

Bài viết theo chủ đề

Lịch sử và đặc điểm của ẩm thực trường thọ Okinawa

Giám đốc Hiroko Sho

Đại học Trung tâm nghiên cứu Air Okinawa, Okinawa, Nhật Bản

Văn hóa ẩm thực Okinawa ở đảo Ryukyu là một trong những nền văn hóa thú vị nhất trên thế giới bởi lẽ những người dân ăn uống thực phẩm ở đây có tuổi thọ cao nhất và tỉ lệ bệnh tật thấp. Nó là kết tinh của một quá trình tổng hợp văn hóa, với cốt lõi là văn hóa ẩm thực Trung Hoa, nguyên liệu đầu vào thông qua mậu dịch thực phẩm với Đông Nam Á và Thái Bình Dương cùng với ảnh hưởng mạnh mẽ của Nhật Bản trong phong cách ăn uống và trình bày. Khoai lang Satsuma cung cấp nhiều nhất năng lượng thu nạp vào người (và góp phần vào chế độ tự cung tự cấp), có nhiều loại thức ăn là thực vật bao gồm rong biển (đặc biệt là konbu) và đậu tương, và thực vật thảo mộc, cùng với cá và thịt lợn, và trà xanh và trà kohencha. Đặc trưng là nấu nhiều loại thức ăn với nhau và uống nước canh từ những thức ăn đó. Người ta ăn đường thô. Quan niệm “thức ăn là thuốc” và chú trọng nhiều đến các cách chăm sóc sức khỏe phù hợp cũng là điểm cốt lõi trong văn hóa Okinawa. Hơn nữa, những lễ hội tổ tiên và lấy đồ ăn làm tâm điểm giúp duy trì phát triển tốt các phương diện sức khỏe. Thịt lợn, konbu và đậu phụ (tàu hũ) là những nguyên liệu không thể thiếu trong thực đơn lễ hội, và người ta dùng kết hợp đậu phụ với rong biển hàng ngày. Văn hóa ẩm thực Okinawa có liên quan mật thiết với tín ngưỡng bền lâu của người dân đối với cơ thể cũng như là mạng lưới và cấu trúc xã hội.

Lịch sử ẩm thực Okinawa

Ẩm thực Okinawa đã phát triển dưới ảnh hưởng của nhiều yếu tố, bao gồm bối cảnh địa lý và lịch sử của người dân Okinawa và thái độ của họ đối với thức ăn.

Nếu ta đặt điểm của một chiếc la bàn lên Okinawa, và vẽ vòng tròn có bán kính là 2.500 km, bằng khoảng cách đến Hokkaido (H.1), ta thấy rằng Okinawa chiếm một vị trí cực kỳ quan trọng trong phần cung của quần đảo Nhật Bản. Ở phía Bắc là các đảo chính của Nhật Bản và Bán đảo Triều Tiên, phía Tây là đất liền Trung Quốc và phía Nam là các nước Đông Nam Á, từ Đài Loan đến Thái Lan và Việt Nam. Môi trường địa lý Okinawa độc đáo và chỉ bắt gặp được ở một số ít các khu vực trên thế giới, với các hòn đảo cận nhiệt đới tự nhiên nhưng bao quanh lại là đại dương nhiệt đới.

Trong lịch sử, bang giao với Trung Quốc bắt đầu từ sớm nhất, với các hòn đảo Ryukyu xuất hiện trong tài liệu lịch sử Trung Hoa có tận từ năm 605 sau CN, tương ứng với Thời Asuka của Nhật và thời Nhà Tùy của Trung Quốc. Nhà Đường tiếp sau, lập nên bởi Lý Uyên, ảnh hưởng mạnh mẽ đến khu vực còn lại của châu Á trên các lĩnh vực ‘Văn hóa và Thể chế’. Từ đó, người dân ở các đảo Ryukyu biết đến người Trung Quốc dưới cái tên là “Toh” (cách dân địa phương và dân Nhật Bản khác đọc ký tự ‘Tang’). Sứ thần của Hoàng đế Trung Quốc bắt đầu thị sát Vương quốc Lưu cầu (Ryukyu kingdoms) từ thế kỷ 14. Từ đầu thế kỷ 15, các vị đặc sứ được phái đến để chính thống hóa việc lên ngôi của các vị quốc vương mới của Ryukyu trong lễ tấn phong Sappo. Các bản dẫn liệu chỉ ra rằng các sứ thần Sappo được tiếp đãi tại một loạt bữa tiệc. Các vị sứ thần do Hoàng đế Trung Quốc phái đi đôi khi đến 500 người và họ vẫn ở trong kinh đô Shuri với tư cách là khách của triều đình trong 6 tháng, khiến việc tiếp đãi các vị sứ thần trở thành đại sự của cả vương quốc. Vì lý do này mà các đầu bếp được phái đến Trung Quốc để học tập.

