

CHAY hay MẶN

Nguyễn Thượng Chánh

Ăn chay (còn được gọi là ăn lạt) không phải là vấn đề mới mẻ gì đối với người Việt Nam mình. Ngược lại, các dân tộc Tây phương, từ vài chục năm nay đã xem việc không ăn thịt, không ăn cá là một phương pháp dưỡng sinh mới để duy trì một sức khỏe tốt.

Trong bài viết này vấn đề ăn chay được trình bày **qua cái nhìn của khoa học dinh dưỡng**. Các lý do khác, như tôn giáo, tín ngưỡng, bảo vệ sức vật bảo vệ môi sinh và sinh thái đều nằm ngoài khả năng hiểu biết của người viết.



Thế nào là ăn chay?

Thường thì ăn chay có nghĩa là không ăn thịt và cá cũng như bất cứ sản phẩm nào xuất phát từ loài vật.

Nếu uống sữa và ăn những sản phẩm được làm từ sữa thì gọi là ***lacto vegetarian***...Không uống sữa nhưng lại ăn hột gà, đó là ***ovo vegetarian***...Còn vừa dùng cả sữa lẫn hột gà thì người ta gọi là

ovo lacto vegetarian...Những ai ăn chay trường một cách **khắc khe thuần túy** thì tiếng Anh gọi là những **vegan** còn tiếng Pháp là *végétarien strict* hay *végétalien*.

Kiểu ăn chay nửa vời hay **ăn uyển** (*semi vegetarian*) thì không ăn thịt đỏ (thịt heo, bò, dê, cừu) nhưng lại dùng thịt trắng (thịt gà, gà Tây), cá, trứng gà và sữa...

Dễ nhất là ăn chay **kiểu tài tử**, nghĩa là bỏ bớt thịt cá, ăn nhiều rau đậu, tàu hũ và lúc nào cảm thấy cần, lúc nào thèm, lúc nào nhớ thì ăn cũng như nếu cuối tuần phải tiệc tùng, *party* liên miên, đám cưới đám giỗ lu bù, ăn nhiều thịt nhiều dầu mỡ quá, thì bù lại thứ hai hoặc thứ ba nên ăn chay để giúp cơ thể nghỉ xả hơi đôi chút trong một hai ngày...Đây là lối ăn đổi món, giúp cơ thể nghỉ ngơi, bớt dầu bớt mỡ.

Việt Báo Cali vừa cho biết qua bài *Sài Gòn: nhậu rau quả cho lành*, vào dịp Giáng Sinh 2008, các bà bên nhà có sáng kiến rất độc đáo là luộc rau tươi cho còn xanh để giữ chất dinh dưỡng và sự hấp dẫn của nó. Món này được dùng làm mỗi chấm hột gà hột vịt dầm nước mắm tỏi ớt cho các ông nhậu chơi. Thâm ý của các bà là muốn cho ông xã của mình vừa vui vẻ với bạn bè nhưng đồng thời cũng vừa ăn kiêng, để giữ eo như mấy bà và không sợ mỡ dầu cholesterol có hại đến sức khỏe. Xin cảm ơn mỹ ý của các chị. Các chị có ý thức cao về sức khỏe đó là điều rất được tán dương, nhưng kiểu **nhậu chay** hay **nhậu kiêng** rẻ tiền và rất dễ làm này hồng biết phe cánh mình ông có đáp ứng cả hai tay hai chân không?

Tác giả thấy, ngày Giáng Sinh và Tết nhứt mà bắt mấy ông nhậu toàn rau luộc sao thấy tội nghiệp họ quá. Còn muốn có được sức khỏe thật sự thì các chị chỉ nên cho các ông xã uống beer 0,5% alcool mà thôi.

Coi chừng ăn kiêng kiểu này hoài không khéo có ngày vì thèm thịt, thèm cá quá mấy ông bèn hè

nhau bỏ cơm nhà rủ nhau đi ăn cơm chợ thì còn nguy hại hơn nữa có ngày dám mất luôn ông xã của mình đó.

