

# Chế độ ăn thuần chay có tốt cho sức khỏe?

- Jessica Brown
  - BBC Future
- 6 tháng 3 2020



NGUỒN HÌNH ẢNH, GETTY IMAGES

*Số người cắt giảm thịt và sữa trong khẩu phần ăn, hoặc bỏ hẳn những món này khỏi chế độ ăn uống, đang ngày càng tăng trong thập niên vừa qua.*

Chẳng hạn, số người chuyển qua ăn thuần chay ở Anh Quốc đã tăng gấp bốn lần từ năm 2006 đến năm 2018, theo một nghiên cứu do Cộng đồng Ăn chay thực hiện.

Một lý do phổ biến khiến người ta dần xa lánh thịt bò và phô mai stilton, chuyển sang ăn thuần chay là vì tin rằng điều đó sẽ đem đến những ích lợi cho sức khỏe.

Chế độ ăn chay nói chung được cho là có hàm lượng chất xơ cao hơn và lượng cholesterol, protein, calcium và muối thấp hơn so với chế độ ăn đa dạng. Tuy nhiên, vẫn có những nhận thức sai lầm và quan ngại quanh việc bỏ hẳn thịt, cá, trứng và sữa khỏi chế độ ăn uống của con người.

## Hàm lượng vitamin B12 trong rau củ

Mối lo phổ biến là liệu chế độ ăn chay có cung cấp đủ lượng vitamin B12 hay không.

Giúp tránh tình trạng gây nguy hại đến dây thần kinh, B12 có trong thịt, cá, trứng, sữa, nhưng không có trong trái cây và rau củ. Người lớn được khuyên nên ăn khoảng 1,5microgram vitamin này mỗi ngày.

"Thiếu hụt B12 có thể dẫn đến những hội chứng thần kinh như tình trạng tê liệt, và tình trạng này không thay đổi được nữa nếu sự thiếu hụt diễn ra trong thời gian quá dài," Janet Cade từ Nhóm Bệnh học Dinh dưỡng, Trường Khoa học Ẩm thực và Dinh dưỡng cho biết.

Một nghiên cứu gần đây, được tiến hành trên 48.000 người trong hơn 18 năm, so sánh sức khỏe của những người ăn thịt, những người chỉ ăn cá và uống sữa nhưng không ăn thịt, và người ăn chay, trong đó có một số người ăn thuần chay.

Họ nhận thấy rằng những người ăn chay và ăn thuần chay có nguy cơ bị bệnh tim thấp hơn, nhưng lại có nguy cơ đột quỵ cao hơn, có lẽ một phần vì thiếu vitamin B12.

## **Ăn chay giúp giảm rủi ro đau tim nhưng tăng nguy cơ đột quỵ?**

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng cứ trong 1.000 người thì số lượng những người không ăn thịt so với những người ăn thịt có ít hơn 10 trường hợp bị bệnh tim và nhiều hơn ba trường hợp bị đột quỵ.

Tammy Tong, nhà dinh dưỡng bệnh học tại Đại học Oxford, cho biết nguy cơ cao dẫn đến đột quỵ xuất huyết não có thể là vì nhiều nguyên nhân.

Đột quỵ xuất huyết não là do tình trạng chảy máu trong não gây ra.

Tuy mức cholesterol thấp sẽ giúp bảo vệ cơ thể tránh khỏi bệnh tim và đột quỵ do thiếu máu cục bộ, nhưng có một số bằng chứng cho thấy hàm lượng cholesterol thấp (thường do chế độ ăn chay và ăn thuần chay gây ra) có thể dẫn đến một phần rủi ro gây đột quỵ xuất huyết não.

"Người ăn thuần chay và ăn chay cũng có nguy cơ thiếu B12 cao hơn, và điều này có thể có liên hệ với nguy cơ bị đột quỵ cao hơn," bà nhận định.

Nhưng rất dễ để có được hàm lượng B12 "siêu nhỏ" mà cơ thể cần từ men dinh dưỡng hoặc thực phẩm bổ sung, ví dụ như sữa có nguồn gốc từ thực vật, Marco Springmann, chuyên gia nghiên cứu cao cấp về môi trường bền vững và sức khỏe cộng đồng tại Đại học Oxford cho biết.

