

TÂM & THÂN

BARANO/Shutterstock

Giấc ngủ ngon sẽ giúp tăng trí nhớ vào ngày hôm sau, nâng cao khả năng tập trung, xoa dịu và đối phó với những ký ức khó chịu.

6 lời khuyên giúp có được giấc ngủ sâu và phục hồi

JoJo Novaes và T C Yang

Bạn đã bao giờ thức dậy sau một giấc ngủ ngon nhưng vẫn không cảm thấy sáng khoái? Cảm giác uể oải vào buổi sáng có thể liên quan đến phẩm chất giấc ngủ. Tiến sĩ Lâm Chí Hào – Giám đốc Khoa Thần kinh và Trung tâm Đột quỵ Bệnh viện Lâm Tân Đài Loan – đồng thời là bác sĩ điều trị của Khoa Thần kinh, đã giới thiệu 6 phương pháp cải thiện phẩm chất giấc ngủ trong chương trình “Health 1+1”.

Tiến sĩ Lâm nói rằng giấc ngủ phẩm chất kém có thể do nhiều yếu tố. Một là thời gian ngủ quá ngắn, hai là mặc dù thời gian ngủ tuy dài nhưng lại không “sâu”. Nói cách khác, bạn không đạt được “cấu trúc giấc ngủ hoàn chỉnh”.

Cấu trúc giấc ngủ hoàn chỉnh là gì?

Tiến sĩ Lâm giải thích rằng giấc ngủ được chia thành hai giai đoạn chính, giai đoạn chuyển động mắt không nhanh (NREM) và giai đoạn chuyển động mắt nhanh (REM).

Giai đoạn 1: Giai đoạn chuyển động mắt không nhanh (NREM)

NREM có thể được chia thành ba giai đoạn:

- Giai đoạn bắt đầu ngủ nông: Trong giai đoạn này, sóng não chậm dần và bạn sẽ có cảm giác như đang bước vào một thế giới khác, luân phiên giữa thức dậy và chìm vào giấc ngủ. Giai đoạn này chiếm khoảng 5% đến 10% tổng lượng thời gian ngủ.
- Giai đoạn ngủ nông: Khoảng thời gian này chiếm phần lớn thời gian ngủ, khi đó nhịp thở và nhịp tim tiếp tục chậm lại, các cơ tiếp tục thả lỏng, chuẩn bị bước vào trạng thái ngủ sâu.
- Ngủ sâu: Là giai đoạn sóng não vô cùng chậm và toàn bộ cơ thể thả lỏng hoàn toàn. Sau khi bước vào giai đoạn này, rất

Sự chú ý đơn giản đến thói quen hàng ngày và môi trường ngủ giúp đạt được giấc ngủ sâu, phục hồi.

4-5

CHU KỲ NGỦ

Nếu ngủ từ 7 đến 8 tiếng, bạn sẽ trải qua từ 4 đến 5 chu kỳ ngủ.

khó để tỉnh lại, thậm chí sau khi được đánh thức, phản ứng cũng rất chậm.

Thông thường, nếu một người cảm thấy mình ngủ chưa đủ giấc, tức là trạng thái ngủ của người đó vẫn tiếp tục ở giai đoạn một và giai đoạn hai, chưa đạt đến trạng thái ngủ sâu.

Giai đoạn 2: Giai đoạn chuyển động mắt nhanh (REM)

Giai đoạn chuyển động mắt nhanh là giai đoạn nằm mơ phổ biến nhất. Trong giai đoạn này, mắt chuyển động nhanh và các cơ trên toàn cơ thể ở trạng thái thả lỏng.

Nhìn chung, chu kỳ từ giai đoạn chuyển động mắt không nhanh đến giai đoạn chuyển động mắt nhanh là khoảng 90-120 phút. Điều đó có nghĩa là nếu ngủ từ 7 đến 8 tiếng, bạn sẽ trải qua từ 4 đến 5 chu kỳ ngủ.

Điện não đồ (EEG) có thể được dùng để theo dõi chuyển động của mắt, hoạt động của cơ, và tần số sóng não trong khi ngủ. Đây là một cách để xác định xem bạn đã thực sự chuyển sang trạng thái ngủ sâu hay chưa. Không cần đến sự trợ giúp của các dụng cụ, chúng ta cũng có thể đánh giá phẩm chất giấc ngủ của mình một cách đơn giản dựa trên mức độ năng động sau khi thức dậy, liệu chúng ta có muốn ngủ vào buổi chiều hay không, trạng

thái trí nhớ và sự tập trung, v.v.

Thang đo mức độ buồn ngủ Epworth thường được dùng để đánh giá mức độ buồn ngủ. Trên 11 điểm nghĩa là bạn dễ buồn ngủ vào ban ngày và cũng ngủ không ngon vào ban đêm.

4 chức năng chính của giấc ngủ

Giấc ngủ rất quan trọng vì có 4 chức năng sau:

1. Tiết hormone tăng trưởng

11 giờ tối đến 3 giờ sáng là khoảng thời gian quan trọng nhất để cơ thể con người tiết ra hormone tăng trưởng, giúp trẻ em phát triển, người lớn phục hồi sự phát triển của cơ, xương và các mô khác, đồng thời cải thiện chức năng miễn dịch.

2. Loại độc tố ra khỏi não

Não có hệ bạch huyết giống như hệ thống thoát nước – hệ thống này mở ra khi con người nghỉ ngơi vào ban đêm để thải độc tố và chất thải ra khỏi não. Giấc ngủ nông sẽ ảnh hưởng đến sự mở hệ thống bạch huyết, gây bất lợi cho sự đào thải các chất chuyển hóa hoặc độc tố ra khỏi cơ thể, theo thời gian sẽ tác động đến dây thần kinh não, chức năng nhận thức, và hệ thần kinh thực vật.

3. Cải thiện bộ nhớ

Một bộ não khỏe mạnh sẽ trải qua tình trạng mơ trong khi ngủ. Giấc mơ giúp bộ não [rèn luyện] tính chọn lọc để hoàn thành các nhiệm vụ như sắp xếp lại trí nhớ – phân loại điều gì quan trọng và điều gì không quan trọng – giải tỏa những ký ức khó chịu một cách an toàn. Vì vậy, giấc ngủ ngon sẽ giúp tăng trí nhớ vào ngày hôm sau, nâng cao khả năng tập trung, xoa dịu và đối phó với những ký ức khó chịu.

4. Điều hòa nhiệt độ cơ thể và huyết áp

Sự thả lỏng của cơ thể trong khi ngủ có thể giúp hạ huyết áp và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể.

Xem tiếp **trang 3**



ANNIE GONG/THE EPOCH TIMES

▲ Bạn cảm thấy mệt mỏi vào buổi sáng? Có thể phẩm chất giấc ngủ của bạn đang kém hơn mức tối ưu.



▲ Các thực phẩm giàu calcium.

Vì sao không nên bổ sung calcium đơn độc, mà cần cân bằng với magnesium?

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Calcium và magnesium đều là các nguyên tố vi lượng thiết yếu đối với cơ thể con người và đóng một vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe. Tuy nhiên, nhiều người thiếu hiểu biết đầy đủ về việc nạp và cân bằng hai chất dinh dưỡng này, dẫn đến các vấn đề sức khỏe.

Bài viết này sẽ giới thiệu về chức năng của calcium và magnesium, các triệu chứng do thiếu hụt các chất này, lượng tiêu thụ khuyến nghị, nguồn thực phẩm và cách lựa chọn sản phẩm bổ sung, để giúp mọi người đạt được sự cân bằng giữa calcium và magnesium, từ đó cải thiện sức khỏe cho bản thân.

Chức năng của calcium và magnesium

Calcium không chỉ là thành phần chính của xương và răng mà còn tham gia vào các hoạt động sinh học quan trọng như sức khỏe xương, dẫn truyền thần kinh, co bóp cơ và đông máu. Magnesium tham gia vào hàng trăm phản ứng enzyme trợ giúp cơ thể sản xuất năng lượng, tổng hợp protein, và bảo vệ tim.

Mặc dù calcium và magnesium có các chức năng riêng biệt, nhưng sự cân bằng giữa chúng lại cực kỳ quan trọng – vì sự tương tác giữa hai chất này ảnh hưởng đến tiến trình hấp thụ và sử dụng của từng chất. Sự cân bằng hợp lý giữa calcium và magnesium sẽ giúp duy trì chức năng thần kinh cơ, sức khỏe tim mạch, và ổn định xương.

Trong tế bào, magnesium tham gia vào sự vận chuyển và hấp thụ calcium, bảo đảm hoạt động bình thường của calcium trong tế bào, và duy trì cân bằng chức năng tế bào. Do đó, dù là từ thực đơn ăn uống hay sản phẩm bổ sung, chúng ta cần bảo đảm đạt được sự cân bằng tốt giữa calcium và magnesium.

Triệu chứng thiếu hụt calcium

Khi cơ thể thiếu calcium, sẽ xuất hiện một số triệu chứng rõ ràng như:

- Vấn đề xương: Cảm giác đau nhè ở xương và dễ gãy xương. Giảm mật độ xương (được phát hiện qua xét nghiệm).

- Vấn đề cơ: Chuột rút chân, giật cơ, co thắt, yếu cơ, vv.
- Vấn đề thần kinh: Bất ổn về cảm xúc, lo âu, trầm cảm và thậm chí mất ngủ.
- Các biến chứng khác: Nhịp tim không đều, rụng tóc, và vấn đề về da và răng, vv.