Vào thế kỷ 17, Okinawa bị thôn tính bởi gia tộc Satsuma từ phía nam Nhật Bản. Bá quan Satsuma chiếm đóng tại Okinawa để giám sát chính quyền bù nhìn Vương quốc Ryukyu. Để tiếp đãi các vị quan này, đầu bếp được phái đến nội địa Nhật Bản để học ẩm thực Yamato. Kết quả là đã phát triển nên một nền “Ẩm thực cung đình” Ryukyu độc nhất vô nhị dành cho những dịp đặc biệt mà kết hợp ảnh hưởng từ ẩm thực Trung Hoa và Yamato, trọng tâm ở cung đình Shuri.

Ngược lại với những nền ẩm thực cầu kỳ này, một nền *ẩm thực bình dân (commoners' cui-sine)*, cũng đặc sắc ở Okinawa, đã phát triển trong những ảnh hưởng lịch sử tương tự, mà cũng áp dụng kiến thức thu được thông qua mậu dịch với các nước Đông Nam Á, và dung hợp truyền thống bản xứ mà đưa ra cách tận dụng tối đa nông sản địa phương. Điều này đã được truyền thừa đi xuống với tư cách là “chế độ ăn uống lành mạnh” truyền thống của Okinawa. Những nền ẩm thực đa dạng này có thể được xem như độc đáo đích thực và đồng thời cũng thực sự mang tính quốc tế.

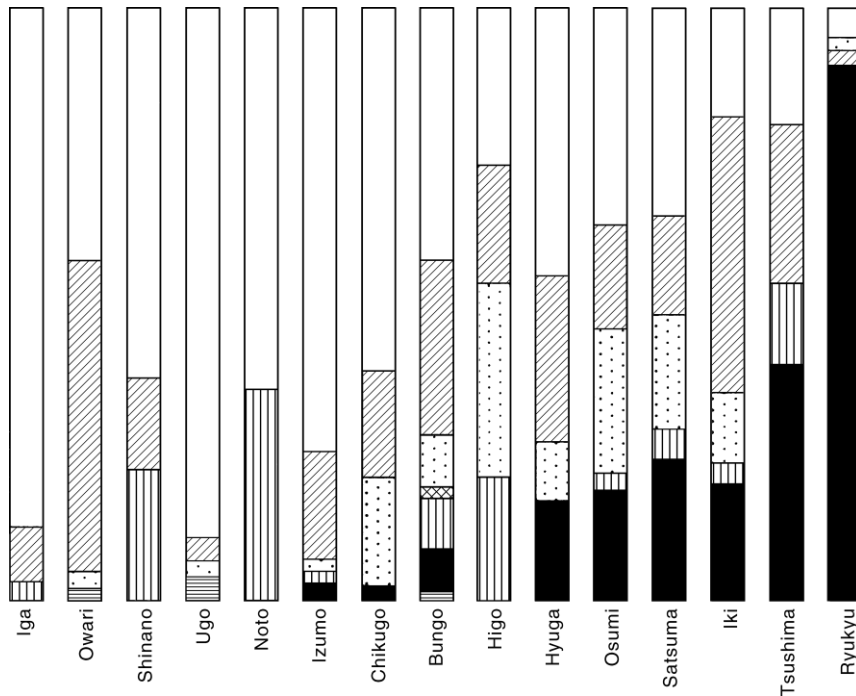
Chế độ ăn uống hàng ngày vào thời Meiji và Taisho

Bản dẫn liệu công khai cổ xưa nhất về chế độ ăn uống hàng ngày của người Nhật là ‘Khảo sát chế độ ăn uống của người dân Nhật Bản’, được cho trong H.2. Bộ Nông nghiệp và Thương Mại thực hiện khảo sát này vào năm thứ 12 thời Meiji (1880). Trong báo cáo này bao gồm một phần “So sánh các loại thực phẩm trong chế độ ăn uống của người dân” thực hiện trên 78 quận và các phiên gia tộc từ Ishikari và Hidaka ở phía bắc đến các đảo Ryukyu ở phía nam. Chúng tôi chọn 15 quận trong tổng số những địa điểm này để đưa ra so sánh với các đảo Ryukyu



Hình-1. Vị trí của Okinawa.

