

Đậu nành – siêu thực phẩm

Cách đây vài năm tình cờ tôi đọc một bài tường trình trong Time Magazine nói về đậu nành là một siêu thực phẩm (super food) và cũng từ đó tôi bắt đầu để ý và nghiên cứu tài liệu về loại siêu thực phẩm này. Cho đến nay con người đã thực hiện rất nhiều nghiên cứu khác nhau về đậu nành, là một thực phẩm rất phổ biến đối với dân châu Á. Tuy nhiên vẫn còn nhiều huyền thoại trái biệt giữa các chuyên gia qua từng giai đoạn lịch sử. Liệu đậu nành sẽ trở thành siêu thực phẩm của thế kỷ thứ 21 chăng...

Nguyễn Hồng Phúc – Sưu tầm & Nghiên Cứu



Đậu nành là một loại thực vật quen thuộc đối với người Việt Nam chúng ta. Nó là một thứ nguyên liệu dùng để chế biến các loại tương, chao, đậu hũ và một số thực phẩm ăn chay khác. Hiện nay trên thế giới người ta sản xuất rất nhiều đậu nành để làm thực phẩm cho người và cho gia súc. Đối với các loại rau quả, ngũ cốc và thịt động vật, đậu nành chứa một trữ lượng chất Protein dồi dào hơn cả. Hiện nay trước tình trạng bệnh nan y đang lan tràn trên thế giới, các khoa học gia đã nghiên cứu đủ mọi phương pháp để phòng chống kể cả áp dụng phương pháp dưỡng sinh, y thuật Đông Phương và dược thảo. Trong quá trình nghiên cứu, các khoa học gia đã để ý tới hai nước Trung Hoa và Nhật Bản. Phần đông dân chúng trong hai quốc gia này có thói quen tiêu thụ đậu nành và những sản phẩm của đậu nành trong các bữa ăn thường nhật. Nên tỷ số những người mắc bệnh nan y rất thấp so với các nước Tây Phương và Hoa Kỳ. Vì thế họ đổ xô nhau đi nghiên cứu về đặc tính của đậu nành để xem có thể ứng dụng vào y dược để điều trị một số bệnh tật hay không.

Thật buồn cười khi xem bảng thống kê của United Soybean Board năm 2010 về tổng sản xuất đậu nành trên thế giới, sau đây là vài con số - Mỹ sản xuất 32% (80.2 triệu tấn mỗi năm) đậu nành, Ba-Tây 28% (70 triệu tấn) , Á Căn Đình 21% (53 triệu tấn mỗi năm), Trung quốc 7%(17.5 triệu tấn) và Ấn 4%...Như vậy ở thế kỷ 21 này chính xứ châu Mỹ sản xuất và tiêu thụ đậu nành nhiều nhất chứ không phải Á châu... Có một điều lạ là Hoa Kỳ, một quốc gia sản xuất nhiều đậu nành nhất thế giới, mà đa phần người dân lại chưa biết đến mùi vị đậu nành hay nghe nói đến chữ đậu hũ (tofu).



Như vậy hiện nay Hoa Kỳ sản xuất khoảng một phần ba số lượng đậu nành toàn thế giới. Chỉ riêng năm 2010, sản lượng đậu nành của Hoa Kỳ là 80 triệu tấn, đủ để cung ứng cho mỗi người dân 265 pounds nguyên chất protein đậu nành. Nếu tất cả lượng protein này dùng làm thực phẩm thì cũng đủ nhu cầu protein tiêu dùng cho toàn dân Hoa Kỳ ba năm!. Và nếu phân phối đồng đều đến mọi người dân trên thế giới thì sẽ thỏa mãn được 25 phần trăm nhu cầu protein trong một năm.

Tuy nhiên, điều không may cho nhân loại là chỉ gần 15 phần trăm sản lượng đậu nành của Hoa Kỳ là dùng làm thực phẩm cho con người. Phần còn lại dùng để ép lấy dầu và làm thực phẩm cho súc vật, mà qua tiến trình sản xuất dầu, protein hoàn toàn bị mất. Nông gia Hoa Kỳ dùng đậu nành và các ngũ cốc khác nuôi súc vật nhiều hơn bất cứ quốc gia nào.

1. Trước thế kỷ 21:

Trước năm 2000 dư luận quốc tế hầu như còn dè dặt khi bàn về đậu nành vì họ xem đây như một thức ăn riêng của người Á châu. Đến khi hiện trạng bệnh ung thư lan tràn khắp các nước phát triển (17% dân số bắc Mỹ) và họ nhìn lại các nước Á châu (7%) mới thấy bệnh ung thư không ảnh hưởng mạnh mẽ và nhiều như họ tưởng và từ đó họ đặt câu hỏi vì sao dân Á châu ít mắc bệnh nan y hơn dân Âu Mỹ. Sau đó đậu nành mới được khai thác triệt để và là chủ đề thời sự y tế thế giới.

Tháng 9 năm 1996, hội nghị quốc tế lần thứ hai nhằm tổng kết các thành quả nghiên cứu của khoa học gia về công dụng của đậu nành trong lãnh vực y học đã được diễn ra trong 5 ngày liền tại Brussels. Hơn 80 khoa học gia đến từ khắp nơi trên thế giới đã lần lượt thuyết trình về những kết quả sưu tầm mới nhất mà họ đã thu đạt được trong lãnh vực y khoa trị liệu. Sau đây chúng tôi xin tóm tắt những thành quả đó và coi như là những tin khả quan để giúp người đọc hiểu rõ hơn tác dụng của đậu nành.

1.1 Đậu nành có khả năng làm giảm cholesterol (LDL) và chất mỡ triglyceride.

Tác dụng làm hạ chất cholesterol của đậu nành đến năm 2000 vẫn chưa được hiểu rõ. Theo các nhà khoa học thì đậu nành chứa các chất *amino acids*, *globulins*, *isoflavones*, *soy fiber*, *phytic acid*, *saponins*, *trypsin inhibitors*, và *linoneic acid*. Có thể chất nào trong đậu nành cũng tốt cho sức khỏe, chẳng hạn chất linoneic acid được xem có tính chống thất nhịp (antiarrhythmic effect), giúp tim đập đều hòa; chất *genistein* (thuộc nhóm isoflavones có trong đậu nành) có thể ngăn máu đông bất thường trong các mạch máu, v.v.. Nhiều chuyên viên nghiên cứu đặt giả thuyết đậu nành làm mật tiết ra nhiều hơn, thay đổi lượng các kích thích tố trong cơ thể, hoặc trực tiếp ảnh hưởng đến sự biến dưỡng của chất cholesterol trong gan.[3]

Tất nhiên nhân loại sẽ cần thêm nhiều khảo cứu để xác định vai trò của đậu nành đối với cơ thể con người chúng ta. Tuy nhiên sự tác dụng thực sự của đậu nành có lẽ rất phức tạp và bao gồm cả những yếu tố kể trên.

Hiện tại, vì chưa rõ đích xác chất nào trong đậu nành mang lại lợi ích cho sức khỏe nên các nhà khoa học khuyên chúng ta nên dùng nguyên đậu nành dưới dạng thực phẩm. Cơ quan Kiểm soát Thực và Dược phẩm (Food and Drug Administration) khuyên ta chớ nên dùng những sản phẩm chế thành viên, quảng cáo lấy từ đậu nành, để làm hạ cholesterol (như những viên thuốc chứa chất *isoflavone* bán tự do bên ngoài), tốt nhất, dùng chính nguồn đậu nành trong thực phẩm.

Mặc dầu kết quả các khảo cứu chỉ cho thấy đậu nành có tính làm giảm cholesterol. Rồi tin đồn lưu truyền khắp nơi rằng đậu nành mang nhiều tính tốt khác nữa: nào nó giúp phụ nữ đã mãn kinh bớt thấy nóng mặt (hot flashes), những phụ nữ còn kinh không còn buồn phiền, nóng nảy vì những triệu chứng khó chịu trước khi kinh ra (gây do premenstrual syndrome, gọi tắt PMS); nào là nó chặn đứng bệnh xốp xương (osteoporosis), lại còn làm giảm nguy cơ bị vài loại bệnh ung thư. Giới khoa học thời bấy giờ khuyên chúng ta chỉ nên tin rằng đậu nành, dùng đều và đủ, quả làm hạ cholesterol trong những trường hợp bệnh cao cholesterol nhẹ, chưa cần dùng đến thuốc. Riêng với những bệnh quan trọng khác, như xốp xương, ung thư, v.v., bạn chớ nên tự ngừa và tự chữa bằng đậu nành, họ khuyên nên đi khám và hỏi ý kiến bác sĩ của bạn.

1.2 Ngăn ngừa và chữa trị bệnh ung thư. Để trao đổi và đúc kết những khám phá mới về đậu nành trong lãnh vực y khoa phòng ngừa, đặc biệt là ngăn ngừa và chữa trị bệnh ung thư, nên Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ (National Cancer Institute) ở Washington, DC, đã tổ chức hội nghị khoa học vào ngày 27 tháng 6 năm 1990 quy tụ hầu hết các khoa học gia của các tổ chức nghiên cứu và các viện đại học nổi tiếng trên thế giới để thảo luận về tác dụng chống ung thư của đậu nành. Các nhà khoa học tham dự hội nghị, sau khi nghe phúc trình và thảo luận, đã đồng ý rằng có những chứng cứ rõ rệt, là đậu nành có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư, và họ xác định năm chất hóa thảo có đặc tính chống lại mầm ung thư có trong đậu nành là: *protease inhibitors*, *phytate*, *phytosterols*, *saponins*, và *isoflavones*. Quả thật là kỳ diệu, chỉ một hạt đậu nành nhỏ mà có chứa tới năm chất hóa thảo chống mầm mống ung thư! Thực tế còn có nhiều hơn thế, như là chất Bowman-Birk Inhibitor (BBI), chất phenolic acids, chất lecithin và omega-3 fatty acids..v..v...

Trước đây, một số trong năm chất trên, đặc biệt là phytate, được xem là không tốt và thường được những người chịu ảnh hưởng bởi các thể lực đối nghịch lấy cớ để yêu cầu dân chúng đừng ăn thực phẩm đậu nành, nhưng bây giờ, các khoa học gia đã cùng thừa nhận nó giúp chúng ta phòng ngừa bệnh ung thư.

Trong tạp chí *Healthy and Natural Journal*, Vol.2, No.2, với tựa đề “Concentrated Soybean Phytochemicals,” bác sĩ Walker đã tường trình thành công việc trị liệu bệnh tuyến tiền liệt (prostate) bằng tinh chế đậu nành (concentrated soy supplement) như sau:

Ông Clarence Mohnahan 79 tuổi quê quán ở Livonia tiểu bang Michigan, đã được tuyên bố là sẽ chết trong vòng 60 ngày sau khi việc trị liệu bằng quang tuyến thất bại. Ung thư của ông đã lan khắp hệ thống bạch huyết. Khi được chuyển qua bác sĩ Kenneth Pittaway để chữa thử bằng đậu nành trị liệu pháp theo lời thỉnh cầu của người con trai. Lúc này ông cân nặng 90 lbs, rất yếu, đau ở phần đờn điền, da vàng, mắt mờ đục.

