



Chuyện Dưa Hấu Xưa và Nay

Hoàng Nam

Mỗi năm Tết đến, tôi thích viết về chủ đề Tết. Năm nay ngẫu hứng trong tôi về một loại trái cây khó vắng mặt trong những ngày Tết. Này nhé,
*"Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ.
Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh."*

Tôi nhớ từ tiềm thức câu thơ Tết nhất của thời xa xưa, khi mà ngày Tết đến trên bàn thờ nhà tôi thường chưng một cặp dưa hấu An Tiêm. Để rồi ngày nay dù đã xa quê hương 12 ngàn dặm, một nửa mặt địa cầu mà hồn tôi vẫn giữ những tập tục truyền thống ngày Tết với sự tích của vua Hùng Vương thứ 18 ngày nào. Vậy xin hỏi là sự tích An Tiêm và dưa hấu như thế nào?

Dưa Hấu và An Tiêm:

Xin thưa rằng ngày xưa ngày xưa, thời vua Hùng Vương thứ 18, đất nước Việt Giao Chỉ của chúng ta được Thiên Hoàng đãi ngộ cho đồng ruộng bao la bát ngát, hoa quả thì chưa có nhiều thứ thơm ngọt như ngày nay. Vua Hùng Vương thứ 18 có nuôi một người con nuôi tên là Mai Yển, hiệu là An Tiêm. An Tiêm khôi ngô, thông minh và hiểu thảo nên vua yêu dấu lắm. Khi lớn lên, vua phong quan tước và cưới vợ cho. Từ đó, An Tiêm và vợ sống một cuộc đời giàu sang, hạnh phúc. Có lần yến tiệc với bạn bè, An Tiêm vui miệng nói: "Vợ chồng ta được như ngày nay là do số phận mà trời đã định cộng với công sức và tài năng của ta mà có". Chẳng may, lời nói vui đùa ấy lại lọt vào tai của những quan nịnh thần. Vốn ghen ghét với An Tiêm từ lâu nên nhân cơ hội này, họ đem tâu với Vua cha. Tưởng An Tiêm kiêu bạc, phản bội khi phủ nhận công ơn nuôi dưỡng của mình, Vua giận lắm. Ngài ra lệnh thu hồi chức tước và đày vợ chồng con cái An Tiêm ra hoang đảo ở ngoài biển Nga Sơn (thuộc tỉnh Thanh Hóa ngày nay) và chỉ cho một ít lương thực dùng trong vài tháng. Vua cha muốn An Tiêm chứng minh về khả năng tự túc của mình như đã khoe khoang.

Sống ngoài hoang đảo xa xôi, An Tiêm thấy vợ lo buồn khóc lóc thì an ủi rằng: "Nàng đừng khóc lóc thế làm gì. Trời sinh ra ta, trời phải nuôi ta. Sống chết do trời định, ta há gì phải lo." Từ đó vợ chồng con cái An Tiêm vui vẻ làm lụng khai khẩn đất hoang và trồng những loại rau dại để tự nuôi sống. Một hôm, có một bầy chim lạ từ phương Tây bay đến, thả xuống một loại hạt. Ít lâu sau, những hạt đó mọc lên một loại cây có thân dây bò sát tươi tốt. An Tiêm lấy làm lạ và ra công vun tưới. Không lâu, dây nở hoa, kết trái Những trái tròn to, vỏ xanh mát mắt. Khi chín, An Tiêm xẻ ra, thấy ruột đỏ, hạt đen. Ăn thử thấy mùi vị thơm ngon ngọt ngào. Ăn vào thấy mát lòng và thêm sức khỏe. Từ đó vợ chồng con cái An Tiêm lấy hạt trồng thêm thật nhiều dưa và ăn thay cho cơm gạo.



Vợ chồng An Tiêm tại Nga Sơn

Rồi bỗng một hôm, có một chiếc tàu buôn bị gió bão tấp vào đảo. Mọi người lên đảo thì thấy bãi dưa phì nhiêu tươi tốt. An Tiêm mời họ ăn thử. Thấy ngon và lạ quá họ bèn đổi những thực phẩm đem theo trên tàu để lấy dưa. Họ đem dưa về đất liền bán ra được nhiều người thích. Thế là từ đó, các thuyền buôn cứ đến đảo đổi lấy dưa. Chẳng bao lâu, hoang đảo trở nên sầm uất và vợ chồng An Tiêm trở thành giàu có.

Làm giàu nhờ loài trái cây độc đáo: Dưa hấu

Một hôm, nhớ đến An Tiêm, vua cho người ra thăm xem An Tiêm sống chết ra sao. Sứ giả về tâu vua là An Tiêm hiện đang sống một cuộc đời ấm no, giàu có, mà lại nhân hạ. Nhà vua thăm khen phục An Tiêm và cho lời nói xưa là đúng. Sau đó vua cho triệu An Tiêm về triều và khôi phục chức vị ngày xưa. Để tỏ lòng nhớ ơn Vua, An Tiêm mang theo hạt giống về cho dân chúng trồng. Vua cũng đặt tên hòn đảo trồng dưa của An Tiêm là đảo Châu An Tiêm. Khi người Tàu ăn loại dưa này, thấy ngon, khen là "hầu". Người Việt ta đọc trại ra là dưa hấu. Thế rồi thành thói quen, người ta gọi đó là trái dưa hấu.

