



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : [tbptdn@videotron.ca](mailto:tbptdn@videotron.ca)  
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 729

28 tháng 06 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHẦN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## Qui Hội

Qui hội chơn hồn xây dựng tiến  
Tâm thân ổn định tự tâm hiền  
Tâm không dính dấp đời không hợp  
Lý trí phân minh tự phát hiền

Vĩ Kiên

## Mục Bé Tám từ 12/09 /99 đến 18/09/99

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

**Bé Tám**

## **Phân câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) Sân hận trong lòng không thể gỡ rối được tại sao ?
- 2) Chạy theo đồng tiền sẽ bị tiền hại tại sao ?
- 3) Đồng tiền có gì quan trọng mà làm người phải chạy theo ?
- 4) Cuộc sống biến thiên bi thảm hiện tại có thể xảy ra bất cứ ở nơi nào, nhơn loại phải làm sao ?
- 5) Tại sao sau cơn động loạn lại đạt tịnh ?
- 6) Tình thương và đạo đức có lúc nào vắng mặt không ?
- 7) Làm người hay lắm lý lắm lời tại sao ?

<p><b>1) Atlantic city, 12/09/99 4 : 22 AM</b>  <i>Hỏi : Sân hận trong lòng không thể gỡ rối được tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thưa không thể gỡ rối được tại vì sự sân si đã tràn ngập trong tâm thức tạo khổ và buồn bực không lối thoát</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Rắc rối rối ren do chính mình  Muru mô không đạt phải làm thinh  Chính mình cô lập không sao tiến  Bực bội trong lòng chẳng được mình</i></p>	<p><b>2) Atlantic city 13/09/99 4 : 25 AM</b>  <i>Hỏi : Chạy theo đồng tiền sẽ bị tiền hại tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thưa tính toán quá nhiều nuôi tự ái khó tu khó tiến khó tự mình</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Đồng tiền tham dục tạo lầm sai  Tạo ác tạo mê lại độc tài  Chuyển tiến không thành gây ác mộng  Tu tâm sửa tánh chẳng còn sai</i></p>
<p><b>3) Atlantic city, 14/09/99 8 : 00 AM</b>  <i>Hỏi : Đồng tiền có gì quan trọng mà làm người phải chạy theo ?</i></p> <p>Đáp : Thưa tiền bạc là đại diện cho cuộc sống vật chất, người cần vật chất thì phải chạy theo</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Duy vật thì phải có tiền chuyển  Duy linh tu tiến đạt phân huyền  Trì tâm tu luyện càng thêm thức  Dững chí không lui trước mặt tiền</i></p>	<p><b>4) Atlantic city, 15/09/99 5 : 30 AM</b>  <i>Hỏi : Cuộc sống biến thiên bi thảm hiện tại có thể xảy ra bất cứ ở nơi nào, hơn loại phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thưa hơn loại cần hướng về con đường xây dựng thay vì phá hoại, cơ hội này đối với người thành tâm phục vụ sẽ thấy rõ kẻ xấu và người tốt để tiếp tục xây dựng cho chung</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thiên cơ chuyển biến thảm vô cùng  Nguy hiểm bão bùng rối loạn chung  Cần giúp xây dựng không phá hoại  Từ bi trên hết độ bao dung</i></p>
<p><b>5) Atlantic city, 16/09/99 7 : 40 AM</b>  <i>Hỏi : Tại sao sau cơn động loạn lại đạt tịnh ?</i></p> <p>Đáp : Thưa ồn ồn ào ào rồi đâu cũng về đây, đó là luật tự nhiên và hồn nhiên</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Muôn hình vạn trạng sống tự nhiên  Nguyên lý ban ơn tự cảm hiện  Hồn vía thâm giao hành phát triển  Duyên lành tận độ sống an yên</i></p>	<p><b>6) Atlantic city, 17/09/99 4 : 35 AM</b>  <i>Hỏi : Tình thương và đạo đức có lúc nào vắng mặt không ?</i></p> <p>Đáp : Thưa tình thương và đạo đức là đạo trời không bao giờ vắng mặt</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Liên hồi xây dựng chuyển từ hồi  Cứu độ quần sanh tự đạt ngôi  Thức giác chính mình am hiểu được  Bền lâu Trời độ chẳng sang tồi</i></p>
<p><b>7) Atlantic city, 18/09/99 3 : 00 AM</b>  <i>Hỏi : Làm người hay lắm lý lắm lời tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thưa làm người mà óc không định hay lắm lý lắm lời tức là thị phi, nói chuyện không đâu vào đâu cả cũng đành nói cho được</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thị phi lắm lý lắm lời động  Ác ý không hay tự trở mộng  Gieo họa cho mình mà tưởng tốt  Chơn hồn bán loạn tưởng mình thông</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

1. **Hỏi:** Tuổi trẻ nhiều năm tu mà vẫn chưa diệt dục được, như vậy làm cách nào để diệt dục?

**Đáp:** Ở đây chỉ có PLTC là giải dục giới, cương quyết làm PLTC đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Đêm đêm làm như vậy sẽ giải rõ ràng, khi nó giải quý bạn nghe cái xương sống kêu “cụp cụp” rồi nó thông, nó không nghĩ tới cái dục và nó dục tiến Thiên đàng đi về trời, không muốn ở thế gian làm chi cho đau khổ.

2. **Hỏi:** Khi con ngồi thiền, trong thời gian một hai tiếng đầu, thở PL cảm thấy rất nhiệt trong người, không cần mền nữa, sau đó thì trở lại mát. Có phải là trược khí hay không ?

**Đáp:** Khi chúng ta giải được sức nóng trong cái gan ra thì toàn thân nó phải ấm. Nhưng khi mùa đông cũng toát mồ hôi, đó là nó đem độc tố ra ngoài, mặt mày ngày mai sẽ tươi sáng tốt hơn.

