

## TÂM &amp; THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Người bị chứng trầm cảm kháng trị nặng cũng đồng thời bị thiếu hụt chất dinh dưỡng.

## Thiếu hụt chất dinh dưỡng liên quan đến chứng trầm cảm kháng trị và ý nghĩ tự sát

Các liệu pháp vitamin có thể giúp điều trị nguyên nhân gốc rễ, mang lại hy vọng mới trong việc ngăn chặn tình trạng tự tử đang gia tăng

George Citroner

**21**  
TRIỆU NGƯỜI

Ước tính có khoảng 21 triệu người Mỹ trưởng thành - tương đương hơn 8% dân số trưởng thành ở Hoa Kỳ - đã từng bị trầm cảm kháng trị nặng.

Một tia hy vọng đã xuất hiện từ một cuộc khủng hoảng âm ảm. Khi tỷ lệ tự tử tăng vọt lên mức chưa từng có trên khắp Hoa Kỳ, các nhà nghiên cứu tại University of California-San Diego (UC-San Diego) đã phát hiện một bước tiến tiềm năng: Một số hợp chất trong máu có thể xác định người có nguy cơ tự tử cao nhất.

Họ đã tìm thấy các dấu hiệu cho thấy bổ sung vitamin có thể giúp đẩy lùi làn sóng tối tăm của chứng trầm cảm kháng trị (Treatment-Resistant Depression) và các ý nghĩ tự tử.

### Xét nghiệm máu tiết lộ dấu hiệu của ý nghĩ tự sát

Hoa Kỳ đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng tự tử, năm 2022 ghi nhận tỷ lệ tử vong do tự tử cao kỷ lục. Tỷ lệ này tăng 36% từ năm 2000 đến 2021. Vào năm 2021, cứ mỗi 11 phút lại có một vụ tự tử được báo cáo. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ cho biết, tự tử là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trong nhóm tuổi từ 10 đến 34.

Ước tính có khoảng 21 triệu người Mỹ trưởng thành - tương đương hơn 8% dân số trưởng thành ở Hoa Kỳ - đã từng bị trầm cảm kháng trị nặng, một trong

những rối loạn sức khỏe tâm thần phổ biến nhất.

Các triệu chứng của rối loạn trầm cảm kháng trị nặng (MDD) bao gồm tâm trạng chán nản kéo dài (ít nhất hai tuần), mất hứng thú với các hoạt động, gặp các vấn đề về giấc ngủ và ăn uống, năng lượng thấp, tập trung kém và mặc cảm tự ti. Phụ nữ và thanh niên từ 18 đến 25 tuổi là nhóm bị ảnh hưởng nhiều nhất.

Nghiên cứu gần đây của Đại học UC-San Diego, được công bố trên Tập san Nature (Tự nhiên), đã phân tích máu của 99 người bị chứng rối loạn trầm cảm kháng trị nặng và có ý định tự tử, cũng như 94 người đối chứng khỏe mạnh. Các nhà nghiên cứu đã xác định 5 chỉ số sinh học giúp phân biệt các nhóm này. Những chỉ số này cho thấy rối loạn chức năng ty thể - suy giảm khả năng sản xuất năng lượng trong tế bào - ức chế sự giao tiếp giữa các tế bào, có thể khơi mào ý tưởng tự tử.

Adenosine triphosphate (ATP) là

**Có mối liên quan giữa chứng trầm cảm kháng trị và các bệnh như bệnh tim, ung thư và tiểu đường.**

phân tử chính mà tế bào dùng để lưu trữ năng lượng. Bên trong tế bào, ATP cung cấp năng lượng cho các chức năng bình thường. Tuy nhiên, việc xuất hiện ATP bên ngoài tế bào báo hiệu cơ thể đang bị tổn thương hoặc bị căng thẳng. Bác sĩ Robert Naviaux, đồng tác giả của nghiên cứu cho biết, điều này kích hoạt các phản ứng bảo vệ để ngăn chặn mối đe dọa tiềm ẩn.

Các nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng các ý định tự tử có thể bắt nguồn từ một động lực sinh học mạnh mẽ ở cấp độ tế bào để ngăn chặn căng thẳng trở nên không thể chịu đựng được.

### Thiếu hụt chất dinh dưỡng liên quan đến chứng trầm cảm kháng trị

Phân tích máu những người tham gia nghiên cứu cho thấy, người bị chứng trầm cảm kháng trị nặng cũng đồng thời bị thiếu hụt chất dinh dưỡng, bao gồm thiếu hụt các chất chống oxy hóa CoQ10, lutein và carnitine vốn là những chất giúp chuyển hóa chất béo thành năng lượng và folate (vitamin B9). Vì một số dưỡng chất có sẵn trong các loại thực phẩm bổ sung nên các nhà nghiên cứu có thể khám phá các phác đồ điều trị cá nhân hoá, để giải quyết các vấn đề trao đổi chất liên quan đến trầm cảm.

