

DINH DƯỠNG NGĂN NGỪA BỆNH TẬT

Biên Soạn: Tâm Diệu và Tâm Linh

Sửa Chữa Bản In: Liên Hương

In Lần Thứ Nhất Tại Hoa Kỳ 3500 Cuốn Tháng 6 Năm 2001

---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

CHƯƠNG 01 - THỰC PHẨM RAU ĐẬU NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE

CHƯƠNG 02 - TẠI SAO ĂN THỊT ĐỘNG VẬT CÓ NGUY CƠ BỊ BỆNH?

CHƯƠNG 03 - TẠI SAO ĂN RAU ĐẬU CÓ THỂ PHÒNG NGỪA ĐƯỢC BỆNH TẬT?

CHƯƠNG 04 - CHỮA TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

CHƯƠNG 05 - CHUYỂN SANG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

CHƯƠNG 06 - THỰC PHẨM CHÍNH TRONG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

CHƯƠNG 07 - THỰC PHẨM KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE CẦN LOẠI BỎ

CHƯƠNG 08 - THỰC PHẨM BIẾN CHẾ

CHƯƠNG 09 - NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶC BIỆT CẦN QUAN TÂM

CHƯƠNG 10 - CÁC CHẤT GIA VỊ

CHƯƠNG 11 - MỘT SỐ THỰC PHẨM CÓ ĐƯỢC TÍNH NGĂN NGỪA BỆNH TẬT

CHƯƠNG 12 - LUYỆN TẬP THỂ DỤC

CHƯƠNG 13 - GIỚI THIỆU CÔNG THỨC MÓN ĂN

CHƯƠNG 14 - THỨC ĂN SÁNG

CHƯƠNG 15 - THỨC ĂN TRƯA

CHƯƠNG 16 - THỨC ĂN TỐI

CHƯƠNG 17 - NHỮNG MÓN ĂN ĐẶC BIỆT BA MIỀN VIỆT NAM

CHƯƠNG 18 - GIẢI ĐÁP CÂU HỎI

---o0o---

CHƯƠNG 01 - THỰC PHẨM RAU ĐẬU NỀN TẢNG CỦA SỨC KHỎE

Hai căn bệnh gây chết người nhiều nhất tại Hoa Kỳ là bệnh tim mạch và bệnh ung thư. Bệnh tim mạch bao gồm nghẽn mạch vành tim (coronary artery disease), nhồi máu cơ tim (heart attack), tai biến mạch máu não (nhồi máu não) (stroke), suy tim (congestive heart failure), và nghẽn mạch máu chân. Bệnh ung thư bao gồm ung thư vú, ung thư đại tràng và trực tràng, ung thư dạ dày, ung thư tuyến tiền liệt và các bệnh ung thư khác.

Cả hai loại bệnh trên, theo các nghiên cứu khoa học cho biết, đều có liên hệ mật thiết với thực phẩm nhiều chất đạm thịt và nhiều chất béo, bao gồm cả chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa, chất cholesterol mà chúng ta ăn hàng ngày.

Được biết khi chúng ta ra đời, toàn bộ hệ thống mạch máu của chúng ta sạch sẽ, máu luân lưu dễ dàng và trái tim bơm máu làm việc bình thường. Dần dà theo thời gian mạch máu chúng ta nhỏ dần lại do chất cholesterol xấu LDL tích tụ xung quanh bờ thành mạch máu, và do đó trái tim phải bơm mạnh hơn, gây áp xuất máu gia tăng, đây gọi là áp huyết cao (high blood pressure) và là yếu tố nguy hiểm chính trong các yếu tố nguy hiểm dẫn đến bệnh tim mạch.

Lượng cholesterol trong máu được cung cấp bởi hai nguồn: (1) thực phẩm do chúng ta ăn từ bên ngoài, và (2) do sự chế tạo của gan qua sự kích thích chất béo bão hòa.

Nếu chúng ta ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều cholesterol như mỡ, thịt, nội tạng của thú vật (gan, lòng, tim, cật), tôm, cua, bơ, sữa, trứng thì sẽ dễ bị cao cholesterol.

Vì gan của chúng ta chế tạo ra chất cholesterol qua sự kích thích chất béo bão hòa. Do đó, dầu thảo mộc hay chất mỡ động vật cũng làm tăng cholesterol.

Nếu gan của chúng ta tạo ra nhiều cholesterol mặc dù chúng ta ăn ít thực phẩm chứa chất cholesterol hay ít dầu, mỡ thì lượng cholesterol trong máu cũng sẽ tăng cao.

Gan tạo ra nhiều hay ít cholesterol sẽ tùy thuộc vào yếu tố di truyền (genetics). Những yếu tố khác như ít tập thể dục và mập cũng có thể làm gia tăng lượng cholesterol trong máu.

Thật ra cholesterol là một chất cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên khi lượng cholesterol lên cao, nó sẽ trở thành nguy hiểm. Chúng làm các mạch máu nhỏ hẹp lại, để cuối cùng làm tắc nghẽn các mạch máu này. Quá trình này diễn tiến âm thầm, chậm chạp qua nhiều năm tháng. Tùy theo nơi bị tắc nghẽn mà triệu chứng thay đổi khác nhau.

Khi mạch máu tim bị nghẹt người bệnh thường cảm thấy tức ngực phía bên trái. Kèm theo cơn đau là cảm giác khó thở, ra mồ hôi. Đây là dấu hiệu báo trước chúng ta sẽ bị nguy hiểm vì chứng nhồi máu cơ tim (heart attack) có thể xảy ra.

Khi mạch máu dẫn tới bộ óc, trung tâm điều khiển mọi hoạt động của con người, bị tắc nghẽn thì phần cơ thể tương ứng sẽ bị tê liệt. Thường thấy nhất là nửa thân người bỗng nhiên bị bại xuội, đồng thời không nói được. Nhiều khi bệnh xuất hiện như những cơn tê nhẹ thoáng qua ở một bên người. Đây là dấu hiệu báo động cho một tai họa có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Tai họa này có thể là chứng bán thân bất toại như kể trên hay là một cơn hôn mê trầm trọng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Hiện tại phương pháp chữa trị chứng cao cholesterol bằng cách uống thuốc, chỉ có tác dụng ngăn cản hay làm chậm lại sự tiến triển của căn bệnh. Chưa có phương cách nào hàn gắn các tổn hại trên các mạch máu này. Vì thế phòng ngừa bằng cách ăn uống đúng cách và tập luyện thể lực lẫn tinh thần thường xuyên là phương pháp hay nhất để chống lại các biến chứng nguy hiểm của bệnh cao cholesterol.

Đối với bệnh ung thư, các nhà khoa học cũng cho biết mỡ động vật như mỡ heo, mỡ bò, và bơ sữa, chứa một hàm lượng lớn chất cholesterol và chất béo bão hòa (saturated fat), có khuynh hướng thúc đẩy một số tế bào ung thư nào đó phát sinh, nhất là ung thư vú. Sự chuyển hóa thành năng lượng của chúng có tác dụng đối với kích thích tố nữ, mà kích thích tố nữ lại có tác dụng thúc đẩy sinh ra ung thư vú, ung thư thân tử cung và ung thư buồng trứng.

Các nhà khoa học ở khắp nơi trên thế giới đã mất nhiều chục năm để tìm ra nguyên nhân gây nên hai loại bệnh trên và họ kết luận rằng chỉ có một chế độ dinh dưỡng ít chất béo, nhiều ngũ cốc lứt (nguyên chất, chưa chế biến), rau đậu, trái cây tươi và các thức ăn giàu chất xơ khác có thể giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch và ung thư. Họ cũng khẳng định chế độ ăn nhiều thịt, cà, ù bơ, sữa, của người Tây Phương không thể nào không sinh ra bệnh được, bởi vì chức năng sinh lý của con người thích hợp nhất với một chế độ dinh dưỡng bằng thực phẩm từ nguồn thực vật. Báo Newsweek, trong số đầu của thập niên 1980 đã cảnh giác: "*Thực đơn quá dồi dào của người Hoa Kỳ đã là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh nghiêm trọng và sẽ còn tệ hại hơn nữa. Các nhà nghiên cứu nay đã được thấy rõ thực phẩm của họ trên bàn ăn là nguyên nhân chính của các căn bệnh tim mạch và ung thư.*"

Bác sĩ Neal Barnard, M.D., bác sĩ Dean Ornish, M.D., bác sĩ McDougall, M.D., và bác sĩ Mitchel Gaynor, M.D., là bốn vị bác sĩ trong số các vị bác sĩ nổi tiếng của hậu bán thế kỷ thứ 20, đã đi tiên phong trong việc phòng ngừa và trị liệu bệnh tật bằng thực phẩm rau đậu, một thứ alternative foods cho alternative medicine. Cả bốn vị bác sĩ đã xuất bản rất nhiều sách viết về cách phòng ngừa bệnh tim mạch và ung thư bằng thực phẩm rau đậu. Họ khuyên bệnh nhân nên *bỏ ăn thịt cá, chỉ nên ăn rau, đậu, ngũ cốc lứt, trái cây, luyện tập thể lực và tinh thần thường xuyên.*

Thực phẩm rau đậu, mà dân chúng Hoa Kỳ quen gọi là "*healthy foods*" mang lại cho chúng ta nhiều lợi ích về sức khỏe, có khả năng làm giảm chất cholesterol trong máu, tức giảm thiểu mức độ lâm bệnh tim mạch. Ngoài ra chúng cũng có khả năng ngăn ngừa các bệnh ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh xóp xương cùng là các triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh nơi phụ nữ. Các nhà khoa học thuộc các nghiên cứu học viện Hoa Kỳ NCI, NRC, và PCRM, khuyên chúng ta sáu điều: (Soạn giả tổng hợp)

1. Không ăn nhiều chất béo nói chung, và nên loại bỏ hoàn toàn chất mỡ thịt động vật, vốn saün chứa nhiều chất cholesterol và chất béo bão hòa (saturated fat).

2. Nên ăn nhiều và thường xuyên các thực phẩm rau, đậu, ngũ cốc lứt và trái cây có tiềm năng chống ung thư: Những loại rau có màu đậm như xanh đậm và vàng hay đỏ, có chứa phytochemicals: beta carotene, carotenoids, dithiolthiones, lycopene, lutein, genistein, isoflavones; vitamin C, E, folic acid, calcium, và nhiều chất bổ dưỡng khác, như broccoli, bí rợ (kabocha), khoai lang (sweet potato, yam), cà rốt, cà chua, hạt đậu nành, vãn

vân. Những thứ này đều có tác dụng nâng cao khả năng loại tế bào chống tế bào ung thư, chống lại sự tấn công của sự ôxít hóa, đồng thời có tác dụng thúc đẩy nhu động của ruột, thải bỏ nhanh chất độc hại ra khỏi cơ thể. Những thức ăn khác như hành, tỏi, cần tây có chứa chất allyl sulfides cùng những thức ăn có chứa nhiều chất selenium, axit folic, và những loại có chứa nhiều chất molybdenum, như bí đỏ, rau cải trắng vân vân cũng có tác dụng chống ung thư.

3. Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau: Trong thức ăn thiếu một thành phần nào đó lâu dài dễ gây ung thư như thiếu các loại vitamin A, vitamin B2, vitamin C, vitamin E, và chất xơ, trong thời gian dài có thể dẫn đến ung thư ruột và ung thư dạ dày. Vì vậy trong khẩu phần ăn hàng ngày cần phải làm cho cơ thể hấp thu đủ các loại chất dinh dưỡng, vitamin, chất khoáng, chất xơ, và nước đầy đủ mới có thể sống khoẻ mạnh, chống được bệnh tật, nhất là bệnh ung thư. Nên nhớ là không có bất kỳ một loại thực phẩm đơn độc nào bao hàm đầy đủ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần đến.

4. Nên thay đổi thói quen ăn uống không hợp lý, như thích ăn các thức ăn quá cay, quá chua, quá nóng, quá lạnh hoặc quá cứng, ăn như vậy sẽ kích thích hệ thống ruột và niêm mạc dạ dày, dễ sinh viêm, hình thành những ổ loét, tạo cơ sở sinh bệnh ung thư. Tránh ăn nhanh, nuốt vội, làm cho nước bọt không tiết ra đầy đủ, gây trở ngại cho tiêu hoá và không phát huy được tác dụng chống ung thư của nước bọt. Tránh ăn nhiều và thường xuyên các loại thức ăn chiên, nướng, hun khói cũng như các loại dưa muối, vì những thức ăn này có thể sinh ra chất gây mầm mống ung thư.

5. Những thực phẩm khô, như bắp, đậu phộng, đậu nành, gạo v...v... dễ lâu bị mốc, có thể sinh ra chất corporin. Chất này chịu được nhiệt độ cao, chịu được axit, khi nấu ăn, khó có thể phá huỷ được nó. Chính nó lại là chất gây mầm mống ung thư. Cho nên phải cẩn thận, khi bị mốc, phải vo, đãi, rửa nhiều lần thật sạch và nấu bằng nồi áp suất mới có thể giết chết được các mầm mốc, phá huỷ được chất corporin.

6. Cần bỏ hẳn rượu và thuốc lá: Thực tế hút thuốc lá gây nên ung thư đã được cả thế giới công nhận. Người nghiện thuốc lá hoặc hút nhiều thuốc lá dễ bị ung thư phổi. Uống rượu có tác dụng kích thích trực tiếp rất mạnh đối với dạ dày, dễ gây viêm dạ dày. Người nghiện rượu, tỷ lệ phát sinh viêm dạ dày tới 80%. Lượng rượu nhiều vào cơ thể sẽ sinh xơ cứng gan, dễ phát triển thành ung thư gan. Đặc biệt vừa uống rượu, vừa hút thuốc là cực kỳ nguy hại đối với sức khoẻ con người.

Trong sáu điều khuyến cáo trên, có hai điều quan trọng đầu tiên đã được bác sĩ Neal D. Barnard, M.D., khai triển thành một chính sách dinh dưỡng mới "*The New Four Food Group*" cho người dân Hoa Kỳ vào năm 1991. Ông và hội đồng y khoa gồm 3.400 bác sĩ, do ông làm chủ tịch, đã khuyên chúng ta nên thiết lập một kế hoạch ăn uống cho có đầy đủ chất bổ dưỡng để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật bằng cách: (1) Thay thế hoàn toàn các thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật (animal sources) bằng các thực phẩm có nguồn gốc thực vật (plant foods). (2) Thay thế các thực phẩm tinh lọc (refined foods) và thực phẩm biến chế (processed foods) bằng thực phẩm nguyên chất chưa tinh lọc (unrefined foods). (3) Giảm các thực phẩm đóng hộp hay thay thế hẳn các thực phẩm này bằng thực phẩm tươi (fresh), đông lạnh (frozen) và khô.

Thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật bao gồm thịt, cá, chim, tôm, cua, sò, ốc, hến và trứng bơ, cheese, sữa; chứa nhiều chất cholesterol, chất béo bão hòa, chất đạm và hầu như không có chất xơ (fiber) và chất carbohydrate. Trong khi đó thực phẩm có nguồn gốc thực vật, không những không có chất cholesterol, mà lại có rất ít chất béo bão hòa và có chứa rất nhiều chất xơ cũng như nhiều chất đường complex carbohydrate. Ngoài ra, lại còn có nhiều chất phytochemical, một loại hóa chất có tiềm năng chống ung thư.

Thực phẩm tinh lọc và biến chế ăn ngon miệng, nhưng giảm giá trị dinh dưỡng và làm mất đi rất nhiều chất xơ. Thí dụ như các loại bột, gạo trắng, và đường cát trắng v.v... Dầu thảo mộc cũng được xem là loại thực phẩm tinh chế vì nó được biến chế từ hạt bắp ngô, đậu nành, mè, olive, và các thực vật khác. Khi lấy chất dầu người ta đã loại bỏ nhiều chất dinh dưỡng như protein, chất sinh tố vitamin, và chất xơ.

Để thực hiện điều đó, bác sĩ Neal D. Barnard đã đề ra bốn nhóm thực phẩm mới (Four New Food Groups), thay thế hoàn toàn cho thịt cá như sau:

Nhóm Ngũ Cốc Nguyên Chất (whole grains), bao gồm gạo lứt tẻ (brown rice), gạo lứt nếp (sweet brown rice), bánh mì lát làm bằng bột lúa mì nguyên chất (whole wheat), bột mì nguyên chất (whole flour), yến mạch xay (rolled oats), hạt kê (millet) và lúa mạch (barley). Những thứ này chứa nhiều chất xơ, đường complex carbohydrates, và có một số chất sinh tố vitamin B, vitamin E, chất khoáng minerals, protein và hầu như không có chất béo.

Một nghiên cứu mới nhất cho hay những phụ nữ ăn ngũ cốc nguyên chất (3 servings whole grains per day) đã giảm độ nguy cơ lâm bệnh tim mạch tới

30%. Ngũ cốc nguyên chất cũng giúp kiểm soát độ đường trong máu của những người bị bệnh tiểu đường. Nên nhớ gạo trắng không phải là loại ngũ cốc nguyên chất. Ngoài ra, đa phần thực phẩm ăn sáng cereal là loại refined grains, ngoại trừ Multi-grain Cheerios Plus và Quaker Oatmeal (cháo bột yến mạch) là loại whole grains. (Chủ yếu của nhóm này là gạo lứt, yến mạch và kiều mạch)

Nhóm Đậu (Legumes), bao gồm các loại đậu khô như đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, đậu lentil, đậu pinto, đậu lima, đậu navy, và đậu tươi như đậu Hà Lan (snow peas), đậu ngọt (snap peas), đậu que, đậu đũa. Có nhiều loại đậu đặc biệt cho một địa phương nào đó như đậu pinto ở các quốc gia vùng Trung Nam Mỹ Châu, đậu đen ở Mexico, navy beans ở Anh Quốc và Boston. Đậu là loại thực phẩm chứa nhiều protein, chất xơ, đường carbohydrate, chất sắt và calcium. (Chủ yếu của nhóm này là đậu nành và các phó sản của đậu nành - Lời người viết)

Nhóm Rau (Vegetables), bao gồm rất nhiều loại rau, như bông cải trắng (cauliflower), bông cải xanh (broccoli), bắp cải (green cabbage), cải bắp thảo (Chinese cabbage), cải xanh (mustard green), cải ngọt (yu choy), cần Tàu (Chinese celery), xà lách xanh (green leaf), xà lách búp (lettuce), xà lách Boston (Boston lettuce), củ sắn (jicama), bí lông (moqua), bí rợ (kabocha), củ cải trắng (daikon), khoai mỳ (yucca) khoai lang (sweet potato, yam)..v..v.., nhưng nhiều bổ dưỡng nhất vẫn là broccoli. Chỉ một cup broccoli cắt nhỏ cung cấp 90% hàm lượng vitamin A dưới dạng beta carotene cần thiết hằng ngày, 200% hàm lượng vitamin C, 25% chất xơ cần thiết, và một số lượng nhỏ calcium, niacin, thiamin, và phosphorus. Một cup broccoli cung cấp 45 calories.

Nhóm Trái Cây, bao gồm nhiều loại khác nhau, đa số đều có chứa nhiều vitamin, như vitamin C, và chất khoáng. (Chủ yếu của nhóm này là cam, bưởi, táo, apricot và nho - Lời người viết)

Hạt (nuts and seeds) không được sắp vào bốn nhóm thực phẩm trên vì chúng có chứa nhiều chất béo, nên chỉ được xem là thức ăn chơi, ngoại trừ hạt flaxseed, chứa một vài chất phytochemicals có khả năng ngừa các mầm mống ung thư vú, và có tác dụng antioxidants, đồng thời nó cũng có chất béo tốt loại Omega-3 fatty acids, làm giảm cholesterol xấu LDL.

Nói tóm lại, thực phẩm rau đậu là nền tảng của sức khỏe, bởi vì chúng không có chất cholesterol, rất ít loại chất béo bão hòa, nhiều chất

phytochemicals và chất xơ. Do đó chúng có khả năng làm giảm chất cholesterol trong máu, tức giảm thiểu mức độ lâm bệnh tim mạch. Ngoài ra chúng cũng có khả năng ngăn ngừa các bệnh ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh xốp xương cùng là các triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh nơi phụ nữ.

---o0o---

CHƯƠNG 02 - TẠI SAO ĂN THỊT ĐỘNG VẬT CÓ NGUY CƠ BỊ BỆNH?

Theo các nhà khoa học, có sáu yếu tố mà những người ăn thịt có nguy cơ mắc bệnh, phần lớn là bệnh tim mạch và ung thư: (1) Trong thịt động vật và những phó sản liên hệ như trứng, bơ, pho mát và sữa có chứa nhiều chất cholesterol và chất béo bão hòa (2) Thịt động vật không có chất xơ và carbon hydrate (3) Tiêu thụ thịt động vật và các sản phẩm bơ sữa làm yếu hệ tiêu hóa dẫn đến nhiều dạng rối loạn đường ruột (4) Chất độc của các loại thức ăn do công nghiệp chế biến và phương pháp nuôi súc vật theo kiểu hiện đại mang lại (5) Nhiễm trùng trong thịt động vật, và (6) Chất đạm protein thịt động vật.

(1)Cholesterol và chất béo bão hòa: Cholesterol chỉ có trong thịt, trong lòng đỏ trứng, bơ, pho mát, sữa và tôm cá, mà không có trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật.

Do cholesterol không thể hòa tan trực tiếp vào máu, nên tự nó tìm cách gắn vào các protein, vốn có thể tan được, để đi vào máu. Tuy nhiên, lượng cholesterol cao, nhất là loại cholesterol xấu LDL luôn luôn có khuynh hướng tích tụ chung quanh các thành động mạch, gây ra hiện tượng co thắt động mạch và làm hạn chế sự lưu thông của dòng máu.

Ngoài vấn đề sinh ra các bệnh liên hệ đến tim mạch, nhiều cholesterol và chất béo bão hòa còn có khuynh hướng thúc đẩy một số tế bào ung thư nào đó phát sinh, nhất là ung thư vú. Sự chuyển hóa thành năng lượng của chúng có tác dụng đối với kích thích tố nữ, mà kích thích tố nữ lại có tác dụng thúc đẩy sinh ra ung thư vú, ung thư tử cung và ung thư buồng trứng.

Chất béo, nhất là chất béo bão hòa dư thừa có thể bị tích tụ ở gan, đây là nguyên nhân chính gây ra ung thư gan. Tương cũng cần nói thêm, cơ thể chúng ta tự sản xuất đủ lượng cholesterol cần thiết hàng ngày mà không cần tiêu thụ thêm các thực phẩm thịt cá từ bên ngoài đem vào.

Bảng Chứng Y Khoa:

- Một công trình nghiên cứu lớn nhất thế giới được thực hiện từ năm 1949 và vẫn còn đang tiếp diễn đến ngày nay với 5.000 người nam và người nữ tham dự ở Framingham, Massachusetts. Trong số những kết quả được công bố là những người đàn ông 50 tuổi có lượng cholesterol cao hơn 295 mg/dl có mức độ nguy cơ lâm bệnh nhồi máu cơ tim nhiều hơn 9 lần những người có lượng cholesterol 200 mg/dl. Ngoài ra họ không tìm thấy một người nào có lượng cholesterol dưới 150 mg/dl bị nhồi máu cơ tim.

- Trong nghiên cứu thí nghiệm với 557 ca bệnh và 826 ca thí nghiệm năm 1981 các nhà nghiên cứu đã cho biết nguy cơ liên quan đến ung thư vú tăng lên cùng với việc tiêu thụ thịt bò và các loại thịt khác.

- Trong một nghiên cứu lớn khác tại Pháp năm 1986 với hàng ngàn phụ nữ cho thấy nguy cơ gia tăng ung thư vú là do hấp thụ những sản phẩm từ sữa vào cơ thể. Phụ nữ ăn pho mát thường xuyên có nguy cơ mắc bệnh cao hơn 50% so với những người không ăn pho mát. Những phụ nữ uống sữa bò thường xuyên cũng có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn 80%.

(2) Không Có Chất Xơ Trong Thịt Động Vật: Chất xơ là một chất chỉ có trong thực vật, không có trong thịt động vật. Nó có nhiệm vụ giúp thực phẩm di chuyển dễ dàng trong hệ tiêu hóa và làm giảm lượng cholesterol dư thừa trong máu. Ăn ít chất xơ thường gây nên táo bón, bệnh về sự tiêu hóa và các rối loạn khác. Chất xơ được phân ra làm hai loại, loại hòa tan được (soluble fiber) và loại không hòa tan được (insoluble fiber). Loại hòa tan có nhiều trong cám gạo (rice bran) và cám yến mạch (oat bran), có khả năng làm giảm cholesterol; còn loại không hòa tan có nhiều trong cám lúa mì (wheat bran), không giúp mấy trong việc giảm cholesterol, nhưng giúp cho nhuận trường.

Bảng Chứng Y Khoa

- Trong các phòng thí nghiệm, các nhà khoa học của Tổ Chức Y Tế Hoa Kỳ, năm 1991 đã khám phá rằng chế độ ăn uống giàu chất xơ sẽ làm giảm nguy cơ gây ung thư ở chuột khoảng 50%.

- Hai nhà nghiên cứu khoa học là Drs. E. Graft và J.W. Eaton, cho biết rằng nhiều thực phẩm giàu chất xơ lại có nhiều chất phytate, như đậu nành chẳng hạn. Họ cho rằng những loại thực phẩm này bảo vệ chúng ta khỏi bị bệnh

ung thư kết tràng (colon cancer) không những vì chất xơ mà còn vì chất phytate

- Các nhà khoa học đã báo cáo năm 1980 là sự gia tăng cả hai loại ung thư liên quan đến đường ruột, đều do sự gia tăng calories, cholesterol, chất béo và chất đạm thịt. Nguy cơ cao nhất vẫn là chất béo bão hòa.

- Năm 1974 những nhà nghiên cứu của Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ cho biết có sự liên hệ ung thư đường ruột với mức tiêu thụ thịt bò cao. Bằng chứng cho biết rằng thịt, nhất là thịt bò, là món gây nên các khối u ác tính trong ruột già.

- Cuộc nghiên cứu năm 1975 cho biết những con thú trong phòng thí nghiệm được nuôi tới 35% mỡ bò thì có khối u ác tính đường ruột tăng lên đáng kể.

(3) Tiêu thụ thịt động vật và các sản phẩm bơ sữa làm yếu hệ tiêu hóa dẫn đến nhiều dạng rối loạn đường ruột. Rau đậu và ngũ cốc không bị phân hủy trước khi chúng ta ăn, ngược lại chất đạm thịt động vật bị hư ngay khi con vật vừa bị giết. Để làm ngưng sự phân hủy, người ta đã phải ướp lạnh hay dùng hóa chất, nhưng sự hư rữa sẽ trở lại ngay, khi chúng ta đưa chúng vào bao tử và cho đến khi vào đến đại tràng thì sự thối rữa trở nên nặng và tạo ra những vi sinh độc hại. Đó là chưa kể đến việc tiêu hóa chúng trong hệ thống tiêu hóa con người rất chậm (chậm hơn rau, đậu, mễ cốc và trái cây tới bốn lần), nên rất dễ gây ra tình trạng độc hại, dễ ung thư đường ruột.

(4) Chất độc của các loại thức ăn do công nghiệp chế biến và phương pháp nuôi súc vật theo kiểu hiện đại mang lại. Một lý do khác nữa là thịt động vật, nhất là thịt động vật được nuôi tại Hoa Kỳ và các nước kỹ nghệ tiên tiến, được xử lý với nhiều chất hóa học để làm chúng mau lớn, béo nhanh, tránh bệnh tật. Một số chất trong những chất hóa học này không thể nào tiêu hóa được hết, chúng còn tồn đọng trong thịt và được phát hiện là những hóa chất gây ung thư. Khi phát hiện một con vật có một khối u trong một bộ phận nào đó của cơ thể, họ chỉ cắt bỏ phần đó mà thôi, phần còn lại có thể có tế bào nhiễm ung thư vẫn được tiếp tục sản xuất dưới các hình thức khác như thịt băm, thịt lát hay hot dogs. Những phần cắt bỏ, tiệt thay, được tập trung lại với những chất phế thải khác của lò sát sinh và hàng tỷ pound phân gà lấy từ các xưởng chăn nuôi gà trộn lại thành thức ăn mới cho heo, bò và gà, bất kể những thức ăn này có nhiễm các mầm mống gây ung thư hay bệnh truyền nhiễm.

(5) Nhiễm trùng trong thịt động vật: Trung tâm kiểm soát bệnh dịch CDC ở Atlanta ước tính mỗi năm ở Hoa Kỳ có khoảng 80 triệu trường hợp bị mắc bệnh do thực phẩm gây ra, trong số đó có 9000 người chết. Vi khuẩn salmonella gây ra 4 triệu người ngộ độc trong đó có gần 1000 người chết. Vi khuẩn campylobacter, loại vi khuẩn gây ra bệnh viêm cấp tính đường tiêu hóa, gây ra 6 triệu người bị bệnh mỗi năm và có khoảng 400 người chết. Vi khuẩn E-coli, một loại vi khuẩn tìm thấy trong trong thịt bò nhiễm độc của cơ sở sản xuất thịt Hudson Foods và Sara Lee gây ra 250 người chết và làm cho 20 ngàn người lâm bệnh mỗi năm. Trong năm 1994 USDA đã thăm dò và tìm thấy 15% thịt bò có mang vi khuẩn E-coli, 30% thịt gà có vi khuẩn salmonella, và 60 đến 80% thịt gà có vi khuẩn campylobacter.

Trong các thực phẩm đồ biển cũng có một loại vi khuẩn mang tên Vibrio vulnificus, đã gây ít nhất cho 87 người chết từ năm 1989. Người ta cũng thấy có cả siêu vi khuẩn hepatitis A trong trai sò (shellfish). Chính bác sĩ McDougall nói rằng: "*Tôi không khuyên mọi người ăn thịt gà và cá để thay cho thịt bò và heo, bởi vì như vậy không có thay đổi gì hết. Dinh dưỡng như vậy vẫn nguy hiểm vì vẫn nhiều chất béo, nhiều chất cholesterol, không có chất xơ và vẫn có chất độc ô nhiễm*".

(6) Chất đạm thịt động vật (animal protein): Chất đạm thịt động vật có tác dụng nâng cao lượng cholesterol trong máu khi so sánh với chất đạm có nguồn gốc từ ngũ cốc. Một nghiên cứu cho biết là chất đạm thịt bò gia tăng lượng cholesterol trong máu tới 19 phần trăm và áp huyết tâm thu cũng gia tăng theo.

Nói tóm lại, nguyên nhân gây bệnh tật chính là do ăn thịt động vật, các nội tạng thú vật, cá, tôm, cua, sò ốc, hến và trứng, bơ, sữa, và cũng vì thế, bốn vị bác sĩ nổi tiếng trong giới y khoa thế giới mà chúng tôi đã đề cập đến trong chương trước, đã khuyến cáo chúng ta nên phòng bệnh hơn là chữa bệnh bằng cách từ bỏ ăn thịt cá và thay thế vào đó là ăn rau, đậu, ngũ cốc nguyên chất và trái cây, mà ngày nay người Hoa Kỳ thường gọi là "healthy foods". Khoa học đã chứng minh dinh dưỡng bằng cá thịt không tốt, mang lại nhiều căn bệnh hiểm nghèo như tim mạch, ung thư, tiểu đường, vãn vãn.

CHƯƠNG 03 - TẠI SAO ĂN RAU ĐẬU CÓ THỂ PHÒNG NGỪA ĐƯỢC BỆNH TẬT?

Trong nhiều thập niên qua, chúng ta đã biết ngũ cốc, rau đậu và trái cây đã cung cấp cho chúng ta nhiều chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sức khỏe, như vitamins, minerals, fiber, và complex carbohydrates. Nhiều nghiên cứu khoa học đã liên tục chứng minh ăn nhiều rau, trái cây và đậu hạt có thể giảm mức độ lâm bệnh tim mạch và ung thư. Bởi vì chúng không có cholesterol, ít chất béo bão hòa, và có nhiều chất xơ.

Gần đây, các nhà khoa học đã khám phá thêm một nhóm chất mới có chứa trong rau, trái cây và đậu hạt, có khả năng phòng vệ cho cơ thể chúng ta tránh được nhiều thứ bệnh và làm chậm tiến trình lão hóa. Đó là chất *phytochemicals*.

Phytochemical là một loại hóa chất chứa trong thực vật, nhằm giúp cho chúng có màu sắc, mùi vị, và bảo vệ cho chính chúng tránh khỏi sự ác nghiệt của thời tiết và các tật bệnh. Đối với con người, phần lớn phytochemicals hoạt động chống lại sự ôxy hóa (antioxidants), bảo vệ các mô tế bào và các bộ phận cơ thể chúng ta tránh bị tàn phá bởi *free radicals*.

Free radicals là những độc tố (toxic oxygen molecules) tiết ra bởi khói thuốc, khói xe, không khí ô nhiễm, tia nắng mặt trời, tia quang tuyến x-rays, và phó sản của tiến trình biến hóa năng lượng (by-product of our metabolism) trong cơ thể chúng ta. Free radicals, tạm dịch là "gốc tự do", là những cấu trúc hóa học không ổn định và rất dễ gây phản ứng, vì ở lớp ngoại vi của nó có một điện tử đơn độc, luôn luôn đi tấn công các phân tử kế cận để cặp đôi với một điện tử khác, do đó phát sinh ra phản ứng hóa học "ôxy hóa", và các phân tử bị tấn công lại biến thành free radical, sinh ra phản ứng dây chuyền. Thêm vào đó, free radical còn tấn công các enzyme và các protein của tế bào. Các hoạt động rối loạn này của free radical làm cho các tế bào suy yếu, do đó **khả năng biến đổi năng lượng suy giảm và cuối cùng sinh ra bệnh tật**. Tính phá hoại của free radical đối với toàn bộ các thành tố tế bào, đóng vai trò chủ yếu trong quá trình suy yếu con người.

Các nghiên cứu khoa học cho biết, phytochemicals hiện diện trong mọi giai đoạn của tiến trình phát triển ung thư. Một số hoạt động ngay ở giai đoạn đầu tiên bằng cách ngăn không cho enzyme kích thích các genes ung thư hoặc phòng vệ không cho một số chất thành lập các mầm gây ung thư. Một số khác ngăn cản không cho các mầm ung thư đã phát sinh phá hoại các mô

tế bào, các bộ phận cơ thể, hay giúp cơ thể sản xuất các enzymes cần thiết để phá hủy các mầm ung thư.

Phytochemicals cũng giúp cơ thể chống lại các bệnh liên hệ đến tim và mạch. Một vài loại phytochemicals có khả năng làm giảm áp huyết máu và lượng cholesterol trong máu, cũng như ngăn không cho ồ ạt oxy hóa chất cholesterol xấu LDL, ngăn ngừa sự hư hại hay tắc nghẽn động mạch.

Trong thập niên 1970s, Lee Wattenberg, PhD, of the University of Minnesota, đã khám phá những con vật được nuôi sống bằng broccoli, Brussels sprouts, và các loại rau thuộc họ bắp cải (cabbage family) đã có tỷ lệ mắc bệnh ung thư thấp hơn nhóm những con vật khác. Cũng tương tự, các nhà khoa học tại John Hopkins University đã tìm thấy những con vật ăn rau giảm 90 phần trăm bệnh ung thư sau khi chúng được cho nhiễm ung thư. Cũng vậy, trong những năm 1970s, các khoa học gia người Đức đã khám phá ra rằng những người Nhật tiêu thụ đậu hũ và các sản phẩm biến chế từ đậu nành, mà trong đó có chất genistein, đã có tỷ lệ thấp bị bệnh ung thư so với chế độ ăn uống không có đậu hũ của người Tây phương. Dưới đây là những kết quả đã tìm thấy:

Allium compounds (trong hành và tỏi): Một nghiên cứu rộng lớn với 41,000 phụ nữ, được biết đến với tên là *Iowa Women's Health Study* đã tìm thấy một chế độ ăn uống bao gồm rau, trái cây và tỏi đã giảm mức lâm bệnh ung thư kết tràng (colon cancer) đến 35 phần trăm. Một nghiên cứu khác ở thành phố Quảng Đông, Trung Hoa cho biết những người ăn hành và tỏi thường xuyên giảm mức lâm bệnh ung thư dạ dày đến 40 phần trăm.

Lycopenes (trong cà chua và những rau quả có màu đỏ và màu da cam): Một nghiên cứu của viện y tế Ý Đại Lợi với 5.500 người, đã tìm thấy ăn cà chua là phương pháp hữu hiệu nhất phòng ngừa các bệnh ung thư, nhất là ung thư nhiếp hộ tuyến. Những người ăn cà chua ít nhất 7 lần trong một tuần đã giảm 50 phần trăm mức nguy hiểm lâm bệnh ung thư so với những người chỉ ăn có một lần trong một tuần. Những nghiên cứu khác cũng cho những kết quả tương tự. Một nghiên cứu kéo dài sáu năm tại viện đại học Harvard Medical School, với 48.000 đàn ông, tuổi từ 40 đến 75, đã cho biết những người ăn cà chua từ bốn đến bảy lần trong một tuần đã giảm thiểu mức độ lâm bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến đến 22 phần trăm và những người ăn nhiều hơn mười lần một tuần giảm đến 35 phần trăm.

