

# Đạt được cân bằng thông qua nghệ thuật ăn uống: Giải mã bí ẩn dinh dưỡng phương Đông và kết hợp với dinh dưỡng phương Tây

Tác giả: Shannon Wongvibulsin, Suzie Seoyang Lee, và Ka-Kit Hui\* © Journal of Traditional and Complementary Medicine. Dịch sang tiếng Việt: Trần Tuyết Lan, nhóm Hạ Mên, hướng dẫn ăn đúng

## Tóm tắt

---

Phương thức tiếp cận dinh dưỡng của phương Đông và phương Tây đều độc đáo và sở hữu cả ưu điểm lẫn nhược điểm. Phối trộn tinh hoa của cả hai phương pháp sẽ giúp chúng ta phát triển được một hệ thống dinh dưỡng tích hợp mà hiệu quả hơn đơn lẻ truyền thống ăn của mỗi bên. Quan điểm về dinh dưỡng của phương Tây đã đang áp dụng những thuộc tính nhất định của triết lý y học phương Đông như đã được chứng tỏ qua công tác xúc tiến dinh dưỡng cá nhân hóa bằng các phương pháp như là di truyền học dinh dưỡng. Tuy nhiên, các khái niệm quan điểm về dinh dưỡng của phương Đông và phương Tây vẫn có những khác biệt. Thành thạo phương pháp luận của cả phương Đông và phương Tây có thể đảm bảo rút chiết được những điều cốt yếu nhất từ cả hai kỹ thuật để phát triển được một phương thức dinh dưỡng tổng thể, có hệ thống và toàn diện nhằm đạt được sức khỏe tối ưu.

## Lời dẫn

---

Mặc dù các nhà dinh dưỡng phương Đông và phương Tây có quan điểm về thức ăn khác nhau trên mặt nào đó, nhưng cả hai bên đều có chung niềm tin rằng dinh dưỡng thích hợp là điều cần thiết để đạt được sức khỏe tối ưu. Trong khi nhìn chung thì các phương pháp của cả hai bên được xem như là khác biệt, thì vẫn có sự trùng lặp đáng kể giữa hai hệ thống này. Tuy nhiên, bởi lẽ hai bên văn hóa dùng những ngôn ngữ khác nhau để miêu tả các đặc tính của thực phẩm, hầu hết mọi người ở thế giới phương Tây, bao gồm cả những người Mỹ gốc Á, đều thấy những lý giải của phương Đông khó hiểu do dùng các lối diễn đạt cổ xưa và ẩn dụ. Tuy nhiên phương thức tiếp cận dinh dưỡng của phương Đông và phương Tây đều sở hữu ưu nhược điểm tương ứng. Khi phân tích kỹ hơn, có thể thấy rằng các nhà dinh dưỡng phương Tây, dù vô tình hay có chủ ý, đang dần dần áp dụng một số phương pháp luận của phương Đông để giải quyết những hạn chế nhất định của phương pháp phương Tây. Rõ ràng là những ưu điểm của một hệ thống này có thể giải quyết những yếu kém của hệ thống còn lại. Do vậy, việc kết hợp những tinh hoa Đông Tây sẽ tạo nên một phương thức dinh dưỡng tổng thể, có hệ thống và toàn diện để đạt được sức khỏe tốt hơn.

**Lưu ý:** Trong bài phân tích dinh dưỡng Đông Tây này, Dinh dưỡng Trung hoa Cổ truyền (Traditional Chinese Nutrition) được dùng làm ví dụ về dinh dưỡng phương Đông, trong khi đó dinh dưỡng ở Mỹ được dùng làm ví dụ về dinh dưỡng phương Tây.

