

“Ăn chay linh hoạt”



HỒNG NHUNG

Không nói đến việc ăn chay vì lý do giới luật, tín ngưỡng, tôn giáo... mà xét trên phương diện sức khỏe với sự nguy hiểm của các căn bệnh thời đại: béo phì, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim... nhiều người đã nghĩ đến cách chuyển ăn mặn sang ăn chay.

Các kiểu ăn chay

Ăn chay là từ có nhiều nghĩa khác nhau, tùy theo địa phương, phong tục, tập quán, hay tín ngưỡng. Thông thường, người Việt Nam ăn chay là chế độ ăn không có đạm động vật. Nhưng trên thế giới hiện nay có 5 loại hình ăn chay như sau:

- Vegan (ăn chay thuần túy): không ăn các thực phẩm có nguồn gốc từ động vật.
- Lacto vegetarians (ăn chay có sữa): không ăn thịt động vật và trứng, nhưng dùng thêm sữa và các sản phẩm của sữa như bơ, phó mát.
- Ovo vegetarians (ăn chay có trứng): không ăn thịt động vật và không uống sữa, nhưng dùng thêm trứng.
- Lacto-ovo vegetarians (ăn chay có trứng, sữa và các sản phẩm sữa như bơ, phó mát).
- Partime vegetarians (ăn chay bán phần hay còn gọi là ăn chay uyển chuyển): kiêng thịt đỏ nhưng thỉnh thoảng có thể ăn thịt gia cầm, cá, hải sản.

Khác với ăn chay là ăn mặn, là từ chỉ

việc ăn uống thông thường, nghĩa là ăn tất cả các loại thực phẩm có thể ăn được, bao gồm thịt động vật, trứng, sữa và các loại thức ăn có nguồn gốc từ thực vật...

Tranh cãi về chay - mặn

Cho đến nay, khi chọn ăn mặn hoặc ăn chay, bên nào cũng có cái lý riêng. Bên ăn mặn thì luôn đề cao sự bổ dưỡng của thịt và khẳng định rằng cá thịt là những thực phẩm không thể thiếu để làm cho cơ thể khỏe mạnh. Còn bên ủng hộ ăn chay đã đưa ra nhiều khuyến cáo về hiểm họa bệnh tật và ung thư do thịt có thể gây ra, và đã có bằng chứng thực tế là hằng triệu dân ở phía Bắc Ấn Độ, các nhà sư đã ăn chay trường theo chế độ ăn rau quả ngũ cốc cả đời vẫn sống khỏe mạnh.

Trước áp lực ngày càng nhiều người bị tăng chất mỡ trong máu với đủ thứ biến chứng: từ xơ vữa mạch máu cho đến nhồi máu cơ tim, và nguyên nhân được qui là do tác hại của chất béo gốc động vật, bên ủng hộ việc ăn mặn có vẻ yếu thế đi. Bên ủng hộ ăn chay thì “thừa thắng xông lên” nhờ kết quả của nhiều công trình nghiên cứu cho thấy người ăn chay ít phải

đối mặt với các căn bệnh thời đại như cao huyết áp, tim mạch, cao mỡ máu, ung thư, béo phì, tiểu đường... Tuy nhiên, chưa có một thống kê chính xác so sánh giữa người ăn chay và người ăn mặn, ai có sức khỏe và sống dai hơn.

Ăn chay - dưới lăng kính y học

Nói về chất đạm là thường liên tưởng ngay đến thịt, cá, trứng ..., những thức ăn nguồn gốc động vật và người ăn chay thường bị cho là sẽ thiếu đạm, suy dinh dưỡng. Đây là cách nghĩ chưa chính xác, vì chất đạm không chỉ có trong thực phẩm gốc động vật mà còn hiện diện trong nhiều loại thức ăn gốc thực vật, một số loại đậu còn có hàm lượng đạm cao hơn thịt.

Theo dinh dưỡng học, bất kỳ khẩu phần ăn nào nếu có đầy đủ cả 4 thành phần đạm, bột đường, béo và khoáng vitamin đều là một khẩu phần hợp lý. Vì thế, điều quan trọng là phải biết kết hợp các loại thức ăn một cách khoa học để cơ thể có thể hấp thụ tối đa những chất khoáng và dinh dưỡng thiết yếu. Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết rằng một thực đơn chay có nguồn gốc thực vật và giàu dinh dưỡng giúp phòng chống được nhiều bệnh tật vì trong thực phẩm chay có ít đạm động vật, ít cholesterol, ít acid béo bão hòa nhưng lại có nhiều chất xơ, giàu vitamin, chất chống oxy hóa và chất chống ung thư, thanh lọc đường tiêu hóa... Ăn chay còn là hình thức giải độc cho cơ thể vì tạo cơ hội cho các cơ quan trọng yếu như gan, thận có dịp nghỉ xả hơi.



Chọn cách “ăn chay linh hoạt”

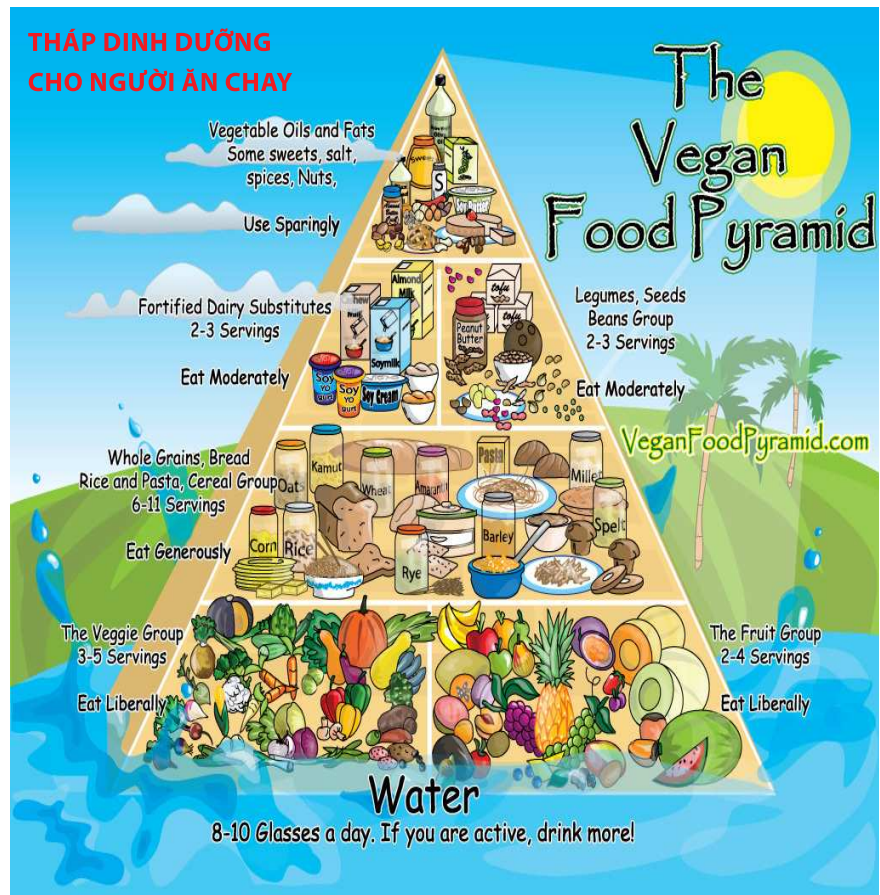
Làm thế nào để chọn lựa các thức ăn chay có đầy đủ chất dinh dưỡng, phù hợp với thể trạng của từng người mới là điều quan trọng.

Khi ăn chay cần lưu ý hai điều: một là thức ăn chay hoàn toàn không phải là thuốc nên chắc chắn không thể dùng ăn chay để chữa bệnh, hai là khi ăn chay cơ thể có nguy cơ thiếu một số axit amin tối cần thiết, thiếu một số chất vi lượng như sắt, kẽm, canxi, vitamin D và đặc biệt thiếu vitamin B12. Người ăn chay dễ dàng khắc phục khuyết điểm này bằng cách dùng nhóm thực phẩm chay có trứng sữa, các thực phẩm chay linh hoạt hay chay bán phần hoặc bổ sung thêm các loại thuốc, thực phẩm giàu các vitamin và yếu tố vi lượng. Với người ăn chay trường thì ăn thêm sữa và trứng là có thể hoàn toàn không lo đến việc thiếu chất đạm.

TS. Nguyễn Thanh Danh (Trung tâm Dinh dưỡng TP.HCM) cũng lưu ý một số sai lầm trong ăn chay là nhiều người chỉ ăn đơn điệu một vài món, hoặc ăn quá nhiều dầu và bột đường dẫn đến thừa cân. Bên cạnh đó, nếu chỉ chế biến một vài món để ăn dần rất có thể gây ngộ độc thức ăn. Để đảm bảo sức khỏe khi ăn chay, lời khuyên của TS. Danh là cần chế biến bữa ăn sao cho lượng chất đạm (các loại đậu, nấm, trứng, sữa...) chiếm 13-15%, chất béo (dầu, pho mát, đậu phộng, mè...) chiếm 20-25%, chất bột (gạo, bột mì, bắp, khoai...) chiếm 60-65%, ngoài ra cần bổ sung vitamin và khoáng chất (rau, quả).

Mặt khác, những người ăn chay nên có ý thức lựa chọn thực phẩm tươi sạch, an toàn, tuân thủ nguyên tắc quân bình âm dương để cơ thể được cung cấp các chất một cách tốt nhất. Khi đã có chế độ dinh dưỡng chay đúng cách, thì không thể quên yếu tố kết hợp là phải tập thể dục đều đặn để phát huy tác dụng ngăn ngừa bệnh tật. Ăn uống cần đi đôi với luyện tập mới đảm bảo sức khỏe tốt nhất.

Bình thường, nên ăn chay định kỳ,



nếu không được 5-7 ngày liên tục trong tháng thì một ngày nào đó trong tuần cũng tốt. Cần lưu ý, ăn chay không nên rập khuôn mà phải phù hợp với tuổi tác, nếp sinh hoạt, thể trạng, nhu cầu riêng của mỗi người. Chúng ta nên tìm hiểu kỹ trước khi thực hiện. Và theo Bác

sĩ Phan Bích Nga - Viện Dinh dưỡng Quốc gia, trẻ em và tuổi thiếu niên không nên ăn chay vì có thể nguy hiểm cho sự tăng trưởng. Phụ nữ có thai, bà mẹ cho con bú, người gầy yếu, suy dinh dưỡng, thiếu máu cũng là những đối tượng không nên ăn chay. □

DINH DƯỠNG CÓ TRONG MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM

Loại thực phẩm	Năng lượng (Kcal)	Chất đạm (g)	Chất béo (g)
Cá (110 g)	110-140	20-25	1-5
Thịt ức gà (110 g)	160	28	7
Thịt cừu (110 g)	250	30	14
Thịt bò (110 g)	450	25	35
Đậu nành (100 g)	446	36,49	19,94
Sữa bò (500 g)	344	16,6	20
Sữa đậu nành (500 g)	200	22	9