

Khoảng 2/5 dân số bị thiếu B12 trầm trọng vì nhiều lý do.

Chữa bệnh trầm cảm bằng vitamin B12?

Kelly Brogan

Bạn đã bao giờ thắc mắc liệu có loại chất bổ sung rẻ tiền, mua tự do không cần bác sĩ kê toa, có thể làm giảm nhẹ chứng trầm cảm hay không? Hoặc làm cách nào để loại bỏ chứng lo âu kinh niên nhờ ăn nhiều hơn một số loại thực phẩm có chứa thành phần tự nhiên giúp giảm căng thẳng? Xét nghiệm mức vitamin B12 là một trong những xét nghiệm tôi yêu cầu bệnh nhân phải làm nếu họ gặp tôi lần đầu. Kết quả có thấp không? Nếu thấp, đó có phải là lý do khiến bệnh nhân phải đến phòng khám của tôi không?

Thiếu hụt vitamin B12 có liên quan đến sự phát triển bệnh trầm cảm

Vitamin B12 là một trong những yếu tố cơ bản tạo nên sự sống. Bên cạnh đó, vitamin B12 cũng là một trong những loại thuốc chống trầm cảm hàng đầu. Tất cả chúng ta đều cần vitamin B12 để tạo ra các tế bào hồng cầu và màng tế bào thần kinh cũng như điều chỉnh sự biểu hiện của DNA và nhiều chức năng khác của não hoặc cơ thể. Vitamin B12 giúp bảo vệ não và hệ thần kinh, điều chỉnh chu kỳ nghỉ ngơi và tâm trạng, đồng thời giữ cho hệ miễn dịch hoạt động bình thường. Sự thiếu hụt vitamin B12 trầm trọng không chỉ dẫn đến trầm cảm nặng,

hoang tưởng và ảo tưởng, mất trí nhớ mà còn dẫn đến tiểu tiện không tự chủ, mất vị giác và khứu giác, và cuối cùng là teo não và mất trí nhớ.

Một trường hợp trầm cảm nặng bình phục nhờ điều trị bổ sung vitamin B12

Các tài liệu y khoa ghi chép rất nhiều các báo cáo về các bệnh nhân trầm cảm đã khỏi bệnh chỉ với một mũi vitamin B12.

Trên thực tế, một trong những bài báo yêu thích của tôi là báo cáo năm 2003 về một người ăn chay suốt đời đã trải qua một tháng rưỡi trong tình trạng trầm cảm ngày càng nặng hơn. Cuối cùng, cô bắt đầu nghe thấy giọng nói [trong đầu] và hoang tưởng. Người phụ nữ sau mãn kinh 52 tuổi cuối cùng đã rơi vào trạng thái catatonic – nghĩa là vẫn tỉnh táo nhưng không hề có phản ứng và phần lớn ở trạng thái thực vật.

Bạn sẽ tự động nghĩ rằng đây là một trường hợp bị trầm cảm nặng phải không?

Cô đã được điều trị bằng phương pháp giật điện và cho uống thuốc chống loạn thần nhưng không hiệu quả. Sau đó cô được chuyển đến một bệnh viện khác, nơi họ tình cờ kiểm tra mức vitamin B12 của cô. Kết quả ở mức rất thấp và sau khi được chích vitamin B12, cô đã bình phục hoàn toàn. Cô đã nhanh chóng trở lại như

cũ – một cơ thể khỏe mạnh của tuổi 38 – và không cần điều trị.

Mặc dù có thể là một trong những trường hợp nặng, đây là ví dụ điển hình cho thấy sự thiếu hụt tuy đơn giản nhưng vô cùng trầm trọng có thể là nguyên nhân phổ biến của các bệnh tâm thần và các giải pháp can thiệp có nguy cơ cao sau đó.

Vitamin B12 là một trong những yếu tố cơ bản tạo nên sự sống. Bên cạnh đó, vitamin B12 cũng là một trong những loại thuốc chống trầm cảm hàng đầu.

Nguyên nhân thiếu vitamin B12

- Khoảng 2/5 dân số bị thiếu B12 trầm trọng vì nhiều lý do
- Ăn uống kém
- Rối loạn vi khuẩn đường ruột
- Sử dụng các loại thuốc như thuốc chống trào ngược acid (ví dụ: Prilosec và Nexium, được gọi là “thuốc ức chế bơm proton”) và thuốc trị tiểu đường.
- Những người ăn chay và ăn kiêng: vì nguồn vitamin B12 có nhiều nhất trong các sản phẩm động vật như cá, thịt gia cầm, thịt, trứng.
- Phụ nữ mang thai
- Trẻ nhỏ có người mẹ bị thiếu B12

Xét nghiệm nồng độ vitamin B12 trong máu

Tiêu chuẩn trong khám bệnh của tôi là xét nghiệm máu để xác định nồng độ B12 của bệnh nhân. Bây giờ, đối với tôi, điều đó thực sự không cần phải đắn đo nữa, vì tôi biết mình có thể giúp xoay chuyển tình trạng bệnh rõ rệt chỉ bằng sự can thiệp đơn giản này.

- Thiếu hụt vitamin B12 thường được định nghĩa là dưới 150 đến 200 pg/mL (picogram/milliliter),
- Mức vitamin B12 cần trên 600 pg/mL để có được sức khỏe tốt nhất.

Vì vậy, [lúc này] bạn cần tự hỏi: Bệnh

trầm cảm của bạn có phải do lượng B12 thấp gây ra không? Bạn có thể chữa khỏi chứng trầm cảm và tiếp tục cuộc sống của mình bằng việc dùng các thực phẩm có chứa vitamin B12 với giá chỉ bằng một tấm vé xem phim?

Các dạng vitamin B12

Vitamin B12 có một số dạng với hiệu quả và độ an toàn khác nhau.

- Cyanocobalamin là dạng chất dinh dưỡng được dùng phổ biến nhất.
- Cyanocobalamin rẻ hơn nhưng không có trong tự nhiên và quá trình trao đổi chất của nó có thể phóng thích một lượng nhỏ xyanua vào hệ tiêu hóa. Đúng vậy, là xyanua. Mặc dù lượng xyanua đó không bao giờ có thể đủ để gây ngộ độc, nhưng đây là một vấn đề tiềm ẩn đối với những người bị suy giảm khả năng thải độc do các vấn đề về di truyền, thiếu hụt dưỡng chất, hoặc bệnh mạn tính.
- Dạng B12 tốt là methylcobalamin, đây là dạng được tạo ra bởi vi khuẩn đường ruột của cơ thể. Vì vậy, khi bạn đang tìm kiếm phức hợp B, hãy bảo đảm rằng phức hợp đó có chứa B12 dưới dạng methylcobalamin (hoặc hydroxocobalamin hoặc adenosylcobalamin) cùng với các vitamin B khác.

Lời khuyên

- Khi bạn xét nghiệm nồng độ vitamin B12, hãy xét nghiệm cả mức homocysteine. Đây là phương pháp sàng lọc thiếu vitamin B12 chính xác và kỹ lưỡng hơn.
- Homocysteine là một loại protein có khả năng gây viêm cần được B12 và folate chuyển hóa. Mức homocysteine tối ưu là từ 7 đến 10 micromol/lít máu. Thông thường, mức homocysteine trên 8 là dấu hiệu cảnh báo tình trạng viêm, mà tình trạng viêm này có thể phục hồi bằng cách bổ sung B12.

Đây là một trong nhiều kiểu mà chứng trầm cảm (và mệt mỏi, sương mù não, v.v.) biểu hiện ra bên ngoài để chúng ta có thể điều chỉnh, cân bằng lại, và xem xét thêm cách trợ giúp cơ thể chúng ta tốt hơn.

Bài viết trên được đăng tải lần đầu trên www.kellybroganmd.com
Nam Khanh biên dịch

► Việc thiếu hụt vitamin B12 có liên quan đến sự phát triển của bệnh trầm cảm.