## Thay đổi thực hành ăn uống ở Mỹ: tiến đến dinh dưỡng cá nhân hóa

---

Quan điểm về một chế độ ăn uống lành mạnh đã trải qua những biến đổi lớn và vẫn tiếp tục được chỉnh sửa khi nghiên cứu khoa học về dinh dưỡng con người vẫn tiến triển. Theo Walter C. Willett, Bác sĩ Y khoa, chủ nhiệm Khoa Dinh dưỡng (Department of Nutrition) tại

Trường Y tế Công cộng Havard (Harvard School of Public Health) và giáo sư tại Trường Y Harvard (Harvard Medical School), “Tận cuối những năm 1950, một chế độ ăn uống lành mạnh đồng nghĩa với trứng, thịt muối và bánh mì phết bơ vào bữa sáng, bò nướng và khoai tây nghiền kèm sốt vào bữa tối/As late as the 1950s, a healthy diet meant eggs, bacon, and butter-slathered toast for breakfast, roast beef and mashed potatoes with gravy for dinner”. Rõ ràng, giờ đây các nhà dinh dưỡng không khuyến nghị một chế độ ăn uống như thế nữa. Người Mỹ đang từ từ thoát ra khỏi chế độ ăn uống phương Tây điển hình và áp dụng những chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe hơn như là chế độ ăn uống kiểu Địa Trung Hải, chế độ ăn uống đường huyết thấp và chế độ ăn uống chống viêm.

Như đã được minh họa qua biểu tượng MyPlate (Đĩa ăn của tôi) mới của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (United States Department of Agriculture/USDA), thông điệp dinh dưỡng cốt yếu của Hướng dẫn ăn uống dành cho người Mỹ 2010 (2010 Dietary Guidelines for Americans) là “cân đối, đa dạng, điều độ và vừa đủ/balance, variety, moderation and adequacy”. Các nhà dinh dưỡng phương Tây nghiên cứu thành phần thực phẩm - protein, carbohydrate, chất béo, các vitamin, và khoáng chất – và rồi đưa ra những khuyến nghị ăn uống căn cứ trên thí nghiệm khoa học và nghiên cứu dịch tễ học. Thông qua phân tích “tối giản hóa” (reductionist), người ta tìm hiểu thực phẩm dựa trên các thành phần cá thể của nó hơn là nghiên cứu thực phẩm dưới góc độ toàn thể hợp nhất. Không xem xét đến tính độc đáo của mỗi cá nhân trên phương diện lối sống, cấu tạo gen và cách ăn uống tổng quát, kết quả từ những nghiên cứu này nhìn chung trở thành cơ sở cho tư vấn dinh dưỡng, như là khẩu phần ăn khuyến cáo hàng ngày (recommended daily allowances/RDAs), dành cho dân số chung.

Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng các thành phần thực phẩm có thể trực tiếp thay thế cho các chức năng sinh lý thông qua các tương tác với bộ máy phân tử của cơ thể, bộ máy mà khác nhau giữa người với người ở cấp độ di truyền. Những kết quả này đã kích thích làm nổi lên phương thức nghiên cứu dinh dưỡng mới. Thật vậy, các nhà nghiên cứu đã thừa nhận việc cần có dinh dưỡng cá nhân hóa. Dĩ nhiên người ta thường quan sát thấy một kết quả đó là hai người cùng thực hiện chế độ ăn uống và kế hoạch tập thể dục giống nhau, nhưng một người tăng cân một người không. Lĩnh vực nghiên cứu hệ gen dinh dưỡng và nghiên cứu di truyền dinh dưỡng nổi bật đang nhanh chóng phát triển để giải quyết những chênh lệch khác biệt giữa phản ứng của mọi người với những chất giống nhau. Bằng những công cụ nghiên cứu hệ gen, các nhà khoa học làm việc trong lĩnh vực gen dinh dưỡng tìm cách hiểu được cơ chế phân tử dinh dưỡng ảnh hưởng đến các hệ thống sinh học thông qua con đường chuyển hóa và kiểm soát nội môi. Sau cùng thì công cuộc tìm kiếm này là để khám phá ra được chế độ ăn uống tối ưu. Ngược lại, mục tiêu của di truyền học dinh dưỡng là để làm sáng tỏ cách thức những khác biệt trong cấu tạo di truyền của một cá nhân quyết định đến cách cơ thể người đó phản ứng với thức ăn. Hơn nữa, dinh dưỡng cá nhân hóa, mà hé mở một chế độ ăn uống lý tưởng dành cho cá nhân, là mục tiêu căn bản của di truyền dinh dưỡng học.