Theo báo cáo này, khoai lang chiếm chừng 93% trong chế độ ăn uống hàng ngày ở khu vực Ryukyu, nhiều hơn đáng kể so với bất cứ vùng nào khác. Ở Nhật Bản, loại khoai lang này được gọi là khoai lang Satsuma. Ở các đảo Ryukyu, loại khoai lang này được tiêu thụ nhiều gấp bốn lần so với ở Satsuma và không nghi ngờ gì đây là loại thực phẩm chủ yếu. Các bữa ăn gồm ‘khoai lang và canh miso nấu với nhiều loại rau’ ăn vào bữa sáng, trưa và tối và giữa các bữa hay đồ ăn vặt có thể là khoai lang hấp. Như trình bày trong Bảng 1, mô hình ăn uống này vẫn được duy trì đến tận Thời Taisho. Nếu ta so sánh hàm lượng, dinh dưỡng của khoai lang hấp và cơm trắng, thì ta thấy gạo chứa nhiều protein cung cấp năng lượng, chất béo và carbohydrate hơn, với nhiều hơn 23kcal năng lượng trên 100g. Khoai lang lại chứa nhiều chất xơ, khoáng chất hơn cũng như là nhiều hơn đáng kể canxi, kali và các vitamin (B1, B2 và C). Vì thế khoai lang là một loại thực phẩm tinh bột vô cùng quan trọng lúc bấy giờ, khi có ít loại thực phẩm hơn so với bây giờ. Nếu ta xem xét đến các biện pháp nông nghiệp bấy giờ thì lượng thu hoạch trên mỗi đơn vị diện tích của khoai lang so với gạo thì cung cấp nhiều năng lượng hơn. Không kể đến vấn đề bảo quản, khoai lang là thực phẩm tinh bột lý tưởng nhìn từ góc độ tự cung tự cấp. Đặc biệt là nông dân hấp thu trung bình 700mg vitamin C một ngày từ thực phẩm tinh bột họ ăn.



Hình 2. Khảo sát chế độ ăn uống của người dân Nhật Bản (1879, năm thứ 12 thời Meiji). (màu đen), khoai lang; (||), ngũ cốc phụ; (//), lúa mỳ; (⋯), kê, (≡), hạt cốc barnyard; (⊗), củ cải đường; (màu trắng), gạo.

Bảng 1. Khảo sát chế độ ăn uống hàng ngày của người dân Okinawa (1919, năm thứ 8 thời Taisho)

Tầng lớp	Năng lượng (kcal)	Protein(g)	Chất béo(g)	Carbohydrate (g)	Chú giải
A	2.395	42,4 (7,1)	4,4 (1,7)	546(91,2)	Gạo trắng 3~6 bát (420~840 g) Khoai lang 1~2 khẩu phần (600~1200 g)
B	2.868	38,0 (5,3)	5,1 (1,6)	668(93,1)	Gạo trắng/kê 1~2 bát (140~280 g) Khoai lang 3~6 khẩu phần (1.800~3600 g)
C	3.650	39,0 (4,3)	5,8 (1,4)	860(94,3)	Khoai lang 4,5~8 khẩu phần (2.700~4.800 g)

Số liệu trong ngoặc cho biết phần trăm tổng năng lượng hấp thu. A, giáo viên, viên chức, ...; B, nông dân bán thời gian; C, nông dân toàn thời gian.

Nếu ta tính cả rau khoai lang và củ cải với các loại rau khác có trong canh miso của người dân thì ta sẽ thấy họ ăn ‘thực phẩm trường thọ, đơn giản nhưng nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ’.

Ngoài ra, một số hình thức lễ hội xuất hiện gần như trong mọi tháng và mặc dù có nhiều biến tấu địa phương, nhưng tiêu thụ đạm động vật dạng cá, thịt lợn hay thịt dê vẫn luôn là một nét đặc trưng, giúp tạo dựng thể lực và chống chọi với bệnh tật.

Khoai lang đỏ Okinawa nổi tiếng trên khắp nước Nhật vì có hàm lượng polyphenol cao. Giống khoai vàng sậm gồm Okinawa số 100, khoai Ajimasari, và khoai Sakiyama Benii, cùng với những giống khác có nồng độ sắc tố anthocyanin cao. Nhiều loại khoai lang đều có nồng độ cao các chất chống oxy hóa và từ lâu đã hình thành chế độ ăn uống tinh bột của người dân ở Okinawa.

Văn hóa ẩm thực trường thọ Okinawa

Như đã miêu tả trước đó, văn hóa ẩm thực trường thọ của Okinawa đã phát triển theo phong cách độc đáo thông qua việc khéo léo phối hợp tri thức du nhập từ vùng đất liền Nhật Bản và các nước Đông Nam Á, chịu ảnh hưởng mạnh mẽ nhất từ Trung Quốc. Một số yếu tố khác ảnh hưởng đến phát triển nền văn hóa ẩm thực trường thọ này là thực hành tôn giáo “thờ cúng tổ tiên” bản xứ ở Okinawa và tuân theo **Bảng 2. Các lễ hội chính ở Okinawa**

