

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Trên thực tế, 80% lượng cholesterol trong cơ thể con người được gan và ruột tạo ra, và chỉ 20% đến từ thức ăn.

Ăn trứng có làm tăng cholesterol không?

Amber Yang

Nhiều năm qua, đã có những tranh luận trong giới chuyên gia dinh dưỡng về việc ăn trứng ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào.

Một số người cho rằng ăn trứng làm tăng cholesterol nên sẽ có thể gây ra bệnh tim mạch do hàm lượng cholesterol cao, và khuyến khích ăn lòng trắng trứng thay vì lòng đỏ trứng.

Bác sĩ Ngô Hoàn Cán, tác giả cuốn “Egg Therapy” (Trị liệu bằng trứng) đã giải mã sự mơ hồ về trứng, cholesterol, và hướng dẫn cách ăn trứng như thế nào để không chỉ có thể bảo vệ mắt, bổ máu, mà còn tăng khả năng hấp thụ calcium.

Câu hỏi mà nhiều người băn khoăn là: Ăn trứng có làm tăng cholesterol không?

Câu nói “ăn trứng tăng cholesterol” xuất phát từ Hướng dẫn Ăn uống cho người Mỹ năm 2010. Hướng dẫn nói rằng lượng cholesterol hấp thụ hàng ngày của một người không được vượt quá 300 mg. Hàm lượng cholesterol trong một quả trứng chỉ khoảng 186 mg, vì vậy, ăn một quả trứng mỗi ngày sẽ không vượt quá tiêu chuẩn.

Trên thực tế, 80% lượng cholesterol trong cơ thể con người được gan và ruột tạo ra, và chỉ 20% đến từ thức ăn.

Trong trứng còn có lipoprotein mật độ cao, một chất làm sạch mạch máu, đem cholesterol dư thừa trong máu đến gan.

Do đó, Hướng dẫn Ăn uống cho người Mỹ từ năm 2015 đến 2020 đã loại bỏ lượng cholesterol giới hạn ăn vào hàng ngày.

Dinh dưỡng và hiệu quả trị liệu

Giờ thì chúng ta đã chứng minh được quan điểm cho rằng ăn trứng, ngay cả khi ăn với lượng vừa phải, cũng làm tăng cholesterol là không đúng. Tiếp theo hãy cùng tìm hiểu về những giá trị dinh dưỡng của trứng.

Bác sĩ Ngô đã giới thiệu năm dưỡng chất chính có trong trứng:

1. Acid amin

Trứng chứa 9 loại acid amin thiết yếu mà cơ thể con người không tự tổng hợp được, cơ thể con người cần 20 loại acid amin khác nhau để phát triển và hoạt động bình thường.

2. Lecithin

Lecithin có thể sửa chữa các tế bào và dây thần kinh não, ngăn ngừa bệnh Alzheimer, và giúp phát triển trí não của trẻ em.

3. Vitamin tổng hợp

Trứng chứa nhiều loại vitamin như vitamin A, vitamin B, và vitamin C.

4. Carotene, Zeaxanthin, Lutein

Caroten, zeaxanthin, và lutein cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho mắt.

5. Vitamin B12 và Folic Acid

Vitamin B12 và acid folic rất quan trọng cho việc bồi bổ máu. Trước đây, phụ nữ Trung Hoa sau khi sinh thường ăn trứng chiên với dầu mè để bổ máu và phục hồi cơ thể.

Tất cả các thành phần của trứng đều có giá trị dinh dưỡng

Theo Trung Y, ngoài giá trị dinh dưỡng, trứng còn là một thực phẩm có giá trị chữa bệnh.

- **Vỏ trứng:** Vỏ trứng được nghiền thành bột mịn, từ xa xưa đã được dùng để điều trị chứng tăng tiết acid và trào ngược dạ dày, là một vị thuốc chữa bệnh dạ dày rất tốt của Trung Y.
- **Màng trắng:** Lớp màng trắng thành trong của vỏ trứng được dùng như một dược liệu truyền thống của Trung Hoa để trị các bệnh về đường hô hấp như hen suyễn và dị ứng mũi vào thời cổ đại.
- **Lòng trắng trứng:** Protein, hoặc lòng trắng trứng, có thể làm giảm viêm sưng. Thời xưa, phụ nữ dùng lòng trắng trứng bôi lên mặt để thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm và làm căng da.
- **Lòng đỏ trứng:** Trung Y dùng lòng đỏ trứng gà để bồi bổ khí huyết. Lòng đỏ trứng cũng có thể được sử dụng để điều trị chứng mất ngủ. Hoàng Liên A Giao là đơn thuốc điều trị chứng mất ngủ.

Đối với vấn đề về dạ dày, bác sĩ Ngô đặc biệt khuyến khích dùng calcium citrate làm từ vỏ trứng và nước cốt chanh; ông gọi đây là thứ bổ sung calcium tốt nhất trên thế giới. Có thể làm calcium citrate rất đơn giản tại nhà:

Xem tiếp trang 2



Tất cả các thành phần của trứng đều có giá trị dinh dưỡng.

Các nhật ký viết tay tiết lộ liệu pháp niềm vui viết lách: ‘Có tính thiên rất cao’

Anna Mason

Cô Julie Lafrance-Balian thích truyền cảm hứng để mọi người bắt đầu tập viết và viết nhật ký.

Tiểu thuyết gia 46 tuổi kiêm dịch giả người Pháp này – có các quyển nhật ký được viết tay với các hình minh họa rất đẹp – cho biết: Đối với cô, viết nhật ký cũng giống như thiên định vậy, thậm chí đôi khi còn giúp cô loại bỏ được “những cảm xúc không thoải mái”.

Cô nói với The Epoch Times: “Viết nhật ký rất tốt cho sức khỏe tinh thần của con người, giúp kiểm soát sự lạc lõng và lo lắng mà tất cả chúng ta đều phải trải qua vào một thời điểm nào đó trong đời. Việc viết nhật ký đã giúp tôi trung thực với cảm xúc, suy nghĩ và những tổn thương của mình.”

Dùng tên thepaperpilgrim trên Instagram, cô Lafrance-Balian đã chia sẻ những suy ngẫm và những thông tin chân thực bằng những dòng chữ viết tay trang nhã với hàng nghìn người theo dõi của cô.

Cô nói, “Tôi thích làm cho mỗi trang trong cuốn nhật ký đều khác nhau, điều đó rất đáng để tôi suy ngẫm. Có rất nhiều bức tranh cổ điển mà tôi thích, và rất nhiều hình minh họa về thực vật cổ điển. Tôi cảm thấy rằng việc thêm các hình ảnh vào trong cuốn nhật ký đã giúp tôi khám phá ra một số khía cạnh mới trong tâm hồn mình.”