Dinh dưỡng phương Tây tiến tới những chế độ ăn uống cá nhân hóa, dựa trên cấu tạo di truyền của một người, nhấn mạnh tầm quan trọng của cá nhân. Bởi sự đa dạng đa hình di truyền (genetic polymorphism) mà có thể ảnh hưởng đến khả năng hấp thu, chuyển hóa và vận chuyển dưỡng chất, nên khi đưa ra các khuyến nghị cho dân số chung thì phải hết sức cẩn trọng. Ví dụ, mặc dù một số người có thể đạt được lợi ích từ việc dùng bơ thực vật

(margarine) có chứa các sterol thực vật mà được bổ sung để giảm nồng độ cholesterol lưu chuyển trong máu, nhưng những cá nhân khác có đột biến trong các protein vận chuyển hình hộp kết hợp với ATP (ATP-binding cassette/ABC transporters) mà là những chất thiết yếu trong việc kích thích bài tiết các sterol có thể phải chịu tình cảnh tăng hấp thu sterol. Mặc dù con người giống nhau xấp xỉ 99,9% ở cấp độ di truyền, nhưng chỉ khác nhau 0,1% trong trình tự di truyền (genetic sequence) cũng đủ để sinh ra các khác biệt kiểu hình (phenotypical difference) như là màu mắt, chiều cao, khả năng dễ nhiễm bệnh và phản ứng với các hợp chất sinh học của thực phẩm khác nhau. Kết quả là, cần phải cá nhân hóa các chế độ ăn uống theo nhu cầu của từng người để đạt được sức khỏe tối ưu.

## Thuật ngữ đối lập trong quan điểm tổng thể về cá nhân

---

Trong khi việc đánh giá những yếu tố dinh dưỡng riêng rẽ là trọng tâm trong thực hành và nghiên cứu dinh dưỡng của phương Tây, thì nhìn nhận tổng thể về mỗi con người vẫn luôn là bộ phận chính trong y học phương Đông. Thông điệp chủ yếu trong dinh dưỡng phương Đông là một thực tế rằng không tồn tại một chế độ ăn uống đại chúng phổ thông tối ưu nào. Thay vào đó, phải thiết kế một chế độ ăn uống cá nhân cho từng người căn cứ trên cơ địa cấu tạo, lối sống của họ, môi trường, khí hậu và mùa. Mục tiêu chính của dinh dưỡng phương Đông là dùng thức ăn làm phương tiện để đạt được cân bằng và hòa hợp trong cơ thể.

Theo ngôn ngữ Y học Cổ truyền Trung Hoa (Traditional Chinese Medicine/TCM), lối diễn đạt Âm-Dương/Yin-Yang (hàn và nhiệt) cùng với Ngũ Hành/Five Phases (chua, cay, mặn, ngọt và đắng) đều mô tả đặc trưng của cả con người và thực phẩm. Tổng hợp lại thì những đặc tính này quyết định đến loại đồ ăn nào là có lợi nhất cho mỗi người. Trong khi Âm-Dương cho phép diễn tả hình dung những mặt đối lập – nóng và lạnh hay ướt và khô, thì Ngũ Hành minh họa trên phương diện rộng hơn thông qua việc cung cấp hình dáng, tính chất và màu sắc. Vì không có một nét đặc trưng nào của cơ thể chúng ta và thức ăn là bất biến, nên những chế độ ăn uống mà đem đến sự cân bằng và hiệu quả tối ưu sẽ thay đổi theo đó. Thực tế, người ta chọn lựa thực phẩm để tương ứng với mô hình đặc điểm của một cá nhân, bao gồm tình trạng nóng, lạnh và âm, cũng như là được điều chỉnh dựa trên các yếu tố quan trọng khác bao gồm lối sống, môi trường, khí hậu và mùa.

