

Jérôme Bernard-Pellet là một bác sĩ người Pháp đến từ một họai tâm linh ở nước ngoài về thuyết trình về chế độ ăn chay tại Hội trường số 104 đường Vaugirard - Paris, ngày 2 tháng 10 năm 2009. Là một bác sĩ và đồng thời cũng là một khoa học gia nghiên cứu về ăn chay, ông đến với người bệnh vì sự nhiệt tâm của ông trong các buổi thuyết trình để cho các khách mời. Ông sẵn sàng đi thuyết giảng bất cứ nơi đâu nếu có một tổ chức nào mời.

Bài viết này không có chủ đích lập luận toàn diện nội dung của buổi nói chuyện vì thốt ra những lời điếm của việc ăn chay đã từng đến với sách báo nói chuyện. Mục đích của người viết khi đi nghe là cố gắng để đoán xem đồng nghiệp nào đã thúc đẩy Bác sĩ J. Bernard-Pellet khuyến khích việc ăn chay, đồng thời để tìm hiểu xem có tài liệu nghe thu được trong xã hội và hy vọng để những người buổi thuyết trình?

Trước hết người viết xin tóm lược một vài nét chính trong nội dung của bài thuyết trình và sau đó sẽ tiếp thu từ số liệu điển hình của buổi nói chuyện để làm đề tài suy tư



Định nghĩa về ăn chay

Bác sĩ J. Bernard-Pellet bắt đầu buổi nói chuyện bằng cách định nghĩa thế nào là ăn chay. Theo ông thì mỗi thế hệ của con người có ba loại:

- Ăn tạp (omnivore, omnivorous) : ăn thức ăn có nguồn gốc thực vật và động vật
- Ăn chay (végétarien, végétarisme, vegetarian, vegetarianism) : không ăn « thịt » của bất cứ

một động vật nào (bò, lợn, heo, gà, cá, sò, cua, rùa, côn trùng...)

- Ăn toàn chay (végétalien, végétalisme, vegan, veganism) : ăn toàn thực vật, chúng ta không ăn « thịt » của bất cứ động vật nào mà còn tránh hết các thành phần có nguồn gốc động vật như sữa, trứng, chất keo gelatin (trong bánh, kẹo...).

Động cơ thúc đẩy việc ăn chay

Bác sĩ J. Bernard-Pellet liệt kê các động cơ thúc đẩy việc ăn chay như sau :

- Ăn chay vì sự sống của sinh vật : Mỗi năm có khoảng 55 tỷ sinh vật sống trên trái đất bị giết hại để ăn thịt. Cá trong ao hồ, sông ngòi và đại dương bị giết khoảng 1000 tỷ con và ăn thịt chúng mỗi năm. [Có lẽ cũng cần nhớ thêm là dân số địa cầu đang tăng khoảng 6 tỷ người].

- Ăn chay vì môi sinh : Chăn nuôi là một trong những nguyên nhân hàng đầu làm ô nhiễm địa cầu. Một phần lớn lượng khí CO² thải ra trong bầu khí quyển là do gia súc chăn nuôi. Các chất phóng xạ của súc vật trên đất và trong nước làm cho địa cầu trở nên ô nhiễm. Chúng ta hít thở chất nitrat từ phân của súc vật và cá thải ra từ các trại chăn nuôi đang làm cho các quốc gia Tây phương điên đảo vì không tìm được giải pháp nào hữu hiệu và quy mô để xử lý.

- Ăn chay để chúng ta sống lâu hơn : Ăn thịt là một sự phí phạm lớn lao vì phải cần đến 10 gam chất đạm thực vật mới tạo được 1 gam chất đạm trong thịt cá.

- Ăn chay vì kinh tế và Ăn chay trong mục đích tu tập tinh thần : Bác sĩ J. Bernard-Pellet nêu lên hai lý do này nhưng không giải thích. Ông cho biết là việc ăn chay không thuộc lãnh vực hiệu quả của ông, còn việc ăn chay tâm linh thì mang tính cách cá nhân.

Lợi ích của việc ăn chay

Đi nghe buổi thuyết trình về ăn chay của Bác sĩ Jérôme Bernard-Pellet

Tác Giả: Gia Tô

Thứ Hai, 21 Tháng 12 Năm 2009 05:30

Có lẽ cũng không cần phải dài dòng về mặt này vì phần đông ai cũng biết và hẳn bạn đã có nhiều sách về quản lý dinh dưỡng lợi ích thì tốt cho cả việc ăn chay. Sau đây là một vài lợi ích của ăn chay liên quan đến sức khỏe do Bác sĩ J. Bernard-Pellet nêu lên :

- Ăn chay làm giảm tỷ lệ tử vong (mortalité) và tỷ lệ mắc bệnh (morbillité) một cách rõ rệt. Tỷ lệ tử vong và mắc bệnh giảm xuống tới 10% đến 15% đối với người ăn chay.

- Cải thiện sức khỏe tim mạch và mang lại cảm giác khoan khoái cho người ăn chay.

- Làm chậm lại tiến trình lão hóa của các tế bào cơ thể.

- Làm giảm xuống tới 20% đến 50% các chứng bệnh sau đây : phì nệm, các bệnh tim-mạch (chứng nhồi tim, nhồi máu cơ tim), huyết áp cao, tiểu đường, ung thư, các bệnh về thận, sa sút trí tuệ và giảm trí thông minh (démence), sỏi thận, viêm khớp vì phong thấp, bệnh trĩ, ruột thừa...(maladies diverticulaires), bệnh thoát vị cơ bụng (hernie)...

Nên ăn chay như thế nào ?

Bác sĩ J. Bernard-Pellet khẳng định là cách ăn chay tốt nhất và lý tưởng nhất là cách ăn toàn chay. Ông nêu lên nhiều kết quả không chỉ cải thiện do các khảo cứu khoa học mang lại liên quan đến sức khỏe và sức ngăn ngừa và chữa trị đối với nhiều loại bệnh tật. Một số kết quả này có thể liệt kê ra như sau :

- Tăng cường sức miễn dịch (immunité) của cơ thể và nhất là làm gia tăng số hoạt động của hệ miễn dịch tự nhiên hay tự vệ (còn gọi là lá lách). Các khoa học gia theo dõi một số mẫu người bệnh tiểu đường loại 2, tỷ lệ người tiểu đường thông thường nhất nếu không ăn chay, số người này chỉ cần ăn toàn chay trong một thời gian ngắn thì tình trạng bệnh lý sẽ được cải thiện một cách nhanh chóng, mặc dù phần lớn bệnh tiểu đường mang tính cách di truyền.

- Các khoa học gia còn quan sát, phân loại và so sánh ảnh hưởng của việc ăn chay tùy theo

các nhóm người đi để đem ra thảo luận : nhóm không ăn chay, nhóm ăn chay, nhóm ăn toàn chay..., các nhóm người này còn để phân chia theo tuổi tác, nghề nghiệp, địa lý, chủng tộc, môi trường (sống thành thị hay thôn quê)... Thí dụ như M, trẻ con mới tám tuổi đã bị bệnh tiểu đường loại 2 vì ăn quá nhiều bánh mì và thịt bò xay (hamburger), bánh ngọt (tráng, kẹo, bánh) và uống quá nhiều coca-cola (đường). Các kết quả nghiên cứu đưa cho thấy các mẫu người thuộc nhóm ăn toàn chay có sức khỏe tốt hơn hẳn, trong số những người này nếu có ai mang sẵn các bệnh như tiểu đường, áp huyết cao... thì bệnh tình của họ cũng thuyên giảm một cách rõ rệt.

Các thức ăn chay có nhiều chất đạm (protein) và chất xơ hay không?

Theo bác sĩ J. Bernard-Pellet thì người ăn chay ăn nhiều chất đạm (protein) hơn số cần thiết của cả thế giới. Ngay cả súc vật chăn nuôi nói chung cũng hấp thụ chất đạm ba lần nhiều hơn nhu cầu của chúng. Chất đạm là các phân tử amino axit kết hợp lại và tạo ra cấu trúc của các tế bào. Thông thường có khoảng 20 loại protein khác nhau trong thực phẩm, nhưng thịt số chất đạm chỉ cần 8 loại protein chính. Một người cân nặng 50 kg cần hấp thụ mỗi ngày 40 gam protein là đủ. Các loại protein có thể tìm thấy trong rau đậu và ngũ cốc.

