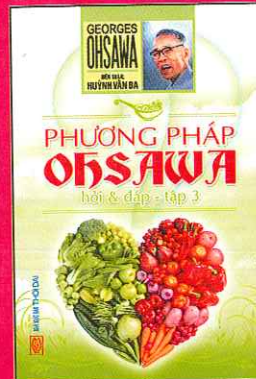
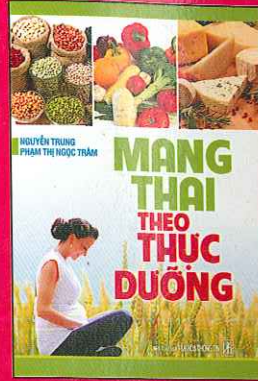
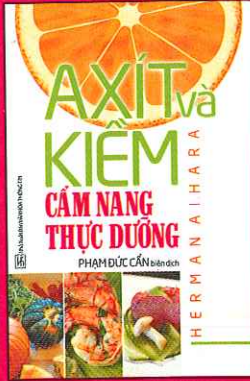
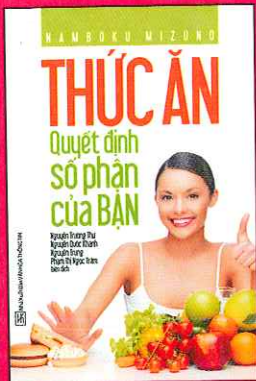


ĐÃ PHÁT HÀNH, MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC:



光 平

CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG
(Nhà Sách QUANG BÌNH)

416 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, P.5, Q.3, TP.HCM
TEL: (84.8) 38322386 - 38340990 - 38249879
FAX: (84.8) 38249739
Email: kinhdoanh@huongtrang.net
Website: www.huongtrang.net

ISBN 978-604-50-2660-1
ĂN NHIỀU HOA QUẢ CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?
8 935209 621652
Giá: 25.000đ

GEORGES OHSAWA, NEVEN HENAFF, JACQUES DE LANGRE, TIẾN SĨ NGUYỄN THỊ THU VINH * ĂN NHIỀU HOA QUẢ CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?

ĂN NHIỀU HOA QUẢ CÓ NGUY

HIỂM KHÔNG?

NHƯNG TÔI VẪN
CÒN THÍCH HOA QUẢ,
ĂN ĐƯỜNG CÓ
NGUY HẠI KHÔNG?

GEORGES OHSAWA,
NEVEN HENAFF,
JACQUES DE LANGRE,
Tiến sĩ NGUYỄN THỊ THU VINH
Người dịch: CHU ĐIỂN



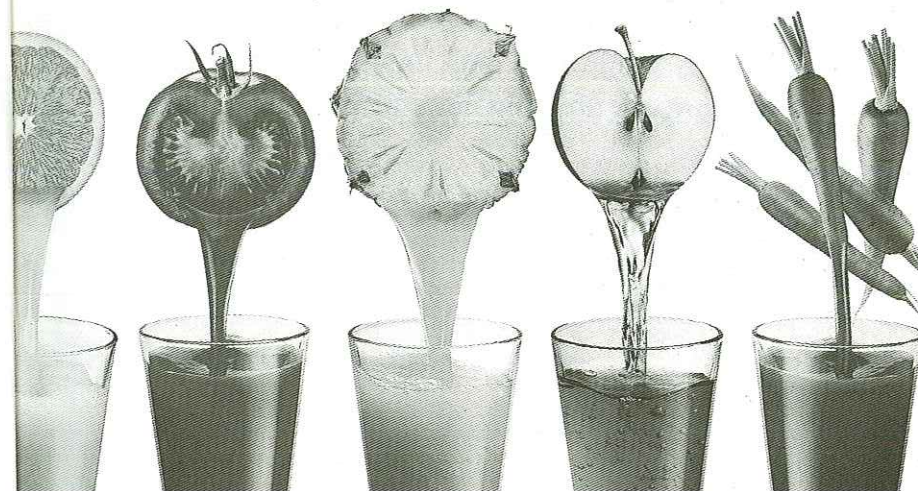
ĂN NHIỀU HOA QUẢ CÓ NGUY

HIỂM KHÔNG?

NHƯNG TÔI VẪN
CÒN THÍCH HOA QUẢ,
ĂN ĐƯỜNG CÓ
NGUY HẠI KHÔNG?

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

GEORGE OHSAWA,
NEVEN HENAFF,
JACQUES DE LANGRE,
Tiến sĩ NGUYỄN THỊ THU VINH
Người dịch: CHU ĐIỂN



Lời Giới Thiệu

Chúng ta thường được nghe quảng cáo trên các phương tiện thông tin đại chúng rằng ăn nhiều hoa quả rất tốt, rất có lợi cho sức khỏe... Song cũng có những quan điểm khác về vấn đề này.

Những lập luận rất biện chứng, logic và đầy tính thuyết phục trong cuốn sách này của các tác giả sẽ giúp chúng ta nhìn vấn đề toàn diện hơn và có cách lựa chọn hợp lý nhất cho chính mình.

Hy vọng cuốn tài liệu này mang đến cho độc giả một cái nhìn tươi mới, để giúp có một sức khỏe tốt hơn.

Đỗ Thị Bình

Lời tựa

Chúng tôi hân hạnh giới thiệu một loạt sách của tiên sinh Ohsawa về các đề tài liên quan tới sức khỏe của con người hiện đại, cái đang làm đau đầu các bác sĩ và những người chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng, đâu là giải pháp đích thực cho nó?

Tập sách này là tập hợp một loạt bài viết của tiên sinh Ohsawa và các bậc thầy về dinh dưỡng nói về tác hại của hoa quả, đường, thịt động vật 4 chân... để các bạn có cái nhìn đúng đắn về việc ăn hoa quả có lợi hay có hại? Ăn bao nhiêu? Ăn như thế nào?

Tập sách có sự tham gia của tiến sĩ hóa học Nguyễn Thị Thu Vinh bàn về vấn đề ăn chay ăn mặn, cũng là giải pháp cho con người hiện đại THẤY được ánh sáng trong con đường hầm của các thức ăn đường phố bầy nhạn nhản có mặt khắp nơi tại Việt Nam cũng như trên thế giới...nó là nguyên nhân của tai họa và bệnh nan y, nguyên nhân của

chiến tranh và bất hạnh trên thân và tâm của con người hiện đại...Đặc biệt hơn thế là chúng tôi đã và đang chuẩn bị cho ra đời một loạt sách quý của tiên sinh Ohsawa lần đầu tiên được dịch trực tiếp từ tiếng Nhật, đáp ứng lòng mong mỏi được đọc các tác phẩm của tiên sinh Ohsawa – 300 tác phẩm bất hủ với nhân loại...và mừng hơn nữa là chuẩn bị xuất bản tập sách tiên sinh viết dành cho các bạn nam thanh nữ tú cực kỳ nổi tiếng tại Nhật Bản ... quyển này nhà nhà cần có người người cần đọc nếu muốn mình có cuộc đời ngày một tiến tới chỗ tốt đẹp và nhiều may mắn hơn.

Kính mong độc giả hoan hỉ góp ý, xin gửi thông tin về hòm thư: macrobiotic2001@yahoo.com.

Ngọc Trâm

PHẦN I

ĂN NHIỀU HOA QUẢ CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?

Phương pháp để có được sức khỏe, tự do và hạnh phúc trong cuộc sống của chúng ta là bằng cách khai mở cái Tâm Thức Đã Được Giác Ngộ (Enlightened Mind) của chúng ta (Trí Phán Đoán Tối Cao) và vận dụng Nguyên lý Thống nhất Âm - Dương (Nguyên lý Vô song) vào việc lựa chọn và chuẩn bị thực phẩm dinh dưỡng của chúng ta.

Hai phương pháp có vẻ khác nhau này, thực ra chỉ là một, vì **các tế bào não của chúng ta là phương tiện thể hiện Trí Phán Đoán của chúng ta**, và tình trạng của các tế bào não của chúng ta lại chịu ảnh hưởng bởi trí phán đoán của chính chúng ta trong việc lựa chọn và chuẩn bị các loại thức ăn cho bản thân.

Sức khỏe, tự do và hạnh phúc có nhiều khả năng đến hơn với những ai mà khẩu phần ăn

dựa chủ yếu vào các loại thực phẩm nằm tương đối gần với quang giữa của chuỗi Âm Dương (hay còn gọi là trục âm dương) – *điều này làm cho tôi nhớ tới con đường Trung Đạo của Đức Phật*, do vậy các loại hạt (ngũ cốc) là các loại thực phẩm chủ yếu có lợi nhất cho sức khỏe con người trong hầu hết các vùng khí hậu. Nhưng vì phần lớn chúng ta cho đến nay vẫn chỉ ăn những thức ăn nằm ở quá xa về hai phía của cái chuỗi (trục) Âm Dương đó, nên sẽ xảy ra phản ứng thái quá nếu như ta đột nhiên chuyển đổi và cố gắng duy trì một cách thức ăn uống bao gồm việc hạn chế thay đổi các loại thực phẩm. Những người đã từng uống sữa, ăn thịt, đường hay đặc biệt là dùng thuốc tây, sẽ làm giảm rất nhiều khả năng chuyển hóa từ chế độ ăn hạn chế này thành các chất dinh dưỡng mà chúng ta cần để duy trì sức khỏe cả về tinh thần lẫn thể xác.

Chúng ta thường quên rằng trong phần lớn chúng ta, tình trạng sức khỏe yếu kém và bất hạnh ... phải sau một vài năm mới phát ra và do vậy đòi hỏi phải có thời gian để khôi phục lại sức lực, sinh khí và khả năng tư duy sáng suốt của chúng ta. Đây là lý do tại sao ta phải thiết lập một phương thức ăn uống có

thể duy trì lâu dài chứ không phải chỉ trong vài ngày hoặc một vài tuần. **Một chế độ ăn hạn chế sẽ buộc cơ thể phải tìm cách điều chỉnh lại toàn thể bộ máy tiêu hóa một cách đột ngột, gây sốc cho hệ thống thần kinh, đột ngột giải phóng lượng chất độc (toxin) được tàng trữ vào mạch máu và dẫn tới tình trạng thiếu dinh dưỡng trầm trọng – từ đó khiến cho chúng ta lại bị hấp dẫn không thể cưỡng nổi đến thói quen ăn uống thái quá xưa cũ mà ngay từ đầu đã gây nên tình trạng sức khỏe không tốt và Trí Phán Đoán thấp kém cho chúng ta.**

Trong chúng ta, với những người mà khả năng chuyển hóa đã và đang bị suy giảm đáng kể, thì các loại rau đã được nấu chín hoặc ăn sống, các loại đậu, rong biển, các loại hạt, hoa quả và thịt cá, hoàn toàn không phải là những thứ gì xa xỉ mà là hết sức cần thiết.

Sau đây là những gợi ý cho những ai muốn nâng cao sức khỏe càng nhanh càng tốt và duy trì sức khỏe lâu dài:

- 1) Cố gắng ăn chủ yếu những thực phẩm toàn phần (như gạo lứt) được trồng tại địa phương. Không ăn các loại thực phẩm công nghiệp và có chứa hóa chất;

- 2) Hàm lượng muối và kỹ năng nấu ăn mà chúng ta sử dụng có ảnh hưởng rất lớn đến tình trạng sức khỏe của chúng ta. Cũng tương tự như vậy nên tránh đề ra những qui tắc ăn uống quá cầu kì và khó thực hiện. Hãy để những ý thích của bạn giúp bạn tìm ra và thích nghi với nhu cầu thay đổi thường xuyên của bạn;
- 3) Nghiên cứu nguyên lý Âm - Dương. Thế quân bình Âm - Dương hợp lý là người hướng dẫn hay là chiếc la bàn cho sự thay đổi;
- 4) Kiến thức Thực dưỡng mà chúng ta phải học, cuộc sống của chúng ta là một nghệ thuật, nghĩa là không tồn tại một quy luật tuyệt đối nào giống như trong khoa học. **Chúng ta phải thường xuyên thích nghi với một thế giới mãi mãi đổi thay, luôn độc lập và không hề lặp lại, như một nghệ sĩ vậy;**
- 5) Phải xác lập một đức tin thực sự chứ không phải là niềm tin hời hợt hay mê tín dị đoan. Đó là sự hiểu biết rõ ràng về trật tự của vũ trụ và hiểu rằng

chúng ta là hiện thân của Nhất Thế (Oneness). Chúng ta là trung tâm của đường xoắn ốc đi qua bảy giai đoạn để tạo nên vạn vật. Đường xoắn ốc này là sự chuyển hóa không ngừng bị chi phối bởi Âm và Dương. Ánh sáng, không khí, nước, ngũ cốc, các loại rau mọc trên đất, mọc trong biển cả, các loại đậu, hạt, cá, muối và thịt động vật là những thứ sẵn có dành cho chúng ta trong trật tự tương đối này, cái trật tự mà chúng ta phải tuân theo trong việc lựa chọn chế độ ăn cho mình để có lợi cho sức khỏe. Nhận thức được về trật tự Âm-Dương chính là đức tin. Chế độ ăn uống của chúng ta là thực hiện đức tin đó.

- 6) Chế độ Thực dưỡng là một cố gắng trải nghiệm và biểu thị sự tri ân đối với vạn vật, không có ngoại lệ nào, kể cả đau đớn, bệnh tật, sân hận và tính cố chấp. Chúng ta có thể hiểu rõ được giá trị của những điều ấy bằng cách nhận ra chúng là những người thầy giúp chúng ta nhận ra sự ngu dốt và độc đoán của mình. Đây chính là trí phán

đoán tối cao nhất nhận chân được vạn vật, là tính khách quan của vũ trụ vô cùng vô tận;

- 7) Một khi đã nhận biết được sự công bằng tuyệt đối và vô tư của thiên nhiên, thì chúng ta sẽ biết chẳng có điều gì làm ta phải lo lắng. Không cần có một kỷ luật nào, mà hành động theo ý ta muốn, chúng ta luôn hiện thân cho trật tự của tự nhiên, của Nhất Thể. Khi nhận chân được điều này, chính là lúc chúng ta bắt đầu hưởng thụ cuộc sống của mình một cách đầy đủ, bằng việc sẻ chia niềm hân hoan bất tận và tấm lòng biết ơn cho bất kỳ người nào chúng ta gặp gỡ.

VITAMIN C

Neven Henaff

Điều quan trọng là mỗi người trong chúng ta đều có chút ít kiến thức về bản chất và tác dụng của thứ Vitamin C nổi tiếng này trong cơ thể con người. Đây chính là một cách thức hình thành nên quan điểm hợp lý về nó và cuối cùng có thể thuyết phục những người có đầu óc cởi mở, những người không nổi cơn thịnh nộ vô duyên cứ khi nghe George Ohsawa tuyên bố:

“Nói chung, nên tránh ăn tất cả những gì có chứa Vitamin C”

Trong tất cả các loại Vitamin, Vitamin C có lẽ là loại Vitamin được tin cậy bậc nhất. Hầu như tất cả các nền văn minh hiện đại đều tin vào những ưu điểm của nó, mãnh liệt và chắc chắn hơn cả niềm tin vào sự trong trắng của Đức Mẹ Đồng Trinh. Dường như người ta càng ngu dốt thì niềm tin ấy càng vững chắc.

Khả năng đưa đến sự đồng thuận vững chắc mang tính tôn giáo như vậy của Vitamin C càng chứng tỏ rõ nét bản chất rất Âm của nó. Vitamin C gây ra những trận chiến trong quá khứ, và không còn nghi ngờ gì nữa, nó sẽ còn là nguyên nhân của nhiều cuộc chiến hơn nữa trong tương lai. Những công dụng gây tranh cãi của nó đã khiến cho nó trở nên đắt giá đối với những người đồng bào người Ailen của tôi đến nỗi tôi có thể dễ dàng gọi nó là Vitamin Ailen. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, bởi khí chất người Bắc Âu nói chung rất Dương. Chỉ dựa vào cơ sở những xét đoán về mặt tâm lý này, nó có thể xui khiến người ta suy diễn ra rằng Vitamin C có một đặc tính cực Âm. Tuy nhiên, trước khi đi đến một kết luận rõ ràng, chúng ta hãy xem xét tính chất sinh học và hóa học của loại vitamin này.

Tên hóa học của Vitamin C là axit ascorbic. Nó khá giàu oxy và có tính axit, hai đặc điểm này thường đi đôi với nhau và thông thường là những dấu hiệu của sự tồn tại của một trạng thái cực kỳ âm.

Những đặc tính dễ thấy của axit ascorbic như sau: Nó rất không ổn định, nhất là ở nhiệt độ cao, và trong môi trường kiềm; không ổn định trong các chất dầu và rất dễ hoà tan trong nước.

Nhìn chung, tính không ổn định là âm khi so sánh với tính ổn định (dương); tính không ổn định là đặc tính của những gì chịu tác động rất nhanh bởi thời gian (dương). Để khẳng định dự đoán này, chúng ta thấy Vitamin C rất dễ dàng bị phá huỷ bởi nhiệt độ (dương). Còn lâu trước khi nước đạt đến điểm sôi, thì việc nấu nướng đã phá huỷ toàn bộ Vitamin C. Tính kiềm (độ pH cao) cũng là dương và cũng phá huỷ Vitamin C.

Vitamin C không hoà tan trong dầu và mỡ, vì cả hai đều âm. Bản thân các loại dầu không hoà tan trong nước vì âm đẩy âm. Nhìn chung dầu âm hơn nước. Không bị tan trong dầu, Vitamin C cho thấy nó cũng âm như dầu. Song rõ ràng nó âm hơn dầu, ở chỗ nó rất dễ hoà tan trong nước, trong khi dầu thì không. Câu giải thích là vì dầu, mặc dù mang đặc tính âm nhiều hơn nước, song vẫn gần gũi với nước đến độ chất âm của nó đẩy được chất âm của nước. Trong khi đó, Vitamin C âm hơn dầu, vì vậy âm còn hơn nước rất nhiều, đến nỗi mà nước phản ứng lại như thể nó là dương so với Vitamin C. Một sự vượt trội của âm sẽ hành xử giống như dương. Chúng ta có thể tóm tắt toàn bộ vấn đề này bằng sơ đồ so sánh sau:

▼ Âm...Vitamin C...Dầu và Mỡ...Nước.... Dương ▲

Không còn nghi ngờ gì nữa khi hóa học đã hoàn toàn bỏ sót bản chất cực âm của Vitamin C.

Đến lượt mình sinh học lại đưa ra ba cơ sở lập luận cơ bản.

Thứ nhất, tất cả các loại động vật và cây cối có sức khỏe tương đối tốt đều cho thấy có một lượng Vitamin C rất nhỏ trong thành phần cấu trúc của chúng, nhưng chức năng tích cực của cấu tạo này cho đến nay vẫn chưa được biết tới. Rất có khả năng hóa chất rất âm này có tác dụng gia tăng những chức năng có liên quan chặt chẽ đến các hoóc-môn tăng trưởng. Các hoóc-môn thì rất âm và có cấu tạo hóa học rất gần gũi với axit ascorbic và triptxin (tryptophane). Việc phát hiện ra ảnh hưởng này đối với hiện tượng tăng trưởng đã gây chấn động cho mọi người một vài năm trước đây tại Mỹ.

