

## CHÁO DƯỠNG SINH

### Tâm Diệu

Nói đến cháo, đối với những người Phật Giáo là phải nhắc đến một chi tiết nhỏ nhưng vô cùng quan trọng vào thời kỳ bình minh của Phật Giáo. Đó là bát cháo sữa do tự tay nàng Sujata nấu dâng cúng Đức Thích Ca trước khi Ngài thành đạo. Sau khi thọ dụng bát cháo nhiều dinh dưỡng ấy Ngài đã ngồi thiền định suốt 49 ngày liền và sau đó Đức Thích Ca đã giác ngộ thành Phật. Có lẽ bát cháo đã giúp sức cho Ngài và nó đã trở thành món ăn quan trọng trong tăng đoàn, được xem như là một thứ dược phẩm và thường được Đức Phật nhắc đến trong kinh điển.

Ngày nay món cháo rất đa dạng, phổ thông và thịnh hành, từ thôn quê đến thành thị, từ nước nghèo đến nước giàu đâu đâu cũng có món này. Cháo mặn có nhiều thứ và cháo chay cũng nhiều thứ. Trong phạm vi bài này người viết xin giới thiệu món cháo chay nhiều bổ dưỡng cho sức khỏe mà người viết đã áp dụng trong suốt 20 năm qua. Đó là món CHÁO DƯỠNG SINH.

\*\*\*

Trước đây, thành phần chính của cháo là gạo, nhà giàu dùng gạo trắng còn nhà nghèo dùng gạo xấu, chưa chà sát, nấu chung với các thành phần phụ khác là một hay nhiều loại đậu khác nhau và một ít củ quả. Ngày nay, theo các nghiên cứu khoa học thì gạo cho rất nhiều chất tinh bột (99%), rất ít chất đạm và rất ít chất xơ, nên không mấy tốt cho sức khỏe. Vì thế họ đã khuyến khích nên dùng hạt yến mạch (oatmeal) thay thế gạo trong việc chế tác các món ăn như món cháo chẳng hạn.

Ngoài ra, theo các nhà nghiên cứu khoa học ngày nay cho biết 90% các chứng bệnh mãn tính ở Mỹ như bệnh tim mạch, ung thư đường ruột đều có thể tránh được nếu biết dinh dưỡng đúng phép. Họ khuyến khích nên ăn sáng bằng những loại ngũ cốc có nhiều chất xơ như oat meal, quinoa và gần đây loại hạt Chia seed (Salvia Hispaniola) vì chúng có nhiều chất omega 3 acid và giúp cho no lâu, có nhiều năng lực. Hạt Chia giúp tránh được bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch hết sức phổ biến ở Mỹ. Hiện nay ở Mỹ có khoảng 22 triệu người bị bệnh tiểu đường làm cho ngân sách Y tế tốn trên 200 tỷ USD mỗi năm.

Bữa ăn sáng rất quan trọng, giúp cho cơ thể có đủ năng lực hoạt động trong ngày và đường trong máu được ổn định. Vì thế món cháo chúng tôi đề nghị bao gồm năm thứ hạt mà chủ yếu là yến mạch. Bốn thứ còn lại là kiều mạch (buckwheat), hạt kê (tên phổ thông là millet, tên khoa học là Panicum miliaceum), hạt quinoa, hạt Chia. Những hạt này đều giàu chất xơ, chứa nhiều loại vitamins, chất omega 3 acid và khoáng chất, lại có chỉ số đường huyết thấp, có khả năng làm giảm lượng cholesterol trong máu, giúp giảm áp huyết và ổn định đường huyết cùng là ngăn ngừa bệnh ung thư kết tràng. Trước khi đi vào cách nấu cháo, chúng ta hãy tìm hiểu xem thành phần món cháo này như thế nào dưới con mắt của các nhà nghiên cứu khoa học.

