

## CHAY hay M N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n Th ng Chánh, DVM

Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Ăn chay (còn đ c gọi là ăn t) không phải là v n đ m i m gì đ i v i ng i Vi t Nam mình. Ng c i, các dân t c Tây ph ng, t vài ch c năm nay đã xem v c không ăn th t, không ăn cá là m t ph ng pháp đ ng sinh m i đ duy trì m t s c kh e t t.

Trong bài vi t n y v n đ ăn chay đ c trình bày qua cái nhìn c a khoa h c dinh d ng. Các lý do khác, nh tôn giáo, tín ng ng, b o v sức v t b o v môi sinh và sinh thái đ u n m ngoài kh năng hi u bi t c a ng i vi t.

Th nào là ăn chay?

Th ng thì ăn chay có nghĩa là không ăn th t và cá cũng nh b t c s n ph m nào xu t phát t loài v t.

N u u ng s a và ăn nh ng s n ph m đ c làm t s a thì gọi là lacto vegetarian...Không u ng s a nh ng i ăn h t gà, đó là ovo vegetarian...Còn v a dùng c s a l n h t gà thì ng i ta gọi là ovo lacto vegetarian...Nh ng ai ăn chay tr ng m t cách kh c khe thu n túy thì ti ng Anh gọi là nh ng vegan còn ti ng Pháp là végétarien strict hay végétalien.

Ki u ăn chay n a v i hay ăn uy n (semi vegetarian) thì không ăn th t đ (th t heo, bò, dê, c u) nh ng i dùng th t tr ng (th t gà, gà Tây), cá, tr ng gà và s a...

Đ nh t là ăn chay ki u tài t , nghĩa là b b t th t cá, ăn nhi u rau đ u, tàu hũ và lúc nào c m th y c n, lúc nào thèm, lúc nào nh thì ăn cũng nh n u cu i tu n ph i ti c tùng, party liên miên, đám c i đám gi lu bù, ăn nhi u th t nhi u đ u m quá, thì bù i th hai ho c th ba nên ăn chay đ giúp c th ngh x h i đôi chút trong m t hai ngày...Đây là i ăn đ i món, giúp c th ngh ng i, b t đ u b t m .

Vi t Báo Cali v a cho bi t qua bài Sài Gòn: nh u rau qu cho lạnh, vào đ p Giáng Sinh 2008, các bà bên nhà có sáng ki n r t đ c đó là lu c rau t i cho còn xanh đ gi ch t dinh d ng và s h p đ n c a nó. Món n y đ c dùng làm m i ch m h t gà h t v t đ m n c m m t i t

## CHAY hay MỠ N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Th&#225;ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

cho các ông nh&#225;u ch&#225;i. Th&#225;m ý của các bà là mu&#225;n cho ông xã của mình vui vẻ và b&#225;n bè nh&#225;ng đ&#225;ng th&#225;i cũng vui vẻ ăn kiêng, đ&#225; gi&#225; eo nh&#225; m&#225;y bà và không sợ mỡ máu cholesterol có hại đến sức khỏe. Xin cảm ơn mọi ý của các chị. Các chị có ý thức cao về sức khỏe đó là điều rất đáng tán thưởng, nhưng liệu nh&#225;u chay hay nh&#225;u kiêng rồi thì và rồi để làm nên ý nghĩa biệt phe cánh nhìn ông có đáp ứng hai tay hai chân không?

Tác giả th&#225;y, ngày Giáng Sinh và Tết nh&#225;t mà bắt mọi ông nh&#225;u toàn rau luộc sao th&#225;y thì nghi&#225;p h&#225; quá. Còn mu&#225;n có được sức khỏe thì các chị nên cho các ông xã uống beer 0,5% alcohol mà thôi.

Coi chị ng&#225; ăn kiêng kiêng n&#225;y hoài không khéo có ngày vì thèm th&#225;t, thèm cá quá mà y&#225;ng b&#225;n h&#225; nhau b&#225;u c&#225;m nhà rồi nhau đi ăn c&#225;m ch&#225; thì còn nguy hại hơn nữa có ngày dám mất luôn ông xã của mình đó.

Đúng là ăn chay cũng có lợi ích. Vậy bạn ăn chay kiêng u nào?

Ăn chay rồi có lợi cho sức khỏe

Mất chế độ ăn chay được chu&#225;n b&#225;u k&#225; l&#225;ng dựa trên cơ sở dinh dưỡng quân bình sẽ giúp cho chúng ta có một sức khỏe tốt.

Các nhà khoa học đưa cho biết là nh&#225; không ăn th&#225;t, không ăn cá nên sẽ làm tăng cholesterol béo bão hòa (saturated fat), là loại chất béo xấu tiêu thụ cũng giảm bớt đi...Chất béo bão hòa có khuynh hướng kích thích gan sản xuất thêm cholesterol và làm tăng hàm lượng cholesterol trong máu lên cao. Hậu quả là làm xơ cứng động mạch, làm nghẽn mạch vành của tim, gây đau thắt ngực, tăng nguy cơ đột quỵ tim, tăng áp huyết động mạch và có thể dẫn đến tai biến mạch máu não!

Thức phẩm chay thường dùng để có nguồn gốc thực vật nên chứa nhiều chất xơ nhưng chứa rất ít chất béo bão hòa.

## CHAY hay MỠ N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Th&#225;ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Tuy nhiên có hai loại dầu thực vật cần nên để ý vì chúng có chứa a-m-t-t-l- chất béo bão hòa cao, đó là dầu dừa (kể cả nước cốt dừa) và dầu cọ (palm oil).

Ngoài việc ăn đúng các bệnh về tim mạch và giúp giảm phần nào áp huyết động mạch, người ăn chay ít mắc phải những bệnh mãn tính, cũng như ít bị nhiễm trùng kể từ sự sống trong thận và trong túi mật.

Việc ăn chay còn có thể làm giảm nguy cơ xuất hiện các a-m-t-s bệnh cancer, như cancer ruột già, cancer vú và cancer tuyến tiền liệt tuy nhiên (prostate).

Năm 2002, tạp chí Metabolism có đăng bài khoa học của G.s David Jenkins về việc ăn chay. Thí nghiệm đã được thực hiện tại Đại học Toronto và bệnh viện St Michael's ở Canada. Kết quả cho biết, việc ăn chay có thể làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) trong máu xuống 29%. Hạt hạnh nhân (almond) là một loại thực phẩm ăn rất tốt để kéo cholesterol xuống một cách thật đáng kể.

Thực phẩm chay chứa nhiều chất xơ, ít chất béo, ít calories nên giúp người ăn chay ít hay bị táo bón và ít bị béo phì hơn những người ăn mặn...

Đặc biệt bệnh tiểu đường loại II, là loại bệnh rất phổ biến và thường xảy ra ở những người trên 40-50 tuổi, chế độ ăn chay có thể rất có ích cho họ để ngăn ngừa phần nào đường huyết cao!

Đại học North Carolina Hoa Kỳ cho biết một chế độ dinh dưỡng gồm nhiều rau đậu và trái cây tươi, cũng thêm việc năng vận động và tập thể dục thường xuyên là những nhân tố cần thiết để làm giảm nguy cơ xuất hiện bệnh loãng xương (osteoporosis) ở phụ nữ.

Ngoài những lợi ích của rau quả, ngũ cốc cũng như các loại hạt còn chứa nhiều vitamins và các chất chống oxy hóa (antioxydants) như vitamin E, vitamin C và chất beta caroten. Các chất này thanh lọc bớt chất béo trong tế bào và giúp chúng hoạt động một cách hiệu quả hơn. Các nhà khoa học đã nghiên cứu về các chất antioxydants đã để phần quan trọng trong việc làm giảm nguy cơ xuất hiện các a-m-t vài loại bệnh ung thư!

## CHAY hay MỠ N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Th&#225;ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

G&#228;n đây, t&#228;p chí y h&#228;c British Medical Journal có đ&#228;ng k&#228;t qu&#228; kh&#228;o c&#228;u v&#228; m&#228;i liên h&#228; gi&#228;a vi&#228;c ăn chay và s&#228; thông minh c&#228;a 8.000 ng&#228; i tình nguy&#228;n t&#228;i University of Southampton trong vòng 20 năm. H&#228; đo ch&#228; s&#228; thông minh IQ c&#228;a các em nh&#228; lúc 10 tu&#228;i, sau đó là đo IQ lúc đ&#228;c 30 tu&#228;i. T&#228; báo n&#228;y nói r&#228;ng nh&#228;ng ng&#228; i theo ch&#228; đ&#228; ăn chay t&#228; nhi&#228;u năm và đ&#228;ng th&#228;i cũng có u&#228;ng ho&#228;c dùng s&#228;n ph&#228;m làm t&#228; s&#228;a thì đ&#228;n lúc 30 tu&#228;i h&#228; có ch&#228; s&#228; thông minh IQ là 105, t&#228;c là cao h&#228;n g&#228;n 5 đ&#228;m so v&#228;i IQ c&#228;a nh&#228;ng ng&#228; i ăn m&#228;n!

### N&#228;p s&#228;ng c&#228;a ng&#228; i ăn chay

Nhìn chung thì ng&#228; i ăn chay th&#228;ng có s&#228;c kh&#228;e kh&#228; quan h&#228;n ng&#228; i ăn m&#228;n. T&#228;i sao v&#228;y? Các nhà khoa h&#228;c nghĩ r&#228;ng các ng&#228; i ăn chay đa s&#228; là nh&#228;ng ng&#228; i có ý th&#228;c r&#228;t cao v&#228; dinh d&#228;ng và s&#228;c kh&#228;e. H&#228; th&#228;ng có m&#228;t n&#228;p s&#228;ng ngăn n&#228;p, đi u đ&#228;, ít r&#228;u chè, hút sách, nghi&#228;n ng&#228;p. H&#228; cũng th&#228;ng là nh&#228;ng ng&#228; i năng v&#228;n đ&#228;ng, t&#228;p th&#228; đ&#228;c đ&#228;u đ&#228;n và th&#228;ng xuyên. Chính nh&#228; nh&#228;ng đi u ki&#228;n n&#228;y c&#228;ng v&#228;i vi&#228;c ăn chay đã giúp cho h&#228; có đ&#228;c m&#228;t s&#228;c kh&#228;e t&#228;t.

Tuy nhiên cũng có m&#228;t s&#228; nhà khoa h&#228;c khác nói r&#228;ng các ng&#228; i ăn chay ít b&#228; b&#228;nh ho&#228;n không ph&#228;i là t&#228;i nh&#228; h&#228; không ăn th&#228;t, nh&#228;ng chính là nh&#228; h&#228; ăn r&#228;t nhi&#228;u rau đ&#228;u và trái cây t&#228;i.

Các lo&#228;i th&#228;c ph&#228;m n&#228;y r&#228;t t&#228;t vì có ch&#228;a nhi&#228;u ch&#228;t ch&#228;ng oxyt hóa và các ho&#228;t ch&#228;t sinh h&#228;c (bioactive) có kh&#228; năng làm gi&#228;m nguy c&#228; xu&#228;t hi&#228;n c&#228;a m&#228;t vài lo&#228;i ung th&#228;.

### Gi&#228;i h&#228;n c&#228;a vi&#228;c ăn chay

Ăn chay không có gì nguy hi&#228;m cho s&#228;c kh&#228;e n&#228;u ăn đ&#228;ng cách, bi&#228;t ph&#228;i h&#228;p nhi&#228;u lo&#228;i th&#228;c ăn v&#228;i nhau.

V&#228;n đ&#228; n&#228;y thay đ&#228;i tùy theo tu&#228;i tác, tùy theo n&#228;p sinh ho&#228;t cũng nh&#228; tùy theo ki&#228;u ăn chay c&#228;a m&#228;i ng&#228; i.

## CHAY hay MỠN

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n Th&#ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Các cháu bé nh&# tu&#i, các ch&# đang mang thai, các l&#c sĩ cũng nh&# nh&#ng ai có tình tr&#ng s&#c kh&#e và nhu c&#u đ&#c bi&#t thì không nên ăn chay.

Các ông th&#ng hay nói, ăn chay th&#ng xuyên dám làm mình y&#u đi , “m&#t đ&#n”, “h&#t xí quách” b&#t t&#, bài v&# h&#c lâu thu&#c.

Ăn chay mà v&#n dùng tr&#ng và b&# s&#a fromage thì không có gì tr&#ng&#i c&#.

Ăn chay có th&# là m&#t v&#n đ&# s&#c kh&#e đ&#i v&#i ng&#&#i ăn chay tr&#ng theo ki&#u kh&#c khe thu&#n túy, nghĩa là không đ&#ng t&#i b&#t k&# món gì xu&#t phát t&# loài v&#t. Ăn ki&#u n&#y lân ngày, “v&# đ&#” dám t&#ch ngồi luôn nghe không các b&#n già phe đàn ông ta.

Trong các lo&#i d&#ng ch&#t đem vào t&# th&#c ph&#m ph&#i k&# d&#n vitamin B12, th&#y nhi&#u trong các th&#c ph&#m g&#c đ&#ng v&#t có nghĩa là t&# các lo&#i th&#c ăn m&#n. Vitamin B12 r&#t c&#n thi&#t cho s&#c kh&#e.

Các nhà khoa h&#c đ&#u xác nh&#n r&#ng h&#u nh&# t&#t c&# các th&#c ăn ngu&#n g&#c th&#c v&#t đ&#u không có ch&#a vitamin B12, ngo&#i tr&# m&#t vài lo&#i th&#c ph&#m, nh&# đ&#u nành &# lên men Miso (gi&#ng nh&# t&#ng) c&#a Nh&#t B&#n và Tempeh c&#a Nam D&#ng, t&#o vi sinh Spurlina, Chlorella và rong bi&#n Nori, Wakame, v.v...Các lo&#i th&#c ph&#m v&#a k&# đ&#u có ch&#a ph&#n l&#n nh&#ng ch&#t t&#ng t&# nh&# vitamin B12, nh&#ng l&#i không có ho&#t tính (inactive), khoa h&#c g&#i chúng là B12 analogues, c&# th&# không th&# s&# đ&#ng đ&#c. Ch&# m&#t s&# r&#t ít B12 còn l&#i m&#i là B12 th&#t s&# h&#u đ&#ng mà thôi.

B&#i v&#y, nhu c&#u v&# Calcium và B12 khó đ&#c th&#a m&#n đ&#y đ&# đ&#c, ngo&#i tr&# h&# c&#n ph&#i u&#ng thêm các supplements có ch&#a 2 ch&#t nói trên...

Nói tóm l&#i, nên ăn các lo&#i h&#t và ngũ c&#c thô vì chúng còn gi&# nhi&#u ch&#t dinh d&#ng và vitamins. Tuy v&#y, h&#t thô l&#i ch&#a khá nhi&#u ch&#t phytic acid có th&# làm gi&#m đi ph&#n nào s&# h&#p th&# calcium.

## CHAY hay MỠ N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Thế Công Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Một vấn đề nan giải khác là liệu thực phẩm số đông có chứa đầy đủ số amino acids thiết yếu hay không? Phần lớn thực ăn gốc thực vật thì không có đầy đủ các amino acids, hoặc có nhưng lượng quá thấp.

Số thiếu của một hay cả nhiều amino acids thiết yếu sẽ ngăn trở phần nào việc hấp thụ của những amino acids khác một cách trơn tru và nhanh chóng không ít đến việc tiếp tục hấp thụ được. Đây là lý do tại sao có rất nhiều người ăn chay bị rơi vào tình trạng thiếu protein.

Một chế độ ăn chay đầy đủ và quân bình cần phải có số đa dạng về các chất như các loại ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt có dầu (đậu phộng, mè, hạt hoa hướng dương, hạt lanh (linseed), các loại hạt dẻ (nuts), sô đa và các sản phẩm làm từ sô đa, trứng gà, rau củ, trái cây tươi và khô, các loại men dinh dưỡng, men gạo mì, v.v...

Nhân viên tác giả cũng xin nêu ra đây với sự dè dặt là có tin đồn một số nhà sản xuất thực ăn chay đóng hộp ở Đài Bắc và một số nơi khác, nhằm mục đích kinh doanh ham lợi đã cố tình cho trộn thêm một số chất hoặc trộn vào các một hàng chay giả mạo. Hèn gì món chay ăn rất ngon không khác gì đồ mặn cũng đâu mà thôi...

Các lon đồ chay bán ở chợ thì thường có chứa cả khi dầu và chất béo, và dĩ nhiên tỷ lệ sẽ thấp 100%. Cần thận trọng với các lon chay giả mạo bán ở các chợ Á Đông thì hãy nhìn thấy gà chay, thịt vịt chay, lươn dê chay, cá chay...

Một nhận xét khác của người viết là cơm chay ở chùa ngày chúa nhật, đặc biệt là món xào và kho thì thường có quá nhiều dầu và chất béo. Mỡ dầu và chất béo không có hại gì dù ăn ngoài chợ hay ăn ở trong chùa!

## KINH THỰC PHẨM CHAY

Thực tế cho thấy trên thế giới khuynh hướng ăn chay càng ngày càng bành trướng thêm lên mãi.

## CHAY hay MỠN

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n Th&#ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Các bi&#n c&# d&#n d&#p, nh&# b&#nh bò điên, b&#nh d&#ch cúm gà, th&#t nhi&#m vi khu&#n E.coli, salmonella, th&#t ch&#a kháng sinh, hormone, hóa ch&#t l&#, th&#t b&# chi&#u x&# (irradiated), cá tôm nhi&#m ch&#t đ&#c dioxin, BPC...đã làm m&#i ng&#i e d&# lo ng&#i m&#i khi ăn u&#ng.

Nh&#ng năm g&#n đây v&#n đ&# th&#c ph&#m Trung Qu&#c nhi&#m đ&#c cũng làm nhi&#u ng&#i lo nghĩ.<http://www.take2tango.com/?display=5541>

Ri&#ng t&#i Canada, th&#ng kê cho bi&#t có l&#i 4% dân s&# đã ch&#n gi&#i pháp ăn chay. Trên th&# gi&#i cũng có r&#t nhi&#u danh nhân và tài t&# n&#i ti&#ng đã theo ch&# đ&# ăn chay.

Ăn chay đã tr&# thành m&#t cái mode. Gi&#i k&# ngh&# th&#c ph&#m cũng ph&#i thích nghi theo th&# hi&#u m&#i c&#a dân chúng.

Ph&#n l&#n các siêu th&# đ&#u có gian hàng bán đ&# chay. S&#n ph&#m chay th&#ng có mang hai ch&# Vege ho&#c Veggie...Nào là veggie dogs (hot dogs làm b&#ng tofu), veggie burger, veggie lasagna, veggie chicken, Pizza végétarien...Mc Donald's đã cho ra lò món Mc Vege, nh&#ng cũng ch&#a m&#y ph&# bi&#n cho l&#m...Nhà hàng Subway có Sous marin végétarien...Cty Tartex chi nhánh c&#a cty Nestlé tung ra th&# tr&#ng lo&#i pâte Raviolis chay. T&#t c&# đ&#u đ&#c làm t&# nguyên li&#u đ&#u nành...

Ch&# Á Đông cũng có bán nhi&#u lo&#i đ&# h&#p đ&# ăn chay.

T&#i m&#t vài thành ph&# l&#n &# Canada, cũng th&#y xu&#t hi&#n vài nhà hàng bán th&#c ăn chay c&#a ng&#i Vi&#t. B&#n có th&# dùng ngay t&#i ch&# hay mua đem v&#.

Đôi khi các dân b&#n x&# ng&#i Tây ph&#ng vào ti&#m bánh mì Vi&#t Nam t&#i Montreal đ&# mua bánh mì chay gi&#i là sandwich végétarien vì h&# nghĩ r&#ng t&#t cho s&#c kh&#e. Kh&#i ph&#i nói là ng&#i bán r&#t hoan nghênh vì ch&# c&#n b&# đ&# chua, carotte và d&#a leo thôi, chan m&#t chút n&#c sauce vào &# bánh mì r&#i tính th&#ng th&#ng 2,50\$, y giá m&#t &# bánh mì th&#t.

## CHAY hay MỠ N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Thế Hùng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Nhà hàng chuyên bán đồ ăn chay của Canada thì có rất nhiều. Tại Toronto và Montreal thì có nhà hàng Commensal. Ở những nơi khác ở Việt Nam chúng ta, các nhà hàng này có thể rất sang trọng, nhưng đắt quá, lại nữa cũng không hợp với “gu” của mình...

Mấy năm trước đây, tờ Thời báo Canada có đăng bài phóng sự về phong trào ăn chay tại Sài Gòn. Một món chay được kê ra để ăn uống và thuyết phục dân về những cái tên rất lạ tai, thậm chí những đầu bếp toàn là món mặn.

Đêm nào tác giả cũng nghe qua Internet là những cáo các món ăn của một nhà hàng chay rất nổi tiếng tại San José, Cali. Nghe một hồi rồi cũng chán món về những tên lạ kỳ thậm chí những người ta đang quảng cáo một phim chế chế nào đó. Chế chế hiểu gì hết.

Nhưng nói chung, ngon nhất vẫn là bữa cơm chay thuần thuần do bà xã nấu ở nhà gồm có canh chua chay, bì cuốn chay, đậu kho, mâm cơm chay hoặc mâm rau xào chay, ăn với cơm nóng và mì chính tươi. Ôi! thật là ngon hết biết...

Đó các bạn thấy không, tác giả tuy thích ăn chay nhưng tâm mình vẫn còn nghĩ mặn.

Có một lần tác giả muốn chia sẻ cùng bạn để là những bữa nào mình ăn chay thì cơm thấy rất ngon nhưng không ngon sau những buổi tiệc tùng nhiều thì thật là mệt mỏi.

## VẪN CÒN NHIỀU TRANH LUẬN

Có một số thói quen nói ra đây là hiện giờ trên các gia đình ăn chay và phe ăn mặn đang diễn ra một cách âm thầm nhưng rất quyết liệt. Hai phía tranh hay chê bai, chế trích và đả kích lẫn nhau. Bên nào cũng cho mình là đúng, là chân lý mà thôi!

Đó bạn về quy định của mình, giới khác cũng phải chấp hành không nghĩ tất cả những cuộc vẫn



## CHAY hay MỠ N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Th&#225;ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

đ&#228;ng hành lang (lobbies), và tung ra vô số qu&#228;ng cáo đ&#228; cao số b&#228; đ&#228;ng vô song c&#228;a th&#228;t.

Phe ăn chay cũng không thua gì, h&#228; ph&#228;n công l&#228;i và đe đ&#228;a m&#228;i ng&#228;i i v&#228; hi&#228;m h&#228;a b&#228;nh t&#228;t và cancer do th&#228;t có th&#228; gây ra...

H&#228; còn t&#228; cáo phe ăn m&#228;n đã phóng đ&#228;i các &#228;nh h&#228;ng tiêu c&#228;c, nh&#228; ăn chay số b&#228; m&#228;t số c kh&#228;e, ăn chay số b&#228; thi&#228;u vitamin B12, đ&#228; b&#228; thi&#228;u máu, đ&#228; b&#228; h&#228;t xí quách, v.v.... H&#228; đi&#228;n đ&#228;n, là n&#228;u ăn chay mà b&#228; b&#228;nh ho&#228;n, thi&#228;u máu thì h&#228;ng tri&#228;u dân &#228; phía B&#228;c &#228;n Đ&#228;, vì hoàn c&#228;nh hay vì tín ng&#228;ng là nh&#228;ng ng&#228;i đã theo ch&#228; đ&#228; ăn rau qu&#228;ng ngũ c&#228;c t&#228; c&#228; h&#228;ng ngàn năm nay r&#228;i mà có ai b&#228; thi&#228;u máu đâu, h&#228; v&#228;n còn số ng phân phân ra đó?

Các nhà khoa h&#228;c thì l&#228;i nghĩ khác, và đ&#228;a ra gi&#228; thuy&#228;t nh&#228; v&#228;n đ&#228; v&#228; sinh y&#228;u kém, phóng u&#228; b&#228;a bãi ngoài đ&#228;ng (trong phân có vitamin B12), số đ&#228;ng phân ng&#228;i trong vi&#228;c tr&#228;ng t&#228;a, sâu b&#228; côn trùng th&#228;i phân trên rau c&#228;i, n&#228;c n&#228;i thi&#228;u th&#228;n nên r&#228;a rau qu&#228; không số ch số, và nh&#228; v&#228;y mà vitamin B12 bám phía ngoài rau qu&#228;ng n&#228;y không b&#228; trôi m&#228;t đi.

T&#228;t c&#228; nh&#228;ng đ&#228;i u v&#228;a k&#228; đã giúp ng&#228;i &#228;n đ&#228; th&#228;a mãn đ&#228; nhu c&#228;u v&#228; B12. M&#228;t số nh&#228;ng ng&#228;i n&#228;y, sau đó may m&#228;n đ&#228;c cho đi đ&#228;nh c&#228; Anh qu&#228;c. T&#228;i n&#228;i đây h&#228; v&#228;n ti&#228;p duy trì ch&#228; đ&#228; ăn chay tr&#228;ng, nh&#228;ng ch&#228; sau 3-4 năm thì không ít ng&#228;i trong nhóm đã m&#228;c ph&#228;i tình tr&#228;ng thi&#228;u máu ác tính (pernicious anemia). T&#228;i sao v&#228;y? Câu tr&#228; l&#228;i c&#228;a m&#228;t số nhà khoa h&#228;c là t&#228;i Anh qu&#228;c cu&#228;c số ng quá v&#228; sinh, không có ai phóng u&#228; ngoài đ&#228;ng c&#228;, sâu b&#228; côn trùng h&#228;u nh&#228; đã b&#228; các lo&#228;i thu&#228;c tr&#228; sâu đi&#228;t h&#228;t, v&#228; l&#228;i n&#228;c n&#228;i đ&#228;i dào nên h&#228; đã r&#228;a trôi đi h&#228;t vitamin B12 trên rau c&#228;i. H&#228; b&#228; thi&#228;u B12 vì ăn chay ki&#228;u kh&#228;c khe mà không u&#228;ng thêm supplement B12, ho&#228;c không dùng nh&#228;ng lo&#228;i th&#228;c ph&#228;m đã đ&#228;c tăng c&#228;ng thêm vitamins...

Còn m&#228;t số ki&#228;nh khác cũng khó gi&#228;i thích đ&#228;c và th&#228;ng đ&#228;c thiên h&#228; nói đ&#228;n, đó là vi&#228;c các nhà số Trung Hoa và Nh&#228;t B&#228;n ăn chay tr&#228;ng quanh năm suốt tháng mà h&#228; v&#228;n luôn luôn kh&#228;e m&#228;nh, th&#228; là sao? Có l&#228; là nh&#228; Thi&#228;n, nh&#228; nh&#228;p th&#228;t, nh&#228; Zen, nh&#228; t&#228;p Tài chi, nh&#228; h&#228;t th&#228; đúng cách, nh&#228; t&#228;p Khí công hay nh&#228; h&#228; đã áp đ&#228;ng m&#228;t môn phép đ&#228;ng sinh nào đó chẳng?

Ng&#228;i ta t&#228; h&#228;i ph&#228;i chẳng tuy là ăn chay t&#228;nh nh&#228;ng trong th&#228;c ăn th&#228;c u&#228;ng c&#228;a các nhà số đ&#228;u có ch&#228;a đ&#228;y đ&#228; các đ&#228;ng ch&#228;t c&#228;n thi&#228;t r&#228;i hay có m&#228;t y&#228;u t&#228; nào đó mà khoa h&#228;c ch&#228;a h&#228; bi&#228;t đ&#228;n?

## CHAY hay MỠN

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n Th&#ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

Các nhà bác h&#c c&#n ph&#i nghi&#n c&#u thêm và cũng c&#n nên đ&#ng nh&#t h&#n n&#a các ph&#ng cách đo l&#ng và thí nghi&#m.

### K&#T LU&#N

Đ&# ch&#m đ&#t, tác gi&# xin m&#&#n ý ki&#n c&#a m&#t nhà bác h&#c l&#ng danh th&# gi&#i đã nói v&# v&#n đ&# ăn chay nh&# sau: “Không gì đ&#m l&#i ích cho s&#c kh&#e con ng&#&#i, và đ&#ng th&#i làm tăng c&# may sinh t&#n trên qu&# đ&#a c&#u b&#ng s&# ti&#n hóa đ&#n m&#t ch&# đ&# ăn chay” (Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as evolution to a vegetarian diet. Albert Einstein)./.

Tài li&#u tham kh&#o:

- How healthy is a vegetarian diet. NSW Health, Australia.
- Vous songez à devenir végétarien. Université d'Ottawa.
- Perspectives on vegetarianism. National Institute of Nutrition, Canada.
- Vegetarians are more intelligent, The Daily Mail, Dec 15, 2006
- Tragedy and Hype, Sally Fallon & Mary G. Inig

<http://www.ratical.org/ratville/soydangers.html>

## CHAY hay M N

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n Th ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 20 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 21:59

---

- What about soy? John Robbins

<http://www.healthyat100.org/display.asp?catid=3&pageid=12>

- Bs Nguy n Th ng Chánh, Bs Nguy n Ý Đ c, Ts Nguy n Văn Tu n, Đ u nành, Tofu,

Phytoestrogen.

[http://www.yduocngaynay.com/2-2%20DauNanh\\_Tofu.html](http://www.yduocngaynay.com/2-2%20DauNanh_Tofu.html)

Montreal, Dec 18, 2008