Những loại rau giúp tăng sức mạnh cơ bắp, ngay cả khi không tập thể dục

Lori Alton

11 PHẢN TRÂM

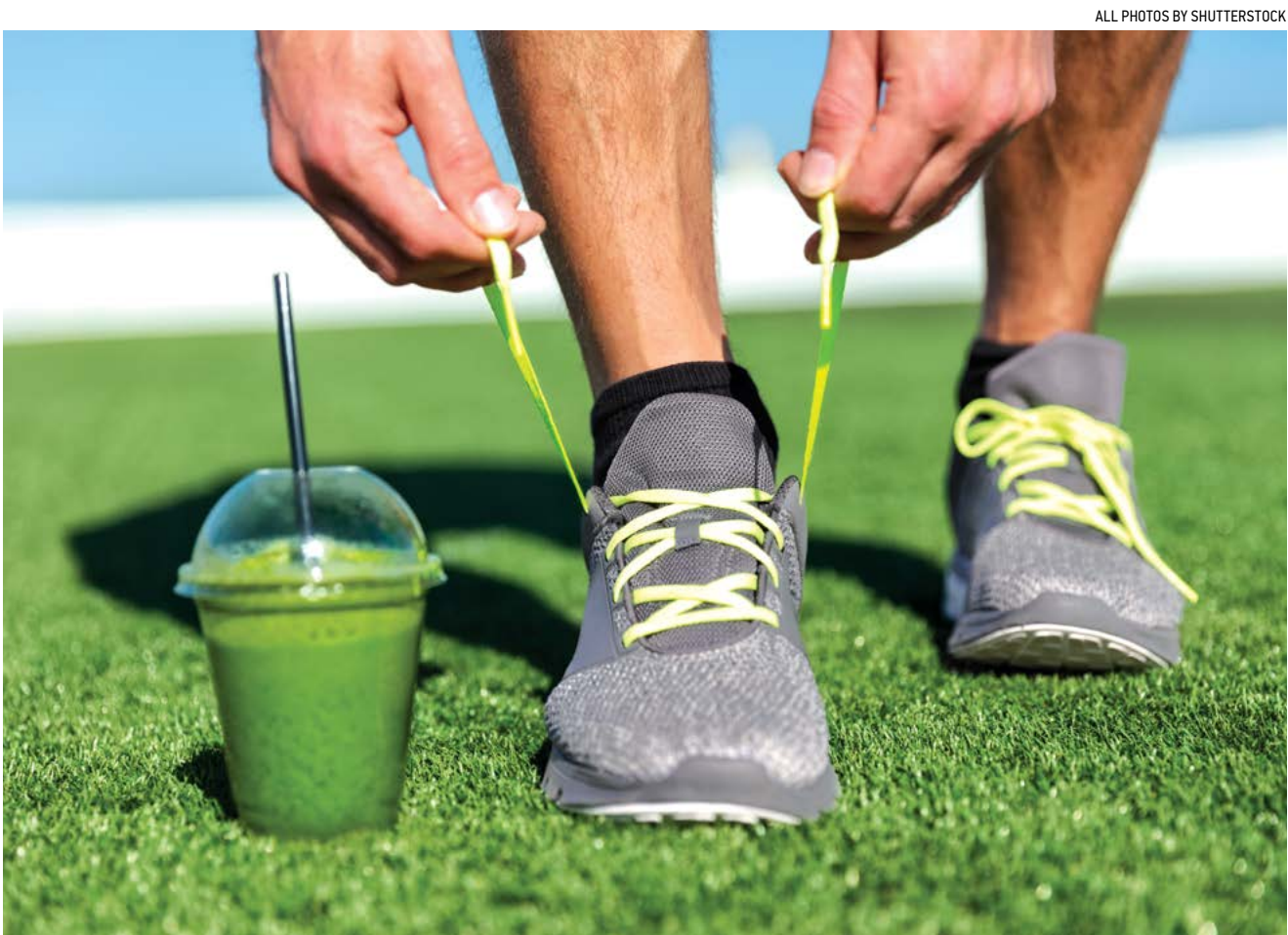
Nghiên cứu cho thấy những người ăn nhiều rau chứa hàm lượng nitrate cao có chức năng cơ bắp ở chân tốt hơn 11%.

Củ dền là loại rau chứa nhiều nitrate nhất.



Rau chứa nhiều nitrate giúp cải thiện sức mạnh cơ bắp – ngay cả khi không tập thể dục

Nghiên cứu cho thấy những người ăn nhiều rau chứa hàm lượng nitrate cao có chức năng cơ bắp ở chân tốt hơn 11% và sức mạnh đùi đầu gối lớn hơn 2.6 kg



▲ Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ăn một chén rau lá xanh mỗi ngày giúp gia tăng đáng kể chức năng cơ bắp.

Nhiều chất xơ, ít calorie – và có chỉ số đường huyết thấp – các loại rau lá xanh dường như được thiết kế chuyên biệt để nâng cao sức khỏe.

so với những người ăn ít nitrate nhất. Nhóm ăn nhiều nitrate cũng có tốc độ đi bộ nhanh hơn.

Lượng nitrate tiêu thụ trung bình của các tình nguyện viên [trong nghiên cứu] là 65 mg mỗi ngày, với hơn 81% tổng lượng đến từ rau quả.

Điều thú vị là ăn nhiều rau củ có hàm lượng nitrate cao dường như giúp củng cố sức mạnh cơ bắp mà không cần tập thể dục. (Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng nhanh chóng đưa ra lời khuyên về việc tập tạ và tập thể dục thường xuyên).

Theo trường nhóm nghiên cứu, Tiến sĩ Marc Sim của Viện Dinh dưỡng ECU, chưa đến 1/10 người Úc ăn đủ 5–6 khẩu phần rau được khuyến nghị mỗi ngày. Tiến sĩ Sim lưu ý, “Ít nhất một trong các khẩu phần ăn phải chứa rau xanh để giúp ích cho hệ cơ bắp và tim mạch.” Ông cũng nói thêm rằng các chất bổ sung không hữu ích bằng chính các loại rau.

Củ dền, về mặt lý thuyết đây không phải là loại rau lá xanh nhưng lại là loại rau nhiều nitrate nhất, tiếp theo là rau arugula (xà lách rocket), rau bina, và cải xoăn. Củ cải, bắp cải, tỏi tây và bông cải xanh cũng là những nguồn cung cấp nitrate tốt.

Cơ bắp không phải là bộ phận duy nhất của cơ thể được hưởng lợi từ rau chứa nhiều nitrate
Rau không chỉ tốt cho cơ bắp. Trên thực tế, nước ép củ dền giúp làm tăng gấp ba lần hoạt động của chất chống oxy hóa superoxide dismutase, đồng thời có ích cho sức khỏe tim mạch do giảm huyết áp.

Trong một nghiên cứu ấn tượng được công bố trên Journal of Applied Physiology (Tập san Sinh lý học Ứng dụng), những người bị bệnh động mạch ngoại biên khi uống nước ép củ dền hàng ngày có thể đi bộ lâu hơn 18% – trước khi cảm thấy đau.

Với những vận động viên đua xe đạp, nước ép củ dền tiêu chuẩn giúp tăng công suất đầu ra và hiệu suất trong cả hai cuộc đua 4 K và 16.1 K so với nước ép củ dền đã loại bỏ nitrate. Các nhà khoa học ca ngợi nước ép củ dền là “một cách tiếp cận tương đối đơn giản để điều trị... chứng không đủ thể lực thực hiện các hoạt động như người đồng lứa (exercise intolerance).” Một nhà nghiên cứu nhiệt tình khác đã mô tả nước ép củ dền là “phương pháp tự nhiên giá rẻ để điều trị bệnh tim mạch.”

Nitrate và Nitrite – Bạn hay thù?
Các nhà nghiên cứu tin rằng nitrate trong rau củ khả năng cải thiện sức khỏe – nhưng những hợp chất này là con dao hai lưỡi vừa có hại vừa hữu ích. Nitrate xuất hiện tự nhiên trong cơ thể con người – cũng như trong trái cây và rau quả. Nitrate cũng được thêm vào các loại thịt đã qua chế biến để tránh bị hư hỏng và chuyển màu nâu.

Cơ thể có thể chuyển hóa nitrate thành nitrite. Một mặt, nitrite có thể kích thích sản xuất oxide nitric giúp hạ

huyết áp. Tuy nhiên, nitrite cũng có thể chuyển thành nitrosamine có hại, đặc biệt khi tiếp xúc với nhiệt độ cao và kết hợp với protein.

May mắn thay, với các loại rau lá xanh, hàm lượng vitamin C chống oxy hóa cao sẽ giúp ngăn cản sự hình thành nitrosamine, từ đó duy trì tác dụng hữu ích cho sức khỏe của nitrate.

Các loại rau họ cải và rau lá xanh cũng có tác dụng chống với hóa mạch máu

Nghiên cứu cho thấy tiêu thụ nhiều rau họ cải, như bông cải xanh và rau arugula, có liên quan đến việc giảm tổn thương mạch máu ở phụ nữ lớn tuổi vì làm giảm calcium tích tụ quá mức trong động mạch chủ – dẫn đến giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

Trên thực tế, những phụ nữ ăn nhiều hơn 45 gram rau họ cải mỗi ngày – như một chén bắp cải sống hoặc 1/4 chén bông cải xanh hấp – có nguy cơ lắng đọng calcium thấp hơn đáng kể, 46%. Các nhà khoa học suy đoán rằng hàm lượng vitamin K trong rau – giúp duy trì calcium ra khỏi động mạch và đi vào xương – đã góp phần đem lại lợi ích.

Lưu ý: Nhiều chuyên gia sức khỏe tự nhiên nói rằng chỉ có vitamin K2 – thường được tìm thấy trong thực phẩm lên men như natto – mới có khả năng làm giảm sự tích tụ calcium bên trong các mô mềm của cơ thể.

Các loại rau lá xanh chứa hàm lượng cao các vitamin, khoáng chất thiết yếu, và carotenoid chống oxy hóa

Các loại rau lá xanh thường được xem là “siêu thực phẩm”, một danh hiệu hoàn toàn xứng đáng. Không chỉ đối



▲ Không chỉ đối đảo vitamin A, C, E, và K, rau lá xanh còn chứa carotenoids – sắc tố thực vật tự nhiên có đặc tính chống lại bệnh tật.

