

Ăn Uống vì Sức Khỏe

Việt Hải

Mỗi dịp đầu năm người Mỹ thường hứa với lòng mình hãy làm một điều gì mới, cái mà họ gọi là "New Year's Revolution". Tôi nghe người ta hứa hẹn sẽ bỏ thuốc lá, bỏ đi sòng bạc, bỏ rượu chè, bớt trọng lượng (sụt cân),... đại loại là nhằm bỏ điều tiêu cực để hướng về mặt tích cực. Trong tinh thần niềm mong ước cho một sức khỏe khả quan hơn, tôi xin viết tổng hợp nhiều ý tưởng bằng bạc đầu đó để thành bài "Ăn Uống Vì Sức Khỏe" để làm quà mua vui đầu Xuân, xin hiểu như vậy quý vị nhé.

Nói đến "ăn chay" thông thường người ta liên tưởng đến Phật giáo. Thật ra ý niệm ăn chay với người Tây phương, như tại đây tôi ám chỉ người Mỹ, những bạn bè mà tôi đã tiếp xúc, họ ăn kiêng cho sức khỏe, nhưng cũng có người bỏ hẳn trứng, hải sản và thịt ăn đúng nghĩa như người tu hành bên Phật giáo, dù họ đặt niềm tin vào sức khỏe mà thôi. Cơ thể chúng ta như cái máy, khi cho chất độc vào thì ắt hẳn điều xấu sẽ xảy ra mà thôi như "garbage in, garbage out", thức ăn làm hại tâm thân. Theo lối ăn truyền thống cũ của xã hội Mỹ thật là điều đáng ngại. Tôi sống chung với người Mỹ một thời gian khi mới sang Mỹ, sáng họ đi tìm tại các quán ăn fast food, nếu đơn giản thì dùng hai cái donut và ly cà phê, hay ghé qua McDonald's kêu khẩu phần gồm bánh pancake, trứng chiên, thịt bacon và xúc xích (loại tôi cho là mỡ heo béo ngậy khi mới chiên ra). Trưa thì bạn Mỹ của tôi ăn pizza, spaghetti hay hamburger, kèm khoai chiên và 1 ly coke, đôi bụng thì supersize khẩu phần ăn. Chiều họ dùng các loại TV dinner, hay một hộp gà chiên hay một đĩa bò steak bề dày 1 inch thêm nước sauce và bỏ vào để phần khởi cái béo cho vị giác mê ly. Hình như những bạn Mỹ của tôi rất ít ăn rau, legume, trái cây. Họ được nuôi với thức ăn ngọt và béo. Cái hệ quả mà nước Mỹ đã bùng tỉnh dậy trong khoảng 2 thập niên vừa qua. Trường học Mỹ bớt lượng ngọt và béo trong khẩu phần ăn của học sinh tiểu học và trung học, và khuyến khích học trò quen với trái cây và rau.

* Thực phẩm rau quả là căn bản cho sức khỏe

Hai căn bệnh gây chết người nhiều nhất tại Hoa Kỳ là bệnh tim mạch và bệnh ung thư. Bệnh tim mạch bao gồm nghẽn mạch vành tim (coronary artery disease), nhồi máu cơ tim (heart attack), tai biến mạch máu não (stroke), suy tim (congestive heart failure), và nghẽn mạch máu chân. Bệnh ung thư bao gồm ung thư vú, ung thư đại tràng và trực tràng, ung thư dạ dày, ung thư nhiếp hộ tuyến cùng vài loại bệnh ung thư khác. Cả hai loại bệnh trên, theo các nghiên cứu khoa học cho biết đều có liên hệ mật thiết với thực phẩm nhiều chất đạm thịt và nhiều chất béo, bao gồm cả chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa, chất cholesterol mà chúng ta ăn hàng ngày.

Khi chúng ta chào đời, toàn bộ hệ thống mạch máu của chúng ta sạch sẽ, máu luân lưu dễ dàng và trái tim bơm máu làm việc bình thường. Dần dà theo thời gian mạch máu chúng ta nhỏ dần lại do chất cholesterol xấu LDL tích tụ xung quanh bờ thành mạch máu, và do đó trái tim phải bơm mạnh hơn, gây áp xuất máu gia tăng, đây gọi là áp huyết cao (high blood pressure) và là yếu tố nguy hiểm chính trong các yếu tố nguy hiểm dẫn đến bệnh tim mạch.

