

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Âm nhạc có tác động sâu sắc đến sức khỏe, từ việc xoa dịu nỗi lo lắng đến điều hòa nhịp tim.

Âm nhạc có lợi cho sức khỏe của chúng ta như thế nào

Michelle Standlee

Các bằng chứng khoa học và những kinh nghiệm của con người cho thấy âm nhạc không chỉ là giai điệu mà có thể thay đổi toàn diện sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.

Bà Angie Mack đã sống và thở trong bầu không khí âm nhạc từ thời thơ ấu. Khi còn nhỏ, bà đã hát và nhảy theo những đĩa nhạc của Neil Diamond mà cha của bà bật. Đến tuổi thiếu nữ, bà đã chơi chuông tay trong dàn hợp xướng nhà thờ. Sau đó, với vai trò là trợ lý điều dưỡng có chứng chỉ hành nghề, bà chăm sóc bệnh nhân tại viện dưỡng lão và tham gia chơi nhạc phúc âm. Hiện tại, bà hướng dẫn âm nhạc cho sinh viên và diễn xuất tại studio của mình tại tiểu bang Wisconsin.

Là một người sống sót sau căn bệnh ung thư vú, bà Mack đã trực tiếp thể nghiệm những thay đổi tích cực về sức khỏe thể chất và tinh thần mà âm nhạc đem lại cho bản thân và cho những học trò của mình.

Bà Mack nói với The Epoch Times, “Những ngày tháng sống với căn bệnh ung thư vú khiến tôi nhận ra rằng tôi phải bộc lộ cảm xúc của mình mới có thể sống sót.” Âm nhạc đã giúp bà vượt qua những biến chứng của quá trình điều trị.

Từ việc xoa dịu tâm lý lo âu đến điều hòa nhịp tim, các nghiên cứu cho thấy âm nhạc – dù là nghe nhạc hoặc chơi nhạc cụ – đều có thể tác động sâu rộng đến sức khỏe tổng thể.

Âm nhạc cải thiện sức khỏe tinh thần

Bà Mack nói, nhiều người thực sự không hiểu chấn thương tinh thần có thể đi kèm với bệnh tật. Liệu pháp âm nhạc có thể hữu ích cho việc điều trị chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý (post-traumatic stress disorder-PTSD) và kiểm soát các triệu chứng của bệnh nhân.

Âm nhạc cũng giúp điều trị các chứng rối loạn tâm thần khác.

Âm nhạc giúp bạn thể hiện cảm xúc

Một số học sinh của bà Mack bị trầm cảm, lo âu và các tình trạng khác. Bà cho biết, “Sau khi làm việc với trẻ em và các gia đình trong hơn 20 năm, tôi có thể nói với bạn rằng thế hệ tương lai của chúng ta cần sự giúp đỡ ngay lập tức trong việc thể hiện cảm xúc,” đồng thời lưu ý rằng tỷ lệ tự tử ở giới trẻ đang gia tăng.

Theo một báo cáo gần đây của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), tỷ lệ tự tử ở thanh thiếu niên từ 15 đến 19 tuổi đã tăng 57%. Ngoài ra, tỷ lệ tự tử ở thanh niên từ 20 đến 24 tuổi đã tăng 63% trong giai đoạn 2001–2021.

Bà Mack nói, “Chúng ta cần nơi an toàn hơn để thanh thiếu niên bộc lộ cơn thịnh nộ và sự hoang mang mà các em có thể đang cảm nhận từ nội tâm.”

Âm nhạc có thể là một phương thức giúp các em giải tỏa các cảm xúc bị dồn nén, mang đến một cách thể hiện cảm xúc phi ngôn ngữ. Các thể loại và phong cách âm nhạc khác nhau có thể ghi lại nhiều cảm xúc khác nhau, từ niềm vui và sự phấn khích cho đến nỗi buồn và sự tức giận.

Nhiều người tìm thấy niềm an ủi trong âm nhạc đã có những kinh nghiệm cảm xúc của chính họ. Lắng nghe lời bài hát hoặc giai điệu cộng hưởng với cảm xúc có thể tạo ra sự kết nối và thấu hiểu.

Âm nhạc cải thiện chứng tự kỷ, lo âu, trầm cảm

Cô Lori Ann Locke – một nhà trị liệu âm nhạc có chứng chỉ hành nghề – đồng tình với quan điểm cho rằng âm

nhạc có tác động sâu rộng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Thời gian lớn lên cùng với một người hàng xóm cần được chăm sóc đặc biệt đã dạy cô Locke cách thấu hiểu những người có năng lực khác nhau. Cô bắt đầu chơi piano từ năm 7 tuổi và sau đó quyết định trở thành giáo viên dạy nhạc.

Nhiều năm sau, cô Locke trở thành nhà trị liệu âm nhạc. Cô làm việc với các bệnh nhân Alzheimer và rối loạn thần kinh – một số người được chẩn đoán hai căn bệnh cùng lúc nhiều lần như tự kỷ và rối loạn lo âu.

Cô cho biết, “Khi học sinh trị liệu bằng cách chơi một loại nhạc cụ, thì họ hình thành năng lực ứng phó; khi họ cảm thấy lo lắng, họ có thể chơi trống hoặc piano dù không trong đợt trị liệu.”

Một phân tích góp năm 2020 trong tập san Psychiatry Research (Nghiên cứu Tâm Thần Học) đã chứng minh rằng liệu pháp hỗ trợ bằng âm nhạc đã cải thiện đáng kể sức khỏe hành vi – gồm các triệu chứng tiêu cực như sống khép kín và thờ ơ với xã hội, các triệu chứng trầm cảm, và cả phẩm chất cuộc sống ở những người bị tâm thần phân liệt.

Bệnh nhân không phải là đối tượng duy nhất được hưởng lợi từ việc can thiệp bằng âm nhạc. Một nghiên cứu năm 2021 cho thấy liệu pháp âm nhạc và yoga cho nhân viên y tế trong đợt bùng phát COVID-19

có hiệu quả trong việc giảm các triệu chứng trầm cảm, lo lắng và căng thẳng.

Một số nghiên cứu còn cho thấy rằng, trẻ tự kỷ có thể hưởng lợi từ liệu pháp âm nhạc kết hợp các chuyển động nhịp nhàng như vỗ tay hoặc đi đều bước.

Một bài đánh giá năm 2013 trên tập san Frontiers in Integrative Neuroscience (Biên Giới Trong Khoa Học Thần Kinh Tích Hợp) cho thấy âm nhạc và liệu pháp vận động có thể giúp cho khả năng vận động các cơ lớn ở tay, chân, thân như đi, ngồi, bò, v.v. lẫn các cơ nhỏ nơi bàn tay và cổ tay như viết, vẽ, v.v., đồng thời tăng khả năng giao tiếp thông qua các vận động này.

Xem tiếp trang 3

Âm nhạc được điều chỉnh ở tần số

432

HZ

Có thể làm giảm huyết áp, nhịp tim và nhịp hô hấp tốt hơn âm nhạc được điều chỉnh ở tần số

440

HZ

Vốn là tiêu chuẩn hiện đại ngày nay.



Âm nhạc có thể cải thiện đáng kể sức khỏe hành vi – gồm các triệu chứng tiêu cực như sống khép kín và thờ ơ với xã hội, các triệu chứng trầm cảm,...



Vòi tắm hoa sen có thực sự sạch sẽ?

Bạn có thể nghĩ rằng mình đang tắm một mình, nhưng nghiên cứu cho thấy phòng tắm là nơi tập trung vi khuẩn phổ biến

Sheramy Tsai

Mỗi ngày, chúng ta dành ra trung bình khoảng tám phút để tắm rửa. Đây là khoảng thời gian để hồi phục sự tươi trẻ, tẩy tế bào chết, và hít thở không khí ấm. Có lẽ bạn chưa bao giờ nghĩ rằng những phút quý giá này có thể khiến bạn tiếp xúc với vi khuẩn và các vi sinh vật ngoài mong muốn, nhưng có thể đây. Dưới đây là một số mẹo để giữ phòng tắm luôn sạch sẽ.

