

HỎI ĐÁP VỀ ĂN CHAY

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

Lời Soạn Giả

Món ăn giả thịt cá tại các chùa

Món ăn giả thịt cá tại các nhà hàng

Ăn chay vì lý do sức khỏe

Ăn chay vì lòng thương loài vật

---o0o---

Lời Soạn Giả

Sau khi cuốn THỰC PHẨM RAU ĐẬU QUA LĂNG KÍNH KHOA HỌC do nhà xuất bản Văn Nghệ phát hành vào tháng 9-1997, chúng tôi nhận được một số câu hỏi của quý độc giả. Nhận thấy những câu hỏi đều hữu ích và có tính cách chung nên chúng tôi ghi ra đây. Phần trả lời không phải là do ý chúng tôi mà là do chúng tôi thỉnh thị của chư Hòa Thượng tôn đức và các vị Cư Sĩ hay tham khảo các Ngữ Lục của chư Tổ. Riêng về phương diện dinh dưỡng chúng tôi cũng tham vấn các giáo sư đại học về khoa dinh dưỡng qua điện thoại và E-mail

---o0o---

002 Hỏi. Xin cho biết có mấy loại ăn chay của người Hoa Kỳ?

Đáp. Ăn chay là tiếng dịch từ chữ vegetarian. Vegetarian chỉ chung cho những người không ăn thịt động vật. Thịt động vật được định nghĩa là thịt các loài sinh vật có cảm giác và tự cử động được, tức là các sinh vật biết đi, biết bò, biết cọ quậy, biết bay và biết bơi. Hiện nay có khoảng 12 triệu rưỡi Hoa Kỳ ăn chay, được phân chia làm bốn loại theo nhu cầu và sở thích: (1) Lacto-Ovo Vegetarian: không ăn thịt động vật, nhưng ăn trứng, uống sữa và các phó sản của sữa như bơ, cheese, và phó mát. (2) Ovo Vegetarian: không ăn thịt động vật và uống sữa, nhưng ăn trứng. (3) Lacto Vegetarian: không ăn thịt động vật và trứng, nhưng uống sữa và các phó sản của sữa như bơ, phó mát. (4) Vegan: không ăn bất cứ loại thịt động vật nào, không ăn trứng, không uống sữa và không ăn các sản phẩm của sữa, cũng như không tiêu

dùng các vật dụng có liên hệ tới sự sống của con vật như mặc áo lụa và áo lông thú, mang dây, bóp, ví bằng da cá sấu, da bò, ăn mật ong.

---o0o---

003 Hỏi Xin cho biết mục đích ăn chay của đạo Phật có giống mục đích ăn chay của người Tây Phương không?

Đáp. Mục đích ăn chay của đạo Phật là tôn trọng và bảo vệ sự sống. Tôn trọng sự sống là đặc điểm của Phật giáo. Không sát sanh là giới luật và ăn chay là chính sách thực hành cụ thể cho đặc điểm ấy. Đạo Phật xem sự sống là tối thượng, là trên tất cả. Hết thảy cái gì có sự sống, có cảm giác và tự cử động được, từ con giun con dế đến con bò con voi là người Phật tử phải dốc lòng bảo vệ sự sống ấy. "Giết sự sống để nuôi sự sống là mê muội mà vì tham sống nên hại sự sống cũng là vô minh. Cho nên tôn trọng sự sống không những bằng cách giúp nhau để sống còn, mà còn có khi phải hy sinh sự sống để bảo vệ sự sống, nghĩa là có khi tiêu cực như ăn chay để cứu muôn loài, có khi tích cực như "thay khổ cho chúng sanh" để cứu vạn loại. Đạo Phật đặc biệt chú trọng và nêu cao chủ nghĩa lợi tha, nhưng chữ lợi ấy là phải hướng về mục đích tôn trọng sự sống."³⁴ Còn mục đích ăn chay của người Tây Phương mà đa phần là bảo vệ sức khỏe cho bản thân, mang nặng tính vị kỷ, khác với mục đích của Phật giáo, tuy rằng cũng có rất nhiều người (khoảng 4% của 12,5 triệu người) là có mục đích tương tự như đạo Phật. Bác sĩ Albert Schweitzer, người đã đoạt giải Nobel về hòa bình đại diện cho những người này. Ông nói rằng: "không giết sinh vật kể cả côn trùng, không ăn bất cứ cái gì mà trước kia đã từng sống." (Animal, Nature and Albert Schweitzer, page 40)

---o0o---

004 Hỏi Tôi nghe nói rượu vang và bia không được coi là thực phẩm chay, điều này có đúng không?

Đáp. Những người ăn chay loại vegan không ăn bất cứ loại thịt nào, bao gồm trứng sữa bơ và các thực phẩm có nguồn gốc từ thịt. Sự chọn lựa này là một cách sống từ bi, không bạo động, nên họ không ăn và xử dụng bất cứ thực phẩm hay vật dụng gì có dính dáng đến sự đau đớn hay tổn hại loài vật. Mặc dầu rượu vang làm từ trái nho và bia làm từ ngũ cốc, nhưng các nhà sản xuất đã dùng một vài chất lấy từ thịt động vật trong khi chế biến. Những chất ấy bao gồm lòng trắng trứng gà, máu khô, chất casein, caseinate trong sữa bò, chất than của xương bò và heo, chất gelatin trong da, gân và xương

thú vật, chất isinglass trong bong bóng của cá tầm, một loại cá nước ngọt³⁵. Chúng tôi biết có một số nhà sản xuất rượu vang làm rượu vang chay như Hallcrest Vineyards at (408) 335-4441 và Frey Vineyards at (800) 760-3739.

---o0o---

005 Hỏi. Xin hỏi bao nhiêu thú vật bị giết hàng năm tại Hoa Kỳ để làm thực phẩm?

Đáp. Theo thống kê của cơ quan USDA cho biết là trong năm 1988 có tất cả 8,4 tỷ con vật bị giết để làm thức ăn cho con người. Trong năm 1999 số lượng thú vật bị giết là 9,7 tỷ gia tăng 3,1% so với năm 1998. Con số này bao gồm 41,8 triệu con bê và thú gia cầm, 115 triệu con heo, 4,4 triệu con cừu, 303,7 triệu con gà tây, 8,8 tỷ con gà giò dùng để nướng, 459 triệu con gà mái, và 25 triệu con vịt. Toàn thế giới là 43,2 tỷ con vật bị giết trong năm 1988.

---o0o---

006 Hỏi. Tại sao những người ăn chay không uống sữa và ăn trứng?

Đáp. Với mục đích ăn chay là ngăn ngừa bệnh tật như chủ đề của cuốn sách này thì có hai lý do chính để người ta không ăn trứng gà là: (thứ nhất) giảm cholesterol vì một lòng đỏ trứng gà loại vừa có chứa tới 213 mg cholesterol và cứ mỗi 100 mg cholesterol chúng ta ăn vào, hàm lượng cholesterol trong máu gia tăng lên nửa chấ (0.5) và (thứ hai) ngăn ngừa bệnh có thể gây chết người do vi khuẩn salmonella trong trứng đem lại. Với sữa bò và các phó sản của sữa cũng vậy, chứa nhiều chất béo bão hòa và chất cholesterol, không tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, giống như thịt động vật, sữa bò và các phó sản của sữa thường bị nhiễm độc (contaminated), từ thuốc diệt trùng (pesticides) cho đến thuốc kháng sinh (antibiotic), chất kích thích tố BGH làm cho bò nhiều sữa, có trong sữa bò có thể đem lại những nguy cơ về chứng bệnh ung thư vú và tử cung của phụ nữ. Đó là chưa kể đến sữa bò có liên hệ đến bệnh tiểu đường loại I, Insulin dependent. Các khoa học gia đã tìm thấy những chứng cứ cho rằng chất kháng sinh trong sữa bò đã phá hủy các tế bào sản xuất ra insulin trong cơ thể. Riêng những người ăn chay loại vegan hay những người Phật Giáo không ăn trứng uống sữa vì lòng từ bi. Họ không muốn làm đau đớn đến con bò phải chịu đựng cực khổ vắt sữa cho người uống hay con gà mái để dạn đau hàng ngày để cung cấp trứng cho người ăn.

---o0o---

007 Hỏi Xin cho biết loại thực phẩm rau đậu nào có nhiều calcium và iron nhất.

Đáp: Nguồn thực vật chứa nhiều calcium nhất là các loại rau có lá xanh đậm như cải xoăn (kale), collards, mustard and turnip greens, ngoại trừ spinach, Swiss chard, and beet greens. Bông cải xanh (broccoli) và bok choy cũng chứa nhiều calcium. Nhiều loại đậu như pinto và đậu đen cũng cung cấp nhiều calcium nhưng không được hấp thụ vào cơ thể nhiều bằng rau xanh. Đậu hũ và các loại sữa đậu nành có cho thêm calcium cũng là nguồn cung cấp calcium đáng kể. Còn nguồn cung cấp iron là ngũ cốc nguyên chất. Một vài loại trái cây khô như apricots và prunes, cùng là bí ngô, củ cải và Brussels sprouts. Rong biển cũng là nguồn cung cấp iron.

---o0o---

008 Hỏi: Cháu 15 tuổi và đã ăn chay loại vegan được hơn hai tháng. Cháu đã thực hành lối ăn chay vegan này ngay mà không qua các giai đoạn chuyển tiếp hay qua các loại ăn chay vòng vòng khác. Điều này tốt hay xấu thưa cô chú?

Đáp: Không xấu mà rất tốt với điều kiện cháu luôn luôn giữ sự cân bằng trong chế độ dinh dưỡng mới của cháu. Cháu nên ăn đủ các loại thực phẩm theo tỷ lệ của bốn nhóm 50-20-20-10. Ngoài ra, cháu phải lưu ý đến một vài điều, phải đầy đủ calcium, vitamin B-12 trong các bữa ăn hàng ngày và ra ngoài nắng đủ để hấp thụ vitamin D hay ăn loại thực phẩm nào có loại vitamin này. Cháu đã làm một sự chọn lựa hay và khôn ngoan.

---o0o---

009 Hỏi: Tôi đã chuyển đổi chế độ dinh dưỡng thịt qua chế độ dinh dưỡng chay nhằm giảm cholesterol. Tôi ăn rất nhiều ngũ cốc nguyên chất, đậu, rau và trái cây, dùng ít sữa non-fat và hầu như không ăn high fat foods. Tôi không ăn đậu hũ và sữa đậu nành hay thực phẩm chay khác chứa nhiều chất béo. Sau ba tháng cholesterol xuống, nhưng HDL cholesterol cũng xuống theo. Ông khuyến cáo tôi như thế nào?

Đáp: Bởi vì ông đã chọn loại dinh dưỡng chay, luôn luôn là một điều tốt, một sự chọn lựa khôn ngoan, nên chúng tôi thấy không có gì khuyến cáo ông về đường lối dinh dưỡng nào khác. Có một cách tăng HDL cholesterol và

giảm loại LDL cholesterol là tập thể dục đều đặn. Tôi cũng có khả năng làm giảm LDL cholesterol, giảm chất béo triglycerides và tăng HDL cholesterol. Trong một cuộc nghiên cứu tại viện đại học New York Medical College ở Valhalla, tiểu bang New York, các khoa học gia cho biết tôi làm giảm total cholesterol từ 10 đến 29%, làm tăng HDL cholesterol 31%, giảm LDL cholesterol 7,5% và giảm triglycerides 20%. (Robert Carrison, Jr., et al. The Nutrition Desk Reference, Keats publishing Connecticut 1995: pp 391). Ông thử áp dụng hai giải pháp này xem sao. Tuy nhiên ăn tôi nhiều vừa hôi miệng lại có thể bị táo bón.

---o0o---

010 Hỏi Tôi 53 tuổi có bệnh xốp xương, được biết qua sách vở và internet là nguyên nhân gây bệnh xốp xương là do ăn nhiều protein thịt. Xin ông cho biết có những nghiên cứu khoa học nào nói rõ điều này không?

Đáp: Vâng, có rất nhiều nghiên cứu khoa học cho biết rõ có sự liên hệ mật thiết giữa việc tiêu thụ protein thịt và độ cân bằng calcium. Ông có thể xem nơi tạp chí khoa học của hội ADA Journal of the American Dietetic Association, volume 93, page 1259 (1993). Chế độ dinh dưỡng nhiều protein thịt gây nên sự thất thoát nhiều calcium và vì thế tác dụng đến việc xốp xương (osteoporosis). Tuy nhiên, đó chỉ là một yếu tố, những yếu tố khác là nhiều muối hay quá ít calcium hoặc không tập thể dục cũng có tác dụng đến xương cốt.

---o0o---

011 Hỏi: Đậu hũ có chứa nhiều chất béo không?

Đáp Đậu hũ loại regular hay firm có khoảng 50% calories từ chất fat nên được xem là loại high fat food. Tuy nhiên, chất béo trong đậu hũ là loại chất béo không bão hòa (unsaturated), là loại tốt, thay thế cho loại không tốt bão hòa nơi thịt động vật. Phân tích 4 ounces đậu hũ với 4 ounces thịt thì chất béo trong đậu hũ thấp hơn chất béo trong thịt. Lẽ dĩ nhiên, đậu hũ cho nhiệt lượng thấp nên tốt cho chế độ dinh dưỡng ngăn ngừa bệnh tật. Các nhà sản xuất đậu hũ đã bắt đầu cắt giảm chất béo khi làm đậu hũ, cô có thể lựa thứ này nếu cô muốn giảm chất béo.

---o0o---

012 Hỏi: Tôi dùng nước tương làm bằng đậu nành và thấy nhãn hiệu chứa nhiều muối. Không biết đậu nành, sữa đậu nành và các chất đậu nành khác có chứa nhiều muối như vậy không?

Đáp: Đậu nành nguyên chất chứa rất ít muối và một số sản phẩm chế biến từ đậu nành cũng chứa ít muối như đậu hũ chẳng hạn. Nhưng, một số sản phẩm khác khi chế biến phải cho thêm nhiều muối. Nước tương lỏng, nước tương đặc tamari và miso luôn luôn chứa nhiều muối. Bà nên xem nhãn hiệu thực phẩm để so sánh.

---o0o---

013 Hỏi: Có thể ăn nhiều thực phẩm đậu nành không? Hiện nay tôi ăn nhiều thực phẩm làm bằng đậu nành, nhất là đậu hũ và sữa đậu nành, như vậy có okay khi ăn hàng ngày không?

Đáp: Cô có thể ăn hàng ngày. Không có gì trở ngại về việc ăn nhiều thực phẩm đậu nành. Tuy nhiên, cô nên ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau. Không có một loại thức ăn đơn nào chứa đầy đủ chất dinh dưỡng.

---o0o---

014 Hỏi: Tôi thấy tiệm health food stores có bán TVP, vậy TVP là gì, có chứa chất isoflavones như đậu nành không? Có thể dùng thay thế đậu nành và đậu hũ được không?

Đáp: TVP là chữ viết tắt của Textured Vegetable Protein, làm bằng bột đậu nành và là nguồn cung cấp chất isoflavones. Dùng TVP là một sự chọn lựa tốt để gia tăng chất isoflavone trong chế độ dinh dưỡng mới.

---o0o---

015 Hỏi: Tôi mới bắt đầu uống sữa đậu nành và muốn biết có bao nhiêu chất béo cũng như vitamin trong sữa đậu nành?

Đáp: Chất dinh dưỡng trong sữa đậu nành thay đổi tùy loại và tùy công ty sản xuất sữa. Bà nên xem nhãn hiệu thực phẩm để biết rõ chi tiết. Chất béo trong sữa đậu nành có đường thường từ 4 đến 5 gram trong một cup, tương đương loại 2% sữa bò. Tuy nhiên sự khác biệt lớn lao là chất béo trong sữa đậu nành là loại chất béo không bão hòa và là nguồn cung cấp omega-3 fatty acid linolenic acid. Sữa đậu nành chứa từ 6 đến 7 grams protein trong một

cup sữa và là loại protein tốt. Nó cũng có một số vitamins và chất khoáng. Một vài loại hiệu có cho thêm vitamin B-12 và riboflavin, làm thành một loại sữa đầy đủ chất bổ dưỡng như sữa bò. Sữa đậu nành Eden Soy và White Wave Silk soymilk là ví dụ cho những loại sữa này. Tuy nhiên, những nhà sản xuất sữa đậu nành Việt Nam chưa áp dụng kỹ thuật cho thêm vitamins, xin bà lưu ý. Bà có thể xem chi tiết về sữa đậu nành trong sách "Đậu Nành-Nguồn Dinh Dưỡng Tuyệt Hảo" cùng một soạn giả.

