

Ăn chay từ triết lý đến sức khỏe

ISSN: 2734-9195 13:49 01/10/2026

Sự chuyển dịch từ "ăn chay cảm tính" sang "ăn chay có cơ sở khoa học" kết hợp với tinh thần từ bi của Phật giáo là hướng đi bền vững. Người tiêu dùng cần ưu tiên thực phẩm nguyên bản, tươi sống và cân đối dưỡng chất.

Những cứ liệu khoa học và thực trạng tiêu thụ món chay tại Việt Nam

Khủng hoảng khí hậu toàn cầu, sự suy giảm đa dạng sinh học cùng tình trạng cạn kiệt tài nguyên nước ngọt đã đưa hệ thống sản xuất thực phẩm thế giới vào trung tâm của các cuộc thảo luận về độ bền vững sinh thái. Các hoạt động nông nghiệp và chuỗi cung ứng thực phẩm toàn cầu hiện đóng góp khoảng 26% đến 30% tổng lượng phát thải khí nhà kính do con người gây ra, tương đương 13,7 tỷ tấn mỗi năm [1].

Ngành sản xuất thực phẩm chiếm tới 43% diện tích đất không bị băng tuyết hay hoang mạc bao phủ, đồng thời tiêu tốn 70% tổng lượng nước ngọt khai thác và gây ra 78% hiện tượng phú dưỡng hóa [2] nguồn nước trên toàn thế giới.

Trước những thách thức nghiêm trọng này, việc chuyển đổi mô hình tiêu dùng từ chế độ ăn dựa trên động vật sang chế độ ăn dựa trên thực vật được khuyến nghị rộng rãi như một giải pháp trọng yếu nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực lên sinh quyển.

Nghiên cứu kinh điển của Joseph Poore và Thomas Nemecek (2018) đã hợp nhất dữ liệu từ 38.700 trang trại sản xuất thương mại tại 119 quốc gia, bao phủ 40 nhóm thực phẩm đại diện cho 90% lượng calo và protein tiêu thụ toàn cầu. Kết quả chỉ ra rằng ngành chăn nuôi gia súc, gia cầm và thủy sản tuy sử dụng tới 83% tổng diện tích đất nông nghiệp thế giới và tạo ra 58% lượng khí nhà kính từ ngành thực phẩm, nhưng chỉ cung cấp 18% lượng calo cùng 37% lượng protein cho con người. [3]

Song song đó, nghiên cứu của Peter Scarborough cùng các cộng sự (2023) công bố trên tạp chí Nature Food [4] đã liên kết dữ liệu tiêu thụ thực phẩm thực tế của 55.504 người Anh (được phân loại theo nhóm ăn nhiều thịt trên 100g/ngày, ăn ít thịt, ăn cá, ăn chay trứng-sữa, và ăn thuần chay) với dữ liệu Đánh giá vòng đời (LCA) [5] từ 570 nghiên cứu độc lập [6]. Kết quả cho thấy sự chênh lệch có ý nghĩa thống kê sâu sắc: nhóm người thực hiện chế độ ăn thuần chay chỉ tạo ra 25,1% lượng phát thải khí nhà kính, sử dụng 25,1% diện tích đất, gây ra 27,0% tác động phú dưỡng hóa và 34,3% tác động suy giảm đa dạng sinh học so với nhóm ăn nhiều thịt. Nguyên nhân sinh học căn bản của hiện tượng này bắt nguồn từ quy luật nhiệt động lực học trong hệ sinh thái và tỷ lệ chuyển đổi thức ăn. Khi con người tiêu thụ thịt động vật, khoảng 85-97% năng lượng calo và protein từ cây lương thực (đậu nành, bắp, lúa mì) bị thất thoát qua quá trình duy trì thân nhiệt, hô hấp tế bào, di chuyển và chất thải của gia súc.

