

Ăn - Cái Khoái Thứ Nhất

Phạm đức Thân



Một hiện tượng phổ biến đang diễn ra hàng ngày trên thế giới là truyền thông (sách báo, phim ảnh, tv, youtube...) luôn luôn có đề cập đến tình yêu, tình dục, thực phẩm, gia chánh. Ngay cả kỹ nghệ du lịch được phát triển một phần cũng nhờ vào tính thích "món ngon, của lạ" của du khách, chứ không phải chỉ là thuần túy viếng danh lam thắng cảnh, thăm bảo tàng viện... Điều này cũng dễ hiểu, vì ăn uống để sống còn và làm tình để truyền giống là 2 nhu cầu sinh lý cơ bản của con người. Như Thánh Kinh (Sáng Thế Ký 1:28-29) đã viết:

"...Hãy sinh con đẻ cái thật nhiều cho chật đất và hãy quản trị đất. Hãy cai quản loài cá trong biển, chim trên trời và các động vật trên

đất...Này, ta đã cho các con mọi thứ cây sinh hạt giống, và các thứ cây ra trái có hạt. Dùng những thứ đó mà làm thức ăn."

Thực phẩm và tình dục còn được gắn liền với khoái cảm để khuyến khích con người sốt sắng chu toàn nhiệm vụ. Xã hội càng phát triển thì con người (nhất là phái nam) càng bị ám ảnh bởi ăn uống và làm tình, càng bị cám dỗ bởi tràn ngập chung quanh toàn là những quảng cáo kích thích, đề cao hưởng thụ. Ăn, ngủ, đ., ỉa từ lâu được coi như tứ khoái của cuộc đời.

Văn hóa ẩm thực và hồi ức về món ăn VN đã xuất hiện trong tác phẩm của các tác giả Tản Đà, Tú Mỡ, Vũ Bằng, Nguyễn Tuân, Tô Hoài, Võ Phiến, Nguyễn Quang Thiều, Trần Văn Đoàn, Nguyễn Thị Diệu Thảo...Trên Wiki cũng có bài rất chi tiết về văn hóa ẩm thực VN. Bài này chú trọng mặt sinh lý của khẩu vị, cái khoái của ăn uống, các nhân tố đóng góp vào cái khoái này, cũng như nghệ thuật ăn uống để đạt được khoái tối đa. Đã hẳn nhiều khi cái "khoái" này chỉ được diễn tả bằng các từ "thích, ngon, đã..."

Nhiều người nghĩ rằng ăn đứng hàng đầu trong tứ khoái vì quan trọng nhất để sống còn. Thật ra, để sống còn người ta có thể nhờ vào tiếp nước dưỡng chất hoặc các viên thuốc bổ dưỡng, như trường hợp phi hành gia ở lâu trên trạm không gian, bệnh nhân coma lâu dài, hoặc chỉ còn đời sống thực vật. Vậy thì phải chăng ăn đứng hàng đầu chính là vì ăn cho nhiều khoái hơn cả: diễn ra hàng ngày, liên tục, lâu dài từ sơ sanh đến mãn đời. Trong khi đó, làm tình tuy cho cực khoái, nhưng chỉ chớp lát, không thể liên tục hàng ngày, suốt đời (vì chỉ thực hiện khi dậy thì và về già thường phát sinh trở ngại) chưa kể cần phải có đối tác (it takes two to tango); còn ngủ nghỉ, bài tiết diễn ra bình thường không tạo được tác dụng đáng kể; chỉ khi mất ngủ, bí bài tiết lâu ngày được giải tỏa thì cái khoái mới được cảm nhận đúng mức.