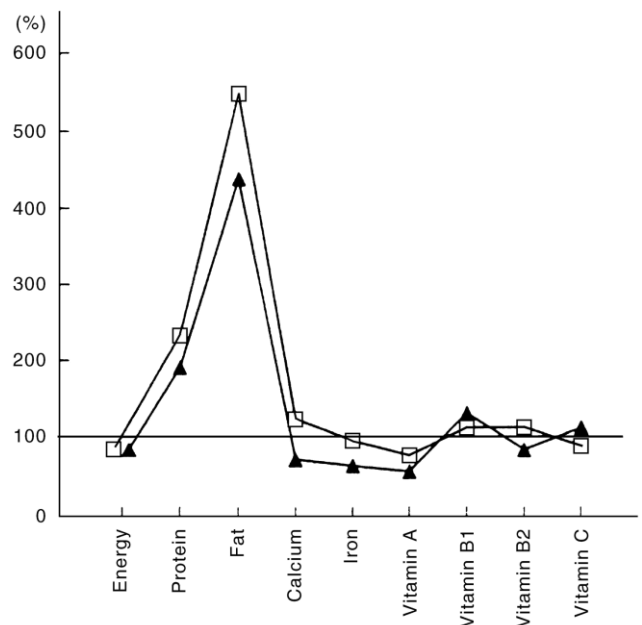
Thời gian	Tên lễ hội
Lễ hội vong linh tổ tiên	
1~2/1	Năm mới
7/1	Tiệc bảy thảo mộc sức khỏe
16/1	Năm mới của người âm
20/1	Năm mới cũ
Tháng 2	Xuân phân cũ
Tháng 3	Seimeisai
5/5	Ngày bé trai
7/7	Lễ hội sao
13~15/7	Lễ hội người âm (Obon)
Tháng 8	Thu phân cũ
9/9	Rượu hoa cúc
30/12	Tất niên
Lễ hội nông nghiệp	
3/1	Ngày đi làm đầu tiên
15/2	Lễ hội ngọn lúa mỳ
15/3	Hội thu hoạch lúa mỳ
15/4	Làm buổi chiêu đãi
15/5	Lễ hội ngọn lúa
15/6	Hội gặt lúa
25/6	Kashichi Orime
9/8	Kashichi Orime
15/8	Hội trắng rằm
Tháng 11	Hội khoai lang
Lễ hội để xua ma trừ tà	
Tháng 2	Shima Kusarashi
3/3	Ngày bé gái
10/8	Shiba Sashi
11/8	Yoka-bi
8/12	Oni Mochi
Lễ hội các vị thần ngoại lai	
4/1	Táo Quân
4/5	Haryu-sen
Tháng 7	Hải thần
24/12	Ogantoki

quan niệm “thức ăn là thuốc” từ đông y Trung Hoa.

Người dân Okinawa kính trọng tổ tiên của họ và bày tỏ lòng biết ơn theo nhiều cách trước vong linh tổ tiên. Có thể thấy bằng chứng trong Bảng 2, trong đó gần 60% các sự kiện thường niên ở Okinawa là các lễ hội dành cho vong linh tổ tiên. Đồ ăn tiêu thụ tại những lễ hội này đa dạng theo từng quận, nhưng chúng thường gồm đạm động vật mà bình thường không sẵn có như là thịt lợn, cá và măm cá. Cũng như là có ảnh hưởng quan trọng đến văn hóa ẩm thực Okinawa, như trình bày trong Hình 3 các giá trị dinh dưỡng của những món ăn lễ hội này cũng giữ một phần trong tuổi thọ cao của người dân Okinawa.

Thái độ của người Okinawa đối với đồ ăn của họ là độc nhất và từ xưa bữa ăn hàng ngày của họ đã chứa nhiều yếu tố mang tính chất được phẩm liên quan đến tuổi thọ cao. Nguyên nhân là vì Okinawa hợp thành từ những hòn đảo cận nhiệt đới nhỏ, với môi trường khắc nghiệt thường chịu cảnh hạn hán và gió bão từ xa xưa. Đặc biệt là ở những hòn đảo rìa ngoài, cần rất nhiều kỹ năng mới đủ để sinh tồn.

Trong những tài liệu Trung Hoa cổ đại, trong đó đề ra cấp bậc của thầy thuốc, thì xếp hạng cao nhất là bác sĩ dinh dưỡng, sau đó là bác sĩ nội khoa, bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ thú y. Điều này có nghĩa là bác sĩ giám sát những liệu pháp ăn uống được kính trọng nhiều hơn bác sĩ chuyên môn hoặc bác sĩ phẫu thuật cũng như là cho chúng ta thấy được người Trung Quốc cổ đại coi trọng việc ăn uống của họ đến mức nào. Người dân Okinawa tuổi thọ cao, chịu nhiều ảnh hưởng từ Trung Quốc, cũng tin rằng ‘đồ ăn tạo nên con người’, và tin rằng thứ họ ăn là ‘nuchi gusui’, hay ‘thuốc cho cuộc sống’. Kể cả giờ đây, khi chúng ta làm những cuộc phỏng vấn với những vị sống trăm tuổi thì họ luôn làm các món ăn yêu thích của họ và không thiếu giải thích những đặc tính lành mạnh của bữa ăn với chúng ta. ‘Âm thực trường thọ’ Okinawa do đó là ẩm thực ‘tốt cho sức khỏe’ mà những người sống thọ ăn trong những bữa cơm hàng ngày của họ.



