

## TÂM &amp; THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Chữa lành  
DNA  
sau tổn  
thương do  
COVIDBằng cách thiền định  
thường xuyên, chúng ta  
thực sự có thể giúp  
cơ thể sửa chữa DNA.

Ngồi tĩnh lặng có vẻ không có gì đặc biệt nhưng có tác động đến nhiều tiến trình quan trọng đang diễn ra bên trong cơ thể chúng ta, bao gồm cả việc chữa lành DNA. Đây là khoa học thực sự

Yuhong Dong

Có bằng chứng cho thấy COVID-19 và vaccine COVID-19 có khả năng làm tổn thương DNA của chúng ta. Nhiều người đang tìm cách giảm tác dụng phụ tiềm ẩn của vaccine này.

Việc chữa lành cho DNA dường như là không thể, nhưng thực tế không phải vậy.

Ví dụ, sau một ngày làm việc vất vả, một giấc ngủ ngon có thể giúp chúng ta cảm thấy sáng khoái vào buổi sáng vì cơ thể chúng ta trải qua nhiều tiến trình sửa chữa thầm lặng trong khi ngủ.

Cơ thể chúng ta có cơ chế tự phục hồi tự nhiên để chống đỡ những kích thích có hại, và có nhiều cách tự nhiên làm gia tăng quá trình này.

Ngay cả khi chúng ta không bị ảnh hưởng bởi COVID-19, các yếu tố bên ngoài và bên trong khác như tia cực tím và bức xạ, độc tố môi trường, chất phụ gia thực phẩm, và căng thẳng có thể tác động tiêu cực đến DNA của chúng ta.

**Ngồi yên lặng có thể sửa chữa DNA của chúng ta**

Mọi người thường cảm thấy giải tỏa căng thẳng qua giấc ngủ. Và thiền định là hình thức nghỉ ngơi tích cực có thể thực hành trong lúc chúng ta thức.

Một số người thấy thực hành thiền định hoặc chú tâm thì nhàm chán hoặc không liên quan đến cuộc sống của họ, nhưng vô số nghiên cứu đã cho thấy rằng hoạt động đó có thể đem đến những thay đổi tích cực trong tiến trình biểu hiện gene [một gene được kích hoạt trong tế bào để tạo ra RNA và protein].

Thiền định là một phương pháp thực hành ngồi yên không suy nghĩ hoặc thực hiện các động tác đơn giản. Thiền định bắt nguồn từ văn hóa truyền thống Á châu và từ đó đã phát triển thành nhiều cách tập khác nhau – trong đó có thiền chú tâm. Mục tiêu chính của thiền định là điều chỉnh tâm trí, loại bỏ phiền nhiễu, thúc đẩy

những suy nghĩ tích cực, và duy trì tâm trí tĩnh lặng, cũng như tìm sự bình yên và thanh thản trong tâm.

Bằng cách thiền định thường xuyên, chúng ta thực sự có thể giúp cơ thể sửa chữa DNA.

Một nghiên cứu có hệ thống năm 2020 cho thấy cả thiền lâu dài và thiền ngắn hạn đều có ảnh hưởng tích cực đến tiến trình biểu hiện gene, làm giảm các yếu tố gây tổn hại DNA, và sửa chữa DNA.

Ngay cả [chỉ] thiền định một ngày cũng có thể kích hoạt các gene liên quan đến việc bảo vệ sức khỏe và chống lại bệnh tật. Còn những người dành cả ngày làm dịu tâm trí theo cách thông thường thì lại không có những thay đổi DNA tương tự.

Cụ thể hơn, nghiên cứu này phát hiện rằng những con đường then chốt chịu trách nhiệm sửa chữa và ổn định DNA luôn được cải thiện sau khi thiền định.

Một nghiên cứu khác cho thấy những người đàn ông kết hợp thiền và yoga vào lối sống hàng ngày có thể sửa chữa tổn thương DNA của tinh trùng, cải thiện khả năng di chuyển của tinh trùng, và khả năng sống sót của phôi thai. Từ đó giúp giảm tỷ lệ sảy thai tái phát ở người nữ. Sửa chữa loại tổn thương DNA này là một bước thiết yếu để có đàn con cháu khỏe mạnh.

Tổn thương DNA thường do viêm,

stress oxy hóa, nhiễm virus, và những tổn thương độc hại khác, và thiền giúp giảm bớt những kích thích gây tổn hại này.

Một nghiên cứu về gene quy mô lớn của các nhà khoa học Mỹ vào năm 2021 cho thấy hệ miễn dịch được kích hoạt mạnh mẽ sau một khóa tu thiền nâng cao. Nghiên cứu đã phân tích sự thay đổi biểu hiện gene của 106 người trong khóa tu thiền kéo dài 8 ngày, mỗi ngày 10 tiếng.

Dữ liệu nghiên cứu cho thấy thiền định kích hoạt 220 gene liên quan trực tiếp đến phản ứng miễn dịch, bao gồm

**Tổn thương DNA thường do viêm, stress oxy hóa, nhiễm virus, và những tổn thương độc hại khác, và thiền giúp giảm bớt những kích thích gây tổn hại này.**

68 gene liên quan đến khả năng kháng virus, đặc biệt là tín hiệu interferon. Mười gene đầu tiên bị ảnh hưởng được biết đến với vai trò quan trọng trong con đường interferon loại I – con đường có liên quan nhiều nhất đến khả năng miễn dịch chống virus tuyền đầu.

Sự tác động lên gene diễn ra nhanh chóng. Gần 44% gene bị thay đổi ngay sau khi thiền định,

tiếp theo là 30% sau 3 tháng theo dõi.

Điều đặc biệt quan trọng cần lưu ý là nghiên cứu cho thấy thiền định cải thiện chức năng miễn dịch mà không gây ra các dấu hiệu viêm.

Các tác giả cho rằng thiền là một biện pháp can thiệp hành vi hiệu quả để điều trị các tình trạng liên quan đến hệ miễn dịch suy yếu, bao gồm cả các chấn thương liên quan đến COVID-19.

**Âm nhạc cổ điển kích hoạt các gene 'tự chữa lành'**

Nghệ nhạc là hành động đơn giản khác được chứng minh là có tác dụng tăng cường quá trình sửa chữa DNA.

DNA của chúng ta khá nhạy cảm với tần số. Khi chúng ta nghe nhạc, không chỉ tai mà cả cơ, tế bào, và DNA cũng đang lắng nghe. Âm nhạc thấm vào toàn bộ con người chúng ta. Như nhóm của Tiến sĩ Carlo Ventura đã tuyên bố, nghe nhạc có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe và tinh thần của con người.

