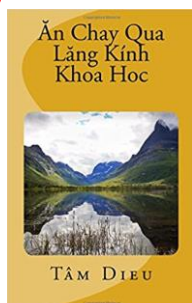


Ăn Chay

Qua Lăng Kính Khoa Học



Tâm Diệu

---o0o---

Nguồn

www.thuvienhoasen.org

Chuyển sang ebook 09-08-2017

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

MỤC ĐÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY
PHÂN LOẠI ĂN CHAY
SỰ LỢI ÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY
ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

---o0o---

MỤC ĐÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

Mục đích ăn chay của phần lớn người Hoa Kỳ nói riêng và người Tây Phương nói chung là bảo vệ sức khỏe và bảo vệ môi sinh. Những công trình nghiên cứu khoa học đã so sánh hai chế độ ăn uống -- chế độ ăn thịt và chế độ ăn chay -- và họ đã tìm ra nhiều bằng chứng cho thấy chế độ dinh dưỡng chay có nhiều lợi ích sức khỏe hơn là chế độ ăn thịt.

Theo những nghiên cứu này thì ăn chay không những giúp thân thể được khỏe mạnh, tinh thần vui tươi mà sẽ làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Họ trưng ra những kết quả của sự nghiên cứu, thí dụ như, khi nhu cầu ăn thịt giảm, người ta sẽ không duy trì những trại chăn nuôi khổng lồ mà

chất phế thải đã làm ô nhiễm không khí và nước uống; các chất sát trùng và chất hóa học dùng để tẩy rửa cơ sở chăn nuôi, chuồng trại, đã làm cằn cỗi đất đai, làm thay đổi bầu khí quyển; súc vật ăn mười phần ngũ cốc để sản xuất được một phần thịt đã làm hao tổn thực phẩm lẽ ra có thể được dùng để cung cấp cho dân chúng của những xứ nghèo đói.

Các nhà khoa học đã tính "cứ mỗi pound thịt bò bạn ăn là 220 square feet rừng cây nhiệt đới vùng Trung Mỹ bị phá hủy và sự phá hủy này đã cung cấp 500 pounds khí cac-bon đai-ôc-xai vào bầu khí quyển".

Bác sĩ Neal D. Barnard, chủ tịch Ủy Ban Y Sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ, cũng đã nhấn mạnh rằng, "nếu bạn là người ăn thịt, bạn đang góp phần vào việc phá hủy môi trường sinh sống trên trái đất, dầu bạn biết hay không biết."

---oOo---

PHÂN LOẠI ĂN CHAY

Hiện nay có nhiều loại ăn chay khác nhau trên thế giới, nhưng đi vào chi tiết thì có năm loại ăn chay được sắp loại theo nhu cầu và sở thích. Trước đây các nhà dinh dưỡng phân ra làm bốn loại ăn chay, nay thêm một loại ăn chay nữa hiện khá phổ biến tại Hoa Kỳ. Năm loại ăn chay đó là:

(1) Vegan (ăn chay thuần túy tức ăn chay ròn): Những người này không ăn các thực phẩm có nguồn gốc từ các loài động vật, tức là không ăn bất cứ loại thịt động vật nào, không ăn trứng, không uống sữa và không ăn các sản phẩm của sữa, không ăn mật ong, cũng như không tiêu dùng các vật dụng có liên hệ tới sự sống của con vật như mặc áo lụa dệt bằng tơ, áo len dệt bằng lông cừu, áo lông thú, mang giày, bóp, ví bằng da cá sấu, hoặc da bò.

(2) Lacto Vegetarians (ăn chay có sữa): Những người này không ăn thịt động vật và trứng, nhưng dùng thêm sữa và các phó sản của sữa như bơ, phó mát.

(3) Ovo Vegetarians (ăn chay có trứng): Những người này không ăn thịt động vật và không uống sữa, nhưng còn dùng thêm trứng.

(4) Lacto-Ovo Vegetarians (ăn chay có trứng và sữa): Những người này không ăn thịt động vật, nhưng ăn trứng, uống sữa và các phó sản của sữa như bơ, phó mát.

(5) Partime vegetarians (ăn chay bán phần) hay còn gọi là ăn chay uyển chuyển (flexitarians).