---o0o---

016 Hỏi. Tôi được biết dầu olive là loại dầu tốt nhất nhưng có nhiều loại dầu olive, nào extra virgin, virgin, pure, và light. Vậy tôi nên chọn loại nào? Loại nào tốt nhất trong các loại đó?

Đáp. Dầu olive và dầu canola được xem là hai loại dầu tốt nhất hiện nay. Tất cả các loại dầu olive như bà kể đều đa phần là loại monounsaturated và nó có tác dụng làm giảm tổng lượng cholesterol mà không làm giảm loại HDL cholesterol (tốt). Dầu olive được phân loại theo mùi vị, màu sắc, và độ acid. Tùy theo địa phương trồng, sự chín của trái và sự tồn trữ cũng như tiến trình sản xuất dầu mà xác định đặc tính. Extra virgin olive oil là loại có độ acid thấp nhất (dưới 1%). Bởi vì nó là lớp dầu ép ra đầu tiên, nên là loại tốt nhất và ngon nhất. Màu của nó là vàng nhạt tới vàng hơi lục. Dùng loại này trộn với xá lách hay chấm bánh mì thay bơ. Loại dầu này cho rất ít khói, ở độ nóng 400 F, vì thế chỉ dùng sống hay sauté nhẹ. Virgin olive oil cũng thuộc loại dầu ép ra lần thứ nhất nhưng có độ acid cao hơn (khoảng 2%). Loại này trơn và bóng hơn, dùng trộn xá lách, làm nước chấm và món nước sốt. Pure ("classic") olive oil là loại hỗn hợp của extra virgin and virgin oils. Độ acid nhiều hơn (khoảng 3%), có màu nhạt, điểm bốc khói ở 438 độ F, vì thế dùng để chiên xào. Light olive oil được lọc để bỏ mùi vị của olive, dùng để thay thế dầu thảo mộc khác. Điểm bốc khói cao nhất trong các loại dầu olive (468 độ F) nên dùng để chiên deep frying và baking.

---o0o---

017 Hỏi. Xin cho biết về dầu canola.

Đáp. Dầu canola không phải là hỗn hợp dầu olive và dầu bắp như người ta thường hiểu. Chữ "canola" ghép chữ bởi Canadian và oil. Dầu được lấy từ cây rapeseed do công ty Canadian Breeders sản xuất. Dầu có đặc tính ít chất béo bão hòa. So sánh với các loại dầu khác, canola oil có chất béo bão hòa (saturated fat) thấp nhất. Chất béo bão hòa có tác dụng gia tăng cholesterol

trong máu. Chất béo không bão hòa loại monounsaturated có tác dụng giảm cholesterol và đồng thời giảm loại cholesterol xấu LDL. Canola oil còn chứa chất alpha linolenic fatty acid một loại omega-3 fatty acids. có tác dụng giảm cholesterol và triglycerides đồng thời chống lại sự đóng cục bầy nhày trong mạch máu, nên được xem là loại tốt hơn cả. Dưới đây là bảng so sánh ba loại dầu:

Loại Dầu	Percent of saturated fat	Percent of polyunsaturated fat	Percent of monounsaturated fat
Canola oil	7	30	59
Olive oil	14	8	74
Corn oil	13	59	24

Source: USDA Nutrient Data Laboratory

---o0o---

018 Hỏi. Tôi vừa mua một số nồi niêu song chảo loại đắt tiền "anodized aluminum". Tôi nhớ hình như có những vấn đề chung quanh việc nấu nướng bằng nồi nhôm. Xin ông vui lòng giải thích giùm.

Đáp. Anodization, là phương pháp hóa điện giải, nhằm biến cải vật liệu nhôm trở nên bền chắc và ngăn ngừa những phản ứng của thực phẩm khi nấu. Anodized aluminum cứng hơn loại thép không rỉ stainless steel, truyền nhiệt d hơn thủy tinh và có tác dụng không dính cả đời (nonstick for life). Loại bà mua là thứ tốt nhất hiện nay. Không giống như loại nồi nhôm cổ điển, anodized aluminum có thể dùng để nấu thực phẩm có độ cao chất acid mà không lo ngại chất nhôm hòa vào thức ăn. Một vài nghiên cứu tiết lộ chất nhôm tích tụ trong bộ óc của những người bị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer's disease), do đó có nhiều người lo lắng đến sự liên hệ việc nấu ăn bằng nồi nhôm. Nhưng giả thuyết này, cho đến nay vẫn chưa có gì chứng minh. Thực tế có nhiều chất nhôm trong thuốc tây bày bán tự do tại tiệm thuốc như aluminum-containing antacids, buffered aspirin, v.v nhiều hơn chúng ta ăn do nấu bằng nồi nhôm un-anodized.

---o0o---

019 Hỏi Nấu thức ăn bằng microwave có tiêu hủy các chất vitamin không?

Đáp. Tất cả các loại nấu nướng đều có thể tiêu hủy ít hay nhiều vitamin. Vitamins B, vitamin C và folate bị tiêu hủy bởi nhiệt độ cao và thời gian nấu lâu. Những vitamin loại hòa tan (water-soluble vitamins) và một vài loại khoáng chất có thể bị hòa tan trong nước và bị mất khi đổ nước đi. Tuy nhiên, nếu thay đổi kỹ thuật nấu chúng ta có thể tránh bị mất mát vitamins. Sau đây là một vài lời khuyên: (1) Nên hấp thay vì luộc, hấp có thể cầm giữ được vitamins không hòa tan trong nước, nếu luộc nên cho ít nước và dùng nước để nấu thành món súp. (2) Không nấu quá chín. Nấu thức ăn trong một thời gian ngắn có thể cầm giữ được vitamins. Nên đậy nắp lại để giảm thời gian nấu và càng nấu chín nhanh chừng nào càng tốt chừng nấy. Có thể dùng nồi áp suất để nấu cho nhanh. (3) Dùng microwave để giảm thời gian nấu và không cần nhiều nước.

---o0o---

020 Hỏi. Tôi bị chứng bệnh thống phong cần phải loại trừ các thực phẩm có chất purines. Vậy những thực phẩm đó là thực phẩm nào?

Đáp. Bệnh thống phong (gout) là căn bệnh cổ nhất trong lịch sử y học. Nó là một dạng của chứng viêm khớp (arthritis), thường xảy nơi những khớp nối xương ngón chân nhưng cũng có thể xảy nơi khớp xương đầu gối, mắt cá chân, và cổ tay. Bệnh thống phong liên hệ với việc có quá nhiều chất acid uric trong máu, do bởi sản xuất nhiều hay bởi giảm thiểu sự bài tiết. Tinh thể của muối uric acid kết tụ trong các khớp nối tạo nên sự đau, trong một vài trường hợp có thể làm hư hại các khớp nối. Uric acid được thành lập từ chất purines. Purines có tự nhiên trong cơ thể và trong một vài loại thực phẩm. Chất purines có nhiều trong gan, óc, cật, lá lách bò bê, cá thu, cá trích, cá trống. Lượng ít hơn trong tất cả các loại thịt động vật và hải sản. Về phương diện lịch sử, chứng bệnh thống phong thường xảy đến nơi những người giàu có vì họ tiêu thụ các loại cá thịt và uống nhiều rượu. Ăn chay và không uống bia rượu lâu dài có thể là giải pháp tốt nhất để ngăn ngừa bệnh này.

---o0o---

021 Hỏi. Xin giải thích về triglycerides và lượng giới hạn có thể chấp nhận được trong máu. Lượng triglycerides của tôi là 421 mg/dL. Làm thế nào để giảm con số này xuống?

Đáp. Triglycerides là một loại mỡ trong máu. Hàm lượng triglyceride trong máu thay đổi sau khi ăn nên hàm lượng được đo chính xác thường là sau bữa ăn 12 giờ. Theo viện tim mạch phổi máu quốc gia (the National Heart, Lung

and Blood Institute), hàm lượng triglyceride được xếp loại bình thường (thấp hơn 200 mg/dL), ranh giới cao (200-400 mg/dL), cao (400-1000 mg/dL), và rất cao (trên 1000 mg/dL). Có nhiều liên hệ giữa hàm lượng triglyceride và bệnh tim mạch. Sự liên hệ trở nên mạnh hơn khi hàm lượng cholesterol cũng cao. Hàm lượng triglyceride của phụ nữ nguy hiểm hơn hàm lượng của đàn ông. Phụ nữ có hàm lượng triglyceride nhiều hơn 190 mg/dL là báo hiệu có nguy hiểm về bệnh tim mạch, trong khi độ nguy kịch của đàn ông bắt đầu gia tăng khi lượng mỡ triglyceride lên 400 mg/dL. Uống rượu và tiêu thụ các thực phẩm có chỉ số đường cao cũng làm gia tăng hàm lượng triglyceride trong máu. Cần phải giảm chất béo, chất đường, các thực phẩm tinh chế và nên tập thể dục đều đặn mỗi ngày.

---o0o---

022 Hỏi. Flaxseed là gì? Có lợi ích như thế nào cho sức khỏe?

Đáp. Flax là một loại hạt được sử dụng từ thời cổ, khoảng năm 3000 trước công nguyên, bắt đầu ở thành Babylon. Họ dùng làm thực phẩm và đồng thời dùng làm vải may quần áo. (Ngày nay khăn bàn và khăn trải giường còn làm bằng flax). Hippocrates, ông tổ y khoa Tây Phương đã dùng flaxseed để trị bệnh đau ở bụng. Những nhà dinh dưỡng học ngày nay đã tìm thấy một vài chất có lợi ích cho sức khỏe trong hạt flaxseed là lignans, fiber, và omega-3 fatty acids. Lignans là chất phytoestrogens (phyto = plant) có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú, ung thư màng trong tử cung và ung thư tuyến tiền liệt. Những nghiên cứu cho thấy những nhóm dân số tiêu thụ nhiều phytoestrogens có số tử vong chết về các loại ung thư trên rất thấp. Mặc dầu lignans cũng có trong ngũ cốc nguyên chất (barley, buckwheat, millet and oats), đậu nành và một vài loại rau (broccoli, carrots, cauliflower and spinach), nhưng flaxseed là nguồn cung cấp nhiều nhất. Flaxseed gồm có cả hai loại chất xơ hòa tan và không hòa tan (28 grams fiber trong 100 grams flaxseed). Khoảng 1/3 là loại hòa tan. Những nghiên cứu cho thấy rằng chất xơ hòa tan trong flaxseed có tác dụng làm giảm cholesterol. Chất xơ cũng có tác dụng điều hợp chất đường trong máu. Hai phần ba còn lại là loại không hòa tan giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng, giảm thời gian lưu giữ chất thải trong hệ tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón. Flaxseed cũng chứa nhiều alpha-linolenic acid với cả hai loại essential fatty acid và omega-3 fatty acid. Các nhà nghiên cứu thích thú khi khám phá ra vai trò của omega-3 fatty acids trong việc tăng trưởng trẻ em và giảm thiểu yếu tố nguy hiểm đến bệnh tim mạch. Omega-3 cũng có trong một vài loại thực phẩm như walnut, đậu nành, canola oils, và dầu cá (salmon, swordfish, mackerel and herring).

---o0o---

023 Hỏi: Xin vui lòng giải thích thêm về chất béo "fatty acids"

Đáp: Tùy theo sự cấu trúc nguyên tử hydrogen người ta phân chia chất béo làm ba loại: (1) Chất béo bão hòa (saturated fatty acids) là loại chất béo gồm tất cả nguyên tử hydrogen. Loại này được tìm thấy nhiều nhất trong thịt động vật và một số ít trong thực vật như dầu dừa, dầu palm. Bộ phận gan của con người sản xuất cholesterol từ loại chất béo này. (2) Chất béo không bão hòa Polyunsaturated Fatty Acids là loại chất béo ít nguyên tử hydrogen. Loại này có nhiều trong dầu thực vật như dầu bắp, dầu đậu nành...có đặc tính làm giảm tổng lượng cholesterol, nhưng tiếc thay nó cũng làm giảm loại cholesterol tốt HDL. (3) Chất béo không bão hòa Monounsaturated Fatty Acids được tìm thấy trong dầu thực vật, nhiều nhất trong loại dầu olive và canola. Loại chất béo này có đặc tính giảm loại cholesterol xấu LDL mà không làm giảm loại cholesterol tốt HDL. (4) Chất béo Trans Fatty Acids là loại chất béo xảy ra khi các nhà sản xuất thực phẩm biến đổi dầu thảo mộc loại polyunsaturated fatty acids ở dạng thể lỏng sang dạng thể cứng hay biến đổi thành loại dầu thương mại có thể chiên được nhiều lần và làm cho thực phẩm được giòn. Khi dầu được biến đổi như vậy nó có đặc tính giống như loại chất béo bão hòa, có khả năng gia tăng lượng cholesterol xấu LDL và giảm lượng cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy cơ lâm bệnh tim mạch. Như vậy chất béo không bão hòa Monounsaturated Fatty Acids, có nhiều trong hai loại dầu canola và olive là tốt nhất.

---o0o---

024 Hỏi: Tôi ăn chay loại không ăn thịt, không ăn trứng và không uống sữa bò được hơn hai năm. Tôi thường ăn rất ít dầu mỡ chiên xào, nhưng lại thích ăn nhiều loại thức ăn có chất bột, như cơm trắng nàng thơm, bánh canh, bún Huế, bánh bột lọc, bánh đậm, bánh xèo, phở Bắc, hủ tiếu Mỹ Tho, v.v.. Sau hơn hai năm sức khỏe của tôi tốt, cholesterol từ 290 xuống còn 200, nhưng có điều trọng lượng cơ thể gia tăng (béo mập). Tại sao ăn chay lại lên cân như vậy và cholesterol không xuống thấp hơn nữa?

Đáp: Có hai lý do bà lên cân và cholesterol không xuống thấp hơn nữa là vì (1) bà ăn quá nhiều thực phẩm tinh bột. Tinh bột sẽ được cơ thể biến đổi thành chất đường, một phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, phần còn lại thặng dư được biến đổi thành chất béo dự trữ, và (2) bà không tập thể dục hay nếu có tập thể dục thì tập không đều đặn. Theo khuyến cáo mới nhất của hội y sĩ Hoa Kỳ và của Bộ Y Tế là phải tập thể dục ít nhất là

năm ngày một tuần và mỗi lần tối thiểu ba mươi phút. Chúng tôi khuyên bà nên ăn ít tinh bột hay không ăn thì tốt hơn. Hãy thay thế vào đó là ăn loại ngũ cốc nguyên chất như gạo lứt, yến mạch (oatmeal), và kiều mạch (barley) cùng các loại đậu và rau quả tươi, và nên đi tập thể dục đều đặn, mỗi ngày 30 phút. Bà xem thêm chi tiết về cách luyện tập thể dục trong sách này

---o0o---

025 Hỏi : Làm sao biết mình béo mập hay gầy ốm

Đáp: Để biết xem bạn có quá trọng lượng (béo mập) hay không, các hãng bảo hiểm nhân thọ áp dụng công thức dưới đây để tính chỉ số BMI (Body Mass Index): (1) Nhân sức nặng bằng pound với 703 (2) Nhân chiều cao bằng inches với chính nó (3) Chia số thứ nhất cho số thứ hai và giữ con số chẵn gần nhất của kết quả. Nếu BMI của bạn dưới 19 thì bạn dưới trọng lượng (gầy), BMI từ 19-25 trọng lượng khỏe mạnh, IBM từ 26-30 là quá trọng lượng (béo mập), từ 31-39 là quá béo mập và trên 40 quá quá béo mập. Thông thường các bác sĩ và các công ty bảo hiểm nhân thọ chỉ muốn bạn có chỉ số BMI dưới 25 và trên 19 mà thôi.

---o0o---

026 HỎI Tôi muốn ăn chay, có công đức chăng?

ĐÁP Các loài có vẩy, có mai, có lông mao, lông vũ, thể chất tuy khác với người, nhưng sự hiểu biết và sự đau khổ đâu có khác chi người. Bởi đời trước nghĩ sai, nên đời này hình hài có khác. Nếu như một lòng tin thành dứt ăn thịt, giữ giới không sát sanh, thật là bậc "Đại đức quân tử". Có thể bảo là người nhân từ, người thiện. Nếu quả ông ăn chay, giữ giới suốt đời không sờn lòng, chẳng những thêm nhiều phúc và thọ mà còn gieo được chánh nhân giác ngộ. Khá thương cho người đời không trí huệ, tham đắm vị ngon, mặc tình dồn chứa, ra tay sát hại, tạo tác muôn ngàn. Chỉ ngon qua ba tác lưỡi, một ngày kia thay đầu đổi mặt, lần lượt nuốt ăn. Lúc ấy đau khổ hối hận không người giúp cho. [1]

---o0o---

027 HỎI Người đời đều cho bò, heo, dê, gà, vịt, ngỗng, các loài chim, loài cá là trời sanh ra để làm đồ ăn cho con người. Nếu không giết để ăn, dùng chúng làm gì?

