

Ăn Chay

© BS Nguyễn Ý Đức

Nguồn: <https://khoahocnet.com> | Feb 24, 2018

Từ Chay của ta bắt nguồn từ chữ “Trai” trong tiếng Hán, có nghĩa là giữ cho lòng dạ thanh tịnh để đạt đến một trạng thái tinh thần nào đó. Thường thì khi người có tâm nguyện gì lớn lao, hay muốn tập trung tinh thần vào một việc gì, người xưa thường luôn bắt đầu bằng cách “giữ gìn trai giới”.

Ảnh minh họa, <https://chotramnguoinhaque.files.wordpress.com/2020/10/8bfae-an-chay-an-oc-duoc-khong-1.jpg>

Mỗi tôn giáo có thể hiểu về ăn chay theo cách hơi khác nhau. Chẳng hạn ăn chay theo Hồi giáo (như trong tháng Ramadan) khác với ăn chay theo Thiên Chúa giáo và cũng không giống với ăn chay theo Phật giáo.

Khái niệm ăn chay đề cập tới trong chương sách này được hiểu là “không ăn thịt, cá hoặc bất cứ thức ăn nào có nguồn gốc động vật”. Như vậy người ăn chay chỉ ăn rau, trái, các loại hạt, củ... được thu hái từ thực vật. Tuy nhiên cũng có người ăn chay chấp nhận dùng thêm trứng, sữa và các thực phẩm chế biến từ sữa.

Ăn chay đã được thực hiện từ nhiều ngàn năm. Những năm gần đây phong trào không ăn thịt, chỉ ăn rau trái được nhiều người quan tâm, ngay cả các nhà nghiên cứu khoa học và giới y học. Và do có nhiều kết quả tích cực mang lại sức khỏe đã được chứng minh, nên việc ăn chay hiện đang được rất nhiều người áp dụng.

Một nghiên cứu về chế độ dinh dưỡng ở Trung Hoa thấy rằng đa số dân chúng ở nông thôn ăn nhiều rau trái, ít thịt động vật, nhiều bột, nhiều chất xơ. Mức độ cholesterol trong máu của họ rất thấp, họ ít bị các bệnh tim, béo phì, tiểu đường, loãng xương...

Từ nhận xét đó, một nhà nghiên cứu về dinh dưỡng và sức khỏe, bác sĩ Collin Campbell của trường Đại học Cornell đã kết luận: “Nói về nguồn gốc, con người thuộc loại ăn rau trái. Do đó ta nên ăn nhiều loại thực phẩm rau trái, thực vật và giới hạn thực phẩm từ động vật để có sức khỏe tốt”.

Họ thấy rõ tác hại của việc ăn nhiều thịt động vật giàu chất béo, cùng với những chất phụ gia luôn dễ dàng gây bệnh cho cơ thể.

Nhiều nghiên cứu cho thấy ăn chay có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì, ung thư, bệnh động mạch tim, tiểu đường. Người ăn chay có thể do nhiều động lực, lý do khác nhau. Nói chung, có thể kể ra những lý do phổ biến nhất như sau đây:

1. Ăn Chay Vì Quan Tâm Tới Môi Trường.

Quan điểm của những người ăn chay vì quan tâm đến môi trường có thể tóm tắt ở một số vấn đề chính là:

- a. Việc nuôi súc vật để lấy thịt sẽ làm ô nhiễm môi trường vì các chất phế thải của chúng;
- b. sản bị đánh bắt nhiều đến nỗi các loài tôm cá đang rơi vào tình trạng diệt chủng;
- c. Không nên phí phạm quá nhiều thực phẩm để nuôi súc vật trong khi còn có nhiều người đói vì thiếu lúa gạo.

2. Ăn Chay Vì Lòng Nhân Từ.

Những người ăn chay vì lòng nhân từ chủ trương làm giảm sự đau khổ của súc vật cũng như không giết chúng để làm thức ăn cho con người.

Đối với những người này, súc vật cũng có cảm xúc như con người: sợ hãi khi thấy sinh mạng bị đe dọa; mừng vui khi được nuôi ăn; đau đớn khi bệnh tật; quyến luyến chủ nuôi thân thương... Đôi khi chúng cũng tỏ ra rất thông minh và hữu dụng cho đời sống con người.