Ăn uống là nguồn phong phú của khoái cảm thể chất phát xuất từ đồ ăn, nhưng còn có cả khoái hoạt tinh thần nhờ tác động của môi trường văn hóa, xã hội, khiến cho ăn uống trở thành trọng tâm của nhiều sinh hoạt, và hễ nói đến ăn là người ta vui rồi. Dĩ thực vi tiên. Có thực mới vực được đạo. Riêng dân VN bị ăn uống ám ảnh (có lẽ vì thiếu ăn nên càng nhiều ham muốn, thích khoái) đến nỗi gắn liền chữ "ăn" với mọi sinh hoạt, ý thức, phán đoán, giá trị, đạo đức...qua ghép chữ (Ví dụ ăn chặn, ăn không, ăn vạ....) tới nay có lẽ được tới gần trăm chữ. Trên thế giới từ ngữ về food thường dùng liên tưởng sang sex cho thấy 2 khoái này gắn bó mật thiết. Ví dụ honey, cherry, pudding, hotdog, sausage, sweet, eat.... VN không thua ai về điểm này. Ví dụ đào, mận, ngêu, sò, khoai, củ, ngon lành, thơm như mít, xoi tái, làm thịt, xào khô, xào ướt, cơm nhà quà vợ, chán cơm thềm phở....

Nhiều người cứ nghĩ ăn là hoạt động chính của xúc giác và vị giác: miệng nhai nuốt, cảm nhận nóng lạnh, mềm dai ròn.... lưỡi phân biệt các vị chính là ngọt, mặn, chua, đắng, umami (vị ngọt thịt như trong mì chính) và béo. Thật ra khứu giác cảm nhận đồ ăn trước tiên là hít mùi hương qua lỗ mũi, rồi khi đồ ăn được đưa vào miệng nhai nuốt chuyên sâu vào họng thì các phân tử đồ ăn lúc ấy đã được mềm, lưỡi, họng nhận biết có mùi vị riêng biệt (ví dụ: Thịt gà hay thịt bò, cá...) sẽ bay lên khe hốc mũi. Tại đây chúng kích động tế bào khứu giác và xung thần kinh dẫn truyền lên óc tại thùy limbic là vùng của tình cảm (vui buồn, thích ghét...) chứ không phải vùng cortex là vùng của ý thức (suy luận, phán đoán...), và phát sinh ngay tình cảm dễ hay khó chịu, ưa hay không ưa...cùng là ký ức ẩm thực liên hệ với các mùi này (thảo nào các tác giả thường viết về hồi ức món ăn). Cho thấy khứu giác đóng vai chính trong cảm nhận thực phẩm.

Thành thử ngay từ trong bụng mẹ, bào thai đã được tiếp xúc với các chất đường (glucose, fructose), chất acid (lactic, citric, amino, uric, béo) protein, muối có trong chất lỏng ở tử cung và khi tuổi được 14 tuần là đã nhận biết các chất khác nhau này. Lúc sinh ra bé đã có khuynh hướng thích ngọt, ghét đắng. Tiếp theo, trẻ biết liên kết mùi vị với thực phẩm để phân biệt thứ nào thích, thứ nào không. Lên 3-4 tuổi bắt đầu thích chất béo. Rồi cả đời, căn cứ vào kinh nghiệm ăn uống cũng như thử nghiệm, khám phá để chọn lựa đồ ăn cho thích chí khoái khẩu.

Như vậy, khẩu vị mỗi người mỗi khác nhau bởi di truyền (số nụ vị giác trên lưỡi mỗi người khác nhau), điều kiện hoàn cảnh, văn hóa xã hội, cho nên khoái khẩu ẩm thực cũng khác nhau. Trẻ nhạy bén với thực phẩm hơn già; nữ thính mũi hơn nam nhất là khi rụng trứng; người không hút thuốc cảm nhận tinh tế hơn người hút thuốc. Tại Mỹ dân Hàn nhạy bén nhất, Mỹ trắng hay đen đều thính mũi hơn Nhật. Mặt khác khoái khẩu cũng giảm dần sau khi ăn được một lúc, và ăn hoài món ngon nhất liên tiếp trong một thời gian cũng thấy ngán. Chưa kể khẩu vị còn bị ảnh hưởng của tôn giáo (ví dụ: dân Do Thái, dân Hồi không ăn thịt heo, dân Ấn không ăn thịt bò), văn hóa dân tộc (vd, dân Mỹ không ăn thịt chó mèo; mỗi nước có một phong cách ẩm thực riêng: phở Việt, pizza Ý, hotdog Mỹ, bánh bao Tàu, mì Nhật...). Mỗi người có khẩu vị riêng đã được nhìn nhận qua câu Latin "De Gustibus Non Disputandum" (Về khẩu vị, không thể tranh luận). Câu này thường được dùng rộng nghĩa bao hàm cả sở thích, thị hiếu chứ không phải chỉ riêng khẩu vị.