Thứ hai, trong khi chức năng tích cực của lượng Vitamin C rất nhỏ này trong cơ thể con người vẫn chưa được khám phá, thì tác động tiêu cực của nó đã được khám phá từ lâu do những thực tế sau. Những động vật thuộc một số rất ít loài, nhất là các loài linh trưởng cao cấp, khỉ, con người và một số loài gặm

nhấm có xu hướng biểu lộ những dấu hiệu của chứng thoái hóa dẫn đến cái chết gọi là bệnh sco-but (một căn bệnh máu do thiếu vitamin C trong thức ăn hàng ngày, còn gọi là bệnh hoại huyết). Những động vật mắc bệnh sco-but người ta đều thấy chúng bị thiếu Vitamin C. Người ta cũng phát hiện ra rằng những con vật khốn khổ bị mắc căn bệnh này thường sống bằng những thức ăn hoàn toàn không có Vitamin C. Một số trường hợp được biết đến nhiều nhất là những người thủy thủ già đã từng sống liên tục hàng tháng trời với khẩu phần ăn chỉ có đậu và mỡ lợn. Tuy nhiên, đây chỉ là vấn đề cho những người mắc bệnh sco-but ăn những thực phẩm chứa Vitamin C để nhanh chóng cải thiện tình trạng bệnh tật của họ (những loại thực phẩm đặc biệt giàu Vitamin C là các loại rau sống và trái cây tươi, tốt nhất là những loại trồng ở các nước nhiệt đới, như chanh và ớt đỏ).

Thứ ba, người ta đã chứng minh rằng tất cả các thực vật và động vật thuộc những loài không phát sinh bệnh sco-but đều có khả năng tự tạo ra một lượng nhỏ Vitamin C đủ dùng bên trong cơ thể chúng; đặc biệt người ta đã chứng minh được rằng các loài động vật có vú

có khả năng sinh ra lượng Vitamin C này ở tuyến thượng thận. Không còn nghi ngờ gì nữa, tổ tiên của loài khỉ, người và những loài gặm nhấm dễ nhiễm bệnh sco-but đều có chung đặc điểm với tất cả họ hàng động vật có vú khác, đó là khả năng sản sinh ra lượng Vitamin C cần thiết cho chúng ở tuyến thượng thận. Tại sao chỉ có một số chứ không phải tất cả các động vật thuộc những loại này bị mất đi khả năng ấy trong thời gian gần đây? Mặc dầu khoa học vẫn chưa tìm ra được câu trả lời nhưng chúng ta vẫn có thể có cách giải thích nhờ vào nguyên lý thống nhất Âm - Dương, ít ra thì cách giải thích này cũng có ưu điểm là đơn giản, dễ hiểu. Tại một giai đoạn tiến hóa nhất định nào đó, tổ tiên của những loài động vật dễ nhiễm bệnh sco-but đều sống thành bầy đàn trên cây tại các vùng nhiệt đới; thức ăn của chúng rất giàu Vitamin C; các cơ quan nội tạng của chúng không cần tiếp tục sản xuất ra Vitamin C nữa, mà ngược lại, chúng lại phải liên tục tiêu huỷ một lượng lớn Vitamin C ăn được. Cuối cùng, cơ thể chúng thừa mứa Vitamin C. Một chức năng nào trong cơ thể không hoạt động ắt sẽ bị suy giảm. Nhiều động vật thuộc các loài này, nếu không nói là tất cả, đã mất khả năng tự sản ra lượng Vitamin C cần thiết cho sự tồn tại của chúng.

Mặc dù vậy, tất cả chúng vẫn bảo tồn được cơ quan có thể tiếp tục sự sản sinh này, đó là tuyến thượng thận. Cho nên đây không phải là vấn đề tạo ra một cơ quan nào đó bị biến mất mà đơn giản chỉ là kích hoạt lại một cơ quan đang tồn tại. Và thậm chí cả khi cần phải tái tạo một cơ quan bị biến mất thì chúng ta cũng biết thiên nhiên chẳng hề ngần ngại làm việc này. Các loài cá voi và cá heo và trước chúng là các loài ngư long đã tự tái tạo ra bộ vây để thích nghi với đời sống dưới nước, những cái vây không có liên hệ gì với vây cá vốn là tổ tiên xa xưa của tất cả các loài động vật có vú.

Các bác sĩ ngày nay càng làm cho người ta tin thêm vào quan niệm rất sai lầm này bằng cách khẳng định nguyên nhân bệnh sco-but là do trong thức ăn thiếu Vitamin C.

Chúng tôi cho rằng: hai điều kiện này đi đôi với nhau, và không còn gì nữa. (Trong thực tế, ở chừng mực nào đó thì trường hợp của ung thư phổi và thuốc lá cũng tương tự như vậy). Một điều rõ ràng rằng, chỉ có một số rất nhỏ, không hơn, cá thể của loài Homo sapiens (người Khôn ngoan – tổ tiên của người hiện đại) hiện nay được thử nghiệm để tìm hiểu xem liệu họ có thể tránh được chứng bệnh scobut hay không

nếu sử dụng những loại thực phẩm có Vitamin C. Thật ra, chúng ta hầu như có thể nói rằng chỉ những người bị cho là mắc bệnh sco-but mới được thử nghiệm. Do vậy, không chắc một điều rằng ở con người việc thiếu Vitamin C trong chế độ ăn có nhất thiết là nguyên nhân dẫn đến mắc bệnh sco-but hay không.

Thậm chí có thể nói chắc rằng sự việc không phải như vậy, vì trong lịch sử của bệnh sco-but có bằng chứng cho thấy một sự thật là tất cả các thành viên của một nhóm được cho ăn cùng một chế độ ăn như nhau nhưng lại không phát triển căn bệnh này.

Cần nhớ rằng ở đây Vitamin C không thể lưu giữ trong cơ thể, mà thậm chí cũng không tồn tại được trong thời gian đủ dài. Nhiệt độ, môi trường kiềm và quá trình ô xy hóa của các loài động vật có vú máu nóng sẽ phá hủy Vitamin C ngay lập tức.

Một điều thú vị là trong số những thủy thủ có chế độ ăn như nhau, một số người không có triệu chứng nào, rất lâu sau khi một số người khác, nạn nhân của bệnh sco-but bị chết. Tuy nhiên, tất cả họ đều trải qua cùng một tình trạng thiếu Vitamin C tại cùng một thời điểm. Thực tế bị bỏ qua một cách có hệ thống này dường

như chứng minh rằng trong cơ thể vẫn còn tồn tại khả năng sản xuất một lượng Vitamin C cần thiết cho đời sống, mà hiệu quả có thể thay đổi tùy theo từng cá nhân. Thậm chí nó còn cho thấy những thủy thủ chuyên nghiệp dễ bị chết vì căn bệnh scobut hơn là những thủy thủ mới được tuyển mộ; một sự thật không thể giải thích được nếu dựa trên cơ sở lý thuyết chính thống, nhưng lại rất hiển nhiên trước mắt chúng ta.

Các bác sĩ hiện đại không những tự ý gạt sang một bên những thực tiễn trái với những lý thuyết của họ, họ còn phớt lờ những lời cảnh báo sơ đẳng nhất. **Trên cơ sở một thực tế là chỉ cần một lượng Vitamin C rất nhỏ cho các cơ quan cơ thể, các bác sĩ đã dồn dập kê cho bệnh nhân những thực phẩm rất âm mà không để ý đến hậu quả xảy ra.** Tóm lại, từ một thực tế là một lượng rất nhỏ thạch tín và thủy ngân có tầm quan trọng sống còn đối với cấu tạo cơ thể, họ có thể rất hay khuyến cáo bệnh nhân dùng nhiều hai chất này, thật là một tình trạng nguy hiểm. Tương tự như vậy đối với insulin và cóc-ti-zôn. Kết luận rút ra được trong thời gian gần đây là việc sử dụng hai loại thuốc này có những tác dụng phụ có hại nhiều hơn là những lợi ích triệu chứng của chúng.

Thạch
tín
Thủy
ngân
Insulin
Cóc-ti-zôn

Tóm lại, tình trạng của những người mắc cả hai chứng bệnh scobut và tiểu đường dường như giống nhau ở chỗ họ đều có những cơ quan không bị thoái hóa cần thiết cho việc sản xuất ra axit ascorbic (vitamin C) đối với bệnh scobut và insulin đối với bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, trong cả hai trường hợp, những cơ quan này không sản xuất ra những gì cần thiết, hoặc ít ra thì cũng không đủ. Cách chữa tốt nhất là khôi phục lại khả năng này cho chúng.

*Vc
&
insulin*

Rõ ràng việc sử dụng Vitamin C hoặc insulin lấy từ những nguồn bên ngoài cơ thể chỉ nhằm làm giảm bớt triệu chứng của căn bệnh, càng tiêm nhiều cho bệnh nhân một chất được sản xuất từ bên ngoài thì cơ thể anh ta càng ít có khả năng tự sản xuất ra chất này để phục vụ cho chính nó. Hơn nữa, kiểu điều trị theo lối triệu chứng này rất nguy hiểm ở chỗ phát tiêm tạm thời đưa vào những liều cao hơn nhiều so với lượng được sản xuất tự nhiên trong cơ thể. Mỗi nguy hiểm này, ít nhất liên quan đến việc sử dụng insulin, đã được thừa nhận. Tại sao không phải như vậy đối với Vitamin C? Tư duy y học hiện đại từ chối đặt ra câu hỏi này, trong khi chúng ta đã có sẵn câu trả lời rồi. **Bản chất cực kỳ âm của Vitamin C có thể là nguyên nhân của tình trạng quá**

mức âm, thể hiện tùy theo từng cá nhân qua một số chứng bệnh như béo phì, ung thư, tim mạch, tâm thần và thậm chí đôi khi là tiểu đường. Điều được nhiều người biết đến là khi người bệnh chưa lấy insulin tiêm từ bên ngoài vào cơ thể, tất cả họ đều không mắc bệnh tiểu đường. Ấy thế mà các bác sĩ lại khẳng định rằng tất cả những người ăn uống những nguồn dinh dưỡng thiếu Vitamin C sẽ phát sinh bệnh sco-but. Chúng ta thấy đây là một giả thiết không có căn cứ. Giả thiết này cũng chưa từng được kiểm nghiệm, thậm chí chỉ với một số ít người. Những thực tế được nhiều người biết, trong đó có sự kiện liên quan đến những người thủy thủ già cũng không khẳng định lý thuyết này một chút nào. Làm sao mà các bác sĩ lại không nghi ngờ rằng thậm chí khi các thủy thủ già cùng phát bệnh scobut ở một chế độ ăn giống nhau, thì việc họ thiếu khả năng sản xuất đủ lượng Vitamin C phải chăng có thể do tính đặc thù trong chính cách sống đã được chuyên môn hóa của họ? Ít ai chống lại được lập luận của chúng ta rằng: Người bệnh tiểu đường và sco-but vốn là những người ốm yếu sẵn trước khi phát sinh những triệu chứng của bệnh. Thiếu Vitamin C được cung cấp từ bên ngoài, những người ốm yếu này sẽ có

những triệu chứng của căn bệnh scobut y hệt như những người khác sẽ có triệu chứng của căn bệnh tiểu đường khi họ chưa được tiêm insulin. Trong cả hai trường hợp, cách chữa tốt nhất là khôi phục lại khả năng sản sinh Vitamin C và insulin từ bên trong. Trường hợp thứ hai cũng như trường hợp thứ nhất, cách chữa triệu chứng bằng việc đưa vào người bệnh những gì mà bên trong cơ thể không sản xuất được, không chỉ gây trở ngại cho việc chữa trị đầy đủ mà còn là nguồn gây nguy hiểm, vừa gây tai hoạ tiềm tàng vừa là sự khiếm khuyết từ gốc rễ.

NHỮNG SỰ THẬT KHÁC ĐÃ BỊ CÁC BÁC SĨ HIỆN ĐẠI BỎ QUA

Neven Henaff

Trong hoàn cảnh sống thông thường, người Eskimos (những người rất dương bởi vì họ sinh sống ở phương Bắc và ăn rất nhiều thịt) không ăn các loại thực phẩm giàu Vitamin C như chanh, cam, nho, xúp lơ, củ cải, dưa chuột, ớt ngọt, khoai tây hoặc dứa. Mặc dầu vậy, không phát hiện được trường hợp nào mắc căn bệnh scobut trong số họ.

Đối với trường hợp này, câu trả lời của các bác sĩ có phần hơi nóng vội: “Người Eskimos ăn cá và thịt tươi chứa đủ lượng Vitamin C giúp họ tránh được bệnh scobut”.

Nếu câu trả lời này là đúng, thì có lẽ những người Eskimos chỉ có một lượng Vitamin rất nhỏ trong cơ thể của họ. Tuy nhiên, lại không phải như vậy. Trong tất cả những người được nghiên cứu, người Eskimos lại thuộc nhóm những người

mà trong máu chứa một lượng Vitamin C lớn nhất. Việc công bố thực tế được minh chứng rõ ràng này luôn tạo ra một phản ứng rất mạnh mẽ ồn ào trong giới y học, vượt quá giới hạn của phép lịch sự thông thường và thường dẫn đến sự ra đi đột ngột của những nhóm quan tâm đến vấn đề này.

Điều đáng lưu ý ở đây là một số người nào đó tự sản xuất ra Vitamin C và nguyên nhân gây ra căn bệnh scobut không phải là thiếu Vitamin C trong thực phẩm, không khác mấy với trường hợp thiếu insulin tiêm không phải là nguyên nhân gây bệnh tiểu đường.

Chúng ta hoàn toàn không ngạc nhiên về những điều này. Người ta cho rằng những người Eskimos rất dương là những người rất thích hợp với việc sản xuất ra Vitamin C rất âm. Hơn nữa, vì chế độ ăn của họ (không có các loại rau và quả tươi) không cung cấp cho họ một lượng Vitamin C dồi dào ổn định, nên các cơ quan nội tạng của họ bèn tìm cách tự sản xuất Vitamin C từ bên trong.

Về thực chất, việc nghiện ăn hoa quả trong tất cả các mùa và đặc biệt là các hoa quả rất âm của vùng nhiệt đới "nhằm tránh căn bệnh scobut" là một trong những nguyên nhân có tính

nguyên ăn hoa quả

cơ bản nếu không muốn nói là nguyên nhân chủ yếu của khuynh hướng phát sinh bệnh scobut.

Dưới ánh sáng của những điều này, chúng ta có thể nói gì về chế độ ăn Thực dưỡng?

Mặc dù nhiều người thực hiện chế độ Thực dưỡng đã sống nhiều tháng bằng một chế độ ăn bao gồm các thực phẩm nấu chín không chứa Vitamin C, song trong số họ không có trường hợp nào mắc căn bệnh scobut. Chẳng có gì phải ngạc nhiên, bởi vì hiệu quả tác động của chế độ ăn của họ là nhằm làm họ dương hơn và do đó có nhiều khả năng sản sinh Vitamin C (âm) hơn. Vì chế độ ăn của họ không có thứ Vitamin này nên rất có khả năng tuyến thượng thận của họ sẽ sản xuất những gì mà nhu cầu đòi hỏi trong cơ thể họ lớn hơn.

Với ý nghĩa này, sự giống nhau giữa những người mắc căn bệnh scobut và căn bệnh tiểu đường vì vậy càng rõ ràng hơn bao giờ hết.

Một đồng xu luôn luôn có hai mặt của nó.
"Bề mặt càng rộng, bề lưng càng lớn".

(Georges Ohsawa).

Không nên cho Vitamin C (vị a-xít của nó y hệt như dấm) là hoàn toàn Xấu theo ý nghĩa

nhị nguyên, bởi vì nó cũng là nguyên nhân tạo ra nhiều điều Tốt. (Nguyên lý Vô song dạy rằng cái Xấu không phải là gì khác mà chính là cái Tốt khi được nhìn từ một khía cạnh khác).

Vitamin C, có tính rất âm và được tổ tiên của chúng ta ở vùng nhiệt đới, sống trên cây và ăn hoa quả, tiêu thụ với một số lượng rất lớn, có thể là nếu không muốn nói có khả năng là nguyên nhân của một trong nhiều các hiện tượng âm tính sau đây:

- a. Cột sống trở nên thẳng đứng từ vị trí chiều ngang (dương) đến vị trí chiều thẳng đứng (âm), và ta quan sát thấy ít nhiều ở tất cả các loài có khả năng phát sinh bệnh scobut. (Cột sống thẳng đứng có thể nhận biết đầu tiên ở tư thế ngồi).
- b. Việc phát triển đồng thời xu hướng sử dụng các chi để cầm nắm đồ vật ở các loài linh trưởng, sóc, chuột lang và các loài chuột v.v...
- c. Việc phát triển xu hướng tiến tới cuộc sống bầy đàn (âm) rất rõ rệt ở loài khỉ, con người và các loài gặm nhấm như chuột, hải ly, v.v...
- d. Sự phát triển đáng kể về những xu hướng trí tuệ (âm) trong các loài động vật kể trên.

Tuy nhiên, chỉ đến khi loài vượn người rời khỏi những khu vực nhiệt đới quê hương chúng và từ bỏ chế độ ăn hoa quả thì chúng mới trở thành cái mà chúng ta gọi là loài người. Khí hậu lạnh hơn, ở độ cao hơn so với mực nước biển, và một chế độ ăn nhiều thịt hơn kết hợp lại với nhau, đã mang lại bản chất dương cần thiết làm cho loài *Homo sapiens* (người Khôn ngoan) thoát khỏi quần thể vượn người và biến quần thể này từ nguyên gốc là loài động vật bốn chân phát triển thành động vật hai chân. Đồng thời, khả năng tự sản ra Vitamin C từ bên trong trở thành khả năng quan trọng sống còn đối với con người, cũng giống như việc hấp thụ vitamin C trước kia ở tổ tiên của họ. Để phù hợp với quá trình dương hóa, điều này có thể hiểu được.

Về cơ bản mà nói, chính chế độ ăn ngũ cốc chiếm ưu thế đã làm xuất hiện cái mà chúng ta gọi là Người Khôn ngoan (*Homo sapiens*).

Nghiên cứu về thói quen sử dụng các loại thức ăn của thời kỳ hiện đại này, người ta hết sức ngỡ vực rằng con người *Homo sapiens* rồi đây sẽ sản sinh ra một đấng siêu nhân, mặc dù nhiều nhà tiên tri từ Đức Chúa Giêsu đến triết gia Nietzsche đã công bố và ít nhiều cũng đã mô tả sự ra đời Con trai của Loài người.

Trong khi chờ đợi điều này, chúng ta nên nhận thức rằng phương thuốc thực sự cứu chữa tất cả các triệu chứng của tình trạng quá thừa âm đè nặng lên chúng ta do cuộc sống hiện đại tạo ra, dù là bệnh scobut, tiểu đường, béo phì, ung thư, đau tim, đột quỵ hay là các ca tâm thần, đều đã được tìm ra ở phương pháp Thực dưỡng - một chế độ ăn bao gồm việc tránh những loại thức ăn có tính rất âm (Vitamin C, chẳng hạn) trong các bữa ăn hàng ngày của chúng ta.

► ĐÔI ĐIỀU VỀ TÁC GIẢ CỦA BÀI VIẾT NÀY

Neven Henaff là môn đồ người châu Âu đầu tiên của Georges Ohsawa. Ông gặp Ohsawa trong chuyến hành trình đầu tiên đến Pháp của Ohsawa cách đây khoảng 50 năm, khi ông còn là một sinh viên. Ông theo học cùng Ohsawa trong thời gian này và được giới thiệu về Nguyên lý Vô song.

