Phát triển phong trào văn hoá ẩm thực chay Hàn Quốc

ISSN: 2734-9195 08:50 08/10/2024

Có hai ý kiến trái chiều xoay quanh việc ăn chay. Một bên tán đồng tuyệt đối thì bên kia cho rằng ít nhiều vẫn phải hấp thu các loại thịt. Tuy nhiên sự lợi ích của ăn chay vì sức khỏe cộng đồng, là nhu cầu cần thiết cho nhân loại thế giới hiện nay.

Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: □□□□□□□

Hàn Quốc Phật giáo đồng hành cùng dân tộc suốt chiều dài lịch sử hơn 1700 năm, trải bao thăng trầm cùng sự thịnh suy của xứ sở Kim Chi. Văn hóa Phật giáo đã tác động đến đời sống của người dân Hàn Quốc từ nghìn đời trong đó có văn hóa ẩm thực chay.

Một đất nước phát triển như Hàn Quốc, công nghiệp hóa hiện đại hóa. Nhu cầu sinh hoạt xã hội càng lớn thì con người phải vận dụng quỹ thời gian lao động và sản xuất, suốt tuần đầu óc tay chân cứ quay cuồng, cuốn hút theo công việc liên tục, khiến con người rất mệt mỏi tinh thần lẫn thể xác. Do đó đạo Phật hiện đang đáp ứng nhu cầu đời sống tâm linh cho xã hội Hàn Quốc. Hàng trăm ngôi chùa đăng ký chương trình Temple Stay (Đáp ứng nhu cầu nghỉ lại chùa hoặc mỗi cuối tuần). Trong sinh hoạt ở chùa ngoài việc tụng niệm, tu tập thiền thiền, thiền Trà đạo, thảo thư pháp, ngoài ra còn được học chế biến các món ăn chay.

Một vị khách chia sẻ: *“Tôi đến các cơ sở tự viện Phật giáo Hàn Quốc, được thưởng thức các món thực phẩm chay rất ấn tượng, tôi công tác ở Seoul, nơi đây có nhiều nhà hàng chay, tôi thường hay rủ các bạn thưởng thức bữa ăn chay. Nhờ ăn chay mà sức khỏe càng dẻo dai, tôi thấy cơ thể nhẹ nhàng, khác với cảm giác mệt mỏi, bực bội và nặng nề như trước kia. Bởi thực phẩm chay chứa nhiều chất chống oxy hóa, và đem lại dinh dưỡng trực tiếp từ rau quả, tăng thêm năng lượng do thiên nhiên ban tặng*".



Ảnh: st

Phong trào văn hoá ẩm thực chay lan rộng khắp cả Hàn Quốc. Theo thống kê của Hiệp hội ăn chay Hàn Quốc, đất nước này chỉ mới có 2% dân số là người ăn chay, một con số khiêm tốn so với những nước chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi tôn giáo như Ấn Độ, Đài Loan (20%) hay các nước phương Tây như Anh (12%), Mỹ (5~6%). Thế nhưng, hiện có khoảng 20% người Hàn đang thích ăn chay và trở thành cơ sở để các nhà hàng thực phẩm chay mọc lên càng nhiều, hiện Hàn Quốc có khoảng hơn 300 nhà hàng trên cả nước.

Hiệu quả của sự ăn chay rất tốt cho sức khỏe cho nên người từng thực nghiệm có so sánh thì không ăn thịt động vật nữa. Trong cuộc sống xã hội hiện nay có quá nhiều chứng bệnh đeo bám con người như béo phì, cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ, thì việc thay đổi thói quen ẩm thực trở nên rất tối cần thiết. Theo các chuyên gia y tế và sức khỏe thường khuyên bệnh nhân nên ăn chay.

Bác sĩ Hwang Seong-soo (□□□) khoa thần kinh chia sẻ: *"Tôi đã theo dõi và nghiên cứu triệu chứng trúng gió thời gian khá lâu. Do thói quen ăn uống mà phát sinh cao huyết áp hay tiểu đường. Hiện nay Y học vẫn chưa tìm ra biện pháp triệt để cho việc chữa trị cao huyết áp, tiểu đường, béo phì... Nếu chỉ uống thuốc chưa đủ giúp bạn chữa lành bệnh. Chỉ có cách thay đổi thói quen ẩm*

thực, nghĩa là tránh ăn thịt, cá, trứng, sữa mà nên dùng nhiều rau quả và ngũ cốc. Tôi khuyên bệnh nhân nên thay đổi thói quen ăn uống để chữa lành bệnh, tốt hơn hết là nên ăn chay".