---

### THƠ

---

#### **ĐẠO VỀ KHÔNG**

Tu Thiên thanh tịnh Đạo về Không  
Giải trược lưu thanh nước lửa đồng  
Thanh điển chơn hành Hôn tiến hóa  
Thuận Thiên hành đạo mới thành công.

Dĩ An, 06-06-2009

Nguyễn Hiền.

#### **KHÔNG VỀ ĐẠO**

(Họa y vận bài “Đạo Về Không”)

Chốt lưỡi đầu môi Đạo Nhất Không  
Lợi danh đầy đủ mới cho đồng  
Mê tình bỏ mất hào quang Phật  
Đến cuối đời người chẳng thấy công.

Dĩ An, 06-06-2009

Nguyễn Hiền.

#### **TÌNH THƯƠNG SUỐI ĐẠO**

Từ đây, đến ngàn sau thế kỷ  
Đếm sao trời làm đơn vị tình thương  
Bốn mươi năm khắp bốn phương  
Vĩ Kiên hóa đạo giảng đường đó đây  
Từ Âu sang Á, đông tây  
Vô Vi Thiên Pháp tương lai phổ truyền  
Việt Nam Di Lạc kỷ nguyên  
Đất lành huyền đạo Thánh Hiền đạo tâm  
Cờ Trời huyền bí diệu thâm  
Hồi sinh qui nhứt điện tâm sum vầy  
Tình thương nhân loại dựng xây  
Tình thương suối đạo tràn đầy pháp hoa.

Thủ Đức, 21-06-2009

Huệ Tâm.

#### **ĐƯỜNG TƠ**

1. Anh về nói lại đường tơ  
Từ bao xa cách dật dờ âm dương  
Từ bao xa cách đôi đường  
Từ bao trắc trở tìm đường lại nhau.

2. Từ khi biết chuyện nhiệm mầu  
Nói đường tơ cũ đến đâu mới thành  
Chuyện đời chuyện đạo tử sanh  
Đi lên đi xuống thiện lành dựng xây.  
3. Anh về học tiếp lưu đầy  
Cho tròn đời kiếp đến nay chưa thành  
Học tình, học nghĩa yền oanh  
Học trăm năm để sau thành đáp công.  
4. Học ngày đêm giấc mộng lòng  
Có công tu học mới mong có ngày  
Vi đời còn lắm mê say  
Còn tu còn học đến đài Vinh Quang.  
5. Từ ngày khai sáng gian nan  
Từ ngày nhấp chén phủ phàng trần ai  
Từ ngày gió thổi mây bay  
Én bay én lượn báo ngày xuân sang.  
6. Mấy ai về tới thanh nhàn  
Cũng qua lắm cảnh gian nan hiện hành  
Bẽ bàng động ! trược tìm thanh  
Gian nan khôn khó ! mới thành đạo tâm.  
7. An lòng thực hiện thiện tâm  
Mà mong về cõi nghìn năm thái bình.  
Đời nay phát triển tâm linh  
Hướng tình giải thoát nỗi tình nhân gian.  
8. Ai cùng ta đón Thiên Đàng  
Ai cùng ta trọn thế gian kiếp đời  
Đất Trời cứu khổ ban vui  
Vui buồn nhớ đến cảnh đời Bồng Lai.  
9. Tặng nhau nước mắt chảy dài  
Rơi theo ngày tháng đến nay vẫn còn.  
Tặng nhau thân xác héo hon  
Vi tình nhưng nhớ mỗi mòn đợi mong.  
10. Thế rồi đời đến tàn đông  
Dịu cơn lạnh lẽo Xuân lòng mới sang  
Ai mong ai đợi vinh quang  
Xuân tôi chỉ muốn gian nan thuộc lâu...  
Hiệp Bình Phước, 24-01-2009  
Tì Hùng.

### **TỰ GIẢI**

Một bài tự giải, học vừa xong  
Vượt qua dứt khoát, khỏi lòng vòng  
Chọn đường thanh tịnh, thanh nhẹ rỗng  
Sáu chữ Di Đà, định thông dong  
Dững tâm quyết chí, đà thể hiện  
Thử thách vượt qua, tự độ lòng  
Trụ điển nề hườn, như tịnh khâu  
Đạt thành tâm nguyện, luống hoài mong.

Củ Chi, 11-02-2009

Bá Tùng.

----

### **NHÂN QUẢ**

Thiện lành thay những ai tường nhân quả,  
Phúc đức thay ai xả được thị phi;  
Tu cần lập hạnh từ bi,  
Bằng nuôi ác ý, chung qui hại mình.

Phú Nhuận, 23-06-2009

Thiền Tâm.

-----

### **HỘI TỰ TÂM LINH**

(Mén tặng Chủ thiền đường C.T. Kim)

**THIÊN** đường Hội Tự Tâm Linh sáng

**ĐƯỜNG** lối Vô Vi gắng luận bàn

**HỘI** họp bạn thiền luôn cõi mở

**TỰ** gom thanh giải lý trần gian

**TÂM** hành chơn pháp năng khai triển

**LINH** cảm hồi sinh hướng đạo đàng

**SÁNG** tỏ trường đời luôn thử thách

**SUỐT** ngày Niệm Phật chẳng còn than.

Sài Gòn, ngày 19-06-2009

Phan Văn Bửu.

-----

### **CHỖ TRÁCH TRỜI.**

Nhân quả do mình chớ trách Trời  
Lộng ngôn vọng ngữ chạy theo đời !  
Thương yêu xây dựng nghe Thầy dạy  
Thanh tịnh công phu sống thành thời.

Út Hoa

Cà-Mau, ngày 22-6-2009.

----

### **THỪA CƠ HỘI.**

Thừa cơ hội bạn quá chuyên nghề  
Bất chánh vô minh khó hồi quê  
Nhứt cử nhứt động Trên vẫn biết  
Thương yêu xây dựng Phật Tiên kê.

Út-Hoa.

