SỐ 22, THÁNG 02/2022

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

TÂM & THÂN

NILS HENDRIK MUELLER/GETTY IMAGES

Việc hít thở bằng mũi rất quan trọng đối với sức khỏe. Hít thở bằng mũi giúp cải thiện chất lượng của không khí hít vào thông qua quá trình lọc, làm ấm và làm ẩm không khí trước khi đến phổi.

Thở sao cho khỏe?

Bài tập giúp bạn khôi phục lại cách hít thở bằng mũi

PATRICK MCKEOWN

Các bài tập hít thở bằng mũi sẽ giúp chúng ta cải thiện hiệu suất trong công việc và các hoạt động thể thao, đồng thời làm giảm căng thẳng và có được một sức khỏe tốt hơn.

Khi căng thẳng gia tăng, tất cả chúng ta sẽ đều nghĩ đến một câu ngạn ngữ quen thuộc: cần "hít thở thật sâu".

Tuy nhiên, lời khuyên hít thở sâu thường không đúng – nếu không nói về cách bạn hít thở như thế nào. Hít thở không đúng cách có thể kéo dài căng thẳng và gây ra thiếu oxy đến các hệ thống quan trọng trong cơ thể. Khi được yêu cầu hít thở sâu, nhiều người trong chúng ta đã hít một hơi thật nhanh và mạnh bằng miệng và phần trên của lồng ngực.

Căng thẳng đã tạo ra một kiểu thở nhanh và ngắn, làm rối loạn các mạch khí huyết quan trọng. Một khi hít thở không kiểm soát, bạn rất dễ bị mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn. Hơi thở của bạn sẽ trở nên nhanh và ngắn kinh niên, làm gián đoạn giấc ngủ và gây ra căng thẳng. Từ đó, dẫn đến tăng nguy cơ nhiễm bệnh và khiến bạn không còn năng lượng.

Để điều chỉnh chứng rối loạn nhịp thở, trước tiên bạn phải để ý xem mình thở bằng miệng hay bằng mũi. Vào ban ngày, việc nhận biết điều này thật dễ dàng. Nhưng ban đêm thì khó hơn một chút. Nếu bạn ngáy hoặc bị ngưng thở khi ngủ, người chung giường của bạn có thể nói cho bạn biết. Còn nếu bạn ngủ một mình, có một vài dấu hiệu để bạn nhận ra rằng mình đang thở bằng miệng.

Khi bạn thường xuyên thức dậy với tình trạng khô miệng và hơi thở có mùi vào buổi sáng, rất có thể bạn đã thở bằng miệng trong khi ngủ. Sau 40 tuổi, khả năng bạn dành ít nhất một nửa thời gian thở bằng miệng vào ban đêm cao hơn khoảng sáu lần. Trọng lượng tăng thêm lên bụng, cổ và lưỡi cũng góp phần vào việc thở bằng miệng. Và đối với phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh, nguy cơ ngưng thở khi ngủ tăng 200%.

Lợi ích của việc thở bằng mũi

Việc hít thở bằng mũi rất quan trọng đối với sức khỏe. Hít thở bằng mũi giúp cải thiện chất lượng của không khí hít vào thông qua quá trình lọc, làm ấm và làm ẩm không khí trước khi đến phổi. Quá trình này tạo ra một tuyến phòng thủ đầu tiên chống lại virus, vi khuẩn và các tác nhân gây dị ứng. Mũi bảo vệ bạn khỏi 20 tỷ hạt vật chất lạ mỗi ngày. Khi nói đến việc hít thở, miệng thực sự không có mục đích gì ngoài việc đóng vai trò dự phòng. Trong khi mũi thực hiện ít nhất 30 chức năng của cơ thể.

Thở bằng mũi hiệu quả hơn 22% so với thở bằng miệng. Điều này có nghĩa là việc hít thở sẽ trở nên dễ dàng hơn và cơ hít thở sẽ không bị mệt quá nhanh.

Khi thở bằng mũi, bạn hít phải khí nitric oxide (NO) được tạo ra trong các xoang xung quanh mũi. Khí NO giúp khử trùng không khí hít vào nhờ khả năng ức chế sự nhân lên của virus COVID-19. Đồng thời bảo vệ cơ thể khỏi vi khuẩn, nấm và các mầm bệnh khác.

Hít vào và thở ra bằng mũi giúp đường thở được thông thoáng. Khí CO_2 và NO trong đường thở mũi đều có tác dụng làm giãn mạch máu, giúp mũi không bị tắc nghẽn. Nitric oxide cũng có tác dụng mở các mạch máu trong phổi, cho phép nhiều oxy đi vào máu hơn.

Thở bằng mũi hiệu quả hơn 22% so với thở bằng miệng. Điều này có nghĩa là việc hít thở sẽ trở nên dễ dàng hơn và cơ hít thở sẽ không bị mệt quá nhanh.

Hít thở bằng mũi khi ngủ giúp khắc phục chứng ngáy bằng miệng và làm cho các triệu chứng ngưng thở khi ngủ ít nghiêm trọng hơn nhiều. Trong quá trình thở bằng miệng, lưỡi có thể chắn ngang đường thở và khiến bạn bị nghẹt thở. Thở bằng miệng làm cho luồng không khí lưu thông nhanh hơn. Do vậy làm tăng khả năng bị xẹp đường thở. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng khi bệnh nhân bị ngưng thở do thở bằng miệng trong lúc ngủ, họ ngừng thở thường xuyên hơn và giảm nồng độ oxy máu nhiều hơn.

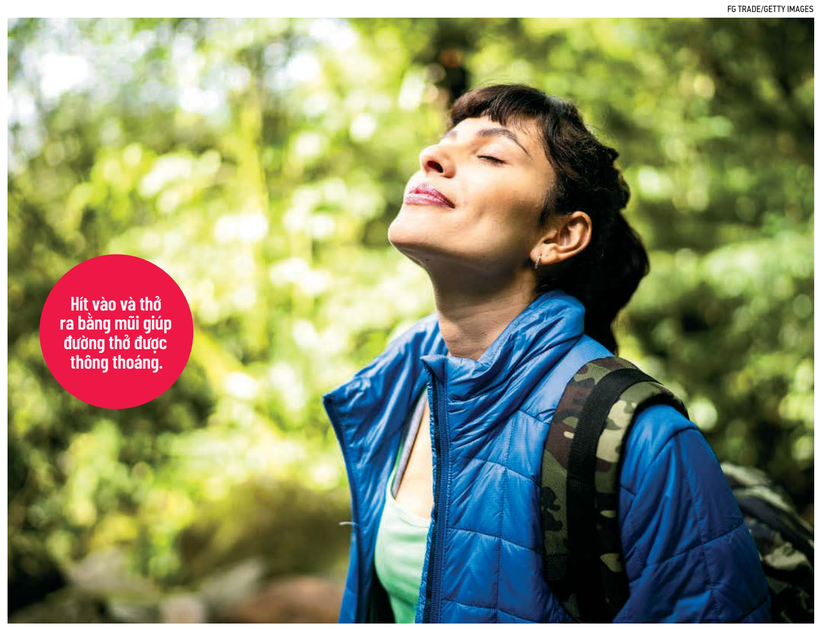
Ngoài ra, khi bạn tập thể dục, hít thở bằng mũi có thể mang lại một số lợi ích sau:

Xem tiếp trang **2**

Thở sao cho khỏe?

Bài tập giúp bạn khôi phục lại cách hít thở bằng mũi

FG TRADE/GETTY IMAGES



*Tiếp theo từ trang **1***

- Ngăn ngừa bệnh hen suyễn do tập thể dục gây ra bằng cách bảo vệ đường thở khỏi bị kích ứng và viêm.
- Sử dụng cơ hoành, từ đó hỗ trợ cột sống, giảm nguy cơ chấn thương và cải thiện tư thế và chuyển động thân thể lành mạnh.
- Giúp bạn tập thể dục với tốc độ chậm hơn cho đến khi việc hít thở được luyện tập đúng cách, làm giảm huyết áp, căng thẳng, và giúp bạn tránh tập luyện quá sức.
- Cải thiện quá trình cung cấp oxy cho các cơ đang hoạt động.

Mặc dù chúng ta thường coi O2 là khí thở quan trọng nhất, nhưng cơ thể con người cũng cần sự cân bằng CO2 lành mạnh để tồn tại. Hầu hết O2 bạn hít vào sẽ ở trong huyết sắc tố của tế bào hồng cầu đi khắp cơ thể. Nhưng CO2 quan trọng vì CO2 là chất xúc tác giải phóng O2 đến các mô và cơ quan.

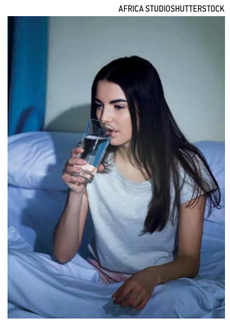
Khi thở mạnh và nhanh bằng miệng, bạn sẽ thải ra quá nhiều CO2. Điều đó nghĩa là, mặc dù bạn hít thở nhiều không khí hơn, nhưng cơ thể bạn sẽ có ít O2 hơn. Thở bằng mũi giúp duy trì nồng độ CO2 ở mức bình thường và làm chậm nhịp thở. Vì vậy không khí sẽ ở lại trong phổi của bạn lâu hơn. Đó là một trong những lý do tại sao thở bằng mũi cung cấp O2 cho toàn bộ cơ thể tốt hơn.

Hít thở bằng mũi kích hoạt các vùng não cần thiết cho sự chú ý và tập trung. Đồng thời làm tăng lưu lượng máu đến não và giúp bạn có hiệu suất làm việc tối ưu. Ngược lại, thở bằng miệng có thể kích hoạt phản ứng căng thẳng "chiến đấu hoặc bỏ chạy", làm tắt các vùng não liên quan đến khả năng giải quyết vấn đề và trí nhớ. Kích hoạt phản ứng căng thẳng trong thời gian dài sẽ giết chết các tế bào não và làm teo não của bạn.

Bằng cách khôi phục việc hít thở bằng mũi, bạn sẽ có thể giảm cường độ thở và lượng không khí hít vào cơ thể. Điều này rất quan trọng để có một sức khỏe tốt và giúp bạn luôn khỏe mạnh.

Hít thở bằng mũi làm chậm nhịp thở của bạn một cách tự nhiên. Nếu bạn thở nhanh và mạnh bằng miệng, có nghĩa là bạn đang hít thở một lượng không khí lớn hơn. Giống như ăn quá nhiều, cơ thể sẽ quen với việc dư thừa, khiến bạn luôn trong tình trạng "đói" không khí. Việc luôn hít thở quá sâu sẽ tạo ra bệnh tật cho cơ thể, liên quan đến các tình trạng từ bệnh tim mạch đến rối loạn chức năng tình dục, đau kinh niên, sâu răng, tiểu đường, hội chứng tiền kinh nguyệt và tất cả các bệnh do căng thẳng gây ra.

AFRICA STUDIOSHUTTERSTOCK



Khi bạn thường xuyên thức dậy với tình trạng khô miệng và hơi thở có mùi vào buổi sáng, rất có thể bạn đã thở bằng miệng trong khi ngủ.

Khi tập thể dục, hãy tập cho mình cách chỉ thở bằng mũi. Việc này sẽ mất khoảng sáu tuần để cơ thể thích nghi, nhưng rất đáng để bạn nỗ lực.

Bạn sẽ có thể nhận được một kết quả tốt hơn khi lồng ghép thêm một hoặc hai bài tập thở trong một ngày. Khôi phục hô hấp bằng mũi chắc chắn sẽ đảm bảo rằng bạn có được một sức khỏe tốt hơn và kéo dài tuổi thọ. Nhưng việc này không hề khó khăn. Đừng đợi cho đến khi bạn bị ốm, hãy thực hiện các bước đơn giản dưới đây để có thể nâng cao sức khỏe, hiệu suất làm việc, tuổi thọ và chất lượng cuộc sống.

Bài tập giúp bạn khôi phục việc hít thở bằng mũi

Đầu tiên, hãy dành thời gian để phát hiện những lúc bạn thở bằng miệng mở. Thông thường, bạn thường thở bằng miệng khi tập thể dục, nhưng bạn cũng có thể thở bằng miệng khi đang tập trung, cho dù bạn đang làm việc, lái xe hay đang xem TV. Mỗi lần bạn nhận thấy mình thở bằng miệng, hãy khép miệng lại và thở bằng mũi.

Nếu mũi của bạn bị nghẹt, hãy thực hiện các bước giúp thông tắc mũi sau đây:

1. Ngồi thẳng lưng trên ghế có lưng thẳng
2. Làm dịu nhịp thở
3. Hít một hơi nhỏ (hai giây) bằng mũi nếu có thể, và thở một hơi nhỏ (ba giây) ra bằng miệng
4. Nếu không thể hít vào bằng mũi, hãy lấy một ít không khí qua khóe miệng
5. Sau khi thở ra, bóp hai cánh mũi để nín thở đồng thời giữ miệng khép lại
6. Nhẹ nhàng gật đầu lên xuống hoặc lắc lư cơ thể từ bên này sang bên kia cho đến khi không thể nín thở được nữa
7. Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi một cách từ từ và thư giãn

Lặp lại bài tập cho đến khi bạn có thể thở hoàn toàn bằng cả hai lỗ mũi. Nếu mũi của bạn vẫn không được thông hoàn toàn, hãy đợi khoảng một phút và lặp lại một lần nữa.

Sau khi thực hiện, mũi của bạn sẽ được thông thoáng. Nhưng nếu tiếp tục hít thở quá mức, mũi của bạn sẽ bị nghẹt lại. Khi đó, các bài tập thở bằng mũi sẽ kịp thời giải quyết điều này.

Khi tập thể dục, hãy tập cho mình cách chỉ thở bằng mũi. Việc này sẽ mất khoảng sáu tuần để cơ thể thích nghi, nhưng rất đáng để bạn nỗ lực.

Nếu bạn có một chiếc mũi nhỏ, một vách ngăn lệch hoặc một số tắc nghẽn khác ở mũi, hãy thử dùng thuốc thông mũi. Điều này sẽ giúp mở đường thở của bạn và khiến việc thở bằng mũi dễ dàng hơn.

Hãy thực hiện các bài tập thở hàng ngày. Tôi khuyên bạn nên thực hiện các bài tập làm giảm thể tích lượng khí hít vào và bình thường hóa khả năng dung nạp khí CO2. Khí CO2 làm chậm sự khởi phát của chứng khó thở và giúp phục hồi nhịp thở khỏe mạnh. Bạn có thể tìm thấy những bài tập này trong sách của tôi.

Dành 10 hoặc 15 phút trước khi ngủ để làm chậm và giảm nhịp thở. Điều này sẽ giúp bạn xoa dịu tâm trí và giảm nguy cơ bị chứng ngủ ngáy và ngưng thở khi ngủ.

Nếu thường xuyên thấy mình thở bằng miệng, bạn cũng có thể dùng băng dán miệng vào các khoảng thời gian trong ngày cho đến khi bạn xây dựng được thói quen mới là thở bằng mũi.

Patrick McKeown là một huấn luyện viên về hô hấp, tác giả và diễn giả nổi tiếng quốc tế. Anh là người sáng lập Oxygen Advantage®, người sáng lập Buteyko Clinic International và là thành viên của Hiệp hội Sinh học Hoàng gia ở Vương quốc Anh.

Tân Dân biên dịch

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

TEL: (626) 618-6168
(714) 356-8899

10962 MAIN STREET, SUITE 101, EL MONTE, CA 91731-2922 | WWW.ETVIET.COM

Trái hồng tốt cho sức khỏe chúng ta như thế nào?

JOSEPH MERCOLA

Trái hồng cung cấp vitamin A, C, B, chất xơ, và chất chống oxy hóa bên cạnh tiềm năng kháng khối u.

Thật đáng tiếc khi người Mỹ không quen thuộc với trái hồng, vì tên thực vật của nó nghĩa là "thức ăn của các vị Thần." Có khả năng thích nghi dễ dàng với các điều kiện khí hậu khác nhau, trái hồng thường có ở các cửa hàng hầu hết là giống hồng Nhật Bản. Hồng là quốc quả của Nhật Bản, mặc dù nó được cho là có nguồn gốc từ Trung Quốc.

Hạt giống hồng xuất hiện lần đầu tiên ở Hoa Kỳ khi được thuyền trưởng Matthew Perry gửi đến từ Nhật Bản năm 1856. Hiện nay, có rất nhiều giống hồng được trồng tại Trung Quốc, Myanmar, Bắc Ấn Độ và Úc Châu. Tại Hoa Kỳ, hồng được trồng ở các tiểu bang miền nam và tây nam, chủ yếu là tại tiểu bang California.

Trái hồng có màu đỏ nâu hoặc da cam ra trái trên cây như trái mận và trông giống như một trái cà chua, khá dẹt được bao bọc bởi đài hoa.

Có hai loại là hồng chát và hồng không chát. Loại sau có vị ngọt dễ chịu. Để tránh bị chát, chỉ nên ăn trái hồng nhạt màu khi trái đã rất chín và bỏ vỏ.

Lợi ích cho sức khỏe của trái hồng

Trong 168g hồng, vitamin A là nguồn dinh dưỡng nổi trội, cung cấp 55% nhu cầu hàng ngày. Vitamin C đứng thứ hai với 21%, cộng thêm một lượng dồi dào manganese, một đồng nhân tố của enzyme superoxide dismutase, có thể giúp duy trì màng nhầy và da khoẻ mạnh, cũng như giảm nguy cơ ung thư phổi và miệng.

Trái hồng là một nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, trợ giúp cho hệ tiêu hoá hoạt động trơn tru. Các vitamin nhóm B có trong trái hồng giúp giữ ổn định hệ thống trao đổi chất, cùng với đồng và phosphorus.

Tuy có lượng calo thấp, nhưng trái hồng chứa đủ mọi loại dinh dưỡng thực vật, flavonoid và chất chống oxy hóa, chẳng hạn như catechin, được biết đến là có đặc tính kháng sinh và chống viêm, cũng như bảo vệ các mạch máu nhỏ không bị xuất huyết.

Trái hồng cũng chứa gallocatechin và acid betulinic, có vai trò ức chế sự phát triển của khối u. Các chất chống oxy hoá khác cũng được tìm thấy trong hồng bao gồm beta-carotene, lycopene, lutein và cryptoxanthin. Dưỡng chất zeaxanthin được hấp thụ vào mắt và giúp lọc ánh sáng.

Tuy nhiên, nên ăn trái hồng ở mức vừa phải vì nó chứa đường fructose, có thể gây hại cho sức khỏe nếu bạn dùng quá nhiều.

Các nghiên cứu khoa học về trái hồng

Theo một nghiên cứu năm 2012 thì trái hồng là một trong số ít thực phẩm có liên quan đến việc tiêu diệt các tế bào ung thư vú mà không gây hại tế bào bình thường. Các nhà khoa học cho rằng đó là nhờ có flavonoid fisetin, là chất có trong nhiều loại trái cây và rau, nhưng đặc biệt có nhiều ở trái hồng. Hoạt chất Fisetin cũng được xem là một chất đóng góp đáng kể trong việc tiêu diệt các tế bào ung thư đại tràng và tuyến tiền liệt.

Salad trái hồng và phô mai sữa dê

Thành phần nguyên liệu:

- 4 muỗng canh nước ép quýt
- 1 trái hồng Fuyu đã được cắt lát

ISTOCK

Trái hồng là một nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, trợ giúp cho hệ tiêu hoá hoạt động trơn tru.

- 2 muỗng canh dầu olive nguyên chất
- 1 trái táo nhỏ đã được cắt lát
- 1/2 muỗng cà phê mù tạt Dijon
- 1/2 chén phô mai làm từ sữa dê mềm, vụn
- 1 nhúm muối
- 3 muỗng canh hạnh nhân cắt lát, nướng
- 2 nhúm hạt tiêu
- Rau xanh cho món salad tùy theo khẩu vị của bạn

SWEET MARSHMALLOW/SHUTTERSTOCK

Cách làm:

Cho rau xanh và tô trộn salad, bên trên là trái cây và phô mai làm từ sữa dê.

Cho nước quýt, mù tạt, muối và hạt tiêu vào một chén nhỏ rồi trộn đều. Có thể điều chỉnh tùy theo khẩu vị. Đổ hỗn hợp vào tô và trộn

Rắc hạnh nhân lên và thưởng thức.

(Công thức dựa theo trang Food52.com)

Thông tin thú vị về trái hồng

Năm 1607, thuyền trưởng John Smith từ Jamestown đã viết: "Loại trái này khá giống sơn trà tử (medlar), ban đầu có màu xanh, sau chuyển vàng và đỏ khi chín: Nếu không chín, nó có vị chát khiến người ta kinh hãi, nhưng khi chín thì nó ngon ngọt giống như trái mơ vậy."

Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Ông là bác sĩ chấn thương chỉnh hình và là tác giả có nhiều sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tầm nhìn cốt lõi của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn tài nguyên quý giá để giúp họ kiểm soát sức khỏe của mình.

Kiên Tín biên dịch

Tế bào T có thể chống lại virus COVID-19

ZACHARY STIEBER

Một nghiên cứu mới đây cho thấy, tế bào miễn dịch lympho T được tạo ra sau khi nhiễm các virus cảm cúm thông thường có thể bảo vệ con người chống lại sự lây nhiễm của virus COVID-19.

Tế bào lympho T đã được công nhận là một giải pháp chống lại bệnh COVID-19 nghiêm trọng. Đồng thời, các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng việc phục hồi sau cảm cúm thông thường có thể hình thành một số hàng rào miễn dịch giúp chống lại virus Trung Cộng hay còn gọi là SARS-CoV-2, gây ra căn bệnh COVID-19.

Trong một nghiên cứu mới đăng trên tạp chí Nature, các nhà nghiên cứu của Đại học Hoàng gia London cũng phát hiện ra điều tương tự.

Các nhà khoa học đã đánh giá 52 người tiếp xúc với các ca nhiễm COVID-19 mới được chẩn đoán để xác định thời điểm phơi nhiễm đầu tiên, và họ nhận thấy rằng những người thử nghiệm âm tính với COVID-19 có số lượng tế bào T tạo ra phản ứng miễn dịch chéo cao hơn.

Tiến sĩ Rhia Kundu tại Viện Tim Phổi Quốc gia, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết: "Việc tiếp xúc với virus SARS-CoV-2 không phải lúc nào cũng dẫn đến nhiễm bệnh và chúng tôi rất muốn hiểu lý do vì sao. Chúng tôi phát hiện ra rằng cơ thể khi bị nhiễm các coronavirus khác như cảm cúm thông thường sẽ tạo ra các tế bào T, và mật độ cao các tế bào này có thể chống lại sự lây nhiễm của virus COVID-19."

Giáo sư Ajit Lalvani, một tác giả khác, cho biết nghiên cứu này "cung cấp bằng chứng rõ ràng nhất đến nay là các tế bào T do coronavirus cảm cúm thông thường tạo ra đóng vai trò bảo vệ chống lại nhiễm trùng SARS-CoV-2." Ông cũng nói thêm rằng: "Các tế bào T cung cấp sự bảo vệ bằng cách tấn công các protein bên trong virus, thay vì protein gai đột biến trên bề mặt của virus."

Các nhà nghiên cứu nói rằng, phát hiện này có thể giúp các nhà khoa học phát triển một phiên bản mới của vaccine COVID-19.

Ông Lalvani nói: "Kháng thể tạo ra từ vaccine hiện nay tấn công vào protein gai đột biến. Điều này gây ra sự tiến hóa của các đột biến ở protein gai nhằm thoát khỏi tác dụng của vaccine. Ngược lại, protein bên trong virus mà tế bào T nhắm đến được xác định là ít đột biến hơn nhiều. Do đó, khả năng miễn dịch sẽ được bảo tồn hiệu quả với các biến thể SARS-CoV-2 khác nhau, bao gồm cả Omicron. Những loại vaccine mới bao gồm các protein bên trong virus sẽ tạo ra các phản ứng tế bào T có tính bảo vệ rộng rãi giúp chống lại các biến thể SARS-CoV-2 hiện tại và trong tương lai."

Họ cũng thuyết phục mọi người chích ngừa vaccine COVID-19 thay vì dựa vào sự bảo vệ từ phản ứng miễn dịch chéo của các tế bào T.

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh các loại vaccine hiện có kém hiệu quả hơn đối với biến thể Omicron của virus Trung Cộng, bao gồm cả trường hợp bệnh nặng. Mặc dù các mũi chích bổ sung khôi phục lại một số lớp bảo vệ đã mất, nhưng dữ liệu ban đầu báo hiệu rằng mũi bổ sung nhanh chóng giảm hiệu quả sau khi chích. Và chúng ta vẫn chưa biết liệu kháng thể từ các mũi bổ sung có tồn tại trong thời gian dài hơn hay không.

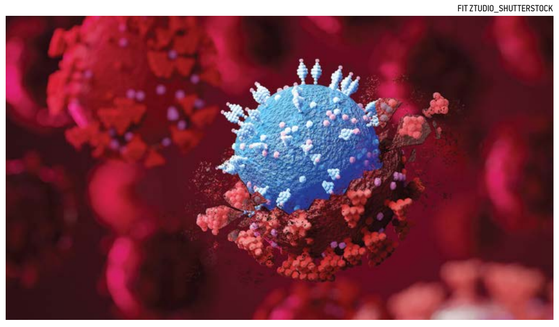
Tiến sĩ Simon Clarke – giáo sư phụ tá Vi sinh học Tế bào tại Đại học Reading, người không tham gia vào nghiên cứu – cho biết không nên nghĩ rằng những người đã bị cảm cúm sẽ được bảo vệ khỏi virus SARS-CoV-2, vì nhiều bệnh cảm cúm không do coronavirus gây ra và cần nghiên cứu thêm về vấn đề này.

Ông nói thêm: "Mặc dù đây là một nghiên cứu tương đối nhỏ, nhưng cũng giúp chúng ta hiểu thêm về cách hệ miễn dịch chống lại virus. Đồng thời cho thấy rằng các loại vaccine trong tương lai có thể hiệu quả hơn nếu nhắm mục tiêu vào các thành phần khác ngoài protein gai của virus."

Tú Liên biên dịch

FREEPIK

FIT ZTUDIO_SHUTTERSTOCK



Phát hiện này có thể giúp các nhà khoa học phát triển một phiên bản mới của vaccine COVID-19.

4 loại gia vị giúp cải thiện tâm trạng vào dịp lễ

JAYA JAYA MYRA

ALEXANDER RATHS / SHUTTERSTOCK

Quế, nhục đậu khấu, đinh hương, và gừng là 4 loại gia vị phổ biến trong ngày lễ giúp bạn cải thiện tâm trạng và nâng cao sức khỏe.

Các kỳ nghỉ lễ là khoảng thời gian được mong chờ trong năm, nhưng cũng khá tất bật. Sẽ thế nào nếu bạn có thể tận hưởng kỳ nghỉ bằng cách làm điều gì đó giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng của bản thân? Nếu làm được vậy, bạn quả là may mắn!

Bạn có thể cải thiện tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần trong mùa lễ này chỉ đơn giản bằng cách thêm một số loại gia vị thông dụng vào những bữa ăn hàng ngày.

Nhiều loại gia vị có những lợi ích to lớn đối với tâm trạng và trị liệu, giúp cải thiện sức khỏe tâm thần, nâng cao cảm xúc, và hỗ trợ sức khỏe thể chất. Vì vậy, không có gì lạ khi trong quá khứ các loại gia vị chỉ được dùng trong hoàng gia!

Hãy cùng điểm tên 4 loại gia vị phổ biến trong ngày lễ và tìm hiểu cách mà các loại gia vị này giúp chúng ta khỏe mạnh hơn.

1. Quế

Một trong những tác dụng ưu việt của quế là đặc tính chống oxy hóa mạnh mẽ, hơn hầu hết các loại gia vị và siêu thực phẩm khác. Quế cũng là vũ khí bí mật trong những ngày lễ nhờ vào khả năng làm giảm lượng đường trong máu theo nhiều cách khác nhau. Quế làm tăng sự nhạy cảm với insulin, giúp insulin hoạt động hiệu quả hơn, đồng thời làm giảm tốc độ phân hủy carbohydrate trong đường tiêu hóa.

Nếu bạn đang bị bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường, hãy biến quế thành bạn bè của bạn. Ngay cả khi bạn không bị tiểu đường, lượng đường quá cao có thể gây bất lợi cho tâm trạng và làm suy giảm mức năng lượng – điều bạn cần phải có vào thời điểm này trong năm.

Hãy thử cho thêm một ít quế vào tách cà phê hoặc latte của bạn, hoặc thậm chí là một ly sinh tố cho bữa sáng. Bạn cũng sẽ tìm thấy quế trong nhiều món tráng miệng và loại thức uống eggnog [loại thức uống được pha chế từ sữa, kem, đường, lòng đỏ trứng, và lòng trắng trứng đánh bông thêm ít rượu rhum hay whisky] dành cho ngày lễ.

Các loại gia vị phổ biến trong ngày lễ như quế và nhục đậu khấu đều có công dụng chữa bệnh.

2. Nhục đậu khấu (nutmeg)

Nhục đậu khấu là một trong những loại gia vị yêu thích của tôi. Mặc dù những lợi ích trong việc giúp thay đổi tâm trạng ít được biết đến, nhưng loại gia vị này thực sự đem lại tác dụng khá tốt, đến nỗi tôi đã sử dụng nó hàng ngày trong suốt cả năm.

Nhục đậu khấu, cũng giống như quế, là một chất kháng viêm mạnh mẽ nhờ các chất chống oxy hóa như cyanidins và các hợp chất phenolic. Nhục đậu khấu cũng là một loại thuốc giảm đau mạnh do đặc tính kháng viêm, và cũng đã được chứng minh là thực phẩm tự nhiên giúp cải thiện tâm trạng và giảm chứng trầm cảm. Loại gia vị này cũng có thể hỗ trợ giấc ngủ, cải thiện tiêu hóa, và loại bỏ hơi thở có mùi.

Với những căng thẳng và câu chuyện kịch tính thường xuất hiện đi kèm trong các cuộc họp mặt gia đình, hạt nhục đậu khấu thực sự có thể làm dịu căng thẳng, giúp bạn thư giãn và cảm thấy tâm trạng tốt hơn.

Nhục đậu khấu thường có trong thức uống eggnog và các món tráng miệng khác trong ngày lễ. Nhưng tôi khuyên bạn nên thêm loại hạt này vào tất cả những món ăn thay thế sữa hoặc sữa chay như một cách để tận hưởng những tác dụng ưu việt này mỗi ngày.

3. Đinh hương

Đinh hương có nhiều lợi ích sức khỏe tương tự như nhục đậu khấu và quế. Một vài điều làm cho đinh hương trở nên độc đáo là tinh dầu eugenol, vốn được chứng minh là có đặc tính chống ung thư.

Eugenol cũng là một chất gây tê và kháng khuẩn tự nhiên có thể được dùng để chữa đau răng. Chỉ cần cắn vào thân cây đinh hương và bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận được tác dụng gây tê. Đinh hương có trong gingerbread, bánh trái cây, và các loại gia vị truyền thống. Nếu bạn muốn thêm đinh hương vào món ăn của mình, hãy sử dụng vừa phải vì loại gia vị này có hương vị rất mạnh.

4. Gừng

Tôi rất thích gừng và thường xuyên ăn gừng khi có thể. Đây là một loại thảo dược kháng viêm hiệu quả đồng thời có tác dụng cải thiện tâm trạng và giảm đau. Gừng cũng giúp làm dịu dạ dày, giảm kích thích, buồn nôn và căng thẳng một cách tự nhiên. Tin tốt cho các quý cô là gừng thậm chí có thể làm giảm các cơn đau bụng kinh.

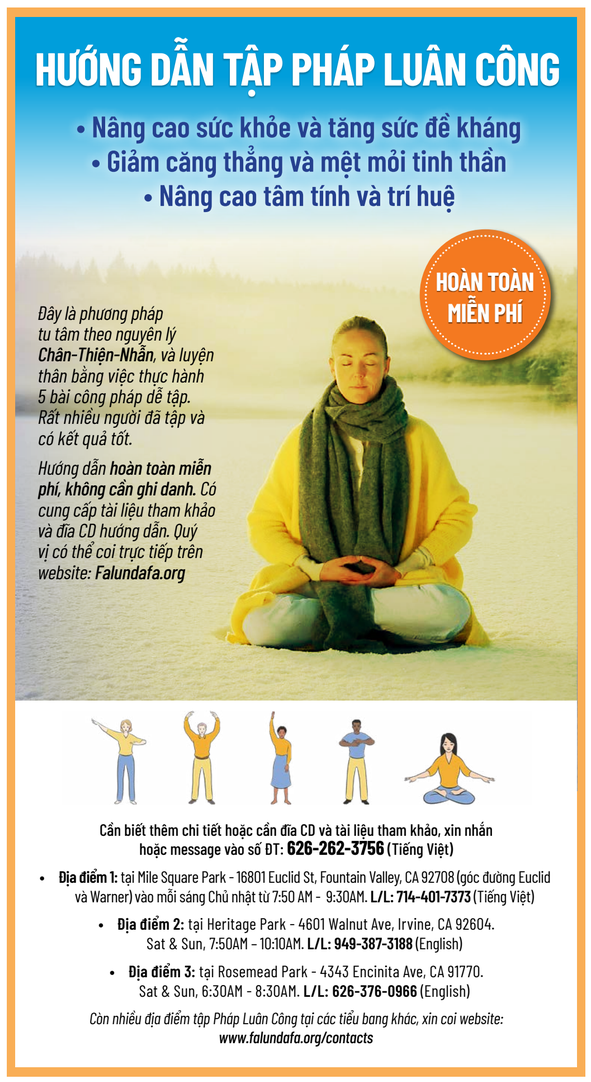
Không chỉ tác dụng làm giảm căng thẳng của gừng có thể giúp tăng miễn dịch tốt hơn, mà các chất kháng khuẩn trong gừng cũng có thể nâng cao miễn dịch và giữ cho bạn luôn khỏe mạnh.

Gừng thường được dùng để chế biến bánh quy gừng, nhưng tôi thích thêm gia vị này vào các món rau xào và trà tự làm. Bạn cũng có thể pha trà xanh với gừng để thưởng thức một loại thức uống giúp thư giãn.

Tôi chỉ liệt kê một phần lợi ích sức khỏe của từng loại gia vị vừa kể trên. Những loại gia vị tuyệt vời này có thể nâng cao khả năng miễn dịch, chống nhiễm trùng, và cải thiện tâm trạng. Tất cả những điều này đều cần thiết trong kỳ nghỉ lễ cũng như những khoảng thời gian còn lại trong năm. Hãy thưởng thức những chiếc bánh trái cây đầy gia vị để có một sức khỏe tốt hơn!

Jaya Jaya Myra là một chuyên gia về lối sống sức khỏe và truyền thông nổi tiếng về sức khỏe thân tâm, đối phó căng thẳng, chánh niệm, thực phẩm hỗ trợ tâm trạng và lối sống tự nhiên, lành mạnh. Cô là tác giả bán chạy nhất, diễn giả truyền cảm hứng, đồng thời là người sáng tạo ra Phương pháp WELL để sống lành mạnh có mục đích. Truy cập www.JayaJayaMyra.com

Tâm Phương biên dịch



Ngủ ngon bằng 4 giải pháp Đông y

JENNIFER DUBOWSKY

UCLA/SHUTTERSTOCK

Nhìn chung, các phương thuốc Đông y đều đem lại hiệu quả đối với hầu hết bệnh nhân.

4 giải pháp cho chứng mất ngủ trong Đông y bao gồm: châm cứu, thảo dược, thay đổi thực phẩm thường dùng, và lối sống.

Nếu bạn đã từng trải qua chứng mất ngủ, bạn sẽ biết rằng khó ngủ thật là khổ sở. Mất ngủ ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn, đặc biệt khi đã trở thành kinh niên.

Mất ngủ có thể xảy ra dưới nhiều dạng khác nhau: một số người khó đi vào giấc ngủ và/hoặc ngủ không yên giấc, trong khi những người khác lại gặp rối loạn ác mộng.

Tôi có thể thông cảm với bất kỳ dạng mất ngủ nào khiến bạn cảm thấy không được nghỉ ngơi và thoải mái. Ngoài ra, tôi cũng muốn dành cho bạn một số lời khuyên của Đông y.

Chúng tôi cung cấp nhiều giải pháp cho chứng mất ngủ, bao gồm: châm cứu, thảo dược, thay đổi cách ăn uống, và lối sống. Tùy thuộc vào các triệu chứng riêng của mỗi người mà có kế hoạch điều trị và những lời khuyên khác nhau. Nhưng nhìn chung, các phương thuốc Đông y đều đem lại hiệu quả đối với hầu hết bệnh nhân.