Ở những quốc gia nơi thực phẩm không được tăng cường B12, ông đề nghị sử dụng thêm vitamin bổ sung.

Tuy nhiên Học viện Dinh Dưỡng và Chế độ ăn uống cho biết men dinh dưỡng không phải nguồn B12 đầy đủ, và người ăn chay phải sử dụng thêm viên uống bổ sung hoặc ăn thực phẩm bổ sung.

Cade cũng đề xuất rằng người ăn chay nên uống thêm viên B12 và đảm bảo rằng trẻ em hay trẻ sơ sinh ăn theo chế độ ăn chay phải có đủ B12.

## **Cung cấp protein**

Một lo lắng phổ biến khác với những người định thay đổi chế độ ăn là liệu chế độ ăn chay có cung cấp đủ protein hay không.

Tuy nhiên, dù trong trái cây và rau củ không có nhiều protein nhưng Springmann nói không cần phải lo lắng về chuyện này.

"Chúng tôi chưa từng [thấy] tình trạng thiếu hụt protein, điều đó chỉ xảy ra với những người không ăn đủ calories thôi," ông cho biết. "Protein có trong mọi thứ."

Với những người lo lắng, sữa đậu nành có lượng protein gần tương tự như sữa bò.

Cũng có vẻ như chế độ ăn thuần chay không hẳn gây ra tình trạng thiếu chất sắt, Springman cho biết, miễn là chế độ ăn của bạn có đủ rau củ và trái cây đủ các loại màu sắc.

"Theo thời gian, cơ thể có thể thích nghi với lượng sắt có sẵn trong chế độ ăn, và nếu bạn tiêu thụ lượng sắt thấp hơn thì cơ thể có thể sử dụng hữu hiệu hơn lượng sắt đó," ông cho biết.

Springman nói chế độ ăn chay cân bằng là một trong những chế độ ăn lành mạnh nhất.

Chế độ ăn chay được cho là một trong những chế độ ăn lành mạnh nhất vì nó có chứa rất nhiều các loại đậu cũng như rau củ và trái cây

"Chúng tôi nhận thấy chế độ ăn thuần chay có thể là một trong những chế độ ăn lành mạnh nhất, hơn cả chế độ ăn chỉ có cá và ăn chay thông thường, vì ăn thuần chay có lượng trái cây, rau củ và đậu nhiều hơn, và ích lợi cho sức khỏe từ những loại này có thể bù đắp cho bất kỳ thứ gì khác," Springman cho biết.

Ông khuyên nên ăn nhiều trái cây và rau củ với màu sắc khác nhau, các loại hạt, các loại bột nguyên cám, đậu và đậu lăng, cũng như hạt chia, hạt gai dầu và hạt cây lanh, là các thực phẩm có chứa omega 3.

## **Chay hay mặn cũng cần có chế độ ăn uống lành mạnh**

Với những người lo lắng rằng chế độ ăn thuần chay không có sự đa dạng, thì một nghiên cứu năm 2018 cho thấy không có bằng chứng nào cho thấy một chế độ ăn đa dạng hơn sẽ lành mạnh hơn hay khiến ta có trọng lượng cơ thể thích hợp hơn.

Trong thực tế, họ nhận thấy những người ăn đa dạng hơn thường có xu hướng ăn thực phẩm đã qua chế biến và uống thức uống có đường nhiều hơn.

Nói về thực phẩm không lành mạnh, Springman quan ngại về sự phổ biến ngày càng nhiều các loại thức ăn nhanh dành cho người ăn chay.

"Những loại đồ ăn chay nhanh thay thế này có thể khiến bạn tiêu thụ thực phẩm không lành mạnh hết như ăn đa dạng thông thường," ông nói.

Nhưng điều này không hẳn là lúc nào cũng vậy.

