

BỒ TÁT Ở ĐÂU?

Diệu Ngọc
(Tiếp theo)

Chú thích trước khi vào bài:

Kính thưa quý độc giả, lần này tôi xin kể hầu quý vị nghe một câu chuyện, cũng là chuyện thật và dĩ nhiên tên của các nhân vật và bối cảnh đã được thay đổi... Tôi chỉ mong "những người trong cuộc" nếu có đọc được những dòng này thì hãy tha thứ cho tôi vì tôi cho rằng câu chuyện này đẹp như một chuyện thần tiên nên tôi không thể không chia sẻ với mọi người.(D.N)

Tóm tắt kỳ trước:

Hồi trước, tôi có quen thân với một người là chị Bạch Vân và gia đình chị đã coi tôi như là một đứa con trong nhà. Tôi đã gọi má chị là "Má" cũng như chị đã gọi má tôi bằng tiếng "Má" thân thương. Tất cả những người trong gia đình chị, từ ba má và các anh của chị đều có xu hướng hoạt động chánh trị mặc dù thời đó mà hoạt động chính trị thì có thể chuốc họa vào thân.... Chị có một người em kế chị là sĩ quan trong quân lực VNCH, anh Luân, với quân hàm Trung úy, anh thường theo đơn vị đi hành quân cho nên tôi ít có dịp gặp tuy nhiên không phải vì vậy mà tôi và anh ấy không thân nhau. Rồi trong một lần hành quân chạm địch anh bị thương và bị mù hai mắt... Anh được gửi vào học ở một trường mù và sau đó anh được chọn huấn luyện để trở thành "thầy giáo" để dạy lại những người mù khác. Câu chuyện cảm động xảy ra khi chính người nữ huấn luyện viên của anh lại yêu anh... Tôi và cả gia đình anh hết sức ngạc nhiên khi nhận được tin anh ấy và chị Kiều sắp kết hôn. Tôi cũng tháp tùng theo gia đình vào Sài Gòn để dự buổi lễ thành hôn có thể nói là hy hữu này để rồi sau đó tự trong thâm tâm tôi đã kính phục chị Kiều, tôi đã so sánh chị và các bậc Bồ Tát...

--- o0o ---

Chúng tôi đã vào Sài Gòn được hai ngày, ngày mai làm lễ cưới và để cho tiện việc đi lại, lễ cưới sẽ diễn ra tại nhà cô dâu và sau khi làm lễ thì chú rể sẽ ở lại đó và

chúng tôi sẽ trở về Nha Trang vài ngày sau....

Xa cách nhau đã lâu, bây giờ gặp lại thì mọi người cười nói huyền thiên, anh Luân nhắc lại những chuyện cũ, kể lại trận đánh làm anh bị thương.... Nhưng tôi nóng ruột muốn biết cô dâu đẹp xấu ra sao.... Tôi đã buột miệng hỏi mà không suy nghĩ:

- Chị Kiều đẹp không anh?

Anh cười lớn:

- Con nhỏ này.... đúi mà làm sao biết đẹp hay xấu...?

Lời anh nói rất tự nhiên không có ý gì hờn trách và giọng cười rất sảng khoái, cái sảng khoái của một người sắp tìm được hạnh phúc, anh nói tiếp:

- Anh chỉ biết rằng cô ấy rất thương anh....

Sau đó anh mới kể cho biết, trước kia chị Kiều là cô giáo dạy các trẻ em mù, sau đó chị được gửi du học ở Mỹ gần hai năm, khi trở về thì chị không còn dạy các trẻ mù nữa mà chị trở thành huấn luyện viên để hướng dẫn những người có khả năng trở thành thầy hoặc cô giáo dạy các trẻ mù... Anh Luân đã theo học khóa này, từ đó hai người gặp nhau... Nhưng không hiểu duyên nợ thế nào, chị ấy lại thương anh Luân và vì ở trong hoàn cảnh đặc biệt như vậy cho nên chính chị đã ngỏ lời trước, mới đầu anh không tin, nhưng anh cảm nhận được giọng nói đó chứa đựng một sự thành thật... Tuy là vậy nhưng anh cũng chưa dám lên tiếng đồng ý hay không vì như anh cho biết:

- Nghe cô ấy nói anh đâu có tin, phải nói là anh không dám tin thì đúng hơn... nhưng rồi lần thứ hai cô ấy xác nhận những gì cô nói ra là sự thật...