Cà-Mau, ngày 22-6-2009.

-

-----

-

### **TÔI TÂM TÔI**

Dụng chuyện mới hay mình vẫn sai.  
Tu lâu tật xấu vẫn còn hoài.  
"Bửu kinh"(1) đưa xuống mong khai sáng.  
Dẫn dắt đàn con tu luyện hay.  
Đùng mượn lời Cha để đã phá.  
Hạ từng công tác cứ ra tay.  
Công phu tinh tấn tường chơn giá.  
Quay lại tâm tôi sống thảo ngay.  
Lễ nghi khuôn phép là quan trọng.  
Bầm dạ trình thưa ấy đức tài.  
Đầu cúi hạ mình làm "Hạ Đế".  
Quay lại hiểu mình thoát Trần ai !!!  
(1) Tôi Tâm Đạo 7.

Kính bái.

Minh-Nghĩa BT.

Ngày 21-6-2009.

-

----

### **LUẬT TRỜI.**

Nhân quả vô thường luật đất trời.  
Tu hành giải nghiệp quả duyên đời.  
Thương yêu phụng mạng lời Thầy dạy.  
Thanh tịnh công phu sống thành thời.  
Thừa cơ hại bạn tạo oan nghiệt.  
Bất chánh vô minh sống tà toại.  
Luyện đạo tu hành không đã phá.  
Thương yêu xây dựng đạo không lời .

Kính bái.

Minh-Nghĩa BT.

Ngày 21-6-2009.

----

### **SỬA MÌNH.**

Tiên-Phật ngày nay vẫn : "sửa mình"?  
Tánh Ma không đời chẳng anh linh.  
Kẻ mê lý đạo miệng leo leo.  
Người thích luyện tu ngậm nín thinh.  
Mới tập thi thơ còn khẩn khít.  
Ngày nay "mọc cánh" phụ ân tình.  
Năm qua tháng lại ngồi suy gẫm.  
Xuống thấp lên cao tự giác mình.

Kính bái.

Minh-Nghĩa BT.

Ngày 19.6.2009.

----

**LO TRONG**

\*\*\*

Pháp báu cha ban tảo sáng loà  
Ngày đêm chuyên luyện chẳng còn lo  
Bảo toàn gia trạch bình yên ấm  
Mặc kệ bên ngoài gió bão to  
Phúc Tâm Cà Mau 25/5/2009

**LO NGOÀI**

\*\*\*

Bình yên nội điện hướng ngoài lo  
Góp sức tình thương chung một đò  
Người mũi người chèo người giữ lái  
chia nhau gánh nặng chẳng bì so  
Phúc Tâm Cà Mau 25/5/2009

-----  
**TU VÔ VI.**

Công quả công phu chớ hờ lời.  
Chẳng qua trả nghiệp giữa Trần voi.  
Phải cho dẫu biệt tay trái biết.(1).  
Chơn chánh ngẩng cao giữa Đất Trời.  
Cứu khổ ban vui danh là giả.  
Song tu đời đạo để hòa đời.  
Hạ Ngươn ân xá thời may mắn.  
Rốt ráo lo tu về tới Trời.  
(1)"Tay phải cho đờng cho tay trái biết".

Lời Chúa

Kính bái.

Minh-Nghĩa.

Bình-Tân, ngày 26-6-2009.

---

**Thông Báo của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California**

---

Westminster, CA Ngày 21 tháng 6 năm 2009

Thông Báo

Hội Đồng Quản Trị của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California xin thông báo cùng Đức Thầy và quý bạn đạo về 2 thành viên được vào Hội Đồng Quản Trị là anh Thái Phan và Chị Trần Lệ Quyên.

Hôm nay anh Nguyễn Hữu Sáng đã được bầu làm Chủ Tịch Hội Đồng Quản Trị.

Thành viên của HĐQT gồm:

1. Nguyễn Hữu Sáng
2. Nguyễn Văn Minh
3. Nguyễn Hoàng Long
4. Hồ Mỹ Hằng
5. Trần Lý Thanh
6. Trần Lệ Quyên
7. Đoàn Quốc Trấn
8. Thái Phan
9. Đoàn Ngọc Toàn

Xin chân thành cảm ơn sự lưu ý của quý bạn,

T.M. Hội Đồng Quản Trị,

Nguyễn Hữu Sáng

---

## BÁO CÁO SỨC KHỎE ĐỨC THẦY TỪ NGÀY NHẬP VIỆN CẤP CỨU

---

### **Chủ nhật 21/06/2009**

Thầy đã tiếp một số bạn đạo đến thăm Thầy nhân ngày lễ “Father’s day”.

Đến tối, Thầy cảm thấy khó chịu nên gọi Bác Sĩ gia đình đến khám. Sau khi khám, Bác Sĩ yêu cầu chở Thầy vô bệnh viện cấp cứu.

Áp huyết đo thấy rất cao 216/94. Sau khi chụp hình, Bác Sĩ xác nhận phổi Thầy có nước và đã dùng thuốc (Tải niệu) thải nước ra đường tiểu.

### **Thứ hai 22/06/2009**

Nước trong phổi đã được thải ra ngoài khá nhiều. Áp huyết vẫn còn cao mặc dù đã dùng thuốc. Hiện tại, Bác Sĩ vẫn giữ Thầy lại bệnh viện vì cần theo dõi tim.

### **Thứ ba 23/06/2009**

Thầy rời khỏi khu cấp cứu lúc 15 giờ và đã lên phòng trong bệnh viện, trong khu trị liệu về tim và thận.

Hôm nay, Thầy ngủ liên tục trong ngày chỉ thức dậy ăn sáng, trưa và tối.

Áp huyết Thầy không đều, lúc lên lúc xuống (180 - 140- 110). Bác sĩ đang điều chỉnh vì đổi thuốc.

Chân Thầy vẫn còn giữ nước mặc dù lượng thuốc (Tải niệu) khá cao.

