

Kiêng kỵ thức ăn: nguồn gốc và mục đích của chúng

Tóm tắt

Gần như mọi xã hội loài người đều có những kiêng kỵ liên quan đến thức ăn (food taboo). Đa số các tôn giáo đều liệt kê những loại thức ăn nào đó là phù hợp và không phù hợp cho người ăn. Các quy tắc và luật lệ ăn uống có thể chi phối những giai đoạn cụ thể trong cuộc đời của con người và có thể liên quan đến những sự kiện đặc thù như là kỳ kinh nguyệt, thai kỳ, sinh con, cho con bú và – trong các xã hội truyền thống – công cuộc chuẩn bị cho chuyến đi săn, trận chiến, đám cưới, đám tang, vân vân. Trên cơ sở đối chiếu so sánh, nhiều điều kiêng kỵ thức ăn dường như chẳng có ý nghĩa một chút nào, vì những thức ăn có thể bị xem là không thích hợp với một nhóm người này thì lại có thể được chấp nhận tuyệt đối bởi một nhóm người khác. Mặt khác, những kiêng kỵ thức ăn có lịch sử lâu đời và người ta liệu trước được một lời giải thích hợp lý cho sự tồn tại (và kéo dài) của những tập quán ăn uống nhất định trong một nền văn hóa nào đó. Thế nhưng, đây vẫn là một cách nhìn nhận gây nhiều tranh cãi và không một giả thuyết nào có thể giải thích được tại sao con người lại thực hiện những kiêng kỵ thức ăn đó. Bài viết này muốn gợi lại hứng thú đối với nghiên cứu về cấm kỵ thức ăn và nỗ lực đưa ra lý giải theo chức năng luận (functionalist's explanation). Tuy nhiên, để minh họa được một số phức tạp của những lý do khả dĩ dẫn đến kiêng kỵ thức ăn, tác giả đã chọn năm ví dụ, gồm kiêng kỵ thức ăn truyền thống ở xã hội Hindu và Do Thái chính thống cũng như là báo cáo về các phương diện hạn chế ăn uống trong các cộng đồng có lối sinh hoạt truyền thống là Malaysia, Papua New Guinea, và Nigeria. Dễ thấy bối cảnh y học hay sinh thái đằng sau nhiều điều cấm kỵ thức ăn, bao gồm một số điều cấm được xem như có nguồn gốc tôn giáo hoặc tâm linh. Một mặt, những điều cấm đoán này có thể hỗ trợ tiêu thụ hiệu quả hơn một nguồn thức ăn nào đấy; mặt khác chúng có thể tạo thành cơ hội bảo vệ đối với một nguồn thức ăn khác. Những kiêng kỵ thực phẩm, dù có đúng theo khoa học hay không, thường vốn được dùng để bảo vệ cá nhân loài người, chẳng hạn như việc quan sát được rằng những loại dị ứng và trầm cảm nhất định có liên quan tới nhau có khả năng là nguyên nhân dẫn đến tuyên bố kiêng kỵ những loại thức ăn mà được xác định là các tác nhân gây ra các loại dị ứng đó. Hơn nữa, bất cứ kiêng kỵ thức ăn nào, được một nhóm người cụ thể nào đó thừa nhận như một bộ phận trong lối ăn uống, sẽ hỗ trợ gắn kết nhóm đó, giúp duy trì bản sắc của riêng nhóm người đó khi đối diện với những nhóm khác, và theo đó tạo ra cảm giác “hòa nhập, thuộc về” (sense of belonging).

Bối cảnh

Nhiều năm về trước một sinh viên đã hỏi tôi rằng: "Tại sao mọi loại động vật không ăn cùng loại thức ăn?" Có lẽ câu hỏi này nghe có vẻ rất ngu ngốc, nhưng thực ra thì nghi vấn này có thể không tầm thường như mọi người lúc đầu vẫn nghĩ. Suy cho cùng, để sinh trưởng và sống sót, mọi động vật đều cần những yếu tố cơ bản: carbohydrates, protein, chất béo, một số khoáng chất và nước." Như vậy thì tại sao chúng ta lại có đa dạng nhiều loài ăn chuyên (food specialists) trên Trái Đất như thế này? Vì có gì lại có loài ăn cỏ, loài ăn thịt, sinh vật ăn mùn bã, động vật ăn côn trùng, động vật ăn nấm, sinh vật ăn phân, sinh vật ăn gỗ và nhiều loại khác nữa?

Mặc dù đúng là toàn bộ các sinh vật dị dưỡng cần có những loại thức ăn cơ bản giống nhau, nhưng vì có kích thước khác nhau, cấu tạo cơ thể khác nhau và môi trường sống khác nhau nên cũng dễ hiểu được tại sao những loài sinh vật khác nhau phải tận dụng những nguồn thức ăn khác nhau để thỏa mãn nhu cầu của chúng. Một con mèo sẽ vui vẻ xé xác nhai ngấu nghiến thịt của một con linh dương và một con sư tử sẽ không từ chối ăn thịt một con chuột, nhưng cả hai con vật này đều không được cấu tạo để tiêu thụ những loại thức ăn này. Một sinh vật ăn lá trên cây sẽ không gặm cỏ trên mặt đất và một sinh vật ăn cỏ lại cũng sẽ không trèo cây để ăn lá. Ốc ao có thể thích ăn xà lách, nhưng chúng sẽ chẳng bao giờ rời bỏ thủy phận của chúng. Hơn nữa, “Quy luật của Tự nhiên” (Law of Nature) là ở nơi nào đó có nguồn tài nguyên chưa được khai thác, thường thì chẳng mấy chốc sẽ có một số sinh vật “khám phá” và sử dụng nguồn thức ăn đó. Thế nhưng, khi hai loài cạnh tranh gay gắt để đạt được một loại và cùng loại thức ăn thì cuối cùng kết quả là hoặc một trong hai loài tuyệt chủng hoặc hai loài chiếm cứ những ổ sinh thái khác nhau, mà liên quan đến chính loại thức ăn đó hoặc đến việc cần thời gian để tiêu thụ thức ăn.

Do vậy dễ dàng hiểu được tại sao những loài động vật khác nhau có cấu tạo cơ thể và sở thích môi trường sống khác nhau tiêu thụ những loại thức ăn khác nhau, nhưng cũng xuất hiện những sinh vật ăn chuyên *trong cùng* một loài và khi đó thì khó thấy được hơn nguyên nhân nào khiến những cá thể trong một và cùng loài khai thác những nguồn thức ăn khác. Chuyện trở nên thực sự rắc rối phức tạp, vì cá thể trưởng thành thuộc cùng giới cùng loài và có tổng thể hình dáng cơ thể tương tự thể nhưng lại có sở thích chọn lựa thức ăn khác nhau. Cạnh tranh trong loài có thể diễn ra, những khác biệt trong các chiến lược và kỹ năng săn bắn và/hoặc hái lượm, lĩnh hội qua hoạt động học hỏi hoặc vô tình phát hiện, có thể là lý do và thậm chí có thể còn có cơ sở sinh lý không dễ thấy bên ngoài dẫn đến những kiểu hành vi như thế. Thế nhưng, không một nhà sinh thái học hay động vật học nào sẽ dùng thuật ngữ “kiêng kỵ thức ăn” (food taboo) để miêu tả những sở thích thức ăn trong loài theo kiểu này ở động vật, nhưng với con người thì chúng ta thực sự có dùng thuật ngữ đó (food taboo). Chúng ta dùng nó (hay ám chỉ đến “những điều cấm kỵ”) để phân biệt sự né tránh có chủ đích đối với một loại thức ăn vì nhiều lý do với sở ghét đơn giản nào đó trong những ưu tiên chọn lựa thức ăn. Ở những động vật có vú không phải con người, những cá thể chủ đạo có thể buộc những con yếu hơn chấp nhận những loại thức ăn mà chúng không muốn ăn cho lắm, và theo đó chúng có thể bắt đầu thích thú đối với những loại thức ăn mà ban đầu còn miễn cưỡng chấp nhận này. Một số phương diện của tình cảnh này có thể cũng đúng trong các xã hội loài người, bởi vì những kẻ ngoài cuộc hay những thành viên trong một nhóm có quan hệ họ hàng có thể áp đặt những kiêng kỵ thức ăn lên những cá thể để biểu lộ bản thân họ thông qua việc hướng dẫn và làm gương trong quá trình nuôi dưỡng.