Họ cũng bất mãn khi thấy động vật bị nhốt trong những chuồng chật hẹp, gò bó, nuôi bằng thực phẩm nhiều hóa chất, cho mau béo lớn rồi đưa tới lò giết không nương tay. Vì thế, họ cho rằng giết súc vật để ăn thịt là hành động tàn ác và không cần thiết. Còn ăn rau trái là giúp nuôi dưỡng lòng nhân từ, mang lại sự bình an và hạnh phúc cho đời sống muôn loài. Hơn nữa, khi chúng ta săn bắt động vật để giết thịt, chúng ta dồn loài vật đến chỗ diệt chủng. Còn khi chúng ta chọn các loại rau trái làm thực phẩm, ta vẫn có thể gieo trồng, chăm sóc làm cho chung lan tràn khắp nơi và ngày càng xanh tốt, phong phú hơn.

3. Ăn Chay Vì Lý Do Tôn Giáo.

Một số tôn giáo dạy tín đồ ăn chay như một trong các phương thức tu tập. Các vị tu sĩ giảng rằng sinh vật nào cũng có sự sống, cũng đáng quý như nhau, nên giết một loại này để nuôi một loại khác là trái với đạo lý. Người ăn chay trường chỉ ăn rau, củ, trái cây và uống nước thiên nhiên. Cuộc sống đơn giản như thế giúp họ nuôi dưỡng các điều lành và phát triển tình thương bao la tới mọi sinh vật.

Tín đồ đạo Phật, đạo Hồi còn tin ở sự luân hồi. Sau khi chết thì linh hồn sinh vật đó sẽ nhập vào sinh vật khác. Khi súc vật bị giết thịt nhiều thì những linh hồn sẽ không có nơi nương tựa. Cầm sát sinh là để giảm thiểu những linh hồn bơ vơ này.

4. Ăn Chay Vì Sở Thích.

Những người có sở thích ăn chay muốn tận hưởng hương vị đặc biệt nhẹ nhàng và dễ tiêu của rau trái cũng như tránh được các bệnh nhiễm độc do thịt, cá gây ra. Chẳng hạn, họ biết rằng không ăn thịt bò thì chẳng bao giờ lây bệnh bò điên, bệnh lở móng, lở miệng... hoặc không ăn thịt heo thì sẽ không có nguy cơ bị lây nhiễm sán lãi từ thịt heo... Cũng có người ăn chay vì thói quen gia đình hoặc ảnh hưởng của bạn bè.

5. Ăn Chay Vì Lý Do Kinh Tế.

Một số người ăn chay đơn giản chỉ vì rau trái tương đối rẻ tiền hơn hoặc không có điều kiện nuôi súc vật để lấy thịt ăn. Một bữa trưa ở tiệm chay bao giờ cũng rẻ hơn là một mâm cơm thịnh soạn trong nhà hàng đắt tiền.

6. Ăn Chay Vì Ý Ích Lợi Cho Sức Khỏe.

Ảnh hưởng tích cực của việc ăn chay đến sức khỏe con người gần đây đã được nghiên cứu khá kỹ lưỡng, và những kết quả đã được công bố luôn luôn khích lệ người ăn chay. Vì thế, rất nhiều người ở phương Tây hiện áp dụng chế độ ăn chay chỉ vì muốn tốt cho sức khỏe, tránh được nhiều được nhiều bệnh ngặt nghèo đang phát triển tràn lan trong các đường tiêu hoá, sâu răng, bệnh chi nang đại tràng...

Các Hình Thức Ăn Chay.

Có nhiều cách ăn chay khác nhau nhưng món ăn căn bản vẫn là từ thực vật.

1. Ăn Rau Trái Thuần Túy: Những người ăn chay thuần túy chỉ ăn các sản phẩm của thực vật như rau, trái cây, hoa, củ, hạt. Họ không dùng bất cứ thứ gì từ động vật như các loại thịt, cá, trứng và các thực phẩm chế biến từ trứng như bơ, sữa, pho mát... Một số người không dùng cả mật ong vì cho rằng đây là chất do sinh vật tạo ra. Họ cũng không tiêu thụ món ăn nấu nướng với chất béo động vật như chiên xào với mỡ.

