

**Xin được đăng bài viết về vấn đề của BS Bùi Đắc Hùm.**

**Ăn chay**  
**BS. BÙI ĐẮC HÙM**

**\*Trước hết xin BS cho biết ăn chay là gì?**

Ăn chay, hay ăn lạt, nghĩa là ăn những loài thảo mộc: hoa quả, rau cải, không ăn những món ăn thuộc loài động vật như thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc những vật hữu tình, biết tham sống sợ chết như người.

**\*Nói đến ăn chay, người ta liên tưởng ngay đến sự tu hành, xin BS. cho biết quan niệm của tôn giáo về ăn chay.**

Khi đức Phật còn tại thế, một hôm Ngài A Nan hỏi Phật rằng:

• Bạch Phật, tại sao trước kia, Phật cho các đệ tử ăn ngũ tịnh nhục (Ngũ tịnh nhục là năm thứ thịt thanh tịnh:

- a) Thịt ăn mà không thấy người giết.
- b) Thịt ăn mà mình không nghe tiếng con vật bị giết kêu.
- c) Thịt ăn mà mình không nghi người ta giết cho mình.
- d) Thịt con thú tự chết.
- đ) Thịt con thú khác ăn còn dư,  
mà nay Ngài lại cấm tuyệt ăn thịt cá?

Phật trả lời Ngài A Nan:

Vì trình độ các ông trong buổi sơ cơ còn thấp kém, chưa có thể lãnh thọ giáo pháp Đại Thừa, thực hành đúng lý đặng, nên khi ta còn nói pháp Tiểu Thừa, phương tiện cho các ông tạm dùng ngũ tịnh nhục. Đến nay trình độ các ông đã cao, lãnh thọ được giáo pháp Đại Thừa, nên ta cấm tuyệt ăn thịt cá.

Còn ăn thứ ấy, thì còn phạm giới sát sanh, nếu không trực tiếp sát thì cũng gián tiếp sát, làm mất hạt giống từ bi bình đẳng, không thể nào tu hành thành Phật được.

Lời Phật dạy đã rõ ràng: Ăn chay là cốt yếu để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng.

**Tại Ấn độ, trước khi có đạo Phật thì có đạo Hindu, tức là Ấn Độ giáo, Ấn độ giáo quan niệm thế nào về ăn chay?**

Kinh Vệ Đà nhấn mạnh đến tính cách vạn vật đồng nhất thể như sau: "Tất cả các sinh vật đều là con cái của Thượng Đế, nhưng được khoác dưới những lớp áo có hình thái khác nhau. Thượng Đế là đấng cha lành tối cao của muôn loài. Một người cha thì luôn luôn thương yêu con cái một cách công bằng. Giá có một người con nào đó tâu với cha rằng: Em con nó xấu xí và ngu dốt quá. Xin phép cha cho con giết nó đi. Liệu người cha có bằng lòng hay không? Do đó chúng ta có thể suy nghiệm rằng chắc chắn Thượng Đế cũng sẽ

không cho phép chúng ta giết hại sinh mạng của những động vật khác vì chính chúng cũng đều là con cái của Thượng Đế và là anh em của chúng ta".

### **\*Thường thường, khi nói tới ăn chay ta liên tưởng đến Phật giáo. Vậy Thiên Chúa giáo quan niệm ra sao về ăn chay?**

Trong Sáng Thế Ký (Genesis 1:29), quyển đầu của kinh Cựu Ước có đoạn viết: "Chúa phán rằng: Ta đã ban cho các con đầy đủ các loại rau quả và ngũ cốc khắp nơi trên thế giới này. Đó là thức ăn của các con vậy".

Sáng Thế Ký (1:30) viết tiếp: "Chúa phán: Cùng những loài thú khắp nơi trên địa cầu, những nơi có sự sống, ta đã ban cho các ngươi các loại rau quả và ngũ cốc để ăn. Các ngươi không được ăn thịt".

Trong đoạn này ở Sáng Thế Ký (9:4) nhấn mạnh hơn: "Ăn thịt vốn có máu và có sự sống, nên các con không được ăn".

Trong các quyển Thánh Thư, phần lớn những lời rao giảng đều lên án việc ăn thịt. Theo Isaiah (66:3): "Hành động giết chết một con bò chẳng khác gì hành động vạ cổ một con người vậy"

Trong Thánh Kinh cũng có chuyện về Thánh Daniel. Khi còn sanh tiền, có lần Ngài đã bị giam trong ngục thất tại thành Babylon, Ngài đã từ chối các thức ăn mặn do bọn cai ngục mang tới mà quyết đòi cho được đồ ăn chay mới thôi.

Thánh Benedict, người đã sáng lập ra giáo phái Benedictine Order vào công nguyên 529, đã quy định các giáo sĩ ở trong giáo hội phải ăn chay trường.

Giáo hội Cơ Đốc (Seventh Day Adventist Church) nghiêm cấm các tín đồ sát sinh và ăn mặn. Tiên sĩ John H. Kellogg, tín đồ trung kiên của giáo phái này ở Hoa Kỳ đã cổ xúy mọi người ăn chay. Ông đã cai quản một bệnh viện bằng cách cho các bệnh nhân điều dưỡng chỉ toàn bằng những thức ăn chay mà thôi .

