

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trà xanh có thể giúp hạ huyết áp, giảm nguy cơ bệnh tim mạch



Trà là thức uống được tiêu
thụ nhiều thứ nhì trên thế
giới chỉ sau nước lọc.

Bác sĩ Joseph Mercola

Chỉ nửa tách trà mỗi ngày có thể giúp ích trong việc ngăn ngừa xơ cứng động mạch, huyết khối mạch não, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não – nhờ khả năng gây giãn động mạch và cải thiện lưu lượng máu.

Nhắm nháp tách trà xanh chất lượng cao là một giải pháp khả thi giúp gia tăng sức khỏe tim mạch, trong đó bao gồm cả việc giúp giảm huyết áp một cách tự nhiên. Trà là thức uống được tiêu thụ nhiều thứ nhì trên thế giới chỉ sau nước lọc, trong khi bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong số 1 trên toàn cầu.

Trong khi đó, tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây ra các biến cố về tim mạch, góp phần gây ra [gần] 7 triệu ca tử vong mỗi năm. Hơn nữa, gần 50% trường hợp bệnh tim thiếu máu cục bộ và 60% trường hợp tai biến mạch máu não có liên quan đến tăng huyết áp.

Tuy nhiên, theo các nhà khoa học thuộc Đại học Y khoa Đồng Tế Trung Quốc [nhận định] ngay cả lợi ích giảm huyết áp dù rất nhỏ cũng có thể làm giảm nguy cơ bệnh mạch vành và tai biến mạch máu não. Với lợi ích này, trà xanh hạ huyết áp, có thể có tác động đáng kể đến sức khỏe cộng đồng trên toàn thế giới.

Trà xanh hạ huyết áp nhờ Polyphenol

Trà xanh, có nguồn gốc từ cây trà, chứa rất nhiều polyphenol có ích, bao gồm catechin epigallocatechin gallate (EGCG), epicatechin gallate, epigallocatechin và epicatechin.

Polyphenol giúp bảo vệ thực vật khỏi tia cực tím, mầm bệnh, tổn thương oxy hóa và khí hậu khắc nghiệt. Với hơn 8,000 loại polyphenol được xác định cho đến nay, việc tiêu thụ thực phẩm và thức uống dồi dào polyphenol có thể giúp ngăn ngừa các bệnh lý cấp tính và mạn tính, bao gồm bệnh tim mạch, thoái hóa thần kinh, ung thư,

tiểu đường loại 2, và béo phì.

Mặc dù polyphenol được biết đến nhiều nhất với tác dụng chống viêm và chống oxy hóa, nhưng các hợp chất này ảnh hưởng đến hoạt động của enzyme qua nhiều cơ chế sinh lý, sự tăng sinh tế bào, các đường truyền tín hiệu và nhiều hơn nữa. Trong số hơn 8,000 loại polyphenol đã biết, có hơn 4,000 loại là flavonoid. Trong số đó, catechins có nhiều trong trà xanh.

Catechin có tác dụng chống ung thư giúp ngăn ngừa ung thư phổi, vú, thực quản, dạ dày, gan và tuyến tiền liệt, cùng với đặc tính chống viêm và chống oxy hóa.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Leeds và Đại học Lancaster nhận thấy EGCG trong trà xanh có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim bằng cách làm tan mảng bám động mạch. Nghiên cứu khác cho thấy hợp chất này cũng có khả năng ức chế sự hình thành mảng bám beta amyloid trong não, có liên quan đến bệnh Alzheimer.

Ảnh hưởng của polyphenol trong giúp trà xanh hạ huyết áp qua nhiều cách. EGCG có thể hữu ích trong việc ngăn ngừa xơ cứng động mạch, huyết khối mạch não, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não – một phần nhờ khả năng gây giãn động mạch và cải thiện lưu lượng máu. Các nhà nghiên cứu của trường Đại học Y khoa Đồng Tế giải thích:

“Các nghiên cứu trong ống nghiệm đã cho thấy rằng catechin trong trà xanh có tác dụng bảo vệ tim mạch qua nhiều cơ chế, bao gồm ức chế quá trình oxy hóa, viêm mạch và hình thành cục máu đông, cũng như cải thiện chức năng lớp nội mô. Các nghiên cứu trên động vật cũng cho thấy rằng catechin trong trà xanh ảnh hưởng đến việc sản xuất nitric oxide gây giãn mạch, do đó giúp cải thiện rối loạn chức năng nội mô và tình trạng tăng huyết áp ở loài gặm nhấm.”

Trà xanh là một trong những loại trà ít được chế biến nhất, đó là lý do vì sao trong trà xanh có chứa lượng EGCG và chất chống oxy hóa cao nhất.

Uống bao nhiêu trà xanh thì sẽ nhận được lợi ích?

Có nhiều nghiên cứu khác nhau về lượng trà chính xác nên tiêu thụ để cải thiện sức khỏe tim mạch và huyết áp. Trên những người Nhật trưởng thành, một nghiên cứu cho thấy tiêu

thụ 3–5 tách trà xanh mỗi ngày giúp giảm 41% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch so với những người không uống.

Một nghiên cứu khác cho thấy trên 7 tách trà xanh mỗi ngày giúp giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân ở những người từng bị tai biến mạch máu não tới 62% và những người từng bị nhồi máu cơ tim tới 53%.

Trong khi đó, ở những người có huyết áp bình thường-cao (120/80 mmHg đến 140/90 mmHg), 5 đến 6 tách trà xanh mỗi ngày có liên quan đến việc giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch, cũng như uống 1 đến 2 tách trà xanh mỗi ngày ở những người có huyết áp tối ưu hoặc bình thường.

Một nghiên cứu trên 40,000 người Nhật Bản cũng cho thấy uống hơn 2 tách trà xanh mỗi ngày giúp giảm tới 33% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch so với những người uống ít hơn nửa cốc.

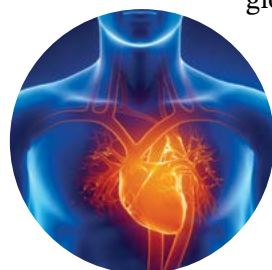
Tuy nhiên, một nghiên cứu khác cho thấy uống 120 đến 599 ml – khoảng nửa đến 2.5 tách – trà xanh mỗi ngày trong ít nhất một năm giúp giảm 46% nguy cơ phát triển bệnh cao huyết áp, trong khi những người uống nhiều hơn 2.5 tách trà sẽ giảm tới 65% nguy cơ so với những người uống ít hơn nửa tách.

Tác dụng khác của trà xanh

Cây trà đã được dùng làm thuốc qua hàng nghìn năm và các hợp chất polyphenolic bên trong trà có thể tác động đến quá trình chuyển hóa glucose và đường truyền tín hiệu insulin, cùng với nhiều lợi ích khác. Ví dụ, trà, đặc biệt là trà xanh, có liên quan đến việc giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, tiểu đường và trầm cảm, đồng thời cải thiện tình trạng béo bụng và lượng đường trong máu.

Trong các nghiên cứu trên động vật, EGCG trợ giúp cân bằng glucose máu và gia tăng khả năng chữa lành vết thương ở chuột bị tiểu đường. EGCG cũng làm giảm tình trạng kháng insulin, giảm thiểu gánh nặng oxy hóa và điều hòa chức năng ty thể.

Xem tiếp **trang 2**



Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra việc uống trà xanh có lợi cho sức khỏe tim mạch.



Nhắm nháp tách trà xanh chất lượng cao là một giải pháp khả thi giúp gia tăng sức khỏe tim mạch, trong đó bao gồm cả việc giúp giảm huyết áp một cách tự nhiên.

Dầu mè giúp ngăn ngừa loãng xương ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh

Amie Dahnke

Một nghiên cứu trên động vật, được công bố trên Scientific Reports (Tập san Báo cáo Khoa học) hôm 03/01 cho thấy việc bổ sung dầu mè ảnh hưởng đến nồng độ estrogen đủ để có thể ngăn ngừa loãng xương ở phụ nữ hậu thời kỳ mãn kinh.

Các nhà nghiên cứu đã chia những chú chuột Sprague Dawley 12 tuần tuổi đã phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng thành 4 nhóm: nhóm chuột được phẫu thuật giả, nhóm chuột được phẫu thuật, và hai nhóm khác được phẫu thuật kết hợp với bổ sung dầu mè. Một trong hai nhóm này tiêu thụ 0.25 ml/kg dầu mè mỗi ngày bằng đường uống và nhóm còn lại tiêu thụ 0.5 ml/kg. Mỗi nhóm tiêu thụ dầu mè được bổ sung trong 4 tháng.

