

Ăn thịt hay ăn chay? Cơ thể cần chất đạm nào?

PHẠM ÁNH

Trong thức ăn có nhiều thành phần dinh dưỡng khác nhau: ba chất chính là chất đạm, chất bột đường, chất béo và nhiều khoáng chất khác. Bài viết này xin đề cập tới chất đạm trước. Hy vọng sẽ trình bày các chất khác vào những bài viết sau.

Chất đạm (protein) là tổng hợp nhiều chất amino acids, xin gọi tắt là amin. Để sự dinh dưỡng được đầy đủ, cơ thể cần phải có ít nhất 20 chất amin cộng lại. Cơ thể tự nó điều chế được 11 chất amin. Còn 9 chất khác phải nhập vào từ đồ ăn. Chín chất amin cần thiết này được gọi là essential amino acids. Đó là isoleucine, leucine, lysine, phenylalanine, methionine, threonine, histidine, tryptophan and valine. Chất đạm vô cùng quan trọng vì nó làm rất nhiều việc qua rất nhiều vai trò trong cơ thể.

Sau đây xin trình bày sơ qua về vai trò của chất đạm trong cơ thể:

- Chất đạm là nguồn cung cấp chất nitrogen cần thiết cho mọi động vật
- Cơ thể biến hóa hay tổng hợp các chất amin lại thành ra rất nhiều hình thức protein khác nhau trong cơ thể qua cấu trúc polypeptide (đầu là 1 amino acid, cuối chuỗi là nhóm carboxyl, v.v.) để tạo ra các bộ phận khác nhau trong cơ thể như các loại bắp thịt, các cơ quan nội tạng... ngay khi chúng ta còn là bào thai.
- Tạo energy năng lượng, 1gram protein tạo ra 4 calories
- Là những chất xúc tác (enzyme) giúp cho các phản ứng sinh hóa nhanh chóng
- Điều hòa các hoạt động sinh lý (như chất insulin và glucogon kiểm soát đường trong máu..)
- Vận chuyển trong máu, hemoglobin chở khí oxy, sắt
- Giúp vận động hay cử động các cơ phận, thí dụ các chất actinin, myosin, tubulin v.v.
- Phòng ngừa chống lại vi khuẩn
- Nuôi dưỡng da và tóc, nếu không, tóc và móng tay sẽ giòn, dễ gãy rụng và da sẽ nhăn nheo.

Để có sức khỏe tốt đẹp, chúng ta nên tìm hiểu xem làm sao đưa được chín chất amin này vào thức ăn. Tức là nguồn chất đạm có từ đâu?

Nói chung có hai nguồn chính, đó là từ thịt động vật và từ thực vật. Từ động vật, là thịt các loại động vật như heo, bò, gà, cá, trứng, từ sữa như yogurt, bơ, v.v. Còn từ thực vật, chúng ta cũng có rất nhiều nguồn chất đạm: các loại đậu (beans) như đậu nành, lentils, các loại hạt (nuts) như lạc, hạt dẻ, hạt hạnh nhân, hạt óc chó (walnut), quinoa, oats, từ các rau trái như trái bơ, nấm rơm, v.v.

Thế nhưng ăn bao nhiêu và ăn thế nào cho đủ? Như lúc đầu có nói là thức ăn có ba thành phần chính: chất đạm, chất bột đường, và chất dầu béo. Thì nếu là một người bình thường không bệnh tật lệch lạc gì cả, cách giản tiện nhất là mỗi thành phần là 30% (30% đạm, 30% đường bột, 30% dầu béo), còn 10% ăn thêm rau, quả và nước. Nếu một đĩa ăn gồm đủ các thành phần như vậy rất tốt cho việc dinh dưỡng.

Bây giờ chúng ta có thể đi vào chi tiết thêm một chút. Rất nhiều nhà dinh dưỡng đã

khuyến ta nên theo công thức để tính cân lượng chất đạm mà cơ thể cần mỗi ngày. Theo đó, cứ 1 kg trọng lượng của cơ thể, ta cần ăn 1 gram chất đạm. Thí dụ bạn cân nặng 140 cân anh (pounds), đổi ra đơn vị là 56 kilogram, thì ta cần ăn 56 gram chất đạm mỗi ngày. Cân đo cũng hơi phiền, có nhiều dietian ước lượng bằng lòng bàn tay. Lấy lòng bàn tay làm chuẩn, mỗi ngày chúng ta sẽ ăn một miếng thịt, hay một miếng cá, hay một miếng trứng bằng và dày khoảng lòng bàn tay của mình là đủ.

Tại sao lại hạn chế vừa đủ, không khuyến ta nên ăn thả giàn? Thừa ăn nhiều quá hay ăn thiếu không đủ đều sẽ tạo ra nhiều bệnh tật trong cơ thể.

