

Ẩm thực chay: Hành trình hướng tới sức khỏe bền vững

06:12 23/08/2025

Giữa làn sóng tìm về sự cân bằng tự nhiên và nhu cầu chăm sóc sức khỏe ngày càng được đề cao, ẩm thực chay không còn dừng lại ở một lựa chọn cá nhân mà đã trở thành một phong cách sống chủ đạo, được minh chứng bởi nhiều bằng chứng khoa học. Theo dự báo từ Mintel, thị trường thực phẩm plant-based toàn cầu có thể đạt 160 tỷ USD vào năm 2030, nhờ sự bùng nổ nhu cầu của thế hệ trẻ và sự sáng tạo trong các sản phẩm thay thế thịt.

Đến năm 2025, Innova Market Insights nhấn mạnh rằng xu hướng đa dạng hóa protein thực vật và sự chú trọng vào sức khỏe người tiêu dùng sẽ dẫn dắt ngành công nghiệp này.



Ẩm thực chay không còn dừng lại ở một lựa chọn cá nhân mà đã trở thành một phong cách sống chủ đạo (Ảnh: internet)

Chế độ ăn chay, tập trung vào các nguồn thực vật như rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên cám, đậu, hạt và các sản phẩm thay thế, không chỉ mang lại lợi ích sức khỏe mà còn góp phần vào sự bền vững môi trường và kinh tế. Theo Harvard

Health, chế độ ăn plant-based giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch lên đến 13%, tiểu đường loại 2 đến 50%, và một số loại ung thư như đại tràng, nhờ khả năng hạ thấp cholesterol LDL (cholesterol xấu), huyết áp và tình trạng viêm nhiễm. Nghiên cứu từ Mayo Clinic bổ sung rằng, người ăn chay thường có chỉ số khối cơ thể (BMI) thấp hơn, hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả, đồng thời tăng cường hệ miễn dịch nhờ hàm lượng chất xơ, vitamin C, E, kali và magiê dồi dào từ thực vật. WHO khuyến nghị tiêu thụ ít nhất 400g rau quả mỗi ngày để giảm rủi ro các bệnh không lây nhiễm như tim mạch và đột quỵ, đồng thời nhấn mạnh rằng chế độ ăn giàu thực vật có thể ngăn ngừa hàng triệu ca tử vong hàng năm do bệnh mãn tính.

Về mặt tinh thần và làn da, chế độ ăn chay giúp cải thiện sức khỏe đường ruột thông qua vi sinh vật có lợi từ chất xơ, giảm nguy cơ trầm cảm nhờ hạn chế axit arachidonic từ thịt đỏ. Chuyên gia dinh dưỡng từ Harvard Health lưu ý rằng, chuyển sang plant-based không chỉ hỗ trợ sức khỏe cá nhân mà còn góp phần vào "sức khỏe hành tinh" bằng cách giảm phát thải khí nhà kính – yếu tố chính gây biến đổi khí hậu. Cụ thể, sản xuất thực phẩm chay tiết kiệm đến 80% nước và 60% đất đai so với chăn nuôi động vật, đồng thời giảm thiểu ô nhiễm từ chất thải chăn nuôi. Về kinh tế, ăn chay có thể tiết kiệm 30-50% chi phí thực phẩm hàng năm, khoảng 750 USD mỗi người, nhờ nguyên liệu rẻ tiền và dễ tiếp cận, đồng thời giảm gánh nặng y tế lâu dài do ít bệnh mãn tính hơn.

Mặc dù lợi ích rõ rệt, chế độ ăn chay – đặc biệt là thuần chay (vegan) – có thể dẫn đến thiếu hụt dưỡng chất nếu không được lập kế hoạch kỹ lưỡng. Mayo Clinic cảnh báo rằng, các rủi ro phổ biến bao gồm thiếu vitamin B12, canxi, omega-3, sắt, kẽm và i-ốt, dẫn đến các triệu chứng nghiêm trọng nếu kéo dài. Cụ thể:

Thiếu vitamin B12: Thường gặp ở người thuần chay vì dưỡng chất này chủ yếu từ động vật. Triệu chứng bao gồm mệt mỏi, thiếu máu, tê tay chân, suy giảm nhận thức, rối loạn tiêu hóa, và thậm chí mù lòa nếu không điều trị. Theo nghiên cứu, 92% người vegan có nguy cơ thiếu hụt này nếu không bổ sung.