Nhóm nghiên cứu nhận thấy những chú chuột được bổ sung dầu mè duy trì nồng độ estradiol và aromatase trong huyết thanh. Nồng độ này còn cao hơn nhiều so với những chú chuột đã phẫu thuật cắt

bỏ buồng trứng hoặc phẫu thuật giả. Estradiol – một dạng estrogen – đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của xương; nồng độ estradiol thường giảm sau thời kỳ mãn kinh. Việc duy trì nồng độ aromatase – một thụ thể estrogen – có thể là cách để phụ nữ giữ nồng độ estrogen đủ cao trong thời kỳ mãn kinh.

Những chú chuột được bổ sung dầu mè cũng tăng mật độ khoáng xương, lượng osteocalcin trong huyết thanh và diện tích xương xốp – tất cả đều là các chỉ số của sự hình thành xương. Hơn nữa, những chú chuột được bổ sung dầu mè cũng có nồng độ Procollagen-I

Dầu mè có thể là thực phẩm bổ sung quan trọng cho phụ nữ ở thời kỳ hậu mãn kinh, theo một nghiên cứu mới.

C-terminal propeptide (PICP) tăng lên, đồng thời nồng độ N-telopeptide (NTx) giảm. PICP và NTx có liên quan với nhau: PICP là chỉ số tổng hợp collagen, trong khi NTx là chỉ số mất xương. Do đó, các chỉ số này cho thấy dầu mè giúp thúc đẩy sự hình thành xương và giảm tình trạng mất xương.

Dầu mè giúp tăng lượng estrogen như thế nào?

Nhóm nghiên cứu tin rằng dầu mè có thể tăng lượng estrogen vì dầu mè có dồi dào các hợp chất phytoestrogen. Phytoestrogen có cấu trúc tương tự như estrogen và có khả năng mô phỏng cách hoạt động của hormone trong cơ thể bằng cách gắn vào các thụ thể estrogen trong tế bào. Nghiên cứu lưu ý rằng các phytoestrogen giúp làm giảm nhiều triệu chứng liên quan đến thời kỳ mãn kinh do thiếu hụt estrogen. Một loại phytoestrogen nổi tiếng là isoflavone – được tìm thấy trong các loại đậu (legumes), có ba là đỏ (red clover), có ba lá trắng (white clover), và đậu beans. Đậu nành có hàm lượng isoflavone cao nhất.

Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng phytoestrogen có thể là một lựa chọn thay thế tốt cho liệu pháp thay thế hormone vì phytoestrogen có ít tác dụng phụ hơn.



Dầu mè có thể tăng lượng estrogen vì dầu mè có dồi dào các hợp chất phytoestrogen.

Tại sao việc tăng lượng estrogen lại quan trọng trong thời kỳ mãn kinh

Estrogen là hormone sinh dục cần thiết để duy trì sức khỏe tình dục và sinh sản. Nồng độ estrogen dao động trong suốt cuộc đời của người phụ nữ, đặc biệt là trong chu kỳ kinh nguyệt. Cùng với progesterone, estrogen đóng vai trò quan trọng trong chu kỳ kinh nguyệt và sinh sản. Sự phát triển các đặc điểm giới tính thứ cấp ở phụ nữ, như ngực và mông, cũng như kinh nguyệt, mang thai và thời kỳ mãn kinh, không thể xảy ra nếu thiếu estrogen.

Khi gần đến thời kỳ mãn kinh, cơ thể phụ nữ không còn rụng trứng nữa, đánh dấu sự kết thúc của chu kỳ kinh nguyệt. Trong thời kỳ mãn kinh, nồng độ estrogen trong cơ thể suy giảm, làm gián đoạn chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ.

Sự suy giảm estrogen có thể gây ra vô số tác động lên cơ thể phụ nữ, từ những thay đổi trong sự trao đổi chất dẫn đến tăng cân cho đến sự thay đổi cholesterol. Một số phụ nữ gặp phải tình trạng bốc hỏa và khó ngủ trong thời kỳ tiền mãn kinh. Hơn nữa, do estrogen kiểm soát cách cơ thể dùng calcium nên những thay đổi nội tiết tố này thường dẫn đến giảm mật độ xương, tăng nguy cơ gãy xương ở phụ nữ.

Thời kỳ mãn kinh bắt đầu khi người phụ nữ trải qua 12 tháng liên tục không có kinh nguyệt. Điều cần thiết là phụ nữ phải nói chuyện với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình nếu họ tin rằng mình đang bắt đầu thời kỳ mãn kinh.

Công Thành biên dịch

Mối liên hệ giữa môi trường, dinh dưỡng và sức khỏe răng miệng

Emma Suttie

Lối sống, thực phẩm, và môi trường xung quanh đã dẫn đến những thay đổi đáng kể về cấu trúc trong cơ thể chúng ta qua hàng nghìn năm. Điều này góp phần gây ra những căn bệnh mà chúng ta ngày càng dễ mắc phải.

Tiến sĩ Alex Bronson là nha sĩ tại Bronson Family Dentistry – một phòng khám gia đình cung cấp phương pháp tiếp cận nha khoa toàn thân với hai cơ sở ở Virginia. Tiến sĩ Bronson có niềm đam mê và tập trung vào cách ăn uống, dinh dưỡng, nhân chủng học, chống lão hóa, và chăm sóc răng miệng tích hợp. Gần đây, ông đã có bài giảng tại Hội nghị Documenting Hope Conference ở Orlando, Florida, với nhan đề “Môi trường, Dinh dưỡng, Đường hô hấp và Nha khoa”.

Tiến sĩ Bronson bắt đầu bằng việc giải thích cách mà tổ tiên xa xưa của chúng ta sinh sống.

Đối với tổ tiên của chúng ta, vận động là một phần không thể thiếu trong cuộc sống, và họ di bộ trung bình 4–12 dặm (6.5–19 km) mỗi ngày để tìm kiếm thức ăn. Người cổ xưa thường xuyên năng và di chuyển những vật nặng, thức ăn của họ là những thực phẩm dồi dào dưỡng chất cần phải nhai kỹ và nhiều hơn, họ thở bằng mũi, hầu như không bị sâu răng và không bị các bệnh hiện đại như ngưng thở khi ngủ, tiểu đường, và bệnh tim.

Không khi khí xưa không có các chất ô nhiễm hóa học tổng hợp, nước chứa đầy khoáng chất tự nhiên và không chứa chất phụ gia. Nguồn thức ăn được săn bắt và hái lượm chứa rất nhiều dinh dưỡng và không chứa hóa chất. Tổ tiên xa xưa của chúng ta ngủ khi mệt mỏi – thường ở ngoài trời với hệ thống thông gió tốt và không có ánh sáng nhân tạo.

Lối sống hiện tại của chúng ta – mặc dù điển hình – không nên được xem là bình thường.

Thay vì hoạt động ngoài trời mỗi ngày – như săn bắt và hái lượm – nhiều người trong chúng ta ngồi trước máy tính, dưới ánh đèn huỳnh quang, hít thở không khí tái chế [từ máy điều hòa] hơn 8 tiếng mỗi ngày. Nhiều người đi làm và về nhà, sau đó ngồi trước tivi, máy tính hoặc máy tính bảng để đầu óc thư giãn. Nghiên cứu cho thấy rằng ngồi quá nhiều có hại cho sức khỏe, và việc ngồi trước màn hình sẽ gây ra nhiều hậu quả – từ việc gián đoạn giấc ngủ đến lo lắng và trầm cảm.

Tiến sĩ Bronson giải thích rằng chúng ta có thể học cách chăm sóc sức khỏe tốt nhất từ tổ tiên của mình – tri tuệ đã giúp họ tồn tại hàng ngàn năm. Ông nói rằng ba trụ cột của sức khỏe là vận động, dinh dưỡng và giấc ngủ – tất cả đều đã thay đổi rất nhiều so với thời tổ tiên xa xưa sinh sống và phát triển.

Chuyển động và cấu trúc cơ thể

Lối sống ít vận động đã thay thế các hoạt động thể chất cường độ cao mà tổ tiên chúng ta thực hiện hàng ngày.

Theo Tiến sĩ Bronson, vận động giúp lưu thông bạch huyết khắp cơ thể, giữ cho tim khỏe mạnh, cải thiện sức khỏe tâm thần, duy trì xương, cơ bắp chắc khỏe và kết nối thần kinh vững chắc. Bởi vì cấu trúc cơ bản của cơ thể cho phép chúng ta di chuyển tự do, bất kỳ vấn đề về cấu trúc nào cũng có thể dẫn đến các vấn đề về vận động và cuối cùng là giảm khả năng dẫn lưu bạch huyết, tăng áp lực cho hệ tim mạch, ngưng thở khi ngủ, đau lưng, bàn chân bệt, v.v.

Thời nay, cấu trúc vật lý của cơ thể chúng ta đã thay đổi, Tiến sĩ Bronson minh họa hiện tượng này bằng hình ảnh xương hàm thời tiền sử rộng và đầy răng thẳng so với hình ảnh xương hàm hiện đại hẹp, lệch và các răng khấp khểnh.

