máy tinh luyện, bào chế thức ăn thêm dồi dào. Quá trình đó, những hợp chất như lipit, glucit, protein được tạo ra, làm phát triển tế bào trong cơ thể, đồng thời nó cũng tạo ra những năng lượng để con người hoạt động. Nhưng, nguồn nước hiện nay nhiều nơi quá dơ bẩn bởi các tạp chất mà con người trong lao động, sinh sống đã tạo ra. Nền công nghiệp hiện đại đã giúp con người, xã hội, đất nước giàu có lên vì những sản phẩm của nó tạo ra. Nhưng, cũng chính nó lại tiêu diệt dần mòn sức khỏe của con người, khi những tạp chất trong quá trình tạo nên sản phẩm ấy đã không có biện pháp xử lý, để rồi nó đổ ra, chảy xuống, hòa vào môi trường, nguồn nước, nguồn khí của con người.

Hàng ngày bung bát cơm ăn, thật đáng sợ, khi nghĩ rằng, những hóa chất độc hại mà mình phải ăn phải. Hạt cơm trắng ngần nhưng nhớ phải vò cho kỹ, nếu không, ta sẽ ăn phải dư lượng của thuốc trừ sâu còn lại trong đó mà trong quá trình sản xuất con người đã sử dụng nó. Con cá, con cua đồng nước ngọt... cũng từng ngấm thuốc trừ sâu từ trong ruộng lúa. Bởi vậy, khi đưa về ta phải làm sạch, rửa sạch bằng nước muối, trước khi chế biến thành thức ăn. Con cá biển ngon thế, béo thế, nhưng trong công nghệ đánh bắt xa bờ, một số ngư dân đã tính toán thiệt hơn đã ướp cá đâu chỉ có bằng đá lạnh mà còn cả phân đạm trong đó. Nhờ phân đạm con cá cứng lại, không bị phân hủy, nếu đá lạnh, do nhiệt độ không khí lên cao đã tan ra. Những bọt màu đen sẫm trong nôi cá, ấy chính là lượng phân đạm ứ lại trong xương



thịt của con cá được ướp bằng phân đạm hóa dạng. Bởi vậy, phải mở nắp cho khí đạm bay lên và gạt bỏ lớp bọt đen trên mặt cá khi nấu chín. Bạn tôi, một dân buôn “cá xe” cho biết, chính anh đã mục kích cảnh những người nuôi cá hồ ở Thanh Hóa, Thái Bình, Hải Dương... nơi anh đã đưa xe đến để mua cá về.

Người ta đã vớt cá lên, khi nó còn nhảy đành dạch, liền đổ nhào tất cả vào một cái bể xi măng, trong đó có nước được hòa dung dịch phóc môn hoại dùng để ngâm tẩm xác chết trong phòng thí nghiệm). Cá ướp phóc môn vào dạ dày, tỏa ra từng mao mạch của nó thì không hề ươn, không hề rữa, mặc dầu không cần ướp đá.

Nếu để cá đến một vài tháng sau, đều... vô tư. Bởi vậy, những xe cá mà người ta buôn về, chạy đến các chợ nông thôn, vùng cao, hết ngày này sang tháng khác, chẳng cần ướp đá lạnh nhưng nó chẳng hề gì. Mua loại cá này về, không ngâm tẩm rửa sạch bằng nước muối, con người sẽ ăn một lượng phóc môn vào người, ảnh hưởng rất nhiều cho sức khỏe. Cách đây không lâu, các phương tiện thông tin đại chúng đã lên án những người sản xuất, đã háms lợi, bỏ phóc môn vào bánh phở, vừa làm cứng sợi bánh, vừa có công dụng diệt khuẩn lâu dài. Do vậy, nên tìm mua loại thực phẩm này ở thương hiệu đã được cơ quan y tế kiểm tra chất lượng.