Các cuốn nhật ký của cô Julie Lafrance-Balian.
COURTESY OF JULIETTE

Cô Julie Lafrance-Balian sinh ra ở một thị trấn nhỏ thuộc Québec, Canada. Hiện cô đã kết hôn với một người Mỹ và đang sống ở thành phố Milwaukee, tiểu bang Wisconsin, quê hương của chồng cô, nhưng họ dự định sẽ chuyển đến Vermont vào mùa hè, để gần gia đình hơn và “sống cuộc sống miền sơn cước”.

Từ trước khi biết đọc, cô đã bị những cuốn sách mê hoặc, Lafrance-Balian đã phát hiện ra điều kỳ diệu của việc viết nhật ký từ khi còn rất nhỏ. Cô kể: “Có lẽ lúc đó tôi mới khoảng 5 hoặc 6 tuổi. Mẹ tôi đang đọc Nhật ký của Anais Nin, và tôi đã hỏi bà về quyển sách đó. Mẹ tôi là giáo viên nên bà rất coi trọng sự quan tâm của tôi; bà giải thích cho tôi biết nhật ký là gì, rằng người ta có thể viết bất kỳ suy nghĩ riêng tư nào mà họ muốn vào đó, và cuốn nhật ký thường được dùng để giữ bí mật riêng tư.”

“Ngay khi đó, tôi đã biết rằng: Tôi sẽ có một cuốn nhật ký của riêng mình.”

Cuốn nhật ký đầu tiên mà mẹ của cô bé Lafrance-Balian mua cho cô – ngay khi cô đủ lớn để viết được một câu hoàn chỉnh – có màu đỏ cùng với khóa và chìa khóa. Hầu như ngày nào cô cũng viết nhật ký, và không bao giờ dừng lại.

Xem tiếp trang 3

Ăn trứng có làm tăng cholesterol không?

Tiếp theo từ trang 1

- **Bước 1:** Vỏ trứng rửa sạch, cho vào một chén nước dấy.
- **Bước 2:** Nhỏ vài giọt nước cốt chanh vào chén nước rồi cho vào nồi hấp.
- **Bước 3:** Calcium sẽ hòa tan trong acid citrate và trở thành calcium citrate. Bạn sẽ uống trực tiếp nước này.

Cách nấu trứng tốt nhất

Bác sĩ Ngô tin rằng luộc trứng là phương pháp làm chín trứng tốt nhất, và hiệu quả hấp thụ có thể đạt tới 98%.

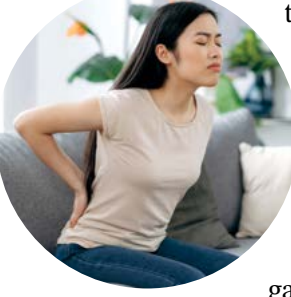
Tuy nhiên, trứng rất phù hợp với nhiều phương pháp nấu ăn khác nhau, cho dù đó là món trứng khuấy chín với cà chua, hành tây hay trứng chiên. Bạn có thể sáng tạo các món trứng để tránh ăn cùng một món trong một thời gian dài.

Ba nhóm người không nên ăn nhiều trứng

Mặc dù trứng có giá trị dinh dưỡng cao, nhưng bác sĩ Ngô nhắc nhở rằng có ba nhóm người không nên ăn quá nhiều trứng.

1. Bệnh nhân suy thận

Những người bị bệnh thận kinh niên nên tuân thủ “nguyên tắc ăn ít chất đạm”. Nguyên do là vì bệnh nhân bị bệnh thận kinh niên không thể bài tiết chất thải nitrogen sinh ra sau quá trình chuyển hóa chất đạm, nên phải giảm lượng chất đạm ăn vào.



Bệnh nhân suy thận nên hạn chế ăn trứng. Những người bị bệnh thận kinh niên nên tuân thủ “nguyên tắc ăn ít chất đạm”.

2. Người bệnh gan

Vì chất đạm cần được gan chuyển hóa, nên người bị xơ gan hoặc suy gan nếu ăn quá nhiều chất đạm sẽ làm tăng gánh nặng cho gan. Trường hợp xấu nhất có thể gây hôn mê.

3. Người dễ bị đầy hơi

Ăn nhiều trứng sẽ sinh ra quá nhiều khí trong đường tiêu hóa, gây chướng bụng. Vì vậy từ thời Trung Hoa xa xưa, người ta đã ăn trứng cùng nước tương và muối để



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Luộc trứng là phương pháp làm chín trứng tốt nhất, và hiệu quả hấp thụ có thể đạt tới 98%.

Nhưng ở đây có một ngoại lệ, bệnh nhân chạy thận có thể yên tâm ăn trứng, vì bệnh nhân chạy thận rất dễ bị thiếu máu và cần nhiều chất đạm hơn. Hơn nữa, quá trình điều trị lọc thận đã giúp thải bỏ nitrogen dư thừa nên không cần lo lắng việc tăng gánh nặng cho cơ thể.

BA NGUYÊN TẮC CHỌN TRỨNG

- Trên thị trường có nhiều loại trứng như trứng nâu, trứng trắng, trứng lutein, và trứng DHA? Nên lựa chọn loại trứng nào?
- Ông Hoàng cho biết chất lượng trứng nâu tốt hơn trứng trắng nhiều.
- Trứng chích nang là loại trứng được thêm các chất bổ khác vào thức ăn gà, chẳng hạn như lutein và tinh chất trong biển.
- Tuy nhiên, mức hấp thụ hiệu quả các dưỡng chất trong trứng chích nang của cơ thể người rất khó xác định.
- Ông Hoàng cho rằng khi mua trứng chích nang, tốt nhất là nên chọn những nhà cung cấp có báo cáo kiểm định tốt, liệt kê rõ ràng hàm lượng dinh dưỡng trong trứng.
- **Cách chọn trứng:**
 - Độ dày: Lòng trắng trứng càng đàn hồi và càng dày nghĩa là càng tươi.
 - Độ chắc: Lòng đỏ trứng càng chắc và đàn hồi nghĩa là trứng càng nhiều dinh dưỡng.
 - Độ cứng: Vỏ trứng càng cứng nghĩa là gà mái càng khỏe mạnh.

tiêu trừ chứng đầy hơi.

Nên nhai kỹ và chậm rãi, sau khi chất polysaccharide được phân rã, thức ăn sẽ vào dạ dày để được acid dạ dày và dịch vị tiêu hóa hoàn toàn, không gây chướng bụng khó chịu.

Coi chừng tác dụng phụ khi ăn trứng chứa kháng sinh

Trứng chứa kháng sinh có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe không? Vào những năm 1960 và 1970, chỉ cần cho một ít kháng sinh vào thức ăn của gà, gà sẽ không bị bệnh và lớn lên khỏe mạnh.

Khả năng chống lại thuốc kháng sinh của vi khuẩn gia tăng thuận theo hoạt động chăn nuôi quy mô lớn kể từ đó. Vì thế liều lượng thuốc kháng sinh được dùng ngày càng tăng theo.

