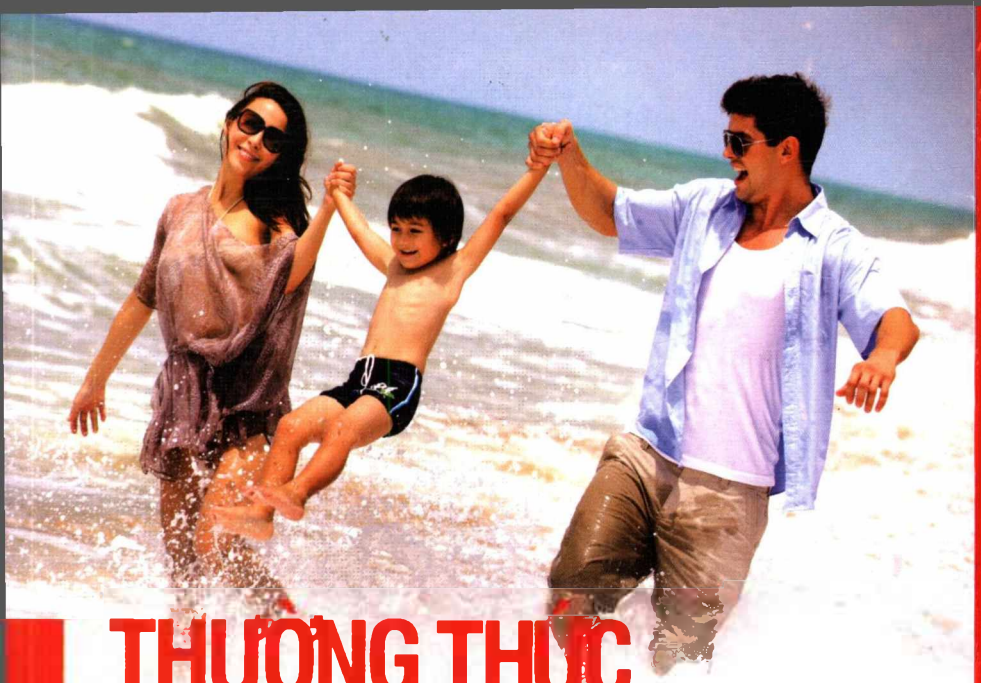


THƯỞNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE

Mùa hạ

NGUYỄN VĂN ĐỨC
BS. NÔNG THÚY NGỌC







NHÀ XUẤT BẢN
QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

CẦU NỐI TRI THỨC VĂN HÓA
GÓP PHẦN NÂNG CAO DÂN TRÍ
Nhà sách Thăng Long
2 Bis Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM
ĐT: 08. 3 910 2062 / FAX: 08. 3 910 2063
E-mail: nsthanglong@hcm.fpt.vn
Website: //www.thanglong.com.vn

THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE
MÙA HẠ

NHÀ XUẤT BẢN MONG BẠN ĐỌC
GÓP Ý KIẾN, PHÊ BÌNH

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam
Nguyễn Văn Đức
Thường thức bảo vệ sức khỏe mùa hạ / Nguyễn Văn Đức, Nông Thúy Ngọc. - H. : Quân đội nhân dân, 2013. - 192tr. ; 21cm
1. Bảo vệ sức khoẻ 2. Mùa hè 3. Sách thường thức
613 - dc14
QDH0031p-CIP

✓*Những thư viện mua sách của Nhà sách Thăng Long được biên mục chuẩn Marc 21 miễn phí.*
✓*Dữ liệu được Nhà sách Thăng Long chép vào đĩa mềm, hoặc gửi email đến thư viện, hoặc download từ trang web:thanglong.com.vn*

613
144-2013
QĐND - 2013

NGUYỄN VĂN ĐỨC
BÁC SĨ NÔNG THÚY NGỌC

THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA HẠ

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

Tổ chức bản thảo:

PHÒNG BIÊN TẬP SÁCH QUỐC TẾ

Lời giới thiệu

Y học cổ truyền và y học hiện đại đều khẳng định sự thay đổi khí hậu bốn mùa có ảnh hưởng rất lớn tới hoạt động sống của cơ thể. Y học hiện đại cho rằng điều kiện khí hậu tự nhiên như nhiệt độ không khí, độ ẩm, khí áp, hướng gió, tốc độ gió, lượng mưa, vết đen trên mặt trời, sự vận động của thân thể... có ảnh hưởng tùy theo mức độ tới chức năng chuyển hóa và nội tiết trong cơ thể con người. Y học cổ truyền thì cho rằng vạn vật trong trời đất không tồn tại riêng lẻ, cô lập, mà chúng ảnh hưởng qua lại, quan hệ qua lại để sinh tồn, "con người nhờ khí trời đất mà sinh, nhờ phép bốn mùa mà thành".

