

TÂM & THÂN



Bệnh Parkinson đã trở thành đại dịch

George Citroner

Bệnh Parkinson là một rối loạn hiếm gặp trong phần lớn lịch sử loài người. Tuy nhiên, sự kết hợp giữa dân số già và các sản phẩm phụ của quá trình công nghiệp hóa có thể đã tạo ra đại dịch Parkinson, theo bản đánh giá năm 2018 về các nghiên cứu trên Tập san Bệnh Parkinson.

Vào năm 2022, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã báo cáo rằng tình trạng tàn tật và tử vong do bệnh Parkinson đang gia tăng nhanh hơn bất kỳ chứng rối loạn thần kinh nào khác, kể cả bệnh Alzheimer.

Parkinson đã trở thành một 'đại dịch'

Năm 1817, Bác sĩ James Parkinson lần đầu tiên mô tả tình trạng này ở London. Khi đó, bệnh này rất hiếm và ông chỉ thấy có sáu bệnh nhân.

Tuy nhiên, 200 năm sau, vào năm 2015, hơn 6 triệu người đã sống chung với căn bệnh này. Hơn nữa, các phát hiện

cho thấy rằng số người bệnh Parkinson được dự đoán sẽ tăng gấp đôi – từ 6 triệu hồi năm 2015 lên hơn 12 triệu vào năm 2040, chủ yếu là do tuổi tác.

Theo nghiên cứu Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu, rối loạn thần kinh hiện là nguyên nhân hàng đầu gây ra tình trạng tàn phế trên toàn thế giới. Bệnh Parkinson là bệnh phát triển nhanh nhất trong nhóm này về mức phổ biến, tàn phế và tử vong.

Bản đánh giá các nghiên cứu năm 2018 nói trên cho thấy bệnh Parkinson, mặc dù không lây nhiễm, nhưng lại có những đặc điểm của một bệnh mang tính “đại dịch”.

Tại Hoa Kỳ, trước đây người ta cho rằng có khoảng 60,000 ca bệnh được chẩn đoán hàng năm, nhưng một nghiên cứu mới trên Tập san NPJ Parkinson cho thấy số người bị bệnh thực sự cao hơn 50% so với ước tính trước đây.

Bên cạnh mức chẩn đoán và bị bệnh ngày càng tăng mạnh, bệnh Parkinson còn có những điểm khác tương đồng với bệnh đại dịch.

Giống như một căn bệnh đại dịch,

Điều quan trọng là giảm lượng thức ăn được trồng bằng thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, đồng thời cố gắng giảm tiếp xúc với chất độc trong cuộc sống hàng ngày.

50 PHẦN TRĂM

▶ Tại Hoa Kỳ, trước đây người ta cho rằng có khoảng 60,000 ca bệnh được chẩn đoán hàng năm, nhưng một nghiên cứu mới trên Tập san NPJ Parkinson cho thấy số người bị bệnh thực sự cao hơn 50% so với ước tính trước đây.

◀ Tình trạng tàn tật và tử vong do bệnh Parkinson đang gia tăng nhanh hơn bất kỳ chứng rối loạn thần kinh nào khác, kể cả bệnh Alzheimer.

Thuốc diệt cỏ paraquat có liên quan đến bệnh Parkinson và bị cấm ở 30 quốc gia ở Hoa Kỳ thì không.

Parkinson lan rộng trên các khu vực địa lý rộng lớn. Parkinson đang gia tăng ở khắp mọi nơi nhưng dường như đang thay đổi để phù hợp với sự già hóa dân số và những thay đổi trong công nghiệp hóa.

Năm 2017, bệnh Parkinson khiến Hoa Kỳ tốn khoảng 52 tỷ đô la và được dự đoán sẽ tăng lên gần 80 tỷ đô la hàng năm vào năm 2037.

Bác sĩ Patrik Brundin, tổng biên tập của Tập san bệnh Parkinson, cho biết: “Đến năm 2040, chúng ta có thể thực sự nói về một đại dịch sẽ làm gia tăng đau khổ cho con người, cũng như làm tăng chi phí xã hội và y tế.”

Mặc dù lý do khiến số bệnh nhân Parkinson tăng mạnh không hoàn toàn rõ ràng, nhưng có ba yếu tố chính đã góp phần vào chiều hướng này.

Dân số già

Yếu tố nguy cơ số một đối với bệnh Parkinson là tuổi tác.

Tuổi thọ là tiền đề cho nhiều bệnh tật, trong đó có bệnh Parkinson. Bác sĩ Ray Dorsey, giáo sư thần kinh học tại Đại học Rochester và là tác giả của quyển “Chấm Dứt Bệnh Parkinson” cho biết: “Ngoài các dạng di truyền hiếm gặp, căn bệnh này hiếm gặp ở lứa tuổi rất trẻ.”

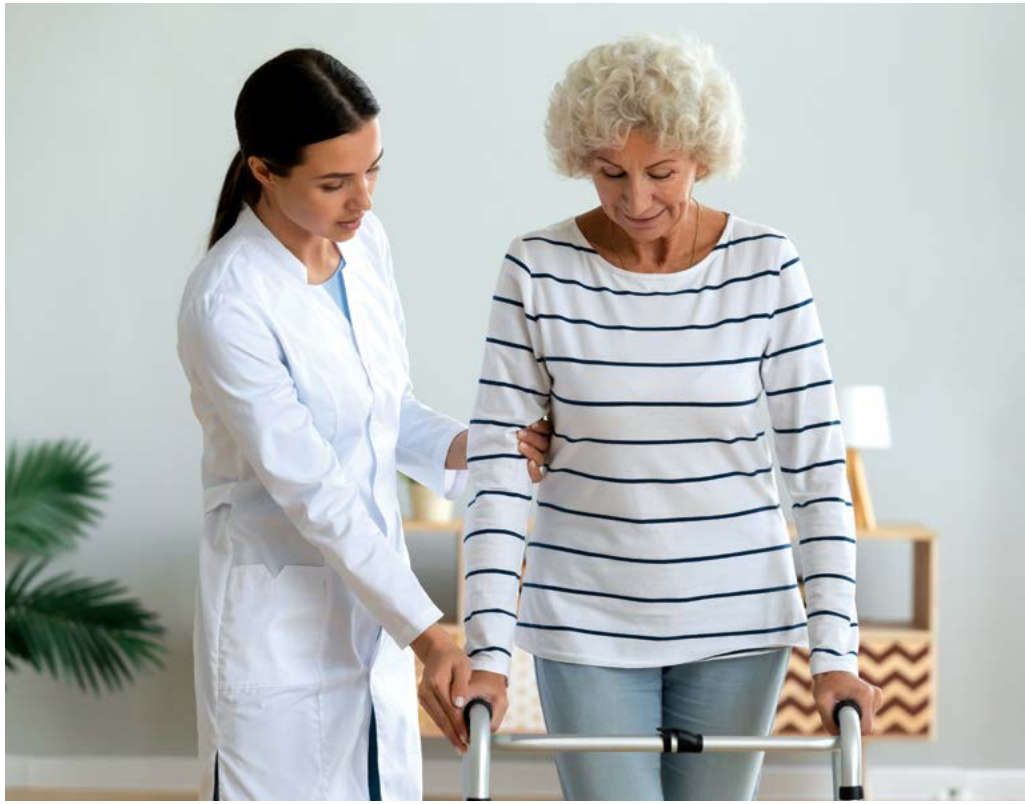
Tỷ lệ người Mỹ từ 65 tuổi trở lên tăng gần gấp bốn lần – từ 4.1% năm 1900 lên 16% năm 2019.

Bệnh Parkinson được cho là do tình trạng mất tế bào thần kinh tạo ra dopamin – một chất dẫn truyền thần kinh đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát chuyển động.

Khi chúng ta già đi, bộ não của chúng ta trở nên kém hiệu quả hơn trong việc sửa chữa tổn thương và chống lại stress oxy hóa. Ngoài ra, số lượng tế bào thần kinh sản xuất dopamine trong não cũng giảm đi.

Cả hai yếu tố này đều có thể dẫn đến giảm mức độ dopamin, góp phần gây ra các triệu chứng vận động của bệnh Parkinson, chẳng hạn như run, cứng, và cử động chậm.

Xem tiếp trang 2



Bệnh Parkinson đã trở thành đại dịch

Tiếp theo từ trang 1

Độc tố môi trường

Tuy nhiên, lão hóa và thậm chí cả di truyền “không giúp bạn giải thích được [nguyên nhân tăng] từ 6 người lên đến 6 triệu.” Bác sĩ Dorsey nói. “Các yếu tố môi trường phải được tính đến.”

Bác sĩ Dorsey cho biết hầu hết nguyên nhân của bệnh Parkinson là các yếu tố môi trường gắn liền với cuộc Cách mạng Công nghiệp. Trong số các sản phẩm và sản phẩm phụ này có ô nhiễm không khí, một số loại thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu, thậm chí cả một loại hóa chất được sử dụng trong quá trình giặt khô.

