

Khám phá nét văn hóa ẩm thực chay của người Việt

20:51 18/10/2024

Ẩm thực chay là một chế độ ăn uống nói không với những sản phẩm từ động vật và trong thành phần chỉ bao gồm thực vật. Một số kiểu ăn chay có thể có hoặc không những sản phẩm từ sữa, trứng, mật ong nhưng hoàn toàn không sử dụng thịt (bao gồm cả hải sản) và các bộ phận thu được từ quá trình giết mổ.



Ẩm thực chay ngày càng được nhiều người đón nhận (Ảnh: internet)

Ăn chay là một trong những tín ngưỡng của người dân trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Dù bắt nguồn từ mục đích gì thì ăn chay đã và đang được nhiều người hưởng ứng, đón nhận.

Nguồn gốc của ẩm thực chay

Không phải tất cả những người ăn chay đều biết về nguồn gốc của hình thức ăn uống này. Dựa vào những ghi chép trong tác phẩm “Trung Quốc Phật giáo sử”, vấn đề ăn chay bắt nguồn từ vị vua Lương Võ Đế (502 - 536). Vị vua này là một

người tôn sùng Đạo Phật và đã để lại rất nhiều công trình kiến tạo nên nhiều công trình độ sộ cho đất nước Trung Quốc.

Ông đã ban hành phát lệnh bắt buộc các Tăng Ni phải ăn chay một cách triệt để. Cũng từ đó, tất cả các Tăng Ni ở xứ Trung Hoa bắt đầu ăn chay cho đến ngày nay. Xuất phát từ Trung Quốc, một số quốc gia lân cận cũng bắt đầu chịu ảnh hưởng của tín ngưỡng Phật giáo điển hình như Việt Nam, Hàn Quốc, Singapore, Nhật Bản,...



Ăn chay có nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe (Ảnh: internet)

Các hình thức ăn chay phổ biến:

Ăn chay Ovo - Lacto: Khẩu phần ăn chính là những sản phẩm từ thực vật và có cả trứng, sữa.

Ăn chay Ovo: Khẩu phần ăn chính là những sản phẩm từ thực vật và có trứng nhưng không sử dụng sữa.

Ăn chay Lacto: Khẩu phần ăn chính là những sản phẩm từ thực vật và có sữa nhưng không sử dụng trứng.

Ăn chay bán phần là hình thức uyển chuyển, kiêng các loại thịt đỏ như bò, cừu nhưng vẫn sử dụng gia cầm, cá, các loại động vật có vỏ như tôm, cua. Người ăn chay bán phần chỉ hạn chế việc tiêu thụ thức ăn từ động vật và sử dụng thực vật để làm nguyên liệu chính trong mỗi bữa ăn hàng ngày.

Ăn chay thuần: Khẩu phần ăn chỉ có các sản phẩm nguồn gốc thực vật, không sử dụng bất cứ thực phẩm nào từ động vật bao gồm thịt, sữa, trứng. Ngay cả những vật dụng được làm từ chế phẩm động vật như da, lông, tơ,... người ăn chay thuần cũng không được sử dụng.

Vấn đề không sử dụng thực phẩm động vật trong thành phần dinh dưỡng hàng ngày có thể dẫn đến nguy cơ thiếu hụt Vitamin B12, dẫn đến thiếu máu ác tính. Tuy nhiên, hiện nay, có nhiều cách để khắc phục tình trạng này nên người ăn chay thuần hay lựa chọn ẩm thực chay mỗi ngày (chay trường) không còn phải lo lắng.

Những đặc trưng trong văn hóa ẩm thực chay tại Việt Nam

Ăn chay đang ngày càng được nhiều người hưởng ứng không chỉ tại Việt Nam mà cả thế giới. Dù là món chay nhưng tùy theo từng vùng miền sẽ có sự khác nhau trong cách chế biến. Điều này tạo ra nét đặc trưng riêng trong ẩm thực chay từng địa phương.

