

Quan niệm đúng về ăn uống

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính
Thứ Năm, 16 Tháng 4 Năm 2009 23:33

1. Ăn uống để nuôi sống cơ thể.
2. Ăn uống để ngăn ngừa bệnh tật.
3. Ăn uống để tránh bệnh.
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 đẹp. Thói quen tích cực này được xem là hàng đầu trong bản thân thói quen tích cực của cuộc sống. Chính quan niệm này đã dẫn đến nhận thức 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. Hậu quả 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 sâu vào nghiên cứu 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 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 tố cần thiết cho cơ thể, hoàn toàn không có nghĩa là đáp ứng bằng bất cứ loại thức ăn, thức uống nào.

Các thành tố cần tạo thành cơ thể có nhiều nguồn gốc khác nhau. Chúng ta phải chú ý loại nào thành tố nào có nguồn gốc tinh khiết, lành không độc hại thì cơ thể mới khỏe mạnh. Cũng là chất đạm nhưng chất đạm có nguồn gốc thực vật thì lành hơn chất đạm có nguồn gốc động vật.

Một miếng thịt bò và một miếng thịt heo đều chứa đạm chất đạm, nhưng nguồn gốc hoàn toàn khác nhau. Vậy tại sao người ta vẫn thích chọn miếng thịt bò hơn là miếng thịt heo? Thực ra đây chỉ là vấn đề thói quen, chứ không hẳn là thịt nào ngon hơn thịt nào. Tại sao chúng ta cứ tiếp tục ăn những miếng thịt chứa đầy hóa chất đưa vào cơ thể những chất làm suy yếu cơ thể, làm tăng mức độ sinh bệnh và làm giảm đi tuổi thọ? Các thành tố của cơ thể cũng vậy. Tất cả đều có nguồn gốc động vật và thực vật. Mà nguồn gốc thực vật thì lành hơn động

Quan niệm đúng về ăn uống

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính

Thứ Năm, 16 Tháng 4 Năm 2009 23:33

Vì t nhi u, t i sao chúng ta không ch n các lo i th c ăn, th c u ng này ? V n đ ch là thói quen, b t ngu n t lúc m i chào đ i đ c làm quen v i nh ng ch t b d ng l y t th c v t thì đ a bé có s ng đ c không ? Có bi t thêm các lo i th t đ ng v t không ? Vì th , n u chúng ta c ti p t c nuôi s ng c th b ng thói quen, b ng th a m n kh u v thì chúng ta không th nào có đ c m t c th kh e m nh đ c. Đó là ch a k đ n vi c ăn u ng còn đ ng n g a b nh t t.

2. Ăn u ng đ ng n g a b nh t t

B nh t t b t c là b nh gì đ u có th ng n g a đ c b ng ăn u ng. Th c ăn, th c u ng ch ng nh ng có tác đ ng nuôi c th mà còn giúp c th ng n g a đ c b nh t t. N u x l nh mà ăn u ng l nh, x nóng mà ăn u ng nóng thì nh t đ nh c th sinh b nh ngay. Hàn ng hàn t c t. Nhi t ng nhi t t c cu ng (l nh g p l nh thì ch t. Nóng g p nóng thì điên cu ng). N u bi t cách ăn u ng v i nh ng th c ăn, th c u ng phù h p đ đ i u hòa nóng l nh, âm d ng thì c th m i kh e m nh. Còn ng c l i, ăn u ng theo thói quen, theo kh u v thì nh t đ nh không tr đ c b nh ho n mà m ng s ng cũng b đe đ a. Nhi u ng i do sai l m trong ăn u ng đã t vong r t oan u ng. Nhi u ng i đ ang b c m l nh, c th không còn kh năng tiêu hóa thì l i ph i ti p nh n các lo i th c ăn, th c u ng khó tiêu nên đã ch t nhanh do tr ng th c. Ch ng nh ng ng a đ c b nh t t, ăn u ng còn tr đ c b nh t t n a.