Beta carotene (trong các trái cây màu đỏ, màu da cam và rau màu xanh đậm): Nhiều nghiên cứu khoa học cho biết tiêu thụ nhiều loại rau có chứa chất beta carotene này, đã giảm thiểu mức độ lâm bệnh tim mạch đến 33 phần trăm.

Lutein and zeaxanthin (chất carotenes trong rau màu xanh đậm): Một nghiên cứu gần đây đã thấy những người ăn các loại rau xanh, như spinach và collards, ít nhất năm lần trong một tuần đã giảm mức độ nguy hiểm của chứng bệnh mờ võng mạc của mắt đến 50 phần trăm, so sánh với những người ăn ít hay không ăn. Hai chất carotenoids, lutein and zeaxanthin, có tác dụng bảo vệ võng mạc mắt. *The National Health and Nutrition Examination Survey* tìm thấy ở những người ăn nhiều rau và trái cây cũng có kết quả tương tự.

Genistein (trong đậu nành, đậu xanh và giá alfalfa sprouts): Nhiều nghiên cứu cho thấy đậu nành có chứa nhiều chất có khả năng chống ung thư rất cao, bao gồm các hóa chất phytates, protease inhibitors, phytosterols, saponins and isoflavonoids. Các nghiên cứu khoa học cho biết tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành đã có tác dụng giảm bệnh ung thư vú và ung thư niêm mạc ruột ở Nhật Bản. Ở Trung Hoa vùng dân số tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành có tỷ lệ bị bệnh ung thư vú, bao tử, kết tràng, và phổi ít hơn 50 phần trăm vùng dân số ăn ít hay không ăn. Được biết thực phẩm đậu nành như đậu hũ rất giàu chất isoflavones, genistein và diadzein. Những chất isoflavonoids này ngăn cản sự phát triển các mầm mống ung thư. Sau đây là bảng kê khai những nhóm thực phẩm có chứa nhiều chất phytochemicals nhất:

Thực Phẩm	Chất Chống Ung Thư	Tác Dụng
Cam, bưởi, chanh	Limonene Carotenoids, Flavonoids	Chống ung thư, chống ôxi hóa (antioxidant)
Đậu Tây, bao gồm: strawberries, blueberries, blackberries, raspberries, currants.	Anthocyanidins, Ellagic acid	Cả hai chất này đều có tác dụng chống ôxi hóa, giảm sự phát triển các u bướu (tumor) bằng cách cản trở không cho sản xuất các enzymes dùng bởi tế bào ung thư. <i>Ellagic acid</i> giúp phòng

		ngừa sự thành lập các tế bào ung thư mới. <i>Anthocyanidins</i> cũng giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch.
Nho bao gồm red grapes, red wine	Resveratrol, Quercetin, Anthocyanidins, Phytosterols, Ellagic acid	<i>Resveratrol</i> bảo vệ các tế bào khỏi bị hư hại và chế ngự sự phát triển các khối u, ngăn ngừa ung thư da và giảm cholesterol. <i>Quercetin</i> giúp ngăn ngừa bệnh tim. <i>Anthocyanidins</i> và <i>Ellagic acid</i> tác dụng chống ôc xi hóa
Nhóm trái cây và nhóm rau có màu vàng và màu cam cùng nhóm rau lá xanh	Carotenoids như beta carotene, lutein, zeaxanthin	Chống ung thư, gia tăng sức mạnh của hệ thống miễn nhiễm, bảo vệ võng mạc mắt khỏi bị hư hại bởi các tia phóng xạ, vì thế giảm nguy cơ hư mắt. Nhóm trái cây và rau này cũng giàu vitamin C và fiber.
Nhóm Rau Xoăn bao gồm: broccoli, broccoli sprouts, Brussels sprouts, kale, cabbage, cauliflower	Indoles, Isothiocynates, (sulphoraphane), Carotenoids (beta carotene)	Được xem là thực phẩm chống ung thư. <i>Sulphoraphane</i> tác dụng gia tăng sự sản xuất các enzymes, ngăn cản không cho các mầm ung thư phá hoại các tế bào khác. Giúp làm chậm sự phát triển các u bướu và giảm nguy cơ lâm bệnh ung thư phổi. <i>Indoles</i> giúp kích thích các enzymes, giảm sự tác dụng chất hormone estrogen, và cải thiện sự đáp ứng của hệ thống miễn nhiễm cơ thể. Giúp giảm nguy cơ lâm bệnh ung thư vú và buồng trứng.

		Nhóm rau này cũng giàu vitamin B (folic acid), vitamin C, fiber và carotenoids.
Nhóm họ tỏi bao gồm: hành, tỏi, hẹ	Allylic sulfides	Chống các mầm ung thư và các khối u, giảm nguy cơ bệnh ung thư kết tràng colon, dạ dày và các thứ ung thư khác. Ngăn ngừa các bệnh tim mạch.
Nhóm Đậu bao gồm: đậu lima, kidney, navy, lentils...	Isoflavonoids, phytic acid, saponins, phytosterols	Tác dụng chống ung thư, ngăn ngừa các bệnh liên hệ đến tim mạch. <i>Phytosterols</i> cũng có thể chống ung thư kết tràng. Nhóm đậu này chứa vitamin B (folic acid) và những chất dinh dưỡng khác cũng như nhiều chất xơ, có tác dụng giảm cholesterol.
Cà Chua	Carotenoids, phần lớn là Lycopene (cũng có một lượng nhỏ trong trái bưởi hồng, dưa hấu, soài và red peppers)	Đảm nhiệm chức năng antioxidant, bảo vệ cơ thể tránh không cho sự phá hoại của free radical. <i>Lycopene</i> giúp giảm nguy cơ lâm bệnh tim mạch, ung thư kết tràng (colon), ung thư nhiếp hộ tuyến (prostate), và ung thư lá lách (pancreatic). <i>Lycopene</i> chiến đấu chống ung thư bằng nhiều phương cách trong đó có cách giảm sự hiệu nghiệm của testosterone.
Ngũ cốc nguyên chất bao gồm gạo, lúa mì, lúa mạch (barley), yến mạch (oats) và rye	Saponins, terpenoids, phytic acid, ellagic acid, phytoestrogens	<i>Saponins</i> trung hòa các hóa chất gây nên mầm ung thư trong ruột. <i>Terpenoids</i> và <i>phytic acid</i> giúp giảm nguy cơ bệnh nhồi máu cơ tim và ung thư. Cũng giàu chất xơ,

		tác dụng giảm cholesterol và giảm nguy cơ bệnh ung thư kết tràng.
Đậu Nành bao gồm đậu hũ, sữa, các sản phẩm từ đậu nành	Isoflvonoids, daidzein, genistein, lignans, saponins, phytosterols	Giảm cholesterol, ngăn ngừa các bệnh tim mạch và bệnh ung thư
Bí, Khoai lang, bắp ngô, carrots, peaches cantaloupe, apricots, spinach, kale	Alpha-carotene, Beta carotene (a carotenoid)	Có tác dụng làm chậm lại sự phát triển các tế bào ung thư, giúp giảm thiểu nguy cơ lâm bệnh ung thư phổi. Chống sự ôc xy hóa. Giúp giảm thiểu nguy cơ lâm bệnh tim và các loại bệnh ung thư kết tràng (colon), bàng đái (bladder), và da, cũng như kích thích hệ thống miễn nhiễm cơ thể.

Source: - [UC Berkeley Wellness Letter, April 1999: Beyond Vitamins: The New Nutrition Revolution](#)

- The Wellness Encyclopedia of Foods and Nutrition, University of California at Berkeley, 1992

Nói tóm lại, các chất phytochemicals tìm thấy đã được các nhà khoa học đặt tên và phân thành bốn nhóm: (1) **Nhóm thanh lọc độc tố**: Giúp tế bào nhận diện, phá hủy và thải hồi các chất độc trong cơ thể. Các độc tố này do nguồn thức ăn (các thứ phân bón, thuốc trừ sâu, chất thải thẩm thấu...), do nước uống, do khói thuốc, và do không khí ô nhiễm. Nhóm này bao gồm **limonenes** trong cam, chanh, bưởi, **isothiocynates** trong họ rau cải, **ally sulfides** trong tỏi, hành, họ. (2) **Nhóm chống ôc xy hóa**: là những đội quân tác chiến chống lại sự gây rối loạn của free radicals, không cho chúng có cơ hội kích thích, tác động các mầm ung thư nảy sinh. Nhóm này bao gồm **carotenoids** trong cà rốt, cà chua, bí ngô, khoai lang, **lutein** trong các lá rau có màu xanh đậm, **lycopen** trong cà chua. (3) **Nhóm điều hòa tế bào**: kiểm soát sự phát triển các tế bào nảy u (tumor), ngăn cản không cho chúng tăng trưởng. Thí dụ như **genistein** trong đậu nành. (4) **Nhóm điều hòa kích thích tố**: giúp điều hòa hệ sản xuất kích thích tố, ngăn cản không cho sản xuất khi lượng lên cao hơn bình thường và tăng sản xuất khi lượng xuống thấp. Thí

dụ như *isoflavones* trong đậu nành và *indoles* trong nhóm rau cải cruciferous vegetables

---o0o---

CHƯƠNG 04 - CHỮA TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

Thực phẩm rau đậu có thể *ngăn ngừa* hữu hiệu bệnh tật, đặc biệt là các bệnh thuộc về tim mạch, ung thư, và tiểu đường, đồng thời làm giảm tiến trình lão hóa con người. Ngoài ra, thực phẩm rau đậu còn có thể *chữa trị* được bệnh tiểu đường loại II. Trong chương này chúng tôi trình bày chi tiết về nguyên nhân và phương pháp chữa trị căn bệnh này bằng chế độ dinh dưỡng với thực phẩm rau đậu.

Được biết, bệnh tiểu đường xảy ra khi cơ thể con người không sản xuất hay sản xuất không đủ chất insulin, hoặc sản xuất đủ nhưng không hoạt động bình thường. Chất insulin là một loại kích thích tố (hormone) có nhiệm vụ hộ tống chất đường đi vào bên trong các tế bào. Khi vắng mặt chất này, chất đường không thể vào bên trong các tế bào, và vì thế đường phải được thải hồi ra ngoài qua đường tiểu, khi ấy con người cảm thấy mệt mỏi, khát nước và giảm cân.

Có hai loại bệnh tiểu đường. Tiểu đường loại I là loại phụ thuộc insulin và tiểu đường loại II không phụ thuộc insulin. Tiểu đường loại I thường khởi phát ở trẻ em và người lớn trẻ tuổi, nhưng cũng có thể khởi phát ở bất kỳ tuổi nào, loại này do cơ thể không thể tự sản xuất, hay sản xuất rất ít insulin; còn loại II thường chiếm đa số các bệnh nhân tiểu đường, do cơ thể có đủ khả năng sản xuất chất insulin, nhưng insulin lại không hoạt động bình thường. Bệnh này thường xảy đến với những người mập trên 30 tuổi, và phần lớn gây nên bởi ăn uống và cách sống, nhưng cũng có thể do di truyền.

Bệnh tiểu đường loại I cần phải chích insulin vào cơ thể để điều hòa lượng đường (glucose) trong máu, ngăn ngừa tình trạng nhiễm ketoacid do tiểu đường và duy trì sự sống.

Bệnh tiểu đường loại II có thể chữa trị một cách hữu hiệu bằng cách ăn thực phẩm rau đậu, đặc biệt ăn những loại thực phẩm rau đậu ít chất béo, có chỉ số đường thấp, đồng thời luyện tập thể dục đều đặn.

Theo bác sĩ Monroe Rosenthal, M.D., Giám đốc Y Khoa chương trình Pritikin Program ở Santa Monica bang California Hoa Kỳ, "chất béo là nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường, càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin đưa đường vào trong tế bào. Insulin hoạt động dễ dàng trong điều kiện ít chất béo."

Các cuộc thử nghiệm điều trị bệnh tiểu đường bằng chế độ thực phẩm rau đậu ít chất béo của bác sĩ Monroe Rosenthal M.D., bác sĩ James W. Anderson, M.D., và bác sĩ R.J. Barnard, M.D., đều cho kết quả tốt. Một nghiên cứu cho thấy rằng 21 bệnh nhân trong số 23 bệnh nhân loại II và 13 trong số 17 bệnh nhân loại I đã không cần dùng thuốc để điều hòa lượng đường trong máu sau 26 ngày thực hiện chương trình ăn uống đặc biệt. Đặc điểm của phương pháp trị liệu này là tiêu thụ một số lượng thực phẩm ít chất béo, chỉ khoảng 10 phần trăm chất béo loại không bão hòa, 10 phần trăm chất đạm, nhiều chất xơ (35 phần trăm), nhiều complex carbohydrate và tập thể dục thường xuyên.

Để thực hành, có 6 điểm quan trọng cần phải thực hiện nếu muốn đạt kết quả tốt: (1) không ăn các thực phẩm có chất cholesterol, (2) không ăn các thực phẩm có chứa chất béo bão hòa (saturated fats), (3) không ăn các thực phẩm chế biến, các loại tinh bột, các thực phẩm đóng hộp, và các trái cây quá chín, (4) Không nấu carbohydrates quá chín (overcooked), (5) không uống rượu, hút thuốc, và (6) chọn các thực phẩm có chỉ số đường glycemic index thấp.

Năm điều đầu trong sáu điều kể trên, quý bạn đã biết qua các chương trước. Trong chương này chúng tôi nói rõ hơn về điều thứ sáu, tức việc chọn lựa các loại thực phẩm có chỉ số đường thấp.

Chỉ số đường trong thực phẩm cao có nghĩa thực phẩm đó tạo ra nhiều đường trong máu. Thực phẩm có chỉ số đường 96, như chuối chín chẳng hạn sẽ tạo ra chất đường trong máu nhiều gấp hai lần loại thực phẩm có chỉ số 50 như spaghetti. Các nhà khoa học đã liệt kê hơn 200 loại thực phẩm có chỉ số từ thấp đến cao. Họ cũng cho biết chất béo không bão hòa thực vật có tác dụng làm giảm chỉ số đường khi được cho thêm vào một thực phẩm carbohydrate nào đó như bánh mì, có chỉ số 100, nếu thêm bơ (chất béo bão hòa), chỉ số tăng lên 120, trong khi đó nếu thêm dầu olive (chất béo không bão hòa) thì chỉ số giảm xuống còn 28. Ngoài ra, thực phẩm carbohydrate như gạo chẳng hạn, nấu quá chín làm tăng chỉ số đường. Các thực phẩm chế biến cũng làm gia tăng chỉ số đường, thí dụ như khoai tây, chỉ số 100 trong khi đó, khoai tây chế biến dạng instant potatoes là 156, gạo có chỉ số 100,

instant rice là 178. Dưới đây là bảng liệt kê chỉ số đường được sắp loại theo nhóm thực phẩm. Nên chọn những loại có chỉ số thấp, càng thấp càng tốt.

BẢNG CHỈ SỐ ĐƯỜNG GLYCEMIC INDEX

NHÓM BÁNH MÌ	GI	NHÓM MÌ PASTA	GI
Bánh mì Pháp	131	Spaghetti, nấu sôi 15 phút	67
Bánh mì lát (wheat, whole meal)	100	Spaghetti, nấu sôi 5 phút	64
Bánh mì lát (wheat, white bread)	100	Macaroni, nấu sôi 5 phút	64
Bánh hắc mạch (rye, whole meal)	89	Pasta, nấu sôi 5 phút	54
Bánh hắc mạch lứt rye whole grain	42	NHÓM CEREAL ĂN SÁNG	
Bánh mạch (barley, whole meal)	93	Rice Krispies (Kellogg's)	112
Bánh yến mạch lứt (oat, coarse)	93	Puffed rice	132
NHÓM GẠO		Puffed wheat	122
Gạo trắng, nấu sôi 14 phút	120	Corn Flakes (Kellogg's)	121
Gạo trắng instant nấu sôi 1 phút	65	40% Bran Flakes	104
Gạo trắng instant nấu sôi 6 phút	121	Weetabix	109
Gạo lứt	81	Shredded Wheat (Nabisco)	97
Cám gạo	31	Muesli	96
NHÓM GRAINS		Porridge oats	89
Bắp	80	Oat bran	85
Hạt lúa mạch (barley, pearled)	36	Oats, rolled	85
Hạt kê (millet)	103	Oatmeal, long cooking	49
Kiều mạch (buckwheat)	78	NHÓM ĐẬU (LEGUMES)	
Hạt lúa mạch đen (rye kernels)	47	Baked beans, canned	70
Hạt lúa mì	63	Black eyed peas	33

NHÓM RAU CỦ		Butter beans	46
Beets	64	Chickpeas, dried	47
Carrot	92	Chickpeas, canned	60
Parsnip	97	Garbanzo beans	61
Potato, instant	120	Green peas, dried	50
Potato, peeled, sliced, microwaved	117	Green peas, frozen	65
Potato, mashed	98	Kidney beans, dried	43
Potato, white, boiled	80	Kidney beans, canned	74
Potato, russet, baked	116	Lentils, green, dried	33
Sweet potato	59	Lentils, green, canned	74
Yam	62	Lima beans	36
NHÓM TRÁI CÂY		Navy beans	40
Apple	49	Pinto beans, dried	60
Apple juice	45	Pinto beans, canned	64
Applesauce	41	Peas, dried	49
Apricots	94	Peas, frozen	51
Banana, green	56	Peanuts	15
Banana, ripe	90	Soybeans, dried	20
Cherries	23	Soybeans, canned	22
Grapes	45	White beans, dried	54
		LINH TINH	
Grapefruit	26	Lentil and rice (East Indian)	81
Mango, ripe	81	Corn chips	99
Orange	54	Potato chips	38
Orange juice	65	Tomato soupe	38
Papaya, ripe	81	Whole milk	41
Peaches	29	yogurt	44
Pears	34	honey	126
Plums	25	Ice cream	80
Raisins	93	Tofu ice cream	155

Nhìn bảng chỉ số đường trên, chúng ta thấy rằng nhóm đậu, nhóm ngũ cốc nguyên chất, và nhóm trái cây là những nhóm có chỉ số đường thấp nhất. Tuy nhiên, nếu các nhóm này được biến chế, lại có chỉ số đường cao hơn, trở thành không tốt. Thí dụ cùng một chén bột yến mạch (oatmeal) ăn sáng,

nếu nấu bằng loại oatmeal thường "slow-cooked" tốt hơn nhiều so với loại biến chế "instant oatmeal". Các loại trái cây cũng tương tự, trái vừa chín tốt hơn trái cây quá chín. Thí dụ như chuối quá chín có chỉ số đường nhiều hơn 70% chuối vừa chín. Dưới đây là danh sách những thực phẩm không nên ăn và nên ăn:

KHÔNG NÊN ĂN	NÊN ĂN
Bánh mì Pháp	Bánh mì lát (whole grain wheat bread)
Bánh ngọt các loại (cookies,cakes, pastries)	Bánh hắc mạch (rye whole grain bread)
Khoai Tây (white potato)	Khoai lang Nhật (sweet potato)
Gạo ăn liền và gạo nấu quá chín	Gạo lứt, gạo mạch lứt
Bánh gạo (rice cakes)	Ngũ cốc lứt các loại
Nước gạo (rice drinks)	Sữa đậu nành không đường, low fat
Bắp các loại (corn and corn products)	
Thức ăn sáng cereals (breakfast cereals)	Oatmeal, plain old-fashioned whole grain
Thức ăn sáng, ăn nhanh tại tiệm fast foods	Cháo ngũ cốc nguyên chất
Các loại trái cây quá chín	Các loại trái cây vừa chín
Các loại thực phẩm đóng hộp (canned)	
Các loại trái cây khô	
Carrots, chuối chín	Các loại rau tươi, củ và đậu (legumes)
Đường và mật ong	Apple cider, red grape juice
Các loại thịt, cá	Pink grapefruit juice
Các loại thực phẩm tinh lọc, biến chế	Orange juice, unsweetened
Các thức ăn dăm (snacks)	
Alcohol, beer, soft drinks, and juices	Edensoy, vanilla low fat, Silk soymilk
Popcorn, mì ăn liền (instant cup of noodle)	
Potato chips, icecream, donuts	

Một điều nữa là nên ăn nhiều bữa nhỏ, cách khoảng đều nhau. Không nên skip bữa ăn. Các nhà khoa học cũng khuyên những người bị bệnh tiểu đường nên tập thể dục đều đặn, mỗi ngày tối thiểu ba mươi phút và tập ít nhất là năm ngày mỗi tuần. (Xem thêm chi tiết chương 14)

---o0o---

CHƯƠNG 05 - CHUYỂN SANG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

Từ nhiều chục năm qua, hàng triệu người Hoa Kỳ, Canada, và các quốc gia phát triển trên thế giới, đã theo đuổi chế độ ăn thực phẩm rau đậu nhằm ngăn ngừa bệnh tật, đã cho hay chế độ ăn này đem lại nhiều điều lợi ích và thật sự ăn ngon và bổ dưỡng. Đa số đều cho rằng chỉ một thời gian ngắn sau khi từ bỏ ăn thịt, chuyển sang ăn thực phẩm rau đậu, cảm giác ngon miệng và thèm ăn trở lại. Tuy nhiên, cũng có nhiều người phải trải qua một tiến trình thay đổi dài vì đối với họ, tập quán ăn thịt đã in sâu trong tiềm thức, khó gột rửa trong một thời gian ngắn.

Điều quan trọng là chúng ta phải tiến hành từng bước, không nên quá đột ngột thay đổi. Trong chương này chúng tôi sẽ đề cập đến một tiến trình thay đổi từ từ bằng cách tái điều chỉnh khẩu vị của chúng ta với những thực phẩm mới.

Trước hết chúng ta nên từ bỏ một quan niệm sai lầm chung là tập quán không bao giờ thay đổi được. Những chứng minh của đa số người nghiện thuốc lá cho hay họ đã từ bỏ được vì họ có quyết tâm, và sự cố gắng thực hành nhiều lần. Đối với những người mập cũng vậy, nếu không có ý chí và cố gắng nhiều lần thì không bao giờ giảm mập được. Vì thế chúng ta có thể thay đổi tập quán ăn uống của chúng ta được, nếu như chúng ta quyết tâm và chịu khó lập đi lập lại sự quyết tâm đó.

---o0o---

THAY ĐỔI KHẨU VỊ

Bước đầu tiên trong tiến trình chuyển đổi chế độ ăn uống từ thịt động vật qua chế độ ăn rau đậu là thay đổi khẩu vị (tastes). Các món ăn như thịt

nướng, cá chiên, mì xào, burgers, gà chiên, và french fries đã hấp dẫn chúng ta vì đã quen ăn từ bao nhiêu năm.

Từ nhỏ chúng ta đã được cha mẹ cho ăn những thức ăn như thế và theo quan niệm của một số tôn giáo, có thể từ những kiếp trước chúng ta cũng được cho ăn như vậy, một thói quen cứ lập đi lập lại thành một tập quán khó từ bỏ.

Thật ra, việc thay đổi tập quán ăn uống dễ hơn tập quán hút thuốc lá hay bất cứ một tập quán nào khác, bởi vì có rất nhiều loại thực phẩm lành mạnh (healthy foods) có thể thay thế cho các thực phẩm cá thịt chúng ta đang ăn. Vì thế, chúng ta hãy quyết tâm phá vỡ tập quán ăn thịt. Chúng ta hãy tái điều chỉnh khẩu vị thích mỡ béo, thích mùi thơm ngon do mỡ thịt đem lại. Nếu bạn thích phết bơ vào bánh mì, khoai tây nướng hay món rau, hãy cố gắng phết ít đi hay bỏ luôn. Sau một vài lần từ bỏ bạn sẽ thấy khẩu vị ít chất béo của bạn thay đổi trong chiều hướng mới. Những thứ khác cũng thế.

Có lẽ bơ sữa là loại khó từ bỏ nhất, vì hầu như mọi người đều có mối liên hệ mật thiết với loại thực phẩm đã nuôi nấng mình từ nhỏ. Do đó phải có thời gian, mới thay đổi được sự phụ thuộc vô thức này. Nếu bạn uống sữa bò hằng ngày, hãy giảm độ béo của sữa từ whole milk, qua low fat milk rồi từ low-fat milk qua soy milk rồi cuối cùng là low-fat soy milk. Từ loại có đường rồi đến loại không đường.

Những bạn thích ăn các loại thức ăn nhanh có mùi vị burger hay hâm khói (smoked), hãy ăn thử soy-burgers, shiitake mushroom burgers, soy sausages, soy-ham, soy-beacon, và soy-hot-dogs do các công ty sản xuất thực phẩm Hoa Kỳ chế tạo như Garden Burgers, Morningstar Farms, Green Giant Harvest, Worthington, và Loma Linda. Đây là những thức ăn chay, biến chế cho phù hợp với khẩu vị người Hoa Kỳ, được làm bằng tổng hợp thực phẩm đậu nành, gạo nứt, nấm rom và các thứ thực vật tốt khác. Các nhà sản xuất đã lọc bỏ chất béo thực vật mà thường là loại polyunsaturated fat nên các loại thực phẩm này có ít chất béo hay không có chất béo cũng như chất cholesterol.

Những bạn quen với mùi vị Tàu như mùi ngũ vị hương có thể mua các thức ăn chay biến chế do Đài Loan và Hong Kong chế tạo. Riêng các ham chay Nhật Bản không có mùi vị Tàu, ăn ngon nhưng đắt tiền hơn và có nhiều chất bột ngọt MSG (monosodium glutamate). Các siêu thị Á Đông nào cũng có ít nhất một quầy bán thực phẩm chay.

Đường và đồ ngọt khó bỏ hơn thịt cá. Bạn nên chuyển dần sang dùng các loại chất ngọt tự nhiên để cơ thể có khả năng tự điều chỉnh lượng đường trong máu.

Khẩu vị mới cần phải được lập đi lập lại là một việc làm quan trọng. Mùi vị sữa đậu nành cho những người mới uống lần đầu rất là lạ cũng như các thực phẩm đậu hũ chiên hay luộc cũng thế. Sự cố gắng là một điều cần thiết, trước lạ sau quen.

---o0o---

NGUYÊN TẮC THAY ĐỔI

Thiết lập một kế hoạch ăn thực phẩm rau đậu cho có đầy đủ chất bổ dưỡng để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật không có gì là khó khăn. Theo bác sĩ Neal Barnard, có ba nguyên tắc chính là: (1) Thay thế các thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật (animal sources) bằng các thực phẩm có nguồn gốc thực vật (plant foods). (2) Thay thế các thực phẩm tinh lọc (refined foods) bằng thực phẩm nguyên chất (unrefined foods). (3) Thay thế các thực phẩm đóng hộp bằng thực phẩm tươi (fresh), đông lạnh (frozen) và khô.

---o0o---

TIẾN TRÌNH THAY ĐỔI

Thật ra tiến trình thay đổi từ chế độ ăn thịt động vật sang chế độ ăn rau đậu không khó lắm. Có nhiều người bỏ thịt cá ngay, có nhiều người ăn dặm thực phẩm rau đậu một thời gian ngắn và cũng có nhiều người ăn dặm thực phẩm rau đậu một thời gian dài rồi sau đó mới từ bỏ hẳn thịt cá.

Có nhiều cách để thay đổi tập quán ăn uống tùy theo hoàn cảnh và cường độ thói quen. Dưới đây chúng tôi đưa ra hai đường lối loại bỏ tập quán ăn những thực phẩm không tốt cho sức khỏe do bác sĩ Neal D. Barnard, M.D., người đứng đầu hội đồng y khoa Physicians Committee for Responsible Medicine, gồm 3.400 bác sĩ y khoa Hoa kỳ đề ra:

(1) Dùng Thực Phẩm Chuyển Tiếp: Thực phẩm chuyển tiếp (transition foods) có thể giúp cơ thể chúng ta dễ dàng chấp nhận trong lúc có sự thay đổi lớn lao và cấp thời từ một chế độ dinh dưỡng thịt cá nhiều mỡ béo thơm

ngon qua chế độ ăn thực phẩm rau đậu ít chất béo, ít thơm ngon nhưng nhiều bổ dưỡng.

Thật ra thực phẩm chuyên tiếp là những thực phẩm chay biến chế, lấy từ nguồn thực vật, cho phù hợp với khẩu vị người Tây Phương, như soy-burgers, soy-ham, soy-hot-dogs, soy-beacon.. ngay cả cà rem cũng làm bằng tofu. Những thứ này có mùi vị quen thuộc nên dễ dàng thích hợp khẩu vị của chúng ta, để xa dần những thứ thịt cá thiệt không tốt cho sức khỏe.

Các tiệm thực phẩm health food stores và một số siêu thị có bày bán rất nhiều thực phẩm chay biến chế, không có nguồn gốc thịt động vật, có thể giúp bạn rất nhiều trong việc chuyển đổi chế độ dinh dưỡng từ thịt cá qua thực phẩm rau đậu. Những thực phẩm này, từ burgers cho đến ribs, được làm từ protein đậu nành, gạo lứt, nấm rơm và các thứ rau đậu khác, ăn ngon gần như những món ăn thịt cá mà bạn vẫn ăn trước đây. Chúng cũng được dùng trong các nhà hàng chay, trong các bữa tiệc thịnh soạn để thiết đãi bạn bè trong các dịp lễ và ăn picnic ngoài trời.

Vì cần cung ứng cho nhiều sở thích khác nhau, nên các nhà sản xuất cũng chế ra nhiều loại thực phẩm có độ béo khác nhau, fat, low-fat, và non-fat. Bạn có thể thử cả ba loại để tự mình biết rằng loại fat bao giờ ăn vẫn thấy ngon và đậm đà. Vì thế bạn nên giảm từ từ, từ fat, đến low fat. Chúng tôi sẽ bàn thêm chi tiết trong chương nói về thực phẩm biến chế.

(2) Kế Hoạch Năm Bước: Kế hoạch này trực tiếp phá vỡ tập quán ăn thịt cá của chúng ta. Hãy áp dụng từ một tháng đến vài tháng cho mỗi bước trước khi bước qua bước kế tiếp. Tuy nhiên đừng dừng ở quá lâu một bước. Lợi ích lớn nhất đạt được do bởi hoàn thành năm bước, chứ không phải nơi từng bước.

Bước Thứ Nhất. Thêm vào thức ăn hằng ngày là whole grains và đậu legumes. Bạn có thể thay vì ăn hai bữa cơm gạo trắng một ngày bằng cách ăn một bữa gạo trắng và một bữa gạo lứt tẻ hay lứt nếp nấu với đậu lentil, split green peas, hay đậu xanh nguyên vỏ (mung bean). Sáng thay vì ăn sáng bằng bánh mì Pháp hay bánh mì lát nên thay thế bằng loại bánh mì lát whole grains hay cháo yến mạch (hot oatmeal). Tất cả những thứ này đều có chứa nhiều carbohydrate và fiber, lại ít chất béo và không cholesterol.

Bước Thứ Hai. Thêm nhiều rau tươi và trái cây. Giống như whole grains và đậu, chúng cũng có nhiều chất carbohydrates, fiber và không chất béo cũng như không cholesterol. Rau ở dạng đông lạnh cũng tốt như rau tươi.

Bước Thứ Ba. Loại bỏ thịt bò, heo, gà, cá, và tôm. Làm như vậy là bạn đã loại bỏ những nguồn gốc gây bệnh là chất béo, chất cholesterol, và calories. Bước này rất quan trọng. Phải hoàn toàn loại bỏ hết những thứ không tốt cho sức khỏe trong giai đoạn này. Vương vấn trong miệng và trong tâm tưởng một ít thịt và một ít cá thường là có khuynh hướng gia tăng số lượng ăn thịt cá trong tương lai. Loại bỏ hết thịt cá trong bước này giúp việc chuyển đổi dễ dàng hơn. Bạn có thể dùng thử một số thực phẩm chuyển tiếp ở giai đoạn này.

Bước Thứ Tư. Loại bỏ trứng, sữa và các phó sản của sữa như cheese, cream, yogurt, whey và casein. Các thực phẩm này chứa nhiều chất béo bão hòa và chất cholesterol và có thể mang nhiều mầm mống độc hại khác.

Bước Thứ Năm. Giảm thiểu dầu thảo mộc (oil vegetable). Thay vì dùng dầu để chiên, hãy áp chảo nóng với thật ít dầu và nên dùng loại dầu olive và canola. Loại bỏ việc thêm dầu vào thực phẩm. Tránh không dùng các thực phẩm high-fat foods như là potato chips, french fries, và oily salad dressings.

Bạn đừng lo lắng về protein, nếu hàng ngày bạn uống một ly sữa đậu nành, ăn từ hai đến ba chén cơm gạo lứt, một chén súp đậu lentil hay đậu đen, một lát đậu hũ luộc, và các loại rau trái tươi thì cơ thể của bạn nhận đủ lượng protein cần thiết.

Nhiều protein sẽ không tốt cho cơ thể vì làm gia tăng tính độ acid và có thể sinh ra nhiều thứ bệnh tật. Cũng nên biết, ở trạng thái bình thường, máu trong cơ thể con người phải ở trong tình trạng trung hòa tính độ acid và kiềm (base), độ đo pH là 7.41 - điều kiện này tiến trình hóa học của cơ thể hoạt động một cách hữu hiệu nhất và tất cả chất thải hồi của tiến trình này đều bị khử diệt nhanh chóng.

Nếu ăn nhiều thực phẩm có tính acid thì tính độ acid trong cơ thể gia tăng, do đó những bộ phận thanh lọc máu như gan, lá lách, thận và tim sẽ phải hoạt động nhiều hơn bình thường, dễ bị suy yếu và sinh ra các bệnh về tim mạch, các bệnh về cơ thần kinh, hạch tuyến, và bệnh tiểu đường. Đó là chưa kể đến việc mất calcium vì khi ăn nhiều thức ăn có tính độ acid cao, cơ thể phải lấy chất calcium từ xương để hóa giải acid, cầm giữ mức độ trung hòa pH trong máu.

Khi pH trong máu giảm xuống dưới 7.35 cảm giác con người bị suy giảm, cơ thể uể oải, lười biếng, dễ chóng mặt, buồn nôn nhức đầu và có thể bất

tính nếu pH xuống thấp 7.0. Ấy là chưa kể những độc tố chưa được thải hồi sẽ tích tụ ở đâu đó trong cơ thể.

Vì thế nên tránh tối đa những thức ăn có khả năng gia tăng tính độ acid như các thức ăn (1) gốc thịt động vật, trà, cà phê, rượu, các loại gia vị, các thức ăn ngâm giấm, ngâm muối, dầu mỡ đường, các loại thức ăn chiên xào, và các loại tinh bột biến chế, và (2) nên ăn những thực phẩm có tính cách gia tăng tính độ kiềm (akaline), có tác dụng trung hòa acid như các loại rau, các loại trái cây, (3) các loại hạt đậu, đặc biệt là đậu nành, cà chua, chuối, táo là những loại có tính kiềm nhiều nhất, trái figs có chứa một loại enzyme đặc biệt gọi là ficin có khả năng làm tan biến các độc tố trong máu và một chất khác gọi là serotonin có khả năng bồi bổ trí óc.

Tuy nhiên nếu ăn nhiều thực phẩm có tính độ kiềm, (độ pH trong máu gia tăng) cũng đưa tới các bệnh về đường ruột. Khi độ pH trên 7.45 hệ thần kinh trở nên bị kích động, dễ bị kinh phong, nhức đầu và chóng mặt.

---o0o---

CHƯƠNG 06 - THỰC PHẨM CHÍNH TRONG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

Theo y học cổ truyền Việt Nam và Trung Hoa, cũng như kinh nghiệm tiếp cận bản thân của chúng tôi thì bệnh tật của con người phát sinh là hậu quả của một quá trình ăn uống lâu dài không đúng cách. Nền y khoa hiện đại chỉ điều trị triệu chứng của bệnh tật khi chúng phát sinh.

Nếu như chỉ điều trị chứng bệnh mà không điều chỉnh việc ăn uống thì những chất cholesterol, chất béo bão hòa và những chất độc tố nhiễm trong thực phẩm sẽ lại tiếp tục tạo thêm bệnh nữa, và cuối cùng vì quá sức tải, các chất trên sẽ cùng nhau hội tụ vào một chỗ nào đó trong cơ thể, nổi lên thành khối u. Đó là bệnh ung thư phát khởi.

Hơn ba ngàn triệu tế bào hình thành nên cơ thể con người do máu tạo ra và nuôi dưỡng. Nguồn thực phẩm hàng ngày cung cấp chất dinh dưỡng để không ngừng tái tạo máu; cho nên nếu chúng ta ăn uống không đúng cách thì chất lượng máu và tế bào sẽ giảm và nếu kéo dài mãi, bệnh tật sẽ phát sinh.

Bệnh viện không phải là nơi tốt để đương đầu với bệnh, mà phải là các tiệm bán thực phẩm lành mạnh (health food stores), các quầy hàng bán thực phẩm chay tại các siêu thị và nơi chính nhà bếp của chúng ta.

