



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : fbptdn@videotron.ca  
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 733

26 tháng 07 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

## Giải Tiến

Thực hành chất phát trí phân minh  
Đời đạo qui giềng mối chuyển khuynh  
Nguyên lý tràn đầy xây dựng tiến  
Bình minh tâm đạo tự phân huyền

Vĩ Kiên

## Mục Bé Tám từ 10/10/09 /99 đến 16/10/99

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) Thiện tâm sẽ đi đến đâu ?
- 2) Người tu tưởng lầm mình là tiên hay Phật có đúng không ?
- 3) Tại sao làm người lại cần sự thanh tịnh ?
- 4) Tin tức của thế giới có hữu ích gì cho người nghe ?
- 5) Sự tự nhiên và hồn nhiên do đâu mà có ?
- 6) Phục vụ mọi người mà nhiều người không nhận thì sẽ ra sao ?
- 7) Tình thương và đạo đức có sẵn trong người hay không ?

<p><b>1) Atlantic city, 10/10/99 8 : 25 AM</b>  <i>Hỏi : Thiện tâm sẽ đi đến đâu ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thiện tâm xây dựng sẽ đem lại kết quả tốt</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tận tâm xây dựng chung hành tiến  Kiến thiết tâm thân tự giải phiền  Một mối chung hành không rắc rối  Thành tâm tiến hóa cảm giao liền</i></p>	<p><b>2) Atlantic city, 11/10/99 7 : 53 AM</b>  <i>Hỏi : Người tu tưởng lầm mình là tiên hay Phật có đúng không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tu có thành tiên hay Phật chính mình cũng không biết được, chỉ biết phục vụ tối đa theo hạnh của tiên Phật thì đúng hơn, thế gian đô thị giả chẳng có việc gì là thật cả</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tu hành tinh tấn lại càng an  Cương quyết không lui những bức màn  Trở ngại không còn trong ý thức  Cần tu cần tiến tự khai màn</i></p>
<p><b>3) Atlantic city, 12/10/99 4 : 05 AM</b>  <i>Hỏi : Tại sao làm người lại cần sự thanh tịnh ?</i></p> <p>Đáp : Thừa làm người rất cần sự thanh tịnh, nhiên hậu mới phù hợp với nguyên lý tự nhiên và hồn nhiên được</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Sanh ra thuận ý tranh Trời  Tự tiến lây quây một cuộc đời  Thức giác chính mình không loạn động  Vô sanh ý đẹp tỏa sáng người</i></p>	<p><b>4) Atlantic city, 13/10/99 7 : 50 AM</b>  <i>Hỏi : Tin tức của thế giới có hữu ích gì cho người nghe ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tin tức thế giới giúp cho người nghe nhận định chiều hướng nào là chiều hướng hữu ích cho chung</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tự nhiên sinh động ý tâm truyền  Giải tỏa phiền ưu tự cảm yên  Xây dựng cơ đồ do chuyển thức  Tự nhiên và hồn nhiên lại ưu tiên</i></p>
<p><b>5) Atlantic city, 14/10/99 6 : 15 AM</b>  <i>Hỏi : Sự tự nhiên và hồn nhiên do đâu mà có ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự tự nhiên do sự chuyển động của Trời Đất đã hình thành</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thực hành ban chiếu chẳng tranh giành  Thương quý chung vui hưởng đạo thanh  Dứt khoát tình Trời trong nhịp sống  Cần khôn vũ trụ vẫn thông hành</i></p>	<p><b>6) Atlantic city, 15/10/99 8 : 30 AM</b>  <i>Hỏi : Phục vụ mọi người mà nhiều người không nhận thì sẽ ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thành tâm phục vụ mọi người mà có người không chịu nhận thì sẽ bị thiệt thòi và bơ vơ, sẽ sống trong cõi không yên</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Sống không vất vả chẳng hành tin  Trời đất chuyển xoay tự hại mình  Ôm lý thực hành không dứt khoát  Không tâm tạo động cực thân mình</i></p>
<p><b>7) Atlantic city, 16/10/99 4 : 05 AM</b>  <i>Hỏi : Tình thương và đạo đức có sẵn trong người hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tình thương và đạo đức có sẵn trong tâm người, loài người chỉ có một đạo mà thôi, Thượng Đế đã cấy sẵn trong lúc chào đời, ai ai cũng quý mến và phục vụ đầy đủ</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tình thương và đạo đức quanh người  Xây dựng thương yêu quý lại cười  Thành thật nâng niu cùng quý độ  Thâm tình tận độ mặt vui cười</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