Tuy nhiên, thực phẩm bổ sung không phải là thuốc chữa bệnh. Tiến sĩ Naviaux cho biết, “Không có chất chuyển hóa nào trong số này là liều thuốc thần kỳ có thể đảo ngược hoàn toàn chứng trầm cảm.” Tuy nhiên, các bác sĩ có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất theo đúng hướng để giúp bệnh nhân đáp ứng tốt hơn với các liệu pháp điều trị.

Xem tiếp **trang 2**



▲ Dùng vitamin B12 sớm có thể trì hoãn sự khởi phát chứng trầm cảm kháng trị và cải thiện hiệu quả của thuốc chống trầm cảm.





Nghiên cứu mới cho biết đường nhân tạo có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

# Những chất làm ngọt thông dụng có thể ảnh hưởng đến bộ não và chúng trầm cảm

Cara Michelle Miller

**T**hực phẩm không-đường có vẻ lôi cuốn, nhưng một nghiên cứu mới cho biết đường nhân tạo có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Nhiều người hạn chế ăn đường vì một số lý do sức khỏe. Nhưng theo nghiên cứu, các chất làm ngọt không-đường tìm thấy ở các thực phẩm siêu chế biến như một số loại bánh mì, sữa chua, và thanh protein có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm.

## Mối liên hệ giữa cách ăn uống và chứng trầm cảm

Nghiên cứu công bố trên Tập san JAMA Network Open năm 2023 đã quan sát cách ăn uống và tình trạng sức khỏe tinh thần của gần 32.000 phụ nữ từ 42 đến 62 tuổi, tất cả đều không bị chứng trầm cảm lúc bắt đầu tham gia nghiên cứu.



▲ Các chất làm ngọt nhân tạo gây ra sự truyền tin hiệu purinergic lên não, có liên quan đến trầm cảm.

Mục tiêu của các nhà khoa học là xác định các thành phần cụ thể trong thực phẩm siêu chế biến có liên quan đến chứng trầm cảm.

Nghiên cứu kéo dài 15 năm cho thấy nguy cơ trầm cảm tăng gần 50% đối với những phụ nữ tiêu thụ từ 9 khẩu phần thực phẩm siêu chế biến trở lên mỗi ngày, so với những người tiêu thụ ít hơn 4 phần mỗi ngày. Thử nghiệm bổ sung dựa trên các nhóm thực phẩm cho thấy việc tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến làm từ chất làm ngọt nhân tạo – và thức uống có chất làm ngọt nhân tạo – có mối tương quan mật thiết với nguy cơ trầm cảm cao hơn.

Lauren M. O’Flaherty, nhà tâm lý học lâm sàng – giảng dạy tại Trường NYU School of Medicine và được đào tạo về tâm thần học dinh dưỡng – chia sẻ với The Epoch Times rằng, “Nói chung, những người ăn thực phẩm siêu chế biến hoặc các thành phần nhân tạo có xu hướng báo cáo lòng tự tin vào khả năng, năng lực của bản

thân thấp hơn, điều này có thể góp phần vào chứng trầm cảm.”

Bà nói, “Bộ não cần có chất dinh dưỡng hợp lý để hoạt động tốt nhất. Cơ thể của chúng ta không được thiết kế để tiêu thụ nhiều hóa chất đã qua chế biến mà rõ ràng, theo nghiên cứu này và các nghiên cứu khác, thì có những điểm bất lợi.”

Khi đánh giá mối liên hệ giữa những thay đổi trong mức tiêu thụ và tỷ lệ trầm cảm, các nhà nghiên cứu báo cáo rằng họ đã tính đến các yếu tố nguy cơ đã biết và các yếu tố nghi ngờ gây ra trầm cảm như tuổi tác, cân nặng, hoạt động thể chất, sử dụng rượu và thuốc lá cũng như các vấn đề sức khỏe khác.

**Chất làm ngọt nhân tạo có thể gây ra tình trạng ăn uống theo cảm xúc** Nhu cầu cao về thực phẩm ít đường và các công ty thực phẩm đã thay đường ăn trong nhiều loại thực phẩm đóng gói bằng nhiều loại chất làm ngọt nhân tạo hay chất thay thế đường để giữ vị ngọt mà không tăng thêm calories.