**(1) YẾN MẠCH (OATMEAL):** Hạt yến mạch thường được các nhà thương mại hấp rồi cán thành những miếng dẹp nhỏ để bán trên thị trường. Có thể ăn sống hoặc nấu chín. Hàng ngày ăn 3/4 chén oatmeal (3/4 cup) có thể làm hạ cholesterol xấu, làm chậm tiến trình chuyển hóa thực phẩm [1], và ổn định mức đường trong máu vì oatmeal chứa loại chất xơ hòa tan (soluble fiber) [2]. Trong năm 1997 cơ quan FDA của Mỹ đã quyết định cho dán nhãn hiệu chứng nhận là “có khả năng giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch” vì có nhiều water-soluble fiber và beta-glucan trong oatmeals [3]. Ngoài ra oatmeals còn chứa 7 thứ B vitamins, vitamin E, và 9 loại chất khoáng minerals, bao gồm chất iron và calcium. (Hình bên trái)

**(2) DIÊM MẠCH (QUINOA):** Hạt quinoa [4] được mệnh danh là “Queen of Grains” hay “Supergrain”, là món quà của Thượng Đế dành cho dân tộc Incan Nam Mỹ. Nó trông giống như hạt kê nhưng có màu xám, là một loại thực phẩm toàn hảo vì cung cấp hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Quinoa cung cấp những lượng đáng kể của 20 loại amino acid khác nhau mà cơ thể sử dụng để bảo trì và sửa chữa các mô tế bào, kể luôn tất cả những “bloc” kiến tạo amino acid- protein thiết yếu mà cơ thể không thể tạo ra được và phải trông cậy vào thực phẩm (*các protein động vật cũng làm được việc này nhưng thường có nhiều calori và chất béo hơn quinoa*). Về hàm lượng vitamins, calcium, khoáng chất và fiber thì quinoa cũng hơn hẳn những loại ngũ cốc khác như lúa gạo, lúa mì, lúa mạch và bắp. Một nửa (cup) quinoa cung cấp khoảng 50% nhu cầu hàng ngày về magnesium, cũng như một đôi chút chất sắt và potassium. Chúng cung cấp gấp 2 lần lượng chất xơ và protein so với gạo. Những protein đó bao gồm cả một hỗn hợp amino acid gần như hoàn hảo, khi vào cơ thể sẽ được tập hợp lại dưới dạng những protein mới. Đặc biệt, quinoa không có chất gluten mà gần đây có nhiều nghiên cứu cho rằng tạo nên một số chứng bệnh ở trẻ em như Autism, ADHD hoặc gây dị ứng cho một số người. Ngoài ra, “theo một nghiên cứu của Đại học Wisconsin cho biết quinoa có hàm lượng chất đạm rất cao từ 15 đến 22% tùy từng loại, trong khi đó thì gạo lứt chỉ có 7.5%, lúa mì 12% và có gluten và gạo trắng thì thấp nhất chưa tới 2%”. [5]

**(3) KIỀU MẠCH (BUCKWHEAT)** Kiều mạch tên tiếng Nhật là soba, rất được người Nhật ưa chuộng. Họ thường pha 20% vào gạo để nấu cơm và biến chế thành loại mì gói tươi nổi tiếng với nhãn hiệu SOBA. Tương tự như quinoa, kiều mạch có đặc điểm không có chất gluten [6] và có chỉ số đường trong máu Glycemic thấp, gây tiến trình chuyển hóa đường glucose chậm hơn, làm đường trong máu cũng tăng chậm hơn [7] và do đó góp phần làm giảm nhu cầu ăn vặt của con người, đồng thời gián tiếp làm giảm nguy cơ bị béo phì do ăn uống quá mức.

Thành phần dinh dưỡng chính của kiều mạch là chất Rutin lecithin và tám axit amin thiết yếu. Chất rutosid (Rutin) có đặc tính chống oxy hóa mạnh, có tác dụng tăng tính bền của thành mạch, giúp ngăn ngừa xơ vữa động mạch, tăng huyết áp (viêm võng mạc, ban xuất huyết) và làm giảm khả năng gây độc của cholesterol. Ngoài ra rutosid (Rutin) còn có tác dụng chống đông

máu do làm giảm quá trình kết dính tiểu cầu. Dân chúng một số nơi dùng lá nấu canh ăn để tiêu và làm cho sáng mắt, thính tai. Các nhà khoa học Bệnh viện y học dân tộc quân đội (Trung Quốc) đã dày công nghiên cứu về kiều mạch và được ứng dụng tại bệnh viện để điều trị chứng mỡ máu cao cho hiệu quả rất cao [8]. Ngoài ra, trong kiều mạch còn có chứa 18% xen-lu-lô, giúp ngăn ngừa viêm dạ dày, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Tại Việt Nam, vùng đồi núi Đồng Văn tỉnh Hà Giang có trồng nhiều kiều mạch.