Sau 9 tháng trị liệu bằng dinh dưỡng rau đậu với uống tinh chế đậu nành concentrated soy supplement mỗi ngày, ông Mohnahan đã bình phục hoàn toàn. Theo các tests của phòng thí nghiệm, ông không còn một dấu hiệu ung thư nào trong cơ thể, da dễ trông khỏe mạnh, các hoạt động cơ thể bình thường, và cân nặng 135 lbs lúc xuất viện tháng 12-1994. [17]

Năm 1982, tờ Life ở Mỹ, tờ Paris Match ở Pháp và tờ Atarashiki Sêkai Ê ở Nhật Bản đều đưa tin: Bác sĩ Anthony J. Sattilaro, *giám đốc một bệnh viện lớn ở Hoa kỳ bị ung thư đã di căn mà lành bệnh nhờ ăn chay*. Sau đó một hội nghị khoa học gồm 8,000 bác sĩ chuyên khoa ung bướu họp tại Seattle đã thừa nhận tầm quan trọng của ăn uống trong phòng và chữa bệnh ung thư. Theo thống kê của các nhà khoa học thì 30% ung thư liên qua đến thuốc lá, 35% liên quan đến ăn uống, 3% liên quan đến những phụ gia thực phẩm (phẩm màu, chất bảo quản...). Như vậy, nếu ăn uống đúng thì 35% bệnh nhân lẽ ra bị ung thư sẽ không mắc phải căn bệnh nguy hiểm này. [16]

Ở Á-đông, tuy không có mấy tài liệu nói đến được tính của đậu nành, dư luận cho biết dùng nó thực sự tốt cho sức khỏe ở những điểm nào, và dùng nhiều có nguy hiểm không, nhưng đậu nành đã là một dạng thực phẩm được ưa chuộng từ ngàn xưa, ít ra cũng 4,000 năm. Người Nhật, hàng ngày mỗi người họ dùng đến 10-50 g đậu nành (so ra, trung bình, một người Mỹ chỉ dùng 1-3 g mỗi ngày). Từ lâu, nó được pha làm sữa cho trẻ em, và dùng phụ thêm cho những người lớn, vì bệnh tật, không thể ăn một thực phẩm bình thường. Các vị ăn chay trường, không ăn thịt (vegetarians), nhiều lực sĩ mỗi ngày cũng tiêu thụ rất nhiều đậu nành. [3]

1.3 Ngăn chặn và khả năng chữa tim mạch. Trước năm 2000 có nhiều bằng chứng cụ thể cho thấy đậu nành có khả năng làm giảm lượng cholesterol của những người bị bệnh cao mỡ. Những bệnh nhân này nếu để lâu sẽ dẫn đến bệnh tim trầm trọng và có nguy cơ bị chết bất đắc kỳ tử vì mạch máu bị nghẽn hay tim bị kích ngất. Thực ra chất Protein trong đậu nành có khả năng làm hạ mức độ hai độc tố LDL Cholesterol và Triglyceride, tác nhân gây ra bệnh cao mỡ. Kết quả này rất khả quan và công hiệu hơn hẳn việc trị liệu bằng phương pháp ăn uống theo qui thức do các chuyên gia y tế ấn định, kể cả việc chữa được các chứng bệnh cao mỡ trầm trọng và bệnh cao mỡ ở trẻ con.

Thêm vào đó, đậu nành còn có khả năng làm tăng lượng HDL cholesterol, một chất hữu ích trong cơ thể có tác dụng đề kháng lại hai chất LDL Cholesterol và Triglyceride độc hại kể trên. Ngoài ra đậu nành cũng còn có công hiệu ngăn chặn sự

oxýt hóa của chất LDL Cholesterol, không cho chúng có cơ hội chuyển hóa thành những nguyên tố độc hại khác, và phòng ngừa được chứng nghẽn các mao huyết quản.

1.4 Có thể là giảm trí nhớ người già như bệnh Alzheimer. Theo một nghiên cứu của viện đại học California in Berkeley năm 2000 cho biết rằng họ làm thí nghiệm trên nhiều người Mỹ gốc Nhật tuổi trung tuần bằng cách cho ăn hai lần tofu mỗi tuần. Theo sự nghiên cứu này thì số người ăn tofu bị lãng trí nhanh hơn người không ăn tofu. Họ cho biết thêm là tình trạng này không hiện hữu bên Nhật vì ngược lại người ăn chay sống trường thọ hơn dân Mỹ và họ kết luận có lẽ nhờ tofu đã bảo vệ bộ óc rất nhiều. Vì thế họ không giám khẳng định cho lắm tính chất làm giảm trí nhớ của tofu và họ khuyên cứ tiếp tục ăn tofu nếu thích.[5]

2. Thời kỳ tiến triển và phổ biến – thế kỷ 21

Bước vào thế kỷ thứ 21 nhân loại phải đối phó với quá nhiều biến cố và thiên tai như ung thư hoành hành, SAR, nạn bò điên bên Anh, e-coli, cúm gà ở Bỉ và Á châu, lụt lội, bão tố, mực nước biển tăng nhanh vì hiện tượng ô nhiễm môi trường, v.v... con người bắt đầu cảm thấy lo ngại về việc ăn uống và từ đó người ta suy nghĩ lại về cách thức ăn uống của họ... Dần dà rồi các nhà khoa học lần lượt dồn nhiều nghị lực vào việc nghiên cứu về đậu nành và sự lợi ích của nó...

2.1 Đậu nành có khả năng làm giảm và đề phòng các loại ung thư như vú, tử cung và tuyến tiền liệt (prostate), ung thư đường ruột, bệnh sỏi trong thận, đặc biệt là tác dụng trong việc *ngăn ngừa ung thư* và dưới đây là một số khám phá mới nhất có liên quan:

1. Một nghiên cứu chuyên về ung thư vú do các nhà khoa học Trung Quốc thực hiện mang tên Shanghai Breast Cancer Survival (SBCS) ở 5,000 bệnh nhân ung thư trong vòng 4 năm cho hay, những phụ nữ có khẩu phần ăn giàu đậu nành có thể giảm được tới 29% nguy cơ tử vong và 32% tỷ lệ tái phát ung thư vú, tất cả những trường hợp đều dùng Tamoxifen.

2 Các chuyên gia Đại học California Mỹ đầu năm 2010, vừa kết thúc nghiên cứu ở 2,000 phụ nữ bị ung thư vú và phát giác thấy hợp chất isoflavones có trong đậu nành và ăn đậu nành điều độ như những người châu Á, có thể giảm được rủi ro tái phát ung thư ở phụ nữ mà không can thiệp tới tác dụng của thuốc Tamoxifen

3 Viện Ung Thư quốc gia Mỹ (National Cancer Institute) vừa kết thúc một nghiên cứu dài kỳ ở nhóm phụ nữ châu Á cho thấy, nếu ăn điều độ và dài hạn đậu nành, nhất là nhóm đậu nành từ khi lên 5 -11 tuổi thì khi cuối đời giảm được nguy cơ **ung thư vú** trên 60% so với nhóm khi còn nhỏ không ăn loại thực phẩm này.

4 Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu xác định khả năng y học của đậu nành để chữa trị và đề phòng ung thư vú nhưng trên thực tế sau khi tôi trao đổi nhiều lần với hai bạn đồng nghiệp về breast cancer mà các bà xã mấy anh đang mắc phải. Theo hai anh cho biết thì chất estrogen từ đậu nành có khả năng nuôi dưỡng tốt những tế bào cancer vú của người đang mắc bệnh ung thư. Các bác sĩ chuyên môn oncology của mấy bà khuyên là nên tránh dùng đậu nành trong lúc chữa trị bệnh ung thư vú vì hiện nay có rất nhiều huyền thoại trái ngược về cách dùng thuốc Tamoxifen hay dùng đậu nành chứa nhiều isoflavones để trị liệu ung thư vú. Đa số những ý kiến này không bác bỏ việc ăn đậu nành là tốt cho sức khỏe của phụ nữ, nếu không có thành tích hoặc đang mắc phải ung thư vú. Phái nữ nên thật thận trọng và nên nghe ý kiến của BS chuyên môn về cách chữa trị chứng ung thư này....[22]

5 Tiến Sĩ Taichi Shimazu thuộc Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Quốc gia Tokyo đã thực hiện nghiên cứu **ung thư phổi** trên 36,000 nam giới tuổi từ 45-74 có hút thuốc là và không có hút thuốc. Kết quả là số người hút thuốc lá có tỷ lệ ung thư phổi ít hơn nếu ăn nhiều đậu nành. Một số nghiên cứu khác, cho rằng isoflavones trong đậu nành cũng giúp trị liệu một số bệnh về tim mạch...

Với những khám phá mới nói trên, giới chuyên môn khuyến cáo mọi người nên tăng cường ăn đậu nành trong khẩu phần ăn cân bằng, khoa học hằng ngày. Rất đa dạng như ăn trực tiếp, dùng sữa hoặc các chế phẩm hợp khẩu vị của mỗi người nhưng nên ăn đậu nành nguyên chất, ít qua chế biến sẽ có lợi hơn cả, nhất là phụ nữ. Vì thế, nó được mệnh danh là estrogen thảo mộc (phyto-estrogen) và có vai trò quan trọng với sức khỏe phụ nữ.

Isoflavones là một hợp chất thiên nhiên hàm chứa trong đậu nành có cấu trúc hóa học tương tự như kích thích tố nữ estrogen. Đậu nành là nguồn chất đạm rất quan trọng tại nhiều quốc gia, nhất là quốc gia đang mở mang. Vì có nhiều đạm chất nên đậu nành đã được coi như "thịt không xương". Đạm này rất tốt để thay thế cho thịt động vật vì có ít mỡ và cholesterol. Trong y học, đậu nành dùng làm thức ăn cho người bị viêm khớp, người mới bình phục sau cơn bệnh nặng, đặc biệt là những người bệnh tiểu đường, huyết áp cao và có nhiều mỡ trong máu.

Estrogen là kích thích tố tự nhiên được noãn bào tiết ra, rất cần thiết cho sự tăng trưởng của cơ quan sinh dục chính (tử cung, ống dẫn trứng) và sự nảy nở của cơ quan sinh dục phụ như nhũ hoa, làm xương chậu có hình bầu dục rộng hơn để sinh đẻ dễ dàng. Estrogen còn cần để duy trì một sức khỏe tốt cho sự tân tạo và tu bổ xương, cho hệ thống tim mạch, cho não bộ.

Khi tới tuổi mãn kinh, phụ nữ mất đi một khối lượng rất lớn estrogen nên họ phải chịu đựng nhiều thay đổi. Trung bình mỗi ngày ta cần 50mg isflavones, số lượng này có đủ trong 30g đậu nành rang, 1 ly sữa đậu nành, 1/2 miếng đậu phụ, 1/2 ly bột đậu.

Các kết quả nghiên cứu cho thấy, chế độ dinh dưỡng có đậu nành có khả năng làm giảm nguy cơ gây vài loại ung thư có liên hệ tới kích thích tố như ung thư vú, tử cung, tuyến tiền liệt (prostate).[1]

6. Nghiên cứu chế độ ăn của 68,412 phụ nữ độ tuổi từ 40 – 70 sống tại thành phố Thượng Hải – Trung Quốc, các nhà khoa học vừa phát hiện ra rằng: những phụ nữ có chế độ ăn gồm thực phẩm chế biến từ đậu nành và sữa đậu nành có tỷ lệ mắc chứng **ung thư đường ruột** thấp hơn rất nhiều so với những người khác.

Ung thư đường ruột hiện được biết đến là một trong những căn bệnh khá phổ biến đối với phụ nữ tại nhiều quốc gia trên thế giới, nhất là tại một số quốc gia phát triển.

Tác dụng hạn chế nguy cơ ung thư đường ruột của đậu nành, đặc biệt được thấy rõ nhất ở những phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh. Lý giải cho tác dụng này của đậu nành, các chuyên gia dinh dưỡng cho biết: trong đậu nành có chứa một lượng đáng kể thành phần có tên gọi isoflavone. Đây là thành phần giúp ngăn chặn các tác động bất lợi của quá trình mãn kinh đối với sức khỏe của phụ nữ, đồng thời giúp làm giảm nồng độ cholesterol có hại trong cơ thể. Nhờ đó giúp phòng ngừa và làm giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh liên quan.

Trong một nghiên cứu khác được tiến hành tại Trường đại học Vanderbilt, tiểu bang Tennessee, Hoa Kỳ, nhóm các nhà khoa học cũng phát hiện thấy: chế độ ăn giàu dinh dưỡng từ đậu nành có thể giúp phụ nữ tiền mãn kinh giảm tới 30% nguy cơ mắc nhiều bệnh nguy hiểm khác. Tại các quốc gia châu Á – nơi mà đậu nành được coi như một trong những loại thực phẩm khá phổ biến – chẳng hạn như Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam... tỷ lệ người dân mắc ung thư đường ruột được đánh giá là thấp nhất trên thế giới. Kết quả này một phần là nhờ vào chế độ ăn và tác dụng của đậu nành.[21]

2.2 Khả năng làm giảm chứng thoái xương. Xưa nay các chuyên gia y tế đều công nhận calcium có khả năng phòng ngừa được bệnh xương xốp (osteoporosis), thường xảy ra trong giới phụ nữ trọng tuổi. Bệnh này cũng có xảy ra cho nam giới nhưng với một tỷ lệ thấp hơn. Ngoài ra sự ăn uống theo quy thức cũng có khả năng làm cho xương được rắn chắc. Tuy nhiên các nghiên cứu gần đây cho thấy những người thường ăn đậu nành như dân chúng Nhật Bản cũng ít khi mắc phải bệnh xương xốp.

Người ta thí nghiệm trên loài chuột bằng cách cho chúng ăn toàn đậu nành không những ngăn chặn được chứng thoái hóa calcium của xương mà còn làm cho xương được rắn chắc. Isoflavones trong đậu nành là một chất có tính năng động có tác dụng giống như estrogen ngăn ngừa được chất men *tyrosin kinase* làm cho xương bị xốp và dễ gãy. Nó cũng còn trợ giúp cho tế bào xương hình thành vững vàng.

