

# **ĂN CHAY ĐÚNG CÁCH VÀ ĐẦY ĐỦ**

**Thiện Tuệ**

**--- o0o ---**

**Nguồn**

***www.quangduc.com***

***Chuyển sang ebook 11 – 8 - 2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com***

***Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>***

## Mục Lục

- 1/ CHẤT BÔT (glucide)
  - 2/ CÁC MÓN ĂN (protides)
  - 3/ THÀNH PHẦN CÁC CHẤT BÉO (lipide)
  - 4/ CÁC SINH TỐ
  - 5/CÁC CHẤT KHOÁNG
- THỬ PHÂN TÁCH THÀNH PHẦN CỦA BỮA ĂN  
THỨC UỐNG  
CÁCH ĂN VÀ UỐNG

---o0o---

Trích theo bài ‘ăn chay và sức khỏe của con người’ do ông Trần Anh Kiệt (phỏng dịch theo Higher Taste đăng trong Phật Giáo Việt Nam số 49/47 Phật Lịch 2535 và mới đây trong Phật Giáo Việt Nam số 51 Phật lịch 2536 phá hành trong lễ Vu Lan 1992) lại có bài: ‘Phương pháp chống bệnh ung thư của người Nhật’ do Hà Hiếu Nghĩa dịch (Paris Match 7-1984) nói về vấn đề ăn uống theo âm dương quân bình của giáo sư Michio Kushi người Nhật, và để đóng góp về vấn đề này chúng tôi xin gửi bài sau đây cốt giúp các vị xuất gia cũng như cư sĩ tại gia trong việc ăn chay trường làm sao có sức khỏe.

Bài này chúng tôi lấy căn bản phương pháp ‘macrobiotic’ (thực dưỡng) song đã phối hợp các lý thuyết về Tây y (calo, sinh tế) và Đông y (âm dương, hàn nhiệt) hy vọng thỏa mãn được mọi người dù có quan niệm nào trong vấn đề ăn chay.

Lấy tư cách là môn đệ và là một người đã nghiên cứu thuyết thực dưỡng của tiên sinh OASAWA gần 30 năm nay (từ năm 1965) và đã thực hành phương pháp này (mặc dầu nói đến cái ta là điều đáng ghét song nếu không tự giới thiệu mình thì đọc giả còn nghi ngờ cho sở kiến của tác giả này chăng), chúng tôi xin lược qua phong trào thực dưỡng ở Việt Nam trước khi

