

# Ăn mặn, ăn chay đâu hay bằng ăn đúng!

**Dân trí** Người tiêu dùng hiện nay đang “quáng gà” vì quá nhiều thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng. Đặc biệt, có nhiều món ăn được phong ngôi quá mức theo kiểu “rỉ tai truyền miệng”, nhưng chẳng có được một chứng cứ khoa học rõ ràng nào.

Bài viết cung cấp thêm một số thông tin về vấn đề này...



## Điểm qua những kiểu món ăn

### \* Ăn kiểu phương Tây

Đây là kiểu ăn “nhà giàu” với các món thịt động vật, bơ sữa, một ít rau và uống bia rượu.



Với khẩu phần ăn “rượu thịt” giàu thịt, mỡ và năng lượng này người châu Âu Mỹ có tỷ lệ bệnh béo phì, đái tháo đường, bệnh gút và bệnh tim mạch khá cao.

### \* Ăn kiểu Địa Trung Hải

Khẩu phần này dùng nhiều hải sản, dầu ô liu, một ít ngũ cốc và uống rượu vang đỏ.



Các nhà khoa học dinh dưỡng và y tế ghi nhận người dân Địa Trung Hải với khẩu phần địa phương đặc biệt này có tỷ lệ bệnh tim mạch, đái tháo đường thấp hơn hẳn so với người ăn kiểu Âu Mỹ.

### **\* Ăn kiểu Trung Hoa**

Người Hoa chiếm một phần tư dân số thế giới. Món ăn chính là những sản phẩm từ gạo như cơm, bánh bao, mì ... Thức uống chính là trà.



Với chế độ ăn “cơm trà” này, người ta ghi nhận rằng tỷ lệ bệnh tim mạch thấp nhưng béo phì và đặc biệt đái tháo đường khá cao.

### **\* Ăn kiểu Nhật Bản**

Người Nhật thường ăn cơm cuộn với nhiều rong biển (nori) trong món truyền thống sushi, cá biển được dùng nhiều, đặc biệt dùng dạng gỏi cá tươi (shasumi). Thức uống truyền thống là trà và thỉnh thoảng uống rượu sake..



Chế độ ăn nhiều rong biển và cá, người Nhật có tỷ lệ mắc bệnh tim mạch và nội tiết chuyển hóa thấp như người theo chế độ ăn Địa Trung Hải

### \* Ăn chay

Ăn chay (ăn trai) là chỉ dùng thực phẩm gốc thực vật: rau, trái, củ, hạt... để tránh “sát sanh” người Phật giáo. Ăn chay có 4 nhóm: (1) chay tuyệt đối, (2) chay có sữa, (3) chay có sữa, trứng và (4) chay linh hoạt hay chay tương đối thỉnh thoảng có thể ăn thêm thịt, cá.



Vì chỉ chú tâm đến thực vật nên đa số các khẩu phần chay đều thừa chất bột, đường và chất béo. Người ăn chay ít bị bệnh tim mạch nhưng bệnh đái tháo đường rất cao, gấp hơn hai lần người ăn bình thường.

Một nhược điểm nữa của ăn chay là dễ bị thiếu máu do thiếu vitamin B12, vốn chỉ có trong thức ăn động vật. Ngoài ra chất phytate thực vật còn ngăn cản hấp thu calci cho cơ thể, ăn chay có tỷ lệ loãng xương cao hơn.

### \* Ăn thực dưỡng (macrobiotic) và Oshawa

Thực dưỡng là chế độ ăn bao gồm: chủ lực là các loại ngũ cốc, bổ sung các loại thực phẩm khác như rau quả địa phương, và tránh sử dụng các loại thực phẩm chế biến hoặc tinh chế cao và các sản phẩm động vật.

Chế độ ăn thực dưỡng cũng hơi khác chế độ ăn chay là có thể cho dùng một ít thức ăn nguồn động vật như cá nhỏ, một vài loại thịt..





Các nhà thực dưỡng Nhật Bản cho rằng các loại ngũ cốc địa phương nguyên hạt, đậu, rau, rong biển, các sản phẩm đậu nành lên men và trái cây, kết hợp vào bữa ăn theo các nguyên tắc âm dương của Trung Quốc cổ đại. Thức ăn được dùng gia vị tự nhiên, các loại đồ uống kèm là loại không kích thích như trà cả cành lẫn lá (trà bancha) và trái cây thông thường.

George Ohsawa nhấn mạnh đến cân bằng yếu tố âm, dương trong thực phẩm: (1) dương tính là nhỏ gọn, dày đặc, nặng, nóng và (2) âm tính là mở rộng, ánh sáng, lạnh, và khuếch tán. Gạo lứt và các loại ngũ cốc khác như lúa mạch, kê, yến mạch, lúa mạch đen... âm dương cân bằng. Cà chua, ớt, khoai tây, cà tím, củ cải đường và bơ không nên hoặc rất hạn chế dùng trong nấu ăn chay vì chúng rất âm.

### **Những điều y học ghi nhận**

#### **\* Về chất thịt**

Theo một kết quả nghiên cứu mới nhất của Cơ quan nghiên cứu quốc tế về ung thư (IARC) thuộc Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), các loại thịt đã qua chế biến có khả năng gây ung thư rất cao, như ung thư đại trực tràng, ung thư tuyến tụy hoặc ung thư tuyến tiền liệt...

Trong thịt đỏ, có nhiều chất myoglobin hơn thịt trắng, rất giàu chất đường Neu5Gc, một loại đường “không của người” (non-human sugar), sẽ thúc đẩy phản ứng viêm và tiền triển ung thư.

