

Ăn chay như là một trào lưu

Tác Giả: NVT

Thứ Tư:, 22 Tháng 9 Năm 2010 22:00

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 chưa đầy đủ, có khoảng 5% dân số Anh và Mỹ cho biết họ ăn chay thuần hay ăn chay thuần xuyên. Ở nước ta, 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” đối với người Việt chúng ta là chế độ 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 chế độ 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 người “ăn chay” theo cách của người Việt hay các tu sĩ Phật giáo đời xưa.

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 rau củ quả động vật có thể là yếu tố nguy cơ của loãng xương và gãy xương.

Sức khỏe của chúng ta có lẽ phần lớn chính xác nhất qua một chỉ số khoáng trong xương (vật chất là MĐX) và tần số gãy xương trong một quần thể. Nghiên cứu lâm sàng và dịch tễ học trên thế giới cho thấy MĐX ở người ăn chay thấp hơn đáng kể với MĐX ở người ăn mặn. Một nghiên cứu do các bác sĩ thực nghiệm Đới học Y khoa Phạm Ngọc Thạch thực hiện tại Thành phố Hồ Chí Minh năm ngoái cũng cho thấy không có sự khác biệt nào về MĐX giữa người ăn chay và ăn mặn.

Gãy xương đùi là một hậu quả nguy hiểm nhất của loãng xương, vì bệnh nhân gặp nhiều biến chứng, thậm chí sau khi bị gãy xương. Khoảng 15-20% bệnh nhân, nhất là bệnh nhân nam, tử vong sau 12 tháng gãy xương đùi. Nguy cơ gãy xương đùi ở người ăn chay hoặc thấp hơn so với người ăn mặn. Theo thống kê, một phân tích trên 34 nước trên thế giới cho thấy những người theo tiêu chuẩn động vật nhiều cũng là những người có tỷ lệ gãy xương đùi (hậu quả nguy

Ăn chay như là một trải nghiệm

Tác Giả: NVT

Thứ Tư: 22 Tháng 9 Năm 2010 22:00

hiện nay có một số nghiên cứu cho thấy rằng việc ăn chay có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, huyết áp cao, cholesterol cao, và các bệnh tim mạch.

Đường trên phân loại thành hai loại, một loại là đường đơn giản và một loại là đường phức tạp. Đường đơn giản là đường có thể hấp thụ ngay lập tức. Sau khi ăn, đường đơn giản sẽ chuyển thành glucose và fructose. Đường phức tạp là đường có cấu trúc phân tử phức tạp hơn, cần phải được tiêu hóa qua nhiều bước để chuyển thành glucose và fructose. Khi ăn nhiều đường đơn giản, lượng đường trong máu sẽ tăng lên nhanh chóng, dẫn đến việc sản xuất insulin để đưa đường vào tế bào. Tuy nhiên, nếu ăn quá nhiều đường đơn giản, insulin sẽ không kịp đưa đường vào tế bào, dẫn đến tình trạng kháng insulin, một nguyên nhân của bệnh tiểu đường loại 2. Vì vậy, nên chọn các loại thực phẩm có đường phức tạp, chẳng hạn như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và sữa chua không đường. Những thực phẩm này sẽ giúp duy trì mức đường huyết ổn định và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Một nghiên cứu khoa học trong 20 năm qua được thực hiện cho thấy rằng việc ăn chay có lợi cho sức khỏe, vì giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến "hội chứng chuyển hóa" như tim mạch, tai biến mạch máu não, đái tháo đường, và ung thư. Chế độ ăn chay, do sự giảm thiểu rau quả, thực phẩm giàu chất béo và cholesterol nên chế độ ăn chay. Cholesterol và triglyceride là hai yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch, đái tháo đường và ung thư. Do đó, có nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy người ăn chay ít mắc bệnh tim mạch, đái tháo đường và ung thư hơn những người ăn mặn. Trong một nghiên cứu trên 47.000 người ở Mỹ, nhóm ăn chay có nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn nhóm ăn mặn khoảng 20%. Ăn chay và ăn nhiều rau quả còn giảm nguy cơ tai biến mạch máu não đến 22%. Ngoài ra, ăn chay còn giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ruột, và phổi so với chế độ ăn mặn.

Một nghiên cứu khác trên 26.000 người ở Mỹ cho thấy người ăn chay có thể giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường loại 2 khoảng 25%. Vì chế độ ăn chay có chỉ số glycemic thấp, nên ăn chay còn được xem là một lựa chọn để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường. Trong một nghiên cứu lâm sàng trên 652 bệnh nhân đái tháo đường, các bác sĩ cho bệnh nhân ăn uống có một chế độ ăn chay (đến 10% năng lượng, tức là ăn chay), và họ ghi nhận rằng những bệnh nhân được đưa vào chế độ ăn chay insulin, 40% không cần dùng insulin nữa; trong số bệnh nhân được đưa vào chế độ ăn chay glycemic thấp, 71% không cần tiêm insulin nữa. Trong cùng thời gian, nồng độ đường trong máu giảm 24%, cholesterol giảm 30%. Những nghiên cứu về chế độ ăn chay đã cho thấy mối liên quan giữa bệnh đái tháo đường và những nghiên cứu về các thực phẩm trên thế giới. Vì ăn chay không cần kiêng gì nhiều, nên hiện nay quá trình kinh tế của ăn chay có phần cao hơn so với một số thực phẩm để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường.

Trong một nghiên cứu quan trọng về những nghiên cứu về ăn chay để ngăn ngừa 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 trong nhóm ăn chay giảm rõ rệt, trong khi nhóm ăn mặn không có thay đổi đáng kể. Dù chế độ ăn chay để ngăn ngừa bệnh viêm khớp không phải là một giải pháp hoàn hảo, nhưng

Ăn chay như là một thói quen

Tác Giả: NVT

Thứ Tư, 22 Tháng 9 Năm 2010 22:00

Có thể lý giải rằng vì chế độ ăn chay hạn chế năng lượng, đạm và một số chất khoáng có chức năng ức chế hệ thống miễn dịch, và các chất hệ thống miễn dịch là một phần quan trọng ảnh hưởng đến 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. Thật 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 phương án thực tế để điều trị bệnh đái tháo đường và viêm khớp mãn tính.

Trong vài năm gần đây, tỷ lệ béo phì trong dân số nước ta càng ngày càng tăng. Theo nghiên cứu dịch tễ học, tại Thành phố Hồ Chí Minh, cứ 3 người tuổi trên 40 thì có 1 người béo phì. Tỷ lệ này tăng đáng kể với tỷ lệ ở Mỹ và các nước Âu châu! Béo phì là một yếu tố nguy cơ của bệnh đái tháo đường và tim mạch. Một xu hướng và cũng là một nghịch lý đáng quan tâm là ở các nước Âu Mỹ, bệnh đái tháo đường thay thế những người lao động có thu nhập thấp, thì ở nước ta bệnh này tập trung ở những người giàu có hay với thu nhập cao. Xu hướng “Tây hóa” (những ăn uống với nhiều chất đạm 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 đạm động vật.

NVT