Bác sĩ dự trù giữ Thầy thêm 2 hoặc 3 ngày.

### **Thứ tư 24/06/2009**

Sức khỏe Thầy khá hơn một chút. Ban đêm, Thầy ngủ ngon giấc. Áp huyết đã xuống tuy nhiên vẫn còn hơi cao (154 - 180). Hôm nay, Bác Sĩ đã chích thuốc tăng hồng huyết cầu vì số lượng đã xuống gần mức tối thiểu.

Tay chân vẫn còn sưng vì giữ nước mặc dù vẫn uống thuốc (Tải niệu) với lượng cao.

Bác Sĩ gia đình khuyên nên giới hạn tối đa việc thăm viếng để Thầy nghỉ ngơi, mau hồi phục sức khỏe.

### **Thứ năm 25/06/2009**

Sức khỏe Thầy khá hơn một chút nhưng áp huyết vẫn còn cao như hôm qua. Thầy rất muốn được về nhà nhưng bác sĩ chưa cho vì đang điều chỉnh thuốc để tránh việc nước trong phổi tái phát.

Kính tường,

**Ban chăm sóc sức khỏe Thầy**

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

---

**ĐẬU NÀNH - NGUỒN DINH DƯỠNG TUYỆT HẢO**

Biên Soạn: Tâm Diệu

Chương 1

HẠT ĐẬU KỲ DIỆU

---

Hơn năm ngàn năm về trước, những nhà nông Trung Hoa đã khám phá và trồng một loại cây đậu mà sau đó đã trở thành một loại thực phẩm thiết yếu cho các dân tộc Á Châu và thế giới ngày nay. Cây đậu này được biết đến là đậu nành, cũng còn gọi là cây đậu tương.

Trong suốt những thiên niên kỷ sau đó, đậu nành đã vượt biên sang các nước lân bang như Nhật Bản, Đại Hàn, Việt Nam, Nam Dương và Mã lai. Đến Nhật Bản vào thế kỷ thứ 8 sau Tây lịch và khoảng một ngàn năm sau đó mới qua đến Âu Châu.

Bởi vì đậu nành sản sinh nhiều chất đạm (protein) hơn bất cứ loại nông sản nào nên nó được ưa chuộng và trở thành thực phẩm chính của nhiều quốc gia Á Châu. Những thực phẩm được biến chế từ đậu nành như sữa, đậu hũ, tương, chao và tầu hũ ky đã có từ hơn hai ngàn năm trước đây. Ngày nay đậu hũ là món thực phẩm được ưa chuộng và phổ thông nhất trên thế giới. Tại một vài thành phố Trung Hoa, các cơ xưởng sản xuất sữa đậu nành hoạt động suốt đêm để sáng sớm giao sữa nóng đến từng nhà, và cho đến gần đây, sữa đậu nành tiêu thụ ở Hồng Kông đã nhiều hơn số tiêu thụ Coca-Cola. Người Trung Hoa tin rằng đậu nành có khả năng chữa lành các chứng bệnh về thận, phù thũng, da, tiêu chảy, bệnh thiếu hồng huyết cầu (anemia) và chứng lở loét chân (leg ulcers).



Đậu nành được du nhập vào lục địa Hoa Kỳ năm 1765 nhưng chỉ được xem là một loại hạt đậu mới mà thôi cho đến khi Dr. John Harvey Kellog, người đầu tiên cách mạng thức ăn sáng của người Hoa Kỳ bằng sữa đậu nành, cereal và các thức ăn biến chế từ protein đậu nành vào những năm 1920s.

Năm 1931, Dr. A. A. Horvath xuất bản tài liệu mang nhan đề là Soya Flour as a National Food. Trong tài liệu này ông nói rằng phẩm chất đậu nành có giá trị dinh dưỡng rất cao, tốt cho sức khỏe và hữu ích cho các nghiên cứu khoa học.

Nhờ những nỗ lực của ông Horvath mà ngày nay Hoa Kỳ sản xuất trên 12 tỷ dollars đậu nành mỗi năm tức khoảng 50 triệu metric tons, hay gần bằng ba phần tư số lượng sản xuất trên thế giới. Bất hạnh thay, ngoại trừ một phần ba được xuất cảng qua các nước như Nhật Bản v.v..., chúng ta (người dân Mỹ) đã dùng 95% số lượng còn lại để làm thức ăn cho súc vật, thay vì cho người ăn !

Trong những năm gần đây, đậu nành đã và đang được chuyển biến từ thực phẩm (food) thành dược phẩm (medicine). Các nhà khoa học và các chuyên gia dinh dưỡng (nutritionists) đã công nhận (validate) các hóa chất thảo mộc (phytochemicals) trong đậu nành có tính chất dược thảo, có khả năng ngăn ngừa và trị liệu một số bệnh. Sự khám phá ra các hóa chất thảo mộc này đã mở ra một thời đại mới trong lãnh vực dinh dưỡng. Thực tế, có ít nhất một hóa chất thảo mộc đậu nành đã được đề nghị là một loại thuốc mới chống ung thư. Tuy nhiên đây chỉ là một phần nhỏ của câu chuyện.

Mặc dầu phẩm chất protein đậu nành đã từ lâu được thừa nhận là có giá trị dinh dưỡng cao, nhưng chúng ta mới bắt đầu biết đến giá trị của nó trong lãnh vực y khoa phòng ngừa và trị liệu một vài năm gần đây. Protein đậu nành có khả năng làm giảm mức lượng cholesterol trong máu. Protein đậu nành cũng giúp chúng ta trong việc trị liệu và phòng ngừa chứng bệnh thận, giảm thiểu nguy cơ bệnh ung thư vú, bệnh tiểu đường, bệnh xốp xương, bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến và các triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh phụ nữ.

Tuy nhiên, một điều chúng ta chưa biết là thực phẩm đậu nành sẽ là chìa khóa giải quyết hầu hết các vấn đề về sức khỏe của chúng ta.