**1) Hỏi: Thầy thường giảng “kiến tánh thành Phật”. Như vậy “tánh” ở đây có nghĩa gì?**

Đáp: Bởi vì khi mà chúng ta làm PLTC, nó hiệp nhất, huệ tâm khai rồi mới kiến tánh được, mới thấy sự sai lầm của chính mình và không dấn chân vào chỗ sai lầm nữa thì nó mới trọn lành, kêu bằng “Thành Phật”.

**2) Hỏi: Thiên thì phải định, như thế nào mới gọi là “ĐỊNH”?**

Đáp: Hiệp nhất nguyên khí cùng trời đất mới kêu bằng “ĐỊNH”, nhờ PLTC nó mới đi tới định, hiệp khí cùng trời đất nó mới định.

**3) Hỏi: Tại sao thiên mãi mà không thấy định?**

Đáp: Tại họ làm không đúng, lo việc đời nhiều hơn việc đạo. Việc đạo là chỉ có nguyên khí của trời đất giải mở tất cả mọi sự phiền muộn sai quấy của nội tâm. Mà chúng ta không chú trọng điều đó, lại chú trọng chuyện đời thì nó không bao giờ định được hết. Tiến một bước mà lùi ba bước là vậy đó. Người đời hay ôm chuyện đời, quên chuyện đạo.

---

### THƠ

---

#### HUỆ TÂM KHAI

PHÁP luân thường chuyển huệ tâm khai.

KHAI mở đỉnh đầu tự đổi thay.

KHẨU thuyết bát hành thêm tử nhục.

TỊNH tâm luyện đạo thiết Như-Lai.

TU hành tu luyện Phật Trời chứng.

THIÊN định tứ thời tự sửa sai.

TẠI quả tử sanh nay thức giác.

GIA gia học đạo đáo Thiên-Đài.

Minh Vô-Vi

Tân-Phú, 18-7-2009

----

#### LỤC TỰ

NAM mô đất Việt nay bình yên.

MÔ Phật niệm thường thoát đảo điên.

A thuận giao hòa hiệp khí điển.

DI Đà tam bửu xuất Thần Tiên.

ĐÀ quang tỏa sáng tâm thân chuyển.

PHẬT pháp Vô Vi pháp Vĩ-Kiên.

THƯỜNG chuyển năng hành tâm bất biến.

NIỆM nam trong ý đáo Tây Thiên.

Minh Vô-Vi.

Tân-Phú, 18-7-2009.

----

#### TÂM THÂN

Tâm làm thân chịu, chớ than van

Mang bệnh tại mình, sao thờ than

Ô ứ, trước trần, đầy động loạn

Vững lầy rác rến, bản đầy đàng

Thân người khó được thân toàn vẹn

Tâm trí quân bình, tâm định an

Nhắc nhở người tu, nên nhẫn nhục

Tinh thần thanh tịnh sống an nhàn.

Thủ Đức, 21-07-2009

Huệ Tâm

#### YẾ U

Yêu người truyền pháp Cha ơi.

Chiết thân xuống thế muôn nơi độ đời.

Yêu là sức sống tuyệt vời.

Tình thương đạo đức đời đời Cha ban..

Yêu người khắp cõi nhân gian.

Yêu người nhỏ hẹp yêu Trời bao la.

Yêu người là chính yêu ta.

Đánh tan bản ngã cùng Cha cận kề.

Hoàng dương Phật pháp xa quê.

Bây giờ đến lúc trở về cố hương.

Kính bái.

Minh-Gót.

BHH, 21-7-2009.

----

#### TƯƠNG ĐỐI TUYỆT ĐỐI

Vạn vật không bền, tương đối thôi

Chỉ là tương đối, tuyệt đối rồi

Hiểu sao đúng nghĩa, đầu đầu mối ?

