

ĂN RAU HAY ĂN THỊT



Mỹ Đức Phạm Kim Dung

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 8-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

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

Mục Lục

Những Ích Lợi Của Ăn Rau Quả Về Phương Diện Vật Chất

1-Sức Khỏe Tốt. Trẻ Lâu. Ngăn Ngừa Ung Thư Các Loại, Các Bệnh Tim Mạch, Xốp Xương, Rỗng Xương, Các Bệnh Truyền Nhiễm Và Đau Nhức.

2-Bảo Vệ Môi Trường Sống. Giảm Độ Nóng Toàn Cầu (Global Warming). Giải Quyết Nạn Đói Ở Phi Châu Và Các Nơi Khác

Những Ích Lợi Của Ăn Rau Quả Về Phương Diện Tâm Linh.

Sống An Lành, Sống An Bình Không Chiến Tranh Vì Không Gây Nghiệp Sát.

Nên Ăn Rau Quả Thế Nào Để Cơ Thể Khỏe Mạnh?

---o0o---

Giống như đôi mắt là cửa ngõ tiếp xúc và tiếp thu những cái hay của vũ trụ bên ngoài, cái miệng của chúng ta cũng vậy.

Trước hết nhờ cái miệng mà ta có phương tiện truyền thông giao tiếp với mọi người. Khi vừa lọt lòng mẹ, nếu em bé cứ im lặng, bà mẹ thường vỗ vào mông em bé mấy cái để em đau mà khóc to lên. Nhờ đó mà người ta biết tình trạng sức khỏe của em. Cũng ngay ngày mới chào đời và những ngày sau đó, nếu em bị đói hay bị đau, em đã biết dùng miệng để khóc báo động cho mẹ em.

Tục ngữ Việt Nam có câu " con không khóc thì mẹ không cho bú" là thế. Lớn lên với cái miệng này, người ta biết nói lời yêu thương, chia sẻ, cảm thông, hay lời cay đắng, thù hận, chia rẽ. Ở những người có tài hùng biện thì cũng qua cái miệng người ta diễn đạt những tư tưởng mới lạ hay hô hào quần chúng thực hiện những chuyện đội đá vá trời, làm thay đổi và ảnh hưởng đến cuộc đời của bao nhiêu triệu triệu sinh linh có khi không chỉ ở trong một nước mà còn ảnh hưởng đến nhiều nước khác. Cụ thể như cái miệng của thánh Gandhi đã giúp dân Ấn Độ dành lại độc lập dân tộc, của Mussolini, trùm phát xít Ý, của Hitler, của Lenin, trùm cộng sản đã gây bao thương tang tóc cho nhân loại....

Nếu nói mất đem đến cho chúng ta những tinh hoa của thế giới để tăng trưởng kiến thức và các giá trị tinh thần cho con người, thì cái miệng là "cửa khẩu" đem đồ ăn từ, bên ngoài vào nuôi sống cơ thể con người. Ăn uống đóng vai trò hết sức quan trọng trong quá trình hình thành và phát triển cơ thể vật lý của chúng ta. Ở những nước nghèo, từ thế kỷ này qua thế kỷ khác, gần như người dân trong cả nước suốt đời quay cuồng, tranh đấu để kiếm miếng ăn nuôi thân. Điển hình như người dân nước ta. Vì vậy, trong văn chương bác học và bình dân Việt Nam có biết bao nhiêu tục ngữ, ca dao nói đến cái ăn. Từ lâu lắm rồi ăn uống đã nhanh chóng trở thành cái khoái thứ nhất trong tứ khoái của loài người. Không ai có thể sống mà không ăn uống ngoại trừ những bệnh nhân phải nuôi bằng ống dinh dưỡng kể cả những người đang sống đời sống thực vật. Tức là cơ thể vẫn còn vài hoạt động cơ bản như tiếp nhận được đồ ăn qua ống truyền vào và bài tiết ra nhưng đã hôn mê rất sâu, trí óc không hoạt động nữa. Từ ngàn xưa, ngành y khoa của nhiều nước đã cố công tìm ra nhiều cách ăn uống để giúp con người sống lâu và sống khỏe. Các đầu bếp khắp nơi cũng gia công tìm tòi những kỹ thuật và kỹ xảo nấu nướng để đem đến cho người người những món ăn ngon và độc đáo hơn. Cho đến gần cuối thế kỷ thứ 20 nhiều người và nhiều chuyên gia dinh dưỡng vẫn tin rằng thực phẩm tuyệt hảo cho con người là các loại thịt, cá. Cũng chính vào gần cuối thế kỷ 20 này, khi ngành y khoa hiện đại của các nước giàu mạnh như Mỹ, Nhật...phát hiện ra ba chứng bệnh gây tử vong cao nhất cho người dân của họ là ung thư, tim mạch và tiểu đường thì các quan điểm về dinh dưỡng hoàn toàn thay đổi. Và đó chính là mục đích của bài viết này.

Ngày nay không một bác sĩ nào ở Mỹ dám khuyên bệnh nhân nên ăn thả dàn nhiều loại thịt, nhiều mỡ, trứng, đường, nhiều phô-ma, nhiều kẹo bánh, uống nhiều rượu... Khoa dinh dưỡng nhi đồng cũng thay đổi nhiều lắm. Phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh nên các trẻ em dù chỉ hai hay ba tuổi mà nặng

ký hơn mức trung bình là các bác sĩ gia đình đã khuyến cáo một chế độ dinh dưỡng thích hợp để đề phòng chứng béo phì và các bệnh tim mạch sau này. Các nhà khoa học cũng khám phá ra rằng chứng xơ vữa động mạch là nguyên nhân chính đưa đến đột quỵ (heart attack) và tai biến mạch máu não (strokes). Nguyên nhân làm các động mạch chủ bị xơ vữa vì người ta ăn quá nhiều mỡ trong các loại thịt. Họ cũng thấy những người bị bệnh thống phong (gout) là những người thường ăn hải sản và thịt bò nhiều khiến lượng acid uric tăng lên và tích tụ ở các khớp gối, khớp xương, gây đau nhức, sưng vù và không đi lại hay cử động dễ dàng được. Trước đây người ta cho rằng chứng rỗng xương, loãng xương (osteoporosis) chỉ xảy ra cho các phụ nữ Á châu bé nhỏ, thiếu dinh dưỡng, sinh nở nhiều.

