

## Đôi Lời Giới Thiệu

Kính thưa quý bạn, Tôi xin giới thiệu đến quý bạn bài viết về bột ngọt đăng trong báo Saigon Times tại Úc vào năm 2003 để giúp quý bạn quan tâm đến bột ngọt có thêm tài liệu tham khảo.

Ngoài ra có lẽ ít người để ý tới chuyện này. Tại Mỹ hiện giờ theo thống kê các nhà sản xuất thịt (có đến 80%) đều dùng carbon monoxide (công thức hoá học là CO) để bơm vào các bịch plastic đựng thịt. Việc này bị cấm bên Âu Châu từ nhiều năm nay. Lý do là nếu để thịt tiếp xúc với oxygen của không khí trong một thời gian ngắn, miếng thịt sẽ trở thành màu xám trông như đã quá cũ. Do vậy người ta bơm khí carbon monoxide vào túi đựng thịt để cho miếng thịt bao giờ cũng hồng hào, dầu cho đã bày bán quá lâu ngày. Carbon **monoxide** chẳng có chi hại trong trường hợp này ngoài việc gạt các bà nội trợ lầm tưởng là thịt còn tươi. Do vậy các chuyên viên khuyên khi đi mua thịt chó nhìn màu thịt nạt mà nhìn màu mỡ, nếu mỡ ngả vàng thì là thịt cũ. Bấm tay vào miếng thịt nếu nó không bung lên (đàn hồi) thì cũng là thịt cũ. Ngày ghi trên bao đựng thịt đôi khi cũng khó tin ở các food store nhỏ.

Nhân nói đến carbon monoxide tôi nhớ lại năm nào cũng có vài ba gia đình chết vào mùa lạnh, lý do là họ dùng lò nướng thịt đốt than để **giữ** nhà mà sưởi ấm cho cả gia đình. Cũng có đôi khi họ mở hết các bếp gas trong nhà để cho ấm. Xin quý vị quan tâm, làm như vậy chết cả **nhà** là cái chắc.

Cuối cùng xin nhắc quý vị ăn chay trường thỉnh thoảng nên đi thử cholesterol, LDL, HDL... vì có khi kết quả trái với sự tin tưởng vào huyền thoại.

Sau đây là bài đăng trong Saigon Times tại Úc ngày 13/3/2003. (trích nguyên văn, nếu có sai chính tả thì chớ có quờ)

Quý vị không quan tâm xin delete giùm.

Huỳnh Chiêu Đăng. (21-Feb-2006)

## BỘT NGỌT (MSG)

*Bác sĩ Peter Wong, AM, MLC*

*Saigon Times (Úc), 16/3/03*

Khoảng đầu năm 2002, bộ trưởng y tế NSW (Úc Đại Lợi) Craig Knowles tuyên bố chính phủ dự tính ban hành luật nhằm phạt các nhà hàng nếu họ không thông báo cho thực khách biết họ có nêm MSG (bột ngọt) vào thức ăn. Tiếp theo, báo Sydney Morning Herald cho đăng một bản tin, Khoa Dị Ứng thuộc bệnh viện Royal

Prince Alfred ước lượng khoảng 5 đến 10% dân số bị ảnh hưởng bất lợi từ những gia vị được trộn vào thức ăn (food additives) và mỗi năm có đến 500 người được thử nghiệm cho thấy cơ thể họ không chịu được MSG (MSG intolerance). Ngoài ra, giới truyền thông cũng báo cáo về những trường hợp "dị ứng" hoặc "cơ thể không chịu được" MSG. Chính vì thế mà việc phân biệt rõ giữa sự thật, huyền thoại và những việc chưa biết đến quanh việc dùng bột ngọt là một điều rất quan trọng. Sau đây là một số sự kiện thực tế và khoa học về bột ngọt MSG.

