



Viêm tuyến tiền liệt không nguyên nhân rõ ràng được xem là bệnh phổ biến nhất.

Viêm tuyến tiền liệt

Nguyên nhân, triệu chứng, và cách điều trị tại nhà

VICTOR MARCHIONE

Viêm tuyến tiền liệt (Prostatitis) gây tiểu đau và nhiễm trùng đường tiết niệu (UTIs) làm tăng nguy cơ phát triển tình trạng này. Viêm tuyến tiền liệt có thể được gọi là một bệnh nhiễm trùng của tuyến tiền liệt, nhưng tình trạng viêm không có nhiễm trùng rõ rệt thường gặp hơn. Khoảng 5–10% các trường hợp viêm tuyến tiền liệt là do nhiễm vi khuẩn, nhưng may mắn là tình trạng viêm không dẫn đến tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Nam giới ở mọi lứa tuổi dễ bị viêm tuyến tiền liệt, trong đó 25% là nam giới trẻ và trung niên.

Có ba loại viêm tuyến tiền liệt chính: viêm tuyến tiền liệt cấp tính do vi khuẩn, viêm tuyến tiền liệt kinh niên do vi khuẩn và viêm tuyến tiền liệt kinh niên không do vi khuẩn. Viêm tuyến tiền liệt cấp tính do vi khuẩn là một bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra viêm nhiễm, thường không phổ biến nhưng có các triệu chứng nghiêm trọng. Viêm tuyến tiền liệt kinh niên do vi khuẩn xảy ra do nhiễm trùng đường tiết niệu tái phát xâm nhập vào tuyến tiền liệt. Các triệu chứng có thể tương tự như viêm tuyến tiền liệt cấp tính do vi khuẩn nhưng ít nghiêm trọng hơn và thay đổi. Cuối cùng, viêm tuyến tiền liệt kinh niên không do vi khuẩn là dạng viêm tuyến tiền liệt phổ biến nhất, với biểu hiện đau vùng chậu và tiết niệu trong ít nhất từ ba đến sáu tháng.

Nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ của bệnh viêm tuyến tiền liệt
Viêm tuyến tiền liệt có thể do vi khuẩn xâm nhập vào tuyến tiền liệt từ đường tiết niệu hoặc từ một bệnh lây truyền qua đường tình dục, cụ thể là bệnh lậu, chlamydia hoặc HIV.



Hình minh họa tuyến tiền liệt bị viêm.
SHUTTERSTOCK

25
PHẦN TRĂM

► Nam giới ở mọi lứa tuổi dễ bị viêm tuyến tiền liệt, trong đó 25% là nam giới trẻ và trung niên.

Các yếu tố nguy cơ của viêm tuyến tiền liệt bao gồm tiền sử viêm tuyến tiền liệt trước đó, phát triển nhiễm trùng tiểu, sử dụng ống thông tiểu hoặc các thủ thuật tiết niệu khác, tuyến tiền liệt mở rộng, có bất thường về cấu trúc hoặc chức năng đường tiết niệu, mất nước và chấn thương vùng chậu cục bộ.

Các dấu hiệu và triệu chứng viêm tuyến tiền liệt

Các dấu hiệu và triệu chứng của viêm tuyến tiền liệt có thể thay đổi mức độ nghiêm trọng và sự hiện diện. Các triệu chứng phổ biến nhất bao gồm khó chịu, đau hoặc nhức ở tinh hoàn hoặc vùng giữa tinh hoàn, khó chịu hoặc đau ở bụng dưới, tiểu gấp hoặc tiểu lắt nhắt, cảm giác đau hoặc châm chích khi đi tiểu, cảm giác như thể bạn đang ngồi trên trái banh gôn, thiếu ham muốn tình dục và khó đạt được hoặc duy trì sự cương cứng.

Các thể lâm sàng của bệnh viêm tuyến tiền liệt

- Viêm tuyến tiền liệt do vi khuẩn cấp tính: Loại ít phổ biến nhất và do nhiễm

trùng. Loại này có thể trở nên khá nghiêm trọng, vì nó có khả năng lây lan vào máu hoặc các bộ phận khác của cơ thể. Các triệu chứng có thể biểu hiện mạnh mẽ và đột ngột. Loại này được xem là dễ chẩn đoán.

- Viêm tuyến tiền liệt do vi khuẩn kinh niên: Khởi phát từ từ hơn, với các triệu chứng biểu hiện ở mức độ ít nghiêm trọng hơn so với dạng cấp tính. Tình trạng này có thể kéo dài trong thời gian dài hoặc có thể tái phát sau khi điều trị.
- Viêm tuyến tiền liệt không do vi khuẩn kinh niên: Còn được gọi là hội chứng đau vùng chậu kinh niên và viêm tuyến tiền liệt mà không có nguyên nhân rõ ràng cho sự xuất hiện của nó. Dạng này được xem là loại viêm tuyến tiền liệt phổ biến nhất, với các triệu chứng có thể không đổi hoặc thỉnh thoảng bùng phát. Các xét nghiệm chẩn đoán có thể cho thấy các tế bào miễn dịch trong nước tiểu hoặc tinh dịch, nhưng không tìm thấy vi khuẩn.
- Viêm tuyến tiền liệt không có triệu chứng: Biểu hiện không có triệu chứng, nhưng trên các xét nghiệm chẩn đoán mô tuyến tiền liệt, có các tế bào chống nhiễm trùng. Chẩn đoán này thường được phát hiện khi khám định kỳ và được phát hiện tình cờ khi điều trị một vấn đề khác.

Chẩn đoán và điều trị viêm tuyến tiền liệt

Nếu bạn phát hiện bất kỳ triệu chứng nào của viêm tuyến tiền liệt hoặc bác sĩ nghi ngờ bạn bị bệnh này, bạn sẽ được giới thiệu đến bác sĩ tiết niệu để xác định chẩn đoán. Bạn sẽ được khám sức khỏe tổng thể để loại trừ các nguyên nhân khác khiến tuyến tiền liệt bị viêm. Ngoài ra, bạn cần xét nghiệm nước tiểu. Sau



Viêm tuyến tiền liệt có thể rất khó chịu hoặc có thể không có triệu chứng.

Xem tiếp trang 2

Viêm tuyến tiền liệt

Nguyên nhân, triệu chứng, và cách điều trị tại nhà

Tiếp theo từ **trang 1**

đây là các xét nghiệm chẩn đoán có thể được sử dụng:

- Xét nghiệm nước tiểu: Tìm dấu hiệu nhiễm trùng
- Xét nghiệm máu: Tìm kiếm các dấu hiệu nhiễm trùng và các vấn đề khác về tuyến tiền liệt
- Sờ chẩn: bác sĩ sẽ sờ chẩn tuyến tiền liệt.
- Các xét nghiệm hình ảnh học: Có thể bao gồm chụp cắt lớp vi tính (CT) đường tiết niệu và tuyến tiền liệt hoặc siêu âm.

Có nhiều lựa chọn điều trị viêm tuyến tiền liệt khác nhau tùy thuộc vào nguyên nhân. Ví dụ, nếu nguyên nhân của viêm tuyến tiền liệt là do vi khuẩn, bác sĩ sẽ kê đơn thuốc kháng sinh. Các lựa chọn điều trị khác bao gồm thuốc chẹn alpha, chất chống viêm, xoa bóp tuyến tiền liệt và các phương pháp điều trị khác hiện đang được nghiên cứu, chẳng hạn như liệu pháp nhiệt hoặc thuốc có thành phần thực vật cụ thể.

Hỗ trợ điều trị viêm tuyến tiền liệt tại nhà
Có những cách hỗ trợ điều trị tại nhà mà bạn có thể sử dụng trong bệnh viêm tuyến tiền liệt:

- Uống hỗn hợp thảo mộc goldenseal: Chứa các đặc tính kháng khuẩn và kháng sinh mạnh giúp giảm viêm
- Ăn cà chua thường xuyên: Cà chua chứa chất chống oxy hóa giúp chống lại nhiễm trùng; đồng thời cũng chứa bioflavonoid lycopene, giúp giảm số lần đi tiểu.
- Uống nhiều nước: Giúp cơ thể loại bỏ

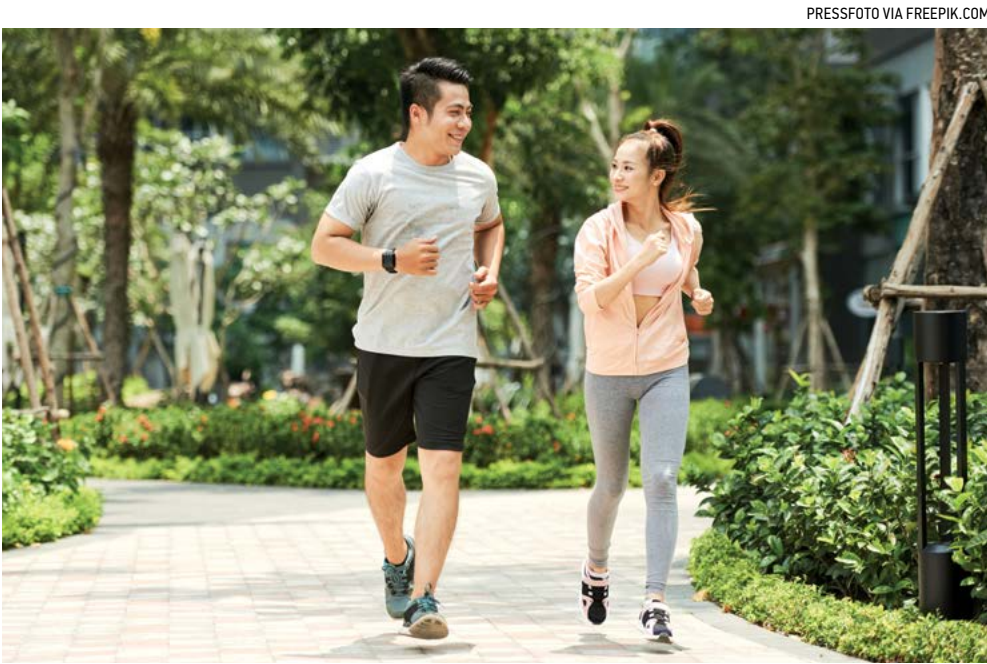


Tránh rượu, caffeine và thức ăn cay vì có thể gây kích ứng tuyến tiền liệt.

Bạn có thể đạt được nhiều thành công trong việc điều trị viêm tuyến tiền liệt tại nhà.



Uống nhiều nước giúp cơ thể loại bỏ chất thải độc hại và chất độc.



Để giúp ngăn ngừa tình trạng viêm nhiễm làm trầm trọng thêm các triệu chứng, bạn nên chủ động hoạt động thể chất, tránh ngồi trong thời gian dài.

- chất thải độc hại và chất độc.
- Hạt mè ngâm qua đêm và nhai vào buổi sáng: Có thể giúp giảm các triệu chứng của viêm tuyến tiền liệt.
- Uống nước ép rau có cần tây, cà rốt và rau spinach hai lần một ngày có thể giúp làm giảm các triệu chứng của viêm tuyến tiền liệt.
- Uống bổ sung thảo mộc cỏ đuôi ngựa (horsetail herb supplement) trong thời gian ngắn: Được xem là phương pháp chữa bệnh tự nhiên cho bệnh viêm tuyến tiền liệt nhưng có thể gây thiếu hụt thiamine và potassium nếu dùng lâu dài.
- Ăn nho đỏ và các loại trái cây khác thường xuyên: thành phần lycopene trong các loại trái cây này có thể giúp giảm bớt kích ứng tuyến tiền liệt.
- Ăn hạt dưa hấu nguyên hoặc ở dạng bột: Hạt dưa hấu chứa các acid béo không bão hòa giúp cân bằng độ pH trong bàng quang và đường tiết niệu.
- Uống thuốc giảm đau mua không cần toa (over the counter): Có thể giúp điều trị cơn đau liên quan đến viêm tuyến tiền liệt.
- Dùng nhiều thực phẩm giàu chất xơ: Có thể giúp chống lại nhiễm trùng.
- Chủ động hoạt động thể chất, tránh ngồi trong thời gian dài: Giúp ngăn

ngừa tình trạng viêm nhiễm làm trầm trọng thêm các triệu chứng.

- Tránh rượu, caffeine và thức ăn cay vì có thể gây kích ứng tuyến tiền liệt và bàng quang, làm các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn.
- Hãy kiểm soát căng thẳng và lo lắng, vì trạng thái này có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng.
- Hạt bí ngô: Giàu acid béo không bão hòa, rất cần thiết để duy trì tuyến tiền liệt khỏe mạnh.
- Nước ép cà rốt: Một phương thuốc tuyệt vời được thực hiện hai lần một ngày cho bệnh viêm tuyến tiền liệt và các bệnh tuyến tiền liệt khác.
- Quả cranberries: Giàu chất chống oxy hóa và các hợp chất tự nhiên khác có tác dụng điều trị rối loạn đường tiết niệu.

Bằng cách tuân thủ kế hoạch mà bác sĩ đã đưa ra, cùng với các biện pháp khắc phục tại nhà này, bạn có thể đạt được nhiều thành công trong việc điều trị viêm tuyến tiền liệt.

Bài báo này được đăng lần đầu tại BelMarraHealth.com

Thu Anh biên dịch

7 cách tự nhiên ngăn ngừa bệnh loãng xương

DEBORAH MITCHELL

Loãng xương là một tình trạng mất tính toàn vẹn của xương do cấu trúc xương bị phá vỡ dẫn đến gãy xương. Loãng xương có thể phòng ngừa và thậm chí hồi phục một cách tự nhiên mà không cần sử dụng thuốc kê đơn.

Cần bệnh này – thường gặp ở phụ nữ sau mãn kinh nhưng cũng xuất hiện ở nam giới – có thể cải thiện thông qua việc thay đổi lối sống và bổ sung dinh dưỡng. Bạn thực hiện những thay đổi này trong cuộc sống của mình càng sớm thì xương của bạn sẽ được cải thiện càng nhanh chóng.

Năm mươi phần trăm phụ nữ bị loãng xương ở độ tuổi 60, và 20% phụ nữ sẽ trải qua một lần gãy xương hông trong cuộc đời của mình. Mặc dù loãng xương thường được xem là bệnh của phụ nữ, nhưng cũng có 30% trường hợp xảy ra ở nam giới, và 50% nam giới bị gãy xương hông đã qua đời trong vòng một năm sau sự cố đó.

Nguyên nhân nào gây ra bệnh loãng xương?

Các nguyên nhân chính của loãng xương bao gồm thiếu vận động thể chất, lão hóa, mất cân bằng hormone, không đủ hoặc thiếu vitamin D, căng thẳng cảm xúc, sử dụng lâu dài một số loại thuốc (ví dụ như thuốc lợi tiểu [quai Henle], heparin, thuốc kháng acid chứa nhôm, hóa trị liệu, methotrexate), và thiếu dinh dưỡng – đặc biệt là calcium và magnesium.

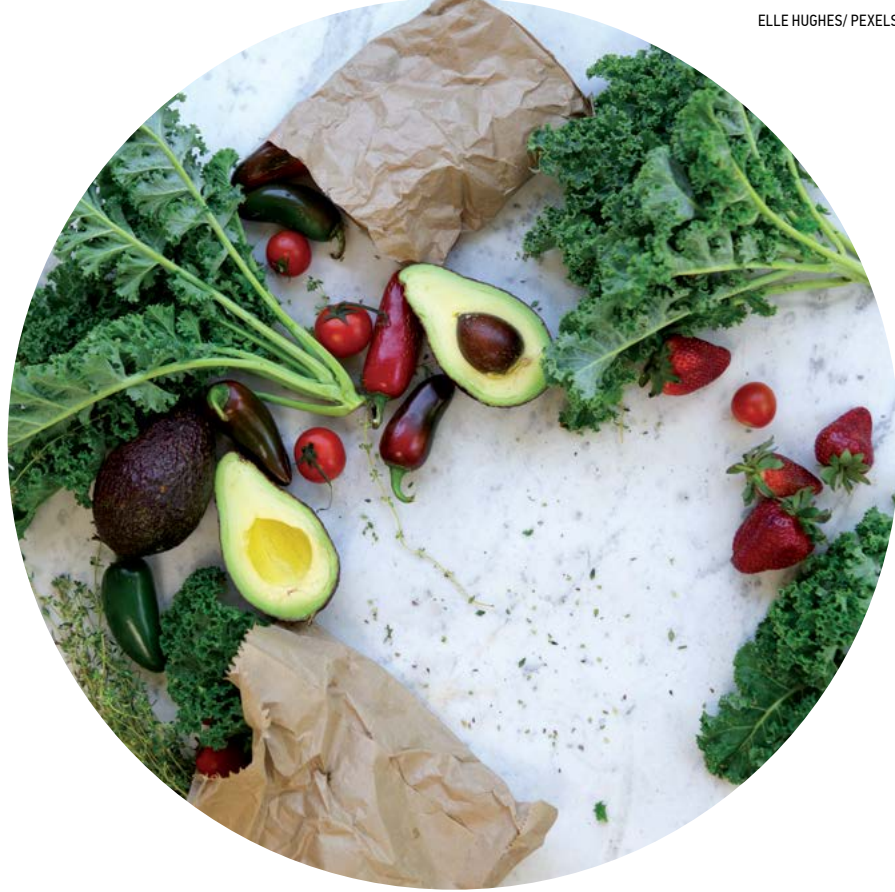
Chúng ta có thể điều trị hiệu quả và thậm chí phục hồi tình trạng mất xương bằng cách đưa một số loại thực phẩm vào các bữa ăn hàng ngày. Ngoài ra, tránh các thói quen thực phẩm và thức uống có thể, đồng thời sử dụng các chất bổ sung khi cần thiết. Dưới đây là một số cách tự nhiên để đảo ngược căn bệnh này.