Kháng sinh là loại thuốc tiêu diệt cả vi khuẩn tốt lẫn vi khuẩn xấu; một khi ăn vào, sức đề kháng của gà suy giảm vì không có vi khuẩn tốt, khiến gà dễ bị bệnh hơn.

Nếu ăn gà được nuôi bằng thực phẩm trộn kháng sinh, sức khỏe đường ruột sẽ bị yếu đi. Nghiêm trọng hơn, khi cơ thể con người đã hình thành khả năng kháng lại thuốc kháng sinh, nếu trong tương lai bị nhiễm vi khuẩn hoặc siêu vi khuẩn, thì hiệu quả của thuốc có thể bị ảnh hưởng.

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

Các nhật ký viết tay tiết lộ liệu pháp niềm vui viết lách: ‘Có tính thiền rất cao’

Tiếp theo từ trang 1

Khó mà phủ nhận rằng nét chữ đẹp có thể khiến bất kỳ cuốn vở nào trông sáng sủa đẹp đẽ hẳn ra, và cô Lafrance-Balian cho biết bản thân cô được khả năng ấy là nhờ cha và bà của mình.

Cô nói: “Khi còn nhỏ, chữ viết của cha tôi rất đẹp và thanh thoát, đến nỗi bà tôi đã giữ lại tất cả các cuốn vở của ông. Tôi nhớ, một lần, sau khi đi học về, lúc tôi đang ngồi làm bài tập ở bàn bếp. Bà đã khen chữ viết của tôi và nói: “Đội bà một chút, bà muốn cho cháu xem thứ này.”

“Bà đi xuống tầng hầm và trở lại với một chồng tập vở ở vàng, bìa đầy bụi của người con trai cả của bà – bố tôi. Tôi đã mở những cuốn vở ra xem và không thể tin vào mắt mình. Làm sao mà một người trạc tuổi của tôi lại có thể viết những nét chữ hoàn hảo đến khó tin như vậy?”

Hôm đó, cô bé Lafrance-Balian đã nhận ra rằng những cuốn nhật ký đơn giản có thể đẹp đến mức nào và nét chữ ngay ngắn có thể gây ấn tượng cho mọi người ra sao – cho nên cô bắt đầu cố gắng tập viết.

Cô nói, “Tôi đã đi học ở các trường Công giáo trong suốt thời học sinh, và các giáo viên của tôi thường thưởng cho các học sinh có bài tập về nhà được viết ngay ngắn, sạch đẹp. Do vậy, tôi đã có thêm nhiều động lực để cố gắng. Khi đến tuổi thiếu niên, tôi đã được sử dụng bút máy, và bút máy đã giúp tôi cải thiện nét chữ – để đáng hơn.”

Các cuốn nhật ký của cô Lafrance-Balian nhìn rất đáng yêu, nhưng trong đó không chỉ đơn thuần mang tính thẩm mỹ.

Cô nói: “Cái hay của việc viết nhật ký là bạn có thể viết về bất cứ thứ gì mình muốn, vì vậy tôi rất thích! Tôi viết về những điều rất thông thường như những món tôi đang nấu, những điều tôi đang nghiên cứu, đang đọc, đang xem... cho đến những câu hỏi nghiêm túc hơn về mục đích, di sản, niềm tin của tôi và ý nghĩa của cuộc sống.”

“Tôi thể hiện mọi chủ đề trong nhật ký của mình. Từ những vấn đề thời sự cho đến những câu chuyện tâm phào, những lời dị nghị về một số người, những kỷ niệm cũ chột hiện về, những hy vọng cho tương lai... Đôi khi chỉ là quan điểm của riêng mình về điều gì đó, hoặc là tự tranh luận về vấn đề đạo đức của bản thân... tất cả đều được tôi viết trong nhật ký.”

Cô Lafrance-Balian cũng dùng cuốn nhật ký của mình để ghi lại những thông tin cho các chủ đề của các cuốn tiểu thuyết mà cô đang viết, như chép lại các bài thơ, các câu trích dẫn, hay các đoạn trích từ các cuốn sách tham khảo... Đối với cô, việc viết nhật ký đã trở thành một phương thức luyện tập, giống như thiền định hoặc làm vườn. Cô đã dành mọi thời gian quý giá của mình để viết nhật ký.

“Tôi cố gắng hạn chế thời gian dùng mạng xã hội,” cô nói, “bởi vì viết nhật ký cần phải có thời gian, và mỗi tuần tôi cần phải dành ra vài giờ để suy ngẫm và chiêm nghiệm về cuộc sống của mình trên giấy.”

“Tôi cố gắng viết nhật ký hàng ngày, dù chỉ là một chút. Tôi có xu hướng viết dài hơn vào những ngày cuối tuần, suy ngẫm về tuần đã qua và lên kế hoạch cho tuần tiếp theo.”

Tuy nhiên, cô Lafrance-Balian chưa



Cô Julie Lafrance-Balian viết nhật ký hàng ngày, ghi lại từ những vấn đề thời sự cho đến những câu chuyện tâm phào, những lời dị nghị về một số người, những kỷ niệm cũ chột hiện về, những hy vọng cho tương lai...



“

Tôi cố gắng hạn chế thời gian dùng mạng xã hội bởi vì viết nhật ký cần phải có thời gian, và mỗi tuần tôi cần phải dành ra vài giờ để suy ngẫm và chiêm nghiệm về cuộc sống của mình trên giấy.

Cô Julie Lafrance-Balian

bao giờ nghĩ rằng cô sẽ chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc sâu kín nhất của mình với thế giới, cho đến tận năm 2019.

Cô nói: “Tất nhiên, vẫn có những phần riêng tư hơn được giữ cho riêng mình. Tôi nghĩ điều quan trọng là viết cho chính mình, chứ không phải là viết cho người khác. Thật tuyệt vời khi tìm thấy một cộng đồng những người viết nhật ký trên Instagram.”

Trong khi quá trình viết lách hiển nhiên có đem lại sự thanh tịnh cho tâm trí, thì yếu tố nghệ thuật cũng nuôi dưỡng tâm hồn cô. Trước năm 2018, cô Lafrance-Balian chưa bao giờ trang trí nhật ký của mình. Khi đó, nhật ký của cô chỉ là “những chữ trên giấy”. Nhưng sau khi xem qua một số nhật ký được minh họa và trang trí trên mạng xã hội, cô cảm thấy thích trang trí các trang nhật ký của mình.

“Tôi đã viết nhật ký trong nhiều năm rồi, có lẽ tôi cần một cái gì đó mới?” cô nói “Cuộc sống của tôi đã đạt được sự bình an; tôi cảm thấy mình có ít điều để viết hơn so với những năm tháng tuổi trẻ luôn có nhiều việc xảy ra.”

Khi đã là bậc thầy về nghệ thuật làm đẹp những cuốn nhật ký của mình, cô Lafrance-Balian đã xác định rõ mục

tiêu là: Duy trì viết nhật ký như “một thói quen hàng ngày”.

Cô nói: “Một ngày nào đó trở thành một bà cụ, tôi sẽ cảm thấy rất vui khi đọc lại những cuốn nhật ký cũ của mình, có thể hồi tưởng và nhớ lại hầu hết những sự kiện xảy ra trong cuộc đời. Hiện bà tôi đã 100 tuổi; nếu tôi được thừa hưởng gene sống lâu của bà thì sẽ có rất nhiều cuốn nhật ký đang đợi tôi trang trí và viết, và không gì có thể khiến tôi hạnh phúc hơn.”

Chia sẻ câu chuyện của bạn với chúng tôi tại emg.inspired@epochtimes.com và tiếp tục đón nhận nguồn cảm hứng hàng ngày bằng cách đăng ký nhận bản tin Epoch Inspired từ TheEpochTimes.com/newsletter. Cô Anna Mason là một tác giả sống ở Anh, là cử nhân Văn học; cô yêu thích kể chuyện, phiếu lưu, giọt nắng ở Balearic và những cơn mưa ở Yorkshire.

Khanh Nam biên dịch

Bàn tay khô có thể là dấu hiệu tuần hoàn kém

Sarah Cownley

Bàn tay khô trông có vẻ chỉ là chuyện đơn giản, có thể chỉ là ấn tượng qua cái nhìn đầu tiên. Nhưng thật ra, bàn tay khô có thể là triệu chứng của một vấn đề lớn hơn của cơ thể.

Như hầu hết mọi người ngày nay, bạn có thể chăm chú rửa tay thường xuyên hơn. Đó là một cách đơn giản ngăn ngừa sự lây lan các căn bệnh truyền nhiễm và là yếu tố quan trọng trong việc giữ vệ sinh.

Thật không may, việc này lại có thể làm cho tay bạn khô; điều này có thể thấy rõ hơn ở những vùng khi hậu mùa đông lạnh hơn và khô hơn.

Rất may, bạn có thể điều trị khô tay bằng việc thường xuyên dùng kem

dưỡng ẩm.

Nhưng nếu kem dưỡng ẩm vẫn không có tác dụng thì sao? Nếu đã dùng hết cả lọ kem dưỡng ẩm, mà tay bạn vẫn bị khô? Hơn nữa, nếu bàn tay bạn bị lạnh hoặc nhột nhật thì sao?

Tay khô chính là triệu chứng của sự tuần hoàn máu yếu kém. Khi máu không lưu thông bình thường, các tế bào cơ thể không thể nhận được oxy và chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động bình thường.

Hệ thống tuần hoàn của bạn chịu trách nhiệm đưa máu có nhiều khí oxy và dưỡng chất đến khắp cơ thể.

Vì thế một sự tắc nghẽn nhỏ hoặc hoạt động kém hiệu quả có thể làm chậm toàn bộ hệ thống tuần hoàn. Công việc của bạn là giữ cho hơn

60,000 dặm (96,56 ngàn km) các mạch máu được thư giãn và hoạt động tròn tru để bảo đảm máu lưu thông có hiệu quả. Mặc dù vậy, bạn sẽ ít có nguy cơ bị bệnh tim và một loạt các bệnh khác.

Một vài yếu tố liên quan đến lối sống có vai trò quan trọng với hệ tuần hoàn. Không hút thuốc, kiểm soát huyết áp, và gia tăng mức độ hoạt động thể thao đều có thể giúp ích – cũng như giúp có thể thúc đẩy sản sinh nitric oxide.

Nitric oxide là một hóa chất tự nhiên do mạch máu tiết ra để giúp máu lưu thông, làm giãn các mạch máu và thúc đẩy sự

tuần hoàn tốt hơn. Một vài thực phẩm có thể tăng sự sản sinh nitric oxide và có thể giúp cải thiện hệ tuần hoàn – bao gồm ớt cayenne, nghệ, củ đến (củ cải đỏ), rau bina và tỏi. Một loạt các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật khác, mặc dù không ảnh hưởng trực tiếp đến việc sản xuất nitric oxide, nhưng cũng có thể giúp cải thiện hệ tuần hoàn.



Nếu bàn tay của bạn thường xuyên bị khô, lạnh hoặc tê từ chi, móng tay giòn, hoặc bị một móng, bạn không nên bỏ qua.

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



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

Ông Martin Rubenis

VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

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

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

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

Ông Arthur Waldron

GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

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

Cô Shlyu Zhou

TIẾN SĨ, HOA KỲ

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

Ông Sterling Campbell

NGHỆ SĨ TRƯỞNG, HOA KỲ

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

Anh Tysan Dolnyckyj

HUẤN LUYỆN VIÊN THE HINH

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com



ALL PHOTOS COURTESY OF JULIETTE

MIỄN PHÍ!!!

Hội Chợ Quyền Sở Hữu Nhà Đất Cho Người Mua Nhà Lần Đầu

MỜI QUÝ VỊ ĐẾN THAM DỰ ĐỂ TÌM HIỂU LÀM THẾ NÀO LÀM CHỦ MỘT CĂN NHÀ VỚI CÁC CHƯƠNG TRÌNH TRỢ GIÚP CỦA CHÍNH PHỦ!

- Nhân dịp này quý vị sẽ biết thêm tin tức về những chương trình trợ giúp mua nhà từ chính phủ, thành phố, WISH and MAP.
- Quý vị sẽ được gặp trực tiếp các ngân hàng có các chương trình trợ giúp lệ phí cho việc giấy tờ mua nhà.
- Các chuyên viên có văn của HUD sẽ có mặt để giải đáp những thắc mắc của quý vị về các bước mua nhà, chương trình tài trợ, tín dụng, mua nhà, tránh bị tịch thu nhà, các dịch vụ dành cho cựu quân nhân và những người vợ gia cư.

July 15
10:30am-12:30pm
SALGADO CENTER
706 N. Newhope Ave. Santa Ana, CA 92703

NHÀ TÀI TRỢ

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT Xin Liên Lạc:
HELEN TRAN htran@affordable-housing.org & **VAN GORDON** vgordon@farmersagent.com
 Chúng tôi có thêm ngôn ngữ English and Spanish.

VNARF Southern California

PLATINUM LEVEL (3 spots) \$1,200
 5 Minute speech at start of program
 Logo displayed on AV/TV
 1 Reserved Booth (Table/Line included)

GOLD LEVEL (4 spots) \$800
 2-3 minute speech at start of program
 Logo displayed on AV/TV
 1 Reserved Booth (Table/Line included)

SILVER LEVEL (5 spots) \$300
 Logo displayed on AV/TV
 Recognition at Event
 1 Reserved Booth (Table/Line included)

DO YOU QUALIFY AS A FIRST-TIME HOMEOWNER?