Hãy thay đổi thực phẩm nơi tủ chứa thức ăn và trong tủ lạnh bằng cách dùng các thực phẩm nguyên chất rau đậu:

---o0o---

NGŨ CỐC NGUYÊN CHẤT (Whole Grains)

Ngũ cốc nguyên chất nên chiếm khoảng 50 phần trăm trong khẩu phần ăn hàng ngày. Các loại ngũ cốc đó là: gạo lứt (brown rice), lúa mì (whole wheat), lúa mạch (barley), hạt kê (millet), và yến mạch (rolled oats). Tất cả đều phải ở dạng lứt, có nghĩa là chưa chà sát và tinh lọc.

Bất cứ một nền văn hóa ẩm thực nào cũng có một thứ ngũ cốc làm thực phẩm chính. Như ở Hoa Kỳ, hạt lúa mì (wheat), xay thành bột (flour) và chế thành bánh mì (bread) và các thứ bánh nướng khác là chính. Bên cạnh đó là ngô. Các nước Á Châu, đặc biệt là Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản, Thái Lan, và Việt Nam, hạt lúa xay vỏ, bỏ cám thành gạo và nấu thành cơm là thực phẩm chính. Các thứ hạt khác là phụ. Ở Châu Âu dùng hắc mạch, kiều mạch và yến mạch. Nga và Trung Á dùng bột kiều mạch. Ở Trung Đông dùng lúa mạch.

Ngũ Cốc, chúng tôi tạm dịch từ chữ *Grains*, nói chung rất bổ dưỡng, chúng chứa nhiều complex carbohydrates, chất xơ, nhiều chất sinh tố, và chất khoáng. Chúng cũng là nguồn cung cấp protein và đặc biệt cho rất ít chất béo. Vì thế whole grains tức là ngũ cốc nguyên chất chưa tinh chế (unrefined) cần phải được xem là thực phẩm chính trong chế độ dinh dưỡng của bạn.

Một nghiên cứu mới nhất cho hay những phụ nữ ăn ngũ cốc nguyên chất đã giảm độ nguy cơ lâm bệnh tim mạch tới 30%. Ngũ cốc lứt cũng giúp kiểm soát độ đường trong máu của những người bị bệnh tiểu đường. Nên nhớ gạo trắng không phải là loại ngũ cốc nguyên chất. Ngoài ra, đa phần thực phẩm ăn sáng cereal là loại refined grains, ngoại trừ Multi-grain Cheerios Plus và Quaker Oatmeal (cháo bột yến mạch) là loại ngũ cốc nguyên chất.

Ngũ cốc tinh lọc (refined), như bột mì trắng (white flour), bột gạo trắng (white rice flour), và gạo trắng (white rice), đã bị mất đi những chất sinh tố, chất khoáng, và chất xơ quan trọng. Hãy giảm thiểu tối đa dùng những loại thực phẩm tinh lọc này. Ngược lại ngũ cốc nguyên chất chứa nguyên vẹn các chất bổ dưỡng. Chế độ dinh dưỡng mà whole grains là nòng cốt, là một

đường lối tốt nhất đạt mục tiêu trọng lượng lý tưởng của cơ thể bạn, bởi vì chúng cung cấp ít calories.

Khi mua bánh mì lát, nên chọn loại whole-grain bread. Hãy đọc nhãn hiệu thực phẩm (food label), bạn có thể biết chắc là whole grain nếu như thành phần chất đầu tiên ghi là "whole wheat flour". Nếu ghi là "wheat flour" có nghĩa là bột mì đã tinh lọc. Bánh mì Pháp đều được chế tạo bằng bột mì tinh lọc (white flour) pha với bột gạo tinh lọc (white rice flour).

Gạo Trắng. Người Việt Nam chúng ta ai cũng ăn cơm nên không ai là không biết đến gạo. Tuy nhiên, không mấy ai để ý là gạo chúng ta ăn là loại gạo trắng đã tinh lọc tức đã loại bỏ chất cám gạo và chất mầm gạo, hai chất chứa hầu hết các chất bổ dưỡng như chất sinh tố, chất khoáng, chất xơ và protein.

Gạo Lứt (brown rice) là một loại gạo chỉ xay bỏ trấu tức vỏ lúa chứ không bỏ mầm và cám của hạt gạo bên trong. Nhiều nghiên cứu khoa học gần đây cho biết những thực phẩm có nhiều chất xơ, như gạo lứt và các loại đậu khác có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư ruột không phải vì chất xơ mà chính là chất phytate chứa trong chất xơ. Các nhà khoa học cũng tìm thấy ở trong chất cám gạo lứt có một thứ dầu đặc biệt mang tên là tocotrienol factor TRF có khả năng chống cholesterol xấu LDL và khử trừ những chất hóa học gây ra hiện tượng đông máu. Bác sĩ Asaf Qureshi thuộc *University of Wisconsin* Hoa kỳ đã thử nghiệm trên một số người thì thấy rằng chất TRF trong cám gạo lứt đã làm giảm 12 đến 16% cholesterol trong máu. Ngoài ra, trong gạo lứt cũng có một chất dầu khác có khả năng chống lại chất xúc tác enzym HMG-CoA, một chất có khuynh hướng giúp tăng lượng cholesterol tốt HDL.

Gạo lứt gồm có ba loại: gạo lứt tẻ hạt dài (long grain brown rice), gạo lứt tẻ hạt tròn (short-grain brown rice), và gạo lứt nếp (sweet brown rice). Tất cả gạo lứt đều bổ dưỡng, nên cần được ăn trong các bữa ăn hàng ngày. Mặc dầu thời gian nấu gạo lứt lâu khoảng 45 phút, nhưng có thể nấu một lần cho một tuần thì cũng tiết kiệm được nhiều thì giờ. (xin xem cách thức nấu gạo lứt nơi phần thứ hai quyển sách này)

---o0o---

ĐẬU (Legumes)

Đậu chiếm khoảng 20 đến 25 phần trăm trong khẩu phần ăn hàng ngày. Đậu bao gồm các loại đậu khô và tươi, như đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ hạt nhỏ (aduku), đậu đen, đậu lentil, đậu Hà Lan (snow peas), đậu ngọt (snap peas), đậu pinto, đậu trắng, đậu lima, đậu navy. Có nhiều loại đậu đặc biệt cho một địa phương nào đó như pinto beans ở các quốc gia vùng Tây Nam Mỹ Châu, đậu đen black beans ở Mexico, navy beans ở Anh Quốc và Boston. Đậu là loại thực phẩm chứa nhiều protein, chất xơ, đường tạp carbohydrate, chất sắt và calcium.

Sản phẩm đậu nành như đậu hũ, sữa đậu nành, có thể dùng đều đặn hàng ngày, nên được xem là một phần cố định trong khẩu phần ăn.

Đậu có thể mua dưới dạng khô, đóng hộp, đông lạnh, và tươi. Lẽ dĩ nhiên, chỉ mua loại đóng hộp khi không có những loại tươi, khô và đông lạnh vì chúng không còn chất sinh tố và có chất hóa học giữ lâu "preservative".

Ngoại trừ đậu lentils và split peas, còn tất cả các đậu khác phải ngâm nước trước khi nấu với mục đích làm đậu bớt cứng và cải thiện tình trạng hấp thụ. Nhằm giảm hơi gas có thể có, nên ngâm đậu khoảng bốn giờ rồi bỏ nước ngâm và xúc rửa lại với nước mới trước khi nấu.

Các loại hạt (nuts and seeds) có chứa nhiều chất khoáng nhưng cũng có nhiều chất béo nên chỉ được xem là thứ ăn chơi, ngoại trừ Flaxseed chứa một vài chất hóa thảo có khả năng ngừa các mầm ung thư vú, và có tác dụng antioxidants, đồng thời nó cũng có chất béo tốt *loại Omega-3 fatty acids*, làm giảm cholesterol xấu LDL.

CÁC MÓN RAU (Vegetables)

Các món rau tươi nên chiếm khoảng 20 đến 25 phần trăm, bao gồm nhiều loại rau, như bông cải trắng (cauliflower), bông cải xanh (broccoli), bắp cải (green cabbage), cải bắp thảo (Chinese cabbage), chồi cải Brussel, cải xanh (mustard green), cải ngọt (Yu choy), cần Tàu (Chinese celery), xà lách xanh (green leaf), xà lách búp (iceberg lettuce), xà lách Romain (Romain lettuce), xà lách Boston (Boston lettuce), xà lách Đà Lạt, củ sắn (jicama), bí lông (moqua), bí rợ (kabocha), củ cải trắng (daikon), khoai mỳ (yucca) khoai lang (sweet potato, yam).v.v., nhưng nhiều bổ dưỡng nhất vẫn là broccoli. Chỉ một cup broccoli cắt nhỏ cung cấp 90% hàm lượng vitamin A dưới dạng beta carotene cần thiết hằng ngày, 200% lượng vitamin C, 25% chất xơ cần thiết, và một số lượng nhỏ calcium, niacin, thiamin, và phosphorus. Một cup broccoli cung cấp 45 calories.

Những nghiên cứu khoa học chứng minh khả năng chống lại ung thư của cơ thể nếu thường xuyên dùng các loại rau chứa beta caroten, vì thế hãy chọn các loại rau có màu đậm, như xanh đậm và vàng hay đỏ, vì những thứ này có chứa beta carotene, carotenoids, vitamin C, folic acid, calcium, và nhiều chất bổ dưỡng khác. Lá rau xanh đậm rất tốt vì cung cấp ít calories, nên được coi là một loại thực phẩm thông dụng, cần ăn hằng ngày.

Ngoài ra, theo các nhà khoa học Nhật, thì nấm shiitake có triển vọng nhiều trong việc giảm nguy cơ ung thư. Các tài liệu y khoa Nhật Bản đã chứng minh rằng nấm shiitake có tác dụng chống ung thư bươu rất mạnh mà không gây độc hại nào.

Có nhiều cách chế biến đa dạng: xào, hấp, luộc, trung, xào rút nước. Rau cũng có thể ăn sống hay nấu vừa chín. Rau spinach có thể steam hay microwaved mà không cần cho thêm nước. Dưới đây là các chất dinh dưỡng có trong một khẩu phần 3,5- ounce rau:

Beta carotene (Bạn cần ít nhất 6 milligrams hằng ngày): dandelion greens (8,3 mg), kale (5,4 mg), turnip greens (4,5 mg), spinach (4 mg), và mustard greens (3,2 mg).

Vitamin C (Bạn cần trong khoảng 250 đến 500 mg hằng ngày): kale (120 mg), mustard greens (70 mg), turnip greens (59 mg), watercress (44 mg), dandelion greens (34 mg).

Folic Acid (Bạn cần tối thiểu 400 micrograms hằng ngày): turnip greens (193 mcg), spinach (190 mcg), mustard greens (190 mcg), chicory (110 mcg), và arugula (95 mcg).

Calcium (Bạn cần khoảng từ 800 đến 1,500 mg hằng ngày): turnip greens (190 mg), dandelion green (185 mg), arugula (160 mg), kale (135 mg), và watercress (120 mg).

Iron (Đàn ông cần 10 mg, phụ nữ cần 15 mg hằng ngày): dandelion greens (4 mg), Swiss chard (3 mg), mustard greens (2 mg), turnip greens (2 mg) và kale (2 mg).

---o0o---

TRÁI CÂY TƯƠI

Trái cây tươi có thể dùng khoảng 5 đến 10 phần trăm khẩu phần ăn hàng ngày. Có thể dùng loại khô thay thế trong mùa không có trái tươi.

Rau và trái cây là những tặng phẩm quý báu của trời đất vì chúng có chứa nhiều năng lượng mặt trời, nhiều chất sinh tố, chất khoáng, chất xơ, và cho chúng ta mùi vị thơm ngon.

Bất cứ khi nào có thể được, nên chọn rau quả tươi và đúng mùa vì giá cả rẻ hơn, mùi vị thơm ngon hơn, và nhiều chất bổ dưỡng hơn. Rau quả trái mùa thường đắt vì trồng trong green house, không có ánh sáng mặt trời và thường giảm nhiều chất sinh tố bổ dưỡng. Rau quả trái mùa nhập cảng lại có nguy cơ nhiễm thuốc sát trùng DDT và nhiễm vi khuẩn salmonella như đã xảy ra chết người vì ăn trái dâu nhập cảng từ Mexico.

Nếu như không có rau trái tươi, bạn hãy chọn loại đông lạnh. Giá trị dinh dưỡng vẫn còn như nguyên, chỉ có giá hơi đắt. Nên giảm ăn trái cây đóng hộp vì nhà sản xuất có thêm nhiều đường và chất hóa học preservative.

---o0o---

CHƯƠNG 07 - THỰC PHẨM KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE CẦN LOẠI BỎ

THỊT BÒ VÀ THỊT HEO:

Tài tử James Garner mới đây quảng cáo thịt bò cho kỹ nghệ sản xuất thịt với khẩu hiệu "*real food for real people*". Nhưng khi màn quảng cáo được phát hình thì ông ta phải vô bệnh viện để giải phẫu nối mạch vành tim (coronary artery bypass surgery). Ông ta thoát chết và sau đó đã thay đổi chế độ dinh dưỡng từ ăn thịt qua ăn chay cùng là quảng cáo xe hơi thay vì quảng cáo ăn thịt. Quả thật, thịt bò và heo là loại thực phẩm không tốt vì chứa quá nhiều cholesterol và chất béo bão hòa. Đó là chưa kể đến những chất độc hại do kỹ thuật nuôi bò và heo ngày nay nhiễm trong thịt.

Được biết trong những năm gần đây chính phủ đã lưu tâm nhiều đến vấn đề thịt bị ô nhiễm, nhất là kể từ khi vi khuẩn *E. coli O-157:H* xuất hiện vào tháng 12 năm 1992 trong hamburgers ở tiệm Jack in the Box miền Tây-Bắc Hoa Kỳ làm thiệt mạng bốn trẻ em và 700 người khác lâm bệnh.

Mặc dầu chính phủ đã ban hành nhiều biện pháp kiểm phẩm, nhưng vẫn còn nhiều vấn đề chưa được giải quyết. Thí dụ như thiếu ngân sách thiết lập các

phòng thí nghiệm hóa học cấp cao tại các xưởng sản xuất thịt để khám phá ra các vi khuẩn mà phương pháp kiểm phẩm hiện nay qua phương thức sờ, thấy và ngửi không thể nào khám phá được, hay áp dụng đề nghị của các chuyên gia an toàn thực phẩm về việc khử trùng bằng quang tuyến (radiation pasteurization) chưa được, vì dân chúng e sợ các tia tử ngoại còn tồn đọng trong thịt có thể gây nhiều bệnh khác như đau ốm, birth defects, và ô nhiễm môi sinh thái.

Do những vấn nạn chưa giải quyết nên cho đến nay vi khuẩn E. coli và vi trùng listeria vẫn nằm trong hamburgers, các hotdogs, và các loại thịt thái mỏng bày bán tại các siêu thị mà bằng chứng là vào tháng 8 năm 1997 chính phủ đã phải ra lệnh thu hồi 25 triệu pounds Hudson Foods ground-beefs bị nhiễm.

Vào tháng 8 năm 1998, các loại thịt giò hotdog và thịt thái mỏng, gồm cả một số bán dưới nhãn hiệu Ball Park, Grillmaster và Hygrade, của công ty Sara Lee Corp. đã bị thu hồi sau khi thịt gây ngộ độc cho ít nhất 40 người trong 10 tiểu bang, có bốn người chết. Các thực phẩm này được chế biến ở cơ xưởng Bill Mar Food của công ty tại Zeeland,

Một cuộc thu hồi khác xảy ra gần đây nhất thu hồi các sản phẩm thịt từ tháng 12 năm 1998 vừa qua cũng do Sara Lee sản xuất. Theo tường trình từ Trung Tâm Kiểm Soát Và Ngăn Ngừa Bệnh Tật CDC tại Atlanta, có ít nhất 60 người đã bị nhiễm bệnh tại 12 tiểu bang. Những người này đã bị bệnh sau khi họ ăn hot dog hoặc một số loại thịt khác bị nhiễm trùng listeria do công ty Bill Mar Foods, một chi nhánh của đại công ty Sara Lee sản xuất. Một tuần trước đó tổng số người bị thiệt mạng vì thịt độc là 12 người. Vi trùng listeria có thể gây sốt nóng, đau bắp thịt, nôn mửa và tiêu chảy. Nếu vi trùng nhiễm vào hệ thống thần kinh, bệnh nhân còn có thể bị nhức đầu, đau gáy và bị chóng mặt. Người khỏe mạnh bị trúng vi trùng listeria có thể sẽ không sao. Nhưng, vi trùng listeria có thể gây tử thương, làm nhức đầu một bên và nhiễm trùng máu. Những người dễ bị nhất là phụ nữ có thai, người già và người có hệ thống kháng thể yếu.

Trung tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật CDC cũng cho hay kể từ đầu tháng 8 đến tháng 12 năm 1998, đã có 40 vụ ngộ độc listeria được phát hiện tại các bang Ohio, New York, Tennessee, Massachusetts, Michigan, West Virginia, Connecticut, Oregon, Vermont và Georgia.

Như thế chính phủ đã bắt lực trong các nỗ lực kiểm phẩm nên dành để cho các nhà sản xuất thịt tự lo liệu lấy, do đó mới xảy ra các tai nạn trên.

THỊT GÀ:

Giống như thịt bò và heo, thịt gà không có chất xơ, chất carbohydrate và chứa nhiều chất cholesterol và chất béo bão hòa. Chất cholesterol trong thịt gà cũng bằng khoảng như trong thịt bò là 25 milligrams một ounce. Bác sĩ Castilli nói rằng, mỗi 100 mg cholesterol, tức ăn khoảng 4 ounces thịt gà hằng ngày sẽ làm gia tăng hàm lượng trong máu lên nửa chặm (0,5).

Giống như các loại thịt khác, chính trong thịt nạc gà đã có saun chất béo mà bạn không thể nào loại bỏ được. Chất béo bão hòa saturated fat không tốt cho chúng ta, nó đóng cục xung quanh bờ thành các mạch máu. Khi nó nhập vào cơ thể, sẽ được biến đổi thành cholesterol qua sự kích thích của gan. Vì thế, ngay cả thịt gà nạc "lean" cũng có một số lượng đáng kể chất béo bão hòa và chất cholesterol. So sánh với thịt gà, thực phẩm rau đậu hoàn toàn không có cholesterol.

Ngoài chất béo bão hòa và chất cholesterol, chất độc trong thịt gà là một vấn đề nghiêm trọng. Theo Consumer Reports, *"Có ít nhất là 5 phần trăm hội chứng thuốc độc đã được thừa nhận và báo cáo."* Tổ chức sức khỏe thế giới *The United Nations World Health Organization* cho biết khoảng 10 phần trăm bệnh tật do thực phẩm độc hại trên thế giới. Cơ quan phòng ngừa và kiểm soát bệnh tật CDC của chính phủ Hoa Kỳ cũng cho hay là những bệnh gây nên do thịt gà đã gia tăng ba trăm phần trăm trong khoảng từ năm 1988 đến năm 1992.

Theo một báo cáo của sở nghiên cứu kinh tế của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ thì *"những vi khuẩn sinh bệnh tật gồm virus, bacteria, parasites, và fungi trong thức ăn đã gây nên 6,5 triệu đến 33 triệu người bệnh và có trên 9.000 tử vong mỗi năm tại Hoa Kỳ. Chi phí hằng năm tổn khoảng 5,6 tỷ đến 9,4 tỷ dollars. Thịt là nguồn chính dẫn đến số người bệnh và chết này."*

Tài liệu báo cáo cũng nói rằng *"Thực phẩm mang những vi khuẩn gây bệnh là những loại chứa nhiều protein động vật, như thịt bò, heo, gà, cá, tôm, trứng và sữa cùng các phó sản của sữa như cheese và bơ"*.

Trong số những bệnh gây nên bởi thực phẩm được xác nhận bởi CDC, trên 90 phần trăm là do chín loại bacteria. Thịt gia cầm (poultry) bao gồm thịt gà

ta và gà tây là nguồn cung cấp lớn nhất năm loại vi khuẩn Campylobacter jejuni hay coli, Salmonella, Shigella, Yersinia, and Staphylococcus aureus.

Trong những nghiên cứu về thịt gà gần đây ở Hoa Kỳ, Consumer Reports đã tìm thấy 71 phần trăm số lượng thịt gà có mang vi khuẩn, trong đó 63 phần trăm là loại campylobacter và 16 phần trăm là loại salmonella. Tám phần trăm thịt gà có cả hai loại campylobacter và salmonella. Cũng theo Consumer Reports, một phần hai mươi con gà gần ung thối, và ngay cả gà tươi tốt cũng không có nghĩa là không có các loại vi khuẩn nói trên. Số lượng thịt gà nghiên cứu nói trên là loại thịt thường bày bán trên thị trường có dẫn nhãn hiệu chứng thực của USDA, là loại "*không thấy dấu hiệu bệnh tật, không bảo đảm sạch sẽ*" (free from visible signs of disease, is no guarantee of cleanliness)

Salmonellosis là bacteria gây infection đến hệ thống tiêu hóa, làm nôn mửa, đau bụng, nóng lạnh và yếu người. Samonella có thể làm độc máu và gây chết người.

---o0o---

CÁ, CUA, TÔM, SÒ, ỐC và HÉN

Cá và các loài hải sản khác có ít chất béo và cholesterol so với thịt động vật. Tuy nhiên, chúng cũng có cholesterol và chất béo, nhất là tôm. Cá chứa nhiều protein và thường ảnh hưởng đến bệnh xốp xương và kidney.

Cũng tương tự như thịt động vật bị ô nhiễm bởi các vi khuẩn Samonella, E-Coli và các chất độc hại, cá và các loài tương cận cũng thế, Vibrio vulnificus, một loại vi khuẩn thường tìm thấy trong shellfish và oyster đã gây ít nhất 87 người chết từ năm 1989. Các loại cá biển cũng mang nhiều vi khuẩn độc hại khác bởi vì càng ngày nước biển càng bị ô nhiễm bởi con người. Người ta đã khám phá ra cả siêu vi khuẩn hepatitis A cũng có trong shellfish. Đó là chưa kể đến các loại vi khuẩn Samonella typhi, Vibrio cholerae.

Ciguatoxin tạo nhiễm trùng đường ruột và não bộ được tìm thấy ở hầu hết loại cá vùng ôn đới, vùng biển Florida và Caribbean, bao gồm cả loại cá snappers, barracuda, groupers, hogfish, scorpion fish, và amberjacks.

Một loại vi khuẩn khác là Parasites thường xảy ra cho những người ăn cá sống hay cá nấu không chín. Vì thế nhiều người đã không dám ăn món sushi

và món sashimi, hai loại món ăn được ưa chuộng của người Nhật hay món gỏi cá chép sống của người miền Bắc Việt Nam.

---o0o---

TRỨNG, CHEESE, BƠ VÀ SỮA

Trứng gà, sữa bò và các phó sản của sữa như cheese và bơ là thực phẩm rất phổ thông của người Tây phương và đã trở thành một phần của nền văn hóa ẩm thực, mặc dầu nhiều quốc gia khác đã không chấp nhận văn hóa này. Tại Hoa kỳ, kỹ nghệ bơ sữa rất giàu có và nhiều quyền lực đã chi tiêu rất nhiều tiền để giáo dục người dân Hoa Kỳ từ lúc lên 4 tuổi là một ngày phải uống ba ly sữa, qua việc quảng cáo và bảo trợ tài liệu in sách vở cấp tiểu học. Đó là chưa kể đến các cuộc vận động với các nhà lập pháp làm luật có lợi cho họ. Thực sự, sữa, bơ, trứng cùng các phó sản liên hệ không có lợi cho sức khỏe như các nghiên cứu khoa học đã chứng minh. Trứng chứa nhiều cholesterol và protein nên không tốt. Ngoài ra có thể có vi khuẩn gây chết người Salmonella, như đã xảy ra.

Hai lý do chính để người ta không ăn trứng gà là giảm cholesterol và ngăn ngừa bệnh có thể gây chết người do vi khuẩn salmonella đem lại.

Trước đây chúng ta sợ lòng đỏ trứng gà vì một lòng đỏ trứng gà loại vừa có chứa tới 213 mg cholesterol và cứ mỗi 100 mg cholesterol chúng ta ăn vào, hàm lượng cholesterol trong máu gia tăng lên nửa chám. Ngày nay thêm một lý do khác để chúng ta sợ, vì trứng gà có nhiễm vi khuẩn salmonella. Theo báo cáo gần đây của cơ quan USDA thì mỗi năm có khoảng 2,3 triệu đến 46,8 tỷ quả trứng gà sản xuất tại Hoa Kỳ bị nhiễm vi khuẩn salmonella và có thể dẫn tới 661.663 người lâm bệnh mỗi năm bao gồm 3.300 người phải vào nhà thương và 390 người chết. Họ cũng ước lượng xác suất trứng bị nhiễm là 1 cho mỗi 10.000 quả khi ra khỏi các lò sản xuất. Trứng bị nhiễm sau đó còn cao hơn, do bởi chuyên chở và không giữ đúng nhiệt độ lạnh đòi hỏi là 40 độ F khi tồn trữ.

Trong chương trình truyền hình *Dateline NBC* tháng Tư 1998, họ đã cho thấy rằng trứng gà sản xuất tại Ohio tồn trữ lâu đến một tháng được lau rửa, cho vào hộp và đánh dấu ngày mới lại rồi phân phối đi các siêu thị ở 27 tiểu bang. Theo *Dateline*, những trứng cũ thường được bỏ chung vào với trứng mới trong hộp mới.

Được biết trong 50 bang chỉ có bang Wisconsin là ngăn cấm không cho "rewashing" và "redating" trứng. Các khoa học gia cho rằng vi khuẩn salmonella nảy sinh nhanh chóng ở nhiệt độ 50 độ F. Nếu trứng giữ ở nhiệt độ trong phòng bình thường vi khuẩn sẽ tăng nhanh gấp 100 lần. *Dateline* chỉ cho thấy rằng nhiệt độ ở một nhà máy sản xuất trứng Ohio là 53 độ.

Còn về sữa bò, người Hoa Kỳ cũng đang dần dần thay thế bằng sữa đậu nành vì theo Hội Đồng Y Khoa Hoa Kỳ cho biết như sau:

- Sữa bò và các phó sản của sữa chứa nhiều chất béo bão hòa và chất cholesterol, không tốt cho sức khỏe.

- Sữa bò là nguồn dị ứng (allergy) cho nhiều người. Có người uống sữa bò bị khó thở, ngứa da, hay nổi mụn..

- **Giống như thịt động vật, sữa bò và các phó sản của sữa thường bị nhiễm độc (contaminated), từ thuốc diệt trùng (pesticides) cho đến thuốc kháng sinh (antibiotic). Theo nhiều nghiên cứu gần đây, cứ một trong ba hộp sữa bò bày bán tại siêu thị có nhiễm chất kháng sinh mà các nhà sản xuất bò đã trộn vào thức ăn cho bò. Hai mươi bảy loại thuốc kháng sinh khác nhau và ba mươi ba loại thuốc khác được cho phép dùng trong kỹ nghệ nuôi bò và kỹ nghệ sữa bơ tại Hoa kỳ ngày nay. Bác sĩ Stuart Levey thuộc viện đại học Tufts University Hoa Kỳ đã báo động tình trạng nguy hiểm sức khỏe khi các thuốc trụ sinh không còn hiệu dụng trị bệnh đối với những người vốn đã có saun antibiotic trong cơ thể. Hàng năm có hơn 10 ngàn người Hoa kỳ chết vì lý do này.**

- Chất kích thích tố BGH làm cho bò nhiều sữa có trong sữa bò có thể đem lại những nguy cơ về chứng bệnh ung thư vú và tử cung của phụ nữ.

- Sữa bò có liên hệ đến bệnh tiểu đường Insulin-dependent. Các khoa học gia đã tìm thấy những chứng cứ cho rằng chất kháng sinh trong sữa bò đã phá hủy các tế bào sản xuất ra insulin trong cơ thể.

---o0o---

DẦU (Oils)

Dầu thảo mộc tốt hơn chất mỡ lấy từ thịt động vật. Nhưng, một cách tổng quát, chúng ta phải loại bỏ mỡ động vật và giảm thiểu tối đa việc sử dụng dầu thực vật loại bão hòa (saturated fat). Bất kể là loại bão hòa hay

không bão hòa, loại thực vật hay động vật, chất béo đều có ảnh hưởng đến sự nguy hiểm của bệnh tim mạch và ung thư. Thêm vào đó là nó cung ứng gấp hai lần calories so với protein hay carbohydrate. Do vậy chúng ta nên loại bỏ các thực phẩm chiên sản bày bán ngoài chợ. Khi chiên xào ở nhà chỉ nên dùng loại dầu canola vì có bách phân chất béo bão hòa thấp nhất (4%) và nên dùng một lần. Nếu cần dùng dầu để pha trộn nên dùng loại dầu olive hay flaxseed oil là tốt nhất. (Xem thêm nơi phần giải đáp thắc mắc)

Tương cũng cần nên biết các loại thực phẩm biến chế từ thịt động vật, thường là các loại vụn vặt, các chất thừa được tổng hợp làm thành như hot dog, thịt băm v.v.. do đó người ăn thường hay sinh bệnh. Riêng các loại thực phẩm của người Việt Nam làm, như giò thủ, giò lụa, chả lụa, lòng heo, tiết canh, chả cá v.v.. người viết không biết rõ về tình trạng vệ sinh an toàn khi sản xuất, nhưng có một điều chắc chắn những thứ đó chứa rất nhiều cholesterol và chất béo bão hòa.

---o0o---

CHƯƠNG 08 - THỰC PHẨM BIẾN CHẾ

Thực Phẩm Biến Chế (processed foods) là những thực phẩm được chế biến với sức nóng từ 0 đến 237.6 độ F hay cao hơn nữa, hoặc bằng phương pháp hóa hợp hydrogen ở nhiệt độ và áp suất thật cao 250-400 độ F (hydrogenation process) và sau đó được tồn trữ trong những kho lạnh để phân phối đến người tiêu thụ. Theo định nghĩa này, thực phẩm khô, thực phẩm đóng hộp, và các thực phẩm đòi hỏi phải khử trùng (pasteurization) như sữa tươi đều được sắp loại thực phẩm biến chế.

Phần lớn những thực phẩm biến chế thường có chứa nhiều đường, muối, bột ngọt, chất béo, và một vài hóa chất có mục đích giữ cho thực phẩm được lâu, có màu sắc tươi và có mùi vị thơm ngon.

Một số thực phẩm biến chế và thực phẩm đóng hộp không còn chất sinh tố (vitamins) và chất phân hóa tố (enzymes), một chất xúc tác (catalyst) giúp tiêu hóa thực phẩm dễ dàng và hữu hiệu.

Có nhiều lý do khiến chúng ta không nên, hay chỉ nên ăn hạn chế thực phẩm biến chế, như là:

1. Thực phẩm biến chế dễ làm hư hỏng khẩu vị bởi vì chúng chứa nhiều đường, nhiều muối, và nhiều chất hóa học khác cho thêm vào, như màu sắc

và mùi vị. Các nhà sản xuất thực phẩm biến chế đã cố ý thay đổi khẩu vị của chúng ta, làm cho chúng ta phải có thói quen hay nói một cách khác là phải ghiền mùi vị của họ. Thí dụ như phần đông người Việt chúng ta trước khi qua Mỹ không hề biết smoked ham, bacon hay bất cứ thứ thực phẩm nào có mùi khói ướp (smoked), vậy mà có một số người, sau 25 năm ăn những thức ăn này, cảm thấy ghiền và cho rằng khi ăn những thứ khác lại thấy lạ lẫm.

2. Những hóa chất cho thêm vào thực phẩm (chemical additives) thường không tốt bởi vì chúng là thành phần hóa học có thể làm yếu hệ thống miễn nhiễm của cơ thể chúng ta nếu chúng ta tiêu thụ nhiều.

3. Thực phẩm biến chế thường ẩn chứa nhiều chất đang trong vòng tranh cãi như đường, muối, chất béo trans-fatty acids, bột ngọt.. Những thứ này đều tạo nên những vấn đề của sức khỏe.

4. Thực phẩm biến chế chứa nhiều thành phần bí mật, thí dụ như thực phẩm biến chế gốc thịt động vật loại hot dogs có chứa da, tai, mũi và những thứ linh tinh khác của thú vật mà các nhà sản xuất không muốn vất bỏ.

5. Qua tiến trình biến chế, một số loại thực phẩm bị mất đi nhiều chất dinh dưỡng nên các nhà sản xuất cho trộn thêm vào một số chất dinh dưỡng nhân tạo để điền khuyết, mặc dầu được quảng cáo là tốt nhưng thực tế cho biết, những thứ này không được tốt bằng những chất dinh dưỡng tự nhiên.

6. Chi phí mua thực phẩm biến chế nhiều khi cao hơn là thực phẩm tươi, thí dụ như bông cải xanh (fresh broccoli) giá khoảng \$0.78/lb, trong khi ấy frozen broccoli giá \$1.19/lb.

---o0o---

THỰC PHẨM CHAY BIẾN CHẾ

Các tiệm thực phẩm "health food stores" và một số siêu thị có bày bán rất nhiều thực phẩm chay biến chế, không có nguồn gốc thịt động vật, có thể giúp bạn rất nhiều trong việc chuyển đổi chế độ dinh dưỡng từ thịt động vật qua thực phẩm rau đậu. Những thực phẩm này, từ burgers cho đến món xườn, được làm từ protein đậu nành, gạo lứt, nấm rơm và các thứ rau đậu khác, ăn cũng ngon và cảm thấy gần giống như những món ăn thịt cá mà bạn vẫn ăn trước đây.

Vì cần cung ứng cho nhiều sở thích khác nhau, nên các nhà sản xuất cũng chế ra nhiều loại thực phẩm chay có độ béo khác nhau, fat, low-fat, và non-fat. Bạn có thể thử cả ba loại để tự mình biết rằng loại fat bao giờ ăn cũng thấy ngon và đậm đà hơn. Vì thế bạn nên giảm từ từ, từ fat, đến low fat. Dưới đây là bảng kê khai một số loại thực phẩm chay biến chế hiện có trên thị trường.

Vegetarian Burgers	Fat Content (% of calories)
Shiitake Mushroom Burger (shiitake mushrooms, soy protein)	2%
Garden Burger (soy, brown rice, mushroom)	15%
Lightlife American Grill (soy)	26%
Lightlife Barbecue Grill (soy)	41%
Lightlife Lemon Grill (soy)	33%
Meat of Wheat Burger (wheat)	09%
Soy Deli Tofu Burger (soy)	56%
Stow Mills Tofu Burger (soy)	45%
White Way Meatless Tofu Steaks (soy)	48%
White Way Tempeh Burger (soy)	25%
White Way Teriyaki Burger (soy)	25%
Worthington Vegetarian Burger (wheat)	25%
Yves Veggie Burgers (soy, wheat)	26%
Vegetarian Hot Dogs	
Lightlife Smart Dogs (soy, wheat)	00%
Lightlife Tofu Pups (soy)	53%
SoyBoy Not Dogs (soy)	49%
Yves Veggie Tofu Wieners (soy)	40%
Deli Meat Substitutes	
Heart & Soul BBQ Whibs (wheat)	13%
Heart & Soul Trim Slice Roast Beef Style (wheat)	19%
Heart & Soul Trim Slice Turkey Style (wheat)	11%
Lightlife Fakin' Bacon (soy)	29%
Lightlife Foney Baloney (soy)	53%
Lightlife Lean Links (soy)	39%

Loma Linda Little Links (wheat)	56%
Meat of Wheat Sausage Style (wheat)	11%
SoyBoy Vegetarian Breakfast Links (soy)	53%
Yves Veggie Deli Slices (soy)	26%
Other Meat Substitutes	
Meat of Wheat Chicken Style (wheat)	17%
Meat of Wheat Hearty Original (wheat)	09%

Mặc dầu thực phẩm chay biến chế được xem là không tốt khi so sánh với thực phẩm rau đậu, ngũ cốc nguyên chất, nhưng vẫn tốt hơn nhiều, khi so sánh với thịt cá. Thịt động vật là một loại thức ăn không tinh khiết và bị nhiễm độc trong quá trình nuôi chúng với thức ăn hỗn hợp bằng hóa chất để làm chúng chóng lớn, béo nhanh, nhiều sữa, ít đau bệnh, cho đến khi xẻ thịt chúng bày ra chợ bán phải dùng thêm nhiều hóa chất khác nữa để thịt được tươi, để được lâu và có màu đẹp tự nhiên, đó là chưa kể khi con vật bị chết đau đớn thải ra chất độc tố ngấm vào từng thớ thịt, v..v.. Do đó chẳng thà ăn thực phẩm chay biến chế còn tốt hơn ăn thịt động vật.

Một điều chúng ta nên nhớ là, đã có biết bao nhiêu người chết hay bị bệnh khẩn cấp vì ăn thịt cá bị nhiễm độc, trong khi đó chưa thấy có ai chết hay bị bệnh vì ăn thực phẩm chay biến chế. (xem thêm chi tiết bài nói về thịt cá trong chương 7)

---o0o---

THỰC PHẨM ĐÔNG LẠNH

Thực phẩm đông lạnh được sắp loại thực phẩm biến chế khi nhà sản xuất chế biến thực phẩm bằng sức nóng từ 0 đến 237.6 độ F hay cao hơn nữa, sau đó làm đông lạnh ngay. Những loại này bao gồm frozen-precooked meals hay còn gọi là convenience foods. Loại thức ăn sẵn này cũng thường có chứa nhiều đường, muối, bột ngọt, chất béo, và một vài hóa chất có mục đích giữ cho thực phẩm có màu sắc tươi và có mùi vị thơm ngon.

