



THỰC ĐƠN

THỜI ĐỒ ĐÁ

8

Thời Đồ Đá Cũ là thời kì đầu tiên mà con người sống trên Trái Đất. Nó bắt đầu khoảng 4 triệu năm trước và kết thúc khoảng năm 8000 trước Công Nguyên.

Thời tiền sử của loài người cách đây đã rất rất rất lâu – từ thời kì Đồ Đá Cũ, lâu đến mức không tưởng tượng nổi. Các nhà khoa học vẫn còn tranh luận xem những con người đầu tiên thích ăn thịt hay thực vật hơn. **Những gì họ đã phát hiện là tổ tiên của chúng ta không phải lúc nào cũng ăn uống đều đặn.** Làm sao ta biết đồ ăn gì trong dạ dày của họ? Các nhà khảo cổ tiếp tục phát hiện ra tàn tích của người thời tiền sử trên khắp thế giới. Họ nghiên cứu chúng, tập trung vào phần răng và bất kì dấu vết thức ăn nào được tìm thấy giữa các kẽ răng, và từ đó, tái tạo thực đơn thời cổ đại.

Vào thời đó, chế độ ăn uống của con người xoay quanh các phần ăn được của thực vật, hạt, trái cây và nấm. Đuổi theo và bắt con mồi thì nhanh hơn, nhưng không dễ dàng nếu bạn di chuyển bằng chân và dùng tay không. Vào thời kì đầu, loài người và các tổ tiên gần gũi đã ăn côn trùng và xác động vật sót lại của các loài ăn thịt. Mặc dù ngày nay nghe không hấp dẫn lắm, nhưng với tổ tiên của chúng ta thì đó là một bữa thịnh soạn.

Thực đơn là một tập hợp các món ăn. Nếu chỉ ăn xúc xích với tương ớt cả tuần, có thể nói rằng thực đơn của bạn rất hạn chế. Và chẳng lành mạnh tẹo nào!





TRONG

10



Hãy tưởng tượng bạn chưa ăn gì cả ngày. Dạ dày bạn réo ầm ĩ như động cơ đang cố khởi động. Bạn đói đến nỗi không thể tập trung học hành hay thậm chí vui chơi. Điều duy nhất bạn có thể nghĩ đến là ăn. Con người thời kì đầu cũng gặp vấn đề tương tự, vì thế việc tìm ra cách để ăn uống thường xuyên là rất quan trọng với họ.

