

Ăn chay đang trở thành một trào lưu trên thế giới, nhất là trong giới trí thức và chuyên gia. Ở các nước phát triển Tây, theo một thống kê chưa đầy đủ, có khoảng 5% dân số Anh và Mỹ cho biết họ ăn chay trở lại hay ăn chay thường xuyên. Ở nước ta, tuy chưa có số liệu chính thức, nhưng số có mặt của các nhà hàng và quán ăn chay cùng lượng khách đông đảo cho thấy số người ăn chay đang tăng dần trong thời gian gần đây.

Danh từ “ăn chay” đối với người Việt chúng ta là chế độ ăn uống không có động vật, nhưng với người phát triển Tây, có đến 3 nhóm ăn chay. Nhóm thứ nhất là ovo-lacto gồm rau, đậu, hạt, trứng và bơ sữa. Nhóm thứ hai là lacto cũng có chế độ ăn uống như nhóm ovo-lacto, nhưng không ăn trứng. Nhóm thứ ba là vegan, hoàn toàn không ăn động vật, có lẽ là nhóm gần với “ăn chay” theo cách của người Việt hay các tu sĩ Phật giáo đối tượng.

Thời gian gần đây, qua báo chí phát triển Tây, một số người bày tỏ quan tâm đến sức khỏe của người ăn chay, vì họ cho rằng ăn chay có thể tốt hơn cho sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, bằng chứng khoa học cho thấy ăn chay không có ảnh hưởng tiêu cực đến xương; ngược lại, ăn nhiều chất động vật có thể là yếu tố nguy cơ của loãng xương và gây ung thư.

Sức khỏe của chúng ta có lẽ phần lớn chính xác nhất qua một chế độ khoáng trong xương (vì tất cả là MĐX) và tần số gãy xương trong một quần thể. Nghiên cứu lâm sàng và dịch tễ học trên thế giới cho thấy MĐX người ăn chay thường xuyên với MĐX người ăn mặn. Một nghiên cứu do các bác sĩ thực hiện ở Trung Quốc Y khoa Phạm Ngọc Thạch thực hiện tại Thành phố Hồ Chí Minh năm ngoái cũng cho thấy không có sự khác biệt nào về MĐX giữa người ăn chay và ăn mặn.

Gãy cổ xương đùi là một hậu quả nguy hiểm nhất của loãng xương, vì bệnh nhân gặp nhiều biến chứng, thậm chí sau khi bị gãy xương. Khoảng 15-20% bệnh nhân, nhất là bệnh nhân nam, tử vong sau 12 tháng gãy cổ xương đùi. Nguy cơ gãy cổ xương đùi ở người ăn chay hoặc thấp hơn so với người ăn mặn. Thật vậy, một phân tích trên 34 nước trên thế giới cho thấy những nước có lượng tiêu thụ động vật nhiều cũng là những nước có tỷ lệ gãy cổ xương đùi (hậu quả nguy hiểm nhất của loãng xương) so với những nước có lượng tiêu thụ động vật thấp.

Đông trên phần lớn di truyền sinh học, ảnh hưởng tiêu cực của động vật đến xương là điều có thể hiểu được. Sức khỏe của chúng ta tùy thuộc vào sự cân bằng giữa acid và base. Tất cả các thức ăn phải được chuyển hóa qua thận để thành acid hoặc base. Khi ăn nhiều chất động vật

Vitamin, carbohydrate thu nhận từ acid amin base. Tăng hàm lượng acid cũng có nghĩa là máu và các mô trong cơ thể trở nên “chua” hơn, và để dung hòa tình trạng này, hệ thống nội tiết phải huy động calcium để đóng vai trò chất base. Vì phần lớn calcium xuất phát từ xương, cho nên khi cơ thể huy động calcium cũng có nghĩa là giảm chất khoáng trong xương, dẫn đến hệ xương giòn dễ gãy.

Rất nhiều nghiên cứu khoa học trong 20 năm qua đều cho thấy ăn chay có lợi cho sức khỏe, vì giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến “hội chứng chuyển hóa” như tim mạch, tai biến mạch máu não, đái tháo đường, và ung thư. Chế độ ăn chay, do sở hữu nhiều rau quả, thường hàm chứa ít chất béo và cholesterol hơn chế độ ăn mặn. Chất béo và cholesterol là hai yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch, đái tháo đường và ung thư. Do đó, có nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy người ăn chay ít mắc bệnh tim mạch, đái tháo đường và ung thư hơn những người ăn mặn. Trong một nghiên cứu trên 47.000 người ở Mỹ, nhóm ăn chay có nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn nhóm ăn mặn khoảng 20%. Ăn chay và ăn nhiều rau quả còn giảm nguy cơ tai biến mạch máu não đến 22%. Ngoài ra, ăn chay còn giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ruột, và phổi so với chế độ ăn mặn.

Một nghiên cứu khác trên 26.000 người ở Mỹ cho thấy người ăn chay có tỷ lệ mắc bệnh đái tháo đường thấp hơn người ăn mặn khoảng 25%. Vì chế độ ăn chay có chỉ số glycemic thấp, nên ăn chay còn được xem là một liệu pháp điều trị bệnh đái tháo đường. Trong một nghiên cứu lâm sàng trên 652 bệnh nhân đái tháo đường, các bác sĩ cho bệnh nhân ăn uống có rất thấp hàm lượng chất béo (dưới 10% năng lượng, tức như ăn chay), và ghi nhận rằng bệnh nhân dùng điều trị bệnh insulin, 40% không cần đến insulin nữa; trong số bệnh nhân điều trị do chỉ số glycemic thấp, 71% không cần tiếp tục điều trị. Trong cùng thời gian, nồng độ đường trong máu giảm 24%, cholesterol giảm 30%. Như vậy chế độ ăn chay đem lại các chỉ số lâm sàng liên quan đến bệnh đái tháo đường tốt hơn chế độ ăn các thực phẩm thông dụng trên thị trường. Vì ăn chay cung cấp ít năng lượng, nên hiệu quả kinh tế của ăn chay có phần cao hơn so với một số thực phẩm điều trị bệnh đái tháo đường.

Trong một nghiên cứu quan trọng về bệnh loãng xương của ăn chay đến bệnh viêm khớp, các nhà nghiên cứu Na Uy chia bệnh nhân thành 2 nhóm: nhóm ăn chay và nhóm ăn mặn. Sau 12 tháng theo dõi, bệnh trạng nhóm ăn chay giảm rõ rệt, trong khi nhóm ăn mặn không có thay đổi đáng kể. Dù chế độ bệnh loãng xương của ăn chay đến bệnh viêm khớp khá đặc biệt rõ, nhưng có thể lý giải rằng vì chế độ ăn chay hạn chế năng lượng, giảm và một số chất khoáng có chức năng ức chế hệ thống miễn dịch, và các chế độ bệnh miễn dịch là một phản ứng án điều trị các bệnh tự miễn, nên ăn chay có thể đem lại lợi ích cho bệnh nhân viêm khớp.

Nói tóm lại, bằng chứng khoa học cho thấy ăn chay có lợi cho sức khỏe. Thật ra, người ăn chay

tính trung bình có tuổi thọ cao hơn người ăn mặn. Các nghiên cứu mới nhất gợi ý rằng ăn chay còn có thể là một phương án thực tế để điều trị bệnh đái tháo đường và viêm khớp xấp xỉ.

Trong vài năm gần đây, tỷ lệ béo phì trong dân số nước ta càng ngày càng tăng. Theo nghiên cứu do chính phủ thực, tại Thành phố Hồ Chí Minh, cứ 3 người tuổi trên 40 thì có 1 người béo phì. Tỷ lệ này tăng đáng kể với tỷ lệ ở Mỹ và các nước Âu châu! Béo phì là một yếu tố nguy cơ của bệnh đái tháo đường và tim mạch. Một xu hướng và cũng là một nghịch lý đáng quan tâm là ở các nước Âu Mỹ, bệnh đái tháo đường thay vì như người lao động có thu nhập thấp, thì ở nước ta bệnh này tập trung ở những người giàu có hay với thu nhập cao. Xu hướng “Tây hóa” (nhấn ăn uống với nhiều chất đạm động vật) có thể là một yếu tố đóng góp vào tình trạng đáng ngại này. Đã đến lúc chúng ta quay về với chế độ ăn uống truyền thống (với gạo, rau quả) hơn là nhiều chất đạm động vật.

Một số tài liệu để thêm:

Abelow BJ, Holford TR, Insogna KL. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif Tissue Int* 1992;50(1):14- 8.

Barnard ND, Gloede L, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Green AA, Ferdowsian H. A low-fat vegan diet elicits greater macronutrient changes, but is comparable in adherence and acceptability, compared with a more conventional diabetes diet among individuals with type 2 diabetes. *J Am Diet Assoc*. 2009 Feb;109(2):263- 72.

Elkan AC, Sjöberg B, Kolsrud B, Ringertz B, Hafström I, Frostegård J. Gluten-free vegan diet induces decreased LDL and oxidized LDL levels and raised atheroprotective natural antibodies against phosphorylcholine in patients with rheumatoid arthritis: a randomized study. *Arthritis Res Ther*. 2008;10(2):R34.

Frassetto LA, Todd, KM, Morris, RC, Jr., Sebastian, A (2000) Worldwide incidence of hip fracture in elderly women: relation to consumption of animal and vegetable foods. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 55:M585-592.

Ho-Pham LT, Nguyen PLT, Le TTT, et al. Veganism, bone mineral density, and body composition: a study on Buddhist nuns. . *Osteoporosis International* 2009;In-press.

Morris RC, Jr., Schmidlin, O, Frassetto, LA, Sebastian, A (2006) Relationship and interaction between sodium and potassium. J Am Coll Nutr 25:262S-270S

Sellmeyer DE, Stone KL, Sebastian A, Cummings SR. A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group. Am J Clin Nutr 2001;73(1):118- 22.

Smith AM. Veganism and osteoporosis: a review of the current literature. Int J Nurs Pract 2006;12(5):302- 6.

Wang YF, Chiu, JS, Chuang, MH, Chiu, JE, Lin, CL (2008) Bone mineral density of vegetarian and non-vegetarian adults in Taiwan. Asia Pac J Clin Nutr 17:101-106.