Hôm tôi ra chợ mua nửa cân thịt mỡ. Nhìn bên ngoài, thịt tươi tắn, đỏ dãn, lòng cứ mở cờ, vì nghĩ rằng, đây là thịt tươi? Về nhà, khi cắt ra, thì trời ơi, giữa cục thịt lại có màu xám ngoét, lại bay lên mùi thối. Hỏi một cô bán thịt ngày xưa là bạn học của tôi, bảo rằng: “Dân bán thịt ế bọn mình thường xát bên ngoài một lớp hàn the, hôm sau bán lại, thịt vẫn tươi như cũ”. Tôi à lên, khủng khiếp? Hàn the, chất không mùi, không vị, hòa tan trong nước, có tác dụng chống khuẩn và làm cứng thức ăn. Nào nem, nào chả, không có hàn the thì không thể làm cứng được. Hàn the là chất xúc tác, khiến con người bị ung thư thận, ung thư gan. Cần nói rõ tác hại để những người buôn bán, chế biến thực phẩm không nên đưa hàn the vào sản phẩm của mình, gây tổn hại sức khỏe cho cộng đồng.

Mới đây, VTV1 - Đài THVN chiếu cảnh những

cơ sở chế biến dầu, mỡ ăn, khiến mọi người chết khiếp. Họ thu mua rồi ủ các loại mỡ động vật đến hàng tháng, hàng năm, khiến nó mốc meo, hôi thối. Rồi những loại mỡ đó được chõng lên, đóng gói, đóng chai, đóng can, cung ứng cho mọi nhu cầu chế biến thực phẩm trong xã hội. Bởi vậy, người tiêu dùng đừng mua loại hàng trôi nổi, không có nguồn gốc cụ thể.

Mùa hè, ra chợ, nhìn những bó rau muống xanh non mơn mớn, bắt mắt, ai mà chẳng muốn mua? Nhưng trời ơi, cô em vợ bảo tôi: “Anh đừng có mua nhé, em từng trồng muống, em biết mà?”. Cô em vợ tôi cho biết, khi xịt thuốc trừ sâu, vài ba ngày sau, muống sẽ tươi tốt ngay. Nhưng, thuốc trừ sâu phải sau 15 ngày nó mới tự phân hủy, nhờ ánh nắng mặt trời. Nhưng để quay vòng cho nhanh vụ rau, người làm rau thiếu lương tâm đã mặc kệ, hái nhanh ra chợ bán. Thiết nghĩ, tự trồng hay tìm mua nguồn rau sạch là việc làm cần thiết của mọi người.

Vừa qua, người bạn cùng cơ quan trước đây với tôi, còn một tháng nữa sẽ nhận sổ hưu nhưng bỗng lâm bệnh mà chết. Anh đã chết vì ung thư gan. Chả là, lúc còn sống, anh hay uống rượu. Vì lợi nhuận tối đa, có người đã nấu rượu không qua công đoạn nấu cơm, ủ men theo lối truyền thống, vừa tốn củi, tốn công, mất thời gian, mà thay vào đó bằng việc ủ gạo trực tiếp để sau đó chưng cất thành rượu. Men ủ gạo là một thứ hỏa chất (kinh hoàng lắm bạn ơi?), đó là thứ bột đóng gói, người ta thường bỏ vào nhà cầu cho phân chóng phân hủy do Trung Quốc sản xuất...

Uống rượu đúng mức, đúng lúc thường có lợi cho sức khỏe. Nhưng phải tìm thứ rượu "sạch", tức thứ rượu chế biến bằng công nghệ ngâm ủ, chưng cất truyền thống chính cống.

Phấn đấu cho sức khỏe và tuổi thọ của con người hiện nay quả là một điều nan giải, vất vả của con người. Chỉ có hợp lực đồng bộ của mỗi một người và của toàn xã hội với ý thức tự giác, trách nhiệm thì mới có thể tạo ra môi trường thở, uống và ăn trong sạch, lành mạnh. Lúc ấy, sức khỏe con người mới được đảm bảo, tuổi thọ con người mới được nâng cao.

H.N.D