Ví dụ như, ông cho biết việc tiếp xúc với thuốc diệt cỏ paraquat có liên quan đến “tăng 150% nguy cơ” bị bệnh Parkinson, có thể là do khả năng tạo ra các loại oxy phản ứng và gây ra stress oxy hóa trong não.

Ông nói: “Paraquat, được tạo ra vào những năm 1950, được xem là một trong những loại thuốc diệt cỏ độc hại nhất từng được tạo ra. Nó diệt những loại cỏ dại mà Roundup không thể, [và đã] được sử dụng để sát nhân và tự sát.” Trang web của EPA cho biết, “Một ngụm có thể gây ra tử vong.”

“Nhà sản xuất thuốc trừ sâu rõ ràng đã biết về độc lực của nó liên quan đến bệnh Parkinson trong hơn 50 năm,” Bác sĩ Dorsey tiếp tục cho biết và đã có hơn 30 quốc gia cấm chất này.

Vậy mà, Hoa Kỳ thì không. Ông nói: “Thay vào đó, thuốc diệt cỏ đại được phun gần như khắp cả đất nước này. Những năm gần đây, họ đã dùng gấp đôi.”

Điều tương tự cũng xảy ra đối với hóa chất giặt khô trichloroethylene (TCE) được sử dụng rộng rãi. TCE có liên quan đến việc tăng 500% nguy cơ bệnh Parkinson, lặp lại các đặc điểm của bệnh ô nhiễm vật thí nghiệm, và gây tổn hại các bộ phận tế bào thường bị suy yếu trong bệnh Parkinson.

TCE cũng được sử dụng để chiết xuất dầu từ rau và loại bỏ dầu mỡ khỏi các bộ phận kim loại. TCE bay hơi nhanh chóng và có thể gây ô nhiễm không khí, nước, và đất ở những nơi nó được sản xuất hoặc sử dụng.

Vào tháng 01/2023, EPA cho biết TCE “có nguy cơ rất vô lý cho sức khỏe con người.”

Bác sĩ Dorsey nói: “Tuy nhiên, TCE vẫn còn trên thị trường. “Và việc sử dụng trên toàn cầu đang tăng lên chứ không giảm đi. Hàng ngàn địa điểm trên khắp đất nước đã bị ô nhiễm bởi hóa chất, bao gồm cả căn cứ thủy quân lục chiến Camp Lejeune.”

Ông cảnh báo: “Những người trong chúng ta sống gần một địa điểm bị ô



niêm và thậm chí không biết điều đó.”

Tiếp xúc với thuốc trừ sâu có thể làm tăng 70% nguy cơ bị bệnh Parkinson. Thuốc trừ sâu như rotenone và organophosphates có thể làm hỏng ty thể, cấu trúc sản xuất năng lượng trong tế bào, dẫn đến stress oxy hóa và chết tế bào thần kinh.

Theo nghiên cứu về Bệnh Parkinson đăng trên tạp san NPI, những điều này có thể giải thích một phần lý do vì sao có thể có mối liên hệ giữa nhiễm số người bị bệnh Parkinson cao hơn ở miền Đông Bắc và Trung Tây Hoa Kỳ – nơi được gọi là “Vành đai ri sét” vốn là nơi sản xuất công nghiệp đã phổ biến. Tuy nhiên, sự gia tăng này cũng được quan sát thấy ở Nam California, Đồng Nam Texas, Trung tâm Pennsylvania, và Florida.

Bác sĩ Allison Willis, phó giáo sư thần kinh học tại Trường Y khoa Perelman

thuộc Đại học Pennsylvania, cho biết: “Hiểu được nguồn gốc của những biến thể này sẽ rất quan trọng đối với chính sách chăm sóc sức khỏe, nghiên cứu và lập kế hoạch chăm sóc.”

Nhiễm virus

Bằng chứng cho thấy rằng việc nhiễm một số loại virus có thể làm tăng nguy cơ phát triển bệnh Parkinson. Một loại virus như vậy là virus herpes simplex (HSV).

HSV là một loại virus phổ biến gây ra vết loét lạnh và mụn rộp sinh dục. Trong khi hầu hết những người bị nhiễm HSV đều có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng, một số người có thể phát triển các biến

chứng thần kinh nghiêm trọng hơn.

Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng HSV cũng có thể góp phần vào phát triển bệnh Parkinson. HSV đã được tìm thấy trong não của những bệnh nhân Parkinson và nghiên cứu cho thấy rằng việc tiếp xúc với virus có thể gây viêm và chết tế bào thần kinh trong não.

Một đánh giá hệ thống cho thấy có thể có mối liên hệ giữa nhiễm COVID-19 và sự phát triển của bệnh Parkinson, vì virus có thể vượt qua hàng rào máu-não. Một nghiên cứu trên chuột cho thấy virus SARS-CoV-2 có thể làm tăng nguy cơ thoái hóa não gấp trong bệnh Parkinson.

Các loại virus khác có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị bệnh Parkinson bao gồm virus cúm và coxsackievirus.

Giải quyết khủng hoảng

Liệu pháp hiệu quả nhất cho bệnh Parkinson – levodopa – đã có hàng thập niên qua, và vẫn chưa có cách trị khỏi hoàn toàn Parkinson, nhưng có nhiều cách chúng ta có thể giải quyết cuộc khủng hoảng đang gia tăng. Bác sĩ Dorsey nói: “Giải pháp để giải quyết bệnh Parkinson là phòng ngừa.”

Mặc dù cơ chế chính xác của việc nhiễm virus góp phần vào sự phát triển của bệnh Parkinson vẫn chưa được hiểu đầy đủ, nhưng mọi người có thể thực hiện các chiến lược để giảm nguy cơ nhiễm virus liên quan đến bệnh Parkinson.

Ví dụ, có thể ngăn ngừa HSV bằng cách tránh một số hành vi tình dục và tránh tiếp xúc bằng miệng với người bị nhiễm bệnh.

Ngoài ra, dân số ngày càng già nên được khuyến khích hoạt động thể chất thường xuyên – điều này đã được chứng minh là cải thiện chức năng vận động và giảm nguy cơ phát triển bệnh Parkinson.

Bác sĩ Bibhuti Mishra, trưởng khoa thần kinh tại Long Island Jewish Forest Hills, một bộ phận của Northwell Health ở New York, cho biết: “[Những người] tập thể dục và kiểm soát bệnh tiểu đường cũng như kiểm soát huyết áp có ít nguy cơ chẩn đoán bị bệnh Parkinson hơn.”

Điều quan trọng là giảm lượng thức ăn được trồng bằng thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, đồng thời cố gắng giảm tiếp xúc với chất độc trong cuộc sống hàng ngày.

Bác sĩ Dorsey nói: “Nếu chúng ta cấm paraquat, TCE, và hóa chất giặt khô perchloroethylene (PCE) đồng thời làm sạch không khí của chúng ta, thì tất cả chúng ta có thể sống trong một thế giới mà bệnh Parkinson ngày càng hiếm gặp chứ không còn phổ biến nữa.

George Citroner là ký giả chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times. Ông George Citroner đưa tin về sức khỏe và y học, bao gồm các chủ đề ung thư, bệnh truyền nhiễm và tình trạng thoái hóa thần kinh. Ông đã được trao giải thưởng Báo cáo xuất sắc về chính hình truyền thông (MORE) vào năm 2020 cho câu chuyện về nguy cơ loãng xương ở nam giới.

Lan Hoa biên dịch

Lợi ích trị liệu đáng ngạc nhiên từ những đóa hoa

Vance Voetberg

Thi sĩ Oscar Wilde đã từng chia sẻ, “Đóa hoa khai nở vì niềm vui của chính nó.” Câu thơ này mặc dù bề ngoài có vẻ sâu sắc, nhưng lại có khiếm khuyết về mặt khoa học.

Đường như hoa không chỉ nở cho riêng mình. Ảnh hưởng tốt đẹp của những đóa hoa đối với sức khỏe của chúng ta có thể là trừu tượng nhưng cũng rất độc đáo.

Hoa giúp chúng ta giảm cortisol và tăng thư giãn

Chúng ta sống trong một xã hội mà những yếu tố gây căng thẳng đang tràn ngập cuộc sống hàng ngày. Từ sự hiện diện khắp nơi của màn hình điện tử, việc tiêu thụ thực phẩm chế biến sẵn cho đến những tin tức nóng hổi gây thất vọng. Ngày lại ngày, chúng ta phải bồng bế trên những chuyến tàu lượn cảm xúc ấy – những chuyến tàu ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và tuổi thọ.

Tuy nhiên, chúng ta có thể chủ động thực hiện nhiều thay đổi đơn giản nhưng hiệu quả để giảm tác động tiêu cực của căng thẳng và lo âu đối với sức khỏe. Có lẽ cách tốt nhất là mang thêm nhiều cây cối và hoa có vào trong cung cách sống của chúng ta.

