

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI

Thầy giáo Chu Vịnh Sam chủ giảng



Xin chào mọi người, xin hỏi cuộc đời hạnh phúc điều kiện đầu tiên là gì? Chắc chắn không phải các bạn rất giàu có, cũng chắc chắn không phải các bạn sở hữu bao nhiêu nhà cửa, bao nhiêu xe cộ. Có người đã từng nói thế này, trong sổ tiết kiệm của chúng ta, bất luận các bạn có bao nhiêu số 0, sức khỏe mãi mãi là con số 1 đứng phía trước, không có con số 1 đó thì phía sau có bao nhiêu số 0 cũng đều vô nghĩa. Và khi chúng ta trong quá trình càng ngày càng đi về hướng xã hội ẩm no đầy đủ, chúng ta nhận ra có một vấn đề đáng để chúng ta thảo luận, đó tức là, khi xã hội này càng ngày càng giàu có, thì chúng ta nhìn thấy rất nhiều rất nhiều bệnh tật hình như cũng đã theo đó gia tăng tỉ lệ phát sinh của nó. Như trong quá khứ chúng ta rất ít nghe về bệnh ung thư, vào những thập niên 60, 70, rất ít nghe về bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì, bệnh béo phì này có thể cũng chỉ là một danh từ mới trong những năm gần đây, càng không nghe nói về bệnh loãng xương, bệnh tự miễn dịch, đây đều là những bệnh tật hiếm gặp.

(Thành quả sức khỏe đã theo đuổi trong mấy năm gần đây:

- **Ung thư**
- **Bệnh tim**

- Bệnh tiểu đường
- Bệnh béo phì
- Bệnh loãng xương
- Bệnh sỏi thận
- Bệnh tự miễn dịch

Bùng nổ bệnh văn minh

Sự thử thách đối với sức khỏe)

Thế nhưng chẳng bao lâu sau, chúng ta đã nhận ra xung quanh chúng ta, không những đã bắt đầu nghe thấy những bệnh này, mà hơn nữa hình như càng ngày càng nhiều, hoặc là đồng nghiệp của chúng ta, hoặc là những người xung quanh chúng ta, hình như đều bị những căn bệnh này làm khốn đốn. Vậy chúng ta suy nghĩ xem, tại sao sự phát triển kinh tế của chúng ta, hình như thông tin về sức khỏe càng ngày càng nhiều, thế nhưng chúng ta lại không thể thật sự khiến những thông tin về sức khỏe này biến thành một thông tin hữu ích cho cuộc sống của chúng ta, cho nên sức khỏe đã biến thành một khẩu hiệu, tức là chúng ta rất muốn đạt được nhưng hình như lại không đạt được. Vậy thì rốt cuộc nguyên nhân là nằm ở đâu? Do vậy trong khóa học này, khi vừa mới bắt đầu, chúng tôi muốn dùng vài con số thống kê để phân tích với mọi người một số vấn đề về sức khỏe.

Vậy thì trước hết chúng ta xem về vấn đề ung thư, bởi vì ung thư trong cả quá trình phát triển bệnh văn minh vẫn luôn có một ý nghĩa mang tính chỉ tiêu rất đặc biệt. Trong những đất nước có mức sống phát triển càng

cao, hình như ung thư cũng càng nhiều. Chúng ta coi châu Bắc Mỹ cứ 4 người, thật ra là 3.8 người thì sẽ có 1 người buộc phải chết vì ung thư.

(Tỉ lệ phát bệnh ung thư và tử vong cao, sức khỏe công chúng xuất hiện sự thoái hóa.

Châu Bắc Mỹ cứ 4 (3.8) người sẽ có 1 người chết vì ung thư)

Con số này khi tôi nhìn thấy thì rất kinh ngạc, tại sao lại kinh ngạc? Bởi vì chúng ta đang suy nghĩ về châu Bắc Mỹ là một khu vực khoa học kỹ thuật vô cùng phát triển, cũng vô cùng phát triển về y học, nhưng tại sao trong một khu vực phát triển như vậy, cứ trong 3.8 người lại có 1 người phải chết vì ung thư, điều này khiến chúng ta rất kinh ngạc, vốn dĩ chúng ta cho rằng, một đất nước phát triển như vậy, tình hình sức khỏe của họ phải vô cùng tốt. Thế nhưng chưa chắc vậy, quá trình học tập của tôi, tôi tốt nghiệp viện nghiên cứu Sinh vật hóa học của Học viện Y, về phương diện y tế, chúng tôi đã đề cập đến khá là rộng, vậy thì tôi có rất nhiều bạn bè làm việc trong bệnh viện, khi họ nói với tôi về những vấn đề này đều bày tỏ một sự rất là không lý giải nổi, tức là trước đây rất ít nghe thấy có người bị ung thư, nhưng mấy năm gần đây họ phát hiện phòng bệnh ung thư trong bệnh viện, bệnh nhân trong đó vô cùng vô cùng nhiều, thậm chí là số lượng khám bệnh của họ còn không thấp hơn bệnh cảm cúm thông thường, tức là người bị ung thư cũng nhiều như người bị cảm cúm vậy. Chúng ta cho rằng đây là điều bình thường sao? Nhìn từ một góc độ vệ sinh công cộng, và một góc độ bệnh học phổ thông, đây đều là một hiện tượng

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

vô cùng khác thường, và những hiện tượng khác thường này lại xảy ra ở một khu vực khoa học kỹ thuật phát triển cao như vậy, cũng tức là rất đáng để chúng ta suy ngẫm.

Và chúng ta lại suy nghĩ, tiến bộ y học có tương đương với sự giảm thiểu ung thư không? Mấy năm gần đây chúng ta nhận thấy có rất nhiều biện pháp y học kỹ thuật rất cao đã được phát triển, mỗi năm đều sản xuất ra những thiết bị mới. Trước đây, khi tôi còn đi học, liệu pháp Gen vẫn còn là một chủ đề nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, nhưng gần đây nó cũng đã trở thành một biện pháp điều trị ung thư rất nổi tiếng.

(Tiến bộ y học $\neq$ Giảm thiểu ung thư)

Liệu pháp Gen

Kiểm tra sức khỏe định kì

Hóa trị, xạ trị

Thiết bị kiểm nghiệm tiên tiến

Phẫu thuật ngoại khoa cao siêu

Tỉ lệ phát bệnh ung thư, tỉ lệ tử vong không giảm mà còn gia tăng)

Trong sự tưởng tượng của chúng ta, hình như những biện pháp này càng ngày càng sáng tạo thì ung thư phải nên càng ngày càng ít đi mới đúng chứ. Thế nhưng rất không may là chúng ta phát hiện, thật ra trong mấy năm nay, tỉ lệ phát bệnh ung thư và tử vong không những không giảm đi mà còn đang gia tăng rất rõ rệt. Những điều này đều khiến chúng ta phải suy nghĩ tại sao như vậy. Trong năm 2007, tức năm ngoái, số ca chẩn đoán chính

xác đã bị ung thư trên thế giới là khoảng 1230 vạn ca. Và mỗi năm số người chết vì ung thư trên toàn cầu đã lên đến 750 vạn người, còn nhiều hơn tổng số người đã tử vong trong rất nhiều rất nhiều chiến tranh. Còn đây là trong vòng một năm chỉ do một loại bệnh duy nhất đã gây ra tỉ lệ tử vong này. Chúng ta coi một chút, chia cho 365 tức là mỗi ngày có hơn 2 vạn người đã mất mạng vì căn bệnh này.

(Năm 2007, số ca chẩn đoán chính xác đã bị ung thư trên thế giới là 1230 vạn ca.

Mỗi năm số người chết vì ung thư trên toàn cầu là 750 vạn người.

Mỗi ngày có hơn 2 vạn người)

Đây không phải là một con số nhỏ. Vậy thì chúng ta suy nghĩ tại sao con số này lại cao như vậy? Có phải khoa học kỹ thuật phát triển sẽ khiến con số này thấp hơn không? Chúng ta đang suy nghĩ vấn đề này, nhưng lần nào chúng ta cũng cảm thấy thất vọng, bởi vì sự tiến bộ của khoa học thật ra cũng không thể thật sự ức chế sự phát triển của ung thư.

Tiếp theo về bệnh tim cũng giống như vậy, ở những khu vực càng phát triển thì tỉ lệ tử vong và tỉ lệ phát sinh của bệnh tim hình như cũng càng lớn. Ở nước Mỹ cứ mỗi 3 người thì có 1 người sẽ phải chết do bệnh tim.

Các bạn thân mến, cuộc đời có chuyện ngẫu nhiên không? Cuộc đời có chuyện tất nhiên không? Bởi vì khi chúng ta xem những con số này tôi vẫn luôn nghĩ về vấn đề này. Các bạn coi cứ trong 3 người thì sẽ có 1 người phải chết vì bệnh tim, cứ trong 4 người lại có 1 người phải chết vì ung thư,

đây là điều tất nhiên sao? Hay là cuộc đời không có chuyện tất nhiên, chỉ cần chúng ta làm điều gì đó thì sẽ có thể tránh được. Đây là điều rất quan trọng, bởi vì những con số thống kê thường sẽ khiến chúng ta đi vào một sự mê lầm, tức là hình như sẽ rất sợ hãi, rất lo lắng, nhưng điều này là không cần thiết, bởi vì ngày nay chúng tôi đem những con số này nói cho mọi người không phải để mọi người cảm thấy rất sợ hãi rất lo lắng, mà là để mọi người biết cách phòng tránh như thế nào, làm sao chúng ta mới không trở thành 1 trong số 3 người đó hoặc 1 trong số 4 người đó. Vậy thì điều này cũng khiến chúng ta suy ngẫm rất nhiều, tức là những nước tiên tiến chi phí điều trị của họ vô cùng đắt đỏ nhưng hình như cũng không thể khiến cả xã hội trở nên rất mạnh khỏe.

(Tỉ lệ mắc bệnh tim và tử vong cao

Gia tăng sự uy hiếp đối với sức khỏe công chúng

Ở Mỹ cứ mỗi 3 người thì có 1 người chết do bệnh tim

Chi phí điều trị bình quân đầu người ở những nước tiên tiến rất đắt đỏ, vấn đề sức khỏe không nên thoái lui như vậy?)

Cho nên chúng ta lại tiến sâu suy ngẫm một số vấn đề, chi phí điều trị hình như không tương đương với sự cải thiện sức khỏe. Bởi vì khi chúng ta bàn luận về vấn đề sức khỏe công chúng thì thường sẽ đi vào một sự lầm lạc khác tức là có phải chi phí điều trị của chúng ta quá ít cho nên xã hội chúng ta mới không mạnh khỏe như vậy. Thế nhưng khi chúng ta nhìn thấy các số liệu thì mới phát hiện thật ra vấn đề không phải như vậy. Biểu đồ

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

này là mức đầu tư điều trị hàng năm của Mỹ chiếm tỉ lệ GDP. Từ năm 1960 cho đến năm 1997 mỗi năm đều đang gia tăng, cũng tức là xã hội luôn rất coi trọng vấn đề sức khỏe, mỗi một quốc gia đều như vậy, hơn nữa đều đang không ngừng đầu tư tiền bạc vào đó. Thế nhưng trong quá trình gần 40 năm nay, chi phí điều trị đã gia tăng 300% nhưng đã nhận được một tình hình như thế nào? Các bạn coi, nhìn vào con số thống kê, kinh tế Mỹ cứ thu nhập 7 đô la thì sẽ dùng 1 đô la vào việc điều trị y tế. Nếu như một ngày có một người nói với các bạn, trong số tiền lương của các bạn, cứ kiếm được 7 tệ là phải dùng 1 tệ để đi khám bệnh, để duy trì sức khỏe cho các bạn, nhưng điều rất bất hạnh là họ lại nói với các bạn, các bạn có 1/4 cơ hội sẽ phải chết vì ung thư, 1/3 cơ hội sẽ phải chết vì bệnh tim, xin hỏi các bạn có chấp nhận được không? Tôi không chấp nhận được. 1/7 số tiền lương đã đem cho các anh rồi nhưng tôi vẫn phải chịu tỉ lệ tử vong do ung thư và tỉ lệ tử vong do bệnh tim cao như vậy.

(Chi phí điều trị $\neq$ Cải thiện sức khỏe

Mức đầu tư điều trị hàng năm của Mỹ chiếm tỉ lệ GDP

Kinh tế Mỹ cứ thu nhập 7 đô la thì sẽ dùng 1 đô la vào việc điều trị y tế)

Các bạn thân mến, đây chính là xã hội nước Mỹ. Chúng ta đừng từ bề ngoài mà nhìn một xã hội có phải đã phát triển văn minh của họ rất cao độ hay không, thật ra như vậy là không chính xác, từ một góc độ từ phía sau chúng ta có thể nhìn thấy thật ra họ đã bỏ ra một cái giá rất lớn để giữ gìn

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

sức khỏe trong xã hội của họ, nhưng lại không có cách nào để tìm ra một phương hướng khả thi. Thế nhưng tại vì sao? Chúng ta phải hỏi tại vì sao? Vậy tiếp theo chúng ta cùng xem tiếp, sự tiến bộ y tế hình như cũng không tương đương với sự kéo dài tuổi thọ, rất nhiều người đều không tán đồng cách nói này, rất nhiều người đều cho rằng y tế tiến bộ, quả thật thọ mạng của con người hình như cũng được kéo dài, tại sao anh nói không được kéo dài? Thật ra các bạn thân mến, đây là vấn đề của toán học, đây là vấn đề của thống kê học, bởi vì khi chúng ta cảm thấy thọ mạng con người được kéo dài, thật ra đây chỉ là một huyền tượng của thống kê học, bởi vì trên thực tế chỉ là tỉ lệ tử vong của trẻ sơ sinh giảm xuống mà thôi, thật ra thọ mạng của con người không vì vậy mà gia tăng, bởi vì tỉ lệ tử vong của trẻ sơ sinh giảm xuống sẽ cảm thấy hình như thọ mạng tổng thể đã được kéo dài. Ở nước Mỹ trong 50 năm nay, thọ mạng bình quân của người Mỹ sau 40 tuổi không được nâng cao. Vậy các bạn, chúng ta cùng suy nghĩ một chút, đây là tiến bộ hay thoái lui? Trong 40 năm nay, thọ mạng bình quân của người Mỹ sau 40 tuổi không được nâng cao, xin hỏi đây là tiến bộ hay thoái lui? Tất nhiên là thoái lui rồi, bởi vì đã có nhiều tiền bạc như vậy, nhiều nhân lực như vậy đầu tư vào trong đó, kết quả đem đến lại là thọ mạng bình quân không được gia tăng, đây là một sự thoái lui rất lớn.

(Tiến bộ y tế $\neq$ Kéo dài tuổi thọ)

Tiến bộ y tế, tuổi thọ tổng thể bình quân của nhân loại hình như được nâng cao

Thật ra chỉ là tỉ lệ tử vong của trẻ sơ sinh giảm xuống

Trong 50 năm nay, thọ mạng bình quân của người Mỹ sau 40 tuổi không được nâng cao)

Cho nên chúng ta nhìn sâu hơn chút nữa, sống lâu nhất định phải khỏe mạnh, sự kéo dài tuổi thọ thật ra cũng không tương đương với sự đảm bảo hạnh phúc, tại sao vậy? Chúng ta coi một chút, ở Trung Quốc tuổi thọ bình quân vào khoảng 71.5 tuổi, đây là tình hình sức khỏe hiện nay của người Trung Quốc, thế nhưng tuổi thọ bình quân cũng không thể nào phản ánh được mức độ hạnh phúc của một xã hội, không thể, tại sao? Bởi vì con số sau đây mới là điều chúng ta cần phải quan tâm, bình quân tuổi thọ khỏe mạnh chỉ có 62.3 tuổi, vậy chúng ta phải hỏi, 9 năm thất thoát này rốt cuộc là đi đâu rồi? 9 năm thất thoát này rốt cuộc là nằm ở đâu, đây mới là vấn đề chúng ta cần phải hỏi. Vậy chúng ta tiếp tục xem, bộ Vệ sinh quốc gia nghiên cứu phát hiện, bình quân 9.2 năm người dân sẽ bệnh tật hoặc tàn tật mà qua đời, tức là trạng thái nằm liệt giường. Các bạn, chúng ta nghĩ coi, chúng ta đã nỗ lực cả một đời, chúng ta có muốn giai đoạn cuối cùng của đời mình lại là một kết cục như vậy không? Thật ra mỗi một người chúng ta đều không muốn. Ở đây còn có một vấn đề khiến chúng ta càng suy ngẫm tức là, phí điều trị lúc về già của một người chiếm 40% tổng số cả đời của họ, và một tỉ lệ rất lớn là sẽ xài hết trong 28 ngày trước khi lâm chung.

(Tuổi thọ kéo dài $\neq$ Bảo đảm hạnh phúc)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Tuổi thọ bình quân ở Trung Quốc 71.5 tuổi

Tuổi thọ khỏe mạnh bình quân 62.3 tuổi

Bình quân 9.2 năm bệnh tật hoặc tàn tật mà qua đời

Phí điều trị lúc về già chiếm 40% tổng số cả đời

Một tỉ lệ rất lớn sẽ xài hết trong 28 ngày trước khi lâm chung

Sống lâu nhất định phải khỏe mạnh)

Chúng ta tuyệt đối không hy vọng quy hoạch cuộc đời của chúng ta là như vậy, chúng ta hy vọng quy hoạch cuộc đời của chúng ta là như thế nào? Là lúc còn trẻ thì phần đầu, có một gia đình rất tốt, đến khi về già chúng ta có thể được dưỡng già rất tốt, sau đó hy vọng con cháu đều không cần lo lắng cho sức khỏe của chúng ta, đây mới là một mục tiêu rất tốt trong quy hoạch cuộc đời của một người. Nhưng trước mắt đất nước chúng ta đã thống kê về cái gọi là tuổi thọ khỏe mạnh bình quân phát hiện thật ra rất nhiều điều đều trái nghịch lại, quy hoạch cuộc đời của rất nhiều người đều trái nghịch với phương hướng suy nghĩ của chúng ta, vấn đề lại nằm ở đâu? Bây giờ chúng ta ném ra rất nhiều vấn đề, có thể những vấn đề này thật ra bất luận chúng ta có muốn đối mặt hay không, chúng ta đều phải suy nghĩ, bởi vì mỗi một người chúng ta đều phải bước vào con đường này. Vậy thì chúng ta coi tiếp, hiện trạng bệnh mãn tính của Trung Quốc đại lục, thật ra bệnh mãn tính trong mấy năm nay đã tăng trưởng vô cùng vô cùng nhanh, bộ Vệ sinh Trung Quốc thống kê, vào năm 1957, tỉ lệ tử vong do bệnh mãn tính của nhân dân trong toàn nước chúng ta chiếm 23% tổng tỉ lệ tử vong,

không phải cao lắm, nhưng đây là chuyện của năm 1957, chuyện của gần nửa thế kỉ trước. Thế nhưng đến năm 2000 chúng ta có thể thấy số người chết vì bệnh mãn tính bỗng chốc đã tăng đến 75.2% tổng số tử vong. Các bạn, đây tuyệt đối không phải là một con số nhỏ, 75.2% chúng ta phải suy nghĩ, có liên quan đến chúng ta không? Cũng tức là trong 10 người thì có 7.5 người có thể sẽ trải qua một quá trình như vậy, chắc chắn là có liên quan, bởi vì tỉ lệ này quá cao, chúng ta không cách nào may rủi được.

(Hiện trạng bệnh mãn tính của Trung Quốc đại lục

Tỉ lệ tử vong do bệnh mãn tính tăng trưởng nhanh chóng

Bộ Vệ sinh Trung Quốc thống kê tỉ lệ tử vong do bệnh mãn tính)

Cho nên trong lúc làm quy hoạch cuộc đời, những con số này đều có thể giúp chúng ta suy nghĩ, chúng ta muốn có được một cuộc đời như thế nào. Vậy thì đây là một hiện trạng được thống kê. Kế tiếp, sự gia tăng y tế có bằng với việc bảo đảm sức khỏe không? Sau cùng chúng ta suy nghĩ vấn đề này, bởi vì rất nhiều bạn đã nói với tôi, họ nói “Không sao hết, đợi đến khi tôi già rồi, các biện pháp y tế sẽ càng ngày càng cao siêu, thuốc men cũng càng ngày càng phát triển, cho nên khi tôi già rồi, cũng không sao hết, có lẽ cũng sẽ có được một tuổi già khỏe mạnh thôi”. Tôi nói “Chưa chắc”, tại sao chưa chắc? Chúng ta cùng xem một chút về nước Mỹ, tình hình của nước Mỹ luôn luôn có rất nhiều quốc gia xem nó là một kiểu mẫu, cho rằng nó là một xã hội có văn minh cao cấp, chúng ta phải nên đi về phương hướng đó, nhưng hôm nay tôi lấy rất nhiều ví dụ đều là ví dụ của

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

nước Mỹ, chúng ta xem thử có phải như vậy không?

Chúng ta coi một chút 10 nguyên nhân tử vong lớn nhất của nước Mỹ, lớn nhất là như chúng ta vừa nói, bệnh tim, cứ trong 3 người thì có 1 người sẽ phải chết vì bệnh tim. Thứ hai là ung thư, cứ trong 4 người thì có 1 người sẽ phải chết vì ung thư. Nhưng nguyên nhân tử vong đứng thứ ba là gì? Mọi người đoán thử xem, khi tôi vẫn chưa nhìn thấy bài báo cáo này, tôi không thể nào tưởng tượng được nguyên nhân tử vong đứng thứ ba của nước Mỹ gọi là sự cố y tế, đây là điều tôi không thể ngờ tới, suy nghĩ thế nào tôi cũng không thể ngờ trong một quốc gia có trình độ y tế cao như vậy, sự cố y tế lại là nguyên nhân tử vong đứng thứ ba của đất nước này. Xin hỏi các bạn, điều này đã cho chúng ta một gợi mở gì? Cho chúng ta gợi mở gì? Thật ra nền y tế mà chúng ta tin tưởng nhất chưa chắc là đã an toàn, sự gợi mở này vô cùng vô cùng quan trọng. Mọi người nghĩ thử xem, sự cố y tế mỗi năm gây ra cho nước Mỹ 225.400 người tử vong, chia cho 365, sẽ phát hiện là có hơn 600 người, tức là mỗi một ngày vì sự cố y tế mà ở nước Mỹ sẽ có 600 người chết.

(Nâng cao y tế ≠ Đảm bảo sức khỏe

Nguyên nhân tử vong chủ yếu của Mỹ

1. Bệnh tim 710.760 người
2. Ung thư 553.091 người
3. Sự cố y tế 225.400 người
6. Sự cố ngoài ý muốn 97.900 người

Sự cố nghiêm trọng ngoài ý muốn khiến cho xã hội hoảng sợ, nhưng thương vong do sự cố y tế lại rất ít được quan tâm)

Xin các bạn suy nghĩ một chút, đứng thứ 6 ở nước Mỹ, thông thường chúng ta đối với những sự cố nghiêm trọng ngoài ý muốn mọi người sẽ có sự chấn động ra sao? Ví dụ một chiếc máy bay rơi xuống, có thể báo chí sẽ đưa tin trong cả 1 tuần lễ, đây là một sự chấn động rất lớn, có khoảng ba bốn trăm người thương vong, đây là một tin tức rất lớn. Nhưng chúng ta có nghĩ là, các bạn có nhìn thấy báo chí đưa tin về chuyện sự cố y tế ở nước Mỹ mỗi ngày gây ra hơn 600 người tử vong không? Không có, chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy những tin tức như vậy, cũng tức là đối với sự cố y tế, tính cảnh giác của chúng ta không được cao lắm. Cho nên chúng ta có thể nhìn thấy, WHO thống kê toàn cầu có 1/3 số bệnh nhân chết vì lạm dụng thuốc men, con số này hình như chưa bao giờ quan tâm đến, có liên quan với chúng ta không?

(WHO thống kê toàn cầu có 1/3 số bệnh nhân chết vì lạm dụng thuốc men)

Thật ra đều có liên quan, bởi vì bệnh viện là nơi chúng ta trong đời này đều sẽ phải tiếp xúc. Khi chúng ta coi đến tình hình trong nước, các tranh chấp y tế không thích đáng tăng nhanh, chúng ta nhìn thấy bộ Vệ sinh Trung Quốc thống kê mỗi năm số bệnh nhân nhập viện do phản ứng không tốt của thuốc men lên đến 250 vạn người, và trong 250 vạn người đó sẽ gây ra 20 vạn người tử vong, con số 20 vạn người này so với số tử vong do bất

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

kì bệnh truyền nhiễm chủ yếu nào cũng cao hơn 10 lần. Mọi người đều biết bệnh Sars, mọi người đều đã trải qua bệnh Sars, mỗi người đều phải đeo khẩu trang, lúc đó tôi cũng đeo khẩu trang, tại sao? Bởi vì rất sợ bị truyền nhiễm, nhưng chúng ta có từng nghĩ rằng, một căn bệnh truyền nhiễm chúng ta lo lắng như vậy, sợ hãi như vậy, nhưng so với tỉ lệ tử vong do lạm dụng thuốc men còn thấp hơn cả 1/10, à, còn thấp hơn 1/9, chúng ta hình như chưa bao giờ nghĩ đến vấn đề này, cho nên chúng ta nghĩ những lúc bị bệnh, uống thuốc, chích kim thì sẽ đảm bảo nhất, nhưng không phải như vậy.

(Tranh chấp y tế không thích đáng tăng nhanh

Bộ Vệ sinh Trung Quốc thống kê mỗi năm số bệnh nhân nhập viện do phản ứng không tốt của thuốc men lên đến 250 vạn người, và gây ra 20 vạn người tử vong

So với số tử vong do các bệnh truyền nhiễm chủ yếu cao hơn 10 lần

Bị bệnh thì uống thuốc, chích kim chẳng phải là bảo đảm nhất sao?)

Có điều nói đến đây tôi phải nói rõ với mọi người một chút, tôi không phải bảo mọi người khi bị bệnh thì đừng uống thuốc chích kim, rất nhiều người sẽ nghe lầm, không phải vậy. Thật ra bộ Vệ sinh thống kê những con số này, nguyên nhân chủ yếu là nói với chúng ta, bản thân y tế là có sự nguy hiểm, bản thân thuốc men là có sự nguy hiểm, nó chỉ là đang nói với chúng ta điều này, và nói với chúng ta không nhất định phải ỷ lại thuốc men mới có thể có sự xử lý thích đáng đối với bệnh tật của các bạn, đây là

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

một tầng lớp khác. Một tầng lớp thứ ba là nói với chúng ta, con người không nhất định là sau khi bị bệnh rồi mới đi tìm phương án để khỏe mạnh, phương án khỏe mạnh phải nên vào lúc trước khi bị bệnh thì đã có một sự quản lý sức khỏe như vậy rồi, thật ra đều muốn nói về điều này, thế nhưng nếu như chúng ta đem nó suy nghĩ thành bị bệnh đừng có uống thuốc, đừng có khám bác sĩ, vậy là sai rồi, vậy là sai rồi nhé, chắc chắn không phải ý này, cho nên tôi nhất định vẫn phải luôn nhấn mạnh một quan niệm như vậy với mọi người, chúng ta không phải phản y tế. Cho nên rất nhiều chuyên gia cho rằng, có phải rất nhiều bệnh tật đều do chữa trị mà ra không? Bởi vì bản thân bệnh viện là một nơi có sự truyền nhiễm rất cao. Kế tiếp, bản thân thuốc men lại có một tác dụng phụ rất lớn, cho nên đã gây ra rất nhiều rất nhiều bệnh tật gây ra bởi y tế. Đây là một vấn đề mà y học của rất nhiều đất nước tiên tiến đều đang suy ngẫm. Cho nên có một điều rất châm biếm là tôi nhìn thấy một báo cáo là bác sĩ bãi công thì tỉ lệ tử vong hạ thấp. Năm 1973 bác sĩ Israel bãi công 1 tháng, thì tháng đó tỉ lệ tử vong giảm thấp 50%, đây là một bản tin vô cùng mỉa mai. Nhưng không phải chỉ ở Israel, ở Colombia bác sĩ bãi công 2 tháng thì tỉ lệ tử vong giảm thấp 35%. Ngoài ra ở Los Angeles, bác sĩ của họ vì kháng nghị bảo hiểm y tế hạ thấp gây chậm trễ việc chữa trị, chậm trễ chữa trị nhưng lại hạ thấp tỉ lệ tử vong do y tế, đây cũng là một vấn đề chúng ta chưa bao giờ suy nghĩ.