Hình 3. So sánh mức độ dinh dưỡng được tiêu thụ tại các lễ hội và trong chế độ ăn uống hàng ngày. (hình vuông trắng) đồ ăn lễ hội truyền thống; (tam giác đen) đồ ăn lễ hội địa phương. [Năng lượng, protein, chất béo, canxi, sắt, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C]

Đặc trưng của ẩm thực trường thọ Okinawa

Như đã nói ở trên, ẩm thực trường thọ Okinawa chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi quan niệm của người Trung Quốc về sống lâu thông qua ăn uống. Bằng chứng nằm ở thuật ngữ được dùng để biểu thị những tác dụng của ẩm thực trường thọ Okinawa, mà rất giống với những thuật ngữ có trong ‘Honzosho’ tiếng Trung Quốc, một cuốn sách về thảo dược. Ví dụ, phương ngữ Okinawa *ujini* (bổ sung) và *kunchi* (linh hồn) tương ứng với *hochuekiki* tiếng Trung Quốc (bổ sung cân bằng nội môi). Tương tự, *hassan* (hạ sốt bằng phản ứng tiết mồ hôi) được thực (thực phẩm để tiêu tán bệnh tật) tương ứng với khái niệm đông y Trung Quốc về ‘nhiễm trùng đường hô hấp kèm cơn sốt’ và ‘nhiễm trùng hô hấp với thực phẩm trị sốt’. Những quan niệm tư tưởng này vẫn còn tồn tại ở Okinawa.

Sách y dược thực duy nhất còn tồn tại trong truyền thống Ryukyu là ‘Gozen Honzou’, tác giả là Toka-shiki Tsukan, quan chính thái y của gia đình hoàng gia vương quốc Ryukyu. Một tác phẩm được công bố vào tháng 8 năm 1961 với mục đích bảo tồn và truyền bá kho tàng văn hóa lịch sử là ‘Gozen Honzo,’ sách ẩm thực vô giá được viết 100 năm trước bởi vị thái y lừng danh của cung đình Shuri, Tokashiki Pechin Tsukan. Tiến sĩ Tokashiki được tin nhiệm cao bởi quốc vương bấy giờ, Quốc vương Shoukou, và được bổ nhiệm làm quan chính thái y. Ông được gửi đi học ở Bắc Kinh xa xôi vào tháng 1 năm thứ 12 thời Doukou. Ở đó ông đã học tinh thông dược thực dưới sự chỉ dạy của Chou Eishin, giám đốc nội khoa của Bệnh viện Đại học Bắc Kinh, và vị bác sĩ vĩ đại dưới triều đại thiên hoàng Senshuu. Các công trình của ông cho ta biết được bệnh tật xuất phát từ linh hồn, thể nên ta trước tiên tìm kiếm nguyên nhân gây bệnh và cơ quan nội tạng bị ảnh hưởng. Trong đa số ca bệnh, việc điều trị hoàn toàn thông qua đồ ăn và thức uống, và nêu ta ‘dưỡng linh hồn thì bệnh tật ắt tự tiêu tan’. Honzousho này, được trình diện lên triều đình vào năm 1832, gồm 19 chương, liệt kê tên tiếng Trung và tiếng địa phương của 303 nguyên liệu thực phẩm, cùng với các đặc tính dược lý của chúng, cách kết hợp và dùng để trị liệu.

Ẩm thực trường thọ Okinawa có ba đặc trưng chính. Thứ nhất là *shingi gusui*, hay ‘thuốc hầm’, nghĩa là phối trộn thức ăn thành một loại thuốc đông y. Đây không chỉ là mỗi lần một nguyên liệu, mà là kết hợp vài nguyên liệu, nấu chung vào với nhau dưới sự tỉ mỉ trong thứ tự và kết hợp. Đặc trưng thứ hai là việc kết hợp này, sự kết hợp được áp dụng rộng rãi nhất cho đến ngày nay là *chimu* và *shinji*, phối hợp gan lợn và rau củ như là cà rốt hay tỏi của đảo, nước canh nấu từ những nguyên liệu này dành cho những người đang ốm yếu. Nhiều người tin rằng kể cả bây giờ món ăn kết hợp này vẫn có hiệu quả chống lại mọi bệnh hoạn ốm đau và từ góc độ dinh dưỡng thì điều này cũng có lý. Người cao tuổi vẫn giữ quan điểm là phải nấu món này bằng cà rốt dài củ gầy có trên đảo. Một sự kết hợp thường được làm khác là cà nước ngọt như là *kuiyu* (cá chép) và *taiyu* (breem), và *nigana* (một loại rau đắng), nấu chung với nhau và được cho là hiệu quả như thuốc hạ sốt giải nhiệt để hết mệt nhọc, giúp sữa về và như một chất bổ sung dinh dưỡng. Các túi cá chép và *nigana* được bán ở chợ chung Okinawa và chúng trở nên khó mà kiếm được khi dịch cảm lạnh và cảm cúm tràn lan.