### **\*Tại Việt nam, có hai nền tôn giáo mới là Phật giáo Hoà Hảo và Cao Đài. Vậy quan niệm của hai tôn giáo này ra sao?**

-Theo đạo Hoà Hảo, trong 10 Điều Tâm Huyết, Đức Phật Thầy Tây An đã khuyên người đời ăn chay để giữ hạnh lành như sau :

.....

Điều thứ tư Pháp môn quy luật  
Hạnh trường chay cố sức trau dồi  
Thịt là xương máu tanh hôi  
Cỏ cây rau cải cũng rồi bữa ăn  
Đức Từ Bi thường hằng thể hiện  
Không sát sanh lòng thiện ta còn  
Lạt chay tuy chẳng ngọt ngon

Còn hơn thú vị com chan máu hồng....

**-Còn trong đạo Cao Đài thì sao?**

Trong đạo Cao Đài, cơ bút của Đức Diêu Trì Kim Mẫu đã viết trong bài Khuyên Nữ Hồi Tâm như sau:

Lắm phen rồi mẹ khuyên chay lạt  
Gốc gì đâu sanh sát cấm ngăn  
Cũng tình liên lạc đồng bằng  
Thú cầm vẫn thể linh căn Thượng Hoàng....  
Tuy chẳng nói thân hình giống tạc  
Cũng biết ăn, biết khát, biết đau  
Phơi da lóc thịt làm sao  
Con ơi sao uống huyết đào đàn em.....

Nói tóm lại tôn giáo quan niệm rằng chúng sinh đều là anh em, đều có sự sống, để biểu hiện tình thương yêu lẫn nhau ta không nên ăn thịt lẫn nhau. Ngoài ra đó cũng là một cách để thể hiện sự công bình tức là đừng làm cho kẻ khác những gì mình không muốn kẻ khác làm cho mình.

**\*Thưa BS, theo quan niệm thông thường của quần chúng, ăn chay rất có hại không đủ chất bổ dưỡng và làm cơ thể con người suy nhược. BS vui lòng cho biết cái lợi và cái hại của ăn chay.**

Trước hết tôi xin nói về cái hại của ăn thịt.

Không phải mới từ nay mà từ ngàn xưa, một triết gia, ông Senèque, đã nói rằng: "Mỗi bữa ăn, người ta dùng thịt là tự đầu độc, thành thử con người tự sát ngấm ngấm mà không hay biết, do đó con người bị mạng yếu, chết sớm".

Ngày nay những nhà y khoa bác sĩ trứ danh như ông Soteyko, Varia Kiplami có nói: "Trong các thứ thịt, có nhiều chất độc rất nguy hiểm cho sức khỏe con người". Bằng chứng cụ thể là rau cải để lâu ngày thì héo khô, hoặc ung bầy mà ít hôi; còn thịt cá để lâu ngày thì sinh, ương, hôi tanh không ai chịu nổi, và khi ăn vào, ta thấy trong người rất nặng nề, mệt nhọc, khó tiêu. Hơn nữa, các loài thú vật, thường mắc bệnh này hay bệnh khác như: bệnh lao, bệnh thương hàn, bệnh sán, sên v.v..., nếu chúng ta ăn vào, sẽ vương bệnh, rất nguy hiểm.

Năm 1997 Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã có bản báo cáo nghiên cứu nêu rõ trên thế giới hiện có hơn 10 triệu người bị ung thư ít nhất là 30%-40% trong số đó nếu biết điều tiết việc ăn uống ngay từ thời kỳ đầu sẽ có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư. Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên ăn ít các loại thực phẩm có nhiều mỡ cũng như thứ có chất gây ra ung thư như thực phẩm ướp muối, hun khói, hoặc nướng... đồng thời nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh và thức ăn nhiều chất xơ. Gần đây các chuyên gia y tế nghiên cứu đã có

hiều bằng chứng chính xác chứng minh sự liên hệ giữa ăn thịt với chứng bệnh ung thư ruột già. Lý do gây bệnh là vì trong thịt chứa nhiều chất béo nhưng lại ít chất xơ, nên dễ gây ra chứng táo bón. Trải qua lâu ngày các độc tố trong thịt sẽ làm cho ruột bị ung thối.

### **\*Ngoài bệnh ung thư, ăn thịt còn có ảnh hưởng tai hại nào khác?**

Bệnh ung thư là nguyên do chánh của tử vong, nguyên do đứng hàng thứ hai là bệnh tim mạch. Loài người và loài động vật ăn thảo mộc có khả năng rất hạn hẹp trong việc đối phó với sự thặng dư các chất béo và chất cholesterol trong cơ thể. Sau nhiều năm chất cholesterol thặng dư đó sẽ lắng đọng và bám chặt vào thành các huyết quản nên dễ sinh ra chứng cứng động mạch (arteriosclerosis). Lưu lượng máu trở về tim bị bóp nghẽn, lâu ngày sẽ sinh ra bệnh tim hoặc chứng nghẽn động mạch có thể đưa đến tình trạng tử vong.