Ăn nhiều thịt cá làm cơ thể trở nên nặng nề, rau củ thiên nhiên mang lại cho chúng ta cảm giác khỏe khoắn nhẹ nhàng. Bác sĩ Hwang Seong-soo (□□□) cho biết thêm: "*Thực phẩm được chế biến từ thịt động vật gọi là món mặn. Món mặn chứa nhiều thành phần không cần thiết cho cơ thể và nó khiến cơ thể mắc nhiều chứng bệnh. Trái lại, thực phẩm được chế biến từ rau quả thiên nhiên gọi là món chay, loại thực phẩm này chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể, nhất là đạm. Vì không chứa cholesterol nên các thức ăn này không gây chứng xơ vữa động mạch. Ngoài ra, nó còn chứa lượng chất béo trung tính, rất cần cho cơ thể. Nếu hấp thu vừa đủ các thành phần này, con người còn tránh được bệnh ung thư, ngăn ngừa lão hóa cùng các chứng cảm cúm*".

Tùy thể chất và tinh thần của mình mà người ăn chay có thể lựa chọn nhóm chay thích hợp. Bác sĩ Hwang Seong-soo (□□□) cho biết: "*Mặc dù ăn chay nhưng không có nghĩa là chỉ ăn thuần thực vật. Còn phải có sự cân bằng giữa ngũ cốc, hoa quả và rau củ. Ăn nhiều ngũ cốc dễ mắc bệnh béo phì, còn nếu ăn ít và thay vào đó bằng hoa quả thì bị gầy yếu. Rau củ ăn nhiều quá cũng gây tiêu chảy. Do đó, tùy theo cân nặng, thể trạng của từng người mà điều chỉnh cho phù hợp. Ví dụ như khi bị giảm cân, ta nên ăn nhiều ngũ cốc, ăn ít rau quả và ngược lại. Tốt nhất là nên cân bằng mọi thứ để bệnh tình tốt lên và khỏe mạnh mỗi ngày*".

Năm 1997, sau một năm khó khăn khi cả Vương quốc Anh rùng mình với sự xuất hiện của bệnh Creutzfeldt-Jakob (Bệnh bò điên; CJD: Nhũn não, hiện tượng các mô não bị mềm ra do tình trạng viêm hay chảy máu não) và đã xảy ra rộng khắp châu Âu, chủ yếu ở Pháp và Đức. Mặc dù trong tương lai vẫn còn phải mong chờ, nhưng việc tiêu thụ thịt đối với người châu Âu đã giảm mạnh đáng kể, bao gồm tiêu thụ thịt tại Đức giảm 70% (tạp chí □□□ 21, ngày 29.11.2000) và năm 1999 doanh số bán bánh mì kẹp thịt bò nướng (thịt băm hay xay nhuyễn) bởi món McDonald ở châu Âu đã giảm 11% so với cùng kỳ (tạp chí □□□ 21, ngày 13.12.2000).

Tại Vương quốc Anh, những người ăn chay cầm một tấm biểu ngữ rằng "□□ □□□ , *con bò điên*".



Ảnh: st

Tác phẩm "*Giải phóng Động vật*" (□□□□ , Animal Liberation) xuất bản 1975, của tác giả Peter Albert David Singer, một triết gia đạo đức học người Úc, trong đó ông lập luận ủng hộ chủ nghĩa thuần chay, và bài tiểu luận "*Famine, Affluence, and Morality - Nạn đói, Sự sung túc và Đạo đức*", trong đó ông lập luận ủng hộ quyên góp giúp đỡ người nghèo toàn cầu. Trong phần lớn sự nghiệp của mình, ông là một người theo chủ nghĩa thực dụng, nhưng anh ta đã tuyên bố trong "*The Point of View of the Universe, Tầm nhìn an toàn của Vũ trụ*" (2014), đồng tác giả với Katarzyna de Lazari-Radek, rằng ông ta đã trở thành một người theo chủ nghĩa khoái lạc.

