



các món **ĂN CHAY** trị bệnh

- Tác dụng của ăn chay đối với sức khỏe và sự phát triển trí tuệ.
- Ăn chay - một vũ khí chống lại bệnh ung thư.
- Ăn chay - phương pháp kéo dài tuổi xuân và sắc đẹp.
- Cách chế biến các món ăn chay trị bệnh.
- Hướng dẫn sử dụng các loại rau quả.



**Các món
Ăn chay
Trị bệnh**

**DS. PHAN VĂN CHIÊU
THIẾU HẢI**

**CÁC MÓN
ĂN CHAY
TRỊ BỆNH**

(Tái bản lần thứ 1)

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

THỨC ĂN LỰA CHỌN CỦA LOÀI NGƯỜI

THỨC ĂN CỦA LOÀI NGƯỜI

Nhìn theo góc độ sinh lý, hệ thống tiêu hóa, cấu tạo răng của người và răng của động vật ăn thịt rất khác nhau. Qua nghiên cứu cho biết, sinh lý con người nguyên thủy không phải là động vật ăn thịt, và trải qua hàng trăm ngàn năm sống bằng các quả mềm, quả vỏ cứng, lúa gạo và rau xanh.

Thăm dò trên phản ứng trực giác của con người, càng khẳng định rằng con người vốn không phải là một động vật ăn thịt.

Khi một con mèo ngửi mùi thịt thì nước bọt chảy ra và muốn ăn, nếu là một loại quả thì tuyến nước bọt tự nhiên đóng lại mất phản ứng thèm ăn. Nếu người ta bắt một con chim rồi dùng răng để xé ăn máu thịt còn tanh nóng mà cảm thấy khoan khoái, thì đó là con người có đủ bản năng ăn thịt, như vậy chúng ta không cần bàn đến. Mặt khác khi ta thấy một chùm nho tự nhiên nước bọt chảy ra và cảm giác không đói lắm vẫn thèm ăn, và ăn một cách ngon lành. Điều đó chứng tỏ con người có một phản ứng tốt đối với ăn chay.

Các nhà khoa học tự nhiên đưa ra lý luận về thuyết tiến hóa của con người, đều phải nói rằng: Con người đầu tiên chủ yếu ăn các loại rau quả, dần dần phát

triển theo lịch sử và biến đổi sinh lý. Nhà khoa học Lâm Nội ở Thụy Điển đã từng nói: “Cấu tạo của con người nhìn sâu từ bên trong ra đến bên ngoài nếu đem so sánh với các loài động vật, thì con người biểu lộ bản chất ăn rau quả và thực vật”.

Căn cứ vào phân tích và nhận xét trên, rõ ràng con người nhìn trên cấu tạo sinh lý đến bản năng trực giác, tất cả đều hoàn toàn thích ứng với việc ăn rau quả và các loại ngũ cốc.

Trong sinh hoạt hằng ngày, chúng ta khó phát hiện ra trong mọi tình huống có sự khác biệt, như một người ăn chay trường thì không hề tưởng tới cá thịt, hễ ngửi thấy mùi thịt là cảm thấy tanh hôi, buồn nôn khó chịu; trái lại ăn thịt nhiều mà không ăn rau quả thì lại sinh bệnh tật.

SỰ NGUY HẠI CỦA VIỆC CHUYÊN ĂN THỊT

Người Đi-Tư-Ma chuyên ăn thịt, phần đông tuổi thọ là 27,5 tuổi, người Cát-Nhĩ-Tư chủ yếu cũng ăn nhiều thịt, họ mau lớn và cũng chết sớm, tuổi thọ không quá 40. Tư liệu thống kê của Hội “Sức khỏe thế giới” cho biết các nước ăn thịt nhiều thì tỷ lệ mắc bệnh rất cao, đặc biệt là các bệnh về tim mạch, ung thư, cao huyết áp.

Con người đã chế tạo ra phân bón và thuốc hóa học sát trùng làm cho cây cỏ và động vật đều bị nhiễm độc, nhưng cây cỏ tự nó có khả năng phân hủy và thải

các chất độc ra ngoài, còn động vật thì hấp thu chất độc và tích lũy trong cơ thể, do đó thực vật ít bị nhiễm độc so với động vật; như đối với DDT thì động vật nhiễm độc cao gấp 13 lần so với thực vật. Ngoài ra, động vật trước khi bị giết vì quá sợ hãi và đau khổ, khiến cho chất độc lan tỏa khắp toàn thân, vì vậy toàn bộ thịt của con vật đều bị nhiễm độc.

