

Mập Ồm Xấu Đẹp

Phạm đức Thân



*Tháng giêng ăn Tết ở nhà
Tháng hai cờ bạc tháng ba rượu chè*

Tết VN, như cách nói đã cho thấy, ăn phải đứng đầu; cũng như trong các dịp khác: ví dụ ăn mừng, ăn hỏi, ăn cưới... Hình như dân VN xưa nghèo khổ thiếu ăn, thiếu mặc nên những dịp lễ tết, hội hè... mới được no bụng. Thật ra cái ăn ám ảnh dân ta sâu rộng. Không có dân tộc nào trên thế giới như VN có trên 100 từ diễn tả mọi tình huống xã hội đều có liên tưởng xa gần đến ăn. Vd. ăn bám, ăn bản, ăn có, ăn cắp, ăn chặn, ăn cướp, ăn đong, ăn hiếp, ăn khớp, ăn mảnh, ăn vạ....

Ăn là một nhu cầu để sống còn, và lại cho khoái khẩu, ngay từ bé đã biết ngon lành ra sao khi bú vú mẹ, cho nên ăn được xếp hạng nhất trong tứ khoái. Xưa nhiều nước chưa có thực phẩm đầy đủ, đói là bình thường, và thiên hạ chỉ được no bụng trong những dịp hội hè, lễ tết.... Thực phẩm là nhu yếu phẩm và có thể dùng để răn đe. Trẻ em bú rỗng bình phạt nhịn ăn là cuối cùng sẽ phải vâng lời. Các chế độ Cộng Sản trước đây đã lợi dụng sự thiếu thốn này, đặt ra chính sách tem phiếu phân phối thực phẩm để kiểm soát và cai trị dân chúng. Nay tại nhiều nước phát triển, ăn uống quá đầy đủ, nếu không muốn nói là dư thừa, ẩm thực mang nhiều ý nghĩa mới (qua xã giao, lối sống, giao dịch...) và tác dụng đến nhiều mặt văn hóa xã hội.

Dịp lễ-tết như Thanksgiving, Xmas, Tân Niên... thiên hạ thường tiệc tùng, ăn nhậu thoải mái. Nhưng sau đó một số đông như có mặc cảm tội lỗi lại quay trở lại ăn kiêng hoặc kiểm soát việc ăn uống để tránh béo phì. Bài này thử tìm hiểu ý nghĩa của hiện tượng xã hội trên liên quan tới ẩm thực, mập ốm, xấu đẹp:

Đây là bàn về thân hình, trọng lượng cơ thể con người, cho nên "ốm" không có nghĩa là bệnh mà là gầy, dùng để chỉ chung người từ thon thả đến tong teo, cũng như "mập" chỉ chung người từ đầy đà đến núng nính. Y khoa định nghĩa mập ốm khác quan theo chỉ số BMI (căn cứ trên cân nặng và chiều cao cơ thể) và phân ra:

- <18.5 ốm
- 18.5 đến <25 bình thường
- 25 đến <30 hơi mập
- >30 mập
- >40 béo phì

Với khổ người VN, chỉ số BMI hơi thấp hơn một chút:

- <18.5 ốm
- 18.5 đến <**23 bình thường**
- **23 đến <25** mập
- >25 béo phì

Như vậy quan niệm mập ốm khác nhau tùy chủng tộc, quốc gia. Mập khác trên thực tế, trừ trường hợp quá béo phì hoặc gầy tong teo, cảm nhận mập ốm thường có chút chủ quan, tương tự như xấu đẹp tùy người đối diện. Riêng đối với đương sự, người béo thường cảm thấy mình ít béo hơn, và người gầy cảm thấy mình có da thịt hơn, như là một phản ứng tự nhiên trước tiêu chuẩn khát khe của xã hội.

Trước đây ít ai để ý đến mập ốm, coi như chuyện tự nhiên. Người nghèo không đủ ăn, dĩ nhiên trông gầy còm ốm yếu. Người giàu thừa ăn thừa mặc trông có da thịt, đầy đà khỏe mạnh. Ăn uống hàng ngày tùy theo lợi tức gia đình. **Kiêng cử, chay tịnh là chuyện của các nhà tu hành, muốn làm khổ thân xác để nâng cao tinh thần**, tu dưỡng đạo đức, **giảm bớt cám dỗ của xác thịt**. Mặc dù xưa kia một số ít quý tộc Hy La cũng quan tâm đến hạn chế ẩm thực để bồi dưỡng tinh thần; và VN cũng có câu "*Miếng ăn là miếng tội tàn*", "*Ăn lấy thơm lấy tho, không phải ăn lấy no lấy béo*" mà người viết thiên nghi hoặc là để răn đe thói xấu tranh ăn, hoặc là để tự an ủi như AQ của Lỗ Tấn, hơn là để hạn chế thực phẩm.

Chỉ từ hậu bán thế kỷ XIX phát sinh một giai cấp tư sản trung lưu, người ta mới nghĩ đến chuyện quản lý thân xác bằng ăn kiêng để có được một trọng lượng và thân hình lý tưởng, chứ không phải để bồi dưỡng tinh thần. Hình thể thon nhỏ đã được ưa chuộng trước đó ở Hy Lạp, nay được chủ nghĩa lãng mạn đề cao qua tiểu thuyết, tranh của các họa sĩ lập thể, Matisse... nên trở thành thị hiếu. Mặt khác thời trang phát triển cũng đóng góp vào việc nâng cao hình ảnh thon nhỏ này. Nhưng thay vì dùng ý chí để kiềm chế thói tham ăn, họ coi mỡ là kẻ thù và chỉ chú ý nhiều đến mập ốm nặng nhẹ. Âm ảnh bởi thân hình thon thả nhỏ nhắn, phụ nữ tư sản đã gây nên một phong trào biến đổi thân hình qua chế độ ăn kiêng, thể dục thể thao, sử dụng hóa dược và giải phẫu thẩm mỹ (hút mỡ bụng, cằm, cổ....) **đôi khi gây ra lo lắng thái quá**, phát sinh bệnh tâm thần biếng ăn (*anorexia nervosa*) bệnh rối loạn ăn uống (*bulimia* - ăn uống thả cửa rồi sau đó kiêng ăn thái quá và thể dục cật lực để tiêu mỡ). Béo phì trở thành một bệnh cần phải đối phó.

Trong thân hình tiềm ẩn những băn khoăn tâm lý, những đánh giá đạo lý là chỉ dấu của giai tầng xã hội, vai trò phái tính, và trạng thái tình cảm, đạo lý, tinh thần của chủ nhân, bị chi phối bởi cơ cấu xã hội. Mặt khác, thị hiếu xã hội thay đổi theo thời gian, cho nên ý nghĩa của thân hình mập ốm cũng khác nhau tùy thời kỳ. Thân hình tài tử, người mẫu trong phim ảnh thập niên 70 hồi đó được coi như thon thả, thích hợp (*fit*), nếu bây giờ nhìn lại thì hình như trông mềm nhão. Thân hình lý tưởng ngày nay không phải là gầy hơn, cho thấy trọng lượng không phải là cái gây ra cảm tưởng mềm nhão, mà chính là do thiếu săn chắc, cúi người hay ngồi xuống vẫn phô ra những chỗ thừa, nhất là ở bụng, hông. Âm ảnh giảm cân dẫn tới ăn kiêng, xáo trộn ăn uống, tiêu mỡ, hút mỡ, tất cả **không giúp được nhiều**. Muốn đẹp cần phải kết hợp chế độ ăn kiêng với xây dựng thể hình để có một dáng **về săn chắc khỏe mạnh của thể thao gia**, không chỗ nào thừa nhão. Thảo nào người đã thon gầy mà vẫn chưa bằng lòng, nghĩ là còn dư mỡ. *Fit* nghiêng về nghĩa "săn chắc" hơn là nghĩa "thích hợp". Và các *fitness center* mọc lên như nấm.

Trước đây xã hội phân biệt rõ rệt giai cấp, chủng tộc và giới tính mà thân hình có thể là một chỉ dấu. Bụng phệ là dấu hiệu doanh nhân thành đạt, trong khi quý tộc thon thả hơn, như thể đứng trên cái ăn cái uống, có thực sự quyền lực và tài sản cai trị dân chúng là đám đông ốm yếu thiếu ăn thiếu mặc. Dần dần quyền lực xã hội không nằm ở tích lũy tài sản mà ở khả năng quản trị được lao động và sở hữu của người khác. Đây đã bị xuống cấp, có khi còn bị chê là thiếu ý chí kiềm chế thói tham ăn cố hữu, nghĩa là không đủ nghị lực thích hợp cho việc lớn. Sau cùng thân hình trở thành biểu tượng cho trạng thái tình cảm, đạo lý, tinh thần của chủ nhân. Thân hình cơ bắp là dấu hiệu sức mạnh thể chất của nam giới, phân biệt tự nhiên với nữ giới mềm mại yếu ớt hơn. Nhưng vai u thịt bắp cũng thường liên hệ đến giai cấp vô sản, lao động chân tay và chủng tộc (vd. nô lệ, cầu thủ, võ sĩ da đen, dân bán khai da đỏ, da màu thiếu số...) Về văn hóa, bắp thịt ám chỉ cái gì thiếu cảm tính, không đầu óc, nhiều thú tính, hoang dã hơn là văn minh. **Càng nhiều cơ bắp hình như càng ít văn hóa..**



Ngày nay quan niệm có thay đổi. Thân thể cường tráng, bắp thịt cuộn cuộn là biểu tượng thái độ đúng đắn, không còn thuộc giai cấp thấp, chứng tỏ có ý chí, năng lực, có thể kiểm soát được nhược điểm thiếu thời (vd. ăn tạp béo mập, tình dục bộc phát dễ sinh sách nhiễu...) hoàn thiện con người để thăng tiến xã hội. **To béo, phì nộn cho thấy lười biếng, thiếu quyết tâm, kỷ luật bản thân** để thích nghi xã hội, nghĩa là thiếu khả năng để thành công trên đường đời. Tài tử A. Schwarzenegger lực sĩ đẹp bắp thịt cuộn cuộn mà làm Thống Đốc California 2 nhiệm kỳ (2003 - 2011), cũng như J. Ventura cựu đô vật đã làm Thống Đốc Minnesota thời gian 1999- 2003. Ấy là chưa kể nhiều người khác (vd. tài tử, cầu thủ, huấn luyện viên thể thao...) đã kiếm được thu nhập cao với thân hình này nờ. Đó là thành quả của đấu tranh liên tục bằng ăn kiêng và thể dục, nâng cao tinh thần giống như thiếu số quý tộc Hy Lạp ngày xưa.

Trong xã hội tư bản phát triển, chuyện ăn uống, mập ốm (mà nữ quan tâm nhiều hơn nam) trở thành vấn đề gay gắt vì đối kháng giữa sản xuất và tiêu thụ. Một đảng nhà sản xuất muốn bán được nhiều, quảng cáo rất hấp dẫn, nhiều khi mâu thuẫn, bán ầm thực đủ loại (ngon lành béo bở có, giản đơn kiêng khem có, đầy đủ dinh dưỡng có) cũng như các loại thuốc tiêu mỡ, trị mập. Đảng khác người tiêu thụ bị chi phối, muốn thỏa mãn bản năng ham ăn nhưng lại sợ mập xấu, cho nên luôn luôn bị giằng co không biết chọn thái độ nào. Nhất là bị ám ảnh bởi tiêu chuẩn đẹp phải là thon thả săn chắc như các minh tinh hoặc người mẫu, được thổi phồng bởi truyền thông, nhà thiết kế thời trang, y giới (thuốc giảm cân, tiêu mỡ, giải phẫu hút mỡ). Hậu quả là xã hội có tình trạng trái ngược. Một đảng, gần 40% dân Mỹ béo mập (đa số giai cấp thấp, da đen, gốc Mễ) là những người đầu hàng bản

năng, ăn uống thoải mái, **khiến bị thiên hạ coi khinh, bị chê là ấu trĩ** như trẻ em lúc nào cũng bú vú mẹ, tham lam, chỉ nghĩ đến mình, chậm chạp, lười biếng, không có ý chí nghị lực kiểm soát bản năng. Béo mập cũng tiêu thụ nhiều hơn người khác: quần áo cần nhiều vải; chỗ ngồi cần đủ rộng.... Chưa kể họ còn là gánh nặng xã hội vì **béo phì có nguy cơ sinh nhiều bệnh**: xương khớp, tim mạch, tiểu đường, tiêu hóa, suy giảm trí nhớ, hô hấp, rối loạn nội tiết và cả ung thư.

Ác cảm với béo mập cũng thấy rõ trong vụ Clinton và Lewinsky. Hình như báo chí chú ý nhiều hơn đến dáng hình tròn trịa của Lewinsky, New York Post gọi nàng là "Portly Pepperpot". Tác giả P. Compos trong *The Obesity Myth* cho rằng công chúng bị hấp dẫn bởi vì hai người đều béo mập, mà **béo mập thường bị gán cho là thích dân tình và quyền lực**, không kiểm soát được bản năng thèm khát, nên phạm tội là đương nhiên. Đàng khác lại có một số người sợ béo mập đến nỗi **đề nèn bản năng, không dám ăn**, kiêng khem quá mức, sinh bệnh tâm thần biếng ăn, khiến đôi khi gầy quá, hại đến sức khỏe. Tuy nhiên cũng có một số đồng khác chọn nước đôi, có theo chuẩn mực xã hội, nhưng không triệt để. **Ngày thường và ban ngày ăn uống có kiểm soát, nhưng cuối tuần và ban đêm nhiều khi tự cho phép thả lỏng, rồi sau đó kiêng cử mạnh trở lại, thêm thể dục nhiều hơn để tiêu mỡ**. Hiện tượng này gọi là rối loạn ăn uống thường thấy trong xã hội tiêu thụ tư bản. Nghĩa là vừa ăn vừa run. Diana từng thú nhận, sau khi đính hôn, nghe Charles quảng eo mình nói "Oh, a bit chubby here, aren't we?" (Ồ, đây hơi mũm mĩm một chút, phải không?) thì liền bị rối loạn ăn uống.

Hai loại người trên (béo phì và gầy quá) có vẻ không phù hợp tiêu chuẩn đẹp của xã hội. Gầy quá thường do quyết tâm sai lầm chủ quan của đương sự và có thể dễ dàng thay đổi bằng bỏ ăn kiêng, tăng dinh dưỡng để có thêm da thịt. Nhưng đối với béo phì áp lực xã hội đã tạo cho họ những mặc cảm không đáng : cảm thấy xấu, vụng về, nặng nề, chậm chạp, thiếu tự tin, khó thăng tiến...nhất là vì béo phì còn có những nguyên nhân khách quan, nằm ngoài kiểm soát của ý chí. Thật vậy xã hội phát triển con người không năng động như ngày xưa (đi bộ, làm việc lao động tay chân...) mà ngày nay ngồi xe, nhiều người làm bàn giấy, cung cấp dịch vụ... ít hoạt động nên dư thừa calories. Mỹ lại sử dụng đường nhiều nhất trên thế giới, không chỉ trong bánh kẹo, đồ uống (coca cola tràn lan) mà trong tất cả thực phẩm khác, đóng gói cũng như nấu nướng tươi sống (thịt cá tôm...); ngay cả rau trộn cũng dùng các loại *dressing* có chất đường. Mục đích là để bán nhiều vì **vị ngọt hấp dẫn, dễ thành nghiện**. Dân lợi tức thấp ăn đồ ngọt, béo, rẻ qua fast food, mập là đương nhiên. Chưa kể mập phì một phần cũng còn do gen di truyền.

Mặt khác tham ăn và lười biếng cũng không phải là thói xấu riêng của dân mập. Ăn đứng đầu tứ khoái, ai cũng dễ mắc thói tật tham ăn; cũng như lười biếng là tật chung của con người, nhất là khoa học càng tiến bộ thì con người càng lười thêm. Từ xưa Kinh Thánh đã liệt tham ăn và lười biếng vào 7 mối tội đầu. Thành thử một số dân mập đã vùng lên, đoàn kết lại và cho thấy họ có cái đẹp riêng, vẫn hạnh phúc, vẫn diện keng, vẫn làm lớn như ai và đã thành công, được nhiều người đồng tình, có những show TV riêng, đứng cạnh những người mẫu đẹp mảnh mai (được thổi phồng bởi truyền thông, nhà thiết kế thời trang...). Chính những người thổi phồng này về sau cũng phải nói rộng vòng eo, cân nặng của các người mẫu, để tránh có thể gây **tôn hại sức khỏe**. Các nữ minh tinh Hoa Lục vốn đã có khổ người Á Đông nhỏ nhắn lại còn cố ăn kiêng để thân hình gầy gò hơn, khiến nhiều khán giả phải lên tiếng lo ngại cho sức khỏe của họ, gây ồn ào dư luận một thời.

Trước đây người đẹp lý tưởng phải đầy đặn, dáng như hình đồng hồ cát (hơi giống số 8). Có người cho đó là biểu tượng nhấn mạnh đến vai trò nội trợ, làm mẹ của phụ nữ, hông to để đỡ và bầu sữa lớn nuôi con. Ngày nay phụ nữ ngang với nam giới, hoạt động nhiều ngoài xã hội, dáng đẹp thon thả mảnh mai, ngoài ý nghĩa có nghị lực kiểm soát bản năng ăn uống để khỏi mập, còn biểu tượng hình hài dễ di động trong công việc chuyên môn đa dạng. Thể hình này được củng cố bởi thể dục thể thao (chứ không phải bởi công việc nấu nướng như hồi xưa) mang dấu ấn phái tính phụ nữ với quyền lực mới khá mạnh, trong khi đàn ông vẫn có thể hình đẹp lý tưởng là to cao vạm vỡ. Tuy nhiên thống kê ý kiến các bà về thể hình đàn ông cho thấy **chỉ 40% thích mẫu đàn ông vạm vỡ; đa số thích người dáng trung bình và nho nhã thanh lịch**.

Chuyện ẩm thực, mập ốm, xấu đẹp như thế xem ra cũng phức tạp. Nam nữ già trẻ đều bị ảnh hưởng bởi hình dáng thon mảnh lý tưởng được truyền thông, các nhà thời trang thổi phồng. Ngay vài lão ông yamaham VN cũng cố về VN để kiểm chân dài. Tuy nhiên thử hỏi xem cánh mày râu nghĩ gì về cái thể hình thon mảnh lý tưởng mà nhiều phụ nữ đang cố đạt đến. Bên ngoài dĩ nhiên ai cũng thích được dạo phố, dự tiệc cùng người đẹp như vậy để hợp thời trang. Nhưng bên trong họ không phải đánh giá thấp phụ nữ đầy đặn, miễn đừng quá

mập. Không kể anh ba phải nịnh đầm, khen tuốt luốt "*Mập thì đẹp, ốm thì dễ thương, lòi xương dễ mến*", cũng như người ghét dân mập, nhận xét vô căn cứ:

*Những người béo trực béo tròn
Ăn vụng như chớp đánh con cả ngày.*

Phải công nhận rằng phụ nữ đầy đà có nét đẹp riêng, cũng đã được các họa sĩ đưa lên tranh vẽ từ thời xưa (vd. Mona Lisa, tranh Renoir...). Các phim ảnh, hình kỹ nữ (Pháp) thường thường ít có người ốm mà đa số đầy đà. Phụ nữ mập thân nhiệt cao, ấm áp, là gối ôm mùa đông tuyệt hảo. Họ thường nhân hậu, rộng lượng, dễ tính, cho cảm giác mềm mại, chần gối nòng nòn hơn hẳn người thon gầy, mặc dù cũng có người ca tụng **phụ nữ mình dầy, chân dài không biết mỏi**. Lý Ngự cũng đã diễn tả thật chính xác khi ông đặt tựa cho tác phẩm âm tình của mình là "**Nhục Bò Đoàn**" (Nệm Thịt).



Vậy thì không để truyền thông, các nhà thời trang lung lạc, phải nhìn nhận phụ nữ thon thả hay đầy đà đều có nét đẹp riêng, bên tám lạng kẻ nửa cân, cả hai đều đáng yêu như nhau, nếu không muốn nói là về phương diện chần gối phụ nữ đầy đà có phần được điểm cao hơn.

Phạm đức Thân