1. Cung cấp vitamin K

Mặc dù thường liên quan đến sử dụng máu, nhưng vitamin K cũng đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe xương và bệnh loãng xương. Theo một bài viết hồi tháng 05/2017 trên tạp chí Metabolism, “hiện có một số nghiên cứu ủng hộ chức năng quan trọng của vitamin K trong việc cải thiện sức khỏe xương.” Vitamin này cần thiết để tạo thành một loại protein quan trọng cho sự hình thành xương.

Vitamin K có hai dạng: K1 và K2. Nguồn thực phẩm cung cấp vitamin K1 tốt nhất là các loại rau lá xanh, sau đó đến các loại rau họ cải (ví dụ: bông cải xanh, mầm bắp cải Brussel, bắp cải). Thực phẩm chứa vitamin K2 bao gồm thịt, cá, và thực phẩm lên men như sữa chua kefir (chứa nhiều men vi sinh), phô mai sống (phô mai được làm từ sữa tươi chưa tiệt trùng), dưa cải bắp (sauerkraut) và tempeh (một loại đậu hũ lên men).

Bạn nên kết hợp dùng nhóm thực phẩm có K1 với nhóm có K2 mỗi ngày



ELLE HUGHES/PEXELS

để giúp sức khỏe xương tối ưu. Nếu bạn cần bổ sung thêm vitamin K, hãy xem xét sử dụng các chất bổ sung.

2. Kích thích rung động

Khi xem xét các tài liệu, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng rung động kích thích sự hình thành xương bằng cách tăng mức độ testosterone và hormone tăng trưởng, từ đó giúp ngăn ngừa loãng xương. Nhiều nghiên cứu cho thấy rung động cũng có thể điều trị đau do loãng xương cũng như tăng sức mạnh cơ bắp, phối hợp thần kinh cơ, và khả năng thăng bằng.

Một cách để tận hưởng những lợi ích của rung động tại nhà là sử dụng bệ hoặc tấm rung. Sử dụng các thiết bị này từ 5 đến 20 phút mỗi ngày có thể cải thiện mật độ xương.

3. Tránh một số loại thực phẩm và thức uống

Nên tránh hoặc hạn chế tối đa một số thực phẩm và thức uống đã được chứng minh là góp phần vào sự phát triển của bệnh loãng xương, bao gồm:

- Rượu: Làm tăng tình trạng viêm có thể dẫn đến thiếu calcium trôi ra khỏi xương
- Thức uống có ga chứa đường: đường làm tăng tình trạng viêm và hàm lượng phosphorus cao trong nước giải khát sẽ lấy calcium ra khỏi xương
- Caffeine: kích thích quá trình mất xương



Ảnh minh họa tình trạng xương bị loãng.

4. Hãy tin tưởng vào calcium và vitamin D

Hầu hết mọi người đều biết rằng calcium cần thiết cho một bộ xương chắc khỏe, nhưng điều quan trọng là bạn phải bổ sung thêm cả vitamin D. Một đánh giá trên 53 thử nghiệm cho thấy sự kết hợp giữa calcium và vitamin D rất hữu ích trong việc ngăn ngừa gãy xương hông hoặc bất kỳ loại gãy xương nào trong khi chỉ riêng vitamin D thì không. Bác sĩ Axe đề nghị uống 1000 mg calcium citrate (để hấp thụ tốt nhất) và 5,000 IU vitamin D3 để giúp hấp thu calcium.

Bạn cũng có thể nhận được vitamin D từ việc dành một khoảng thời gian thoải mái [để tắm nắng] dưới ánh nắng mặt trời. Nói chung, 15 đến 20 phút tiếp xúc với ánh nắng mặt trời mà không dùng kem chống nắng, 3-4 lần một tuần là đủ để bổ sung vitamin D cho cơ thể.

5. Dùng quen magnesium

Để calcium được chuyển hóa tối ưu, bạn cần bổ sung đủ lượng khoáng chất magnesium mỗi ngày. Tỷ lệ calcium và magnesium thường được đề nghị là 2:1, có nghĩa là bạn cần tiêu thụ 500 mg magnesium mỗi ngày. Các dạng được hấp thụ tốt nhất là magnesium citrate, clorua, và chelate. Thực phẩm nhiều magnesium bao gồm rau lá xanh, các

loại đậu, chuối, bơ, các loại hạt (nuts, seeds) và ngũ cốc nguyên hạt.

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh tầm quan trọng của magnesium trong việc hỗ trợ và duy trì sức khỏe xương và ngăn ngừa loãng xương. Ví dụ, một nghiên cứu trên Tập san Nutrients đã ghi nhận rằng “việc kiểm soát chặt chẽ cân bằng nội môi magnesium có vẻ rất thiết yếu đối với sức khỏe của xương” và sự thiếu hụt khoáng chất này “góp phần trực tiếp gây ra loãng xương bằng cách tác động lên sự hình thành tinh thể và các tế bào xương.”

6. Bổ sung strontii

Strontii là một nguyên tố kim loại mà cơ thể hấp thụ và sử dụng như calcium; do đó, khoáng chất này có thể giúp cải thiện mật độ xương. Strontii có sẵn ở hai dạng: citrate và ranelate. Strontium citrate được tìm thấy trong hầu hết các chất bổ sung, đặc biệt là ở Bắc Mỹ, trong khi strontium ranelate được bán dưới dạng thuốc kê toa ở Úc và Âu Châu.

Mặc dù hầu hết các nghiên cứu đã được thực hiện với strontium ranelate, nhưng cũng có các báo cáo về strontium citrate. Một thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên, mở đôi kéo dài một năm được tiến hành trên phụ nữ mãn kinh có nguy cơ loãng xương (khi mật độ xương thấp nhưng chưa đến mức loãng xương). Những phụ nữ dùng kết hợp melatonin, strontium citrate, vitamin D3 và vitamin K2 (MSDK) cho thấy mật độ khoáng xương cải thiện đáng kể so với những phụ nữ dùng giả dược.

Một số chất bổ sung calcium cũng chứa strontium citrate, nhưng bạn cũng có thể bổ sung strontii riêng. Bác sĩ Axe khuyên bạn nên tiêu thụ 680 mg stronti mỗi ngày.

7. Tập tạ

Đã đến lúc lấy những quả tạ ra và bắt đầu tập nâng. Tương tự như cơ bắp, khi xương bị căng thẳng (buộc phải chịu nhiều trọng lượng hơn so với khi hoạt động bình thường), chúng sẽ trở nên chắc khỏe hơn. Bạn không cần phải tham gia một phòng tập thể dục (gym), nhưng nếu muốn bạn vẫn có thể tham gia. Sử dụng tạ tay, máy tập tạ, và dây thun tập nhà có thể hữu ích nếu bạn tập hai đến ba lần một tuần.

Tốt nhất bạn nên tham khảo ý kiến của một huấn luyện viên thể dục có chuyên môn, chuyên gia chăm sóc sức khỏe, hoặc nhà vật lý trị liệu trước khi bắt đầu chương trình tập tạ – đặc biệt nếu bạn có bất kỳ vấn đề khác như đau và/hoặc đang dùng thuốc, hoặc nếu bạn đã không tập thể dục trong một thời gian.

Bài viết trên được xuất bản lần tại NaturalSavvy.com
Deborah Mitchell là người viết về sức khỏe, có đam mê về môi trường và động vật. Cô là tác giả, đồng tác giả của hơn 50 cuốn sách và hàng nghìn bài báo về nhiều chủ đề. Bài viết này ban đầu được xuất bản trên NaturalSavvy.com.

Tân Dân biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

- **Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng**
- **Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần**
- **Nâng cao tâm tính và trí huệ**

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý **Chân-Thiện-Nhân**, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp đặc tập. Rất nhiều người đã tập và có kết quả tốt.

Hướng dẫn hoàn toàn miễn phí, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. Quý vị có thể coi trực tiếp trên website: Falundafa.org

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756** (Tiếng Việt)

- **Địa điểm 1:** Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. L/L: **714-401-7373** (Tiếng Việt)
- **Địa điểm 2:** Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. L/L: **949-387-3188** (English)
- **Địa điểm 3:** Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. L/L: **626-376-0966** (English)
- **Địa điểm 4:** Liberty Park - 900 S 600 E, Salt Lake City, UT 84105. Sat & Sun 7:55AM - 10:00AM. L/L: **801-897-8865** (Tiếng Việt, English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: www.falundafa.org/contacts

Chúng tôi cung cấp cho bạn các dịch vụ gia đình và doanh nghiệp chất lượng cao nhất, hãy đăng ký ngay bây giờ và hỏi về chi tiết cài đặt miễn phí, và tận hưởng quyền sử dụng Hot Spot.

Comcast

xfinity

GIA ĐÌNH + KINH DOANH

HOME BUSINESS

Mạng Internet TV

Điện thoại Bảo vệ

KHUYẾN MÃI

\$34⁹⁹ /MO.

Hợp đồng 12 tháng

100MBPS

Internet tốc độ cao

Đường dây nóng:

281-241-7488

TruOne

Financial & Insurance Services

Annie Lam
CA LIC #0128989

vui lòng lấy hẹn trước
714-478-1209
Thứ 2 - thứ 6: 10AM - 5PM
Thứ 7 & Chủ Nhật: Lấy hẹn

COVERED CALIFORNIA

- Bảo hiểm y tế sức khỏe

MEDICARE

- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giúp giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Diễn đơn)

- Medi-Cal / Medicare
- Tiên Hưu / SSA
- Medi-Cal Annual Renewal
- Thay đổi địa chỉ
- Điện đơn cho thẻ Handicap
- Đóng tiền thuế lưu hành xe

LIFE INSURANCE & ANNUITY

- Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
- Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
- Bảo hiểm hậu sự trợ trợ gói
- Quy đầu tư hưu trí
- Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VỀ

- Tai nạn xe cộ, thương tích, chỗ làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683
(Góc đường Magnolia và Heil)

Kiểm chế cơn thèm đường bằng món nước hầm rau củ

MARGARET TREY

Bạn có thường xuyên phải vật lộn với cơn thèm đường vào buổi chiều? Có thể món nước hầm rau củ ngon ngọt, đậm đà từ bắp cải, cà rốt, bí ngô, và hành tây sẽ giúp bạn phần nào thoát khỏi tình trạng khó chịu này.

Vào giữa buổi chiều, bạn thường cảm thấy bồn chồn và khó tập trung vào công việc. Bạn cảm thấy khó cưỡng lại sự thôi thúc tìm đến cây kẹo, thôi chocolate, hoặc bất cứ món ngọt nào trong tầm tay của bạn. Nếu bạn thường xuyên phải vật lộn với cơn thèm đường vào buổi chiều, rất có thể bạn đang có một kho thức ngọt giấu trong các ngăn kéo bàn của mình.

Có lẽ nhiều người trong chúng ta đã thử vô số cách để ngăn chặn cơn thèm đường khó chịu này.

Về vấn đề này, chúng tôi có một phương cách đơn giản tại nhà – nước hầm rau củ ngon ngọt có thể giúp ổn định quá trình chuyển hóa đường, giảm

thiểu các tác động của hạ đường huyết, hoặc mức đường huyết thấp, và dập tắt cơn thèm đường vào giữa buổi chiều.

Tôi được giới thiệu loại thức uống tự làm tại nhà này từ những năm 1980, với tên gọi “Coca Cola thực đường”, khi tôi bắt đầu khóa đào tạo chính thức về Đông y.

Nói đào tạo chính thức là bởi vì cả cuộc đời tôi đều được giáo dục theo cách sống của Đạo gia. Ông ngoại của tôi là một y học gia sinh ra tại Trung Hoa vào cuối triều đại nhà Thanh ở thế kỷ 19. Ông đã truyền lại vô số bài thuốc Đông y cho mẹ tôi, và sau đó bà đã dạy lại tôi.

“Coca Cola thực đường” được chế biến từ bốn loại rau củ ngọt khác nhau – gồm cà rốt, bắp cải, bí ngô và hành tây vàng – cung cấp cho cơ thể nhiều loại đường tự nhiên có trong rau củ. Để làm thức uống này, bạn cần có những nguyên liệu sau:

- 1/4 chén bí ngô hoặc bí đao
- 1/4 chén hành tây
- 4 chén nước

Bào hoặc cắt nhỏ rau củ. Đun sôi nước bằng nồi thủy tinh hoặc nồi không gỉ cỡ vừa. Tiếp theo, cho rau vào nồi và để mở nắp. Đợi khi sôi thì giảm lửa nhỏ xuống. Sau đó đun nắp và hầm trong khoảng 20 đến 30 phút.

Lọc bã rau, hoặc để nguội và uống luôn khi nóng hoặc để nguội ở nhiệt độ phòng. Cho phần nước hầm còn lại vào ly thủy tinh và bảo quản trong tủ lạnh.

Cách làm loại thức uống bổ dưỡng này thì rất đơn giản, nhưng thành thực mà nói, bào và cắt rau thành từng miếng cực nhỏ là công đoạn rất tốn thời gian.

Tuy nhiên, bạn cũng có thể tính đến việc nghe hát mình yêu thích khi đó. Và nếu bạn thực sự quyết tâm đi tìm một cách tự nhiên để loại bỏ chứng nghiện đường, bạn sẽ có đủ ý chí để cắt nhỏ rau củ khoảng hai lần một

tuần. Một khi bạn đã hình thành thói quen và bắt đầu cảm nhận được tác dụng chữa trị của món “Coca cola thực đường”, bạn sẽ có động lực để duy trì thói quen này hàng tuần.

Hầu hết mọi người chỉ uống nước rau và vứt phần bã hoặc dùng làm phân bón. Tuy nhiên, bạn cũng có thể để lại rau trong nước hầm và ăn luôn cả bã rau. Hoặc bạn có thể lọc và giữ lại bã rau để làm các món ăn khác như súp, món hầm, hoặc chả chay. Có vô số cách hay để tận dụng bã rau, tùy thuộc vào thời gian và bảo quản trong tủ lạnh.

Một số trường phái tin rằng phần lớn lợi ích của thức uống này chỉ nằm ở nước hầm. Một số khác lại tin rằng việc chỉ uống nước hầm rau sẽ làm tăng đường máu, gây hạ đường huyết trở lại, nhưng nếu ăn cả bã rau, chất xơ được hấp thụ sẽ giúp ổn định và điều chỉnh lượng đường trong máu.

Lời khuyên của tôi là hãy làm

Xem tiếp trang 4

Kiểm chế cơn thèm đường bằng món nước hầm rau củ

Tiếp theo từ [trang 3](#)

những gì bạn cảm thấy phù hợp và thuận tiện nhất theo cách sống của bạn. Lúc thì thường thức phần nước hầm thơm ngọt cùng với bã rau, và lúc khác thì uống nước hầm không có bã rau. Nhiều người đã rất thành công chỉ với loại nước này.

Bạn có thể giữ lại và sử dụng bã rau cho nhiều món ăn khác nhau nếu bạn thường nấu ăn tại nhà. Còn nếu bạn không có thời gian, thì hãy bỏ bã rau đi vì dễ trong tủ lạnh quá lâu sẽ làm rau [đã nấu] có tính quá ẩm, không tốt cho sức khỏe.

Đừng cảm thấy tội lỗi khi vứt bã rau, vì cảm giác này sẽ cản trở mục tiêu cao hơn của bạn – một cuộc sống hài hòa và tâm trí tĩnh tại.

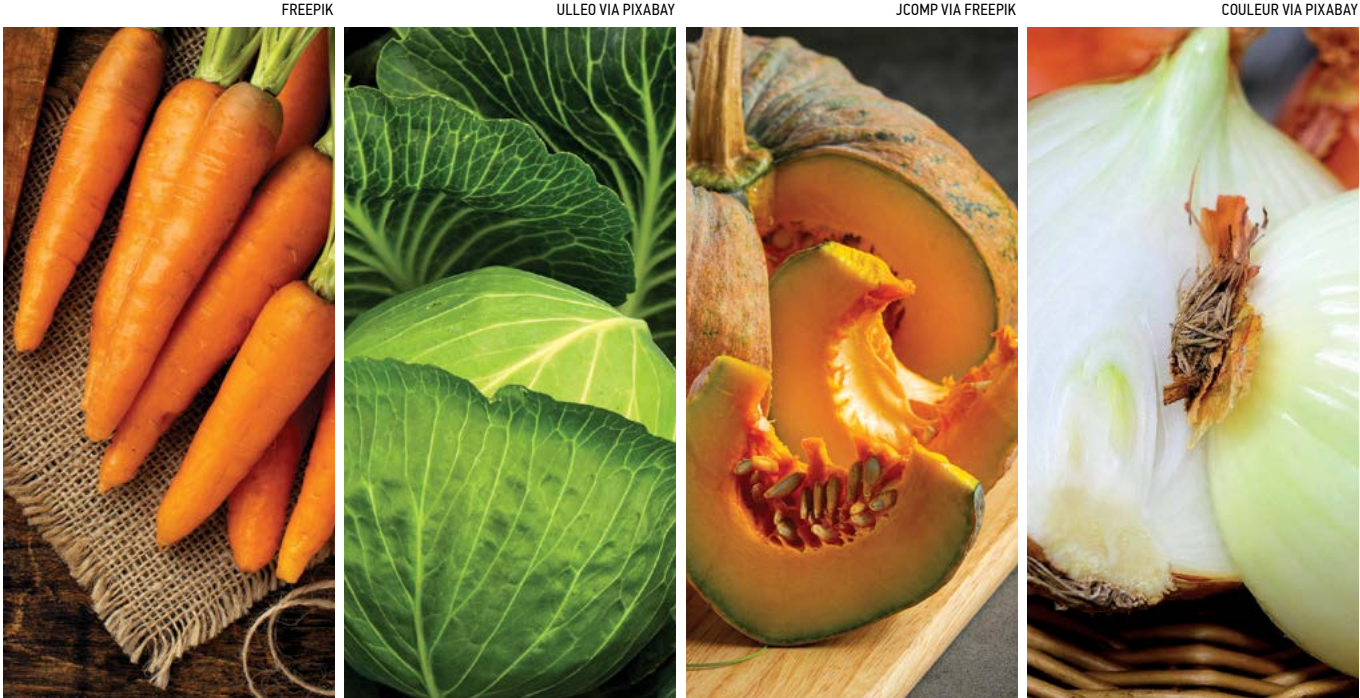
Những điểm cần lưu ý khác

Đừng thêm muối hay gia vị nào khác vào thức uống này. Các nguyên liệu trong công thức chỉ gồm bốn loại rau củ ngọt và nước. Bạn có thể thử các loại rau củ khác, như củ dền và khoai lang.

