



THUẦN CHAY SỐNG HAY

Cẩm nang thuần chay cùng Vive



CHO

người thêm vui
đời thêm xanh
ngày thêm ý nghĩa

TẠI SAO BẠN NÊN
TẠI SAO BẠN NÊN

SỐNG THUẦN CHAY?



TẠI SAO BẠN NÊN SỐNG THUẦN CHAY?

Tại sao lại không chứ?

Ăn thuần chay là một trong những việc dễ dàng nhất bạn có thể làm để bảo vệ hành tinh xanh, giảm thiểu các tác hại lên môi trường, giúp đỡ nhiều loại động vật khỏi đau đớn, và cơ thể của bạn cũng khỏe mạnh hơn nữa!

Đó là lý do mà hiện nay, rất nhiều người nổi tiếng đã tham gia vào lối sống tích cực này đấy. Cùng điểm qua một số người nổi tiếng cùng Vive để tìm hiểu cơ duyên nào khiến họ bắt đầu, và sự ảnh hưởng tốt đẹp của việc thuần chay trong cuộc sống, sức khỏe của họ nhé.



Vận động viên thể hình Nimai Delgado

Với tình yêu thương động vật to lớn, anh chàng lực sĩ này từ khi sinh ra chưa bao giờ ăn thịt động vật. Thay vào đó, bữa ăn hàng ngày của anh ngập tràn rau củ và các loại đậu khác nhau. Đó cũng là bí quyết cho cơ bụng sáu múi và sức khỏe dẻo dai của anh.

Ngoài ra, còn rất nhiều người nổi tiếng trên thế giới cũng theo đuổi lối sống thuần chay như Natalie Portman, Joaquin Phoenix, Ariana Grande...



Nimai Delgado
@NimaiDelgado

Tôi chưa từng ăn thịt cả cuộc đời, nên tôi là bằng chứng sống rằng bạn có thể xây dựng cơ bắp chỉ nhờ thực vật.



Sư Tử Ăn Chay - Lâm Quách

Nếu như bạn đã ấn tượng với Nimai, thì ở Việt Nam, Lâm Quách cũng là một minh chứng điển hình cho việc ăn thuần chay không có nghĩa là yếu đuối.

Cơ duyên ăn thuần chay đến với Lâm khi anh chàng cùng bạn bè thành lập ra trung tâm cứu hộ động vật SAR. Sau khi hiểu được sự thật đằng sau ngành công nghiệp thịt cá, anh đã quyết định ăn thuần chay và bắt đầu lan tỏa lối sống, hành trình luyện tập của mình đến với mọi người.



Ở Việt Nam, ngoài Lâm Quách ra, cũng có rất nhiều người nổi tiếng khác đang theo đuổi lối sống nhân đạo này, như ca sĩ Võ Hạ Trâm, Á hậu Trương Thị May, ca sĩ Hồ Quỳnh Hương...



Ca sĩ
Võ Hạ Trâm



Á hậu
Trương Thị May



Ca sĩ
Hồ Quỳnh Hương

THUẬN CHAY

là gì?



Nhắc đến đây, chắc các bạn cũng muốn tìm hiểu, vậy thì thuần chay là gì?

Thuần chay (vegan) hay còn được gọi là thuần thực vật (plant-based), đơn giản chỉ là một chế độ ăn uống dựa trên thực vật.

”



Tuy nhiên, triết lý của thuần chay còn mang nhiều ý nghĩa hơn thế nữa. Theo Donald Watson, thành viên sáng lập của Vegan Society, ông cho rằng lối sống thuần chay

chính là việc không sử dụng bất kỳ các sản phẩm động vật như thịt, trứng, sữa, phô mai, sữa chua, cũng như hạn chế các sản phẩm động vật trong ngành thời trang, mỹ phẩm.

