

## TÂM &amp; THÂN

Tình trạng

## MẤT NƯỚC

*có thể liên quan đến hai căn bệnh ngoài ý muốn*

17%

ĐẾN

28%

người cao tuổi bị mất nước; đây cũng là lý do thường gặp khiến họ phải nhập viện.

DESIGN/GETTY IMAGES AND SHUTTERSTOCK



loại thuốc, chẳng hạn như thuốc lợi tiểu, và việc tiêu thụ caffeine và rượu cũng khiến mất nước do làm tăng số lần đi tiểu.

Tình trạng mất nước xảy ra khá dễ dàng. Chỉ cần giảm 1.5% trọng lượng cơ thể (ví dụ: 2.25 pound (1kg) ở một người trưởng thành nặng 150 pound (68kg) do cung cấp không đủ hoặc thiếu nước có thể dẫn đến mất nước mức độ nhẹ. Việc không đủ nước trong tế bào và mạch máu sẽ gây ra một loạt triệu chứng khó chịu như chóng mặt, nhức đầu, mệt mỏi, khô miệng và táo bón.

**Tình trạng mất nước khiến bạn cảm thấy suy kiệt**

Tình trạng mất nước có mối liên quan với trầm cảm và lo lắng, mặc dù điều này có thể không được biết đến rộng rãi. Một nghiên cứu đã chứng minh được mối liên quan ngược giữa việc uống nước và trầm cảm. Các nhà nghiên cứu phát hiện những người uống từ 5 ly nước trở lên mỗi ngày có nguy cơ trầm cảm và lo lắng thấp hơn. Ngoài ra, những người uống ít hơn hai ly mỗi ngày tăng gấp đôi nguy cơ trầm cảm.

Tăng lượng nước uống có thể cải thiện tâm trạng ở người uống ít nước – và hạn chế lượng nước ở người uống nhiều sẽ khiến họ cảm thấy chán nản. Tại sao điều này xảy ra?

Trầm cảm có liên quan đến nồng độ serotonin thấp. Serotonin là một chất dẫn truyền thần kinh có ảnh hưởng đáng kể đến tâm trạng và nhận thức, được tạo ra từ acid amin tryptophan. Nếu không có đủ nước trong não, tryptophan không thể vượt qua hàng rào máu não – “một mạng lưới mạch máu và mô được tạo thành từ các tế bào xếp gần nhau giúp ngăn các chất có hại xâm nhập vào não,” theo Viện Ung thư Quốc gia. Tình trạng mất nước làm hạn chế lượng tryptophan vào não, do đó làm giảm mức serotonin, góp phần gây ra trầm cảm.

*Xem tiếp trang 2*

HEATHER LIGHTNER

Bạn nghĩ sao nếu một việc đơn giản như uống nhiều nước có thể cải thiện trầm cảm và giảm nguy cơ sa sút trí tuệ?

Tình trạng mất nước thường liên quan đến huyết áp thấp, nhịp tim nhanh, và đau đầu. Nhưng mất nước cũng có thể dẫn đến hai căn bệnh ngoài ý muốn.

Các nhà nghiên cứu tin rằng bổ sung nước là một phương pháp hiệu quả giúp bộ não hoạt động tối ưu – cả về thể chất và cảm xúc.

**Cơ thể và bộ não cần nước để hoạt động**

Không có nước, một người trưởng thành chỉ có thể tồn tại trong khoảng ba ngày. Điều này hoàn toàn hợp lý khi nước chiếm khoảng 55–60% trọng lượng cơ thể ở người trưởng thành.

Nước là yếu tố quan trọng cho vô số chức năng và cơ quan, bao gồm bộ não. Khi não không được cung cấp đủ nước, các tế bào không thể hoạt động bình thường.

Tình trạng mất nước buộc não phải hoạt động quá mức để thực hiện nhiệm vụ. Ngoài ra, mất nước có thể làm thay

đổi thể tích của nhu mô não và não thất.

Tình trạng mất nước ở người cao tuổi được coi là hiện tượng phổ biến. Các báo cáo cho rằng khoảng 17–28% người cao tuổi bị mất nước; đây cũng là lý do thường gặp khiến họ phải nhập viện. Một nghiên cứu cho thấy tình trạng mất nước gặp ở 8.9% bệnh nhân nhập viện trên 65 tuổi.

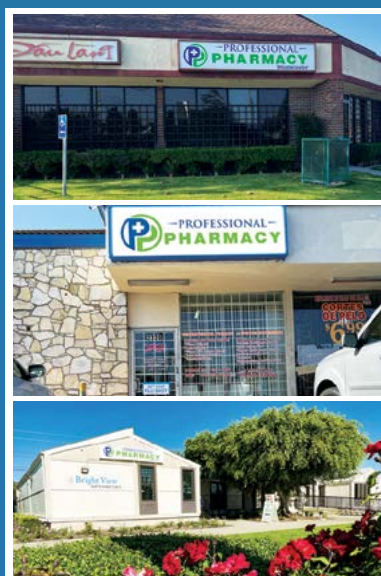
Tình trạng mất nước có thể dẫn đến bệnh tật và tử vong, đồng thời làm trầm trọng thêm nhiều bệnh lý.