Theo báo cáo từ Precedence Research [7], quy mô thị trường thực phẩm thuần chay toàn cầu ước đạt gần 46,8 tỷ USD vào năm 2024 và dự báo tăng trưởng lên 103,75 tỷ USD vào năm 2034, tương ứng tốc độ tăng trưởng kép hàng năm (CAGR) đạt khoảng 8,29% giai đoạn 2025-2034. Tại khu vực Đông Nam Á, IMARC Group [8] ước tính thị trường này đạt 575,8 triệu USD năm 2024 và có thể bùng nổ lên 4,9 tỷ USD vào năm 2033.



Ảnh tác giả cung cấp

Tại Việt Nam, quốc gia có bề dày lịch sử văn hóa ẩm thực chay gắn liền với truyền thống Phật giáo, thực hành ăn chay ban đầu tập trung chủ yếu ở các Hệ phái Bắc truyền (Đại thừa), sau đó lan rộng sang các hệ phái Nam truyền (Thượng tọa bộ) cũng như một số tôn giáo, tín ngưỡng khác [9]. Trong giai đoạn 2024-2026, thị trường thực phẩm chay tại Việt Nam đang trải qua sự chuyển dịch cấu trúc sâu sắc: phát triển từ một nét văn hóa tín ngưỡng theo chu kỳ (ăn chay ngày Rằm, mừng Một, tháng Vu Lan) thành một xu hướng lối sống thường nhật.

Khảo sát xã hội học của Rakuten Insight ghi nhận khoảng 10% dân số Việt Nam thường xuyên thực hiện chế độ ăn thuần chay hoặc ăn chay một phần [10]. Tỷ lệ đô thị hóa vượt mốc 40% cùng với sự mở rộng của tầng lớp trung lưu (dự kiến chiếm 26% dân số vào cuối năm 2026) [11] là động lực then chốt thúc đẩy chi tiêu cho các sản phẩm thực phẩm lành mạnh, không gluten, "ăn sạch" (clean eating) và đạm thực vật. Theo dữ liệu từ IMARC Group, thị trường thực phẩm thuần chay tại Việt Nam đạt tốc độ tăng trưởng 8,1%/năm, dự kiến đạt 220,5

triệu USD vào năm 2033 [12]. Hệ thống bán lẻ hiện đại và kênh dịch vụ ăn uống (Food Service) đã nâng tỷ trọng quầy kệ dành cho thực phẩm chay chế biến sẵn lên rõ rệt.

Quan điểm thực tế từ người tiêu dùng và giới tu sĩ cũng phản ánh rõ xu hướng này. Ni sư T.N.N.C (Trụ trì điểm sinh hoạt tôn giáo P.B, Phường Hà Tiên, tỉnh An Giang) chia sẻ rằng ăn chay đóng góp tích cực vào việc bảo vệ môi trường, giúp tâm trí thanh tịnh, hỗ trợ thanh lọc cơ thể và giảm thiểu nguy cơ bệnh tật. Sư Q.S (TP.Hồ Chí Minh) nhấn mạnh ăn chay giúp nuôi dưỡng lòng từ bi và ý thức tránh tổn hại sự sống, đồng thời lưu ý lợi ích sức khỏe phụ thuộc vào khẩu phần ăn đa dạng, cân đối.

Ở góc độ người tiêu dùng, anh P.T.C (chủ doanh nghiệp tại TP.HCM) cho biết việc duy trì chế độ ăn chay trường từ năm 2012 đã hỗ trợ cải thiện rõ rệt các chỉ số mỡ máu và đường huyết. Nhiều cá nhân như bạn M.C Mizu Thủy (TP.HCM) hay chị Đ.T.H (Hải Phòng) cũng ghi nhận ăn chay mang lại cảm giác nhẹ nhàng, hướng thiện và an lạc trong tâm hồn.

Những tiềm ẩn rủi ro về mất an toàn thực phẩm và điểm nghẽn sinh thái

Mặc dù quy mô tiêu thụ tăng trưởng mạnh mẽ, phân tích chuỗi giá trị thực phẩm chay dưới lăng kính Đánh giá vòng đời (LCA) bộc lộ nhiều điểm nghẽn sinh thái, ảnh hưởng trực tiếp đến tính "xanh" thực sự của bữa cơm chay. Đó là tình trạng lạm dụng thực phẩm chay giả mặn siêu chế biến, lượng rác thải nhựa bao bì dùng một lần gia tăng, quy trình trồng trọt trồng rau củ và nấm chưa khép kín, hay dư lượng thuốc bảo vệ thực vật tồn đọng.