Sự thay đổi khí hậu tự nhiên của bốn mùa có ảnh hưởng lớn đến cơ thể con người: ảnh hưởng tới hoạt động tinh thần, lưu lượng khí huyết, vận hành của ngũ tạng, chuyển hóa trao đổi chất... Đặc biệt là, sự phát sinh bệnh tật theo mùa khác nhau, và cùng một bệnh thì biểu hiện nặng nhẹ theo mùa cũng khác nhau. Điều đó dẫn đến việc phòng bệnh theo mùa khác nhau, chữa trị cũng theo đó mà có sự vận dụng phù hợp. Vì vậy, con người phải nắm và thích ứng với quy luật thay đổi khí hậu bốn mùa để duy trì hoạt động sống, tăng khả năng phòng chữa bệnh.

*
* *

Mùa hạ tính từ tháng tư đến tháng sáu âm lịch, tức là từ ngày Lập Hạ đến ngày Lập Thu. Thời gian này bao gồm 6 tiết khí là

Lập Hạ, Tiểu Mãn, Mang Chủng, Hạ Chí, Tiểu Thử và Đại Thử. Đặc điểm tiết mùa hạ là khí dương hạ xuống, địa nhiệt bốc lên, khí trời đất trên dưới giao hòa, vạn vật ra hoa kết trái.

Mùa hạ là mùa có khí dương mạnh nhất, khí hậu nóng bức mà sinh cơ thịnh vượng. Đối với con người, đây cũng là quãng thời gian sự thay cũ đổi mới diễn ra mạnh mẽ, khí dương phát ra ngoài, khí âm phục bên trong, khí huyết hầu thông mạnh lộ rõ ra ngoài.

Nguyên tắc cơ bản bảo vệ sức khỏe mùa hạ là phòng thử tà và thấp tà, chú ý bảo vệ khí dương của cơ thể, đề phòng việc vì tránh nóng bức mà tham mát mẻ, làm tổn hại khí dương cơ thể. Mùa hạ nóng mực làm mồ hôi toát ra, dẫn đến tâm khí dễ hao tổn, cơ thể thấy bứt rứt, tức ngực, khó chịu, phiền muộn, dễ mắc mệnh tâm thần. Điều này đặc biệt liên quan đến tim mạch vì tim chủ thần minh, thần chí. Đồng thời, mùa hạ phải đặc biệt chú ý sinh hoạt, ăn uống, vận động, phòng bệnh và chữa bệnh để tránh cảm mạo, chán ăn, say nóng, rôm sảy, viêm da, tiêu chảy...

Để giúp bạn đọc nắm vững những nguyên tắc bảo vệ sức khỏe, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân tổ chức bộ sách "Thường thức bảo vệ sức khỏe", trong đó có cuốn ***"Thường thức bảo vệ sức khỏe mùa hạ".*** *Cuốn sách cung cấp những kiến thức chủ yếu trên các phương diện ăn uống, vận động, sinh hoạt, bồi bổ sức khỏe để phòng bệnh, chữa bệnh mùa hạ. Mong muốn lớn nhất là thông qua cuốn sách này góp phần giúp bạn đọc dù là đang khỏe mạnh cũng hết sức giữ gìn sức khỏe quý giá của mình, quanh năm bốn mùa.*

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN
QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

Về mùa hạ (tính từ Lập Hạ đến Tiểu Thử) cần dưỡng tim

Về mùa hạ (chỉ tính từ Lập Hạ đến Tiểu Thử) là mùa chủ của tim, tâm khí về mùa hạ thịnh vượng nhất, đồng thời tim cũng là một trong những tạng khí yếu đuối nhất, về mùa này dễ phát sinh bệnh tim nhất. Thử (nóng, nắng) là chủ khí của mùa hạ, là khí hỏa nhiệt hóa phát riêng về mùa hạ. Đông y cho rằng mùa hạ là mùa dương khí đạt tới cao điểm nhất, mà tim thì lại thuộc dương, nên mùa hạ bảo dưỡng tốt tim là khâu then chốt. Thử là tà dương, tính của nó thăng tán, dễ hao khí thương tân (tân dịch). Cùng với mùa hạ về, ôn khí càng ngày càng cao, thấu lý khai nên ra nhiều mồ hôi, làm cho dịch trong cơ thể giảm thiểu, mọi người rất dễ phiền táo, tì khí cũng trở nên táo mạnh, như vậy rất bất lợi đối với tim. Các công trình nghiên cứu y học phát hiện có khoảng trên dưới 10% số người xuất hiện những khác thường về tâm cảnh, tâm tư tình cảm, tâm trạng và hành vi làm tâm tình sóng động lên xuống rất dễ ảnh hưởng đến công

năng của cơ thể. Ví dụ những người tuổi trung niên phát hỏa sẽ làm cho cơ tim thiếu máu, tim đập thất thường, huyết áp lên cao. Nếu tổn thương tân dịch ngày càng nặng, vượt quá mức độ làm thay chức năng sinh lý sẽ tổn thương nguyên khí, khi đó, có thể xuất hiện hàng loạt những triệu chứng trúng thử dương khí vượt ra ngoài như người mệt mỏi rã rời, thiểu lực, lười nói. Từ đó có thể thấy việc đề phòng nắng, phòng nóng về mùa hạ là hết sức quan trọng và cần thiết.