Có thể những kiêng kỵ thức ăn (như những quy tắc xã hội bất thành văn) tồn tại dưới hình thức này hay hình thức khác trong mọi xã hội trên Trái Đất, vì thực tế có lẽ không một nơi nào trên thế giới, một dân tộc, một bộ lạc hay một nhóm chủng tộc nào có thể tận dụng tối đa tiềm năng của những thứ ăn được trong môi trường sống xung quanh. Một trong nhiều ví dụ, mặc dù là một nghiên cứu đặc biệt chuyên sâu kỹ càng, là về tộc người Aché, hay là những kẻ săn bắn và hái lượm ở rừng thuộc Paraguay. Theo Hill và Hurtado, những khu rừng nhiệt đới trong môi trường cư trú của bộ tộc có đầy những loài động vật có vú, chim, bò sát, lưỡng cư và cá ăn được, thế nhưng tộc người Ache chỉ khai thác 50 loài trong số đó. Nhìn sang thực vật, trái cây và côn trùng thì tình huống cũng không khác biệt bởi vì họ chỉ khai thác 40 loài trong số đó. Chín mươi tám

phần trăm calo trong chế độ ăn uống của người Ache có nguồn gốc chỉ từ mười bảy nguồn thức ăn khác nhau.

Mặc dù bản thân việc đơn thuần tránh né một loại thức ăn nào đó (vì bất cứ lý do gì) không biểu thị việc kiêng kỵ thức ăn, nhưng dễ thấy được việc tránh né thường xuyên có thể biến thành truyền thống và kết cục trở thành một dạng kiêng kỵ thức ăn như thế nào. Nhưng điều gì khiến mọi người tránh né thường xuyên loại thức ăn nào đó? Nghiên cứu nhân chủng học xã hội về hoạt động ăn uống và những kiêng kỵ thức ăn gần đây đã dẫn ra những động cơ thiết thực và vu thuật hoặc đã chứng kiến sự phân đôi giữa các nghi lễ tiêu cực và tích cực với tư cách là cơ sở cho những kiêng kỵ thức ăn. Lời giải thích theo chức năng luận về các kiêng kỵ thức ăn như là các cơ chế để bảo tồn nguồn thức ăn cũng như là sức khỏe của con người, đã kém phổ biến hơn, mặc dù có bằng chứng vững chắc chứng minh cho cả hai luận điểm này. Tuy thế kể cả những nghi lễ và kiêng kỵ dựa trên tư tưởng quan niệm tâm linh, tôn giáo và thần thánh cũng phải có một "lịch sử" và bằng cách nào đó 'cứ thể diễn ra'. Do đó, trong hoàn cảnh những kiêng kỵ thức ăn mà có thể bao gồm nguồn gốc thực vật cũng như là động vật, có thể rắn cũng như thể lỏng, mang tính hàn cũng như là tính nhiệt, những thức ăn ướt và khô, vãn vãn, thì bài đánh giá này thay vì cố đưa ra một danh sách hoàn chỉnh về những kiêng kỵ thực phẩm đang được các xã hội loài người vận dụng thì sẽ trình bày những ví dụ về các điều kiêng kỵ thức ăn trong những nhóm người chọn lọc mà mình họa được một vài phổ rộng của nguồn gốc các kiêng kỵ thức ăn. Năm ví dụ được chọn phản ánh cho bối cảnh văn hóa của chính tác giả (quy tắc ăn uống của người Do Thái), hoặc được căn cứ trên nghiên cứu thực địa ban đầu của tác giả ở Trung Úc, Papua New Guinea, và Ấn Độ, hoặc tham khảo từ công trình nghiên cứu đã xuất bản của những tác giả khác.

Phương pháp

Căn cứ trên kinh nghiệm, quan sát, ghi chép và tương tác của chính tác giả với người dân địa phương, ví dụ về những quy luật ăn uống của người Do Thái và người Hindu dựng lên cơ sở cho ví dụ 4 và ví dụ 5. Tác giả tiến hành nghiên cứu ở Ấn Độ trong 2 tháng (ở Meghalaya và Nagaland) và ba tuần (ở Karnataka và Goa) trong những năm nghỉ phép vào năm 1990 và 2005 cùng với việc một bà nội trợ người Ấn Độ thuộc tầng lớp Brahmin giúp thu thập những thông tin cần thiết về phần những kiêng kỵ thức ăn của người Hindu.

Tác giả đã nghiên cứu thực địa ở Papua Niugini trong mỗi giai đoạn kéo dài vài tuần vào năm 1972 (tại bộ lạc Onabasulu và các bộ tộc láng giềng), 1998, 2002, và 2004 (tại đảo Kiriwina), trong thời gian đó tác giả ở với người dân địa phương trong làng bản hoặc ấp trại của họ và sau đó tìm hiểu thói quen ăn côn trùng của dân địa phương cũng như là các kiêng kỵ thức ăn, hình thành nền tảng cho thông tin trình bày trong ví dụ 2. Thông tin thu thập tại thực địa luôn được lấy từ hơn một người (mặc dù cần phải nhắc đến là những người cung cấp thông tin toàn bộ đều là nam giới). Ví dụ 1 và 3 (kiêng kỵ thức ăn của người Tây Trung Nigeria và thổ dân Orang Asli) được chọn lấy từ nghiên cứu sẵn có, bởi lẽ chúng minh họa cho những khía cạnh và nguyên nhân khác của việc kiêng kỵ thức ăn mà chưa có trong những ví dụ nhắc đến trước đó. Do vậy, việc chọn lọc các ví dụ đại biểu cho một kết hợp giữa kinh nghiệm chủ thể nhìn nhận từ trong một nền văn hóa và cách tiếp cận khách thể, tức là kết quả nghiên cứu thực địa trong các nền văn hóa hơn là chỉ từ kết quả của riêng tác giả cùng với nghiên cứu được thực hiện bởi những nhà nghiên cứu bổ sung còn về cả những thực thể văn hóa. Lý do cho việc chọn lựa những ví dụ này gồm hai phần: để chứng minh cho sự tồn tại của những nguyên nhân kiêng kỵ thức ăn mà có thể rất

khác nhau và lại làm bùng lên hứng thú quan tâm đối với lĩnh vực nghiên cứu liên ngành quan trọng này.

Kết quả

Ví dụ 1: Kiêng kị thức ăn của thổ dân Orang Asli

Thuật ngữ 'Orang Asli' miêu tả đa dạng các bộ lạc thổ dân ngày nay sinh sống giới hạn trong các khu rừng và bìa rừng ở phía Tây Malaysia. Bolton đã thực hiện ghi nhận những kiêng kị thức ăn ở những tộc người này. Trong bối cảnh bài đánh giá này, người Orang Asli được chọn làm ví dụ về một tộc người mà có các kiêng kị thức ăn dường như là để phục vụ hai mục đích: để đảm bảo linh hồn khỏe mạnh và để phân chia nguồn thức ăn.

Thịt người là không bao giờ được ăn và động vật mà con người nuôi như thú cưng hoặc vật nuôi, cũng được bảo vệ. Thế nhưng có thể đem bán hoặc đem cho những người khác, những đối tượng mà sẽ không thấy day dứt khi ăn chúng. Một loài động vật mà có thể làm thức ăn cho con người sẽ không bị ăn nếu người ta tin rằng nó có một chút "nhân tính".

Những con thằn lằn và đĩa nhỏ được xem như không sạch sẽ đối với rừng Orang Asli. Chẳng hạn như nếu một con đĩa vô tình rơi vào nồi thức ăn đang nấu, mọi thứ trong nồi sẽ bị xem như đã bẩn và bị bỏ đi. Những động vật gây hại và có độc cũng là những loại thức ăn cấm kị, nhưng nguy hiểm thực tế hay nguy hiểm sinh lý do ăn những loài động vật nhất định thường không nhiều bằng nguy hiểm về tâm linh/tâm lý. Vậy nên, quạ được xem như loài có độc và hiếm khi bị ăn thịt. Tương tự, người ta cũng thường bỏ qua không ăn bất cứ động vật bò trườn nào sinh sống trên hoặc trong đất vì họ sợ chúng có thể gây nguy hiểm.

Bởi lẽ mọi động vật đều được xem như sở hữu linh hồn, nhiều tộc dân ở đây sẽ bắt đầu tập cho con cái của họ ăn những động vật nhỏ khi trẻ được hơn 4 tuổi: cá, ếch, cóc, chim nhỏ và ốc nước. Khi đứa trẻ lớn hơn một chút thì danh sách những loài ăn được có thể sẽ tăng thêm chuột đồng và chuột nhà.

Khi linh hồn con người được 20 tuổi là lúc nó có thể đủ mạnh để chiến thắng linh hồn của những con khỉ nhỏ, loài dơi, động vật ăn kiến, hươu nai, rùa nước, chim to hơn và thậm chí cả gấu Malaysia. Về sau khi tuổi càng lớn thì rắn, vượn, và những động vật to hơn, kể cả voi, sẽ không còn là thức ăn cấm kị nữa.