Do đó ngày đầu năm, trái dưa bở đôi, màu đỏ ngọt ngào như lời chúc một năm mới đầy may mắn và hạnh phúc, cũng bởi vì như tiếng Quảng Đông bảo rằng "hầu, hầu", tức là "tốt, tốt lắm" như lời chúc mừng đầu năm.

Dưa hấu đỏ Mỹ

Nói về màu sắc, bói toán thì dưa hấu cũng nói lên sự phát đạt hay thịnh vượng ít nhiều của gia chủ trong năm. Người ta tin rằng, nếu trái dưa hấu đầu năm mà ruột đặc, màu đỏ tươi, mọng nước, ngọt lịm thì đó là báo hiệu một năm tuyệt vời. Bởi thế, mua dưa hấu bày Tết phải rất thận trọng bạn nhé, vì nhiều người coi như đó là que bói đầu năm.



Dưa Hấu và Y Khoa

Về mặt y khoa dinh dưỡng, ôi thôi, dưa hấu tuyệt vời hết chỗ nói. Hãy ghi nhớ là dưa hấu để ở nhiệt độ thường trong phòng sẽ chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn những quả để trong tủ lạnh hoặc mới hái. Theo hai nhà nghiên cứu sinh học Penelope Perkins-Veazie và Julie Collins tại phòng Thí Nghiệm Nghiên Cứu thuộc Bộ Nông nghiệp Mỹ ở Oklahoma, đã tìm hiểu các chất chống oxy hoá (anti-oxydants) ngăn chặn sự tổn thương do mặt trời, hoá chất và những tác nhân trong cuộc sống hằng ngày. Dưa hấu rất giàu chất lycopene, một chất chống oxy hoá rất hữu hiệu, khiến dưa hấu và cà chua luôn đỏ và giúp **ngăn ngừa bệnh tim mạch như sự tụ máu hay tắc nghẽn mạch máu (blood clots) và một số mầm bệnh gây ra chứng ung thư**. Nhóm nghiên cứu đã kiểm nghiệm những quả dưa hấu được lưu trữ trong 14 ngày ở các nhiệt độ 21 độ C, 13 độ C, và 5 độ C. Những quả dưa hấu được cất ở nhiệt độ 21 độ C - nhiệt độ mát trong phòng (room temperature) sẽ có nhiều chất dinh dưỡng hơn. So với những quả mới hái, dưa hấu ở nhiệt độ 21 độ C có nhiều hơn 40% chất lycopene và 50-139% chất betacarotene, mà cơ thể chuyển hóa thành vitamin A.

Kết quả cho thấy dưa hấu tiếp tục tạo ra chất dinh dưỡng sau khi được hái và việc ướp lạnh làm chậm quá trình này. "Thời hạn sử dụng thông thường với dưa hấu tốt nhất là 14 đến 21 ngày, ở 13 độ C sau khi hái", các nhà nghiên cứu này cũng cho biết là ở nhiệt độ lạnh (refrigerated) 5 độ C, dưa hấu bắt đầu phân huỷ và hư hỏng sau 1 tuần.

Ngoài ra, theo phúc trình của Dr. Barbara Levine, một chuyên gia về ngành dinh dưỡng, trong bài viết "Chất lycopene có thể giúp **ngăn ngừa ung thư nhiếp hộ tuyến**" (Lycopene may help to prevent prostate cancer) đăng trong tạp chí y học "Lycopene and Health", bà cho biết dưa hấu chứa chất lycopene, rất tốt cho việc ngăn ngừa ung thư nhiếp hộ tuyến. Sự đo lường khi người ta tìm hiểu lycopene trong dưa hấu là cứ mỗi 2 serving cup có chứa từ 15 cho đến 20 mg lycopene. Khi người đàn ông nào có chứa vị thần hộ mạng lycopene trong máu thì mức độ bị ung thư nhiếp hộ tuyến rất thấp. Do đó những năm sau này giới y khoa vẫn liên kết 2 yếu tố dinh dưỡng về lycopene và dưa hấu với nhau.

Dưa Hấu và Viagra

Thưa quý bạn, chưa hết chuyện dài dưa hấu đâu. Theo bản tin về công dụng của dưa hấu không thua loại thuốc tiên siêu sinh lực Viagra làm tôi hoa mắt. Dưa hấu lại mở giải quán quân đem những tia hy vọng cho những chiến sĩ đàn ông có súng mà không có đạn. Có phải vậy không? Ta hãy nghiệm xét qua những chi tiết lâm li dưới đây xem ra sao, bạn nhé.



