

## Ăn Chay và Sức Khỏe

**Vũ Quý Đài, M.D., Ph.D., Cựu Giáo Sư Khoa Trường Y Khoa Đại Học Sài Gòn**

### Ăn chay kiểu ta và kiểu Mỹ

Nói "ăn chay", có thể mỗi người hiểu một khác. Người Việt nam ta, tùy theo tôn giáo ăn chay khác nhau. Đối với người theo đạo Phật, thì ăn chay, tức là không sát sinh. Nghĩa là không ăn bất cứ thực phẩm nào thuộc về động vật và có lẽ đó là nghĩa nguyên thủy của ăn chay. Còn trứng, thì hình như tùy theo, nếu trứng của gà vịt không có trống thì ăn được, vì không phải là sát sinh.

Người theo đạo Công giáo, thì kiêng thịt vào ngày thứ sáu, và theo đúng nghĩa đen của chữ kiêng "thịt", được thả dần ăn cá, tôm, cua v.v... Và vào mùa chay trước lễ Phục sinh, thì mỗi ngày thứ sáu, ngoài việc kiêng thịt, lại phải "ăn chay" nữa, mà ăn chay ở đây có nghĩa ăn đói hơn thường (chỉ ăn một bữa chính trong ngày). Thành ra tiếng "ăn chay kiêng thịt", vẫn hàm nghĩa là có thể ăn cá, tôm, cua.

### Mỹ cũng ăn chay.

Mỹ có danh từ tương tự như ăn chay, gọi là vegetarianism (người ăn chay là vegetarian), mà ăn chay kiểu Mỹ thì cũng có rất nhiều loại:

-Ăn chay ròng; Những người này (gọi là vegan) không ăn bất cứ thực phẩm nào từ động vật mà ra, kể cả trứng, sữa, cà rem v.v... Rất ít người ăn kiểu này.

-Ăn chay có trứng sữa (ovolactovegetarian): Những người này không ăn thịt cá, nhưng có ăn trứng, bơ, sữa v.v... Nhóm này thường là người Mỹ theo đạo Phật, hoặc là nhóm nhân đạo phản đối việc sát hại loài vật (không đi giầy da, không chòng khăn lông thú).

-Ăn chay có sữa (lactovegetarian), thì kiêng thịt cá và kiêng cả trứng, nhưng có ăn sữa và những chế phẩm từ sữa như bơ, cà rem, phó mát... Sư huynh dòng khổ tu ăn kiểu này, cũng như một vài nhóm Yoga, nhóm Hare Krishna.

### Ăn chay có lợi gì?

Ở Saigon ngày trước có một bệnh viện của người Mỹ thành lập, gọi là bệnh viện Cơ Đốc. Bệnh viện này do đại học Loma Linda chủ trương. Loma Linda, một tỉnh nhỏ gần Quận Cam miền Nam Cali, là thủ phủ của giáo phái Tin Lành Seventh-Day Adventist. Người theo đạo này chủ trương ăn chay, tuy rằng họ cũng ăn chay theo nhiều kiểu khác nhau như trên đã nói, và có một số ít người ăn pha cả thịt cá. (Siêu thị Loma Linda ở gần trường đại học, khá lớn, mà không có khu bán thịt cá!) Dù sao, thì các cuộc nghiên cứu cho thấy người thuộc giáo phái này ít bị chết vì bệnh tim hơn số đông người Mỹ khác. Có điều là ngoài việc ăn chay, họ còn kiêng cả rượu và thuốc lá, nên không biết được rõ ràng ảnh hưởng của ăn chay là bao nhiêu.

Một giáo phái khác, nhóm Mormons, có một tòa thánh thất nguy nga đồ sộ ở tỉnh Salt Lake City, tiểu bang Utah (nhóm này hồi trước cho phép đàn ông lấy tới

bổn vợ), thì trái lại không chủ trương ăn chay, nhưng cấm uống rượu và hút thuốc. Đa số dân tiểu bang Utah thuộc giáo phái này. Họ ít bệnh tật hơn và sống lâu hơn người Mỹ trung bình.