Anh cười vui và nói tiếp:

- Biết được cô ấy nói thật lòng, anh ưa trong bụng lắm... nhưng anh cũng còn làm mặt làm mày... anh nói, anh bị tật nguyên thế này thì chỉ là gánh nặng chớ làm sao đỡ đần cho cô ấy được nhưng cô ấy lại nói:

- Bộ em không biết anh tật nguyên sao? Chỉ cần anh hết lòng thương yêu em, thương yêu những em bé hay những người đồng cảnh ngộ, hết lòng dạy dỗ và an ủi họ thì đã chứng tỏ anh là người có ích cho mọi người rồi...

Anh lại cười và hỏi tôi:

- Em có biết anh trả lời sao không?



Không chờ tôi lên tiếng anh cười lớn và nói:

- Vậy thì anh giao cái mạng anh cho em đó... Em bảo sao thì anh nghe vậy...

Tôi cười theo và có ý thắc mắc:

- Nhưng sao hai ba ngày nay tụi em và má vào đây mà không thấy chị ấy đến chào má vậy...?

- À, anh muốn cho em và mọi người một ngạc nhiên chơi vậy mà....

- Cái anh này, chuyện quan trọng mà anh cũng đùa được hà....

Nghe tôi trách, anh cất tiếng cười vang, trong tiếng cười đó chất chứa một niềm hạnh phúc chan hòa.

Sáng hôm sau, khoảng 10 giờ sáng thì họ đàn ông đã có mặt tại nhà của cô dâu và lễ nghi tiến hành ngay sau đó để kịp đưa nhau tới chùa trước 12 giờ trưa như đã hẹn. Tôi nóng ruột muốn biết mặt cô dâu, lúc ra đi từ nhà thì chị Bạch Vân là người hướng dẫn anh Luân đi đứng, anh nắm tay chị Vân chớ không cầm gậy và hai người đi ngang hàng, anh vẫn nói cười rất vui vẻ...

Khi đã vào nhà, chị Bạch Vân đưa anh đến đứng trước bàn thờ, trên đó đầy đủ lễ nghi, mâm quả và khai trầu rượu...

Giờ phút chờ đợi của tôi đã đến... Cô dâu từ nhà trong bước ra với chiếc áo cưới màu trắng tuy đơn sơ nhưng thật đẹp, vì chị không còn cha mẹ cho nên người Bác đứng chủ hôn giới thiệu cho họ hàng hai bên biết nhau...

Từ khi cô dâu bước ra, tôi thấy mọi người đều im lặng trở mặt nhìn, có lẽ mọi người cũng mang tâm trạng như tôi: Cô dâu đẹp quá, nói sắc nước hương trời thì hơi quá đáng nhưng phải nói là đẹp, tôi không biết cách diễn tả sao cho đúng chỉ biết nói là đẹp, vậy thôi... Người ốm cao và nụ cười hiền, rất dễ thương.... Thấy vậy rồi tự nhiên tôi muốn khóc, không biết có phải vì cảm động quá hay không. Tôi nghĩ, dù biết cái ý nghĩ của mình có hơi ác đối với anh Luân, chị Kiều đẹp như vậy sao không kiếm người chồng bình thường mà lại ưng một người mù? Tôi nhìn một lượt qua mọi người, có lẽ họ cũng mang tâm trạng giống tôi, hình như bà má cũng vậy, tôi thấy nước mắt bà ứa ra và bà đã kín đáo lau đi... Mãi lo ngấm cô dâu mà tôi quên hẳn nhiệm vụ chính là chụp hình làm chị Bạch Vân phải khều tay tôi nhắc khéo...

Điều làm tôi ngạc nhiên hơn hết là từ khi cô dâu bước ra đứng cạnh anh Luân thì tôi thấy anh Luân như không còn mù nữa... Chị Kiều nhắc anh từng chút, anh đứng lên quỳ xuống lạy bàn thờ, anh quay qua phải dâng trà quỳ lạy mẹ, mời trà các anh chị rồi quay qua trái dâng trà quỳ lạy các Bác và Cô của cô dâu... Nhìn cách anh

quỳ lạy dâng trà hết người này đến người kia tôi nghĩ không ai tin anh mù...

Khi đi tới chùa để làm lễ thì chú rể và cô dâu đi sánh vai nhau, nhìn họ từ phía sau không ai có thể tin chú rể là người mù... Anh đi rất thông dong, anh nắm tay chị Kiều bước lên tam cấp vào chánh điện, quỳ lạy Phật rồi đến quỳ trước mặt hai thầy để nghe thầy giảng một bài pháp ngắn và chúc lành cho hai người...