(Bác sĩ bãi công tỉ lệ tử vong hạ thấp)

Năm 1973 bác sĩ Israel bãi công 1 tháng, tỉ lệ tử vong giảm thấp 50%

Mấy năm sau, bác sĩ Colombia bãi công 2 tháng, tỉ lệ tử vong giảm thấp 35%

Los Angeles, bác sĩ kháng nghị bảo hiểm y tế hạ thấp gây chậm trễ việc chữa trị, tỉ lệ tử vong giảm thấp 18%)

Nhưng mặc dù là như vậy, chúng ta vẫn giữ một quan điểm, tức là y tế đối với con người vẫn là một điều chính diện. Tại sao lại có tình trạng này? Bởi vì con người đã bỏ qua sự nguy hiểm trong bản thân y tế, nó đã khiến quy hoạch cuộc đời của con người chúng ta đều kì vọng vào y tế, bây giờ chúng tôi chỉ muốn nhắc nhở mọi người, một điểm này có thể là một sự sai lệch, nếu như chúng ta điều chỉnh được điểm này, thật ra cuộc đời chúng ta có thể sẽ vô cùng vô cùng hạnh phúc.

Trong bức hình chiếu tiếp theo là nói về hiện trạng y tế cận đại, từ năm 1907 đến 1936, trong 3 thập kỉ đã có tình hình y tế thế này. Ở Mỹ tỉ lệ gia tăng của bệnh tật, trong quãng thời gian gần 30 năm, ở Mỹ, tỉ lệ tử vong do bệnh tim đã gia tăng 60%, còn ung thư đã gia tăng khoảng 90%. Chỉ trong vòng chưa tới 30 năm ngắn ngủi, tỉ lệ tử vong của 2 loại bệnh này đã phát triển cao độ chỉ trong 1 quốc gia. Chúng ta phải hỏi tại sao? Dân tộc này gen của họ trong quá trình 30 năm đó có đột biến không? Không thể nào, gen của họ thật ra đều luôn ổn định, y tế cũng không sai biệt quá nhiều, ngược lại còn đã tiến bộ, thế nhưng tại sao trong quá trình 30 năm đó tỉ lệ tử vong của 2 loại bệnh này đã sản sinh rất lớn? Sau đó chuyên gia của Mỹ đã suy nghĩ phát hiện bởi vì trong 30 năm nay tốc độ tiến bộ của y tế không

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

theo kịp sự nguy hại trong việc cải cách ăn uống, cho nên đến sau cùng một nguyên nhân đã được chỉ ra tức là đã có vấn đề trong phương diện ăn uống, chúng ta ăn sai rồi, trong 30 năm nay việc ăn uống của người Mỹ, tốc độ thay đổi của họ quá nhanh, thậm chí là gây ra một tình hình như vậy.

(Hiện trạng y tế cận đại

Tỉ lệ tăng trưởng bệnh tật của nước Mỹ 1907-1936

Thứ nhất: Bệnh tim, tỉ lệ tử vong gia tăng 60%

Thứ hai: Ung thư, tỉ lệ tử vong gia tăng 90%

30 năm nay tốc độ tiến bộ của y tế không theo kịp sự nguy hại trong việc cải cách ăn uống)

Cho nên chúng ta coi bây giờ phương hướng y liệu có phải đã sai lầm không? Chúng ta phải suy nghĩ vấn đề này, rất nhiều chuyên gia y liệu cũng đang suy ngẫm vấn đề này, cho nên chúng ta phải truy tìm căn nguyên của vấn đề. Cái thứ nhất, chúng ta phát hiện, sự tiến bộ y liệu không tương đương hoặc là không theo kịp sự tiến bộ trị liệu. Thế nào là tiến bộ y liệu, thế nào là tiến bộ trị liệu. Các bạn, tiến bộ y liệu là chỉ sự nâng cao kĩ xảo, sự nâng cao kĩ xảo y liệu, chúng ta nghĩ coi, y liệu của chúng ta hiện nay trong quá trình phát triển có phải đều đang nhấn mạnh sự nâng cao kĩ xảo y liệu, bao gồm liệu pháp gì đó, phẫu thuật gì đó, hoặc là thuốc men mới như thế nào đó, hình như đều là như vậy. Thế nhưng lại cực kì ít đề xướng về việc nâng cao quan niệm trị liệu. Vậy thì sự nâng cao y liệu và sự nâng cao trị liệu rốt cuộc là có sự khác biệt như thế nào? Mọi người phải biết là

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

trong sách y học của Trung Quốc thật ra đã nói hết sức rõ ràng về 2 quan niệm này rồi, trong sách y học của Trung Quốc nói tiến bộ y liệu thật ra là sự giải quyết về triệu chứng, còn tiến bộ trị liệu là sự hóa giải ổ bệnh căn bản.

(Tiến bộ y liệu: Truy cầu kĩ xảo – Giải quyết triệu chứng một cách mau chóng

Khác với:

Tiến bộ trị liệu: Nâng cao quan niệm – Hóa giải ổ bệnh căn bản

**Y liệu Trung Quốc khởi xướng: Trị khi chưa bệnh, không trị khi đã bệnh
Tìm kiếm căn nguyên vấn đề)**

Các bạn, chúng ta suy nghĩ một chút, bởi vì trong sách y học của Trung Quốc, họ đã chỉ rõ 2 vấn đề này vô cùng quan trọng, cho nên nó đã dẫn đến 2 loại quan niệm bệnh tật, loại thứ nhất là triệu chứng, loại thứ hai là bệnh, triệu chứng và bệnh, mọi người nghĩ coi, trong quá trình chúng ta bị bệnh, ví dụ như chúng ta đau đầu, xin hỏi đau đầu là triệu chứng hay là bệnh? Triệu chứng, đúng, đau đầu là triệu chứng, vậy bệnh nằm ở đâu? Đau đầu, bệnh nằm ở đâu? Ở đâu sao? Không chắc, chưa chắc như vậy, cho nên, khi chúng ta bị đau đầu xin hỏi sẽ uống cái gì? Khi các bạn đau đầu thì sẽ nghĩ tới việc uống cái gì? Có một lần chúng tôi ở Malaysia giao lưu với rất nhiều bạn, họ nói với tôi khi đau đầu sẽ uống cái gì, cái đầu tiên họ nói tới là Panadol, Panadol tức là thuốc giảm đau, tại sao? Vì ngày mai phải đi làm, hôm nay không đè nén cơn đau đầu xuống thì ngày mai sao đi làm được?

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Cho nên rất nhiều người khi bị đau đầu, họ sẽ nghĩ đến thuốc giảm đau. Do đó, các bạn, xin hỏi chúng ta đối mặt với bệnh tật như thế nào? Khi đối mặt với bệnh tật, hình như chúng ta chỉ nghĩ đến việc làm sao để giải quyết triệu chứng, phải không? Chúng ta đối với căn nguyên của bệnh tật thật ra là không quan tâm cho lắm, phải không? Xin hỏi thái độ nhân sinh như vậy đối với chúng ta có ảnh hưởng phiến diện không? Hình như là có, các bạn coi, hễ chúng ta xảy ra vấn đề gì, hễ bị sanh bệnh là chúng ta liền đi giải quyết triệu chứng. Ví dụ như trong nhà chúng ta có lắp máy báo trộm, sau đó chuông của máy báo trộm này reo lên, xin hỏi chúng ta sẽ đi bắt ăn trộm hay là đi tắt cái máy báo trộm đó đi? Rất nhiều bạn sẽ nói tất nhiên là phải đi bắt ăn trộm mới đúng chứ, sao có thể đi tắt máy báo trộm được. Thế nhưng hành vi của chúng ta đối với sức khỏe của mình thì lại không như vậy, chúng ta đối với sức khỏe của mình có thể là, các bạn coi, đau đầu, đau đầu là máy báo trộm, cho nên chúng ta bị đau đầu thì mau mau đi uống thuốc giảm đau tức là đi tắt cái máy báo trộm đi, chứ chúng ta không quan tâm tới mầm bệnh nằm ở đâu. Cho nên lời nói của người Trung Quốc thật sự vô cùng triết lý, họ nói đau đầu thì chữa chỗ nào? Chữa chân, đau chân chữa đầu, tại sao? Bởi vì họ đã tìm được mầm bệnh, mầm bệnh của đau đầu có thể là nằm ở chân, có thể không phải nằm ở đầu. Do đó thái độ nhân sinh như vậy thật ra rất hữu ích đối với chúng ta, tại sao vậy? Các bạn, chúng ta cùng suy nghĩ một chút, hai vợ chồng cãi nhau, cãi nghiêm trọng thì vài bữa một lần, cãi lặt vặt thì ngày nào cũng có, xin hỏi đây là triệu

chứng hay là bệnh? Vợ chồng cãi nhau là triệu chứng hay là bệnh? Triệu chứng, triệu chứng, vậy mầm bệnh nằm ở đâu? Chắc chắn không nằm ở vấn đề mà họ cãi nhau, không nằm ở vấn đề mà họ cãi nhau, vậy thì làm sao giải quyết vấn đề cãi nhau, làm sao để giải quyết vấn đề cãi nhau? Quý vị coi, đây chính là suy nghĩ về chuyện bệnh nằm ở đâu, nếu như chúng ta không muốn suy nghĩ vấn đề cãi nhau nằm ở đâu, rất có thể chúng ta sẽ đi giải quyết triệu chứng, cách giải quyết triệu chứng đơn giản nhất là gì? Ly hôn, có phải không? Đúng, ly hôn chính là giải quyết triệu chứng. Bởi vậy chúng ta đừng coi thường quan niệm này, bởi vì quan niệm này đều sẽ luôn xuất hiện trong mỗi quá trình quyết định của cuộc đời chúng ta, đều sẽ xuất hiện. Và khi chúng ta đau đầu rồi chọn cách uống thuốc giảm đau thì có thể sẽ khiến chúng ta chọn cách ly hôn khi vợ chồng cãi nhau, tất nhiên đây là có thể, chứ không nhất định sẽ là như vậy. Vậy thì chúng ta suy nghĩ thêm một chút, xin hỏi ung thư là bệnh hay là triệu chứng? Ung thư là bệnh là hay triệu chứng? Sáng nay thầy giáo Thái đã nói rồi, chúng là trung thần, đừng coi chúng là quân phản động, thế nhưng chúng ta lại thường coi chúng là quân phản động, bởi vì tôi là học về công trình sinh học, tôi đã từng xem một quyển sách tên là “Gen phản biến”, bởi vì rất nhiều nhà sinh vật học đều coi ung thư là gen phản biến, thật ra nó không phải gen phản biến, gen phản biến không phải như thế này, nó là gen khuyến răn, nó không phải gen phản biến, cho nên bây giờ chúng ta đều coi khuyến răn thành cái gì? Thành những lời không hay, thật ra là thuốc đắng dã tật, sự thật mất lòng,

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

đây mới là chân tướng sự thật, cho nên ung thư thật ra là triệu chứng, nó không phải bệnh, cho nên chúng ta cắt bỏ nó đi chưa chắc đã giải quyết được vấn đề, nhưng các bạn nói không cắt bỏ đi được không? Có thể bây giờ cách lý giải của chúng ta là trị cả gốc lẫn ngọn, đây là một cách nói mà mọi người thông thường có thể dễ dàng chấp nhận, quả thật là phải trị cả gốc lẫn ngọn, chứ không phải đem nó cắt bỏ đi là xong chuyện, cắt bỏ đi rồi nhưng chúng ta không cải thiện việc ăn uống của mình, không cải thiện môi trường sinh sống của mình, không cải thiện tâm trạng của mình, có thể mấy tháng sau nó sẽ sanh ra tiếp. Tôi đã đọc một quyển sách, tác giả của quyển sách này là một bác sĩ ngoại khoa thần kinh não, ông đã có hai mươi mấy năm kinh nghiệm lâm sàng, thì một hôm ông phát hiện ra mình bị ung thư đại tràng, bị ung thư đại tràng, vậy là ông với chuyên ngành của mình, chúng ta nghĩ thử coi, một chuyên gia phẫu thuật ngoại khoa não bộ bị ung thư đại tràng, xin hỏi ông ấy sẽ đối mặt như thế nào? Người bình thường sẽ nói, tất nhiên ông sẽ chấp nhận làm phẫu thuật ngoại khoa rồi, bởi vì bản thân ông là làm về phẫu thuật ngoại khoa, đã làm hai mươi mấy năm rồi, có lẽ ông sẽ tin vào phẫu thuật ngoại khoa. Thế nhưng đáp án hoàn toàn trái ngược, ông chọn cách không làm phẫu thuật ngoại khoa, cũng không tiếp nhận hóa trị, không tiếp nhận cách trị liệu phóng xạ, mọi người có cảm thấy rất kì lạ không? Các bạn coi, cái ông tiếp nhận là một cách làm khá đặc biệt, tức là ông đã cải thiện triệt để cuộc sống của mình, cải thiện triệt để tính khí của mình, cải thiện triệt để việc ăn uống của mình. Kết quả hơn

2 năm sau, ông đi kiểm tra và phát hiện tế bào ung thư toàn bộ đã không còn nữa, cho nên ông đã viết một quyển sách, quyển sách này có xuất bản ở Đài Loan, ở đây thì tôi không biết có hay không, mọi người có thể lên mạng tìm xem, tên là “Cảm ơn ông trời đã cho tôi bị ung thư”, mọi người cảm thấy rất kì lạ, bị ung thư thì phải nên là một việc xui xẻo nhất thế giới, tại sao ông lại cảm ơn ông trời đã cho ông bị ung thư, bởi vì trong cuốn sách của mình ông đã nói rằng “Nếu như không bị ung thư thì tôi sẽ không thay đổi được sự nóng tính của mình. Nếu như không bị ung thư thì tôi sẽ không biết được cuộc sống của tôi là sai lầm, sẽ không biết sự làm việc và nghỉ ngơi của tôi là sai lầm. Nếu như không bị ung thư thì bây giờ tôi vẫn đang chìm đắm trong tiệc tùng chiều đải, có thể gia đình của tôi đã tan vỡ rồi mà tôi vẫn không biết”. Do vậy ông nói “Nhờ ung thư đã khiến tôi suy ngẫm ra, tôi phải cải thiện cuộc đời của mình, tôi phải cải thiện cuộc sống của mình, tôi phải cải thiện việc ăn uống của mình, tôi phải cải thiện tính khí của mình”, cho nên ung thư đã biến thành quý nhân của cuộc đời ông, biến thành một khế cơ cứu vãn cuộc đời ông.

Cuộc đời giống như đánh bài vậy, có thể đây không phải là một ví dụ hay cho lắm, điều quan trọng không phải là các bạn có được những lá bài tốt, mà là các bạn có bài xấu nhưng lại đánh rất tốt, bởi vậy cuộc đời chúng ta gặp phải cảnh khốn đốn gì thật ra cũng không phải điều đáng sợ nhất, mà điều đáng sợ nhất là chúng ta không có năng lực để đối mặt với cảnh khốn đốn như vậy. Tất nhiên muốn có năng lực để đối mặt thì phải chuyển

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

ý niệm của chúng ta, chuyển niệm để đối mặt với nó, để chấp nhận nó, sau đó là thay đổi chính mình, vậy chúng ta làm sao mới có năng lực như vậy đây? Thông qua học tập văn hóa truyền thống chúng ta sẽ có được năng lực như vậy. Cho nên trong quan niệm của người Trung Quốc, y liệu Trung Quốc khởi xướng trị khi chưa bệnh, không trị khi đã bệnh.

(Tiền bộ y liệu: Truy cầu kĩ xảo – Giải quyết triệu chứng một cách mau chóng)

Khác với:

Tiền bộ trị liệu: Nâng cao quan niệm – Hóa giải ổ bệnh căn bản

Y liệu Trung Quốc khởi xướng: Trị khi chưa bệnh, không trị khi đã bệnh

(Tìm kiếm căn nguyên vấn đề)

Vì vậy tâm cao mà người Trung Quốc đang đứng, chúng ta vừa mới xem những con số thống kê này rồi quay lại nhìn tâm cao mà Trung y đang đứng, chúng ta sẽ vô cùng khâm phục trí huệ của lão tổ tiên chúng ta, lão tổ tiên chúng ta không bao giờ đi xử lý những sai lầm đã xảy ra, mà đem tiêu điểm của vấn đề chuyển dời qua để xử lý những vấn đề vẫn chưa xảy ra, ở trong doanh nghiệp, trong ngành giáo dục, trong bất kì một ngành nghề nào đó, thật ra điều này đối với chúng ta đều có một sự khai mở cực kì lớn. Chúng ta coi một chút, đây là một đoạn được chép ra từ trong “Kim quỹ yếu lược”: “Thượng công cứu kì manh nha, hạ công cứu kì dĩ thành. Cứu dĩ thành giả, dụng lực đa nhi thành công thiểu”. Câu này nói với chúng ta điều gì? “Thượng công” này, ở đây chữ “công” này thật ra là nói nói về

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

chuyên gia y tế, là y sĩ, là bác sĩ, tức là bác sĩ cao siêu nhất sẽ trị liệu cái gì? Mạnh nha. Bác sĩ kém hơn một chút thì trị cái gì? Đã thành. Các bạn, chúng ta cùng suy nghĩ một chút về mấy vấn đề, trong lịch sử của Trung Quốc có một y sĩ một cùng nổi tiếng tên là Biển Thước, mọi người đều đã nghe qua, Biển Thước vô cùng nổi tiếng, ông có thể làm phẫu thuật ngoại khoa, thuốc vào bệnh khỏi, nhưng có một ngày, khi có một người nói chuyện với Biển Thước về nguồn gốc gia học, Biển Thước đã nói với ông ấy “thật ra anh hai của tôi còn nổi tiếng hơn cả tôi”, các bạn, các bạn đã nghe qua anh hai ông ấy là ai chưa? Tôi chưa từng nghe qua. Người đó liền cảm thấy rất kì lạ, ông ấy nói “Anh của ông tôi chưa từng nghe tới, thì tại sao ông cảm thấy kĩ thuật của ông ấy tốt hơn ông chứ?”. Biển Thước liền nói “Bởi vì anh hai của tôi, khi người ta bị bệnh nhẹ, anh ấy đã trị khỏi rồi, không để họ kéo dài thành bệnh nặng. Còn tôi thì chuyên trị bệnh nặng, nguyên nhân là bởi vì khi họ bị bệnh nhẹ tôi vẫn chưa nhìn thấy được sẽ bị nghiêm trọng như vậy, cho nên tôi chuyên xử lý bệnh nặng, còn anh hai của tôi thì có thể xử lý bệnh nhẹ, để họ đừng bị nặng thêm”. Kế đó Biển Thước lại nói “Thật ra khả năng y học của anh cả tôi lại còn cao hơn anh hai của tôi nữa”. Người này mới ngẩng ra, ông nói “Anh cả của ông là ai?”. Biển Thước nói “Anh cả tôi có một khả năng, tức là khi người ta vẫn còn chưa bị bệnh, vẫn chưa bị bệnh, anh ấy chỉ cần xem họ đi hai bước, xem thói quen sinh hoạt của họ, xem bình thường họ thích ăn những gì, tính khí lúc bình thường như thế nào, anh ấy có thể dự đoán được, 30 năm sau người

này sẽ mắc bệnh gì. Cho nên anh cả của tôi thông thường sẽ nói với người này, anh phải sửa đổi tính khí nhé, sau đó lại nói với người kia, anh phải ăn nhiều rau quả nhé. Sau đó những người này 30 năm sau có thể sẽ tránh được một tai họa bệnh tật”. Các bạn, câu chuyện này đã khai mở cho chúng ta điều gì? Người nào có y thuật cao nhất? Anh cả y thuật cao nhất, đúng không? Thế nhưng người nào nổi tiếng nhất? Người có y thuật kém nhất thì lại nổi tiếng nhất. Các bạn, câu chuyện lịch sử này có cho chúng ta sự gợi mở lớn lao gì không? Bởi vì chúng tôi trước đây trong thời gian dài có làm một số buổi giao lưu văn hóa với trại giam ở Hải Khẩu, có một số cán bộ cảnh sát tới học, kết quả khi chúng tôi giao lưu với họ, nhưng cảnh sát này có một lần đã cho tôi một buổi nói chuyện khiến tôi suy nghĩ rất nhiều, họ nói với tôi rằng nhà giam thật ra cũng giống như một trường học vậy, nơi đó là một trường học như thế nào? Họ nói, họ cũng giống như một trường học của phòng tuyến sau cùng trong xã hội, họ đang cứu những người thế nào? Đã thành. Còn bây giờ trường học giáo dục quốc dân chúng ta đang cứu cái gì? Đang cứu manh nha. Cho nên các bạn, những cảnh sát này nói với tôi, nếu như xã hội chúng ta không đem tiền ra xây trường học thì sẽ phải đem tiền ra xây nhà giam. Sau khi tôi nghe xong thì vô cùng xúc động, bởi vì họ ở đầu mút cuối trong xã hội đã nhìn thấy nhiều nỗi đau khổ như vậy, nhiều vụ án thất bại như vậy, nguyên nhân của nó là bởi vì trong giai đoạn manh nha họ không nhận được sự giáo dục tốt, chỉ vậy mà thôi, họ không phải người xấu, họ chỉ là do trong giai đoạn manh nha đã không

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

được tiếp nhận sự giáo dục tốt mà thôi. Cho nên xã hội của chúng ta phải nên dẫn dắt về một phương hướng tức là chúng ta làm công tác cứu vãn giai đoạn manh nha, đừng làm công tác cứu vãn cái đã thành, công tác cứu cái đã thành có thể là thế nào, sẽ rất có danh tiếng, hơn nữa hiệu quả mà mọi người nhìn thấy hình như rất tốt rất tài ba, nhưng mà như thế nào, nhưng mà đã quá muộn rồi, quá muộn rồi. Vì vậy nếu chúng ta có một tầm nhìn như vậy, chúng ta đối với sự quản lý sức khỏe của mình có thể sẽ làm càng tốt hơn. Cho nên bây giờ quốc gia cũng đang đề xướng, từ việc điều trị bệnh tật chuyển thành bảo vệ sức khỏe. Năm 2001, Trung Quốc dùng cho tổn thất y tế chiếm tỉ lệ GDP, ở đây chúng ta có thể nhìn thấy, tài nguyên y tế vào năm 2001 chiếm tổng lượng sản xuất quốc dân 6.4%, cũng tức là chiếm 614 tỉ, và số bị thương tật lại cao đến 8.2%, tức 780 tỉ nhân dân tệ. Do đó cộng lại hết là sự tổn thất đối với tổng lượng sản xuất quốc dân do bệnh tật gây ra lại cao đến 1.400 tỉ nhân dân tệ, đây là một vấn đề chúng ta phải nên suy nghĩ đằng sau xã hội. Bây giờ tất cả phương hướng của chúng ta đều là trong quá trình phát triển về kinh tế, chúng ta phải suy nghĩ điểm thứ nhất, sức khỏe của chúng ta thế nào? Tiếp đó, chúng ta còn phải suy nghĩ, chúng ta đã lấy bao nhiêu phí tổn của đất nước, bao nhiêu phí tổn của sức khỏe nhân dân để tăng trưởng tổng lượng sản xuất quốc dân này, đây là một vấn đề chúng ta buộc phải suy nghĩ, không thể chỉ đẹp đẽ trên những con số mà thôi, không được, chúng ta còn phải suy nghĩ tới vẻ đẹp trong thực chất. Bởi vì dạo này tôi có xem trên mạng một bài viết của một tiến sĩ

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

kinh tế học của trường Đảng trung ương, ông đã viết ra một bài viết, sau khi coi xong bài viết này tôi vô cùng vô cùng buồn lòng, bởi vì ông đã nêu ra rất nhiều rất nhiều dữ liệu, nói rõ xã hội trước mắt của chúng ta có thể đang làm thâm vốn tài nguyên của lãnh thổ chúng ta, đang thâm vốn tài nguyên sức khỏe của quốc dân, và cả chất lượng không khí, chất lượng nước của chúng ta để làm nên sự phát triển kinh tế này, đây là một vấn đề chúng ta cần phải suy nghĩ. Chúng ta là một giáo viên nhân dân, tầm nhìn của chúng ta, và cả tâm cao của chúng ta đều phải đứng trên tầm cao này, đứng trên tầm cao của 20 năm sau, 30 năm sau, thậm chí là 100 năm sau, bởi vì mười năm trồng cây, trăm năm trồng người. Vậy thì chuyên gia của bộ Vệ sinh đã nêu ra rằng, họ nói dự tính trong việc phòng ngừa bệnh tật nếu như chúng ta bỏ ra 1 tệ thì có thể tiết kiệm 8.5 tệ chi phí điều trị và 100 tệ chi phí cấp cứu, điều này đối với cả tổng thể kinh tế mà nói là có một sự giúp đỡ vô cùng vô cùng lớn.

(Từ điều trị bệnh tật chuyển thành bảo vệ sức khỏe

Năm 2001, Trung Quốc dùng cho tổn thất y tế chiếm tỉ lệ GDP

Tài nguyên y tế chiếm 6.4%, tức chiếm 614 tỉ

Số bị thương tật chiếm 8.2%, tức 780 tỉ nhân dân tệ

Tổng tổn thất là 1.400 tỉ nhân dân tệ,

Dự tính nếu bỏ ra 1 tệ để phòng ngừa bệnh tật thì có thể tiết kiệm 8.5 tệ chi phí điều trị và 100 tệ chi phí cấp cứu)

Có một lần khi tôi nói về khái niệm này, sau khi tan lớp có một nhà

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

doanh nghiệp, ông ấy là một nhà doanh nghiệp làm về khoa học công nghệ cao, ông đến nói với tôi rằng khái niệm này và khái niệm trong tuyến sản xuất của ông thật ra cũng đều giống nhau. Trong tuyến sản xuất, nếu như chúng ta bỏ ra 1 tệ để làm một công tác gọi là dự phòng thì nó có thể tiết kiệm một tỉ lệ vô cùng vô cùng lớn bởi vì sai sót mà gây ra một tổn thất trong việc sản xuất. Cho nên rất nhiều doanh nghiệp đã đang dùng khái niệm này để thao tác việc kinh doanh của họ. Vậy thì chúng ta nghĩ coi, chúng ta là một giáo viên, một giáo viên thật ra là họ cũng đang sản xuất sản phẩm, chúng ta có từng nghĩ vậy không? Giáo viên sản xuất sản phẩm gì? Học sinh tốt nghiệp, có đúng không? Mỗi năm đều có rất nhiều học sinh tốt nghiệp từ các trường học, đây đều là những sản phẩm do nền giáo dục của chúng ta sản xuất ra. Các thầy cô giáo, chúng ta hy vọng hiệu quả của những sản phẩm này như thế nào? Tất nhiên là không muốn chúng bị trả hàng, đúng không? Cho nên chúng ta trong quá trình sản xuất thì phải suy nghĩ đến những vấn đề này.

(Thật ra bệnh tật có thể phòng tránh được)

Đây đều là những quan niệm nảy sinh từ vấn đề sức khỏe, do đó thật ra bệnh tật là có thể phòng tránh được, phòng tránh như thế nào? Ở nước Mỹ có một chuyên gia bệnh truyền nhiễm rất nổi tiếng, cũng là chủ tịch của Hội ngân quỹ sức khỏe nước Mỹ là tiến sĩ Ernest white, ông đã từng làm một thống kê thế này, ông nói có khoảng 50% người nam ung thư và 60% người nữ ung thư có liên quan đến dinh dưỡng quá dư thừa.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Các bạn chúng ta nghe thấy 1 con số thống kê như vậy thì trong tâm chúng ta nhận được sự khai mở gì? Đây chắc chắn không phải chỉ là một con số thống kê mà thôi, nó nhất định là một thứ khiến chúng ta sau khi coi xong, sẽ cải thiện cuộc sống của mình thì ông ấy làm thí nghiệm như vậy, thống kê như vậy mới có ý nghĩa. Vậy sự khai mở của các bạn là gì? Sự khai mở của tôi là muốn được khỏe mạnh, muốn phòng tránh ung thư có dễ không? Thật ra cũng không khó khăn như chúng ta tưởng tượng, một phương pháp đơn giản nhất là gì? Là đừng ăn quá thịnh soạn, ăn kém một chút là được rồi, tại sao? Bởi vì người ta đã nói với chúng ta, hơn 50% người bị ung thư có liên quan tới dư thừa dinh dưỡng.