Tiến sĩ Bronson giải thích rằng hộp sọ của chúng ta đang co lại, hàm và đường hô hấp ngày càng nhỏ hơn khiến khuôn mặt của chúng ta hẹp hơn. Ông Bronson nói rằng chúng ta nhai chỉ với 3% đến 5% sức lực của [tổ tiên] trước đây.

Ông Andrew Huberman – nhà khoa học thần kinh, giáo sư sinh học thần



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

◀ Lối sống, thực phẩm, và môi trường xung quanh đã dẫn đến những thay đổi đáng kể về cấu trúc trong cơ thể chúng ta qua hàng nghìn năm.

kinh tại Đại học Stanford School of Medicine, đồng thời là người sáng tạo và dẫn chương trình Huberman Lab Podcast (kênh hiện có 4.77 triệu người ghi danh) – giải thích tầm quan trọng của xương hàm và cấu trúc khuôn mặt trong một cuộc phỏng vấn.

Ông giải thích rằng xương hàm của chúng ta đã trở nên nhỏ hơn và cấu trúc khuôn mặt đã thay đổi, và kết quả là nhiều người thở bằng miệng. Điều này ngày càng ảnh hưởng đến sức khỏe, có thể dẫn đến mất ngủ và lo lắng. Những thay đổi này cũng ảnh hưởng đến ngoại hình của chúng ta. Tuy nhiên, ông nói rằng chúng ta có thể thay đổi cấu trúc hàm của mình qua một số thói quen, bài tập, phẫu thuật – thường ở ngoài trời với hệ thống thông gió tốt và không có ánh sáng nhân tạo.

Lối sống hiện tại của chúng ta – mặc dù điển hình – không nên được xem là bình thường.

Thay vì hoạt động ngoài trời mỗi ngày – như săn bắt và hái lượm – nhiều người trong chúng ta ngồi trước máy tính, dưới ánh đèn huỳnh quang, hít thở không khí tái chế [từ máy điều hòa] hơn 8 tiếng mỗi ngày. Nhiều người đi làm và về nhà, sau đó ngồi trước tivi, máy tính hoặc máy tính bảng để đầu óc thư giãn. Nghiên cứu cho thấy rằng ngồi quá nhiều có hại cho sức khỏe, và việc ngồi trước màn hình sẽ gây ra nhiều hậu quả – từ việc gián đoạn giấc ngủ đến lo lắng và trầm cảm.

Dinh dưỡng – Không chỉ là thực phẩm

Dinh dưỡng bao gồm tất cả những gì chúng ta đưa vào cơ thể – không khí, nước và thực phẩm – vốn cũng đã thay đổi đáng kể [theo thời gian]. Thời nay, trong không khí có nhiều chất gây ô nhiễm đến mức vào năm 2016, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ước tính có 600,000 trẻ em tử vong vì nhiễm trùng đường hô hấp do tiếp xúc với ô nhiễm không khí.

Tiến sĩ Bronson chia sẻ một thống kê khác cho biết gần 2 tỷ trẻ em hít phải không khí độc hại trên mức khuyến nghị của WHO.

Nước sạch cũng rất quan trọng đối với sức khỏe tối ưu và cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em. Các hóa chất nhân tạo như PFAS (Perfluoroalkyl và polyfluoroalkyl) – các “hóa chất vĩnh viễn” không phân hủy trong cơ thể chúng ta hoặc môi trường như nhựa, chất chống cháy và các hóa chất dùng trong nông nghiệp như glyphosate – có nhiều trong đất và nguồn cung cấp nước.

Tiến sĩ Bronson đã liệt kê hàng loạt hóa chất và nhiều cách tiếp xúc khác nhau như qua quần áo, đồ nội thất, đồ chơi, nha khoa và thuốc men – tất cả đều góp phần làm cho sức khỏe suy yếu. Và sau đó là chất lượng thực phẩm ngày càng suy giảm – thuốc kháng sinh và hormone được thêm vào thịt và sữa, đường và dầu hạt gây hại, thuốc bảo vệ thực vật và thuốc trừ sâu phun vào thực phẩm, và canh tác đốn canh phá hủy sự đa dạng [sinh thái].

Giấc ngủ

Những thay đổi cấu trúc trong hộp

sọ cũng ảnh hưởng đáng kể đến giấc ngủ của chúng ta. Hầu hết mọi người không ngủ đủ giấc hoặc ngủ đủ sâu để cảm thấy sáng khoái khi thức dậy. Tiến sĩ Bronson chia sẻ rằng 25% người lớn bị chứng ngưng thở khi ngủ và 15% trẻ em bị một số dạng rối loạn hô hấp khi ngủ.

Theo Bệnh viện Mayo, chứng ngưng thở khi ngủ là hiện tượng hơi thở liên tục bắt đầu và dừng lại trong khi ngủ và có thể là một chứng rối loạn giấc ngủ nghiêm trọng. Bạn có thể bị ngưng thở khi ngủ nếu ngày và thức dậy với cảm giác mệt mỏi ngay cả sau một đêm ngủ đủ giấc.

Lối sống hiện đại của chúng ta góp phần gây ra nhiều tình trạng gián đoạn giấc ngủ và bao gồm ánh sáng xanh, ăn khuya, rượu và các chất kích thích, cùng một số vấn đề khác.

Các vấn đề về răng miệng và sức khỏe tổng thể

Tiến sĩ Bronson cho biết sâu răng hiện là một trong những nhu cầu điều trị sức khỏe chưa được giải quyết quan trọng nhất, ảnh hưởng đến khoảng 2.4 tỷ người trên toàn thế giới cũng như khoảng 60–90% trẻ em trong độ tuổi đi học trên toàn cầu.

Theo thống kê của CDC, trong số trẻ em từ 6–8 tuổi, 52% bị sâu răng ở bộ răng sữa đầu tiên, và 57% thanh thiếu niên từ 12–19 tuổi bị sâu răng vĩnh viễn.

Con số này cũng không tốt hơn đối với người lớn, vì khoảng 90% đã có ít nhất một chiếc răng sâu theo thống kê tương tự. Nếu không được điều trị, sâu răng có thể dẫn đến áp xe, nhiễm trùng nặng dưới nướu, có thể lan sang các bộ phận khác của cơ thể và đôi khi gây tử vong. Tất cả những lý do sâu răng này là một hiện tượng tương đối mới. Tiến sĩ Bronson cho biết các ghi chép hóa thạch về tổ tiên xa xưa (20,000 năm trước) cho thấy tỷ lệ sâu răng là dưới 2%.

Chúng ta có thể làm gì

Rất may, tất cả chúng ta có thể làm nhiều điều để cải thiện sức khỏe khi nhận thức được vấn đề nằm ở đâu. Tiến sĩ Bronson liệt kê nhiều khuyến

ngợi để giảm mức độ tiếp xúc và cải thiện sức khỏe cũng như tinh thần của chúng ta, bao gồm:

- Hủy ra ngoài và vận động – đứng dậy, kéo giãn cơ và vận động trong 5 phút mỗi tiếng.
- Đi chân trần – cởi giày và tắt ra và đặt chân trực tiếp xuống đất.
- Hít thở bằng mũi và hít thở không khí trong lành bất cứ khi nào có thể.
- Trồng cây trong nhà để có thể loại bỏ các hóa chất độc hại trong không khí.
- Uống nước có chất lượng tốt và tắm bằng nước sạch vì da là cơ quan lớn nhất của cơ thể.
- Nhai kỹ thức ăn!
- Ăn thực phẩm nguyên chất, địa phương, không biến đổi gene, không chứa thuốc trừ sâu và kháng sinh.
- Nhịn ăn gián đoạn hoặc hạn chế lượng calorie thường xuyên.
- Ngủ trong phòng mát, tối, thông thoáng, không có thiết bị điện tử.
- Sử dụng nệm và gối chất lượng tốt.
- Chọn quần áo/đồ nội thất/đồ chơi làm từ chất liệu tự nhiên.
- Dùng các sản phẩm làm sạch tự nhiên như giấm, baking soda, và chanh.

Lối kết
Có rất nhiều cách mà sự thay đổi của cơ thể đang tác động đến sức khỏe – từ sự phổ biến của sâu răng do hàm bị thu hẹp và thực phẩm chế biến sẵn – đến cách mà đường thở bị thu hẹp ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và hoạt động trí óc. Đây là những vấn đề và mối liên hệ mà nhiều người trong chúng ta có thể chưa từng nghĩ tới. Tuy nhiên, những điều này có thể được sửa chữa bằng những thói quen, đánh giá đúng, và các bước để của các bác sĩ. Vận động có thể, ăn những thực phẩm bổ dưỡng, ra ngoài thường xuyên, và ngủ ngon sẽ tạo ra một nền tảng tuyệt vời để sống tốt.

Emma Suttie là một bác sĩ chăm cứu và viết chủ yếu về sức khỏe cho nhiều ấn phẩm trong thập niên qua. Cô hiện là ký giả sức khỏe cho The Epoch Times, chuyên viết về Trung y, dinh dưỡng, chấn thương, và y học lối sống.