Theo lời của nhạc sĩ Sufi, Hazrat Inayat Khan:

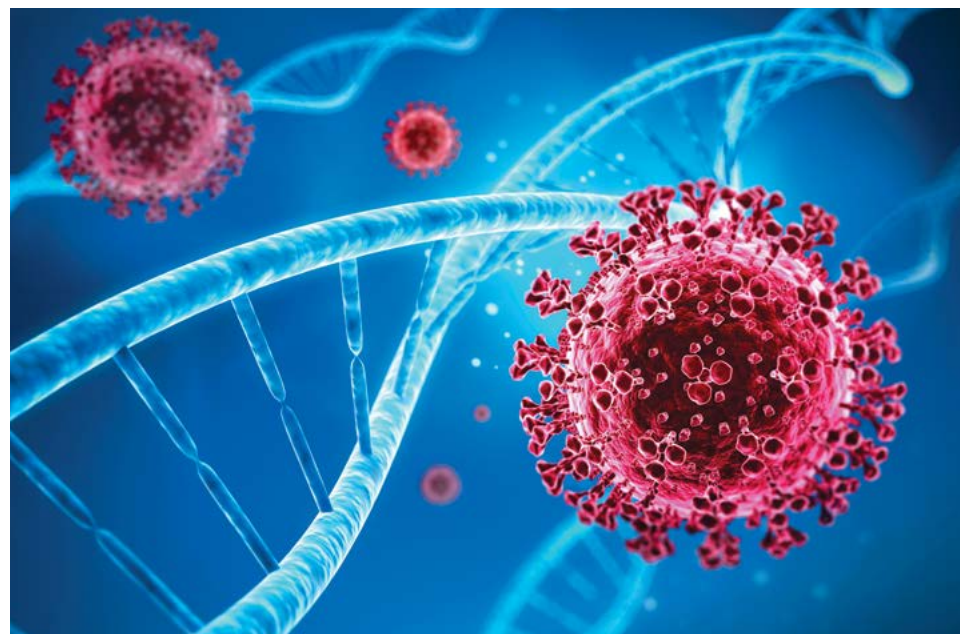
“Con người không chỉ nghe âm thanh bằng tai; anh ấy nghe thấy âm thanh qua từng lỗ chân lông trên cơ thể, và tùy theo ảnh hưởng cụ thể mà làm nhịp độ tuần hoàn máu chậm lại hoặc nhanh hơn; âm thanh có thể đánh thức hoặc làm dịu hệ thần kinh. Âm thanh khơi dậy niềm đam mê lớn hơn của một người hoặc giúp anh ấy bình tĩnh hơn bằng cách mang lại cảm giác bình yên.”

Một buổi hòa nhạc cổ điển thử nghiệm kéo dài 50 phút đã được tổ chức vào ngày 14/06/2022 tại Auditorio de Galicia ở thành phố Santiago của Compostela, Tây Ban Nha. Trong nhóm khán giả có 60 người bị bệnh Alzheimer hoặc rối loạn nhận thức liên quan đến tuổi tác và một nhóm đối chứng khỏe mạnh.

Các nhà khoa học đã phân tích hồ sơ biểu hiện gene của họ trước và sau các buổi hòa nhạc, và phát hiện rằng lắng nghe âm nhạc nhạc có liên quan đến sự gia tăng hoạt động của các gene trên toàn bộ hệ gene lên gấp 2.3 lần – đặc biệt là các gene liên quan đến thoái hóa thần kinh ở những người bị rối loạn nhận thức liên quan đến tuổi tác – so với nhóm không mắc bệnh.

Sự gia tăng của hoạt động gene này đặc biệt được quan sát thấy ở các gene liên quan đến sự phá vỡ các tế bào não bị bệnh trong bệnh Alzheimer – đây là quá trình tự phục hồi của tế bào. Nghiên cứu này được công bố năm 2023 trên Scientific Reports, một tập san của Nature Portfolio.

Một nhóm các nhà khoa học và nghệ sĩ Phần Lan đã tiến hành một nghiên cứu, trong đó họ phân tích hồ sơ biểu hiện gene của 48 người nghe nhạc cổ điển và 15 người không nghe gì.

Xem tiếp **trang 3**

▲ Có bằng chứng cho thấy COVID-19 và vaccine COVID-19 có khả năng làm tổn thương DNA của chúng ta.



# Lợi ích sức khỏe quý báu của thực phẩm có vị đắng

Joseph Mercola

Rất có thể bạn sẽ tránh vị đắng một cách vô thức vì bạn sẽ liên kết vị này với độc tính. Tuy nhiên, vị đắng thực sự kích thích gan bài tiết dịch mật, ngăn ngừa sự tích tụ chất độc trong gan đồng thời làm giảm các triệu chứng táo bón, đầy hơi, đầy hơi, phân lỏng, và dị ứng thực phẩm.

Vị đắng có lẽ ít được đánh giá cao và ít được ưa chuộng nhất, tuy nhiên các loại thực phẩm vị đắng như thảo mộc và gia vị lại mang lại những lợi ích quý giá và có thể giúp ích rất nhiều trong việc cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn. Trong lịch sử, các loại thảo mộc có vị đắng chủ yếu được sử dụng làm chất tẩy rửa, tăng cường sinh lực và trợ giúp tiêu hóa.

Thật không may là thực đơn ăn uống hiện đại của chúng ta dường như hoàn toàn thiếu các loại thực phẩm vị đắng hoang dã mà tổ tiên chúng ta coi là rất cần thiết cho sức khỏe của họ.

Nhiều căn bệnh đang hoành hành trong nền văn hóa hiện đại của chúng ta – từ chứng khó tiêu và trào ngược dạ dày đến rối loạn chuyển hóa, v.v... dường như đều ám chỉ đến việc thiếu thực phẩm vị đắng trong bữa ăn của chúng ta, cũng như sự thiếu sự bảo vệ và điều hòa mà các loại thực phẩm đắng mang lại cho các chức năng tiêu hóa và trao đổi chất của chúng ta.

**Thực phẩm vị đắng là một phần quan trọng của sức khỏe**

Thực phẩm vị đắng không nhất thiết phải là “thuốc” mà là một phần cần thiết của thực đơn ăn uống lành mạnh, cung cấp cho cơ thể bạn những thành phần mà bạn không thể có được ở nơi khác và những thành phần này rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể.

Thuật ngữ “đắng” là thuật ngữ chung để chỉ một tập hợp các chất chuyển hóa thực vật thứ cấp bao gồm iridoids, sesquiterpene lactone, hydrocarbon sesquiterpene, iridoids monoterpene, alkaloid và dấu để bay hơi – tất cả đều có vị đắng.

Vị đắng có thể hữu ích cho cơ thể bạn bằng cách ức chế sự phát triển của vi khuẩn, quá trình oxy hóa và quá trình viêm. Điều quan trọng là các hợp chất này có xu hướng có tác dụng kích thích và tăng cường sức khỏe cho hệ tiêu hóa của bạn. Đây là một hiệu ứng gây ra bởi cái được gọi là “phản xạ đắng”.

**Phản xạ đắng**

Khi bạn ăn thực phẩm vị đắng, cơ thể sẽ được sẽ kích hoạt tiết ra một loại hormone gọi là gastrin có công dụng trợ giúp và tăng chức năng tiêu hóa bằng cách kích thích bài tiết:

- Nước bọt, là nơi bắt đầu tiến trình tiêu hóa thức ăn.
- Acid hydrochloric, cần thiết để phân hủy protein và tăng hấp thu khoáng chất từ thực phẩm. Acid hydrochloric cũng giúp tiêu diệt các vi khuẩn có hại; vì vậy uống thuốc đắng trước khi ăn không chỉ chuẩn bị cho dạ dày của bạn tiêu hóa tốt mà còn có thể bảo vệ chống lại bệnh tật do thực phẩm hoặc ít nhất là làm giảm tác động tiềm tàng của các chất gây ô nhiễm từ thực phẩm.
- Pepsin, một loại enzyme phá vỡ các phân tử protein thành những mảnh nhỏ hơn.
- Yếu tố nội tại, cần thiết cho sự hấp thụ vitamin B12.

Thực phẩm vị đắng cũng kích thích dòng chảy của mật, giúp cải thiện sự tiêu hóa chất béo trong bữa ăn và giúp ngăn ngừa sự tích tụ chất thải trong gan. Theo thời gian, việc tiêu thụ thực phẩm vị đắng với liều lượng nhỏ một cách thường xuyên sẽ giúp củng cố toàn bộ hệ thống tiêu hóa của bạn, bao gồm dạ dày, túi mật, gan, và tuyến tụy.