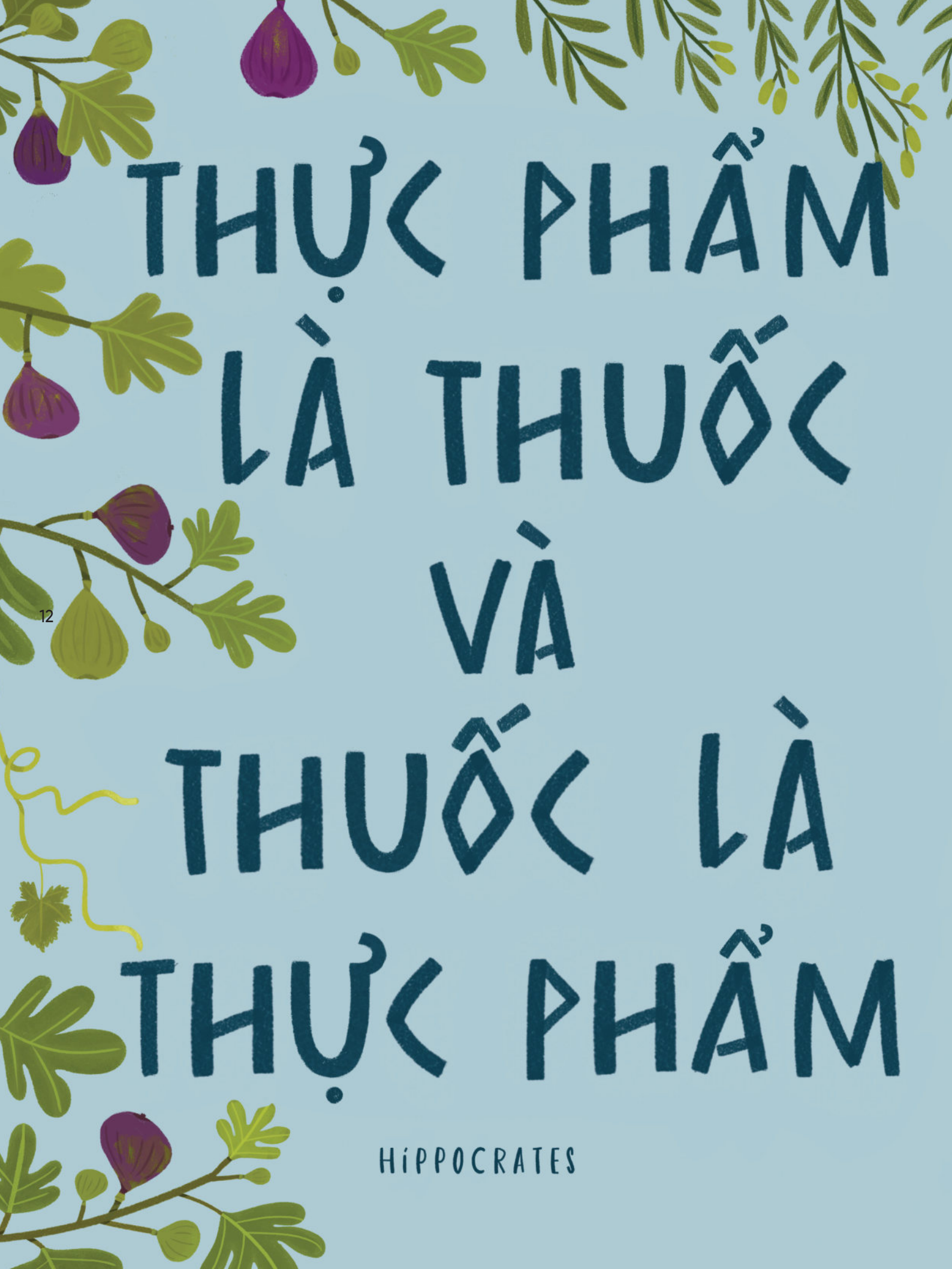
TÂM tay

Điều này trở nên khả thi khoảng 10.000 năm trước khi con người học cách trồng trọt và chăn nuôi. Tuy nhiên, vẫn có những lúc gia súc nuôi gần nhà bị chết, còn cây cối trên cánh đồng gần đó héo úa do hạn hán. Kết quả là, người ta đã phải chịu đói. Dù vậy, việc tiếp cận thực phẩm trở nên dễ dàng hơn và bữa ăn đã đều đặn hơn. Thay vì lãng phí năng lượng và thời gian cho những chuyến hành trình dài tìm kiếm thức ăn, họ đã bắt đầu gieo hạt gần nơi cư trú. Để làm được điều này, con người đã chọn hạt giống tốt nhất và chăm sóc khu đất bằng cách tưới nước và làm cỏ. Kết quả là, sản lượng ngũ cốc thu hoạch được tăng lên trong mùa sau. Thực đơn cũng thay đổi. Ngũ cốc trở thành thực phẩm chủ yếu.

(*Đầu tiên, con người học cách trồng lúa mì, đại mạch, yến mạch và hạt kê. Sau đó, họ cũng thu hoạch lúa mạch đen.*)

Đây là một cuộc cách mạng lớn đối với con người và hệ tiêu hóa của họ.

Cuộc cách mạng là sự thay đổi đột ngột, bất ngờ. Ví dụ một ngày mẹ bạn bỗng dán giấy dán tường hình hoa hòe hoa sòi trong phòng bạn mà chẳng nói cho bạn biết. Mặc dù vài tháng qua bạn đã nói rằng mình thích giấy xám hơn.



THỰC PHẨM
LÀ THUỐC

VÀ

THUỐC LÀ

THỰC PHẨM

HIPPOCRATES