



• L.N.D.

## 1. LỢI ÍCH CỦA ĂN CHAY

Trong đời sống ngày nay, không riêng gì các vị tu sĩ Phật Giáo mới ăn chay trường. Việc ăn chay là một phương pháp chữa bệnh mà Đông và Tây y đều công nhận là thần hiệu.

Để ngăn ngừa bệnh tim mạch, tiểu đường, mập phì, và nhất là ung thư đường ruột..., người ta khuyên nên ăn giảm bớt chất béo, ăn nhiều trái cây, rau cải và ngũ cốc hơn, gọi nôm na là ăn chay. Các danh y Lạt ma Tây tạng giải thích các bệnh nói trên phát sinh do sự tích lũy các nguyên tử thô do các đồ ăn không tinh khiết tích tụ trong cơ thể, khiến một số cơ quan tự nhiên sưng lên, phát triển bất bình thường và đến một lúc nào đó, lan khắp thân thể thành các cục bướu, thịt dư hoặc sưng khớp xương, vãn...vãn.. Y Học Tây Tạng nêu phương pháp chữa trị đặc biệt là ngưng ăn các đồ ăn ô trọc như thịt cá, rượu, thuốc lá...mà chỉ ăn các đồ ăn thanh khiết như rau cải, trái cây, ngũ cốc và uống nước suối mà thôi. Thời gian chữa bệnh là bảy năm để thanh lọc hoàn toàn thể xác kèm theo các phương pháp tập khí công giản dị, nhằm mục đích điều hoà hơi thở, dẫn chân khí lưu thông khắp nơi trong cơ thể để tẩy uế các huyết đạo bị bế tắc. Một số bệnh nhân trước đây bị bệnh đường ruột đã ăn chay trường và đã lành bệnh.

## 2. CÁC LOẠI ĂN CHAY

Cách ăn chay được xếp vào nhiều loại:

### a. Ăn thuần chay.

Những vị tu sĩ Phật giáo Đại-thừa Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam,..., không ăn bất cứ thực phẩm nào gốc gia súc. Loại ăn chay này khó theo nhất và khó có thể quân bình mức dinh dưỡng cho cơ thể. Do đó cần phải bồi dưỡng thêm thuốc Bắc hoặc sinh tố đủ loại để gia tăng tuổi thọ.

### b. Ăn chay có phụ thêm thực phẩm khác bằng chất sữa.

Sữa mang đến cho cơ thể một số lượng protein. Sữa không có chất béo hoặc có ít chất béo sẽ không tăng thêm chất béo trong cơ thể. Các thanh thiếu niên trong gia đình Phật tử, hoặc các vị tăng sinh, sadi, sadini thường chọn loại thứ hai này.

### c. Ăn chay có phụ thêm trứng và thực phẩm bằng sữa.

Đa số người Âu Mỹ chọn loại ăn chay này. Đó cũng là loại ăn chay được cung cấp trên các đường bay quốc tế.

### d. Ăn chay, nhưng thỉnh thoảng phụ thêm một ít thịt nạc, cá, gà (loại bỏ da).

Các chương trình về dinh dưỡng phòng ngừa chất béo cho cơ thể và bệnh đau tim, khuyên nên ăn thịt nạc và các món thịt cá. Tuy vậy, các món ăn gốc thảo mộc phải là món ăn chính, còn thịt nạc, cá, gà, chỉ là phụ thuộc. Các sắc dân khác tại Mỹ thường nấu nướng thức ăn chay của họ theo loại này.

## 3. MỨC DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ

Sau khi nghiên cứu các phương pháp ăn chay và ăn uống bình thường, Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ tại Berkeley, CA, xác nhận rằng ăn chay "không hại đến sức khỏe và có đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể, nếu có nghiên cứu kỹ lưỡng."

Thật vậy, loại thứ nhất, ăn thuần chay, gồm các thảo mộc, rau cải đủ loại, ngũ cốc, gạo, mì, cao lương, bắp đậu các loại. Các thực phẩm trên đây có đầy đủ chất protein, các loại sinh tố, các chất khoáng calcium, kẽm...Tuy vậy, cần phải tính đúng phân lượng để có đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể.

Có thể là do trực giác, các bà nội trợ đã từng biết sắp xếp nấu chung những loại thực phẩm thích hợp với nhau trong các món ăn, ngũ hầu có một bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng. Mặc dù không có kiến thức về sinh hoá học, các bà, từ nhiều thế kỷ qua, đã tự biết nấu chung đậu lăng-ti với gạo, đậu với bánh mì bột bắp và bắp với đậu lima....

Phương pháp tốt nhất là chỉ dùng một bữa ăn chay với không quá ba món ăn, vừa đủ chất dinh dưỡng trong 24 giờ.

Nếu có thể ăn thuần chay, cử được rượu, thuốc lá, và các chất cay khác, ta có nhiều hy vọng sống ngoài 90 tuổi. Mời quý AH cao niên thử ăn chay mỗi tháng vài ngày hoặc một tuần như thay đổi không khí hầu giảm bớt căng thẳng trong cuộc sống gia đình và để tăng tuổi thọ.

