



*Tôn Thất Tùng*

Bài này tôi viết không phải với tư cách một người theo đạo Phật chủ trương ăn chay để tránh sát hại sinh vật mà viết dựa theo sự khảo cứu của các nhà khoa học.

Theo truyền thống Phật giáo thì ăn chay là một giới luật của những người xuất gia đi tu. Riêng đối với hàng Phật tử tại gia thì được khuyến khích gia tăng số ngày ăn chay chứ không bắt buộc họ phải ăn trường trai như người đã xuất gia. Theo những người đã xuất gia thì việc ăn chay rất quan trọng để bảo tồn sinh mạng của tất cả sinh vật. Nhưng hiện nay, do sự khảo cứu của các nhà khoa học thì ăn chay không những để bảo vệ cho loài vật mà còn để bảo vệ cho chính loài người. Vì nhờ ăn chay mà con người thoát khỏi đưa chất độc từ các loại thịt vào cơ thể.

Một sự thật mà chúng ta không thể chối cãi là từ khi loài người xuất hiện trên mặt đất thì con người chỉ biết ăn rau cải để nuôi dưỡng cơ thể và để sinh sản thêm người nối dõi. Chính nhờ rau cải nuôi dưỡng nên có nhiều câu ca dao tục ngữ từ xưa lưu truyền cho đến ngày nay:

# Tại Sao Nên ĂN CHAY

*"Đói ăn rau, đau uống thuốc",  
"Còn ao rau muống là còn hũ tương",  
"Anh đi anh nhớ quê nhà,  
nhớ sơn mướt đặng, nhớ nồi cà chua".*

Những câu ca dao trên đã chứng tỏ con người xuất hiện trên mặt đất là chỉ ăn rau cải (vegetable) cho đến khi có lửa xuất hiện thì con người mới biết dùng lửa để nấu nướng thịt cá để ăn cho ngon miệng. Tuy vậy, thực phẩm chính trong bữa ăn vẫn là rau cải, nhất là dân ở vùng quê. Nhờ rau cải nuôi dưỡng cơ thể đã giúp cho loài người có nhiều sức khỏe để sinh sản và trường tồn.

Riêng người Việt thì dầu không thường trực ăn chay nhưng hầu hết trong mọi bữa ăn, thực phẩm chính vẫn là rau cải. Tại Việt Nam trước năm 1975 những người làm nghề lao động do lợi tức thấp nên ít có dịp ăn thịt, nhờ vậy mà người lao động ít bị bệnh nan y. Sau 1975, số người Việt tỵ nạn qua Mỹ do lợi tức cao, dinh dưỡng gia tăng chất thịt. Chính đó là nguyên nhân gây nên những bệnh huyết áp cao, bệnh tim, cholestérol, ung thư v.v... Một Bác sĩ Mỹ lớn tuổi, làm việc ở Bệnh viện Fountain Valley đã đưa ra nhận xét: "Lúc người Việt Nam mới tới định cư ở Orange thì chỉ có khoảng 1 hoặc 2 phần trăm bị cholesterol, nhưng chỉ 10 năm sau thì số người bị cholesterol đã lên đến gần 10%. Nếu muốn bớt cholesterol thì nên ăn vegetable nhiều hơn ăn thịt".

Qua sự khảo cứu khoa học mà ngày nay có khá nhiều người Mỹ ăn vegetable nhiều hơn ăn thịt. Cũng do sự nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ, nhiều người đã biết về độc tố trong các loại thịt và chất bổ dưỡng trong các loại

vegetable được chúng tôi trích dẫn dưới đây:

Chất béo bão hòa (Saturated fat) có rất nhiều trong các loại thịt mà đứng đầu là thịt heo và thịt bò! Nếu ai tiêu thụ quá nhiều thì dễ bị mập phì và các chứng về tim mạch rất dễ phát sinh. Thịt heo và thịt bò rất dễ gây tác hại cho nhiều người.

Độc tố trong việc chăn nuôi: Lúc này các trại chăn nuôi đều dùng hóa chất trộn vào thức ăn cho thực vật mau lớn và lớn gấp đôi để thu nhiều lợi tức. Độc hại nhiều hay ít là do sự tìm hiểu của người tiêu thụ.



Ngày xưa mọi người đều nghĩ rằng, ăn nhiều thịt cá thì có nhiều chất protein để nuôi dưỡng cơ thể chứ rau cải thì không có protein. Ngày nay trong thời đại khoa học, các nhà nghiên cứu đều biết rằng, ăn nhiều thịt sẽ làm tổn thương gan, thận, dễ gây ra ung thư và bệnh xóp xương. Đồng thời các nhà nghiên cứu khoa học đều chứng minh là số lượng chất đạm có trong đậu nành bằng với số lượng chất đạm có trong thịt. Vì vậy trong các thực phẩm làm bằng đậu nành đều có đầy đủ chất đạm để nuôi dưỡng cơ thể.

Điều rõ ràng nhất là ngày nay người nào ăn chay thường xuyên, nghĩa là chỉ ăn vegetable mà không ăn hoặc chỉ ăn rất ít thịt thì những người đó giảm thiểu các chứng bệnh về tim, đứt mạch máu não, không bệnh xóp xương, ung thư ngực, ung thư bao tử, ung thư nhiếp hộ tuyến (prostate cancer). Sau đây là các loại vegetable có lợi ích trong việc ngăn ngừa các bệnh ung thư:

- Broccoli
- Rong biển (Seasoned Roasted Seavweed)
- Tỏi
- Gừng

Hiện nay trên thế giới thì nước Nhật là nước có tỷ lệ ung thư thấp nhất. Được như vậy là vì nước Nhật không có nhiều đất để làm chuồng nuôi heo bò. Muốn có thịt bò thịt heo thì phải nhập cảng nên giá rất đắt, người nghèo không có tiền để ăn thịt. Do đó, gần như 90% dân Nhật chỉ ăn Vegetable và cá biển, nhờ vậy mà những người này không bị bệnh ung thư.

Ngoài ra, nhiều nước trên thế giới bị thiếu nước vì ăn nhiều thịt. Theo ước tính của các nông trại thì nếu cần 1 kilo ngũ cốc chỉ tốn 25 gallons nước, nhưng nếu cần 1 kilo thịt bò hay thịt heo thì phải tốn 2,500 gallons nước. Đó là chưa nói đến không khí bị ô nhiễm vì hàng triệu tấn methane thải ra từ các trại chăn nuôi.

Ngoài lợi ích cho sức khỏe do ăn chay đem đến còn có một lợi ích khác, đó là TÂM THANH THẢN. Vì khi ăn chay thì lòng mình không có sự e ngại tăng thêm chất dầu mỡ trong máu huyết.