Thành ra ảnh hưởng tốt vào sức khỏe ở đây thì không phải do ăn chay.

Nhưng có nhiều bằng chứng cho thấy ăn chay có những điều lợi như sau:

### **Bớt mập phì**

Người ăn chay ít bị mập, một phần vì rau củ nhiều chất xơ hơn, thể tích lớn hơn nên ăn no mà không bị thâm nhập nhiều calori. Calori đưa vào cơ thể nhiều mà không hoạt động đủ để tiêu xài đi thì sẽ sinh mập và các vấn đề sức khỏe khác. Tuy nhiên cũng nên nói ngay rằng, không phải cứ ăn chay mà thon thả. Nếu kiêng thịt, mà lại đi ăn mì chiên dòn đầy dầu mỡ chẳng hạn, thì lại còn nhiều calori hơn thịt nữa.

### **Bớt bệnh tim, đứng tim**

Những người ăn chay, nhất là ăn chay ròng, có độ cholesterol rất thấp. Điều này "cũng dễ hiểu thôi", vì thực phẩm chế từ thực vật không những không có cholesterol tiền chế, mà nói chung thì dù cũng có rất ít chất béo bão hòa, là nguyên do chính làm tăng cholesterol "xấu" ở trong máu.

Vì vậy nếu muốn giảm bớt rủi ro bị bệnh động mạch vành ở tim, thì ăn chay rất có lợi.

Tuy vậy cũng cần nhớ là có một số thực vật như dừa chẳng hạn, có rất nhiều chất béo bão hòa (không tốt). Và ăn chay mà ăn nhiều trứng, sữa, thì vừa mập lại vừa dễ cao cholesterol

### **Bớt cao máu**

Nhiều cuộc nghiên cứu và thống kê cho thấy người ăn chay thường có huyết áp thấp.

Lý do tại sao ăn chay lại phòng ngừa được chứng cao máu thì chưa biết được chính xác.. Tuy vậy, ta cũng có thể đồ chừng là cung cách sinh sống của người ăn chay, thường là đơn giản thoải mái, tự nó cũng giúp cho huyết áp khỏi bị cao. Cũng nên thêm một nhận xét ở đây, là các tiệm cơm chay, vì không có thịt cá cho ngon miệng, nên bù lại hay làm đồ ăn nhiều dầu và mặn. Vậy ăn chay ở tiệm cũng nên coi chừng.

### **Ít bệnh đường ruột**

Người ăn chay ít bị táo bón. Thực phẩm gốc thực vật có nhiều xơ (fiber), tức là những phần dư không bổ béo gì, nhưng vì vậy, thể tích lớn, và mềm hơn, đi qua đường ruột mau hơn.

Ngoài ra còn bớt được một chứng bệnh ruột gọi là màng ruột mọc chồi (diverticulosis) có những túi, bóng nhỏ lồi ra từ màng ruột, nhiều khi sinh viêm, đau bụng như đau ruột dư cũng nguy hiểm. Ăn đồ ăn có nhiều chất xơ thì tốt. Tuy vậy cái gì thái quá cũng không hay.

Đã có những người quá hăng hái mua high bran cereal (có nhiều fiber, tức là

chất xơ) rồi nhắm mắt ăn hai ba chén đầy một bữa sáng, đâm ra bị nghẹt ruột phải mổ.

### **Ăn chay có gì đáng ngại không?**

Người khỏe mạnh bình thường, nếu biết cách thay đổi món ăn cho đầy đủ chất bổ, thì ăn chay không có vấn đề gì. Nếu giới hạn chỉ ăn một vài món ăn hoài hoài, thì có nhiều phần chắc là sẽ bị ảnh hưởng tới sức khỏe.

Trường hợp có nhu cầu đặc biệt, như trẻ em đang tuổi lớn, bà mẹ mang thai hay cho con bú, hoặc người bệnh mới lành, thì ăn chay có thể có vấn đề (vì bị thiếu dinh dưỡng).