Theo lời mời của gia đình nhà gái, sau khi làm lễ ở chùa xong thì tất cả trở về nhà của cô dâu, ở đó đã bày sẵn các bàn tiệc. Vì anh Luân và chị Kiều muốn làm một bữa tiệc đơn sơ để hai họ dùng cơm với nhau trong tình gia đình, thân mật hơn là đãi ở nhà hàng... Ngồi vào bàn ăn mới thấy cái tài hướng dẫn của chị Kiều, chị ngồi kế bên và luôn luôn nói nhỏ vừa đủ để anh Luân nghe, món nào ở trước món nào bên tay phải, món nào bên tay trái. Chị diễn tả từ món một, làm bằng gì, xào nấu cách nào... Tôi ngồi nhìn mà phục cho cái lanh lẹ của chị Kiều và để ý cho lắm thì mới thấy được là anh Luân đưa đĩa ra gấp đồ ăn hơi chậm so với người thường vì anh đưa đĩa tới đâu thì chị Kiều hướng dẫn đến đó, qua phải qua trái, anh gấp thức ăn thật chính xác. Tôi không biết nói thế nào để tỏ lòng cảm phục chị Kiều, có chị Kiều ở một bên thì anh Luân dường như không phải là người mù... Có như vậy tôi mới hiểu ra rằng đối với chị Kiều, với chuyên môn của chị, với tài năng và sự khéo léo của chị thì mù hay không, không còn quan trọng cho nên chị mới kết hôn với anh Luân...

Gần ba năm sau, sau khi sanh cháu Huy được một năm và sắp sửa có em bé thứ hai anh chị có bông bế nhau về Nha Trang thăm bà má một lần... Rồi sau đó mỗi lần có dịp về Sài Gòn tôi đều có ghé thăm anh chị. Càng tới lui nhiều lần tôi càng khâm phục chị Kiều hơn, một mình chị vừa lo cho chồng vừa dạy dỗ hai đứa con nhưng tôi chưa hề nghe chị than phiền về một chuyện gì mà lúc nào tôi cũng thấy hai anh chị thật vui vẻ, thật hạnh phúc, hai đứa con, thằng Huy và Bé Hoàng, một đứa 8 tuổi một đứa 6 tuổi, cả hai rất ngoan, ăn nói rất lễ độ....

Vào cuối tháng ba 1975 tôi theo làn sóng người chạy loạn về Sài Gòn, tôi tới thăm thì anh chị vắng nhà, cháu Huy cho biết là trong trường (trường mù) mời ba mẹ cháu vào họp bàn chuyện gì đó...

Tôi còn đang lưỡng lự chưa biết là nên về hay là ở nán lại chờ anh chị thì thấy chị Tư là người giúp việc cho chị Kiều từ khi chị có mang cháu Huy, từ nhà sau bước ra, hai tay dẫn hai đứa nhỏ một trai một gái khoảng 4-5 tuổi, chị chào tôi và bảo hai cháu chào "Cô Út". Tôi chào chị và hỏi ra thì mới biết hai đứa nhỏ đó, đứa gái hai mắt bị mù do chị Kiều nhận từ trường đem về chăm sóc và đứa trai nhỏ là con rơi không biết ai đã đem bỏ trước cổng trường khi cháu còn chưa biết đi, chị Kiều và

anh Luân ẵm về nuôi. Chị Tư cũng nói rằng theo như lời chị Kiều nói thì bé gái chỉ mù tạm thời vì mắt bị kéo mây, chờ một thời gian giải phẫu sẽ trị khỏi. Còn bé trai thì lúc đầu ai cũng nghĩ là bị câm, có lẽ vì lý do này mà cháu bị bỏ rơi ở công trường mù, nhưng chị Kiều đã đưa đi Bác sĩ khám thì được biết tình trạng không đến nỗi như vậy chờ một thời gian mới biết chắc, bây giờ thì cháu đã nói được chút ít...

Tháng tư 1975, miền Nam đã thay đổi bằng một sự xáo trộn chưa từng có.... Máy triệu con dân Việt theo vận nước nổi trôi phiêu bạt khắp năm châu trên thế giới, gia đình anh Luân chị Kiều đang ở Mỹ chúng tôi định cư tại Úc. Rồi trong một tình cờ tôi liên lạc được với anh chị... Và được biết bà má đã mất sau vài năm định cư tại Mỹ, chồng chị Bạch Vân cũng mất vì bạo bệnh còn chị và anh Luân vẫn tiếp tục chăm sóc và dạy dỗ các trẻ mù mãi cho đến khi cháu Huy và Hoàng ra trường Đại học. Huy ra trường với mảnh bằng Bác sĩ còn Hoàng thì theo một ngành của Xã hội học. Riêng hai đứa con nuôi, cháu Tuấn theo đuổi ngành điện tử còn cháu Mai thì sau khi qua đến Mỹ đã được giải phẫu lột mây ở mắt bây giờ là một cô giáo xinh đẹp đang dạy ở một trường tiểu học gần nhà.