Tỷ lệ calcium/magnesium lý tưởng là 2:1

Thông thường, hầu hết người lớn cần 1,000 miligam (mg) calcium mỗi ngày, trong khi phụ nữ trên 51 tuổi và nam giới trên 71 tuổi cần nhiều hơn một chút là 1,200 mg. Trẻ em, phụ nữ mang thai, và em bé cần hấp thụ nhiều calcium hơn để bảo đảm sức khỏe xương và chức năng cơ thể bình thường.

Nói chung, tỷ lệ bổ sung lý tưởng giữa calcium và magnesium là 2:1, nghĩa là lượng calcium hàng ngày gấp đôi lượng magnesium. Tỷ lệ này giúp duy trì sự cân bằng tốt nhất về chức năng thần kinh cơ và trợ giúp sức khỏe xương, đồng thời giúp giảm thiểu các biến chứng phát sinh từ việc mất cân bằng calcium và magnesium.

Tất nhiên, do sự khác biệt cá nhân, một số người có thể cần nhiều calcium hơn, trong khi những người khác có thể cần nhiều magnesium hơn.

Ví dụ, những người hoạt động thể chất và có xu hướng bài tiết magnesium cao, trong khi những người khác có thể cần nhiều calcium hơn.

Năm 2021, một nghiên cứu được công bố trên Tập san Advances in Nutrition (Tiền bộ trong Dinh dưỡng) đã cho thấy việc hấp thụ magnesium

NGUỒN THỰC PHẨM CUNG CẤP CALCIUM VÀ MAGNESIUM

Rõ ràng thực phẩm là nguồn cung cấp calcium và magnesium tốt nhất bởi chúng thường chứa các chất khác trợ giúp việc hấp thụ và sử dụng hai khoáng chất này. Dưới đây là một số thực phẩm đối đảo calcium và magnesium.

Thực phẩm chứa rất nhiều calcium

- Sữa, sữa chua, phô mai và các sản phẩm từ sữa khác.
- Rau xanh như rau chân vịt, rau và lá rocket, và các loại rau lá xanh khác.
- Các loại đậu như đậu nành, đậu đen và đậu trắng.
- Các loại hạt trong vỏ cứng như hạt dẻ, hạt phỉ, hạt óc chó (nuts) và các loại hạt như hạnh nhân, đậu phộng, hạt mè, và hạt bí (seeds).
- Cá hồi, cá mòi, hàu, và các loại hải sản khác.

Thực phẩm chứa rất nhiều magnesium

- Hạt dẻ, hạt phỉ, hạt óc chó, hạnh nhân, hạt điều, hạt hướng dương, và hạt bí.
- Đậu đen, đậu lăng, đậu xanh, và các loại đậu khác.
- Thực phẩm ngũ cốc nguyên cám như yến mạch, gạo lứt, và bánh mì lúa mì nguyên cám.
- Cá hồi, cá hồi, và cá tuyết.

Khi được bổ sung theo tỷ lệ phù hợp, calcium và magnesium tạo ra sự trợ giúp tương hỗ cho các chức năng của tim, xương, và thần kinh cơ trong cơ thể.

thấp kết hợp với việc hấp thụ calcium cao, tức là tỷ lệ calcium–magnesium (Ca:Mg) hấp thụ cao, làm tăng nguy cơ bị nhiều bệnh kinh niên, bao gồm bệnh tim mạch và hội chứng chuyển hóa, cũng như một số loại ung thư (đại tràng, tuyến tiền liệt, thực quản), và tăng nguy cơ tử vong nói chung.

Đặc biệt là tỷ lệ calcium–magnesium cao trong thực đơn ăn uống (trên 2.60) có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tình trạng magnesium trong cơ thể, trong khi việc hấp thụ magnesium cao có thể gây nguy hiểm cho những người có tỷ lệ calcium–magnesium trong cách ăn uống đặc biệt thấp (dưới 1.70). Do đó, duy trì tỷ lệ calcium–magnesium giữa 1.70 và 2.60 tùy theo trọng lượng được coi là tối ưu.

Nghiên cứu cũng cho thấy rằng dữ liệu từ National Health and Nutrition Examination Survey (Khảo Sát Kiểm Tra Dinh Dưỡng Và Sức Khỏe Quốc Gia) đã cho thấy, từ năm 2000, tỷ lệ calcium–magnesium trung bình mà người Mỹ trưởng thành tiêu thụ từ thực phẩm đã vượt quá 3.0. Một phần ba người Mỹ dùng sản phẩm bổ sung magnesium hàng ngày với liều trung bình 146 mg, trong khi 35% dùng sản phẩm bổ sung calcium hàng ngày với liều trung bình 479 mg.