2. Ăn Hỗn Hợp Rau-Trái-Trứng-Sữa: Những người ăn chay thuộc nhóm này cũng ăn uống giống như người ăn chay thuần túy, chỉ khác là họ chấp nhận bổ sung vào thực đơn của mình hai món

trứng và sữa (dĩ nhiên là kèm theo các sản phẩm chế biến từ sữa). Những người chủ trương không giết súc vật đều thuộc nhóm này, vì họ cho rằng việc ăn trứng không làm hại đến con vật để trứng, cũng như dùng sữa không làm hại tới con vật cho sữa, bởi vì chúng vẫn có thể duy trì được cuộc sống tự nhiên.

Nhóm ăn chay loại này thường tiêu thụ khoảng 35% năng lượng từ chất béo so với nhóm ăn thịt thì tới 40%. Trong nhóm này lại có một số người không chấp nhận ăn trứng, vì họ cho rằng trứng là hình thức khởi đầu của sự sống.

Ngoài ra còn một số người không ăn thịt đỏ nhưng ăn một ít thịt gà, cá cùng với rau trái các loại, ăn rau trái còn sống, chỉ ăn trái cây, hạt, dầu olive, mật ong hoặc chỉ ăn thực phẩm nuôi trồng tự nhiên mà không dùng phân bón, thuốc sát trùng hóa học...

Lợi Ích Của Việc Ăn Chay.

Con số người ăn chay trên thế giới hiện nay lên rất cao. Nếu một chế độ ăn chay mà cân bằng với đủ các chất dinh dưỡng thì cũng tốt, nhưng cho tới nay chưa có bằng chứng là ăn chay làm con người khỏe hơn hoặc làm tăng tuổi thọ.

Về những tác dụng tích cực của chế độ ăn chay đối với sức khỏe, chuyên gia dinh dưỡng Johana Dwyer của Đại học Y khoa Tufts ở Boston tóm tắt như sau: *“Có nhiều dữ kiện cho thấy ăn rau trái rất tốt để làm giảm nguy cơ mập phì, táo bón, ung thư phổi và ghiền rượu. Cũng có bằng chứng là nguy cơ về cao huyết áp, bệnh động mạch vành, tiểu đường loại II, sạn túi mật cũng giảm thiểu. Một số bằng chứng khác cũng cho là rau trái có thể giảm nguy cơ ung thư vú, bệnh nang chi ruột, ung thư ruột già, sạn thận, loãng xương, hư răng”.*

Số người ăn chay trên thế giới hiện nay đã chiếm một tỷ lệ rất cao. Mặc dù chưa có bằng chứng rõ ràng là ăn chay có thể giúp con người tăng thêm tuổi thọ, nhưng nếu chế độ ăn chay được cân bằng với đủ các chất dinh dưỡng thì cũng tốt cho sức khỏe và không có nguy cơ suy dinh dưỡng như nhiều người vẫn lầm tưởng. Một số lợi ích cụ thể của việc ăn chay có thể được kể ra như sau:

1. Giảm Nguy Cơ Mắc Bệnh Tim.

Hầu hết các loại thực vật đều không có cholesterol và chất béo bão hòa. Các chất béo này chỉ có nhiều trong thịt động vật. Vì vậy, người ăn chay ít bị cao cholesterol, một chất dinh dưỡng mà nếu có tỷ lệ quá cao trong máu, đã được chứng minh là nguyên nhân gây ra bệnh tim mạch, vữa xơ động mạch, nhồi máu cơ tim. Nhiều nghiên cứu cho hay, nếu giảm cholesterol trong máu xuống 10% thì nguy cơ bệnh động mạch vành sẽ giảm đến 30%.

Bác sĩ Dean Ornish ở California thấy rằng một chế độ ăn uống ít chất béo với rau trái đồng thời lại vận động cơ thể, sống tích cực có thể đảo ngược diễn biến của một số bệnh tim. Lý do là khi cholesterol giảm sẽ đưa tới giảm các mảnh xơ vữa bám vào thành động mạch.