Rau và trái cây tươi đông lạnh, ngược lại, không phải là thực phẩm biến chế. Các nhà dinh dưỡng cho rằng chúng còn tốt hơn rau trái tươi ngoài chợ, vì chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn do bởi rau quả đúng mùa vừa hái là cho đông lạnh ngay. Rau trái tươi bán ở chợ, thực ra không được tươi, vì thường được gặt hái trước tuổi, mất thời gian chuyển vận và thời gian nằm ở chợ.

Thí dụ như một ounce frozen broccoli so sánh với một ounce broccoli tươi, có chứa nhiều hơn một phần ba vitamin A (beta carotene). (University of California Berkeley Wellness Letter, February 1997)

Nói tóm lại, thực phẩm nguyên chất chưa biến chế (unprocessed), chưa đái lọc (unrefined), kể cả rau trái đông lạnh là thực phẩm tốt nhất. Thực phẩm chay biến chế, bao gồm convenience foods và fast foods, có nhiều tiện lợi, nhưng không được tốt bằng đồ tươi nguyên chất. Tuy nhiên, trong đời sống tương đối, trong hoàn cảnh xã hội văn minh hiện nay, chúng ta khó mà chọn lựa được cái toàn hảo nhất, thế nên, thực phẩm chay biến chế vẫn là một sự chọn lựa tốt và khôn ngoan.

---o0o---

CHƯƠNG 09 - NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶC BIỆT CẦN QUAN TÂM

Có ba vấn đề đặc biệt mà người ăn chay cần phải lưu ý là: protein, calcium, và vitamin B-12. Thực tế hai vấn đề đầu không có vấn đề, đó chỉ là huyền thoại. Chỉ riêng vấn đề thứ ba, những người ăn chay "vegan" mới phải đặc biệt quan tâm.

PROTEIN

Một điều bất hạnh cho chúng ta là có quan điểm sai về chữ protein như là đồng nghĩa với từ sức khỏe. Đây chỉ là huyền thoại được dựng lên bởi kỹ nghệ thịt và kỹ nghệ bơ sữa. Thực tế cho biết, chúng ta không cần nhiều protein, nhất là protein thịt. Có nhiều lý do tốt trong việc giới hạn protein. Như hai vị bác sĩ McDougall và Rosenthal đã giải thích, chế độ dinh dưỡng nhiều protein thịt đem lại hai hậu quả là: bệnh thận (kidney disease) và bệnh xốp xương (osteoporosis). Ăn thực phẩm chứa nhiều protein bất bộ phận thận làm việc nặng nhọc hơn trong nỗ lực loại bỏ chất ammonia, phó sản của tiến trình biến dưỡng thực phẩm và có thể dẫn đến việc hư thận sớm hơn. Nhiều protein cũng tạo nên tình trạng thất thoát calcium qua đường tiêu.

---o0o---

CALCIUM

Calcium là một chất khoáng rất cần thiết để tăng trưởng và bảo trì hệ thống xương cốt và răng của con người. Vào khoảng giữa tuổi trung niên và tuổi già, sự thiếu hụt chất vôi sẽ dẫn đến tình trạng xương dễ bị xốp và gãy

mà danh từ y khoa gọi là "*osteoporosis*". Chính vì điều này mà các nhà sản xuất sữa đã thúc dục dân chúng Hoa Kỳ nên uống ba ly sữa một ngày vì sữa có chứa nhiều chất calcium.

Nếu điều trên đúng thì chúng ta phải thấy những khu vực dân số uống nhiều sữa như Thụy Điển, Na Uy, Tân Tây Lan và Hoa Kỳ, dân chúng không bị bệnh xốp xương. Thực tế trái lại, những quốc gia này uống nhiều sữa bò và ăn nhiều protein thịt nhất trên thế giới lại có tỷ lệ bị bệnh xốp xương nhiều nhất.

Các nhà nghiên cứu khoa học đã cho biết rằng dinh dưỡng bằng protein 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 thất thoát ra ngoài.

Để kết luận, chúng ta có thể thấy rõ ràng rằng nơi những quốc gia ăn nhiều protein có nguồn gốc thực vật, ăn ít thịt, mặc dầu số lượng calcium vào cơ thể ít hơn, xương cốt dân chúng vẫn cứng cáp hơn qua tỷ suất bề xương thấp hơn. Các quốc gia này theo khuyến cáo của *World Health Organization* là giữ mức calcium ở 400 và 500 mg một ngày, trong khi đó, Hoa Kỳ khuyến cáo dân chúng là 800 đến 1200 mg một ngày.

Có lẽ chúng ta không cần nhiều như vậy, chúng ta chỉ cần nhiều hơn để phát triển xương cốt trong thời kỳ còn trẻ và cần vừa đủ để cầm giữ ở trạng thái quân bình hầu ngăn ngừa bệnh xốp xương về sau.

Tuy nhiên nên nhớ, calcium chỉ là một trong các yếu tố tác dụng đến xương cốt. Hàm lượng tiêu thụ calcium ảnh hưởng bởi loại protein chúng ta ăn, cũng như thói quen tập thể dục và dinh dưỡng. Hoa kỳ đã chiến đấu chống lại bệnh xốp xương bằng một loại vũ khí không thích hợp. Chiến đấu chống lại bệnh này đòi hỏi những sự thay đổi căn bản trong đường lối ăn uống cũng như lối sống của con người.

---o0o---

VITAMIN B-12

Vitamin B-12 thường không có ở những thực phẩm chay, nên những người ăn chay thuần túy (vegans) không dùng trứng gà và sữa bơ, cần phải ăn thêm các thực phẩm có pha trộn vitamin B-12 như thức ăn sáng cereals, sữa đậu nành Eden Soy Extra của Eden Foods, Inc. hay uống thêm multivitamins.

Được biết cơ thể con người cũng như con vật không thể tự tạo ra vitamin B-12, tuy nhiên con vật có được vitamin B-12 là nhờ những bacteria sinh sống trong miệng và trong hệ thống tiêu hóa. Một vài thực phẩm đậu nành dạng lên men như miso và tempeh sản xuất ở Á Châu có chứa một lượng nhỏ vitamin B-12. Tuy nhiên, nếu hai loại thực phẩm này được sản xuất tại Hoa Kỳ lại không có vì sự biến chế quá sạch sẽ nên thường hủy hoại loại bacteria sản sinh ra vitamin B-12.

---o0o---

CHƯƠNG 10 - CÁC CHẤT GIA VỊ

Đường, muối, dấm và bột ngọt là những gia vị chính được nêm nếm vào các món ăn cho ngon miệng. Tuy nhiên có nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe mà chúng ta cần phải để ý. Riêng ở Việt Nam, các bà nội trợ còn có thói quen là dùng hàn the (borax granular) và phèn chua (alum) khi biến chế các món ăn. Hai chất này là hai chất hóa học độc hại, đã bị cấm sử dụng tại gia từ lâu ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên chúng tôi cũng viết tóm gọn nơi phần cuối chương này để lưu ý các độc giả tại Việt Nam.

---o0o---

ĐƯỜNG

Theo báo cáo của bộ Nông Nghiệp, người dân Hoa Kỳ tiêu thụ trung bình 150 pounds đường cát trắng mỗi năm tức khoảng 20 teaspoons đường mỗi ngày, hay tương đương với 320 calories. Số lượng này không bao gồm đường tự nhiên có trong nhiều loại thực phẩm như trái cây và rau đậu. Đây là số lượng được thêm vào trong thực phẩm.

Phần lớn đường chúng ta tiêu thụ có từ nhiều nguồn cung cấp khác nhau, như nước giải khát soda, cereals ăn sáng, juices, các loại bánh kẹo như cookies, muffins, donuts, cheesecake, cinnabon, và các thực phẩm biến chế khác.

Đường mang nhiều dạng thể và tên gọi khác nhau như đường trắng, đường nâu, đường thô, can sugar, corn syrup, honey, molasses, sorghum syrup, và fruit juice concentrate.

Đường là một chất dinh dưỡng đem năng lượng cho con người. Cứ 1 gram đường cung cấp 4 calories. USDA khuyến cáo người dân Hoa Kỳ nên giới

hạn ở mức 6 teaspoons đường cho những người áp dụng chính sách ăn uống 1.600 calories một ngày. Tiêu thụ 20 teaspoons đường một ngày hiện nay là quá nhiều.

Nên nhớ ăn một cái bánh pecan roll của Au Bon Pain hay cái bánh cinnabon của Cinnabon có tới 11 teaspoons đường, 45 gram chất béo, và 800 calories, nhiều hơn cả một bữa ăn sáng với hai trứng gà ốp la, hai miếng nhỏ bacon, hai cái sausage links, và hai pancakes.

Cho đến nay, cơ quan FDA cũng như hiệp hội các nhà sản xuất đường vẫn cho rằng đường là thực phẩm an toàn (sugar is safe). Đúng! Nhưng họ không nói rõ số lượng tiêu thụ nào mới là an toàn.

Các nhà sản xuất còn nói thêm là cơ thể con người hấp thụ mọi thứ đường carbohydrates giống nhau. Ngược lại các nhà nghiên cứu khoa học cho rằng đường đơn giản (simple sugar hay simple carbohydrate) như đường trắng, mật ong, mật mía, nho khô.. hấp thụ nhanh chóng và làm gia tăng độ đường trong máu lên cấp kỳ hơn là loại đường tạp (complex carbohydrate).

Năm 1981, Dr. David Jenkins thuộc viện đại học, University of Toronto, phổ biến trên tập san *The American Journal of Clinical Nutrition* bảng chỉ số đường (glycemic index), biểu thị độ nhanh của thức ăn chứa nhiều carbohydrate được chuyển hóa thành glucose và đưa đường trong máu lên cao đến mức độ nào đó. Đường, như đường cát, mật ong, mật mía hay nho khô, có chỉ số đường 100 đến 126. So sánh với chỉ số này, đậu nành có chỉ số từ 10 đến 20, đậu lentil có chỉ số trung bình 50, và gạo lứt có chỉ số ở 78.

Nói tóm lại, tiêu thụ nhiều đường không tốt, có hại cho sức khỏe vì số calories do đường cung cấp không tiêu dùng hết sẽ được cơ thể hoá đổi thành chất béo triglyceride và dự trữ ở các mô tế bào dưới dạng mỡ. Nên dùng các thực phẩm có chỉ số đường thấp. (xem bảng kê khai nơi chương 4)

---o0o---

MUỐI

Muối là một loại chất khoáng (mineral) có tự nhiên trong các loại thực phẩm, rất cần thiết cho con người. Chúng giúp sự cân bằng lượng nước trong cơ thể, điều hòa áp suất máu, truyền tín hiệu não bộ, và cầm giữ sự hoạt động bình thường của các cơ bắp thịt.

Tiêu thụ nhiều muối có thể ảnh hưởng đến chứng cao áp suất máu (high blood pressure, or hypertension). Cao áp suất máu là yếu tố nguy hiểm chính cho các bệnh tim mạch, như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, và bệnh thận.

Phần lớn chúng ta tiêu thụ muối nhiều hơn là cơ thể chúng ta cần. Ngay cả nếu bạn không bị chứng cao áp suất máu, bạn cũng nên giữ lượng muối nhập vào cơ thể hằng ngày một cách giới hạn vừa đủ.

Muối được tái tuần hoàn (recycled) trong cơ thể và nó chỉ cần được thay thế số lượng muối thất thoát qua hệ thống bài tiết bình thường hằng ngày mà thôi. Số lượng thay thế cần từ 1 đến 3 grams muối một ngày, tức khoảng 1/2 đến 1 1/2 teaspoons. Nên nhớ, 1 teaspoon muối bằng 2.000 milligrams.

Người dân Hoa Kỳ hiện nay tiêu thụ muối hằng ngày từ 4.000 đến 6.000 milligrams.

Trong tất cả các thực phẩm chúng ta ăn đều có saun muối, từ thịt cá đến rau, đậu và trái cây. Tuy nhiên, phần lớn người dân Hoa Kỳ tiêu thụ muối qua các thực phẩm biến chế đã được các nhà sản xuất cho thêm vào dưới dạng sodium chloride để cho ngon miệng. Muối cũng được ẩn dấu trong các chất hóa học thêm vào, như sodium nitrite, sodium benzoate saccharin, sodium, and monosodium glutamate. Kết quả là chúng ta không biết rằng chúng ta đã tiêu thụ nhiều muối gấp đến 5 lần nhu cầu cơ thể cần.

Những người ăn thực phẩm tự nhiên như ăn 4 nhóm thực phẩm nguyên chất (unprocessed): ngũ cốc, đậu, rau, và trái cây có thể xem là đủ lượng muối cần thiết cho cơ thể hằng ngày.

Những cơ quan chăm sóc sức khỏe cho người dân Hoa Kỳ và Anh Quốc hiện nay chống lại việc ăn quá nhiều muối vì nó có ảnh hưởng đến áp suất máu trong cơ thể.

Tại sao ăn nhiều muối lại ảnh hưởng đến áp suất máu? Bởi vì gia tăng lượng muối vào cơ thể, gây nên nhu cầu cần thêm nước trong máu. Lượng máu gia tăng, đòi hỏi tim phải làm việc nặng nhọc hơn để bơm máu lưu thông và do đó gia tăng áp suất máu

Theo ước lượng 70% muối nhập vào cơ thể chúng ta hằng ngày từ các thực phẩm biến chế. Vì thế đường lối cắt giảm muối dễ dàng nhất là không ăn những thực phẩm biến chế. Hãy đọc nhãn hiệu thực phẩm và chỉ nên dùng

những thực phẩm nào có chứa ít hơn 100 milligrams sodium cho một khẩu phần ăn (serving size). Thí dụ như phải loại bỏ ngay *Nissin Cup Noodle with Shrimp*, vì nó có chứa tới hơn một nghìn milligram muối (1.070 mg) và *Nongshim Bowl Noodle (Korea)* có chứa tới gần một ngàn rưỡi milligram muối (1.470 mg), đó là chưa kể đến nhiều chất béo không bão hòa, làm từ dầu nhiệt đới palm oil. Thông thường những thực phẩm chưa biến chế (unprocessed foods), ở dạng tự nhiên, có một hàm lượng sodium thấp, khoảng 120 milligrams mỗi khẩu phần, những thực phẩm này bao gồm các rau trái tươi, ngũ cốc nguyên chất (whole grains), các loại đậu (beans).

---o0o---

DẮM CHUA

Dấm (Vinegar) là một món gia vị có vị chua dùng để nêm nếm thực phẩm cho có mùi vị đậm đà. Hiện nay trên thị trường Hoa Kỳ có ba loại dấm khác nhau, đó là dấm trắng (white distilled vinegar), dấm rượu vang (wine vinegar), và dấm táo (apple cider).

Hai loại dấm trắng và dấm rượu vang được làm từ sự lên men bởi chất acid acetic $C_2H_4O_2$, từ dung dịch có chất rượu như rượu lên men (fermented wine) và mạch nha lên men (malt liquors). Chất acid acetic là một loại acid độc, nó hủy hoại hồng huyết cầu, gây ra bệnh cứng gan cùng làm trở ngại tiêu hóa.

Dấm táo (apple cider), ngược lại, có chứa chất acid malic ($C_4H_6O_5$) là một chất acid hữu cơ có ích trong tiến trình tiêu hóa thực phẩm. Nó cũng có khả năng làm tan bệnh máu đông, giúp mạch máu lưu thông bình thường, vì thế có người dùng để trị bệnh máu ra nhiều lúc có kinh nguyệt hay khi bị áp huyết cao.

Chúng tôi khuyên quý bạn chỉ nên dùng loại dấm táo khi không có chanh tươi, và loại dấm táo làm từ trái táo chứ không phải làm từ vỏ táo và ruột táo (peelings and apple cores). Nên chọn loại nguyên chất.

---o0o---

BỘT NGỌT

Bột ngọt, tên chính thức là monosodium glutamate, thường viết tắt là MSG, là một loại muối glutamic acid, một thứ amino acid có tự nhiên trong

cơ thể con người, trong protein thịt động vật và trong thực vật, như nấm rơm, đậu peas, cà rốt, rong biển, v...v...

Mặc dầu bột ngọt là một trong 24 amino acid của protein nhưng nó không nằm trong nhóm 8 loại amino acid thiết yếu cho cơ thể, mà cơ thể không tự tạo ra được. Nếu trong khẩu phần ăn bình thường hàng ngày của chúng ta có đủ lượng amino acid từ các loại thực phẩm thì đã có đủ lượng glutamic. Nếu sự cung cấp qua con đường ăn uống không đủ thì cơ thể có thể tự tạo ra được. Thực sự cơ thể chúng ta không cần glutamic dưới dạng bột ngọt.

Được biết, người Nhật đã khám phá ra đầu tiên chất bột ngọt lấy từ tinh chất rong biển (seaweed) và sản xuất thương mại, từ hơn hai nghìn năm nay. Người Trung Hoa cũng dùng bột ngọt rất phổ thông, từ nhà đến nhà hàng, từ các loại bánh kẹo đến các món ăn.

Dưới đây là bảng kê một số thực phẩm có chứa chất bột ngọt "glutamate tự nhiên":

Nước cà chua, 1 cup	0,827 mg glutamate
Cà chua, 3 slices	0,339 mg
Meat loaf dinner, 9 oz.	0,189 mg
Sữa người, 1 cup	0,176 mg
Sữa bò, 1 cup	0,032 mg
Nấm rơm, 1 cup	0,376 mg
Bắp ngô, 1 cup	0,062 mg
Đậu peas, 1 cup	0,048 mg

Source: U.S. Food and Drug Administration

Ngày nay, bột ngọt được làm bằng tinh bột, tinh đường mía, tinh đường củ cải đỏ, và tinh đường bắp ngô. Bột ngọt cũng được chế tạo bởi tiến trình biến chế thực phẩm qua dạng lên men (fermantation) hay qua tiến trình thủy phân, nhiệt phân hay bằng phân hóa tổ enzymes.

Chất bột ngọt chế tạo bởi tiến trình biến chế thủy phân chất đạm được gọi là "free glutamic acid" hay "free glutamate" và cơ quan FDA đặt chỉ danh là *Monosodium Glutamate MSG* nếu sản phẩm đạt 99% pure MSG. Tuy nhiên, khi chất đạm đã thủy phân (hydrolyzed protein) chứa ít hơn 99% pure MSG,

cơ quan FDA không đòi hỏi phải kê khai MSG. Một số chỉ danh như hydrolyzed soy protein, sodium caseinate và autolyzed yeast.. được ghi nơi nhãn hiệu thực phẩm đều có ngầm chứa chất bột ngọt MSG.

Bột ngọt MSG được dùng như một chất thêm vào thực phẩm nhằm kích thích khẩu vị để gia tăng mùi vị thơm ngon của thực phẩm. Tuy nhiên, nó cũng đã trở nên vấn đề tranh luận từ 30 năm qua bởi vì có những nghiên cứu cho hay có nhiều trường hợp bị phản ứng khi dùng bột ngọt.

Nhiều nghiên cứu khoa học trong thập niên 1970's đã cho biết có ít nhất 25% dân số Hoa Kỳ bị phản ứng khi ăn chất bột ngọt MSG, từ chứng nhức đầu, chóng mặt, mặt nổi đỏ, đến ói mửa. Cơ quan FDA thừa nhận loại bột ngọt bị phản ứng là loại bột ngọt sản xuất qua tiến trình biến chế, tức là loại "free glutamic acid" MSG.

Tại Trung Quốc, vì có quá nhiều người ăn bột ngọt bị ngộ độc hay dị ứng hen phế quản, nổi mề đay nên trong sách y khoa của họ có nhóm từ "*hội chứng cao lâu Trung Quốc*" để chỉ định bệnh liên hệ đến bột ngọt.

Có nhiều nghiên cứu cũng đã cho biết, trẻ em là nhóm dễ bị nguy hiểm nhất, và vì vậy các nhà sản xuất bột ngọt tại Hoa Kỳ đã đồng ý loại bỏ chất bột ngọt MSG trong các thực phẩm baby food từ năm 1970. Tuy nhiên, ngày nay, các nhà khoa học đã tìm thấy những sự liên hệ giữa bột ngọt và các chứng bệnh liên hệ đến não bộ như Parkinsonism, Huntington's disease, và Alzheimer's disease, mà chúng thường xảy ra nơi người già. Trước đây họ nghĩ rằng nơi người lớn, các tế bào não bộ được bảo vệ khỏi sự xâm nhập của bột ngọt, nay họ tin rằng có ít nhất năm vùng trong não bộ không được bảo vệ.

Năm 1959, FDA đã sắp loại bột ngọt MSG như là một loại thực phẩm an toàn như các loại gia vị khác, salt, vinegar, hoặc baking powder. Năm 1986, FDA cũng lập lại rằng chất bột ngọt an toàn.

Các thực phẩm rau, đậu và trái cây có chứa nhiều chất bột ngọt tự nhiên nên những người ăn chay hay không ăn chay không cần thiết phải tìm kiếm một thứ bột ngọt hầy còn trong vòng tranh cãi. Khi đi chợ hầy mua rau, đậu, và trái tươi, tránh các thực phẩm biến chế, nếu quá cần thiết phải mua, nên đọc cho kỹ nhãn hiệu thực phẩm. Ngoài chữ *monosodium glutamate* chỉ danh bột ngọt, còn có những chữ như *monopotassium glutamate*, *autolyzed yeast*, *hydrolyzed soy protein*, *sodium cascinate*, cũng đều có chứa chất bột ngọt msg. Những thực phẩm loại broth, bouillon, hay có đề chữ *natural flavoring*,

và *natural flavor* cũng ẩn chứa chất bột ngọt msg vì cơ quan FDA không đòi hỏi nhà sản xuất thực phẩm phải kê khai rõ khi dùng *hydrolyzide protein* trong thành phần cấu tạo sản phẩm.

Nói tóm lại, bột ngọt chỉ là một chất gia vị phụ thuộc, không chứa thành phần dinh dưỡng nào cần thiết đối với cơ thể, vì vậy quý bà nội trợ không nên dùng. Hãy nên tạo ra vị ngon ngọt thực sự của các món ăn bằng thực phẩm tự nhiên.

Nếu vì do thói quen từ lâu đã dùng bột ngọt khó từ bỏ ngay được, nên thay thế tạm bằng bột nêm chay loại *natural vegetarian seasoning*, như một "optional", có bày bán tại các tiệm thực phẩm chay.

Có nhiều loại bột nêm chay, nhưng loại *natural vegetarian seasoning* mang nhãn hiệu *Chef's Magic Natural Vegetarian Seasoning* của công ty *All Vegetarian Inc.* ở Hoa Kỳ và *Spice of Natural Mushroom Drop* của công ty *Hsin Sui* ở Taiwan, được làm bằng tinh bột nấm rơm "*shiitake mushroom extract powder*", và "*vegetable & fruit powder*".

Nhà sản xuất nói rõ là không có chất bột ngọt MSG (monosodium glutamate) và chất hóa học preservative. Tin hay không tin về những lời nói của nhà sản xuất tùy thuộc thẩm quyền nơi quý độc giả. Tuy nhiên, nếu "có" mà họ ghi "không có" nơi nhãn hiệu thực phẩm là hành động vi phạm luật an toàn thực phẩm liên bang Hoa Kỳ.

---o0o---

HÀN THE VÀ PHÈN CHUA

Hàn the (borax) là một chất muối màu trắng, công thức hóa học là $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7$, có đặc tính của loại acid yếu, được dùng để làm thuốc sát trùng, làm tẩy thú vật, trừ gián kiến, làm xà phòng, chất tẩy trắng.

Hàn the hòa tan trong nước, thành lập chất kiềm (alkaline), trở nên một dung dịch khử trùng, và có khả năng tẩy sạch những đơ bẩn. Vì thế nó là một loại hóa học độc hại với người và vật. Có những nghiên cứu cho biết tiêu thụ một lượng cao chất hàn the đưa đến tình trạng rối loạn tiêu hóa và làm hư hại bộ phận cật.

Phèn Chua (alum) là một chất muối màu trắng, được điều chế bằng cách cho chất quặng bauxite tác dụng với sulfuric acid, công thức hóa học là

$Al_2(SO_4)_3$ aluminum sulfate. Phèn chua được dùng trong kỹ nghệ nhuộm, kỹ nghệ thuộc da và dùng để lọc nước.

Hai hóa chất hàn the và phèn chua không được phép dùng trong việc biến chế thực phẩm tại Hoa kỳ. Riêng tại Việt Nam, chúng tôi không được biết rõ, nhưng xem qua các sách nấu ăn mặn cũng như ăn chay xuất bản tại Việt Nam, thì hầu như tất cả các món ăn, không món nào thiếu ba chất không cần thiết được thêm vào trong tiến trình nấu nướng, là bột ngọt, hàn the và phèn chua.

---o0o---

CHƯƠNG 11 - MỘT SỐ THỰC PHẨM CÓ DƯỢC TÍNH NGĂN NGỪA BỆNH TẬT

Càng ngày càng có nhiều khoa học gia trên thế giới khuyên bệnh nhân của mình nên ăn uống cẩn thận để phòng bệnh, và một số trường hợp để trị bệnh, mà không cần sử dụng thuốc.

Các chuyên gia nghiên cứu chế độ ăn uống của Anh đã đưa ra danh sách những thức ăn mà ở chừng mực nào đó có đặc tính chữa bệnh, nhờ những chất tích cực có trong đó:

Chất kháng sinh: Tỏi, hành, táo, củ cải, rau cần tây, dầu ô-liu, trà xanh, hạt cải dầu có hoạt tính sát trùng rất mạnh, tức là có khả năng diệt nhiều vi sinh vật gây bệnh.

Chất chống đông: Đó là chất làm cho máu lâu đông, giúp cơ thể tránh khỏi những căn bệnh của hệ tim mạch. Hiện nay aspirin, là thuốc chống đông có hiệu quả nhất. Ngoài ra, những chất như quế, các loại nho sẫm màu, dưa hấu, dưa bở, rượu vang đỏ cũng có tác dụng chống đông.

Chất chống căng thẳng thần kinh: Thức ăn cũng có thể thay đổi tâm trạng của con người. Ví dụ như ly cà phê hay sô cô la nóng, kẹo sô cô la, mật ong, gừng, quả lê có thể làm giảm căng thẳng thần kinh (stress).

Chất hạ huyết áp (giảm áp suất động mạch) Rau cần tây, bưởi, lê và nước ép từ các loại rau quả này, dầu thực vật (các chuyên gia Mỹ khẳng định dầu olive và dầu canola là loại dầu thảo mộc tốt nhất) là những thức ăn phần nào có thể cản trở việc tiết ra những hoóc môn làm cho áp suất động mạch tăng.

Chất chống ôxy hoá: Đây là chất cần thiết để chống những căn bệnh mãn tính và lão hoá. Cà rốt, bắp cải, ớt, tỏi, hành, broccoli, cà chua, bí ngô, khoai lang, gừng, cam quýt là những thức ăn chứa nhiều chất này. Nên dùng những loại rau, quả có màu sắc thật đậm. Ví dụ, nên chọn cà rốt có màu vàng cam sậm. Còn đối với hành thì nên chọn loại hành màu vàng, tím, không dùng hành màu trắng. Quả càng có màu sắc rực rỡ, càng có nhiều chất chống ôxy hoá cần thiết cho cơ thể.

Chất chống viêm loét: Bắp cải, chuối, vả, lá chè xanh là những thức ăn có lợi cho dạ dày.

Chất kích thích miễn dịch: Muốn duy trì khả năng miễn dịch của mình, bạn nên thường xuyên ăn sữa chua và tỏi. Bởi những thức ăn này có chứa chất đặc biệt có thể kích thích hoạt động của hệ miễn dịch và tăng khả năng đề kháng của cơ thể. Tuy nhiên dùng nhiều tỏi thường bị táo bón. Những người bị bệnh loét dạ dày, suy gan và thận không nên dùng tỏi.

Chất giảm đau: cà phê, rau húng, bạc hà là những chất giảm đau tự nhiên. Hơn nữa, theo kinh nghiệm dân gian, dầu đinh hương (cây có nụ hoa trông như cái đinh, hoa có bốn cánh, mùi thơm, dùng làm thuốc hay gia vị) có tác dụng chống đau răng rất tốt. Những nghiên cứu gần đây của các bác sĩ nha khoa Mỹ đã phát hiện thấy trong dầu đinh hương có thêm hai thành phần lạ có khả năng chống lại những vi khuẩn gây đau răng và lợi. Như vậy có thể trong thời gian tới các bác sĩ nha khoa sẽ khuyên bệnh nhân nên dùng đinh hương để phòng các bệnh về răng, ngoài những liệu pháp vệ sinh thông thường.

---o0o---

CÀ CHUA

Cà chua chứa nhiều chất beta carotene, vitamin B, C, E, folate, và potassium, là nguồn cung cấp chất lycopene, một chất antioxidant, có công năng phòng vệ một vài chứng bệnh ung thư.

Nhờ chứa nhiều vitamin A nên cà chua có tác dụng bảo vệ mắt và da, tái tạo các tế bào, do đó giữ gìn nét tươi trẻ, làm chậm tiến trình lão hóa con người. Nhờ vitamin B và C, cà chua quân bình được những chất dinh dưỡng và giúp điều hòa hệ thần kinh, chống bệnh hoại huyết, giúp chuyển hóa các thức ăn, tăng sức đề kháng trong cơ thể, chống những bệnh nhiễm trùng.

Trong cà chua có chứa nhiều muối khoáng mang tính kiềm như citrat, tartrat, nitrat, chất sắt, cần cho máu, và chất phosphor cần cho hệ thần kinh.

---o0o---

Lợi Ích Đặc Biệt

Những nghiên cứu khoa học gần đây cho biết rằng đàn ông ăn nhiều cà chua có thể ngăn ngừa được sự phát triển của bệnh ung thư tiền liệt tuyến (nhiếp hộ tuyến) (prostate cancer). Họ cũng cho hay ăn cà chua chín tốt hơn là cà chua sống.

Các nhà khoa học cũng tìm thấy chất lycopenes tức chất bioflavonoids, một chất tương tự như chất beta carotene, có tác dụng chống ung thư và cản trở tiến trình lão hóa. Chất lycopenes cũng tìm thấy nơi trái bưởi hồng (grapefruits) và dưa hấu.

Cuộc nghiên cứu của Viện Đại Học John Hopkins cho biết, những người có ít chất lycopene trong máu có nguy cơ mắc bệnh ung thư lá lách, năm lần nhiều hơn những người có nhiều chất lycopene.

Một nghiên cứu khác của Viện Đại Học Harvard gần đây cho biết một người nam ăn khoảng 10 khẩu phần (serving size) mỗi tuần các thực phẩm làm từ cà chua, sẽ giảm nguy cơ đến 45% bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến (prostate cancer). Bác sĩ Jean G. Ford và các phụ tá của bà đã nghiên cứu các chất sinh tố trong máu của 204 người, phân nửa mắc bệnh ung thư phổi. Họ đã tìm thấy những người có chất lycopene cao trong máu lại nằm ở nhóm người không mắc bệnh ung thư phổi. Sau khi trừ đi yếu tố hút thuốc, kết quả cho biết những người có lượng lycopene thấp bị nguy cơ ung thư gấp ba lần so với những người có lượng cao lycopene.

---o0o---

Giá Trị Dinh Dưỡng

Một trái cà chua cỡ vừa chứa 25 calories, 20 mg vitamin C và 1.400 I.U. vitamin A trong dạng beta carotene. Các thực phẩm biến chế từ cà chua như sauce cà chua, paste cà chua có giá trị dinh dưỡng khác nhau. Một số sản phẩm cà chua có chứa nhiều muối, những người kiêng cử muối nên lưu ý. Trung bình một nửa cup sauce cà chua chứa 85 calories, còn loại paste cà chua chứa 80 calories, 2.100 I.U. vitamin A và 50 mg vitamin C, một số

vitamin nhóm B và 970 mg potassium. Nước cà chua hộp (canned tomato juice) là nguồn cung cấp nhiều vitamin A. Trong tiến trình chế biến cà chua, một số vitamin C bị tiêu hủy, nhưng sau đó, các nhà sản xuất lại cho thêm (vitamin C) vào sản phẩm ở khâu cuối của tiến trình, cho cân bằng với cà chua tươi.

Cà chua chín đỏ chứa nhiều vitamin A gấp bốn lần cà chua xanh. Được biết, trước khi chín, cà chua phải trải qua một giai đoạn xanh, tức giai đoạn tiếp thu năng lượng mặt trời (diệp lục tố), năng lượng này được chuyển hóa ngay khi cà chua xúc chạm vị giác lưỡi của chúng ta.

---o0o---

Cách Dùng và Công Dụng:

Nên dùng trái cà chua nguyên vẹn, bao gồm cả vỏ, hạt và nước:

- Vỏ cà chua có tác dụng làm nhu động đường ruột, chia nhỏ phân bã, giúp đẩy phân bã tích tụ chung quanh ruột ra ngoài, do đó có khả năng chống táo bón.
- Hạt cà chua với những chất nhầy xung quanh, làm cho xung quanh bờ thành ruột trở nên trơn, do đó tạo thêm điều kiện tốt để phân bã có thể di chuyển nhanh hơn ra ngoài.
- Nước cà chua chiếm 90 phần trăm thể tích trái cà chua có khả năng giữ cho máu điều hòa, làm tan những kết tinh u-rê, kiềm hóa máu chứa nhiều acid, gìn giữ da mặt tươi trẻ.
- Cà chua có tác dụng ngăn ngừa bệnh thấp khớp, bệnh thống phong (gout), phong thấp và táo bón.
- Nhờ đặc tính tẩy độc, lọc máu và tái tạo các mô tế bào, cà chua có khả năng ngăn ngừa và chữa trị bệnh sưng động mạch, cứng động mạch và những bệnh sinh ra do suy nhược.

Muốn có những tác dụng như trên, người ta phải dùng cà chua thường xuyên. Mỗi tuần ăn từ 4 đến 10 khẩu phần (serving size).

---o0o---

BUỔI (GRAPEFRUIT)

Bưởi chứa nhiều vitamin C và potassium, là nguồn cung cấp chất vôi (calcium), folate, iron, và chất khoáng khác. Bưởi đỏ hay bưởi hồng chứa nhiều chất beta carotene, tức tiền thể của vitamin A. Cũng chứa nhiều chất xơ và ít calories, nhiều chất bioflavonoids và một vài hóa chất khác có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư và tim mạch.

Một nửa trái bưởi hồng cỡ vừa, cung cấp cho chúng ta nhiều hơn 50 phần trăm vitamin C do RDA đòi hỏi. Nó cũng gồm có 325 mg potassium, 25 mcg folate, 40 mg calcium, và 1 mg iron. Bưởi hồng cũng cho nhiều chất beta carotene, một chất antioxidant, mà cơ thể sẽ biến đổi ra vitamin A.

Một cup nước bưởi nguyên chất chứa 95 mg vitamin C, nhiều hơn 150 phần trăm RDA đòi hỏi và có hầu hết các chất dinh dưỡng tìm thấy trong rau quả tươi.

Nhiều năm trước đây, người ta tin rằng ăn bưởi giúp cho bớt mập vì nó có khả năng đốt chất mỡ trong cơ thể. Điều này không đúng, không có một loại thực phẩm nào có khả năng như vậy. Sỡ dĩ bưởi có tác dụng giảm trọng lượng một phần nào vì chứa ít calories, và nhiều chất xơ.

Chất pectin, một chất soluble fiber của bưởi có tác dụng làm giảm cholesterol trong máu. Thêm vào đó bưởi còn chứa những chất khác có tác dụng ngăn ngừa bệnh tật.

Bưởi hồng (pink and red grapefruits) có chứa nhiều chất lycopene, một chất antioxidant có khả năng làm giảm mức độ lâm bệnh ung thư tuyến tiền liệt nơi đàn ông. Một nghiên cứu của viện đại học Harvard University với 48.000 bác sĩ và nhân viên y tế dùng 10 khẩu phần thực phẩm có chứa nhiều chất lycopene như bưởi, cà chua mỗi tuần cho kết quả là giảm 50 phần trăm mức độ lâm bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Những hóa chất khác tìm thấy trong bưởi bao gồm chất phenolic acid, limonoids, terpenes, và monoterpenes, giúp sản xuất chất xúc tác enzymes, ngăn ngừa ung thư; và một chất khác, chất bioflavonoids, giúp ngăn trở các hoạt động của hormones mà nó promote sự phát triển các bướu u.

Bưởi giúp chúng ta ăn ngon, kích thích sự tiêu hóa vì tăng cường sự tiết mật và tiết dịch vị. Dùng bưởi vào buổi sáng lúc bụng đói có tác dụng lợi tiểu và

tẩy chất độc, giúp lọc máu, thải những chất bẩn và độc tố ở thận và gan ra ngoài.