Bác sĩ J. Bernard-Pellet không tiếc lời tán dương phẩm tính của đậu nành. Theo ông thì đậu nành là một thực phẩm rất giàu các loại protein và có khả năng chống lại các độc tố histamin. Đậu nành hàm chứa tám loại protein cần thiết và được xếp vào loại thực phẩm lý tưởng nhất cho người ăn chay, nhất là ăn toàn chay vì đậu nành có thể thay thế sữa và các thực phẩm bị nhiễm chất béo. Đậu nành ngăn ngừa rất hiệu quả nhiều bệnh mãn tính như bệnh ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt... Đậu nành còn làm giảm cholesterol và tránh được bệnh xơ vữa động mạch khi mãn kinh...

Ngoài các đặc tính dinh dưỡng bệnh trên đây như vào các chất protein (36%), glucit (30%) và lipid (18%) trong hạt đậu khô, thì đậu nành còn chứa nhiều loại hormone có cấu trúc rất giống với hormone oestrogen, tức là loại hormone gây đờ đẫn ở con người. Các nguyên tố này gọi là isoflavon, chúng tác động giống như hormone oestrogen trong việc ngăn ngừa và chữa trị ung thư vú, tử cung, tiền liệt tuyến và đái tháo.

Đối với chất xơ thì Bác sĩ J. Bernard-Pellet cho biết là các loại đậu khô và đậu nành, hơn hẳn nhân... đậu chứa chất xơ, các loại rau như cải bắp, rau dền, cải hoa (brocoli)... cũng rất giàu chất xơ.

Một vài điều cần lưu ý cho người ăn chay :

Theo Bác sĩ J. Bernard-Pellet trên thực tế ăn chay không có trở ngại hay khó khăn gì cả vì ăn chay đơn giản hơn hẳn việc ăn tạp rất nhiều. Không cần phải là chuyên gia về ăn chay mới biết cách ăn chay. Tuy nhiên trong phần này Bác sĩ J. Bernard-Pellet cũng nêu lên một số các loại thực phẩm cần thiết bổ khuyết thêm cho người ăn chay cũng như người ăn tạp, chẳng hạn như các loại vitamin B12, vitamin D, Omega-3... Ông cũng nêu lên các tên thực phẩm liên quan đến các loại vitamin này và cho biết cách phân loại người ăn chay, cách dùng v.v. Ông còn cho biết thêm có hai loại thực phẩm Omega-3 khác nhau, một thực phẩm được bào chế hoàn toàn từ dầu thực vật, một thực phẩm khác lấy từ dầu cá.

Các vấn đề khó khăn liên hệ đến việc ăn chay :

Các khó khăn chính trong việc ăn chay :

- Thay đổi thói quen của chính mình khi phải chuyển từ việc ăn tạp sang việc ăn chay
- Giữ thích thú với những người chung quanh thì sao mình lại quyết định ăn chay
- Tìm thực phẩm ăn chay khi ra khỏi nhà hoặc khi đi xa

Bác sĩ J. Bernard-Pellet còn cho biết qua kinh nghiệm của ông thì số bác sĩ hiểu biết về người ăn chay và ăn toàn chay rất hiếm. Một số lớn các bác sĩ vì không nắm vững vấn đề ăn chay nên thường hay khuyên mọi người không nên chọn lối sống thực phẩm này. Biết rằng vấn đề gì không hiểu biết về người ăn chay thì thường làm cho người ta sợ hãi. Y khoa là một ngành học mệnh mông vì thường không phải bất cứ bác sĩ nào cũng được hiểu biết về thực phẩm. Các công cuộc khảo cứu y khoa quốc tế đều công nhận những lợi ích đi kèm với ăn chay, và sau đây là câu tuyên bố chung của các hiệp hội Hoa Kỳ, Gia nã đê và Pháp (APSARES) về dinh dưỡng :

“ Các chế độ ăn chay (kể cả ăn toàn chay) đều được thực hiện đúng đắn sẽ rất tốt cho sức khỏe, thích hợp trên phương diện dinh dưỡng và hiểu quả trên phương diện phòng ngừa và trị liệu một số bệnh tật ” (Les régimes végétariens (y compris le végétalisme) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies)

Bài đọc thêm

Ăn chay như một cách trừu



Ăn chay đang trở thành một trào lưu trên thế giới, nhất là trong giới trí thức và chuyên gia. Ở các nước phương Tây, theo một thống kê của Mỹ, có khoảng 5% dân số Anh và Mỹ cho biết họ ăn chay trở nên hay ăn chay thường xuyên. Ở Việt Nam, tuy chưa có số liệu chính thức, nhưng số có mặt của các nhà hàng và quán ăn chay cùng lượng khách đông đảo cho thấy số người ăn chay đang tăng dần trong thời gian gần đây.