Đúng là ăn chay cũng có lắm kiểu. Vậy bạn ăn chay kiểu nào?

Ăn chay rất có lợi cho sức khỏe

Một chế độ ăn chay được chuẩn bị kỹ lưỡng dựa trên cơ sở dinh dưỡng quân bình sẽ giúp cho chúng ta có một sức khỏe tốt.

Các nhà khoa học đều cho biết là nhờ không ăn thịt, không ăn cá nên số lượng chất béo bão hòa (*saturated fat*), là loại chất béo xấu tiêu thụ cũng giảm bớt đi...Chất béo bão hòa có khuynh hướng kích thích gan sản xuất thêm cholesterol và làm tăng hàm lượng của chất này trong máu lên cao. Hậu quả là làm xơ cứng động mạch, làm nghẽn mạch vành của tim, gây đau thắt ngực, tăng nguy cơ đột quỵ tim, tăng áp huyết động mạch và có thể dẫn đến tai biến mạch máu não!

Thực phẩm chay thường dùng đều có nguồn gốc thực vật nên chứa nhiều chất xơ nhưng chứa rất ít chất béo bão hòa.

Tuy nhiên có hai loại dầu thực vật cần nên để ý vì chúng có chứa một tỷ lệ chất béo bão hòa thật cao, đó là dầu dừa (kể cả nước cốt dừa) và dầu cọ (*palm oil*).

Ngoài việc ngừa được các bệnh về tim mạch và giúp giảm phần nào áp huyết động mạch, người ăn chay ít mắc phải những bệnh mãn tính, cũng như ít bị hiện tượng kết tụ sỏi sạn trong thận và trong túi mật.

Việc ăn chay còn có thể làm giảm nguy cơ xuất hiện của một số bệnh cancer, như cancer ruột già, cancer vú và cancer tiền liệt tuyến (*prostate*).

Năm 2002, tạp chí Metabolism có đăng bài khảo cứu của G.s David Jenkins về vấn đề ăn chay. Thí nghiệm đã được thực hiện tại đại học Toronto và bệnh viện St Michael's ở Canada. Kết quả cho biết, việc ăn chay có thể làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) trong máu xuống 29%. Hạt hạnh nhân (*almond*) là một loại thức ăn rất tốt để kéo cholesterol xuống một cách thật đáng kể.

Thực phẩm chay chứa nhiều chất xơ, ít chất béo, ít calories nên giúp người ăn chay ít hay bị táo bón và ít bị béo phì hơn những người ăn mặn...

Đối với bệnh tiểu đường loại II, là loại bệnh rất phổ biến và thường xảy ra ở những người trên 40-50 tuổi, chế độ ăn chay có thể rất có ích cho họ để ổn định phần nào đường lượng máu!

Đại học North Carolina Hoa Kỳ cho biết một chế độ dinh dưỡng gồm nhiều rau đậu và trái cây tươi, cộng thêm việc năng vận động và tập thể dục thường xuyên là những nhân tố cần thiết để làm giảm nguy cơ xuất hiện bệnh chứng loãng xương (*osteoporosis*) ở phụ nữ.

Ngoài những sự ích lợi vừa kể thì rau quả, ngũ cốc cũng như các loại hạt còn chứa nhiều vitamins và các chất chống oxyt hóa (*antioxydants*) như vitamin E, vitamin C và chất *bêta caroten*. Các chất này thanh lọc bớt chất bẩn trong tế bào và giúp chúng hoạt động một cách hữu hiệu hơn. Các nhà khoa học đều nghĩ rằng các chất *antioxydants* đã dự phần quan trọng trong việc làm giảm nguy cơ xuất hiện của một vài loại bệnh ung thư!