The giới ẩn dấu nơi dấu hoa sen

Đầu vòi hoa sen là môi trường sống gần như lý tưởng cho vi sinh vật. Độ ẩm, nhiệt độ ấm áp, thiếu ánh sáng – cùng với các dưỡng chất và sinh vật động lại – đã tạo điều kiện thuận lợi giúp vi khuẩn hình thành màng sinh học đàn hồi có thể chịu được các phương pháp khử trùng tiêu chuẩn và chống lại các cách điều trị bằng kháng sinh.

Một nghiên cứu của Đại học Colorado Boulder (UC Boulder) đã kiểm tra 45 vòi hoa sen trong chín thành phố của Hoa Kỳ, sử dụng các kỹ thuật phân tử tiên tiến để xác định sự hiện diện của vi khuẩn.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng: “Vòi hoa sen có thể gây ra sự tiếp xúc đáng kể với các vi khuẩn trong hạt khí dung (aerosol*).” Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra vi khuẩn Mycobacterium avium thuộc nhóm vi khuẩn mycobacterium không gây lao (NTM). Mật độ của Mycobacterium avium trong nước vòi sen cao gấp 100 lần trong vòi nước cung cấp thông thường. Mặc dù vi khuẩn này xuất hiện ở 20% số mẫu được kiểm tra, nhưng tỷ lệ được phát hiện là 78% với các phương pháp xét nghiệm tiên tiến hơn.

NTM chủ yếu nhiễm vào những người có hệ miễn dịch yếu. Theo NTM Info & Research, tại Hoa Kỳ có tới 220.000 người bị bệnh phổi NTM; con số này tăng thêm 8.2% mỗi năm ở những người nhiều hơn 65 tuổi.

Trong cuộc trò chuyện với The Epoch Times, giáo sư vi trùng học hàng đầu tại Virginia Tech, Joseph O. Falkinham III, đã nói rằng những nhóm người dễ bị tổn thương nhất với bệnh NTM bao gồm:

- Hút thuốc
- Bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)
- Tổn thương phổi do các hạt bụi
- Những người có hệ miễn dịch yếu, bao gồm cả bệnh nhân HIV (virus gây suy giảm miễn dịch)
- Phụ nữ cao, mảnh khảnh, lớn tuổi

Các triệu chứng liên quan đến nhiễm NTM có thể rất nặng. Ho mạn tính hoặc tái phát, đổ mồ hôi ban đêm, sụt cân, và mệt mỏi thường kỳ chỉ là một số dấu hiệu. Vòi sen phóng thích những giọt nước, và hơi nước có thể đưa NTM vào không khí. Mặc dù thường tồn tại trong các môi trường như đất, những tác động của những vi khuẩn này trở nên có hại hơn khi ở dạng khí dung bắn ra từ vòi hoa sen.

Ông Norman Pace – tác giả nghiên cứu từ UC Boulder – đã làm sáng tỏ điều này trong một cuộc phỏng vấn năm 2009 trên Talk of the Nation; ông giải thích rằng những vi khuẩn này là mầm bệnh có hại. Chúng có mặt khắp nơi trong môi trường của chúng ta nhưng thường vô hại. Ông nói, vấn đề là ở cách những sinh vật này bắn ra từ vòi hoa sen. Vòi hoa sen tạo ra các hạt khí dung nhỏ hơn 20 micromet có thể đi vào phổi của chúng ta, mang theo vi khuẩn từ đầu vòi hoa sen.

Chlorine không ngăn chặn được vi khuẩn NTM. Một nghiên cứu năm 2018 cho thấy những ngôi nhà ở Hoa Kỳ được kết nối với nguồn cung cấp nước thành phố có mức độ vi khuẩn mycobacteria cao hơn gấp đôi so với những ngôi nhà dùng nước giếng. Điều thú vị là nghiên cứu này đã nhấn mạnh sự khác biệt về chất liệu – những vi khuẩn này tỏ ra ưa thích rõ rệt các vòi sen bằng kim loại hơn so với các loại vòi bằng nhựa.

Từ vòi hoa sen đến bốn tắm – Câu hỏi hóc búa về phẩm chất nước

Nhiều người ưu tiên lọc nước uống nhưng lại ít quan tâm đến nước từ vòi sen. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy rằng một số hóa chất trong nước có thể xâm nhập vào máu nhanh hơn – qua đường hô hấp và thẩm thấu qua da khi tắm – hơn là uống trực tiếp. Chlorine được sử dụng như một chất đánh tin cậy để lọc nước, tiêu diệt vi khuẩn có hại, và bảo đảm nước an toàn để tiêu dùng. Nhưng chlorine trong nguồn nước của gia đình cũng có những tác hại.

Khi đun nóng, chlorine có thể biến đổi và bay hơi thành dạng hít vào khi tắm. Sự tiếp xúc trực tiếp với phổi này có thể có những tác động khác với việc uống cùng một loại nước.

Chloramines – được tạo ra từ chlorine và amoniac – là chất khử trùng được dùng trong nhiều phương pháp xử lý nước ở thành phố. Chloramines tồn tại lâu hơn so với các loại chỉ chứa chlorine và giúp hạn chế các sản phẩm phụ có hại.

Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA) thường xem các hóa chất hữu cơ dễ bay hơi (VOC) như vậy là an toàn. Họ tuyên bố rằng nước có chứa chloramines, theo tiêu chuẩn quy định lên tới 4 mg/L, phù hợp để uống, nấu ăn, tắm rửa và các mục đích sử dụng khác trong gia đình.

Tiến sĩ William Davis – một bác sĩ tim mạch và tác giả nổi tiếng – cho rằng các khuyến nghị của EPA có thể không có cơ sở nghiên cứu toàn diện.

Bác sĩ Davis chỉ ra rằng: “Chloramine, không giống như

Tiến sĩ Janet Stout – chuyên gia về vi sinh bệnh truyền nhiễm và là chủ tịch Phòng thí nghiệm mầm bệnh đặc biệt – làm sáng tỏ sứ mệnh của dự án: “Phòng thí nghiệm INHALE sẽ giúp chúng tôi hiểu rõ về vi khuẩn trong vòi hoa sen, cách vi khuẩn lây lan, và quan trọng nhất là cách kiểm soát chúng trong những điều kiện mô phỏng với hoa sen của chính bạn.” Đưa ra quan điểm làm sáng, Tiến sĩ Janet Lee – trưởng bộ phận y học chăm sóc phổi và chăm sóc quan trọng, đồng điều tra viên chính của nghiên cứu – nhận xét: “Kiến thức này sẽ giúp mỗi người lựa chọn vòi hoa sen tốt cho sức khỏe của họ.” Những hiểu biết sâu sắc của nghiên cứu hứa hẹn một vòi sen sạch hơn và một tương lai khỏe mạnh hơn cho người dùng.

Hãy ưu tiên sức khỏe trong thói quen tắm của bạn

- Ngâm đầu vòi hoa sen vào đêm hàng tháng trong dung dịch nước và giấm trắng để giảm sự tích tụ vi khuẩn.
- Thay thế đầu hoa sen cũ vài năm một lần để giảm thiểu nguy cơ tích tụ mầm bệnh.
- Thay đầu sen phun sương mịn bằng loại có lỗ lớn hơn, tốt nhất là có đường kính lớn hơn 1 mm.
- Hãy chọn loại vòi hoa sen dễ tháo lắp và làm sạch, giảm bớt những góc ngách ẩn khuất vốn là nơi vi khuẩn có thể phát triển.