Phụ nữ có thai cần phải tuân thủ nhưng điều cấm kị thức ăn nghiêm ngặt đối và phải hạn chế bản thân chỉ được ăn chuột đồng, sóc, ếch, cóc, chim và cá nhỏ, đó là những động vật nhỏ và được cho là có linh hồn "yếu ớt". Hơn nữa, nếu chồng hoặc họ hàng gần của người phụ nữ có thai bắt được động vật gặm nhấm thì cô ấy phải tự mình ăn hết động vật đó. Cá cũng phải do họ hàng gần bắt được (nhưng không bao giờ dùng giấm hay thuốc nỏ để bắt cá).

Sau khi sinh con thì bình thường người mẹ ăn cháo sũa trong một tuần và trong sáu tuần sau đó cô ấy phải tự mình ăn. Người mẹ tiếp tục tuân thủ những điều cấm kị đối với thức ăn, nhưng chồng của cô, người đã phải tuân thủ những hạn chế thức ăn tương tự như người vợ mang thai của mình, thì sẽ không còn bị trói buộc bởi những điều cấm kị đó. Thầy lang có thể "kê đơn" kiêng cử thức ăn đặc biệt trong 6 ngày cho bất cứ người ốm nào trong tộc đến khám.

Mặc dù những điều kiêng kỵ thức ăn của người Orang Asli không hoàn toàn là tuyệt đối, nhưng nam giới luôn sẵn sàng nhắc nhở những người phụ nữ trẻ và trẻ con về những nguy hiểm khi phá vỡ những điều cấm kỵ này và khi ăn thịt của những loài mới và xa lạ.

Ví dụ 2: Kiêng kỵ thức ăn của các bộ lạc ở Papua New Guinea

Ở Papua New Guinea (hay "Niugini" trong tiếng Anh bô) có nhiều tộc người và văn hóa thì những kiêng kỵ thức ăn đặc biệt đa dạng. Ví dụ được chọn đưa ra trong bài này chứng tỏ rằng nhiều điều kiêng kỵ thức ăn được tạo ra để bảo vệ con người khỏi những mối nguy hại sức khỏe có thật hay trong tưởng tượng. Tuy nhiên, tình trạng một số bộ phận trong xã hội có xu hướng gìn giữ độc quyền hưởng thụ những loại thức ăn nhất định cũng là điều hiển nhiên.

Onabasulu và các bộ lạc láng giềng với tình trạng tình dục đồng giới đã được định chế hóa, như là người Kaluli và những tộc người khác, nhìn nhận bất kỳ sinh vật nào sinh sống hoặc đào bới trong đất với con mắt hoài nghi. Kể cả những con giun vô hại cũng bị ghét bỏ. Bệnh tật thường được cho là bắt nguồn từ việc ăn sai thức ăn: những người đang bị đau dạ dày phải tránh những loại quả nhiều nước như là dưa hấu đỏ, đu đủ, bắp cải và dưa.

Phụ nữ được cho là vĩnh viễn trong tình trạng “bệnh hoạn” và “ướt át chảy suốt” này, bởi vì chu kỳ kinh nguyệt xuất hiện đều đặn và họ không được phép ăn thịt tươi, chuối và mọi loại trái cây mọc nước nhiệt đới có màu đỏ. Nếu một người phụ nữ đang hành kinh mà ăn thịt động vật tươi bầy được, thì người ta cho rằng những lần bầy sau sẽ không bắt được con mồi nào; nếu động vật đó là do chó săn được thì người ta sợ là con chó này sẽ mất khả năng đánh hơi. Tương tự, chuối và dưa đại: nếu một người phụ nữ đang hành kinh tình cờ ăn một ít trong những loại quả này, người ta tin rằng những cây đó sẽ không ra quả nữa. Bản thân người phụ nữ phải chuyển ra khỏi nhà rông (communal longhouse) của bộ lạc và chuyển đến ở một túp lều cách đó một đoạn trong kỳ hành kinh của mình. Nếu cô ấy nấu nướng hoặc bước qua thức ăn, thì những người ăn thức ăn đó, đặc biệt là chồng cô, sẽ “ho ốm và có khả năng bị tiêu đời”. Những phụ nữ trưởng thành không được phép ăn cá và khi mang thai thậm chí còn không được phép ăn trứng. Nam giới trẻ chưa kết hôn hưởng nhận những thức ăn tốt nhất và phải thực hiện ít điều kiêng kỵ thức ăn nhất. Khi đã kết hôn, họ cũng giống như vợ mình, không được phép ăn thịt tươi mà chỉ được dùng thịt xông khói.

Với người dân đảo Kiriwina (Trobriand), phụ nữ có thai cũng cần phải tuân thủ nhiều điều kiêng kỵ đối với thức ăn: phụ nữ mang thai không được ăn những loại cá sống bí hiểm hay thích dấn cơ thể chúng vào các rặng san hô vì có thể khiến họ khó sinh. Những tín niệm tương tự cũng áp dụng với chuối, đu đủ, xoài và những loại trái cây khác; chúng được cho là sẽ gây ra bệnh não nước, chân dị tật, bụng biến dạng hoặc làm phát sinh các loại dị tật khác ở trẻ sơ sinh.

Bên cạnh đó, đàn ông cũng có những kiêng kỵ phải tuân thủ. Nếu định đi câu cá mập, họ không chỉ phải kiêng quan hệ tình dục một thời gian, mà còn phải nhịn ăn (*posuma*) và uống nhiều nước biển trước khi đi. Cá bẹ, bao gồm cá bơn và cá đuối gai độc, cũng như là nhiều loài cá khác cũng là cấm ăn và trong mùa rùa biển thì không được làm vườn.

Tuy thế có thể trao đổi loại thực phẩm không thích hợp cho người của một làng này ăn vì kiêng kỵ với những loại thức ăn được phép ở những làng khác nơi thực hiện những kiêng kỵ thức ăn khác. Ví dụ, những cư dân bị xã hội bài trừ của làng Boitalu là tộc người duy nhất trên Đảo Kiriwina có thể ăn lợn rừng và wallaby (một loài kangaroo nhỏ).

Những điều kiêng kỵ thức ăn đặc biệt nghiêm ngặt chi phối loại thức ăn nào tộc trưởng được phép ăn. Ở vùng phía Bắc của Kiriwina họ sẽ chỉ ăn những món chiên rán hoặc quay nướng, đồ hầm và luộc là bị cấm ăn. Tuy nhiên ở phía nam, trưởng làng là những người duy nhất được phép vi phạm điều cấm kỵ ăn cá bẹ và cá đuối gai độc.

Ví dụ 3: Những kiêng kỵ ăn uống ở Tây Trung Nigeria

Lục địa châu Phi, vì nguyên do kích thích của nó mà có vô vàn đa dạng những điều cấm kỵ trong ăn uống. Ở nhiều vùng, người trưởng thành tránh không uống sữa, mặc dù với người Masai, Fulbe, Nuba và các nhóm người Đông Phi khác, loại sản phẩm này được cho là đại diện cho một loại thực phẩm đặc biệt bổ dưỡng dành cho các chiến binh và thanh niên. Tác giả chọn hành vi tuân thủ những kiêng kỵ ăn uống của cư dân thuộc Tây Trung Nigeria làm ví dụ vì họ đại diện cho một ví dụ đặc biệt thích hợp về một tộc người có những kiêng kỵ ăn uống dường như được áp đặt vào xã hội chủ yếu để phục vụ cho lợi ích của bộ phận “mạnh nhất”, tức là hữu hình hóa những quyền lãnh đạo xã hội: đặc biệt là cánh đàn ông.

Ở bang miền trung tây của Nigeria, trẻ con thường không được ăn thịt và trứng vì cha mẹ chúng tin rằng ăn những thứ đó sẽ khiến bọn trẻ giờ thói trộm cắp. Người già thì ăn mè và đùi vịt; trẻ con chỉ được phép ăn cẳng chân hoặc thỉnh thoảng là đầu vịt. Trẻ con cũng thường bị cấm ăn sữa dừa và gan, bởi vì người ta tin là “sữa làm bọn trẻ không thông minh trong khi đó gan tạo thành những ô áp xe trong phổi của trẻ.

