

TÂM & THÂN



Không có gì hỗ trợ sức khỏe não bộ tốt hơn tập thể dục.

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

4 cách chống lại suy giảm nhận thức mà không cần dùng thuốc

Lựa chọn lối sống này có thể giúp bộ não của bạn luôn ở trạng thái chiến đấu trong những năm về già

GEORGE CITRONER

Lão hóa không chỉ ảnh hưởng đến khả năng đi lại mà cuối cùng sẽ thay đổi khả năng ghi nhớ và học hỏi những điều mới. Tuy nhiên, thực hiện những thay đổi đơn giản về cách ăn uống và lối sống, bạn hoàn toàn có thể làm tiến trình này chậm lại.



Nhịn ăn gián đoạn

Nghiên cứu trước đây đã phát hiện ra rằng chứng sa sút trí tuệ mạch máu (vascular dementia – do lưu thông máu kém), chiếm 15 đến 20% các trường hợp sa sút trí tuệ ở Bắc Mỹ và Âu Châu, có liên quan đến các bệnh chuyển hóa.

Những điều kiện này thường liên quan đến thừa cân hoặc béo phì. Vì vậy, các nhà nghiên cứu đã xem xét cách cắt giảm lượng calorie hiệu quả nhất để xem liệu điều này có ảnh hưởng đến nguy cơ sa sút trí tuệ mạch máu hay không.

Họ quyết định chọn cách nhịn ăn gián đoạn. Điều này liên quan đến việc hạn chế

Chỉ 6 phút tập thể dục cường độ cao có thể kéo dài tuổi thọ của một bộ não khỏe mạnh và trì hoãn sự khởi phát của các rối loạn thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer và bệnh Parkinson.



Nâng tạ là một cách tốt để giúp máu lưu thông lên não.

khi nào bạn ăn thay vì những gì bạn ăn. Nhịn ăn gián đoạn như một cách để hạn chế lượng calorie đã được chứng minh là hiệu quả hơn trong việc giảm cân và chất béo so với cách ăn kiêng thông thường.

Một đánh giá năm 2019 cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn có thể làm giảm viêm thần kinh và tổn thương DNA, đồng thời cải thiện chức năng mạch máu. Các tác giả tuyên bố rằng nhịn ăn gián đoạn có thể là một phương pháp ăn kiêng hiệu quả để giảm nguy cơ sa sút trí tuệ mạch máu, ngăn ngừa sự khởi phát và cải thiện bệnh lý của nó.

Một nghiên cứu khác cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn thậm chí còn làm giảm nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer.

Các phương pháp nhịn ăn gián đoạn bao gồm:

- Phương pháp “Leangains”: ăn trong 8 tiếng và nhịn ăn trong 16 tiếng
- Phương pháp ăn-ngừng-ăn, nhịn ăn trong 24 tiếng mỗi tuần một lần
- Cách ăn kiêng 5:2, tức là chỉ ăn 500 calorie vào hai ngày không liên tục trong tuần và sau đó ăn uống bình thường trong năm ngày còn lại



Tập thể dục, thậm chí chỉ cần 6 phút

Chúng ta biết rằng tập thể dục đem lại những lợi ích đáng kinh ngạc cho sức khỏe. Có nhiều bài

tập luyện để bạn lựa chọn – và gần như tất cả các cách tập này đều sẽ cải thiện sức khỏe và duy trì khả năng nhận thức ở một mức độ nào đó.

Tuy nhiên, sự hạn chế về thời gian ngăn cản nhiều người dự định đưa thể dục vào thói quen hàng ngày của họ.

Nghiên cứu gần đây nhất cho thấy chỉ 6 phút tập thể dục cường độ cao có thể kéo dài tuổi thọ của một bộ não khỏe mạnh và trì hoãn sự khởi phát của các rối loạn thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer và bệnh Parkinson.

Các nhà khoa học phát hiện ra rằng một đợt đạp xe ngắn nhưng cường độ cao có thể làm tăng đáng kể việc sản xuất một loại protein gọi là yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF: brain-derived neurotrophic factor).

BDNF có thể chống lại sự suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác. BDNF thúc đẩy sự tồn tại của tế bào thần kinh và khả năng hình thành các kết nối và con đường mới của não bộ.

Thật thú vị, họ cũng phát hiện ra rằng việc nhịn ăn gián đoạn không ảnh hưởng đến việc sản xuất BDNF.

Nhà thần kinh học Henry Mahncke – người có bằng tiến sĩ về khoa học thần kinh và là Giám đốc điều hành của Posit Science, nhà phát triển BrainHQ – nói với The Epoch Times rằng:

Xem tiếp **trang 3**



“Đó không chỉ là về trái cây và rau quả. Đó cũng là việc được ở trong một không gian tự nhiên ngoài trời cũng với những người khác,” giáo sư môi trường Jill Litt nói.

NGHIÊN CỨU

Những người làm vườn ít bị bệnh tâm thần hoặc bệnh kinh niên hơn

JESSIE ZHANG

Một nghiên cứu lâm sàng ngẫu nhiên đối chứng đầu tiên về ‘làm vườn cộng đồng’ (community gardening) đã phát hiện rằng ngoài việc ăn nhiều chất xơ hơn và hoạt động thể chất nhiều hơn – hai cách giảm nguy cơ ung thư và các bệnh kinh niên như đã biết – những người làm việc quanh quán trong vườn cũng làm giảm đáng kể mức độ căng thẳng, lo lắng và nguy cơ bị bệnh tâm thần.

Nghiên cứu mới trên các gia đình có thu nhập thấp cho thấy những người làm vườn – tham gia vào nghiên cứu khi bị căng thẳng và lo lắng nhất – đã thấy các vấn đề về sức khỏe tâm thần giảm nhiều nhất.

Bà Jill Litt, tác giả cao cấp và giáo sư môi trường tại Khoa Nghiên cứu Môi trường thuộc Đại học Colorado Boulder, cho biết: “Những phát hiện này cung cấp bằng chứng cụ thể rằng việc tham gia làm vườn cộng đồng có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa ung thư, bệnh kinh niên và rối loạn sức khỏe tâm thần.”

“Bất kể đi đâu, đều nghe mọi người nói rằng có điều gì đó trong việc làm vườn khiến họ cảm thấy tốt hơn.”