đảo vitamin A, C, E, và K, rau lá xanh còn chứa carotenoids – sắc tố thực vật tự nhiên có đặc tính chống lại bệnh tật. Ngoài nitrate tốt cho tim, rau lá xanh còn là nguồn cung cấp folate, một dạng vitamin B giúp chống lại ung thư và tai biến mạch máu não. Sau cùng, rau xanh còn chứa các vi chất dinh dưỡng quan trọng gồm một lượng khoáng chất thiết yếu như iron (sắt), magnesium, potassium (kali), và calcium.

Nhiều chất xơ, ít calorie – và có chỉ số đường huyết thấp – các loại rau lá xanh dường như được thiết kế chuyên biệt để nâng cao sức khỏe. Hãy chọn rau xanh hữu cơ để bảo đảm lợi ích lớn nhất.

Ngoài dùng cho món salad trộn, bạn có thể thêm rau xanh vào món cuốn, súp, món hầm, và ốp lét. Bạn cũng có thể xào chung với chanh, tỏi, ớt cayenne hoặc nhấm nhai rau sống cùng dầu ô-liu và giấm balsamic.

Cho dù chế biến hay thưởng thức như thế nào thì các loại rau lá xanh và củ dền màu đỏ sậm đều đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Hóa ra: người thủy thủ câu Kinh Popeye đã đúng ngay từ đầu.

Bài viết trên được tái bản từ NaturalHealth365. Thanh Long biên dịch



Các nhà nghiên cứu kết luận rằng việc ngủ thêm không có vấn đề gì miễn là đúng ngủ quá nhiều.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Tắt báo thức để ngủ tiếp? Khoa học nói gì về thói quen này?

George Citroner

Trong những khoảnh khắc khó phân biệt giữa mơ và thực [khi còn ngủ], gần 60% chúng ta không thể chống lại cảm dỗ của việc ấn nút tạm dừng báo thức [để tiếp tục ngủ thêm một lúc]. Tuy nhiên, thói quen này có thực sự giúp cơ thể nghỉ ngơi nhiều hơn như chúng ta muốn hay sẽ khiến chúng ta buồn ngủ hơn?

Những khoảnh khắc ngủ thêm có thể đem lại lợi ích cho một số người, nhưng phụ thuộc vào lý do và thời lượng ngủ thêm.

Tóm tắt: Thói quen tạm dừng báo thức có một chút nhược điểm

Nghiên cứu trên 1,700 người cho thấy gần 70% thỉnh thoảng sử dụng chức năng tạm dừng hoặc báo thức nhiều lần, và ngủ thêm trung bình 22 phút ngủ so với giờ báo thức đặt trước của họ. Những người không thể thức dậy ngay này thường là người trẻ tuổi và thường thức khuya hơn. Họ cũng cho biết buồn ngủ nhiều hơn vào buổi sáng và thời gian ngủ ngắn hơn so với những người không ngủ lại.

Về ảnh hưởng đến chức năng nhận thức, việc tiếp tục ngủ thêm 30 phút không cho thấy tác dụng hoặc [bất kỳ] cải thiện nào so với khi bắt ngủ bị đánh thức và làm bài kiểm tra. Việc tiếp tục ngủ thêm cũng không ảnh hưởng trực tiếp đến mức hormone căng thẳng, buồn ngủ buổi sáng, tâm trạng, hoặc cấu trúc giấc ngủ qua đêm.

Bác sĩ Thomas Kilkenny – giám đốc Viện Y Học Giấc Ngủ tại Bệnh

Viện Đại Học Northwell Staten Island ở New York – người không tham gia vào nghiên cứu, nói với The Epoch Times rằng, “Nghiên cứu này cho thấy những người tạm dừng báo thức [để ngủ thêm] không nhất định cảm thấy tốt hơn hoặc có tâm trạng tốt hơn. Tuy nhiên, họ có thể bắt đầu một ngày mới nhanh hơn.”

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng việc ngủ thêm không có vấn đề gì miễn là đừng ngủ quá nhiều.

Đồng tác giả Tina Sundelin – tiến sĩ tâm lý học và là nhà nghiên cứu cao cấp tại Stockholm, nơi diễn ra nghiên cứu – cho biết trong một thông cáo báo chí, “Các phát hiện này cho thấy không có lý do gì để không ngủ thêm vào buổi sáng nếu bạn thích, ít nhất là trong khoảng 30 phút. Trên thực tế, thói quen này còn có thể giúp những người dễ buồn ngủ vào buổi sáng tỉnh táo hơn một chút khi thức dậy.”

Tại sao bạn lại nhấn nút tạm dừng báo thức

Có nhiều lý do khiến bạn khó thức dậy đúng thời gian đã định, như thức khuya hoặc thức gần sáng đêm vì con nhỏ bị ốm. Tình trạng thiếu ngủ khiến chúng ta nhấn nút tạm dừng để trì hoãn việc thức dậy.

Giấc ngủ kém có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm cao huyết áp, trí nhớ kém, và tăng cân. Tuy nhiên, thói quen ngủ thêm của một số người báo hiệu tình trạng thiếu ngủ hoặc rối loạn giấc ngủ.

Bác sĩ Kilkenny cho biết việc ngủ thêm có phải là dấu hiệu của vấn đề

[sức khỏe] hay không còn phụ thuộc vào nguyên nhân. Những người thiếu ngủ cảm thấy mệt mỏi khi thức dậy vì chất lượng giấc ngủ kém.

Bác sĩ Kilkenny nói thêm, “Các rối loạn như mất ngủ, ngưng thở khi ngủ, rối loạn vận động chân tay theo chu kỳ hoặc thậm chí chứng ngủ rũ là những tình trạng ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.” Ông lưu ý rằng những người thấy khó thức dậy nên được đánh giá về các rối loạn như vậy.

Tuy nhiên, việc ngủ thêm không phải lúc nào cũng cho thấy vấn đề. Một số người cảm thấy không ổn dù đã ngủ đủ giấc. Chỉ là họ có cảm giác cần phải tiếp tục ngủ.

Bác sĩ Kilkenny nói, “Đây gọi là quán tính giấc ngủ. Đặc biệt, những người trẻ tuổi có thể cảm thấy uể oải khi mới ngủ dậy.”

Những người này nhấn nút tạm dừng báo thức để có thêm thời gian. Các nghiên cứu cho thấy họ không

hắn sẽ tỉnh táo hơn hoặc thậm chí hạnh phúc hơn, nhưng có thể bắt đầu ngày mới với trí óc minh mẫn hơn sau một giấc ngủ ngắn.”

Lạm dụng nút tạm dừng báo thức gây hại cho sức khỏe

Một nghiên cứu khác cho thấy việc lạm dụng nút tạm dừng có thể dẫn đến tác dụng ngược lại.

Việc sử dụng chức năng báo thức nhiều lần khi đang trong giấc ngủ REM (giấc ngủ sâu) có thể khiến tác động của quán tính giấc ngủ trở nên mạnh hơn. Bằng cách liên tục tạm dừng báo thức, bạn sẽ tăng khả năng bị đánh thức trong giai đoạn ngủ sâu, khiến bạn cảm thấy còn uể oải hơn bình thường.

Tiến sĩ Kilkenny cho biết, “Có vẻ như một số người, dù ngủ bao nhiêu, vẫn cảm thấy uể oải khi thức dậy. Điều này phổ biến hơn ở những người tự xem mình là “củ đêm”, với khuynh hướng muốn thức khuya và ngủ nướng.”

Thiếu ngủ kinh niên đã trở thành một vấn đề trầm trọng ở Hoa Kỳ, trong đó ước tính khoảng 50 đến 70 triệu người Mỹ bị rối loạn giấc ngủ và thiếu tỉnh táo, ảnh hưởng xấu đến hoạt động hàng ngày và gây hại cho sức khỏe.

Bác sĩ Kilkenny cho biết: “Khi chúng ta đang cố gắng thực hiện thói quen làm việc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều và dành thời gian còn lại cho cuộc sống gia đình và xã hội, chúng ta quên dành đủ thời gian cho nhu cầu ngủ hàng ngày.” Ông nói thêm, đặc biệt là thanh niên [thường] hy sinh giấc ngủ cho đời sống xã hội, khiến vấn đề này trở nên trầm trọng hơn.

Giải quyết tình trạng thiếu ngủ
Theo Bệnh viện Houston Methodist, những việc giúp giảm phụ thuộc vào nút tạm dừng báo thức bao gồm:

- Bảo đảm giấc ngủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm.
- Tránh uống rượu và xem màn hình trước khi đi ngủ.
- Tránh uống nhiều nước ngay trước khi đi ngủ.
- Tập thể dục thường xuyên.

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

Vân Hi biên dịch



▲ Thời lượng ngủ của bạn quyết định tác động của giấc ngủ ngắn.

PROTECTING you and your business is our business.

Licensed in CA, NV, TX

Chúng tôi chuyên về tư vấn bảo hiểm cho văn phòng bác sĩ, cơ sở sản xuất, bán sỉ, bán lẻ, tiệm nail và nail supply

Đặc biệt, nếu Quý vị sở hữu doanh nghiệp cần bảo hiểm y tế và thiết lập quỹ hưu trí cho nhân viên xin liên lạc với chúng tôi để được hướng dẫn tận tình.

XIN GỌI NGAY

(714) 903 - 5555

(949) 231 - 7085

vgordon@farmersagent.com

License #0K45003
www.farmersagent.com/vgordon
8927 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844

“

Chúng tôi chân thành cảm ơn quý vị đã thương mến và nhiệt tình ủng hộ văn phòng chúng tôi trong suốt thời gian qua!

”

FARMERS INSURANCE

VAN GORDON

INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES

Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:

CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ

XE - NHÀ - ĐẦU TƯ

PHỞ NGON

PHỞ NGON

Nhà hàng có các món ăn như phở, mì, hủ tiếu, bún mắm, bánh canh, cơm gia đình, cơm tấm, bún thịt nướng các loại. Nổi tiếng với các món bánh xèo, cơm bò lúc lắc, bún suông, mì quảng.

OPENING HOURS:
Monday to Sunday
9 am - 10 pm

📍 10782 A, Bellaire Blvd,
Houston, TX 77072

📞 281-564-8887

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe

BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen

CA Insurance Lic. # 0156175

📞 714-914-2065

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683

(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:

Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)

Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

✓ Có thể qualify với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)

✓ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:

✓ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền

✓ Annuities (quỹ đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền

✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín



Một hành trình đặc biệt: Cuộc chiến 10 năm với căn bệnh ung thư gan

HOÀNG TRÂM

JEWELRY • FRANKINCENSE

Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:

- ☛ Trang sức cao cấp đi dự tiệc, vòng vàng 9999.
- ☛ Bạch kim, nhang, vòng, dây chuyền trầm hương.
- ☛ Đặc biệt là Ngọc Bích Tỷ-Trang sức vừa sang trọng vừa trị bệnh.
- ☛ Cẩm thạch và các loại Đá phong thủy.
- ☛ Hột xoàn giá tốt của GIA.

Với giá ưu đãi hấp dẫn!

BIG SALE

30% OFF

cho TRÂM HƯƠNG

KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ

9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683

☎ 714-598-5555 • 714-396-7879

Jenny Zeng

Một người Mỹ gốc Hoa 75 tuổi, ông Bob Lau, cho biết: “Tôi đã cận kề với cái chết trong suốt cuộc đời mình, lần nào cũng thoát khỏi lưỡi hái của tử thần một cách kỳ diệu. Như thể có một sinh mệnh cao hơn đang dõi theo tôi và tôi không hề hối hận về cách sống của mình!” Từ vị trí lãnh đạo Hồng vệ binh trong Cách mạng Văn hóa đến khi bị đàn áp và bỏ tù, ông Bob đã trải qua ba lần vượt ngục đầy nguy hiểm trước khi từ Hồng Kông đi cư đến Hoa Kỳ vào những năm 1970. Kể từ đó, ông đã làm việc không mệt mỏi để nuôi sống gia đình. Thật kỳ diệu, ông đã vượt qua lưỡi hái tử thần trong nhiều trường hợp phi thường.

Mười năm trước, ông Bob được chẩn đoán bệnh ung thư gan và đang cận kề cái chết. Tuy nhiên, một quyển sách đặc biệt nhan đề “Chuyến Pháp Luân” đã thay đổi quan điểm của ông về sống và chết, dẫn đến sự hồi phục đáng kinh ngạc. Năm ngoái, ông bị ung thư tái phát, nhưng ông đã chọn cách bình thản đối mặt với căn bệnh và nói rằng, “Tôi cảm thấy như mình không còn mang bất kỳ gánh nặng nào nữa. Tôi còn có những phước lành nào? Tôi không biết. Tôi phó mặc mọi thứ cho đức tin.” Trò chuyện với ông Bob, người ta thực sự có thể cảm nhận được cái nhìn cởi mở và thông tuệ của ông về cuộc sống.

Khối u gan hơn năm tay: Dũng cảm đối mặt với thử thách sinh tử

Mười năm trước, vào một đêm không báo, ông Bob lúc này 65 tuổi, nhận được một cú điện thoại từ bác sĩ đã khiến cuộc đời ông thay đổi sau đó. Bác sĩ thông báo rằng bệnh ung thư gan của

Nước ép củ dền giúp cải thiện sức khỏe cho bệnh nhân COPD

Amie Dahnke

Một nghiên cứu gần đây cho thấy nước ép củ dền là phương pháp điều trị hiệu quả cho bệnh nhân bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).

Theo nghiên cứu được công bố trên Tập san European Respiratory Journal (Hô hấp Âu Châu), bệnh nhân COPD được uống nước ép củ dền hàng ngày trong 12 tuần có huyết áp thấp hơn và khả năng đi bộ nhiều hơn 6 phút so với người không áp dụng phương pháp trên.

ông đã đến giai đoạn tiến triển, với một khối u lớn hơn nắm tay, khoảng 13.5 cm. Nghĩ về thời khắc then chốt đó, ông Bob chia sẻ, “Sau khi nhận được cú gọi, tôi tin rằng nhiều người sẽ cảm thấy như đang đứng trên vực thẳm của sự suy sụp, như thể cuộc đời của họ sắp kết thúc. Tuy nhiên, ngay trong đêm đó, tôi đã làm hai việc. Đầu tiên, tôi tra cứu tuổi thọ của nhiều vị hoàng đế Trung Hoa thuộc các triều đại khác nhau. Thứ hai, tôi đọc ‘Chuyến Pháp Luân’, cuốn sách một người bạn đã tặng cho tôi.”

Khi biết rằng ngay cả các hoàng đế cũng có tuổi thọ khoảng 60 tuổi, ông Bob bày tỏ cảm giác hải lòng vì bản thân đã đạt đến độ tuổi đó.

Sau đó ông Bob bắt đầu đọc “Chuyến Pháp Luân”, cuốn sách được viết bởi Sư phụ Lý Hồng Chí, người sáng lập Pháp Luân Công. “Chuyến Pháp Luân” là cuốn sách soi đường chỉ lối cho các học viên để cao đạo đức bản thân thông qua nguyên lý “chân, thiện, và nhân” trong khi thực hành năm bộ công pháp nhẹ nhàng và uyển chuyển, cuối cùng đạt được sự khỏe mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần. Sau 28 năm xuất bản, cuốn sách đã được dịch sang hơn 40 thứ tiếng và đến tay hàng trăm triệu độc giả trên toàn thế giới.

Khi ông đọc những ví dụ do Sư phụ Lý Hồng Chí đưa ra trong sách “Chuyến Pháp Luân”, ông đột nhiên cảm thấy hiểu ra. Trong sách viết:

“...quá khứ có một người, bị trói trên giường; lấy tay anh ta ra, và nói rằng sẽ làm cho chảy máu. Sau đó bịt mắt anh ta lại, rồi vạch một cái lên cổ tay của anh này (hoàn toàn không làm anh ta chảy máu); rồi mở vòi nước sao cho anh này nghe thấy tiếng [nước] nhỏ giọt. Anh ta tưởng rằng chính là máu của mình đang nhỏ giọt xuống, một lúc sau cả nhân này chết. Kỳ thực hoàn toàn không làm anh ta chảy máu, chỉ có nước chảy thôi; tinh thần của cả nhân này đã dẫn đến cái chết của mình.”

Câu chuyện này đã có tác động sâu sắc đến ông. Ông hiểu rằng khối u mà ông đã chung sống trong nhiều năm không đột nhiên phát triển đến kích thước đó chỉ sau một đêm. Ông tự nhủ, “Nếu [khối u] đã chung sống hòa bình với cơ thể mình lâu như vậy mà không gây tổn hại gì thì tại sao bây giờ mình lại sợ khi biết đó là bệnh ung thư? Nhiều người tự sợ hãi đến mức chết.” Với nhận thức mới mẻ và sâu sắc này, ông quyết định buông bỏ gánh nặng trong tâm và dùng cảm dương đầu voi những thử thách của cuộc sống. Bắt chấp tiền lượng ban đầu của các bác sĩ là ông chỉ sống được ba tháng, ông đã vượt qua mọi khó khăn và sống thêm mười năm một cách kỳ diệu.

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Ung thư Lâm sàng năm 2016 cho biết tập luyện Pháp Luân Công có thể giúp kéo dài thời gian sống thêm và cải thiện đáng kể phẩm chất cuộc sống cho bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối. Nghiên cứu đã phân tích các báo cáo về 406 bệnh nhân – trong đó có 152 bệnh nhân được bác sĩ nói rằng có thời gian

Bệnh nhân COPD thường có xu hướng thiếu oxy ngay từ đầu; căn bệnh này là một tình trạng nghiêm trọng ở phổi ảnh hưởng đến khoảng 400 triệu người trên toàn thế giới. Triệu chứng của COPD bao gồm khó thở, ho khan dai dẳng, nhiễm trùng hô hấp thường xuyên và thở khó khè dai dẳng. COPD là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba trên toàn thế giới.