### MSG Là Gì?

MSG là muối natri (sodium salt) của chất glutamic acid, một trong những thứ amino acid thông thường nhất được tìm thấy trong thiên nhiên, mà Amino **acid** là một trong những nền tảng căn bản để tạo dựng nên chất protein. Dưới dạng glutamate, nó hiện diện trong hầu hết các loại thực phẩm. Glutamate hiện diện một cách tự nhiên trong những loại thực phẩm như cà chua, nấm, bông cải (broccoli), đậu, pho mát, thịt, cá, và ngay cả trong sữa người (với nồng độ gấp 20 lần sữa bò). Ngày nay, MSG được sản xuất qua một quá trình lên men, tương tự như quá trình được dùng để chế tạo bia, rượu nho, ya-ua hoặc dấm. Nó được chế biến từ những sản phẩm thiên nhiên như xác mía hoặc củ năng (tapioca) (*ghi chú của HCD: bột củ khoai mì, không phải bột củ năng*). Những bằng chứng khoa học cho thấy tất cả mọi loại glutamate đều có những tính chất hóa học tương tự nhau khi được tiêu hóa trong cơ thể con **người**. **Nói** một cách khác, cơ thể chúng ta không thể nào phân biệt được các loại glutamate từ thịt với glutamate từ sốt cà chua hoặc từ gia vị MSG được nêm vào thức ăn. Các nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể con người bao gồm chất carbohydrates, mỡ và chất protein. Protein được phân hóa thành các loại amino acid trước khi được thấm vào **máu**. **Chất** glutamate có thể hiện hữu như một hợp chất glutamic hoặc hiện diện độc lập dưới dạng **glutamate**. Chính các chất glutamate độc lập (free glutamate) này được cho rằng sẽ gây nhiều phản ứng bất lợi (adverse reactions). Các cuộc thí nghiệm cho thấy mỗi gram sữa người chứa khoảng 22mg glutamate dưới dạng độc lập. Thêm vào đó, mỗi ngày, cơ thể con người cũng tiết chế ra khoảng 50mg glutamate ở dạng độc lập. Do đó, bất cứ thực phẩm nào có protein đều có glutamate (. Điểm lý thú là những món ăn được nêm MSG không hẳn có nhiều glutamate như những thực phẩm thiên nhiên. Thí dụ điển hình là parmesan cheese (loại pho mát của Ý) chứa đựng lượng glutamate gấp 10 lần một đĩa canh gà có nêm MSG. MSG có thể tìm thấy

ở **phó** mát, cà chua, sốt cà chua đặc, bột nêm làm bằng xương bò và gà (chicken & beef stock), nấm, dầu hào, sốt cá đối (anchovy sauce), nước mắm.v.v...

### “Dị ứng” và “Cơ Thể Không Chấp Nhận”

Điều quan trọng cần biết mỗi khi bàn thảo về MSG là sự khác biệt giữa "dị ứng" (allergies) và "cơ thể không chấp nhận được" (intolerance). Dị Ứng - Allergy: Dị ứng với một thứ thực phẩm nào đó xảy ra khi hệ thống kháng độc trong cơ thể con người hoạt động quá mức trong việc chế tạo ra các kháng thể IgE (antibodies) để chống lại một chất có tính tạo dị ứng (allergen). Dị ứng thực phẩm thường xảy ra cho trẻ em. Một bản báo cáo ước lượng khoảng từ 5 đến 8% trẻ em bị dị ứng thực phẩm. Những loại thực phẩm thường tạo dị ứng bao gồm trứng, đậu **phộng** (peanut), sữa, các loại hạt khác (other nuts) và đồ biển. Rất hiếm khi nào mà dị ứng với sữa và trứng tồn tại sau khi qua khỏi tuổi **thơ**. Về phần người lớn thì người ta ước lượng có khoảng 1% dân số bị dị ứng với thực phẩm. Phản ứng nguy hiểm đến tính mạng từ những dị ứng thực phẩm có tên khoa học là anaphylaxis. Gần đây đã có những trường hợp người ta thiệt mạng vì ăn đậu **phộng**. Riêng MSG không hề gây ra dị ứng. Cơ Thể Không Chấp Nhận - Intolerance: Khoảng 43% dân số đều đã từng trải qua một phản ứng bất lợi khi ăn một loại thực phẩm nào đó. Hiện tượng này gọi là food intolerance - cơ thể không chấp nhận được thực phẩm. Những hiện tượng này xảy ra vì những hóa chất thiên nhiên hoặc được pha trộn thêm, tạo khó chịu cho một phần nào đó của cơ thể, thông thường là các mối dây thần kinh. Những triệu chứng này gồm nhức đầu, buồn nôn, ói mửa, đau bụng dưới (abdominal pain), nổi mề đay và sưng phù. Hiện tượng "cơ thể không chấp nhận được thực phẩm" nhiều khi cũng tạo nên những phản ứng trầm **trọng**. Trong những trường hợp nghiêm trọng, những triệu chứng tương tự như anaphylaxis có thể xảy ra những phản ứng này được gọi bằng tên khoa học là anaphylactoid. Khi bị phản ứng anaphylactoid, người ta có thể cần được cứu cấp. MSG có thể gây hiện tượng "cơ thể không chấp nhận được thực phẩm" ở một số người khác với những dị ứng với đậu phộng, trứng hoặc sữa, việc một người nào đó bị "cơ thể không chấp nhận được thực phẩm" rất khó được chứng minh, và do đó, cần nhiều cuộc nghiên cứu, thử **thử** trong vấn đề này. Một cuộc thử nghiệm theo phương pháp "placebo-controlled, double blind challenge" là phương pháp chính xác nhất và đáng tin cậy nhất để thực sự điều tra về những lời than phiền về dị ứng với thực phẩm. (LND: rất khó giải thích cận kề trong khuôn khổ hạn **hẹp** này, nhất là với kiến thức hạn **hẹp** của người dịch, nhưng xin tạm giải thích như sau :