Ngày xưa tai, mắt là cơ quan cốt yếu để sống còn: nghe, nhìn từ xa có thể phát hiện kẻ thù, thú dữ để ứng phó kịp thời. Ngửi mùi phải ở gần mới nhận biết, cùng với vị giác và xúc giác bị liệt xuống hàng thứ yếu. Dần dà, các nhà tư tưởng cho rằng người gồm có linh hồn và thể xác. Linh hồn mới giá trị, cho nên chú trọng đến tư tưởng triết học, văn học. Tai, mắt quan yếu, phóng chiếu ra chung quanh giúp hiểu rõ thế giới, rồi phát kiến ra nghệ thuật âm nhạc, hội họa, điêu khắc, kiến trúc, đem lại thường ngoạn thích thú bất vị lợi. Còn mũi, miệng, lưỡi vẫn là giác quan của thân xác, hướng nội, chỉ giá trị đối với bản thân, hoàn toàn có tính vị lợi, ít được quan tâm. Socrates tuyên bố rằng triết gia không nên để ý đến đồ ăn, thức uống và tình dục (Phaedo 64d), có thể gây trở ngại trên đường tìm chân lý, có hại cho linh hồn sau khi chết. Họa hiem có Epicurus (361-270 BC) cho rằng theo đuổi cái khoái ăn uống cùng bạn bè (bạn ông có cả kỹ nữ, bợm nhậu say xỉn) hoặc tự do khoái hoạt, không bị đau khổ vì gò bó, bất toại nguyện, để cuộc đời có hạnh phúc, cũng là điều chính đáng. Và thiên hạ dựa vào câu nói của ông "Cội nguồn của hạnh phúc là làm cho dạ dày ấm no: khôn ngoan và học vấn đặt nền tảng trên đó" để gán cho ông là chủ trương hưởng lạc. Thật ra ông nghiêm túc, đạo đức, thích ăn uống đơn giản, chừng mực, không xa hoa.

Các nhà tư tưởng coi ăn uống để thân xác khỏe mạnh là chuyện bình thường, chẳng đáng được đề cập. Trong khi đó, giai cấp quý tộc tiệc tùng xa hoa thả giàn, với quan niệm carpe diem (tận hưởng hôm nay, không cần biết ngày mai). Hoàng Đế La Mã Claudius (trị vì 41-54) tiệc tùng nhiều đến nỗi ông có thói quen, sau mỗi tiệc, phải móc họng để nôn ọe cho trống dạ dày, hầu có thể tham dự tiệc tiếp theo. Đối với đa số dân chúng ăn uống coi như bản năng, đói thì ăn; bình thường ít người chú tâm vào chuyện ăn uống, vì thực phẩm không nhiều để mà chọn lựa.

Ngày nay mặc dù thực phẩm đầy đủ, nhưng cuộc sống hối hả nhiều người vẫn ăn uống không đúng cách: ăn vội vã giữa ca làm việc; vừa ăn vừa coi tv hoặc nghe nhạc; vừa ăn vừa chơi game, check mail; vừa ăn vừa nói chuyện có thể gây tranh luận, căng thẳng.... Ăn như vậy làm sao có thể gọi là sành khoái. Tại sao muốn thưởng thức âm nhạc phải tìm hiểu nhạc lý, muốn thưởng ngoạn hội họa phải biết rõ các trường phái....mà muốn thưởng thức món ăn đến nơi đến chốn, người ta lại lơ là, không chịu tìm hiểu. Nhất là ngày nay ẩm thực đã trở thành một nghệ thuật toàn diện, đa dạng, được hỗ trợ bởi khách sạn, nhà hàng, du lịch, lễ hội ẩm thực trên thế giới cũng như quảng bá của truyền thông (sách báo, show tv, youtube....) về gia chánh và món ăn của mọi dân tộc. .