Một cuộc thí nghiệm khác được thực hiện bằng cách cắt bỏ noãn sào (buồng trứng) của chuột cái để cho nó không sản xuất ra kích thích tố estrogen nữa, rồi cho

chúng ăn toàn bằng đậu nành. Chất Isoflavones trong đậu nành vẫn ngăn chặn được sự thoái hóa của xương và làm cho xương luôn luôn khỏe mạnh.

Những nghiên cứu gần đây cho biết những phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh, mỗi ngày dùng bột hay sữa đậu nành thường xuyên thì mật độ khoáng chất trong xương vẫn duy trì ở mức độ bình thường. Hiện nay tại Úc Châu xương bảo chế được phẩm đã sản xuất ra thuốc bằng đậu nành để cho người phụ nữ trong tuổi tắt kinh sử dụng hằng ngày rất tiện lợi. [2]

Sử dụng các chế phẩm từ đậu nành có thể giúp bảo vệ xương ở *phụ nữ lớn tuổi*, đặc biệt là phụ nữ vừa mới mãn kinh. Đây là điều rút ra từ một công trình nghiên cứu được thực hiện ở Trung Quốc và được đăng trên tạp chí nội khoa “*Archives of Internal Medicine*” của Hội Y học Hoa Kỳ tháng 8/2009.

Chất isoflavones trong đậu nành được cho là giúp kích thích sự tạo xương (tăng khả năng lấy calcium từ máu vào xương) và ức chế sự hủy xương (giảm khả năng lấy calcium từ xương ra ngoài). Nhóm nghiên cứu đã phân tích số liệu từ công trình nghiên cứu về sức khỏe của phụ nữ ở Thượng Hải, là những người vốn ăn nhiều đậu nành. Có 24,000 phụ nữ đã tham gia nghiên cứu. Đó là những người chưa từng bị gãy xương hoặc dùng hormone.

Những người này đã trả lời các bảng câu hỏi về cách ăn uống, sau đó khoảng 4 năm rưỡi lại trả lời các bảng câu hỏi về việc có bị gãy xương hay không?

Kết quả cho thấy, những người sử dụng nhiều chất đạm của đậu nành hơn có tỉ lệ bị gãy xương thấp hơn một cách đáng kể. Tác dụng bảo vệ xương được quan sát rõ nhất ở những người vừa mãn kinh trong vòng 10 năm. Trong nhóm này, tỉ lệ bị gãy xương ở những người dùng nhiều chất đậu nành nhất chỉ bằng một nửa so với những người dùng ít đậu nành. Một trong những nguyên nhân thường gặp nhất gây gãy xương ở phụ nữ lớn tuổi, nhất là những người châu Á nhẹ cân là bệnh loãng xương. Cách đơn giản để phòng bệnh này là sử dụng nhiều calcium ngay từ khi còn nhỏ. Nguồn calcium tốt nhất là từ sữa tươi (uống mỗi ngày 2 cốc sữa tươi). Nếu không dùng được sữa tươi thì mỗi ngày uống khoảng 2 viên calcium 500 - 600mg, là điều được nhiều bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo. [20].

2.3 Sức khỏe trẻ con. Tại New Zealand, người ta thí nghiệm bằng cách nuôi những con vẹt bằng bột đậu nành theo công thức sữa nuôi trẻ con và báo cáo rằng không có ảnh hưởng gì xấu đối với sự sinh sản và cơ quan sinh thực của chúng. Tuy nhiên thí nghiệm ở loài vật có kết quả chưa hẳn sẽ trùng hợp với thí nghiệm ở loài người.

Trong thập niên qua, ông Kenneth Setchel, chuyên gia nghiên cứu về đậu nành đã báo cáo rằng trẻ con được nuôi dưỡng với sữa đậu nành có công thức Isoflavones cao vẫn được an toàn. Trong nhiều năm nuôi dưỡng như vậy cũng không có ảnh hưởng gì xấu cho đứa bé cả.

Khoa học gia Alercreutz bảo rằng người Á Châu thường ăn uống nhiều đậu nành hơn không có ảnh gì bất lợi cho việc sinh sản của họ cả. Chất Isoflavones tập trung

trong thủy dịch bao bọc chung quanh bào thai tương đồng với mức độ Isoflavones trong máu của một người mẹ bình thường.

Ở Nhật Bản, trẻ con khoảng 4 tháng tuổi là đã cho dứt sữa mẹ và được thay thế bằng sữa đậu nành, được bảo đảm rằng nó sẽ có đầy đủ sức khỏe trong tương lai vào thời kỳ khôn lớn. Lamartinière đã thí nghiệm bằng cách cho chuột ăn chất Genistein của đậu nành sẽ tránh được bệnh ung thư vú về sau. Hiện thời người ta vẫn còn nghiên cứu để xác định rõ ràng vai trò của đậu nành trong việc nuôi dưỡng trẻ con quan trọng như thế nào.

Tóm lại, qua sự trình bày trên đây, chúng ta thấy quả thật đậu nành đã có công hiệu đối với việc phòng ngừa và chữa trị một số bệnh tật. Tuy nhiên vì bản thân nó xuất xứ từ một loại thảo mộc tầm thường nên trong dân gian ít ai để ý tới. Tại Hoa Kỳ, người ta đang nghiên cứu để nắm vững các chứng minh cụ thể về công dụng của đậu nành rồi mới chính thức đưa vào y khoa trị liệu. Tại Úc Châu tầm mức của đậu nành có khả năng y dược chưa được đặt thành đề tài nghiên cứu quan trọng. Tuy nhiên trong thời gian gần đây người ta đã bắt đầu sử dụng đậu nành để sản xuất chất estrogen nhân tạo và được bày bán trong các nhà thuốc tây một cách hợp pháp để cho các phụ nữ trong tuổi tắt kinh sử dụng hàng ngày rất tiện lợi.

Các nhà khoa học hi vọng trong tương lai, những công dụng khác của đậu nành trong lãnh vực y dược sẽ còn được quảng bá rộng rãi hơn nữa và sẽ mang lại nhiều hữu ích thiết thực trong việc bảo vệ sức khỏe của con người. [2]

2.4 Giảm nguy cơ bị sỏi thận - Đậu nành có nhiều đạm chất hơn thịt, nhiều calcium như sữa bò, nhiều lecithin hơn trứng. Ăn đậu nành không những tốt cho tim mạch, ngăn ngừa ung thư mà còn giảm sỏi thận... Đạm đậu nành cũng làm giảm nguy cơ bệnh sỏi thận bằng cách không để calcium thất thoát qua nước tiểu. Các nhà nghiên cứu khoa học cho biết dinh dưỡng bằng chất đạm thịt là nguyên nhân làm thất thoát calcium qua sự bài tiết. Họ cho hay càng ăn nhiều protein thịt càng nhiều lượng calcium bị bài tiết ra ngoài. Chất đạm thực vật lành mạnh hơn là chất đạm thịt động vật và sự thặng dư chất đạm từ thịt trong cơ thể có liên quan đến sự tăng cường bệnh tim, làm thất thoát chất calcium và làm suy yếu sự hoạt động của thận. Người mắc bệnh thận, các chức năng thận suy yếu, tiết giảm đạm chất ăn vào là một phương thức trị liệu để bớt nặng nhọc cho thận. Nhưng khi đạm động vật được thay thế bằng đạm thực vật như đậu nành thì số lượng protein trong nước tiểu giảm, chứng tỏ thận bớt phải làm việc quá sức..

Tại những quốc gia đang phát triển như Scotland, khi mức sống tiêu chuẩn căn bản tăng lên, thường kèm theo sự thay đổi lối sống và chế độ ăn uống. Người ta thường thấy những người "giàu nổi" và những di dân mới từ quê ra tỉnh, vốn chưa bao giờ được ăn thịt bò, thịt cừu, thịt heo, trứng, nay cũng tranh đua với "dân giàu thành thị", tiêu thụ nhiều chất đạm từ loài vật, và khuynh hướng này dẫn đến những căn

bệnh kinh niên như bệnh tim, bệnh ung thư, bệnh thận, bệnh tiểu đường, cao máu và mập phì. [14]

Các cuộc thí nghiệm khác trên loài chuột chứng minh được chất *Genistein* trong đậu nành có thể làm cho mạch máu được thư giãn và giảm chế được tốc độ lọc máu của thận, nên tránh được bệnh tiểu đường. Người ta đã trích hợp chất trong đậu nành để tiêm cho những con bò đã bị gây bệnh tiểu đường thì thấy tốc độ lọc máu của chúng trở lại mức độ bình thường.

2.5 Điều trị đau đớn tái hành - Khám phá mới nhất gần đây là sự điều trị đau đớn tái hành (chronic pain management) sau cơn mổ như breast cancer. BS chuyên môn – Dr Yoram Shir giám đốc khoa Đau đớn (rheumatology) của đại học McGill University hospital - Montreal đang thực hiện nguyên cứu và thí nghiệm về cách chữa bệnh đau nhức tái hành (chronic) của bệnh nhân sau khi ca mổ như ung thư vú, tuyến tiền liệt. Theo vị BS này thì có sự liên hệ giữa người ăn chay (diet) và sự đau nhức tái hành. Vì thế ông ta đang hướng tập trung về căn bệnh hiểm nghèo mà ông cho rằng khó chữa. Thống kê trích từ Đại Hội Quốc tế thứ 13 về quản lý cách chữa sự đau đớn – Palais de Congrès Montréal đề nghị rằng cứ mỗi bệnh nhân trên 5 vẫn còn chịu sự đau đớn sau ca mổ lâu hơn 3 tháng. Ông Shir đã thí nghiệm bằng cách chế thuốc chữa đau rất thành công bằng cách cho đậu nành (soy-rich diet) vào con chuột để chữa bệnh đau nhức ở Israel trước kia. Hiện nay ông BS này đang tiến hành thí nghiệm trên 20% số nữ bệnh nhân sau ca mổ về ung thư vú tại bệnh viện ông đang làm. Ung thư vú ảnh hưởng đến 22,000 đàn bà Canada mỗi năm và nhiều ca phải cần phẫu thuật (mổ surgery). Mặc dù với kỹ thuật hiện đại là những bệnh nhân này đều cần therapy để làm giảm đau sau ca mổ nhưng sự đau tái phát khó trị xảy ra hơn trên 50% bệnh nhân. Ông Shir nhấn mạnh rằng *“nếu chúng ta chứng minh được rằng bệnh nhân ăn chay (diet) trước ca mổ có tác dụng làm giảm đau tái phát liên tục (chronic pain) sau khi mổ thì là một sự thành công”*. Ông bắt đầu xúc tiến liên lạc với các đồng nghiệp quốc tế, nơi mà lượng đậu nành được dùng nhiều nhất. Nhưng ông vẫn chưa thấu đạt được dữ kiện chính xác về sự liên hệ giữa đậu nành và sự đau đớn. Nhưng theo sự tìm hiểu của ông thì việc ăn chay từ đậu nành có ảnh hưởng tốt đối với người bị ung thư vú và tuyến tiền liệt (prostate) ở Nhật và Đông Nam Á.

Vì thế ông BS Shir này rất phấn khởi (motivated) khi nói rằng *“sự tìm tòi khảo cứu trên 5,000 bệnh nhân ung thư vú ở Trung Quốc cho thấy là sự ăn chay (diet) có thể làm giảm tỷ số chết (rate of death) và giảm sự đau đớn tái diễn đến 30%”*. Kể từ đó ông nộp xin bản quyền



(patent) cho Bộ Sức Khỏe Canada về sự chấp nhận dùng đậu nành để chữa bệnh đau tái diễn. Chính phủ Canada cần 2 năm để duyệt xét đơn xin bản quyền (patent) về cách chữa bệnh “vô dược” (non-pharmaceutical product) của ông. Trong cuộc thí nghiệm ở bệnh viện ông thì 50% bệnh nhân sẽ được cho dinh dưỡng bằng đậu nành và sữa đậu nành. Thức ăn của bệnh nhân sẽ được thay thế từ 40 đến 50 grams chất protein bằng đậu nành mỗi ngày trong vòng 2 tuần trước ca phẫu thuật. Nhóm nghiên cứu hi vọng việc ăn chay bằng đậu nành sẽ có khả năng làm giảm 50% sự đau đớn tái phát sau ca mổ so với số bệnh nhân được nuôi bằng sữa bình thường. Cuộc thí nghiệm của Dr Shir được tài trợ bởi Viện Sức Khỏe Quốc Gia USA (US National Health Institute). Mọi thắc mắc hay phái nữ có thể xin dự vào cuộc thí nghiệm trên bằng cách liên lạc BS: yoram.shir@muhc.mcgill.ca [6] (*The Gazette Montreal September 14, 2010*).

