

Nhịn Đói Để Sống

BS Hồ Ngọc Minh



Từ xưa, không biết tự bao giờ, chúng ta tin rằng, mỗi ngày phải có ba bữa ăn cho chắc bụng, và không những thế, buổi ăn sáng không thể thiếu sót, nếu cần, thêm một buổi thứ tư trước khi đi ngủ cho ấm bụng. Từ khi nhỏ, các bà mẹ còn la các con, phải ăn sạch cơm trong tô chén mỗi bữa, vì cơm là hạt ngọc của trời cho, không thể phí phạm, mang tội. Khi lớn lên, chúng ta được xã hội dạy dỗ thêm những điều như, không nên nhịn đói, phải cử đồ ăn béo, vì ăn béo sẽ bị béo thêm ra, v.v...

Những “giáo điều” trên đây hiện nay đang bị thách đố bởi những nghiên cứu mới nhất.

Trước hết, về chuyện nhịn đói, dĩ nhiên chuyện rất đơn giản là, nhịn đói thì sẽ giảm cân, và, nhịn lâu ngày thì sẽ “đói meo”, không tốt cho cơ thể. Thế thì đâu là giới hạn? Năm ngoái tôi có viết một bài, tường trình tin tức y khoa, về một nghiên cứu, khi cho người tình nguyện nhịn đói 5 ngày liên tiếp thì, các tế bào miễn nhiễm được tăng cường và đổi mới. Gần đây những nghiên cứu đó được tiếp tục, qua khoảng thời gian rộng hơn, người tình nguyện, cứ mỗi tháng, trong 5 ngày liên tiếp, sẽ cắt giảm từ 34% đến 54% lượng calories, 25 ngày còn lại ăn bình thường. Sau 6 tháng, vòng eo giảm, bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp cũng giảm rõ rệt.

Tại sao phải cắt giảm đồ ăn liên tiếp 5 ngày? Vì lẽ, khi chúng ta nhịn đói một bữa, buổi tối chúng ta sẽ ăn bù nhiều hơn, và khi nhịn một ngày, ngày hôm sau cơ thể sẽ trở lại bình thường. Như thế là huê tiền, huê vốn! Một lý do tại sao, người ăn cứ “die-et” không thể giảm eo được. Bằng cách “shock” cơ thể 5 ngày cứ ăn liên tiếp sẽ ép cơ thể quen với chế độ ít calories và buộc phải thay đổi guồng máy bên trong để sống. Những tế bào yếu ớt sẽ bị loại trừ, và thay thế bằng tế bào mới. Cơ thể buộc phải tiêu thụ lượng mỡ dự trữ, nhất là chung quanh vòng số 2.

Trước khi nói tiếp, tôi xin lưu ý, chế độ ăn uống kể trên không nên áp dụng cho người yếu sức khỏe, như đã bị các bệnh tiểu đường, cao máu, nếu không có sự theo dõi của bác sĩ gia đình. Tuy nhiên, một nghiên cứu khác cho biết khi những người có bệnh tiểu đường loại 2, khi “bị” cắt giảm calories, bệnh cũng thuyên giảm. Cách tính nhằm đơn giản là, nhịn một bữa ăn, hay hai bữa ăn trong ngày là xong. Hoặc thay vào các bữa ăn, nhiều rau, ít thịt cá và tinh bột xuống. Ở đây, cá nhân tôi bắt chước như người Hồi Giáo, tuy không theo đạo Hồi, mỗi tháng có một tuần chay, nhịn ăn trong ngày cho tới khi mặt trời lặn. Dĩ nhiên là không quên uống nước lạnh bạn nhé. Thật ra giảm đi 1/3 hay 1/2 calories mỗi ngày trong 5 ngày liên tiếp, không khó vì cơ thể sẽ bị nguy hiểm nhưng khó vì lòng người có dám làm hay không mà thôi. “*Đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông!*”

Đó, bạn thấy không? Các chuyên gia về ẩm thực ngày nay nhiều người đã công nhận, thỉnh thoảng nhịn đói một chút không có hại mà còn có lợi cho sức khỏe. Một lý thuyết lý luận rằng tại sao ngày nay ở những nước “văn minh” tỉ lệ bị bệnh bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường ngày càng cao, và tỉ lệ bị ung thư các loại cũng cao, không phải vì đồ ăn có độc, mà vì **đur thừa đồ ăn, và ăn nhiều!** Khi ta ăn liên tu bất tận, cơ thể là một guồng máy không thể nghỉ ngơi, đơn giản như thế.

Trong bài viết về gạo lứt, tôi có đề cập đến chất Insulin tiết ra từ pancreas để điều chỉnh lượng đường trong máu. Trong khi đó, các chất hormone tăng trưởng (growth factors) có nồng độ bất thường trong máu, làm cho tế bào ung thư phát triển loạn xạ, lại có cấu trúc giống như chất Insulin. Bạn đã nhìn ra mối liên hệ khi chúng ta ăn nhiều hay không? Này nhé, **ăn nhiều, cơ thể sản xuất nhiều chất Insulin và lượng thặng dư sẽ chạy qua kích thích những tế bào ung thư vì có cấu trúc tương tự.** Dĩ nhiên đây chỉ là lý thuyết, dựa trên những nghiên cứu hiện nay chỉ chứng minh được trong ống nghiệm, vì để chứng minh lý luận này trong cơ thể con người sẽ phức tạp hơn nhiều. Dầu gì cũng là điều để chúng ta suy gẫm. Nói như việc tin vào bói toán, phong thủy, nếu những điều chúng ta tin mà không hại ai, và có thể có lợi thì tại sao không tin chứ, phải không?

Chuyện thứ nhì, liên hệ đến việc nhịn đói là, chúng ta tin rằng ăn nhiều chất béo sẽ béo, ăn nhiều trứng gà sẽ bị tăng cholesterol. Những nghiên cứu mới nhất đã chứng minh cho thấy “niềm tin” này là vô căn cứ. Cụ thể, ăn một trứng gà mỗi ngày không làm tăng cholesterol, và, ăn chất béo, nhất là các loại dầu có lợi cho cơ thể

như dầu olive, không làm bạn béo ra. Từ khoá chung ở đây là hai chữ “ăn nhiều”, nhất là ăn nhiều “đường”. **Đường mới là kẻ xấu theo “niềm tin mới” hiện nay.**

Chuyện thứ ba, nghiên cứu cho thấy, không nhất thiết chúng ta phải ăn một ngày 3 bữa, mà, từ 1 đến 5 bữa cũng “OK”, miễn là tổng số calories không cao, và bữa ăn cuối cùng trước khi đi ngủ, tốt nhất là 10 tiếng trước bữa ăn kế tiếp. Có nghĩa là để bao tử và cơ thể nghỉ qua đêm.

Như thế, có thể hiểu rằng, ăn gì cũng được, ăn bao nhiêu bữa cũng được, **nhưng ăn ít lại mà thôi**. Chỉ có điều ăn nhiều bữa sẽ khó giữ cho số calories thấp xuống. Bạn nên kết hợp những điều hiểu biết mới và tạo cho mình một chế độ ăn uống sao cho thích hợp. Chỉ cần nhớ một điều, **“ăn để sống, nhưng ăn ít bớt để sống lâu hơn”**, để dành thức ăn cho người khác thì sẽ không bị mẹ la mắng là “phí phạm của trời”, bạn nhé!