Vân Hi biên dịch



◀ Đi chân trần và đặt chân trực tiếp xuống đất là một cách hiệu quả để cải thiện sức khỏe cũng như tinh thần của chúng ta.

▶ Dầu mè giúp thúc đẩy quá trình hình thành xương và giảm tình trạng mất xương ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Trà xanh có thể giúp hạ huyết áp, giảm nguy cơ bệnh tim mạch

Tiếp theo trang 1

Một phân tích gộp gồm 17 thử nghiệm cho biết thêm ở những bệnh nhân béo phì, tiểu đường loại 2 hoặc tăng huyết áp, uống trà xanh dẫn đến giảm đường huyết, insulin lúc đói, và HbA1c. Trà xanh cũng có thể ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường qua tác dụng đối với adiponectin và nhiều hơn nữa:

“Adiponectin, yếu tố quan trọng trong mối tương quan giữa béo phì, kháng insulin và viêm, nghịch biến với tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường ở các nhóm khác nhau. Trong một phân tích tổng hợp, việc bổ sung trà xanh đã làm tăng nồng độ adiponectin ở bệnh nhân tiểu đường loại 2, do đó làm giảm khả năng bị bệnh tiểu đường.

“Catechins trong trà xanh đã được chứng minh là có khả năng điều chỉnh tích cực hoạt động hoặc biểu hiện của một số thụ thể và enzyme liên quan đến quá trình hấp thụ, chuyển hóa và tổng hợp carbohydrate.

“... Trà xanh cũng các thành phần của trà đã được ghi nhận giúp cải thiện tích cực một số chỉ số sinh lý ở những bệnh nhân tiểu đường như trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể, lượng mỡ trong cơ thể và thành phần lipid,

từ đó nâng cao phẩm chất cuộc sống.”

Ngoài bệnh tiểu đường, các hợp chất này còn có tác dụng chống ung thư, có thể giúp ngăn ngừa ung thư phổi, vú, thực quản, dạ dày, gan và tuyến tiền liệt, cùng với đặc tính chống viêm và chống oxy hóa.

Cách chọn trà phẩm chất cao

Trà xanh là một trong những loại trà ít được chế biến nhất, đó là lý do vì sao trong trà xanh có chứa lượng EGCG và chất chống oxy hóa cao nhất. Không giống như các loại trà khác được ngâm và lọc, trà Matcha dạng bột có thể chỉ cần thêm nước.

Trà matcha chứa nhiều hoạt chất sinh học và polyphenol gấp 10 lần so với trà xanh thông thường, vì trà matcha [cung cấp] toàn bộ lá trà được xay ra. Xét về EGCG, nghiên cứu cho thấy uống matcha mang lại lợi ích gấp 137 lần so với uống một loại trà xanh phổ biến khác có tên China green tip.

Ngoài khả năng cung cấp [lượng] chất chống oxy hóa tuyệt vời, trà xanh còn chứa nhiều vitamin A, D, E, C, B, B5, H và K, manganese và các khoáng chất có ích khác như kẽm, chromium và selenium. Một dấu hiệu nhận biết trà chất lượng cao là dựa trên màu xanh thực tế. Nếu trà xanh chuyển



▶ Trà matcha chứa nhiều hoạt chất sinh học và polyphenol gấp 10 lần so với trà xanh thông thường.

màu nâu thì có thể đã bị oxy hóa, bị hỏng hoặc mất đi nhiều hợp chất có giá trị nhất trong trà.

Để nhận thêm lợi ích của trà xanh, hãy thêm một chút nước cốt chanh vào tách trà. Nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng vitamin C làm tăng đáng kể lượng catechin có sẵn giúp cơ thể hấp thụ. Trên thực tế, nước ép cam quýt đã làm tăng lượng catechin sẵn có lên hơn 5 lần, khiến 80% catechin trong trà vẫn giữ được hoạt tính sinh học.

Chọn dùng lá trà cũng được ưu tiên hơn so với trà túi lọc, vì để tránh có nguy cơ nhiễm độc, túi lọc đã được làm bằng polypropylene chịu nhiệt. Điều này có nghĩa là những mảnh vi nhựa có thể sẽ lọt vào thức uống của bạn.

Còn túi trà giấy được xử lý bằng epichlorohydrin – một loại hóa chất giúp hạn chế rách túi – được phát hiện là chất có thể gây ung thư ở người. Epichlorohydrin phản ứng với nước tạo thành 3-MCPD, một loại chất khác cũng có thể gây ung thư ở người.

Một nghiên cứu cho thấy lượng epichlorohydrin [hấp thụ] hàng ngày của những người sử dụng trà đóng gói cao hơn 55,37 lần so với những người sử dụng lá trà hái. Rửa sạch túi trà và không ngâm quá hai phút có thể làm giảm một phần phơi nhiễm, nhưng sử dụng lá trà hái hoặc bột matcha có thể mang lại sự lựa chọn lành mạnh toàn diện hơn.

Được xuất bản lần đầu vào ngày 04/01/2021, trên Mercola.com

Bác sĩ Joseph Mercola là người sáng lập Mercola.com là tác giả có sách bán chạy nhất, nhận nhiều giải thưởng trong lĩnh vực sức khỏe tự nhiên. Tám năm tới rồi của ông là thay đổi mô hình y tế hiện đại bằng cách cung cấp cho mọi người nguồn tài nguyên quý giá để giúp họ kiểm soát sức khỏe của mình.

Thanh Long biên dịch

11 loại thực phẩm giúp bảo vệ tim mạch

Một trong những điều đáng buồn nhất về nguy cơ tim mạch là đó là bệnh có thể phòng tránh được

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan

Bệnh tim mạch (Cardiovascular disease – CVD) ảnh hưởng đến chức năng bình thường của tim và mạch máu, đồng thời làm tăng nguy cơ tim mạch như cao huyết áp, bệnh tim và tai biến mạch máu não. Các nghiên cứu dài hạn cho thấy việc kiểm soát cao huyết áp, tiểu đường, và cao cholesterol bằng cách áp dụng lối sống và cách ăn uống lành mạnh có thể ngăn ngừa khoảng 80% nguy cơ tim mạch.

CVD là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy cải thiện ăn uống là một trong những cách hiệu quả nhất để bảo vệ tim mạch. Vì vậy, chúng ta có thể phòng ngừa bằng cách ăn uống lành mạnh giúp giảm huyết áp, giảm viêm, và giảm tổn thương do peroxy hóa gây phá hủy mạch máu.

11 thực phẩm giúp giảm xơ vữa mạch máu

Xơ vữa động mạch là nguyên nhân chính gây ra nguy cơ tim mạch. Sự tích tụ mảng bám trên thành động mạch cản trở dòng máu lưu thông, làm tăng gánh nặng cho tim. Duy trì độ đàn hồi và trơn tru của mạch máu là chìa khóa để bảo vệ tim mạch. Lựa chọn thực phẩm tốt cho tim và mạch máu là điều then chốt để có một trái tim khỏe mạnh.

1. Rau củ

Các loại rau lá xanh như cải bó xôi / chân vịt / bina (spinach) và cải xoăn (kale) chứa rất nhiều potassium (kali) – chất có thể cân bằng lượng sodium (natri) trong cơ thể và giảm huyết áp. Những loại rau này chứa acid folic và vitamin B3, giúp giảm các mảng bám cholesterol ở thành động mạch. Acid folic tham gia vào chu trình methyl hóa, làm giảm nồng độ homocysteine và tình trạng thiếu máu cục bộ cơ tim.

Củ đến chứa nitrate, là chất có thể chuyển đổi thành nitric oxide. Nitric oxide làm giãn mạch và tăng lưu thông máu. Chất dinh dưỡng trong củ đến cũng giúp chống viêm và bảo vệ thành mạch.

Tỏi và hành tây chứa các hợp chất lưu huỳnh có tác dụng giãn mạch, tăng sản xuất nitric oxide và cải thiện lưu thông máu.

2. Trái cây

Các loại trái cây như việt quất (blueberry), mâm xôi đen (blackberry), dâu tây, anh đào, mâm xôi đỏ (raspberry), và lựu có lượng anthocyanin rất dồi dào. Chất chống oxy hóa mạnh này làm giảm tổn thương mà các gốc tự do gây ra cho thành mạch, đồng thời gây giãn mạch, từ đó cải thiện lưu thông máu, giảm sản cân động mạch và hạ huyết áp. Hồng táo (jujube hay red dates) cũng có tác dụng tương tự. Tuy nhiên, nên lưu ý rằng lựu và hồng táo có hàm lượng đường cao, và bệnh nhân tiểu đường hoặc kháng insulin chỉ nên dùng với lượng vừa phải.

Chuối chứa rất nhiều potassium, có thể cân bằng lượng sodium trong cơ thể, làm giảm thể tích máu và hạ huyết áp. Nên ăn chuối xanh vì có chứa nhiều dinh dưỡng và chứa ít đường.