2.6 Sữa chua đậu nành (Soy yogurt) giúp kiểm soát Tiểu đường và cao huyết áp.

Trong một khám phá gần đây nhất, các nhà khoa học thuộc viện đại học University of Massachusetts ở Amherst Hoa Kỳ đã cho biết Soy Yogurt tức sữa chua làm từ đậu nành và một số sản phẩm sữa chua pha trộn trái cây có thể giúp kiểm soát cả bệnh tiểu đường loại 2 lẫn bệnh cao huyết áp. Kết quả nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí Thực phẩm Sinh hóa «*Journal of Food Biochemistry*» số ra ngày 09-11-2006. Giáo sư Khalidas Shetty, trưởng công trình nghiên cứu trên cho rằng mặc dù bệnh nhân tiểu đường thường được khuyên không nên ăn đồ ngọt, tuy nhiên sữa chua tỏ ra có vai trò đáng kể trong phương pháp điều trị căn bệnh này. Bệnh tiểu đường loại 2, chiếm đến 90 phần trăm các ca bệnh tiểu đường ở Hoa Kỳ gồm hơn 20 triệu người trong số 200 triệu người trên toàn cầu, thường có liên hệ đến chứng bệnh béo phì, cao áp huyết và gia tăng lượng mỡ cholesterol trong cơ thể. Bệnh thường được mô tả là hiện tượng tăng bất thường lượng đường trong máu sau bữa ăn. Bệnh này có thể đưa đến những biến chứng nguy hại cho sức khỏe và tính mạng như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, mù mắt, hư thận và bất lực. Nếu để bệnh càng lâu thì càng dễ bị nhiều biến chứng. Tuy nhiên các biến chứng có thể tránh được không xảy ra hoặc có thể làm chậm lại nếu lượng đường trong máu được kiểm soát chặt chẽ thật gần với lượng đường bình thường. Được biết *carbohydrates* chứa trong thực phẩm là nguồn cung ứng lớn chất đường cho cơ thể. Trước khi chúng được tủa ra nuôi bắp thịt và các tế bào cơ thể, *carbohydrates* được phân thành những phân tử đường nhỏ bởi các phân hoá tố (*enzymes*) trong ruột non. Tiến trình phân hóa này đòi hỏi tụy tạng (*pancreas*) phải tiết ra các phân hoá tố «*alpha-amylase*» dùng để phá vỡ các phân tử *carbohydrates* lớn thành các phân tử *carbohydrates* nhỏ gọi là *oligosaccharides*. Màng tế bào ruột non lại tiết ra các phân hoá tố «*alpha-glucosidase*» để tiếp tục phân hoá *oligosaccharides* thành các phân tử đường nhỏ hơn nữa rồi mới thẩm thấu vào máu. Bằng cách kiểm chế sự hoạt động của các phân hoá tố này,

carbohydrates không được phân tán nhỏ một cách hữu hiệu và làm chậm sự thẩm thấu vào mạch máu. «*Các loại thuốc điều trị bệnh tiểu đường đã tỏ ra có hiệu quả tốt trong việc chữa bệnh tiểu đường nhưng vẫn còn có những hậu quả phụ (side effects)*», giáo sư Shetty đã nói như vậy. Những nghiên cứu trước đây bởi giáo sư Shetty và các nhà khoa học khác đã tìm thấy một số hợp chất thảo mộc có khả năng kiểm chế sự hoạt động ba phân hoá tố kể trên. Chính vì thế, giáo sư Shetty và các cộng sự viên của ông đã thực hiện công trình nghiên cứu về sự ảnh hưởng của yogurt đối với con người. Ông mua 4 loại sữa chua bán trên thị trường: peach, strawberry, blueberry và plain yogurt được chế tạo bởi bốn công ty: Dannon, Stonyfield, Stop'n Shop, và Whole Soy (16 thứ). Kết quả cho thấy trong tất cả mẫu thử nghiệm thì sữa chua làm từ *đậu nành pha trộn thêm blueberries* có khả năng kiểm chế mạnh mẽ nhất các hoạt động của cả ba phân hoá tố đã nói ở trên. Điều này có nghĩa là sữa chua làm từ đậu nành pha trộn blueberries có khả năng mạnh nhất chế ngự bệnh tiểu đường loại 2 và chứng cao áp huyết. Đáng thứ nhì là sữa chua làm từ đậu nành không pha trộn. Sữa chua pha trộn peach và strawberries cũng có ảnh hưởng tới hai phân hoá tố: *alpha-amylase* và *alpha-glucosidase*. [19]

3. Ăn chay (vegetarian diet)

Khi còn bé tôi và anh cả tôi quyết định ăn chay trường sau khi dự một buổi lễ hội ở chùa về chúng tôi cảm nhận được thuyết sát sinh của Phật cho nên ông anh cả khuyên chúng tôi không nên tiếp tục sát sinh để tâm hồn được thanh thản về sau. Nhưng sau một năm tôi phải ngừng ăn chay vì lúc ấy tôi đang tập võ Tea-kwon-do rồi Vovinam và cần rất nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Mặc dù ăn chay tốt cho sức khỏe nhưng vì lúc còn thơ chúng tôi chưa biết ăn đúng cách và đúng dinh dưỡng nên thiếu năng lượng cho cơ thể khi hoạt động nhiều về thể xác. Sau này sang định cư tại Canada tôi cũng cố ăn chay lại nhưng cũng như lý do trên cộng với thời tiết bắc cực lại càng cần chất dinh dưỡng cho cơ thể để chống lạnh cho nên việc ăn chay tôi đành để sau này khi về hưu. Ăn chay không có gì nguy hiểm cho sức khỏe nếu ăn đúng cách, biết phối hợp nhiều loại thức ăn với nhau. Vấn đề này thay đổi tùy theo tuổi tác, tùy theo nếp sinh hoạt cũng như tùy theo kiểu ăn chay của mỗi người. Các cháu bé nhỏ tuổi, các lực sĩ cũng như những ai có tình trạng sức khỏe và nhu cầu đặc biệt thì không nên ăn chay.

Khi lớn lên, nhờ sự tìm tòi về nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể nên tôi được biết là để có một sự dinh dưỡng cần thiết phải được bổ sung đủ chất từ các thực phẩm như nhóm lương thực có trong gạo, bắp, khoai; nhóm rau quả, các loại hạt giàu đạm như mè, đậu phộng; nhóm rau lá và



nhóm trái cây trong khẩu phần chay hằng ngày.

Chất đạm: Theo các bác sĩ, nguồn đạm trong thực vật có chất lượng cao hơn trong động vật. Ví dụ như chất lượng đạm chứa trong rong biển, đậu nành, các loại hạt có chỉ số tiêu chuẩn cao gấp đôi thịt bò, cá. Với tỉ lệ trong 100g: đạm cá chiếm 20g, thịt bò 19.3g nhưng lượng đạm trong rong biển chiếm tới 65-70g, đậu nành 34.3g.

Chất sắt: Đối với người dùng khẩu phần chay, chất sắt rất quan trọng, giúp tái tạo hồng huyết cầu. Một khi cơ thể thiếu chất sắt sẽ gây chóng mặt, da nhợt nhạt.

Sắt trong thực phẩm có hai loại: hấp thu và không hấp thu. Để bổ sung chất sắt khi áp dụng khẩu phần chay chúng ta nên dùng các loại rau củ và rau nhiều lá. Lưu ý sắt trong thực vật là loại không hấp thụ nên phải phối hợp rau quả chứa vitamin C nhằm tăng hấp thu sắt như chanh, giấm qua các món ăn: canh chua, rau trộn dầu giấm.

Vitamin B12: không được tạo ra từ động vật lẫn thực vật mà do vi khuẩn lên men tạo ra. Khẩu phần chay dùng sữa, trứng sẽ cung cấp được vitamin B12. Trường hợp không dùng được thực phẩm chứa vitamin B12 ta phải dùng thuốc bổ sung với liều lượng 5-10 mcg/ngày.

Chất béo Omega-3: có trong thực vật biển (rong biển), rau lá xanh thẫm, dầu thực vật, hạt hướng dương, hạt mè. Đối với người không ăn chay thì bổ sung calcium bằng các loại hải sản. Nhưng đối với người dùng khẩu phần chay, mè còn là thực phẩm cung cấp calcium hàng đầu để thay thế.

Người ta thường hay nói: ăn chay thường xuyên dám làm mình yếu đi và “hết xì quách” bất tử lắm? Điều này không đúng mà... cũng chẳng sai! Ăn chay mà vẫn dùng trứng và bơ sữa fromage thì không có gì trở ngại cả. Ăn chay có thể là một vấn đề sức khỏe đối với người ăn chay trường theo kiểu khắt khe thuần túy (vegan) nghĩa là không đụng tới bất kỳ món gì xuất phát từ loài vật. Nhu cầu về calcium và B12 khó được thỏa mãn đầy đủ, ngoại trừ họ cần phải uống thêm các supplement có chứa 2 chất này. Nói tóm lại, nên ăn các loại hạt và ngũ cốc thô vì chúng còn giữ nhiều chất dinh dưỡng và vitamins. Tuy vậy, hạt thô lại chứa khá nhiều chất phytic acid có thể làm



giảm đi phần nào sự hấp thụ calcium. Một vấn đề nan giải khác là liệu thực phẩm sử dụng có chứa đầy đủ số amino acids thiết yếu hay không? Phần lớn thức ăn gốc thực vật lại không có đầy đủ các chất này hoặc có nhưng ở mức quá thấp. Sự thiếu của 1 hay của nhiều chất amino acids thiết yếu sẽ ngăn trở phần nào việc hấp thụ của những amino acids khác một cách trọn vẹn và ảnh hưởng không ít đến việc tổng hợp chất đạm. Đây là lý do tại sao có rất nhiều người ăn chay bị rơi vào tình trạng thiếu protein. Một chế độ ăn chay đầy đủ và quân bình cần phải có sự đa dạng về các chất, như các loại ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt có dầu (đậu phộng, mè, hạt hoa hướng dương, hạt lanh lin seed..), các loại hạt dẻ (nuts), sữa bò và các sản phẩm làm từ sữa, trứng gà, rau cải và trái cây tươi và khô, các loại men dinh dưỡng, mọng lúa mì .v..v.. Cũng như các thầy tu và anh cả tôi ăn chay trường hơn 42 năm nay và sức khỏe vẫn tốt.



Thức ăn ảnh hưởng quan trọng đến cơ thể và tinh thần con người. Sự quan trọng này của thực phẩm đã được trường phái dưỡng sinh Oshawa (Nhu-Đạo) dùng gạo lứt muối mè khai triển triệt để trong cách phòng bệnh cũng như chữa bệnh nan y, và được chú ý tại Việt Nam vào thập niên 60-70. Tuy nhiên, những luận lý chứng minh đưa ra của trường phái này đã trộn lẫn những dữ kiện khoa học Tây phương với những dữ kiện y lý và huyền bí Đông phương như: ngũ hành sinh khắc, hàn nhiệt, gán cho các loại thực phẩm một cách tùy tiện. Vì thế người theo Oshawa không chỉ dựa trên lý luận và tri thức mà còn phải có cả yếu tố lòng tin ở những phán truyền này.

Nhiều người, trong sự hăng say cổ võ ăn chay, đã đi tới chỗ khẳng định ăn chay tốt hơn và làm con người khỏe hơn ăn mặn. Ngược lại, những người tin tưởng mù quáng vì không hiểu nhiều y học Tây phương lại cho rằng cá thịt là những thực phẩm không thể thiếu để làm cho cơ thể khỏe mạnh. Thực sự vấn đề không đơn giản như thế. Có nhiều người ăn chay từ nhỏ đến lớn mà vẫn khỏe mạnh không tật bệnh. Có nhiều người chỉ ăn thịt cá mà bệnh tật ốm đau triền miên. Nói chung, ăn mà không đúng cách thì bất kể chay mặn đều là không tốt. Người Việt Nam tiếp cận phương pháp thực dưỡng này từ thập niên 60-70 và như thế món chay càng gắn chặt hơn với đời sống người dân mà không nhất thiết phải dùng món chay như một quy định hành trì theo Phật giáo.

Ngày nay món ăn chay đã vượt khỏi biên giới tôn giáo trong tâm thức Việt Nam. Món chay hiện diện trong các tiệc chiêu đãi thực khách sang trọng của giới doanh nhân không hoàn toàn mang tính tôn giáo. Không còn gói gọn ở những bữa ăn chay của những bà mẹ quê nơi thôn dã, món chay ngày càng được thực khách quốc tế biết đến nhờ những tiệc buffet chay trang trọng ở Á châu.