Sau Chiến tranh Thế giới thứ II, hai ông gặp lại nhau tại Ailen nơi Henaff đang sống lưu vong. Chính vào lúc đó Henaff, người đã trở thành nhà khoa học hóa học, đã quyết định hỗ trợ nhà triết học - khoa học phương Đông này bằng việc làm sáng tỏ phương pháp biện

chứng của ông trong lĩnh vực khoa học. Cùng với Ohsawa trở lại Nhật Bản, Henaff tiếp tục các công trình nghiên cứu của mình mà trọng tâm là sự chuyển hóa nguyên tử.

“Vitamin C” là một đóng góp đầu tiên của Henaff liên quan đến phương pháp tư duy theo nguyên tắc âm-dương trong việc điều tra nghiên cứu và lý luận khoa học.

Mặc dầu có thông tin nói rằng ông đang làm việc cho một hãng sản xuất thuốc nổ, song không ai rõ hiện ông đang ở đâu. Hy vọng rằng ông vẫn khỏe mạnh và trong tương lai sẽ tiếp tục khám phá thế giới khoa học qua “lăng kính thần kỳ” của Nguyên lý Vô song.

Đón đọc:

Con đường dẫn tới hạnh phúc và sức khỏe

Nguyên tác tiếng Nhật của tiên sinh Ohsawa

NHỮNG CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI

Chìa khóa của sự hạnh phúc gửi tặng các bạn trẻ

HOA QUẢ

Georges Ohsawa

Cả các thầy thuốc lẫn những người dân bình thường đôi khi vẫn chất vấn tôi:

1. “Tại sao hoa quả lại không tốt?”

Tôi chưa bao giờ ngụ ý như vậy. Tôi nhất định đồng ý rằng hoa quả rất ngon và không nên chối bỏ chúng.

2. “Tại sao chúng ta không thể ăn hoa quả?”

Tôi chưa bao giờ nói là chúng ta không thể. Tôi chỉ phát biểu rằng “Không nên ăn các loại hoa quả nào đó ở một thời điểm nào đó”. Vì mục tiêu đầu tiên của Triết học phương Đông là chuyển hóa một người ốm yếu bệnh tật thành một người tự do, người mà cùng với nhiều điều khác, có thể ăn và uống bất cứ những gì mình thích, theo ý muốn của chính anh ta, vấn đề sẽ

lại trở nên mâu thuẫn với tôi nếu tôi bảo cấm sử dụng bất cứ một loại thực phẩm nào.

3. Rồi thì một số người chất vấn tôi lại nói: “Ngay từ lúc đầu, mọi thứ được tạo ra cho con người: con người có quyền hưởng thụ tất cả”.

Tôi buộc phải trả lời rằng thứ logic nêu trên là hoàn toàn chỉ lấy mình làm trung tâm, độc đoán, và còn có đôi chút hoang tưởng nữa. Thậm chí ngay đến cả người thừa kế gia tài của một triệu phú cũng không có quyền phung phí tất cả những tài sản mà anh ta được thừa hưởng hoặc tự làm hại mình bằng tài sản đó. Nhưng chính vì tiện cho việc thảo luận, cứ cho rằng tất cả đều được tạo ra và chỉ giành riêng cho con người. Phải chăng tất cả mọi thứ đều có thể được chấp nhận - dễ chịu và khó chịu - với cùng một thái độ háo hức như nhau không hề phân biệt? Liệu nhân loại có thể ôm ấp trong lòng với vẻ biết ơn những điều xấu xa - các loại vi-rút, vi khuẩn, những kẻ giết người bọn trộm cắp - giống như những điều tốt đẹp được? Nhưng trước hết phải biết được cái gì là chúng cứ khiến chúng ta tin rằng tất cả là giành cho chúng ta?

great

4. "Thánh Paul nói rằng tất cả những gì mà Chúa Trời tạo ra cho loài người đều tốt và rằng không có loại thực phẩm nào kiêng kỵ."

Điều này hoàn toàn đúng. Song, loại hoa quả nào được cho là tạo ra chỉ giành cho con người? Có phải thực sự các loại hoa quả được tạo ra cho con người không? Ai có thể chứng minh điều này? Liệu có hay không có loại động vật nào khác cũng có quyền được ăn một số loại hoa quả này? Chẳng phải tất cả các loại hoa quả chúng ta ăn ngày nay đều do những con người sản xuất ra để kiếm tiền hay sao?

Hàng năm mỗi người được phân phối bao nhiêu quả táo, nếu chúng ta tuân thủ đúng luật bình đẳng? Nên nhớ rằng chỉ có 4% số nho được thu hoạch hàng năm tại Pháp, ở California còn ít hơn thế, được sử dụng theo đúng cách người ta vẫn làm, đó là ăn hoa quả, số còn lại dùng để sản xuất rượu vang. Rồi thì tất cả những gì chúng ta phải làm là tiêu thụ toàn bộ trong một mùa vụ và rồi số trẻ em đẻ non và mắc Hội chứng Đào (Down) nhiều hơn 25 lần, chưa nói đến 25 lần nhiều hơn những đứa trẻ sinh ra là nạn nhân của căn bệnh bại liệt. Song chớ vội tin tôi, các bạn hãy tự mình xem xét..

Tôi thực sự ngạc nhiên về đánh giá thấp kém, ích kỷ, độc đoán và ấu trĩ của những người sinh ăn hoa quả và những kẻ bắt chước họ một cách mù quáng. Tại sao một nhận thức u mê như vậy vẫn tồn tại?... Nó xuất phát từ đâu?

Việc phát hiện ra hoa quả có giá trị chữa bệnh đối với cơ thể của một người ăn thịt là một điều rất đáng khâm phục. Thiên tài của bác sĩ Carton đã công hiến những điều mà chúng ta phải hàm ơn. Nhưng đồng thời chúng ta phải phát triển và hoàn thiện lý thuyết của ông thay vì cứ mãi là những kẻ bắt chước mù quáng. Chúng ta có trách nhiệm phải chứng minh giá trị của phát hiện của ông.

Tôi không thể hiểu nổi kiểu bắt chước mù quáng - theo đuôi và phụ họa theo đánh giá của những người khác. Các bác sĩ mà giống như những cái máy hát và các bệnh nhân cũng giống máy hát! Sao lại có nhiều người như thế nhỉ? Bởi vì các trường đại học y có chất lượng rất thấp. Người ta có thể thi vào trường ở tuổi 30 sau khi đã thi trượt suốt 10 hay 12 năm liên tục. Có câu nói đùa rằng sinh viên y khoa là những người đã bị những lĩnh vực khoa học khác đào thải thông qua chọn lọc tự nhiên.

Hoa quả
Được
Ăn
Chết

Tôi muốn tin rằng lỗi chính là ở chương trình giảng dạy (curriculum) và triết lý của y học hiện đại.

Ấy thế mà đâu đây vẫn có sự đánh giá thiếu công bằng và không thể tưởng tượng nổi xuất phát từ câu hỏi:

“Tại sao hoa quả lại tốt?”

“Bởi vì đánh giá dựa trên các giác quan đã nói với chúng ta như vậy... chúng có vị ngon”.

Tiếp đến chỉ là sự chứng minh cho việc sử dụng chúng theo kiểu kinh nghiệm chủ nghĩa. Đường như chẳng có minh chứng nào khác, chắc chắn là không có một minh chứng khoa học tự nhiên nào.

“Song có rất nhiều loại động vật sống bằng hoa quả và có sức khỏe tốt”.

Liệu bạn có thật sự thoải mái khi ăn những gì các loài khỉ ăn và giữ được mức độ phát triển như chúng?

“Nhưng hoa quả được tạo ra cho con người... bạn có thể ăn sống chúng...”.

Vậy thì, tại sao con người lại phát minh ra lửa? Liệu bạn có thể xoá sạch hết mọi thứ nói lên sự khác biệt giữa cuộc sống văn minh của

loài người với cuộc sống hoang dã trong rừng rậm của các loài động vật và các thổ dân?

“Nhưng Vitamin C rất quan trọng đối với con người!”

Vậy thì axit ascorbic là gì? Có phải bạn không nhận ra rằng nhiều căn bệnh là đặc trưng phổ biến đối với những người ăn nhiều hoa quả và rau sống? Mà **đau tim, hen suyễn, đục thủy tinh thể** và các dạng **dị ứng** chỉ là một số ít trong các chứng bệnh này.

Thật là thô thiển biết bao... những đánh giá dựa trên mức độ cảm giác (thứ cấp), thái độ mãn nguyện về vị giác trộn lẫn với óc mê tín dị đoan! Kiểu đánh giá này ở những người được cho là văn minh khiến tôi phát hoảng!

Hoa quả có thể cần cho những người có thể chất rất dương nhằm **trung hòa** phần tồn dư có hại của một **khẩu phần ăn toàn thịt** đã được sử dụng liên tục trong rất nhiều năm. Trong những trường hợp như vậy chúng hoàn toàn có ích.

Tuy nhiên, không nên dùng hoa quả đối với những người có thể tạng rất âm do kết quả của:

1. Chế độ ăn quá âm - ăn chay bằng rau tươi quá nhiều, chỉ ăn hoa quả, ăn quá nhiều đường.

Quá
thay


Các
âm

2. Dùng thuốc kéo dài với những hóa chất chứa sản phẩm phụ là kim loại, axit ascorbic (vitamin C), các loại vitamin B1, B2, B6, B12, các loại thuốc có chứa nicotin (nicotinsauremid), v.v...

Bằng chứng về ảnh hưởng gây trì trệ (âm) của hoa quả đầy rẫy khắp nơi quanh chúng ta, chẳng hạn như:

Cho một đứa trẻ **không mắc tật dài dầm** ăn hoa quả, thì nó sẽ mắc tật này ngay tối hôm đó.

Người phụ nữ có thai mà ăn hoa quả (đặc biệt là quả vả) trong vài ngày, sẽ **để non** và đứa trẻ sẽ không sống được lâu...

Người nữ **ăn hoa quả hàng ngày sẽ trở nên vô sinh...**

90% những người bị **rụng tóc quá nhiều** đều là những người thích ăn hoa quả. Những người không thường xuyên ăn hoa quả có thể thử ăn một quả lê hoặc đào để tự chứng minh rằng số lượng tóc của họ mắc vào lược sẽ nhiều gấp 10 lần so với bình thường khi chải đầu ngay vào sáng hôm sau... Những người thường xuyên ăn hoa quả không còn **ham muốn tình dục**. Những người ít nhiều có thể tạng âm do bẩm sinh hoặc do kết quả của việc ăn nhiều hoa quả sẽ vĩnh viễn không còn khả năng tình dục. Họ

ngày càng thiên về tâm linh hơn và coi tình dục là thứ đáng ghét và ghê tởm...

Một cộng đồng hoặc một vùng dân cư chuyên ăn hoa quả thì dân số bị giảm dần dần. Điều này thấy rất rõ nếu chúng ta nghiên cứu bản đồ nhân khẩu học.

Số lượng những người mắc chứng bệnh bại liệt và bệnh Đào (Down – mongoloids) tỷ lệ thuận với số cây ăn trái trong khu vực, với sản lượng của chúng và với toàn bộ khối lượng hoa quả tiêu thụ hoặc nhập khẩu. Còn hơn cả sự trùng hợp ngẫu nhiên, đó là dịch bệnh bại liệt và mùa hoa quả thường xảy ra cùng một lúc.

Tại Mỹ nơi mà căn bệnh bại liệt có qui mô của một bệnh dịch, vi-rút bại liệt bị xua đuổi bằng vacxin uống... nhưng thực ra căn bệnh này đã được những người bán rong hoa quả vô tình phát tán trên đường phố.

Loài khỉ và khỉ đột (gorila) ăn hoa quả, thực ra trông cũng giống như loài Homo Sapiens bị bệnh Đào (Down).

Các nạn nhân của căn bệnh ung thư hầu hết là những người thích đồ ngọt và ăn quá nhiều hoa quả... Cuối cùng, hoa quả không giàu kalori. Theo quan điểm kinh tế hay nông nghiệp mà nói, việc sản xuất hoa quả là một điều lãng

phí. Nếu tất cả các vườn nho của California và của Pháp được chuyển sang sản xuất ngũ cốc, thì hàng triệu tấn thu hoạch mỗi năm có thể khiến cho việc nhập khẩu trở nên hoàn toàn không cần thiết nữa.

Tôi xin đề nghị các bạn hãy kiểm tra lại lý thuyết của tôi bằng cách thí nghiệm ngay trên bản thân mình hoặc bằng cách cho một số người ăn một hoặc hai miếng hoa quả nào đó (xấp xỉ 1 hoặc 2 lạng) mỗi ngày trong một thời gian dài. Các bạn sẽ thấy cái khuynh hướng dẫn tới căn bệnh tăng huyết áp và tim mạch trong một thời gian ngắn là không thể phủ nhận.

Nghiên cứu chi tiết hơn những thông tin thu thập được về việc trồng cây ăn quả, các khu vực trồng cây ăn quả ngày một tăng và mức sản lượng hoa quả tăng hàng năm, và trên hết là những người cổ xúy đầu tiên cho chế độ ăn toàn hoa quả, cũng là điều rất thú vị. Rồi đây chúng ta phải tìm hiểu xem liệu toàn bộ việc thực hành này có đem lại lợi ích căn bản nào không; chứ không chỉ đơn thuần là kết quả mang tính tạm bợ nhất thời.

Ghi chú:

* Chú thích của Ban Biên dịch:

Cần lưu ý rằng những người ăn thịt trong suốt thời gian dài nhiều năm có thể không cảm thấy kết quả ngay lập tức. Tuy nhiên sau 4 hoặc 5 năm sử dụng chế độ ăn không có thịt (đặc biệt là chế độ ăn toàn hoa quả), cơ thể sẽ không còn tồn dư một lượng lớn kim loại natri (có trong thịt) và cấu tạo thể chất không còn từ protein động vật nữa. Vào lúc này, tác động của hoa quả trong chế độ ăn hoàn toàn có thể nhận biết được. Tuy nhiên điều quan trọng đối với người theo chế độ ăn Thực dưỡng (đặc biệt là phụ nữ mang thai và đang cho con bú) là phải tuân thủ những chỉ dẫn của giáo sư Ohsawa ngay từ đầu để giữ gìn sức khỏe.

ẢNH HƯỞNG CỦA HOA QUẢ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI

Jacque de Langre

Nếu như mục tiêu của chế độ ăn Thực Dưỡng là để có được một sức khỏe hoàn hảo và duy trì một thể cân bằng chứ không phải mãi miết chạy qua chạy lại giữa các điểm cực đoan Âm Dương, trong khi vẫn tiêu thụ các loại hoa quả (được xác định là rất âm) thì một mình gạo lứt không thể tái lập được trạng thái cân bằng đó, bởi tự nó đã ở trạng thái cân bằng.

Vẫn còn có ba cách lựa chọn khác: Thịt, trứng hoặc muối: Thịt mang quá nhiều chất độc (toxins) vào trong các cơ quan, đến mức nếu ta có ý định dùng nó để đưa cơ thể trở lại thể cân bằng thì lại có quá nhiều nguy cơ phá vỡ cân bằng do cơ thể bị ô nhiễm từ bên trong.

Trứng nấu chín có vẻ là giải pháp tốt hơn cho việc lấy lại quân bình, trứng chứa một lượng Natri khá lớn (xem bảng sau) mà, trong trường

hợp này, phải được xem như một liệu pháp chữa bệnh chứ không phải là loại thức ăn dùng hàng ngày bởi chúng cũng chứa một dạng chất độc rất khó loại bỏ, đó là chất purines.

Muối là một chất cực dương nhưng cũng chứa đựng nguy hiểm:

- 1) Tác động dương hóa quá nhanh và đôi khi gây sốc cho các cơ quan trong cơ thể.
- 2) Cảm giác khát nước do muối gây ra thường làm cho người ta quay trở lại hấp thụ các đồ ăn uống âm tính. Do vậy giải pháp này chỉ có giá trị nếu dùng muối sạch và chưa tinh chế, vì ở dạng này, yếu tố này (muối) ít tạo ra cảm giác khát nước nhất và được sử dụng một cách thận trọng và là cách tốt nhất để giúp quân bình cho hoa quả.

Thật là thú vị vì tất cả các loại quả sẽ trở nên tốt lành hơn (ngon hơn) khi rắc muối lên và để cho muối tan chảy thấm vào lớp thịt quả, hoặc tốt hơn là ăn hoa quả được **nấu chín với một ít muối**. Do bản chất carbohydrate phức hợp của hoa quả, khi thêm vào một ít muối, ngoài việc tăng thêm độ ngon ngọt và

mùi vị hấp dẫn, muối còn làm cho hoa quả dễ tiêu hóa hơn.

Trong liệu trình chữa bệnh cho người nào đó, ăn hoa quả dưới bất kỳ hình thức nào đều gây tác hại lớn, vì tác dụng âm tính của hoa quả thâm nhập ngay vào nhân tế bào đang trong quá trình chuyển hóa và vì vậy sẽ rất dễ có nguy cơ tổn thương. Hệ thống cơ thể phải chịu đựng thêm hai vấn đề nảy sinh: người ta không chỉ phải tìm cách ngăn chặn sự suy thoái do **bản thân hoa quả** gây ra mà còn phải ngăn chặn tình trạng **thoái hóa của tế bào** nữa.

*

* *

HOA QUẢ VÀ TRẺ EM

Trẻ đang bú sữa mẹ (nhũ nhi) sau cai sữa cần một lượng nhỏ thức ăn âm tính chất lượng tốt để bảo đảm tăng trưởng hợp lý. Một vài ngụm nước ép từ quả **táo nấu chín**, hoặc mấy mẩu táo bỏ lò là đủ đáp ứng cho nhu cầu đó. Các bậc cha mẹ áp dụng các nguyên tắc dinh dưỡng theo chế độ ăn uống Thực dưỡng cho con cái họ thường gặp rất ít khó khăn cho đến khi bọn trẻ đến tuổi đến trường. Ở đó lần đầu tiên trẻ được thầy cô giáo hoặc bạn học cho ném thử đường. Cho rằng hoa quả ít âm hơn đường, người ta dự định thay hoa quả trong các bữa ăn trưa của trẻ em để bù lại sự hấp dẫn của kẹo và các loại đồ ngọt không mong muốn khác. Đối với trẻ đang lớn, cấu trúc của tế bào đang trong quá trình hình thành, cũng giống như ở thời kỳ hồi phục sau khi trận ốm, một lượng âm quá lớn, cho dù dưới dạng hoa quả cũng dễ xâm nhập vào nhân của tế bào và gây

ra sự bệnh tật. Để chứng minh tính cực âm của hoa quả, hãy quan sát xem chỉ một chút hoa quả tươi trong chế độ ăn sẽ gây ra ngay hiện tượng đi tiểu tiện không thể kiềm chế được.