"Placebo-controlled" là trong cuộc thí nghiệm, có những người sẽ được cho sử dụng một chất hoàn toàn vô hại, không phải là chất được thử nghiệm nhưng họ vẫn đinh ninh rằng đây là chất được thử nghiệm, để xem có phải phản ứng xảy ra một phần vì lý do tâm lý chứ không phải hoàn toàn bắt nguồn từ những phản ứng sinh hóa trong cơ thể. "Double-blind" là ngay cả những người chịu trách nhiệm theo dõi kết quả hàng ngày cũng không biết được nhóm nào dùng placebo, nhóm nào dùng chất được thử nghiệm). Đáng tiếc thay, có rất nhiều lời tuyên bố vung vít qua giới truyền thông hoàn toàn không có một bằng chứng khoa học nào cả.

### Những Tiêu Chuẩn Quốc Tế Về MSG

Ở Hoa Kỳ, MSG được xem như một món gia vị như tiêu, đường, muối, dấm và bột nổi (baking powder). Nó đã nằm trong danh sách GRAS (Generally Recognised As Safe - danh sách những vật liệu nói chung được xem như là an toàn) của cơ quan thẩm định tiêu chuẩn thực phẩm Hoa Kỳ US Foods & Drugs Administration (FDA) từ 40 năm **trước**. Năm 1991, Ủy Ban Khoa Học về Thực Phẩm của Cộng Đồng Âu Châu (SCF) cho rằng MSG là một thức ăn an toàn và không cần phải định mức tiêu thụ tối đa mỗi ngày (Acceptable Daily Intake). Và tổ chức Y Tế Thế Giới WHO (World Health Organisation) cũng kết luận tương tự..

### Bằng Chứng Khoa Học Về MSG

Ở Hoa Kỳ, trong khoảng thời gian từ 1980 đến 1994, Hệ Thống Theo Dõi Các Phản Ứng Bất Lợi, thuộc Trung Tâm An Toàn Thực Phẩm và Dinh **Dưỡng** Thực Dụng (Centre for Food Safety & Applied Nutrition) thuộc FDA nhận được tổng cộng 622 bản báo cáo than phiền về MSG. Triệu chứng thông thường nhất trong các vụ này là nhức **đầu**. Không có phản ứng nào trầm trọng cả. Tuy nhiên, một số báo cáo cho thấy những người bị bệnh suyễn bị trở bệnh nặng hơn sau khi sử dụng MSG. Trong vài trường hợp, bệnh suyễn không trở nặng cho đến nhiều giờ **sau**. Ở Úc, trong một cuộc thăm dò qua điện thoại với hơn 40 bác sĩ từ những khu vực như Auburn, Cabramatta, Merrylands, Clovelly, St Leonards, Bankstown, Chatswood, Five dock, Coogee, Marrickville, Kogarah, Dennistone & Wentworthville cho thấy khoảng 10% các vị bác sĩ này, trong 12 tháng trước đó, có gặp qua 1 trường hợp bị "cơ thể không chấp nhận MSG" mà **thôi**. Tổng cộng, chỉ có 12 trường hợp nghi ngờ là "cơ thể không chấp nhận MSG" trong suốt 12 tháng trước đó. So sánh với con số khoảng 400,000 bệnh nhân mà 40 vị bác sĩ này đã khám qua trong cùng thời gian đó, thì người ta mới thấy rõ, tỷ lệ này quả thật quá nhỏ nhoi, ở vào khoảng 0.12%. Và tỷ lệ này cũng