Nghiên cứu đã tuyển dụng gần 300 người mới bắt đầu làm vườn; độ tuổi trung bình là 41.

Một nửa được chỉ định vào nhóm làm vườn cộng đồng và nhận được một khu vườn chung cho cả nhóm miễn phí, một số hạt giống, một khóa học làm vườn cơ bản và một người cùng làm. Nửa còn lại được phân cho nhóm đối chứng.

Cả hai nhóm đều trả lời các câu hỏi thường xuyên về khẩu phần ăn uống, sức khỏe tinh thần và số đo cơ thể của họ.

Sau hai mùa, lượng chất xơ ăn vào mỗi ngày của nhóm làm vườn nhiều hơn nhóm đối chứng 7%.

James Herbert, đồng tác giả và giám đốc chương trình kiểm soát và phòng ngừa ung thư của Đại học Nam Carolina, cho biết: “Việc tăng thêm 1 gram chất xơ có thể đem lại những tác động lớn, ích lợi cho sức khỏe.”

Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng chất xơ có tác động sâu sắc đến các phản ứng viêm và

miễn dịch, ảnh hưởng đến mọi thứ từ cách chúng ta chuyển hóa thức ăn đến mức độ khỏe mạnh của hệ vi sinh vật đường ruột, cho đến mức độ nhạy cảm đối với bệnh tiểu đường và một số bệnh ung thư.

Bà Litt cho biết làm vườn cộng đồng mang tính chuyển đổi và thậm chí là cứu sinh, đặc biệt đối với những người nhập cư có thu nhập thấp sống trong các căn chung cư.

“Ngay cả khi bạn đến khu vườn để tự trồng lương thực ở một nơi yên tĩnh, bạn bắt đầu nhìn vào mảnh đất của người hàng xóm và chia sẻ các kỹ thuật và công thức, và theo thời gian, các mối quan hệ sẽ nảy nở,” bà nói.

Một số lời khuyên

Tổ chức Người cao niên Quốc gia Úc (National Seniors Australia) gần đây đã đưa ra một số hướng dẫn để tránh bị bệnh khi làm vườn, do các trường hợp bị bệnh Legionnaires ngày càng gia tăng. Đó là một dạng viêm phổi trầm trọng – từ ‘hỗn hợp giá thể’ [potting mix: hỗn hợp gồm rêu than bùn, chất khoáng, sỏi dừa nhưng không chứa đất, dùng để trồng trong chậu, đã khử trùng], và đất.

Mọi người nên đeo găng tay và khẩu trang khi làm việc với đất trong vườn (gardening soil) hoặc với hỗn hợp giá thể trồng trong chậu, đặc biệt nếu là người lớn tuổi, người hút thuốc, hoặc người có hệ thống miễn dịch yếu.

Cô Harriet Whiley, giáo sư về sức khỏe môi trường tại Đại học Flinders, cho biết khi mở bao hỗn hợp giá thể nên để cách xa mặt và tránh đảo lộn bao trước khi đổ hết.

“Bệnh Legionnaires không lây từ người này sang người khác, mà lây qua đường hô hấp hoặc khi hít phải vi khuẩn Legionella,” cô Whiley nói.

“Đây là lý do vì sao điều quan trọng là phải đeo khẩu trang, làm ướt đất, và đeo găng tay hoặc rửa tay khi dùng hỗn hợp giá thể.”

Việc làm ướt hỗn hợp giá thể trước sẽ giúp bụi của hỗn hợp ở nhiệm [nếu có] không lan tỏa ra không khí và không bị hít phải.

Nghiên cứu làm vườn được công bố vào ngày 04/01 trên Tập san Lancet Planetary Health.

Tân Dân biên dịch



Vài gợi ý khởi đầu một khu vườn ở sân sau nhà

BETTER HOMES & GARDENS, BHG.COM

Mặc dù mùa xuân là thời điểm lý tưởng để bắt đầu đào xới và trồng một vườn rau hoặc một vườn hoa truyền thống, nhưng bạn có thể thực hiện rất nhiều dự định và những việc khác vào bất kỳ thời điểm nào trong năm.

Những người làm vườn dành hầu hết cả mùa hè để tưới nước, nhổ cỏ, và quan sát những cây non lớn lên. Mùa thu là một thời điểm tốt để trồng nhiều cây, bụi cây, củ, và một số loại hoa lưu niên (sống hơn ba mùa, không cần mỗi năm mới trồng lại). Và mùa đông là thời điểm tuyệt vời để bắt đầu đặt mua những hạt giống, dự tư phân lưỡng, và sắp xếp mọi thứ có trật tự.

Không có thời điểm khởi đầu nào là sai cả – nhưng những gợi ý sau đây có thể giúp bạn thực hiện dễ dàng hơn.

Lên ý tưởng



Liệu đây sẽ là một vườn rau? Hay là một khu vườn thảo mộc? Hay là một vườn hoa? Nếu bạn chọn trồng các loại hoa, bạn có muốn trồng những loại

thường niên – là loại bạn phải trồng lại mỗi năm nhưng sẽ đem đến màu sắc cho gần như suốt mùa hè không? Hay là bạn thích những loại cây lưu niên hơn? Những loại này có thời gian ra hoa ngắn hơn nhưng sẽ tiếp tục ra hoa hàng năm. Bạn có thể kết hợp bất kỳ loại nào ở trên đây – dù sao thì, đó là khu vườn của bạn.

Tôi chỉ có một lời khuyên nhỏ: Hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ. Thành công chút ít, còn hơn là thất bại nặng nề.

Chọn một nơi để trồng

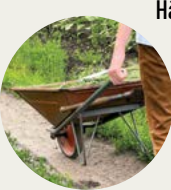


Hầu hết những loại rau và hoa đều cần khoảng sáu tiếng tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mỗi ngày. Bạn hãy dành một ngày ở khu vườn mình đã chọn để quan sát

cách mặt trời chiếu qua nơi đó. Vị trí đó có thể nhận nhiều ánh nắng mặt trời hơn bạn nghĩ. Nhưng đừng thất vọng nếu khu vườn của bạn hầu như không có nắng; bởi vì có nhiều loài cây chịu vẫn sinh trưởng tốt dưới bóng râm. Bạn hãy xem kỹ những thẻ tên cây hoặc hỏi nhân viên trong khu vườn địa phương để tìm hiểu xem cây cần bao nhiêu thời gian dưới nắng.