Cơ chế hầm ngâm nấu không chỉ nấu một, mà nhiều loại thức ăn với nhau, và từ góc độ tác dụng tương tác và phụ trợ của nhiều yếu tố dinh dưỡng và các nguyên tố vi lượng thì việc uống nước dùng là điều quan trọng. Một nét đặc trưng xuất sắc của ẩm thực trường thọ nằm ở một thực tế, cụ thể là trong quá khứ khi dinh dưỡng còn nghèo nàn, họ cố đạt được kết hợp tác dụng dược phẩm và bổ sung dinh dưỡng với các nguyên tố vi

lượng và protein để bổ sung amino axit.

Đặc trưng chính thứ ba là ẩm thực trường thọ Okinawa không dùng thảo dược mà có trong dược phòng Trung Quốc, mà thay vào đó là dùng kết hợp các loại thức ăn để kiểm và dung hợp chúng vào trong chế độ ăn uống hàng ngày. Ví dụ người ta dùng *ichouba* (cây thì là, có tác dụng như một chất chống ho và làm tiết mồ hôi khi bị cảm lạnh cũng như là chất giúp dễ tiêu hóa) để khử mùi tanh của món canh cá. *Choumigusa* (cây thân cỏ sống dai, tác dụng chống tê liệt và huyết áp cao, và như một chất hạ sốt khi bị cảm lạnh) được ăn kèm với sashimi (cá sống) và có nhiều ví dụ khác nữa. Mục đích chính là để tạo nên sức mạnh thể chất nhằm ngăn ngừa bệnh tật, duy trì sức khỏe và sống lâu hơn thông qua gìn giữ và thúc đẩy lối sống lành mạnh.

Ẩm thực thịt lợn và văn hóa ăn thịt

Ở Okinawa, họ có những câu nói như là, ‘Ăn toàn bộ con lợn và không bỏ đi bộ phận nào, và ‘Bạn có thể ăn mọi bộ phận của con lợn bên cạnh tiếng kêu của nó’. Nói cách khác, một nét đặc trưng của ẩm thực thịt lợn là tận dụng khéo léo toàn bộ con lợn, bao gồm cả chân, tai, da mặt, tim, thận, phổi và các nội tạng khác của nó. Khi Sasamori Gisuke, người sinh ra ở Quận Aomori, ghé thăm Okinawa vào năm thứ 26 thời Meiji, ông đã ca tụng hết lời như sau:

‘Họ nói một con lợn là đủ để làm một loạt các món ăn tuyệt diệu khác nhau. Sự sắc sảo tinh vi của ẩm thực thịt lợn nơi đây cũng đủ để những kẻ Tây phương ăn món chính là thịt phải im lặng xấu hổ’.

Người Trung Quốc nhập cư mang lợn vào các đảo Ryukyu năm 1392, nhưng chúng không trở nên phổ biến do thiếu thức ăn chăn nuôi thời bấy giờ. Tuy nhiên, khi khoai lang du nhập từ tỉnh Phúc Kiến của Trung Quốc, việc áp dụng nuôi lợn nhanh chóng tràn lan, đánh dấu khởi đầu của văn hóa ăn thịt.

Canh tác khoai lang lan tỏa từ điểm gốc ở Mexico xuyên qua Thái Bình Dương đến đảo Luzon ở Philippines năm 1571. Nó du nhập vào Trung Quốc hai lần, đến vùng Shugai năm 1578 và đến vùng Bin của tỉnh Phúc Kiến năm 1594. Tầm quan trọng của việc truyền bá canh tác khoai tây được nhấn mạnh bởi sách Binsho (Book of Bin), mà khẳng định nông dân ở Trung Quốc nhờ có khoai lang mới thoát khỏi nạn chết đói

Mối quan hệ giữa ‘thịt lợn và khoai lang’ chiếm một vị trí đặc biệt trong văn hóa ẩm thực Okinawa, hoàn cảnh địa lý ưu ái giúp sự kết hợp này cho đến nay là loại đồ ăn quan trọng nhất. Không cần nói thì mọi người cũng ăn toàn bộ con lợn, kể cả mỡ, không bỏ sót thứ gì. Điều này rất khác so với vùng đất liền Nhật Bản nơi thực hiện chế độ ăn chay vào các dịp tôn giáo. Ở Okinawa, thịt lợn thậm chí còn được đưa vào các món ăn phục vụ trong lễ tang. Trong một khảo sát thực hiện tại Thành phố Itoman ở vùng phía Nam của đảo chính Okinawa, chúng tôi biết được một cách để bảo quản huyết lợn, về bản chất giống với các loại ‘pate’ thấy trong các văn hóa ăn thịt ở phương Tây. Huyết lợn tươi được trộn với muối và tinh bột, rồi đặt vào giỏ, phủ một miếng vải lên rồi đem hấp trong khoảng 30 phút. Khi hỗn hợp đông lại như thạch thì để nguội và bảo quản trong bình có chứa mỡ lợn. Đây là cách bảo quản cực kỳ đơn giản, nhưng nó tuân theo những vấn đề cơ bản của việc gia giảm hương vị bằng muối, thêm tinh bột làm chất ổn định, xử lý nhiệt và làm kín khí. Các công thức nấu nướng của phương Tây dùng nhiều loại gia vị, và cũng làm món ‘dồi’.