Chỉ biết luận mãi, bao giờ thôi.

Thế gian đô thị giả, thay đổi

Có phải lời trên tuyệt đối rồi

Ý niệm khởi ra đều tương đối

Khởi niệm không còn, lý hết thôi !

Củ Chi, 19-02-2009

Bá Tùng

----

#### Tâm có tâm không mới là vô vi

Chân thành tu tiến Thiên vô vi

Thanh tịnh thân tâm soi hồn đi

Bình đẳng thánh phàm niệm Di Đà

Chánh giác nghe Bé Tâm tâm không

Từ bi cứu khổ ban vui người

5 Thành củ chi 24-7-2009

----

**Mật niệm A di đà phóng quang Vô vi thiên**

Nhìn thấu soi hồn thiên vô vi  
Buông xả bệnh khổ tham sân si  
Tự tại chiếu minh vui lay kính  
Tùy duyên lành đến thẳng duyên qua  
Niệm Phật a Di đà mật niệm  
5 Thành Củ Chi 24-7-2009

----

**BÉ TÁM ĐẠI NGUYỆN TỬ VÌ ĐẠO**

Buổi đầu đại nguyện tử vì đạo  
Vĩ cảnh trần sinh đang thét gào  
Nhấn nhục tử bi trước đối nghịch  
Trung dung khai đạo chẳng hề nao

chẳng hề nao núng tiếng dèm pha  
Chát vắn phê bình tránh giới tà  
Sức mạnh tử bi huyền hoá giải  
Phóng truyền sáng suốt lập hoà tha

Hoà tha tận độ khắp ta bà  
Xuyên toả điển quang các cõi xa  
Ba cõi hằng năm dự đại hội  
Sắc vàng huyền diệu đấng Di Đà

DI ĐÀ lập nguyện cứu vạn linh  
Chấn động âm ba tiếng điển sinh  
Bé Tám truyền thừa lực lượng but  
Thuần dương đại đức quý thân kinh

Nhớ lại buổi đầu lập đại nguyện  
Tình thương tận độ giữ như kiên  
Nay già sức yếu ngoại hình đổi  
Vẫn toả hoà quang hiển Vĩ Kiên

Đức Thầy kêu gọi một mối liên  
Vẫn tiếp biết mình bệnh khó yên  
Trả nghiệp cuối cùng do ý Bé  
Hy sinh, thật xứng Vĩ Kiên hiền

Vĩ Kiên hiền hiển biết duyên truyền  
Đại nguyện làm xong đi mới yên  
Đông đạo xét suy, đoàn kết luận  
Đức cha siêu thức đấng siêu nhiên  
Phúc Tâm Cà Mau 5/7/2009

-----  
**BỒ ĐỀ MỘT CHUỐI**

\*\*\*\*\*

Thân Thầy lão hoá bệnh triền miên  
Vẫn phóng điển quang lo khắp miền  
Gieo hạt chờ hoa trụ bích ngọc  
Bồ đề một chuỗi mới qui nguyên  
Phúc Tâm Cà Mau 5/7/2009

**CHUNG THIÊN ĐỒNG CẦU NGUYÊN**

\*\*\*\*\*

Năm châu bạn đạo cùng chung thiên  
Nguyện niệm cha trời chiếu điển yên  
Sang sẽ điển minh đến but Lương  
Hiếu trung mới xứng người con Thiên  
Phúc Tâm Cà Mau 5/7/2009

-----

**TIÊN TU TU TIÊN THIÊN VÔ VI**  
TAI SAO TÔI TU BÌNH LU BÙ ?  
THẬP NIÊN ĐẮNG HỎA TÔI TÙ MÙ !  
LÀM SAO TU TIÊN VUI TƯƠI SÁNG  
NGƯỜI THẤY VÔ VI CHUNG THIÊN DU ...  
TRONG SÁNG THÂN TÂM VÔ VI KIẾNG  
MIỆNG CƯỜI MẮT SÁNG THẤY MÌNH NGU ....  
HUỆ TRẮNG NGƯỜI TU THƯƠNG QUÝ KÍNH  
THIÊN CA PHÁP LÝ VÔ VI TU ....