ĐÁP Người đời ăn thịt, buông lung tâm ý mổ giết để thích khẩu, khoái bụng. Đâu chẳng biết, tất cả chúng sanh dưới nước, trong đất, trên không, trên bộ, chẳng qua là do nghiệp lực quả báo mà có thân xác khác nhau. Người đời tuy nhờ phước nhất thời mà khinh thường sát hại quá nhiều rồi. Tha lực yếu kém làm sao chống chọi nổi hận oán kia? Có ngày sẽ báo đền oan trái. Quả thật nếu heo, dê, gà vịt..v..v.. trời sanh ra làm đồ ăn cho người, còn ở thế gian những loài sài lang, hổ báo, muỗi mòng, chí rận ..v..v.. vô hạn ác thú hung cầm đều hay ăn người, đâu không phải trời sanh? Giả sử người nam kẻ nữ đều làm đồ ăn cho loài vật có nên không? Người đời không rõ tạo nghiệp sẽ đền mạng lẫn nhau. Không biết cứ sao lại cho việc sát sanh là việc đáng nên làm, thật quá ngu muội. [2]

---o0o---

028 HỎI Tôi thường nghe người đời nói "Người có lòng tốt cũng như người ăn chay rồi". Lý này là thế nào?

ĐÁP Bậc nhân đức quân tử, người hiền có lòng nhân từ, làm lợi ích cho người, cứu tế loài vật, nhóm công chứa đức, cho đến những chỗ động dụng làm việc, thấy sanh linh rơi vào chỗ chết, lúc ấy đâu không khởi lòng trắc ẩn cứu cho được sống, có lòng từ bi như thế mới bảo là người tốt. Vô cớ giết nó cho vào miệng ta, hoặc cầm dao bén mổ bụng, hoặc nắm dao nhọn đâm vào tim, lóc da, đánh vẩy, cắt cổ, bỏ vỏ, hoặc nấu, hoặc kho, hoặc bỏ vào nồi hầm hay bỏ vào lò nướng, trăm cách tạo tác làm cho ngon miệng khoái bụng, lòng thương xót hoàn toàn không, như vậy lòng tốt ở chỗ nào? Mà lại nói lời mê như thế? Tội lỗi kia làm sao có thể sám hối? Tôi nay nói rõ, ông hãy lắng nghe: Quả như ông một đời giữ giới không sát sanh, ăn chay suốt đời chẳng chán, dù tâm ông chẳng tốt, phải đọa vào loài khác, nhưng cũng không rơi vào tay người giết hoặc trong vạc sôi lò lửa. [3]

---o0o---

029 HỎI Vì sao hiện nay con người mắc phải nhiều chứng bệnh quái lạ, ác ôn?

ĐÁP Nói vấn tắt thì đó là do nghiệp sát sanh mà ra. Bạn giết chúng sanh nào thì chúng sanh đó đến tìm bạn để đòi nợ máu. Cho nên, trước những bệnh quái dị này, thầy thuốc cũng đành bó tay. [4] (Trong kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo, Phật nói "không sát sinh được 10 thứ lợi ích, trong đó có hai điều là thân thường mạnh khỏe, không có bệnh tật và thọ mệnh lâu dài, không bị chết non" - Lời người biên soạn thêm vào)

---o0o---

030 HỎI Có tôn giáo cho rằng động vật được sanh ra là để cho loài người ăn, cho nên ăn mạng là một việc hợp lý lẽ trời đất.

ĐÁP Phật Giáo đề xướng tinh thần "mọi vật đều cùng một thể, đó gọi là Đại Bì", và xem mọi loài chúng sanh đều có Phật tánh, đều sẽ thành Phật; cho nên chủ trương giới không sát sanh và phóng sanh. [5]

---o0o---

031 HỎI Động vật chết rồi có đầu thai chăng?

ĐÁP Chúng cũng đầu thai tương tự như loài người vậy. Thí dụ như có người kiếp này là người Trung Hoa, kiếp sau là người Mỹ, kiếp sau nữa lại là người Nhật., thì động vật cũng thế, cũng "di dân" y như vậy. Động vật cũng có tánh linh, và tánh linh của chúng cũng có thể luân chuyển; song tùy nơi nghiệp lực, hành vi và tư tưởng mà có sai biệt. [6]

---o0o---

032 HỎI Trong nhà tôi có rất nhiều gián kiến. Đạo Phật dạy không nên sát sanh, vậy tôi phải giải quyết như thế nào?

ĐÁP Gián kiến thường hay thích chất ngọt và lui tới nơi ẩm ướt, vì thế trước hết phải giữ bếp núc thật sạch sẽ và khô ráo. Nếu thấy có chúng xuất hiện nên dùng tâm từ bi mà đối xử, không nên đập đánh chà xát hay dùng thuốc độc mà giết chúng; có người dùng mật ong hay chất đường rử chúng ra ngoài mà ăn và sinh sống. [7]

---o0o---

033 HỎI Tôi làm việc ở trại nuôi gà. Nhất thời chưa có cách đổi nghề, vậy tôi phải làm sao để biến trại nuôi gà thành đạo tràng cầu siêu độ đàn gà đó.

Đáp Bạn đang ở thế "tiến thoái lưỡng nan". Phương pháp tốt nhất là đừng nuôi gà nữa, mà hãy nuôi người. [8]

---o0o---

034 HỎI Có pháp môn phương tiện gì để khuyên giải những kẻ chuyên lấy việc giết gà giết vịt làm kế sinh nhai?

ĐÁP Phàm lẽ, xưa trót tạo tội, nay đã biết lỗi lầm thì phải lo sửa đổi, không nên tái phạm. Có câu rằng "Có tội mà biết sửa, Tội liền biến thành không." Chư Bồ Tát không thấy chúng sinh có tội lỗi. Chính mình phải tự nguyện thọ trì giới luật. Chư Phật và chư Bồ Tát tuyệt đối chẳng bao giờ bày mưu thiết kế hãm hại chúng sanh, làm chúng ta đọa địa ngục cả. Khi xưa nếu bạn đã phạm Ngũ Giới, nay đừng tái phạm nữa là đủ. Có người giải thích chữ nhục, [9] nghĩa là thịt, như sau: "chính chúng sanh lại ăn thịt chúng sanh, Ngẫm cho kỹ thì là người ăn người." Tại sao nhất định phải dựa vào việc sát sanh để duy trì sự sống của mình chứ? [10]

---o0o---

035 HỎI Vì sao người Phật tử phải ăn chay?

ĐÁP Người đời bị ngũ dục làm mê mờ. Chỉ vì muốn ăn ngon nên sát sanh để nuôi dưỡng thân mạng. Họ không biết rằng ăn thịt chúng sanh tức là ăn thịt của chính họ! Bởi, ăn một cân thịt, bạn nhất định phải trả 16 lượng; đây là việc bạn không thể trốn tránh được. Do đó, cả một đời, người đời cứ phải trả nợ, đòi nợ; đời đời kiếp kiếp không thể thoát khỏi luân hồi. Huống chi những miếng thịt họ ăn có khi là thịt của chúng sanh mà xưa kia đã từng là cha mẹ của họ? Làm sao tâm mình lại có thể bất nhẫn đến như vậy. [12]

---o0o---

036 HỎI Tôi thích ăn chay nhưng kẹt một nỗi là vẫn còn thích và quyến luyến mùi vị thịt, vậy tôi phải làm sao?

ĐÁP Một nguyên tắc áp dụng để thay đổi những thói quen sâu dày là phải chuyển hóa từ từ để tránh phản ứng của của cơ thể. Bạn hãy áp dụng những thói quen tốt mới, với sự chăm sóc cẩn thận. Chẳng bao lâu thói quen mới sẽ lớn mạnh và đẩy lui thói quen cũ. Cũng vì vậy chúng tôi yêu cầu bạn ăn chay đều đặn một ngày trong một tuần, cho đến khi bạn quen sẽ gia tăng lên. Nếu mọi nỗ lực không làm bạn thay đổi được tập quán ăn thịt, chúng tôi đề nghị bạn nên đi tham quan lò sát sinh, hy vọng nó sẽ giúp bạn.

---o0o---

037 HỎI Thịnh thoảng tôi đi máy bay nhưng không biết họ có đồ ăn chay không?

ĐÁP Hầu hết các hãng máy bay đều cung cấp thức ăn chay nếu như bạn yêu cầu. Vì thế ngay khi mua vé bạn hãy yêu cầu người bán vé order cho bạn thức ăn chay. Cũng nên kiểm lại với hãng airline trước khi khởi hành xem trong danh sách những hành khách ăn chay có tên bạn không.

---o0o---

038 HỎI Cây cỏ hoa lá có cảm giác đau đớn không khi chúng ta ăn chúng?

ĐÁP Người ta tin rằng cây cỏ không có khả năng kinh nghiệm đau đớn vì chúng không có hệ thống thần kinh não bộ.

---o0o---

055 Đọc xong hai quyển sách của ông "Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học" và "Quan Điểm Về Ăn Chay Của Đạo Phật", tôi thắc mắc không hiểu tại sao mà ông lại có vẻ tích cực khuyến khích mọi người theo chủ nghĩa ăn thực phẩm rau đậu. Theo ý tôi thì ăn uống cũng là một trong những quyền tự do của con người, như tự do tôn giáo vậy. Nếu như vận động người khác bỏ đạo của họ để theo đạo mình là một điều thiếu tế nhị, một sự cuồng tín, thì ông nghĩ sao nếu cứ rủ người ta bỏ ăn thịt mà ăn rau đậu. Bà bạn tôi nói rằng có lẽ hãng đậu nành bỏ tiền ra để cổ động cho sản phẩm của họ bán chạy nên ông mới có fund để đi làm chuyện thiên hạ như vậy. Nếu như lời nói của tôi có lỗi mẫn, xin ông tha lỗi, vì lời thật hay mất lòng.

ĐÁP Trước hết, xin cảm ơn bà đã nói thật, nói thẳng những điều bà nghĩ. Chính sự thành ý này của bà đã giúp tôi cái chìa khóa để mở cánh cửa mời bà bước vào một thế giới đẹp, một thế giới hoàn toàn khác hẳn với cái thế giới ích kỷ hẹp hòi, được xây dựng nên bởi những con người được mệnh danh là, lương tâm chỉ đủ để khỏi bị treo cổ, có nghĩa là dù việc gì tàn ác đến đâu, mà không bị pháp luật trừng trị, thì họ cũng cứ làm.

Thí dụ như trói con thỏ lại vạch mắt nó ra, nhét bột xà bông vào rồi tính giờ xem bao lâu thì mắt nó xung lên và mù đi để lấy kết quả xem bàn tay ngà ngọc của con người cầm vào xà bông thì bao lâu sau da bị ngứa, mặc kệ tiếng rú đau đớn của con vật khốn khổ.

Hoặc như một vụ gần đây có nêu ra trường hợp một thanh niên tên là Jeremy Strohmeier cưỡng hiếp và bóp cổ đến chết một bé gái bảy tuổi tại phòng vệ sinh casino ở Las Vegas, trong khi bạn hấn tên là David Cash chứng kiến mà không hề can ngăn. Sau đó, cả hai thản nhiên lên xe tiếp tục cuộc du hành. Đến khi việc đổ bể ra, tên chính phạm bị bắt, nhà báo hỏi tên bạn đã chứng kiến rằng:

- Anh có thấy xúc động, thương xót cho cô bé gái nạn nhân không?

Thì hấn thản nhiên trả lời:

-Không! Nó chẳng liên hệ gì với tôi cả. Tôi không quen biết nó.

Cái thế giới những con người nhân tâm, ích kỷ như vậy đối với ngay chính đồng loại, mà kêu gọi họ ngưng chém giết súc vật thì có khác gì tiếng gào trong sa mạc! Những từ ngữ thiện tâm, từ bi, nhân đạo chắc hẳn là không bao giờ xuất hiện trong ngôn ngữ và tư tưởng của họ.

Cho nên tôi muốn giới thiệu với bà một thế giới khác. Ở đó, có những con người hành xử khác hẳn với lối suy nghĩ của những con người ở thế giới kia. Thí dụ như Bác Sĩ Albert Schweitzer, người đã từ bỏ cuộc sống đầy đủ tiện nghi, văn minh cơ khí, len lỏi vào tận nơi rừng sâu nước độc Phi Châu để cứu giúp người da đen và loài vật. Ông kể lại: "Ngay từ thưở chưa bước chân đến trường, tôi đã thắc mắc, không thể hiểu nổi tại sao những lời cầu nguyện mỗi tối của tôi lại chỉ dành riêng cho loài người mà thôi. Vì vậy, sau khi cùng mẹ tôi cầu nguyện và được bà hôn, chúc ngủ ngon, tôi thường âm thầm cầu thêm cho tất cả mọi loài, mọi sinh vật, như sau: Xin Chúa che chở và ban phúc lành cho tất cả mọi sinh vật. Xin giúp cho họ tránh khỏi tai họa và được ngủ trong an bình".

Ông cầu cho tất cả sinh vật chứ không chỉ riêng cho loài người. Ông cứu giúp cả người lẫn vật một cách bình đẳng. Ông nói: "Bất cứ một tôn giáo hay triết thuyết nào mà không đặt nền tảng trên sự tôn trọng sinh mạng thì đều không phải là tôn giáo hoặc triết thuyết chân chính". Sinh mạng là cả mạng người và mạng vật, chứ không chỉ riêng mạng người, hoặc chỉ có mạng con vật lớn mới đáng kể.

Lại thí dụ như ông John Robbins, tác giả cuốn Diet For A New America. Ông này là con trai nhà tỷ phú cà rem Baskin Robbins, chủ nhân hệ thống Baskin 31 Robbins Ice Cream trên thế giới. Nhưng ông đã không kế nghiệp cha, khai thác ngành cà rem, vì ông cho rằng chính cái nghề này của gia đình

ông đã đẩy biết bao thế hệ bò cái, bò con vào cuộc đời khốn khổ để cung cấp sữa làm cà rem.

Mặc dầu thân phụ ông làm ăn lương thiện, không lường gạt ai, nhưng ông đã thấy sau lưng cái tài sản đồ sộ ấy là hình bóng những con bò cái với những bầu vú nứt nẻ, phải đeo yếm lên để khỏi bị chằm đất, do lòng tham của con người, muốn tăng lượng sữa lên gấp hai, đã bắt chúng phải uống thuốc kích thích để sản xuất mau, hình bóng những con bò đực con, mới lọt lòng mẹ đã bị giật ra khỏi vú mẹ, để khỏi bú tranh sữa dành cho người (mà lẽ ra là sữa của nó). Giật ra khỏi lòng mẹ để đi đâu? Để đến những cái chuồng đặc biệt, rất chật, sống khoảng 14 tuần, không được chạy nhảy, không được cọ quây để thịt được mềm. Những con bê bất hạnh này đau bụng quanh năm vì chỉ được ăn một loại thực phẩm, do đầu óc quái ác của loài người chế ra, là lòng và không có chất sắt để sau này thực khách được ăn loại thịt bê non đặc biệt, gọi là thịt veal màu tai tái, lờ lờ và mềm mềm. Để có được miếng ăn khoái khẩu, có bao giờ người ta nghĩ đến cả cuộc đời khốn khổ của con bê đáng thương kia không?

Thế còn bò cái con thì sao? Thì cũng sẽ bị giật ra khỏi bầu vú của mẹ nó, vì sữa phải để dành cho người! Nhưng nó sẽ được nuôi nấng tử tế hơn các anh em trai của nó, để mau thành máy đẻ và rồi sẽ đi suốt đoạn đường đời mà mẹ nó đã trải qua.

Nghĩ đến những thảm kịch mà con người đã tạo ra cho loài vật, ông cùng vợ bỏ nhà, vào rừng, tự trồng trọt để nuôi thân. Ông viết sách, đi diễn thuyết khắp nơi kêu gọi mọi người dùng thực vật làm nguồn dinh dưỡng để cải tạo sức khỏe, tăng trưởng lòng nhân đạo, cải tạo môi trường sống cả vật chất lẫn tinh thần, cứu nước và đất đai trồng trọt khỏi bị ô nhiễm vì phân súc vật và các chất phế thải, chất hóa học được dùng trong công cuộc thúc đẩy cho con vật mau nặng cân, các thuốc sát trùng, thuốc tẩy uế chuồng trại v..v.. Và trên hết tất cả, ông kêu gọi mọi người bỏ thịt để tiết kiệm thực phẩm ngũ cốc, chuyển qua cho dân đói ở các nước nghèo, vì để có một ký thịt ăn cho ngon miệng, trẻ đói ở Phi Châu sẽ mất cơ hội có 10 ký ngũ cốc vào bụng, vì đó là con số ngũ cốc dành cho súc vật ăn để tạo thành một ký thịt!