phù hợp với thực tế được ghi nhận ở Hoa Kỳ. Trên đây là những thực tế và bằng chứng khoa học được thừa nhận một cách rộng rãi trong nhiều năm qua. Sau đây, ta cùng tìm hiểu về bản báo cáo của FASEB năm 1995.

### Bản Báo Cáo Của FASEB Năm 1995

Năm 1995, được FDA thuê mượn, tổ chức FASEB (Federation of American Society for Experimental Biology) phát hành một bản báo cáo dày 350 trang sau khi tái duyệt tất cả các dữ kiện khoa học về MSG. Bản báo cáo củng cố quan điểm của FDA rằng MSG và những chất liên hệ là những vật liệu an toàn đối với đa số quần chúng khi ăn ở mức thông thường. Những kết luận quan trọng của bản báo cáo: - Một tỷ lệ bách phân không khẳng định được trong dân số có thể có phản ứng với MSG và có những triệu chứng về MSG như: cảm thấy phía sau cổ, trên cánh tay và ngực bị rát, tê phía sau cổ, mặt và thái dương có cảm giá nhồn nhột, rần rần, âm âm và yếu.v.v... mặt như bị áp lực gì đó. đau ngực, nhức đầu, buồn nôn, tim đập nhanh, nghẹt thở (bronchospasm), buồn ngủ... - Đối với những người khỏe mạnh mà cơ thể không chấp nhận được MSG thì những triệu chứng này thường xảy ra trong vòng 1 giờ đồng hồ sau khi ăn ít nhất 3 gram MSG lúc bụng đói hoặc không ăn kèm với bất kỳ thực phẩm nào khác. Một món ăn nếm glutamate thông thường chứa đựng dưới 0.5gram MSG. Phản ứng thường xảy ra nếu ăn thật nhiều MSG hoặc trong một chất lỏng, như trong canh. - Bệnh suyễn nặng, hoặc không được kèm chế độ kiêng, có thể khiến cho người ta dễ bị những triệu chứng về MSG. - Không có bằng chứng khoa học nào cho thấy mức độ của glutamate trong các chất protein đã được thủy phân tạo nên những ảnh hưởng bất lợi hoặc những chất glutamate được bào chế có những ảnh hưởng khác với những glutamate thường có tự nhiên trong thức ăn. Trong khi MSG chỉ là một trong nhiều dạng của glutamate độc lập được sử dụng trong thực phẩm, người tiêu thụ thường sử dụng từ MSG để chỉ tất cả các loại glutamate độc lập. Chính vì vậy mà FDA đã quyết định rằng những thực phẩm có dán nhãn "No MSG" hoặc "No MSG Added" là những nhãn hiệu gây ngộ nhận (misleading) nếu các thực phẩm này có những nguyên liệu vốn là của các loại glutamate độc lập, thí dụ như protein đã được thủy phân (hydrolysed protein). Rất nhiều những báo cáo khoa học khác, bao gồm bản báo cáo năm 1991 của Ủy Ban Khoa Học về Thực Phẩm của Cộng Đồng Âu Châu (SCF), bản báo cáo năm 1992 của Hội Đồng các Vấn Đề Khoa Học thuộc Y Sĩ Đoàn Hoa Kỳ (Council on Scientific Affairs of the American Medical Association), cùng nhiều bài nghiên cứu thảo

luận khác đều cho rằng MSG an toàn với đại đa số quần chúng.