(Tiến sĩ Ernest white chủ tịch Hội ngân quỹ sức khỏe nước Mỹ, chuyên gia bệnh truyền nhiễm nổi tiếng thống kê, 50% người nam ung thư và 60% người nữ ung thư có liên quan đến dư thừa dinh dưỡng)

Cách phòng ngừa ung thư đơn giản nhất là đừng ăn quá thịnh soạn)

Các bạn, đừng ăn tốt quá có dễ không? Có dễ không? Tôi không dám nói là rất dễ, bởi vì ít nhất khi chúng ta đối diện với những món ăn ngon chúng ta sẽ nói với chính mình, lần sau tính tiếp, lần sau tính tiếp nhé, ăn một bữa rồi nói sau, ăn xong nói sau, đây là tâm cảnh gì? Tâm cảnh may rủi, cảm thấy mình sẽ không xui xẻo vậy đâu. Các bạn, chúng ta đã xem những con số đó thì trong những lúc này phải khiến chúng ta khởi lên điều gì? Khởi lên lý trí mới đúng. Cho nên hạnh phúc của cuộc đời nằm ở đâu, hạnh phúc của cuộc đời chắc chắn không nằm ở 10 năm sau, chúng ta luôn

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

nghĩ 10 năm sau khi chúng ta nghỉ hưu rồi hãy nói tiếp, không phải vậy, hạnh phúc của cuộc đời nằm trong mỗi một quyết định ở hiện tại, khi chúng ta đối mặt với mỗi một quyết định. Xin hỏi các bạn, bây giờ quyết định của các bạn là gì? Hiện tại các bạn có thể quyết định không? Có thể, hiện tại chúng ta có thể quyết định mình nghe giảng cho nghiêm túc hay là quyết định ngồi ngủ gật, đây là quyết định của chúng ta, cũng tức là cuộc đời chúng ta mỗi một giây phút đều đang ra quyết định, và quyết định trong mỗi giây phút của chúng ta đều đang tích lũy, tích lũy điều gì? Đang tích lũy cuộc đời hạnh phúc. Nếu như quyết định trong mỗi giây phút của chúng ta đều đúng thì cuộc đời hạnh phúc của chúng ta sẽ đưa tay với được. Nếu như quyết định trong mỗi giây phút của chúng ta đều có sự sai lệch, hoặc là có sự may rủi, vậy thì rất có thể phương hướng cuộc đời của chúng ta có thể đã đi về hướng sai lầm rồi. Cho nên điều này là vấn đề chúng ta có thể suy ngẫm. Do đó WHO công bố năm 2000 lần đầu tiên số người chết do dinh dưỡng dư thừa trên toàn cầu đã vượt quá số người suy dinh dưỡng

(WHO công bố năm 2000 lần đầu tiên số người chết do dinh dưỡng dư thừa trên toàn cầu vượt quá số người suy dinh dưỡng)

Các bạn, đây là văn ngôn, tôi đã dịch qua văn bạch thoại, cũng có nghĩa là vào năm 2000, WHO thống kê tỉ lệ tử vong, nguyên nhân tử vong trên toàn thế giới thì phát hiện số người chết no còn nhiều hơn số người chết đói. Các bạn, đây là điều bình thường sao? Đây là điều không bình thường,

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

đây là một tình hình khiến chúng ta vô cùng lo lắng. Vậy tại sao lại có tình hình này? Tức là bởi vì chúng ta đối với việc ăn uống không biết tiết chế, “vói ăn uống, chớ kén chọn, ăn vừa đủ, chớ quá no”, đây là lời giáo huấn của “Đệ tử quy”. Kết quả nếu có thể làm được câu này, các bạn coi, có thể tránh được 50% tỉ lệ mắc ung thư, cho nên các bạn coi “Đệ tử quy” thật sự không thể nào coi thường, đằng sau nó có quan niệm phát triển khoa học vô cùng sâu sắc trong đó, bởi vì những số liệu này của chúng ta đều là số liệu khoa học.

Học hội Ung thư quốc gia của Mỹ kiến nghị nếu như người Mỹ áp dụng thói quen ăn uống ít béo thì có thể giảm thấp 50-90% tỉ lệ mắc ung thư. Khi không may đã bị mắc ung thư, nếu có thể áp dụng thói quen ăn uống ít béo thì có thể giảm thấp 35-40% tỉ lệ tử vong vì ung thư.

(Học hội Ung thư quốc gia của Mỹ kiến nghị nếu Mỹ áp dụng thói quen ăn uống ít béo thì có thể giảm thấp 50-90% tỉ lệ mắc ung thư.

Khi không may đã bị mắc ung thư, nếu có thể áp dụng thói quen ăn uống ít béo thì có thể giảm thấp 35-40% tỉ lệ tử vong vì ung thư.)

Các bạn, khi nhìn thấy những con số này, chúng ta cảm nhận được điều gì? Ăn uống ít chất béo thật sự quá là quan trọng, tôi muốn ăn uống ít chất béo, cho nên tiết học kế tiếp, sau khi tan lớp, khi mọi người đến siêu thị để mua sữa bò thì sẽ mua sữa bò tách béo đúng không, rất nhiều người đều sẽ nghĩ như vậy, đây gọi là ăn uống ít chất béo. Sau đó khi đi đến quầy bán thịt, khi đi mua thịt thì chỉ mua thịt nạc, cắt phần thịt mỡ đi, tôi muốn ăn

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

thịt nạc, bởi vì đây là ăn uống ít béo. Các bạn, thật ra đây đều là những sai lầm trong việc ăn uống, sai lầm mà chúng ta nói tới là gì? Bởi vì ăn uống ít béo nhìn từ góc độ của dinh dưỡng học, tuyệt đối không phải đem chất béo trong thực phẩm bỏ đi thì gọi là ăn uống ít chất béo, không phải vậy. Thứ gọi là ăn uống ít chất béo từ góc độ của dinh dưỡng học mà nói gọi là thức ăn mang tính thực vật, thức ăn chay mang tính **thực vật**. Thế nào là ăn uống nhiều chất béo? Tức là thức ăn mang tính động vật, có nghĩa là thức ăn mang tính động vật bất luận các bạn bỏ chất béo trong đó đi bao nhiêu, nó vẫn gọi là ăn uống nhiều chất béo, là định nghĩa như vậy. Cho nên, thứ gọi là ăn uống ít chất béo, điều ở đây nói đến thật ra là thức ăn mang tính thực vật tự nhiên, điều này phải hiểu rõ, cho nên chúng ta xem, một báo cáo điều tra sức khỏe vô cùng nổi tiếng khác gọi là báo cáo điều tra sức khỏe Trung Quốc, đây là tiến sĩ, giáo sư Campbell đại học Cornell, ông đã đến Trung Quốc để nghiên cứu về việc ăn uống. Từ năm 1981 đến 1987, tổng cộng đã làm 7 năm, ở Trung Quốc ông đã tìm 65 huyện, mỗi huyện tìm 100 người để kiểm nghiệm máu trong 7 năm. Kết quả 6500 người này liên tục theo dõi trong 7 năm, báo cáo điều tra, ông phát hiện ra, ở Trung Quốc, chất béo càng ít thì mức độ estrogen, cholesterol trong máu sẽ càng thấp. Và những nơi càng ăn chay, những nơi ăn rau củ, ăn chay càng nhiều, những nơi ăn thịt càng ít thì tỉ lệ phát bệnh ung thư, bệnh tim, loãng xương, béo phì, tiểu đường cũng sẽ càng thấp. Ông đã rút ra được kết luận như vậy. Tại sao lúc đó ông lại đến Trung Quốc để làm báo cáo

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

điều tra sức khỏe? Bởi vì lúc đó Trung Quốc khá là thế nào? Khá là nghèo, ăn uống rau củ quả khá là nhiều, ăn thịt thì ít hơn, cho nên ông đã nhận được một kết quả như vậy.

(Báo cáo điều tra sức khỏe Trung Quốc

Giáo sư Campbell đại học Cornell

Nghiên cứu việc ăn uống của người Trung Quốc từ năm 1981 đến 1987

Vật mẫu: 65 huyện x 100 người = 6500 người

Liên tục theo dõi trong 7 năm báo cáo điều tra

Ở Trung Quốc, những nơi ăn uống chất béo càng ít, ăn chay càng nhiều thì:

Mức độ estrogen, cholesterol trong máu càng thấp

Tỉ lệ phát bệnh ung thư, bệnh tim, loãng xương, béo phì, tiểu đường cũng sẽ càng thấp)

Do đó đây là việc của những thập niên 80 của thế kỉ trước, nhưng chẳng bao lâu sau, các bạn coi, đất nước chúng ta, trong quá trình phát triển kinh tế, tình hình sức khỏe của nhân dân cũng đã dần dần thay đổi. Chúng ta có thể nhìn thấy, bệnh viện Hiệp Hòa Bắc Kinh đã từng làm một điều tra thể này. Họ đã điều tra Bắc Kinh năm 1999 so với năm 1955, tỉ lệ mắc ung thư ở Bắc Kinh đã gia tăng 5.2 lần, báo cáo điều tra của bệnh viện Hiệp Hòa. Vậy thì tỉ lệ ung thư gia tăng có thể sẽ liên quan đến việc gia tăng ăn thịt, tức là ăn thịt càng ngày càng nhiều cũng khiến cho tỉ lệ ung thư cũng đang mãi gia tăng. Đây là suy nghĩ từ phương diện ẩm thực. Cho nên họ lấy ví

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

dự về ung thư đại tràng để tiến hành phân tích độc lập, kết quả họ phát hiện, khoảng trước thập niên 70, trong số 10 vạn người dân Bắc Kinh thì số bị mắc ung thư đại tràng là ít hơn 10 người. Nhưng đến thập niên 80 thì lại gia tăng đến 20 người, đến thập niên 90 thì tăng thành 24 người. Vậy thì các bạn, xin hỏi đến năm 2000 thì tăng trưởng đến bao nhiêu người? Đáp án là 60 người.

(Sự chuyển biến trạng thái sức khỏe của người Trung Quốc.

Sức khỏe của người Trung Quốc đã dần dần thay đổi

Bệnh viện Hiệp Hòa Bắc Kinh điều tra: Tỷ lệ mắc ung thư ở Bắc Kinh năm 1999 cao gấp 5.2 lần năm 1955

Tỷ lệ ung thư tăng cao liên quan đến việc ăn thịt gia tăng

Tình hình tỷ lệ mắc ung thư đại tràng của Bắc Kinh / 10 vạn người

Trước thập niên 70: Ít hơn 10 người.

Thập niên 80: 20 người,

Thập niên 90: 24 người

Năm 2000: 60 người)

Các bạn, chúng ta phải rất bình tâm mà nhìn biểu đồ này, xin hỏi biểu đồ này có giống tỷ lệ phát triển kinh tế của nước ta không? Giống. Có giống tỷ lệ ly hôn của nước ta không? Giống. Có giống tỷ lệ phạm tội của nước ta không? Giống. Cho nên các bạn, khi một xã hội xuất hiện một quỹ tích như thế này chúng ta phải rất bình tâm mà suy ngẫm, tại sao? Bởi vì có thể chúng ta kiếm tiền rồi, sau cùng sẽ trả giá bằng những cái gì của chúng ta?

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Thứ nhất, hôn nhân của chúng ta, thứ hai, sức khỏe của chúng ta, thứ ba, sự an toàn xã hội của chúng ta, chúng ta có muốn vậy không? Xin hỏi ba thứ này là thứ mà khi kinh tế phát triển chúng ta có mua về được không? Các bạn, nếu như nói tới đây cũng đừng có hiểu lầm là thầy giáo này nói chúng ta đừng đi phát triển kinh tế nữa, các bạn coi, lại sai rồi, tôi không nói như vậy nhé! Các bạn, cuộc đời có thể nào vẹn cả đôi đường không? Có thể nào vừa phát triển kinh tế vững vàng, vừa củng cố thân thể khỏe mạnh, vừa củng cố gia đình hạnh phúc, vừa củng cố xã hội an định, có được không? Tôi tin là được, chắc chắn có thể làm được, nếu như không làm được thì sự nỗ lực cả đời chúng ta chẳng phải sẽ không có cơ sở hay sao? Quốc gia chúng ta hiện nay đề xuất cái gọi là xã hội hòa hợp, chúng ta đề xuất quan điểm phát triển khoa học, chúng ta đề xuất xã hội tiết kiệm, thật ra đều đang đi về phương hướng này, việc này có thể thao tác được, có thể thực hiện được, đó không phải là khẩu hiệu. Vậy tại sao chúng ta không thực hiện được? Bởi vì sự nhận thức của chúng ta về phát triển khoa học thật ra cần được nâng cao, bởi vì như lúc này những số liệu mà chúng ta đã nói tới, thật ra nếu không phải những người rất chuyên nghiệp thì họ rất ít suy nghĩ về những vấn đề trong phương diện này, những vấn đề này thật ra có quan hệ mật thiết không thể tách rời với quy hoạch cuộc đời của chúng ta. Cho nên chúng ta lại tiếp tục xem một chút, do đó, chúng ta xem một chút, tình hình sức khỏe hiện tại của Trung Quốc đại lục. Trước mắt, Trung Quốc đại lục có 200 triệu nhân khẩu thừa cân, có 160 triệu nhân khẩu cao

huyết áp, có 20 triệu nhân khẩu bị tiểu đường, ngoài ra còn có 20 triệu người sắp sửa bị tiểu đường, sắp bị tiểu đường tức là giai đoạn họ sắp phát triển thành bệnh tiểu đường, đường huyết cao.

(Dự tính Trung Quốc đại lục hiện có 200 triệu nhân khẩu thừa cân, có 160 triệu nhân khẩu cao huyết áp, có 20 triệu nhân khẩu bị tiểu đường)

Cho nên chúng ta có thể nhìn thấy **quốc lực** của cả quốc gia đã thể hiện như thế nào? Tuyệt đối không phải chỉ nhìn về kinh tế, mà còn phải nhìn sức khỏe, còn phải nhìn xã hội an định và tổ chất giáo dục của nhân dân. Đây đều là một quan niệm chỉnh thể, nó không phải là một nhân tố đơn nhất, do đó chúng ta nhất định không được lơ là sự quản lý sức khỏe. Vậy thì chúng ta coi tiếp những nghiên cứu về ung thư đại tràng trên thế giới. Ung thư đại tràng ở Nhật Bản thật ra thì khá là ít, tỉ lệ tử vong do ung thư đại tràng của nữ giới Nhật Bản trong 10 vạn người thì có khoảng 7 người, và đối chiếu với thói quen ăn uống của Nhật Bản chúng ta có thể phát hiện lượng thịt họ ăn vào mỗi ngày là khoảng 30g. Đến nước Anh, lượng thịt ăn vào nâng cao đến 197g, kết quả tỉ lệ tử vong nâng cao đến 20 người. Đến nước Mỹ lượng thịt ăn vào lại tăng đến 280g, kết quả tổng thể số người chết tăng đến 30 người. Sau cùng, Tân Tây Lan lượng thịt ăn vào là nhiều nhất, 309g, và tỉ lệ tử vong do ung thư đại tràng cũng tăng đến 40 người.

(Mối quan hệ giữa ung thư đại tràng và việc ăn thịt)

Tỉ lệ tử vong do ung thư đại tràng của nữ giới tính trên 10 vạn người

Lượng thịt hấp thụ mỗi ngày

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Nhật Bản: 7 người – 30g

Anh: 20 người – 197g

Mỹ: 30 người – 280g

Tân Tây Lan: 40 người – 309g)

Đây là một hiện trạng chúng ta nhìn thấy được từ sự phân tích khoa học. Thế thì tại sao lại như vậy? Ở Ireland có một bác sĩ là tiến sĩ Denis Park, cả đời ông đã nghiên cứu về ung thư đại tràng, ông phân tích rằng, thật ra sự mắc bệnh ung thư đại tràng có liên quan đến thời gian thực phẩm thông qua đại tràng. Ví dụ như thứ chúng ta ăn là những thực phẩm có nhiều chất xơ, thế nào là thực phẩm nhiều chất xơ? Tức là rau xanh, trái cây, những thứ có chất xơ, vậy thì thời gian chúng thông qua đại tràng của chúng ta, ồ không phải đại tràng mà là cả đường tiêu hóa, là khoảng trong vòng 1 ngày, tức là trong 24 tiếng đồng hồ sẽ thải ra ngoài. Thế nhưng nếu như những thực phẩm chúng ta ăn là thực phẩm ít xơ nhiều béo, thì thời gian chúng thông qua đại tràng sẽ kéo dài từ 80-100 tiếng đồng hồ. Các bạn, đây là một khái niệm thế nào? 80 đến 100 tiếng đồng hồ là khoảng 4 đến 5 ngày, cũng tức là ở trong thịt, bởi vì nó không có chất xơ, trong thịt là không có chất xơ, chỉ có thức ăn thực vật mới có chất xơ, cũng tức là nếu như chúng ta lơ là việc ăn thức ăn thực vật, mà lấy việc ăn thức ăn động vật là chính, thời gian thức ăn động vật tích tụ ở trong ruột chúng ta sẽ khá là dài.

(Tiến sĩ Denis Park – một bác sĩ ở Ireland)

Thời gian thông qua đường tiêu hóa của thực phẩm ít xơ nhiều béo là

80-100 tiếng

Thời gian kéo dài

Thời gian tích tụ của thức ăn ít xơ kéo dài gây gia tăng sự tiếp xúc của niêm mạc đường ruột và chất gây ung thư)

Các bạn, như vậy có tốt cho chúng ta không? Bởi vì tiến sĩ Denis đã chuyên nghiên cứu về một điểm này, ông phát hiện tác hại là vô cùng vô cùng nhiều. Tại sao lại rất nhiều? Bởi vì mọi người suy nghĩ một chút, trước hết mọi người hãy tưởng tượng, các bạn đem một miếng thịt bỏ trong nhiệt độ trong phòng, tức là nhiệt độ thể này, xin hỏi bao lâu sẽ bị thối? 1 ngày là thối rồi, 1 ngày là thối rồi. Nhưng miếng thịt bỏ trong nhiệt độ phòng 1 ngày là đã thối đó chúng ta lại đem nó để ở trong bụng mấy ngày? Tôi cũng không dám nghĩ tới, để đó 4 đến 5 ngày, vậy xin hỏi bụng chúng ta có phải sẽ cảm thấy vô cùng khó chịu không? Thật ra là sẽ khó chịu. Bởi vì để nó trong bụng 4 đến 5 ngày, đại tràng vẫn luôn đang hấp thu cái gì? Nước, và những thành phần nước này cũng sẽ hấp thu luôn cả những độc tố mà miếng thịt này tiết ra. Vậy thì chúng ta nghĩ nếu là một tình hình như vậy, tích tụ vô cùng vô cùng lâu, chúng ta năm này qua năm khác đều đang đối xử với thân thể của mình như vậy, thế thì chúng ta sẽ phải nghĩ rằng, tế bào trong cơ thể chúng ta có đến để khuyên răn chúng ta không? Có thể, có thể nó sẽ đến nói chủ nhân ơi, tôi thật sự không chịu được nữa rồi, cho nên nó sẽ bị ung thư. Đây là tiến sĩ Denis, ông đã phát biểu rất nhiều bài đều tường thuật về đạo lý này. Đây là một vấn đề mà chúng ta phải suy

ngâm.

Cho nên các bạn, chúng ta nhất định đừng coi thường việc hấp thụ thức ăn thực vật, thật ra đối với sức khỏe của chúng ta là vô cùng hữu ích. Trong y học, có khoảng 50-75% tế bào xương bị thất thoát thì chúng ta gọi là bệnh loãng xương.

(Tìm hiểu về bệnh loãng xương

50-75% tế bào xương bị thất thoát)

Và thông thường trong y học đều nói với chúng ta tại sao lại bị bệnh loãng xương? Bởi vì thiếu canxi. Nhưng các bạn, chúng ta suy nghĩ một chút, thiếu canxi, một người bị thiếu canxi, rốt cuộc tại sao lại thiếu canxi? Con người dễ bị thiếu canxi đến vậy sao? Chúng ta hãy suy nghĩ vấn đề này. Và chúng ta coi bức hình chiếu tiếp theo. Nghiên cứu cho thấy, những quốc gia ăn uống khá tốt thì xương khá yếu, ví dụ những đất nước Âu Mỹ ăn uống rất tốt, thế nhưng trong lĩnh vực khoa học nghiên cứu phát hiện, thật ra xương của người dân Âu Mỹ lại không được vững chắc cho lắm, không được mạnh mẽ cho lắm. Nhưng một điều rất mỉa mai là những đất nước ăn uống khá kém ngược lại xương lại chắc hơn.

(Tìm hiểu về bệnh loãng xương

Nghiên cứu cho thấy

Những khu vực ăn uống khá tốt thì xương khá yếu

Những khu vực ăn uống khá kém thì xương khá chắc)

Vậy chúng ta hãy suy nghĩ là do nguyên nhân gì? Không lẽ ăn càng

nhiều canxi thì xương càng chắc sao? Đáp án có thể là phủ định, tại sao? Bởi vì những quốc gia ăn uống càng tốt thật ra lượng canxi họ hấp thu cũng càng nhiều. Những quốc gia ăn uống khá kém thì lượng canxi họ hấp thu thật ra cũng khá là ít. Thế nhưng những quốc gia ăn uống khá tốt thì xương của họ lại yếu hơn, mặc dù lượng canxi họ ăn khá là nhiều nhưng xương cốt lại khá là yếu. Ăn uống kém hơn, lượng canxi ăn vào khá ít thế nhưng xương của họ thì lại khá là tốt. Tại sao? Vậy thì vấn đề không nằm ở lượng canxi ăn vào là bao nhiêu. Chúng ta coi một chút, nghiên cứu cho thấy, sau khi chúng ta ăn protein động vật từ 3 đến 4 tiếng đồng hồ thì sẽ có càng nhiều canxi sẽ thất thoát qua đường nước tiểu.

(Nghiên cứu cho thấy

Khi hấp thụ protein động vật từ 3 đến 4 tiếng đồng hồ sau sẽ có càng nhiều canxi thất thoát qua đường nước tiểu)

Cho nên vấn đề không nằm ở lượng canxi ăn vào là bao nhiêu, mà là chúng ta có thể giữ được bao nhiêu canxi.

(Canxi không nằm ở chỗ ăn vào bao nhiêu, mà là giữ được bao nhiêu

Rút bớt canxi từ trong xương để quân bình thể dịch axit khiến cho canxi bị thất thoát)

Chúng ta coi một chút, tại sao ăn thịt vào rồi từ 3 đến 4 tiếng đồng hồ sau sẽ có rất nhiều canxi thất thoát qua đường nước tiểu? Bởi vì thịt mà chúng ta ăn vào là thuộc về thực phẩm axit, và sau khi ăn thực phẩm axit vào rồi, thể chất của cơ thể chúng ta là mang tính kiềm yếu, tính kiềm yếu

tức là trung tính thiên về kiềm. Và thể chất kiềm yếu khi gặp phải thực phẩm axit nó sẽ cần phải trung hòa thể dịch của chúng ta, cho nên nó sẽ rút bớt canxi từ trong xương để quân bình thể dịch đó, bởi vì canxi là thuộc về kiềm, cho nên nó phải rút bớt canxi để quân bình thể dịch axit. Cho nên khi ăn thịt vào mặc dù có thể bổ sung được một số canxi nào đó, thật ra canxi ở trong thịt rất là ít, thế nhưng ngược lại nó sẽ khiến cơ thể chúng ta hy sinh rất nhiều canxi để quân bình thể dịch axit, thật ra đây là một vụ làm ăn thua lỗ, đây là vụ mua bán lỗ vốn. Cũng tức là canxi ở trong xương lại vì cái này mà bị thất thoát. Cho nên đây là một nhân tố vô cùng quan trọng. Chỉ cần protein động vật không bị quá dư thì nhu cầu canxi thật ra cũng là rất ít rất ít.

(Chỉ cần protein động vật không quá dư thì nhu cầu canxi thật ra cũng có thể được giảm thiểu)

Con người không cần ăn rất nhiều rất nhiều canxi, nếu như họ không ăn thịt nhiều lắm, thật ra họ sẽ không cần bổ sung canxi, từ nguồn thực phẩm thiên nhiên con người đã có thể giữ được một sự quân bình canxi vô cùng tốt. Cho nên lão tổ tiên chúng ta không phát minh ra sản phẩm bổ sung canxi thế nhưng xương cốt của họ thật ra vẫn rất là tốt, rất nhiều cụ già có tuổi vẫn có thể đi ra đồng để làm ruộng.

Vậy thì tiếp theo chúng ta coi một căn bệnh khác gọi là bệnh tiểu đường, bởi vì trong nước chúng ta có hơn 20 triệu bệnh nhân tiểu đường, và hơn 20 triệu người khác là bệnh nhân sắp sửa bị tiểu đường. Chúng ta coi một

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

chút, ở Mỹ có một bác sĩ ông đã chọn ra hơn 3000 bệnh nhân có nguy cơ bị tiểu đường, tức là người sắp sửa bị tiểu đường, họ chưa bị tiểu đường nhưng đường huyết của họ đã khá cao rồi, và chia họ ra thành 3 nhóm, 3000 người chia thành 3 nhóm. Nhóm 1 gọi là nhóm đối chiếu, nhóm đối chiếu sẽ tiếp nhận thức ăn kiểu Mỹ thông thường, cũng tức là thức ăn ít chất xơ và nhiều chất béo, đồng thời cho họ sử dụng giả dược, tức là không phải thuốc trị bệnh tiểu đường thật, cho nên gọi là nhóm đối chiếu.

Và nhóm thực nghiệm lại chia thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm thứ nhất sẽ tiếp nhận thức ăn thông thường, tức là thức ăn kiểu Mỹ, nhưng sẽ cho họ uống thuốc điều trị bệnh tiểu đường. Nhóm thứ 3 là tiếp nhận thức ăn ít chất béo và bảo họ vận động. Đây gọi là một thực nghiệm kiểu can dự, thay đổi thói quen sinh hoạt của họ, nhưng họ sẽ không uống thuốc, các bạn coi nhóm này rất đặc biệt, họ không uống thuốc, và họ ăn thức ăn ít chất béo, tức là cho họ ăn rau xanh, ăn chay, những thức ăn thực vật tự nhiên. Kết quả so sánh 3 năm sau họ phát hiện tỉ lệ những người bị mắc bệnh tiểu đường này, họ phát hiện tỉ lệ bị tiểu đường của nhóm uống thuốc so với nhóm đối chiếu là ít hơn 31%. Có nghĩa là sao? Tức là loại thuốc này quả thật có tác dụng, cho nên đã giảm bớt 31% người bị mắc bệnh tiểu đường. Nhưng nhóm người ăn thức ăn thực vật lại giảm thiểu với biên độ lớn là 58%. Họ không uống thuốc, nhưng đã giảm thiểu gần 6 phần, họ chỉ thay đổi việc ăn uống và tập thể dục mà thôi.

(Chọn ra 3234 bệnh nhân không bị tiểu đường nhưng có nguy cơ bị tiểu

đường

Nhóm đối chiếu 1: Tiếp nhận thức ăn thông thường và uống giả dược

Nhóm thực nghiệm 2: Tiếp nhận thức ăn thông thường và uống thuốc
điều trị tiểu đường

Nhóm thực nghiệm 3: Tiếp nhận thức ăn ít chất béo và tập thể dục

Nhóm 2 ít hơn nhóm 1 là 31%

Nhóm 3 ít hơn nhóm 1 là 58%)

Cho nên một số chuyên gia điều trị của nước ta khi họ nhìn thấy những báo cáo này, họ đã kêu gọi, thật ra chữa trị bệnh tiểu đường không hề khó, ghi nhớ 2 câu nói: “Ngậm miệng lại, bước chân ra”, “Ngậm miệng lại, bước chân ra”. Các bạn, 2 việc này có dễ làm không? Có thể đối với rất nhiều người mà nói, hình như rất là khó khăn. Thế nhưng một khi chúng ta nghĩ đến bệnh tiểu đường sẽ khiến mắt bị mù, sẽ bị cưa tay cưa chân, sẽ gây ra đủ thứ vấn đề biến chứng, chúng ta sẽ bắt đầu thà rằng “Ngậm miệng lại, bước chân ra”, chúng ta đều không muốn bị mù, bị cưa tay cưa chân, điều này là một then chốt rất quan trọng, đã chứng tỏ ăn chay có một sự đảm bảo khác đối với sức khỏe của chúng ta.