5 Thành Củ Chi 23-7-2009

-----

**BÊN ĐỜI EM ANH**

1. Bên đời dâu biển đắng cay  
Bên em biển rộng sông dài chứa chan  
Bên em Vũ Trụ Đại Ngàn  
Bên em là những muôn vàn đời nhau.
2. Bên em chờ bắt nhịp cầu  
Âm dương đã cách biệt lâu lắm rồi  
Anh từ muôn kiếp xa xôi  
Đến đây làm lại mới đời chưa xong.
3. Chờ xong! Chờ một tâm không  
Chờ về trở lại mặt nồng ngày xưa  
Chờ chặn gỏi chờ mây mưa  
Âm dương chung lối mà đưa nhau về.
4. Bên em còn lắm bộn bề  
Chợ đời là vậy ! Thôi về lo tu !  
Trực thanh động tịnh lu bù  
Hướng về sáng suốt ! Mờ lu phủ phàng !
5. Thiên Đàng Tiên Phật bay ngang  
Bay qua hạ giới chờ nàng chờ ta  
Chờ cho nhân thế thăng hoa  
Ta cùng thưởng thức Âm Ba Đại Hôn.
6. Mong con Hôn Vía kết hôn  
Và hoàn tất tội tiểu hôn lỡ mang  
Đường về Cực Lạc gian nan  
Tu đời tu kiếp rõ ràng Long Hoa.
7. Đời nay cơ hội thiết tha  
Khuyến tu khuyến giảm như là đấng mong  
Bên em tâm trang hằng mong  
Được về được đến Non Bồng trần gian.
8. Bên em trực sẵn Niết Bàn  
Tu thêm chút nữa rõ ràng thiên sinh  
Bên em đêm tối lung linh

Thấm lòng thấm dạ chúng mình đêm đêm.  
9. Bên em không mãi êm êm  
Nếu không tu học ! Chẳng xem hiểu gì !  
Tìm đâu ra một hướng đi  
Hướng về thanh cảnh còn gì cho nhau.  
10. Bên em sóng gió biển dâu  
Cũng là giá trị nhiệm màu tâm linh  
Thực hành tự cứu lấy mình  
Bên em Trời Phật lung linh đang chờ...  
HBP. 28-02-2009  
Từ Hùng.

### **Tạ Ôn Thầy**

Mỗi sáng bình minh nắng ửng hồng  
Ánh sáng Trời ban khắp vạn sinh  
Nhắc nhớ nguyên linh đường tiến hóa  
Quy hồi chơn thức rõ hành trình  
Hành trình tiến hóa khá mông lung  
Chẳng rõ đường đi, chuyện phải làm  
Thế cảnh trần gian đầy uẩn khúc  
Chạy theo ngoại cảnh cũng vì tham  
May nhờ Thầy Tám đã thông khai  
Chỉ rõ đường tu rõ ngọn ngành  
Pháp lý Vô Vi đường tự cứu  
Thực hành chơn pháp chẳng lung lay  
Thầy vẫn kiên tâm vẫn miệt mài  
Triu mến diu con giúp sửa sai  
Ngày qua tháng lại luôn hoài cảm

Mong mỗi đàn con trở về nguồn  
Công đó Thầy ơi quá cao dày  
Làm sao đền đáp nghĩa ơn này  
Chỉ biết thực hành theo pháp lý  
Song tu đời đạo thật đủ đầy  
Muôn lời kính chúc Thầy an nhe  
Toàn ý toàn tâm đạo pháp màu  
Vô Vi trường cứu đường thanh thoát  
Gương vàng nhân loại sẽ hành theo  
Thiền Đường Minh Hòa đồng kính bái  
Sydney Australia 16/07/2009

### **Hành Triển**

Con đường hoằng pháp thật vinh quang  
Pháp lý Vô Vi vẫn bạc bàn  
Phát triển điển năng hằng tuần một  
Nam mô lục tự triển rền vang  
Năm tới năm lui đại hội về  
Anh em sum họp thật hả hê  
Cùng nhau xây dựng đồng tu tiến  
Quyết chí hành tu tự trở về  
Thiền ca văn nghệ chốn xa gần  
Giúp đỡ nhân quần rõ pháp ân