Lượng cholesterol trong máu được cung cấp bởi hai nguồn:

- 1/ thực phẩm do chúng ta ăn từ bên ngoài, và
- 2/ do sự chế tạo của gan qua sự kích thích chất béo bão hòa.

Nếu chúng ta ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều cholesterol như mỡ, thịt, nội tạng của thú vật (gan, lòng, tim, cật), tôm, cua, bơ, sữa, trứng thì sẽ dễ bị cao cholesterol. Vì gan của chúng ta chế tạo ra chất cholesterol qua sự kích thích chất béo bão hòa. Do đó, **dầu thảo mộc hay chất mỡ động vật cũng làm tăng cholesterol**. Nếu gan của chúng ta tạo ra nhiều cholesterol mặc dù chúng ta ăn ít thực phẩm chứa chất cholesterol hay ít dầu, mỡ thì lượng cholesterol trong máu cũng sẽ tăng cao.

Gan tạo ra nhiều hay ít cholesterol sẽ tùy thuộc vào yếu tố di truyền (genetics). Những yếu tố khác như ít tập thể dục và mập cũng có thể làm gia tăng lượng cholesterol trong máu. Thật ra cholesterol là một chất cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên khi lượng cholesterol lên cao, nó sẽ trở thành nguy hiểm. Chúng làm các mạch máu nhỏ hẹp lại, để cuối cùng làm tắc nghẽn các mạch máu này. Quá trình này diễn tiến âm thầm, chậm chạp qua nhiều năm tháng. Tùy theo nơi bị tắc nghẽn mà triệu chứng thay đổi khác nhau.

Khi mạch máu tim bị nghẹt người bệnh thường cảm thấy tức ngực phía bên trái. Kèm theo cơn đau là cảm giác khó thở, ra mồ hôi. Đây là dấu hiệu báo trước chúng ta sẽ bị nguy hiểm vì **chứng nhồi máu cơ tim** (heart attack) có thể xảy ra. Khi mạch máu dẫn tới bộ óc, trung tâm điều khiển mọi hoạt động của con người, bị tắc nghẽn thì phần cơ thể tương ứng sẽ bị tê liệt. Thường thấy nhất là nửa thân người **bỗng nhiên bị bại xuội, đồng thời không nói được.** Nhiều khi bệnh xuất hiện như những cơn tê nhẹ thoáng qua ở một bên người. Đây là dấu hiệu báo động cho một tai họa có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Tai họa này có thể là chứng bán thân bất toại như kể trên hay là một cơn hôn mê trầm trọng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Hiện tại phương pháp chữa trị chứng cao cholesterol bằng cách uống thuốc, chỉ có tác dụng **ngăn cản hay làm chậm lại sự tiến triển của căn bệnh.** Chưa có phương cách nào hàn gắn các tổn hại trên các mạch máu này. Vì thế phòng ngừa bằng cách ăn uống đúng cách và tập luyện thể lực lẫn tinh thần thường xuyên là phương pháp hay nhất để chống lại các biến chứng nguy hiểm của bệnh cao cholesterol.

Đối với bệnh ung thư, các nhà khoa học cũng cho biết mỡ động vật như mỡ heo, mỡ bò, và bơ sữa, chứa một hàm lượng lớn chất cholesterol và chất béo bão hòa (saturated fat), có khuynh hướng thúc đẩy một số tế bào ung thư nào đó phát sinh, nhất là ung thư vú. Sự chuyển hóa thành năng lượng của chúng có tác dụng đối với kích thích tố nữ, mà kích thích tố nữ lại có tác dụng thúc đẩy sinh ra ung thư vú, ung thư thân tử cung và ung thư buồng trứng.