Nhưng nhiều chất thay thế đường lại ngọt hơn đường ăn hàng trăm lần.

Bà Rhandee Sauer, một chuyên viên trị liệu dinh dưỡng, chia sẻ với The Epoch Times, “Tôi có thể nói rằng 9 trong số 10 khách hàng mà tôi gặp đều nghiện chất làm ngọt nhân tạo ở một mức độ nào đó.”

Bà nói, “Soda dành cho người ăn kiêng là cuộc chiến lớn nhất đối với hầu hết mọi người. Một số thanh protein và bột protein nhất định là những chất phạm tội nặng nhất.”

Ăn “thực phẩm siêu ngọt” đã được chứng minh là làm thay đổi khẩu vị của người ta sang thích loại thực phẩm có vị ngọt hơn.

Ăn “thực phẩm siêu ngọt” đã được chứng minh là làm thay đổi khẩu vị của người ta sang thích loại thực phẩm có vị ngọt hơn. Về bản chất, vị ngọt hơn khiến bạn khó hài lòng hơn với một số món ăn hoặc thức uống ngọt bình thường bởi vì bộ não không còn ghi nhận ngọt bình thường là vị ngọt nữa.

Một số chất làm ngọt thay thế là chất tổng hợp, chẳng hạn sucralose, aspartame, và saccharin. Những loại khác, như allulose, đường cỏ ngọt, và

chiết xuất lá hán quả thường được gọi là “tự nhiên” hoặc “tốt cho sức khỏe” vì chúng có nguồn gốc từ thực vật.

Bởi vì phần nhiều trong số các chất làm ngọt này có sức thuyết phục hơn so với đường thông thường nhờ ít hoặc không có calories, chúng có thể gây nhầm lẫn cho bộ não và các cơ quan cảm nhận vị ngọt, góp phần dẫn đến ăn quá nhiều. Một nghiên cứu từ năm 2016 đã xác định một số chất làm ngọt tổng hợp truyền tin hiệu sai cho não rằng có thể chưa tiêu thụ đủ calories. Điều này báo hiệu cho cơ thể cần ăn nhiều hơn vì cho rằng cần năng lượng nhiều hơn.

Bà Sauer nói rằng việc cố gắng chống lại những cơn thèm ăn này nói dễ hơn làm vì “chất làm ngọt nhân tạo có khả năng gây nghiện cao.”

Bà cho biết thêm, thực phẩm chế biến sẵn được chứng minh là làm tăng lượng đường trong máu, khiến “một số người có nguy cơ kháng insulin.” Ngoài ra, do ngọt tạo ra chất dẫn truyền thần kinh “cảm thấy dễ chịu” (serotonin và dopamine), kích hoạt hệ thống tự thưởng và cải thiện tâm trạng của bộ não, vì vậy nếu một người cảm thấy chán nản thì đây là một lý do khác cho việc ăn uống theo cảm xúc. Nếu việc này xảy ra thường xuyên thì có thể gây tăng cân và ăn uống vô độ – vốn liên quan đến trầm cảm. Hành động này trở thành cơ chế đối phó nhằm kiểm soát và giảm bớt những cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như tâm trạng chán nản, lo lắng và căng thẳng.

Bà O’Flaherty nói thêm, “Theo quan sát của tôi, việc ăn uống theo cảm xúc và cảm giác thèm ăn có mối tương quan chặt chẽ với đường, chất làm ngọt nhân tạo, và mức tiêu thụ carbohydrate đã qua chế biến.”

“Những người mà tôi đã điều trị cho biết cảm giác thèm ăn tăng lên sau khi tiêu thụ những loại thực phẩm này. Khi chúng tôi nỗ lực kết hợp nhiều thực phẩm thật và nguyên chất hơn, đặc biệt là bảo đảm cung cấp đủ chất đạm, bệnh nhân thường thấy cảm giác thèm đồ ăn có đường biến mất.”

Xem tiếp trang 6



▲ Nghiên cứu kéo dài 15 năm cho thấy nguy cơ trầm cảm tăng gần 50% đối với những phụ nữ tiêu thụ từ 9 khẩu phần thực phẩm siêu chế biến trở lên mỗi ngày.



