

Quan niệm đúng về ăn uống

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính
Thứ Bảy, 10 Tháng 1 Năm 2009 13:31

1. Ăn uống để nuôi sống cơ thể.
2. Ăn uống để ngăn ngừa bệnh tật.
3. Ăn uống để trẻ khỏe.
4. Ăn uống để sống lâu.
5. Chọn thức ăn, thức uống theo lý trí.

Chúng tôi đã có dịp nói đến vấn đề ăn uống như là một thói quen tích cực và tốt. Thói quen tích cực này được xem là hàng đầu trong bốn thói quen tích cực của cuộc sống. Chính quan niệm này đã dẫn đến tư tưởng là người ta ăn uống vì khoái khẩu, vì cảm tính bản năng, chứ không phải bằng sự nhận thức sáng suốt của lý trí. Chính ăn uống để thỏa mãn khẩu vị nên người ta ăn uống bất kể thức ăn, thức uống nào khoái khẩu, bất kể hại cho sức khỏe. Họ hiểu các bệnh nan y hiện nay trên thế giới đều xuất phát từ quan niệm ăn uống sai lầm này. Đã đến lúc chúng ta phải đi vào chỉnh lý quan niệm về ăn uống để sức khỏe được bảo toàn, bệnh tật không phát sinh, đời sống không bị rút ngắn.

1. Trách nhiệm, chúng ta ăn uống để nuôi sống cơ thể

Ai cũng biết rằng cơ thể con người ta rất cần được nuôi sống bằng các chất đạm, chất béo, chất ngọt, các loại sinh tố, các loại muối khoáng, các chất lỏng. Để phát triển các cơ quan của cơ thể, ai cũng cần ăn uống. Đây là một nhu cầu thì phải đáp ứng. Không đáp ứng, cơ thể sẽ bị hủy diệt. Nhưng việc đáp ứng nhu cầu cho cơ thể và việc ăn uống nhằm mục đích thỏa mãn khẩu vị là hai việc hoàn toàn khác nhau. Ăn uống để cung cấp thành phần cần thiết cho cơ thể, hoàn toàn không có nghĩa là đáp ứng bằng bất cứ loại thức ăn, thức uống nào.

Quan niệm đúng về ăn uống

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính

Thứ Bảy, 10 Tháng 1 Năm 2009 13:31

thức uống đó để đi u hòa. Tất đó, bnh tất s bi n m t. Bnh tất dù là bnh gì cũng đ u xu t phát t s m t quân bình âm đ ng. Tất nh t là ta nên ch n thức ăn, thức uống thích h p.

Mi khi b b t c ch ng bnh gì, chúng ta hãy t xem xét c th r i tìm cách ăn uống mà đi u ch nh thay vì c l thu c vào th y, vào thu c. V n đ không đ n n i quá khó khăn. V n đ ch là có ki n thức và m t có m t chút lý trí mà thôi. Ngoài vi c ăn uống đ tr bnh, ăn uống còn đ s ng lâu.

4. Ăn uống để s ng lâu

Mu n s ng lâu thì ph i có c th kh e m nh. M t c th bnh ho n không s ng lâu đ c. Nh ng ngoài các lo i thức ăn, thức uống làm cho c th kh e m nh còn có nh ng lo i thức ăn, thức uống giúp c th tr hóa đ s ng lâu. Mu n s ng lâu, chúng ta c n ph i nuôi đ ng c th bnh nh ng lo i thức ăn, thức uống này. Đ o Lão ph ng Đông đã đ a ra nhi u ph ng cách đ kéo dài tu i th , trong đó có c v n đ ăn uống. Tất nhiên là không th tr ng sinh b t t mà ch kéo dài h n ng i th ng, không bi t thu t tr ng sinh. M t ph ng pháp mà chúng tôi đã áp đ ng trên 35 năm, ch ng thức và đã đ t đ c nhi u ích l i v m t s c kh e cũng nh tinh th n là ph ng pháp Nh p Th t hay còn g i là Fasting dài ngày đ phân tích, đào th i các lo i t bào già nua. Sau đó, ăn uống các lo i thức ăn, thức uống lành m nh, b đ ng, quân bình âm đ ng. Đây cũng là cách kéo dài tu i th . Nhi u toa thu c r u đ c nói đ n trong sách v ho c gia truy n th ng cũng giúp ng i ta kéo dài tu i th . V n đ là chúng ta có ch u tìm hi u đ áp đ ng hay không. Và sau cùng là chúng ta ch n thức ăn và thức uống theo lý trí.

5. Ch n thức ăn, thức uống theo lý trí

Ph n đông chúng ta ch n thức ăn, thức uống theo c m tình, ch không ph i theo lý trí. M t bà n i tr ra ch l a mua nh ng thức ăn, thức uống thích kh u v ho c v a ti n ch không ch n theo nhu c u c a m i ng i trong gia đình. Đây là m t thói quen, m t t p quán sai l m c n ph i s a đ i. Tr c khi đi đ n ch đ mua thức ăn, thức uống, ng i n i tr c n ph i tính tr c là gia đình mình hôm nay, tu n này, c n nh ng món ăn uống nào. Đ n ch ch c n tìm th y dù ph i mua v i giá cao ch không mua th khác. Thức ăn, thức uống đ t ti n nh ng giúp cho gia đình kh e m nh, tr đ c bnh t t, kéo dài đ c tu i th thì l i ích không tính đ c. Còn thức ăn, thức uống r ti n ho c thích kh u v nh ng đ m đ n bnh t t thì tai h i bi t ch ng nào !!!

Quan niệm đúng về ăn uống

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính

Thứ Bảy, 10 Tháng 1 Năm 2009 13:31

Chúng ta thay đổi dần các thói quen đi ch. Chúng ta thay đổi cách lựa chọn thức ăn, thức uống theo sự hiểu biết, theo sự sáng suốt của lý trí thì chúng ta đã thay đổi dần các nếp ăn uống. Chính sự thay đổi nếp ăn uống này giúp cho ta có cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc.