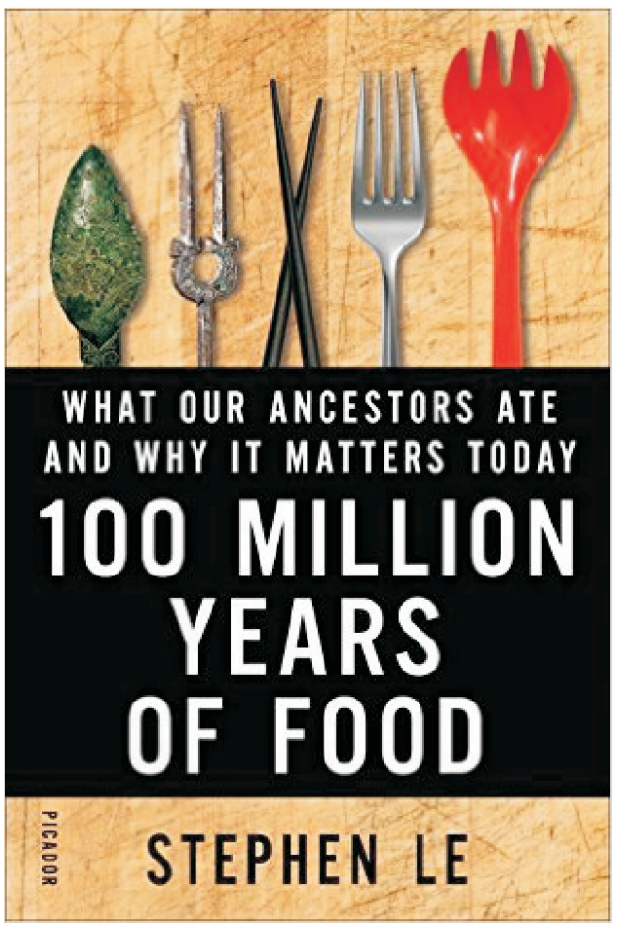
ĐIỂM SÁCH

Book Reviews

"MỘT TRĂM TRIỆU NĂM THỨC ĂN" CỦA STEPHEN LÊ

*** Nguyễn Ngọc Bích**

** Tựa đề sách: "100 Million Years of Food".*
Nhà xuất bản Picador, New York. 309 trang. Giá $26USD.
Mua ở các tiệm sách hay qua trang mạng Amazon.com.



Trông thấy hình của anh ở cái "*flap*" bìa sau, tôi thấy có cảm tình liền. Một người trẻ đội nón "tai bèo" ngồi trước một bát trông như bát "bún bò Huế", anh không có vẻ gì là giáo sư đại học cả. Ấy vậy mà đích thật, anh là giáo sư thỉnh giảng của Đại học Ottawa sau khi đả lấy bằng Tiến sĩ về Sinh Nhân Chủng Học ở UCLA tại Mỹ (*Biological Anthropology*).

Cuốn sách của anh quan trọng đến nỗi báo *McLean's*, tuần san nổi tiếng nhất của Canada, đã phải có bài dài 4 trang phỏng vấn và viết về anh. Đó là vì anh thuộc về một lứa sử gia rất mới, đệ tử của Jared Diamond, không viết sử về vua chúa và chiến tranh giữa các nước nữa (kiểu viết sử cổ truyền của nhiều nước) mà viết lịch sử của nhân loại qua những khám phá của con người. Cũng như ai tìm ra lửa cách đây 500,000 năm là đã đảo lộn hết cả cách sống, cách ăn của loài người từ "ăn sống nuốt tươi" sang một lối sống văn minh có biết nấu nướng.

Chính thầy anh, ông Jared Diamond đã đảo lộn cách viết sử khi ông ra cuốn sách "*Guns, Germs, and Steel*" (Súng ống, Vi trùng, và Thép) cho thấy là mỗi khám phá như vậy là đem lại một cách mạng về nghệ thuật chiến tranh, về y khoa, và về công nghệ. Giờ đây anh viết về thức ăn của nhân loại (chứ không phải chỉ một dân tộc nào, mặc dầu Việt Nam cũng được nhắc đến không ít trong sách của anh), và cũng làm đảo lộn tất cả những cách suy nghĩ của chúng ta về cách ăn uống của loài người. Thế không phải là một loại sử đáng đọc hay sao?