Tiếp theo là sự uy hiếp của bệnh tim. Ở Mỹ cứ mỗi 24 tiếng đồng hồ lại có khoảng 3000 người Mỹ bị phát bệnh tim, đây là một con số rất nghiêm trọng.

(Sự uy hiếp của bệnh tim

Cứ mỗi 24 tiếng đồng hồ lại có khoảng 3000 người Mỹ bị phát bệnh

tim)

Chúng ta coi một chút tại sao lại vậy? Tại sao chúng ta lại bị bệnh tim?

Chúng ta coi, đây là một mạch máu, giống như một dòng sông vậy, và dòng sông này trong quá trình trôi chảy, nếu như chúng ta ăn vào rất nhiều chất béo chúng sẽ biến thành những cholesterol không tốt, cholesterol không tốt sẽ tích tụ ở thành mạch máu của chúng ta, thành mạch máu này dần dần sẽ bị nghẽn lại, thành mạch máu vốn dĩ là có thể đàn hồi, bây giờ không đàn hồi được nữa, cứng lại, gọi là xơ cứng động mạch, huyết áp sẽ tăng cao, đến lúc này nếu như chúng ta vẫn không xử lý, vẫn không cải thiện việc ăn uống của mình, thì tới sau cùng mạch máu của chúng ta sẽ bị tắt nghẽn triệt để. Và sau khi bị tắt nghẽn triệt để chúng ta sẽ phát hiện thành mạch máu bị tắt nghẽn thì máu sẽ không chảy qua được.

(Bệnh về mạch máu tim

Chất béo trong mạch máu

Thủ phạm của sự tắt nghẽn mạch máu)

Chúng ta coi một chút, trong phòng thí nghiệm, chúng ta sẽ đi rút máu của bệnh nhân, trong máu sẽ có 2 bộ phận là huyết thanh và huyết tương, phần huyết tương sẽ lắng đọng xuống, còn huyết thanh sẽ hình thành một chất màu nâu trong suốt. Nhưng trong máu của bệnh nhân xơ cứng động mạch, các bạn sẽ nhận thấy phần huyết thanh của họ không trong trẻo, mà giống như đông sương, vô cùng đậm đặc, nếu như chất đậm đặc này tiếp tục tồn tại trong huyết dịch của chúng ta thì nó sẽ tắt nghẽn mạch máu của

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

chúng ta, nếu chỗ bị tắt nghẽn xảy ra ở tim thì chúng ta gọi là bệnh tim, nếu chỗ tắt nghẽn xảy ra ở phần não thì gọi là tai biến.

(Tắt nghẽn mạch máu

Xảy ra ở tim thì gọi là bệnh tim

Xảy ra ở não thì gọi là tai biến)

Cho nên 2 bệnh này là 2 mặt của một vấn đề, đều là do sự tắt nghẽn mạch máu gây ra. Vậy tại sao mạch máu lại bị tắt nghẽn? Phần lớn nguyên nhân đều tới từ kết cấu trong việc ăn uống không bình thường, thức ăn mang tính động vật kết cấu khá là nhiều, tỉ lệ khá là nhiều mà gây ra một nguyên nhân như vậy. Vì thế bây giờ ở Mỹ họ cũng đang đề xướng ăn thức ăn thực vật, tức là bảo mọi người nên ăn nhiều rau quả, ăn chay và đừng nên ăn những thức ăn động vật. Hôm nay chúng tôi có thể chia sẻ với mọi người chỉ có khoảng 3 tiếng đồng hồ, nhưng trong những thông tin thu thập được của cá nhân tôi, chúng tôi có một video dài 17 tiếng đồng hồ, cũng tức là trong quá trình bị bệnh thật ra là có tính liên quan rất mật thiết đến việc ăn uống, nhưng tôi không thể nào nói rõ với mọi người từng cái một. Ví dụ trong bệnh ung thư thì có rất nhiều rất nhiều ung thư, hôm nay tôi không cách nào nói hết, thậm chí là có bệnh kết sỏi, bệnh tự miễn dịch, tôi đều không thể nào chia sẻ với mọi người. Nhưng chúng tôi sẽ chia sẻ với mọi người một cách tóm tắt nhất về thể chất dẫn đến bệnh tật, sau đó khiến mọi người có thể khá là thông hiểu đạo lý mà suy nghĩ về vấn đề này.

Hai loại thể chất, một loại là thể chất axit, một loại là thể chất kali thấp

natri cao. 2 loại thể chất này đều là thể chất gây ra bệnh văn minh, bệnh nhà giàu.

(Nhận thức về thể chất gây ra bệnh tật

Ăn uống sai lầm lâu ngày dẫn đến thể chất suy nhược

Lấy hai ví dụ cụ thể

Thể chất axit Thể chất kali thấp natri cao

Thể chất dẫn đến bệnh văn minh)

Vậy chúng ta xem một chút thể nào là thể chất axit, và tại sao thể chất axit lại là nguồn gốc của trăm loại bệnh. Ở đây có một biểu đồ axit kiềm, ở bên tay phải mọi người, ở phần gần màu xanh lục là tính kiềm; khu vực ở bên tay trái gần màu vàng là tính axit. Và nhìn từ 0 đến 14 thì số 7 ở giữa là trung tính, thể chất bình thường của con người là nằm ở mức 7.35-7.45, cũng tức là trung tính thiên về kiềm yếu, đây là một thể chất bình thường để cơ thể con người vận hành. Vậy các bạn nói bị lệch một chút có được không? Không được, bởi vì cơ thể người là một cỗ máy vô cùng tinh vi, nếu như bị lệch một chút, đến 7.0-7.2, các bạn coi chỉ lệch một chút thôi, cơ thể đã đang nuôi tế bào ung thư rồi. Cho nên tế bào ung thư là do chính chúng ta nuôi dưỡng mà ra, nếu như thể chất chúng ta thiên về axit thì chúng ta đang nuôi tế bào ung thư. Và tiếp theo, trong giai đoạn dịch Sars lúc trước, rất nhiều nhà khoa học khi đang nuôi cấy virus Sars, họ đang tìm điều kiện, điều kiện như thế nào có thể nuôi cấy virus Sars, kết quả họ phát hiện, chất dịch nuôi cấy Sars chỉ xuất hiện trong mức pH 7.0, tức là trong

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

tình trạng trung tính mới có thể nuôi cấy được virus Sars, nghĩa là sao? Người như thế nào sẽ mắc bệnh Sars? Người có thể chất axit sẽ bị Sars, cũng tức là nếu thể chất chúng ta là thể chất bình thường, thì khi virus Sars vào thân thể chúng ta chúng sẽ không cách nào tồn tại được, không sống được. Cho nên bản thân virus chỉ là một điều kiện bị mắc bệnh mà thôi, nó không phải là nhân tố quyết định, không phải. Thể chất của cơ thể người luôn luôn là điều kiện chủ yếu để bị bệnh, chúng ta đã lơ là nó. Khi độ pH của thân thể chúng ta nhỏ hơn 6.8 thì con người sẽ tử vong. Vậy thì những điều này đã cho chúng ta sự gợi mở gì? Thứ nhất, thể chất bình thường của con người sẽ quyết định vi sinh vật trong huyết dịch có phải là nhân tố môi trường dẫn đến bệnh tật hay không. Cho nên virus Sars chỉ có thể tồn tại trong một thể chất không bình thường, nó không đáng sợ như vậy, đây là điểm thứ nhất, cho nên chúng ta rất khỏe mạnh, thân thể chúng ta sẽ có sức miễn dịch thì sẽ có thể chống lại sự xâm nhập của rất nhiều bệnh tật, đây là điểm thứ nhất. Điểm thứ hai, mỗi khi độ pH giảm xuống 0.2, thì khả năng đưa truyền dưỡng khí của thân thể sẽ giảm 69.4%, khiến tế bào bị thiếu dưỡng khí. Các bạn, điểm này là vô cùng vô cùng quan trọng, hồng huyết cầu trong cơ thể mang theo dưỡng khí còn phải xem môi trường của nó, tức độ pH, nếu chúng ta là môi trường thiên về axit thì số dưỡng khí mang theo sẽ giảm bớt. Các bạn, chúng ta muốn sống lâu, có một điều rất quan trọng, trong sách y học nói có một vận động rất quan trọng mà các bạn phải làm, tức là hít thở sâu, tất nhiên các bạn phải tìm một nơi có bầu

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

không khí tốt để hít thở sâu. Tại sao phải hít thở sâu? Vì để tế bào của chúng ta có được dưỡng khí đầy đủ, để những dưỡng khí này có thể đưa đến những đầu mút của thân thể. Có một nhóm các nhà khoa học khi đang nghiên cứu về tế bào ung thư, họ phát hiện tế bào ung thư sẽ được sản sinh số lượng lớn trong một môi trường thiếu dưỡng khí. Và các bạn, thiếu dưỡng khí và thể chất axit là hai mặt của một vấn đề, thể chất axit chắc chắn là sẽ thiếu dưỡng khí, bởi vì huyết cầu vào lúc đó lượng hút dưỡng khí sẽ giảm thấp với biên độ lớn. Cho nên các bạn sẽ rất không có tinh thần, bởi vì thiếu dưỡng khí, thế nhưng không phải bởi vì hàm lượng dưỡng khí trong không khí rất ít, mà là chúng ta không có khả năng này. Điểm thứ ba, dẫn dắt enzym trong cơ thể tham gia phản ứng cũng cần đến độ pH bình thường. Thân thể là một công xưởng hóa học vô cùng đồ sộ và phức tạp, và nhiệt độ của thân thể 37 độ thật ra cũng không thể khiến rất nhiều phản ứng hóa học xảy ra một cách rất tốt, bởi vì nhiệt độ quá thấp. Vậy thì nó phải thế nào mới có thể khiến những phản ứng hóa học này xảy ra, nó phải dựa vào enzym xúc tác, cũng tức là chất xúc tác, và những chất xúc tác này thông thường là pH, tức là có độ pH nhạy cảm, cho nên chỉ cần độ pH vừa bị lệch thì nó sẽ không tác dụng được, do đó con người sẽ xuất hiện những vấn đề này kia nọ khác.

(Thể chất axit là nguồn gốc của trăm loại bệnh tật)

Tính axit

Độ axit kiềm pH

Tính kiềm

----->

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Thể chất bình thường pH = 7.35-7.45

Thể chất nuôi tế bào ung thư pH = 7.0-7.2

Dịch nuôi dưỡng Sars pH = 7.0

Tử vong pH < 6.8

Quyết định vi sinh vật trong huyết dịch có phải là nhân tố môi trường dẫn đến bệnh tật hay không

Độ pH giảm xuống 0.2, khả năng đưa truyền dưỡng khí của thân thể sẽ giảm 69.4%, khiến tế bào thiếu dưỡng khí

Môi trường pH dẫn dắt enzym trong cơ thể tham gia phản ứng)

Vậy thì làm sao mới có thể khiến thể chất của chúng ta trở nên bình thường, thật ra là chúng ta đang quan tâm đến điều này, vậy tại sao thể chất chúng ta lại biến thành axit? Các bạn, bởi vì đã ăn quá nhiều thực phẩm axit. Vậy thì những thực phẩm nào rất axit? Ở đây liệt kê ra từ Coca cho đến cá cúi. Đây gọi là thực phẩm mang tính axit cao. Coca rất axit, đồ ngọt, đường trắng rất axit, những người rất thích ăn thực phẩm ngọt thật ra là không tốt cho sức khỏe, bởi vì đó là thực phẩm mang tính axit cao. Tiếp theo, những chỗ bôi đỏ đều là thực phẩm động vật, chúng ta có thể nhìn thấy hầu như những thực phẩm động vật đều là axit, còn những phần bôi xanh mặc dù đều là thực phẩm thực vật nhưng chúng đều có một điểm chung là đã thông qua gia công, chúng không phải hoàn toàn tự nhiên, các bạn coi, gạo trắng là đã được gia công, đậu phộng, chocolate, đậu hũ chiên, bột mì trắng đều là đã được gia công, chúng sẽ biến thành axit. Kế tiếp, về

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

thức uống, chúng ta bôi thành màu tím, đều là những thức uống không tốt lắm, các loại rượu và coca. Sau đó, phần bôi đỏ là thuộc về động vật. Và chúng ta coi những thực phẩm nào rất kiềm, đây gọi là thực phẩm lành mạnh nhé, tất cả đều là thực vật, không có cái nào là màu đỏ hết. Cho nên đối chiếu như vậy thì mọi người sẽ biết làm sao để duy trì được độ pH tốt cho cơ thể, thường ăn những thực phẩm thực vật, ít ăn những thực phẩm động vật.

(Nhận thức về việc ăn uống axit kiềm)

Coca	Bột mì	Bia	Đậu đỏ	Củ cải khô	Nho
Đồ ngọt	Xúc xích	Rượu	Táo	Cà rốt	Trà lá
Đường trắng	Thịt hun khói	Gạo trắng	Bắp sú	Đậu nành	Rong biển
Lòng đỏ trứng	Thịt gà	Đậu phộng	Đậu hũ	Cà chua	Họ cam
quýt					
Váng sữa	Thịt heo	Chocolate	Rau cải	Chuối	Trái hồng
Cá chim	Cá chình	Đậu hũ chiên	Lê	Dâu tây	Dưa leo
Cá thân bẹt	Thịt bò	Mực	Khoai lang	Mơ khô	Củ cải
Trứng cá chim	Bơ	Nghêu sò	Hạt hướng dương	Chanh	Hạt óc chó
Cá cừ	Thịt dê	Cá chạch	Hạt điều	Cải bó xôi	

Axit Độ pH axit kiềm-----> Kiềm

Các bạn suy nghĩ một chút, có rất nhiều người sẽ hỏi, vậy cơ thể tôi rất cuộc là axit hay là kiềm. Các bạn, tôi phân tích cho mọi người một số liệu, hiện nay có 70% người đều là thể chất axit, tại sao khi có dịch Sars mọi người đều lo sợ như vậy? Bởi vì đa số mọi người đều là thể chất axit, nếu các bạn có thể chất bình thường thì các bạn không cần phải lo lắng gì hết, bởi vì Sars không thể nào tồn tại trong cơ thể các bạn. Cho nên chúng ta có thể nhìn thấy, rất nhiều người sẽ hỏi, vậy rốt cuộc tôi là axit hay là kiềm, không cần hỏi người khác, nếu như các bạn thích ăn cá, thích ăn các loại thịt, thích uống sữa, ăn trứng gà, thích ăn những món rất dầu mỡ, bánh ngọt kiểu Tây, đồ ngọt, thích hút thuốc, thích uống rượu thì rất có thể các bạn sẽ nằm trong số 70% đó. Điều này chỉ có thể tự mình kiểm nghiệm. Thực phẩm axit gây ra thể chất axit sẽ cung cấp cho bệnh mãn tính một môi trường và cũng là chỉ tiêu lão hóa.

(Hiện nay có 70% người đều là thể chất axit

Xét lại những thực phẩm mà các bạn thích ăn: Cá, các loại thịt, sữa, trứng, dầu, bánh ngọt kiểu Tây, đồ ngọt, thuốc lá, rượu

Thể chất bình thường pH = 7.35-7.45

Thực phẩm axit gây ra thể chất axit sẽ cung cấp cho bệnh mãn tính một môi trường và cũng là chỉ tiêu lão hóa)

Vậy chúng ta cùng xem làm sao để cải thiện thể chất axit, cải thiện như thế nào? Tất nhiên một phương pháp đơn giản nhất là gì? Phương pháp đơn

giản nhất là hấp thu nhiều những thực phẩm kiềm tự nhiên để tạo ra một thể chất tốt. Chúng ta xem, những thực phẩm nào thuộc về kiềm, bao gồm: ngũ cốc chưa trải qua gia công chế biến, tiếp theo là rau củ, trái cây, hải tảo, hầu như tất cả những thức ăn thực vật chưa trải qua gia công đều thuộc về dạng thực phẩm kiềm.

(Hấp thu nhiều những thực phẩm kiềm tự nhiên để tạo ra một thể chất tốt)

Thực phẩm kiềm: ngũ cốc, rau củ, trái cây, hải tảo, hầu như tất cả những thức ăn thực vật đều là thực phẩm kiềm)

Nhưng tôi vẫn luôn nhấn mạnh với mọi người, đây là một quan niệm rất quan trọng, không phải tất cả những thứ ném vô thấy chua thì đều là thực phẩm axit. Có rất nhiều người nói với tôi, không sai, chanh, giấm, các bạn đem giấy quỳ đi đo thì đều là axit, không sai, nhưng thực phẩm axit thì không phải định nghĩa như vậy, không phải các bạn đem giấy quỳ đi đo, đo ra kiềm thì chính là thực phẩm kiềm, không phải vậy, đo ra axit thì là thực phẩm axit, không phải vậy. Mà là ăn vào trong bụng rồi, sau khi đã **phân giải**, vật trao đổi chất của nó là axit hay kiềm, phải phán đoán như vậy. Mặc dù giấm là chua không hề sai, giấm là axit, chắc chắn không thể nói giấm là kiềm, không thể nào, bởi vì giấm vốn dĩ là axit, nhưng khi ăn nó vào trong bụng rồi, sau khi thông qua sự hấp thu, tiêu hóa, phân giải của dạ dày sẽ sinh ra những chất kiềm. Chanh cũng là axit, nhưng ăn vô bụng rồi, trải qua sự phân giải nó sẽ sản sinh ra những chất mang tính kiềm. Như

vậy mọi người sẽ hiểu rõ hơn, cho nên không thể chỉ dựa vào miệng mình thấy chua hay chát mà phán đoán nó là axit hay kiềm, không phải vậy. Còn đường ăn vào thì ngọt nhưng nó lại là thực phẩm axit.

(Không phải những thứ nếm vô thấy chua thì đều là thực phẩm axit

Chanh, giấm đều là thực phẩm kiềm, còn đường lại là axit)

Một số đặc trưng của thể chất axit, chúng ta coi một chút, từ đây chúng ta có thể kiểm nghiệm coi mình có phải thể chất axit không, rất dễ phán đoán. Nếu các bạn thường cảm thấy mệt mỏi, ngủ rất nhiều nhưng vẫn không đủ, vậy thì rất có thể bạn là thể chất axit, bởi vì thiếu dưỡng khí, cơ thể thiếu dưỡng khí. Giấc ngủ của một người bình thường là khoảng bảy tám tiếng đồng hồ, thậm chí là 6 tiếng đồng hồ. Nếu các bạn nắm được tri thức này rồi thì thật ra cũng không có vấn đề gì, 6 tiếng đồng hồ thật ra cũng không có vấn đề gì hết. Nếu các bạn ngủ nhiều hơn 8 tiếng đồng hồ mà vẫn cảm thấy rất mệt, vậy thì rất có thể các bạn có thể chất axit. Kế tiếp, trí lực của trẻ em sẽ bị ảnh hưởng bởi thể chất axit, nếu các bạn cảm thấy con của mình có trí nhớ rất kém, vậy thì thật ra không nên trách móc con cái của các bạn, có thể các bạn phải suy nghĩ có phải bình thường các bạn cho con mình ăn những thức ăn đa phần đều thiên về thịt hay không. Tiếp theo, con trẻ bị dị ứng, kết sỏi, kết sỏi là do thể chất axit gây ra. Chúng ta vừa mới nói là khi ăn rất nhiều thịt thì sẽ có một thứ bị đưa ra ngoài, tên là gì? Canxi, còn một thứ nữa tên là axit oxalic, ăn thịt thì trong nước tiểu của chúng ta sẽ phát hiện ra 2 chất này, axit oxalic và canxi. Khi axit oxalic và

canxi hện hò nhau ở bàng quang của chúng ta thì gọi là calcium oxalate, tức là bị sỏi bàng quang, nếu như hai thứ này hện hò ở thận của chúng ta thì gọi là sỏi thận, đây chính là nguồn gốc của kết sỏi, chứ không phải ăn nhiều đậu hũ, ăn nhiều đậu hũ không bị kết sỏi. Tiếp theo là ung thư, hôi miệng, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, cảm cúm, nhất là cảm cúm không thể khỏi, hoặc là khỏi rồi lại cảm tiếp, hoặc những bệnh về trao đổi chất đường, tức là bệnh tiểu đường, đau nhức xương khớp, bệnh gút, mập ảo, cơ thịt và da bị chảy xệ, thất thoát canxi khiến bị loãng xương, nếp nhăn, nhiễm trùng da tốc độ phục hồi chậm, dễ để lại sẹo... Đây đều là đại diện cho thể chất axit. Mọi người có thể so sánh một chút, nếu như các bạn có một số triệu chứng trên đây, vậy thì, các bạn, “thượng công cứu kì mạnh nha”, nó đã đang nói với chúng ta là có thể thân thể đang đi về một trạng thái không được tốt lắm. Bây giờ chúng ta phải mau chóng điều chỉnh việc ăn uống của mình, bớt ăn thịt, ăn nhiều rau quả, như vậy mới có thể điều chỉnh thể chất chúng ta trở lại trạng thái kiềm.

(Một số đặc trưng của thể chất axit)

Mệt mỏi, ảnh hưởng trí lực của trẻ nhỏ, chứng dị ứng, nhiều loại kết sỏi trong thân thể, nhiều loại ung thư, hôi miệng, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, cảm cúm, những bệnh về trao đổi chất đường, các loại đau nhức xương khớp phát triển thành bệnh gút, mập ảo, cơ thịt và da bị chảy xệ, thất thoát canxi khiến bị loãng xương, dễ bị nếp nhăn, nhiễm trùng da tốc độ phục hồi chậm, dễ để lại sẹo)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Tiết học này chúng ta nói về một thể chất khác gọi là thể chất kali thấp natri cao. Trong cơ thể người, tỉ lệ kali natri này cũng là mức nhất định, cơ thể người là một cỗ máy vô cùng tinh vi, không thể nào có một chút sơ suất gì. Cho nên chúng ta coi, nếu trong cơ thể, khi kali khá cao, natri khá thấp thì tế bào thật ra là bình thường. Khi thân thể có kali khá thấp natri khá cao thì tế bào đang phát triển về hướng tế bào ung thư. Chúng ta nói về những thể chất này thật ra đều là nói về rất nhiều mặt của một vấn đề, bây giờ mặt này là đang nói đến từ tỉ lệ của kali natri. Trong tế bào thì kali sẽ nhiều hơn natri khoảng 5 đến 6 lần, nếu kali không đủ thì tế bào dễ bị ung thư hóa, nếu kali tăng cao, kali phục hồi mức bình thường thì tế bào ung thư cũng phục hồi bình thường.

(Thể chất kali thấp natri cao

Tế bào bình thường ← Kali cao natri thấp

Kali thấp natri cao → Tế bào ung thư

Trong tế bào, kali nhiều hơn natri khoảng 5 đến 6 lần.

Kali không đủ, dễ gây ra tế bào ung thư

Kali gia tăng tế bào ung thư phục hồi bình thường)

Cho nên phản ứng ngược chiều này là một đặc trưng vô cùng quan trọng, cũng có nghĩa là ung thư không phải là bệnh nan y, có rất nhiều rất nhiều báo cáo y tế cũng đã biểu hiện điều này. Vậy thì làm sao mới có thể có một mức kali natri quân bình? Cũng là phải chú ý từ việc ăn uống chứ không phải dựa vào thuốc men. Phải hấp thu nhiều kali tồn tại tự nhiên

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

trong thực phẩm chứ không phải dựa vào thuốc men, rất nhiều người chúng ta bây giờ nói rằng, vậy thì uống thuốc là được rồi, thật ra không phải vậy, bởi vì những thứ tồn tại trong thiên nhiên sẽ khiến chúng ta hấp thu dễ dàng nhất. Tỷ lệ kali natri chúng ta coi một chút, trong nhóm thực vật rau củ thì đa phần tỷ lệ kali đều nhiều hơn natri 200 lần, thậm chí là đến 300, 400 lần. Cũng tức là trong thực vật, trong rau củ trái cây, kali đều nhiều hơn natri từ 200 đến 300, 400 lần, là một con số như vậy. Thế nhưng đến các loại thịt, những loại gà vịt cá heo bò dê này, tỷ lệ của kali natri đa phần đều không vượt quá 3 đến 5. Rất nhiều người nói vậy cũng được rồi, kali cũng khá là cao, natri khá là thấp rồi, nhưng chúng ta luôn luôn lơ là một hiện thực, tức là xin hỏi trong quá trình nấu nướng những thực phẩm này, xin hỏi ai không bỏ muối thì mời giơ tay? Đều bỏ muối hết, xin hỏi muối là gì? Natri clo, tức là natri, cho nên hễ bỏ muối vào rồi, tỷ lệ này sẽ bị thay đổi, cho nên trên thực tế các loại thịt, thông thường sau khi trải qua sự nấu nướng, natri đều sẽ nhiều hơn kali. Tiếp theo, xúc xích chỉ có 0.3, tôm hùm chỉ có 0.9, cũng tức là những thực phẩm càng đắt thì có càng khỏe mạnh không? Thật ra là chưa chắc, thực phẩm có lành mạnh không thì không tỷ lệ thuận với giá cả của chúng. Tiếp đó, rất nhiều đồ hộp, đồ gia công, mì ăn liền đa phần đều thấp hơn 1. Đây là cung cấp cho mọi người tham khảo. Cho nên chúng ta phải ăn nhiều rau củ trái cây để tạo lập một thể chất tốt cho chúng ta.

(Hấp thu nhiều kali tồn tại tự nhiên trong thực phẩm)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Tỉ lệ kali natri

Nhóm thực vật rau củ: Đa phần đều lớn hơn 200 lần, thậm chí là đến 300, 400 lần

Các loại thịt như gà vịt cá heo bò dê: Không vượt quá 3 đến 5

Xúc xích chỉ có 0.3

Tôm hùm 0.9

Đồ hộp, thực phẩm gia công đều thấp hơn 1)

Chúng ta xem tiếp một số sai lầm khi ăn uống. Đường trắng thật ra không phải là một loại thực phẩm tốt lắm, thế nhưng chúng ta có một lượng lớn sản phẩm đều được làm bằng đường trắng. Đường trắng sẽ làm hư tổn răng, cướp đi vitamin B trong cơ thể, phá hoại sự trao đổi chất của canxi, có ảnh hưởng rất không tốt đối với hệ thống thần kinh, bởi vì vitamin B là một năng lượng tham dự vào hệ thống enzym an định, vậy thì sẽ gây ra điều gì? Trẻ em rất nghịch ngợm, dễ bị cảm, cho nên chúng ta thường hay nghĩ tại sao trẻ con bây giờ nghịch ngợm hơn chúng ta trước đây nhiều như vậy. Thật ra không nhất định là do môi trường, đa phần đều là do ăn uống, bởi vì trẻ em bây giờ ăn kẹo rất nhiều. Tiếp đó, có thể khiến cho người trưởng thành dễ bị trầm cảm, căng thẳng, tâm trạng chán chường. Chức năng duy nhất của đường trắng là thiêu đốt dưỡng chất trong cơ thể, khiến sức miễn dịch bị hạ thấp, nó không có những tác dụng tốt lắm, cho nên, điểm thứ nhất, đừng nên ăn đường trắng.

(Ngộ độc thực phẩm mãn tính)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Ăn đường trắng lâu ngày

Đường trắng

Tồn hại răng, cướp đi vitamin B trong cơ thể, phá hoại sự trao đổi chất của canxi, có ảnh hưởng xấu đến hệ thống thần kinh.