Bạn hãy sắp xếp khu vườn ở những nơi mà bạn có thể nhìn thấy – bên ngoài cửa sau, cạnh hộp thư, cạnh của sổ nơi bạn nhìn ra ngoài khi bạn sấy tóc. Bạn hãy đặt khu vườn đó gần với nơi nước để bạn sẽ không phải kéo vòi nước đến những chỗ xa.

Dọn dẹp khu vực xung quanh



Hãy dọn sạch cỏ quanh khu vực bạn định trồng cây nhé. Nếu bạn muốn có thành quả nhanh chóng, bạn có thể đào đám cỏ đó lên, nhưng sẽ dễ dàng hơn nếu bạn dọn cỏ bằng giấy báo. Một lớp gồm năm tờ thường là đủ dày; bạn hãy lấy gấp đôi nếu đám cỏ của bạn là cỏ Bermuda hoặc cỏ St. Augustine. Trải một lớp phân hữu cơ dày 3 inch (7.62cm)

(hoặc một hỗn hợp đất trồng trong chậu và đất phủ bề mặt) lên giấy báo và chờ đợi. Phải mất khoảng bốn tháng để phân hữu cơ và giấy phân hủy.

Nếu bạn không muốn chờ đợi hoặc nếu khu vực đó mọc toàn cỏ dại như cỏ creeping Charlie (Glechoma hederacea), tốt hơn là bạn nên đào chúng lên.

Cải tạo đất



Lúc nào cũng vậy, đất cần một nguồn kích thích sinh trưởng. Giải pháp rất đơn giản: chất hữu cơ. Bạn hãy thêm một lớp phân hữu cơ dày 2 đến 3

inch (5.08cm đến 7.62cm), những chiếc lá mục, những lớp cỏ khô đã được cắt xén, hoặc phân chuồng cũ. Nếu bạn đang đào đất, hãy bón chất hữu cơ vào đất. Nếu bạn quyết định không đào đất hoặc bạn đang sửa soạn một nền đất đã hoàn thiện nên không thể đào, hãy để chất hữu cơ trên bề mặt, và nó sẽ ngấm vào đất sau vài tháng.

Để tìm hiểu thêm về đất của bạn, hãy thực hiện một cuộc kiểm tra đất thông qua cơ quan dịch vụ mở rộng hợp tác (cooperative extension office) của quận. Họ sẽ hướng dẫn bạn quy trình: cần gửi bao nhiêu đất từ những luống nào của khu vườn đó, và đầu là thời điểm tốt nhất để lấy các mẫu thử. Ước tính một khoảng thời gian hai tuần để đợi những kết quả của họ, điều sẽ giúp bạn biết được đất của mình thiếu chất gì và cách để cải thiện nó.

Đào hay không đào



Công việc đào xới giúp đất tơi ra để những rễ cây có thể dễ dàng bám sâu hơn. Nhưng đào xới lúc đất quá ẩm hoặc quá khô có thể làm hỏng cấu trúc đất.

Bạn chỉ đào xới khi đất ẩm vừa đủ để tạo hình thành một quả bóng lỏng lẻo trong nắm tay của bạn, nhưng đủ khô để bị vỡ ra khi bạn ném xuống. Sử dụng một cây xẻng hoặc cây cào xới đất nhẹ nhàng xới lớp đất khoảng 8 đến 12 inch (20.32cm đến 30.48cm) trên bề mặt, trộn vào lớp đất hữu cơ mà bạn vừa bón. Trong những vườn rau và những luống hoa thường niên, bạn chỉ xới đất một lần mỗi năm – vào mùa xuân trước khi bạn trồng cây.

Phương pháp truyền thống để chuẩn bị nền đất cho những loại hoa lưu niên là đào kép (double digging). “Đào kép” là đào loại bỏ 8 đến 12 inch đất bề mặt (thường đào từng khu vực nhỏ một), làm tơi đất và đưa một lớp đất hữu cơ vào lớp đất mới lộ ra dày 9 đến 12 inch sau khi xới, thay thế lớp đất trên bề mặt, sau đó đưa chất hữu cơ vào lớp đất trên bề mặt này. Có rất nhiều việc phải làm, nhưng điều này có thể tạo ra một sự khác biệt lớn giúp những cây lưu niên phát triển tuổi thọ.

Better Homes and Gardens là một tạp chí và trang thông tin trực tuyến chuyên cung cấp các ý tưởng và dự án tân trang ngôi nhà và khu vườn của bạn, cùng với các công thức nấu ăn và ý tưởng giải trí. Tham khảo trang BHG.com. Copyright 2021 Meredith Corporation. Do Tribune Content Agency, LLC, phân phối.

Minh Chi biên dịch

4 cách chống lại suy giảm nhận thức mà không cần dùng thuốc

Tiếp theo từ trang 1

“Bước tiếp theo là chứng minh rằng ngoài việc cải thiện dấu hiệu sinh học về sức khỏe bộ não, những buổi tập thể dục rất ngắn này còn cải thiện các chức năng nhận thức như trí nhớ, sự chú ý, và tốc độ.”

Ông nói, các loại bài tập được đề nghị là khác nhau ở từng giai đoạn của bệnh Alzheimer để phù hợp với khả năng của mỗi người. Những người khỏe mạnh có thể tập những bài tập độc lập hơn.

Tiến sĩ Dwayne giải thích: “Một người lớn tuổi khỏe mạnh về mặt nhận thức có thể tham gia chạy bộ hoặc bơi lội. Một bệnh nhân Alzheimer hoặc sa sút trí tuệ có thể tham gia vào một lớp vận động hoặc hoạt động nhóm.”

“Quý vị không bao giờ quá già – nhưng các nhà khoa học đồng ý rằng bắt đầu sớm hơn sẽ giúp ích cho quý vị nhiều hơn.”



Giao tiếp xã hội và xây dựng các mối quan hệ

Có lập xã hội là một yếu tố nguy cơ sa sút trí tuệ có liên quan đến các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng khác như bệnh tim và trầm cảm.

