

Ăn Hít c, Hít c Ăn

Tác Giả: Chu Thíp

Thứ Hai, 28 Tháng 2 Năm 2011 08:43

Ăn coi nôi ngôi coi hôi ng



Nhng ngày đđ u năm, cùng vđ i lđ i cđ u chúc “khang an hđ nh phúc”, bđ n bè cũng thđ đ ng gđ i kèm cho tôi nhng lđ i khuyên thđ c tđ . đ cái tuđ i đđng bđ t đđ u “trđ đ t” xuđ ng bên kia sđ đ n đđ i cđ a cuđ c sđ ng, tôi nhđ n thđ y hđ u nhđ quyđ t tâm đđ u năm nào cđ a tôi cũng đđ u xoay quanh vđ n đđ sđ c khđ e. Tđ u trung, phđ i sđ ng nhđ thđ nào đđ đđ đđ c “trđ đ ng thđ”, phđ i ăn uđ ng nhđ thđ nào đđ đđ đđ c khđ e mđ nh và nhđ t là không trđ thành gđnh nđ ng cho ngđ đđ i thân: đđ là tâm niđ m đđ u năm cđ a tôi.

Trong sđ nhđ ng khuôn vàng thđ đ c ngđ c vđ viđ c chăm sóc sđ c khđ e, tôi đđ c biđ t chú ý đđ n bđ n “Cđ m nang sđ ng năm 2011” mà mđ t ông bđ n cùng mđ t “mail đđn” (forum online) đđ gđ i đđ n cho tôi nhân đđ p chúc Tđ t. Bđ n cđ m nang gđ m 39 đđ đđ u tâm niđ m bao gđ m mđ i lđnh vđ c cđ a cuđ c sđ ng tđ thđ xác đđ n tâm linh và xã hđ i. Đđ đđ ng nhđ sđ c khđ e đđ đđ c xem là quan trđ ng nhđ t, cho nên nhđ ng lđ i khuyên vđ viđ c ăn uđ ng đđ đđ c đđ t lên hàng đđ u cđ a bđ n cđ m nang. Tôi thđ y thđ t đđ nhđ : “mđ t là uđ ng thđ t nhiđ u nđ đ c, hai là ăn sáng giđ ng nhđ vua, ăn trđ a giđ ng nhđ ông hoàng và ăn tđ i giđ ng nhđ kđ ăn xin, ba là ăn nhiđ u thđ c ăn tđ trên cây và ăn ít thđ c ăn đđ đđ c chđ tđ o trong nhà máy.” Đđ y là 3 “cđ u kinh” mà tôi đđ c đđ gđ ng “tđ ng” và mang ra thđ c hành tđ bao nhiêu năm nay. Nđ đđ c thì đđ Úc này luôn có sđ n và lđ i trong lđnh nđ a. Sáng nào lúc thđ c đđ y, tôi cũng đđ gđ ng “tu” nguyên mđ t lít. Lúc đđ u thđ y khó chđ u. Nhđ ng bđ y giđ , tôi có cđ m tđ đđ ng nhđ mình chđ a sđ ng trđ n vđ n mđ t ngày nđ u không bđ t đđ u bđ ng “nghi thđ c” này. Còn chuyđ n “ăn sáng nhđ vua, ăn trđ a nhđ ông hoàng và ăn tđ i nhđ ăn mđ y” thì tôi thđ y cũng chđ ng khó khđnh gđ. Riêng viđ c ăn hoa quđ hái tđ trên cây thì mđ t ngđ đđ i “nhà quđ” nhđ tôi lúc nào cũng chđ đđ đđ ng “trđ đ ng lđ y” mà ăn, mùa nào ăn thđ c đđ; vđ a tiđ t kiđ m lđ i vđ a có đđ đđ c cây trái đđ đđ c bđn

b&#n;ng “ph&#n; h&#u; c&#” th&#i; th&#&#n;g c&# a ng&#&#i; Úc!

Thêm vào “c&# m nang s&# ng năm 2011” trên đây, t&# p chí Reader’s Digest, &# n b&# n Úc Châu, s&# ra tháng gi&#ng v&# a qua, cũng có m&# t bài vi&# t c&# ng c&# quy&# t tâm đ&# u năm c&# a tôi. V&# i t&# a đ&# “Nh&# ng lu&# t l&# m&# i v&# th&# c ph&# m cho năm 2011”, nhà dinh d&# ng h&# c Michael Pollan đã trình bày m&# t s&# nguyên t&# c v&# ăn u&# ng mà tôi xin đ&# c tóm l&# c nh&# sau:

Nguyên t&# c đ&# u tiên c&# a ông là ph&# i ăn th&# c ph&# m, ch&# không ph&# i các hóa ch&# t gi&# ng th&# c ph&# m. Tác gi&# nói r&# ng m&# i năm có đ&# n 17.000 s&# n ph&# m m&# i đ&# c trình làng trong các siêu th&# trên kh&# p th&# gi&# i. Nh&# ng theo ông, h&# u h&# t các s&# n ph&# m này không đáng đ&# c g&# i là th&# c ph&# m, mà ch&# là nh&# ng hóa ch&# t gi&# ng th&# c ph&# m. Đây là nh&# ng s&# n ph&# m đã đ&# c ch&# bi&# n và g&# m h&# u h&# t nh&# ng thành ph&# n mà không m&# t ng&# i bình th&# ng nào mu&# n gi&# trong t&# đ&# ăn.

Nguyên t&# c th&# hai mà tác gi&# đ&# ngh&# là “h&#y ăn nh&# ng th&# c ăn nào có th&# b&# h&#”. Nghe nh&# có v&# ngh&# ch lý, nh&# ng tác gi&# gi&# i thích r&# ng th&# c ăn càng đ&# c ch&# bi&# n thì càng đ&# c tinh l&# kh&# i các lo&# i n&# m, vi khu&# n cho nên cũng càng đánh m&# t ph&# m ch&# t dinh d&# ng c&# a nó. Theo tác gi&#, th&# c ăn th&# c s&# ph&# i là th&# c ăn s&# ng (alive). Nh&# v&# y nó cũng có m&# t giai đ&# n t&# i t&# r&# i t&# n đ&# n đ&# n ch&# b&# h&# th&# i. Không th&# “tr&# gan cùng tu&# nguy&# t” đ&# c.

Nguyên t&# c th&# ba đ&# c tác gi&# Pollan nh&# n m&# nh là h&#y “tr&#nh nh&# ng th&# c ăn có ch&# a đ&# ng h&# n 5 thành t&#”. Theo nhà dinh d&# ng h&# c này, th&# c ăn càng có nhi&# u thành t&# là th&# c ăn càng đ&# c ch&# bi&# n và nh&# v&# y càng đánh m&# t giá tr&# dinh d&# ng c&# a nó.

Nh&# ng quan tr&# ng h&# n c&# trong các nguyên t&# c đ&# c đ&# ngh&# là “nên ăn nhi&# u hoa qu&#, nh&# t là rau c&#”. Các nhà khoa h&# c có th&# không đ&# ng ý v&# i nhau v&# b&# c thang giá tr&# c&# a các th&# c ăn ch&# ng oxid hóa, c&# a các th&# c ăn có ch&# a ch&# t x&# hay Omega 3. Nh&# ng t&# t c&# đ&# u cho r&# ng đây là nh&# ng th&# c ăn t&# t. H&# n n&# a, khi ăn rau qu&#, chúng ta s&# không ph&# i t&# n nhi&# u công s&# c đ&# đ&# t năng l&# ng.

V&# rau qu&#, tác gi&# cũng khuyên chúng ta nên ăn các lo&# i rau qu&# có nhi&# u màu s&# c khác nhau. Màu s&# c c&# a rau qu&# ph&# n &# nh nh&# ng đ&# c tính ch&# ng Oxid hóa khác nhau c&# a t&# ng lo&# i.

Ăn Hóc, Hóc Ăn

Tác Giả: Chu Th&#p

Thứ Hai, 28 Tháng 2 Năm 2011 08:43

Cũng vậy cây trái, tác giả viết rằng trong thiên nhiên, đồ ăn ngũ cốc luôn luôn được chia để cùng một lúc với chất xơ là thành phần làm cho thức ăn được tiêu hóa dễ dàng và cho chúng ta cái cảm giác được no tròn khi chúng ta “ngon” vào quá nhiều năng lượng. Do đó, tác giả khuyên chúng ta nên ăn trái cây hơn ngũ cốc ép trái cây.

Ngày xưa, chúng ta có người giàu mới thích ăn gạo trắng. Ngày nay, phép dinh dưỡng nói về chúng ta rằng “gạo càng trắng thì ta càng mau chết”. Tác giả khuyên chúng ta nên ăn cơm và bánh làm từ gạo lức vì trong tình trạng này, thức ăn chia để nuôi dưỡng sinh tố B cũng như nhiều chất béo lành mạnh.

Cùng với, tôi nghĩ đây có lẽ là nguyên tắc quan trọng nhất trong dinh dưỡng: “Hãy ngừng ăn trước khi đói bụng”. Người Nhật bản thân họ trích dẫn nguyên tắc “hara hachi bu”, theo đó chúng ta nên ăn đến 80 phần trăm khả năng chia để bao tử. Truyền thống Ayurvedic bên này đề xuất dân chúng ăn đến khoảng 75 phần trăm sức chia để bao tử. Người Trung Hoa thì nói về chúng ta phải dừng lại khi bụng đã đói đến 70 phần trăm. Riêng tiên tri Mahomet có nói rằng một cái bụng đói là một cái bụng chia chia một phần ba thức ăn, một phần ba chất lỏng và một phần ba không khí, nói cách khác, nghĩa là một phần ba bụng trắng.

Nhưng nguyên tắc về dinh dưỡng trên đây xem ra không phải là những khám phá mới. Tôi đã từng đọc được đâu đó và cũng đã từng mang ra thực hành. Đầu năm và nhất là đầu năm trong giai đoạn chi tiêu của cuộc đời này, tôi bắt đầu “ngon” ra một điều là chuyện “ăn uống”, ai cũng cho là “ngon ăn”, vậy mà rất tiếc, so với những môn học khác, nó lại là cái môn “khó nuốt” nhất. Người Việt nam nào cũng bắt đầu bài học của bản, đầu tiên vẫn là “học ăn”: học ăn rồi mới tới học nói học gói học mở... Ông bà chúng ta ngày xưa chúng ta có chút kiến thức nào về dinh dưỡng học và ngay cả về sinh thực vật. Cho tới cái tuổi sắp có trí khôn, tôi vẫn có thể nhìn hình ảnh nhai cơm nhai cho cô em gái út của tôi. Chả trách, cái miếng nhai trấu của tôi cũng đã từng nghiên nát thức ăn để nhai cho tôi. Hình ảnh bà “già trấu” nhai cơm cho con ăn cũng đẹp hơn kém gì hình ảnh của con chim cánh cụt cũng ngừng chết một nhúng giọt sữa còn sót lại trong cốc để trao cho đứa con và thoát ra khỏi vỏ hay hình ảnh của gà mẹ, chim mẹ xử lý trứng nở ra cho đàn con của mình. Học ăn là nghệ thuật. Ăn, nghệ thuật, cũng có nghĩa là chia sẻ một phần sự sống của mình cho người khác.

Bài học này lại càng được làm sáng tỏ hơn khi ông bà chúng ta dạy “ăn coi no người coi hổng”. Trung tâm, thái độ nhân bản nhất khi người vào bàn ăn chính là phải ý thức về sự hiện diện của người người người để cùng ăn với mình. Ăn là ăn cùng, ăn với người khác.

Ăn Hẹc, Hẹc Ăn

Tác Giả: Chu Th&#p

Thứ Hai, 28 Tháng 2 Năm 2011 08:43

Lúc tôi còn nhỏ, gia đình tôi không thuộc thành phố nên khá nghèo hay quanh năm ngày tháng có cơm ăn cơm áo. Nhưng mẹ tôi bà mẹ biết vun vén, chi tiêu cho nên tôi có cái may mắn được gửi vào học trong một dòng tu Công giáo. So với lũ trẻ chăn trâu trong làng, tôi được xem là người có “ăn hẹc” (đúng theo nghĩa đen), nghĩa là vừa được ăn uống tuy không ngon nhưng đỡ đói bụng và có được chút “chế độ” nghĩa. Sự thật gian “tu hẹc” này, tôi nhận thấy chuyện “hẹc ăn” vẫn là một trong những điều cam go nhất. Trong lớp, chúng tôi ganh nhau từng miếng hẹc đã dành, trên sân cỏ chúng tôi cũng sẵn sàng chửi vả nhau trong từng miếng bánh cú sút. Nhưng vào cái tuần tôi mới lên, dành ăn là chuyện thường. Mỗi bữa ăn trong nhà cơm thường có 4 chén, các món ăn được chia phần cho 4 người. Vừa mà nhiều bữa, vừa ăn uống, có thể “mất dĩa” đã dành lấy hai phần ăn. Vừa là một thói quen trong 4 đĩa dành trên mâm cơm miếng ăn cơm với nước cơm. Có khi, thua một bữa cá chép bóng tròn hay bóng chuyền, phần tráng miệng hay ngay cả phần ăn chính cũng thuộc về kẻ chiến thắng. Vừa mà nó chế độ “ăn coi người coi hẹc” gì cả. Một cách cho ánh mắt “van xin” của kẻ chiến bại, nó vẫn còn an nhiên tự tại “chén” trên phần dành cho kẻ chiến thắng.

Sự thật gian trung hẹc, tôi thấy “hẹc ăn” vẫn là môn khó nhất. Tuy nhiên, trong giới học phép lịch sự, chúng tôi cũng được nhắc nhở rằng trên bàn ăn không nên chế độ cùi chèo trên bàn, miếng đang nhai không được nói cũng không được nhai “nhóp nhép”... Một cái phép lịch sự vậy thì tôi thấy dễ hiểu và cũng dễ thực hành. Nhưng cái chuyện “ăn coi người coi hẹc” thì quá là gay go. Nó gay go là bởi chế độ con người và cả mình. Từng cách con người và thói quen dễ dàng ra trên bàn ăn. Ích kỷ hay vô tha, tôn trọng hay bất kính, nhếch nhếch hay ăn thua đũa, tự chế độ hay gây hấn... thói quen được biết đến khi có miếng vào miếng ra hay nhốt là khi rơi vào vào lòng ra. Do đó, cho tôi giới này, sau bao nhiêu năm được cho “ăn hẹc” đỡ đói, vừa không biết bao nhiêu kiếp thực được tiếp thu trong từng miếng, qua không biết bao nhiêu tiếp xúc và va chạm, tôi vẫn còn chế độ bao giờ “tốt nghiệp” cái thói quen hẹc làm người trong đó môn “hẹc ăn” là điều cần biết nhất.

Với tôi, chế độ khi nào thấy mình hoàn toàn biết sẵn sàng vô tha, lúc đó tôi mới dám tự nhận mình đã thực sự đã “hẹc ăn”. Bao lâu miếng ăn vẫn còn là miếng tự tại, khi nào tôi có thể nhận mình làm người trước cái đói, nỗi khổ đau của người đói lòng ôm chặt lấy “hạ u bao” của mình và ung dung người thường thực của ngon vật lạ trên bàn ăn, thì cho dù có là người được “ăn hẹc”, tôi vẫn chế độ phần là người đã “hẹc ăn”. Là một tín hữu Kitô, tôi thường suy niệm về bài dụ ngôn “người nghèo Lazarô” trong sách Tin mừng theo thánh Luca. Với tôi, đây là một trong những trang đẹp nhất trong các sách Tin mừng. Nếu người môn đệ của Chúa Giêsu thực thì lấy đi của Ngài qua câu chuyện này thì hẳn đã sẵn sàng cái chết của Đấng. Chuyện kẻ vừa một người giàu có ngày ngày yến tiệc linh đình. Ngay trước cửa nhà người giàu, có một người nghèo, gầy gò chế độ mình, thèm được ăn nhưng mỗi lần vào bàn ăn của ông rơi xuống. Nhưng một cách chế độ chế độ liếm vào người hành khất, người phú hộ vẫn ăn uống như thể không hề có sự hiện diện của một người nghèo ngay trước cửa nhà mình. Thế rồi cả hai đều chết, người nghèo được siêu thoát, người giàu bị trầm luân... Qua câu chuyện này, Chúa Giêsu muốn nhắc nhở người cho các môn đệ của Ngài rằng người giàu có bị trầm luân là bởi ông đã có cuộc sống “ác chế độ” và hành vi ác chế độ của ông chính là sẵn sàng chế độ chế độ người khổ đau của người đói lòng.