Đặc biệt, các sản phẩm "chay giả mặn" (gà quay chay, heo quay chay, chả lụa chay...) chủ yếu chế biến từ đạm đậu nành biến tính, bột mì kết hợp phụ gia, chất tạo màu tổng hợp, hương liệu và muối natri. Công nghệ sản xuất tại một số cơ sở còn lạc hậu, công đoạn tách chiết đạm và vệ sinh thiết bị xả thải ra môi trường lượng nước thải chứa tải lượng ô nhiễm cao, gây suy thoái nguồn nước mặt địa phương. Về mặt y khoa, việc tiêu thụ thường xuyên thực phẩm siêu chế biến chứa nhiều phụ gia và gia vị công nghiệp có liên quan đến gia tăng nguy cơ béo phì, rối loạn chuyển hóa, đái tháo đường týp 2, bệnh tim mạch và ảnh hưởng tiêu cực đến hệ vi sinh đường ruột.

Bên cạnh đó, công tác quản lý an toàn thực phẩm (ATTP) đối với các cơ sở kinh doanh nhỏ lẻ, thức ăn đường phố và sàn thương mại điện tử còn gặp nhiều khó khăn [13]. Nhận thức hạn chế của một số chủ cơ sở về quy trình chế biến vệ

sinh dễ dẫn đến nguy cơ ngộ độc thực phẩm trên diện rộng.

Để nhìn nhận toàn diện, tác động môi trường của thực phẩm chay phải được truy xuất qua toàn bộ chuỗi cung ứng.



Các thành phần trong chuỗi cung ứng. Ảnh: Tống Thị Thuý.

Đó là Vật tư đầu vào: phân bón hóa học, hạt giống, năng lượng vận hành; Canh tác: biến đổi sử dụng đất, tiêu thụ nước ngọt, phát thải từ đất; Chế biến công nghiệp: ép đùn nhiệt độ cao, cô lập đậm, tinh chế dầu; Đóng gói và bảo quản: bao bì nhựa plastic, điện năng cấp đông chuỗi lạnh; Vận chuyển và phân phối: dấu chân carbon từ logistics và thất thoát nông sản.

Thực tế thời gian qua, các cơ quan chức năng đã xử lý nhiều vụ vi phạm nghiêm trọng về ATTP liên quan đến đồ chay: Sự cố ngộ độc vi sinh tại Đà Nẵng (05/2020): 230 người phải cấp cứu sau khi sử dụng thực phẩm chay nhiễm vi sinh vượt mức cho phép (nem chay, mì căn, chả phù trúc...) mua tại chợ Túy Loan. UBND TP.Đà Nẵng đã xử phạt hành chính 3 hộ kinh doanh tổng số tiền 190 triệu đồng [14].

Vụ án ngộ độc Botulinum trong Pate Minh Chay (08/2020): Cục An toàn Thực phẩm (Bộ Y tế) cảnh báo khẩn cấp khi vi khuẩn *Clostridium botulinum* trong sản phẩm gây liệt cơ, suy hô hấp cho 15 người tại TP.HCM, Hà Nội và Quảng Nam, dẫn đến việc thu hồi toàn bộ sản phẩm và xử lý pháp lý doanh nghiệp sản xuất [15].

Xử lý thực phẩm chay không rõ nguồn gốc tại An Giang (04/2021): Lực lượng chức năng đã kiểm tra, tạm giữ hơn 3,1 tấn chả chay không rõ nguồn gốc, xuất xứ tại một cơ sở thuộc huyện Phú Tân [16].

