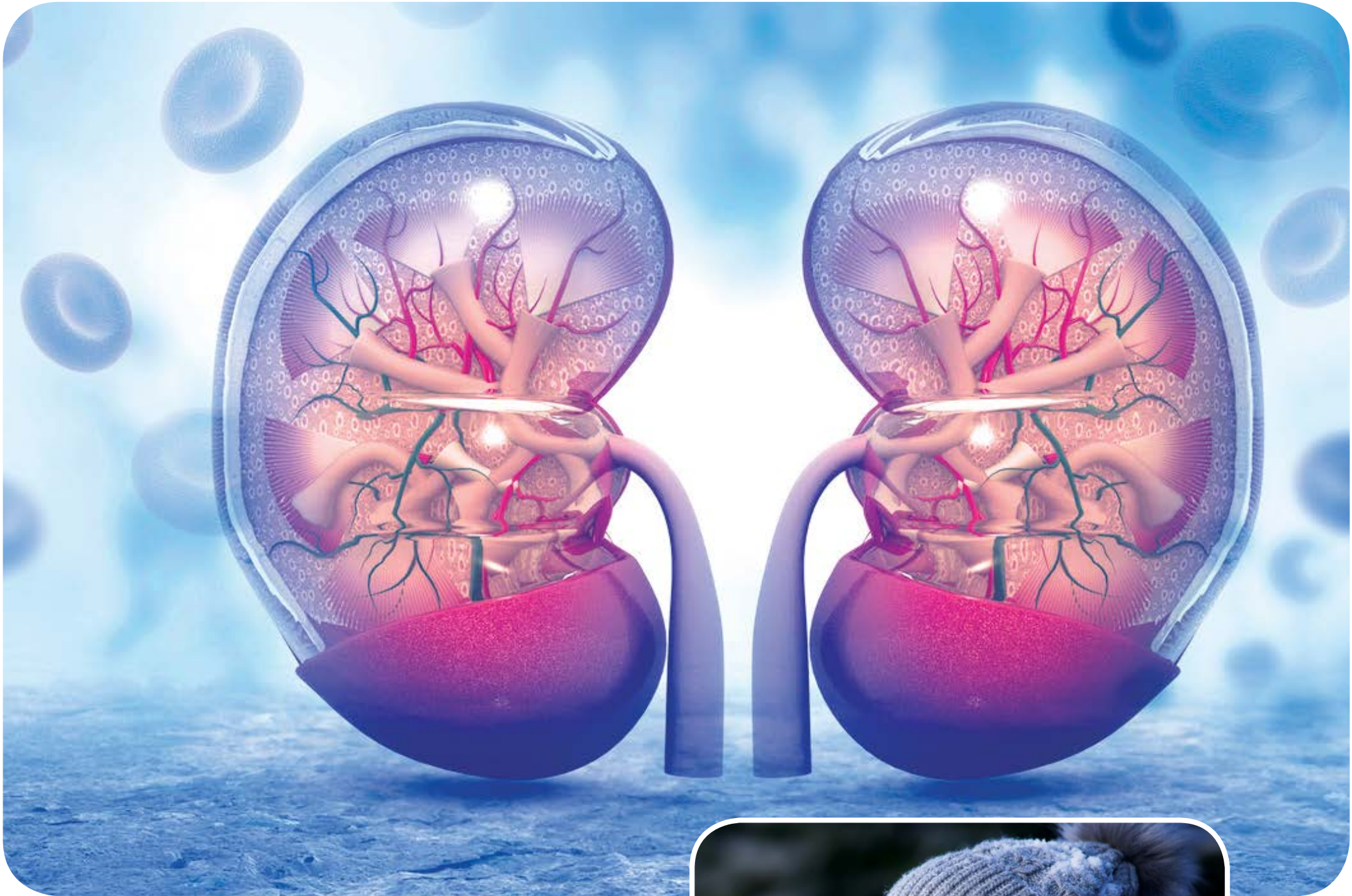


TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Mùa đông và sức khỏe của thận

Đông Y nhìn nhận rằng mùa đông là mùa nuôi dưỡng thận để có sức khỏe tốt trong cả năm



Các môn như thiền, viết lách, và yoga giúp nuôi dưỡng tinh thần và tăng năng lượng cho thận.

EMMA SUTTIE

Mỗi người chúng ta đều may mắn có được hai quả thận lớn bằng nắm tay nằm ở vùng bụng trên, tựa lên cơ lưng ở hai bên cột sống. Một số chức năng của thận gồm:

- Loại bỏ các chất thải ra khỏi cơ thể
- Cân bằng dịch cơ thể
- Bài tiết nội tiết tố
- Kiểm soát việc sản xuất các tế bào hồng cầu

Tuy nhiên, trong Đông Y vai trò của thận vượt xa khía cạnh vật lý. Thận có liên quan đến mùa đông, cảm xúc sợ hãi, màu đen, và chi phối quá trình sinh nở, tăng trưởng, sự tái tạo và phát triển. Được xem là “gốc rễ của sự sống”, nguồn năng lượng của thận đến từ sự khỏe mạnh của người cha và mẹ tại thời điểm thụ thai.

Bạn có thể tự hỏi làm thế nào mà cơ quan này lại liên quan mật thiết đến rất nhiều thứ tưởng như khác hẳn nhau? Đó là vẻ đẹp của một hệ thống mang tính tổng thể. Đông Y khác với Tây Y ở một số điểm khá căn bản. Tây Y có xu hướng là một hệ thống giản lược, thích chia cơ thể thành các phần nhỏ hơn và nhỏ hơn nữa để cố gắng “sửa chữa” những gì “bị hỏng”. Nếu thận có vấn đề, Tây Y sẽ thu hẹp trọng tâm để tìm ra vấn đề. Tuy nhiên, Đông Y là một hệ thống tổng thể

Trong Đông Y, thận là nền tảng của toàn bộ năng lượng âm dương trong cơ thể, gồm hai phần đối lập mà khi cân bằng thì cơ thể sẽ khỏe mạnh, thanh tĩnh, tâm thái hài hòa.



Chúng ta nên nghỉ ngơi đầy đủ, đi ngủ sớm hơn và dậy muộn hơn, tuân theo nhịp điệu tự nhiên của mặt trời.

với cách tiếp cận ngược lại. Thay vì nhìn vào cơ thể dưới góc độ vi mô, Đông Y sẽ thu nhỏ và nhìn tổng thể một cách vĩ mô, tạo nên một góc nhìn rộng lớn. Góc nhìn này không chỉ giới hạn ở cơ thể vật chất, mà còn nhìn vào con người và toàn bộ trải nghiệm của họ. Trải nghiệm này bao gồm thể chất, tình cảm, tâm linh, môi trường, văn hóa, tín ngưỡng, và hành tinh mà chúng ta cùng sinh sống. Tất cả các khía cạnh của con người và môi trường sống là điều cần thiết cho sức khỏe và việc chữa lành.

Mùa đông và thận theo Đông Y

Mùa đông trong Đông Y được xem là khoảng thời gian âm (yin) nhất trong năm. Âm đại diện cho năng lượng lạnh, chậm, tối, và thu liễm vào trong. Mùa đông là thời điểm để sống chậm lại và dự trữ năng lượng cho những tháng ngày lạnh giá phía trước. Lúc này, động vật thường ngủ đông vì bản chất hòa hợp với hành tinh và nhịp điệu tự nhiên của hành tinh. Thận có liên quan đến mùa đông và là gốc rễ của hầu hết năng lượng căn bản của chúng ta. Mùa đông là lúc năng lượng của thận ở mức cao nhất, và do đó đây là thời điểm tốt nhất để nuôi dưỡng và bồi bổ cơ quan này. Trong triết lý Đông Y, sự hài hòa giữa cách ăn uống và hành vi dựa theo mùa giúp nâng cao sức khỏe và chống lại bệnh tật. Theo Đông Y, thận khai khiếu ở tai; do đó, khả năng nghe phản ánh trực tiếp năng lượng của thận, và được cải thiện trong những tháng lạnh giá và yên tĩnh.

Những hoạt động trong mùa đông

Mùa đông là thời điểm để sống chậm lại và nuôi dưỡng cả thân lẫn tâm. Các hoạt động nên phản ánh đặc tính của mùa, như sống chậm lại và chuyển sự tập trung của chúng ta vào trong tâm. Các môn như thiền, viết lách, và yoga giúp nuôi dưỡng tinh thần và tăng năng lượng cho thận. Chúng ta nên nghỉ ngơi đầy đủ, đi ngủ sớm hơn và dậy muộn hơn, tuân theo nhịp điệu tự nhiên của mặt trời. Mùa đông là thời điểm ăn những thực phẩm nhiều dưỡng chất để giúp bồi bổ sức lực chuẩn bị cho mùa xuân, chẳng hạn như thảo mộc, thịt và chất béo lành mạnh. Những thực phẩm này dễ hấp thụ hơn vào mùa đông, giúp cơ thể tăng thêm một chút trọng lượng để giữ ấm và chống lại nhiệt độ lạnh giá.

Những món ăn vào ngày đông tốt cho thận

Tại thời điểm này trong năm, bạn nên nấu ở nhiệt độ thấp, ít nước, và trong thời gian lâu hơn. Muối là gia vị liên quan đến thận, vì vậy một số muối chưa qua tinh chế sẽ có ích, nhưng cũng như đối với mọi thứ khác, cần dùng với liều lượng vừa phải.

Súp và nước hầm xương nóng là những liều thuốc tuyệt vời giúp tinh khí thận mạnh hơn. Màu đen tương ứng với thận; vì vậy việc ăn thực phẩm màu đen, xanh lam, và tím đặc biệt giúp ích cho

Xem tiếp **trang 3**

11 cách kiểm soát huyết áp không dùng thuốc

Chúng cao huyết áp ảnh hưởng đến gần một nửa dân số Hoa Kỳ, và nhiều người không biết về bệnh trạng của mình



Có rất nhiều cách để nhận được nhiều potassium hơn từ việc ăn uống, nhưng vẫn có nhiều người trong chúng ta không ăn đủ.

JOSEPH MERCOLA

Dưới đây là một số cách giúp kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ tổn thương các cơ quan trong cơ thể của chúng ta.

1. Giải quyết tình trạng kháng insulin và leptin

Cao huyết áp có liên quan đến tình trạng kháng insulin, vốn là kết quả của việc ăn quá nhiều đường. Khi mức insulin tăng lên, huyết áp cũng sẽ tăng lên theo. Insulin giúp dự trữ magnesium, nhưng nếu các thụ thể insulin bị suy yếu và các tế bào kháng insulin, bạn sẽ không thể dự trữ magnesium, do đó, thận sẽ bài tiết magnesium ra khỏi cơ thể qua nước tiểu.

Magnesium được dự trữ trong tế bào có tác dụng làm thư giãn cơ

bắp. Nếu mức magnesium quá thấp, các mạch máu sẽ co lại thay vì giãn ra, và làm tăng huyết áp.

Fructose cũng làm tăng acid uric, gây tăng huyết áp bằng cách ức chế oxide nitric trong mạch máu. (Acid uric là một sản phẩm phụ của quá trình chuyển hóa fructose. Trên thực tế, fructose thường tạo ra acid uric trong vòng vài phút sau khi tiêu hóa.) Oxide nitric giúp duy trì tính đàn hồi của các mạch máu, do đó sự ức chế oxide nitric sẽ dẫn đến huyết áp tăng.

Nếu bạn khỏe mạnh, nguyên tắc chung để duy trì mức huyết áp bình thường là tiêu thụ không quá 25 gr fructose mỗi ngày. Nếu bạn bị kháng insulin hoặc cao huyết áp, hãy tiêu thụ không quá 15 gr fructose mỗi ngày cho đến khi giải quyết được tình trạng bệnh.

2. Ăn thực phẩm lành mạnh với nhiều đường chất

Các thực phẩm chế biến – chứa nhiều carbohydrate thuần (carbs không có chất xơ như đường, fructose, và ngũ cốc) và chất béo chuyển hóa (bơ thực vật và dầu thực vật) – là công thức gây ra chứng cao huyết áp. Thay vào đó, hãy biến thực phẩm toàn phần – lý tưởng là thực phẩm hữu cơ – trở thành trọng tâm trong cách ăn uống của bạn.

Ngoài ra, hãy nhớ thay carbs không chất xơ bằng chất béo lành mạnh như trái bơ, bơ hữu cơ làm từ sữa của bò được nuôi bằng cỏ, lòng đỏ trứng hữu cơ của gà nuôi ở nông trại, dừa và đậu dừa, các loại hạt thô như hồ đào và hạt macadamia, thịt được nuôi bằng cỏ và gia cầm nuôi trong bãi nông trại [không nhốt trong chuồng].

3. Chú ý đến tỷ lệ sodium/potassium

Theo Bác sĩ Lawrence Appel, trưởng nhóm nghiên cứu về kiểu ăn DASH và giám đốc của Trung tâm Phòng ngừa, Dịch tễ học và Nghiên cứu Lâm sàng Welch tại Đại học Johns Hopkins, tất cả các thức ăn hàng ngày nói chung là chìa khóa để kiểm soát chứng cao huyết áp – không chỉ là giải muối.

Ông tin rằng một phần quan trọng của phương trình này là sự cân bằng các khoáng chất – tức là đa số mọi người cần ít sodium, nhiều potassium, calcium, và magnesium hơn.

Theo Bác sĩ Appel, “Lượng potassium cao hơn sẽ làm giảm tác dụng của sodium. Nếu không thể giảm hoặc không giảm được sodium, bổ sung potassium có thể hữu ích. Nhưng thực hiện cả hai thì tốt hơn.”

Thật vậy, việc duy trì một tỷ lệ

sodium/potassium thích hợp trong cách ăn uống là rất quan trọng, và cao huyết áp là một trong nhiều hậu quả của sự mất cân bằng. Việc ăn thực phẩm chế biến gần như sẽ gây ra tỷ lệ chênh lệch quá lớn giữa sodium và potassium.

Chuyển từ thực phẩm chế biến sang thực phẩm toàn phần sẽ giúp cải thiện điều này. Các loại thực phẩm toàn phần chứa nhiều potassium bao gồm: khoai lang, cà chua, rau bina (spinach), củ dền, đậu đen, cá hồi đánh bắt tự nhiên, đậu nành Nhật (edamame), bí bó (butternut squash), cải Thụy Sĩ, mơ, dưa lưới (cantaloupe), nấm, và cá ngừ.

4. Tăng lượng rau củ quả

Nước ẹp là một cách đơn giản để tăng lượng rau. Nhiều loại rau củ quả chứa nhiều NO3 (làm tăng mức oxide nitric) thích hợp để ép như củ dền, cải xoăn (kale), cần tây, rau bina, cà rốt, v.v. Tỏi, tỏi tây (leek), hành tím, và họ với nguồn dồi dào allicin cũng giúp cải thiện huyết áp, và dễ dàng thêm vào món salad và các món ăn khác nhau.

5. Tối ưu hóa mức vitamin D

Mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tốt nhất hay đúng hơn, làn da là nguồn cung cấp tốt nhất, với khả năng biến đổi ánh nắng mặt trời thành loại hormone thiết yếu này. Những người có làn da trắng hơn cần tương đối ít ánh sáng mặt trời để tạo ra vitamin D (ít nhất là 15 phút trong điều kiện nắng). Những người có làn da sẫm màu cần nhiều thời gian hơn.

6. Tăng lượng Omega-3 có nguồn gốc từ động vật

Cách tốt nhất để tăng mức omega-3

là ăn nhiều loại cá nhiều dầu có ít thủy ngân và các chất ô nhiễm khác. Các lựa chọn tốt bao gồm cá hồi Alaska đánh bắt tự nhiên, cá mòi, và cá cơm. Ngoài ra, hãy bổ sung dầu nhuyễn thể hoặc dầu cá chất lượng cao. Dầu nhuyễn thể có lợi hơn dầu cá.

7. Nhịn ăn gián đoạn

Nhịn ăn gián đoạn là một trong những cách hiệu quả nhất mà tôi đã tìm ra để đưa độ nhạy insulin và leptin về mức bình thường. Đó không phải là một kiểu ăn kiêng thông thường, mà là một lịch trình ăn uống giúp sử dụng năng lượng hiệu quả.

Về cơ bản, nhịn ăn gián đoạn có nghĩa là nạp vào lượng calorie trong một khoảng thời gian cụ thể trong ngày và không ăn trong thời gian còn lại. Khi bạn ăn, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách tăng insulin và leptin.

8. Tập thể dục thường xuyên

Một chương trình thể dục toàn diện có thể giúp khôi phục độ nhạy insulin và đưa huyết áp về mức bình thường một cách đáng kể. Để đạt được những lợi ích lớn nhất, tôi khuyến bạn nên đưa các bài tập nhịp nhàng cường độ cao vào thói quen của mình.

Tôi cũng khuyến bạn nên tập thở bằng mũi khi tập thể dục, vì thở bằng miệng có thể làm tăng nhịp tim và huyết áp, đôi khi dẫn đến mệt mỏi và chóng mặt.

9. Tránh hút thuốc và các hình thức ô nhiễm khác

Hút thuốc được biết là nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp, các dạng ô nhiễm không khí khác, thậm chí cả ô nhiễm tiếng ồn, cũng vậy. Để giải quyết những vấn đề này, hãy tránh hút thuốc, dùng nút bịt tai khi ngủ nếu sống trong một khu phố ồn ào, và cải thiện chất lượng không khí trong nhà. Thực vật có thể giúp [làm điều này].

10. Đi bộ bằng chân trần

Đi chân trần sẽ giúp bạn tiếp xúc với mặt đất. Thực nghiệm cho thấy đi ra ngoài bằng chân trần (còn gọi là nối

đất hoặc tiếp đất) giúp cải thiện độ nhớt của máu và lưu thông máu, từ đó giúp điều hòa huyết áp.

Đi chân trần cũng làm giảm hoạt động của hệ thần kinh giao cảm, vốn góp phần vào sự thay đổi nhịp tim. Điều này thúc đẩy hoặc cân bằng nội môi, trong hệ thống thần kinh tự chủ (autonomic nervous system). Về bản chất, bất cứ khi nào bạn cải thiện sự thay đổi nhịp tim, bạn đang cải thiện toàn bộ cơ thể cùng tất cả các chức năng.

11. Giải quyết căng thẳng

Trên thực tế, nghiên cứu đã chứng minh rằng những người bị bệnh tim có thể giảm hơn 70% nguy cơ bị biến cố tim mạch tiếp theo chỉ với việc học cách kiểm soát căng thẳng.

Những cảm xúc tiêu cực bị kìm nén như sợ hãi, tức giận và buồn bã có thể hạn chế đáng kể khả năng đối phó với những căng thẳng hàng ngày không thể tránh khỏi của cuộc sống. Bản thân những sự kiện căng thẳng không gây hại, mà là do bạn thiếu khả năng đối phó.

Tin tốt là, các chiến lược hiện có sẽ giúp bạn chuyển đổi nhanh chóng và hiệu quả những cảm xúc tiêu cực và giảm bớt căng thẳng.

Phương pháp ưa thích của tôi là kỹ thuật tự do cảm xúc (EFT: emotional freedom technique), một phương pháp để học, để dùng để xua tan cảm xúc tiêu cực.

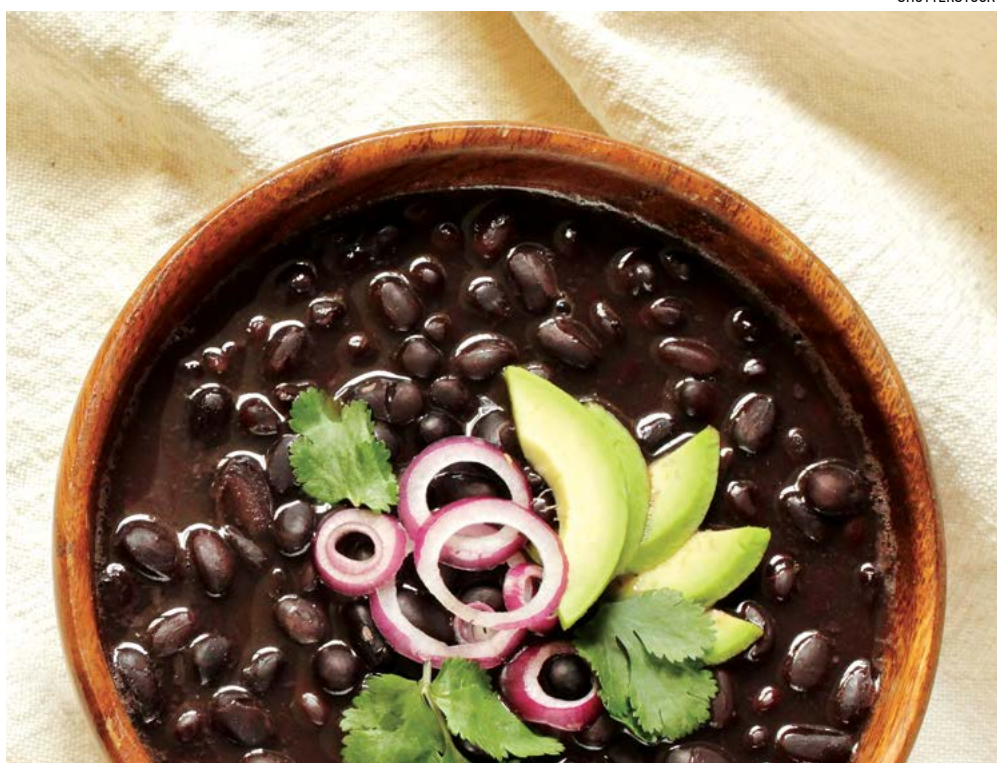
EFT kết hợp việc tưởng tượng với hơi thở thư thái, bình tĩnh, đồng thời dùng thao tác chạm nhẹ nhàng để “lập trình lại” các cảm xúc hằn sâu trong tâm trí.

Tiến sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com. Ông là bác sĩ ngành chỉnh thể (D.O.), tác giả bán chạy nhất và nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên; tầm nhìn chính 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.

Tân Dân biên dịch



Đi ra ngoài bằng chân trần giúp cải thiện độ nhớt của máu và lưu thông máu, từ đó giúp điều hòa huyết áp.



Các món ăn có màu đen như đậu đen tốt cho thận.

Mùa đông và sức khỏe của thận

Tiếp theo từ *trang 1*

năng lượng của thận. Thực phẩm có màu đen chứa nhiều chất chống oxy hóa và bảo vệ cơ thể khỏi tác hại của các gốc tự do – nguyên nhân đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Dưới đây là một số ví dụ về các loại thực phẩm tốt cho thận, nên ăn vào mùa đông:

- Đậu đen
- Đậu thận
- Nước hầm xương (thận cũng liên quan với xương, vì vậy nước hầm xương đặc biệt tốt để tăng năng lượng cho thận)
- Thịt cừu
- Thịt gà
- Quả óc chó
- Gạo nếp đen
- Hạt dẻ
- Tỏi đen
- Hạt mè đen
- Các loại ngũ cốc toàn phần
- Các loại rau màu xanh đậm
- Mâm xôi đen
- Cà tím
- Mận
- Mận khô
- Nho tím

Trong Đông Y, thận là nền tảng của toàn bộ năng lượng âm dương trong cơ thể, gồm hai phần đối lập mà khi cân bằng thì cơ thể sẽ khỏe mạnh, thanh tĩnh, tâm thái hài hòa. Khi già đi, năng lượng của thận sẽ suy giảm, nhưng chúng ta luôn có thể bồi bổ thận bằng cách dùng các thực phẩm, thảo dược bổ thận, nghỉ ngơi đầy đủ, và có một cuộc sống phong phú, hướng nội. Bởi vì thận là gốc rễ của sức mạnh và sinh khí, nên giữ cho thận khỏe mạnh là yếu tố quan trọng để sống lâu và vô bệnh.