Nhưng bây giờ ngay tại Mỹ này số quý ông trung niên ngoài 40 tuổi, cao to, khỏe mạnh bình thường và quý lão ông, lão bà khoảng 60 trở lên bị bệnh rỗng xương lên đến con số báo động. Nói một cách nôm na, những người này từ khi sinh ra cho đến khi bị phát hiện các bệnh về xương chắc mỗi người cũng đã ăn đến hàng tạ hay hàng tấn thịt đủ loại và uống hàng tấn sữa. Đã có một số khuyến cáo y tế về các bệnh xương này vì giới hữu trách cho rằng trong những năm sắp tới tử vong do rỗng xương gây ra có thể sẽ đứng hàng thứ tư sau ba bệnh đã nói ở trên. Các nghiên cứu y khoa cho rằng nguyên nhân chính của các bệnh rỗng xương chính là sự tiêu thụ quá nhiều chất đạm động vật. Ở Việt Nam hôm nay, tuy chưa có những nghiên cứu đáng kể nào về các bệnh đáng nói ở trên, nhưng khi gặp một người khoảng 50 tuổi trở lên, người ta có thể hóm hỉnh nói rằng anh hay chị có "3 cao và 1 thấp". 3 cao là cao máu, cao mỡ, cao đường và 1 thấp là tuổi cao, sức khỏe thấp. "Thấp" ở đây cũng có thể hiểu là chiều cao ở người có tuổi thường bị giảm bởi những thay đổi về cấu tạo của xương.

Chúng ta ai cũng biết rằng khi lớn tuổi thì quá trình trao đổi chất (metabolism) trong cơ thể sẽ bị chậm lại và "3 cao" nói trên đều do thực phẩm đem vào. Hẳn ai cũng đồng ý rằng cái miệng chúng ta không chỉ là một trong những cửa ngõ đón nhận vi trùng mà còn là nơi đem vào những bệnh tật cho cơ thể nếu không biết chọn lọc thực phẩm hằng ngày. Vì vậy các chuyên viên dinh dưỡng đều khuyên người ta, đặc biệt là người lớn tuổi, mỗi ngày nên có chế độ ăn uống nhiều rau quả, củ, trái cây, các hạt đậu (nuts), dùng nhiều chất đạm của đậu nành (soy protein), chỉ nên ăn trứng, thịt nạc trắng (gà và cá) vài lần một tuần mà thôi, thịt đỏ (heo, bò) cần hạn chế đến mức tối đa cho người trẻ.

Ăn như thế rất giống cách ăn chay của đạo Phật. *Giống nhưng không phải là ăn chay vì ăn chay theo tinh thần Phật giáo là chỉ ăn rau củ, trái cây, ngũ cốc; có thể uống sữa, ăn trứng và phô ma nếu cần và thích; nhưng tuyệt đối không ăn thịt, cá dù là những con sứa (jelly fishes), hải sâm (sea cucumbers) hay một vài động vật khác không có máu đỏ.*

Những lời khuyên về dinh dưỡng nói trên là những bước đột phá của y khoa trong nghiên cứu dinh dưỡng cho con người (không còn xem thịt động vật là nguồn dinh dưỡng tuyệt hảo nữa) và đưa con người trở về gần với thiên nhiên hơn để sức khỏe tốt hơn.

Cách ăn chay của đạo Phật mới thật là đem thiên nhiên vào cơ thể. Theo đạo Lão, ai biết sống hợp với vũ trụ là sống hợp với lý đạo tự nhiên, người đó sẽ sống lâu, sống khỏe, sống an lạc. Vậy chúng ta thử xét xem ăn rau quả có thể đem đến cho ta những lợi ích gì.

---o0o---

Những Ích Lợi Của Ăn Rau Quả Về Phương Diện Vật Chất

1-Sức Khỏe Tốt. Trẻ Lâu. Ngăn Ngừa Ung Thư Các Loại, Các Bệnh Tim Mạch, Xốp Xương, Rỗng Xương, Các Bệnh Truyền Nhiễm Và Đau Nhức.

Khi nói đến ăn chay nhiều người thường nghĩ là chỉ ăn rau quả sẽ mất nhiều sức khỏe, cơ thể sẽ suy dinh dưỡng, yếu đuối rồi kiệt sức và chết; còn nếu sống thì chỉ sống lay lắt mà thôi. Trong thực tế đã có nhiều vận động viên điền kinh, thể thao trong các giải Olympics hoặc các cuộc tranh tài thể thao thế giới khác là người ăn chay trường. Albert Einstein, nhà khoa học và cha đẻ của thuyết tương đối cũng là người ăn chay, không ăn thịt. Các tăng sĩ Phật giáo khắp nơi trên thế giới từ bao thế kỷ qua là những người sống vui, sống khỏe mà chỉ ăn rau quả.

Tuy chưa có thống kê cụ thể nhưng ai cũng thấy ngày nay có nhiều người ăn rau quả nhưng sống khỏe mạnh, làm việc bình thường như mọi người khác trong mọi lĩnh vực của đời sống. Trong lịch sử loài người chưa ai chết vì chỉ ăn rau quả mà không ăn thịt cá. Nhưng nếu trong một thời gian dài chỉ ăn thịt cá mà thôi hoặc chỉ ăn thịt cá và rất ít rau quả, người ta sẽ chết vì các chứng suy nhược cơ thể do thiếu các vitamins, hoặc chết vì bệnh loét và ung thư tá tràng và trực tràng vì thiếu các chất xơ trong việc tiêu hóa và bài tiết. Ai cũng biết để phòng ngừa táo bón và bệnh trĩ, người ta phải ăn nhiều

rau quả mỗi ngày. Rau quả cung cấp chất xơ mà người ta không tìm thấy trong thịt cá, trứng sữa. Và ai cũng biết rau và trái cây là nguồn cung cấp dồi dào nhất các loại vitamins, khoáng chất cần thiết cho hoạt động của cơ thể. Trứng và sữa cũng chỉ có một số vitamins mà thôi, không đáp ứng được các nhu cầu cần thiết của cơ thể. Đối với loài vật, có nhiều loài không ăn thịt như trâu, bò và ngựa là những con vật rất gần gũi với đời sống nông nghiệp của chúng ta bao ngàn năm nay. Ngạn ngữ Việt Nam có câu "khỏe như trâu", "làm như trâu", "làm thân trâu ngựa" để chỉ sức dẻo dai, chịu đựng gian khổ của những con vật này, những con vật suốt đời chỉ ăn cỏ mà thôi.

Cơ thể con người hằng ngày cần một số năng lượng để có thể sinh hoạt bình thường. Rau và trái cây không cung cấp đủ số năng lượng đó. Vì thế người ăn chay đã tìm năng lượng cần thiết đó ở gạo, ngũ cốc, và nhất là ở đậu nành. Từ bao ngàn năm trước, người Nhật, Trung Hoa, Đại Hàn, Việt Nam đã biết chế biến đậu nành thành nhiều loại thực phẩm lành mạnh như đậu phụ, đậu hũ, tàu hũ ky(phù chúc), sữa đậu nành, xì dầu, các loại tương để rồi từ đây qua bàn tay khéo léo và sáng tạo, các bà nội trợ ở các nước trên đã nấu thành bao món ăn ngon, bổ khác nhau. Có thể nói đậu nành là nguồn chính cung cấp chất đạm (protein) nhiều nhất cho chế độ ăn rau quả. Mỹ là nước trồng đậu nành nhiều nhất trên thế giới nhưng trước đó đậu nành được xem như một loại đồ ăn cho gia súc. Tuy phương tây chỉ biết đến đậu nành là thực phẩm bổ dưỡng cho con người vào thế kỷ 20 nhưng chính các nghiên cứu của họ gần đây cho biết đậu nành đem rất nhiều ích lợi cho phụ nữ như có thể giảm thiểu nguy cơ ung thư vú và tử cung tới mức tối đa; giảm hoặc không hề bị những cơn nóng bừng (hot flash), chứng u sầu (depression), sự bần thần khó chịu, mệt... của quý bà khi đến tuổi mãn kinh. Ở một số phụ nữ khác, ăn nhiều đậu nành giúp cho làn da tươi sáng, mịn màng. Quý ông nếu ăn đậu nành, nguy cơ bị ung thư nhiếp hộ tuyến giảm đáng kể. Trong đậu nành có các chất protease inhibitores, phytates, phytosterols, saponins, phenolic acids, lecithin, chất béo omega-3, đặc biệt là hai chất isoflavones và chất genistein. Tất cả những chất nói trên đem đến cho người thường ăn những lợi ích sau đây:

1-ngăn ngừa sự phát triển các tế bào ung thư;

2-chống ôxy hóa (antioxydant), bảo vệ các tế bào bình thường không bị nguy hiểm vì sự tấn công của các chất gây ra ung thư;

3-ở phụ nữ, các chất trên giúp ngăn cản sự gia tăng của chất estrogen trong buồng trứng gây ra bởi thặng dư chất béo trong cơ thể, nhờ vậy giảm nguy cơ ung thư vú và tử cung;

4-ở quý ông, các chất trên cũng làm giảm số lượng androgens (tạo nên bởi số lượng lớn chất béo trong cơ thể). Nếu lượng androgens giảm, nguy cơ bị ung thư nhiếp hộ tuyến cũng giảm theo;

5-giảm bệnh xốp xương và loãng xương vì các nghiên cứu cho biết càng ăn nhiều protein động vật, cơ thể càng mất nhiều calcium trong quá trình tiêu hóa;

6-chất béo omega-3 trong đậu nành (tốt hơn omega-3 trong dầu cá và trứng) giúp ngăn ngừa sự phát triển các bệnh tim mạch như tai biến mạch máu não, xơ cứng động mạch, cao áp huyết và làm giảm cholesterol. Lượng cholesterol trung bình của người ăn rau quả là 133, trong khi lượng trung bình của người ăn thịt là 210. Nên nhớ rằng omega-3 trong dầu cá và trứng là những chất dễ gây xáo trộn chất insulin rồi gây ra tiểu đường;

7-chất lecithin là một hóa chất khác rất đặc biệt của đậu nành. Ngoài cộng dụng cải thiện hệ tuần hoàn, tăng cường khả năng đề kháng (hệ thống miễn nhiễm) của cơ thể, chất này còn là chất nuôi dưỡng tế bào não, hệ thần kinh tốt nhất và giúp gia tăng trí nhớ;

8-chất genistein còn chống lại bệnh sưng khớp xương, bệnh đau nhức ở bắp thịt và khớp xương. Người ăn đậu nành gần như không bao giờ bị bệnh thống phong (gout).

Trong các loại thực vật, đậu nành không chỉ là nguồn cung cấp protein phong phú nhất với 8 loại amino acids, mà còn là nguồn cung cấp dồi dào chất xơ, calcium, chất sắt và các loại vitamins B. Nhiều công trình khoa học đang nghiên cứu các hóa chất thực vật nói trên trong đậu nành để áp dụng vào ngành y khoa trị liệu. Đậu nành quả là một quà tặng tuyệt hảo của Thượng Đế dành cho loài người để con người có đồ ăn ngon, sống vui, sống lâu và sống khỏe. Tiếc thay nhiều người và nhiều nơi vẫn chưa hiểu được giá trị quý giá của món quà thiên nhiên này. Ở Mỹ cho đến ngày nay người ta mới chỉ sử dụng khoảng hơn 5% số đậu nành vào việc chế biến thực phẩm sau khi đã xuất khẩu khoảng 1/3 qua các nước Á châu biết ăn đậu hũ. Số đậu nành còn lại vẫn chỉ dùng để nuôi súc vật.

Từ đông qua tây, ai cũng biết giá trị và công năng của củ nhân sâm đối với đời sống con người. Tuy nhiên không phải ai cũng có tiền mua nhân sâm. Có một loại củ khác, dưới cái nhìn của các nhà khoa học, cũng có một giá trị khá giống như nhân sâm nên được gọi là "củ sâm màu cam". "Củ sâm màu cam" rất rẻ tiền, ở đâu cũng có, ai cũng mua được và ăn được. Đó chính là củ cà rốt. Nếu sử dụng đúng mức, đừng ăn quá nhiều, cà rốt là nguồn cung cấp chất betacarotene, tức là chất tiền vitamin A (chất chống lão hóa) nhiều nhất, các loại vitamins B, C, D, E, K, các chất calcium, phosphore, kali, natri, một ít chất đạm. Cà rốt có công dụng làm sáng mắt, chống lại các tia cực tím, làm da tươi hồng, mịn màng, gia tăng khả năng đề kháng của cơ thể, chống mỏi mệt, ngăn ngừa tiểu đường vì đường glucose trong cà rốt mau tiêu hóa, chất pectin trong cà rốt còn làm giảm lượng cholesterol, giúp chống ung thư và các bệnh tim mạch khác.

Không riêng gì cà rốt, hầu như tất cả các loại rau củ, quả ngoài việc dùng để ăn đều là những vị thuốc tốt cho cơ thể con người. Các loại rau xanh là nguồn cung cấp vitamin A, giúp con người trẻ lâu. Tỏi là một gia vị quý và là một loại thuốc kháng sinh, hỗ trợ cho hệ thống đề kháng của cơ thể. gừng có tác dụng tẩy độc, giữ ấm, điều hòa máu huyết, giúp cơ thể quân bình về nhiệt độ. Giá có nhiều vitamin E, giúp tiêu hóa dễ dàng, và làm da đẹp. Quả mướp đắng và hạt mướp đắng giúp việc điều trị tiểu đường vì mướp đắng giúp cơ thể sản sinh chất insulin tự nhiên. Các khám phá gần đây nhất của các khoa học gia Pháp cho thấy nếu ăn nhiều rau quả tươi sẽ rất tốt cho bộ hô hấp, giúp phối lọc máu đen và cung cấp dưỡng khí dễ dàng; qua đó cũng làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể tức là làm trẻ lâu và sống lâu. Quả táo, theo cái nhìn của các nước châu Âu tượng trưng cho hạnh phúc và sung mãn, có rất nhiều chất bổ cho cơ thể. Vì thế ngôn ngữ Mỹ có câu "An apple a day, keep the doctor away." (Mỗi ngày ăn một quả táo giúp người ta tránh xa bác sĩ.) Có thể nói rau quả, ngũ cốc là những quà tặng kỳ diệu của thiên nhiên cho con người. Biết trân trọng đón nhận những quà tặng tuyệt vời đó để nuôi dưỡng cơ thể là cách sống thuận với thiên nhiên hay nhất. Ngày xưa, các cụ nhà nho sống an bần lạc đạo là sống như thế. Nguyễn Khuyến đã viết:

*Thu ăn măng trúc, đông ăn giá
Xuân tắm hồ ao, hạ tắm sen.*

Khác với rau quả tươi và sạch, thịt cá, tuy ngon và cung cấp nhiều protein, nhưng dù theo đúng các tiêu chuẩn về vệ sinh cũng vẫn là môi trường truyền nhiễm một số vi khuẩn gây bệnh như bệnh bò điên, bệnh cúm gia cầm, vi khuẩn E-coli, gia tăng lượng thủy ngân quá mức trong cơ thể. Mỗi

năm tại Hoa Kỳ có khoảng hơn 80,000,000 trường hợp bị mắc các bệnh có liên quan đến thực phẩm, trong đó có hai bệnh thường thấy là chứng rối loạn tiêu hóa và ngộ độc thức ăn gây ra bởi các vi khuẩn trong thịt cá. Trong hơn 80,000,000 trường hợp nói trên có khoảng từ 9.000 đến 10.000 người chết. Tại sao ở một nước văn minh, sinh mệnh con người được quý trọng và bảo vệ tối đa như ở Mỹ mà số trường hợp mắc các bệnh tiêu hóa cao như vậy? Xin hiểu là những người này là những người tiêu thụ thịt cá rất nhiều. Trong các trại chăn nuôi, người ta đã pha trộn các chất phế thải từ các lò sát sinh với các chất thải của súc vật, đặc biệt là phân gà, làm thực phẩm nuôi bò, heo và gà. Các nhà chăn nuôi còn dùng các hóa chất thúc đẩy sự phát triển của con vật khiến chúng mau lớn, mau tăng cân để có nhiều thịt cung cấp cho thị trường. Vì thế trong thịt động vật có chứa rất nhiều chất độc như chì, thủy ngân, thạch tín, cặn bã các loại thuốc thú y, các ký sinh trùng, vi khuẩn có trong phân gà. Khi ăn thịt động vật, người ta đã vô tình đem vào cơ thể những chất độc nói trên. Lâu ngày chầy tháng, nếu không bị các chứng bệnh tiêu hóa, các chất độc nói trên vốn rất khó thải theo đường bài tiết sẽ tích tụ lại cho đến khi hệ miễn nhiễm suy yếu mới bùng phát gây bao nhiêu bệnh tật cho người đã đem chúng vào. Cho đến nay y học vẫn chưa tìm được nguyên nhân của các bệnh ung thư. Người ta mới chỉ biết được ung thư gây ra bởi sự đột biến trong quá trình phát triển của một số nhiễm sắc thể (DNA). Những nhiễm sắc thể đột biến này tụ họp lại tạo thành bướu, khối u to hay nhỏ, nhiều hay ít tùy theo cơ thể mỗi người. Và đó chính là mầm mống của ung thư. Ung thư thường bị phát hiện khi con người từ 60 tuổi trở lên, lúc mà cơ thể đã đi vào buổi hoàng hôn, mặt trời sắp tắt. Phải chăng những chất độc hại mà con người đã vô tình tích lũy qua ăn uống trong suốt cuộc đời là nguyên nhân gây ra ung thư? Các nhà khoa học Nhật và Mỹ đã thí nghiệm và theo dõi hàng chục ngàn người tuổi từ 40 đến 60 chỉ ăn protein của đậu nành từ 10 đến 15 năm và thấy rằng nguy cơ bị ung thư của những nhóm người này rất thấp. Họ chưa làm thí nghiệm cho những người trẻ hơn 40 tuổi. Nếu làm, chắc chắn sẽ có nhiều điều lý thú hơn nữa.

Ngâm Chân Tẩy Độc Có Thực Sự Tẩy Chất Độc Ra Khỏi Cơ Thể Như Một Số Người Nghĩ Không?

Gần đây xuất hiện một số nơi ngâm chân tẩy độc. Mỗi lần ngâm khoảng 15 phút và phải trả tiền. Sau khi ngâm xong, rút hai chân ra thì thấy nước ngâm chân đổi ra màu đen, xanh, vàng, có váng mỡ v.v... Và người ta nói đó là chất độc đã được các dược liệu trong nước ngâm chân rút ra. Điều này có đúng không?

Theo y lý Trung Hoa, lòng bàn chân là tụ điểm của các huyết mạch liên kết chặt chẽ với lục phủ ngũ tạng. Vì vậy khi mỗi mệt mà được tẩm quất (massage), xoa bóp hai bàn chân, người ta thường thấy sảng khoái, khỏe khoắn ngay. *Nhưng dưới cái nhìn của tây y, người ta không thấy có sự liên hệ nào giữa việc tẩy chất độc trong cơ thể và hai bàn chân cả.* Gan và thận mới là hai cơ quan giữ chức năng quan trọng này. Các chất độc theo thực phẩm vào cơ thể con người, sau khi được gan và thận thanh lọc, sẽ theo đường bài tiết ra ngoài. Phân, nước tiểu, mồ hôi là chất thải của cơ thể. Như vậy làn da cũng là một cơ quan tổng chất thải. Một phần các độc chất được thải qua da trong đó có da chân. Đó là lý do vì sao nước ngâm chân đổi màu. Do vậy *ngâm chân tẩy độc không có tác dụng tẩy chất độc ra khỏi cơ thể vì chất độc*, sau khi được gan và thận thanh lọc, một phần nhỏ đã được cơ quan bài tiết đẩy sẵn ra da chân rồi. Rồi tùy theo hóa chất trong nước ngâm chân mà nước đổi màu đó thôi. Cách tốt nhất là đừng đem độc chất vào cơ thể bằng cách chọn lọc thực phẩm ăn uống hằng ngày. Đó cũng là cách tốt nhất để bảo vệ gan và thận khỏe mạnh. Khi gan và thận suy yếu thì dù ngâm chân hay ngâm cả cơ thể trong dược liệu tẩy độc mỗi ngày phỏng có được ích lợi gì?

---o0o---

2-Bảo Vệ Môi Trường Sống. Giảm Độ Nóng Toàn Cầu (Global Warming). Giải Quyết Nạn Đói Ở Phi Châu Và Các Nơi Khác

Trong số những vấn đề nóng bỏng nhất của thế giới hôm nay là sự kiện hiệu ứng nhà kính tăng làm trái đất mỗi ngày mỗi nóng hơn. Các khoa học gia báo động lớp ozon bảo vệ khí quyển ngày càng bị bào mỏng đến độ có thể bị thủng. Khắp nơi trên thế giới khí hậu thay đổi bất thường, thiên tai xảy ra nhiều hơn ảnh hưởng nghiêm trọng đến nông nghiệp và đời sống con người. Cựu phó tổng thống Al Gore, người rất quan tâm và đóng góp rất nhiều vào việc bảo vệ môi sinh đã cùng với các nhà khoa học Mỹ được giải Nobel năm 2007 vừa qua. Các nghiên cứu đã phân tích rất nhiều nguyên nhân làm gia tăng nhiệt độ của hành tinh. Nguyên nhân nào cũng rất quan yếu. Nhưng có lẽ có một nguyên nhân ít gây sự chú ý nhất. Đó là việc gia tăng số lượng súc vật nuôi lấy thịt đã làm thay đổi sinh thái của trái đất rất nhiều, đặc biệt là ở Mỹ.