Nhưng để viết được một cuốn sách như vậy, Stephen Lê không thể chỉ là một loại "a ma tưa", tài tử được. Vốn liếng về khoa học của anh rõ ràng là rất vững chãi. Là một tiến sĩ về sinh nhân chủng học, những phân tích hóa học, sinh học, chủng tử học của anh không những thuyết phục mà còn làm cho ta sửng sốt về sự chính xác, ngay cả về những niên đại hay niên kỷ xa xưa như cách đây vài chục triệu năm, một trăm triệu năm. Đã đành một mình anh không thể biết hết được nhưng anh biết dựa vào những nguồn tin đáng tin cậy, có thể nói là không có tài liệu nào về vấn đề đồ ăn nước uống của nhân loại mà anh chưa đọc. Riêng Thư Mục sách của anh, từ trang 249 đến 294, cũng đã liệt kê đến trên 600 tên sách và bài báo trong các tạp chí khoa học hàng đầu của thế giới.

Anh không chỉ dựa vào trí tuệ và kiến thức của các khoa học gia chuyên ngành sinh học trên toàn cầu, anh còn đích thân đi khắp thế giới để thử ăn những món ăn của nhân loại không trừ rắn rết, nhộng, đuông, kiến, châu chấu, cào cào, cà cuống, rươi v.v... Cứ riêng xem bảng các quốc gia anh đã đi qua (trang 295 297) mà tôi, một người không phải là ít đi, cũng đủ thấy thèm.

Dựa trên những kinh nghiệm phong phú về học thuật và du lịch như trên, anh đã viết nên cuốn "*100 Million Years of Food*" (Một trăm triệu năm thức ăn), nửa du ký nửa biên khảo khoa học rất nghiêm túc viết trong một văn phong tiếng Anh vừa lưu loát vừa bay bướm. Không trách cuốn sách đã được đón nhận một cách khá nồng nhiệt.

Thầy anh viết: "Cuốn sách vui ngon này sẽ giúp bạn đọc thưởng thức những gì mình ăn, thưởng thức chuyện suy nghĩ về thức ăn, và giữ cho mình khỏe khoắn" (Jared Diamond).

Mark Kurlansky, tác giả cuốn sách nổi tiếng "*Cod*" (Cá cót) mà trong đó tôi học được là Đế quốc La mã ngày xưa cũng có nước mắm mà họ gọi là "*garum*", còn ca ngợi hơn nữa: "Tính rộng lớn, trải xa, và tham vọng của [cuốn sách] làm cho ta phải đọc và mê tơi".

Nhưng tạp chí *Kirkus Reviews* (Điểm sách Kirkus) thì phân tích cặn kẽ hơn: "Trong cuốn sách đầu tay dễ đọc này, Stephen Lê cho ta một tạp luận sống động nửa kỷ niệm du ký nửa giả thuyết với đầy đủ kiến thức về sinh học ngành dưỡng sinh của con người ta. Tác giả, có nguồn gốc ở Việt Nam và Canada, cũng đào sâu cách ăn uống của các nền văn hóa khác nhau để ủng hộ cho luận thuyết của ông cho rằng đi xa những cách ăn uống của tổ tiên là một nguyên nhân chính dẫn ta tới các bệnh tật của ngày hôm nay - một cách tiếp cận vấn đề vừa tỉnh táo vừa khác lạ".

TỪ KINH NGHIỆM BẢN THÂN

Ngay vào đầu sách, tác giả kể lại anh đang học lấy bằng tiến sĩ về sinh học ở UCLA thì được tin mẹ anh đau nặng. Bay về Canada được ít lâu thì mẹ anh mất vì bệnh ung thư ở tuổi 66 trong khi bà ngoại anh sống đến tuổi 92 mới mất.

Nghiên cứu kỹ vấn đề, Stephen Lê thấy là người Á Đông sang sống ở các nước Tây phương để bị ung thư vú (trong trường hợp các phụ nữ) và bệnh tiền liệt tuyến (trong trường hợp các nam nhân). Đào sâu vấn đề thì hình như đó là vì những thức ăn chúng ta tiêu thụ khi sang Mỹ hay Canada. Ngược lại, những người như bà anh vì sang Tây phương rồi mà vẫn ăn theo các lối cổ truyền nên lại ít nhuốm các "bệnh thời đại" hơn - như "béo quá, tiểu đường loại 2, bệnh *gout*, cao áp huyết, ung thư vú, dị ứng về thức ăn, mụn trứng cá, và cận thị". (*Trang 1*)

