



Không nên ăn quá ít muối hoặc loại bỏ muối ra khỏi bữa ăn vì cơ thể cần một lượng sodium nhất định để hoạt động bình thường.

3 hậu quả tại hại khi hoàn toàn loại bỏ muối ra khỏi bữa ăn

George Citroner

Muối, hay còn gọi là sodium chloride, là một khoáng chất đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì cân bằng thể dịch, chức năng cơ bắp, và dẫn truyền thần kinh trong cơ thể người.

Trong những năm gần đây, [mọi người] có xu hướng giảm lượng muối ăn vào để cải thiện sức khỏe tổng quát. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn loại bỏ hoàn toàn muối ra khỏi khẩu phần ăn trong 30 ngày?

Bữa ăn quá nhiều muối ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Theo Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan, bữa ăn có quá nhiều muối gắn liền với các vấn đề sức khỏe như cao huyết áp, bệnh tim và đột quỵ.

Bữa ăn quá nhiều muối cũng có thể gây mất calcium, vốn có thể ảnh hưởng xấu đến xương. Hầu hết người Mỹ tiêu thụ ít nhất 1.5 muỗng cà phê muối mỗi ngày, tức là khoảng 3,400 mg sodium – cao hơn nhiều so với nhu cầu của cơ thể chúng ta.

Theo hướng dẫn của Cơ quan Quản trị Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), người trưởng thành nên hạn chế lượng sodium ăn vào dưới 2,300 mg mỗi ngày – hoặc khoảng 1 muỗng cà phê muối ăn.

Tiến sĩ Sotiria Everett – chuyên gia dinh dưỡng và giáo sư lâm sàng tại Khoa Dinh dưỡng thuộc Khoa Gia đình, Dân số và Y tế Dự phòng tại Stony Brook Medicine – nói với The Epoch Times rằng việc ăn quá nhiều sodium có liên hệ với sự phát triển bệnh tăng huyết áp, nguy cơ

này còn cao hơn cho những người có các yếu tố rủi ro khác.

Cô Everett cho biết: “Thật không may, nhiều người có một hoặc nhiều tình trạng gắn liền với việc phát triển bệnh cao huyết áp.”

Rất nhiều người Mỹ sống với những tình trạng này.

Hơn 30% dân số Hoa Kỳ bị thừa cân, khoảng 11% bị bệnh tiểu đường, và ước tính cứ 3 người trưởng thành thì có 1 người bị hội chứng chuyển hóa.

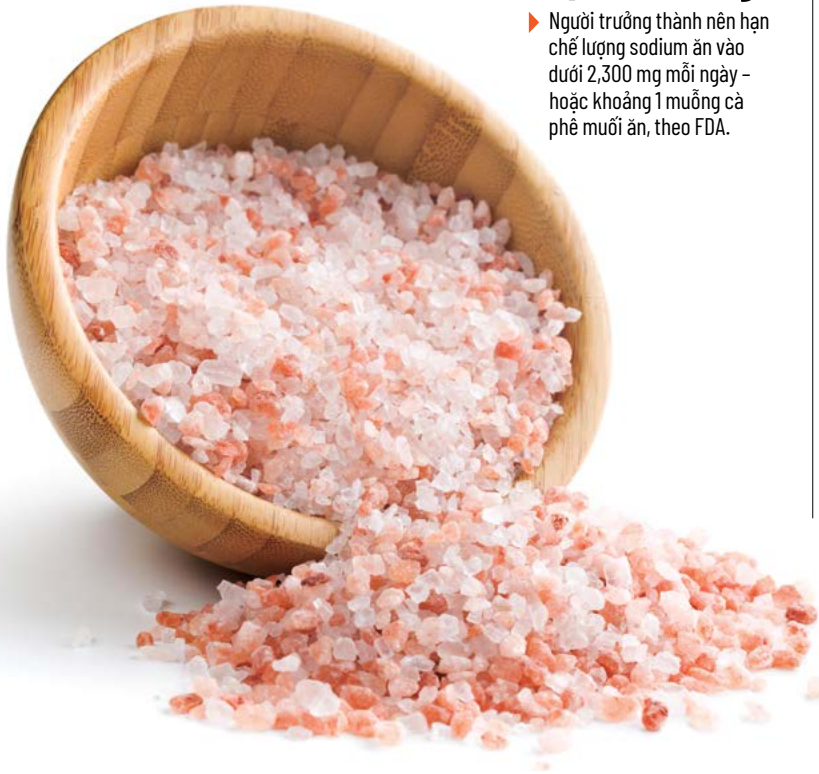
“Vì vậy, điều quan trọng là phải nhận ra ảnh hưởng của sodium, vì việc hạn chế lượng sodium có thể là một bước hướng đến việc ngăn ngừa bệnh cao huyết áp,” cô nói thêm.

Cô Everett khuyên những người có nguy cơ cao hơn hoặc những người đang

Việc giảm đáng kể lượng sodium đưa vào có thể dẫn đến giảm sự giữ nước và đầy hơi, vì lượng sodium dư thừa trong cơ thể có thể khiến cơ thể giữ nước.

2,300mg

▶ Người trưởng thành nên hạn chế lượng sodium ăn vào dưới 2,300 mg mỗi ngày – hoặc khoảng 1 muỗng cà phê muối ăn, theo FDA.



điều trị bệnh cao huyết áp nên đặt mục tiêu 1,500 mg sodium mỗi ngày.

Điều gì xảy ra khi chúng ta loại bỏ muối hoàn toàn?

Cũng cần lưu ý rằng không nên ăn quá ít muối hoặc loại bỏ muối ra khỏi bữa ăn vì cơ thể cần một lượng sodium nhất định để hoạt động bình thường.

Ngoài ra, nhiều loại thực phẩm chế biến sẵn có chứa một lượng lớn sodium, vì vậy ngay cả khi bạn cố gắng cắt giảm muối khỏi bữa ăn của mình, thì hầu hết mọi người sẽ phải có sự thay đổi lớn về thói quen ăn uống.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn loại bỏ hoàn toàn muối ra khỏi khẩu phần ăn của mình?

Điều đầu tiên xảy ra thực sự sẽ là một điểm tích cực cho sức khỏe; việc giảm đáng kể lượng sodium đưa vào có thể dẫn đến giảm sự giữ nước và đầy hơi, vì lượng sodium dư thừa trong cơ thể có thể khiến cơ thể giữ nước.

Tuy nhiên, loại bỏ hoàn toàn muối ra khỏi khẩu phần ăn uống sẽ đem lại một số hậu quả rất nghiêm trọng cho sức khỏe chúng ta. Khi Tiến sĩ Robert A. McCance thử loại bỏ muối khỏi khẩu phần ăn của các tình nguyện viên trẻ tuổi, chỉ mất 10 ngày để các đối tượng thiếu muối bị chuột rút, khó thở, chán ăn, và buồn nôn.

1. Hạ sodium máu

Sodium là một chất điện giải quan trọng giúp điều chỉnh chức năng cơ và thần kinh. Nếu không có đủ sodium, cơ thể có thể bị yếu cơ, chuột rút và thậm chí co giật. Tình trạng này được gọi là hạ sodium máu.

Xem tiếp trang 3

Chỉ một tiếng mất ngủ cũng làm giảm sự hào phóng của chúng ta

UC Berkeley's Haas School of Business

Thiếu ngủ được biết là có liên quan với sự gia tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch, trầm cảm, tiểu đường, tăng huyết áp, và tỷ lệ tử vong chung. Ngoài ra, những khám phá mới cho thấy việc thiếu ngủ cũng khiến lương tâm xã hội cơ bản của chúng ta suy yếu, khiến chúng ta ít mong muốn và sẵn lòng giúp đỡ người khác.

Trong một phần của nghiên cứu mới, các nhà khoa học đã cho biết rằng: Việc đóng góp từ thiện trong tuần lễ sau khi kéo đồng hồ lên một tiếng vào mùa xuân (daylight saving time) đã giảm 10% – mức giảm này không xuất hiện ở các tiểu bang không thay đổi giờ, hoặc khi trở lại thời gian tiêu chuẩn vào mùa thu.

Nghiên cứu được giáo sư tâm lý học Matthew Walker thuộc Đại học California-Berkeley và nhà khoa học nghiên cứu Eti Ben Simon dẫn đầu, đã bổ sung thêm bằng chứng chứng minh rằng việc thiếu ngủ không những gây hại cho sức khỏe tinh thần và thể chất của một cá nhân, mà còn làm tổn hại đến mối quan hệ giữa các cá nhân – và thậm chí tình cảm vị tha của cả một dân tộc.

“Việc bị thiếu ngủ dù chỉ một tiếng thôi cũng là một cú đánh trực tiếp vào thiện tâm bẩm sinh của con người chúng ta...”

“Trong hơn 20 năm qua, chúng tôi đã phát hiện ra mối quan hệ rất mật thiết giữa giấc ngủ và sức khỏe tâm thần của chúng ta. Thật vậy, chúng tôi đã không thể phát hiện ra bất kỳ tình trạng tâm thần nghiêm trọng nào từ những người có giấc ngủ bình thường,” Giáo sư Walker nói.

“Và nghiên cứu mới này cũng chứng minh rằng việc thiếu ngủ không chỉ gây hại cho sức khỏe của một cá nhân mà còn làm suy giảm sự giao tiếp xã hội giữa các cá nhân và hơn nữa, làm suy yếu cấu trúc của xã hội loài người. Cách chúng ta hoạt động như một cộng đồng xã hội – và cách chúng ta sống như là một cộng đồng xã hội – dường như phụ thuộc sâu sắc vào thời lượng ngủ của chúng ta.”

Nhà khoa học Ben Simon cho biết: “Chúng tôi bắt đầu thấy ngày càng có nhiều nghiên cứu, bao gồm cả nghiên cứu này, phát hiện ra tác động của việc thiếu ngủ không chỉ dừng lại ở một cá nhân mà còn lan truyền sang cả những người xung quanh chúng ta nữa. Nếu bạn ngủ không đủ giấc thì điều đó không chỉ làm tổn hại đến sức khỏe của chính bạn mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe của toàn bộ cộng đồng xã hội.