Kết quả một nghiên cứu mang tên Oxford Vegetarian Study ở Anh quốc được công bố năm 1994, thực hiện trong 12 năm với đối tượng nghiên cứu là 6,000 người ăn chay và 5,000 người ăn thịt, cho thấy bệnh động mạch vành ở nhóm ăn chay thấp hơn nhóm kia tới 28%

Các nhà nghiên cứu M. Burr và B. Butland đã nhận thấy rằng tỷ lệ người ăn chay chết vì nhồi máu cơ tim thấp hơn so với những người không ăn chay tới 57%. Nhà nghiên cứu Claude Chang đã quan sát 1,900 người Đức ăn chay và nhận thấy tỷ lệ chết vì bệnh tim mạch của đàn ông thấp hơn 60% và đàn bà thấp hơn 44%, so với những người không ăn chay.

2. Giảm Nguy Cơ Béo Phì.

Nghiên cứu của Hiệp Hội Y Khoa Anh Quốc (British Medical Association) cho hay người ăn chay thường có trọng lượng cơ thể vừa phải hơn so với những người ăn nhiều thịt, cá. Một thành viên

tham gia trong cuộc nghiên cứu mang tên Oxford Vegetarian Study là P. Appleby cho hay người không ăn thịt thường có vóc dáng mảnh mai hơn người ăn thịt.

- Thức ăn thực vật thường có rất ít chất béo. Chất béo cung cấp một lượng calori nhiều hơn các chất dinh dưỡng khác như tinh bột, đạm. Năng lượng do rau trái cung cấp chỉ đủ dùng cho cơ thể mà không có dư thừa để tích trữ dưới dạng mỡ béo.
- Rau trái có nhiều chất xơ với rất ít calori, làm cho người ăn mau no nên không ăn quá nhiều.

3. Ít Bị Rối Loạn Tiêu Hóa.

Ăn rau trái đã được chứng minh là rất tốt để không bị táo bón và bị bệnh chi nang ruột (diverticulosis) với các túi nhỏ lồi ra ở niêm mạc ruột. Nhà nghiên cứu J. S. Gear nhận thấy chỉ có 12% người ăn chay bị bệnh này trong khi tỷ lệ mắc bệnh này ở người không ăn chay là 33%. Lý do là chất xơ trong rau trái hút nhiều nước, giúp cho phân lớn, mềm, dễ dàng cho việc đại tiện, đồng thời lại kéo theo chất cặn bã độc trong ruột già để thải ra ngoài.

Nhưng cũng xin lưu ý là nếu đột nhiên tăng lượng chất xơ lên quá nhiều trong chế độ ăn sẽ có thể đưa tới tắc ruột.

4. Giảm Nguy Cơ Bị Cao Huyết Áp.

Huyết áp cao có thể đưa tới bệnh tim, tai biến động mạch não, suy thận. Các chuyên gia dinh dưỡng F.M. Sacks và B. Armstrong nhận thấy người ăn chay có huyết áp thấp hơn người không ăn chay.

Một chuyên gia dinh dưỡng khác thấy ăn chay cũng có thể làm giảm huyết áp ở người đang bị bệnh cao huyết áp. Hiện tượng này được giải thích là có thể do ăn chay người ta ít mập béo hoặc do ăn rau trái có ít muối, hoặc cũng có thể do người ăn chay thường có nếp sống điều độ, lành mạnh hơn.

5 – Sỏi Túi Mật.

Thành phần hóa học của sạn túi mật là cholesterol, mật và muối calci .Các sạn này được tạo ra trong túi mật và gây đau cho người bệnh.

Nghiên cứu ở một nhóm 750 phụ nữ, người ta thấy nhóm ăn chay chỉ có 12% bị sỏi túi mật, trong khi đó nhóm không ăn chay tỷ lệ lên tới 25%.

Các nhà nghiên cứu giải thích là người ăn chay tương đối ít béo mỡ hơn, thực phẩm của họ ít cholesterol và nhiều chất xơ, tất cả đều giúp giảm nguy cơ sỏi túi mật.

