



CẨM NANG
ĂN CHAY
VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

TRUYỀN THỐNG ĐẠO ĐỨC TRONG VIỆC ĂN CHAY



Ăn chay, không ăn thịt, là một truyền thống cao đẹp hơn ngàn năm nay ở nước ta, phù hợp với tinh thần nhân đạo của người Việt và nhiều tôn giáo. Ăn chay đã trở thành sự thành tâm của mỗi cá nhân, ăn sâu vào lòng người. Truyền thống ăn chay trở thành một nét đẹp lịch sử hết sức nhân văn và đáng tự hào.

TRUYỀN THỐNG LỊCH SỬ

Đất nước chúng ta từ thời xa xưa đã có truyền thống ăn chay, từ vua đến dân. Vua Lý Nhân Tông là một vị minh quân, trị vì lâu nhất trong lịch sử nước ta (56 năm). Ngài là một vị vua có lòng thương yêu loài vật, cấm giết trâu bò bữa bãi: “Ai mổ trộm trâu bị phạt 80 trượng và tội đồ làm người hầu trong quân đội; người giết trâu và ăn trộm trâu đều phải bồi thường; hàng xóm biết mà không tố cáo cũng bị phạt 80 trượng.”

TƯ TƯỞNG ĂN CHAY TRONG CÁC TÔN GIÁO

Quan niệm chung thường có của các tôn giáo là yêu thương con người, yêu thương cuộc sống, hướng con người đến những tư tưởng tốt đẹp, nhân đạo.

Về ý nghĩa tôn giáo thì ăn chay là để giữ cho tâm hồn thanh tịnh, nhẹ nhàng và cầu nguyện cho sức khỏe cha mẹ, gia đình, người thân trong mùa Vu Lan báo hiếu. Tuy nhiên, ngày nay người thành phố có rất nhiều người ăn chay không vì tôn giáo. Chính những nguyên liệu chay và đặc tính của món ăn đã khiến cho chúng ta tiêu hoá tốt hơn, thúc đẩy hệ thống tuần hoàn của cơ thể. Nhờ sự nhẹ nhàng đó của cơ thể mà tinh thần cũng nhẹ nhõm hơn, yên tĩnh hơn và tập trung hơn. Ngoài ra, sự biến tấu của món ăn là những hình thức trang trí hết sức tinh tế, đơn giản nhằm toát lên cái dụng ý muốn hưởng đến cuộc sống thanh cao hơn, bình lặng hơn trong tâm hồn.



Phật giáo

Phần lớn người Việt Nam có thói quen ăn chay vì có lý do tin tưởng Phật pháp hoặc có tấm lòng hướng Phật, hướng thiện.

Từ xưa, người theo đạo Phật đã hướng đến việc ăn uống sao cho tốt cho sức khỏe, trí não được cân bằng sáng suốt. Nếu ai đó bất cẩn ăn uống bị ngộ độc thì trí não cũng sẽ bị ảnh hưởng, bị u mê theo. Khi bụng nhẹ nhõm thì cái đầu cũng nhẹ theo, sáng suốt hơn. Tư tưởng đó bắt nguồn từ nhà Phật rồi lan ra cộng đồng xã hội, ăn chay giờ đã trở thành một xu hướng ẩm thực mới rất được quan tâm.

Theo thuyết luân hồi và luật Nhân - Quả, con người sau khi chết tùy theo nghiệp (nhân mình gieo) mà thọ nghiệp trong lục nẻo luân hồi. Để thọ nghiệp lành (quả tốt) thì trong cuộc sống hiện tại phải biết gieo nhân lành (tu tâm dưỡng tánh, làm phước giúp đỡ chúng sanh, bố thí, cúng giường tam bảo, phóng sanh...). Trong đó việc ăn chay là góp phần giảm thiểu sát sanh. Không nên ăn thịt và những thức ăn có máu. Con người sẽ phải trả giá ra sao nếu chỉ vì phục vụ ham muốn của bản thân mà lạm sát hàng ngàn sinh vật khác?

Thiên chúa giáo

Kitô giáo nói chung, và Công giáo Rôma nói riêng, quan niệm rằng ăn chay là rèn luyện cho bản thân cách chống lại những ham muốn xác thịt và tỏ lòng sám hối tội lỗi đối với Thiên Chúa.

Ăn chay và bác ái có mối liên hệ mật thiết với nhau, đặc biệt trong lối sống của Đông phương khi thực hành ăn chay để luyện đức từ bi. Ăn chay để gạt lòng tham sân si và mở ra cách sống an bình với người và các thú vật chung quanh. Con đường ăn chay trở nên con đường hòa mình vào với thiên nhiên để sống an vui.

Các tôn giáo khác

Giáo lý Hồi giáo biểu lộ rằng Hồi giáo là một tôn giáo rất từ bi, nhất là về phúc lợi dành cho động vật. Nhiều quốc gia Hồi giáo đang thức tỉnh trước lợi ích của việc ăn chay, và việc ăn chay được ủng hộ bởi niềm tin Hồi giáo.

Đối với một số tôn giáo khác của Việt Nam ở Nam bộ (Cao Đài, Phật Giáo Hòa Hảo, Tứ Ân Hiếu Nghĩa, Bửu Sơn Kỳ Hương...), do chịu ảnh hưởng khá đậm của Phật giáo, đã chủ trương khuyến khích tín đồ ăn chay.

Đối với tôn giáo nào thì khoan ái, hướng thiện cũng là tư tưởng đạo đức muốn truyền dạy cho con người, mà ăn chay chính là một biểu hiện cụ thể nhất trên con đường một con người hướng về một niềm tin tôn giáo.

Ý NGHĨA NHÂN ĐẠO CỦA VIỆC ĂN CHAY

Leo Tolstoy nói:

"Ngày nào còn có những lò sát sinh, ngày ấy còn bãi chiến trường. Ăn chay là một khảo nghiệm gay go nhất cho chủ nghĩa nhân đạo."

Mặc dù phần lớn chúng ta không tích cực ủng hộ việc sát hại thú vật, nhưng vì đã thành thói quen, đồng thời được xã hội chấp thuận, nên chúng ta thường hay ăn thịt mà không hề biết đến những gì xảy đến cho những con vật mà chúng ta ăn.

Tại sao con người chúng ta có thể nuôi những con vật đáng thương theo một chu trình công nghiệp chật hẹp để chúng mất tự do rồi lại tàn sát chúng? Nếu chúng ta là chúng, chúng ta cảm thấy thế nào? Hãy nhìn bộ máy chiến tranh đi các bạn, chúng ta cũng bị tàn sát và giam giữ như thế đó: Cực hình, đau thương. Dù chúng ta không hiểu tiếng của sinh vật, nhưng chúng cũng có cảm giác biết sợ hãi, biết thương yêu, biết hờn giận, biết đau đớn, thích sống tự do... Hơn nữa chúng còn biết cứu người, yêu thương đồng loại không khác gì con người. Tại sao phải giết chúng, giết những sinh vật không thể phản kháng, không thể lên tiếng.. có tàn nhẫn quá không?

Chúng ta thường nói nhiều về lối sống đạo đức, làm điều thiện, xa rời tội lỗi, nhưng không hề hay biết (hay cố tình không muốn biết) đến sự sống chết của những động vật khác vì phục vụ lợi ích của chúng ta, không phải cũng là một tội lỗi hay sao?



ĂN CHAY – XU HƯỚNG CỦA THỜI ĐẠI

Vì sao chúng ta nên ăn chay?

Chế độ ăn chay ngày càng được nhiều người lựa chọn, nhằm bảo vệ sức khỏe và hướng tới sự thanh thản cho tâm hồn.

Mỗi ngày một người chỉ cần tối đa 8-10% lượng đạm cho cơ thể, trong khi đó, lượng chất đạm có trong rau quả, ngũ cốc chiếm 10-12%. Riêng đạm có trong gạo lên đến 10-20%. Vì thế mọi người không phải lo thiếu chất khi ăn chay. Điều quan trọng là chúng ta phải biết cách phối hợp và chế biến thực phẩm chay thế nào cho đúng.

Cơ thể người thích hợp với chế độ ăn chay.



Hãy tự khám phá xem **hệ tiêu hóa** của bạn thích hợp với loại thức ăn nào nhất? Bởi vì những gì bạn ăn hằng ngày sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống và sức khỏe của bạn!

RĂNG



Động vật Ăn Thịt và Ăn Tạp

Có răng nanh dài và nhọn, răng cửa rất nhọn và cong để cắn, xé thức ăn.



Con Người và Loài Ăn Thực Vật:

Có răng nanh rất tù, răng cửa dẹp và phẳng, còn răng hàm thì khít nhau để hỗ trợ cho động tác nhai thức ăn.

MIỆNG



Động vật Ăn Thịt và Ăn Tạp

Miệng có thể há ra rất rộng để ngậm và nuốt thức ăn, hàm không thể đưa ra trước, không có cơ hỗ trợ động tác nhai.



Con Người và Loài Ăn Thực Vật:

Miệng há ra nhỏ hơn, chỉ nuốt thức ăn khi đã nhai kỹ, hàm có thể chuyển động ra nước và có cơ hỗ trợ động tác nhai.



Động vật Ăn Thịt và Ăn Tạp:

Chiều dài của ruột rất ngắn giúp tiêu hóa nhanh chất thịt và thải ra ngoài.

RUỘT



Con Người và Loài Ăn Thực Vật:

Chiều dài của ruột gấp 3 lần so với loài ăn thịt và ăn tạp (gấp 10-12 lần chiều dài cơ thể), giúp tiêu hóa carbohydrate từ thực vật.

TUYẾN NƯỚC BỌT

Động vật Ăn Thịt:

Không có các men tiêu hóa tinh bột và chất xơ.

Con Người:

Có các men tiêu hóa tinh bột



GAN

Động vật Ăn Thịt:

Có khả năng tổng hợp vitamin C.

Con Người:

Phải hấp thu vitamin C trực tiếp từ thức ăn.

DẠ DÀY



Động vật Ăn Thịt:

Thường chỉ ăn khoảng một bữa trong ngày và dạ dày đảm nhận chức năng tiêu hóa khoảng 65% thức ăn.



Con Người:

Ăn nhiều lần trong ngày và dạ dày chỉ tiêu hóa khoảng 25% thức ăn rồi chuyển xuống ruột.

DỊCH VỊ

Động vật Ăn Thịt:

Có nồng độ axit dịch vị rất cao để tiêu hóa thịt.

Con Người:

Nồng độ axit dịch vị thấp hơn 20 lần.

KHẢ NĂNG SĂN MỒI



Động vật Ăn Thịt:

Có khả năng chạy nhanh gấp bội lần và có móng vuốt nhọn để bắt mồi.



Con Người:

Bàn tay mềm mại và không có khả năng chạy nhanh.



BẠN CÓ NHẬN RA RẰNG

Cơ thể của bạn thích hợp hơn với lối dinh dưỡng thuần chay không?

