

HUYỀN THOẠI VÀ SỰ THẬT VỀ ĂN CHAY

Nguyên Tác: Dr. D. P. Atukorale

Chuyển Ngữ: Tâm Diệu

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 08-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

LỜI DỊCH GIẢ

CHẤT ĐẠM (PROTEIN)

CHÚNG TA CẦN BAO NHIÊU CHẤT ĐẠM?

ĂN CHAY VÀ VẤN ĐỀ CHẤT ĐẠM

---o0o---

LỜI DỊCH GIẢ

Dr. D.P. Atukorale, M.D. M.R.C.P. là bác sĩ chuyên khoa về tim mạch, hiện là Giáo Sư Viện Đại Học Colombo Tích Lan và là Cố Vấn Trưởng Khoa Tim Mạch Viện Tim Mạch Quốc Gia, Colombo, Sri Lanka. Ông cũng là một Học giả Phật Giáo. Bài này và các bài nghiên cứu khác về y khoa và dinh dưỡng của ông được đăng tải trên Tập San Y Khoa Hiệp Hội Y Khoa Tích Lan và các báo Online edition of Daily News và Sunday Observer ở Colombo.

Nhiều cư sĩ và nhà chuyên ngành ở Tích Lan đã có những nhận thức sai lầm về ăn chay và các loại chất đạm (proteins). Một trong các nhận thức sai lầm này là ăn chay không hội đủ chất đạm và các loại đạm có phẩm chất cao. Loại nhận thức sai lầm khác thì cho là chất đạm từ thực vật không tốt bằng chất đạm thịt động vật.

Bất cứ khi nào tôi nói với các bạn hữu và thân nhân của tôi rằng tôi là một người ăn chay thì phản ứng đầu tiên của họ là "*làm sao ông có thể có đủ chất đạm?*"

Những người ăn chay không cần phải lo lắng về vấn đề chất đạm và hầu như không thể có được chuyện thiếu chất đạm đối với họ.

Sự hiểu biết thông thường cho hay, chất đạm là chất quan trọng hàng đầu cho sức khỏe vì nó đóng vai trò chủ yếu trong mọi tế bào của cơ thể chúng ta. Tất cả các enzymes¹ đều là chất đạm. Các kháng thể, các chất kích thích tố và xương cốt đều chứa chất đạm. Chất đạm sản sinh ra năng lượng (4 Kcal/gm), giúp chuyển vận chất mỡ và chất sinh tố, cũng như giúp điều chỉnh hệ thống tự điều hòa của cơ thể (homeostasis).

Khi nhiệt lượng trong người được quân bình thì hầu như không có chuyện thiếu chất đạm được. Đó là bởi vì các loại chất đạm có phẩm chất tốt gồm đầy đủ các loại amino-acids thiết yếu đều có hàm chứa tràn ngập trong các loại mễ cốc, rau, đậu, quả và hạt. Tại một số quốc gia chậm tiến, đôi khi quả là có xảy ra chuyện suy dinh dưỡng. Nhưng đây không phải vì họ ăn chay mà là vì nạn khan hiếm thực phẩm.

Đúng là người ăn chay tiêu thụ ít chất đạm hơn người ăn thịt. Nhưng họ dễ dàng hội đủ chất đạm cần thiết và chuyện người ăn chay mà bị rơi vào tình trạng thiếu chất đạm thì hiếm vô cùng. Người ăn chay nên ăn nhiều loại rau, đậu, quả, hạt và mễ cốc khác nhau và cũng không cần phải ăn theo một loại thực đơn có tính toán kết hợp một cách cẩn thận cho mỗi bữa ăn như trước kia chúng ta thường tin tưởng.

Chất đạm thực vật lành mạnh hơn là chất đạm thịt động vật và sự thặng dư chất đạm từ thịt trong cơ thể có liên quan đến sự tăng cường bệnh tim, làm thất thoát chất calcium² và làm suy yếu sự hoạt động của thận.

Tại những quốc gia đang phát triển như Tích Lan, khi mức sống tiêu chuẩn căn bản tăng lên, thường kèm theo sự thay đổi lối sống và chế độ ăn uống. Người ta thường thấy những người "giàu nổi" và những di dân mới từ quê ra tỉnh, vốn chưa bao giờ được ăn thịt bò, thịt cừu, thịt heo, trứng, nay cũng tranh đua với "dân giàu thành thị", tiêu thụ nhiều chất đạm từ loài vật, và khuynh hướng này dẫn đến những căn bệnh kinh niên như bệnh tim, bệnh ung thư, bệnh thận, bệnh tiểu đường, cao máu và mập phì.

