

**T**heo các nghiên cứu về cấu tạo của con người thì "...con người biểu lộ bản chất ăn rau quả và thực vật". Bộ răng của con người không có cấu tạo như bộ răng của các loài thú ăn thịt. Con người nguyên thủy trước đây chủ yếu ăn các loại rau quả, tuy nhiên, dần dần về sau do sự phát triển của lịch sử thì có sự biến đổi về sinh lý và tiến tới ăn thịt.

Việc ăn thịt sẽ làm cho con người giảm tuổi thọ. Ví dụ, người Đi Tu Ma chuyên ăn thịt, đa số dân tuôi thọ trung bình chỉ 27,5 tuổi, hoặc người Cát Nhĩ Tu cũng chủ yếu ăn thịt, tuổi thọ của họ cũng chỉ 40. Theo tài liệu thống kê của Hội Sức khoẻ

thế giới cho biết: các nước ăn nhiều thịt thì tỷ lệ mắc bệnh rất cao, đặc biệt là bệnh về tim mạch, ung thư, cao huyết áp,... Vì sao như vậy? Đó là: động vật dễ bị nhiễm độc và tích lũy trong cơ thể của chúng (do trong môi trường và do phân bón và thuốc hoá học) nhưng thực vật tự nó có khả năng phân huỷ và thải các chất độc ra ngoài, do đó, con người ăn thịt vào rất dễ bị nhiễm độc. Hơn nữa, động vật trước khi bị giết thì vì quá sợ hãi và đau khô khiến cho chất độc lan toả khắp toàn thân, vì vậy toàn bộ thịt con vật đều bị nhiễm độc.

Con vật sau khi chết thì trong cơ thể chúng huyết tương bị ngưng đọng lại biến thành những acid gọi là "Thịt độc" và rất dễ bị thối rữa. Thịt mà chúng ta mua về ít nhiều đã bị hư thối, sau khi chúng ta ăn vào một thời gian sau, các chất thối rữa đó sẽ sinh ra các chứng bệnh về tiêu hoá, hô hấp, ung thư, tim mạch, thận, phong thấp, viêm khớp,...

Cơ thể người ăn thịt mang nhiều các chất thải như Urea, Acid Uric. Hợp chất Nitric của người ăn thịt gấp 3 lần của người ăn chay. Thận của người ăn thịt lúc già không bài tiết hết các chất độc mà còn giữ lại trong cơ thể do đó thận của họ rất yếu, còn người ăn chay thì khác.

Ăn chay cũng đầy đủ các chất đạm, béo, đường, các chất vi lượng (muối khoáng) và các vitamin, ngoài ra còn có nhiều chất xơ. Chất đạm có trong các loại đậu, lạc, vừng,... Chất béo có trong lạc, vừng, dầu ăn, ngoài ra còn có các loại chất bột khác trong thực vật như rau, củ, quả là Phospholipit; Cholesterol cũng có tác dụng như chất béo.

Ăn chay là một thứ ẩm thực khoa học vì nó có những tác dụng tốt như sau:

Một là, dễ tiêu, lại bảo đảm cho răng được tốt, không phải nhai những thứ thức ăn khó tiêu, cứng, dai, khó nhai, làm cho việc đại tiện dễ dàng.

Hai là, phòng chữa được những bệnh nan y như:

cao huyết áp, tiểu đường, ung thư, viêm đại tràng... vì các thức ăn là các loại rau, củ, quả, nấm, có chứa những dưỡng chất đầy đủ như các thức ăn như thịt, cá, lại có ít các chất mầm mống các bệnh tật nói trên. Các loại thịt, cá dễ bị nhiễm acid, đó là mầm mống gây ung thư. Trong thực vật có nhiều chất kiềm là vũ khí chống ung thư. Về vấn đề này đã có một số bài viết trong các tạp chí Văn Hoá Phật giáo, Cây thuốc quý, Thế giới trong ta hoặc trong sách "Các món ăn chay trị bệnh" của Dược sỹ Phan Văn Chiêu và Thiếu Hải,... nêu ra. Ăn chay thường xuyên vẫn khoẻ mạnh, béo, da dẻ hồng hào như các nhà sư, các võ sỹ Phật giáo mà không bị bệnh tật gì. Thỉnh thoảng ăn chay mỗi tháng vài ngày vào các ngày rằm, ba mươi, mồng một cũng có lợi cho tiêu hoá, làm nhẹ bụng, rất tốt.

