

## **CÓ PHẢI CON NGƯỜI ĐƯỢC TẠO RA ĐỂ ĂN THỊT ?**

**Nguyên Tác: Dr. D. P. Atukorale, M.D.**

**Chuyển ngữ: Tâm Diệu**

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 8-8-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

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

---o0o---

### **Lời Dịch Giả**

*Dr. D.P. Atukorale, M.D. M.R.C.P. là bác sĩ chuyên khoa về tim mạch, hiện là Giáo Sư Viện Đại Học Colombo Tích Lan và là Cố Vấn Trưởng Khoa Tim Mạch Viện Tim Mạch Quốc Gia, Colombo, Sri Lanka. Bài này và các bài nghiên cứu khác về y khoa và dinh dưỡng của ông được đăng tải trên Tập San Y Khoa Hiệp Hội Y Khoa Tích Lan và các báo Online edition of Daily News và Sunday Observer ở Colombo.*

### **Một số người có nhận thức sai lầm rằng:**

(a) Con người được tạo ra để ăn thịt

và

(b) việc ăn thịt là điều cần thiết giúp cho con người được khỏe mạnh.

Có hàng triệu người ăn chay trên thế giới sống lâu và khỏe mạnh hơn những người không ăn chay. Riêng tại Hoa Kỳ, thống kê cho biết có 9 triệu người ăn chay trong năm 1989 theo hội North American Vegetarian Society (Christien Science Monitor, 18-04-1990). Con số người ăn chay nhiều nhất là xứ Ấn Độ.

Theo quan điểm của khoa cơ thể học và sinh lý học thì cấu trúc của con người không phải để ăn thịt động vật theo các lý do sau đây:

(1) Răng hàm con người giống như loài động vật ăn rau cỏ, thuộc loại bằng, dùng để nhai nghiền thức ăn, không giống như loài động vật ăn thịt có răng nhọn và bén dùng để cắt xé thịt. Có một số người cho rằng sự tồn tại của răng nanh chứng tỏ rằng chúng ta thích hợp với việc ăn thịt. Những con khi

đột và giống khi đầu chó là loài động vật không ăn thịt, răng nanh của chúng được dùng như khí giới để tự vệ, không phải để ăn thịt.

(2) Bàn tay của con người khác với bàn tay (chân) của loài động vật ăn thịt có những móng nhọn vuốt, sắc bén (dùng để chụp mồi bắt thịt).

(3) Dung dịch acid trong dạ dày con người và loài động vật ăn rau cỏ có nồng độ thấp, thích ứng với việc tiêu hóa các thức ăn rau quả; không giống như loài động vật ăn thịt có nồng độ acid rất cao (độ pH thấp) thích ứng cho sự tiêu hóa nhanh chất thịt.

(4) Hệ thống ruột của con người và loài động vật ăn rau quả rất dài nhằm thích hợp với sự tiêu hóa hoàn toàn loại thực phẩm rau đậu. Trái lại, loài động vật ăn thịt như cọp và sư tử có đường ruột rất ngắn cho phép bài tiết nhanh chóng những chất thải ra ngoài trong tiến trình chuyển hóa thực phẩm. Nếu như con người ăn thịt, những chất thải sẽ không được bài tiết ra ngoài nhanh chóng do đường ruột rất dài, vì thế sẽ gây nên nhiều chứng bệnh liên quan đến bộ phận tiêu hóa như ung thư biểu bì, ung thư ruột, thường thấy rất phổ thông trong số những người không ăn chay.

(5) Những người ăn chay và loài động vật ăn rau quả ra mồ hôi làm mát cơ thể, không giống như loài động vật ăn thịt phải thở mạnh (thở hổn hển) để làm mát cơ thể.

(6) Loài người uống từng hớp nước, không giống như loài thú ăn thịt liếm nước bằng lưỡi.

(7) Những người ăn chay và loài động vật ăn rau quả đáp ứng được nhu cầu Vitamin C từ nguồn dinh dưỡng chay. Tất cả loài động vật ăn thịt tự tạo ra Vitamin C cho chúng.

(8) Con người giống như loài động vật ăn rau quả có bàn tay nắm lại được và sử dụng khéo léo không giống loài ăn thịt, không có bàn tay khéo léo.

(9) Loài động vật ăn thịt thường bài tiết ra ngoài các chất thải rất hôi thối, so với loài động vật ăn rau quả, các chất thải ít thối hơn.

(10) Những người ăn chay và loài động vật ăn rau cỏ không nuốt chửng thức ăn, khác với loài ăn thịt nuốt gọn thực phẩm.

(11) Phần lớn những người ăn chay thích ngọt, không giống như loài động vật ăn thịt ưa thích ăn thực phẩm chất béo.

(12) Loài người có bộ óc lớn hơn, có khả năng hành động một cách hợp lý, trong khi đó loài động vật ăn thịt tỏ ra ít khả năng cư xử thích ứng.

(13) Những người ăn chay thường ít bị ung thư đường ruột, buồng trứng và tinh hoàn so sánh với người ăn thịt. Họ cũng ít bị các chứng bệnh kinh niên khác như cao áp huyết, tiểu đường, sạn mật, mập phì và các chứng bệnh tâm thần như nghiện rượu....