**Thực phẩm vị đắng không nhất thiết phải là “thuốc” mà là một phần cần thiết của thực đơn ăn uống lành mạnh.**

Phản xạ đắng cũng có tác dụng kích thích sự thèm ăn và thực sự chuẩn bị cho cơ thể bạn tiếp nhận thức ăn bằng cách kích hoạt các cơn co thắt trong ruột. Đây có thể là lý do vì sao thuốc đắng thường được khuyến dùng khoảng nửa tiếng trước khi ăn.

Phản xạ đắng cũng làm cho cơ thắt thực quản cơ lại, do đó ngăn chặn acid dạ dày di chuyển lên thực quản – tình trạng được gọi là trào ngược acid.

**Thực phẩm vị đắng kích hoạt cơ chế sửa chữa đường tiêu hóa**

Điều quan trọng là phản xạ đắng kích thích cơ chế tự sửa chữa trong tuyến tụy và thành ruột của bạn; đó là một lý do khác tại sao vị đắng có liên quan đến chức năng tiêu hóa được cải thiện và



▲ Một trong những lợi ích cơ bản nhất của thực phẩm vị đắng là cải thiện khả năng chiết xuất và hấp thu chất dinh dưỡng. Trong hình là cây ngải cứu.

tăng cường. Mặc dù không có nghiên cứu nào chứng minh điều này, nhưng vị đắng có thể hữu ích trong việc ngăn ngừa và/hoặc điều trị chứng rò rỉ ruột vì lý do này.

Rò rỉ ruột là tình trạng xảy ra do sự phát triển của các khoảng trống giữa các tế bào (tế bào ruột) tạo nên màng lót thành ruột của bạn. Những khoảng trống nhỏ này cho phép các chất như thức ăn khó tiêu, vi khuẩn, và chất thải trao đổi chất lờ ra phải được giới hạn trong đường tiêu hóa của bạn thoát vào máu – do đó có thuật ngữ hội chứng rò rỉ ruột.

Một khi tình toàn vẹn của niêm mạc ruột bị tổn hại, các protein và các phân tử khác không bao giờ được hấp thụ nguyên vẹn vào cơ thể sẽ rò rỉ vào máu; điều này có thể gây ra sự gia tăng đáng kể tình trạng viêm, dị ứng, và các bệnh tự miễn dịch.

Vị đắng cũng giúp ngăn ngừa đầy hơi – một tác dụng do tăng tiết các enzyme tiêu hóa giúp cải thiện quá trình phân hủy chất dinh dưỡng. Bằng cách chia nhỏ các phân tử thành các đơn vị mà cơ thể bạn thực sự có thể hấp thụ, sự hình thành khí sẽ được ngăn chặn. Vi khuẩn trong ruột non của bạn cũng có thể phá vỡ các đơn vị đó một cách hiệu quả hơn nữa – điều này cũng ngăn ngừa sự hình thành khí.

Hãy nhớ rằng tất cả các hoạt động phản xạ đắng này đều được kích hoạt bởi việc bạn thực sự nếm được vị đắng trên lưỡi.

**Chỉ định điều trị của thực phẩm vị đắng**

Vị đắng được coi là “làm mát” và do đó, thích hợp với các tình trạng “nóng” như viêm (bao gồm cả tình trạng viêm khớp), khô, đỏ bừng, căng thẳng, nhức đầu, và sốt chẳng hạn. Các chỉ định vị đắng khác gồm bệnh nấm candida mạn tính, rối loạn chức năng tuyến giáp, và các tình trạng dị ứng như hen suyễn, nổi mề đay và bệnh chàm.

Tạp san European Journal of Herbal Medicine (Y học Thảo dược Âu Châu) viết, “[Vị đắng] có tác dụng bồi bổ tổng thể, kích thích hệ thần kinh giao cảm, và cải thiện chức năng tim bằng cách giảm nhịp tim và thể tích nhót bóp của tim. Thực phẩm vị đắng kích thích cơ bắp và cải thiện lưu thông đến các cơ quan trong bụng.

“Một số vị đắng có tác dụng chống trầm cảm. Một số là emmenagogues. Quinine (một loại alkaloid của cinchona) là thuốc chống sốt rét tiêu chuẩn trong nhiều năm, và nghiên cứu bệnh sốt rét mới đang được thực hiện trên cả cây khổ sâm và cây ngải cứu.”

Một trong những lợi ích cơ bản nhất của thực phẩm vị đắng là cải thiện khả năng chiết xuất và hấp thụ chất dinh dưỡng. Suy cho cùng, dinh dưỡng là nền tảng để xây dựng sức khỏe của bạn và bất cứ điều gì giúp cơ thể bạn sử dụng các chất dinh dưỡng bạn đưa vào đều sẽ có lợi.

Trong lịch sử, thực phẩm vị đắng cũng được coi là một phần quan trọng của truyền thống ẩm thực, trước hết và quan trọng nhất, trái ngược với y học thực tế.

## CÁCH THÊM THỰC PHẨM VỊ ĐẮNG VÀO THỰC ĐƠN ĂN UỐNG CỦA BẠN

Về mặt lịch sử, vị đắng được uống trước bữa ăn, dưới dạng rau và rễ đắng tươi hoặc dưới dạng rượu khai vị đắng hoặc cocktail trước bữa tối – về cơ bản là loại thức uống có cồn được pha với một chút thảo mộc đắng.

Một loại khác – và có lẽ tốt hơn – có thể thay thế cho cơ thói quen uống cocktail trước bữa tối là dung dịch đắng. Các loại cồn đắng có bán trên thị trường khá dễ tìm bao gồm Swiss Bitters và Underberg. Về cơ bản, đây là những chiết xuất cô đặc trong nền rượu. Mặc dù bạn có thể lấy thẳng một thìa cà phê, nhưng để dễ uống hơn bạn có thể trộn với vài ounce nước thường hoặc nước soda.

Một cách dễ dàng khác để bổ sung thêm vị đắng vào bữa ăn của bạn chỉ đơn giản là thêm nhiều rau đắng vào món salad của bạn và ăn món salad tươi. Ví dụ như rau diếp xoăn, bồ công anh, arugula, radicchio, endive và cây ngưu bàng. Bắt đầu với một lượng nhỏ và tăng thêm khi vị giác và cơ thể bạn đã quen dần.

Ngoài ra còn có atisô, măng tây, bưởi, trà bồ công anh, và thậm chí là cà phê và ca cao.

Sử dụng lâu dài, thực phẩm vị đắng sẽ làm giảm các triệu chứng tiêu hóa kém như đầy hơi, táo bón, phân lỏng và dị ứng thực phẩm, tăng hấp thu vitamin và khoáng chất, cân bằng lượng đường trong máu cân bằng.

“Bảo vệ gan và tăng chức năng bài tiết; chữa lành tổn thương viêm ở thành ruột; và giảm tỷ lệ mắc các bệnh dị ứng. Nói tóm lại, việc sử dụng thực phẩm vị đắng hàng ngày có thể giải quyết một số bệnh trạng dùng nhiều thuốc nhất trong thời đại chúng ta.”

**Chống chỉ định và tác dụng phụ**

Mặc dù nói chung là an toàn khi dùng theo chỉ dẫn, thực phẩm vị đắng bị chống chỉ định đối với:

- Phụ nữ mang thai.
- Những người có tình trạng ăn mòn hoặc loét nghiêm trọng ở đường tiêu hóa.
- Tắc nghẽn đường hô hấp mạn tính.
- Tuần hoàn máu kém.
- Sự trao đổi chất bị suy giảm.