SCAN & FILL OUT

For More Information
 HELEN TRAN htran@affordable-housing.org & VAN GORDON vgordon@farmersagent.com

f i t
www.catyus.com

Premium Noodle Soup

Caty

THE WORLD'S FIRST DRAGON
FRUIT INSTANT NOODLES

Nano technology



Mì ăn liền
trái cây thanh long
đầu tiên trên thế giới

Ăn mì không sợ nóng
dễ tiêu hóa

Tại sao lúa mì và gluten trở nên có vấn đề?

Melissa Diane Smith

Những ngày nay, dị ứng lúa mì và các tình trạng sức khỏe liên quan đến gluten – bao gồm bệnh celiac và nhạy cảm với gluten – phổ biến nhiều hơn mấy thập niên trước. Sự xuất hiện ngày càng phổ biến các bệnh lý này đặt ra câu hỏi: Tại sao?

Đơn giản là con người chúng ta đã quá xa rời nguồn thực phẩm dồi dào dưỡng chất, không có thuốc trừ sâu, và càng lạc lối thì càng gặp nhiều vấn đề sức khỏe. Bệnh celiac và nhạy cảm với gluten là hai trong số đó.

Các vấn đề sức khỏe bắt đầu từ lúa mì

Cây lương thực được chăm bón để đạt được chất lượng nhất định, nhưng việc làm tăng lượng gluten trong lúa mì đã gây ra nhiều hậu quả tai hại

Các sản phẩm làm từ lúa mì hiện diện khắp nơi trên thế giới, từ bánh mì, bánh vòng, bánh nướng xốp, bánh quy, mì ống, pizza và bánh mì kẹp thịt... Người Mỹ và mọi người trên thế giới xem lúa mì là thành phần hiển nhiên trong thực đơn hàng ngày.

Nhưng điều đó không đúng. Trước khi ngũ cốc trở nên phổ biến thì con người chủ yếu ăn thịt và rau chứ không ăn lúa mì hoặc các loại ngũ cốc khác.

Nền nông nghiệp dựa vào ngũ cốc – gieo trồng các loại lúa mì và lúa mạch có chứa gluten hoang dã – bắt nguồn từ Trung Đông vào khoảng giữa 12,000 năm trước Công nguyên và 9,000 năm trước Công nguyên, và mất 5,000 năm để lan rộng qua giữa và đến các vùng rìa của châu Âu.

Các nhà nghiên cứu đã liên kết sự thay đổi trong nông nghiệp với những thay đổi sức khỏe con người. Trong một bài báo đăng trên Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia, các nhà nhân chủng học đã xem xét hồ sơ di truyền và xương của những người thuộc các nền văn minh trước và đưa ra một số kết luận thú vị.

Các nhà nghiên cứu viết: “Cụ thể, việc tái cấu trúc nhân khẩu học từ các hồ sơ di truyền dân số và khảo cổ học cho thấy quá trình chuyển đổi nông nghiệp đã khiến thể lực của nhân gia

tăng và dân số tăng trưởng – một phần có thể là do năng lực sản xuất và lưu trữ lương thực tiên tiến. Tuy nhiên, các phân tích khảo cổ sinh học trên bộ xương người còn sót lại từ thời kỳ này cho thấy sự suy giảm đồng thời về sức khỏe tâm sinh lý và sức khỏe nói chung, được cho là do 2 yếu tố. Thứ nhất là do thiếu hụt dinh dưỡng; thứ hai là vì tải lượng mầm bệnh gia tăng do mật độ dân số cao hơn, lối sống ít vận động, và việc tiếp xúc gần với vật nuôi.”

Một bài nghiên cứu năm 1997 trên tạp san Tiêu hóa và Dinh dưỡng Nhi khoa đã xem xét cụ thể hơn về tác động của lúa mì lên dân số trong lịch sử. Theo đó,

sau khi áp dụng thực đơn có các loại ngũ cốc chứa gluten, một bộ phận người dân Âu Châu “không thể nhận ra gluten là một loại protein ‘có thể dung nạp được.’”

Bài nghiên cứu viết: “Họ có thể không có bất kỳ phản nản nào trong nhiều thế kỷ, vì hàm lượng gluten trong ngũ cốc họ ăn thấp, nhưng khi lượng gluten ‘công nghiệp’ được đưa vào để cải thiện quá trình làm bánh mì thì con cháu của họ đã tiếp xúc với lượng protein không thể dung nạp được. Nhóm người này... sau đó đã tạo ra một cơ chế bảo vệ phức tạp (phản ứng miễn dịch) chống lại gluten, vốn là nguồn gốc những tổn thương trong ruột và các cơ quan khác.”

Sự lai tạo làm cho cấu trúc đạm gluten của lúa mì trải qua sự thay đổi đáng kể.



Việc làm tăng lượng gluten trong lúa mì đã gây ra nhiều hậu quả tai hại.



Con người chúng ta đã quá xa rời nguồn thực phẩm dồi dào dưỡng chất, không có thuốc trừ sâu, và càng lạc lối thì càng gặp nhiều vấn đề sức khỏe.

Bệnh Celiac có lẽ là hậu quả trực tiếp của sự phát triển này

Celiac là một bệnh tự miễn ở ruột non gây ra nhiều tình trạng bất thường ở xương – bao gồm loãng xương, còi xương (xương mềm, mỏng và cong), xương lồi do viêm khớp, khiếm khuyết men răng, và các bất thường khác liên quan đến xương dài và xương sọ.

Trong quyển “Going Against the Grain” (Chống lại Ngũ Cốc) tôi có viết: “Khi việc trồng ngũ cốc chứa gluten lan rộng khắp châu Âu thì số lượng những bất thường trên xương cũng tăng lên, và tình trạng này tiếp tục gia tăng khi ngũ cốc ngày càng trở thành thực phẩm chính. Vào thời Trung cổ, giai đoạn mà ngũ cốc là nguồn calorie chính của người dân Âu Châu, thì sức khỏe của xương nói chung rất kém. Trên rất nhiều bộ xương – nếu không muốn nói là tất cả – đều tồn tại các bằng chứng về căng thẳng do ăn uống (dietary stress).”

“Sự suy giảm sức khỏe của xương có thể do nhiều yếu tố liên quan đến khẩu phần ăn nhiều ngũ cốc (bao gồm cả hàm lượng phytate cao vốn ngăn chặn hấp thụ khoáng chất), đặc biệt là sự phổ biến của bệnh celiac.”

Hơn nữa, ngay cả sau khi nông nghiệp được áp dụng ở các nơi khác trên thế giới, phần lớn mọi người không ăn các loại ngũ cốc có chứa gluten. Nhiều loại ngũ cốc hoặc củ không chứa gluten đã trở thành thực phẩm thiết yếu, và một số nền văn minh hoàn toàn không dựa vào bất kỳ loại ngũ cốc nào.



Lúa mì phổ biến trong chế độ ăn uống phương Tây. Mặc dù điều đó tốt cho nhiều người, nhưng ngày càng có nhiều người gặp phải tình trạng không dung nạp gluten.