Calcium và magnesium kết hợp với vitamin D

Khi dùng sản phẩm bổ sung calcium và magnesium, bạn cũng cần lưu ý kết hợp với vitamin D, để tăng cường khả năng hấp thụ cả hai khoáng chất này.

Năm 2020, một báo cáo nghiên cứu được công bố bởi International Journal of Cancer (Tập san Quốc tế về Ung thư) cho biết calcium và magnesium ảnh hưởng đến khối lượng và chức năng cơ bắp, và vitamin D giúp tăng cường hấp thụ cả hai chất trên.

Xem tiếp **trang 6**



◀ Khi cơ thể thiếu calcium, sẽ xuất hiện một số triệu chứng rõ ràng như các vấn đề về xương: Cảm giác đau nhẹ ở xương và dễ gãy xương.



Mua vé để có Một trải nghiệm đổi đời

“★★★★★
Tôi đã bình luận **4000 buổi biểu diễn.**
Không buổi diễn nào có thể sánh nổi
với những gì tôi đã xem tối nay.”

–Richard Connema, nhà phê bình sân khấu

“Tôi **chưa từng xem** màn vũ đạo nào được dàn dựng đẹp đến thế trong suốt cuộc đời.”
– Shirley Ballas, Strictly Come Dancing (UK), chánh chủ khảo

“**Tuyệt vời... thật xuất chúng!**”
–Tony Robbins, diễn giả truyền cảm hứng

“Trong đó có một **sức mạnh vô biên** có thể ôm trọn thế giới. Đem đến biết bao hy vọng...!”
–Daniel Herman, cựu Bộ trưởng Văn hóa Cộng Hòa Czech

“**Tôi khuyến khích mọi người đến xem.**”
–Donna Karan, nhà sáng lập DKNY

Hãy để Shen Yun đưa quý vị vào một chuyến du ngoạn khó quên

JAN 16-18 · ESCONDIDO, CA
California Center for the Arts, Escondido
340 N Escondido Blvd., Escondido, CA 92025

FEB 13-18 · TUCSON, AZ
Phoenix Orpheum
203 West Adams St., Phoenix, AZ 85003

MAR 23-24 · SANTA BARBARA, CA
The Granada Theatre
1214 State St., Santa Barbara, CA 93101

APR 5-7 · HOLLYWOOD, CA
Dolby Theatre
6801 Hollywood Blvd., Hollywood, CA 90028

JAN 19-21 · SAN DIEGO, CA
San Diego Civic Theatre
1100 Third Ave., San Diego, CA 92101

FEB 29-MAR 3 · LAS VEGAS, NV
The Smith Center for the Performing Arts
361 Symphony Park Ave., Las Vegas, NV 89106

MAR 26-27 · SAN LUIS OBISPO, CA
Performing Arts Center San Luis Obispo
1 Grand Ave., San Luis Obispo, CA 93407

FEB 7-8 · MESA, AZ
Ikeda Theater at Mesa Arts Center
1 East Main St., Mesa, AZ 85201

MAR 8-10 · CLAREMONT, CA
Bridges Auditorium - Pomona College
450 N College Way, Claremont, CA 91711

MAR 30-31 · LONG BEACH, CA
Terrace Theater
300 E Ocean Blvd., Long Beach, CA 90802

FEB 10-11 · PHOENIX, AZ
Linda Ronstadt Music Hall
260 S Church Ave., Tucson, AZ 85701

MAR 13-17 · COSTA MESA, CA
Segerstrom Center for the Arts
600 Town Center Dr., Costa Mesa, CA 92626

APR 2-3 · THOUSAND OAKS, CA
Thousand Oaks Civic Arts Plaza
2100 E Thousand Oaks Blvd., Thousand Oaks, CA 91362



Order Tickets: **ShenYun.com** **1-877-663-7469**



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



Hãy thận trọng nhâm nhi: Loại cà phê này có thể làm tăng mức cholesterol như thế nào

David Chu

Những người bị cholesterol cao trong máu nên cẩn thận khi uống cà phê chưa lọc. Cà phê chưa lọc chứa diterpene cafestol và kahweol cao, có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tim mạch. Hầu hết các chất này đều bị loại bỏ khi sử dụng giấy lọc.

