

## Nguy Hại Trong Việc Ăn Thịt

Trích trong sách: *Con đường phát triển Tâm Linh* của tác giả Thích Trí Hoàng, NXB Phương Đông, 2011, tr. 57-68.

Trong thịt chứa rất nhiều các độc tố gây ra các chứng bệnh nguy hiểm.

1. **Chất béo (fat):** chất béo trong động vật là chất béo bão hòa (saturated fat). Chất này có trong thịt và dầu dừa. Nếu chúng ta tiêu thụ quá nhiều chất béo này, các chứng bệnh như mập phì, ung thư và các chứng về tim mạch sẽ dễ dàng phát sinh. Các chất béo này thường đông đặc ở nhiệt độ thường. Khi vào trong máu sẽ tạo thành cholesterol đóng ở bờ thành các mạch máu làm cho máu đông đặc, dẫn đến tình trạng tắc nghẽn sự lưu thông của máu, tạo ra chứng động tim (heart attack), và đứt mạch máu não (strokes).
2. **Chất xơ (fiber):** chất xơ không có trong thịt cá. Chất này lấy từ thực vật và có nhiệm vụ giúp thực phẩm di chuyển dễ dàng trong hệ thống tiêu hóa và làm giảm lượng cholesterol trong máu. Ăn nhiều thịt sẽ gây nên bệnh táo bón, bệnh về tiêu hóa, ung thư ruột và các chứng rối loạn về đường ruột.
3. **Chất đạm (protein):** nhiều người nghĩ rằng, ăn nhiều thịt cá để có đủ chất đạm. Điều này sai lầm, vì những nghiên cứu y học gần đây cho thấy nếu ăn nhiều thịt cá sẽ làm tổn thương đến gan thận và dễ gây ra chứng bệnh xốp xương và ung thư. Các nghiên cứu này cho thấy sự gia tăng lượng protein thịt dẫn đến sự mất chất vôi (calcium) qua đường bài tiết, cũng như tăng trưởng bệnh sạn thận. Các quốc gia có tỷ lệ gãy xương cao là Hoa Kỳ, Na Uy, Đan Mạch.
4. **Các độc tố do sự chăn nuôi:** ngày nay vấn đề chăn nuôi đã được công nghiệp hóa. Người ta đã dùng rất nhiều hóa chất để làm cho súc vật lớn nhanh. Với chất hormone, người ta có thể làm cho con vật lớn nhanh gấp đôi, gấp ba. Ví dụ: Thời gian cần để cho heo lớn là hai năm. Với chất hormone, người ta chỉ cần tám tháng là heo đã lớn bằng con hai năm. Quả thật heo lớn như thổi. Con người tiêu thụ thịt các con vật đó, rồi cũng lớn như thổi! Các chứng bệnh độc hại cũng từ đó phát sinh ra.

**Gà cũng thế.** Từ lúc chui ra khỏi trứng cho đến ngày vào lò sát sinh, các con gà này được nuôi trong những chuồng hộp chật hẹp, chỉ đủ chỗ để nằm. Do đó các con gà này không đi đứng được, chúng bị bại liệt và suốt đời

không hề thấy ánh mặt trời. Chúng ta ăn những con vật bệnh hoạn như thế, thì làm sao chúng ta có thể khỏe mạnh được.

**Bò cũng thế.** Bò là động vật ăn cỏ. Thế nhưng với kỹ thuật chăn nuôi hiện đại, người ta đã dùng hormone cùng với các ruột lòng phế thải để làm thức ăn cho bò. Việc chăn nuôi này làm đảo lộn hệ thống tiêu hóa của con vật và là nguyên nhân gây ra chứng bệnh "*bò điên (mad cow disease)*". Bệnh này đã làm mấy chục người bị chết và cả thế giới không ai dám nhập cảng thịt bò của Anh quốc.

Đối với nhiều loại súc vật khác cũng thế. Người chăn nuôi chỉ biết làm sao cho lãi nhanh, lãi nhiều, còn chuyện độc hại hay không là việc của người tiêu thụ.