Ở một số vùng thuộc các Khu Ishan, Afemai, và Isoko, phụ nữ mang thai tránh ăn ốc sên, trong khi đó phụ nữ mang thai ở Khu Asaba không được phép ăn trứng hoặc uống sữa, "vì người ta sợ là trẻ có thể sẽ có thói quen xấu sau khi được sinh ra". Thai phụ thuộc các bộ lạc Woen ở Khu Ika bị cấm ăn thịt nhím vì người ta tin rằng thịt nhím làm chậm quá trình lâm bồn của họ. Một điều thú vị là tình trạng tương phản với hậu quả chậm sinh (sinh dễ) xuất hiện ở một số thai phụ Urhobo đã ăn thức ăn thừa của một con chuột đồng. Sau khi sinh, các bà mẹ trẻ ở một số vùng thuộc Khu Benin và Ishan không được ăn dầu hay thịt tươi và ở những vùng thuộc Ishan, súp hạt cọ dầu bị cấm trong 30 ngày sau sinh.

Đàn ông phải tuân thủ ít điều cấm kỵ thức ăn hơn, thế nhưng vẫn có những điều cấm kỵ. Ăn ốc sên có thể làm suy yếu sức mạnh của một chiến binh và tuyệt đối cấm giết và ăn thịt những động vật huyền thoại mà đã từng trợ giúp một bộ lạc cụ thể trong quá khứ trong cuộc chiến giữa các bộ lạc. Do vậy, ở một số vùng người ta không ăn gà lôi hay gà bụi; ở những vùng khác điều cấm kỵ bảo vệ một số loài bò sát nước hay nhím hay thậm chí cả cừu khỏi bị con người ăn. Đậu hạt là một trong những loài thực vật không bị ăn, bởi vì người ta tin rằng chúng gây rối loạn tiêu hóa.

Ví dụ 4: Kiêng kỵ thức ăn của người Hindu

Những tập quán cấm kỵ ăn uống của người Hindu được chọn làm ví dụ số 4 trong trường hợp này để minh họa khía cạnh linh hồn chi phối mọi điều cấm kỵ thức ăn như thế nào. Quan niệm đầu thai và tính thiêng liêng của sinh mệnh là gốc rễ của những điều cấm kỵ ăn uống này, nhưng việc bảo tồn tài nguyên và giữ gìn sức khỏe cũng giữ một vai trò nguyên nhân.

Xã hội Hindu Vệ Đà (Vedic Hindu Society) phân cấp thành 4 chế độ đẳng cấp dựa trên cơ sở lao động: Brahmin (tăng lữ, lễ sư), Kshatriya (vương công, vua chúa, tướng lĩnh, võ sĩ), Vaisya (thương nhân, điền chủ và thường dân) và Shudra (tiện dân, nô lệ). Thần Krishna so sánh một

cộng đồng với cơ thể của con người, trong đó tầng lớp Brahmin đại diện cho phần đầu, và những tầng lớp khác đại biểu cho tay, chân và bụng. Những người thuộc tầng lớp Brahmin (người Brahmin) không bao giờ tiếp xúc với bất cứ loại thịt, cá hoặc trứng nào chứ đừng nói đến ăn bất cứ loại nào trong số đó. Một người Brahmin thậm chí còn không được tưởng tượng đến việc mang những loại thức ăn đó vào trong nhà họ. Hơn nữa, nhiều người Brahmin chính thống kiêng nấu nướng hoặc ăn hành tây và tỏi vì chúng được cho là làm gia tăng những xúc cảm mãnh liệt như là sự tức giận và thèm muốn quan hệ tình dục. Người ta có tiêu thụ sữa và các sản phẩm từ sữa, nhưng vẫn cho rằng loại thức ăn này rất thiêng liêng vì bò được kính trọng nhất như “một vị thánh mẫu” (holy mother).

Mặc dù người thuộc về ba tầng lớp kia đôi khi cũng kiêng ăn cá, trứng và thậm chí cả thịt (thường chỉ là thịt gà, thịt dê hoặc thịt cừu), nhưng họ không bao giờ nấu hoặc ăn chúng trong các dịp tôn giáo, kết hôn, thời gian để tang, lễ nhịn ăn, những chuyến hành hương và những dịp tương tự. Những ngày lễ hội tôn giáo nhất định (cũng như là Ngày Mahatma Gandhi) được Chính phủ Ấn Độ tuyên bố là những “Ngày không ăn thịt” (“Meatless Days”) thời gian này không có chỗ nào bán thịt. Trong các tầng lớp mà có ăn thịt, thì những người quả phụ bị cấm không được ăn thịt, cá hoặc trứng để kìm hãm ham muốn. Vào ngày thứ 11 sau Lễ Trăng Non (New Moon) và Trăng Tròn (Full Moon) (Ekadasi) nhiều người Hindu kiêng ăn ngũ cốc, mà bình thường là thức ăn tinh bột của họ. Phụ nữ mang thai bị hạn chế không được ăn đủ và khỏe vì người ta sợ những chất có trong hai loại quả này khiến họ sảy thai.

Trong bất kỳ nghi lễ tôn giáo nào (và với một người Brahmin, ngày nào cũng phải tuân theo lịch biểu tôn giáo nghiêm ngặt) luôn phải dâng thức ăn lên các vị thần trước khi ăn. Do vậy, thức ăn trở nên thần thánh và được gọi là 'Prasad' (tức là Lộc thánh/God's Mercy), mà sau đó được mọi người chia nhau cùng ăn. Tập tục này tuân theo một quyển kinh cổ "Bhagavad Gita", trong đó Thần nói: "Nếu con dâng cho Ta một chiếc lá, một bông hoa, một loại quả hay một miếng nước, Ta sẽ nhận lấy/If one offers Me with love and devotion a leaf, a flower, fruit, or water, I will accept it" (Bản văn 26) và "...mọi điều con làm, mọi thứ con ăn, mọi thứ con dâng lên và trao đi cũng như là mọi khổ hạnh mà con trải qua, đều phải được thực hiện dưới tư cách là đồ lễ dâng lên Ta/all that you do, all that you eat, all that you offer and give away as well as austerities that you may perform, should be done as an offering unto Me" (Bản văn 27). "Làm như thế con sẽ được cõi trời khỏi ảnh hưởng của mọi hành vi tốt đẹp và tội lỗi và trên nguyên tắc hy sinh quên mình, con sẽ được giải phóng và đến gần với Ta/In this way you will be freed from all reactions to good and evil deeds and by this principle of renunciation you will be liberated and come to Me".

Người Hindu thực sự tin rằng thực vật cũng có sinh mệnh mặc dù dưới một hình thức tĩnh lặng và bất động hơn. Việc dùng thực vật làm thức ăn được xem là ít tội lỗi hơn so với việc tước đoạt đi mạng sống của những loài động vật, nhưng không được phép thu hoạch hay chặt cây sau khi trời tối. Câu nói “Thứ bạn ăn quyết định bạn là ai” (“You are what you eat”) được đề cập rõ ràng trong Bhagavad Gita (Chương 17): "Thực phẩm trong trạng thái tinh túy sẽ kéo dài sự sống, thanh lọc sự tồn tại của một người và ban cho họ sức mạnh, sức khỏe, hạnh phúc và sự thỏa mãn. Những loại thức ăn nuôi dưỡng đó có vị ngọt ngào, nhiều nước, sệt đặc và vừa miệng. Những loại thức ăn mà quá đắng, quá chua, mặn và cay, khô và gắt, được chuộng bởi những người đang trong trạng thái ham muốn mạnh. Những loại thức ăn như thế gây đốn đau, khổ sở và bệnh tật. Thức ăn được nấu trên ba tiếng đồng hồ trước khi ăn, vô vị, thiu cũ, rửa nát, phân hủy và không sạch sẽ là loại đồ ăn được ưa chuộng bởi những người ngu xuẩn vô tri”. Do vậy, mặc dù thông điệp mạnh mẽ này không hàm chứa những chỉ dẫn chính xác về việc “nên làm” hoặc “không nên

làm” gì thì nó miêu tả tác dụng ảnh hưởng của những loại thực phẩm khác nhau và trao quyền chọn lựa cuối cùng vào tay của mỗi người.

Tình huống đối với thức ăn dạng lỏng cũng khá giống. Những chất gây say đơn giản được cho là làm con người ta mất đi lý trí bình thường và do đó đẩy họ vào sự ham muốn và vô tri ngu dốt hơn. Vì vậy, người ta cấm rượu và ma túy và sẽ không đưa chúng vào gia đình người Hindu truyền thống.

Ví dụ 5: Quy tắc ăn uống của người Do Thái

Quy tắc ăn uống của người Do Thái, sở hữu một số quan điểm cũng có trong những điều cấm của người Hindu, được chọn để minh họa cho cách những kiêng kỵ thức ăn có nguyên nhân bắt nguồn sâu sắc từ tôn giáo, tăng cường sức khỏe và bảo vệ cuộc sống kết hợp với nhau như thế nào để tạo nên một bộ quy tắc mà trước nhất và toàn bộ là để đoàn kết một dân tộc cũng như là tạo nên gắn kết tập thể.