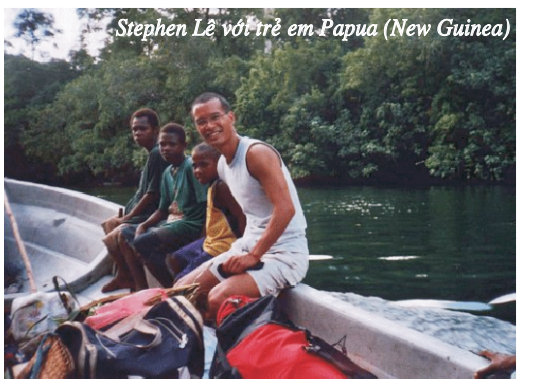
ĐẾN LỊCH SỬ 100 TRIỆU NĂM THỨC ĂN

Chính vì thế mà cuốn sách của anh có tiểu tựa là "*What Our Ancestors Ate And Why It Matters Today*" (Tổ tiên ta đã ăn những gì và tại sao chuyện đó lại quan trọng đối với chúng ta ngày hôm nay), với những chương như sau:

- Cái khôi hài của côn trùng [như đồ ăn của người xưa], trong đó anh chứng minh là ăn những thứ như vậy, cào cào, châu chấu, cà cuống, đuông, v.v... (một kinh nghiệm mà các người đi "học tập cải tạo" dưới chế độ cộng sản có thừa) đôi khi cho ta những "*protein*" ta cần thiết, nhất là khi cha ông ta xưa xửa xừa xưa chưa có nhiều nguồn thịt để ăn.

- Trái cây và trò chơi của chúng. Về mặt này, ai cũng tưởng trái cây là lành mạnh, nhưng không hẳn. Tuy chúng không phải là sinh vật và có linh hồn nhưng chúng vẫn có những cách tự bảo vệ, như sầu riêng, chẳng hạn, thì có gai nhọn có thể rớt xuống bể đầu ta. Dừa cũng thế, nếu cùi dừa (nhất là cùi dừa non) thì dễ ăn và nước dừa mát lịm, nhưng vỏ dừa cũng rất cứng che chở cho những thứ ngon ở bên trong quả dừa. Điều lộn hột cũng thế, trái thì chát và chính hột điều cũng có nhựa có thể làm cho ta bỏng tay. Mặc dầu vậy, con người ta cũng đã tìm ra cách ăn được chúng, kể cả và nhất là quả của cây sồi mà sóc rất thích ăn cạnh tranh với con người. Tuy nhiên, sóc cũng biết là ăn quả sồi (*acorn*) thì phải ăn từ cái núm ở trên xuống chứ không nên ăn từ dưới lên vì khá độc. Còn người Da đỏ ở Mỹ trước kia biết là một cây sồi lớn có thể sản xuất từ 500 đến 1,000 pounds (tương đương với 225 tới 450 kí lô, tức hơn 2 tạ tới 4 tạ rưỡi) một cây. Và một gia đình người Da đỏ ở California cách đây vài thế kỷ có thể, trong một thời gian từ 2 tới 3 tuần, đi lượm quả sồi đủ nhiều để có thể biến thành bột nuôi sống họ được từ 2 đến 3 năm.

- Sự hấp dẫn của thịt. Thịt súc vật như thức ăn có lẽ là một khám phá muộn, nhất là nếu chúng ta hiểu ăn thịt tức là ăn thịt luộc, nấu, nướng v.v... bởi muốn thế thì nó phải xảy ra sau khi loài người đã phát hiện ra lửa. Tuy nhiên, người Nhật ngày nay biết ăn thịt sống, người Đức cũng biết ăn một thứ *sandwich* kẹp thịt sống với hành, và người Việt chúng ta cũng biết ăn thịt bò tái (tức thịt sống mà chỉ vắt chanh lên thôi), như vậy loài người, theo tác giả Stephen Lê, đã biết ăn thịt sống ít ra cũng cách đây hai triệu năm rồi. Thịt, theo quan niệm của một số người, lại còn có hiệu quả là làm tăng cường dương như trong bài sau đây (*trang 75 và 231*):



Stephen Lê với trẻ em Papua (New Guinea)