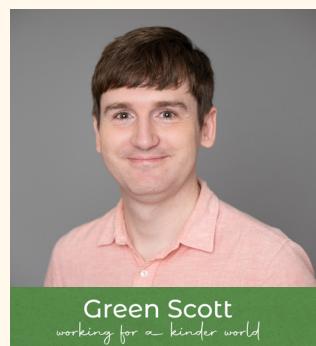




Vive

VIVE

là gì?



Vive là một doanh nghiệp xã hội được thành lập vào năm 2018 với tên gọi trước đây là **Sống Thuần Chay**, bởi anh Scott Green.

Với mục đích cung cấp thông tin và kiến thức về thuần chay cũng như xây dựng các sự kiện cộng đồng để khuyến khích và giúp đỡ mọi người tham gia vào lối sống nhân đạo hơn, chỉ sau 5 năm thành lập, Vive đã tổ chức nhiều sự kiện lớn như Saigon Vegfest (Ngày hội Thuần chay) thu hút gần 10.000 người tham gia.



ĂN THUẦN CHAY CÓ AN TOÀN KHÔNG?

Đọc đến đây,ắt hẳn bạn sẽ tò mò, vậy thì ăn thuần chay có an toàn cho sức khỏe không?

Câu trả lời là CÓ!

Theo các tổ chức quốc tế được công nhận như Academy of Nutrition and Dietetics - Viện Dinh Dưỡng; World Health Organization - Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO); United Nations - Liên Hợp Quốc (UN); cũng như các tổ chức y tế các nước như British Dietetic Association (BDA), American Institution for Cancer Research (AICR), chế độ ăn thuần chay an toàn cho mọi giai đoạn trong cuộc đời, và mọi nhu cầu khác nhau trong cuộc sống.



Lúc mang thai



Cho con bú



Thiếu nhi



Đệ thi



Trưởng thành



Vận động viên





NHỮNG LỢI ÍCH KHI ĂN THUẦN CHAY

Chưa hết đâu, việc ăn thuần chay cũng mang lại rất nhiều lợi ích cho bạn nữa đó.

Đầu tiên là sức khỏe! Chế độ ăn thuần chay khoa học được chứng minh có thể giảm được nguy cơ bệnh ung thư, và bệnh tim mạch.

Bảo vệ môi trường cũng là một lợi ích to lớn để chúng ta nên ăn thuần chay. Theo các nhà nghiên cứu khoa học, chế độ ăn thuần chay chỉ chiếm 1/3 diện tích canh tác so với chế độ ăn thịt. Điều đó có nghĩa là, chúng ta sẽ tiết kiệm được rất nhiều tài nguyên đang dần bị cạn kiệt trên Trái Đất này, cũng như tạo ra được nhiều lương thực hơn cho dân số đang phát triển.

Ngoài ra, chế độ ăn thuần chay cũng giúp giảm thiểu được nhu cầu lên ngành công nghiệp gia súc, gia cầm. Điều này có nghĩa là những chú gà con, lợn con, bê con sẽ không còn bị giam cầm trong chuồng trại tối tăm, đợi đến ngày giết thịt.



QUAN NIỆM SAI LÀM VỀ THUẦN CHAY

Ở Việt Nam, việc ăn thuần chay thường được gắn liền với tôn giáo. Tuy nhiên, điều này không hẳn là đúng.

Việc ăn thuần chay còn có thể xuất phát từ tâm lý muốn giúp đỡ cộng đồng, hướng đến những điều tốt đẹp cho môi trường và động vật và dựa trên chế độ ăn uống khoa học.

Điều này có nghĩa là, bạn sẽ được tự do khám phá các món ăn thuần chay mới lạ, hấp dẫn, mà không bị hạn chế bởi những quan niệm đạo giáo như không sử dụng ngũ vị tân (như hành, hẹ, tỏi, kiệu).

Ngược lại, khi ăn thuần chay, chúng mình còn khuyến khích các bạn sử dụng các loại gia vị trên, bởi vì tỏi, hành đều có tác dụng tốt lên sức khỏe trong hàm lượng ổn định.