đề cập đến vấn đề ăn chay đúng cách và đầy đủ. Chúng tôi xin nói sơ qua vài nét về George Ohsawa người sáng lập ra phong trào thực dưỡng hiện nay. Tên thực của ông ta là Sakurazawa Nyoichi (Anh Trạch Như Nhất) tiên sinh ngày 18-10-1893 trước đền Thiên Long (Tenryu) tại kinh đô (Kyoto) thủ đô cũ của Nhật trong lúc thân mẫu của người 20 tuổi lúc đó đang đi hành hương. Nhà nghèo lúc 16 tuổi tiên sinh bị lao phổi nặng như thân mẫu và bà đã từ trần. Lúc 18 tuổi ông đã bị thổ huyết nặng ba lần. Các y sĩ tây y đều bó tay không có cách gì trị được. Năm 1912 tiên sinh tự chữa lành bệnh nhờ áp dụng phương pháp thực dưỡng của ông Sagen Ishizuka, Thầy của tiên sinh chủ trương rằng tất cả bệnh tật và sự yếu kém của bản thân mà do sự ăn uống sai lầm mà ra. Ông Sagen làm cố vấn cho ‘Thực Dưỡng Hội’ có mục đích làm cho con người sống đúng theo phương pháp này. Lúc ông mất đám tang rất đông kéo dài hàng vài cây số ở Nhật. Năm 1937 Ohsawa được cử làm hội trưởng hội này và xuất bản cuốn: ‘TÂN THỰC DƯỠNG LIỆU PHÁP’ (tiếng Pháp nhan đề ‘Guérir par la dietetique nouvelle’). Cuốn này in gần 700 lần bằng Nhật ngữ. Ohsawa đã viết trên 300 trăm cuốn sách bằng Nhật văn và nhiều bài báo. Ông diễn thuyết ở nhiều nước. Năm 1961 xuất bản ‘Zen macrobiotic’ hay nghệ thuật sống lâu và sống trẻ. Nhiều trung tâm thực dưỡng đã thành lập ở nhiều quốc gia trên thế giới. Tiên sinh đã tự chữa bệnh nặng cho mình ba lần: lúc trẻ bị lao, 1945 bị quân phiệt Nhật cầm tù gần mù lòa cả cặp mắt và 1956 mắc bệnh nan y ung thư nhiệt đới tại Gabon gần chết. Bà Lima vợ của tiên sinh mắc rất nhiều bệnh được tiên sinh chữa lành và cưới làm vợ hiện nay trên 90 tuổi ở Nhật tiếp tục truyền bá phương pháp của chồng. Michio Kushi vị giáo sư Nhật được phỏng vấn trong bài ‘Phương pháp chống bệnh ung thư của người Nhật’ đăng trong ‘Phật Giáo Việt Nam’ chính là con nuôi và là đệ tử xuất sắc trong số các môn đệ của ông Ohsawa và chính chúng tôi đã có dịp đích thân nói chuyện với ông 1973 tại Boston (USA) trong một dịp du hành qua Mỹ. Ở Hoa Kỳ hiện nay còn có hai người nữa là Herman Aihara và Noburu B. Muramoto cũng là thừa kế xuất sắc về ‘macrobiotic’ viết nhiều sách và báo ở vùng California.

Trở về Việt Nam trước 1965 bạn tôi là nhà biên thảo Thái Khắc Lễ tác giả ‘Zen và Dưỡng sinh’, ‘Zen và ý thức nói về ăn chay’ (đã mất trong lúc học tập cải tạo) lúc ấy làm việc tại thư viện đại học Huế đã liên lạc với tiên sinh Ohsawa ở Pháp và được học tập lý thuyết của tiên sinh qua các thư hàm thụ. Sau đó anh em hội viên Thông Thiên Học chi bộ Chơn Lý Huế có tổ chức các buổi diễn thuyết do cư sĩ Lê Văn Mừng (trường chay) chủ hiệu nhà sách Liễu quán thuyết trình để truyền bá phương pháp này. Kế đó do anh Minh Ngô Thành Nhân tiếp tay thành lập phong trào dưỡng sinh bằng cách ấn hành cuốn ‘Tân Dưỡng Sinh’ (dịch cuốn Le Zen marobiotique in đầu tiên

vào năm 1964). Cuốn này được đọc giả hoan nghênh, tái bản nhiều lần và sau đó nhà xuất bản Anh Minh còn dịch nhiều sách khác của tiên sinh ra Việt ngữ. Năm 1965 nhóm diễn sinh Huế được đón tiếp tiên sinh đến diễn thuyết tại hội Quảng Trị và mở nhiều cuộc thảo luận có cả phu nhân Lima chỉ dạy cách thức nấu ăn. Năm 1967 hội dưỡng sinh do ông Tôn Thất Hạnh làm hội trưởng ra đời tại Sài Gòn. Năm 1973 bác sĩ Nguyễn Văn Thụy trình bày luận án tiến sĩ y khoa tại viện đại học Huế về việc trị ung thư máu thành công bằng ăn uống theo phương pháp Ohsawa. Hiện nay tại Việt Nam còn có trung tâm trường sinh Ohsawa ở 390 đường Điện Biên Phủ quận Bình Thạnh Thành Phố Hồ Chí Minh (Sài Gòn) do các kế thừa của anh Ngô Thành Nhân tiếp tục phổ biến các phương pháp này. Những người nhờ ăn uống lành bệnh đã gửi thơ đăng trong tạp chí Sống Vui trên 50 số (từ 1965-1974) là một bằng cứ chứng tỏ phương pháp này là kết quả ra sao!