Về mặt pháp lý, chế tài xử lý vi phạm ATTP tại Việt Nam được quy định nghiêm khắc. Điều 317 Bộ luật Hình sự năm 2015 (sửa đổi, bổ sung năm 2017) quy định hình phạt tiền từ 50 triệu đồng đến 500 triệu đồng hoặc phạt tù từ 1 đến 20 năm tùy thuộc vào mức độ gây tổn hại sức khỏe, tỷ lệ tổn thương cơ thể, số người tử vong hoặc số tiền thu lợi bất chính.

Luật An toàn thực phẩm 2010 cùng các Nghị định xử phạt vi phạm hành chính (Nghị định 115/2018/NĐ-CP, Nghị định 117/2020/NĐ-CP, Nghị định 124/2021/NĐ-CP) tạo hành lang pháp lý chặt chẽ để quản lý hoạt động sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

Ăn chay từ triết lý Từ bi đến bữa ăn vì sức khỏe

Trong giáo lý Phật giáo, ăn chay không đơn thuần là một thói quen kiêng khem hay hành vi tiêu dùng, mà là sự thực hành xuất phát từ lòng từ bi, tinh thần bất hại (*Ahimsa*) và quy luật nhân quả. Ăn chay là phương cách trực tiếp để nuôi dưỡng tâm từ, tránh gieo rắc đau khổ cho chúng sinh và không tiếp tay cho hành vi sát sinh.

Trong khi Phật giáo Bắc truyền khuyến khích hoặc bắt buộc ăn chay trường để phát triển Bồ-đề tâm, thì Phật giáo Nam truyền giữ truyền thống "Tam tịnh thịt" (không thấy, không nghe, không nghi con vật bị giết dành cho mình). Triết lý này được thể hiện rõ qua các kinh điển trọng yếu: Kinh Đại Bát Niết Bàn (*Mahaparinirvana Sutra*): Trong Phẩm Tứ Tướng, Đức Phật khẳng định việc đoạn trừ ăn thịt là con đường nuôi dưỡng đại bi tâm, cấm đệ tử tiêu thụ tất cả các loại thịt vì ăn thịt sẽ làm dứt mất hạt giống từ bi. Kinh Lăng Già (*Lankavatara Sutra*): Tại Phẩm Đoán Nhục, Đức Phật chỉ rõ mối liên đới giữa người tiêu thụ và người sát sinh: nếu không có người ăn thịt thì sẽ không có kẻ giết hại để bán. Đồng thời, Ngài quán chiếu rằng trong vòng luân hồi vô tận, muôn loài đều từng là thân quyến của nhau. Kinh Lăng Nghiêm (*Surangama Sutra*): Đức Phật nhấn mạnh người tu hành muốn đạt Chánh định cần phải đoạn trừ lòng sát sinh và không ăn thịt chúng sinh.

Trong Phật giáo Nam truyền, Kinh Tập (*Sutta Nipata* - Trong Kinh *Amagandha*), Đức Phật làm rõ sự ô uế thực sự không nằm ở bản thân thực phẩm khát thực hợp đạo lý, mà nằm ở các ác hành trong tâm như sát sinh, dối trá, cướp đoạt.

