

Sức Khỏe Và Chuyện Thức Ăn Thực Vật



Ngày xưa, chuyện ăn toàn rau trái chỉ được biết nhiều từ luật lệ ăn chay ở các nước Á Châu, điển hình là Việt Nam. Tại Việt Nam, những vị tu hành Phật Giáo và những tôn giáo có nguồn gốc từ Phật Giáo, như Cao Đài, Hòa Hảo, v.v... tín đồ bắt buộc phải ăn chay, ít nhất mỗi tháng ăn hai ngày chay, sáu ngày, rồi đến mười ngày, hoặc là một năm ăn chay ba tháng, cho đến trường trai, nghĩa là không bao giờ ăn mặn. Nhưng ngày nay, việc lựa chọn thức ăn không có thịt lại là một phong trào đang lớn mạnh tại các nước phương Tây, đặc biệt nhất là dân Mỹ. Nhưng nguyên do thì không phải hoàn toàn vì lý do tôn giáo mà người ta chọn ăn toàn thực vật.

Theo trang web “Harvard Health Publishing” của trường đại học Harvard Medical School, người ta trở thành “vegetarians” vì rất nhiều lý do. Ngoài niềm tin tôn giáo, bảo vệ động vật, tránh sử dụng quá mức tài nguyên trong chăn nuôi để bảo vệ môi trường, thì còn có lý do quan trọng hơn là vì sức khỏe, như lo ngại về việc sử dụng kháng sinh và hormone trong chăn nuôi. Và cũng có một số người theo chế độ ăn rau trái vì họ không thể ăn thịt.

Việc trở thành người ăn thực vật ngày càng trở nên hấp dẫn, vì rau trái dồi dào, dễ kiếm hơn, nhờ vào sự sẵn có quanh năm của các sản phẩm rau trái tươi do trồng trọt. Đã có rất nhiều nghiên cứu cho thấy những lợi ích về sức khỏe thực chất dựa trên thực vật ngày càng tăng đối với các nền văn hóa khắp nơi trên thế giới.

Theo truyền thống trước giờ, các nghiên cứu về ăn chay chủ yếu tập trung vào sự thiếu hụt dinh dưỡng. Nhưng trong những năm gần đây, các nghiên cứu đang xác nhận lợi ích sức khỏe của việc thức ăn không có thịt. Ngày nay, ăn uống dựa trên thực vật được công nhận là không chỉ dinh dưỡng mà còn là một cách để giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính. Theo Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ, thì “chế độ ăn chay nếu được lập kế hoạch phù hợp, bao gồm cả chế độ ăn chay hoàn toàn, là lành mạnh, đầy đủ chất dinh dưỡng và có thể mang lại lợi ích sức khỏe trong việc phòng ngừa và điều trị một số bệnh.”

Có điều, theo những chuyên gia dinh dưỡng, khi chuyển đổi sang ăn rau trái, bạn phải làm theo các hướng dẫn về dinh dưỡng, như việc tiêu thụ chất béo và kiểm soát cân nặng, bằng không, dù gọi là “ăn toàn chay” cũng sẽ không tốt cho bạn. Điều quan trọng nhất, là phải báo đảm rằng bạn ăn nhiều loại trái cây, rau, và ngũ cốc nguyên hạt, thay thế chất béo bão hòa từ thịt bằng chất béo tốt, như những chất có trong các loại hạt, dầu ô liu, và dầu hạt cải. Bạn không được ăn nhiều thức ăn chế biến sẵn như, pizza, pho mát, và kẹo là những món cũng có thể gọi là “chay” vì không có thịt. Thêm vào đó, bạn phải chú ý khẩu phần ăn, hãy luôn nhớ rằng nếu bạn ăn quá nhiều calo, ngay cả từ thực phẩm giàu dinh dưỡng, ít chất béo, có nguồn gốc thực vật, bạn cũng sẽ tăng cân.

Có một câu hỏi được đặt ra: Ăn chay có báo vệ bạn khỏi những căn bệnh nguy hiểm không?