6 – Giảm Nguy Cơ Loãng Xương.

Loãng xương gây ra do mất khoáng calci trong xương, làm cho xương trở nên giòn, dễ gãy. Bệnh thường thấy ở nữ giới vào thời kỳ mãn kinh.

Kết quả nghiên cứu của A.G. Marsh công bố năm 1988 cho biết là sự mất calci ở người ăn chay ít xảy ra hơn ở người không ăn chay. Theo Marsh, chất đạm động vật có nhiều sulphur, chất này làm tăng độ acid trong máu, đưa đến tăng lượng calci thải ra trong nước tiểu, do đó làm giảm calci trong xương.

Khoa học gia B.J. Abelow nhận thấy hiện tượng gãy xương hông do loãng xương thường xảy ra ở dân chúng thuộc các quốc gia ăn nhiều thịt động vật.

7 – Giảm Nguy Cơ Mắc Bệnh Ung Thư.

Đã có nhiều chứng minh là chế độ ăn uống có nhiều liên hệ nhân quả với các loại ung thư . Tỷ lệ mắc bệnh ung thư ở người ăn thịt động vật cao hơn so với ở những người ăn nhiều rau trái hoặc

ăn chay. Tỷ lệ tử vong vì ung thư cũng cao hơn ở người ăn nhiều thịt đỏ. ⁽¹⁾ Thịt đỏ là các loại thịt heo, bò, cừu ... có màu đỏ, khác với thịt trắng là các loại thịt gà, vịt...

Giáo sư Tim Byers thuộc trường Đại học Colorado ở Denver cho biết: “Nhiều luận cứ khoa học cho rằng trái cây và rau là những thành phần có khả năng bảo vệ cơ thể đối với tất cả bệnh ung thư tiêu hóa và các ung thư do hút thuốc lá gây ra”.

Một nghiên cứu của P. Willet năm được công bố 1990 với đối tượng nghiên cứu là trên 88,000 phụ nữ tuổi từ 34 tới 59 cho thấy là nhóm phụ nữ ăn nhiều thịt đỏ bị ung thư ruột già gấp đôi so với nhóm người chỉ ăn thịt đỏ một lần trong tháng và tỷ lệ này càng thấp hơn nữa ở những người ăn chay. Lý do có thể vì thức ăn chay có nhiều chất xơ, ít chất béo bão hòa. Một lý do nữa có thể là người ăn chay có lượng acid mật thấp hơn ở người ăn nhiều thịt và acid này là đã bị coi như một trong nhiều chất có thể đưa tới nguy cơ bị ung thư.

Bệnh ung thư vú cũng ít hơn ở những phụ nữ ăn chay. Lý do là rau trái làm thay đổi lượng kích thích tố nữ estrogen trong máu và làm thiếu nữ chậm có kinh lần đầu, và sự trễ kinh lần đầu này đã được coi như là có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú.

Nhà nghiên cứu P. K. Mills cũng nhận thấy là ung thư nhiếp tuyến và tụy tạng ít hơn ở nhóm người ăn rau, trái cây.

Những Điều Người Ăn Chay Cần Lưu Ý.

Một người khỏe mạnh bình thường và ăn chay với một chế độ dinh dưỡng cân bằng thì sẽ không có vấn đề gì về sức khỏe. Nhưng đối với những người ăn chay thuần túy, nếu không có sự quan tâm đúng mức đến thực đơn hàng ngày, sẽ có nguy cơ thiếu sót một vài chất dinh dưỡng.

Người ăn chay có dùng thêm trứng, sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa có thể dễ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng hơn là ăn chay thuần túy. Vì thế chế độ ăn chay này thích hợp với các đối tượng như trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng, phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ, hoặc người bệnh mới phục hồi. Người ăn chay thuần túy có thể có nguy cơ thiếu một số amino acid thiết yếu mà rau trái không có cũng như một số sinh tố, khoáng chất như sinh tố B2, B12, D, Calcium, sắt và kẽm.

