



Ăn là một trong tứ khoái nhưng cho những người như chúng ta, dân già trên 70t và ở Mỹ, thì tứ khoái không còn nữa cho nên ‘ăn để sống’ và triết lý ‘sống để ăn’ không còn ứng dụng nữa. Phiên luận này cũng không đụng đến câu ca-dao “Miếng ăn là miếng tòi tàn, mất đi một miếng nổi gan trên đầu!”.

Lúc còn ở Việt Nam, một ngày ăn ba bữa thoải mái và khi hỏi nhau về sức khoẻ thì ta thường hỏi “ăn mấy chén cơm”; đơn vị đo lường buổi ăn và sức khoẻ là “chén cơm” chứ không phải như bây giờ mà tính theo calories và các chất như proteines, fat, xơ, đường v.v. Nói là 3 bữa cơm nhưng thật sự là hai bữa cơm, một bữa cháo sáng hoặc năm thì mười họa mới có bún bò lúc còn ở Huế; khi vào Sài Gòn thì bữa cháo sáng được thay thế bằng bún bò, phở hoặc bánh mì trứng gà ‘à la coque’. Sau buổi cơm tối bạn bè ở Sài Gòn thỉnh thoảng rủ đi ăn phở Pasteur và lúc đó ta còn đòi cho được chút nước béo và nước huyết; hoặc satê/mì vịt ở Chợ Lớn; hoặc bánh cuốn nhân thịt ở mà ông Nguyễn B. Khiêm ở Dakao.



Qua đến Mỹ thì mọi chuyện đều đổi thay ngay cả tên cúng cơm cũng bị đảo lộn First name Last name lộn tung phèo. Cháo buổi sáng được thay thế bằng Cereals với sữa có đường (nếu không có đường thì bị Tào Tháo rượt vì dạ dày dân Việt để và lớn lên ở VN không có con vi khuẩn để tiêu hoá sữa tươi) và sau này thì có thêm oat meal vì món ăn này có khả năng (không biết có đúng không?) giảm chất cholesterol. Thứ bảy hoặc chủ nhật mới hy vọng ăn phở hoặc bún bò và đó là trước khi có phong trào coi chừng cholesterol, đường, muối trong máu và chất xơ trong phân để tránh ung thư đại tràng. Ăn trưa thì chỉ có bánh mì sandwich kẹp jambon hoặc bơ đậu phụng hoặc mứt! Tối đến mới có được một buổi cơm, nếu bà xã không mê phim Cô Gái Đồ Long, còn không thì ăn mì gói trừ cơm! Đó là trước năm 1990. Sau đó thì chúng ta, và nhất là bà xã bị các quảng cáo nhồi sọ như phải coi chừng cholesterol nếu không sẽ bị heart attack; coi chừng muối vì nếu không sẽ bị máu cao; đừng ăn đường nhiều quá vì sẽ bị ‘tiểu đường’; phải ăn đồ ăn có chất xơ để tránh ung thư đại tràng.



Thưa các bạn, buổi ăn không còn ‘đệ như tứ khoái nữa’ vì bị bà xã nhân danh ‘thương chồng’ quá chú ý đến những thức ăn để tránh các biến chứng nói trên. Thiệt ra các bà và ngay cả chúng ta một số lớn cũng bị quảng cáo và cơ quan y tế tuyên truyền nhồi sọ. Thật ra những quảng cáo đó nhằm vào số lớn người Mỹ gốc anglo-saxon và Phi Châu. Các bạn khi mua đồ ăn Mỹ làm sẵn đều nhận thấy những thứ đồ ăn đó rất ngọt (đệ nhất ngọt là bánh cake mà dân Việt ai cũng chê), rất mặn (đồ hộp, junk foods như Doritos) và có nhiều chất béo (trẻ con Mỹ bị phát phì hiện nay là một vấn đề chưa