Viagra thiên nhiên

Trong dưa hấu chứa nhiều citrulline, các nhà dược lý học cho rằng loại amino acid thiên nhiên này có tác dụng dược học tựa như dược chất sildenafil citrate của Viagra. Trong thời gian qua kể từ ngày chào đời khi công ty Pfizer tình cờ tìm ra siêu linh dược này, Viagra phát sinh tạo hiệu quả thị uy vượn nòng súng tuy khá nhanh, nhưng có tác dụng phụ nhất định đối với cơ thể, trong khi loại "Viagra thiên nhiên" dưa hấu của An Tiêm tuy tạo hiệu quả chậm hơn, nhưng tuyệt đối không có tác dụng phụ. Tuy nhiên, phải ăn đến những 3 quả dưa hấu mới đạt hiệu lực bằng một viên Viagra. Theo tài liệu của Phòng Thí Nghiệm Nông Nghiệp (Agricultural

Research Laboratory ARS) ở Missouri cho biết chất citrulline hiện diện trong dưa hấu, là một loại amino acid, khi kết hợp với một chất acid tìm trong cơ thể sẽ sinh ra chất arginine. Arginine làm gia tăng chất nitric oxide, và nitric oxide làm dẫn nở các mạch máu căng phồng lên xung quanh vùng của dương vật tạo ra sự hưng hưng phấn, làm ly thích thú như khi lửa để ở gần rơm. Đây cũng là tác dụng của siêu linh dược Viagra, mang vai trò tương tự. Do vậy trên thị trường công ty Naturally Vitamins tại Phoenix, Arizona, trích theo đặc tính này trong dưa hấu để sản xuất ra hiệu thuốc Stimulin dành cho quý ông có súng mà cũng như không.

Tưởng cũng nên ghi nhận là trên thế giới hàng năm số tử vong vì ung thư hơn 18 triệu người theo tài liệu năm 2005 của Cơ Quan Y Tế Thế Giới (WHO), cũng theo Hiệp Hội Bướu Lâm Sàng Hoa Kỳ (American Society of Clinical Oncology) trong năm 2006 đã có 234,460 người đàn ông dễ thương mang chứng bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến, mà trong số đó có 27,350 người bị vong mạng. Đáng lưu ý hơn cả theo tài liệu của Tổ Chức Các Y Sĩ Gia Đình Hoa Kỳ (American Academy of Family Physicians) cho biết phỏng định có chừng 10 đến 20 triệu các tay súng bất khiển dụng tại Mỹ. Với chiều hướng người Hoa Kỳ ăn dưa hấu nhiều hơn vì dinh dưỡng hay vì ngon miệng, thì theo Hội Đồng Phát Triển Dưa Hấu Quốc Gia (the National Watermelon Promotion Board) cho biết hàng năm thì dịp lễ Độc Lập Hoa Kỳ là lúc dưa hấu được tiêu thụ nhiều nhất. Theo bản tin AP thông báo tiểu bang Georgia sản xuất 42 triệu mỹ kim dưa hấu trong năm nay, mà thành phố Atlanta được vinh dự đạt ngôi vị Thủ Đô của Dưa Hấu Thế Giới (the Watermelon Capital of the World).

Thưa quý bạn, đọc đến đây tôi thất vọng vì ngày xưa ông cha ta làm bá chủ của loại trái cây của ngày Tết truyền thống Việt Nam, khi mà vợ chồng An Tiêm kinh doanh dưa hấu khắp hoang đảo tại vùng Nga Sơn. Thử hỏi thời vua Hùng Vương thứ 18 thì chưa hề có nước Mỹ này, chưa hề có Atlanta, chưa hề có Viagra của Pfizer, chưa hề có Stimulin của công ty Naturally Vitamins, mà chỉ có vợ chồng An Tiêm hạnh phúc từ linh hồn đến thể xác, bởi vì chuyện kể là họ chỉ ăn dưa hấu mà thôi, mà dưa hấu có bao chất dinh dưỡng bởi bỏ tránh bệnh nghẹt máu cơ tim không bị blood clots, ngăn ngừa bướu ung thư bởi lycopene, bởi những anti-oxydants, bởi arginine cho nguồn hạnh phúc yêu đương vô tận. Vua Hùng Vương đày ải người con trai ra hoang đảo để dạy dỗ cho nên người, nhưng ngài không ngờ chính quyết định năm xưa của ngài giúp cho vợ chồng An Tiêm tìm được hạnh phúc nhất, vì An Tiêm có thừa arginine, nên không cần siêu linh dược của Pfizer, An Tiêm có thừa lycopene nên ngài chưa hề sợ prostate cancer như những người đàn ông dễ thương của chúng ta trong thế kỷ 21 này.

Xin cho tôi chấm dứt ở đây để vinh danh vợ chồng ngài An Tiêm số Một của chúng ta. Hoan hô An Tiêm! Long live An Tiêm! Đầu năm mới Tết đến tất cả hãy hứa giữ tinh thần An Tiêm sống mãi trong chúng ta, và đừng quên ăn dưa hấu, bạn nhé.

Hoàng Nam (VHLA)