

Mối liên hệ giữa ẩm thực và sức khỏe trong văn hóa Nam bộ

Trong ẩm thực Việt Nam nói chung, Nam bộ nói riêng, quan niệm nguồn thực phẩm có quan hệ chặt chẽ với sức khỏe con người được hình thành từ rất sớm. Các sách "Nam dược thần diệu", "Hồng nghĩa giáo y thư" của Tuệ Tĩnh; "Nữ công thắng lã", "Vệ sinh yếu quyết" của Hải Thượng Lãn Ông đã minh chứng cho điều này.

Theo Ngô Đức Thịnh: Những tri thức về ăn uống và dưỡng sinh truyền thống Việt Nam bắt nguồn và chịu chi phối bởi quan niệm của phương Đông, coi con người và môi trường là khối thống nhất, thậm chí con người cũng là hình ảnh của trời đất thu nhỏ. Tự nhiên cũng như con người, chịu ảnh hưởng của sự tương khắc, tương sinh của âm dương. Từ thái cực hỗn mang biến hóa mà sinh ra lưỡng nghi tức âm và dương, rồi âm dương kết hợp với nhau sinh ra ngũ hành (kim, mộc, thủy, hỏa, thổ), rồi ngũ hành theo dòng vận động, kết hợp với nhau tạo ra tam tài: thiên (trời), địa (đất) và nhân (người) bao trùm lên tất cả. Ngay trong bản thân mỗi con người, với tư cách là một tiểu thiên địa, cũng được phân ra thành âm dương, ngũ hành và vận động theo quy luật tương khắc, tương sinh chung.



Bánh ít trần được nghệ nhân chế biến từ bột xay, màu từ lá cẩm, lá dứa... rất thiên nhiên và nhiều vị thuốc. Ảnh: DUY KHÔI

Cho nên, con người muốn tồn tại bình thường, mạnh khỏe, sống lâu, thì bản thân phải tạo nên sự cân bằng với trời đất. Việc ăn uống, với tư cách là nguồn dinh dưỡng cho cơ thể duy trì và phát triển sự sống, cũng phải góp phần và thể hiện sự cân bằng đó. Truyền thống ăn uống của người Việt đã thể hiện rõ nét và đầy đủ quan niệm nguyên sơ này (1).

Những kiến thức, kinh nghiệm đó là hành trang mà những lưu dân mang theo khăn hoang Nam Bộ. Quá trình khăn hoang, họ phải chinh phục thiên nhiên khắc nghiệt, đối phó với thú dữ, chống chọi với sơn lam chướng khí, với những cơn sốt rét ác tính, bệnh thời khí, dịch tả... Thực tế khắc nghiệt, cùng với quan niệm ẩm thực nêu trên, đã cho lưu dân ý thức rằng: Ăn uống ngoài việc để sinh tồn, một số thức ăn còn giúp cơ thể phòng chống một số bệnh thông thường. Đó không chỉ là các loại thảo mộc mà còn có các loại động vật. Qua thời gian, ẩm thực trong việc giữ gìn sức khỏe của người Việt ở Nam bộ có các dạng sau:

*** Sự hài hòa âm dương của thức ăn:** Ngay từ buổi đầu đặt chân đến vùng đất Nam bộ, các lưu dân đã biết phân loại lương thực, thực phẩm theo từng đặc tính của chúng: nhiệt (nóng), hàn (lạnh), bình (mát), ẩm (ôn - tức giữa nhiệt và bình). Cũng có khi các vị được quy vào bảng tính chất trên như cay thuộc nhiệt, chua và đắng thuộc bình hoặc ẩm, mặn thuộc ẩm. Rồi các loại thực phẩm và thức ăn tùy theo tính chất, nhất là sự tác động tới từng thể trạng cơ thể mà được coi là lạnh hay độc. Các tính chất theo bảng giá trị phân loại trên lại được quy về âm dương và ngũ hành. Như loại lương thực, thực phẩm nào có tính nhiệt, ôn đều thuộc dương, còn loại có tính hàn, bình thuộc âm. Các vị được dùng trong thức ăn cũng được quy về âm dương và ngũ hành như cay, ngọt, nhạt là dương còn chua, đắng, mặn thuộc âm. Chiếu vào ngũ hành thì chua thuộc mộc, đắng thuộc hỏa, ngọt thuộc thổ, cay thuộc kim và mặn thuộc thủy. Như vậy, sự kết hợp giữa các chất trong thành phần thức ăn thực chất là sự kết hợp, cân bằng giữa âm dương, ngũ hành (2).

Ví dụ, mùa hè, trời nóng, người ta thường ăn các món ăn mang tính chất giải nhiệt như canh khổ qua, canh rau má, ăn rau đắng, uống nước rau má, nước dừa... Hay, khi ăn cháo cá (âm) người ta cho thêm gừng vào (dương) để cân bằng âm dương.

Về gia vị, gừng đứng đầu vị nhiệt, có tác dụng thanh hàn, giải độc, giải cảm, do vậy được sử dụng làm gia vị cho các loại thực phẩm có tính hàn (lạnh), như một số loại cá, một số loại rau như bí đao, rau cải... hay giải mùi tanh của gà, vịt... Ớt thì được xếp vào loại nhiệt, ôn, có tác dụng giải độc, được dùng trong hầu hết các loại thức ăn, nước chấm, nhất là các loại thủy sản: các loại cá, tôm, cua, các loại gỏi... vừa mang tính hàn, bình lại có mùi tanh, đặc biệt là cá biển(3).



