

TẠI SAO CHÚNG TA ĂN CHAY ?

Việt Chí Nhân

---o0o---

Nguồn

www.quangduc.com

Chuyển sang ebook 11-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>

---o0o---

Cổ nhân có câu: ‘ Bệnh tòng khẩu nhập, họa tòng khẩu xuất.’

Đây tôi không nói đến phần thứ nhì của câu này đã khiến một số người phải tu tịnh khẩu luôn. Phần thứ nhất - bệnh do những gì ta ăn uống vô - chắc hẳn chúng ta không mấy ai không từng kinh nghiệm, qua những lần đau bụng nhức đầu, ỉa chảy, nổi mề đay, v.v...? Đó chỉ là kẻ sơ vài kết quả cấp thời.

Một cái cây bón đúng cách sẽ tươi tốt và trổ hoa thơm trái ngọt; ngược lại, sẽ cằn cỗi và hoa còi trái đẹt. Con người cũng vậy, ăn uống đúng cách sẽ khỏe mạnh, vui tươi và sáng suốt; ngược lại, có thể lắm bệnh, nóng nảy, dữ dằn và ngu độn.

Thế nào là ăn uống đúng cách? Hạp tự nhiên? Chẳng hạn, con voi sinh ra để ăn cỏ là hạp tự nhiên; con cọp sinh ra để ăn thịt là hạp tự nhiên.

Chúng ta hãy thử xét xem con người sinh ra để ăn gì?

Trước hết là bộ răng. Bộ răng người không giống bộ răng các loài ăn thịt mà giống các loài ăn rau, cỏ, hoa, quả và củ.

Loài ăn thịt đổ mồ hôi bằng lưỡi. Thế cho nên, trời nực ta thấy cọp hay chó thè lưỡi ra, mồ hôi (chứ không phải nước miếng) chảy ròng ròng; trái lại con người cũng như các loài ăn rau cỏ đổ mồ hôi ở ngoài da bằng các lỗ chân lông.

Ruột loài ăn thịt chỉ dài gấp 3 lần chiều dài của nó, ví dụ một con cọp dài một thước thì ruột nó dài 3 thước; còn loài ăn rau cỏ thì ruột dài 10 đến 12

lần chiều dài, như một con trâu dài 1 thước thì ruột nó dài tới 12 thước. Ruột con người trung bình dài 18 thước. Về điểm này tạo hóa rất chí lý. Thịt mau hư thối nên có thể bài tiết từ từ dạng hút hết các chất bỏ.

Nồng độ axit trong bao tử loài ăn thịt mạnh gấp mười nồng độ axit trong bao tử loài ăn rau cỏ. Điều này cũng dễ hiểu ý Tạo Hóa vì thịt khó tiêu hơn rau cỏ. Nồng độ axit trong bao tử con người cho ta thấy con người thuộc loài ăn rau cỏ. Bởi vậy, khi ăn nhiều thịt cá ta thường có cảm giác anh ách nặng nề, nếu thái quá có thể bị bội thực.

Tóm lại, con người sinh ra không phải để ăn thịt thì ăn chay là hợp tự nhiên, và sẽ giúp chúng ta khỏe mạnh và sống lâu. Đông Tây kim cổ có bao giờ nghe nói đến tiên ông hay tiên bà trường sinh bất tử nào mà ăn thịt bò tái hoặc thịt chó nấu rượu mạn đầu? Chỉ thấy nói đến họ ăn trái cây thôi!

Trong các dân tộc trên thế giới hiện nay, dân tộc nào ăn nhiều thịt nhất? Hoa Kỳ. Dân tộc nào bị ung thư nhiều nhất? Cũng Hoa Kỳ. Đây chỉ là kể một bệnh ung thư thôi chứ còn nhiều chứng bệnh khác cũng do thịt gây ra. Học Viện Nghiên Cứu Bệnh Ung Thư của Hoa Kỳ đã xác nhận thịt, nhất là loài thịt đỏ, là một nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Tôi tin rằng rồi Bộ Y Tế sẽ buộc mỗi miếng thịt phải có một lời cảnh cáo về sự độc hại của nó như mỗi bao thuốc lá vậy. Nếu ăn thịt nhiều là đúng thì tình trạng sức khỏe của dân chúng Hoa Kỳ đâu có càng ngày càng suy kém? Nội trong 15 năm qua, nói chung tiền nhà tăng lên khoảng 200%, tiền ăn tăng khoản 100%, nhưng tiền y tế đã tăng lên 700%. Vì lẽ này mà phong trào ăn chay đang bành trướng khắp nơi giữa những người ý thức, và ta thấy xuất hiện trên thị trường vô số các thực phẩm chay cũng ngon như thịt, thường bổ dưỡng hơn thịt và hoàn toàn không có các độc tố của thịt.