Bưởi và cà chua chứa lượng lớn lycopene, có tác dụng chống viêm và chống oxy hóa.

3. Các loại hạt

Các loại hạt như hạnh nhân, quả óc chó (walnut), hạt lanh (flaxseed), và các loại có nhiều chất béo lành mạnh, chất xơ hòa tan, potassium, và magnesium. Những loại hạt này có tác dụng chống oxy hóa và giúp duy trì sức khỏe đường ruột, tránh nguy cơ thấm ruột (rò rỉ ruột), giảm viêm, và bảo vệ mạch máu – giảm nguy cơ đông máu, giãn mạch, cân bằng điện giải, và hạ huyết áp.

4. Protein động vật

Các loại cá béo hoang dã như cá hồi và cá ngừ có rất nhiều acid béo không bão hòa đa omega-3. Acid béo chống viêm và chống oxy hóa này có



thể làm giảm đông máu và gây giãn mạch. Hãy cẩn thận lựa chọn các loại cá béo biển sâu hoang dã để tránh bị nhiễm độc tố hoặc hóa chất. Người ăn chay có thể bổ sung omega-3 qua dầu hạt lanh, hạt óc chó, hoặc các loại hạt khác.

Thịt gà tây và gà ta có ít chất béo và nhiều protein. Trứng cũng là nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Vitamin B12 trong protein động vật có thể làm giảm nồng độ homocysteine, từ đó giúp bảo vệ tim mạch. Nên lựa chọn loại gia cầm và trứng được chăn nuôi tự nhiên để tránh thực phẩm bị nhiễm [hóa chất hay khuẩn].

5. Protein thực vật

Đậu rang ngựa (broad bean / fava bean), đậu lăng (lentil), đậu Hà Lan, và các loại đậu khác chứa rất nhiều chất xơ hòa tan, giúp giảm sự hấp thu cholesterol trong ruột và lipoprotein mật độ thấp. Chúng cũng chứa lượng lớn potassium và magnesium, làm giãn mạch và cân bằng điện giải.

Natto – một loại đậu nành lên men – có chứa nattokinase, có thể làm tan cục máu đông, làm mềm và giãn mạch. Nattokinase được chứng minh là có hiệu quả trong việc ngăn ngừa và điều trị các nguy cơ tim mạch, cũng như

bảo vệ tim mạch. Nattokinase cũng được tìm thấy trong món ăn đậu nành lên men, như đậu hũ lên men (chao) và tempeh (tương nén).

6. Thực phẩm chủ yếu

Yến mạch (oat) và gạo đen có chứa polyphenol, vốn là chất rất tốt cho tim mạch. Yến mạch có nhiều chất xơ hòa tan, đặc biệt là beta-glucan – chất giúp giảm sự hấp thu cholesterol trong ruột, giảm hàm lượng lipoprotein mật độ thấp, và giảm nguy cơ tim mạch như xơ vữa động mạch. Lưu ý rằng chỉ nên chọn loại yến mạch tự nhiên vì yến mạch đã qua chế biến chuyển hóa thành đường rất nhanh, có thể khiến đường huyết tăng cao.

7. Đậu ăn

Đậu ô-liu chứa acid béo không bão hòa chuỗi đơn và chất chống oxy hóa, giúp giảm phản ứng viêm, bảo vệ mạch máu không bị gốc tự do làm tổn thương, kích thích tuần hoàn máu, và hạ huyết áp.

8. Trà

Trà xanh chứa catechin – là chất có thể chống viêm, giảm căng thẳng oxy hóa, tăng sản xuất nitric oxide, và hạ huyết áp.

9. Chocolate

Chocolate đen không chỉ chứa polyphenol mà còn chứa nhiều hợp chất flavonoid – những chất làm tăng sản xuất nitric oxide, cải thiện mạch máu, và giảm huyết áp. Tuy nhiên, nên lưu ý đến hàm lượng đường và calories trong chocolate đen và tránh ăn quá nhiều.

10. Giấm

Giấm chứa acetic acid có tác dụng chống viêm, giảm sự phóng thích các yếu tố gây viêm, và bảo vệ thành mạch máu.

11. Sữa chua

Sữa chua chứa men vi sinh, cũng có tác dụng chống viêm và giảm sự phóng thích các yếu tố gây viêm và bảo vệ thành mạch.

Thực phẩm làm tăng nguy cơ tim mạch

Trong khi lựa chọn thực phẩm có ích để bảo vệ tim mạch, bạn cũng nên tránh những thực phẩm gây hại cho cơ thể. Những thực phẩm này thường chứa quá nhiều muối, đường, dầu, cholesterol... làm tăng huyết áp, đường huyết và lipid máu, dẫn đến xơ cứng, tắc nghẽn mạch máu, tăng nguy cơ tim mạch.

Năm 2019, một phân tích hệ thống trên The Lancet đã xác định bữa ăn có lượng sodium cao, ngũ cốc nguyên hạt thấp, và trái cây thấp là yếu tố nguy cơ chính dẫn đến tử vong và tuổi thọ giảm do sức khỏe kém hoặc khuyết tật trên toàn cầu và ở nhiều quốc gia. Hàm lượng sodium trong cơ thể quá cao sẽ gây giữ nước và tăng thể tích máu. Potassium có thể bài tiết sodium bằng cách đẩy mạnh sự bài tiết nước tiểu; vì vậy tiêu thụ thực phẩm chứa nhiều potassium là rất quan trọng.

Cách ăn uống lành mạnh

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san của Đại học Tim mạch Hoa Kỳ (JACC) cho thấy giảm lượng calories dư thừa và điều chỉnh cách ăn uống hàng ngày có thể ngăn ngừa nhiều bệnh tim mạch nguyên phát và thứ phát. Các hướng dẫn hiện tại khuyến nghị mọi người nên ăn nhiều trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và các loại đậu, ăn vừa phải các sản phẩm từ sữa ít béo và hải sản, đồng thời ăn ít thịt chế biến sẵn, thức uống có đường, ngũ cốc tinh chế, và muối.

Một nghiên cứu quy mô lớn – quan sát một nhóm người theo thời gian (prospective cohort study) gồm ba nghiên cứu theo dõi trong tối đa 32 năm – cho thấy việc tuân theo các cách ăn uống lành mạnh khác nhau luôn có liên quan đến bảo vệ tim mạch. Những phát hiện này ủng hộ các khuyến nghị của Hướng dẫn ăn uống 2015–2020 cho người Hoa Kỳ, rằng các cách ăn uống lành mạnh có thể được lựa chọn dựa trên truyền thống và sở thích ăn kiêng của mỗi người.

Chúng ta có thể lập kế hoạch về cách ăn uống lành mạnh cho bản thân và gia đình dựa trên hoàn cảnh thực tế. Hãy cố gắng chọn thực phẩm có tác dụng làm mềm mạch máu, giảm huyết áp, đồng thời điều chỉnh thói quen ăn uống để bảo vệ tim mạch và ngăn ngừa hiệu quả sự xuất hiện của nguy cơ tim mạch.



Tiến sĩ Dương Cảnh Đoan (Jingduan Yang) có bằng M.D (Bác sĩ y khoa), là thành viên của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (F.A.P.A.) và là bác sĩ tâm thần có chứng nhận chuyên về Trung y cho các bệnh mạn tính về tâm thần, hành vi và thể chất. Tiến sĩ Dương cũng là người sáng lập Viện Y học Tích hợp Dương và Viện Chăm cầu Lâm sàng Hoa Kỳ, đồng thời là Giám đốc điều hành của Northern Medical Center, Middletown, New York, kể từ tháng 07/2022.

Thanh Ngọc biên dịch

Sức mạnh của trò chơi xếp hình Lego với bệnh nhân sa sút trí tuệ

Amy Denney

Các nhà tiên phong trong việc dùng những mảnh ghép của trò chơi xếp hình Lego cho người cao niên – và người chăm sóc – lưu ý đến tiềm năng mở khóa ký ức, thu hút tâm trí, và duy trì sự bình tĩnh.

Bà Doris – mẹ của bà Loretta Woodward Veney – đã mua cho bà hộp Lego đầu tiên khi bà 5 tuổi, và việc lắp ghép món đồ chơi trẻ em phổ biến này đã nhanh chóng trở thành một hoạt động mà hai mẹ con cùng chơi với nhau.

Tuy nhiên, khả năng sáng tạo các khối Lego trở nên phong phú nhất khi bà Doris Woodward bắt đầu quên mọi thứ.

Bà Veney đã gắn một tấm bảng trong xe hơi để mẹ và bà nhìn vào các khối Lego trong lúc họ bị kẹt xe trên đường đến gặp bác sĩ. Việc này đã giúp ngăn bà Woodward lặp lại câu “Tôi muốn về nhà” hàng nghìn lần.