Thống kê mới nhất cho biết mỗi năm ở Mỹ có khoảng 27 tỷ con vật đủ loại gồm bò, bê, heo, gà, gà tây và trư bị giết để lấy thịt. So sánh với con số 8,780 tỷ con vật năm 1996, ta thấy số súc vật bị giết thịt gia tăng hơn 3 lần

chỉ trong khoảng 12 năm. Đó là chưa kể số hải sản tôm cá đánh bắt ở biển và nuôi trồng ở một số tiểu bang cũng như nhập cảng từ nhiều nước khác. Nếu số con vật bị giết tăng gấp hơn 3 lần thì số trang trại chăn nuôi ít nhất cũng phải gia tăng bằng như thế ở Hoa Kỳ. Thống kê cũng cho biết súc vật nuôi lấy thịt ở Mỹ đã tiêu thụ 70% bắp, lúa mì, 90% đậu nành sản xuất ở Mỹ. Để có một pound lúa mì, chỉ cần 25 gallons nước. Nhưng để có một pound thịt bò, người ta phải dùng từ 2,500 đến 5,000 gallons nước. Hơn một nửa số nước dùng mỗi năm ở Mỹ dành cho việc chăn nuôi các con vật lấy thịt. Bộ Nông Nghiệp Mỹ cũng cho biết một mẫu đất(acre) có thể trồng được 20,000 pounds khoai tây; nếu dùng mẫu đất đó để trồng trồng thực phẩm cho bò ăn thì chỉ sản xuất được khoảng 165 pounds thịt bò mà thôi. Số phân súc vật thải ra hằng năm gấp 130 lần con người ở Mỹ. Số phân này một phần làm ô nhiễm hệ thống nước trong khu vực, một phần lớn tạo ra các chất khí độc như methane, hydrogen sulfide, ammonia, nitrous oxide làm ô nhiễm không khí và đưa đến việc gia tăng nhiệt độ của trái đất. Nên biết một xe ô tô trung bình mỗi ngày thải ra 3 kg khí carbonic (CO₂). Nhưng nếu phá rừng làm nông trại chăn nuôi bò thì để có một cái hamburger, bầu không khí chung quanh phải chịu thêm 75 kg CO₂ nữa. Tức là hơn 3 lần khí thải ra của một xe ô tô trong 3 tuần.

Rừng rất quan trọng đối với đời sống con người trên trái đất. Rừng điều hòa khí hậu toàn cầu, giúp luân lưu giòng nước, hút khí carbon dioxide để chuyển đổi thành dưỡng khí. Khi xây thêm trang trại chăn nuôi, người ta buộc phải phá rừng. Khi rừng bị phá hủy, nhiều động vật hoang dã và quý hiếm bị diệt chủng, không khí ô nhiễm không được thanh lọc, chiều luân chuyển của nước thay đổi làm môi trường sinh thái thay đổi trầm trọng theo. Ngoài ra, mỗi năm hơn 4,000,000 mẫu đất trồng trọt ở Mỹ bị sỏi mòn vì dùng để trồng trọt thực phẩm nuôi súc vật. Các nhà khoa học cũng cho biết lớp đất màu mỡ trên bề mặt khi Hoa Kỳ lập quốc cách đây hơn 200 năm có bề dày trung bình là 21 inches, bây giờ chỉ còn trung bình 6 inches mà thôi. Cứ mỗi 10 kg ngũ cốc nuôi súc vật chỉ cho được 1 kg thịt ăn được, 9 kg còn lại là các chất phế thải khác mà phần lớn là phân súc vật. Nói cách khác, cứ 100 kg protein thực vật cho được khoảng 6 kg thịt bò, 9 kg thịt heo, khoảng 18 kg thịt gà.

Những con số nói trên làm chúng ta giật mình không ngờ rằng chỉ riêng sự gia tăng số súc vật nuôi lấy thịt ở Mỹ đã ảnh hưởng trầm trọng đến môi trường như thế. Nguồn nước và không khí bị ô nhiễm cùng với đất bị sỏi mòn đưa đến tình trạng nhiệt độ trái đất tăng dần tạo ra những thay đổi nghiêm trọng về môi sinh có ảnh hưởng sâu rộng đến sự an sinh của con

người. Đó là chỉ tính riêng ở Mỹ. Hiện chưa có số thống kê cụ thể ở các nước khác. Thế mới biết ông cha ta khi xưa đã nói "miệng ăn sông băng, núi lở" quả là không sai.

Các chuyên viên về môi sinh tính rằng nếu cứ mỗi tuần mỗi người giảm ăn 1 cái hamburger thì trong 1 năm có thể cứu được 2,500 square feet rừng và giảm được 26,000 pounds khí CO2 thải vào bầu khí quyển . Chỉ với số người giảm ăn hamburger là 257 người trong 1 ngày thôi tức là 257 cái hamburgers, sẽ có một diện tích rừng tương đương với 1 sân chơi football(bóng đá Mỹ) không bị phá hủy. Nếu số người không ăn thịt tăng thì chắc chắn con số rừng được bảo vệ sẽ tăng rất nhiều và môi sinh sẽ trong sạch hơn gấp bao nhiêu lần nữa. Đó là chưa kể số lượng ngũ cốc dùng nuôi súc vật ở Mỹ có thể chuyển đổi qua Phi châu và các nước nghèo khác để cứu đói thì có thể giúp khoảng 11,000,000 trẻ em khắp nơi được sống sót mỗi năm. Có vô số tài tử, ca nhạc sĩ nổi tiếng khắp nơi trên thế giới tham gia phong trào bảo vệ môi sinh bằng cách ăn rau quả và hô hào mọi người thay đổi cách ăn uống. Đứng đầu trong số này là Paul McCartney, Alicia Silverstone, Naomi Watts, Pamela Anderson và Maggie Q, tài tử Việt lai Mỹ. Sir Paul McCartney có nói " ...những ai muốn cứu nguy hành tinh của chúng ta, chỉ cần làm một việc là ngừng ăn thịt. Đó là điều quan trọng số một mà người ta có thể làm được. Cách ăn rau quả cùng một lúc tác động đến môi trường sinh thái, nạn đói và lòng độc ác {với súc vật}. (If anyone wants to save the planet, all they have to do is just stop eating meat. That's the single most important thing you can do. Vegetarianism takes care of so many things in one shot: ecology, famine and cruelty.)