Theo nghiên cứu gần đây của Đại học Johns Hopkins, những người lớn tuổi bị cô lập về mặt xã hội có nguy cơ sa sút trí tuệ cao hơn gần 30% so với những người lớn tuổi có hoạt động xã hội nhiều hơn.

Các nhà nghiên cứu của Johns Hopkins đã định nghĩa sự cô lập xã hội là có ít mối quan hệ và ít người để tiếp xúc. Điều này được đo lường dựa trên các yếu tố như những người tham gia có sống một mình, có nói về những vấn đề quan trọng trong nắm qua với hai người trở lên, hay có tham dự các buổi lễ tôn giáo hoặc sự kiện xã hội hay không.

Họ được chỉ định một điểm cho mỗi mục và những người đạt điểm 0 hoặc 1 được phân loại là bị cô lập về mặt xã hội, so với dưới 20% những người không bị chứng này.

Một nghiên cứu năm 2022 cho thấy những người trung niên bị cô lập có khối lượng chất xám (khối lượng não) thấp hơn ở các vùng thái dương, trán, và các vùng khác của não.

Các tác giả nghiên cứu kết luận: “Do tỷ lệ sa sút trí tuệ và có lập xã hội cao ở những người sống trong khu dân cư/viên dưỡng lão, ước tính của chúng tôi về mối liên hệ giữa cô lập xã hội và chứng mất trí nhớ có thể bị đánh giá thấp trong dân số nói chung của người lớn tuổi.”



Bỏ thuốc lá sớm còn hơn muộn

Một nghiên cứu từ Ohio State University cho thấy những người hút thuốc ở độ tuổi trung niên có nhiều khả năng bị mất trí nhớ và lú lẫn hơn những người không hút thuốc, nhưng nguy cơ suy giảm nhận thức vẫn thấp hơn đối với những người đã bỏ thuốc, ngay cả khi mới bỏ thuốc gần đây.

Đây là lần đầu tiên các nhà nghiên cứu khảo sát mối tương quan giữa hút thuốc và suy giảm nhận thức bằng cách dùng bản tự đánh giá chỉ một câu hỏi.

Tác giả nghiên cứu cao cấp Jeffrey Wing cho biết: “Mối liên hệ mà chúng tôi thấy là quan trọng nhất ở nhóm tuổi 45–59, cho thấy rằng việc bỏ thuốc lá ở giai đoạn đó của cuộc đời có thể có lợi cho sức khỏe nhận thức.”

Các tác giả nghiên cứu cho biết trong một tuyên bố: “Một sự khác biệt tương tự không được tìm thấy ở nhóm lớn tuổi nhất trong nghiên cứu, điều đó có thể có nghĩa là việc bỏ thuốc sớm hơn sẽ đem lại cho mọi người những lợi ích lớn hơn.”

26

PHẦN TRĂM

► Khoảng 26% những người được phân loại là sa sút trí tuệ từ cô lập về mặt xã hội, so với dưới 20% những người không bị chứng này.

Các nhà nghiên cứu của Johns Hopkins đã định nghĩa sự cô lập xã hội là có ít mối quan hệ và ít người để tiếp xúc.

Tỷ lệ suy giảm nhận thức chủ quan đối với những người hút thuốc trong nghiên cứu gần gấp đôi so với những người không hút thuốc. Nhưng trong số những người đã bỏ thuốc cách đây chưa đầy 10 năm, tỷ lệ này chỉ bằng 1.5 lần so với những người không hút thuốc.

Nhấn mạnh những lợi ích lâu dài của việc bỏ thuốc lá, những người tham gia đã ngừng hút thuốc hơn 10 năm trước cuộc khảo sát có tỷ lệ suy giảm nhận thức chủ quan chỉ cao hơn một chút so với những người không hút thuốc.

Jenna Rajczyk, tác giả chính của nghiên cứu cho biết: “Những phát hiện này có thể hàm ý rằng thời gian kể từ khi cai thuốc lá có ý nghĩa quan trọng và có thể liên quan đến tình trạng nhận thức về sau này.”

Tác giả George Citroner viết về sức khỏe và y học, các chủ đề bao gồm ung thư, bệnh truyền nhiễm và tình trạng thoái hóa thần kinh. Ông đã được trao giải thưởng Media Orthopaedic Reporting Excellence (MORE) vào năm 2020 cho bài viết về nguy cơ loãng xương ở nam giới.

Kim Khuê biên dịch



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

C huẩn 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 tinh 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!

“Chúng tôi trân trọng cảm ơn tất cả những người đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.
Anh Tysan Dolnycky
HUÂN LUYỆN VIÊN THỰC HÀNH

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khi 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 dục xung quanh, rượu bia và ma túy.

Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRƯNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com



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

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899



CREATIVA IMAGES/SHUTTERSTOCK

Theo tiến sĩ Shu, vào thời Trung Quốc cổ, đặc tính độc đáo của muối được áp dụng trong việc điều trị nhiều bệnh.

Dùng muối để chữa 7 bệnh thông thường

Muối có nhiều công dụng chữa bệnh và được sử dụng rộng rãi trong y học cổ truyền Trung Quốc

AMBER YANG & JOJO NAVAES

Muối không chỉ là một loại gia vị thiết yếu mà còn giúp duy trì hoạt động bình thường trong cơ thể. Việc tiêu thụ quá nhiều muối có thể dẫn đến cao huyết áp và bệnh tim mạch, nhưng việc nấu ăn không có muối cũng có thể dẫn đến ‘hạ natri máu’ (hyponatremia) – xảy ra khi mức natri trong máu của bạn quá thấp.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, muối còn có các đặc tính chữa bệnh có thể hữu ích trong những trường hợp khẩn cấp bất ngờ.

Tiến sĩ Shu Rong, một bác sĩ Trung y kỳ cựu người Anh, đã giải thích trong chương trình “Sức khỏe 1+1” về cách dùng muối như một thành phần sơ cứu “mô phỏng” để điều trị các bệnh hàng ngày.

Tiến sĩ Shu nói rằng Trung y tin rằng vị mặn của muối đi vào thận; vì vậy muối thường được sử dụng để giải quyết các vấn đề về thận ở Trung Quốc cổ xưa.