CHẤT ĐẠM (PROTEIN)

Chất đạm được lập thành bởi những chuỗi xoắn dài amino-acids, trong đó có chứa chất nitrogen. Có hai mươi loại amino-acids khác nhau trong chất đạm cơ thể con người và có trong thực phẩm thực vật lẫn động vật. Trong số hai mươi loại amino-acids này, cơ thể chúng ta tự tạo ra 11 loại và được gọi là non-essential amino-acids. Còn 9 loại kia được lấy từ bên ngoài qua việc ăn chất đạm thịt hay chất đạm thực vật và được gọi là loại essential amino-acids (EAA). Tất cả chất đạm như là thịt, sữa bò, trứng gà, mẽ cốc, đậu, hạt đều chứa các loại essential amino-acids. Gelatin³ là một loại protein duy nhất thiếu hầu hết EAA. Một số loại thực vật không chứa đầy đủ EAA, nhưng những người ăn chay ăn nhiều loại rau đậu khác nhau, họ sẽ có đầy đủ EAA. Phẩm chất của chất đạm hấp thụ cũng tùy thuộc vào sự tiêu hóa chúng. Trong tiến trình tiêu hóa này, chất đạm được phân hóa thành những phân tử amino-acids. Chất đạm thực vật có độ bích phân dễ tiêu hóa là 85% so với chất đạm thịt là 95%, một sự cách biệt nhỏ không đáng kể.⁴

---o0o---

CHÚNG TA CẦN BAO NHIÊU CHẤT ĐẠM?

Điều này còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố như là tuổi tác, trọng lượng cơ thể, khí hậu, sự hoạt động thể lực và tình trạng sức khỏe tổng quát của mỗi cá nhân. Số nhiệt lượng (calories)⁵ trong chế độ ăn uống cũng ảnh hưởng đến nhu cầu chất đạm. Khi nhiệt lượng thấp, cơ thể đốt chất đạm để tạo ra năng lượng hoạt động và do đó nhu cầu chất đạm đòi hỏi gia tăng. Nhu cầu chất đạm tùy thuộc vào sự quân bình nitrogen. Nghiên cứu sự quân bình nitrogen cho chúng ta biết chúng ta cần bao nhiêu chất đạm để có thể thỏa mãn nhu cầu đòi hỏi của nitrogen. Sự quân bình nitrogen dùng để thiết lập chỉ số khuyến cáo khẩu phần ăn chất đạm RDA (recommended dietary allowance). RDA chất đạm cho phái nam trưởng thành là 63 grams và phụ nữ trưởng thành là 50 grams. Đây là chỉ số của người Hoa Kỳ và chỉ số RDA chất đạm cho người Tích Lan ít hơn nhiều. Nhu cầu chất đạm không những tùy thuộc nơi trọng lượng thực sự của cơ thể mà còn tùy thuộc nơi trọng lượng lý tưởng nữa (ideal body weight). Một cách cụ thể hơn, RDA chất đạm là 0.8 grams cho mỗi kilogram của trọng lượng lý tưởng.

---o0o---

ĂN CHAY VÀ VẤN ĐỀ CHẤT ĐẠM

Chất đạm trong chế độ ăn chay thường thấp hơn chất đạm trong chế độ ăn thịt. Do thực phẩm có nguồn gốc thực vật chứa ít chất đạm hơn thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật và vì có sự giới hạn chất amino-acids, nên những người ăn chay cần phải ăn nhiều thực phẩm rau đậu hơn, cả lượng và loại. Chỉ số RDA lý tưởng cho người ăn chay thuần túy (vegans, pure vegetarians) là 1.0 gram chất đạm cho mỗi kilogram trong lượng cơ thể so sánh với 0.80 grams cho người ăn thịt. Người ăn chay thuần túy đạt được từ 11 đến 12 phần trăm nhiệt lượng từ chất đạm, trong khi đó những người ăn thịt đạt được từ 15 đến 17 phần trăm.