"□□□ □□□ □□ □□ - *Bữa ăn mới cho nước Mỹ*", điều kiện khắc nghiệt của việc chăn nuôi gia súc quy mô lớn, thí nghiệm động vật do con người gây ra, và các ngành liên quan được tiến hành một cách có hệ thống, thông qua các trường học, phương tiện truyền thông để tiêu thụ thịt không cần thiết và nguy hiểm. Họ vận động hành lang và giới thiệu giá trị của ăn chay một cách thuyết phục bằng những ví dụ cụ thể.

Liệu một phong trào như vậy có được phản ánh không, theo một cuộc khảo sát năm 1997 của Hiệp hội Thực phẩm Hoa Kỳ (□□□ □□□□□), 36% người Mỹ trưởng thành trả lời rằng: "*Nếu có nhiều món chay, tôi sẽ chọn thực đơn chay hơn là món ăn có thịt*" (The Economist số 396, ngày 22.7.1997), phong trào văn hoá ẩm thực chay cũng đang gia tăng tại Hàn Quốc (tạp chí □□□ số 540, ngày 2.3.2000, và đang cho thấy sự hoạt động ăn chay đang gia tăng đều đặn. Kể từ Ngày thuần chay thế giới (□□ □□□□□ □) ngày 1 tháng 10 năm

2000, đã có những hoạt động quảng bá, nhưng có thể đoán rằng, bây giờ (năm 2000) nó đang ở giai đoạn đầu của câu lạc bộ.

Vào ngày 9 tháng 1 năm 2000, tại "*Hội nghị Văn hoá ẩm chay quốc tế*" (□□ □□□□□ □□) được tổ chức lần đầu tiên ở khu vực châu Á tại Chiang Mai, Thái Lan, 400 người ăn thuần chay từ 30 quốc gia, bao gồm các nhà dinh dưỡng học, tôn giáo, những người ủng hộ quyền động vật và những người dân bình thường, đã cùng nhau chia sẻ đề tài "*Thiên niên kỷ mới phải là niên kỷ ăn thuần chay kiêng thịt, và ngoài việc ấy không có lựa chọn nào khác*" (□□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□).

Giáo sư Peter Albert David Singer tuyên bố. Để làm cơ sở cho tuyên bố này, những nhà Bác ái, Từ bi học đã tuyên bố rằng "*Việc sát sinh và ăn thịt động vật là một trong những nguyên nhân của chiến tranh thế giới, thù hận và giết hại lẫn nhau*" (□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□) và "*Để khắc phục nạn đói lan rộng, bệnh tật và ô nhiễm môi trường, một chế độ ăn thuần chay là tối cần thiết*" (□□□□□ □□□ □□□ □□ , □□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□), Giáo sư Peter Albert David Singer nhấn mạnh.

Để đạt được mục tiêu này, chúng ta phải "*Đối mặt với thói quen ăn uống của những thanh thiếu niên, những người chủ yếu thích ăn thịt động vật*" (□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□), thậm chí phải "*Chuyển hóa chế độ ăn thuần chay 5% cho người dân số địa phương của chúng ta*" (□□ □□ □□□ 5%□□ □□□□□□ □□□□□).

Phong trào văn hoá ẩm thự chay vì sức khỏe cộng đồng cũng tác động đến các học sinh, sinh viên cho nên nhiều câu lạc bộ ăn chay trong các trường đại học cùng đua nhau ra đời. Một trong số đó là trường đại học Quốc gia Seoul có câu lạc bộ "*Ruộng đậu – Kongbat*".

Với các hoạt động thú vị và đa dạng, câu lạc này đã gặt hái khá nhiều thành công. Chủ tịch câu lạc bộ Kang Dae-woong cho biết: "*Câu lạc Ruộng đậu bộ thành lập vào năm 2009. Trước đó, căng tin trong trường có rất ít món chay nên chúng tôi bắt đầu cổ vũ người ăn chay bằng cách tổ chức các cuộc thi đố vui, các hoạt động ăn chay. Dần dần, nhiều bạn trong trường hưởng ứng mạnh mẽ và chúng tôi thuyết phục ban lãnh đạo nhà trường dành một khu vực nhỏ bán các thức ăn chay. Đến năm 2010, mong muốn ấy đã trở thành hiện thực. Trong tương lai, chúng tôi sẽ tiếp tục tổ chức thêm các hoạt động thú vị liên quan đến loại hình ẩm thực lành mạnh này. Hiện nay trường đã thêm nhiều căng-tin phục vụ các thức ăn chay*".

