ĂN CHAY VÀ "SỨC KHỎE CỦA XƯƠNG"

Nhóm nghiên cứu Việt Nam

Tỉ lệ mật độ xương suy giảm trong nhóm ăn mặn là 1.9%, so với nhóm ăn chay là 0.9%. Nói cách khác, nhóm ăn chay ít bị mất xương hơn nhóm ăn mặn.

Ăn chay đang là một trào lưu ngày càng phổ biến trên thế giới. Ở VN, ăn chay cũng trở thành (và nên trở thành) một lối sống lành mạnh. Nhân dịp một công trình nghiên cứu ăn chay mới được công bốhôm qua, tôi muốn viết vài dòng, trước là khoe, sau là cung cấp vài thông tin mà tôi nghĩ công chúng cũng cần biết. Đó là mối liên hệ giữa ăn chay và sức khỏe của xương (và sức khỏe nói chung).

Có thể nói không ngoa rằng trong lĩnh vực nghiên cứu về ăn chay, Việt Nam đã tạo được một dấu ấn. Ba năm trước, chúng tôi thực hiện một công trình nghiên cứu về ăn chay và loãng xương ở Việt Nam. Trong công trình đó chúng tôi đo mật độ xương bằng máy DXA (và nhiều chỉ số lâm sàng khác) của 105 ni cô và 105 người ăn mặn, chọn ngẫu nhiên từ Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi chọn mật độ xương (MĐX) bởi vì đây là một xét nghiệm lâm sàng rất quan trọng để đánh giá ai có nguy cơ gãy xương cao. Kết quả được công bố trên tập san *Osteoporosis International* (OI) năm 2009. Trong bài báo trên OI, chúng tôi trình bày dữ liệu cho thấy nhóm ăn chay và ăn mặn không khác nhau về mật độ xương. Nói cách khác, ăn chay không có ảnh hưởng tiêu cực đến mật độ xương.

Công trình này được báo chí khắp thế giới đưa tin. Nhật báo *Sydney Morning Herald* cũng có một bài viết và đài truyền hình Úc có phỏng vấn tôi về ý nghĩa của kết quả này.

Cũng trong năm 2009, như là một phần trong công trình nghiên cứu trên, chúng tôi công bố một phân tích khác trên tập san *American Journal of Clinical Nutrition*. Trong phân tích này, chúng tôi chỉ ra rằng tuy nhóm ăn chay thuần túy (veganism) có mật độ xương thấp hơn nhóm ăn mặn, nhưng người ăn chay theo kiểu phương Tây (vegetarianism) thì có mật độ xương như người ăn mặn. Nói cách khác ăn chay không có tác hại gì đến loãng xương. Vì đây là tập san số 1 trong chuyên ngành dinh dưỡng lâm sàng, nên bài báo cũng gây tiếng vang

trên thế giới. Rất nhiều báo (không kể hết) và đài truyền hình tìm đến chúng tôi để phỏng vấn và cho ý kiến. Qua hai công trình trên, Việt Nam "nổi lên" như là một nơi làm nghiên cứu có uy tín về ăn chay và loãng xương. Wikipedia trong phần viết về dinh dưỡng và ăn chay có đề cập đến 2 công trình nghiên cứu trên.

Nhưng nghiên cứu luôn đặt ra nhiều câu hỏi. Dù đã trả lời được một câu hỏi căn bản, vẫn còn một vài câu hỏi mà chúng tôi vẫn chưa có câu trả lời. Những câu hỏi này là:

(a) tỉ lệ mất xương theo thời gian ở người ăn chay có khác biệt so với người ăn mặn? Đây là câu hỏi quan trọng, bởi vì phụ nữ sau mãn kinh thường kinh qua một giai đoạn mất xương theo tuổi. Tuổi càng cao, tỉ lệ mất xương càng nặng. Mất

xương có thể dẫn đến gia tăng nguy cơ gãy xương. Vì thế cần phải tìm hiểu xem người ăn chay có thật sự mất xương nhiều hơn người ăn mặn?