Bây giờ ta thử xem tại sao ăn thịt có hại. Các tế bào trong cơ thể luôn luôn sinh hoạt và tiết ra các chất độc cặn bã như acide urique mà thận phải thanh lọc và bài tiết qua đường tiểu tiện. Khi con vật chết, thận nó ngưng làm việc và các chất độc đó còn nguyên ở trong miếng thịt. Hơn nữa, trong cơn nguy kịch, cơ thể tiết ra rất nhiều adrenaline, chất này làm tim đập nhanh hơn, áp huyết máu cao hơn và số lượng đường trong máu nhiều hơn để giúp cơ thể có thể đương đầu với sự nguy kịch đó. Sau cơn nguy kịch, thận lại bài tiết chất adrenaline thặng dư đó đi và cơ thể lại trở lại bình thường. Chất này có rất nhiều trong thịt vì con vật nào trong lò sát sinh cũng đứng trước sự nguy kịch nhất đời của nó, và sau đó không còn cơ hội để cơ thể nó trở lại bình thường. Thế cho nên, nếu không vì những nguyên nhân khác nữa, người ăn

chay không bao giờ bị tiểu đường, áp huyết cao, và những bệnh về tim, thận v.v... như người ăn mặn. Cũng vì vậy mà người đạo Do Thái phải ăn thịt Kosher là loại thịt giết sao giảm thiểu tối đa sự đau đớn của con vật và rút ra không còn chút máu nào trong miếng thịt. Ta còn phải kể những chất độc do thịt lâu tiêu nên sinh thúi ở trong bụng tiết ra gây nên đủ thứ bệnh như mụn nhọt, nhứt đầu và mệt mỏi kinh niên do thận lọc không kịp tất cả các chất độc đó. Ăn thịt tươi sào nấu thơm ngon là tốt cho cái miệng mình thôi, chứ vô trong bụng mà chậm tiêu sinh thúi lên thì vẫn hại cho cơ thể như ăn thịt sinh thúi vậy.

Tôi xin kể một vài thí nghiệm người ta đã làm để so sánh kết quả ăn chay và ăn mặn. Người ta chia gà mới nở như nhau ra làm hai bầy: bầy A cho ăn toàn ngũ cốc và bầy B cho ăn toàn thịt. Bầy B lớn rất mau, lông mượt, vừa to vừa mạnh hơn bầy A, nhưng dần dần sinh ra nhiều chứng bệnh kỳ lạ mà bầy A không mắc phải. Trứng bầy B cũng một ngày nở ít và nở với rất nhiều quái thai (birth defects). Đến đời thứ sáu, bầy B tuyệt diệt luôn trong khi bầy A vẫn bình thường.

Cũng làm như vậy với chuột. Chỉ 3 tháng sau, bầy chuột cho ăn toàn thịt con nào cũng bị bệnh thận, và hung hăng cắn lộn nhau toi bời.

Ở bên Nhật, dân chúng các vùng phụ cận hai thành phố Hiroshima và Nagasaki đều bị bệnh do ảnh hưởng phóng xạ của bom nguyên tử, trừ những người trong một tu viện Phật Giáo. Sự khảo cứu tìm hiểu đã cho biết chỉ vì những người này ăn chay trường. Cơ thể người ăn mặn quá nhiều độc tố nên như một ly nước đầy chỉ thêm một chút là tràn. Cũng tại đây, khi có dịch cúm, nhưng những người này dường như không ai bị. Lấy bản thân mình làm thí dụ, kể từ khi ăn chay trường đến nay, tôi đã khỏi hết mọi thứ bệnh. Trước kia người ta chưa cảm tôi đã cảm, bây giờ mọi người chung quanh cúm tôi vẫn bình thường.