Ông Ben Simon, ông Walker, và các đồng nghiệp là Raphael Vallat và Aubrey Rossi công bố kết quả nghiên cứu của họ trên tạp san PLOS Biology. Giáo sư Walker là giám đốc của Trung



Việc bị mất ngủ dù chỉ một tiếng thôi cũng là một cú đánh trực tiếp vào thiện tâm bẩm sinh của con người chúng ta.

tâm Khoa học về Giấc ngủ Con người. Ông và ông Ben Simon là thành viên của Viện Khoa học Thần kinh Helen Wills tại Đại học California-Berkeley.

Những vùng não hình thành ‘lý thuyết về mạng lưới tâm trí’ – hoạt động khi mọi người đồng cảm với người khác hoặc cố gắng hiểu mong muốn và nhu cầu của người khác – hoạt động kém hơn sau một đêm mất ngủ.

Tác giả Ben Simon cho biết, “Khi chúng ta nghĩ về người khác, mạng lưới này sẽ tham gia vào và cho phép chúng ta hiểu về nhu cầu của người khác như: Họ đang nghĩ về điều gì? Họ có bị đau không? Họ có cần giúp đỡ không? Tuy nhiên, mạng lưới này bị suy yếu rõ rệt khi chúng ta bị thiếu ngủ. Có vẻ như những vùng não này đã không phản ứng khi chúng ta cố gắng giao tiếp với người khác sau khi ngủ không đủ giấc.”

Trong nghiên cứu thứ hai, họ đã theo dõi hơn 100 người trực tuyến trong ba hoặc bốn đêm. Trong thời gian này, các nhà nghiên cứu đã đo phẩm chất giấc ngủ của họ – họ ngủ bao lâu, họ thức dậy bao nhiêu lần – và sau đó đánh giá sự mong muốn giúp đỡ người khác của họ, chẳng hạn như mở cửa thang máy cho người khác, tình nguyện hoặc giúp đỡ một người lạ bị thương trên đường phố.

“Đối với nhóm người này, chúng tôi phát hiện ra rằng nếu phẩm chất giấc ngủ bị giảm từ đêm này sang đêm khác thì việc mong muốn giúp đỡ người khác cũng giảm đáng kể từ ngày này sang ngày khác,” ông Ben Simon nói. “Những người có giấc ngủ kém vào đêm hôm trước là những người ít sẵn sàng và ít muốn giúp đỡ người khác vào ngày hôm sau.”

“Giấc ngủ... là chất bôi trơn đáng kinh ngạc cho xã hội, cho sự kết nối, đồng cảm, tử tế, và hành vi hào phóng của con người.”

Phần thứ ba của nghiên cứu liên quan đến việc khai thác cơ sở dữ liệu về

3 triệu khoản quyên góp từ thiện ở Hoa Kỳ từ năm 2001 đến 2016 – để xem xem số lượng quyên góp từ thiện có thay đổi sau khi kéo lên một tiếng [vào mùa xuân] và do mất một giờ đồng hồ ngủ không? Họ nhận thấy số quyên góp giảm 10%. Sự giảm sút tương tự trong việc tặng quà từ thiện này đã không xảy ra ở các vùng không có sự thay đổi giờ giấc.

Tình trạng thiếu ngủ buộc mọi người phải thu mình và trở nên cô lập hơn về mặt xã hội. Thiếu ngủ cũng làm tăng cảm giác cô đơn.

“Ngày cá một ‘thời lượng’ rất khiêm tốn của việc thiếu ngủ – ở đây, chỉ mất có một tiếng ngủ (do thay đổi giờ) – cũng có tác động rất thực tế và có thể đo lường được đối với sự hào phóng của mọi người, và do đó tác động đến cách chúng ta hoạt động với tư cách là một cộng đồng xã hội,” ông Walker nói. “Khi mọi người bị thiếu ngủ dù chỉ một tiếng thôi, thì cũng có tác động rõ ràng đến lòng tốt bẩm sinh của chúng ta và động lực giúp đỡ người gặp khó khăn của chúng ta.”



Giấc ngủ có thể là nhân tố tuyệt vời cho phép mọi người giúp đỡ lẫn nhau.

Tình trạng thiếu ngủ buộc mọi người phải thu mình và trở nên cô lập hơn về mặt xã hội. Thiếu ngủ cũng làm tăng cảm giác cô đơn. Tệ hơn nữa, khi những người thiếu ngủ đó giao tiếp với người khác thì họ lại lấy lẫn sự cô đơn của mình sang những người đó; nó gần giống như một loại virus vậy, ông Walker nói.

Nhìn vào bức tranh toàn cảnh, chúng ta bắt đầu thấy rằng thiếu ngủ tạo ra những con người trầm lặng, xa lánh xã hội và, từ góc độ giúp đỡ, cá nhân chống đối xã hội – điều này dẫn đến hậu quả rõ ràng đối với cách chúng ta sống chung với nhau như một xã hội. Thiếu ngủ khiến cho mọi người trở nên ít thông cảm hơn, ít hào phóng hơn, thu mình lại với xã hội hơn và tình trạng này rất dễ lây lan – có sự lây lan của tình trạng cô đơn.

Ông Walker cho biết thêm: “Chúng tôi nhận ra rằng thời lượng và phẩm chất của giấc ngủ làm ảnh hưởng đến toàn xã hội, là nguyên nhân gây ra sự suy giảm hành vi xã hội. Điều này có thể cung cấp những hiểu biết sâu sắc về tình trạng xã hội của chúng ta trong thời đại ngày nay.”

Phát hiện này cũng đưa ra một cách tiếp cận mới để cải thiện những khía cạnh cụ thể này của xã hội chúng ta.

Ông Ben Simon nói: “Việc khuyến khích giấc ngủ, thay vì làm mọi người xấu hổ vì ngủ đủ giấc, có thể giúp hình thành các mối quan hệ xã hội trong sinh hoạt hàng ngày của chúng ta.”

Tác giả Walker, tác giả của quyển sách bán chạy nhất trên thế giới “Why We Sleep” (Tại Sao Chúng Ta Ngủ, Penguin Random House, 2017) cho biết: “Hóa ra, giấc ngủ là một chất bôi trơn đáng kinh ngạc trong hành vi xã hội, kết nối, đồng cảm, tử tế, và hào phóng của con người. Trong những thời khắc chia rẽ này, nếu cần một chất bôi trơn mạng mẽ, vì lợi ích xã hội để giúp chúng ta trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình trong xã hội, thì giấc ngủ ngon thực sự là một điều rất cần thiết. Giấc ngủ có thể là nhân tố tuyệt vời cho phép mọi người giúp đỡ lẫn nhau.”

Giấc ngủ cần thiết cho tất cả các khía cạnh trong đời sống thể chất, tinh thần và cảm xúc của chúng ta. Khi giấc ngủ bị đánh giá thấp trong xã hội thì chúng ta không chỉ khiến các bác sĩ, y tá, và sinh viên bị thiếu ngủ, mà chúng ta còn phải chịu đựng những giao tiếp khiếm nhã và ít thông cảm hơn hàng ngày.

Ở các nước phát triển, hơn một nửa số người cho biết họ thiếu ngủ trong tuần làm việc.

Đã đến lúc cả xã hội nên bỏ suy nghĩ giấc ngủ là không cần thiết hoặc lãng phí, không nên cảm thấy xấu hổ vì đã ngủ mà hãy bắt đầu ngủ đủ giấc theo tiếng gọi của cơ thể. Đó là cách tốt nhất để hiện sự tử tế mà chúng ta có thể dành cho bản thân cũng như người xung quanh.

Bài viết nguyên gốc được đăng tải trên trang UC Berkeley và được đăng lại trên Futurity.org. Khánh Nam biên dịch

3 hậu quả tai hại khi hoàn toàn loại bỏ muối ra khỏi bữa ăn

Tiếp theo từ trang 1

Hạ sodium máu nghiêm trọng có thể gây co giật, hôn mê và thậm chí tử vong ở người lớn tuổi. Bất kỳ sự mất cân bằng điện giải nào (quá nhiều hoặc quá ít) đều có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng về tim, chẳng hạn như ngừng tim đột ngột.

2. Thiếu Iodine

Một hậu quả tiềm ẩn khác của việc loại bỏ muối là nó có thể dẫn đến giảm lượng iodine mà cơ thể nhận được. Hầu hết muối được thêm iodine vào để bảo đảm chúng ta nhận đủ iodine trong bữa ăn của mình.

Iodine là một khoáng chất quan trọng cho chức năng tuyến giáp và thường được thêm vào muối như một chất bổ sung dinh dưỡng. Nếu không có đủ iodine, tuyến giáp có thể không hoạt động bình thường – điều này có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe.

Mặc dù các chương trình phổ biến muối iodine đã được đề xuất trên toàn thế giới, nhưng cho đến nay điều này chỉ đem lại lợi ích cho khoảng 71% dân số thế giới. Người dân ở nhiều nơi trên thế giới vẫn không có đủ iodine trong khẩu phần ăn uống và tình trạng thiếu iodine tiếp tục là một vấn đề sức khỏe cộng đồng.

3. Tăng khả năng kháng insulin

Việc loại bỏ muối ra khỏi bữa ăn của bạn cũng có thể làm tăng tình trạng kháng insulin, dẫn đến tăng lượng đường trong máu và có liên quan đến bệnh tiểu đường loại 2. Một nghiên cứu kết luận rằng ăn quá ít muối có liên hệ với sự gia tăng khả năng kháng insulin, dẫn đến sự phát triển của bệnh tiểu

đường và bệnh tim mạch.

Phương cách tốt nhất là giữ lượng muối ăn vào ở mức duy trì sức khỏe nhưng tránh hạn quá của việc ăn quá nhiều hoặc quá ít.