Một số người bị bệnh thấp khớp (rheumatoid), viêm khớp (arthritis), lupus, hoại huyết, và kinh phong (inflammatory disorders) đã lành nhờ ăn bưởi thường xuyên.

---o0o---

KHOAI LANG (YAM AND SWEET POTATOES)

Khoai Lang chứa nhiều chất beta carotene, là nguồn cung cấp vitamin C và B-6, folate, và potassium, và nhiều chất xơ lẫn chất ngọt thiên nhiên.

T toàn bộ dây, lá và củ đều được dùng làm thức ăn rất tốt. Củ chứa 24,6% tinh bột, 4,17% chất béo không bão hòa, chỉ số đường thấp, một số vitamin A, B-6 và C. Tương cũng nên biết, vitamin B-6 rất quan trọng cho sự chuyển hóa các amino acids, đặc biệt cho tế bào thần kinh và vỏ não, còn vitamin C giúp cho sự phát triển, điều hòa và bảo vệ cơ thể.

Đọt khoai lang đỏ (lá non) có một chất gần giống như chất insulin, ở lá già không có chất này. Do đó những người bị bệnh tiểu đường nên ăn lá khoai lang non.

Khoai lang có tác dụng nhuận trường vì thế có thể chữa trị được bệnh táo bón. Ngoài ra, củ khoai lang là một thức ăn tốt cho những người bị suy yếu gan.

Giống như các loại rau và củ màu vàng, khoai lang chứa rất nhiều beta carotene, tiền vitamin A. Trung bình 3,5 ounces khoai lang cung cấp 20.063 IU tức 401-502% vitamin A do RDA đòi hỏi, 23 mg tức 38% vitamin C, 0,3 mg tức 15% vitamin B-6, 12 mg beta carotene, 10 phần trăm folate, và 400 mg potassium.

Khoai lang mau hư, nên để trong mát (không phải để ở trong tủ lạnh), muốn để lâu hơn một tuần, nên luộc hay hấp xong bỏ vào tủ lạnh.

Yams là một loại khoai lang Hoa Kỳ gốc từ Phi Châu, to hơn khoai lang Á Châu và Mexico, ngọt hơn nhưng không chứa nhiều vitamin bằng.

---o0o---

BÔNG CẢI XANH (BROCCOLI)

Chứa rất nhiều vitamin C, là nguồn cung cấp vitamin A, folate, một số lượng nhỏ protein, calcium, iron và một vài chất khoáng khác. Đặc biệt chứa nhiều chất bioflavonoids và những hóa chất có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư. Ngoài ra, cũng chứa nhiều chất xơ và cung cấp ít calories.

Broccoli được các nhà dinh dưỡng học Hoa Kỳ mệnh danh là "the most popular anti-cancer food", là một loại rau giàu chất dinh dưỡng nhất trong tất cả các loại rau, nó cũng là loại rau có nhiều khả năng đề kháng nhất, chống lại nhiều chứng bệnh ung thư thông thường.

Những hóa chất có trong rau bông cải xanh này mang nhiều dược tính, một số ngăn cản các hoạt động kích thích tạo mầm ung thư của hormones, một số khác ngăn cản sự phát triển các u bướu hoặc gia tăng sự phòng vệ các chất xúc tác enzymes.

Bông cải xanh cũng chứa rất nhiều chất bioflavonoids và chất antioxidants, những chất bảo vệ các tế bào chống lại sự phá hoại của các phân tử không ổn định (unstable molecules).

Bông cải xanh chứa rất nhiều vitamin và minerals. Một cup bông cải xanh nấu vừa chín chỉ chứa 28 calories, trong khi đó chứa nhiều hơn hai lần hàm lượng vitamin C (200%) do RDA đòi hỏi, 39% vitamin A, và 39% folacin. Một cup broccoli cũng cung cấp 130 mg calcium, 325 mg potassium, 1,2 mg iron, 3 g protein, và 2,5 g fiber.

Trong vòng hai mươi năm qua, rất nhiều nghiên cứu khoa học đã tìm thấy những người ăn nhiều bông cải xanh giảm được nguy cơ lâm nhiều thứ bệnh ung thư, như kết tràng (colon), vú (breast), cổ tử cung (cervix), phổi (lungs), nhiếp hộ tuyến (prostate), thực quản (esophagus), thanh quản (larynx), và bàng đái (bladder).

Tháng ba năm 1992 một toán những nhà khoa học tại trường đại học John Hopkins đã tuyên bố rằng chất Sulforaphane có lượng cao trong bông cải xanh chính là nhân tố có tác dụng quan trọng chống lại bệnh ung thư. Trong các công cuộc nghiên cứu mới đây nhất (Orange County Register 12-4-1994), các nhà khoa học đã thử nghiệm chất Sulforaphane bằng cách chích vào 29 con chuột bạch, đồng thời cùng với một chất có tính cách gây ra bệnh ung thư Dimethyl Benzanthracene. Để so sánh, họ chỉ chích chất Dimethyl Benzanthracene vào nhóm 25 con chuột bạch khác (không chích thuốc

Sulforaphane). Kết quả cho thấy rằng nhóm đầu có chích chất Sulforaphane chỉ có 35% mắc bệnh còn nhóm thứ hai không có chích chất Sulforaphane có tới 68% mắc bệnh ung thư vú. Chất Sulforaphane không bị hủy diệt khi nấu bằng lửa hay bằng micro-wave.

Ngoài chất Sulforaphane, bông cải xanh còn mang nhiều chất hóa học Indole có khả năng khử trừ những nhân tố gây ra chứng ung thư. Họ giải thích rằng chất Indole có tác dụng thúc đẩy sự trung hòa chất kích thích tố nữ hormone oestrogene là nhân tố gây ra chứng ung thư ngực của người nữ. Dem thí nghiệm ở loài chuột, họ đã nhận thấy chất Indole này làm tiêu hao các bước ung thư.

Bông cải xanh loại tươi và đông lạnh có bán thường xuyên tại các siêu thị. Các nhà dinh dưỡng cho rằng bông cải xanh đông lạnh tốt hơn bông cải xanh loại tươi vì các nhà sản xuất cho đông lạnh ngay khi bông cải xanh đạt đến điểm tốt nhất, trong khi đó rau trái bày bán tại siêu thị thường là gặt hái trước mùa để trừ hao thời gian vận chuyển và tồn trữ.

Mặc dầu bông cải xanh có thể ăn sống được, nhưng phần lớn người ta vẫn thích ăn chín hay gần chín. Bông cải hấp hay xào sơ trên chảo dầu nóng vẫn còn giữ được đầy đủ các chất dinh dưỡng. Nấu quá chín thường hủy diệt các chất đề kháng ung thư và vitamin.

---o0o---

CHUỐI

Chuối là loại trái cây miền nhiệt đới, chứa nhiều vitamin B6 nhất trong các loại trái cây. Những loại thực phẩm khác cũng có vitamin B6, nhưng khi nấu chín, một phần vitamin bị mất đi, vì vậy, chỉ cần ăn hai trái chuối cỡ trung bình mỗi ngày là đủ hàm lượng vitamin B6 cần thiết.

Vitamin B6 giúp phụ nữ cân bằng hoóc môn, thiếu loại vitamin này có thể dẫn đến nhiều chứng bệnh như: buồn chán, nổi mụn trên da, cáu kỉnh, yếu ớt và cả bệnh thiếu máu.

Ngoài ra, chất serotonin có trong chuối có tác động mạnh tới cơ thể, 45% người mắc chứng buồn chán là do thiếu serotonin trong não bộ. Để chống lại chứng buồn chán, người ta dùng phương pháp brozac duy trì thường xuyên mức serotonin trong cơ thể, giúp con người tìm thấy hạnh phúc. Vitamin B6 rất tốt cho trạng thái yên ổn con người, qua quá trình chuyển hoá tryptophan

thành nicotinic acid (vitamin nhóm B). Chất tryptophan giúp sản xuất chất serotonin. Vitamin B6 đóng vai trò lớn trong việc chống bệnh stress (căng thẳng thần kinh) và sự lo lắng. Vì thế chuối có thể giúp bạn xoá bớt nỗi ưu phiền.

Chuối cũng có nhiều sinh tố A, B, C, chất sắt, và chất vôi. Chất vôi tránh cho chúng ta bệnh đau lưng và các chứng đau xương. Chất sắt bổ máu, chất lưu huỳnh (phosphore) bổ óc, tủy và gân. Chuối đem lại cho chúng ta nhiều sinh tố cần thiết, nhờ vậy, chúng ta có thể tránh được sự thiếu máu và bệnh phù thũng. Nước ép từ chuối chín rất tốt và tinh khiết, có tác dụng tốt về thận.

Nhờ chế độ ăn uống chọn lọc gồm nhiều chất potassium và chất xơ mà những người bị bệnh cao áp suất máu có thể giảm dần số lượng thuốc điều trị. Đó là lời giải thích mới nhất của Viện Y Khoa Nội Thương và Bệnh Tiêu Hóa trường đại học Naplea, Ý Quốc.

Họ chia ra làm hai nhóm người thử nghiệm. Nhóm đầu tiêu thụ từ 3 đến 6 khẩu phần thực phẩm hàng ngày có chứa nhiều chất potassium trong các loại rau và trái cây mà chủ yếu là chuối. Nhóm thứ hai vẫn ăn như thường.

Trong vòng một năm thử nghiệm, kết quả cho biết 81% bệnh nhân trong nhóm một, đều có áp suất máu tốt và họ giảm lượng thuốc điều trị xuống còn phân nửa. Còn nhóm thứ hai tình trạng không thay đổi nên vẫn không giảm lượng thuốc chữa trị. Do kết quả này các nhà nghiên cứu khuyến cáo các y sĩ nên yêu cầu bệnh nhân ăn nhiều rau trái, đặc biệt là chuối vì chuối là nguồn cung cấp cao số lượng potassium và chất xơ.

---o0o---

CÀ RỐT

Cà rốt được tiếng là một thứ thực phẩm kỳ diệu, có khả năng làm mắt sáng. Thực tế đã cho thấy rằng cà rốt có tác dụng bổ dưỡng mắt, vì chúng có chứa nhiều chất beta-carotene, mà sau khi hấp thụ vào cơ thể, chất này chuyển hóa thành sinh tố A, một vitamin thiết yếu cho các hoạt động võng mạc của mắt (retina). Tuy nhiên sinh tố A không chữa lành được viễn thị cũng như cận thị. Nó chỉ giúp cho mắt cải thiện tầm nhìn khi nào căn bệnh gây nên bởi khiếm khuyết sinh tố A.

Chất beta-carotene trong cà rốt cũng có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư và làm giảm lượng cholesterol trong máu cũng là làm chậm tiến trình lão hóa con người. Những nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy rằng những người ăn một cup tức khoảng 7 ounces cà rốt tươi một ngày có thể giảm thiểu ít nhất là 11% hàm lượng cholesterol trong máu sau ba tuần thực hiện. Giảm cholesterol tức là giảm mức độ nguy cơ lâm bệnh tim mạch.

Cà rốt có vị ngọt tự nhiên, nhiều chất xơ, nhiều vitamin A, lại thấp calories, nên là loại thực phẩm rất tốt. Nếu cà rốt được nấu chín, giá trị dinh dưỡng lại được gia tăng, bởi vì nó phá vỡ những cellular chứa beta carotene. Để chuyển hóa beta carotene thành vitamin A, cơ thể cần một lượng nhỏ chất béo, vì vitamin A là loại hòa tan trong chất béo, không phải nước.

Nói vậy không có nghĩa là cà rốt tươi không tốt. Nước cà rốt tinh chất rất tốt, giàu vitamin A. Một cup cà rốt tươi cắt nhỏ có chứa 28.129 IU vitamin A, tức nhiều hơn từ 5 đến 7 lần lượng vitamin A do RDA đòi hỏi (563% cho nam và 703% cho nữ), 17 mg beta carotene, 323 mg potassium, và 9 mg vitamin C.

Cà rốt cũng chứa nhiều chất carotenoids, chất sắc tố màu vàng và nhiều chất bioflavonoids. Dùng nhiều cà rốt có thể làm vàng da, nhưng không sao cả. Nó sẽ tự biến mất sau một vài tuần giảm ăn cà rốt.

---o0o---

MƯỚP ĐẮNG

Mướp đắng hay còn gọi là khổ qua, họ bầu bí, có tính lạnh, vị đắng, không độc. Với tác dụng giải nhiệt, bổ thận, nhuận tỳ, thông tiểu, phù thũng do gan nóng, tiêu khát, bớt mệt mỏi, nhất là trong các ngày nắng nóng nên mướp đắng được xem như một vị thuốc quý.

Người miền Nam xem mướp đắng là một món ăn ngon và quý, người miền Bắc cũng đã dần dần quen thuộc với vị đắng rất đặc biệt này.

Mướp đắng có nhiều tác dụng chữa bệnh: Dây mướp đắng đun sôi để nguội dùng để tắm sẽ trị chứng rôm sảy và mụn nhọt. Nước lá mướp đắng có tác dụng hạ nhiệt và giúp cho những người bị bệnh tiểu đường. Một số món ăn được chế biến từ quả mướp đắng không chỉ là những món ăn ngon miệng, hấp dẫn, bổ dưỡng mà còn là các bài thuốc rất hiệu nghiệm, như mướp đắng nhồi nhân đậu hũ với nấm mèo (hấp cách thủy hoặc chiên) hoặc mướp đắng

xào là những công thức món ăn tốt cho những người bị tiểu đường. (xem công thức món ăn)

Ngoài ra, mướp đắng có tính giải nhiệt, làm nước uống dùng để giải khát rất tốt. Mùa hè khi đi nắng về hoặc khi khát nếu uống một ly nước mướp đắng chỉ 10 phút sau, cơn mệt mỏi và cơn khát sẽ tan biến, cơ thể sẽ dễ chịu và sáng khoái hơn. Cách chế biến loại nước giải khát này rất đơn giản: Mướp đắng tươi 50g rửa sạch, thái lát cho vào một chiếc cốc sạch, sau đó đổ 200ml nước sôi vào cốc, đậy nắp lại khoảng 10 phút là dùng được. Nếu không có mướp đắng tươi thì dùng mướp đắng đã phơi khô cũng tốt. Hiện nay ở các siêu thị và các cửa hàng bán bánh kẹo có bán các loại trà khô qua được đóng gói thành từng túi nhỏ, rất thuận tiện trong việc sử dụng.

---o0o---

HÀNH VÀ TỎI

Nơi các quốc gia vùng Trung Âu, thì hành và tỏi là một trong những món ăn chính trong các bữa ăn và theo thống kê, vùng dân số này có tuổi thọ cao, mà hầu hết những người cao tuổi này không mắc bệnh phong thấp. Lý do có thể giải thích được. Hành và tỏi chống phong thấp rất mạnh, vì nó có tác dụng làm tiêu tan và thải hồi nhanh chóng chất thải acid uric.

Tương cần biết, sự nhiễm trùng phát sinh thuận lợi trong môi trường acid. Nhưng hành và tỏi, với nhiều chất lưu huỳnh (sulfur) và potassium, sản xuất ra chất kiềm (bazơ). Do đó hành và tỏi làm cho máu và các dịch chất trong cơ thể trở nên kiềm, giúp cơ thể phòng vệ tốt, chống lại sự xâm nhập và phá hoại của các vi trùng độc hại.

Khoa học ngày nay đã khám phá ra nhiều dược tính kỳ diệu của hành và tỏi do bởi chúng mang nhiều hợp chất lưu huỳnh. Khi đem đựng trong ống nghiệm, các chất đó đã diệt hết các vi khuẩn, các loại nấm và virus.

Đối với con người, khi dùng nước ép ra từ tỏi sẽ có tác dụng làm chậm lại sự đông đặc của máu và do đó giảm thiểu được những rủi ro máu đọng thành cục, giảm cholesterol xấu LDL, và gia tăng lượng cholesterol tốt HDL trong máu, tất cả đều có liên hệ đến các bệnh tim mạch.

Ngoài ra, những chất hóa học chứa trong tỏi và hành có khả năng trị liệu bệnh ung thư, như chống lại chất carcinogene, một chất gây ra mầm mống bệnh ung thư vú, ruột già, nhiếp hộ tuyến, dạ dày, phổi, và gan.

Cuộc nghiên cứu gần đây ở Viện Đại Học Pennsylvania cho thấy rằng những con chuột bạch được cho ăn những chất lấy ra từ tỏi đã làm giảm chứng ung thư vú đến 71%. Một nghiên cứu khác thực hiện tại Viện Đại Học Loma Linda, California cho biết tỏi cũng có thể chống lại bệnh ung thư đang có trong cơ thể bằng cách làm cho cơ thể gia tăng sức đề kháng. Họ nghiên cứu và cho kết quả là chất diêm trong tỏi làm gia tăng sự hoạt động của macrophages và T-lymphocytes, đó là hai thành tố miễn nhiễm có khả năng hủy diệt các tế bào ung thư.

Trong hành và nhất là tỏi có khá nhiều tiền vitamin A, vitamin B, C và các chất sắt, lưu huỳnh, phosphor, silic, iodine, calcium, potassium, và sodium.

Các loại vitamin A, B, C đều là những vitamin rất cần thiết để bảo vệ mắt, gìn giữ da, điều hòa hệ dinh dưỡng, hệ thần kinh, chống bệnh hoại huyết, gia tăng sức đề kháng, chống các bệnh nhiễm trùng, giúp ích sự chuyển hóa thức ăn. Chất lưu huỳnh diệt vi khuẩn trong máu.

Hành và tỏi giúp ngủ ngon, tiêu hóa các chất bột dễ dàng và thông tiêu. Tuy nhiên dùng tỏi nhiều quá sẽ bị nóng và táo bón.

Vào thập niên 1960s, Cơ Quan Y tế Thế Giới của Liên Hiệp Quốc (WHO) phát hiện Ai Cập là một nước nghèo, khí hậu sa mạc khắc nghiệt, nhưng sức khỏe của nhân dân Ai Cập lại vào loại tốt, ít bệnh tật, tuổi thọ tương đối cao, nên đã huy động nhiều chuyên gia y tế chia nhau đi xuống các vùng dân cư có khí hậu khắc nghiệt, nghiên cứu về chế độ dinh dưỡng. Cuối cùng các nhà nghiên cứu thuộc nhiều nước mà đông đảo nhất là Mỹ, Tây Âu và Nhật Bản, nhận xét là nhà nào cũng có một chai rượu ngâm tỏi để uống. Dân Ai Cập nói, từ lâu đời, dân nước họ vẫn làm như thế.

Được biết ngày xưa, Ai Cập là một đế quốc lớn, chinh chiến liên miên, chủ yếu dùng gươm giáo chém giết nhau. Khi bị thương họ chỉ dùng tỏi để uống và rửa các vết thương. Ở các vùng, tỏi được ngâm rượu theo nhiều công thức khác nhau. Chuyên gia các nước đem những công thức đó về nước mình, nghiên cứu phân tích. Năm 1980 WHO tổ chức hội thảo tổng kết và họ thông báo: Rượu tỏi chữa được bốn nhóm bệnh: (1) Thấp khớp, sưng khớp, vôi hoá các khớp, mỏi xương cốt, (2) Tim mạch: huyết áp thấp, huyết áp cao, hở van tim, (3) Phế quản: Viêm phế quản, viêm họng, hen phế quản, và (4) Tiêu hoá: ăn khó tiêu, ợ chua, viêm tá tràng, loét dạ dày.

Đến năm 1983: Nhật lại thông báo rượu tỏi chữa được hai nhóm bệnh nữa, (2) Trĩ nội và trĩ ngoại, (2) Tiểu đường. Nhật cũng công bố: "Đây là món

thuốc hay của nhân loại vì dễ làm, rẻ tiền, không gây phản ứng phụ, hiệu quả chữa bệnh cao".

Được biết con người tuổi từ 40 trở đi hay sinh nhiều bệnh, các bộ phận trong cơ thể bắt đầu thoái hoá, bộ phận nào yếu thì thoái hoá nhanh, đặc biệt làm cho các chức năng hấp thụ chất béo, chất đường bị suy giảm. Các thứ đó không hấp thụ hết qua đường chuyển hoá, phần thừa không thải ra ngoài được, dần dần lắng đọng trong bờ thành các mạch máu, làm xơ cứng động mạch và xơ cứng một số bộ phận khác, lâu ngày gây ra những bệnh nêu trên. Dưới đây là **Công thức điều chế và cách dùng:**

Tỏi khô 40 grams, rửa sạch, thái nhỏ cho vào lọ thủy tinh. **Rượu Vodka trắng**, 100 ml ngâm với 40g tỏi, để trong 15 ngày. Mới bắt đầu màu trắng sau chuyển sang màu vàng, đến ngày thứ 15 thì có màu vàng nghệ.

Cách dùng: Ngày uống 2 lần mỗi lần 40 giọt. Sáng 40 giọt trước khi ăn. Tối 40 giọt trước khi ngủ. Vì rất ít nên phải pha thêm nước vào thì mới uống dễ. Uống liên tục cả đời. Lượng rượu không đáng kể cho nên bất cứ ai cũng dùng được. Bốn mươi grams tỏi, uống khoảng 20 ngày thì hết, cho nên cứ sau 15 ngày thì ngâm một lọ nữa để gối đầu, mới có rượu để uống liên tục.

---o0o---

BẮP CẢI

Bắp cải thuộc họ cải (cruciferous vegetables), rất giàu chất bổ dưỡng, có đặc tính chống ung thư. Với 3.5 ounces bắp cải cung cấp đủ hàm lượng vitamin C cần thiết hàng ngày. Ngoài ra, bắp cải có chứa một hàm lượng hợp chất nitrogen đáng kể có tên khoa học là *indoles* có tác dụng giảm thiểu sự phát triển các mầm mống tế bào ung thư.

Trước kia, bắp cải chỉ có vào mùa đông ở xứ lạnh. Ngày nay, các nhà khoa học đã tạo giống để loại rau này có thể trồng ở xứ nóng và thu hoạch quanh năm. Có hàng trăm loại bắp cải khác nhau trên thế giới, nhưng ở Hoa Kỳ có ba loại căn bản: red cabbage, green cabbage, và savoy cabbage. Ngoài ra các siêu thị ở California còn có thêm hai loại du nhập từ Trung Hoa là napa cabbage (cải bắp thảo), và bob choy.

Ngay từ thời cổ La Mã, bắp cải đã được các thầy thuốc sử dụng để chữa các bệnh: chậm tiêu, táo bón, loét bao tử, nhóm bệnh ngoài da như mụn nhọt, ngứa.

Kết quả thử nghiệm của trường đại học y khoa Stanford (Mỹ) về trị loét bao tử bằng nước ép bắp cải cho thấy, 262 trong số 265 trường hợp đã khỏi bệnh sau 3 tuần điều trị. Hoạt chất trị lành vết loét dạ dày là sinh tố U (sinh tố ép từ nước bắp cải) - hợp chất có lưu huỳnh Methylmethiomin Sulfonium. Chất này đã được đưa vào công nghiệp dược phẩm trong thập niên 50 dưới tên đặc chế Epaclyn U.

Cách ép nước bắp cải tươi: lựa lá bắp cải tươi, không sâu, rửa sạch, nhúng nhanh vào nước sôi, để ráo rồi ép lấy nước. 1 kg bắp cải ép được 0,5 lít nước.

Loại nước này khó tồn trữ nên chỉ trữ trong tủ lạnh và chỉ dùng trong ngày. Uống nước này thường xuyên thay nước, mỗi ngày 1 lít, mỗi đợt uống 2 tháng liền. Uống nhiều đợt cho đến khi bệnh thuyên giảm. Trường hợp bệnh nặng, nôn nước chua, chỉ uống nước ép sau bữa ăn. Uống nước ép vẫn có thể dùng thêm các loại thuốc đau dạ dày khác, không sao cả.

Ngoài ra, bắp cải còn dùng để trị viêm ruột, đầy bụng, chàm tiêu, táo bón. Một vài thử nghiệm khác cho thấy, bắp cải làm giảm quá trình đồng hóa glucid và giảm lượng đường - huyết. Do có ít chất đường nên bắp cải có thể dùng cho người bị bệnh tiểu đường. Bắp cải có khả năng sinh nhiệt thấp, lại chứa acid taetrôid, một chất trị béo mập...

Những nghiên cứu khoa học khác cho thấy rằng nhóm người ăn thường xuyên bắp cải có tỷ lệ bị bệnh ung thư ruột colon and rectal cancer thấp hơn nhóm đối nghịch. Đối với thử nghiệm vào thú vật cũng cho những kết quả tương tự.

---o0o---

CÀ TÍM

Cà tím có tên khoa học là solanum melongema, họ cà. Thành phần của cà tím có 92% nước, 5,5% glucid, 1,3% protid, 0,2% lipit. Các khoáng chất (tính theo mg/100g) gồm: kali 220, phot pho 15, magiê 12, calcium 10, lưu huỳnh 15, clor 15, sắt 0,5, mangan 0,2, kẽm 0,2, đồng 0,1, iod 0,002. Các vitamin B1, B12, PP rất ít, nhiều chất nhầy.

Cà tím giúp trị các bệnh gan, mật, điều hòa tiêu hóa; ngoài ra có tác dụng lọc máu nhẹ, chống cholesterol và áp huyết cao. Kết hợp với tác dụng thông tiểu, cà tím là món ăn cho người bị bệnh cao huyết áp, bệnh thông phong.

Giống như các loại rau khác, cà tím không có chất béo và chất cholesterol. Tuy nhiên, theo các nhà khoa học Úc Đại Lợi, cà tím có đặc tính thẩm dầu rất nhanh hơn bất cứ một loại rau nào, họ đã thấy rằng cà tím thẩm thấu 83 grams chất béo trong 70 giây, bốn lần nhiều hơn khoai tây chiên, tức nhiều hơn 700 calories. Khi dùng cà tím trị bệnh nên ăn sống hoặc nướng là tốt nhất.

---o0o---

GIÁ ĐẬU

Giá đậu là hạt các loại đậu nảy mầm nên có tính chất của đậu cộng thêm tính chất của mầm chồi đang phát triển. Ở Á Châu người ta hay dùng giá đậu xanh (mung bean sprouts) và giá đậu nành (soybean sprouts). Người Hoa Kỳ thường hay dùng giá alfalfa. Tuy vậy người ta cũng ăn các loại giá khác như radish sprouts, lentil sprouts, sunflower sprouts, pea sprouts và red bean sprouts.

Giá đậu cung cấp một số vitamin B, C, Niacin, Folacin và iron. Trong bài này chúng tôi đặc biệt khảo sát loại giá đậu xanh mà người Việt chúng ta ưa dùng.

Giá đậu xanh có vị nhạt, tính mát, tác dụng vào hệ tiêu hóa. Có tính giải nhiệt, giải độc, trị khát. Có chức năng thông đường tiểu, tiêu thực, trị bụng đầy hơi, trị khô cổ, khản tiếng do nói nhiều.

Giá đậu xanh có thành phần hóa học khá đặc biệt, nhiều nước, ít protid, glucid, sắt, đồng, phốt pho, sinh tố nhóm B, C, E, phytosterol, các men tiêu hóa. Do khả năng sinh nhiệt thấp (ít calories), những người béo nên dùng giá đậu thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày.

Đặc biệt, giá đậu xanh có chứa nhiều vitamin E giúp hạn chế quá trình oxy hóa, giảm tiến trình lão hóa con người.

---o0o---

TRÁI BÍ (SQUASH)

Ở Hoa Kỳ, người ta phân chia ra làm hai loại bí, bí mùa Hạ (summer squashes), bao gồm zucchini xanh, zucchini vàng, trái su (chayote), và

crookneck; và bí mùa Đông (winter squashes) bao gồm pumpkin, acorn, butternut, hubbard và spaghetti.

Bí mùa Đông có chứa rất nhiều vitamin A, beta carotene, vitamin C và Folacin. Trong các loại bí mùa Đông này, bí butternut squash được xem là loại bổ dưỡng nhất. Với 1 cup bí butternut cắt vuông nhỏ tức khoảng 3,5 ounces cung cấp 45 calories, 12 grams carbohydrate, 1 gram protein, 4 mg muối, 7800 IU vitamin A tức 156% RDA cho người nam và 195% RDA cho phái nữ, 21mg vitamin C (35%), 34 mg magnesium (10%), và 352 mg potassium.

Bí mùa Đông là một loại rau quả dễ tồn trữ nhất. Nó có thể giữ lâu trên ba tháng trong nhiệt độ mát và khô. Nếu để trong tủ lạnh chỉ lưu giữ được khoảng từ một tuần đến hai tuần.

Ở Việt Nam chúng ta có bí đao, bầu, mướp và bí ngô. Tất cả các loại này cũng thuộc họ bầu bí.

---o0o---

RONG BIỂN (Seaweed)

Rong biển là một loại rau mọc ở dưới đáy biển, được xem là nguồn thực phẩm quan trọng cho dân chúng các vùng ven biển ở khắp nơi trên thế giới, từ Hawaii, đến Úc Đại Lợi, từ Nhật Bản, Đại Hàn đến Tô Cách Lan.

Rong biển được xếp loại thực phẩm tốt cho sức khỏe (healthful foods) bởi vì các nghiên cứu khoa học cho thấy rằng rong biển có chứa nhiều chất xơ và chất khoáng (minerals), nhất là calcium, potassium, magnesium, và iron.

Kombu, Wakame và Nori là các loại thực phẩm bằng rong biển rất phổ thông tại Nhật. Họ dùng để nấu canh, chiên, xào, gói cơm, và gói sushi. Bạn có thể tìm thấy các thực phẩm bằng rong biển dưới hình thức lá mỏng khô tại các health food stores và tại các siêu thị Việt Nam, Nhật Bản hay Đại Hàn.

Một vài điểm nhỏ cần lưu ý quý độc giả là khi mua thực phẩm rong biển nên mua loại đã được công nhận là loại rong biển gặt hái từ các vùng biển không ô nhiễm và phần lớn thực phẩm rong biển có chứa lượng muối hơi cao, vì thế những người bị bệnh cao áp huyết không nên ăn.

CHƯƠNG 12 - LUYỆN TẬP THỂ DỤC

Một chế độ dinh dưỡng tốt nhằm ngăn ngừa bệnh tật cần được hỗ trợ bởi chương trình luyện tập thể dục đều đặn. Luyện tập thể dục đều đặn sẽ giúp tăng cường hệ tim mạch, điều hòa năng lượng cơ thể và về lâu dài có thể làm chậm tiến trình lão hóa, kéo dài tuổi thọ của con người.

Quả thực như vậy, một cuộc nghiên cứu lớn và lâu được thực hiện bởi Dr. Steven Blair và Dr. Leon thuộc Institute for Aerobics Research, đăng tải trên tạp san y khoa JAMA của hội y sĩ Hoa Kỳ AMA cho biết rằng tập thể dục đều đặn sẽ có thể sống lâu.

Được chia làm năm nhóm với tổng số 10.224 đàn ông và 3.120 phụ nữ thử nghiệm đi bộ trên treadmill. Sau tám năm theo dõi, nhóm 1 ít tập nhất có tỷ lệ chết cao gấp ba lần nhóm thứ 5 tập nhiều nhất. Tuy nhiên, quan trọng hơn cả là nhóm thứ 2 tập đều đặn mỗi ngày 30 phút cũng đạt kết quả gần bằng nhóm thứ 5 chạy bộ 30 đến 40 miles một tuần.

Do kết quả thử nghiệm trên, các nhà khoa học kết luận rằng việc tập thể dục đều đặn hàng ngày với 30 phút là tốt nhất, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất.

Thật ra có nhiều phương pháp luyện tập thể dục, nhưng do kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi chọn đi bộ là phương pháp luyện tập thể dục, bởi vì ngoài việc đem lại kết quả cao, phương pháp này còn mang đến sự rủi ro chấn thương trong khi tập luyện thấp nhất so với các phương pháp khác.

Bạn có thể tập luyện với cường độ mạnh hơn và lâu hơn (intensity) nhưng không có nghĩa là bạn sẽ khỏe nhiều hơn. Yếu tố đều đặn (consistency) mới là điều quan trọng.

Nhiều nhà sinh lý học cũng cho rằng thuốc bổ tốt nhất cho cơ thể là thể dục, và trong các môn thể dục, thì đi bộ là tốt nhất, vì khi đi các cơ bàn chân, bắp chân, hông, đùi và bụng dưới, liên tục co giãn. Khi các cơ co giãn, chúng ép tĩnh mạch để đẩy máu về tim. Tim bơm máu mang theo ôxy cung cấp cho các tế bào và thải hồi chất thải. Nên biết, khi đứng yên, máu sẽ dồn xuống bụng, hông, đùi và bàn chân, máu lưu thông chậm lại, do đó tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu cung cấp đủ ôxy cho các tế bào.

Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi chỗ trong cơ thể, chuyển vận oxy và các chất dưỡng sinh khác nuôi dưỡng các tế bào, tạo năng lượng hoạt động cho con người. Luyện tập đều đặn cũng gia tăng tỷ trọng xương cốt, làm xương cốt cứng mạnh hơn, giảm áp suất máu, giảm sự thành lập các cục máu và đồng thời có tác dụng gia tăng hàm lượng cholesterol tốt HDL và giảm chất béo triglycerides trong máu.

Ngoài yếu tố luyện tập đều đặn hàng ngày 30 phút, bạn cần phải tập luyện với nhịp tim đập trong khoảng từ 65 đến 85 phần trăm nhịp tim đập tối đa của bạn. Nhịp tim đập tối đa của bạn được tính theo công thức: **220 trừ số tuổi của bạn.**

Thí dụ bạn 57 tuổi, nhịp tim đập tối đa của bạn là $220 - 57 = 163$. Do đó, khi bạn đi bộ trên máy treadmill hay đi bộ ngoài trời, nhịp tim đập của bạn phải được giữ trong khoảng từ 65% đến 85% nhịp tim đập tối đa 163 của bạn vừa tính, tức là trong khoảng 106 đến 138 nhịp tim đập mỗi phút, theo cách tính như sau: (a) $65\% \times 163 = 106$ (b) $85\% \times 163 = 138$.

Khi luyện tập bạn nên tập trung vào một đề mục nào đó, như theo dõi hơi thở vào ra, theo dõi bước chân đi hay quán tưởng một hình tượng tôn thờ tín ngưỡng hoặc một câu kinh. Chính sự tập trung tinh thần này cũng nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn.

Các nhà nghiên cứu đã cho biết rằng tập luyện đều đặn hàng ngày với nhịp tim đập trong khoảng cho phép như trên đem đến kết quả cao nhất. Tập luyện không đều đặn hay tập thấp hơn 65% hoặc cao hơn 85% đều không đạt kết quả mong muốn. Tập cao hơn 85% hay cao hơn nhịp tim đập tối đa (trên 100%) còn có thể gây chấn thương hoặc tử vong, như trường hợp điển hình của hai tài tử bóng rổ Boston Red Sox Tony Conigliaro và Peter Maravich chết khi đang chơi bóng rổ và lực sĩ dã trường Jacques Bussereau chết khi đang chạy 1984 New York Marathon.

Luyện tập thể dục bằng cách đi bộ đều đặn trong nhịp tim đập cho phép, cùng với chế độ dinh dưỡng tốt là những điều quan trọng nhất để ngăn ngừa bệnh tật. Nhiều người đã tìm thấy sức khỏe, hạnh phúc và sống lâu theo những nguyên tắc đơn giản đó.

CHƯƠNG 13 - GIỚI THIỆU CÔNG THỨC MÓN ĂN

Mục đích của chế độ dinh dưỡng bằng thực phẩm rau đậu là tạo sự cân bằng và hòa hợp các chất dinh dưỡng cần yếu cho cơ thể. Khi các thực phẩm nguyên chất được chế tác đúng cách, kết quả sẽ có tác dụng duy trì sức khỏe bền lâu.

Ngũ cốc nguyên chất, rau tươi, đậu tươi, và đậu khô là nền tảng của chế độ dinh dưỡng mới này. Nếu bạn chưa bao giờ ăn thực phẩm rau đậu, có thể những thực phẩm này xa lạ với bạn, nhưng không phải là khó tìm kiếm, bất kỳ ở siêu thị nào cũng có.

Kỹ thuật dùng để nấu nướng lý tưởng nhất là nấu bằng nồi áp suất, kế đến là hấp, rồi luộc và xào. Dùng nồi áp suất có thể tiết kiệm được phân nửa thời gian khi nấu các loại đậu. Tuy nhiên, đừng nấu split peas hay đậu lentils, vì nó có thể làm nghẹt ống thoát hơi an toàn. Nên dùng kỹ thuật hấp (steaming) để hấp các loại rau thay vì luộc nhằm lưu giữ các chất vitamin. Đối với món xào, nên dùng thật ít dầu và dùng loại dầu tốt như canola hay olive, có thể dùng một ít nước súp nấu sẵn thay thế dầu nếu bạn muốn.