Trẻ nhỏ nghịch ngợm, nóng nảy, dễ bị cảm cúm

Người lớn thường có tâm trạng chán chường, căng thẳng

Đường trắng thiêu đốt dưỡng chất trong cơ thể, khiến sức miễn dịch bị hạ thấp)

Tiếp đó, ngoài đường trắng ra, mùi hương nhân tạo, chất màu nhân tạo, chất bảo quản đều rất là không tốt. Ở Mỹ đã từng làm một thí nghiệm thế này, có rất nhiều đoàn thể đã làm thí nghiệm, có một đoàn thể, họ là một trường học, sau khi họ đã lấy đi 4 chất này rồi, thì phát hiện có 79%, gần 80% trẻ em hiếu động đã được cải thiện. Trong trại lao động cải tạo họ cũng làm thí nghiệm này và phát hiện thanh niên trong trại cải tạo đã giảm 47% hành vi khác thường, tức là bỏ đi những thứ này trong thực phẩm. Sau đó, trại cải tạo của Los Angeles sau khi đã bỏ đi 4 chất này rồi thì đã giảm bớt 44% khuynh hướng tự sát của những người trong trại cải tạo. Tiếp đó họ đã tìm 803 trường công lập và sau khi thay đổi bữa trưa dinh dưỡng ở đó, họ đã làm một thống kê, chú ý, họ chỉ thay đổi một bữa, họ phát hiện phần màu xanh lục này là trước khi thay đổi, phần màu tím là sau khi thay đổi, sau khi thay đổi thì thành tích của học sinh trong cả năm đều tiến bộ.

Xin hỏi tại sao vậy? Bởi vì hệ thống thần kinh đã trở nên khá an định, các

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

em dễ dàng chuyên chú hơn. Do đó muốn nâng cao thành tích của con trẻ, có 2 phương pháp, thứ nhất là bỏ đi 4 chất này, thứ hai là học “Đệ tử quy”, tức là có 2 cách như vậy có thể nâng cao thành tích một cách nhanh chóng. Bởi vậy đây là cung cấp cho các bạn phụ huynh tham khảo.

(Bỏ đi chất đường, mùi hương nhân tạo, chất màu nhân tạo, chất bảo quản

79% trẻ em hiếu động đã được cải thiện

Giảm 47% hành vi khác thường của thanh niên trong trại cải tạo

Giảm 44% khuynh hướng tự sát của những người trong trại cải tạo

Thay đổi bữa trưa của 803 trường công lập Newyork

Thành tích của học sinh được nâng cao

Tỉ lệ xếp hạng thành tích)

Thế nhưng có khó không? Rất khó, bởi vì chúng ta có thể nhìn thấy, bình thường trong thực phẩm và việc ăn uống của con chúng ta, 4 chất này hầu như là không thiếu chất nào hết. Ví dụ trong thức uống có đường không? Có. Có chất bảo quản không? Có. Có mùi hương nhân tạo không? Có. Có chất màu nhân tạo không? Có. Tất cả đều có. Khi các bạn đi vô siêu thị, các bạn cầm lên bất kì một thực phẩm gia công nào, 4 chất này nếu không có đủ 4 chất thì cũng sẽ có 3 chất trong đó.

(Các bạn và con của mình ăn uống có lành mạnh không?

Trong thức ăn vặt, thực phẩm thường ngày hầu như là không thiếu chất nào

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Đường

Chất bảo quản

Mùi hương nhân tạo

Chất màu nhân tạo)

Cho nên con người chúng ta bây giờ rớt cuộc phải ăn cái gì mới khỏe mạnh, đây thật ra là điều rất đáng để chúng ta suy ngẫm. Con cái chúng ta ăn uống có lành mạnh không? Và tại sao con cái chúng ta lại hiếu động như vậy? Khó dạy dỗ như vậy? Có một nguyên nhân rất lớn nằm trong việc ăn uống. Tất nhiên đây chỉ là một phần nguyên nhân mà thôi, một bộ phận khác tất nhiên còn bao gồm môi trường mà các bạn tạo lập cho các em và vận tốc các em xem tivi và cả trạng thái các em đọc sách, nó không phải là một vấn đề rất đơn nhất, chúng ta phải suy ngẫm về vấn đề giáo dục con trẻ từ một quan niệm rất tổng thể. Vậy thì đây là phần nói tới đường.

Tiếp theo là đừng nên ăn gạo trắng, rất nhiều người nói anh bảo tôi đừng ăn gạo trắng thì tôi ăn cái gì? Có thể ăn gạo lứt. Bảo tôi đừng ăn đường trắng vậy tôi ăn cái gì? Phía sau sẽ nói có thể ăn mật đường, tức là đừng ăn thứ đã gia công, gạo trắng thật ra cũng đã gia công rồi, chúng ta có thể nhìn thấy những dưỡng chất mà cơ thể con người cần đến đều nằm trong cám gạo và cám lúa mạch, nhưng gạo trắng và bột mì trắng đã đem 2 thứ này bỏ đi hết.

(Ngộ độc thực phẩm mãn tính

Ăn gạo trắng lâu ngày

Dưỡng chất mà cơ thể con người cần đến đều nằm trong cám gạo và cám lúa mạch, nhưng gạo trắng và bột mì trắng đã đem 2 thứ này bỏ đi)

Các bạn có biết chữ này là chữ gì không? Từ “bã” trong cặn bã, xin hỏi nó hợp thành bởi 2 chữ gì? Chính là “gạo trắng”, các bạn coi lão tổ tiên chúng ta có phải rất có trí huệ không? Họ nói với chúng ta ăn gạo trắng có nghĩa là ăn cái gì? Cái bã, chúng ta bây giờ chỉ đang ăn cái bã, còn phần tinh hoa chúng ta đem cho ai ăn rồi? Cho heo ăn, bởi vì cám gạo đều đem đi cho heo ăn mà. Cho nên chúng ta đối với bản thân mình rất không tốt, nhưng đối với những động vật khác thì rất thân thiện. Điều này thật ra là không bình thường. Tiếp theo chúng ta coi, thành phần dinh dưỡng của cám gạo rất phong phú. Chén cơm trắng này ngoài việc rất đẹp ra thì nó không có ưu điểm gì khác, nó đã đem protein, chất béo, nhóm vitamin B, E, D, chất xơ và rất nhiều nguyên tố vi lượng như kali, magie, kẽm, sắt, mangan, crom tất cả đều bỏ đi hết, đem bỏ đi lớp quan trọng nhất. Cho nên đây là một vấn đề chúng ta phải suy ngẫm.

(Ngộ độc thực phẩm mãn tính

Ăn gạo trắng lâu ngày

Thành phần dinh dưỡng của cám gạo rất phong phú

Gạo trắng đã bỏ đi protein, chất béo, nhóm vitamin B, E, D, chất xơ và rất nhiều nguyên tố vi lượng như kali, magie, kẽm, sắt, mangan, crom)

Tiếp theo các bạn cần phải ăn nhất là thực phẩm thô ví dụ bột lúa mạch, ví dụ mật đường, những thứ chưa trải qua sự gia công kỹ lưỡng, đó là những

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

thứ chúng ta cần ăn.

(Tránh xa 3 cái trắng: Đường trắng, gạo trắng, bột mì trắng)

Dùng bột lúa mạch, mật đường

Thứ các bạn cần ăn là thức ăn thô)

Chúng ta cùng coi biểu đồ này, đây là thành phần dinh dưỡng mà bột mì trắng đã bị mất đi, các bạn sẽ thấy 100% vitamin E trong bột mì trắng đã không còn nữa. Ở đây liệt ra đều là những chất đã bị mất đi, và phần màu cam là chất mà gạo trắng còn giữ lại được, cũng tức là phần lớn chất dinh dưỡng trong bột mì trắng đã bị mất đi trong quá trình gia công.

(Thành phần dinh dưỡng mất đi trong bột mì trắng)

Vitamin E 100%, vitamin B 90%, vitamin B6 63%, vitamin B2 61%, axit pan-to-te-nic 69%, axit li-no-le-nic 50%, protein 22%, mangan 84%, magie 78%, sắt 76%, kali 74%, đồng 74%, canxi 60%, kẽm 54%)

Nhưng tại sao chúng ta lại muốn ăn bột mì trắng, bởi vì bột mì trắng khá là đẹp, ưu điểm duy nhất của nó tức là nó rất đẹp, nhìn vào rất là trắng, không xấu giống như bột lúa mạch, nhưng bột lúa mạch mặc dù rất xấu nhưng thành phần dinh dưỡng bên trong nó lại rất cao, những chất này vẫn tồn tại 100%, vậy thì chúng ta có thể nhìn thấy đây là một sai lầm về mặt ăn uống.

Tiếp theo, sữa bò thật ra cũng là một trong những sai lầm đó, rất nhiều nghiên cứu báo cáo khoa học cho thấy, sữa bò thật ra là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tất cả những bệnh tật về hệ thống hô hấp, tại sao? Bởi vì cơ

thể không cách nào bài trừ những chất dịch nhầy ở trong sữa. Sữa bò nhìn có vẻ rất đậm đặc, tại sao vậy? Bởi vì trong đó có chứa một lượng lớn casein, và casein thật ra là chất mà con người không thể nào tiêu hóa được. Bên trong nó có chứa 87% casein, cho nên nó rất đậm đặc, uống vào cảm thấy rất đậm đặc, có một cảm giác như vậy. Bởi vì casein không thể được dạ dày con người tiêu hóa cho nên rất nhiều người chúng ta sau khi uống vào sẽ tiêu hóa không tốt, hơn nữa những vật chất dịch nhầy này sẽ hình thành rất nhiều protein dị dạng khiến chúng ta có một phản ứng mang tính dị ứng. Và đây cũng là điều rất ít khi được người ta đề cập đến, bởi vì nó có một số phần khá là chuyên môn.

(Ngộ độc thực phẩm mãn tính

Uống sữa bò lâu ngày

Sữa bò là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tất cả những bệnh tật về hệ thống hô hấp, cơ thể không cách nào bài trừ chất dịch nhầy ở trong sữa)

Rất nhiều người chỉ nhìn thấy những thứ chỉ trên bề mặt, ví dụ tổng hàm lượng protein của sữa bò gấp 3 lần sữa mẹ, cho nên rất nhiều người đã đưa ra kết luận, hình như sữa bò rất có dinh dưỡng, mọi người nhìn thấy protein thì liền liên tưởng đến sữa bò hình như rất có dinh dưỡng. Trên thực tế protein của sữa bò chủ yếu là casein, còn sữa mẹ chủ yếu là albumin. Cho nên chúng ta có thể tin là những thành phần có trong sữa mẹ thật ra trẻ sơ sinh cũng vậy, người lớn cũng vậy, đều là khá cần thiết. Sữa bò thiếu những chất mà sữa mẹ mới có như iot, sắt, photpho, magie. Hàm lượng

tryptophan và xi-xtin trong sữa mẹ thì những chất sữa động vật khác đều không nhiều bằng, hai chất này là cần thiết cho sự phát triển của trẻ sơ sinh. Điều này tuyệt đối không thể chỉ nhìn vào tổng lượng protein mà suy nghĩ.

(Sữa mẹ có thể được thay thế không?

Tổng hàm lượng protein của sữa bò gấp 3 lần sữa mẹ

Khá là nhiều dinh dưỡng?

Trên thực tế protein của sữa bò chủ yếu là casein, còn sữa mẹ chủ yếu là albumin

Sữa bò thiếu những chất mà sữa mẹ mới có như iot, sắt, photpho, magie

Hàm lượng tryptophan và xi-xtin trong sữa mẹ thì những chất sữa động vật khác đều không nhiều bằng, hai chất này cần thiết cho sự phát triển của trẻ sơ sinh)

Tiếp đó, sữa mẹ cũng có rất nhiều chất không thể nào thay thế được, ví dụ trong sữa mẹ có lecithin và taurine, đây là chất không có trong sữa bò, và hai chất này sẽ tham gia vào sự phát triển của bộ não và đôi mắt của trẻ nhỏ, đây là 2 cơ quan quan trọng nhất, và 2 cơ quan này thời kì thơ ấu là thời kì phát triển then chốt nhất, bởi vì sự phát triển của nó là vô cùng vô cùng quan trọng, hơn nữa không được chậm trễ. Nhưng một khi chúng ta từ bỏ việc cho con bú sữa mẹ, khi chúng ta dùng sữa bò để thay thế, rất có thể lúc đó sẽ khiến sự phát triển não bộ và mắt của con chúng ta chịu sự ảnh hưởng rất lớn rất lớn. Cho nên đây là điều liên quan đến sự phát triển cả đời của trẻ nhỏ.

(Sữa mẹ có thể được thay thế không?)

Lecithin và taurine có trong sữa mẹ là chất không có trong sữa bò

2 chất này sẽ tham gia vào sự phát triển của não bộ và đôi mắt của trẻ nhỏ

Điều này liên quan đến sự phát triển trí năng của trẻ nhỏ, sữa bò sao có thể thay thế được?)

Rất nhiều khoa học gia đã phân tích, họ đem sữa của những loài động vật khác nhau ra phân tích. Họ phát hiện, thật ra con người, tức là hàm lượng protein trong sữa mẹ không phải là cao lắm, cũng tức là dinh dưỡng học hiện nay của chúng ta đối với người bình thường mà nói sẽ có một sai lầm tức là cảm thấy hình như protein càng cao càng tốt, thật ra chưa chắc vậy. Chúng ta có thể nhìn thấy số ngày để trẻ gia tăng gấp đôi trọng lượng khi sinh ra là 180 ngày, và trong sữa của những động vật này, protein càng ngày càng cao, đúng không? Càng xuống dưới thì protein càng cao, thời gian gia tăng gấp đôi trọng lượng sẽ thế nào? Cũng càng ngày càng ngắn, có nghĩa là sao? Có nghĩa là hàm lượng protein thật ra là tương ứng với cái gì? Sự phát triển của cơ thể. Xin hỏi em bé nên phát triển cơ thể hay phát triển đầu óc? Tất nhiên là phải phát triển đầu óc, chúng ta sẽ không muốn các em đầu óc ngu si tứ chi phát triển chứ?

(Hàm lượng protein trong sữa của một số động vật

Các loại động	Tỉ lệ phần trăm calo	Số ngày cần để gia tăng gấp

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

vật	trong protein	đôi thể trọng khi sanh ra
Con người	5%	180
Ngựa	11%	60
Bò	15%	47
Dê	17%	19
Chó	30%	8
Mèo	40%	7
Chuột	49%	4

Trẻ em cần phát triển cơ thể hay phát triển bộ não?)

Cho nên chúng ta có thể nhìn thấy, tỉ lệ phối hợp thành phần dinh dưỡng trong bản thân thực phẩm không phải nhìn vào hàm lượng của nó mà là nhìn vào mục tiêu nó cần đến. Và chúng ta thường hay đi vào sai lầm này, và sai lầm này cũng là một không gian để rất nhiều nhà thương nghiệp hoạt động. Đây là một vấn đề mà mọi người cần phải suy nghĩ. Nhưng tôi không phải đang dẫn dụ mọi người đừng uống sữa bò nữa, không phải ý này, mà chúng tôi chỉ dùng một góc độ mang tính khoa học để kiến nghị mọi người rằng thật ra con người có thực phẩm mà họ cần đến, khi chúng ta coi sữa bò thành sản phẩm mà chúng ta cần đến thì rất có thể ở trên một tầng lớp nào đó nó không thể thích hợp với sự tiêu hóa sinh lý của chúng ta. Thế nhưng nó cũng có ích lợi của nó, từ một góc độ nào đó, ví dụ như nó có một số thành phần dinh dưỡng, đây cũng là điều không thể phủ nhận, nhưng

bất kì việc gì cũng cần phải biết so sánh lợi hại được mất, 2 cái đều hại thì chọn cái nhẹ, 2 cái đều lợi thì chọn cái nặng, là đạo lý này. Tôi cũng có rất nhiều người bạn, họ hoàn toàn không uống sữa bò, cũng không ăn trứng gà, nhưng tình hình sức khỏe của họ đều vô cùng vô cùng tốt. Cho nên chúng ta có thể phát hiện, thật ra nó không phải là thứ cần thiết. Tiếp đó, thậm chí có rất nhiều thứ còn tốt hơn cả sữa bò, giống như sữa đậu nành, sữa đậu nành là sữa bò thực vật, lão tổ tiên chúng ta đều đã uống sữa đậu nành, cả dân tộc đều đã uống sữa đậu nành mà tiếp nối, cho nên chúng ta không thể nói nó không tốt, chỉ là chúng ta cần phải nhấn mạnh một chút. Trong sữa đậu nành có chứa protein thực vật chất lượng tốt rất dễ tiêu hóa, trong thực vật cũng có protein nhé, hơn nữa protein thực vật thông thường còn tốt hơn cả protein động vật, bởi vì nó dễ dàng tiêu hóa hấp thu. Hơn nữa protein thực vật cũng sẽ không ít hơn protein động vật. Và ở trong đó ít chất béo, không có cholesterol không tốt, hơn nữa có 85% axit béo không bão hòa cần thiết cho cơ thể, lecithin, phospholipid, axit linolenic hàm lượng vô cùng phong phú, bổ não, bổ trí, chống béo phì, cao mỡ máu, cao huyết áp và xơ cứng động mạch.

(Sữa đậu nành có chứa protein thực vật chất lượng tốt dễ tiêu hóa

Ít chất béo không có cholesterol, 85% axit béo không bão hòa, lecithin, phospholipid, axit linolenic hàm lượng phong phú, bổ não, bổ trí, chống béo phì, cao mỡ máu, cao huyết áp, xơ cứng động mạch)

Đây đều là những đặc điểm vô cùng vô cùng tốt của sữa đậu nành, và

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

chỉ số đường huyết của nó rất thấp, hàm lượng chất sắt rất cao, còn sữa bò thì hàm lượng chất sắt rất thấp, glycan thấp dễ khiến vi khuẩn có lợi trong đường ruột được sinh trưởng, saponin đậu nành, isoflavone có thể phòng ung thư, chống lão hóa, và vitamin B đều cao hơn sữa bò, hơn nữa giá tiền cũng thấp hơn sữa bò một chút.

(Hàm lượng chất sắt cao

Glycan thấp thuận lợi cho vi khuẩn có lợi trong đường ruột được sinh trưởng

Chỉ số đường huyết thấp

Saponin đậu nành, isoflavone có thể phòng ung thư, chống lão hóa

Vitamin B đều cao hơn sữa bò)

Tiếp theo, về thịt thì cũng có một sai lầm, rất nhiều bạn cảm thấy không ăn thịt thì hình như sẽ không có protein, thật ra đây cũng là một cách lý giải sai lầm, nguyên nhân gây ra sự lý giải này cũng có một nhân tố lịch sử trong đó, nhưng chúng ta không cần truy cứu thêm, bây giờ chúng ta đang nói về một quan niệm phát triển khoa học. Thật ra ở trong thực vật, thật ra con người thông qua nghiên cứu khoa học đã phát hiện, protein ở trong thực vật, sau khi tiêu hóa xong nó sẽ sinh ra axit amin, những axit amin mà nó sản sinh ra được đã đủ để con người sử dụng rồi, cũng tức là axit amin cần thiết cho nhu cầu của con người tất cả đều có thể có được từ trong thực vật, đây là điều rất chắc chắn. Phẩm chất protein của thực vật màu xanh và các loại ngũ cốc chưa gia công đều tốt hơn protein động vật, đây

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

cũng là điều mà thông thường người ta đều không biết. Cho nên thịt rất có thể chỉ sẽ gây ra bệnh văn minh cho chúng ta.

(Ngộ độc thực phẩm mãn tính)

Ăn thịt lâu ngày

Thịt

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh văn minh

Thông thường cho rằng protein phải được lấy từ thịt mà không biết rằng protein thực vật càng thích hợp hơn cho con người.

Thực vật có thể cung cấp tất cả các axit amin cần thiết

Chất lượng protein của thực vật màu xanh và các loại ngũ cốc chưa gia công đều tốt hơn protein động vật)

Khi chúng ta còn nhỏ trong sách giáo khoa được học đã nói với chúng ta con người cần đến 4 nhóm dinh dưỡng chính là thịt, ngũ cốc, rau quả và trứng sữa. Và sự phân loại dinh dưỡng của 4 nhóm này có 1/2 tức là 50% thực phẩm cần phải lấy từ động vật, như thịt và trứng sữa đều phải lấy từ động vật. Và thông qua một số phân tích mà chúng ta vừa làm, phân tích khoa học, chúng ta phát hiện ra thức ăn mang tính động vật thật ra đa phần đều là nguyên nhân chính gây ra bệnh văn minh. Do đó sự phân loại như vậy thật ra là có vấn đề. Đã rất lâu rồi những điều chúng ta tích lũy được, từ thế kỉ trước đến hiện tại đã hơn 100 năm nay, một số quan niệm ăn uống đã tích lũy được, thật ra trong cả quá trình phát triển của khoa học dần dần đã phát hiện ra là nó có vấn đề.

(Quan niệm 4 nhóm thực phẩm chính truyền thống có hợp lý không?

Thịt, ngũ cốc, rau quả, trứng sữa

Cho thấy 50% thực phẩm cần phải lấy từ động vật → Bệnh văn minh

→ Rõ ràng sự phân loại này là có vấn đề)

Bao gồm ngành chăn nuôi, ngày nay ngành chăn nuôi phát triển đồ sộ như vậy, điều này trong lịch sử nhân loại là chưa bao giờ xảy ra, bởi vì sau khi trải qua sự cải cách khoa học kĩ thuật, bây giờ chúng ta gọi là sau khi cải cách khoa học kĩ thuật đã sanh ra một hình thái chăn nuôi mới. Và hình thái chăn nuôi này vì muốn cung cấp số lượng thịt rất lớn cho con người, trạng thái này cũng là chưa từng nhìn thấy trong lịch sử nhân loại. Khi các bạn từ góc độ nhân loại học, góc độ lịch sử học, góc độ xã hội học, góc độ bệnh truyền nhiễm học để suy nghĩ về những vấn đề này, các bạn sẽ phát hiện, những thứ mà trước đây chưa từng tồn tại thì bây giờ đã tồn tại, và đã gây ra một sự méo mó cho cả xã hội từ tình hình sức khỏe, bảo vệ môi trường cho đến cái gọi là thể chế kinh tế. Vì vậy chúng ta có thể nhìn thấy, khi suy nghĩ về những vấn đề này cần phải có rất nhiều rất nhiều chuyên ngành kết hợp lại chúng mới có thể rút ra được một nhận thức khá là khách quan.

Cho nên chúng ta coi một chút, bây giờ rất nhiều người đã bắt đầu suy nghĩ về một số thực phẩm, thật ra đối với loài người chúng ta mà nói không phải là vô cùng hữu ích, chúng ta rất ít suy nghĩ những thứ ăn vào rồi, vào trong bụng chúng ta thì sẽ biến thành cái gì, trước đây là như vậy, đại đa

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

số mọi người cho rằng ăn uống thì để cho no bụng mà thôi, hơn nữa bây giờ ăn no vẫn còn chưa đủ, còn phải ăn ngon, còn phải thỏa mãn vị giác của chúng ta, có thể rất nhiều người đều cho là như vậy. Thế nhưng dần dần khoa học đã bắt đầu suy nghĩ về một vấn đề, những thứ ăn vào trong bụng có phải là rác rưởi không, có phải sẽ gây ra gánh nặng cho sức khỏe của chúng ta không. Vì thế WHO đã công bố top 10 thực phẩm rác có thể cho chúng ta một suy ngẫm rất quan trọng. Trong đó có một loại gọi là các loại thịt gia công, nó có chứa nitrite là một trong 3 chất nghiêm trọng gây ra ung thư, có tác dụng tạo màu và chống thối rữa, những thứ này đều gây ra gánh nặng rất lớn cho gan. Có một học sinh 14 tuổi học lớp 8 ở Đài Loan, bởi vì mỗi ngày đi học em đều ăn một cây xúc xích, cho nên đến năm 14 tuổi thì em bị ung thư đại tràng. Vậy thì 14 tuổi bị ung thư đại tràng, rất nhiều y học gia đều vô cùng vô cùng kinh ngạc, bởi vì em còn quá nhỏ tuổi, cho nên khi họ đi điều tra thì phát hiện, có thể gia tộc em ấy có bệnh án, thì phát hiện là thật ra không có, sau đó mới đi điều tra, thì ra bắt đầu từ tiểu học, khi em đi học thì đã ăn rất nhiều xúc xích, khiến cho, bởi vì em đã ăn quá nhiều, phần này tất nhiên là nhìn từ góc độ ăn uống, tất nhiên các bạn cũng có thể từ các góc độ khác để suy nghĩ về những vấn đề này. Nhưng nhìn từ quan niệm khoa học, thật sự phân lượng ăn thịt như vậy rất cuộc đối với cơ thể con người sẽ ảnh hưởng đến mức độ nào? Điều này có thể rất nhiều người sẽ suy nghĩ tiếp, nhưng ở đây nhìn thấy những ví dụ này cũng sẽ khiến chúng ta phải suy ngẫm.

(Top 10 loại thực phẩm rác

Tổ chức Vệ sinh thế giới công bố

Cái bầy đẳng sau những món ngon

Các loại thịt gia công

Có chứa nitrite là một trong 3 chất nghiêm trọng gây ra ung thư, có tác dụng tạo màu và chống thối rữa, có chứa rất nhiều chất bảo quản, gây ra gánh nặng cho gan

Học sinh 14 tuổi học lớp 8 ở Đài Loan, bắt đầu từ tiểu học, mỗi ngày ăn một cây xúc xích, bị ung thư đại tràng và tử vong, trong dòng họ không có bệnh án di truyền)

Tiếp theo một loại khác là đồ nướng, bởi vì hôm nay chúng ta không thể nào nói hết cả 10 loại, cho nên chỉ nói 2 loại là được rồi. Đồ nướng cũng là một mô thức ẩm thực rất được yêu thích trong mấy năm gần đây. Nhưng mô thức ẩm thực này thật ra đã tồn tại một vấn đề vô cùng lớn, bởi vì trong đó, bất luận là bản thân các loại thịt hay là bản thân mùi thơm đều có chứa lượng lớn chất gây ung thư. Một cái đùi gà nướng có độc tính bằng 60 liều thuốc lá. Giới y học cho thấy độc tính trong 350g bò bít tết bằng với độc tính trong 200 liều thuốc lá, hơn nữa ngay cả mùi thơm cũng có độc. Chúng ta cho rằng hương thơm đó, hương thơm trong món thịt nướng cũng có độc tính, vậy thì đây là một vấn đề chúng ta cần phải suy nghĩ. Cũng có nghĩa là hiện nay tại sao ung thư lại nhiều như vậy, tất nhiên nhìn từ cả một chế độ ăn uống, chúng ta sẽ phát hiện ra, không hề khó phát hiện,

nó tồn tại một hiện tượng trong đó.

(Top 10 loại thực phẩm rác

Tổ chức Vệ sinh thế giới công bố

Cái bầy đẳng sau những món ngon

Đồ nướng

Báo cáo y học cho thấy, độc tính trong 350g bò bít tết bằng 200 điều thuốc lá

Ngay cả mùi thơm cũng có chất gây ung thư

Có chứa lượng lớn chất gây ung thư

Một cái đùi gà nướng có độc tính bằng 60 điều thuốc lá

Khiến cho protein bị biến chất, gia tăng gánh nặng cho gan, thận)

Tiếp theo chúng ta coi, thuyết văn giải tự hiện đại, tại sao chữ “ung thư” có 3 cái miệng, bởi vì cái miệng thứ nhất là ăn sai rồi, cái miệng thứ hai là uống sai rồi, cái miệng thứ ba là hút sai rồi. Cho nên đây gọi là họa tùng khẩu xuất, bệnh tùng khẩu nhập.