Trong một nghiên cứu gần đây tìm hiểu về tác dụng của chế độ ăn giàu thực vật nhưng không phải là ăn thuần chay, các nhà nghiên cứu sử dụng những chỉ số xếp hạng mọi người dựa trên chế độ ăn uống của họ có bao nhiêu phần là thực phẩm có nguồn gốc thực vật, so với thực phẩm có nguồn gốc động vật.

Ngay cả những người ăn chủ yếu chỉ ăn đồ có nguồn gốc từ thực vật thì họ cũng vẫn uống sữa, ăn cá và ăn thịt.

Những người có chế độ ăn hầu hết là từ thực vật và chỉ dùng ít các sản phẩm từ động vật thì có điểm tốt hơn trên bảng chỉ số sức khỏe.

Với những người tiêu thụ thực phẩm từ thực vật nhiều nhất, họ giảm đến 32% nguy cơ bị các bệnh tim mạch, sau khi tính đến các yếu tố như độ tuổi, giới tính, chủng tộc, giáo dục và hành vi sức khỏe như hút thuốc, uống rượu và tập thể dục.

"Chúng tôi nhận thấy có mối liên hệ ấn tượng giữa việc tuân thủ chế độ ăn uống với nguy cơ về kết quả lâm sàng quan trọng," Casey Rebholz, tác giả nghiên cứu và là phó giáo sư tại Trường John Hopkins Bloomberg về Sức khỏe Cộng đồng ở Baltimore cho biết.

Trứng là nguồn cung cấp vitamin B12 quan trọng mà chế độ ăn thuần chay không cung cấp được

Bà nhận thấy những người ăn nhiều trái cây và rau củ nhất thường sẽ ăn ít thịt đỏ và thịt qua chế biến, ít sữa và cá hơn.

Tuy nhiên, nghiên cứu không khẳng định mối liên hệ giữa việc ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật với khả năng giảm nguy cơ bị bệnh tim thấp xuống đến mức nào đó.

Nói cách khác, nó không chứng minh được rằng liệu người ăn thuần chay có được hưởng lợi ích gì hơn so với một chế độ ăn giàu trái cây và rau củ nhưng vẫn có một số món từ động vật.

"Chế độ ăn dựa vào đồ chay đem lại lợi ích," Casey nói.

"Tôi tin rằng ích lợi sức khỏe từ chế độ ăn từ thực vật là từ sự kết hợp giữa việc ăn nhiều trái cây, rau củ và ăn ít hơn các món từ động vật, gồm cả chất béo bão hòa."

Các nhà nghiên cứu cũng quan ngại rằng rất nhiều nghiên cứu so sánh chế độ ăn thuần chay và ích lợi sức khỏe (còn gọi là nghiên cứu quan sát) là không đáng tin cậy, bởi những người ăn chay có xu hướng khỏe mạnh hơn.

"Điển hình là, những người ăn chay ít hút thuốc hơn, uống bia rượu ít hơn và tập thể dục nhiều hơn," Faidon Magkos, phó giáo sư từ khoa dinh dưỡng, thể dục và thể thao Đại học Copenhagen cho biết. Năm ngoái ông xuất bản một bài bình luận những nghiên cứu tìm hiểu tác dụng sức khỏe của chế độ ăn thuần chay.

Những yếu tố này về lối sống, vốn cũng góp phần giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tỷ lệ tử vong, cho thấy chỉ riêng chế độ ăn chay nghiêm ngặt đã là thứ lành mạnh hơn so với thực tế.

Faidon nói rằng những nghiên cứu này là điểm khởi đầu, và hầu hết dữ liệu về chuyện ăn thuần chay có được là nhờ việc quan sát, cho nên vẫn còn nhiều điều chưa rõ ràng xung quanh chế độ ăn chay kiểu này, đặc biệt khi nói đến tác dụng lâu dài.

Chẳng hạn, dù lượng đường cao trong máu có thể là chỉ dấu cho thấy nguy cơ cao bị tiểu đường, nhưng có thể không hẳn lúc nào cũng vậy.