神韻晚會 2024  
**SHEN YUN**  
TRUNG HOA TRƯỚC THỜI CỘNG SẢN

## Mua vé để có Một trải nghiệm 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!**”

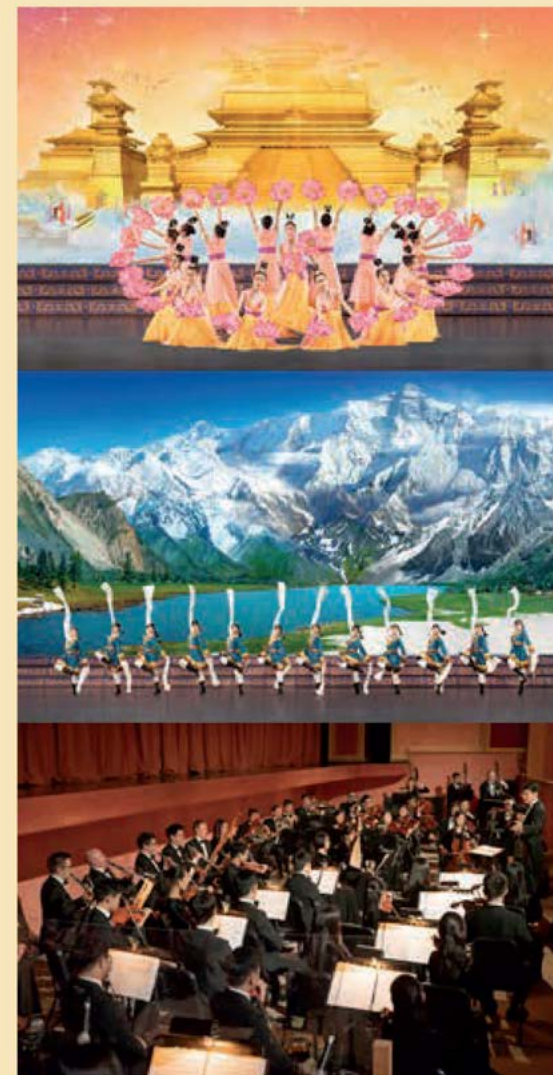
–Tony Robbins, diễn giả truyền cảm hứng

“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 khác

**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**  
Ikedra 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**  
Seegerstrom 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



▶ Một nghiên cứu mới cho thấy rằng những người xem tivi quá nhiều sẽ dễ thức giấc vào nửa đêm để đi vệ sinh.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

## Xem tivi quá nhiều dẫn đến đi tiểu đêm nhiều lần

Amie Dahnke

Bạn có thức dậy quá nhiều vào lúc nửa đêm để đi vệ sinh không? Lý do có thể là do bạn xem tivi quá nhiều trong ngày.

Một nghiên cứu mới cho thấy rằng những người dành nhiều thời gian xem phim, TV hoặc video trực tuyến có nguy cơ bị tiểu đêm nhiều lần – có nhu cầu đi tiểu nhiều lần trong đêm cao hơn gần 50%.

Các triệu chứng của tiểu đêm nhiều lần bao gồm thức dậy ít nhất hai lần để đi tiểu vào ban đêm. Thông thường, những người bị tiểu đêm nhiều lần thường mệt mỏi và buồn ngủ vào ban ngày vì bị gián đoạn chu kỳ giấc ngủ.

Nhóm nghiên cứu đã xem xét dữ liệu từ Khảo sát Kiểm tra Sức khỏe và Dinh dưỡng Quốc gia được thực hiện từ năm 2011 đến 2016, bao gồm thông tin về 13,294 người Mỹ từ 20 tuổi trở lên. Khoảng 32% số người bị tiểu đêm nhiều lần, trong khi 68% thì không. Những người dành từ 5 tiếng trở lên để

xem TV, phim ảnh hoặc video có nguy cơ bị tiểu đêm nhiều lần cao hơn 48% so với những người xem ít hơn một tiếng mỗi ngày.

Tiểu đêm nghe có vẻ vô hại nhưng theo thời gian, tiểu đêm nhiều lần có thể dẫn đến mất ngủ, khiến cho người bệnh có nguy cơ gặp phải một số vấn đề sức khỏe.

Nhóm nghiên cứu viết: “Tiểu đêm không chỉ làm tăng khả năng bị các bệnh như cao huyết áp, rối loạn tim mạch, và tử vong mà còn tạo ra gánh nặng kinh tế đáng kể cho xã hội. Do đó, tiểu đêm nhiều lần đã nổi lên như một mối lo ngại nghiêm trọng về sức khỏe cộng đồng, đòi hỏi cần phải có sự quan tâm và can thiệp toàn diện.”