Ngoài ra, mặc dù tác dụng phụ rất hiếm nhưng một số người có thể gặp phải:

- Đau đầu.
- Đau cổ.
- Cảm giác khó chịu nói chung khi bắt đầu điều trị lần đầu, có thể là do quá trình thải độc được cải thiện.
- Tác dụng phụ do hấp thu quá nhiều thuốc đã dùng, vì thuốc đắng có xu hướng làm tăng khả năng hấp thụ không chỉ ăn chất dinh dưỡng thực vật mà còn cả thuốc.

Ở liều lượng cao, vị đắng có thể có tác dụng ngược lại, ức chế dịch tiết dạ dày và ức chế sự thèm ăn hơn là cải thiện chúng. Quá liều sẽ gây buồn nôn và nôn mửa, và trong trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong.

Thu Anh biên dịch

# Dùng cà phê vào buổi sáng có thể chống lại béo phì và bệnh khớp?

George Citroner

Cà phê, ngoài tác dụng khiến bạn tỉnh táo vào buổi sáng và tập trung cho đến trưa, có thể còn mang lại nhiều lợi ích hơn thế.

Nghiên cứu mới cho thấy chất caffeine trong cà phê thực sự có thể giúp duy trì vóc dáng thon gọn và tránh các vấn đề về khớp sau này trong cuộc sống.

**Nghiên cứu xem xét mối tương quan di truyền của caffeine với cân nặng và tình trạng khớp**

Trong một nghiên cứu gần đây được công bố trên BMC Medicine vào tháng Hai, các tác giả đã tiến hành một nghiên cứu tương quan toàn bộ kiểu hình (phenome-wide association) – phương pháp được dùng để xác định các dấu hiệu di truyền liên quan đến các đặc điểm quan sát được của một cá nhân (kiểu hình) hoặc nguy cơ mắc bệnh.

Họ đã khảo sát các biến thể di truyền có tương quan với tiến trình chuyển hóa caffeine và điều này có ảnh hưởng như thế nào đến nồng độ caffeine lưu thông trong máu (caffeine huyết tương).

Các tác giả đã lấy dữ liệu di truyền về caffeine huyết tương từ các nghiên cứu tương quan toàn bộ gen (genome-wide) trước đây với sự tham gia của 9,876 người từ 47 đến 71 tuổi, đa số là người gốc Âu.

Thông tin di truyền về bệnh viêm xương khớp và thoái hóa khớp – cũng như dữ liệu về chỉ số khối cơ thể (BMI) – được rút ra từ một phân tích gộp gồm hơn 177,000 cá bệnh và hơn 649,000 cá đối chứng.

Các phát hiện cho thấy sự gia tăng liều dài lượng caffeine trong máu có thể làm giảm trọng lượng cơ thể và nguy cơ bị bệnh thoái hóa khớp và viêm xương khớp. Theo các tác giả, những kết quả này cũng ăn nhập bằng chứng di truyền trước đây về tác dụng bảo vệ của caffeine huyết tương đối với nguy cơ thừa cân và béo phì.

**Giới hạn của nghiên cứu**

Hiện tại, các nhà khoa học không thể xác định một số yếu tố liên quan đến

việc uống caffeine. Tiến sĩ Dipender Gill – tác giả chính của nghiên cứu và là nhà khoa học lâm sàng tại Imperial College London – nói với The Epoch Times rằng nghiên cứu này sử dụng dữ liệu liên quan đến di truyền, do đó không thể suy ra tác động trực tiếp của việc uống caffeine lên cách ăn uống của họ.

Ông bổ sung, “Hơn nữa, không thể phân biệt được liệu những tác động tiềm ẩn quan sát được là đặc trưng của caffeine hay hóa chất khác có trong thực phẩm và thức uống chứa caffeine.”

Tiến sĩ Gill lưu ý rằng những phát hiện trên sẽ cung cấp thông tin cho nghiên cứu sâu hơn về tác động sức khỏe của caffeine và có khả năng được phát triển để khai thác trong điều trị.

**Nếu bạn hiện không dùng cà phê hoặc dùng loại không chứa caffeine, thì không cần phải thay đổi điều đó dựa trên những gì chúng tôi biết.**

Tiến sĩ Sriram Machineni

**Dữ liệu không như nhất về khả năng giảm cân của caffeine**

Tiến sĩ Sriram Machineni – người đứng đầu chương trình kiểm soát cân nặng tại Montefiore Einstein ở New York – nói với The Epoch Times rằng, về mặt sinh học, caffeine có hiệu quả tốt trong việc kiểm soát cân nặng do làm tăng tiến trình chuyển hóa và đốt cháy chất béo ở động vật và tế bào. Tuy nhiên, nghiên cứu đối khi còn mâu thuẫn.

Ông cho biết: “Đã có những nghiên cứu tương quan không như nhất trong việc chỉ ra mối liên quan giữa tiêu thụ caffeine và béo phì. Ví dụ, nồng độ caffeine trong máu cao hơn ở trẻ em đồng nghĩa với việc béo phì nhiều hơn,” ông bổ sung, lưu ý rằng điều này có thể là do việc tiêu thụ soda tạo nên lượng caffeine ở nhóm tuổi này.

Tiến sĩ Machineni cho biết mối liên



quan giữa béo phì và caffeine ở người trưởng thành chưa được nghiên cứu kỹ.

Ông nói, “Trước đây, các thực phẩm chức năng chứa caffeine, ma hoàng (ephedra), và aspirin được sử dụng rộng rãi để giảm cân; sau đó loại thuốc chứa ma hoàng đã phải rút khỏi thị trường do gây rối loạn nhịp tim.”

Một câu hỏi quan trọng khác là liệu những phát hiện trên có cho thấy rằng người dùng cà phê nên thường thức uống cà phê không? Tiến sĩ Machineni nói, “Tiến sĩ Machineni nói, Ông cho rằng cần có những nghiên cứu được kiểm soát tốt hơn trước khi đưa ra khuyến nghị như vậy. Ông nói thêm, “Dữ liệu không đủ mạnh để đưa ra khuyến nghị tích cực hay tiêu cực. Sự tương quan là không như nhất.”

Tiến sĩ Machineni cho biết, những người dùng cà phê nên thường thức với số lượng “không ảnh hưởng đến tác động ngủ hoặc khiến cơ thể hồi hộp.” Ông nói thêm, “Nếu bạn hiện không dùng cà phê hoặc dùng loại không chứa caffeine, thì không cần phải thay đổi điều đó dựa trên những gì chúng tôi biết.”

**Những lợi ích sức khỏe có thể có của cà phê**

Một bài lược khảo năm 2021 gồm các nghiên cứu quan sát của các tác giả Đan Mạch đã liên kết việc tiêu thụ nhiều cà phê với khả năng giảm nguy

cơ tử vong do mọi nguyên nhân – bao gồm giảm tỷ lệ bị bệnh tim mạch chuyển hóa, một số bệnh ung thư và sỏi mật.

Một bài nghiên cứu từ năm 2018 – được đăng tải trên PNAS – đã xác định một dẫn xuất acid béo của serotonin tên EHT (eicosanoyl-5-hydroxytryptamide) có tương tác với caffeine để giúp bảo vệ não chuột chống lại sự tích tụ protein bất thường liên quan đến bệnh Parkinson và chứng sa sút trí tuệ thể Lewy. Cà caffeine và EHT đều không có tác dụng bảo vệ khi dùng riêng, nhưng khi kết hợp lại, chúng làm tăng chất xúc tác ngăn ngừa sự tích tụ protein có hại trong não.