Ngoài ra, những phần thịt nhiều mỡ như là ba chỉ, có thể được ướp muối và để ăn trong thời gian tương đối dài, kể cả ở những vùng cận nhiệt đới có nhiệt độ và độ ẩm cao, một lần nữa lại làm chúng ta bất ngờ với kỹ năng khéo léo của các bậc tiền bối.

Một số ví dụ hiện tại về các món thịt lợn Okinawa được sử dụng rộng rãi là *tibichi chân giò* (canh chân giò, rong biển, konbu và củ cải daikon hoặc bí), *sashimi bì tai* (salad bì thủ hoặc tai ngậm giấm và miso với dưa chuột, mầm đậu và lạc), và *nakami suimono* (canh bao tử hoặc ruột lợn, nấu với nấm đến khi mềm). Những món này đều chứa nhiều collagen và elastin, cả hai chất này đều thu hút quan tâm trong những năm gần đây với tư cách là những chất quan trọng đối với giữ gìn sức khỏe và duy trì tuổi thọ thông qua ngăn ngừa các bệnh sinh hoạt.

Từ giữa những năm 1960 cho đến đầu những năm 1990, trong phòng thí nghiệm của tôi, chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm với những món mà người cao tuổi Okinawa ăn hàng ngày vì là “tốt cho sức khỏe”, cho chuột bạch ăn những thức ăn đó ở dạng bột khô đông lạnh. Trong một trong những thí nghiệm này, chúng tôi cho chuột bạch có lipid máu cao ăn chân giò, tai, dạ dày và ruột lợn và kiểm tra tác dụng đối với chuyển hóa lipid. Kết quả trong Bảng 3 và 4, cho thấy giảm

đáng kể thống kê ở nồng độ triglyceride trong gan và huyết thanh ở chuột ăn chân giò lợn. Điều này ám chỉ là âm thực thịt lợn không đơn giản chỉ là một nguồn đạm, mà còn có tác dụng đem đến sức khỏe do hàm lượng collagen có trong nó. Nó xứng đáng được chú ý như một phần tích hợp trong âm thực trường thọ Okinawa.

Chúng ta có xu hướng tránh thịt lợn trong kỷ nguyên ăn uống quá nhiều hiện tại, nhưng ở Okinawa nó là trụ cột chính trong chế độ ăn uống trường thọ. Cần thừa nhận rằng có hàm lượng mỡ, không chỉ trong những phần thịt mà còn trong những bộ phận đặc biệt như là móng và tai lợn, bì thủ và nội tạng, và cần loại bỏ đi trong quá trình sơ chế. Trong các món ăn nổi tiếng như là *sooki shiru* (canh sườn lợn nấu với củ cải daikon và rong biển konbu), *nakami no suimono* và *leg tibichi*, lớp mỡ dưới da được lọc bỏ kỹ trong công đoạn gọi là *akunuki*, sao cho những món thịt lợn lành mạnh này được chế biến gần như không có hàm lượng chất béo bão hòa (Bảng 5).

Tiêu thụ konbu thực phẩm nhiều nhất ở Nhật Bản

Người dân Okinawa vẫn luôn đưa vào bữa ăn hàng ngày của họ nhiều loại rong biển khác nhau và ăn số lượng lớn. Người ta đặc biệt dùng *konbu*, mà không được sản xuất tại địa phương, tuy nhiên lại là đặc trưng trong cả thực đơn lễ hội truyền thống và trong bữa ăn hàng ngày.

Bảng 3. Ảnh hưởng của đồ ăn đối với lipid huyết thanh

Thức ăn	Cholesterol			Triglycerides		
	Tổng (mg/dL)	Tự do (mg/dL)	Ester (%)	HDL (mg/dL)	HDL (%)	
Đôi chứng	122 ± 24.5*	18 ± 3.2	85 ± 2.9	40 ± 9.0	32	68 ± 14.3
Tai	145 ± 27.6	14 ± 6.3	90 ± 1.4	38 ± 12.0	26	65 ± 16.1
Chân giò lợn	100 ± 25.8	14 ± 7.3	86 ± 4.7	41 ± 14.0	41	55 ± 5.3
Dạ dày và ruột	108 ± 12.6	11 ± 3.7	90 ± 2.4	40 ± 5.0	37	54 ± 10.0

*Mean/Trung bình ± SD/độ lệch chuẩn. HDL, lipoprotein tỉ trọng cao (high-density lipoprotein).