1. Dưỡng tim về mùa hạ trước nhất phải dưỡng thần

Ba tháng mùa hạ là mùa dương khí thịnh nhất trong năm, khí hậu viêm nhiệt nên sức sống thịnh vượng, các cây cối đều ra hoa kết trái, vạn vật tốt tươi, thanh tú đẹp đẽ, sức sống bừng bừng. Đối với cơ thể người, đó cũng là thời kỳ có sự thay thế chuyển hóa chất thịnh vượng; khi dương khí thịnh vượng bốc ra ngoài, cần ngủ muộn, dậy sớm, làm cho dương khí của cơ thể tràn trề, tinh lực, tình chí của con người cũng dồi dào, bộc lộ ra đầy đủ, duy trì tâm trạng hân hoan vui vẻ. Tâm tình thoải mái, thân khí hướng ngoại, dương khí đắc thần không u uất, khí huyết của tạng phủ tự nhiên an hòa. Bổ thần về mùa hạ có nghĩa là thay đổi môi trường nhà ở và nơi sinh sống, đi chơi, ngắm phong cảnh, ăn nhẹ, nói chuyện vui ở những nơi mát mẻ, tránh đi du lịch ở

những vùng nóng. Đầu bàn làm việc đặt một chậu hoa. Nếu có điều kiện ở trước sân nhà hoặc trên sân thượng trồng một bể hoa sen, hoa súng hoặc chậu cây hoa dành dành.

2. Dưỡng khí về mùa hạ là phải bảo vệ giữ gìn dương khí

Phải chú ý tránh nắng, tránh nóng nhưng không làm cho cơ thể quá lạnh, quá lạm dụng đồ ăn thức uống lạnh, làm tổn thương dương khí trong cơ thể. Không nên ngủ đêm ngoài trời hoặc ngâm mình trong nước lạnh dễ làm cho tà thử nhiệt và tà phong hàn nhân lúc cơ thể hư nhược mà xâm nhập. Sử dụng máy điều hòa nhiệt độ cũng không để ở mức quá lạnh, vì nếu lạm dụng sẽ thúc đẩy thần kinh giao cảm tiết ra lượng lớn adrenin, vô hình trung làm tăng thêm gánh nặng cho tim. Mà trong lý luận của Đông y hàng nghìn năm về trước đã nhận thức được mùa hạ cần dưỡng tim, vì ngũ tạng ứng với ngũ thời, cụ thể là mùa hạ tương ứng với tim. Về mùa hạ, mọi người hoạt động ngoài trời nhiều, lượng hoạt động cũng tương đối tăng, cộng thêm nữa mùa hạ ngày dài đêm ngắn, khí trời viêm nhiệt, nên thời gian ngủ ít hơn các mùa khác. Do đó năng lượng tiêu hao trong cơ thể tăng lên, tuần hoàn huyết dịch tăng nhanh, mồ hôi cũng ra nhiều. Điều dễ thấy là về mùa này gánh nặng của tim rất lớn, nếu không chú ý bảo dưỡng tim

rất dễ làm cho tim bị tổn hại. Từ đó có thể thấy nếu mọi người tiếp xúc nhiều với khí lạnh sẽ rất bất lợi đối với tim. Vì tim thuộc hỏa, mà tổn thương tim tức là tổn thương dương khí. Những người sống lâu trong môi trường lạnh, nên khi môi trường tự nhiên viêm nhiệt, trong cơ thể sẽ phát sinh hàng loạt phản ứng về sinh lý. Ngoài thân nhiệt tăng nhanh, da bắt đầu ra mồ hôi, mà đa có mồ hôi thường có rất nhiều vi khuẩn. Lợi dụng lúc lỗ chân lông mở rộng, vi khuẩn tiến vào trong cơ thể nếu lúc đó ta vào ngay môi trường lạnh, da và huyết quản lập tức thu co, tạo điều kiện cho vi khuẩn đi sâu vào trong cơ thể mà sinh cảm nhiễm.

Căn cứ vào tình hình trên, những ngày trời quá nóng, mọi người cũng không nên lạm dụng khí lạnh, nước lạnh, thận trọng đề phòng phát sinh bệnh do khí lạnh gây nên. Biện pháp tốt nhất là để nhiệt độ chênh lệch giữa trong và ngoài nhà không quá lớn, chỉ để dưới 5 độ C, khi ngủ tốt nhất tắt máy lạnh. Trong phòng có đặt điều hòa nhiệt độ không nên lúc nào cũng đóng chặt cửa sổ và cửa ra vào, khi có điều kiện phải luôn làm cho không khí trong phòng lưu thông với bên ngoài. Nếu trong phòng cảm thấy hơi lạnh, nhất định phải đứng dậy hoạt động thân mình và chân tay để tăng nhanh tuần hoàn huyết dịch.

3. Việc tập luyện về mùa hè

Thời tiết viêm nhiệt làm cho chúng ta ra nhiều mồ hôi dễ gây tổn thương tâm huyết. Tập luyện về mùa hạ phải lấy tĩnh là chủ yếu, áp dụng những phương thức tập luyện không gây mệt mỏi tinh thần và thể chất, không tổn thương tân dịch.

4. Điều trị bằng thức ăn bổ và thuốc bổ

Cần chọn những thức ăn thanh đạm và những thuốc có tác dụng thanh tâm giải thử. Về mùa hạ, dương khí của con người thịnh vượng, da khai tiết, huyết mạch tràn đầy, mồi hôi ra nhiều, dễ biểu hiện những biến đổi về sinh lý "hạ khí thông tâm", nên mùa hạ cần chọn những thức ăn thanh lương (thanh đạm, mát). Mùa hạ không khí nóng nực, độ ẩm cao, dễ mệt mỏi tì, nên ngoài những thức ăn thanh lương ra phải chú ý hóa thấp kiện tì. Các thức ăn và vị thuốc có tác dụng giải thử, hoặc tác dụng khai vị, tăng thêm cảm giác thèm ăn, kiện tì trợ vận như: ngô, ý dĩ nhân (hạt bo bo), đỗ xanh, dưa hấu, dưa chuột, mướp các loại, bí đao, quả cà các loại...; các vị thuốc bao gồm sâm Mỹ, hạt sen, kim ngân hoa, phục linh...; các thuốc Đông y chế sẵn có thể dùng *Sâm linh bạch truật tán, Thự dự hoàn*... Về mùa hạ trời nóng, người phiền táo, nhu cầu thèm ăn suy giảm, có thể ăn nhiều những thức ăn dưỡng tâm an thần như tâm hạt sen (vị tuy hơi đắng) nhưng có tác dụng thanh tâm hỏa,

kiện tì vị, trực tiếp pha như pha trà để uống hoặc cho vào cháo để ăn. Ô mai cũng có tác dụng giải nhiệt trừ phiền. Về mùa hạ các món quà vặt ăn giữa giờ khi làm việc tại văn phòng tốt nhất chuyển sang ăn loại ô mai ngâm đường phèn.

Mấy bài thuốc tốt dùng trong mùa hạ:

Bài 1. Gừng sống 8g, sơn dược 30g, gạo tẻ 150g. Gừng và sơn dược đem rửa sạch, thái lát mỏng xong cho gạo tẻ vào nấu cháo để ăn. Có tác dụng làm ấm dạ dày, hóa đàm. Có công hiệu chữa tiêu hóa không tốt.

Bài 2. Củ cà rốt tươi mới 50g, hạt dẻ 20g, gạo tẻ 200g. Cà rốt rửa sạch thái miếng cho vào nấu với hạt dẻ và gạo tẻ để ăn. Có tác dụng kiện tì hòa vị. Có công hiệu chữa bệnh bụng trướng tức, nhu cầu thèm ăn suy giảm.

Bài 3. Đảng sâm 15-30g, linh chi 10g, trần bì 3g; nấu canh ăn, có thể điều trị được các chứng bệnh tì hư, cảm giác thèm ăn suy giảm, cơ bắp chân tay thiểu lực.

Bài 4. Sữa bò tươi 300ml cho thêm 3-5mg nước gừng, hấp lên ăn. Có thể điều trị được chứng bệnh tì vị khó chịu về mùa hạ, có những biểu hiện như đau dạ dày, nôn mửa, nấc ợ nhiều.

5. Sinh hoạt phòng the về mùa hạ cần thận trọng để tránh chứng bệnh "cảm mạo ái tình".

Khí hậu mùa hạ viêm nhiệt, vợ chồng ngủ ban đêm nói chung mặc quần áo rất ít, xúc giác và thị giác đều có lợi cho sự kích phát ham muốn dục tình của cả hai vợ chồng, tần suất "yêu" đương nhiên sẽ tăng thêm. Vì trời nóng, rất nhiều đôi vợ chồng đều thích cho quạt điện chạy mạnh hoặc để máy điều hòa nhiệt độ ở mức thấp, kết quả vừa mới tỉnh dậy thường xuất hiện các triệu chứng cảm mạo như đau đầu, hắt xì hơi, chảy nước mũi, tắc mũi, tức bệnh "cảm mạo ái tình". Bệnh cảm mạo này là do sau khi lỗ chân lông mở rộng bị nhiễm lạnh gây nên. Trong quá trình sinh hoạt phòng the, đặc biệt là sau khi có cao trào tình dục, vợ chồng đều phát nóng, đổ mồ hôi ra, lỗ chân lông toàn thân mở rộng, nếu đột nhiên bị lạnh sẽ gây nên bệnh này. Vì thế cần chú ý tránh những điều nêu trên để đảm bảo sinh hoạt phòng the trong mùa hạ sẽ không bị bệnh.

Về mùa hạ kéo dài (tính từ Tiểu Thử đến Lập Thu) cần dưỡng tì

Mùa hạ kéo dài (còn gọi là trưởng hạ) chỉ tính từ Tiểu Thử đến Lập Thu là mùa chủ của tì - một trong năm tạng của cơ thể. Mùa này tì khí kéo dài thịnh

vượng nhất, đồng thời tì cũng là tạng khí yếu đuối nhất. Mùa hạ dễ phát sinh nhiều bệnh về tì. Đặc điểm lớn nhất của mùa hạ kéo dài là thấp khí rất nặng. Đông y cho rằng thấp là âm tà, dễ tổn thương dương khí của tì vị, làm cho khả năng tiêu hóa hấp thu hạ thấp. Vì tính của nó nặng về đục, đình trệ, nên dễ trở ngại đến hoạt động cơ năng của khí, bệnh phần nhiều khó khỏi, đó là đặc trưng bệnh lý của tà thấp. Hơn nữa tì thích táo, ghét thấp, hễ tì dương bị thấp tà ngăn cản, có thể gây nên tì khí không bình thường dẫn đến hoạt động, cơ năng của khí không thông thoát; trên lâm sàng có thể thấy các triệu chứng như bụng trướng đầy, nhu cầu thèm ăn suy giảm, đại tiện phân loãng. Do đó, mùa hạ kéo dài cần đề phòng tà xâm phạm vào công năng của tì vị, dẫn đến khả năng tiêu hóa hấp thu hạ thấp.

Nghiên cứu hiện đại chứng tỏ độ ẩm thích hợp với cơ thể là 40-60%, khi khí nóng cao hơn 25 độ C, độ ẩm tương quan thích hợp là 30%. Đó là nguyên nhân vì sao khí trời về mùa thu mát mẻ dễ chịu, vì độ ẩm vừa phải thì tinh thần con người tăng lên gấp bội. Về mùa hạ kéo dài, độ ẩm tương đối cao (trên 70% thậm chí có nơi cao tới trên 90%), cộng với tác dụng của nhiệt độ cao và áp suất thấp, mồ hôi trong cơ thể khó bài xuất, sau khi ra mồ hôi khó bốc bay đi, vì thế có thể làm cho người phiền táo, mệt mỏi rã rời, nhu

cầu thèm ăn suy giảm, dễ phát sinh rối loạn công năng dạ dày và ruột. Thời tiết về mùa hạ kéo dài do khí trời oi bức, trời mưa liên miên, không khí ẩm thấp, quần áo và thức ăn đều dễ bị ẩm, thậm chí mốc, lên men, mọi người đều cảm thấy khó chịu. Nếu mặc quần áo bị ẩm dễ sinh cảm mạo hoặc đau khớp. Nếu ăn các thức ăn bị mốc, đã biến chất sẽ làm cho dạ dày và ruột khó chịu, thậm chí gây nên trúng độc, nên về mùa hạ kéo dài nhất định phải coi trọng việc ngăn chặn thấp tà xâm kích như trong môi trường sống phải ký bị ẩm ướt: Tà thấp làm tổn thương con người thường bắt đầu từ bộ phận dưới của thân thể, vì sự hình thành thấp tà thường có quan hệ với khí ẩm từ đất bốc lên. Do vậy trong phòng ở về mùa hạ kéo dài nhất định phải làm thông gió, không để phòng ẩm ướt, cách nhiệt, đề phòng gây tổn thương dương khí của cơ thể.

Dinh dưỡng học trong Đông y cho rằng nguyên tắc ăn uống về mùa hạ kéo dài cần thanh đạm, ít ăn các thức ăn béo, có nhiều mỡ, chủ yếu là ăn thức ăn ấm, không nên ăn no quá hay ăn những thức ăn quá lạnh. Một số người có thói quen ăn ớt, vì nó giúp thúc đẩy cơ thể ra mồ hôi, trong môi trường oi bức sẽ làm tăng thêm cảm giác sảng khoái dễ chịu. Ngoài ra, thông qua ăn ớt có thể giúp tiêu hóa, tăng thêm cảm giác thèm ăn, làm cho cơ thể sản sinh thêm nhiều

nhiệt lượng, giúp đề phòng khi nhiệt độ, khí ẩm cao vì đó là lúc cơ thể người có hiện tượng giảm thiểu việc tiết ra dịch tiêu hóa, nhu động của dạ dày và ruột suy yếu.

Sau đây là mấy bài thuốc tốt điều dưỡng về mùa này:

Bài 1. Bí xanh (bí đao) 500g, sơn dược 30g, đậu cô ve 30g. Đem rửa sạch, thái nhỏ bí và sơn dược cho vào nấu lẫn với nước, khi sôi để nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ thành cháo là ăn được. Có tác dụng ích khí, kiện tì, trừ thấp, tiêu thử.

Bài 2. Ngó sen tươi mới 500g, bách hợp 15g, gạo tẻ 200g. Đem rửa sạch ngó sen, thái nhỏ, cho vào nồi nấu cháo cùng với gạo tẻ và bách hợp để ăn. Có công hiệu thanh nhiệt, sinh tân, kiện tì hòa vị.

Bài 3. Mướp đắng 300g, rửa sạch thái miếng, nấu với các loại thực phẩm khác như cá, thịt, trứng cùng một chút dầu để ăn. Có thể điều trị được chứng bệnh thèm ăn suy giảm, sắc mặt không tươi về mùa hạ kéo dài.

Người trung lão niên cần ăn nhiều thức ăn có tác dụng bảo vệ tim

Tim là một trong những khí quan quan trọng nhất trong cơ thể. Tim phải làm việc liên tục suốt

ngày đêm không nghỉ, lúc nào cũng nỗ lực làm việc tải đưa huyết dịch giàu ôxy đến khắp mọi nơi trong cơ thể. Muốn duy trì sự khỏe mạnh của tim phải dựa vào sự cung cấp huyết dịch có chứa ôxy. Khi cholesterol quá cao trong huyết dịch, trong máu tích tụ nhiều chất mỡ, cơ bắp của tim phải co bóp mạnh hơn, thậm chí quá tải. Chú ý ăn uống là phương pháp có hiệu quả nhất để phòng bệnh về tim và động mạch. Điều quan trọng nữa là thấp hàm lượng mỡ và acid béo bão hòa trong các đồ ăn thức uống. Nếu ta hoàn toàn không ăn thịt chuyển sang ăn các thức ăn chay thì lập tức có thể đạt được yêu cầu hạ thấp mỡ động vật. Tuy nhiên đối với người bình thường mỗi tuần nên ăn vài lạng thịt trong bữa ăn, hoặc thay thịt bằng cá các loại, đồng thời ăn thêm các loại rau củ quả và trái cây.

Sau đây là những thức ăn có tác dụng bảo vệ tim rất tốt, mọi người trung lão niên nên chú ý bổ sung trong các bữa ăn hàng ngày:

1. Ăn nhiều cá: Là phương pháp tốt bảo vệ tim, vì trong thịt cá chất mỡ và acid béo bão hòa thấp hơn rất nhiều so với phần lớn các loại thịt.

2. Bảo đảm lượng hấp thu chất protein trong đậu tương: Chất protein loại thực vật, nhất là protein trong đậu tương cũng có thể hạ thấp hàm lượng cholesterol, bảo trì sự thông thoát của huyết quản tim. Trong

protein của đậu tương còn ẩn tàng một bí mật khác nữa đó là estrogen thực vật. Loại hormone này có thể hạ thấp hàm lượng cholesterol, nhất là hàm lượng lowdensity lipoprotein ở mức nguy hiểm.

3. Chất khoáng cũng không được ít: Các chất khoáng như canxi, kali, magiê cũng rất quan trọng đối với sự khỏe mạnh của tim. Canxi là một trong những thành phần giúp cho chất protein làm ổn định huyết áp. Kali có thể điều tiết huyết áp, bảo trì quy luật đập của tim. Magiê là chất dinh dưỡng quan trọng kiện toàn tim, có thể bảo vệ tim, đồng thời giúp cho việc khống chế huyết áp.

4. Vitamin nhóm B rất quan trọng, trong đó quan trọng nhất là các loại vitamin B6, B12, vitamin M (folate) vì 5 loại chất dinh dưỡng này đều luôn công kích một loại chất gọi là "homocysteine". Chất này là một loại amino acid trong huyết lưu, khi trị số homocysteine quá cao có thể gây nên tắc huyết quản. Có những công trình nghiên cứu chứng tỏ nếu như vitamin nhóm B hấp thu trong ăn uống không đủ, trị số homocysteine sẽ lên cao. Cho dù trị số này duy trì bình thường đi nữa nhưng nếu thiếu vitamin B6 thì vẫn có thể tăng cao nguy cơ bị bệnh tim.

Trong các loại lá màu xanh đậm và thực phẩm loại đỗ đậu đều có chứa sodium folate (chất hóa hợp

tự nhiên do folate sinh thành). Trong rất nhiều thực phẩm chưa qua gia công xử lý như cá, các loại ngũ cốc toàn phần, đậu tương, trái cây, các loại rau củ quả đều có chứa vitamin B6 rất phong phú.

Trong sữa bò có chứa vitamin B12, ăn loại sữa bò thấp mỡ có thể có được nhiều vitamin B12.

5. Ăn nhiều thức ăn có chứa vitamin E: Đây là thuốc chống ôxy hóa, nó giống như "người công nhân quét đường" thanh trừ hết các chất ôxy hóa do chất mỡ biến chất trong cơ thể. Đồng thời, vitamin E có thể ngăn chặn trở tắc động mạch do huyết dịch vón cục gây nên. Vitamin E hấp thu được trong những thức ăn lành mạnh thấp mỡ để hạ thấp nguy cơ bị bệnh tim ở phụ nữ. Rất nhiều thức ăn là nguồn vitamin E rất tốt, rất phong phú cho cơ thể như mầm phôi tiểu mạch, măng cầu, măng lau, những loại ngũ cốc toàn phần,...

6. Ăn nhiều hoa lan tây: Loài hoa này thuộc họ hoa hình dấu + có tác dụng chống ung thư. Ngoài ra nó có chứa vitamin C và một số chất có thể bảo vệ được tim. Những chất này hạ thấp cholesterol, hạ thấp huyết áp, bảo vệ hệ thống miễn dịch, cũng có thể hạ thấp xác suất bị bệnh tiểu đường. Vitamin C có thể bảo trì tính đàn hồi của động mạch, ngăn chặn máu vón cục. Một phần hoa lan tây có thể cung cấp 97% vitamin C cần thiết cho cơ thể trong 1 ngày.