3. Ăn u ng đ tr b nh

Ng i ta th ng l m l n là ch có thu c m i tr đ c b nh. Trong khi đó n u hi u bi t, ng i ta có th dùng th c ăn, th c u ng đ tr b nh. Ng i ta tr đ c c nh ng b nh mà thu c men b t l c. Nh ch a s n y u t Âm D ng và quân bình âm d ng, nên ch c n bi t th c ăn, th c u ng mang đ c tính nào vào c th đ ang l ch l c th nào, thì chúng ta có th dùng th c ăn, th c u ng đó đ đ i u hòa. T đó, b nh t t s bi n m t. B nh t t dù là b nh gì cũng đ u xu t phát t s m t quân bình âm d ng. T t nh t là ta nên ch n th c ăn, th c u ng thích h p.

M i khi b b t c ch ng b nh gì, chúng ta hãy t xem xét c th r i tìm cách ăn u ng mà đ i 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 th c và m t có m t chút lý trí mà thôi. Ngoài vi c ăn u ng đ tr b nh, ăn u ng còn đ s ng lâu.

Quan niệm đúng về ăn uống

Tác Giả: GS Phạm Văn Chính
Thứ Năm, 16 Tháng 4 Năm 2009 23:33

4. Ăn uống để sống lâu

Muốn sống lâu thì phải có chế độ khỏe mạnh. Một chế độ bệnh hoặc không sống lâu được. Nhưng ngoài các loại thức ăn, thức uống làm cho chế độ khỏe mạnh còn có những loại thức ăn, thức uống giúp chế độ trở lại khỏe mạnh. Muốn sống lâu, chúng ta cần phải nuôi dưỡng chế độ bằng những loại thức ăn, thức uống này. Đạo Lão ở phương Đông đã đưa ra nhiều phương pháp để kéo dài tuổi thọ, trong đó có việc ăn uống. Tất nhiên là không trở lại sinh hoạt mà chỉ kéo dài hạn chế những thói quen, không biết thuật trở lại sinh hoạt. Một phương pháp mà chúng tôi đã áp dụng trên 35 năm, chúng tôi và đã đưa ra nhiều lợi ích lợi ích và một số khỏe cũng như tinh thần là phương pháp Nhật hay còn gọi là Fasting dài ngày để phân tích, đào thải các loại tế bào già nua. Sau đó, ăn uống các loại thức ăn, thức uống lành mạnh, bổ dưỡng, quân bình âm dương. Đây cũng là cách kéo dài tuổi thọ. Nhiều toa thuốc rêu rêu nói đến trong sách về học gia truyền những cũng giúp người ta kéo dài tuổi thọ. Việc là chúng ta có chú ý tìm hiểu để áp dụng hay không. Và sau cùng là chúng ta cần thức ăn và thức uống theo lý trí.

5. Cần thức ăn, thức uống theo lý trí

Phân đông chúng ta cần thức ăn, thức uống theo cảm tình, chứ không phải theo lý trí. Một bà nội trợ ra chợ mua những thức ăn, thức uống thích khẩu vị hoặc vì tiện chứ không cần theo nhu cầu của mình người trong gia đình. Đây là một thói quen, một tập quán sai lầm cần phải sửa đổi. Trước khi đi đến chợ mua thức ăn, thức uống, người nội trợ cần phải tính trước là gia đình mình hôm nay, tuần này, cần những món ăn uống nào. Đến chợ chỉ cần tìm thấy dù phải mua với giá cao chứ không mua thứ khác. Thức ăn, thức uống để tiện những giúp cho gia đình khỏe mạnh, trở lại chế độ bệnh tật, kéo dài được tuổi thọ thì lợi ích không tính được. Còn thức ăn, thức uống rẻ tiền hoặc thích khẩu vị nhưng đem đến bệnh tật thì tại sao biết chọn nào !!!

Chúng ta cần thay đổi được thói quen đi chợ. Chúng ta cần thay đổi cách mua thức ăn, thức uống theo sự hiểu biết, theo sự sáng suốt của lý trí thì chúng ta đã thay đổi được nên tận hưởng niềm sống. Chính sự thay đổi nên tận hưởng này giúp cho ta có cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc.