

PGS.TS. Phạm Văn Hùng

Đầu tư phát triển

THỰC DƯỠNG

nhằm góp phần thúc đẩy

KINH TẾ XANH

tại Việt Nam

(SÁCH CHUYÊN KHẢO)



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN

2017

Đầu tư
phát triển
THỰC DƯỠNG

nhằm
góp phần
thúc đẩy

KINH TẾ XANH

tại Việt Nam



PGS.TS. Phạm Văn Hùng

MỤC LỤC

Đầu tư phát triển

THỰC DƯỠNG

nhằm góp phần thúc đẩy

KINH TẾ XANH

tại Việt Nam

(SÁCH CHUYÊN KHẢO)



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN

2017

MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN	7
LỜI MỞ ĐẦU	9
CHƯƠNG 1: THỰC DƯỠNG VÀ PHÁT TRIỂN KINH TẾ XANH: MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN CHUNG	17
1.1. Phương pháp Thực dưỡng	18
1.2. Lợi ích của thực dưỡng và phát triển kinh tế xanh	55
1.3. Các điều kiện đầu tư phát triển thực dưỡng và các nhân tố ảnh hưởng đến đầu tư phát triển thực dưỡng tại một quốc gia	60
CHƯƠNG 2: ĐIỀU KIỆN VÀ KHẢ NĂNG ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN THỰC DƯỠNG TẠI VIỆT NAM	65
2.1. Điều kiện tự nhiên của Việt Nam trong đầu tư phát triển thực dưỡng	66
2.2. Các bằng chứng thực tế về lợi ích của phương pháp Thực dưỡng tại Việt Nam	71
2.3. Khả năng đầu tư phát triển thực dưỡng tại Việt Nam	92

CHƯƠNG 3: GIẢI PHÁP ĐẦU TƯ PHÁT TRIỂN THỰC DƯỠNG TẠI VIỆT NAM NHẪM THÚC ĐẨY PHÁT TRIỂN KINH TẾ XANH	111
3.1. Chiến lược phát triển kinh tế xanh và bền vững tại Việt Nam	112
3.2. Giải pháp đầu tư phát triển thực dưỡng nhằm thúc đẩy phát triển kinh tế xanh tại Việt Nam	126
KẾT LUẬN	153
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	155
PHỤ LỤC 1: MỘT SỐ BÍ QUYẾT THỰC DƯỠNG	159
PHỤ LỤC 2: TỶ LỆ QUÂN BÌNH TRONG NGÀY	161
PHỤ LỤC 3: MƯỜI THỰC ĐƠN THEO THỰC DƯỠNG OHSAWA	164
PHỤ LỤC 4: BẢY NGUYÊN LÝ CỦA TRẬT TỰ VŨ TRỤ	165
PHỤ LỤC 5: MƯỜI HAI ĐỊNH LÝ CỦA NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG	166

LỜI MỞ ĐẦU

Phát triển kinh tế xanh đang là một yêu cầu cấp thiết trong thiên niên kỷ mới. Để phát triển kinh tế xanh Việt Nam không thể không phát huy lợi thế của mình để gia tăng giá trị mà còn để đảm bảo chất lượng cuộc sống của mình. Khi đến Việt Nam, Michael Porter đã chỉ rõ, Việt Nam có thể chuyên môn hóa để trở thành “cái bếp” của thế giới. Giáo sư Ohsawa người Nhật Bản - cha đẻ của phương pháp Thực dưỡng - khi đến Việt Nam năm 1965 đã khẳng định Việt Nam có rất nhiều điều kiện để phát triển phương pháp Thực dưỡng.

Phương pháp Thực dưỡng (tên tiếng Anh là Macrobiotics) là một phương pháp dưỡng sinh dựa trên nền tảng triết học phương Đông với nguyên lý cân bằng Âm - Dương. Phương pháp này dựa chủ yếu vào các thực phẩm tự nhiên mà chủ yếu là ngũ cốc lứt (nguyên hạt). Ngũ cốc ở đây bao gồm 5 loại hạt: gạo, lúa mì (tiểu mạch), đại mạch, ngô, kê. Phương pháp Thực dưỡng không chỉ góp phần bảo vệ môi trường

(phát triển xanh) mà còn góp phần cân bằng cuộc sống con người đẩy lùi bệnh tật (kể cả các bệnh nan y, các bệnh về chuyển hóa như tiểu đường, tim mạch,... thậm chí cả ung thư).

Vậy nội dung của phương pháp này là gì? Lợi ích của phương pháp này đối với mỗi người dân và cả nền kinh tế là gì? Giải pháp nào để có thể đầu tư phát triển, quảng bá phương pháp này tại Việt Nam để giúp cho mọi người dân và cả cộng đồng? Cuốn sách này sẽ cố gắng giải đáp những vấn đề cơ bản trên.

Do phương pháp Thực dưỡng khuyến khích con người sinh hoạt theo trật tự tự nhiên của vũ trụ, ăn uống thiên về các sản phẩm tự nhiên, hạn chế ăn các sản phẩm tinh chế và thịt động vật nên góp phần bảo vệ môi trường sinh thái. Như chúng ta đã biết, thời tiết và khí hậu đang biến đổi, nhiệt độ Trái Đất tăng và những trận mưa axit đều là những vấn đề trọng đại của chúng ta nhưng ít người biết rằng kỹ nghệ sản xuất thịt đã và đang góp phần tạo nên tình trạng môi sinh nghiêm trọng này.

Theo thống kê [20], số nông trại nuôi súc vật để làm thức ăn cho con người hiện nay đã

gấp hơn 4 lần so với năm 1945. Để yếm trợ, con người phải phá hủy cây rừng thiên nhiên. Chỉ riêng tại Hoa Kỳ, cứ mỗi mẫu rừng phá hủy để làm nhà, làm chợ, làm bãi đậu xe và làm đường thì có đến bảy mẫu rừng bị phá hủy để nuôi súc vật và trồng ngũ cốc cho chúng ăn. Kể từ năm 1980, Hoa Kỳ nhập cảng thịt bò từ các quốc gia Trung Mỹ làm cho các quốc gia này phải phá hủy rừng. Rừng Amazon, rừng nhiệt đới quý nhất thế giới đã bị phá hủy gần 100 triệu mẫu, mà ba phần tư số này dùng để nuôi bò xuất cảng thịt qua Hoa Kỳ. Thịt bò nói riêng và súc vật nuôi để làm thức ăn cho con người nói chung đã và đang làm tổn hại đến môi trường sinh sống trên địa cầu. Các nhà khoa học đã tính: cứ mỗi $\frac{1}{4}$ pound (khoảng 113 gam) thịt bò chúng ta ăn là khoảng 5,11 mét vuông rừng nhiệt đới bị phá hủy và sự phá hủy này đã tạo ra 500 pound khí CO_2 vào bầu khí quyển.

Ngoài vấn đề rừng, kỹ nghệ sản xuất thịt tại Hoa Kỳ tiêu thụ hơn phần nửa nước tiêu dùng toàn quốc và nhiều hơn tất cả các kỹ nghệ khác cộng lại. Để trồng 454 gam lúa mì người ta phải

dùng 25 gallons nước, trong khi để sản xuất 454 gam thịt phải cần tới 2.500 gallons nước.

Nước khả dụng tại Hoa Kỳ cũng đang bị ô nhiễm mà phần lớn là do các chất thải từ các trại chăn nuôi, các lò mổ và các nhà máy chế biến thịt. Chỉ riêng 7 tỷ con gà được nuôi để làm thức ăn cho con người hàng năm tại Hoa Kỳ đã sản sinh ra hơn 1,6 tỷ tấn chất thải.

Không khí chúng ta thở cũng bị ô nhiễm do hơi methane thoát ra từ kỹ nghệ sản xuất thịt. Tobins Baskin, tác giả cuốn *Chế độ ăn uống của người Mỹ mới* đã viết rằng, mỗi 1,3 triệu súc vật sản xuất khoảng 100 triệu tấn khí methane hàng năm, khí này là một trong ba loại khí do hiệu ứng nhà kính gây ra có ảnh hưởng đến sự nóng lên của Trái Đất [20].

Việc ăn nhiều thịt, trái với trật tự vũ trụ đã và đang hủy diệt cây rừng, làm ô nhiễm không khí và nước uống, đồng thời tạo nên sự nóng lên của địa cầu, làm biến đổi thời tiết và khí hậu ở khắp nơi trên thế giới trong đó có Việt Nam. Vì vậy đầu tư phát triển kinh tế xanh trong bối cảnh hiện nay là hết sức cần thiết.

Nghiên cứu về thực dưỡng (Macrobiotics) ở nước ngoài khởi nguồn từ Nhật Bản với tác giả nổi tiếng là George Ohsawa từ đầu thế kỷ XX với tác phẩm nổi tiếng *Âm dương và nguyên lý vô song thống nhất trật tự vũ trụ, Tân dưỡng sinh - Zen Macrobiotics* và nhiều tác phẩm khác như *Hoa Đạo, Vô song nguyên lý, Triết lý y học viễn đông, Sự sống và cái chết, Phương pháp ăn uống để phòng và trị bệnh ung thư của người Nhật...* Tiên sinh Ohsawa cũng đã thực hành phương pháp này và truyền bá sang các nước phương Tây. Đây là phương pháp dưỡng sinh khuyến khích con người sinh hoạt và ăn uống theo trật tự vũ trụ, theo tự nhiên từ đó có thể tăng cường sức khỏe và góp phần bảo vệ môi trường. Năm 1965, tiên sinh Ohsawa đã đến Việt Nam và truyền bá phương pháp này.

Ở trong nước, cho đến nay cũng đã có một số người nghiên cứu và áp dụng phương pháp này. Chẳng hạn như Anh Minh Ngô Thành Nhân với tác phẩm *Phòng và trị bệnh theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa* hay *Ăn gạo lứt muối mè*; Ngô Ánh Tuyết và Tiên Hội với tác phẩm *Bí ẩn*

và Khoa học; Ngô Ánh Tuyết: *Kinh nghiệm chữa ung thư theo phương pháp thực dưỡng*, Phạm Thị Ngọc Trâm và Kiều Thị Thu Hương: *Bảy nguyên tắc cơ bản của thực dưỡng...* Tuy nhiên, hầu hết các nghiên cứu này mới chỉ đi tìm hiểu nguyên lý, phương pháp áp dụng cho mỗi cá nhân nhằm mục đích giữ gìn sức khỏe hoặc chữa bệnh mà chưa có các nghiên cứu nhằm quảng bá rộng rãi lợi ích của phương pháp này đối với cộng đồng và góp phần bảo vệ môi trường sinh thái. Đây chính là khoảng trống mà các nghiên cứu tiếp theo cần được thực hiện.

Đầu tư phát triển hệ thống thực dưỡng để phát triển kinh tế xanh và bền vững tại Việt Nam sẽ góp phần lấp đầy một phần các khoảng trống trên. Việc nghiên cứu và quảng bá phương pháp này khuyến khích con người ăn uống và sinh hoạt theo tự nhiên, hạn chế ăn thịt động vật, khuyến khích ăn gạo lứt và rau củ đáp ứng nhu cầu của con người, đồng thời có lợi cho cộng đồng và bảo vệ môi trường sinh thái.

Ngoài phần mở đầu và kết luận, cuốn sách sẽ có kết cấu 3 chương như sau:

Chương 1: *Thực dưỡng và phát triển kinh tế xanh: một số vấn đề lý luận chung*

Chương 2: *Điều kiện và khả năng đầu tư phát triển phương pháp Thực dưỡng tại Việt Nam*

Chương 3: *Giải pháp về đầu tư phát triển thực dưỡng tại Việt Nam nhằm thúc đẩy phát triển kinh tế xanh*

Hy vọng cuốn sách sẽ góp phần thay đổi ý thức và từ đó thay đổi hành vi để mỗi cá nhân sẽ sống an vui, thân thể khỏe mạnh và xã hội phát triển theo hướng xanh và bền vững. Xin trân trọng cảm ơn gia đình, bạn bè và tất cả các quý vị đã động viên, ủng hộ và giúp đỡ cho sự ra đời của cuốn sách.