Hiện nay tại Hoa Kỳ, có khoảng 12 triệu rưỡi người ăn chay. Chủ nghĩa ăn chay đang đi vào dòng sinh hoạt chính của người dân Hoa Kỳ và có khuynh hướng thịnh hành ở các nước đang phát triển.

Vậy thử hỏi ăn chay có lợi ích gì mà càng ngày càng nhiều người ăn chay?

---o0o---

SỰ LỢI ÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

Ở miền Nam California có một bệnh viện khá nổi tiếng thuộc viện đại học University of Loma Linda. Đó là bệnh viện Loma Linda, mang tên thành phố Loma Linda, một tỉnh nhỏ không xa quận Cam của người Việt. Bệnh viện và viện đại học đều thuộc giáo phái Tin Lành Cơ Đốc Giáo (Seventh-Day Adventist). Tín đồ đạo này chủ trương ăn chay, tuy rằng họ cũng ăn chay theo nhiều kiểu khác nhau như trên đã nói. Gần trường đại học là một siêu thị lớn cũng mang tên Loma Linda, bán toàn đồ chay, không bán thịt cá, không bán rượu và thuốc lá. Một điều khá đặc biệt là bệnh nhân cũng như đa số bác sĩ và nhân viên bệnh viện ở đây đều ăn chay. Theo các cuộc nghiên cứu độc lập cho biết tín đồ thuộc giáo phái này ít bị chết vì bệnh tim hơn số đông người Mỹ khác. Các nhà khoa học, sau nhiều chục năm nghiên cứu đã tìm thấy nhiều bằng chứng là ăn chay có những điều lợi như sau:

(1) Bớt bị bệnh tim mạch

Những người ăn chay, nhất là ăn chay thuần túy, có hàm lượng cholesterol rất thấp. Điều này cũng dễ hiểu, vì thực phẩm chế tạo từ nguồn thực vật không những không có cholesterol, mà cũng có rất ít chất béo bão hòa (saturated fat), là nguyên do chính làm tăng cholesterol "xấu" ở trong máu. Vì vậy nếu muốn giảm bớt rủi ro bị bệnh tim mạch như tai biến mạch máu não, bị stroke, thì ăn chay rất có lợi. Tuy vậy cũng cần nhớ là có một số thực vật như dầu dừa, nước cốt dừa hay dầu palm chẳng hạn, có rất nhiều chất béo bão hòa (không tốt). Ngoài ra ăn chay loại ăn trứng uống sữa mà lạm dụng ăn nhiều trứng, uống nhiều sữa, thì vừa mập lại vừa dễ cao cholesterol.

(2) Bớt bị bệnh cao áp huyết

Nhiều cuộc nghiên cứu khoa học và thống kê cho thấy người ăn chay thường có huyết áp bình thường, đôi khi thấp hơn bình thường. Nguyên do tại sao ăn chay lại phòng ngừa được chứng cao áp huyết thì chưa biết được chính xác. Tuy nhiên, cũng có thể do lối sống hàng ngày của người ăn chay, có những người ăn chay, (không phải là tất cả) có cuộc sống rất đơn giản thoải mái, chỉ riêng điều này cũng giúp cho huyết áp bình thường rồi.

(3) Bớt bị bệnh đường ruột

Người ăn chay ít bị táo bón. Điều này cũng dễ hiểu vì thực phẩm gốc thực vật có nhiều chất xơ (fiber), lại có số lượng nhiều và mềm hơn, lưu thông qua đường ruột mau hơn. Thêm vào đó, những người ăn chay ít bị bệnh màng ruột mọc chồi (diverticulosis), tức là có những túi, bong nhỏ lồi ra từ màng ruột, nhiều khi sinh viêm, đau bụng như đau ruột dư.

(4) Bớt béo phì

Người ăn chay ít bị mập, một phần vì thực phẩm rau đậu nhiều chất xơ hơn, dung lượng lớn hơn, nên ăn nhiều nhưng không thu nhập nhiều năng lượng calori vào cơ thể. Tuy nhiên, nếu dùng nhiều đường và tinh bột, sẽ sinh nhiều năng lượng (calori) mà cơ thể không hoạt động đủ để tiêu xài năng lượng thì sẽ sinh mập và từ đó sinh ra các vấn đề sức khỏe khác. Việc béo phì và tăng mỡ máu ở những người ăn chay trường là do chế độ ăn chay thiếu cân đối, không đúng phương pháp; quá thừa chất đường và tinh bột dẫn đến việc tạo nên quá nhiều mỡ thực vật triglyceride. Trong khi đó, cholesterol lại có xu hướng thấp hơn và làm giảm nhiều cholesterol có lợi, còn cholesterol xấu lại tăng lên. Cũng nên nói thêm, không phải cứ ăn chay mà có cơ thể thon gọn. Nhiều người ăn chay nhưng lại thiếu vận động cơ thể và đã kiêng thịt, kiêng tôm cá mà lại đi ăn những thức ăn chiên xào nhiều dầu chẳng hạn và ăn tráng miệng sau bữa ăn bằng bánh ngọt với cà rem thì lại còn nhiều calori hơn thịt nữa.

(5) Bớt bị bệnh ung thư vú, ung thư kết tràng và ung thư nhiếp hộ tuyến

(6) Bớt bị bệnh xốp xương

(7) Bớt bị bệnh tiểu đường

Theo Học Viện Quốc Gia Bệnh Tiểu Đường-Tiêu Hóa và Thận (the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), một chương trình luyện tập thể dục đều đặn kết hợp với một chế độ ăn chay có thể giảm 58% nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại II và tỏ ra hiệu quả hơn việc uống thuốc.

Theo các nhà khoa học cho biết ăn chay, nhưng mà phải ăn chay đúng cách, đúng phương pháp mới mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như chúng tôi vừa trình bày. Nếu theo được chế độ ăn chay có ít cholesterol, ít chất béo bão hoà, nhiều chất béo không bão hoà, nhiều vitamin C, E ... sẽ giúp chống oxy hóa, giảm hàm lượng cholesterol trong máu và giúp ngăn ngừa được nhiều thứ bệnh.

Nếu ăn chay không đúng cách, không đúng phương pháp có thể dẫn đến tình trạng béo phì và bệnh tiểu đường, cũng như các bệnh về tim mạch. Thực phẩm chay ngày nay được biến chế cho phù hợp với khẩu vị người ăn nên rất ngon, không thua kém gì thức ăn mặn.

Chúng tôi thấy các quầy thực phẩm chay trong các nhà hàng chay tại thành phố Saigon, Việt Nam và tại thành phố Little Saigon, tiểu bang California, Hoa Kỳ trưng bày khá nhiều món chay giả mặn làm từ hạt đậu nành và các loại thực phẩm ngũ cốc giàu tinh bột như các món cơm chiên Dương Châu, mì xào giòn, rau cải xào nấm đông cô, phở áp chảo, chả giò, cá kho tộ, canh chua Thái Lan..v..v. được nấu với một lượng khá nhiều dầu, đường, nước cốt dừa, bột ngọt... Các món này ăn rất ngon miệng nên được nhiều người ưa chuộng, nhưng lại là nguồn cung cấp năng lượng (calorie) khá lớn, dễ phát phì, không mấy tốt cho sức khỏe, nếu ăn thường xuyên.

Thêm vào đó, do thức ăn chay tiêu hóa nhanh, khiến người ăn có cảm giác mau đói, phải ăn thêm cơm, hoặc mì sợi trong bữa ăn chính hoặc ăn tăng cường thêm bữa phụ trong giờ nghỉ giải lao (như potato chip, corn chip..). Đây cũng là một nguyên nhân khiến người ăn chay dễ béo phì.

Các loại ăn chay đều có thể cung cấp đủ nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết nếu được thực hiện đúng phương pháp.

---o0o---

ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

Ăn chay được xem là đúng cách, đúng phương pháp khi chúng (thực phẩm chay) cung cấp cho cơ thể chúng ta một số năng lượng vừa đủ cần thiết để hoạt động và tăng trưởng. Dù ăn chay theo loại nào thì dưới góc độ dinh dưỡng cũng phải hội đủ ba yếu tố cơ bản:

(Thứ nhất) ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, nếu thiếu một thành phần nào đó lâu dài, dễ gây bệnh như thiếu các loại vitamin A, B2, C, D, E và chất xơ có thể dẫn đến ung thư ruột và dạ dày. Nên nhớ là không có bất kỳ một loại thực phẩm đơn độc nào bao hàm đầy đủ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần đến.

