Ai cũng bi□t mu□n tâm trí minh m□n thì tr□□c h□t th□ xác ph□i đ□□c thanh s□ch, kh□e m□nh. Th□c ăn chúng ta n□p vào c□ th□ m□i ngày không ch□ tác đ□ng đ□n th□ xác mà còn □nh h□□ng đ□n tinh th□n. Ch□ đ□ ăn u□ng không thích h□p s□ khi□n trí tu□ sa sút, c□ th□ y□u đu□i. Chúng ta l□a ch□n th□c ph□m nh□ th□ nào đ□ nuôi c□ c□ th□ đ□□c kh□e m□nh và tâm trí □ tr□ng thái cân b□ng, thanh t□nh? Hãy tuân th□ nguyên t□c ăn u□ng thích h□p, thu□n theo t□ nhiên c□a yoga.

Không gi□ng nh□ các nhà khoa h□c hi□n đ□i, h□c thuy□t yoga không quan tâm đ□n các thành ph□n hóa h□c (đ□m, vitamin, khoáng ch□t...) ch□a trong th□c ph□m, thay vào đó, th□c ăn đ□□c phân thành 3 lo□i khác nhau tùy theo nh□ng tác d□ng c□a chúng trên thân th□, tâm trí và cách s□ d□ng.

Tri giác - đ□ng và tĩnh

- ***Sattviic food - th□c ăn tri giác:***

Là nh□ng th□c ph□m t□□i, ng□t và t□ nhiên. Chúng có tác d□ng t□t c□ cho c□ th□ và tâm trí. Th□c ăn tri giác mang l□i cho tâm th□c tình yêu, s□ thanh bình, s□ tinh khi□t và ni□m vui. Khi l□c tri giác chi□m □u th□ trong tâm trí và c□ th□, tâm trí s□ d□ dàng h□□ng đ□n s□ nh□n th□c □ m□c đ□ cao h□n.

Th□c ph□m sattvic g□m các lo□i rau qu□ có màu xanh lá cây, các lo□i đ□u, s□a và các s□n ph□m t□ s□a (ngo□i tr□ pho mát m□c), các lo□i h□t v□ c□ng, đ□□ng, m□t ong, d□u th□c v□t, rau th□m, n□□c tinh khi□t và các gia v□ nh□. Ngày nay, do s□ l□□ng thu□c tr□ sâu và hóa ch□t s□ d□ng quá nhi□u trên cây tr□ng v□i m□c đích th□□ng m□i, nên ch□ có các s□n ph□m h□u c□ m□i đ□□c x□p vào lo□i th□c ph□m sattvic. S□ còn l□i và th□c ph□m đông l□nh không đ□□c xem là th□c ăn tri giác.

- Rajasic food - th□c ăn đ□ng:

Là nhóm các th□c ph□m cung c□p năng l□□ng, có th□ t□t cho c□ th□ nh□ng không t□t cho tâm trí. Nh□ng ng□□i luy□n t□p yoga th□□ng tránh s□ d□ng th□c ăn đ□ng vì lo□i th□c ph□m này □nh h□□ng đ□n s□ cân b□ng tâm trí. Khi ngu□n l□c đ□ng chi□m □u th□, chúng ta tr□ nên d□ kích đ□ng, nóng n□y, b□n ch□n, tâm trí m□t đi s□ an bình, thanh t□nh.

Th□c ăn rajasic g□m h□u h□t các th□c ăn cay, tr□ng, t□i, th□t, cá, chocolate, cũng nh□ h□u h□t các th□c ph□m đã ch□ bi□n. Ăn quá nhanh ho□c ăn khi tâm tr□ng b□t an cũng đ□□c coi là rajasic. Nh□ng ng□□i mu□n có c□m giác yên bình, tĩnh tâm nên tránh s□ d□ng nh□ng th□c ph□m đ□ng. Ng□□c l□i, nh□ng ng□□i c□n nhi□u năng l□□ng cho các ho□t đ□ng th□ ch□t thì nên ăn th□c ăn đ□ng v□i s□ l□□ng v□a ph□i đ□ đ□m b□o c□ th□ đ□□c b□i b□ đúng m□c.

Các h□c gi□ yoga cho r□ng, m□t l□□ng th□c ph□m rajasic v□a ph□i cũng đ□□c coi là sattvic. Ví d□, m□t ít gia v□ cay s□ kích thích tiêu hóa, t□o s□ yên tâm.

- ***Tamasic food - th□c ăn tĩnh:***

Có h□i cho tâm trí và có th□ có h□i cho c□ th□. Th□c ăn lo□i này làm gia tăng khuynh h□□ng l□ đ□, l□□i bi□ng, bu□n ng□, tham lam, b□nh t□t và đình t□ tâm trí. Khi l□c này chi□m □u th□ trong tâm trí và c□ th□, ta th□y mê mu□i, l□ đ□nh, thi□u ngh□ l□c và óc sáng t□o. Do đó nên tránh xa lo□i th□c ph□m này (tr□ khi đ□□c ch□ đ□nh đ□ tr□ b□nh).

Lo□i th□c ph□m này bao g□m r□□u, thu□c lá, thu□c đi□u tr□, ma túy hay th□c ăn cũ, th□c ăn n□u chín nh□, cùng các lo□i th□t gia súc, gia c□m, t□i, hành, n□m (ngo□i tr□ men), các gia v□ m□nh dùng v□i s□ l□□ng l□n. Ăn quá nhi□u cũng là tamasic vì th□ các h□c gi□ yoga khuyên r□ng b□n ch□ nên n□p th□c ăn đ□y 1/2 d□ dày, 1/4 ph□n n□□c và 1/4 còn l□i hãy đ□ d□ dày tr□ng r□ng.