Đầu năm 1991, tạp chí Y Khoa Hoa Kỳ báo cáo rằng từ 90 tới 97 phần trăm các trường hợp bệnh tim mạch đã gây ra phân nửa số lượng người chết vì bệnh tật tại Hiệp Chúng Quốc có thể ngăn ngừa được bằng cách ăn chay trường. Sự khám phá này đã được Cơ Quan Nghiên Cứu về Bệnh Tim tại Hoa Kỳ tán đồng mạnh mẽ. Ngoài ra Học Viện Khoa Học Quốc Gia Hoa Kỳ (National Academy of Sciences) đã báo động một lần nữa rằng sự tăng cao lượng cholesterol trong máu đã được tìm thấy trong hầu hết dân chúng Mỹ. Nếu không tránh hoặc tiết chế việc ăn thịt thì nguy cơ chết bất đắc kỳ tử bởi bệnh tim mạch sẽ càng lúc càng gia tăng.

### **\*Thưa BS, ngoài ra còn có độc tố nào khác trong thịt cá?**

Gần đây các khoa học gia đã tìm thấy rất nhiều chất hóa học độc hại tiềm ẩn trong thịt các loài thú mà khách hàng tiêu thụ không hề hay biết. Người ta đã dùng nhiều loại thuốc kích thích tố, thuốc an thần, thuốc trụ sinh và các dược chất khác để cho súc vật tăng trưởng một cách nhanh chóng bất thường và làm cho chúng béo mập nặng cân cũng như không bị chết chóc vì các loại bệnh tật.

Tại Úc Châu, người ta đã dùng chất kích thích tố Diethylstilbestrol trong kỹ nghệ chăn nuôi.

Năm 1972, Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ đã khám phá ra chất độc thạch tín (arsenic) đã được sử dụng trong kỹ nghệ chăn nuôi gà.

Chất Sodium Nitrate và Sodium Nitrite được dùng để giữ cho thịt khỏi bị hư thối trong kỹ nghệ thực phẩm kể cả các sản phẩm của thịt đã được chế biến và cá đều là những chất có hại cho sức khỏe.

Nơi chăn nuôi gia súc thường khi bần thủ và chật hẹp nên dễ sinh ra các bệnh dịch. Để ngăn ngừa hoặc đề chữa trị các bệnh truyền nhiễm lan tràn làm thiệt hại tài sản, các nghiệp chủ không ngần ngại sử dụng một số lượng trụ sinh lớn lao. Họ không đếm xỉa gì đến việc sử dụng thuốc trụ sinh một cách bừa bãi trên cơ thể của loài vật đã vô tình gây ra các chất kháng thể và những vi khuẩn có sức chống cự lại với công hiệu của thuốc trụ sinh.

### \*Thưa BS, ngoài các độc tố, thịt cá có thể đem cho con người những mầm bệnh tật không?

Ngoài những hóa chất độc hại được người ta cho vào thịt trong thời kỳ chăn nuôi cho thú được mau lớn hoặc sau khi đã sát sinh để giữ cho thịt được lâu dài, thịt cũng còn chứa những mầm móng bệnh tật khác.

Trong một bản báo cáo của cơ quan kiểm dịch Hoa Kỳ hồi năm 1972, xác nhận rằng có nhiều xác thú vật đã thông qua được các mạng lưới kiểm soát sau khi những bộ phận bị nhiễm bệnh đã được cắt bỏ hoặc tẩy sạch. Điển hình gần 100 con bò bị bệnh ung thư mắt và 3.596.302 trường hợp súc vật bị bệnh bướu gan đều đã qua mắt được sự kiểm soát. Cơ quan kiểm dịch cũng còn cho phép thông qua những trường hợp gà bị bệnh viêm phổi được phép đem bán ngoài thị trường sau khi đã rửa sạch bộ phận bị nhiễm bệnh bằng một loại máy hút đặc biệt.

Những bệnh khác được kể đến là bệnh cúm gà, và bệnh bò điên.

### \*Xin BS nói sơ qua sự ích lợi của loài vật.

Ngày xưa loài vật phục vụ con người như trâu bò ngựa lừa, voi, giúp người cày cấy chuyên chở, chó giữ nhà, mèo bắt chuột. Ngày nay những sinh vật có ích lợi cho con người về phương diện tình cảm. Có rất nhiều câu chuyện sinh vật cứu vớt con người trong cơn hoạn nạn, như cá heo, cá voi, rùa biển cứu người và tàu bè lâm nạn ngoài biển, trong nhiều trường hợp khác, chó, mèo, chim Hoàng Oanh và súc vật khác nuôi trong nhà có thể cứu chủ trong trường hợp khẩn cấp.

### \*Ngoài ra ăn chay còn có ích lợi cho môi sinh?

Ăn chay sẽ tránh được sự hư hại môi sinh. Ngày nay chúng ta phải trả một giá thật đắt cho sự ăn thịt là đã làm hư hoại môi sinh thiên nhiên hữu ích cho nhân loại. Cơ quan nghiên cứu về Nông Học Hoa Kỳ đã chỉ trích về những chất cặn bã do các lò sát sinh thải ra đã làm dơ bẩn sông lạch. Nguồn nước tinh khiết còn bị cạn dần do việc sử dụng một cách phí phạm bởi những lò sát sinh đó.