Theo bác sĩ Hwang Seong-soo thì ăn chay cũng góp phần quan trọng trong việc giải quyết vấn đề cứu đói. Ông giải thích: "*Sinh hoạt ăn uống và nạn đói có liên quan đến nhau. Trên thế giới, người ta nuôi động vật bằng ngũ cốc. Để nuôi một con gia súc cần một lượng ngũ cốc bằng phần ăn của 10 người. Do đó, nếu một người ăn 1 mẩu thịt đó sẽ bằng với 10 người ăn lượng ngũ cốc tương đương dùng đề nuôi con vật đó. Vậy mới có chuyện nhiều người nghèo yếu bị chết đói. Hiện cả thế giới có khoảng 800 triệu người rơi vào nạn đói, mỗi ngày có khoảng 25.000 người chết đói và mỗi năm có gần 15 triệu người chết. Thế nên, ăn chay sẽ giúp việc tiêu thụ ngũ cốc giảm xuống, đồng nghĩa với việc nạn đói cũng giảm theo*".

Vì thế, chúng ta ăn chay vì sức khỏe cộng đồng và giúp môi trường sạch xanh, thế giới bình an. Theo báo cáo của một tổ chức về môi trường, khoảng 50% khí gây ra hiệu ứng nhà kính phát sinh từ ngành công nghiệp chăn nuôi và giết mổ gia súc. Ngũ cốc để làm thức ăn gia súc và khi sử dụng thì nó lại gây ra nhiều khí các-bon, trong khi đó phân và chất thải của gia súc cũng gây ô nhiễm nghiêm trọng cho nguồn nước.

Bác sĩ khoa thần kinh Hwang Seong-soo cho biết: "*Người ta dùng ngũ cốc để nuôi động vật, mà khi sử dụng ngũ cốc thì lại gây ra khí các-bon. Trong khi đó phân bò hay lợn lại sinh ra rất nhiều khí mêtan. Đây đều là những chất ảnh hưởng rất lớn đến hiện tượng trái đất nóng lên. Được biết, hiện có 1 tỷ con trâu bò trên trái đất tiêu thụ ô-xy và thải ra một lượng lớn khí các-bon, thường gấp 10 lần so với con người. Đã vậy, lượng khí các-bon mà trâu bò thải ra còn hơn lượng khí này của 7 tỷ dân trên toàn cầu*".

Có hai ý kiến trái chiều xoay quanh việc ăn chay. Một bên tán đồng tuyệt đối thì bên kia cho rằng ít nhiều vẫn phải hấp thu các loại thịt. Tuy nhiên sự lợi ích của ăn chay vì sức khỏe cộng đồng, là nhu cầu cần thiết cho nhân loại thế giới hiện nay. Phong trào ăn chay giúp việc kinh doanh thực phẩm chay gia tăng trong những năm gần đây. Theo đó, tại một siêu thị lớn, doanh thu từ mặt hàng này đã tăng đến 16,9% so với cùng kỳ năm ngoái.

Như vậy, cứ sau mỗi tháng, doanh thu mà nơi này thu được từ thực phẩm chay lại tăng gấp 1,5 lần. Đó là sự xuất hiện của hàng loạt các loại thực phẩm mới liên quan đến rau quả. Đặc biệt, mấy năm gần đây còn xuất hiện cả một chiến dịch mang tên "*Một tuần không thịt, cá*" (được gọi tắt là "MF 7"), sự kiện này được tuyên truyền qua dịch vụ kết nối mạng với lời kêu gọi: "*mọi người hãy chung tay góp sức bảo vệ môi trường và tích cực ăn chay. Như vậy, ăn chay không những tốt cho sức khỏe bản thân mà còn cho cả cộng đồng. Nó như một luồng sinh khí trong lành thổi vào cuộc sống của chúng ta, giúp ta sống vui*

khỏe mỗi ngày".

Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: □□□□□□□

***

Video

□□□□□□ , □□ □□□ □ □□ ·□□ □□ □□□□ □□□□ (5□ 31□)

https://www.youtube.com/watch?v=o83GC7z1ZoU

□□ □□□ □□ □□ □□□ (323) Reasons to go vegan

https://www.youtube.com/watch?v=oVc9Pv3w0Ak

□□□□ □□□□□□ □□□□ / □□□□ (Yonhapnews)

https://www.youtube.com/watch?v=u1JHWsOsbA8

[SBS □□□] □□ □□ □□□□ □□ , □□ vs □□ ! ②

□□ : SBS □□

https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1006370738