Bây giờ ngồi đây nghe Thầy Giác Đức giảng pháp, nghe thầy kể một trong những việc thầy đã làm là trao truyền Phật Pháp cho những người mù... Quá khứ như đang sống lại trong tôi khi tôi nhớ đến gia đình chị Bạch Vân, nhớ đến anh Luân chị Kiều. Tôi nghĩ rằng trên đời này có mấy người làm được những việc như chị Kiều đã làm? Có mấy người có được tấm lòng nhân từ và đức độ bao la như chị Kiều?

Rồi tôi liên tưởng đến những lời Phật dạy trong kinh Pháp Hoa, trong phẩm "ĐỀ BÀ ĐẠT ĐA" thứ 12, Phật kể về thời quá khứ, vì muốn cầu đạo Bồ Đề mà Phật đã hy sinh tất cả mọi thứ kể cả thân mệnh của chính Ngài.... Rồi tôi so sánh một cách vụng dại: Vậy còn chị Kiều hy sinh bản thân mình như vậy, được coi là một sự bố thí, để cầu cái gì đây? Tôi rất muốn được biết nhưng với đầu óc của tôi, tôi không thể nào biết được... Rồi tôi nhớ một câu Phật đã dạy: "Bố thí mà không bố thí thì mới thật là bố thí" (hình như trong kinh "KIM CANG"?). Đó là hạnh bố thí của bậc Bồ Tát, có nghĩa là bố thí mà không đòi hỏi một sự báo đáp nào... Vậy thì chung quanh chúng ta ai đã thực hành được Bồ Tát Hạnh? Những người đó là ai? Ở đâu?.....

Diệu Ngọc

(Melbourne cuối Đông 2005)

BỘT NGỌT (MSG)

Bác sĩ Peter Wong, AM, MLC
Saigon Times (Úc), 16/3/03

Kính thưa quý bạn, Tôi xin gửi đến quý bạn bài viết về bột ngọt đăng trong báo Saigon Times tại Úc vào năm 2003 để giúp quý bạn quan tâm đến bột ngọt có thêm tài liệu tham khảo.

Ngoài ra có lẽ ít người để ý tới chuyện này. Tại Mỹ hiện giờ theo thống kê các nhà sản xuất thịt (có đến 80%) đều dùng carbon monoxide (công thức hoá học là CO) để bơm vào các bì plastic đựng thịt. Việc này bị cấm bên Âu Châu từ nhiều năm nay. Lý do là nếu để thịt tiếp xúc với oxygen của không khí trong một thời gian ngắn, miếng thịt sẽ trở thành màu xám trông như đã quá cũ. Do vậy người ta bơm khí carbon monoxide vào túi đựng thịt để cho miếng thịt bao giờ cũng hồng hào, dẫu cho đã bày bán quá lâu ngày. Carbon monoxide chẳng có chi hại trong trường hợp này ngoài việc gạt các bà nội trợ lầm tưởng là thịt còn tươi. Do vậy các chuyên viên khuyến khi đi mua thịt chớ nhìn màu thịt nhạt mà nhìn màu mỡ, nếu mỡ ngả vàng thì là thịt cũ. Bấm tay vào miếng thịt nếu nó không bung lên (đàn hồi) thì cũng là thịt cũ. Ngày ghi trên bao đựng thịt đôi khi cũng khó tin ở các food store nhỏ.

Nhân nói đến carbon monoxide tôi nhớ lại năm nào cũng có vài ba gia đình chết vào mùa lạnh, lý do là họ dùng lò nướng thịt đốt than để giữa nhà mà sưởi ấm cho cả gia đình. Cũng có đôi khi họ mở hết các bếp gas trong nhà để cho ấm. Xin quý vị quan tâm, làm như vậy chết cả nhà là cái chắc.

Cuối cùng xin nhắc quý vị ăn chay trường thỉnh thoảng nên đi thử cholesterol, LDL, HDL....vì có khi kết quả trái với sự tin tưởng vào huyền thoại.

Huyền Chiêu Đăng. (21-Feb-2006)

Khoảng đầu năm 2002, bộ trưởng y tế NSW (Úc Đại Lợi) Craig Knowles tuyên bố chính phủ dự tính ban hành luật nhằm phạt các nhà hàng nếu họ không thông báo cho thực khách biết họ có nêm MSG (bột ngọt) vào thức ăn. Tiếp theo, báo Sydney Morning Herald cho đăng một bản tin, Khoa Dị Ứng thuộc bệnh viện Royal Prince Alfred ước lượng khoảng 5 đến 10% dân số bị ảnh hưởng bất lợi từ những gia vị được trộn vào thức ăn (food additives) và mỗi năm có đến 500 người được thử nghiệm cho thấy cơ thể họ không chịu được MSG (MSG intolerance). Ngoài ra, giới truyền thông cũng báo cáo về những trường hợp "dị ứng" hoặc "cơ thể không chịu được" MSG. Chính vì thế mà việc phân biệt rõ giữa sự thật, huyền thoại và những việc chưa biết đến quanh việc dùng bột ngọt là một điều rất quan trọng. Sau đây là một số sự kiện thực tế và khoa học về bột ngọt MSG.