Melinda Knuth, giáo sư chuyên ngành khoa học trồng trọt tại Đại học tiểu bang North Carolina giải thích: “Ở gần cây cối có thể gây ra phản ứng trong cơ thể giúp chúng ta giảm lượng cortisol có trong nước bọt.”

Cortisol – được gọi là hormone căng thẳng của cơ thể – có vai trò rất quan trọng cho sức khỏe. Nhưng nếu cortisol tăng cao trong thời gian dài, sẽ dẫn đến ức chế hệ miễn dịch, gây ra bệnh tật và làm chậm tiến trình lành vết thương.

Có nối với Thời báo The Epoch Times rằng: “Bằng cách giảm các phản ứng



căng thẳng về thể chất, chúng ta sẽ thấy sáng khoái hơn và bình an hơn.”

Những đóa hoa đẹp giúp chữa bệnh hiệu quả hơn

Với giả thuyết rằng hoa có khả năng đặc biệt giúp tăng hiệu quả chữa bệnh bằng cách giảm lượng cortisol đang ở mức cao, các nhà nghiên cứu đã tiến hành một thử nghiệm lâm sàng để xem liệu sự hiện diện của hoa có ảnh hưởng đến cách bệnh nhân hồi phục sức khỏe sau các ca phẫu thuật khác nhau hay không.

Lưu ý rằng: thử nghiệm dùng những bông hoa theo kiểu trang trí chứ không phải theo y học.

Trong số 90 người tham gia nghiên cứu, một nửa bệnh nhân được đặt lọ hoa trong phòng hồi sức của họ, trong khi nửa còn lại không có hoa trong phòng.

Nghiên cứu cho thấy bệnh nhân trong phòng có hoa có phản ứng sinh lý tích cực hơn đáng kể, bằng chứng là huyết áp tâm thu thấp hơn, mức đau, lo âu, và một môi trường hơn so với bệnh nhân ở các phòng khác.

Nghiên cứu kết luận rằng: Sự hiện diện mang tính trang trí của hoa chứng tỏ hoa là liệu “thuốc bổ sung hiệu quả cho bệnh nhân phẫu thuật.”

Mặc dù bị nhiều người ngăn cản, nhưng những phát hiện này đã góp phần tạo ra nhiều bằng chứng hơn làm nổi bật [giả thiết rằng] mức độ môi trường thanh bình và vô trùng ảnh hưởng đến sức khỏe và tốc độ lành bệnh của chúng ta.

Cô Knuth cho biết: “Trong thế kỷ trước, nhân loại đã phải trải qua một cuộc cách mạng công nghệ khiến cuộc sống của chúng ta trở nên bó buộc hơn và xa rời thiên nhiên hơn, vì chúng ta ở trong môi trường trong nhà nhiều hơn.” Việc loại bỏ thiên nhiên khỏi cuộc sống hàng ngày là đi ngược lại bản năng sinh học của chúng ta.

Do đó, khi chúng ta gần gũi với thiên nhiên hơn – ngay cả khi đó chỉ là một bó hoa đặt trên bàn thôi – thì cũng có nghĩa là chúng ta đang tạo ra một môi trường tốt cho sức khỏe.

Hoa giúp ngủ ngon hơn

Cũng giống như phương thức giúp cho việc mau lành bệnh hơn và giảm mức độ căng thẳng, nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng hoa thúc đẩy giấc ngủ tốt hơn.

Trong một nghiên cứu chéo ngẫu nhiên, các nhà nghiên cứu đã phát hiện rằng các loại thực vật trồng trong nhà sẽ tạo cảm giác “thoải mái” và “yên tĩnh”, và việc này khiến giấc ngủ được cải thiện tốt hơn.

Trong một nghiên cứu khác, các nhà nghiên cứu đã khám phá ra rằng những đóa hoa được đặt trong phòng có thể điều hòa cảm xúc và giấc ngủ con người một cách đáng kể qua màu sắc và mùi hương của hoa.”

Ngọc Thuần và Khánh Nam biên dịch

CÁC TÁC DỤNG Y HỌC CỦA HOA

Mặc dù chỉ cần ở gần hoa là chúng ta đã được hưởng lợi ích rồi, và từ hàng ngàn năm nay, con người đã biết sử dụng sức mạnh của hoa trong y học. Dưới đây là danh sách các loài hoa có các đặc tính y học độc đáo được dùng trong trà, tinh dầu và rượu thuốc.

- **Uất kim hương (Tulip):** Loài hoa biểu tượng cho Ngày của Mẹ này đã được chứng minh là có thuộc tính chống lão hóa.
- **Hoa cẩm chướng:** chứa các tác nhân chống ung thư và kháng viêm.
- **Huệ tây:** Loài hoa cổ điển chứa hợp chất hỗ trợ sức khỏe tim mạch.
- **Hoa hồng:** Những đóa hoa cổ điển này được cho thấy là có ích trong điều hòa hormone của phụ nữ.
- **Hoa cúc trắng (daisy):** Loài hoa phổ biến này duy trì tiêu hóa tốt hơn.
- **Hoa hướng dương:** Các cánh hoa hỗ trợ chữa lành vết thương và hạ huyết áp.
- **Cúc vạn thọ Địa Trung Hải:** Trong những giải pháp cực bổ, siêu sao màu cam này được dùng để đẩy nhanh sự lành vết thương và cũng được biết có khả năng kháng khuẩn, kháng virus, và kháng khối u.
- **Hoa oải hương (lavender):** Là loài hoa kháng viêm với mùi thơm dễ chịu, oải hương giúp tâm trạng bình an và làn da khỏe mạnh.
- **Hoa nhài:** Loài hoa có mùi hương thanh tao này tạo cảm giác thư thái.
- **Hoa cúc tím:** Loài hoa của mùa hè giúp bạn vượt qua cảm cúm và cảm lạnh của mùa đông.
- **Cúc La Mã (chamomile):** Đóa hoa tươi tắn giúp tiêu hóa tốt.
- **Cúc vạn thọ (marigold):** Cảnh hoa cúc vạn thọ vàng làm giảm nhẹ tổn thương do chứng viêm gây ra.



Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới

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

Ông Martin Rubenis
VĂN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

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

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

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 con 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. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com

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 chuyên 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

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG

— EPOCH TIMES TIENG VIET —

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

1. ONLINE:
www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call:
(714) 356-8899

3. BY MAIL :

Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your home / Một tờ báo sẽ được giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue until you request to cancel / Báo vẫn tiếp tục giao cho tới khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

☐ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

☐ 6 months for \$59

☐ 12 months for \$104

☐ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

☐ 3 months for \$45

☐ 6 months for \$89

☐ 12 months for \$175

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____ ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

☐ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ Discover

Card number/Số thẻ: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____ CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

đáng kể.

Chơi các trò chơi rèn luyện trí óc
Nếu não của bạn thường xuyên không được đặt trong trạng thái thách thức bằng những thông tin mới và đáng ngạc nhiên, cuối cùng nó sẽ thoái hóa. Tuy nhiên, nghiên cứu về tính linh hoạt của não cho thấy rằng bằng cách cung cấp cho não những kích thích thích hợp, bạn có thể chống lại sự thoái hóa này.

Một cách để thử thách trí óc là các trò chơi rèn luyện trí tuệ – bạn có thể chơi trực tuyến qua các trang web như Lumosity.com.

Tiến sĩ Michael Merzenich – Giáo sư danh dự tại Đại học California là người tiên phong trong nghiên cứu về tính linh hoạt thần kinh trong nhiều thập niên.

Ông đã phát triển một chương trình rèn luyện trí óc trên máy tính, có thể giúp mài giũa nhiều năng lực chuyên môn, từ đọc và hiểu đến cải thiện khả năng ghi nhớ, v.v.

Chương trình này được gọi là Brain HQ, và trang web có nhiều bài tập khác nhau được thiết kế để cải thiện chức năng của não. Chương trình này cũng cho phép bạn theo dõi và giám sát tiến trình của mình theo thời gian. Mặc dù có nhiều trang tương tự, nhưng Brain HQ là một trong những trang lâu đời nhất và được sử dụng rộng rãi nhất.

Nếu bạn quyết định thử các trò chơi trí tuệ, hãy cố gắng đầu tư ít nhất 20 phút mỗi ngày, nhưng không quá 5 đến 7 phút cho một nhiệm vụ cụ thể. Khi bạn dành nhiều thời gian hơn cho một nhiệm vụ, lợi ích sẽ yếu đi.

Theo Merzenich, những lợi ích chính xảy ra trong 5 hoặc 6 phút đầu tiên của nhiệm vụ. Nhược điểm duy nhất của các trò chơi trí tuệ là chúng có thể trở thành một “nhiệm vụ” khác mà bạn cần để hoàn thành một ngày vốn đã bận rộn.

Nếu không thích các trò chơi trí tuệ, bạn cũng có thể thử học một năng lực hoặc sở thích mới.

Thành thạo một năng lực chuyên môn mới

Tham gia vào “các hoạt động có mục đích và ý nghĩa” sẽ kích thích hệ thống thần kinh của bạn, chống lại tác động của các bệnh liên quan đến căng thẳng, giảm nguy cơ sa sút trí tuệ, đồng thời làm tăng sức khỏe và hạnh phúc.