Nghiên cứu được thực hiện bởi một nhóm khoa học tại Đại học Hoàng gia Luân Đôn ở Vương quốc Anh. Người tham gia được cho uống 70 ml nước ép củ dền có đặc chứa 400 mg nitrate mỗi ngày hoặc bổ sung giả được trong 12 tuần. Bệnh nhân được yêu cầu giữ nguyên cách ăn uống và tiếp tục dùng thuốc được kê toa.

Nhóm nghiên cứu phát hiện nhóm dùng nước ép củ dền đã giảm trung bình 4.5 mmHg huyết áp tâm thu so với nhóm dùng giả được. Ngoài ra, họ cũng có thể đi bộ xa hơn trung bình gần 33 yards (30 mét) trong sáu phút so với nhóm dùng giả được.

Không có tác dụng phụ nghiêm



▲ Ông Bob (ngoài cùng bên phải) cùng vợ chia tay bạn bè và người thân tại sân bay Kai Tak khi họ nhập cư vào Hoa Kỳ cuối những năm 1970.

sống thêm ít hơn 12 tháng. Tuổi thọ trung bình dự kiến của các bệnh nhân từ cơ sở dữ liệu Giám sát, Dịch tễ học và Kết quả cuối cùng của Viện Y tế Quốc gia, chứng tỏ độ tin cậy của các báo cáo này. Tính đến ngày báo cáo, thời gian sống sót thực tế của các bệnh nhân đã kéo dài đáng kể lên 56 ± 60.1 tháng.

Ông Bob có niềm tin riêng về việc điều trị ung thư, “Tôi biết rõ rằng các phương pháp điều trị Tây y liên quan đến việc liên tục loại bỏ các tế bào ung thư và hóa trị được ví như một ‘vũ khí có sức hủy diệt cao’ nhưng lại gây tổn hại đáng kể cho cơ thể. Sau khi trải qua liệu pháp điều trị bằng thuốc nhắm trúng đích một thời gian, tôi đã quyết định ngừng sử dụng do những tác hại đáng kể mà thuốc gây ra. Thật trùng hợp, một người bạn đã giới thiệu tôi thử ‘liệu pháp Gerson’, một phương pháp điều trị tự nhiên và thật ngạc nhiên, phương pháp đã mang lại kết quả khả quan.”

Ông Bob chia sẻ rằng ông đã duy trì được sức khỏe tốt trong suốt 10 năm qua nhờ thực hiện liệu pháp Gerson. Liệu pháp này chủ yếu tập trung vào ba khía cạnh: khẩu phần ăn uống, giải độc, và sử dụng các chất bổ sung dinh dưỡng.

Về ăn uống, ông Bob ăn chay nghiêm ngặt, chủ yếu là các loại rau hữu cơ và nước ép tươi.

Để giải độc, ông kết hợp một phương pháp gọi là “thuốc xổ cá pH”, sử dụng tính chất acid của cá pH để kích thích thành ruột, tạo thuận lợi cho nhu động ruột, loại bỏ vi khuẩn có hại trong trực tràng, và thúc đẩy quá trình thanh lọc toàn thân.

Ngoài ra, ông còn dùng các chất bổ sung dinh dưỡng theo liều lượng cụ thể hàng ngày, bao gồm vitamin A, B3, và C, cũng như các enzyme tụy, cùng những loại khác.

Trong suốt hành trình của ông, bà Bob đã vô cùng quan tâm, trợ giúp tích cực cho ông trong cuộc sống hàng ngày.

Ông Bob cũng thiết lập một thói quen nghiêm khắc trong cuộc sống của ông, bao gồm việc luyện tập năm bài công pháp Pháp Luân Công mỗi ngày. Tự coi mình là “một người bạn của Pháp Luân Công”, ông hết lòng ủng hộ niềm tin của các học viên Pháp Luân Công. Ông đề cập rằng ngay cả

trước khi đọc “Chuyến Pháp Luân”, ông đã có ấn tượng tốt đẹp về môn tập này và luôn thể hiện sự ủng hộ qua hành động của ông.

Mặc dù không coi mình là một học viên toàn tâm nhưng ông Bob vẫn bày tỏ lòng biết ơn đối với những lợi ích chữa bệnh kỳ diệu mà Pháp Luân Công đã đem lại cho cuộc sống của ông trong những năm qua. Một lợi ích đáng kể là sự thay đổi sâu sắc trong quan điểm của ông về cuộc sống khi ông đã vượt qua được nỗi sợ về cái chết. Sự thay đổi thái độ này có thể chính là điều đã giúp ông đối mặt với mối đe dọa của cái chết mà không sợ hãi.

Giữ tâm thiện lương – Chấp nhận không đổ trách nhiệm cho bác sĩ gia đình

Năm 2023, ông Bob biết được khối u trong gan của ông đã tái phát, gây đau đớn và khó chịu dữ dội. Bác sĩ gia đình của ông – người đã không theo dõi sát sức khỏe của ông – đã xác định được một vấn đề trầm trọng trong lần kiểm tra gần đây. “Bệnh ung thư của tôi đã tái phát và khối u mới phát triển có kích thước 14.5 cm, thậm chí còn lớn hơn khối u trước đó. Một luật sư tôi quen đã tiếp cận tôi và đề nghị giúp đỡ, vì đây có vẻ là một trường hợp sơ suất y khoa khi bác sĩ gia đình không theo dõi tình trạng của tôi.”

Ông qua tay với luật sư, từ chối đưa vấn đề ra tòa. Ông nói: “Tôi không muốn kéo thêm người vào chuyện này. Kể cả nếu tôi thắng kiện thì mục đích là gì? Mạng sống của tôi quan trọng hơn tiền bạc. Tôi sẽ cảm thấy tội lỗi nếu điều đó gây ra hậu quả xấu cho bác sĩ. Vì vậy, tôi quyết định không theo đuổi.” Ngay cả khi đối mặt giữa sự sống và cái chết, ông vẫn tiếp tục thể hiện sự quan tâm đến người khác.

Chấp nhận sự vô thường của cuộc sống, tin vào số mệnh con người

Ông Bob bị dày vò bởi cơn đau dữ dội, đến mức không thể ăn được. Vào tháng Ba năm nay, cơ thể ông đã đạt đến giới hạn của sự chịu đựng khiến

ông phải nằm liệt giường. Khi ông bắt đầu sắp xếp công việc, thiết kế bia mộ, giải quyết các vấn đề kinh doanh và thảo luận về những mong muốn cuối cùng của mình với các con, một phương thuốc bất ngờ đã xuất hiện. Một người họ hàng đề nghị sử dụng cần sa để giảm đau và đưa cho ông một ít kẹo cần sa.

Ông Bob nhận thấy cần sa giúp ông giảm bớt cơn đau và phục hồi khả năng ăn uống, cuối cùng cứu sống ông. Nhận thấy tác dụng kép của cần sa vừa là thuốc giảm đau vừa là thuốc gây nghiện, ông Bob đã nhận được đơn thuốc cần sa và chỉ sử dụng thuốc vì đặc tính giảm đau. Ông mỉm cười nói, “Có lúc tôi tưởng như không còn lối thoát, tưởng như đã đi đến cuối cùng, nhưng rồi đột nhiên lại có hy vọng. Có lẽ thiên đường vẫn chưa sẵn sàng đón nhận tôi.”

Ông Bob nhớ lại một số kinh nghiệm cận kề cái chết trong đời, điều này đã dạy ông đối mặt với thử thách qua lăng kính bình hòa hơn.

Ông hồi tưởng lại những đợt bình hồi này càng khiến ông Bob tin tưởng hơn vào một số phận đã định trước, nơi mà những điều kỳ diệu luôn xảy ra khi chưa đến lúc ông phải ra đi. Vì vậy, ông không còn sợ hãi cái chết và căng thẳng trong mỗi ngày trong đời hơn.

Trong suốt buổi phỏng vấn, ông Bob luôn nở nụ cười như thể đang kể lại câu chuyện của người khác.

Ông nói, “Con gái tôi bảo tôi đừng rời đi, và tôi trấn an cháu rằng cuộc sống của mỗi người đều do số phận dẫn dắt. Tôi bảo con gái đứng lo lắng. Tôi không biết mình có thể trụ được bao lâu nhưng nếu còn sức, tôi rất muốn đi du lịch khắp thế giới bằng xe hơi. Ai là người hạnh phúc nhất? Đó không phải là người giàu có nhất, mà là người đón nhận sự sống và cái chết một cách thanh thản. Tôi không hề sợ hãi khi thụ thai hoặc về chủ đề cái chết. Trên thực tế, tôi đã thuê người thiết kế bia mộ cho mình. Thiết kế rất đơn giản – một người hoa sen, tượng trưng cho sự siêu thoát bụi trần. Đó là triết lý sống của tôi.”

và thành viên phi hành đoàn trên máy bay đều thiệt mạng. Đó là một thảm kịch tàn khốc, và nếu tôi có mặt trên chuyến bay đó, chắc chắn tôi sẽ chết.”

Khi đó, các con của ông Bob vẫn còn rất nhỏ. Sau sự việc, vợ ông vô cùng lo lắng, lo sợ không bao giờ được gặp lại chồng mình nữa. Sau khi biết tin ông đã đối về máy bay, gia đình ông lại được đoàn tụ vui vẻ. Ông Bob chia sẻ: “Những sự kiện này đã khiến tôi có niềm tin vững chắc vào số phận. Từ thần luôn hiện diện đầu đó trong suốt cuộc đời tôi.”