Trong quyển sách này, chúng tôi có một vài mục tiêu. Thứ nhất trình bày lý do tại sao và làm thế nào phòng ngừa các chứng bệnh ung thư và tim mạch qua sự thay đổi ăn uống. Thứ đến chúng tôi sẽ trình bày những khám phá mới nhất của các nghiên cứu khoa học về các hóa chất thảo mộc đậu nành áp dụng trong việc ngăn ngừa các chứng bệnh ung thư và tim mạch. Và sau cùng, chúng tôi sẽ khảo sát về đậu hũ và sữa đậu nành, món ăn và uống chánh của người Á Châu.

## Sản Xuất Đậu Nành Tại Hoa Kỳ

Có một điều lạ là Hoa Kỳ, một quốc gia sản xuất nhiều đậu nành nhất thế giới, mà đa phần người dân lại chưa biết đến mùi vị đậu nành hay nghe nói đến chữ đậu hũ (tofu).

Hiện nay Hoa Kỳ sản xuất khoảng ba phần tư số lượng đậu nành toàn thế giới. Chỉ riêng năm 1975, sản lượng đậu nành của Hoa Kỳ là 47 triệu tấn, đủ để cung ứng cho mỗi người dân 165 pounds nguyên chất protein đậu nành. Nếu tất cả lượng protein này dùng làm thực phẩm thì cũng đủ nhu cầu protein tiêu dùng cho toàn dân Hoa Kỳ ba năm! Và nếu phân phối đồng đều đến mọi người dân trên thế giới thì sẽ thỏa mãn được 25 phần trăm nhu cầu protein trong một năm.

Tuy nhiên, điều bất hạnh cho nhân loại, là chỉ gần 15 phần trăm sản lượng đậu nành của Hoa Kỳ là dùng làm thực phẩm cho con người. Phần còn lại dùng để ép lấy dầu và làm thực phẩm cho súc vật, mà qua tiến trình sản xuất dầu, protein hoàn toàn bị mất. Nông gia Hoa Kỳ dùng đậu nành và các ngũ cốc khác nuôi súc vật nhiều hơn bất cứ quốc gia nào.

Trong quyển sách *Diet for a Small Planet*, Frances Moore Lappé cho chúng ta thấy rằng, muốn có một pound protein thịt, người ta phải tiêu dùng từ 14 đến 21 pounds protein ngũ cốc trong đó phần lớn là đậu nành, mà đáng lẽ phải được dùng cho con người. Trong tiến trình lãng phí protein này, chỉ khoảng 5 đến 7 phần trăm là tiêu dùng thực sự, hơn 90 phần trăm còn lại là chất thải mà phần lớn là phân. Súc vật ăn ngũ cốc nhiều từ 5 đến 10 lần hơn con người, nhưng lại cho rất ít kết quả, như 100 kg protein ngũ cốc sản xuất được 6 kg thịt bò hay 9 kg thịt heo hoặc 18 kg thịt gà.

Mặc dầu dân số Hoa Kỳ chỉ có 6 phần trăm trên dân số thế giới, nhưng họ tiêu thụ đến 30 phần trăm số lượng thịt. Bình quân mỗi người dân Hoa Kỳ ăn 254 pound thịt mỗi năm, hay 316 grams mỗi ngày, tức 15 lần nhiều hơn người dân Á Châu. Nói một cách khác trung bình mỗi người Hoa Kỳ tiêu thụ tương đương với 2.000 pounds đậu nành và các loại hạt khác hàng năm, mà 90 phần trăm dưới dạng thịt, trứng và bơ sữa. Vì vậy một đứa trẻ Mỹ sanh ra là ảnh hưởng đến 5 đứa trẻ ra đời tại Ấn Độ, Phi Châu hay Nam Mỹ. Nếu như Hoa Kỳ giảm ăn thịt 10 phần trăm, sẽ có dư 12 triệu tấn đậu nành, bắp hay loại hạt khác, đủ để cung ứng hàng năm cho 60 triệu người đang cần ăn tại các quốc gia nghèo.

Hiện nay thế giới đang phải đương đầu với nạn đói. Theo thống kê của Liên Hiệp Quốc, 25 đến 30 phần trăm trẻ em trên thế giới chẳng bao giờ có được sinh nhật lần thứ tư, do tình trạng suy dinh dưỡng (malnutrition) và phần lớn những trẻ sống sót thường bị tật nguyền thân thể hay tâm thần do thiếu protein.

Có hai nguyên nhân dẫn đến cuộc khủng hoảng thực phẩm hiện nay trên thế giới là (1) sự sản xuất thực phẩm không theo kịp đà dân số gia tăng và (2) nhu cầu ăn thịt gia tăng của các quốc gia giàu có.

Thật ra, nguyên nhân sâu xa của tình trạng thiếu ăn ngày nay trên thế giới không phải là vì không thể sản xuất đủ thực phẩm cho con người mà là do sự phung phí thực phẩm ngũ cốc của các quốc gia giàu có trong việc thỏa mãn thói quen ăn thịt của họ. Họ càng giàu có càng đòi hỏi ăn thịt nhiều. Trong 12 năm qua, số lượng tiêu thụ thịt tại Hoa Kỳ gia tăng 22 phần trăm, Pháp và Canada tăng 26 phần trăm, 33 phần trăm tại Tây Đức, 94 phần trăm tại Italy và 364 phần trăm tại Nhật bản.

Bởi vì, như trên đã nói 14 pounds protein đậu nành cho 1 pound thịt, do đó chỉ một số nhỏ người thích ăn thịt cũng tác động đến sự thiếu hụt protein chỗ khác. Cho nên gia tăng sản xuất thực phẩm và hạn chế sinh đẻ chưa đủ và không bao giờ cứu được nạn đói nếu như con người không giảm thiểu hay từ bỏ thói quen thích ăn thịt. Họ phải thay đổi tập quán ăn uống bằng cách ăn ít thịt, thay thế sữa bò bằng sữa đậu nành...v.v.. Nên nhớ là 70 phần trăm protein tiêu thụ trên thế giới hiện nay là protein có nguồn gốc từ thực vật.