được giải quyết). Chúng ta thì ngược lại ăn đường khá ít chỉ trừ chất đường từ cơm tạo ra (cho nên mới bị khuyến cáo không nên ăn nhiều cơm và đơn vị đo lường ‘mấy chén cơm bị bỏ rơi. Bây giờ lại có gạo Ấn Độ trồng ở chân núi Hy Mã Lạp Sơn rất ít đường nhưng cũng khô khan khó ăn), muối thì cũng vừa phải ngoại trừ mắm nêm nhưng mắm này cũng được pha chế với đường và dấm nên chất mặn vừa phải và cũng ít khi ăn đến. Riêng chất béo thì bị các bà nội trợ thẳng tay trừ khử. Trứng gà à la coque? “Thôi anh đừng ăn vì có nhiều cholesterol” các bà đâu biết là cholesterol một nửa là do di truyền sinh ra dầu ăn rau muống cũng bị cholesterol như thường nếu ba mẹ có genes tạo cholesterol. Các bà nấu phở hoặc bún bò hoặc hủ tiếu thì chuyện trước tiên là nước lèo được cho vào tủ lạnh (hoặc trong xô bếp cho những tiểu bang lạnh) qua đêm, hôm sau hớt sạch lớp mỡ đông rồi mới cho gia vị. Các bà đâu biết là chất béo nổi trên mặt nước có tác dụng làm superheat nước lèo ở dưới cho nên những tô phở mì hủ tiếu bún bò ở VN luôn luôn nóng phồng miệng nhưng *never mind* vì ta đã có microwave rồi muốn nóng thì cho chạy một phút là nóng ngay. Tôi thường nói với nhà tôi là thức ăn không có cholesterol không ngon. Các bạn mày râu thấy



có đúng không hay là vì ‘nê vọ’ nên không dám có ý kiến!? Ngược lại chất béo của cá (omega-3) thì lại được ghi nhận là “tốt” cho trái tim. Khổ lắm nói mãi vì dân Việt ta ăn cá luôn thích ăn cái lườn béo ngậy. Qua Mỹ chúng



ta bắt chước ăn cá hồi (salmon) vì cá này có nhiều chất béo tốt (chỉ tội cho mấy chú cá hồi và mấy con gấu (bears) bị dành mất đi một phần ăn béo bổ. Riêng về chất xơ thì chúng ta ăn rau, cơm chất xơ thiếu gì mà phải lo và mua chất xơ ăn phụ

thêm. Tôi nhớ và còn sợ bà xã nghe tuyên truyền đi mua chất xơ (hình như là Metamucil) về bắt cả nhà ăn. Thưa các bạn nó không khác gì giấy lau tay nhúng nước! Riêng về Muối thì ông bác sĩ của tôi khi nói đến muối trong thức ăn làm sẵn có nói khô hời với tôi là không mặn thì không ngon! Nhưng bây giờ các bạn thấy các nhà sản xuất thức ăn làm sẵn quảng cáo *half the sodium* như vậy chính các ông ấy cũng công nhận là họ đã bỏ quá nhiều muối trong thức ăn. Bao giờ ta mới thấy các ông ấy quảng cáo *half the sugar*?. Các chị nội trợ nấu ăn theo Recipe lấy từ sách hoặc internet thường tự động cắt giảm lượng xuống một nửa (1/2 hoặc nhiều hơn) đường và muối (nhất là đường).



Cơ quan kiểm soát thực phẩm trước tình trạng đánh lộn con đen của các nhà chế biến thức ăn làm sẵn rất cuộc bắt phải ghi ra ở ngoài nhãn hiệu các chi tiết như: Calories cho mỗi phần ăn (per serving); chất béo (gồm có Saturated Fat và Trans Fat {chất này gây đóng khóm không tốt}); Muối; Total Carbohydrate; Xơ (Dietary Fiber); Đường và Protein. Khi mua thức ăn làm sẵn chỉ cần xem phân lượng

Muối và Đường thì thấy ngay thức ăn đó tốt hay không tốt.