Trong cả hai hệ thống dinh dưỡng, sự mất cân bằng thường dẫn đến sức khỏe kém. Trong khi cả hai phương thức tiếp cận dinh dưỡng đều nhấn mạnh tầm quan trọng của sự cân bằng, thì quan điểm của cả hai bên về cân bằng lại không hoàn toàn trùng khớp. Theo truyền thống phương Đông thì khái niệm cân bằng trong mối quan hệ giữa thức ăn và cá nhân bao hàm sự hòa hợp trong và ngoài của Âm (Yin) và Dương (Yang). Ngược lại, vì thực phẩm được nhìn nhận trên phương diện protein, carbohydrate, chất béo, các vitamin và khoáng chất cũng như là được định lượng bởi các đặc tính chẳng hạn như hàm lượng calo và chỉ số đường huyết trong thế giới phương Tây, nên mô tả của phương Tây về một chế độ ăn uống cân đối khác với thuật ngữ của phương Đông. Ví dụ như, các nhà dinh dưỡng học phương Đông nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tuân thủ một kế hoạch ăn uống mà dẫn đến trạng thái cân bằng – tức là một người có cơ địa mang tính nhiệt thì nên thực hiện chế độ ăn uống có tính hàn. Tuy nhiên, các nhà dinh dưỡng học phương Tây chủ yếu tập trung vào sự cân bằng trên phương diện lượng calo hấp thu đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và giá trị dinh

dưỡng của thực phẩm mà cung cấp các dưỡng chất thiết yếu và phân tử vi mô cho nội môi, để cơ thể tăng trưởng và phát triển.

## Tập trung vào toàn thể hơn là một bộ phận đơn lẻ

---

Mặc dù các nhà nghiên cứu trong dinh dưỡng phương Tây đã công nhận rằng trái cây và rau củ có các đặc tính có lợi ngăn ngừa bệnh tật, khi nhà khoa học cố gắng phân tách thành phần đơn lẻ từ những loại thực phẩm này và tổng hợp chúng thành một “viên thuốc thần” (magic pill) để phòng tránh bệnh tật, thì các cuộc thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên (randomized control trials/RCTs) của những nghiên cứu này chỉ ra rằng các phân tử này trong hình thức đã bị phân lập không đem đến những tác dụng tương tự như khi được tiêu thụ từ nguồn thức ăn toàn thể. Chẳng hạn như là các nghiên cứu quan sát ám chỉ rằng ăn trái cây và rau củ có nhiều chất chống oxi hóa làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, những loại ung thư nhất định, suy giảm trí nhớ và các bệnh mắt nặng dần. Tuy nhiên đa số các cuộc thử nghiệm, trong đó người tham gia uống những chất chống oxi hóa cụ thể được so sánh với nhóm người đối chứng dùng giả dược (placebo), đã không chứng minh được rằng các chất chống oxi hóa uống bổ sung làm giảm đáng kể nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe đã đề cập ở trên. Giờ đây các nhà nghiên cứu công nhận tầm quan trọng của việc hiểu được cơ chế tương tác giữa mọi hợp chất phức tạp có trong thực phẩm với cơ thể con người. Trong trường hợp trái cây và rau củ, thì có thể cần phải có các chất chống oxi hóa và những dưỡng chất khác trong trái cây và rau củ mới chứng tỏ được những ích lợi sức khỏe.