Dưới đây là 4 liệu pháp Đông y dành cho chứng mất ngủ

1. Châm cứu

Châm cứu giúp thư giãn và làm dịu tâm trí và cơ thể. Tổ chức Y tế Thế giới đã công nhận châm cứu là một phương pháp điều trị chứng mất ngủ hiệu quả. Phòng khám Mayo uy tín cũng sử dụng phương pháp châm cứu cho nhiều bệnh trạng và điều trị thành công chứng lo âu (một nguyên nhân gây ra bồn chồn) và chứng mất ngủ.

2. Các loại thảo mộc Trung Quốc

Có rất nhiều công thức thảo dược Trung Quốc giúp điều chỉnh giấc ngủ một cách hiệu quả. Thêm vào đó, các loại thảo mộc Trung Quốc không có tác dụng phụ khó chịu như nhiều loại thuốc. Tốt nhất bạn nên đến gặp bác sĩ Đông y có giấy phép hành nghề để được kê loại thuốc phù hợp. Vì mỗi tình trạng và tiền sử bệnh đều sẽ có một công thức riêng biệt. Các loại thảo mộc Trung Quốc không bao giờ là "một phương thuốc dành cho tất cả các bệnh".

3. Lời khuyên về lối sống

Hãy thử sử dụng tinh dầu oải hương trong lúc tắm hoặc dùng như một loại nước hoa. Mùi hương đem lại sự thư giãn từ loại tinh dầu này có thể khiến bạn ngủ ngon giấc hơn.

Hoặc bạn cũng có thể mua một cái gối mới. Các nghiên cứu cho thấy rằng những chiếc gối lõm ở trung tâm có thể nâng cao chất lượng giấc ngủ và giảm đau cổ. Tempurpedic là một nhãn hiệu ưa thích của tôi.

4. Cách ăn uống

Nếu bạn dễ bị mất ngủ, hãy tránh sử dụng cà phê, soda hoặc bất kỳ sản phẩm có chứa caffeine nào khác sau 3 giờ chiều. Một loại chất kích thích khác gây rối loạn giấc ngủ là rượu. Rượu được cơ thể chuyển hóa nhanh chóng và có thể khiến bạn thức dậy nhiều lần trong đêm.

Bạn có thể thử ăn một ít quả óc chó trước khi đi ngủ. Việc này sẽ giúp bổ sung thêm một hỗn hợp gây ngủ tự nhiên bao gồm chất xơ cùng các acid béo thiết yếu và acid amin tryptophan. Bí đao luộc cũng rất tốt cho người mất ngủ nhờ tính ấm và tác dụng cải thiện lưu thông khí. Ngoài ra, những quả anh đào thơm ngon cũng là một trong số ít những thực phẩm có chứa melatonin giúp kiểm soát đồng hồ sinh học bên trong cơ thể.

Hãy thử thực hiện một vài ý tưởng ở trên và cho tôi biết hiệu quả của chúng như thế nào. Hoặc, gửi cho tôi các lời khuyên về giấc ngủ của bạn và tôi sẽ chia sẻ lại với mọi người. Những người đọc bài đăng trên blog lúc 3 giờ sáng chắc chắn sẽ cảm thấy rất biết ơn.

Jennifer Dubowsky, LAc, là một bác sĩ châm cứu được cấp phép ở tiểu bang Chicago và là tác giả của cuốn sách Adventures in Chinese Medicine (tạm dịch: Những Cuộc Phiêu Lưu trong Trung Y). Bạn có thể tìm thấy cô ấy tại http://jenniferdubowsky.com

Tú Liên biên dịch

Không phải tất cả virus đều nguy hiểm

Ngày càng hiểu biết nhiều hơn về virus có thể giúp chúng ta thay đổi cách điều trị một số bệnh

CYNTHIA MATHEW

Virus chủ yếu được biết đến với khả năng tấn công [vật chủ] và dễ lây lan một cách tự nhiên.

Thật vậy, hầu hết các virus đều có mối quan hệ gây bệnh với vật chủ của chúng, nghĩa là virus gây ra các bệnh từ cảm nhẹ đến các tình trạng nghiêm trọng như hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS). Virus hoạt động bằng cách xâm nhập vào tế bào vật chủ, giành quyền kiểm soát tế bào, và phóng thích các hạt virus mới để lây nhiễm sang nhiều tế bào hơn và gây bệnh.

Nhưng không phải tất cả virus đều xấu. Một số virus thực sự có thể tiêu diệt vi khuẩn, trong khi những virus khác có thể chống lại các virus nguy hiểm hơn. Vì vậy, giống như các lợi khuẩn (probiotics), chúng ta có một số loại virus bảo vệ trong cơ thể.

'Phage – Thể thực khuẩn' có tác dụng bảo vệ

Thể thực khuẩn (hay "phage") là những virus có khả năng lây nhiễm và tiêu diệt một số vi khuẩn nhất định, được tìm thấy trong lớp màng nhầy ở đường tiêu hóa, hô hấp và sinh dục.

Màng nhầy là một thể chất dày, giống như thạch, tạo nên một hàng rào vật lý chống lại vi khuẩn xâm nhập và bảo vệ các tế bào bên dưới không bị nhiễm trùng. Nghiên cứu gần đây cho thấy các thể thực khuẩn có trong chất nhầy là một phần của hệ thống miễn dịch tự nhiên của chúng ta, bảo vệ cơ thể con người không bị vi khuẩn xâm nhập.

Trên thực tế, thực khuẩn thể đã được sử dụng để điều trị bệnh kiết lỵ, nhiễm trùng huyết do Staphylococcus aureus, nhiễm khuẩn salmonella, và nhiễm trùng da trong gần một thế kỷ. Ban đầu, các nguồn thực khuẩn thể dùng trong điều trị bao gồm nước từ biển hay sông hồ, bụi bẩn, không khí, nước thải, và thậm chí cả dịch cơ thể của những bệnh nhân bị nhiễm bệnh. Các virus được phân lập từ những nguồn này, sau đó được lọc sạch và sử dụng để điều trị.

Các thực khuẩn thể đã khơi lại mối quan tâm của chúng ta khi các bệnh nhiễm trùng kháng thuốc tiếp tục gia tăng. Gần đây, một thiếu niên Anh quốc đã được điều trị thành công tình trạng nhiễm trùng nghiêm trọng kháng kháng sinh bằng thực khuẩn thể. Bệnh nhân này trước đó đã có tiên lượng tử vong.

Ngày nay, nhìn chung các thực khuẩn thể đã được biến đổi gen. Từng chủng thực khuẩn thể riêng biệt được thử nghiệm khả năng chống lại vi khuẩn mục tiêu. Các chủng hiệu quả nhất sẽ được tinh chế thành dạng có nồng độ cao, lưu dưới dạng thực khuẩn dự trữ (cocktail) – loại chứa một hoặc nhiều chủng thực khuẩn có thể nhắm mục tiêu vào nhiều loại vi khuẩn – hoặc dưới dạng thực khuẩn thích nghi nhắm mục tiêu đến các vi khuẩn cụ thể.

Trước khi điều trị, mẫu bệnh phẩm được lấy tại chỗ bệnh nhân bị nhiễm trùng, nuôi cấy trong phòng thí nghiệm để xác định chủng vi khuẩn, và thử nghiệm với nguồn thực khuẩn trị liệu. Việc điều trị có thể được thực hiện một cách an toàn bằng đường uống, thoa trực tiếp lên vết thương hoặc vị trí bị thương tổn do vi khuẩn, hoặc thậm chí bôi kín bề mặt bị nhiễm trùng. Các thử nghiệm lâm sàng đối với việc tiêm tĩnh mạch thực khuẩn thể đang được tiến hành.

YURCHANKA SIARHE / SHUTTERSTOCK

Virus được cho là 'ông kẹ' của thế giới vi mô, nhưng một số dường như đã mang tiếng oan.

DCSTUDIO VIA FREEPIK

Công nghệ hiện đại đã cho phép chúng ta hiểu thêm về sự phức tạp của cộng đồng vi sinh vật, vốn là một phần của cơ thể con người.

Lây nhiễm virus có ích lợi

Việc nhiễm virus khi còn nhỏ rất quan trọng cho sự phát triển của hệ thống miễn dịch. Ngoài ra, hệ thống miễn dịch liên tục bị kích thích bởi đủ loại virus ở mức độ đủ thấp để phát triển khả năng chống lại các bệnh nhiễm trùng khác.

Có một số loại virus bảo vệ con người trước sự lây nhiễm của các virus gây bệnh khác. Ví dụ: virus herpes tiềm ẩn (không có triệu chứng) có thể giúp các tế bào tiêu diệt tự nhiên của con người (một loại tế bào bạch cầu cụ thể) xác định các tế bào ung thư và các tế bào bị nhiễm virus gây bệnh khác. Virus herpes cung cấp cho các tế bào tiêu diệt tự nhiên các kháng nguyên (một chất lạ có thể gây ra phản ứng miễn dịch trong cơ thể) để xác định các tế bào khối u.

Đây là một chiến thuật sinh tồn của virus nhằm tồn tại lâu hơn trong vật chủ, đồng thời cũng loại bỏ các virus cạnh tranh gây hại cho vật chủ. Trong tương lai, các phiên bản sửa đổi của những loại virus như thế này có thể được sử dụng để nhắm đến các tế bào ung thư.

Pegivirus C hoặc GBV-C (virus viêm gan C) là loại virus không gây ra các triệu chứng lâm sàng. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng bệnh nhân HIV bị nhiễm GBV-C sống lâu hơn những bệnh nhân không nhiễm. Virus GBV-C làm chậm sự tiến triển của bệnh bằng cách ngăn chặn các thụ thể vật chủ cần thiết để virus xâm nhập vào tế bào và kích thích tiết ra các interferon và cytokine phát hiện virus (các protein được sản xuất bởi các tế bào bạch cầu giúp kích hoạt quá trình viêm và loại bỏ các tế bào bị nhiễm trùng hoặc tác nhân gây bệnh).

Trong một ví dụ khác, norovirus đã được chứng minh là có tác dụng bảo vệ đường ruột ở chuột được dùng kháng sinh. Các vi khuẩn bảo vệ đường ruột đã bị tiêu diệt bởi thuốc kháng sinh khiến những con chuột dễ bị nhiễm trùng đường ruột. Nhưng trong trường hợp không có lợi khuẩn, những norovirus này vẫn có thể bảo vệ vật chủ của chúng.

Phương pháp điều trị bằng virus trong tương lai

Công nghệ hiện đại đã cho phép chúng ta hiểu thêm về sự phức tạp của cộng đồng vi sinh vật, vốn là một phần của cơ thể con người. Ngoài lợi khuẩn, giờ đây chúng ta biết thêm rằng còn có những virus có lợi tồn tại ở trong ruột, da, và thậm chí cả trong máu của chúng ta.

Phần lớn sự hiểu biết của chúng ta về thành phần virus này còn ở giai đoạn sơ khai nhưng có tiềm năng rất lớn trong việc giúp chúng ta hiểu được các bệnh do nhiễm virus, và quan trọng là cách chống lại những tác nhân gây bệnh khác. Những hiểu biết này cũng có thể làm sáng tỏ sự tiến hóa của bộ gene người, các bệnh di truyền, và sự phát triển của các liệu pháp gene.

Tác giả Cynthia Mathew là trợ lý nghiên cứu tại Đại học Canberra ở Úc. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên The Conversation.

Tú Liên biên dịch

10 cách cải thiện trí nhớ theo Đông y

MARIO TAMA/GETTY IMAGES

Hãy thử một tách trà xanh.

LYNN JAFFEE

Một vài tách trà xanh, một vài buổi châm cứu để giải tỏa căng thẳng, những buổi tập thể dục vài lần trong tuần, và những thay đổi vừa phải trong cách ăn của bạn có thể đủ để làm giảm nguy cơ lão hóa liên quan đến vấn đề trí nhớ.

Bạn có thường đi vào phòng và quên mất rằng bạn cần phải làm gì? Bạn có từng không thể viết tên bạn thân của bạn? Bạn có thường xuyên quên những từ thông dụng? Đừng vội lo lắng, vì bạn không phải là người duy nhất nhận thấy rằng trí nhớ của mình đang giảm sút. Những chuyện nhỏ này khiến bạn lúng túng và thất vọng, nhưng điều này có đồng nghĩa với việc bạn sắp mắc bệnh sa sút trí tuệ có tên là Alzheimer? Câu trả lời có lẽ là không.

Trí nhớ giảm sút có thể là kết quả của một số yếu tố, trong đó phổ biến nhất là tuổi tác. Tuy nhiên, sự thay đổi hormon, cách ăn uống, căng thẳng, hay đơn giản là cố gắng làm nhiều thứ cùng một lúc cũng có thể sẽ khiến bạn trở nên rối rắm.

Có một vài hệ cơ quan trong Trung Y liên quan đến trí nhớ. Đầu tiên (mà tôi có thể nhớ) là Tim. Theo Trung Y, Tim là nơi bắt nguồn của ý thức, tinh thần, cảm giác, suy nghĩ, và trí nhớ của bạn. Suy giảm trí nhớ là một trong những dấu hiệu cho thấy tim đang hoạt động không hài hòa với toàn bộ thân thể.

Tỳ vị là cơ quan liên quan mật thiết với sự tiêu hoá. Tiêu hóa tốt hỗ trợ khí Dương sáng sủa mạnh mẽ có tác dụng phục hồi tâm trí. Tiêu hóa không tốt (ợ nóng, đau bụng, đường trong máu thấp, xì hơi, đầy hơi, hấp thụ thức ăn kém, và tiêu chảy hoặc táo bón ...) dẫn đến những suy nghĩ rối rắm và những vấn đề về trí nhớ.

Hệ Thận cũng là một nhân tố trí nhớ. Một trong những chức năng quan trọng của thận tạng là bạn sẽ già đi một cách khỏe mạnh và phong độ như thế nào. Khi bạn già đi, thận của bạn đương nhiên trở nên yếu hơn, gây ảnh hưởng đến mọi thứ từ thính giác đến độ chắc của xương, và chức năng tâm trí/trí nhớ. Cùng với sự lão hóa, thận của bạn cũng sẽ điều khiển những thứ như sự phát triển, hoạt động tình dục, và sinh sản. Khi phụ nữ đến tuổi mãn kinh, thận tạng của họ bị ảnh hưởng, đó là lý do vì sao trí nhớ có vẻ là một vấn đề lớn trong suốt thời gian này.

Vậy câu hỏi là : Liệu Trung Y và châm cứu có thể hỗ trợ chứng suy giảm trí nhớ? Không có câu trả lời 'có' hay 'không' đơn giản, dựa vào nguồn gốc của vấn đề. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, Trung Y có thể có ích. Với một số bệnh nhân tôi đã gặp trong phòng khám, vấn đề trí nhớ liên quan trực tiếp đến lượng stress mà họ đang trải qua, và với những người khác, vấn đề trí nhớ bắt đầu như một phần của sự mãn kinh. Với những bệnh nhân lớn tuổi hơn đang bắt đầu thể hiện những triệu chứng mất trí nhớ lão suy, có thể quá muộn để đảo ngược suy giảm trí nhớ.

Theo Trung Y, có một vài điều mà bạn có thể làm để bảo vệ trí nhớ của bạn, bao gồm :

1. Đơn giản hóa cuộc sống
Nếu bạn đang cảm thấy quá tải, não của bạn cũng sẽ đầy ắp. Tại một điểm nhất định, bạn chỉ không thể nắm giữ thêm bất kỳ chi tiết nào nữa, cho nên bạn bắt đầu quên chúng.

2. Vứt bỏ căng thẳng
Những tình huống căng thẳng làm cho bạn bị ám ảnh, làm bạn khó nhớ được bất cứ thứ gì ngoài những chi tiết làm cho bạn căng thẳng.

Hãy làm bất cứ điều gì, dù là liệu những bước đó có giải quyết vấn đề hay không, hoặc tham dự một lớp Yoga, thiền định, bắt đầu một sở thích, hay tạo dựng thời gian yên tĩnh cho chính bạn.

3. Chọn thực phẩm lành mạnh
Nghe có vẻ đơn giản, nhưng nó không luôn đơn giản vậy khi bạn chạy từ cuộc họp này đến cuộc họp khác hay đón con bạn từ hoạt động này đến hoạt động khác. Đôi khi giải pháp duy nhất có vẻ là một thứ gì đó nhanh chóng – nhưng thường thì giải pháp này không thật tốt cho bạn.

Hãy dành thời gian lên kế hoạch cho những gì bạn sẽ ăn, và đem theo nếu cần. Thức ăn tốt là thực phẩm toàn phần, chưa qua xử lý, nguyên hạt, nhiều rau, và một chút đạm, với một lượng rất ít thịt đỏ nếu có.

Hãy hạn chế lượng đường nạp vào vì đây là yếu tố nguy cơ có thể làm rối loạn lượng đường trong máu của bạn và có thể là nhân tố đóng góp trực tiếp cho những suy nghĩ rối rắm.

4. Hỗ trợ hấp thu thực phẩm lành mạnh
Nhẩn nhơ ngồi xuống và ăn. Nhai thức ăn kỹ và ngồi thẳng lưng. Hơn nữa, thức ăn được nấu chín thì dễ tiêu hóa hơn, thức ăn và đồ uống lạnh chặn quá trình tiêu hóa của bạn.

5. Bảo vệ tỳ vị
Bạn hãy lần lượt thực hiện từng công việc trong danh sách dài những việc cần làm của mình. Hãy từ tốn vì làm việc quá sức có thể là một nguyên nhân trực tiếp dẫn đến kiệt sức và bệnh tật. Cũng vậy, tiệc tùng quá mức, mặc dù bạn cảm thấy vui vẻ vào lúc đó nhưng nó cũng sẽ khiến cho hệ thận của bạn yếu đi, và sức khỏe tổng quát của bạn cũng sẽ suy giảm khi bạn lớn tuổi.

Bên cạnh Trung Y, các bác sĩ Tây Y và các nhà khoa học cũng đang tìm kiếm những biện pháp bảo vệ trí nhớ khi chúng ta già đi. Họ đã thực hiện nghiên cứu về trí nhớ và nhiều nhân tố khác nhau có thể làm chậm quá trình suy giảm trí nhớ như sau:

6. Vận động
Dữ liệu từ một nghiên cứu khởi điểm trong thập niên 30 cho thấy những bài tập vừa phải (chừng 2 lần/1 tuần) có thể làm giảm nguy cơ bị chứng Alzheimer.

7. Cai thuốc lá
Mặc dù bạn không thể hoàn toàn lấy lại trí nhớ đã mất, hoặc tổn thương não bộ đang hiện diện, thì việc bỏ thuốc lá nên được thực hiện càng sớm càng tốt.

8. Uống trà xanh
Kết quả từ nghiên cứu năm 2006 chỉ ra rằng mỗi ngày uống hai tách trà xanh vốn dồi dào chất chống oxy hóa, có thể làm giảm 50% nguy cơ về vấn đề nhận thức.

9. Lập danh sách
Trí nhớ lầm lẫn có thể là sản phẩm phụ của việc đơn giản là cố làm quá nhiều thứ một lần. Ở một điểm nào đó, não của bạn chỉ không thể chứa thêm bất kỳ chi tiết nào. Lập danh sách những việc cần làm giúp bạn rũ bỏ sự lộn xộn trong não bộ.

10. Chơi các trò chơi vận động trí não
Giải đố ô chữ, sudoku, những câu đố mẹo vặt, học một kỹ năng mới hay một ngôn ngữ mới có thể giữ cho não bạn hoạt động và làm chậm sự suy giảm trí nhớ.

Tin tốt ở đây là những thay đổi nhỏ có thể đủ để sinh ra kết quả lớn khi bạn duy trì trong thời gian dài.

Lynn Jaffee là một bác sĩ châm cứu được chứng nhận và là tác giả của quyển sách "Các phương pháp Trung Hoa đơn giản để có sức khỏe tốt hơn".

Ngọc Thuần biên dịch

Năm mới, bạn hãy ưu tiên thải độc từ tế bào

ANN LOUISE GITTLEMAN

Hãy dành ưu ái cho đường mật của bạn trong năm mới, bởi vì đó là một trong những con đường thải độc, giảm cân và thanh lọc cơ thể căn bản nhất – thải độc từ tế bào.

Bạn biết rằng trong năm 2022 không có điều gì để giảm bớt lượng chất độc hại hoặc kiểm soát cân nặng của mình lại quan trọng bằng việc giữ cho lá gan của bạn luôn ở trạng thái tối ưu. Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với các loại thảo dược giải độc gan như cây kế sữa, rễ nho Oregon, và rễ cây bồ công anh.

Nhưng những điều này không thể so sánh được với sức mạnh thải độc từ căn bản – thải độc từ đường mật của bạn chính là thải độc ở cấp độ tế bào.

Hàng ngày, lá gan thông minh của bạn có chức năng tổng hợp và tiết ra khoảng nửa lít chất lỏng kỳ diệu có tên là dịch mật. Sau đó thứ chất lỏng ấy được lưu trữ trong túi mật.

Dịch mật là chìa khóa cho cơ thể bạn hấp thụ và tổng hợp chất béo cũng như thải các hóa chất dư thừa, hormone, thuốc, kim loại nặng, và các chất độc khác mà cơ thể cần phải loại bỏ.

Nếu bạn đang sở hữu một lượng mỡ dai dẳng khó biến mất nơi vòng eo, có thể lá gan của bạn đã ngừng chuyển hóa chất béo do sự thiếu hụt dịch mật – và cơ thể đã bắt đầu lưu trữ đám chất béo đó rồi.

Chỉ khi bạn tái lập lượng dịch mật, bạn mới có thể giảm được lượng mỡ đó – một cách tốt đẹp – và lấy lại sức khỏe tuyệt vời mà bạn đáng có trong năm tới.

Hãy nhớ rằng chất béo – không phải carbohydrate – là nguồn nhiên liệu căn bản cho hàng nghìn tỷ tế bào cơ thể bạn. Ngay cả màng tế bào và các cơ quan quan trọng của bạn cũng chứa đầy chất béo. Đó là lý do tại sao não của bạn có hơn 50% chất béo, gan của bạn có gần 2000g chất béo, còn thận, võng mạc mắt, và hệ thống nội tiết của bạn cũng được cấu thành từ chất béo.

Nếu không có đủ dịch mật, cơ thể bạn chỉ đơn giản là không thể hấp thụ các vitamin tan trong chất béo như Vitamin A (tác nhân chống nhiễm trùng), Vitamin E (hỗ trợ khả năng sinh sản), Vitamin K (chất chữa lành xương), và Vitamin D (tăng khả năng miễn dịch và ngăn ngừa ung thư vú và ung thư đại tràng).

Vấn đề là đường mật có thể hoạt động kém do thiếu chất dinh dưỡng đường mật (như lecithin) hoặc do tắc nghẽn đường mật dẫn đến việc sản xuất mật bị ít đi.

Theo cách tôi nhìn nhận, có hai giải pháp cho vấn đề này.

Bạn có thể suy xét đến phương pháp làm sạch túi mật (được thực hiện dưới sự hướng dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn). Bạn sẽ được cho uống một hỗn hợp dung dịch thường bao gồm muối Epsom, nước bưởi, nước táo, và dầu ô liu.

Cách thứ hai đơn giản hơn là khôi phục lượng muối mật bị thiếu – điều này là bắt buộc, đặc biệt nếu bạn đã bị phẫu thuật cắt túi mật.

Với các bữa ăn protein nhiều chất béo, bạn nên bổ sung acid hydrochloric và chiết xuất mật bò. Hoạt chất acid hydrochloric kích hoạt túi mật co bóp đẩy dịch mật xuống đường mật, giúp đường mật lưu thông tốt hơn, vận hành chức năng thải độc cho cơ thể tốt hơn.

Năm mới sắp đến, đây là thời điểm tuyệt vời để suy ngẫm về một năm vừa qua và những cam kết mà bạn đã thực hiện đối với sức khỏe của bạn. Và bạn hãy chúc mừng tất cả những thành quả sức khỏe mà bạn đã đạt được trong năm qua!

Cuối cùng, chúng ta hãy cùng nhau chúc mừng lượng chất béo hữu ích đã quay trở lại với chúng ta khi đường mật được ưu ái chăm sóc. Chất béo được đồng hóa hài hòa sẽ giúp cho tất cả hệ cơ quan trong cơ thể chúng ta vận hành nhịp nhàng trong năm 2022.

Thu Anh biên dịch

SHUTTERSTOCK

Nếu bạn đang sở hữu một lượng mỡ dai dẳng khó biến mất nơi vòng eo, có thể lá gan của bạn đã ngừng chuyển hóa chất béo do sự thiếu hụt dịch mật – và cơ thể đã bắt đầu lưu trữ đám chất béo đó rồi.

TESDEI/ISTOCK

Bạn có thể suy xét áp dụng phương pháp làm sạch túi mật.

5 lợi ích cho sức khỏe của ô liu

Thực phẩm hỗ trợ tim mạch và trao đổi chất

GREENMEDINFO

Trái ô liu không chỉ giàu chất béo lành mạnh mà còn chứa các chất dinh dưỡng thực vật chống oxy hóa và kháng viêm. Dầu ô liu vì thế mà trở thành siêu thực phẩm cho mục đích hỗ trợ sức khỏe tim mạch và trao đổi chất.

Ô liu là một trong những loài cây lâu đời nhất được trồng trên toàn thế giới. Người ta hiện nay đã biết được cây có tuổi thọ dài nhất có lẽ từ 2,000 đến 3,000 tuổi. Cây ô liu cổ thụ nổi tiếng nhất có tên gọi là "Cây ô liu vùng Vouves" nằm trên đảo Crete, Hy Lạp. Cây này vẫn đang cho trái và là biểu tượng cho mọi thứ mà ô liu đại diện – trường thọ, thịnh vượng và hòa bình.

Từ 6,000 đến 8,000 năm trước, con người đã sử dụng ô liu để làm thực phẩm, dược phẩm, mỹ phẩm, và cho nhiều mục đích sử dụng khác, kể cả sử dụng dầu ô liu để thắp sáng ngọn đuốc Olympic đầu tiên trên thế giới. Pliny the Elder (năm 23/25–79 Công nguyên, là nhà tự nhiên học, nhà triết học La Mã, nhà chỉ huy quân đội của Đế chế La Mã giai đoạn đầu) đã mô tả ô liu là một trong những loài thực vật quan trọng nhất trong sự tồn tại của nhân loại, và theo ghi nhận của National Geographic, "Tiêu diệt những cây ô liu của kẻ thù, trong thời Cựu Ước, là hành động gây chiến tột cùng."

Ô liu ở dạng thô có vị rất đắng do tác dụng của hoạt chất oleuropein, một hợp chất mà cây sử dụng để xua đuổi các loài động vật ăn thịt khác nhau. Tuy nhiên, chim chóc vẫn ăn trái ô liu và nuốt chửng để tránh mùi khó chịu và giúp phân tán hạt ô liu trong quá trình này.

Không rõ chính xác khi nào con người phát hiện ra cách làm cho ô liu trở nên phù hợp với khẩu vị, nhưng người La Mã cổ đại đã phát hiện ra rằng lên men ô liu trong nước muối với dung dịch kiềm sẽ nhanh chóng loại bỏ vị đắng và khiến ô liu trở thành một món ăn nhẹ ngon miệng.

Ước tính khoảng 90% ô liu được thu hoạch trên toàn thế giới được sử dụng để làm dầu. Mức tiêu thụ trong số đó đã tăng gấp ba lần ở Hoa Kỳ trong hai thập kỷ qua. Cho dù bạn thích sử dụng ô liu dưới dạng dầu hay dạng nguyên trái thì đều có nhiều lý do để loại siêu thực phẩm này trở thành một phần thường xuyên trong thực phẩm của bạn.

Ngoài việc cung cấp một nguồn chất béo không bão hòa đơn lành mạnh, ô liu rất giàu chất dinh dưỡng thực vật chống oxy hóa và chống viêm, bao gồm tecpen như oleuropein, flavone như apigenin và luteolin, anthocyanidins, flavonols, và acid hydroxybenzoic như acid gallic. Tổng hợp lại, tiêu thụ ô liu có thể đóng một vai trò trong việc giảm gần 200 loại bệnh và có thể đem lại một số lợi ích cho sức khỏe cho bạn.

1. Giảm căng thẳng oxy hóa
Oleuropein là một trong những chất chống oxy hóa dồi dào nhất có trong ô liu. Hoạt chất này chịu trách nhiệm quét sạch các gốc tự do và giảm tổn thương mô do stress oxy hóa.

Chiết xuất quả ô liu cũng được chứng minh là có khả năng bảo vệ chống lại quá trình oxy hóa cholesterol lipoprotein mật độ thấp (LDL) có liên quan đến các bệnh lý tim mạch. Bằng cách giảm căng thẳng oxy hóa nói chung, ô liu có thể bảo vệ chống lại một số chứng rối loạn chuyển hóa có liên quan.

Ô liu có thể đóng một vai trò trong việc giảm gần 200 loại bệnh

FABRIKASIMF VIA FREEPIK

2. Trợ giúp sức khỏe tim mạch
Ô liu nổi tiếng với đặc tính bảo vệ tim mạch và thậm chí còn được cho là nguyên nhân chủ yếu giúp giảm bệnh tim và căng thẳng oxy hóa ở những người theo phương pháp ăn Địa Trung Hải, vốn xem dầu ô liu là nguồn chất béo chính.

Các hợp chất polyphenol trong ô liu có tác dụng bảo vệ tim mạch đáng kể và trợ giúp sức khỏe tim mạch theo nhiều cách, bao gồm:

- Tăng lipoprotein mật độ cao (HDL)
- Giảm rối loạn chức năng nội mô sinh huyết khối
- Ngăn ngừa stress oxy hóa
- Hỗ trợ duy trì chỉ số huyết áp khỏe mạnh
- Giảm viêm
- Điều hòa gene gây ra chứng xơ vữa động mạch

3. Hiệu ứng chống ung thư
Hoạt chất Oleuropein có tác dụng chống ung thư đáng kể và đã được tìm thấy để ức chế sự tăng sinh và gây ra quá trình [tế bào] chết theo chương trình bằng cách thay đổi các yếu tố biểu sinh quan trọng trong tế bào ung thư vú. Các nhà nghiên cứu thậm chí còn tuyên bố oleuropein có "tiềm năng trở thành một loại thuốc điều trị để phòng ngừa và điều trị ung thư vú."

4. Rút ngắn thời gian nhiễm trùng đường hô hấp trên
Chiết xuất lá ô liu là một trong những công dụng nổi tiếng của cây ô liu, và các polyphenol đáng chú ý của nó, chẳng hạn như oleuropein và hydroxytyrosol, có đặc tính kháng virus, kháng khuẩn, chống viêm, và chống oxy hóa.

Khi một nhóm vận động viên trung học ăn uống dưới mức tối ưu về mặt hỗ trợ miễn dịch được bổ sung chiết xuất từ lá ô liu, họ đã giảm 28% số ngày bị bệnh đường hô hấp.

5. Giảm nguy cơ bệnh tiểu đường
Tiêu thụ dầu ô liu có liên quan đến việc giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 và cải thiện quá trình chuyển hóa glucose. Hydroxytyrosol, một trong những polyphenol chính trong dầu ô liu, được biết là cải thiện cấu trúc lipid và độ nhạy insulin đồng thời làm giảm các quá trình oxy hóa và viêm.

Các loại ô liu trên thế giới
Có hơn 1,000 giống ô liu, nhưng chỉ có 139 giống cho sản lượng khoảng 85% tổng sản lượng trên toàn thế giới.

Ô liu Picual và Arbequina thường dùng để sản xuất dầu ô liu, trong khi ô liu sứ, là một trong những giống chính được trồng ở California, được ưa chuộng để dùng nguyên trái.

Kalamatas là một loại ô liu phổ biến từ Hy Lạp, được sử dụng cho cả mục đích ăn nguyên trái và ép dầu và chỉ được thu hoạch khi chúng đã chín hoàn toàn và có màu từ tím sẫm đến đen.

Tuy nhiên, đối với hầu hết mọi người, ô liu được xem là có hai loại chính: xanh hoặc đen. Ô liu xanh, còn được gọi là ô liu Tây Ban Nha, được hái ở trạng thái còn xanh, chưa chín sau đó được chế biến trước khi ăn. Ô liu đen, đến từ California và còn được gọi là Ô liu California, cũng được hái khi chúng còn xanh và cứng.

Thu Anh biên dịch

MARIAN WEYO/SHUTTERSTOCK

Tiêu thụ dầu ô liu có liên quan đến việc giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 và cải thiện quá trình chuyển hóa glucose.

Oleuropein là một trong những chất chống oxy hóa dồi dào nhất có trong ô liu. Hoạt chất này chịu trách nhiệm quét sạch các gốc tự do và giảm tổn thương mô do stress oxy hóa.

AZERBAIJAN_STOCKERS VIA FREEPIK

Các loại ôô liu khác nhau đem lại hương vị khác nhau và độ tinh khiết khác nhau cho sản phẩm dầu ô liu.

Wasabi có thể kháng lại vi khuẩn gây viêm loét dạ dày tá tràng

GREENMEDINFO

Wasabi không chỉ đơn giản là một loại gia vị cay mà còn có rất nhiều lợi ích sức khỏe, bao gồm: chống lại vi khuẩn H.Pylori gây viêm loét dạ dày-tá tràng, ngăn ngừa ung thư tụy, giảm triệu chứng viêm da cơ địa và trợ giúp não bộ.

Wasabi (cải ngựa Nhật Bản) có tên khoa học là Wasabia japonica (Miq) Matsum, không đơn giản chỉ là một gia vị tốt nhất cho sushi. Wasabi là một loại cây lâu năm đã được trồng tại Nhật Bản trong hơn một nghìn năm. Nhưng hiện nay cũng được trồng ở nhiều quốc gia khác do mối quan tâm về ẩm thực Nhật Bản ngày càng tăng.

Wasabi được biết đến nhiều nhất nhờ hương vị đặc trưng, cay nồng và màu xanh lá cây rực rỡ, là một loại rau thuộc họ cải mọc dọc theo lòng suối ở các thung lũng vùng sông núi Nhật Bản cũng như một số nơi ở Trung Quốc, New Zealand, Bắc Mỹ, và Hàn Quốc.

Chất Isothiocyanate (ITC) trong wasabi giúp tạo nên vị cay rất mạnh và hương vị độc đáo, đồng thời cung cấp một số lợi ích sức khỏe. Tuy nhiên, điều đáng chú ý là chất isothiocyanate này cũng là một chất độc nếu dùng với liều lượng cao. Sau đây, chúng ta hãy cùng xem xét kỹ hơn về lợi ích mà wasabi đem lại cho sức khỏe.

Tác dụng kháng khuẩn của Wasabi

Một nghiên cứu năm 2008 đã đánh giá về hoạt tính kháng khuẩn của rễ, thân, và lá cây wasabi Hàn Quốc và Nhật Bản trong việc chống lại vi khuẩn Helicobacter pylori.

H. pylori là một loại vi khuẩn gây bệnh phổ biến ở dạ dày và ruột non. Vi khuẩn này là nguyên nhân chính gây ra loét dạ dày tá tràng, viêm niêm mạc dạ dày, và ung thư dạ dày. Các điều kiện về kinh tế xã hội, vệ sinh và mức độ đô thị hóa khác nhau giữa các quốc gia có thể có những tác động khác nhau đến hậu quả gây bệnh của H. pylori.

Chiết xuất allyl isothiocyanate (AIT) từ các bộ phận khác nhau của cây wasabi được chứng minh là có tác dụng tiêu diệt các chủng H.Pylori NCTC 11637, YS 27, và YS 50. Trong đó chiết xuất từ lá cây được cho là có hiệu quả nhất.

Các nghiên cứu khác đã kết luận rằng wasabi và chất allyl isothiocyanate có thể cung cấp một phương thuốc tự nhiên cho các tổn thương dạ dày gây ra do vi khuẩn H. pylori.

Wasabi có thể ngăn ngừa bệnh ung thư tuyến tụy

Trong một nghiên cứu năm 2014 được công bố trên tạp chí Alternative Medicine (Y học Thay thế) và bổ sung dựa trên bằng chứng, wasabi đã cho thấy khả năng chống lại bệnh ung thư tuyến tụy chết người bằng cách giải quyết nguyên nhân gốc rễ của khối u ác tính mà phương pháp điều trị thông thường không có tác dụng.

Các nhà nghiên cứu Đài Loan đã tiến hành nghiên cứu tác dụng của hợp chất 6-(methylsulfinyl)hexyl isothiocyanate (6-MITC) được phân lập tự nhiên từ wasabi, và hai dẫn xuất khác của nó I7447 và I7557 trên các tế bào ung thư tuyến tụy của người. Họ sử dụng các tế bào ung thư tuyến tụy PANC-1 và PxPC-3 của người để thực hiện xét nghiệm MTT đo khả năng sống sót của tế bào và nhuộm Liu để quan sát sự thay đổi hình dạng tế bào.

Kết quả nghiên cứu cho thấy những hợp chất này có một số tác dụng chống ung thư, bao gồm khả năng ức chế sự phát triển của các tế bào PANC-1 và BxPC-3, đồng thời kìm hãm quá trình phân chia tế bào và kích thích apoptosis (chết tế bào theo chương trình) trong xét nghiệm quan sát hình thái học tế bào.

Các nhà nghiên cứu viết: "Tóm lại, các hợp chất 6-MITC và I7557 trong wasabi có thể chống lại sự phát triển và dạng tế bào mầm của tế bào ung thư tuyến tụy ở người."

Ung thư tuyến tụy rất khó điều trị bằng những phương pháp thông thường và hiện đang là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trong các bệnh lý ung thư trên toàn thế giới. Do đặc điểm tiến triển nhanh, khối u xâm lấn nhiều và kháng hóa trị nên tiên lượng sống của những người bệnh mắc ung thư tụy cực kỳ tồi tệ với tỷ lệ sống sót sau 1 năm là 10% và sau 5 năm là 5%. Điều này khiến các phương pháp điều trị tiềm năng trở thành ưu tiên hàng đầu đối với ung thư tuyến tụy.

Wasabi và bệnh viêm da dị ứng

Một nhóm nghiên cứu đã phát hiện ra tác dụng của chiết xuất rễ wasabi đối với viêm da dị ứng trên mô hình động vật. Trong thí nghiệm, những con vật bị rụng lông do viêm da cơ địa (viêm da đặc trưng bởi ngứa, mẩn đỏ, và phát ban) được cho sử dụng chiết xuất wasabi.

Kết quả cho thấy cách dinh dưỡng đặc biệt chứa [chiết xuất] rễ wasabi (5% và 10%) làm giảm hành vi gãi ngứa. Trong đó chiết xuất 10% làm giảm hành vi này vào các ngày thứ 28, 35, và 42, đồng thời giúp cải thiện các triệu chứng tương tự viêm da dị ứng của các con vật.

Wasabi có thể giúp cho sức khỏe não bộ

Chất Isothiocyanate trong wasabi có thể đem lại các lợi ích bảo vệ thần kinh. Trong một nghiên cứu, chiết xuất allyl isothiocyanate có tác dụng chống viêm thần kinh đầy triển vọng ở các tế bào miễn dịch microglia trong não và tủy sống. Tác dụng này có thể đem đến cái nhìn sâu sắc về quá trình thoái hóa thần kinh.

Một nghiên cứu riêng biệt khác tập trung vào hoạt tính hỗ trợ thần kinh đã cho thấy vai trò điều trị tiềm năng của wasabi đối với về các bệnh lý thần kinh. Trong quá trình sàng lọc rộng rãi, nhóm nghiên cứu đã phát hiện ra loại cải Nhật Bản này là nguồn cung cấp chất 6-HITC dồi dào nhất trong số các chiết xuất từ rau Brassica đã được nghiên cứu. Hợp chất này là một dẫn xuất tương tự sulforaphane của bông cải xanh và được xem là một trong những chất cải thiện chức năng thần kinh chính trong wasabi.

Những kết quả trên đã nhấn mạnh rằng các thành phần của wasabi có khả năng giúp ngăn chặn hoặc làm giảm các bệnh thoái hóa thần kinh có nguồn gốc do viêm, bao gồm cả bệnh Parkinson.

Wasabi thật và wasabi giả

Nếu bạn muốn đưa wasabi vào thức ăn của mình, bạn có thể kết hợp wasabi với nước tương để thưởng thức cùng sushi hoặc thêm wasabi vào món mì mình yêu thích. Wasabi cũng có thể được dùng như một loại gia vị chấm các loại thịt, rau nướng, và nhiều món nướng.

Tuy nhiên, đa số wasabi được bày bán hiện nay đều là sự pha trộn củ cải horseradish với mù tạt cay và màu thực phẩm xanh lá cây. Trên thực tế, hơn 99% wasabi được bán ở Hoa Kỳ đều có thể là giả.

Wasabi thật thường đắt và ít phổ biến hơn nhiều vì khó trồng. Nhưng ở một mức độ nào đó, wasabi chính hãng ở dạng bột, sệt và tươi đều có thể mua trực tuyến từ các nguồn chất lượng cao. Bạn hãy khám phá thêm nghiên cứu về wasabi tại trang GreenMedInfo.com.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của nhóm sẽ khám phá nhiều cách – mà hiện trạng của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Kiên Tín biên dịch

SASAZAWA/SHUTTERSTOCK

Wasabi cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe độc đáo, có tác dụng với nhiều loại bệnh từ ung thư đến bệnh Parkinson.

@AZERBAIJAN_STOCKERS

Wasabi chính hãng ở dạng bột, sệt và tươi đều có thể mua trực tuyến từ các nguồn chất lượng cao.

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

TEL: (626) 618-6168
(714) 356-8899

WWW.ETVIET.COM
10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

FREEPIK

Bệnh cườm nước (glaucoma – chứng tăng nhãn áp) thường diễn ra âm ỉ khiến đôi khi chúng ta nhầm lẫn với mất tập trung hoặc thị lực giảm theo tuổi tác. Tuy nhiên căn bệnh này có thể làm hư thị lực và gây mù lòa.

9 cách cải thiện sức khỏe đôi mắt

EMILY LUNARDO

Chúng ta có nhiều thay đổi khi già đi: Da trở nên nhăn hơn, thính lực kém đi, và thị lực có thể giảm sút. Nhưng già đi không đồng nghĩa với việc bạn phải buông bỏ sự khang kiện của mình. Với những người bắt đầu tìm kiếm các phương pháp giúp khỏe mắt, có vài cách cải thiện thị lực một cách tự nhiên cho dù bạn ở độ tuổi nào.

Không còn nghi ngờ nữa, bảo vệ thị lực là điều quan trọng đối với bạn. Nhưng trước khi bạn đổi hướng sang những liều thuốc đắt tiền hay phẫu thuật, bạn chắc chắn sẽ muốn thử những phương pháp tại nhà dưới đây.

1. Bấm huyệt giúp đôi mắt khỏe mạnh

Bạn có thể đã nghe đến bấm huyệt. Đây là phương pháp dùng lực tác động lên những điểm nhất định trên cơ thể để làm tăng lượng khí huyết lưu thông và chữa lành tổn thương. Cách điều trị này tương tự như châm cứu. Nhưng thay vì dùng những cây kim mảnh mai, các thầy thuốc sẽ dùng ngón tay để ấn vào các huyệt vị.

Bấm huyệt vùng mắt là một cách tự nhiên, hiệu quả, và dễ dàng tự thực hiện để cải thiện thị lực.

Quanh mắt bạn có 7 huyệt vị, bắt đầu ở góc mắt – gần mũi nhất – và tiếp tục đi qua lông mày, kết thúc dưới mí mắt. Xoa bóp mỗi huyệt ít nhất 10 giây sẽ có thể làm tăng lưu thông khí huyết tại mắt.

Một huyệt vị hiệu quả khác cho sức khỏe đôi mắt bạn là đầu ngón tay cái. Bằng cách xoa bóp điểm này, bạn có thể tác động đến những khu vực ở cổ giúp tăng lưu thông khí huyết đến mắt. Xoa bóp cả hai ngón cái thường xuyên có thể khiến thị lực sáng rõ hơn. Bạn cũng có thể đạt được kết quả tương tự bằng cách xoa bóp ngón chân cái.

Bạn có thể thực hiện tại nhà những phương pháp điều trị thị lực này mỗi ngày. Tất cả những gì bạn cần là vài phút rảnh rỗi.

2. Bổ sung dinh dưỡng cho đôi mắt

Một cách tự nhiên khác để cải thiện thị lực là qua cách ăn uống. Bạn có thể ăn thực phẩm nhiều dưỡng chất, cũng như ăn nhiều loại rau củ bổ dưỡng như cà rốt và acid béo omega-3.

Những dưỡng chất giúp thị lực tốt hơn là vitamin A, hỗn hợp vitamin B, vitamin C, D, và E cũng như beta-carotene (tiền chất của vitamin A), acid amin, và các chất chống oxy hóa khác thường được tìm thấy trong rau lá xanh, quả mọng (berries), và cà rốt.

Chuối và cải xoăn (kale) cũng được chứng minh là nguồn dinh dưỡng tốt cho mắt. Cải xoăn, cùng với rau bina, cải thìa, và lá củ cải chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao – rất cần thiết cho sức khỏe thị lực.

Trong một nghiên cứu Trung Quốc, những người tham gia được cho dùng chất chống oxy hóa trong cải xoăn (dưới dạng chất bổ sung) mỗi ngày trong một năm. Các nhà nghiên cứu thấy rằng độ sắc nét, độ nhạy tương phản [khả năng phát hiện và phân biệt một đối tượng với chi tiết từ phông nền], và độ nhạy ánh sáng đều được cải thiện. Lượng chất chống oxy hóa mà những người tham gia tiêu thụ tương đương với 4 chén cải xoăn. Nếu 4 chén cải xoăn có vẻ không hấp dẫn, bạn có thể đa dạng hóa bữa ăn bằng bông cải xanh, ngô, xà lách, trứng, đậu xanh, và đậu cô-ve.

Chất chống oxy hóa được tìm thấy trong cải xoăn – cũng được tìm thấy trong mắt – giúp tăng độ sắc nét khi nhìn. Khi chất chống oxy hóa giảm thấp – do hút thuốc, ăn uống kém, và tiếp xúc với ánh sáng tia cực tím – thị lực có thể bị nhòe hoặc chói lòa.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ăn chuối giúp cải thiện thị lực và ngăn ngừa các chứng bệnh liên quan đến mắt. Vậy điều gì khiến chuối tốt cho đôi mắt bạn? Có lẽ những hợp chất tạo nên màu sắc tươi sáng cho trái cây, bao gồm cả chuối cũng giúp cải thiện thị lực. Hơn nữa, hợp chất này sẽ được chuyển thành vitamin A, giúp tăng vitamin A cho những ai bị thiếu hụt. Điều quan trọng cần lưu ý là vitamin A cũng rất quan trọng đối với sức khỏe của mắt; vì vậy, tốt hơn hết là bạn nên dự trữ các loại trái cây giàu loại vitamin thiết yếu này.

3. Các bài tập luyện mắt

Cũng giống như cơ thể cần tập luyện để hoạt động tối ưu, mắt bạn cũng cần tập luyện. Điều này sẽ giúp cải thiện sự tập trung và chú ý đồng thời chống mỏi mắt.

Hoạt động thể chất và bài tập thể dục nhịp điệu có thể làm giảm nguy cơ bệnh cườm nước và thoái hóa võng mạc. Nghiên cứu chỉ ra rằng tập luyện có thể làm giảm 25% nguy cơ ocular perfusion pressure (OPP) thấp – một yếu tố gây bệnh cườm nước (glaucoma).

Có nhiều bài tập đa dạng cho mắt bạn. Với người mới bắt đầu, bạn có thể nháy mắt. Mỗi lần nháy mắt sẽ cung cấp thêm độ ẩm để làm dịu mắt bạn. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy mỏi mắt, hãy nháy mắt liên tục trong 4–5 giây.

Những bài tập khác là hít thở và thiền định, cả hai đều dễ làm khi vừa thức giấc vào buổi sáng hay cuối ngày. Bằng cách nhắm mắt và tập trung vào hơi thở, bạn có thể nạp lại nguồn năng lượng. Hít vào qua mũi và thở ra bằng miệng trong ít nhất 2 phút, sau đó mở mắt nhưng không tập trung vào bất kỳ thứ gì đặc biệt. Lặp lại động tác này ít nhất 3 lần để có hiệu quả tốt nhất.

Cho phép đôi mắt nghỉ ngơi là một cách tự nhiên để cải thiện thị lực. Bạn chỉ cần tránh căng thẳng cho mắt, ví dụ như tránh nhìn màn hình máy tính và đừng xem ti vi quá nhiều.

4. Rèn luyện những thói quen lành mạnh mỗi ngày

Hầu như công việc chúng ta thực hiện đều cần sử dụng mắt. Nhưng ngay cả những thói quen hàng ngày cũng có thể làm tổn thương đôi mắt của chúng ta.

Bất cứ khi nào bạn ngồi quá lâu trước màn hình máy tính hoặc tivi, hãy để đôi mắt được nghỉ ngơi bằng cách nhìn ra chỗ khác. Điều này cần được làm ít nhất mỗi 20 phút. Đồng thời bạn hãy bảo đảm rằng màn hình cách mặt bạn ít nhất 18 inch (khoảng 46cm) và thấp hơn tầm mắt một chút.

Mỗi khi bạn đọc một quyển sách hay, hãy chắc chắn rằng phòng bạn có đầy đủ ánh sáng. Bởi vì ánh sáng mờ có thể gây ra sự căng thẳng không cần thiết cho đôi mắt.

Nếu phải đeo kính, bạn cần đo lại mắt thường xuyên. Nếu không, mắt của bạn có thể nhìn kém đi. Cũng vậy, khám mắt định kỳ để có thể phát hiện sớm bất kỳ triệu chứng nào liên quan đến thị lực.

Cuối cùng là ngủ đủ giấc. Mắt bạn, giống như cơ thể, cần nghỉ ngơi. Khi bạn không ngủ ngon, đôi mắt sẽ phải làm việc gắng sức vào ngày hôm sau. Nếu bạn có vấn đề với giấc ngủ, hãy tìm những phương pháp giúp bạn có một đêm ngon giấc.

5. Tránh để khô mắt

Khi ở gần máy điều hòa, bạn nên để luồng không khí hướng vào chân thay vì vào mắt. Việc này giúp duy trì độ ẩm để đôi mắt không bị khô quá nhanh. Mắt khô có thể gây khó chịu và làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và loét ở mắt.

6. Đi bộ nhanh trong 40 phút

Trở nên năng động có thể làm giảm triệu chứng của bệnh cườm nước. Các nghiên cứu trên bệnh nhân cườm nước trong hơn 20 năm đã cho thấy đi bộ nhanh trong 40 phút, 4 lần/tuần, giúp giảm nhãn áp một cách đáng kể – nhãn áp là nguyên nhân chính gây cườm nước. Lợi ích của việc đi bộ đủ để giúp bệnh nhân giảm hoặc thậm chí ngưng dùng thuốc điều trị cườm nước.

7. Nghỉ giải lao

Điều này đặc biệt quan trọng đối với những ai làm việc nhiều giờ trước màn hình máy tính sáng. Nghiên cứu cho thấy rằng tiếp xúc với ánh sáng nhân tạo thời gian dài làm tăng khả năng cận thị. Cách tốt nhất là giảm thời gian ngồi trước màn hình. Bằng cách rời khỏi máy tính ít nhất 1 lần một giờ, bạn sẽ ngăn ngừa tình trạng mệt mỏi và căng thẳng mắt. Nhìn ra xa màn hình và tập trung vào một điểm xa trong ít nhất 30 giây cũng có thể điều chỉnh lại mắt của bạn.

8. Kiểm tra bệnh cườm nước

Đây là tình trạng nghiêm trọng về mắt, ảnh hưởng đến hàng nghìn người trên thế giới. Bệnh cườm nước cũng là nguyên nhân chính dẫn đến mù lòa do tăng nhãn áp. Nhận được chẩn đoán sớm từ bác sĩ nhãn khoa sẽ giúp bạn được điều trị càng sớm càng tốt. Chờ đợi quá lâu có thể gây ra sự tổn hại vĩnh viễn cho dây thần kinh thị giác.

Hiệp hội Cườm nước Quốc tế khuyến nghị nên kiểm tra mắt ít nhất mỗi 2 năm nếu bạn trên 40 tuổi, có tiền sử gia đình bị cườm nước, cận thị, tiểu đường, hoặc là người Caribbean gốc Phi Châu.

9. Hạ thấp màn hình máy tính

Máy tính cần thiết cho hầu hết mọi người. Màn hình sáng thường được sử dụng cho cả chơi và làm việc. Bạn có thể giảm nguy cơ khô mắt bằng cách đơn giản là để màn hình máy tính dưới tầm mắt. Ở vị trí này, mí mắt của bạn sẽ giảm thiểu sự bay hơi chất dịch trong mắt.

Có nhiều phương pháp tại nhà để bảo vệ thị lực. Nếu bạn không tin, hãy bắt đầu ngay hôm nay và bạn sẽ thấy những cách trên thực sự hiệu nghiệm.

Ngọc Thuần biên dịch

SHUTTERSTOCK

Đi bộ nhanh trong 40 phút, 4 lần/tuần, giúp giảm nhãn áp một cách đáng kể.

SHUTTERSTOCK

CAT RODNEY

Sinh tố rau cải xoăn được chứng minh là rất tốt cho mắt.

STUDIO AFRICA/SHUTTERSTOCK

Trong số các loại nấm dược liệu trên thị trường, nhiều loại có đặc tính hỗ trợ hệ miễn dịch.

5 xu hướng giữ gìn sức khỏe lành mạnh cho năm 2022

LISA ROTH COLLINS

5 xu hướng giữ gìn sức khỏe lành mạnh được mong đợi vào năm 2022 bao gồm: tăng khả năng miễn dịch, các thực phẩm từ yến mạch, nấm trị liệu, thức uống không cồn và đường trắng có nguồn gốc rõ ràng.

Khi dự đoán về những xu hướng trong năm 2022 tới, chúng ta có thể sẽ thấy những cụm từ "hỗ trợ chức năng", "có ích cho sức khỏe" và "nguồn gốc rõ ràng" xuất hiện phổ biến. Có vẻ như đại dịch đã khiến rất nhiều người thay đổi cách nhìn nhận về bản thân, sức khỏe và tương lai. Những quan điểm mới này đã có tác động lớn đến các xu hướng lành mạnh cho năm 2022.

1. Hỗ trợ miễn dịch

Hàng năm, mỗi khi đón chào một năm học mới hoặc bắt đầu một mùa đông mới, chúng ta đều dành phần lớn mối quan tâm cho việc phòng ngừa cảm lạnh và cúm. Điều này hiện không còn đúng nữa. Những gì đã từng là thói quen trong vài tháng giờ đây đã trở thành những cố gắng trong suốt cả một năm. Vào năm 2022, mọi người sẽ có xu hướng tìm kiếm, nghiên cứu và mua nhiều loại chất bổ sung giúp ích cho sức khỏe miễn dịch.

Các lựa chọn được đưa ra sẽ rất phong phú nếu không muốn nói là hơi choáng ngợp. Ngoài việc mua các loại vitamin và khoáng chất tiêu chuẩn, chúng ta có thể mong đợi nhiều hơn ở các liệu pháp thảo dược, enzyme, probiotic, cũng như các sản phẩm hoặc dịch vụ khác vẫn được ưa chuộng, bao gồm cả những sản phẩm hoặc dịch vụ nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hỗ trợ sức khỏe đường ruột và hệ vi sinh vật cho mọi lứa tuổi.

2. Các thực phẩm mới từ yến mạch

Có vẻ như năm 2022 là thời điểm để lấy một tác phẩm cổ điển cũ, thực sự cũ và tạo ra một bản sắc hoàn toàn mới. Chúng ta đang nói về yến mạch, loại yến mạch mà bà của bạn thường làm cho bạn ăn cùng với sữa và đường. Mặc dù sữa yến mạch và một số mặt hàng thực phẩm làm từ yến mạch khác đã có sẵn trên kệ hàng, nhưng bạn hãy sẵn sàng để mua thêm.

Yến mạch hấp dẫn nhiều người vì một số lý do, bao gồm không chứa gluten (khi ở dạng nguyên chất, không pha tạp), nhiều tác dụng, giàu chất xơ (beta-glucan) và giúp giảm lượng cholesterol và lượng đường trong máu. Vì vậy, đừng ngạc nhiên khi bạn bắt đầu thấy một loạt các thực phẩm mới làm từ yến mạch như bột bánh pizza yến mạch, pulled oat (xơ yến mạch giả thịt), sô cô la làm từ yến mạch, bánh pudding sữa yến mạch, pho mát và bơ làm từ yến mạch.

3. Thực phẩm chức năng từ nấm

Nấm dược liệu dưới dạng thực phẩm, thuốc trị liệu và chất bổ sung đã xuất hiện từ lâu. Nhưng hiện nay ngày càng có nhiều mối quan tâm đến việc sử dụng nấm như một thành phần chức năng trong toàn bộ các loại thực phẩm, từ thức ăn vặt đến thức uống, món tráng miệng, bột protein, và các thanh năng lượng.

Trong số các loại nấm dược liệu trên thị trường, nhiều loại có đặc tính hỗ trợ hệ miễn dịch. Những đặc tính này là lý do chính khiến các nhà sản xuất thực phẩm đang cố gắng đưa nấm chaga, đông trùng hạ thảo, nấm hầu thủ, nấm hương, và nấm linh chi vào các thực phẩm và công thức trên thị trường để giúp cải thiện sức khỏe não bộ, chức năng miễn dịch và giảm căng thẳng.

4. Thức uống không cồn chưa bao giờ tốt cho sức khỏe đến vậy

Khi lần đầu tiên được giới thiệu ra thị trường cách đây nhiều năm, thức uống không cồn đã gặp phải một số hoài nghi. Nhưng giờ đây, những thức uống vốn là phân khúc thị trường nhỏ này đã trở thành một xu hướng lành mạnh phổ biến. Ngày càng có nhiều người tiêu dùng hiểu biết chuyển sang sử dụng thức uống không cồn vì mối quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe. Sự đa dạng trong các lựa chọn đã khiến thức uống không cồn trở thành một lựa chọn ngày càng hấp dẫn. Hiện trên thị trường đang có nhiều loại thức uống khác nhau, từ các loại nước detox (gồm hoa quả và thảo dược) đến nước trái cây lên men và mocktail với các thành phần như ớt cayenne, nước ép dưa hấu, ớt jalapenos và agave syrup (xi-rô cây thùa). Với xu hướng nâng cao sức khỏe miễn dịch, chúng ta mong đợi rằng sẽ có thêm nhiều loại thức uống hơn trong số này chứa các thành phần thảo dược, vitamin, khoáng chất hoặc acid amin.

Yến mạch hấp dẫn nhiều người vì một số lý do, bao gồm không chứa gluten, nhiều tác dụng, giàu chất xơ (beta-glucan) và giúp giảm lượng cholesterol và lượng đường trong máu.

ENGIN_AKYURT/PIXABAY

Ngày càng có nhiều người tiêu dùng hiểu biết chuyển sang sử dụng thức uống không cồn vì mối quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe.

KAMRANAYDINOV/FREEPIK

Các nhà dự báo nói rằng đường trắng với số lượng ít, từ các nguồn rõ ràng và tin cậy hơn, đang có xu hướng trở lại.

SHUTTERSTOCK

5. Đường trắng có xu hướng quay trở lại

Trong những năm qua đã có rất nhiều ý kiến về đường ăn kiêng. Đặc biệt là khi đường trắng (đường tinh luyện) trở thành một thành phần chính trong những thực phẩm chế biến sẵn và lượng đường tiêu thụ tăng vọt. Ăn và uống quá nhiều đường bổ sung đã được chứng minh là nguyên nhân góp phần gây ra bệnh tim, tiểu đường, và béo phì.

Chất làm ngọt nhân tạo được đưa ra như một giải pháp, nhưng ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy chất làm ngọt nhân tạo gây ra nhiều vấn đề hơn là giải quyết. Với những lo ngại về sức khỏe, người tiêu dùng đã chuyển sang sử dụng các sản phẩm thay thế đường và ít calo hơn có nguồn gốc tự nhiên như La Hán Quả và cây cỏ ngọt. Nhưng các nhà dự báo nói rằng [việc sử dụng] đường trắng với số lượng ít, từ các nguồn rõ ràng và tin cậy hơn, đang có xu hướng trở lại.

Đặc biệt, là sô cô la đen hữu cơ với hàm lượng cacao cao và rất ít đường (dưới 3g mỗi khẩu phần). Tuy nhiên, vì đường rất phổ biến trong nguồn thực phẩm của chúng ta, nên các chuyên gia nhận thấy rằng người tiêu dùng sẽ có nhu cầu sử dụng loại đường trắng có nguồn gốc rõ ràng.

Lời kết

Trên đây chỉ là một vài xu hướng lành mạnh về thực phẩm mà người tiêu dùng có thể mong đợi vào năm 2022. Có khả năng chúng ta cũng sẽ thấy xu hướng tiếp tục ăn ít thực phẩm động vật và nhiều thực phẩm nguyên chất hơn, cũng như chế biến và ăn uống không lãng phí để tốt cho sức khỏe não bộ.

Lisa Roth Collins là một chuyên gia dinh dưỡng toàn diện đã đăng ký và cũng là giám đốc tiếp thị tại NaturalSavvy.com, nơi xuất bản bài báo này lần đầu tiên.

Tú Liên biên dịch