Tấm bảng gồm một nhân vật nhỏ dùng để đại diện cho bà Woodward – hình tượng mà bà Veney nghĩ rằng mẹ mình có thể dùng để truyền đạt cảm xúc khi bản thân không thể diễn đạt bằng lời. Năm 2016, bác sĩ cho biết trí nhớ của bà Woodward bị suy giảm là do bệnh Alzheimer. Bà Veney đã yêu cầu mẹ diễn tả cảm xúc bằng cách lắp ghép các khối Lego khi bà Woodward trở nên đặc biệt kích động.

Bà Veney nhớ lại, “Mẹ tôi nhìn vào các mảnh Lego một lúc lâu. Bà lấy nhân vật Lego với mái tóc màu xám để tượng trưng cho mình. Bà giết cái đầu ra khỏi nhân vật, giơ lên và nói, ‘Mẹ có cảm giác rằng trong vài năm nữa mẹ sẽ mất trí.’”

“Mẹ tôi luôn có thể lắp ghép ra hình diễn đạt cảm xúc của bà, luôn luôn... Có những lúc đó là cách giao tiếp duy nhất giữa tôi và mẹ.”

Suy nghĩ bằng đôi tay

Mặc dù bà Veney được cấp giấy chứng nhận về phương pháp LEGO® SERIOUS PLAY® – được thiết kế để nâng cao kỹ năng giao tiếp và lắng nghe dành cho gia đình, đội nhóm, và các tổ chức – nhưng hiện không có khuôn mẫu chung nào trong việc dùng các khối Lego cho người có vấn đề về nhận thức. Một số trung tâm dùng những mảnh Lego lớn hơn để dễ thao tác hơn. Bà tóm tắt kỹ thuật cơ bản của phương pháp này là suy nghĩ bằng tay và để bộ não không vướng bận vào các vấn đề hiện tại. Bà Veney trở thành người tiên phong áp dụng Lego cho chứng sa sút trí tuệ. Bà được truyền cảm hứng từ những lợi ích mà bà đã thấy ở mẹ mình và những người khác trong các cơ sở chăm sóc người cao niên và người có vấn đề trí nhớ.

Bà bắt đầu tổ chức các buổi hội thảo để các bệnh nhân đang vật lộn với chứng suy giảm nhận thức – cũng như những người chăm sóc đang phải khổ não để chăm sóc các bệnh nhân này – có thể khám phá những điều kỳ diệu của việc diễn đạt mà không cần từ ngữ. Cuối cùng, bà Veney đã từ bỏ công việc viên chức trong chính phủ liên bang, và hiện giờ bà dành toàn thời gian đi khắp thế giới với tư cách diễn giả và huấn luyện viên, dùng các khối Lego với mục đích kép là nâng cao nhận thức và thắt chặt mối quan hệ.

Một gợi ý mà bà thường dùng là yêu cầu những người tham gia – một số người không nói – lắp ghép một kỷ niệm yêu thích. Đôi khi, một “công trình” khơi dậy điều gì đó vui vẻ đến



mức một người bị chứng sa sút trí tuệ đã làm cho mọi người kinh ngạc khi nói về quá khứ mà dường như họ đã quên, hoặc tìm ra những từ ngữ mà không ai nghĩ rằng họ sẽ nói ra lần nữa.

Bà cho biết, “Điều này không phải là ý định ban đầu của tôi. Nhưng bây giờ chúng tôi ở đây, thật tuyệt vời. Quý vị chỉ cần nhìn vào nét mặt của mọi người khi họ nói chuyện trở lại.”

Bà sẽ không bao giờ quên khoảnh khắc một cụ bà 93 tuổi tại viện chăm sóc trí nhớ bắt đầu trở nên kích động khi đang ngồi trên ghế chơi lắp ghép Lego với cháu gái. Bà Veney đã nghĩ rằng bà cụ cần đi vệ sinh. Nhưng hóa ra bà cụ – người đã không nói chuyện trong một thời gian – đang tái hiện một điệu nhảy từ chuyến du lịch mà bà đi cùng cháu gái vào mình cách đây 15 năm.

Bà Veney nói, “Bà cụ nhớ đến điệu nhảy mọi người sắp thành hàng (line dancing) trên tàu du lịch và bắt đầu nói về điệu này. Mọi thứ trở nên hỗn loạn. Có người chạy đi tìm giấy tờ để điều hành và người này đi ra với một máy ảnh. Thật không thể tin được. Đôi khi chúng ta đã chẩn đoán những bệnh nhân này quá vội vàng.”

Uy lực của trò chơi lắp ghép

Mặc dù không có nhiều tài liệu khoa học giải thích hiện tượng này, nhưng một nghiên cứu điển hình liên quan đến một cậu bé 11 tuổi bị chứng rối loạn phổ tự kỷ đã minh họa tính linh hoạt thần kinh của bộ não khi dùng chương trình LEGO.

Cậu bé đã dành 12 tháng để tham gia các buổi học hàng tuần kéo dài 90 phút với một chuyên gia lắp ghép LEGO. Kết quả được công bố vào năm 2023 trên tập san AIMS Neuroscience cho thấy, khả năng hiểu ngôn ngữ nói, chỉ số không gian thị giác, chỉ số trí nhớ dài hạn, và chỉ số tốc độ nhận thức của cậu bé đều cho thấy sự tiến bộ đáng kể.



▲ Trò chơi xếp hình Lego có tác dụng độc đáo và thu hút trí óc, đôi tay cùng trí tưởng tượng.

Các nghiên cứu về chứng sa sút trí tuệ gợi ý điều gì đó tương tự có thể xảy ra khi người lớn tuổi chơi lắp ghép LEGO.

Dữ liệu từ một nghiên cứu được công bố hồi năm 2023 trên tập san Frontiers in Aging Neuroscience đã so sánh 14 buổi trị liệu kích thích nhận thức trên máy tính với một nhóm đối chứng. Các biện pháp can thiệp được thực hiện trên một nửa số người tham gia (tất cả là 30 người) trong 7 tuần, đã cho thấy sự cải thiện về nhận thức và hành vi ngắn hạn – sử dụng các phương pháp đo lường từ các thang đo chuyên nghiệp và các điểm số triệu chứng, cho đến quét bộ não.

Chương trình phân mềm lập trình các tính năng nhận thức cùng với trí nhớ, tính năng thực thi, và các tính năng khác.

Nghiên cứu liệu pháp kích thích nhận thức cho thấy, “Những kết quả hội tụ này chứng minh rằng ngay cả trong các trường hợp sa sút trí tuệ từ nhẹ cho đến trung bình [bệnh Alzheimer], có thể khai thác khả năng linh hoạt thần kinh để làm giảm nhẹ tình trạng suy giảm nhận thức.”

Các chương trình can thiệp hiện liên tục

Báo cáo Bệnh Alzheimer Thế giới năm 2011 lưu ý rằng, sự kích thích nhận thức, đặc biệt là trong giai đoạn đầu sau khi được chẩn đoán, có thể tăng cường chức năng nhận thức ở bệnh nhân sa sút trí tuệ, và việc này nên được thực hiện đều đặn.

Một khảo cứu gộp ba nghiên cứu cho thấy việc kích thích nhận thức có thể mang lại lợi ích kéo dài tới ba tháng cho những người bị chứng sa sút trí tuệ, giúp cải thiện khả năng giao tiếp và chất lượng cuộc sống. Một bài viết được xuất bản vào năm 2013 trên Tập san Ageing Research Reviews cho biết, một chương trình phối hợp và liên tục sẽ mang lại nhiều lợi ích tích cực lâu dài hơn cho bệnh nhân sa sút trí tuệ.

Báo cáo về Bệnh Alzheimer và Chứng sa sút trí tuệ năm 2023 cho thấy, có hơn 6.5 triệu người Mỹ từ 65 tuổi trở lên bị chứng mất trí nhớ Alzheimer. Con số này dự kiến sẽ tăng lên 13.8 triệu vào năm 2060.

Đối với người Mỹ từ 65 tuổi trở lên, bệnh Alzheimer là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ 5 và là mối lo ngại về mức tử vong ngày càng tăng. Trong khi số ca tử vong do tai biến mạch máu não, bệnh tim, và HIV từ năm 2000 đến 2019 giảm xuống, thì số ca tử vong do bệnh Alzheimer lại tăng hơn 145%.

Lan tỏa ý tưởng một cách tự nhiên

Trong khi những con số này đang gia tăng, thì sự quan tâm đến loại công việc mà bà Veney và những người khác đang làm cũng đang tăng lên.

Một chương trình tại Singapore dùng các mảnh Lego cho những người bị chứng sa sút trí tuệ đang được thử nghiệm trong một nghiên cứu thí điểm kéo dài một năm. Chương trình dựa trên ý tưởng rằng nhận thức có thể được cải thiện thông qua giải quyết vấn đề, sáng tạo, ghi nhớ, sự khéo léo, và kích thích giác quan và thính giác.