Ẩm thực phát triển khởi đi từ các cuộc Cách Mạng Xã Hội thế kỷ XVIII khi dân chúng được tiếp cận các tiệm ăn mọc lên như nấm, trong khi trước đó chỉ dành cho thiểu số quý tộc và thượng lưu ưu tú. Ẩm thực trở thành nghệ thuật với xuất hiện năm 1825 quyển sách Physiologie du Gout (Sinh Lý Học Của Khẩu Vị) của nhà sành ăn Pháp Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826) bàn về nghệ thuật ẩm thực, Theo ông, sành ăn cần phải có khả năng tập trung, chú ý vào thưởng thức cái đang ăn, và đánh giá món ăn qua 3 cảm nhận:

- Trước hết cảm nhận trực tiếp (direct) khi đầu lưỡi tiếp xúc đồ ăn và các cơ quan trong miệng khởi sự hoạt động.
- Tiếp đến cảm nhận đầy đủ (complete) khi đồ ăn đã nhai được đưa sâu vào trong miệng, tấn công toàn bộ cơ quan với hương và vị của nó.
- Sau cùng cảm nhận phản tỉnh (reflective) là đánh giá được tạo thành bởi các ấn tượng nhận được từ miệng.

Có thể ví dụ cụ thể như ăn phở: thoát tiên nếm chút nước dùng, hít hà mùi phở, thấy không dở, nhưng phải vài giây sau mới nhận biết hương quế, hồi thế nào, ngọt của nước dùng là do xương hầm hay mì chính, bánh phở mềm hay dai... và lúc đó mới kết luận phở ngon mức nào. Nghĩa là cần một chút thời gian để nhận ra hương vị phức tạp của đồ ăn rồi mới có thể đánh giá chính xác, thường thức tới mức và đúng thật là khoái khẩu. Nếu cứ ăn đại, ngốn cho nhiều thì không phải sành ăn mà là tham ăn, ăn tạp. Và tham ăn là 1 trong 7 mối tội đầu của đạo Chúa.

Trên lý thuyết thì như vậy, nhưng trên thực tế cũng khó kết luận các trường hợp sau thuộc loại nào vì sành ăn hay tham ăn đều có thể là mê ăn, khoái ăn như nhau. Montaigne tự trách mình tham ăn, mê ăn đến nỗi cắn cả vào lưỡi và ngón tay, cũng như ngồi vào bàn là lo ăn chẳng thiết chuyện trò. Vua Louis XIV no say quá độ đến nỗi đêm tân hôn không thể làm nhiệm vụ chú rể. BS Johnson khi ăn tập trung chú ý hết mức, đến nỗi các mạch máu trên trán nổi phồng và lấm tấm mồ hôi. Phillip W. Haberman, Jr. cũng ý kiến rằng sành ăn chỉ là tham ăn có đầu óc.

Brillat-Savarin chú trọng đến chất lượng của đồ ăn, cho rằng bữa ăn đơn giản cũng đủ ngon, đem lại khoái khẩu nếu diễn ra một cách nghệ thuật. Nhưng ông cũng phải thán phục một linh mục ở Bregnier, rất tử tốn, không vội vã, đã ngốn cả một bữa ăn khủng gồm súp, thịt bò hầm, chân cừu nấu kiểu hoàng gia cần ngập răng, gà sống thiến gặm tới tận xương và đĩa rau trộn vét sạch tới đáy đĩa, trước khi kết thúc bằng miếng pho mát to tướng với chai rượu vang và ly nước lạnh. Cha bảo làm vậy là vâng lời Chúa đã ra lệnh ăn để sống và còn khuyến khích bằng cách cho con người ngon miệng, thèm ăn cũng như với phần thưởng khoái lạc đi kèm.

Thật vậy, đói và ngon miệng thèm ăn là 2 yếu tố gia tăng khoái khẩu. Đói là khi cơ thể thiếu năng lượng, đòi hỏi cung cấp thực phẩm để lấy lại cân bằng nội môi (homeostatis) Khi no, thì cảm thấy ít ngon, ít khoái. Có người đã bảo đói là nước chấm ngon nhất. Còn thèm ăn là thích ăn một món nào đó, do khách quan như đồ ăn có mùi vị thơm ngon, vật liệu trông sạch sẽ hấp dẫn..., do chủ quan như giá trị dinh dưỡng, văn hóa, kinh nghiệm quá khứ... Thiên hạ lớn lên đa số thích ngọt, béo và đậm đà, do kết quả tiến hóa của con người : ăn uống các thứ có vị này ngon miệng, hình như có năng lực, khỏe khắn; trong khi ăn thứ có vị chất đắng thường là có chất độc hại, lại khó nuốt.