Trở về với nguồn thực phẩm thiên nhiên, chúng ta có thể thặng dư hàng tỷ tấn protein đậu nành và các ngũ cốc khác để dùng làm thức ăn cho con người. Chúng ta không thể nào sống an lành hạnh phúc và tâm tư thanh thoi, trong một ốc đảo thần tiên khi mà xung quanh chúng ta là hàng triệu trẻ em nghèo đói, mỗi chúng ta cần phải thừa nhận sự bất quân bình này và cần phải có những nỗ lực cá nhân để giải quyết sự chênh lệch thiếu đạo đức này.

## Giá Trị Dinh Dưỡng Của Đậu Nành

Hạt đậu nành có giá trị dinh dưỡng và kinh tế rất cao. Cùng một mẫu đất, số thân hoạch chất đạm đậu nành nhiều hơn 33 phần trăm với bất kỳ một thứ nông sản nào khác. Hàm lượng protein của đậu nành cũng cao hơn cả thịt, cá và gần gấp đôi các loại đậu khác.

Protein của đậu nành có giá trị cao không chỉ về sản lượng thân hoạch mà nó chứa đầy đủ tám loại amino acids thiết yếu (essential amino acids) cho cơ thể con người. Hàm lượng của các chất amino acids này tương đương với hàm lượng của các chất amino acids của trứng gà, đặc biệt là của tryptophan rất cao, gần gấp rưỡi của trứng. Vì thế mà khi nói đến giá trị của protein ở đậu nành cao là nói đến hàm lượng lớn của nó cả sự đầy đủ và cân đối của tám loại amino acids.



Trong đậu nành có chứa chất lecithin, có tác dụng làm cho cơ thể con người trẻ lâu, sung sức, tăng thêm trí nhớ và tái tạo các mô, cũng làm cứng xương và tăng sức đề kháng của cơ thể. Ngày nay protein đậu nành được thừa nhận là ngang hàng với protein thịt động vật, hay nói một cách dễ hiểu hơn là lượng và phẩm protein chứa trong nửa cup hạt đậu nành (khoảng 2 ounces) không khác biệt với lượng và phẩm protein chứa trong 5 ounces thịt bò steak.

Protein của đậu nành dễ tiêu hóa, không có cholesterol, và ít chất béo bão hòa saturated fats thường có nơi thịt động vật. Ngoài ra trong đậu nành có nhiều vitamin B hơn bất cứ thực phẩm nào, đậu nành cũng chứa nhiều vitamin A, D và các chất khoáng khác.

Đậu nành chứa hàm lượng dầu béo cao hơn các loại đậu khác nên được coi là loại cây cung cấp dầu thảo mộc. Chất béo lipid của đậu nành có chứa một tỷ lệ cao chất fatty acid không bão hòa (unsaturated fats), có mùi vị thơm ngon, cho nên dùng dầu đậu nành thay thế cho mỡ động vật có thể tránh được bệnh xơ cứng động mạch.

Ở Trung Hoa, Nhật Bản và Đại Hàn, người ta đã chế biến ra được trên 600 sản phẩm khác nhau, trong đó có hơn phân nửa loại thực phẩm được chế theo các phương pháp cổ truyền dưới các dạng tươi, khô và lên men...cho đến các sản phẩm hiện đại bằng kỹ thuật mới như cà phê, thịt chay nhân tạo, sô cô la...

Ngày nay, tại các nước Á Châu, đậu hũ (tofu) được xem là thức ăn hàng ngày và coi như là một phần của nền văn hóa Á Đông giống như văn hóa hamburger của Hoa Kỳ vậy. Ở Nhật bản có khoảng 38 ngàn tiệm đậu hũ cung cấp cho mỗi người dân khoảng 70 hộp đậu hũ 12-ounces mỗi năm. Ở Trung Hoa có khoảng 150 ngàn tiệm, Taiwan 3 ngàn tiệm, Indonesia 11 ngàn tiệm...

Sau khi đã ép đậu nành lấy dầu, người ta dùng bã đậu biến chế thành thức ăn nuôi gia súc. Ở những quốc gia phát triển họ còn dùng đậu nành vào các kỹ nghệ khác như biến chế cao su nhân tạo, mực in, sơn, xà phòng, chất tơ nhân tạo, chất nhiên liệu lỏng, dầu làm trơn trong kỹ nghệ hàng không.

Cây đậu nành còn có khả năng tồn trữ chất đạm của khí trời và làm giàu chất đạm cho đất. Do đó kỹ nghệ trồng cây đậu nành không những không làm hư đất mà còn làm cho đất tốt hơn.

## Thành Phần Dinh Dưỡng Của Đậu Nành

Kể từ đầu thế kỷ thứ 20, Hoa Kỳ đã tổ hợp các thực phẩm theo các thành phần dinh dưỡng và khuyến cáo người dân dựa theo đó mà thiết lập chương trình ăn uống cho có đầy đủ sức khỏe. Khuyến cáo đầu tiên được ban hành vào năm 1916, chỉ dẫn lượng và loại thực phẩm cần thiết đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho protein, chất béo, chất carbohydrate, chất sinh tố (vitamin) và chất khoáng.

Tình trạng ngày nay khác, thực phẩm chứa thêm nhiều thứ khác ngoài các chất dinh dưỡng trên, như các hóa chất thảo mộc (phytochemicals) có khả năng ngăn ngừa và trị liệu bệnh tật vừa mới được khám phá, cho nên chúng ta cần phải hiểu biết thêm những khám phá mới của khoa học để chọn lựa thực phẩm có lợi nhất cho sức khỏe của chúng ta. Chúng tôi nghĩ rằng thực phẩm có chứa các chất phytochemicals sẽ là thực phẩm của thế kỷ thứ 21.