### Tiểu đêm nhiều lần phổ biến như thế nào?

Ngay cả khi không xem tivi quá nhiều thì tình trạng tiểu đêm vẫn trở nên phổ biến hơn đối với người đã có tuổi. Theo Bệnh viện Cleveland, tiểu đêm nhiều lần trở thành một tình trạng phổ

biến ảnh hưởng đến ít nhất một nửa số người trưởng thành sau 50 tuổi và ít nhất 1/3 số người trên 30 tuổi. Ngoài ra, theo các nghiên cứu, người da đen và người gốc Tây Ban Nha có khả năng bị tiểu đêm cao hơn người da trắng đến 28%.

Tiểu đêm nhiều lần ảnh hưởng đến nam giới nhiều hơn phụ nữ. Sự khác biệt về mặt giải phẫu giữa hai giới có thể ảnh hưởng đến khả năng bị tiểu đêm. Ví dụ, nam giới có vấn đề về tuyến tiền liệt có thể có nguy cơ tiểu đêm nhiều lần cao hơn, trong khi phụ nữ bị sa tử cung hoặc các tình trạng khác liên quan đến mang thai cũng có thể có nguy cơ tiểu đêm cao hơn.

Các yếu tố hoặc tình trạng khác làm tăng nguy cơ tiểu đêm nhiều lần bao gồm:

- Uống quá nhiều chất lỏng trước khi đi ngủ
- Một số loại thuốc, chẳng hạn như thuốc lợi tiểu
- Giảm khả năng bàng quang
- Một số thói quen khiến bạn vô tình ép buộc bản thân thức dậy và đi vệ sinh, ngay cả khi không nhất thiết phải đi
- Một số tình trạng sức khỏe, bao gồm tiểu đường, cao huyết áp, phì đại tuyến tiền liệt, bệnh tim, ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, hội chứng chân không yên, phù nề và đa niệu. Đa niệu là tình trạng cơ thể sản xuất quá nhiều nước tiểu khiến bàng quang không thể chứa được.

### Làm thế nào để kiểm soát tình trạng tiểu đêm nhiều lần

Mặc dù một số tình trạng bệnh lý có thể là nguyên nhân gây tiểu đêm nhiều lần, nhưng một số thay đổi lối sống hàng ngày đơn giản cũng có thể làm giảm số lần tiểu đêm. Trong trường hợp xem truyền hình, phim ảnh và YouTube, việc giảm thời gian ngồi trước màn hình có thể làm giảm số lần đi vệ sinh vào lúc nửa đêm.

Ngoài ra, Tổ chức Giấc ngủ đề nghị những thay đổi lối sống rõ ràng hơn, chẳng hạn như giảm lượng nước uống vào buổi tối và giảm mức tiêu thụ rượu và caffeine, đặc biệt

là vào chiều tối. Ngoài ra, một số mẹo đơn giản có thể giúp ích cho bàng quang, như kê cao chân một tiếng trước khi đi ngủ để giảm sự tái hấp thu và chuyển hóa chất lỏng vào bàng quang khi ngủ.

Tổ chức Giấc ngủ cũng đề nghị duy trì thói quen ngủ đều đặn và kết hợp các kỹ thuật thả lỏng có thể nên bạn cảm khó ngủ.

*Amie Dahnke là một tác giả và biên tập viên tự do ở tiểu bang California. Bà đưa tin về báo chí cộng đồng và tin tức chăm sóc sức khỏe trong gần một thập niên và đã đạt được Giải thưởng Xuất bản Báo chí California cho tác phẩm của mình.*

Nam Khanh biên dịch



▶ Tiểu đêm nhiều lần có thể dẫn đến mất ngủ, khiến cho người bệnh có nguy cơ gặp phải một số vấn đề sức khỏe.

## Những chất làm ngọt thông dụng có thể ảnh hưởng đến bộ não và chúng trầm cảm

Tiếp theo từ trang 4

### Tại sao các chất làm ngọt có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm?

Cách mà các thực phẩm siêu chế biến như chất làm ngọt nhân tạo làm tăng nguy cơ trầm cảm vẫn chưa được biết rõ; tuy nhiên, các tác giả của nghiên cứu cho biết dữ liệu thí nghiệm gần đây cho thấy “các chất làm ngọt nhân tạo gây ra sự truyền tín hiệu purinergic lên não,” vốn trước đây có liên quan đến trầm cảm. Truyền purinergic là một hình thức truyền tín hiệu giữa các tế bào dựa vào nucleotide và nucleoside purine. Hệ thống purinergic có thể góp phần vào sự phát triển các rối loạn sức khỏe tâm thần bằng việc ảnh hưởng đến hệ thống dẫn truyền thần kinh

và các con đường nội tiết tố điều chỉnh tâm trạng, sự thèm ăn và tiêu hóa.