Cà phê là một trong những thức uống được tiêu thụ rộng rãi nhất thế giới. Thức uống này không chỉ đem lại cảm giác sảng khoái mà còn có thể ngăn ngừa một số bệnh mạn tính và giảm nguy cơ tử vong. Tuy nhiên, những người có cholesterol cao trong máu nên cẩn thận khi uống cà phê. Một số nghiên cứu đã phát hiện rằng chất caffeine trong cà phê làm tăng mức cholesterol trong máu, và cà phê espresso thơm, cà phê nâu kiểu Pháp [ngâm trong nước sôi vài phút rồi lược lại], và cà phê Thổ Nhĩ Kỳ [nấu sôi cà phê xay nhuyễn khoảng 10 phút, rót ra ly luôn bã] đều là những lựa chọn có nguy cơ cao. Ngược lại, cà phê pha kiểu thủ công [rót 50 ml nước sôi lên phin và phê khoảng 30 giây cho thấm, sau đó rót thật chậm lên cà phê khoảng 2-3 phút], hoặc kiểu pha nhỏ giọt qua giấy lọc sẽ an toàn hơn.

Cà phê rất dồi dào chất chống oxy hóa và các hoạt chất khác, và đã được chứng minh là giúp ngăn ngừa bệnh gan, tiểu đường loại 2, chứng mất trí nhớ, và bệnh tim.

Uống cà phê để ngăn ngừa bệnh tiểu đường

Những người uống cà phê ít có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 hơn những người không uống cà phê. Các polyphenol và khoáng chất (như magnesium) trong cà phê có thể cải thiện hiệu quả chuyển hóa insulin và glucose trong cơ thể.

Trong nghiên cứu năm 2014 được công bố trên Tập san Diabetes Care (Chăm sóc Bệnh tiểu đường), người ta phát hiện rằng những người uống

nhieu cà phê có nguy cơ bị tiểu đường thấp hơn, và cả người dùng cà phê chứa caffeine hoặc không chứa caffeine đều có nguy cơ bị tiểu đường thấp hơn. Nguy cơ bị bệnh tiểu đường giảm 8% khi uống một tách cà phê mỗi ngày, và giảm 33% nếu uống sáu tách cà phê mỗi ngày – so với không uống cà phê.

Hai đến ba tách cà phê mỗi ngày là tốt nhất cho sức khỏe tim mạch

Nghiên cứu được công bố vào tháng 11/2022 trên Tập san European Journal of Preventive Cardiology (Ngăn ngừa Tim mạch Âu Châu) – là ấn phẩm trực thuộc Hiệp hội Tim mạch Âu Châu (ESC) – cho thấy rằng tiêu thụ cà phê xay, cà phê hòa tan, và cà phê đã khử caffeine có thể làm giảm đáng kể tỷ lệ tử vong và nguy cơ bị bệnh tim mạch, và rằng những người uống hai đến ba ly cà phê có nguy cơ bị bệnh tim mạch thấp nhất. Uống cà phê xay hoặc cà phê hòa tan có chứa caffeine cũng làm giảm nguy cơ rối loạn nhịp tim.

Theo ESC, các loại cà phê đều có liên quan đến sự giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân. So với nhóm không uống cà phê, uống hai đến ba tách cà phê đã khử caffeine có nghĩa là nguy cơ tử vong thấp hơn 14% và nguy cơ bị bệnh tim mạch thấp hơn 6%; uống hai đến ba tách cà phê xay có nghĩa là nguy cơ tử vong thấp hơn 27% và nguy cơ bị bệnh tim mạch thấp hơn 20%; và uống hai đến ba tách cà phê hòa tan có nghĩa là nguy cơ tử vong thấp hơn 11% và nguy cơ bị tim mạch thấp hơn 9%.

Khảo sát quy mô lớn: Tốt nhất cho sức khỏe là Cà phê lọc

Mặc dù nhiều nghiên cứu xác nhận lợi ích sức khỏe của việc uống cà phê, một



số phát hiện ra rằng các thành phần trong cà phê, như diterpene, có thể làm tăng mức cholesterol trong máu và dẫn đến cholesterol cao trong máu. Điều này chủ yếu liên quan đến cách pha cà phê.

Trong nghiên cứu được công bố trên Tập san BMJ Open Heart số tháng 05/2022, các nhà nghiên cứu đã phân tích mối tương quan giữa thói quen uống cà phê và tổng lượng cholesterol trong máu ở 21,083 người Na Uy trung niên và người cao niên từ 40 tuổi trở lên.

Bằng cách so sánh các phương pháp pha cà phê khác nhau – bao gồm cà phê espresso (ví dụ: cà phê viên nang được nấu trong máy pha cà phê), cà phê lọc, cà phê nâu (ví dụ: máy ép kiểu Pháp), và

cà phê hòa tan – các nhà nghiên cứu phát hiện rằng việc uống cà phê nâu sôi hoặc nấu cà phê bằng ấm có liên quan đáng kể với sự tăng cao lượng cholesterol toàn phần trong huyết thanh ở cả nam và nữ. Cholesterol toàn phần trong huyết thanh cũng cao hơn ở những người uống 3-5 tách cà phê espresso mỗi ngày, đặc biệt là ở nam giới.