Một yếu tố quan trọng cần thiết để cải thiện chức năng não hoặc đảo ngược sự suy giảm chức năng là mức độ nghiêm túc của mục đích mà bạn tham gia vào một nhiệm vụ. Nói cách khác, nhiệm vụ đó phải quan trọng đối với bạn, hoặc bằng cách nào đó có ý nghĩa hoặc thú vị để luôn được bạn chú ý.

Chẳng hạn, một nghiên cứu tiết lộ rằng các hoạt động thủ công như may chần mền (quilting) và đan lát có liên quan đến sự giảm chứng suy giảm nhận thức nhẹ.

Một nghiên cứu khác cho thấy rằng việc tham gia vào các hoạt động “dòi hỏi năng lực” như học làm chần bông hoặc chụp ảnh kỹ thuật số giúp gia tăng chức năng trí não ở người lớn tuổi.

Điều quan trọng là hãy tìm ra một hoạt động kích thích tinh thần cho bạn. Lý tưởng nhất, đây phải là một cái gì đó thú vị chứ y hoàn toàn của bạn và đem lại cho bạn sự hài lòng tuyệt vời – một hoạt động bạn mong muốn được thực hiện, chẳng hạn như chơi nhạc cụ, làm vườn, đóng tàu mô hình, làm các sản phẩm thủ công hoặc nhiều hoạt động khác.

Thử áp dụng “thuật ghi nhớ”

Thuật ghi nhớ là phương pháp giúp nhớ từ, thông tin hoặc khái niệm, giúp bạn sắp xếp thông tin thành một định dạng dễ nhớ hơn. Hãy thử:

- Các từ viết tắt, chẳng hạn như PUG cho “pick up grapes”
- Tưởng tượng: chẳng hạn như tưởng tượng một chiếc răng để ghi nhớ cuộc hẹn nha khoa của bạn.
- Đặt ra vấn đề
- Chia nhỏ: phân chia thông tin thành nhiều nhóm, chẳng hạn như sắp xếp các con số thành hình thức như số điện thoại.

Bài báo được đăng lần đầu vào ngày 04/01/2023 tại Mercola.com Lan Hoa biên dịch

LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Chỉ mất một tháng để chữa bệnh tim?

Nghiên cứu của đại học Harvard xác nhận sự tồn tại của Kinh Tâm Bào

Health 1+

Điều trị hồi hộp, nhồi máu cơ tim, mất ngủ bằng huyết vị

Kích thích các huyết vị có thể cải thiện hoặc chữa bệnh. Châm cứu và bấm huyết đang dần trở nên phổ biến tại phương Tây. Tuy nhiên, liệu các kinh lạc có thực sự tồn tại trong cơ thể con người? Về vấn đề này cộng đồng khoa học vẫn có các quan điểm khác nhau. Trong một nghiên cứu gần đây do Trường Y Harvard công bố, các nhà nghiên cứu đã xác nhận được sự tồn tại của “Kinh Tâm Bào (màng tim)” – một trong 12 kinh lạc.

Bệnh tim của một người đàn ông được chữa khỏi trong vòng một tháng

Vào tháng Một, một người đàn ông 28 tuổi đến phòng khám của Giáo sư Jonathan Liu – một nhà châm cứu đã có chứng chỉ hành nghề.

Chàng trai trẻ này và cả gia đình anh là bệnh nhân lâu năm của GS Liu. Anh từng rất năng động và thích leo núi. Không lâu trước đó, anh đã bị nhiễm COVID-19. Bệnh bắt đầu với một cơn sốt, ho và đau họng. Sau khi nghỉ ngơi một thời gian, hầu hết các triệu chứng hô hấp của anh đã giảm bớt. Tuy nhiên, anh vẫn bị tình trạng tắc nghẽn ngực kéo dài (chest congestion) và nhịp tim nhanh (đánh trống ngực). Khi tập thể dục, tình trạng đánh trống ngực trở nên rõ rệt hơn.

Tình trạng khó chịu ở tim khiến anh gặp khó khăn khi leo núi và khiến anh buồn bã.

Sau khi khám tình trạng của chàng trai này, GS Liu phát hiện ra anh không chỉ bị đánh trống ngực khi tập thể dục mà còn có các triệu chứng căng thẳng tâm lý. GS Liu quyết định điều trị cho anh bằng cách bắt đầu từ Kinh Tâm Bào. Ông châm cứu Kinh Tâm Bào và kê đơn thảo dược Trung Y. Chỉ trong chưa đầy hai tuần, các triệu chứng tim của chàng trai trẻ đã được chữa lành và anh có thể leo núi trở lại.

Tại sao các bệnh về tim của chàng trai này chữa khỏi được bằng cách châm cứu Kinh Tâm Bào?

Từ màng ngoài tim (pericardium) có nguồn gốc từ các từ tiếng Latinh “xung quanh (peri)” và “trái tim (cardium).” Như tên gọi của nó, màng ngoài tim là màng bao quanh trái tim. Đó là vệ sĩ bảo vệ trái tim. Và “kinh lạc” có thể được hiểu là “kênh năng lượng”.

Thông thường, những trường trầm cảm xúc của chúng ta sẽ khiến năng lượng trong cơ thể dao động mạnh –

điều này gây tổn thương tim. Trong Tây y, chúng ta đề cập đến ảnh hưởng xấu của các loại hormone khác nhau do căng thẳng gây ra. Những người có tâm lý kém ổn định và thường xuyên căng thẳng thường có trái tim không khỏe mạnh. Năng lượng tiêu cực của virus SARS-COV-2 cũng sẽ gây tổn thương cho trái tim sau khi bị lây nhiễm. Cụ thể, nhiều người có các triệu chứng hậu COVID-19 thường vẫn còn tồn tại virus trong cơ thể và những siêu vi này tiếp tục tấn công trái tim.

Năng lượng của Kinh Tâm Bào có thể bảo vệ trái tim không bị tổn thương và ngăn chặn năng lượng xấu xâm nhập vào cơ quan này. Khi GS Liu châm cứu Kinh Tâm Bào cho người thanh niên trẻ, ông đang tăng cường năng lượng cho Kinh Tâm Bào để chống lại năng lượng của virus.

Theo Trung y, “tâm” không chỉ đề cập đến bản thân trái tim mà còn đề cập đến trạng thái tinh thần của con người. Vì vậy, đã thông Kinh Tâm Bào ngoài tác dụng chữa tắc nghẽn ngực (chest congestion), hồi hộp, đau thắt ngực thì còn có hiệu quả cải thiện căng thẳng tinh thần và mất ngủ.

Nghiên cứu của đại học Harvard xác nhận Kinh Tâm Bào thực sự tồn tại

Trung y rất coi trọng kinh lạc và nhiều khái niệm về chữa bệnh đều có liên quan mật thiết đến kinh lạc. Dù vậy, các kinh lạc không thể nhìn thấy bằng mắt thường nên Tây y vẫn giữ thái độ dè dặt trước sự tồn tại của chúng.

Tuy nhiên, vào tháng 03/2021, một bài nghiên cứu được công bố trên Tập san y khoa Y học thay thế và Bổ sung dựa trên bằng chứng (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine), một sự hợp tác giữa Trường Y Harvard và Viện Châm cứu và Bấm huyết thuộc Học viện Khoa học Y học Trung



SHUTTERSTOCK

Ảnh 30 phút hóa tim và mạch máu.

Năng lượng của Kinh Tâm Bào có thể bảo vệ trái tim không bị tổn thương và ngăn chặn năng lượng xấu xâm nhập vào cơ quan này.



Theo Trung y, “tâm” không chỉ đề cập đến bản thân trái tim mà còn đề cập đến trạng thái tinh thần của con người. MAXPETROV/SHUTTERSTOCK

Quốc (CACMS), đã lần đầu tiên quan sát thấy khả năng tồn tại Kinh Tâm Bào.

Kinh Tâm Bào là một trong “12 kinh lạc”, bắt đầu ở ngực, dọc theo đường giữa của cẳng tay, đi đến lòng bàn tay và kết thúc ở đầu ngón tay giữa. Trên đường kinh này có chín huyết: Thiên Trì, Thiên Quán, Khúc Trạch, Khích Môn, Giản sử, Nội Quan, Đại Lăng, Lao Công, và Trung Xung.

Trong nghiên cứu này, hai bác sĩ Trung y đã đánh dấu các kinh mạch và huyết đạo của Kinh Tâm Bào trên bàn tay và cẳng tay của 15 tình nguyện viên khỏe mạnh, đồng thời sử dụng máy đo điện trở thấp để xác nhận thêm. Sau đó, họ chích chất huỳnh quang (fluorescein) vào kinh tâm bào của các tình nguyện viên và quan sát hướng chuyển động của chất huỳnh quang bằng một camera đặc biệt.