Cái thế giới mà tôi muốn giới thiệu với bà rất đẹp. Họ cũng rất đông. Gồm có hàng nửa triệu hội viên hội People For The Ethical Treatment of Animals, vài trăm ngàn hội viên hội The Humane Society of United States, The American Society for The Prevention of Cruelty to Animals, v..v.., nhiều lắm.

Hàng triệu hội viên của các hội nhân đạo ấy đã làm gì? Họ là những người tình nguyện, hầu hết đều Olsen cơm nhà vác ngà voi, đã không có bất cứ loại thù lao nào, còn phải bỏ tiền túi ra để hoạt động mỗi khi nghe thấy có chuyện tàn nhẫn xảy ra. Họ liều mạng vào làm ở các trại chăn nuôi, lò sát sinh để mắt thấy tai nghe những hành động độc ác rồi tố cáo trước công luận để cải thiện đời sống súc sinh, vô vị lợi.

Có thể là vì không có dịp tiếp xúc với những con người cao cả này, cho nên bà bạn của bà mới tưởng rằng mỗi khi có ai làm gì thì chắc chắn là phải thủ lợi. Tuy nhiên, lối suy đoán đó trong việc này thì hoàn toàn thiếu cơ sở nghiên cứu và lý luận. Bởi vì, nếu như hãng đậu nành muốn bán chạy thì họ thích dùng đậu nành nuôi súc vật lấy thịt hơn vì số lượng bán sẽ tăng gấp mười lần. Chứ nếu mọi người ăn rau đậu, thì sẽ không tốn nhiều đậu nành như dùng đậu nành để nuôi súc vật lấy thịt, số bán phải sút giảm mới đúng bà ạ.

Thực tế, vì cảm kích việc làm không vụ lợi của chúng tôi nên nhiều cá nhân giàu từ tâm đã bảo trợ ấn in. Riêng kỳ ấn in đầu tiên ba ngàn quyển sách này, cũng như kỳ tái bản lần thứ nhất 3,000 cuốn Quan Điểm Về ăn Chay Của Đạo Phật, chỉ do một nhà từ tâm bảo trợ mà quý độc giả thấy nơi bìa sau, hoàn toàn không liên hệ với kỹ nghệ sản xuất thực phẩm đậu nành.

Còn việc bà so sánh sự tự do ăn uống với tự do tôn giáo thì hai vế không cân đối. Về tôn giáo, ai theo đạo nào thì chỉ cá nhân người đó liên hệ. Về ăn uống, nếu ăn thịt, ngoài bản thân người ấy dễ bị bệnh hoạn, còn làm đau đốn, chết chóc biết bao sinh vật, làm biết bao người thiếu ăn và làm tổn thương biết bao môi trường sống thiên nhiên của nhân loại.

---o0o---

039 HỎI Chúng tôi được biết có một số vị sư ăn trường chay từ khi còn tu ở Việt Nam, nay qua đây lại bị bệnh tiểu đường và cũng có một số vị khác bị bệnh tim mạch, như vậy là sao? Sao nói ăn chay chữa được bệnh?

ĐÁP Trước hết phải nói ngay rằng không một giai cấp hay thành phần xã hội đặc biệt nào, kể cả nhóm người khác biệt theo chế độ ăn uống hay khác biệt trong lãnh vực nghề nghiệp chuyên môn hay học vấn mà bệnh tiểu đường hay tim mạch lại tránh né không xâm phạm tới. Mặc dù ăn trường chay nhưng những nghiên cứu khoa học cho biết không phải 100% không bị bệnh, bách phân còn lại, dù là thiểu số, bị bệnh có thể là do những lý do khác mà một trong những lý do này theo đạo Phật thì có thể là do nghiệp

bệnh. Tuy nhiên những nghiên cứu khoa học gần đây cho hay cơ thể của những nhóm dân tộc thiểu số người Mỹ gốc da đỏ, da đen và những dân tộc ở các quốc gia chưa phát triển thuộc loại biến dưỡng chậm (slow metabolizer) nay phải đổi sang một môi trường sinh sống mới với lối dinh dưỡng quá đầy đủ và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn thói quen cũ (loại biến dưỡng chậm) do đó d sinh ra bệnh. [13] Một vài thầy có thể cũng rơi vào trường hợp này do sự thay đổi môi trường sống tạo nên. Khi còn ở quê nhà quý thầy làm việc thể chất nhiều, ăn uống đơn sơ, bữa ăn chỉ là vài miếng đậu hũ chiên, xào hay kho mặn, vài miếng cháo nhỏ, hay ăn với dưa chua, củ cải khô ngâm muối. Chắc chắn dưới con mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là không đủ chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại biến dưỡng chậm (slow metabolizer) nên không sao cả. Khi qua đến Hoa Kỳ, hoạt động thể chất không nhiều bằng ở Việt Nam mà lại ăn uống nhiều chất bổ dưỡng hơn, mặc dù là ăn chay, nên cơ thể không thích hợp và do đó d phát sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch.

Tương cũng cần nói thêm ở đây ngoài lý do thay đổi môi trường sống như đã đề cập, ăn chay theo lối người Việt chúng ta không mấy giúp cho sức khỏe tốt vì dùng quá nhiều dầu để chiên xào, quá nhiều bột ngọt, đường và các thực phẩm tinh lọc. Mặc dầu dầu thảo mộc không có chất cholesterol nhưng có lượng cao chất béo không bão hoà và khi chiên nhiều lần, có độ nóng lâu, dầu không bão hoà sẽ trở thành loại dầu có đặc tính giống như bão hoà mà người ta gọi là trans-fatty acids. Chất béo bão hoà (saturated fat) và trans-fatty acids là những chất béo không tốt, làm gia tăng chất cholesterol xấu LDL và đồng thời làm giảm cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch và đồng thời cũng làm cho chất insulin giảm hiệu năng hộ tổng chất đường vào trong các tế bào. [14] (Xin xem thêm bài Choesterol và Triglycerides)

Vì những lý lẽ trình bày trên, tốt nhất là giảm tối đa các chất béo, không nên chiên đậu hũ, nên luộc hay nấu canh, hoặc nướng, vừa giản dị lại vừa bổ, hoặc lâu lâu đổi bữa bằng đậu chiên và chỉ nên dùng lại dầu cũ một lần, rồi đổ đi, đừng tiếc, vì nó sẽ làm hại sức khỏe, vốn quý của kiếp người. Nên dùng loại dầu canola, có bách phân chất béo bão hoà thấp nhất (4%) trong tất cả các loại dầu thảo mộc hiện nay có bán trên thị trường. Nếu dùng dầu để trộn xà lách thì nên dùng dầu olive hay dầu faxseed oil, vừa thơm lại vừa tốt cho sức khỏe..

040 HỎI Có người xem lịch sử Việt Nam thấy Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, là một vị giác ngộ, thầy của vua Trần Nhân Tông, sơ tổ Thiền phái Trúc Lâm cũng ăn mặn nên nói rằng ăn chay không cần thiết. Lý này là thế nào? Có phải Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn mặn không?

ĐÁP Theo sách Thiền Sư Việt Nam [15] thì Tuệ Trung Thượng Sĩ là một cư sĩ thọ Bồ Tát Giới, thầy của vua Trần Nhân Tông, sáng tổ Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử, do đó không có ý gì nghi ngờ về việc ngài ăn mặn hay ăn chay vì trong 10 giới trọng và 48 giới khinh của Bồ Tát Giới có giới cấm sát sinh (giới trọng thứ nhất), giới cấm không được ăn tất cả thịt của mọi loài chúng sinh (giới khinh thứ 3), và giới cấm cất chứa những khí cụ sát sinh (giới khinh thứ 10).

Việc ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn mặn là nhân một bữa tiệc do em gái ngài, Hoàng Thái Hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm, thiết đãi khách quý trong hoàng cung. Mặc dù trên bàn tiệc có cả thức ăn chay và thức ăn mặn, nhưng ngài vẫn điềm nhiên ăn thịt cá. Thái Hậu thấy lạ mới hỏi: "Anh tu thiền mà ăn cá thịt thì thành Phật sao được?" Ngài cười đáp: "- Phật là Phật, anh là anh. Anh không cần làm Phật, Phật không cần làm anh.."

Có nhiều nghi vấn và giải thích về việc này. Một trong những lời giải thích cho là hành động ăn thịt cá của Thượng Sĩ nhằm mục đích phá quan niệm sai lầm rằng ăn chay để thành Phật của Hoàng Thái Hậu, ý muốn nói sự tu tâm mới là điều quan trọng. Ngài là bậc giác ngộ, tâm đã bình đẳng, đã thoát ra khỏi qui luật của thế giới hiện tượng tương đối, mọi sự việc xảy ra trong đời đối với ngài chỉ còn là câu chuyện trong giấc mộng đêm qua, mọi hành động của ngài đều là tùy duyên phương tiện tháo đĩnh nhổ chốt cho chúng sinh còn kẹt mà thôi.

---o0o---

041 HỎI Tôi nghe nói bên Anh và Đan Mạch cũng như dân da đỏ Cherokee ở Hoa Kỳ ăn rất nhiều hạt và dầu faxseed oil vì họ cho rằng nó có thể ngăn ngừa nhiều thứ bệnh, điều này có đúng không?

ĐÁP Vâng, trong faxseed oil có chứa nhiều hóa chất thực vật tốt cho sức khỏe, trong số đó có linolenic omega-3 essential fatty acids, lecithin, beta carotene và vitamin E. [16] Omega-3 acids là loại dầu thảo mộc có khả năng làm giảm lượng triglyceride trong máu tức giảm mức nguy cơ về bệnh tim mạch, beta carotene và vitamin E có chức năng trừ khử độc tố trong cơ thể con người, làm cho con người trẻ lâu (vitamin E có nhiều nhất trong đậu

nành và beta carotene có nhiều nhất trong cà rốt và khoai lang). Nên dùng faxseed oil hoặc dầu olive để trộn sà lách, không nên chiên vì độ nóng sẽ làm mất nhiều dưỡng tính.

---o0o---

042 HỎI Tôi có người bạn trẻ mới chuyển sang ăn chay được một thời gian. Nhưng rồi anh ta cứ cảm thấy mình trở nên tự hào, cho là mình đạo đức, cao thượng hơn người khác, nhìn ai ăn thịt cá thì có vẻ khinh cho là người tàn nhẫn. Do những tư tưởng ấy, anh ta luôn luôn bị dẫn vật và cuối cùng quay lại ăn thịt, và thấy tâm hồn thanh thản hẳn lại. Nếu đạo Phật là đạo để tu tâm, mà ăn chay tâm lại không an lạc bằng ăn thịt, thì có cần phải tiếp tục ăn chay không?

ĐÁP Cái luận điệu: "Phải làm giống người khác để khỏi có cảm giác tự cao, tự đại, khinh người khác", là một luận điệu nguy hiểm, đạo đức giả, che dấu cái ngã vi tế để tiếp tục làm điều sai mà không cần sửa. Nói vậy thì trên đời này có biết bao nhiêu điều không nên làm, nhưng vì có người làm nên ta phải làm như họ để tránh được cảm giác khinh họ, để tâm được an ổn chăng?

Đức Phật là Đại Y Vương, Ngài có nhiều thuốc để trị mọi loại bệnh. Trường hợp anh bạn này là do nghiệp chướng sâu dày, nay muốn chuyển nghiệp nhưng bị cái Ngã nó lôi lại, để rồi cứ tiếp tục trong vòng nghiệp lực luân hồi, không thoát ra được. Anh này cần sám hối hằng ngày câu này:

*Xưa nay đã tạo bao ác nghiệp
Đều từ vô thủy tham sân si
Bởi thân miệng ý phát sinh ra
Hết thấy tôi nay xin sám hối.*

Bệnh thèm ăn ngon là do thói tham ăn từ vô thủy. Nếu nay anh ta đừng nhìn sang người khác để mà tự hào rằng mình ăn chay, mà chỉ nên nhìn vào chính mình, thấy riêng trong cái kiếp này mình đã vì thèm ăn ngon, làm chết biết bao sinh mạng, tự sám hối, như thế bệnh ngã chấp sẽ giảm, nghiệp sẽ chuyển dần, ăn chay sẽ d dàng hơn. Đồng thời, hằng ngày nên theo các pháp phương tiện mà tùy ý tu hành, không làm điều ác, làm nhiều điều lành, giữ tâm ý thanh tịnh. Thanh tịnh bằng cách nào, thì nên tìm đến chư vị Tu Sĩ xin chỉ dẫn, hoặc theo Thiên Tông, Niệm Phật, Mật Tông, Trì Chú, v..v.. dần dần nghiệp sẽ chuyển và sẽ thấy:

*Tội từ tâm khởi đem tâm sám
Tâm được tịnh rồi tội liền tiêu
Tội tiêu tâm tịnh thấy đều không
Ấy mới thật là chân sám hối.*

Không phải đem nải chuối đến chùa rồi kỳ kèo với Phật mà sám hối được. Phật không ăn hôi lộ. Bất kể ngồi đâu, nếu không còn bị nghiệp thân khẩu ý lôi cuốn là tâm đang tịnh, là đang sám hối tội cũ, ngăn ngừa tội mới.

---o0o---

043 HỎI Tôi thấy một số món ăn chay trong các tiệm ăn và đôi khi cả trong một vài chùa, có hình thức các con vật và tên gọi giống y như các món mặn, thí dụ như: "cá chiên, cá hấp, thịt quay bánh hỏi, tôm xào chua ngọt.. v..v..". Nếu tâm còn thèm ăn các món mặn thì ăn quách đồ thật còn hơn là giả dối như vậy. Đạo Phật nói trực tâm là đạo tràng cơ mà?

ĐÁP Đây là một câu hỏi có nội dung phức tạp, có thể chia ra làm bốn phần: (1) Món ăn chay giả thịt cá bán tại các chùa (2) Món ăn chay giả thịt cá bán tại các tiệm (3) Ăn chay vì lý do sức khỏe, và (4) Người ăn chay chỉ vì có lòng thương súc sinh, không liên quan đến tu tâm theo Phật giáo.

---o0o---

Món ăn giả thịt cá tại các chùa

Đức Phật dạy rằng "Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh", "Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành", chữ chúng sinh ở đây là chỉ tất cả mọi loài động vật có cảm giác, chứ không chỉ riêng loài người.

Cửa chùa là nơi truyền bá đạo Phật, tu sĩ ở chùa là Trưởng tử Như Lai, đem chánh pháp dạy chư Phật tử. Một trong những lời dạy quan trọng, cốt tủy của Đức Phật là phải dùng tâm bình đẳng để đối xử với mọi loài, cả người lẫn vật. Vậy thì chúng ta không nên tạo thói quen xấu là thân nhiên nhìn hình ảnh con cá con tôm nằm cong queo giữa đĩa nước xốt, hoặc cầm muống, đũa xắn cắt con cua, con gà, dù chỉ là gà giả.

Ngoài ra chư vị nào đã thọ Bồ Tát Giới thì đừng quên là, khác với giới Thanh Văn, chỉ ràng buộc trong một kiếp người và chỉ phạm khi có hành động, giới Bồ Tát là Tâm Giới, chỉ khởi tâm phạm, chưa hành động, là phạm giới rồi. Vậy thì chư vị Cư Sĩ Bồ Tát Giới chỉ cần nghĩ là : "Ăn con tôm rang muối này ngon quá", dù là tôm giả, tâm của quý vị khởi niệm muốn ăn, là phạm giới rồi.

---o0o---

Món ăn giả thịt cá tại các nhà hàng

Về các nhà hàng dùng tên giả để gọi các món ăn chay thì chúng ta nên cảm thông rằng họ làm thương mại, họ cần có những phương pháp lôi cuốn khách hàng, là những người đã quen ăn thịt cá nay chuyển sang ăn chay. Nếu món nào cũng chỉ dùng tên vật liệu để gọi thì chỉ còn là: nấm xào rau, đậu om, rau luộc, rau kho..v..v..., rất ít món, khó lôi cuốn khách hàng.

Dầu sao, thực khách khi ăn một món giả, cứ nghĩ đến một con thật đã thoát chết thì lòng từ bi cũng đang tăng trưởng rồi đó.