Bảng 4. Tác dụng của đồ ăn đối với lipid trong gan

Thức ăn	Cholesterol		Triglycerides
	Tổng (mg/g liver weight)	Tự do (mg/dL)	Ester (%)
Đôi chứng	37 ± 2.3*	12 ± 2.6	68 ± 6.9
Tai	52 ± 8.4	15 ± 1.4	71 ± 5.6
Chân giò lợn	54 ± 9.7	12 ± 1.5	77 ± 4.0
Dạ dày và ruột	43 ± 5.3	12 ± 1.1	73 ± 2.7

*Mean/Trung bình ± SD/độ lệch chuẩn.

Bảng 5. Hàm lượng năng lượng và chất béo trên mỗi khẩu phần món thịt lợn thông thường trước và sau khi nấu

Tên món	Năng lượng (kcal)		Chất béo (g)	
	Trước	Sau	Trước	Sau
<i>Sooki shiru</i>	213	132	13,6	4,0 (29)
<i>Nakami no suimono</i>	200	99	17,2	3,8 (22)
<i>Leg tibichi</i>	349	216	23,0	10,8 (47)
<i>Inamu dotchi</i>	248	132	12,5	5,2 (42)
<i>Rafuchi</i>	790	625	60,3	52,3 (87)
<i>Mimiga sashimi</i>	162	120	9,5	5,4 (57)

Trung tâm phân tích thực phẩm Nhật Bản.

Điều này bắt nguồn từ tận thế kỷ 18, khi đường thô từ Okinawa được buôn bán tại Shimonoseki cho các thương lái Kitamaesen để đổi lại *konbu*. Rong biển này được đem suốt từ Hokkaido xuôi xuống Okinawa trên những con tàu người ta vẫn gọi là ‘con đường Konbu’, sau đó được dùng trong mậu dịch với Trung Quốc. *Konbu* mọc trong nước biển và được cho là chứa 45 các nguyên tố khác nhau hoặc nhiều hơn thế mà đều là những khoáng chất quan trọng. Ti lệ hấp thu được báo cao là cao và *konbu* cũng chứa chất xơ thực phẩm và các axit béo thiết yếu như là axit eicosapentaenoic (EPA) và axit docosa-hexaenoic (DHA).

Người dân Okinawa ăn đậu phụ thường xuyên. Tiêu thụ nhiều rong biển mà giàu các amino axit có chứa sulfur đem lại tác dụng bổ sung của các amino axit và tạo nên chế độ ăn uống hợp lý đối với người dân Okinawa, vì những amino axit này thiếu trong protein đậu tương. Thịt lợn, *konbu* và đậu phụ là những nguyên liệu không thể thiếu trong các thực đơn lễ hội, và kết hợp đậu phụ với rong biển là chuyện bình thường trong chế độ ăn uống hàng ngày. Một số ví dụ gồm có món canh trong với đậu phụ và *asa* (*hitoegusa*, một loại rong biển xanh), hoặc cho đậu phụ rán và *konbu* vào nước dùng từ thịt.

Những đặc trưng của ẩm thực trường thọ Okinawa mà chúng ta đã thấy có thể nói là đã thấy trước nhiều yếu tố ăn uống hiện đang được nghiên cứu trên toàn thế giới nhằm phòng tránh các căn bệnh liên quan đến lối sống. Chúng ta có thể làm gì ngoài việc cúi đầu kính ngưỡng trước các vị tiên bối, và trí tuệ của họ trong việc trung thành với nguyên tắc đó là sức khỏe nằm trong tay của chính chúng ta.

Tổng kết sơ qua về văn hóa ẩm thực trường thọ Okinawa có thể bao gồm những điểm sau:

1. Trong ẩm thực thịt lợn hiện đại, không như trong quá khứ, chất béo bão hòa được loại bỏ kỹ càng trong quá trình đun *aku-nuki*. Khéo léo tận dụng chân giò lợn giàu collagen và các bộ phận nội tạng.
2. Chế độ ăn uống của họ gồm nhiều loại rong biển giàu khoáng chất và các axit béo thiết yếu (EPA, DPA và DHA).
3. Rau ăn lá và rau thom mà nhiều chất xơ thực phẩm, chlorophyll và các Vitamin A và C, là một phần trong chế độ ăn uống hàng ngày.
4. Đậu phụ Okinawa, mà được chú ý trên toàn thế giới vì có chứa các isoflavone để phòng tránh các bệnh liên quan đến lối sống, được người dân ăn nhiều.
5. Người ta ăn đường thô trong các món ăn vặt lạnh mạnh kèm với trà, và *kohen-cha* (loại trà lên men một nửa) là thức uống phổ biến.
6. Người dân tiêu thụ muối ít nhất so với các vùng khác ở Nhật.
7. Chế độ ăn uống cũng giàu các dưỡng chất quan trọng khác như là curcumin (chất màu vàng tìm thấy trong bột cà ri) và anthocyanin (tìm thấy trong khoai lang đỏ).

Dịch từ bài viết: History and characteristics of Okinawan longevity food. Người dịch: Trần Tuyết Lan, nhóm Hạ Mến, hướng dẫn ăn đúng