**5. Các độc tố sinh ra lúc con vật bị giết:** các con vật cũng có linh tính như con người. Chúng ta vẫn thường nghe những chuyện kể về các con vật trước khi bị đưa vào lò sát sinh. Nhiều con trì lại không chịu đi, nhiều con nước mắt ràn rụa. Trong các phim về động vật, cũng có những phim nói về tình cảm của súc vật. Phim quay cảnh tượng những con voi cứ quây quần quây luyến bên xác của voi con suốt mấy ngày. Hoặc cảnh con vượn ôm xác con kêu la thảm thiết cho đến lúc thân rã nát ra. Hoặc những con chó đã nhịn ăn khi người chủ qua đời, sau đó nó cũng chết theo. Như thế, ai bảo súc vật không có tình cảm? Con vật cũng có những tình cảm vui buồn, sợ hãi. Sự oán hận, sợ hãi trước khi bị giết đã tạo ra những độc tố trong cơ thể con vật. Chúng ta ăn những độc tố đó vào làm thế nào nội tâm chúng ta thanh thản được?

Tục ngữ Việt Nam có câu: "*Tham thực cực thân*". Chưa bao giờ chúng ta thẩm thía bài học đó như bây giờ. Ngày nay chúng ta khổ không phải vì thiếu ăn, nhưng khổ vì sự bội thực.

### **Lợi Ích Của Ăn Chay**

Ăn chay mang lại cho chúng ta nhiều lợi ích thiết thực trên cả hai phương diện thể xác và tinh thần. Trên phương diện thiên nhiên, cơ thể con người được cấu tạo không phải để ăn thịt, mà để ăn chay. Các loài động vật như cọp, sư tử có thể tiêu hóa thịt dễ dàng. Còn cơ thể con người không thể nào tiêu hóa được, nếu chúng ta chỉ ăn toàn thịt mà không có ăn kèm với các loại rau đậu ngũ cốc khác như gạo, rau cải... Bác sĩ Day so sánh các loài động vật ăn thịt và ăn rau cỏ cho thấy ruột của loài người dài đến 1m25, răng nhỏ không nanh. Điều này

cho thấy con người không phải là loài động vật ăn thịt. Vấn đề ăn thịt có lẽ chỉ bắt đầu từ khi con người tìm ra lửa để nấu nướng.

1. **Giữ Thân khỏe mạnh:** việc ăn chay giúp chúng ta không những phòng ngừa được các chứng bệnh nan y, mà còn chữa trị được các chứng đó nữa.
  - **Chất béo:** chất béo lấy từ thực vật là chất béo không đông đặc. Chất này không tạo ra cholesterol xấu làm nghẽn sự lưu thông của máu. Trái lại, nó còn giúp làm giảm lượng cholesterol xấu. Sự ăn chay có thể bảo đảm cho chúng ta khỏi những tai biến do cholesterol xấu tạo ra, các chứng động tim (heart attack), đứt mạch máu não (strokes).
  - **Chất xơ:** chất xơ chỉ có trong thực vật. Chất này giúp sự tiêu hóa dễ dàng, làm giảm cholesterol trong máu. Ăn chay không bị táo bón, không bị các chứng bệnh về tiêu hóa cũng như ung thư ruột.
  - **Chất đạm:** các nghiên cứu y học cho thấy trong đậu nành có số lượng chất đạm bằng với số lượng chất đạm có trong thịt. Và chất đạm thực vật này không gây ra những chứng bệnh xóp xương hay sạn thận.

Sự ăn chay giúp cơ thể giảm thiểu các chứng bệnh về tim, chứng đứt mạch máu não, các chứng bệnh về đường ruột, bệnh xóp xương, các chứng ung thư bao tử, ung thư ngực, ung thư xương (colon cancer), ung thư nhiếp hộ tuyến (prostate cancer) và các chứng bệnh truyền nhiễm.

### **Các Thực Phẩm Có Dược Tính Cao**

- **Đậu nành:** Có lượng protein nhiều bằng thịt. Đậu hũ hay các sản phẩm bằng đậu nành có khả năng thay thế thịt. Trong đậu nành có chất isoflavone-genistein có khả năng ngăn ngừa sự phát triển của ung thư.
- **Trà:** Trong trà có chất polyphenols làm chặn đứng sự phát triển tế bào ung thư và làm giảm cholesterol cũng như áp huyết cao.
- **Tỏi:** Có rất nhiều dược tính mạnh. Có khả năng chặn đứng sự tăng trưởng tế bào ung thư, làm giảm cholesterol và áp huyết cao, cũng như hồi sinh các tế bào đã chết. Ngày nay các hiệu thuốc tây chế thuốc tỏi cho những người không ăn được tỏi tươi.
- **Brocoli (cải hoa):** Có chất sulforaphane. Chất này có khả năng giúp cơ thể tạo ra kháng thể chống lại ung thư.
- **Gừng:** Giúp điều hòa bộ máy tiêu hóa và giúp khí huyết lưu thông.
- **Rong biển:** Có những dược tính có khả năng ngăn ngừa ung thư.