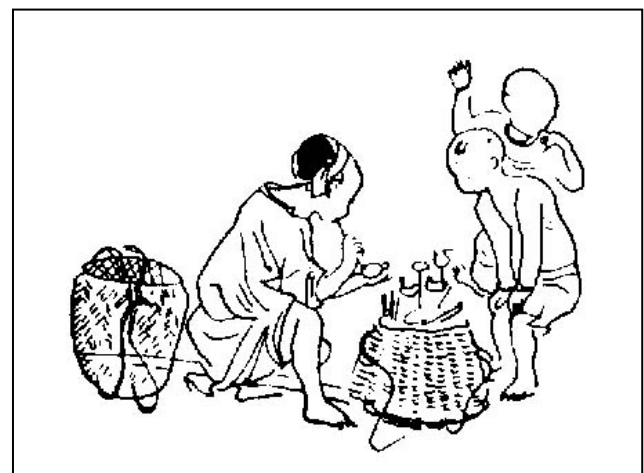
MSG Là Gì?

MSG là muối natri (sodium salt) của chất glutamic acid, một trong những thứ amino acid thông thường nhất được tìm thấy trong thiên nhiên, mà Amino acid là một trong những nền tảng căn bản để tạo dựng nên chất protein. Dưới dạng glutamate, nó hiện diện trong hầu hết các loại thực phẩm. Glutamate hiện diện một cách tự nhiên trong những loại thực phẩm như cà chua, nấm, bông cải (broccoli), đậu, phó mát, thịt, cá, và ngay cả trong sữa người (với nồng độ gấp 20 lần sữa bò). Ngày nay, MSG được sản xuất qua một quá trình lên men, tương tự như quá trình được dùng để chế tạo bia, rượu nho, ya-ua hoặc dấm. Nó được chế biến từ những sản phẩm thiên nhiên như xác mía hoặc củ năng (tapioca) (ghi chú của HCD: bột củ khoai mì, không phải bột củ năng). Những bằng chứng khoa học cho thấy tất cả mọi loại glutamate đều có những tính chất hóa học tương tự nhau khi được tiêu hóa trong cơ thể con người. Nói một cách khác, cơ thể chúng ta không thể nào phân biệt được các loại glutamate từ thịt với glutamate từ sốt cà chua hoặc từ gia vị MSG được nêm vào thức ăn. Các nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể con người bao gồm chất carbohydrates, mỡ và chất protein. Protein được phân hóa thành các loại amino acid trước khi được thấm vào máu. Chất glutamate có thể hiện hữu như một hợp chất glutamic hoặc hiện diện độc lập dưới dạng glutamate. Chính các chất glutamate độc lập (free glutamate) này được cho rằng sẽ gây nhiều phản ứng bất lợi (adverse reactions). Các cuộc thí nghiệm cho thấy mỗi gram sữa người chứa khoảng 22mg glutamate dưới dạng độc lập. Thêm vào đó, mỗi ngày, cơ thể con người cũng tiết chế ra khoảng 50mg glutamate ở dạng độc lập.

Do đó, bất cứ thực phẩm nào có protein đều có glutamate (. Điểm lý thú là những món ăn được nêm MSG không hẳn có nhiều glutamate như những thực phẩm thiên nhiên. Thí dụ điển hình là parmesan cheese (loại phó mát của Ý) chứa đựng lượng glutamate gấp 10 lần một đĩa canh gà có nêm MSG. MSG có thể tìm thấy ở phó mát, cà chua, sốt cà chua đặc, bột nêm làm bằng xương bò và gà (chicken & beef stock), nấm, dầu hào, sốt cá đối (anchovy sauce), nước mắm.v.v...