Cơ quan dinh dưỡng ở Mỹ sau khi nghiên cứu đã cho biết trong thịt của con vật bị giết gồm có chất độc, huyết dịch và các chất bài tiết. “Đại anh bách khoa toàn thư” viết: “Thịt trâu, bò gồm 56% chất nước nhiễm độc, nhưng hoa quả cây cỏ thì không bị nhiễm độc. Do đó cơ thể động vật chứa nhiều chất độc, chắc chắn chúng ta ăn vào sẽ dễ sinh ra các bệnh ung thư và một số bệnh khác.”

Thịt động vật gây rất nhiều tai hại vì chúng thường xuyên bị cảm nhiễm bệnh, cho nên con người nếu ăn thịt con vật, chất độc sẽ phát tán và con người sẽ bị bệnh như con vật. Con vật sau khi chết trong cơ thể của chúng huyết tương bị ngưng đọng lại, biến thành những Axit gọi là “Thư độc”. Động vật sau khi bị chết, phóng ra một lượng chất độc; thịt động vật, trứng đều có tính chất như nhau, rất dễ bị thối rữa. Các loại thịt dự trữ mà chúng ta mua về, ít nhiều đều đã bị hư thối. Những thịt đó khi ta ăn vào qua một thời gian các chất thối rữa sẽ sinh ra các chứng bệnh thuộc đường tiêu hóa, hô hấp v.v...

Thông thường chất độc do các vi sinh vật sinh ra vì không xào nấu kỹ. Còn chất độc ở trong thịt không phải do chế biến mà do có ngay trong cơ thể con vật.

ĂN THỊT DỄ PHÁT SINH BỆNH TẬT

Ăn thịt nhiều sẽ sinh các bệnh sau:

Bệnh tim mạch: Qua điều tra của Viện nghiên cứu Y học Trung Quốc, ăn thịt là nguyên nhân gây bệnh tim mạch. Trên thế giới Mỹ là nước ăn thịt nhiều nhất; các bệnh dẫn đến tử vong, cứ 2 người thì có 1 bị chết vì bệnh tim mạch. Hội Y học ở Mỹ cho biết : Ăn chay giảm được 90- 97% bệnh tim mạch.

Qua nghiên cứu người ăn thịt động vật chất Cholesteron bám vào vách huyết quản càng ngày càng nhiều, làm cho máu lưu thông khó khăn, đưa đến tình trạng nguy hiểm của bệnh tim mạch, dẫn đến cao huyết áp, xơ cứng động mạch, xung huyết não.

- **Ung thư:** Căn cứ vào thống kê của Trung Quốc, hằng năm khoảng 80 vạn người bị bệnh ung thư, số người chết đứng cao hàng thứ hai sau bệnh tim mạch. Các bệnh ung thư chủ yếu là đường tiêu hóa, đặc biệt là ung thư ruột già, sinh ra phần nhiều do ăn thịt động vật. Các nhà khoa học Anh, Mỹ đem thịt và thức ăn chay để thí nghiệm tìm các vi sinh vật thì phát hiện ra rất khác biệt nhau. Khi ăn thịt vào ruột, các vi sinh vật cùng dịch tiêu hóa sinh ra các chất hóa học

gây ung thư. Giới Y học ở Nhật đem so sánh các bệnh ung thư dạ dày ở các vùng bị bệnh nhiều và ít bị bệnh để nghiên cứu, đã chia ra 2 nhóm: Loại thức ăn dương tính dễ gây ung thư, loại thức ăn âm tính ít gây ung thư. Loại dương tính như các món xào nấu cá thịt, loại âm tính là rau đậu.

Dưới đây là một vài ví dụ: Cứ 1 kg thịt bò rán tiết ra chất Purin phenyl và 600 chất thơm. Thử nghiệm cho thấy: chuột bạch ăn chất Purin phenyl, kết quả sinh ung thư dạ dày và bệnh bạch cầu, vì chất Purin là loại gây ung thư. Còn một loại khác cũng gây ung thư, đó là chất Methylcho lanthrene.