Cô Emma Suttie là bác sĩ châm cứu và là người sáng lập của Chinese Medicine Living – một trang web chuyên chia sẻ cách dùng trí tuệ truyền thống để có lối sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô đã sống và thực tập tại bốn quốc gia, và đang làm việc tại công ty Thrive Consulting của mình. Cô là một người yêu thích thể giới tự nhiên, võ thuật và một tách trà ngon.

Các triệu chứng của thận
Nếu gặp bất kỳ vấn đề nào sau đây, bạn có thể cần chú ý đến hai quả thận. Bảy

giờ bạn đã biết thêm một chút về vai trò của thận (và còn rất nhiều!), hãy thực hiện các hoạt động và ăn các thực phẩm ở trên để bồi bổ thận. Nếu vẫn chưa đủ, hãy tìm một bác sĩ châm cứu hoặc bác sĩ Đông Y có chuyên môn để giúp thận khỏe mạnh như trước đây. Một số triệu chứng liên quan đến thận trong Đông Y:

- Các vấn đề về xương, đặc biệt là bất kỳ vấn đề nào liên quan đến đầu gối, thắt lưng và răng
- Các vấn đề về tóc như rụng tóc, bạc sớm hoặc hói
- Các vấn đề về tai, bao gồm mất thính giác, ù tai, nhiễm trùng tai
- Mối vấn đề về tiết niệu, tinh dịch hoặc sinh sản
- Tăng trưởng, phát triển kém về tinh thần hoặc thể chất
- Lão hóa sớm
- Sợ hãi hoặc bất an quá mức

Tôi nghĩ rằng một số người sẽ cảm thấy ngạc nhiên về khả năng tuyệt vời của thận và vai trò của chúng trong tinh thần và thể chất. Cách tiếp cận của phương Đông là xem xét cùng lúc cả thân thể, tâm trí, và tinh thần; mỗi mặt là một phần quan trọng của tổng thể. Hy vọng rằng mùa đông này, bạn sẽ dành thời gian để sống chậm lại và suy ngẫm về nguồn sức mạnh tuyệt vời đang nằm ở hai bên cột sống, giúp bạn phát huy hết tiềm năng của con người.

Cô Emma Suttie là bác sĩ châm cứu và là người sáng lập của Chinese Medicine Living – một trang web chuyên chia sẻ cách dùng trí tuệ truyền thống để có lối sống lành mạnh trong thế giới hiện đại. Cô đã sống và thực tập tại bốn quốc gia, và đang làm việc tại công ty Thrive Consulting của mình. Cô là một người yêu thích thể giới tự nhiên, võ thuật và một tách trà ngon.

Các triệu chứng của thận
Nếu gặp bất kỳ vấn đề nào sau đây, bạn có thể cần chú ý đến hai quả thận. Bảy

Nam Khánh biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL



**12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840**
**14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683**
(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm cừ, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Để dành tiền cho con đi học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần thử máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xương.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

**Ashley Nghi Tang**
Direct: **626.283.9240**
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719

**ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE**
CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & Illinois Maryland & New Jersey & Ohio

**KEYS ON TIME GUARANTEE**

The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "Income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán nhà những đặc rút thiết thời cơ thế vấp phải trong giao dịch mua bán nhà.

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures, Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

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 tài trợ cho Part B
- Quý đầu tư hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Điện đơn)

- Medi-Cal/ Medicare
- Tiền 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 trọn gói.
- Quý đầu tư hưu trí.
- Giúp hoạch định 401k, IRA.

VĂN PHÒNG CÓ 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)

**Office: (714) 462 - 6307**
Fax: (800) 418 - 0893
ThomasTranCPA@gmail.com

THOMAS TRAN, CPA
• Income Tax • Accounting Services • Consulting

- Khai thuế cá nhân, thuế cơ sở thương mại.
- Giữ sổ sách kế toán.
- Làm lương cho nhân viên (W-2, 1099-NEC)
- Khai thuế Payroll, Sale Tax.
- Tax planning.
- Audit Rep

THÔNG BÁO
ERC REFUND
Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit).
Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

Vui lòng liên lạc văn phòng để được tư vấn miễn phí.
Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843
(Giữa đường Brookhurst và Bowen)

How much is the Refund or Credit?	
PAYROLL / QUARTER 2021	IRS REFUND / CREDIT
PAYROLL \$10,000	UP TO \$7,000
PAYROLL \$30,000	UP TO \$21,000
PAYROLL \$70,000	UP TO \$49,000
PAYROLL \$100,000	UP TO \$70,000

Mảng da sậm màu có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường

CAMILLE SU

Quan sát cơ thể của bạn, đặc biệt là ở các nếp gấp trên da, để tìm các mảng màu nâu hoặc đen có cảm giác sần sùi hoặc thậm chí có mùi khó chịu. Vùng da mất thẩm mỹ thường bị cho là do ‘vệ sinh kém’ này thực ra là bệnh gai đen.

Các mảng da bị acanthosis nigricans (bệnh gai đen) không có đường viền rõ ràng và được phân bố đối xứng. Tổn thương thường xuất hiện ở những nếp gấp da hoặc vùng hay bị cọ sát.

Các vùng thường gặp: mặt sau và bên cạnh cổ, bẹn và nách; trong đó hơn 90% trường hợp sẽ xuất hiện ở cổ.

Các vị trí ít gặp hơn gồm: eo (vùng da cọ xát với dây thắt lưng), dưới ngực, phía trước khuỷu tay, và mặt sau của các đốt ngón tay. Trường hợp nặng thậm chí có thể xuất hiện các tổn thương ở các vùng như rốn, môi, miệng.

Tại sao bị bệnh gai đen? Bệnh này không liên quan gì đến thói quen vệ sinh cá nhân, mà là dấu hiệu cảnh báo cho cơ thể. Có một số nguyên nhân phổ biến khiến người ta phát triển bệnh gai đen:

1.Tình trạng kháng insulin và bệnh tiểu đường

Yilun Chiang, bác sĩ điều trị tại Khoa Nội tiết của Bệnh viện Shin Kong Wu Ho-Su Memorial ở Đài Loan, đã chỉ ra rằng cơ chế chính xác gây ra bệnh gai đen vẫn chưa được hiểu đầy đủ. Tuy nhiên, hiện tại người ta tin rằng việc tiết quá nhiều insulin là một trong những yếu tố quan trọng.

Ở điều kiện bình thường, insulin đưa đường trong máu vào tế bào để ổn định lượng đường trong máu. Khi cơ thể trở nên kém nhạy cảm với insulin và hình thành tình trạng kháng insulin, cơ thể phải tiết ra nhiều insulin hơn để ổn định lượng đường trong máu. Lượng insulin quá mức có thể kích thích sự tăng sinh tế bào của tế bào da, gây kết tủa melanin và tăng sừng hóa (làm dày lớp ngoài của da), cuối cùng dẫn đến bệnh gai đen.

Kháng insulin là dấu hiệu sớm của bệnh tiểu đường loại 2. Tình trạng này có thể được cải thiện với sự điều trị kịp thời và điều chỉnh cách ăn uống cùng với lối sống. Nếu không được kiểm soát, tình trạng kháng insulin có thể tiến triển thành bệnh tiểu đường loại 2.

Những người bị kháng insulin thường có đặc điểm béo phì hoặc vòng eo lớn bên cạnh triệu chứng da sậm màu và dày lên. Những người có tình trạng như vậy đôi khi cũng gặp hội chứng chuyển hóa.

Một cuộc khảo sát đối với thanh thiếu niên cho thấy bệnh gai đen có liên quan mật thiết với béo phì, tiền sử gia đình bị tiểu đường, huyết áp cao, và ít hoạt động thể chất; trong đó béo phì có mối liên hệ mật thiết nhất với bệnh gai đen.

Những người bị bệnh tiểu đường loại 1 và loại 2 cũng có thể phát triển bệnh gai đen. Liu Peng-Tzu, bác sĩ điều trị tại Khoa Y học Gia đình của Bệnh viện Shin Kong Wu Ho-Su Memorial, cho biết một số người trẻ bị bệnh tiểu đường loại 1 sẽ phát triển bệnh gai đen, ngay cả khi không béo phì. Ông giải thích rằng mặc dù nhóm người này không bị kháng insulin, nhưng họ cũng có thể cảm thấy khó chịu hoặc thay đổi về da nếu lượng đường trong máu cao.

2. Rối loạn nội tiết

Các rối loạn như hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS: là bệnh tác động lên buồng trứng làm kinh nguyệt rối loạn dẫn đến sự hình thành các nang nhỏ bên trong buồng trứng), suy giáp, và suy tuyến thượng thận cũng có thể dẫn đến tế bào da sinh trưởng bất thường.

3. Thuốc

Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến sự tiết insulin hoặc gây ra tình trạng giống như kháng insulin, chẳng hạn như thuốc tránh thai, corticosteroid, diethylstilbestrol (estrogen không steroid), niacin và các dẫn xuất của nó, hormone tăng trưởng, thuốc điều trị tuyến giáp, v.v.

4. Ung thư

Bệnh gai đen ác tính chủ yếu liên quan



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

đến ung thư biểu mô tuyến của các cơ quan trong bụng, đặc biệt là ung thư dạ dày. Bệnh nhân ung thư tuyến tụy, buồng trứng, vú hoặc thực quản cũng có thể phát triển bệnh gai đen. Bệnh gai đen liên quan đến ung thư có thể xảy ra trước, cùng lúc, hoặc sau khi chẩn đoán ung thư.

Các yếu tố khác gây ra bệnh gai đen bao gồm di truyền, bệnh tự miễn, v.v.

Bác sĩ Yilun Chiang cho biết, độ tuổi khởi phát bệnh gai đen có thể từ trẻ sơ sinh đến người lớn. Bệnh gai đen có nhiều khả năng xảy ra ở người lớn hơn ở trẻ em nếu nguyên nhân là khối u ác tính gây ra.

Hãy cẩn thận với các mảng da sậm màu không ngứa

Các mảng da sậm màu có phải là dấu hiệu chắc chắn của bệnh gai đen không?

Bác sĩ Yilun Chiang đã chỉ ra rằng bệnh gai đen có một đặc điểm là thường không ngứa lắm. Nói chung, vùng da bị ảnh hưởng của bệnh gai đen nhẹ sẽ trông hơi bẩn. Khi các triệu chứng trở nặng hơn, khu vực này sẽ dần dần loang rộng và dày lên, đồng thời các nếp nhăn trên da cũng sẽ sâu hơn; thậm chí có thể có sự phát triển giống như mụn cóc trên lớp biểu bì.

Bác sĩ Liu Peng-Tzu nói rằng ông sẽ hỏi bệnh nhân xem vùng bị ảnh hưởng có bị ngứa không và họ có thường cảm thấy ngứa gãi không. Nếu bệnh nhân nói có, thì nguyên nhân của tổn thương này thường là do viêm da dị ứng. Viêm da dị ứng đặc trưng với ngứa tại vùng bị ảnh hưởng; vùng viêm do gãi quá nhiều có thể gây ra sự tích tụ hắc tố, làm cho vùng da bị tổn thương trở nên sậm màu và trông hơi bẩn.

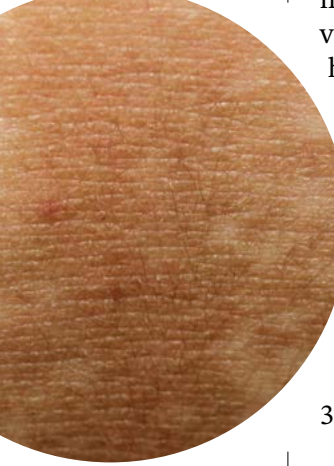
Vì bệnh gai đen phổ biến hơn ở những người bị kháng insulin và bệnh tiểu đường, các bác sĩ sẽ ưu tiên sàng lọc bệnh khi chẩn đoán những người có nguy cơ cao bị bệnh tiểu đường. Nếu bệnh nhân nói có, thì nguyên nhân của tổn thương này thường là do viêm da dị ứng. Viêm da dị ứng đặc trưng với ngứa tại vùng bị ảnh hưởng; vùng viêm do gãi quá nhiều có thể gây ra sự tích tụ hắc tố, làm cho vùng da bị tổn thương trở nên sậm màu và trông hơi bẩn.

Vi bệnh gai đen phổ biến hơn ở những người bị kháng insulin và bệnh tiểu đường, các bác sĩ sẽ ưu tiên sàng lọc bệnh khi chẩn đoán những người có nguy cơ cao bị bệnh tiểu đường. Nếu bệnh nhân nói có, thì nguyên nhân của tổn thương này thường là do viêm da dị ứng. Viêm da dị ứng đặc trưng với ngứa tại vùng bị ảnh hưởng; vùng viêm do gãi quá nhiều có thể gây ra sự tích tụ hắc tố, làm cho vùng da bị tổn thương trở nên sậm màu và trông hơi bẩn.

Một bệnh nhân có chỉ số BMI (Chỉ số khối cơ thể: là trọng lượng của một người tính bằng kilogram chia cho bình phương chiều cao tính bằng mét) cao khoảng 29 nhưng không có các triệu chứng điển hình của tiểu đường (ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều, sụt cân). Tuy nhiên, đường huyết lúc đói của anh ấy là từ 130 đến 150 mg/dL; về mặt y tế,

Bệnh gai đen (Acanthosis nigricans) là tình trạng da gây ra các mảng màu nâu hoặc đen trên da, đặc biệt là ở các nếp gấp.

Kháng insulin và bệnh tiểu đường là nguyên nhân chính gây ra bệnh gai đen; vì thế cải thiện tình trạng kháng insulin và kiểm soát lượng đường trong máu có thể ngăn tổn thương da này trở nên tệ hơn.



Cách chính để đối phó với bệnh gai đen là điều trị nguyên nhân và để cho vùng da tổn thương tự lành một cách tự nhiên.

nếu vượt quá 126 mg/dL, người ấy được xem là bị bệnh tiểu đường.

Bệnh nhân nói rằng anh ta được thông báo rằng lượng đường trong máu của anh quá cao trong khi kiểm tra y tế tại trường đại học, nhưng không đặc biệt chú ý đến vì không có bất kỳ triệu chứng nào. Sau hơn 10 năm, anh ấy không chỉ bị bệnh gai đen mà còn bị bệnh tiểu đường do tình trạng kháng insulin trong nhiều năm.

Bác sĩ Liu Peng-Tzu nói rằng hầu hết bệnh nhân bị kháng insulin lâu dài hoặc bị bệnh tiểu đường nặng trước khi họ phát triển bệnh gai đen.

Bệnh gai đen có thể trị được không?

Hiện tại không có phương pháp điều trị cụ thể cho bệnh gai đen. Cách chính để đối phó với bệnh gai đen là điều trị nguyên nhân và để cho vùng da tổn thương tự lành một cách tự nhiên.

Kháng insulin và bệnh tiểu đường là nguyên nhân chính gây ra bệnh gai đen; vì thế cải thiện tình trạng kháng insulin và kiểm soát lượng đường trong máu có thể ngăn tổn thương da này trở nên tệ hơn.