Trong một thống kê có cho thấy rằng: "Để thu hoạch 1 cân lúa mì, chúng ta chỉ cần 60 cân nước. Nhưng nếu muốn sản xuất được 1 cân thịt, chúng ta phải cần tiêu thụ từ 2500 đến 6000 cân nước"

### Đó là về phương diện nước, còn phương diện đất đai thì sao?

Sản xuất nông phẩm để làm lương thực cho loài người, chúng ta chỉ cần một diện tích đất đai tương đối nhỏ. Nhưng nếu muốn sản xuất nông phẩm để cung ứng cho kỹ nghệ chăn nuôi thì nhu cầu đồng cỏ và diện tích đất đai phải vô cùng rộng lớn. Vì lẽ ấy mà từ ngàn xưa đã xảy ra các cuộc tranh chấp lãnh thổ giữa các quốc gia với nhau.

Trên cùng một diện tích đất, chúng ta trồng nông phẩm để làm lương thực thì nó sẽ cung cấp một tỷ số chất protein nhiều gấp 5 lần so với dùng đất ấy để chăn nuôi lấy thịt.

Nếu trồng đậu chúng ta sẽ được chất protein gấp 10 lần".

Qua lịch sử cổ đại của Hy Lạp, nhà triết học nổi danh Socrates đã từng khuyên bảo loài người nên ăn chay. Đó là một phương cách khôn ngoan mà con người đã tận dụng tài nguyên phong phú do nguồn thực phẩm nông nghiệp cung cấp. Ông nhấn mạnh thêm: "Nếu mọi người đều ăn thịt thì chúng ta phải cần rất nhiều diện tích đồng cỏ để chăn nuôi nên dễ sinh ra các cuộc chém giết lẫn nhau để tranh giành lãnh thổ".

Tiến sĩ Aarol Altshul, trong quyển Protein: Their Chemistry and Politics (Protein: Hóa Học và Chính Trị) đã viết: "Nếu chúng ta sử dụng một diện tích đất 1 mẫu Anh (4046m<sup>2</sup>) để trồng hoa màu cung cấp lương thực cho người ăn chay, ta sẽ được một sản lượng gấp 20 lần nếu dùng đất ấy để chăn nuôi súc vật lấy thịt. Hiện nay tại Hoa Kỳ, phân nửa diện tích đất để trồng trọt được dùng để sản xuất thực phẩm gia súc. Tôi nghĩ rằng nếu toàn thể đất đai canh tác trên quả địa cầu này đều được dùng để sản xuất nông phẩm cho loài người thì chúng ta sẽ có khả năng cung ứng đầy đủ lương thực cho 20 tỷ dân số trên thế giới một cách dễ dàng".

Ăn chay có thể tránh mọi xung đột xã hội vì tranh giành lãnh thổ.

### **\*Xin BS cho một vài ví dụ về các nhân vật cổ động sự ăn chay trong lịch sử.**

Sử học gia Diogenes kể rằng, ông Pythagore dùng điểm tâm buổi sáng bằng bánh mì và mật ong và dùng bữa ăn chiều với nhiều loại rau quả.

Ông Léonard Da Vinci (1452 - 1519), nhà danh họa và điêu khắc gia người Ý, đồng thời cũng là một thi sĩ nổi tiếng trên thế giới quan niệm ăn chay là đạo đức của con người. Sự ăn chay sẽ tránh được những tội ác về sát sinh. Ông còn nhấn mạnh rằng những ai không biết quý trọng sự sống của những sinh vật khác là những kẻ không đáng sống. Cơ thể của những người ăn mặn không khác gì những bãi tha ma để chôn vùi xác chết các thú vật mà họ đã ăn vào.

Ông Jean Jacques Rousseau (1712 - 1778), triết gia và là một văn hào người Pháp chủ trương bênh vực sự hiện hữu của thiên nhiên và cổ xúy sự ăn chay. Ông nhận xét rằng phần đông những loài thú ăn thịt có bản tính hung tợn hơn những loài thú ăn cỏ. Và dĩ nhiên những người ăn chay trường sẽ hiền từ hơn những người ăn mặn.

Cùng một quan niệm trên, ông Benjamin Franklin (1706 - 1790), một khoa học gia và là một chính trị gia nổi tiếng của Hoa Kỳ, người đã bắt đầu ăn chay từ năm 16 tuổi đã bảo rằng nhờ ăn chay mà cơ thể của ông được trong sạch, tinh thần của ông được minh mẫn, trí óc của ông được tiến bộ và sự hiểu biết của ông được nhanh chóng hơn. Trong một bài tự thuật, ông có bình phẩm những người ăn mặn là những kẻ cố sát".

Văn hào nước Nga Léon Tolstoi (1828 - 1910) đã thọ trường chay từ năm 1885. Ông chống đối thú săn bắn của một số giai cấp quý tộc và trường giả. Ông cũng chủ trương

không sát sanh, chủ trương chủ thuyết hòa bình và ăn chay, tôn trọng sự sống của các loài sinh vật khác kể cả con ong và loài kiến.