Bảo quản nước hầm rau củ trong tủ lạnh, bởi vì không như các loại nước ép rau đóng hộp hoặc đóng chai, thức uống tự nhiên này không chứa muối hay chất bảo quản nào. Tốt hơn là nên uống trong hai đến ba ngày, và làm một mẻ tươi ngon khác.

Đừng uống nước hầm rau củ ngay khi mới lấy ra từ tủ lạnh. Hãy đun nóng trong nồi hoặc chờ nước ấm trở lại nhiệt độ phòng trước khi uống. Bạn có thể đổ vào chai để đem đi làm và thêm một chút nước nóng trước khi uống.

Thay vì uống một ly cà phê sữa đường, bạn có thể nhâm nhi một ly nước rau củ ngọt. Nhưng tốt nhất là



Được đặt cho biệt danh “Coca Cola thực dưỡng”, món nước hầm rau củ đậm đà vị ngọt từ bắp cải, cà rốt, bí ngô, và hành tây vàng có thể giúp điều chỉnh lượng đường trong máu.



không nên làm nóng bằng lò vi sóng, vì làm vậy sẽ thay đổi cấu trúc phân tử và cản trở những lợi ích sức khỏe của món nước hầm rau củ.

Lợi ích chữa bệnh

Thời gian thích hợp nhất để uống nước hầm rau củ là từ giữa đến cuối buổi chiều. Điều đó giúp giảm tác động của chứng hạ đường huyết, ổn định mức đường máu, đồng thời làm giảm cơn thèm ngọt.

Nếu uống thường xuyên, nước hầm rau củ có thể làm dịu tuyến tụy và giúp cân bằng âm và dương trong cơ thể. Người Trung Hoa và Nhật Bản thời xưa tin rằng cân bằng âm dương trong thực phẩm đem đến sự khỏe mạnh cho con người. Nước hầm rau củ ngọt cũng rất tốt trong việc làm dịu sự căng cơ do thường xuyên tiêu thụ các sản phẩm động vật như bò, gà, trứng, và phô mai.

Thịt và các sản phẩm từ sữa thuộc loại thực phẩm nóng và có tính dương, gây tích tụ năng lượng. Trong khi đó, rau mang tính âm với đặc tính khuếch tán năng lượng sẽ giúp làm dịu và thư giãn cơ thể. Vì vậy, ăn nhiều rau xanh có thể giảm bớt căng thẳng trong cơ thể.

Ngoài ra, bạn cũng có thể thêm nước rau củ ngọt vào thực đơn hàng ngày để hỗ trợ cho nhiều vấn đề sức khỏe như nhiễm

nấm candida, ung thư, và tiểu đường.

Nếu bạn muốn làm loại thức uống tại nhà này để giúp giảm nhẹ các vấn đề sức khỏe, thì thông thường nên uống hàng ngày trong tháng đầu, cách ngày vào tháng thứ hai, và hai lần một tuần vào những tháng sau, tùy thuộc vào tình trạng của bạn.

Để được hướng dẫn cụ thể về cách sử dụng và độ thường xuyên dùng nước hầm rau củ, tốt nhất bạn nên làm theo hướng dẫn của chuyên gia thực dưỡng được đào tạo chuyên nghiệp và có kinh nghiệm.

Lưu ý: Thức uống tự nhiên này giúp duy trì sức khỏe, không có tác dụng thay thế phương pháp chữa bệnh. Nếu bạn được chẩn đoán hoặc nghi ngờ bị một bệnh lý nào đó, hãy luôn làm theo lời khuyên của bác sĩ.

Tiến sĩ Margaret Trey tốt nghiệp Tiến sĩ về cơ bản tâm lý tại Trường Đại học South Australia. Cô là nhà cổ vấn sức khỏe tự nhiên, giám đốc của Spirit Shiatsu và WellnessWorks Counseling ở Úc trong hơn 10 năm. Tiến sĩ Trey viết bài và tiếp tục nghiên cứu về những ảnh hưởng của thiền định lên sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Vân Hi biên dịch



Mặc dù nhiều người ăn thực phẩm chay, nhưng nguyên liệu và cách nấu nướng thực sự có thể làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Ăn chay cũng có thể bị ung thư đại tràng?

HEALTH 1+1

Bác sĩ Lưu Trung Bình, bác sĩ tim mạch kiêm Giám đốc Phòng khám Vũ Bình tại Đài Loan, kể rằng ông có hai người bạn đã ăn chay hơn hai mươi năm.

Tuy nhiên, cả hai đều xuất hiện các triệu chứng ở độ tuổi 50 và được chẩn đoán là ung thư đại trực tràng (Colorectal cancer. Chữ Latin, colo: đại tràng; rectal: trực tràng) giai đoạn cuối. Một trong hai người này là nhà sư ăn chay đã hơn 30 năm.

Chúng ta thường quen thuộc với kiến thức là ăn thịt đỏ hoặc thịt chế biến sẵn, chẳng hạn như xúc xích và jambon bông có thể làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng. Tuy nhiên, tại sao một số người vẫn bị bệnh này mặc dù họ ăn chay?

Tập san Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ - Nội khoa đã công bố một nghiên cứu y khoa quy mô lớn vào năm 2015, theo dõi cách ăn uống của hơn 70.000 tín hữu Công giáo có thói quen lành mạnh và bị bệnh lý ung thư này trong khoảng thời gian 7 năm.

Nghiên cứu cho thấy so với những người không ăn chay, những người ăn chay trường có nguy cơ bị bệnh thấp hơn 16%, những người ăn chay lacto-ovo (các sản phẩm từ sữa và trứng) có nguy cơ thấp hơn 18%. Những người ăn chay bán phần khác chỉ giảm được 7% nguy cơ.

Nghiên cứu này cũng nhấn mạnh rằng ăn nhiều trái cây và rau quả có thể làm giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng. Trong những năm gần đây, cũng có nhiều khái niệm về việc ăn chay để khỏe mạnh. Tuy nhiên, một số người ăn chay, chẳng hạn như diễn viên ngôi sao Chadwick Boseman của của bộ phim Black Panther/Chiến binh Báo Đen đã ăn chay trước khi qua đời vì căn bệnh này.

Bác sĩ Ngô Kiến Hiến thuộc Khoa Gan mật và Tiêu hóa tại Bệnh viện Đài Bắc cho biết cách ăn uống không phải là nguyên nhân duy nhất. Tiếp xúc với chất

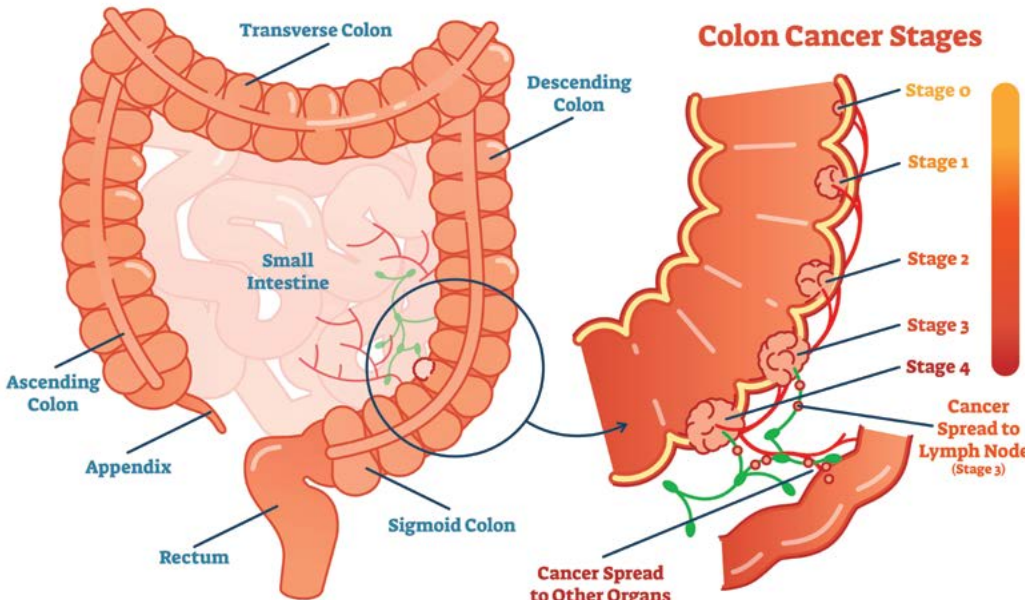
“Ăn chay” không thể được đánh đồng với “cách ăn uống lành mạnh”. Điều quan trọng là bạn ăn những gì.



Thịt chay hầu hết được chế biến ở nhiệt độ cao, ăn nhiều có thể gây ung thư đại trực tràng.



Rau củ dễ bị cháy xém khi nướng, tốt nhất bạn không nên ăn những phần bị cháy xém.



Hình minh họa ung thư đại tràng.

gây ung thư trong môi trường, thói quen sinh hoạt không lành mạnh, người trên 40 tuổi, và tiền sử gia đình bị ung thư hoặc polyp đại trực tràng đều là những yếu tố nguy cơ cao.

Tuy nhiên, nói về cách ăn uống thì “ăn chay” không thể được đánh đồng với “cách ăn uống lành mạnh”. Điều quan trọng là bạn ăn những gì. Mặc dù nhiều người ăn thực phẩm chay, nhưng nguyên liệu và cách nấu nướng thực sự có thể làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Tránh các sản phẩm chay chế biến sẵn và nấu ở nhiệt độ cao

Chúng ta nên chú ý đến hai yếu tố nguy cơ chính từ thực phẩm chay: Sản phẩm chế biến sẵn và sản phẩm được nấu ở nhiệt độ cao.

Trên thị trường có rất nhiều loại thực phẩm chay chế biến sẵn, bao gồm thịt chay, pate chay, dăm bông chay, xúc xích chay... Hầu hết được làm giống như thịt và trông có vẻ bổ dưỡng hơn thịt thật. Tuy nhiên, trên thực tế, cũng giống như thịt chế biến sẵn, các sản phẩm này đều đã được “chế biến” theo cách tương tự.

Bác sĩ Ngô cho biết thịt đã qua chế biến có hại cho sức khỏe. Sản phẩm được chế biến ở nhiệt độ cao, được ngâm chua, hun khói v.v...đều dễ sinh ra chất gây ung thư. Ví dụ, các protein trong thịt bị biến tính ở nhiệt độ cao. Tương tự, nguyên liệu của các sản phẩm chay chế biến phần lớn là đậu nành, một loại đậu có nguồn gốc thực vật, cũng bị nghi ngờ sinh ra chất gây ung thư khi ở nhiệt độ cao.

Một số sản phẩm chay chế biến sẵn được cho thêm nhiều chất béo, đường và/hoặc

nước tương hoặc hun khói để tăng thêm hương vị. Tuy nhiên, đây là những yếu tố có thể làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Hơn nữa, thực phẩm chứa nhiều muối cũng có thể làm tăng nguy cơ bị các bệnh tim mạch. Một số thực phẩm chay chế biến sẵn có chứa một số lượng lớn các chất phụ gia hóa học, chẳng hạn như chất màu, chất tăng vị, chất bảo quản và chất diệt khuẩn.

Bác sĩ Ngô nói thêm rằng các sản phẩm chay chế biến sẵn có nhiều ưu điểm – chẳng hạn như hương vị thơm ngon hơn so với thực phẩm thuần chay chưa qua chế biến – nên chúng ta có thể sử dụng ở mức độ vừa phải. Tuy nhiên, chúng ta nên chọn các sản phẩm được sản xuất bởi các nhà sản xuất đủ tiêu chuẩn và không có quá nhiều các chất phụ gia hóa học trong nhãn thành phần.

Báo cáo năm 2019 của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ được công bố trên tạp san Gut cho thấy người lớn dưới 50 tuổi tại Nam Hàn có tỷ lệ bị ung thư đại trực tràng cao nhất. Các học giả tin rằng điều này có liên quan đến sở thích ăn thịt nướng của người dân đất nước này.

Nấu ăn ở nhiệt độ cao, chẳng hạn như nướng và chiên ngập dầu (deep fry), không có lợi cho việc ngăn ngừa loại bệnh ung thư này, nhất là rau củ dễ bị cháy xém khi nướng. Vì thế tốt nhất bạn không nên ăn những phần bị cháy xém.

Ngoài ra, một số nhà hàng bán thực phẩm chay nấu sẵn được làm từ thịt chay đã qua chế biến và nấu lại bằng cách chiên, rán ngập dầu ở nhiệt độ cao càng làm tăng nguy cơ bị ung thư.

Xem tiếp [trang 7](#)

GRAND OPENING!

Chúng Tôi Xin Trân Trọng Giới Thiệu Nhà Thuốc Tây:

Bolsa Care Pharmacy

9550 Bolsa Ave, St 109
Westminster, CA 92683
(Trong khu Wells Fargo Bank, sau lưng nhà hàng Lục Đinh Kỳ)

714-884-4742

- Nhận tất cả các loại bảo hiểm, Medical & Medicare
- Giao thuốc đến nhà miễn phí
- Bán các loại thuốc không cần toa (OTCs) và những sản phẩm sức khỏe thuốc bổ
- Nhận chính ngừà và cung cấp các dịch vụ khác

Phương châm của chúng tôi là giúp đỡ hướng dẫn tận tâm cho mỗi một bệnh nhân!

Dược sĩ **Cường Frank Hồ**
B.S, Pharm.D/
Pharmacist-in-Charge

Public Health Screening Events
Preceptor (Giáo Sư) University of the Pacific School of Pharmacy trong nhiều năm.

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

- BẢO HIỂM **XE**
- BẢO HIỂM **NHÀ**
- BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**
- BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**
- CÁC LOẠI **BOND**

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN
(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: **\$295**/năm
- 1 chiều rưỡi: **\$390**/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: **\$290**/năm
- Nam dưới 25 tuổi: **\$350**/năm

Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*

Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10
Garden Grove, CA 92843

Phone: 714-636-2299

Fax: 714-636-2298

Mobile: 714-260-5884

- Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Có Bên Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đúng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf.Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trán nhà mới, nhà son mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thg. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHÀM SÚC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thg. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thg full-time, 3 thg part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (626) 618-6168 - (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM



Saffron là phần nhụy hoa mỏng manh như sợi chỉ, được thu hoạch thủ công từ hoa saffron crocus hoặc hoa Crocus sativus.

Nhụy hoa nghệ tây giúp đầu óc của bạn minh mẫn

LISA ROTH COLLINS

Từ lâu, nhụy hoa nghệ tây (saffron) đã được ưa chuộng và được biết đến là loại gia vị đắt đỏ nhất thế giới. Ngoài ra, saffron còn có khả năng giúp đầu óc của bạn sáng suốt và cải thiện tâm trạng.

Saffron là gì?

Saffron là phần nhụy hoa mỏng manh như sợi chỉ, được thu hoạch thủ công từ hoa saffron crocus hoặc hoa Crocus sativus. Việc thu hoạch những sợi nhụy này là một thách thức, là lý do khiến một pound saffron có thể có giá từ 500 đến 5,000 USD.

Loại gia vị này có nhiều chất chống oxy hóa khác nhau, như crocetin, crocin, kaempferol, và safranal. Những hợp chất này đã được ghi nhận là đem lại một số lợi ích sức khỏe, đặc biệt là về cảm xúc và chức năng nhận thức. Đó là lý do vì sao người ta đặt biệt danh “gia vị ánh nắng” cho saffron, bởi vì sử dụng saffron

có thể giúp tinh thần của bạn tươi tỉnh.

Saffron và sức khỏe trí não

Bác sĩ Daniel G. Amen, tác giả của Memory Rescue: Supercharge Your Brain, Reverse Memory Loss, and Remember What Matters Most (Cứu Trí Nhớ: Tăng Trí Nhớ, Đảo Ngược Chứng Hay Quên, và Hãy Nhớ Điều Gì Quan Trọng Nhất), đã gọi saffron là “thuốc chống trầm cảm tự nhiên”. Loại gia vị có màu đỏ thắm rực rỡ này đã được chứng minh là có thể giải quyết một loạt các thách thức về sức khỏe tinh thần và cảm xúc.

Ví dụ, trong một loạt 5 nghiên cứu (2 giả được, 3 thuốc chống trầm cảm), saffron cho thấy hiệu quả đáng kể so với giả được trên những bệnh nhân trầm cảm từ nhẹ đến trung bình. Trong ba nghiên cứu so sánh saffron với thuốc chống trầm cảm, gia vị và các loại thuốc đem lại lợi ích như nhau trong việc giảm các triệu chứng trầm cảm.

Một bản đánh giá năm 2018 xem xét bằng chứng trong phòng thí nghiệm và lâm sàng liên quan đến việc sử dụng saffron trong điều trị lo âu, trầm cảm và các bệnh trạng tinh thần khác. Kết quả cho thấy “saffron và các thành phần hoạt tính của nó có đặc tính chống trầm cảm tương tự các loại thuốc chống trầm cảm hiện nay như fluoxetine, imipramine, và citalopram, nhưng với ít tác dụng phụ được báo cáo hơn.”

Saffron và đặc biệt là thành phần tích cực nhất của nó, crocin, cũng được phát hiện là đem đến các lợi ích khác

cho trí não – như ngăn ngừa sự suy giảm khả năng nhận thức không gian và các vấn đề về trí nhớ liên quan đến căng thẳng kinh niên, theo một nghiên cứu trên động vật.

Saffron được phát hiện có hiệu quả tương đương với imipramine trong một thử nghiệm ngẫu nhiên (thử nghiệm mù đôi).