Trong thực tế, việc phân tích beta-carotene mà thiếu vắng thực phẩm chứa chất này đã dẫn đến kết quả thảm họa đối với một số người tham gia vào thử nghiệm Tính hiệu quả của Beta Carotene và Retinol (Beta-Carotene and Retinol Efficacy Trial/CARET). Căn cứ vào bằng chứng nghiên cứu mà những cá nhân có lượng tiêu thụ trái cây và rau củ giàu beta-carotene có tỉ lệ mắc bệnh ung thư phổi thấp hơn, các nhà nghiên cứu CARET đã cung cấp beta-carotene (30mg) và retinyl palmitate (25.000 IU) hàng ngày cho những người tham gia mà là các đối tượng trưởng thành có nguy cơ cao bị ung thư phổi. Tuy nhiên nghiên cứu này đã bị đình chỉ sớm hơn 21 tháng so với dự định bởi kết quả giạt mình khi đối chiếu với nhóm dùng giả dược, có nhiều hơn 28% số người bị ung thư và có thêm 17% ca tử vong trong những người tham gia nghiên cứu uống bổ sung beta-carotene. Đến giờ người ta vẫn chưa rõ tại sao beta-carotene dạng tổng hợp nhân tạo lại dẫn đến một hiện tượng tương phản với kết quả của beta-carotene vốn có trong trái cây và rau củ. Bởi vì đa số cá nhân trong nghiên cứu này đều là người hút thuốc, các nhà nghiên cứu đã đề xuất một lý do đó là sự kết hợp của việc hút thuốc, mà tạo ra nhiều gốc tự do, và bổ sung beta-carotene liều siêu cao tương tác tiêu cực trong đường hô hấp và các tế bào biểu mô ở phổi. Gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện ra bằng chứng cho thấy những người hút thuốc mà bổ sung thêm beta-carotene phát triển nhiều khối u tế bào khác thường trong biểu mô hô hấp hơn những người uống giả dược. Chắc chắn là, kết quả của những nghiên cứu này nhấn mạnh mặt căn bản cốt lõi của truyền thống phương Đông: để hiểu trọn vẹn thì không thể tách rời bộ phận khỏi toàn thể.

## Ví dụ về hội tụ dinh dưỡng Đông và Tây: Chế độ ăn uống gây viêm và chống viêm

---

Mặc dù viêm là cơ chế phản ứng tự nhiên của cơ thể để chữa trị và đối kháng với nhiễm trùng, nhưng một hệ miễn dịch phản ứng thái quá mà dẫn đến viêm mãn tính giờ đây được cho là nguyên nhân căn bản của nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm ung thư, tiểu đường, bệnh tim và béo phì. Đối lập với phản ứng sung tấy đỏ mà thường thấy trên bề mặt khi cơ thể hàn gắn chữa trị để phản ứng với vết rách/cát hoặc nhiễm trùng, viêm mãn tính thường được miêu tả như là một loại viêm “vô hình” (invisible) mà có thể diễn ra liên tục trên khắp cơ thể. Mất cân bằng oxy hóa nảy sinh từ sự mất cân bằng giữa các gốc tự do (free radical) và các chất chống oxy hóa có thể là một nguyên nhân gây viêm mãn tính. Các nhà khoa học giờ đây đang định lượng lại cường độ viêm bằng các chất chỉ thị (marker) như là protein phản ứng-C (C-reactive protein/CRP), là một hợp chất do gan sản xuất.

Tương tự, các nhà dinh dưỡng phương Đông cũng mô tả tình trạng viêm, nhưng bằng một ngôn ngữ khác và mang nhiều tính ẩn dụ hơn. Khái niệm viêm của phương Tây được phương Đông nhìn nhận như là *tính nhiệt (heat)* bên trong cơ thể bắt nguồn từ sự chi phối của tính *Dương (Yang)*. *Tính nhiệt* này có thể là do rối loạn vận hành (dysregulation) của các nội tạng, áp lực tâm lý, và những loại đồ ăn sinh nhiệt, mà còn được gọi là những thực phẩm gây viêm trong dinh dưỡng phương Tây.

Trong khi cơ sở để đưa ra khuyến nghị của đôi bên là không giống nhau, thì những loại thực phẩm được các nhà dinh dưỡng phương Đông và phương Tây khuyến nghị nên tránh để giảm viêm lại trùng lặp nhiều. Cả hai phương thức đều khuyến nghị nên giảm thiểu hoặc loại bỏ những đồ ăn chế biến nhiều, chiên rán, nhiều đường, hay nhiều chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa. Thay vào đó thành phần chủ yếu của một chế độ ăn uống chống viêm là ngũ cốc nguyên cám, nguồn đạm gầy, trái cây, rau củ và các loại quả hạch.

## Lưu loát cả hai ngôn ngữ: phối trộn phương thức dinh dưỡng phương Đông và phương Tây

---

Trong khi phương thức phương Tây có căn cứ khoa học thì phương pháp phương Đông đã phát triển tiến hóa qua hàng ngàn năm trên cơ sở bằng chứng thực nghiệm. Tuy nhiên, không có một hệ thống dinh dưỡng nào là hoàn hảo tuyệt đối mà thay vào đó đôi bên đều có nhiều điều nên học hỏi lẫn nhau để phát triển được những phương pháp mà giúp mọi người đạt được sức khỏe tối ưu.