**Người ăn chay không bị thiếu protein vì rất nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật có protein**

Để xem liệu thay đổi chế độ ăn có tác dụng ra sao với sức khỏe, bạn sẽ phải theo dõi người tham gia nghiên cứu trong thời gian đủ dài cho đến khi họ có bệnh, với các nghiên cứu can thiệp kéo dài ít nhất là một năm," Faidon nói.

Evelyn Medawar, tác giả của bài rà soát về các thử nghiệm ngẫu nhiên có kiểm soát, được thực hiện nhằm tìm hiểu về ích lợi trao đổi chất từ chế độ ăn chay, cho biết điều quan trọng là sẽ có thêm nhiều nhà nghiên cứu tìm hiểu về ích lợi sức khỏe của chế độ ăn này.

"Hiện thời, xã hội vẫn đi trước nghiên cứu khi bàn về chế độ ăn chay nghiêm ngặt," bà nói.

"Rất nhiều người nghi ngờ chế độ ăn thuần chay vì nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng tiềm năng, và chỉ đến bây giờ các nhà nghiên cứu mới tìm hiểu về vấn đề này và tác dụng và nguy cơ lâu dài.

"Ta cần phải loại bỏ những nỗi sợ này, hoặc cần phải hiểu rõ những hệ quả lâu dài. Điều này có thể khiến ngày càng nhiều người hứng thú chuyển qua chế độ ăn thuần chay vì tác dụng sức khỏe."

Medawar cho biết sẽ cần đến vài năm trước khi các nghiên cứu hoàn thành hiểu rõ được chế độ ăn thuần chay ảnh hưởng ra sao đến sức khỏe con người, vì để làm được điều này cần đến nghiên cứu có kiểm soát.

Nhưng dù thiếu dữ liệu đặc thù về chế độ ăn thuần chay, các nhà nghiên cứu cho biết những bằng chứng sẵn có về chế độ ăn và sức khỏe nói chung đã chỉ ra một vài xu hướng.

Cade nói rằng dù chưa có bằng chứng mạnh mẽ về chế độ ăn thuần chay, nhưng chế độ ăn này có vẻ như có mối liên hệ với tình trạng sức khỏe tốt hơn, ngoại trừ vấn đề mật độ xương và tình trạng nứt xương, vốn xảy ra phổ biến mà có thể là do việc tiêu thụ lượng canxi tiêu thụ thấp và nhiều khả năng thiếu B12.

Người ăn thuần chay có chỉ số cơ thể BMI thấp hơn, nghĩa là có hàm lượng cholesterol tốt hơn và huyết áp thấp hơn, đây vốn là các yếu tố dễ bị rủi ro gây bệnh tim mạch.

**Hạt lanh giàu omega 3, vốn là dưỡng chất mà chế độ ăn chay nghiêm ngặt có thể thiếu**

Chế độ ăn thuần chay hầu như cũng giống các loại chế độ ăn khác. Nó có thể giúp bạn giảm hoặc tăng nguy cơ bị bệnh, tùy thuộc vào những loại thực phẩm bạn ăn vào.

"Nếu bạn so sánh chế độ ăn toàn thực vật với kiểu ăn không lành mạnh có thịt, thì rõ ràng chế độ ăn từ thực vật là tốt hơn," Faidon chia sẻ.

"Nhưng nếu bạn theo một chế độ ăn đa dạng khá thận trọng, như chế độ ăn Địa Trung Hải, giàu trái cây, rau củ, đậu và ít thịt, thì vẫn có bằng chứng cho thấy cách ăn đa dạng này ít nhất là cũng lành mạnh tương tự như chế độ ăn thuần chay," ông chia sẻ.

Còn rất nhiều điều người ta phải đào sâu tìm hiểu trước khi ta biết chắc liệu ăn chay có thể lành mạnh hơn các chế độ ăn khác hay không - đặc biệt về tác dụng lâu dài đến sức khỏe.

Hiện thời, các chuyên gia khuyên rằng chế độ ăn chay nghiêm ngặt tốt nhất là gồm rất nhiều trái cây và rau củ, và uống bổ sung B12 và ăn ít thức ăn nhanh kiểu chay.

Bài tiếng Anh đã đăng trên BBC Future.