Tuy nhiên có một số rất ít người áp dụng không đúng bị đau trở lại hay từ trần vì đến với phương pháp quá trễ sau khi Tây và Đông y đã bó tay vào giai đoạn cuối của bệnh tật, nhưng khi chết thì đổ lỗi cho Ohsawa. Nhân có một ca như thế nên một bác sĩ viết báo công kích phương pháp này. Trên thực tế số người ăn càng tăng căn cứ vào sự tái bản cuốn Tân Dưỡng Sinh (ở Hoa Kỳ cũng tự động in lại sách này mà không có sự đồng ý của nhà xuất bản Anh Minh ở Việt Nam).

Ở Việt Nam một số tu sĩ các chùa cũng áp dụng ăn, căn bản và gạo Lứt và các tín đồ Cao Đài, Thiên chúa và các tôn giáo khác cũng có thực hành. Một số hiểu lầm cần cải chính là phương pháp Ohsawa không phải là ‘phương pháp gạo lứt muối mè’ quá kham khổ, không đủ bổ (đây chỉ là thực đơn số 7 đối với một số bệnh nan y) còn có 9 cách ăn khác từ chay đến mặn và rất ngon lành có thể ăn món cực dương đến cực âm với điều kiện dùng hạn chế (ở Nhật có nhiều nhà hàng nổi tiếng tại Tokyo thủ đô Nhật chế biến các món ăn như thế. Đó là lời tiên sinh Ohsawa đã nói với chúng tôi khi ông tới Huế năm 1965). Vừa rồi bà Thu Ba vợ ông Tôn Thất Hạnh mới viết và xuất bản một cuốn sách tiếng Pháp nhan đề ‘La cuisine macrobiotique’ được dân chúng Pháp hoan nghênh và nghe đâu sẽ được dịch sang tiếng Việt, Anh và Tây Ban Nha.

Bây giờ xin đề cập vấn đề: vấn đề ăn chay đúng cách và đầy đủ. Có dịp chúng tôi sẽ viết bài ăn mặn đúng cách và đầy đủ ở báo khác. Nay xin đề cập đến ăn chay.

Theo bản kê của phái thực dưỡng (macrobiotic) thì các món ăn được chia thành cực âm tới cực dương. Các loại ngũ cốc (gạo, lúa mì...) là quân bình nhất tức là món ăn chính với điều kiện còn lứt tức còn cám chưa chà xát cho trắng mất hết chất bổ. Bên phần dương là các loại đạm của động vật gồm các động vật của các loài ở biển (cá, tôm, cua...) và các con thú (nuôi trong nhà hay hoang), các loài chim.. và các sản phẩm của chúng như trứng, sữa, bơ... Bên phần âm là các loài thực vật (thảo mộc) như các loại đậu, củ, rau và âm nhất là trái cây, các loại cà, nấm, măng.. Như vậy người ta ăn chay nhất là ăn chay trường dễ bị các bệnh về âm vì ăn các loại âm.

Người ăn chay không bệnh hay ít bị các bệnh mà người ăn mặn mắc phải như béo phì, huyết áp cao, xơ mỡ động mạch, bón, trĩ, tim, ung thư, dạ dày... Song lại bị bệnh thiếu máu, huyết áp thấp, tiêu chảy đái đường, phổi và cũng có những loại ung thư vì quá âm. Nói như thế người ăn chay không thể mắc bệnh của người ăn mặn hay ngược lại song nói nhiều hơn, đa số hay dễ mắc bệnh hơn trong vòng tương đối khi so sánh (ngoài ra ung thư có bệnh vừa do dùng thực phẩm dương và âm gây ra chứ không phải do một loại âm hay dương).