ĂN CHAY GIÀU DƯỠNG CHẤT

Quan niệm ăn chay sẽ thiếu chất và suy dinh dưỡng là hoàn toàn sai lầm. Các thực phẩm chay cung cấp cho con người đủ các dinh dưỡng cơ bản nhất, bao gồm chất bột, chất béo, chất đạm, chất xơ cũng như các muối khoáng. Nếu một người ăn chay mà ăn uống đầy đủ và quân bình vẫn phát triển thậm chí có thể sống lâu hơn. Thực tế đã cho thấy, người Eskimo hoàn toàn ăn thịt thì tuổi thọ trung bình của họ chỉ 36, còn người Kogi (bộ tộc ở Peru, Nam Mỹ) ăn chay trường thì tuổi thọ của họ lên tới 100.



Giảm chất béo

Những sản phẩm từ bơ sữa và thịt chứa một lượng lớn chất béo. Giảm lượng chất này bằng chế độ ăn chay, sức khỏe của bạn sẽ được cải thiện tốt hơn. Đặc biệt, các vấn đề về tim mạch cũng được giảm thiểu.

Chất xơ

Chế độ ăn chay có nhiều chất xơ rất tốt cho đường ruột. Hàm lượng chất xơ cao còn giúp chống lại bệnh ung thư đại tràng.

Các khoáng chất:

Magiê, Kali, Folat: rất giàu có trong các loại rau củ, là những khoáng chất không thể thiếu trong duy trì cân bằng trao đổi chất trong cơ thể

Các loại Vitamin:

Vitamin nhóm B, C, E - Ngoài việc tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, những chất này còn cực kỳ tốt cho tim, da, mắt, não và chống lại bệnh mất trí nhớ. Nhiều loại vitamin còn có khả năng chống oxy hóa, chống lão hóa.

Các hợp chất tự nhiên

Các hợp chất có trong thực phẩm tự nhiên rất tốt trong việc ngăn ngừa và hồi phục sức khỏe khi bị ung thư, thúc đẩy chức năng của enzym và phối hợp cùng chất chống oxy hóa trong cơ thể.

Chất đạm

Hiển nhiên chất đạm rất tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người hấp thu nhiều chất đạm quá mức cần thiết, dẫn đến tác dụng ngược. Các sản phẩm từ đậu, hạt sẽ là nguồn thực phẩm cung cấp protein hoàn hảo cho chế độ ăn kiêng của bạn.

ĂN CHAY PHÒNG BỆNH TẬT

Theo các nghiên cứu khoa học, chế độ dinh dưỡng chay sẽ giúp cho việc phòng ngừa các bệnh liên quan đến tim mạch, tăng huyết áp. Vì vậy, việc ăn chay được nhiều quốc gia trên thế giới khuyến khích để phòng chống các bệnh mạn tính. Mặt khác, trong đồ ăn chay có ít cholesterol, ít axit béo, nhiều vitamin, có tác dụng chống ôxy hóa nên các món chay rất thích hợp cho bạn nào muốn có vóc dáng thon gọn.

Hiện nay, những siêu sao nổi tiếng trên khắp hành tinh đều có xu hướng chuyển sang ăn chay nhẹ. Họ ăn chay dựa trên cơ sở khoa học nhằm bảo vệ sức khỏe, giữ gìn vóc dáng và vẻ đẹp của mình. Theo thống kê thực tế thì ngày càng có nhiều người có xu hướng lựa chọn lối dinh dưỡng chay và ăn chay trường như: Pythagore, Leonard Davinci, Leon Tolstoi, Mohanda Gandlai, Albert Einstein... Lựa chọn thực phẩm chay không chỉ thể hiện sự hiểu biết của bạn về thực phẩm mà còn thể hiện cách sống và con người của bạn. Có vô vàn lý do khiến chúng ta ăn chay: do quan niệm sống, do làm đẹp, phòng chống hoặc chữa bệnh tật, bảo vệ môi trường... Dù xuất phát từ lý do nào thì chúng ta cũng đang làm một việc giàu ý nghĩa và đậm chất nhân văn.



Thức ăn chay có tác dụng phòng chống ung thư

30% số bệnh ung thư liên quan trực tiếp với thói quen ăn uống của người bệnh. Thực phẩm chứa nhiều mỡ, sữa nguyên bơ, thịt và những thức ăn có axit béo bão hòa không chỉ dễ gây nên các bệnh ung thư - nhất là ung thư kết tràng và ung thư trực tràng - mà còn có thể gây ra các bệnh tim mạch.

Trên thế giới hiện có hơn 10 triệu người bị ung thư, ít nhất là 30%-40% trong số đó nếu biết điều tiết việc ăn uống ngay từ thời kỳ đầu sẽ có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư. Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên ăn ít các loại thực phẩm có nhiều mỡ cũng như thứ có chất gây ra ung thư như thực phẩm ướp muối, hun khói, nướng... đồng thời nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh và thức ăn nhiều chất xơ.

Chế độ ăn chay thường xuyên và phù hợp sẽ giúp bạn ngăn ngừa nhiều chứng ung thư nguy hiểm như ung thư ruột, ung thư đường tiêu hóa, ung thư dạ dày, ung thư vú, ung thư gan, ung thư kết tràng... cũng như ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĂN CHAY

“Ăn chay” thường bị hiểu nhầm như một cách gò bó thân xác bằng những món đạm bạc, đơn sơ. Tuy nhiên, đây lại là cách giúp bạn giữ gìn sức khỏe và vóc dáng hết sức hiệu quả.

Giàu dưỡng chất

Với thực đơn ăn kiêng gồm rau củ quả tươi xanh và các loại hạt, bạn sẽ được hưởng lợi:

- Giảm chất béo:** Những sản phẩm từ bơ sữa và thịt chứa một lượng lớn chất béo. Giảm lượng chất này bằng chế độ ăn kiêng, sức khỏe của bạn sẽ được cải thiện tốt hơn. Đặc biệt, các vấn đề về tim mạch cũng được giảm thiểu rất rõ.
- Cacbonhydrate:** Đây là chất cung cấp năng lượng. Thiếu chất này, cơ thể sẽ tự đốt cháy các năng lượng ở cơ.
- Chất xơ:** Chế độ ăn kiêng có nhiều chất xơ sẽ rất tốt cho đường ruột. Hàm lượng chất xơ cao còn giúp chống lại bệnh ung thư đại tràng.
- Magiê:** Ngoài việc hấp thụ canxi, magiê cũng là một nguyên tố vi lượng quan trọng trong chế độ ăn kiêng. Các loại đậu, hạt và rau dền là nguồn cung cấp magiê dồi dào.
- Kali:** Giúp cân bằng nước và axit trong cơ thể, kích thích thận loại bỏ độc tố. Chế độ ăn kiêng giàu kali được chứng minh làm giảm thiểu nguy cơ các bệnh về tim mạch và ung thư.
- Folat:** Loại vitamin B này là một phần quan trọng trong chế độ ăn kiêng khỏe mạnh. Folat giúp hồi phục các tế bào, tạo ra nhiều hồng cầu và bạch cầu trong máu, và chuyển hóa các axit amin.
- Chống oxy hóa:** Để bảo vệ tế bào khỏi bị phá hủy, chất chống oxy hóa là một trong những chất tốt nhất cho cơ thể. Chất chống oxy hóa có thể bảo vệ cơ thể tránh các bệnh ung thư.
- Vitamin C:** Ngoài việc tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, vitamin C còn giúp hồi phục các vết thương nhanh hơn. Vitamin C cũng là một chất chống oxy hóa.
- Vitamin E:** Loại vitamin này cực kỳ tốt cho tim, da, mắt, não và chống lại bệnh mất trí nhớ. Các thực phẩm như lúa gạo, hạt và rau dền rất dồi dào vitamin E.
- Hợp chất tự nhiên:** Các hợp chất có trong thực phẩm tự nhiên rất tốt trong việc ngăn ngừa và hồi phục sức khỏe khi bị ung thư, thúc đẩy chức năng của enzym và phối hợp cùng chất chống oxy hóa trong cơ thể.
- Chất đạm:** Các sản phẩm từ đậu, hạt sẽ là nguồn thực phẩm cung cấp protein hoàn hảo cho chế độ ăn kiêng của bạn.

Phòng chống bệnh tật

- Bệnh tim mạch:** Ăn nhiều đậu và các loại ngũ cốc, giảm dần thực phẩm bơ sữa và thịt sẽ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.
- Cholesterol:** Trái tim của bạn sẽ rất biết ơn nếu bạn có thể cắt giảm các món ăn từ động vật. Điều đó cũng có nghĩa hàm lượng cholesterol trong cơ thể sẽ giảm dần xuống.
- Huyết áp:** Các thực phẩm từ ngũ cốc là một lựa chọn tốt, đặc biệt là để giảm huyết áp.
- Tiểu đường:** Ăn chay không chỉ là “vũ khí” chống lại bệnh tiểu đường mà còn là chế độ dinh dưỡng hợp lý, giúp bạn thực hiện rất dễ dàng.
- Ung thư ruột:** Ăn nhiều thực phẩm từ ngũ cốc cùng với các loại hoa quả tươi và rau xanh có thể giảm được tỷ lệ mắc bệnh này.
- Ung thư vú:** Ở những vùng thôn quê, phụ nữ thường ít ăn thịt và các thực phẩm từ động vật nên thường có tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú thấp hơn phụ nữ thành thị.
- Lão hóa:** Các loại rau củ quả tươi, đặc biệt như rau dền, cà-rốt, bí ngô và khoai lang rất tốt cho việc ngăn ngừa chứng lão hóa da.
- Bệnh đục thủy tinh thể:** Các thực phẩm giúp ngăn ngừa chứng bệnh lão hóa cũng có thể giúp giảm thiểu bệnh đục thủy tinh thể. Các sản phẩm có hàm lượng chất chống oxy hóa cao có khả năng ngăn ngừa bệnh này.
- Viêm khớp:** Việc thu nạp các thực phẩm bơ sữa sẽ làm giảm triệu chứng dẫn đến viêm khớp. Sự kết hợp giữa ăn chay và các thực phẩm không đường có thể giúp cải thiện tình trạng sức khỏe cho những ai bị chứng viêm khớp.
- Loãng xương:** Xương chắc khỏe phụ thuộc vào việc có nhiều hay ít protein, hàm lượng canxi hấp thụ, kali, natri... Với chế độ ăn kiêng khỏe mạnh, bốn chất trên sẽ là những dưỡng chất hoàn hảo cho việc ngăn ngừa bệnh loãng xương.



- Hoóc-môn:** Việc ăn các loại thức ăn có nguồn gốc từ động vật không chỉ phá hủy sự cân bằng tự nhiên của các loại hoóc-môn trong cơ thể mà còn dẫn đến tình trạng phát triển các khối u.

- Tránh các bệnh lây truyền:** Tránh khỏi các mầm bệnh có nhiều trong thực phẩm từ động vật như E.Coli, bò điên...

Các lợi ích về thể chất

Ngoài việc cung cấp những dưỡng chất và ngăn ngừa bệnh, ăn chay còn mang lại nhiều lợi ích khác về thể chất: cơ thể khỏe mạnh, hấp dẫn và tràn đầy năng lượng.

