

**Thể Thao và Chế Độ Ăn Chay
Giúp Ngăn Ngừa Bệnh Tiểu Đường
Tâm Diệu**

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 8-8-2009

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

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

---o0o---

Theo Học Viện Quốc Gia Bệnh Tiểu Đường-Tiêu Hóa và Thận (the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), một chương trình luyện tập thể dục đều đặn kết hợp với một chế độ ăn chay có thể giảm 58% nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại II và tỏ ra hiệu quả hơn việc uống thuốc. (1)

Sự quan trọng của chế độ ăn uống và tập thể dục nhằm phòng ngừa bệnh tiểu đường đã từng được nhắc đến, nhưng lần đầu tiên các kết quả khả quan đã đạt được sau cuộc thử nghiệm 3.234 người tại Hoa Kỳ trong ba năm. Những người tình nguyện, đều bị chứng rối loạn đối với đường glucose (impaired glucose intolerance), báo trước căn bệnh tiểu đường loại II và bị chứng mập phì. Họ tuân theo chế độ ăn chay và luyện tập thể dục mỗi ngày ba mươi phút, đã sụt từ 5 đến 7% trọng lượng cơ thể và giảm 58% nguy cơ bị tiểu đường. Những người đã sử dụng Glucophage, một loại thuốc trị bệnh tiểu đường, chỉ giảm 22% nguy cơ mắc bệnh. (1) Trong 80% các trường hợp, bệnh tiểu đường loại II có liên quan đến bệnh mập phì. (2)

Được biết, bệnh tiểu đường xảy ra khi cơ thể con người mất khả năng sản xuất hoặc sản xuất không đủ chất insulin cần thiết hoặc sản xuất đủ nhưng không hoạt động bình thường. Chất insulin là một loại kích thích tố (hormone) có nhiệm vụ hộ tống chất đường đi vào bên trong các tế bào. Khi vắng mặt chất này, chất đường không thể vào trong các tế bào, và vì thế đường phải được thải hồi ra ngoài qua đường tiểu, khi ấy con người cảm thấy mỗi mệt, khát nước, đi tiểu nhiều, và giảm trọng lượng.

Có hai loại bệnh tiểu đường. Tiểu đường loại I là loại phụ thuộc insulin và tiểu đường loại II không phụ thuộc insulin. Tiểu đường loại I (10%) khởi phát ở trẻ em và người lớn trẻ tuổi, nhưng cũng có thể khởi phát ở bất kỳ

tuổi nào, loại này do cơ thể không thể tự sản xuất, hay sản xuất rất ít insulin; còn loại II thường chiếm đa số (90%) bệnh nhân tiểu đường, do cơ thể có đủ khả năng sản xuất chất insulin, nhưng insulin lại không hoạt động bình thường. Bệnh này thường xảy đến với những người mập trên 30 tuổi, và phần lớn gây nên bởi ăn uống và cách sống, nhưng cũng có thể do di truyền.

Bệnh tiểu đường là căn bệnh gây chết người đứng hàng thứ ba tại Hoa Kỳ, mỗi năm giết chết 200 ngàn người và là nguyên nhân chính gây nên hư thận (kidney disease), hư võng mạc mắt (retinopathy) và hư tim mạch (cardiovascular Disease). Theo thống kê cho biết, đa số các nước giàu có, tỷ lệ dân mắc bệnh tiểu đường loại II cao hơn những nước nghèo. Vì thế họ thường nói bệnh tiểu đường là một trong những căn bệnh nhà giàu. Ví dụ như ở Do Thái 6,7%, Italy: 6,7%, Hoa Kỳ: 6,6%, Saudi Arabia: 6,6%, trong khi đó ở Trung Hoa là 1,3%. Riêng ở Việt Nam, theo Bộ Y Tế Việt Nam cho biết, tỷ lệ bị bệnh tiểu đường ở Huế là 0,96%, ở thành phố HCM là 1,5%, và thành thị nhiều hơn nông thôn. (3)

Kết quả nghiên cứu của Học Viện Quốc Gia Bệnh Tiểu Đường-Tiêu Hóa và Thận nói trên cũng phù hợp với kết quả nghiên cứu của Bác sĩ James W. Anderson, M.D., giáo sư y khoa và dinh dưỡng học tại viện đại học University of Kentucky (4), và kết quả trị liệu bệnh tiểu đường loại II bằng cách ăn chay thuần túy và tập thể dục của các nhà khoa học thuộc Ủy Ban Y sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ trước đây (5). Điểm đặc biệt của phương pháp này là tiêu thụ một số lượng thật ít chất béo, dưới 10 phần trăm, nhiều chất xơ (60-70 grams mỗi ngày), không cholesterol và nhiều unrefined complex carbohydrate (khoảng 80%). (6) Khẩu phần ăn hàng ngày bao gồm rau trái tươi, gạo lức, đậu hạt và không dùng những loại thực phẩm tinh lọc như bột mì, bột bắp, bột gạo, pasta... Ngoài ra phải tập thể dục thường xuyên.