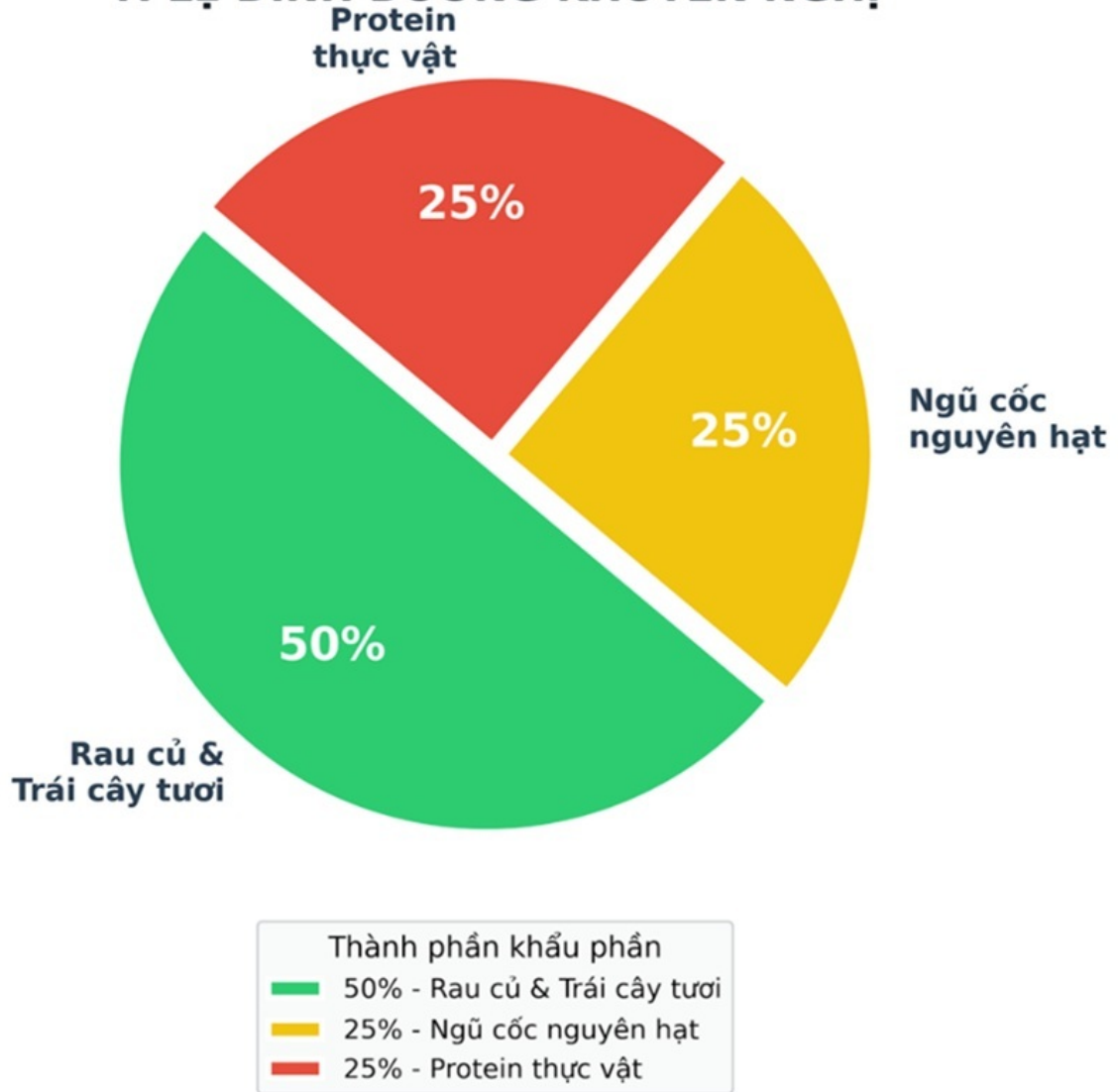
Để giá trị tâm linh này được phát huy trọn vẹn, việc nuôi dưỡng tâm từ cần đi đôi với việc chăm sóc thân thể bằng một chế độ dinh dưỡng cân bằng và có cơ sở khoa học. Ni sư T.N.N.C gợi ý việc ưu tiên nông sản tự trồng giàu chất xơ và vi chất (như sắn trong cải bó xôi, rau muống, củ dền). Sư Q.S khuyến nghị phối hợp đa dạng các loại đậu, hạt, ngũ cốc nguyên hạt; hạn chế đồ chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn; bổ sung vitamin B12 cho người ăn thuần chay và tham khảo ý kiến chuyên gia khi có bệnh nền.

Cư sĩ Diệu Nguyên (TP.HCM) chia sẻ trải nghiệm quán chiếu câu kinh trong *Kinh Địa Tạng*: "*Vì vị ngon của ba tấc lưỡi mà hại biết bao nhiêu chúng sinh*", từ đó chuyển hóa thói quen ăn uống, hướng đến sự nhẹ nhàng trong tâm trí và lan tỏa lối sống lành mạnh tới gia đình. Bạn Đ.Q.L (sinh viên Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM) chọn phương pháp tự mua nguyên liệu tươi về chế biến để bảo đảm vệ sinh và tiết kiệm.