Đối với ông Bob, có vẻ như cứ mười năm lại có một thử thách lớn xảy ra. Một tình huống nguy hiểm khác xảy ra vào năm 1994 khi ông đột ngột mất thị lực sau khi bơi. Ông nhập viện ngay lập tức và được chẩn đoán bị bệnh viêm màng não virus. “Các bác sĩ không thể điều trị được bệnh của tôi và bệnh viện cũng không có thuốc chữa. Tôi nằm bệnh viện mười ngày và thất vọng, có thể tôi bắt đầu hồi phục và thị lực của tôi trở lại. Tôi không dựa vào bất kỳ phương pháp điều trị đặc hiệu nào để hồi phục. Đó thực sự là một phép lạ.”

Những đợt bình hồi này càng khiến ông Bob tin tưởng hơn vào một số phận đã định trước, nơi mà những điều kỳ diệu luôn xảy ra khi chưa đến lúc ông phải ra đi. Vì vậy, ông không còn sợ hãi cái chết và căng thẳng trong mỗi ngày trong đời hơn.

Trong suốt buổi phỏng vấn, ông Bob luôn nở nụ cười như thể đang kể lại câu chuyện của người khác.

Ông nói, “Con gái tôi bảo tôi đừng rời đi, và tôi trấn an cháu rằng cuộc sống của mỗi người đều do số phận dẫn dắt. Tôi bảo con gái đứng lo lắng. Tôi không biết mình có thể trụ được bao lâu nhưng nếu còn sức, tôi rất muốn đi du lịch khắp thế giới bằng xe hơi. Ai là người hạnh phúc nhất? Đó không phải là người giàu có nhất, mà là người đón nhận sự sống và cái chết một cách thanh thản. Tôi không hề sợ hãi khi thụ thai hoặc về chủ đề cái chết. Trên thực tế, tôi đã thuê người thiết kế bia mộ cho mình. Thiết kế rất đơn giản – một người hoa sen, tượng trưng cho sự siêu thoát bụi trần. Đó là triết lý sống của tôi.”

Thanh Long biên dịch

trọng nào được ghi nhận trong thời gian nghiên cứu, mặc dù 5 người tham gia báo cáo rằng nước tiểu của họ bị đổi màu. Theo nghiên cứu, hai người đã rút khỏi dự án do nhận thấy hương vị của nước ép khá “khó chịu”.



thông dễ dàng hơn.

Một nghiên cứu vào tháng 06/2022 được công bố trên Tập san Journal of Preventive Medicine and Hygiene (Y tế Dự phòng và Vệ sinh) cũng ủng hộ kết quả trên, nhấn mạnh rằng chất bổ sung nitric oxide có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và nâng cao hiệu suất tập thể dục. Nghiên cứu này đã cấp bằng chứng, các nghiên cứu trước đây đã xác nhận tính hiệu quả của nước ép củ dền như một cách để tăng nồng độ nitrite trong huyết tương, từ đó giúp máu có thể vận chuyển được nhiều oxy hơn.

Nước ép củ dền giúp ngăn ngừa các biến cố tim mạch?

Mặc dù căn bệnh COPD ảnh hưởng đến phổi nhưng đôi khi bệnh còn liên quan đến tim mạch. Trái tim phải làm việc nhiều hơn vì tình trạng COPD khiến máu không nhận đủ oxy. Điều này làm tim bị quá tải và có thể dẫn đến biến nặng hơn theo thời gian, dẫn đến suy tim.

Tuy nhiên, theo nhóm nghiên cứu, nước ép củ dền có thể là loại thực phẩm

bổ sung phù hợp cho bệnh nhân COPD để phòng ngừa các vấn đề tim mạch.

Nhóm nghiên cứu viết, “Sự giảm [huyết áp] quan sát được trong nghiên cứu đủ để giúp ngăn ngừa các biến cố [tim mạch] tiên phát và thứ phát ở bệnh nhân COPD.”

Theo các tác giả, tác dụng của nước ép củ dền đối với sức khỏe tim mạch có thể liên quan đến sự giãn nở mạch máu, làm giảm huyết áp và độ cứng động mạch. Nghiên cứu trên Tập san Y học Dự phòng và Vệ sinh cũng ủng hộ các phát hiện gần đây, cho rằng việc giảm độ cứng động mạch giúp cải thiện lưu lượng máu đến động mạch cảnh, cung cấp máu cho não, vùng mắt và cổ.

Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng một số bệnh nhân không dùng nap được thuốc huyết áp có thể dùng nước ép củ dền như giải pháp thay thế.

Nhóm tác giả viết, “Nước ép củ dền có hàm lượng nitrate cao, khả năng hấp thụ tốt và an toàn.”

Nam Khanh biên dịch

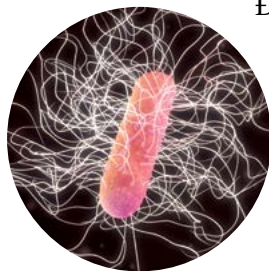
BỆNH TRUYỀN NHIỄM

Có nên cởi giày trước khi vào nhà?

Amy Denney

Nhiều người trong chúng ta có thể vô tình vận chuyển một loại “siêu vi khuẩn” (superbugs). Nhiễm vi khuẩn Clostridium difficile (C. diff) từng được xem là một bệnh truyền nhiễm liên quan đến [hệ thống] chăm sóc sức khỏe vì người bệnh bị lây nhiễm từ bệnh viện hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe. Vi khuẩn C. diff dễ lây truyền và gây tử vong ở những người có hệ miễn dịch suy giảm do tuổi tác hoặc do lạm dụng kháng sinh gần đây. Nhiễm vi khuẩn C. diff gây viêm đại tràng dẫn đến sốt và tiêu chảy nặng lên tới 15–30 lần mỗi ngày.

Các nghiên cứu mới hơn đã thách thức quan điểm cho rằng vi khuẩn C. diff chủ yếu được tìm thấy và lây truyền trong bệnh viện. Trên thực tế, nghiên cứu đang diễn tiến tại Đại học Houston cho thấy vi khuẩn C. diff có mức độ gần như giống nhau trong và ngoài cơ sở chăm sóc sức khỏe, và trong tất cả các nơi được xét nghiệm, để giày nơi có tỷ lệ dương tính cao nhất – ở mức 45%.



Nhiễm vi khuẩn C. diff gây viêm đại tràng dẫn đến sốt và tiêu chảy nặng lên tới 15–30 lần mỗi ngày.

Không còn nghi ngờ gì nữa, đôi giày của chúng ta đang đóng vai trò như một “siêu xa lộ” đưa những kẻ mang mầm bệnh đến mọi nơi chúng ta đi qua. Ngày càng có nhiều bằng chứng nhấn mạnh rằng phương thức lây truyền vi khuẩn thường bị bỏ qua này có liên quan đến một thói quen không phải ai cũng sẵn sàng thay đổi – đi giày trong nhà. Dù là một thói quen ở nhiều nền văn hóa khác, nhưng nhiều người Mỹ không cởi giày trước khi vào nhà.

Thói quen mang giày vào nhà và chạm vào đế giày của người Mỹ
Theo một cuộc thăm dò của CBS vào năm 2023, khoảng 37% người Mỹ mang giày vào trong nhà và 76% cho phép khách mang giày vào nhà. Tuy nhiên, cuộc thăm dò tương tự cho thấy 90% số người được hỏi cho rằng việc được yêu cầu cởi giày trước khi vào nhà khi đến thăm nhà người khác là hợp lý.

Dù có cởi giày trước khi vào nhà hay không thì hầu hết mọi người đều không nghĩ đến việc khử trùng đế giày. Nhiều người thậm chí có thể tiếp xúc trực tiếp với đế giày của họ – hoặc giày của con họ – khi họ mang giày vào và cởi giày ra.

Theo ông Kevin Garey – đồng tác giả của nghiên cứu về giày và chủ tịch tại University of House College of Pharmacy – không phải là không có lý khi nghĩ rằng bàn tay bị nhiễm có thể chạm vào mặt ai đó và gây nhiễm trùng cho người đó.

“Có một nghiên cứu tuyệt vời của tác giả Curtis Donskey, trong đó cho thấy bánh xe của xe lăn có thể là vật trung gian truyền bào tử C. diff. Vì vậy, [vi khuẩn] từ sàn nhà và giày lên đến tay, rồi vào miệng, có lẽ không khó đến thế,” ông Garey – người co bằng



▲ Những đôi giày của chúng ta đang đóng vai trò như một “siêu xa lộ” đưa những kẻ mang mầm bệnh đến mọi nơi chúng ta đi qua.

tiến sĩ được – cho biết trong một thông cáo báo chí.

Khoảng 1/4 số mẫu do nhóm nghiên cứu của ông lấy từ năm 2014 đến 2017 đều cho kết quả dương tính với vi khuẩn C. diff. Hoa Kỳ và 11 quốc gia khác đều có các mẫu được lấy từ các khu vực công cộng, cơ sở chăm sóc sức khỏe, và đế giày – được đưa vào để khái niệm hóa sự lây truyền.