Trước đây khuynh hướng tìm khoái trong ăn uống các thứ ngọt béo, đậm đà là vô hại vì tiêu thụ chừng mực. Chỉ hơn một thế kỷ nay khi thực phẩm đầy đủ, thừa thãi, kỹ nghệ thực phẩm lợi dụng thói quen này của người tiêu thụ, sản xuất fastfood vật liệu không phải loại tươi ngon, nhưng phụ gia nhiều béo, ngọt, đậm đà; lại bổ sung thêm hóa chất gây ghiền, tác dụng trên serotonin làm giảm cảm giác đói mà không làm giảm cảm giác khoái khẩu, khiến đã bớt đói mà vẫn thèm ăn thêm; nhờ vậy sản xuất bán được nhiều, giá lại rẻ. Hậu quả là hiện nay hơn nửa dân số (đa phần là dân nghèo) bị béo phì, phát sinh nhiều bệnh tật, là một gánh nặng của xã hội. Có thể bảo ngày nay ăn là cách rẻ nhất để tìm khoái cảm, vừa no lại vừa ngon miệng mặc dù thiếu lành mạnh. Tuy nhiên Brillat-Savarin phân biệt: "Thích khoái của ăn" (pleasures of eating) khi chỉ cần thỏa mãn nhu cầu chấm dứt cơn đói hoặc thèm ăn nếu không thực đói; và "Thích khoái tại bàn ăn" (pleasures of the table) khi có phản tỉnh, chú ý đến thứ bỏ vào miệng để cảm nhận cái khoái, và tập trung thưởng thức bữa ăn, mà trong một môi trường xã hội nào đó (như tiệc tùng, thù tiếp bạn bè...) cái khoái của ăn uống này có thể hòa nhập và nâng cấp các cảm nghiệm nghe nhìn chung quanh, khiến sau cùng có một cái khoái tối đa, toàn diện cả thể xác lẫn tinh thần. Dựa vào ý kiến trên có thể rút ra những điều nên làm để đạt khoái khẩu tối đa một khi có điều kiện.

Món ăn thường là kết hợp độc đáo của những vật liệu được cấu thành theo một cách thức riêng. Phản ứng khoái lạc của mùi vị thì rất phức tạp, đòi hỏi phải phản tỉnh để nhận biết. Như vậy nếu không hiểu biết các vật liệu, không rành các hương vị, không biết cấu tạo của món ăn... thì không thể thưởng thức món ăn đến nơi đến chốn. Giống như nghe nhạc mà không biết nhạc lý không nhận được hết cái hay. Cho nên tìm hiểu về thực phẩm, gia chánh, các món ăn lạ... là điều nên làm. Nhờ vậy biết chọn món tươi ngon, lành mạnh, bổ

dưỡng, mở rộng khẩu vị, dám thưởng thức và ăn đúng cách những món hay lạ, nhận ra chính xác cái ngon....nghĩa là hưởng nhiều cái khoái khẩu hơn. Biết gia chánh còn có lợi tự mình chọn lựa đồ tươi ngon, tự mình nấu món thích, và nấu nướng cũng là một giải trí đem lại nhiều thích thú. .

Sành ăn là phải biết nhiều vừa gia tăng vừa mở rộng khoái khẩu. Phải dám thử nghiệm quả soài riêng, phó mát camembert là những thứ khó người rồi mới thấy chúng ngon. (Giai thoại sau cho biết khái niệm về mùi camembert: Napoleon đang mơ màng ngủ. Có người dí miếng camembert vào mũi ông. Ông kêu lên "Josephine, để yên anh ngủ!"). Ăn mì Nhật