Thiếu sắt và kẽm: Sắt từ thực vật hấp thụ kém do acid phytic, dẫn đến thiếu máu, mệt mỏi, suy giảm miễn dịch, tóc rụng và chậm lành vết thương. Kẽm thiếu có thể gây suy giảm thị lực, rối loạn miễn dịch và chậm phát triển ở trẻ em.

Thiếu canxi và vitamin D: Dẫn đến mật độ xương thấp, tăng nguy cơ loãng xương và gãy xương, đặc biệt ở phụ nữ mãn kinh. Triệu chứng bao gồm đau xương, yếu cơ và dễ gãy xương.

Thiếu omega-3 (DHA và EPA): Ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch và phát triển não bộ, gây mệt mỏi cơ bắp, da khô, trầm cảm và tăng nguy cơ bệnh tim.

Thiếu i-ốt: Gây bướu cổ, suy giáp, mệt mỏi và rối loạn chuyển hóa.



Giải pháp khoa học tập trung vào đa dạng hóa thực đơn: Kết hợp 15-20 loại thực vật mỗi tuần, ưu tiên protein từ đậu nành, quinoa, hạt; ngâm đậu để giảm acid phytic, tăng hấp thụ khoáng chất. Academy of Nutrition and Dietetics (AND) khuyên bổ sung B12 qua viên uống hoặc thực phẩm tăng cường, và tham khảo bác sĩ để kiểm tra định kỳ.

Năm 2025 đánh dấu sự bùng nổ của ẩm thực chay với các xu hướng như đa dạng hóa protein thực vật từ nấm, mycelium, rong biển và tảo, theo Innova Market Insights. Food Navigator dự báo sự phát triển của sản phẩm hybrid (kết hợp thịt-thực vật) với hương vị giống thật và protein cao lên đến 60%, cùng công nghệ in 3D thực phẩm hữu cơ và AI cá nhân hóa dinh dưỡng. Tại châu Á, bao gồm Việt Nam, tăng trưởng 25% nhờ ứng dụng giao hàng và fusion ẩm thực như phở chay sáng tạo. Statista ước tính doanh số toàn cầu đạt 28,6 tỷ USD năm 2024, tiếp tục tăng nhờ châu Âu và châu Á, với Veganuary thu hút hàng triệu người tập trung vào bảo vệ động vật. Các chuyên gia từ Mother Murphy's nhấn mạnh xu hướng hương vị umami giàu dinh dưỡng và gia vị toàn cầu trong thực phẩm plant-based.



Ẩm thực chay: Hành trình hướng tới sức khỏe bền vững (Ảnh: internet)

Chuyên gia từ Mayo Clinic khuyên bắt đầu dần với 3-5 ngày chay mỗi tuần để cơ thể thích nghi, ưu tiên thực phẩm tự nhiên thay vì chế biến sẵn. AND, trong vị trí mới năm 2025, khẳng định chế độ ăn chay và vegan phù hợp cho mọi lứa tuổi nếu cân bằng, và khuyến nghị "cầu vồng" rau củ để đảm bảo axit amin thiết yếu. Jennifer Mimkha, chuyên gia dinh dưỡng, lưu ý: "Ăn chay chỉ tốt khi bạn ăn đúng cách, với sự tư vấn chuyên gia để cá nhân hóa." Peter Scarborough từ Đại học Oxford nhấn mạnh rằng plant-based không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn cho hành tinh, nhưng cần bổ sung để tránh thiếu hụt. Đối với nhóm dễ tổn thương như trẻ em và phụ nữ mang thai, bổ sung B12, D và canxi là bắt buộc, theo hướng dẫn của WHO.

Ẩm thực chay năm 2025 không chỉ là việc loại bỏ thịt mà là một hành trình sáng tạo, gắn kết công nghệ, khoa học và trách nhiệm xã hội. Với lợi ích vượt trội về sức khỏe, môi trường và kinh tế, nhưng đòi hỏi kiến thức để vượt qua thách thức, chế độ này sẽ định hình lối sống hiện đại. Hãy bắt đầu hôm nay dưới sự hướng dẫn của chuyên gia, để tôn trọng cơ thể và góp phần bảo vệ hành tinh – một lựa chọn thông minh cho tương lai bền vững.

L.T(t/h)