Giữ lượng muối ăn vào ở mức lành mạnh

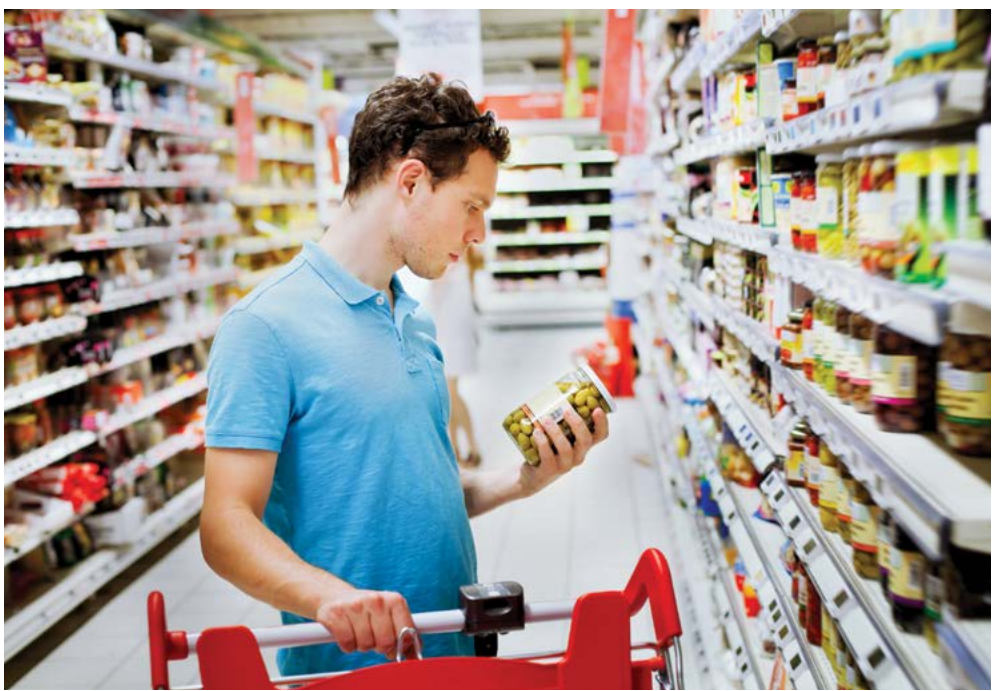
Một trong những cách tốt nhất để giữ lượng sodium nạp vào ở trong mức lành mạnh là tránh ăn quá nhiều thực phẩm chế biến hoặc thực phẩm đóng gói thường dùng muối làm chất bảo quản. Theo FDA, hơn 70% lượng sodium trong khẩu phần ăn của chúng ta đến từ thực phẩm chế biến chứ không phải từ muối được thêm vào thức ăn khi nấu hoặc ăn.

Cô Everett khuyến rằng: “Những người thường xuyên ăn thực phẩm chế biến sẵn nên cắt giảm và nên ăn nhiều thực phẩm nấu tại nhà hơn. Mọi người cũng nên chuyển từ thức ăn mặn sang những thực phẩm không thêm muối, chẳng hạn như các loại hạt tươi thay vì các loại hạt có muối, hoặc bánh bích quy không rắc muối trên mặt, và rau đóng hộp không thêm muối.”

Tuy nhiên, khi bạn ăn rau hoặc đậu đóng hộp với muối, cô Everett khuyến bạn nên xả qua bằng nước để loại bỏ một phần sodium.

Nhiều loại phô mai phổ biến, các loại nước chấm và thịt chế biến mua ở cửa hàng cũng chứa nhiều sodium. Bạn cũng không nên ăn thường xuyên những thực phẩm này và nên đọc kỹ thành phần [dinh dưỡng].

Cô Everett khuyến rằng: “Thay vì ăn thức ăn vặt có nhiều muối, bạn hãy ăn trái cây, là thứ thường chứa nhiều potassium và có thể giúp giảm ảnh hưởng lên huyết áp của sodium.”



Tránh ăn quá nhiều thực phẩm chế biến hoặc thực phẩm đóng gói thường dùng muối làm chất bảo quản.



Thay vì ăn thức ăn vặt có nhiều muối, bạn hãy ăn trái cây.

Giảm lượng muối ăn vào có thể có lợi cho một số người, nhưng điều quan trọng là phải làm vậy một cách cân bằng mà vẫn cung cấp cho cơ thể các dưỡng chất cần thiết để hoạt động bình thường.

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 chỉnh hình truyền thông (MORE) vào năm 2020 cho câu chuyện về nguy cơ loãng xương ở nam giới.

Tân Dân biên dịch

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
VẬN 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

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

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).
- Dược sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa để đăng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

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



CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683
(657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

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

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



6 bài tập cơ sàn chậu ngăn chứng tiểu són và tiểu lắt nhắt

Amber Yang

Đôi khi bạn vô tình bị són tiểu khi hắt hơi, cười, hoặc xì hơi? Người ta ước tính rằng có khoảng từ 24% đến 45 % phụ nữ và từ 11% đến 34 % đàn ông lớn tuổi trên toàn thế giới bị són tiểu ở các mức độ khác nhau và được gọi là tiểu không tự chủ (UI).

Són tiểu thường liên quan đến các cơ sàn chậu bị giãn quá mức. Bác sĩ Ngô Minh Châu – Giám đốc Phòng khám Trung Y Ngô Minh Châu tại Đài Loan – đã giải thích cách nâng cơ bị giãn thông qua xoa bóp bấm huyệt và Trung y. Đồng thời, chúng tôi cũng cung cấp sáu bài tập cơ sàn chậu có thể giúp giải quyết tình trạng són tiểu và tiểu lắt nhắt.



Són tiểu thường liên quan đến các cơ sàn chậu bị giãn quá mức.

Nguyên nhân dẫn đến són tiểu

Sàn chậu có một cơ, được gọi là cơ sàn chậu. Khi cơ sàn chậu bị giãn sẽ dẫn đến són tiểu.

Một cụ bà gần 90 tuổi đã trải qua phẫu thuật treo bàng quang để giải quyết vấn đề són tiểu do yếu cơ sàn chậu. Tuy nhiên, thật bất ngờ, các triệu chứng lại tái phát chỉ sau vài tháng.

Bác sĩ Ngô cho biết, hiện tượng són tiểu ở người lớn tuổi phần lớn là do sức mạnh cơ bắp của người già bị suy yếu hoặc hoạt động bài tiết của thận và bàng quang suy nhược do tuổi tác. Tuy nhiên, thời nay, có rất nhiều đàn ông và phụ nữ trung niên cũng gặp phải vấn đề này. Triệu chứng này khiến họ cảm thấy ngượng ngùng.

Loại són tiểu phổ biến nhất là són tiểu do căng thẳng, xảy ra khi áp lực ổ bụng tăng lên, bệnh nhân sẽ vô thức tiết nước tiểu ra ngoài. Điều này liên quan đến sự giãn và suy yếu của các cơ sàn chậu hoặc cấu trúc của các bộ phận còn lại.

Loại phổ biến thứ hai là không nín tiểu được theo ý muốn khi mắc tiểu – tức là đột nhiên muốn đi vệ sinh. Phần lớn trường hợp này xảy ra ở các bệnh nhân có bàng quang hoạt động quá mức.

Ngoài ra còn có thể hỗn hợp của hai loại trên. Một số bệnh lý khác cũng có thể gây ra triệu chứng són tiểu.

Năm 2019, một cuộc khảo sát do Hiệp hội tiết niệu Đài Loan thực hiện cho thấy có tới 50% người trong độ tuổi từ 35 đến 54 ở Đài Loan bị són tiểu. Phụ nữ bị són tiểu nhiều hơn nam giới. Điều này chủ yếu là do phụ nữ có niệu đạo ngắn hơn nam giới. Ngoài ra, các yếu tố như mang thai, sinh nở, mãn kinh, và phẫu thuật tử cung cũng sẽ ảnh hưởng đến độ săn chắc và co bóp của cơ sàn chậu của phụ nữ.

Bác sĩ Ngô cho rằng do trước đây hầu hết phụ nữ đều sinh quá nhiều con nên đó là nguyên nhân lớn nhất dẫn đến són tiểu. Tuy nhiên, thời nay, do phụ nữ sinh con muộn hơn hoặc thậm chí không sinh con, nên nguyên nhân dẫn đến són tiểu có thể là:

- Lối sống ít vận động, ngồi lâu khiến cơ sàn chậu yếu, khó giữ được nước.
- Ăn kiêng, giảm cân quá mức dẫn đến thiếu dinh dưỡng và thận yếu.
- Căng thẳng quá mức và mất tự chủ dẫn đến đi tiểu lắt nhắt và són tiểu.

Nếu có hiện tượng són tiểu thì dù có phẫu thuật hay không, vẫn phải quan tâm đến việc bổ thận để có hiệu quả điều trị tốt hơn.

Phương pháp Trung Y trị són tiểu

Trung Y cho rằng thận và bàng quang là “bạn đồng hành”, tức là cả hai sẽ ảnh hưởng lẫn nhau theo hướng tốt và xấu. Giống như vôi nước, thận chủ quản việc đóng mở, bàng quang có chức năng chứa và dẫn lưu.

Nếu thận khí yếu thì vôi nước sẽ khóa không chặt, “nước” sẽ nhỏ giọt. Nếu không được giải quyết sẽ dẫn đến tình trạng mãn kinh sớm, rụng tóc, bạc tóc, đau nhức ở thắt lưng và đầu gối. Phụ nữ sẽ có kinh nguyệt không đều và các biến chứng khác.

Bác sĩ Ngô cho biết Trung Y có thể giúp cải thiện thận khí (một loại năng lượng quan trọng) và giảm tình trạng són tiểu. Khi thận khí không đủ, các bác sĩ thường dùng các bài thuốc Trung Y như Tế sinh thận khí hoàn (xuyên ngũu tât và xa tiên tử hòa), kim quý thận khí hoàn (bổ thận khí hoàn), và Hòa thanh tâm liên tử (hạt sen kết hợp), sau đó căn cứ thể trạng của người bệnh để đề dẫn dẫn điều chỉnh đơn thuốc.

Nghiên cứu cho thấy chứng tiểu đêm và tiểu lắt nhắt được cải thiện sau khi bệnh nhân bị chứng tiểu đêm uống Tế sinh thận khí hoàn trong 12 tuần liên tiếp. Các thí nghiệm trên động vật cũng phát hiện ra rằng sau khi cho chuột uống Tế sinh thận khí hoàn thì khoảng thời gian co bóp của bàng quang được kéo dài hơn. Tế sinh thận khí hoàn cũng có thể ức chế hoạt động của bàng quang bằng cách cân bằng các dây thần kinh giao cảm và đối giao cảm.

Ngoài ra, cũng có thể giữ gìn sức khỏe thông qua châm cứu hoặc xoa bóp bấm huyệt. Trung Y cho rằng năng lượng của cơ thể con người chảy dọc theo các cơ quan nội tạng và bề mặt da dọc theo kinh mạch. Một số điểm có chức năng đặc biệt trên kinh mạch được gọi là “huyệt”. Kích thích các huyệt bằng châm cứu và dùng liệu pháp chữa bệnh bằng cứu ngải (hơ ngải cứu trên huyệt) có thể điều chỉnh năng lượng của các cơ quan nội tạng và điều trị các bệnh tương ứng.