Vào ngày lễ chuộc tội (Atonement/Yom Kippur) không một người Do Thái nào ăn hoặc uống bất cứ thứ gì trong 24 giờ (và vào ngày thứ chín trong tháng 'Av' nhiều người sẽ lại nhịn ăn uống). Trong chín ngày đầu tiên của tháng 'Av', như một cách bày tỏ tiếc thương, không ai ăn bất cứ loại thịt nào. Vào lễ Pessah (Passover/Quá Hải) gia đình Do Thái không tiêu thụ hay không mang một loại thức ăn lên men nào (nói cách khác là bánh mì bình thường) vào nhà.

Những loại thực phẩm nhất định đã trở nên liên quan đến mùa hay lễ hội nào đó: bánh không lên men matzah đã trở thành chiếc bánh thể hiện nghèo đói khốn khổ (bread of affliction) vào lễ Pessah; 'gefillte fish' (chả cá hấp) là một món ăn phổ biến vào đêm của ngày Shabbat (ngày đền tội); không thể tưởng nổi một dịp Rosh Hashanah (Năm Mới của người Do Thái) lại không có táo và mật ong và hamantaschen cùng với kreplach là những loại đồ ăn biểu tượng của bữa tiệc trong lễ Purim. Tuy thế, đi hết một năm thì một người Do Thái vẫn tỉnh táo nhận thức được bản sắc Do Thái của mình thông qua những quy tắc ăn uống phức tạp, gọi chung là 'kashrut'. Không bao giờ được phép ăn thịt (tức 'Fleischiges' trong tiếng Đức cổ của người Do Thái/Yiddish) cùng với sữa hay sản phẩm từ sữa (tức 'Milchiges' trong tiếng Yiddish). Đũa, nĩa, dao kéo và các dụng cụ khác dính dáng đến những loại thức ăn chứa thịt phải luôn để riêng với những thứ dùng cho các loại thức ăn khác.

Để được xếp vào loại được phép ăn (tức là kosher), thì một loại động vật phải vừa nhai lại và vừa có cả móng chẻ hai, chim thì phải có cánh và sinh vật nước phải có cả vây và vẩy. Tôm, hàu, tôm hùm, các sinh vật mà bò trên mặt đất, bò sát và sâu giòi có trong trái cây và rau củ đều bị cấm ăn. Tuyệt đối cấm ăn máu của bất cứ loại động vật nào, và để thích hợp cho người ăn thì “gia súc và gia cầm phải được giết mổ theo luật và nếu chúng không phải là loài thuần dưỡng thì sau khi giết xong phải phủ đất lên máu của chúng”.

Động vật mà chết tự nhiên thì được xem là không thích hợp để ăn giống như là động vật bị xé xác và đánh đập hành hạ. Cũng cấm ăn gân đùi (*gid hanasheh*) của bất cứ loài động vật nào. Người Do Thái cho phép giết mổ theo duy nhất một cách đó là dùng “một con dao cực kỳ sắc bén không có lấy một khiếm khuyết nhỏ nhất nhất để khiến quy trình giết càng ít đau đớn càng tốt. Cấm giết mổ động vật và con non của chúng trong cùng một ngày và cũng phải thả chim bố mẹ trước khi bắt lấy chim non. Là một trong bảy Quy tắc của Noah (Noachidic Laws), việc cấm ăn thịt của động vật đang sống áp dụng cho cả người Do Thái và phi Do Thái. Thái độ của giáo sĩ Do Thái với việc săn thú để tìm kiếm khoái lạc là hoàn toàn tiêu cực.

Diễn dịch sô kinh thánh thì con người không được phép ăn bất cứ loại thịt nào sau “Trận đại hồng thủy” (the Flood), mặc dù với tư cách là một phần trong những động vật hiến tế thiêng liêng dâng lên Thần, việc tiêu thụ thịt kosher đã được chấp thuận. Về sau, khi toàn thể dân tộc Do Thái được xem như một “vương quốc của thầy tu” (“kingdom of priests”), những quy tắc tư tế liên quan đến việc ăn thịt “sạch” (kosher) đã được mở rộng ra toàn bộ cộng đồng. Kể cả khi đó, chỉ có những nhân vật đặc biệt mới thực sự được phép lấy đi mạng sống của động vật. Phải là một 'Shohet', đạo phủ nghi lễ Do Thái, việc được chỉ định làm người giết phụ thuộc vào sở hữu chứng nhận bởi một rabbi (giáo sĩ Do Thái/thầy đạo) và không được phép sát sinh vào ngày Shabbat hay những ngày thần thánh khác.

Không phải những quy tắc ăn uống luôn rõ ràng và hiển nhiên và thường có chỗ cần lý giải, đặc biệt là liên quan đến thức ăn là côn trùng. Thường được xem như là 'trefah' (không thích hợp cho người ăn), châu chấu và côn trùng có vảy là một trường hợp ngoại lệ và một số học giả Do Thái tin chắc rằng trong đoạn "kiểm tra đánh giá gia súc, gia cầm, châu chấu và cá để xác định xem liệu chúng có ăn được không/examine beast, fowl, locusts, and fish to determine whether they are permitted...", thuật ngữ locusts đại biểu cho côn trùng nói chung, trong khi những thuật ngữ khác chỉ áp dụng cho bốn loài châu chấu. Quy tắc ăn uống của người Do Thái áp dụng cho mọi người thuộc cộng đồng, vì thế không có ngoại lệ với trẻ con, phụ nữ hay người già, miễn là cuộc sống của con người không gặp nguy hiểm. Tuy nhiên việc bảo vệ cuộc sống con người quan trọng hơn mọi nguyên tắc ăn uống và có áp dụng những quy tắc ăn uống bổ sung cho những thầy tu và những mối giao dịch với thầy tu.

Những tín đồ Cơ đốc Phục Lâm Ngày thứ 7 (Christian 'Seventh Day Adventists') đã áp dụng nhiều điều trong các quy tắc ăn uống của Do Thái/trong Kinh Thánh, nhưng trong khi người Do Thái vẫn cho phép uống rượu, cà phê và trà (ít nhất là với những người đủ trưởng thành để gánh trách nhiệm tôn giáo hoàn chỉnh), thì những tín đồ Phục Lâm Ngày thứ 7 này (Seventh Day Adventists) tuyên bố cấm mọi đồ uống gây nghiện và làm say. Tất nhiên tham ăn tục uống và say xỉn cũng bị cấm.

Bàn luận

Nhận xét tổng quát

Những người nghiên cứu khác nhau có những ý kiến khác nhau về điều gì cấu thành nên một “kiêng kỵ thức ăn” (food taboo). Nói chung thì, một điều kiêng kỵ cấm ai đó không được làm điều gì, ví dụ như chạm vào một nhân vật thần thánh, giết một loài động vật nào đó, ăn thực phẩm nào đó, ăn vào những thời điểm nào đó/ touching a sacred person, killing a certain animal, eating certain food, eating at certain times". Những điều cấm kỵ đại biểu cho "những quy tắc xã hội bất thành văn mà kiểm soát hành vi con người/unwritten social rules that regulate human behaviour" và định ra "nội nhóm/in-group". Theo Barfield có nhiều đến 300 lý do giải thích cho những hành động tránh né thức ăn cụ thể (trong số đó là không muốn trông giống một loại thức ăn, vị trí đặc thù của loại thức ăn đó trong thần thoại hoặc lịch sử, thức ăn được xem như bản thù, là đồ cướp bóc, giống người, vân vân), điều này có thể biểu thị những ảnh hưởng của các hạn chế hấp thu dinh dưỡng theo mùa hoặc kiểu khác, và có thể đặt phụ nữ vào nguy cơ thiếu dinh dưỡng trong những giai đoạn trọng yếu trong đời sống sinh sản của họ.

Nếu như việc tránh một loại thực phẩm nào đó đem đến kết quả tức thời cho người tránh, ví dụ như không xuất hiện phản ứng dị ứng, chúng ta có thể gán một lý do sát nhất cho loại thức ăn

đang trong diện nghi vấn. Tuy nhiên, nếu kết quả của những điều cấm kỵ không thấy được ngay và có thể mất nhiều tháng, nhiều năm hay thậm chí nhiều thế hệ để biểu lộ, chúng ta phải nói ra những nguyên nhân cuối cùng cốt yếu dẫn đến việc kiêng kỵ loại thức ăn đó. Với những nhà nghiên cứu về các điều cấm kỵ thức ăn, thì khó khăn thường không thể vượt qua được là những nguyên nhân cốt yếu và sát nhất dẫn đến các điều cấm kỵ thức ăn có thể chồng chéo trùng lặp và trong thực tế luôn không thể phân tách rạch ròi được.