Từ khi Phật giáo du nhập vào Việt Nam đã nhanh chóng được tiếp thu và phát triển. Kể từ đó, những sinh hoạt, tín ngưỡng liên quan đến Phật giáo luôn gắn liền với đời sống của người Việt.

Dù không phải là một người theo bất kỳ tín ngưỡng nào, người dân Việt vẫn lựa chọn ẩm thực chay như một cách để nâng cao sức khỏe và tu dưỡng chính bản thân mình.

Nhiều người chọn ăn chay chỉ đơn giản theo sở thích ăn uống, để thấy tâm hồn nhẹ nhàng hơn, cõi lòng thấy thanh thản.

Văn hóa ăn chay ở miền Bắc

Với người Bắc Bộ, các món ăn rất được chú trọng bởi những loại gia vị khác nhau, tạo nên một nét riêng không thể lẫn vào đâu. Món chay miền Bắc luôn có sự hài hòa, tinh tế, không quá cay như món Trung hay vị ngọt của Nam Bộ. Tại miền Bắc, bạn có thể dễ dàng bắt gặp những quán phục vụ ẩm thực chay ở trung tâm thủ đô hay những nơi như Phú Thọ, Ninh Bình, Thanh Hóa,...

Văn hóa ăn chay ở miền Trung

Ẩm thực chay của người miền Trung là mang một nét riêng, vừa truyền thống vừa hiện đại bởi những phương thức chế biến được biến tấu nhằm tạo ra các món ăn lạ miệng, độc đáo. Miền Trung là vùng eo của tổ quốc luôn phải hứng chịu không biết bao nhiêu thiên tai mỗi năm, chính vì vậy mà người dân nơi đây

rất coi trọng từng sản vật quê hương.

Văn hóa ăn chay tại miền Trung thể hiện sự hài hòa giữa bản sắc món ăn cung đình nhã nhặn kết hợp cùng phong cách đường phố. Nói đến ẩm thực chay tại miền Trung, người dân sẽ nghĩ ngay đến các nhà hàng, quán ăn của xứ Huế. Đây là một trong những cái nôi xuất xứ về ẩm thực chay ở Việt Nam.

Văn hóa ăn chay ở miền Nam

Xuất phát từ sự cởi mở, hiếu khách của người miền Nam đã đi vào trong từng món ăn chay. Dù không có một truyền thống lâu đời như miền Bắc và miền Trung nhưng văn hóa ăn chay nơi đây lại vô cùng phong phú, đa dạng. Nói đến miền Nam thì ẩm thực chay Cần Thơ được xem như là góc thu nhỏ của cả khu vực. Hầu hết các nhà hàng chay tại đây đều phục vụ tất cả các món ăn của người Nam Bộ.

Bên cạnh đó, việc ăn chay của người Nam Bộ còn tiếp thu nền văn hóa từ các dân tộc khác như Khơme, Chăm và một phần của người Trung Hoa nên các món ăn đều mang những nét đặc trưng riêng. Sự kết hợp giữa nét truyền thống từ các vùng miền khác với một số quốc gia lân cận đã cho ra đời nền ẩm thực chay Nam Bộ độc đáo, thu hút hàng ngàn thực khách từ mọi nơi.



Đậu hủ - món ăn đơn giản dễ chế biến trong thực đơn chay (Ảnh: internet)

Lợi ích bất ngờ từ việc ăn chay

Một chế độ ăn chay lành mạnh và khoa học sẽ mang lại nhiều lợi ích bất ngờ cho bạn

Giảm huyết áp

Ăn chay có thể giúp bạn giảm nguy cơ bị cao huyết áp. Các món ăn được chế biến từ thực vật chứa ít chất béo, natri và cholesterol nên sẽ mang lại các tác động tích cực cho sức khỏe của bạn.