Về ăn chay nếu ta ăn uống quá âm thì mất quân bình thì phải có bệnh nghĩa là ăn không đúng cách ví dụ ăn quá nhiều trái cây, uống quá nhiều nước, ăn quá nhiều canh hay xúp. Mới đây một bạn ở Victoria điện thoại cho tôi hay vì anh ở nông trại có nhiều cây có trái nên anh ta lạm dụng ăn nhiều trái cây và uống quá nhiều nước nên sau đó bị bại liệt, nằm một chỗ không đi được phải ăn theo phương pháp Ohsawa (gạo lứt muối mè..) trong hai năm, nay lành bệnh và đã lập gia đình ( anh là người Thiên Chúa Giáo). Vì là Thiên Chúa Giáo tôi tin rằng trước khi bệnh anh là người ăn mặn (thịt, cá..) tuy nhiên vì lạm dụng trái cây và nước uống anh vẫn bị bại liệt như thường huống chi là các bạn ăn chay trường (không có đạm động vật làm dương) thì còn dễ bị bệnh biết bao!

Về đầy đủ thì người ăn chay quá kham khổ cũng bị bệnh như cứ ăn ròng gạo lứt muối mè quá lâu hay chỉ ăn tương chao rau muống, muối tiêu thì không đủ chất bổ lẽ tất nhiên cơ thể suy nhược sẽ có nhiều bệnh xảy ra (do thiếu nhiều chất như sinh tố, khoáng, đạm thực vật..).

## 1/ CHẤT BÔT (glucide)

Bắt buộc người ăn chay trường phải có ngũ cốc còn lứt, tức là còn cám (com và bánh mì điều phải lứt). So sánh các món ăn của người ăn chay thì com và bánh mì lứt là dương nhất. Nên không có dương này để cân bằng phần quá âm của đồ ăn thì sẽ có bệnh. Chúng tôi đã gặp nhiều cư sĩ tại gia ăn chay trường bị rất nhiều bệnh vì ăn chay không đúng cách như đái đường, tim, trĩ, mất ngủ, thận, bọng đái, bại liệt, lao, bao tử, gan và nhiều bệnh khác..

Trong cuốn 'ăn chay' của bác sĩ Đào Tuấn Kiệt xuất bản 1966 tại Long Xuyên bác sĩ đã phân tích trong một kho gạo lứt có 100 gram chất đạm cho một năng lượng là 3437 calo trong khi thịt bò cho 1330 calo và đậu nành cho 3173 calo. Vậy kể về nhiệt lượng những người ăn com gạo lứt có đủ sức để làm các công việc như người ăn mặn (thịt, cá..) và có sức chịu lạnh cao!

Trong gạo lứt có đầy đủ các loại chất bổ mà không có thức ăn nào dù động vật hay thực vật có đủ để thay thế cho nó cả. Như các loại acid amin, chất béo, chất bột, chất xơ, các loại sinh tố, các loại khoáng nói tóm lại là món ăn trường sinh tăng tuổi thọ vô địch mà không có loại thuốc quý nào của đông tây y có thể thay thế (dù sâm nhung).

Nhiều nhà nghiên cứu Việt Nam đều ca tụng gạo lứt như nhà sĩ Hồ Quan Phước trong cuốn 'Mạnh Khỏe Trẻ Trung Do Thực Phẩm Hợp Thời', bác sĩ kiêm dược sĩ Trương Kế An trong 'Thuật Dưỡng Sinh', bác sĩ Nguyễn Huy Dung và Phạm Kiến Nam trong 'Y Học và Tuổi Già' tập 1 .. do kinh nghiệm cho thấy các tăng sĩ trong Phật Giáo xưa kia như các vị tăng thống và nhiều vị khác có tuổi thọ khá cao từ 90 đến 100 tuổi đều có cách ăn chay dùng gạo lứt làm căn bản (vì ngày xưa đâu có gạo xay bằng máy) mà chỉ giã bằng chày và cối là một chứng minh sống động và hùng hồn nhất! Ngoài gạo, bánh mì nên dùng nếp lứt, kê lứt, bo bo lứt và riêng hắc mạch (buckwheat) rất tốt để trị ung thư.

---o0o---

## 2/ CÁC MÓN ĂN (protides)

Để có đủ chất đạm (protides) mà người ăn mặn có trong thịt cá và các loài động vật, người ăn chay có chất đạm trong các loại đậu.