Với đặc điểm đó, muối thường được dùng làm chất dẫn thuốc để nâng cao hiệu quả của các loại thuốc bổ thận. Ví dụ, trong khi uống Lục Vị Địa Hoàng Hoàn (thuốc viên Địa Hoàng sáu thành phần), bạn có thể uống cùng với một ít nước muối nhạt. Bằng cách này, muối sẽ tăng tác dụng của thuốc đối với thận.

Một cách khác là xào các dược liệu như ba kích, đỗ trọng cùng với muối; làm vậy cũng có thể phát huy tác dụng bổ thận của các dược liệu này.

Giá trị của muối trong Trung y

Theo tiến sĩ Shu, vào thời Trung Quốc cổ, đặc tính độc đáo của muối được áp dụng trong việc điều trị nhiều bệnh.

Trung y tin rằng thận chỉ phối tất cả các chất cứng và xương (gồm cả răng). Ở Trung Quốc cổ, đã có ghi chép về việc sử dụng nước muối để điều trị các bệnh liên quan đến xương, chẳng hạn như răng lung lay. Nhiều thế kỷ sau, vai trò này đã được các nghiên cứu y học hiện đại khẳng định.

Một nghiên cứu thẩm định đăng trên Tập san Nephrology năm 2016 ghi nhận: “Thận đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa sự phát triển và chuyển hóa của xương. Thận là cơ quan chủ yếu liên quan đến cân bằng nội môi calcium và phosphate, rất cần thiết cho tiến trình khoáng hóa và phát triển xương.

Cách thực hiện: Cho muối vào miệng, súc miệng bằng nước ấm, để nước muối đi qua các kẽ răng. Làm như vậy 100 lần mỗi sáng trong 5 ngày liên tiếp, răng lung lay sẽ cứng lại.

Giải độc

Khi bị ngộ độc thức ăn hoặc ăn nhầm thứ gây đau bụng, rang muối cho đến khi có màu vàng, rồi thêm nước để làm dung dịch nóng độ cao, và uống. Vì dạ dày không thể giữ được nước muối đậm, nó sẽ gây nôn và giúp bạn tống những thức ăn có hại ra ngoài.

Giải rượu

Một số người uống quá nhiều rượu, cảm thấy chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn nhưng không nôn ra được. Nếu bạn uống một chút nước muối nhạt để trung hòa rượu, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhiều.

Khử độc côn trùng cắn

Sau khi bị muỗi hoặc ong đốt, bạn có thể trộn muối với nước bọt và bôi vào chỗ bị cắn. Bởi vì nước bọt cũng có đặc tính giải độc, cả hai sẽ phối hợp với nhau giúp chữa lành vết thương.

Bệnh ngoài da

Đối với các vấn đề về da như bệnh chàm, bệnh nấm da chân, bệnh cước (chilblain) và các vấn đề về da khác, bạn có thể ngâm chân trong nước muối.

Dị ứng mũi

Khi bị hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi và các triệu chứng khác mà không thực sự bị cảm lạnh, bạn có thể rửa mũi bằng nước muối nhạt, sau đó xì mũi và hỉ mũi. Nền sử dụng nước cất hoặc nước đun sôi với bình rửa neti pot (dụng cụ rửa mũi) để tránh nhiễm amip vốn có thể rất nguy hiểm.

Mắt sưng, đỏ hoặc đau

Khi mắt có cảm giác ngứa, đỏ, sưng và đau, chảy nước mắt, chảy ghèn, bạn có thể dùng khăn nhúng vào nước muối để đắp hoặc lau mắt.

Đau bụng kinh và lạnh tử cung

Trước khi hành kinh có thể rang muối, đắp lên huyết Quan Nguyên (Guanyuan), sau đó hơ ngải cứu lên chỗ muối đó, và thay bằng muối khác sau hơ xong. Thực hiện việc này 30 phút mỗi ngày để có kết quả tốt nhất.

5 nhóm người không nên sử dụng quá nhiều muối

Mặc dù muối có nhiều tác dụng chữa bệnh và là gia vị không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày, nhưng tiến sĩ Shu chỉ ra rằng những người sau đây nên tránh ăn quá nhiều muối:

1. **Trẻ em dưới 1 tuổi:** Trẻ em dưới 1 tuổi còn bú sữa không thích hợp ăn mặn, vì sữa mẹ hoặc sữa công thức đã có sẵn muối. Việc thêm muối vào các loại thực phẩm này là không phù hợp.

2. **Người ăn nhiều thịt:** Thịt chứa nhiều muối nên những người thích ăn thịt nên giảm lượng muối ăn vào.

3. **Người có ham muốn tình dục thấp:** Không có ham muốn tình dục có thể là một dấu hiệu cho thấy năng lượng thận không đủ. Trong trường hợp này, không nên ăn quá nhiều muối vì có thể gây hại thêm cho thận.

4. **Người có nhiều đờm hoặc bị phù thũng:** Vì muối có tính giữ nước nên những người bị phù thũng, cơ thể ứ trệ, nhiều đờm nên ăn càng ít muối càng tốt.

5. **Da bị dày:** Muối là một hợp chất hóa học gọi là natri clorua. Nếu bạn ăn quá nhiều muối, các ion natri trong cơ thể sẽ tăng lên; điều này sẽ khiến các tế bào trên khuôn mặt bị mất nước và trở nên khô ráp, từ đó khiến da bị lão hóa và trở nên dày.

Lưu ý: Một số loại thảo mộc được đề cập trong bài viết này có thể không quen thuộc nhưng thường có bán ở các siêu thị Á châu.

Vì mỗi người có dạng thể chất khác nhau, quý vị nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc thầy thuốc Đông y trước khi áp dụng.

Công Thành biên dịch



Muối trị 7 bệnh hằng ngày

Tiến sĩ Shu liệt kê bảy bệnh hoặc tình trạng hàng ngày có thể sử dụng muối điều trị trong trường hợp khẩn cấp:

1. **Nhiễm trùng đường tiết niệu nữ:** Cho một muỗng cà phê muối vào chậu hoặc bồn tắm, thêm nước sôi khuấy đều. Đầu tiên, xông hơi phần bị ảnh hưởng bằng hơi nóng từ nước sôi, và khi nước nguội bớt, hãy ngâm mình khoảng 10-15 phút, để nước ngập đến hông.