Các nhà khoa học ở khắp nơi trên thế giới đã mất nhiều chục năm để tìm ra nguyên nhân gây nên hai loại bệnh trên và họ kết luận rằng chỉ có một chế độ dinh dưỡng ít chất béo, nhiều ngũ cốc lứt (nguyên chất, chưa chế biến), rau đậu, trái cây tươi và các thức ăn giàu chất xơ khác có thể giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch và ung thư. Họ cũng khẳng định chế độ ăn nhiều thịt, cá, bơ, sữa, của người Tây Phương không thể nào không sinh ra bệnh được, bởi vì chức năng sinh lý của con người thích hợp nhất với một chế độ dinh dưỡng bằng thực phẩm từ nguồn thực vật. Báo Newsweek, trong số đầu của thập niên 1980 đã cảnh giác: "*Thực đơn quá dồi dào của người Hoa Kỳ đã là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh nghiêm trọng và sẽ còn tệ hại hơn nữa. Các nhà nghiên cứu nay đã được thấy rõ thực phẩm của họ trên bàn ăn là nguyên nhân chính của các căn bệnh tim mạch và ung thư.*"

Các bác sĩ Neal Barnard, Dean Ornish, McDougall, và Mitchel Gaynor, là bốn vị bác sĩ trong số các vị bác sĩ nổi tiếng của hậu bán thế kỷ thứ 20, đã đi tiên phong trong việc phòng ngừa và trị liệu bệnh tật bằng thực phẩm rau đậu, một thứ **alternative foods** cho alternative medicine. Cả bốn vị bác sĩ đã xuất bản rất nhiều sách viết về cách **phòng ngừa bệnh tim mạch và ung thư bằng thực phẩm rau đậu.** Họ khuyên bệnh nhân nên bỏ ăn thịt cá, chỉ nên ăn rau, đậu, ngũ cốc lứt, trái cây, luyện tập thể lực và tinh thần thường xuyên.

* Ăn rau quả bảo vệ tim mạch

Theo tin từ Hội Tim học của Pháp, chúng ta nên ăn mỗi ngày 2 hay 3 trái cây và 400 gram rau, như công thức 300 gram rau luộc và 100 gram rau tươi sẽ tốt cho cơ thể. Cũng như trái cây chín, rau sống cung cấp nhiều vitamins, muối khoáng, nguyên tố vi lượng vốn chứa nhiều chất đề kháng oxy hoá. Như ông bà ta vẫn thường bảo: "**Đói ăn rau, đau uống thuốc**", cho thấy rằng có giá ngừa ngăn bệnh hoạn tương đương với thuốc men. Rau quả đúng là một liều thuốc tuyệt vời dành cho những ai muốn **giảm cân**, vừa ngon miệng mà vẫn đầy đủ chất dinh dưỡng, lại hết sức an toàn cho sức khỏe. Bạn có thể dễ dàng thực hiện một thực đơn ăn kiêng lấy rau quả làm thức ăn chính.

* Hãy ăn thêm những loại rau quả

Nếu ta không có điều kiện thuận lợi để tăng thêm khẩu phần rau xanh hoặc trái cây trong bữa ăn, hãy uống nước xay các loại rau quả. Đó cũng là một giải pháp tốt. Nước xay rau quả là một dạng chất lỏng kết hợp cho sự dinh dưỡng cao giữa các loại trái cây và nước tinh khiết, loại thức uống chứa rất nhiều chất bổ dưỡng cho cơ thể chúng ta. Chính vì thế mà các nhà dinh dưỡng học hay các y sĩ thường khuyên bệnh nhân uống nhiều nước xay trái cây để cơ thể tăng thêm sức đề kháng. Hơn nữa, nếu chúng ta không thích ăn trái cây thì hãy nghĩ đến việc uống nước xay trái cây (fruit juice hay smoothie). Có hai loại nước xay trái cây mà ta có thể lựa chọn trong khía cạnh dinh dưỡng học:

- Nước trái cây đơn sắc: Chỉ có một loại trái cây hoặc rau xanh được sử dụng để bạn có thể dễ dàng lựa chọn hương vị mà mình thích. Ví dụ như nước khóm, dâu tây, kiwi, cantaloupe, nho đào, cà chua, cà

rốt hay cam khá phổ thông được nhiều người ăn kiêng thích thú, nó chứa nhiều dưỡng chất và còn có tác dụng làm đẹp da.