**(4) HẠT KÊ (MILLET)** Hạt kê thuộc loại ngũ cốc có vỏ trấu như lúa mạch và lúa mì. Kê là một loại ngũ cốc không có gluten và được trồng khắp nơi trên thế giới. Khi nấu kê cũng cứng như gạo và có thể thay thế gạo được, ngoài ra hạt kê có chứa nhiều dinh dưỡng hơn gạo. Tuy hạt kê có ít chất xơ hơn trong các loại ngũ cốc khác, nhưng nó chứa rất nhiều chất khoáng, đặc biệt lượng sắt rất cao. Lượng Fluor trong hạt kê có tác dụng chống sâu răng. Nghiên cứu của các nhà khoa học tại Viện Dinh dưỡng Ấn Độ cho thấy, hạt kê còn có tác dụng lợi tiểu, ngừa sỏi thận, tiêu chảy và tiểu đường. Riêng những ai hay bị đau bao tử, mắc chứng khó tiêu dùng hạt kê trong chế độ ăn hằng ngày cũng sẽ có lợi. Kê còn giúp làm sạch miệng, chống hôi miệng do có công dụng làm chậm quá trình sinh sôi nảy nở của các loại vi khuẩn trong miệng. Dân chúng các quốc gia giàu có như Nhật Bản, Hàn Quốc, thường dùng kê làm bánh truyền thống trong các dịp lễ tết. Ngoài ra họ còn thường xuyên pha trộn 10-20% hạt kê vào gạo nấu cơm ăn hàng ngày. Có thể đó cũng là một phần nguyên nhân tuổi thọ người dân Nhật bản, Hàn quốc ngày càng tăng cao. Tại Việt Nam, tỉnh Thái Bình có trồng nhiều loại kê này. (Hình bên phải)

**(5) HẠT CHIA (CHIA SEED)** Từ xưa hạt Chia là một loại thảo mộc đã được người Aztec miền Trung Mỹ trồng làm thực phẩm dành riêng cho các chiến sĩ ra ngoài mặt trận hoặc phải đi công tác xa, để giúp họ có được một sức chịu đựng dẻo dai khác thường. Hiện nay đã có nhiều khảo cứu công nhận khả năng chống lại bệnh tiểu đường và tim mạch của loại hạt này. Chia có tên khoa học là salvia Hispaniola, hạt nhỏ giống như hạt mè hoặc hạt é. Những thí nghiệm cho thấy là hạt Chia khi được pha với nước thì có thể nở lớn gấp 12 lần và tạo nên một lớp gel mềm do chất soluble fiber. Nhờ lớp gel nên chất đường trong bao tử được thấm chậm và đều hơn nên có trị số glycemic index thấp, giúp tránh được bệnh tiểu đường. Nhờ có nhiều chất soluble và insoluble fiber nên hạt Chia giúp tránh được nhiều chứng bệnh đường ruột, kể cả ung thu ruột già. Về chất đạm protein thì hạt Chia có khá nhiều và dễ tiêu hơn là protein từ thịt. Đặc biệt nhất là hạt Chia có **loại lipid Omega 3, gấp 3 lần những loại hạt khác như flax seed hay lấy ra từ cá hồi, salmon**. Chia cũng có nhiều chất linolein acid, rất quan trọng cho việc biến dưỡng của protein và các hormones trong cơ thể. Ngoài ra còn một số khoáng chất quan trọng như calcium, boron và nhiều loại hóa chất gọi là long chain triglycerides chống lại bệnh đau tim nhờ bảo vệ các thành mạch máu, artery walls. [9]

Sau đây là công thức:

**Nguyên liệu:**

Yến mạch (oatmeal) (3/4 cup)

Kiêu mạch (buckwheat) (1/8 cup)

Diêm mạch (quinoa) (1/8 cup)

Hạt kê (millet) (1/8 cup)

Hạt Chia xay nhuyễn (chia seed) (2 table spoons) hay Flax Seed

**Cách làm:**

Cho **kiêu mạch, diêm mạch** và **hạt kê** và **nước** vào một nồi tay cầm hoặc nồi thường.

Nấu 3 thứ này sôi lên và để nhỏ lửa khoảng 20 phút, sau đó thêm vào 3/4 cup yến mạch và 2 table spoons **hạt Chia**. Chờ cho sôi lại rồi tắt lửa, đậy nắp và để yên khoảng 20 phút hoặc lâu hơn.

Nấu sôi cháo trở lại khoảng 5 đến 10 phút trước khi dùng.

Múc cháo vào từng tô, cho thêm chuối sắt lát, dâu Tây khô hay nho khô và dùng nóng.