Nghiên cứu nhấn mạnh rằng fluorescein được tiêm trong da – không phải tiêm dưới da, tiêm bắp hoặc tiêm tĩnh mạch – đảm bảo rằng chất này sẽ không phân tán vào mạch máu.

Các nhà khoa học đã rất ngạc nhiên khi phát hiện thấy sau khi các tình nguyện viên được tiêm huỳnh quang vào huyết Nội Quan (PC-6) trên cổ tay, theo thời gian, các đường huỳnh quang xuất hiện trên hầu hết cánh tay của họ. Những “đường phát sáng” này lan rộng dọc theo cánh tay đến tận khuỷu tay. Đường sáng này nảy đi theo chính xác đường đi của Kinh Tâm Bào.

Nói cách khác, bắt đầu từ Huyệt Nội Quan (PC-6), chất huỳnh quang đi theo toàn bộ kinh tâm bào tới Huyệt Khúc Trạch (PC-3).

Đáng chú ý là điểm sáng tại Huyệt Khúc Trạch (PC-3) xuất hiện sớm hơn cả đường huỳnh quang, như thể huỳnh quang đi vào cơ thể rồi “du hành thời gian” đến Huyệt Khúc Trạch (PC-3). Điều thú vị hơn là Huyệt Khúc Trạch (PC-3) được coi là huyết Hợp trong y học cổ truyền Trung Quốc.

Xem tiếp trang 6

Joseph Mercola

Bạn có thể duy trì trí nhớ bền ngay cả khi lớn tuổi, miễn là bạn cung cấp cho não bộ của mình những thứ cần thiết.

Tóm tắt nội dung:

- Một lối sống lành mạnh có thể giúp sức khỏe não bộ và thậm chí khuyến khích não phát triển các tế bào thần kinh mới – một tiến trình được gọi là tính linh hoạt thần kinh (neuroplasticity).
- Hối hải mã trong não của bạn – trung tâm trí nhớ – tái tạo suốt đời (ngay cả khi bạn 90 tuổi), miễn là bạn cung cấp cho nó các công cụ phù hợp để làm như vậy.
- Các yếu tố về lối sống có thể cải thiện trí nhớ và thúc đẩy tiến trình hình thành thần kinh bao gồm tập thể dục, ăn uống hợp lý, và ngủ đủ giấc.
- Các mẹo cải thiện trí nhớ khác bao gồm tránh làm nhiều việc cùng một lúc, học một kỹ xảo mới, chơi các trò chơi trí tuệ, và dùng phương pháp ghi nhớ để giúp bạn ghi nhớ thông tin.

Người ta từng tin rằng chức năng của não bộ đạt đỉnh điểm trong giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành và sau đó suy giảm dần, dẫn đến tình trạng mất trí nhớ và sương mù não trong những năm xế chiều của bạn. Giờ đây, người ta biết rằng lối sống hiện đại của chúng ta góp phần đáng kể vào việc làm suy giảm nhận thức – đó là lý do vì sao việc tiếp xúc với chất độc, hóa chất, thuốc bổa ăn thiếu chất, thiếu ngủ, căng thẳng, v.v. có thể cản trở hoạt động của não.

Ngược lại, lối sống lành mạnh có thể trợ giúp sức khỏe não bộ của bạn và thậm chí khuyến khích não của bạn phát triển các tế bào thần kinh mới – được gọi là phát sinh thần kinh.

Hối hải mã trong não của bạn – trung tâm trí nhớ – đặc biệt có khả năng phát triển các tế bào mới. Giờ đây, người ta biết rằng hối hải mã sẽ tái tạo trong suốt cuộc đời của bạn, thậm chí đến những năm 90 tuổi, miễn là bạn cung cấp cho nó các phương tiện để làm như vậy.

Những “phương tiện” này chủ yếu dựa trên lối sống; đó là một tin tuyệt vời. Bạn không cần một loại thuốc kê đơn đắt tiền hay bất kỳ thủ tục y tế nào để tăng cường trí óc và trí nhớ của mình. Bạn chỉ cần thử các phương cách sau đây để cải thiện trí nhớ của mình.

7 cách dựa trên lối sống để cải thiện trí nhớ

Ăn uống đúng cách

Các loại thực phẩm bạn ăn – và không ăn – đóng một vai trò quan trọng đối với trí nhớ của bạn. Hãy chọn rau tươi và chất béo lành mạnh và tránh đường.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiêu thụ đường hàng ngày làm suy yếu trí nhớ về không gian và ức chế sự hình thành thần kinh ở vùng hải mã. Tuy nhiên, cách ăn ketogenic giàu chất béo, protein vừa phải, ít carb rộng là rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe não bộ của bạn và ngăn

ngừa thoái hóa não có thể dẫn đến bệnh Alzheimer.

Một trong những nghiên cứu nổi bật nhất cho thấy tác động của bữa ăn nhiều chất béo/ít carb so với nhiều carb đối với sức khỏe não bộ cho thấy, bữa ăn nhiều carb làm tăng nguy cơ bị chứng mất trí nhớ lên tới 89%, trong khi bữa ăn nhiều chất béo làm giảm nguy cơ này một cách đáng kể.

Chất béo omega-3 DHA là một cấu trúc thiết yếu trong thành phần não và DHA được tìm thấy ở mức cao trong tế bào thần kinh của bạn.

Khi lượng omega-3 không đủ, vi chất béo omega-3 bị thiếu sẽ được thay thế bằng omega-6, các tế bào thần kinh của bạn trở nên cứng và dễ bị viêm hơn. Khi các tế bào thần kinh trở nên cứng và bị viêm, tiến trình dẫn truyền thần kinh đúng cách từ tế bào này sang tế bào khác và bên trong các tế bào sẽ bị tổn hại.

Mức DHA thấp có liên quan đến chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer, và một số nghiên cứu cho thấy các bệnh thoái hóa não có thể có khả năng hồi phục nếu có đủ DHA.

Dầu dừa là một chất béo lành mạnh khác cho chức năng của não. Nó chứa chất béo chuỗi trung bình, còn được gọi là MCT, được chuyển đổi thành ketone – một loại nhiên liệu ty thể tuyệt vời.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ketones có thể hoạt động như một nguồn năng lượng thay thế cho các tế bào não bị trục trặc và đã được chứng minh là làm giảm các triệu chứng ở bệnh nhân Alzheimer.

Tập thể dục

Tập thể dục khiến cho trí óc của bạn hoạt động với công suất tối ưu bằng cách kích thích các tế bào thần kinh tăng lên nhiều lần, cũng có thể mối liên kết của tế bào và bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại.

Trong quá trình tập luyện, các tế bào thần kinh tiết ra các protein được gọi là các yếu tố dinh dưỡng thần kinh. Một loại đặc biệt được gọi là yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF), kích hoạt nhiều hóa chất khác giúp làm tăng sức khỏe thần kinh và trực tiếp mang lại lợi ích cho các chức năng nhận thức, bao gồm cả học tập.

Một nghiên cứu năm 2010 trên các loài linh trưởng được công bố trên Tập san Khoa học thần kinh tiết lộ rằng tập thể dục thường xuyên không chỉ cải thiện lưu lượng máu lên não mà còn giúp khi học các nhiệm vụ mới nhanh gấp đôi so với những con khi không tập thể dục. Đây là một lợi ích mà các nhà nghiên cứu tin rằng chúng đúng với mọi người.

Tập thể dục cải thiện cả cấu trúc và chức năng của não, với nghiên cứu đầu tiên thấy rằng hoạt động này làm tăng đáng kể thể tích hối hải mã ở người lớn tuổi có thể bị suy giảm nhận thức nhẹ.

Để đạt hiệu quả cao nhất trong quá trình tập luyện của bạn, tôi đề nghị một chương trình toàn diện bao gồm tập thể dục cường độ cao, rèn luyện sức mạnh, kéo căng cơ và hoạt động cốt lõi, cùng với nhiều hoạt động không tập thể dục hàng ngày.

Không làm cùng lúc nhiều nhiệm vụ

Được sử dụng trong nhiều thập kỷ để mô tả khả năng xử lý song song của máy tính, đa nhiệm hiện là cách viết tắt cho nỗ lực khi chúng ta thực hiện đồng thời càng nhiều việc càng tốt, càng nhanh càng tốt. Cuối cùng, đa nhiệm có thể làm bạn chậm lại, dễ phạm lỗi, và khiến bạn hay quên.

Ngược lại với đa nhiệm là chú tâm. Nếu thấy mình đang cố gắng hoàn thành năm nhiệm vụ cùng một lúc, hãy dừng lại và tập trung sự chú ý của bạn trở lại với nhiệm vụ trước mắt. Nếu những suy nghĩ gây mất tập trung xuất hiện trong đầu bạn, hãy nhắc nhở bản thân rằng đây chỉ là những “ý nghĩ trong đầu”, không phải thực tế và hãy để chúng trôi qua không cản căng thẳng.

Sau đó, bạn có thể kết thúc một ngày bằng một buổi thiền kéo dài 10 hoặc 15 phút để giúp tâm trí ngừng lang thang, và để cơ thể thả lỏng trong một giấc ngủ ngon.