Việc cung cấp không đủ hoặc mất nước do sốt, đổ mồ hôi, nôn mửa và tiêu chảy có thể dẫn đến tình trạng mất nước. Một số

*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](mailto:info@theprofessionalrx.net) | [professionalrxoc.net](http://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



# Tình trạng mất nước có thể liên quan đến hai căn bệnh ngoài ý muốn

Tiếp theo từ *trang 1*

Bà Mindy Millard-Stafford, giám đốc của Phòng thí nghiệm Thể dục sinh lý học tại Viện Công nghệ Georgia và là tiến sĩ thể dục sinh lý học với nhiều nghiên cứu về tác động của tình trạng mất nước, cho biết trong một cuộc phỏng vấn qua email với The Epoch Times: “Tình trạng rõ ràng bị ảnh hưởng bởi tình trạng mất nước, [khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và thiếu sức sống].”

Tình trạng mất nước cũng liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém, có thể là một yếu tố gây ra trầm cảm. Ngoài ra, mất nước cũng làm tăng cortisol – một loại hormone gây căng thẳng – dẫn đến cảm giác lo lắng.

### Mất nước gây suy giảm nhận thức

Nghiên cứu cho biết một tình trạng mất nước nhẹ cũng có tác động xấu đến hoạt động nhận thức. Một bài tổng quan về các nghiên cứu từ trước cho đến nay cho biết chỉ cần khoảng 2% lượng nước bị mất, khả năng thực hiện các nhiệm vụ đòi hỏi “năng lực chú ý, hoạt động tâm trí, và trí nhớ tức thời” của cơ thể sẽ bị suy giảm.

Một nghiên cứu khác đã xem xét ảnh hưởng của mất nước mức độ nhẹ lên hoạt động nhận thức ở những nam thanh niên khỏe mạnh. Các nhà nghiên cứu phát hiện tình trạng mất nước nhẹ (từ 1% đến 2%) làm giảm sự chú ý và trí nhớ làm việc, đồng thời gia tăng lo lắng, căng thẳng và mệt mỏi.

“Ly do điều này xảy ra là khi có sự thay đổi chất lỏng trong bộ não, một số cấu trúc sẽ thay đổi kích thước, dựa trên nghiên cứu về hình ảnh học thần kinh,” bà Millard-Stafford giải thích, đồng thời lưu ý rằngгий thuyết này vẫn cần phải chứng minh thêm.

Người lớn tuổi – những người có nguy cơ cao bị mất nước – thậm chí có thể trải qua những thay đổi đáng kể về nhận thức hơn người trẻ tuổi, như lú lẫn và mờ sáng, từ đó dẫn đến té ngã.

Người lớn tuổi rất dễ bị mất nước –



việc giảm dưới 1% trọng lượng cơ thể do cung cấp thiếu cũng có thể dẫn đến suy giảm nhận thức ở nhóm đối tượng này.

Người lớn tuổi cũng có nguy cơ mất nước nhiều hơn vì họ có lượng nước ít hơn do mất khối lượng cơ bắp, dùng thuốc lợi tiểu, và giảm khả năng cảm nhận khát. Sa sút trí tuệ cũng làm tăng nguy cơ mất nước do người bệnh quên uống nước hoặc khó truyền đạt nhu cầu uống nước.

Với một người lớn tuổi dễ bị mất nước, tình trạng mất nước kéo dài có thể xảy ra.

Bà Millard-Stafford cho biết: “Kể hợp tình trạng mất nước kéo dài với bất kỳ sự thiếu hụt nhận thức nào liên quan đến tuổi tác, có thể dẫn đến những vấn đề rất lớn.”

### Mối liên quan giữa tình trạng mất nước và sa sút trí tuệ

Một nghiên cứu của Đức gồm những người trong độ tuổi từ 60 đến 89 cho thấy, tình trạng mất nước có liên quan đáng kể đến sự suy giảm chức năng nhận thức và sức khỏe theo thời gian – xác nhận rằng việc bổ sung nước đóng vai trò quan

**Chỉ cần khoảng 2% lượng nước bị mất, khả năng thực hiện các nhiệm vụ đòi hỏi “năng lực chú ý, hoạt động tâm trí, và trí nhớ tức thời” của cơ thể sẽ bị suy giảm.**

trọng trong duy trì nhận thức và sức khỏe khi về già.

Một nghiên cứu khác đã tìm hiểu mối liên quan giữa tình trạng mất nước và nguy cơ sa sút trí tuệ, cho thấy một số kết quả đáng lo ngại. Nghiên cứu có sự tham gia của hơn 1,000 người trên 65 tuổi và xác nhận rằng người bị mất nước có nguy cơ bị sa sút trí tuệ cao hơn. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu cũng phát hiện những người sa sút trí tuệ có nguy cơ bị mất nước cao hơn; điều này có thể dẫn đến vòng tròn bệnh lý.

Người ta cho rằng tình trạng mất nước có thể làm tăng tốc độ suy giảm nhận thức ở người sa sút trí tuệ. Một nghiên cứu được công bố trên tập san Frontiers

in Molecular Biosciatics vào năm 2016 cho thấy tình trạng mất nước có thể gây ra hiện tượng “protein lệch tâm” và protein dung hợp (các protein kết hợp với nhau để tạo thành cấu trúc tổng hợp). Cơ chế này gây mất dần cấu trúc và chức năng của tế bào thần kinh, bao gồm sự chết tế bào và giảm khả năng nhận thức ở người cao niên.

Một nghiên cứu khác được công bố trên tập san Nutrients năm 2018 cho thấy tình trạng mất nước có thể dẫn đến một loại sa sút trí tuệ, như bệnh Alzheimer hay sa sút trí tuệ do mạch máu.

### Bổ sung nước giúp bạn có bộ não khỏe mạnh

Mất nước có thể làm suy giảm nhận thức, dẫn đến trầm cảm và lo lắng. Tuy nhiên, việc cung cấp đủ nước một cách thích hợp có thể cải thiện và thậm chí đảo ngược tình trạng này.

Theo Viện Hàn lâm Khoa học, Kỹ thuật và Y học Quốc gia, nam giới nên tiêu thụ khoảng 125 ounce (3.7 lít) và nữ giới nên tiêu thụ 91 ounce (2.7 lít) nước mỗi ngày. Lưu ý rằng khoảng 80% lượng nước được bổ sung từ nước uống và các loại thức uống khác – 20% còn lại đến từ thực phẩm chúng ta ăn.

Tổng lượng chất lỏng cần thiết để giữ ẩm cho cơ thể có thể cần được điều chỉnh tùy theo mức độ tập thể dục, thời tiết nóng hay ẩm, tình trạng sốt, nôn mửa, tiêu chảy, mang thai và cho con bú.

Khi bạn không cảm thấy khát và có nước tiểu nhạt màu, điều đó có nghĩa là cơ thể đã được cung cấp đủ nước.

Hiện nay, có nhiều ứng dụng có thể giúp bạn kiểm soát quá trình bổ sung nước, nhưng những điều này có thể không cần thiết. Để giữ nước cho cơ thể, bạn nên uống nước giữa các bữa ăn, trước, trong và sau khi tập thể dục và bất cứ khi nào bạn cảm thấy khát.

*Heather Lightner là tác giả viết về lĩnh vực y khoa của The Epoch Times. Cô là y tá có chứng nhận hành nghề.*

Thanh Ngọc biên dịch

# Làm thế nào để duy trì sức khỏe trí óc khi về già?

MARILYN MURRAY WILLISON

Nếu bạn thực sự muốn duy trì sức khỏe trí óc khi về già, hãy thử học cách đón nhận những khó khăn trong cuộc sống.

Khi lần đầu tiên biết rằng hầu hết mọi người bắt đầu bị suy giảm trí nhớ với những dấu hiệu không rõ ràng nhưng có thể đo lường được ở độ tuổi 50, tôi cảm thấy không vui chút nào.

Là một người thuộc thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh (baby boomer), tôi chỉ đơn giản là không thể hiểu được vì sao chúng ta không làm gì đó để trì hoãn không già cho dù năm tháng trôi qua.

Sau đó tôi biết về nghiên cứu quan trọng do nhà thần kinh học đáng kính – Bác sĩ Marsel Mesulam tại trường Y khoa Feinberg thuộc Đại học Northwestern đang thực hiện. Ông là nhà nghiên cứu đã đặt ra thuật ngữ “Superagers” để chỉ những người cao niên may mắn có trí nhớ và khả năng tập trung ngang với một thanh niên 25 tuổi khỏe mạnh. Về cơ bản, lý do chủ yếu là vì họ sẵn sàng làm những công việc khó khăn cả về thể chất lẫn tinh thần.

Người ta từng tin rằng những trò giải đố như ô chữ, ghép hình hoặc Sudoku đã đủ để kích thích bộ não của những người lớn tuổi, nhưng nghiên cứu hiện tại cho thấy làm những công việc đòi hỏi nhiều cố gắng mới tạo nên sự khác biệt đáng chú ý.

Lý do là việc thực hiện một nhiệm vụ khó khăn giúp cho các vùng não quan trọng như thùy đảo phía trước, hồi hải mã và vỏ não trước trán, chống lại tình

trạng teo não do tuổi tác. Các vùng não này càng dày thì chúng ta thực hiện những nhiệm vụ cụ thể càng tốt, như nhớ một danh sách danh từ, rồi nhắc lại những từ đó sau 20 phút.

Vì vậy nếu bạn thực sự muốn trở thành một người già có trí óc khỏe mạnh, hãy thử học cách đón nhận những khó khăn trong cuộc sống.

Hãy nhớ về cảm giác thất vọng khi bạn cố gắng học một chương trình máy tính mới?

Hoặc giải quyết một bài toán hóc búa?

Hay kết thúc một chuyến đi bộ đường dài mệt mỏi? Chính cảm giác mệt mỏi và sẵn sàng bỏ cuộc đó thực ra lại có ích cho bộ não.

Nếu bạn có khuynh hướng chùn bước trước những thử thách không mấy hấp dẫn giống như tôi, việc ghi nhớ phương châm của Marine Corps, “Đau khổ là để trừ bỏ sự yếu đuối,” có thể sẽ hữu ích.

Và nếu bạn cũng lo ngại về sức khỏe tinh thần của bản thân như tôi, bạn cũng có thể bổ sung thêm rằng “và giúp ích cho bộ não,” hoặc tự nhắc nhở rằng “nếu không dùng, bộ não sẽ teo mất.”

Đương nhiên, yếu tố di truyền đóng một vai trò to lớn về cách chúng ta già đi, nhưng lối sống cũng rất quan trọng.

Vân Hi biên dịch



Có thể cùng nhau cười vui về là một trong rất, rất nhiều lợi ích của việc duy trì các mối quan hệ lành mạnh.

ALAMY/SHUTTERSTOCK

**Nếu bạn thực sự muốn trở thành một người già có trí óc khỏe mạnh, hãy thử học cách đón nhận những khó khăn trong cuộc sống.**

## Một vài mẹo để có trí óc khỏe mạnh khi về già

- Duy trì vận động. Tập thể dục cải thiện sức khỏe tim mạch và kích thích yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não, góp phần giúp bộ não tạo ra những kết nối thần kinh mới quan trọng.
- Không nên hút thuốc. Các nhà nghiên cứu từ lâu đã biết rằng hút thuốc ảnh hưởng đến gần như mọi khía cạnh sức khỏe.
- Duy trì các kết nối xã hội. Sự cô lập tạo cơ hội cho bệnh trầm cảm, có thể dẫn tới những hành vi có hại, không lành mạnh.
- Bảo đảm việc ngủ đủ giấc. Một giấc ngủ ngon vào ban đêm góp phần làm tăng trí nhớ bởi vì giai đoạn ngủ REM là lúc chúng ta lưu trữ dữ liệu mới để sau này sử dụng.
- Hãy chú ý đến cách ăn uống. Một chương trình ăn uống có kế hoạch cẩn thận có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ. Ăn kiêng kiểu MIND (với các nhóm thực phẩm tốt cho bộ não) và ăn kiêng DASH (Phương pháp ăn kiêng chống cao huyết áp) là những kế hoạch ăn uống hợp lý với những lợi đề nghị hữu ích. Hãy tìm kiếm trực tuyến để biết thêm thông tin chi tiết về những loại ăn kiêng này và xem cách nào phù hợp với bạn.

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 cứu, 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 tư do.

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.

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.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

State Farm®

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NGÂN HÀNG

NHÀ

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

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

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



Việc duy trì vận động, luyện tập thể dục có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và kích thích yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não.

## Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế 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  
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

Chuyển 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 đề 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!

Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.

Ông Arthur Waldron  
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

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 Shlyu Zhou  
TIẾN SĨ, HOA KÝ

Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm dỗ xung quanh, rượu bia và ma túy.

Ông Sterling Campbell  
NGHỆ SĨ TRƯỞNG, HOA KÝ

Chúng trân trọng cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.  
Anh Tysan Dolnyckyj  
HUẤN LUYỆN VIÊN THẾ HĨNH

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com







## Cư dân thành phố Loma Linda, California sống thọ hơn những người Hoa Kỳ khác một thập niên

HEATHER LIGHTNER

Bạn muốn sống thọ đến 100 tuổi? Vậy thì, bạn có lẽ nên nhận lời khuyên từ các cư dân vùng Loma Linda, California. Nguồn nước không có gì thần kỳ, nhưng điều đặc biệt ở thành phố Nam California này chính là lối sống trường thọ và khỏe mạnh của cư dân nơi đây. Thành phố Loma Linda cách Los Angeles khoảng 60 dặm về phía đông, tự hào là nơi có nhiều cư dân trăm tuổi và tuổi thọ trung bình cao hơn tới 10 năm so với người dân Hoa Kỳ khác.

Thành phố kỳ diệu này là một trong năm "vùng xanh" (blue zone) của thế giới. Thuật ngữ "vùng xanh" được phát triển bởi nhà nghiên cứu Michel Poulain, người có bằng tiến sĩ về nhân khẩu học, và Tiến sĩ Gianni Pes, một nhà nghiên cứu và bác sĩ y khoa người Sardinia. Hai người xác định một khu làng ở hòn đảo Sardinia miền Địa Trung Hải này là khu vực có tuổi thọ cao nhất và bắt đầu về những vòng tròn đồng tâm trên bản đồ. Khu vực bên trong vòng tròn được gọi là "vùng xanh". Sau đó, họ kết nối với một tác giả có sách bán chạy nhất, ông Dan Buettner, và mở rộng thuật ngữ "vùng xanh", xác định thêm bốn khu vực có cư dân sống thọ nhất thế giới: Okinawa, Nhật Bản; bán đảo Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Hy Lạp; và Loma Linda, California. Cư dân sống trong vùng xanh có nhiều điểm chung. Ông Buettner đã đặt tên cho 9 thói quen sinh hoạt của những người sống thọ và khỏe mạnh nhất thế giới là "9 điều uy lực".

- Vận động thoải mái.** Họ khuyến khích lối sống năng động.
- Mục đích.** Họ luôn có mục đích trong cuộc sống.
- Sống chậm.** Họ tạo ra kế hoạch và những thói quen hàng ngày giúp giảm bớt căng thẳng.
- Quy tắc 80%.** Họ thường thức bữa ăn một cách chủ tâm và dừng lại khi thấy no 80%. Họ cũng thường ăn ít vào cuối buổi chiều hoặc đầu giờ tối và không ăn lại cho đến ngày hôm sau.
- Thiên về thực vật.** Họ ăn nhiều trái cây và rau quả, hạn chế thịt và thường kết hợp các loại đậu trong bữa ăn.
- Rượu 5%.** Họ thường uống một lượng rượu vừa phải và thường thức một đến hai ly kèm thức nhắm mỗi ngày với bạn bè.

- 7. Sự gắn kết.** Họ trở thành một phần của cộng đồng có đức tin.
- 8. Những người thân yêu trước tiên.** Họ sống gần cha mẹ và ông bà hoặc sống cùng một nhà. Họ gần bó với một người bạn đời và tặng cho con cái những món quà quý giá là thời gian và tình yêu.
- 9. Có cùng giá trị.** Họ duy trì một vòng kết nối xã hội ủng hộ những hành vi lành mạnh.

### Đức tin đóng một vai trò quan trọng

### Giống như tất cả các vùng xanh khác, cư dân vùng Loma Linda tuân theo lối sống 9 nguyên tắc lành mạnh.

Giống như tất cả các vùng xanh khác, cư dân vùng Loma Linda tuân theo lối sống 9 nguyên tắc lành mạnh. Vùng đất này cũng có lịch sử độc đáo giúp giải thích tuổi thọ của cư dân cao hơn khi so với phần còn lại của Hoa Kỳ. Nhà thờ Cơ Đốc Phục Lâm (The Seventh-day Adventist Church) được thành lập tại đây vào những năm 1840 và tiếp tục phát triển trong suốt thế kỷ 20. Ngày nay, một cộng đồng khoảng 9,000 tín đồ Cơ Đốc Phục Lâm đang sinh sống tại Loma Linda. "Chúng tôi xem trọng sức khỏe; đó thực sự là một phần trong tôn giáo của chúng tôi," Tiến sĩ Gary Fraser, giáo sư tại Trường Y khoa và Trường Y tế Công cộng tại Đại học Loma Linda cho biết. Ông Fraser, một người theo đạo Cơ Đốc Phục Lâm, nói rằng việc duy trì sức khỏe lành mạnh là một "triết lý làm nền tảng cho mọi thứ". Ông Fraser nói: "Chúng tôi tin rằng mọi người nên quan tâm đến cơ thể của mình." Ông Fraser đã thực hiện nhiều nghiên cứu về việc những người Cơ Đốc Phục Lâm có nguy cơ bị bệnh và tử vong giảm . Ông Fraser cho biết: "Chúng tôi nhận thấy tỷ lệ tử vong nói chung đã giảm khoảng 30 đến 35% ở những người theo đạo Cơ Đốc Phục Lâm trên toàn cầu." Năm nghiên cứu dài hạn - được gọi là Nghiên cứu Sức Khỏe Cơ Đốc Phục Lâm - đã được Đại Học Loma Linda tiến hành.

Những nghiên cứu này xem xét mối tương quan giữa cách ăn uống, lối sống, bệnh tật, và tỷ lệ tử vong trong cộng đồng Cơ Đốc Phục Lâm. Các nhà nghiên cứu phát hiện, những người theo đạo Cơ Đốc Phục Lâm có nguy cơ bị một số bệnh thấp hơn so với dân số nói chung. Nghiên cứu về tỷ lệ tử vong cho thấy, so với người không theo đạo Cơ Đốc Phục Lâm, tỷ lệ tử vong do ung thư nói chung thấp hơn 60% ở nam giới Cơ Đốc Phục Lâm và 76% ở nữ giới Cơ Đốc Phục Lâm. Các loại tử vong do từng loại ung thư cũng thấp hơn ở cư dân Cơ Đốc Phục Lâm - bao gồm ung thư phổi, ung thư đại trực tràng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư hạch bạch huyết và leukemia. Từ vọng do bệnh tim và đột quỵ cũng thấp hơn đáng kể.

### Cách ăn, lối sống, và tư duy lành mạnh tạo nên sự khác biệt

Những người theo đạo Cơ Đốc Phục Lâm đã áp dụng lối sống khuyến khích ăn chay và cấm uống rượu, hút thuốc, và ma túy. Điều này đã góp phần cải thiện sức khỏe và tăng tuổi thọ cho họ. Nghiên cứu Sức khỏe Cơ Đốc Phục Lâm số 1 đã nhận định rằng nam giới Cơ Đốc Phục Lâm sống lâu hơn 7.3 năm và nữ giới sống lâu hơn 4.4 năm so với những người cùng độ tuổi ở California. Những tín đồ Cơ Đốc Phục Lâm ăn chay thậm chí còn có tuổi thọ tăng lên đáng kể - nam giới ăn chay sống lâu hơn 9.5 năm và nữ giới sống lâu hơn 6.1 năm. Nghiên cứu cũng xác định năm yếu tố chính giúp nâng cao tuổi thọ, bao gồm:

- Không hút thuốc lá
- Trọng lượng cơ thể ở mức bình thường
- Tham gia tập thể dục thường xuyên
- Ăn chay
- Thường xuyên ăn các loại hạt (các nghiên cứu cho thấy một số loại hạt có thể mang lại lợi ích sức khỏe

Ông Fraser và đồng nghiệp đã nghiên cứu những lợi ích sức khỏe của việc ăn các loại hạt. Những người ăn các loại hạt đã giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim và tử vong do nhồi máu cơ tim. Ông Fraser giải thích: "Trong nghiên cứu, chúng tôi đã thấy tỷ lệ tử vong do bệnh tim giảm 50% ở những người ăn các

loại hạt khoảng năm lần một tuần." Hành vi và tư duy lành mạnh cũng là điều ảnh hưởng tích cực đến chất lượng cuộc sống và tuổi thọ. Tránh tiếp xúc với yếu tố gây căng thẳng là một phần quan trọng trong lối sống của người Cơ Đốc Phục Lâm. Họ làm điều này vào ngày Sabbath - ngày đặc biệt để thờ phụng, nghỉ ngơi, và hồi phục sau những bận bẽ lo toan cuộc sống. Thời gian này cũng là cơ hội để họ tận hưởng khoảng lặng và xa rời phiền nhiễu. Thay vì nghe nhạc, nghe đài, xem video, xem truyền hình, đọc báo, đọc sách hay xem tạp chí trong ngày Sabbath, họ làm một tình thần bằng cách kết nối bản thân với gia đình, bạn bè và thiên nhiên. Tuy nhiên, việc kết nối với bản thân và những người khác không chỉ giới hạn trong một ngày. Mối gắn kết cộng đồng mạnh mẽ, ý thức về mục đích, và tình thần tình nguyện là những nguyên tắc được khuyến khích hàng ngày.



Một gia đình yêu thương và hỗ trợ là một khía cạnh quan trọng của một cuộc sống lành mạnh.

### Bên ngoài vùng xanh

Loma Linda là một trung tâm chăm sóc sức khỏe và tuổi thọ, nhưng bạn không cần phải là cư dân hoặc người theo đạo Cơ Đốc Phục Lâm để áp dụng các nguyên tắc trên vào cuộc sống của mình. Thực hiện thói quen lành mạnh trong cách ăn uống, hoạt động thể chất, gắn kết xã hội, kiểm soát căng thẳng và cải thiện cách suy nghĩ có thể đem lại một cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc và lâu dài hơn cho bạn - bất kể tín ngưỡng của bạn là gì hay nơi bạn sinh sống ở đâu. Ông Buettner nói rằng hầu hết những người sống đến trăm tuổi mà ông từng gặp đều thực hiện 9 nguyên tắc lành mạnh - họ có tín ngưỡng của mình, ăn uống dựa trên thực vật và tập thể dục đều đặn. Ông Buettner cho biết: "Những điều mà cư dân Loma Linda có thể làm tốt nhất là 'tạo nên một nền văn hóa và môi trường lành mạnh'. Do vậy, bạn nên sống gần những người có thói quen lành mạnh hoặc có cùng mục tiêu sức khỏe với mình."

Heather Lightner là tác giả viết về lĩnh vực y khoa của The Epoch Times. Cô là y tá có chứng nhận hành nghề.

Thanh Ngọc biên dịch



Tránh thực phẩm chế biến sẵn là bước đầu tiên để giảm nguy cơ bị bệnh tim và cao huyết áp.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

## Đường chứ không phải muối

### Mối đe dọa lớn hơn đối với huyết áp

GREENMEDINFO

Muối vốn đã bị mang tiếng xấu khi nói đến huyết áp, nhưng đường mới là thủ phạm thực sự. Trong hơn một trăm năm, các nhà nghiên cứu y học đã ủng hộ lý thuyết rằng tiêu thụ muối là nguyên nhân chính gây ra cao huyết áp và dẫn đến tử vong do tim mạch. Một số người thậm chí còn gọi muối là "thành phần nguy hiểm nhất trong tủ thức ăn". Và đa số các bác sĩ thông thường vẫn nhấn mạnh rằng việc cắt giảm muối trong cách ăn uống sẽ làm giảm huyết áp và cứu được mạng sống. Tuy nhiên, một nghiên cứu thú vị được công bố trên Tập san BMJ OpenHeart cho thấy rằng đường, đặc biệt là đường fructose, là mối đe dọa lớn hơn đối với huyết áp và bệnh tim. Các tác giả của nghiên cứu từ Viện Tim mạch Trung Mỹ của Saint Luke ở Thành phố Kansas và Trung tâm Y tế Montefiore ở New York, gọi lợi ích của

việc cắt giảm sodium là "điều gây tranh cãi". Trên thực tế, mối liên quan giữa muối và bệnh tim là không rõ ràng. Nhìn chung, việc hạn chế muối thực sự làm giảm huyết áp rất ít. Một phân tích tổng hợp năm 2011 trên Cochrane đã phát hiện ra rằng việc giảm lượng muối ở mức vừa phải không làm giảm khả năng tử vong hoặc phát triển bệnh tim mạch. Trên thực tế, cắt giảm muối có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh tim gây tử vong, đặc biệt nếu đó là nguồn 'muối thật' tốt cho sức khỏe. Trong nghiên cứu này, các tác giả cho biết hầu hết muối trong khẩu phần ăn đến từ thực phẩm chế biến sẵn. Đó cũng là nguồn thêm đường lớn nhất. Dựa trên bằng chứng từ khoa học cơ bản, nghiên cứu dân số và thử nghiệm lâm sàng, các tác giả nhận thấy rằng đường có ảnh hưởng nhiều hơn đến huyết áp. Họ phát hiện ra rằng đường fructose đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của chứng cao huyết áp. Khoảng 300 năm trước, trung bình



25%

Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng ăn 25% lượng calorie từ đường có thể tăng gấp ba lần nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch so với những người ăn ít hơn 10%.

Đường tự nhiên trong trái cây và rau quả thì vô hại.

một người ăn vài pound đường mỗi năm. Nhưng do sự phát triển của thực phẩm chế biến và đặc biệt là xi-rô bắp có hàm lượng đường fructose cao trong nước ngọt, mức trung bình đã tăng lên khoảng từ 77 đến 152 pound (35 đến 69kg) mỗi năm. Con số này tương đương với khoảng 24 đến 47 muỗng cà phê mỗi ngày và khoảng 83g đường fructose. Thời nay, khoảng 13% người Mỹ tiêu thụ ít nhất 25% tổng lượng calorie dưới dạng đường cho thêm vào. Mức tiêu thụ này trong khẩu phần ăn có thể gây tử vong. Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng ăn 25% lượng calorie từ đường có thể tăng gấp ba lần nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch so với những người ăn ít hơn 10%. Tuy nhiên, hướng dẫn của Viện Y học vẫn ủng hộ cách ăn bao gồm 25% đường thêm vào. Khi đường thêm vào đó là fructose thì huyết áp gia tăng đáng kể. Tiêu thụ hơn 74gr đường fructose mỗi ngày làm tăng 77% nguy cơ bị huyết áp trên 160/100 mmHg. Các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng thực phẩm chế biến chính là vấn đề. Còn đường tự nhiên trong trái cây và rau quả thì vô hại. Vì vậy, khi nói đến huyết áp và bệnh tim, tránh thực phẩm chế biến sẵn là bước đầu tiên để giảm nguy cơ bị bệnh. Khi chọn chất làm ngọt, hãy dùng một lượng vừa phải chất làm ngọt tự nhiên như mật ong, và xi-rô cây phong (maple syrup).

Ngoài ra, thay vì bận tâm về cách ăn ít muối, hãy thay thế muối ăn trắng bằng muối biển Celtic hoặc muối biển hồng Himalaya.

Bài viết trên được đăng lại từ GreenMedInfo.com Từ Liên biên dịch



**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 **Chinh 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 từ vấn đề 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 đứng 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.

**ProCare**  
Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy tờ liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nít lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của toàn thể nhân viên nhà thuốc chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình "Đơn giản thuốc" nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.

**Free Delivery**

9191 Westminster Ave.  
Garden Grove, CA 92844  
Website: [www.ProCareDrugStore.com](http://www.ProCareDrugStore.com)  
Email: [info@ProCareDrugStore.com](mailto:info@ProCareDrugStore.com)

**Phone: (714) 899-1111**  
**Fax: (714) 899-2808**  
**Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần**  
Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM  
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM



## Chăm ngôn của chúng tôi: Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.  
Garden Grove, CA 92844  
Website: [www.ProCareDrugStore.com](http://www.ProCareDrugStore.com)  
Email: [info@ProCareDrugStore.com](mailto:info@ProCareDrugStore.com)

Phone: (714) 899-1111  
Fax: (714) 899-2808

Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần

Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM  
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

**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 khoẻ.
- MEDICARE**
- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giúp giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đối hoặc ra khỏi tổ hợp

**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.

**SERVICES (Điểm đon)**

- Medi-Cal/ Medicare
- Tiền Hưu/ SSA
- Medi-Cal Annual Renewal
- Thay đổi địa chỉ
- Điền đơn cho thẻ Handicap
- Đóng tiền thuê lưu hành xe.

**VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO V**

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

 12431 Magnolia St, Garden Grove, CA 92841

**Ashley Nghi Tang**  
Direct: **626.283.9240**  
[ashleytang999@gmail.com](mailto:ashleytang999@gmail.com)  
Senior Loan Officer  
NMLS ID 384719

**Financing Your World with Esteem Mortgage**  
**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 lại 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 TO THE FUTURE 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 Underwriter 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 tránh những rắc rối thiệt thòi có thể phát sinh trong giai đoạn 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.  
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.





# Thực phẩm chống viêm và thực phẩm gây viêm

**GABE MIRKIN**

Chứng viêm kinh niên làm tăng nguy cơ bị bệnh tim, tiểu đường, bệnh Alzheimer, một số bệnh ung thư, và nhiều bệnh khác. Ăn càng nhiều thực phẩm chống viêm thì bạn càng có nhiều khả năng bảo vệ trước chứng viêm kinh niên và các bệnh do nó gây ra.

Tạp chí Harvard đã thực hiện một đánh giá xuất sắc về nghiên cứu chứng viêm sung, cho thấy thực phẩm gây viêm có thể gây ra bệnh tật như thế nào và thực phẩm chống viêm có thể giúp ngăn ngừa bệnh tật như thế nào. (Tạp chí Harvard, tháng 05–06 năm 2019, 40-52).

## Viêm nhiễm là gì?

Khi vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ tạo ra các tế bào và protein để tiêu diệt vi khuẩn xâm nhập bằng cách loại bỏ các mô bị tổn thương và bắt đầu tiến trình chữa lành. Ngay sau khi vi khuẩn bị tiêu diệt hoặc các mô lành lại, hệ thống miễn dịch sẽ ngừng gửi ra một lượng lớn các tế bào và protein này. Tuy nhiên, nếu hệ thống miễn dịch hoạt động quá mức, nó sẽ phát triển thành chứng viêm – trong đó các tế bào và protein này tự tấn công và làm hư hại chính các tế bào của bạn. Chứng viêm kinh niên làm tổn thương các mô khỏe mạnh trong cơ thể, gây ra nhiều bệnh và các vấn đề sức khỏe kinh niên.

## Thực phẩm ảnh hưởng như thế nào đến chứng viêm

Hệ thống miễn dịch của bạn được kích hoạt bởi các protein bề mặt trên tế bào của vi trùng cố gắng xâm nhập vào cơ thể bạn, bởi bất cứ thứ gì làm tổn thương tế bào trong cơ thể bạn, và bởi các chất trong thực phẩm trông giống protein bề mặt của vi trùng. Thực phẩm gây viêm kích hoạt hệ thống miễn dịch của bạn khiến cho các tế bào và protein này tấn công

và làm hỏng các tế bào bình thường của chính bạn, trong khi thực phẩm chống viêm lại làm giảm phản ứng này để bảo vệ tế bào của bạn không bị tổn thương do hệ thống miễn dịch hoạt động quá mức.

Thực phẩm gây viêm bao gồm thực phẩm nhiều đường, thức uống có đường, các sản phẩm từ sữa chưa lên men, thịt động vật có vú, thịt đã qua chế biến, và thực phẩm chiên.

- Khi thực phẩm có đường thêm vào và các loại carbohydrate (thành phần dinh dưỡng trong thức ăn cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể) tinh chế khác làm tăng lượng đường trong máu, lượng đường dư thừa sẽ dính vào màng ngoài của tế bào và phá hủy chúng. Hệ thống miễn dịch của bạn bị kích hoạt bởi tổn thương tế bào này (viêm).

- Tất cả các thức uống có đường, kể cả nước trái cây, đều khiến lượng đường trong máu tăng cao gây tổn thương tế bào. Tuy nhiên, toàn bộ trái cây đều có khả năng chống viêm, mặc dù chúng có hàm lượng đường cao.

- Sữa, bơ, và các sản phẩm từ sữa không lên men (sữa tươi) khác có chứa đường gây viêm gọi là galactose.

- Thịt động vật có vú chứa một loại đường-protein bề mặt gọi là Neu5Gc, hoạt động giống như vi trùng xâm nhập vào cơ thể để kích hoạt hệ thống miễn dịch của bạn.

- Thịt đã qua chế biến thường cũng chứa Neu5Gc, và có thể có thêm nitrat kết hợp với protein để tạo thành nitrosamine làm hỏng các tế bào trong cơ thể bạn và tăng nguy cơ ung thư.

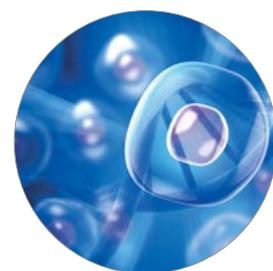
- Trong thực phẩm chiên và các thực phẩm khác được nấu ở nhiệt độ cao mà không có nước (như nướng), đường liên kết với chất béo, protein, và DNA để tạo thành các chất hóa học gọi là sản phẩm cuối glycation tiên tiến (AGEs). AGEs đã được chứng minh là có khả năng kích hoạt hệ thống miễn dịch của bạn để gây viêm nhiễm.

## THỰC PHẨM CHỐNG VIÊM

- Rau
- Trái cây
- Quả hạch (nhóm hạt có vỏ cứng bao bọc bên ngoài như hạt hạnh nhân, hạt dẻ, cà phê, hạt điều)
- Ngũ cốc nguyên hạt (chưa xay xát bỏ cám và mầm) như gạo lứt, quinoa, bắp, lúa mạch, yến mạch, kê, v.v.)
- Đậu
- Cà phê và trà
- Cá béo như cá hồi, cá thu, cá ngừ, cá mòi

## THỰC PHẨM GÂY VIÊM

- Thức uống có đường và thực phẩm có đường thêm vào
- Thực phẩm làm từ bột mì và các loại carbohydrate tinh chế khác
- Thịt từ động vật có vú
- Thịt chế biến
- Sữa, bơ, bơ thực vật, sữa tươi, mỡ heo
- Thức ăn chiên rán



## Tại sao thực vật có chứa hoạt chất Polyphenol?

Polyphenol là chất được tìm thấy trong thực vật có đặc tính chống oxy hoá có tác dụng bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương do sự thoái hoá mô.

Một nghiên cứu từ Đại học Liverpool cho thấy trái cây và rau quả có khả năng chống viêm vì chứa polyphenol giúp bảo vệ bạn khỏi chứng viêm kinh niên (Br J Nutr, 28/05/2016; 115 (10): 1699–1710). Các tác giả cho thấy rằng tình trạng viêm đã được giảm bớt nhờ các chất như isorhamnetin, resveratrol, curcumin, và acid vanillic có trong hành tây, nghệ, nho đỏ, trà xanh và quả acai. Các polyphenol như thế này được tìm thấy trong hầu hết các loại trái cây và rau quả.

Vi trái cây và rau quả hay bị tàn phá bởi côn trùng, vi khuẩn, virus, nấm, động vật và con người – nên chúng tự bảo vệ mình bằng cách tạo ra một lượng lớn chất độc được gọi là chất oxy hóa có thể gây hại cho những kẻ xâm lược. Để bảo vệ bản thân trước chất oxy hóa của chính chúng, thực vật sản xuất chất chống oxy hóa gọi là polyphenol. Khi ăn trái cây và rau quả, bạn sẽ nhận được những lợi ích

của các polyphenol này – giúp bảo vệ bạn trước hệ thống miễn dịch của chính bạn và giữ cho nó không hoạt động quá mức (được gọi là viêm). Nghiên cứu cụ thể này cho thấy rằng các polyphenol được thử nghiệm đã giúp giảm sự tiết ra các hóa chất gây viêm ở những người có nguy cơ bị viêm kinh niên.

### Lời khuyên của tác giả

Bữa ăn lành mạnh, có công dụng chống viêm gồm nhiều rau, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, trái cây và các loại hạt; và ít thực phẩm gây viêm (thực phẩm có đường thêm vào, thức uống có đường, hầu hết các sản phẩm động vật và thực phẩm chiên). Hãy cố gắng áp dụng ý tưởng này trong thời gian dài và điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu và sở thích đặc biệt của bạn.

*Bác sĩ Gabe Mirkin tốt nghiệp Đại học Harvard và Đại học Y Baylor. Ông là một trong số rất ít bác sĩ được chứng nhận bốn chuyên khoa: Y học thể thao, Dị ứng và Miễn dịch học, Nhi khoa, và Miễn dịch nhi khoa.*

*Tân Dân biên dịch*

# CHAUSON PHARMACY

*Kính mời Quý Khách*



- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid- 19 nhanh ( Antigen ) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm ( Flu).
- Được sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa ( Prescription ) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

**Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe và thuốc cho quý vị.**



## CHAUSON PHARMACY

📍 9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683

☎ (657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

# L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683

(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM **XE**
2. BẢO HIỂM **NHÀ**
3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**
4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**
5. CÁC LOẠI **BOND**



Xin gọi:

**JULIE TRƯƠNG**

(Insurance Broker)

**(714) 373-2437**

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

## 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**