

Thiền ăn

Đỗ Hồng Ngọc

Một bạn trẻ doanh nhân gọi “meo” cho biết cô đã hoàn toàn dứt hẳn chứng viêm mũi dị ứng, nhức đầu dai dẳng, đi bác sĩ hoài không hết chỉ nhờ ăn “gạo lứt muối mè”. Một người khác bảo hết xây xẩm chóng mặt, đau khớp... cũng nhờ “gạo lứt muối mè”. Nhưng ấn tượng nhất với tôi là hôm gặp lại anh “bạn già” trên dưới bảy mươi thân thiết của mình đã lâu không gặp. Bụng anh thon nhỏ, dáng đi nhanh nhẹn, nét mặt vui tươi... Lại, nhớ xưa anh ì ạch. bụng bự, da nhăn, già trước tuổi. Hỏi, anh nói: nhờ gạo lứt muối mè!

Gạo lứt muối mè kỳ diệu vậy sao? Anh cho biết chỉ ăn sáng 2 chén thôi, tự nấu lấy, và mát một tiếng đồng hồ cho 2 chén

com đó, nhai nghiền kỹ đến tan thành nước... ngọt lịm trong miệng. Trưa và chiều anh đụng gì ăn nấy vì phải đi làm và giao tiếp.

Gạo lứt muối mè thần kỳ vậy sao?

Tin được, với điều kiện. Ngược lại, có thể nguy hiểm.

Thứ nhất, khi ăn sáng với gạo lứt muối mè tự nấu lấy tại nhà như vậy thì vô hình trung anh đã loại bỏ biết bao nhiêu nguy cơ, độc hại... từ heo tai xanh đến bò lở mồm long móng, từ cá ướp hàn the, urê đến bún đầy bột ngọt, formol... Chỉ cần loại bỏ những nguy cơ đó thôi cũng đủ làm cho cơ thể nhẹ nhàng sáng khoái, vì không phải huy động toàn lực để chống độc. Phôi anh vì thế thở dễ hơn, thận anh vì thế không phải chạy hết công suất, gan

anh vì thế được nghỉ ngơi và các khớp vì thế mà không bị đóng vôi vữa....

Hơn thế nữa, khi ăn sáng với 2 chén cơm gạo lứt muối mè như vậy anh đã loại bỏ khá lớn lượng calori không cần thiết. Một tô phở, một tô bún bò Huế... cung cấp khoảng 600 calo, ly cà phê sữa 150 calo, rồi trưa rồi chiều, tối, với các món nhậu và bia rượu các thứ... số calori thừa sẽ biến thành mỡ tích lũy ở bụng, ở đùi, ở mặt, không kể các chất đọng ở gan, thận, khớp... Với 2 chén cơm gạo lứt muối mè, anh chỉ “thu nhập” nhiều lắm là 300calo.

Điều hay hơn nữa là trong vỏ lụa hạt gạo lứt còn giữ nguyên Vitamin B1 thiên nhiên, thứ sinh tố tối cần thiết cho cơ thể, giúp tiêu hóa chất bột đường (glucid) và nhất là giúp cho hệ thần kinh được hoạt hóa, thông thoáng, nhạy bén! Thiếu

vitamin B1 dẫn đến bại xụi, suy tim. Có những trường hợp suy tim cấp do thiếu B1 có thể đưa đến tử vong. Lạ lùng thiên nhiên khi làm ra hạt gạo cho con người đã không quên cùng lúc tạo ra vỏ hạt gạo (cám) chứa đầy chất vitamin tốt đẹp đó. Thế mới biết thiên nhiên không có điều gì không “nghĩ” sẵn cho con người! Chỉ có con người làm phách, tưởng mình hay, lột vỏ, chà lán từng hạt gạo cho sạch, cho trắng toát... để tự hại mình. (Dĩ nhiên hiện nay ta đã có vitamin B1 tổng hợp).

Rồi mè. Trời ạ, cái thứ hạt li ti đó lại chứa nhiều chất bổ lạ lùng hơn nữa... Nhiều nhất là dầu, dầu mè, làm trơn đường ruột, hết bón. Các vitamin và khoáng chất, sắt chẳng hạn, bổ máu như ta đã biết... Và muối, dĩ nhiên không thể thiếu.

Tóm lại, “gạo lứt muối mè” có lý. Nhưng...cần thận!

Cứ nhắm mắt mê tín gạo lứt muối mè hoài nhất là ở những người còn trẻ có thể dẫn đến những tác hại khác: thiếu chất, thiếu calori, suy dinh dưỡng... không phát triển nổi. Muối mà thừa ở một người bị cao huyết áp dễ dẫn tới tai biến. Mè mà thừa dẫn tới dư mỡ (dầu). Bữa ăn không cân đối, thiếu chất này, dư chất kia. Như đã nói, thiên nhiên không... bỏ rơi ta, chỉ có ta tự hại mình! Gạo lứt muối mè phải thêm rau củ, trái cây, phải thêm đạm thêm khoáng. Nhất là tuổi đang phát triển phải cần đủ cả bốn nhóm thức ăn.

Điều “không nói ra thì không ai biết” trong chuyện gạo lứt muối mè này là cách ăn. Một cách ăn chánh niệm. **Chánh niệm**, đó là cách hay nhất để tâm an. Đó

là thiên. *Thiên ăn!* Một tiếng đồng hồ dành cho 2 chén cơm, ta được dịp lắng nghe ta, nghe tiếng rào rào của hai hàm răng nhai nghiền ngấu nghiền, nghe tiếng nước bọt tiết ra trộn lẫn với cơm, hòa tan nó, tiêu hóa nó, nghe chất ngọt chuyển hóa từ glucid thành đường glucose, nghe từng ngậm nhỏ thức ăn nhẹ nhàng trôi qua thực quản, xuống dạ dày, ruột non, nghe các tế bào nhung mao đang hấp thu, chuyển hóa. Ta sẽ có dịp cảm ơn từng động tác một, cảm ơn mình, cảm ơn thiên nhiên. Ta đã hoàn toàn thoát khỏi những vướng bận tranh hùng xưng bá, thiên thu vạn tải, nhất thống giang hồ...

“Gạo lứt muối mè” mà không có yếu tố *thiên ăn* này thì chẳng đến đâu vậy!

.....

(Sài gòn Doanh nhân Cuối tuần)