Gần đây, tạp chí y học British Medical Journal có đăng kết quả khảo cứu về mối liên hệ giữa việc

ăn chay và sự thông minh của 8.000 người tình nguyện tại University of Southampton trong vòng 20 năm. Họ đo chỉ số thông minh IQ của các em nhỏ lúc 10 tuổi, sau đó là đo lại IQ lúc được 30 tuổi. Tờ báo này nói rằng những người theo chế độ ăn chay từ nhiều năm và đồng thời cũng có uống hoặc dùng sản phẩm làm từ sữa thì đến lúc 30 tuổi họ có chỉ số thông minh IQ là 105, tức là cao hơn gần 5 điểm so với IQ của những người ăn mặn!

Nếp sống của người ăn chay

Nhìn chung thì người ăn chay thường có sức khỏe khả quan hơn người ăn mặn. Tại sao vậy? Các nhà khoa học nghĩ rằng các người ăn chay đa số là những người có ý thức rất cao về dinh dưỡng và sức khỏe. Họ thường có một nếp sống ngăn nắp, điều độ, ít rượu chè, hút sách, nghiện ngập. Họ cũng thường là những người năng vận động, tập thể dục đều đặn và thường xuyên. Chính nhờ những điều kiện này cộng với việc ăn chay đã giúp cho họ có được một sức khỏe tốt.



Tuy nhiên cũng có một số nhà khoa học khác nói rằng các người ăn chay ít bị bệnh hoạn không phải là tại nhờ họ không ăn thịt, nhưng chính là nhờ họ ăn rất nhiều rau đậu và trái cây tươi.

Các loại thực phẩm này rất tốt vì có chứa nhiều chất chống oxyt hóa và các hoạt chất sinh học (*bioactive*) có khả năng làm giảm nguy cơ xuất hiện của một vài loại ung thư.

Giới hạn của việc ăn chay

Ăn chay không có gì nguy hiểm cho sức khỏe **nếu ăn đúng cách, biết phối hợp nhiều loại**

thức ăn với nhau.

Vấn đề này thay đổi tùy theo tuổi tác, tùy theo nếp sinh hoạt cũng như tùy theo kiểu ăn chay của mỗi người.

Các cháu bé nhỏ tuổi, các chị đang mang thai, các lực sĩ cũng như những ai có tình trạng sức khỏe và nhu cầu đặc biệt thì không nên ăn chay.

Các ông thường hay nói, ăn chay thường xuyên dám làm mình yếu đi, “mất điện”, “hết xì quách” bất tử, bài vở học lâu thuộc.

Ăn chay mà vẫn dùng trứng và bơ sữa fromage thì không có gì trở ngại cả.

Ăn chay có thể là một vấn đề sức khỏe đối với người ăn chay trường theo kiểu khắc khe thuần túy, nghĩa là không đụng tới bất kỳ món gì xuất phát từ loài vật. Ăn kiểu này lân ngày, “vụ đó” dám tịch ngòi luôn nghe không các bạn già phe đàn ông ta.

Trong các loại dưỡng chất đem vào từ thực phẩm phải kể đến **vitamin B12, thấy nhiều trong các thực phẩm gốc động vật có nghĩa là từ các loại thức ăn mặn**. Vitamin B12 rất cần thiết cho sức khỏe.

Các nhà khoa học đều xác nhận rằng hầu như tất cả các **thức ăn nguồn gốc thực vật đều không có chứa vitamin B12**, ngoại trừ một vài loại thực phẩm, như đậu nành ủ lên men *Miso* (giống như tương) của Nhật Bản và *Tempeh* của Nam Dương, tảo vi sinh *Spurilina*, *Chlorella* và rong biển *Nori*, *Wakame*, v.v... Các loại thực phẩm vừa kể đều có chứa phần lớn những chất tương tự như vitamin B12, nhưng lại không có hoạt tính (*inactive*), khoa học gọi chúng là **B12 analogues**, cơ

thể không thể sử dụng được. Chỉ một số rất ít B12 còn lại mới là B12 thật sự hữu dụng mà thôi.

Bởi vậy, nhu cầu về Calcium và B12 khó được thỏa mãn đầy đủ được, ngoại trừ họ cần phải uống thêm các supplements có chứa 2 chất nói trên...