Hàng ngày ông Gandhi thường dùng giá lúa mạch, bột hạnh nhân, rau xanh, chanh và mật ong trong những bữa ăn thanh đạm. Chính Ngài bảo đã tìm thấy những nguyên lý và giá trị đạo đức của sự ăn chay qua các tác phẩm của nhà văn Tolstoi.

Albert Einstein (1879 - 1955), nhà bác học nổi danh của thế kỷ thứ 20. Người đã phát minh ra thuyết tương đối và được tặng giải Nobel về vật lý học năm 1921 cũng là một người ăn chay trường. Tuy ông chánh thức không theo tín ngưỡng nào nhưng là một người rất sùng đạo. Ông tin có Thượng Đế và vũ trụ này được điều khiển bởi một cơ Trời huyền diệu. Nếu không thì mọi sự vận hành trong vũ trụ sẽ loạn lên và không theo một quy luật nhất định. Ông là một người yêu chuộng hòa bình, tôn trọng sự sống của muôn loài và đã từng phát biểu: "Không gì ích lợi cho sức khỏe của con người để có cơ hội sống lâu trên quả địa cầu này bằng cách ăn chay".

**\*Có người cho rằng cấu tạo của con người thích hợp cho sự ăn chay hơn là ăn mặn, xin BS cho biết ý kiến.**

Trước hết người ta quan sát về tay và mồm của loài người. Răng của loài người được cấu tạo một cách đặc biệt giống như răng của các loài động vật ăn thảo mộc, được Tạo Hóa sáng chế một cách khéo léo để nghiền và nhai nát các thức ăn. Loài người và loài động vật ăn thảo mộc không có răng cửa và răng nanh bén nhọn và đủ sức mạnh như loài động vật ăn thịt, nhưng có răng hàm và xương quai hàm để nhai theo cử động chiều ngang và qua lại. Ngược lại loài động vật ăn thịt có răng nanh rất bén nhưng không có răng hàm và xương quai hàm. Do đó khi ăn thịt, chúng chỉ xé và nuốt trọng luôn chớ không hề nhai. Bàn tay của loài người không có móng vuốt sắc bén nên chỉ dùng để lật rau và hái trái, trong khi loài động vật ăn thịt có móng vuốt rất bén và rất mạnh để vồ mồi và xé thịt.

### **Còn sự tiêu hoá thì sao?**

Trong bao tử của loài động vật ăn thịt, dịch tiêu hóa chứa đến 20 lần lượng hydrochloric acid nhiều hơn ở trong bao tử của loài động vật ăn rau quả và loài người. Sự khác biệt chủ yếu trong bộ phận tiêu hóa của loài động vật ăn rau quả và loài người với loài động vật ăn thịt là đường ruột, nơi thức ăn được tiêu hóa để biến thành dưỡng chất rồi được hấp thụ vào máu. Một miếng thức ăn bằng thịt chẳng qua chỉ là một phần nhỏ trong xác chết của một con vật. Dĩ nhiên sau khi màng ruột đã tinh lọc lấy chất dinh dưỡng rồi, chất cặn bã còn lại sẽ tích lũy lâu trong cơ thể và sẽ sinh ra nhiều độc tố, nguyên nhân và mầm móng gây ra các bệnh tật nguy hiểm.

Loài thú có thói quen ăn thịt có đường tiêu hóa chỉ dài gấp 3 lần chiều dài của cơ thể. Trong khi đó đường tiêu hóa của loài người và loài động vật ăn rau quả thì dài gấp 12 lần chiều dài của thân thể. Vì thế chất cặn bã ở trong ruột của loài thú ăn thịt sẽ được bài tiết ra ngoài nhanh chóng hơn. Trong khi đó chúng sẽ ở lại trong ruột của loài người và loài động

vật ăn thảo mộc lâu hơn. Chính vì thế mà chúng có cơ hội sanh ra độc tố nhiều hơn. Thân phải làm việc vô cùng vất vả nhưng vẫn không đủ khả năng để thanh lọc hết các độc tố trong máu. Đối với người trẻ tuổi thân còn khỏe nên chưa có hề hấn gì. Tuy nhiên đối với người trọng tuổi thân đã suy yếu, nên dễ sinh ra các chứng bệnh hiểm nghèo hơn.

### **\*BS cho biết về ích lợi của sự ăn chay về phương diện khoa học.**

Tại hội nghị quốc tế lần thứ ba về ăn chay và dinh dưỡng hồi năm 1997, các khoa học gia đã trình bày rất nhiều cuộc khảo cứu liên quan đến việc so sánh tỷ số các bệnh nhân chết vì bệnh tim mạch giữa những người ăn thịt và những người ăn chay trường. Kết quả ghi nhận số người ăn chay chết vì bệnh tim mạch có tỷ lệ 38% thấp hơn những người ăn thịt đã chết vì bệnh này.