Các bạn không nhiều thì ít mỗi ngày cũng bị nhận hằng chục emails của băng hữu chuyên cho về lợi ích của những món ăn này, món ăn nọ nhất là các trái cây, vỏ cây. Đứng đầu là chuối và theo một nghiên cứu ở Nhật thì chuối mốc có khả năng chống ung thư (dân Huế ông bà chúng ta ăn chuối mật mốc trước khi biết đến nghiên cứu này). Rau thì có Brocoli (các bạn còn nhớ Bà xã tôi cũng bắt chước hầm xúp tôi với thịt bò để ăn cho hạ máu! Xúp ăn vào không có mùi tỏi nhưng khi nói chuyện thì xin lỗi người đối diện phải nín thở! Ông Tonton của nước Mỹ mà bị bà Tonton bắt ăn brocoli trong lúc đó ông ta ghét cay ghét đắng (I hate it!) bông hoa này; rau thì phải ăn loại nhiều màu v.v. và v.v. Celery và tỏi giúp hạ máu nhưng nếu bạn ăn tỏi nhiều quá thì đừng đứng



gần ai hết. Ăn tỏi nhiều như người Đại Hàn, Ý không hiểu có nghiên cứu y khoa nào nói đến tình hình áp huyết của hai giống dân này. Các bạn cứ xem cái đồ biểu đính kèm để biết lợi ích của mỗi thứ rau, trái. Đại để tất cả các rau cải đều tốt hết và nếu ăn sống thì càng hay hơn (*exception*: Rau cải ở VN bây giờ xịt thuốc tầm bậy và cũng tưới nước tầm bậy vậy tốt hơn nên tránh). Trái olive và dầu olive rất tốt, người Ý ăn bánh mì chấm dầu olive thay bơ. Trái olive khi ăn nên coi chừng vì chúng bị đậm muối rất mặn. Chưa hết, TV và Siêu-Thị lải nhải quảng cáo thức ăn Organic để nhân dịp tăng giá. Tội nghiệp mấy bà nội trợ vì thương chồng mà bị mua hàng với giá cao. Theo Google thì Hữu cơ (Organic) là cách sản xuất thực phẩm không dùng phân bón hoá học và thuốc hóa học trừ sâu. Chúng ta lúc ở VN trước năm 1950 thì làm gì có phân hoá học mà dùng phân chuồng, thuốc xịt rầy và sâu bọ làm gì có như vậy chúng ta đã ăn thức ăn organic từ lâu.

Mai giờ chỉ nói đến ăn mà không nói đến uống cũng là một sơ sót. Mới mấy năm về trước mọi người ùn ùn đi mua rượu chất đỏ về uống vì một nghiên cứu (lại nghiên cứu) cho thấy dân Pháp Ý Tây Ban Nha v.v. uống rượu chất đỏ nhiều và lượng cholesterol, áp huyết rất tốt. Mấy anh bán rượu chất trắng bị ế hàng bèn bảo trợ (commissioned) một cơ quan nào đó nghiên cứu (lại nghiên cứu) những bổ ích của rượu chất trắng và kết luận (lẽ tất nhiên) rượu chất trắng cũng tốt như rượu chất đỏ. Hình như ít ai tin tưởng nơi nghiên cứu này và tôi không thấy báo chí nói gì về số lượng rượu chất trắng bán trên thị trường có gia tăng sau nghiên cứu này không? Đó là rượu vậy thì Trà thì sao? Theo đồ biểu thì trà có lợi ích giúp ngăn chặn chất béo đóng khóm vào mạch máu hèn chi khi chúng ta đi ăn điếm xẩm (dimsum) nước trà luôn luôn được cung cấp. Trong Trà có chất antioxidant, một chất chống lão hoá hèn chi mà Mao xénh xáng và các vua chúa lúc xưa uống toàn loại trà đắt tiền mà cũng không thọ bằng thường dân (tại sao? Đó là chuyện khác không dính tới phiếm luận này). Các bạn bây giờ nghe và đọc rất nhiều nhãn hiệu trên thương trường nói về lợi ích của antioxidants nên nước trái lựu, một loại trái ít ai đụng tới ở VN, bây giờ hàng bán rất đắt và mắc. Các bạn ở các tiểu bang trồng cam quýt bưởi chắc cũng thấy quảng cáo về lợi ích của nước cam vắt; riêng về nước bưởi thì họ cam đoan uống vào sẽ sụt cân. Nhà tôi ngược lại uống nước bưởi lại bị lên cân nhưng không biết nhờ luật sư nào kiện để kiểm chút tiền tiêu Tết. Nói tới đây tôi nhớ lại thầy (B.S. Lý) dạy y-tế công cộng ở trường CC Phú Thọ có đọc cho anh em nghe bốn câu thơ sau:

*Bình minh nhứt điếm trà
Nhất dạ tam bôi tửu
Bát nhật dâm nhứt độ
Lương y bất đảo gia*



Bỏ đi hai câu sau vì không còn áp dụng cho dân già, hai câu đầu rõ ràng là ghi nhận sự lợi ích của trà và rượu, *nếu uống vừa phải*. Cách đây 2 hoặc 3 năm ngày nào cũng nghe quảng cáo aloe vera một loại xương rồng ăn mát và có nhiều lợi ích khác chữa bệnh như thuốc tiên. Mạ tôi lúc 1959 đã thỉnh thoảng gọt lá aloe vera nấu chè cho chúng tôi ăn cho mát đầu có biết giá trị chữa bệnh của nó đâu!? Chắc các chị CC không nhiều cũng ít đã trồng cây aloe vera ở nhà. Có bao thức uống làm sẵn cũng được các nhà sản xuất khai thác triệt để giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh của nó. Bây giờ 2011 phong trào aloe vera hình như bị xì hơi và không còn được khai thác rầm rộ như trước nữa. Bây giờ là phong trào antioxidants!!. Các anh CC chắc cũng còn nhớ “bị” các chị cho uống nước ngũ quả (5 fruits) xay trong đó có kèm aloe vera. Bây giờ tôi mới nhận được điện thư cho biết nước trái cây xay (tam (3) quả: Carot + Beet + Apple) có tác dụng trừ ung thư!!! Nghe đâu hình như bên Israel nghiên cứu (lại nghiên cứu) cho thấy sả (lemon grass) cũng có tác dụng ngăn chặn ung thư!! Trái cây nào cũng tốt ăn cho có sức khỏe chứ còn ăn để chữa bệnh thì theo thiên ý cần phải xét lại.



Như vậy thì trước cao trào của cách ăn uống để sống như bột cholesterol, ăn nhạt, tránh chất béo (vậy là phở Pasteur Sài Gòn bị ế hàng rồi!), ăn cho có chất xơ, ăn những thức ăn có nhiều antioxidants, uống nước trà, uống rượu



chát đồ, uống mỗi ngày ?? ly nước (hình như 5 hoặc 6 ly) nhưng sau này vì bị phản đối quá nên các thầy rùa bèn tính vào số lượng nước cần phải cho vào cơ thể nước lấy từ sữa, soupe, rau cải, trái cây v.v. chúng ta phải làm gì?

Nói chung chung thì tất cả các nghiên cứu đều dựa theo một phân lượng thường dùng của một nhóm dân nằm trong số lượng người được nghiên cứu hoặc dựa trên phân lượng rất lớn như EPA khi nghiên cứu về những chất độc hại gây nên cancer (họ đã cho các con chuột bỏ ăn hoặc uống một số lượng lớn lao để có kết quả nhanh), chúng ta ăn uống theo chế độ trung dung thì tưởng cũng không cần đặt nặng vấn đề ăn gì uống gì cho có sức khỏe một cách thái quá nhất là khi chúng ta đã qua khỏi ngưỡng cửa thất thập niên.

Để kết luận thì ta nên ăn uống gì? Thưa các bạn “Bá nhân bá bao tử”, mỗi người; mỗi gia đình có cách ăn uống riêng không làm sao mà ta có thể khuyên nên ăn uống cái gì bây giờ bởi vậy: Chúc các bạn ăn ngon miệng và thỉnh thoảng nên rủ nhau đi ăn buffet hoặc đi cruise. Mời các bà ngồi bàn khác và làm lơ để chúng ta có thể lấy thức ăn mình thích một cách thoải mái mà không bị bà xã nhăm mắt.