Nói tóm lại, nên ăn các loại hạt và ngũ cốc thô vì chúng còn giữ nhiều chất dinh dưỡng và vitamins. Tuy vậy, hạt thô lại chứa khá nhiều chất *phytic acid* có thể làm giảm đi phần nào sự hấp thụ calcium.

Một vấn đề nan giải khác là liệu thực phẩm sử dụng có chứa đầy đủ số *amino acids* thiết yếu hay không? Phần lớn thức ăn gốc thực vật lại không có đầy đủ các *amino acids*, hoặc có nhưng ở mức quá thấp.

Sự thiếu của một hay của nhiều *amino acids* thiết yếu sẽ ngăn trở phần nào việc hấp thụ của những *amino acids* khác một cách trọn vẹn và ảnh hưởng không ít đến việc tổng hợp chất đạm. Đây là lý do tại sao có rất nhiều người ăn chay bị rơi vào tình trạng thiếu protein.

Một chế độ ăn chay đầy đủ và quân bình cần phải có sự đa dạng về các chất như các loại ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt có dầu (đậu phộng, mè, hạt hoa hướng dương, hạt lanh (*linseed*), các loại hạt dẻ (*nuts*), sữa và các sản phẩm làm từ sữa, trứng gà, rau cải, trái cây tươi và khô, các loại men dinh dưỡng, mọng lúa mì, v.v...

Nhân tiện tác giả cũng xin nêu ra đây với sự dè dặt là có tin đồn một số nhà sản xuất thức ăn chay đóng hộp ở Đài Bắc và ở một số nơi khác, nhằm mục đích kinh doanh ham lời đã cố tình cho trộn thêm nước thịt hoặc thịt vào các mặt hàng chay giả mặn. Hèn gì mấy món chay ăn rất ngon không khác gì đồ mặn cũng dễ hiểu mà thôi...

Các lon đồ chay bán ở chợ thường có chứa cả khối dầu và chất béo, và điểm này là sự thật 100%. Cần thận với các lon chay giả mặn bán ở các chợ Á Đông tại hải ngoại như thịt gà chay, thịt vịt chay, lẩu dê chay, cá chay...

Một nhận xét khác của người viết là cơm chay ở chùa ngày chúa nhật, đặc biệt là mấy món xào và kho thường có quá nhiều dầu và chất béo. Mỡ dầu và chất béo không có tha một ai hết dù ăn ở ngoài chợ hay ăn ở trong chùa!

KỸ NGHỆ THỰC PHẨM CHAY

Thực tế cho thấy trên thế giới khuynh hướng ăn chay càng ngày càng bành trướng thêm lên mãi.

Các biến cố dồn dập, như bệnh bò điên, bệnh dịch cúm gà, thịt nhiễm vi khuẩn *E.coli*, *salmonella*, thịt chứa kháng sinh, hormone, hóa chất lạ, thịt bị chiếu xạ (*irradiated*), cá tôm nhiễm chất độc *dioxin*, *BPC*... đã làm mọi người e dè lo ngại mỗi khi ăn uống.

Những năm gần đây vấn đề thực phẩm Trung Quốc nhiễm độc cũng làm nhiều người lo nghĩ.

<http://www.take2tango.com/?display=5541>

Riêng tại Canada, thống kê cho biết có lồi 4% dân số đã chọn giải pháp ăn chay. Trên thế giới cũng có rất nhiều danh nhân và tài tử nổi tiếng đã theo chế độ ăn chay.

Ăn chay đã trở thành một cái *mode*. Giới kỹ nghệ thực



phẩm cũng phải thích nghi theo thị hiếu mới của dân chúng.

Phần lớn các siêu thị đều có gian hàng bán đồ chay. Sản phẩm chay thường có mang hai chữ *Vege* hoặc *Veggie*...Nào là veggie dogs (hot dogs làm bằng tofu), veggie burger, veggie lasagna, veggie chicken, Pizza végétarien...Mc Donald's đã cho ra lò món Mc Vege, nhưng cũng chưa mấy phổ biến cho lắm...Nhà hàng Subway có Sous marin végétarien...Cty Tartex chi nhánh của cty Nestlé tung ra thị trường loại pate Raviolis chay. Tất cả đều được làm từ nguyên liệu đậu nành...