Giày: Vật trung gian lây truyền mầm bệnh

Một nghiên cứu khác của ông Garey từ năm 2014 được công bố trên Anaerobe đã thu thập từ 3 đến 5 vật thể hoặc bụi môi trường từ 30 ngôi nhà ở Houston và xem đi xét nghiệm để tìm vi khuẩn C. diff.

Bốn mươi một trong số 127 mẫu được thu thập từ bụi sàn nhà, phòng tắm, và các bề mặt khác trong gia đình cũng như đế giày đều cho kết quả dương tính. Các miếng gạc từ đế giày cho thấy tỷ lệ dương tính với vi khuẩn C. diff cao nhất – gần 40%.

Ông Garey không phải là nhà nghiên cứu duy nhất đưa ra kết nối này. Một phân tích góp năm 2016 trên Journal of Applied Microbiology (Tập san Vi sinh Ứng dụng) đã kiểm tra các nghiên cứu về việc liệu đế giày có thể là vật trung gian lây truyền mầm bệnh truyền nhiễm hay không. Tổng cộng, có 13 nghiên cứu ghi nhận vi khuẩn C. diff – cũng như các mầm bệnh kháng thuốc khác như Staphylococcus Aureus – trên đế giày ở các cơ sở

chăm sóc sức khỏe, cũng như trong cộng đồng và trong các công nhân chế biến thực phẩm.

Một nghiên cứu năm 2019 về vi khuẩn C. diff trên các mẫu đế giày ở Úc cũng minh họa cách loại vi khuẩn này lây lan bên ngoài hệ thống chăm sóc sức khỏe, cũng như được đưa vào bệnh viện từ cộng đồng.

Theo tờ báo The Daily Wildcat, trong nỗ lực tìm hiểu xem giày bị nhiễm nhanh như thế nào, nhà nghiên cứu Charles Gerba của Đại học Arizona đã mang một đôi giày mới trong hai tuần và sau đó xét nghiệm đế giày thì tìm ra 440,000 đơn vị vi khuẩn.

Có vẻ như không chỉ đôi giày mới có thể mang theo vi khuẩn trong nhà của chúng ta. Nhóm nghiên cứu của ông Garey cũng phát hiện bàn chân chó có thể bị nhiễm vi khuẩn C. diff. Ông nói với The Epoch Times rằng bất cứ thứ gì chạm vào đất – nơi C. diff cư trú – và không được rửa sạch thường xuyên đều có xác suất chứa vi khuẩn cao.

“Tôi nghĩ nghiên cứu này giúp chúng ta hiểu rõ hơn rằng vi sinh vật này đang tồn tại xung quanh chúng ta. Bệnh nhân có nguy cơ cao cần được kiểm soát nhiễm khuẩn hiệu quả và cần rửa tay thường xuyên,” ông Garey nói với The Epoch Times.

Nhóm của ông Gerba cũng cho thấy rằng vệ sinh giày có thể mang lại hiệu quả. Mười tình nguyện viên đã mang giày mới ra ngoài trong hai tuần. Sau khi giặt giày bằng nước lạnh và xà

bông, 99% vi khuẩn đã được loại bỏ.

Vệ sinh kém là một trong nhiều nguyên nhân khiến tình trạng nhiễm trùng tiếp tục lây lan. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), có khoảng 223,900 trường hợp nhiễm C. diff hàng năm, dẫn đến khoảng 12,800 ca tử vong.

Kỷ nguyên của siêu vi khuẩn

Một nghiên cứu năm 2023 trên Microorganisms (Tập san Vi sinh vật) đã lập luận ủng hộ việc phân loại nhiễm trùng C. diff – đôi khi được gọi là CDI – là siêu vi khuẩn. CDC xem CDI – một bệnh nhiễm trùng thường kháng kháng sinh – là “mối đe dọa khẩn cấp”. Siêu vi khuẩn là bệnh nhiễm trùng trên toàn thế giới có tỷ lệ tử vong cao và khó điều trị.

Nghiên cứu viết, “Cho đến cuối thế kỷ 20, CDI được công nhận như một biến chứng của liệu pháp kháng sinh, chủ yếu gặp ở bệnh viện và không được thừa nhận là một vấn đề lớn đối với hệ thống chăm sóc sức khỏe.”

Vì những lý do chưa được hiểu rõ nhưng có thể là do việc sử dụng rộng rãi các thuốc trừ sâu và thuốc kháng sinh, các chủng vi khuẩn C. diff đã tiến hóa trở nên độc hại hơn, gây ra những đợt bùng phát tại nhiều quốc gia, trong đó có Hoa Kỳ, và đôi khi ảnh hưởng đến những người không có nguy cơ đáng kể.

Bà Tanya Dunlap – giám đốc điều hành của Perio Protect – giải thích trong một buổi đào tạo gần đây của Học viện Sức khỏe Hệ thống Răng miệng Hoa Kỳ rằng, “Đây thực sự là một vấn đề lớn và đang trở thành một tình huống sức khỏe cộng đồng cấp bách hơn.”

“Cứ năm lần đến phòng cấp cứu do tác dụng phụ của thuốc thì có một trường hợp liên quan đến kháng sinh. Đây là một tình huống nghiêm trọng mà tôi không nghĩ chúng ta đã nhận thức rõ ràng,” bà nói. “Chúng tôi xem thuốc kháng sinh là một loại thuốc an toàn, đáng tin cậy đã thay đổi cách chăm sóc sức khỏe, và đúng là vậy. Nhưng [kháng sinh] vẫn còn nhiều tác dụng phụ và chúng ta đang bước vào kỷ nguyên của siêu vi khuẩn.”

Bà cho biết rằng một bản tường trình quan trọng của CDC về tình trạng kháng kháng sinh đưa ra hồi tháng 12/2019 đã không được chú ý khi thế giới bị ám ảnh với COVID-19 – và bản tường trình này có ý nghĩa rất lớn trong cách mà người Mỹ sẽ vượt qua các bệnh nhiễm trùng gây bệnh như thế này.

Xem tiếp trang 9



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



Ăn sáng như thế nào để không tăng cân? Có nên bỏ bữa điểm tâm không?

Hồ Nãi Văn

Thời hiện đại, mỗi buổi sáng mọi người đều bận rộn đến mức nhiều khi không có thời gian ăn sáng. Tuy nhiên, một giấc ngủ ngon, một bữa ăn sáng phù hợp, và sức khỏe tốt luôn có mối liên quan mật thiết với nhau. Ăn sáng đúng cách có thể giúp bạn tỉnh táo, tràn đầy năng lượng, nâng cao hiệu quả công việc, không dễ béo phì và sinh bệnh.

Ba mối nguy hại lớn của việc bỏ ăn điểm tâm

Đừng bỏ qua tầm quan trọng của bữa điểm tâm, nếu không bạn có thể phải đối mặt với ba mối nguy hại lớn sau:

1. Hấp thụ toàn bộ calorie khiến tăng cân

Một số người áp dụng phương pháp nhịn ăn gián đoạn để giảm cân, chỉ ăn một hoặc hai bữa mỗi ngày và bỏ bữa sáng. Tuy nhiên, một số nghiên cứu đã phát hiện, quá trình trao đổi chất của cơ thể con người diễn ra tích cực hơn vào buổi sáng và độ nhạy insulin cũng cao hơn vào buổi sáng. Nếu bỏ bữa sáng, thì cơ thể sẽ luôn trong tình trạng đói, một khi ăn xong, toàn bộ lượng calo ăn vào sẽ bị hấp thụ, khiến thân thể trở nên béo phì.

Nếu nhịn ăn vào buổi sáng và ăn nhiều thức ăn hơn vào buổi tối thì cũng dễ làm tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa. Một nghiên cứu ở Nam Hàn cho thấy ăn sáng không đều đặn có liên quan đến việc tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa, đặc biệt là đối với nam thanh niên ở tuổi lao động. Bỏ bữa sáng đồng nghĩa với nguy cơ rối loạn chuyển hóa tăng 15%.

Ngược lại, ăn sáng có thể giúp bạn giảm cân. Các nghiên cứu đã phát hiện, đối với thanh thiếu niên thừa cân, thì ăn sáng làm tăng cảm giác no suốt cả ngày. Đặc biệt, ăn thực phẩm nhiều chất đạm (protein) vào buổi sáng làm giảm thêm ăn vặt vào ban đêm.

2. Thiếu hụt và trí nhớ kém

Bỏ bữa sáng và nhịn ăn quá lâu sẽ dẫn đến lượng đường trong máu hạ thấp, lượng đường trong não cũng sẽ giảm xuống mức rất thấp. Cơ thể dễ bị mệt mỏi, kích thích, thiếu tập trung, giảm trí nhớ, v.v. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến việc học tập, làm giảm hiệu quả công việc mà còn có thể khiến cơ thể kiệt sức hoặc chấn thương khi tập luyện do cơ thể bị đói.