Những ai từ Việt Nam qua sống ở Mỹ, một đất nước an bình, tôn trọng luật pháp, không khí trong lành đều được xem như người đó có nhiều phước báo hơn người đang sống trong nước. Nhưng nếu biết ăn rau quả để giữ gìn sức khỏe, không đau yếu, bệnh hoạn và giúp môi trường sống an toàn và trong sạch hơn thì người đó còn nhiều hạnh phúc hơn những người khác nữa.

---o0o---

Những Ích Lợi Của Ăn Rau Quả Về Phương Diện Tâm Linh.

Sống An Lành, Sống An Bình Không Chiến Tranh Vì Không Gây Nghiệp Sát.

Thật dễ hiểu khi gọi cách ăn rau quả hoàn toàn là ăn chay. Nhưng còn khó hiểu khi gọi cách ăn thịt cá là ăn mặn. Theo một số người, ngày trước, không

biết từ bao giờ, người ta gọi cách ăn thịt cá là ăn mạng. Sở dĩ gọi là ăn mạng vì phải lấy đi mạng sống của một sinh vật để làm thức ăn. Lâu dần hai chữ ăn mạng có vẻ nặng nề, dễ sợ quá nên người ta gọi trại đi là ăn mặ. Giải thích trên cũng có vẻ hợp lý vì muốn có cá thịt để ăn tức là phải có mạng sống của sinh vật bị lấy đi. Khi lấy đi sinh mạng của một sinh vật, dù bé nhỏ như con ong, cái kiến, dưới cái nhìn của Phật giáo cũng là không ổn rồi. Tất cả mọi sinh vật có đời sống đều phải được tôn trọng như nhau. Hiếu sinh và giới luật cấm sát sanh luôn luôn là giới cấm hàng đầu của Phật giáo nguyên thủy, Phật giáo Tiểu thừa và Phật giáo Đại thừa ở khắp các nơi. Người ta thường ca ngợi sự bình đẳng và công bằng giữa người và người cũng như biểu lộ sự bất bình, giận dữ khi những người có sức mạnh, quyền lực hiếp đáp những người yếu đuối, thân cô thế yếu. Biết bao nhiêu cuộc chiến tranh đã khởi đầu từ những sự bất bình đẳng đó. Nhưng có một điều mâu thuẫn là khi con người dùng sự thông minh, khéo léo cùng với các kỹ thuật tân tiến để giết hại súc vật lấy thịt ăn thì người ta xem đó như một nhu cầu cần thiết và chính đáng của con người. Từ hình thức săn bắn thời tiền sử cho đến những trại nuôi súc vật mênh mông với các thiết bị hiện đại ngày hôm nay đã minh chứng điều trên. Con người lúc nào và ở đâu cũng là sinh vật thông minh nhất. Loài vật dù hung tợn, khỏe mạnh, mưu trí đến mấy vẫn thua rất xa loài người. Thế nhưng khi loài người sát hại loài vật để lấy thịt thì ít ai cho đó là không công bằng. Ai cũng cho đó là lẽ tự nhiên. "Vật dưỡng nhơn" mà. Chỉ gần đây thôi và chỉ tại các nước văn minh, giàu có như Mỹ và một số nước tây phương khác mới xuất hiện những hội bảo vệ súc vật. Một trong những hội được thế giới biết đến là PETA ở Mỹ.

Chúng ta thử nghe xem các hội bảo vệ súc vật ở Mỹ cho biết đời sống của những con vật ra sao ở các trang trại chăn nuôi. Ở các trại nuôi gà, mổ các con gà bị cắt gọn để chúng không còn mổ nhau được. Gà nuôi lấy trứng bị nhốt khoảng 6 con trong một ngăn bằng khoảng 1 ngăn tủ đựng hồ sơ, và đèn bật sáng suốt ngày. Khi những con gà này không còn đẻ được trứng nữa thì chúng bị bỏ vào bao rác, cột lại để mau chết ngộp. Còn gà tây hay gà nuôi lấy thịt thì cũng ở trong không gian chật hẹp như vậy nhưng rất tối tăm,ngăn này chồng lên ngăn kia. Mỗi ngày chúng được vỗ béo bằng các hóa chất. Trọng lượng cứ tăng theo ngày. Chúng không có đủ chỗ để vươn dù chỉ một cái cánh, nhiều con không đứng nổi hoặc không nhúc nhích được thân mình, nhiều con bị gãy cánh và dĩ nhiên không được chữa trị. Không khí thì sặc mùi khí ammoniac. Bò thì bị nhốt sừng. Cả bò lẫn heo đều bị thiến và nuôi trong những khu chật hẹp, thiếu ánh sáng, không khí, được vỗ béo hằng ngày như gà cho đến khi đủ cân nặng. Nhiều con gục quy vì què chân, hoặc chân không đỡ được trọng lượng cơ thể. Giống như gà, heo và bò cũng

sống trên đồng phân của chúng dày hàng tấn. Rất nhiều con bước đi lặc lè, yếu ớt ra khỏi xe tải để vào lò sát sinh hoặc chết trên đường đến lò sát sinh. Nhiều con bò, trâu dù đi không nổi nhưng khi bị đẩy vào đường chyuền dẫn vào chỗ sẽ bị giết đã chùn chân không chịu bước vào. Loài vật cũng có linh tính và "tham sinh, úy tử" khác gì con người. Sau khi bị đâm vào cổ, nhiều con vẫn còn sống, nhưng người ta vẫn tình bỏ lột da, xẻ thịt như thường. Sống chật chội, tối tăm và khổ sở như vậy, những con vật này bị khủng hoảng (stress) đê mê ngày, chúng thường nổi điên cắn xé lẫn nhau. Vì thế gà bị hót mổ, bò bị nhổ sừng là vậy. Sống trong đau khổ và chết trong kinh hoàng nên các nhà nghiên cứu cho biết các tuyến nội tiết của những con vật này thường tiết ra một số chất độc nằm trong cơ thể. Khi ăn thịt chúng, vô tình những chất độc này sẽ theo vào cơ thể con người cộng thêm với các hóa chất bảo quản thực phẩm(preservatives). Về lâu dài những độc tố này hẳn đưa đến những hậu quả đáng kể.

Các nhà bảo vệ súc vật ước tính trung bình một người Mỹ từ 5 tuổi đến năm 75 tuổi ăn khoảng 3.640 con gà. Chỉ tính trung bình một con khoảng gần 1kg thôi, thì một người Mỹ cả đời ăn khoảng 3,000 kg thịt gà, chưa kể các loại thịt khác và hải sản. Còn người Việt Nam thì sao? Nước ta vốn nghèo. Khi ở Việt Nam ít ai có cơ hội ăn nhiều thịt thỏa thích. Người Việt cũng mới qua Mỹ ở tôi đa là 33 năm tính đến thời gian này. Cứ cho trung bình một người Việt khoảng 70 tuổi ở Mỹ 33 năm ăn khoảng 1,000kg thịt cá đủ loại và một người Việt độ 70 tuổi ở trong nước ăn khoảng 100kg thịt cá đủ loại thì vẫn thấy số thịt cá người ta ăn dù Mỹ hay Việt cũng nặng hơn số trọng lượng cơ thể rất nhiều. Người Mỹ nặng 220 pounds (khoảng 100kg) là quá béo rồi. Người Việt cân nặng khoảng 85 kg cũng xem là quá mập rồi. Trong cơ thể con người, tế bào thần kinh khi bị lão hóa thì không có tế bào thần kinh khác thay thế. Tất cả các tế bào còn lại đều được thay thế khi già lão và bị hủy diệt. Xem thế thì cơ thể con người sau khi cha mẹ sinh ra cho đến khi trưởng thành và chết phần lớn phát triển do vay mượn từ thịt cá. Đúng như lời kinh sám hối đức Phật dạy, người ta không thể nhớ hết, đếm hết số lượng động vật người ta đã sử dụng để trưởng dưỡng thân thể này:

*"... Ví như cây úp hằng còn
Từ xưa chấat để nên hòn núi cao*

.....