Anh em, nghệ sĩ đồng chung sức

Lui về thực chất tự sửa sai

Dụng hướng Thầy khuyên để khai tăng

Pháp lý thực hành càng tinh tấn

Vô Vi pháp lý tiến quân bình

Thiên đàng hạ giới tự thông khai

Bạn đạo ra công hợp ý tình

Thiền Đường Minh Hòa đồng kính bái

Băng thân kinh sách lời Thầy giảng

Sydney Australia 17/07/2009

Mạng web toàn châu lại chuyển hình

Vô Vi xuất chúng những anh tài

---

### BÁO CÁO SỨC KHỎE ĐỨC THẦY NGÀY 24/07/2009

---

Trong tuần qua, bệnh viện đã gọi Bác Sĩ và y tá đến khám Thầy thường xuyên. Tuần này sức khỏe Thầy không thay đổi, Thầy ăn ngủ được nhưng vẫn còn những cơn ngứa. Bạn đạo bốn phương lần lượt đến thăm Thầy, ngồi niệm Phật chờ Thầy ra. Lúc này, Thầy gần như không nói chuyện mà chỉ ngồi nhìn từng đứa con một chút rồi trở vào phòng.

Kính tường,

**Ban chăm sóc sức khỏe Thầy**

---

### HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

---

1) Xin các bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho: bạn đạo **Văn Xú Há** là chồng chị Vương Ngọc Thúy, ngụ tại số 258/15 đường Võ Văn Tần, Phường 5, Quận 3, TP\_HCM. Từ Trần ngày: (22/06/09) nhằm ngày: (30/04/09). Được siêu sinh thịnh độ. Xin chân thành cảm ơn quý bạn đạo.

**Trần Khắc Phái (Saigon\_VietNam)**

2) Trân trọng Thông báo: Bà **MAI THI LIÊU**, Sinh Năm Giáp Tuất (1934), vừa Từ Trần vào lúc 23 giờ 53 phút, ngày 22-07-2009, (Nhằm ngày 01-06 năm Kỷ Sửu), tại Phường Đông Giang, Thị Xã Đông Hà, Tỉnh Quảng Trị. Là chị của các Bạn Đạo: Mai thị Huệ, Mai Thị Cúc, Mai Thị Huế, Hoàng Hữu Thịnh; Di của các Bạn Đạo Hoàng Văn Pháp, Hoàng Luật, Phan Thị Nét, Mỹ Dung, Thu Sương, Thu Vân, Thủy Lam ...

Kính mong Quý Bạn Đạo Năm Châu: HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN cho Bà **Mai Thi Liêu** được Siêu Thăng Tịnh Độ. Thành kính cảm ơn Bề Trên Thầy, Tổ, Chư Vị Hộ Pháp Vô Vi và Bạn Đạo Bốn Phương. Kính Báo: Trần Kiên Hoa.

---

### THÔNG BÁO của Thiền Đường Dũng Chí

---

Thiền Đường Dũng Chí xin Thông Báo đến Bạn Đạo Úc Châu,

chúng tôi sẽ cùng hướng tâm cầu nguyện cho Đức Thầy được bình an và sớm bình phục. Trong 3 tuần lễ kể từ hôm nay

(20/7/09 – 9/8/09) từ 20.00 PM – 21.00 PM. Kính mong Bạn Đạo cùng nhau đến tham dự với chúng tôi:

922 Hume Highway, Basshill NSW 2197.

L/I: 0414 508 194 Hải

0422 323 667 Duyên

Kính báo,

Thái Phúc Hải

HT HAHVV Sydney-Úc Châu/TĐ Dũng Chí.

## GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG VÀ CHỮA BỆNH CỦA BẮP

Lương y **VÕ HÀ**

**Bắp được xem là một loại ngũ cốc vàng vì không những nó đáp ứng cho nhu cầu thực phẩm chính của con người từ thuở sơ khai mà còn là một nguồn dinh dưỡng tiềm năng góp phần ngăn ngừa những triệu chứng bệnh lý của động mạch vành dẫn tới nhồi máu cơ tim, suy tim, tai biến mạch não.**



Bắp có tên khoa học là *Zea Mays L.* thuộc họ Hoà bản Graminae. Hạt bắp đã từng là thức ăn chính của nhiều dân tộc. Tổ tiên chúng ta cũng đã tôn xưng bắp như những hạt ngọc quý giá nên đặt tên là Thiềm Thực Ngọc. Râu bắp là một vị thuốc quen thuộc trong dân gian nhằm làm tăng sự bài tiết mật và làm tăng lượng nước tiểu trong các chứng bệnh viêm túi mật, tắt túi mật hoặc phù thũng trong những bệnh về tim thận.

Mặc dù y học cổ có ghi bắp có **vị ngọt, tính ấm, ích khí, điều hoà ngũ tạng**, tuy nhiên hạt bắp hiếm khi được dùng như một vị thuốc. Hơn nữa từ khi nguồn thực phẩm từ lúa gạo đã dồi dào việc sử dụng bắp làm thức ăn hàng ngày cũng rất hạn hữu. Tiếc thay, khi những hoạt cảnh "giai gạo nếpm traeng" vùi những âm thanh khu vang của "chaøy ba" "chaøy tờ" tởi vui roãn rã ão trôu thaønh chuyeãn coả tích, khi công nghệ xay xát và chà bóng gạo phát triển, hạt gạo càng "bất mắt" thì cũng là chính là lúc khẩu phần ăn của con người đã thiếu đi nhiều chất dinh dưỡng quý giá vốn có

sẵn trong phần vỏ ngoài của hạt gạo. Đó là những chất xơ, những sinh tố nhóm B và một số những khoáng chất quan trọng khác. Do đó việc bổ sung bằng bắp tươi, bắp nguyên hạt vào khẩu phần ăn hàng ngày là điều đáng lưu ý.

### Bắp giúp điều chỉnh lượng mỡ trong máu, ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Trong quá trình tìm hiểu tập quán sinh hoạt và điều kiện sức khoẻ của những người Mỹ nguyên thủy - những cư dân đầu tiên sống ở Châu Mỹ - các nhà khoa học thuộc Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ đã khám phá ra rằng **những người Indian này đã không hề bị bệnh cao huyết áp, cũng không có ai bị xơ vữa động mạch do thức ăn chính của họ thời bấy giờ là bắp**. Kết luận này hoàn toàn phù hợp với những nghiên cứu gần đây khi cho thấy chính các loại ngũ cốc giàu chất xơ như bắp, lúa mạch đen, gạo lứt đã cải thiện tình trạng mỡ trong máu, làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch và tai biến mạch não. Khi đề cập đến chất xơ các nhà khoa học còn lưu ý rằng **chỉ những chất xơ từ ngũ cốc "đen" tức ngũ cốc còn nguyên mại, nguyên vỏ mới mang lại hiệu quả làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch**. Chất xơ từ trái cây và rau quả không mang lại hiệu quả này. Các chuyên viên này cho biết ở những người trung niên nếu việc ăn các loại ngũ cốc này kéo dài trên 9 năm sẽ có thể giảm được 21% nguy cơ bệnh tim mạch.

**BẢNG SO SÁNH GIÁ TRỊ BỔ DƯỠNG GIỮA GẠO LỨT VÀ BẮP HỘT**

(Giá Trị của 100gr)

Thức ăn	Calori	Protein (%)	Lipit (%)	Calcium (mg)	Sắt (mg)	Vitamin A (U.I.)	Vita. B1 (mg)	Vita. B2 (mg)	Niacin (mg)
Gạo lứt	357	7,5	1,8	15	1,4	0	0,33	0,05	4,6
Bắp hạt	356	9,5	4,3	7	2,3	450	0,45	0,11	2,0