Khử trùng vòi hoa sen

Theo nhà vi trùng học Joseph O. Falkinham, III, phương pháp tốt nhất để làm sạch và khử trùng vòi sen gồm:

- Tháo đầu vòi hoa sen.
- Làm sạch bên trong tốt nhất có thể bằng tăm bông.
- Nhúng đầu vòi hoa sen vào xô nước xà bông rửa chén tỷ lệ 1:10 trong 10 phút (ông khuyến dùng DAWN).
- Tiếp theo là ngâm trong xô có thuốc tẩy (bleach) không pha loãng trong 30 phút.
- Lấy ra khỏi thuốc tẩy và rửa sạch đầu vòi hoa sen trước khi lắp lại.

Phẩm chất nước

Hãy tính đến việc lắp đặt một bộ lọc nước được thiết kế cho vòi sen. Những bộ lọc này có thể làm giảm nồng độ các hóa chất độc hại và mầm bệnh.

- Nếu dùng nước từ nguồn nước thành phố, bạn hãy tự làm quen với các phương pháp lọc nước. Kiến thức này có thể hướng dẫn bạn chọn bộ lọc phù hợp.
- Định kỳ kiểm tra nước tắm, kể cả khi bạn dùng nước giếng hoặc nguồn nước thành phố.
- Hãy suy tính việc tắm nước lạnh để làm giảm sự bay hơi của VOC.

Nấm mốc

Nấm mốc xuất hiện ở những nơi tích đọng nước, đặc biệt là trong phòng tắm vốn là nơi dùng nước nhiều nhất. Nấm mốc có thể phóng thích các bào tử từ cùng nhỏ vào không khí. Những đốm đen trên vữa của tường phòng tắm hoặc sợi dãi màu vàng-xanh của rèm tắm có thể cho thấy sự hiện diện của nấm mốc. Các bào tử nấm mốc khi hít phải có thể gây lo ngại cho sức khỏe, đặc biệt đối với người bị dị ứng, hen suyễn, hoặc suy giảm miễn dịch. Các triệu chứng có thể từ ngứa mũi và kích ứng cổ họng đến phát ban trên da và các bệnh về phổi trầm trọng hơn.

Một số loại nấm mốc nhất định, chẳng hạn như nấm mốc đen, tạo ra độc tố nấm mốc có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người. Tiếp xúc lâu dài có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề về hô hấp, phá vỡ màng nhầy và gây độc thần kinh, dẫn đến mất trí nhớ hoặc suy giảm nhận thức.

Mục đích của Phòng thí nghiệm INHALE

Bên trong phòng thí nghiệm rộng 23.2m² tại Đại học Pittsburgh, các vòi hoa sen hoạt động hàng ngày – đây là nơi thử nghiệm để tìm hiểu các vi khuẩn có trong vòi hoa sen. Câu hỏi trung tâm: Các yếu tố thiết kế khác nhau ảnh hưởng đến sự tập trung mầm bệnh trong nước uống (ở các bồn tắm và các hạt khí dung mà vòi hoa sen tạo ra) của người bị suy giảm miễn dịch như thế nào?

Tiến sĩ Janet Stout – chuyên gia về vi sinh bệnh truyền nhiễm và là chủ tịch Phòng thí nghiệm mầm bệnh đặc biệt – làm sáng tỏ sứ mệnh của dự án: “Phòng thí nghiệm INHALE sẽ giúp chúng tôi hiểu rõ về vi khuẩn trong vòi hoa sen, cách vi khuẩn lây lan, và quan trọng nhất là cách kiểm soát chúng trong những điều kiện mô phỏng với hoa sen của chính bạn.” Đưa ra quan điểm làm sáng, Tiến sĩ Janet Lee – trưởng bộ phận y học chăm sóc phổi và chăm sóc quan trọng, đồng điều tra viên chính của nghiên cứu – nhận xét: “Kiến thức này sẽ giúp mỗi người lựa chọn vòi hoa sen tốt cho sức khỏe của họ.” Những hiểu biết sâu sắc của nghiên cứu hứa hẹn một vòi sen sạch hơn và một tương lai khỏe mạnh hơn cho người dùng.

Hãy ưu tiên sức khỏe trong thói quen tắm của bạn

- Ngâm đầu vòi hoa sen vào đêm hàng tháng trong dung dịch nước và giấm trắng để giảm sự tích tụ vi khuẩn.
- Thay thế đầu hoa sen cũ vài năm một lần để giảm thiểu nguy cơ tích tụ mầm bệnh.
- Thay đầu sen phun sương mịn bằng loại có lỗ lớn hơn, tốt nhất là có đường kính lớn hơn 1 mm.
- Hãy chọn loại vòi hoa sen dễ tháo lắp và làm sạch, giảm bớt những góc ngách ẩn khuất vốn là nơi vi khuẩn có thể phát triển.

Khử trùng vòi hoa sen

Theo nhà vi trùng học Joseph O. Falkinham, III, phương pháp tốt nhất để làm sạch và khử trùng vòi sen gồm:

- Tháo đầu vòi hoa sen.
- Làm sạch bên trong tốt nhất có thể bằng tăm bông.
- Nhúng đầu vòi hoa sen vào xô nước xà bông rửa chén tỷ lệ 1:10 trong 10 phút (ông khuyến dùng DAWN).
- Tiếp theo là ngâm trong xô có thuốc tẩy (bleach) không pha loãng trong 30 phút.
- Lấy ra khỏi thuốc tẩy và rửa sạch đầu vòi hoa sen trước khi lắp lại.

Phẩm chất nước

Hãy tính đến việc lắp đặt một bộ lọc nước được thiết kế cho vòi sen. Những bộ lọc này có thể làm giảm nồng độ các hóa chất độc hại và mầm bệnh.

- Nếu dùng nước từ nguồn nước thành phố, bạn hãy tự làm quen với các phương pháp lọc nước. Kiến thức này có thể hướng dẫn bạn chọn bộ lọc phù hợp.
- Định kỳ kiểm tra nước tắm, kể cả khi bạn dùng nước giếng hoặc nguồn nước thành phố.
- Hãy suy tính việc tắm nước lạnh để làm giảm sự bay hơi của VOC.

Nấm mốc

Nấm mốc xuất hiện ở những nơi tích đọng nước, đặc biệt là trong phòng tắm vốn là nơi dùng nước nhiều nhất. Nấm mốc có thể phóng thích các bào tử từ cùng nhỏ vào không khí. Những đốm đen trên vữa của tường phòng tắm hoặc sợi dãi màu vàng-xanh của rèm tắm có thể cho thấy sự hiện diện của nấm mốc. Các bào tử nấm mốc khi hít phải có thể gây lo ngại cho sức khỏe, đặc biệt đối với người bị dị ứng, hen suyễn, hoặc suy giảm miễn dịch. Các triệu chứng có thể từ ngứa mũi và kích ứng cổ họng đến phát ban trên da và các bệnh về phổi trầm trọng hơn.

Một số loại nấm mốc nhất định, chẳng hạn như nấm mốc đen, tạo ra độc tố nấm mốc có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người. Tiếp xúc lâu dài có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề về hô hấp, phá vỡ màng nhầy và gây độc thần kinh, dẫn đến mất trí nhớ hoặc suy giảm nhận thức.

Mục đích của Phòng thí nghiệm INHALE

Bên trong phòng thí nghiệm rộng 23.2m² tại Đại học Pittsburgh, các vòi hoa sen hoạt động hàng ngày – đây là nơi thử nghiệm để tìm hiểu các vi khuẩn có trong vòi hoa sen. Câu hỏi trung tâm: Các yếu tố thiết kế khác nhau ảnh hưởng đến sự tập trung mầm bệnh trong nước uống (ở các bồn tắm và các hạt khí dung mà vòi hoa sen tạo ra) của người bị suy giảm miễn dịch như thế nào?