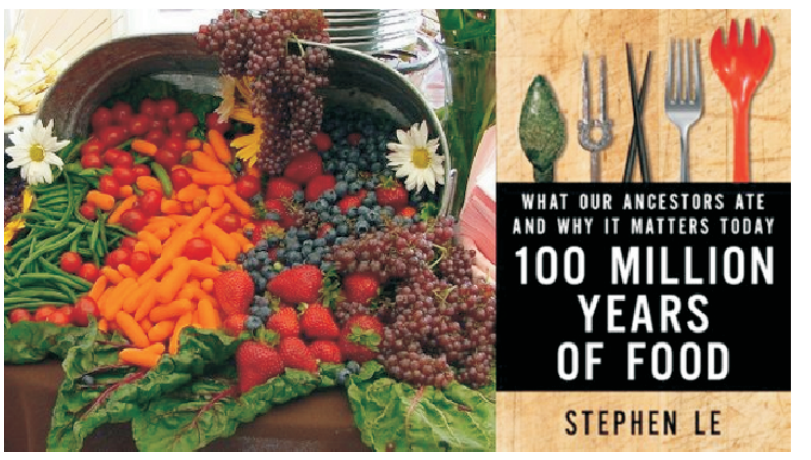
"Tương Bần chấm với tái dê,
Ăn vào một miếng bừng bừng như dê.
Em ơi, ở lại đừng về,
Ngày mai ta lại tương Bần, tái dê".

Thịt hấp dẫn đến nỗi nhiều người không bỏ được thịt, nghĩa là không thể sống bằng cách chỉ ăn chay, thậm chí trong quá khứ của nhân loại đã có một thời người còn biết ăn cả thịt người - khác hẳn súc vật, chúng không biết ăn thịt đồng loại.

- Nghịch lý của cá. Sở dĩ gọi là nghịch lý vì giờ đây tuy nhiều người ca tụng những đức tính của đồ biển, tôm cá v.v... nhưng cũng đã có những nền văn hóa, như một vài dân tộc ở Nam Phi, kỵ hoàn toàn chuyện ăn cá. Tuy nhiên, với một bờ biển dài trên hai nghìn cây số, đó không phải là vấn đề của người Việt. Chính vì thế mà đối với người Việt Nam và một số quốc gia Đông Nam Á như Thái Lan và Phi Luật Tân, nước mắm ("*patis malabong*" trong tiếng Tagalog) là một thứ nước chấm không thể thiếu trong bữa ăn - một chuyện mà ta chia xẻ với người La mã ở trời Tây xa xưa, và cũng là một chuyện làm ta xa cách hẳn người Tàu với xì-dầu của họ.

- Đế quốc tinh bột. Trong phần này, tác giả gộp cả thế giới của rau bên cạnh các thứ củ như khoai, sắn, v.v... Theo ông, ta không nên khinh khi thế giới rau cỏ bởi những loài vật lớn nhất trên mặt đất phần lớn là ăn cỏ (ma mút, voi, trâu bò, ngựa...) Khủng long cách đây cả trăm triệu năm (do đó mà có tên cuốn sách) cũng vậy. Nhưng để ăn được, ta cần phải thuần hóa những loại thức ăn này (như bắp, tức ngô trong tiếng Bắc, phải qua hàng chục vạn năm con người mới biết biến thành một thứ ăn được, như trong sách "*Bút Khảo Về Ăn*" của Bác sĩ Lê Văn Lân đã chứng minh cách đây cả mấy chục năm, trước khi ông mất). Gạo, kê, mì, lúa mạch, tuy là những thứ căn bản trong bữa ăn của nhiều dân tộc song cũng có vấn đề của chúng. Như gạo nâu (*brown rice*) nếu không tiêu hóa sẽ đẻ ra vấn đề đái rắt ban đêm.

- Các loại sữa, nước, rượu. Ai cũng tưởng những thứ này là lành, nhưng chính trẻ con uống nhiều sữa quá sẽ gặp vấn đề khi lớn lên (nhiều *calcium* trong người quá sẽ làm cho xương dễ bị gãy), và không ít người Việt chúng ta bị chứng bệnh *lactose deficiency* tức thiếu một loại *enzyme* trong người để có thể làm tan hiệu ứng không tốt của sữa. Về rượu thì uống ít có thể giúp tránh được một vài bệnh tật (như bệnh tim) nhưng uống nhiều thì hại gan và dẫn đến chết sớm. Song nước là lạ nhất: có người tin rằng "uống 8 ly nước một ngày" (*trang 102*) là giúp ta giữ sức khỏe, nhưng không nhất thiết nếu như đó là nước máy. Nước chỉ tốt khi là nước trong thiên nhiên như nước mưa, nước suối, nước hồ, nước sông... bởi những loại nước đó mới có các thứ vi khuẩn giúp ta chống lại một số bệnh. Mà chính cha ông chúng ta thường lại uống loại nước đó.