Cũng có bằng chứng cho thấy uống cà phê mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe của gan, giúp giảm nguy cơ ung thư gan, bệnh gan mạn tính do rượu, viêm gan siêu vi, và gan nhiễm mỡ.

*George Citroner là ký giả chuyên mục sức khỏe của The Epoch Times. Ông George Citroner 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 chính hình truyền thông (MORE) vào năm 2020 cho câu chuyện về nguy cơ lây nhiễm ở nam giới.*

Thanh Ngọc biên dịch

# Chữa lành DNA sau tổn thương do COVID

Tiếp theo từ trang 1

Họ phát hiện rằng nghe nhạc cổ điển làm tăng sự biểu hiện của các gene liên quan đến dopamine, tạo ra cảm giác hạnh phúc.

Một gene được tăng cường bởi âm nhạc cổ điển là alpha-synuclein, giúp giữ mức dopamine cân bằng trong não của chúng ta và cũng có liên quan về mặt di truyền với bệnh Parkinson. Một gene khác, NR3C1, có thể tăng mức dopamine, khiến chúng ta vui vẻ và say mê với những giai điệu đó.

Âm nhạc cổ điển không chỉ có khả năng chữa lành các tế bào não của chúng ta ở mức độ di truyền mà còn có thể giúp chúng ta sống lâu hơn.

Một nghiên cứu do MetLife thực hiện từ năm 1956 đến 1975 trên 437 nhạc trưởng và cựu nhạc trưởng của dàn nhạc giao hưởng cho thấy tỷ lệ tử vong của họ thấp hơn 38% so với dân số nói chung. Đối với những người từ 50 đến 59 tuổi, tỷ lệ tử vong thấp hơn 56%, mặc dù đây là thập niên căng thẳng nhất trong sự nghiệp của họ.

Loại nhạc chúng ta nghe dường như rất quan trọng. Nhạc Pop có thể không mang lại nhiều lợi ích cho con người như những thể loại khác.

Nghiên cứu trên 1,064 ngôi sao nhạc pop nổi tiếng ở Bắc Mỹ và châu Âu từ năm 1956 đến 1999 cho thấy tỷ lệ tử vong của họ cao hơn 70% trong khoảng thời gian từ 5 đến 25 năm sau khi nổi tiếng, so với tỷ lệ tử vong của người dân thông thường. Các ngôi sao nhạc pop Mỹ và châu Âu qua đời ở độ tuổi trung bình lần lượt là 42 và 35. Mặc



▲ Âm nhạc cổ điển không chỉ có khả năng chữa lành các tế bào não của chúng ta ở mức độ di truyền mà còn có thể giúp chúng ta sống lâu hơn.

chủ có nhiều yếu tố liên quan, bao gồm lạm dụng ma túy và rượu, nhưng loại nhạc và lời bài hát có thể đóng một vai trò trong phản ứng DNA của chúng ta.

**DNA đáp lại suy nghĩ của chúng ta**

Suy nghĩ của chúng ta có vẻ vô hình, nhưng các nhà khoa học đã tìm thấy bằng chứng sâu rộng cho thấy chúng thực sự có tác động đến DNA của chúng ta, khiến chúng ta phải xem xét lại cách chúng ta nhìn nhận cuộc sống

của mình. Nhận thức về cuộc sống có thể tác động đến biểu hiện gene của chúng ta, như được nêu ra trong một nghiên cứu năm 2013 trên PNAS. Nghiên cứu cho thấy hai loại hạnh phúc – khoái lạc (hedonic) và bản chất (eudaimonic) – có tác động khác nhau đến biểu hiện gene.

Những người hưởng thụ thú vui khoái lạc thường cảm thấy hạnh phúc khi họ tham gia vào các hoạt động mang lại niềm vui tức thời, như thưởng thức một bữa ăn ngon hoặc uống rượu. Ngược lại, những người thích trải qua loại hạnh phúc bản chất có xu hướng tìm thấy niềm vui từ việc đạt được mục đích lớn hơn trong cuộc sống, như đóng góp cho xã hội hoặc giúp đỡ người khác.

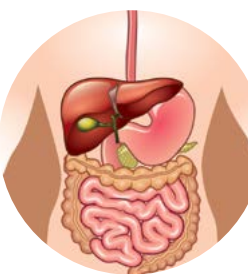
Nghiên cứu cho thấy những người hưởng tới công lý và mục tiêu cao cả có cấu hình di truyền riêng biệt cho thấy tiềm năng chống lại virus cao hơn – bao gồm biểu hiện gene interferon cao hơn, tăng khả năng tạo ra kháng thể và biểu hiện các gene liên quan đến chứng viêm thấp hơn. Trong một nghiên cứu năm 2017 đăng trên tạp san Tâm thần học phân tử, hai vị trí gene được phát hiện có liên quan đến sự khác biệt về thái độ tích cực và sức khỏe của hơn 2,500 người tham gia là người Mỹ gốc Phi.

Tập thể dục cường độ vừa phải thường xuyên và tiêu thụ một số loại thực phẩm và chất dinh dưỡng nhất định có thể đẩy mạnh tiến trình tự phục hồi và cải thiện sự trình sửa chữa DNA một cách hiệu quả.

Như nghiên cứu cho thấy, việc chữa lành DNA mỏng manh không đòi hỏi công nghệ tiên tiến. Ngay cả những thói quen nhỏ, dường như không đáng kể cũng có thể có tác dụng mạnh mẽ.

*Bác sĩ Đồng Vũ Hồng (Yuhong Dong), bác sĩ y khoa và tiến sĩ, phụ trách chuyên mục Sức khỏe của The Epoch Times. Bà là cựu chuyên gia khoa học y tế cao cấp và lãnh đạo cảnh giác được tại Trụ sở chính của Novartis ở Thụy Sĩ. Bà đã từng nhận được giải thưởng Novartis trong bốn năm. Bà có kinh nghiệm nghiên cứu tiền lâm sàng về virus học, miễn dịch học, ung thư học, thần kinh học và nhân khoa, đồng thời cũng có kinh nghiệm lâm sàng về bệnh truyền nhiễm và nội khoa. Bà lấy bằng bác sĩ và tiến sĩ về bệnh truyền nhiễm tại Đại học Bắc Kinh, Trung Quốc.*

Vân Hi biên dịch



▲ Việc tiêu thụ thực phẩm vị đắng với liều lượng nhỏ một cách thường xuyên sẽ giúp củng cố toàn bộ hệ thống tiêu hóa của bạn, bao gồm dạ dày, túi mật, gan, và tuyến tụy.

Trong lịch sử, thực phẩm vị đắng cũng được coi là một phần quan trọng của truyền thống ẩm thực.

Hình minh họa là món ăn quen thuộc có vị đắng: khổ qua nhồi thịt heo.



Trong lịch sử, thực phẩm vị đắng cũng được coi là một phần quan trọng của truyền thống ẩm thực.

Hình minh họa là món ăn quen thuộc có vị đắng: khổ qua nhồi thịt heo.





Trong chất béo có acid omega-3 và omega-6 - những chất có thể không thể tự tổng hợp mà phải bổ sung qua thực phẩm.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

# Dầu và chất béo tốt cho cơ thể

## Làm sao chọn và dùng đúng

Thêm một số chất béo vào trong khẩu phần ăn góp phần giúp mạch máu khỏe mạnh và ngăn ngừa các tình trạng như huyết áp cao và đường huyết cao

Tiến sĩ Hồ Nãi Văn

Chất béo là chất dinh dưỡng thiết yếu, việc ăn đúng loại dầu chứa nhiều chất béo có thể góp phần cải thiện sức khỏe tổng thể.