Các loại thực phẩm được chọn cho trẻ em phải tính xem có vi phạm chế độ ăn đã hình thành ở trẻ bên trong hay ngoài nhà không (và hoàn toàn không phải là sự đánh lừa), cũng như các yếu tố di truyền, khí hậu theo mùa và tình trạng sức khỏe hiện tại của trẻ. Vấn đề sau cần được xem xét một cách nghiêm túc: có những thời kỳ một đứa trẻ thiếu hẳn khả năng chống đỡ trước sức tấn công của những thức ăn âm: mệt mỏi, sức ép ở nhà hoặc ở trường, hoặc chỉ là một sự mệt mỏi bề ngoài.

Mặc dù một đứa bé về cơ bản là dương, xong hoa quả có xu hướng sớm làm hao mòn trữ lượng dương quý báu này. Sự trương nở của cơ thể do việc ăn hoa quả gây nên có thể rất dễ dàng quan sát thấy ở đứa trẻ, không chỉ ở hình dạng của bộ mặt nói chung mà còn ở cái bụng to tướng nữa (bụng ỏng). Tương lai hài hoà về mặt sinh học của người thanh niên bị đe dọa khi sự sung phòng kinh niên này bắt đầu ảnh hưởng đến các tế bào.

HOA QUẢ CÓ DẬP TẮT ĐƯỢC CƠN KHÁT KHÔNG?

Mùa hè gây nên sự thèm muốn các loại thức ăn hoặc đồ uống giải khát. Mặc dù hoa quả và các loại nước ép từ hoa quả dường như có khả năng làm mát cơ thể, song đúng hơn đây chỉ là một ảo giác thoáng qua. Thành phần Kali trong hoa quả rất cao:

Hãy quan sát số liệu dưới đây với 100g hoa quả

(đơn vị tính bằng centigrams):

	K	Na
Mơ	440	0,6
Chuối	220	3,0
Anh đào	260	2,0
Quả dâu tây	145	2,0

... và được so sánh với:

Trứng	130	122
Tương đậu nành	497	8367
Tương Miso	545	2600

Kiêu mạch	235	0,61
Gạo lứt	230	46
Gạo trắng	280	20
Lúa mì lứt	310	17

Bánh làm bằng men khô 2000 52

Bánh mì ủ men 930 60 với 6,2 pH

Bánh làm bằng lúa mì lứt cho

lên men tự nhiên 210 89 với 4,8 pH

Sữa mẹ 338 92

Khoai tây 604 31

Như chúng ta thấy trong bản thống kê trên, hàm lượng Kali có liên quan trực tiếp đến nhân tố âm của hoa quả, nhưng kali cũng rất dồi dào và với tỉ lệ cân bằng tốt hơn trong các loại ngũ cốc mà khi được chuyển hóa có tác dụng giải khát lâu bền hơn. (Xem những thí nghiệm của Kervran: "Sự chuyển hóa sinh học của bánh mì mới" và "Muối biển và cuộc sống của bạn" của cùng một tác giả).

Ngũ cốc chứa các loại Vitamin và **khoáng chất** ở mức độ cân bằng hợp lý, ngược lại trong khi đó trong hoa quả và các loại rau sống lại quá thừa, gây ra nguy cơ bị khoáng hóa quá độ, do vậy lời khuyên sáng suốt đối với trẻ em cũng như người lớn muốn duy trì sự cân bằng hài hòa này, đó là tốt hơn hết đừng nên ăn hoa quả.

*
* *

ẢNH HƯỞNG CỦA CHẾ ĐỘ ĂN HOA QUẢ LÊN TÍNH CÁCH VÀ SỐ PHẬN CỦA CON NGƯỜI

Việc loại trừ lượng kali quá thừa khỏi cơ thể sẽ làm suy yếu các cơ quan trong cơ thể, mà hiện tượng già trước tuổi là một biểu hiện liên quan tới khả năng giảm thiểu quá trình ô-xy hóa. Hoa quả ảnh hưởng tới máu và thể hiện hiện tượng ô-xy hóa rõ rệt tới toàn thể hệ thống.

Đối với phụ nữ, việc tiếp thụ các loại hoa quả ngay từ khi còn ít tuổi sẽ gây ra hiện tượng biến dạng tử cung và kinh nguyệt bất đều không đều ngay từ tuổi vị thành niên. Với khả năng chịu lạnh rất kém và hay ớn lạnh, những phụ nữ vô sinh, trong hầu hết các trường hợp, là những người nghiện hoa quả, nhưng nếu loại bỏ hoa

quả khỏi chế độ ăn của họ sẽ khôi phục lại chức năng và nhiệt lượng cho họ.

Sự sợ hãi, ngờ vực, ghen tỵ, mất trí nhớ và sự do dự, nói lắp và quá thận trọng là những nét nổi bật nhất trong tính cách của những người ăn hoa quả; trẻ em nghiện hoa quả sẽ phát sinh những chứng bệnh về tim khi tuổi đời còn rất nhỏ và dễ chết non do những rối loạn tim mạch. Người ta còn ghi nhận những trường hợp dù được tiêm chủng vắc-xin rộng rãi, bản đồ phổ biến dịch bệnh bại liệt lại trùng hợp với những khu vực mà người ta tiêu thụ hoa quả ở mức độ cao nhất.

▶ ĂN HOA QUẢ THẾ NÀO LÀ HỢP LÝ?

Tiên sinh Ohsawa có nói về cách thức ăn uống như sau: nếu xứ sở của bạn có 1000 người và chỉ sản xuất được 1000 quả táo. Vậy nếu bạn ăn 2 quả thì chắc chắn sẽ có một người không được ăn, như vậy là vi phạm luật công bằng của vũ trụ. Chúng ta có thể suy từ điều này ra để áp dụng linh hoạt, vì dưới gầm trời này bạn vi phạm luật của vũ trụ - tạo hóa thì bạn sẽ là người nhận lãnh hậu quả của nó chứ không có ai khác lãnh dùm cho mình, bởi vì nhân nào quả nấy. Chúng ta sống để hiểu ra một điều

rằng còn có rất nhiều người đói khát trên thế giới này và chúng ta phải giảm thói tham ăn đi thì sự tiến hóa về tâm linh, đạo đức mới tăng trưởng được.

Sau đây là bảng phân định sử dụng thức ăn theo một chế độ khá quân bình và hoàn hảo để bạn linh hoạt sử dụng cho thích hợp: Bạn hãy tìm tiếp trong quyển **“Axít và kiềm”** - Cẩm nang Thực dưỡng.

Nếu muốn ăn hoa quả? nên sử dụng với một chút muối rang hay là muối tre hoặc hấp chín...

*

* *

Phần II

ĂN ĐƯỜNG NGUY HẠI NHƯ THẾ NÀO?

TẠI SAO KHÔNG NÊN ĂN ĐƯỜNG?

Khi chúng ta ăn đường, đường (Âm) sẽ kích thích những dây thần kinh trực giao cảm (Âm) xuyên qua những tế bào nâng đỡ thần kinh (Dương). Do đó chúng ta trở nên phấn kích. Đồng thời, một sự tăng đường huyết (Âm) kích thích đảo Langerhans tiết insuline (Dương). Insuline biến đổi glucose (Âm) thành glycogene (Dương) được dự trữ ở gan. Bởi vì đường đi từ miệng đến ruột non vào máu rất nhanh do đó insuline sẽ được tiết rất nhanh và hậu quả là nhiều glucose biến thành glycogene. Như vậy khi ăn đường thì lượng đường giảm xuống (đường huyết giảm là Dương) như vậy Âm sinh Dương.

Nhưng khi ăn ngũ cốc, chúng ta phải nhai thật kỹ và cần một thời gian thật dài để tiêu

hóa chúng. Kết quả là glucose vào máu từ từ. Do đó ăn cốc loại không kích thích mạnh mẽ sự phân tiết insuline và không gây nên các triệu chứng giảm đường huyết.

Khi lượng đường huyết giảm xuống khoảng 50 -60 mg (Dương) sẽ kích thích vỏ thượng thận như đã đề cập ở trên. Kích thích tố này, ngược lại, làm tăng lượng đường huyết.

Ăn đường (hoặc ăn cơm gạo trắng, ngũ cốc tinh chế, hoa quả, đường sữa bánh kẹo...) sẽ làm cho lượng đường huyết lên xuống bất thường. Lượng đường huyết giảm, người ta cảm thấy uể oải, buồn bã. Lượng đường huyết lên xuống gây nên một xáo trộn cảm xúc.

Cảm giác an tâm đạt được do ăn ngũ cốc là do lượng đường huyết không thay đổi. Nếu ăn nhiều thịt và đường v.v... sẽ dẫn đến chứng cuồng thần kinh - chứng hoang tưởng (paranoia), dễ tức giận, mất tự chủ... không kiểm soát nổi hành vi của mình. Nếu ăn rất ít trái cây, thịt và đường, biến dưỡng của chúng ta sẽ cân bằng lại.

Mọi sự đều biến đổi

Có thủy thì có chung

Đó là định luật độc nhất, phổ quát của thiên nhiên. Lịch sử của loài người không gì

khác hơn là sự biểu thị của định luật này. Sự bắt đầu và sụp đổ của đế quốc La Mã, cuộc đời của Napoleon, Hitler ... đã đóng vai bi kịch nhất và trung thành nhất với định luật trên. Định luật này có giá trị đến nỗi không một ai, không một vật gì, hay một lý thuyết khoa học hay y học có thể thoát khỏi.

Tạp chí Y khoa Pháp, Le Concours Médical (từ những năm 1967) với đề tài "Đường là kẻ thù số 1 của quần chúng", BS. Forest E. Kendall của Đại học Culumbia đã cho rằng cholesterol không còn là nguyên nhân trực tiếp mà chính là đường, bột lọc kỹ mới là nguyên nhân trực tiếp của bệnh cứng động mạch. Theo tờ báo thì lý thuyết của BS. Kendall sẽ cách mạng cách thức ăn uống của con người văn minh hiện đại.

*

* *

ÂM VÀ DƯƠNG ĐỐI VỚI HỆ THẦN KINH

Hệ thần kinh gồm có hệ thần kinh ý chí và hệ dinh dưỡng gồm có hệ trực giao cảm và đối giao cảm.

Hệ trực giao cảm được xếp loại Âm vì có sinh ra norepinephrine gây nên sự bành trướng, dẫn nở và nhiều ức chế.

Hệ đối giao cảm ngược lại là Dương vì có sinh ra Acetyl choline (Dương) gây nên sự co rút, sự hoạt động và kích thích.

Nếu là cơ quan Âm, nó sẽ bị kích thích bởi Acetyl choline (Dương).

Nếu là cơ quan Dương, nó sẽ bị kích thích bởi Norepinephrine (Âm).

Trái cây (Âm) sẽ khiến trái tim đập nhanh hơn (Âm), (phản ứng này âm bởi vì nó gây nên bởi sự bành trướng mau lẹ của tim) cho nên long não (camphor) là một dược phẩm Âm kích thích nhịp đập của tim.

Cơ quan	Trực giao cảm	Đối giao cảm
Bàng quang	Ức chế	Kích thích
Tuyến nước miếng	Ức chế	Kích thích
Cuống phổi	Dẫn nở	Co rút
Tuyến mồ hôi	Kích thích	Ức chế
Mạch máu	Co rút	Dẫn nở
Tuyến thượng thận	Kích thích	Ức chế
Ruột	Ức chế	Kích thích
Tim	Kích thích	Ức chế

Tình trạng khang kiện của cơ thể là sự quân bình giữa hai hệ trên. Tất bệnh chẳng qua là hiện tượng mất cân bằng giữa hai hệ hoặc là nhất thời hoặc là kinh niên. Nhưng lý do nào đã gây nên tình trạng mất cân bằng đó? Dĩ nhiên là vì thức ăn của chúng ta.

Nếu bạn luôn luôn ăn thực phẩm Âm tính, hệ trực giao cảm bị kích thích và cơ quan Dương bị kích thích. Trái tim (Dương vì dày, chủ động) đập nhanh hơn, thận và gan (Dương vì đặc) làm việc mạnh hơn và biến dưỡng tiến triển có sự tăng đường huyết nhưng lượng đường huyết không cố định và bạn sẽ bức bối, lo lắng, nghi ngờ. Nếu bạn ăn thực phẩm dương, sẽ xảy ra những sự kiện ngược lại. Bạn sẽ vui sướng cười đùa ngay cả khi gặp khó khăn, nguy hiểm. Bạn

sẽ vượt qua khó khăn mà không phàn nàn. Khi cơ thể bạn Dương thì khó khăn là một sự thích thú cần vượt qua. Nếu bạn Âm, bất cứ hoàn cảnh nào cũng làm cho bạn phàn nàn.

(theo Luận án tiến sĩ Y Khoa
của Bác sĩ Nguyễn Văn Thụy).

*

* *

ĐƯỜNG TRẮNG - CHẤT ĐỘC TRẮNG

Sau đây là quan điểm về đường của trường phái Yoga, bạn đọc và tự so sánh nó với quan điểm về đường của trường phái Thực dưỡng - macrobiotic.

Có một số loại đường khác nhau như sau:

► Gluco

Gluco là nguồn năng lượng cơ bản của cơ thể, đặc biệt là của trí não. Nó được sản xuất từ cacbonhydrat (ngũ cốc) mà chúng ta ăn vào. Loại đường đơn giản (có tự nhiên trong hoa quả, rau củ và các sản phẩm sữa) và tinh bột (có trong ngũ cốc, rau đậu và rau củ). Nếu không có lượng sucroza (đường trắng) thêm vào trong chế độ ăn, cơ thể cũng có thể sản xuất lượng gluco tương ứng.

► Sucroza

Sucroza là loại đường tinh lọc thông thường nhất từ đường trắng hoặc "đường". Đường trắng

tinh lọc không chỉ cung cấp các “calo rỗng” mà còn thiếu rất nhiều vitamin và khoáng chất là những chất rất cần cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể, hơn thế nó còn lấy đi của cơ thể những chất dinh dưỡng thu được từ các thức ăn khác.

Việc ăn đường trắng gây ra rất nhiều vấn đề về sức khỏe. Đầu tiên phải kể là đường làm răng bị dính các thức ăn, các loại vi khuẩn bám vào răng và miệng, a-xít do các vi khuẩn đó sản sinh ra ăn mòn răng và kết quả cuối cùng là tạo lỗ hổng ở răng.

Có nhiều vấn đề gay go trong quá trình trao đổi chất. Đường ăn vào trong trạng thái tự nhiên (như hoa quả và cơm gạo lứt) được phân huỷ và truyền vào máu một cách chậm chạp để cơ thể dễ hấp thu. Nhưng đường tinh chế làm tăng đường trong máu rất nhanh và sau đó lại giảm nhanh chóng và thường kéo theo sự mệt mỏi, dễ cáu gắt và suy nhược... Thường thường khi năng lượng cơ thể bị hạ thấp, người ta hay tìm đến đường vì nó giúp giải toả nhanh cảm giác mệt (đây là lý do làm cho người ta thích ăn cơm gạo trắng thay vì ăn cơm lứt phải nhai lâu và nhai kỹ tốn thời gian). Điều thực sự rất cần thiết trong những lúc đói là cần những thức ăn có độ protein cao để dần dần phục hồi năng

lượng và cung cấp những chất dinh dưỡng quan trọng khác cho cơ thể.

Lượng đường trong máu lên xuống có thể gây ra những xúc động như mất bình tĩnh và nhăm lẩn, lộn xộn rồi hoa mắt, chóng mặt và đau đầu. Hơn nữa việc dùng đường quá độ có thể dẫn đến sự lệ thuộc về mặt sinh lý như lệ thuộc vào ma túy. Khi người ta cố gắng dừng việc ăn đường lại thì thấy đó là một cuộc đấu tranh mãnh liệt; nó có cảm giác như vật lộn với một thói nghiện ngập thực sự.

Những triệu chứng uể oải kéo dài, tính hay quên hoặc “cảm thấy hụt hẫng” là triệu chứng điển hình của bệnh hạ đường huyết (đường máu chậm), những triệu chứng này thường gặp ở những người có thói quen dùng cơm gạo xát trắng, trong khi những người ăn cơm lứt không bị hiện tượng này, điều này cũng giải thích dễ dàng là vì sao những người ăn cơm gạo xát trắng dễ bị say xe hơn những người ăn cơm gạo lứt. Có nhiều người bị say xe sau khi áp dụng gạo lứt một thời gian thì đi xe không còn bị say nữa. Những chất hóa học của cơ thể phải thay đổi để phản ứng lại với những điều gây ra trong khi ăn đường tinh chế một cách quá độ, adrenalin giải phóng bởi tuyến thượng

thận, tạo sức (stress) cho thể xác và tinh thần. Do những nguyên nhân như vậy nên nhiều nhà dinh dưỡng phương Đông gọi đường trắng là “chất độc trắng”, và những chuyên gia về Thực dưỡng luôn biết rõ tai hại của gạo xát trắng và thường khuyên mọi người ăn cơm lứt.

Đường (hay là thức ăn tinh chế như gạo trắng, bánh mì trắng, ...) cũng làm trì trệ sự hoạt động của những tế bào máu trắng làm giảm sự đề kháng nhiễm độc và nó có thể là nguyên nhân làm cho bệnh tiểu đường phát triển.

Để tránh dùng đường trắng (gạo xát trắng) ta có thể dùng mật ong, mạch nha, đường đỏ... Trong những bữa ăn điểm tâm thì dùng nước quả, nước ép trái cây thay thế cho đường, kẹo... Dừng ngay việc ăn đường trắng và những sản phẩm có đường thì những triệu chứng mệt mỏi cáu kỉnh sẽ bị loại trừ, những triệu chứng đó sẽ giảm trong vòng một tuần và vị giác của chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm hơn; và những đồ ngọt tự nhiên như quả chín, rau củ, ngũ cốc ăn vào dường như sẽ ngày càng ngon hơn. Và cuộc sống không có đường tinh chế vẫn thấy ngọt ngào.

(Trích trong: “Khoa học ăn chay”, NXB KHKT, 1993).

CÁCH THỨC LÀM CHO TRẺ EM KHÔNG BỊ NGHIỆN ĐƯỜNG

Vì những lý do nêu trên, đường có xu hướng tạo ra điều kiện axit. Tuy vậy, đường đen tạo ít axit hơn, bởi vì đường đen được xử lý ít hơn. Đường đen có chứa khoáng chất tạo kiềm và các vitamine, là những chất giúp cho việc đốt cháy đường (glucose) trong cơ thể.

Theo bác sĩ T. Katase: “Chỉ một lượng nhỏ đường, chừng 5,6 gr là đủ để gây ra điều kiện axit cho một đứa trẻ 5-6 tuổi có trọng lượng ~11kg; với chừng 7 gr cho trẻ có trọng lượng ~14 kg, và 7,5 gr đối với trẻ có trọng lượng ~30 kg. Điều quan trọng đối với sức khỏe của trẻ con là, tạo ra tính không ham thích đường và thực phẩm có đường. Muốn tạo được tính này cho trẻ, thì đừng bao giờ đưa đường và các sản phẩm có đường cho trẻ sau khi cai sữa. Thay vào đó, ta cho chúng dùng Kombu khô (rong

biển phổ tai) và củ cải dầm nước tương. Bằng cách này, trẻ con khi lớn lên sẽ không thích ăn các thực phẩm có đường.

