



Sức Khỏe Đầu Năm

Trần Bích Phượng



Chín Đạo Luật Ăn Uống

(dựa theo Dr. Jensen's Guide)

Tết đến, mọi người đều chúc nhau những câu chúc tốt đẹp nhất như “vạn sự như ý”, “tiền vô như nước”, “con cháu đầy đàn”... Câu chúc mà tất cả mọi người đều không quên, đó là họ chúc nhau về sức khỏe. Nhân dịp đầu Xuân, tôi xin mạn phép gửi đến các bạn đọc những điều lệ về các thức ăn uống để có được một sức khỏe vững mạnh và tinh thần vui vẻ. Bản thân tôi không may, đã có những người thân thương nhất lia xa cõi thế vì các loại bệnh ung thư. Nên tôi hay học hỏi, tìm tòi, và nghiên cứu sách vở về đề tài sức khỏe và dưỡng sinh. Tôi đã áp dụng cho bản thân tôi, các con tôi, và cả chú chó nhỏ của tôi phương pháp ăn uống chừng mực và bổ dưỡng. Các con tôi lúc đầu cũng biểu tình và nhăn nhó mỗi khi tôi chúng uống nước rau cải. Nhiều lần tôi lại phải đem bài kinh ăn uống ra giảng dạy các cháu. Điều mà tôi rất làm hãnh diện là mọi người thân đều khen các cháu còn nhỏ mà có thói quen tốt, ăn trái cây và rau cải rất giỏi. Ngay cả chú chó nhỏ của tôi ăn trái cây, rau cải, và hạt đậu sống rất sành điệu. Dưa hấu, táo, chuối, trái đào, nho, cà-rốt, cần tây, v.v..., thứ nào chú chó ta cũng không từ chối.

Các bạn đọc thân mến, những điều lệ mà tôi sẽ nêu ra dưới đây chỉ là hình thức đóng góp ý kiến. Dĩ nhiên là những điều này có tác dụng tốt, hay có trở ngại, hay cả nguy hiểm còn tùy cấu tạo cơ thể và chất hóa học khác nhau của từng cá nhân. Trước khi làm điều gì, xin bạn tham vấn trước với bác sĩ riêng của mình.

Thân ái.

Luật Số 1: Ăn đồ ăn tự nhiên, tinh khiết, và nguyên chất (The Law of Natural, Pure, and Whole). Thí Dụ: Tránh ăn bột ngọt, đường hóa học, nên rửa trái cây và rau cải thật sạch (bớt thuốc xịt rầy, chất waxing, và chất Sulfide), nên ăn nhiều lúa mì.

Luật Số 2: Ăn đúng cân xứng (The Law of Proportion). Thí Dụ: Mỗi bữa ăn nên ăn 6 loại rau cải, 2 loại trái cây, 1 chất bột (starch), và 1 chất đạm (good protein).

Luật Số 3: Ăn đồ ăn có chất kiềm (Alkaline) và chất chua (Acid) để quân bình trong máu (The Law of Acid-Alkaline Balance). Thí dụ: Bữa ăn nên có 80% chất kiềm và 20% chất chua.

- Chất kiềm: Trái cây, rau cải, chất sợi (fiber), và chất lúa mì (wheat, bran, rye).

- Chất chua: Chất đạm (protein) và chất bột (starch).

Luật Số 4: Ăn các loại khác nhau (The Law of Variety). Thí Dụ: Trong 6 loại rau cải kể ở luật số 2, các bạn nên thay đổi 6 loại rau cải khác nhau cho mỗi bữa ăn.

Luật Số 5: Ăn đồ ăn sống và tinh khiết (The Law of Raw Foods). Thí Dụ: Ăn các loại rau cải, trái cây, và hạt sống có nhiều chất sinh tố (vitamins), chất khoáng (minerals), chất men tươi giúp cho việc co bóp thức ăn hữu hiệu (live enzymes), và chất sợi giúp cho đường tiêu hóa được dễ dàng (fiber).

Luật Số 6: Ăn đồ có tính cách trị hoặc ngừa bệnh (The Law of Natural Cure). Thí Dụ:

- Cà-rôt và Spinach giúp mắt sáng, tóc, và da đẹp.
- Nho đỏ và hột nho giúp chống lão hóa và bóc hơi của tế bào (antioxidant).
- Hạt flaxseed (omega-3 fatty acid) giúp hạ chất mỡ trong máu.

Luật Số 7: Ăn uống chừng mực (The Law of Moderation). Thí Dụ: Không nên chỉ ăn một hay vài thứ mà mình thích nhiều hơn đã qui định.

Luật Số 8: Ăn đồ ăn có đủ chất dinh dưỡng (The Law of Deficiency). Thí Dụ: Không nên để cơ thể thiếu chất dinh dưỡng cần thiết. Nếu cơ thể cần ngọt, bạn có thể ăn trái cây nhiều hơn (nên nhớ đừng ăn nguyên chén đường thì hơi phiền đấy nhé).

Không nên nhịn ăn quá độ (các cô bây giờ hay giữ eo rất có thể gây ra bệnh ăn không được sau này (anorexia-eating disorder).

Luật Số 9: Biết kết hợp các đồ ăn với nhau (The Law of Combining). Thí Dụ: Không nên ăn khoai tây, thịt, trứng cùng một lúc (sẽ tạo nhiều chất chua trong máu).

Chương tặng hai con, Ti và Di.



Thuốc Chuột

Anh Việt mặt hầm hầm cầm chai thuốc bước vô tiệm. Vừa gặp người bán hàng, anh Việt mắng liền:

- Nè ông chủ! tiệm làm ăn gì kỳ vậy! sao bán cho tui chai thuốc diệt chuột chẳng hiệu nghiệm gì hết dzậy! Sau 2 tháng tui thấy chuột ăn thuốc vô không chết mà còn béo mập hơn là sao?

Anh bán hàng:

- Thưa ông đúng vậy! Ông cứ tiếp tục mua thuốc này về để bầy chuột mập đến nỗi không chui vào hang được nữa. Thế nào cũng bị mèo bắt nhai sạch?

Anh Việt: Trời!

Lãng Phí

Hôm qua Vina lon ton chạy lại xin tiền bố:

- Bố! cho con 2 đồng đóng cho lớp, ngày mai cô giáo sẽ dắt chúng con đi sở thú xem con trăn đó.

Vừa nghe con nói anh Việt la lên:

- Sao lại phí tiền oan uổng quá dzậy! Con lấy cái kính lúp ra ngoài vườn moi đất lên coi mấy con giun đất cũng y vậy thôi hà.

Vina: Trời! Ông già keo kiệt... hết biết!