---o0o---

KỸ THUẬT NẤU CÁC LOẠI ĐẬU KHÔ

Ngoại trừ đậu lentils và split peas, các loại đậu khác phải ngâm tối thiểu 4 tiếng đồng hồ, thường là ngâm qua đêm trước khi nấu. Dưới đây là bảng kê thời gian nấu các loại đậu:

Loại Đậu (1 cup)	Nước	Thời Gian Nấu	Sản Lượng
Aduki beans	3 cups	2 giờ	2 cups
Baby lima beans	2 cups	1 giờ 30 phút	1 3/4 cups
Black beans	4 cups	1 giờ 30 phút	2 cups
Black-eyed peas	3 cups	1 giờ	2 cups
Chick-peas	4 cups	3 giờ	2 1/2 cups
Kidney beans	3 cups	1 giờ 30 phút	2 cups
Lentils	3 cups	45 phút	2 1/4 cups
Lima beans	2 cups	1 giờ 30 phút	1 1/4 cups
Mung beans	2 1/2 cups	1 giờ 30 phút	2 cups
Navy beans	3 cups	2 giờ 30 phút	2 cups

Pinto beans	3 cups	2 giờ 30 phút	2 cups
Red beans	3 cups	3 giờ	2 cups
Split peas	3 cups	45 phút	2 1/4 cups

---o0o---

KỸ THUẬT NẤU NGŨ CỐC LỨT

Gạo Lứt (brown rice): Cứ một cup gạo lứt cần hai cup nước và khi chín sẽ cho khoảng ba cups cơm, dùng cho ba người ăn. Sau khi đãi sạch gạo, đổ chung với số lượng nước tương ứng, đặt vào nồi cơm điện, bật công tắc (turn on), chờ cho sôi đều xong là tắt (turn off) cho đến khi mặt nước cạn bằng với mặt gạo là bật công tắc lại (turn on), rồi để nó tự động tắt. Thời gian mất khoảng 55 phút. Cơm ăn không hết có thể để trong tủ lạnh dùng trong khoảng một tuần lễ. Nếu muốn để lâu hơn, nên chia ra từng phần rồi bỏ vào ngăn đông lạnh, khi ăn chỉ việc cho vào micro-wave hay bỏ vào non-stick pan để trên bếp lửa là cơm trở lại tình trạng nóng hổi bình thường.

Các loại ngũ cốc khác cũng tương tự, tuy thời gian và lượng nước tương ứng khác nhau dưới đây:

Loại ngũ cốc (1 cup)	Nước	Thời Gian Nấu	Sản Lượng (yield)
Gạo Lứt (brown rice)	2 cups	55 phút	3 cups
Yên mạch lứt (oats)	2 cups	1 giờ	2 1/2 cups
Kê (millet)	3 cups	45 phút	3 1/2 cups
Lúa mạch lứt (barley)	3 cups	45 phút	3 1/2 cups
Kiêu mạch (buckwheat)	2 cups	15 phút	2 1/2 cups
Gạo trắng thường	1 1/2 cups	20 phút	3 cups
Gạo hoang dã (wild rice)	3 cups	1 giờ	3 1/2 cups
Hạt lúa mì lứt (wheat)	3 cups	2 giờ	2 3/4 cups

Trong phần thứ hai của sách này bạn sẽ tìm thấy thực đơn (menu) cho các bữa ăn sáng, ăn trưa, và ăn chiều dùng một hay nhiều tuần lễ. Tất cả công thức món ăn (recipes) đều được đặt trên căn bản ít dầu, không cholesterol, và nhiều chất xơ. Dựa theo chương trình này bạn có thể sắp đặt việc đi mua sắm vật liệu cần thiết dùng cho cả tuần hay nửa tháng.

Bạn có thể áp dụng toàn thể các công thức món ăn này, hay cũng có thể áp dụng từng công thức món ăn mà bạn thích hoặc cũng có thể biến chế thành công thức món ăn riêng của bạn. Tuy nhiên bạn đừng nên đi ra ngoài các nguyên tắc mà chúng tôi đã nêu ra là: (1) Thay thế các thực phẩm có nguồn gốc thịt cá (animal sources) bằng các thực phẩm có nguồn gốc thực vật (plant foods). (2) Thay thế các thực phẩm tinh lọc (refined foods) bằng thực phẩm nguyên chất (unrefined foods). (3) Thay thế các thực phẩm đóng hộp bằng thực phẩm tươi (fresh), đông lạnh (frozen) và thực phẩm khô. (4) Giảm thiểu dầu, đường, muối, và bột ngọt.

Có một vài công thức món ăn mà chúng tôi dùng thực phẩm biến chế để chuyển tiếp (transition foods) hầu để giúp khẩu vị mới không xa lạ với khẩu vị cũ.

Mặc dầu sách cho nhiều công thức món ăn khác nhau, nhưng bạn có thể cần ít hơn bởi vì thức ăn còn dư có thể trở thành món ăn kế tiếp. Thí dụ thức ăn dư bữa ăn chiều sẽ trở thành thức ăn trưa ngày mai.

Có nhiều món như cơm gạo lứt, soups, và món kho bạn có thể nấu một lần cho một tuần. Chương trình nhiều công thức món ăn cho một tuần nhằm giúp bạn sửa soạn nhanh chóng và dễ dàng. Mặc dầu bạn sẽ tiêu nhiều thì giờ ở những lần đầu, nhưng những lần sau sẽ nhanh hơn.

Nếu bạn muốn ăn thêm snack giữa các bữa ăn, hãy chọn trái cây tươi hay khô. Trái cây khô do bạn làm tốt và sạch sẽ hơn. Trái cây khô mua ngoài thị trường thường có dầu loại phẩm chất xấu hay là mỡ heo.

Chúng tôi cũng giới thiệu một số công thức món ăn đặc biệt ba miền Việt Nam, như phở, bún Huế hay hủ tiếu Mỹ Tho, dùng cho các bữa ăn có tính cách tiệc tùng, thiết đãi bạn bè. Công thức được cung cấp với lượng gia vị thấp. Nếu muốn những món ăn này ngon và đậm đà như sở thích, quý bạn nên gia tăng lượng đường, muối, dầu và bột nêm. Ngoài ra, bên cạnh đó là một vài món ăn đặc biệt của dân tộc Trung Hoa như canh bát bửu, canh lục hòa; và của người Hoa Kỳ xuất xứ từ Mexico và Italy như spaghetti, taco, v..v.. Chúng tôi mời quý bạn bước vào khu vườn thiên nhiên, tuy mộc mạc đơn sơ nhưng tràn đầy sức sống, năng động, thích thú và mới lạ.

---o0o---

CHƯƠNG 14 - THỨC ĂN SÁNG

Cháo Yến Mạch (Hot Oatmeal)
Cháo Ngũ Cốc Lứt (Hot whole Grain Cereal)
Cháo Gạo Lứt
Scrambled Tofu

Đối với một số người Hoa Kỳ, bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó bắt đầu cho một ngày mới, cần nhiều năng lượng khởi động. Tuy nhiên, đa số các món ăn đều chứa nhiều cholesterol và chất béo bão hòa, như bacon, sausage và trứng gà. Đó là chưa kể đến bơ ăn với bánh mì, cream pha với cà phê.

Đối với người Việt chúng ta, thức ăn sáng bao gồm phở, hủ tiếu, bánh cuốn chả lụa, bánh mì bò kho và xôi lạp xưởng. vân...vân...; có lẽ cũng không thua gì mấy bữa ăn sáng của người Hoa Kỳ.

Liệu bạn có thể từ bỏ được những món ăn thân quen trên không? Thực tế, bạn không phải lo vì nhiều món ăn sáng tương tự như trên, được chế tạo bằng thực phẩm đậu nành, như soy sausage, soy bacon, scrambled tofu, phở chay, hủ tiếu chay. Tuy nhiên, với mục đích ngăn ngừa bệnh tật, chúng tôi đề nghị một số công thức món ăn sáng đơn giản, làm nhanh và nhiều bổ dưỡng dưới đây:

---o0o---

CHÁO YẾN MẠCH (HOT OATMEAL)

2 khẩu phần

- 1 cup yến mạch 100% natural whole grain Quaker oats
- 4 cups nước
- 1/4 cup nho khô (4 tablespoons)

Cho yến mạch vào song nhỏ nấu sôi khoảng từ ba đến năm phút, sau đó để nho khô vào trộn đều. Dùng nóng

Thành Phần Dinh Dưỡng (1 khẩu phần)

Calories 189

Total fat 3 g

Cholesterol 0 mg

Carbohydrate 27 g

Fiber 4 g

CHÁO NGŨ CỐC LỨT(HOT WHOLE GRAIN CEREAL)

2 khẩu phần

Món ăn sáng này đòi hỏi một vài phút sửa soạn vào buổi tối để sáng hôm sau ăn. Bạn có thể tìm mua những thực phẩm ngũ cốc nguyên chất tại các tiệm health food stores, natural food stores hay mail order.

- 1 tablespoon wheat berries (hạt lúa mì)

- 1 tablespoon rye berries (mạch đen)

- 1 tablespoon barley (kiều mạch)

- 1 tablespoon millet (gạo kê)

- 1 tablespoon rolled oats (yến mạch)

- 1 tablespoon oat bran (cám yến mạch)

- 2 tablespoon nho khô

- 2 cups nước lọc hay nước táo.

Xay năm loại ngũ cốc trên (ngoại trừ cám yến mạch) trong 30 giây. Cho hỗn hợp vừa xay vào nồi hòa cùng với nước lọc hay nước táo, cám yến mạch và nho khô. Đun sôi rồi hạ nhỏ lửa trong 10 phút. Tắt lửa, đậy nắp để qua đêm. Buổi sáng hâm nóng lại, ăn rất ngon và bổ.

Thành Phần Dinh Dưỡng (1 khẩu phần)

Calories 103

Protein 3 g

Fat 1 g

Carbohydrate 21 g

Cholesterol 0 mg

Sodium 4 mg

Fiber 2 g

---o0o---

CHÁO GẠO LỨT

2 khẩu phần

- 1 cup gạo lứt hạt tròn

- 2 1/2 cups nước lọc

- 2/3 cup sữa bột đậu nành hay non fat dry milk

- 1/4 teaspoon muối

- 1/4 cup nho khô

Rang gạo lứt trong chảo thật nóng khoảng 1 phút. Dùng grain mill, blender hay food processor xay thành bột. Trộn chung với vật liệu còn lại, đậy nắp để qua đêm trong tủ lạnh. Buổi sáng cho vào nồi nhỏ nấu sôi trong 5 phút. Ăn nóng.

Thành Phần Dinh Dưỡng (1 khẩu phần)

Calories 276

Protein 5 g

Fat 1 g

Carbohydrate 62 g

Cholesterol 0 mg

Sodium 274 mg

Fiber 3 g

---o0o---

SCRAMBLED TOFU

4 khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ (14 ounces) loại mềm
- 1/2 teaspoon dầu canola hay olive
- 1 tablespoon nước tương chay
- 1/4 cup nấm rơm, thái mỏng
- 2 tablespoons boa-rô (leek), hay hành tây (optional)
- 1 tablespoon bột ngò tây (parsley)

CÁCH LÀM

- Chiên vàng boa-rô với dầu, kế tiếp cho nấm vào.
- Đổ đậu hũ, nước tương vào chảo và khuấy đậu hũ cho nát thành miếng nhỏ. Tiếp tục sauté trong khoảng từ 3 đến 5 phút.
- Rắc bột tiêu và bột ngò tây.

Thành Phần Dinh Dưỡng (1 khẩu phần)

Calories 150

Protein 8 g

Fat 7 g

Carbohydrate 5 g

Fiber 2 g

Sodium 20 mg

Calcium 199 mg

Ăn với bánh mì lát whole wheat bread hay whole grain bread.

---o0o---

CHƯƠNG 15 - THỨC ĂN TRƯA

Eggless Egg Salad Sandwich

Barbecued-Tofu Sandwich

Taco

Một số lớn người Hoa Kỳ cho rằng bữa ăn trưa của họ là bữa ăn trên đường đi, và cho đó là một lối văn hóa riêng. Tuy nhiên, vẫn có những người khác thường ăn thư thả và thưởng thức bữa ăn trưa gần như là bữa ăn chính.

Trong chương này, chúng tôi giới thiệu một vài công thức món ăn trưa để bạn ăn trên đường đi hay ăn tại sở làm, tuy đơn giản nhưng vẫn đầy đủ chất bổ dưỡng. Nếu quý bạn về nhà với gia đình vào buổi trưa cũng có thể tùy nghi ăn nhanh hay ăn như bữa ăn chính. Bữa ăn trưa của người Việt Nam gần giống như bữa ăn tối.

Trong chương này chúng tôi giới thiệu với quý bạn một số thức ăn trưa đơn giản của người Hoa Kỳ ăn chay, tuy xa lạ với người Á Đông, nhưng không kém phần bổ dưỡng.

---o0o---

EGGLESS EGG SALAD SANDWICH

4 khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 7 ounces đậu hũ loại mềm hay regular (phần nửa hộp)

- 1/2 red bell pepper, cắt nhỏ

- 1 tablespoon boa-rô (leek) thái nhỏ (optional)
- 1 củ cà rốt nhỏ, cắt nhỏ
- 1 tablespoon cần tây tươi, cắt nhỏ
- 1 teaspoon ngò tây (optional)
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 2 teaspoons tofunaise hay soy mayonnaise
- 1/4 teaspoon muối
- 1/8 teaspoon black pepper
- 8 lát bánh mì loại whole grain

CÁCH LÀM

- Đậu hũ xả nước, luộc sôi xong để ráo nước.
- Dùng máy đánh bột, đánh nhuyễn tất cả nguyên liệu trên ngoại trừ bánh mì lát.
- Chia đều hỗn hợp thành bốn phần và cho vào giữa mỗi cặp lát bánh mì. Thêm rau xà lách và cá chua thái mỏng.

Thành Phần Dinh Dưỡng (cho một khẩu phần)

Calories 85

Protein 7 g

Fat 4 g

Carbohydrate 5 g

Fiber 1 g

---o0o---

BARBECUED-TOFU SANDWICH

4 khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại cứng (14-ounce), xả ráo nước, cắt thành 8 lát mỏng độ 1/2 inch dày, dùng giấy thấm khô nước.
- 1/4 teaspoon muối
- 1/2 cup boa rô (leek) thái nhỏ (optional)
- 1 cup sauce cà chua
- 1/2 tablespoon đường vàng
- 1 tablespoon dấm táo (cider vinegar)
- 1 tablespoon mù tạc (mustard)
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- 2 tablespoon dầu canola hay olive

CÁCH LÀM

- Dùng chảo nóng, để 1 tablespoon dầu canola hay olive và boa-rô vào xào (khoảng một phút), rồi cho các nguyên liệu còn lại, ngoại trừ đậu hũ và bánh mì lát. Khuấy đều cho sôi trong khoảng 3 phút. Nêm nếm cho vừa miệng. Tắt lửa.
- Trong khi đó, để 1 tablespoon dầu còn lại vào chảo thứ hai chiên vàng hai mặt đậu hũ. Dùng sauce vừa làm xong ở chảo thứ nhất đổ vào đậu hũ, hạ nhỏ lửa trong 5 phút.
- Kẹp 2 miếng vào giữa bánh mì lát hay bánh mì hamburger, cho thêm xà lách và cà chua thái mỏng nếu muốn.

Thành Phần Dinh Dưỡng (1 khẩu phần)

Calories 221

Protein 12.7 g

Fat 12 g

Cholesterol 0 mg

Fiber 1 g

Sodium 615 mg

Calcium 217 mg

---o0o---

TACO

4 khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại cứng (14-ounce), xả ráo nước hoặc
- 2 cups đậu pinto đã nấu chín xay thành bột nhuyễn
- 1/4 teaspoon muối
- 1/4 teaspoon ớt bột paprika
- 1/4 teaspoon ớt bột cayenne
- 1/4 teaspoon bột thìa là Ai Cập (cumin)
- 2 teaspoons chili powder
- 1/2 cup boa rô (leek) hay hành tây thái nhỏ
- 1 nhánh tỏi, băm nhỏ (optional)
- 1/2 cup cà chua loại sauce hay loại băm nhỏ
- 1/4 cup ngò tươi (cilantro), băm nhỏ
- 2 tablespoons chanh tươi hay lime juice
- 1 tablespoon tương mù tạc (mustard)
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- 2 tablespoons nước lọc hay 1 tablespoon dầu canola

CÁCH LÀM

- Dùng chảo nóng, để 1 tablespoon dầu canola hay olive, hành hay boa-rô vào xào, rồi cho các nguyên liệu còn lại, ngoại trừ cà chua, chanh và ngò. Khuấy đều cho sôi trong khoảng 5 phút. Nêm nếm cho vừa miệng. Cho cà chua, chanh và ngò, khuấy đều trong khoảng hai phút. Tắt lửa.

- Khi ăn, múc 3 hay 4 tablespoon nhân hỗn hợp vừa nấu vào bánh tortilla hay tacos, cho xà lách thái nhỏ, cà chua thái mỏng và avocado lên trên.

Thành Phần Dinh Dưỡng (1 khẩu phần 2 taco shells)

Calories 283

Protein 18 g

Fat 18 g

Carbohydrate 18 g

---o0o---

CHƯƠNG 16 - THỨC ĂN TỐI

Nước Súp (Stock)
Canh Khô Qua (Mướp Đắng)
Canh Bí Ngô
Canh Chua
Canh Củ Sen
Canh Lục Hòa
Canh Bát Bửu
Khoai Môn Xào Hột Điều
Nấm Đông Cô Xào Đậu Hũ
Rau Thập Cẩm Xào
Đậu Hũ Chiên Sả
Đậu Hũ Kho Thập Cẩm
Chả Đậu Hũ Nướng
Spaghetti Sốt Broccoli
Spaghetti Sốt Cà Chua

Đối với bất cứ một dân tộc nào, bữa ăn tối thường được coi là bữa ăn chính, chất bổ dưỡng không được coi là quan trọng mà sự thưởng thức bữa ăn ngon mới là điều quan trọng.

Đối với mục tiêu của quyển sách này thì ngược lại, ăn để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật là điều quan yếu. Vì thế trong lúc sửa soạn các món ăn, dù là sáng, trưa hay tối vẫn phải điều hòa các thực phẩm cho đầy đủ chất bổ dưỡng, luôn luôn lưu ý đến việc **giảm dầu, đường, muối, bột nê-m, và các chất bột tinh chế**. Thông thường bữa ăn tối của người Việt chúng ta gồm ba món: món canh, món xào và món kho.

Đối với món canh, người Trung Hoa không có thói quen uống nước trong bữa ăn, vì thế họ thường dùng canh, mà hầu hết là canh lỏng, trước khi ăn

các món ăn chính. Ngược lại người Việt Nam chúng ta dùng canh trong suốt bữa ăn với mục đích ăn cơm cho dễ và làm trơn các thức ăn khác xuống ruột.

Kỹ thuật nấu canh của người Việt Nam ở một số vùng thường có thói quen khử (phi) hành hay boa-rô (leek) thơm vàng với dầu, sau đó cho nhân, như nấm, tàu hũ..v..v..và nêm gia vị cho thấm, kế đó đổ nước vào nấu sôi, và sau cùng mới cho rau vào. Với món xào và kho cũng tương tự.

Trong chương này, chúng tôi xin giới thiệu đến quý bạn, vài món canh, món xào và món kho mà người Việt chúng ta thường ăn. Bên cạnh đó là một vài món của người Hoa Kỳ.

Để dễ dàng nấu các món canh, chúng tôi đề nghị quý bạn nên nấu một nồi nước súp trước, chiết ra từng phần nhỏ, mỗi phần khoảng 2 cups, để trong ngăn đông lạnh dùng dần. (hai cups nước súp này cộng với vật liệu sẽ thành một tô canh cho hai người ăn).

Điều cần biết là một thứ nước súp ngon cần phải được làm bằng nhiều thứ rau để không nặng một mùi vị nào quá và nước phải trong. Nước súp này là chất liệu căn bản cho các món ăn có nước như canh, phở, hủ tiếu, bún..v..v..

Hầu hết các công thức món ăn, chúng tôi chỉ cho gia vị muối, đường, bột nêm, và dầu với một hàm lượng thật thấp. Ban đầu quý bạn có thể gia tăng để phù hợp với khẩu vị của bạn, nhưng sau đó hãy giảm lại mức tối thiểu như chúng tôi đề nghị.

Về bột nêm chay, chúng tôi cũng đề nghị dùng loại natural vegetarian seasoning, có bày bán tại các tiệm thực phẩm chay. Có nhiều loại, nhưng loại natural vegetarian seasoning mang nhãn hiệu Chef's Magic Natural Vegetarian Seasoning của công ty All Vegetarian Inc. ở Hoa Kỳ và Spice of Natural Mushroom Drop của công ty Hsin Sui ở Taiwan, được làm bằng tinh bột nấm shiitake (shiitake mushroom extract powder), và tinh bột rau quả (vegetable & fruit powder), không có chất bột ngọt msg (monosodium glutamate) và chất hóa học preservative, theo như lời giới thiệu của nhà sản xuất.

---o0o---

NƯỚC SÚP (SOUP STOCKS)

NGUYÊN LIỆU

- 3 củ cà rốt lớn, gọt vỏ, cắt mỏng
- 1 cup boa-rô đã cắt (chopped leeks)
- 1 bắp cải loại trung, cắt làm 4 miếng
- 1 cải bắp thảo loại trung, cắt làm 4 miếng
- 1 trái su, gọt vỏ, cắt làm 8 miếng
- 1 củ sắn loại trung, cắt làm 8 miếng
- 1/2 lb. đậu que
- 2 trái táo, cắt làm 4 miếng
- 1 khúc mía dài khoảng một gang tay
- 1 teaspoon muối
- 1 teaspoon đường (optional)
- 1 teaspoon bột nêm chay (optional)
- 20 cups nước lọc

CÁCH LÀM

1. Các thứ kể trên rửa sạch, bỏ vào nồi chứa sẵn 20 cups nước lọc. Hầm khoảng hai tiếng, lọc và vắt nước hầm sang một cái nồi khác.
2. Nấu sôi, cho muối, đường, và bột nêm vegetarian mỗi thứ một teaspoon (hay tùy theo lượng nước và khẩu vị mặn nhạt của mỗi người), để sôi lại một phút, xong tắt lửa.
3. Nước súp này có thể nấu một lần thật nhiều. Chiết ra từng hộp đựng đồ ăn bằng plastic để trong tủ lạnh lâu khoảng năm ngày hay để đông lạnh lâu khoảng 3 tháng, dùng để nấu canh hoặc các món nước như bún, phở, mì nước..v..v..

CANH KHỔ QUA (STUFFED BITTER MELON SOUP)

Sáu khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 lb. khổ qua (mướp đắng) khoảng 2 trái
- 1/2 hộp đậu hũ loại regular (7-ounces)
- 1/2 ounce miến Tàu
- 1/2 ounce nấm mèo
- 1/2 ounce nấm đông cô
- 2 ounces nấm tươi
- 5 cups nước súp nấu sẵn
- 1 tablespoon bột ngô (cornstarch)
- 1/2 teaspoon đường
- 1/4 teaspoon muối (optional)
- 1/4 teaspoon tiêu
- 1/4 teaspoon bột nêm chay (optional)

CÁCH LÀM

1. Bóp nhỏ nửa hộp đậu hũ sống và vắt ráo nước.
2. Ngâm nấm đông cô và nấm mèo trong nước ấm khoảng 30 phút, rửa sạch, cắt bỏ phần chân nấm xong thái nhỏ.
3. Nấm tươi: rửa sạch, thái nhỏ.
4. Miến Tàu ngâm nước lạnh, rửa sạch và cắt thành khúc ngắn.
5. Trộn chung tất cả nguyên liệu vừa sơ soạn nói trên với gia vị gồm 1 tablespoon bột bắp, 1/2 teaspoon đường, 1/4 teaspoon muối (optional), 1/4 teaspoon tiêu, và 1/4 teaspoon bột nêm chay (optional).

6. Cắt trái mướp đắng thành từng khoanh tròn có bề dày khoảng 1-1/4 inch và bỏ ruột. Nhồi nhân nỏi ở đoạn 5 vào ruột khoanh mướp đắng. Hấp khoảng 5 phút.
7. Để mướp đắng đã hấp vào nồi với 5 cups nước súp đã nấu sẵn. BẮc lên bếp lửa nấu cho sôi và chín. Nêm thêm muối, đường, và bột nêm cho vừa khẩu vị, xong tắt lửa, đổ ra tô, rắc thêm tiêu và ngò tươi. Dùng nóng

---o0o---

CANH BÍ NGÔ

Sáu khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 2 pound bí ngô (nửa trái)
- 1/2 cup đậu xanh hay đậu phộng nguyên hạt, rửa sạch
- 1/2 cup hạt sen khô rửa sạch
- 1 củ cà rốt loại trung bình
- 7 ounces (198 g) đậu hũ tươi hay đã chiên (optional)
- 8 ounces nấm tươi
- 6 cups nước súp đã nấu sẵn

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sıra Soạn

- Bí ngô: để nguyên vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng vuông
- Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát tròn dày khoảng 1 cm.
- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm hai
- Đậu hũ: cắt miếng vuông 2 cm x 2 cm.

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Cho bí ngô, đậu xanh (đậu phộng) và cà rốt vào nồi cùng với 6 cups nước súp. Nấu sôi.
- Cho hạt sen vào, nấu cho đến khi bí ngô, hạt sen, cà rốt và đậu xanh (đậu phộng) chín thì cho đậu hũ và nấm vào. Đợi sôi trở lại tắt lửa.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu và ngò cho thơm.

Ghi Chú: Món canh này không cần nêm gia vị.

---o0o---

CANH CHUA

Sáu khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1/4 trái thơm loại nhỏ (khóm)
- 7 ounces (198 g) đậu hũ sống hoặc chiên (optional)
- 4 ounces nấm tươi
- 2 quả cà chua loại trung bình
- 1/2 cup đậu bắp (okara)
- 1 cup giá sống
- 5 cups nước súp đã nấu sẵn
- 1/2 teaspoon đường
- 1/4 teaspoon muối
- 1 teaspoon nước tương (optional)

- 1/2 teaspoon bột nêm chay (optional)

- ngò om hay rau ngò

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Trái thơm: rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng nhỏ.

- Cà chua: rửa sạch, cắt làm 8

- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm đôi nếu to.

- Đậu bắp: rửa sạch, cắt xéo thành từng miếng nhỏ

- Đậu hũ: cắt miếng vuông 2 cm x 2 cm.

- Ngò om hay rau ngò: cắt nhỏ

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu Đổ 5 cups nước súp vào nồi, cho đậu hũ, thơm, cà chua, đậu bắp, nấu sôi vừa chín. Kế đó cho nấm rơm tươi và giá đợi sôi lại, tắt lửa. Nêm nêm gia vị cho vừa ăn.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu cho thơm, cho vài cọng ngò hoặc ngò om, và vài lát ớt đỏ thái mỏng cho đẹp.

Chú Thích: nếu muốn hơi chua thì (1) mua me lọc lấy nước cho vào nước súp khi đang nấu, hoặc (2) khi nấu chín sẽ cho chanh vào vừa chua. Chỉ dùng một thứ, hoặc me hoặc chanh mà thôi.

---o0o---

CANH CỬ SEN

Sáu khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 củ sen tươi loại trung bình nặng khoảng 7 ounces
- 1/2 cup hạt sen khô hay tươi
- 5 cups nước súp đã nấu sẵn
- 4 ounces nấm tươi
- 7 ounces (198 g) đậu hũ tươi hay chiên (optional)
- 1/4 teaspoon muối
- 1 teaspoon nước tương (optional)
- 1/4 teaspoon bột nêm chay (optional)
- 1/4 teaspoon đường

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Củ sen: rửa sạch củ, gọt vỏ, cắt lát vừa miếng ăn. Ngâm trong 4 cups nước pha muối (1 teaspoon) khoảng 10 phút xong vắt hết nước ra.
- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm đôi.
- Đậu hũ: cắt miếng vuông 2 cm x 2 cm.

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Cho củ sen, hạt sen, và gia vị muối, đường, bột nêm vào nồi có chứa sẵn 5 cups nước súp.
- Nấu trong khoảng 30 phút, vừa chín thì cho nấm tươi và đậu hũ vào, để sôi lại là được.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu và ngò cho thơm.

CANH LỤC HÒA

Sáu khâu phân

NGUYÊN LIỆU

- 1/4 pound (120 g) nấm đông cô hay nấm hương
- 6 lát đương qui (Chinese angelica)
- 1 ounce (30 g) hạt sen khô
- 10 quả táo Tàu đỏ (Chinese red dates)
- 1/6 ounce (5 g) câu kỷ tử (kou chi tzu-wolfberry seeds)
- 7 ounces đậu hũ loại firm hay regular
- 1 miếng quế nhỏ (cinnamon)
- 1/4 teaspoon muối
- 1/4 teaspoon bột nêm chay (optional)
- 5 cups súp nấu sản
- 2 tablespoons dầu canola hay olive dùng để chiên đậu hũ

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Nấm đông cô: ngâm nước ấm khoảng 30 phút, rửa sạch, cắt bỏ chân và thái làm hai.

- Đương qui, hồng táo, hạt sen, câu kỷ tử: rửa sạch

Đậu hũ: rửa sạch, để ráo nước, cắt thành miếng vuông

3x2x1 cm, chiên vàng trong dầu canola nóng, vớt ra để ráo.

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Cho tất cả nguyên liệu cùng với 5 cup nước súp vào nồi nấu nhỏ lửa trong vòng 30 phút.

- Nêm nếm vừa ăn, rồi tắt lửa.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu cho thơm.

Chú Thích: Đơn qui có tác dụng bổ máu và điều hòa máu. Câu kỷ tử có tác dụng bổ thận, bổ gan và sáng mắt. Hồng táo có tác dụng điều hòa bộ tiêu hóa. Hạt sen giúp an thần.

---o0o---

CANH BÁT BỮU

Sáu khâu phần

NGUYÊN LIỆU

- 4 ounces tàu hũ ky miếng tươi (bean curd pockets)
- 3 lá tàu hũ ky loại frozen (tươi) (bean curd skin)
- 3 lá rong biển (roasted seaweed) Nori
- 2 ounces nấm đông cô (shiitake) hay nấm hương
- 1/4 ounce nấm mèo hay golden mushroom
- 3 lát đương qui (Chinese angelica)
- 10 quả hồng táo (Chinese red dates)
- 1/6 ounce (5 g) câu kỷ tử (kou chi tzu-wolfberry seeds)
- 1 ounce gừng, cắt lát

- 1 tablespoon boa-rô hay hành tươi thái nhỏ (optional)
- 2 teaspoon muối
- 1 teaspoon nước tương
- 1/4 teaspoon bột nêm chay (optional)
- 5 cups súp nấu saün
- 1 cups dầu canola hay olive dùng để chiên

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa Soạn

- Nấm đông cô và nấm mèo: ngâm nước ấm khoảng 30 phút, rửa sạch, cắt bỏ chân và thái thành sợi nhỏ.
- Tàu hũ ky miếng: cắt thành sợi nhỏ.
- Trộn chung tàu hũ ky, nấm đông cô, nấm mèo, 1/4 tsp muối, 1/4 tsp bột nêm chay, và 1/8 tsp tiêu và 1 Tsp hành thái nhỏ. Trộn đều rồi chia làm ba phần.

Giai Đoạn Hai: Cách Gói

- Tàu hũ ky lá: cắt vừa bằng kích thước lá rong biển Nori.
- Trải một lá rong biển Nori lên trên một lá tàu hũ ky, để nhân nói ở trên, cuộn chặt như cuộn chả giò. Hấp 5 phút. Cắt làm bốn phần, cho vào chảo dầu canola chiên vàng, vớt ra để ráo.

Giai Đoạn Ba: Cách Nấu

- Cho tất cả 12 cuộn vừa chiên, đương qui, hồng táo, câu kỷ tử cùng với 5 cups nước súp nấu saün vào nồi nấu nhỏ lửa khoảng 30 phút. Nêm 1 tsp nước tương, 1 tsp muối. Dùng nóng

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Múc ra tô, rắc thêm tiêu và ngò tươi cho thơm.

Chú Thích: Đơn qui có tác dụng bổ máu và điều hòa máu. Câu kỷ tử có tác dụng bổ thận, bổ gan và sáng mắt. Hồng táo có tác dụng điều hòa bộ tiêu hóa. Hạt sen giúp an thần.

---o0o---

KHOAI MÔN XÀO HỘT ĐIỀU

Sáu khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

12 ounces (340 g) khoai môn (taro)

2 1/2 ounces (70 g) trái thơm (pineapple) cắt lát vừa

1 3/4 ounces (50 g) cà rốt cắt lát mỏng (1 củ loại trung)

1 ounce (30 g) ớt xanh (green pepper) cắt hình vuông

1/3 ounce (10 g) nấm mèo (dried wood ears)

1/2 cup hạt điều rang

1 cup canola oil để chiên khoai môn

3 tablespoons bột mì

2 teaspoon đường nâu (brown sugar)

1/2 teaspoon muối

1 tablespoon ketchup

1 tablespoons đường

1 teaspoon bột bắp ngô

1 teaspoon dấm

1/2 cup nước lọc

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Nấm mèo: ngâm nước lạnh cho đến khi mềm, rửa sạch, cắt miếng nhỏ.
- Trộn 1 teaspoon bột bắp ngô với 2 tablespoons nước làm dung dịch bột bắp.
- Khoai môn: rửa sạch, hấp chín, lột vỏ, tán nhuyễn xong trộn 1/2 teaspoon đường, 1/2 teaspoon muối, 1/2 teaspoon bột nêm 1/2 teaspoon hành thái nhỏ, và 3 tablespoons bột mì.
- Chia tất cả ra làm 15 phần đều nhau, rồi vo thành hình trái olive.
- Đun nóng 3 cups dầu Canola khoảng 300 độ F và chiên khoai môn cho đến khi vàng rồi vớt ra để cho ráo dầu.

Giai Đoạn Ba: Cách Xào

- Đun nóng chảo với 1 tablespoon dầu. Cho ớt xanh, cà rốt, thơm, và nấm mèo vào xào hơi chín.
- Cho 1/2 cup nước lọc, 1 tablespoon ketchup, 1 teaspoon đường, 1 teaspoon dấm, và 1/4 teaspoon muối cho sôi.
- Đổ dung dịch bột bắp, trộn đều cho đến khi bột chín trong thì để khoai môn và hạt điều vào. Trộn đều trở lại. Món này dùng nóng, khi hạt điều còn cứng và thơm.

Giai Đoạn Bốn: Trình Bày

- Đổ món ăn ra đĩa, rắc tiêu và ngò cho thơm

---o0o---

NĂM ĐÔNG CÔ XÀO ĐẬU HŨ

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ 14 ounces loại firm
- 8 nắm đông cô loại trung bình
- 4 ounces nấm tươi
- 1 tablespoon dầu canola hay olive
- 1 tablespoon nước tương
- 1 teaspoon bột ngô (cornstarch)
- 1/4 teaspoon muối
- 1/4 teaspoon đường
- 1/4 cups boa-rô xắt mỏng (chopped leeks)
- 1/2 teaspoon bột nêm chay (optional)

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Nắm đông cô: ngâm nước ấm khoảng 30 phút, rửa sạch, vắt cho ráo nước, cắt bỏ chân và thái làm hai.
- Đậu hũ: rửa sạch, để ráo nước, cắt thành từng lát, chiên vàng trong dầu nóng, vớt ra để ráo.
- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm hai nếu to.
- Dung dịch bột ngô: trộn bột ngô với 2 tablespoons nước

Giai Đoạn Hai: Cách Xào

- Đun nóng chảo với 1 tablespoon dầu canola hay olive, cho boa rô vào trước, kế đến nấm đông cô vào xào đều. Thêm 1/2 cup nước, nấu nấm đông cô vừa chín.

- Cho đậu hũ, nấm tươi, muối, đường, nước tương, bột nê-m chay trộn đều cho thấm.

- Đổ dung dịch bột bắp ngô nói ở trên vào, trộn đều cho đến khi thấy bột trong là được.

Giai Đoạn Ba: trình bày

-Đẻ ra đĩa, rắc thêm tiêu bột và ngò cho thơm

---o0o---

RAU THẬP CẨM XÀO

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1/2 hộp đậu hũ 7 ounces (198 g)
- 4 ounces (100 g) cải bắp thảo hay bắp cải
- 4 ounces (100 g) cà rốt
- 5 nấm đông cô loại trung bình
- 4 ounces (100 g) đậu Hà-Lan (snow peas)
- 4 ounces (100 g) bông cải xanh (broccoli)
- 1 tablespoon canola oil hay olive oil
- 1 tablespoon nước tương
- 1/4 teaspoon muối
- 1/4 teaspoon đường
- 1 teaspoon bột ngô (cornstarch)
- 1/4 teaspoon bột nê-m chay (optional)

- 4 tablespoon nước lọc hay nước súp nấu sôi
- 1/4 cup boa-rô cắt nhỏ (chopped leek)

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sơ Sơ

- Nấm đông cô: ngâm nước ấm khoảng 30 phút, rửa sạch, vắt cho ráo nước, cắt bỏ chân và thái làm hai.
- Cà rốt: gọt vỏ, cắt lát mỏng
- Đậu Hà-Lan: cắt bỏ hai đầu
- Cải bắp thảo và bông cải xanh: cắt thành miếng vừa ăn
- Đậu hũ: rửa sạch, để ráo nước, cắt thành miếng vuông 3x2x1 cm, chiên vàng trong dầu canola nóng, vớt ra để ráo.
- Dung dịch bột ngô: trộn bột ngô với 2 tablespoons nước

Giai Đoạn Hai: Cách Xào

- Đun nóng chảo với 1 tablespoon dầu canola hay dầu olive, cho boa-rô trước, kế đến nấm đông cô vào xào đều trong khoảng một phút. Thêm 2 tablespoons nước lọc hay nước súp để nấm chín.
- Cho đậu hũ chiên và các vật liệu còn lại vào,
- Nêm tương, muối, đường, và bột nêm cho vừa ăn. Khi tất cả vừa chín thì cho dung dịch bột bắp ngô vào, chờ chín trong là được.