Những cuộc nghiên cứu đã cho biết rằng người ăn chay thuần túy vẫn có được đầy đủ chất đạm. Vì thế người ăn chay không cần phải làm thêm một điều gì đặc biệt để thỏa mãn nhu cầu chất đạm đòi hỏi. Chỉ ăn đủ calories, giữ trọng lượng lý tưởng cơ thể⁶ và ăn nhiều loại thực phẩm rau đậu khác nhau như đậu nành, đậu lăng (lentils) và những thứ khác như đậu lima, khoai tây, rau bina (spinach), đậu hũ, bánh mì, gạo đỏ và đậu Hà Lan (peas). Một vài thực phẩm rau đậu như broccoli còn tốt hơn cả thịt bò.

Theo ADA (American Dietetic Association), không cần thiết phải ăn thật chính xác cho đủ amino-acids mỗi bữa ăn. Chất đạm ăn vào bữa ăn trước có thể phối hợp với chất đạm ăn vào bữa ăn tới để cải thiện phẩm chất nguồn đạm thiết yếu trong kho dự trữ của cơ thể.

Chất đạm thực vật có khả năng phòng ngừa bệnh tim mạch và tốt cho xương hơn. Dư thừa chất đạm có hại cho những người mang bệnh thận⁷. Khác với người ăn thịt, người ăn chay không có vấn đề thặng dư chất đạm.

Source: <http://origin.sundayobserver.lk/2001/08/19/fea17.html>

---o0o---

Hết

¹ Enzyme có thể dịch là phân hóa tố, là một chất xúc tác dùng để gây môi cho một phản ứng hóa học.

² Các nhà nghiên cứu khoa học cho biết dinh dưỡng bằng chất đạm thịt là nguyên nhân làm thất thoát calcium qua sự bài tiết. Họ cho hay càng ăn nhiều protein thịt càng nhiều lượng calcium bị bài tiết ra ngoài. (Anand CR et al. Effect of protein intake on calcium balance. J Nutr 104:695- 700, 1974; Fed Proc 40: 2429- 2433, 1981; Dietary protein increases urinary calcium. J Nutr 120:134-136, 1989).

³ Gelatin có thể dịch là chất đông sương, là một chất không mùi vị, lấy được bằng cách nấu xương, móng và các phần khác của động vật hay bằng cách nấu thực vật. Khi để nguội lại sẽ đông đặc thành chất nhờn, được dùng làm thực phẩm, dùng trong kỹ nghệ phim ảnh, và y khoa.

⁴ Mỗi loại chất đạm có độ dễ tiêu hóa khác nhau. Chất đạm thực vật, dạng tươi sống, có độ dễ tiêu hóa thấp hơn chất đạm thịt. Tuy nhiên, bằng phương pháp nấu chín và biến chế có thể gia tăng độ dễ tiêu hóa. Ví dụ khi biến chế đậu nành thành đậu hũ, độ dễ tiêu hóa còn cao hơn độ dễ tiêu hóa chất đạm thịt.

⁵ Calorie là nhiệt lượng, đơn vị dùng để đo năng lượng do thức ăn sinh ra

⁶ Nếu trọng lượng cơ thể nặng 20 phần trăm nhiều hơn lý tưởng thì xem là bị mập. Nói một cách chính xác hơn, nếu con số Body Mass Index (BMI) cao hơn 30 thì bị gọi là mập. Có hai cách tính: (1)

Body Mass Index (BMI)=[Trọng lượng cơ thể (Kg)/Chiều cao(Meter)]/Chiều cao(Meter). Thí dụ như một người cân nặng 80 kg và cao 1,6 meter thì BMI sẽ bằng 31. (BMI=80:1,6:1,6).

Cách tính thứ hai là (1) nhân trọng lượng cơ thể bằng pound với 703 (2) nhân chiều cao bằng inches với chính nó (3) chia số thứ nhất cho số thứ hai là có trị số BMI. Thí dụ trọng lượng cơ thể là 145 pounds, chiều cao là 5 feet 4 inches: BMI= [145 x 703]/[64 x 64] = 25

⁷ Tiêu thụ nhiều chất đạm thịt động vật có thể làm hư hại thận bởi vì thận phải làm việc nhiều hơn trong nỗ lực lọc bỏ chất ammonia, phó sản của tiến trình metabolism thực phẩm. Chất đạm thực vật không có tác dụng này. (Robertson PJ et al. The effect of high animal protein intake on the risk of calcium ston-formation in the urinary tract. Clinical Science 1979;57:285-288)