

# ĐƯỜNG CÓ PHẢI LÀ THỨC ĂN CHAY ?

**Joanne Stepaniak**

**Tâm Kiến Chánh**

*Nguồn*

*www.quangduc.com*

*Chuyển sang ebook 11 – 8 - 2009*

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

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

---o0o---

Tại sao người ăn chay không ăn thứ đường cát trắng bán ở thị trường?

Phân nửa số đường sản xuất ở Hoa Kỳ là đường mía, còn phân nửa còn lại là đường củ cải. Đường củ cải chiếm 40% mức sản xuất trên thế giới, Hoa Kỳ đứng hàng thứ ba. Củ cải đường tự có từ 16% đến 18% chất đường, phát triển mạnh ở vùng khí hậu ôn hòa, nơi mà đất màu mỡ và vụ mùa dài khoảng năm tháng. 13 tiểu bang ở Mỹ trồng củ cải đường. Mía chứa khoảng 12% tới 14% chất đường, là loại cây nhiệt đới, được trồng ở bốn tiểu bang: Florida, Hawaii, Louisiana, và Texas. Cả đường mía lẫn đường củ cải đều được coi như nguyên chất vì có 99.9% chất đường .

Sự phân biệt chính giữa hai loại đường này, ngoài điểm là cả hai là thực vật, chúng khác nhau ở quá trình tinh chế. Khác với đường củ cải, đường mía được sản xuất từ hai nơi, xưởng xay mía lấy nước, và xưởng tinh chế đường. Trong tiến trình thanh lọc, người ta dùng than (activated carbon, charcoal) có thể từ động vật, thực vật, hay khoáng chất. Đường củ cải thì không phải qua giai đoạn thứ hai như đường mía. Hơn phân nửa các nhà máy tinh chế đường ở Hoa Kỳ dùng than xương (charcoal made from animal bone).

Giới tiêu thụ khó có thể phân biệt được thứ đường nào là mía hay là củ cải, vì cả hai đều trắng, không có vị khác nhau. Đường củ cải thường không có để nhãn hiệu là đường củ cải (beet sugar), mà có thể chỉ liệt kê là đường (sugar). Còn đường mía, nhiều khi có nhãn là đường mía(cane sugar). Đối với giới tiêu thụ thì sự phân biệt quả là quá phức tạp, vì làm thế nào để biết thứ nào là đường củ cải, thứ nào là đường mía. Nhiều người ăn chay quyết định là tránh không dùng đường cát trắng nữa để tránh dùng làm thứ đường, mà than xương đã được dùng trong tiến trình tinh chế.

Đường vàng (brown sugar) được làm bằng tinh thể đường trắng từ mía hay củ cải và mật mía(molasses), để cho có màu và vị. Đường bột (confectionner's sugar) là đường trắng được xay rất nhuyễn và rây rất kỹ.

Một số người ăn chay đã dùng đường đường thô (raw sugar, unbleached cane sugar, unrefined sugar, or turbinado sugar) không qua tiến trình thanh lọc, nước mía cô đặc (dehydrated and granulated cane Juice). Những thứ này có bán ở các hiệu bán thức ăn thiên nhiên (natural food stores)

Ngoài mối quan tâm về than xương, thứ than được làm bằng xương động vật, và các đề tài có liên quan đến sức khỏe, có nhiều yếu tố cần nghĩ tới khi mua đường hay các sản phẩm có đường. Phần lớn mía được canh tác ở các đồn điền. Họ dùng phương pháp canh tác không lợi cho môi sinh , như là dùng phân hoá học , rất nhiều thuốc diệt sâu, đốt mùa màng, gây tai hại cho đất đai, không khí, nước và sức khỏe của nhân công.

Có nhiều lý do tại sao những người ăn chay, tránh không dùng đường trắng, tại sao một số chỉ mua đường được làm bằng mía ở những đồn điền không dùng phân hoá học, thuốc diệt sâu, và không được tẩy trắng bằng than xương, và những người khác kiêng cử triệt để, hoàn toàn không ăn đường. Phương pháp thận trọng có thể là giảm thiểu dùng tất cả các loại đường, các thức ăn có đường, và tập thay đổi khẩu vị để thích ăn các chất ngọt thiên nhiên từ trái cây tươi hay khô , từ ngũ cốc hay các thực phẩm không bị biến chế. Ở các hiệu thực phẩm thiên nhiên hay ở các siêu thị, họ có bán nhiều loại đường được làm từ trái cây, đường chà là, đường lấy từ nhựa cây thích (maple), nước của nhiều thứ trái cây đặc (mixed fruit Juice concentrates) .

--- o0o ---

Hết