Hãy chăm chút cho giấc ngủ ngon vào ban đêm

Nghiên cứu từ Harvard chỉ ra rằng mọi người có khả năng tìm ra mối liên hệ giữa các ý tưởng có liên quan cao hơn 33% sau khi ngủ, nhưng ít người nhận ra rằng hiệu suất của họ đã thực sự được cải thiện.

Giấc ngủ cũng được biết là giúp nhớ lâu hơn và giúp “luyện tập” và cải thiện khả năng thực hiện các công việc chuyên môn đầy thách thức của bạn.

Tiến trình phát triển não – hay tính linh hoạt của thần kinh – được tin là nền tảng cho khả năng kiểm soát hành vi của não, bao gồm cả khả năng học tập và ghi nhớ.

Tính linh hoạt ngày xảy ra khi tế bào thần kinh bị kích thích bởi các sự kiện hoặc thông tin từ môi trường. Tuy nhiên, giấc ngủ và mất ngủ làm thay đổi biểu hiện của một số gene và sản phẩm gene có thể quan trọng đối với tính linh hoạt của khớp nối thần kinh.

Hơn nữa, một số dạng tiềm lực dài hạn nhất định, một tiến trình thần kinh liên quan đến việc thiết lập khả năng học tập và trí nhớ, có thể được gọi ra trong giấc ngủ, cho thấy các kết nối khớp thần kinh tăng lên trong khi ngủ.

Điều này cũng đúng với trẻ sơ sinh. Nghiên cứu cho thấy những giấc ngủ ngắn có thể giúp năng lực trí tuệ của trẻ phát triển mạnh mẽ. Cụ thể, trẻ sơ sinh ngủ giữa các lần thau nhận thông tin và kiểm định thì cho thấy trẻ có khả năng nhận biết các mẫu thông tin mới tốt hơn – điều này báo hiệu sự thay đổi quan trọng trong trí nhớ, đóng vai trò thiết yếu trong sự phát triển nhận thức.

Có lý do để tin rằng điều này cũng đúng với người lớn, vì ngay cả ở người trưởng thành, một giấc ngủ ngắn giữa ngày đã được chứng minh là giúp làm tăng và phục hồi năng lực trí óc một cách



Giấc ngủ cũng được biết là giúp nhớ lâu hơn và giúp “luyện tập” và cải thiện khả năng thực hiện các công việc chuyên môn đầy thách thức của bạn.



Một cách để thử thách trí óc là các trò chơi rèn luyện trí tuệ.

Chỉ mất một tháng để chữa bệnh tim?

Nghiên cứu của đại học Harvard xác nhận sự tồn tại của Kinh Tâm Bào

Tiếp theo từ trang 5

Người xưa tin rằng những loại huyết này có thể thu thập năng lượng, kết quả trên đường như đã xác nhận điều này.

Ngoài Huyết Nội Quan (PC-6), các nhà nghiên cứu cũng tìm chất huỳnh quang vào Huyết Giãn Sử (PC-5) của một tình nguyện viên, và một đường huỳnh quang cũng xuất hiện. Trong một số trường hợp, các đường sáng kéo dài đến tận cánh tay. Hiện tượng này kéo dài trong 18 tiếng trước khi các vạch dần biến mất.

Để xác nhận xem liệu các đường tương tự có xuất hiện nếu tiêm huỳnh quang vào bất kỳ điểm nào trên tay hay không, các nhà khoa học đã thiết kế một nghiên cứu đối chứng, trong đó huỳnh quang được tiêm vào một điểm cách huyết Nội Quan (PC-6) một centimet (tiêm vào một điểm không phải huyết vị). Thí nghiệm này đã được thực hiện bảy lần và không lần nào tạo ra các đường tương tự như khi tiêm huỳnh quang vào đúng huyết vị.

Tổng cộng có 28 lần tiêm vào huyết vị đã được thực hiện: Trong 23 lần tiêm được thực hiện tại Huyết Nội Quan, các đường huỳnh quang xuất hiện 18 lần; với một mũi tiêm tại Huyết Giãn Sử, một đường huỳnh quang cũng xuất hiện; và với bốn mũi tiêm vào Huyết Đại Lãng, các đường huỳnh quang xuất hiện ba lần.

Tổng cộng, có 22 trong số 28 mũi tiêm hiện lên đường Kinh Tâm Bào. So với các thí nghiệm tiêm vào điểm không phải là huyết vị, giá trị p thống kê của các thí nghiệm tiêm vào huyết nhỏ hơn 0.001; điều đó có nghĩa là sự tồn tại của Kinh Tâm Bào rõ ràng có thể xảy ra và không chỉ là tưởng tượng của người xưa (nhìn chung, giá trị p nhỏ hơn 0.05 được xem là có ý nghĩa thống kê). (Hình trên cùng)

Xoa bóp bấm huyết trị hội hợp, mất ngủ

Vậy cụ thể việc dùng Kinh Tâm Bào để điều trị bệnh như thế nào?

Chúng ta có thể thực hiện bấm huyết: Bấm mỗi huyết 100 cái, hai hoặc ba lần một ngày (ví dụ: một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối). Bạn có thể dùng ngón tay cái xoa trực tiếp vào các huyết hoặc có thể dùng dụng cụ xoa bóp để tạo cảm giác đau nhẹ và sưng nhẹ tại các huyết. Dưới đây là ba huyết xoa bóp chính của Kinh Tâm Bào.

Huyết Nội Quan (PC-6): Chữa bệnh tim, cải thiện chứng mất ngủ

Nếu bạn bị đánh trống ngực, nhịp tim bất thường, nhồi máu cơ tim hoặc các vấn đề về tim khác, xoa bóp Huyết Nội Quan (PC-6) có thể giúp giảm các triệu chứng.

Nếu ai đó xung quanh bạn đột nhiên bị một cơn đau tim, bạn nên gọi xe cấp cứu trước, sau đó xoa bóp các đầu hiệu sinh



Khi sử dụng châm cứu, các nhà châm cứu thường xem xét hướng của kim châm: “châm kim thuận theo hướng khí kinh mạch chảy là Bỗ, và châm ngược theo hướng khí kinh mạch chảy là Tả.”

tôn của bệnh nhân và liên tục trò chuyện với bệnh nhân về tình trạng của họ.

Nếu bệnh nhân mất ý thức, cần thông đường thở để tránh ngạt thở. Trong khi đợi xe cấp cứu, hãy liên tục nhấn vào Huyết Nội Quan (PC-6) của bệnh nhân để tri hoãn hoại tử cơ tim nhằm tạo ra thời gian quý báu để cứu sống bệnh nhân.

Khi sử dụng châm cứu, các nhà châm cứu thường xem xét hướng của kim châm: “châm kim thuận theo hướng khí kinh mạch chảy là Bỗ, và châm ngược theo hướng khí kinh mạch chảy là Tả.”

Vì vậy, nếu châm kim vào huyết Nội Quan (PC-6), kim có thể châm theo hướng lòng bàn tay (Tùy-shunjing) để điều hòa chức năng tim, hoặc theo hướng cánh tay trên (Ngênh-nijing)-vẫn có thể xuyên qua các Huyết Giãn Sử (PC-5) và Khích Môn (PC-4)- để cải thiện chứng đau thắt ngực và giúp giảm đau.

Huyết Nội quan (PC-6) là huyết quan trọng không chỉ điều trị các bệnh về tim mà còn cải thiện chứng mất ngủ.

Huyết Khúc Trạch (PC-3): Điều hòa chức năng tim

Khúc Trạch (PC-3) là huyết Hợp của Kinh Tâm Bào, tức là nơi đây tập trung rất nhiều năng lượng, do vậy huyết này điều hòa chức năng của các cơ quan nội tạng tương ứng. Ví dụ, nó điều chỉnh chức năng của tâm bào và giúp tim co bóp. Xoa bóp huyết Khúc Trạch thường xuyên để cải thiện tình trạng hồi hộp, tắc nghẽn ngực (chest congestion), rối loạn nhịp tim.

Huyết Đại Lãng (PC-7): Giảm Đau, Điều Chính Tâm Trạng

Huyết Đại Lãng (PC-7) là một huyết Du của Kinh Tâm Bào và có thể điều trị nhiều chứng đau, chẳng hạn như đau ở ngực và nách, đau cánh tay và đau khuỷu tay. Đây cũng là một điểm châm cứu nhấn mạnh đến việc giảm bớt (tả), và nó có thể phóng ra năng lượng “hỏa” của tim và gan. Do đó, khi bạn tức giận hoặc buồn bã, bạn có thể bấm huyết Đại Lãng để giải tỏa cơn giận của mình.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe Trung Quốc uy tín nhất ở hải ngoại. Từ Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9:00 sáng đến 10:00 sáng giờ miền Đông Hoa Kỳ trên TV và trực tuyến. Chương trình cung cấp thông tin mới nhất về coronavirus, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như ung thư, bệnh mạn tính, sức khỏe tâm lý và tinh thần, miễn dịch, bảo hiểm sức khỏe, và các khía cạnh khác nhằm cung cấp cho mọi người sự chăm sóc đáng tin cậy và chu đáo. Trực tuyến: EpochTimes.com/Health TV: NTDTV.com/live

Thiên Vân biên dịch

Bằng chứng hiện tại nói gì về lợi ích sức khỏe của trà Matcha?