(Thuyết văn giải tự hiện đại Bệnh tùng khẩu nhập

Ung thư = Ăn sai, uống sai, hút sai)

Vì thế các bạn, các bạn ăn vì cái lưỡi hay là ăn vì cơ thể khỏe mạnh? Xin hỏi các bạn ăn vì điều gì? Rất nhiều người nói tất nhiên là tôi ăn vì sức khỏe rồi. Thế nhưng khi nhìn thấy những món ăn ngon, thì hình như lúc đó chúng ta đã đánh mất lý trí rồi, tạm thời đánh mất lý trí, cứ muốn nói không sao đâu, chỉ một lần này thôi, ăn vì cái lưỡi một lần đi, có lần thứ nhất chắc

chấn sẽ có lần thứ hai. Cho nên rất nhiều người nói chúng ta hình như đều đang ăn vì nửa phần bên trên của cái đầu này thôi, chứ không phải ăn cho nửa phần bên dưới, tại sao? Vì chúng ta yêu cầu những món ăn vào phải có đầy đủ sắc, hương, vị. Sắc là cho ai ăn? Cho đôi mắt ăn. Hương là cho cái mũi ăn. Vị là cho cái lưỡi ăn. Do đó chúng ta ăn uống rất có thể không phải ăn vì những bộ phận từ cổ trở xuống của chúng ta, mà ăn vì phần từ cổ trở lên, có nguy hiểm không? Rất nguy hiểm, rất có thể quy hoạch cuộc đời hạnh phúc của chúng ta sẽ phải ở trong quan niệm này mà sanh ra sự sai lệch. Và rất nhiều người sẽ hỏi “Được, anh đã nói ăn chay, ăn chay thực vật tốt như vậy, vậy anh đem chúng cứ ra đây”, bây giờ chúng ta đều đang nói về quan niệm phát triển khoa học thì tất nhiên là sẽ có chứng cứ. Thí nghiệm về ăn chay với quy mô lớn lần đầu tiên xảy ra vào đại chiến thế giới thứ nhất. Đan Mạch gặp sự phong tỏa của liên quân khiến cho lương thực bị cấm vận, quốc vương của Đan Mạch lúc đó đã mời 1 vị bác sĩ đến quy hoạch về **chế độ** ăn uống của toàn thể nhân dân Đan Mạch. Kết quả bác sĩ này đã kiến nghị quốc vương, cấm dùng cóc loại để nuôi dưỡng gia súc, bởi vì lúc đó con người còn không đủ thức ăn, làm sao có thể đem những cóc loại này cho gia súc ăn chứ. Cho nên sẽ không nuôi gia súc nữa, cũng tức là sẽ không ăn thịt nữa, năm đó mọi người sẽ ăn chay. Kết quả năm 1917 đến 1918, 300 vạn người dân Đan Mạch bị ép ăn chay 1 năm. Các bạn, có thể các bạn sẽ cảm thấy họ thật đáng thương, ngay cả thịt cũng không được ăn. Là việc tốt hay việc xấu? Thật ra là việc tốt. Một năm sau

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

bất ngờ phát hiện ra tỉ lệ người Đan Mạch tử vong giảm 34% so với cả 18 năm trước đây. Chúng ta đừng quên lúc đó là đang trong tình hình chiến tranh, thế nhưng thông qua việc điều chỉnh ăn chay đã khiến số người tử vong, tỉ lệ tử vong của Đan Mạch năm đó đã giảm xuống 34%. Đây là một trạng thái mà ăn chay đã đem lại được.

(Thí nghiệm ăn chay quy mô lớn

Đại chiến thế giới lần thứ nhất

Đan Mạch bị liên quân phong tỏa, lương thực thiếu thốn, bác sĩ Mischel Handi lên kế hoạch phân bổ lương thực

Cấm dùng cốc loại để nuôi dưỡng gia súc

Năm 1917 – 1918, 300 vạn người bị ép ăn chay

Một năm sau bất ngờ phát hiện tỉ lệ người Đan Mạch tử vong giảm 34% so với cả 18 năm trước đây)

Và rất nhiều bạn lại có một nghi hoặc thế này, họ nói ăn chay sợ là không đủ chất dinh dưỡng, ăn chay sợ là không đủ chất dinh dưỡng, đây là phản ứng của rất nhiều người. Vậy thì chúng ta so sánh một chút dinh dưỡng trong thức ăn chay. Chúng ta coi một chút, nhìn từ chất canxi, đứng trước thực vật thì canxi trong động vật là không thể ngẩng đầu lên được, tại sao? Bởi vì quá ít. Hơn nữa chúng ta có thể nhìn thấy, ăn xương hình như không thể bỏ xương, thật sự là như vậy.

(So sánh dinh dưỡng – Canxi

Cải bó xôi Súp lơ Nấm hương Đậu hũ Dưa leo Mộc nhĩ Rau cần Rau

mạch Rong biển

Thịt gà Thịt bò Thịt heo Cá rô phi

Hàm lượng canxi trong mỗi 100g thực phẩm)

Tiếp theo chúng ta coi, sự hấp thu canxi sẽ quyết định bởi hàm lượng phốt pho, bây giờ chúng ta rất dễ phạm phải một sai lầm tức là chủ nghĩa đơn giản hóa của khoa học, thế nào gọi là chủ nghĩa đơn giản hóa của khoa học? Rất nhiều người nói là, được, tôi phải ăn canxi, tôi muốn bổ sung canxi cho nên tôi phải ăn những thứ có canxi phong phú, đúng không? Thật ra chưa chắc đã đúng, bởi vì sự hấp thu canxi còn được quyết định bởi hàm lượng phốt pho, nếu như canxi rất nhiều nhưng phốt pho cũng rất nhiều, thì luôn luôn 2 chất này sẽ bù trừ cho nhau. Chúng ta coi một chút, vì thế tỉ lệ canxi phốt pho mới là một góc độ dinh dưỡng học khá là khách quan. Thế nào là tỉ lệ canxi phốt pho? Xà lách, hàm lượng canxi của nó không phải cao lắm, rất thấp, nhưng phần lớn lượng canxi của nó đều được con người hấp thu, tại sao? Bởi vì hàm lượng phốt pho của nó rất ít, nếu như phốt pho cũng rất nhiều thì canxi nhiều đến đâu cũng không cách nào hấp thu được. Tỉ lệ canxi phốt pho của nó gấp 70 lần so với gan động vật, gấp 23 lần thịt bò và thịt heo. Tỉ lệ canxi phốt pho của rau cải, canxi là tử số, phốt pho là mẫu số, tỉ lệ canxi phốt pho nếu như cao giống tòa lầu chọc trời này thì tỉ lệ canxi phốt pho trong thịt gà sẽ thấp như cái nhà cho chó ở bên cạnh vậy. Có nghĩa là sao? Tỉ lệ canxi phốt pho của rau cải vô cùng vô cùng cao cho nên canxi của nó rất dễ dàng được hấp thu. Thế nhưng cho dù trong

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

thịt gà cũng có canxi, nhưng vì hàm lượng photpho của nó cũng rất cao, cho nên nó sẽ ức chế việc hấp thu canxi, vì thế chúng ta ăn canxi nhiều đến đâu có thể đều không cách nào hấp thu được. Đây là một ví dụ phản diện của chủ nghĩa đơn giản hóa khoa học để mọi người biết là có thể một số thông tin mà chúng ta tiếp nhận được chưa chắc đã là sự thật, có thể một số thông tin mà các bạn tiếp nhận được là những thông tin cần để các bạn nhận được dưới sự thao tác của thương nghiệp, chứ không phải những thông tin thật sự có ích cho chúng ta.

(Sự hấp thu canxi được quyết định bởi hàm lượng photpho

Tỉ lệ canxi / photpho càng cao thì càng dễ được hấp thu

Hàm lượng canxi của xương không cao nhưng đều được con người hấp thu. Tỉ lệ canxi photpho của nó gấp 70 lần gan, gấp 23 lần thịt bò và thịt heo

Tỉ lệ canxi photpho trong rau cải cao giống tòa lâu chọc trời

Tỉ lệ canxi photpho trong thịt gà thấp như cái nhà cho chó)

Tiếp theo chúng ta nhìn thấy, so sánh về dinh dưỡng còn có phần về chất sắt, hàm lượng chất sắt thật ra đứng trước rất nhiều thực vật thì hàm lượng sắt của động vật cũng thấp đến kinh người. Chất sắt trong thịt chỉ có 11% được cơ thể con người hấp thu, còn trong thực vật thì phần lớn đều được hấp thu.

(So sánh dinh dưỡng – Chất sắt

Chất sắt trong thịt chỉ có 11% được cơ thể con người hấp thu, còn trong

thực vật thì phần lớn đều được hấp thu

Đậu Hà Lan Nấm hương Mộc nhĩ Dưa leo Rau cần Rong biển Rau
mạch

Thịt gà Cá rô phi Thịt heo Thịt bò

Hàm lượng chất sắt trong mỗi 100g thực phẩm)

Chúng ta có thể nhìn thấy hàm lượng chất sắt trong các sản phẩm sữa
bò là vô cùng thấp, nếu các bạn muốn nhận được lượng chất sắt tương ứng
thì có thể ăn một chén cải bó xôi hoặc là uống 2000 lít sữa bò. Tôi tin là
nếu như các bạn có nhiều tiền như vậy thì các bạn cũng không có bụng để
chứa. Đúng vậy, kinh tế của các bạn cho dù có thể gánh vác được thế nhưng
có thể các bạn đều không có đủ bụng để chứa đựng lượng sữa bò lớn như
vậy, bởi thế chúng ta đừng đi vào sai lầm đó.

(Hàm lượng chất sắt trong các sản phẩm sữa thịt là rất thấp

Các bạn muốn nhận được lượng chất sắt tương ứng thì có thể ăn...

Một chén cải bó xôi hoặc 2000 lít sữa bò)

Thật ra rau củ có vô cùng vô cùng nhiều thành phần dinh dưỡng mà các
bạn có thể hấp thu. Nếu lấy calo để làm đơn vị đo lường, hàm lượng sắt
của bắp sú còn nhiều hơn của bò bít tết 14 lần, bắp sú có hàm lượng sắt
nhiều hơn thịt bò 14 lần, khiến chất sắt dễ bị hấp thu hơn nhiều lần. Đây
đều là những điều chúng ta cần phải suy nghĩ.

(Dùng calo để làm đơn vị đo lường...

Bắp sú có hàm lượng sắt nhiều hơn bò bít tết 14 lần

Vitamin C có thể thúc đẩy sự hấp thu chất sắt)

Tiếp theo, protein. Protein cũng là một đề tài cần thảo luận, tức là so với rất nhiều thực vật thì lượng protein của rất nhiều động vật thật ra là không đủ, giống như rất nhiều loại đậu, đa phần đều là như vậy. Cho nên trước đây chúng ta thâm căn cố đế mà cho rằng không ăn thịt thì không có dinh dưỡng, thật ra cách nói này là không có cơ sở.

(So sánh dinh dưỡng – Protein

Trước đây thâm căn cố đế mà cho rằng không ăn thịt thì không có dinh dưỡng, thật ra thì hoàn toàn ngược lại.

Rau mạch Đậu Hà Lan Rong biển Hạnh nhân Đậu nành Đậu hũ ki

Trứng gà Thịt heo Thịt bò Cá rô phi Thịt gà

Hàm lượng protein trong mỗi 100g thực phẩm)

Các bạn có thể nhận được nhiều chất dinh dưỡng như vậy từ một miếng cải bó xôi, các bạn chỉ cần ăn một miếng cải bó xôi thì đã nhận được nhiều chất dinh dưỡng như vậy, và những chất dinh dưỡng này là một biểu hiện mang tính tổng hợp, nó không thể dựa vào việc uống viên vitamin mà có thể bổ sung được.

(Các bạn có thể nhận được những chất dinh dưỡng này từ một miếng cải bó xôi

Dinh dưỡng là biểu hiện tổng hợp của cả trăm loại thành phần, hiệu quả tổng thể vượt xa tổng hợp tác dụng của một thành phần riêng lẻ)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Lượng lớn các chất dinh dưỡng: Nước, chất béo, calo, nhiều loại protein, chất đường, chất xơ
Khoáng chất: Canxi, natri, sắt, kẽm, magie, đồng, phốt pho, mangan, kali, sê-len
Vitamin: Vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, axit pan-tô-te-nic, vitamin a, vitamin E
Axit béo: Myristic 14:0, axit palmitic 16:0, axit stearic18:0, axit palmitic 16:1, axit oleic18:1, axit eicosenoic 20:1, axit linoleic18:2, axit linoleic18:3
Các loại sterol thực vật

Tiếp theo, chúng ta cùng xem ví dụ này, so sánh về dinh dưỡng, 2 cột này 1 cột là thực phẩm thực vật, 1 cột là thực phẩm động vật, tôi liệt kê ở đây là số lượng như nhau. Kết quả chúng ta xem, thịt bò, thịt heo, thịt gà, sữa không tách béo, đây là những thứ chúng ta thường cảm thấy là nguồn gốc của dinh dưỡng, chúng ta đem chúng so sánh với khoai tây, cải bó xôi, đậu ngự, đậu Hà Lan, cà chua, rút chất dinh dưỡng bên trong đó ra để so sánh, phát hiện trong thực phẩm động vật, lượng cholesterol, cholesterol ở đây là cholesterol không tốt có hàm lượng rất lớn, nhưng trong thực phẩm thực vật thì không có, nhưng trong thực vật lượng chất béo cần thiết là vẫn có, axit béo không bão hòa, nhưng trong động vật thì lượng chất béo không cần thiết là quá nhiều, và những chất này đều có thể so sánh được. Tiếp

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

theo, protein tương đương nhau, thế nhưng không lẽ chúng ta chỉ cần đến 2 chất này thôi sao, không phải vậy, chúng ta còn cần đến rất nhiều nguyên tố vi lượng, và trong những nguyên tố vi lượng này, thực vật có thể cung cấp bổ sung vô cùng đầy đủ. Còn trong thực phẩm động vật, ví dụ Beta carotene, chất xơ là không có; vitamin C, axit folic, vitamin E, nguyên tố vi lượng thật ra đều biểu hiện không tốt. Cho nên, xem xong bảng so sánh này rồi chúng ta mới phát hiện, thật ra thành phần dinh dưỡng của thực vật so với thành phần dinh dưỡng của động vật thì sẽ cao hơn, điều này là có sai biệt với những suy nghĩ trước đây của chúng ta.

Chất dinh dưỡng	Thực phẩm thực vật *	Thực phẩm động vật **
Cholesterol (miligam)(mg)	-	137
Chất béo (gam)(g)	4	36
Protein (g)	33	34
Beta carotene (mg)	29.919	17
Chất xơ thực phẩm (g)	31	-
Vitamin C (mg)	293	4
Axit folic (mg)	1.168	4
Vitamin E (mg)	11	0.5
Sắt (mg)	20	2

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Magie (mg)	548	51
Canxi (mg)	545	252

*Số lượng như nhau (500 calo) khoai tây, cải bó xôi, đậu ngự, đậu Hà Lan, cà chua

** Số lượng như nhau thịt bò, thịt heo, thịt gà, sữa không tách béo.

Vậy thì nhìn từ đặc trưng của cơ thể con người, rất nhiều người sẽ nói, vậy con người nên ăn cái gì? Các bạn, các bạn có 2 cái răng này không? Không có, tôi nghĩ người bình thường đều không có 2 cái răng này, bởi vì 2 cái răng này dùng để làm gì? Để cắn xé thịt. Tiếp theo, các bạn có thể thấy răng hàm của những động vật ăn thịt này thì thế nào? Nhọn, không bằng phẳng, răng hàm của con người thì bằng, bởi vì nó dùng để nghiền nát thức ăn. Hơn nữa, tuyến nước bọt của những động vật ăn thịt này rất không phát triển, bởi vì tuyến nước bọt của chúng mang tính axit, không có enzym, tại sao? Bởi vì chúng ăn thịt, chúng không ăn chay. Tại sao tuyến nước bọt của con người rất phát triển? Bởi vì trong đó có chứa enzym tinh bột nước bọt, để chúng ta tiêu hóa tinh bột trước. Cho nên từ cái miệng này thì đã nhìn thấy 3 điểm khác nhau.

(Con người nên ăn cái gì?

Đặc trưng sinh lý đưa ra đáp án là: Ăn chay

Răng nanh xé thịt

Không có răng hàm bằng phẳng để nghiền nát thức ăn

Tuyến nước bọt nhỏ, nước bọt mang tính axit, không có enzym, không

thể tiêu hóa các loại trước)

Tiếp theo, về dạ dày, những động vật ăn thịt, axit dạ dày của chúng nhiều gấp 20 lần axit dạ dày của con người chúng ta, tức là chúng cần phải có lượng lớn axit dạ dày mới có thể tiêu hóa những loại thịt này, bởi vì thịt là không dễ tiêu hóa.

(Con người nên ăn cái gì?

Đặc trưng sinh lý đưa ra đáp án là: Ăn chay

Dịch dạ dày của con người mang tính axit yếu, thích hợp tiêu hóa những thực phẩm thực vật, chất xơ

Dịch dạ dày của động vật ăn thịt mang tính axit mạnh, gấp 20 lần loại ăn chay, thích hợp tiêu hóa thịt và xương)

Cho nên khi chúng ta ăn quá nhiều thịt, các bạn sẽ phát hiện dạ dày của mình sẽ tiết ra quá nhiều axit dạ dày, do đó khi một người ăn thịt quá nhiều thì họ sẽ phát sinh một số trạng thái, thứ nhất, khi họ ngủ, khi họ nằm ngửa mà ngủ, kết quả sẽ phát hiện ra cổ họng họ bị khàn, rất nhiều người không hiểu vì sao cổ họng bị khàn, nguyên nhân của nó là gì? Rất nhiều người sẽ cho rằng nói quá nhiều thì cổ họng sẽ bị khàn, bị đau, thật ra không phải vậy, rất nhiều người bị khàn cổ họng khi họ đi đến bệnh viện để khám, bác sĩ sẽ cho họ thuốc dạ dày, các bạn nói tại sao vậy? Tại sao lại cho tôi thuốc dạ dày? Đó là bởi vì ăn thịt quá nhiều, sau khi ăn quá nhiều thì axit dạ dày tiết ra quá nhiều, các bạn lại nằm xuống ngủ nghỉ, khiến cho dịch vị trào ngược, trào ngược theo thực quản, làm thực quản bị bỏng thương, cũng

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

làm cho cổ họng chúng ta bị bỏng thương, do đó sẽ sanh ra bệnh đau cổ họng. Bệnh này không cần uống bất kì loại thuốc nào hết, các bạn chỉ cần bớt ăn thịt thì tự nhiên nó sẽ thuyên giảm. Đây là từ đặc trưng sinh lý mà nói, thật ra con người cũng không thích hợp lắm với việc ăn thực phẩm động vật.

Tiếp đó, đi xuống phía dưới, đi đến ruột, có ruột già, có ruột non, phần ruột già ruột non của con người kéo thẳng ra thì sẽ dài hơn cột sống khoảng 12 lần, còn ruột già ruột non của động vật nếu kéo thẳng ra thì chỉ dài hơn cột sống của chúng 3 lần, tức là ruột non ruột già của chúng rất ngắn, tại sao lại rất ngắn? Cũng là đạo lý đó, chúng không hy vọng lượng thịt mà chúng ăn vào bụng sẽ ở trong đó quá lâu, chúng hy vọng sẽ mau chóng bài tiết ra ngoài, bởi vì ở trong đó càng lâu, những thứ chúng ăn vào độc tính sẽ càng nhiều, hấp thu sẽ càng nhiều, cho nên chúng phải mau chóng bài tiết ra ngoài, do đó ruột của chúng sẽ khá là ngắn. Vậy thì con người tại sao phải có đường ruột dài như vậy? Tại sao? Bởi vì chất xơ thực vật không dễ tiêu hóa, do đó đem đường ruột dài như vậy để đi tiêu hóa thịt là đang dùng khuyết điểm của chúng ta, khuyết điểm của cơ quan tiêu hóa của chúng ta, hoàn toàn đã bị bộc lộ ra ngoài, đây là một hành vi không sáng suốt. Vì vậy nhìn từ trạng thái sinh lý của con người thì con người phải nên ăn chay.

(Con người nên ăn cái gì?)

Đặc trưng sinh lý đưa ra đáp án là: Ăn chay

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Con người: Ruột non dài, thành ruột già nhiều nếp gấp, thích hợp từ từ tiêu hóa thức ăn nhiều chất xơ, chứ không dễ tiêu hóa thịt. Độ dài ruột non gấp 12 lần xương cột sống.

Động vật ăn thịt: Ruột non ngắn, ruột già thẳng, bằng và trơn, thích hợp mau chóng tiêu hóa protein cô đặc, dễ tiêu hóa các loại thịt. Độ dài ruột non chỉ gấp 3 lần xương cột sống)

Nhưng rất nhiều người nói rằng, ăn chay hình như không có sức cho lắm, hình như sẽ thấy hơi mệt, có phải vậy không? Chúng ta suy nghĩ một chút, thật ra đến từ những đại học vô cùng nổi tiếng như đại học Yale, đại học Michigan, đại học Brussels, họ đã làm vô cùng vô cùng nhiều thí nghiệm để chứng thực ăn chay không phải không có sức. Thứ nhất, họ phát hiện, người ăn chay có tinh lực khoảng gấp đôi người ăn thịt. Thứ 2, phục hồi sau cơn mệt mỏi, mạnh mẽ, nhạy bén 3 yếu tố này thì người ăn chay đều ưu việt hơn người ăn thịt. Thứ 3, thời gian chịu đựng sự mệt mỏi của người ăn chay sẽ dài gấp 2 hoặc 3 lần người ăn thịt.

(So sánh về thể lực

Các học giả đến từ đại học Yale, đại học Michigan, đại học Brussels, đại học Bergun đã thí nghiệm chứng thực

Người ăn chay có tinh lực khoảng gấp đôi người ăn thịt.

Phục hồi sau cơn mệt mỏi, mạnh mẽ, nhạy bén 3 yếu tố này thì người ăn chay đều ưu việt hơn người ăn thịt.

Thời gian chịu đựng sự mệt mỏi của người ăn chay sẽ dài gấp 2 hoặc 3

lần người ăn thịt)

Rất nhiều người sẽ nói, tôi không tin, anh lấy ví dụ cho tôi xem đi, chúng ta xem một chút, các vận động viên hiện thân thuyết pháp. Tuyển thủ nhận huy chương vàng trong cuộc thi marathon Olympic Berlin kì thứ 11 là tuyển thủ Hàn Quốc Sun Kezhen, tiên sinh Sun Kezhen là một người ăn chay cả đời. Nếu như chúng ta nói người ăn chay không có sức thì tại sao ông ấy có thể chạy marathon? Hơn nữa còn nhận được huy chương vàng.

(Thể lực của người ăn chay sẽ hơi kém sao?)

Vận động viên hiện thân thuyết pháp

Quán quân marathon Olympic Berlin khóa 11, tiên sinh Sun Kezhen tuyển thủ Hàn Quốc là người ăn chay suốt đời

Tiên sinh Sun Kezhen hưởng thọ 90 tuổi)

Và chúng ta còn phải chú ý đến một hiện tượng rất quan trọng khác, tức là những ngôi sao bóng đá người Mỹ có tuổi thọ bình quân là 54 tuổi, còn vận động viên này, tuổi thọ của ông ấy lại cao đến 90 tuổi, bởi vì thông thường tại sao tuyển thủ bóng đá người Mỹ, tuổi thọ của họ lại khá thấp, tại sao? Bởi vì, cái thứ nhất là huấn luyện quá độ; thứ hai, thật ra họ cũng ăn rất nhiều thịt, bởi vì họ cần có cơ bắp. Chúng ta biết là phải nên phát triển cơ thể hay phát triển đầu óc? Lúc này đã thảo luận rồi, về phần này chúng ta phải biết chọn lựa. Tiếp theo, rất nhiều người sẽ nói, đây là người châu Á, có thể là trường hợp đặc biệt, thật ra không phải trường hợp đặc

biệt. Chúng ta xem sư huynh này, sư huynh này tên là Carl Lewis, Carl Lewis là tuyển thủ chạy cự ly ngắn Olympic nhận 9 huy chương vàng rất hiếm có trong lịch sử, một tuyển thủ trong chạy đua điền kinh. Tiên sinh này đã nói “Năm tôi tham gia thi đấu biểu hiện tốt nhất chính là năm mà tôi bắt đầu ăn chay”, cũng tức là ông ấy cho rằng cuộc thi mà ông biểu hiện tốt nhất là do sau khi ông đã cải thiện việc ăn uống mà có được. Hơn nữa sư huynh này là không uống sữa bò, không ăn trứng gà, ông ấy ăn chay hoàn toàn.

(Thể lực của người ăn chay sẽ hơi kém sao?

Vận động viên hiện thân thuyết pháp

Carl Lewis - tuyển thủ nhận 9 huy chương vàng chạy cự ly ngắn Olympic đã nói “Năm tôi tham gia thi đấu biểu hiện tốt nhất chính là năm mà tôi bắt đầu ăn chay”)

Tiếp theo, còn một tuyển thủ nữa tên là Dave Scott. Dave Scott từng nói “Ý kiến vận động viên phải cần đến protein động vật là một luận điệu hoang đường nực cười”. Và sư huynh này là một tuyển thủ liên tục 3 năm nhận giải quán quân cuộc thi sức bền 3 mục thi đấu người thép ở Hawaii. 3 mục thi đấu bao gồm bơi đường dài trong biển 2.4 dặm Anh, cỡi xe đạp đường dài 112 dặm Anh, chạy việt dã 26.2 dặm Anh. Nếu như ông ấy không có thể lực thì ông ấy không thể nào hoàn thành một nhiệm vụ như vậy.

(Thể lực của người ăn chay sẽ hơi kém sao?

Vận động viên hiện thân thuyết pháp

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Dave Scott nói “Ý kiến cho rằng vận động viên phải cần đến protein động vật là một luận điệu hoang đường nực cười”.

Dave Scott liên tục 3 năm nhận giải quán quân cuộc thi sức bền 3 mục thi đấu người thép ở Hawaii.

Bơi đường dài trong biển 2.4 dặm Anh,

Cỡi xe đạp đường dài 112 dặm Anh

Chạy việt dã 26.2 dặm Anh)

Tiếp theo, vị tuyển thủ này tên là Edwin Moses, anh đã từng trong năm 1976 và năm 1984, trong quãng thời gian cách nhau dài như vậy đã nhận được huy chương vàng Olympic chạy vượt rào 400 trên toàn thế giới. Hơn nữa đã từng trong thời gian 10 năm từ năm 1977 đến 1987 đã lập nên kỉ lục 122 trận thắng liên tiếp. Thông thường tuổi thọ của vận động viên đều không thể dài như vậy, họ đều phải về hưu rất sớm, nhưng tại sao anh ấy có thể thắng 122 trận liên tiếp trong thời gian 10 năm như vậy? Điều này có thể có liên quan đến chế độ ăn uống của anh ấy. Anh ấy là một người ăn chay.

(Thể lực của người ăn chay sẽ hơi kém sao?

Vận động viên hiện thân thuyết pháp

Edwin Moses

Olympic năm 1976 và năm 1984 nhận được huy chương vàng chạy vượt rào 400

Từ năm 1977 đến 1987 đã lập kỉ lục 122 trận thắng liên tiếp

Moses là người ăn chay)

Tiếp theo, Murray Rose, Olympic Melbourne năm 1956 khi nhận được 3 huy chương vàng bơi lội thì anh ấy mới 17 tuổi, và từ 2 tuổi anh đã bắt đầu ăn chay rồi.

(Thể lực của người ăn chay sẽ hơi kém sao?

Vận động viên hiện thân thuyết pháp

Murray Rose

Olympic Melbourne năm 1956 khi nhận được 3 huy chương vàng bơi lội thì anh ấy mới 17 tuổi

Anh đã bắt đầu ăn chay từ 2 tuổi)

Tất nhiên, nhìn từ quy luật tự nhiên, những loài có thể lực tốt, tuổi thọ dài, hình như đều là ăn chay, con voi chúng ta không thể nói chúng có thể lực không tốt chứ?

(Những động vật có thể lực tốt, sống lâu đều là ăn chay: Ngựa, bò, voi...