- Nước trái cây đa sắc: Được trộn nhiều loại rau quả khác nhau lại tạo thành hỗn hợp mang nhiều mùi vị hơn. Tuy vậy cũng có nhiều người không thích uống loại nước thập cẩm này nhưng rõ ràng là nó đầy đủ dưỡng chất hơn nước ép trái cây đơn sắc và sự hỗn hợp như thế rất tốt cho cơ thể. Trên thị trường Mỹ quốc các nhà sản xuất như Tropicana, Dole, Welch's,... cho ra những hiệu như Exotic Juice, Tropical juice, V8,... gồm nhiều loại nước xay trái cây đa sắc.

Thật vậy, những loại rau quả hay nước trái cây này vô cùng hữu ích, nó đều chứa rất nhiều loại vitamins mà có người gọi là thuốc tươi hàng ngày ("daily fresh medicine") và xin quý vị đừng nên xem thường chúng trong thực đơn ăn kiêng hay ăn chay của mình. Hãy đảm bảo sao cho ít nhất 1 tuần bạn ăn các món này một lần. Ăn kiêng hay ăn chay ngày càng trở nên quen thuộc với phụ nữ hiện đại và trở thành một phương thuốc rất tốt cho cả sức khỏe và tinh thần.

* Thức ăn làm cơ thể khỏe mạnh hơn

Phần lớn chúng ta thường ít chú ý là một ly nước xay trái cây hay một đĩa rau cải có thể mang lại cho mọi người nhiều chất dinh dưỡng và năng lượng hơn họ nghĩ. Thật vậy, ăn chay là lúc mà ta muốn cơ thể sống khỏe mạnh và tinh khiết và tinh thần được trở nên minh mẫn và sáng suốt hơn. Đây quả thật đúng là cách ích lợi nhất cho mọi người chọn cho mình một lối suy tư về sức khỏe của chính mình. Khi chọn ăn chay hay ăn kiêng, cơ thể sẽ phân hủy thực phẩm mau lẹ hơn, và cũng như phân hủy calcium khiến hệ thống xương vững chắc hơn. Hơn nữa, rau quả giúp loại trừ độc tố khỏi gan, ruột, thận và các bắp cơ. Nó vững mạnh hệ thống miễn nhiễm cho cơ thể, và cũng làm lành các vết sẹo, làm trẻ trung hoá các tế bào, phục hồi các bộ phận bị tổn thương hay nhiễm độc.

Bởi vì rau quả chứa rất nhiều chất xúc tác enzyme nên cơ thể không cần vất vả kiệt lực lượng chất xúc tác enzyme dự trữ để phân hủy thức ăn hữu cơ. Thay vì sử dụng enzyme tích trữ trong cơ thể, rau quả cung cấp luôn các chất này để giúp tiêu hoá thức ăn nhanh hơn. Và khi có nhiều enzyme được tiết ra cho nhu cầu sử dụng, cơ thể sẽ đào thải độc tố dễ dàng và mau lẹ.

* Tiết giảm bớt lượng đường huyết

Người thích thức ăn hay thức uống ngọt thường có lượng đường trong máu nhiều hơn bình thường. Tình trạng này rất dễ kéo theo căn bệnh tai biến mạch máu, do lượng đường tràn ngập làm tắt nghẽn các mạch máu. Nếu bạn ăn rau quả thường xuyên và liên tục, bạn sẽ đưa vào cơ thể rất nhiều chất carbon hydrate và chất này lại có tác dụng ngăn cản lượng đường trong máu gia tăng cao. Quan trọng hơn khi cơ thể tự làm sạch từng ngõ ngách nhờ lượng enzyme mà rau quả mang đến, ta cảm thấy mệt mỏi, vì khi đó các độc chất phản ứng lại việc bị bài tiết các chất dơ bẩn khiến cơ thể bị thay đổi đột ngột, sự khó chịu là vậy.