Justin Roberts và Henry Chung

Mặc dù đã có từ nhiều thế kỷ trước, nhưng gần đây trà matcha mới bắt đầu phổ biến hơn. Có thể là do loại trà này được những người nổi tiếng như Jennifer Aniston và Gwyneth Paltrow ưa chuộng và vì những lợi ích mà nhiều người cho rằng thậm chí còn tốt cho sức khỏe hơn cả trà xanh.

Tất cả trà xanh đều có nguồn gốc từ cây trà (Camellia sinensis). Trà xanh (được gọi là sencha) được sản xuất từ lá trà chưa lên men. Trà matcha (được gọi là tencha) là loại lá trà hái từ cây trà được che mát dưới ánh nắng gay gắt, sau đó thu hoạch, hấp và hong khô trước khi nghiền thành bột.

Vì vậy, nếu như trà xanh được tiêu thụ dưới dạng lá khô được ủ thì trà matcha được tiêu thụ cả bột lá – nghĩa là trà matcha có thể đem lại nhiều lợi ích dinh dưỡng hơn so với một tách trà xanh thông thường. Tuy nhiên, các nghiên cứu về trà matcha chỉ mới sơ khai nên chúng ta chưa biết nhiều về lợi ích của loại trà này.

Lợi ích của trà xanh

Trà xanh được cho là có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhờ một số hợp chất có trong trà xanh có tên là polyphenol có đặc tính chống oxy hóa – nghĩa là những hợp chất này có thể tương tác với các phân tử không ổn định khác có thể gây hại cho tế bào.

Các polyphenol trong trà xanh giúp giảm mức cholesterol và huyết áp ở người.

Hơn nữa, có hai phân tích tổng hợp cho thấy rằng uống trà xanh có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tim. Các hợp chất polyphenol cụ thể được gọi là catechin có trong trà xanh được cho là góp phần bảo vệ cơ thể không bị bệnh tim mạch.

Các nghiên cứu khác cho thấy trà xanh làm giảm nguy cơ bị một số loại ung thư vì những catechin này có thể cản trở tế bào ung thư phát triển.

Ngoài ra, trà xanh cũng có thể ảnh hưởng đến tiến trình trao đổi chất của cơ thể trong thời gian ngắn bằng cách tăng



Matcha được chế biến từ lá trà xanh nghiền thành bột.

cường phần nào khả năng đốt cháy mỡ khi tập thể dục. Về lâu dài, trà xanh có ảnh hưởng tiềm năng đến những thay đổi biểu hiện của một số gen liên quan đến sự đốt cháy mỡ.

Điều này có nghĩa là việc tiêu thụ trà xanh thường xuyên ảnh hưởng phần nào đến khả năng giảm mỡ theo thời gian, đặc biệt là khi kết hợp với việc tập thể dục.

Trà matcha được đo lường như thế nào?

Một tách trà xanh điển hình có thể chứa khoảng 70mg catechin, gấp đôi so với trà đen (mặc dù nhiều yếu tố như nhiệt độ nước và thời gian ủ trà có thể ảnh hưởng đến mức này). Tuy nhiên, theo một bài đăng trên Tập san Nghiên cứu hiện tại về Khoa học Thực phẩm (Current Research in Food Science) thì trà matcha có thể chứa lượng catechin cao gấp ba lần trên mỗi khẩu phần, với một nghiên cứu báo cáo lượng catechin đáng kinh ngạc gấp 137 lần so với trà xanh thông thường.

Điều này có nghĩa là matcha chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn các loại trà khác, nên chúng ta có thể giải thích được lợi ích của trà matcha đối với sức khỏe tim mạch và hệ miễn dịch.

Và bởi vì bạn đang tiêu thụ toàn bộ

lá trà, nên trà matcha có thể chứa nhiều thành phần tự nhiên khác, bao gồm các acid amin như L-theanine. Trong nghiên cứu cá trên động vật và người, L-theanine trong matcha giúp giảm lo lắng và căng thẳng.

Matcha cũng chứa hàm lượng caffeine cao hơn theo trọng lượng – khoảng 20 đến 40mg/g, cao gấp hai đến bốn lần so với hàm lượng có trong lượng hạt cà phê tương đương. Do đó, các nghiên cứu gần đây về matcha đã xem xét tác động kết hợp của hàm lượng catechin và caffeine. Hai nghiên cứu gần đây quan sát phụ nữ ở độ tuổi cuối 20 đã phát hiện ra rằng uống trà matcha giúp cải thiện đáng kể, lên đến 35%, lượng chất béo được đốt cháy khi đi bộ.

Những kết quả này nói chung tương tự như các nghiên cứu khác được thực hiện bằng cách sử dụng chiết xuất trà xanh, cho thấy matcha cũng có hiệu quả nhưng không hiệu quả hơn trà xanh. Do đó, matcha có thể đem lại một số lợi ích bổ sung khi dùng kết hợp với việc tập thể dục. Nhưng trong tương lai điều quan trọng nhất là cần nghiên cứu xem liệu matcha có làm tăng tác dụng của việc tập thể dục đối với các nhóm tuổi khác hay không.

Các lợi ích tiềm năng khác của trà matcha

Trà matcha cũng được chứng minh là giúp tỉnh táo, tăng khả năng ra quyết định, cải thiện trí nhớ và sự tập trung. Trong một nghiên cứu, những người tham gia được cho uống 4 gram bột matcha đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra nhận thức về khả năng chú ý, xử lý thông tin, phản xạ và trí nhớ so với những người được cho dùng giả được.

Nghiên cứu khác cũng cho thấy uống vài tách trà xanh mỗi ngày có thể ngăn ngừa sự suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác. Điều này một phần có thể liên quan đến tác dụng giảm căng thẳng của L-theanine cũng như một loại catechin mạnh gọi là “epigallocatechin gallate” hay EGCG đặc biệt cao trong matcha. Vì vậy, mặc dù có khả năng matcha sẽ có lợi ích nhận thức tương tự như trà xanh, nhưng điều quan trọng là các nghiên cứu trong tương lai sẽ xem xét matcha cụ thể hơn.

Các nghiên cứu về trà matcha vẫn còn sơ khởi và cần có nhiều nghiên cứu hơn nữa – đặc biệt là với người trưởng thành – để thực sự hiểu được lợi ích của matcha.

Những nếu là người thích bắt đầu ngày mới với một tách trà hoặc cà phê, thì bạn có thể nghĩ đến chuyển sang dùng trà matcha. Đây không chỉ là cách tuyệt vời để có lượng caffeine mà còn có thể đem lại những lợi ích khác cho sức khỏe.

Uống bao nhiêu trà matcha mỗi ngày là tốt nhất

Theo Tập san Nghiên cứu hiện tại về Khoa học Thực phẩm, tiêu thụ từ 2 đến 4 gr matcha mỗi ngày (tương đương với 2 đến 4 tách) có thể đủ để đạt được một số lợi ích được báo cáo này theo thời gian.

Justin Roberts là giáo sư khoa Sinh lý học Dinh dưỡng cho Sức khỏe và Thể dục, Đại học Anglia Ruskin.

Henry Chung là giảng viên khoa Khoa học Thể dục và Thể thao, Đại học Essex.

Công Thành biên dịch

EPOCH TIMES
TIẾNG VIỆT

www.EpochTimesViet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG

EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

1. ONLINE:
www.epochtimesviet.com

2. BY PHONE/Call:
(714) 356-8899

3. BY MAIL :
Fill out the form to the right and mail it to / Xin điền mẫu bên cạnh và gửi đến:
Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

☐ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 6 months for \$59 ☐ 12 months for \$104

☐ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)
☐ 3 months for \$45 ☐ 6 months for \$89 ☐ 12 months for \$175

NAME/Tên

PHONE/Số phone

ADDRESS/Địa chỉ

CITY/Thành phố

STATE/Tiểu bang

ZIP/Mã vùng

EMAIL

☐ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu (Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng
☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Discover

Card number/Số thẻ:

Expdate/Ngày hết hạn:

Signature/Chữ ký:

CVC # (REQUIRED)/Số CVC (bắt buộc):

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 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



Cá, thịt và trứng là những thực phẩm phổ biến trong ẩm thực Nhật Bản và chứa nhiều chất dinh dưỡng, chất béo lành mạnh và protein.

Tại Nhật Bản, có tới
90,526
người có tuổi thọ
trên một trăm, tính đến
tháng 09/2022.

Bí quyết sống thọ liên quan đến những món ăn truyền thống của người Nhật

Ellen Wan

Nhật Bản được biết đến là một trong những quốc gia có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới. Theo dữ liệu từ Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản, tính đến tháng 09/2022, Nhật Bản có 90,526 người có tuổi thọ trên một trăm, tăng 4,016 người so với năm 2021.