1

Chỉ số khối cơ thể: Chế độ ăn kiêng không thịt sẽ giúp bạn có những chỉ số tốt trong biểu đồ cơ thể, cân nặng hợp lý cũng như không có mỡ thừa trong cơ thể.

Giảm cân: Chế độ ăn kiêng bằng các món chay hợp lý và thông minh sẽ giúp bạn dễ dàng giảm cân một cách hiệu quả.

Năng lượng: Khi tuân thủ theo chế độ ăn kiêng của người ăn chay, bạn sẽ có được nhiều năng lượng hơn.

Làn da khỏe mạnh: Các loại đậu, vitamin A và E trong rau củ đóng một vai trò quan trọng, giúp làn da khỏe mạnh. Vì thế, những người ăn chay luôn sở hữu làn da hồng hào tự nhiên. Rất nhiều người chuyển sang chế độ ăn chay cũng nhận thấy các vết thâm nám trên mặt dần mờ đi.

Sống lâu hơn: Một vài nghiên cứu chứng minh rằng những người ăn chay thường có tuổi thọ trung bình cao hơn những người khác khoảng 6 năm.

Mùi cơ thể: Giảm các thực phẩm bơ sữa và thịt sẽ giảm thiểu đáng kể mùi hôi của cơ thể. Nhiều người còn cảm giác cơ thể mình có mùi thật dễ chịu khi ăn chay.

Hơi thở: Những người ăn chay đều cảm thấy mùi hôi từ miệng không còn nhiều. Hãy tưởng tượng mỗi buổi sáng thức dậy, bạn sẽ không phải quan tâm đến hơi thở của bản thân nữa.

Tóc: Những người theo chế độ ăn chay cho biết tóc họ bóng trở nên khỏe hơn, dày hơn và tràn đầy sức sống.

Móng tay, móng chân: Chế độ ăn chay giúp cho móng phát triển khỏe mạnh và chắc hơn. Nhìn vào móng sẽ biết được tình trạng sức khỏe của bạn.

Chứng đau nửa đầu: Ăn chay cũng như liều thuốc diệu kỳ, giúp giảm rất nhiều chứng bệnh khó chịu này.

Dị ứng: Không sử dụng nhiều thực phẩm bơ sữa, thịt và trứng thường xuyên giúp tránh được những triệu chứng dị ứng. Các vấn đề về tiêu hóa hay tình trạng sổ mũi cũng giảm đáng kể.



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

Tác dụng khác của việc ăn chay

Bảo vệ môi trường:

→ Việc ăn chay sẽ giúp bảo tồn nguồn nhiên liệu hóa thạch như than đá, dầu mỏ...

Năng lượng tiêu hao để tạo ra thực phẩm	
78 calori năng lượng nhiên liệu	1 calori thịt bò
35 calori năng lượng nhiên liệu	1 calori thịt heo
22 calori năng lượng nhiên liệu	1 calori thịt gia cầm
1 calori năng lượng nhiên liệu	1 calori đậu nành

→ Ăn chay giúp tiết kiệm nguồn nước. Sản xuất đạm thực vật chúng ta sẽ tiết kiệm từ 3 đến 15 lần lượng nước để sản xuất đạm động vật.

→ Ăn chay sẽ giúp sử dụng nguồn lương thực như lúa thóc một cách hiệu quả và thông minh nhất. Người ta phải dùng khoảng 7,264 kg đậu nành và lúa thóc chỉ để sản xuất ra 0,45 kg thịt bò, hay 1,4 kg thịt cừu hoặc 2,7 kg trứng. Bằng việc tiêu thụ thực phẩm từ trực tiếp lúa thóc, chúng ta sẽ tiêu thụ thực phẩm một cách hiệu quả hơn, góp phần vào việc xây dựng và bảo vệ môi trường.

→ Ăn chay giúp bảo vệ đất hiệu quả. Khi chúng ta canh tác lúa thóc và rau đậu, lớp đất mặt được sử dụng một cách hiệu quả hơn nhờ vào đặc tính cố định đạm của chúng. Chúng ta sử dụng nguồn tài nguyên nông nghiệp ít hơn mà vẫn đảm bảo lương thực cho cùng số lượng người.

→ Rừng sẽ được bảo vệ nhờ việc ăn chay của bạn. Bạn đã trực tiếp giảm được việc sử dụng quá mức tài nguyên thiên nhiên như đất rừng, nơi cung cấp và lưu trữ nguồn gen sinh học, nguồn dược phẩm mới không thay thế được..

Bảo vệ sức khỏe

→ Người ta ăn chay không hẳn vì tín ngưỡng, càng không phải chỉ người đi tu mới ăn chay mà trước hết là vì sức khỏe của chính bản thân mình.

→ Sở dĩ ăn chay ngày càng trở nên phổ biến trong đời sống hàng ngày của người dân bởi người ta nhận thức được những ưu điểm, tác dụng của ăn chay. Chính vì nó xuất xứ từ thiên nhiên nên rất thanh tịnh, sạch và hạn chế được những ô nhiễm độc hại, tốt cho sức khỏe hơn khi ăn những thực phẩm khác.

→ Ăn chay trước hết là vì sức khỏe của bản thân mình, để nuôi dưỡng lòng từ bi đối với các loài động vật. Để việc ăn chay mang lại nhiều lợi ích thì người ăn chay phải giữ cho tâm trong sạch, tránh làm điều ác. Ăn chay cũng có những nét đẹp văn hoá ẩm thực, đó là phải có tư thế, tâm thế thường thức đúng mực, hài hoà, biết sẻ chia, có như vậy mới nuôi dưỡng được tâm hồn, mới duy trì được sức khỏe như mong muốn.



- ➔ Ăn chay giúp cơ thể không bị thiếu hụt các chất dinh dưỡng. Thiếu những dưỡng chất từ thực vật, cơ thể con người sẽ thiếu hụt vô số những dưỡng chất cần thiết.
- ➔ Ăn chay giúp tránh được những chất béo bão hòa và cholesterol. Thức ăn động vật có hàm lượng chất béo bão hòa cao. Thực vật không có chất béo có hại này và cholesterol.
- ➔ Ăn chay giúp ngăn ngừa sự thiếu hụt chất xơ và các chất tinh bột cần thiết cho cơ thể.

- ➔ Ăn chay còn giúp ngăn ngừa sự thiếu hụt vitamin B, vì thịt rất ít vitamin.
- ➔ Ăn chay giúp tránh được những hóa chất công nghiệp. Chúng tồn tại với hàm lượng cao trong chuỗi thức ăn. Thức ăn gia súc chứa hàm lượng các chất hóa học nông nghiệp rất cao.
- ➔ Ăn chay giúp hạn chế vi sinh vật gây bệnh. Có một số lượng lớn vi khuẩn và virus rất nguy hiểm phổ biến trong thịt động vật. Khi bạn ăn thịt, bạn cũng sẽ hấp thụ những vi sinh trong thịt.
- ➔ Thức ăn động vật có nhiều giun lã và những sinh vật ký sinh.
- ➔ Thời hạn sử dụng của hai loại thực phẩm là khác nhau. Thực phẩm thực vật giữ được lâu hơn thực phẩm động vật.
- ➔ Ăn chay giúp phòng ngừa bệnh tim. Ăn thịt lại gia tăng những nguy cơ của đau tim. Mỗi tương qua này được chứng minh từ những dữ liệu nghiên cứu của dịch tễ học.
- ➔ Ăn chay giúp ngăn ngừa ung thư. Hầu hết những chất ngăn ngừa ung thư căn bản là vitamin C, B-17, hydroquionen, beta carotene, NDGA, không có chất ngăn ngừa ung thư nào có nguồn gốc từ động vật. Còn hầu hết thịt khi bị nấu sản sinh ra những dãn benzen và những phức hợp gây ung thư khác.
- ➔ Ăn chay giúp phòng chống loãng xương, chống sỏi mật, sỏi thận, chống tiểu đường, tránh đa xơ cứng, phòng chống chứng viêm khớp, phòng bệnh về răng nướu, giảm nguy cơ mắc các chứng ngộ độc đường ruột.
- ➔ Ngoài ra ăn chay còn giúp phòng tránh mụn trứng cá. Ăn chay cũng giúp tránh bệnh béo phì, một căn bệnh nguy hiểm của thời đại công nghiệp.
- ➔ Ăn chay giúp bù đắp sự thiếu hụt chất xơ. Chất xơ giúp hấp thu những chất bảo dư thừa và hỗ trợ nhu động ruột. Thức ăn thực vật có hàm lượng chất xơ cao hơn thịt.
- ➔ Ăn chay giúp kéo dài tuổi thọ, mang lại một cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh.

■ Nâng cao giá trị đạo đức

- ➔ Ăn chay giúp nuôi dưỡng tình yêu thương động vật.
- ➔ Ăn chay là tôn trọng đời sống của loài hữu tình.
- ➔ Ăn chay là bạn đã thực hiện một nghĩa cử hy sinh nhưng còn rất nhỏ nhoi so với những gì loài động vật phải gánh chịu bằng cả tính mạng và cuộc sống của chúng.
- ➔ Ăn chay là chế độ ăn kiêng tự nhiên tốt nhất.
- ➔ Ăn chay là một sự chia sẻ. Nếu bạn tham gia vào việc giết thịt động vật, bạn sẽ phải trả giá cho những hành động của mình.
- ➔ Ăn chay là tin tưởng và thực hành bất bạo động vì một thế giới an bình. Sự giết chóc thì đẩy bạo động vào khổ đau.
- ➔ Ăn chay là bạn có ý thức và có quan điểm rõ ràng. Bạn biết bạn hành động cho lẽ phải. Bạn sẽ thấy một sự bình an, tốt lành trong lòng khi bạn quyết định duy trì không ăn thịt.
- ➔ Ăn chay là bảo vệ “những giá trị bên trong” của chính bạn.
- ➔ Ăn chay vẫn đảm bảo một sự thay thế dễ dàng các nhu yếu dinh dưỡng cần thiết. Có nhiều rau cải hoàn toàn có thể thay thế cho các sản phẩm thịt.

Công dụng của một số thực phẩm chay đối với đời sống và sức khỏe con người



1 Các loại thực phẩm thực vật có tác dụng giải độc cho cơ thể:

Cách ăn uống không đúng, môi trường ô nhiễm, cuộc sống nhiều áp lực khiến cho cơ thể của chúng ta bị tích tụ rất nhiều độc chất. Những thực phẩm nào có thể hóa giải điều đó.

Củ đậu:

Củ đậu chứa nhiều chất xơ nên rất tốt cho tiêu hóa, giúp cho dạ dày co bóp tốt, có lợi cho đại tiện. Bình thường thì mọi người hay ăn sống, nhưng bạn có thể chế biến thành xào, nấu hoặc là nướng. Nướng thì giữ nguyên cả vỏ, khi ăn sẽ thấy ngọt và rất mát.