Người ăn chay dai sức hơn người ăn mặn. Lý do là vì các tế bào càng vận động nhiều thì càng tiết ra nhiều các chất cặn bã vắn đào thải đi. Nếu các chất độc này bị ứ đọng nhiều thì càng tiết ra nhiều các chất cặn bã cần đào thải đi. Nếu các chất độc này bị ứ đọng lại, nhẹ thì ta cảm thấy mệt mỏi, nặng thì đau nhức, nặng hơn nữa thì các bắp thịt cứng lại (vọp bẻ). Bởi vậy mà trước khi biểu diễn hoặc tranh tài, nhất là trong các cuộc thể vận hội, những người tham dự ăn uống tầm bổ đặc biệt và kỹ lưỡng. Thay vì ăn nhiều thịt hơn, họ phải ăn ít thịt đi và bỏ hẳn thịt trong những tuần cuối.

ăn chay còn giúp ta trường thọ. Bác sĩ Alexis Carrell, người đã được giải thưởng Nobel về y khoa năm 1912, đã làm thí nghiệm về vấn đề này. Ông tin rằng nếu các tế bào được dinh dưỡng và đầy đủ đúng cách trong một môi trường hoàn toàn tinh khiết với các chất độc cặn bã được thanh lọc được mau lẹ thì chúng ta sẽ sống rất lâu nếu không nói là sống hoài. Gà chỉ sống khoảng 10 năm, nhưng ông đã nuôi một miếng tim gà cho đến lúc ông qua đời năm 1944, đã 40 năm mà miếng tim gà đó vẫn còn sống. Tiếc thay ông chết đi đã không ai nối tiếp công cuộc thí nghiệm này để xem miếng tim gà đó có còn sống hoài không. Cũng lấy bản thân mình ra mà nói, tôi là một thi sĩ rất đa sầu đa cảm, nghe một bản nhạc hay cũng khóc, đừng nói chi đến coi phim hoặc coi tuồng hay đọc truyện là cứ phải lau nước mắt hoài. Tôi cũng là loại triết lý lắm cảm, đa tư đa虑 tâm hồn, rất dềnh vặt phiền muộn. Đáng lẽ tôi phải già trước tuổi; trái lại vì ăn chay trường mà tôi trẻ hơn mình cả chục năm. Xin các đọc giả hiểu cho là tôi không muốn nói về mình, chỉ dùng mình làm một thí dụ khách quan thôi.

Ngoài lý do sức khỏe còn các lý do khác tại sao ta nên ăn chay.

Lý do tâm linh - để mở rộng tình thương bao trùm một cách bình đẳng cả muôn sinh muôn vật, để tránh luật nhân quả gieo gì gặt nấy, hầu loài người phải giết nhau tập thể bằng những phương pháp tối tân như người ta đang sát sanh tập thể hàng triệu con vật mỗi ngày bằng những phương pháp tối tân.

Lý do xã hội - để giải quyết nạn đói cho toàn thể nhân loại, vì các nhà dinh dưỡng học đã khẳng định rằng đối với con người ơn thịt là một tập quán chứ không phải một nhu cầu của cơ thể (meat-eating is a custom, not a biological necessity). Muốn có 1 kí lô thịt phải đổi bằng 10 kí lô ngũ cốc: do đó số ngũ cốc vì nuôi các con vật để làm thịt cho nội một dân tộc Mỹ ăn thôi cũng đủ để nuôi 1/3 dân số thế giới. Tuy nhiên, trong phạm vi hạn hẹp của một bài báo, tôi không bàn rộng đến các lý do này, vì chỉ một lý do sức khỏe cũng cần và đủ để ta ăn chay.

Có điều ăn chay cho đủ bổ dưỡng và thỏa mãn cái thói quen ăn thịt đã thâm căn cố đế bao ngàn năm nay hiện vẫn còn tốn tiền hơn ăn mặn. Nhưng càng nhiều người ăn chay thì các kỹ nghệ sản xuất thực phẩm chay càng có thể bán rẻ hơn, cho tới khi ăn chay sẽ rẻ hơn ăn thịt vì nguyên liệu đồ chay vốn rẻ hơn thịt trên căn bản. Dầu sao với mỗi đồng ăn chay tốn hơn ăn mặn thì tiền bác sĩ, tiền dược phẩm và tiền bệnh viện sẽ đỡ tốn hơn 100 đồng. Ấy là không kể sự khoan khoái khi khỏe mạnh và sự khổ đau khi ốm yếu là những cái vô giá không thể tính ra thành tiền. Xin quý vị hãy thử ăn chay, thì sẽ

thấy như tôi rằng đó là một trong những quyết định khôn ngoan nhất của đời mình.

(trích VNNB số 2964, Thứ Bảy 28/2/98)

--- o0o ---

Hết