

Thiền sư Thích Nhất Hạnh và lời khuyên về việc ăn uống tránh bệnh tật
Thiền sư Thích Nhất Hạnh khuyên nên ăn trong thinh lặng, nhai kỹ, cảm nhận mùi hương của món ăn, kết nối với xung quanh và sự hiện diện của chính mình.

Theo Healthy Kitchen, năm 2010, Thiền sư Thích Nhất Hạnh cùng chuyên gia dinh dưỡng Lilian Cheung, viết cuốn sách về cách ăn uống tên Savor: Mindful Eating, Mindful Living.

Trong cuộc phỏng vấn với người dẫn chương trình Oprah Winfrey xoay quanh cuốn sách, Thiền sư cho biết số người béo phì đông đảo hơn so với số người đói và thiếu ăn, tức không tiêu thụ đủ lượng dinh dưỡng cần thiết. Béo phì trở thành gánh nặng lớn trên toàn cầu mà gốc rễ ở những thực phẩm chúng ta tiêu thụ hằng ngày.

"Có thể sống chậm lại, tận hưởng mỗi bữa ăn, vui trong niềm vui khi nhận ra mình vẫn còn sống, vẫn còn mạnh khỏe, thấy mình tiếp xúc với đời sống ở một mức độ rất sâu sắc", Thiền sư chia sẻ.

Ông ưa thích được ngồi ăn trong thinh lặng và tận hưởng từng miếng nhai, ý thức về sự hiện hữu của những người xung quanh, các tạng thân, ý thức về tất cả những công sức và tình thương đã có mặt trong chén cơm của mình.

Các vị sư trong chùa thường cùng nhau dành buổi ăn trưa trong chánh niệm, cảm nhận sự liên kết của cả vũ trụ, từng giọt nắng, cơn mưa, không khí và tình yêu trong từng món ăn hiện hữu trước mắt.

"Có thể sống chậm lại, tận hưởng mỗi bữa ăn, vui trong niềm vui khi nhận ra mình vẫn còn sống, vẫn còn mạnh khỏe, thấy mình tiếp xúc với đời sống ở một mức độ rất sâu sắc", Thiền sư chia sẻ. Ảnh minh họa

Thiền sư chia sẻ một chế độ ăn chay bổ dưỡng, không dùng bất kỳ sản phẩm nào từ động vật bao gồm cả trứng, sữa. Bữa sáng là cháo yến mạch, bánh mì tự làm, đậu hạt tự trồng tại làng, trái cây và đôi khi là các món bún, phở hay xôi.

Bữa trưa dùng cơm, rau xào, đậu phụ, canh, rau củ hay salad và một ít đồ ngọt tráng miệng. Món tráng miệng theo kiểu Việt Nam có chè với các loại đậu và theo kiểu Tây là bánh ngọt chay.

Buổi tối thực đơn là món ăn nhẹ với cơm, canh và một ít rau quả.

Theo Thiền sư, niềm vui của việc ăn uống có thể được thực tập tại chính căn nhà bạn, từ những bữa ăn cả gia đình quây quần bên nhau. Có thể bắt đầu đơn giản bằng việc đưa toàn bộ tâm trí, ý thức vào bữa ăn, cảm nhận được

mùi thơm của món ăn và mắt ngắm nhìn những thực phẩm tốt lành, tươi ngon.

Cái lợi của sự chú tâm mỗi khi ăn uống bắt nguồn từ việc bạn càng tận hưởng bữa ăn, cảm nhận sự kết nối với thế giới xung quanh qua những giác quan. Khi ấy bạn càng ý thức rõ khi nào vừa đủ no để tránh ăn nhiều và cho cơ thể có thời gian để tiêu hóa tốt hơn.

Thiền sư chia sẻ những điều có thể giúp bạn chú tâm hơn trong bữa ăn:

- Sắp đặt bàn ăn tinh tươm, bày biện bữa ăn đơn giản mà dễ nhìn giúp bạn ăn ngon hơn. Bạn ăn bằng tất cả các giác quan và thị giác vô cùng quan trọng với chất lượng bữa ăn.

- Ngắm nhìn thực phẩm, thấy biết ơn vì mùi vị tươi ngon của món ăn sẽ nuôi dưỡng cơ thể và tâm trí bạn.

- Các tu sĩ thường nghe một tiếng chuông trước khi bắt đầu bữa ăn trong chánh niệm. Tiếng chuông nhắc nhở họ đưa toàn bộ tâm trí về hiện tại.