Bằng chứng cho thấy vi khuẩn đường ruột có ảnh hưởng đến tín hiệu purinergic. Điều này giải thích thêm cho việc làm thế nào mà hệ vi sinh vật đường ruột bị gián đoạn có liên quan đến rối loạn tâm trạng và các bệnh nghiêm trọng – gồm béo phì, tiểu đường, bệnh tim, và suy giảm nhận thức.

Bà Sauer cho biết, việc thường xuyên sử dụng chất làm ngọt nhân tạo “gây mất cân bằng vi khuẩn trong đường ruột và dẫn đến viêm nhiễm.” Khi đó,

“hệ vi sinh vật bị gián đoạn có thể ảnh hưởng xấu đến tâm trạng.”

Một khả năng khác đáng lưu ý, theo bà Sauer, đó là “cơ thể cũng đang bị thiếu chất dinh dưỡng.”

Bà nói, “Điều này gây ra các thiếu hụt được biết là có tác động đến sự thay đổi tâm trạng, mệt mỏi, trầm cảm và lo lắng.”

Tinh cơ, trong nghiên cứu này, các nhà khoa học cũng quan sát thấy rằng những phụ nữ ăn nhiều thực phẩm ngọt nhân tạo nhất có chỉ số khối cơ thể, tỷ lệ bị bệnh tiểu đường và tăng huyết áp cao hơn.

Thực phẩm chế biến sẵn, năng lượng thấp và tâm trạng chán nản thường có mối liên hệ với nhau. Bà O’Flaherty nói, “Bộ não và cơ thể của bạn đều là một phần của cùng một hệ thống. Những gì bạn ăn hoàn toàn tác động đến não của bạn.”

Việc bổ sung chứng trầm cảm vào danh sách các vấn đề sức khỏe ngày

càng tăng do tiêu thụ chất làm ngọt không đường sẽ là vấn đề với những người bị trầm cảm, vốn đang cố gắng giảm cân hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường, hoặc chỉ từ bỏ thói quen ăn đường để có sức khỏe tốt hơn.

### Quay về giá trị cơ bản để tránh các chất làm ngọt nhân tạo

Theo bà Sauer, cách dễ nhất để tránh các chất làm ngọt nhân tạo là “hoán đổi những thực phẩm nhân tạo và tìm hóa chất thực phẩm nhiều dinh dưỡng.” Bắt đầu bằng việc đọc thành phần của sản phẩm; càng ít thành phần càng tốt. Tốt hơn nữa là ăn các thực phẩm toàn phần.

Các chất thay thế đường thường được liệt kê dưới các tên mà nhiều người khó nhận biết, như là advantame, neotame, and acesulfame potassium. Các thực phẩm “không có chất làm ngọt nhân tạo” thường được tạo ngọt bằng các chất làm ngọt có nguồn gốc thực vật như là chiết xuất

đường cỏ ngọt, erythritol, sorbitol, xylitol, và la hán quả.

Tuy nhiên, ngay cả khi những chất trên không tiềm ẩn vấn đề. Một số nhãn hiệu đường cỏ ngọt trên kệ siêu thị đã được tinh chế, chế biến kỹ lưỡng và được làm bằng chất độn hoặc các chất thay thế đường khác.

Các chuyên gia gợi ý rằng những người ăn thực phẩm ít đường để giảm cân nên tiến thêm một bước nữa.

Bà O’Flaherty nói, “Hãy quay trở lại những điều cơ bản. Hãy để dây từ lạnh của bạn bằng những thực phẩm toàn phần, tốt cho sức khỏe. Các loại rau và trái cây nhiều màu sắc như quả mọng chứa nhiều polyphenol chống oxy hóa giúp tăng chức năng não và giảm viêm. Tôi cũng khuyên dùng các loại chất béo lành mạnh như dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt hoặc phô mai; các chất béo tốt cho sức khỏe là điều then chốt.”

Bà O’Flaherty chia sẻ thêm rằng để những thay đổi này trở thành thói quen, bạn cần “bắt đầu từ cách suy nghĩ.” Điều gì khiến việc thay đổi hành vi như vậy là quan trọng đối với bạn? Là để cải thiện tâm trạng thì đó trở thành các bậc cha mẹ tốt hơn, để tập trung hơn trong công việc hay chỉ để mặc lại chiếc quần jean yêu thích?

Khi bạn đã quyết theo những động cơ của mình, hãy lập kế hoạch hành động có thể theo dõi được và hệ thống khen thưởng. Hãy dùng nhật ký để theo dõi những gì bạn đạt được.