Ngoài ra, hoa súp lơ, rau cải bắp, mầm rau cải bắp ngọt tím đều thuộc họ hoa hình dấu +.

7. Củ tỏi có thể bảo vệ tim: Tỏi có tác dụng giết chết vi khuẩn, đồng thời còn là loại gia vị không thể thiếu trong rất nhiều món ăn ngon thuộc loại cao cấp. Những năm gần đây các nhà nghiên cứu đã phát hiện ăn tỏi có thể hạ thấp cholesterol đồng thời có tác dụng làm thuốc chống ôxy hóa, có thể ngăn chặn máu đông thành cục, bám vào thành ống huyết quản, có công hiệu giống như thuốc Aspirin. Thí nghiệm trên động vật cho thấy tỏi còn đề phòng được bệnh ung thư dạ dày. Nếu cần đề phòng bệnh tâm huyết quản tốt nhất hàng ngày đều ăn tỏi. Ăn tỏi sống tỏi chín... đều có ích cho cơ thể.

8. Ăn nhiều cơm nấu với đỗ đỏ: Thành phần kali lượng vừa phải có trong thức ăn ngoài việc sẽ giúp cho ion natri trao đổi ra khỏi tế bào để hạ thấp nồng độ natri trong huyết dịch. Hàm lượng kali trong mỗi 100g đỗ đỏ lớn gấp khoảng 10 lần sữa bò. Đem trộn lẫn đỗ đỏ, đỗ xanh giàu chất kali với gạo nấu thành cơm để ăn. Những người bị bệnh thống phong (gout) nên giảm thiểu ăn loại thức ăn này.

9. Yến mạch có thể hạ thấp cholesterol: Trong 1 bát cháo yến mạch có chứa 0,9g cellulose, có hiệu quả hòa hoãn đường trong máu lên cao và hạ thấp

cholesterol. Thường xuyên ăn yến mạch có thể hạ thấp cholesterol trong cơ thể.

10. Ăn nhiều mầm rau cải bắp ngọt tím: Chất cellulose trong mầm rau cải bắp ngọt tím, trong quả cà các loại (cà bát, cà pháo, cà tím...) thuộc tính không tan trong nước, có thể thúc đẩy nhu động của ruột, tăng thêm sự bài xuất cholic acid và cholesterol ra khỏi cơ thể. Trong mỗi 100g mầm rau cải bắp ngọt tím đã nấu chín có chứa 1,6g chất cellulose, gấp khoảng 2 lần quả cà và măng tre.

11. Ăn nhiều táo đỏ: Trong 1 quả táo đỏ loại trung bình chưa gọt vỏ có thể cung cấp 3,5g chất cellulose, có thể hạ thấp cholesterol, hòa hoãn sự tụ tập đường trong máu. Nếu có điều kiện mỗi ngày nên ăn 1 quả táo đỏ, hơn nữa ở vỏ quả táo có nhiều chất cellulose, tốt nhất nên rửa thật sạch, ăn cả vỏ sẽ tốt hơn.

Mấy món ăn lý tưởng chữa bệnh mạch vành của tim

Bài thuốc 1. Thịt bò hầm với hồng hoa.

Thành phần: Thịt bò 500g, hồng hoa 10g, củ cà rốt 2 củ, khoai tây 5 củ, hành tây 1 củ, rau xanh 1-2 cây,

nước cà chua nửa cốc, bơ, muối, hồ tiêu, bột mì, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Cách làm: Thịt bò thái thành miếng, hồng hoa đem rửa sạch, cho vào nồi nấu sôi 40 phút, bỏ tiếp cà rốt và khoai tây đã cạo vỏ, rửa sạch, thái miếng và hành vào tiếp tục nấu. Ở một nồi khác cho bơ, bột mì vào rang vàng, đổ nước cà chua vào xào chín, để đấy. Khi thịt bò ninh đã nhừ, đổ nước bơ, bột mì và cà chua vào thành món súp rồi cho gia vị và rau xanh vào nấu sôi là được. Có công hiệu hoạt huyết, nhuận táo, trừ ứ. Chữa bệnh mạch vành của tim.

Bài thuốc 2. Gà hầm điền thất (tam thất).

Thành phần: Thịt gà mẹ 13g, tam thất 15g, gừng tươi 20g; hành, rượu trắng, muối ăn, mì chính, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Cách làm: Tam thất rang khô, nghiền thành bột, cho gà và gừng, hành, rượu vào nồi đun to lửa, sau khi sôi, vặn nhỏ lửa hầm chín nhừ cho bột tam thất, muối, mì chính vào trộn đều là được. Đem ăn cả nước lẫn cái. Có công hiệu bổ huyết ích khí, hoạt huyết tán ứ, chữa bệnh mạch vành của tim.

Bài thuốc 3. Nước tam thất, ngó sen ninh với trứng gà.