Chợ Á Đông cũng có bán nhiều loại đồ hộp để ăn chay.

Tại một vài thành phố lớn ở Canada, cũng thấy xuất hiện vài nhà hàng bán thức ăn chay của người Việt. Bạn có thể dùng ngay tại chỗ hay mua đem về.

Đôi khi các dân bản xứ người Tây phương vào tiệm bánh mì Việt Nam tại Montreal để mua bánh mì chay gọi là *sandwich végétarien* vì họ nghĩ rằng tốt cho sức khỏe. Khỏi phải nói là người bán rất hoan nghênh vì chỉ cần bỏ đồ chua, carotte và dưa leo thôi, chan một chút nước *sauce* vào ổ bánh mì rồi tính thẳng thùng 2,50\$, y giá một ổ bánh mì thịt.

Nhà hàng chuyên bán đồ ăn chay của Canada thì có rất nhiều. Tại Toronto và Montreal thì có nhà hàng Commensal. Đối với người Việt Nam chúng ta, các nhà hàng này có thể rất sang trọng, nhưng đắt quá, lại nữa cũng không hợp với “gu” của mình...

Mấy năm trước đây, tờ Thời báo ở Canada có đăng bài phóng sự về phong trào ăn chay tại Sài Gòn. Một món chay được kê ra đều rất cầu kỳ và thật hấp dẫn với những cái tên rất lạ tai, tưởng chừng đâu như toàn là món mặn.

Đêm nào tác giả cũng nghe qua Internet lời quảng cáo các món ăn của một nhà hàng chay rất nổi tiếng tại San José, Cali. Nghe một hơi cả chục món với những tên lạ kỳ tưởng như người ta đang quảng cáo một phim chương nào đó. Chẳng hiểu gì hết.

Nhưng nói chung, ngon nhất vẫn là bữa cơm chay thịnh soạn do bà xã nấu ở nhà gồm có canh chua chay, bì cuốn chay, đồ kho, mắm chưng chay hoặc mắm ruột chay, ăn với cơm nóng vừa mới chín tới. Ôi! thật là ngon hết biết...

Đó các bạn thấy không, tác giả tuy thích ăn chay nhưng tâm mình vẫn còn nghĩ mặn.

Có một điều tác giả muốn chia sẻ cùng bạn đọc là những bữa nào mình ăn chay thì cảm thấy rất nhẹ bụng không như sau những buổi tiệc tùng nhiều thịt thà mỡ dầu.

VẪN CÒN NHIỀU TRANH LUẬN

Có một sự thật cần phải nói ra đây là hiện giờ trận giặc giữa phe ăn chay và phe ăn mặn đang diễn ra một cách âm thầm nhưng rất quyết liệt. Hai phía thường hay chê bai, chỉ trích và đả kích lẫn nhau. Bên nào cũng cho mình là đúng, là chân lý mà thôi!

Để bảo vệ quyền lợi của mình, giới kỹ nghệ thực phẩm không ngớt tổ chức những cuộc vận động hành lang (*lobbies*), và tung ra vô số quảng cáo để cao sự bổ dưỡng vô song của thịt.

Phe ăn chay cũng không thua gì, họ phản công lại và đe dọa mọi người về hiểm họa bệnh tật và cancer do thịt có thể gây ra...

Họ còn tố cáo phe ăn mặn đã phóng đại các ảnh hưởng tiêu cực, như ăn chay sẽ bị mất sức

khỏe, ăn chay sẽ bị thiếu vitamin B12, dễ bị thiếu máu, dễ bị hết xì quách, v.v.... Họ diện dẫn, là nếu ăn chay mà bị bệnh hoạn, thiếu máu thì hằng triệu dân ở phía Bắc Ấn Độ, vì hoàn cảnh hay vì tín ngưỡng là những người đã theo chế độ ăn rau quả ngũ cốc từ cả hằng ngàn năm nay rồi mà có ai bị thiếu máu đâu, họ vẫn còn sống phây phây ra đó?