Bạn có thể không cần tiếng chuông, chỉ cần nhắc nhở mình đến giờ ăn, rời chiếc điện thoại với kết nối wifi sang một bên, gạt bỏ những suy nghĩ lo toan và tập trung hoàn toàn vào bữa ăn. Mỗi người sẽ có cách nhắc nhở chánh niệm cho riêng mình.

- Mỉm cười với người cùng ăn và thức ăn trước khi bạn cầm đũa.

- Nhai chậm, kỹ, khoảng 30 lần đến khi cảm nhận vị ngọt thức ăn tan ra trong khoang miệng.

- Kết thúc bữa ăn, hãy dừng vài phút cảm nhận cơn đói đã được xoa dịu và biết ơn vì đã được nuôi dưỡng từ nguồn thực phẩm tốt lành.

Theo Thiền sư, niềm vui của việc ăn uống có thể được thực tập tại chính căn nhà bạn, từ những bữa ăn cả gia đình quây quần bên nhau. Có thể bắt đầu đơn giản bằng việc đưa toàn bộ tâm trí, ý thức vào bữa ăn, cảm nhận được mùi thơm của món ăn và mắt ngắm nhìn những thực phẩm tốt lành, tươi ngon. Ảnh minh họa

Theo Thiền sư, niềm vui của việc ăn uống có thể được thực tập tại chính căn nhà bạn, từ những bữa ăn cả gia đình quây quần bên nhau. Có thể bắt đầu đơn giản bằng việc đưa toàn bộ tâm trí, ý thức vào bữa ăn, cảm nhận được mùi thơm của món ăn và mắt ngắm nhìn những thực phẩm tốt lành, tươi ngon. Ảnh minh họa

Tình thức khi chuẩn bị bữa ăn:

- Bữa ăn bổ dưỡng không thể thiếu nhiều loại rau củ đa dạng. Các tu sĩ luôn bắt đầu bữa ăn bằng một đĩa salad rau củ nhiều màu sắc và rau nấu chín.

- Nguồn đạm đến từ các loại hạt đậu, đậu hũ, rau củ như súp lơ, cải bó xôi.
 - Ưu tiên thực phẩm ngâm nước như cà chua, dưa chuột, bưởi, quả nhiều vitamin C giúp cơ thể được cấp đủ nước, tràn đầy năng lượng.
 - Ý thức về lượng thức ăn đưa vào cơ thể. Ăn lượng vừa đủ.
 - Chú ý những thực phẩm nhiều muối và ăn vừa phải, gia giảm lượng muối.
 - Chọn thực phẩm theo mùa bởi đây là thực phẩm tươi ngon nhất, được trồng ngay tại địa phương, không phải hao tổn dinh dưỡng bởi quá trình vận chuyển đường dài.
 - Thay vì chuẩn bị bữa tráng miệng đồ ngọt, bạn có thể làm đĩa salad rau quả tươi. Nếu thèm đồ ngọt, bạn chỉ nên ăn vài miếng nhỏ sau bữa chính.
- Theo Thiền sư, khi ăn Thiền sư thường sử dụng bài kệ sau đây để thực tập:

Ăn cơm nơi tích môn

Nuôi sống cả tổ tiên

Mở đường cho con cháu

Cùng tìm hướng đi lên.

Ăn cơm nơi tích môn

Nhai đều như nhịp thở

Nhiệm mầu ta nuôi nhau

Từ bi nguyên cứu độ.

Cái lợi của sự chú tâm mỗi khi ăn uống bắt nguồn từ việc bạn càng tận hưởng bữa ăn, cảm nhận sự kết nối với thế giới xung quanh qua những giác quan.

Khi ấy bạn càng ý thức rõ khi nào vừa đủ no để tránh ăn nhiều và cho cơ thể có thời gian để tiêu hóa tốt hơn. Ảnh minh họa

Cái lợi của sự chú tâm mỗi khi ăn uống bắt nguồn từ việc bạn càng tận hưởng bữa ăn, cảm nhận sự kết nối với thế giới xung quanh qua những giác quan.

Khi ấy bạn càng ý thức rõ khi nào vừa đủ no để tránh ăn nhiều và cho cơ thể có thời gian để tiêu hóa tốt hơn. Ảnh minh họa

Thanh Tâm (Tổng hợp)