Các loại thịt chế biến ở nhiệt độ cao sẽ sinh ra các chất gây bệnh, trái lại thực vật chế biến ở nhiệt độ cao thì có thể giảm đi một số loại chất béo, nhưng không gây bệnh. Con vật khi còn non ít khi bị bệnh ung thư, vì chất Methylcho lanthrene phenan threne tích lũy, vì vậy tiếp xúc với các chất gây bệnh, gây ra sự mất cảm quá mức, đó là cơ hội gây ung thư. Ai cũng biết thịt động vật để một thời gian sẽ biến ra màu xám tro, trong thương mại sở dĩ nó không bị biến màu nhờ các chất bảo quản như Axit Benzoic v.v... Nhờ đó mà thịt không bị thối rữa. Mọi người dùng thịt mà không biết tụy bên ngoài không biến màu nhưng trong đó sinh ra các chất gây ung thư.

Các nhà khoa học Anh, Mỹ nghiên cứu so sánh việc ăn thịt và ăn chay, nghiên cứu các vi sinh vật trong ruột, phát hiện thấy trong ruột của người ăn thịt có rất nhiều vi sinh vật, tác dụng với dịch tiêu hóa, sinh ra các chất gây bệnh ung thư. Điều đó có thể chứng minh: vùng Bắc Mỹ ăn thịt nhiều nên bệnh ung thư phát triển, vùng Tây Âu, Ấn Độ ăn rau quả nhiều nên bệnh ung thư ít.

- **Bệnh thận, phong thấp, viêm khớp:** Cơ thể người ăn thịt mang nhiều các chất thải như Urê và Axit Uric. Các nhà khoa học Mỹ đem nước tiểu người ăn thịt và nước tiểu người ăn chay ra phân tích, thì thấy hợp chất nitric của người ăn thịt gấp ba lần người ăn chay. Những người ăn thịt, khi còn trẻ hấp thụ chất đó mà không bị bệnh, nhưng khi nhiều tuổi, họ sẽ nhiễm bệnh vì tạng thận đã suy yếu. Vì sao ?

Vì thận của người ăn thịt không bài tiết hết các chất độc mà còn giữ lại trong cơ thể. Thí nghiệm cho thấy con Hải miên ăn nhiều thịt, dần dần cơ thể của nó bị cứng ngắc. Đối với người bệnh khớp các chất độc lưu giữ trong gân, khớp gây bệnh phong thấp, bệnh viêm khớp. Chất Axit Uric tích lũy ở trong thần kinh gây viêm thần kinh, đau thần kinh tọa. Hiện nay các thầy thuốc trên thế giới khi chữa các bệnh trên, họ hoàn toàn không cho các bệnh nhân ăn thịt. Tóm lại, ăn thịt rất dễ phát sinh bệnh và chết nhiều. Ăn chay trái lại ít bệnh, sinh lý mạnh mẽ nhạy bén, dinh dưỡng đầy đủ, tăng tuổi thọ, tránh được trúng độc, cảm nhiễm.

ƯU ĐIỂM CỦA ĂN CHAY

Phần trên đã nói về sự nguy hại do ăn nhiều thịt gây ra, bây giờ nói về những ưu điểm của ăn chay. Một số người quan niệm rằng ăn chay không đủ chất dinh dưỡng, rằng ăn chay sẽ dẫn đến thiếu chất dưỡng và suy nhược cơ thể. Do đó chúng ta sẽ tìm hiểu cơ thể cần dinh dưỡng như thế nào. Con người mỗi ngày đều cần ăn uống, cần một số chất dinh dưỡng mà trong thực vật đã cung cấp đầy đủ cho cơ thể hoạt động. Các nhà khoa học cho biết cây cỏ sinh ra ở đất, hấp thu ánh sáng mặt trời, nước, đặc biệt là ánh sáng mặt trời, tác dụng quang hợp tạo nên các chất dinh dưỡng, cho nên ăn chay là trực tiếp nhận nguồn dinh dưỡng, còn ăn thịt là gián tiếp nhận nguồn dinh dưỡng. Theo phân tích khoa học, ta biết thịt bò có rất nhiều chất bổ, nhưng thịt bò là do nguồn dinh dưỡng của thực vật đem lại. Ai cũng biết lộc nhung là vị thuốc bổ cao cấp, nhưng chất bổ của lộc nhung có là nhờ con nai ăn các loại cây cỏ, không phải ăn các loại động vật. Từ đó biết rằng các chất dinh dưỡng cho con người, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp đưa lại. Nguồn dinh dưỡng cần thiết cho con người chủ yếu là chất Protit, Lipit, Gluxit, các vitamin, các loại muối vô cơ.

Protit: Protit rất cần thiết cho sự sống, nó chiếm 16,3% trọng lượng cơ thể con người, nó là thành phần không thể thiếu được của tế bào. Nếu Protit không