*Cô Cara Michelle Miller là tác giả tự do, nhà giáo dục sức khỏe toàn diện. Cô đã giảng dạy tại Pacific College of Health and Science tại thành phố New York trong 12 năm, và dẫn dắt các cuộc hội thảo về truyền thông cho sinh viên kỹ thuật tại The Cooper Union.*

Minh Thu biên dịch



▶ Các loại rau và trái cây nhiều màu sắc như quả mọng chứa nhiều polyphenol chống oxy hóa giúp tăng chức năng não và giảm viêm.

OLGA MILTSOVA/SHUTTERSTOCK

# Tại sao tôi không ủng hộ cách bổ sung calcium?

Dr. William Davis

Bạn có thể thắc mắc vì sao calcium không có trong danh sách bổ sung dinh dưỡng mà tôi ủng hộ, mặc dù đây là một trong số ít chất dinh dưỡng mà các bác sĩ thông thường khuyên bệnh nhân nên dùng – đặc biệt là phụ nữ, vì họ có nguy cơ bị bệnh loãng xương (loãng xương nhẹ), loãng xương cao hơn (màng xương nghiêm trọng hơn), và gãy xương.

Calcium chắc chắn là một khoáng chất thiết yếu tham gia vào nhiều quá trình sinh lý và rất quan trọng đối với sức khỏe, bao gồm cả sức khỏe của xương. Ví dụ, nếu nồng độ calcium trong máu thấp, một tình huống gọi là “tetany” xuất hiện trong đó có thể xảy ra co thắt cơ không tự nguyện nguy hiểm. Nồng độ calcium thấp cũng có thể gây ra các bất thường về nhịp tim và co giật, một số trường hợp có thể gây tử vong.

Trong điều kiện bình thường, cơ thể bạn – đặc biệt là hormone tuyến cận giáp và vitamin D – điều hòa rất tốt nồng độ calcium trong máu; không quá cao, không quá thấp.

Nếu calcium trong máu có xu hướng giảm (hạ calcium máu), cơ thể bạn sẽ phản ứng bằng cách tăng tiết hormone tuyến cận giáp (PTH) từ tuyến cận giáp để huy động calcium dự trữ trong xương đồng thời giảm mật calcium qua nước tiểu và tăng hấp thu calcium từ ruột non.

Nếu calcium quá cao (tăng calcium máu), PTH sẽ bị ức chế để giảm lượng calcium huy động từ các cơ quan này. Thiếu vitamin D sẽ làm tăng mức PTH, từ đó có thể dẫn đến loãng xương và sỏi thận.

Chúng ta cũng mất calcium mỗi ngày qua nước tiểu và phân. Bởi vì cơ thể con người không sản xuất ra calcium nên chúng ta phải dựa vào thức ăn chứa nhiều calcium để bổ sung khoáng chất này cho cơ thể.

Vậy, nếu khoáng chất này rất quan trọng đối với sức khỏe thì tại sao cách bổ sung calcium lại không nằm trong phác đồ điều trị của tôi? Đây là lý do:

- Khi bạn loại bỏ lúa mì và ngũ cốc khỏi khẩu phần ăn uống, bạn sẽ loại bỏ phytate có nguồn gốc từ ngũ cốc có chức năng liên kết calcium, khiến bạn thải khoảng 50% lượng calcium trong thức ăn qua đường tiêu hóa. Nghĩa là loại bỏ lúa mì và ngũ cốc làm tăng đáng kể sự hấp thụ calcium.
- Gluten từ lúa mì và các protein liên quan từ các loại ngũ cốc khác gây ra calcium niệu (tức là mất calcium qua nước tiểu). Trong một nghiên cứu, việc tăng tiêu thụ lúa mì làm tăng lượng calcium mất đi qua nước tiểu ít nhất 63%. Do đó, việc loại bỏ các nguồn gluten sẽ làm giảm sự mất calcium qua nước tiểu.
- Khi bạn loại bỏ lúa mì và ngũ cốc khỏi khẩu phần ăn uống, bạn sẽ loại bỏ phytate có nguồn gốc từ ngũ cốc có chức năng liên kết calcium, khiến bạn thải khoảng 50% lượng calcium trong thức ăn qua đường tiêu hóa. Nghĩa là loại bỏ lúa mì và ngũ cốc làm tăng đáng kể sự hấp thụ calcium.
- Việc tiêu thụ chất xơ prebiotic



▶ Việc đưa các thực phẩm lên men – kim chi, kefir, rau lên men... cũng làm tăng butyrate trong đường ruột, tạo điều kiện thuận lợi cho việc hấp thụ calcium.