(b) các marker chu chuyển xương có khác biệt giữa người ăn chay và ăn mặn? Xương chịu sự tác động của hai loại tế bào là tạo xương và hủy xương. Hai loại tế bào này khi vận hành trong qui trình chu chuyển xương tiết ra một số protein có thể đo được từ máu, và các protein này có tên là *marker chu chuyển xương*.

(c) nồng độ vitamin D ở người ăn chay ra sao? Vitamin D là một vấn đề y tế lớn toàn cầu. Một nghiên cứu trước của chúng tôi ở Việt Nam cho thấy gần 50% nữ và 26% nam thiếu vitamin D. Thiếu vitamin D có liên quan đến một loạt bệnh

lí như loãng xương, tiểu đường, ung thư, tim mạch, thậm chí nhiễm.

Do đó, chúng tôi quyết định theo đuổi công trình nghiên cứu ăn chay. Chúng tôi mời các đối tượng đo mật độ xương (dĩ nhiên là miễn phí) lần thứ hai. Chúng tôi đo nồng độ vitamin D và hai marker chu chuyển xương có tên là PINP và CTX trong máu. Đây là những marker đo rất phức tạp, nhưng nhờ có kĩ thuật hiện đại của Roche nên việc đo lường các marker này không còn là vấn đề quá khó khăn. Kết quả của nghiên cứu này mới được công bố trên tập san *European Journal of Clinical Nutrition*, dưới tựa đề là "Vegetarianism, bone loss, fracture and vitamin D: a longitudinal study in Asian vegans and non-vegans". Kết quả nghiên cứu này có thể tóm lược như sau:

- Tỉ lệ mật độ xương suy giảm trong nhóm ăn mặn là 1.9%, so với nhóm ăn chay là 0.9%. Nói cách khác, **nhóm ăn chay ít bị mất xương hơn nhóm ăn mặn**.
- Tỉ lệ gãy xương đốt sống trong nhóm ăn mặn là 5.4% và nhóm ăn chay là 5.7%. Không có khác nhau đáng kể.
- Tất cả các marker chu chuyển xương đều không khác nhau giữa nhóm ăn mặn và ăn chay. Các chỉ số về lipid cũng không khác nhau giữa hai nhóm.
- Trong nhóm ăn chay, 73% thiếu vitamin D, cao hơn nhóm ăn mặn (46%). Nói cách khác, gần 3/4 người ăn chay thiếu vitamin D!

Đúng như một chuyên gia bình duyệt bài báo khen rằng đây là một nghiên cứu

comprehensive (đầy đủ) nhất trong lĩnh vực ăn chay và loãng xương. Mà là nghiên cứu theo thời gian (prospective study) rất công phu, nên gây ấn tượng tốt trong các chuyên gia bình duyệt. Những kết quả trên đây đã trả lời cho những câu hỏi chúng tôi đặt ra ở trên. Những kết quả này một lần nữa khẳng định rằng ăn chay không gây tác hại, nếu không muốn nói là có ảnh hưởng tích cực, đến xương.

Tuy nhiên, một điều đáng quan tâm là nồng độ vitamin D ở nhóm ăn chay quá thấp. Thật ra, lượng calcium họ ăn uống hàng ngày cũng thấp (chỉ 300 – 400 mg/ngày), và đó là một liều lượng rất thấp, vì theo khuyến cáo chung, họ cần ăn uống sao cho có 1000 mg calcium mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe cho xương. Những người ăn chay trường nên xét

nghiệm để biết nồng độ vitamin D và nên chú ý đến chế độ ăn uống sao cho đầy đủ calcium. Nếu thiếu vitamin D thì cũng nên cố gắng tiêu ra 10-15 phút mỗi ngày phơi nắng để có đủ nồng độ vitamin D. Nếu phơi nắng không tiện thì cần tư vấn bác sĩ để biết thêm chi tiết bổ sung vitamin D.