Giai Đoạn Ba: trình bày

- Đĩa ra đĩa, rắc thêm tiêu bột và ngò cho thơm

---o0o---

ĐẬU HŨ CHIÊN SẢ

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại firm 14-ounces
- 2 tablespoons sả băm nhỏ
- 1 trái ớt đỏ cay hay 1/2 teaspoon ớt khô
- 1 teaspoon muối
- 1/2 teaspoon đường
- 1 teaspoon bột nêm chay
- 1 tablespoon dầu canola hay dầu olive

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Đậu hũ rửa sạch, cắt miếng vừa để ráo nước.
- Sả và ớt băm nhỏ
- Trộn chung: sả, ớt, muối, đường, bột nêm, cho đều, nêm vừa ăn. Ướp hỗn hợp này vào đậu hũ, để khoảng một giờ hay lâu hơn cho thấm gia vị.

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Để chảo dầu nóng, cho đậu hũ vào chiên, vừa lửa, đậu vàng đều hai mặt, vớt ra để ráo dầu.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Cho đậu chiên ra đĩa, ăn kèm với dưa leo và cà chua thái mỏng

Cước Chú: Có thể thay sả ớt bằng bột cà ri để ướp đậu hũ

ĐẬU HŨ KHO THẬP CẨM

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại firm 14 ounces
- 1 củ cà rốt loại vừa (100 g)
- 1 hộp nấm rơm tươi (7 ounces)
- 100 g (4 ounces) đậu que (green bean)
- 100 g (4 ounces) bông cải trắng
- 4 ounces củ cải trắng
- 1/4 cup boa-rô (leek)
- 1 teaspoon canola oil
- 1 tablespoon nước tương
- 1/2 teaspoon muối
- 1/2 teaspoon đường
- 1/2 teaspoon bột nêm chay (optional)
- 1 tablespoon nước lọc

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sıra Soạn

- Cà rốt: gọt vỏ, cắt miếng
- Đậu que: cắt bỏ hai đầu, rửa sạch, cắt đôi
- Bông cải trắng: cắt thành miếng vừa ăn

- Củ cải trắng, rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng
- Nấm tươi, rửa sạch
- Boa-rô: lấy phần trắng, cắt miếng vừa
- Đậu hũ: cắt miếng vuông (cube) khoảng 3x2x1 cm, (chiên với dầu canola, khi đậu hũ vàng, vớt ra, để ráo dầu- optional).

Giai Đoạn Hai: cách kho

- Đun nóng chảo với 1 tablespoon dầu canola hay dầu olive, cho boa-rô trước tiếp cho đậu hũ, đậu que, cà rốt, bông cải trắng vào xào đều trong khoảng một đến ba phút. Thêm 1 tablespoon nước lọc để rau chín, nêm gia vị vừa ăn, hạ lửa, chờ cho đến khi đậu que chín mềm, thì cho nấm vào khoảng một phút là được.

Giai Đoạn ba: Trình Bày

- Đổ ra đĩa, rắc thêm tiêu bột và rau ngò cho thơm.

---o0o---

CHẢ ĐẬU HŨ NƯỚNG

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại regular 14 oz (396 g), luộc đậu hũ, để nguội, bóp nhỏ, vắt ráo nước
- 1 miếng meatless-Grillers hiệu Morningstar Farms 2 1/4 ounce (64 g) mỗi miếng, bóp nhỏ
- 1/3 củ cà rốt loại medium, gọt vỏ, cắt nhỏ
- 1/2 gói miến nhỏ, ngâm trong nước lạnh khoảng 15 phút, cắt nhỏ

- 1/2 củ boa-rô, cắt nhỏ
- 1 oz nấm mèo, ngâm trong nước ấm, rửa sạch, cắt nhỏ
- 1/2 quả cà chua, cắt nhỏ, nấu cho sền sệt hay
- 1 tablespoon sauce cà chua để lên mặt chả.
- 1 teaspoons muối
- 1 teaspoons bột nêm chay
- 1 teaspoons bột bắp
- 1/2 teaspoon tiêu
- 1/2 teaspoon đường

CÁCH LÀM

- Trộn đều tất cả nguyên liệu trên, ngoại trừ cà chua, đổ vào khay nhôm, bọc giấy nhôm - Turn on oven 350 độ F
- Để hỗn hợp vừa sửa soạn nói trên vào oven nướng trong khoảng 45 phút.
- Phết một lớp dung dịch cà chua lên trên mặt, xong nướng tiếp 15 phút nữa là được.
- Để nguội, cắt thành từng miếng vuông. Dùng nguội.

Trình Bày

- Chả đậu hũ dùng với dưa leo và cà chua cắt lát, hoặc làm cơm tấm bì chả.

---o0o---

SPAGHETTI SÓT BROCCOLI (SUPREME GREEN SPAGHETTI)

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 8 ounces spaghetti
- 1 pound bông cải xanh (broccoli)
- 4 ounces nấm tươi
- 1 tablespoon leek hay tỏi (optional)
- 1/4 teaspoon muối
- 1/4 teaspoon đường
- 1/2 teaspoon dầu canola
- 1/4 teaspoon bột nêm chay (optional)

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Spaghetti: để vào nồi nước sôi luộc cho mềm, khoảng 20 phút, vớt ráo nước, trút vào đĩa.
- Bông cải xanh: hấp chín mềm, bỏ vào máy xay nhỏ
- Nấm tươi: rửa sạch, băm nhỏ

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Nấm tươi xào với boia rô trên chảo dầu canola nóng và để bông cải xanh vừa xay, trộn đều, nêm muối, tiêu đường vừa ăn. Cho lên đĩa spaghetti.

---o0o---

SPAGHETTI SỐT CÀ CHUA

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 8 ounces spaghetti

- 1 cup nấm tươi, thái nhỏ
- 1 tablespoon boa-rô hay tỏi (optional)
- 1 củ hành tây loại trung bình, cắt nhỏ
- 5 cups cà chua tươi chín, băm nhỏ
- 1/2 cup cần tây, băm nhỏ
- 1/2 cup ớt bell xanh, băm nhỏ
- 1 cup sốt cà chua
- 1 teaspoon húng quế (basil) khô
- 1 teaspoon bột ngò khô
- 1/16 teaspoon tiêu
- 1/4 teaspoon muối
- 1/4 teaspoon đường
- 1 teaspoon dầu canola
- 1 lá nguyệt quế (bay leaf)

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sỉa Soạn

- Spaghetti: để vào nồi nước sôi luộc cho mềm, khoảng 20 phút, vớt ráo nước, trút vào đĩa.

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Nấm tươi xào với hành và tỏi trên chảo dầu canola nóng và để tất cả nguyên liệu còn lại vào, xào đều khoảng 20 phút, nêm nếm vừa ăn. Vớt lá nguyệt quế bỏ đi. Dùng nóng. Cho lên đĩa spaghetti.

Cước Chú: Có thể dùng spaghetti sauce có bán sẵn ngoài thị trường thay thế cho giai đoạn hai, nếu không có thì giờ.

---o0o---

CHƯƠNG 17 - NHỮNG MÓN ĂN ĐẶC BIỆT BA MIỀN VIỆT NAM

Phở Bắc
Bún Huế
Giò Lụa
Bún Măng
Hủ Tiếu Mỹ Tho
Chả Giò Chay
Bì Chay
Nước Tương Chua Ngọt
THỰC ĐƠN MẪU

---o0o---

PHỞ BẮC

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 5 cups nước súp chay (xem cách làm)
- Bánh phở tươi hay phở khô
- 14 oz đậu hũ
- 16 oz. nấm rơm tươi
- Giò lụa (xem cách làm)
- Ngò gai, húng quế, ngò, chanh, giá, ớt
- Một miếng quế nhỏ
- 5 cái hoa hồi

- 1 tablespoon hạt ngò khô
- 1/2 teaspoon ngũ vị hương
- Một củ gừng cỡ nhỏ

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sơ Sơ

- Đậu hũ để ráo nước, cắt làm bốn, ướp tiêu, muối, boa-rô, bột nêm chay, ngũ vị hương, cho thấm rồi chiên vàng. Sau đó cắt thành miếng nhỏ vừa ăn
- Nấm rơm tươi: rửa sạch, cắt làm ba. Xào nấm với dầu, boa rô, tiêu, muối, và bột nêm cho thấm.
- Giò lụa: Xắt lát mỏng
- Bánh phở tươi: nhúng nước sôi. Nếu là bánh phở khô, cần ngâm nước lạnh, xả sạch trước khi nhúng nước sôi.
- Các loại rau thơm: rửa sạch
- Gừng tươi: nướng vàng, đập dập

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Cho nước súp đã nấu sẵn vào nồi vừa đủ số lượng người ăn, nêm chút bột nêm chay và muối.
- Hoa hời, quế, hạt ngò khô, bỏ chung vào bao giấy cột chặt, thả vào nồi nước súp.
- Cho gừng đã nướng vàng vào nồi
- Nấu sôi nước súp khoảng 15 phút, nêm nêm vừa miệng.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Cho bánh phở vào tô, sắp giò lụa, nấm, đậu hũ, khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào bát phở, bỏ ngò, tiêu lên mặt tô.

- Ăn với húng quế, ngò gai, giá, tương phở, chanh và ớt.

Nguyên Tắc: Nước súp phải trong, ngọt, phẳng phất mùi gừng, quế và hồi.

Ghi Chú: Có thể dùng thực phẩm biến chế như ham chay thái lát, để cho thêm vào làm nhân.

---o0o---

BÚN HUẾ

Bốn khâu phân

NGUYÊN LIỆU

- 5 cups nước súp chay (xem cách làm)
- 1 gói bún sợi lớn
- 14 oz đậu hũ
- 16 oz. nắm rom tươi
- 1 cây giò lụa (xem cách làm)
- 1 cây mì căn (xem cách làm)
- 5 tép sả lớn
- Rau răm, ngò, chanh, giá, ớt tươi
- Ớt miếng loại khô và ớt bột màu
- Tương ớt, dầu ăn Canola, boa-rô
- Gia vị: muối, đường, bột nêm chay
- **1 tablespoon ớt miếng**
- **1 tablespoon ớt màu**
- **1 củ boa-rô phần trắng**

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sửa soạn

- Đậu hũ để ráo nước, cắt miếng vừa ăn, ướp tiêu, muối, boa rô, bột nêm chay, cho thấm rồi chiên vàng.
- Nấm rơm tươi : rửa sạch, cắt làm ba
- Bún khô: luộc nước sôi, để ráo
- Mì căn: cắt miếng vừa ăn, ướp nước tương, bột nêm, đường cho thấm
- Giò lụa: cắt lát
- Rau răm và ngò: mỗi thứ một bó, rửa sạch, cắt nhỏ
- Sả: ba tép cắt khúc, thả vào nồi nước súp, hai tép còn lại lấy phần củ cắt nhỏ rồi xay nhuyễn.
- Boa-rô: băm nhỏ

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

Cách làm ớt màu cay: Để 2 tablespoons dầu, boa-rô thái nhỏ, và một ít sả băm nhỏ vào chảo nóng. Khi thấy sả có màu vàng và thơm, cho ớt miếng khô và ớt bột màu vào, tắt lửa ngay, đổ ra lọc lấy dung dịch lỏng (bỏ xác) dùng để đổ vào nồi nước súp.

Cách làm nhân: cho 2 tablespoons dầu và boa-rô vào chảo nóng khử vàng, cho mì căn. Khi thấy mì căn vừa vàng thì cho đậu hũ và nấm rơm vào. Khi nấm vừa chín thì tắt lửa.

Cách làm nước súp: cho nước súp đã nấu sẵn vào nồi vừa đủ số lượng người ăn (5 cup cho năm người ăn), cho sả cắt khúc vào, nêm chút đường, bột nêm chay, muối.

- Nấu sôi nước súp khoảng 15 phút, nêm nếm vừa miệng. Khi sả chín, và nước súp có mùi thơm thì vớt bỏ sả khúc ra.
- Đổ dung dịch ớt màu nói ở đoạn trên vào.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Cho bún vào tô, sắp giò lụa, nấm, đậu hũ, mì căn, ham chay (optional), khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào tô bún, (vớt một ít nước màu rưới lên tô bún), cho rau răm, ngò, chanh và tiêu.

Nguyên Tắc: Nước súp phải trong, ngọt, phảng phát mùi sả, và thật cay mới đúng hương vị Huế. Ngoài ra phải cần có mùi vị rau răm khi ăn mới phù hợp món ăn miền Trung này.

Ghi Chú: Có thể dùng thực phẩm biến chế như ham chay thái lát, để cho thêm vào làm nhân.

---o0o---

GIÒ LỤA

NGUYÊN LIỆU

- Một liếp tàu hũ ky lá (dried soy-bean sheet) 16 ounces
- Một củ boa-rô (leek) phân củ, thái nhỏ
- 3/4 teaspoon muối
- 1/2 teaspoon bột nêm
- 1/4 teaspoon đường
- Một ít tiêu bột hay tiêu hạt tùy ý
- Lá chuối và dây để gói

CÁCH LÀM

- Ngâm tàu hũ ky lá trong nước ấm khoảng hai mươi phút cho mềm, vớt ra xả sạch.

- Luộc tàu hũ ky trong nước sôi khoảng 20 phút. Khi nào thấy mềm thì vớt ra, để ráo nước. Có thể cho 1/2 teaspoon baking soda vào nước sôi để luộc cho mau mềm, nhưng đừng để mềm quá)
- Cho muối và đường vào tàu hũ ky, để khoảng 15 phút cho thấm, sau đó vắt thật khô, xong cho tiêu, bột nêm và boa-rô đã phi thơm vào trộn đều. Nêm nếm vừa miệng.
- Để tàu hũ ky đã trộn lên lá chuối, bó tròn như đòn bánh tét, lấy dây buộc xung quanh. Nếu cần, bọc thêm một lớp giấy nhôm ở ngoài. (Phải gói thật chặt)
- Để giò lụa vừa gói xong vào nồi nước sôi, luộc khoảng một tiếng đồng hồ, vớt ra để nguội, cắt tủ lạnh.
- Chả để nguội mới cắt thì mặt chả mới mịn.

---o0o---

BÚN MĂNG

Bốn khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 14 oz. (396 g) đậu hũ tươi
- 1 pound măng khô
- 10 nắm đông cô hay nắm hương
- một cây mì căn
- một gói bún khô
- gừng, chanh, ớt
- 5 cups nước súp đã nấu sẵn
- 1/4 cup boa-rô xắt mỏng (chopped leeks)

- 2 tablespoons dầu canola
- 1 teaspoon muối
- 1 teaspoon bột nêm chay natural vegetarian seasoning
- 2 tablespoons nước tương

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sơ Sơ

- Đậu hũ: cắt thành từng miếng nhỏ, khoảng 3x2x1 cm, chiên với dầu canola thật nóng, cho đến khi vàng, vớt ra, để ráo dầu.
- Nấm đông cô hay nấm hương: ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút cắt miếng.
- Mì căn: thái miếng vừa ăn, ướp đường, nước tương, bột nêm chay xong để khoảng một giờ cho thấm.
- Đun nóng chảo với 1 tablespoon dầu cho boarô trước, sau đó cho mì căn, đậu hũ, nấm đông cô hay nấm hương, nêm gia vị và xào đều cho thấm.
- Măng khô: ngâm nước ấm một đêm, xả sạch, rồi luộc độ 20 phút vớt ra rửa bằng nước lạnh, rồi lại đem luộc như thế lần thứ hai hoặc lần thứ ba cho đến khi mềm, rửa sạch vắt khô nước, chọn những phần non cắt thành miếng vừa ăn.

Ướp với gia vị.

- Bún khô: bắc nước sôi, luộc vừa mềm, xong xả nước lạnh rồi để ráo nước.

Giai Đoạn Hai: Cách Nấu

- Đổ 5 cups nước súp vào nồi, có thể thêm vào vài lát gừng nấu sôi, cho măng vào hầm vừa mềm, kế đó cho đậu hũ, mì căn và nấm, đợi sôi lại và nêm nếm cho vừa miệng, rồi tắt lửa.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Khi ăn, bỏ bún vào tô, múc nước súp có măng, nấm, đậu hũ, rắc tiêu, ngò.

- Có thể cho thêm nước tương gừng nếu muốn.

---o0o---

HỦ TIẾU NAM VANG

Bốn khâu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 bó hủ tiếu dai
- 1 cây chả lụa chay
- 2 cây mì căn
- 1 miếng tàu hũ ky lá
- 1 hộp nấm tươi
- 1 hộp đậu hũ (14-ounce)
- rau, giá, chanh, ớt, ngò, hẹ, cần tàu
- 1 củ boa-rô
- 1 teaspoon muối, 1 teaspoon bột nêm chay, 2 teaspoon nước tương, 1/8 teaspoon tiêu

CÁCH LÀM

- Hủ tiếu nhúng nước sôi, xả nước lạnh, để ráo nước
- Chả lụa chay cắt lát mỏng
- Mì căn ướp gia vị khoảng 1 giờ, cắt lát mỏng, xào sơ cho thơm.
- Tàu hũ ky: chiên vàng, cắt thành miếng vừa ăn
- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm ba, nêm gia vị, xào sơ.

- Đậu hũ: để ráo nước, cắt làm tư, ướp gia vị cho thấm xong chiên vàng, sau đó cắt lát mỏng vừa ăn.

- Ngò, cần và hẹ: rửa sạch, cắt khúc

- Boarô: cho dầu xào vàng thơm mới vớt ra, để riêng.

- Nước lèo: Dùng nước súp sảün có, đun sôi, nêm gia vị cho vừa.

Giai Đoạn Ba: Trình Bày

- Cho giá sống, hẹ và hủ tiêu vào tô, trên sắp giò lụa, nấm, đậu hũ, tàu hũ ky, mì căn, và một ít boarô đã khử. Khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào.

- Ăn thêm với xà lách, cần tây, chanh và ớt

---o0o---

CHẢ GIÒ CHAY(VEGETARIAN SPRING ROLLS)

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại regular 14 oz

- 4 củ cà rốt loại medium

- 1 pack of 20 or 25 spring roll skins (roll wrappers)

- 4 ounces nấm đông cô

- 1 gói miến nhỏ

- 1 củ boarô, cắt nhỏ

- 2 ounces nấm mèo

- 6 củ khoai môn nhỏ hay 1 củ khoai tây

- 1 củ sắn tươi

- 1 củ boa-rô
- 4 ounces đậu xanh chà vỏ (peeled split mung bean)
- 1 1/2 teaspoons muối
- 2 teaspoons bột nêm chay
- 1 teaspoon tiêu
- 1 teaspoon đường
- 4 cups dầu canola để chiên

CÁCH LÀM

Giai Đoạn Một: Sủi Sọan

- Củ sắn và cà rốt: thái chỉ, vắt thật ráo nước
- Nấm đông cô: ngâm nước ấm, rửa sạch, cắt thành sợi nhỏ.
- Nấm mèo: ngâm nước lạnh, rửa sạch, cắt thành sợi nhỏ
- Đậu hũ: cắt thành lát mỏng, chiên vàng, sau đó cắt thành sợi nhỏ
- Khoai môn hoặc khoai tây: bào vỏ, rửa sạch, cắt thành sợi nhỏ
- Miến: ngâm nước lạnh, cắt ngắn
- Đậu xanh: ngâm nước lạnh cho mềm, hấp vừa chín, chà nhuyễn
- Boa-rô: cắt nhỏ

Giai Đoạn Hai: Trộn Nhân

- Trộn tất cả nấm đông cô, nấm mèo, đậu hũ, củ sắn, cà rốt, đậu xanh, khoai môn, miến, boa-rô và gia vị vào. Nêm nếm cho vừa miệng. (Có thể ướp riêng mỗi thứ cho thấm trước khi trộn chung)

Giai Đoạn Ba: Gói và Chiên

- Phân thành từng phần nhỏ mỗi phần khoảng hai tablespoons nhân, gói trong roll wrapper, thành dạng hình tròn ống. Dán lại bằng hỗn hợp nước bột mì.

- Làm nóng chảo dầu khoảng 350 độ F (177 độ C). Chiên ngập trong dầu sôi cho đến khi có màu vàng là được.

---o0o---

BÌ CHAY

Sáu khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

- 1 hộp đậu hũ loại firm, 14 ounce
- 1 củ sắn loại vừa
- 2 củ khoai tây loại vừa
- 1 gói miến nhỏ
- 3 lát ham chay Nhật
- 1 ounce thính bột
- 1 teaspoon tiêu
- 1 teaspoon bột nêm chay
- 1 teaspoon muối
- 1/2 teaspoon đường

- 2 cups dầu canola dùng để chiên

SỬA SOẠN

- Đậu hũ để ráo nước, cắt lát mỏng, chiên vàng, cắt thành sợi nhỏ
- Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, cắt làm tư, chiên vàng rồi cắt thành sợi nhỏ
- Khoai tây: gọt vỏ, cắt sợi nhỏ, rửa sạch để thật ráo nước, chiên vàng
- Miến: nhúng nước sôi khoảng 45 giây, vớt ra cắt ngắn
- Ham chay chiên sơ, cắt thành sợi nhỏ.

CÁCH LÀM

- Trộn chung các thứ đậu hũ, củ sắn, khoai tây, miến và ham.
- Nêm gia vị cho vừa ăn. Sau cùng trộn bột tinh cho đều.

Trình Bày:

Bì chay có thể dùng để làm thành các món ăn sáng như bánh mì bì, cơm tấm bì, bún bì và bì cuốn. Ăn kèm với nước tương chua ngọt và đồ chua. (xem công thức làm)

---o0o---

NƯỚC TƯƠNG CHUA NGỌT

NGUYÊN LIỆU

- 1 cup trái thơm cắt nhỏ
- 2 tablespoons nước tương
- 1 trái chanh loại medium
- 1 tablespoon đường

- 1/2 tablespoon muối
- 1 teaspoon bột nêm chay
- 1 teaspoon ớt đỏ cay vừa, băm nhỏ
- 1 củ cà rốt nhỏ, cắt thành sợi nhỏ
- 1 cup nước lọc hay nước dừa Xiêm

CÁCH LÀM

- Thơm gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ vắt lấy nước.
- Trộn chung nước thơm, nước lọc, nước tương, đường, muối, bột nêm
- Nấu sôi, nêm vừa miệng ăn.
- Để nguội, cho boa-rô, chanh, cà rốt và ớt đỏ. Nêm vừa chua vừa ngọt là được.

---o0o---

THỰC ĐƠN MẪU

Thực đơn mẫu dưới đây nhằm phác họa một nét đại cương cho những người mới làm quen với chế độ dinh dưỡng mới. Bạn có thể uyển chuyển áp dụng hay có thể làm các món khác theo ý của bạn nhưng điều cốt yếu là nên cân bằng các nhóm thực phẩm.

THỰC ĐƠN THỨ 2		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước cam tươi	Eggless egg salad sandwich	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 muffin ngũ cốc lứt	1 1/2 cup canh bí ngô
1 cup cháo yến mạch	1 trái táo hay chuối	1 cup đậu hũ chiên xả
1 củ khoai lang hấp	1 cup bắp cải hấp	1 cup xà lách trộn

THỰC ĐƠN THỨ 3		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước bưởi tươi	barbecued-tofu sandwich	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 trái cam tươi hay táo	1 1/2 cup canh bí đao
1 cup cháo ngũ cốc lứt	1 cup broccoli hấp	1 cup nấm đông cô xào tofu
1 lát bánh mì lứt toast		1 cup xà lách trộn dầu olive
THỰC ĐƠN THỨ 4		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước cam tươi	tacos chay	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 trái táo hay cam tươi	1 1/2 cup canh rau mồng tơi
1 scrambled tofu	1 trái bắp ngô hấp	1 cup đậu hũ sốt cà chua
1 củ khoai lang hấp	1 bánh ngũ cốc lứt	1 cup đậu que xào
THỰC ĐƠN THỨ 5		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước nho tươi	Eggless egg salad sandwich	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 cup baby carrot	1 1/2 cup canh chua
1 cup cháo gạo lứt	1 trái táo hay chuối	1 cup rau thập cẩm xào
1 củ khoai lang hấp	1 bánh oatmeal raisin	1 cup xà lách trộn dầu olive
THỰC ĐƠN THỨ 6		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước cà rốt tươi	1 spaghetti sốt broccoli	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 quả chuối	1 1/2 cup canh lục hòa
2 lát bánh mì whole wheat	1 trái táo	3/4 cup đậu hũ chiên xả
1 củ khoai lang hấp	1 muffin ngũ cốc lứt	1 cup rau sống trộn dầu olive

		1 cup giá đậu nành xào
THỰC ĐƠN THỨ 7		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước bưởi tươi	barbecued-tofu sandwich	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 trái cam tươi hay táo	1 1/2 cup canh khổ qua
1 oat bran muffins	1 oatmeal raisin cookie	1 cup nấm đông cô xào tofu
1 lát bánh mì lứt toast	1 cup broccoli hấp	3/4 cup đậu hũ kho tương hột
THỰC ĐƠN CHỦ NHẬT		
Sáng	Trưa	Tối
1 cup nước táo	1 spaghetti sốt cà chua	1 1/2 cup cơm gạo lứt
1 cup sữa đậu nành	1 trái cam hay chuối	1 1/2 cup canh bát bửu
1 scrambled tofu	1 cup rau cải xanh hấp	1 cup bông cải trắng xào nấm
1 củ khoai lang hấp	1 bánh ngũ cốc lứt	3/4 cup đậu hũ luộc
		1 cup rau xà lách trộn

Chú Thích:

- Sau bữa ăn sáng và ăn tối có thể dùng trà kiều mạch (roasted barley tea), trà gạo lứt (roasted brown rice) hay trà khổ qua (trang 92) thay thế cho cà phê.
- Roasted brown rice và roasted barley có bán tại các chợ Đại Hàn.
- Sau bữa ăn trưa nên dùng nước trái cây tươi thay vì dùng nước ngọt.
- Nên ăn cơm gạo lứt với 1 tablespoon muối mè vào mỗi bữa ăn tối.

---o0o---

CHƯƠNG 18 - GIẢI ĐÁP CÂU HỎI

HỎI. Xin cho biết có mấy loại ăn chay của người Hoa Kỳ?

ĐÁP. Ăn chay là tiếng dịch từ chữ vegetarian. Vegetarian chỉ chung cho những người không ăn thịt động vật. Thịt động vật được định nghĩa là thịt các loài sinh vật có cảm giác và tự cử động được, tức là các sinh vật biết đi, biết bò, biết cọ quây, biết bay và biết bơi. Hiện nay có khoảng 12 triệu rưỡi Hoa Kỳ ăn chay, được phân chia làm bốn loại theo nhu cầu và sở thích: (1) Lacto-Ovo Vegetarian: không ăn thịt động vật, nhưng ăn trứng, uống sữa và các phó sản của sữa như bơ, cheese, và phó mát. (2) Ovo Vegetarian: không ăn thịt động vật và uống sữa, nhưng ăn trứng. (3) Lacto Vegetarian: không ăn thịt động vật và trứng, nhưng uống sữa và các phó sản của sữa như bơ, phó mát. (4) Vegan: không ăn bất cứ loại thịt động vật nào, không ăn trứng, không uống sữa và không ăn các sản phẩm của sữa, cũng như không tiêu dùng các vật dụng có liên hệ tới sự sống của con vật như mặc áo lụa và áo lông thú, mang dây, bóp, ví bằng da cá sấu, da bò, ăn mật ong.

HỎI. Xin cho biết mục đích ăn chay của đạo Phật có giống mục đích ăn chay của người Tây Phương không?

ĐÁP. Mục đích ăn chay của đạo Phật là tôn trọng và bảo vệ sự sống. Tôn trọng sự sống là đặc điểm của Phật giáo. Không sát sanh là giới luật và ăn chay là chính sách thực hành cụ thể cho đặc điểm ấy. Đạo Phật xem sự sống là tối thượng, là trên tất cả. Hết thấy cái gì có sự sống, có cảm giác và tự cử động được, từ con giun con dế đến con bò con voi là người Phật tử phải dốc lòng bảo vệ sự sống ấy. "Giết sự sống để nuôi sự sống là mê muội mà vì tham sống nên hại sự sống cũng là vô minh. Cho nên tôn trọng sự sống không những bằng cách giúp nhau để sống còn, mà còn có khi phải hy sinh sự sống để bảo vệ sự sống, nghĩa là có khi tiêu cực như ăn chay để cứu muôn loài, có khi tích cực như "thay khổ cho chúng sanh" để cứu vạn loại. Đạo Phật đặc biệt chú trọng và nêu cao chủ nghĩa lợi tha, nhưng chữ lợi ấy là phải hướng về mục đích tôn trọng sự sống." Còn mục đích ăn chay của người Tây Phương mà đa phần là bảo vệ sức khỏe cho bản thân, mang nặng tính vị kỷ, khác với mục đích của Phật giáo, tuy rằng cũng có rất nhiều người (khoảng 4% của 12,5 triệu người) là có mục đích tương tự như đạo Phật. Bác sĩ Albert Schweitzer, người đã đoạt giải Nobel về hòa bình đại diện cho những người này. Ông nói rằng: "không giết sinh vật kể cả côn trùng, không ăn bất cứ cái gì mà trước kia đã từng sống." (Animal, Nature and Albert Schweitzer, page 40)

HỎI. Tôi nghe nói rượu vang và bia không được coi là thực phẩm chay, điều này có đúng không?

ĐÁP. Những người ăn chay loại vegan không ăn bất cứ loại thịt nào, bao gồm trứng sữa bơ và các thực phẩm có nguồn gốc từ thịt. Sự chọn lựa này là một cách sống từ bi, không bạo động, nên họ không ăn và sử dụng bất cứ thực phẩm hay vật dụng gì có dính dáng đến sự đau đớn hay tổn hại loài vật. Mặc dầu rượu vang làm từ trái nho và bia làm từ ngũ cốc, nhưng các nhà sản xuất đã dùng một vài chất lấy từ thịt động vật trong khi chế biến. Những chất ấy bao gồm lòng trắng trứng gà, máu khô, chất casein, caseinate trong sữa bò, chất than của xương bò và heo, chất gelatin trong da, gân và xương thú vật, chất isinglass trong bong bóng của cá tầm, một loại cá nước ngọt. Chúng tôi biết có một số nhà sản xuất rượu vang làm rượu vang chay như Hallcrest Vineyards at (408) 335-4441 và Frey Vineyards at (800) 760-3739.

HỎI. Xin hỏi bao nhiêu thú vật bị giết hàng năm tại Hoa Kỳ để làm thực phẩm?

ĐÁP. Theo thống kê của cơ quan USDA cho biết là trong năm 1988 có tất cả 8,4 tỷ con vật bị giết để làm thức ăn cho con người. Trong năm 1999 số lượng thú vật bị giết là 9,7 tỷ gia tăng 3,1% so với năm 1998. Con số này bao gồm 41,8 triệu con bê và thú gia cầm, 115 triệu con heo, 4,4 triệu con cừu, 303,7 triệu con gà tây, 8,8 tỷ con gà giò dùng để nướng, 459 triệu con gà mái, và 25 triệu con vịt. Toàn thế giới là 43,2 tỷ con vật bị giết trong năm 1988.

HỎI. Tại sao những người ăn chay không uống sữa và ăn trứng?

ĐÁP. Với mục đích ăn chay là ngăn ngừa bệnh tật như chủ đề của cuốn sách này thì có hai lý do chính để người ta không ăn trứng gà là: (thứ nhất) giảm cholesterol vì một lòng đỏ trứng gà loại vừa có chứa tới 213 mg cholesterol và cứ mỗi 100 mg cholesterol chúng ta ăn vào, hàm lượng cholesterol trong máu gia tăng lên nửa chặm (0.5) và (thứ hai) ngăn ngừa bệnh có thể gây chết người do vi khuẩn salmonella trong trứng đem lại. Với sữa bò và các phó sản của sữa cũng vậy, chứa nhiều chất béo bão hòa và chất cholesterol, không tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, giống như thịt động vật, sữa bò và các phó sản của sữa thường bị nhiễm độc (contaminated), từ thuốc diệt trùng (pesticides) cho đến thuốc kháng sinh (antibiotic), chất kích thích tố BGH làm cho bò nhiều sữa, có trong sữa bò có thể đem lại những nguy cơ về chứng bệnh ung thư vú và tử cung của phụ nữ. Đó là chưa kể đến sữa bò có liên hệ đến bệnh tiểu đường loại I, Insulin-dependent. Các khoa học gia đã tìm thấy những chứng cứ cho rằng chất kháng sinh trong sữa bò

đã phá hủy các tế bào sản xuất ra insulin trong cơ thể. Riêng những người ăn chay loại vegan hay những người Phật Giáo không ăn trứng uống sữa vì lòng từ bi. Họ không muốn làm đau đớn đến con bò phải chịu đựng cực khổ vắt sữa cho người uống hay con gà mái để đẻ trứng hàng ngày để cung cấp trứng cho người ăn.

HỎI: Xin cho biết loại thực phẩm rau đậu nào có nhiều calcium và iron nhất.

ĐÁP: Nguồn thực vật chứa nhiều calcium nhất là các loại rau có lá xanh đậm như cải xoăn (kale), collards, mustard and turnip greens, ngoài trừ spinach, Swiss chard, and beet greens. Bông cải xanh (broccoli) và bok choy cũng chứa nhiều calcium. Nhiều loại đậu như pinto và đậu đen cũng cung cấp nhiều calcium nhưng không được hấp thụ vào cơ thể nhiều bằng rau xanh. Đậu hũ và các loại sữa đậu nành có cho thêm calcium cũng là nguồn cung cấp calcium đáng kể. Còn nguồn cung cấp iron là ngũ cốc nguyên chất. Một vài loại trái cây khô như apricots và prunes, cùng là bí ngô, củ cải và Brussels sprouts. Rong biển cũng là nguồn cung cấp iron.

HỎI: Cháu 15 tuổi và đã ăn chay loại vegan được hơn hai tháng. Cháu đã thực hành lối ăn chay vegan này ngay mà không qua các giai đoạn chuyển tiếp hay qua các loại ăn chay vòng vòng khác. Điều này tốt hay xấu thưa cô chú?

ĐÁP: Không xấu mà rất tốt với điều kiện cháu luôn luôn giữ sự cân bằng trong chế độ dinh dưỡng mới của cháu. Cháu nên ăn đủ các loại thực phẩm theo tỷ lệ của bốn nhóm 50-20-20-10. Ngoài ra, cháu phải lưu ý đến một vài điều, phải đầy đủ calcium, vitamin B-12 trong các bữa ăn hàng ngày và ra ngoài nắng đủ để hấp thu vitamin D hay ăn loại thực phẩm nào có loại vitamin này. Cháu đã làm một sự chọn lựa hay và khôn ngoan.

HỎI: Tôi đã chuyển đổi chế độ dinh dưỡng thịt qua chế độ dinh dưỡng chay nhằm giảm cholesterol. Tôi ăn rất nhiều ngũ cốc nguyên chất, đậu, rau và trái cây, dùng ít sữa non-fat và hầu như không ăn high fat foods. Tôi không ăn đậu hũ và sữa đậu nành hay thực phẩm chay khác chứa nhiều chất béo. Sau ba tháng cholesterol xuống, nhưng HDL cholesterol cũng xuống theo. Ông khuyến cáo tôi như thế nào?

ĐÁP: Bởi vì ông đã chọn loại dinh dưỡng chay, luôn luôn là một điều tốt, một sự chọn lựa khôn ngoan, nên chúng tôi thấy không có gì khuyến cáo ông về đường lối dinh dưỡng nào khác. Có một cách tăng HDL cholesterol và giảm loại LDL cholesterol là tập thể dục đều đặn. Tôi cũng có khả năng làm

giảm LDL cholesterol, giảm triglycerides và tăng HDL cholesterol. Trong một cuộc nghiên cứu tại viện đại học New York Medical College ở Valhalla, tiểu bang New York, các khoa học gia cho biết tôi làm giảm total cholesterol từ 10 đến 29%, làm tăng HDL cholesterol 31%, giảm LDL cholesterol 7,5% và giảm triglycerides 20%. (Robert Carrison, Jr., et al. The Nutrition Desk Reference, Keats publishing Connecticut 1995: pp 391). Ông thử áp dụng hai giải pháp này xem sao. Tuy nhiên ăn tối nhiều vừa hôi miệng lại có thể bị táo bón.

HỎI: Tôi 53 tuổi có bệnh xốp xương, được biết qua sách vở và internet là nguyên nhân gây bệnh xốp xương là do ăn nhiều protein thịt. Xin ông cho biết có những nghiên cứu khoa học nào nói rõ điều này không?