Từ Liên biên dịch

Âm nhạc có lợi cho sức khỏe của chúng ta như thế nào

Tiếp theo từ trang 1

Khoa học khẳng định lợi ích sức khỏe thể chất của âm nhạc

Đối với bà Mack, âm nhạc không chỉ đem lại sự thăng hoa về cảm xúc, mà những giai điệu và nhịp điệu còn giúp xoa dịu thể chất trước sự tàn phá của căn bệnh ung thư. Các nghiên cứu khoa học đã xác nhận kinh nghiệm này.

Hạ huyết áp

Các nghiên cứu cho thấy âm nhạc có thể giúp điều chỉnh sức khỏe tim mạch và điều hòa huyết áp.

Một nghiên cứu năm 2019 được công bố trên tạp san Explore (Khám Phá) nhấn mạnh rằng âm nhạc được điều chỉnh ở tần số 432 Hz có thể làm giảm huyết áp, nhịp tim và nhịp hô hấp tốt hơn âm nhạc được điều chỉnh ở tần số 440 Hz vốn là tiêu chuẩn hiện đại ngày nay.

Tiêu diệt tế bào ung thư

Nghiên cứu cho thấy âm nhạc có thể tác động lên các tế bào ung thư. Một nghiên cứu năm 2016 trên tạp san Evidenced-Based Complementary and Alternative Medicine (Y Học Thay Thế Và Bổ Sung Dựa Trên Bằng Chứng) đã thảo luận về cách các dòng tế bào ung thư vũ phản ứng với âm nhạc.

Nghiên cứu cho thấy âm nhạc ảnh hưởng đến dòng tế bào ung thư vú MDA-MB-231 và dòng tế bào ung thư vú bạch ác khuếch tán đã ức chế khả năng sống của tế bào và gây ra quá trình chết tế bào theo chương trình – vốn là quá trình cơ thể sử dụng để tiêu diệt các tế bào không khỏe mạnh.

Cải thiện trí nhớ

Theo một bài báo trên tạp san Neuroscience & Biobehavioral Reviews (Sinh Học Hành Vi và Khoa Học Thần Kinh) năm 2020, âm nhạc đem lại lợi ích sâu rộng cho những người gặp chứng rối loạn thần kinh như sa sút trí tuệ, giảm các triệu chứng về tâm trạng, giảm bớt kích động và gợi lên những kỷ ức có ý nghĩa của cá nhân.

Khi bà Locke chơi bản nhạc mà một bệnh nhân sa sút trí tuệ biết hồi còn nhỏ, âm thanh của bản nhạc đó đã khiến cho bệnh nhân nói chuyện nhiều hơn và cải thiện khả năng hồi tưởng. Theo kinh nghiệm của bà, việc hát các bài thánh ca cũng khiến bệnh nhân hát theo từng từ. Điều này chứng minh sức mạnh của âm nhạc trong việc thu hút bệnh nhân Alzheimer bằng cách chạm tới những kỷ ức xa xưa của họ.

Bạn cũng có thể thử hát trong khi

chơi nhạc cụ. Bà Mack cho biết, việc kết hợp các chuyển động phối hợp cả hai bên cùng với âm nhạc, như gõ nhẹ bằng cả hai tay hoặc di chuyển cả hai chân, sẽ có tác dụng đáng kể. Có thể kể đến như chơi piano, khiêu vũ hoặc đánh trống.

Trong một nghiên cứu năm 2014, khi những người tham gia phối hợp các chuyển động ở cả hai bên cơ thể, các nhà nghiên cứu nhận thấy có sự hoạt động mạnh hơn tại một số vùng nhất định của não, bao gồm cả vùng dưới vỏ não. Điều này rất quan trọng đối với chức năng nhận thức và điều hòa cảm xúc.

Âm nhạc có lợi cho trẻ sơ sinh trong NICU

Liệu pháp âm nhạc và các biện pháp can thiệp dựa trên âm nhạc khác trong các đơn vị chăm sóc đặc biệt cho trẻ sơ sinh (neonatal intensive care units – NICU) có thể làm giảm nhịp tim và hô hấp, cải thiện giấc ngủ và lượng thức ăn của trẻ sơ sinh, đồng thời giảm lo lắng cho các bà mẹ, theo một đánh giá nghiên cứu của tạp san Medicine (Y Học) năm 2019.

Một nghiên cứu khác năm 2021 được công bố trên Journal of Advanced Nursing (Tạp San Điều Dưỡng Nâng Cao) cho rằng âm nhạc có tiềm năng đáng kinh ngạc trong việc hỗ trợ sức khỏe trẻ sơ sinh. Các nhà nghiên cứu tuyên bố rằng liệu pháp âm nhạc có thể là một biện pháp can thiệp không dùng thuốc hiệu quả để hỗ trợ trẻ sơ sinh thiếu tháng – bằng cách điều hòa nhịp tim, nhịp hô hấp, mức độ stress, và khả năng bú sữa, đồng thời làm giảm sự lo lắng của bà mẹ.

Trong khi các nghiên cứu cho thấy âm nhạc có thể trợ giúp sức khỏe của trẻ sơ sinh, một bài báo năm 2014 trên tạp san Advances in Neonatal Care (Tiến Bộ Trong Chăm Sóc Trẻ Sơ Sinh) đã lưu ý những hạn chế của nghiên cứu hiện có.

Thứ nhất, quy mô nghiên cứu thường nhỏ. Thứ hai, Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến nghị nên giữ âm thanh trong NICU dưới 45 decibel để bảo vệ sức khỏe thính giác của trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, mức âm thanh được sử dụng trong một số nghiên cứu cao hơn nhiều. Quá nhiều âm thanh, kể cả âm nhạc, có thể vượt quá mức an toàn và làm gián đoạn nhịp tim, huyết áp, nhịp thở, tiến trình oxy hóa, và chu kỳ giấc ngủ của trẻ sơ sinh.

Âm nhạc giúp giảm viêm

Theo một nghiên cứu năm 2021 trên tạp san Brain, Behavior, & Immunity–Health (Sức Khỏe Miễn Dịch, Hành Vi, Não Bộ), âm nhạc có thể điều hòa khả



▲ Âm nhạc không chỉ là một hình thức nghệ thuật mà còn có thể giúp tâm trí chúng ta trầm ổn và thể chất của chúng ta cường tráng.

Chúng ta cần nơi an toàn hơn để thanh thiếu niên bộc lộ cơn thịnh nộ và sự hoang mang mà các em có thể đang cảm nhận từ nội tâm.

Bà Angie Mack, nhà trị liệu âm nhạc

Âm nhạc có tiềm năng đáng kinh ngạc trong việc hỗ trợ sức khỏe trẻ sơ sinh.



bên người thân, tập thể dục hay làm việc, hãy cố gắng sống trong hiện tại, hãy “là” thay vì “làm” trong khoảnh khắc đó.

Vậy điểm khác biệt nằm ở đâu? Khi “làm”, bạn chỉ hành động mà không đặt nhiều tâm vào đó. Còn khi “hiện diện” trong khoảnh khắc hiện tại, hành động của bạn trở nên có chủ tâm và chậm rãi hơn một chút. Hãy dành thời gian suy ngẫm về lời khuyên khi đầu năm mới này nhé.

3. Ăn uống chú tâm

Tiến sĩ Mike Roussell – tác giả cuốn “The MetaShred Diet” (Thực đơn ăn MetaShred) – khuyến khích ta cố gắng không sử dụng điện thoại hay TV trong lúc ăn. Cụ thể, ông nói “hãy tập trung vào thức ăn và không xao lãng khi ăn, bạn sẽ thấy bữa ăn ngon miệng hơn, no hơn, và kết quả là ăn ít calo hơn,” để khởi đầu năm mới khỏe mạnh.

Trong một nghiên cứu nhỏ về những phụ nữ đi ăn ở ngoài khoảng 5 hoặc 6 lần một tuần, các nhà nghiên cứu đã dạy nửa nhóm thực hành ăn uống chú tâm. Nhóm này cuối cùng đã ăn ít hơn khoảng 300 calorie mỗi ngày và cũng giảm gần 1.8 kg trong 6 tuần.