- Cà chua: Có chất lycopene có khả năng chống lại các chứng bệnh ung thư.

Các nghiên cứu y học gần đây cho thấy dân Nhật có tỷ lệ ung thư thấp nhất, nguyên do là vì người Nhật ăn nhiều rau cải, rong biển, đậu hũ và uống nhiều trà. Vấn đề tỏi, có người hỏi: Ăn chay có nên sử dụng tỏi hay không? Tỏi là một thực vật có nhiều dược tính nóng không thích hợp cho vùng nhiệt đới. Chúng ta ở xứ lạnh thì tỏi lại rất tốt. Hơn nữa sử dụng tỏi để trị bệnh thì không có vấn đề gì. Chỉ khi nào trị chủ thì không nên dùng tỏi, vì tỏi có mùi không tinh khiết.

**2. Giữ Tâm Thanh Thản:** trong Phật giáo việc ăn chay là một pháp môn tu tập. Đối với Phật tử tại gia không bắt buộc phải ăn chay trường, tuy nhiên đối với các vị xuất gia, ăn chay là điều kiện tiên quyết khi vào chùa. Điều này được xem như một giới điều. Thành ngữ "*trường trai giữ giới*" nói lên điều đó. Việc ăn chay không những giữ thân khỏe mạnh, mà còn giữ tâm thanh tịnh. Vấn đề giữ gìn sức khỏe chúng ta đã thảo luận ở trên, bây giờ chúng ta thảo luận về vấn đề giữ tâm thanh thản. Ăn chay có những tác dụng sau:

- Tăng trưởng lòng từ bi: một trong các giới điều quan trọng là giới không sát sanh. Việc ăn chay là sự tỏ lòng thương đối với súc vật. Chúng ta không nở sống trên mạng sống của chúng sinh khác. Có người bảo rằng: Trời sinh muôn vật cho người hưởng thụ. Nếu thế thì cọp cũng nghĩ rằng: Trời sinh loài người để làm thức ăn cho cọp!

Có người nghĩ rằng mình không tự tay sát sinh thì kể như không phạm tội. Tuy nhiên nếu mình không ăn thì con vật không bị giết. Ngày nay xã hội văn minh, chúng ta không tự tay giết, nhưng đã có các siêu thị Mc.Donald giết súc vật thể chúng ta. Kinh Hồng Danh có câu: "*Không tự mình giết, không bảo người giết, không tán đồng việc giết chóc*".

Trong quan niệm bình đẳng của Phật giáo, sự sống nào cũng là sự sống, cũng có giá trị ngang nhau. Cho dầu đó là sự sống của một con vật hay một con người. Khi dòng máu cùng đỏ thì mọi sự sống đều linh thiêng, đều phải được bảo vệ vì "*tất cả chúng sinh đều có Phật tính*" (tức là có khả năng giác ngộ thành Phật). Với quan niệm luân hồi, các thú vật đó có khi là người thân của chúng ta (**Kinh Lăng Già** có nói từ vô thủy kiếp, chúng sinh trôi lăn trong *sinh tử luân hồi*, mọi chúng sinh đều đã là cha mẹ, quyến thuộc của chúng ta).

- Làm giảm nạn đói: tình trạng thiếu ăn trên thế giới không phải vì thiếu thực phẩm nhưng vì sự ăn thịt của loài người. Thống kê cho thấy muốn

sản xuất một ký lô thịt bò người ta cần đến mười lăm ký ngũ cốc. Kỹ nghệ thịt bò của Hoa Kỳ tiêu thụ số lượng ngũ cốc nhiều hơn tổng số lượng ngũ cốc tiêu thụ của hai nước Ấn Độ và Trung Hoa. Mỗi năm trên thế giới có mười một triệu trẻ em bị chết vì thiếu dinh dưỡng. Các nhà dinh dưỡng học ước lượng rằng nếu mỗi năm Hoa Kỳ chỉ cần giảm một phần trăm số lượng tiêu thụ, thì số ngũ cốc đó đủ để cứu sống hàng triệu người bị đói trên thế giới.

