

# **QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA HIỆP HỘI DINH DƯỠNG HOA KỲ**

Tâm Diệu chuyển ngữ



*Sau một thời gian dài nghiên cứu, thảo luận, phân tích và đánh giá các khảo cứu khoa học liên quan đến thực phẩm và dinh dưỡng của chế độ ăn chay, vào tháng 7 năm 2009, Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ (the American Dietetic Association) một tổ chức lớn nhất trên thế giới kết hợp những chuyên gia thượng thặng về thực phẩm và dinh dưỡng, đã công bố một bài xác định quan điểm của họ về chế độ ăn chay, bao gồm cả thuần chay. Bản dịch Việt và nguyên bản tiếng Anh đính kèm như sau:*

## **Bản dịch Việt:**

“Quan điểm của Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ là chế độ ăn chay (vegetarian diet), bao gồm cả thuần chay (vegan diet), nếu được chuẩn bị đúng cách, đều có lợi cho sức khỏe (healthful), đầy đủ dinh dưỡng (nutritionally adequate), và có thể mang lại lợi ích trong việc phòng ngừa và chữa trị một số bệnh. Chế độ ăn chay được

chuẩn bị cẩn thận đều thích hợp cho mọi người trong mọi giai đoạn của đời người, kể cả lúc phụ nữ mang thai, lúc cho con bú, cho trẻ em sơ sinh, thiếu nhi, thiếu niên, và cho các lực sĩ thể thao. Một chế độ ăn chay được định nghĩa là không bao gồm thịt (kể cả thịt của loại sinh vật có cánh bay) hoặc hải sản, hoặc sản phẩm có chứa những loại thực phẩm này”.

Bài viết này đánh giá các dữ liệu hiện tại liên quan đến những chất dinh dưỡng quan trọng cho người ăn chay bao gồm chất đạm (protein), chất béo (n-3 fatty acid), sắt, kẽm, iốt, canxi, vitamin D và B-12. Một chế độ ăn chay có thể thỏa mãn các khuyến nghị hiện hành đối với tất cả các chất dinh dưỡng. Trong một số trường hợp, thuốc bổ sung hoặc thực phẩm có pha trộn vitamin có thể cung cấp một lượng hữu ích của các chất dinh dưỡng quan trọng.

Một đánh giá dựa trên bằng chứng cho thấy chế độ ăn chay có thể có đầy đủ chất dinh dưỡng trong thai kỳ và kết quả cho biết rất tốt cho sức khỏe của cả bà mẹ và trẻ sơ sinh.

Kết quả của một khảo cứu dựa trên các bằng chứng cho thấy rằng một chế độ ăn chay có liên quan với việc giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim. Ăn chay có khả năng giảm cholesterol, làm huyết áp thấp hơn, và có tỷ lệ áp xuất huyết và tiểu đường loại 2 thấp hơn tỷ lệ của những người không ăn chay. Hơn nữa, chỉ số BMI Body Mass Index của những người ăn chay có khuynh hướng thấp hơn và có tỷ lệ ung thư thấp hơn so với tổng thể. Các tính năng của một chế độ ăn chay có thể làm giảm nguy cơ các bệnh mãn tính bao gồm hấp thu ít chất béo bão

hòa và cholesterol và hấp thu cao hơn các thứ trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, sản phẩm đậu nành, chất xơ và chất phytochemical.

Sự thay đổi cách ăn uống trong số những người ăn chay làm cho sự đánh giá cá nhân về một chế độ ăn chay được đầy đủ và cần thiết. Ngoài việc đánh giá đầy đủ chế độ ăn uống, các chuyên gia thực phẩm và dinh dưỡng cũng có thể đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn người ăn chay về các nguồn dinh dưỡng cụ thể, mua thực phẩm và chuẩn bị bữa ăn, cùng là sửa đổi chế độ ăn uống sao cho phù hợp với nhu cầu của họ.

**Nguồn:** J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82. (Tạp chí của Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ số 109 tháng 7 năm 2009)

### **Nguyên bản Anh Ngữ:**

Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets.

Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association.

Source: J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82. (Tạp chí của Hiệp Hội Dinh Dưỡng Hoa Kỳ số 109 tháng 7 năm 2009) Andrews University, Berrien Springs, MI, USA.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

### **Abstract**

It is the position of the American Dietetic Association that appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are **healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases.** Well-

planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes. A vegetarian diet is defined as one that does not include meat (including fowl) or seafood, or products containing those foods.

This article reviews the current data related to key nutrients for vegetarians including protein, n-3 fatty acids, iron, zinc, iodine, calcium, and vitamins D and B-12. A vegetarian diet can meet current recommendations for all of these nutrients. In some cases, supplements or fortified foods can provide useful amounts of important nutrients.

An evidence-based review showed that vegetarian diets can be nutritionally adequate in pregnancy and result in positive maternal and infant health outcomes. The results of an evidence-based review showed that a vegetarian diet is associated with a lower risk of death from ischemic heart disease.

Vegetarians also appear to have lower low-density lipoprotein cholesterol levels, lower blood pressure, and lower rates of hypertension and type 2 diabetes than nonvegetarians. Furthermore, vegetarians tend to have a lower body mass index and lower overall cancer rates. Features of a vegetarian diet that may reduce risk of chronic disease include lower intakes of saturated fat and cholesterol and higher intakes of fruits, vegetables, whole grains, nuts, soy products, fiber, and phytochemicals.

The variability of dietary practices among vegetarians makes individual assessment of dietary adequacy essential. In addition to assessing dietary adequacy, food and nutrition professionals can also play key roles in educating vegetarians about sources of specific nutrients, food purchase and preparation, and dietary modifications to meet their needs.