“Điều quan trọng nhất là giải quyết vấn đề căn bản của tình trạng kháng insulin,” bác sĩ Liu Peng-Tzu cho biết. Ví dụ, nhiều bệnh nhân có bệnh gai đen bị béo phì, vì vậy họ nên điều chỉnh cách ăn uống, tập thể dục nhiều hơn và tích cực giảm cân.

Vùng da bị tổn thương sẽ dần dần chuyển hoá. Vùng sậm màu sẽ dần dần mờ đi khi [bệnh nền] được cải thiện, và tình trạng viêm của vùng da bị ảnh hưởng giảm đi.

Bên cạnh việc điều trị bệnh nền còn có một số cách để ngăn ngừa bệnh gai đen trở nên tệ hơn như sau:

1. Giảm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vì ánh sáng mặt trời kích thích tế bào hắc tố.
2. Giảm kích thích vật lý, chẳng hạn như giũa móng tay và tẩy da chết.
3. Tránh chà xát quá mức vùng da tổn thương để ngăn chặn sự lắng đọng thêm hắc tố.

Tuy nhiên, vùng da bị tổn thương sậm màu sẽ không biến mất hoàn toàn và trông vẫn hơi khác vùng da bình thường xung quanh. Tsai Yi-shan, giám đốc khoa da của Yes Clinic, Đài Loan, nói rằng phương pháp điều trị da sử dụng tia laser hóa hơi hoặc cung cấp một số loại thuốc mỡ acid để giúp da trao đổi chất.

Mặc dù những phương pháp này có thể cải thiện vùng da bị ảnh hưởng đó nhất, nhưng không có cách nào để loại bỏ nó hoàn toàn.

Cần lưu ý rằng bệnh gai đen sẽ tái phát nếu người bệnh không kiểm soát tốt đường huyết và cân nặng trong tương lai. Những người đã từng bị bệnh gai đen có nhiều khả năng tái phát bệnh hơn những người không có tiền sử bệnh.

Tân Dân biên dịch

Thức uống chữa lành dành cho năm mới

MARGARET TREY

Vậy là, bạn đã trải qua kỳ Giáng Sinh với bao hồi hã mua sắm vào phút chót, tiệc tùng Giáng sinh và đoàn tụ gia đình, những món ăn ngày lễ, những đêm thức khuya, và thậm chí cả đợt giảm giá sau Giáng sinh. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều việc chúng ta phải làm trước khi nói lời tạm biệt ngày cuối cùng của năm 2022 và chuẩn bị cuộc vui ăn mừng vào Đêm Giao Thừa.

Nếu bạn vẫn chưa hoàn thành danh sách cần phải làm trong năm mới, vẫn còn vài tiếng trước khi bước sang năm 2023. Hãy dành một chút thời gian cho bản thân và hồi tưởng một năm qua, ăn mừng thành quả đạt được, và suy ngẫm về điều bạn sẽ làm tốt hơn trong năm tới.

Dưới đây là bản tóm tắt những thực phẩm tốt cho sức khỏe và giúp chữa lành bệnh tật nếu bạn là độc giả của chuyên mục này: Thức uống ấm áp từ táo có thể thay thế thức ăn. Thêm bột sắn dây và câu kỷ tử vào để nước táo của bạn thêm ngon miệng và có tác dụng chữa lành.

Cà rốt và củ cải trắng có thể loại bỏ chất béo và nhầy. Đồng thời, với nguyên liệu này, bạn có thể làm món tráng miệng ngọt ngào cho ngày lễ mà không cần dùng đến đường.

Tuần này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến bạn hai loại thức uống thực dưỡng chữa bệnh khác – trà củ cải trắng khô và trà shoyu bancha, còn được gọi là trà kukicha (trà cành già).

Trà củ cải trắng khô có tác dụng làm sạch và giảm đau đầu, gồm cả chứng đau nửa đầu và nhức đầu ở thái dương, đồng thời loại bỏ chất béo tích tụ trong cơ thể.

Như chúng tôi đã nói tuần trước, trà cành bancha là thức uống rất tốt cho tiêu hóa. Bạn sẽ nhận thấy hai công thức tuần này có thêm một vài giọt shoyu (nước tương) hoặc tamari vào trà cành bancha. Công thức này giúp giảm đau đầu khi cơ thể tiêu thụ quá nhiều đường. Cả hai loại trà đều rất dễ làm và tiện lợi.

Trà củ cải trắng khô

- 1/2 chén củ củ cải khô thái nhỏ
- 2 chén nước
- Một chút muối biển hoặc vài giọt nước tương
- Một miếng táo bẹ kombu nhỏ (không bắt buộc)
- 1–2 miếng nấm đông cô (không bắt buộc)

Rửa sạch củ cải trắng khô đã cắt nhỏ trong nước lạnh và cho vào nồi với hai chén nước. Đun sôi, giảm lửa và đun nhỏ lửa trong khoảng 20 phút.

Thêm một chút muối biển hoặc vài giọt nước tương. Đun nhỏ lửa từ 3 đến 5 phút. Lọc và thưởng thức tách trà nóng hoặc để nguội tùy thích.

Bạn có thể dùng tamari thay cho nước tương, nhưng bạn không cần thêm đường hoặc bất kỳ chất làm ngọt nào vì vị ngọt sẽ khiến cho trà mang nhiều tính âm và mất đi tác dụng cân bằng lượng đường tiêu thụ. Điều quan trọng là thêm một chút gia vị – muối biển, nước tương hoặc kombu, nếu bạn có thể chất ẩm hàn (lạnh, yếu) hơn người bình thường.

Nấm đông cô giúp hòa tan chất béo và protein dư thừa trong cơ thể, trong khi



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

táo bẹ kombu cung cấp khoáng chất giúp cân bằng tính âm của củ cải trắng và nấm đông cô.

Với những người gặp vấn đề về tai, chẳng hạn như ù tai, hãy thử dùng trà củ cải trắng khô và chườm gừng (bạn có thể xem chủ đề này ở một bài khác) ở vùng lưng dưới hoặc xung quanh tai.

Giống như nhiều loại thức uống thực dưỡng khác, bạn có thể biến tấu món trà bằng cách thêm những thành phần khác vào công thức chính. Ví dụ, bạn có thể cho một trái mơ muối nhỏ hoặc một ít lá tía tô vào trà để trị bệnh gan và túi mật, và bột củ sen hoặc hoa sen tươi nghiền nhỏ để trị bệnh phổi.

Trà cành Bancha

Loại trà này có tính kiềm nhẹ và giúp trung hòa tình trạng thừa acid của cơ thể do ăn nhiều sản phẩm từ động vật. Trà shoyu bancha cũng giúp giảm đau đầu do căng thẳng, bổ máu và tăng lưu thông máu.

Cho một thìa cà phê đầy trà cành bancha cùng bốn cốc nước lạnh vào nồi. Đun sôi ở lửa vừa và lớn. Tắt bếp và để trà ngâm trong vòng vài phút.

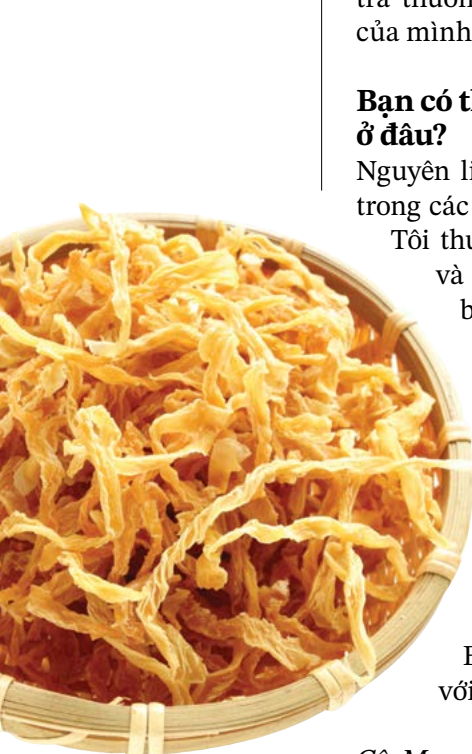
Cho một vài giọt hoặc khoảng 1/4 thìa cà phê nước tương hoặc tamari vào tách trà. Để trà cành bancha đang nóng vào tách. Khuấy và thưởng thức trà nóng.