Ăn nh□ th□ nào và lúc nào?

Tuy v□y, h□c thuy□t c□a yoga cũng cho r□ng b□n ch□t c□a th□c ăn có th□ thay đ□i. Vi□c n□u n□□ng theo cách nào đó s□ làm thay đ□i b□n ch□t c□a th□c ăn. Ví d□ m□t ong là th□c ăn tri giác (t□t) s□ tr□ thành th□c ăn tĩnh (đ□c) khi chúng ta n□u qua l□a. B□n ch□t c□a m□t th□c ph□m cũng thay đ□i khi chúng ta k□t h□p v□i th□c ph□m khác ho□c thêm gia v□ nào đó, hay khi ta c□t tr□ trong m□t th□i gian dài.

Th□c ph□m đ□□c n□u chín v□i s□ l□□ng gia v□ t□i thi□u ho□c th□c ph□m dùng theo mùa và các lo□i th□c ph□m t□□i đ□□c x□p vào lo□i th□c ph□m tri giác. Nh□ng món ăn gi□ l□i toàn b□ ch□t dinh d□□ng sau quá trình ch□ bi□n đ□n gi□n trong th□i gian ng□n cũng đ□□c xem là th□c ph□m tri giác. Rau qu□ t□□i là th□c ăn tri giác nh□ng n□u chúng ta c□t tr□ quá lâu hay không đúng cách s□ khi□n rau qu□ b□ ôi thiu, khi đó chúng tr□ thành th□c ăn tĩnh.

Nh□ng nguyên t□c khác

- Không ăn quá tr□ vào ban đêm: B□a ăn và gi□c ng□ c□n cách nhau t□ 3 - 4 gi□, th□i gian đ□ đ□ d□ dày làm vi□c chuy□n hóa th□c ăn. B□a ăn c□n ph□i đ□□c chu□n b□ chu đáo v□i nh□ng th□c ph□m t□□i, m□i và nên th□□ng th□c đ□ ăn trong tr□ng thái vui v□, tho□i mái.

- Ăn đ□ s□ng, ch□ không ph□i là s□ng đ□ ăn:Vì v□y nên có tâm tr□ng vui v□, tho□i mái khi ch□ bi□n th□c ăn và khi th□□ng th□c món ăn. N□u tâm tr□ng và thái đ□ c□a đ□u b□p không t□t, các món ăn do h□ làm ra cũng "lây lan tâm tr□ng" tiêu c□c. Ng□□i th□□ng th□c khó c□m th□y ngon mi□ng đ□□c.

- Ăn chay khi có th□ : Đ□o đ□c yoga không cho phép ăn th□t gia súc. H□ tin r□ng t□t c□ các sinh v□t đ□u ph□i đ□u tranh đ□ sinh t□n. Khi con v□t s□ b□ gi□t, m□i t□ bào trong c□ th□ nó ti□t ra ch□t đ□c. Do đó, khi chúng ta ăn th□t gia súc, gia c□m cũng là t□ n□p vào c□ th□ các đ□c t□ đó. Hormone đ□c h□i này không th□ m□t đi đ□□c cho dù chúng ta ch□ bi□n k□ đ□n đâu.

H□c thuy□t yoga cũng cho r□ng nh□ng ng□□i ăn quá nhi□u th□t gia súc, gia c□m có nhi□u nguy c□ b□ m□c b□nh ung th□ và m□t s□ b□nh nan ý khác nh□ b□nh tim, cao huy□t áp, đái tháo đ□□ng, th□p kh□p... Th□t ch□a acid uric r□t cao nên ng□□i hay ăn th□t cũng b□ b□nh th□n nhi□u h□n. Th□m chí n□u b□n không có ý đ□nh ăn chay thì cũng nên h□n ch□ ăn th□t gia súc, gia c□m

đ□ gi□ đ□u óc đ□□c kh□e m□nh, thanh t□nh.

- Ăn rau qu□ t□□i: Th□c t□, nh□ng nghiên c□u khoa h□c cũng cho th□y rau qu□ t□□i có tác d□ng t□t cho s□c kh□e c□a chúng ta h□n là th□t, cá. Nh□ng ng□□i ăn chay có th□ b□ sung protein t□ h□t, s□a và các s□n ph□m t□ th□c v□t khác. Nên ch□n nh□ng th□c ph□m t□t cho s□c kh□e và tinh th□n d□a theo nguyên lý "Prana" - hay còn g□i là "vital energy" - có nghĩa là năng l□□ng s□ng.

Theo đó, chúng ta ch□ có th□ tìm th□y prana trong không khí t□□i mát, n□□c trong s□ch, ánh sáng m□t tr□i, trái cây t□□i, rau t□□i... Không có năng l□□ng s□ng trong th□t, cá đã ch□t. Ng□□i t□p yoga c□n nh□ng th□c ăn tinh khi□t hay còn g□i là "sattvic", d□a trên nh□ng th□c ph□m t□ nhiên và t□□i s□ch nh□ hoa qu□, ngũ c□c và rau c□. Nó gi□ cho c□ th□ trong s□ch và m□m d□o, tâm trí sáng s□a và s□c bén - nh□ng đi□u c□n thi□t cho vi□c luy□n t□p yoga và cho cu□c s□ng hàng ngày. Nó cũng giúp phòng tránh các b□nh nh□ đái tháo đ□□ng và béo phì.

(Theo 24h -T□p chí Tiêu Dùng)