Tuy nhiên, những quảng bá rầm rộ trong nhiều năm nhằm hạ giá trị chất béo và nỗi lo sợ tăng cân đã khiến một số người không ăn các chất béo lành mạnh.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng việc tiêu thụ các loại dầu thượng hạng góp phần cải thiện sức khỏe mạch máu và giúp ngăn ngừa các tình trạng như huyết áp cao, đường huyết cao, và cholesterol cao. Việc thêm các loại dầu tốt cho sức khỏe vào khẩu phần ăn giúp nuôi dưỡng da, bảo vệ niêm mạc dạ dày, kích thích tiêu hóa và điều hòa hormone, giảm cholesterol xấu, ngăn ngừa sỏi mật.

**Táo bón, lão hóa sớm, sỏi mật**  
Theo y văn cổ Trung Hoa "Kim Quy Yếu Lược", mỡ heo có khả năng nuôi dưỡng đường ruột và điều trị chứng táo bón nặng. Chất béo là dưỡng chất cần thiết cho cơ thể con người. Trong chất béo có acid omega-3 và omega-6 - những chất cơ thể không thể tự tổng hợp mà phải bổ sung qua thực phẩm. Việc thiếu chất béo trong khẩu phần ăn

lâu dài có thể dẫn đến những tình trạng như táo bón, lão hóa sớm, và sỏi mật. Một số người vì sợ tăng cân nên hạn chế tiêu thụ dầu và chất béo; kết quả là họ có thể cảm thấy đói ngay sau khi ăn. Việc ăn đủ chất béo sẽ làm tăng sự hiện diện của chất béo trong dạ dày, do đó làm tăng cảm giác no.

Dầu omega-3 góp phần dưỡng ẩm cho da - nếu khẩu phần ăn không cung cấp đủ, da có thể bị khô, có thể đẩy nhanh tiến trình lão hóa. Ngoài ra, sự tổng hợp nội tiết tố nữ phụ thuộc vào chất béo trong cơ thể, vì vậy việc kiêng dầu có thể khiến buồng trứng thoái hóa và sự lão hóa xảy ra sớm hơn.

Ăn không đủ chất béo cũng có thể góp phần hình thành sỏi mật. Túi mật là nơi dự trữ, cô đặc mật. Chất béo kích thích sự bài tiết mật. Ăn ít chất béo có thể cản trở việc tiết mật, dẫn đến mật ứ đọng theo thời gian và tăng nguy cơ hình thành sỏi mật.

Tất nhiên, không phải tất cả các loại dầu đều được tạo ra như nhau. Nhiều loại dầu được chế biến quá mức và dùng cho thực phẩm siêu chế biến. Chúng ta nên tránh những loại dầu này và sử dụng các loại dầu tốt cho sức khỏe.

**Nuôi dưỡng dạ dày, cải thiện nhu động ruột, chống lão hóa**

Mỡ động vật có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày và nuôi dưỡng dạ dày. Ngoài việc sử dụng dầu ô liu thường xuyên, việc nấu ăn bằng mỡ động vật cũng rất tốt. Chất béo tự nhiên lành mạnh có thể bôi trơn ruột và kích thích ruột co bóp đều đặn, giúp cơ thể thải độc và duy trì sức khỏe đường ruột.

Nghiên cứu cho thấy rằng những người nấu ăn bằng dầu thực vật (chủ yếu là đậu hạt cải và đậu mè) có tỷ lệ

bị xơ vữa động mạch là 31.68%, so với 17.46% ở những người nấu bằng mỡ heo hoặc mỡ động vật khác. Dầu mè cho thấy nguy cơ bị xơ vữa động mạch tăng đáng kể so với những người sử dụng mỡ heo/mỡ động vật khác. Điều này cho thấy rằng nấu ăn bằng mỡ heo hoặc mỡ động vật khác là lựa chọn tốt hơn cho người lớn tuổi.

**Mỡ heo và dầu hoa trà - Hai loại dầu mỡ tốt cho sức khỏe**  
Hai lợi ích chính khi dùng mỡ heo là:

**1. Tăng sức khỏe tiêu hóa và cảm giác thèm ăn**

Cuốn "Bản Thảo Cương Mục" của y học gia Lý Thời Trân thời nhà Minh có ghi mỡ heo có tác dụng thải độc, bổ trợ tiêu hóa, lợi tiểu, giảm phù nề, kích thích mọc tóc. Có thể dùng mỡ heo cho món xào hoặc trộn với cơm để giải quyết tình trạng chán ăn của cả người lớn và trẻ em. Các món ăn chế biến từ mỡ heo đặc biệt thơm, có thể kích thích ăn ngon, bổ khí, bồi bổ nội tạng. Ngoài ra, rưới một chút mỡ heo lên cơm và các món ngũ cốc và rau củ có thể làm cho bữa ăn ngon miệng hơn.

Xem tiếp trang 7



Mỡ heo giúp dưỡng ẩm da hiệu quả, góp phần duy trì làn da mịn màng, mọng nước và đàn hồi, cũng như bổ trợ điều trị rụng tóc.



# 神韻晚會 2024

## SHEN YUN

TRUNG HOA TRƯỚC THỜI CỘNG SẢN



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!**"

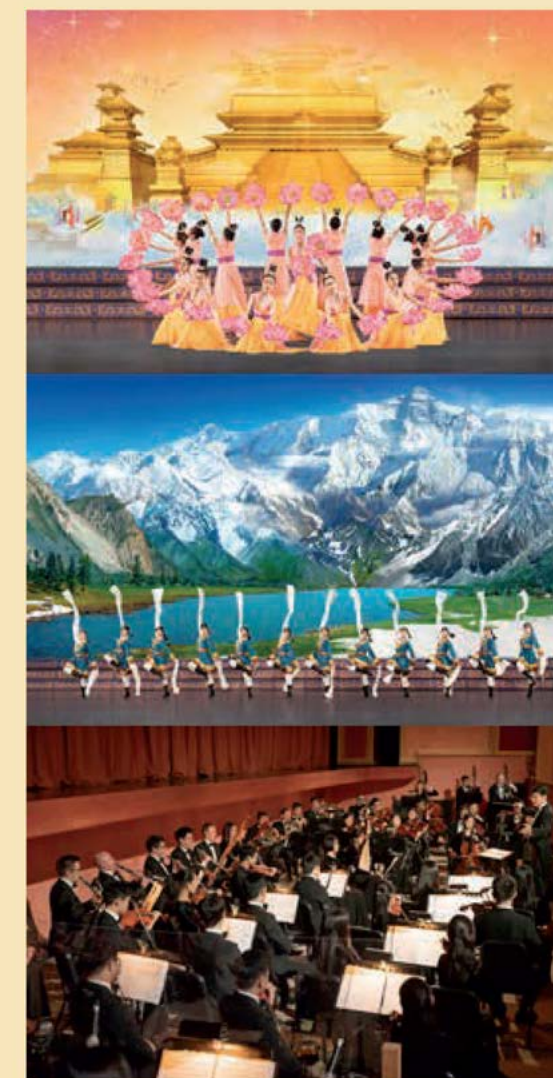
-Tony Robbins, diễn giả truyền cảm hứng

"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 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**  
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**  
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



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

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



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



► Có thể có nhiều cam bẫy trong vô số lựa chọn mà chúng ta đối mặt vào bất kỳ ngày nào – tuy nhiên, quá thận trọng có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

## Nghệ thuật ra quyết định chính xác

Mike Donghia

Chúng ta phải đối mặt với vô số quyết định mỗi ngày. Đứng cho rằng bạn đang thêm giá trị vào quyết định đó khi suy nghĩ lâu hơn. Bạn quyết định càng mau thì càng sớm nhận được phản hồi thực tế và có thể điều chỉnh kế hoạch hoặc tích lũy kinh nghiệm cho lần sau. Thông thường, sự suy nghĩ “thêm” khiến chúng ta suy đi nghĩ lại và trở nên chán chừ – vì lo sợ phải cam kết với một kế hoạch rồi gặp thất bại.