Đứng đầu là đậu nành (soy hay soya bean) 1 kí lô đậu nành có đủ chất đạm của 31 quả trứng hay 7 lít sữa hoặc 1 kí lô thịt. Đậu nành có trong

đậu phụ hay đậu khuôn (soya cake), tương nước (tamari), tương đặc (miso) hay đậu hũ. Tương nên làm mặn không nên chua; ăn có hại cho bao tử. Chao ăn ít vì lên men có thể sinh bụng, no hơi, khó tiêu. Đậu xanh có nhiều chất sắt, mát gan, lọc máu dùng trong mùa hè nóng nực. Giá đậu xanh; nhiều sinh tố E. Đậu đỏ (red bean hay azuki) bổ thận âm và dương. Đậu đen (black bean) bổ tỳ, bổ thận dương. Đậu trắng, đậu ván (ở Úc không có loại này. Ở miền Trung tại Huế và Nha Trang có trồng nhiều) an thần, ngủ ngon, giải nhiệt. Đậu phụng (hay lạc, peanut): có nhiều acid amin tốt cho tuổi già. Mè (vùng, seame): rất bổ, được các tài liệu đông và tây y công nhận (mà ăn chung với đậu phụng vì trong mỗi thứ có một số acid amin mà thứ kia không có, ăn cả hai thứ cùng một lúc mới đủ bổ). Các loại đậu như O-ve (haricot vert) đậu petit pois, đậu lentilles (lentil) đậu Hòa Lan, đậu Đũa v.v.. đều bổ.

---o0o---

### **3/ THÀNH PHẦN CÁC CHẤT BÉO (lipide)**

Có trong các loại dầu thảo mộc (đậu phụng, đậu nành, mè, hướng dương (sun flower) bắp (corn) oli (olive)) .. và trong các loại bơ (butter) thảo mộc hay trong các hạt (seeds), trái dừa , trái bơ..

---o0o---

### **4/ CÁC SINH TỐ**

Xếp theo âm dương thì sinh tố A, D dương các sinh tố B âm dương quân bình có trong gạo lứt rất nhiều và sinh tố C thì âm có trong các trái cây và rau dưa. Sinh tố A có trong cà rốt, các loại khoai có màu vàng trong ruột, trái trứng gà, bí ngô, các loại dầu, bắp, tương do đậu nành làm ra, đậu xanh và đỏ, lá rau dền, diếp quan (chicorec), xoài, đu đủ, hồng...

Sinh tố D có nhiều trong các dầu thảo mộc, bơ thảo mộc, dầu thảo mộc.

Sinh tố E có nhiều trong các phần của thảo mộc như lá, búp non, các mầm và mộng (mộng lúa, giá sống) các loại dầu thảo mộc.

Sinh tố P có trong lá trà (chè) xanh, chanh, cam, quít, đậu phụng.

Sinh tố V có trong các cải bắp. Sinh tố K lá các loại rau.

Sinh tố F trong các loại dầu thảo mộc (có nhiều iode). Sinh tố C có nhiều trong các trái cây và rau dưa nhiều nhất trong ớt loại to, rau dền, cải, su bông, chanh, chuối, xoài, đu đủ, cam, chanh v.v..

Chúng ta không hoàn toàn kiêng cử các sinh tố loại C vì âm. Người mạnh vẫn có thể ăn vừa phải trừ khi có bệnh (và tùy một số bệnh quá âm thì phải kiêng cử) nếu ta dùng gạo lứt và bánh mì lứt làm món ăn chính.

---o0o---

## **5/CÁC CHẤT KHOÁNG**

Có nhiều trong gạo lứt, tương, nước suối thiên nhiên và rong biển (sea vegetable). Theo tiên sinh Ohsawa vì nước biển là âm mà rong ở dưới đó nên nó rất dương, nhất là loại rong Hiziki màu đen vì nó ở dưới độ sâu của biển. Sau này các môn đệ của Ohsawa đã thay công thức muối mè của ông bằng rong biển trong nhiều loại bệnh nhất là trong tất cả các loại bệnh ung thư họ đều khuyên ăn rong (vì rong ở biển nó hấp thụ muối thiên nhiên rất quý trong các tế bào của nó vì sống trong môi trường đó nên thứ muối này rất quý còn hơn muối ta ăn và vì tính cách dương của nó còn hơn cây mè trên đất liền).