### Kết Luận

Những lời đồn đại rằng từ 5-10% dân số bị triệu chứng "cơ thể không chấp nhận được" MSG là hoàn toàn sai lạc, đi ngược lại với tất cả những bằng chứng khoa học và cũng không phù hợp với kinh nghiệm của nhiều bác sĩ ở Úc. Trên lý thuyết, MSG, cũng như bất kỳ một loại thực phẩm nào, có thể tạo nên triệu chứng "cơ thể không chấp nhận được", đặc biệt là khi sử dụng liều lượng quá lớn hoặc uống trong thể lỏng khi bụng trống. Tuy nhiên, cho đến bây giờ, nhiều cuộc thí nghiệm điều tra đã không chứng minh được điều này. Ngược lại, sau nhiều năm bị thử thách một cách kỹ lưỡng, MSG vẫn được chứng minh là an toàn. Ngược lại, gần như mỗi năm đều có người chết, trẻ em lẫn người lớn, vì dị ứng với đậu phụng, amines, salicylates, các sản phẩm làm từ sữa hoặc từ jelly (su sa). Lẽ ra phần lớn các cuộc nghiên cứu khoa học cũng như các chương trình giáo dục quần chúng nên được nhắm vào lãnh vực này để bảo đảm sinh mạng của dân chúng. Chính phủ NSW từng dự định sẽ thay đổi luật lệ nhằm bắt buộc các nhà hàng phải ghi rõ món ăn nào có nếm MSG. Nhưng dán nhãn hiệu lên thức ăn và thực phẩm chỉ có lý một khi nó được thực hiện một cách rộng rãi và đồng thời có mục đích hẳn hoi. Điều này có nghĩa là các nhãn hiệu phải bao gồm luôn tất cả những loại thực phẩm có thể tạo nên những dị ứng trầm trọng, tỷ dụ như sản phẩm làm từ sữa, trứng, các sản phẩm làm từ đậu phụ. Hơn thế nữa, cũng cần phải dán nhãn luôn tất cả những thực phẩm hoặc các chất được pha trộn vào như amines, salicylates và sulphur dioxides. Những chất nói trên tạo nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng hơn MSG rất nhiều. Như cơ quan FDA của Hoa Kỳ xác định, nhãn hiệu "No Added MSG" hoặc "Added MSG" không có nghĩa lý gì cả khi tất cả các loại glutamate đều giống như nhau cho dù đó là MSG, protein đã được thủy phân, canh súp đóng hộp, bột cà chua deddo (tomato paste), gia vị làm từ xương bò hoặc gà.v.v... Vì thế, kết luận hợp lý nhất là dán nhãn hiệu cho tất cả những loại thực phẩm có chứa chất glutamate, hoặc có lượng glutamate cao, và như thế thì người ta sẽ dừng lại ở đâu. Điều kiện này gần như bất khả thi bởi vì phần lớn các món ăn trong nhà hàng đều có glutamate cả. Do đó, hành động chỉ chuyên chú vào MSG, monosodium glutamate, và hoàn toàn bỏ qua những thức khác đã được chứng minh là nguy hiểm cho sức khỏe của một số người trong quần chúng, trong khi không hề có một bằng chứng nào cho thấy MSG nguy hiểm, là một hành động có thể được xem như là kỳ thị và chắc chắn là một chính sách y tế quá tồi tàn. Nếu

chính phủ thực sự quan ngại về vấn đề dị ứng hoặc cơ thể không chấp nhận thực phẩm thì họ nên có những hành động mang tính bao quát, hơn là chỉ chuyên chú vào MSG. Việc chuyên chú chĩa mũi dùi vào MSG sẽ chỉ mang đến nhiều ảnh hưởng bất lợi cho kỹ nghệ du lịch và ăn uống ở NSW và đồng thời nó cũng tạo nên những hình ảnh không tốt cho một số món ăn sắc tộc. Vì thế, chính phủ nên dành ngân khoản cho những cuộc thí nghiệm về dị ứng hoặc cơ thể không chấp nhận thực phẩm. Thêm vào đó, chính phủ cần phải giáo dục quần chúng về tất cả những dị ứng và những triệu chứng cơ thể không chấp nhận thực phẩm. Hơn thế nữa, chính phủ cũng cần phải giáo dục toàn thể kỹ nghệ ăn uống nhằm vào việc khuyến khích giảm thiểu sử dụng tất cả các loại vật liệu trộn thêm vào thực phẩm (food additives).