Giáo sư Gary Fraser thuộc trường Đại học Loma Linda đã theo dõi để nghiên cứu về sức khỏe của 34,192 tín đồ của giáo phái ăn chay trường đạo Cơ Đốc (Seventh Day Adventist Church) ở California trong vòng 13 năm và đã ghi nhận rằng tất cả những người ăn chay trường đều có sức khỏe và ít khi bệnh hoạn hơn người ăn thịt. Như vậy ta có thể nói rằng thịt cá không có ích lợi mà trái lại có hại cho sự dinh dưỡng con người?

Một số thành kiến cho rằng thức ăn chay sẽ không thể nào bù đắp vào chỗ thiếu sót chất protein cần thiết trong cơ thể của con người, vì chất protein này chỉ có nhiều trong thịt gia súc mà thôi. Một số người khác thì cho rằng chất protein thực vật không có tính cách tương đồng để thay thế chất protein động vật. Vậy thì loài trâu, bò, ngựa và voi...đâu có ăn thịt mà vẫn có đầy đủ chất protein và luôn khỏe mạnh bình thường.

Thực ra chất Protein gồm có 22 amino acids. Trong số đó chỉ có 8 loại là cần thiết cho nhu cầu của cơ thể con người và đều đã hàm chứa đầy đủ trong các loại ngũ cốc và rau đậu. Đôi khi số lượng còn nhiều hơn các thực phẩm bằng thịt đã biến chế nữa. Một cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Fred Stare thuộc viện Đại học Harvard và tiến sĩ Marvyn Hardinge của Đại học Loma Linda bằng cách so sánh giữa hai nhóm người ăn chay và ăn thịt. Kết quả cho thấy rằng nếu được ăn uống đầy đủ thì chất lượng Amino acids trong cơ thể của họ đều gấp đôi nhu cầu cần thiết.

Sau đây là một sự so sánh nho nhỏ về thành phần chất protein trong đồ ăn:

100g thịt bò chứa 20g chất protein.

100g phó mát chứa 25g protein.

100g đậu nành chứa đến 34g chất protein.

**Sự so sánh cho thấy thành phần dinh dưỡng của đồ chay không kém mà có thể nhiều hơn đồ mặn, nhưng có người cho rằng, trẻ em muốn có sự tăng trưởng tốt đẹp thì phải ăn mặn. Xin BS cho biết ý kiến.**

Qua nhiều cuộc khảo cứu, các chuyên gia dinh dưỡng nhận thấy ăn chay giúp ích rất nhiều cho sự phát triển thể chất và trí thông minh của đứa trẻ. Những trẻ con ăn chay



trường thường tăng trưởng cân đối và khỏe mạnh hơn những trẻ con ăn thịt. Những đứa bé được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ phù hợp với cách thức nuôi nấng tự nhiên nên cơ thể có đặc tính miễn nhiễm đối với nhiều loại bệnh tật cũng mạnh hơn các đứa bé được nuôi bằng sữa bò hay sữa hóa học đặc chế.

Khi đứa bé được ba tháng tuổi, nếu vì sự bất tiện nào đó mà người mẹ không thể cho con bú được có thể thay thế bằng sữa đậu nành vì loại sữa này tốt hơn các loại sữa đặc chế khác. Sữa bò thường gây cho đứa bé bị tiêu chảy và một số dị ứng. Tuy nhiên sữa đậu nành được bày bán tại các tiệm tạp hóa hay tiệm thực phẩm không phải là sữa dùng cho trẻ con mà phải tìm mua tại các tiệm dược phẩm đẳng hoàng và loại sữa phải phù hợp với số tuổi cùng thể trạng của đứa bé.

Mức độ chất sắt trong cơ thể của đứa bé trong ba tháng đầu kể từ ngày sinh nở thường rất cao, nên không cần cho trẻ con bồi dưỡng thêm chất sắt ngoại trừ có sự khuyến cáo của bác sĩ. Nhiều bằng chứng cho thấy thặng dư chất sắt trong cơ thể sẽ làm cho hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu nên dễ sinh ra các loại bệnh tật. Tuy nhiên khi đứa trẻ càng lớn thì chất sắt rất cần thiết cho sự tạo thành các hồng huyết cầu.

Các loại đậu và lá của các loại rau xanh hàm chứa khá nhiều chất sắt. Ngoài ra sinh tố C trong rau cải và trái cây tươi có khả năng kích thích sự hấp thụ chất sắt cho cơ thể. Sữa bò tuy có nhiều chất bổ dưỡng nhưng thành phần chất sắt rất ít. Nguồn calcium từ thực vật cũng rất dồi dào. Chính các loại đậu và lá rau xanh mới là nguồn cung cấp calcium thiên nhiên và đầy đủ cho cơ thể.

Trẻ con rất cần protein cho sự tăng trưởng, nhưng không cần phải ăn thịt động vật. Các loại ngũ cốc, rau đậu và trái cây là nguồn cung cấp protein dồi dào. Chúng ta chỉ cần ăn nhiều loại trái cây và rau cải khác nhau thì không sợ thiếu protein và sinh tố.