Lưu ý rằng bạn cần rót trà nóng lên nước tương trong tách, thay vì thêm nước tương vào trà.

Một cách biến tấu khác là thêm mơ muối vào trà (umeboshi plum) – tạo nên trà bancha ume-sho. Bạn có thể cho 1/2 hoặc một trái mơ muối nhỏ vào trà cùng với nước tương. Sau đó rót trà cành bancha nóng lên hỗn hợp. Khuấy đều. Uống trà khi còn nóng. Ăn cả mơ nữa. Hỗn hợp này có đặc tính chữa bệnh tuyệt vời.

Được xem là vua của các thực phẩm

Hãy dành một chút thời gian cho bản thân và hồi tưởng một năm qua, ăn mừng thành quả đạt được, và suy ngẫm về điều bạn sẽ làm tốt hơn trong năm tới.



Trà củ cải trắng khô có tác dụng làm sạch và giảm đau đầu, gồm cả chứng đau nửa đầu và nhức đầu ở thái dương, đồng thời loại bỏ chất béo tích tụ trong cơ thể.

tính kiềm, mơ muối bảo quản có thể trung hòa các thái cực của thể âm và dương. Chỉ nên dùng mơ muối thực dưỡng chất lượng tốt. Bạn có thể mua thực phẩm này từ Whole Foods Market hoặc từ cửa hàng thực dưỡng trực tuyến được đề cập bên dưới.

Trà bancha ume-sho giúp xoa tan mệt mỏi và giảm thiểu suy nhược. Mơ muối làm tăng thêm đặc tính chữa bệnh của trà shoyu bancha và giúp giảm bớt việc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm tạo acid, đường, và nước ép trái cây. Với những công thức chữa bệnh trên, bạn đã được chuẩn bị đầy đủ cho kỳ nghỉ lễ. Hãy dùng trà thường xuyên và tận hưởng mùa lễ của mình.

Bạn có thể mua nguyên liệu ở đâu?

Nguyên liệu cho hai loại trà đều có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Tôi thường mua trà củ cải trắng khô và cành bancha sấy từ một trong ba cửa hàng Sunrise Mart ở Manhattan.

Tôi cũng mua trực tuyến từ các cửa hàng thực dưỡng có uy tín, chẳng hạn như Gold Mine Natural Foods Company ở San Diego hoặc xa hơn như Nature's Glory ở Singapore, nơi bạn có thể mua thực phẩm hữu cơ Nhật Bản do công ty MUJO sản xuất với số lượng lớn và giá ưu đãi.

Cô Margaret Trey tốt nghiệp Tiến sĩ về cố vấn tâm lý tại Trường Đại học South Australia. Cô là nhà cố 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 thiên nhiên lên sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Thanh Ngọc biên dịch



PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494

(832) 437-4519

OPEN NOW

BUSINESS HOURS:
MON-THU: 11AM – 8PM
FRI-SAT: 11AM – 9PM
SUNDAY: CLOSED



Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đò Biển, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.





Master Chef John

Taste of Joy

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

- Nước sốt XO**
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai
- Nước sốt dầu ớt đỏ**
Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á
- Nước sốt cay**
Được pha trộn đầu luyện và linh hoạt Không thể thiếu cho các món chiên

Có bán tại: MasterChefJohn.com, Amazon.com, Walmart.com

Được điều chế theo từng phần nhỏ KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN KHÔNG CHẤT PHỤ GIA KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

Sản xuất tại CANADA

Xem thêm video của Chef John trên: Taste Show



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Những cách sử dụng đường khôn ngoan trong mùa lễ

11 bí quyết kiểm soát cân nặng, cải thiện sức khỏe mà vẫn tận hưởng sự ngọt ngào của mùa lễ

MELISSA DIANE SMITH

Vào thời điểm này trong năm, chúng ta bị choáng ngợp với hình ảnh và mùi thơm hấp dẫn của các món ăn thức uống có đường khắp nơi. Bánh gừng, kẹo dẻo, và món uống trứng sữa (eggnog) luôn vẫy gọi. Sớm hay muộn, ai đó sẽ đem một mâm bánh quy Giáng Sinh đến trước mặt bạn.

Nếu chúng ta không cẩn thận, một lần nhe dạ với đường có thể dẫn đến một lần nữa – rồi một lần nữa. Một số người trong chúng ta ăn rất nhiều món ngọt trong suốt mùa lễ cuối năm, và cuối cùng là chịu một trận bệnh ngay khi năm mới bắt đầu.

Hơn 50% người Mỹ được ước tính bị tiền tiểu đường hoặc tiểu đường. Nghiên cứu năm 2016 sử dụng một xét nghiệm nguy cơ cho thấy hơn 60% người Mỹ trên 40 tuổi và khoảng 80% người Mỹ trên 60 tuổi có nguy cơ cao bị bệnh tiền tiểu đường, và nhiều người trong số này sẽ bị xác định là tiền tiểu đường khi được xét nghiệm. Tình trạng kháng insulin, chìa khóa cốt lõi của tiền tiểu đường, làm tăng đáng kể nguy cơ không chỉ béo phì và tiểu đường loại 2, mà còn cả bệnh tim mạch, một số loại ung thư, chứng mất trí nhớ và trầm cảm.

Hãy ghi nhớ thông tin rằng hầu hết chúng ta nên hạn chế lượng đường nạp vào cơ thể. Chúng ta có thể biết điều này, nhưng thực tế mà nói, không dễ để tránh đường trong những ngày lễ. Sự hiện diện liên tục của những món ăn chứa nhiều đường có thể làm suy giảm sức kháng cự của chúng ta.

Những bánh kẹo Giáng Sinh sẽ luôn cảm đó bạn, nhưng có những bước bạn có thể làm để chống lại sự thôi thúc.

Hãy ghi nhớ thông tin rằng hầu hết chúng ta nên hạn chế lượng đường nạp vào cơ thể.

Những nguyên tắc cần ghi nhớ
Để luôn giữ cam kết, bạn hãy luôn nhắc nhở bản thân nên tránh đường và rằng các loại carbohydrate tinh chế làm tăng lượng đường trong máu. Đây là một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm để cải thiện sức khỏe và ngăn ngừa nhiều bệnh thoái hóa. Bạn cũng cần biết rằng bạn càng hạn chế lượng đường trong mùa lễ, thì mức năng lượng và tâm trạng của bạn sẽ càng tốt hơn – và quần áo của bạn sẽ càng vừa vặn trong tháng Giêng!

Cuối cùng, đây là 11 cách tiết kiệm đường giúp cho mùa lễ của bạn lành mạnh hơn.

Hãy tập trung vào những lợi ích về sức khỏe, tâm trạng, và kiểm soát cân nặng mà bạn sẽ nhận được từ những lời khuyên khôn ngoan về đường này.

Ăn các bữa ăn đủ chất dinh dưỡng

Hãy nấu những bữa ăn điều độ, cân

bằng, không đường dựa trên thực phẩm toàn phần mỗi ngày. Điều này có nghĩa là protein, các loại rau không chứa tinh bột, chẳng hạn như bông cải xanh và măng tây, và chất béo lành mạnh như các loại hạt, dầu ô liu và dầu dừa. Những bữa ăn như thế này giúp cho lượng đường trong máu cân bằng, nhờ đó mà bạn tập trung tốt hơn, tâm trạng thoải mái hơn, năng lượng và sức chịu đựng tốt hơn. Ăn uống lành mạnh là chìa khóa để loại bỏ nhu cầu hoặc cảm dỗ ăn một thứ ngọt ngào nào đó để lấy năng lượng nhanh chóng.

Đừng bỏ bữa, ngay cả trong ngày lễ
Những người thường bỏ bữa sáng sẽ có xu hướng ăn nhiều carbohydrate, đường bổ sung, chất béo và calorie hơn trong bữa trưa, bữa tối, và bữa ăn nhẹ so với những người có ăn sáng.

Chọn Carbs của bạn một cách khôn ngoan

Bất cứ khi nào có thể, hãy chọn các loại rau không chứa tinh bột và thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp, chẳng hạn như các loại hạt hoặc đậu không đường – carbohydrate ít ảnh hưởng đến lượng đường trong máu – hơn là các loại ngũ cốc, chẳng hạn như gạo và hầu hết các loại bánh mì vốn có chỉ số đường huyết cao hơn nên dễ làm cho lượng đường trong máu tăng đột biến.

Đặt mục tiêu cho mùa lễ
Bạn hãy tự hỏi bản thân rằng: Liệu bạn có duy trì cách ăn uống không có đường trong suốt kỳ lễ không? Hay bạn sẽ quyết định vùng tiền cho món tráng miệng vào dịp Giáng Sinh, Hanukkah,



Liệu bạn có duy trì cách ăn uống không có đường trong suốt kỳ lễ không?

và/hoặc Năm mới?

Thỉnh thoảng ăn bánh tráng miệng không phải là vấn đề nghiêm trọng nếu bạn có chủ định và ăn vừa phải. Nhưng nếu bạn chọn tuân thủ cách ăn uống không đường trong mùa lễ, thì bạn có thể chiếu chuông bản thân món gì đó đơn giản không có đường thêm vào, chẳng hạn như mua quả mọng (berries) tươi và phủ lên một lớp kem tươi không đường, rồi rắc bột quế hoặc táo áp chảo với quế và phô mai. Những món tráng miệng này sẽ thỏa mãn sở thích hảo ngọt của bạn mà không ảnh hưởng đến sức khỏe hay đưa bạn lên tàu lượn siêu tốc đường huyết.

Nếu bạn thấy mình ở vị trí mà bạn cần phải từ chối món tráng miệng tại bàn, hãy lịch sự và khen ngợi. Hãy nói, “Trông thì tuyệt, nhưng tôi phải tránh đường vì lý do sức khỏe,” sau đó thay đổi chủ đề và tập trung vào cuộc trò chuyện bạn đang có với người khác.

Nếu món tráng miệng ngày lễ quan trọng đối với bạn, hãy lên kế hoạch

Tự làm món tráng miệng là một cách tốt. Bằng cách này, bạn có thể kiểm soát loại và lượng chất làm ngọt và bột mì được sử dụng, cũng như thành phần siêu thực phẩm để làm cho món ăn ngon hơn, bổ dưỡng hơn, và tốt cho sức khỏe hơn. Tùy thuộc vào cách ăn uống, bạn có thể làm ngọt món ăn bằng có ngọt, chất làm ngọt tự quả lá hán, 100% si rô lá phong, mật ong, si rô yacón, xylitol, hoặc erythritol.

Và khi bạn cho phép bản thân thưởng thức món ngọt, hãy nhắm nháp từ từ và thưởng thức từng chút một. Cách này có thể giúp bạn nhận cảm giác no và muốn ngừng ăn trước khi ăn quá nhiều và tiêu thụ quá nhiều đường và quá nhiều calorie.

Thêm chất xơ

Hãy ăn những thực phẩm có nhiều chất xơ, chẳng hạn như táo, các loại hạt hoặc đậu. Chất xơ giúp bạn cảm thấy no lâu hơn cũng như thúc đẩy nhu động ruột đều đặn và thích hợp hơn. Chất xơ cũng làm giảm phản ứng đường huyết. Bạn có thể thêm một vài nguyên liệu đối dào chất xơ vào món tráng miệng bạn tự làm,



Hãy chọn cà phê hoặc trà không đường. Hoặc thêm loại 'half and half' hoặc loại kem không làm từ sữa và không ngọt để tăng thêm hương vị mà không cần thêm đường



Nếu món tráng miệng ngày lễ quan trọng đối với bạn, hãy lên kế hoạch để làm cho món ăn ngon hơn, bổ dưỡng hơn, và tốt cho sức khỏe hơn.

hoặc ăn các loại rau nhiều chất xơ trong một bữa ăn cân bằng trước khi bạn ăn món tráng miệng.

Thử nghiệm với gia vị

Chiết xuất vani, quế, đậu khấu, gừng, đinh hương và bạch đậu khấu có thể làm cho món ăn có vị ngọt ngào hơn, đem đến cho bạn hương vị và mùi thơm của ngày

Hãy xem món thức uống Giáng Sinh của bạn là món tráng miệng

Đôi khi bạn không thể từ chối món thức uống Giáng Sinh. Với số có la nóng hoặc rượu trứng có nhiều đường, hãy thử làm bột ngọt bằng cách pha loãng với nước hoặc nước cốt dừa không đường. Hãy thưởng thức và nhắm nhai từ từ, sau đó lựa chọn cần thận lượng carb còn lại mà bạn ăn vào ngày hôm đó.

Kiểm soát căng thẳng và nghỉ ngơi đầy đủ

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng chúng ta ăn nhiều đường, chất béo hoặc cả hai khi chúng ta gặp khó khăn về thể chất hoặc tinh thần, hoặc khi chúng ta không ngủ đủ giấc.

Để thành công trong việc hạn chế lượng đường, điều quan trọng là phải thường xuyên thực hành các kỹ thuật giảm căng thẳng và ngủ đủ giấc. Nếu bạn cần thêm động lực để hạn chế lượng đường nạp vào cơ thể, bạn chỉ cần biết rằng một nghiên cứu năm 2016 trên Tập san Y học về Giấc ngủ Lâm sàng đã phát hiện ra rằng tiêu thụ nhiều đường hơn có thể phá hỏng giấc ngủ của bạn: đường có liên quan đến giấc ngủ bị gián đoạn, trằn trọc hơn.

Nếu thất bại, bạn cứ bình thường đi tiếp

Nếu bạn rơi vào tình huống phải ăn quá nhiều đường, hãy tập trung vào việc ăn uống bình thường trở lại vào bữa ăn tiếp theo. Đừng tự trách mình. Thèn chốt là bạn thoát khỏi cơn nghiện đường bằng cách ăn protein chất lượng cao, chẳng hạn như thịt, trứng hoặc phô mát để ổn định lượng đường trong máu và dập tắt cảm giác thèm đường, đồng thời quay lại lối sống không đường càng sớm càng tốt.

Có Melissa Diane Smith là nhà cổ vấn dinh dưỡng và ký giả viết về các chủ đề sức khỏe trong hơn 25 năm. Cô là tác giả của một số cuốn sách về dinh dưỡng, bao gồm “Syndrome X” (Hội chứng X), “Going Against the Grain” (Chống lại ngũ cốc), “Gluten Free Throughout the Year” (Không Gluten trong suốt cả năm), và “Going Against GMOs” (Chống lại GMOs).

Phan Hoa biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thể giới



“Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.

Ông Martin Rubenis
VĂN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Cuốn Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đã cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa. Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



State Farm®

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN



TIẾT KIỂM ĐẾN 40%

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?



VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ

Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)
www.insurewithtommytran.com

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagentjobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

—PROFESSIONAL—
PHARMACY
Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

- ▶ Giao Thuốc Miễn Phí
- ▶ Thuốc An Toàn & Hiệu Quả
- ▶ Chích Ngừa Các Loại
- ▶ Giúp Cai Thuốc Lá
- ▶ Thuốc Ngừa Thai
- ▶ Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng

- ▶ Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa
- ▶ Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp
- ▶ Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận
- ▶ Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683
Phone: (714) 893-2464
Fax: (714) 893-4255
Mon–Fri: 9AM–6PM | Sat: 9AM–2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 278-4800
Fax: (714) 278-4769
Mon–Fri: 9AM–6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703
Phone: (714) 881-0012
Fax: (714) 881-4321
Mon–Fri: 8:30AM–6PM | Sat: 9AM–1PM

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