NẤU MÓN THUẦN CHAY RẤT KHÓ?

Nếu bạn là người mới bắt đầu nấu ăn, có thể bạn sẽ bất ngờ trước hàng trăm công thức thuần chay đa dạng từ Á sang Âu. Đừng lo nhé, nấu ăn thuần chay không hề khó chút nào.

Rau củ quả và các loại đậu đều rất dễ tìm kiếm ở Việt Nam, và đặc biệt là còn rất rẻ nữa chứ. Khi mới bắt đầu ăn thuần chay, chúng mình khuyến khích bạn nên tìm thử vài loại công thức bạn yêu thích và có thể nấu nướng dễ dàng (như mì xào rau củ) để làm món tủ, rồi hãy từ từ khám phá thêm những món ăn mới lạ, hấp dẫn hơn.

Hãy tham khảo chương dinh dưỡng trong quyển sổ này để được hướng dẫn chi tiết hơn về các loại thực phẩm bạn cần có trong bữa ăn hàng ngày nhé.



**ĂN THUẦN CHAY
CHỈ DÀNH CHO
NGƯỜI GIÀU?**



Không hề, nhưng việc ăn thuần chay có thể giúp bạn giàu có hơn về tinh thần.

Thật đấy, khoa học chứng minh rằng chế độ ăn giàu chất chống oxi hóa và vitamin có thể giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn.

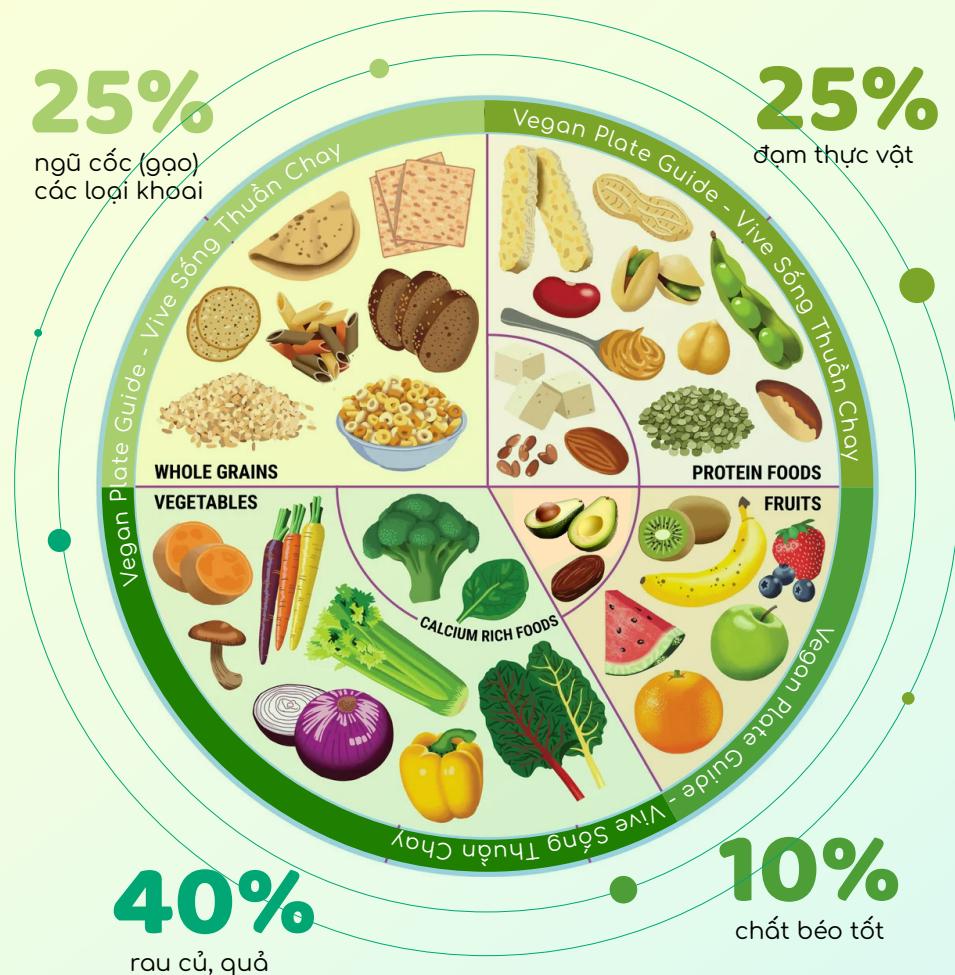
Ngoài ra, bạn còn đóng góp và lan tỏa những điều tốt đẹp đến với cộng đồng xung quanh, bảo vệ nhiều loài động vật và hành tinh xanh của chúng ta nữa.