Lẩu mắm U Minh với nhiều loại rau rừng, lạ miệng mà có rất nhiều vị thuốc quý, tốt cho sức khỏe. Ảnh: DUY KHÔI

*** Sự quân bình âm dương trong cơ thể:** Mỗi khi cơ thể mất quân bình âm dương thì sinh ra bệnh tật, người ta lại dùng ẩm thực để cân bằng. Ví dụ: Khi bị cảm lạnh (âm) thì người ta ăn cháo gừng nóng (dương), bị cảm nắng (dương) thì ăn cháo hành (âm). Vào mùa nóng, mồ hôi ra nhiều, cơ thể dễ mất nước, ăn cháo sẽ bổ sung thêm lượng nước và dinh dưỡng cho cơ thể, vừa có thể dưỡng và bảo vệ dạ dày. Hoặc cháo lá sen có công năng giải nhiệt, chống lạnh ẩm tì, trợ tiêu hóa, giảm huyết áp; cháo bạc hà thì chống cảm nắng, nhức đầu, hoa mắt, viêm họng; cháo bí xanh lại có tác dụng lợi tiểu, thanh nhiệt, giảm đau đầu, trừ cảm, chống tức ngực... (4). Cháo cảm ăn nóng có trứng và các loại rau gia vị hành, tía tô... cung cấp chất đạm, chất béo, còn có kháng sinh trị được nhiều loại bệnh, làm cho người bệnh toát mồ hôi nhẹ người.

Ngoài ra, người ta còn có nhiều kinh nghiệm sử dụng những thứ hoa lá, trái cây có sẵn để ngăn ngừa hoặc điều trị một số bệnh. Ăn bông so đũa chữa bệnh cảm và đau đầu vì hàm lượng sinh tố C và B có trong hoa. Những loại rau bồ ngót, dền, rau má, mồng tơi cũng là bài thuốc hạ nhiệt, giải độc. Các bụi hành lá, sả, gừng, nghệ, riềng... làm thức ăn thêm ngon, đồng thời là các vị thuốc chữa bệnh thông thường rất hiệu nghiệm. Ăn hành làm tiêu đờm; sả làm thông tiểu, ra mồ hôi; gừng làm ấm tì vị, ngăn cơn nôn mửa, tiêu chảy; nghệ giúp giải độc, chữa bệnh loét dạ dày, yếu gan... Người ta lấy tâm sen ướp trà làm vị thuốc an thần, trị chứng mất ngủ; ngó sen giúp hạ nhiệt, ăn chè hạt sen vừa mát vừa bổ dưỡng. Trong bữa cơm, đĩa rau thơm gồm húng quế, rau răm, tía tô, húng cây, diếp cá... còn là các vị thuốc hiệu nghiệm trị cảm cúm, ung nhọt, giải độc... Rau tần dầy lá để nấu canh chua, đồng thời cũng là thứ thuốc trị viêm họng và ho do thời tiết

thay đổi. Còn đĩa rau muống đất, món ăn có vẻ tầm thường, song thực chất rất giàu đạm, chất sắt, có thể giúp cơ thể con người chống chọi với bệnh tật. Trong trường hợp bị huyết áp cao, người ta còn uống nước dừa, nước chè xanh, nước cam, chè đậu xanh... (5).

*** Sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên:** Theo Đông y, sức khỏe của con người hoàn hảo khi cân bằng với môi trường, ngoại cảnh (trời, đất). Khi sự cân bằng này bị phá hủy thì cơ thể sẽ bị đau ốm. Đông y chia thức ăn ra 5 nhóm (ngũ hành). Thức ăn nóng (hỏa) hoặc ấm (mộc) kích thích hệ thống cơ thể. Thức ăn lạnh (thủy) hoặc mát (kim) làm dịu nội tạng. Còn thức ăn trung tính (thổ) không gây tác hại. Đông y còn quan niệm thức ăn có tác dụng vận hành như: thăng, giáng, xuất, nhập. Thức ăn mang tính dầu có khuynh hướng "xuất", làm toát mồ hôi, giải độc, giảm sốt, giảm đau nhức. Thức ăn loại củ, quả có khuynh hướng "giáng", giúp dễ tiêu hóa. Thức có chất rượu mang khuynh hướng "thăng" làm tăng nhiệt. Thức có khuynh hướng "nhập" là thức mà cơ thể dễ hấp thụ, bồi bổ... Những nguyên lý này có thể xem là phương pháp trị bệnh(6).

Chính vì vậy, người Nam bộ đặc biệt ưa chuộng những đồ ăn chua, đắng và bữa cơm hằng ngày ở gia đình nào cũng có món canh. Ngoài ra, người ta còn ăn các món như thịt dơi, thịt rùa, thịt rắn... để làm mát cơ thể.

Tóm lại, với những hành trang văn hóa từ cội nguồn, cộng những trải nghiệm từ thực tế cuộc sống, người dân Nam bộ đã áp dụng những nguyên lý này vào việc ăn uống để giữ gìn và tăng cường sức khỏe. Họ đã tận dụng tối đa các loại cây cỏ, hoa trái, động vật thích hợp mà thiên nhiên hào phóng ban tặng làm thức ăn theo kiểu "món ăn bài thuốc" một cách hợp lý và rất có hiệu quả.

TRẦN PHÔNG ĐIỀU

(1) Ngô Đức Thịnh, Sđd, tr.46-47.

(2) Ngô Đức Thịnh, Sđd, tr.54.

(3) Ngô Đức Thịnh, Sđd, tr.54-55.

(4) Truyện Thị Thù Trang (2005), Vài nét văn hóa ẩm thực Nam Bộ, trong cuốn Nam Bộ đất và người tập 3, Nxb Trẻ, tr.302.

(5) Phan Thị Yến Tuyết (1993), Nhà ở - Trang phục - Ăn uống của các dân tộc vùng đồng bằng sông Cửu Long, Nxb KHXH, Hà Nội, tr.90.

(6) Phan Thị Yến Tuyết, Sđd, tr.90-91.