- Đình chiến giữa các bọn kẻ cắp [giữa các loại ký sinh trùng trong người chúng ta]. Chương này, dài nhất trong sách, cho ta thấy thực phẩm loại nào cũng có vấn đề của nó. Tỷ như gạo trắng quá thì lại thiếu chất cám, đường trắng quá độc hơn đường nâu, bột ngọt ngon là thế cũng có những hiệu ứng bất lợi của nó. Thành thử tốt hơn cả, theo tác giả, chính là thức ăn của ta phải làm sao cho cân đối, không được lạm dụng loại nào, để cho yếu tố hóa học này đối chọi với yếu tố hóa học khác hay ít nhất cũng hòa đồng được với nhau, và rồi phải đi kèm với đủ loại vận động như đi bộ, cử động tay chân, suy nghĩ nhiều v.v... Đi cùng với thức ăn của ta, để cho đủ các loại vitamin trong người, ta cũng có thể cần uống thêm loại này hay loại khác.

- Vấn nạn *calories*. Trong khi rất nhiều quốc gia có vấn đề thiếu ăn, nghĩa là ăn không đủ *calories*, thì ở các nước như Mỹ, Úc hay Canada, vấn đề của chúng ta là ngược lại. Chúng ta thường ăn nhiều calo hơn mức ta cần nên dễ dẫn đến tình trạng béo hơn cần thiết. Song sống một cuộc đời không lành mạnh thường lại không phải là vấn đề *calories* mà là thiếu vận động (ngồi ỳ một chỗ để xem ti-vi, làm việc ở máy computer, đi đâu thì cũng lái xe...) và nhất là vấn đề căng thẳng trong cuộc sống (*stress*) trong sở làm, trong gia đình như vợ chồng hay cãi cọ, bất mãn về nhau, về con cái. Tác giả có lần đi đến đảo Ikaria ở Hy Lạp, nơi nổi tiếng có

nhiều người sống lâu. Hỏi một người bạn Ikarian, anh ta trả lời: "Thức ăn ngon. Rượu hảo hạng. Làm tình giỏi".

Đọc đến đây, một người như tôi được chút an ủi: Tác giả cho biết là nhiều nghiên cứu cho thấy là người nào "có bụng", hơi mập hơn bình thường một chút thì thường lại sống lâu!

- Tương lai của thực phẩm (kể cả thực phẩm được biến đổi qua chủng tử học, "*genetically modified food*"). Tác giả than phiền là ở những quốc gia như Mỹ, Úc, Canada, các món ăn truyền thống mất dần để được thay thế bằng những món ăn phổ thông nhưng thiếu đa dạng tính (như McDonald's, KFC, Popeye, v.v...). Phải đi đến những thành phố lớn ta mới có các món ăn đa dạng thuộc nhiều truyền thống nấu nướng khác nhau, như Tàu, Việt, Ấn Độ, Đại Hàn, Nhật Bản, Ý, Y Pha Nho, Pháp... Còn không, các truyền thống gốc như của người Da đỏ ở Mỹ và Canada hay người Thổ dân (*Aborigines*) ở Úc dần dần biến mất, mặc dầu đó là những truyền thống ăn uống được tạo nên qua hàng nghìn, hàng vạn, hàng chục vạn năm kinh nghiệm tiến hóa. Đây là một mất mát rất lớn nếu không muốn nói là một sự đánh đổi không khôn ngoan.

- Luật về ăn uống và sống. Đến đây, ở cuối sách, tác giả Stephen Lê cho rằng ta nên tránh những "*fad*" tức là những phong trào ăn theo kiểu này hay kiểu khác. Kiểu nào thì cũng có cái hay cái dở trong đó mà nhiều khi cái dở lại còn nguy hại hơn cái hay. Vì thế nên ông khuyến cáo những điều mà nhiều người trong chúng ta cũng đã biết, như phải vận động nhiều, đi bộ nhiều, cử động nhiều, uống rượu vừa phải, khi trẻ thì ăn bớt thịt và sản phẩm từ sữa, và cuối cùng nên ăn theo tổ tiên mình, bởi đó là kết tinh của hàng triệu năm kinh nghiệm, dựa ngay vào môi trường thiên nhiên của nơi mình ở và không tàn phá môi trường bằng những cách khai thác tận lực các tài nguyên trong môi trường đó.