3. Gây ra các bệnh kinh niên và tăng nguy cơ ung thư

Bỏ bữa sáng dễ dẫn đến các bệnh kinh niên như táo bón, viêm dạ dày, viêm tá tràng, và sỏi mật. Thức ăn sau khi được đưa vào cơ thể sẽ kích thích dạ dày và kích thích hoạt động phân xạ của đại tràng để thúc đẩy quá trình đại tiện. Nếu bạn thường xuyên bỏ bữa sáng, thì dạ dày không được kích thích, hoạt động phân xạ của đại tràng cũng dần yếu đi, cuối cùng gây ra chứng táo bón.

Ngoài ra, nếu nhịn ăn trong thời gian lâu, cơ thể sẽ không có thức ăn để trung hòa acid dạ dày, dễ gây viêm loét tá tràng hoặc viêm dạ dày. Hơn nữa, nếu nhịn ăn quá lâu, mật tích trữ trong túi mật không có cơ hội thải ra ngoài, dễ sinh ra sỏi mật.

Một nghiên cứu khác cho thấy, bỏ bữa sáng sẽ làm tăng nguy cơ ung thư hệ tiêu hóa, đặc biệt nguy cơ ung thư túi mật và ung thư đường mật ngoài gan tăng gần gấp 5 lần.



▲ Nếu không ăn sáng, thì cơ thể sẽ luôn trong tình trạng đói, một khi ăn xong, toàn bộ lượng calorie ăn vào sẽ bị hấp thụ, khiến thân thể béo phì.



Ăn điểm tâm đúng giờ và phù hợp
1. Ăn sáng trong khoảng từ 7 đến 9 giờ để luôn tràn đầy năng lượng và không bị tăng cân

Vậy làm thế nào để có một bữa sáng ngon miệng? Theo lý thuyết của Trung y, thời gian tốt nhất để ăn sáng là từ 7 đến 9 giờ sáng. Trung y cho rằng năng lượng (khí) trong cơ thể con người từ các cơ quan nội tạng lưu động dọc theo các kinh đi khắp cơ thể. Buổi sáng từ 7 giờ đến 9 giờ là lúc kinh dạ dày mạnh nhất. Nếu bạn ăn sáng vào khoảng thời gian này thì ruột và dạ dày dễ tiêu hóa hấp thu hơn, thức ăn ít tích tụ trong bụng, và không dễ tăng cân. Hơn nữa, nó còn có thể cung cấp dưỡng chất đến các cơ quan khác nhau một cách hiệu quả, giúp cơ thể có tinh thần và năng lượng để làm việc.

Nếu có thể, bạn hãy dậy sớm hơn một chút và đừng mang bữa sáng đến công ty. Bạn hãy tìm một quán thích hợp gần công ty và từ từ thường thức bữa sáng của mình.

2. Ăn cháo vào buổi sáng rất tốt cho sức khỏe

Thức ăn lành mạnh phù hợp nhất cho bữa sáng là cháo. Nhà văn thời Tống Trương Lỗ đã viết trong cuốn “Chúc ký” rằng: Người ta thường cười nhạo những người khuyên nên ăn cháo để duy trì sức khỏe. Trên thực tế, hầu hết bí quyết duy trì sức khỏe đều nằm ở giấc ngủ và việc ăn uống. Ăn cháo vào buổi sáng có thể phục hồi tỷ vị (lá lách và dạ dày). Vì cháo mềm nhão, dễ ăn, sau khi ăn sẽ cảm thấy thoải mái về thể chất và tinh thần.

Cháo gạo trắng còn có tác dụng bổ phổi. Nếu đường hô hấp của trẻ em khó chịu, cha mẹ có thể nấu thêm cháo cho trẻ ăn vào bữa sáng.



▲ Thức ăn lành mạnh phù hợp nhất cho bữa sáng là cháo.

Bệnh nhân tiểu đường cũng có thể ăn cháo. “Dầu cháo” hay “dầu gạo” là lớp nổi trên mặt nước cháo, chúng là tinh hoa của cháo và giúp hạ đường huyết.

Cuốn “Cúc phổ” do Tào Đình Đồng – chuyên gia sức khỏe thời nhà Thanh – viết rằng cháo đặc biệt có lợi cho người già, giúp cơ thể cường tráng, khỏe mạnh. Người lớn tuổi thường có chức năng tiêu hóa yếu, cháo không chỉ dễ dàng tiêu hóa mà còn có tác dụng bảo vệ ruột và dạ dày. Khi ăn cháo, bạn sẽ có cảm giác mạch máu trong cơ thể thông suốt, có cảm giác như đang đổ mồ hôi nhẹ.

Khi đã thành thạo thì việc nấu cháo thực ra không khó, bạn có thể nấu món cháo ngon trong 10 phút. Bạn có thể vo gạo từ tối hôm trước hoặc có thể thêm một số nguyên liệu như khoai mỡ, khoai lang, bí ngô hoặc bách hội, v.v. Sau khi vo sạch gạo thì cho vào nồi cơm điện. Nhiều loại nổi

điện có thể cài đặt chức năng hẹn giờ, bạn có thể hẹn giờ bắt đầu nấu lúc 6 giờ sáng hôm sau, đến 6 giờ 40 cháo chín, 7 giờ là có thể dùng được.

Bạn cũng có thể rắc một ít muối vào cháo trắng, cắt một quả trứng đã luộc vào, thêm một ít chà bông thịt sẽ thành cháo chà bông trứng, hoặc cho một ít thịt heo băm nhỏ vào sẽ thành cháo trứng thịt. Bạn cũng có thể cho thêm ít hạt bắp mà trẻ nhỏ thích ăn vào để có bữa điểm tâm thịnh soạn tại nhà.

Ghi nhớ 3 nguyên tắc cho bữa điểm tâm lành mạnh

Dù nấu bữa sáng ở nhà hay ăn sáng ở bên ngoài, bạn cũng nên chú ý ba nguyên tắc sức khỏe sau:

1. Không dùng thực phẩm sống hoặc lạnh

Không nên ăn đồ sống hoặc đồ lạnh vào buổi sáng vì dễ gây tổn thương đường tiêu hóa, ví như các món canh bổ dưỡng tăng sinh lực (nước ép rau củ), đồ uống lạnh, phô mai (sữa chua), salad rau diếp, v.v.

Người có chức năng thận kém không nên uống canh bổ dưỡng tăng sinh lực vì sẽ làm tăng gánh nặng cho thận. Đã từng có những bệnh nhân uống canh bổ dưỡng tăng sinh lực trong thời gian

dài dẫn đến suy thận, thậm chí có người còn phải chạy thận.

Salad rau diếp chứa ít calorie, nhiều người dựa vào việc ăn salad rau diếp để giảm cân. Tuy nhiên, rau sống chưa nấu chín có chứa goitrogen có thể gây bướu cổ. Khi khám lâm sàng, bác sĩ phát hiện ngày càng có nhiều cô gái trẻ bị bệnh bướu cổ, hơn nữa tay chân lạnh, chu kỳ kinh nguyệt cũng bị ảnh hưởng. Những điều này có thể liên quan đến việc ăn quá nhiều salad.

2. Không nên thường xuyên ăn thịt chế biến sẵn

Giảm bông, thịt xông khói, xúc xích... là những thực phẩm thường thấy ở các tiệm ăn sáng; thỉnh thoảng ăn một lần cũng không sao, nhưng ăn thường xuyên trong thời gian dài sẽ làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Một nghiên cứu ở Anh được tiến hành đối với 470,000 người và theo dõi trong khoảng bảy năm. Kết quả nghiên cứu cho thấy, ăn hơn 20 gram thịt chế biến sẵn (khoảng một lát thịt ba rọi) mỗi ngày sẽ làm tăng 18% nguy cơ ung thư ruột kết.

3. Ăn tinh bột hợp lý giúp sáng khoái đầu óc và hỗ trợ đại tiện

Nhiều người ngại ăn tinh bột vì muốn giảm cân hoặc kiểm soát lượng đường trong máu, nhưng ngũ cốc rất quan trọng đối với sức khỏe. Cơ thể con người cần các loại thực phẩm giàu tinh bột, bao gồm cơm, mì, khoai lang, khoai tây, v.v., còn có các loại bánh bao và ngũ cốc.

Trong “Hoàng đế nội kinh” nói rằng “ngũ cốc vi dưỡng,” ý là cơ thể con người chủ yếu được nuôi dưỡng bằng các loại ngũ cốc khác nhau. Ngũ cốc có tác dụng bồi bổ trí não giúp não bộ tỉnh táo, mang lại thể lực và năng lượng cho cơ thể con người, đồng thời còn hỗ trợ bài tiết.

Một điều kiêng kỵ cho bữa điểm tâm

Không nên chỉ ăn trái cây vào bữa sáng. Mặc dù trái cây rất nhiều chất xơ hỗ trợ đại tiện, nhưng bạn vẫn cần ăn một số thực phẩm nhiều tinh bột để có đủ năng lượng giúp đại tiện thông suốt. Thực phẩm nhiều tinh bột sẽ không làm tăng cân nếu ăn điều độ. Ngay cả người đang giảm cân cũng nên ăn một chút tinh bột vào bữa sáng.

Tường Văn biên dịch



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