Nghiên cứu này được công bố trên Tập san European Journal of Preventive Cardiology (Tập san Ngăn ngừa Tim mạch Âu Châu) số tháng 12/2022 cũng cho thấy mối tương quan giữa phương pháp nấu cà phê với nồng độ mỡ máu và tỷ lệ tử vong – với cà phê được nấu với phương pháp lọc lạnh mạnh nhất.

Nghiên cứu này gồm mẫu đại diện của dân số Na Uy – 508,747 dân ông và phụ nữ khỏe mạnh trong độ tuổi từ 20 đến 79. Những người tham gia đã hoàn thành bảng câu hỏi về lượng và loại cà phê tiêu thụ; đồng thời các nhà nghiên cứu cũng thu thập dữ liệu về các biến số có thể ảnh hưởng đến việc tiêu thụ cà phê và bệnh tim để những yếu tố này có thể được xem xét trong

phân tích. Các ví dụ gồm hút thuốc, giáo dục, tập thể dục, chiều cao, cân nặng, huyết áp, và cholesterol.

Trong trung bình 20 năm nghiên cứu theo dõi, 46,341 người tham gia đã qua đời – với 12,621 người mất vì bệnh tim mạch, trong đó có 6,202 người tử vong vì bệnh tim.

Theo nghiên cứu, cà phê không lọc chứa nồng độ diterpene cafestol và kahweol (chiết xuất từ hạt cà phê) cao hơn khoảng 30 lần so với cà phê được lọc. Cả hai chất này đều có tác dụng tăng lipid máu, làm tăng cholesterol toàn phần trong huyết thanh, và cholesterol lipoprotein mật độ thấp (LDL), ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tim mạch. Hầu hết các chất này đều bị loại bỏ khi đi qua giấy lọc cà phê.

Nghiên cứu kết luận rằng uống cà phê đã lọc sẽ tốt cho sức khỏe hơn là không uống cà phê. Uống cà phê đã lọc có liên quan đến nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân thấp hơn 15% trong lần tái khám so với không uống cà phê. Điều này có thể là do cà phê rất dồi dào chất chống oxy hóa, như polyphenol, có đặc tính chống cục máu đông. Cà phê còn ngăn ngừa bệnh tiểu đường, là yếu tố nguy cơ gây bệnh tim mạch.

Đối với những trường hợp tử vong do bệnh tim mạch, cà phê pha qua giấy lọc giúp giảm 12% nguy cơ tử vong ở nam và 20% ở nữ so với không uống cà phê. Tỷ lệ tử vong thấp nhất được tìm thấy ở những người tiêu thụ 1-4 tách cà phê pha qua giấy lọc mỗi ngày.

Các nhà nghiên cứu khuyến cáo những người có cholesterol cao trong máu hoặc những người lo ngại về mức cholesterol không nên uống cà phê chưa lọc, được nấu trong bình cà phê.

Ông David Chu là ký giả sống ở London, đã làm việc trong lĩnh vực tài chính gần 30 năm tại các thành phố lớn ở Trung Quốc và hải ngoại, bao gồm Nam Hàn, Thái Lan, và các nước Đông Nam Á khác. Ông sinh ra trong một gia đình chuyên về Trung y và có nền tảng về văn học Trung Hoa cổ xưa.

Ngọc Thuần biên dịch

thời thiếu hụt phosphate.

Cách tốt nhất để chọn loại sản phẩm bổ sung thích hợp calcium phụ thuộc vào tình huống cụ thể của cơ thể. Nếu bạn cần liều lượng calcium cao hơn và nhạy cảm với acid citric, thì calcium carbonate có thể là lựa chọn tốt. Nếu hệ tiêu hóa của bạn hấp thụ calcium kém, calcium citrate có chứa acid citric lại có thể phù hợp hơn.

Bạn nên cố gắng chọn ra loại sản phẩm bổ sung calcium phù hợp với bản thân và sử dụng dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia.

Tóm lại, calcium và magnesium là các nguyên tố vi lượng không thể thiếu cho sức khỏe con người, và việc cân bằng hai chất này là điều hết sức quan trọng. Bằng cách kết hợp cả hai trong cách ăn uống và sử dụng sản phẩm bổ sung, chúng ta có thể bảo đảm đủ lượng calcium và magnesium cần thiết để bảo vệ chức năng của xương, tim, thần kinh, cơ bắp v.v.

Thiên Văn biên dịch

4 chất bổ sung giúp tăng hiệu suất sức bền

Vanoe Voetberg

Trong thể thao, chiến thắng và thành tích cá nhân cao nhất thường được quyết định bằng sai biệt nhỏ nhất [của một giây]. Trong khi rèn luyện và sức mạnh tinh thần giúp xây dựng một nền tảng vững chắc, thì dinh dưỡng tối ưu có thể đem đến phần lợi thế sai biệt đó.