Đậu xanh:

Đậu xanh thanh nhiệt giải độc, rất lợi tiểu và có tác dụng tuyệt vời trong việc chữa cảm nắng và giải khát. Nên ăn nhiều chè, cháo đậu xanh thì sẽ giải độc và tiêu viêm rất tốt. Tuy nhiên, khi chế biến đậu xanh bạn không nên nấu lâu quá, vì lâu quá sẽ làm cho hàm lượng acid hữu cơ cũng như là vitamin bị mất đi và giảm bớt tác dụng vốn có của nó.

Yến mạch:

Yến mạch có tác dụng giúp dạ dày co bóp tốt, nhuận tràng, thông đại tiện nên giải độc rất tốt. Bạn hãy nghiền yến mạch nấu chín thành nước để uống hoặc khi uống cho thêm một số nước hoa quả khác như là táo nhỏ, vừa cung cấp được thêm nhiều thành phần dinh dưỡng, vừa lợi đại tiện.

Ý dĩ:

Hạt ý dĩ có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, trao đổi nước trong cơ thể, phát huy tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, rất có ích trong việc cải thiện tình trạng của những người béo phì do phù nề. Uống nước ý dĩ là một trong những biện pháp giải độc khá tốt. Bạn hãy đun nhừ hạt ý dĩ rồi cho thêm ít đường vừa đủ vào khuấy đều. Loại nước này vừa giải độc lại vừa có tác dụng làm đẹp da.

Hạt kê:

Hạt kê không có trấu cám nên sẽ không làm kích thích thành ruột. Đặc biệt là hạt kê có nhiều chất xơ ôn hòa nên rất dễ tiêu hóa, giải độc rất tốt. Bạn có thể nấu cháo kê, cháo kê có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, lợi tiểu, hàm lượng dinh dưỡng lại cao và đối với phụ nữ thì có tác dụng làm trắng da.

Gạo chưa giã:

Loại gạo này còn giữ nguyên các thành phần dinh dưỡng, có hàm lượng chất xơ phong phú, có tác dụng hút nước, hút mỡ và tạo cho bạn có cảm giác no bụng. Khi ăn loại gạo này sẽ làm cho đường ruột thông suốt, giải độc tốt, rất có ích cho những người hay bị táo bón. Hàng sáng ăn một bát cháo gạo chưa giã hoặc là một cốc sữa đậu nành pha với gạo chưa giã là cách giải độc tốt nhất cho cơ thể.

Đậu đỏ:

Đậu đỏ có tác dụng thúc đẩy sự co bóp của dạ dày, giảm táo bón, lợi tiểu. Bạn hãy ngâm đậu đỏ một tối sau đó vắt ra rửa sạch cho vào nồi ninh nhừ thành chè không đường. Cứ cách một ngày ăn một bát chè không đường này thì giải độc rất tốt.



Cà rốt:

Cà rốt có tác dụng cải thiện tình trạng táo bón của cơ thể. Cà rốt có chứa hàm lượng carotene- phong phú, có thể bài trừ được chất độc. Tuy nhiên, khi chọn lựa cần chú ý rằng cà rốt tươi mới có tác dụng giải độc tốt nhất. Bạn có thể chế biến thành nước ép cà rốt, nếu thích thì cho pha thêm mật ong, nước chanh...vừa ngon vừa giải khát lại vừa giải độc.

Măng lau:

Măng chứa nhiều chất dinh dưỡng như kali, asparagine có tác dụng lợi tiểu, đào thải được lượng nước thừa trong cơ thể, giải độc rất tốt. Mầm măng lau tươi chứa nhiều vitamin a, rất tốt cho cơ thể và dễ chế biến thành các món ăn ngon miệng.



Củ sen:

Củ sen có tác dụng lợi tiểu, và đẩy các chất phế thải ra ngoài cơ thể để làm sạch máu. Củ sen được chế biến nóng lạnh tùy thích. Có thể ép thành nước và cho thêm một ít mật ong để uống, cũng có thể nấu lên thành chè rồi uống, hoặc nấu canh...



Củ cải:

Củ cải có tác dụng lợi tiểu rất tốt. Củ cải chứa nhiều chất xơ nên rất tốt cho những người hay bị táo bón, đồng thời củ cải còn có tác dụng làm giảm béo. Nếu muốn củ cải giải độc có hiệu quả tốt nhất là ăn sống, có thể ép thành nước hoặc là làm sa lát.



Cải cúc:

Cải cúc chứa nhiều vitamin a, có tác dụng bảo vệ gan và đào thải các chất độc ra ngoài cơ thể. Bạn có thể chế biến thành các món canh hợp khẩu vị để ăn hàng ngày.

Lá củ đậu:

Chất xơ trong lá củ đậu rất nhiều, lại không có vị đắng chát, khi ăn dễ làm cho ta có cảm giác no bụng, lại thúc đẩy được sự co bóp của dạ dày, phòng chống được căn bệnh táo bón. Rửa sạch lá củ đậu rồi cho nhúng qua nước đang đun sôi. Sau đó trộn lẫn với tỏi đã băm nhỏ và ít dầu oliu, như vậy bạn đã có một món sa lát vừa bổ vừa ngon miệng.

Lá củ cải:

Loại rau này có chứa hàm lượng vitamin và xơ vô cùng phong phú, có tác dụng khiến bạn ăn ngon, đường ruột co bóp tốt và cải thiện được tình trạng táo bón của cơ thể. Ngoài nấu canh thì bạn có thể ép lá rau củ cải thành nước. Khi ép nên cho thêm ít mật ong, như vậy vừa giải độc mà lại rất bổ.

Xuyên thắt:



Lá cây xuyên thắt có những thành phần dinh dưỡng làm giảm lượng đường trong máu và chữa trị căn bệnh táo bón mãn tính. Cho lá xuyên thắt, cà chua, quả kiwi vào xay lẫn để uống hàng ngày, vừa ngon vừa bổ.

Giấm:

Giấm ăn có tác dụng tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể, thải các chất acid có hại ra ngoài và giải tỏa mệt mỏi, ngoài ra cũng có tác dụng lợi tiểu, thông ruột. Sáng tối mỗi ngày sau khi ăn cơm thì nên uống một chút giấm ăn, như vậy sẽ rất có ích cho sức khỏe.



ĐẠM ĐỘNG VẬT – MỐI HỌA CHO NHÂN LOẠI

Chất đạm được lập thành bởi những chuỗi xoắn dài các amino-acids. Có hai mươi loại amino-acids khác nhau trong cơ thể con người và có trong cả thực vật lẫn động vật. Trong số hai mươi loại amino-acid này, cơ thể chúng ta tự tạo ra 11 loại, còn 9 loại còn lại được lấy từ bên ngoài qua việc ăn chất đạm. Tất cả chất đạm như là thịt, sữa bò, trứng gà, ngũ cốc, đậu, hạt đều chứa các loại chất đạm cần thiết này. Mặc dù một số loại thực vật không chứa đầy đủ các loại chất đạm, nhưng những người ăn chay ăn nhiều loại rau đậu khác nhau, do đó họ vẫn có đầy đủ chất đạm cần thiết cho cơ thể.

Tác hại của chăn nuôi động vật.

■ Hủy hoại và lãng phí tài nguyên

Ăn thịt làm tiêu hao lượng tài nguyên không thể hồi phục. Mỗi nửa ký thịt bò cần dùng 9.463 lít nước, so với chỉ 110 lít nước để sản xuất nửa ký cà chua, và 526 lít nước cho nửa ký bánh mì nguyên chất. Một nửa lượng nước, 80% diện tích đất ruộng tại Hoa Kỳ, hầu hết số lượng đậu nành, và hơn một nửa số thóc gạo của thế giới được dùng để nuôi thú vật lấy thịt.

Trong khi đó, 1 tỷ người đang bị nạn đói và thiếu dinh dưỡng, 24.000 trẻ em qua đời mỗi ngày bên những đồng lúa dùng để sản xuất thức ăn gia súc của các nước Tây phương. Nạn đói trên thế giới sẽ được xóa bỏ nếu những nguồn tài nguyên quý giá của chúng ta được sử dụng hữu hiệu, bằng cách sử dụng đất đai để trồng trọt cho con người thay vì sản xuất thức ăn gia súc.

Ngành chăn nuôi gia súc hiện nay sử dụng tới 70% lượng nước ngọt dành cho con người. Khi nhu cầu tiêu thụ thịt gia tăng, nước ngọt cho nhu cầu sản xuất lần sinh hoạt sẽ cạn kiệt. Các quốc gia giàu có nhưng thiếu nước ngọt như Ả Rập Saudi, Libia, các nước vùng vịnh Persja hay CH Nam Phi nhận thấy họ cần sản xuất thực phẩm tại những quốc gia nghèo hơn để bảo vệ dự trữ nước ngọt của chính mình.



Nạn nhân đói kém Somali:

Các nạn nhân đói kém của Somali xếp hàng để lãnh thức ăn bổ thí. Sản xuất một cân thịt bò đòi hỏi 4,8 cân gạo và các nhà phê bình hệ thống nông nghiệp hiện đại của chúng ta nói rằng sự lan tràn của chế độ ăn thịt làm nạn đói thế giới trầm trọng thêm

Việc chặt phá rừng trên quy mô toàn cầu kéo dài hơn 30 năm không chỉ nhằm mục đích khai thác gỗ mà chủ yếu là để lấy diện tích chăn nuôi bò, trồng đậu nành và trồng cọ lấy dầu.

Trong bản tường trình "Thực phẩm của chúng ta sống bằng gì?" mới nhất của mình, tổ chức môi trường Friends of the Earth đánh giá, mỗi năm thế giới tàn phá khoảng 6 triệu hecta rừng (tương đương diện tích nước Litva) vì mục đích phát triển trồng trọt và chăn nuôi.

■ Có thịt, không có nhân tính



Bạn có biết rằng
130 triệu động vật
bị giết mỗi năm
tại New Zealand?

Hầu hết gia súc được nuôi trong nông trường chăn nuôi, một hệ thống được thiết kế để đạt sản lượng tối đa với mức chi phí tối thiểu. Kết quả là gia súc phải chịu sự thống khổ khủng khiếp cả về tinh thần lẫn thể xác từng giây trong cuộc sống. Chúng bị ép vào những phòng dờ bần không cửa sổ, sẽ không bao giờ nuôi con, không được chạy tự do trên đất, hay làm bất cứ việc gì tự nhiên đối với chúng. Chúng thậm chí sẽ không cảm nhận được ánh nắng mặt trời trên lưng, hít thở không khí trong lành, cho đến ngày bị đưa lên xe vận tải đến lò sát sinh. Hàng trăm triệu thú vật trên thế giới phải chịu hoàn cảnh này, và con vật vẫn còn tỉnh khi bị cắt cổ, để cho chảy máu đến chết.

Các nông gia thường để gà bị đói trong nửa tháng, kích thích cho cơ thể chúng đẻ nhiều trứng hơn để con người tiêu thụ. Gà trống không có giá trị trong công nghệ thịt nên mỗi năm có hàng trăm triệu con gà trống bị nghiền nát khi vẫn còn sống, hoặc bị bỏ vào túi rác cho ngạt thở chết. Thêm vào đó, tại lò sát sinh, gà bị cắt cổ, và bị nhúng vào nước sôi để nhổ lông khi vẫn còn sống.