Mặc dù các phương pháp của phương Tây đã cho phép phân tích chi tiết các thành phần phân lập thông qua phương thức “tối giản hóa”, trong đó cái toàn thể được phân cắt thành các bộ phận cá thể để hỗ trợ nghiên cứu, kết quả là có vô số thông tin về những hợp chất mà thiếu vắng cái toàn thể. Mặt khác, phương thức tổng thể của phương Đông thường không lý giải được các cơ chế đằng sau nguyên nhân tại sao những cách làm nhất định lại có tác dụng.

Hơn nữa, ở phương Tây, trọng điểm chủ yếu là về hàm lượng dinh dưỡng của thực phẩm trước khi bị tiêu thụ và ở mức độ ít hơn về tương tác của thực phẩm với cá nhân một khi đã ăn vào người. Trong khi người ta đã thừa nhận rằng nên cá nhân hóa các chế độ ăn uống, thì để giản hóa quá trình, hiện giờ các tùy chỉnh trên trang web MyPlate của USDA có căn cứ là tuổi tác, giới tính, cân nặng, chiều cao và cường độ hoạt động thể chất. Tuy nhiên kế hoạch ăn uống cá thể hóa này không thực sự được làm cho cá nhân. Thay vào đó, thông tin mọi

người nhập vào được dùng để tính toán nhu cầu calo hàng ngày và sau đó tạo nên những khuyến nghị ăn uống căn cứ theo mức calo. Kế hoạch thực phẩm hàng ngày (Daily Food Plan) này của USDA dựa trên *Hướng dẫn ăn uống dành cho người Mỹ 2010 (2010 Dietary Guidelines for Americans)*, được tạo ra sau khi phân tích cụ thể về các bằng chứng khoa học hiện thời từ các nghiên cứu dinh dưỡng và nghiên cứu dịch tễ học, phân tích dữ liệu, lập mô hình đặc điểm thực phẩm và các phương pháp nghiên cứu khác.

Ngược lại, người phương Đông lại răn dạy rằng tùy theo cấu tạo cơ địa, lối sống, môi trường, khí hậu và mùa mà mỗi người cần một chế độ ăn uống độc nhất, chế độ ăn uống này sẽ giúp tạo nên sự cân bằng bên trong cơ thể. Ngoài ra, không chỉ mỗi loại thực phẩm có liên quan, mà toàn bộ quá trình từ sản xuất đến tiêu hóa thức ăn đều thiết yếu. Các nhà dinh dưỡng phương Đông cân nhắc đến thực phẩm được nuôi hoặc trồng ở đâu, khi nào và như thế nào, được tiêu thụ bằng cách nào và vào thời điểm nào, cũng như là phản ứng của cơ thể với thực phẩm đó. Truyền thống chữa trị của phương Đông nhấn mạnh tầm quan trọng của những bữa ăn định giờ thích đáng phù hợp và dành thời gian để thưởng thức đồ ăn cũng như là không cố làm đủ mọi chuyện trong khi ăn uống.

Cả Đông và Tây đều có những phương thức đặc sắc mà sẽ tăng cường lẫn nhau khi được kết hợp. Trong khi một rào cản mang hình thức là hiểu nhầm hoặc thiếu quan tâm chú ý dường như cản trở truyền bá tri thức một cách hiệu quả, thì chúng ta cần phải vượt qua được chướng ngại đó để phối trộn thành công hai phương thức này. Chừng nào vẫn chưa được tích hợp thành công thì cả hai phương pháp luận vẫn sẽ thiếu đi những thành tố cần thiết để dẫn lối mọi người đi đến sức khỏe tối ưu.

## Lời cảm ơn

---

Bài viết viên cảnh về dinh dưỡng tích hợp có thể thực hiện được là nhờ hỗ trợ tài chính từ Quỹ Gerald Oppenheimer Family Foundation (Hui), Quỹ Annenberg Foundation (Hui), và Quỹ Balm Foundation (Hui).