Bắp kích

**thích tiêu hoá và giúp tăng cường chuyển hoá cơ bản.**

Thành phần của bắp nguyên hạt bao gồm nhiều sinh tố tự nhiên nhóm B như B1, B2, B6, Niacin và một số khoáng chất cần thiết khác cho cơ thể. Đặc biệt một số vi chất đã có tỉ lệ vượt trội hơn ở bắp khi so sánh với gạo lứt. Bắp nằm trong số những nguồn Carbohydrat được khuyến dùng cho những bệnh nhân tiểu đường. Chỉ số đường huyết thấp và tỉ lệ chất xơ cao của bắp giúp tăng cường cảm giác no đồng thời làm chậm hấp thu và chuyển hoá đường. Ngoài ra những sinh tố nhóm B có liên quan đến nhiều chức năng khác nhau của cơ thể kể cả sự tăng trưởng, sự chuyển hoá năng lượng, bảo dưỡng hệ thần kinh và điều hoà hoạt động của các cơ quan. Theo Đông Y, bắp có vị ngọt, tính ấm nên có tác dụng kiện

Tỳ dưỡng Vị. Bắp khô rang vàng nấu cháo là một phương thuốc rất hữu hiệu cho nhiều trường hợp Tỳ Vị suy kiệt, hư hàn, không thiết ăn uống hoặc ăn thức gì vào cũng ói ra. (**Lưu ý : Bắp rang tính nóng nên người tạng nhiệt hoặc đang có chứng viêm nhiễm không nên dùng.**) Những người viêm loét dạ dày, tá tràng, những bệnh nhân rối loạn tiêu hoá sẽ dễ dàng biết được giá trị kiện Tỳ dưỡng Vị của bắp khi thử ăn luân phiên và tự so sánh những bữa ăn bằng cơm trắng với những bữa ăn bằng bắp. Ngoài cơm hoặc bắp, người bệnh vẫn có thể ăn kèm một ít thức ăn vẫn ăn hàng ngày như thịt cá, rau đậu. Điều nhận thấy sẽ là sau những bữa ăn với bắp cơ thể sẽ dễ chịu hơn, thoải mái hơn vì dạ dày làm việc khoẻ, thức ăn được hấp thụ nhanh. So sánh với cùng một lượng cơm như thế nhưng cơ thể sẽ cảm thấy nặng nề hơn, đầy hơi hoặc khó chịu hơn. Những bệnh nhân này có thể tự chữa khỏi bệnh dễ dàng trong vòng vài tuần nếu biết thư giãn hợp lý, điều tiết ăn uống và dùng bắp hoặc gạo lứt làm thức ăn chính thay gạo trắng.

### Bắp tăng cường hoạt động của ruột già.

Một trong những dân tộc nổi tiếng về sống lâu và hiếm khi bệnh tật được thế giới biết đến là những người thuộc bộ lạc Hunza sống ở phía bắc Ấn Độ và Pakistan. Đa số dân ở đây sống đến 115 tuổi hay hơn nữa. Ông Rod. Mc. Garison, một

Thực Phẩm	% chất xơ
Gạo trắng	0%
Bắp nguyên hạt	10%
Chuối	25%
Khoai tây	25%
Táo cả vỏ	20%
Cam	25%

Bác sĩ người Anh đã từng làm việc nhiều năm với người Hunza đã viết : "Tôi đã không hề thấy một trường hợp viêm ruột thừa, viêm đại tràng hay ung thư nào". Chế độ ăn của người Hunza cũng là chế độ ăn có nhiều chất xơ. Thức ăn hàng ngày chủ yếu là ngũ cốc nguyên hạt, trái cây tươi, rau và sữa dê.

Từ lâu người ta ý thức được tầm quan trọng của những chất xơ không hoà tan có trong thực phẩm như rau trái, ngũ cốc và xem đó chính là những yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa những bệnh tật của ruột già kể cả ung thư và táo bón

Bắp có tỉ lệ chất xơ cao hơn nhiều so với gạo trắng, mì, sữa...