Nếu trẻ con đã có thói quen ăn đường thì nên sử dụng những thực phẩm sau:

1. Thức ăn chủ yếu phải là các hạt ngũ cốc và bánh mì đen.
2. Thức ăn thứ yếu là các loại rau theo vụ, rong biển.
3. Nếu cho ăn hoa quả, thì ăn cả vỏ.
4. Không ăn đường tinh chế, đường hóa học, hoặc thức ăn được chế biến sẵn.
5. Thường xuyên chơi ngoài nhà.
6. Đừng mặc quần áo quá ấm. Hãy để trẻ cảm thấy giá lạnh, hoặc mát về mùa đông và nóng nực về mùa hè. Thậm chí hãy luôn để cho chúng hơi có cảm giác đói bụng.

Đây là cách tốt nhất để duy trì độ kiềm trong dịch cơ thể, và thực hiện quá trình chuyển hóa bình thường.

(*Trích từ sách Axít và Kiềm của HERMAN AIHARA*).

ĐƯỜNG 'ĐỘC NHƯ THUỐC LÁ'

Ba nhà khoa học Mỹ, thuộc Đại học California cho rằng, một chút đường không phải là vấn đề nhưng nhiều đường thì lại là kẻ giết người từ từ. Vì thế, họ kêu gọi cần có biện pháp kiểm soát đường giống như thuốc lá và rượu.

Nhịn ăn đồ ngọt, sống thêm 15 tuổi / 10 lý do nên hạn chế ăn đồ ngọt

Thông tin này được đăng trên tạp chí khoa học hàng đầu Nature.

Theo họ, thực phẩm nhiều đường, calo cao chịu trách nhiệm trực tiếp về cái chết của 35 triệu người mỗi năm trên thế giới. Trong đó chủ yếu là vì những bệnh liên quan đến lối sống như bệnh tim mạch, ung thư và tiểu đường.

Đường không chỉ khiến con người ta phát phì mà còn làm thay đổi quá trình trao đổi chất; tăng huyết áp, gián đoạn quá trình bài tiết hoóc môn và ảnh hưởng đến gan. Những

tác động tiêu cực của đường với sức khỏe cũng giống như việc uống quá nhiều chất có cồn hay hút quá nhiều thuốc lá. Lượng đường tiêu thụ trên toàn thế đã tăng gấp 3 lần trong 50 năm qua, một trong những nguyên nhân thúc đẩy đại dịch béo phì toàn cầu.

The West Australian đưa tin, nguyên nhân chính được cho là do phân tử đường fructose thường được thêm vào trong quá trình chế biến thực phẩm. Trong khi đó, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc tiêu thụ quá nhiều đường fructose ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Vì thế, họ kêu gọi những biện pháp để hạn chế và kiểm soát việc tiêu thụ đường, như tăng thuế với những thức ăn chế biến sẵn cho thêm đường dưới bất kỳ hình thức nào. Như thế sẽ bao gồm: đồ uống có ga, nước ngọt khác như: nước ép, sôcôla sữa và ngũ cốc có đường. Hoặc cũng có thể giới hạn độ tuổi được mua các đồ uống có đường và kiểm soát chặt các máy bán hàng tự động, quán ăn nhanh ở trường và nơi làm việc.

Một số nhà khoa học khác lại cho rằng, cần có biện pháp khẩn cấp để hạn chế bệnh tim và các bệnh chuyển hóa khác nhưng việc chỉ tập trung vào kiểm soát đường không thôi là chưa đủ. Chìa

khóa của sức khỏe tốt là ăn uống khoa học và tập thể dục đều đặn.

► 9 TÁC HẠI CỦA ĐƯỜNG

Đường ngọt ngào hóa ra lại rất gây hại đến sức khỏe của bạn. Nên chọn thức ăn khác thay vì đường, bởi đường không chỉ gây béo phì, giảm miễn dịch, gây stress mà còn đẩy nhanh quá trình lão hóa.

1. Đường gây tăng glucoza trong máu, suy nhược và mệt mỏi

Lượng đường trong máu không ổn định sẽ dẫn tới mệt mỏi, đau đầu và thèm ăn đường nhiều hơn. Sự thèm thuồng đó chuẩn bị cho một chu kỳ nghiện đường mà mỗi khi bạn nạp thêm đường, vào cơ thể bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn một cách tạm thời. Nhưng chỉ một vài giờ sau, bạn lại cảm thấy thèm đường và đói.

2. Đường làm tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim

Những công trình nghiên cứu trên quy mô lớn đã chỉ ra rằng, càng ăn nhiều các loại thức ăn có hàm lượng glycemic cao (tác động nhanh chóng đến lượng đường trong máu) trong đó có thức ăn chứa đường thì nguy cơ béo phì, tiểu

đường, bệnh tim sẽ càng cao và có thể liên quan đến nhiều loại ung thư.

3. Đường cản trở chức năng miễn dịch của cơ thể

Những nghiên cứu trên động vật đã chỉ ra rằng đường ảnh hưởng không tốt đến sức đề kháng của cơ thể.

4. Ăn nhiều đường dễ gây thiếu chất crôm

Nếu bạn ăn quá nhiều đường và các loại thực phẩm giàu hydratecarbon đã qua tinh chế, cơ thể bạn dễ có dấu hiệu thiếu chất khoáng crôm (một trong những chức năng chính của nó là giúp điều hoà lượng đường trong máu). Crôm có nhiều trong các loại thịt, hải sản và thức ăn thực vật. Các loại tinh bột đã qua tinh chế và các loại thực phẩm nhiều hydratcarbon khác đã “cướp” mất nguồn cung cấp crôm trong các loại thực phẩm này.

5. Đường đẩy nhanh quá trình lão hóa

Một phần lượng đường bạn hấp thụ sau khi vào trong máu cũng trở thành protein. Những phân tử mới này góp phần làm mất đi tính đàn hồi của các mô đang bị lão hóa, từ da cho đến các bộ phận và động mạch. Càng nhiều lượng

đường lưu thông trong máu thì càng đẩy nhanh quá trình lão hóa.

6. Đường gây sâu răng

Với tất cả những tác động nguy hiểm trên của đường, đôi khi chúng ta quên mất tác hại chủ yếu nhất mà nó gây ra. Khi đường bám vào răng, khả năng gây sâu răng của nó cao hơn tất cả các loại thức ăn khác.

7. Đường dễ gây bệnh răng lợi, từ đó có thể dẫn đến bệnh tim

Việc nhiễm trùng lặp đi lặp lại như nhiễm trùng lợi là một trong những tác nhân thúc đẩy sự phát triển bệnh liên quan đến động mạch vành.

8. Đường ngăn cản hấp thu các chất dinh dưỡng quan trọng

Ở những người ăn nhiều đường, khả năng hấp thụ các chất dinh dưỡng thiết yếu rất thấp, đặc biệt là vitamin A, vitamin C, vitamin B12, canxi, photpho, magiê và sắt. Thật trớ trêu là những người hấp thụ nhiều đường nhất lại là trẻ em và thanh thiếu niên, những cá thể cần đến nhiều chất dinh dưỡng nhất.

9. Đường gây stress

Lượng đường trong máu tăng cao có thể dẫn đến việc kích thích các hormone gây ra tình trạng cấu kỉnh, bức bối. Vì vậy, tốt nhất là bạn nên học cách kiềm chế trước các đồ ăn được chế biến từ vị đường ngọt ngào đó.

*

* *

NHỊN ĂN ĐỒ NGỌT, SỐNG THÊM 15 TUỔI

Việc hạn chế lượng đường glucose sẽ giúp cuộc sống con người dài thêm đến 20%, tương đương 15 năm, theo một phát hiện của Viện dinh dưỡng con người của Đức.

Nguyên do là sự thiếu hụt glucose làm gia tăng hàm lượng gốc tự do trong cơ thể. Những phân tử này có thể gây hại trong giai đoạn ngắn nhưng lại khiến cơ thể phải xây dựng một cơ chế phòng ngự trong giai đoạn dài.

“Cơ thể cần glucose, nhưng ăn vào quá nhiều lại gây hại”, Michael Ristow, người đứng đầu nghiên cứu, nói.

Các nhà khoa học từ lâu đã biết rằng việc hạn chế lượng calo tiêu thụ ở khỉ giúp gia tăng tuổi thọ; và nghiên cứu mới này đã giới hạn sâu hơn vào glucose. Nghiên cứu cũng lần đầu tiên chỉ ra một lý do vì sao - từ lâu vẫn được coi là có lợi cho sức khỏe - đôi khi lại có thể gây hại chứ không phải có ích.

XỬ LÝ TRÚNG ĐỘC ĐƯỜNG:

Đường làm cho trương giãn, thuộc năng lượng hành hỏa, để giảm tác dụng này, chúng ta có thể dùng loại thực phẩm cung cấp năng lượng hành thủy:

Rong biển phổ tai, rễ rau củ như củ gừng, cà rốt.

Các loại trà: trà cành rang đen, gia vị Tekka miso. Nếu ăn quá nhiều đường các bạn có thể cho một thìa cà phê tekka miso vào một tách nước trà cành rang đen!

Nếu bạn còn thích ăn những thức ăn có vị ngọt ngào, nghĩa là bạn đã bị ăn nhiều thịt cá là đối cực của đường, đó chính là nguyên nhân gốc của sự ham thích ở mức thứ 2. Nếu bạn giảm tỉ lệ thịt cá, tất nhiên bạn sẽ khám phá ra là bạn sẽ không thích ăn hoa quả hay bánh kẹo như trước. Còn nếu bạn vẫn thích ăn ngọt thì có thể ăn cà rốt luộc (Ohsawa gọi cà rốt là sâm của người nghèo!), bí đỏ luộc, khoai lang, mạch nha làm từ lúa nếp... Có hàng trăm hương vị

ngọt ngào từ ngũ cốc. Nếu bạn đã giảm tỉ lệ thịt cá trong bữa ăn mà vẫn còn thèm ăn ngọt thì bạn có thể dùng mơ muối lâu năm để ăn với cơm hoặc nấu canh, hãy thường ăn rong biển phổ tai, tekka để hóa giải những trạng thái mất thăng bằng của cơ thể.

Nếu cần thêm thông tin, mời vào website: thucduong.vn, thiengaolut.com

“Ăn trái cây cũng là nguyên nhân làm dạ dày lạnh và làm cản trở sự tiêu hóa. Trái cây giết chết enzymes trong ruột và cơ thể sẽ không tạo được chất lượng máu tốt. Nó sẽ làm cho bạn ở đâu cũng thu hút các con côn trùng nhất là muỗi, ong...”

Trích "Mang thai theo Thực dưỡng"

- NXB Văn Hóa Thông Tin 2014...

*

* *

PHẦN III

SỮA VÀ CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA

► HERMAN AIHARA

BÀI VIẾT SAU TRÍCH từ cuốn sách tuyệt vời của Aihara ‘Thực dưỡng cơ bản’ (Basic Macrobiotics) và là một thông điệp về tái bản cuốn sách ‘Sữa: chuyện hoang đường của nền văn minh’.

► TRONG THẾ GIỚI CỔ ĐẠI

Sữa động vật đã được sử dụng từ rất lâu đời ở phương Tây. Cả Kinh Cựu Ước và Kinh Tân Ước đều đã nói tới điều này. Tuy nhiên, không ở đâu thấy đề cập sữa động vật được dùng để nuôi trẻ nhỏ. Đối lập với niềm tin sữa động vật được dùng cho trẻ từ thời cổ đại, John H. Tobe khẳng định sữa bò chưa từng được dùng cho trẻ em trong thời kỳ Kinh thánh.

Nhân nói về cuốn sách ‘Sữa: Bạn hay là Quỷ sứ’, Tobe đặt câu hỏi: “Đã bao lâu rồi bạn

cho rằng con người dùng sữa bò để nuôi trẻ? Nếu bạn mắc sai lầm như tôi đã từng, bạn có lẽ tin rằng con người nuôi trẻ bằng sữa bò giống như một loại thức ăn, hoặc thậm chí từ những thời kỳ sống du mục khi con người sống theo kiểu bầy đàn. Tôi đã rất 'sốc' khi biết rằng một người có tên Underwood là người đầu tiên cho trẻ ăn sữa bò, đó là vào năm 1793".

Ở thế giới phương Tây, du cư là cách sống cơ bản của loài người trong nhiều nghìn năm. Cuộc sống nay đây mai đó dẫn tới hệ quả đất không thích hợp cho việc canh tác. Thay cho việc gặt hái rau và hạt, họ học cách lấy sữa và dùng thịt của các động vật. Nhằm duy trì sự sống, những người đó phải chuyển tới chỗ thức ăn có sẵn cho bầy đàn của mình. Các điều kiện môi trường là nguyên nhân chính để sống du cư, và Kinh thánh cũng nói tới cách sống của những nhóm người này. Sữa được dùng nhiều bằng các cách lên men, có thể là thức ăn quan trọng đối với những người du cư.

Các dân tộc Viễn Đông không bao giờ coi sữa động vật là nguồn dinh dưỡng. Điều này, tôi tin tưởng, bắt nguồn từ thực tế các nền văn minh phương Đông phát triển nông nghiệp từ rất sớm, và ở những vùng này họ quan tâm chủ

yếu tới trồng trọt và ăn rau hạt. Sự phát triển nông nghiệp sớm ở phương Đông cũng bởi đất thích hợp với trồng trọt, và lượng mưa nhiều.

Theo cuốn sách 'Code of Manu' (mật mã cách sống Ấn Độ giáo, ND), cuốn sách lâu đời nhất trên thế giới có mặt vài nghìn năm trước ở Ấn Độ và hiện tại vẫn là phép tắc chủ đạo của người Ấn, việc sử dụng sữa bò bị cấm, chỉ một lượng ít sữa trâu được dùng. Người Trung Quốc và người Nhật cũng rất hiếm khi dùng sữa động vật. Tuy nhiên, việc sử dụng sữa bò được thâm nhập vào Nhật và Trung Quốc khoảng năm 800 và tiếp tục trong một thời gian ngắn. Chính phủ Nhật đã thành lập Ủy ban sữa, nhưng việc dùng sữa sớm biến mất vì môi trường ở Nhật không thích hợp với nghề chăn nuôi, và vì những người dùng sữa trở nên yếu đi về sức khỏe.

Do vậy, việc dùng các sản phẩm sữa chỉ phát triển chủ yếu ở những nơi nông nghiệp gặp khó khăn. Về mặt lịch sử, hầu hết các nơi trên thế giới đều phụ thuộc vào nông nghiệp, mặc dù điều này đòi hỏi thêm lao động khỏe mạnh và thời gian chính xác. Nhờ có nông nghiệp, con người có thể định cư thay cho cuộc sống nay đây mai đó. Thực tế này đã khai hóa nền văn minh và khiến cuộc sống trở nên hưng thịnh.

► TRONG THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

Chỉ mới gần đây việc dùng sữa bò trở nên thời thượng và được xem là yếu tố chính để phát triển trẻ em và thậm chí cần thiết cho cả người lớn. John H. Tobe tiếp tục, “Trong khoảng gần 50 năm, chúng tôi được phổ biến rằng sữa bò là thức ăn hoàn hảo. Bây giờ, thử xem ai là người nói điều đó, hay chỉ là chuyện hoang đường, khiến chúng ta tin sữa bò là thức ăn hoàn hảo? Tôi cũng không biết, nhưng hãy tin tôi, đó là chuyện hoang đường. Không hề có một cơ sở khoa học, thực tế, kinh nghiệm hay thử nghiệm. Sữa bò chưa từng, và không phải là thức ăn hoàn hảo cho con người. Thực tế, có rất nhiều bằng chứng chỉ ra rằng đó không phải là thức ăn tốt, thức ăn có lợi cho sức khỏe, và thậm chí không phù hợp với con người”.

“Thực tế đơn giản sữa là một ngành kinh doanh lợi nhuận lớn, và một ngành kinh doanh lớn thì sẽ được tung bóng để bán hàng – và đó là nơi câu chuyện hoang đường về thức ăn hoàn hảo và khẩu hiệu ‘uống từ 1 đến 2 lít một ngày’ bắt đầu”.

Ý tưởng sữa bò là thức ăn cần thiết cho loài người là một niềm tin khiến con người phụ thuộc vào bò. Quan điểm này của tôi thực ra

không có gì mới; Bản tin tiêu dùng của Mỹ số tháng 11 năm 1959 đã viết, “các nhà dinh dưỡng được nêu, những người ủng hộ cho việc dùng nhiều sữa để có ‘sức khỏe hoàn hảo’ có quan điểm sữa là chất dinh dưỡng tự nhiên nhất vì là vật phẩm tự nhiên tạo ra cho mục đích duy nhất là dùng làm thức ăn. Quan điểm anh ta đã lôi cuốn quá mức các chuyên gia dinh dưỡng và nhà dinh dưỡng có tiếng, các công nhân trong trường nông nghiệp, rất nhiều trong số họ đã hân hoan chấp nhận và truyền bá quan điểm đó tới độ sức khỏe tương lai của nước Mỹ được liên hệ tới việc con người nên sống ký sinh vào loài bò”.

Rất nhiều tiền của được tiêu xài cho quảng cáo bởi ngành công nghiệp sữa, và theo thống kê của chính phủ Mỹ năm 1967, hàng năm nước Mỹ đã tiêu dùng 80 tỉ pound sữa và các sản phẩm sữa. Đây là tỉ lệ tiêu dùng lớn nhất, chiếm tới 28% tổng lượng thức ăn tiêu dùng, và tiếp theo là thịt chiếm 20%. Thật không ngạc nhiên hai nhóm ngành này đã không tiếc tiền cho quảng cáo.

Nhằm đáp ứng nhu cầu tiêu dùng lượng sữa lớn, bò bị cho vào chuồng, tiêm hormone và kháng sinh, và bị ép sản xuất sữa. Điều này

không tự nhiên chút nào và có hại cho sức khỏe. Không khó để nhận ra rằng sữa có hormone và dùng thuốc thì giá trị của nó đáng nghi vấn như thế nào. Phụ nữ thường được khuyên không dùng thuốc khi cho con bú vì thuốc có thể có trong sữa và chuyển sang cho con.

Chính phủ Mỹ thường cảnh báo về sự nguy hại của sữa trong cuốn 'Niên giám sữa'. Ví dụ trong số năm 1959 viết "Sự khác nhau quan trọng giữa công thức sữa bò và sữa người nằm ở thực tế là trong khi sữa của người mẹ khỏe mạnh luôn tươi và không có vi khuẩn, bất cứ công thức sữa nhân tạo nào (chú ý: sữa bò là nhân tạo đối với con người) phải được xử lý nhiệt để phân hủy các sinh vật có hại. Không bao giờ nên cho trẻ uống sữa sống. Thậm chí tiệt trùng theo phương pháp Pát-xơ không khiến việc sản xuất sữa an toàn tuyệt đối cho trẻ em".

Nói cách khác, sữa bò không những không cần thiết cho trẻ em mà còn có hại. Mặc dù vậy, việc tiêu dùng sữa vẫn tăng vọt lên trong năm mươi năm nay. Tại sao? Lý do đầu tiên của sự tăng trưởng này là sữa bò bao gồm lượng lớn protein và can-xi. Vì điều này, rất nhiều chuyên gia dinh dưỡng đã khuyến khích sự tiêu dùng

sữa thường xuyên dựa trên học thuyết về một nhu cầu protein cao đã cũ rích và không còn hiệu lực. Lý do thứ hai là ngành công nghiệp sữa đẩy mạnh quảng cáo sản phẩm của họ qua tivi, radio và các phương tiện truyền thông. Lý do thứ ba là tiêu dùng sữa bò được xem là hiển nhiên để phát triển thể chất. Với việc tiêu dùng sữa thường xuyên, một người trở nên khỏe, và thường cũng sẽ béo, như con bò. Tuy nhiên, tôi nghi ngờ rằng việc lạm dụng sữa bò sẽ ảnh hưởng tới hệ thống thần kinh nhạy cảm và tiến hóa rất cao của con người.