Trước khi trình bày về phytochemicals có trong đậu nành, chúng tôi nói sơ qua về thành phần dinh dưỡng chính trong đậu nành, mà trước tiên là protein.

### PROTEIN

Giá trị của chất protein của bất kỳ thực phẩm nào tùy thuộc vào hai yếu tố: lượng và phẩm. Lượng protein thường được diễn tả bằng bách phân của trọng lượng thực phẩm, còn phẩm chất được xác định bởi hai yếu tố: khả năng tiêu hoá (digestibility) và đầy đủ thành phần chất amino acids thiết yếu (essential amino acids). Nếu thực phẩm nào hội đủ hai yếu tố này thì được đánh giá cao về phẩm.

Phần lớn thực phẩm đậu nành đều thuộc loại tiêu hóa dễ dàng. Ví dụ như đậu hũ, khả năng tiêu hóa là 92 phần trăm, bột đậu nành (soy flour) khoảng 85 đến 90 phần trăm. Hạt đậu nành luộc hay rang có khả năng tiêu hóa khó hơn, khoảng 68 phần trăm.

Yếu tố thứ nhì xác định phẩm chất của protein là hội đủ thành phần amino acids thiết yếu và hàm lượng cần thiết. Protein đậu nành là loại đậu (legume) duy nhất thỏa mãn yếu tố này, có nghĩa là nó chứa đựng tất cả 8 loại amino acids thiết yếu cùng với hàm lượng cần thiết, tương đương với protein thịt động vật.

Tương cũng nên biết, protein là chuỗi phân tử dài lập thành bởi những phân tử nhỏ hơn gọi là amino acids. Những amino acids này là những khối kiến trúc của các bộ phận sống cần thiết để bảo dưỡng các mô tế bào, xương cốt, răng tóc, và chiến đấu chống lại sự nhiễm trùng cùng là đảm nhiệm một vài vai trò quan trọng trong tiến trình chuyển hóa năng lượng.

Mặc dầu có tất cả 22 loại amino acids, nhưng trong số đó chỉ có 8 chất amino acids (9 cho trẻ em) là không thể tự tạo bởi cơ thể con người mà cần phải hấp thụ từ nguồn thực phẩm bên ngoài. Tám chất amino thiết yếu này là: Tryptophan, Threonine, Isoleucine, Valine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, và Leucine.

Cơ thể chúng ta cần tất cả 8 loại amino acids này để cho đồng bộ và điều chỉnh tỷ lệ với nhau. Nếu một trong tám chất amino acids này thiếu, những thứ khác không thể tác hợp và vận hành được, có nghĩa là tất cả các loại amino acids cần phải được ăn vào và thẩm thấu cùng lúc để có thể làm việc điều hòa.

Thịt động vật không phải là thứ thực phẩm duy nhất có đầy đủ chất protein, thực tế có nhiều loại thịt thiếu một hoặc nhiều loại amino acids cần thiết. Đậu hũ, trướng, lúa mì (wheat), và pinto bean có đầy đủ chín loại amino acids thiết yếu.

Đậu nành được xem là giàu protein. Nó cung cấp từ 35 đến 38 phần trăm ca lô ri so với các loài rau đậu khác.

### **Chất Sinh Tố Và Chất Khoáng**

Như trên đã nói, đậu nành có nhiều protein hơn bất cứ loại thực phẩm nào, kể cả thịt động vật. Ngoài ra, đậu nành cũng rất giàu có về chất sinh tố và chất khoáng (Vitamins and Minerals), như vitamin B1, B2, B3, B6, Niacin, calcium, iron, zinc... Đậu nành cũng có nhiều chất xơ.

Sự biến chế đậu nành thành thực phẩm thường ảnh hưởng đến thành phần dinh dưỡng. Ví dụ như thực phẩm tempeh, tương miso được làm từ nguyên hạt đậu nành, nên thành phần dinh dưỡng gần như còn nguyên. Đôi khi, qua tiến trình biến chế, thực phẩm được biến đổi theo chiều hướng tốt hơn. Ví dụ như đậu hũ, qua tiến trình làm đông đặc với calcium sulfat, nó thường có chất calcium cao hơn calcium có trong hạt đậu. Hàm lượng iron cũng cao hơn.

### **Chất Béo Và Cholesterol**

Ứ đậu hũ nói riêng và đậu nành nói chung là loại thực phẩm nhiều protein nhưng lại ít calories và ít chất béo bão hòa (saturated fats) và hoàn toàn không có cholesterol. Đây là những dữ kiện quan trọng và là chìa khóa để nhân loại mở cửa bước vào một đời sống lâu dài và khỏe mạnh.

Hầu như tất cả các y sĩ trị liệu bệnh tim mạch, một căn bệnh có số tử vong đứng hàng đầu ở Hoa Kỳ, đều công nhận chất béo thịt động vật và cholesterol là nguyên nhân chính dẫn đến các căn bệnh này, và họ đều khuyến cáo bệnh nhân cắt giảm lượng tiêu thụ thịt động vật như là bước đầu tiên trong việc trị liệu bệnh nhồi máu cơ tim, bệnh tai biến mạch máu não, và chứng cao áp huyết.

Quả thực, người dân Hoa kỳ tiêu thụ trung bình khoảng 70 phần trăm tổng số protein, là protein thịt động vật. Những nghiên cứu khoa học cho thấy rằng có sự liên hệ mật thiết giữa việc tiêu thụ thịt động vật và các chứng bệnh liên hệ đến tim mạch. Ví dụ như ở Nhật Bản trung bình người dân tiêu thụ protein thịt động vật là 39 phần trăm và ở Trung Hoa là 10 phần trăm đều có tỷ xuất tử vong về bệnh tim mạch thấp. Chúng tôi sẽ bàn thêm chi tiết nơi các chương kế.