Danh từ “ăn chay” đi vào người Việt chúng ta là chủ yếu ăn uống không có động vật, nhưng với người phương Tây, có đến 3 nhóm ăn chay. Nhóm thứ nhất là ovo-lacto gồm rau, đậu, hạt, trứng và bơ sữa. Nhóm thứ hai là lacto cũng có chủ yếu ăn uống như nhóm ovo-lacto, nhưng không ăn trứng. Nhóm thứ ba là vegan, hoàn toàn không ăn động vật, có lẽ là nhóm gọi là “ăn chay” theo cách của người Việt hay các tu sĩ Phật giáo đi đầu.

Thời gian gần đây, qua báo chí phương Tây, một số người bày tỏ quan tâm đến sức khỏe của người ăn chay, vì họ cho rằng ăn chay có thể tốt hơn cho sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, bằng chứng khoa học cho thấy ăn chay không có ảnh hưởng tiêu cực đến xương; ngược lại, ăn nhiều thực phẩm động vật có thể là yếu tố nguy cơ của loãng xương và gãy xương.

S c kh e c a x ng có l ph n nh chính xác nh t qua m t đ ch t khoáng trong x ng (vi t t t là MDX) và t n s gây x ng trong m t qu n th . Nhi u nghiên c u lâm sàng và d ch t h c trên th gi i cho th y MDX ng i ăn chay t ng đ ng v i MDX ng i ăn m n.

Gãy c x ng đùi là m t h qu nguy hi m nh t c a loãng x ng, vì b nh nhân g p nhi u bi n ch ng, th m chí sau khi b gây x ng. Kho ng 15-20% b nh nhân, nh t là b nh nhân nam, t vong sau 12 tháng gãy c x ng đùi. Nguy c gãy c x ng đùi ng i ăn chay ho c th p h n so v i ng i ăn m n. Th t v y, m t phân tích trên 34 n c trên th gi i cho th y nh ng n c có l ng tiêu th đ m đ ng v t nhi u cũng là nh ng n c có t l gây c x ng đùi (h qu nguy hi m nh t c a loãng x ng) so v i nh ng n c có l ng tiêu th đ m th p.

Đ ng trên ph ng di n sinh h c, nh h ng tiêu c c c a đ m đ ng v t đ n x ng là đi u có th hi u đ c. S c kh e c a x ng tùy thu c vào s cân b ng gi a acid và base. T t c các th c ăn ph i đ c chuy n hóa qua th n đ i đ ng acid ho c base. Khi ăn nhi u ch t đ m đ ng v t, c th h p thu nhi u acid h n base. Tăng hàm l ng acid cũng có nghĩa là máu và các mô trong c th tr n “chua” h n, và đ dung hòa tình tr ng này, h th ng n i ti t ph i huy đ ng calcium đ đóng vai trò ch t base. Vì ph n l n calcium xu t phát t x ng, cho nên khi c th huy đ ng calcium cũng có nghĩa là gi m ch t khoáng trong x ng, d n đ n h qu gi m s c m nh c a x ng, và làm cho x ng d b gãy.