Một bữa ăn chay thực sự "xanh" và khỏe mạnh cần áp dụng các nguyên tắc dinh dưỡng hiện đại:

Mô hình "Đĩa ăn lành mạnh" (Trường Y tế Công cộng Harvard): 50% Rau củ & Trái cây tươi đa sắc màu; 25% Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch...); 25% Protein thực vật (đậu nành, đậu hũ, các loại hạt).

TỈ LỆ DINH DƯỠNG KHUYẾN NGHỊ



Ảnh tác giả cung cấp

Trụ cột vi chất (Theo WHO & Academy of Nutrition and Dietetics): *Đạm hoàn chỉnh*: Phối hợp ngũ cốc và các loại đậu (như cơm gạo lứt ăn kèm đậu đen) để cung cấp đủ axit amin thiết yếu. *Vitamin B12*: Bổ sung qua thực phẩm gia tăng B12, tảo biển, thực phẩm lên men chuẩn vệ sinh (miso, chao) hoặc sản phẩm bổ sung. *Sắt & Vitamin C*: Kết hợp rau màu xanh đậm, các loại đậu với quả giàu Vitamin C (cam, chanh, ớt chuông) để tăng cường hấp thu sắt. *Chất béo tốt & Omega-3*: Ưu tiên dầu olive nguyên chất, quả bơ, hạt chia, hạt lanh và óc chó.

Gợi ý thực đơn chay cân bằng:

- Bữa sáng: Yến mạch nấu sữa hạt, ăn kèm chuối và hạt chia.
- Bữa trưa: Cơm gạo lứt, đậu phụ hấp sả, canh cải cúc nấu nấm, rau củ luộc.
- Bữa tối: Bún lứt trộn rau mầm, sốt bơ đậu phộng và xà lách tươi.

Tóm lại

Chế độ ăn chay là một giải pháp chiến lược góp phần giảm thiểu tác động môi trường và cắt giảm phát thải khí nhà kính. Tuy nhiên, một bữa ăn không thịt cá chỉ thực sự "xanh" và "lành" khi đi kèm với tri thức tiêu dùng đúng đắn. Việc lạm dụng thực phẩm chay giả mặn siêu chế biến, bao bì nhựa dùng một lần, cùng các rủi ro mất an toàn vệ sinh thực phẩm do vi khuẩn hay dư lượng hóa chất có thể làm suy giảm nghiêm trọng giá trị sinh thái và sức khỏe của lối sống này.

Sự chuyển dịch từ "ăn chay cảm tính" sang "ăn chay có cơ sở khoa học" kết hợp với tinh thần từ bi của Phật giáo là hướng đi bền vững. Người tiêu dùng cần ưu tiên thực phẩm nguyên bản, tươi sống và cân đối dưỡng chất. Đồng thời, chuỗi sản xuất cần cải tiến theo hướng canh tác thông minh, đảm bảo nghiêm ngặt ATTP. Một bữa ăn chay đúng nghĩa sẽ nuôi dưỡng trọn vẹn cả Thân lẫn Tâm, thể hiện trách nhiệm sinh thái đối với hành tinh.

Tác giả: **Lê Nam**

Tài liệu tham khảo:

- 1] Lac Viet Computing, *Hệ số phát thải CO₂eq theo tiêu chuẩn GHG Protocol*, truy cập từ <https://lacviet.vn/he-so-phat-thai-co2-theo>
- 2] Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
- 3] Nguyễn Thanh Xuân (2013). *Một số tôn giáo ở Việt Nam*. Nxb Tôn giáo, Hà Nội.
- 4] Scarborough, P., Clark, M., Cobiac, L. J., Papier, K., Knuppel, A., Lynch, J., Harrington, R. A., Key, T., & Springmann, M. (2023). Vegans, vegetarians, fish-eaters and meat-eaters in the UK show discrepant environmental impacts. *Nature Food*, 4(7), 565-574. <https://doi.org/10.1038/s43016-023-00795-w>
- 5] Bộ Chính trị (2022). *Nghị quyết số 06-NQ/TW ngày 24/01/2022 về Quy hoạch, xây dựng, quản lý và phát triển bền vững đô thị Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*.
- 6] Hiệp hội Doanh nghiệp Dược Việt Nam (VDA), *Thị trường thực phẩm chay vào giai đoạn phát triển bền vững*, truy cập từ <https://vda.org.vn/thi-truong-thuc-pham-chay-va-giai-doan-phat-trien-ben-vung/>