---o0o---

Ăn chay vì lý do sức khỏe

Nhóm người này tránh ăn thịt động vật vì thấy rằng thịt động vật mang đến nhiều chất độc và bệnh tật. Đối với họ, lý do ăn chay hoàn toàn vị kỷ. Nếu một mai khoa học tìm ra rằng ăn vầy rỗng, gân cộp sẽ khỏe mạnh sống lâu, thì họ sẽ lại hý hục đi săn rỗng, săn cộp. Tuy nhiên, dù mục tiêu ăn chay của họ vị kỷ, không vì loài vật, nhưng phó sản của nó lại vô tình cứu loài vật bớt chết (có nghĩa là bớt bị sản xuất ra để rồi phải sống tù tội và chết đau đớn), và cũng giúp cho dòng nghiệp lực sinh tử tử sinh của họ bớt nợ máu. Cho nên, đối với nhóm người này, món ăn giả nếu có làm cho họ cảm thấy hấp dẫn, thích ăn, bớt thèm thịt, thì vẫn có ích lợi cho cả phía người và vật.

---o0o---

Ăn chay vì lòng thương loài vật

Nhóm này thuộc đủ mọi thành phần tôn giáo và không tôn giáo. Họ tránh ăn thịt chỉ vì lòng thương xót loài vật, không nở đóng góp thêm vào nỗi thống khổ của cuộc sống đầy đau thương, bị hành hạ, trà đạp, đánh đập, sống chen chúc, bị ép cho đẻ nhiều rồi chia rẽ mẹ con, trước khi chết còn bị sống những ngày kinh hoàng trên những chiếc xe chuyên chở không lò, đói khát, dồn ép trong một trạng thái thần kinh rất là khủng khiếp, rồi bị lừa vào hành lang dẫn đến lò sát sinh, để nghe thấy những tiếng thét thất thanh trong giây phút đầy chết.

Do được thấy tận mắt, hay coi phim, hoặc xem sách báo, tâm những người này đã chuyển, họ cảm thấy ăn thịt là kéo dài những nỗi thống khổ cho loài vật, cũng là những sinh vật có đầy đủ tình cảm, xúc động v..v.. như con người. Nhóm người này ăn chay dễ dàng và còn cổ động mọi người ăn chay để toả rộng lòng nhân từ ra khắp nơi. Điển hình nhóm này là những hội viên hội PETA(People For The Ethical Treatment of Animals). Đối với họ khi nhìn tôm thịt cá giả trên bàn, thì họ cũng cảm thông với những người đang từ từ chuyển hướng sang ăn chay, và mừng rằng một con tôm, con cá, con gà giả trên bàn ăn là đã cứu một con tôm, con cá, con gà thật khỏi chết. Cho nên, nhóm người này rất ủng hộ những tiệm ăn chay và hoan nghênh những con tôm cá giả, gà giả trên bàn ăn. Họ quan niệm rằng: "nếu như thật xấu ăn thịt cá đã bám r sâu xa trong óc con người, thì những món chay giả mạo đã cứu những con vật thật".

---o0o---

Sau đây là ý kiến của đạo hữu Minh Tịnh ở Portland, Oregon về tâm nguyện ăn chay trường:

Ăn uống là một ham muốn trong năm thứ ham muốn [17] mà đạo Phật luôn luôn nhắc nhở các Phật tử, dù là hàng xuất gia hay tại gia, cần phải tu sửa hằng ngày để phá phiền não: tham sân si.

Chiều hướng từ bi tâm: ưa thích làm mọi điều lành cho mọi người, cho mọi loài và cho mình. Cảm thương được sự sợ hãi, đau khổ của mọi chúng sinh.

Vì có duyên lành hay thường gọi là có phước, mà việc ăn chay d d dàng, không bị quá ràng buộc vào mùi vị, ngon dở.

Có lòng tin vững mạnh: (1) vào Phật pháp: thuyết nhân quả, gieo nhân nào thì chắc chắn ra quả nấy, (2) vào y khoa học và kinh nghiệm của những người đã ăn chay trường: (A)

Các loài thịt đều độc hại (a) vì hiện nay kỹ nghệ chăn nuôi đã dùng các loại chất hóa học, làm cho phần nhiều các loại thịt bày bán trên thị trường bị nhiễm độc, (b) các loại thịt còn bị nhiễm độc do các độc tố tự tiết ra khi con vật sợ hãi, đau đớn và căm hờn. (B) Các loại ngũ cốc và củ, các loại rau quả đều có đầy đủ các chất bổ dưỡng, có khả năng phòng ngừa các bệnh về tim mạch và ung thư cùng nhiều thứ bệnh khác. [18] Ngoài ra ăn trường chay lâu (trên 7 năm) sẽ có sự thay đổi lớn lao về tâm thân như giảm thiểu sự nóng nảy. Rượu và thịt có tác dụng làm gia tăng sự thèm muốn dục vọng.

Không lấy cơ này hay cơ nọ để tự bào chữa cho thói quen từ nhỏ ăn thịt của mình, mà phải có một ý chí thật vững vàng: từ bỏ là từ bỏ, không một chút nuối tiếc, như người cai rượu, cai thuốc lá cà phê.

Phải kiên nhẫn và sáng suốt mà nhận thức rằng, dòng đời là một xâu chuỗi NHÂN và QUẢ. Mặc dầu tạo nhân ăn thực phẩm lành mạnh, không làm đau đớn các loài động vật khác, không có nhiều độc tố, sẽ mang lại kết quả là cơ thể khỏe mạnh, tinh thần vui vẻ, tuy nhiên, ảnh hưởng của những nhân chúng ta đã gây ra từ nhiều đời trước vẫn còn có thể tác động vào đời sống hiện nay, dù đã yếu đi do nhân tốt chúng ta đã tạo. Bởi vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng ăn chay chắc chắn sẽ không bị bệnh tật nữa và sống lâu, để rồi nếu VÔ THƯỜNG đến từ nhiều nguyên nhân sâu xa khác, lại làm chúng ta mất niềm tin. Điều chắc chắn rõ ràng nhất là người nào ăn chay vì lòng từ bi cũng đều thấy tâm hồn trở nên an lạc, dễ dàng gần gũi thông cảm với loài vật và yêu mến thiên nhiên vô cùng.

Vì những lý do nêu trên mà tôi có tâm nguyện đời đời kiếp kiếp không dùng thịt các sinh động vật để làm thực phẩm nuôi sống thân mạng mình. Nguyện cho tất cả mọi người và mọi loài đều có tâm nguyện này.

---o0o---

044 HỎI Tôi ăn trường chay, muốn đi hành hương Việt Nam nhưng không biết có gì trở ngại không, ở Hà Nội có nhà hàng chay không?

ĐÁP Chúng tôi đã có cơ duyên đi từ Bắc vào Nam, nhận thấy vấn đề ăn chay không có gì trở ngại. Buổi sáng ở Hà Nội có bánh bao chay, hoặc khiêm tớn hơn nhưng lại được người viết thích, nhất là xôi Hà Nội. Ai đã từng ăn thử những hạt xôi dẻo căng, ngọt và bùi ở đây trong cái gió sớm mai đượm mùi thơm của nếp hẩm sẽ chẳng bao giờ quên được. Chỉ với 1000 đồng, tức gần 10 cents, người ta đã có thể có được nắm xôi thơm phức kèm theo muống vùng. Ngoài ra, bánh mì nóng buổi sáng ăn với chuối cũng ngon tuyệt. Đó là chưa kể món bún nóng hồi vừa mới ra lò rao bán trên phố Cầu Gỗ mà anh bạn tôi thích ăn với tương nêm ớt như tôi thích ăn món xôi Hà Nội vậy.

Nghe nói trước năm 1980 Hà nội không có một tiệm ăn chay và dường như người dân miền Bắc không biết đến từ ngữ chay. Ngày nay có vài tiệm phục vụ ăn sáng, ăn trưa, và ăn chiều. Đáng kể nhất là nhà hàng chay Nàng Tấm ở 79 A đường Trần Hưng Đạo, được xem là tiệm chay ngon nhất thủ đô. Chúng tôi đến đây ăn tối một lần và ăn tại khách sạn một lần do nhà hàng

đem đến. Thức ăn thường không phải là thực phẩm chay biến chế của Đài Loan hay Hồng Kông nên khẩu vị hơi khác với những thức ăn mà chúng tôi thường ăn ở nhà hàng chay Ten Ins và Happy Family ở Mỹ, nhưng lại khá ngon miệng.

Ở Bãi Cháy Vịnh Hạ Long, tuy không có tiệm ăn chay nhưng do yêu cầu của chúng tôi nên cô Chính, chủ nhân khách sạn Đoàn Trang đã nấu cơm chay, như là những đầu bếp chay chuyên nghiệp, cho chúng tôi ăn trong hai ngày tham quan Vịnh Hạ Long. Mỗi bữa có sáu món, ít dầu, ít bột ngọt lại ngon.

Trước khi rời Hà Nội xuôi Nam, chúng tôi đến tham quan Chùa Đình Quán, tọa lạc tại xã Phú din, huyện Từ Liêm, được Sư Thầy Đàm Nguyễn và quý sư cô thường trú tại chùa khoản đãi một bữa cơm chay thật ngon. Xin cảm ơn Thầy Đàm Nguyễn và Sư Cô Hạnh Châu cùng quý ni cô thường trú tại chùa.

Ở Huế, được mệnh danh là xứ sở của cơm chay, nơi đây có hơn 400 ngôi chùa lớn nhỏ, gần 300 niệm Phật đường và đa phần dân số là Phật tử, vì thế mà cơm chay rất thịnh hành. Cách đây khoảng ba mươi năm, góc sân chùa Tịnh Bình thuộc phường Thuận Thành đã có quán chay nổi tiếng với các món bún khô, bún nước, bánh bột lọc. Muốn thưởng thức cơm chay theo đúng nghĩa, bạn phải đến quán Đồng Tâm ở một con hẻm của đường Lê Lợi. Tuy nhiên bữa ăn chay ngon nhất của chúng tôi ở Huế lại không phải ở nhà hàng chay mà tại nhà hàng mặn của khách sạn Hùng Vương nơi chúng tôi lưu ngụ. Một bữa cơm chay với các món chay do khách tự đặt ra, nhà hàng đi chợ rồi nấu theo sở thích của khách. Chỉ với một tô canh mít non nấu với nấm rơm, lá sân, lá lốt, thêm một chút tiêu, và chút ớt Huế cũng đủ nhớ mãi.

Nha Trang có ít nhất là ba tiệm ăn chay, tiệm Âu Lạc, Thanh Tâm Trai và Thiên ý. Trong số này có lẽ quán ăn chay Thiên Ý ở số 1B đường Nguyễn Du, gần Chợ Đầm là ngon hơn cả. Có một tiệm khác ở đường Biệt Thự nhưng lại vừa bán chay vừa bán mặn, dường như phục vụ cho du khách ngoại quốc nên chúng tôi không ghé ăn thử.

Về đến Đà Lạt, các tiệm ăn mặn trong khu Hòa Bình cũng nấu chay nếu bạn yêu cầu nhưng họ biết khách là Việt kiều nên cho giá mắc, một bữa ăn chay thường cho sáu người phải chi trả đến 160.000 thay vì 90.000 như những chỗ khác. Chúng tôi biết có ít nhất là hai tiệm chay, một tiệm, tên là Giác Ngộ ở gần đầu đường Phan Đình Phùng và một tiệm khác, tên là Bông Sen ở

gần cuối đường Phan Đình Phùng, đối diện với chùa Linh Sơn. Cả hai tiệm đều ăn được.

Ở Saigon, so với năm 1992, tiệm cơm chay mở ra khá nhiều, mỗi quận đều có năm ba tiệm nổi danh, với bảng hiệu chào hàng cả bằng tiếng Anh lẫn tiếng Pháp. Lắm khi ở mỗi đường phố cư xá hay đường hẻm lại mở đôi ba tiệm, tiệm nào cũng không lỗ vốn, không làm giàu nhanh nhưng có vẻ phát đạt.

Theo trí nhớ của người viết, nếu không lầm, thì tiệm cơm chay đầu tiên ở Saigon là tiệm Tín Nghĩa, đầu đường Trần Hưng Đạo, dường như do tín đồ Cao Đài điều khiển, trong tiệm này còn bán nhang thơm, trên vách viết những câu ca dao, câu kinh khuyên người tránh sát sinh, làm lành tránh dữ. Tiệm cao niên thứ nhì có lẽ là tiệm Thanh Lạc Trai ở gần góc đường Hiền Vương và Pasteur mà ngày nay vẫn còn và vẫn đông khách như xưa.

Phía Chợ Lớn, gây sự chú ý của thực khách đầu tiên có lẽ là quán ăn chay Phật Hữu Duyên, trên bảng hiệu chung bày ông Phật khoẻ mạnh tươi cười trong khung kính. Vùng Bàn Cờ có quán ăn chay Giác Đức ở 492 đường Nguyễn Đình Chiểu. Quận 4 có quán cơm chay chùa Đức Quang 330 đường Nguyễn Tất Thành. Quận 5 có quán chay Giác Ngộ số 124 Nguyễn Tri Phương. Quận 11 có Lạc Thanh Trai 243 Tạ Uyên và tiệm Thanh Nhàn 129 Lãnh Bình Thăng. Quận Tân Bình có quán Diệu Châu 1025 Hương Lộ 2. Quận Bình Thạnh có hai quán cơm chay Thiên Nhiên 1 và 2 ở đường Lê Quang Định và đường Bạch Đằng.

Trong chợ Saigon, chợ An Đông, và chợ Bình Tây vẫn có những sạp bán thức ăn chay, ở bến xe miền Tây, gánh bán cơm chay vẫn hiện diện cũng như bến phà Mỹ Thuận.

Người Hoa ở Saigon nấu chay cũng gần giống như người Việt, nhưng dùng nhiều dầu mè. Hầu hết các quán chay đều dùng bột ngọt tuy có nhiều tiệm quảng cáo là không bột ngọt theo yêu cầu. Chúng tôi ở khách sạn Lê Lê và Linh Linh trên đường Phạm Ngũ Lão mà xung quanh có rất nhiều quán ăn chay, chỉ riêng một con hẻm 175 mà có đến ba tiệm cơm chay nằm sát nhau, Zen Restaurant, Bodhi Tree và Như Liên. Cách đó không xa, là tiệm cơm chay Pháp Hoa số 200 đường Nguyễn Trãi do các Phật tử của thầy Trí Quảng điều hành. Ngoài ra, cũng gần đó là Tiệm chay Định Ý ở số 171B Công Quỳnh.

Về giá cả tương đối rẻ, một bữa ăn cho một người chỉ tốn khoảng 12.000 (gần một dollar). Nghe một anh tài xế xe taxi nói, ở khoảng giữa đường Cao Thắng, một đĩa cơm chay bình dân có 3.000, thêm 1.000 đồng nữa có canh.

Trong suốt cuộc hành hương bốn tuần từ Bắc vào Nam, chúng tôi chỉ có hai lần trở ngại không có cơm chay, một lần ở chùa Hương, mặc dầu có gần 100 tiệm cơm nhưng không có đến một tiệm chay nên chúng tôi nhịn đói luôn, lần khác tại thành phố Vinh, chúng tôi chỉ mua cơm trắng rồi ăn với muối mè đem saün. Ngoài ra, ngày lên núi Yên Tử, nếu không tháp tùng theo phái đoàn của thầy Thông Giác thì chúng tôi cũng nhịn ăn trưa luôn vì không có quán ăn chay, mặc dầu có rất nhiều hàng ăn dưới chân núi. Vì thế quý vị đi chùa Hương và núi Yên Tử nhớ đem theo cơm nắm muối vừng, món ăn di hành nổi tiếng của người miền Bắc.

---o0o---

045 HỎI Tôi có một cháu trai bốn tuổi. Từ lúc hiểu biết cháu không chịu ăn thịt cá, mỗi lần cho ăn thịt cá cháu cứ phun ra. Chồng tôi là một người trọng khoa học nên rất bực mình vì thấy cháu ăn uống không bổ dưỡng sợ sẽ ngu dốt và chậm lớn, cứ phàn nàn với tôi là tại mẹ tôi ăn trường chay không khuyến khích cháu ăn thịt cá và muốn gửi cháu cho người khác trông coi, không cho mẹ tôi làm baby sitter nữa. Mẹ tôi tuy gần 70 tuổi mà rất khỏe mạnh, hai bà cháu nô đùa với nhau cả ngày rất vui, nay nếu chia rẽ hai người chắc cả hai bà cháu buồn lắm. Chính tôi cũng bối rối không biết nếu cháu ăn chay trường có ngu dốt và chậm lớn vì thiếu dinh dưỡng như lời chồng tôi nói không. Vì anh ấy là con người có tinh thần khoa học nên tôi cũng hơi nghi ngờ về phía anh ấy.

ĐÁP Trước nhất hãy tìm hiểu "tinh thần khoa học là gì". Đó là một thái độ sống linh động, không thành kiến, luôn luôn tìm hiểu thêm về những bí ẩn chưa được khám phá của đời sống và saün sàng đón nhận để nghiên cứu thêm những phát minh mới mặc dầu là do kẻ mình không ưa tìm ra. Tinh thần khoa học là một thái độ sống không thành kiến (vì nếu có thành kiến thì đã chết cứng với thành kiến đó rồi, không còn cơ hội để tìm hiểu xem điều phát minh kia là đúng hay sai).