“Dị ứng” và “Cơ Thể Không Chấp Nhận”

Điều quan trọng cần biết mỗi khi bàn thảo về MSG là sự khác biệt giữa "dị ứng" (allergies) và "cơ thể không chấp nhận được" (intolerance). Dị Ứng - Allergy: Dị ứng với một thứ thực phẩm nào đó xảy ra khi hệ thống kháng độc trong cơ thể con người hoạt động quá mức trong việc chế tạo ra các kháng thể IgE (antibodies) để chống lại một chất có tính tạo dị ứng (allergen). Dị ứng thực phẩm thường xảy ra cho trẻ em. Một bản báo cáo ước lượng khoảng từ 5 đến 8% trẻ em bị dị ứng thực phẩm. Những loại thực phẩm thường tạo dị ứng bao gồm trứng, đậu phộng (peanut), sữa, các loại hạt khác (other nuts) và đồ biển. Rất hiếm khi nào mà dị ứng với sữa và trứng tồn tại sau khi qua khỏi tuổi thơ. Về phần người lớn thì người ta ước lượng có khoảng 1% dân số bị dị ứng với thực phẩm. Phản ứng nguy hiểm đến tính mạng từ những dị ứng thực phẩm có tên khoa học là anaphylaxis. Gần đây đã có những trường hợp người ta thiệt mạng vì ăn đậu phộng. Riêng MSG không hề gây



ra dị ứng. Cơ Thể Không Chấp Nhận - Intolerance: Khoảng 43% dân số đều đã từng trải qua một phản ứng bất lợi khi ăn một loại thực phẩm nào đó. Hiện tượng này gọi là food intolerance - cơ thể không chấp nhận được thực phẩm. Những hiện tượng này xảy ra vì những hóa chất thiên nhiên hoặc được pha trộn thêm, tạo khó chịu cho một phần nào đó của cơ thể, thông thường là các mối dây thần kinh. Những triệu chứng này gồm

nhức đầu, buồn nôn, ói mửa, đau bụng dưới (abdominal pain), nổi mề đay và sưng phù. Hiện tượng "cơ thể không chấp nhận được thực phẩm" nhiều khi cũng tạo nên những phản ứng trầm trọng. Trong những trường hợp nghiêm trọng, những triệu chứng tương tự như anaphylaxis có thể xảy ra những phản ứng này được gọi bằng tên khoa học là anaphylactoid. Khi bị phản ứng anaphylactoid, người ta có thể cần được cứu cấp. MSG có thể gây hiện tượng "cơ thể không chấp nhận được thực phẩm" ở một số người khác với những dị ứng với đậu phộng, trứng hoặc sữa, việc một người nào đó bị "cơ thể không chấp nhận được thực phẩm" rất khó được chứng minh, và do đó, cần nhiều cuộc nghiên cứu, thử nghiệm trong vấn đề này. Một cuộc thử nghiệm theo phương pháp "placebo-controlled, double blind challenge" là phương pháp chính xác nhất và đáng tin cậy nhất để thực sự điều tra về những lời than phiền về dị ứng với thực phẩm. (LND: rất khó giải thích cặn kẽ trong khuôn khổ hạn hẹp này, nhất là với kiến thức hạn hẹp của người dịch, nhưng xin tạm giải thích như sau : "Placebo-controlled" là trong cuộc thí nghiệm, có những người sẽ được cho sử dụng một chất hoàn toàn vô hại, không phải là chất được thử nghiệm nhưng họ vẫn đinh ninh rằng đây là chất được thử nghiệm, để xem có phải phản ứng xảy ra một phần vì lý do tâm lý chứ không phải hoàn toàn bắt nguồn từ những phản ứng sinh hóa trong cơ thể. "Double-blind" là ngay cả những người chịu trách nhiệm theo dõi kết quả hàng ngày cũng không biết được nhóm nào dùng placebo, nhóm nào dùng chất được thử nghiệm). Đáng tiếc thay, có rất nhiều lời tuyên bố vung vít qua giới truyền thông hoàn toàn không có một bằng chứng khoa học nào cả.

Những Tiêu Chuẩn Quốc Tế Về MSG

Ở Hoa Kỳ, MSG được xem như một món gia vị như tiêu, đường, muối, dấm và bột nổi (baking powder). Nó đã nằm trong danh sách GRAS (Generally Recognised As Safe - danh sách những vật liệu nói chung được xem như là an toàn) của cơ quan thẩm định tiêu chuẩn thực phẩm Hoa Kỳ US Foods & Drugs Administration (FDA) từ 40 năm nay. Năm 1991, Ủy Ban Khoa Học về Thực Phẩm của Cộng Đồng Âu Châu (SCF) cho rằng MSG là một thức ăn an toàn và không cần phải định mức tiêu thụ tối đa mỗi ngày (Acceptable Daily Intake). Và tổ chức Y Tế Thế Giới WHO (World Health Organisation) cũng kết luận tương tự.