► SỮA CHO TRẺ EM

Sữa duy nhất phù hợp với trẻ em là sữa mẹ. Điều này có các lý do cơ bản sau:

Vì trong protein chủ yếu là ca-zê-in, sữa bò sẽ hình thành nhiều cục đông khi hòa trong dịch vị dạ dày – và điều đó có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng. Tác động nhiệt vào sữa ban đầu sẽ khiến các cục đông nhỏ hơn và mềm hơn, nhưng nó vẫn không phù hợp với dịch vị tiêu hóa tinh tế của trẻ em. Cục đông của sữa người, ngược lại, mềm và rất mịn. Dạ dày của đứa trẻ nuôi bằng sữa mẹ sẽ tiêu hóa dễ dàng và nhanh chóng.

Trẻ nuôi bằng sữa mẹ sẽ thường lớn khỏe mạnh và cân bằng tốt hơn trẻ nuôi bằng sữa bò, mặc dù sữa bò cung cấp bốn lần lượng protein so với sữa mẹ. Theo cuốn 'Cách nuôi con' của E.Karen Pryor, "Trẻ em tiêu thụ protein trong sữa mẹ có hiệu quả gần như 100%. Sau vài ngày chào đời, hầu như tất cả lượng protein trong sữa mẹ trở thành bộ phận của đứa trẻ, và chỉ rất ít hoặc không có bị thải ra. Trẻ dùng sữa bò, ngược lại, chỉ tiêu thụ 50% lượng protein và lãng phí một nửa lượng protein trong thực đơn". Cô giải thích rằng lượng protein không được hấp thụ sẽ sinh ra vấn đề, "Bài tiết lượng protein không hấp thụ là công việc của quả thận. Điều này có thể làm căng chức năng chưa phát triển chín muồi".

Sữa bò có độ béo bão hòa cao hơn sữa người. Điều này sinh ra lượng cholesterol trong cơ thể trẻ em, làm suy yếu sự lưu thông máu và gây ra các mối nguy hại về sức khỏe.

Sữa bò được tiệt trùng để ngăn chặn sự phát triển của vi sinh vật. Quá trình tiệt trùng này cũng khử các vi khuẩn sữa quan trọng và vitamins, những thành tố trọn vẹn trong sữa người.

Sữa bò được lấy từ bò cái. Một con bê con nặng khoảng 130 pound, khi sinh ra. Một tháng

sau nó nặng 240 pound. Và thời gian này, nó đã có thể đi bộ. Sự phát triển nhanh như vậy đòi hỏi sự phát triển nhanh của cấu trúc xương để có thể đáp ứng yêu cầu vận động và cân nặng. Điều này được thực hiện qua hàm lượng canxi cao của sữa bò – gấp 3 hoặc 4 lần trong sữa người. Nói cách khác, sữa người tương ứng có tỉ lệ phốt-pho cao. Thành tố này rất quan trọng cho sự phát triển của hệ thống thần kinh. Không giống như bò, trẻ em phát triển hệ thống thần kinh trước. Do đó, vì phải thực hiện nhu cầu phát triển hoàn toàn khác, sữa cho trẻ em và cho bê con tất nhiên sẽ phải khác nhau. Khi sữa bò được dùng cho trẻ em, thể chất của đứa trẻ sẽ phát triển nhanh, như bê con vậy. Tuy nhiên, thần kinh của đứa trẻ sẽ không phát triển theo tỉ lệ giống như được nuôi bằng sữa người.

Hợp chất vitamin B, quan trọng với chức năng não, thường được cấp từ sữa người. Nhu cầu này không được cấp từ sữa bò, đặc biệt sau khi tiệt trùng.

Sữa bò thường bị ám chỉ là nguyên nhân gây ra chứng dị ứng, do hàm lượng protein quá cao và khó tiêu hóa.

Có thể một trong những đặc điểm quan trọng nhất của sữa người nằm ở thực tế sữa

người mẹ cung cấp cho đứa trẻ đã được miễn dịch tự nhiên đối với các vi khuẩn có hại. Theo cuốn 'Thực dưỡng đối với hóa vôi bệnh lý', "Trong suốt những ngày đầu đời sau khi sinh, sữa mẹ là sữa non. Sữa non của người có ít sắt, chất béo, và lac-to-za hơn sữa trưởng thành – nhiều protein, vitamin A, vitamin E. Sự khác nhau này rất quan trọng khi xét đến nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em. Hiên nhiên không có sữa nào khác tái tạo được sữa non của người mẹ. Sữa non này là nguồn kháng thể chính cung cấp cho trẻ sơ sinh, còn sữa bò và sữa khác trong thời kỳ này có thể gây ra dị ứng. Cơ chế phòng vệ này tránh sự xâm phạm của vi khuẩn, và không có loại sữa nào khác tạo ra sự phòng vệ này".

Đường ruột của trẻ em hơi có tính a-xít, đối lập với môi trường kiềm trong ruột của những người được nuôi trái với tự nhiên. Sự khác nhau này rất quan trọng vì độ pH trong ruột là nhân tố ảnh hưởng tới loại vi sinh có thể định cư ở đó. Các vi sinh này quan trọng vì chúng quyết định khả năng hấp thụ thức ăn, chức năng cơ bản nhất của chúng ta. Trong môi trường ruột có tính kiềm của những đứa trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ, có rất nhiều các vi sinh không mong muốn – bao gồm cả vi sinh có hại và vi sinh có thể thổi rữa. Môi trường

của trẻ em nuôi bằng sữa mẹ hình thành một tổ chức vi sinh thuần khiết – các vi khuẩn sữa.

► SỮA – THỨC ĂN CỦA CON NGƯỜI

Từ quan điểm thực dưỡng, chúng tôi khuyến cáo không nên dùng sữa bò ngoài trường hợp thiếu sữa mẹ cho trẻ em hoặc không tìm được thức ăn thay thế. Sữa chủ yếu được chế biến, bao gồm một danh sách các phụ gia hóa học đáng kinh ngạc, và được lấy từ nguồn động vật nuôi đáng nghi vấn. Nó cũng có hàm lượng canxi và chất béo cao – ít nhất sẽ ảnh hưởng khiến chất béo và cholesterol đọng lại trong mao mạch và thành động mạch. Sữa cung cấp nhiều độc tố thừa và không cần thiết cho cơ thể người lớn. Theo tôi không nên dùng sữa hàng ngày hoặc coi là thực đơn chính. Tuy nhiên, nếu điều kiện cho phép, có thể dùng thỉnh thoảng vì sở thích thì không có hại.

(Herman Aihara (1920 – 1998) là người đồng sáng lập Quĩ Thực dưỡng George Ohsawa và tác giả của các cuốn sách: Acid và Kiềm, Thực dưỡng cơ bản, Bài học từ cá hồi, Sữa – chuyện hoang đường của nền văn minh và rất nhiều cuốn sách thực dưỡng khác).

*Bài này do Bùi Xuân Trường dịch từ Macrobiotics
today tháng 1-2/2011*

PHỤ LỤC

► GIẢI PHÁP ĐỂ HẾT THÈM THỊT, HOA QUẢ?

- Nhai kỹ cơm lứt và muối vừng từ 120 lần trở lên, nếu thấy còn thềm thì nhai 200 lần/ 1 miếng cơm lứt.

- Ăn thường xuyên miso, nước tương tamari, nước tương, natto miso, **natto sô**, đậu đông lạnh kho với củ cải đường Hà Giang...

- Học cách nấu ăn chay Thực dưỡng ngon đủ chất, hãy tham gia các khóa học NẤU ĂN THIÊN: Zen Macrobiotic Cooking.

► GIẢI PHÁP THAY THẾ ĐƯỜNG TUYỆT VỜI?

Món ăn này có người ví nó ngon ngọt như mật ong, nhưng hương vị ngọt của nó ngon rất đặc biệt - **Kỳ diệu món Mứt ngư bàng**: rất ngọt mà không hề sử dụng đường, cỏ ngọt hay bất cứ thứ gì ngọt, thứ ngọt tự nhiên kỳ diệu đó chỉ do cách chế biến thôi, thật là kỳ diệu Pháp THIÊN NẤU ĂN! (Chỉ là nấu lâu 10 tiếng với nước dấm mơ muối!).

Món “Mứt ngư bàng” (ông bà Ando dạy chị Ngọc Trâm)

Tiếng Nhật gọi là “**Gobo no Yoroni**”

Trong đó các từ có nghĩa như sau:

- Gobo: ngư bàng
- No: thuộc về, dành cho
- Yo: giúp khỏe người
- ro: người có tuổi
- ni: cách nấu - ninh lâu với dấm mơ muối.

Vậy tên đầy đủ tiếng Nhật có thể tạm dịch: Ngư bàng-dấm mơ **tăng cường sinh lực và tuổi thọ**.

Tác dụng quan trọng nhất của món ăn này là chúng ta có thể cảm thấy được vị ngọt tự nhiên (kan), vị có mặt ở sâu thẳm trong mọi thứ thuộc thế giới tự nhiên và là chân giá trị của tự nhiên. Qua món ăn này, chúng ta có thể thưởng ngoạn sự huyền bí của tự nhiên.

Tác dụng đối với thân thể con người có thể kể như: **làm sạch máu ổ bụng, làm ấm cơ thể và tâm trí một cách tĩnh lặng...** Hãy tự mình khám phá các tác dụng khác của món ăn này! (lời của ông Ando)

► NHỮNG LÝ DO CĂN BẢN NÊN ĂN CHAY

1. Theo Phật giáo bắc tông truyền từ nhánh Trung Quốc qua, nên ăn chay để nuôi dưỡng tâm từ với chúng sinh. Động vật, theo Phật giáo cũng chỉ là chúng sinh có trình độ tiến hóa thấp... hiện nay toàn bộ dân tộc Kogi ở châu Mỹ đều ăn chay từ xa xưa cho tới ngày nay... Bạn có thể xem thêm tin về dân tộc Kogi tiến hóa này theo quan điểm Thực dưỡng:

Tuy nhiên ngày nay nhóm người ăn chay bởi thức ăn ngoài thị trường có sức khỏe không tốt, cụ thể là tôi (Ngọc Trâm) đã phải tư vấn cho 3 vị sư nữ trụ trì các chùa và thiền viện lớn... các vị ấy đều lắm bệnh và có người đã cắt cả hai vú vì ung thư... cũng có những người nữ ăn chay trường khác cũng bị ung thư vú và không “chữa” theo Thực dưỡng mà lại đi sang Singapor chữa ... và cũng đã ra đi sớm...

Tôi không hiểu tại sao Phật giáo nguyên thủy lại có vẻ phớt lờ việc chay và mặn? không ủng hộ mạnh mẽ cho việc ăn chay lành mạnh theo Thực dưỡng?

Người nữ còn ăn mặn tính nết dễ nổi sân, tiên sinh Ohsawa khuyên phái nữ ở những vùng nhiệt đới không nên ăn thức ăn huyết nhục, là

vì người nữ có khả năng chuyển hóa đạm mạnh liệt hơn đàn ông.

Theo tin tức của một vị sư được tín nhiệm thì ở Tích Lan = Srilanka, vị sư nào ăn chay được Phật tử quý ra mặt. Hiện nay Phật giáo nam tông = Phật giáo nguyên thủy đã có mặt ở Hà Nội, tuy nhiên môn phái này không nhận được sự ưu ái của quần chúng, (mặc dầu cách tu tập thì rất lý tưởng) bởi lý do nhiều vị sư và Phật tử còn thích ăn mặn không chịu ăn chay, nên bị nhiều người không có cảm tình (dân chúng ưa thích các vị sư ăn chay và người ăn chay hơn)... Phật tử tu tập mà còn thích ăn mặn thì tính nết còn khó khăn, khó chịu nhiều lắm, đặc biệt họ dễ mắc nhiều bệnh, ít có khả năng hòa đồng, thường kiêu ngạo và hay ồm ật hơn nhóm người ăn chay gạo lứt vì ăn mặn là ăn thịt không sạch, mà lại ăn nhiều nên họ thường có sức khỏe không tốt, dễ bị nóng trên lạnh dưới trong khi muốn có sức khỏe lý tưởng thì chân phải ấm đầu thì mát là nguyên lý ngàn đời của trật tự tự nhiên. Người dễ cáu giận là đầu thường luôn trong tình trạng ấm hơn phần thân dưới...tuy nhiên Phật tử ở các nước quốc giáo như Myanmar, Thái Lan... tuy phật tử của họ ăn mặn nhưng thuần phong mỹ

tục hơn hẳn người Việt ta... đây là một sự thật... chúng tôi đang tìm nguyên nhân tại sao?

Tóm lại: hễ là các vị thầy lớn thì đều được đạo hữu yêu kính và mang rất nhiều thức ăn phi Thực dưỡng cúng cho mấy vị sư... và cuối cùng chính các vị thầy lớn đều nhiều bệnh lắm! Lỗi này do Phật tử một phần!

Tiên sinh Ohsawa bảo: không nên chọn người béo làm thầy?????!!!!????? Tôi không hiểu vì sao tiên sinh khuyên như vậy?

2. Theo nhà tâm linh nổi tiếng Ohso, nên ăn chay vì việc giết hại động vật thì nó đơn giản là KHÔNG ĐẸP! không có thẩm mỹ!

3. Theo quyển “THỨC ĂN CHO TÂM HỒN” (thức ăn cho tư tưởng) mà tôi dịch năm 1991, họ đã đề là KHOA HỌC ĂN CHAY, thì nên ăn chay vì rằng con người hầu hết là răng bằng để nhai nghiền ngũ cốc, rằng con người không phải là răng của động vật ăn thịt, rằng ăn thịt là răng nhọn.

4. Bộ ruột của con người dài như bộ ruột của loại ăn cỏ và ngũ cốc, không ngắn như loài động vật ăn thịt, nên nếu đưa thịt vào người nó phải nằm lâu trong hệ tiêu hóa nên dễ sản sinh ra độc tố hại người... ăn thịt dễ mắc bệnh dạ dày và đại tràng...

5. Theo quan điểm của Aihara - người viết quyển A xít và Kiềm thì không nên ăn thịt cá vì thịt cá... có nhiều phốt pho là a xít độc với cơ thể.

6. Theo quan điểm của Ohso: động vật có ý thức thấp, con người lại MUỐN hưởng tới những đỉnh cao, vậy nạp một khối năng lượng thấp vào người ...điều gì xảy ra: những người ăn mặn thường bị nhiều stress... người ăn thịt thường có trường khí (aura) trước, nặng nề hơn... đặc biệt là họ kéo lê đôi chân như là cơ thể họ PHẢI cực nhọc nhấc lên và lê đôi chân nặng nề... bước chân của người ăn mặn rất là nặng nề, điều này Ohso nói rất kỹ trong các sách của ông, các bạn tìm đọc cho rõ hơn... người ăn thịt có bước chân đi lại rất nặng nề, rất nặng nhọc kéo lê nửa dưới của thân thể, tiếng bước chân của họ rất là nặng không hề nhẹ nhàng chút nào!

► SUY NGHĨ VỀ ĂN CHAY ĂN MẶN

Tiến sĩ Nguyễn Thị Thu Vinh

1. Truyền thống ăn chay trong lịch sử của nhân loại

Trào lưu ăn chay hiện đang thịnh hành trên thế giới. Phải chăng đây là sự “trở về” với

lối dinh dưỡng truyền thống của nhân loại? Từ khám phá mới nhất về lương thực của tổ tiên chúng ta đến dữ kiện lịch sử hay tấm gương ăn chay của các bậc Minh Sư và Hiền Triết đều minh chứng rằng lối dinh dưỡng thuần chay luôn thích hợp với con người theo chiều dài lịch sử, đã đi vào truyền thống của nhân loại nói chung cũng như Việt Nam nói riêng.

Cách đây 30.000 năm, người tiền sử ăn gì?

Theo kết quả nghiên cứu đăng ngày 18 tháng 10 năm 2010 trên tạp chí viện Hàn Lâm khoa học Quốc Gia, chất bột tìm thấy trên đá mài 30.000 năm trước có một ý nghĩa quan trọng: Trái với quan niệm phổ thông trong công chúng ngày nay, thường xem người tiền sử là người ăn thịt, thật ra có lẽ tổ tiên ta đã ăn bánh mì làm từ thực vật!

Nghiên cứu gia Laura Longo từ Viện Nghiên cứu Tiền sử và Cận sử Ý quốc cho biết: “Bánh đó giống như bánh mì phẳng, một loại bánh kẹp chỉ gồm bột và nước.” Theo Reuteurs, kết quả này cũng làm sụp đổ những lý thuyết trước đây, cho rằng loài người khi xưa đã theo lối ăn thịt hay còn gọi là lối ăn của “người hang động”.

Dân tộc Kogi ở châu Nam Mỹ đều ăn chay từ xa xưa cho tới ngày nay, sống thuận theo thiên nhiên, hài hòa và cân bằng với thiên nhiên. Họ sống thọ hơn 100 tuổi mà không hề có bệnh tật nan y nào... Bạn có thể xem thêm tin về dân tộc Kogi tiến hóa này theo quan điểm Thực dưỡng.

Vua Lương Võ Đế (502 ~ 536) vấn đề ăn chay

Lương Võ Đế vốn là nhà vua rất thuần thành tín ngưỡng Phật Giáo, ông là người có công kiến tạo nhiều ngôi chùa đồ sộ của Trung Quốc, lập đàn tràng trai tăng chấn tế, còn thay mặt Tăng già giảng kinh thuyết pháp, ngay cả việc chú giải kinh điển. Một quan điểm của ông có ảnh hưởng sâu sắc đến hậu thế là đề xướng vấn đề ăn chay (hoàn toàn không ăn thịt cá). Vì muốn toàn tăng ni triệt để thực thi, nhà vua đã ban tổng cộng 4 sắc lệnh với nội dung yêu cầu tăng ni phải triệt để ăn chay. Trong đó có đoạn ông viết: “Nay, các tăng ni, các trụ trì, cần phải cảnh giác, nghiêm dạy chúng tăng (không được ăn mặn); nếu giải đãi, không tuân lệnh... sẽ bị nghiêm trị.” Hay “Nếu tăng chúng không tuân lệnh... vẫn còn ăn mặn, đệ tử (Lương Võ Đế) sẽ căn cứ theo pháp tội.”

Từ đó tăng ni Phật giáo Trung Quốc bắt đầu ăn chay. Có lẽ đó là lý do thích đáng để lý giải tại sao Phật Giáo Đại Thừa ở Trung Quốc lại ăn chay. Khác với một số nước Phật Giáo Đại Thừa như Tây Tạng, Mông Cổ, họ không ăn chay như Phật Giáo Trung Quốc. Nhưng một số nước chịu ảnh hưởng của Phật Giáo Trung Quốc, như Việt Nam, Hàn Quốc, Singapore, Đài Loan, Nhật Bản đều ăn chay.