Chương trình Đào tạo Nhận thức dành cho Người bị Chứng sa sút trí tuệ, bao gồm 500 thể hoạt động tiến bộ cho phép người tham gia đo lường tiến độ khi họ lắp ghép theo mô hình sẵn có. Các chiến lược đòi hỏi các kỹ năng như: tập trung, hiểu, nhận thức, lý luận, ghi nhớ, và tốc độ lắp ráp.

Trong số các hoạt động có các mô hình có từ 1 đến 6 mảnh Lego mà người tham gia phải sao chép. Cuối cùng, họ cố gắng lắp ghép các mô hình theo trí nhớ, có thể làm cá nhân hoặc theo nhóm. Tổ chức Ardent English Learners, cung cấp các buổi học trực tiếp và trực tuyến cũng như chương trình cấp chứng chỉ.

Nhu cầu học cách đưa mảnh Lego vào các cơ sở chăm sóc sa sút trí tuệ không phụ thuộc vào nhu cầu khoa học.

Bà Patty Sherin – nhà cố vấn chăm sóc được chứng nhận ABC Dementia Course & Community (tạm dịch: Khóa học ABC về Chứng mất trí nhớ & Cộng đồng) – cho biết, nghiên cứu rất có giá trị nhưng bằng chứng hữu hình đến từ việc chứng kiến các mảnh ghép Lego có thể thúc đẩy kết nối xã hội, trao quyền cho mọi người có ý thức kiểm soát, thúc đẩy sự sáng tạo, và tạo ra cuộc sống vui vẻ trong việc chăm sóc bệnh nhân bị chứng sa sút trí tuệ. Bà cũng là đồng tác giả của quyển sách “Brick by Brick Bonding: Tools for Family Care” (Kết nối từng mảnh ghép: Công cụ chăm sóc gia đình).

Bà Sherin nói với The Epoch Times trong một email rằng, “Quan điểm này phù hợp với nhiều nghiên cứu nhấn mạnh những lợi ích của liệu pháp nghệ thuật đối với người bị chứng sa sút trí tuệ. Việc dùng những mảnh ghép Lego như một phương tiện nghệ thuật vượt qua các bằng chứng lý thuyết, chạm đến những kinh nghiệm có ý nghĩa, góp phần đem lại hạnh phúc cho những người đang đối mặt với những thách thức về nhận thức.”

Xem tiếp trang 6



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



▲ Củ nghệ.



▲ Cây hương thảo.



▲ Tiêu đen.



▲ Cỏ cà ri.



▲ Cây thì là.

5 loại gia vị và thảo dược giảm cân thông dụng trong bếp

Tara Throne

Những tặng phẩm của thiên nhiên đóng vai trò không thể thiếu trong sự phát triển của thuốc hiện đại. Vậy có ngạc nhiên không khi một số loại gia vị và thảo dược giảm cân tiềm năng thông thường trong nhà bếp có thể chống béo phì?

Một trong những lý do khiến phương pháp ăn thực phẩm toàn phần (whole-food diet) đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tốt là vì cách ăn này bao gồm chính những loại thực phẩm, thảo dược, và gia vị có khả năng chữa lành và trợ giúp cơ thể chúng ta.

Những thực phẩm này thường được xem là hiển nhiên, và được cho vào món súp hoặc món hầm mà không nghĩ gì đến những lợi ích to lớn chúng mang đến cho những người may mắn.

Trong thực tiễn nhiều năm qua, các chất tự nhiên đã là nguồn được phẩm, với nhiều loại thuốc nổi tiếng trên thị trường hiện nay có nguồn gốc trực tiếp hoặc gián tiếp từ thực vật (ví dụ như morphine và aspirin). Nhưng khi nói đến thảo dược giảm cân và chống béo phì, thì thực vật có vai trò gì? Hóa ra, thực vật có vai trò khá lớn.

Béo phì đã đạt đến trạng thái dịch bệnh và tiếp tục gia tăng ở mức báo động. Và tình trạng bị nhiều bệnh cùng lúc (co-morbidity) bên cạnh bệnh béo phì là một vấn đề phổ biến – chẳng hạn như bệnh tiểu đường loại 2, cao huyết áp, bệnh tim mạch, và các bệnh ung thư khác. May mắn thay, chúng ta có thể dùng một số thứ trong chính căn bếp của mình để kiểm soát cân nặng bản thân (và đây rất có thể là giải pháp tốt nhất cho đến nay!). Rất nhiều loại thảo dược và gia vị công hiệu đã được nghiên cứu về lợi ích này. Dưới đây là năm trong số đó.

1. Nghệ

Loại gia vị màu vàng tươi lại xuất hiện đây! Có gì mà nghệ không làm được chứ? Chúng ta giờ đây đã có bằng chứng về công dụng giảm cân của nghệ. Một nghiên cứu đối chứng ngẫu nhiên cho thấy curcumin – hợp chất quý trong củ nghệ – là thảo dược giảm cân đáng kể và giảm mỡ trong cơ thể,

vòng eo, vòng hông, và chỉ số BMI.

Curcumin cũng được chứng minh là có khả năng cải thiện độ nhạy insulin, tình trạng tăng cân, cũng như sự tích tụ chất béo trong gan và mô mỡ của chuột béo phì. Tại sao chúng ta cần quan tâm đến độ nhạy insulin? Bởi vì insulin là hormone “tích trữ chất béo” của cơ thể; do đó, việc có nhiều insulin lưu thông trong cơ thể sẽ khiến khó giảm cân hơn. Khi bạn đang cố gắng giảm cân thì việc kiểm soát insulin là điều cần cân nhắc kỹ lưỡng – vì tình trạng kháng insulin đóng vai trò chính gây ra thừa cân và béo phì.

Hơn nữa, curcumin cũng có thể góp phần làm giảm tình trạng kháng leptin. Leptin là một hormone trong cơ thể báo cho não biết khi nào có thể đã no và ra tín hiệu ngừng ăn, gọi là hormone “bão hòa”. Tuy nhiên, những người thừa cân thường có một tình trạng gọi là kháng leptin. Đó là lúc não không nhận được tín hiệu rằng mình đã no và do vậy muốn tiếp tục ăn. Tình trạng kháng leptin xảy ra khi các tế bào không phản ứng với leptin, góp phần vào việc duy trì sự tăng cân ở những người vốn đã thừa cân. Tuy nhiên, curcumin có thể giúp ích trong trường hợp này.

Trong một nghiên cứu trên chuột, curcumin đã được chứng minh là làm giảm cả tình trạng kháng insulin và leptin. Nhưng đó chưa phải là tất cả! Curcumin cũng có thể làm giảm biểu hiện của enzyme tổng hợp acid béo – vốn là chất xúc tác tổng hợp acid béo. Do đó, curcumin có thể làm giảm sự tích tụ chất béo. Curcumin cũng đã được chứng minh là có khả năng đảo ngược tình trạng kháng insulin, tăng đường huyết, tăng lipid máu, và các triệu chứng viêm khác liên quan đến béo phì và bệnh chuyển hóa, cũng như điều hòa adiponectin. Adiponectin là một loại protein quan trọng cho giảm cân vì có liên quan đến việc điều chỉnh lượng glucose cũng như phân hủy acid béo và làm tăng độ nhạy cảm của cơ thể với insulin. Tất cả công dụng trên làm cho curcumin trở thành thảo dược

giảm cân quan trọng trong điều trị.

2. Cây hương thảo (rosemary)

Hương thảo là loại thảo dược có mùi thơm giúp tăng thêm hương vị thơm ngon đặc trưng cho các món thịt cừu, thịt bò, thịt gia cầm và rau củ, nhưng cũng có khả năng giảm nguy cơ béo phì mạnh mẽ.

Acid Carnosic – một thành phần hoạt tính sinh học chính trong chiết xuất hương thảo – đã được nghiên cứu về tác dụng đối với chứng béo phì và hội chứng chuyển hóa do ăn nhiều chất béo ở chuột.

Nghiên cứu cho thấy những con chuột được cho ăn nhiều chất béo với chiết xuất hương thảo đã giảm trọng lượng cơ thể, chất béo, các dấu hiệu gan như ALT và AST, nồng độ glucose và insulin, cũng như giảm trọng lượng gan, chất béo trung tính (triglyceride) trong gan, và nồng độ acid béo tự do.

Nghiên cứu xác định rằng hương thảo có thể

là một gia vị ăn kiêng đầy hứa hẹn để giảm nguy cơ béo phì và hội chứng chuyển hóa. Hãy nghĩ xem, món khoai tây nướng đã quay trở lại trong thực đơn! Chỉ cần bảo đảm rằng khoai tây được rắc hương thảo để có tác động tích cực đến vòng eo của bạn.