Câu trả lời là có thể. Cũng theo “Harvard Health Publishing,” so với những người ăn thịt, những người ăn thực vật tiêu thụ ít chất béo bão hòa và cholesterol hơn, và họ thu nạp nhiều vitamin C và E, chất xơ, axit folic, kali, magiê và các chất phytochemical (hóa chất thực vật), chẳng hạn như carotenoid và flavonoid. Điều này giúp họ có lượng cholesterol LDL (xấu) thấp hơn, huyết áp thấp hơn, và chỉ số khối cơ thể (BMI) thấp hơn, tất cả những điều trên đều liên quan đến tuổi thọ và giúp giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính.

Giúp cho bệnh tim. Nhiều bằng chứng cho thấy những người ăn rau trái có ít nguy cơ mắc các chứng bệnh về tim, và đó là do các nguyên nhân về tim. Một trong những nghiên cứu lớn nhất – một phân tích tổng hợp dữ liệu từ 5 nghiên cứu liên quan đến hơn 76.000 người tham gia công bố vài năm trước

– những người ăn chay, trung bình, ít có nguy cơ chết vì bệnh tim hơn 25%.

Điều này có vẻ đúng với trường hợp của cựu Tổng Thống Hoa Kỳ Bill Clinton. Ông từng bị bệnh tim năm 2004 và đã được ghép phôi để nối các động mạch bị hư hại trong tim. Nhưng phôi đến năm 2010 – sau một lần bị đau ngực dần dần phôi đặt hai stent mạch vành – vị cựu Tổng Thống mới quyết định chuyển sang lối sống “thuần chay.” Trong một cuộc phỏng vấn với tạp chí AARP, Clinton tuyên bố sự thay đổi chế độ ăn uống này đã giúp ông giảm 30 pound, cải thiện mức năng lượng tổng thể và cuối cùng là kéo dài tuổi thọ. Ông đã sống khỏe và rất hạnh phúc hơn một thập niên qua để vui chơi cùng ba đứa cháu ngoại, con của Chelsea Clinton.



Trên thực tế, bệnh tiểu đường và bệnh tim có liên quan chặt chẽ với nhau. Người mắc bệnh tiểu đường có thể tăng gấp đôi nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ, vì vậy các bước thực hiện để bảo vệ cho tim mạch của bạn đồng thời cũng có lợi cho việc kiểm soát lượng đường trong máu. Để bảo vệ tim, tốt nhất bạn nên chọn ăn ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu giàu chất xơ, được tiêu hóa chậm và có chỉ số đường huyết thấp – tức là chúng giúp giữ lượng đường trong máu ổn định. Chất xơ hòa tan cũng giúp giảm mức cholesterol. Carbohydrate tinh chế và tinh bột như khoai tây, gạo trắng và các sản phẩm làm từ bột mì trắng làm tăng nhanh lượng đường trong máu, làm tăng nguy cơ đau tim và tiểu đường (một yếu tố nguy cơ của bệnh tim).

Ung thư. Hàng trăm nghiên cứu cho thấy rằng ăn nhiều trái cây và rau quả có thể làm giảm nguy cơ phát triển một số bệnh ung thư và có bằng chứng cho thấy những người ăn chay có tỷ lệ mắc bệnh ung thư thấp hơn những người không ăn chay.

Bệnh tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu cho thấy rằng chế độ ăn chế độ ăn dựa trên thực vật có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Trong các nghiên cứu của những người theo thuyết Cơ Đốc Phục Lâm, (một giáo phái Cơ Đốc giáo chế độ ăn kiêng không ăn thịt, nhà thờ chú

trọng và chế độ ăn uống và sức khỏe, bao gồm việc tuân thủ luật thực phẩm Kashrut, (ngộ việc ăn chay), nguy cơ mắc bệnh tiểu đường của người ăn chay bằng một nửa so với người ăn thịt. Bạn cũng có thể nhận được nhiều lợi ích sức khỏe của việc ăn thực vật mà không cần thực hiện tất cả. Ví dụ, mô hình ăn uống Địa Trung Hải

- được biết là có liên quan đến tuổi thọ cao hơn và giảm nguy cơ mắc một số bệnh mãn tính

- họ nhúng mạnh vào thực phẩm thực vật và ít sử dụng thịt.