Cần lưu ý là nhu cầu của cơ thể về chất đạm khá phức tạp, không phải chỉ là thịt với cá, mà còn ở hơn hai chục amino acid trong đó có 11 thứ được coi như cần thiết vì cơ thể không thể tổng hợp được, phải được cung cấp trực tiếp từ thức ăn. Thực phẩm động vật có đủ các amino acid, trong khi đó rau trái các loại lại không có đủ, ngoại trừ đậu nành. Thành ra người ăn chay cần lưu ý tới tính chất quý giá này của đậu nành nói riêng, và tất cả các loại đậu, hạt có nhiều chất đạm nói chung, vì chúng đều có thể dùng thay thế cho thịt, cá.

Người ăn chay có thể cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể bằng cách pha trộn các loại rau, trái, hạt, củ với nhau trong bữa ăn hằng ngày. Thí dụ, hạt ngũ cốc thiếu lysine nhưng nhiều methionine thì ta có thể ăn thêm các loại đậu có nhiều lysine, ít methionine.

Một điều khác cần lưu ý là chất đạm thực vật thường có tỷ lệ hấp thụ thấp hơn chất đạm động vật, cho nên người ăn chay cần tiêu thụ một số lượng nhiều hơn. Thí dụ, một người nặng 70 kí cần 54 g chất đạm mỗi ngày, để đáp ứng nhu cầu này, người ăn chay cần ăn vào nhiều hơn 25%, tức là khoảng 68 g chất đạm. Trẻ em đang tăng trưởng, phụ nữ có thai hoặc cho con bú sữa cần nhiều hơn nữa.

Calci cần thiết cho sự tăng trưởng xương và răng, cho sự đông máu, truyền tín hiệu thần kinh và sự co duỗi của bắp thịt. Calci có nhiều trong sữa, bơ, pho mát, cá trích, cá hồi khi ăn cả xương. Người ăn chay thuần túy cần ăn nhiều loại rau có lá màu xanh đậm và các loại thực phẩm có bổ sung calci.

Sinh tố D giúp cơ thể hấp thụ calci. Sinh tố này có nhiều trong lòng đỏ trứng, dầu cá, hoặc được cơ thể tạo ra khi da tiếp xúc với ánh nắng. Người ăn chay cần ăn thực phẩm có pha thêm sinh tố D hoặc tiếp xúc với nắng nhiều hơn một chút.

Sinh tố B12 cần thiết cho sự cấu tạo hồng cầu và cho việc hoàn tất các chức năng của hệ thần kinh. Sinh tố này có nhiều trong thịt động vật, sữa, bơ, pho mát, trứng, thủy sản. Thực vật không có sinh tố B 12, nên người ăn chay cần ăn thực phẩm có bổ sung sinh tố này hoặc dùng thêm thuốc có B 12, dạng ống tiêm hay viên uống cũng được.

Sinh tố B2 có nhiều trong sữa, bơ, trứng, pho mát, tim, gan, thịt động vật, hạt ngũ cốc, rau có lá màu xanh đậm và các loại rau đậu... Người ăn chay cần có sinh tố này bằng cách ăn rau có lá đậm, các loại đậu, hạt hoặc thực phẩm có pha thêm sinh tố B2.

Sắt là một thành phần của huyết cầu tố và các men cần cho sự chuyển hóa thực phẩm. Sắt có nhiều trong gan động vật, thịt bò, thịt gà, tôm cá. Thực phẩm thực vật có nhiều sắt là đậu phụ, các loại hạt, lá rau có màu xanh đậm, nước trái mận khô (prune), vỏ khoai tây...

Kẽm cần thiết trong các men để chuyển hóa chất đạm, cho cơ quan sinh dục, cho sự miễn dịch. Kẽm có nhiều trong tôm, gan, thịt bò, thịt gà, lòng đỏ trứng, rau trái như các loại hạt...

Trường Hợp Đặc Biệt.

Có hai trường hợp mà người ăn chay cần phải lưu ý. Đó là phụ nữ đang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ và trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng.

1 – Phụ Nữ Mang Thai Hoặc Đang Cho Con Bú Sữa Mẹ.