Một trong những sai lầm lớn nhất mà những người thông minh gặp phải là cho rằng kiến thức lý thuyết hoặc trừu tượng hữu ích trong gần như mọi tình huống. Đáng ngạc nhiên là, thực tế hoàn toàn không phải vậy – ít nhất là với nhiều quyết định mà chúng ta đưa

ra trong một ngày thông thường. Hãy xem hai ví dụ về việc ra quyết định sau đây:

1. Nên mua một máy rửa chén loại thường hay loại tốt với hy vọng sử dụng được lâu hơn?
2. Nên đọc cuốn sách nào tiếp theo trong thư viện?

Trong cả hai trường hợp, việc suy nghĩ về những quyết định này lâu hơn vài phút khó có thể đem lại nhiều hiểu biết sâu xa hơn. Dù chọn thế nào thì bạn rồi sẽ thấy quyết định của mình ‘có ưu có khuyết’ – là điều không ai thấy rõ vào thời điểm ra quyết định. Máy rửa chén đắt tiền liệu có đáng tin cậy hơn chăng? Cuốn sách dày này có đáng để bạn thưởng thức không? Thật khó mà biết được!

### Nuôi dưỡng cảm giác ‘bản năng’

Bằng cách ra quyết định và chú ý đến kết quả, bạn sẽ hiểu rõ hơn bản thân coi trọng những gì. Có thể qua vài lần mua máy rửa chén giá rẻ không dùng được lâu bền, bạn mới có kinh nghiệm chọn loại tốt hơn. Bạn có thể phải đọc cả nửa lọ sách trước khi tìm được cuốn yêu thích.

Trong cả hai trường hợp, bạn có được kiến thức thực tế để cải thiện việc ra quyết định trong tương lai. Tuy nhiên, đôi khi không thể sàng lọc bỏ sự nhiễu loạn trong các lựa chọn. Vì vậy, bạn đã vùng tiến mua một máy rửa chén đẹp hơn nhưng chóng hư. Giờ thì sao? Chà, đó là bản chất của cuộc sống và của việc ra quyết định, và đó cũng là một nguyên nhân khiến việc làm bản thân đau đầu khi cố gắng chọn thứ hoàn hảo là điều không cần thiết.

Đưa ra quyết định mau hơn rõ ràng là khá thú vị, nhưng điều đó cũng mang lại những lợi ích khác. Tôi đã lãng phí quá nhiều thời gian để đọc các bài đánh giá trên Amazon hoặc cân nhắc các lựa chọn. Trạng thái phân vân lưỡng lự này rất căng thẳng và khiến bạn cảm thấy bất tự tin hơn. Thật tuyệt vời khi cứ đơn giản đưa ra lựa chọn và gắn bó với điều đó. Bạn sẽ ngay lập tức có được cảm giác mạnh dạn và tự quyết, khiến cho lựa chọn đó có thể tốt hơn. Theo thời gian, bạn sẽ có những bản năng chóng vánh, bạn càng biết được sở thích của bản thân – nhanh hơn nhiều so với việc trầm tư mặc tưởng.

### 4. Đặt giới hạn nếu cần thêm thời gian

Tôi không phủ nhận rằng đôi khi, suy nghĩ thêm một chút về vấn đề nào đó có thể hữu ích. Nhưng lưu ý rằng lợi ích sẽ giảm đi đáng kể nếu bạn càng tốn thời gian. Vì lý do đó, tôi khuyên bạn nên đặt giới hạn thời gian. Bạn có thể hẹn giờ trong 10 phút để cân nhắc ưu và nhược điểm hoặc hẹn đến ngày mai mới đưa ra quyết định. Một cách khác là nói chuyện với một người bạn và quyết định ngay sau đó. Trong tất cả những trường hợp này, bạn đang cho bản thân nhiều thời gian hơn để suy nghĩ mà không kéo dài vô thời hạn.

*Anh Mike và cô Mollie, vợ anh, viết blog tại This Evergreen Home. Đây là nơi họ chia sẻ những kinh nghiệm sống đơn giản, có chủ đích, và có tương quan trong thế giới hiện đại này. Bạn có thể theo dõi bằng cách ghi danh nhận bản tin của họ.*

Thanh Ngọc biên dịch



◀ Thông thường, sự suy nghĩ “thêm” khiến chúng ta suy đi nghĩ lại và trở nên chán chừ – vì lo sợ phải cam kết với một kế hoạch rồi gặp thất bại.

## Dầu và chất béo tốt cho cơ thể Làm sao chọn và dùng đúng

Tiếp theo từ trang 4

### Dầu hoa trà: Cải thiện sức khỏe tiêu hóa và ngăn ngừa sỏi mật

Dầu hoa trà (hay dầu hạt trà) được mệnh danh “dầu ô liu phương Đông” là do thành phần dinh dưỡng tương tự dầu ô liu. Dầu hoa trà có tác dụng nuôi dưỡng niêm mạc dạ dày, giảm viêm, làm dịu vết loét. Thêm một lượng vừa phải dầu hoa trà vào món rau xào hoặc thịt rang thường xuyên có thể nuôi dưỡng và bảo vệ dạ dày hiệu quả. Trước đây, dầu hoa trà thường được sử dụng trong y học dân gian để giải quyết các vấn đề về đường tiêu hóa.

Một nghiên cứu về các yếu tố kháng khuẩn của dầu hoa trà do Hội đồng Khoa học và Công nghệ Quốc gia Đài Loan thực hiện cho thấy chiết xuất từ dầu hoa trà có tác dụng ức chế vi khuẩn *Helicobacter pylori*, làm dịu dạ dày. Hơn nữa, dầu hoa trà có thể cải thiện chức năng hệ tiêu hóa và ngăn ngừa sỏi mật.

Dưới đây là hai món ăn truyền thống được chế biến từ dầu hoa trà:

#### 1. Gà xào dầu trà

Thành phần:

- Nửa con gà nuôi thả rộng (khoảng 0.7kg)
- 3 ounce (150g) gừng giã
- 3 muỗng canh dầu hoa trà
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 muỗng canh rượu gạo
- 1 thìa cà phê nước tương

Chuẩn bị:

- Thịt gà rửa sạch, thấm khô, thêm muối và rượu gạo vào, trộn đều rồi để yên trong 20 phút.
- Cắt gừng giã thành miếng dày 0.2



Dầu hoa trà được mệnh danh “dầu ô liu phương Đông” là do thành phần dinh dưỡng tương tự dầu ô liu.

FORMATORIGINAL/SHUTTERSTOCK

inch (0.5 cm).

- Làm nóng chảo, đổ dầu hoa trà vào và xào gừng ở nhiệt độ cao trong 30 giây.
- Xào gà ở lửa lớn trong 5 phút, sau đó giảm lửa vừa và tiếp tục xào thêm 15 phút nữa.
- Gạn dầu hoa trà ra, cho nước tương vào gà xào trên lửa vừa.
- Xúc thịt gà ra khỏi chảo và tưới một ít dầu hoa trà trước khi dùng.