Bò sữa liên tục bị ép sinh con, và bò con bị bắt mang đi, để con người có thể uống sữa lẽ ra dành cho bò con. Bò mẹ bị gắn vào máy mỗi ngày vài lần. Với những kỹ thuật di truyền học, kích thích tố cực mạnh, và sự vắt sữa tập trung, chúng bị bắt buộc sản xuất gấp 10 lần số lượng sữa bình thường, khiến bầu vú bị sưng đau vô cùng. Khoảng 50% số bò sữa bị tình trạng này.

Khi đọc những dòng này, bạn vẫn cảm thấy ngon miệng khi ăn thịt sao?

■ Thịt làm suy kiệt sức khỏe

Ăn thịt động vật làm gia tăng dư thừa protein. Trung bình một người Mỹ ăn 400% lượng protein cần thiết. Điều này gây ra sự dư thừa nitrogen trong máu và phát sinh nhiều vấn đề sức khỏe. Các chuyên gia dinh dưỡng và y tế khẳng định có mối liên hệ giữa thịt động vật, nhất là thịt đỏ, và bệnh tật. Đã có nhiều nghiên cứu cho thấy những nước hay cộng đồng tiêu thụ nhiều thịt động vật có tỉ lệ mắc các bệnh mãn tính như tim mạch, ung thư, tiểu đường, béo phì, loãng xương, v.v...cao hơn những nước có mức độ tiêu thụ thịt động vật thấp.

Chất thải động vật chăn nuôi chứa nhiều mầm bệnh, trong đó có khuẩn salmonella, vi trùng E.Coli và nhiều vi trùng gây bệnh khác. Mỗi năm người ta trộn hàng tấn thuốc kháng sinh vào thức ăn gia súc – yếu tố làm xuất hiện nhiều loại vi trùng kháng thuốc kháng sinh. Nói cách khác, chất đạm từ động vật chính là nguồn chất độc mà hằng ngày chúng ta vẫn đưa vào cơ thể.

Tục ngữ Việt Nam có câu: “Tham thực cực thân.” Chưa bao giờ chúng ta thấm thía bài học đó như bây giờ. Ngày nay chúng ta khổ không phải vì thiếu ăn, nhưng thực sự đau khổ vì sự bội thực.



Những nguy cơ cho sức khỏe

■ Sự đầu độc

Trước và trong cơn hấp hối quần quai bị mổ thịt, sự sợ hãi khủng khiếp của cái chết làm hệ sinh hoá của con thú thay đổi. Những chất độc sinh ra trong sự sợ hãi lan vào khắp cơ thể chúng và gây độc toàn bộ xác con vật. Nồng độ hoocmôn trong máu của chúng, nhất là hoocmôn adrenalin thay đổi đột ngột khi chúng kiến những con thú khác bị chết. Viện dinh dưỡng Hoa Kỳ đã phải thừa nhận “Thịt xác thú vật chứa đầy máu độc và các thứ cận bã khác”.

■ Bệnh ung thư

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, tỉ lệ những người ăn chay mắc ung thư thấp hơn những người ăn thịt đến mức đáng kinh ngạc. Tại sao nhóm người ăn thịt lại mắc bệnh ung thư nhiều hơn? Một trong những lý do là nền công nghiệp sản xuất đã cố gắng bảo quản thịt bằng cách thêm vào Natri, Nitrat và các chất bảo quản khác. Những chất đó làm thịt có màu đỏ, nhưng nhiều năm gần đây người ta đã không ngừng nhắc đi nhắc lại nó là nguyên nhân gây ung thư (vì nó chứa chất sinh ung thư carcinogenic).

■ Bệnh gia súc

Một điều nguy hiểm nữa cho những người ăn thịt là súc vật thường hay mắc bệnh, mà những người chế biến thịt hoặc những người kiểm tra không phát hiện ra hay phớt lờ đi.

Khi trang trại nuôi gia súc phát triển thành nhà máy nuôi gia súc thì nhiều con thú cả đời không nhìn thấy ánh sáng mặt trời. Cuộc sống của chúng diễn ra trong môi trường giam hãm, tù túng và kết thúc bằng cái chết tàn bạo. Cách nuôi phần tự nhiên chẳng những làm mất quần bình hệ sinh hoá, phá huỷ những thói quen tự nhiên của chúng mà tai hại hơn là kích thích sự phát triển những khối u ác tính và các loại bệnh tật khác. Ví dụ khi mổ thịt gà công nghiệp người ta thường thấy nhiều con bị nhiều tật ở cổ, nách v.v...

Không những vậy, bạn hẳn vẫn còn nhớ những dịch bệnh trên gia súc gia cầm đã mang lại bao nhiêu đe dọa đến sức khỏe con người: bệnh bò điên, dịch cúm gia cầm, dịch heo tai xanh...

■ Bệnh tim mạch

Lý lẽ thuyết phục nhất để buộc người ta tuân thủ một chế độ ăn không có thịt là mối liên quan không thể bác bỏ giữa việc ăn thịt và bệnh tim mạch. Bệnh tim mạch là một bệnh thông thường của xã hội có nhiều người ăn thịt như Hoa Kỳ, Canada, Tây Âu và Australia, nhưng thực tế người ta lại không nghe nói về căn bệnh xã hội này ở những nơi mà tiêu thụ thịt ở mức thấp.



Điều gì gây tai hại cho sự lưu thông máu ở những người ăn thịt? Mỡ động vật có rất nhiều cholesterol bám vào mạch máu ở những người ăn thịt. Quá trình này cứ tiếp tục ngày một lớn dần năm nọ qua năm kia, theo đó máu huyết lưu thông kém dần. Đây là tình trạng rất nguy hiểm gây nên chứng xơ vữa động mạch. Kết quả là huyết áp cao, gây đột quỵ, xuất hiện cơn đau tim.



■ Thức ăn bị phân huỷ

Chẳng bao lâu sau khi con thú bị chết protein trong cơ thể chúng bị đông cứng, các enzym tự phân huỷ. Các protein bị biến tính ngay sau khi chết do quá trình phân huỷ và thối rữa rất nhanh. Từ lúc con thú bị giết thịt, chuyển vào phòng lạnh, qua các cửa hàng thịt, rồi mua đem về nhà, rồi nấu cho bữa ăn, ta có thể tưởng tượng ra tình trạng thối rữa của thức ăn cho một bữa ăn tối.

Thịt phải mất 5 ngày mới được hấp thụ hết (trong khi rau củ thì chỉ hết ½ ngày). Trong thời gian đó, các chất gây bệnh của thịt bị phân huỷ được tiếp xúc thường xuyên với bộ máy tiêu hoá. Thói quen ăn thịt động vật sẽ làm nhiễm độc bộ máy tiêu hoá và làm cho nó bị hao mòn sớm.

■ Bệnh thận, bệnh gút và bệnh viêm khớp



Chất thải chủ yếu của người là urê và axit uric. Chẳng hạn bít tết, chứa 28 gam axit uric trong mỗi ký thịt.

Công trình nghiên cứu đã cho thấy thận của những người ăn thịt phải làm việc nhiều hơn gấp 3 lần so với thận của người ăn chay, vì nó phải bài tiết những độc tố nitrô phức hợp. Khi còn trẻ người ta có thể chịu đựng được mà không thấy tổn hại gì, nhưng rồi thận của họ vì hao mòn sớm và chúng không thể làm việc hiệu quả, khiến họ thường mắc bệnh thận.

Khi thận bị làm việc quá tải và mệt mỏi vì chế độ ăn thịt gây ra, các axit uric không bài tiết hết sẽ lắng đọng trong khắp cơ thể, những thứ đó được các cơ bắp hấp thụ và giữ lại. Sau đó nó có thể đông cứng lại ở dạng tinh thể, khi xuất hiện ở khớp thì gây ra bệnh khớp, bệnh gút, bệnh viêm khớp và các bệnh thấp khớp.

Khi các axit uric tập trung tại các dây thần kinh thì gây nên bệnh viêm dây thần kinh và đau dây thần kinh hông. Hiện nay, có nhiều bác sĩ khuyên bệnh nhân đang đau đớn giảm ăn thịt ngay tức khắc xuống mức thấp nhất hoặc bỏ hẳn.



■ Sự bài tiết kém

Thịt vốn ít sợi xơ, nó được vận chuyển chậm chạp trong hệ thống tiêu hoá của con người (chậm hơn bốn lần so với thóc gạo và rau, củ). Nó gây nên chứng táo bón kinh niên.

Khi thực hiện một chế độ ăn có nhiều chất xơ từ rau củ thì sự bài tiết mới đem lại lợi ích cho sức khỏe một cách hoàn toàn. Rau, củ, hạt và trái cây khác với thịt là chúng có nhiều nước và dễ bài tiết. Những người ăn chay dùng nhiều thức ăn có nhiều xơ nên được lợi nhiều do tính chất phòng bệnh của các chất đó. Các thức ăn giàu chất xơ là một yếu tố quan trọng ngăn ngừa các bệnh viêm ruột thừa, ung thư ruột, bệnh tim mạch và các bệnh béo phì, trĩ trĩe.

Ăn thịt - hủy hoại môi trường



- Ăn thịt là cách sử dụng năng lượng không hữu hiệu, phá hoại tài nguyên và môi trường, tạo thống khổ cho thú vật, và đem đến hậu quả nguy hiểm cho sức khỏe chúng ta.
- Ngành chăn nuôi thải ra nhiều khí CO2 hơn so với tất cả khói xe, tàu, máy bay trên toàn thế giới này thải ra.
- Ngành chăn nuôi lãng phí nhiều nước nhất, thải ra khí nhà kính gần nhiều nhất, ô nhiễm nhất, kém hiệu quả nhất.
- Để sản xuất 1kg thịt, cần phải tiêu hao 10kg thực phẩm, 15000 lít nước.
- Để có 1 lít sữa, cần 990 lít nước.
- Năng lượng để sản xuất 1kg thịt có thể cho 1 bóng đèn 100kW cháy trong 3 tuần. Sản xuất 1kg thịt sẽ thải ra 36,4kg CO2 bằng khí thải ra của 1 xe hơi chạy 155km.
- Trên thế giới có gần 20 tỉ gia súc. 38% lương thực trên thế giới không phải cho người ăn mà cho gia súc ăn.
- Mỗi ngày có 25.000 người chết vì đói, và tình trạng này sẽ còn nhiều hơn nữa nếu thiên tai cứ xảy ra liên tục. Vậy mà chúng ta phải chia 38% lương thực của chúng ta cho gia súc ăn. 30% diện tích đất là cho gia súc. 33% ruộng đất dùng để sản xuất lương thực cho gia súc.
- Con người phải chia nguồn lương thực, nguồn nước, đất đai cho gia súc trong khi gần 1 tỉ người trên thế giới sống trong cảnh nghèo đói, không đủ nước sạch sinh hoạt.

Để có thêm nhiều diện tích chăn nuôi, con người đốt rừng, mở thêm nông trại. 18% khí nhà kính là do đốt rừng. 20% nông trại trên thế giới bị thoái hóa, không thể trồng trọt được nữa.