Ăn chay thuần túy thường phải đặc biệt lưu ý cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho những người mẹ này. Mỗi ngày, phụ nữ mang thai cần nhiều hơn mức bình thường 300 calori, và nếu đang cho con bú thì cần nhiều hơn mức bình thường 500 calori. Nhu cầu về chất đạm cũng tăng thêm khoảng 10 đến 15 g mỗi ngày. Như vậy, nếu dùng thêm sữa thì có đủ số chất đạm, còn nếu ăn chay thuần túy rau trái thì nên chú ý dùng thêm các thực phẩm từ đậu nành, vì loại đậu này có đủ các chất đạm như thịt động vật. Ngoài ra, phụ nữ mang thai cũng cần uống thêm Sắt, Calci, kẽm, các sinh tố D và B12.

2 – Trẻ Em Đang Thời Kỳ Tăng Trưởng.

Trẻ em đang tuổi tăng trưởng cần được cung cấp đủ số năng lượng. Vì thế, nếu ăn chay thuần túy thì phải lưu ý cung cấp đủ số năng lượng cũng như các chất dinh dưỡng. Một điểm đáng lưu ý nữa là các em có bao tử chưa phát triển hoàn chỉnh, nên bữa ăn no của các em thường vẫn chưa cung cấp đủ nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng. Chẳng hạn như, một bát đậu làm các em đầy bụng chỉ cung cấp được chừng 240 calori. Do đó, trẻ em ăn chay nên uống thêm sữa – một ly sữa cung cấp thêm cho các em khoảng 150 calori. các thực phẩm nhiều đạm và chất béo như đậu nành, đậu xanh, đậu phộng...cũng cần được lưu ý bổ sung thường xuyên vào thực đơn của các em. Cuối cùng, các bậc cha mẹ muốn con ăn chay nên tham khảo ý kiến các chuyên viên dinh dưỡng để có thể cung cấp một chế độ ăn uống đầy đủ và hợp lý cho trẻ.

Kết Luận.

Như đã nói, ăn chay hiện bây giờ là một khuynh hướng phổ biến, được rất nhiều người ủng hộ vì nhiều lý do khác nhau. Tuy nhiên, một chế độ ăn chay cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể là một bài toán không dễ giải quyết, mà cần có sự quan tâm thích hợp cũng như những hiểu biết đầy đủ. Do đó, việc tham khảo các chuyên viên dinh dưỡng khi có nghi ngờ là điều cần thiết.

Theo ông John Vanderveen, Giám Đốc Cơ quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ thì:

Việc giới hạn chế độ ăn uống sẽ làm khó khăn hơn cho việc cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết. Do đó, để được khỏe mạnh, người ăn chay cần phải có kế hoạch quy mô, chính xác để cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Tổ chức American Dietetic Association khuyên người ăn chay nên làm các điều sau đây:

1. Tham khảo các chuyên gia dinh dưỡng về vấn đề ăn uống trong các trường hợp đặc biệt, nhất là khi có thai, nuôi con sữa mẹ, hồi phục sau cơn bệnh hoặc trẻ em đang thời kỳ tăng trưởng.
2. Giảm thiểu tiêu thụ các thức ăn cung cấp nhiều năng lượng nhưng ít bổ dưỡng.
3. Ăn nhiều loại hạt, đậu, trái cây, rau khác nhau.
4. Nếu dùng thêm trứng, sữa thì nên lựa loại sữa ít chất béo.
5. Phụ nữ có thai nên dùng thêm sắt và folate
6. Trẻ em cần tăng cường thêm chất đạm, sinh tố D, calci, sắt, kẽm...
7. Cho con bú sữa mẹ cân bổ sung nhiều chất đạm, sinh tố D và calci.

Nếu thực hiện được các hướng dẫn trên đây thì người ăn chay có thể loại bỏ được những quan điểm sai lầm từ trước vẫn cho rằng ăn chay sẽ thiếu dinh dưỡng, chẳng hạn như ăn chay sẽ thiếu chất đạm, thiếu sinh tố D, B 12, thiếu calci, sắt, kẽm... Thực tế đã chứng tỏ rằng những người ăn chay biết cân bằng dinh dưỡng còn khỏe mạnh và ít bệnh tật hơn cả những người ăn nhiều thịt, cá.

© Bác sĩ Nguyễn Ý Đức