---o0o---

## **THỬ PHÂN TÁCH THÀNH PHẦN CỦA BỮA ĂN**

Theo Tây y thì một bữa ăn bỏ phải có đủ thành phần của chất bột (glucide) chất đạm (protide) và chất béo (lipide), sinh tố và khoáng. Theo nhiều tài liệu thì người Việt Nam trung bình cần 2300 calori một ngày gồm có:

Thành phần (glucide - bột) 76% cho 1748 calo - (protide - đạm) 12% cho 276 calo - (lipide - béo) 12% cho 276 calo

Thực đơn này áp dụng cho người ăn chay trường là đúng vì rất ít chất đạm và béo của (thịt, mỡ).

Nếu tính 1 gram glucide cung cấp cho cơ thể 4.1 calo, 1 gram lipide cung cấp cho cơ thể 9.3 calo thì số lượng ăn trong một ngày là: - glucide  $1748/4.1 = 426$  gram-lipide  $276/9.3 = 29$  gram-protide  $276/4.1 = 67$  gram.

Như vậy khẩu phần ăn ‘chính sẽ là gạo lứt, bánh mì lứt, các loại bột lứt.. tổng cộng 426 gram chưa đầy nửa kilo, tức là 2 lon gạo (lon sữa) các đồ ăn cũng ít, không nhiều. Nếu bạn là thanh niên hay lao động mà ăn chay trường thì cần thêm gạo và đồ ăn sao cho đủ sức làm việc vào khoảng 3000 calo mỗi ngày. Nếu bạn là đàn ông thì cần calo nhiều hơn đàn bà, và về mùa đông giá lạnh thì cần tăng thêm ba thành phần trên để đủ sức chống lạnh.

Theo Ohsawa khi đến Việt Nam năm 1965 ông đã căn cứ vào một xứ nhiệt đới để đưa ra thành phần bữa ăn như sau:

từ 50-60% các cốc loại (gạo và các ngũ cốc)

từ 30-40% các thức ăn phụ như các loại đậu, củ, các chất béo, rau, dưa.

5% (canh hay xúp) rong biển, rau củ..

5% (trái cây các loại)

Nhà Ohsawa ( do nhóm Anh Minh Ngô Thành Nhân) ở Sài Gòn sau 30 năm nghiên cứu đưa ra một thực đơn gồm có:

- thức ăn chính 50-60% gạo lứt (cơm, cháo hay bột gạo lứt làm các loại bánh, hủ tiếu, mì..) và các loại ngũ cốc khác như bắp, nếp, bobo, kê v.v..

- muối mè và đậu phụng độ 1% hoặc các loại bơ mè đậu phụng 29-35% thức ăn phụ gồm các món ăn: rau, củ, tương, rong biển, v.v..

10% các loại đậu hạt ( như đậu đỏ, đậu đen..nấu chung với cơm tức là đun thêm hoặc là nấu chung với rau củ...)

5-10% trái cây.

Theo chúng tôi vì ở Úc khí hậu khác với Việt Nam và mùa đông tương đối lạnh hơn Sài Gòn, số lượng trái cây nên giảm xuống về mùa đông từ 2% đến 5% (bớt âm) và tăng phần dương lên bằng 5% (canh hay xúp rong biển vì ở Việt Nam rong biển khó mua ít nhập cảng rất đắt) và tăng phần gạo lứt tối đa 60% bữa ăn để thêm calo chống lạnh và giảm còn 50% gạo lứt vào mùa nóng.