Bằng Chứng Khoa Học Về MSG

Ở Hoa Kỳ, trong khoảng thời gian từ 1980 đến 1994, Hệ Thống Theo Dõi Các Phản Ứng Bất Lợi, thuộc Trung Tâm An Toàn Thực Phẩm và Dinh Dưỡng Thực

Dụng (Centre for Food Safety & Applied Nutrition) thuộc FDA nhận được tổng cộng 622 bản báo cáo than phiền về MSG. Triệu chứng thông thường nhất trong các vụ này là nhức đầu. Không có phản ứng nào trầm trọng cả. Tuy nhiên, một số báo cáo cho thấy những người bị bệnh suyễn bị trở bệnh nặng hơn sau khi sử dụng MSG. Trong vài trường hợp, bệnh suyễn không trở nặng cho đến nhiều giờ sau. Ở Úc, trong một cuộc thăm dò qua điện thoại với hơn 40 bác sĩ từ những khu vực như Auburn, Cabramatta, Merrylands, Clovelly, St Leonards, Bankstown, Chatswood, Five dock, Coogee, Marrickville, Kogarah, Dennistone & Wentworthville cho thấy khoảng 10% các vị bác sĩ này, trong 12 tháng trước đó, có gặp qua 1 trường hợp bị "cơ thể không chấp nhận MSG" mà thôi. Tổng cộng, chỉ có 12 trường hợp nghi ngờ là "cơ thể không chấp nhận MSG" trong suốt 12 tháng trước đó. So sánh với con số khoảng 400,000 bệnh nhân mà 40 vị bác sĩ này đã khám qua trong cùng thời gian đó, thì người ta mới thấy rõ, tỷ lệ này quả thật quá nhỏ nhoi, ở vào khoảng 0.12%. Và tỷ lệ này cũng phù hợp với thực tế được ghi nhận ở Hoa Kỳ. Trên đây là những thực tế và bằng chứng khoa học được thừa nhận một cách rộng rãi trong nhiều năm qua. Sau đây, ta cùng tìm hiểu về bản báo cáo của FASEB năm 1995.

Bản Báo Cáo Của FASEB Năm 1995

Năm 1995, được FDA thuê mượn, tổ chức FASEB (Federation of American Society for Experimental Biology) phát hành một bản báo cáo dày 350 trang sau khi tái duyệt tất cả các dữ kiện khoa học về MSG. Bản báo cáo cũng có quan điểm của FDA rằng MSG và những chất liên hệ là những vật liệu an toàn đối với đa số quần chúng khi ăn ở mức thông thường. Những kết luận quan trọng của bản báo cáo: - Một tỷ lệ bách phân không khẳng định được trong dân số có thể có phản ứng với MSG và có những triệu chứng về MSG như: cảm thấy phía sau cổ, trên cánh tay và ngực bị rát, tê phía sau cổ, mặt và thái dương có cảm giá nhôn nhột, rân rân, âm ỉm và yếu.v.v... mặt như bị áp lực gì đó. đau ngực, nhức đầu, buồn nôn, tim đập nhanh, nghẹt thở (bronchospasm), buồn ngủ... - Đối với những người khỏe mạnh mà cơ thể không chấp nhận được MSG thì những triệu chứng này thường xảy ra trong vòng 1 giờ đồng hồ sau khi ăn ít nhất 3 gram MSG lúc bụng đói hoặc không ăn kèm với bất kỳ thực phẩm nào khác. Một món ăn nếm glutamate thông thường chứa đựng dưới 0.5gram MSG. Phản ứng thường xảy ra nếu ăn thật nhiều MSG hoặc trong một chất lỏng, như trong canh. - Bệnh suyễn nặng, hoặc không được kèm chế đàng hoàng, có thể khiến cho người ta dễ bị những triệu chứng về MSG. - Không có bằng chứng khoa học nào

cho thấy mức độ của glutamate trong các chất protein đã được thủy phân tạo nên những ảnh hưởng bất lợi hoặc những chất glutamate được bào chế có những ảnh hưởng khác với những glutamate thường có tự nhiên trong thức ăn. Trong khi MSG chỉ là một trong nhiều dạng của glutamate độc lập được sử dụng trong thực phẩm, người tiêu thụ thường sử dụng từ MSG để chỉ tất cả các loại glutamate độc lập. Chính vì vậy mà FDA đã quyết định rằng những thực phẩm có dán nhãn "No MSG" hoặc "No MSG Added" là những nhãn hiệu gây ngộ nhận (misleading) nếu các thực phẩm này có những nguyên liệu vốn là của các loại glutamate độc lập, thí dụ như protein đã được thủy phân (hydrolysed protein). Rất nhiều những báo cáo khoa học khác, bao gồm bản báo cáo năm 1991 của Ủy Ban Khoa Học về Thực Phẩm của Cộng Đồng Âu Châu (SCF), bản báo cáo năm 1992 của Hội Đồng các Vấn Đề Khoa Học thuộc Y Sĩ Đoàn Hoa Kỳ (Council on Scientific Affairs of the American Medical Association), cùng nhiều bài nghiên cứu thảo luận khác đều cho rằng MSG an toàn với đại đa số quần chúng.