Ramen phải húp sùm sụp, cắn bánh phồng tôm VN nghe côm cốp mới thấy đã. Các món ăn lạ của các dân tộc có hương vị riêng cũng nên thưởng thức để phong phú hóa khoái khẩu. Quan trọng là hiểu biết đúng cách thức tiêu thụ món ăn (ví dụ: dùng ngón tay, đũa hay muỗng nĩa; thứ nào trước, thứ nào sau, kết hợp thế nào; cách dùng gia vị như mù-tạt, wasabi, nước mắm...) để tận hưởng được cái ngon mà cũng để tránh thiên hạ chê cười

khi ăn không đúng cách. Ví dụ: Ăn sushi nên dùng đũa với các cuộn cơm, và dùng ngón tay với cục cơm phủ miếng cá: đặt ngón trỏ ở đầu miếng, ngón cái và ngón giữa ở 2 bên cạnh, nhắc lật ngược miếng sushi, nhúng đầu kia của miếng cá vào nước chấm và đưa ngược đầu đó vào lưỡi trước.

Đôi khi có món ăn đặc biệt đạt tới giới hạn của khoái khẩu người ăn phải hiểu trước để khỏi lúng túng. Vd 1. Món cá fugu Nhật có chất độc chết người, chỉ đầu bếp có bằng cấp và kinh nghiệm mới được phép làm, mà thỉnh thoảng vẫn xảy ra tai nạn. Có thực khách mạo hiểm đòi chỉ để lại chút xíu chất độc cho tê tê môi và lưỡi một chút. Nếu ăn mà không sao thì ngoài khoái khẩu còn có cái khoái thảng được tử thần.

Ví dụ 2. Món chim sẻ rừng (ortolan) nướng của Pháp là đặc sản quý hiếm, rất đắt, và đã bị cấm, nhưng người ta vẫn ăn lên. Chim ăn hạt dẻ, hạt ngũ cốc, thịt nhiều và thơm, được săn bắt đem về nuôi vài tuần trong lồng kín mít để vỗ béo. Khi làm thịt thì đem nhúng vào rượu Armagnac cho chết ngạt và ngâm ít lâu cho rượu thấm vào thịt. Vật lông phải cẩn thận để giữ chất béo, hương vị thịt và nướng xong đem ngay ra bàn còn nóng sốt. Ăn kiểu nguyên con đưa vào miệng, đầu hướng ra ngoài, nhai chậm rãi từ chân tới xương. Theo lệ, thực khách trùm khăn kín đầu, để giữ cái hương vị, để khỏi xấu hổ vì tàn nhẫn ăn con chim xinh đẹp, nhỏ bé, là linh hồn của nước Pháp, và cũng là để tránh ánh mắt quở trách của Chúa. Đã hẳn cái gì hiếm quý, cấm đoán thì càng kích thích, cho nên món này tạo được thích khoái cực điểm.

Khó có dịp soi món ăn quá đặc biệt này, xin mời netter tạm thưởng thức ảo, hàm thụ, qua tái tạo của tác giả Mỹ Michael Paterniti (The Last Meal, báo Esquire, May 1998), người tưởng tượng được vinh dự là 1 trong hơn 30 thực khách của bữa tiệc cuối cùng của Tổng Thống Pháp Francois Mitterand. Cho thấy khoái khẩu đôi khi đòi hỏi phản tỉnh, biến cái lợm giọng thành ngon (vd khác là trường hợp mùi vị khó người của soài riêng).

"...Phải cần thời gian. Tôi buộc phải nhai tới nhai lui mãi, cảm giác dài như 3 ngày. Sau khi nhai lâu lắc như vậy, trong khi cái miệng đầy những nụ và tuyến khẩu vị làm việc, thì đột nhiên tôi chợt cảm thấy lâng lâng xuất thần. Tôi không còn cảm giác hương vị, không còn tồn tại như một vật thể, mà là chính cái hương vị. Đó là trạng thái tôi muốn ở mãi, nhưng không được vì hương vị ngọt ngào của chim dần dần có chút đắng đắng và xương bắt đầu xuất hiện. Khi tôi nghĩ phải đưa chúng xuống họng tôi cảm thấy lợm giọng. Và tôi khó nhọc cố gắng nuốt trọn tất cả."