*Xét ra thì thịt xương này,
Lại là xương thịt muôn cây tạo thành...."*

Có nhiều người Mỹ hay nhiều thanh thiếu niên Việt Nam sinh ra hoặc lớn lên tại Mỹ không có cảm xúc gì khi ăn miếng thịt heo, bò dọn trên đĩa vì không nhìn thấy toàn cảnh con vật bị chế biến thành đồ ăn như thế nào. Nhưng nếu nhìn thấy cả con heo quay, cả con chim cút hay bò câu dọn trong tô, trên đĩa thì họ rất xúc động không muốn ăn nữa và thường tự hỏi những con vật đó có tội lỗi gì mà bị như thế. Đó là những điểm sáng lóe lên từ lòng từ bi trắc ẩn với muôn loài và là khởi điểm hình thành những hội bảo vệ súc vật ở Mỹ và thúc đẩy nhiều người Mỹ ăn rau quả. Điều này cũng lại rất đúng với lời kinh Phật từ xưa:

*"...Cũng có lúc lòng lành bất nhân
Nghe tiếng kêu hối hận giật mình
Máu me ràn rụa thân hình
Mắt trông cảnh thảm động tình xót xa
Con nguyện hứa thứ tha tất cả
Lòng dãn lòng cải hóa tự thân
Học đòi theo bậc triết nhân
Tạm dùng rau trái nuôi thân qua ngày...."*

Sẽ không thể nào có được công bằng thực sự nếu con người chỉ tranh đấu và thực hiện bình đẳng giữa người và người. Mạng sống của loài vật cũng cần phải tôn trọng và bảo vệ vì chúng cũng biết đau đớn, oán hận khi bị giết hại, hành hạ; biết yêu thương, tri ân khi được đối xử tử tế. Lấy sanh mạng của những con vật ngu khờ, yếu đuối hơn mình để nuôi dưỡng cơ thể cũng giống như người ý quyền lực áp bức, hà hiếp người cô thế. Thử tưởng tượng nếu có một loại sinh vật thông minh, khỏe mạnh hơn loài người ở một giải thiên hà nào đó thích ăn thịt loài người chúng ta và họ sử dụng nhiều kỹ thuật hiện đại hơn chúng ta để bắt chúng ta ăn thịt. Chúng ta sẽ kinh hoàng, đau thương, thù hận đến thế nào. Sát sanh, gián tiếp hay trực tiếp, là một trong những ác nghiệp tạo nên duyên khởi trùng trùng khiến người ta trôi nổi trong luân hồi. Những người có nghiệp sát sanh nặng thường sống trong những khu vực chiến tranh và chịu hậu quả của chiến tranh dưới nhiều hình thức. Họ cũng có thể bị những chứng bệnh nan y, trầm kha hoặc sức khỏe yếu kém để chịu những nỗi thống khổ về thể xác và tinh thần. Người có sát nghiệp nặng cũng hay bị những tai nạn thảm khốc, bất đắc kỳ tử và chết không toàn thân. Có người nghĩ rằng ăn thịt cá không phải là sát sanh vì chỉ đi chợ mua thôi. Xin nhớ rằng nếu không có cầu sẽ không có cung. Không có người cần thịt cá thì sẽ không có lò sát sinh. Lò sát sinh là nơi trực tiếp lấy đi sinh mạng súc vật. Người tiêu thụ là động cơ gián tiếp thúc đẩy hoạt động của lò sát sinh. Cả hai bên đều chia sẻ sát nghiệp với nhau rồi tùy theo

nhân duyên mỗi cá nhân mà cái quả của nghiệp sát thay đổi. Từ xưa ngôn ngữ Trung Hoa đã có câu:

*"...Xưa nay trong một bát canh
Oán sâu như bể, hận bằng non cao.
Muốn hay nguồn cội chiến tranh
Lắng nghe lò mổ tiếng gào đêm thanh..."*

Ngày nay người Mỹ gọi cách nấu ăn hoàn toàn bằng rau quả là humane cuisine và ăn chay là humane diet, tạm dịch là cách nấu ăn nhân bản/ cách ăn nhân bản. Điều này rất phù hợp với lời nói của Khổng Tử về bản chất nhân hòa, từ ái của con người "nhân chi sơ, tính bản thiện". Cũng có người cho rằng nấu ăn rau quả mà còn lấy tên những món đồ mặn để gọi là tâm còn tham tưởng đến cá thịt. Điều này không đúng. Mỗi món ăn là một một nghệ thuật, một quá trình sáng tạo tích lũy kinh nghiệm của cả một địa phương trong một nước. Tổng hợp các món ăn uống của một nước được gọi là văn hóa ẩm thực. Những chữ "văn hóa ẩm thực" cho thấy một lịch sử nấu nướng và ăn uống lâu dài bao gồm nhiều thế hệ của một dân tộc. Mà cách nấu chay thì không được phổ biến nhiều như cách nấu đồ mặn nên các bà nội trợ ở khắp nơi dùng tên món mặn để gọi thiết nghĩ vì hai lý do sau đây. Trước hết, mỗi món chay cũng cần có một tên gọi để phân biệt. Sau nữa, vì nấu chay không có chiều dài sáng tạo như nấu các món mặn nên các bà nội trợ nhìn món mặn mà làm ra món chay để đáp ứng nhu cầu trước mắt của người ăn đồng thời biểu lộ tài khéo léo của mình.

---o0o---

Nên Ăn Rau Quả Thế Nào Để Cơ Thể Khỏe Mạnh?

Một khẩu phần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể phải bao gồm thực phẩm có chất đạm(protein), các loại vitamins và muối khoáng, chất bột(carbohydrate), chất xơ, một ít chất béo không bão hòa và một ít chất đường. Trung bình một người cần khoảng 2,000 calories lấy từ thực phẩm để có đủ năng lượng cho các hoạt động hằng ngày.. Người mới bắt đầu ăn rau quả củ thuần túy thường có cảm giác lúc nào bụng cũng nhẹ, mau đói và thường thích ăn lật vặt suốt ngày vì cơ thể chưa hoàn toàn thích ứng với việc thay đổi chất đạm động vật bằng chất đạm thực vật. Điều này sẽ nhanh chóng chấm dứt tùy theo cơ thể mỗi người và mỗi tuổi.