Hạn chế nguy cơ béo phì

Chất béo từ thực vật được xem là chất béo tốt cho sức khỏe. Với các nguyên liệu từ thực vật có trong các món chay. Theo nghiên cứu của khoa Nhi bệnh viện Đại học Ghent ở Bỉ, ăn chay là một trong những phương pháp tốt nhất giúp giảm nguy cơ bị đột quỵ và béo phì.

Giúp làn da khỏe mạnh hơn

Ăn chay sẽ giúp cho làn da của bạn khỏe mạnh bởi nó bổ sung cho cơ thể đầy đủ lượng vitamin, khoáng chất và nước. Ngoài ra, các vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa có trong các loại trái cây và rau quả cũng giúp ngăn ngừa nhiều bệnh tật.

Giảm cholesterol

Các món ăn từ thực vật giúp giảm hàm lượng cholesterol có hại cho cơ thể. Các nghiên cứu từ Hàn Quốc cũng cho thấy những người ăn chay lâu dài có lượng chất béo và cholesterol thấp hơn so với người không ăn chay.

Tăng tuổi thọ

Việc ăn chay với nhiều rau xanh và trái cây sẽ giúp đào thải độc tố và hóa chất tích tụ trong cơ thể. Điều này sẽ giúp bạn có một cơ thể khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ.

Giảm tỷ lệ mắc tiểu đường tuýp II

Việc duy trì chế độ ăn chay khoa học sẽ giúp bạn phòng tránh và hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường tuýp II. Các loại ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, các loại hạt sẽ giúp bạn giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định.

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Việc ăn chay có tác dụng tích cực trong việc cải thiện sức khỏe tim mạch. Các loại ngũ cốc nguyên hạt, đậu, rau củ, trái cây có lượng chất xơ hòa tan cao giúp

giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định.

Giảm trầm cảm

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc ăn chay sẽ giúp bạn sống hạnh phúc hơn. Việc ăn chay giúp cơ thể trở nên nhẹ nhàng, tâm trạng tích cực và giảm nguy cơ bị trầm cảm.



Món ăn chay rất đặc sắc (Ảnh: internet)

Làm sao để ăn chay đúng cách và đầy đủ chất?

Ăn chay mang lại nhiều lợi ích cho con người cả về thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên, việc ăn chay không đúng cách sẽ gây ra tình trạng thiếu chất và gây hậu quả nghiêm trọng. Vậy ăn chay như thế nào mới đúng và đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng?

Để đảm bảo các thành phần trong khẩu phần của người ăn chay, chúng ta cần phải biết cách phối hợp cách loại thực phẩm như sau: Rau đậu và các loại hạt, ngũ cốc với các loại rau đậu, ngũ cốc và chế phẩm từ sữa, rau ăn với cơm, các hạt có dầu, phô mai, mầm lúa mì.

Thành phần đạm có trong thực vật thấp nên bạn cần tiêu thụ một lượng nhiều hơn.

Đối với người ăn chay thuần, cần chú ý đến các loại rau xanh màu đậm và thực phẩm giàu Canxi để đảm bảo cho cơ thể.

Ăn nhiều thực phẩm như đậu phụ, rau xanh đậm, các loại hạt, vỏ khoai tây,... là cách để giúp người ăn chay không bị thiếu Sắt.

Vitamin B12 là một trong những chất thiết yếu đối với cấu tạo tế bào hồng cầu. Những người ăn chay cần chú ý cung cấp chất này cho cơ thể để tránh gây ra các bệnh lý liên quan như thiếu máu, rối loạn chức năng hệ thần kinh,...

Nhiều người ăn chay thuần có khả năng thiếu Kẽm do chất này bị giảm hấp thu bởi những thành phần từ thực vật. Chính vì vậy, để phòng trường hợp thiếu Kẽm dẫn đến rối loạn chuyển hóa và các vấn đề khác, người ăn chay thuần có thể sử dụng viên uống bổ sung.

L.T (t/h)