4. Tìm ra điều bạn thực sự muốn

Cô Liv Young – nhà sáng lập phòng thí nghiệm Box + Flow tại thành phố New York – chia sẻ: “Tôi ước rằng mọi

năng chống viêm, làm giảm các tế bào bạch cầu viêm, các protein tín hiệu, kháng thể, các hormone, và chất dẫn truyền thần kinh của hệ miễn dịch.

Nghiên cứu đã cho thấy khi nghe những loại âm nhạc dễ chịu và êm dịu, những người tham gia giảm mức độ hormone gây căng thẳng, như cortisol, epinephrine, và norepinephrine.

Âm nhạc không chỉ là một hình thức nghệ thuật mà còn có thể giúp tâm trí chúng ta trầm ổn và thể chất của chúng ta cường tráng.

Bà Locke bày tỏ, “Chúng ta là âm nhạc. Nhịp tim của chúng ta giống như cái trống. Đó là một phần của chúng ta.”

Thiên Văn biên dịch

người sẽ khởi đầu năm mới (hoặc bất kỳ sự khởi đầu nào) với mục tiêu là đào sâu hơn vào thực giác của bản thân và hiểu rõ những gì ta muốn trong mọi khía cạnh của cuộc đời: công việc, cuộc sống và tình yêu.”

Bạn cần phải có tâm thái thanh tịnh để xác định chính xác điều mình muốn. Cô Young gợi ý, “Hãy lắng nghe trái tim và tin tưởng vào tâm hồn của bạn.” Thậm chí bạn có thể thử rằng đã đến lúc phải buông bỏ vài thứ, cho dù là công việc, mối quan hệ hay điều gì khác.

5. Tìm hiểu chuyển động có chủ tâm

Bà Matthews đưa ra thêm một lời khuyên, rằng “nếu bạn cảm thấy phải đưa ra quyết tâm tập luyện trong năm mới, hãy nghĩ đến cách tiếp cận hơi khác một chút. Hãy tập trung vào việc chú tâm khi chuyển động và khiến những động tác đó mang nhiều ý nghĩa hơn.”

Bất kể là bạn chạy, nâng tạ, tập yoga, hay làm việc gì khác cũng đều có thể thực hành được. Bạn chỉ cần cố gắng “thả hồn vào trong những gì đang làm, tận dụng cơ hội để sống trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại, đồng thời suy ngẫm và bày tỏ lòng biết ơn về khả năng tuyệt vời của cơ thể và hơi thở của bạn,” theo bà Matthews.

Nam Khanh biên dịch



PJ US ONE

Shine & Bright
LIKE A
DIAMOND
Italian Luxury Jewelry
BEVERLY HILLS - PARIS - NEW YORK

**9200 Bolsa Ave, #227,
Booth16, Westminster, CA 92683
714-726-9911**

Model: @KT Food Stories

LUCKY STARS FINANCIAL



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

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

(714) 699-9289

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

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

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

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

BIG SALE
36,5% OFF

CAO CỐT 500 GRAM

TIỀN SÂM VÀNG HOANG DÃ
Sâm Hoàng Dã 45 năm, bọc vàng nano

TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ
Sâm Hoàng Dã 60 năm, Xạ Hương, vàng nano

TIỀN ĐƯỢC SÂM VÀNG
Sâm Hoàng Dã 60 năm, Xạ Hương, vàng nano

TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ
LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU
HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN ĐAN ĐƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm Hồng Sâm Bạch Sâm

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ
Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trại Mẹ Đất. Sâm Hoàng Dã là loại được thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoàng Dã. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. Bối khí, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh. Ba thể lực phủ, ngọt tắng, điều hoà khí huyết, không dễ đột quỵ. Hãy giữ mãi từ trẻ tuổi sống.

Thọ Tài Sắc Lực

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

- 1 Không đột quỵ do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch...
- 2 Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.
- 3 Không đau nhức tê liệt toàn thân. Co giật, cơ teo rút, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.
- 4 Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thân định kinh, tinh thần minh mẫn.
- 5 Không thấy các chứng như: Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng, Cẩn lực quá độ, hơi kiệt sức tàn.

Follow us on
f y n

www.s365nhansamhoangda.com
9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844
714-340-9598

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Vì sao ghiền đường lại nguy hiểm?

6 lời khuyên để bớt phụ thuộc vào đường

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoàn

Vị ngọt của đường vô cùng hấp dẫn, nếu chúng ta ăn quá nhiều có thể dẫn đến ghiền và suy giảm sức khỏe. Ăn quá nhiều đường có thể là nguyên nhân dẫn đến nhiều căn bệnh khác nhau – và thậm chí dẫn đến chứng ghiền. Mặc dù nhiều người cố gắng cắt giảm hoặc từ bỏ đường nhưng đôi khi nói dễ hơn làm. Đường không chỉ là chất gây ghiền mà còn là thành phần có thể tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày.

Nguyên nhân chứng ghiền đường

Tại sao ăn đường lại gây ghiền? Đường một khi được đưa vào cơ thể sẽ kích hoạt sự tiết ra hai chất hóa học trong não. Một là dopamine, chất này tiết ra mang lại cảm giác dễ chịu khiến người ta muốn ăn lại lần nữa. Thứ hai là chất serotonin, có ảnh hưởng đến tâm trạng, ham muốn tình dục, giấc ngủ và sự thèm ăn. Serotonin còn có thể xoa dịu thần kinh và cải thiện tâm trạng. Ăn đường thường xuyên sẽ khiến cho trí óc bất ngờ cảm hơn với tác dụng kích hoạt tiết chất hóa học của đường. Trong trường hợp đó, người ta cần ăn nhiều đường hơn để đạt được hiệu quả tương tự, và theo thời gian, dù có ý hay không chủ ý, người ta sẽ ăn càng lúc càng nhiều đường hơn. Những người có tính hay lo hoặc trầm cảm đặc biệt dễ bị ghiền đường. Ăn đồ ngọt có thể khiến họ cảm thấy vui vẻ hoặc đường như làm giảm căng thẳng và lo lắng, điều này có thể dẫn đến chứng ghiền. Đối với những người này, đường là một dạng thuốc tự chữa trị và vì thế mà việc ăn ít đường trở nên khó khăn hơn.

Những người thích ăn đường không chỉ phụ thuộc vào đường về mặt tâm lý mà còn cả về thể chất.



Mặc dù đường thô có thể tốt cho sức khỏe hơn nhưng quá nhiều đường có thể dẫn đến giảm độ nhạy insulin và bệnh tiểu đường Loại 2.

Hậu quả khi ghiền đường

Nếu tâm lý và thể chất của bạn quá phụ thuộc vào đường, hậu quả có thể xảy ra là gì?

1. Tình trạng kháng insulin, lâu ngày sẽ dẫn tới bệnh tiểu đường

Đầu tiên, chứng ghiền đường khiến lượng đường trong máu và insulin trong cơ thể dao động và tăng cao. Đường là nguồn năng lượng chính của cơ thể chúng ta. Đường cần phải đi vào tế bào để cung cấp năng lượng cần thiết. Để hoàn thành nhiệm vụ này, cơ thể cần tiết ra insulin để vận chuyển đường vào tế bào. Vì vậy, khi bạn ăn nhiều đường, để đưa đường vào tế bào, cơ thể bạn sẽ được kích hoạt, đôi khi khá vội vàng, để tiết ra thêm insulin nhằm duy trì cân bằng lượng đường trong máu. Đây là lý do vì sao bạn ăn càng nhiều đường thì lượng đường trong máu và insulin càng tăng đột ngột.