(Thứ hai) ăn các loại thực phẩm càng ít chế biến hoặc chưa chế biến càng có lợi về dinh dưỡng. Cứ qua một lần chế biến thì chất dinh dưỡng của thực phẩm bị giảm đi do quá trình chuyển hoá. Ví dụ như gạo được chế biến cho trắng vì qua quá trình đánh bóng gạo, đã làm mất đi rất nhiều chất dinh dưỡng nằm ngoài vỏ hạt gạo. Các loại ngũ cốc khác cũng vậy và rau trái cây tươi tốt hơn trái cây đóng hộp.

(Thứ ba) ăn chừng mực, tức là không nên ăn quá nhiều một loại thực phẩm hoặc ăn quá ít một loại và không ăn quá no hoặc để quá đói và tránh ăn nhanh, nuốt vội.

Nói một cách khác, ăn chay đúng cách có nghĩa là ăn nhiều loại rau, đậu, hạt, củ, trái cây khác nhau và ngũ cốc chưa biến chế, ăn ít hoặc là không nên ăn những thức ăn có chứa nhiều chất béo bão hòa, đường, tinh bột và không nên ăn thường xuyên các thực phẩm chay biến chế công nghiệp (cũng nên nói thêm là thực phẩm chay công nghiệp biến chế ngày nay rất đa dạng được biến chế qua nhiều khâu xử lý nên chất dinh dưỡng bị thất thoát nhiều).

Kính thưa quý vị, thưa các bạn,

Trên đây là ba yếu tố cơ bản trong việc ăn chay để tạo sự cân đối và bảo đảm nguồn dinh dưỡng trong cơ thể và cho một sức khỏe tốt.

Một số người vẫn lầm tưởng ăn chay sẽ thiếu dinh dưỡng, nhưng thực tế khoa học đã chứng minh không phải như vậy. Việc thiếu dinh dưỡng và gây ra một số bệnh là do chúng ta đã ăn không đúng cách và thiếu hợp lý về dinh dưỡng. Thường người Việt nam chúng ta sử dụng ngũ cốc nhiều hơn, nhất là cơm gạo trắng, các loại bún, bánh phở và các loại bánh khác làm từ bột gạo, như bánh canh, bánh đúc, bánh xèo, nên xảy ra tình trạng dư thừa năng lượng từ ngũ cốc. Nếu không sử dụng hết năng lượng dư thừa này qua các hoạt động thể lực thì rất dễ béo phì và dễ sinh ra bệnh tiểu đường. Vì thế yếu tố cân bằng dinh dưỡng là điều cần thiết. Nên ăn nhiều rau, đậu, trái cây hơn là ngũ cốc. BS. Nguyễn Thị Kim Hưng, giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM đưa ra một tỷ lệ hợp lý về ngũ cốc và rau đậu là 4/6 hay 3/7. Tỷ lệ này có nghĩa là bốn phần ngũ cốc (ít biến chế hay chưa biến chế) và sáu phần rau đậu trái cây hay ba phần ngũ cốc (ít biến chế hay chưa biến chế) và bảy phần rau đậu trái cây.

Cũng có một số người ăn chay lo ngại rằng chế độ ăn chay dù bất cứ loại nào cũng sẽ ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe do không đầy đủ chất đạm (protein). Điều này hoàn toàn không đúng vì các nhà dinh dưỡng cho biết hàm lượng chất đạm trong chế độ ăn chay nhiều hơn nhu cầu dinh dưỡng theo khuyến nghị của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ. Tuy nhiên thức ăn có nguồn gốc thực vật tuy giàu chất đạm nhưng có loại lại không đầy đủ acid amino thiết yếu (ngoại trừ đậu nành). Thí dụ như lysine có trong gạo, bắp, lúa mì; threonine có trong gạo; tryptophan có trong bắp và methionine trong các loại đậu. Vì thế các nhà dinh dưỡng khuyến cáo người ăn chay nên sử dụng đa dạng các loại chất đạm thực vật cho cân đối về mặt dinh dưỡng. Thí dụ như xôi nếp lức nấu với đậu đen, đậu đỏ hay hạt sen, ăn với muối mè, bánh mì lát sandwich nâu (nguyên cám) phết bơ đậu phụng, súp đậu lentil, đậu lima, đậu đen hay đậu đỏ ăn với bánh mì nâu. Cơm gạo lức nấu với đậu trắng, đậu xanh, đậu ngự hay đậu đỏ. Hỗn hợp như thế vừa ngon lại vừa bổ.