R t nhi u nghiên c u khoa h c trong 20 năm qua đ u cho th y ăn chay có l i cho s c kh e, vì gi m nguy c m c các b nh liên quan đ n “hi n đ i hóa” nh tim m ch, tai bi n m ch máu não, ti u đ ng, và ung th . Ch đ ăn chay, do s đ ng nhi u rau qu , th ng hàm ch a ít ch t béo và cholesterol h n ch đ ăn m n. Ch t béo và cholesterol là hai y u t nguy c c a b nh tim m ch, ti u đ ng và ung th . Do đó, có nhi u nghiên c u khoa h c cho th y ng i ăn chay ít m c b nh tim m ch, ti u đ ng và ung th h n nh ng ng i ăn m n. Trong m t nghiên c u trên 47.000 ng i Mĩ, nhóm ăn chay có nguy c m c b nh tim m ch th p h n nhóm ăn m n kho ng 20%. Ăn chay và ăn nhi u rau qu còn gi m nguy c tai bi n m ch máu não đ n 22%. Ngoài ra, ăn chay còn gi m nguy c m c b nh ung th vú, ru t, và ph i so v i ch đ ăn m n.

M t nghiên c u khác trên 26.000 ng i M cho th y ng i ăn chay có t l m c b nh ti u đ ng th p h n ng i ăn m n kho ng 25%. Vì ch đ ăn chay có ch s glycemic th p, nên ăn chay còn đ c xem là m t li u pháp đi u tr b nh ti u đ ng. Trong m t nghiên c u lâm sàng trên 652 b nh nhân ti u đ ng, các bác sĩ cho b nh nhân ăn u ng có r t th p hàm l ng ch t béo (đ i 10% năng l ng, t c nh ăn chay), và h ghi nh n r ng nh ng b nh nhân đ c đi u tr b ng insulin, 40% không c n đ n insulin n a; trong s b nh nhân đi u tr do ch s glycemic th p, 71% không c n ti p t c đi u tr . Trong cùng th i gian, n ng đ đ ng trong máu gi m 24%, cholesterol gi m 30%. Nh h ng c a ch đ ăn chay đ n các ch s lâm

sàng liên quan đến bệnh tiểu đường, tăng huyết áp và bệnh tim mạch. Các thu thập thông tin trên thị trường. Vì ăn chay cung cấp ít năng lượng, nên hiệu quả kinh tế của ăn chay có phần cao hơn so với mức tiêu thụ thực phẩm bệnh tiểu đường.

Trong một nghiên cứu quan trọng về bệnh tim mạch của ăn chay đến bệnh viêm khớp, các nhà nghiên cứu Na Uy chia bệnh nhân thành 2 nhóm: nhóm ăn chay và nhóm ăn mặn. Sau 12 tháng theo dõi, bệnh nhân nhóm ăn chay giảm rõ rệt, trong khi nhóm ăn mặn không có thay đổi đáng kể. Dù chế độ bệnh tim mạch của ăn chay đến bệnh viêm khớp chưa được hiểu rõ, nhưng có thể lý giải rằng vì chế độ ăn chay hạn chế năng lượng, giảm và mức tiêu thụ chất khoáng có chức năng ức chế hệ thống miễn dịch, và ức chế hệ thống miễn dịch là một phần quan trọng của các bệnh tự miễn, nên ăn chay có thể đem lại lợi ích cho bệnh nhân viêm khớp.

Nói tóm lại, bằng chứng khoa học cho thấy ăn chay có lợi cho sức khỏe. Thuyết ra, người ăn chay tính trung bình có tuổi thọ cao hơn người ăn mặn. Các nghiên cứu mới nhất gợi ý rằng ăn chay còn có thể là một phần quan trọng để điều trị bệnh tiểu đường và viêm khớp mãn tính.

Trong vài năm gần đây, tỷ lệ mắc bệnh tăng ngày càng tăng. Theo nghiên cứu dịch tễ học, tại Mỹ và các nước Âu châu có 3 người tuổi trên 40 thì có 1 người mắc bệnh. Mắc bệnh là một yếu tố nguy cơ của bệnh tiểu đường và tim mạch. Một xu hướng và cũng là một nghịch lý đáng quan tâm là ở các nước Âu Mỹ, bệnh tiểu đường thay đổi bệnh nhân người lao động có thu nhập thấp, thì ở Việt Nam bệnh này tập trung ở những người giàu có hay với thu nhập cao. Xu hướng “Tây hóa” (nhu ăn uống với nhiều chất béo động vật) có thể là một yếu tố đóng góp vào tình trạng đáng ngại này. Đã đến lúc chúng ta quay về với chế độ ăn uống truyền thống (với gạo, rau quả) hơn là nhiều chất béo động vật.

theo Gs. Nguyễn Văn Tuấn