Ngoài ra, rất nhiều loại thực vật chứa nhiều chất đạm và dinh dưỡng hơn cả thịt cá nuga, vì vậy bạn đừng lo lắng việc sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng, hay không đủ sức khỏe để làm việc, vui chơi nhé!



KHÁM PHÁ DĨA THỨC ĂN THUẦN CHAY TIÊU CHUẨN

VEGAN PLATE GUIDE





Các loại đậu như
đậu đỏ, đậu xanh



Hạt diêm mạch



Hạt mè,
hạt hướng dương



Đậu nành



Các loại rau có
màu xanh đậm



Sản phẩm từ đậu
nành như đậu hũ



Bơ thực vật như
bơ đậu phộng, bơ
hạnh nhân



Mì cǎn, tempeh,
đậu nành Nhật
lên men (natto)



Sữa thực vật như
sữa đậu nành, sữa gạo,
sữa hạnh nhân



Hạt bí



Gạo lứt, gạo nâu



Yến mạch

VẬY CÒN CANXI THÌ SAO?



Hạt quả hạch Brazil



Hạt hạnh nhân



Quả bơ



Rau bina



Bắp cải



Hạt mè



Cải bẹ



Cải xoăn



Đậu que



Bông cải xanh



Hạt bí



Hạt chia

Dù các sản phẩm từ sữa có chứa canxi, chúng thường đi kèm với đạm động vật, điều này có xu hướng gây rò rỉ canxi từ xương. Chúng cũng thường chứa nhiều chất tồng trưởng động vật, đôi khi cả thuốc gây nghiện và chất gây ô nhiễm cùng một lượng lớn chất béo hòa tan và cholesterol, những yếu tố gây ra bệnh tim, tiểu đường typ 2 và bệnh Alzheimer. Các nghiên cứu cũng phát hiện ra mối liên hệ giữa sữa động vật và nguy cơ gia tăng các bệnh ung thư vú, buồng trứng, và tuyến tiền liệt. Nguồn canxi tốt cho sức khỏe nhất là các nguồn từ thực vật: các loại rau lá xanh và họ đậu!

BẠN CẦN NẠP SẮT TỪ ĐÂU?



Cải xoăn



Quả sung



Rau bina



Hạt hạnh nhân



Đậu hà lan



Hạt bí



Cà chua



Quả bơ



Bông cải xanh



Chuối



Cải bẹ



Hạt chia

CÁC CÁCH TĂNG CƯỜNG HẤP THỤ:

- Kích hoạt (ngâm), ủ mầm, lên men
- Ăn thức ăn giàu sắt kèm với một nguồn giàu vitamin C
- Không truyền nước trong vòng 1-2 tiếng trước & sau khi tiêu thụ thức ăn giàu sắt
- Không ăn kèm thức ăn giàu sắt với thức ăn giàu canxi



Nguồn Vitamin C dồi dào



Cải xoăn



Dứa



Dâu tây



Bông cải xanh



Kiwi



Chanh



Cam



Ớt chuông

Ngoài vitamin C ra, bạn cũng nên bổ sung thêm vitamin B12 qua các nguồn sau:

- Sữa thực vật, đồ uống thể thao và các loại ngũ cốc ăn sáng có bổ sung vitamin B12.
- Thực phẩm chức năng vitamin B12.
- Men dinh dưỡng (nutritional yeast).
- Tảo biển Nori sấy khô có chứa vitamin B12.
- Thực phẩm chức năng Chlorella được chiết xuất từ tảo biển.