Khi bạn thường xuyên ăn nhiều đường, tế bào của bạn có thể ngày càng ít nhạy cảm hơn với insulin. Ví dụ, nếu bạn liên tục yêu cầu ai đó di chuyển những vật nặng cho bạn, cuối cùng họ sẽ mệt mỏi và từ chối làm việc đó. Tương tự như trường hợp của chúng ta ở đây: insulin yêu cầu các tế bào tiếp nhận lượng đường trong máu. Khi các tế bào từ chối, cơ thể phải tiết ra nhiều insulin hơn để chúng đưa đường vào tế bào – đây chính là tình huống gọi là ‘kháng insulin’.

Hậu quả của sự đề kháng này là dù bạn có ăn bao nhiêu đường đi chăng nữa, tế bào cũng không sử dụng được và lượng đường trong máu cũng không giảm. Điều này có thể dễ dàng được minh họa bằng một cuộc kiểm tra thể chất, khi đó bạn thấy một hiện tượng kỳ lạ: lượng đường trong máu cao và lượng

insulin cũng cao – dấu hiệu cho thấy insulin không còn tác dụng nữa.

Nếu tình hình tiếp tục xấu đi, các tế bào sản xuất insulin cũng có thể mệt mỏi, sau đó “đình công” và không còn sản xuất đủ insulin nữa. Lúc này, lượng đường trong máu rất cao nhưng mức insulin có thể giảm xuống – không phải do tình trạng kháng insulin đã được cải thiện mà do bệnh trạng đã nghiêm trọng hơn và trở thành bệnh tiểu đường. Về vấn đề này, tình trạng kháng insulin và bệnh tiểu đường là những giai đoạn khác nhau của cùng một vấn đề.

2. Bệnh gan nhiễm mỡ

Hậu quả thứ hai của chứng ghiền đường là gan nhiễm mỡ. Một số người cho rằng gan nhiễm mỡ là do ăn quá nhiều chất béo nhưng thực tế không phải vậy. Bệnh gan nhiễm mỡ xảy ra khi đường, một lượng đáng kể tinh bột, và các carbohydrate khác đi vào gan mà không được tế bào sử dụng, bị chuyển hóa thành triglycerid, và được dự trữ ở đó. Khi bạn không có đủ đường, triglycerid sẽ được chuyển hóa thành đường để cung cấp năng lượng cho bạn.

Nếu bạn ăn nhiều đường, đường sẽ không có nơi nào để đi, thì sẽ đi đến gan và gây ra chứng bệnh mà chúng ta gọi là gan nhiễm mỡ không do rượu. Vì vậy, cách tốt nhất để đẩy lùi gan nhiễm mỡ là từ bỏ hoàn toàn đường và carbohydrate.

3. Béo phì

Hậu quả thứ ba của chứng ghiền đường là béo phì. Lượng đường dư thừa cuối cùng sẽ chuyển thành chất béo, thậm chí là mỡ nội tạng. Chất béo nội tạng sẽ tiếp tục sản xuất ra các hormone gây viêm và căng thẳng trong cơ thể, dẫn đến béo phì thêm.

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



Ăn uống chú tâm giúp ‘bộ não thứ hai’ khỏe mạnh

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Đường ruột chứa khoảng 200–600 triệu tế bào thần kinh. Một số người nói rằng hệ tiêu hóa là bộ não thứ hai của con người. Điều này liệu có chính xác? Con người thời nay ngày càng đối mặt với nhiều áp lực, dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe. Một cuộc khảo sát gần đây trên hơn 73,000 người ở 24 quốc gia cho thấy hơn 40% bị rối loạn chức năng tiêu hóa (hoặc rối loạn tương tác não–ruột), trong đó có hội chứng ruột kích thích. Tỷ lệ bị bệnh đặc biệt cao ở phụ nữ.

Trên thực tế, có một liên kết giao tiếp hai chiều phức tạp tồn tại giữa não và đường tiêu hóa. Các nghiên cứu phát hiện ruột là cơ quan nội tiết lớn nhất của cơ thể, tiết ra hơn 20 loại phân tử tín hiệu. Các peptide do ruột tiết ra có thể kết nối với tế bào miễn dịch và thụ thể trên dây thần kinh phế vị để dẫn truyền thông tin, từ đó tác động đến sức khỏe tâm thần của con người và động vật.

Ngược lại, lo âu hoặc trầm cảm ảnh hưởng xấu đến chức năng ruột, gây ra sự thay đổi trong vi khuẩn ruột và thậm chí dẫn đến hội chứng rò rỉ ruột.



Ruột có phải là bộ não thứ hai? Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Science (Khoa học) vào năm 2019 đã đưa ra bằng chứng cho thấy vi khuẩn đường ruột quyết định sự phát triển bình thường của hệ thần kinh trung ương và hoạt động xã hội của động vật. Nghiên cứu cho thấy những con chuột được nuôi trong điều kiện vô trùng không có vi khuẩn trong ruột có bộ não bất thường và suy giảm khả năng giao tiếp. Khi các nhà nghiên cứu cấy vi khuẩn vào ruột chuột, chức năng não của chúng phục hồi, và chúng bắt đầu hòa nhập với đồng loại của mình. Không nhận ra những con chuột quen vì thiếu vi khuẩn đường ruột khi còn nhỏ đồng nghĩa với việc chúng bỏ lỡ cơ hội phát triển trí não.

Hai hệ thần kinh trong đường tiêu hóa

Có hai hệ thần kinh trong đường tiêu hóa: hệ thần kinh tại chỗ và hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm của thần kinh phế vị. Hệ thần kinh đối giao cảm được kết nối với não và kiểm soát sự tiêu hóa và hấp thụ từ đường ruột cũng như tiết dịch vị, tiết hormone ruột, chức năng miễn dịch, và nhiều hơn thế. Bộ não ảnh hưởng đến chức năng của đường tiêu hóa bằng cách điều chỉnh hệ giao cảm và đối giao cảm, và đường tiêu hóa cũng ảnh hưởng đến suy nghĩ, tâm trạng, và hành vi bằng cách gửi tín hiệu đến não.

Làm thế nào mà hệ giao cảm và đối giao cảm lại ảnh hưởng đến chức năng của đường tiêu hóa?

Thay nhiên, đường tiêu hóa và bộ não cũng có một số điểm chung. Đường tiêu hóa có hệ thần kinh hoạt động rất mạnh và độc lập, với hàng trăm triệu

thái ‘chiến đấu hoặc bỏ chạy’ trong tình huống khẩn cấp. Cơ chế này làm giảm lượng máu cung cấp cho đường tiêu hóa, ngừng tiết dịch tiêu hóa, cũng như giảm nhu động ruột để chuyển nhiều máu và năng lượng hơn đến các bộ phận khác của cơ thể giúp đối phó với nguy hiểm.

• Thần kinh đối giao cảm được kích thích khi chúng ta ở trong trạng thái thoải mái. Đây là trạng thái giúp tăng cung cấp máu cho đường tiêu hóa, tiết nhiều dịch tiêu hóa, và tăng nhu động ruột để kích hoạt tiêu hóa và hấp thụ đường chất từ thức ăn.

Vì vậy, để bảo tồn chức năng tiêu hóa, chúng ta nên thư thái khi ăn để thần kinh đối giao cảm được kích thích và thần kinh giao cảm được nghỉ ngơi.

Nghỉ ngơi và tiêu hóa

Người Trung Hoa cổ xưa thường có câu: “Ăn không nói chuyện, ngủ không nói mơ.” Câu nói này xuất phát từ “Luận Ngữ của Khổng Tử”, phản ánh một phần về cách cư xử của chính Khổng Tử – rằng ông rất chú tâm khi ăn và ngủ, kiêng kỵ không nói chuyện

trong bữa ăn.

Ngược lại, người thời nay thường vừa ăn vừa trò chuyện, lướt điện thoại di động, hoặc xem tivi. Tệ hơn, một số người ăn vội vàng hoặc ăn trong lúc căng thẳng, hoặc xem những thứ kích động hay đáng sợ, làm cho thần kinh giao cảm bị kích thích, ngăn chặn sự tiết dịch tiêu hóa, giảm nhu động ruột, giảm lượng máu cung cấp cho đường tiêu hóa, và gây ra nhiều vấn đề về dạ dày.