Cách này cũng có thể được áp dụng để điều trị vết đỏ và sưng ở mông hoặc đường tiết niệu do hăm tã ở trẻ sơ sinh. Cách ngâm nước muối này là một phương pháp điều trị an toàn và dễ dàng khi không có bác sĩ.

2. **Sa hậu môn và trĩ:** Đối với các cơn đau do sa hậu môn và trĩ, bạn cũng có thể ngâm nước muối [9 gram muối hòa vào 1 lít nước] để tiêu viêm, thanh nhiệt, giải độc và giảm cảm giác khó chịu cho vùng bị bệnh.

3. **Viêm họng:** Cho nước muối vào họng, ngâm vài phút rồi nhổ ra. Lặp lại nhiều lần. Các đặc tính hạ sốt và giải độc của nước muối có thể cải thiện các triệu chứng viêm, như đỏ, sưng, và nóng rát ở cổ họng.

4. **Viêm miệng cấp tính:** Cho một muỗng cà phê muối vào 1 ly nước (250 g) và súc miệng nhiều lần với dung dịch này sẽ cải thiện tình trạng viêm loét miệng.

5. **Đau răng:** Những tấm bông vào một ít nước, sau đó nhúng tấm bông ướt vào muối và chấm muối lên chỗ đau. Điều này có thể giúp giảm viêm và giảm đau.

6. **Hôi chân và bệnh tê phù chân:** Đây là vấn đề viêm chân. Bạn có thể chuẩn bị nước ngâm chân bằng một thìa muối và nước châu nước rồi ngâm chân trong đó 15 phút. Có thể dùng thùng nhựa chứa đồ đạc, chắc chắn thay cho chậu.

7. **Trẻ hay đi đại tiện:** Có thể rang muối lên, đợi nguội rồi rải một lớp muối lên rốn trẻ. Dùng cùi ngải trên muối, đốt xong thay cái khác, mỗi ngày làm 30 phút. Thường xuyên đi đại tiện là dấu hiệu thận yếu. Đốt cùi ngải sẽ không làm bỏng da mà hơi nóng sẽ thấm sâu vào cơ thể thông qua muối – nên có thể giúp điều trị vấn đề này.

4 cách rèn luyện trí óc khi về già

Tiếp theo từ trang 5

Mặc dù các nghiên cứu này kết luận rằng việc xem tivi thường xuyên không liên quan lắm đến nguy cơ bị mất trí nhớ cao hơn, nhưng họ cũng phát hiện rằng sự tập luyện đường như không làm thay đổi tác động có hại của việc xem tivi thường xuyên đối với chức năng nhận thức.

Vì sao xem tivi lại có hại?

Có hai lý do: Xem tivi khiến con người ít vận động, và ít hoạt động trí óc. Ngay cả khi thực hiện những thói quen lành mạnh và không hút thuốc hay uống rượu, bộ óc vẫn sẽ dần trở nên tồi tệ hơn khi xem tivi.

Cô Joan Zeng nói rằng khi mọi người xem tivi, bộ óc sẽ được cung cấp thông tin một cách thụ động. Người cao niên nên tắt tivi và ra ngoài trò chuyện với người khác. Đây là một trong những cách dễ nhất để duy trì sức khỏe trí óc.

Tính thích nghi của não

Nếu bạn thường xuyên xem tivi, liệu đã quá muộn?

Ông Pei-Ning Wang nói: “Thực ra, bộ óc có khả năng thích nghi, bất kể ở độ tuổi nào, có tính thích ứng cao hơn so với các cơ quan khác. Cho dù là chấn thương não hay đột quỵ, chức năng của não có thể cải thiện thông qua phục hồi chức năng.

Bộ óc liên tục điều chỉnh trong khi học tập, kể từ khi sinh ra cho đến hết cuộc đời. Trong suốt tuổi trưởng thành, não tiếp tục thực hiện các điều chỉnh và hình thành các kết nối dựa trên những trải nghiệm hàng ngày, và thông qua những thử thách ta nhìn thấy, nghe thấy và học hỏi.

Hồi hải mã, nằm sâu trong thùy thái dương, đóng vai trò quan trọng trong việc học và duy trì trí nhớ ngắn hạn. Đây cũng là khu vực tái tạo dây thần kinh so tương đối tích cực.

Một nghiên cứu cho thấy vùng hải mã của các tài xế taxi ở London tương đối lớn. Để lấy bằng lái xe taxi ở London, học viên phải mất 3 đến 4 năm để học về các đường phố phức tạp của London – hơn 60,000 đường phố, bao gồm làn đường một chiều và cảm queo, cũng hơn 100,000 địa điểm và địa danh quan trọng. Việc học hỏi thường xuyên dẫn đến sự tái tạo và kết nối neuron nhiều hơn trong vùng hải mã.

Ông Pei-Ning Wang cho biết rằng các tài xế taxi ở London phải dùng trí óc để ghi nhớ các tuyến đường này hàng ngày.



BEEBOYS/SHUTTERSTOCK

Các hoạt động như đi du lịch cùng người thân, bạn bè rất có lợi cho trí óc, bạn sẽ cần dùng đến sức mạnh tinh thần và thể chất.

Điều này giúp ích cho việc kích hoạt bộ óc hơn là nghe hướng dẫn chỉ đường.

Kết quả nghiên cứu rất đáng khích lệ – ngay cả ở tuổi trưởng thành, chúng ta vẫn có thể kích thích não bằng cách học tập để đạt được những thay đổi tích cực. Và chúng ta có thể làm nhiều điều để đẩy nhanh sự tái tạo và kết nối tế bào thần kinh.

1. Bài tập aerobic

Các bài tập aerobic như chạy bộ, đi bộ nhanh, bơi lội, và khiêu vũ có thể làm tăng thể tích của vùng hải mã và não.

Một nghiên cứu – về tác động của các bài tập aerobic đối với thể tích bộ óc ở người lớn tuổi – cho thấy các bài tập tim mạch giúp ngăn ngừa các mô não thoái hóa. Các nhà nghiên cứu tin rằng các bài tập aerobic có thể kích thích sự phát triển các mao mạch mới trong óc, gia tăng các kết nối và số lượng tế bào thần kinh, đồng thời làm chậm quá trình suy giảm thần kinh ở người lớn tuổi.