Trẻ con cần nhiều chất béo hơn người lớn. Đậu nành có khả năng đáp ứng trọn vẹn cho nhu cầu này. Tuy nhiên thặng dư chất béo lại là một điều không tốt. Khá đông trẻ em ở Hoa Kỳ hiện nay đã bị các chứng bệnh phì mập, bệnh tim mạch trước khi hoàn tất chương trình trung học. Trái lại ở Nhật Bản, tỷ số trẻ em bị bệnh phì mập và bệnh tim mạch rất thấp so với Hoa Kỳ và các nước Tây phương.

Sinh tố B12 hàm chứa rất nhiều trong thực phẩm thuộc nhóm cốc loại (cereals) đã chế sẵn được bày bán đầy đủ tại các siêu thị hoặc tại các tiệm thực phẩm. Thực ra lượng sinh tố B12 cần thiết cho cơ thể mỗi ngày là 3 microgram.

Tiêu chuẩn này có thể đạt được dễ dàng nếu được ăn chay đầy đủ.

Trẻ con cũng cần ánh nắng mặt trời để tạo ra sinh tố D cho xương được rắn chắc. Ở dưới lớp da của mỗi người đều có một chất gọi là tiền sinh tố D (ergosterol). Một khi tiếp nhận được ánh nắng da sẽ chuyển hóa chất tiền sinh tố D đó thành sinh tố D thật sự và hữu ích cho cơ thể.

Điều cần yếu là sự ăn uống có phương pháp và điều độ sẽ làm cho cơ thể luôn luôn được khỏe mạnh và kéo dài được tuổi xuân.

Những trẻ em nào chuyên ăn các loại thịt nướng, các thức ăn chiên xào bởi các tiệm thực phẩm bán thức ăn vội (fast food) thường là bệnh nhân của các bệnh tim mạch và ung thư trong một tương lai rất gần. Trong khi đó các nghiên cứu cho thấy những trẻ em ăn chay trường ban đầu phát triển chậm hơn, nhưng sau đó tăng trưởng rất nhanh, đồng thời cũng sẽ bắt kịp tầm vóc của một con người khỏe mạnh theo tiêu chuẩn sức khỏe.

### **\*Xin BS cho biết ảnh hưởng của ăn chay trên sự thông minh.**

Theo sách Food For Life của Bác sĩ Neal Barnard, năm 1980 tại Boston, các nhà nghiên cứu đã đo lường chỉ số thông minh IQ của các trẻ em ăn chay trường đều thấy trên mức trung bình. Chỉ số thông minh trung bình là 116. Do đó các bậc cha mẹ khỏi phải lo lắng khi thấy con cái của mình đã ăn chay vì lý do sức khỏe hay tín ngưỡng vì nó không ảnh hưởng gì xấu cho sự học vấn của chúng cả. Một cuộc nghiên cứu khác cho thấy thịt động vật không có giúp ích gì cho sự phát triển của não bộ mà chỉ có các loại thực vật như lúa mạch, đậu nành, rong biển, củ cà rốt, giấm táo (apple cider vinegar), mè, cam, chanh, quít, bưởi và mật ong là những thức ăn cần thiết cho sự dinh dưỡng và tăng cường trí thông minh.

Sinh tố B1 là thành phần dinh dưỡng không thể thiếu của tế bào não. Sinh tố B1 có trong lúa mạch, trái khô qua, chí xại (tử thái), gạo lứt và các loại rau. Gần đây người ta cũng phát hiện ra rằng sinh tố C tăng cường sự hoạt động của hệ thần kinh. Xin BS cho biết về cách thức ăn chay.

**-Nhóm rau củ :** Nhóm rau củ cung cấp cho chúng ta rất nhiều dưỡng chất cần thiết như sinh tố C, Beta-carotene, Riboflavin (Sinh tố B2), chất sắt, chất calcium, chất xơ (fibre) và nhiều loại chất bổ dưỡng khác. Các chất dinh dưỡng này thường tìm thấy trong các loại rau cải có lá màu xanh đậm như cải bông xanh (broccoli), cải bẹ dầy (spinach)...Đặc biệt những loại rau củ có sắc vàng sậm và vàng cam như củ cà rốt, trái squash, khoai lang, và bí rợ cung cấp cho chúng ta một số lượng dồi dào về chất beta-carotene.

**-Nhóm cốc loại:** Nhóm này gồm có bánh mì, gạo, bắp, hạt kê (millet), lúa mạch (barley) và lúa kiều mạch (oats). Thường thì cốc loại không nên chà trắng để còn giữ được trọn vẹn chất bổ dưỡng thiên nhiên. Đối với gạo thì đã có gạo lứt và bánh mì thì có bánh mì lứt tức whole meal bread bày bán đầy đủ trên thị trường. Cốc loại chứa nhiều chất xơ giúp điều hòa sự tiêu hóa, tránh táo bón và ngừa được chứng ung thư ruột già, ruột cùng và bao tử.

**-Nhóm trái cây:** Nhóm này phần lớn chứa nhiều sinh tố C, beta-carotene, chất xơ... Mỗi ngày ít nhất chúng ta phải ăn một lần trái cây. Đặc biệt cam, chanh, quít và bưởi chứa nhiều sinh tố C, một loại sinh tố giúp cơ thể chống lại nhiều loại bệnh tật như bệnh cảm cúm. Sinh tố C cũng còn được các nhà khoa học Pháp gọi là sinh tố của sức mạnh hay sinh

tổ của sự cố gắng (vitamines de l'effort).