Theo định nghĩa này thì ba của cháu bé thiếu tinh thần khoa học mà chỉ ôm cứng lấy một số hiểu biết có saün từ thời cổ đại, con người chỉ biết có một thứ thực phẩm bổ dưỡng là thịt xác thú vật. Sau này do thói quen xấu lưu truyền, nhiều người vẫn tưởng rằng chỉ có ăn xác thú vật mới đủ chất bổ

dưỡng. Trái lại, chính các loại thịt thú vật, nhất là thịt thú vật thời nay được nuôi bằng nhiều chất hóa học mới làm cho con người mang nhiều bệnh, chóng già và chóng chết. Nếu bà xem xong cuốn sách này thì bà cũng sẽ có khái niệm về một đời sống lành mạnh, khỏe vui dù chỉ ăn rau đậu mà vẫn đầy đủ chất bổ dưỡng. Vả lại, có một tấm gương sáng trong gia đình bà là cụ nhà gần 70 tuổi ăn trường chay mà còn làm baby sitter nô đùa với cháu được trong khi có biết bao nhiêu cụ mới ngoài 60 đã mang đủ loại bệnh như bệnh tim, ung thư, tiểu đường..v.v..

Còn về vấn đề sợ cháu ngu dốt vì ăn chay, xin bà cứ yên tâm, tôi xin đơn cử vài tên người ăn chay trong giới khoa học để bà nói với ông nhà, như nhà toán học Pythagore, bác học Albert Einstein, bác sĩ Albert Schweitzer,v..v. quý vị ấy rất thông minh.

Thưa bà cháu đã có cái phước báu được huân tập từ vô lượng kiếp nên kiếp này vừa mới hiểu biết đã muốn từ chối không đi vào con đường nợ nần sinh mạng ăn nuốt lẫn nhau, tránh bước vào thói quen xấu ăn thịt chúng sinh. Xin bà nghĩ đến cái phước báu ấy của cháu mà đừng làm cho kiếp này của cháu lại trở thành bất hạnh, bị ép phải ăn những thứ độc hại, có thể làm cho cháu sớm nuôi mầm bệnh, chóng già và làm cho dòng nghiệp của cháu đang trên đường chuyển hoá tốt đẹp lại trở thành xấu đi.

Bà nên tìm cuốn "Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học" để ông nhà tham khảo vì tài liệu trong cuốn đó đều từ các nguồn khoa học đáng tin cậy.

---o0o---

046 HỎI Thưa Chú, ông nội cháu bảo: "nói ăn chay ăn mặn là sai, phải nói ăn chay ăn mạng mới đúng vì đồ ăn chay bỏ muối vào thì cũng mặn vậy".

ĐÁP Chú cũng có nghe vài bậc trưởng lão nói rằng: hồi xưa các cụ coi sự ăn rau đậu không giết súc sinh thì nó thanh tịnh nên gọi là ăn chay. Trước khi có lễ lớn các vị bô lão trong làng cũng phải ăn chay, không ăn thịt, uống rượu, cho cơ thể thanh tịnh. Còn ăn thịt cá thì gọi là ăn mạng vì phải chằm dứt mạng sống của súc sinh, nhưng sau này vì chữ ăn mạng nghe dễ sợ quá nên các cụ gọi trịch ra là ăn mặn cho nó nhẹ bớt.

---o0o---

047 HỎI Ở chợ bán đầy thịt cá, tôi không mua thì người khác cũng mua, đằng nào con vật cũng bị giết rồi, tôi đâu có bảo họ giết.

ĐÁP Đúng vậy. Bạn không bảo họ giết. ở chợ có saün bạn không mua thì người khác cũng mua. Ngặt vì bạn mua nên người khác muốn mua thì lại thiếu, cho nên người bán phải giết thêm. Đó là luật cung và cầu trong thương trường. Và người mua chính là lý do để người bán trở thành kẻ sát sanh.

---o0o---

048 HỎI Chị tôi nghe lời các thầy khuyên, nên đã ăn chay được vài tháng. Nhưng các cháu tôi phản đối quá, nói rằng: "Má cứ ăn thịt đi. Dù ăn thịt phải xuống địa ngục cũng đừng sợ. Để con xuống thay cho." Vậy tôi phải làm sao?

ĐÁP Trước nhất hãy nói về địa ngục. Đã ai trông thấy địa ngục rồi quay về kể lại chưa? Thế giới hiện tượng tương đối này được nhà Phật gói trọn trong một câu ở kinh Hoa Nghiêm: "Nhất thiết duy tâm tạo". Tất cả mọi sự đều chỉ do tâm tạo, không cố định. Tâm thì vô thường. Cho nên khi tâm chuyển thì thế giới chuyển, địa ngục cũng chuyển luôn. Đó là "nhất thiết duy tâm tạo". Thế giới hiện tượng được chi phối bởi luật nhân quả. Ai làm nấy chịu. Không ai vào địa ngục (nếu có) thay người khác được. Ngay ở thế gian, cha mẹ phạm tội, cha mẹ vào tù, ông Tòa cũng không cho con ở tù thay. Câu nói: "cứ làm đi, tội vạ đâu tôi chịu", là một câu nói cho bánh trôi, ai cũng biết là không ai có thể chịu tội thay người khác được. Mẹ ăn nhiều chất độc (toxic), mai một ung thư phát ra, đau đớn la khóc thống thiết, con có hiểu đến đâu cũng đành trơ mắt nhìn, ung thư nó không vì thấy con có lòng hiếu thảo mà nhảy qua để con chịu đau dùm đâu.

Không phải ăn chay sẽ lên Thiên đường, Niết Bàn hoặc ăn mặn thì xuống Địa ngục. Bởi vì trâu, bò, voi, ngựa cũng ăn chay mà đời vẫn cơ cực xiết bao! Tuy nhiên, ăn chay là giúp cho các sinh linh đáng thương thoát khỏi cuộc đời khốn khổ, sống tù tội, chết đau đớn, khỏi bị đầy đọa trong cái Địa ngục trần gian tạo nên bởi những người thích ăn thịt và những chủ trại chăn nuôi, chủ lò sát sinh tham tiền.

---o0o---

049 HỎI Trong những buổi lễ lớn của Đạo Phật, thường có màn âm nhạc rất ồn ào, huyên náo, mà người ta giải thích rằng đó là "chuông trống bát nhã" để cúng dường chư Phật và cung nghinh chư tôn đức giáo phẩm. Chữ "bát

nhã" thì có vẻ đặc biệt Phật giáo quá rồi. Nhưng cái trống da to tướng kia thì rõ ràng phải được bọc bằng da trâu, da bò gì đó (vì còn thấy lỗ chân lông và cả lông nữa!). Đạo Phật cấm sát sinh. Tu sĩ không được dùng đồ làm bằng da loài vật hay tơ do con tằm nhả ra. Liệu Đức Phật có hoan hỷ khi được cúng dường bằng sự đánh đập tàn bạo lên da con vật đã chết đau đớn ban da xẻ thịt kia chăng? Hay là Ngài đang nhỏ lệ xót thương cho cả con vật lẫn người Phật tử hằng ngày đọc tụng kinh điển của Ngài mà không thọ trì?

ĐÁP Bát nhã là phiên âm từ chữ Sanscrit "Prajnà" có nghĩa là trí tuệ Bát nhã.

Người Trung Hoa xưa dùng tám loại nhạc cụ để hòa nhạc gọi là bát âm. Sau này, chúng ta vẫn còn nghe danh từ "phường bát âm" để chỉ ban nhạc dùng tám loại nhạc cụ cổ điển gồm: 1. tiếng dây đàn (Ty), 2. tiếng ống sáo tre (Trúc), 3. tiếng chuông đồng (Kim), 4. tiếng đá (Thạch), 5. tiếng sênh (Bào), 6. tiếng trống đất (Thô), 7. tiếng trống da (Cách) và 8. tiếng mõ gỗ (Mộc). Người Trung Hoa xưa rất trọng nhạc. Có "lễ" là phải có "nhạc". Trong tất cả các buổi tế lễ, từ tế trời cho đến tế ông Thành hoàng làng, từ lễ Hội cho đến đồng bóng đa thần, tất cả đều có nhạc đi kèm. Nhạc còn được coi như là một trong năm kinh của nhà Nho (Kinh Thi, Kinh Thư, Kinh Lễ, Kinh Nhạc, Kinh Xuân Thu).

Nhạc có vai trò quan trọng vì âm thanh có sức mạnh chi phối tâm lý con người. Có loại nhạc nghe êm đềm, truyền cảm, thấm sâu vào lòng người, tâm hồn chơi vơi trong dòng suối kỷ niệm của dĩ vãng. Có loại nhạc nghe buồn đã dượi như tiếng oan hồn than khóc vì nước mắt nhà tan. Có loại nhạc ồn ào kích động, khiến người nghe cảm thấy hăng hái, muốn lãng xăng hòa theo sự lôi cuốn của điệu nhạc. Tiếng trống ồn ào hợp với loại này. Từ cổ, loài người đã biết dùng tiếng trống để thúc quân ra trận, làm hiệu lệnh hành quyết tử tội tại các buổi lễ. Người lính ra biên cương theo tiếng trống: [19]

Tùng tùng trống đánh ngũ liên
Bước chân xuống thuyền nước mắt như mưa.

(Cổ vãn)

Người tử tội đầu rơi theo tiếng trống:
Ba hồi trống dục mồ cha kiếp!
Một nhát gươm đưa mã mẹ đời.

(Cao Bá Quát?)

Ngay cả đến những bộ lạc ăn lông ở lỗ cũng biết dùng trống để kích động tính hiếu chiến, bản năng sinh tồn của con người thô sơ.

Đạo Phật truyền đến địa phương nào thì dùng ngay phương tiện saün có của địa phương đó để quảng bá giáo lý, tránh gây mâu thuẫn, hài hòa hội nhập trong tinh thần tùy duyên mà bất biến, hình thức thay đổi theo hoàn cảnh nhưng nội dung từ bi bình đẳng thì giữ vững. Cho nên ở Trung Hoa, hình thức tế lễ của đạo Phật nương theo đa thần giáo, ồn ào, nhiều màu sắc. Ở Tây Tạng thì hình thức lại ảnh hưởng Lạt Ma giáo. Hiện nay ở Tây phương, thí dụ hệ thống thiền Tào Động do Sư Bà Kennett ở núi Shasta hướng dẫn thì lại hành lễ với nhạc cụ Tây phương, dòng nhạc nghe phảng phất như nhạc lễ nhà thờ Thiên Chúa giáo, nhưng nội dung thì vẫn bất biến, Sư bà dịch kinh Phật ra tiếng Anh để phổ nhạc, và tất cả hơn sáu chục tu sĩ tại tu viện đều giữ giới cấm sát sinh và ăn chay rất kỹ, lại còn làm nghĩa địa cho loài vật, có mộ chí và tượng ngài Quán Thế Âm hộ trì để nói lên tinh thần từ bi bình đẳng của nhà Phật.

Nhạc cụ chủ yếu của nhà Phật là chuông và mõ. Tiếng chuông cảnh tỉnh vẳng lên trong đêm khuya, buổi sáng sớm, lúc chiều về, đã là đề tài của biết bao bài thơ nổi tiếng. Âm thanh trong trẻo, ngân nga rớt xuống, lắng sâu vào tận đáy lòng, dường như xóa tan được phiền não, tham sân si vướng mắc của kiếp người. Tuy nhiên, nếu tiếng chuông được đi kèm với tiếng trống, thì những tác dụng này hầu như biến mất. Tiếng mõ thì có tác dụng điều hòa đại chúng khi tụng kinh. Mõ tạc theo hình con cá mở to đôi mắt để nhắc nhở người Phật tử nên tỉnh thức, đừng mê mờ trôi theo dục vọng trong dòng đời.

Như thế thì rõ ràng cái gọi là "chuông trống bát nhã" đánh đập tàn bạo vào da trâu, da bò, khó có thể gán ghép một cách gượng ép vào với tinh thần trí tuệ bát nhã của nhà Phật. Trí tuệ bát nhã cần sự tĩnh lặng, quán chiếu thâm sâu vào nội tâm chứ không phải là sự ồn ào, ồn ào. Và cũng do đó, việc đánh trống bọc da trâu, da bò là đi ngược lại tinh thần từ bi bình đẳng và bất bạo động của Phật Giáo, và lẽ dĩ nhiên không phù hợp với chính sách ăn chay của nhà Phật.

---o0o---

050 HỎI Người ta nói: "Ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối." Ông nghĩ sao?

ĐÁP Thật ra đây chỉ là một câu nói mỉa mai của một số người ăn mặn đối với những người ăn chay mà lại hay nói dối. Xét ra thì câu so sánh này có hai vế không cân xứng. Ăn mặn và nói dối là hai vấn đề hoàn toàn không liên hệ với nhau. Nếu so sánh ăn mặn với ăn chay, nói dối với nói ngay thì

câu trả lời đã minh bạch quá rồi. Cũng như nếu nói rằng: "Lường gạt để lấy tiền bố thí còn hơn ngay thẳng mà keo kiệt." thì rõ ràng là sẽ có hai vấn đề nhân quả báo ứng, không thể lấy chuyện này bù chuyện kia được. Lường gạt sẽ bị quả báo xấu về tội lường gạt, bố thí sẽ được quả báo tốt về phước đức bố thí. Ngoài đời cũng vậy. Không thể nói với ông Tòa rằng đi lường gạt để tặng người khác thì khỏi bị tội.

Tốt hơn hết, đừng ăn mặn và đừng nói dối và nên ăn chay và nói ngay, như thế là đã giữ hai giới trong năm giới rồi đây, sẽ thoát mắc nợ máu chúng sinh, sẽ thăng thang bước nhẹ trên con đường nhân quả, bà ạ.

Tuy nhiên, nếu một người ăn mặn nói ngay còn người kia ăn chay nói dối mà không thể làm được cả hai điều là ăn chay và không nói dối thì nên chọn đường lối nào? Có nhiều người cho rằng ăn chay dễ hơn là giữ giới không nói dối và ăn chay quan trọng hơn là nói dối vì giết hại chúng sinh là ác nhất, nó tác động mạnh mẽ đến nhiều đời nhiều kiếp qua quá trình nhân quả. Ăn chay còn có lợi là nuôi dưỡng và tăng trưởng lòng từ bi trong đời sống hiện tại và huân tập phước báu cho mai sau. Theo các nhà khoa học xã hội, thì đa phần những kẻ sát nhân đều có nguồn gốc là những đứa trẻ không có lòng nhân từ, thường thích hành hạ và chém giết súc vật. Còn nói dối, lẽ dĩ nhiên, cũng vẫn bị chi phối bởi luật nhân quả, nhưng cũng tùy câu nói dối mà sẽ gặp quả báo nặng nhẹ khác nhau.

---o0o---

051 HỎI Có người nghe một vị Bác Sĩ Đông y nói rằng ăn đậu hũ có chất thạch cao, nên nếu ăn nhiều sẽ bị cứng gan, điều nhận định này có đúng không?

ĐÁP Chúng tôi có tham khảo với Bác Sĩ Lê Thành, Ph.D.,O.M.D.,CA và được giải đáp như sau:

"Thạch cao, tiếng anh là gypsom mà trong tự điển Bách Khoa Encarta Encyclopedia định nghĩa là một loại chất khoáng rất phổ thông mang tên hóa học là calcium sulfat ($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$). Nó được tìm thấy trong đá vôi (limestone), và hầu như có mặt ở mọi vùng trên trái đất.

Trong Đông Y, người ta dùng thạch cao để hạ nhiệt khi bị sốt, khát nước, bứt rứt. Trong những chứng sốt nóng mê sảng, người ta dùng Bạch Hồ thang, gồm có bốn vị thuốc là: thạch cao, tri mẫu, ngạch mễ, và cam thảo. Trong thang thuốc này, vị thạch cao là chính.

Trong kỹ nghệ làm đậu hũ, thạch cao được dùng để làm đông tụ chất sữa lấy ra từ hạt đậu nành và cũng để gia tăng hàm lượng calcium trong đậu hũ, vốn dĩ có rất ít trong sữa đậu nành, không đủ cung ứng cho cơ thể con người (mỗi ngày cơ thể cần khoảng trung bình 800 mg calcium).

Calcium là khoáng chất rất cần thiết cho cơ thể, giúp tạo dựng khung xương cứng cáp, giúp tránh bệnh loãng xương lúc tuổi già. Khoảng 1% calcium (10 g) tác động dưới dạng ion đóng một vai trò sinh học rất quan trọng, như thẩm thấu qua màng tế bào, kích thích thần kinh cơ, tham gia vào việc chế tạo nhiều loại enzym, tiết xuất nhiều loại hormone, ngăn ngừa mệt mỏi và chứng co giật. Các chức năng ấy hoạt động tốt khi lượng calcium trong máu được giữ ở mức 95-100 mg/lít.