Từ những nhận xét trên đây ta có thể thấy được là có thể bàn luận về những điều cấm kỵ thức ăn theo nhiều cách với nhiều trọng điểm. Thông qua việc sử dụng những ví dụ nêu trong nghiên cứu này, tác giả mong muốn nêu bật những lý do nhất định, mà có vẻ như tham gia vào việc thành lập nên những điều cấm kỵ thức ăn trong những nền văn hóa đã tìm hiểu (nhưng có thể là gốc rễ của những điều cấm kỵ trong các nền văn hóa khác). Bàn luận về các ví dụ theo cách này, thì một kiểu phân loại nhìn chung có kết quả là có thể áp dụng được cho các xã hội (mà không có trong bài nghiên cứu này), mà có tồn tại những điều cấm kỵ thức ăn.

Kiêng kỵ thức ăn áp dụng cho những thành viên nhất định trong xã hội và để nhấn mạnh những sự kiện đặc thù

Bất cứ một lý giải nào về những kiêng kỵ ăn uống đều phải cân nhắc đến khu vực thực hiện những điều cấm đó, thời kỳ hay hoàn cảnh mà chúng phát sinh, hay nói cách khác, lịch sử thức ăn của một dân tộc. Châu chấu sa mạc, vẫn luôn phổ biến và được duy trì tiêu thụ bởi người Do Thái cổ trong vùng đất khô, không phải là điều cấm, nhưng tại sao những loại côn trùng khác lại bị? Không phải lúc nào cũng có thể đưa ra những lời giải thích hợp lý và một loại thức ăn với một tập thể người này có thể là điều cấm nghiêm ngặt nhưng với tập thể người khác thì lại có thể được chấp nhận hoàn toàn. Một số điều cấm kỵ mà phát triển trong mối liên hệ với các nỗ lực can thiệp hoặc kiểm soát số phận của con người cũng như là cố gắng áp đặt một “trật tự” nào đó vào sự xuất hiện và lý do đằng sau các điều cấm ăn uống phải thừa nhận rằng các phạm trù cấm đoán thức ăn không hề rõ ràng. Những điều cấm ăn uống, chẳng hạn như dựa trên các tín ngưỡng tôn giáo, có thể có nguyên nhân liên quan đến sức khỏe, và những điều cấm hạn chế những loại thực phẩm nhất định chỉ dành cho đàn ông có thể biểu thị sự chi phối của nam giới hoặc những khác biệt về kỹ năng giữa các giới.

Xem xét đến việc các điều cấm kỵ thức ăn có mặt khắp nơi, chúng tôi nhận thấy rằng đôi khi những điều cấm ảnh hưởng đến mọi bộ phận dân số mọi lúc: quy tắc ăn uống của người Do Thái và quy định cơ bản “không ăn thịt, không ăn cá, không ăn trứng” (“no meat, no fish, no eggs”) của người Hindu chính là các trường hợp thuộc luận điểm. Thỉnh thoảng, những điều cấm kỵ có mặt khắp mọi nơi bị hoãn lại hoặc bị định kỳ cưỡng ép như với trường hợp Thứ 6 của người Công Giáo (Catholic Christians), khi họ không được ăn thịt mà chỉ ăn cá và không ăn thịt của những động vật máu nóng vào những tuần ăn chay trước khi đến lễ Phục Sinh. Liên tưởng đến Lễ Yom Kippur hàng năm với lệnh cấm tuyệt đối đồ ăn và thức uống cũng là một sự kiện cấm thức ăn định kỳ (so với định nghĩa của từ taboo), nhưng việc hoàn toàn không ăn uống là một trường hợp đặc biệt.

Thường thì, những điều cấm ăn uống ảnh hưởng khác nhau đến nam hoặc nữ, lãnh tụ hoặc thần dân, trẻ nhỏ hoặc góa phụ và góa phụ; nói cách khác, chúng được phân bố không đều. Những điều cấm kỵ như chúng ta xem trong các ví dụ về thổ dân Orang Asli ở Malaysia, ở bang Trung Tây của Nigeria, hay những vùng ở Congo, có thể thay đổi trong suốt cuộc đời của một người theo tuổi tác theo phương thức lường trước được, như xã hội thừa nhận và kỳ vọng.

Những điều cấm kỵ thường song hành cùng những nghi lễ 'coming-of-age' hay initiation ceremonies (điểm đạo truyền giới); chúng cũng có thể được chỉ định áp dụng vào những thời kì hạn hán, lũ lụt hoặc nguyệt thực hay nhật thực và nhiều sự kiện khác. Do vậy, một trong những mục đích của các điều cấm kỵ là để nêu bật những biến cố cụ thể, khiến chúng trở nên khó quên. Trong thực tế thì đa số mọi điều cấm kỵ ăn uống đều thuộc về nhóm những “sự kiện cụ thể”/ "specific events" này và một trong những phạm trù hẹp hơn. Ta thường bắt gặp những kiêng kỵ ăn uống diễn ra khi phụ nữ hành kinh, trong và sau khi mang thai, trên giường bệnh khi bị ốm, trong thời gian để tang, khi chuẩn bị làm đám cưới hay trước khi chiến đấu. Những dân tộc dòng dõi châu Á theo truyền thống nhìn nhận sức khỏe có liên quan đến cân bằng giữa “tính hàn và tính nhiệt” của cơ thể và do đó, khi bị ảnh hưởng bởi bệnh tật hay mang thai, sẽ tránh những thức ăn mà được cho là mang “tính nhiệt”, mà thậm chí có thể bao gồm cả những viên sắt bổ sung.

Kiêng kỵ thức ăn để bảo vệ sức khỏe con người

Khi một điều cấm kỵ cụ thể được xem là Thiên ý, thì nó là hình thức dẫn lối hoặc chỉ lệnh từ “Đấng tối cao”/ "Supreme" và do đó đóng vai trò trong hệ thống tín ngưỡng tôn giáo hoặc văn hóa, sau đó thường được coi như một phần trong “ân huệ”/ 'package' mà Đấng tối cao ban cho để bảo vệ những tín dân/con chiên, để che chở họ tránh được ác quỷ. Nghi ngờ, thậm chí chỉ hỏi câu hỏi bất kỳ về những lý do đằng sau một điều cấm kỵ thì bị xem là báng bổ. Tương tự, ở những bộ tộc với các tín ngưỡng vật tổ, ăn động vật vật tổ là điều cấm kỵ, nếu cố ăn thì chúng sẽ trả thù và ảnh hưởng xấu đến cả bộ lạc. Tuy nhiên, bất kể là những quy tắc hay chỉ dẫn Thiên ý, mọi người chắc hẳn đã nhận thấy được những thay đổi trong hành vi của những tộc người mà tiêu thụ những loại thức ăn nhất định. Kết quả hành vi và/hoặc cảm xúc của những loại thức ăn nhất định đó chắc hẳn đã được công nhận không chỉ ở người tiêu thụ loại thức ăn đó, mà còn ở kẻ đồng hành cùng người đó và có thể là nguồn gốc của những chỉ giáo có vẻ như là Thiên ý đó. Ví dụ, những thức ăn liên quan đến các loại dị ứng trung gian IgE/IgE-mediated allergies (ví dụ như là dị ứng tôm) đáng lẽ ra có thể dễ dàng phát hiện được và sau đó đáng ra có thể trước tiên tránh ăn chúng, và thứ nữa là cấm tuyệt đối.

Ăn uống để điều chỉnh cảm xúc đã được Macht liệt kê là một trong năm cấp độ “thay đổi ăn uống do cảm xúc” ("emotion-induced changes of eating") và các bệnh nguyên tử trung gian IgE (IgE-mediated atopic diseases) được biết đến là có liên quan đến tỉ lệ trầm cảm và tự tử. Tăng axit béo không bão hòa trong chế độ ăn uống được kết luận là tương liên với hành vi bạo lực giảm và tiếp xúc với hạt hướng dương và các loại thuốc nhuộm màu có nguồn gốc từ nấm *Monascus ruber* có thể dẫn đến những cơn hen suyễn. Cuối cùng thì, những bữa ăn ít đường được ghi nhận là cải thiện trí nhớ và khả năng duy trì tập trung, những đặc trưng mà từ xưa tổ tiên chúng ta có thể đã không bỏ sót và có khả năng là dẫn đến tránh né hoặc khuyến cáo không nên tiêu thụ những loại thức ăn nhất định.