THỰC ĐƠN THAM KHẢO TỪ VIVE

NGÀY 1

Sáng	Cháo yến mạch và trái cây (tuỳ chọn)
Trưa	Bento thập cẩm
Bữa nhẹ	Trái cây tươi
Tối	Nấm ủ trái dừa Mì quảng trộn khô

NGÀY 2

Sáng	Sandwich thập cẩm
Trưa	Bento rong biển
Bữa nhẹ	Bánh đa trộn sốt me
Tối	Mâm cơm gia đình với tàu hủ hấp gừng

NGÀY 3

Sáng	Cháo yến mạch và trái cây
Trưa	Gỏi bưởi Cơm Hội An
Bữa nhẹ	Bánh tráng nướng Canh cà bung
Tối	Mẹt bún đậu chay

NGÀY 4

Sáng	Sinh tố năng lượng
Trưa	Bơ đậu phộng cùng rau củ và trái cây
Bữa nhẹ	Sushi chay Nấm xiên nướng
Tối	Chả giò sandwich trái cây Mâm cơm gia đình với tàu hủ sốt cà

NGÀY 5

Sáng	Bánh mì nướng cùng chuối & bơ đậu phộng
Trưa	Burger đậu đen
Bữa nhẹ	Socola thuần chay
Tối	Súp bắp chay Mì sốt cà chua

NGÀY 6

Sáng	Bánh mì nướng cùng chuối & bơ đậu phộng
Trưa	Bánh mì xíu mại
Bữa nhẹ	Cơm cháy rong biển
Tối	Tàu hủ chưng chay Canh chua bạc hà

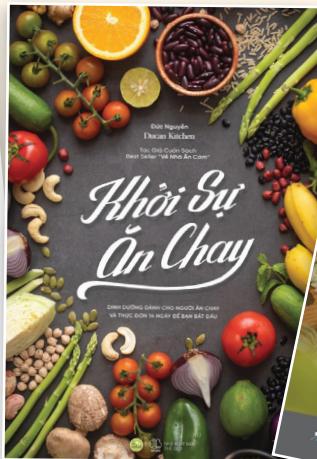
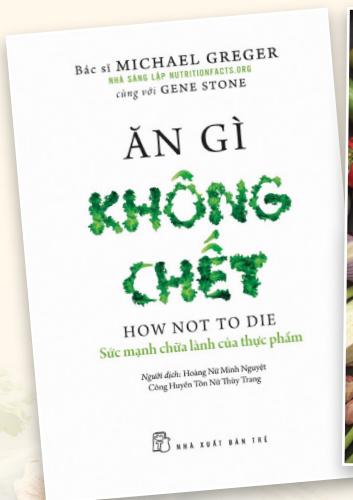
NGÀY 7

Sáng	Cơm nấu đậu phộng
Trưa	Cơm nghệ lá sen

Bữa nhẹ	Salad rau củ
Tối	Cà ri chay

TÌM HIỂU THÊM VỀ LỐI SỐNG THUẦN CHAY

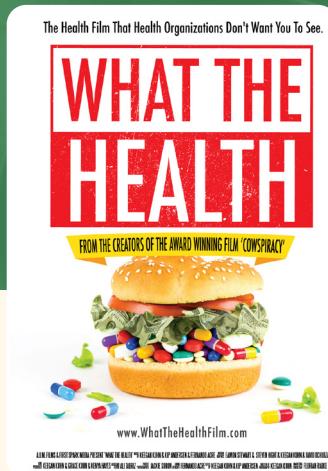
Đọc đến đây,ắt hẳn bạn sẽ muốn tìm hiểu thêm về lối sống thú vị này, cũng như làm sao để bắt đầu hành trình của mình. Vive xin giới thiệu bạn những đầu sách hay, hấp dẫn để bạn có thể tìm hiểu và chia sẻ với bạn bè, người thân nhé.