Sức khỏe và tuổi thọ của người Nhật có liên quan mật thiết đến văn hóa ẩm thực của quốc gia này. Cách nấu ăn truyền thống của Nhật Bản – hay washoku như cách gọi ở Nhật Bản – thể hiện các nguyên tắc lành mạnh và sự khôn ngoan trong việc lựa chọn nguyên liệu, chia khẩu phần, và các phương pháp nấu ăn.

Các yếu tố tốt cho sức khỏe của các món ăn truyền thống Nhật Bản

Vào năm 2013, các món ăn truyền thống Nhật Bản đã được thêm vào danh sách Di sản văn hóa phi vật thể của nhân loại của UNESCO.

Nền tảng của mâm cơm truyền thống Nhật Bản là ichiju-sansai – nghĩa là “một món súp và ba món ăn”. Món súp, được gọi là súp miso, đi kèm với một món chính và hai món phụ. Cơm và một ít dưa chua cũng là món cần thiết của người Nhật.

Miso được làm chủ yếu từ đậu nành hữu cơ, gạo, lúa mạch và các loại ngũ cốc khác – cho lên men rồi trộn với koji và muối. Miso có nhiều loại, có nhiều màu khác nhau từ trắng, nâu nhạt đến nâu đỏ và có nhiều vị khác nhau như ngọt, mặn và chua. Các thành phần được dùng trong súp miso rất đa dạng, nên có thể chế biến thành nhiều loại súp khác nhau – chẳng hạn như rau bina và đậu hũ, hành tây và khoai tây, bắp cải và đậu xanh, củ cải, hành lá và hương vị nấm. Súp miso cũng có thể được chế biến với nghêu, cà chua, hoặc cá nhỏ – dành cho những người thích hương vị hải sản.

Các món ăn chính bao gồm cá, trứng và thịt. Cá rất nhiều chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất, cung cấp các acid amin thiết yếu cho cơ thể. Với hàm lượng methionine và lysine đặc biệt cao, cá trở thành một loại protein có chất lượng cao.

Thông thường, các món ăn phụ sẽ là

sự kết hợp của nhiều loại rau, thường là rau củ và rong biển. Các nguyên liệu như tảo bẹ, nori và wakame (rong biển hay “rau biển”) rất giàu vi chất dinh dưỡng và chất xơ, có thể giúp chống tăng huyết áp và tiểu đường.

Một nghiên cứu được Đại học Phụ nữ Fuji (Fuji Women’s University) công bố trên tập san Thực phẩm Thực vật cho Dinh dưỡng của Con người (journal Plant Foods for Human Nutrition) cho thấy những đối tượng tiêu thụ 200 gr gạo và 4 gr wakame sẽ có lượng đường trong máu và insulin sau bữa ăn 30 phút thấp hơn đáng kể so với những người chỉ ăn 200 gr gạo. Nghiên cứu gợi ý rằng việc kết hợp wakame vào bữa ăn có thể giúp cải thiện sự cân bằng nội môi glucose sau bữa ăn.

Dưa chua, hoặc các loại rau củ được bảo quản là loại thực phẩm lên men. Ví dụ như củ cải trắng, cải thảo, mận, dưa chuột và cà rốt.

Gạo lứt là một sự thay thế tuyệt vời cho gạo trắng, vì gạo lứt có nhiều chất xơ, vitamin B, vitamin E, potassium, phosphorus, và các chất dinh dưỡng thiết yếu khác.

Kỹ thuật nấu ăn giúp giữ lại các chất dinh dưỡng của thực phẩm

Các món ăn Nhật Bản thường sử dụng các phương pháp như hấp, luộc, và các món ăn lạnh – giúp bảo quản được chất xơ, vitamin, khoáng chất, các hợp chất hoạt tính và được tính khác của nguyên liệu. Kỹ thuật nấu ăn này đã làm giảm khả năng sản sinh ra chất gây ung thư và hạn chế việc dùng dầu, mỡ – điều này rất có ý nghĩa đối với sức khỏe và tuổi thọ.

Nói chung, các món ăn Nhật Bản ít dầu, muối và gia vị. Nguyên tắc của nền ẩm thực này là giữ nguyên hương vị tự nhiên của nguyên liệu càng nhiều càng tốt – phản ánh đặc điểm văn hóa tôn trọng thiên nhiên của người Nhật.

Người Nhật Bản dùng nhiều loại thực phẩm lên men làm gia vị chính như miso, nước tương, giấm, rượu mirin và rượu sake. Thực phẩm lên men có chứa nhiều enzyme khác nhau có thể cải thiện tiêu hóa và tăng khả năng miễn dịch. Enzyme rất nhạy cảm với nhiệt và có thể dễ dàng bị phá hủy. Nhiều món ăn Nhật không cần đun nóng, do đó rất dồi dào enzyme.

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thực phẩm lên men có thể làm giảm viêm trong cơ thể. Theo kết quả của một nghiên cứu được công bố trên Tập san Cell bởi nhóm nghiên cứu của Trường Y thuộc Đại học Stanford (Stanford University School of Medicine) với 36 người tham gia khỏe mạnh và được thực hiện trong 17 tuần cho thấy: So với những người ăn nhiều chất xơ thì những người tham gia tiêu thụ thực phẩm lên men có sự gia tăng về sự đa dạng của hệ vi sinh vật đường ruột và giảm đáng kể các dấu hiệu viêm, trong đó có IL-6, IL-10 và IL-12b. Chất IL-6, hoặc interleukin-6, là thuốc đo thường được sử dụng để đánh giá tình trạng viêm kinh niên, đặc biệt được dùng để đo các tình trạng của bệnh tiểu đường Loại 2 và viêm khớp dạng thấp.

Junko Tokunaga, giáo sư y khoa tại Institute of Medical Sciences of the University of Tokyo (Viện Khoa học Y tế của Đại học Tokyo) đã phát biểu trong một cuộc phỏng vấn với The Epoch Times rằng nền ẩm thực Nhật Bản xem trọng sự đa dạng và cố gắng cân bằng dinh dưỡng, cũng nhấn mạnh đến việc ăn nhiều loại thực phẩm với số lượng nhỏ. Một cấu trúc khẩu phần ăn uống như vậy được xem là hợp lý.

Tuy nhiên, Tokunaga cũng bày tỏ lo ngại: “Trong những năm gần đây, cách ăn uống Nhật Bản bị ảnh hưởng bởi phương thức ăn kiêng kiểu phương

Tây và ngày càng dùng nhiều hơn loại gạo trắng tinh chế có hàm lượng đường cao. Cùng với thói quen ăn uống không điều độ, số bệnh nhân bị các bệnh do lối sống – chẳng hạn như bệnh tiểu đường – đang dần tăng lên. Nếu thói quen ăn uống hiện tại không được thay đổi thì tình trạng sức khỏe và tuổi thọ của người dân Nhật Bản có thể bị ảnh hưởng theo hướng xấu.”

Trà xanh có liên quan đến việc giảm nguy cơ tử vong

Tiêu thụ trà xanh là một truyền thống lâu đời ở Nhật Bản. Trà xanh chứa hàm lượng cao chất chống oxy hóa như catechin và vitamin C giúp ngăn ngừa xơ vữa động mạch và giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san quốc tế Stroke cho thấy mối tương quan nghịch đảo giữa việc tiêu thụ trà xanh và tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân ở những người sống sót sau đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim. Các nhà nghiên cứu đã theo dõi 46,213 đàn ông và phụ nữ (tuổi từ 40 đến 79) trong khoảng 19 năm và phân tích dữ liệu cho thấy những bệnh nhân đột quỵ uống từ 7 tách trà xanh trở lên mỗi ngày đã giảm được khoảng 62% nguy cơ đột quỵ so với những bệnh nhân đột quỵ không uống trà xanh.

Trình bày món ăn đẹp mắt đem lại niềm vui

Ngoài việc ưu tiên nguyên liệu tươi và nhấn mạnh vào hương vị tự nhiên, cách nấu ăn Nhật Bản truyền thống còn xem trọng nghệ thuật cắt tỉa rau củ và trình bày món ăn. Sự thống nhất hài hòa giữa màu sắc, hương thơm, mùi vị và bộ bát đĩa nhấn mạnh màu sắc tự nhiên, hương vị đậm đà và hình dáng đẹp mắt của từng món ăn. Người Nhật thường trang trí món ăn bằng các loại hoa lá theo mùa và lựa chọn bộ bát đĩa dựa trên món ăn được phục vụ, tạo ra cảm giác vui vẻ thích thú khi dùng bữa.

Món ăn Nhật Bản được đánh giá cao về lợi ích sức khỏe và có hàm lượng chất béo thấp. Số lượng nhà hàng Nhật ở ngoài Nhật Bản đang tăng lên đều đặn, đem lại cơ hội thưởng thức món ăn truyền thống cho nhiều người.

Nam Khanh biên dịch