* Vai trò của hệ thống ruột

Ruột non nối liền với ruột già. Vai trò của ruột non là đóng góp trong diễn trình tiêu hóa và hấp thụ những chất dinh dưỡng nuôi cơ thể. Các tuyến trong niêm mạc của ruột non tiết ra các chất xúc tác enzyme tiêu hóa và chất nhớt, nhờn. Trong khi ruột già có vai trò tiếp thu nước từ các chất do ruột non chuyển sang và thực hiện tiến trình điện giải các chất chưa được tiêu hóa bên ruột non. Các chất này được đưa tới các cơ co thắt nhịp nhàng để phân hủy ra hậu môn. Do vậy, **ruột là nơi bài trừ độc chất**, hệ thống ruột có thể loại ra 15g hoặc nhiều hơn các độc chất hằng ngày. Nếu độc chất không được loại trừ ra khỏi ruột già, thận hay da, chất độc sẽ bị tích trữ trong cơ thể. Lâu dần, nó sẽ kết tụ lại thành các khối u và trở thành thành búi, mà nguyên nhân của rất nhiều căn bệnh nan y không mong muốn. Trong một cuộc nghiên cứu hỗn hợp giữa 2 nhóm bác sĩ của Viện Nghiên cứu Karoliska của Thụy Điển và các chuyên gia tại Đại học Y khoa Harvard, bản nghiên cứu lưu ý 3 yếu tố: sinh tố B6 trong thức ăn, nguy cơ ung thư ruột già và ảnh hưởng của rượu cũng cho kết quả tương tự. Những phụ nữ uống rượu nhỏ, ít dùng sinh tố B6 thì nguy cơ ung thư ruột già tăng cao trong khi những người **dùng sinh tố B6 trong thời gian dài sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh này**.

Bên cạnh việc ăn nhiều rau quả, hãy chắc chắn bạn uống ít nhất là 1.5 lít nước mỗi ngày. Ruột của bạn cần khoảng 2 lít/ngày để hoạt động trơn tru và còn cần nhiều hơn thế khi thực hiện chức năng **giải độc**. Uống gần

2 lít nước mỗi ngày sẽ giúp cho thận của bạn có cơ hội **đào thải các độc tố** và duy trì dòng máu luân chuyển đều đặn trong cơ thể.

Việc ăn kiêng hay ăn chay và uống nhiều nước cũng giúp bạn bài tiết các chất cặn bã dễ dàng và đều đặn hơn. Khi hệ thống đường ruột hoạt động hiệu quả thì chúng ta **tránh được bệnh táo bón và bệnh trĩ**.

* Ăn chay giảm cân nhanh hơn ăn kiêng

Theo kết quả một nghiên cứu mới đây tại Mỹ được đăng trên tạp chí American Journal of Medicine, một kế hoạch ăn chay ít chất béo có thể giúp giảm cân nhanh hơn so với một cách ăn thực phẩm chứa ít cholesterol. Giáo sư y khoa Neal Barnard ngành dinh dưỡng học, thuộc trường Đại học Y khoa George Washington đã đề nghị 64 phụ nữ ở tuổi mãn kinh và nặng cân, được chia ra làm 2 nhóm, theo một chương trình ăn chay nhiều rau cải, hoa quả và ít chất béo hoặc cách hai ăn kiêng theo một cung cách ăn thông thường ít calorie và ít cholesterol.

Sau 14 tuần lễ, các phụ nữ theo chế độ ăn chay với sự giới hạn ít chất béo gồm nhiều rau quả, ngũ cốc nguyên hạt (whole grains) và các loại đậu làm họ **giảm 6.5kg**. Trong khi các phụ nữ nhóm hai ăn kiêng theo phương cách dùng ít chất cholesterol, kết quả cho thấy chỉ **giảm 4kg**. Theo giáo sư Barnard nhận định, cung cách ăn chay dễ theo hơn vì không đòi hỏi việc canh đếm số lượng calorie và cách giảm bao nhiêu khẩu phần ăn trong nhóm ăn kiêng (dietic style). Cả hai cung cách ăn này đều giúp giảm 400 calorie trong khẩu phần ăn bình thường, nhưng kết quả cuối cùng phương cách ăn chay giúp giảm cân nhiều hơn.