Bệnh nhân thường có thể bấm các huyệt tăng cường thận khí như Quan Nguyên (RN4), Khí Hải (RN6), Thái Khê (KI3) và Tam Âm Giao (SP6). Tuy nhiên, các huyệt này không có tác dụng đối với tình trạng bị són tiểu do nhiễm trùng đường tiết niệu.

Về phương diện trị liệu bằng ăn uống, Trung Y cho rằng “màu đen nạp thận”, có nghĩa là các thực phẩm màu đen như đậu đen, mè đen, gà ác có thể tăng thêm năng lượng cho thận.



Bác sĩ Ngô cũng nhắc nhở không nên mang vác vật nặng trong thời gian dài, không ăn món lạnh trước khi đi ngủ. Ngoài ra, có thể thực hiện các bài tập cơ sàn chậu, chẳng hạn như bài tập Kegel (thực hiện lặp đi lặp lại động

6 BÀI TẬP KEGEL

1. Bài tập Hip Bridge cơ bản
Chuẩn bị một tấm thảm và gạch yoga. Thăm không được quá mềm và phải có độ dày nhất định.

- Nằm ngửa, đặt hai chân trên mặt đất.
- Giữ gạch yoga giữa hai đầu gối, dùng một ít lực để gạch yoga không bị tuột ra dễ dàng.
- Hít vào và nâng hông lên, rồi thở ra khi hạ hông xuống.
- Lặp lại 20 lần, mỗi ngày từ 1 đến 3 đợt.

2. Đẩy hông “1+1/2”

- Bắt đầu với các động tác cầu hồng cơ bản.
- Hít vào nâng hông lên, sau đó thở ra và hạ hông xuống nửa chừng mà không chạm đất.
- Hít vào lần nữa nâng hông lên, rồi thở ra khi hạ hông xuống.
- Lặp lại 20 lần.

3. Nâng cầu hồng có tạm dừng

- Bắt đầu với các động tác cầu hồng cơ bản.
- Hít vào và nâng hông lên, giữ hông ở điểm cao nhất trong 40 giây và thở ra khi hạ xuống.
- Lặp lại 20 lần.

4. Cầu hồng kết hợp gan bàn chân

- Nằm ngửa, lòng bàn chân hướng vào nhau.
- Hít vào nâng hông lên, rồi thở ra khi hạ hông xuống.
- Lặp lại 20 lần.

5. Cầu hồng một chân

- Bắt đầu với các động tác cầu hồng cơ bản và nâng cao một chân.
- Hít vào và nâng hông lên, rồi thở ra khi hạ hông xuống.
- Lặp lại 20 lần.

6. Biến thể cầu hồng một chân

- Đặt một mắt cá chân lên đùi bên kia.
- Di chuyển bàn chân đang tiếp đất đến gần giữa thảm để giữ thăng bằng.
- Hít vào và nâng hông lên, rồi thở ra khi hạ hông xuống.
- Lặp lại 20 lần.

Bạn nên thực hiện các bài tập cơ sàn chậu từ 1 đến 3 lần mỗi ngày và mỗi lần có thể chọn một trong sáu bài tập trên. Hãy cẩn thận không tập luyện quá mức có bụng của bạn.

tác co và thả lỏng cơ sàn chậu) ít nhất 100 lần mỗi ngày để làm săn chắc các cơ hiệu quả và giải quyết tình trạng són tiểu.

Các cách rèn luyện cơ sàn chậu

Chính xác thì các cơ sàn chậu nằm ở đâu? Khoang bụng và khoang chậu của chúng ta là một cấu trúc hình thùng với cơ hoành ở phía trên, cột sống và da cơ ở phía sau, cơ bụng ngang ở phía trước bụng và cơ sàn chậu ở phía dưới. Tập cơ sàn chậu là tập cơ ngăn nước tiểu hoặc ngừng đi ngoài.

Khi thực hiện bài tập này, không chỉ cơ sàn chậu đang phát huy lực mà toàn bộ phần lõi bụng cũng có thể đang phát huy lực. Khi hít vào, cơ hoành sẽ hạ xuống, lúc này áp lực của khoang bụng sẽ ép xuống cơ sàn chậu, tương đương với việc thực hiện các bài tập cho cơ sàn chậu.

Do đó, từ cách thở bằng bụng đơn giản nhất cho đến bất kỳ bài tập mạnh nào – chẳng hạn như squats [đứng lên - ngồi xuống], deadlifts [nâng tạ nặng],

Farmer’s walk (xách tạ nặng đi bộ), dead bugs [bài tập cơ bụng], bird-dog pose [bài tập cơ lưng - cơ lưng] hoặc các bài tập vùng cơ thân cốt lõi – đều có thể luyện tập được cơ sàn chậu. Tốt nhất là thực hiện bài tập hip bridge [cầu hồng] trong khi tập cơ sàn chậu.

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

Lưu ý: Mỗi người có một thể tạng khác nhau nên cần tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia Trung Y trước khi áp dụng.

Cô Amber Yang là giám đốc tiếp thị cho các sản phẩm chăm sóc da tự nhiên trong nhiều năm, đồng thời là kỹ giả kiểm biên tập viên về sức khỏe và sắc đẹp trong 10 năm. Cô cũng là người dẫn chương trình và nhà sản xuất của các chương trình YouTube “Amber Running Green” và “Amber Health Interview”.

Ngọc Thuần biên dịch

Thực phẩm ngăn ngừa và điều trị bệnh như thế nào?

Các bác sĩ Trung y tin rằng một số thực phẩm có công dụng điều chỉnh cơ thể, giúp tránh được bệnh tật



Samgyetang, súp gà nhân sâm. SAMIRA BOUAOU/ THE EPOCH TIMES

Cheryl Ng & Emma Yu

Hồi nhỏ khi bị bệnh, tôi luôn được bố mẹ đưa đến bác sĩ Tây y. Khi trưởng thành, tôi cũng làm như vậy và không nghĩ đến việc gặp bác sĩ Trung y.

Tuy nhiên, một kinh nghiệm trong cuộc sống đã khiến tôi nhận ra rằng các nguyên lý về đặc tính chữa bệnh của thực phẩm trong Trung y là đúng đắn. Khi đó, tôi đã rất ngạc nhiên. Khái niệm “Y thực đồng nguyên” khiến tôi cảm thấy Trung y rất bao la và thâm thúy.

Canh gà hầm rượu giúp tôi tránh được thủ thuật nạo buồng tử cung sau sảy thai

Trong lần mang thai đầu tiên, tôi bị sảy khi thai được 10 tuần tuổi. Vào thời điểm đó, tôi đang sống ở Canada. Tại phòng khám, bác sĩ nói rằng cổ tử cung của tôi đã nở ra và tôi chắc chắn đã bị sảy thai – nhưng bà không chấp nhận cách làm thông thường là lập tức tiến hành nạo cổ tử cung và nạo buồng tử cung. Bà đề nghị tôi theo dõi tình trạng xuất huyết. Miễn là tình trạng xuất huyết không quá trầm trọng, tôi có thể đợi một hoặc hai ngày trước khi quyết định phải làm gì tiếp.

Ngày hôm sau tôi đi mua sắm và ăn tối ở nhà mẹ tôi. Mẹ hỏi tôi, “Con đang bị sảy thai mà? Sao mà con vẫn có thể đi mua sắm như không có gì xảy ra vậy?” Sau đó, bà nấu cho tôi một ít “canh gà hầm rượu”.

Canh gà hầm rượu được phụ nữ ở Quảng Đông, Trung Quốc ăn sau sinh. Các thành phần chính gồm nấm đen, nấm kim châm, thịt gà, gừng, và rượu gạo. Đậu phộng có thể được cho thêm vào tùy theo sở thích.

Món canh rất ngon. Tôi ăn canh và tiếp tục làm công việc thường ngày của mình. Khoảng hai tiếng sau, cảm thấy có cái gì đó đang xảy ra trong bụng, nên tôi đến phòng cấp cứu của bệnh viện – nhưng khi gần đến cửa, tôi không thể đi được nữa (sau này tôi mới biết rằng một người khi sắp sinh sẽ cảm thấy yếu ở đầu gối). Tôi quỳ trên mặt đất, cảm thấy có thứ gì đó bị trục ra, sau đó tôi cảm thấy bình thường như không có chuyện gì xảy ra. Thử đẩy giống như một mảnh có hình quả trứng.

Sau đó, mẹ tôi bảo tôi nấu món canh này và uống trong vài ngày cho đến khi có thể không còn phản ứng gì nữa. Quả thực, mấy ngày đầu, mỗi lần ăn canh là tôi thấy máu ra nhiều hơn. Và tôi không còn triệu chứng nào nữa sau vài ngày ăn món canh đó.

Các nguyên liệu trong món canh này được người Á châu sử dụng hàng ngày khi nấu ăn – tuy nhiên, món canh kết hợp những nguyên liệu này đã giải quyết được vấn đề sức khỏe sau khi sảy thai.

Xem tiếp trang 7

Rụng tóc và tóc bạc sớm: 5 nguyên nhân và cách cải thiện



PHIL SHOT/SHUTTERSTOCK

Lee Yingta

Tại sao một số người dễ bị rụng tóc, bạc sớm, khô, vàng và chẻ ngọn? Có nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của tóc, chẳng hạn như sinh hoạt hàng ngày không điều độ, căng thẳng, cảm xúc bất ổn, ăn uống mất cân bằng, và nhuộm tóc.

Theo quan điểm của Trung y thì tóc có liên quan mật thiết với thận, “thận tàng tinh, và thận sáng bóng ra tóc”. “Tinh khí” trong Trung y là sự kết hợp giữa tinh khí di truyền và tinh khí thu được.

Tinh khí di truyền được quy định từ gene và là bẩm sinh, nên có người trị liệu hoặc được phẩm cũng có thể sinh ra đã có mái tóc dày, sẫm màu và bóng mượt tự nhiên. Ngược lại, có người lại bị bạc tóc, hói đầu, và gặp các vấn đề về tóc khác ngay từ khi còn trẻ.