Một điều hiểu lầm thường gặp nơi người ăn chay là họ cứ nghĩ rằng chỉ có sữa bò mới có thể bù lại được những chất có trong thịt. Trên thực tế, không phải sữa bò và các phó sản từ sữa đều có hàm lượng chất sắt, chất kẽm và khoáng chất khác. Trong khi đó, chỉ cần 2 đến 3 khẩu phần đậu trắng, đậu xanh hay đậu đen mỗi ngày là đảm bảo cung cấp đầy đủ.

Ăn chay đúng phương pháp sẽ không có tình trạng thiếu máu. Tuy nhiên, nếu thiếu máu là do thiếu sắt, kẽm, do thiếu cân bằng dinh dưỡng. Nên ăn nhiều rau quả (đặc biệt là cam, chanh, dưa đỏ, ớt, cà chua, bông cải xanh...). Rau quả có nhiều vitamin C, giúp tăng cường hấp thu sắt và làm át cả tác dụng ngăn cản hấp thu sắt của acid phytic, acid oxalic, acid tannic...

Dù vậy, loại ăn chay trường thuần túy Vegan, nếu ăn đúng phương pháp vẫn có thể thiếu Vitamin B12 do thực phẩm rau đậu không có loại vitamin này. Thiếu vitamin B12 có thể gây nên tình trạng thiếu hồng huyết cầu hoặc có thể dẫn đến bệnh dây thần kinh. Tuy nhiên, hiện nay có một số công ty sữa đậu nành ở Hoa Kỳ sản xuất sữa đậu nành có pha trộn thêm các loại vitamin B12, A, D và Calcium và các loại thức ăn sáng cereal cũng có pha trộn thêm vitamin B12; nên những người ăn chay không phải bận tâm nhiều về thiếu vitamin B12. Tốt hơn hết những người ăn chay trường thuần túy và những người ăn chay là phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và những người cao tuổi nên bổ sung vitamin B12 hay multi-vitamin hàng ngày.

Nói tóm lại những người ăn chay thuần túy và ăn chay trường cần phải sử dụng đa dạng nhiều loại thức ăn giàu chất kẽm, chất sắt mỗi ngày như các hạt họ đậu, rau lá xanh đậm và trái cây tươi lẫn sấy khô. Ngũ cốc nguyên hạt cũng là một thành phần không thể thiếu. Gạo lứt và lúa mì nguyên cám cần được xem là chủ lực trong các bữa ăn hằng ngày. Nên tránh hạn chế ăn các loại bánh mì kẹp sandwich trắng, bánh mì Pháp, cơm gạo trắng hay các sản phẩm ngũ cốc tinh luyện.

Cũng nên nói thêm, gần đây có nhiều thông tin xấu về đậu nành, tạo sự hoang mang cho những người tiêu thụ. Những nguồn thông tin này được các nhà khoa học xếp vào loại thông tin “nhiều” nhằm đánh phá kỹ nghệ trồng đậu nành ở Hoa Kỳ. Đậu nành rất tốt cho cơ thể. Người dân Okinawa có rất nhiều người sống trường thọ và khoẻ mạnh nhất thế giới. Phần lớn là do ăn đậu nành (60 gram đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành trong bữa ăn hàng ngày). “Chúng tôi khuyến khích mọi người sử dụng nhiều đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành.” Bác sĩ Nguyễn Thị Kim Hưng, giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM đã nói với 11 triệu dân thành phố Saigon như vậy trong một cuộc hội nghị về dinh dưỡng.

---o0o---

HÉT