

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Béo phì đang ngày càng gia tăng ở trẻ em. Đây là nguyên nhân?



Béo phì ở trẻ em

Những điều bạn không được nghe trên tin tức

SALLY FALLON MORELL

Béo phì đang ngày càng gia tăng ở trẻ em. Đây là nguyên nhân? Những thay đổi về “lối sống” chẳng hạn như ăn trái cây và rau củ hoặc tập thể dục nhiều hơn là không đủ để bù đắp tác hại của “kẻ cướp sức khỏe” tăng hình này.

Các hướng dẫn mới về điều trị béo phì ở trẻ em của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ kêu gọi điều trị sớm và tích cực – bao gồm thuốc giảm cân cho trẻ 6 tuổi và phẫu thuật giảm béo cho thanh thiếu niên 13 tuổi – thay vì “chờ đợi thận trọng hoặc trì hoãn không cần thiết trong việc điều trị thích hợp cho trẻ em.”

Các hướng dẫn ngay lập tức gây tranh cãi: Các nhà phê bình cảnh tá lo ngại về khả năng tiếp cận điều trị không bình đẳng, và các nhà bình luận bảo thủ cho rằng các hướng dẫn đưa ra cách giải quyết dễ dàng khi lựa chọn lối sống không lành mạnh. Các nhà phê bình từ khắp nơi đã

Trẻ em uống sữa tách béo có nhiều khả năng trở nên béo hơn – giống như heo vậy!



ghi nhận những hậu quả tiềm ẩn lâu dài về việc cho trẻ em sử dụng thuốc và thực hiện phẫu thuật không đảo ngược được cho thanh thiếu niên.

“Lựa chọn lối sống” thường có nghĩa là siêng năng tập thể dục hơn – cùng với hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và tăng lượng trái cây, rau củ hơn trong khẩu phần ăn – nhưng không ai trong giới chính thống đề ra giải pháp cho phép trẻ em ăn nhiều chất béo bão hòa tự nhiên hơn.

Nhiều năm trước, đồng tác giả và đồng nghiệp của tôi – bà Mary Enig, một tiến sĩ khoa học dinh dưỡng – đã có một cuộc trò chuyện thú vị với một quan chức tại Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Cơ quan này đã nghiên cứu cách tốt nhất để khiến heo mập lên. Nghiên cứu này chưa từng được công bố. Khi họ cho heo ăn sữa nguyên chất hoặc dầu dừa, heo vẫn gầy – họ thấy rằng cách tốt nhất để heo mập là cho chúng ăn sữa tách béo (skim milk).

Các hướng dẫn về cách ăn uống của Bộ Nông nghiệp Hoa



Các hướng dẫn về cách ăn uống của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ quy định sữa giảm chất béo dành cho tất cả người Mỹ trên 2 tuổi. Liệu chính sách này – được khởi xướng vào những năm 1990 – có thể giải thích sự gia tăng bệnh béo phì ở trẻ em Mỹ không? Một vài nghiên cứu chỉ ra rằng đây có thể là nguyên nhân.

Kỳ quy định sữa giảm chất béo dành cho tất cả người Mỹ trên 2 tuổi. Liệu chính sách này – được khởi xướng vào những năm 1990 – có thể giải thích sự gia tăng bệnh béo phì ở trẻ em Mỹ không? Một vài nghiên cứu chỉ ra rằng đây có thể là nguyên nhân.

Nghiên cứu đầu tiên được công bố năm 2006 trên Tạp san American Journal of Clinical Nutrition, đã xem xét cách ăn uống và các chỉ số về chuyển hóa trên trẻ 4 tuổi ở Thụy Điển. “Chỉ số khối cơ thể cao có liên quan đến tỷ lệ phần trăm năng lượng từ chất béo thấp,” và số cân nặng hơn liên quan đến tình trạng kháng insulin nhiều hơn, đặc biệt là ở trẻ em gái.

Xem tiếp **trang 3**

**EPOCH
TIMES**
TIẾNG VIỆT



**Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

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

Nghiên cứu: Chất tạo màu thực phẩm thông thường liên quan đến bệnh ruột viêm, viêm đại tràng

BILL PAN

Nghiên cứu gần đây cho thấy tiêu thụ Allura Red (AR) – một chất phụ gia tạo màu được dùng phổ biến – trong thời gian dài có thể gây ra các bệnh ruột viêm (IBD) và viêm đại tràng.

AR hay còn gọi là Red 40, là một trong chín chất phụ gia tổng hợp được Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) chấp thuận để dùng cho thực phẩm. Các nhà sản xuất thích dùng các chất tạo màu tổng hợp hơn các chiết xuất từ động vật và thực vật vì giá rẻ, tạo màu sinh động và đồng nhất hơn, cũng như không gây ra các mùi vị không mong muốn.

Trong một nghiên cứu được đăng trên Nature Communication hôm 20/12, các nhà khoa học tại trường Đại học McMaster ở Canada đã điều tra tác động của việc tiếp xúc với chất AR đối với sức khỏe đường ruột. Thông qua mô hình động vật thí nghiệm, họ phát hiện rằng tiêu thụ chất AR lâu dài có thể gây viêm ruột nhẹ ở chuột.

Các nhà khoa học cho biết trong một thông cáo báo chí: “Chất AR trực tiếp phá vỡ chức năng hàng rào bảo vệ ruột và tăng sản xuất serotonin – một hormone/chất dẫn truyền thần kinh trong đường ruột – từ đó làm thay đổi thành phần hệ vi sinh vật đường ruột, dẫn đến tăng khả năng bị bệnh viêm đại tràng.”

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học đã kiểm tra các tác động của một số loại thuốc tạo màu thực phẩm được dùng rộng rãi nhất trong việc sản xuất serotonin, gồm cả AR, Brilliant Blue FCF, Sunset Yellow FCF, và Tartrazine Yellow. Trong khi tất cả các chất tạo màu đều làm tăng sự tiết ra serotonin, AR có tác dụng rõ rệt nhất.

Sau đó, các nhà khoa học đã cho các nhóm chuột ăn theo các cách khác nhau trong 12 tuần. Nhóm đối chứng ăn thức ăn bình thường; nhóm khác tiêu thụ thức



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

ăn có chứa AR hàng ngày; và nhóm khác nữa chỉ tiêu thụ thức ăn có chứa AR một ngày trong tuần. Lượng AR thêm vào các bữa ăn được tính toán theo mức độ có thể chấp nhận được ở người.

Khi bị viêm đại tràng do tiếp xúc với hóa chất trong 7 ngày sau khi cho ăn, các nhà khoa học phát hiện rằng nhóm chuột thỉnh thoảng tiêu thụ AR – gần giống với lượng dùng ở người nhất – ít bị viêm đại tràng hơn. Tuy nhiên, những con chuột ăn thức ăn có chứa AR trong 12 tuần liên tiếp lại bị viêm đại tràng nhẹ.

Theo nghiên cứu, những con chuột uống nước [chứa AR] thay vì thức ăn cũng cho thấy những tác động tương tự.

Để điều tra thêm về tác động của việc tiếp xúc sớm với AR, các nhà khoa học đã thực hiện một thí nghiệm đối chứng khác bằng cách cho những con chuột 4 tuần tuổi ăn thức ăn tiêu chuẩn hoặc chứa AR trong 14 tuần. Kết quả, họ phát hiện thấy những con chuột con tiếp xúc với AR bị viêm đại tràng nhẹ, với

các gene điều chỉnh các phản ứng kháng khuẩn ít biểu hiện tích cực hơn.

“Điều này đặc biệt quan trọng vì chất tạo màu tổng hợp là giải pháp thay thế tiện lợi và có chi phí thấp cho các nhà sản xuất thực phẩm để làm cho các sản phẩm trở nên tươi sáng và hấp dẫn hơn với khách hàng, đặc biệt là trẻ nhỏ,” họ lưu ý trong nghiên cứu.

Tiến sĩ Waliul Khan, tác giả chính của nghiên cứu và giáo sư tại Khoa Bệnh học và Y học Phân tử của McMaster, cho biết những phát hiện này cảnh báo cho người tiêu dùng về mối nguy hại tiềm tàng của các chất phụ gia thực phẩm.

Tiến sĩ Khan cho biết: “Những gì chúng tôi đã phát hiện là rất đáng chú ý và đáng báo động, vì loại thuốc tạo màu thực phẩm phổ biến này có thể là một tác nhân gây bệnh ruột viêm qua đường ăn uống. Nghiên cứu này là một bước tiến đáng kể trong việc cảnh báo cộng đồng về tác hại tiềm tàng của các chất tạo màu thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ hàng ngày.”

“Tài liệu cho thấy rằng tiêu thụ Allura Red cũng gây ra một số bệnh dị ứng, rối loạn miễn dịch, và các vấn đề về hành vi ở trẻ em, như rối loạn tăng động giảm chú ý,” ông nói thêm.

Từ lâu người ta đã nghi ngờ việc tiếp xúc với các chất tạo màu thực phẩm tổng hợp khi còn trẻ có thể gây rối loạn tăng động giảm chú ý. Theo tài liệu đánh giá của chính phủ California năm 2021 về các nghiên cứu khoa học từ thập niên trước, việc tiêu thụ các chất tạo màu thực phẩm tổng hợp, bao gồm AR, có thể gây chứng tăng động và các vấn đề về thần kinh khác, ít nhất là ở một số trẻ em.

AR có trong nhiều loại thực phẩm và thức uống, bao gồm ngũ cốc, các sản phẩm từ sữa, bánh pudding, kẹo, kẹo cao su, soda, nước tăng lực, và bánh kẹo.

Vân Hi biên dịch

“Loại thuốc tạo màu thực phẩm phổ biến này có thể là một tác nhân gây bệnh ruột viêm qua đường ăn uống.”

Tiến sĩ Waliul Khan, tác giả của nghiên cứu



Món kẹo Gummi Bears có chứa chất tạo màu thực phẩm trong rất bất mật.

Béo phì ở trẻ em

Những điều bạn không được nghe trên tin tức

Tiếp theo từ trang 1

Nói cách khác, trẻ em theo cách ăn ít chất béo có xu hướng thừa cân và có các chỉ số báo trước về bệnh tiểu đường sau này.

Nghiên cứu thứ hai, được công bố vào năm 2013 trên Tập san Archives of Diseases of Children, đã xem xét cụ thể các trẻ em tiêu thụ sữa ít chất béo, so sánh chỉ số khối cơ thể của những trẻ uống sữa tách béo 1% và những trẻ uống “sữa nguyên chất” 2%. (Tôi đặt từ “sữa nguyên chất” trong dấu ngoặc kép vì sữa nguyên chất thường mại chứa 3.5% chất béo và sữa nguyên chất thu được từ trang trại có thể chứa tới 5% chất béo.)

Trên tất cả các phân nhóm chủng tộc, dân tộc, và tình trạng kinh tế xã hội, những người uống sữa tách béo 1% “có tỷ lệ thừa cân hoặc béo phì đã hiệu chỉnh tăng lên. Trong phân tích dọc, trẻ em uống sữa tách béo 1% ở cả 2 và 4 tuổi có nhiều khả năng trở nên thừa cân/béo phì trong khoảng thời gian này.” Nói cách khác, trẻ em uống sữa tách béo có nhiều khả năng trở nên béo hơn – giống như heo vậy!

Bây giờ chúng ta hãy xem loại sữa mà trẻ em nhận được ở các trường công lập. Trẻ em được cung cấp sữa tách kem 1% hoặc sữa socola – bạn đoán xem thì thích loại nào hơn? Sữa socola được đặt trên khay của trẻ, sau đó trẻ có thể dùng hoặc từ chối – bạn hãy thử đoán xem trẻ sẽ lựa chọn như thế nào? Hãy cùng xem các thành phần trong sữa socola được cung cấp cho con trẻ của chúng ta với niềm tin rằng loại sữa này sẽ giúp trẻ thon gọn:

“Sữa không béo, đường, chứa ít hơn 1%: cao (chế biến bằng kiềm), bột bắp, muối, carrageenan, hương vị tự nhiên và nhân tạo, vitamin A palmitate, vitamin D3.”

Thành phần đầu tiên là sữa không béo (thậm chí không phải là sữa 1%), và thành phần thứ hai là đường – khoảng 14 gram đường thêm vào trong một khẩu phần 8 1/2 ounce, hoặc khoảng 1 muỗng canh.

Do đó, khoa học chỉ ra rằng cho trẻ em uống sữa không béo, đặc biệt là kết hợp với đường, là một công thức khiến trẻ béo phì và khiến chúng bị bệnh tiểu đường sau này. Nhưng còn nhiều điều nữa – được liệt kê trong các thành phần phụ là “hương vị nhân tạo”, một thuật ngữ thường được sử dụng cho bột ngọt ẩn giấu.

Ngành công nghiệp thực phẩm và Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ nhấn mạnh rằng không có vấn đề gì với MSG (bột ngọt); tuy nhiên, nếu tìm kiếm “béo phì do bột ngọt” trong PubMed, bạn sẽ tìm thấy gần 100 trang dẫn. Thật khó để khiến động vật trong nghiên cứu ăn quá nhiều và trở nên béo phì – để nghiên cứu bệnh béo phì – vì vậy các nhà khoa học cho chuột cống, chuột nhắt, chuột đồng ăn bột ngọt để khiến chúng ăn nhiều hơn và tăng cân.



Những thay đổi về “lối sống” chẳng hạn như ăn trái cây và rau củ hoặc tập thể dục nhiều hơn là không đủ với “kẻ cướp sức khỏe” tăng hình này.

Giải pháp cho vấn đề béo phì ở trẻ em là tăng chất béo bão hòa tự nhiên chứa các vitamin quan trọng, đặc biệt là vitamin A: Sữa nguyên kem, bơ, pho mát, thịt nẫu chín với chất béo.

Hầu hết các trích dẫn là nghiên cứu trên động vật, không phải thử nghiệm trên người, và ngành công nghiệp thực phẩm đã lập luận rằng lượng bột ngọt cung cấp cho động vật (để tăng cân) nhiều hơn so với lượng mà con người tiêu thụ. Hoặc, họ nói rằng mối liên hệ giữa tăng cân và bột ngọt thực sự là mối liên quan giữa tăng cân và thực phẩm chế biến, vì bột ngọt có trong hầu hết các loại thực phẩm chế biến.

Điều gì xảy ra khi chúng ta tiêu thụ một lượng nhỏ bột ngọt như một loại gia vị hàng ngày – như những đứa trẻ đi học uống sữa socola? Một nghiên cứu năm 2008, được công bố trên Tập san Obesity, xác nhận rằng bột ngọt thực sự có liên quan đến việc tăng cân ở người chứ không phải do được đưa vào thực phẩm chế biến. Trong thử nghiệm với thiết kế nghiên cứu tốt này, các nhà nghiên cứu tại Đại học North Carolina– Chapel Hill

đã nghiên cứu 750 đàn ông và phụ nữ Trung Quốc, tuổi từ 40 đến 59, sống ở ba ngôi làng nông thôn Trung Quốc.

Hầu hết các đối tượng nghiên cứu đã nấu ăn tại nhà mà không có thực phẩm chế biến thương mại và khoảng 82% sử dụng bột ngọt. Những người tham gia [nghiên cứu] sử dụng lượng bột ngọt cao nhất có tỷ lệ thừa cân gần gấp ba lần so với những người không sử dụng bột ngọt, ngay cả khi tính đến hoạt động thể chất và lượng calorie.

Vì vậy, các em học sinh của chúng ta đang nhận được những quả bom đường ít béo với một nhúm bột ngọt gây béo phì cho bữa trưa từ ngày này qua ngày khác. Có gì đáng ngạc nhiên khi thấy béo phì đang gia tăng đâu? Những thay đổi về “lối sống” chẳng hạn như ăn trái cây và rau củ hoặc tập thể dục nhiều hơn là không đủ với “kẻ cướp sức khỏe” tăng hình này.

Nghe có vẻ khác thường, nhưng giải pháp cho vấn đề béo phì ở trẻ em là tăng chất béo bão hòa tự nhiên chứa các vitamin quan trọng, đặc biệt là vitamin A: Sữa nguyên kem, bơ, pho mát, thịt nẫu chín với chất béo. Những thực phẩm này hỗ trợ tiến trình trao đổi chất lành mạnh của tuyến giáp và sản xuất hormone theo cách giúp trẻ luôn tràn đầy năng lượng và sẵn chắc. Trên hết, những thực phẩm này đem lại cảm giác no và ổn định lượng đường máu nên trẻ sẽ ít ham mê thực phẩm chế biến sẵn, trong đó có nhiều loại chứa bột ngọt.



Những người tham gia [nghiên cứu] sử dụng lượng bột ngọt cao nhất có tỷ lệ thừa cân gần gấp ba lần so với những người không sử dụng bột ngọt.

Quan điểm trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times. Epoch Health hoan nghênh các cuộc thảo luận chuyên nghiệp và thân thiện.

Bà Sally Fallon Morell là chủ tịch sáng lập của Weston A. Price Foundation và là người sáng lập A Campaign for Real Milk (Chiến dịch sử dụng sữa thật). Bà là tác giả của sách dạy nấu ăn bán chạy nhất có tên là “Nourishing Traditions” (Nuôi dưỡng theo phương thức truyền thống) đồng tác giả với Tiến sĩ Mary G. Enig.

Thanh Long biên dịch



Các em học sinh của chúng ta đang nhận được những quả bom đường ít béo với một nhúm bột ngọt gây béo phì cho bữa trưa từ ngày này qua ngày khác.

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, nhân 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 tự 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.

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

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).
- Dược 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 để đăng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Dược 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

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

ProCare

Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cảm 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 trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt 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.

Châm ngôn của chúng tôi:

Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844

Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: 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



Bữa ăn kiểu Địa Trung Hải với nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, và chất béo lành mạnh có thể giúp nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh và ngăn ngừa bệnh tim mạch.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Vi khuẩn đường ruột bí quyết bảo vệ sức khỏe tim mạch của chúng ta



Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy hệ vi sinh vật đường ruột có vai trò đối với sức khỏe tổng thể và cơ hội phát triển bệnh tật của một người.

DEBORAH MITCHELL

Bạn sẽ nghĩ gì nếu tôi nói với bạn rằng có đến hàng nghìn tỷ vi khuẩn sống trong đường ruột của bạn – được gọi là hệ vi sinh vật đường ruột – chứa lượng gene nhiều gấp 100 lần so với phần còn lại của cơ thể bạn và rằng hệ vi sinh vật đường ruột này có thể có tác động đáng kể đến sức khỏe tim mạch của bạn? Mối quan hệ này là một ví dụ điển hình của sự liên thông giữa não–ruột.

Các chuyên gia ngày càng phát hiện ra nhiều bằng chứng cho thấy hệ vi sinh vật đường ruột có vai trò đối với sức khỏe tổng thể và cơ hội phát triển bệnh tật của một người. Cho đến nay, bệnh tiểu đường loại 2, hội chứng chuyển hóa, và béo phì là một số bệnh trạng chứng minh tác động của sự tương tác của hệ vi sinh vật đường ruột lên vật chủ, và cả ba đều có vai trò quan trọng đối với sức khỏe tim mạch.

Trimethylamin-N-oxide (TMAO)

Bằng chứng thuyết phục nhất cho mối liên quan giữa khuẩn ruột và sức khỏe tim mạch là hợp chất trimethylamine-N-oxit (TMAO), được gan sản xuất ra sau khi lợi khuẩn ruột tiêu hóa các chất dinh dưỡng như choline, L-carnitine, và lecithin. Các chất này được tìm thấy trong sữa, thịt, trứng, và cá.

Khi chúng ta ăn càng nhiều các thực phẩm này, thì hệ khuẩn ruột và gan sẽ sản xuất ra càng nhiều TMAO. Nồng độ TMAO cao có liên quan đến bệnh tiểu đường, xơ vữa động mạch, ung thư đại tràng, bệnh thận kinh niên, và tăng nguy cơ biến cố tim mạch. Đồng thời, có mối liên quan giữa thành phần hệ vi sinh vật với các yếu tố nguy cơ khác của bệnh tim mạch, chẳng hạn như tăng huyết áp, viêm hệ thống, và hội chứng giảm trao đổi chất.

Mối liên hệ giữa TMAO và nguy cơ tim mạch đã được quan tâm, đến nỗi các

Những người có mức TMAO cao nhất có nguy cơ gặp biến cố tim mạch nghiêm trọng nhiều gấp 2.5 lần so với những người có mức thấp nhất trong suốt ba năm theo dõi.

chuyên gia đang tìm cách xét nghiệm chất này trong máu để dự đoán nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ, và tử vong trong tương lai ở những người còn khỏe mạnh. Các chuyên gia tại Cleveland Clinic đã phát minh ra xét nghiệm để đo nồng độ TMAO trong máu. Nói chung, mức TMAO của một người càng cao, người đó càng có nhiều nguy cơ tích tụ cholesterol trong thành mạch, từ đó làm tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Cụ thể hơn, các nhà nghiên cứu đã tiến hành xét nghiệm TMAO và phát hiện rằng những người có mức TMAO cao nhất có nguy cơ gặp biến cố tim mạch nghiêm trọng nhiều gấp 2.5 lần so với những người có mức thấp nhất trong suốt ba năm theo dõi.

Tác giả Deborah Mitchell là một nhà báo tự do viết văn về sức khỏe, có sở trường về động vật và môi trường.

Thu Ngân biên dịch

Phương pháp giảm nồng độ TMAO

Bạn có thể thực hiện một số bước để giảm nồng độ TMAO, tạo ra một hệ vi sinh vật khỏe mạnh hơn, và do đó giảm nguy cơ biến cố tim mạch.

Cách ăn kiểu Địa Trung Hải, ăn chay và thuần chay

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người ăn chay và ăn thuần chay có hệ vi khuẩn sản xuất ít TMAO hơn những người ăn thịt. Điều này cũng đúng đối với những người ăn theo kiểu Địa Trung Hải – ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh, ít sữa, ít thịt đỏ và ăn cá, thịt gia cầm, đậu, trứng hàng tuần

prebiotic gồm có tỏi sống, tỏi tây, hành tây, rau bổ công anh, rễ rau diếp cá, măng tây và củ sắn. Probiotic được tìm thấy trong thức ăn lên men như (ví dụ: dưa cải bắp, kimchi), sữa chua, kefir và tempeh.

Bổ sung vitamin B và D Ít nhất một nghiên cứu ở người lớn đã cho thấy rằng việc bổ sung vitamin B (tức là acid folic cùng vitamin B6 và B12) với vitamin D3 (1200 IU) làm giảm mức TMAO.

Prebiotic và Probiotic

Prebiotic là chất xơ trong trái cây và rau quả tạo nguồn thức ăn cho các lợi khuẩn trong đường ruột. Các nghiên cứu trên động vật đã được chứng minh rằng prebiotic và probiotic có thể làm giảm mức TMAO. Các thực phẩm chứa

Bổ sung Resveratrol Hợp chất polyphenol này – được tìm thấy trong vỏ của nho đỏ, rượu vang đỏ, các loại berries, và đậu phộng – đã được chứng minh là làm giảm nồng độ TMAO trong máu ở những con chuột bị xơ vữa động mạch.

Chuyên gia: Vitamin D liều cao có thể điều trị các bệnh nan y

Tiếp theo từ trang 5

Sự thiếu hụt vitamin D có liên quan đến sức khỏe tim mạch kém, tiểu đường, cao huyết áp, tử vong do ung thư, suy giảm nhận thức, nhiễm trùng, bệnh tự miễn dịch và dị ứng.

600 IU có thể không đủ cho sức khỏe tổng thể

Vì lý do này, một số chuyên gia cho rằng cần có vitamin D với liều lượng cao hơn nhiều so với liều lượng được khuyến để duy trì sức khỏe nói chung.

Bác sĩ nội khoa và tích hợp được hội đồng chứng nhận Ana Mihalcea nói rằng hầu hết bệnh nhân của bà cần 10,000 IU mỗi ngày để đạt được chức năng tối ưu cho mức độ nhận thức và năng lượng của họ. Nhiều bệnh nhân đến với bà trong tình trạng mệt mỏi, yếu cơ và khả năng nhận thức kém; tất cả đều có thể liên quan đến sự thiếu hụt vitamin D mặc dù những bệnh nhân này có xét nghiệm ở mức “đủ” là 20 ng/ml.

Sau khi bà tăng nồng độ vitamin D huyết thanh của họ lên 70 ng/ml hoặc hơn bằng cách sử dụng các chất bổ sung, một số bệnh nhân đã thấy những cải thiện tuyệt vời. Bác sĩ Mihalcea chỉ ra rằng sự thiếu hụt vitamin D có thể là thủ phạm gây ra các triệu chứng của họ.

Liều tối ưu khác nhau giữa các bệnh nhân

Là một bác sĩ phẫu thuật trong hơn 20 năm, Bác sĩ Joseph Bosiljevac cũng tường trình về sự thay đổi lớn về nồng độ vitamin D tối ưu trong huyết thanh giữa các bệnh nhân khác nhau.

Ông nói với The Epoch Times rằng một số bệnh nhân thấy sự cải thiện lớn khi mức vitamin D của họ đạt 60 ng/ml và ông nghĩ là đủ, nhưng những bệnh nhân khác có thể cần 120 ng/ml trở lên.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng độc tính của vitamin D có thể phát triển khi nồng độ vitamin D trong huyết thanh đạt trên 150 ng/ml, mặc dù Bác sĩ McCullough cho biết ông đã thấy một số bệnh nhân hoạt động bình thường ở mức hơn 200 ng/ml.

Vitamin D liều cao có tác dụng như thuốc

Các bác sĩ cho biết một số bệnh nhân có thể cần nhiều vitamin D hơn những người khỏe mạnh. Một số người bệnh nan y đã hồi phục tuyệt vời sau khi được kê đơn vitamin D liều cao.

Bác sĩ Mihalcea cho biết lượng vitamin D bổ sung có thể được sử dụng “như một loại thuốc, không chỉ là một loại vitamin phòng ngừa.”

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng vitamin D đầy đủ có thể làm giảm nguy cơ nhiều bệnh, từ bệnh tim mạch đến dị ứng.

Vitamin D và bệnh tự miễn

Các bệnh tự miễn dịch xảy ra khi hệ thống miễn dịch của cơ thể bắt đầu tấn công các mô khỏe mạnh – có liên quan đến chứng viêm sưng.



Sự thiếu hụt vitamin D có liên quan đến yếu cơ, mệt mỏi và khả năng nhận thức kém.

MURIEL DE SEZE/GETTY IMAGES

Vitamin D điều chỉnh các tế bào miễn dịch, giảm viêm sưng, và kích hoạt các tế bào miễn dịch chống lại các phản ứng tự miễn dịch.

Một số bệnh nhân bị tự miễn dịch có sự kháng vitamin D; người đó trở nên ít phản ứng hơn với việc uống thêm vitamin D và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Do đó, họ cần liều vitamin D cao hơn để nâng mức vitamin D trong huyết thanh lên mức phù hợp.

Bác sĩ Cicero Coimbra – chuyên gia về bệnh tự miễn dịch, tác giả của Coimbra Protocol nổi tiếng – đã phát hiện rằng nhiều bệnh nhân đa xơ cứng của ông đã thuyên giảm sau khi dùng liều lượng cao vitamin D, cùng với các chất bổ sung khác.

Phác đồ có thể bắt đầu ở mức thấp nhất là 150 IU cho mỗi kg trọng lượng cơ thể và có khả năng tăng lên liều cao tới 1,000 IU cho mỗi kg trọng lượng cơ thể hàng ngày, với điều kiện là bệnh nhân được xét nghiệm thường xuyên để bảo đảm mức độ hormone tuyến cận giáp, calcium, và các vi chất dinh dưỡng khác cần bằng.

Trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times, Bác sĩ Coimbra cho biết phòng khám của ông đã điều trị cho hơn 15,000 bệnh nhân tự miễn dịch; trong các bệnh nhân đa xơ cứng, khoảng 85 phần trăm đã thuyên giảm.

Phác đồ của ông cũng đã được sử dụng trong điều trị viêm khớp dạng thấp, bệnh lupus, bệnh viêm ruột, bệnh vẩy nến, và bệnh Crohn trên khắp thế giới. Đa số bệnh nhân tuân theo các phác đồ này đã báo cáo những cải thiện đáng kể.

Đối với những người không phản ứng theo hướng tốt với cách điều trị bằng vitamin D, Bác sĩ Coimbra đã quan sát thấy hầu hết có mức độ căng thẳng cao, và chỉ bằng việc thay đổi cách phản ứng với căng thẳng, họ mới bắt đầu thấy sự cải thiện.

Vitamin D và bệnh ung thư

Liều vitamin D cao hơn có liên quan đến giảm nguy cơ tiến triển ung thư và tử vong.

Sự thiếu hụt vitamin nhóm B, vitamin C, sắt, kẽm, magnesium, và selenium có liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư.

Nhiều nghiên cứu quan sát trên bệnh nhân ung thư đã phát hiện thiếu vitamin D cũng là một yếu tố nguy cơ.

Một báo cáo năm 2016 cho thấy những phụ nữ có mức vitamin D tăng trên 40 ng/ml có nguy cơ ung thư thấp hơn 65%.

Một nghiên cứu khác vào năm 2019 theo dõi các bệnh nhân ung thư đại tràng giai đoạn cuối đã phát hiện ra rằng những người tăng mức vitamin D có các triệu

chứng chuyển xấu chậm hơn.

Nghiên cứu của ông Grant cho thấy vitamin D làm giảm nguy cơ ung thư bằng cách ảnh hưởng đến sự biệt hóa, tăng sinh và chết theo chương trình của tế bào, ngăn ngừa tử vong bằng cách giảm sự hình thành các mạch máu mới để duy trì sự phát triển của khối u, và giảm di căn.

Ông Grant cho biết, vì vitamin D hoạt động bằng cách ngăn chặn các con đường thúc đẩy sự phát triển và di căn của ung thư, nên việc vitamin D ngăn ngừa tử vong do ung thư sẽ tốt hơn so với tỷ lệ bị ung thư.

Điều đáng chú ý là ung thư có thể được kích hoạt bởi vô số yếu tố bao gồm độc tố môi trường, hút thuốc, phóng xạ, di truyền và viêm nhiễm, nhiều yếu tố trong số đó không thể kiểm soát được chỉ bằng lượng vitamin D.

Vitamin D điều chỉnh nồng độ calcium và hormone tuyến cận giáp, đồng thời tương tác với các tế bào miễn dịch, tế bào thần kinh, tế bào tuyến tụy, v.v.

Hơn nữa, vẫn chưa chắc chắn liệu vitamin D có hiệu quả đối với tất cả các bệnh ung thư hay không, và nguyên nhân gây bệnh thay đổi từ người này sang người khác.

Tuy nhiên, đã có những báo cáo về trường hợp ung thư thuyên giảm sau khi dùng vitamin D liều cao, mặc dù các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến sự hồi phục của bệnh nhân.

Bác sĩ gây mê Judson Sommerville cho biết với một bệnh nhân của ông được trung tâm ung thư nổi tiếng MD Anderson Cancer Center ở Houston, Texas thông báo rằng cô ấy chỉ còn sống được sáu tháng do ung thư buồng trứng giai đoạn cuối. Cô nhận ra mình không còn gì để mất nên bắt đầu dùng vitamin D3 liều cao cùng với magnesium.

Có bắt đầu cảm thấy khỏe hơn, và sau vài tháng, cô ấy đến bác sĩ để kiểm tra. Bác sĩ Sommerville cho biết: “Họ đã khám cho cô ấy và rất ngạc nhiên khi thấy cô ấy không bị ung thư. Đã gần 12 năm trôi qua mà căn bệnh ung thư vẫn không tái phát.

Vitamin D và sức khỏe trí óc

Mức vitamin D thấp có liên quan đến nguy

cơ lo lắng, trầm cảm, bệnh Alzheimer, bệnh Parkinson, và chứng tự kỷ cao hơn.

Vitamin D điều chỉnh các hóa chất trong não giúp tế bào thần kinh ở vỏ não và vùng hải mã phát triển và tồn tại. Hải vùng này có liên quan đến trí nhớ và các chức năng nhận thức, cảm xúc, và các chức năng vận động phức tạp.

Bác sĩ Mihalcea nói rằng tình trạng sương mù não mà các bệnh nhân của cô gặp phải do thiếu hụt sẽ giảm bớt khi cô tăng mức vitamin D của họ.

Bác sĩ tâm thần John J. Cannell đã nói trong một cuộc phỏng vấn với ZME Science rằng khi điều trị cho trẻ em tự kỷ, ông đã phát hiện ra rằng việc cho các em uống vitamin D liều cao hơn 5,000 IU mỗi ngày đã giúp gần 80% số trẻ này giảm các triệu chứng.

Ông nói: “Kinh nghiệm của tôi, sau khi điều trị cho khoảng 100 trẻ tự kỷ, là 25% phản ứng rất tích cực với vitamin D liều cao, 50% phản ứng đáng kể, và 25% không phản ứng gì cả.

Bao nhiêu Vitamin D là cần thiết?

Bác sĩ nội khoa được hội đồng chứng nhận Syed Haider khuyên nên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời ở một mức độ vừa phải là lựa chọn tốt nhất để nhận vitamin D, vì cơ thể có cơ chế ngăn chặn việc sản xuất vitamin D quá mức để không gây hại cho cơ thể khi phơi nắng quá nhiều.

Tuy nhiên, với hầu hết mọi người sống ở khu vực thành thị và ở trong nhà cả ngày, việc uống thêm vitamin D có lẽ là lựa chọn thuận tiện nhất.

Một người có thể dùng vitamin D2 từ thực vật, được gọi là ergocalciferol, hoặc vitamin D3 từ động vật, còn được gọi là cholecalciferol. Hai vitamin không giống nhau hoàn toàn, nghĩa là khi đưa vào cơ thể sẽ tạo ra các chất chuyển hóa khác nhau.

Giữa hai loại này, các bác sĩ thường kê đơn D2 vì dạng này có sẵn nhiều trên thị trường, nhưng D3 được khuyến dùng nhiều hơn. Có thể hấp thụ D3 tốt hơn, và D3 cũng tồn tại lâu hơn trong cơ thể.

Hơn nữa, D3 có thể ít liên quan đến độc tính hơn, vì cơ thể dung nạp tốt hơn.

Nên uống thêm vitamin D cùng với K2 và magnesium, vì điều này sẽ ngăn ngừa độc tính của vitamin D.

Cả K2 và magnesium đều giúp cơ thể dự trữ calcium trong xương không phải trong động mạch, do đó ngăn ngừa chứng tăng calcium máu – có thể xảy ra do ngộ độc vitamin D.

Bác sĩ Mihalcea nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thử nghiệm nồng độ vitamin D trong huyết thanh như một chỉ định về liều lượng, vì các điều kiện sau đây có thể làm giảm khả năng hấp thụ vitamin D:

- Viêm sưng
- Căng thẳng
- Béo phì
- Sức khỏe đường ruột kém

Bác sĩ nội tiết và chuyên gia về vitamin D Michael Holick đã chỉ ra rằng những người béo phì thường bị thiếu hụt vitamin D vì chất béo dự thừa trong cơ thể họ có lập nhiều vitamin D hơn trong tế bào thay vì cho phép nó trôi nổi tự do trong huyết thanh. Đó là lý do những người béo phì cần vitamin D nhiều lần hơn so với liều lượng được đề nghị.

Lan Hoa biên dịch



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 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



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 Biến, 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

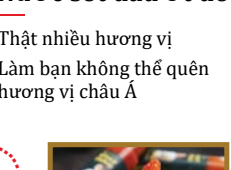
Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- 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 điều luyện
và linh hoạt
Không thể thiếu cho các món chiên

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

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

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

Sản xuất tại CANADA



PROFESSIONAL PHARMACY

Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

info@theprofessionallrx.net | professionalrxoc.net





► 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

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

Cải thiện sức khỏe trí óc cho học sinh và người lớn tuổi

Thực phẩm cung cấp các hợp chất cần thiết để bộ não hoạt động hiệu quả



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

DEBORAH MITCHELL

11 loại thực phẩm dưới đây sẽ giúp cải thiện sức khỏe trí óc, nên được đưa vào bữa ăn hàng ngày của các em học sinh và người lớn tuổi bất cứ khi nào có thể.

Ai có thể hưởng lợi từ một bộ não khỏe mạnh hơn? Câu trả lời chắc chắn là "tất cả mọi người." Tuy nhiên, chúng tôi sẽ tập trung vào hai nhóm đặc biệt: học sinh và người lớn tuổi.

Nhưng trước hết, hãy định nghĩa thế nào là sức khỏe trí óc. Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa sức khỏe trí óc là "trạng thái hoạt động trí óc trên các lĩnh vực nhận thức, cảm giác, cảm xúc xã hội, hành vi và vận động, giúp

một người nhận ra tiềm năng đầy đủ của họ trong suốt cuộc đời, bất kể có hay không có sự rối loạn."

Vì sao là học sinh và người lớn tuổi?

Các em học sinh là hiện tại và tương lai của xã hội, cần tất cả sự trợ giúp có thể để đến trường, ở trong lớp học, cũng như phát triển trong học tập. Trẻ con cần được khích lệ, giúp đỡ, và nuôi dưỡng.

Người lớn tuổi đã tích lũy vốn sống và trí tuệ qua hàng thập niên. Cùng với đó là năm tháng trôi qua có thể gây tổn hại cho bộ não. Những thay đổi liên quan đến tuổi tác, chấn thương (đột quỵ, chấn thương tâm lý), bệnh tật (cao huyết áp, bệnh Alzheimer), các rối loạn

cảm xúc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe trí óc và chất lượng cuộc sống của người lớn tuổi.

Thực phẩm và sức khỏe trí óc

Một điều có thể có ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe trí óc ở cả hai nhóm đối tượng trên là thực phẩm. Các nhà nghiên cứu đã ghi nhận các bằng chứng về một số loại thực phẩm đặc biệt có lợi cho sức khỏe trí óc.

11 loại thực phẩm dưới đây sẽ giúp cải thiện sức khỏe trí óc, nên được đưa vào bữa ăn hàng ngày của các em học sinh và người lớn tuổi bất cứ khi nào có thể. Ở cuối danh sách là một số gợi ý hữu ích về cách kết hợp những thực phẩm này để dễ dàng hơn.



Hạnh nhân

Nếu bạn cần cải thiện trí nhớ hay đang gặp rối loạn chức năng bộ não do tuổi tác, hãy ăn thêm hạnh nhân. Các chuyên gia phát hiện ra rằng những con chuột khỏe mạnh ăn hạnh nhân đã tăng mức độ acetylcholine (hóa chất trong não có nhiệm vụ ghi nhớ và truyền tải thông tin) và cải thiện trí nhớ, trong khi những con chuột bị chứng hay quên cũng có trí nhớ tốt hơn sau khi ăn hạt hạnh nhân.



Trái Bơ

Loại trái cây đa năng này là nguồn cung cấp chất béo không bão hòa đơn lành mạnh, đã được chứng minh là có tác dụng hạ huyết áp. Vì cao huyết áp liên quan đến nguy cơ sức khỏe trí óc kém, vậy nên thêm trái bơ vào các bữa ăn là lựa chọn cần thiết ngay lúc này.



Củ dền (beets)

Mặc dù thường ít được đưa vào trong thực đơn của trẻ em, nhưng nghiên cứu đã chứng minh củ dền giúp làm tăng lưu lượng máu lên não nhờ hợp chất nitrate. Đó là một điểm cộng dành cho các em học sinh cũng như người lớn tuổi. Loại củ màu đỏ ruby này cũng liên quan



Trái việt quất (blueberry)

Loại quả mọng nhỏ này chứa nhiều anthocyanin có đặc tính chống oxy hóa và chống viêm sưng, cả hai đều rất hữu ích trong việc ngăn ngừa bệnh thoái hóa thần kinh và lão hóa trí óc. Các chất chống oxy hóa của trái việt quất có thể cải thiện sự kết nối giữa các tế bào não, từ đó giúp tăng sức mạnh trí óc. Một nghiên cứu về trẻ em và người lớn tuổi cũng cho thấy trí nhớ và sự hoạt động của não tốt hơn khi ăn trái việt quất.



Cà phê

Một tách cà phê giúp tăng sự tỉnh táo, cải thiện tâm trạng, và khả năng tập trung. Các chuyên gia khuyên rằng những người trên 12 tuổi nên dùng thức uống này. Trẻ em rất nhạy cảm với caffeine, vì vậy tốt nhất là nên chuyển sang các loại thức uống tốt cho trí óc khác. Tuy nhiên, đối với người lớn tuổi, những lợi ích nói trên có thể được suy xét, trừ phi cà phê và caffeine gây khó chịu cho hệ tiêu hóa hoặc làm khó ngủ. Nghiên cứu cho thấy rằng uống ba hay bốn tách cà phê mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh Alzheimer và Parkinson.



Chocolate đen

Chocolate đen chứa ít nhất 70% bột cocoa. Loại bột này chứa rất nhiều chất chống oxy hóa và flavonoid. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng flavonoid trong chocolate đen có ích cho trí nhớ và học tập. Trong một nghiên cứu trên quy mô lớn, những người tiêu thụ chocolate đen thường có trí nhớ và có kết quả tốt hơn trong các bài kiểm tra tinh thần khác so với những người ăn ít hơn.



Trứng

Ngoài việc cung cấp nguồn protein tuyệt vời, trứng cũng rất tốt cho sức khỏe trí óc. Đó là bởi vì trứng có chứa choline – một vi chất dinh dưỡng cần thiết để tạo ra chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến trí nhớ và tâm trạng. Một lòng đỏ trứng cung cấp 25% nhu cầu choline hàng ngày của phụ nữ. Trứng cũng cung cấp một số vitamin B đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe của não, bao gồm vitamin B6 và B12 và folate.



Trà xanh

Khi thường thức một tách trà xanh (bao gồm cả trà matcha), bạn sẽ nhận được các chất chống oxy hóa, amino acid L-theanine, và polyphenol. Chất chống oxy hóa và polyphenol có thể giúp ngăn ngừa sa sút trí tuệ, trong khi L-theanine có thể giúp đầu óc bớt căng thẳng. Nhìn chung, các chuyên gia cho biết rằng trà xanh là một loại thức uống thơm ngon có



Cá hồi

Bạn có muốn nhiều chất xám hơn không? Chất xám là phần chứa đầy các tế bào thần kinh liên quan đến trí nhớ và khả năng ra quyết định. Cá hồi và các loại cá béo khác (cá trích, cá ngừ, cá thu) chứa acid béo omega-3, một chất béo lành mạnh cần thiết cho bộ não để tạo ra các tế bào thần kinh, ghi nhớ và học hỏi. Việc không nhận đủ lượng omega-3 có thể dẫn đến trầm cảm và các vấn đề về học tập – một điều bất lợi cho các em học sinh hoặc người lớn tuổi.



Củ nghệ

Loại gia vị phổ biến này chứa curcumin, có đặc tính chống viêm, chống oxy hóa, có thể xâm nhập và tác động đến chức năng của tế bào não. Curcumin có khả năng kích thích sự phát triển của các tế bào não mới và cải thiện tâm trạng – như lo lắng và trầm cảm. Nếu bạn đang cần có một trí nhớ tốt hơn, curcumin có thể giúp ích.



Hạt óc chó (walnuts):

Một số loại hạt rất tốt cho sức khỏe trí óc, nhưng hạt óc chó có lợi thế hơn vì chứa acid béo omega-3. Loại hạt này cũng là nguồn cung cấp vitamin E, một chất chống oxy hóa có thể chống lại sự suy giảm khả năng nhận thức.

Lời khuyên về các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe trí óc

Thay vì cải thiện sức khỏe trí óc bằng một loại thực phẩm, kết hợp hai hoặc nhiều loại sẽ đem lại tác dụng tốt hơn. Tất cả các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe trí óc trong danh sách này đều có thể được kết hợp cùng nhau một cách dễ dàng, từ món salad (rau xanh với hạnh nhân, hạt óc chó, trứng luộc chín và trái bơ), sinh tố (có vô số món sinh tố bao gồm quả việt quất, hạt óc chó, trà xanh, hạnh nhân, chocolate đen) cho đến các món chính (cá hồi với nghệ và chanh, trứng ốp la với bơ, củ dền với hạnh nhân và nghệ).

Bắt đầu ngày học với bánh mì nướng bơ và hạnh nhân cắt nhỏ, hoặc sinh tố gồm việt quất, sữa hạnh nhân, và hạt óc chó. Trứng luộc chín, quả việt quất, hạt óc chó, hoặc hạt hạnh nhân phủ chocolate đen có thể là một bữa ăn nhẹ tuyệt vời cho các em học sinh và người lớn tuổi.

Lời kết

Cho dù là học sinh hay người lớn tuổi, bạn cũng cần cải thiện sức khỏe trí óc của mình bằng cách chọn những thực phẩm lành mạnh mỗi ngày.

Nam Khanh biên dịch



Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



李洪志 轉法輪 (Vietnamese Version) Lý Hồng Chí

“ 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

C huyển 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. Mời 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 KỲ

“ 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 TRÔNG, HOA KỲ

“ Chúng tôi cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Anh Tysan Dolnyckyj
HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com