Ngoài yếu tố dinh dưỡng, cách sinh sống cũng có thể là nguyên nhân tạo nên hay góp phần vào bệnh tiểu đường. Tại Hoa Kỳ, theo thống kê cho biết những nhóm dân tộc thiểu số như da đỏ, da đen, dân gốc Hispanic và dân gốc Á Châu có tỷ lệ cao về bệnh tiểu đường loại II.

Các khoa học gia thuộc Viện Đại Học Cornell cho rằng, thay đổi môi trường sinh sống là nguyên nhân gây nên căn bệnh này trong cộng đồng thiểu số. Họ giải thích là những nhóm dân này có những nhiễm sắc thể di truyền giúp cho cơ thể chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng chậm hơn nhóm dân da trắng.

Điều này cũng dễ hiểu, vì những nhóm dân này có thể có một chế độ ăn uống không bình thường, bữa đói bữa no, trong một môi trường khó khăn, nên cơ thể tự động phản ứng lại bằng cách tiết kiệm thực phẩm, không cho chuyển hóa hết một lúc ra năng lượng, hầu giúp cho cơ thể tồn tại. Những nhóm dân này thuộc hạng mà y học gọi là biến thể chậm (slow metabolizer) ngược với người Hoa Kỳ da trắng thuộc loại biến thể nhanh (fast metabolizer).

Ngoài ra, các nhà khoa học cũng đã tìm thấy nơi những nhóm dân tộc thiểu số có những hiện tượng đối kháng insulin, tức những hiện tượng gây xáo trộn insulin, làm ngăn trở không cho đường vào các tế bào.

Đối với những người Việt Nam sống ở hải ngoại, trước đây vì hoàn cảnh chiến tranh triền miên và khí hậu khắc nghiệt ở quê nhà, thường phải làm việc cực nhọc, ăn uống thất thường, lo lắng nhiều, nên sau khi sang Hoa Kỳ hay các nước Tây phương khác, bỗng nhiên thay đổi nếp sống với tiện nghi vật chất, ăn uống dư thừa, lại không hoạt động thể lực nhiều như ở Việt Nam, làm cái gì cũng có máy móc làm giùm, cũng “remote control” nên do đó dễ bị bệnh tiểu đường và tim mạch, vì cơ thể cũng thuộc loại chuyển hóa năng lượng chậm như các dân tộc thiểu số khác. Các thức ăn đầy bổ dưỡng liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên ứ đọng, thể rồi sinh ra bệnh.

Cũng tương tự, dư luận trong cộng đồng Phật Giáo Việt Nam ở Hoa Kỳ cho biết có một số tăng ni ăn chay trường mà vẫn bị bệnh tiểu đường. Điều này cũng có thể hiểu được, nhưng trước hết phải nói ngay rằng ăn chay đúng cách và tập thể dục đều đặn chỉ có khả năng giảm nguy cơ lâm bệnh 58% mà thôi và nói một cách khác, những người ăn chay và tập thể dục này vẫn có thể bị bệnh như thường huống hồ là ăn chay không đúng cách và không tập thể dục và các vị tăng ni bị bệnh cũng nằm trong trường hợp này, không ai được đặc cách miễn bệnh tiểu đường. Việc một số sư và ni ăn chay trường bị bệnh tiểu đường loại II có thể là do các nguyên nhân sau đây:

- (1) Ăn chay không đúng phương pháp
- (2) Do sự thay đổi môi trường sống
- (3) Không luyện tập thể dục hay luyện tập thể dục không đều đặn và không đủ liều lượng

DO ĂN CHAY KHÔNG ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

Ăn chay để ngăn ngừa bệnh tim và tiểu đường, theo các nhà khoa học Hoa Kỳ cho biết là phải thật ít chất béo (dưới 10 phần trăm), nhiều chất xơ (60-70 grams mỗi ngày), không cholesterol và nhiều unrefined complex carbohydrate (khoảng 80%). Khẩu phần ăn hàng ngày bao gồm rau trái tươi, cơm gạo lức, đậu hạt và không dùng những loại thực phẩm tinh lọc như cơm gạo trắng, bột mì, bột bắp, bột gạo, pasta..v..v... Theo bác sĩ Monroe Rosenthal, M.D., Giám đốc Y Khoa chương trình Pritikin Program ở Santa Monica bang California Hoa Kỳ, "chất béo là nguyên nhân chánh của bệnh tiểu đường, càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin đưa đường vào trong tế bào. Insulin hoạt động dễ dàng trong điều kiện ít chất béo."