Chất xơ không bị tiêu hoá, không bị hấp thu sẽ góp phần tạo ra chất bã, thành phần chủ yếu của phân. Khi chất xơ bã đạt tới một định lượng nhất định sẽ kích thích thành ruột sinh ra nhu động ruột. Ngoài việc thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất gây ung thư với niêm mạc ruột, chất xơ còn có khả năng tập hợp và kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó chất xơ đã góp phần quan trọng trong việc bảo vệ niêm mạc ruột phòng chống ung thư. Mặt khác chất xơ trong bắp cũng như trong thức ăn nói chung còn có thể kích thích các tế bào nhầy của ruột già và tạo điều kiện cho việc lên men và sinh sản một số vi khuẩn hữu ích trong khoang ruột làm cho khoang ruột ẩm, trơn, việc di chuyển phân được dễ dàng. Theo các báo cáo y học, ở những người ăn nhiều chất xơ thời gian từ khi thức ăn vào đến khi phân thải ra khoảng 14 giờ, trong khi nếu chỉ là thức ăn tinh tế thời gian để thải phân phải đến 20 giờ. Một người ăn thức ăn nhiều chất xơ mỗi ngày thải ra khoảng 460gr phân trong khi nếu là thức ăn tinh tế chỉ thải ra độ 115gr phân.

Do vị trí quan trọng của chất xơ trong việc biến dưỡng của cơ thể, **đặc biệt là các chất xơ trong ngũ cốc**, các chuyên gia dinh dưỡng đang lưu tâm đến bắp như một liệu pháp bổ sung khi mà hạt gạo ngày nay không đáp ứng được nhu cầu này. Vậy bao nhiêu chất xơ là đủ? Tính chung cả vừa ngũ cốc lẫn rau quả, các nhà khoa học cho rằng nhu cầu của một người trung bình cần khoảng 25gr chất xơ mỗi ngày. Tính ra, trong điều kiện sản có của thổ sản nước ta, một trái bắp và một trái chuối là đã đủ cho lượng chất xơ khuyến cáo.

### Chế biến và sử dụng bắp

Công nghệ chế biến hiện nay tách ly bắp làm 4 thành phần: tinh bột, mầm bắp, chất xơ và chất đạm. Sau khi được tách ly, chất xơ và chất đạm sẽ được chế biến làm thức ăn chăn nuôi gia súc, mầm bắp được tinh lọc làm dầu bắp. Chỉ có tinh bột được sử dụng đa dạng trong chế biến thực phẩm hoặc làm bánh kẹo. Như vậy có thể thấy rằng những loại "bột bắp" làm từ tinh bột tinh chế sẽ không còn giá trị bổ dưỡng bao nhiêu vì không bao gồm thành phần chất xơ và chất đạm cũng như một số sinh tố và khoáng chất vốn dĩ có nhiều trong phần vỏ ngoài của hạt bắp và mầm bắp.

Nhiều công nhân và bà con lao động có thói quen điểm tâm đơn giản bằng một gói xôi bắp. Loại xôi bắp này đã qua một lần xay xát, tuy phần vỏ có bị hao hụt nhưng vẫn giữ được một phần giá trị bổ dưỡng và tốt hơn so với tinh bột bắp ở trên.

Tốt nhất vẫn là bắp nguyên hạt. Bắp tươi luộc chín hoặc nướng hoặc bắp khô nguyên hạt xay lờ nấu cháo. Những bà nội trợ ở vùng có sản bắp tươi có thể chế biến bắp tươi thành nhiều món ăn rất phong phú. Chọn bắp tươi vừa già tới hoặc



còn hơi non, dùng dao bào xát mỏng hạt bắp để nấu chè hoặc cháo. Bắp tươi bào mỏng nấu canh với rau bồ ngót và thịt nạt băm cũng là món ăn ngon bổ.

Giáo Sư Tề Quốc Lục là một người Mỹ gốc Hoa đã từng làm việc cho Tổ chức Y Tế Thế Giới. Ông đã đi nhiều nơi trên thế giới diễn giảng về dinh dưỡng và sức khỏe. Ông đã không ngừng ca ngợi 5 loại ngũ cốc vàng, đứng đầu là bắp. Ông nói : **"Ở Mỹ tôi đã kiên trì 6 năm húp cháo bắp hàng ngày. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang đầy khí thế. Hơn nữa mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do húp cháo bắp đấy. Tin hay không tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo bắp, xem ai sống lâu hơn"../.**