Nông súc thải ra chất phế thải gấp 130 lần toàn thể dân số Hoa Kỳ, và lượng phân này làm ô nhiễm nước, phá hủy đất đai và ô nhiễm không khí. Thêm vào đó, khí thoát ra từ thân thể và phân thú vật tạo ra hơn 1 phần 3 tổng số khí methan, hâm nóng toàn cầu 20 lần nhanh hơn than khí.

■ Nỗi thống khổ của động vật



Mỗi năm tại New Zealand có 130 triệu thú vật bị giết.

Thậm chí ngày nay, để đánh dấu bò, nông gia ấn sắt nóng đỏ vào da thịt bò, trong khi chúng rống lên vì đau đớn. Kết quả là, chúng bị phỏng nặng, và dịch hoàn của bê con bị xé ra khỏi hạ bộ mà không có thuốc giảm đau. Thêm vào đó, những vùng đất để súc vật ăn cỏ tràn ngập những chất hóa học trong không khí và khí độc này tạo nên bệnh đường phổi kinh niên, khiến chúng hít thở rất đau đớn.

Súc vật tại các nông trường chăn nuôi ngày nay không được pháp luật bảo vệ khỏi sự độc ác mà được kể là bất hợp pháp nếu đối xử với súc vật nuôi trong nhà: bị bỏ lơ, cắt xẻo thân thể, bị lạm dụng tính di truyền, và dùng thuốc, tạo nên sự đau đớn kinh niên và tàn tật, và, bị giết hại một cách khủng khiếp.

Robert Louis Stevenson, nhà văn và nhà thơ đã phát biểu:

"Chúng ta ăn thịt những động vật có ý thích, tình cảm và cấu tạo cơ thể giống như chính mình".



Điều này đã được chứng minh qua những bài tường trình thường có về những con bò nhảy qua hàng rào 6 bộ Anh (1,8 mét) để trốn thoát khỏi lò sát sinh, đi 7 dặm để tìm bê con, và bơi qua sông tìm tự do. Heo cũng là loài vật rất hiểu biết, theo sự khám phá của tiến sĩ Donald Broom, cố vấn khoa học cho chánh quyền Anh Quốc - "[Loài heo] có khả năng ý thức rất cao, hơn cả chó và chắc chắn là hơn đứa trẻ 3 tuổi".

Nhiều người tranh luận rằng thực vật cũng có sự sống. Điều này đúng, nhưng thực vật chỉ có 10% ý thức, trong khi súc vật có ý thức tương đương với loài người. Vì thực vật không thể di động, cảm giác đau đớn chỉ là dư thừa. Vì vậy, thực vật hoàn toàn khác với động vật về mặt thể chất. Nếu chúng ta cắt một cành lá từ thân cây, nó sẽ nảy nẩy và mọc thêm. Ngược lại, thú vật không thể bị cắt tỉa. Có thể nào cắt bỏ một chân con bò rồi mong rằng nó sẽ mọc thêm bốn chân nữa chẳng?

Một cuộc viếng thăm lò sát sanh sẽ khiến bạn ăn chay suốt đời. Bởi vì chính chúng ta đã tạo nên sự nỗi thống khổ và sợ hãi của thú vật.

Vậy làm thế nào có thể thay đổi những điều đáng buồn trên?

Hãy ăn chay vì môi trường, vì chính bản thân và gia đình của bạn.

Và ăn chay có lợi gì?

Trong những cách bảo vệ môi trường thì ăn chay là phương pháp đứng đầu. Chúng ta không thể làm các ống khói nhà máy ngưng thải khói, không thể giảm bớt xe trên đường. Ăn chay là cách tốt nhất mà một người có thể làm ngay để bảo vệ môi trường sống, đồng thời mang lại lợi ích sức khỏe cho chính mình.

Mỗi 1kg thịt không ăn, chúng ta đã tiết kiệm được 36,4kg CO2. Chúng ta sẽ không phải tốn 38% lương thực của chúng ta. Đất đai trên thế giới có đủ để nuôi sống tất cả người trên thế giới nếu không có ngành chăn nuôi. Hãy ăn chay vì sức khỏe của bạn, gia đình bạn, tương lai con bạn, sự sống của bạn, cho hệ sinh thái, cho nguồn nước bạn đang dùng, cho bầu không khí bạn đang thở, cho mẹ Trái Đất thân yêu của chúng ta.

CÁCH LÀM MỘT SỐ MÓN CHAY NGON

Bì chay - món Nhật

Nguyên liệu:



- o 1 miếng đậu hũ
- o 1 củ sắn nhỏ
- o 2 củ khoai tây loại vừa (hoặc khoai lang)
- o 1 gói miến nhỏ
- o 50g thính gạo rang
- o chút bột ngọt
- o 1 muỗng cà phê bột nêm chay hoặc muối
- o 1/2 muỗng cà phê đường
- o chút tiêu
- o bơ rô chiên vàng với dầu cho thơm hoặc nếu ai không kiêng thì dùng tỏi giã nhuyễn phi thơm với dầu ăn .

Chuẩn bị :

- Đậu hũ để ráo nước, cắt lát mỏng, chiên vàng, cắt thành sợi nhỏ
- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, cắt mỏng chiên vàng rồi cắt thành sợi nhỏ
- Khoai tây: gọt vỏ, cắt sợi nhỏ, rửa sạch để thật ráo nước, chiên vàng
- Miến: nhúng nước sôi khoảng 45 giây, vớt ra cắt ngắn

Cách làm :

- Trộn chung các thứ đậu hũ, củ sắn, khoai tây, miến.
- Nêm gia vị cho vừa ăn.
- Sau cùng trộn bột thính cho đều + vài muỗng soup dầu tỏi hoặc bơ rô phi thơm



Rau củ ngũ sắc xào hạt điều

Nguyên liệu:

- o Cải thìa: 300gr
- o Củ nãng: 100gr
- o Cà-rốt: 100gr
- o Hạt điều rang: 50gr
- o Đậu Hà Lan: 100gr
- o Bắp non ½ hộp
- o Nấm đông cô tươi
- o Gia vị gồm: dầu hào chay, nước tương, muối, đường, dầu ăn.

Cách chế biến:

- Sơ chế các nguyên liệu
- Cải thìa rửa sạch, cắt đôi.
- Củ nãng chẻ đôi.
- Cà-rốt cắt hình vuông to.
- Nấm đông cô làm sạch cùi nấm.
- Đậu Hà Lan làm sạch.
- Luộc sơ các nguyên liệu, cải thìa luộc riêng.
- Bắc chảo làm nóng, cho dầu vào.
- Đưa các nguyên liệu đã luộc xào thơm, sau đó nêm nếm rồi lấy cải thìa trang trí xung quanh.
- Rắc hạt điều lên mặt.

Cải thảo tiềm nấm đông cô (4 người ăn)

Nguyên liệu:

- o Cải thảo: 1 bắp nhỏ 500 gr
- o Một hộp đậu hũ non 100gr
- o Nấm đông cô: 8 cái
- o Gia vị: nước tương, muối, đường, dầu ăn

Cách chế biến:

- Đậu hũ thái thành miếng, bắc chảo dầu, chiên nóng khoảng 800, chiên vàng đều.
- Cải thảo thái nhỏ, chia thành từng bắp.
- Nấm đông cô ngâm nước lạnh 1 tiếng.
- Lấy nấm và cải luộc sơ qua nước sôi, sau đó bỏ cùng đậu hũ vào thố, nêm nếm gia vị đã có, rồi cho nước sôi vào.
- Xong đây nắp lại, cho vào nồi, hấp khoảng 2 tiếng, vớt ra đĩa.



Đậu hũ sốt bí đỏ kim châm

■ Nguyên liệu:

- Đậu hũ non 1 hộp
- 300gr bông cải xanh
- 100gr nấm kim châm
- 100gr bí đỏ
- Gia vị: muối, đường, dầu ăn

■ Cách chế biến:

- Bí đỏ làm sạch, luộc mềm, dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn thành sốt.
- Bông cải xanh cắt nhỏ, rửa sạch luộc chín để trang trí xung quanh.
- Đậu hũ cắt thành miếng, luộc sơ, bắc chảo dầu, làm nóng, cho nấm kim châm đã làm sạch xào sơ.
- Sau đó cho sốt bí đỏ vào nêm nếm rồi cho đậu hũ vào, xào chín, đổ ra đĩa.
- Tiếp theo trang trí bông cải xanh xung quanh, cho thật đẹp mắt.



Mì U-don xào nấm

■ Nguyên liệu:

- 300gr mì U-don
- 100gr cải thảo
- 100gr nấm đông cô tươi
- 100gr nấm kim châm
- 50gr nấm rơm
- Gia vị: muối, đường, dầu ăn, dầu hào chay, nước tương

■ Cách chế biến:

- Mì U-don luộc sơ để chuẩn bị.
- Các loại nấm sơ chế, làm sạch, cắt nhỏ.
- Cải thảo cắt sợi, rửa sạch.
- Bắc chảo dầu lên, làm nóng, bỏ các loại rau cải và nấm đã sơ chế vào xào cho thơm.
- Sau đó nêm nếm, cho mì U-don vào xào chung. Cuối cùng vớt ra đĩa dùng.



Lá lốt cuốn chay

■ Nguyên liệu:

- Đậu phụ: 1 bìa
- Lá lốt: một mớ
- Mộc nhĩ: 3 cái
- Nấm hương: 3 cái
- Gia vị, dầu ăn

■ Cách chế biến:

- Đậu phụ cho vào bát nghiền nhuyễn.
- Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nước cho nở rồi bỏ chân, rửa sạch, thái nhỏ.
- Lá lốt rửa sạch, chọn một vài lá non, bé thái nhỏ để trộn vào nhân, còn lá to giữ lại để cuốn chả.
- Trộn đều đậu, mộc nhĩ, nấm hương, lá lốt thái nhỏ với một chút gia vị.
- Tiếp theo là trải lá lốt ra, cho nhân vào và cuốn như cuốn chả lá lốt thông thường rồi rán lên.
- Món chả này chấm với nước chấm chay ăn cùng cơm hoặc bún sẽ đặc biệt ngon.



Đậu hũ xào lá lốt

■ Nguyên liệu:

- Đậu hũ: 2 bìa.
- Lá lốt, gia vị, dầu ăn.

■ Cách chế biến:

- Đậu hũ thái con chì để ráo nước. Lá lốt rửa sạch, thái chỉ.
- Bắc chảo cho dầu ăn vào đun nóng già rồi cho đậu vào rán đều, sau đó vớt hết đậu đã rán ra đĩa.
- Đổ dầu thừa trong chảo ra rồi cho đậu trở lại cùng chút gia vị đảo đều tay. Cho tiếp lá lốt vào, nêm gia vị cho vừa miệng đảo tiếp khoảng 1 phút là được.
- Món đậu này sẽ có hương vị rất mới lạ với bữa cơm của gia đình bạn.