M.F.K. Fisher nữ tác giả nổi tiếng về ẩm thực cho rằng ăn uống chung với người khác là một thân mật không thể coi nhẹ; và một tuyệt hảo của ăn uống là giữa bạn bè. Thật vậy bạn bè không gì gần bó hơn là chén tạc chén thù, và hình như khoái khẩu tăng hẳn lên. Không cứ ngày xưa Epicurus đã ca tụng thú thù tạc này và Lý Ngự (tác giả Nhục Bò Đoàn) cũng nhắc đến các tiệc thân mật giữa các bạn bè với món cua là sở thích chính vào cuối mùa thu; mà sau này Nguyễn Khuyến khóc bạn Dương Khuê cũng có 2 câu thơ:

*"Rượu ngon không có bạn hiền.
Không mua không phải không tiền không mua"*

đủ nói lên bạn bè là tác nhân làm gia tăng khoái khẩu.

Không chỉ giữa bạn bè, mà ăn uống từ xưa đến nay, từ đông sang tây đã được coi là bôi trơn của xã giao, của giao dịch công việc trong xã hội, khiến chuyện gì cũng xong, có bất hòa thì bụng no người ta cũng dễ làm hòa.

Nhất là diễn ra tại nhà hàng, các lễ hội ẩm thực, các địa điểm du lịch...vì có thể đây là dịp để thiên hạ cộng các khoái hoạt khác vào khoái khẩu, có khi khoái khẩu chỉ là phụ mà cái khoái được ra vào nơi sang chảnh mới là chính.

Rõ ràng ăn uống ngon miệng hơn vì món ăn ở nhà hàng thường đã được bảo đảm, khung cảnh đẹp đẽ, hữu tình, phục vụ chu đáo...thỏa mãn cái tôi được làm chủ. Thích khoái này còn tăng gấp bội nếu đây là dịp phô trương giàu sang, địa vị, khẳng định đẳng cấp, tự mãn của thói trượng giả. Bởi vì đâu có phải ai cũng vào được nhà hàng có sao Michelin, có khi bắt buộc phải trang phục tươm tất bộ vét, hoặc ít ra áo vét hay cà-vạt, gọi món ăn đắt tiền như trứng cá caviar, nấm truffle....

Trên đây là liệt kê vài nhân tố tích cực có thể gia tăng khoái khẩu. Ăn uống nên trong trạng thái thư giãn, chậm rãi từ tốn nhai cho kỹ, chú ý đến đồ ăn với các hương vị đặc biệt của nó. Nên ăn khi đói, với người khác, và nếu được thì ngoài tiệm, vì nhiều lợi ích thấy rõ. Cũng nên tìm hiểu các thực phẩm (món ăn cũng như cây trái, rau củ, thịt cá...) và cả gia chánh nữa thì càng tốt, để mở rộng kiến văn, đi đây đó biết thử nghiệm món lạ, làm phong phú khẩu vị, khoái cảm tối đa.

Mặt khác ăn uống và tiêu hóa là hoạt động phức tạp của một hệ thống gồm nhiều cơ quan được điều khiển bởi óc và các thần kinh nội tạng của mỗi cơ quan, sao cho máu lưu thông hoạt động thuận lợi. Cho nên các nhân tố tiêu cực không những phương hại đến hoạt động này mà còn làm giảm khoái khẩu, thiết nghĩ nên tránh được bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Ví dụ: Tránh ăn khi bị stress, và không nên tranh luận khi ăn e gây căng thẳng, có thể mất ngon, mất vui, Tránh vừa ăn vừa di động, chạy lòng vòng mà nên ngồi, nằm hay đứng. Tránh chia trí, vừa ăn vừa xem tv, chơi game hay check phone. Tránh ăn nhanh, vội vã, lúc no hay sau khi hoạt động mạnh như thể dục, việc nặng, mà nên nghỉ ngơi một lúc trước đã. Cũng nên tránh ăn liên tiếp các thứ kị nhau (ví dụ:cà chua kị dưa chuột, sữa bò kị nước trái cây), nhất là bữa ăn dù ngon đến mấy tránh ăn quá no, có thể bội thực....

Sau cùng để kết luận xin mượn lời nhận xét xác đáng về nghệ thuật ẩm thực của thi sĩ Tản Đà, người rất rành về ẩm thực và gia chánh:

*"Đồ ăn không ngon, thời không ngon
Giờ ăn không ngon, thời không ngon
Chỗ ngồi ăn không ngon, thời không ngon
Không được người cùng ăn, thời không ngon."*

Phạm đức Thân.