Ngược lại, ăn chay theo lối người Việt chúng ta ở hải ngoại không mấy giúp cho sức khỏe tốt, vì dùng quá nhiều dầu để chiên xào, quá nhiều bột ngọt, đường, muối, thực phẩm chay biến chế và các thực phẩm tinh lọc. Mặc dầu dầu thảo mộc không có chất cholesterol nhưng có lượng cao chất béo không bão hoà và khi chiên nhiều lần, có độ nóng lâu, dầu không bão hoà sẽ trở thành loại dầu có đặc tính giống như bão hoà mà người ta gọi là trans-fatty acids. Chất béo bão hoà (saturated fat) và trans-fatty acids là những chất béo không tốt, làm gia tăng chất cholesterol xấu LDL và đồng thời làm giảm cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch và đồng thời cũng làm cho chất insulin giảm hiệu năng hộ tống chất đường vào trong các tế bào.

Do đó, tốt nhất là giảm tối đa các chất béo, không nên chiên đậu hũ, nên luộc hay nấu canh, vừa giản dị lại vừa bổ, hoặc lâu lâu đổi bữa bằng đậu chiên và chỉ nên dùng lại dầu cũ một lần, rồi đổ đi. Nên dùng loại dầu canola hay olive oil, có bách phân chất béo bão hoà thấp nhất (4%) trong tất cả các loại dầu thảo mộc hiện nay có bán trên thị trường. Nếu dùng dầu để trộn xà lách thì nên dùng dầu olive hay dầu faxseed oil, vừa thơm lại vừa tốt cho sức khỏe.

---o0o---

DO SỰ THAY ĐỔI MÔI TRƯỜNG SỐNG

Cơ thể sinh lý của người Việt Nam chúng ta thuộc loại biến thể chậm. Khi còn ở quê nhà các tăng ni làm việc thể lực nhiều, công phu tu nhiều, lại ăn

uống đơn sơ, bữa ăn chỉ là vài miếng đậu hũ chiên, xào hay kho mặn, vài miếng cháo nhỏ, hay ăn với dưa chua, củ cải khô ngâm muối. Dưới mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là thiếu chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại biến thể chậm, lại có công phu tu tập nên không sao, nay phải đổi sang một môi trường sinh sống mới, nhiều tăng ni phải đi làm sở Mỹ kiếm tiền, giảm giờ công phu và ăn uống theo phong hoá người Tây phương lấy bữa ăn tối làm chính. Mặc dầu là ăn chay nhưng lại là thực phẩm chay chứa quá nhiều chất bổ dưỡng (nhiều chất béo, chất đạm, chất đường, muối và tinh bột) và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn thói quen cũ (loại biến thể chậm), các chất bổ dưỡng dư thừa liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên biến thành mỡ, do đó dễ sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch. Khi đề cập đến vấn đề này một nhà báo Phật tử ở quận Cam đã viết, "bữa ăn nào của hầu hết chư tăng ni hải ngoại đều là bữa tiệc, mà Phật tử nấu ăn toàn là thứ thiện chiến. Và khi chư tăng ni ăn ít hay không muốn ăn thì sợ người nấu buồn. Và các bà cụ công quả này thì cứ hối thúc Thầy "Thầy ơi, ăn giùm con đi." vì đây là ruộng phước của các bà cụ mà...".

---o0o---

KHÔNG TẬP THỂ DỤC HAY TẬP THỂ DỤC KHÔNG ĐỀU ĐẶN

Nguyên nhân thứ ba là các tăng ni thiếu tập thể dục hoặc nếu có thì đi tập không đều đặn. Yếu tố đều đặn (consistency) quan trọng hơn yếu tố cường độ (intensity). Các nhà khoa học cho biết tập thể dục bằng cách đi bộ nhanh trên treadmill hay ngoài trời đều đặn mỗi ngày ba mươi phút là tốt nhất, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất. Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi chỗ trong cơ thể, chuyển vận oxy và các chất dưỡng sinh khác nuôi dưỡng các tế bào, tạo năng lượng hoạt động cho con người. Luyện tập đều đặn cũng gia tăng tỷ trọng xương cốt, làm xương cốt cứng mạnh hơn, giảm áp xuất máu, giảm sự thành lập các cục máu và đồng thời có tác dụng gia tăng hàm lượng cholesterol tốt HDL và giảm chất béo triglycerides trong máu.