NHỮNG BỘ PHIM TÀI LIỆU VỀ THUẦN CHAY HỮU ÍCH BẠN CÓ THỂ THAM KHẢO



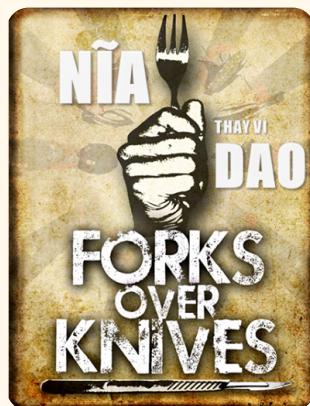
The Game Changers
Những nhà tiên phong sống thuần chay



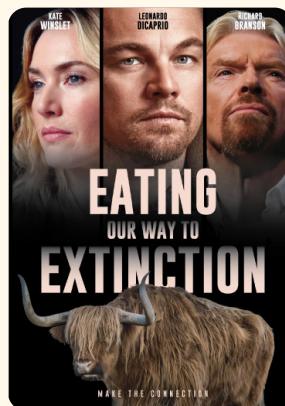
What The Health
Tác hại của đậm động vật



Cowspiracy
Sự thật đen tối về ngành chăn nuôi



Forks Over Knives
Lợi ích từ chế độ ăn thuần thực vật



Eating Our Way To Extinction
Đừng ăn cạn Trái Đất

Đặc biệt, khi tham gia thử thách 7 Ngày Thuần Chay cùng Vive, bạn sẽ được chia sẻ các bộ phim tài liệu hay và bổ ích ở trên đây nữa đó!



HỌC HỎI, CHIA SẺ, THAM GIA CÙNG CỘNG ĐỒNG

Nếu là một người trẻ trung, năng động, ắt hẳn bạn sẽ không chỉ muốn thử ăn thuần chay, mà còn muốn hòa mình vào cộng đồng để đóng góp, học hỏi thêm cho bản thân nữa đúng không?

Vậy thì chúc mừng bạn nhé, dù lối sống thuần chay vẫn còn khá mới mẻ ở Việt Nam, tuy nhiên bạn vẫn có thể tham gia tình nguyện ở các tổ chức hoạt động vì động vật và môi trường, ví dụ như các tổ chức dưới đây:



Animals Asia:

Đây là tổ chức quốc tế với mục tiêu chấm dứt sự đối xử tàn bạo và thể hiện sự tôn trọng với tất cả loài động vật tại Châu Á. Qua nhiều năm phát triển, tổ chức Animals Asia đã giúp đỡ, cứu hộ nhiều con gấu từ trại nuôi gấu, cũng như lên tiếng chấm dứt hoạt động mua bán chó mèo tại Việt Nam.



Vive:

Là một tổ chức cộng đồng với mục đích nâng cao kiến thức về thuần chay và hỗ trợ cộng đồng nhằm xây dựng một xã hội đầy tình thương yêu hơn cho các loài động vật trên toàn thế giới.



Animal Alliance Asia:

Tổ chức xuyên châu Á nâng cao năng lực cho những nhà hoạt động trong khu vực nhằm xây dựng một phong trào bền vững hướng tới sự công bằng cho tất cả các loài động vật.



Vegan Outreach:

Là một tổ chức phi chính phủ quốc tế với mục tiêu lan tỏa kiến thức về thuần chay nhằm xây dựng nên một thế giới nhân đạo hơn cho các loài động vật.