* Vài thức ăn ích lợi cho cơ thể

- Yaourt: tạo vi khuẩn có ích và tiêu diệt vi khuẩn có hại
- Trà xanh: chống ung thư, làm bền răng, chữa được sâu răng (nhờ chất fluor), diệt vi khuẩn và nâng cao độ bền huyết quản
- Nho đen hay đỏ: chống lão hóa, chống ôxy hóa (anti-oxidant)
- Khóm (thơm): ngừa bệnh sạn thận, lợi tiểu
- Bắp: giúp tránh tăng huyết áp và xơ cứng động mạch
- Yến mạch (oat meal): hạ huyết áp, hạ mỡ máu và hạ đường máu
- Mầm lúa mì (wheat germ): hạ áp huyết và hạ mỡ máu
- Khoai lang: hấp thụ nước, hấp thụ mỡ và đường, hấp thụ độc tố
- Bí đỏ (bí rợ): kích thích tế bào tụy, sinh sản insulin, nên thường ăn nó rất ít bị bệnh tiểu đường.
- Cà-rốt: dưỡng mắt, dưỡng da, dưỡng tóc, dưỡng niêm mạc
- Đậu nành: chống ung thư, ngừa bệnh cao mỡ, giàu chất đạm
- Khổ qua (mướp đắng): tốt cho trị bệnh tiểu đường
- Cà chua: tốt trị bệnh huyết áp cao và có ích tạo làn da đẹp
- Bồ công anh: tẩy độc tố trong gan, lợi tiểu
- Artichaut: tốt cho gan lọc mỡ, lợi tiểu
- Tỏi: ngừa ung thư, ngừa cao mỡ, hạ áp huyết
- Hoài sơn, khoai mì: luộc dùng trị bệnh tiểu đường
- Rong biển: rất quan trọng đối với các bệnh tim mạch, huyết áp cao, mỡ máu cao, tiểu đường.
- Nấm đông cô: nâng cao khả năng miễn dịch
- Nấm mèo: tránh bệnh máu đông đặc

* Ăn chay giảm cân nhanh hơn ăn kiêng

Theo kết quả một nghiên cứu mới đây tại Mỹ được đăng trên tạp chí American Journal of Medicine, một kế hoạch ăn chay ít chất béo có thể giúp giảm cân nhanh hơn so với một cách ăn thực phẩm chứa ít cholesterol. Giáo sư y khoa Neal Barnard ngành dinh dưỡng học, thuộc trường Đại học Y khoa George Washington đã đề nghị 64 phụ nữ ở tuổi mãn kinh và nặng cân, được chia ra làm 2 nhóm, theo một chương trình ăn chay nhiều rau cải, hoa quả và ít chất béo hoặc cách hai ăn kiêng theo một cung cách ăn thông thường ít calorie và ít cholesterol.

Sau 14 tuần lễ, các phụ nữ theo chế độ ăn chay với sự giới hạn ít chất béo gồm nhiều rau quả, ngũ cốc nguyên hạt (whole grains) và các loại đậu làm họ giảm 6.5kg. Trong khi các phụ nữ nhóm hai ăn kiêng theo phương cách dùng ít chất cholesterol, kết quả cho thấy chỉ giảm 4kg. Theo giáo sư Barnard nhận định, cung cách ăn chay dễ theo hơn vì không đòi hỏi việc canh đếm số lượng calorie và cách giảm bao nhiêu khẩu phần ăn trong nhóm ăn kiêng (dietic style). Cả hai cung cách ăn này đều giúp giảm 400 calorie trong khẩu phần ăn bình thường, nhưng kết quả cuối cùng phương cách ăn chay giúp giảm cân nhiều hơn.

oOo

Trong mùa đón mừng Năm Mới, chúng ta theo truyền thống của dân tộc chuẩn bị cho Tết nhiều thức ăn, nhiều, bánh kẹo, mứt,... Nếu có vui Xuân thì hãy ước nguyện cho lòng mình được bình an. Và rằng ăn chay hay ăn kiêng đều tốt. Tùy theo sự chọn lựa và tùy điều kiện của sức khỏe. Hãy bắt đầu với lời ước nguyện đầu năm đi bạn nhé!

Việt Hải