Cơ thể không tạo lập được calcium, nên cần phải ăn những thực phẩm giàu calcium. Chất calcium thặng dư trong cơ thể sẽ được thải hồi ra ngoài bằng đường tiểu qua bộ phận thận. Ở một số người, vì một lý do nào đó, thận không bài tiết tốt, chất calcium sẽ kết tủa và đóng sỏi gây ra bệnh sạn thận. (chứ không phải gan cứng)

Gan, một cơ quan tối quan trọng của bộ máy tiêu hóa, là cơ quan lọc các chất độc và các chất không cần thiết cho cơ thể. Gan cũng có nhiệm vụ là tiết ra chất mật nhằm tiêu hóa chất béo, nó không lưu trữ chất calcium.

Cứng gan thường là hậu quả bởi: (1) uống rượu, (2) có tiền căn viêm gan siêu vi khuẩn A, B, C, (3) ăn uống bởi những thực phẩm trong đó có nhiều chất hóa học độc mà gan không lọc được. Thí dụ như các thức ăn bị mốc độc, như nấm, nấm mốc hoang có độc. Các mốc này tiết ra những hóa chất độc làm hại gan. Ngoài ra một số thuốc trị bệnh cũng có ảnh hưởng đến gan, khi dùng những loại thuốc này, BS phải theo dõi chức năng của gan bằng cách thử máu định kỳ.

Theo các nhà khoa học phân tích, thì trong đậu hũ không có chất nào được liệt kê là chất độc. Chất trypsin inhibitors có trong đậu nành, không phải là chất độc, mà chỉ là một chất làm chậm tiêu hóa chất đạm, nhưng qua tiến trình làm thành đậu hũ, do việc xử lý nhiệt, nên nó đã bị hủy diệt. Còn chất thạch cao, như trên đã nói là chất khoáng calcium rất cần thiết cho cơ thể.

Nói rằng ăn đậu hũ nhiều? Chúng ta nên xác định như thế nào là nhiều? Tôi chưa thấy ai ăn đậu hũ trừ cơm, và hầu hết chúng ta dù ăn chay hay ăn mặn thì đậu hũ vẫn chỉ được dùng như một trong những thực đơn trong bữa ăn

mà cơm là chính mà thôi. Và như vậy thì cơ thể vẫn đủ thì giờ dung nạp để tiêu hóa.

Trên thực tế ngày nay, từ Nhật Bản, Đại Hàn, Trung hoa v.v.. và cả Hoa kỳ nữa, càng ngày người ta càng có khuynh hướng dùng đậu hũ thay cho thịt cá. Trong các bản báo cáo từ các tạp chí y học, người ta chưa thấy nói đến bất cứ một tai biến nào do đậu hũ gây ra.

Qua các nhận định căn bản trên đây. Chúng ta cứ yên tâm dùng đậu hũ như một thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm hàng ngày mà không lo ngại gì. Chẳng những ngăn ngừa bệnh tật mà còn bồi bổ cho cơ thể qua những tác dụng tốt của đậu nành, như chúng ta đã thấy kết quả nghiên cứu của các cơ quan y học có thẩm quyền và đáng tin cậy.

---o0o---

052 HỎI Tôi nghe nói rằng đậu nành có chất kích thích tố nữ và trong gia đình tôi có người bị ung thư vú. Vậy tôi có thể dùng thực phẩm đậu nành như đậu hũ và sữa đậu nành được không?

ĐÁP Trước đây người ta cho rằng estrogen là một loại kích thích tố nữ chỉ có nơi loài động vật có vú. Nhưng ngày nay, các nhà khoa học đã khám phá ra chất isoflavones trong đậu nành có những cấu trúc và sự vận hành giống như chất kích thích tố nữ (female hormone estrogen). Vì vậy họ gọi là estrogen thảo mộc (plant estrogen) hay phytoestrogen. Sau khi nghiên cứu, các khoa học gia đều cho rằng isoflavones có khả năng mãnh liệt chống lại các tác dụng gây nên chứng ung thư liên hệ đến hormone như ung thư vú, tử cung và buồng trứng. Do đó bà nên ăn các thực phẩm đậu nành như đậu hũ và uống sữa đậu nành thì tốt hơn là ăn thịt và uống sữa bò, bởi vì chế độ dinh dưỡng nhiều thịt và chất béo, sẽ làm tăng lượng estrogen, (buồng trứng tự động sản xuất thêm estrogen khi quá chất béo cần thiết). Xin bà đọc thêm chương nói về isoflavones đậu nành.

---o0o---

053 HỎI Tôi không ăn thịt, cá, trứng, bơ, và sữa vì nghe nhiều người nói ăn như thế gây bệnh nên chỉ ăn thực phẩm rau đậu, nhưng không biết ăn như thế có đủ lượng calcium cần thiết cho cơ thể không? Tôi là phụ nữ trên 50 tuổi và rất lo sợ về bệnh loãng xương.

ĐÁP Nếu bà không biết chắc bà tiêu thụ đủ calcium hằng ngày, có lẽ bà nên uống thêm supplement mỗi ngày. Thêm vào đó là nên tập thể dục thường xuyên như đi bộ hay aerobic và ra ngoài trời để có vitamin D nhờ ánh nắng. Tuy nhiên, một chế độ ăn thực phẩm rau đậu và đậu nành, đậu hũ với nhiều rau xanh và trái cây tươi cũng đủ cung ứng nhu cầu calcium hằng ngày.

Thêm nữa là, nếu bà không ăn thịt, điều này lại rất tốt cho xương. Rất nhiều nghiên cứu khoa học đã cho biết những khu vực dân số ăn ít thịt và không uống sữa bò lại có tỷ suất về bệnh loãng xương thấp hơn là những khu vực ăn thịt và uống sữa bò. Một nghiên cứu mới đây nhất tại Nhật Bản được đăng tải trên tạp san American Journal of Clinical Nutrition là họ tìm thấy nơi nhóm 700 người ăn thịt bị thất thoát calcium nhiều hơn là nhóm không ăn thịt. Xin bà xem thêm bài nói về bệnh xốp xương trong quyển sách này.

---o0o---

054 HỎI Chúng tôi được đọc tạp san Dinh Dưỡng Trị Liệu số 3, trong đó có một bài viết về đậu nành do một vị nữ y sĩ chỉnh xương biên soạn. Mặc dầu tác giả, trong phần kết luận, nói là "đưa ra hai quan điểm đối chọi để người đọc lựa chọn duyệt xét" về sự nguy hại hay không nguy hại của thực phẩm đậu nành, nhưng trong nội dung, tác giả đã không giữ được sự vô tư mà khẳng định là thực phẩm đậu nành "không có lợi cho sức khỏe". (trang 48, cột thứ hai, dòng 31). Vậy xin ông cho biết quan điểm về lời nói này?

ĐÁP Trước tiên, chúng tôi xin lỗi là đã không trả lời bà trong hai quyển sách mà chúng tôi đã xuất bản, vì chúng tôi đang biên soạn quyển sách riêng về đậu nành, và muốn dành cho câu hỏi của bà cũng như câu trả lời của chúng tôi có một vị trí đặc biệt trong một quyển sách có tính cách nghiên cứu khoa học.

Thật ra, khi viết quyển sách này, một phần cũng là trả lời câu hỏi của bà. Tuy nhiên còn một vài điều đặc biệt, nên cũng dịp này trình bày thêm để bà và quý độc giả hiểu rõ.

Trước hết phải nói ngay rằng bài viết của nữ y sĩ chỉnh xương như bà nói, là người phụ trách trông nom và cũng là biên tập viên tạp san Dinh Dưỡng Trị Liệu, có trụ sở chánh tại San Jose, không phải là một bài biên soạn có tính cách nghiên cứu khoa học mà là một bài dịch, nhưng lại không được dịch đúng và có thêm ý kiến của người dịch vào, cũng lại không nói rõ xuất xứ nguồn tài liệu và tên tác giả để người đọc có thể tìm hiểu thêm.

Nguồn gốc của bài viết có tựa là "Are Soy Products Dangerous?" thực ra là của Charlotte Gerson đăng tải trên mạng lưới Internet

<http://www.gerson.org/soy.html>, viết theo một tài liệu cũ cách nay 32 năm, in trên tờ nguyệt san Newlife ở New York, số tháng Năm năm 1966 bởi hai nữ tác giả Sally W. Fallon, và Mary G. Enig. (có lưu trữ tại thư viện California State University, Fullerton)

Nội dung bài viết của Fallon và Enig đều chứa đựng những tin tức cũ và sai lệch so với những khám phá khoa học bây giờ.

Thòu Nhaát, tác giả cho rằng "Người Trung Hoa đã không ăn đậu nành như họ đã ăn các thứ đậu khác, như đậu lentil chẳng hạn vì đậu nành chứa một số lượng lớn những chất độc hại," Ấ mà một trong những chất ấy tác giả gọi là "một loại điều tố cực mạnh có khả năng ngăn điều tố trypsin và các điều tố khác cần thiết cho sự tiêu hóa chất đạm đậu nành. Nấu chín cũng không triệt tiêu được loại điều tố này và làm cho sự tiêu hóa bị trở ngại.

Điều này hoàn toàn sai lầm, vì (thứ nhất), cổ thư Trung Hoa còn ghi lại là đậu nành xuất hiện từ trước thời đại nhà Chu (Chou Dynasty, khoảng thế kỷ thứ 11 trước Tây lịch) là một loại nông phẩm cổ nhất được dùng làm thực phẩm chánh, Ấ qua cả hai dạng lên men như chao, nước tương, miso, và dạng không lên men như đậu tươi luộc, đậu rang, bột đậu nành, giá sống, mì căn, tàu hũ ky, sữa và đậu hũ; và (thứ hai), người Trung Hoa biết trong đậu nành có một chất làm khó tiêu hóa, (mà về sau khoa học mới gọi là SBTI "soybean trypsin inhibitors" có tác dụng ngăn cản nhiệm vụ của một chất xúc tác giúp cho sự tiêu hóa protein) nên họ đã hóa giải bằng cách ngâm đậu nành qua đêm xong xay nhuyễn bằng cối xay đá, vắt bỏ bã rồi nấu sôi thành chất sữa và từ đây biến ra các thực phẩm khác như đậu hũ, tàu hũ ki, mì căn...do đó qua tiến trình biến chế này chất SBTI đã bị khử trừ và các thực phẩm trở nên rất dễ tiêu hóa.

Thứ Hai, tác giả cho rằng các thực phẩm đậu nành đã không được dùng cho đến khi kỹ thuật lên men được phát triển. Nói như vậy là sai vì ngay từ khi khám phá ra đậu nành người dân Trung Hoa đã ăn đậu nành qua dạng không lên men như đậu tươi luộc, đậu rang, bột đậu nành làm bánh, giá sống, mì căn, tàu hũ ky, sữa và đậu hũ. Đậu hũ bắt đầu có từ thời đại nhà Hán vào khoảng thế kỷ thứ hai trước Tây lịch. (Han Dynasty 206 B.C.-220 A.D.)

Thứ Ba, tác giả cho hay là thực phẩm đậu nành chứa nhiều chất hóa học không tốt, ví dụ như hóa chất Phytate, hóa chất Protease

Inhibitors,..v..v..Điều này cũng hoàn toàn sai vì, như chúng tôi đã trình bày rất rõ ràng trong sách. Xin bà xem lại chương nói về các hóa chất chống lại bệnh ung thư.

Thứ Tư, tác giả cũng cho rằng trẻ sơ sinh uống sữa đậu nành bị thiếu chất kẽm (zinc), nhiều chất phytate, và bị dị ứng..v..v.. Điều này lại sai hơn nữa vì sữa đậu nành cho trẻ sơ sinh mới là loại sữa tốt, cân bằng đủ thứ vitamin và chất khoáng, nhất là lại càng không bị dị ứng. Xin bà coi lại chương nói về sữa đậu nành và sữa đậu nành công thức trẻ sơ sinh trong sách.

Cũng xin kể thêm là cháu ngoại của người viết, vì uống sữa bò bị dị ứng đầy mặt, đầy người, nên bác sĩ Hạnh đã cho thay thế bằng sữa đậu nành hiệu Isomilk mà kết quả là chứng dị ứng biến mất và rất là khỏe mạnh mập mạp.

Thứ Năm, tác giả viết "trong lúc làm sữa đậu nành, các nhà sản xuất cố gắng loại bỏ tối đa chất trypsin inhibitors bằng cách cho đậu nành ngâm trong một dung dịch kiềm (alkaline), sau đó đun nóng bằng sức ép ở nhiệt độ 115 độ, nhưng hại thay là chất đạm bị làm tan dạng thức và số chất đạm còn lại khó có thể tiêu hóa được và chất phytate trong sữa đậu nành ngăn không cho các khoáng chất hấp thụ vào máu. Tệ hại hơn nữa chất kiềm dùng để ngâm tạo ra mầm ung thư lysinealine và giảm chất cystine, một chất rất quan trọng cho sự biến năng chất đạm. Thiếu chất cystine này các chất đạm trở thành vô dụng ngoại trừ ăn thêm các các thực phẩm có chất thịt, cá và các sản phẩm bằng sữa động vật như cheese bơ. Rất tiếc người ăn chay không có các chất này."

Xin trả lời là việc ngâm đậu nành trong một dung dịch kiềm là phương pháp cổ điển, mà ngày nay, hầu hết các nhà sản xuất thực phẩm đậu nành không còn áp dụng, mà họ theo kỹ thuật boiling water-grind. Do viện đại học Cornell University phát triển, vừa có tác dụng không cho chất xúc tác hành hoạt (inactivate the soy enzyme) mà lại còn làm chất sữa có mùi thơm tự nhiên hơn. Dĩ nhiên, theo kỹ thuật này, đậu nành vẫn phải ngâm khoảng 10 tiếng đồng hồ, nhưng chỉ với nước thường, không pha thêm bất kỳ một hóa chất nào.

Đó là nói về tác giả Fallon, Enig và Charlotte Gerson, bây giờ chúng tôi xin nói thêm về những điều mà tập san Dinh Dưỡng Trị Liệu Số 3 đã cho thêm vào hoặc dịch không đúng khi chuyển ngữ:

Thứ Nhất, người biên tập viết rằng: "Những lợi ích của sữa đậu nành đã bị trầy vết khi các nhà khảo cứu cho rằng đậu nành không những có lợi ích làm

giảm cholesterol mà còn có lợi chống ung thư và các triệu chứng của thời kỳ sau tắt kinh." mà nguyên văn tiếng Anh như sau: "The health benefits of soy foods keep piling up as research unveils new information about the benefits of the components of soy, not only that is low cholesterol, but that it is also linked to cancer benefits and may help menopause symptoms."

Chữ soy foods không thể dịch là sữa đậu nành, chữ piling up cũng không thể dịch là trầy vết mà nó có nghĩa là chất đóng, chất chồng. Ý nghĩa toàn câu này là "Những lợi ích sức khỏe của thực phẩm đậu nành được tích lũy thêm bởi các nghiên cứu khám phá những tin tức mới về lợi ích của các thành phần cấu tạo đậu nành, không những chỉ làm giảm cholesterol, mà còn có lợi chống lại bệnh ung thư và các triệu chứng sau khi mãn kinh của phụ nữ"

Thứ Hai, trong khi nói rằng: "Đậu nành có tác dụng hạ cholesterol ra sao thì chưa được rõ.." (trang 46 cột thứ nhất) thì ở một đoạn khác cô nói là: "Đậu nành có khả năng làm giảm cholesterol trong máu, đồng thời còn ngăn ngừa chất LDL cholesterol xấu bị oxyt hóa. (trang 46 cột nhì). Quả là mâu thuẫn, đủ chứng tỏ người viết, đã không nắm vững vấn đề, cho nên mới không được nhất quán như vậy.

Thứ Ba, trong bản văn tiếng Anh, tác giả Charlotte Gerson viết: "New soy products are being marketed to the growing "health product" consumers: soy milk, soy baby formula, soy yogurt, soy ice cream, soy cheese, soy flour for baking, and soy protein as a meat substitute for the vegetarians." Thế mà cô lại dịch, có thêm vào (những chữ gạch dưới hàng) như sau: "Chúng ta nên nhớ, những người ăn chay, ăn đậu hũ thường bị thiếu khoáng chất rất trầm trọng. Nhiều những sản phẩm mới làm bằng đậu nành như sữa đậu nành, công thức sữa đậu nành cho trẻ em, yogurt đậu nành, kem đậu nành, bột đậu nành được tuyên bố là " lợi ích cho sức khỏe" nhưng thật ra không có lợi cho sức khỏe". (trang 48)

Chúng tôi rất tiếc cho người viết, một Doctor of Chiropractic, có trách vụ nghề nghiệp là chăm sóc sức khỏe cho đồng bào, lại viết một bài về dinh dưỡng không phù hợp với các khám phá khoa học mới, vì cô chỉ y cứ vào một bài viết, mà bài viết đó lại căn cứ vào một bài viết khác quá cũ, đã xuất bản cách nay 32 năm, nhằm gây hoang mang cho những người ăn chay, một chế độ dinh dưỡng mới, đang đi vào dòng sinh hoạt chính của người dân Hoa Kỳ và các quốc gia Tây Phương.