Súp bắp và đậu Hà Lan



Nguyên liệu:

- 2 trái bắp nếp non
- 200g đậu Hà Lan
- 1 củ cà rốt
- 1 lít nước dùng chay
- 1 muỗng canh dầu hoa ô cốt khoai
- 1 muỗng canh muối
- 1/2 muỗng cà phê tiêu



Cách chế biến:

- Bắp nếp tách rời từng hạt, gỡ sạch màng, rửa xóc để ráo.
- Cà rốt bào vỏ, rửa, cắt miếng vuông nhỏ.
- Đậu Hà Lan rửa sạch để ráo.
- Nấu sôi nước dùng, cho bắp nếp, cà rốt, đậu Hà Lan vào hầm trên lửa nhỏ khoảng 20 phút. Nêm muối và cho dầu hoa ô cốt vào. Để sôi 5 phút rồi nhấc xuống.
- Múc súp ra tô, rắc tiêu và một ít ngò lên trên cho đẹp. Món này nên dùng khi còn nóng.

Bắp Chuối Trộn Tàu Hủ Ky

Nguyên liệu:



- 1 lá tàu hủ ky
- 200g bắp chuối
- 1/2 củ hành tím
- 1/4 quả ớt chuông vàng
- 1/4 quả ớt chuông đỏ
- 1 quả ớt sừng
- 50g hạt điều rang vàng
- 1 nhánh cần tây

Nước tương trộn gỏi:

- 1 muỗng canh nước tương
- 2 thìa súp đường
- thìa súp nước cốt chanh
- 1 thìa cà phê tỏi
- Ớt xay
- 1 thìa súp tương ớt

Cách chế biến:

- Tàu hủ ky chiên vàng, bẻ miếng.
- Bắp chuối thái sợi mỏng.
- Củ hành tây tím thái mỏng.
- Ớt chuông vàng và đỏ thái sợi.
- Ớt sừng bỏ hạt, thái sợi.
- Cần tây tước xơ, thái khúc, lá thái nhỏ.
- Cho bắp chuối, hành tím, ớt chuông vàng và đỏ, cần tây, ớt sợi, tàu hủ ky vào tô. Rưới nước tương trộn vào trộn đều cho thấm gia vị, thêm hạt điều vào trộn.



Cách chế biến:

- Trộn tất cả các vật liệu cho gia vị vào một cái tô và để một bên.
- Thêm đậu hủ Bách Hiệt vào.
- Trộn đều.
- Trình bày với lá ngò, mè và dùng.

Gỏi Đậu Hủ Bách Hiệt

Nguyên liệu (2 phần):

- 125 gram đậu hủ Bách Hiệt, thái sợi và luộc sơ khoảng 2 phút và để ráo nước
- 25 gram cà-rốt, gọt vỏ và thái sợi
- Năm tay nhỏ lá ngò
- Một ít mè rang (tùy thích), để trình bày

Gia vị

- 1 muỗng cà-phê dầu mè hoặc dầu ô-liu
- 2 muỗng canh giấm táo
- 1 muỗng canh đường, hoặc để nêm
- 1 muỗng cà-phê nước tương nhạt
- Muối để nêm

Gỏi Mít

Nguyên liệu:

- 500g mít non
- 1 quả chanh
- 50g đậu phộng rang giã nhuyễn hoặc mè rang
- Đường, muối, tiêu, ớt, ngò gai, húng lủi

Cách chế biến:

- Mít luộc xong rửa qua nước lạnh để ráo, xé sợi.
- Chanh vắt nước, thêm đường, muối, tiêu sao cho có vị chua ngọt, hơi mặn. Trộn đều hỗn hợp này với mít đã xé nhuyễn, bày ra đĩa, rắc lên trên ngò gai xắt nhuyễn, vài lát ớt vào đậu phộng hoặc mè. Ăn kèm bánh đa mè nướng và nước tương chua ngọt.

Đậu Hũ Chiên Ngũ Vị

Nguyên liệu:

- 4 miếng đậu hũ tươi miếng lớn hình chữ nhật, cắt mỏng làm 2
- 1 củ hành tây hoặc boa-rô, thái hạt lựu
- 1 trái ớt, cắt nhỏ
- 1 trái ớt đỏ, cắt nhỏ
- 2 tép hành lá, cắt nhỏ (tùy thích)
- Tiêu

Cách chế biến:

- Đậu hũ dùng dao rạch từ đường xéo xéo dài, từng đường một.
- Sau đó ướp muối ngũ vị và một chút dầu ăn. Để ít nhất vài giờ.
- Bắt chảo dầu lên bếp cho thật nóng, cho củ hành vào xào, rồi cho thêm ớt vào xào, sang ra đĩa.
- Dùng lại chảo đó, cho một chút dầu ăn vào chiên đậu hũ cho vàng đều hai mặt.
- Cho đĩa hành vào, trộn nhẹ tay. Rắc thêm một chút muối gia vị với một chút đường và tiêu nữa.



Gia vị

- 2-3 muỗng canh bột nêm nấm chay, giã cho nát
- 1 muỗng canh đường thuần chay
- Một chút muối
- 1 muỗng cà-phê bột ngũ vị hương
- Trộn tất cả vật liệu cho đều.

Măng Tây Cuộn Trúc Sanh

Nguyên liệu (2 phần ăn):

- 8 miếng măng tây, cắt làm hai xéo,
- luộc sơ khoảng 30 giây và để ráo nước
- 8 miếng trúc sanh, ngâm mềm và luộc
- sơ khoảng 1 phút và để ráo nước
- 2 tép tỏi hoặc 1 lát gừng
- 1 muỗng canh dầu ô-liu
- Vài kỷ tử (tùy thích), ngâm mềm

Gia vị

- 1 muỗng canh sốt hào chay
- 1 muỗng cà-phê dầu mè
- 60ml nước
- ¼ muỗng cà-phê bột bắp

Cách chế biến:

- Để 2 khúc măng tây vào mỗi miếng trúc sanh. Xếp lên đĩa đẹp và trình bày với cà-rốt cắt nhuyễn.
- Trộn đều tất cả vật liệu cho gia vị trong một cái tô. Để một bên.
- Đun nóng dầu trong một chảo sâu lòng. Thêm tỏi hoặc gừng và xào đến khi tỏa mùi thơm.
- Cho gia vị vào hỗn hợp và nấu sôi lên. Rưới lên măng tây.
- Trình bày với kỷ tử và dùng ngay.



Bát Bửu Chay

Nguyên liệu:

Nước lèo

- 6 lít nước lạnh
- 2 củ cải trắng, thái lát
- 2 củ sắn, thái lát
- 1 bắp cải nỏ, thái lát
- 4 củ cà-rốt, thái lát
- 4 tai nấm đông cô khô, thái lát
- 1 trái dưa tươi (lấy nước) hoặc 2 lon coco soda

Cách chế biến:

Nước lèo:

Nấu 1 giờ để làm nước lèo, rồi vớt bỏ tất cả rau cải, cho nước lèo được trong. Sau cùng cho nước dừa và nêm muối, bột nêm chay và 1 chút đường phèn cho vừa miệng.

Nấu lẩu:

Tất cả xếp lên đĩa bàn nhúng với rau cải Đài Loan, nấm đông cô tươi, cải bắp thảo. Cho rau cải và nhân ăn lẩu vào nước lèo, đun sôi lửa trung bình, nhớ hớt bọt cho nước súp được trong.

Ăn với bún, tương ăn phở, tương ớt



Rau cải

- 1 củ gobo, thái lát
- 1 củ gừng nhỏ, đập dẹp
- 1 chén táo tàu khô, không có hạt
- ½ chén bạch quả tươi, hay trong hộp
- 2 tai nấm bạch nhĩ, ngâm nước, vắt ráo
- 2 cọng phù chú (tàu hũ ky khô ngâm nước vắt ráo)
- 1 gói bông trúc, ngâm nước, vắt ráo
- 1 trái dưa tươi (lấy nước)
- ½ chén kim châm, ngâm nước cho mềm
- ¼ chén củ kỷ



Tàu hũ ky nướng cuộn

Nguyên liệu (làm được 12 miếng):

- 12 miếng tàu hũ ky (11 phân x 11 phân)
- 12 miếng tàu hũ ky (5 phân x 8 phân)
- 50 gram cà-rốt, gọt vỏ và cắt dài 6 phân x 1 phân
- 50 gram củ cải trắng, gọt vỏ và cắt dài 6 phân x 1 phân
- 2 tai nấm đông cô tươi, cắt thành 12 sợi
- Dầu ô-liu, để phết

Gia vị

- ¼ muỗng cà-phê dầu mè
- 1 muỗng canh nước tương nhạt
- ½ muỗng cà-phê đường
- ¼ muỗng cà-phê muối gia vị hoặc để nêm
- Tiêu để nêm

Cách chế biến:

- Trộn đều cà-rốt, củ cải trắng, nấm với gia vị. Ướp khoảng 15 – 30 phút.
- Dùng khăn ướt lau tàu hũ ky để cho bớt mặn. Trải miếng tàu hũ ky lớn lên đĩa hoặc tấm thớt. Sau đó, đặt miếng tàu hũ ky nhỏ lên trên ở giữa.
- Cho cà-rốt, củ cải trắng, nấm lên trên. Gói kín, và xoay một chút ở cuối cuộn.
- Để thay đổi, cột bằng mì. Phết với dầu ô-liu. Tiếp tục với phần còn lại.
- Đặt vào lò nướng. Nướng cho đến khi vàng đẹp.
- Gắp ra và dùng ngay.



Rau Cải Thập Cẩm Xào Khoai Tây

Nguyên liệu (2 khẩu phần):

- 200 gram rau cải thập cẩm đông lạnh, để tan đá
- 150 gram khoai tây, gọt vỏ và cắt miếng vuông nhỏ
- 1 lát bánh mì, cắt miếng vuông nhỏ và nướng
- 1-1½ muỗng canh dầu ô-liu
- Muối để nêm



Cách chế biến:

- Đun nóng dầu trong một chảo sâu lòng. Cho khoai tây và chiên cho đến khi vàng hoặc cho đến khi mềm.
- Thả vào rau cải thập cẩm vào, xào mạnh khoảng 1 phút.
- Nêm với muối cho vừa miệng.
- Trộn bánh mì nướng vào.
- Sang ra đĩa và dùng ngay.

Cải Dúm Xào Tàu Hũ Ky Que Chiên Giòn

Nguyên liệu (2 khẩu phần):

- 250 gram cải dúm, cắt dài 5 phân
- 25 gram tàu hũ ky hoặc tàu hũ ky que dài chiên ngập dầu
- 10 lát cà-rốt
- 5 lát gừng non
- 1 muỗng canh dầu ô-liu
- Muối và tiêu để nêm



Cách chế biến:

- Đun nóng dầu trong một chảo sâu lòng. Cho gừng và xào đến khi tỏa mùi thơm.
- Thả cải dúm vào, xào mạnh khoảng 1 phút.
- Thêm tàu hũ ky chiên giòn, cà-rốt thái lát vào. Xào thêm 1 phút nữa. Nêm với muối và tiêu cho vừa ăn.
- Sang ra đĩa và dùng ngay.