Ngay cả khi bạn không muốn trở thành một người ăn chay hoàn toàn, bạn có thể hướng chế độ ăn uống của mình theo hướng đó bằng một vài thay thế đơn giản, chẳng hạn như các nguồn protein từ thực vật

- chẳng hạn như đậu hoặc đậu phụ

- hoặc cá thay vì thịt vài lần một tuần.

Những thức ăn thực vật chứa chất đạm tốt rất nhiều. Quả hạch có tác dụng bảo vệ tốt cho tim mạch. Chúng có chứa đường huyết thấp và chứa nhiều chất chống oxy hóa, protein thực vật, chất xơ, khoáng chất và axit béo lành mạnh. Đặc biệt, quả óc chó (walnuts) là một nguồn giàu axit béo omega-3, có nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Các loại người ăn chay



Nói một cách chính xác, người ăn chay là những người không ăn thịt, gia cầm hoặc hải sản. Nhưng người ta có nhiều kiểu ăn kiêng khác nhau tự gọi mình là người ăn chay. Người thuần chay không ăn thịt, gia cầm, cá, hoặc bất kỳ sản phẩm nào có nguồn gốc từ động vật, bao gồm trứng, các sản phẩm từ sữa, và gelatin. Những người ăn chay gọi là “Lacto-ovo” không ăn thịt, gia cầm hoặc cá, nhưng ăn trứng và các sản phẩm từ sữa. Còn người ăn chay gọi là “Lacto” thì không ăn thịt, gia cầm, cá

hoặc trứng, nhưng có tiêu thụ các sản phẩm từ sữa. Một nhóm người ăn chay khác “Ovo” thì không ăn thịt, gia cầm, cá, hoặc các sản phẩm từ sữa, nhưng lại ăn trứng.

Một số loại rau có thể cung cấp canxi, như cải ngọt, bông cải xanh, cải thảo, cải thìa và cải xoăn. (Rau bina và cải Thụy Sĩ, cũng chứa canxi, không phải là lựa chọn tốt như vậy, vì cùng với canxi, chúng còn có oxalat, khiến cơ thể khó hấp thụ canxi.) Hơn nữa, hàm lượng kali và magiê cao trong trái cây và rau quả. làm giảm axit trong máu, giảm bài tiết canxi qua nước tiểu.

Những người theo chế độ ăn chay, đặc biệt là chế độ ăn thuần chay, có thể có nguy cơ nhận không đủ vitamin D và vitamin K, cả hai đều cần thiết cho sức khỏe của xương. Mặc dù các loại rau lá xanh có chứa một số vitamin K, nhưng những người ăn chay trường cũng có thể cần phải dựa vào các loại thực phẩm bổ sung, bao gồm một số loại sữa đậu nành, sữa gạo, nước cam hữu cơ và ngũ cốc ăn sáng. Họ cũng có thể muốn xem xét việc bổ sung vitamin D.

Mối quan tâm về chế độ ăn chay tập trung chủ yếu vào các chất dinh dưỡng sau:

Chất đạm. Nghiên cứu cho thấy những người ăn chay “Lacto-ovo” thường nhận được lượng protein khuyến nghị hàng ngày, dễ dàng thu được từ các sản phẩm sữa và trứng. (Phụ nữ cần khoảng 0,4 gam protein cho mỗi pound trọng lượng cơ thể mỗi ngày. Vì protein trong rau có phần khác với protein động vật, người ăn chay trường có thể cần 0,45 gam protein cho mỗi pound trọng lượng cơ thể mỗi ngày.) Có nhiều nguồn thực vật có thể giúp những người ăn chay đáp ứng nhu cầu protein của họ, bao gồm đậu Hà Lan, đậu, đậu lăng, đậu gà, hạt giêng, các loại hạt, các sản phẩm đậu nành và ngũ cốc nguyên hạt (ví dụ: lúa mì, yến mạch, lúa mạch và gạo lứt). Những người ăn chay từng được khuyên phải kết hợp protein thực vật “bổ sung” (ví dụ như gạo với đậu) trong mỗi bữa ăn để có được tất cả các axit amin có trong protein thịt.