Trong bảo quản thịt, lạp xường, thịt nguội, xúc xích, jambon người ta hay dùng diêm tiêu (muối diêm, saltpetre) nếu vượt liều cho phép sẽ gây bệnh tiêu hóa, ung thư. Ngoài ra, nitrit có thể oxy hóa huyết cầu tố hemoglobin thành chất độc methemoglobin gây tím tái, trụ hô hấp, tuần hoàn. Trong quá trình ướp và gia nhiệt, natrinitrit có thể kết hợp với acid amin (do protein phân hủy ra) để tạo ra nitrosamine có khả năng gây ung thư.

Trong chế biến thịt và các phó sản, đặc biệt khi được nướng rán một số chất gây ung thư có thể được tạo ra như acrolein, acrylamide..

### **\* Về cá**

Cá cũng là thực phẩm có hàm lượng chất đạm (protein) rất cao. Protein trong cá lại rất dễ tiêu hóa, hấp thụ, tốt cho sức khỏe đặc biệt cho người cao tuổi, người mắc bệnh mãn tính như tim mạch, béo phì, đái tháo đường. Trong cá còn có nhiều vitamin như vitamin A, D, các khoáng chất như canxi, phot pho, magiê, kẽm, và iốt...

Khác với các loại thịt động vật như thịt bò, thịt lợn... thường giàu cholesterol, không tốt cho sức khỏe, cá chỉ chứa một lượng nhỏ chất béo không bão hòa, đó là các axit béo omega-3, omega-6. Đây là thành phần đặc biệt cần thiết đối với phụ nữ và quá trình phát triển não bộ của trẻ em.

### **\* Về chất béo**

Chất béo cũng là thành phần quan trọng trong bữa ăn. Tất cả chất béo là dạng ester của các axit béo. Các axit béo này được chia làm hai loại là no (bão hòa) và không no (có nhiều nối đôi).

Y học chứng minh rõ ràng rằng các chất béo no, thường có ở mỡ động vật, thường có nguy cơ gây bệnh hơn các chất béo không no, có trong cá và dầu thực vật.

### **\* Rượu vang**

Nhiều nghiên cứu y học cho thấy trong rượu vang đỏ có các polyphenol như flavonol, flavan-3-ols, anthocyanins, axit phenolic và đặc biệt là resveratrol, giúp bảo vệ tim mạch cho người già.

### **\* Chất xơ sợi**

Chất xơ sợi có nhiều trong rau, củ, thực vật. Tuy không có tác dụng dinh dưỡng nhưng chất xơ vô cùng cần thiết cho hệ tiêu hóa: Ngăn ngừa táo bón do tăng khối lượng phân và giảm thời gian vận chuyển đường ruột, cần thiết cho tế bào đại tràng hoạt động nên có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh và các rối loạn như bệnh túi thừa, bệnh trĩ và ung thư đại tràng. Chất xơ hòa tan làm chậm tiêu hóa và hấp thụ chất bột đường, như vậy không làm tăng đường máu đột ngột sau ăn. Vì vậy chất xơ giúp người đái tháo đường ổn định đường huyết. Cải thiện rõ các chỉ số chất mỡ trong máu, giảm nguy cơ bệnh tăng huyết áp, bệnh mạch vành. Kiểm soát tăng cân, béo phì do chất xơ không có giá trị dinh dưỡng, không tạo ra năng lượng, nhưng chất xơ làm tăng khối độ và độ nhớt thức ăn, gây đầy bụng, cảm giác no kéo dài và giảm cảm giác thèm ăn.

### **\* Rong biển**

Rất giàu chất dinh dưỡng: chất đạm rất cao, nhiều khoáng chất, các yếu tố vi lượng và các loại vitamin như iốt, cần thiết cho tuyến giáp, canxi cao hơn trong sữa, vitamin A cao gấp 10 lần trong bơ, vitamin B2 gấp 7 lần trong trứng, vitamin C, E cao gấp nhiều lần trong rau quả....

### **Đôi điều bàn luận**

\* Khẩu phần ăn hợp lý phải đủ thành bốn nhóm trong một hình biểu trưng gọi là “ô vuông” thức ăn: (1) chất đường bột, (2) chất đạm, thịt, (3) chất béo và (4) muối khoáng, vitamin; như một cái áo hoàn chỉnh cần có các thành phần cơ bản: vạt trước, vạt sau, cổ áo, tay áo, túi áo... “thừa không được mà thiếu cũng không xong”. Do trong thiên nhiên, không có một thực phẩm nào là hoàn hảo, đầy đủ 4 thành phần, nên chúng ta phải ăn thật đa dạng, nhiều món loại thức ăn.

\* Những khẩu phần ăn “lệch lạc”, không hài hòa, dứt khoát không tốt cho cơ thể. Không ai chỉ ăn thịt hay ăn gạo mà có thể tồn tại trên đời.

\* Ngạn ngữ Anh có câu “Con người tự đào mồ bằng chính hàm răng của mình” (People dug graves with their own teeth): ăn uống đúng, thực phẩm là nguồn cung cấp năng lượng, tạo ra sức sống; ngược lại nếu ăn uống “không đúng sách” thì chính thức ăn lại gây ra bệnh tật.

\* Cần thuộc lòng lời khuyên của Hippocrate, ông Tổ Y khoa, cách đây 2.400 năm trước: "Hãy biến thức ăn thành thuốc, đừng để thuốc là thức ăn của mình".

**TS.BS Trần Bá Thoại**  
*Ủy viên BCH Hội Nội tiết Việt Nam*

**Nguồn:** <http://dantri.com.vn/suc-khoe/an-man-an-chay-dau-hay-bang-an-dung-20160414105700559.htm>

-----  
**Chuyển Đến: Người Việt Gốc Ốt**

**Ngày 17/4/2016**

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)