#### 2. Mì dầu trà

Thành phần:

- Một vắt mì
- Một nhúm muối
- Một lượng dầu hoa trà thích hợp

Chuẩn bị:

- Đun sôi 500 ml nước với lửa lớn, sau đó giảm xuống lửa vừa và thêm một ít dầu hoa trà vào.
- Khi mì đã mềm, vớt ra và

cho vào tô.

- Tùy theo sở thích mỗi người, cho một lượng vừa phải dầu hoa trà nguyên chất, nêm muối, trộn đều trước khi dùng. Vì mì đã có chút mặn nên có thể không cần thêm muối.

### Cách chọn dầu ăn

Khi mua dầu ăn, hãy thử các nhãn hiệu khác nhau và vài loại khác nhau. Chọn loại dầu dựa trên các phương pháp nấu ăn khác nhau để giảm thiểu nguy cơ tiềm ẩn.

### Bảo quản dầu ăn

Dầu ăn có thể bị oxy hóa và hư khi tiếp xúc với không khí hoặc ở gần nhiệt độ cao. Để bảo đảm mùi vị, hãy bảo quản ở nhiệt độ thấp và sử dụng trong vòng ba đến sáu tháng. Nếu gia đình bạn ít người hoặc không thường xuyên nấu ăn, hãy mua những chai dầu nhỏ hơn.

### CHỌN LOẠI DẦU PHÙ HỢP CHO CÁC PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN KHÁC NHAU

Mỗi loại dầu có tính chất và tác dụng riêng biệt, cho nên điều cần thiết là phải chọn loại dầu tùy theo nhu cầu cụ thể.

**1. Mỡ heo, bơ động vật, hoặc bơ ghee để chiên ngập dầu**  
Khi chế biến các món chiên ngập dầu, nên chọn các loại dầu mà thích hợp để chiên ở nhiệt độ cao như mỡ heo, bơ động vật, bơ ghee. Những loại này có khả năng chịu nhiệt tốt nên ổn định hơn ở nhiệt độ cao hơn.

**2. Dầu ô liu, hướng dương, hoặc đậu nành để trộn salad hoặc xào**  
Để làm món trộn salad hoặc rau củ xào, nên chọn loại dầu có nguồn gốc thực vật như dầu ô liu, dầu hướng dương, dầu đậu nành... Những loại dầu thực vật này thích hợp cho các món ăn nguội hoặc xào, nhưng không nên dùng để chiên ngập dầu ở nhiệt độ cao vì có thể dẫn đến phân hủy chất béo, có khả năng gây hại cho cơ thể.

*Tiến sĩ Hồ Nài Văn là bác sĩ Trung y tại Trung tâm Y học cổ truyền Đông Đức Thượng Hải ở thành phố Đài Bắc, Đài Loan. Ông là giáo sư tại Đại học Y khoa Nine Star ở Sunnyvale, California, Hoa Kỳ. Ông cũng là nhà nghiên cứu khoa học đời sống tại Viện nghiên cứu Standford. Ông nổi tiếng với việc chữa trị thành công bệnh nhân ung thư hạch tế bào trên thế giới bằng Trung y. Bác sĩ Hồ hiện đang dẫn chương trình sức khỏe trên YouTube với hơn 700,000 người ghi danh.*

Từ Liên biên dịch

## Nước ép cần tây giúp giảm táo bón, duy trì sức khỏe tim mạch; nhưng có 4 nhóm người nên tránh

Jessica Lee

Nước ép cần tây gần đây đã trở thành một loại thức uống tốt cho sức khỏe. Tiến sĩ Dương Cảnh Đoàn – người sáng lập và giám đốc y tế Viện Y học Tích hợp Yang – đã chia sẻ trên kênh YouTube Dimensional Health rằng nước ép cần tây có thể giúp giảm táo bón và duy trì sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên, bốn nhóm người nên uống một cách thận trọng.

Nước ép cần tây có nhiều chất xơ, có thể làm tăng cảm giác no, thúc đẩy tiến trình hấp thụ chất dinh dưỡng, bảo vệ ruột, và trợ giúp nhu động ruột. Hãy uống nước ép cần tây chưa lọc để có được đầy đủ giá trị dinh dưỡng.

Nước ép này chứa ít đường và calorie. Một lon soda chứa khoảng 150 calorie, và cùng một lượng nước ép cần tây chỉ chứa khoảng 50 calorie.

Tiến sĩ Dương cho biết thêm rằng cần tây có chứa chất chống oxy hóa có thể làm giảm viêm, ngăn ngừa, và điều trị bệnh tật. Nhiều bệnh như viêm tuyến giáp, bệnh tim mạch, tiểu đường, và ung thư có thể do viêm gây ra. Tiêu thụ thực phẩm dồi dào chất chống oxy hóa, bao gồm cần tây, có thể mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe tổng thể.

Theo một nghiên cứu được công bố trên Phytotherapy Research (Tập san Nghiên cứu Liệu pháp thực vật) vào tháng 12/2019, cần tây chứa nhiều chất phytochemical như acid phenolic, flavonoid và flavanol, có thể ngăn ngừa viêm. Flavonoid giúp ức chế tình trạng viêm trong bệnh lý tim mạch.

Cần tây cũng là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa thiết yếu như vitamin C, beta-carotene và manganese, giúp bảo vệ các tế bào và mô cơ thể khỏi bị tổn thương do oxy hóa.

Để làm nước ép cần tây, tiến sĩ Dương khuyên bạn nên cắt 3 đến 4 cọng cần tây thành từng miếng nhỏ, bỏ lá để giảm vị đắng rồi trung trong



KWANCHAI C/SHUTTERSTOCK

▲ Nước ép cần tây có thể ngăn ngừa táo bón và bảo vệ sức khỏe tim mạch.

### 4 NHÓM NGƯỜI NÊN TRÁNH NƯỚC ÉP CẦN TÂY

**1. Người đang dùng thuốc chống đông máu**  
Cần tây chứa vitamin K, giúp duy trì chức năng đông máu bình thường. Tuy nhiên, nó không có lợi cho những người đang dùng thuốc chống đông máu.

#### 2. Người bị bệnh thận

Cần tây chứa các nguyên tố vi lượng thiết yếu như potassium và sodium. Bệnh nhân đang chạy thận nhân tạo hoặc bệnh thận không nên uống nước ép cần tây vì thận của họ không thể chuyển hóa ion potassium một cách hiệu quả.

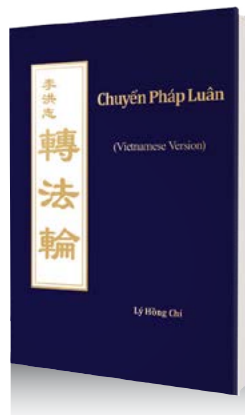
#### 3. Người có dạ dày nhạy cảm

Nước ép cần tây có chứa chất kháng tinh bột – được lên men bởi các vi sinh vật trong ruột. Uống nước ép cần tây có thể gây đầy hơi và tiêu chảy ở những người có dạ dày nhạy cảm hoặc những người bị hội chứng ruột kích thích.

#### 4. Những người có thể trạng lạnh

Trung y phân loại thực phẩm là “hàn” hoặc “nhiệt”. Thực phẩm có tính hàn có tác dụng làm mát cơ thể, còn thực phẩm có tính nhiệt có tác dụng làm ấm cơ thể. Cần tây được coi là có tính lạnh nên những người có thể trạng hàn không nên uống quá nhiều nước ép cần tây sống để tránh khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn.

## 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 khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – từ bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật gia 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