Theo nghiên cứu, cho dù với một thiếu niên đang muốn hoàn thành cuộc chạy 5k (marathon 5 km trong 25 phút) hay một người lớn tuổi muốn tăng sức bền bị khi đi bộ, thì 4 chất bổ sung tự nhiên sau đây đều có tiềm năng nâng cao sức bền một cách đáng kể.

1. Củ dền (beetroot)

Xuất hiện từ thời Babylon cổ xưa, củ dền từ lâu đã được đánh giá cao vì hương vị độc đáo và các lợi ích sức khỏe. Thời nay, khoa học cho thấy một trong số những lợi ích đó là giúp tăng sức bền.

Ông Jose Antonio – tiến sĩ sinh lý học, giáo sư về sức khỏe con người và năng suất tại Nova Southeastern University – nói với The Epoch Times, “Củ dền là một trong những chất bổ sung tốt nhất, hiệu quả nhất để tăng sức bền.” Ông cho biết thêm, lợi ích của củ dền chủ yếu đến từ khả năng cải thiện lưu lượng máu nhờ tăng vận chuyển oxygen.

Nước ép từ củ dền làm tăng nitric oxide, giãn mạch máu, và gia tăng tuần hoàn. Điều này cho phép nhiều oxy vận chuyển đến cơ bắp hơn. Củ dền cũng giúp ty thể hoạt động hiệu quả hơn. Ty thể đóng vai trò chủ yếu trong khả năng chịu đựng bằng cách phân hủy carbohydrate và chất béo thu được từ thức ăn thành adenosine triphosphate (ATP), dùng để tạo năng lượng cho cơ bắp.

Trong một nghiên cứu ngẫu nhiên, mù dôi, nước ép từ củ dền giúp những vận động viên chạy bộ ưu tú ở độ tuổi giữa 20 có thể chịu đựng lâu hơn trước khi thấm mệt. Các nhà khoa học lưu ý rằng sau khi bổ sung củ dền trong 15 ngày, các vận động viên đã có “sự cải thiện đáng kể” trong việc trì hoãn tình trạng kiệt sức.

Củ dền cũng đem lại lợi ích cho những người đam mê chạy bộ thông thường, không chỉ các vận động viên ưu tú. Nghiên cứu cho thấy củ dền có thể tăng tốc độ chạy và trì hoãn sự mệt mỏi ở những người tham gia vào các hoạt động giải trí. Một nghiên cứu mù đôi khác trên 32 cầu thủ túc cầu cho thấy việc bổ sung củ dền làm giảm nhịp tim và cải thiện việc tập luyện cường độ cao bằng cách nâng cao nồng độ nitric oxide.

Theo một đánh giá ngẫu nhiên được công bố trên Tập san Nutrients (Dinh dưỡng), nước ép củ dền đã được chứng minh là có tác dụng cải thiện huyết áp, tăng lưu thông máu, và tế bào miễn dịch ở người lớn tuổi.

Ông Antonio khuyến bạn nên nhai củ dền, mặc dù chất bổ sung này cũng có ở dạng nước trái cây hoặc bột.



▲ 4 chất bổ sung tự nhiên này có tiềm năng nâng cao sức bền bị một cách đáng kể.

2. Cà phê

Nghiên cứu cho thấy rằng đối với những người muốn tăng sức bền, caffeine có thể là thành phần chính giúp họ đạt được mục tiêu về năng suất. Ông Antonio nói, “Caffeine từ lâu đã được các vận động viên hoạt động thiên về sức bền sử dụng, và có lý do chính đáng cho việc đó.”

Caffeine làm tăng năng suất thể chất bằng cách phong bế adenosine (một chất dẫn truyền thần kinh) và tăng các chất dẫn truyền thần kinh kích thích như dopamine, từ đó gia tăng các xung thần kinh và giảm đau.

Một nghiên cứu mù đôi năm 2018 cho thấy việc uống cà phê một tiếng trước khi chạy 1 dặm (1.6km) đã cải thiện thành tích 1.9%. Một phân tích góp năm 2022 cũng cho thấy caffeine có tác dụng kéo dài thời gian chạy trước khi bị kiệt sức. Những lợi ích tương tự cũng được quan sát thấy ở người đi xe đạp và cầu thủ túc cầu.

Trong khi caffeine mang lại tác dụng sinh lý mạnh mẽ, một số báo chứng cho thấy lợi ích của caffeine có thể là do tác dụng tâm lý.

3. Beta-Alanine

Beta-alanine là một acid amin không thiết yếu được sản xuất tự nhiên trong cơ thể, có trong thịt và hải sản. Tiềm năng nâng cao sức bền của beta-alanine được phát hiện lần đầu tiên vào năm 2007, khá mới so với củ dền hay caffeine.