Thể lực và sức bền của động vật ăn thịt đều không đủ để gánh vác)

Cho nên tại sao chúng ta cảm thấy ăn chay thể lực sẽ không tốt? Mọi người biết đây là một ảo giác, là ảo giác gì? Khoa học gia đã nghiên cứu, trong quá trình ăn thịt, khi thịt đang bị phân giải, chúng sẽ sinh ra một loại vật chất hóa học tương tự như mooc-phin, nó sẽ làm tê liệt trung khu thần kinh của chúng ta, khiến trung khu thần kinh của chúng ta tưởng rằng chúng ta đã có cảm giác no bụng và hưng phấn. Và những thứ này sau khi các bạn

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

dừng việc ăn thịt lại, bởi vì thần kinh của các bạn không còn nhận được những sự kích thích của các vật chất hóa học này nữa, nên sẽ khiến thần kinh của các bạn tạm thời không cách nào thích ứng được, trong thời gian ngắn không nhận được kết quả của sự kích thích, cho nên các bạn sẽ cảm thấy đói bụng, đây là điểm thứ nhất. Điểm thứ hai, bởi vì thức ăn chay rất dễ tiêu hóa, rất dễ hấp thu, còn thân thể của chúng ta nếu đã ăn thịt lâu ngày, thân thể chúng ta sẽ giống như một mặt đất khô cằn, nó rất khô, bởi vì thịt không dễ gì hấp thu và tiêu hóa, do đó nó không nhận được lượng chất dinh dưỡng phong phú. Cho nên khi các bạn không ăn thịt trong mấy ngày, các bạn chỉ ăn rau củ, thân thể các bạn là mặt đất khô cằn bỗng chốc rơi xuống trận mưa lớn thì chúng sẽ thấm khô rất nhanh, do đó bởi vì thực vật rất dễ tiêu hóa cho nên trong một khoảng thời gian rất ngắn thì đã được thân thể chúng ta hấp thu hết, vì vậy các bạn sẽ cảm thấy rất dễ bị đói, thật ra chính là bởi vì thân thể các bạn đang đi về hướng phục hồi sức khỏe, đây là một hiện tượng đáng mừng. Cho nên ăn chay tuyệt đối không phải vì nó ăn không no, mà là vì nhu cầu sinh lý của chúng ta.

Và các bạn, chúng ta nghĩ thử xem, nguồn tài nguyên của trái đất rất nhiều sao? Cần có đất đai rộng gấp 14 lần mới có thịt để ăn. Nếu không có nhiều đất đai như vậy phải làm sao? Rất đơn giản, chặt phá rừng để làm đất canh tác, có được không? Đây cũng là một sự lựa chọn, thế nhưng rừng có thể chặt phá tùy tiện sao? Rừng là lá phổi của trái đất.

(Cần đất đai rộng gấp 14 lần mới có thịt để ăn)

Nhiều đất canh tác như vậy từ đâu mà đến?

Chặt phá rừng, tạo đất canh tác?)

Cho nên chúng ta xem, bức hình năm 1975 và bức hình năm 2001 là Brazil được chụp từ thái không, kết quả trải qua hai mươi mấy năm sau đã xuất hiện rất nhiều đường lằn đó là gì? Vết tích của sự khai thác, tất cả đều là vết tích của rừng rậm bị chặt phá, xin đừng quên, đây là thứ được nhìn thấy từ trên thái không, từng đường từng đường vết tích đó trên mặt đất đều là những khu rừng rất rộng lớn.

(Tình hình khai thác rừng mưa nhiệt đới Brazil

Tình hình khai thác rừng mưa nhiệt đới Brazil năm 1975-2001

Đa phần đều biến thành bãi chăn nuôi hoặc ruộng đồng)

Nguyên nhân biến mất của rừng mưa nhiệt đới Amazol là gì? Từ bức hình này họ đã phân tích từ năm 2000 đến năm 2005, nguyên nhân rừng mưa nhiệt đới Amazol bị chặt phá, họ phát hiện có 60% rừng nhiệt đới bị chặt bỏ dùng để làm gì? Dùng để nuôi bò. Tiếp đó có 33% rừng nhiệt đới bị chặt bỏ để làm nông nghiệp quy mô nhỏ, cũng tức là những rừng nhiệt đới bị chặt bỏ này, điều quan trọng nhất vẫn là để thỏa mãn một thị trường cho con người ăn thịt, do đó có 93% rừng bị biến mất có liên quan đến ngành chăn nuôi trong thời kì này. Đây là điều chúng ta đã biết rất rõ, ngành chăn nuôi đã khiến cho phần lớn rừng bị biến mất.

(Nguyên nhân biến mất của rừng mưa nhiệt đới Amazol từ năm 2000-2005

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

60% dùng để mở trại nuôi bò

33% làm nông nghiệp quy mô nhỏ

3% hỏa hoạn, khai khoáng, đô thị hóa, mở đường...

3% chặt phá rừng hợp pháp hoặc bất hợp pháp

1% nông nghiệp thương mại quy mô lớn

93% rừng bị biến mất có liên quan đến ngành chăn nuôi)

Tiếp theo là đè ép bừa bãi tài nguyên lớp đất bề mặt. Chúng ta đem rất nhiều thực vật cho động vật ăn, kết quả của việc đè ép tài nguyên lớp đất bề mặt là thế giới tự nhiên cứ mỗi 500 năm sẽ sản sinh 1 inch lớp đất bề mặt, kết quả bây giờ cứ mỗi 16 năm lại mất đi 1 inch.

(Đè ép bừa bãi, tài nguyên lớp đất bề mặt bị thất thoát nghiêm trọng

Thế giới tự nhiên mỗi 500 năm sản sinh 1 inch lớp đất bề mặt

Bây giờ cứ mỗi 16 năm lại mất đi 1 inch)

Sau đó, chăn nuôi quá mức gây ra sa mạc hóa. Tổng diện tích thảo nguyên thoái hóa của Hồ Luân Bối Nhĩ vượt quá 2 vạn km², chiếm 21% thảo nguyên có thể sử dụng. Cả nước chăn nuôi quá mức khiến cho 1.300.000.000 mẫu đất đai bị bỏ hoang, đất màu bị trôi, 60% thảo nguyên thoái hóa.

(Chăn nuôi quá mức gây ra sa mạc hóa

Diện tích thảo nguyên thoái hóa của Hồ Luân Bối Nhĩ vượt quá 2 vạn km², chiếm 21% thảo nguyên có thể sử dụng.

Cả nước chăn nuôi quá mức khiến cho 1.300.000.000 mẫu đất đai bị

bỏ hoang, đất màu bị trôi, 60% thảo nguyên thoái hóa)

Sau khi thoái hóa sẽ gây ra điều gì? Bão cát, do đó bức hình này nói với chúng ta, bão cát bắt đầu từ Nội Mông chỉ cần 4 ngày sau sẽ thổi đến Nhật Bản. Cho nên bây giờ rất nhiều chuyên gia Nhật Bản đã chạy đến Trung Quốc để trồng cây, tại sao? Bởi vì nếu như họ không đến đây trồng cây vậy thì họ sẽ phải chịu ảnh hưởng của bão cát.

(Bão cát: Thiên tai? Nhân họa?)

Các bạn, trái đất đã là một thôn làng rồi, thôn trái đất, chúng ta đã không thể nào đứng ở một góc độ mang tính khu vực để suy nghĩ về các vấn đề kinh tế, môi trường, như vậy sẽ rất nhỏ hẹp, vô cùng nhỏ hẹp. Và sa mạc hóa lại gây ra rất nhiều nguy cơ, Nguyệt Nha Tuyên trong hơn 2000 năm nay chỉ duy nhất 1 lần đối mặt với nguy cơ bị khô cạn, diện tích từ 24 mẫu giảm còn 7.8 mẫu, mực nước từ 10 mét còn 1.1 mét. Đây cũng là kết quả của sa mạc hóa.

(Nguy cơ khô cạn của Nguyệt Nha Tuyên Đôn Hoàng)

Diện tích từ 24 mẫu giảm còn 7.8 mẫu

Mực nước từ 10 mét còn 1.1 mét

Trong hơn 2000 năm nay lần đầu tiên đối mặt với nguy cơ bị khô cạn)

Tập trung chăn nuôi gia súc sanh ra lượng lớn chất khí gây hiệu ứng nhà kính. Nuôi 1 con bò mỗi năm phải sản sanh 4000kg CO₂, nuôi 1 con heo sản sanh 450kg, nuôi 1 con dê sản sanh 400kg, vậy rất nhiều người sẽ hỏi, nuôi 1 con người thì sao? Chỉ sản sanh 300kg, cũng tức là lượng CO₂

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

khi nuôi 1 con bò sẽ nhiều gấp mười mấy lần khi nuôi 1 con người. Và nếu các bạn lái 1 cái nhà di động 2.0, lượng CO₂ mỗi năm sẽ sinh ra chỉ có khoảng 3000kg, ít hơn 1 con bò, đây là một thông tin rất quan trọng.

(Tập trung chăn nuôi gia súc sinh ra lượng lớn chất khí gây hiệu ứng nhà kính

1 con bò = 4000kg CO₂

1 con heo = 450kg CO₂

1 con dê = 400kg CO₂

1 con người = 300kg CO₂

Lượng CO₂ sản sinh trong mỗi năm)

Và tiếp theo, chúng ta coi một chút, metan, lượng metan thải ra trong những khu chăn nuôi gia súc chiếm 37% lượng metan thải ra trên toàn thế giới, và tác dụng gây ra hiệu ứng nhà kính của metan là gấp 23 lần khí CO₂.

(Lượng metan thải ra trong những khu chăn nuôi gia súc chiếm 37% lượng metan thải ra trên toàn thế giới

Tác dụng gây ra hiệu ứng nhà kính của metan gấp 23 lần khí CO₂)

Và điều này vẫn chưa phải đáng sợ nhất, sự phóng thải khí CO, ngành chăn nuôi gia súc chiếm 65%, và tác dụng gây ra hiệu ứng nhà kính của CO là gấp 296 lần khí CO₂. Điều này có thể rất nhiều người đều không biết rõ.

(Sự phóng thải khí CO, ngành chăn nuôi gia súc chiếm 65%

Tác dụng gây ra hiệu ứng nhà kính của CO gấp 296 lần khí CO₂)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Tiếp theo, có 65% sự phóng thải a-mo-ni-ac là đến từ ngành chăn nuôi, cũng gây ra lượng lớn không khí ô nhiễm, rất nhiều người không hiểu rằng thì ra ô nhiễm không khí lại có liên quan đến việc nuôi những gia súc này.

(65% sự phóng thải a-mo-ni-ac NH₃ là đến từ ngành chăn nuôi)

Tiếp đó, khí thải mà ngành chăn nuôi đã cống hiến cho hiệu ứng nhà kính toàn cầu chiếm 18%.

(Khí thải mà ngành chăn nuôi đã cống hiến cho hiệu ứng nhà kính toàn cầu chiếm 18%)

Đây là một số liệu mà Tổ chức nông nghiệp lương thực đã công bố vào năm 2006. Cho nên chúng ta có thể nhìn thấy ăn chay thì ra là có liên quan đến bảo vệ môi trường. Chúng ta có thể nhìn thấy nó sanh ra tổng cộng 9% CO₂, 37% metan, 65% CO, sự cống hiến đó còn nhiều hơn tổng khí thải mà tổng số xe hơi trên toàn cầu thải ra.

(Tổng cống hiến còn nhiều hơn tổng khí thải của xe hơi trên toàn cầu

Bao gồm 9% CO₂, 37% metan, 65% CO)

Điều này mọi người không thể nào tưởng tượng được, mọi người cảm thấy ăn 1 miếng thịt hình như cũng chẳng có gì ghê gớm, thật ra là chúng ta đã cống hiến cho sự nóng lên của trái đất rồi. Đây có lẽ là 1 vấn đề mà chúng ta không để ý khi ngồi vào bàn ăn. Và các bạn nói hiệu ứng nhà kính, trái đất nóng lên có liên quan gì đến tôi chứ? Đây là bức hình chụp từ trên không, tình hình khối băng Larson B nặng 500 tỉ tấn ở Nam cực đã tan chảy trong vòng 35 ngày, đã làm chấn động khoa học gia. Khoa học gia

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

cho rằng, một khối băng 500 tỉ tấn thì phải cần khoảng 2 năm mới tan chảy hết, kết quả trong thời gian hơn 1 tháng đã tan chảy hết, tại sao vậy? Bởi vì trái đất quá nóng.

(Khối băng Larson B nặng 500 tỉ tấn ở Nam cực đã tan chảy trong vòng 35 ngày)

Trái đất nóng như vậy, sau khi rất nhiều khối băng biển bị tan chảy như thế, tiếp đó là khối băng lục địa sẽ tan chảy, sự tan chảy khối băng lục địa, bởi vì chúng ta biết, Nam cực là một đại lục, khối băng của đại lục Nam cực bắt đầu tan chảy, nó sẽ khiến mực nước biển tăng cao, sẽ bị ngập nước, cho nên bức hình này là ở Nam Thái Bình Dương có một quốc gia tên là Tuvalu, đất nước này vào năm 2000 công nguyên đã bắt đầu di dân về Tân Tây Lan rồi.

(Khối băng lục địa tan chảy, đảo quốc ở Nam Thái Bình Dương không còn thích hợp cho con người cư trú)

Tại sao? Bởi vì quốc gia này phải đối mặt với một nguy cơ vong quốc, vậy tại sao nó lại vong quốc? Sự vong quốc của nó không nằm ở sự xâm lược của quân đội, cũng không có sự xâm lược của ôn dịch, nguyên nhân vong quốc của nó lại là vì ngập nước. Tại sao lại bị ngập nước? Bởi vì hiệu ứng nhà kính. Vậy chúng ta suy nghĩ một chút, nếu như 2 khối băng lớn của trái đất, 2 khối băng lục địa này hoàn toàn tan chảy, mực nước toàn cầu dự tính sẽ tăng cao 70m.

(2 khối băng lục địa hoàn toàn tan chảy, mực nước toàn cầu dự tính sẽ

tăng cao 70m

Khối băng lục địa Nam cực và Greenland đang trong cơn nguy khốn)

Các bạn, tăng cao 70m là một khái niệm gì? An Huy sẽ biến thành vùng ven biển, bởi vì chiều cao mực nước biển của An Huy là 70m, An Huy sẽ biến thành vùng ven biển. Vậy thì An Huy biến thành vùng ven biển có nghĩa là gì? Có nghĩa là rất nhiều thành phố ven biển sẽ bị chìm dưới đáy biển. Đây là một tình hình của Bắc Kinh, một tình hình mô phỏng thông qua máy tính. Còn Thượng Hải thì sao? Có thể sẽ càng nghiêm trọng, cả vùng Thái Hồ có thể đều vô cùng nguy ngập. Đây là một tình hình mô phỏng bằng máy tính.

(Bắc Kinh

Thượng Hải

Mực nước toàn cầu tăng cao, bản đồ cần được vẽ lại)

Vậy thì chúng ta có thể phát hiện, tiền đồ tương lai của các thành phố ven biển như thế nào? Thật ra là rất đáng lo. Và ngoài việc ngập nước ra, thật ra chúng ta không cần phải đợi đến lúc đó mới cảm nhận được sự đáng sợ của hiệu ứng nhà kính. Vào năm 2007, khắp các vùng Trung Quốc đại lục lũ lụt không ngừng, bởi vì khí hậu thay đổi, hiệu ứng nhà kính gây ra sự biến đổi khí hậu.

(Năm 2007, khắp các vùng Trung Quốc đại lục lũ lụt không ngừng)

Chúng ta có thể nhìn thấy, đây là một thông tin mà tôi thu thập được từ trên mạng, vào tháng 7 năm ngoái, khí hậu cực đoan khiến cho trong vòng

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

một tháng 7 đã xảy ra vô cùng vô cùng nhiều hiện tượng khí hậu.

Thứ nhất, miền Bắc vùng Đông Bắc có 667 người thiếu nước, diện tích đồng ruộng hạn hán vượt quá 400 vạn hecta, đây là tháng 7.

Liêu Ninh trong vòng 2 ngày đã liên tục cảnh báo 17 lần mưa sấm sét, cũng vào tháng 7.

Bán đảo Thanh Đảo gặp phải lốc xoáy, hàng ngàn cây dương bị bật gốc.

Tề Nam mưa bão lớn khiến 34 người thiệt mạng, là đợt mưa lớn nhất chỉ trong 1 tiếng đồng hồ trong lịch sử, đây cũng là trong tháng 7.

Lưu vực Hoài Dương diện tích xả lũ lên đến 115 km² cao đứng thứ 2 trong lịch sử, cũng vào tháng 7.

1/4 huyện thành Chiết Giang vào tháng 7 có nhiệt độ cao vượt quá 40 độ, cũng trong tháng 7.

Giang Nam, Hoa Nam hạn hán trong diện rộng, Phúc Châu liên tục nắng nóng 32 ngày, cũng vào tháng 7.

Trùng Khánh mưa lớn nhất trong 115 năm nay khiến cho 55 người tử vong.

Vân Nam mưa bão gây ra sạt lở khiến 82 người tử vong.

Bắc Kinh vào tháng 7 mùa hè lại rơi tuyết, quá trình kéo dài liên tục 5 phút.

Một số khu vực Nội Mông Cổ chịu cảnh mưa đá lớn khiến 3 người chết 3 người mất tích.

Sau cùng Ô Lỗ Mộc Tế mưa lớn nhất trong lịch sử khiến 30 người tử

vong.

Tất cả đều trong tháng 7. Và diện tích đất canh tác toàn quốc chịu hạn hán cao đến 164 triệu mẫu. Đây đều là 1 vấn đề mà hiệu ứng nhà kính gây ra.

(Những hiện tượng khí hậu cực đoan vào tháng 7 năm 2007 của Trung Quốc đại lục

Miền Bắc vùng Đông Bắc có 667 người thiếu nước, diện tích đồng ruộng hạn hán vượt quá 400 vạn hecta.

Liêu Ninh trong vòng 2 ngày đã liên tục cảnh báo 17 lần mưa sấm sét.

Bán đảo Thanh Đảo gặp phải lốc xoáy, hàng ngàn cây dương bị bật gốc.

Tề Nam mưa bão lớn khiến 34 người thiệt mạng, là đợt mưa lớn nhất chỉ trong 1 tiếng đồng hồ trong lịch sử.

Lưu vực Hoài Dương diện tích xả lũ lên đến 115 km² cao đứng thứ 2 trong lịch sử.

1/4 huyện thành Chiết Giang vào tháng 7 có nhiệt độ cao vượt quá 40 độ.

Giang Nam, Hoa Nam hạn hán trong diện rộng, Phúc Châu liên tục nắng nóng 32 ngày.

Trùng Khánh mưa lớn nhất trong 115 năm nay khiến cho 55 người tử vong.

Vân Nam mưa bão gây ra sạt lở khiến 82 người tử vong.

Bắc Kinh vào tháng 7 mùa hè lại rơi tuyết, quá trình kéo dài liên tục 5

phút.

Một số khu vực Nội Mông Cổ chịu cảnh mưa đá lớn khiến 3 người chết
3 người mất tích.

Sau cùng Ô Lỗ Mộc Tế mưa lớn nhất trong lịch sử khiến 30 người tử
vong.

(Diện tích đất canh tác toàn quốc chịu hạn hán cao đến 164 triệu mẫu.)

Và bức hình này chắc chắn mọi người không hề xa lạ, vào đầu năm nay
toàn quốc đã chịu ảnh hưởng của nạn tuyết cũng là một biến đổi khí hậu
mà hiệu ứng nhà kính gây ra.

(Đầu năm 2008 cả nước gánh chịu nạn tuyết)

Ở châu Mỹ, gió lốc, lốc xoáy hoành hành.

(Ở châu Mỹ, gió lốc, lốc xoáy hoành hành)

Brazil vào năm 04 lần đầu tiên xuất hiện gió lốc.

(Brazil vào năm 2004 lần đầu tiên trong lịch sử xuất hiện gió lốc)

Năm 08 Miền Điện bị gió bão, thương vong nặng nề. Tất cả đều là biến
đổi khí hậu.

(Năm 2008 Miền Điện bị gió bão, thương vong nặng nề)

Đô thị nước Anh mưa bão nghiêm trọng.

(Đô thị nước Anh mưa bão nghiêm trọng)

Châu Phi hạn hán tiếp tục gia tăng.

(Châu Phi hạn hán tiếp tục gia tăng)

Cũng tức là nếu không mưa lớn, mưa bão lụt lội thì sẽ không mưa, đây

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

là một kết quả do khí hậu toàn cầu không được điều tiết. Điều này đều có liên quan mật thiết đến việc chúng ta ăn 1 miếng thịt. Và khí hậu cực đoan đã trực tiếp tấn công vào nông nghiệp. Chúng ta có thể nhìn thấy, ban đêm, nhiệt độ cứ tăng cao 1 độ sẽ khiến cho sản lượng gạo giảm xuống 10%.

(Khí hậu cực đoan trực tiếp tấn công nông nghiệp)

(Ban đêm, nhiệt độ cứ tăng cao 1 độ, sản lượng gạo sẽ giảm xuống 10%)

Tứ Xuyên Trùng Khánh năm 06 hạn hán nghiêm trọng khiến sản lượng lương thực giảm 500 vạn tấn. Đây là một thông tin mà tôi có được sau cùng, phần sau thì tôi không theo dõi nữa, mọi người có thể xem một chút. Vào năm 06, sản lượng gạo Tứ Xuyên Trùng Khánh là thấp nhất từ thời dựng nước cho đến nay. Tại sao? Bởi vì hạn hán, bởi vì hạn hán. Đây cũng là do biến đổi khí hậu gây ra.

(Tứ Xuyên Trùng Khánh năm 2006 hạn hán nghiêm trọng khiến sản lượng lương thực giảm 500 vạn tấn)

Hạn hán cao đến 35 độ trong thời gian 30-55 ngày

Một số vùng cao đến 40 độ trong thời gian dài đến hơn 10 ngày, thậm chí cao đột phá đến 44 độ)

Được rồi, các bạn, chúng ta nghĩ xem, thứ nhất, nông nghiệp giảm sản lượng; thứ hai, tài nguyên tiêu hao, nguồn nước càng ngày càng ít, các bạn, những thông tin mà các bạn nhìn thấy các bạn sẽ liên tưởng đến điều gì? Chỉ số vật giá gia tăng, túi tiền thu nhỏ. Bởi vì sản lượng lương thực giảm, vật phẩm tăng giá, cho nên giá lương thực Trung Quốc gia tăng với quy mô

lớn, tháng 8 năm **07** rau củ tăng giá gần 50%, thịt heo tăng giá 56%, và biên độ tăng giá của năm nay càng đáng sợ hơn.

(Giá lương thực, vật phẩm của Trung Quốc đại lục gia tăng với quy mô lớn

Tháng 8 năm 2007 rau củ tăng 49.5%, tháng 11 thịt heo tăng 56%

Lương thực tăng 6.4% khiến cho giá cả thực phẩm tăng 18.2%)

Điều này đều có liên quan đến chúng ta, chúng ta đừng cho rằng ăn 1 miếng thịt không liên quan đến biến đổi khí hậu, và biến đổi khí hậu lại không liên quan đến túi tiền của chúng ta, thật ra chúng đều liên quan với nhau, dính liền với nhau. Do đó ăn chay tuyệt đối không phải là do vì nó ăn không no, mà là bởi vì nhu cầu sinh lý của chúng ta. Vậy thì người trưởng thành thích hợp ăn chay, còn trẻ em thì sao? Tất nhiên đáp án là khẳng định. Rất nhiều nghiên cứu cho thấy, trẻ em ăn chay không những phát triển bình thường, mà phản ứng của cơ thể và đầu óc còn tốt hơn những đứa trẻ ăn thịt. Chúng ta vừa nhìn thấy kiện tướng bơi lội Murray Rose 2 tuổi đã bắt đầu ăn chay rồi. Nhưng rất nhiều người lại nói, trẻ em ăn chay hình như hơi bị ốm, thon thả hơn những bạn đồng lứa. Các bạn, ốm không tốt sao? Rất nhiều người nhìn thấy thầy giáo Thái sẽ nói với thầy “Thầy lại ốm hơn rồi”, xin hỏi ốm không tốt sao? Chưa chắc, ốm chưa chắc đã không tốt, bởi vì trẻ em béo phì dạng nặng tỉ lệ phát bệnh cao huyết áp là 30%, trẻ em béo phì dạng nặng tỉ lệ phát bệnh mỡ gan là 80%, 80% trẻ em béo phì sẽ kéo dài đến giai đoạn trưởng thành, gây ra một gánh nặng về sức

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

khỏe sau này của các em.

(Trẻ em thích hợp ăn chay không?)

Đúng vậy

Rất nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ em ăn chay phát triển bình thường, phản ứng của cơ thể và đầu óc còn tốt hơn những đứa trẻ ăn thịt.

Trẻ em ăn chay hình như thon thả hơn những bạn đồng lứa, nhưng... rất nhiều nghiên cứu cho thấy

Trẻ em béo phì dạng nặng tỉ lệ phát bệnh cao huyết áp là 30%

Trẻ em béo phì dạng nặng tỉ lệ phát bệnh mỡ gan là 80%

80% trẻ em béo phì sẽ kéo dài đến giai đoạn trưởng thành)

Tiếp theo, trẻ nhỏ, chỉ có kén ăn mới gây ra suy dinh dưỡng, còn ăn chay thì không. Trẻ em ăn chay đến giai đoạn thanh thiếu niên, rất nhiều người nói, hình như các em phát triển hơi chậm. Các bạn, đây cũng là một ảo giác. Tại sao lại là ảo giác? Bởi vì chúng ta đã lơ là rất nhiều loại thịt trong quá trình nuôi dưỡng đã thông qua rất nhiều loại thuốc tăng trưởng, thuốc kích thích xúc tác gây ra tình hình như vậy.

(Trẻ em thích hợp ăn chay không?)

Chỉ có kén ăn mới gây ra suy dinh dưỡng, còn ăn chay thì không

Trẻ em ăn chay đến giai đoạn thanh thiếu niên hình như phát triển hơi chậm

Thật ra đây là ảo giác!

Chỉ cần dinh dưỡng quân bình, vận động đúng mức là được

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Lượng mỡ động vật cao, sự tồn đọng thuốc kích thích khiến tuổi dậy
thì đến sớm

Sau khi trưởng thành sức khỏe sẽ kém, tuổi thọ giảm ngắn)

Do đó chúng ta nhìn thấy bây giờ có rất nhiều em nhỏ dậy thì quá sớm, mọi người có thể đến rất nhiều bệnh viện mà xem một chút, bệnh viện bây giờ có một khoa gọi là khoa nội tiết, trước đây chúng ta còn chưa nghe nói qua, khá là ít, bởi vì nó không nổi tiếng cho lắm, thế nhưng bây giờ nghe nói lượng khám bệnh của khoa nội tiết rất là lớn. Tại sao vậy? Bởi vì rất nhiều trẻ em đã xuất hiện một hiện tượng là dậy thì sớm, tại sao? Bởi vì đã ăn quá nhiều những thứ này. Cho nên bây giờ chúng ta đều coi những điều bình thường thành bất bình thường, những điều bất bình thường thì thành bình thường. Con đường phát triển của con người vốn dĩ phải nên là như vậy, thế nhưng chúng ta đều cảm thấy, tại sao lại phát triển chậm như vậy?

Tiếp theo, người già thích hợp ăn chay không? Đúng vậy, chúng ta có thể nhìn thấy cụ già này, cụ là quốc bảo của Singapore tên là Hứa Triết. Nữ sĩ Hứa Triết là người ăn chay, người ăn chay cả đời, đến năm nay (2008) cụ đã 111 tuổi, cụ vẫn còn chăm sóc rất nhiều cụ già bảy tám chục tuổi.

(Người già thích hợp ăn chay không?)

Đúng vậy

Vui vẻ và ăn chay là bí quyết để khỏe mạnh, sống lâu

Nữ sĩ Hứa Triết là người cả đời ăn chay, là một người trẻ 111 tuổi)

Và vị trưởng bối này, từ khi trong bụng mẹ thì cụ đã bắt đầu ăn chay

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

rồi, cũng tức là ăn chay trong thai như chúng ta thường nói, có nghĩa là trong cả cuộc đời cụ chưa từng ăn qua thịt. Do đó điều này cho chúng ta một tín tâm rất lớn, ăn chay chắc chắn không phải là không có dinh dưỡng.

Người nổi tiếng cũng ăn chay. Gandhi đã nói “Sự vĩ đại và mức độ đạo đức của một dân tộc có thể được đánh giá bằng thái độ đối xử với động vật của họ”.