(galactooligosaccharides, fructooligosaccharides, inulin, và các loại khác), như chúng tôi thực hiện trong các chương trình của mình, làm tăng sự hấp thu calcium ở ruột. Điều này cũng dẫn đến tăng sản xuất butyrate trong ruột, giúp tăng cường hấp thu calcium ở ruột non nữa. Việc đưa các thực phẩm lên men – kim chi, kefir, rau lên men

– trong phương pháp ăn của tôi cũng làm tăng butyrate trong đường ruột, tạo điều kiện thuận lợi cho việc hấp thụ calcium.

Các “probiotic” đường ruột làm tăng hấp thu calcium ở ruột bao gồm Lactobacillus, Bifidobacteria, Clostridia, và Streptococcus. Ngược lại, sự phát triển quá mức của vi khuẩn ruột non (Chứng Loạn Khuẩn Ruột SIBO) làm suy yếu sự hấp thụ calcium, và do đó thường liên quan đến tình trạng loãng xương và gãy xương. Do đó, khởi phục hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh là một phần chính trong các chương trình của tôi.

Việc bổ sung calcium có rất ít hoặc không có tác dụng làm tăng mật độ xương hoặc giảm tình trạng gãy xương do loãng xương. Có bằng chứng sơ bộ (quan sát dịch tế học) cho thấy liều lượng calcium “bolus” (tức là dùng liều lượng lớn cùng một lúc như một chất bổ sung dinh dưỡng) thay vì lượng nhỏ calcium trong thực phẩm tiêu thụ trong suốt một ngày sẽ làm tăng nguy cơ biến chứng tim mạch và tử vong do bệnh tim mạch, biến cố và tử vong do tim mạch. Bằng chứng cũng cho thấy cách bổ sung calcium làm tăng khả năng tăng calcium hàng ngày đáng kể.

Chúng tôi cũng bổ sung magnesium, giúp tăng mật độ xương. Chúng tôi phục hồi vi khuẩn đường ruột bị mất, Lactobacillus reuteri, qua việc tăng tiết oxytocin từ não, đã được chứng minh là làm giảm đáng kể tình trạng mất xương và bảo tồn mật độ xương.

Bạn có thể thấy rằng ý tưởng về cách bổ sung calcium đơn độc là quá đơn

giản và bỏ qua nhiều yếu tố khác trong phương trình. Cách bổ sung calcium theo liều bolus nhiều hơn lượng bổ sung qua thức ăn không chỉ có hiệu quả tối thiểu hoặc không hiệu quả mà còn có thể gây nguy hiểm.

Vì vậy, sau đây là những thay đổi mà tôi ủng hộ để bảo đảm nồng độ calcium tối ưu trong cơ thể:

- Hạn chế tối thiểu lúa mì và ngũ cốc, để giảm mức gluten và các protein liên quan
- Bổ sung vitamin D để đạt nồng độ 25-OH vitamin D trong máu từ 60–70 ng/mL (nanogram / mili-lít)
- Xây dựng lại hệ vi sinh vật bị hỏng và điều trị chứng loạn khuẩn ruột SIBO
- Bảo đảm cung cấp đầy đủ lượng chất xơ prebiotic, bao gồm cả thực phẩm lên men
- Bổ sung magnesium và phục hồi L. reuteri với số lượng rất cao mang lại tác dụng hiệp đồng mạnh mẽ trong việc duy trì – thậm chí xây dựng lại – sức khỏe của xương.

Bằng cách tham gia vào các chiến lược này, bạn đã vượt xa ý tưởng đơn giản về cách bổ sung calcium mà trong bối cảnh này đơn giản là không cần thiết.

*Tiến sĩ William Davis là bác sĩ tim mạch và là tác giả của cuốn sách bán chạy nhất New York Times Wheat Belly. Vui lòng truy cập trang web của Tiến sĩ Davis Infinite Health (www.DrDavisInfiniteHealth.com) để có thêm thông tin.*

Thu Anh biên dịch

## Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời

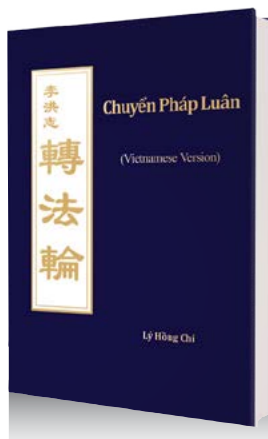
Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khí công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – tử bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron  
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại: **FaYuanBooks.com** hoặc gọi **845-538-4490**



# 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](http://www.EpochTimesViet.com)

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

Tel: (714) 356-8899