(14) Bệnh tim mạch là chứng bệnh gây chết người nhiều nhất tại Tích Lan và các quốc gia đã và đang phát triển, không mấy phổ thông trong số những người ăn chay, vì thực phẩm chay không có chất cholesterol, trái với thịt có nhiều cholesterol. Chế độ dinh dưỡng chay thường có loại chất béo không bão hòa giúp hạ lượng cholesterol, trái với chất béo bão hòa chứa trong thịt thường làm gia tăng lượng cholesterol trong máu. Theo sự hiểu biết thông thường thì lượng cholesterol cao gây nguy hiểm đến chứng bệnh tim mạch.

(15) Tiêu thụ thực phẩm rau, quả, ngũ cốc và hạt đậu chứa đầy đủ chất đạm, chất béo, chất khoáng, chất carbohydrates, fibre và vitamins cần thiết, là điều ưu tiên của chúng ta nhằm bảo vệ lâu dài sức khỏe và sống đời an vui cùng là ngăn ngừa các căn bệnh kinh niên như bệnh tim, cao áp huyết, đột quỵ, tiểu đường và ung thư, thường hay xảy ra nơi những người ăn thịt.

Vì thế con người được tạo ra là để trở thành người ăn các loại thực phẩm làm bằng thực vật.

---o0o---

Is man created to eat meat?

**by Dr. D.P. Atukorale**

There is a misconception in the minds of some people that (a) man is created to eat meat and (b) that eating meat is essential for man to lead a healthy life.

There are millions of vegetarians in this world who lead much healthier and longer lives compared to non vegetarians. In United States alone, statistics show that there were 9 million vegetarians in 1989 according to North American Vegetarian Society (Christien Science Monitor, 18-04-1990).

Highest number of vegetarians are found in India. From anatomical and physiological point of view man has not been created to eat flesh as illustrated by the following arguments.

(1) Human beings have large molar with small incisors unsuited for meat consumption but, ideal for consumption of large quantities of vegetable matter. We have flat teeth like vegetarian animals unlike sharp teeth of flesh - eaters. Some people suggest that the existence of canine teeth proves that we are adapted to eat meat. In gorillas and gelid baboons who are vegetarians, canines function as defence weapons and not to eat meat.

(2) Human hands are different from the hands of flesh-eaters who have claws.

(3) Humans and vegetarian animals have gastric juice with low acidity suited to digest vegetarian diet unlike flesh eaters who have gastric juice with very high acidity (i.e. very low pH suited to digest flesh).

(4) Man and all vegetarian animals have very long intestines suited to digest fully, nutrients in plant foods. On the other hand, flesheaters like the tigers and lions have very short intestines which allow rapid excretion of decomposed material released during digestion of meat. But when human beings consume flesh, these decomposed products are not excreted rapidly due to presence of very long intestines, thus causing chronic diseases of gastrointestinal tract such as carcinoma of the large gut, which are quite common among non-vegetarians.

(5) Vegetarians including all vegetarian animals sweat to cool the body unlike flesh eaters who pant to cool the body.

(6) Humans sip water unlike the flesh-eater who laps water.

(7) Man and all vegetarian animals obtain their Vitamin C requirement from vegetarian diet. All flesh-eaters manufacture their Vit. C internally.

(8) Mans as in the case of vegetarian animals has grasping hands and manual dexterity unlike flesh-eaters who have no manual dexterity.

(9) Flesh-eaters pass putrid excreta unlike vegetarian animals whose excreta is not so offensive.

(10) Man and all vegetarian animals do not gulp down food unlike flesh-eaters who gulp down the food they take.

(11) Vegetarians are predominantly sweet-toothed unlike flesh-eaters who have preference to fatty food.

(12) Human beings have large brains able to rationalize unlike small brains of flesh-eaters who are less capable of adaptive behaviour.

(13) Vegetarians are less prone to carcinoma of intestine, ovaries and testes as compared to meat-eaters. Vegetarians are less prone to other chronic diseases such as hypertension, diabetes, gall stone disease, obesity (over weight) and psychiatric illnesses such as alcoholism when compared to meat eaters.

(14) Coronary heart disease (heart attacks) which is the biggest killer in Sri Lanka and all other developing and developed countries is not common among vegetarians as vegetarian food does not contain cholesterol unlike animal products, which are full of cholesterol. Vegetarian diet also contains mostly unsaturated fats which lower blood cholesterol level, unlike saturated fats (which increase the blood cholesterol level) contained in animal flesh. It is common knowledge that high blood cholesterol is the leading risk factor of heart attacks. As mentioned earlier coronary artery disease is the biggest killer in all the developing and the developed countries.

(15) The consumption of vegetables, fruits, nuts and grains which contain all the proteins, fats, minerals, carbohydrates fibre and vitamins we need, should be our priority in order to lead long and healthy lives and to prevent chronic diseases such as heart diseases, hypertension, stroke, diabetes mellitus and cancer which are common among meat eaters.

Therefore man has been created to **become a vegetarian.**

---o0o---

**Hết**