Thật ra, có nhiều bằng chứng cho thấy ăn chay còn có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe nói chung. Số liệu gần đây còn cho thấy ăn chay còn có lợi ích cho sức khỏe nói chung. Cách đây vài năm, hiệp hội *American Dietetic Association* ra tuyên cáo về ảnh hưởng của chế độ ăn chay, trong đó, họ kết luận người ăn chay sống lâu hơn, ít bệnh tim mạch hơn và ít bệnh ung thư hơn người ăn mặn. Qua công trình này, chúng tôi muốn đóng góp một

phần nhỏ vào việc khuyến khích ăn chay, hay ít ra là tăng cường rau quả và thực vật trong bữa ăn, ở nước ta và trên thế giới.

Chú thích: Tôi có quen một chị bạn chuyên ngành nội tiết, và lần nào về Việt Nam chị đều mời đến những nhà hàng chay thật tuyệt vời. Có lần tôi đến một nhà hàng ở đâu đó trong Quận Phú Nhuận, tôi sững sờ vì nhà hàng được trang trí quá đẹp, cực kì thanh tao, và món ăn thì chỉ có thể nói là tuyệt vời, không cách gì chê được. Chưa bao giờ trong đời tôi được ăn món ăn chay ngon đến như thế. Nhưng món ăn chay ngon là kết quả của một quá trình nấu rất công phu chứ không đơn giản như tôi suy nghĩ. Do đó, tôi nghĩ nấu món chay là cả một nghệ thuật – nghệ

thuật ẩm thực. Ăn chay chẳng những là một cách thưởng thức nghệ thuật đó, mà còn đem lại lợi ích cho sức khỏe. Vậy nếu các bạn tin vào công trình khoa học của chúng tôi thì tại sao không dành ra vài ngày một tháng để ăn chay. Ăn chay cũng là một cách để mình tịnh tâm và xa hơn nữa là tỏ ra tính thân thiện của chúng ta với môi trường.

Vài bài báo chọn lọc liên quan đến công trình nghiên cứu về ăn chay:

Ho-Pham LT, Nguyen PL, Le TT, Doan TA, Tran NT, Le TA, Nguyen TV. Veganism, bone mineral density, and body composition: a study in Buddhist nuns. *Osteoporosis Int* 2009; 20:2087-93. Đây là công trình đầu tiên về ăn chay và

loãng xương ở VN và tạo nên dấu ấn ngay trong chuyên ngành.

Ho-Pham LT, Nguyen ND, Nguyen TV. Effect of vegetarian diets on bone mineral density: a Bayesian meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 2009; 90:943-950. Đây là bài được giới báo chí chú ý nhiều nhất, vì một phần là tập san số 1 trong lĩnh vực dinh dưỡng lâm sàng, mặt khác là kết quả cho thấy mật độ xương ở người ăn chay có phần thấp hơn nhưng không có ý nghĩa lâm sàng so với người ăn mặn.

Ho-Pham LT, Nguyen ND, Lai TQ, and Nguyen TV. Vegetarianism, bone loss, Contributions of lean mass and fat mass to bone mineral density: a study in postmenopausal women. *BMC Musculoskeletal Disorders* 2010, 11:59.

Bài này cho thấy người ăn chay và ăn mặn có tỉ trọng mỡ như nhau. Bài được xếp vào loại “Highly Accessed”.

Ho-Pham LT, Vu BQ, Lai TQ, Nguyen ND, and Nguyen TV. Vegetarianism, bone loss, fracture and vitamin D: a longitudinal study in Asian vegans and non-vegans. *Eur J Clin Nutr* (3 August 2011) | doi :10.1038/ejcn.2011.131. Đây là bài mới nhất của nhóm nghiên cứu Việt Nam đã được chấp nhận và công bố trên tập san *European Journal of Clinical Nutrition* ngày hôm qua. Bài mới ở dạng online, in báo giấy phải chờ đến 3-6 tháng nữa. Địa chỉ là: http://www.nature.com/ejcn/journal/vaop/ncurrent/full/ejcn2011131a.html.