Nghiên cứu phát hiện việc ăn uống chú tâm có thể giảm mức độ hormone căng thẳng cortisol.

Một thử nghiệm lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên chia 47 phụ nữ thừa cân hoặc béo phì thành hai nhóm. Nhóm thử nghiệm đã tập thiền và ăn hộp cơm bento cùng nhau để thực hành kỷ năng ăn uống chú tâm.

Những người trong nhóm can thiệp có mức độ cortisol thấp hơn so với nhóm đối chứng. Vì cortisol liên quan đến béo phì trung tâm, việc tập trung vào ăn uống chú tâm có thể giúp người béo phì kiểm soát trọng lượng cơ thể, đặc biệt là giảm mỡ bụng.

Nói tóm lại, bạn chỉ cần làm một việc để cải thiện đáng kể chức năng tiêu hóa và giúp phòng tránh bệnh dạ dày: Thả lỏng cơ thể trong bữa ăn và tập trung vào ăn uống một cách có chú tâm.

Thiên Văn biên dịch

Dưa leo: Thực phẩm chống huyết áp cao và rối loạn mỡ máu

Dưa leo là loại thực phẩm mát lạnh, nhưng bạn có biết ăn trái này như thế nào cho có ích?

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Dưa leo là loại thực phẩm mát lạnh, nhưng bạn có biết cách ăn như thế nào để nhận được nhiều lợi ích nhất không? Bài viết này sẽ hướng dẫn bạn cách chọn, làm sạch, và chuẩn bị dưa leo, cũng như những lưu ý [khi ăn loại thực phẩm này] nhìn từ quan điểm của Trung y và Tây y.

Thành phần dinh dưỡng và lợi ích sức khỏe của dưa leo

Một nghiên cứu năm 2022 trên tập san Journal of Preventive Medicine and Hygiene (Y học Dự phòng và Vệ sinh)

Dưa leo chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất, và các chất chống oxy hóa như vitamin C và K, potassium và selenium.

cho thấy ăn dưa leo thường xuyên có thể làm giảm huyết áp và lipid máu, đồng thời cải thiện hệ tim mạch và thần kinh, nhờ dưa leo chứa các hợp chất flavonoid, isoflavone, tannin, polyphenol và nhiều phân tử tự nhiên có lợi khác.

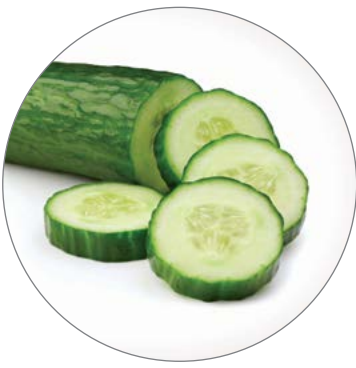
Dưa leo là loại quả có hàm lượng calorie thấp, nhiều nước, dồi dào chất xơ. Chỉ có 15 calorie trong mỗi 100 g (khoảng 3.5 ounce) dưa leo, trong đó 95% là nước, đủ để bổ sung độ ẩm và điện giải cần cho cơ thể một cách hiệu quả.

Bên cạnh đó, dưa leo còn chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất, và các chất chống oxy hóa như vitamin C và K, potassium và selenium. Dưa leo cũng chứa các hợp chất phytochemical như flavonoid và carotenoid, có tác dụng chống viêm, chống ung thư, chống oxy hóa và các tác dụng khác. Do đó, dưa leo giúp hạ lipid máu, tăng độ ẩm cho da, lợi tiểu và giảm phù nề.

Cách ăn dưa leo tốt cho sức khỏe Để tận dụng trọn vẹn giá trị dinh dưỡng của dưa leo, bạn có thể thường thức theo những cách sau:

1. Ăn sống

Ăn sống là cách tốt nhất để giữ nguyên nước và dưỡng chất của dưa leo. Bạn chỉ cần rửa sạch và cắt dưa leo tươi thành



Ăn sống là cách tốt nhất để giữ nguyên nước và dưỡng chất của dưa leo.



Dưa leo muối chua vẫn giữ được hầu hết độ ẩm và hàm lượng chất xơ.

từng lát mỏng hoặc ăn trực tiếp từng miếng. Dưa leo sống có thể bổ sung nước, chất xơ, và vitamin C cho cơ thể.

2. Muối dưa

Bạn có thể muối dưa leo bằng cách ngâm những lát dưa leo trong hỗn hợp muối, giấm, đường và gia vị – đây là một cách đơn giản để làm tăng hương vị và thời gian bảo quản dưa leo. Dưa leo muối có vị chua đặc biệt và kết cấu giòn nhưng vẫn giữ được hầu hết độ ẩm và hàm lượng chất xơ. Dưa leo muối cũng chứa ít calorie và không chứa chất béo.

3. Salad lạnh

Làm salad lạnh bằng cách trộn dưa leo cắt miếng với các loại rau củ, trái cây hoặc gia vị khác. Cách này cũng có thể giữ nguyên hương vị tươi mát và giá trị dinh dưỡng tương tự như ăn dưa leo sống. Có thể dọn đĩa dưa leo lạnh làm món phụ cho món salad, cơm hoặc ngũ cốc, làm gia tăng màu sắc và hương vị cho bữa ăn.

4. Nước ép

[Uống] nước ép là cách hấp thụ nước và khoáng chất nhanh chóng từ dưa leo. Nếu không thích phần bã còn sót lại, bạn có thể lọc qua rây và tất nhiên, nếu không phiền bạn có thể uống nguyên [cả phần nước và bã dưa leo]. Nước ép dưa leo chứa rất nhiều nước, vitamin, khoáng chất, và còn có tác dụng giải khát.

Ngoài những cách làm trên, có thể hấp, luộc, xào dưa leo nhưng hãy cẩn thận không đun quá nóng để tránh mất nước và dưỡng chất. Ngoài ra, hãy kiểm soát lượng dầu và muối để tránh làm tăng lượng calorie và sodium ăn vào. Nên luôn cố gắng giữ lại phần nào độ giòn và hương vị tươi mát, bất kể bạn ưa thích phương pháp chế biến nào.

Người lạnh bụng nên ăn ít dưa leo

Trung y đã khám phá ra rằng hầu hết các loại thức ăn đều có tính “hàn” hoặc “nhiệt” và chia thực phẩm thông thường thành ba nhóm: hàn, nhiệt và ôn (trung tính).

Dưa trên lý thuyết của Trung y, dưa leo có tính hàn. Những người có dạ dày lạnh và/hoặc yếu thì không nên ăn quá nhiều dưa leo cùng với các thực phẩm có tính hàn khác.

Ăn những thực phẩm tính hàn sẽ khiến cơ thể lạnh hơn, còn ăn thực phẩm tính nhiệt sẽ làm cơ thể ấm hơn một chút. Như vậy, cần ăn lượng thực phẩm hàn và nhiệt thích hợp để cơ thể được cân bằng.

Cách chọn dưa leo

Khi chọn dưa leo, hãy chú ý đến các vết thâm, độ mềm (cứng tốt hơn mềm) và các dấu hiệu dưa leo bắt đầu hư thối. Hãy cố gắng chọn dưa leo hữu cơ hoặc trồng tự nhiên. Giá bán của những quả

dưa leo này sẽ cao hơn nhưng nguy cơ dư lượng thuốc trừ sâu và ô nhiễm vi khuẩn thường thấp hơn.

Làm sạch và khử trùng dưa leo

Để làm sạch và khử trùng dưa leo, bạn có thể chà dưới vòi nước sạch, ngâm trong dung dịch soda hoặc giấm, hay trung sơ bằng nước sôi.