Tinh khí thu được là chỉ thức ăn chúng ta ăn vào, được dạ dày hấp thụ

và chuyển hóa thành đường chất. Những chất dinh dưỡng này là cơ sở cho hoạt động của các cơ quan nội tạng hay còn gọi là tinh khí của các cơ quan. Chỉ khi có đủ tinh khí thì cơ thể mới có thể tăng trưởng, phát triển và sinh sản. Nếu thận tinh không đủ, sẽ xảy ra các vấn đề về tóc như bạc sớm, rụng tóc và các bệnh về tóc khác.

Mặc dù các yếu tố di truyền thì không thể thay đổi, nhưng nếu cách thức ăn uống và sinh hoạt được điều chỉnh thì sức khỏe của tóc sẽ được cải thiện. Ngoài ra, một số yếu tố như thức khuya, suy nghĩ quá nhiều, hóa trị gene và là bẩm sinh, nên có người trị liệu hoặc được phẩm cũng có thể ảnh hưởng đến tóc. Tuy nhiên, những yếu tố này có thể thay đổi được bằng cách sửa đổi thói quen hoặc uống chất bổ sung.

Xem tiếp trang 8

Sự thật ngọt ngào: Mật ong có phải là giải pháp lành mạnh thay thế đường?

Jingduan Yang

Việc tích tụ quá nhiều đường lâu ngày có thể gây ra chứng gan nhiễm mỡ, viêm, và rối loạn trao đổi chất, làm tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường, bệnh tim và béo phì. Mật ong là một chất làm ngọt tự nhiên mà con người đã sử dụng hàng ngàn năm qua, và nhiều người tin rằng mật ong có những đặc tính độc đáo tốt sức khỏe. Vậy mật ong có tốt cho sức khỏe hơn đường không?

Thành phần của mật ong

Tên khoa học của đường tinh chế mà chúng ta ăn hàng ngày là sucrose. Sucrose bao gồm một phân tử glucose và một phân tử fructose, chứa 50% glucose và 50% fructose.

Mật ong là chất lỏng hơi đặc sánh do ong tạo ra sau lấy phần và mật hoa. Mật ong có vị ngọt, ngon, nhiều hương vị, được mọi người trên toàn thế giới yêu thích và được sử dụng trong nhiều thực phẩm và công thức nấu ăn.

Mật ong có 80% là đường tự nhiên, chủ yếu là đường fructose và glucose. Nhờ có hàm lượng fructose cao nên mật ong ngọt hơn đường ăn. Mật ong cũng chứa 18% nước, 2% còn lại bao gồm các khoáng chất, vitamin, phần hoa và protein.

Các vitamin trong mật ong gồm có B6, riboflavin (B2), thiamin (B1), niacin (B3) và pantothenic acid (B5). Các khoáng chất tìm thấy trong mật ong bao gồm calcium, đồng, sắt, magnesium, manganese, phosphorus, potassium, sodium, và kẽm.

Tác dụng của mật ong đối với sức khỏe

Mật ong loại phẩm chất tốt được chế biến tối thiểu, không đun nấu, chứa nhiều hợp chất thực vật có hoạt tính sinh học giàu dinh dưỡng và các chất chống oxy hóa như flavonoid và acid phenolic. Mật ong có nhiều lợi ích sức khỏe nhờ hàm

lượng chất chống oxy hóa và các thành phần vi lượng khác.

Mật ong đậm màu thường có nhiều chất chống oxy hóa hơn mật ong sáng màu. Chất chống oxy hóa giúp trung hòa các gốc oxy hóa và các gốc tự do trong cơ thể – vốn là các chất có thể tích tụ trong tế bào và gây tổn thương, gây ra các bệnh như lão hóa sớm, tiểu đường loại 2, và bệnh tim.

Nghiên cứu về mật ong

Một số nghiên cứu cho thấy mật ong có thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và ngăn ngừa bệnh tim.

Một bản đánh giá 25 bài nghiên cứu năm 2020 cho thấy mật ong có thể giúp hạ huyết áp, cải thiện nồng độ mỡ trong máu, điều chỉnh nhịp tim, giảm kích thích vùng nhồi máu cơ tim, và ngăn ngừa việc suy giảm chết tế bào theo chương trình (cell apoptosis). Tất cả những yếu tố này có thể cải thiện chức năng và sức khỏe của tim.

Một nghiên cứu quan sát hơn 4,500 người tham gia trên 40 tuổi cho thấy việc dùng một lượng mật ong từ ít đến vừa phải có liên quan đến tỷ lệ tiến ra huyết áp thấp hơn ở phụ nữ. Ngoài ra một nghiên cứu thử nghiệm trên chuột cũng cho thấy mật ong giúp bảo vệ tim mạch khỏi tổn thương do stress oxy hóa gây ra.

Thêm vào đó, mật ong thô thường chứa keo ong vốn là một chất sền sệt được hình thành khi ong thu thập nhựa cây, phần hoa hoặc mật hoa rồi trộn với nước bọt và sáp ong. Keo ong có thể cải thiện mức cholesterol và chất béo trung tính.

Tuy nhiên, các nhà khoa học vẫn chưa tiến hành các nghiên cứu dài hạn đối với mật ong và sức khỏe tim mạch trên người. Do đó, cần có nhiều nghiên cứu hơn để hiểu hơn về tác dụng của mật ong lên sức khỏe tim mạch.

Mật ong còn có một số lợi ích sức



SHUTTERSTOCK

Mật ong là chất lỏng hơi đặc sánh do ong tạo ra sau lấy phần và mật hoa.

Mật ong có nhiều lợi ích sức khỏe nhờ hàm lượng chất chống oxy hóa và các thành phần vi lượng khác.

khỏe khác, chẳng hạn như làm dịu cơn ho. Ban Nhi khoa Hoa Kỳ công nhận mật ong là thuốc giảm ho tự nhiên. Bằng dân mật ong manuka cấp được phẩm được sử dụng lâm sàng để điều trị bỏng và loét do tỳ hoặc loét ở người bệnh nằm lâu trên giường].

Vì mật ong vẫn chứa đường nên việc tiêu thụ quá nhiều có thể gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe giống như đường. Tuy nhiên, các thành phần vi lượng của mật ong như các chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất, và enzyme hoạt động có thể giúp hạ huyết áp và cải thiện mỡ máu.

Cần có thêm nhiều nghiên cứu dài hạn để xác nhận điều này, nhưng bạn có thể yên tâm sử dụng mật ong như một chất làm ngọt lành mạnh ở mức độ vừa phải.

Cộng Thành biên dịch



Không uống đủ nước có thể dẫn đến táo bón.

Táo bón 10 nguyên nhân và 7 thói quen ăn uống để phòng tránh

Amber Yang và Alice Zhu

Theo Trung y, thời tiết lạnh, khô có thể là một yếu tố dẫn đến táo bón. Ngoài việc gây bất tiện cho sinh hoạt hàng ngày, táo bón cũng có thể dẫn đến nhiều loại bệnh khác nhau.

Ông Đặng Chính Lương, viện trưởng bệnh viện Tế Đức và bệnh viện Chính Lương ở Đài Bắc, Đài Loan, đã giải thích nhiều nguyên nhân gây táo bón và giới thiệu các phương pháp trị liệu bằng thực phẩm và xoa bóp huyết vị để kích thích nhu động ruột khỏe mạnh.

Ông Đặng nói rằng theo định nghĩa y học, đi tiêu ít hơn 3 lần/tuần được xem là táo bón. Táo bón có thể gây ảnh hưởng đáng kể đối với sức khỏe của một người.

Tình trạng táo bón kéo dài dẫn đến sự tích tụ chất độc trong ruột và các chất gây ung thư dư thừa có thể được cơ thể hấp thụ. Ngoài ra, táo bón kinh niên còn làm tăng nguy cơ bị nhiều bệnh lý khác, chẳng hạn như mụn trứng cá, trầm cảm, và bệnh tim, v.v.

Người bị táo bón cũng dễ bị bệnh trĩ, nứt hậu môn, tiểu không tự chủ do căng thẳng. Ngoài ra, táo bón kinh niên còn làm tăng nguy cơ bị nhiều bệnh lý khác, chẳng hạn như mụn trứng cá, trầm cảm, và bệnh tim, v.v.

Người bị táo bón cũng dễ bị bệnh trĩ, nứt hậu môn, tiểu không tự chủ do căng thẳng. Ngoài ra, táo bón kinh niên còn làm tăng nguy cơ bị nhiều bệnh lý khác, chẳng hạn như mụn trứng cá, trầm cảm, và bệnh tim, v.v.

Người bị táo bón cũng dễ bị bệnh trĩ, nứt hậu môn, tiểu không tự chủ do căng thẳng. Ngoài ra, táo bón kinh niên còn làm tăng nguy cơ bị nhiều bệnh lý khác, chẳng hạn như mụn trứng cá, trầm cảm, và bệnh tim, v.v.

Một số người lo lắng khi không đi cầu trong một hoặc hai ngày. Ông Đặng cho biết khi tuổi càng cao, nhu động ruột và khả năng hấp thụ của dạ dày và ruột yếu đi, dẫn đến khó tiêu. Ông khuyến mọi người nên thoải mái khi cố gắng đi tiêu và nói rằng không cần dùng thuốc khi chỉ không đi cầu trong một hoặc hai ngày. Nếu bị phụ thuộc vào các loại thuốc hoặc thuốc nhuận tràng, có thể dẫn đến các phản ứng quá mức, chẳng hạn như tiêu chảy và táo bón luân phiên.

Nguyên nhân chính của táo bón

Ông Đặng cho biết nguyên nhân chính của táo bón là nhu động ruột chậm. Ruột non hấp thụ chất dinh dưỡng và ruột già hấp thụ nước. Khi nhu động ruột quá chậm và thức ăn ở trong ruột già quá lâu, phân sẽ trở nên khô, cứng, và khó đào thải.

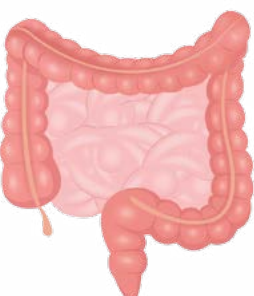
Ngoài ra, khi ruột già hấp thụ nước quá nhanh có thể dẫn đến táo bón. Táo bón cũng có liên quan mật thiết với chức năng của hệ thần kinh ngoại biên. Tốc độ nhu động ruột có liên quan đến hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm. Hệ thần kinh giao cảm làm cho nhu động ruột chậm hơn, và hệ thần kinh đối giao cảm làm cho nhu động ruột nhanh hơn.