Ở người tuổi trẻ, cơ thể khỏe mạnh tình trạng trên có thể kéo dài đến một năm rưỡi hay hai năm. Ở người lớn tuổi hơn, quá trình trao đổi chất trong

cơ thể đã chậm (slow metabolizers) thì trong khoảng vài tháng. Điều quan trọng nhất là phải ăn đủ các chất đạm đậu nành (soy protein). Nếu ăn không đủ chất protein của đậu nành, người ta phải tìm nguồn protein khác thay vào. Nói cách khác, nếu không đủ chất đạm ở đậu nành, người ta sẽ ăn rất nhiều tinh bột để bù vào số lượng chất đạm bị thiếu. Người ta sẽ ăn nhiều cơm, xôi, bánh mì, mì, bánh ngọt, các loại, chè, các loại bánh cổ truyền của người Việt như bánh bao, bánh nậm, bánh bèo, bánh tráng, bánh giò....Họ cũng có thể ăn nhiều chất có đường khác. Và sẽ lên cân rất mau. Sau đây là một chút kinh nghiệm giúp cho việc ăn rau, củ, quả thuần túy được dễ dàng lúc đầu. Nên nhớ ăn uống chỉ là một thói quen. Thường khó thay đổi một thói quen nhưng không phải là không đổi thay được.

1-Ăn đủ loại rau, quả, củ khác nhau.

2-Ăn ít chất bột (carbohydrate). Số lượng chất bột này phải tự giới hạn. Chẳng hạn mỗi bữa chỉ ăn từ 1-2 chén cơm hay 1 ổ bánh mì.

3-Ăn đủ lượng protein cần thiết bằng cách ăn nhiều đậu phụ hấp, luộc, nướng, đậu hũ với nước đường hoặc không đường, đậu nành tươi luộc, hấp, xào để có đủ protein không làm đói bụng mau. Trung bình mỗi ngày có thể ăn đến khoảng 1/2 miếng đậu phụ trắng bán ở chợ Việt Nam hay 2/3 hộp đậu phụ của Nhật hay Đại Hàn. Nếu bạn là người ăn chay bình thường thì nếu cần và nếu thích có thể uống sữa, ăn phô-ma, ăn yogurt, vì đó là nguồn cung cấp chất đạm rất cao. Bạn cũng có thể ăn trứng nếu thích. Nhưng đây chỉ nên cho giai đoạn đầu làm quen với chế độ ăn rau quả. Về lâu, về dài, ăn trứng không tốt ở nhiều khía cạnh khác. Nếu là một ovo-lactose vegetarian (người ăn rau quả mà không thể uống sữa tươi và không được ăn trứng, ăn phô-ma), bạn có thể uống sữa đậu nành, sữa hạt mè đen hay trắng (dưới dạng nước hay bột), ăn phô-ma làm bằng đậu nành(soy cheese) hoặc các loại egg substitute hoàn toàn không có trứng.

4-Ngoài các bữa chính mỗi ngày nên ăn thêm vài bữa phụ (snacks) trong ngày với các loại đậu hạt là nguồn chất đạm, vitamins và chất muối khoáng rất tốt (hạt bí, hạt dẻ, hạt điều, hạt hướng dương, hạt đậu nành, đậu phụng, hạnh nhân, walnuts, hazelnuts, macadamia, pecans....) hoặc các loại bánh làm hoàn toàn bằng hạt mè đen hay hạt mè trắng. Các loại hạt cũng giúp no lâu hơn trái cây. Ngoài đậu nành, các loại hạt trên còn được chế biến thành các loại nước uống tuyệt ngon dưới dạng chất lỏng hay bột. Các loại đậu khác như đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu kidneys, đậu lentils, đậu Hòa Lan, bắp... cũng hạn chế vì có nhiều tinh bột.

5-Đồ ăn chay thường không mùi vị vì không dùng nước mắm nên nhiều người thường thấy nhạt nhẽo. Khi nấu ăn có thể dùng một chút chao để nêm đồ ăn hoặc làm nước chấm để đồ ăn có vẻ "nặng mùi" giống đồ mặn.

6-Ngoài các loại bột nêm thông thường làm từ rau, củ, quả, có một loại gia vị không hình tướng nhưng làm đồ ăn tăng thêm hương vị đặc biệt. Đó là gia vị "tình thương". Hãy gửi đến những món rau quả bạn đang nấu tất cả tấm lòng thương yêu, trân trọng, lời cảm ơn thiết tha, ân cần cùng với những lời chú nguyện chân thành. Những món ăn bạn nấu sẽ đem đến người ăn những cảm giác thú vị và thoải mái. Xin nhớ rằng năng lượng tỏa ra từ một người hay một sinh vật có những ảnh hưởng đặc biệt đến môi trường chung quanh. Điều này hôm nay đã được các khoa học gia Nhật thí nghiệm và chứng minh là đúng. Đó chính là lý do vì sao tại các già lam, tự viện ở Trung Hoa ngày xưa người đứng nấu bếp không phải là những người bình thường thích làm công quả như ở các chùa Việt Nam mà phải là các thiền sư đã chứng ngộ.

7-Nếu thích đồ ăn có mùi tanh giống như cá tôm, có thể dùng các loại rong biển khô, tươi để nấu nướng.

8-Quân bình âm dương cho các loại rau quả ăn hằng ngày rất quan trọng. Theo Osawa, người Nhật đã phát sinh ra cách ăn gạo lứt, muối mè được nhiều người khắp nơi biết đến, trong rau, củ, quả chỉ có gạo lứt, đậu đỏ, cà rốt, bí đỏ, mè đen, quả lêkima(quả trứng gà hay quả ô ma ở Việt Nam) là dương mà thôi. Tất cả các loại rau quả khác đều là âm tính, hoặc có dương tính nhưng rất thấp. Cho đến nay khoa học tây phương chưa chứng minh được điều này. Nhưng trong thực tế, những người ăn chay trường lâu ngày, vì chỉ ăn rau quả, nên thường thấy trong người mát mẻ, dễ chịu, ít khi khó chịu vì thời tiết nóng nực, có người còn dễ bị lạnh nữa. Có thể đây là ảnh hưởng của âm tính do rau quả đem đến. Bầu, bí, mướp, các loại cà, măng ăn nhiều trong người dễ uể oải. Riêng những người bị đau khớp, phong thấp không nên ăn cà pháo, cà tím, cà bát vì làm tăng thêm đau nhức và nhức mỏi. Có thể uống trà gừng hoặc uống nước gừng đun sôi hằng ngày vì gừng không chỉ là một loại gia vị mà còn là một vị thuốc giúp quân bình âm dương và nóng lạnh trong cơ thể rất tốt. Gừng cũng có tác dụng sát trùng, tẩy độc, làm êm dịu bao tử, giúp không bị say sóng, nôn mửa.

---o0o---

Hết