Đi bộ chậm hay trong Phật giáo gọi là thiền hành chỉ có lợi cho sự thư giãn tâm hồn mà không có tác dụng gì cho cơ thể nên không thể xem là tập thể dục được. Tập thể dục đúng cách có nghĩa là tập đều đặn hàng ngày và tập với nhịp tim đập trong khoảng từ 65 đến 85 phần trăm nhịp tim đập tối đa. Nhịp tim đập tối đa được tính theo công thức: 220 trừ số tuổi. Thí dụ bạn 57

tuổi, nhịp tim đập tối đa của bạn là $220 - 57 = 163$. Do đó, khi bạn đi bộ trên máy treadmill hay đi bộ ngoài trời, nhịp tim đập của bạn phải được giữ trong khoảng từ 65% đến 85% nhịp tim đập tối đa 163 của mình, tức là trong khoảng 106 đến 138 nhịp tim đập mỗi phút, theo cách tính như sau: (a) $65\% \times 163 = 106$ (b) $85\% \times 163 = 138$. Khi luyện tập nên tập trung vào một đề mục nào đó, như theo dõi hơi thở vào ra, theo dõi bước chân đi hay quán tưởng một hình tượng tôn thờ tín ngưỡng hoặc một câu kinh. Chính sự tập trung tinh thần này cũng nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn. Các nhà nghiên cứu đã cho biết rằng tập luyện đều đặn hàng ngày với nhịp tim đập trong khoảng cho phép như trên đem đến kết quả cao nhất. Tập luyện không đều đặn hay tập thấp hơn 65% hoặc cao hơn 85% đều không đạt kết quả mong muốn. Tập cao hơn nhịp tim đập tối đa còn có thể gây chấn thương hoặc tử vong, như trường hợp điển hình của hai tài tử bóng rổ Boston Red Sox Tony Conigliaro và Peter Maravich chết khi đang chơi bóng rổ và lực sĩ đã trường Jacques Bussereau chết khi đang chạy 1984 New York Marathon.

Nói tóm lại, luyện tập thể dục đều đặn hàng ngày ba mươi phút trong nhịp tim đập cho phép, cùng với chế độ dinh dưỡng chay đúng cách là những điều quan trọng nhất để ngăn ngừa bệnh tật. Nhiều người đã tìm thấy sức khỏe, hạnh phúc và sống lâu theo những nguyên tắc đơn giản đó.

Tâm Diệu (10-2002)

Chú Thích:

(1) *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases-February 6, 2002 Diet and Exercise Delay Diabetes and Normalize Blood Glucose The study results are reported in the February 7 issue of the New England Journal of Medicine.*

(2) *Bệnh mập (Obesity): Bệnh nhân nặng cân dễ bị cao huyết áp và Tiểu Đường. Nếu bệnh nhân nặng 20 phần trăm nhiều hơn lý tưởng thì xem là bị mập. Nói một cách chính xác hơn, nếu con số Body Mass Index (BMI) cao hơn 30 thì bị gọi là mập. Có hai cách tính: (1)*

Body Mass Index (BMI)=[Trọng lượng cơ thể (Kg)/Chiều cao(Meter)]/Chiều cao(Meter). Thí dụ như bệnh nhân nặng 80 kg và cao 1,6 meter thì BMI sẽ bằng 31. (BMI=80:1,6:1,6).

Cách tính thứ hai là (1) nhân trọng lượng cơ thể bằng pound với 703 (2) nhân chiều cao bằng inches với chính nó (3) chia số thứ nhất cho số thứ hai

là có trị số BMI. Thí dụ trong lượng cơ thể là 145 pounds, chiều cao là 5 feet 4 inches: $BMI = [145 \times 703] / [64 \times 64] = 25$

(3) *Nhật Báo Lao Động* 22- 9 - 01

(4) *New England Journal of Medicine* số ra ngày 3 tháng 8 năm 1995

(5) Barnard RJ, et al. Response of non-insulin-dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. *Diabetes Care* 1982;5(4):370-74

(6) Barnard RJ, et al. Longterm use of a high-complex-carbohydrate, high-fiber, low-fat diet and exercise in treatment of NIDDM patients. *Diabetes Care* 1983;6(3):268-73.

HbA1C: A hemoglobin A1c test measures the average amount of sugar in your blood over the last 3 months.

---o0o---

Hết