Các nhà khoa học thì lại nghĩ khác, và đưa ra giả thuyết như vấn đề vệ sinh yếu kém, phóng uế bừa bãi ngoài đồng (trong phân có vitamin B12), sử dụng phân người trong việc trồng tía, sâu bọ côn trùng thải phân trên rau cải, nước nôi thiếu thốn nên rửa rau quả không sạch sẽ, và nhờ vậy mà vitamin B12 bám phía ngoài rau quả này không bị trôi mất đi.

Tất cả những điều vừa kể đã giúp người Ấn độ thỏa mãn đủ nhu cầu về B12. Một số những người này, sau đó may mắn được cho đi định cư ở Anh quốc. Tại nơi đây họ vẫn tiếp duy trì chế độ ăn chay trường, nhưng chỉ sau 3-4 năm thì không ít người trong nhóm đã mắc phải tình trạng thiếu máu ác tính (*pernicious anemia*). Tại sao vậy? Câu trả lời của một số nhà khoa học là tại Anh quốc cuộc sống quá vệ sinh, không có ai phóng uế ngoài đồng cỏ, sâu bọ côn trùng hầu như đã bị các loại thuốc trừ sâu diệt hết, và lại nước nôi dồi dào nên họ đã rửa trôi đi hết vitamin B12 trên rau cải. Họ bị thiếu B12 vì ăn chay kiểu khắc khe mà không uống thêm supplement B12, hoặc không dùng những loại thực phẩm đã được tăng cường thêm vitamins...

Còn một sự kiện khác cũng khó giải thích được và thường được thiên hạ nói đến, đó là việc các nhà sư Trung Hoa và Nhật Bản ăn chay trường quanh năm suốt tháng mà họ vẫn luôn luôn khỏe mạnh, thế là sao? Có lẽ là nhờ Thiên, nhờ nhập thất, nhờ Zen, nhờ tập Tài chi, nhờ hít thở đúng cách, nhờ tập Khí công hay nhờ họ đã áp dụng một môn phép dưỡng sinh nào đó chăng?

Người ta tự hỏi phải chăng tuy là ăn chay tịnh nhưng trong thức ăn thức uống của các nhà sư đều có chứa đầy đủ các dưỡng chất cần thiết rồi hay có một yếu tố nào đó mà khoa học chưa hề

biết đến?

Các nhà bác học cần phải nghiên cứu thêm và cũng cần nên đồng nhất hơn nữa các phương cách đo lường và thí nghiệm.

KẾT LUẬN

Để chấm dứt, tác giả xin mượn ý kiến của một nhà bác học lừng danh thế giới đã nói về vấn đề ăn chay như sau: “Không gì đem lợi ích cho sức khỏe con người, và đồng thời làm tăng cơ may sinh tồn trên quả địa cầu bằng sự tiến hóa đến một chế độ ăn chay” (*Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as evolution to a vegetarian diet Albert Einstein*)./.

Tài liệu tham khảo:

- *How healthy is a vegetarian diet*. NSW Health, Australia.
- *Vous songez à devenir végétarien*. Université d'Ottawa.
- *Perspectives on vegetarianism*. National Institute of Nutrition, Canada.
- *Vegetarians are more intelligent*, The Daily Mail, Dec 15, 2006
- *Tragedy and Hype*, Sally Fallon & Mary G. Inig

<http://www.ratical.org/ratville/soydangers.html>

- *What about soy?* John Robbins

<http://www.healthyat100.org/display.asp?catid=3&pageid=12>

- Bs Nguyễn Thượng Chánh, Bs Nguyễn Ý Đức, Ts Nguyễn Văn Tuấn, *Đậu nành, Tofu, Phytoestrogen.*

http://www.yduocngaynay.com/2-2%20DauNanh_Tofu.html

Montreal, Dec 18, 2008