3.1 Là chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Đậu nành là một loại ngũ cốc quen thuộc đối với người Việt Nam mình. Nó là một thứ nguyên liệu dùng để chế biến các loại tương, chao, xì dầu và một số thực phẩm chay lạt khác. Hiện nay trên thế giới người ta sản xuất rất nhiều đậu nành để làm thực phẩm cho người và cho gia súc. Đối với các loại rau quả, ngũ cốc và thịt động vật, đậu nành chứa một trữ lượng chất Protein dồi dào hơn cả. Theo tự điển bách khoa Wikipedia, đậu nành chứa đến 30 phần trăm chất Protein so với cùng trọng lượng thịt bò và cá chỉ chứa có 18 phần trăm protein mà thôi. Mặc khác đậu nành có đặc tính giải nhiệt, lợi khí và tăng lực. Chủ trị điều hòa ngũ tạng, bổ nguyên khí và thông lợi 12 kinh mạch. Đặc biệt đậu nành chống được tà khí, trợ ruột, giúp làm ấm tỳ vị, nhất là bồi bổ tim, thận và trị bệnh của thận. Lá đậu nành có đặc tính an thần và giúp dễ ngủ. Đậu nành không có cholesterol vì chất này chỉ thấy hiện diện trong các thực phẩm gốc động vật mà thôi. Đậu nành cũng không có chứa đường lactose (lactose free) vì vậy sữa đậu nành (soymilk) rất thích hợp cho những người nào bị bất dung nạp với lactose (lactose intolerance) mỗi khi uống sữa bò. Đây là một loại thức uống rất bổ dưỡng. Tại các chợ Tây cũng như chợ Tàu đều có bán rất nhiều loại sữa đậu nành. Bởi vì sữa đậu nành ít calcium hơn sữa bò và sữa mẹ cho nên sữa này đều được tăng cường thêm vitamins A, D, B12, riboflavin (B2), kẽm Zinc, phosphorus và calcium, v.v... Cũng có nhiều loại được pha thêm nước trái cây, vanilla hoặc lá dứa, đôi khi nó thường được pha trộn thêm calcium hay calcium lactate khi làm thành sữa uống cho trẻ sơ sinh và kết quả cho thấy là sữa đậu nành tốt hơn sữa bò vì trẻ sơ sinh không bị dị ứng. Theo nhận xét của người viết thì các loại sữa đậu nành bán ngoài chợ đều quá ngọt, *vì vậy không mấy thích hợp cho những ai phải kiêng cử đường*. Tốt nhất, chúng ta nên mua một cái máy và chịu khó nhín chút ít thì giờ xay làm 4-5 lít sữa đậu nành theo khẩu vị của mình, để dành uống trong tuần, vừa bổ, vừa hạp vệ sinh mà cũng lại rẻ. [4]



3.2 Tofu bổ xương, giảm cholesterol...

Dân Âu Mỹ xem tofu như một loại thức ăn lành mạnh (healthy food) tốt cho sức khỏe, tuy biết vậy nhưng tofu cũng chưa phải là một món ăn hấp dẫn đối với họ. Theo người viết thì Tofu bán ở các siêu thị Tây ăn không mấy ngon và cũng không mấy thích hợp với khẩu vị của người Việt mình. Tàu hũ mua ở chợ Á Đông ăn vẫn thích hơn. Đậu nành có chứa hầu hết các *amino acids* thiết yếu, có nhiều chất khoáng, chất xơ, và

vitamins (nhưng không có B12). Nhờ những tính chất này nên người ta thường dùng tào hũ để thay thế thịt trong chế độ ăn chay.

Một nghiên cứu trên 105 sư nữ tu hành Phật Giáo ăn chay trường và 105 người ăn thịt cá, tuổi trung bình 62. Các sư cô không ăn thịt hay đồ biển. Đo mật độ xương ở xương lưng, xương cổ đùi và toàn cơ thể. Dùng máy DXA toàn cơ thể mô không mỡ, mô mỡ, và tỉ lệ trọng khối mỡ.

Kết quả thử nghiệm cho biết không có sự khác biệt mật độ xương lưng, không khác biệt mật độ cổ xương đùi, không khác biệt mật độ xương toàn cơ thể, không khác biệt mô không mỡ, và cũng không khác biệt mô mỡ, giữa người ăn chay và người ăn thịt cá.

Người ăn chay ăn ít đồ ăn chứa chất calcium hơn người ăn thịt, nhưng không khác biệt giữa người ăn thiếu chất calcium với người ăn thịt.

Phân tích cho thấy mật độ xương toàn cơ thể liên hệ bạch đàn động vật với bạch đàn (eucalyptus) thực vật.

Kết quả cho thấy người ăn chay trường không dùng đồ ăn ít chất calcium và bạch đàn hơn người ăn thịt cá, nhưng người ăn chay trường không ảnh hưởng với mật độ xương và cũng không thay đổi cấu trúc cơ thể. (*Osteoporosis International, April 7, 2009*).

Một nghiên cứu khác liên hệ vấn đề ăn chay với mật độ xương, và sinh tố D (Vitamin D). Thí dụ nghiên cứu do F. J. Chiu và các cộng sự viên tường trình kết quả đo mật độ xương cho 258 sư nữ Đài Loan, tuổi mãn kinh, ăn chay trường. Đo mật độ xương ở xương lưng và xương cổ đùi (femoral neck) bằng phương pháp Bone Photon Absorptimetry. Nguy cơ gãy xương nơi xương lưng tăng cao đối với những người ăn chay trường và có nguy cơ rỗng xương nhẹ ở cổ xương đùi. Kết quả nghiên cứu khuyến cáo nên ăn thêm chất bổ xung để tăng cao mật độ xương và giảm nguy cơ bệnh loãng xương cho phụ nữ ăn chay trường. (*Calcified Tissue International, 60, tháng 3, 2007*).

Nghiên cứu của Luigi Fortana và các cộng sự viên đăng trong báo *Annals of Internal Medicine, 165: 684, 2005*, cho biết trọng khối xương thấp do ăn chay trường. Mật độ xương ở những người ăn chay thấp hơn so với những người không ăn chay, khi đo so sánh mật độ xương ở xương lưng và xương háng.

Chất C-telopeptide thuộc chất keo collagen I trong huyết thanh và mức alkaline phosphatase giảm thấp nơi người ăn chay trường so với những người ăn uống bình thường. Ngoài ra, chất CRP (C reactive protein), chất insulinlike growth factor và leptin cũng giảm thấp ở người ăn chay trường. Kết quả cho biết người ăn chay trường có mật độ xương giảm thấp nhưng không tăng cao tốc độ luân chuyển (turnover) xương hay hay đổi tình trạng sinh tố D. [8]

3.3 Dầu ăn và soy margarine.

Người ta lo ngại rằng trẻ con Bắc Mỹ ăn uống vượt quá tiêu chuẩn dinh dưỡng và không điều độ nên mắc chứng bệnh béo phì. Theo Thống-Kê Canada (Statistics Canada) thì 2 phần 3 dân số mắc phải bệnh béo phì. Đây là hiện tượng đáng lo ngại cho giới khoa học và các chính phủ Hoa Kỳ & Canada vì bậc cha mẹ ít hay không để ý đến chế độ ăn uống của trẻ con cộng với nhà hàng fast food mọc lên nhan nhản như McDonald's, Burger King, Dunkin Donuts, Tim Hortons, Wendy's, Pizza Hut, Subway, Taco Bell và KFC, v.v.v...với thức ăn dùng rất nhiều dầu ăn kỹ nghệ (high fat), rất nhiều đường và muối. Theo một bài tường trình trong Time Magazine thì trọng lượng trung bình trẻ em Bắc Mỹ càng ngày càng gia tăng một cách đáng ngại vì thế các nhà khoa học và kỹ nghệ thực phẩm tìm cách thay thế bơ sữa bằng đậu nành như soy margarine, soy milk, dầu ăn (soybean oil) vừa tốt cho sức khỏe, không gây ra cholesterol và ít chất lượng béo (low fat, no cholesterol). Những thực phẩm dinh dưỡng này càng ngày càng thông dụng trên thị trường, giá cả phải chăng và khá hợp khẩu vị.

Nhân đọc bài tường trình về mức dinh dưỡng đăng trên báo địa phương The Gazette Montreal hôm thứ bảy ngày 18 tháng 12 năm 2010, trong thức ăn mà các đại công ty kỹ nghệ fast food như McDonald's, Boston Pizza, Pizza Hut, Taco Bell, Subway, KFC... đã quảng cáo số lượng calories, fat và muối (sodium) trong thực đơn của họ so với sự thật bên ngoài thì thức ăn của họ chứa từ 20% đến 200% nhiều hơn số lượng chính thức quảng cáo. McDonald's cho biết trong món fajitas gà của họ chỉ chứa 2.5 gr chất béo bão hoà (saturated fat), nhưng khi nhân viên Cơ Quan Kiểm soát Thực phẩm Canada (Canadian Food Inspection Agency CFIA) khám nghiệm thì cho thấy là 4.32gr chất béo tức 75% nhiều hơn sự quảng cáo của họ. Dưới đây là vài kết quả của sự khám nghiệm của CFIA (Lab analysis):

Chất muối (Sodium):	– Salvatore Hawaiian Pizza quảng cáo	705 mg
	CFIA khám nghiệm	1,156mg
Calories	: Boston Piazza French fries quảng cáo	390
	CFIA khám nghiệm	663
Chất béo:	McDonald's quảng cáo chứa	5 gr chất béo
	CFIA khám nghiệm	8.68 gr
Subway club sandwich quảng cáo chứa		5 gr chất béo
	CFIA khám nghiệm	6.77 gr
Chất béo bão hoà:	KFC chicken strips quảng cáo chứa	1 gr chất béo
(saturated)	CFIA khám nghiệm	2.28 gr
Chất béo trans Fat:	Taco Bell Fresco soft quảng cáo chứa	0.2 gr trans Fat
	CFIA khám nghiệm	0.7 gr

Kết luận của sự khám nghiệm cho biết người tiêu thụ có nên tin tưởng những lời quảng cáo cạnh tranh mạnh mẽ giữa các đại công ty để thu hút người tiêu thụ hay chẳng? Mặc dù sự khảo nghiệm của CFIA cho biết có quá nhiều sự khác biệt giữa sự

quảng cáo và sự thực, đại diện Subway phản kháng lại rằng sự thí nghiệm của CFIA không hẳn đúng vì khi họ thí nghiệm thức ăn của những hãng này có chứa thêm mayonnaise, cheese và dressing khác trong khi cách quảng cáo của họ không bao gồm những gia vị này!!!! Phó tổng giám đốc hãng Marketing của Druxy, ông Peter Druxerman biện hộ rằng *“những franchise của McDonald’s chẳng hạn, thông thường họ phải mua thực phẩm từ hãng “mẹ” nhưng cũng có những lúc hết gia vị và đồ dùng, họ bắt buộc phải chạy ra đầu ngõ hay siêu thị địa phương để mua tạm đỡ. Vì thế có thể sự tôn trọng chất lượng khó được thi hành một cách tuyệt đối”*. Đối với chúng tôi những món ăn fast food này được xem như “junk food”, chúng ta nên thận trọng tìm hiểu thành phần dinh dưỡng chứa trong những thức ăn fast food mua từ những chi nhánh này là cách tốt nhất cho sức khỏe chúng ta. [12]



Mặc khác, đậu nành đang được nghiên cứu để sản xuất thành dầu cận cho kỹ nghệ xe hơi. Sản phẩm mới này sẽ còn được tiếp tục nghiên cứu...

3.4 Tương, chao và xì dầu

Các loại nước chấm dùng để ăn chay thường được làm từ đậu nành. Tương, chao, nước tương, xì dầu là những món rất phổ thông đối với người VN. Nói về tương thì đây là gia vị chính của dân Trung Hoa. Có rất nhiều loại tương được chế biến từ đậu nành. Tại Bắc Mỹ, ai cũng biết hiệu tương ngọt Hoisin sauce bán ở các chợ Á đông. Người mình cũng không kém họ. Chúng ta cũng có rất nhiều loại tương, chẳng hạn như tương bần và tương cự đà. Bên cạnh tương thì cũng phải nói đến chao, cũng từ đậu nành mà ra. Ngày nay, tương, chao, nước tương và xì dầu đã trở thành những món chấm rất thông dụng cho cả ăn chay cũng như cho cả ăn mặn. Ngày xưa khi còn ở VN, tương chao là những món chấm rất phổ thông trong những bữa cơm hằng ngày của nhiều gia đình. Tương chao có bổ dưỡng gì không? Chúng tôi chưa chắc chắn lắm. Theo Bộ Sức Khỏe Canada có khuyến cáo người tiêu thụ rằng nên để ý nhiều hiệu xì dầu nhập từ Trung quốc. Chỉ nên mua vài hiệu mà Bộ đã kiểm soát như Kikkoman, Kung-fu, Amoy, v.v.v.. vì trong tất cả phẩm chất màu làm thức ăn và bánh trái đều chứa đựng một phần nhỏ yếu tố giúp phát triển ung thư. Đa số các hiệu xì dầu sản xuất từ Trung quốc được thêm rất nhiều phẩm màu. Chúng ta nên chú ý và tìm tòi thông tin địa phương để rõ hơn. Hơn nữa chúng ta cần nhớ là tương, chao, nước tương và xì dầu đều rất mặn vì có chứa rất nhiều muối sodium; ăn nhiều, ăn thường xuyên sẽ có hại cho tim thận và có thể làm tăng áp suất động mạch. Chúng ta nên cẩn thận là tốt nhất.