(Ăn chay nâng cao sự tu dưỡng tinh thần của các bạn

Thánh Gandhi (1869-1948) nói “Sự vĩ đại và mức độ đạo đức của một dân tộc có thể được đánh giá bằng thái độ đối xử với động vật của họ”)

Schweitzer: “Trừ phi con người có thể đem tình thương mở rộng đến cho tất cả sinh vật, nếu không con người sẽ mãi mãi không cách nào tìm được hòa bình”. Schweitzer cũng là một người ăn chay.

(Ăn chay khiến các bạn càng nhân từ

Schweitzer (1875-1965): “Trừ phi con người có thể đem tình thương mở rộng đến cho tất cả sinh vật, nếu không con người sẽ mãi mãi không cách nào tìm được hòa bình”.)

Einstein, ông ấy cũng là người ăn chay. Einstein nói “Không điều gì có thể cải thiện sức khỏe của con người và gia tăng cơ hội sinh tồn của con người trên trái đất hơn việc ăn chay”.

(Ăn chay giúp các bạn thông minh hơn

Einstein (1879-1955) nói “Không điều gì có thể cải thiện sức khỏe của con người và gia tăng cơ hội sinh tồn của con người trên trái đất hơn việc

ăn chay”)

Những danh nhân này đều đã nói với chúng ta, dùng kinh nghiệm của họ nói với chúng ta, thân thể khỏe mạnh thật ra có thể nhờ ăn chay, nhờ ăn chay hợp lý mà điều chỉnh.

Vậy thì nước của chúng ta rất nhiều sao? Các bạn, không có. Thật ra từ 2 bức hình này chúng ta sẽ hiểu được tài nguyên nước của con người là càng ngày càng thiếu thốn. Bức hình phía trên này là năm 1978 đã chụp ở Hy Mã Lạp Sơn, và bức hình bên dưới là năm 2004 được chụp từ cùng 1 góc độ, trong cùng 1 mùa, các bạn nhìn thấy lượng lớn sông băng đã bị giảm bớt. Và nguồn tài nguyên nước ngọt của con người có 1 phần lớn được bao hàm bên trong các sông băng. Và trong quá trình nóng lên toàn cầu, sông băng đã không ngừng giảm bớt đi, nguồn tài nguyên nước ngọt của con người cũng đang không ngừng bị tiêu hao.

(Dưới sự nóng lên của trái đất, tài nguyên nước càng ngày càng thiếu)

Và chúng ta xem bức hình này. Bức hình này nói với chúng ta, tài nguyên nước của con người, mặc dù trái đất là một hành tinh có nhiều nước, nhưng có 97.5% là nước biển, là nước muối con người không thể sử dụng trực tiếp được, chỉ có 2.5% là nước ngọt. Và nếu đem 2.5% nước ngọt này ra coi thành 100%, chúng ta có thể nhìn thấy, có 68.7% vẫn còn trong sông băng, và 30.1% là nước ngầm ở dưới đất, cũng tức là sự nóng lên toàn cầu đang tiêu hao 68% nước ngọt sông băng này.

(Tình hình phân bố tài nguyên nước trên toàn cầu)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Và phân hóa học, thuốc sâu mà con người sử dụng khi trồng trọt lại đang ô nhiễm đến 30% kia. Cũng tức là thông qua một sự bài trừ như vậy, tài nguyên nước ngọt mà con người sử dụng càng ngày càng thiếu thốn. Đây là một quan điểm rất quan trọng.

Tiếp đó, năm 06, sông Amazol Brazil gặp cảnh khô hạn trăm năm hiếm có. Các bạn có thể nhìn thấy đây đều là những bức hình chụp được từ tình hình khô hạn của sông Amazol.

(Năm 2006, sông Amazol Brazil gặp cảnh khô hạn trăm năm hiếm có)

Và sông Amazol đã từng có lưu lượng gấp mấy lần Trường Giang, nó còn bị khô hạn, vậy chúng ta xin hỏi, còn dòng sông nào có thể nói là nó có thể vĩnh viễn có nguồn nước sông thao thao bất tuyệt. Đây là 1 vấn đề chúng ta cần phải suy nghĩ.

Tiếp theo, dùng cóc loại đổi lấy thịt có sáng suốt không? Thử tưởng tượng các bạn đang ở 1 ốc đảo, cần phải canh tác độc lập, các bạn dùng 14 bảng Anh cóc loại có thể đổi được cái gì? 14 bảng cóc loại, rất nhiều người nói, được, tôi sẽ đi trồng trọt. Trồng rồi thu được số cóc loại này rồi, tôi nói xin lỗi, tôi không muốn ăn chay, các bạn không muốn ăn cóc loại thì có thể đổi lấy cái gì? Thứ nhất, bạn có thể đổi 54 chén bắp vụn, bạn cũng có thể làm 12 cái bánh mì kiểu Pháp loại lớn. Thế nhưng nếu bạn không muốn ăn chay, bạn đem 14 bảng cóc loại đi cho bò ăn sau đó có được thịt bò, bạn chỉ có được 1 bảng thịt bò bằm. Các bạn, 14 bảng cóc loại có thể sống bao lâu? Ăn nhín nhịn thêm có thể sống được 1 tuần lễ. 1 bảng thịt bò bằm có

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

thể ăn bao lâu? Có thể 1 ngày cũng đã không nổi rồi.

(Dùng cốc loại đôi lấy thịt có sáng suốt không?)

Thử tưởng tượng các bạn đang trên ốc đảo, cần phải canh tác tự cung tự cấp

14 bảng cốc loại có thể đổi được gì?

54 chén bắp vụn

12 cái bánh mì kiểu Pháp loại lớn

1 bảng thịt bò băm

14:1)

Do đó xin các bạn chọn lựa, hơn nữa chúng ta phải nhớ, tỉ lệ 14:1, con số 14:1 này. Tại sao phải ghi nhớ con số này? Bởi vì nó thể hiện, nuôi sống 14 người ăn chay mới có thể nuôi sống 1 người ăn thịt.

(14 người ăn chay = 1 người ăn thịt)

Ăn thịt không tốt, vậy ăn cá thì sao? Ăn cá, nói mọi người nghe, càng tệ hại hơn nữa. Tại sao lại càng tệ hại? Bởi vì tất cả các chất ô nhiễm của con người sau cùng đều sẽ thải vào sông hồ, thải vào trong biển. Cho nên các loại cá tiêu thụ trên thị trường đều có chất ô nhiễm hữu cơ khó phân giải POPs vượt mức, hầu như đều vượt chỉ tiêu, đều vượt chỉ tiêu.

(Ăn cá vẫn đề càng lớn

Ô nhiễm sông biển càng nghiêm trọng

Chất ô nhiễm hóa học trong cơ thể cá còn nhiều hơn động vật trên cạn

Hơn một nửa số lượng cá tiêu thụ trên thị trường có mức tồn đọng chất

ô nhiễm hữu cơ khó phân giải POPs vượt mức)

Tiếp theo, chúng ta coi một chút, con hào, rất nhiều người nói nó rất bổ dưỡng, nhưng đừng quên rằng, con hào cứ mỗi 1 tiếng đồng hồ có thể lọc 37.85 lít nước, và lọc nước là nước được lọc đi và giữ lại cái gì? 1 tháng nó có thể tích trữ lượng chất hóa học độc hại đậm đặc nhiều hơn trong nước 7 vạn lần.

(Sinh vật nước hấp thu lượng lớn chất hóa học độc hại

1 con hào cứ mỗi 1 tiếng có thể lọc...

37.85 lít nước

1 tháng nó có thể tích trữ lượng chất hóa học độc hại đậm đặc nhiều hơn trong nước 7 vạn lần)

Cũng tức là khi chúng ta đang ăn những thứ này, thật ra rất có thể là đang tích chứa độc tố.

Tiếp theo, dầu gan cá đất đỏ có dioxin vượt mức. Đại học Thanh Hoa Đài Loan có một giáo sư đã mua dầu gan cá bán trên thị trường, dầu hải cầu, dầu cá để phân tích hàm lượng dioxin đều phát hiện dioxin trong đó vượt mức nghiêm trọng nhất lại cao hơn mức cho phép là 24 lần. Đó đều là 1 tình trạng của sinh vật trong đại dương.

(Dầu gan cá đất đỏ dioxin vượt mức

Đại học Thanh Hoa Đài Loan thu thập dầu cá, dầu gan cá, dầu hải cầu thường thấy trên thị trường để phân tích hàm lượng dioxin tồn đọng đã phát hiện độ đậm đặc vượt mức nghiêm trọng nhất lại cao đến 47.7 picogram,

hơn mức cho phép 24 lần

Hấp thu lâu ngày khiến cho gan phình to, mệt mỏi, nôn ói và chứng tăng canxi máu)

Và ăn cá có ảnh hưởng đến sinh thái không? Tất nhiên là có. Khoa học gia đánh giá, tình hình đánh bắt cá quá mức ở Bắc Đại Tây Dương sẽ khiến cho sinh thái đại dương sụp đổ trong mấy năm sau này. Nếu tình hình đánh bắt quá độ vẫn tiếp diễn thì sau này giăng lưới đánh bắt có thể cũng không vớt được cá nữa, có thể chỉ còn vớt được sứa biển và sinh vật phù du. Đây là một sự tiêu hao của sinh thái đại dương.

(Ăn cá có ảnh hưởng đến sinh thái không?)

Khoa học gia đánh giá, tình hình đánh bắt cá quá mức ở Bắc Đại Tây Dương sẽ khiến cho sinh thái đại dương sụp đổ trong mấy năm sau này.

Nếu tình hình đánh bắt quá độ vẫn tiếp diễn thì trong tương lai không xa, thuyền giăng lưới có thể chỉ còn vớt được sứa biển và sinh vật phù du.)

Và hiện tại, 90% cá lớn của đại dương như cá ngừ đại dương, cá kiếm, cá thồn bon hầu như đã bị đánh bắt cạn kiệt. Số lượng các loại cá trong gần 15 năm nay đã giảm mạnh đến 80%. Và 17 khu vực đánh cá chủ yếu trên toàn cầu đã không chịu đựng nổi, trong đó có 9 khu vực đã đứng trước ranh giới kiệt quệ.

(Cá lớn trong biển đã sắp bị đánh bắt hết sạch)

90% cá lớn của đại dương như cá ngừ đại dương, cá kiếm, cá thồn bon hầu như đã bị đánh bắt cạn kiệt.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Số lượng các loại cá trong gần 15 năm nay đã giảm mạnh đến 80%

17 khu vực đánh cá chủ yếu trên toàn cầu đã không chịu đựng nổi, trong đó có 9 khu vực đã đứng trước ranh giới kiệt quệ)

Rất nhiều người nói ăn cá đánh bắt không được vậy ăn cá nuôi chắc cũng được chứ? Các bạn, ăn cá nuôi càng tồi tệ hơn nữa, tại sao vậy? Bởi vì cá nuôi cũng là bắt cá xong rồi đem về nuôi. Ngành nuôi cá đã tiêu hao 87% dầu cá và 53% lương thực cá trên toàn cầu. Xây dựng trại nuôi cá phá hủy sinh thái đại dương. Cho ăn số lượng lớn chất kháng sinh, thuốc kích thích, chlorid, thải ra lượng lớn chất có độc gây ô nhiễm sông hồ và đại dương. Thật ra đây đều là một hành vi giết gà lấy trứng mà thôi.

(Ăn cá nuôi vấn đề càng lớn hơn

Nguy hại càng lớn

Ngành nuôi cá cung cấp 1/3 lượng hải sản cho con người

Ngành nuôi cá đã tiêu hao 87% dầu cá và 53% lương thực cá trên toàn cầu

Xây dựng trại nuôi cá phá hủy sinh thái đại dương

Cho ăn số lượng lớn chất kháng sinh, thuốc kích thích, chlorid, thải ra lượng lớn nước độc ô nhiễm)

Tiếp theo, sự lạm dụng và tồn đọng của thuốc kháng sinh, thuốc kháng sinh thật ra cũng vô cùng không tốt cho cơ thể con người, nó có thể thông qua chuỗi thức ăn mà tích tụ lâu dài trong cơ thể, gây ra chứng ngại chức năng gan, thận, ức chế xương tủy, thiếu máu do chứng ngại sản sinh máu,

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

và gây ra sự tổn hại hệ thống thần kinh dẫn đến chướng ngại nhiều chức năng.

(Sự lạm dụng và tồn đọng của thuốc kháng sinh

Ngộ độc lâu ngày

Thuốc men hóa học thông qua chuỗi thức ăn tích tụ lâu dài trong cơ thể

Gây ra chướng ngại chức năng gan, thận

Ức chế chức năng tạo máu của xương tủy

Gây ra thiếu máu do chướng ngại sản sinh máu

Gây ra sự tổn hại hệ thống thần kinh dẫn đến chướng ngại nhiều chức năng)

Cho nên cạm bẫy sau các món ngon, chúng ta phát hiện dioxin trong cá hồi nuôi so với cá hồi tự nhiên, dioxin vượt mức lên đến trên 10 lần, tại sao vậy? Bởi vì đây là sự tích tụ mang tính sinh vật.

(Cạm bẫy sau các món ngon

Hàm lượng dioxin, Polychlorodiphenyls PCBs trong cá hồi nuôi gấp hơn 10 lần cá hồi tự nhiên)

Do đó rất nhiều người nói, ăn chay thì có thuốc sâu đúng không? Đúng, ăn chay có thuốc sâu, thế nhưng ăn thịt có thể thuốc sâu còn nhiều hơn nữa. Tại sao? Bởi vì thông qua nghiên cứu của khoa học gia, họ đã rút máu của 3 nhóm người, máu của người ăn chay; máu của người ăn chay có trứng sữa, tức là họ ăn trứng và uống sữa bò, nhưng họ không ăn thịt; và máu của người ăn thịt. Sau khi phân tích, họ phát hiện tỉ lệ tồn đọng thuốc sâu là

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

15 : 5.5 : 1. Cũng tức là hàm lượng thuốc sâu trong cơ thể người ăn thịt gấp 15 lần người ăn chay. Tại sao? Bởi vì thông qua sự tích tụ của chuỗi thức ăn mang tính sinh vật, khiến cho lượng thuốc sâu mà người ăn thịt ăn vào cơ thể sẽ nhiều hơn người ăn chay.

(Trong cơ thể ai có thuốc sâu nhiều hơn

Tỉ lệ tồn đọng thuốc sâu trong cơ thể 3 nhóm người

Người ăn thịt : Người ăn chay có trứng sữa : Người ăn chay rau củ =
15 : 5.5 : 1

Phần lớn thuốc trừ sâu đều có tính tan trong mỡ)

Do đó chúng ta xem, đây là 1 bài nghiên cứu báo cáo cho thấy, trong thực phẩm động vật, hàm lượng DDT, DDE, TDE so với thực vật đều là cao hơn rất nhiều lần. Cho nên thật ra lượng thuốc sâu tồn đọng trong thực vật là khá ít. Trong động vật, sản phẩm từ sữa và dầu thật ra lượng thuốc sâu tồn đọng là rất nhiều, bởi vì rất nhiều thuốc sâu đều có tính tan trong mỡ.

(Lượng tồn đọng thuốc trừ sâu trong thực phẩm của Mỹ

Lượng tồn đọng thuốc sâu trong thực phẩm động vật nhiều đến kinh người

DDT, DDE, TDE (1 phần trăm vạn))

Thịt, cá, gia cầm	.281
Sản phẩm từ sữa	.112

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THỂ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Dầu, chất béo, dầu bơ	.041
Rau	.036
Trái cây	.027
Các loại đậu	.026
Cốc loại và các chế phẩm từ cốc loại	.008
Các loại củ, rễ	.007
Khoai tây	.003

Ăn thịt còn đi kèm những vấn đề khác, thứ nhất là vấn đề lạm dụng thuốc kháng sinh, vấn đề thuốc kích thích.

(Những vấn đề khác đi kèm với việc ăn thịt

Vấn đề lạm dụng và tồn đọng thuốc kháng sinh trong thịt

Gia súc gia cầm tập trung chăn nuôi với số lượng khổng lồ

Lạm dụng thuốc kháng sinh trở thành vấn đề nghiêm trọng)

Bởi vì 1 con gà có thọ mạng 7 năm, nhưng bây giờ chỉ 42 ngày là ăn được rồi. Thế nhưng có 1 lần, có 1 người bạn nói với tôi, lỗi thời rồi, bây giờ 28 ngày là ăn được rồi, không phải 42 ngày, tôi nghe xong thì thấy hơi sợ, bởi vì đâu phải đang bom bom bóng bóng, đúng không? Một con gà chỉ 28 ngày là đã ăn được rồi, họ đã làm như thế nào? Đây là vấn đề về thuốc kích thích.

(Những vấn đề khác đi kèm với việc ăn thịt

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Vấn đề lạm dụng và tồn đọng thuốc kháng sinh trong thịt

Gà có thọ mạng 7 năm, chăn nuôi chỉ cần 6 tuần

Khiến cho trẻ em dậy thì sớm, lệch lạc giới tính và các bệnh tật tiềm ẩn khác gia tăng, tuổi thọ rút ngắn.)

Tiếp theo, chất phụ gia trong các sản phẩm từ thịt, những vấn đề như chất tạo màu, chất bảo quản...

(Những vấn đề khác đi kèm với việc ăn thịt

Vấn đề các chất phụ gia trong sản phẩm từ thịt

Để giữ cho thịt được tươi đỏ, đã thêm chất tạo màu, chất bảo quản

Chất phụ gia thực phẩm tích tụ lâu ngày trong cơ thể sẽ gia tăng gánh nặng cho gan thận, gây ra ung thư)

Sau đó, chúng ta có nghĩ đến việc động vật cũng có tâm trạng không, tâm trạng của động vật cũng rất tồi tệ, khi tâm trạng của động vật rất tồi tệ, xin hỏi thịt của chúng có khỏe mạnh không? Không đâu. Tôi nghe nói có 1 báo cáo nói rằng rất nhiều động vật đều bị ung thư, bởi vì chúng rất ức chế, con người ăn những loại thịt này, chúng ta coi, thật ra sẽ có rất nhiều vấn đề.

(Những vấn đề khác đi kèm với việc ăn thịt

Vấn đề về tâm trạng của động vật

Nhỏ hẹp, chật chội, dơ bẩn, có những con vật cả đời không được thấy mặt trời

Bệnh tật trong bản thân động vật khiến cho thịt có rất nhiều độc tố)

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỶ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

Nhưng mọi người cũng đừng có càng nghe càng nhẩn mảy, bởi vì chúng ta có thể chọn cách ăn chay, chúng ta có thể chọn ăn cà rốt để kết hợp với thủy ngân mà thải ra ngoài. Chúng ta có thể chọn ăn các loại nấm như nấm mèo có khả năng làm sạch máu. Chúng ta có thể ăn các loại tảo, các loại rong biển, chúng có tác dụng chống tia bức xạ, nhất là những người thường xuyên dùng máy tính. Chúng ta có thể uống nước đậu xanh để giải độc.

(Tẩy bỏ sự ô nhiễm trong cơ thể)

Ăn sống rau quả như cà rốt có thể kết hợp với thủy ngân mà thải ra ngoài

Các loại nấm như nấm mèo có khả năng làm sạch máu và giải độc

Các loại tảo, các loại rong biển có tác dụng chống tia bức xạ

Các loại nước đậu giúp bài tiết độc tố)

Tiếp theo chúng ta có thể ăn cải bó xôi, có thể uống trà xanh chống ung thư

(Tẩy bỏ sự ô nhiễm trong cơ thể)

Cải bó xôi chứa chất sắt, axit folic phòng tránh các bệnh về mạch máu tim

Trà xanh có thể đề phòng bệnh tim và các loại ung thư

Chống ung thư dạ dày, ung thư thực quản, ung thư gan, ung thư da)

Chúng ta cũng có thể ăn bông cải xanh chống ung thư, yến mạch giảm thấp huyết áp và mỡ máu, đây là thực phẩm rất tốt cho người cao tuổi.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

(Tẩy bỏ sự ô nhiễm trong cơ thể

Bông cải xanh có chứa carotene phòng chống ung thư

Chống ung thư vú, ung thư dạ dày, ung thư trực tràng

Yên mạch hạ thấp cao huyết áp, cholesterol, phòng chống ung thư đại
tràng, bệnh tim)

Tiếp đó chúng ta có thể chọn ăn các loại hạt bổ sung vitamin E, giảm
thấp cholesterol. Chúng ta cũng có thể ăn cà chua để chống ung thư. Có thể
chọn ăn rất nhiều rất nhiều rau củ quả.

(Tẩy bỏ sự ô nhiễm trong cơ thể

Các loại hạt có chứa vitamin E phong phú, giảm thấp cholesterol

Cà chua có chứa lycopene chống oxy hóa và lượng vitamin C phong
phú

Phòng tránh ung thư tuyến tiền liệt và hệ thống tiêu hóa)

Nhưng có rất nhiều người sẽ nói, có người ăn chay cũng rất không khỏe
mạnh, có không? Có. Tại sao? Đó không phải bởi vì ăn chay không tốt mà
là không biết cách ăn. Do vậy ăn chay phải chú ý mấy điểm, thứ nhất,
không được nhiều dầu mỡ, bình thường người ta đi ăn nhà hàng chay thật
ra đều rất dầu mỡ. Thứ hai, phải thanh đạm, không được cho quá nhiều
đường, muối. Tiếp theo, lượng hấp thu protein không nên quá cao, rất nhiều
người nói cần nhiều protein nên họ lao vào ăn các loại đậu, thật ra vậy cũng
không đúng. Kể đó, từ các loại hạt có thể hấp thu axit béo không bão hòa
cũng tức là dầu cá dưới biển sâu, kết cấu của chúng là hoàn toàn như nhau,

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

chúng ta đừng mạo hiểm tính mạng mà đi ăn dầu cá, bởi vì sự ô nhiễm trong dầu cá là rất nghiêm trọng, bạn có thể chọn cách ăn các loại hạt. Tiếp theo, không nên ăn thức ăn chay gia công, tức là gà chay, vịt chay, ngỗng chay đừng nên ăn, bởi vì chúng cũng có chất bảo quản. Kế tiếp, các loại rau lá, rau mầm, củ rễ phải được hấp thu quân bình. Và điều quan trọng nhất là chúng ta phải ăn thực phẩm đúng mùa tại địa phương đó, một mặt là giảm bớt CO₂, lượng CO₂ khi vận chuyển, một mặt khác là thực phẩm đúng mùa tại địa phương có thể phối hợp với nhu cầu của cơ thể chúng ta để điều tiết sức khỏe của chúng ta.

(Ăn chay một cách lành mạnh)

Không được ăn quá dầu mỡ, nấu nướng không nên quá lâu

Hấp thu protein không nên quá nhiều, từ các loại hạt mà hấp thu chất béo không bão hòa tự nhiên

Không nên ăn thức ăn chay gia công, có chất phụ gia, hàm lượng natri cao

Các loại rau lá, rau mầm, củ rễ phải được hấp thu quân bình

Suy nghĩ đến thực phẩm đúng mùa, tại địa phương)

Tất nhiên ăn thịt còn có rất nhiều rất nhiều khuyết điểm, bao gồm bệnh bò điên, dịch cúm gia cầm, điều này có thể chúng ta không đủ thời gian nên không nói thêm nữa.

(Con người và gia súc cùng chung bệnh truyền nhiễm – Bệnh bò điên)

Cấu tạo đặc thù của protein độc hại, khử trùng ở nhiệt độ cao, nấu

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

nướng, đông hộp, đông lạnh, tia tử ngoại đều không cách nào phá hủy hoàn toàn tính truyền nhiễm của chúng)

(Con người và gia súc cùng chung bệnh truyền nhiễm – Dịch cúm gia cầm

Toàn cầu hết sức kinh sợ

Sau khi mắc virus dịch cúm gia cầm sẽ biểu hiện khá nghiêm trọng, xuất hiện nhiễm trùng huyết xuất huyết toàn thân, tỉ lệ tử vong cấp tính cao, nguy hại cực lớn)

Cho nên các bạn, xin hãy thức tỉnh tình thương của chúng ta, chúng ta đang chạy đua với thời gian. Thay đổi thói quen ăn uống, thật ra mỗi một người chỉ cần thay đổi một chút xíu, các bạn ăn chay 1 ngày tương đương với trồng 180 cái cây. Tại sao chúng ta không làm? Thay đổi thói quen ăn uống sẽ khiến trái đất này khỏe mạnh hơn.

(Thức tỉnh tình thương của nhân loại

Chúng ta đang chạy đua với thời gian

Thay đổi thói quen ăn uống, trái đất sẽ trở nên khỏe mạnh hơn)

Tôi nhớ là thủ trưởng Indian đã từng có lời trung cáo thế này, ông nói “Chỉ đợi đến khi nào cái cây sau cùng đã bị chặt phá, dòng sông sau cùng đã bị ô nhiễm, con cá sau cùng đã bị đánh bắt, con người mới biết rằng thì ra tiền bạc không thể giúp họ đỡ đói...”

(Lời trung cáo của thủ trưởng Indian “Chỉ đợi đến khi nào cái cây sau cùng đã bị chặt phá, dòng sông sau cùng đã bị ô nhiễm, con cá sau cùng đã

bị đánh bắt, con người mới biết rằng thì ra tiền bạc không thể giúp họ đổi đời...”)

Cho nên, xin hãy quý trọng thiên nhiên, thay đổi thói quen ăn uống chúng ta sẽ nhận ra rừng đã được gia tăng, ô nhiễm đã giảm bớt, nguồn nước càng phong phú. Một khu rừng khỏe mạnh, chúng ta nghĩ, nó có ý nghĩa hơn rất nhiều so với nuôi dưỡng một đồng gia súc. Các bạn, thay đổi thói quen ăn uống, những chất hóa học đổ vào sông ngòi sẽ giảm đi, ung thư, tai biến, tiểu đường, béo phì sẽ giảm đi. Ngăn chặn chất mỡ động vật lưu chảy trong máu chúng ta, những con vật này sẽ cảm ơn các bạn, con cháu chúng ta sẽ cảm ơn các bạn.

(Xin hãy quý trọng thiên nhiên

Thay đổi thói quen ăn uống có những ảnh hưởng gì

Những chất hóa học đổ vào sông ngòi sẽ giảm đi

Ung thư, tai biến, tiểu đường, béo phì sẽ giảm đi

Ngăn chặn chất mỡ động vật lưu chảy trong máu chúng ta

Những con vật này sẽ cảm ơn các bạn, con cháu chúng ta sẽ cảm ơn các bạn)

Cho nên các bạn, chúng ta hãy cùng xem khu rừng này, chúng ta cùng nhau sinh tồn trong gia viên trái đất duy nhất này của chúng ta, mảnh đất này là do tổ tiên đã để lại cho chúng ta, các bạn, chúng ta có trách nhiệm đem nó truyền thừa lại, con cháu chúng ta cũng cần đến những khu rừng này, cũng cần đến những mảnh đất lành mạnh hơn, những dòng nước lành

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG THẾ KỈ MỚI
THẦY GIÁO CHU VỊNH SAM

mạnh hơn, bầu không khí lành mạnh hơn. Chúng ta đành lòng để những thứ đó đều bị chà đạp hết trong thế hệ này hay sao?

Cho nên, các bạn, chúng ta cùng suy nghĩ một chút, thiên nhiên không phải là một món hàng, nó không phải là một thứ có thể bắt chấp bất kì hậu quả, bóc lột bừa bãi mà không thử tìm hiểu thêm. Ngược lại, trong cả mạng lưới sanh mạng chung đó, chúng ta là một phần của thiên nhiên, sanh mạng của chúng ta có được là nhờ thiên nhiên, quý trọng thiên nhiên chính là quý trọng bản thân mình, khi chúng ta thật sự biết ơn và quan tâm đến thiên nhiên, cuộc đời chúng ta mới có ý nghĩa.

(Thiên nhiên không phải là một món hàng, nó không phải là một thứ có thể bắt chấp bất kì hậu quả, bóc lột bừa bãi mà không thử tìm hiểu thêm. Ngược lại, trong cả mạng lưới sanh mạng chung đó, chúng ta là một phần của thiên nhiên, sanh mạng của chúng ta có được là nhờ thiên nhiên, quý trọng thiên nhiên chính là quý trọng bản thân mình, khi chúng ta thật sự biết ơn và quan tâm đến thiên nhiên, cuộc đời chúng ta mới có ý nghĩa.)