Hội đoàn Thánh nhân và các danh nhân Trường Chay

Các tôn giáo ở Ấn Độ đều khuyên ăn chay tránh các việc sát sinh. Phật Thích Ca đã nhấn mạnh về sự quan trọng của Ahimsa, tức là giới luật cấm giết hại sinh vật. Ngài đã khuyên các đệ tử không ăn thịt, nếu không những sinh vật sẽ rất sợ họ. Đức Phật đã nhận định như sau: “Ăn thịt chỉ là một thói quen mà thôi. Sinh thời chúng ta không có bản tính ham thích ăn thịt.” “Những người ăn thịt cắt đứt hạt giống từ bi bên trong họ.”

Nhiều tín đồ Lão giáo, Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo và Do Thái Giáo xa xưa cũng là những người ăn chay. Việc này được Kinh Thánh ghi chép lại như sau: “Và Thượng Đế nói, Ta đã

ban cho tất cả những loại ngũ cốc và trái cây để các con ăn; và ban cho thú vật, chim chóc tất cả cây cỏ để chúng ăn.” Những nhà viết sử đã tìm thấy rất nhiều tài liệu cổ xưa cho thấy cho thấy nhiều điều mới lạ về cuộc đời Chúa Giê-Su và giáo lý của Ngài. Ngài nói: “Những người ăn thịt sẽ trở thành chính ngôi mộ của họ. Ta nói thật cho các con biết, người nào giết sẽ bị giết, người giết những sinh vật và ăn thịt chúng là đang ăn thịt những xác chết.”

Albert Einstein từng nói: “Tôi nghĩ rằng những sự biến cải và hiệu năng thanh lọc của sự ăn chay đối với tính tình con người rất có lợi cho nhân loại. Cho nên, quyết định ăn chay vừa có ích lại vừa đem lại hòa bình.”

Chúng ta đều biết các bậc Minh Sư, triết gia, khoa học gia nổi tiếng, các nhân vật quan trọng và nhiều văn nghệ sĩ tài danh đều là những người ăn chay. Trong đó phải kể đến: Phật Thích Ca Mâu Ni, Chúa Giê-Su, Virgil, Harace, Plato, Anh xtanh, Leona dờ vanh xi...

Ăn chay là điều không xa lạ gì với người Việt Nam chúng ta.

Đất nước chúng ta từ thời xa xưa đã có truyền thống ăn chay, từ vua đến dân. Dựa theo

tài liệu lịch sử về Chùa Một Cột trong quyển tôn giáo và dân tộc của Tuệ Minh Đạo Nguyễn Đức Can, chúng ta được biết vua Lý Nhân Tông đã từng ăn chay. Quyển sách đó có đoạn viết: “Hàng tháng vào sớm ngày mồng một (ngày sóc), hàng năm vào việc du xuân, nhà Vua ngồi xe ngọc, đến chùa mở tiệc chay, làm lễ dâng hương hoa, cầu cho ngôi báu lâu dài, bày chậu thau làm lễ tắm tượng Phật.

Huế đẹp, Huế thơ, Huế chay

Nói về tập quán ăn chay ở các địa phương, ta có thể nghĩ ngay đến Huế. Quanh năm, cơm chay, cỗ chay thường xuyên có mặt trong gia đình người Huế. Người Huế ăn chay không chỉ đơn giản vì sức khỏe, với họ món chay ẩn chứa nhiều triết lý sâu xa. Chính bởi vậy mâm cơm chay của người Huế không quá sang trọng, càng thanh đạm càng tốt nhưng ở đó hội đủ các yếu tố âm dương, hội đủ thiên tịnh.

Nhà thơ Nam Trân (1907 – 1967) có một thi tập tựa là “Huế, Đẹp và Thơ”. Xứ Huế và người Huế là tất cả những điều đó, xinh đẹp, thơ mộng. Với truyền thống ăn chay, Huế lại càng đẹp hơn và càng nên thơ. (Đặc biệt món ăn chay của Huế thường có món ăn từ quả vả là

một thứ quả có hai loại enzyme làm mạnh trí tuệ và thải chất độc! NT)

Người Huế không chỉ ăn chay vào ngày rằm, mồng 1 hay những dịp lễ, họ ăn chay như một thói quen thường nhật hơn những khi gia đình có giỗ chạp. Đa phần các gia đình Huế đều tự tay nấu các món chay. Phụ nữ Huế đa phần đều biết nấu các món chay. Đặc biệt người Huế có một cách bày tỏ sự quý mến và lòng nhiệt thành với bạn bè bằng cách mời khách dùng bữa cơm chay thanh đạm. Nét văn hóa độc đáo này có lẽ duy nhất chỉ có ở Huế. Ẩm thực chay xứ Huế còn được thể hiện trong mâm cỗ chay ngày Tết. Khác với các vùng miền đón Tết với rất nhiều đặc sản mặn thì nét độc đáo của tết Huế chính là mâm cỗ chay. Món chay hiện diện như một phần không thể thiếu của người dân xứ Huế.

Chúng ta hãy chọn lối sống thuần chay ngay hôm nay để dần lãnh hội lối sống thanh cao đã bắt rễ từ cội nguồn xa xưa của nhân loại.

2. Cấu trúc sinh học của con người phù hợp với việc ăn chay

Cấu trúc sinh học của các loài động vật quyết định thức ăn của nó là gì. Bộ phận quan

trọng của bộ máy tiêu hóa của động vật gồm răng, dạ dày, ruột.

Cấu trúc của hàm răng gồm 3 loại răng đó là răng hàm (dùng để nghiền), răng nanh (dùng để xé) và răng cửa (dùng để cắn).

Động vật ăn thịt có hệ thống đường ruột ngắn chỉ bằng 1/3 chiều dài cơ thể để tống nhanh cặn bã thối rữa từ thịt ra ngoài, hạn chế nhiễm độc cơ thể do các độc tố của thịt thối rữa sinh ra. Dạ dày của chúng có thể chứa axit clohydric nhiều gấp 10 lần so với các loài khác. Bộ răng có răng nanh nhọn dài, khỏe để đâm thủng và xé thịt trong khi răng hàm không có. Thức ăn chủ yếu được tiêu hóa trong dạ dày và ruột.

Động vật ăn cỏ và lá thức ăn được tiêu hóa ngay từ miệng nên bộ răng chủ yếu là răng bằng để nhai thức ăn cho được kỹ, chúng nhai từ tốn, chậm rãi, ruột dài gấp 10 lần chiều dài cơ thể.

Động vật ăn quả và hạt có răng hàm để nghiền thức ăn, nước bọt có chất kiềm giúp tiêu hóa thức ăn ngay từ miệng. Ruột cuộn xoắn dài gấp 12 lần chiều dài cơ thể, quá trình tiêu hóa diễn ra chậm.

Con người có hệ thống tiêu hóa giống các động vật ăn cỏ, lá và hạt, hoàn toàn khác với

động vật ăn thịt. Ruột dài gấp 10-12 lần chiều dài cơ thể, con người có tỷ lệ răng cửa (để cắn) : răng nanh (để xé) : răng hàm (để nhai) là 2:1:5. Các nhà khoa học khi nghiên cứu về cấu trúc sinh lý học, giải phẫu học và bản năng sinh tồn của con người đã kết luận thức ăn phù hợp của con người là rau, củ, hoa quả, các loại ngũ cốc mà không phải là thịt.

3. Ăn chay để giảm các bệnh thời đại

Nhiều nghiên cứu khoa học trong những thập kỷ qua cho thấy ăn chay có lợi cho sức khỏe vì giảm nguy cơ mắc các bệnh thời đại như tim mạch, tai biến mạch máu não, đái tháo đường, ung thư. Bác sĩ Takeshi Hirayama thuộc viện nghiên cứu Ung thư quốc gia Nhật Bản đã thực hiện nghiên cứu về bệnh ung thư vú và cho kết quả là những phụ nữ ăn thịt động vật có mức độ phát triển bệnh ung thư nhiều gấp 4 lần những người ăn ít hay không ăn. Nghiên cứu ở Anh trên nhóm phụ nữ ăn thịt bò, thịt heo hàng ngày cho thấy họ bị bệnh ung thư kết tràng nhiều gấp 2,5 lần những phụ nữ chỉ ăn 1 lần/1 tháng.

Nguy cơ gãy cổ xương đùi ở người ăn chay thấp hơn so với người ăn mặn (hệ quả nguy hiểm nhất của loãng xương). Sức khỏe của xương

tùy thuộc vào sự cân bằng giữa axit và kiềm. Khi ăn nhiều chất đạm động vật hàm lượng axit trong máu và các mô trong cơ thể tăng, để trung hòa tình trạng này hệ thống nội tiết phải huy động can xi để trung hòa, có nghĩa là giảm chất khoáng trong xương, làm xương dễ bị gãy.

Ăn thịt động vật nuôi theo lối công nghiệp dễ bị mắc các bệnh truyền nhiễm vì trong thịt có qua nhiều chất độc hại như vi khuẩn (đặc biệt là các vi khuẩn Salmonella, Campylobacter, E. Coli), các ký sinh trùng, các chất cặn bã của thú y, các kim loại nặng như chì, thủy ngân...

Ăn chay cung cấp đủ năng lượng và dinh dưỡng không thua gì ăn mặn. Khoa học đã chứng minh người ăn chay có khả năng dẻo dai và sức chịu đựng tốt hơn người ăn thịt. Người ăn chay thường có tuổi thọ cao hơn người ăn mặn. Theo nghiên cứu mới đây thì thực phẩm ăn chay có tác dụng tích cực đối với phụ nữ mang thai và trẻ em.

4. Ăn chay nhìn từ góc độ tâm linh

Người đệ tử Phật xuất gia cũng như tại gia đều giữ giới thứ nhất là giới **“Không nên giết hại chúng sinh”**. Đây là lời khuyên của Đức Phật từ ngàn xưa được lưu giữ trong kho

tàng kinh điển Nguyên Thủy bằng tiếng Pali tại Tích Lan.

Lời dạy này đi ngược lại đời sống con người trên hành tinh này. Vậy chúng ta tự hỏi: Tại sao Đức Phật lại khuyên chúng ta không nên giết hại chúng sinh như vậy?

Khắp nơi trên hành tinh này không có nơi nào, không có ngày nào mà con người không giết hại chúng sinh để ăn thịt. Máu của chúng sinh chảy như sông, xương của chúng sinh chất như núi. Sự đau khổ lẫn lộn dưới đao trên thớt của loài người, sự chết chóc ghê rợn của chúng sinh trùng trùng, điệp điệp vô lượng vô biên, làm sao chúng ta kể cho hết những hình ảnh đau thương ấy. Vì sự sống của con người đã huân tập thành một thói quen ác độc giết hại các loài động vật mà không chút lòng thương xót, nhất là thói quen ăn thịt động vật.

Nhìn thấy được sự chết chóc đau khổ của chúng sinh với lòng thương yêu rộng lớn vô bờ bến, như trời, như biển, Đức Phật khuyên ngăn chúng ta: **“Không nên giết hại chúng sinh.”** Lời khuyên ấy là vì Đức Phật thương xót loài người như người cha thương đứa con một, nếu con người giết hại chúng sinh ăn thịt sẽ gặt lấy quả khổ đau. Đức Phật còn thấy rất rõ do

nhân quả ác nghiệp của con người, vì vô minh con người không thấy nên tạo ra vô vàn ác pháp, vì thế phải thọ lãnh những quả khổ đau từ vô lượng kiếp, mỗi lần sinh ra cho đến khi chết, cuộc sống hoàn toàn khổ đau, khổ đau vô cùng, vô tận. Đứng trước cảnh vô minh mà con người tự tạo nhân quả ác, rồi tự gặt lấy những quả khổ đau cho chính mình. Vì thế Đức Phật thương xót bảo: **“Nước mắt chúng sinh nhiều hơn nước biển.”** Mình tự làm điều ác thì mình phải tự chuốc lấy mọi sự khổ đau thì làm sao có ai cứu mình được. Do nhân giết hại và ăn thịt chúng sinh mà phải trả quả quá đắt, là chịu mọi sự khổ đau suốt từ đời này sang kiếp khác, chứ không phải chỉ riêng cho một kiếp này. Ngài đã dạy nhân quả của việc giết hại chúng sinh trong kinh Pháp Cú (Phẩm Hình Phạt):

“Mọi người sợ hình phạt,

Mọi người sợ tử vong.

Lấy mình làm ví dụ,

Không giết, không bảo giết”.

“Mọi người sợ hình phạt,

Mọi người thích sống còn.

Lấy mình làm ví dụ,

Không giết, không bảo giết”.

Ý nghĩa câu **“Không nên giết hại chúng sinh”** còn mang theo một hành động đạo đức cao đẹp tuyệt vời của con người, đó là **Đức Hiếu Sinh**. Đức Hiếu Sinh có nghĩa là lòng thương yêu sự sống trên hành tinh này.

Không nên giết hại và ăn thịt chúng sinh là một hành động thương yêu, thương yêu tất cả sự sống trên hành tinh này, đó là đạo đức hiếu sinh mà mỗi người đều phải học tập, trau dồi và rèn luyện cho thấm nhuần đạo đức này, để cuộc sống không còn làm khổ cho nhau nữa; để biến cuộc sống thế gian này thành cuộc sống an lạc, yên vui trên cõi Thiên Đàng, Cực Lạc.

Giết hại và ăn thịt chúng sinh là một tội rất nặng, đó là cướp lấy mạng sống của sự sống. Hành động giết hại và ăn thịt chúng sinh là một hành động làm cho cuộc sống trên thế gian này bất an, làm cho hành tinh này máu chúng sinh chảy như sông, xương chúng sinh chất như núi. Vì thế, hành tinh này lúc nào cũng biến động, biết bao nhiêu tai họa thảm khốc xảy ra: thiên tai, động đất, lũ lụt, sóng thần, bão tố v.v... Những công trình của loài người bao nhiêu công lao, bao nhiêu năm tháng xây dựng chỉ trong một phút giây động đất, bão tố thì để lại đồng gạch vụn ngổn ngang. Biết bao nhiêu năm tháng

để xây dựng chỉ trong vòng tích tắc tan tành như mây khói; biết bao công trình của con người xây dựng từ xưa đến nay mà loài người hãnh diện cho những công trình xây dựng của mình là những kỳ quan thế giới, nhưng một trận động đất, một cơn bão tố thì còn gì? Bởi vậy con người cứ giết hại và ăn thịt chúng sinh thì không thể nào tránh khỏi những hậu quả thảm khốc.

Những người ăn chay đã nói lên lòng nhân từ của họ đối với thú vật. Họ tin tưởng súc vật có quyền được sống và được đối xử như con người, thương cảm với các con vật bị chăn nuôi trong điều kiện đau khổ, khi bị giết mổ trong nỗi thất đảm. Con người giết các loài động vật mà không chút lòng thương xót, vì không có lòng thương yêu sự sống của những loài động vật khác, vì không có đức hiếu sinh, thiếu lòng từ bi đối với muôn loài vật. Trong cuộc sống hằng ngày trên thế gian này, con người có lòng yêu thương chân thật thì mới mang lại sự bình an cho trái đất, thiếu lòng thương yêu thì trái đất này sẽ nổi sóng và con người sẽ chịu mọi sự khổ đau tận cùng cho kiếp làm người.

Ấy vậy mà nhiều người xuất gia vẫn còn thích ăn thịt cá thì cũng khó tiến tu trên con đường tâm linh, có làm thấy thiên hạ được

chăng? Ước mong sao tất cả các bậc xuất gia đáng kính giữ trọn giới thứ nhất để Đạo Pháp được trường tồn, thế giới được hòa bình, an lạc.

(Ở Hà Nội, có những ngôi chùa không được lòng dân ở làng gần đó bởi vị sư “trụ trì” ăn mặn, nay vị sư đó đã chuyển đi chỗ khác... dân họ nói với tôi họ không hài lòng khi nhìn thấy vị sư còn ăn mặn, mặc dầu chính họ còn thích ăn mặn! NT)

5. Ăn chay nhìn từ góc độ chuyển hóa sinh học

Thành phần chủ yếu của thức ăn đối với các loài động vật được coi là cacbohydrat (gồm các nguyên tố C, H, O), protein (đạm) (gồm các nguyên tố chính C, H, O, N) và lipit (gồm các nguyên tố C, H, O). Chúng được chuyển hóa để xây dựng các tế bào cấu trúc nên các bộ phận của cơ thể và tạo ra năng lượng cho các hoạt động của cơ thể. Cacbohydrat khi chuyển hóa trong cơ thể tạo thành sản phẩm cuối cùng là đường glucoza; chất đạm chuyển hóa tạo thành các axit amin. Chúng ta vẫn thường nghĩ rằng phải ăn chất đạm cơ thể mới có đủ các axit amin cần thiết cho cơ thể nhưng Kervran và Ohsawa đã đưa ra cơ chế chuyển hóa sinh học trong cơ thể động vật rằng các cơ chất có thể

chuyển hóa sang nhau khi cần thiết. Ví dụ một con sư tử chỉ ăn thịt mà không ăn lá, củ quả mà cơ thể vẫn sống bình thường vì trong cơ thể của nó các chất đạm (chứa N) có thể chuyển hóa thành đường (chứa C và O) theo phương trình:
 $2\text{N}_{14} + 12\text{C}_{12} + 16\text{O}_{16}$

Làm cho cơ thể chúng vẫn đủ năng lượng để hoạt động.

Ngược lại con trâu, con bò chỉ ăn cỏ (thành phần cacbohydrat C, H) mà sao cơ thể nó được tạo nên có trọng lượng thịt nhiều như vậy? Đó là do C và O được chuyển hóa thành N nhờ vậy nhu cầu về các axit amin cho cơ thể vẫn được đảm bảo. Như vậy có mối liên hệ và chuyển hóa giữa C, O và N. Khi thực phẩm không cung cấp đủ chất đạm, trong cơ thể có sự sản xuất nội sinh của chất đạm, kể cả khi bị nhịn đói hoàn toàn. Ngược lại khi có sự thặng dư chất đạm nó sẽ chuyển hóa thành cacbohydrat.

Như vậy con người chỉ cần ăn rau củ quả, không ăn thịt thì cơ thể vẫn tự điều tiết các quá trình chuyển hóa sinh học để đảm bảo nhu cầu về axit amin của cơ thể.

Cơ chế của việc tiêu hóa thịt trong dạ dày được thực hiện trong môi trường axit rất khắc nghiệt. Khi chúng ta ăn thịt dạ dày tiết

ra axit clohydric cực mạnh đến mức pH của dạ dày có thể giảm xuống đến 1,5-2,0. Phân tử protein trong động vật có dạng sợi rất dai, các sợi đó được kết nối với nhau nhờ các cầu nối có các thành phần S (lưu huỳnh), P (phốt pho), các sợi đó có thể xoắn với nhau rất chắc, cuộn với nhau tạo cấu trúc không gian 3 chiều bền chắc (các thớ) đặc biệt là các thớ thịt của động vật 4 chân, các động vật thịt đỏ. Vì vậy chỉ có axit mạnh mới có thể thủy phân được protein thành các axit amin. Để thủy phân protein vừa cần môi trường axit mạnh, vừa cần thời gian dài mới chuyển hóa được làm cho dạ dày luôn làm việc trong điều kiện khắc nghiệt, dễ bị tổn thương thành dạ dày mà sinh ra chứng viêm, loét, ung thư dạ dày. Ngoài ra các thành phần S và P trong cấu trúc protein tạo thêm thành phần axit sulfuric và axit phốtphoric làm gia tăng thêm hàm lượng axit trong dạ dày.