7] Cục An toàn Thực phẩm - Bộ Y tế (2025). *Tăng cường kiểm tra, xử lý vi phạm về an toàn thực phẩm*, truy cập từ <https://vfa.gov.vn>

8] Báo Bảo vệ Pháp luật (2021). *Phát hiện hơn 3 tấn thực phẩm chay không rõ nguồn gốc xuất xứ tại An Giang*, truy cập từ <https://baovephapluat.vn>

9] Báo Thanh Niên (2020). *Vụ 230 người ngộ độc thực phẩm: Phạt hơn 190 triệu đồng đối với 3 hộ kinh doanh*, truy cập từ <https://thanhnien.vn>

10] Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

Ghi chú:

[1] (Carbon Dioxide Equivalent): Đơn vị đo lường tiêu chuẩn quy đổi tác động làm nóng toàn cầu của các khí nhà kính khác nhau về mức tương đương của , dựa trên chuẩn mực của IPCC và GHG Protocol. [Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>]

[2] Phú dưỡng hóa (Eutrophication): Hiện tượng nguồn nước bị dư thừa chất dinh dưỡng (Nitơ, Photpho), làm bùng nổ tảo và vi sinh vật, gây suy giảm oxy và chất lượng hệ sinh thái nước. [Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>]

[3] Dữ liệu Poore & Nemecek (2018): Công trình tổng hợp Đánh giá vòng đời (LCA) quy mô lớn trên tạp chí *Science*.

[4] *Nature Food*: Tạp chí khoa học thuộc tập đoàn Nature Portfolio (chỉ số ảnh hưởng IF ~23-24, xếp hạng Q1).

[5] LCA (Life Cycle Assessment - Đánh giá vòng đời): Phương pháp đo lường tổng thể các tác động môi trường từ khâu khai thác nguyên liệu, sản xuất, vận chuyển đến tiêu thụ và xử lý chất thải.

[6] Nghiên cứu Scarborough et al. (2023): Phân tích thực chứng tác động môi trường của các nhóm chế độ ăn tại Anh.

[7] Precedence Research: Công ty phân tích thị trường toàn cầu có trụ sở tại Canada và Ấn Độ.

- [8] IMARC Group: Tập đoàn tư vấn và nghiên cứu thị trường quốc tế tập trung vào khu vực châu Á.
- [9] Nguyễn Thanh Xuân (2013): Tác phẩm nghiên cứu tổng quan về bối cảnh tôn giáo tại Việt Nam.
- [10] Rakuten Insight (2020): Báo cáo khảo sát hành vi tiêu dùng thực phẩm gốc thực vật tại thị trường châu Á.
- [11] Nghị quyết 06-NQ/TW (2022): Định hướng đô thị hóa và phát triển kinh tế - xã hội tại Việt Nam.
- [12] Báo cáo VDA (2024): Phân tích xu hướng phát triển thị trường thực phẩm chay bền vững.
- [13] Chỉ thị Cục An toàn Thực phẩm (Bộ Y tế): Công tác quản lý và thanh tra ATTP đường phố và thương mại điện tử.
- [14] Báo Thanh Niên (10/05/2020): Thông tin vụ việc ngộ độc thực phẩm chay tập thể tại Đà Nẵng.
- [15] Cảnh báo khẩn Bộ Y tế (08/2020): Vụ ngộ độc Botulinum do Pate Minh Chay.
- [16] Báo Bảo vệ Pháp luật (23/04/2021): Vụ thu giữ thực phẩm chay không rõ nguồn gốc tại An Giang.