3.5 Giúp làm giảm sự ô nhiễm môi trường và sự hâm nóng toàn cầu (Global warming).

Theo Cơ quan Nghiên cứu Nông Nghiệp Hoa Kỳ gần đây đã cho biết những cận bã do các lò sát sanh thải ra làm dơ bẩn sông rạch, đưa đến các nguồn nước thiên nhiên tinh khiết càng ngày cạn dần. Bằng chứng là năm 1973, tờ báo New York Post đã đăng một tin đáng cho chúng ta chú ý như sau : Một lò sát sanh lớn tại Hoa Kỳ, chuyên cung cấp thịt gà, đã sử dụng tới hơn một triệu gallon nước mỗi ngày tương đương lượng nước cung cấp cho một thành phố có 25,000 dân cư. Ngoài ra, trong quyển Population, Resources and Environment (Dân số, Tài nguyên và Môi trường), tác giả Paul và Anne Ehrlich đã so sánh *“nếu chúng ta muốn thu hoạch 1 cân lúa mì, chỉ cần 60 cân nước, nhưng nếu chúng ta muốn sản xuất 1 cân thịt, phải tiêu thụ từ 2,500 đến 6,000 cân nước”*. [10] & [15]



Nhà bác học Albert Einstein lừng danh thế giới đã nói về vấn đề ăn chay như sau: *“Không gì ích lợi cho sức khỏe con người và cũng đồng thời làm tăng cơ may sinh tồn trên quả địa cầu bằng việc tiến hóa đến một chế độ ăn chay”* (Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as evolution to a vegetarian diet).

Một trong những kết luận quan trọng của các báo cáo Tổ chức Khí tượng Thế giới (United Nation's Meteorology Organization) và Ủy ban Liên Chính Phủ về Biến đổi Khí hậu (International Protocol on Climate Change) là các biến đổi khí hậu (climate change) hiện nay đều có xuất xứ từ các hoạt động của con người . Thật vậy, các tác nhân chính gây biến đổi khí hậu là những khí thải nhà kính như dioxide carbonic (CO₂), methane (CH₄), oxyde nitrogen (N₂O)...Người ta nhận thấy nồng độ của các chất khí ấy trong khí quyển đã tăng lên đột biến từ khoảng 260 năm trở lại đây tức là từ khi bắt đầu kỷ nguyên công nghiệp hóa mà khởi điểm là khoảng năm 1750. Đi kèm với việc gia tăng nồng độ của các khí thải nhà kính là các hiện tượng biến đổi khí hậu mà đặc trưng nhất là việc gia tăng nhiệt độ trái đất với những hệ lụy quan trọng của nó. Những biểu hiện của hiện tượng biến đổi khí hậu còn gồm có:

- Mức nước biển dâng cao khi các băng đá ở hai cực tan dần,
- Lượng mưa thay đổi thất thường, nhiều vùng trên thế giới sẽ có hạn hán kéo dài, nhiều vùng khác lại bị lũ lụt trầm trọng,

- Lưu lượng nước trên các sông ngòi thay đổi thất thường , khi thì quá cao trong mùa mưa và khi thì quá thấp trong mùa khô,

-Các hiện tượng cực đoan như bão, lũ sẽ tăng cao cả về tần suất và về cường độ.

Dựa trên những mô hình tính toán, các báo cáo của IPCC cũng dự báo các hiện tượng biến đổi khí hậu trong tương lai và đề ra những biện pháp để ứng phó và giảm thiểu các tác nhân gây biến đổi khí hậu. Người ta cũng nhận thấy rằng dù con người có cố gắng đến đâu đi nữa thì cũng chỉ có thể làm yếu đi phần nào các hiện tượng biến đổi khí hậu, các hiện tượng này sẽ kéo dài trong nhiều thế kỷ, thậm chí nhiều thiên niên kỷ.

Trong số các biện pháp đề ra, người ta thường nhắc đến Hiệp Định Kyoto, Copenhagen và Cancun (8 tháng 12 năm 2010). Đây là một lời cam kết của phần lớn các nước trên thế giới (Mỹ, Nga, Trung Quốc, Anh, Pháp, Mỹ Tây Cơ, Đức) là sẽ giảm lượng phát tán ra không trung của 6 loại khí thải nhà kính mà quan trọng nhất là khí CO₂ (30.8 tỉ tấn mỗi năm). Nếu thực hiện được các cam kết này là làm giảm 6 tỉ tấn khí CO₂ đến năm 2020, người ta hy vọng là đến giữa thế kỷ 21 nồng độ khí CO₂ trong không trung sẽ ổn định ở một giá trị vừa phải và các hiện tượng biến đổi khí hậu sẽ giảm đi được phần nào (The average increase 2 degrees Target). [18]

Các tiến bộ nhận thấy được giữa các kỳ công bố của những báo cáo IPCC có nguồn gốc từ việc các nhà khoa học ngày càng hiểu rõ hơn các hiện tượng vật lý gây ra biến đổi khí hậu từ đó đề ra những khuyến cáo cần thiết. Các khuyến cáo chủ chốt nhắm vào việc giảm hay ngừng hẳn việc phát tán ra không trung các khí thải nhà kính, đặc biệt là khí CO₂. Vì ngành chăn nuôi gia súc để lấy thịt là một nguồn phát tán khí thải nhà kính

quan trọng cho nên có thể nói rằng *giảm lượng thịt tiêu thụ trong các bữa ăn trên khắp thế giới là một biện pháp hữu hiệu*. Nếu đa số nhân loại đều ăn chay thì kỹ nghệ điện lạnh sẽ giảm đi một nửa, địa cầu sẽ bớt nóng vì chúng ta sử dụng quá nhiều năng lượng để nuôi động vật làm thức ăn và hiện tượng hâm nóng hoàn cầu sẽ đình hoãn lại lâu hơn vì ít ô nhiễm môi trường và con người sẽ ít chịu ảnh hưởng của sự hâm nóng như ung thư da, mực nước biển bớt tăng dần, v.v.v... Nếu phần lớn nhân loại ăn chay, chúng ta sẽ đem lại màu xanh cho trái đất thân thương. Nhân loại sẽ còn được sống khỏe và lâu dài hơn...



4. Giá trị dinh dưỡng của đậu nành - trích dẫn từ ĐẬU NÀNH

4.1 Dựa vào bảng thống kê nghiên cứu dưới đây, chúng ta thấy rằng những quốc gia tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành có tỷ suất tử vong về bệnh ung thư vú (breast cancer) và ung thư tuyến tiền liệt (prostate cancer) thấp hơn nước Hoa Kỳ, nơi mà chế độ dinh dưỡng không bao gồm thực phẩm đậu nành.

Country Soy Intake and Cancer rate by country:

Country	Soy Intake (grams/day)	Breast Cancer Rate	Prostate Cancer Rate
Japan	29,5	6,0	3,5
Korea	19,9	2,6	0,5
Hong Kong	10,3	8,4	2,9
China	9,3	4,7	Unknown
United States	Negligible	22,4	15,7

Rates are age-adjusted; death are per 100,000 people

Sources: *Cancer Facts and Figures-1992. American Cancer Society. Atlanta, GA, 1992*

4.2 **Hạt đậu nành có giá trị dinh dưỡng rất cao.** Chất lượng protein của đậu nành cũng cao hơn cả thịt, cá và gần gấp đôi các loại đậu khác. **Protein** của đậu nành có giá trị cao không chỉ về sản lượng thô hoạch mà nó chứa đầy đủ tám loại amino acids thiết yếu (*essential amino acids*) cho cơ thể con người. Hàm lượng của các chất amino acids này tương đương với hàm lượng của các chất amino acids của trứng gà, đặc biệt là của tryptophan rất cao, gần gấp rưỡi của trứng. Vì thế mà khi nói đến giá trị của protein ở đậu nành cao là nói đến hàm lượng lớn của nó cả sự đầy đủ và cân đối của tám loại amino acids.

Trong đậu nành có chứa chất **lecithin**, có tác dụng làm cho cơ thể con người trẻ lâu, sung sức, tăng thêm trí nhớ và tái tạo các mô, cũng làm cứng xương và tăng sức đề kháng của cơ thể. Ngày nay protein đậu nành được thừa nhận là ngang hàng với protein thịt động vật, hay nói một cách dễ hiểu hơn là lượng và phẩm protein chứa trong nửa cup hạt đậu nành (khoảng 2 ounces) không khác biệt với lượng và phẩm protein chứa trong 5 ounces thịt bò steak.

Protein của đậu nành dễ tiêu hóa, **không có cholesterol**, và ít chất béo bão hòa **saturated fats** thường có nơi thịt động vật. Ngoài ra trong đậu nành có nhiều **vitamin B** hơn bất cứ thực phẩm nào, đậu nành cũng chứa nhiều vitamin A, D và các chất xơ (fiber). Chất béo **lipid** của đậu nành có chứa một tỷ lệ cao chất fatty acid không bão hòa (unsaturated fats), có mùi vị thơm ngon, cho nên dùng dầu đậu nành thay thế cho mỡ động vật có thể tránh được bệnh xơ cứng động mạch.

Omega-3 fatty acids rất hiếm có trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật ngoại trừ đậu nành. Mặc dầu có chút khác biệt với dầu cá, nhưng cơ thể chúng ta biến

đổi chúng thành loại dầu omega-3 fatty acid giống như loại dầu cá, tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng omega-3 fatty acid có trong dầu đậu nành tốt hơn loại có trong dầu cá vì omega-3 fatty acid dầu cá có phản ứng phụ là làm cho các phân tử tế bào trở nên không ổn định, bất bình thường, tức sản sinh ra các chất dễ gây nên chứng ung thư oxygen free radicals và làm xáo trộn chất insulin gây ra chứng tiểu đường.

Isoflavones là một loại hóa thảo đã làm các nhà khoa học nghiên cứu nhiều nhất, vì nó có cấu trúc và sự vận hành tương tự như chất kích thích tố nữ (female hormone estrogen). Vì thế các nhà khoa học gọi nó là estrogen thảo mộc (plant estrogen hay phytoestrogens). Các nghiên cứu của nhiều khoa học gia đều cho rằng isoflavones có khả năng mãnh liệt chống lại các tác dụng gây nên chứng ung thư liên hệ đến hormone. Trong nếp sống của người Tây phương, dân chúng thường có quá nhiều estrogen bởi vì tiêu thụ nhiều protein thịt động vật có sẵn chất hormone mà người ta chích vào làm cho chúng mau lớn và nhiều sữa. Phần nhiều phụ nữ Tây phương mập vì chế độ dinh dưỡng nhiều thịt và chất béo, do đó cũng làm tăng hàm lượng estrogen, (buồng trứng tự động sản xuất thêm estrogen khi quá chất béo cần thiết). Nơi đàn ông chất béo thặng dư được biến đổi thành androgens và là nguyên nhân dẫn đến bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến.

4.3 Như trình bày ở phần 1.1 trên, chúng tôi có đề cập về chất **triglyceride**.

Triglycerides không phải là cholesterol mà là chất béo [fats], được cung cấp bởi các loại thực phẩm chúng ta ăn vào và cũng do cơ thể chúng ta tự sản xuất ra qua tiến trình chuyển hóa năng lượng. Triglycerides gồm có ba loại mà chúng ta được biết đến qua danh từ y khoa là fatty acids hay phổ thông hơn là: (1) chất béo bão hòa [saturated fats], (2) chất béo không bão hòa đơn tính [mono-unsaturated fats], và (3) chất béo không bão hòa đa tính [poly-unsaturated fats].