Chà dưới nước sạch sẽ loại bỏ các chất ô nhiễm ra khỏi vỏ dưa leo.

Nếu bạn vẫn còn lo lắng, hãy thêm một ít bột soda vào nước. Sau đó, ngâm dưa leo trong nước soda từ 8 đến 10 phút để loại bỏ dư lượng thuốc trừ sâu và một số vi khuẩn.

Nếu những cách trên vẫn chưa làm bạn an tâm, hãy thêm một ít giấm vào nước và ngâm dưa leo trong nước giấm khoảng 10 phút. Giấm có tính kháng khuẩn và có thể giúp loại bỏ vi khuẩn trên bề mặt dưa leo.

Biện pháp cuối cùng là trộn dưa leo với nước sôi để loại bỏ các vi khuẩn và các chất độc hại còn sót lại, sau đó đem ngâm và rửa sạch dưới vòi nước.

Cho dù bạn chọn phương pháp nào, dưa leo tiết trùng phải được rửa sạch thật kỹ với nước sạch để loại bỏ hoàn toàn chất khử trùng và dư lượng thuốc trừ sâu.

Cuối cùng, việc quyết định xem có nên ăn dưa leo khi bụng đói hay không, gọt vỏ khi ăn, hay ăn cùng với những thực phẩm nào tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe và khả năng tiêu hóa của bạn.

Thiên Văn biên dịch

NHỮNG HIỂU LẦM VỀ DƯA LEO

1. Ăn khi đói Trong tình huống thông thường, ăn dưa leo khi đói không thành vấn đề. Tuy nhiên, một số người có thể cảm thấy khó chịu nếu ăn dưa leo lúc đói, chủ yếu là do đường tiêu hóa của họ rất nhạy cảm hoặc có các vấn đề khác như ăn quá nhiều, dễ gây đầy hơi, khó tiêu hoặc khó chịu ở dạ dày. Có thể khắc phục bằng cách ăn dưa leo ít hơn, hoặc ăn khi đã thái nhỏ, hấp, hoặc kết hợp với các thức ăn khác.

là không nấu quá chín, dưa leo sẽ giữ được phần lớn nước, chất xơ, và tất cả các thành phần khác. Thật vậy, đối với những người có khả năng tiêu hóa kém, việc hấp hoặc luộc sơ sẽ giúp dễ tiêu hóa dưa leo hơn.

3. Gọt vỏ trước khi ăn Nhiều người cho rằng có rất nhiều dư lượng thuốc trừ sâu và vi khuẩn nhiễm bẩn ở bề mặt ngoài của dưa leo, nên gọt vỏ khi ăn sẽ an toàn hơn. Cách làm này sẽ không mất đi quá nhiều giá trị dinh dưỡng. Tuy nhiên, nếu có thể rửa sạch hoặc tiết trùng dưa leo bằng phương pháp tin cậy, bạn có thể ăn tâm ăn kèm vỏ để giữ lại trọn vẹn dưỡng chất.

2. Nấu chín trước khi ăn Một số người nghĩ rằng không nên ăn dưa leo khi đã nấu chín vì có thể làm mất nước và dưỡng chất, nhưng đây là một hiểu lầm. Miến



Vì sao ghiền đường lại nguy hiểm, và 6 lời khuyên để bớt phụ thuộc vào đường

Tiếp theo từ trang 5

Cách từ bỏ đường

Hành vi của chúng ta bị ảnh hưởng bởi tiềm thức, vốn liên quan đến những kinh nghiệm về cảm xúc và thể chất của chúng ta trong quá khứ. Bạn có thể liên tưởng với một quyết tâm trong năm mới – và vì sao chỉ một số ít người có thể thực hiện được. Điều này là do suy nghĩ của chúng ta không phải lúc nào cũng tương thích với hành vi thể chất và tinh thần của chúng ta.

Những người thích ăn đường không chỉ phụ thuộc vào đường về mặt tâm lý mà còn cả về thể chất. Nếu không ăn đường trong một thời gian, họ sẽ bị đau đầu, táo bón, tiêu chảy, đầy hơi, thiếu năng lượng, trầm cảm, lo lắng và các triệu chứng khác. Vì vậy, ngay cả khi bạn quyết định bỏ đường, bạn vẫn có thể bỏ cuộc giữa chừng.

Thu Anh biên dịch

TỪ BỎ ĐƯỜNG ĐÚNG CÁCH NHƯ THẾ NÀO?

1. Cố gắng khắc phục các vấn đề tâm lý tiềm ẩn Bạn phải tìm ra lý do tại sao bạn ghiền đường và những điều hoặc sự kiện nào đã kích thích bạn có thói quen ăn đường. Điều này có thể cần một chút trí giúp chuyên nghiệp.

2. Tiến hành từng bước một

Chúng ta có thể giảm dần lượng đường nạp vào, bắt đầu bằng đường nguyên chất và đường bổ sung, để không gây ra quá nhiều sự kháng cự của cơ thể. Ví dụ, khi mua sấm, bạn nên đặc biệt chú ý đến hàm lượng đường thêm vào (added sugar) trong thực phẩm mình mua.

3. Uống nhiều nước

Đôi khi mọi người thực sự khát nước nhưng thay vào đó họ lại cảm thấy muốn ăn đường. Do đó, uống đủ nước có thể giúp mọi người vượt qua cơn thèm đường.

4. Giảm thiểu ăn nhẹ có đường

Lập kế hoạch và quản lý lượng thức ăn nhẹ của bạn, đặc biệt là từ từ thay thế thức ăn nhẹ có nhiều đường bằng những thức ăn nhẹ ít đường.

5. Giữ cho cơ thể bạn luôn năng động

Tập thể dục là cách hiệu quả và nhanh nhất để chống lại tình trạng kháng insulin. Một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên cho thấy những người tham gia thực hiện bài tập aerobic trong 8 tuần đã giảm đáng kể lượng đường trong máu, nồng độ insulin, và tình trạng kháng insulin so với nhóm đối chứng.

6. Kiểm soát cảm xúc

Tâm trạng xấu có thể kích hoạt cảm giác thèm về thế giới, cải thiện kỷ vọng của chúng ta về những người xung quanh, tập trung vào



Chúng ta có thể giảm dần lượng đường nạp vào, bắt đầu bằng đường nguyên chất và đường bổ sung, để không gây ra quá nhiều sự kháng cự của cơ thể.

giả nghiên cứu được công bố trên tập san Neuroscience & Biobehavioral Reviews (Khoa học Thần kinh & Hành vi) vào năm 2019, các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng có nhiều bằng chứng cho thấy việc hấp thụ quá nhiều đường có thể thay đổi phần não chịu trách nhiệm về cảm xúc, nhận thức và trí nhớ, đồng thời dẫn đến suy giảm trí nhớ, rối loạn tâm trạng như trầm cảm, lo lắng và sợ hãi.

Do đó, chúng ta có thể cố gắng điều chỉnh cảm xúc của mình theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như cải thiện tâm trạng bằng cách tập thể dục, cải thiện kỷ vọng của chúng ta về những người xung quanh, tập trung vào

những thứ chúng ta có thể kiểm soát ngay bây giờ, thiền định thường xuyên, thả lỏng cơ thể, v.v., tất cả những điều đó có thể giúp giảm bớt căng thẳng.

Nhìn chung, ăn đường có thể mang lại năng lượng cho cơ thể và cảm giác vui vẻ về mặt tâm lý, nhưng niềm vui này chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Ăn đường thường xuyên hoặc ăn quá nhiều đường có thể khiến cơ thể phụ thuộc vào đường. Sự phụ thuộc này có thể dẫn đến những hậu quả như tiểu đường, gan nhiễm mỡ, béo phì, trầm cảm. Vì vậy, tôi mong mọi người có thể kiểm soát lượng đường ăn vào và bảo vệ sức khỏe của mình.

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 chuyển
báo tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