CÙNG NẤU ĂN THUẦN CHAY

Ngoài những tổ chức kể trên, nếu bạn còn có năng khiếu hay niềm đam mê ẩm thực bất tận, hãy cùng Vive theo dõi ngay những bạn trẻ đầy nhiệt huyết, yêu động vật và nấu ăn ngon để tạo ra những bữa ăn tuyệt vời cho bạn và gia đình nhé.



Ăn Chay Cùng Nhi:

Nhi là một bạn trẻ khá nổi tiếng trong làng ẩm thực chay. Bạn có thể theo dõi kênh YouTube của Nhi để xem những món ăn thuần chay đơn giản, ngon miệng và vẫn mang đậm tính truyền thống Việt Nam.

- @accnhi
- @anchaycungnhi



Shu Shu Le:

Đây là gương mặt thuần chay đang khá hot gần đây. Vì đã ở nước ngoài nhiều năm, nên món ăn của Shu Shu khá hiện đại, dễ làm, phá cách nhưng vẫn rất ngon và đầy đủ dinh dưỡng. Bạn có thể theo dõi trang của Shu Shu ở Instagram và TikTok.

- @le.shushu
- @le.shushu



Chef Q:

Tên gọi là Quỳnh, không chỉ là một cô gái giỏi giang có chứng chỉ dinh dưỡng của trường đại học Cornell của Mỹ, mà còn là một đầu bếp chay tài năng tốt nghiệp trường ẩm thực nổi tiếng Le Cordon Bleu. Quỳnh được biết đến qua những khoá học thuần chay, những cuốn sách dạy nấu ăn vừa ngon vừa dễ làm và những video hữu ích. Hãy theo dõi Quỳnh ở đây nhé:

- Qvegan
- @VeganQ



THỦ THÁCH 7 NGÀY THUẦN CHAY

Với mục đích hỗ trợ mọi người tìm hiểu thông tin chính xác, thiết thực và bắt đầu lối sống thuần chay dễ dàng hơn, Vive đã thành lập một thử thách với tên gọi "Thử thách 7 Ngày Thuần Chay".

Thử thách được diễn ra vào mỗi thứ 7 hàng tuần trên Facebook. Khi tham gia thử thách, bạn sẽ được cung cấp các video nấu ăn bổ ích, thực đơn mỗi ngày phù hợp với nhu cầu cá nhân, thông tin về dinh dưỡng, sức khỏe, cũng như sự cố vấn nhiệt tình từ ban tổ chức.

Ngoài ra, mỗi tuần chúng mình đều chọn ra những thí sinh xuất sắc nhất để trao tặng những phần quà nhỏ, giúp hỗ trợ quá trình thuần chay của bạn.



Hãy quét mã QR và
tham gia thử thách:



THAM GIA VÀO ĐỘI NGŨ CỦA VIVE

Bạn đam mê làm việc với cộng đồng?

Bạn yêu thích những công việc tình nguyện và muốn đóng góp công sức, chia sẻ kiến thức với những người xung quanh?

Bạn muốn góp phần xây dựng một xã hội đầy tình thương yêu hơn với các loài động vật?



Hãy tham gia đội ngũ của Vive để học hỏi thêm những kiến thức mới và kết nối với hàng trăm thí sinh tham gia thử thách 7 Ngày Thuần Chay nhé.

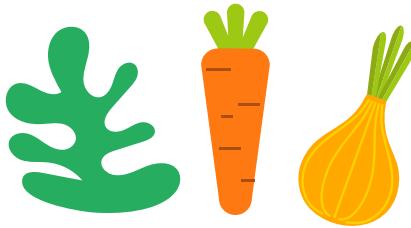


Hãy quét mã QR
và tham gia ngay



THUẬN CHAY SỐNG HAY

Cẩm nang thuận chay cùng Vive



CHO

người thêm vui
đời thêm xanh
ngày thêm ý nghĩa