Sau khi thủy phân ở dạ dày protein được chuyển vào ruột non để vào máu và cặn bã đi vào ruột già để ra ngoài. Vì nó đang ở trong môi trường axit mạnh như vậy nên sẽ làm hỏng các cơ quan này. Các axit phải được trung hòa trước khi được chuyển đến các cơ quan này bằng các chất khoáng trong cơ thể. Axit và khoáng sẽ tạo ra chất muối trung tính không còn độc

hại cho cơ thể và được đào thải ra ngoài một cách an toàn. Trong cơ thể có 4 nguyên tố kiềm cơ bản là Na, Ca, K, và Mg. Nếu trong thực phẩm chúng ta ăn vào không đủ các nguyên tố kiềm thì cơ thể tự động lấy nguyên tố kiềm dự trữ trong cơ thể để trung hòa axit. Nguyên tố kiềm dự trữ trong cơ thể chủ yếu là Ca (can xi) có trong xương, trong răng sẽ bị giảm dần nếu chúng bị lấy dần ra để trung hòa axit khi chúng ta ăn thịt hàng ngày. Điều đó dần dần đến bệnh loãng xương. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng người ăn thịt dễ bị mắc chứng loãng xương hơn người ăn chay.

6. Xu hướng ăn chay để bảo vệ môi trường

Chiến dịch “ăn chay vì môi trường” là một chiến dịch mang ý nghĩa thiết thực để bảo vệ hành tinh của chúng ta. Mỗi người trong chúng ta ý thức được trách nhiệm của mình đối với môi trường, và nhận biết được tác động tiêu cực của ngành chăn nuôi đối với môi trường sống, để từ đó thấy được rằng việc chuyển sang ăn chay sẽ là cách bảo vệ cân bằng sinh thái và bảo vệ môi trường.

Chăn nuôi gia súc là một trong những

nguyên nhân dẫn đến tình trạng khan hiếm thực phẩm và nạn đói trên thế giới. Hầu hết lượng ngũ cốc và đậu nành sản xuất hàng năm trên thế giới đang được sử dụng để nuôi gia súc. Trong khi đó có trên 1 tỉ người đang bị nạn đói và cứ mỗi 6 giây thì có 1 trẻ em chết vì suy dinh dưỡng, thì lại có 760 triệu tấn lúa gạo và đậu nành đang được dùng để nuôi gia súc lấy thịt. Phải mất tới hơn 13kg lượng thực mới tạo ra được 1kg thịt. Ước tính 760 triệu tấn ngũ cốc này có thể trang trải được gấp 14 lần sự thiếu hụt thực phẩm trên toàn cầu.

Ngoài ra, ngành chăn nuôi còn gây lãng phí nguồn nước, năng lượng, đất đai và tạo một gánh nặng vô cùng lớn cho môi sinh trên Địa Cầu. Hơn 2 tỷ tấn phân động vật được tạo ra từ khoảng năm 1990 đến nay, kéo theo 100 triệu tấn nitơ đang ẩn trong hệ thống nước sử dụng của chúng ta. Một khi nước bị ô nhiễm nitơ, phốt pho, thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, sẽ tạo nên vấn đề vô cùng nghiêm trọng cho sức khỏe của các sinh vật sống trong nước, lẫn con người.

Theo các nhà khoa học, để sản xuất đạm động vật, ta phải tiêu tốn từ 3-15 lần lượng nước so với sản xuất đạm thực vật, để sản xuất 1 calorie thịt bò thì mất khoảng 78 calorie năng

lượng; 1 calorie thịt heo mất 35 calorie năng lượng...nhưng 1 calorie đậu nành thì chỉ bằng 1 calorie năng lượng nhiên liệu. Do đó việc ăn chay sẽ giúp tiết kiệm nguồn nước, nguồn nguyên liệu hóa thạch, tài nguyên nước, đất, rừng.

Kỹ nghệ chăn nuôi gia súc để lấy thịt thải ra lượng khí nhà kính rất lớn, nhiều hơn tổng hợp khí thải của tất cả các ngành giao thông vận tải trên thế giới, bao gồm máy bay, xe lửa, xe hơi, xe máy... cụ thể là khí mêtan và nitrit oxit, là nguyên nhân chính gây ra biến đổi khí hậu và chịu trách nhiệm cho hơn 80% nguyên nhân gây hâm nóng toàn cầu. Thay đổi khí hậu là một vấn đề sống còn, tình trạng cấp bách của Địa Cầu hiện nay đòi hỏi mỗi chúng ta có hành động sáng suốt tức thì. Do đó chuyển sang thuần chay là biện pháp thiết thực, nhanh chóng và hữu hiệu nhất để bảo vệ môi trường. Mọi người **hãy ăn chay, sống xanh để cứu Địa Cầu!**

7. Ăn chay đúng cách để có sức khỏe

Nhiều người đã ăn chay trường một thời gian dài nhưng vì sức khỏe giảm sút hoặc mắc bệnh nan y nên chuyển dần sang ăn mặn. Nguyên nhân do họ ăn chay không đúng cách.

Ngày nay nhóm người ăn chay bởi thức ăn ngoài thị trường có sức khỏe không tốt, cụ thể là tôi (Ngọc Trâm) đã phải tư vấn cho 3 vị sư nữ trụ trì các chùa và thiền viện lớn... các vị ấy đều bệnh lắm và có người đã cắt cả hai vú vì ung thư... cũng có những người nữ ăn chay trường khác cũng bị ung thư vú và không “chữa” theo Thực dưỡng mà lại đi sang Singapor chữa ... và cũng đã ra đi sớm...

8. Ăn chay ở Việt Nam và những khó khăn

Tuy nhiều người đều biết rằng ăn chay không những tốt cho sức khỏe của con người mà còn lợi cho môi sinh, góp phần làm giảm ngay lập tức 80% tác nhân hâm nóng toàn cầu nhưng một số người vẫn còn ngần ngại trong việc chuyển sang thuần chay vì:

Thứ nhất, một số người quan niệm rằng ăn chay sẽ gây thiếu chất và không cung cấp đủ năng lượng để làm việc. Khoa học đã chứng minh rằng quan niệm này hoàn toàn sai lầm. Lối sống thuần chay lành mạnh, bổ dưỡng với thực phẩm hoàn toàn từ thực vật luôn đáp ứng nhu cầu năng lượng và chất dinh dưỡng của con người.

Thứ hai, tuy thuần chay nhưng hiện đã rất phong phú về chất lượng, đa dạng về thể loại cùng với sự phát triển nhanh chóng của của các nhà hàng thuần chay nhưng vẫn chưa đủ đáp ứng nhu cầu ăn chay hiện nay của thực khách.

Thứ ba, trào lưu ăn chay vì sức khỏe và môi trường dù rất phổ biến nhưng vẫn chưa “chinh phục” được một số người. Quan trọng nhất là họ không được cung cấp đủ thông tin, không được biết về lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay.

Thứ tư, các món chay bổ dưỡng, lành mạnh, cần thời gian để chinh phục khẩu vị của thực khách. (Nên học nấu chay Zen Macrobiotic Cooking, mới đảm bảo ăn chay ngon lành bổ dưỡng, NT)

Thứ năm, mọi người đều giữ quan niệm: "tôi làm mà biết bao nhiêu người không làm thì có tác dụng gì". Rất nhiều người biết đi ngủ đúng giờ, tập thể dục mỗi ngày đều rất tốt cho sức khỏe, nhưng họ không làm. Ngay cả những điều đó là tốt cho bản thân họ. Vậy làm sao người ta phải từ bỏ những sở thích ăn uống của người ta vì sức khỏe và môi trường.

Thứ sáu, người dân chúng ta chưa quan tâm thích đáng tới vấn đề bảo vệ môi trường

vì đất nước chúng ta hiện chưa phải gánh chịu những hậu quả nghiêm trọng do thiên tai gây ra như một số nước trên thế giới, nên ai cũng nghĩ rằng chuyện băng tan ở tận Bắc Cực, thay đổi khí hậu vẫn còn rất lâu mới đáng quan tâm.

Xin hãy ăn thuần chay vì sức khỏe và vì sự sống của bạn và gia đình bạn.

Lưu ý đặc biệt:

AJI-NO-MO-TO là một sản phẩm hóa học. Thường nó gây ra hội chứng thực phẩm Trung Quốc như chóng mặt, mất ý thức, đau nhức toàn bộ cơ thể và suy giảm chức năng gan. Nó rất âm. Nếu bạn sử dụng nó liên tục trong một thời gian dài, âm quá độ sẽ gây ra ung thư. AJI-NO-MO-TO không phải là một sản phẩm tự nhiên; khi bạn cứ liên tục dùng sản phẩm không tự nhiên này, bạn đã không sống hòa hợp với Trật tự Vũ trụ, và kết quả tất yếu sẽ tới. AJI-NO-MO-TO là một loại thuốc độc nặng và nó làm cho bạn bị nghiện. Nó hủy hoại cơ quan vị giác của bạn.

Thêm một điều nữa, AJI-NO-MO-TO là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh đau dạ dày. Rất nhiều người tôi tư vấn đã mắc căn bệnh này. (Thông tin do ông Ando cung cấp).

Hãy loại bỏ tất cả các loại gia vị của bạn ra khỏi nhà bếp và HỌC cách thay thế sự ngọt ngào đó bằng một loạt giải pháp hữu ích... tìm đọc quyển “THIÊN ĂN: 108 món ăn chay bổ dưỡng theo PP Ohsawa” và theo học các khóa: Zen Macrobiotic Cooking (Thiên Nấu ăn).

*

* *

GIỚI THIỆU NHỮNG QUYỂN SÁCH NÊN ĐỌC VỀ PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA - Y ĐẠO ĐÔNG PHƯƠNG

- ✓ 1. Ăn cơm gạo lứt
- ✓ 2. Axit và Kiềm - Cẩm nang Thực dưỡng
- ✓ 3. Ăn nhiều hoa quả có nguy hiểm không?
- ✓ 4. 7 nguyên tắc cơ bản của Thực dưỡng
5. Bài học từ cá hồi.
6. Cách nấu ăn phòng chống Ung thư của người Nhật
7. Các bạn ở đâu trước ngày chào đời?
8. Châm cứu và nền triết học viễn đông
9. Chơi giữa vô thường
10. Con đường dẫn tới hạnh phúc và sức khỏe: nguyên tác tiếng Nhật của tiên sinh Ohsawa: NHỮNG CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI Chìa khóa của sự hạnh phúc gửi tặng các bạn trẻ - Thời niên thiếu của Franklin -
11. Con đường dẫn tới hạnh phúc và sức khỏe: NHỮNG CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI (Tiếp)
Chìa khóa của sự hạnh phúc gửi tặng các bạn trẻ
NHỮNG CHÀNG TRAI HUYỀN THOẠI
- Thời niên thiếu của Gandhi -
12. Đái đường nên biết – ăn đường nguy hại thế nào...
13. Hai người thượng cổ du lịch sang Âu Tây
14. Hoa đạo
15. Hướng dẫn thực hành về nền y học cực đông
16. Làm thế nào để sống vui
17. Kinh nghiệm chữa bệnh Ung thư của các bác sĩ
- ✓ 18. Mang thai theo Thực dưỡng

19. Những nội dung quan trọng của PP Ohsawa
20. Nhìn mặt biết bệnh
21. Những bức thư chân tình về PP Ohsawa
22. Ngâm móng - Bài thuốc thần cho phái nữ
23. Nhu đạo trong triết học phương đông
24. Niệu liệu pháp
25. Phòng và trị bệnh theo pp Thực dưỡng Ohsawa
- ✓ 26. Phương pháp trường sinh và đạo Thiền
27. Phòng chữa viêm khớp bằng Thực dưỡng
28. Phương pháp Ohsawa hỏi và đáp (Tập 1, 2, 3)
29. Phổ chiếu
30. Phương pháp ăn uống để phòng và trị bệnh Ung thư của người Nhật
- ✓ 31. Phục hồi sức khỏe theo PP Ohsawa
32. Sự thật đằng sau bệnh Ung thư
33. Sống khỏe theo tự nhiên ("Vui sống tự nhiên")
34. Sách về Miso: 400 món ăn từ Miso
35. Sự sống và cái chết - Ohsawa
36. Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt
37. Thức ăn quyết định số phận của bạn
- ✓ 38. Thiền ăn - 108 món ăn chay Thực dưỡng
39. Thực dưỡng chữa Huyết áp, mỡ máu, tim mạch
40. Thực dưỡng phòng chữa các bệnh Ung thư
41. Tuyệt thực đi về đâu?
42. Trật tự của vũ trụ: những quy luật xuyên suốt tự nhiên, con người, tinh thần, xã hội; của Ohsawa dịch từ tiếng Nhật. Ohsawa tâm đắc nhất quyển này!
43. Triết lý y học viễn đông
44. Thời đại nguyên tử và nền triết lý cực đông

45. Thuyết giảng và giao lưu giữa Ohsawa và môn đệ
46. Trường sinh học cải hóa tội phạm
47. Vô song nguyên lý
48. Vui khỏe đường tu
49. Vị đạo sĩ chữa khỏi mọi thứ bệnh
50. HIỆN TƯỢNG SỐNG và MÔI TRƯỜNG – Nguyên tắc THÂN THỂ BẤT NHỊ. Ohsawa- nguyên tác tiếng Nhật.
51. Kỹ thuật điều trị bệnh tật, Phương pháp cứu chữa người bệnh. Ohsawa- nguyên tác tiếng Nhật.
52. Lăng kính diệu kỳ - Cách nhìn nhận, Cách suy nghĩ. Ohsawa- nguyên tác tiếng Nhật.
53. 7 điều kiện lớn của sức khỏe – Bàn về công bằng. Ohsawa- nguyên tác tiếng Nhật.
54. NGUYÊN LÝ VÔ SONG – DỊCH, Phương pháp biện chứng thực dụng Macrobiotics. Ohsawa- nguyên tác tiếng Nhật.

...
 (85) Yêu thích biết sức khỏe Ngô Anh Tuyết

CÁC ĐỊA CHỈ THỰC DƯỠNG Ở VIỆT NAM

1. Ông Ngô Ánh Tuyết: 390 Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh, TP. HCM; ĐT: (08) 3898 3809.
2. Ông Trần Ngọc Tài: di động: 0903644747
3. Ông Huỳnh Văn Ba: 458/32 Nguyễn Đình Chiểu, Q. 3, TP. HCM; ĐT: (08) 834 1815.
4. Chị Phương Lan - 198/58 Đoàn Văn Bơ, phường 9, Q. 4, TP. HCM; ĐT: (08)826 7619.
5. Ông Nguyễn Văn Trung, 351/106 cư xá Lê Đại Hành, P. 13, Q. 11, Hồ Chí Minh, đt: 08. 39622137
6. Chị Lương Thị Ngoãn: 15 tổ 3, ấp 10, xã Thanh Tuyền, H. Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương; ĐT: 0650.578201
7. Đại Đức Thích Tuệ Hải - Chùa Long Hương, xã Long Tân, H. Nhơn Trạch, tỉnh Đồng Nai; ĐT: (061) 3521404.
8. Ông Nguyễn Minh Thái: Hà Đông, xã Điện Hòa, Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam. ĐT: (0511) 3684 202.
9. Bà Ngọc Trâm: 103 ngách 2 ngõ Thái Thịnh I, Q. Đống Đa, Hà Nội; ĐT: (04) 3853 4225.
10. Anh Lê Hoàng Long: 20 ngõ Thịnh Hào 2, Tôn Đức Thắng, Q.Đống Đa, Hà Nội; ĐT: 0953400892
11. Chị Nguyễn Thị Minh Thu, ngách 187/49 số 87 khu tập thể bộ đội biên phòng, Quỳnh Lôi, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội - ĐT: 6270132 - 6250464.
12. Chị Hà, số nhà 11, ngách 612/0, ngõ 612, đường Lạc Long Quân, Hà Nội - ĐT: (04) 37184424
13. Chị Nhị; Bãi Cháy; di động: 0932281969
14. Chị Châm, Bắc Giang - ĐT:0912463170
15. Tại Úc: Ông Lương Trùng Hưng;
Địa chỉ: 16 York ST, EMU PLAINS
NSW 2750 BONNYRIGG AUSTRALIA
Điện thoại: 02 - 47276607 hoặc 0411428 777

*
* *

Mục Lục

Lời giới thiệu.....	5
---------------------	---

Lời tựa.....	7
--------------	---

Phần I: Ăn nhiều hoa quả có nguy hiểm không?	9
--	---

- Vitamin C15
- Những sự thật khác đã bị các bác sĩ hiện đại bỏ qua27
- Hoa quả.....34
- Ảnh hưởng của hoa quả đối với sự phát triển44
- Hoa quả và trẻ em47
- Hoa quả có dập tắt được cơn khát không?.....49
- Ảnh hưởng của chế độ ăn hoa quả lên52

Phần II: Ăn đường nguy hại như thế nào?	55
---	----

- Tại sao không nên ăn đường?.....55
- Âm và Dương đối với hệ thần kinh58
- Đường trắng - chất độc trắng61
- Cách thức làm cho trẻ em không bị nghiện đường ..65
- Đường 'độc như thuốc lá'67

➤ Nhịn ăn đồ ngọt, sống thêm 15 tuổi.....	73
---	----

➤ Xử lý trúng độc đường	74
-------------------------------	----

Phần III: Sữa và các sản phẩm từ sữa	77
--	----

- Herman Aihara.....77
- Trong thế giới cổ đại77
- Trong thế giới hiện đại80
- Sữa cho trẻ em83
- Sữa – thức ăn của con người87

Phụ lục

- Giải pháp để hết thèm thịt, hoa quả?.....88
- Giải pháp thay thế đường tuyệt vời?88
- Những lý do căn bản nên ăn chay.....90
- Suy nghĩ về ăn chay ăn mặn.....93

*

* *

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đức - P. Phạm Đình Hổ - Q. Hai Bà Trưng - Hà Nội
ĐT: (04) 38.264.725 / (04) 39.719.511 - Fax: (04) 39.719.848
CN: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai - P. Bến Nghé - Q.1 - TP.HCM
ĐT/FAX: 08.38222521

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập NXB : THU NGÂN - LINH CHI

Sửa bản in : ANH TUẤN

Kỹ thuật vi tính : THANH TRANH

Thiết kế bìa : ĐÌNH KHẢI

Thực hiện liên kết:



ĂN NHIỀU HOA QUẢ CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?

NHƯNG TÔI VẪN CÒN THÍCH HOA QUẢ, ĂN ĐƯỜNG CÓ NGUY HẠI KHÔNG?

GEORGE OHSAWA, NEVEN HENAFF, JACQUES DE LANGRE

Tiến sĩ NGUYỄN THỊ THU VINH

Người dịch CHU ĐIỂN

In 1.000 cuốn, khổ 13x19 cm tại công ty in Liên Tường
ĐC: 240/59-61-63 Nguyễn Văn Luông - P.11 - Q.6.
Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 625-2014/CXB/08-29/VHTT
Mã số ISBN: 978-604-50-2660-1
QĐXB số: 450/VHTT-KH, ngày 17/4/2014
In xong và nộp lưu chiểu Quý III - 2014