Vitamin B12. Vitamin B12 chỉ được tìm thấy trong các sản phẩm động vật, nhưng những sản phẩm đó bao gồm thực phẩm từ sữa và trứng, vì vậy hầu hết những người ăn loại này đều nhận được tất cả những gì họ cần. Nếu bạn tránh hoàn toàn các sản phẩm từ động vật, thì nên ăn thực phẩm tăng cường vitamin B12 (một số đồ uống từ đậu nành và gạo và ngũ cốc ăn sáng) hoặc bổ sung vitamin B12 để tránh thiếu hụt, có thể gây ra các vấn đề thần

kinh và thiêu máu ác tính.

Những món ngon không có thịt nhưng không kém phần bổ dưỡng:



Người Mỹ hầu hết theo đạo Tin Lành và Công Giáo, những tôn giáo không bắt buộc tín đồ phải ăn chay. Tuy nhiên gần đây, tỷ phú Bill Gates người sáng lập Microsoft đã khuyến khích mọi người nên ăn thực vật. Bill Gates cho biết, ăn chay “Sẽ tốt cho sức khỏe hơn khi ít cholesterol hơn.” Ông còn cho biết, sự không ăn thịt giúp giảm đáng kể lượng khí thải metan, sự tàn ác với động vật, việc quản lý phân, và giảm bớt áp lực sử dụng đất. “Ăn thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật có thể giúp chống lại biến đổi khí hậu và bảo vệ môi trường,” ông tuyên bố trên trang Livekindly, vì “chính riêng nuôi bò đã chiếm khoảng 6% lượng khí thải toàn cầu.”

Hiện tại tỷ phú Gates là nhà đầu tư vào các thương hiệu thịt làm từ thực vật “Beyond Meat” và “Impossible Foods,” hầu hết hoàn thiện các loại thức ăn thực vật thay thế thịt động vật. Tuy Billy Gates thường xuyên bị trích vạ ý tưởng của ông sẽ làm cho nền nông nghiệp chăn nuôi suy yếu, nhưng ông vẫn cho rằng loài người cần ăn nhiều thịt thực vật hơn nữa để cứu hành tinh, ông nói, “Việc nuôi động vật có thể gây ra thiệt hại lớn về môi trường, vì bạn phải cho con vật ăn nhiều calo hơn so với lượng calo mà bạn lấy vào khi bạn ăn nó.” Theo Livekndly.

Điều thú vị đã thúc đẩy Bill Gates đầu tư vào Beyond Meat và “Impossible Foods” là khi thưởng thức những thành phẩm thịt bằng thực vật ông không thể phân biệt được sự khác biệt giữa thịt gà làm từ thực vật và động vật. “Giống như hầu hết mọi

người, tôi không nghĩ rằng mình có thể dễ dàng bị lừa. Nhưng đó chính là những gì đã xảy ra khi tôi được yêu cầu nấu một miếng taco gà và cho biết phần thịt bên trong là thật hay giả.” Bill Gates đã viết như thế trên một Blog.