**-Nhóm đậu:** Nhóm này gồm các loại đậu có màu xanh mà chúng ta thường dùng như đậu Hòa Lan, đậu đũa, đậu que... Đậu nành cũng thuộc nhóm này và thường được chế biến dưới dạng đậu hũ, tương, chao và sữa vãn vãn. Ngày nay sữa đậu nành được bày bán trong các siêu thị có nhiều loại rất tốt và bổ dưỡng vì nó đã được pha chế thêm sinh tố và các chất dinh dưỡng khác theo đúng nhu cầu của cơ thể.

Tóm tắt lại: sự ăn chay là một phương thức thể hiện tình thương yêu và sự công bình. Ăn chay giúp cơ thể khoẻ mạnh và ngừa được những chứng bệnh nguy hiểm. Ăn chay giúp các quốc gia tiết kiệm tài nguyên và bảo vệ môi sinh có thể tránh mọi xung đột xã hội.

Ăn chay không những có lợi ích cho cá nhân, mà còn cho xã hội, nhân loại, chúng sanh nữa. Nếu ai ai cũng ăn chay thì thế giới này làm gì có tiếng rên siết vì chết oan của oài vật và tiếng than thở, đau đớn của người vì nạn tương tàn, tương sát.

Người ăn chay là một chiến sĩ của Hòa bình. Thật vậy người ăn chay, với một tâm từ bi vô lượng, coi muôn loài là mình, mình là muôn loài, không giết hại sanh vật để thỏa mãn dục vọng, không bao giờ nở tâm tàn sát đồng loại để đạt mục đích lợi danh.

( Trích Bài phỏng vấn BS. BÙI ĐẮC HÙM của Đài VHN )

Rất cảm ơn bài phỏng vấn của Đài VHN, cảm ơn sự chia sẻ qua kiến thức thật phong phú của BS. Bùi Đắc Hùm.

Qua các thời đại từ cổ chí kim, các vị đã được chứng ngộ, dù xuất thân từ Tôn giáo nào đều trường chay, giữ giới. Lòng từ bi bao la bát ngát của họ không bao giờ làm thương tổn một sinh vật nào. Thông Thiên Học luôn khuyến khích chúng ta nên tập ăn chay.

-Ăn chay giúp chúng ta thanh lọc xác thân, tâm hồn thanh tịnh, tánh nết ôn hòa. Người trường chay cứ 7 năm các tế bào trong cơ thể sẽ thay đổi theo chiều hướng thanh cao, tốt đẹp. Trường chay, không ăn thịt, không khuyến khích sát hại các loài động vật, tránh được nhân quả xấu vì theo Minh Triết Thiên Liêng, cầm thú cũng là anh em của chúng ta, nó chỉ chậm tiến hơn ta vài chu kỳ tiến hóa mà thôi.

-Chúng ta đừng nên có quan-niệm rằng " Phải ăn thịt mới sống khỏe, Thượng-đế đã sinh ra súc-vật để phục-vụ loài người" ... và như-thế chúng ta có quyền giết-hại chúng." Súc-vật cũng có cảm giác như chúng ta, chúng rất vui khi ta thương yêu chúng và rất sợ hãi, hốt hoảng khi biết rằng ta sắp đánh đập và làm hại chúng. Người hay vật cũng cùng là chúng-sinh như nhau mà thôi !" ... và như-thế ta ăn thịt chúng là không có từ tâm.

Tuy nhiên, trong phạm vi hạn hẹp, chúng tôi không bàn rộng đến các lý do này, vì chỉ

một lý do sức khỏe cũng cần và đủ để ta ăn chay.

Chớ nên đương ăn mặn mà dứt ngang ăn chay trường liền, e cho xác thân chưa quen, phát đau ốm, phải trở lại ăn mặn như xưa thì không hay lắm. Cần phải thận trọng.

Sau đây là cách tập ăn chay của cô Huỳnh Trường Bạch Liên, xin chuyển đến các bạn hữu duyên:

#### NĂM THỨ NHỨT

5 tháng đầu: sáng mặn, chiều chay.

7 tháng sau: 9 ngày ½ chay, nửa ngày mặn.

#### QUA NĂM THỨ NHÌ

5 tháng đầu: 19 ngày ½ chay, nửa ngày mặn.

7 tháng sau: 29 ngày ½ chay, nửa ngày mặn.

Tới năm thứ ba thì trường chay được.

\*Rượu và thuốc lá rất có hại cho sức khỏe và cũng là trở ngại lớn nhất của phần tăng trưởng tâm linh. Xin các bạn dứt bỏ cho bằng được.

Mỗi người trong chúng ta hãy dùng lý-trí và lương-tri mà suy-xét và hành-sử “Hiểu đúng chưa chắc đã làm đúng, nhưng hiểu sai thế-nào cũng làm sai” !

Cầu chúc quý bạn tu tập tinh tấn.  
Vạn vật thái bình, chúng sanh an lạc.