Tất cả chất béo chúng ta ăn từ bất cứ nguồn gốc thực phẩm nào cũng chứa ba loại chất béo này, nhưng có khối lượng khác nhau. Phần lớn chất béo từ thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật là loại chất béo bão hòa. Chất béo từ thực phẩm không có nguồn gốc thịt bao gồm cả ba loại. Hàm lượng tổng cộng cholesterol, cholesterol tốt HDL, cholesterol xấu LDL và chất béo triglycerides trong máu được đo lường để thẩm định mức độ nguy hiểm báo trước có thể xảy ra chứng bệnh nhồi máu cơ tim hay còn gọi là động tim (heart attack) và chứng bệnh tai biến mạch máu não (stroke). Như vậy lượng cholesterol và triglycerides bao nhiêu gọi là cao? Theo Viện Quốc Gia Tim, Phổi, Mạch Hoa Kỳ và Chương Trình Quốc Gia Giáo Dục Cholesterol thì khối lượng cholesterol và triglycerides được khuyến cáo như sau:

TOTAL CHOLESTEROL	TÌNH TRẠNG
Dưới 200 mg/dl	Bình thường
Từ 200 đến 239 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 240 hay cao hơn	Cao
HDL CHOLESTEROL	
Từ 35 mg/dl trở lên	Bình thường

Dưới 35 mg/dl	Không tốt
LDL CHOLESTEROL	
Dưới 130 mg/dl	Bình thường
Từ 130 đến 159 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 160 mg/dl trở lên	Cao
TRIGLYCERIDES	
Dưới 200 mg/dl	Bình thường (xem bên dưới)
Từ 200 đến 399 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 400 đến 999 mg/dl	Cao
Từ 1000 mg/dl trở lên	Rất cao
Tổng Số Cholesterol / HDL	Bằng hay nhỏ hơn 5/1 là tốt

4.4 Bảng thống kê dưới đây cho thấy rằng những quốc gia tiêu thụ calcium nhiều và ăn thịt nhiều lại là những quốc gia có tỷ suất cao của bệnh xốp xương (osteoporosis) .
 Sự Liên Hệ Giữa Protein Và Bệnh Xốp Xương:

Quốc Gia	Protein Thịt Tiêu Thụ (Grams per day)	Tỷ suất Bê Xương (per 100,000 people)
South Africa	10.4	6.8
New Guinea	16.4	3.1
Singapore	24.7	21.6
Yugoslavia	27.3	27.6
Hong Kong	34.6	45.6
Israel	42.5	93.2
Spain	47.6	42.4
Holland	54.3	87.7
United Kingdom	56.6	118.2
Denmark	58.0	165.3
Sweden	59.4	187.8
Finland	60.5	111.2
Ireland	61.4	76.0
Norway	66.6	190.4
United States	72.0	144.9
New Zealand	77.8	119.0

5 KẾT LUẬN

Bước vào thế kỷ 21 người ta thấy rằng trên thế giới, khuynh hướng ăn chay càng ngày càng bành trướng thêm. Các biến cố dồn dập như bệnh bò điên, bệnh dịch cúm gà, thịt nhiễm vi trùng e-coli, thịt chứa trụ sinh, gà được tim chất hormone cho chống lớn, hóa chất, thịt bị nhiễm chất phóng xạ (irradiated), cá tôm nhiễm chất độc dioxine, BPC ... đã làm mọi



người e dè lo ngại mỗi khi ăn uống.

Gần đây, các khoa học gia đã phát hiện nhiều chất hóa học độc hại đã tiềm ẩn trong thịt các loài thú mà khách hàng tiêu thụ không hề hay biết, bằng chứng là bên Anh Quốc có bò điên và kể đến Bỉ Quốc có gà nhiễm độc, bởi vì những mảnh khoe của một số xưởng sản xuất thực phẩm phối hợp với các nhà chăn nuôi, muốn các thú vật này lớn nhanh lại béo mập để bán ra thị trường hốt được nhiều bạc, để rồi khi phát giác thì đưa đến những người dùng thịt này phải bệnh, thì việc đã muộn rồi. Ngoài ra, họ cũng dùng thuốc để nuôi con vật ngay khi chúng còn trong bụng mẹ, để sau này con vật sẽ lớn và mập nhanh. Trong khi đó, những thịt của vật sau khi sát sanh, thì được ướp bởi chất thuốc *Sodium Nitrate* và *Sodium Nitrite* để giữ thịt tươi như mới tiêu sanh hoặc lâu hư thúi, làm cho người tiêu thụ không biết thịt con vật đó đã sát sanh thời gian quá lâu, bởi vì, những chất hóa học này làm cho chúng ta khó phân biệt được thịt để lâu ngày và thịt mới xẻ ra. Vì vậy, các chất hóa học này sẽ làm tai họa cho những người mua thịt và sẽ đem đến bệnh hoạn bất ngờ không lường được. Tuy nhiên, nhờ các chất hóa học này, hằng năm kỹ nghệ thịt đã thu vào một số lợi tức khổng lồ, song cũng đã gây ra biết bao sự chết chóc vì bệnh tật mà những khách hàng ngây thơ là kẻ vô tình gánh chịu. Hiện nay chưa có một quy luật nào rõ ràng bắt buộc các nhà chăn nuôi cũng như kỹ nghệ sản xuất thịt phải ghi rõ thành phần các loại thuốc mà họ đã dùng trong lúc chăn nuôi và để giữ gìn được lâu bền. [15]

Cách hay nhất là ăn chay với chế độ dinh dưỡng đầy đủ vitamins, ít ra cũng tránh được những nguy cơ do bệnh hiểm nghèo gây ra bởi thịt động vật. Tại Canada chúng ta thấy khoảng 4% dân số đã chọn giải pháp ăn chay (diet). Giới kỹ nghệ thực phẩm cũng phải thích nghi theo thị hiếu mới của dân chúng. Phần lớn các siêu thị đều có gian hàng bán đồ chay... McDonald's và Subway cũng có bánh mì vegetarian. Tất cả đều được làm từ nguyên liệu đậu nành. Chợ Tàu và Việt cũng có bán nhiều loại đồ hộp để ăn chay.



Gần đây, tôi về Sài Gòn và đi ăn thử những nhà hàng chay thật ngon miệng. Thực đơn món chay được kê ra đều rất cầu kỳ và thật hấp dẫn với những cái tên rất lạ tai, tưởng đâu toàn là món mặn. Ở Montréal Canada chúng tôi đang ở cũng thấy xuất hiện vài nhà hàng vegetarian như Commensal và vài nhà hàng Việt. Nhưng đối với người Á châu, các nhà hàng này có thể rất sang trọng nhưng đắt quá, với lại cũng không hợp với khẩu vị chúng ta lắm. Cách hay nhất vẫn tự mình nấu ở nhà một bữa cơm chay thịnh soạn với những món chay như canh chua, bì cuốn chay, đồ kho, mắm chưng chay hoặc mắm chay ăn với cơm nóng vừa mới chín tới.

Một căn bệnh hiểm nghèo khác mà chúng ta hay mắc phải là bệnh tiểu đường (diabetis), nhất là người Á châu mình về già đa số khó tránh khỏi căn bệnh này. Một

trong những thức ăn chính gây ra tiểu đường là do ta ăn cơm quá nhiều vì trong gạo có chứa glucose, một loại đường. Các bác sỹ khuyên chúng ta nên ăn thức ăn chuyển thể từ gạo như bún hay bánh phở vì một khi gạo chuyển thể, chất đường sẽ theo nước thoát đi. Cách khác là trộn gạo thường với gạo lứt hoặc gạo Basmati để làm giảm đi chất đường trong cơm.

Người ta thắc mắc là các nhà sư Á châu ăn chay trường quanh năm suốt tháng mà họ vẫn luôn luôn khỏe mạnh. Có lẽ là nhờ Thiền, nhờ tập Taichi, khí công hay nhờ họ đã áp dụng một môn phép dưỡng sinh nào đó chăng? Theo sự hiểu biết thì Thiền có thể giúp ta thanh tịnh, tinh thần thoải mái, giảm bớt stress trong khi Taichi là môn thể dục kết hợp tập trung tư tưởng và vận động tay chân rất thịnh hành. Taichi được phổ biến và đem lại thích thú và sức mạnh, tăng năng lực, giảm căng thẳng tinh thần, tạo sức miễn dịch chống virus hữu hiệu, làm hoạt động tốt các khớp xương, chức năng nhận thức cũng tốt hơn, các triệu chứng đau nhức cũng bớt đi và đêm ngủ ngon hơn... Taichi còn làm tăng sức mạnh bắp chân, giữ thăng bằng cơ thể và tư thế đi đứng vững vàng hơn. Hơn nữa các nhà sư không có phương tiện di chuyển hiện đại như chúng ta cho nên họ đi bộ rất nhiều. Đi bộ hay xe đạp và bơi lội giúp tim mạch mạnh mẽ, đập đều hoà, làm giảm cân, đánh tan chất mỡ, kích thích insullin làm việc tốt hơn để hấp thụ chất đường trong máu, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Người ta tự hỏi phải chăng tuy là ăn chay tịnh nhưng trong thức ăn, thức uống của các sư đều có chứa đầy đủ các dưỡng chất cần thiết rồi, hay có một yếu tố nào đó mà khoa học chưa hề biết đến? Các nhà khoa học Tây phương đang xúc tiến nghiên cứu thêm để tìm hiểu về loại siêu thực phẩm có giá trị dinh dưỡng tối hậu này

Theo tiên đoán của những nhà khảo cứu, đến năm 2050, dân số thế giới sẽ là 9.1 tỉ và con người cần tăng số thực phẩm lên 100%. Trong khi đó, đất để trồng trọt sẽ giảm đi và nguồn nước cũng cạn bớt, nhiều khi không còn đủ cung ứng cho cả nhân loại. Trước viễn cảnh nạn đói cho đa số dân trên thế giới, nhân loại nên nghĩ đến việc ăn chay, vì năng lượng dùng để sản xuất thực vật làm thức ăn cho con người rất thấp so với năng lượng dùng nuôi động vật làm thức ăn cộng với những biến cố đe dọa về sức khỏe như các bệnh ung thư, cúm gà, heo điên, bò điên, thịt nhiễm trùng và tình trạng nước biển dâng lên nhanh sẽ làm gây nạn lụt lội nhiều nơi trên thế giới vì sự hâm nóng toàn cầu quá lẹ, v.v.v.... Ăn chay với một chế độ dinh dưỡng đầy đủ vitamins là giải pháp tốt nhất. Hiện thời thực phẩm ăn chay biến dạng ở Bắc Mỹ vẫn còn quá đắt so với thịt cá



vì kỹ nghệ biến chế này lợi dụng tình thế nóng về đậu nành để dành lợi tức cao cho họ. Người viết tin tưởng rằng đậu nành sẽ là thức ăn của thế kỷ thứ 21 này.

Ngày nào đó đậu nành là một phần chính trong bữa ăn của mọi gia đình thì lúc đó giá cả sản phẩm từ đậu nành sẽ trở nên “affordable” hơn cho tất cả chúng ta và nhân loại sẽ sống khỏe, vui vẻ và trường thọ hơn, chi phí về sức khỏe cũng sẽ giảm đi một cách đáng kể ...

Tập thể dục điều độ và việc ăn chay (vegetarian diet) đầy đủ dinh dưỡng là bí quyết dưỡng sinh tốt nhất để mang lại sự an vui, khỏe mạnh cho mọi người, dù bạn sống bất cứ thời đại nào, bất cứ nơi đâu.... Phần kết bài này, người viết xin cảm ơn các tác giả và trí thức gia về khoa học đã viết lên những bài viết mà tôi đã mạo phép trích dẫn, vì không biết địa chỉ, nên tôi không thể xin phép trích lược, đồng thời nếu có gì sơ xuất, khiêm khuyết xin quý vị bỏ tặc và thông cảm cho người viết. Bài này chỉ mong cống hiến cho bạn bè, mọi người và hy vọng rằng nó sẽ góp phần nhỏ nhất cho sự thông dụng đa dạng của đậu nành cũng như việc ăn chay đem lại ích lợi thiết thực cho bản thân cũng như mọi người xung quanh...

Nguyễn Hồng Phúc

Đầu năm Tân Mão 2011

Hoàng Diệu (67-72)

Lasan Taberd (72-73)

Edited by: Châu Ngọc Dung (HD 67-74) and Nguyễn Thị Tuyết (HD 83-86)

Phụ Lục

Siêu Thực Phẩm hữu hiệu trong việc chống Ung Thư – Theo Webmd.com

Người Pháp có một câu ngạn ngữ rất thâm thúy: “*Chúng ta đào mồ của chính mình bằng hàm răng*”. Quả thực là việc ăn uống của chính mình là cách nhanh nhất đưa ta đến “*vực thẳm cuộc đời*”. Các chuyên gia đều khuyên hằng ngày chúng ta nên ăn từ 5 đến 9 servings (dung tích 1 serving giống như quả bóng bàn) tất cả trái cây và rau, đặc biệt cần chú ý những món “SUPER FOOD” như sau:

1. Đầu tiên là những loại rau thuộc giống “cruciferous veggies” như bắp cải, kale và bông cải, v.v.v.... Chúng chứa chất chống ung thư rất mạnh, đặc biệt **broccoli** có thành phần *sulphoraphane* dồi dào, một hỗn hợp có tác dụng đẩy các hoá chất gây ung thư ra khỏi cơ thể. Theo bác sỹ Jed Fahey thì một khảo sát gần đây của đại học Michigan trên con chuột nhất cho thấy chất *sulphoraphane* còn nhằm tẩy rửa luôn các tế bào ung thư mầm. Broccoli chứng tỏ có khả năng chống ung thư vú, gan, phổi, tuyến tiền liệt, da, dạ dày và bàng quang.