Nếu ăn nhiều chất đạm quá, thậm chí không làm việc xuề, ta có thể bị bệnh gout, khi mà các chất acid uric đi tiểu không ra hết, nhưng ứ đọng trong máu. Chất này tạo thành những tinh thể muối dài đóng vào ngón chân cái và các khớp xương tạo ra những cơn đau nhức khủng khiếp. Nếu không kiêng và chữa, bệnh dần dần chạy lên cao, vào tim, lên lỗ tai rất nguy hiểm. Ăn nhiều đạm cũng làm mệt gan, chất đạm dư tạo ra nhiều chất độc hại như chất cường toan ammoniac, azot làm hại gan. Chất đạm động vật có nhiều mỡ bão hòa như trong thịt sẽ tạo ra bệnh mỡ trong gan và bệnh cholesterol tạo nguy cơ cho bệnh tim mạch như đứng tim hay tai biến mạch máu não.

Nhưng nếu ăn ít chất đạm quá hay ăn không đủ thành phần chín chất đạm cần thiết, thì cũng không xong. Lúc còn bé, trẻ em có thể bị bệnh còi, kwashiorkor, chậm phát triển, kém thông minh, bụng ỏng, da chì, xanh mét, gầy gò. Người lớn như các tù nhân thiếu ăn, thường hay bị phù thũng, tóc đổi màu râu ngô, thưa tóc vì rụng hết, thần kinh suy tởn, loạn nhịp tim, không có năng lực nên mệt mỏi, thiếu máu, đàn bà kinh nguyệt không đều, sức miễn nhiễm đề kháng rất thấp, dễ nhiễm trùng, ăn không ngon miệng, cơ bắp teo, khớp xương rã rời, đi đứng không vững.

Câu hỏi đặt ra ở đây là: nên ăn chất đạm từ nguồn nào, động vật hay thực vật? Thông thường ai cũng nghĩ chất đạm động vật như là một đĩa thịt, trứng, cá hấp dẫn là đầy đủ chất đạm. Thừa đúng như vậy, rất đầy đủ chất đạm. Nhưng trong thịt trứng cá cũng chứa rất nhiều chất khác rất có hại cho cơ thể, như mỡ bão hòa (saturated fat) rất có hại làm ta béo phì và hại tim mạch, đó là một căn bệnh thời đại với tử suất rất cao.

Ngoài ra còn nhiều chất độc khác khi con vật bị giết vì tức giận đau đớn đã tiết vào trong máu trong thịt của chúng, thịt hư thối vì không bảo quản cho đúng, hải sản ươn tanh sống lâu trong bùn dơ cũng chứa rất nhiều chất độc hại như thủy ngân, độc hại cho bộ tiêu hóa trong cơ thể khi ăn vào. Chưa kể các nguy hại do việc chăn nuôi bò, gà, heo, dê làm ô nhiễm không khí, tốn phí đất đai canh tác, phá hủy tầng ozone, thay đổi khí hậu địa cầu...

Còn ăn chất đạm thực vật thì sao? Các chất đạm cần thiết đều có đủ trong thực vật. Chúng là những chất đạm thượng hạng tinh khiết vì không chứa mỡ bão hòa và các chất độc do ươn thối tạo ra. Ngoài ra tiêu hóa rất nhanh, gọn ghẽ làm cho ruột, dạ dày và gan sạch sẽ thoải mái không bị các bệnh về tim mạch hay dạ dày ruột gan.

Chất đạm động vật mất khoảng 7 hay 8 giờ để tiêu hóa, trong khi chất đạm thực vật chỉ cần dưới một giờ là xong xuôi. Chất đạm thực vật rất dễ sử dụng, không phải biến chế,

nên cơ thể được bồi dưỡng ngay lập tức sau khi ăn. Ngoài ra khi ăn đậu hạt ngũ cốc, chúng ta sẽ có rất nhiều chất dầu thực vật là những chất béo không bão hòa, rất tốt cho cơ thể.

Tuy nhiên bạn đọc đừng mừng vội, của quý và có giá trị cũng không dễ xài đâu. Không có một thực vật nào một mình nó chứa đủ cả chín loại amin cần thiết cho cơ thể. Mỗi thứ như đậu nành, đậu phụng... chỉ chứa hai ba hay ba bốn chất amin. Nên nếu ta chỉ ăn đậu hũ không thì ta vẫn “đói” chất đạm. Mà nếu thiếu hay đói chất đạm cơ thể sẽ “phản loạn” bằng cách đi “cướp giựt” chất amin thiếu đó ở những cơ phận trong cơ thể, thí dụ bắp thịt để tạm dùng mỗi ngày. Kết quả bắp thịt từ từ bị teo đi, bị méo lệch đi, và nhiều triệu chứng khác nữa.