ĐÁP: *Vâng, có rất nhiều nghiên cứu khoa học cho biết rõ có sự liên hệ mật thiết giữa việc tiêu thụ protein thịt và độ cân bằng calcium. Ông có thể xem nơi tạp chí khoa học của hội ADA Journal of the American Dietetic Association, volume 93, page 1259 (1993). Chế độ dinh dưỡng nhiều protein thịt gây nên sự thất thoát nhiều calcium và vì thế tác dụng đến việc xốp xương (osteoporosis). Tuy nhiên, đó chỉ là một yếu tố, những yếu tố khác là nhiều muối hay quá ít calcium hoặc không tập thể dục cũng có tác dụng đến xương cốt.*

HỎI: Đậu hũ có chứa nhiều chất béo không?

ĐÁP: *Đậu hũ loại regular hay firm có khoảng 50% calories từ chất fat nên được xem là loại high fat food. Tuy nhiên, chất béo trong đậu hũ là loại chất béo không bão hòa (unsaturated), là loại tốt, thay thế cho loại không tốt bão hòa nơi thịt động vật. Phân tích 4 ounces đậu hũ với 4 ounces thịt thì chất béo trong đậu hũ thấp hơn chất béo trong thịt. Lẽ dĩ nhiên, đậu hũ cho nhiệt lượng thấp nên tốt cho chế độ dinh dưỡng ngăn ngừa bệnh tật. Các nhà sản xuất đậu hũ đã bắt đầu cắt giảm chất béo khi làm đậu hũ, cô có thể lựa thứ này nếu cô muốn giảm chất béo.*

HỎI: Tôi dùng nước tương làm bằng đậu nành và thấy nhãn hiệu chứa nhiều muối. Không biết đậu nành, sữa đậu nành và các chất đậu nành khác có chứa nhiều muối như vậy không?

ĐÁP: *Đậu nành nguyên chất chứa rất ít muối và một số sản phẩm chế biến từ đậu nành cũng chứa ít muối như đậu hũ chẳng hạn. Nhưng, một số sản phẩm khác khi chế biến phải cho thêm nhiều muối. Nước tương lỏng, nước*

trương đặc tamari và miso luôn luôn chứa nhiều muối. Bà nên xem nhãn hiệu thực phẩm để so sánh.

HỎI: Có thể ăn nhiều thực phẩm đậu nành không? Hiện nay tôi ăn nhiều thực phẩm làm bằng đậu nành, nhất là đậu hũ và sữa đậu nành, như vậy có okay khi ăn hàng ngày không?

ĐÁP: *Cô có thể ăn hàng ngày. Không có gì trở ngại về việc ăn nhiều thực phẩm đậu nành. Tuy nhiên, cô nên ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau. Không có một loại thức ăn đơn nào chứa đầy đủ chất dinh dưỡng.*

HỎI: Tôi thấy tiệm health food stores có bán TVP, vậy TVP là gì, có chứa chất isoflavones như đậu nành không? Có thể dùng thay thế đậu nành và đậu hũ được không?

ĐÁP: *TVP là chữ viết tắt của Textured Vegetable Protein, làm bằng bột đậu nành và là nguồn cung cấp chất isoflavones. Dùng TVP là một sự chọn lựa tốt để gia tăng chất isoflavone trong chế độ dinh dưỡng mới.*

HỎI: Tôi mới bắt đầu uống sữa đậu nành và muốn biết có bao nhiêu chất béo cũng như vitamin trong sữa đậu nành?

ĐÁP: *Chất dinh dưỡng trong sữa đậu nành thay đổi tùy loại và tùy công ty sản xuất sữa. Bà nên xem nhãn hiệu thực phẩm để biết rõ chi tiết. Chất béo trong sữa đậu nành có đường thường từ 4 đến 5 gram trong một cup, tương đương loại 2% sữa bò. Tuy nhiên sự khác biệt lớn lao là chất béo trong sữa đậu nành là loại chất béo không bão hòa và là nguồn cung cấp omega-3 fatty acid linolenic acid. Sữa đậu nành chứa từ 6 đến 7 grams protein trong một cup sữa và là loại protein tốt. Nó cũng có một số vitamins và chất khoáng. Một vài loại hiệu có cho thêm vitamin B-12 và riboflavin, làm thành một loại sữa đầy đủ chất bổ dưỡng như sữa bò. Sữa đậu nành Eden Soy và White Wave Silk soymilk là ví dụ cho những loại sữa này. Tuy nhiên, những nhà sản xuất sữa đậu nành Việt Nam chưa áp dụng kỹ thuật cho thêm vitamins, xin bà lưu ý. Bà có thể xem chi tiết về sữa đậu nành trong sách "Đậu Nành-Nguồn Dinh Dưỡng Tuyệt Hảo" cùng một soạn giả.*

HỎI. Tôi được biết dầu olive là loại dầu tốt nhất nhưng có nhiều loại dầu olive, nào extra virgin, virgin, pure, và light. Vậy tôi nên chọn loại nào? Loại nào tốt nhất trong các loại đó?

ĐÁP. Dầu olive và dầu canola được xem là hai loại dầu tốt nhất hiện nay. Tất cả các loại dầu olive như bà kể đều đa phần là loại monounsaturated và nó có tác dụng làm giảm tổng lượng cholesterol mà không làm giảm loại HDL cholesterol (tốt). Dầu olive được phân loại theo mùi vị, màu sắc, và độ acid. Tùy theo địa phương trồng, sự chín của trái và sự tồn trữ cũng như tiến trình sản xuất dầu mà xác định đặc tính. Extra virgin olive oil là loại có độ acid thấp nhất (dưới 1%). Bởi vì nó là lớp dầu ép ra đầu tiên, nên là loại tốt nhất và ngon nhất. Màu của nó là vàng nhạt tới vàng hơi lục. Dùng loại này trộn với xá lách hay chấm bánh mì thay bơ. Loại dầu này cho rất ít khói, ở độ nóng 400 F, vì thế chỉ dùng sừng hay sauté nhẹ. Virgin olive oil cũng thuộc loại dầu ép ra lần thứ nhất nhưng có độ acid cao hơn (khoảng 2%). Loại này trơn và bóng hơn, dùng trộn xá lách, làm nước chấm và món nước sốt. Pure ("classic") olive oil là loại hỗn hợp của extra virgin and virgin oils. Độ acid nhiều hơn (khoảng 3%), có màu nhạt, điểm bốc khói ở 438 độ F, vì thế dùng để chiên xào. Light olive oil được lọc để bỏ mùi vị của olive, dùng để thay thế dầu thảo mộc khác. Điểm bốc khói cao nhất trong các loại dầu olive (468 độ F) nên dùng để chiên deep frying và baking.

HỎI. Xin cho biết về dầu canola.

ĐÁP. Dầu canola không phải là hỗn hợp dầu olive và dầu bắp như người ta thường hiểu. Chữ "canola" ghép chữ bởi Canadian và oil. Dầu được lấy từ cây rapeseed do công ty Canadian Breeders sản xuất. Dầu có đặc tính ít chất béo bão hòa. So sánh với các loại dầu khác, canola oil có chất béo bão hòa (saturated fat) thấp nhất. Chất béo bão hòa có tác dụng gia tăng cholesterol trong máu. Chất béo không bão hòa loại monounsaturated có tác dụng giảm cholesterol và đồng thời giảm loại cholesterol xấu LDL. Canola oil còn chứa chất alpha linolenic fatty acid một loại omega-3 fatty acids. có tác dụng giảm cholesterol và triglycerides đồng thời chống lại sự đóng cục bầy nhày trong mạch máu, nên được xem là loại tốt hơn cả. Dưới đây là bảng so sánh ba loại dầu:

Loại Dầu	Percent of saturated fat	Percent of polyunsaturated fat	Percent of monounsaturated fat
Canola oil	7	30	59
Olive oil	14	8	74
Corn oil	13	59	24

Source: USDA Nutrient Data Laboratory

HỎI. Tôi vừa mua một số nồi niêu song chảo loại đắt tiền "anodized aluminum". Tôi nhớ hình như có những vấn đề chung quanh việc nấu nướng bằng nồi nhôm. Xin ông vui lòng giải thích giùm.

ĐÁP. *Anodization, là phương pháp hóa điện giải, nhằm biến cải vật liệu nhôm trở nên bền chắc và ngăn ngừa những phản ứng của thực phẩm khi nấu. Anodized aluminum cứng hơn loại thép không rỉ stainless steel, truyền nhiệt dễ hơn thủy tinh và có tác dụng không dính cả đời (nonstick for life). Loại bà mua là thứ tốt nhất hiện nay. Không giống như loại nồi nhôm cổ điển, anodized aluminum có thể dùng để nấu thực phẩm có độ cao chất acid mà không lo ngại chất nhôm hòa vào thức ăn. Một vài nghiên cứu tiết lộ chất nhôm tích tụ trong bộ óc của những người bị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer's disease), do đó có nhiều người lo lắng đến sự liên hệ việc nấu ăn bằng nồi nhôm. Nhưng giả thuyết này, cho đến nay vẫn chưa có gì chứng minh. Thực tế có nhiều chất nhôm trong thuốc tây bày bán tự do tại tiệm thuốc như aluminum-containing antacids, buffered aspirin, v.v nhiều hơn chúng ta ăn do nấu bằng nồi nhôm un-anodized.*

HỎI. Nấu thức ăn bằng microwave có tiêu hủy các chất vitamin không?

ĐÁP. *Tất cả các loại nấu nướng đều có thể tiêu hủy ít hay nhiều vitamin. Vitamins B, vitamin C và folate bị tiêu hủy bởi nhiệt độ cao và thời gian nấu lâu. Những vitamin loại hòa tan (water-soluble vitamins) và một vài loại khoáng chất có thể bị hòa tan trong nước và bị mất khi đổ nước đi. Tuy nhiên, nếu thay đổi kỹ thuật nấu chúng ta có thể tránh bị mất mát vitamins. Sau đây là một vài lời khuyên: (1) Nên hấp thay vì luộc, hấp có thể cầm giữ được vitamins không hòa tan trong nước, nếu luộc nên cho ít nước và dùng nước để nấu thành món súp. (2) Không nấu quá chín. Nấu thức ăn trong một thời gian ngắn có thể cầm giữ được vitamins. Nên đậy nắp lại để giảm thời gian nấu và càng nấu chín nhanh chừng nào càng tốt chừng nấy. Có thể dùng nồi áp suất để nấu cho nhanh. (3) Dùng microwave để giảm thời gian nấu và không cần nhiều nước.*

HỎI. Tôi bị chứng bệnh thống phong cần phải loại trừ các thực phẩm có chất purines. Vậy những thực phẩm đó là thực phẩm nào?

ĐÁP. *Bệnh thống phong (gout) là căn bệnh cổ nhất trong lịch sử y học. Nó là một dạng của chứng viêm khớp (arthritis), thường xảy nơi những khớp nối xương ngón chân nhưng cũng có thể xảy nơi khớp xương đầu gối, mắt cá chân, và cổ tay. Bệnh thống phong liên hệ với việc có quá nhiều chất acid*

uric trong máu, do bởi sản xuất nhiều hay bởi giảm thiểu sự bài tiết. Tinh thể của muối uric acid kết tụ trong các khớp nối tạo nên sự đau, trong một vài trường hợp có thể làm hư hại các khớp nối. Uric acid được thành lập từ chất purines. Purines có tự nhiên trong cơ thể và trong một vài loại thực phẩm. Chất purines có nhiều trong gan, óc, cật, lá lách bò bê, cá thu, cá trích, cá trống. Lượng ít hơn trong tất cả các loại thịt động vật và hải sản. Về phương diện lịch sử, chứng bệnh thống phong thường xảy đến nơi những người giàu có vì họ tiêu thụ các loại cá thịt và uống nhiều rượu. Ăn chay và không uống bia rượu lâu dài có thể là giải pháp tốt nhất để ngăn ngừa bệnh này.

HỎI. Xin giải thích về triglycerides và lượng giới hạn có thể chấp nhận được trong máu. Lượng triglycerides của tôi là 421 mg/dL. Làm thế nào để giảm con số này xuống?

ĐÁP. *Triglycerides là một loại mỡ trong máu. Hàm lượng triglyceride trong máu thay đổi sau khi ăn nên hàm lượng được đo chính xác thường là sau bữa ăn 12 giờ. Theo viện tim mạch phổi máu quốc gia (the National Heart, Lung and Blood Institute), hàm lượng triglyceride được xếp loại bình thường (thấp hơn 200 mg/dL), ranh giới cao (200-400 mg/dL), cao (400-1000 mg/dL), và rất cao (trên 1000 mg/dL). Có nhiều liên hệ giữa hàm lượng triglyceride và bệnh tim mạch. Sự liên hệ trở nên mạnh hơn khi hàm lượng cholesterol cũng cao. Hàm lượng triglyceride của phụ nữ nguy hiểm hơn hàm lượng của đàn ông. Phụ nữ có hàm lượng triglyceride nhiều hơn 190 mg/dL là báo hiệu có nguy hiểm về bệnh tim mạch, trong khi độ nguy kịch của đàn ông bắt đầu gia tăng khi lượng mỡ triglyceride lên 400 mg/dL. Uống rượu và tiêu thụ các thực phẩm có chỉ số đường cao cũng làm gia tăng hàm lượng triglyceride trong máu. Cần phải giảm chất béo, chất đường, các thực phẩm tinh chế và nên tập thể dục hàng ngày.*

HỎI. Flaxseed là gì? Có lợi ích như thế nào cho sức khỏe?

ĐÁP. *Flax là một loại hạt được sử dụng từ thời cổ, khoảng năm 3000 trước công nguyên, bắt đầu ở thành Babylon. Họ dùng làm thực phẩm và dùng thời dùng làm vải may quân áo. (Ngày nay khăn bàn và khăn trải giường còn làm bằng flax). Hippocrates, ông tổ y khoa Tây Phương đã dùng flaxseed để trị bệnh đau ở bụng. Những nhà dinh dưỡng học ngày nay đã tìm thấy một vài chất có lợi ích cho sức khỏe trong hạt flaxseed là lignans, fiber, và omega-3 fatty acids. Lignans là chất phytoestrogens (phyto = plant) có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú, ung thư màng trong tử cung và ung thư*

tuyển tiên liệt. Những nghiên cứu cho thấy những nhóm dân số tiêu thụ nhiều phytoestrogens có số tử vong chết về các loại ung thư trên rất thấp. Mặc dầu lignans cũng có trong ngũ cốc nguyên chất (barley, buckwheat, millet and oats), đậu nành và một vài loại rau (broccoli, carrots, cauliflower and spinach), nhưng flaxseed là nguồn cung cấp nhiều nhất. Flaxseed gồm có cả hai loại chất xơ hòa tan và không hòa tan (28 grams fiber trong 100 grams flaxseed). Khoảng 1/3 là loại hòa tan. Những nghiên cứu cho thấy rằng chất xơ hòa tan trong flaxseed có tác dụng làm giảm cholesterol. Chất xơ cũng có tác dụng điều hợp chất đường trong máu. Hai phần ba còn lại là loại không hòa tan giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng, giảm thời gian lưu giữ chất thải trong hệ tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón. Flaxseed cũng chứa nhiều alpha-linolenic acid với cả hai loại essential fatty acid và omega-3 fatty acid. Các nhà nghiên cứu thích thú khi khám phá ra vai trò của omega-3 fatty acids trong việc tăng trưởng trẻ em và giảm thiểu yếu tố nguy hiểm đến bệnh tim mạch. Omega-3 cũng có trong một vài loại thực phẩm như walnut, đậu nành, canola oils, và dầu cá (salmon, swordfish, mackerel and herring).

HỎI: Xin vui lòng giải thích thêm về chất béo "fatty acids"

ĐÁP: Tùy theo sự cấu trúc nguyên tử hydrogen người ta phân chia chất béo làm ba loại: (1) Chất béo bão hòa (saturated fatty acids) là loại chất béo gồm tất cả nguyên tử hydrogen. Loại này được tìm thấy nhiều nhất trong thịt động vật và một số ít trong thực vật như dầu dừa, dầu palm. Bộ phận gan của con người sản xuất cholesterol từ loại chất béo này. (2) Chất béo không bão hòa Polyunsaturated Fatty Acids là loại chất béo ít nguyên tử hydrogen. Loại này có nhiều trong dầu thực vật như dầu bắp, dầu đậu nành...có đặc tính làm giảm tổng lượng cholesterol, nhưng tiếc thay nó cũng làm giảm loại cholesterol tốt HDL. (3) Chất béo không bão hòa Monounsaturated Fatty Acids được tìm thấy trong dầu thực vật, nhiều nhất trong loại dầu olive và canola. Loại chất béo này có đặc tính giảm loại cholesterol xấu LDL mà không làm giảm loại cholesterol tốt HDL. (4) Chất béo Trans Fatty Acids là loại chất béo xảy ra khi các nhà sản xuất thực phẩm biến đổi dầu thảo mộc loại polyunsaturated fatty acids ở dạng thể lỏng sang dạng thể cứng hay biến đổi thành loại dầu thương mại có thể chiên được nhiều lần và làm cho thực phẩm được giòn. Khi dầu được biến đổi như vậy nó có đặc tính giống như loại chất béo bão hòa, có khả năng gia tăng lượng cholesterol xấu LDL và giảm lượng cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy cơ lâm bệnh tim mạch. Như vậy chất béo không bão hòa Monounsaturated Fatty Acids, có nhiều trong hai loại dầu canola và olive là tốt nhất.

HỎI: Tôi ăn chay loại không ăn thịt, không ăn trứng và không uống sữa bò được hơn hai năm. Tôi thường ăn rất ít dầu mỡ chiên xào, nhưng lại thích ăn nhiều loại thức ăn có chất bột, như cơm trắng nàg thơm, bánh canh, bún Huế, bánh bột lọc, bánh đậm, bánh xèo, phở Bắc, hủ tiếu Mỹ Tho, v..v.. Sau hơn hai năm sức khỏe của tôi tốt, cholesterol từ 290 xuống còn 200, nhưng có điều trọng lượng cơ thể gia tăng (béo mập). Tại sao ăn chay lại lên cân như vậy và cholesterol không xuống thấp hơn nữa?

ĐÁP: Có hai lý do bà lên cân và cholesterol không xuống thấp hơn nữa là vì (1) bà ăn quá nhiều thực phẩm tinh bột. Tinh bột sẽ được cơ thể biến đổi thành chất đường, một phần cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, phần còn lại thặng dư được biến đổi thành chất béo dự trữ, và (2) bà không tập thể dục hay nếu có tập thể dục thì tập không đều đặn. Theo khuyến cáo mới nhất của hội y sĩ Hoa Kỳ và của Bộ Y Tế là phải tập thể dục ít nhất là năm ngày một tuần và mỗi lần tối thiểu ba mươi phút. Chúng tôi khuyên bà nên ăn ít tinh bột hay không ăn thì tốt hơn. Hãy thay thế vào đó là ăn loại ngũ cốc nguyên chất như gạo lứt, yến mạch (oatmeal), và kiều mạch (barley) cùng các loại đậu và rau quả tươi, và nên đi tập thể dục đều đặn, mỗi ngày 30 phút.

HỎI: Làm sao biết mình béo mập hay gầy ốm

ĐÁP: Để biết xem bạn có quá trọng lượng (béo mập) hay không, các hãng bảo hiểm nhân thọ áp dụng công thức dưới đây để tính chỉ số BMI (Body Mass Index): (1) Nhân sức nặng bằng pound với 703 (2) Nhân chiều cao bằng inches với chính nó (3) Chia số thứ nhất cho số thứ hai và giữ con số chẵn gần nhất của kết quả. Nếu BMI của bạn dưới 19 thì bạn dưới trọng lượng (gầy), BMI từ 19-25 trọng lượng khỏe mạnh, IBM từ 26-30 là quá trọng lượng (béo mập), từ 31-39 là quá béo mập và trên 40 quá quá béo mập. Thông thường các bác sĩ và các công ty bảo hiểm nhân thọ chỉ muốn bạn có chỉ số BMI dưới 25 và trên 19 mà thôi.

---o0o---

LỜI CUỐI

Bệnh tật chỉ là giai đoạn cuối của một tiến trình gây bệnh mà nguyên nhân chính là cách ăn uống sai lầm trong một thời gian dài. Quả thật, tế bào lập thành cơ thể chúng ta không ngừng biến dịch do sự nuôi dưỡng và đổi

mới từ thực phẩm bên ngoài liên tục đưa vào. Nếu tế bào có sự bất thường, hoạt động lệch lạc thì chính là thực phẩm chúng ta đưa vào sự bất thường.

Mặc dầu đã có những bước tiến vĩ đại, nền y khoa hiện đại đã tận dụng mọi phương tiện kỹ thuật tối tân để chữa trị, nhưng kết quả chỉ là tạm thời, do chữa trị triệu chứng, chứ không chữa trị nguyên nhân.

Thay vì điều trị triệu chứng riêng từng bộ phận trong cơ thể, chúng ta cần biết nguyên nhân chính gây nên bệnh và từ đó điều trị tận gốc. (Xem Bảng Tóm Lược Nhân Tố Gây Bệnh Và Nhân Tố Phòng Bệnh đính hậu)

Tiến sĩ Hatherill, nghiên cứu gia của của viện đại học University of California at Santa Barbara, cho biết 5 phần trăm nguyên nhân gây bệnh là vi trùng, 5 phần trăm là di truyền và 90 phần trăm còn lại là do môi sinh trong đó bao gồm thực phẩm chúng ta ăn. Như vậy, bệnh là do nơi ăn uống và bệnh viện không phải là nơi chúng ta lui tới mà phải là nhà bếp và các tiệm thực phẩm health food stores.

Hãy thay đổi thực phẩm thịt cá bằng thực phẩm rau đậu và cải cách môi trường sống hàng ngày. Thực phẩm rau đậu là nguồn thực phẩm cân đối nhất, bao gồm tất cả các chất dưỡng sinh cần thiết và không có các nhân tố gây tác hại. Ngũ cốc nguyên chất chưa chế biến là nguồn dinh dưỡng chủ yếu (50%). Những thực phẩm còn lại cần chọn từ các loại thực vật theo tỷ lệ đậu (20%), rau (20%) và quả (10%).

Thật ra, không cần phải cân bằng mỗi bữa ăn mà là cân bằng thực phẩm dùng trong cả ngày. Tuy nhiên, bữa ăn nào cũng cần phải có ngũ cốc nguyên chất. Đó là điểm chính yếu.

Ngoài ra, theo hội y sĩ Hoa Kỳ AMA, mỗi ngày nên đi bộ nửa giờ hay tập những bài thể dục khác nhằm tăng cường hệ tim mạch và điều hòa năng lượng cơ thể.

Xã hội văn minh ngày nay chú trọng nhiều về hưởng thụ vật chất, về các loại thực phẩm thịt, cá, tôm, cua và về các thực phẩm chế biến thì cuộc cách mạng về sức khỏe, về phòng bệnh hơn là chữa bệnh là điều cần thiết. Chế độ dinh dưỡng "The New Four Food Group" của PCRM, "Dr. Dean Ornish Program" và "Dr. McDougall Plan" mà chúng tôi tổng hợp giới thiệu trong quyển sách này có thể ngăn ngừa tận gốc rễ bệnh tật và có thể thanh toán được các loại bệnh hiểm nghèo như tim mạch, ung thư và tiểu đường, đòng

thời còn mang lại một môi trường trong sạch, chúng sinh an lạc và thế giới hòa bình.

Tâm Diệu

Ngày lễ Mẹ năm 2000

---o0o---

BẢNG TÓM LƯỢC

Nhân Tố Gây Bệnh Và Nhân Tố Phòng Bệnh

Loại Bệnh	Nhân Tố Gây Bệnh		Nhân Tố Phòng Bệnh
	Nhân Tố Chánh	Nhân Tố Phụ	
<p>-Nghẽn mạch vành tim, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, suy tim và nghẽn mạch máu chân.</p> <p>-Ung thư vú, ung thư kết tràng, ung thư nhiếp hộ tuyến và các bệnh ung thư khác.</p>	<p>-Do ăn uống nhiều cholesterol, chất béo bão hòa và protein thịt bởi ăn thịt động vật và các sản phẩm chế biến từ thịt.</p>	<p>Do môi trường xung quanh như</p> <p>-Khói thuốc, khói xe, không khí và nước ô nhiễm.</p> <p>-Chất kích thích.</p> <p>-Bột tinh chế</p> <p>-Không luyện tập thể dục đều đặn.</p> <p>-Căng thẳng thần kinh trong cuộc sống.</p> <p>-Yếu tố di truyền</p>	<p>-Loại bỏ những thực phẩm chứa cholesterol và chất béo bão hòa, như thịt động vật các loại và những sản phẩm chế biến từ thịt.</p> <p>-Loại bỏ thuốc lá</p> <p>-Giảm căng thẳng thần kinh bằng cách quảnh gánh lo đi mà vui sống</p> <p>-Ăn 50% ngũ cốc lứt, 20% đậu các loại, 20% rau tươi các loại và 10% trái cây tươi.</p> <p>-Tập thể dục trên 30 phút mỗi ngày, năm ngày một</p>

			tuần.
-Bệnh đường	-Do ăn uống quá nhiều chất bổ, chất cholesterol, chất béo bão hòa, chất tinh bột và chất đường. -Thiếu vận động thân thể thường xuyên -Cao áp huyết	-Cách sinh sống -Yếu tố di truyền	-Tiêu thụ ít chất béo, khoảng dưới 10%, ăn nhiều chất xơ, khoảng 35% và loại bỏ các thức ăn có cholesterol -Ăn các thực phẩm ngũ cốc, rau đậu nguyên chất và trái cây tươi có chỉ số đường thấp. -Tập thể dục trên 30 phút mỗi ngày, năm ngày một tuần. -Ăn mướp đắng, uống trà mướp đắng.

---o0o---

TÀI LIỆU THAM CHIẾU

TÀI LIỆU CHỌN LỌC

- Dean Ornish, M.D., Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease, Ballantine Books New York
- Neal D. Barnard, M.D., Food for Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993
- Robert Garrison, Jr. et al. The Nutrition Desk Reference, 3rd ed. Keats Publishing, New Canaan, Connecticut
- The Wellness Encyclopedia of Foods and Nutrition, University of California at Berkeley, 1992

- Neal D. Barnard, M.D., The Power of Your Plate, Book publishing Company Summertown, Tennessee

- Foods that Harm Foods that health, Reader's Digest, Pleasantville, New York/Montreal 1996

- The McDougall Plan, John A. McDougall, M.D., and Mary A. McDougall, NewWin Publishing

LỜI TỰA

Cuộc nghiên cứu Framingham cho biết những người đàn ông 50 tuổi có hàm lượng cholesterol trên 295 mg/dl có mức độ nguy cơ lâm bệnh nhồi máu cơ tim nhiều hơn 9 lần những người có hàm lượng dưới 200 mg/dl.

²Key, A. (ed.) Seven Countries- A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease in Ten Years, Harvard University Press, Cambridge, 1980

CHƯƠNG MỘT

Dean Ornish, M.D., Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease, Ballantine Books New York, 1991, pp. 255-259

² Bác sĩ Neal D. Barnard, M.D., The Physicians Committee for Responsible Medicine, bác sĩ Dean Ornish, M.D., giáo sư y khoa tại University of California, San Francisco School of Medicine, chủ tịch viện nghiên cứu y khoa phòng ngừa the Preventive Medicine Research Institute tại Sausalito, California, bác sĩ McDougall, M.D., giáo sư y khoa và bác sĩ Mitchel Gaynor, chuyên khoa ung thư, giám đốc trung tâm phòng ngừa ung thư tại New York.

³Neal D. Barnard, M.D., Food for Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993

-Dean Ornish, M.D., Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease, Ballantine Books New York.

-John A. McDougall, M.D., and Mary A. McDougall, The McDougall Plan, New Win Publishing.

⁴ Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ

⁵ Hội Đồng Nghiên Cứu Quốc Gia Hoa Kỳ

⁶ Hội Đồng Y Sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ

⁷ Neal D. Barnard, M.D., Food for Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993

⁸ Jacobs, D.R., Meyer, K.A., Kushi, L.H., Folsom, A.R. 1999 The Iowa Women's Health Study. *Am J Public Health*, 89:322-329.

---o0o---

CHƯƠNG HAI

Kammel WB et al., The Framingham Study. DHEW Public No. (NIH) 74-618,1973. Thirty years of follow-up in the Framingham study. *Circulation* 75 (Suppl V):V-V, 1987.

² J.H. Lubin et al., "Breast Cancer Following High Dietary Fat and Protein Consumption", *American Journal of Epidemiology* 114:422

³ M.G. Le et al., "Consumption of Dairy Produce and Alcohol in Case-Control Study of Breast Cancer", *Journal of the National Cancer Institute* 77:633-36

⁴ L.A Cohen et al, "Modulation of N. Nitrosomethylurea induced Mammary Tumor Promotion by Dietary Fiber and Fat", *Journal of the National Cancer Institute* 83:496-500 and "Fiber is Linked to Reduced Breast Cancer Risk", *Boston Glob*, April 3. 1991

⁵ Graft E, Eaton JW. "Dietary suppression of colonic cancer. *Cancer*:717-718,1985

⁶ "A Case-Control Study of Diet and Colo-Rectal Cancer", *International Journal of Cancer* 26:757-68.

⁷ J.W. Berg and M.A Howell, "The Geographic Pathology, of Bowel Cancer", *Cancer* 34:807-14.

⁸ N.D. Nigro et al, "Effect of Dietary Beef Fat on Intestinal Tumor Formation by Azoxymethane in Rats", *Journal of the National Cancer Institute* 54:439-42.

⁹ Theo AAFCO, cơ quan đặt tiêu chuẩn cho kỹ nghệ sản xuất thức ăn nuôi súc vật cho biết khoảng từ một nửa đến ba phần tư các tiểu bang Hoa Kỳ dùng phân gà cho bò ăn.

¹⁰ "Effect of Ingestion of Meat on Plasma Cholesterol of Vegetaians", *Journal of the American Medical Association* 246:640-44

---o0o---

CHƯƠNG BA

Plant Medica. 43: 101-120, 1981

² American Journal of Epidemiology, January 1, 1994, Vol. 139, No. 1

³ *UC Berkeley Wellness Letter, April 1999: Beyond Vitamins: The New Nutrition Revolution*

---o0o---

CHƯƠNG BỐN

Barnard RJ, et al. Response of non-insulin-dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. *Diabetes Care* 1982;5(4):370-74

² Barnard RJ, et al. Longterm use of a high-complex-carbohydrate, high-fiber, low-fat diet and exercise in treatment of NIDDM patients. *Diabetes Care* 1983;6(3):268-73.

³ Philip Lipetz, Ph.D. The Good Calorie Diet, Harper Collins Publishers 1994: 186-190

---o0o---

CHƯƠNG NĂM

- Neal D. Barnard, M.D., Food for Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993

- Robert Garrison, Jr. et al. The Nutrition Desk Reference, 3rd ed. Keats

---o0o---

CHƯƠNG CHÍN

Robertson PJ et al. The effect of high animal protein intake on the risk of calcium stone-formation in the urinary tract. *Clinical Science*, 1979;57:285-288

² Mark Messina, P.D., Virginia Messina, R.D., Kenneth DR, Setchell, Ph.D., The Simple Soybean and Your Health, Avery Publishing Group, NY 1994: 117 and Abelow BJ et al. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif Tissue Int* 50:14-18,1992

³ Mc Clellan et al. Prolonged meat diets with a study of metabolism of nitrogen, calcium and phosphorus. *J Biol Chem* 87:669-680, 1930.

⁴ Anand CR et al. Effect of protein intake on calcium balance of young men given 500 mg calcium daily. *J Nutr* 104:695-700, 1974 and Linkswiler HM et al. Protein-induced hypercalciuria. *Fed Proc* 40:2429-2433,1981 and Lerstetter JE et al. Dietary protein increases urinary calcium. *J Nutr* 120:134-136, 1989.

---o0o---

CHƯƠNG MƯỜI

- The Wellness Encyclopedia of Foods and Nutrition, University of California at Berkeley, 1992

- Foods that Harm Foods that health, *Reader's Digest*, Pleasantville, New York/Montreal 1996

---o0o---

CHƯƠNG MƯỜI MỘT

Sheldon Margen, M.D, et al. The wellness Encyclopedia of food and nutrition, UC Berkeley 1992

---o0o---

CHƯƠNG MƯỜI HAI

Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS, et al. "Physical fitness and all-cause mortality." *JAMA*. 1989;262:2395-2401

---o0o---

TIN TỨC VÀ SỐ LIỆU CẦN BIẾT

ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

3 teaspoons = 1 tablespoon 4 tablespoons = 1/4 cup 16 tablespoons = 1 cup 1 ounce = 28.35 grams	1 gram = 0.035 ounces 1 cup = 8 fluid ounces 1 cup = 1/2 pint 4 cups = 1 quart	4 quarts = 1 gallon 1 liter = 1.06 quarts 1 cup barley=.3 1/2 cup cooked 1 cup oat=1 3/4 cup cooked
--	---	--

ÁP SUẤT MÁU (Source: UC, Berkeley, Wellness Letter Volume 15, No 8
May 99)

Loại	Systolic/Diastolic	Khuyến Cáo
Tốt	Dưới 120/80	Theo dõi mỗi hai năm
Bình Thường	Dưới 130/85	Theo dõi mỗi hai năm
Trên Bình Thường	130-139/85 - 89	Theo dõi hàng năm; cần thay đổi lối sống và chế độ dinh dưỡng
Cao Áp Huyết:		
- Giai Đoạn 1	140-159/90 - 99	Theo dõi hàng tháng, cần thay đổi lối sống và chế độ dinh dưỡng
- Giai Đoạn 2	160-179/100 -109	Cần chữa trị
- Giai Đoạn 3	180/110 hay cao hơn	Cần chữa trị

CHOLESTEROL (Source: National Institutes of Health)

Loại	Bình Thường (normal)	Nguy Hiểm (moderate risk)	Nguy Hiểm Cao (high risk)
Total Cholesterol	< 200 mg/dl	200 - 239 mg/dl	> 240 mg/dl
HDL Cholesterol	> 35 mg/dl	< 35 mg/dl	
LDL Cholesterol	< 130 mg/dl	130 -159 mg/dl	> 160 mg/dl
Triglycerides	< 200 mg/dl	200-399 mg/dl	400 - 999 mg/dl [cao] > 1000 mg/dl [rất cao]
Cholesterol/HDL	< 4.8	> 4.8 < 6.0	> 6.0

GIẢI THÍCH MỘT VÀI ĐIỂM QUAN TRỌNG

TRONG TỜ KẾT QUẢ THỬ MÁU

Glucose là nguồn năng lượng chính của cơ thể. Lượng đường trong máu bình thường trong khoảng từ **65 đến 110 mg/dl**.

BUN (blood urea nitrogen) là phó sản cuối cùng trong tiến trình biến năng (metabolism). Hàm lượng BUN dùng để khám phá ra chứng bệnh thận (kidney). Lượng BUN bình thường trong khoảng từ **6 đến 25 mg/dl**.

Creatinine là chất thải từ tissue cơ bắp thịt và được bài tiết bởi bộ phận thận. Giống như BUN, creatinine dùng để chẩn bệnh thận. Lượng bình thường là **0.5 đến 1.4 mg/dl**

SGOT (AST) (aspartate aminotransferase) là loại enzyme tìm thấy trong gan, tim và các cơ bắp thịt. Gia tăng lượng SGOT là chỉ dấu có vấn đề của bộ phận gan và cơ bắp. Hàm lượng bình thường trong khoảng từ **1 đến 45 mg/dl**.

SGPT (ALT) (alanine amino transferase) là loại enzyme tìm thấy trong cơ bắp thịt, tim và các tế bào gan. Gia tăng lượng SGPT là chỉ dấu bệnh gan. Hàm lượng bình thường trong khoảng từ **1 đến 45 mg/dl**.

CÙNG MỘT TÁC GIẢ

DO VĂN NGHỆ XUẤT BẢN

P.O. Box 2301

Westminster, CA 92683 USA

Tel/Fax: (714) 527-5761

THỰC PHẨM RAU ĐẬU

QUA LĂNG KÍNH KHOA HỌC

(phát hành tại Hoa Kỳ 2000 quyển)

DO HOA SEN XUẤT BẢN

<http://www.thuvienhoasen.org> và <http://www.vnet.org/hoasen>

Tel./Fax: (714) 528-4379

E-mail: banbientap@thuvienhoasen.org hoặc: tamdiu@hotmail.com

QUAN ĐIỂM

VỀ ĂN CHAY CỦA ĐẠO PHẬT

(phát hành tại Hoa Kỳ 10,400 quyển)

ĐẬU NÀNH

NGUỒN DINH DƯỠNG TUYỆT HẢO

(phát hành tại Hoa Kỳ 3000 quyển)

DINH DƯỠNG

NGĂN NGỪA BỆNH TẬT

(phát hành tại Hoa Kỳ 3500 quyển)

Quý độc giả khắp năm châu cũng có thể xem các quyển sách này trên mạng lưới điện toán toàn cầu: <http://www.thuvienhoasen.org> hay <http://www.vnet.org/hoasen>

---o0o---

Hết