Ông Pei-Ning Wang khuyến khích khiêu vũ, vì đây là sự kết hợp của các hoạt động thể chất và tinh thần, trong đó người trí óc tỉnh này giúp duy trì chức năng nhận thức và giảm khả năng bị sa sút trí nhớ.

2. Các hoạt động tĩnh cần suy nghĩ

Mặc dù các hoạt động tĩnh, chẳng hạn như giải sudoku, đọc sách và chơi cờ, không yêu cầu vận động thân thể, nhưng vẫn tốt hơn xem tivi. Những loại hoạt động trí óc tĩnh này giúp duy trì chức năng nhận thức và giảm khả năng bị sa sút trí nhớ.

3. Thay đổi giữa các hoạt động tĩnh và động

Làm việc nhà, làm vườn, và đi du lịch đều cần sức mạnh tinh thần và thể chất. Hãy lấy du lịch làm ví dụ. Cả thân thể và tâm trí đều tham gia vào việc lập kế hoạch cho chuyến đi, lựa chọn các hoạt động, sắp xếp thông tin và hoàn thành chuyến đi.

Ngay cả ở tuổi trưởng thành, chúng ta vẫn có thể kích thích não bằng cách học tập để đạt được những thay đổi tích cực.

6.9 PHẦN TRĂM

► Những người trung niên xem tivi mức độ vừa phải hoặc thường xuyên có chức năng nhận thức suy giảm 6.9% trong 15 năm, so với những người không bao giờ hoặc hiếm khi xem tivi.

4. Phát triển nhiều sở thích

Cô Joan Zeng nói rằng các khu vực khác nhau của bộ óc có thể được kích thích và hoạt động tối đa, giống như cách một thực đơn ăn uống cân bằng cung cấp nhiều dưỡng chất khác nhau. Do đó, ngoài làm việc nhà, tập thể dục và đọc sách, bạn còn có thể nghe nhạc, hát, và thưởng thức biểu diễn nghệ thuật. Toàn bộ óc sẽ hoạt động khi xem một buổi biểu diễn bao gồm cả âm nhạc, ca hát, khiêu vũ và kịch.

Cô Camille Su là kỹ giả về sức khỏe viết các chủ đề bệnh tật, dinh dưỡng và nghiên cứu.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe của Trung Quốc có uy tín nhất ở ngoại quốc. Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9 đến 10 giờ sáng theo giờ chuẩn miền Đông trên truyền hình và trực tuyến, chương trình gồm có những thông tin mới nhất về virus corona, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như bệnh ung thư, bệnh kinh niên, sức khỏe tinh cảm và tinh thần... để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc, trợ giúp đáng tin cậy và chu đáo.

Tú Liên biên dịch



LORD/GETTY IMAGES

Ngoài làm việc nhà, tập thể dục và đọc sách, bạn còn có thể nghe nhạc, hát, và thưởng thức biểu diễn nghệ thuật.

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



Chúng ta cần cảm của tôi để cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp. Anh Tysan Dolnyckyj HUÂN LUYỆN VIÊN THẾ HĨNH

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 đề 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 khi 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 đó xung quanh, rượu bia và ma túy.

Ông Sterling Campbell NGHỆ SĨ TRƯỞNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com



Có thể hâm nóng thức ăn nhiều lần. Vì sao?

THE CONVERSATION

Nếu làm theo một số bước đơn giản khi chuẩn bị và bảo quản thực phẩm, bạn có thể hâm nóng thức ăn nhiều lần một cách an toàn.

Nấu một nồi thức ăn lớn và hâm nóng lại [để dùng dần] là cách tuyệt vời giúp tiết kiệm thời gian và có thể làm giảm lãng phí thực phẩm. Bạn có thể đã nghe ai đó nói rằng chỉ có thể hâm nóng thức ăn một lần, nếu nhiều hơn thì thực phẩm không còn an toàn cho sức khỏe.

Những hiểu lầm về thực phẩm thường không rõ bắt nguồn từ đâu, nhưng có một số điều đã ăn sâu vào nền văn hóa của chúng ta và các nhà khoa học cảm thấy cần phải nghiên cứu chúng – chẳng hạn như “quy tắc năm giây” hoặc “chấm hai lần”.

Tuy nhiên nếu tuân theo một số bước đơn giản khi chuẩn bị và bảo quản thực phẩm, bạn có thể hâm nóng thức ăn nhiều lần một cách an toàn.

Tại sao thực phẩm có thể gây bệnh?

Vi khuẩn và siêu vi khuẩn (virus) có thể xâm nhập vào thực phẩm bằng nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn thực phẩm bị nhiễm khuẩn một cách tự nhiên ở nơi thu hoạch hoặc bị nhiễm khuẩn từ người trong quá trình chế biến.

Virus không có khả năng phát triển trong thực phẩm và sẽ bị tiêu diệt khi nấu chín (hoặc hâm nóng đúng cách), còn vi khuẩn thì có thể. Không phải tất cả vi khuẩn đều gây bệnh cho người. Một số vi khuẩn thậm chí có lợi, chẳng hạn như probiotics trong sữa chua hoặc starter cultures (men cái) được dùng để sản xuất thực phẩm lên men.

Tuy nhiên, thực phẩm không nên có một số vi khuẩn, gồm các loại vi khuẩn có khả năng sinh sôi và gây ra những biến đổi vật lý làm cho thức ăn mất ngon (hoặc hư hỏng), và các loại vi khuẩn gây bệnh.

Một số mầm bệnh phát triển trong ruột và gây ra các triệu chứng viêm dạ dày–ruột, trong khi một số khác thì tạo ra độc tố (chất độc) gây bệnh cho người. Một số vi khuẩn còn tạo ra các cấu trúc đặc biệt, được gọi là nội bào tử, có thể tồn tại trong một thời gian dài – thậm chí hàng năm – cho đến khi gặp điều kiện thuận lợi để phát triển và tạo ra độc tố.