Và thế là đến tháng 2 năm 2019, Công ty công nghệ thực phẩm Motif đã công bố ra mắt sau khi huy động được 90 triệu đô la trong quỹ Series A do Breakthrough Energy Ventures dẫn đầu – một quỹ bao gồm các tỷ phú như người sáng lập Amazon Jeff Bezos, người sáng lập Microsoft Bill Gates và người sáng lập Virgin Richard Branson để tạo ra món bánh mì kẹp thịt chay thuần chay. Thật là thú vị, cũng theo thông tin này, công ty công nghệ thực phẩm mới do tỷ phú ủng hộ Motif – do cựu giám đốc điều hành Pepsi Jonathan McIntyre lãnh đạo – sẽ hỗ trợ sự phát triển hàng loạt của trứng, thịt và sữa có nguồn gốc thực vật... Motif nhằm mục đích giúp các nhà sản xuất thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật tiếp cận nhân khẩu học lớn hơn, thông qua nền tảng công nghệ sinh học của mình. Công ty tập trung vào việc áp dụng quá trình lên men đối với protein thường có nguồn gốc từ các sản phẩm động vật để tạo ra các thành phần có nguồn gốc thực vật thay thế tiếp theo, bột chước trứng, thịt và phô mát – tương tự như hemoglobin đậu nành mà Impossible Foods đã sử dụng để tạo ra chất lượng giống như thịt bò của “Impossible Burger.”



(Rau mầm)

Sau cùng, xin chia sẻ một chút xíu “người thật việc thật” cùng quý bạn đọc về chuyện ăn toàn thực vật, hay là ăn thuần chay.

Hai mươi mốt năm trước, khi người viết đi khám sức khỏe tổng quát và làm xét nghiệm máu, bác sĩ cho biết mức cholesterol thì “quá cao” mức bạch cầu thì “quá thấp” mức calcium thì “quá ít,” lượng đường trong máu thì “mem mém” bờ đê, và mức hồng cầu thì cũng “quá thiêu” luôn. Bác sĩ khuyên phải uống thuốc, nhưng người viết nhất định không uống vì sợ uống thuốc cả đời thì không tránh khỏi những phản ứng phụ. Từ đó người viết chăm chỉ ăn kiêng, đồ kiêng ăn kiêng, thứ gì “beo béo” đều không dám ăn, một chút pho mát cũng không dám th. Hàng năm sau khi th máu lại đều “vũ như cón,” và mỗi lần như vậy lại tự an ủi mình, lần tới sẽ khá hơn, rồi bắt đầu thay đổi bớt ăn món này, ăn thêm món kia... vậy mà mấy chục năm, chưa bao giờ các con số “xuống lên” vào mức ổn định.

Cho tới cách đây ba năm, bà chị chng từ Việt Nam du lịch qua thăm. Chị y tu đã hơn tám mươi mà da d hng hào, thn snc nhuận tươi, nói năng rn rnng, đi đứng nhanh nhẹn, nhìn tràn đầy sinh lực, khác với khi còn tr chị bệnh hoạn triền miên, “đuôi ruồi không bay” nhiều người nói chị như th. Chị đã ăn thuần chay ba mươi lăm năm rồi. Th là người viết và cả “nha kia” liên tục chước ăn theo bà chị. Trong suốt một tháng chị chơi, hai chị em bắt đầu nấu các món chay ngon và cũng không kém phần bổ dưỡng từ rau củ quả, và còn ăn thêm các loại hạt, cũng như uơ rau mầm ăn thay cho rau sng. Khách v rồi, nhưng người lại vẫn tiếp tục ăn thuần chay vì thý khá ngon và hợp khẩu vị nấu chịu khó chế biến nhiều món thực vật để thay thế thịt.

Đúng một năm sau đi th máu lại, vị bác sĩ gia đình đã phôi...giật mình kêu lên khi ông nhìn bng th máu hoàn hoo không một chút “tì vết” của người viết. Những con số nào đáng lên thì đã lên và những con số nào còn xuống thì đã xuống đúng mức yêu cầu. Ba năm rồi, người viết vẫn tiếp tục ăn thuần thực vật, và những con số trong bng th máu vẫn...đẹp như thường.

Cho nên, nếu bạn có vấn đề sức khỏe, hoặc đang lo lắng và muốn bảo vệ sức khỏe của bạn, hãy suy nghĩ một chút về việc có nên thay đổi thức ăn của bạn từ thịt động vật qua thực vật không nha.

Phương Hoa