Vì vậy, hệ thần kinh giao cảm của bệnh nhân có thể được kích hoạt do lo

10 NGUYÊN NHÂN HÀNG ĐẦU GÂY TÁO BÓN:

- Rối loạn chức năng nội tiết: Khi tuyến giáp hoạt động kém sẽ sinh ra chất nhầy và phù nề, làm chậm nhu động ruột.
- Tiêu đường: Do các vấn đề về mạch máu, đường ruột trở nên nhạy cảm và nhu động đường tiêu hóa kém, dẫn đến tình trạng táo bón và tiêu chảy luân phiên.
- Tăng ure máu: Là tình trạng lượng chất thải trong máu cao ảnh hưởng đến thận.
- Ung thư đại tràng hoặc trực tràng: Các khối u làm tắc nghẽn đường ruột.
- Hội chứng ruột kích thích: Hệ thần kinh giao cảm bị kích hoạt do căng thẳng và căng thẳng.
- Túi thừa: Túi thừa quá lớn, ảnh hưởng đến nhu động ruột [túi thừa là những túi nhỏ, phồng trên lớp niêm mạc ống tiêu hóa, thường là đại tràng.
- Dùng các thuốc tác động đến thần kinh: clozapine (Clozaril, Versacloz, FazaClo ODT).
- Chấn thương tủy sống.
- Bệnh đa xơ cứng: Bệnh này dẫn đến bất thường trong dẫn truyền thần kinh, ảnh hưởng nhu động ruột.
- Hậu môn không thông lỗ (Imperforate): Lỗ hậu môn quá nhỏ và cần phải phẫu thuật chỉnh sửa.

Táo bón cũng có liên quan mật thiết với chức năng của hệ thần kinh ngoại biên. Tốc độ nhu động ruột có liên quan đến hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm.



Khí ruột già hấp thụ nước quá nhanh có thể dẫn đến táo bón.

Người bị táo bón cũng dễ bị bệnh trĩ, nứt hậu môn, tiểu không tự chủ do căng thẳng, túi thừa và các bệnh khác.

lắng trong khi khám sức khỏe và khiến họ có thể bị táo bón. Sau khi khám xong, hệ thần kinh sẽ hoạt động bình thường trở lại. Cảm xúc phấn khích, chẳng hạn khi đi du lịch, cũng gây kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, làm tăng khả năng táo bón.

Ngược lại, cảm giác không vui, khó chịu hoặc cảm xúc tiêu cực làm kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm, khiến nhu động ruột nhanh hơn và gây tiêu chảy.

Cảm xúc và táo bón

Trong Trung y, táo bón được gọi là vị thực chứng, nghĩa là dương khí quá vượng ở ruột. Theo thuyết động học đường ruột, người có dương khí quá mạnh ở ruột có nhu động ruột chậm, họ tương đối dễ tức giận và dễ bị táo bón. Vì vậy, người năng động thường dễ bị táo bón hơn.

Ngược lại, những người có nhu động ruột nhanh sẽ dễ tiêu hao dương khí, và vì thiếu dương khí, nên có cảm giác mệt mỏi, không thích uống nước, chán nản và không quan tâm đến mọi việc xung quanh.

Quyển sách Trung y “Hoàng Đế Nội Kinh” hình dung dạ dày là “nguồn dinh dưỡng của khí và huyết”. Trung y tin rằng các nội tạng trong cơ thể được lá lách và dạ dày nuôi dưỡng, dạ dày cũng kiểm soát dương khí của toàn bộ cơ thể. Ông Đặng cho biết ngay cả khi bệnh nhân bị bệnh nặng, miễn là họ ăn ngon miệng, họ sẽ không dễ tử vong. Ngược lại, nếu bệnh nhân không thể ăn, thì tình trạng của họ đang rất nguy hiểm.

Xem tiếp trang 10



ELI JAPAN
IMPORT & EXPORT
JAPANESE MADE BEAUTY & HEALTH

10161 Bolsa Ave, #101 B
Westminster, CA 92683
(Trong khu coffee Lily's Bakery)

Direct: 657-456-4997
Direct: 714-787-9362
Cell: 657-252-9843
www.elijapan.com

CHUYÊN BÁN DƯỢC THẢO & MỸ PHẨM SẢN XUẤT 100% TẠI NHẬT BẢN

CÁC LOẠI FUCOIDAN (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG THƯ)



\$210

NẤM AGARICUS (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ UNG BƯỚU)



\$100

NƯỚC NHAU THAI NGUYA ĐUA



\$420

KURO NO EX (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG)



\$200

ANSERINE PREMIUM (HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ GOUT)



\$155

KYUYO EFP (CHỐNG ĐỘT QUY)



\$40

TÁO XOÀN VÀNG (BỔ SUNG VITAMIN & DINH DƯỠNG)



\$95

ĐÔNG TRUNG HẠ THẢO (BỔ DƯỠNG SỨC KHỎE & THẬN)



\$190

THUỐC BỒ NÃO



\$110

NẤM LINH CHI

\$210

...VÀ NHIỀU LOẠI DƯỢC THẢO & MỸ PHẨM KHÁC...

KÍNH MỜI QUÝ KHÁCH ĐẾN TIỆM ĐỂ THAM KHẢO THÊM.

ELI JAPAN TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI.

LUCKY STARS FINANCIAL



**12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840**

**14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683**

(714) 699-9289

MEDICARE

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

OBAMACARE

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

LIFE INSURANCE

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

INCOME TAX

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

INSURANCE

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

CHUYÊN NGHIỆP – TẬN TÂM – UY TÍN

Táo bón

10 nguyên nhân và 7 thói quen ăn uống để phòng tránh

Tiếp theo từ trang 9

Nguyên nhân táo bón ở bệnh nhân Parkinson
Ông Đặng cho biết bệnh nhân bị các bệnh thần kinh, chẳng hạn như Parkinson, dễ bị táo bón, trong đó một số bệnh nhân 7 đến 10 ngày mới đi cầu một lần. Ông nói rằng có hai nguyên nhân chính khiến bệnh nhân Parkinson dễ bị táo bón:

1. Cơ cứng cơ toàn thân, bao gồm cơ cứng nhu động ruột đường tiêu hóa.
2. Bệnh nhân phải dùng thuốc Levodopa vì run tay, thuốc này ức chế nhu động cơ trơn và khiến tình trạng táo bón nặng hơn.

Trên lâm sàng, tình trạng táo bón càng nặng thì bệnh nhân run càng nhiều. Bác sĩ Tây y thường kê đơn thuốc nhuận tràng để điều trị táo bón, nhưng thuốc này có tác dụng phụ gây tiêu chảy, khiến bệnh nhân cảm thấy mệt mỏi. Khác với Tây y, mục tiêu của Trung y là tăng nhu động ruột để hỗ trợ đại tiện.

Thói quen ăn uống giúp bớt táo bón
Ngoài táo bón do bệnh lý, những nguyên nhân làm chậm nhu động ruột khác có thể liên quan đến bữa ăn hàng ngày, chẳng hạn như ăn quá nhiều thực phẩm giàu calorie và ít chất xơ. Uống rượu bia cũng làm chậm nhu động ruột.

Ông Đặng cho biết người bị táo bón nên tập 7 thói quen sau đây:

- Uống đủ nước
- Uống ít thức uống chứa caffeine
- Tránh thức uống có chứa rượu
- Ăn nhiều trái cây và rau



Ăn nhiều rau và trái cây dồi dào chất xơ có thể giúp phân đi qua đại tràng nhanh chóng.

- Ăn nhiều thực phẩm dồi dào chất xơ
- Ăn ít thực phẩm chứa nhiều chất béo, chẳng hạn như sữa
- Ăn ít thực phẩm nhiều protein, chẳng hạn như thịt, trứng, và phô mai

Để tránh táo bón, cần ăn nhiều thực phẩm tốt cho đại tiện. Ăn nhiều rau và trái cây dồi dào chất xơ, chẳng hạn như táo, đậu tây, ngũ cốc nhiều chất xơ, các loại đậu, vv có thể giúp phân đi qua đại tràng nhanh chóng. Uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày cũng giúp ích cho việc đại tiện.

- Ngũ nhàn hoàn (trà thuốc): là một phương thuốc thảo dược để thanh nhiệt, bôi trơn ruột, và bổ máu.
- Trà địa hoàng: Địa hoàng có tính mát, dưỡng âm, và bổ thận. Ngoài việc giảm táo bón, địa hoàng giúp cải thiện chứng mất ngủ và đường máu cao.
- Trà quế: Ưc chế cơn thèm ăn, hạ nhiệt đường tiêu hóa, và trợ giúp giảm cân.

Táo bón kinh niên còn làm tăng nguy cơ bị nhiều bệnh lý khác, chẳng hạn như mụn trứng cá, trầm cảm, và bệnh tim, vv.

Xoa bóp bấm huyệt có thể chống táo bón
Ông Đặng cũng đề nghị những bệnh nhân bị táo bón nên xoa bóp các huyệt liên quan đến dạ dày, chẳng hạn như huyệt địa cơ và huyệt túc tam lý ở bắp chân, huyệt hợp cốc ở bàn tay – có thể giúp ích cho đại tiện.

Thời điểm tốt nhất để đi đại tiện
Trung y tin rằng hệ thống 12 kinh lạc của cơ thể tương ứng với 12 canh giờ (hệ thống đo thời gian thời xưa ở Trung Quốc). Đường kinh đại tràng lưu hành từ 5 giờ sáng đến 7 giờ sáng, kinh dạ dày lưu hành từ 7 giờ sáng đến 9 giờ sáng và kinh lá lách lưu hành từ 9 giờ sáng đến 11 giờ sáng.
Ông Đặng cho biết vào buổi sáng, khí và huyết tập trung ở hệ tiêu hóa và xảy ra nhu động đường tiêu hóa; vì vậy, đây là thời điểm tốt nhất để đi cầu.

Vân Hi biên dịch

Một thói quen lành mạnh cho tầm nhìn rõ ràng

Lời khuyên mà bác sĩ nhãn khoa có thể không nói với bạn

Jessie Zhang

Các nhà khoa học và chuyên gia chăm sóc mắt đã phát hiện một bí quyết cải thiện và duy trì sức khỏe của hệ thống thị giác – đó là tiếp xúc với ánh sáng trời vào lúc bình minh.