- Giữ môi trường trong sạch: kỹ nghệ chăn nuôi đã phá hủy rừng để lấy đất nuôi súc vật. Các nước Trung Mỹ phá hủy cả trăm triệu mẫu rừng để lấy đất nuôi bò. Chất phế thải do các kỹ nghệ này thải ra nhiều không tưởng tượng được. Người ta ước tính cứ mỗi quarter pound (phần tư cân) thịt bò người ta phá hủy 55 square feet (bộ vuông) rừng nhiệt đới Trung Mỹ và thải ra 500 pounds (cân) khí carbondioxide vào khí quyển. Để trồng một pound (cân) lúa mì người ta cần 25 gallons nước, trong khi sản xuất một pound (cân) thịt phải cần tới 2500 gallons nước. Ngoài nước uống và không khí bị ô nhiễm, quả địa cầu cũng bị nóng dần vì hàng triệu tấn khí bị ô nhiễm, quả địa cầu cũng bị nóng dần vì hàng triệu tấn khí methane thải ra từ các trại chăn nuôi. Nếu chúng ta không thay đổi cách ăn uống thì đến một ngày nào đó chúng ta sẽ hủy hoại chính mình và trái đất sẽ trở thành một hành tinh chết.

### **Con Đường Trước Mặt**

Qua những phân tích trên, chúng ta thấy ngày nay vấn đề ăn chay là một nhu cầu bức thiết để tự cứu mình, cứu các thế hệ con cháu cũng như cứu lấy hành tinh của chúng ta đang ở. Việc ăn chay không những giúp chúng ta giữ thân khỏe mạnh, mà còn giữ tâm thanh thản và giữ môi trường trong sạch. Thực tập ăn chay chúng ta có thể đi từng bước. Bắt đầu bằng mỗi tuần một ngày, bất kỳ ngày nào, sau đó gia tăng dần. Điều quan trọng là phải ý thức rằng việc ăn chay là để giữ gìn sức khỏe cá nhân, gia đình và đoàn thể trong một xã hội đầy ô nhiễm từ vật chất đến tinh thần.

Như trên chúng ta nhận thấy cơ thể con người không được cấu tạo để ăn thịt. Do đó việc ăn chay là bản tính tự nhiên. Nếu chúng ta sống ngược với thiên nhiên thì hậu quả chỉ chuốc lấy đau khổ. Những bệnh tật mà con người chịu đựng hôm nay chính là hậu quả của việc đi ngược lại với lẽ sống tự nhiên. Bệnh "Bò điên" ở trên là một bằng chứng hùng hồn. Và ở con người những bệnh khủng điên này cũng đang gây đau khổ từ thể xác đến tinh thần trong các chứng bệnh nan y như ung thư, động tim, đứt mạch máu não, cholesterol, cũng như những chứng căng thẳng thần kinh (stress). Tất cả chỉ vì miếng ăn:

*"Tham thực cực thân"*. Đạo Đức Kinh dạy *"Nhân pháp Đạo, Đạo pháp Tự Nhiên"* (nghĩa là: Con người sống theo lẽ Đạo và Đạo sống theo Tự Nhiên). Việc ăn chay cần kết hợp với việc lạy Phật để dễ dàng phát huy khả năng an lạc giải thoát tiềm tàng trong mỗi người. Phương pháp tu này đáp ứng được nhiều phương diện từ thể xác đến tâm linh, mang lại cho chúng ta an lạc, giải thoát ngay trong đời sống hiện tại. Truyền thống tu tập Việt Nam cung cấp cho chúng ta những phương tiện cần thiết để duy trì thân tâm an lạc để sống khỏe, sống vui và sống lâu trong phương pháp *"Ăn Chay, Lạy Phật"* (ăn chay, niệm Phật).

### **Tài Liệu Tham Khảo**

1. **Tâm Diệu**, *Quan Điểm Về Ăn Chay Của Đạo Phật*, Hoa Sen (California), 1998.
2. "Food in a Pill" in *Health*, Mach 1998, pp. 87-92.
3. "Soy Monograph" by C.Grauds, *Pharmacy Times*, 1999.
4. "Phương Pháp Dinh Dưỡng..." *Lá Thư Kim Sơn*, số 2, 1998, tr. 12.