Nói chung, nấu chín và hâm nóng thực phẩm sẽ tiêu diệt được các vi khuẩn gây bệnh, nhưng không thể loại bỏ các độc tố hoặc nội bào tử. Khi hâm nóng thức ăn, độc tố trong đó có nguy cơ gây bệnh cao nhất.

Nguy cơ này gia tăng đối với thực phẩm không bảo đảm an toàn vệ sinh trong khi chế biến hoặc làm nguội quá chậm sau khi nấu hoặc hâm nóng lần đầu – vì những điều kiện này có thể giúp các vi khuẩn sinh độc tố phát triển và sinh sôi.

Vi khuẩn gây bệnh từ thực phẩm thường phát triển ở nhiệt độ từ 5°C đến 60°C (“vùng nhiệt độ nguy hiểm”), với sự phát triển nhanh nhất xảy ra ở khoảng 37°C.



Việc tuân theo một số quy tắc thông thường đơn giản sẽ giữ cho thực phẩm lưu trữ an toàn và giảm thiểu lãng phí thực phẩm.

Một số điều cần lưu ý khi hâm nóng (và hâm nóng nhiều lần) thực phẩm một cách an toàn

- 1. Luôn bảo đảm vệ sinh khi chuẩn bị thực phẩm
- 2. Sau khi nấu, làm nguội thực phẩm theo từng lượng nhỏ hoặc trong các hộp nông (diện tích bề mặt tăng giúp giảm thời gian làm nguội) và cho vào tủ lạnh trong vòng hai tiếng. Thực phẩm cần nguội (dưới 5°C) trong vòng bốn tiếng tiếp theo.
- 3. Cố gắng chỉ hâm nóng lượng vừa đủ để ăn ngay và bảo đảm rằng phần thức ăn đó nóng đều (hoặc mua một nhiệt kế để bảo đảm nhiệt độ bên trong thực phẩm đạt 75°C).
- 4. Nếu không ăn ngay, tránh cầm vào thức ăn, và cho vào tủ lạnh trong vòng hai tiếng.
- 5. Cần thận trọng khi hâm nóng thức ăn cho những người dễ bị tổn thương – trẻ em, người già, phụ nữ mang thai hoặc người bị suy giảm miễn dịch. Nếu không chắc chắn, hãy đổ đi và đừng ăn.

Thực phẩm tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển của những vi khuẩn này được gọi là “thực phẩm dễ hư” – gồm các thực phẩm hay món ăn chứa thịt, sữa, hải sản, cơm hoặc mì ống nấu chín, trứng hoặc các nguyên liệu giàu protein khác.

Nguyên nhân phổ biến gây ngộ độc thực phẩm liên quan đến thực phẩm hâm nóng là Staphylococcus aureus (vi khuẩn tụ cầu), vốn tồn tại trong mũi hoặc cổ họng của nhiều người. Tụ cầu tiết ra độc tố bền nhiệt gây nôn mửa và tiêu chảy khi ăn phải.

Những người chế biến thực phẩm có thể truyền tụ cầu từ tay của họ sang thực phẩm sau khi nấu hoặc hâm nóng. Nếu thực phẩm bị ô nhiễm được giữ trong vùng nhiệt độ nguy hiểm qua một thời gian dài, tụ cầu sẽ phát triển và tạo ra độc tố. Việc hâm nóng sau đó sẽ tiêu diệt vi khuẩn nhưng không tiêu diệt được độc tố.

Cách giữ thực phẩm an toàn, ngay cả khi hâm nóng

Để hạn chế sự phát triển của vi khuẩn, cần bảo quản thực phẩm để hư ở ngoài vùng nhiệt độ nguy hiểm càng xa càng tốt. Tức là cần giữ cho thực phẩm nguội luôn dưới 5°C và thực phẩm nóng luôn trên 60°C – cũng như làm nguội thực phẩm để hư xuống dưới 5°C càng

nhanh càng tốt sau khi nấu chín. Điều này cũng áp dụng cho những thức ăn đã được hâm nóng mà bạn muốn để dành cho những lần sau.

Food Standards Australia New Zealand (Tiêu chuẩn Thực phẩm Úc và New Zealand) khuyên làm lạnh thực phẩm từ 60°C xuống 21°C trong hai tiếng và xuống 5°C hoặc lạnh hơn trong bốn tiếng sau đó.

Trên thực tế, bạn có thể thực hiện bằng cách cho thực phẩm nóng vào loại hộp đựng có đáy nông để làm nguội xuống nhiệt độ phòng, sau đó đậy nắp và cho vào tủ lạnh để tiếp tục làm lạnh. Không nên cho thức ăn nóng vào tủ lạnh vì có thể làm nhiệt độ tủ lạnh tăng lên trên 5°C và ảnh hưởng đến sự bảo quản an toàn cho các thực phẩm khác.

Nếu thức ăn đã được chế biến hợp vệ sinh, làm nguội nhanh sau khi nấu (hoặc hâm nóng) và bảo quản lạnh, việc hâm lại nhiều lần sẽ không làm tăng nguy cơ gây bệnh. Tuy nhiên, bảo quản trong thời gian dài và hâm lại nhiều lần sẽ ảnh hưởng đến mùi vị, kết cấu, và đôi khi là chất lượng dinh dưỡng của thực phẩm.

Với chi phí thực phẩm ngày càng tăng, mua nhiều thực phẩm, chuẩn bị bữa ăn với số lượng lớn và cất trữ phần thức ăn chưa dùng đến là cách làm thuận tiện và tiết kiệm. Việc tuân theo một số quy tắc thông thường đơn giản sẽ giữ cho thực phẩm lưu trữ an toàn và giảm thiểu lãng phí thực phẩm.

Enzo Palombo, Giáo sư Vi sinh, Đại học Công nghệ Swinburne và Sarah McLean, Giảng viên về sức khỏe môi trường, Đại học Công nghệ Swinburne.

Bài viết này được đăng lại từ The Conversation theo giấy phép Creative Commons.

Minh Thư biên dịch



ELLA OLSSON/UNSPLASH, CC BY

“Vùng nguy hiểm” cho thực phẩm là từ 5°C đến 60°C.

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 Đồ Biển, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miệng.

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 VỊ

Sản xuất tại **CANADA**

Có bán tại:

MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:

Taste Show