Thời lượng sử dụng màn hình của mọi người đã tăng lên gấp đôi trong 12 tháng qua, theo Vision Index (Chỉ số Thị giác) năm 2022 của Úc, và phần lớn người được phỏng vấn thừa nhận rằng họ đã dành 8 giờ mỗi ngày để xem thiết bị hoặc tivi.

Nhà thần kinh học người Mỹ kiêm giáo sư sinh học thần kinh và nhãn khoa tại Trường Y Đại học Stanford Andrew Huberman, người gần đây đã đoạt Giải Cogan nhờ những khám phá quan trọng nhất trong nghiên cứu về thị giác, cho biết rằng ánh sáng mặt trời có hiệu quả đặc biệt trong việc duy trì thị lực khỏe mạnh trong suốt cuộc đời của một người. Khi bạn tiếp xúc với ánh sáng trời, ánh sáng có thể giúp điều chỉnh nhịp sinh học trong cơ thể.

Giáo sư Huberman cho biết, trích dẫn một nghiên cứu được công bố trên tạp san Neuron: “Việc tiếp xúc với ánh sáng mạnh sẽ kích hoạt các tế bào có chức năng điều chỉnh thủy tinh thể trong mắt, cung cấp đường dẫn cho các cấu trúc và giảm nguy cơ phát triển cận thị.”

Ánh sáng không chỉ giúp thư giãn mắt và duy trì thị lực mà còn có tác động rất tốt đến sức khỏe thể chất và tinh thần của con người, bao gồm bộ não, tâm trạng, và quá trình chuyển hóa.

Ông khuyến mọi người nên dành ra từ 5 đến 10 phút mỗi sáng cho mắt tiếp xúc với ánh sáng mặt trời để đạt được hiệu quả tốt nhất.

Vào những ngày nhiều mây, ánh sáng vẫn đủ để đem lại tác động tốt,



Các nhà khoa học cho biết việc cung cấp đầy đủ ánh sáng cho đôi mắt là chìa khóa để có thị lực rõ ràng.

nhưng bạn sẽ cần gia tăng thời gian phơi nắng lên ít nhất 15 đến 20 phút. Ông nói: “Hãy ngừng mặt lên trời. Không nhìn thẳng vào mặt trời hay nhìn vào hướng ánh sáng khiến bạn khó chịu; bạn chỉ cần nhắm mắt lại và chớp mắt khi cần thiết để bảo vệ đôi mắt.”

Luyện tập nhìn toàn cảnh

Bên cạnh việc phơi nắng, việc nhìn toàn cảnh, tức là nhìn ra ngoài cửa sổ hoặc đi ra ngoài và không tập trung vào bất cứ thứ gì, cũng có thể giúp đôi mắt của bạn không bị mắc kẹt trong trạng thái nhìn mọi vật ở khoảng cách gần.

Giáo sư Huberman cho biết: “Điều này liên quan đến sự chuyển động của thủy tinh thể, thủy tinh thể sẽ trở nên dày hơn và thư giãn hơn. Sự thả lỏng của thủy tinh thể là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm để duy trì sức khỏe của hệ thống cơ bản trong mắt.”

Cứ sau 30 phút làm việc tập trung, hãy nhìn ra ngoài và để cơ mắt và mắt nghỉ ngơi, gồm cả cơ hàm.

Mỗi 90 phút một lần, nếu bạn đang nhìn gần hoặc nhìn vào màn hình điện

Lý tưởng nhất là luôn mở cửa sổ, do cửa sổ có khả năng lọc ánh sáng xanh và ánh sáng mặt trời mà bạn cần vào ban ngày.

thoại hay máy tính, hãy dành ít nhất 20 đến 30 phút ở bên ngoài nếu có thể, và luyện tập nhìn không cận cảnh.

Nếu không thể ra ngoài, bạn nên đến bên cửa sổ hoặc ban công để mắt thư thái. Lý tưởng nhất là luôn mở cửa sổ, do cửa sổ có khả năng lọc ánh sáng xanh và ánh sáng mặt trời mà bạn cần vào ban ngày.

Nhìn theo vật thể để cải thiện cơ mắt

Các bài tập nhìn cũng rất tốt để giữ cho các cơ ngoài nhãn cầu – vốn kiểm soát chuyển động của mắt – được linh hoạt và khỏe mạnh.

Giáo sư Huberman nói: “Tôi mong mọi người có thể đi ra thế giới bên

ngoài và nhìn theo các đối tượng một cách trực quan.”

“Đây sẽ là lý do chính đáng để xem một trận đấu khúc côn cầu và để mắt đến quả bóng, xem thể thao trực tiếp hoặc xem một trận quần vợt, rồi nhìn quả bóng đi tới đi lui.”

Nếu điều này khó thực hiện, bạn có thể tập điều chỉnh cơ nhãn cầu bằng cách theo dõi trực quan một quả bóng hoặc cây viết. Hãy nhìn cận cảnh trong vòng 5 đến 20 giây, sau đó từ từ di chuyển đồ vật ra xa khoảng cách một cánh tay và tập trung nhìn trở lại.

Làm điều này trong năm đến mười phút ba lần một tuần.

Ông nói: “Điều này giống như việc huấn luyện thị giác hậu chấn thương, để thủ và sửa chữa các khía cạnh cân bằng, vận động, thị giác và nhận thức của bộ não.”

Nếu bạn không phải là người dậy sớm?

Với những người dậy muộn hoặc không thể ra ngoài vào sáng sớm, hãy thử ra ngoài vào buổi chiều.

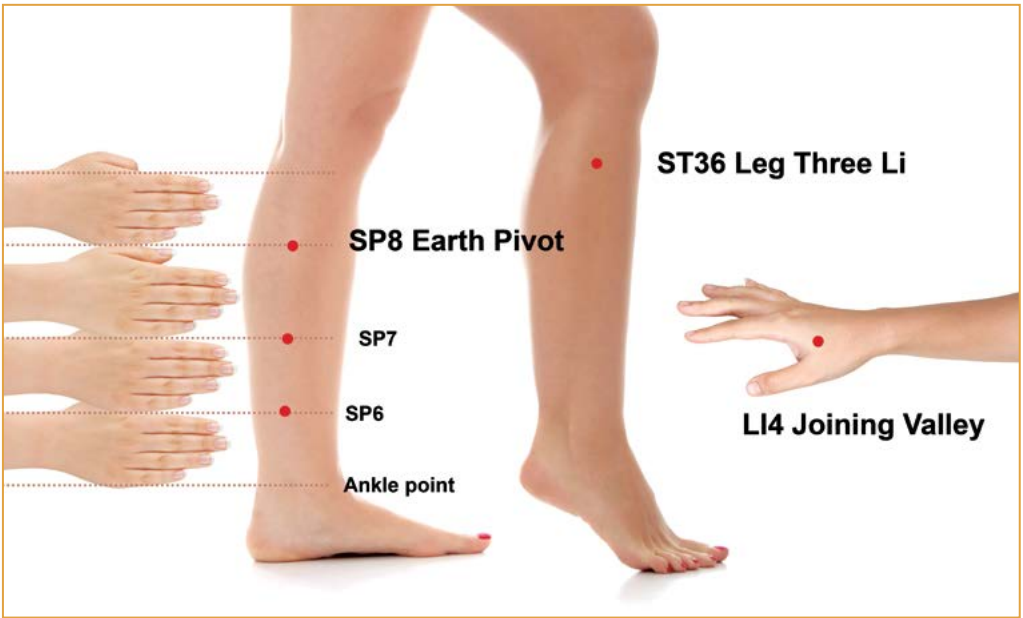
Các bước sống thấp của mặt trời vẫn có thể xuyên qua ngay cả khi trời u ám. Ánh sáng mặt trời buổi chiều đóng vai trò là điểm neo thứ hai để não và cơ thể nhận biết thời gian và giúp duy trì tính nhất quán của đồng hồ sinh học.

Ánh sáng mặt trời buổi chiều có thể làm giảm một số tác động xấu của ánh sáng nhân tạo ban đêm.

Giáo sư Huberman nói: “Việc bảo tồn thị lực thực sự đáng giá, và nếu bạn còn trẻ, đây là thời điểm tuyệt vời để xây dựng một hệ thống thị giác thật khỏe mạnh.”

Giáo sư Huberman có nhiều đóng góp trong lĩnh vực phát triển não bộ, tinh thần hoạt của não và tái tạo thần kinh. Ông đã dành 20 năm để làm sáng tỏ hoạt động bên trong của hệ thống thị giác dựa trên nền tảng khoa học sẵn có và mới xuất hiện gần đây.

Thanh Ngọc biên dịch



Các huyệt táo bón.



Trà địa hoàng có tính mát, dưỡng âm, bổ thận và giảm táo bón.

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: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____

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

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

Office: (714) 462 - 6307

Fax: (800) 418 - 0893

ThomasTranCPA@gmail.com

THÔNG BÁO

ERC REFUND

Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit).

Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

Vui lòng liên lạc văn phòng để được tư vấn miễn phí.

Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843 (Giữa đường Brookhurst và Bowen)

Certified Public Accountant

• Khai thuế cá nhân, thuế cơ sở thương mại.

• Giữ sổ sách kế toán.

• Làm lương cho nhân viên (W-2, 1099-NEC)

• Khai thuế Payroll, Sale Tax.

• Tax planning.

• Audit Rep

THÔNG BÁO

ERC REFUND

Văn phòng chúng tôi chuyên giúp các Cơ Sở Thương Mại apply ERTC (Employee Retention Tax Credit).

Nếu công ty quý vị có trả lương W-2 cho nhân viên trong năm 2020 & 2021. Văn phòng chúng tôi sẽ giúp quý vị xin tiền Refund, không cần trả lại, lên đến \$26,000 cho mỗi nhân viên.

Vui lòng liên lạc văn phòng để được tư vấn miễn phí.

Địa chỉ: 10282 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92843 (Giữa đường Brookhurst và Bowen)

How much is the Refund or Credit?