Xem tiếp trang 6

3 loại thực phẩm và 3 loại trà giúp tăng năng lượng vào buổi sáng thay cho cà phê



Có một bữa sáng bổ dưỡng là yếu tố cần thiết để đánh thức cơ thể.

Dr. Lee Yin Ta

Bạn có đang phụ thuộc vào cà phê để thoát khỏi tình trạng uể oải mỗi buổi sáng? Hay ở trong vòng xoáy mất sức khi phải uống nhiều cà phê hơn mỗi ngày để duy trì năng lượng? Bạn có bao giờ tự hỏi, “Có cách nào tốt hơn không?” Trong bài viết này, bác sĩ Trung y sẽ đưa ra gợi ý về 3 loại thực phẩm và 3 loại trà giúp tăng thêm năng lượng vào buổi sáng thay cho cà phê.

Ngoài việc gây nghiện và lợi ích giảm dần, uống cà phê quá nhiều cũng có thể gây ra các triệu chứng như khô da, mất nước, và tim đập nhanh. Tin tốt là khởi đầu ngày mới với một bữa ăn đúng cách sau khi “thức dậy” có thể “đánh thức” cơ thể và bắt đầu ngày mới với sức sống mới mà không cần cà phê.

Bắt đầu với một ly nước ấm để cơ thể có đủ nước và tinh táo

Sau khi thức dậy vào buổi sáng, cách đơn giản nhất để cảm thấy tỉnh táo là uống một ly nước ấm. Nước cung cấp đủ độ ẩm cho cơ thể và kích thích tiến trình trao đổi chất và tuần hoàn. Một môi, chóng mặt, và thiếu tập trung có thể là dấu hiệu của tình trạng mất nước. Bù nước vào lúc này là cách tốt nhất để làm tăng năng lượng.

3 món điểm tâm tràn đầy năng lượng

Có một bữa sáng bổ dưỡng là yếu tố cần thiết để đánh thức cơ thể. Ba món điểm tâm sau đây có thể giúp bạn nhanh chóng làm tăng năng lượng khiến tinh thần và thể chất sung mãn hơn.

Xem tiếp trang 7



Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.
TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

Tại sao lúa mì và gluten trở nên có vấn đề?

Tiếp theo từ trang 5

Tuy nhiên, ngày nay, thực phẩm chứa gluten chủ yếu là các sản phẩm từ lúa mì không chỉ du nhập vào tất cả các châu lục, mà còn thường được ăn trong mỗi bữa ăn.

Như tôi đã giải thích trong quyển sách của mình, ngoài việc cung cấp đạm gluten có vấn đề thì lúa mì còn có chỉ số đường huyết, hàm lượng carb và lectin cao (chẳng hạn agglutinin trong mầm lúa mì làm tăng tính thấm của ruột và gây ra sự mất cân bằng hệ vi sinh vật đường ruột), và chất kháng dinh dưỡng (chẳng hạn như phytate ngăn chặn hấp thụ các khoáng chất quan trọng trong cơ thể dẫn đến một loạt vấn đề sức khỏe do thiếu hụt chất dinh dưỡng).

Nhiều người không biết rằng khẩu phần ăn nhiều lúa mì liên quan đến hầu hết các bệnh mạn tính – từ các bệnh về xương như loãng xương, thiếu máu do thiếu sắt, đến các bệnh tự miễn dịch như bệnh tuyến giáp tự miễn và bệnh tiểu đường Loại 1.

Một số bác sĩ và nhà nghiên cứu tin rằng những tác động xấu đến sức khỏe của lúa mì và gluten đã trở nên tệ hơn từ khoảng nửa thế kỷ trước – do áp dụng các kỹ thuật nông nghiệp hiện đại. Từ những năm 1960, để tăng sản lượng, việc lai tạo, lai chéo, và gây đột biến bằng hóa chất đã được thực hiện trên lúa mì.

Bác sĩ tim mạch William Davis quyết liệt phản đối việc lai tạo. Trong quyển “Wheat Belly” (Bụng Lúa Mi) năm 2011, ông viết rằng cấu trúc đạm gluten của lúa mì bị thay đổi đáng kể khi lai tạo, và trong một thí nghiệm lai tạo, đã có 14 protein gluten mới được xác định.

Bác sĩ Davis viết: “Tỷ lệ bị các bệnh tự miễn liên quan đến lượng gluten – chẳng hạn như bệnh celiac và nhạy cảm với gluten nhưng không bị celiac – đã tăng lên kể từ khi lai tạo các giống lúa mì hiện đại, và những tình trạng đó có liên quan đến hơn 200 bệnh lý khác.”

Bác sĩ Davis cũng đề cập đến một số nghiên cứu cho thấy có những tổn hại chỉ xảy ra khi tiêu thụ lúa mì, bao gồm mất điều hòa tiểu não và sa sút trí tuệ, bệnh tim, tích mỡ nội tạng, và quá trình glycation (do amylopectin A có trong tinh bột lúa mì gây tăng đường huyết) dẫn đến đục thủy tinh thể, tiểu đường và viêm khớp.

Tăng sử dụng thuốc diệt cỏ glyphosate trên lúa mì và cây trồng biến đổi gene

Một thay đổi lớn khác đã diễn ra trong vài thập niên qua – đầu tiên là môi trường sống và sau đó là hệ thống



Đường ruột của người Mỹ được nuôi dưỡng bởi một hệ thống nông nghiệp dựa trên hóa chất, cạn kiệt chất dinh dưỡng.

nông nghiệp của chúng ta. Sự thay đổi này bắt nguồn từ việc sử dụng thuốc diệt cỏ hóa học, đặc biệt là glyphosate, vốn là một thành phần hoạt chất có trong thuốc diệt cỏ Roundup.

Glyphosate không được sử dụng rộng rãi trên lúa mì, nhưng người ta đã phun glyphosate lên khoảng một phần ba cánh đồng trồng lúa mì, thường là trước khi lúa mì được trồng, để diệt cỏ dại và một lượng thấp hơn sau khi lúa chín như một chất hút ẩm để làm khô cây trước khi thu hoạch.

Nhiều chuỗi nghiên cứu cho thấy việc tiếp xúc với glyphosate tạo tiền đề cho những thay đổi bất lợi trong ruột và hệ vi sinh vật đường ruột, đồng thời phát triển nhiều căn bệnh mạn tính gồm dị ứng lúa mì, bệnh celiac, nhạy cảm với gluten và một số bệnh khác.

Một nghiên cứu năm 2017 cho thấy kể từ 1994, mức độ tiếp xúc với glyphosate của người Mỹ đã tăng khoảng 500%.

Glyphosate được tìm thấy trong dư lượng thuốc diệt cỏ trong thực phẩm là một loại kháng sinh mạnh. Nó diệt vi khuẩn và các vi sinh vật khác, phá vỡ chức năng trao đổi chất quan trọng của hệ vi sinh vật, không chỉ trong đất mà còn trong ruột.