**Thiếu chất sắt** - Chất sắt cần thiết để tạo hồng huyết cầu, mà hồng huyết cầu có vai trò rất trọng yếu là mang dưỡng khí đi nuôi các tế bào ở khắp cơ thể. Vì vậy thiếu chất sắt thì sẽ bị thiếu hồng huyết cầu (anemia, ta thường gọi là thiếu máu), người xanh xao yếu ớt. Ta từng thấy người bị bệnh sốt rét xanh như tàu lá, là tại ký sinh trùng sốt rét phá vỡ hồng huyết cầu. Thực phẩm gốc thực vật có rất ít chất sắt mà lại là thứ chất sắt khó hấp thụ qua màng ruột vào cơ thể. Nếu có ăn pha rau hay trái cây có nhiều sinh tố C, thì chất sắt hấp thụ dễ hơn. Phá lệ ăn một chút thịt cũng tốt, vì trong thịt có một chất gọi là "animal protein factor" giúp cho sắt hấp thụ qua màng ruột.

**Thiếu Cal-ci** - Cal-ci cần thiết cho cơ thể vì nó giúp cho xương được chắc, và cũng góp phần trong các chức năng của bắp thịt, dây thần kinh, máu đông và một số phản ứng khác trong người.

Trong khẩu phần của người Mỹ, thì sữa và các chế phẩm từ sữa cung ứng hầu hết nhu cầu về cal-ci cho cơ thể. Nếu ăn chay, thì đậu phụ (tào hủ) là nguồn cal-ci tốt, vì số lượng cal-ci từ sulfat cal-ci dùng để chế đậu phụ, còn nhiều hơn cal-ci có sẵn trong đậu nành tươi.

Có một số rau cỏ có cal-ci như là cải xanh, broccoli, v.v...cũng có cal-ci. Nhưng chất xơ có nhiều ở rau cỏ, và chất oxalat có ở một số rau khác làm cho cal-ci khó hấp thụ.

**Sinh tố B 12** - Thực phẩm từ thực vật không có sinh tố này trừ trường hợp như là ăn "cháo" chế từ đậu nành cho lên men, thì sẽ có sinh tố B 12 từ những con men mà ra.

Nhưng sinh tố B 12 từ những vi sinh vật này thực ra không tốt bằng sinh tố B 12 từ thịt cá.

### **Vấn đề chất đạm (protein)**

Chất đạm như những viên gạch để xây dựng và liên tục bồi bổ cơ thể. Thành phần cấu tạo chất đạm là acid amin. Cơ thể cần có hai chục thứ acid amin khác nhau.

Trong số đó, có mười một thứ gọi là không thiết yếu, vì cơ thể có thể tự tổng hợp ra được. Còn chín thứ khác gọi là acid amin thiết yếu, thì bắt buộc phải tiêu

thụ từ bên ngoài vào.

Chất đạm loài vật, kể cả thịt cá, trứng sữa có đầy đủ cả 20 acid amin. Còn chất đạm thực vật (ngoại trừ đậu nành ) thì thiếu một vài cái acid amin thiết yếu.

Như vậy, nếu ăn chay ròn, thì phải thay đổi các loại rau củ trái cây khác nhau, hoặc là pha thêm chút thịt cá trứng sữa.

### **Nói tóm lại**

Nếu là người lớn, khỏe mạnh bình thường, không có nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt, thì ăn chay vẫn khỏe mạnh và còn có nhiều cái lợi cho sức khỏe. Nhưng phải thay đổi thực đơn, và nếu có thể được, thì nên ăn pha thêm chút thịt cá trứng sữa. .

*(Bài này chỉ nhằm cung cấp những thông tin cơ bản về sức khỏe và y tế. Nếu cần chữa bệnh, xin liên lạc trực tiếp với bác sĩ của bạn).*

**bác sĩ Vũ Quý Đài**