2. Kể đến các loại berries, tạm gọi là trái mọng chứa đầy chất *phytonutrients* chống ung thư, nhưng đặc biệt loại *black raspberries* có chứa rất nhiều hoá chất gọi là *anthocyanins*, vốn có đặc biệt làm chậm lại quá trình tăng trưởng của các tế bào ung thư và không cho các vi mao mới được thành lập để nuôi các tế bào này. Trái mọng có thể giúp chống lại các loại ung thư ruột già, thực quản, đường miệng và da. Giáo sư Gary D. Stones thuộc đại học Y khoa Ohio khuyên mỗi ngày nên ăn nửa serving trái loại berries.
3. Cà chua là loại rau quả có nhiều chất *lycopene*, vốn làm cho nó có màu đỏ. *Lycopene* là sát thủ hàng đầu chống chứng ung thư gọi là “*endometrial cancer*”. Chứng bệnh hằng năm làm khoảng 8,000 người chết. Ngoài ra cà chua còn giúp chống ung thư phổi, tuyến tiền liệt và bao tử. Cách dùng hay nhất là cà chua nấu chín như pasta sauce, vì quá trình làm nóng cà lại gia tăng nồng độ *lycopene* và khiến cơ thể dễ hấp thụ hơn.
4. “Walnut” xin tạm gọi là Hạt óc chó có các phân tử gọi là *phytosterols* có khả năng ngăn ngừa ung thư vú. Theo Elaine Hhardman, giáo sư đại học Y khoa Huntington, West Virginia thì walnut có khả năng ngăn ngừa ung thư vú và tuyến tiền liệt. Mỗi ngày ăn khoảng một ounce walnut là lý tưởng.
5. Tỏi là một món thuốc ngàn năm của nhiều dân tộc vì chất *phytochemicals* chứa trong tỏi có tác dụng chặn *nitrosamines* thành hình trong bao tử, vốn là các chất gây ung thư, nếu chúng ta tiêu thụ nitrates là chất phụ gia quen thuộc trong bảo quản thực phẩm. Các cuộc khảo sát cho thấy phụ nữ dùng nhiều tỏi hằng ngày có đến 50% cơ may ít mắc ung thư ruột già hơn phụ nữ ít hay không ăn tỏi. Tỏi giúp ngừa ung thư vú, ruột già, thực quản và bao tử. Nên ăn tỏi sống tốt hơn tỏi chín.
6. Cuối cùng bean - đậu. Khảo sát của đại học Michigan cho thấy đậu đen và navy bean giúp giảm tỉ lệ mắc ung thư ruột già ở chuột. Ngoài ra đậu phoi khô cũng có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú.

7.

Cách làm sữa đậu nành – Châu Ngọc Dung (HD 67-74)

Liều lượng cho 2 ly sữa .

Buổi chiều, khi các bạn nấu cơm, các bạn lấy 2 nắm đậu nành, vo sạch giống như vo gạo. Sau đó ngâm trong nước .

Buổi sáng thức dậy, đổ bỏ nước và vo sạch lại lần nữa .

Cho vào máy xay sinh tố, thêm nước vào, xay nhuyễn .

Cho vào nồi, cho thêm nước, đủ 2 ly. Nấu chín khoảng 10 phút .

Đổ ra ly, lọc xả đậu nành và nước ra riêng. Các bạn thích ngọt, cho đường vào .

Riêng Dung, xác đậu nành đã xay nhuyễn, nên Dung uống luôn .

Chú ý, khi nấu trên bếp, phải canh lửa, coi chừng sữa trào ra ngoài nồi. Lai khổ công lau chùi bếp .

Tất cả chỉ mất 15 phút vào buổi sáng. Bạn có 1 ly sữa đậu nành tinh khiết do chính tay bạn nấu .

Uống ngon lắm đó vì rất thơm và không lo sợ chất phụ gia bảo quản của loại sữa hộp . Theo một tài liệu Dung đã đọc trước đây, sữa đậu nành rất tốt cho phụ nữ, nhất là phụ nữ lứa tuổi của các chị em chúng ta vì trong đậu nành có một chất(hình như là hormone estrogene tương đương với isoflavone trong đậu nành!!! Xin xem lại phần 2.1.5) .

Hiện nay cơ thể của chúng ta không sản xuất ra hormone estrogene nữa. Nên cần bổ sung chất này. Nó giúp cho làn da của phụ nữ chúng ta rất đẹp .

Hi vọng các bạn có tuổi, sau khi uống sữa đậu nành, làn da sẽ đẹp hơn một cách tự nhiên, không tốn tiền mỹ phẩm.TẾT NÀY CÔ NÀO CŨNG ĐẸP.....

Tài Liệu Tham Khảo/Reference Documents:

1. <http://www.123suckhoe.com/4046/dau-nanh-ngua-ung-thu-giam-soi-than.html>
2. http://www.vnfa.com/a0yk/ot_yk49.html
3. <http://www.nguoi-viet.com//absolutenm/anmviewer.asp?a=11986>
4. <http://www.khoahoc.net/baivo/nguyenthuongchanh/130406-anchay.htm>
5. <http://www.wellnessletter.com/html/wl/2002/wlFeatured1102.html> . UC Berkeley Wellness Letter, November 2002
6. The Gazette – Montreal September 14, 2010 – Soy may be a cure for what ails us
7. <http://en.wikipedia.org/wiki/Soybean>
8. http://www.yduocngaynay.com/6-6AnChayTruong_MatDoXuong.htm
9. de Lemos ML (2001). "Effects of soy phytoestrogens genistein and daidzein on breast cancer growth". *Ann Pharmacother* 35 (9): 1118–21
10. <http://meogracie.wordpress.com/category/an-chay-sat-sanh-va-nh%E1%BB%AFng-v%E1%BA%A5n-d%E1%BB%81-lien-quan/>
11. http://muivi.com/muivi/index.php?option=com_content&task=view&id=6119&Itemid=431
12. The Gazette – Montreal December 18, 2010 – Food chains don't meet nutrition claims, page A3 by Sarah Schmit – Postmedia News
13. http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-90_4-4166_5-50_6-1_17-591_14-2_10-x25c4x2583n+chay_12-3/
14. <http://www.tangthuphathoc.com/chay/huyenthoaivasuthatveanchay.htm>
15. <http://www.tangthuphathoc.com/chay/taisaoanchayichloihonanman.htm>
16. <http://www.tangthuphathoc.com/chay/anchaynhuthenao.htm>
17. <http://www.quangduc.com/AnChay/29daunanh1.html#Thành Phần Dinh Dưỡng Của Đậu Nành>
18. The Gazette – Montreal December 29, 2010 – In Cancun, it was apparent future had become the present. The danger is now, page A4 by WILLIAM MARSDEN.
19. <http://www.quangduc.com/AnChay/267daunanh.html>

20. <http://suckhoedoisong.vn/20090928094758984p0c19/dau-nanh-bao-ve-xuong-o-phu-nu-man-kinh.htm>
21. <http://suckhoedoisong.vn/20090424095549233p0c19/tich-cuc-uong-sua-dau-nanh-giup-giam-nguy-co-mac-ung-thu-duong-ruot.htm>
22. http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=cancer_sein_pm#
23. La Presse de 14 janvier 2011 – Une orgie de sucre, de gras et de sel p. A8

Ý kiến bạn hữu:

Chào anh Phúc,

Anh quá thật siêng năng. Anh nghiên cứu và viết nhiều hơn tôi tưởng.

Bài anh nghiên cứu rất công phu, chắc phải tốn rất nhiều thời gian của anh.

Tôi không ăn chay. Trong gia đình, các em tôi nhiều người ăn chay. Tôi rất bái phục bác về chuyện này vì hai lý do:

1. Ăn chay thì tốt nếu ăn rau trái cây nhiều, ít thịt, cá. Nhưng nếu dùng đậu nành để chế biến thành những con cá, con tôm, miếng heo quay.... thì tôi rất ghét, vì không hề có tinh thần ăn chay chút nào, hơn nữa, khi chế biến cho giống với tôm, cá, thịt, thì người ta phải dùng nhiều loại hóa chất khác nhau, như vậy đậu nành không còn tốt nữa.
2. Ăn chay trở thành phong trào, nên nhiều người làm đồ chay bán, giá không rẻ chút nào.

Người nào cũng nói bán giúp Chùa..., nhưng không biết có giúp hay không, và không biết với những bà con bình dân, quá trình chế biến có vệ sinh hay không, chúng ta phải rất thận trọng. Nếu nhà tôi làm đồ chay đơn giản, nghĩa là tàu hũ, dưa leo, hẹ, rau muống, tương đậu nành,....thì tôi ăn. Còn người khác làm thì tôi rất sợ "tiền mất tật mang".

Tôi thích ăn cơm với muối mè và dưa leo, cũng là một hình thức chay. Khi nhai cơm với muối mè khoảng 150 lần, cơm trở thành ngọt ngào, rất ngon, thêm miếng dưa leo mát rượi vào nữa, thật là tuyệt. Tôi trồng nhiều dưa leo sau nhà, hoàn toàn hữu cơ, không dùng phân hóa học, chỉ dùng cỏ ủ lâu ngày mục thành phân. Bạn bè tôi rất thích ăn dưa tôi trồng. (Nếu anh Phúc ở gần đây chắc cũng phải nếm thử dưa leo của tôi đấy!).

Còn về vấn đề chữa bệnh, tôi không có ý kiến.

Nhưng tôi hiểu rằng đậu nành là một loại thực phẩm có nguồn thực vật rất tốt.

Khi tôi đem ba tôi đi điều trị ung thư tiền liệt tuyến, tôi hỏi bác sỹ chuyên khoa về thức ăn nào có thể phòng ngừa bệnh này, ông nói "Men over 50s have high risk of prostate problems. We can not avoid that.

However, IT IS THOUGH THAT eating less red meat, and more beans can REDUCE the risk". Trong đó đậu nành là một trong số BEANS mà ông đề cập.(đây là lời nói của bác sỹ Fletcher, một chuyên gia tiền liệt tuyến nổi tiếng của Úc). Tôi tin lời chuyên gia hơn bất cứ lời đồn đại nào.

Thành ra bài viết về đậu nành của anh củng cố thêm niềm tin của tôi.

Cám ơn anh Phúc, và chúc anh và gia đình luôn khỏe, vui, và lâu lâu ăn chay với đậu nành cho vui. Nếu cần đưa leo, bay qua Úc tôi biểu anh mười ký!

Nguyễn Khắc Liệu
Melbourne Australia

Cám ơn bác Phúc thật nhiều về những bài viết rất hay và rất ích-lợi của Bác. Nhất là bài viết về lợi ích của đậu nành.

Xin các bạn đừng hiểu lầm về bài viết: " lợi ích của đậu nành". Mà bác Phúc của tôi đã bỏ rất nhiều thời-gian để suy-nghĩ, tìm hiểu, nghiên-cứu, viết nháp... rồi viết sửa lại..... Cả một công-trình rất dài và rất lâu. Tôi rất ngưỡng-mộ và ca tụng bác Phúc.

Trong bài viết "Đậu Nành" của bác Phúc. P. chỉ muốn nói đến lợi ích thực-tế của đậu nành và những ảnh-hưởng liên-quan đến "miếng ăn" hàng ngày của con người. Bác Phúc phải dùng chữ "ăn chay" để muốn nói đến những người "Diet", hay "Vegetarian",... chứ không phải P. muốn nói về quan-niệm "sát sanh" của các tôn giáo. Tuy nhiên, P. phải đưa ra những hành ảnh về "sát sinh" để làm bằng chứng. Phúc đang đứng trên cương-vị của một nhà "nghiên-cứu" chứ không phải là nhà "truyền giáo". Tôi cảm ơn bác Phúc nhà ta rất nhiều!

Riêng về cách chế biến thực-phẩm từ đậu nành. Họ đã pha trộn quá nhiều hóa chất, để nguyên chất đậu nành bị sai lạc; hoặc về hình-thể, họ đã chế biến ra hình dáng của cua, cá, thịt, tôm,... đó là lỗi của người chế biến, không phải là lời của người viết Nguyễn Hồng Phúc.

Hồ Hiệp – New Jersey