Các mốc thời gian về các sự kiện liên quan đến việc sử dụng rộng rãi glyphosate và sự suy giảm sức khỏe

của chúng ta như sau:

- Năm 1976: Thuốc diệt cỏ gốc glyphosate được tung ra thị trường, và người ta phun chúng lên cỏ dại nhưng không phun trực tiếp lên cây trồng. Không xảy ra thay đổi sức khỏe nào trong 10 năm đầu tiên.
- Những năm 1980: Tình trạng rối loạn chức năng trao đổi chất gia tăng, dẫn đến tăng cân và bệnh tiểu đường Loại 2.
- Năm 1996: Do sự ra đời của giống cây trồng GMO kháng thuốc diệt cỏ, glyphosate được phun trực tiếp lên cây, và việc sử dụng quá nhiều glyphosate dẫn đến dư lượng glyphosate cao trong hệ thống đất, nước và thực phẩm.

Hệ thống thổ nhượng bị hư hại khiến cơ thể chúng ta trở nên nhạy cảm và dễ bị tổn thương, dẫn đến sự phá vỡ tiến trình tiêu hóa các peptide quan trọng trong gluten, làm gia tăng đáng kể các tình trạng viêm mạn tính.

Đường ruột của người Mỹ được nuôi dưỡng bởi một hệ thống nông nghiệp dựa trên hóa chất, cạn kiệt chất dinh dưỡng. Chúng ta đã phá hỏng sự đa dạng của hệ vi sinh vật... trong ruột của mình. Và cùng với sự suy giảm tính đa dạng này, các dịch bệnh mạn tính đã thực sự bùng phát vào những năm 1990.

Trong số những căn bệnh mạn tính đó có bệnh celiac và nhạy cảm với gluten.

Công Thành biên dịch

3 loại thực phẩm và 3 loại trà giúp tăng năng lượng vào buổi sáng thay cho cà phê

Tiếp theo từ trang 5

1. Cháo gạo trắng

Vào buổi sáng, khi cơ thể còn chưa hoạt động và uể oải, ăn một chén cháo có thể làm ấm dạ dày, nạp calorie, kích thích tuần hoàn máu, và tiếp thêm sinh lực cho bạn ngay lập tức. Tốt nhất là nên kết hợp cháo với một số loại rau xanh.

Cháo chứa nhiều enzyme có ích cho tiêu hóa. Ăn cháo giúp bổ sung chất lỏng cho cơ thể, ngăn ngừa máu đặc, và táo bón. Theo danh y nhà Thanh Vương Sĩ Hùng, “Cháo là món ăn bổ nhất thế giới.”

2. Trứng

Trứng là một món ăn lý tưởng. Protein, các loại amino acid, và chất béo mà trứng cung cấp góp phần tạo ra năng lượng và cảm giác no cho cơ thể. Ngoài ra, lòng đỏ trứng có rất nhiều phospholipid, calcium, sắt, các vitamin, cung cấp các chất cần thiết cho bộ não và các dây thần kinh, giúp cải thiện trí nhớ, và tăng khả năng tập trung.

3. Mè đen

Mè đen giúp nuôi dưỡng gan và thận, kích thích nhu động ruột, trợ giúp mọc tóc và làm đẹp da. Có thể ăn mè đen vào lúc bụng đói, đặc biệt là vào bữa sáng. Trung y cho rằng mè đen giúp bổ thận; thận khi đầy đủ sẽ mang lại cảm giác tràn đầy năng lượng suốt ngày.

Các món điểm tâm cần thiết để duy trì năng lượng suốt cả ngày

Bữa sáng cần dồi dào dinh dưỡng và cần bằng để duy trì năng lượng trong cả ngày. Ba thực phẩm thiết yếu cho bữa sáng gồm có:

- Protein:** Các nguồn protein phổ biến cho bữa sáng gồm trứng luộc hoặc chiên, sữa, sữa đậu nành, thịt heo nạc và thịt gà. Protein cung cấp các amino acid cần thiết cho não, kích thích hoạt động tinh thần, cải thiện khả năng học hỏi và tập trung, cũng như ngăn chặn sự suy giảm tốc độ trao đổi chất.
- Chất xơ:** Nên chọn những thực phẩm nhiều chất xơ cho bữa sáng, chẳng hạn như rau xanh luộc, dưa leo, khoai tây, cà rốt, và rau bina. Những thực phẩm này tạo cảm giác no, kích thích nhu động ruột, và giúp tăng thể lực.
- Carbohydrate:** Các thực phẩm nhiều carbohydrate được khuyến nghị nên ăn bao gồm bột yến mạch, khoai lang, bánh ngũ cốc nguyên hạt, bánh mì nguyên



Cháo chứa nhiều enzyme có ích cho tiêu hóa.



Trứng chứa protein, các loại amino acid, và chất béo.



Mè đen giúp nuôi dưỡng gan và thận.

Những thực phẩm này cung cấp năng lượng bền vững cho cơ thể, ổn định đường huyết, trợ giúp tiêu hóa, nâng cao thể lực, giảm mệt mỏi.

Các thực phẩm không nên ăn vào bữa sáng

Thực phẩm dầu mỡ hoặc chiên rán có thể dẫn đến béo phì và các bệnh tim mạch. Thực phẩm khô, cứng có thể gây khó tiêu.

Các loại bánh chứa nhiều đường có thể tạo ra acid dạ dày dư thừa, dẫn đến các triệu chứng như buồn nôn và đau dạ dày, khiến bạn không thoải mái cả ngày. Các thức uống lạnh trước bữa sáng như cà phê hoặc trà đá, nước ép trái cây, và sữa tươi lạnh. Mặc dù bạn có thể không cảm thấy khó chịu ngay lập tức, nhưng các thức uống này có thể từ từ làm lạnh và suy yếu dạ dày. Biểu hiện ra bên ngoài là cảm giác mệt mỏi, đau bụng, đầy hơi, và tăng cân [mặc dù] không bị bất kỳ bệnh lý cụ thể nào.

Ba loại trà có công hiệu giống cà phê, giúp tỉnh táo

Để làm trí óc tỉnh táo vào buổi sáng, bạn có thể thay thế cà phê bằng các loại

Mẹo giữ cho đôi mắt sáng khỏe

Mat Lecompte

Bạn có thể không nghĩ về sức khỏe của mắt theo cách giống như sức khỏe tim hoặc xương, nhưng sức khỏe đôi mắt không phải là điều bạn nên xem nhẹ.

Dưới đây là 4 giải pháp giúp mắt sáng và duy trì tầm nhìn xa một cách tốt nhất trong tương lai.

Ăn uống bổ dưỡng

Một đôi mắt sáng khỏe bắt nguồn từ thực phẩm chúng ta ăn vào. Thực phẩm chứa acid béo omega-3, lutein, kẽm, vitamin C và vitamin E có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về thị lực do tuổi tác như thoái hóa điểm vàng và đục thủy tinh thể. Hãy thử ăn nhiều hơn các loại thực phẩm sau đây:



Một đôi mắt sáng khỏe bắt nguồn từ thực phẩm chúng ta ăn vào.