Kết Luận

Những lời đồn đại rằng từ 5-10% dân số bị triệu chứng "cơ thể không chấp nhận được" MSG là hoàn toàn sai lạc, đi ngược lại với tất cả những bằng chứng khoa học và cũng không phù hợp với kinh nghiệm của nhiều bác sĩ ở Úc. Trên lý thuyết, MSG, cũng như bất kỳ một loại thực phẩm nào, có thể tạo nên triệu chứng "cơ thể không chấp nhận được", đặc biệt là khi sử dụng liều lượng quá lớn hoặc uống trong thể lỏng khi bụng trống. Tuy nhiên, cho đến bây giờ, nhiều cuộc thí nghiệm điều tra đã không chứng minh được điều này. Ngược lại, sau nhiều năm bị thử thách một cách kỹ lưỡng, MSG vẫn được chứng minh là an toàn. Ngược lại, gần như mỗi năm đều có người chết, trẻ em lẫn người lớn, vì dị ứng với đậu phụng, amines, salicylates, các sản phẩm làm từ sữa hoặc từ jelly (su sa). Lẽ ra phần lớn các cuộc nghiên cứu khoa học cũng như các chương trình giáo dục quần chúng nên được nhắm vào lãnh vực này để bảo đảm sinh mạng của dân chúng. Chính phủ NSW từng dự định sẽ thay đổi luật lệ nhằm bắt buộc các nhà hàng phải ghi rõ món ăn nào có nêm MSG. Nhưng dán nhãn hiệu lên thức ăn và thực phẩm chỉ có lý một khi nó được thực hiện một cách rộng rãi và đồng thời có mục đích hẳn hoi. Điều này có nghĩa là các nhãn hiệu phải bao gồm luôn tất cả những loại thực phẩm có thể tạo nên những dị ứng trầm trọng, thí dụ như sản phẩm làm từ sữa, trứng, các sản phẩm làm từ đậu phụ. Hơn thế nữa, cũng cần phải dán nhãn luôn tất cả những thực phẩm hoặc các chất được pha trộn vào như amines, salicylates và

sulphur dioxides. Những chất nói trên tạo nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng hơn MSG rất nhiều. Như cơ quan FDA của Hoa Kỳ xác định, nhãn hiệu "No Added MSG" hoặc "Added MSG" không có nghĩa lý gì cả khi tất cả các loại glutamate đều giống như nhau cho dù đó là MSG, protein đã được thủy phân, canh súp đóng hộp, bột cà chua deddo (tomato paste), gia vị làm từ xương bò hoặc gà.v.v... Vì thế, kết luận hợp lý nhất là dán nhãn hiệu cho tất cả những loại thực phẩm có chứa chất glutamate, hoặc có lượng glutamate cao, và như thế thì người ta sẽ dừng lại ở đâu. Điều kiện này gần như bất khả thi bởi vì phần lớn các món ăn trong nhà hàng đều có glutamate cả. Do đó, hành động chỉ chuyên chú vào MSG, monosodium glutamate, và hoàn toàn bỏ qua những thức khác đã được chứng minh là nguy hiểm cho sức khỏe của một số người trong quần chúng, trong khi không hề có một bằng chứng nào cho thấy MSG nguy hiểm, là một hành động có thể được xem như là kỳ thị và chắc chắn là một chính sách y tế quá tồi tàn. Nếu chính phủ thực sự quan ngại về vấn đề dị ứng hoặc cơ thể không chấp nhận thực phẩm thì họ nên có những hành động mang tính bao quát, hơn là chỉ chuyên chú vào MSG. Việc chuyên chú chữa mũi dùi vào MSG sẽ chỉ mang đến nhiều ảnh hưởng bất lợi cho kỹ nghệ du lịch và ăn uống ở NSW và đồng thời nó cũng tạo nên những hình ảnh không tốt cho một số món ăn sắc tộc. Vì thế, chính phủ nên dành ngân khoản cho những cuộc thí nghiệm về dị ứng hoặc cơ thể không chấp nhận thực phẩm. Thêm vào đó, chính phủ cần phải giáo dục quần chúng về tất cả những dị ứng và những triệu chứng cơ thể không chấp nhận thực phẩm. Hơn thế nữa, chính phủ cũng cần phải giáo dục toàn thể kỹ nghệ ăn uống nhằm vào việc khuyến khích giảm thiểu sử dụng tất cả các loại vật liệu trộn thêm vào thực phẩm (food additives).

Minh Quang Sư Tâm