Ăn chay cũng chống được bệnh béo phì, một bệnh rất nguy hiểm và khó chữa, nó là mầm mống gây ra các bệnh khác như cao huyết áp, gout, tim mạch...

Ba là, góp phần bảo vệ môi trường. Việc nuôi các loại lợn, gà... để đảm bảo đủ cung cấp cho xã hội hiện nay thì yêu cầu rất lớn, kèm theo việc giết mổ, hai việc đó rất dễ gây ô nhiễm môi trường vô cùng. Bên cạnh đó, nhu cầu dùng thịt

## Tính ưu việt và khoa học CỦA VIỆC ĂN CHAY

KS. PHẠM NGỌC HIÊN



các loại đặc sản như thú rừng, hải sản, thủy sản khiến việc săn, đánh bắt các loại này gia tăng đáng báo động, làm cho các loại đặc sản có nguy cơ cạn kiệt, có loài hầu như đã bị diệt chủng, gây mất cân bằng sinh thái, rất nguy hiểm cho cuộc sống chúng ta.

Bốn là, ăn chay sẽ làm cho tính tình con người hiền lành, nhân đạo hơn ăn mặn. Điều đó làm cho xã hội văn minh hơn, yên bình, góp phần làm cho cuộc sống tốt đẹp, giàu có.

Năm là, ăn chay làm giúp cho con người hoàn chỉnh, tăng trí thông minh do có đầy đủ các chất bổ và đặc biệt là nhiều vitamin C, B1,...

Sáu là, ăn chay làm đẹp da. Các loại mỹ phẩm chỉ làm cho da đẹp nhưng đó chỉ là tạm thời, thậm chí còn làm cho da xấu đi nếu không tiếp tục dùng nó, còn ăn chay thì thực sự đẹp da lâu dài, không phải tốn tiền.

Qua những tác dụng trên để phụ nữ và trẻ em có trí thông minh, khoẻ mạnh, ít bị bệnh thì rất cần ăn chay. Bên cạnh đó, nếu nấu chay đơn giản, đỡ tốn thời gian, tiện lợi.

Việc chế biến các món chay cầu kỳ, ngon lành là một nghệ thuật ẩm thực đặc biệt, mang tính văn hoá rất cao. Có rất nhiều món ăn chay, mỗi loại có hàng chục món, ví dụ món xào cũng có rất nhiều loại xào,... Kỹ thuật nấu chay đó

được nâng cao rất nhiều, ví dụ các món thịt, cá giả, ăn có mùi vị, cảm giác y như thật. Các món ăn cũng được trình bày rất đẹp mắt, hấp dẫn.

Vì vậy, ăn chay là chủ trương của Đạo Phật cấm sát sinh, rất phù hợp với việc bảo vệ môi trường sống của con người. Một số đạo khác cũng có lịch ăn chay.

Ăn chay hiện nay đang có xu thế phát triển rộng không chỉ trong giới Phật tử mà còn mở rộng ra ngoài, thậm chí còn lôi cuốn một số người theo các đạo khác. Ở các thành phố lớn như Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Huế... việc ăn chay rất phổ biến, không chỉ là các quán cơm chay dọc đường, trong chợ mà cả ở trong các khách sạn, nhà hàng lớn. Ăn chay có nhiều loại: bình dân, cao cấp ở các quán, nhà hàng, khách sạn, gia đình, chùa chiền.

Các nhà sư tu hành đắc đạo cao và ăn chay thường xuyên thì khi chết hỏa thiêu trong tro sẽ xuất hiện một số viên ngọc gọi là ngọc Xá lợi. Tro của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có 84.000 viên ngọc Xá lợi (Tạp chí Thế giới trong ta của Hội Tâm lý Xã hội Việt Nam đã có bài viết về vấn đề này).

Ăn chay mang tính khoa học, trí tuệ, từ bi và văn hoá của Phật giáo rất đáng ca ngợi.

**P.N.H**