Vậy khi ăn chay, ăn kiêng và dùng chất đạm thực vật, ta phải biết cách ăn. Mỗi ngày khi ăn, chúng ta phải ý thức ăn nhiều loại thực vật, khác nhau về màu sắc, hình dáng, giống loại, và ăn khi còn tươi (nguyên khí), nấu cho còn nguyên sắc màu, và đừng pha chế nhiều quá mất nguyên vị của thực vật. Ăn cho nhiều một chút, đừng tiết kiệm quá, hãy nhớ rau quả hạt đậu sẽ tiêu hóa rất nhanh, nên không sợ nặng bụng.

Tránh dùng quá nhiều com vì nhiều đường bột không tốt cho cơ thể. Nhiều vị tu sĩ ăn chay không đúng cách, dùng tương chao dưa cà không thì làm sao đủ chất đạm, nên tuy có dáng bệ vệ vì to béo, nhưng bắp thịt lại không có đủ, vì thế cơ thể vẫn suy yếu, làm việc nặng không được, ngồi thiền cũng không định lâu được. Vì thế, chúng ta nên học hỏi thêm, nghiên cứu kỹ về cách ăn chất đạm thực vật thì quý hóa biết bao.

Xin mở ngoặc ở đây về loại thực vật gọi là quinoa. Một loại hạt nhẹ mong manh như hạt mè. Hai ba năm nay được các nhà dinh dưỡng tuyên dương như một thức ăn tuyệt diệu (super food) vì nó chứa tất cả các chất amin cần thiết, lại có chứa cả sợi, phosphor, magnesium, sắt, calci, potassium, sodium, vit B2, manganese và không có gluten. Vậy nên bạn đọc cũng nên tìm hiểu thêm qua người thân đã dùng hay tra cứu trên mạng để biết cách nấu quinoa trong bữa ăn.

Cuối cùng, lý thuyết về độ pH trong cơ thể cũng có thể làm “hướng đạo” cho chúng ta khi ăn chay. Cơ thể tự động điều chỉnh máu lúc nào cũng ở độ pH 7.4.

Thấp hơn 7.4 gọi là nhiều acid quá (acidic), còn cao hơn 7.4 gọi là chất basic hay alkaline. Mỗi nơi trên cơ thể có độ pH khác nhau, như ở dạ dày rất nhiều acid để nghiền bóp đồ ăn, nhưng khi vừa chuyển sang ruột non, tùy tạng và mật đã trung hòa xuống thành alkaline để không làm cháy hư ruột non.

Các loại thức ăn có tính acidic cao như thịt, hải sản, đường nước ngọt, cà phê, rượu, đồ ăn có nhiều mỡ, nhiều đường, pha chế nhiều gia vị cay chua, chocolate là những món ăn rất acidic. Những thức ăn acidic tạo ra những bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường, mập phì, gout, sạn thận, thấp khớp...

Một lý do khác là khi ăn thịt và hải sản, dạ dày phải mất nhiều giờ để tiêu hóa, nó phải tiết ra rất nhiều acid để nghiền nát thịt và hải sản. Dạ dày vì thế trở nên rất acidic và chua, rất dễ làm hư cửa trên (esophageal sphincter) của dạ dày, chất acid bị trôi ngược lên tạo thành ợ chua. Vẫn biết, cơ thể tự nó có thể điều chỉnh thức ăn cho đúng pH. Nhưng nếu

ăn quá nhiều thức ăn cường mạnh (acidic foods), cơ thể phải bỏ ra nhiều năng lực để đối phó, điều chỉnh, chống lại và sửa sai. Lâu ngày cơ thể bị căng thẳng, mệt mỏi không còn năng lực như lúc còn trai tráng, thì bệnh tật sẽ bung ra. Vậy nên ăn chất đậm thực vật, không cường mạnh, giúp cơ thể khỏe mạnh và thư giãn, tránh được nhiều bệnh tật thời đại, giúp thân tâm hài hòa hơn. Lúc đầu bỏ thịt cá trứng hơi khó, nhưng với sự hiểu biết, và quyết tâm, thay đổi dần mỗi tháng, rồi cũng được mà thôi.

Ngoài ra nên nhớ, có protein, có bắp thịt mà không hoạt động, làm việc, sinh hoạt chân tay, hay tập thể dục, xương cốt và bắp thịt vẫn bị hư hại, xương sẽ bị rỗng đi, bắp thịt sẽ bị nhão chấy, rất có hại cho cơ thể. Bắp thịt rắn chắc do hoạt động, sẽ giúp xương đặc cứng hơn, sẽ giúp cho hệ thống tuần hoàn các mạch máu và hệ thống thần kinh luân lưu nhanh và mạnh hơn trong cơ thể, giúp cho ta thông minh hơn và khỏe mạnh hơn. Vậy nên luyện tập thể dục mỗi ngày cho chấy mồ hôi ra, đó chính là thân dục, là bí kíp sống khỏe sống vui.