---o0o---



## THỨC UỐNG

Uống nước đun sôi, để nguội. Gạo lứt rang vàng sậm làm trà nấu uống rất tốt (mùa hè bỏ thêm hoa cúc cho mát và thơm, mùa đông bỏ ít tí gừng để tiêu, và ấm cơ thể). Nếu có được lá cây chè (tea) xanh và già, người Nhật gọi là bancha uống rất quý. Chúng tôi đề nghị mỗi chùa có đất nên trồng một số cây chè để hái lá uống tốt hơn là uống trà Tàu dễ bị ung thư và kích thích khó ngủ. Tránh uống các loại nước ngọt như coca cola, cam.. cà phê nên hạn chế dùng nhiều mật ngừ, có thể bị ung thư tuyến tiền liệt sinh bí đái và không dùng đường các trắng. Có thể dùng đường các vàng (mía) hay mật ong nếu thêm đồ ngọt và hạn chế vì dùng nhiều đồ ngọt và trái cây một số người ăn chay trường bị bệnh đái đường. Tránh kẹo, bánh, mứt, làm bằng đường. Trong cơm có nhiều chất ngọt rồi, nếu ăn nhiều chất ngọt nữa thì bị bệnh. Mùa nóng có thể uống Artichaut, tim sen, lá dâu. Có thể rang đậu đỏ nước uống bổ thận.

---o0o---

## CÁCH ĂN VÀ UỐNG

Ăn cơm phải nhai cho nhỏ và do nước miếng nên rất bổ. Ăn chậm rãi không nên ăn mau có hại bao tử. Không nên chan canh vào với cơm để lùa cho mau vì sẽ khó tiêu. Sau bữa ăn độ 10 phút sẽ uống nước và ít vì đã có canh rồi nếu uống nhiều khó tiêu hóa. Uống nước theo số tiểu tiện mỗi ngày - đàn ông đi tiểu độ 4 lần (cả đêm) đàn bà (3 lần là vừa, nếu quá thì phải hạn chế bớt nước uống.

Có người theo phương pháp Ohsawa (ăn chay trường) vì ít uống nước, sau bị sạn thận phải mổ vì họ hiểu lầm kiêng ít uống nước.

---o0o---

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT MÌNH ĂN ĐỦ VÀ ĐÚNG?

Đúng nhất là cần thức ăn, định thành phần, tính calo tuy không ai làm vì quá phiền phức nên xem kết quả sau bữa ăn sẽ rõ.

Ăn đủ là sau khi ăn cảm giác vừa no, không nặng nề, dễ chịu, làm việc bình thường cho đến bữa ăn sau bắt đầu đói và thèm ăn.

Hằng tháng nên cân để xem có lên cân hay sụt (đối với tuổi trẻ thì lên cân) còn lớn tuổi và già thì số cân không thay đổi hay lên rất ít, nếu thấy sụt cân là ăn thiếu.

Ăn đúng cách thì xem các triệu chứng sau:

Ăn xong không bị rối loạn về tiêu hóa (như tiêu chảy, táo bón, đau bụng, trung tiện, sinh bụng, ợ chua, nát cục, buồn nôn, nhức đầu, chóng mặt, lạnh hay nóng..). Đi phân tốt có lợn màu vàng sậm, đi nhanh không phải ngồi lâu rặn, ít mùi hôi. Có khi dùng giấy vệ sinh lau không thấy có phân dính vào giấy chỉ tỏ món ăn rất quân bình (trong một tháng có một hai ngày tôi đi phân như vậy). Ngày đại tiện 1 hay 2 lần nếu ăn nhiều.

Đi tiểu mỗi ngày từ 3 đến 4 lần cho đàn ông và từ 2 đến 3 lần cho đàn bà (kể cả ban đêm tính 24 giờ) nước tiểu màu vàng đi thông không bị bí đái, số lượng nước tiểu nhiều, không đái dầm, đái són.

Giấc ngủ được ngon, dễ ngủ, không bị mộng mị, ngủ và thức đúng giờ.

Làm việc bền bỉ có sự dẻo dai không biết mệt dù lao động trí óc hay chân tay không bị các chứng vọp bẻ, uể oải, nhức mỏi, ít bị bệnh lật vật như cảm cúm, sổ mũi, đau đầu.. Không bị các bệnh nan y và bệnh nặng. Vi trùng khó tấn công và thắng, vì cơ thể đủ sức chống cự.

**Thiện Tuệ.**

--- oOo ---

Hết