Ông Antonio cho biết, việc bổ sung beta-alanine giúp tăng mức độ



hoạt động của cơ bắp bằng cách tri hoãn sự sản sinh acid lactic. Trong quá trình tập luyện như chạy hoặc nâng tạ, sự tích tụ lactate trong cơ gây mệt mỏi và làm giảm sức bền. Việc bổ sung beta-alanine có thể làm giảm sự tích tụ lactate, giúp mọi người tập luyện được nhiều hơn trong thời gian dài hơn.

Một phân tích gộp của 15 nghiên cứu cho thấy beta-alanine đã cải thiện thành tích thể thao trung bình lên 2.85%.

Tuy nhiên, không giống như củ dền hay caffeine, beta-alanine có lợi ích khi tập luyện từ một đến bốn phút. Điều này khiến beta-alanine trở thành một chất bổ sung lý tưởng cho các buổi tập ngắn quãng khi acid lactic tràn ngập trong cơ bắp.

Theo ông Antonio, mặc dù có tác dụng nâng cao chất lượng tập luyện hơn là nâng cao hiệu suất, những điều này sẽ mang lại kết quả tốt hơn.



◀ Việc bổ sung dinh dưỡng tối ưu có thể giúp tăng hiệu suất sức bền cho cơ thể.

4. Acid amin chuỗi nhánh

Việc đau nhức quá mức do tập thể dục có thể là một chướng ngại ngăn cản nhiều người theo đuổi lối sống năng động. Tuy nhiên, theo một khảo sát nghiên cứu năm 2021 được công bố trên Tập san Amino Acids, việc bổ sung acid amin chuỗi nhánh (BCAA) có thể giúp giảm thiểu tình trạng đau cơ quá mức.

Theo ông Antonio, BCAA được biết đến như một chất bổ sung giảm đau (một chất dẫn truyền thần kinh) và giảm các dấu hiệu viêm cơ gây đau nhức. Một phân tích gộp trên 9 nghiên cứu vào năm 2021 cho thấy BCAA làm giảm tổn thương cơ và đau nhức một cách liên tục.

Đối với người lớn tuổi, BCAA đem lại nhiều lợi ích hơn, bao gồm cải thiện sức mạnh và khối lượng cơ bắp.

BCAA kết hợp với tập thể dục có thể có hiệu quả đặc biệt trong việc chống lại tình trạng thoái hóa cơ do tuổi tác.

Nam Khanh biên dịch



Vì sao không nên bổ sung Calcium đơn độc, mà cần cân bằng với magnesium?

Tiếp theo từ trang 4

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng việc bổ sung calcium và magnesium cùng với vitamin D cũng mang theo một số rủi ro.

Năm 2018, một nghiên cứu trong Tập san Journal of the American Medical Association (Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ - JAMA) cho biết việc bổ sung đồng thời vitamin D và calcium làm tăng nguy cơ bị sỏi thận.

Trong một nghiên cứu khác năm 2018 của JAMA, thì so với giả được, việc bổ sung vitamin D đã giảm tỷ lệ gãy xương tổng thể. Tuy nhiên, với việc bổ sung kết hợp vitamin D và calcium, đã tăng nguy cơ bị sỏi thận, trong khi bổ sung calcium đơn độc không quan sát thấy hiện tượng này.

Vì vậy, việc dựa vào thực phẩm tự

nhien làm nguồn cung cấp calcium là lời khuyên khả dĩ, trừ khi bác sĩ của bạn khuyến ngược lại.

Lựa chọn sản phẩm bổ sung calcium

Nếu bạn vẫn ưa chuộng dùng sản phẩm bổ sung, calcium carbonate, và calcium citrate thường là những lựa chọn thích hợp hơn.

Calcium carbonate là dạng calcium tự nhiên, thường được chiết xuất từ khoáng chất, có hàm lượng calcium cao. Calcium carbonate cũng có trong các sản phẩm như sữa và bơ sữa.

Ngược lại calcium citrate chứa hàm lượng calcium thấp hơn, nhưng chứa acid citric có thể giúp thúc đẩy quá trình hấp thụ calcium cho những người có từng bị hấp thụ calcium kém trong hệ tiêu hóa.



▲ Lựa chọn loại sản phẩm bổ sung calcium phù hợp dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia.

Một loại khác là calcium phosphate – đặc biệt là tricalcium phosphate – chứa 39% nguyên tố calcium. Mặc dù hàm lượng calcium thấp hơn so với calcium carbonate, nhưng vẫn cao hơn so với calcium citrate, calcium lactate, và calcium gluconate. Bạn chỉ nên sử dụng calcium phosphate nếu đồng

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