Với tư cách là những nhà khoa học, chúng ta có nghĩa vụ phải dò xét chứng minh, chiêm nghiệm suy diễn, hoài nghi đặt câu hỏi và mặc dù nhiều điều cấm kỵ dường như không có lời giải “hợp lý” liên quan đến sức khỏe, nhưng một số điều rõ ràng đã được lập nên bởi mục đích bảo vệ sức khỏe của một cá nhân (và điều này cũng áp dụng tương tự cho khái niệm “chống kiêng kỵ/anti-taboo” gần đây mới được đề xuất trong việc chọn những cách định danh xếp loại thức ăn của Modena). Những điều cấm của người Hindu liên quan đến việc hái quả và chặt cây sau khi hoàng hôn có từ thời mà chưa xuất hiện ánh sáng nhân tạo, và do đó rõ ràng nguy hiểm khi hái quả vào đêm. Như vậy thì điều cấm kỵ không hái quả sau khi trời tối là có lý. Buồn nôn, nôn

mù, tiêu chảy, chuột rút và thậm chí là tử vong, dù đúng hay sai, thì cũng thường được xem như một số trong những hệ quả của việc ăn những loại thức ăn nhất định.

Trong một số trường hợp thì mối đe dọa đối với sức khỏe của một người có thể hiển nhiên và chứng minh được bằng các kỹ thuật y học, hóa học và phân tích khác, nhưng tất nhiên không phải lúc nào cũng như thế. Ví dụ như ngư dân duyên hải và ở Amazon, tuyên bố về những điều cấm kị đối với hầu hết những động vật ăn thịt, đặc biệt là động vật ăn cá: giờ chúng ta biết rằng vị trí cao của chúng trong tháp thức ăn khiến chúng đặc biệt nhiều độc tố và tạp chất ô nhiễm. Một ví dụ khác, rượu là một chất độc gây nghiện và uống rượu là điều cấm kị đối với trẻ em ở hầu hết các xã hội. Rắn và những sinh vật có nọc độc hoặc nguy hiểm khác tốt hơn hết nên đừng đụng vào chúng vì nguy cơ dùng làm thức ăn có thể còn lớn hơn giá trị dinh dưỡng của chúng. Harris cũng đã đề xuất một nguyên nhân thiết thực lý giải việc người ta khinh lũ lợn là vì chúng cạnh tranh thức ăn và nước với con người ở những vùng đất khô cằn, nhưng với nhiều người thịt lợn cũng là điều cấm, bởi vì lợn dễ mang hàng loạt những ký sinh trùng gây bệnh. Hơn nữa người ta cũng đã xác nhận thịt lợn chứa những chất mà có liên quan đến bệnh huyết áp cao, xơ vữa động mạch, thấp khớp, viêm khớp, đinghot, hen suyễn và chàm. Rõ ràng là những người lính chiến đấu ở Bắc Phi trong Thế Chiến Thứ II bắt đầu bị loét độc ở chân nặng hơn chừng nào vẫn còn có thịt lợn trong chế độ ăn uống của họ. Khi thức ăn của họ không bao gồm thịt lợn, những vết loét biến mất.

Kiêng kị thức ăn trong thai kỳ và thay đổi thức ăn trong giai đoạn chu kỳ kinh nguyệt

Tuyên bố những loại thực phẩm nào đó là điều cấm bởi vì chúng được cho là nguyên nhân khiến một người bị ốm, cũng là cơ sở của nhiều điều cấm kị ăn uống ảnh hưởng đến phụ nữ mang thai. Phần lớn có liên quan đến lĩnh vực tâm trí và tâm thần/'psyche', cấm không ăn cá lạ ở những người dân đảo Trobriand hay dưa hấu đỏ và các loại quả khác ở người Onabasulu thực tế là được đưa ra để bảo vệ sức khỏe của thai phụ và con của cô ta và được cho là làm quá trình sinh con dễ dàng thuận lợi, kể cả nếu những nhà dinh dưỡng học hiện đại hoàn toàn không đồng ý tán thành. Tương tự, quy tắc của người Orang Asli là những người trẻ tuổi chỉ được ăn những động vật nhỏ như là ốc sên, chuột đồng và chuột nhà do linh hồn của những động vật này cũng nhỏ yếu và vì lẽ đó sẽ ít có khả năng gây hại đến linh hồn của một đứa nhỏ, được tạo ra để bảo vệ mạng sống của con người.

Thế nhưng, thường là các thai phụ và phụ nữ đang cho con bú ở nhiều nơi trên thế giới bị ép phải kiêng những loại thức ăn đặc biệt dinh dưỡng và có lợi. Mặc dù vẫn chưa rõ chính xác tại sao và bằng cách nào mà những hạn chế này được mọi người thừa nhận (xem ở dưới), thai phụ không luôn phải tuân thủ chúng. Trong số những phụ nữ Lese ở rừng Ituri thuộc châu Phi, phụ nữ giải quyết những hạn chế này bằng cách âm thầm không đếm xỉa đến chúng hoặc thông qua việc ăn những thực vật phòng bệnh mà được cho là ngăn ngừa hậu quả của việc ăn những thức ăn bị cấm. Alvard cũng đã báo cáo về những điều cấm chỉ có cái mã, tác giả này sau đó đề xuất rằng những điều cấm kị ăn uống có ít giá trị trong việc bảo tồn thiên nhiên (nhưng hãy xem bằng chứng ngược lại của Colding và Folke).

Người ta đã chú ý một thời gian dài đến thực tế rằng phụ nữ trên khắp thế giới (với một vài ngoại lệ) ghi nhận lượng hấp thu calo hơi giảm nhưng giảm đáng kể trong khoảng thời gian rụng trứng và hình thành nên chủ đề của một bài đánh giá gần đây bởi Fessler. Tác giả này dùng thuật ngữ "periovulatory nadir" (điểm đáy giai đoạn rụng trứng) để mô tả hiện tượng này và kết luận rằng nó có liên quan đến việc phụ nữ tăng hoạt động di chuyển, thấy hứng thú với việc đi lại, và

"mong muốn được gặp gỡ người mới (đặc biệt là nam giới)". Đáng tiếc là, người ta vẫn chưa rõ những loại thức ăn cụ thể nào đang được tránh, thậm chí có thể là tránh theo tiềm thức, tại thời điểm periovulatory nadir.

Kiêng kị thức ăn cần thiết để bảo vệ nguồn tài nguyên

Như đã nêu ở trên và được chứng minh trong một số nghiên cứu, hầu hết những cấm kị thức ăn nổi bật nhất dường như có cơ sở sinh thái, mà theo Harris là dựa trên những nguyên tắc thiết thực. Một mặt, chúng có thể dẫn đến việc tận dụng trọn vẹn hơn một nguồn thức ăn và mặt khác chúng có thể đem lại sự bảo vệ cho một nguồn thức ăn. Nếu người Inuit ở Tây Bắc châu Mỹ và Thổ dân da Da Đỏ Nootka đều săn và ăn cá voi, thì việc người thuộc cùng khu vực xem những động vật biển có vú là thức ăn cấm kị và tìm thức ăn trên đất liền cũng mang nghĩa sinh thái hợp lý. Một số kết quả sinh thái cũng có thể được gán cho tập tục chỉ cho phép phụ nữ đang hành kinh, thiếu nữ đang dậy thì và cha mẹ của trẻ sơ sinh ăn thịt rùa cạn ở người Da Đỏ Ka'aor ở phía Bắc Maranhao (Brazil) và một thực tế ở những thổ dân Ratanakiri (Campuchia) đó là những ngôi làng kề cận nhau thậm chí còn tuân thủ những điều cấm kị ăn uống khác nhau. Trong số 70 ví dụ hiện có về các điều cấm loài chuyên biệt, do Colding và Folke xác định và phân tích thì phát hiện thấy 30% số loài bị kiêng kị đó được liệt kê là đối tượng đang bị đe dọa trong Sách Đỏ (IUCN Red Data Book).

Trong cùng luận điểm này, nếu phụ nữ và trẻ em, như ở thổ dân Orang Asli, chỉ ăn những động vật nhỏ trong khi người lớn tuổi hơn ăn những loài to hơn, thì tính toán kiểu này sẽ phân bố áp lực sinh thái thậm chí còn đồng đều hơn đối với một loạt những loài có thể ăn được. Điều này có thể dẫn đến một tình huống mà trong đó giống cái chỉ được phép ăn thực vật và côn trùng, trong khi đó cánh đàn ông thoải mái ăn thịt, trứng và cá. Những luật lệ của người Netsilik ở Canada mà động vật biển có vú và động vật có vú trên cạn không bao giờ được ăn vào cùng một ngày và với những người Do Thái thì sữa và thức ăn chứa sữa không được ăn cùng với thịt, tạo nên một vòng tuần hoàn sinh thái. Rõ ràng là, điều cấm không ăn con non và bố mẹ của chúng cùng với tập quán không ăn hết sạch đĩa thức ăn của người Hindu là để duy trì tính bền vững của một nguồn thức ăn, như thế sẽ luôn có nguyên liệu thực vật thừa lại để dành cho Tự Nhiên (ví dụ như là các hạt giống). Lý do tại sao những loài cá nhất định ở Amazon thông thường không bị ăn, mà để dành có thể là vì để bảo toàn một nguồn thức ăn trong thời kỳ khủng hoảng.