3. Tiêu đen

Hạt tiêu là một trong những loại gia vị phổ biến nhất có mặt trong tủ bếp ở khắp thế giới, nhưng tăng hương vị cho món ăn chỉ là một trong vô số tài năng của hạt tiêu. Piperine – hợp chất chính của hạt tiêu đen tạo nên vị cay nồng – là một thảo dược giảm cân hiệu quả. Trong một nghiên cứu, piperine cho thấy khả năng điều chỉnh quá trình trao đổi chất của cơ khi nghỉ ngơi, từ đó cho thấy tiềm năng điều trị bệnh béo phì. Một nghiên cứu khác được thực hiện trên chuột béo phì cho thấy hạt tiêu là một phương pháp điều trị tự nhiên hiệu quả trong việc giảm trọng lượng cơ thể, cải thiện độ nhạy insulin và cải thiện độ nhạy leptin – tất cả đều là những yếu tố then chốt khi

để cập đến vấn đề cân nặng. Ngoài ra, khi dùng chung với nghệ, hạt tiêu làm tăng đáng kể khả dụng sinh học của chất curcumin, khiến hai chất này trở thành sự kết hợp mạnh mẽ trong việc kiểm soát giảm cân.

4. Cỏ cà ri (Fenugreek)

Galactomannan là một chất xơ hòa tan được chiết xuất từ hạt cỏ cà ri trồng ở Canada. Chất này đã được chứng minh là làm giảm phản ứng đường huyết và bài tiết insulin ở chuột được cho ăn nhiều sucrose. Ngoài ra, nghiên cứu trên chuột này cho thấy trọng lượng cơ thể, chất béo trung tính (triglyceride), và cholesterol toàn phần giảm. Một nghiên cứu khác cho thấy có sự giảm trọng lượng cơ thể và giảm mức tăng triglyceride huyết tương do ăn nhiều chất béo ở chuột béo phì. Tuy nhiên, một nghiên cứu khác cho thấy cỏ cà ri có khả năng ngăn ngừa cân nặng bằng cách cải thiện chuyển hóa glucose và lipid, tăng độ nhạy insulin, và giảm các enzyme tạo mỡ.

5. Cây thì là

Thường được sử dụng trong y học cổ truyền Iran, cây thì là cũng là thảo dược giảm cân. Trong một nghiên cứu, thì là làm giảm đáng kể trọng lượng cơ thể cũng như giảm lượng thức ăn ăn vào. Điều này được cho là do sự gia tăng tiền chất dẫn truyền thần kinh serotonin 5-HT. Người ta giả thuyết rằng việc tăng mức 5-HT sau đó sẽ làm tăng cảm giác no biểu hiện qua việc ăn ít thức ăn hơn và sau đó là giảm cân.

Vẫn còn rất nhiều điều chúng ta cần tìm hiểu về thực phẩm nguyên chất, chưa qua chế biến, và các chất dinh dưỡng rất tốt bên trong đó. Có thể chúng ta không bao giờ hiểu hết sự phức tạp ấy, nhưng có một điều chắc chắn là: Thực phẩm nguyên chất, thảo mộc, và gia vị có thể đem lại lợi ích cho cơ thể và vòng eo.

Bài viết được đăng tải lần đầu trên GreenMedInfo.com.

Tara là Chuyên gia dinh dưỡng toàn diện, đã được đào tạo tại Viện Y học Chức năng, chuyên về hormone. Hoạt động của cô tập trung vào việc giúp các bà mẹ bận rộn vượt qua sự bối rối về phương pháp sống lành mạnh trong một thế giới bận rộn, bằng cách cung cấp cho khách hàng các chiến lược về lối sống và dinh dưỡng chức năng dựa trên bằng chứng đã được chứng minh.

Minh Thư biên dịch



Mua vé để có Một trải nghiệm đổi đời

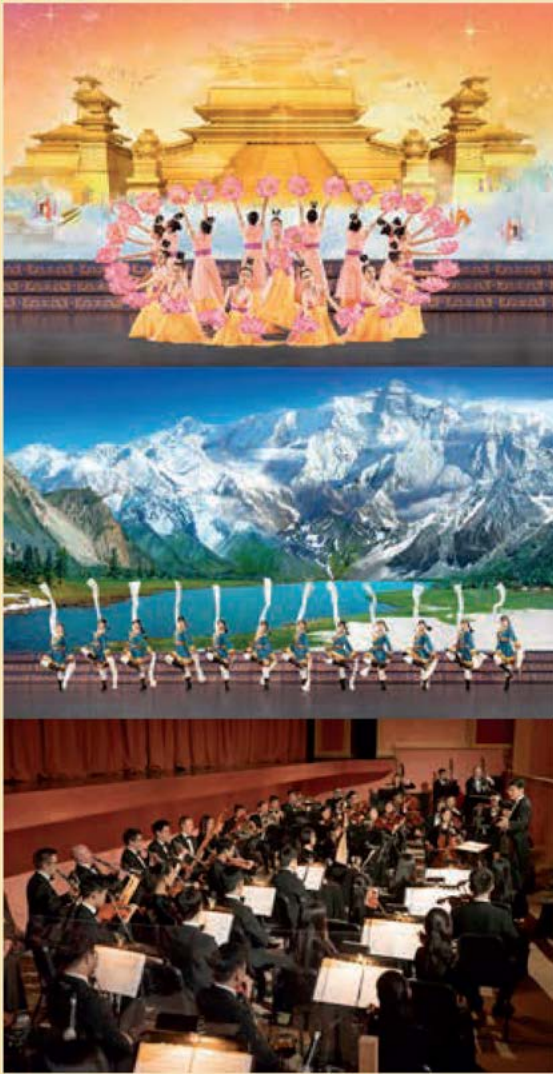
“★★★★★
Tôi đã bình luận **4000 buổi biểu diễn.**
Không buổi diễn nào có thể sánh nổi
với những gì tôi đã xem tối nay.”
–Richard Connema, nhà phê bình sân khấu

“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

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

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**



Sức mạnh của trò chơi xếp hình Lego với bệnh nhân sa sút trí tuệ

Tiếp theo từ trang 5

Với số lượng đủ nhiều các giám đốc và quản lý trung tâm chăm sóc yêu cầu trợ giúp, nên gần đây bà Veney đã tổ chức lớp chứng nhận LEGO SERIOUS PLAY đầu tiên, dành cho những người chăm sóc muốn được hướng dẫn cách làm việc tốt nhất với bệnh nhân.

Công việc này đã giúp bà và chồng mình, ông Tim, hoàn thành giấc mơ của họ. Hai người đã lên kế hoạch du lịch khắp thế giới cùng nhau chia sẻ món quà từ việc lắp ghép Lego trong các chương trình và buổi thuyết trình. Khi hai vợ chồng đang đi giữa chuyến đi thử nghiệm kéo dài 30 ngày trên chiếc xe RV của họ vào năm 2016, thì

ông Tim bị tai biến mạch máu não vào ngày thứ 10.

Sức khỏe của ông suy giảm một cách nhanh chóng – ông được chẩn đoán ung thư tuyến tụy và qua đời sau 6 ngày. Bà Veney nói, “Ông ấy biết rằng mình sắp qua đời. Tôi thì không. Ông ấy cứ nói, ‘Hãy tiếp tục làm Lego.’ Tôi đã hứa với ông ấy là tôi sẽ làm vậy. Đây là công việc mà tôi nên làm.”

Không chỉ bệnh nhân nhận được lợi ích

Với sự gia tăng số bệnh nhân bị chứng sa sút trí tuệ, có một mối lo ngại song song là thiếu người chăm sóc, cũng như việc người chăm sóc bị quá căng thẳng. Các công cụ, trò chơi, và chương trình Lego có thể giúp bệnh nhân luôn bận rộn, bình tĩnh và hứng khởi. Sự tham gia chương trình cũng cho thấy chương trình này có sức thuyết phục đối với người chăm sóc.

Bà Veney đã biết về hiện tượng này từ kinh nghiệm chăm sóc người thân của mình. Bà đã không bỏ qua

những người chăm sóc và thậm chí còn có những dịch vụ dành riêng cho họ, cũng như các buổi hội thảo để những người chăm sóc có thể làm việc cùng với người thân bị chứng sa sút trí tuệ.

Bà Gail Titus đã tham gia một vài buổi học với mẹ mình – bà Dolores Davidson, đã qua đời sau đó. Lúc đó, bà Davidson không nói được và không có khả năng lắp ghép được gì nhiều. Bà Titus chưa bao giờ chơi lắp ghép Lego trước đây. Bà đã rất hứng thú.

Bà Titus nói, “Khi quý vị làm việc với Lego, không có đúng hay sai. Tôi đã có thể thiết lập một mối liên kết với mẹ tôi. Đó là điều chúng tôi có thể chia sẻ và làm cùng nhau,” Ngón ngữ cơ thể của mẹ bà Titus cho biết rằng bà ấy đang bình yên và tận hưởng. Bà cảm giác như thể mình đã có một “buổi tư vấn tuyệt vời” sau mỗi buổi học.

Bà cho biết, những bệnh nhân khác có thể hồi tưởng về quá khứ trong buổi



▲ Lego mang đến cho bệnh nhân sa sút trí tuệ một cách độc đáo để kể câu chuyện của họ và kết nối với quá khứ của họ cùng những người khác. SHUTTERSTOCK

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