30mg crocin mỗi ngày làm tăng hiệu quả của thuốc chống trầm cảm (chất ức chế tái hấp thu chọn lọc serotonin) ở những bệnh nhân trầm cảm nhẹ đến trung bình, và không có tác dụng phụ đáng kể.

Trong một nghiên cứu ngẫu nhiên, (mù đôi), đối chứng với giả được, 56 người trưởng thành khỏe mạnh có tâm trạng thấp, lo lắng và/hoặc căng thẳng cận lâm sàng được cho uống chiết xuất saffron hoặc giả được. Những người sử dụng chất bổ sung đã giảm điểm trầm cảm và cải thiện các mối quan hệ xã hội sau tám tuần nghiên cứu.

Công thức cơm saffron

Bạn muốn thưởng thức hương vị thơm ngon của saffron đồng thời được hưởng lợi từ khả năng chữa bệnh của nó? Hãy thử công thức này.

- 1/4 muỗng cà phê sợi saffron chất lượng cao
- 1/4 cup nước nóng
- 2 muỗng cà phê dầu ô liu nguyên chất
- 3/4 chén hành tím băm
- 2 cup gạo trắng basmati hữu cơ
- 3 cup nước dùng rau củ (vegetable stock)
- 3/4 muỗng cà phê muối (nếu nước



Com saffron.



Com saffron.

dùng ít sodium, hãy sử dụng 1 muỗng cà phê muối)

Xay 1/8 muỗng cà phê saffron trong cối gia vị thành bột. Thêm các sợi còn lại vào bột và cho nước nóng vào ngâm trong 5 phút. Trong khi đó, vo gạo và để ráo. Trong một nồi lớn, đun nóng dầu ô liu trên lửa vừa và cho hành tây vào. Xào trong khoảng 10 phút. Cho gạo vào nồi và xào trong một phút. Đổ dung dịch saffron lên gạo. Thêm nước dùng rau và muối. Đun sôi và khuấy đều. Đun sôi trong 30 giây. Đậy nắp nổi và giảm lửa đun liu riu trong 20 phút. Tắt bếp và đậy nắp nổi lại. Để cơm chín và hấp thêm 10 phút. Xới tới cơm trước khi dùng.

Saffron đã chứng minh là có thể giúp trí não và kiểm soát các vấn đề tinh thần như căng thẳng, trầm cảm và lo lắng, cũng tốt như một số loại thuốc chống trầm cảm phổ biến trên thị trường. Tuy nhiên cần nghiên cứu thêm để xác định liều lượng tối ưu.

Thu Anh biên dịch

Ăn chay cũng có thể bị ung thư đại tràng?

Tiếp theo từ *trang 5*

6 cách ăn uống lành mạnh nhằm ngăn ngừa ung thư đại trực tràng

1. Ăn nhiều rau giàu chất xơ và rau lá xanh đậm

Ăn thực phẩm nhiều chất xơ là chìa khóa để ngăn ngừa ung thư đại trực tràng. Chất xơ trong thực phẩm có thể bao bọc lấy chất thải của cơ thể và kích thích nhu động ruột, làm cho ruột co bóp đều đặn để tống chất thải ra khỏi cơ thể.

Trong tất cả các loại rau, loại có màu xanh đậm là tốt nhất do chứa nhiều chất chống oxy hóa, có lợi cho việc chống lại bệnh ung thư đại tràng.

2. Sử dụng chủ yếu các thực phẩm tự nhiên, tránh nấu ở nhiệt độ cao và sử dụng quá nhiều gia vị

Chúng ta nên luộc, xào, om và hầm thức ăn, đồng thời hạn chế sử dụng các kỹ thuật nấu nướng ở nhiệt độ cao như chiên, rán; ta cũng nên tránh nêm nhiều gia vị.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên ăn nhiều thực phẩm tự nhiên chưa qua chế biến, chẳng hạn như các sản phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt và bột ăn các loại thực phẩm tinh bột được tinh chế.

3. Sử dụng protein thực vật chất lượng cao

Đối với nguồn protein từ thực vật, hãy chọn các loại đậu tự nhiên, chẳng hạn như đậu nành, đậu đen, đậu Edamame và đậu Hà Lan, hoặc thực phẩm chay ít chế biến hơn, chẳng hạn như đậu hũ, khô đậu nành và sữa đậu nành.

Đồng thời, chúng ta nên giảm tiêu thụ protein thực vật đã qua chế biến có giá trị dinh dưỡng thấp, chẳng hạn như “thịt” chay chiên.

4. Duy trì cách ăn uống cân bằng với nhiều màu sắc

Chúng ta nên ăn nhiều loại trái cây và rau củ nhiều màu sắc nhằm cung cấp cho cơ thể nhiều loại chất dinh dưỡng thực vật đa dạng khác nhau, có khả năng hỗ trợ hệ miễn



Các sản phẩm từ đậu nành như đậu hũ, khô đậu nành và sữa đậu nành là những protein thực vật chất lượng cao.



Ăn nhiều loại trái cây và rau củ nhiều màu sắc nhằm cung cấp cho cơ thể nhiều loại chất dinh dưỡng thực vật đa dạng khác nhau.

Ngoài cách ăn uống lành mạnh, chúng ta nên tập thể dục đều đặn, tránh uống rượu quá nhiều, ngừng hút thuốc và duy trì cân nặng hợp lý.

dịch của cơ thể và giúp ngăn ngừa ung thư.

Tổ chức Ung thư Formosa khuyến nghị phụ nữ trưởng thành ăn bảy phần trái cây và rau mỗi ngày, bao gồm bốn phần rau và ba phần trái cây; và nam giới trưởng thành nên ăn chín phần trái cây và rau mỗi ngày, bao gồm năm phần rau và bốn phần trái cây.

Bác sĩ Trần nhấn mạnh rằng chúng ta không thể chỉ ăn một loại trái cây và rau quả nhất định. Ví dụ, chúng ta không thể tiêu thụ quá nhiều rau bina (spinach) vì loại rau này rất bổ dưỡng. Việc hấp thụ quá nhiều thành phần khoáng chất trong rau bina có thể gây ra sự mất cân bằng trong các phản ứng sinh lý của cơ thể.

5. Bổ sung thực phẩm lên men để cải thiện hệ vi sinh vật đường ruột

Những người ăn chay lacto-ovo có thể tiêu thụ nhiều sản phẩm sữa lên men, chẳng hạn như sữa chua. Sữa lên men không chỉ cung cấp protein, calcium

và các chất dinh dưỡng khác, mà còn chứa một lượng lớn lợi khuẩn đường ruột. Tuy nhiên, những người không dung nạp lactose nên sử dụng lượng vừa phải để tránh các vấn đề như đầy hơi và tiêu chảy.

Ngoài ra còn có các loại thực phẩm lên men khác, chẳng hạn như tương miso, kim chi và giấm, tất cả đều chứa probiotic. Tuy nhiên, bạn cần cân nhắc đến những loại kim chi bán sẵn trên thị trường vì hàm lượng muối và chất phụ gia thường được cho vào quá nhiều.

6. Tiêu thụ thực phẩm chứa nhiều Omega-3

Acid béo không bão hòa đa nổi bật omega-3 có lợi cho việc giảm sự xuất hiện, tiến triển và di căn xa của ung thư đại trực tràng.

Thông thường Omega-3 được bổ sung bằng cách ăn cá. Tuy nhiên, những người ăn chay có thể nhận được chất dinh dưỡng này từ hạt mè, hạt bí ngô, hạt hướng dương, óc chó, quả bơ và dầu hạt chia.

Cuối cùng, ngoài cách ăn uống lành mạnh, chúng ta nên tập thể dục đều đặn, tránh uống rượu quá nhiều, ngừng hút thuốc và duy trì cân nặng hợp lý. Những người trên 50 tuổi nên làm xét nghiệm soi phân và nội soi đại tràng hàng năm để tầm soát ung thư đại tràng. Nếu có những thay đổi trong thói quen đi tiêu, đi ngoài phân máu, nhầy, có mùi hôi và/hoặc thay đổi hình dạng khuôn phân, thì bạn nên đi khám càng sớm càng tốt.

Các bài báo của Epoch Health dành cho mục đích thông tin và không thay thế cho lời khuyên y tế cá nhân. Vui lòng tham khảo ý kiến một chuyên gia đáng tin cậy để được tư vấn, chẩn đoán và điều trị y tế cá nhân.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe Trung Hoa có uy tín nhất, ở ngoài Trung Quốc. Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9 đến 10 giờ sáng theo giờ miền Đông trên truyền hình và trực tuyến, chương trình gồm có những thông tin mới nhất về virus corona, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như bệnh ung thư, bệnh kinh niên, sức khỏe tình cảm và tinh thần, miễn dịch, bảo hiểm y tế, và các khía cạnh khác để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc, trợ giúp đáng tin cậy và chu đáo. Trực tuyến: EpochTimes.com/Health TV: NTDTV.com/live

Tân Dân biên dịch

Công thức món bánh pudding hạt chia và blueberry



DEREK HENRY

Mọi người đều yêu thích một bữa phụ ngon miệng, nhưng thật không may khi “cơn thèm ăn vặt” ập đến, chúng ta thường đưa ra những lựa chọn sai lầm và cuối cùng khiến bản thân đôi khi hối tiếc. Rất may không phải lúc nào cũng vậy, chỉ với một chút chuẩn bị, bạn có thể làm một món phụ đủ chất, ngon miệng, bổ dưỡng, giúp cho cơ thể và đầu óc nhạy bén trong ít nhất vài giờ.

Trong trường hợp này, tôi dùng một số thực phẩm nhiều dinh dưỡng thông dụng như hạt chia, hạt cây gai dầu (hemp), và phân ong để giảm cơn đói và làm tăng năng lượng cũng như

khả năng hoạt động của não bộ, hơn là việc chống lại cơn buồn ngủ tại nơi làm việc. Ngoài ra, món phụ này cũng có thể được dùng làm bữa trưa cho trẻ em – vì chúng thích ăn và món này lại giúp chúng tập trung hơn trong giờ học.

Món ăn này chứa nhiều chất như acid béo omega, protein, chất xơ, men vi sinh, magnesium, phosphorus, calcium, sắt, thiamine, manganese và vitamin B, bạn sẽ không bao giờ sai khi chọn món phụ bổ dưỡng này. Ngoài ra, món ăn này còn có lợi cho hệ thống miễn dịch và tiêu hóa, đồng thời hỗ trợ rất nhiều trong hoạt động loại bỏ chất thải của hệ tiêu hóa.

Nào, chúng ta cùng nhau tìm hiểu

chi tiết cách thực hiện món ăn bổ dưỡng này.

Mục đích

Mục đích của công thức này là giúp bạn tạo ra những món ăn phụ lành mạnh (hoặc thậm chí là bữa sáng) làm hài lòng vị giác và bao tử của bạn, trong khi vẫn giữ cho cơ thể và trí óc cân bằng và hoạt động hiệu quả trong vài giờ. Để làm được điều này, chúng ta cần những nguyên liệu tinh khiết nhất; đó là lý do vì sao tôi đã đưa ra những nguyên liệu được khuyến nghị này.

Nguyên liệu:

- 4 muỗng canh hạt chia
- 500 ml sữa hạnh nhân hoặc nước cốt dừa (hoặc loại sữa do bạn chọn)
- 1/2 cup quả blueberry hoặc raspberry (vật quất và/hoặc quả mâm xôi)
- 1-2 muỗng canh phần lõi mèm bên trong hạt gai dầu (hemp heart)
- 1 muỗng canh phần ong (bee pollen)
- Một vài giọt chiết xuất cây cỏ ngọt – vì chúng thích ăn và món này lại giúp chúng tập trung hơn trong giờ học.
- Một vài giọt chiết xuất vani (tùy ý)

Cách thực hiện:

- Cho hạt chia vào hũ thủy tinh dung tích 500 ml.
- Kế tiếp đổ đầy sữa mà bạn chọn vào hũ.
- Đậy nắp và lắc đều hỗn hợp để hạt chia ngấm nước hoàn toàn, và thực hiện lại lần nữa trong 5 phút để ngăn hạt chia vón cục hoặc bám vào đáy, thành hũ.
- Ngay khi hạt chia bắt đầu sánh đặc,

bạn hãy thêm chiết xuất cây cỏ ngọt và vanilla (nếu sử dụng một trong hai loại này) và lắc đều một lần nữa.

- Để hỗn hợp nghỉ từ 10 đến 15 phút cho đông lại như bánh pudding. Kế tiếp bạn thêm hạt chia hoặc sữa nếu cần để đạt được độ đặc như mong muốn.
- Ngay khi hỗn hợp đạt được độ đặc mong muốn, bạn hãy chia hỗn hợp vào những lọ nhỏ hơn tùy sở thích (một ly pudding hạt chia có thể khiến bạn rất no). Sau đó phủ trái blueberry hoặc raspberry lên trên mặt bánh pudding. Nếu không sử dụng trái cây tươi, bạn cũng có thể nhẹ nhàng rã đông quả đông lạnh trong nổi nhỏ với một chút dầu dừa, để thêm chất béo lành mạnh vào hỗn hợp.
- Cuối cùng, rắc phần ong và lõi hạt gai dầu lên trên mặt bánh pudding.

Bạn có thể dùng ngay, hoặc bảo quản bánh pudding trong tủ lạnh từ 3 đến 5 ngày để dùng theo sở thích.

Anh Derek A. Henry, người sáng lập Học viện THRIVE, đã dùng dinh dưỡng, thực phẩm bổ sung, và lối sống toàn diện để thoát khỏi một cơn khủng hoảng tâm thần 13 bệnh trạng kinh niên mà các chuyên gia y tế thông thường không thể giúp anh giải quyết. Cho đến nay, anh đã giúp những người tham gia Học viện THRIVE chữa lành hơn 20 bệnh trạng kinh niên khác nhau, chủ yếu liên quan đến các vấn đề về tiêu hóa và tự miễn dịch.

Thiên Trúc biên dịch

Làm thế nào để hồi phục tối đa sau khi thay khớp háng và khớp gối?

ROBERT PREIDT

Nếu bạn là một trong khoảng một triệu người Mỹ phải phẫu thuật thay toàn bộ khớp háng hoặc khớp gối trong năm nay, thì một số thay đổi về lối sống có thể giúp bạn tăng cơ hội thành công sau phẫu thuật.

Bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình Matthew Abdel, chuyên gia thay khớp háng và khớp gối tại bệnh viện Mayo Clinic ở Rochester, tiểu bang Minnesota khuyến khích việc giảm cân an toàn thông qua cách ăn uống và tập thể dục trước khi phẫu thuật. Ông Abdel cho biết, chỉ số khối cơ thể (BMI) – ước tính lượng mỡ cơ thể dựa trên cân nặng và chiều cao – nên nhỏ hơn 40, nhưng tốt hơn là từ 25 đến 30 nếu có thể.

Ông nói thêm rằng thậm chí chỉ cần giảm 20 pound (9.07kg) trước phẫu thuật thay khớp gối hoặc khớp háng cũng giúp cải thiện các kết cục. Dưới đây là một số gợi ý khác của bác sĩ Abdel:

Ngừng sử dụng thuốc lá, thuốc lá nhai, cigar, và tất cả các sản phẩm nicotin khác ít nhất sáu tuần trước phẫu thuật. Sau phẫu thuật, không sử dụng các sản phẩm chứa nicotine.

Ngừng dùng thuốc giảm đau có chất gây mê ít nhất hai tuần trước phẫu thuật.

Nếu bạn bị bệnh tiểu đường, hãy chắc chắn rằng bạn đã kiểm soát bệnh cân thận trước khi phẫu thuật. Mức hemoglobin A1C (HbA1C) cần phải thấp hơn 7.5. Đồng thời cũng cần kiểm soát tốt lượng đường trong máu trong thời gian phẫu thuật.

Bác sĩ Abdel lưu ý rằng, một số thay đổi về lối sống không cải thiện kết quả sau phẫu thuật thay khớp háng và khớp gối, bao gồm các thực phẩm chức năng từ thảo dược, vitamin, kem bôi vết thương và các thiết bị kích thích điện.

Ngoài ra, hội đồng thẩm định văn chưa rõ liệu các phương pháp can thiệp trước phẫu thuật khác như vật lý trị liệu



Theo các nghiên cứu mới, một số thay đổi đơn giản trong thói quen trước và sau khi phẫu thuật khớp có thể giúp bạn phục hồi tốt hơn.

Ngừng sử dụng thuốc lá, thuốc lá nhai, cigar, và tất cả các sản phẩm nicotin khác ít nhất sáu tuần trước phẫu thuật. Sau phẫu thuật, không sử dụng các sản phẩm chứa nicotine.

trước khi thay khớp háng, đầu gối và vật lý trị liệu sau khi thay khớp gối có giúp cải thiện kết quả hay không.

Một số bệnh nhân được phẫu thuật giảm cân trước khi phẫu thuật thay khớp háng hoặc khớp gối, nhưng nghiên cứu gần đây của bác sĩ Abdel và các đồng nghiệp đã làm dấy lên nhiều nghi vấn.

Các nhà điều tra nhận thấy rằng những bệnh nhân này có nhiều biến chứng hơn những người chỉ phẫu thuật thay khớp, bất kể chỉ số BMI của họ là bao nhiêu. Các biến chứng bao gồm nhiễm trùng và tình trạng bất ổn định khớp, ảnh hưởng đến sự thành công của các ca phẫu thuật thay khớp.

“Chúng tôi nghĩ rằng điều này có thể liên quan đến những đặc tính cơ bản trong cơ thể của bệnh nhân phẫu thuật

Robert Preidt là ký giả và nhiếp ảnh gia từng đoạt giải thưởng. Ông bắt đầu sự nghiệp của mình 40 năm trước cho những ấn phẩm khác nhau, bao gồm Toronto Star, Family Practice và The Medical. Ông viết cho Healthday từ năm 1999.

Thiên Văn biên dịch

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Bạn muốn chia sẻ báo với
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922
Tel: (626) 618-6168 / (714) 356-8899