Kiêng kị thức ăn để độc chiếm một nguồn tài nguyên

Tuyên bố một điều cấm kị thức ăn đối với một bộ phận dân số tất nhiên có thể dẫn đến độc quyền ăn loại thức ăn đang bị hoài nghi đó bởi bộ phận dân số còn lại. Vì những nguyên nhân đơn thuần vị kỷ mà đàn ông có thể tuyên bố thịt và những loại thức ăn khác mà với họ là cao lương mỹ vị thì "với người khác" là điều cấm kị. Ta có thể nghi ngờ rằng đây lý do chủ yếu giải thích tại sao một số điều cấm kị ảnh hưởng chủ yếu đến phụ nữ và trẻ em. Thầy lang truyền thống ở Nigeria đôi khi quy kết ốm đau ở trẻ em là do đã vi phạm những điều cấm kị ăn uống và ở Senegal thì phụ nữ và trẻ em, chứ không phải đàn ông, phải tránh ăn những sản phẩm gia cầm. Ta cũng tự hiểu được rằng tình trạng này dẫn đến thiếu hụt nguồn cung cấp đầy đủ những dưỡng chất thiết yếu đặc biệt là ở nhóm dân số dễ bị tổn thương nhất trong nhóm dân nông thôn.

Về bản chất thì một thực tế rằng trong nhiều xã hội phụ nữ mà uống rượu thì sẽ bị mọi người thiếu tôn trọng (trong khi đó nam giới uống rượu lại là chuyện bình thường), có vẻ như hơi khác với cách làm của thổ dân châu Úc khi họ chỉ dành mật ong bản xứ (một loại đồ ăn ngon ngọt và

hiếm) cho người già và những người đàn ông thông thái. Với người Siriono ở Bolivia, có “hàng trăm điều cấm liên quan đến thức ăn” nhưng chúng không bó buộc nhiều đối với người cao tuổi, những người có thể vi phạm cấm kỵ. Việc làm như thế là để đảm bảo cho sự sinh tồn và phúc lợi của người già khi họ không còn đủ khả năng để săn được “thức ăn phù hợp”.

Kiêng kỵ thức ăn để biểu thị lòng đồng cảm

Đồng cảm, tức là cảm giác đồng tình với động vật tội nghiệp mà bị kết liễu chỉ vì mục đích ăn thịt ích kỷ, lại là một lý do thuyết phục với những kiêng kỵ thức ăn hiện hữu nào đó. Trong nhiều xã hội, động vật mà là thú cưng được hưởng nhiều sự bảo vệ hơn và dễ được xem là “cấm ăn” hơn những động vật mà không quen thuộc và “không liên quan”. Gần như thể là “nhân tính” đã xóa sạch đi bản chất động vật và thú cưng trở thành một “con người danh dự”.

Tư tưởng tôn giáo của người Hindu cùng với tín ngưỡng đầu thai thậm chí còn tiến xa hơn một bước và cơ bản là về linh hồn thì không có sự phân biệt giữa người với động vật— chỉ có túi da chứa đựng linh hồn được cho là khác nhau. Tư tưởng niềm tin đó diễn ra theo hướng như thế này, khi ăn thịt một động vật, một người Hindu quả thực, mà nói thẳng thừng ra là đang ăn một người thân đã qua đời. Và như thế - với một số ngoại lệ mà việc ăn thịt người chết là cách làm được thừa nhận và những bộ phận cơ thể của xác người chết được ăn theo nghi lễ ở những bộ lạc nhất định ở Papua Niugini - thì là điều cấm kỵ ở hầu hết mọi nơi.

Kiêng kỵ thức ăn là yếu tố gắn kết và nhận diện tập thể

Cuối cùng, cần phải đề cập rằng bất cứ điều cấm đoán thức ăn nào, được thừa nhận bởi một tập thể người cụ thể nào đó là một phần trong cách ăn uống của họ, thì hỗ trợ tạo nên gắn kết của tập thể này, giúp tập thể đó khác biệt với những nhóm người khác, trợ lực duy trì bản sắc của nhóm đó và tạo ra cảm giác “hòa nhập” (“belonging”). Do vậy, những điều cấm đoán thức ăn, thông qua tác dụng như một cách biểu thị chứng tỏ sự độc nhất của nhóm khi đối diện với những tập thể khác, có thể tăng cường lòng tự tin tín nhiệm của một nhóm.

Những điều cấm đoán và các thói quen chọn lựa thức ăn có thể tồn tại mãi trong thời gian rất dài cũng như là có thể (và đã đang) được tận dụng để xác định nhận diện quan hệ văn hóa và lịch sử giữa những quần thể con người. Chẳng hạn như là người ta cho rằng những kiêng kỵ liên quan đến thức ăn của cả người Do Thái và người Hindu không phản ánh nhu cầu dinh dưỡng, thay vào đó là để thể hiện những mối lo ngại hiển nhiên của những dân tộc sống trên ruộng đồng thảo nguyên mà thực đã từng tồn tại trước đây.

Kết luận

Trong thế giới ngày càng mang tính quốc tế này, chúng ta cần phải biết và hiểu được những điều cấm kỵ liên quan đến thức ăn của những xã hội khác ngoài xã hội mà chúng ta đang sống. Trong một thế giới mà nhiều người vẫn còn đang đói thì quan trọng phải hiểu rõ được rằng rất nhiều xã hội áp đặt hạn chế đối với những gì được thừa nhận là thức ăn và trong hầu hết các trường hợp, thì vẫn chưa tận dụng được hết tiềm năng thức ăn trọn vẹn của một môi trường nhất định. Những hạn chế thức ăn có thể ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng của một cộng đồng và một bộ phận nhỏ trong đó. Dù có thể có những lý do hợp lý cho việc cấm đoán những loại thức ăn nào đó như chúng tôi đã chứng minh trong bài này, nhưng việc tuyên bố cấm đoán một số loại thức ăn có thể cũng tương đương với một hình thức đàn áp bởi vì một bộ phận chiếm ưu thế hơn trong xã hội.

Mục tiêu của bất cứ nghiên cứu nào về vấn đề văn hóa thức ăn cộng đồng nên là để khám phá được những điều cấm kỵ thức ăn đang được áp dụng từ góc độ lịch sử, vệ sinh và xã hội. Nói theo lời của Drewnowski và Levine thì là: "Cần có thêm những công trình bàn luận về mặt kinh tế học của lựa chọn thức ăn/There is a need for further discussions of the economics of food choice".

Mâu thuẫn lợi ích

Tác giả khẳng định bài viết này không gây mâu thuẫn lợi ích.

Đóng góp của tác giả

Tác giả của bài viết này (VBM-R) là đối tượng duy nhất chịu trách nhiệm cho mọi khía cạnh phương diện của nghiên cứu, kết luận và nội dung của bài viết này.

Lời cảm ơn

Tác giả mong muốn được gửi lời cảm ơn đến những người đã đồng hành, trợ giúp, hướng dẫn và cung cấp thông tin về lĩnh vực nghiên cứu này cũng như là Tiến sĩ Sulochana D. Moro vì những thông tin chuyên sâu về Đạo Hindu và những điều kiêng kỵ thức ăn ở Ấn Độ. Một số phần trong công trình nghiên cứu này có thể thực hiện được là nhờ trợ cấp từ Đại học Quốc gia Australia (Australian National University Australia) tại Canberra và Đại học West Indies (University of the West Indies) tại Kingston, Jamaica. Trường Đại học Jacobs ở Bremen (Jacobs University Bremen) đã chu đáo cho phép tác giả nghỉ giảng dạy để thực hiện hai chuyến nghiên cứu ngắn ngày ở Papua New Guinea vào năm 2002 và 2004.

Thông tin bài viết gốc

Food taboos: their origins and purposes - Tác giả: Victor Benno Meyer-Rochow

Link gốc tiếng Anh: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2711054/>

Dịch bản tiếng Việt: Trần Tuyết Lan

Nhóm Hạ Mền, hướng dẫn ăn đúng. Website: <https://hamen.org/>