- Các loại rau lá xanh như rau bina, cải thìa, và cải xoăn
- Cá hồi, cá ngừ, và các loại cá béo khác
- Trứng, các loại hạt, đậu, và các nguồn protein không phải từ thịt khác
- Cam và các loại trái cây/nước ép cam quýt khác
- Hàu và thịt heo

Bỏ hút thuốc lá

Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ đục thủy tinh thể, tổn thương dây thần kinh thị giác, và thoái hóa điểm vàng. Nếu bạn đã thử bỏ thuốc lá và không thành công, hãy cố gắng một lần nữa: Càng cố gắng bỏ thuốc lá nhiều lần, bạn

càng có nhiều khả năng thành công.

Đeo kính râm

Tiếp xúc quá nhiều với tia cực tím có thể làm tăng nguy cơ đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng. Một cặp kính râm phù hợp có thể giúp bảo vệ đôi mắt khỏi tia cực tím (UV) mạnh.

Chọn các loại kính chống tia UVA và UVB từ 99% đến 100%. Ngoài ra, trong kính ồm quanh mắt có thể giúp bảo vệ hai bên mắt.

Hạn chế thời gian tiếp xúc với màn hình

Nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính, điện thoại hoặc máy tính bảng quá lâu có thể dẫn đến một số vấn đề, bao gồm mỏi mắt, nhìn mờ, nhìn xa bị nhòe, khô mắt, đau đầu, đau cổ, lưng và vai.

Để tránh tác hại từ việc xem màn hình, hãy đeo kính mắt đúng độ và nghỉ giải lao sau mỗi 20 phút. Nhìn vào thứ gì đó cách xa khoảng 20 feet (6m) trong 20 giây.

Ngoài ra, đừng quên các cuộc hẹn với bác sĩ nhãn khoa. Thường xuyên đến bác sĩ nhãn khoa có thể giúp bảo vệ thị lực của bạn và sớm phát hiện bất kỳ mối lo ngại tiềm ẩn nào.

Mat Lecompte là kỹ giả tự do viết về sức khỏe. Bài viết này được đăng lần đầu tiên trên Bel Marra Health.

Nam Khanh biên dịch

giảm chất béo và giúp cơ thể thon gọn.

2. Trà Phổ Nhĩ

Trà Phổ Nhĩ chứa ít caffeine hơn cà phê và là loại trà lên men, vì vậy loại trà này không tác động mạnh lên dạ dày và có hiệu quả chống oxy hóa nhiều hơn – gồm tác dụng chống căng thẳng oxy hóa và giảm viêm. Trà Phổ Nhĩ thích hợp uống vào buổi sáng và tối cho mọi lứa tuổi. Trà Phổ Nhĩ chứa nhiều loại amino acid, vitamin, catechin, các chất khoáng, giúp làm ấm dạ dày, giảm chất béo, hạ thấp huyết áp, và đem lại lợi ích sức khỏe toàn diện. Trong nghiên cứu của các chuyên gia, tiến trình lên men đặc biệt của trà Phổ Nhĩ cũng tạo ra các loại enzyme tự nhiên có thể phân hủy mỡ bụng, giảm triglyceride và cholesterol trong máu.

3. Trà bạc hà

Trà bạc hà có đặc tính the mát, giúp tăng sự tiết mồ hôi. Trong Trung y, trà bạc hà thường được dùng chủ yếu cho các bệnh lý như cảm mạo phong nhiệt, không ra mồ hôi, đau đầu, đổ mồ hôi, sốt, và đau họng. Uống trà bạc hà có thể giúp tỉnh táo, nhưng người bị cảm phong hàn thì nên tránh. Những người bị khí hư cũng được khuyến khích nên dùng, bởi vì có thể gây đổ nhiều mồ hôi. Nếu uống trà bạc hà, bạn hãy dùng một lượng nhỏ bạc hà, tránh đun sôi quá lâu, và có thể thêm các gia vị như bạch đậu khấu (cardamom) hoặc nhục đậu khấu (nutmeg). Đây là các thảo dược có tính ấm, mùi thơm dễ chịu, và tiếp thêm sinh lực cho tỷ và trí óc.

Vân Hi biên dịch



Để giúp đầu óc tỉnh táo, bạn có thể thay thế cà phê bằng các loại trà.

MIỄN PHÍ!!!

Hội Chợ Quyền Sở Hữu Nhà Đất Cho Người Mua Nhà Lần Đầu

MỜI QUÝ VỊ ĐẾN THAM DỰ ĐỂ TÌM HIỂU LÀM THẾ NÀO LÀM CHỦ MỘT CĂN NHÀ VỚI CÁC CHƯƠNG TRÌNH TRỢ GIÚP CỦA CHÍNH PHỦ!

- Nhận dịp này quý vị sẽ biết thêm tin tức về những chương trình trợ giúp mua nhà từ chính phủ, thành phố, WISH and MAP.
- Quý vị sẽ được gặp trực tiếp các ngân hàng có các chương trình trợ giúp lệ phí cho việc giấy tờ mua nhà.
- Các chuyên viên cố vấn của HUD sẽ có mặt để giải đáp những thắc mắc của quý vị về các bước mua nhà, chương trình tài trợ, tín dụng, mượn nhà, tránh bị tịch thu nhà, các dịch vụ dành cho cựu quân nhân và những người vợ gia cư.

July 15
10:30am-12:30pm
SALGADO CENTER
706 N. Newhope Ave.
Santa Ana, CA 92703

NHÀ TÀI TRỢ

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT XIN LIÊN LẠC:
 HELEN TRAN htran@affordable-housing.org & VAN GORDON vgordon@farmersagent.com
 Chúng tôi có thêm ngôn ngữ English and Spanish.

VNARF Southern California
 Sponsorship Opportunities for Homeownership Event.

PLATINUM LEVEL (3 spots) \$1,200
 5 Minute speech at start of program
 Logo displayed on AV/TV
 1 Reserved Booth (Table/Linen included)

GOLD LEVEL (4 spots) \$800
 2-3 minute speech at start of program
 Logo displayed on AV/TV
 1 Reserved Booth (Table/Linen included)

SILVER LEVEL (5 spots) \$300
 Logo displayed on AV/TV
 Recognition at Event
 1 Reserved Booth (Table/Linen included)

For More Information
 HELEN TRAN htran@affordable-housing.org & VAN GORDON vgordon@farmersagent.com

VNARF Southern California

DO YOU QUALIFY AS A FIRST-TIME HOMEOWNER?

SCAN & FILL OUT

www.EpochTimesViet.com

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

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 Tiếng 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 Tiếng 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): _____

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Quý vị muốn tặng báo
cho người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899