### **Dầu Đậu Nành**

Phần lớn thực phẩm có nguồn gốc thực vật đều có chứa nhiều chất béo không bão hòa (unsaturated fats) và cũng luôn luôn có chứa ít chất béo bão hòa (saturated fats). Dầu đậu nành chứa khoảng 14 phần trăm chất béo bão hòa (saturated fat), 59 phần trăm chất béo không bão hòa đa tính (polyunsaturated fat) và 23 phần trăm chất béo không bão hòa đơn tính (monounsaturated fat). Chúng ta cần một hàm lượng nhỏ nhưng cần thiết loại chất béo không bão hòa đa tính. Chất béo không bão hòa đa tính không làm gia tăng lượng cholesterol như là loại bão hòa.

Có một điều rất thích thú là trong số lượng chất béo không bão hòa đã tính lại có chứa khoảng 8 phần trăm loại linolenic acid, tức là loại omega-3 fatty acid. Omega-3 fatty acids là loại dầu thường tìm thấy nơi dầu cá và có khả năng giảm thiểu sự nguy hiểm của bệnh nhồi máu cơ tim và có thể giúp ngăn ngừa bệnh ung thư.

Omega-3 fatty acids rất hiếm có trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật ngoại trừ đậu nành. Mặc dầu có chút khác biệt với dầu cá, nhưng cơ thể chúng ta biến đổi chúng thành loại dầu omega-3 fatty acid giống như loại dầu cá, tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng omega-3 fatty acid có trong dầu đậu nành tốt hơn loại có trong dầu cá vì omega-3 fatty acid dầu cá có phản ứng phụ là làm cho các phân tử tế bào trở nên không ổn định, bất bình thường, tức sản sinh ra các chất dễ gây nên chứng ung thư oxygen free radicals và làm xáo trộn chất insulin gây ra chứng tiểu đường.

Một điều cần nói thêm ở đây là, mặc dầu chất béo từ thực vật có chứa loại chất béo không bão hòa (unsaturated fat), nhưng khi chiên nóng hay qua các tiến trình làm bánh nướng lại thường làm giảm đến 75 phần trăm omega-3 fatty acid và thêm vào đó là biến đổi thành loại dầu không tốt, có tên gọi là trans fatty acid. Trans fatty acid có đặc tính giống như chất dầu bão hòa (saturated fat), có khuynh hướng gia tăng chất cholesterol xấu LDL và giảm lượng cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch.

**Bảng Thành Phần Dinh Dưỡng Đậu Nành**  
Phần I

Soyfood	Calories	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Calcium (mg)
Soybeans, boiled 1/2 cup	149	14,30	7,70	8,50	1,80	88
Soybeans, dry roasted, 1/2 cup	387	34,00	18,60	28,10	4,60	232
Soy flour, full fat, roasted 1/2 cup	185	14,60	9,20	14,10	0,90	79
Soy Flour, defatted, 1/2 cup	165	23,50	0,30	19,20	2,10	120
Soy protein concentrated, 1 oz	93	16,30	0,13	8,70	1,10	102
Soy protein isolate, 1 ounce	95	22,60	0,95	2,10	0,07	50
Soy milk, 1/2 cup	165	3,30	2,30	2,20	0,92	5
Miso, 1/2 cup	284	16,30	8,40	38,60	3,40	92
Natto, 1/2 cup	187	15,60	9,70	12,60	1,40	191
Okara, 1/2 cup	47	2,00	1,10	7,70	2,50	49
Tempeh, 1/2 cup	165	15,70	6,40	14,10	2,50	77
Tofu, firm, raw, 1/4 block	118	12,80	7,10	3,50	0,10	166
Tofu, regular, raw, 1/4 cup	88	9,40	5,60	2,20	0,83	122

Sources: Composition of Foods: Legume and Legume Products. USDA, Human Nutrition Information Service, Agricultural Handbook Number 8-16. Rev. December 1986.

**Bảng Thành Phần Dinh Dưỡng  
Các Thực Phẩm Đậu Nành  
(Phần 2)**

<b>Soyfood</b>	<b>Iron (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Thiamine (mg)</b>	<b>Riboflavin (mg)</b>	<b>Niacin (mg)</b>	<b>B-6 (mg)</b>	<b>Folacin (mg)</b>
Soybeans, boiled 1/2 cup	4,40	1,00	0,10	0,30	0,30	0,200	46,20
Soybeans, dry roasted, 1/2 cup	3,40	4,10	0,40	0,70	0,90	0,190	175,90
Soy flour, full fat, roasted 1/2 cup	2,40	1,50	0,20	0,40	1,40	0,150	95,50
Soy Flour, defatted, 1/2 cup	4,60	1,20	0,40	0,10	1,30	0,290	152,70
Soy protein concentrated, 1 oz	3,00	1,20	0,90	0,04	0,20	0,040	95,20
Soy protein isolate, 1 ounce	4,00	1,10	0,05	0,03	0,40	NA	49,30
Soymilk, 1/2 cup	0,70	0,10	0,19	0,08	0,18	0,049	1,80
Miso, 1/2 cup	3,80	4,60	0,13	0,35	1,19	0,297	45,50
Natto, 1/2 cup	7,60	2,67	0,14	0,17	0,00	NA	NA
Okara, 1/2 cup	0,80	NA	0,01	0,01	0,06	NA	NA
Tempeh, 1/2 cup	1,90	1,50	0,09	0,09	3,80	0,250	43,20
Tofu, firm, raw, 1/4 block	8,50	1,30	0,08	0,08	0,31	0,080	23,70
Tofu, regular, raw, 1/4 cup	6,20	0,93	0,06	0,06	0,23	0,080	0,060

Sources: Composition of Foods: Legume and Legume Products. USDA, Human Nutrition Information Service, Agricultural Handbook Number 8-16. Rev. December 1986.