PAYROLL / QUARTER 2021	IRS REFUND / CREDIT
PAYROLL \$10,000	UP TO \$7,000
PAYROLL \$30,000	UP TO \$21,000
PAYROLL \$70,000	UP TO \$49,000
PAYROLL \$100,000	UP TO \$70,000

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 LẤN HÀ NỘI, PHỞ ĐẶC BIỆT, PHỞ FILLET MIGNON, PHỞ GÀ, PHỞ ĐỎ BIỂN, MÌ, BÚN, CƠM, BÁNH MÌ, CHẢ GIÒ, GỎI CUỐN, HỦ TIẾU ÁP CHẢO, MÓN ĂN CHAY, TRÀ SỮA, VÀ MÓN TRÁNG MIỆNG.

MASTER Chef John

Taste of Joy

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

– Đầu bếp nổi tiếng

– Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực

– Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội

– Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO

Hương vị Hồng Kông nổi bật

Umami ngon trong chai

Nước sốt dầu ớt đỏ

Thật nhiều hương vị

Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay

Được pha trộn điều luyện và tinh hoa

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



Khăn tắm là vật dụng cần thiết mà mọi người thường sử dụng trong cuộc sống hàng ngày. Các cuộc thử nghiệm đã phát hiện thấy nếu khăn tắm không được giặt trong 3 ngày, vi khuẩn có thể nhân lên đạt đến số lượng tương tự như bồn cầu

Sự thật đáng kinh ngạc: Khăn tắm chưa giặt chứa nhiều vi khuẩn không kém bồn cầu

Ellen Wan và Weber Lee

Ai có thể nghĩ rằng chiếc khăn tắm vô thường vô phạt lại đe dọa đến sức khỏe của chúng ta? Là món không thể thiếu khi tắm rửa, những chiếc khăn tắm có vẻ sạch sẽ hoặc ít được sử dụng, nhưng khi kết hợp môi trường phòng tắm ẩm ướt lại có thể chứa vô số vi khuẩn gây bệnh.

Vi trùng chứa trong khăn tắm có thể gây bệnh ngoài da, rụng tóc, nhiễm trùng đường tiết niệu và thậm chí lây lan vi khuẩn kháng thuốc làm tăng nguy cơ tử vong.

Phần lớn vi khuẩn trong khăn tắm đến từ cơ thể, mặt và tay của người dùng. Với độ ẩm trong phòng tắm thường xuyên ở mức độ cao, chiếc khăn sẽ trở thành môi trường rất thuận lợi cho vi khuẩn phát triển nhanh chóng. Những chiếc khăn có vẻ sạch sẽ khi nhìn bằng mắt thường nhưng có thể chứa hàng chục nghìn vi khuẩn, gây ra những mối đe dọa nghiêm trọng cho sức khỏe.

Vi khuẩn trên khăn gây ra ba mối nguy sức khỏe lớn:

1. Sản sinh và lây lan vi khuẩn

Một chương trình truyền hình bách khoa toàn thư về cuộc sống Nhật Bản có tên là Non Stop, đã thử nghiệm lượng vi khuẩn trong khăn tắm và phát hiện ra những chiếc khăn mới giặt có chứa 190,000 vi khuẩn. Sau một ngày sử dụng, con số đã tăng lên 17 triệu – gấp gần 90 lần so với ngày đầu tiên. Sau ba ngày, số lượng vi khuẩn được tìm thấy trên khăn được sử dụng tăng vọt lên 87 triệu và cao tới 94 triệu trên khăn sử dụng một tuần mà không được giặt.

Noritoshi Ri, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Vệ sinh & Vi sinh, Tokyo, giải thích trong chương trình truyền hình rằng số lượng vi khuẩn trong một chiếc khăn sau một tuần sử dụng có thể lên tới hơn 10 tỷ – tương đương với lượng vi khuẩn trong một ống thoát nước.

2. Gây bệnh ngoài da

William Chao, nhà độc chất học được Hội đồng Độc chất học Hoa Kỳ chứng nhận và là giáo sư tại Đại học Chung Yuan Christian ở Đài Loan, cho biết nếu khăn tắm không được giặt trong ba ngày, chúng sẽ chứa nhiều loại vi trùng và việc sử dụng chúng để làm sạch là “giống như lau cơ thể của bạn lên chiếc bồn cầu.” Ngoài vi khuẩn E. coli – có nhiều nhất trên và trong chiếc bồn cầu – có thể tìm thấy nhiều loại vi khuẩn khác tùy theo các điều kiện thể chất khác nhau của người sử dụng khăn tắm, bao gồm tụ cầu vàng, Salmonella và Legionella.

Lau cơ thể bằng khăn không sạch có thể dẫn đến các vấn đề về da. GS William Chao cho biết vi trùng chứa trong khăn

dễ gây dị ứng da, viêm nang lông, rụng tóc và các bệnh ngoài da khác. Nhiều người có thói quen dùng chung khăn tắm, kể cả gia đình có trẻ nhỏ và các cặp vợ chồng.

Nếu một trong những người dùng bị nhiễm trùng, chiếc khăn có thể trở thành nơi sản sinh của vi khuẩn, lây nhiễm tái đi tái lại hoặc lây nhiễm cho nhau. Khi một người dùng khăn tắm đang điều trị bệnh, có khả năng vi trùng sẽ cư trú ở người thân của họ và sớm quay trở lại người mắc bệnh, tạo ra một vòng lặp. Tình huống này thường hay gặp trong các bệnh nhiễm nấm bàn chân Hồng Kông, hoặc Bàn chân của vận động viên (Tinea pedis) và mụn cóc do virus.

GS Chao lưu ý rằng nếu cơ thể bị ngứa sau khi tắm hoặc thường xuyên bị dị ứng hay nhiễm trùng, bạn nên kiểm tra độ sạch sẽ của môi trường phòng tắm. Ngay cả trong một gia đình, mỗi người nên sử dụng khăn tắm của riêng mình.

Rin Doi, Giám đốc Phòng khám Da Nhật Bản, cũng trong chương trình “Non Stop” đã cho biết, đối với những người bị dị ứng da, hoặc làn da non nớt của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, dùng khăn tắm có hàm lượng vi khuẩn cao sẽ gây nhiễm trùng. Đặc biệt nếu có vết thương thì càng dễ bị viêm nhiễm và mưng mủ.

3. Nguy cơ tử vong cao hơn

Năm 2003, Tập san Y học New England đã công bố một nghiên cứu về sự xuất hiện của vi khuẩn Tụ cầu vàng kháng Methicillin trong các cầu thủ và nhân viên của một đội bóng chuyên nghiệp.

Tụ cầu vàng kháng thuốc có thể chống lại các loại kháng sinh thông thường như oxacillin, penicillin, amoxicillin và cephalosporin. Ngoài việc các cầu thủ dùng chung phòng tắm hơi, bốn tạo sóng và thiết bị tập luyện-trị liệu cũng như mặt cỏ của sân bóng, họ còn thường xuyên dùng chung khăn để lau mồ hôi, tay và mặt.

Nghiên cứu phát hiện tình trạng trầy xước da thường xuyên xảy ra trong các cầu thủ; người chăm sóc vết thương ít vệ sinh tay thường xuyên; cầu thủ bỏ qua tắm vòi sen trước khi sử dụng bốn tạo sóng chung; và dùng chung khăn tắm – tất cả các yếu tố trên đều có thể tạo điều kiện thuận lợi cho việc lây nhiễm.

Theo “Kháng thuốc kháng sinh: Báo cáo giám sát toàn cầu,” do Tổ chức Y tế Thế giới công bố vào cuối năm 2022, vi khuẩn kháng thuốc đang trở nên phổ biến hơn trong cộng đồng và có thể gây nhiễm trùng huyết đe dọa đến tính mạng.

Báo cáo cho biết vi khuẩn Klebsiella pneumoniae và Acinetobacter gây nhiễm trùng huyết trong bệnh viện có 50% khả năng kháng thuốc kháng

Nhiều người có thói quen dùng chung khăn tắm, kể cả gia đình có trẻ nhỏ và các cặp vợ chồng.



Có thể tìm thấy nhiều loại vi khuẩn khác tùy theo các điều kiện thể chất khác nhau của người sử dụng khăn tắm, bao gồm tụ cầu vàng, Salmonella và Legionella.

Không khí trong lành và ánh nắng mặt trời giúp giảm thiểu tối đa vi khuẩn trên khăn tắm.

sinh. 8% trường hợp nhiễm trùng máu do Klebsiella pneumoniae cũng kháng lại Carbapenem, loại thuốc kháng sinh thường được sử dụng như phương sách cuối cùng, do đó làm tăng nguy cơ tử vong do không kiểm soát được bệnh.

Báo cáo cũng cho thấy tỷ lệ nhiễm trùng máu và bệnh lậu do vi khuẩn E. coli và Salmonella kháng thuốc tăng 15% so với năm 2017.

Những siêu vi khuẩn này cũng có thể trú ngụ trên khăn tắm của bạn. Theo một nghiên cứu năm 2014 về khăn lau bếp, vi khuẩn coliform được phát hiện trong 89% khăn lau bếp của 82 gia đình và vi khuẩn E. coli được phát hiện trong 25.6% khăn tắm. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu còn phát hiện Klebsiella pneumoniae và Salmonella trong khăn tắm.

Ba báu vật giặt khăn khử mùi hôi

Khăn không sạch tạo điều kiện cho các loại vi khuẩn sinh sôi và sinh ra mùi hôi. Chuyên gia về khăn tắm người Nhật Bản Tetsuya Abe đã trình diễn cách giặt khăn tắm trên chương trình truyền hình. Đầu tiên, ông đun chiếc khăn trong nước nóng trong 3 đến 4 phút, sau đó xả sạch bằng nước và mùi (vi khuẩn) trên khăn sẽ biến mất.

Ông Kensuke Kanzaki, giám đốc tiệm giặt là lâu đời của Nhật Bản “Hakuyosha”, khuyến nghị sử dụng natri percarbonate để giúp làm sạch. Sodium percarbonat, muối nở (baking soda), và axit xitric được gọi là “Ba bảo bối tẩy rửa dành cho các bà mẹ”. Chúng không chỉ không độc hại, không mùi và không gây ô nhiễm mà còn có khả năng tẩy trắng, khử trùng, và khử mùi.

Ông Kensuke Kanzaki đã nói trong một bài viết rằng việc sử dụng sodium percarbonate rất đơn giản. Chỉ cần đặt khăn vào chậu, rắc đều một cup sodium percarbonate lên khăn, thêm nước nóng 140–176 °F (60–80°C), ngâm trong 30 phút rồi giặt sạch như bình thường.

Đại Hải biên dịch