Bắp Cải Bắc Kinh Xào Kim Châm, Nấm Mèo

Nguyên liệu (2 khẩu phần):

- 200 gram bắp cải Bắc Kinh, cắt miếng dài
- 20 tai kim châm, lật sạch, ngâm mềm và cột gút
- 8 gram nấm mèo khô, ngâm mềm và lật sạch
- 1 tép tỏi hoặc 1 lát gừng, cắt nhuyễn
- 1 muỗng canh dầu ô-liu
- Một ít ớt đỏ (để trình bày), thái lát
- Một ít ngò cắt nhỏ (để trình bày), cắt nhỏ

Gia vị

- 100 ml nước
- ½ muỗng cà-phê bột bắp
- ½ muỗng cà-phê đường
- ½ muỗng cà-phê nước tương nhạt
- Muối và tiêu, để nêm
- Bột nêm nấm (tùy thích), để nêm

Cách chế biến:

- Trộn đều tất cả vật liệu cho gia vị trong một cái tô. Để một bên.
- Đun nóng dầu trong một chảo sâu lòng. Xào tỏi hoặc gừng khoảng nửa phút hoặc cho đến khi tỏa mùi thơm.
- Thêm kim châm, nấm mèo, bắp cải Bắc Kinh và xào 2 phút. Cho gia vị vào, xào trong 1-2 phút.
- Múc ra đĩa, trình bày với ớt hay ngò và dùng ngay



Bông Bí Rọ Đồn Chả Chay

Nguyên liệu:

- 1 bìa đậu hủ tươi
- 100 gram "ham" chay
- 6 con tôm chay chiên
- 1-2 muống canh bột mì căng
- Muối, tiêu, gừng băm nhuyễn
- 1 chén bột năng
- 10 cái bông bí rọ vừa mới nở, để cuốn dài và bỏ nhụy



Cách chế biến:

- Đậu hủ, "ham" chay và tôm chay cắt ngắn. Muối, tiêu, bột năng cho vào máy xay nhuyễn (dùng tay bóp nhuyễn cũng được nhưng hơi lâu), để riêng trong tủ lạnh cho thấm gia vị.
- Bông bí rọ rửa sơ, bỏ nhụy. Đồn chả vào bông bí, bóp đầu bông bí lại, xong cho bột năng vào lòng tay, vừa lăn bông bí vừa bóp nhẹ nhẹ cho hoa bí thấm nhiều bột thành một lớp dày, để riêng cho bột thấm nước sẽ dính lại, khi chiên bột không bị rời ra làm chảo dầu mau bị cháy.
- Chờ dầu nóng chiên bông bí rọ chín giòn. Sau khi chiên xong bông bí có phủ một lớp trắng bên ngoài.
- Dọn ra ăn liền với rau cải và chấm với nước sốt cà chua.

Canh Đậu Hủ Đồn Khổ Qua



Cách chế biến:

- Quét tàu hủ cho nhuyễn. Trộn chung hỗn hợp cho đều. Hấp lò vi-ba khoảng 30 giây. Ném thử cho vừa ăn là được.
- Đồn nhân vào trái khổ qua. Hấp vi-ba 5 phút. Lấy cây tăm ghim hình chéo để lúc nấu nhân không bị vỡ ra khỏi khổ qua.
- Bắc nồi nước. Cho 1 muống cà-phê bột nêm, chút muối, một chút đường phèn với vài tai nấm đông cô cho thơm. Chờ nước canh sôi, thả khổ qua vô từ từ. Vặn lửa trung bình 10 phút, rồi vặn lửa nhỏ lại, khổ qua sẽ mềm mà không bị đục nước canh. Nhờ hớt bọt cho nước canh được trong.

Nguyên liệu:

- 1 miếng đậu hủ cứng, ép cho ráo nước (khoảng 1 cân)
- 1 chén "ham" nhão chay (hoặc 1 khúc "ham" chay xay nhuyễn)
- ½ cuốn bún tàu khô, ngâm nước 5 phút, cắt khúc
- 4 tai nấm đông cô, ngâm nước, thái mỏng
- 4 tai nấm mèo, ngâm nước, thái mỏng
- 2 muống cà-phê bột khoai tây (potato starch) hay bột mì căn
- 1 muống cà-phê bột nêm chay
- ½ muống cà-phê tiêu
- 1 chút muối
- 1 chút đường (tùy thích)
- 3 củ hành hương băm nhuyễn (tùy thích)

Lagu Chay

Nguyên liệu:

- 300g bò cục tàu hủ ki
- 2 muống cà phê tiêu sọ
- 6 chuối tiêu xanh
- 600gr khoai tây bi gọt sạch vỏ
- 1 muống canh paste
- 4 muống canh hành boa-rô băm nhuyễn
- 2 muống canh bột nêm chay
- 2 muống cà phê muối
- 1 muống canh đường
- 4 muống canh dầu ăn



Cách chế biến:

- Bò cục cho vào nước ngâm nở mềm. Khoai tây bi gọt bỏ cắt miếng vừa ăn chiên vàng.
- Hành boa rô xào vàng thơm thêm tiêu xanh, tiêu sọ xào cho lên mùi sau đó cho cà paste vào xào cho lên màu rồi cho bò đã ngâm mềm vào ướp khoảng 15 phút cho thấm.
- Sau đó cho nước dùng chay vào xâm xấp, nấu sôi lên cho khoai tây bi đã chiên vào nấu chín. Nêm gia vị vào vừa ăn.
- Món ăn có màu đẹp, thơm mùi tiêu là được.

Canh Chua Chay

Nguyên liệu:

- Vài miếng tôm thuần chay
- 2 miếng đậu hủ tươi, miếng cắt vuông
- Giá, rửa sạch
- Bạc hà, rửa sạch và cắt lát
- Đậu bắp, rửa sạch và cắt lát
- Thơm, cắt miếng vuông
- Cà chua, cắt miếng vuông
- Bột nêm chay
- 1 viên đường phèn
- Me chua (xốt me)
- Rau om và hành ngò, rửa sạch và cắt nhỏ
- 1 trái ớt Mỹ xanh cắt lát (tùy thích)



Cách chế biến:

- Bắc nồi nước cho bột nêm chay và 1 viên đường phèn vào. Nấu cho sôi lên hớt bọt, nêm vừa ăn.
- Cho đậu hủ, thơm, tôm thuần chay vào, nấu thêm một lát. Sau đó nêm lại canh vừa miệng và cho xốt me chua vào (cho từ từ kẻo chua quá, nếu lỡ chua thì thêm tí đường và tí bột nêm vào chữa).
- Nước sôi lại cho bạc hà, đậu bắp và cà chua vào. Giá cho vào sau cùng. Khi nước canh sôi lại trộn cho rau giá chín đều nhắc ra.
- Cho rau om, hành lá, ngò, ớt vào. Thế là chúng ta có tô canh chua ngon để ăn với cơm nóng.

Lẩu Chua Cay Chay

Cách chế biến:

- Bắc xoong lên bếp, cho dầu vào, dầu nóng cho sả + riềng vào, xào thơm.
- Cho sa tế + nước dừa vào đun sôi lại.
- Nêm gia vị + bột nêm + đường + muối cho vừa ăn là được.

Lưu ý: Khi nêm phải có vị cay của sa tế.

Thường thức:

Khi ăn cho nấm, đậu hủ vào nấu khoảng 2 phút để lấy mùi vị đậm đà.
Ăn với bún, rau sống các loại.

Nguyên liệu:

- 4 trái chanh vắt lấy nước cốt
- 2 muỗng canh đường
- ½ muỗng cà-phê muối
- 2 cây sả đập dập
- 50gr giềng đập dập
- Ớt hiểm + rau huế + rau cốm mướt một ít
- 400 gr các loại bông hoặc rau theo ý thích
- 300gr nấm rơm + nấm bào ngư rửa nước muối
- 2 miếng đậu hủ chiên + đậu hủ non cắt nhỏ
- 500gr bún tươi
- 1 muỗng canh sa tế
- 2 muỗng canh bột nêm chay
- 1,5 lít nước dừa khô
- 2 muỗng canh dầu ăn



Bún Chay



Nguyên liệu:

- 5 trái cà chua lớn
- 1/2 trái thơm hoặc me bột
- Ốc đậu mua ở lò đậu hủ
- 1 đậu hủ chiên
- 4 củ cà rốt, 1 củ sắn, 3 củ su su, 1 củ cải v.v...
- Dầu màu, muối, tiêu, giá, rau thơm, boa rô, hẹ

Cách chế biến:

- Cà rốt, củ sắn, su su, củ cải, v.v... cắt nhỏ luộc chín bỏ xác lấy nước lèo
- Cà chua cắt làm 8
- Thơm băm nhỏ
- Đổ dầu vào nồi, phi boa rô cho thơm, bỏ thơm vào xào, xong bỏ cà chua vào xào rồi bỏ nước lèo vào nấu sôi, nêm nếm cho vừa ăn
- Ốc đậu mua về để ra giá, dùng một cái muỗng khấc đè xuống cho nát ra rồi để vào nồi nước lèo. Khi nước sôi đậu sẽ nổi lên như riêu cua, kể đến cho đậu hủ chiên vào và cuối cùng để dầu màu
- Cho tí dầu ăn vào chảo cho nóng bỏ ớt vào xào, xong bỏ nước me vào quậy đều kể đến cho cua vào xào đều cho nước me thấm cua rồi cho hành tây và hành lá vào rồi cho chút dầu mè + tiêu vào, nêm lại vừa ăn là được.

Hủ Tiếu chay

Nguyên liệu:

- Bốn khẩu phần ăn
- 1 bó hủ tiếu dai
- 1 cây chả lụa chay
- 2 cây mì căn
- 1 miếng tàu hũ ky lá
- 1 hộp nấm tươi
- 1 hộp đậu hũ (14-ounce)
- Rau, giá, chanh, ớt, ngò, hẹ, cần tàu
- 1 củ boa-rô
- 1 muỗng muối, 1 muỗng bột nêm chay, 2 muỗng nước tương, 1/8 muỗng tiêu



Cách chế biến:

- Hủ tiếu nhúng nước sôi, xả nước lạnh, để ráo nước
- Chả lụa chay cắt lát mỏng
- Mì căn ướp gia vị khoảng 1 giờ, cắt lát mỏng, xào sơ cho thơm.
- Tàu hũ ky: chiên vàng, cắt thành miếng vừa ăn
- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm ba, nêm gia vị, xào sơ.
- Đậu hũ: để ráo nước, cắt làm tư, ướp gia vị cho thấm xong chiên vàng, sau đó cắt lát mỏng vừa ăn.
- Ngò, cần và hẹ: rửa sạch, cắt khúc
- Boa-rô: cho dầu xào vàng thơm mới vớt ra, để riêng.
- Nước lèo: Dùng nước súp sẵn có, đun sôi, nêm gia vị cho vừa.



"Ngày nào còn có những
lò sát sinh, ngày ấy còn
bãi chiến trường. Ăn chay
là một khảo nghiệm gay
go nhất cho chủ nghĩa
nhân đạo." *Leo Tolstoy*