---o0o---

056 HỎI Có thể ăn đậu hũ sống được không?

ĐÁP Chúng tôi có thư hỏi công ty sản xuất thực phẩm đậu nành House Foods America Corporation 7351 Orangewood Ave., Garden Grove, CA 92841 thì được họ trả lời là tất cả đậu hũ do họ sản xuất mang nhãn hiệu Hinoichi đều đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur vào giai đoạn cuối của tiến trình sản xuất, vì thế rất là an toàn cho sức khỏe khi ăn ngay từ trong hộp, không cần thiết phải nấu lại. Riêng về các loại đậu hũ khác, cũng như đậu hũ do người Việt Nam làm, chúng tôi không được rõ họ có khử trùng bằng phương pháp Pasteur không, nên không dám trả lời. Thiết nghĩ, muốn cho yên tâm, chúng ta cứ luộc lại thật sôi trước khi ăn, càng thêm an toàn.

---o0o---

057 HỎI Tôi vẫn có một thắc mắc là không biết ăn thực phẩm rau đậu mà thực phẩm đậu nành là chính có đầy đủ sức khỏe không khi mà ông xã tôi là thợ xây cất công trường, phải làm việc chân tay nhiều?

ĐÁP Thưa bà, có lẽ trước tiên chúng ta nên bỏ thành kiến sai lầm rằng ăn thịt cá mới có đủ sức mạnh. Thật ra người ăn thịt cá không có sức mạnh và sức chịu đựng dẻo dai bằng người không ăn thịt cá. Dr. Russel Chittenden, Physiological Chemist thuộc viện đại học Yale University, sau nhiều năm nghiên cứu chế độ dinh dưỡng dành cho nhóm lực sĩ và quân nhân không ăn thịt cá, đã hoàn toàn bác bỏ thành kiến sai lầm trên. Ông cho rằng những người không ăn thịt cá đã chứng tỏ có sức mạnh và có sức chịu đựng dẻo dai hơn những người ăn thịt cá.

Cũng tại Viện Đại Học Yale, Giáo sư Irving Fisher đã thực hiện liên tiếp nhiều cuộc thử nghiệm để so sánh và tìm xem người ăn protein thịt hay người ăn protein đậu nành, ai nhiều sức khỏe hơn. Ông tuyển lựa ba nhóm người, nhóm lực sĩ ăn protein thịt, nhóm lực sĩ ăn protein đậu nành, và nhóm người ở nhà ăn uống bình thường, ít hoạt động. Kết quả của ông đã được tin nhiệm và ghi nhận nơi Tập san y khoa Yale Medical Journal, ông viết như sau: "Sau khi phân tích và so sánh thành quả của cả ba nhóm thì nhóm lực sĩ ăn protein thịt đã kém khả năng chịu đựng so với nhóm lực sĩ ăn protein đậu nành và rau đậu, trái cây. Sự khác biệt này là do nguyên nhân khác biệt về

chính sách dinh dưỡng. Đây là những bằng chứng hùng hồn chứng tỏ ăn rau đậu có đầy đủ sức mạnh và khả năng chịu đựng dẻo dai ". Ông cho biết số điểm trung bình của nhóm lực sĩ ăn protein đậu nành nhiều gấp hai lần số điểm trung bình của nhóm lực sĩ ăn protein thịt.

Một nghiên cứu tương tự của bác sĩ J. Loteyko và V. Kipani thuộc viện đại học Brussel, Bỉ quốc cũng cho một kết luận như trên.

Thực tế đã cho biết, đa số những lực sĩ thắng giải đua xe đạp ở Âu Châu đều là những người không ăn thịt cá. Murray Rose, bắt đầu ăn thực phẩm rau đậu lúc lên hai tuổi, năm lên 17 tuổi cậu thắng ba huy chương vàng Thế Vận Hội Melbourne, Australia năm 1956. Bốn năm sau, cậu trở thành người bơi tự do 400 mét và 1.500 mét nhanh nhất thế giới tại Thế Vận Hội Olympiad 1960. Bill Pickering, lực sĩ bơi nhanh nhất thế giới qua eo biển English Channel lúc ông ta 48 tuổi cũng là người ăn thực phẩm rau đậu từ nhỏ.

Thật ra, theo những nhà nghiên cứu tâm lý thì họ không lấy làm lạ khi có đa số người mang thành kiến về sự ăn thịt cá mới có sức mạnh, vì niềm tin đó, dù là niềm tin sai, cũng đã in sâu vào tiềm thức. Thí dụ như nói về sữa thì chúng ta đã được "programmed" liên tục từ lúc lên ba tuổi, "sữa là một thực phẩm tuyệt hảo nhất của thiên nhiên" và phải "uống ba ly sữa một ngày" bởi kỹ nghệ quảng cáo do National Dairy Council trả tiền. Sự thực đã không như vậy và đã được chứng minh bởi khoa học ngày nay.

Trong lãnh vực y khoa, các y sĩ đã biết từ nhiều thế kỷ qua về cái mà y khoa gọi là "tác dụng placebo", là những dược phẩm không lợi và vô hại, chỉ có tác dụng làm yên lòng người bệnh nhưng họ vẫn cho bệnh nhân uống vì bệnh nhân tin tưởng uống dược phẩm đó sẽ được khỏe và sau đó, quả nhiên bệnh nhân báo cáo là khỏe thật. Thành kiến ăn thịt cá mới có đủ sức khỏe cũng tương tự như vậy, chỉ là một tác dụng tâm lý.

---o0o---

058 HỎI Có nhiều người nói rằng protein đậu nành không tốt bằng protein thịt động vật. Điều này có đúng không?

ĐÁP Đó là quan niệm sai lầm đã được tạo dựng bởi kỹ thuật quảng cáo để người dân tin rằng chỉ có thịt động vật mới tốt và cần thiết cho sức khỏe.

Trước 1959, các khoa học gia đã sắp loại protein thịt động vật là First class và protein thực vật là Second class. Tuy nhiên sự phân loại này đã được hủy

bỏ trong kỳ hội nghị quốc tế về dinh dưỡng lần thứ sáu năm 1964. Họ thừa nhận giá trị dinh dưỡng của protein thực vật bằng với protein thịt động vật.

Ngoài ra, Tập San Y Khoa Lancet, một tập san y khoa nổi tiếng và được kính trọng trên thế giới, đã phủ nhận huyền thoại về protein thịt tốt hơn protein thực vật qua những chữ như sau: "Qua nhiều công trình nghiên cứu và thử nghiệm, protein thực vật đã chứng tỏ sự tăng trưởng nơi những trẻ em không khác gì sự tăng trưởng với sữa bò và protein thịt. Công trình của Widdowson và McCance tại những viện trẻ em mồ côi Đức Quốc đã chứng tỏ những trẻ em này lớn mạnh và có sức khoẻ tuyệt hảo với dinh dưỡng hỗn hợp protein thực vật mà không cần sữa bò."

Thực tế, một vài thực phẩm rau đậu có chứa chất protein nhiều gấp hai lần số lượng protein tìm thấy trong thịt động vật như đậu nành chẳng hạn. Một trăm grams bột sữa đậu nành có chứa 41,8 grams protein so với 100 grams thịt bò chỉ có 20,2 grams protein.

---o0o---

059 HỎI Có người cho rằng trong thực phẩm rau đậu không có 4 trong 8 loại amino acids thiết yếu: Lysine, tryptophane, threonine, và methionine mà chỉ có trong thịt cá.

ĐÁP Đây cũng là một điều sai lầm khác vì thiếu cập nhật tin tức khoa học. Trước khi trả lời ông câu hỏi này, thiết tưởng chúng ta cũng nên biết, protein là chuỗi phân tử dài lập thành bởi những phân tử nhỏ hơn gọi là amino acids. Những amino acids này là những khối kiến trúc của các bộ phận sống cần thiết để bảo dưỡng các mô tế bào, xương cốt, răng tóc, và chiến đấu chống lại sự nhiễm trùng cùng là đảm nhiệm một vài vai trò quan trọng trong tiến trình chuyển hóa năng lượng.

Mặc dầu có tất cả 22 loại amino acids, nhưng trong số đó chỉ có 8 chất amino acids (9 cho trẻ em) là không thể tự tạo bởi cơ thể con người mà cần phải hấp thụ từ nguồn thực phẩm bên ngoài. Tám chất amino thiết yếu này là: Tryptophan, Threonine, Isoleucine, Valine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, và Leucine.

Cơ thể chúng ta cần tất cả 8 loại amino acids này để cho đồng bộ và điều chỉnh tỷ lệ với nhau. Nếu một trong tám chất amino acids này thiếu, những thứ khác không thể tác hợp và vận hành được, có nghĩa là tất cả các loại

amino acids cần phải được ăn vào và thẩm thấu cùng lúc để có thể làm việc điều hòa.

Thịt động vật không phải là thứ thực phẩm duy nhất có đầy đủ chất protein, thực tế có nhiều loại thịt thiếu một hoặc nhiều loại amino acids cần thiết. Đậu hũ, trứng, lúa mì (wheat), và pinto bean có đầy đủ chín loại amino acids thiết yếu.

Khái niệm cho rằng đậu nành cũng như tất cả thực phẩm rau đậu đều thiếu bốn loại amino acids thiết yếu là không chính xác và thiếu cập nhật các dữ kiện nghiên cứu mới. Một số thực phẩm rau đậu có chứa đầy đủ tất cả các loại amino acids, bao gồm đủ phẩm và lượng.

Đậu nành là loại protein hoàn hảo và nếu tập hợp với các thực phẩm rau đậu khác tạo thành một loại thức ăn có chất lượng và phẩm lượng cao, vượt xa giá trị protein của bất cứ loại thực phẩm đơn độc nào. Gạo trắng không đầy đủ amino acids vì đã loại bỏ chất cám và mầm khi giã gạo, nhưng khi ăn hỗn hợp với các thực phẩm rau đậu thì trở nên hoàn hảo.

Dân nông thôn ở các nơi trên thế giới đã tự động ăn uống hỗn hợp như vậy qua nhiều thế kỷ, như dân tộc da đỏ thường ăn bắp ngô và đậu hay gạo và đậu; ở Ấn Độ hỗn hợp beans và peas; ở Trung Hoa hỗn hợp gạo trắng, đậu nành, và đậu đỗ. Cũng như nhiều dân tộc khác trên thế giới không hề biết đến protein hay amino acids là gì mà họ chỉ biết ăn thực phẩm lúa gạo, rau đậu mà sống khỏe và sống lâu hơn chúng ta. Thí dụ như dân tộc Hunza, một quốc gia nhỏ nằm ở phía tây-bắc Pakistan, đã tồn tại hơn hai ngàn năm, có đời sống mạnh khỏe nhất, hạnh phúc nhất, và sống lâu nhất thế giới. (tuổi thọ trung bình là 120 và có một số lên đến 140) Chế độ ăn uống của họ là ăn thực phẩm rau đậu, mà thực phẩm chính là đậu nành, lúa mì và trái apricots. Họ ăn những thực phẩm còn nguyên sơ chưa đãi lọc, không dùng những thực phẩm tinh chế (refined), không dùng bột trắng, đường trắng, gạo trắng, và dấm.À

Cũng thế, nhiều dân tộc ở Trung và Nam Mỹ đã ăn bắp với đậu từ nhiều thế kỷ, tất cả đều hoàn toàn đầy đủ protein và Nhật Bản, là một quốc gia mà đa số dân chúng ăn thực phẩm rau đậu với hai thực phẩm chính là cơm và các sản phẩm biến chế từ đậu nành cho đến giữa thế kỷ thứ 19 đã cho thấy là họ có sức khỏe tốt, không có nhiều bệnh tật, cũng như ngày nay họ ít có những triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh, như chứng bốc hỏa, thường có nơi những phụ nữ.

---o0o---

060 HỎI Có nhiều người cho rằng cấu trúc cơ thể con người là để ăn thịt động vật, không biết điều nhận định này có đúng không?

ĐÁP Điều này cũng hoàn toàn sai lầm. Con người, từ cách cấu trúc đến sự vận hành các bộ phận cơ thể đều hoàn toàn khác biệt với loài thú ăn thịt.

LOẠI THÚ ĂN THỊT, bao gồm cả sư tử, cọp, chó, mèo, v.v..., có rất nhiều đặc tính đồng nhất, đã xếp chúng khác biệt với các loại thú vật khác. Chúng đều có hệ thống tiêu hóa đơn giản, ruột ngắn, với chiều dài chỉ bằng ba lần chiều dài của cơ thể. Ruột ngắn như thế là để cho các chất thải, sau khi tiêu hóa thịt, được mau lẹ bài tiết ra ngoài, nếu không chất cặn bã đó sẽ trở thành độc tố tàn phá cơ thể của. Ngoài ra răng nanh của chúng to dùng để bắt mồi, răng hàm rất nhọn và sắc dùng để cắt và xé thịt, móng chân cũng rất nhọn và bén dùng để chụp mồi.

LOẠI THÚ ĂN RAU CỎ như voi, bò, trâu, trâu, là loại nhai lại, răng bằng, móng chân và móng tay cũng bằng không bén nhọn như cọp, mèo, sư tử. Hệ thống tiêu hoá bắt đầu bằng nhai, hòa trộn với nước miếng xong mới đưa vào dạ dày. Vì thức ăn là rau cỏ không mau hư thối như thịt nên thực phẩm không cần phải đi nhanh qua hệ thống tiêu hoá như loài thú ăn thịt, do đó hệ thống ruột của loại thú này dài gấp mười lần chiều dài của cơ thể.

LOẠI THÚ ĂN TRÁI CÂY như vượn khỉ cũng tương tự như loài thú ăn rau cỏ, răng bằng, móng chân và tay cũng bằng, răng dùng để nhai và nghiền, riêng hệ thống ruột có chiều dài bằng 12 lần chiều dài của cơ thể.

CON NGƯỜI có những đặc tính giống như loài thú ăn trái cây và có những điểm tương tự như loài thú ăn rau cỏ, và hoàn toàn không giống như loài thú ăn thịt. Hệ thống tiêu hoá của con người, răng, hàm, và sự vận hành của chúng hoàn toàn khác biệt với loài thú vật ăn thịt. Hệ thống ruột của con người dài bằng 12 lần chiều dài cơ thể con người, vì thực phẩm rau đậu không bị hư thối nhanh nên chúng có thể đi qua cơ thể chậm hơn.

Cấu trúc của răng và hàm con người cũng vậy, là cấu trúc của loài động vật ăn rau quả. Các nhà khoa học, gồm cả khoa học gia Charles Darwin, người đã đưa ra thuyết tiến hoá, đã hoàn toàn đồng ý rằng những người thời thượng cổ là loài ăn trái cây và xuyên suốt lịch sử, cơ thể con người chúng ta vẫn không thay đổi.

Tóm lại qua những nghiên cứu khoa học, cách cấu trúc cùng sự vận hành của cơ thể con người, chúng ta phải công nhận loài người là một loài động vật ăn rau, quả, hạt, và đậu.

---o0o---

061 Tôi nghe nói bên Anh và Đan Mạch cũng như dân da đỏ Cherokee ở Hoa Kỳ ăn rất nhiều hạt và dầu faxseed oil vì họ cho rằng nó có thể ngăn ngừa nhiều thứ bệnh, điều này có đúng không?

Đáp Vâng, trong faxseed oil có chứa nhiều hóa chất thực vật tốt cho sức khỏe, trong số đó có linolenic omega-3 essential fatty acids, lecithin, beta carotene và vitamin E. Omega-3 acids là loại dầu thảo mộc có khả năng làm giảm lượng triglyceride trong máu tức giảm mức nguy cơ về bệnh tim mạch, beta carotene và vitamin E có chức năng trừ khử độc tố trong cơ thể con người, làm cho con người trẻ lâu (vitamin E có nhiều nhất trong đậu nành và beta carotene có nhiều nhất trong cà rốt và khoai lang). Nên dùng faxseed oil hoặc dầu olive để trộn sà lách, không nên chiên vì độ nóng sẽ làm mất nhiều dược tính.

---o0o---

Hết