Thành phần: Trứng gà 1 quả, nước ngó sen 30ml, tam thất 3g, đường trắng lượng vừa đủ.

Cách làm: Trứng gà (bỏ vỏ) cho vào bát khỏa tan, cho đường trắng hoặc đường phèn vào trộn đều cùng với nước ngó sen và bột tam thất nấu chín bằng đun cách thủy để ăn. Có công hiệu lương huyết, chỉ huyết, hoạt huyết, ích khí. Chữa bệnh mạch vành của tim.

Bài thuốc 4. Xuyên khung, bạch chỉ hầm với đầu cá.

Thành phần: Đầu cá 1 cái, xuyên khung 3-5g, bạch chỉ 6-9g.

Cách làm: Gói xuyên khung, bạch chỉ trong túi vải xô sạch, cho vào nấu lẫn với đầu cá, cho đến chín nhừ đầu cá để ăn. Có công hiệu sơ phong tán hàn, hoạt huyết hóa ứ. Chữa bệnh mạch vành của tim.

Bài thuốc 5. Canh đào nhân, tiết bò.

Thành phần: Đào nhân 10-12g, tiết bò 200g, lượng muối và gia vị vừa phải.

Cách làm: Tiết bò sau khi đã đông đặc lại, đem thái thành miếng, thêm đào nhân cùng với nước vào nấu thành canh, cho thêm muối và gia vị vào, ăn cả nước lẫn cái. Có công hiệu phá ứ, dẫn huyết, lý huyết hoạt huyết.

Bài thuốc 6. Thịt lợn, sơn tra.

Thành phần: Thịt chân sau lợn 200g, sơn tra thái lát 100g, mã thầy 30g, lòng trắng trứng gà 2 quả, tinh bột 15g, bột mì 15g, đường trắng 120g, mỡ lợn 15g,

dầu thực vật 500g, muối tinh, mì chính lượng vừa đủ, cho chút nước sạch vào nấu.

Cách làm: Sơn tra bỏ hạt, nấu xong vớt ra, cô đặc nước sơn tra còn 100ml. Thái thịt thành miếng dài 3cm, dày 1cm, lấy lòng trắng trứng gà trộn với tinh bột thành vữa, lại cho bột vào khuấy đều (để sau dùng). Mã thầy thái thành miếng dày. Trong nồi cho dầu thực vật vào đun, lấy những miếng thịt đã ngâm trộn vào vữa bột để rán cho vàng rồi lấy ra. Xong lại cho vào nồi thêm chút nước để nấu, cho tiếp đường trắng vào khuấy đều, khi thấy nước đường đặc sệt lại thì đổ nước sơn tra và chút mỡ lợn vào, tiếp đó cho mã thầy và các miếng thịt đã rán vào nấu tiếp, lật đi lật lại miếng thịt cho đến khi nhuộm đậm nước vàng đều rồi đun to lửa một lát là ăn được.

Có công hiệu tư âm, kiện tì, khai vị, tiêu thực, hoạt huyết, hạ mỡ, dùng để chữa các chứng bệnh như bệnh mạch vành của tim, bệnh tăng huyết áp, bệnh cao mỡ máu.

Những thực phẩm phòng chữa được bệnh mạch vành của tim

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học trong lĩnh vực dinh dưỡng học và y dược học của Trung Quốc đã

phát hiện: Các loại thức ăn bổ dưỡng như mạch nha, đậu tương, ngô, tiểu mạch, tỏi, rau hẹ, măng lau, mộc nhĩ đen, khoai lang trắng, quả sơn tra, táo tầu, quả đào khỉ (quả sổ), hạch đào, chanh, dưa hấu, thịt gà, thịt thỏ, vừng, lạc, hạt hướng dương, các loại trứng, các loại sữa, hải đới, các loại cá, mật ong,... đều có tác dụng phòng và chữa bệnh ở hệ thống mạch vành của tim, người bệnh cần thường xuyên ăn. Lấy thí dụ như:

Hạch đào có thể làm hạ thấp cholesterol trong máu, do đó có tác dụng đề phòng bệnh ở hệ thống mạch vành của tim.

Theo đó xác định, nếu một ngày một người ăn 3 quả hạch đào, thì trị số cholesterol có thể hạ thấp được 5%, nguy cơ mắc bệnh ở hệ thống mạch vành của tim sẽ giảm bớt đi được 10%.

Tỏi có thể làm giảm chậm nhịp đập của tim, tăng cường sức co bóp của tim, mở rộng đầu mút huyết quản, hạ thấp huyết áp và mỡ trong máu, có hiệu quả phòng chữa rất tốt đối với bệnh ở hệ thống tâm huyết quản. Quả sơn tra có thể làm giãn to động mạch vành, cải thiện lưu thông máu ở cơ tim, tăng cường sức co giãn của cơ tim, làm giảm chậm nhịp đập của tim, hạ thấp lượng tiêu hao ôxy ở cơ tim, có tác dụng nhất định đối với việc phòng chữa bệnh ở mạch vành của tim.

Các loại thịt có rất nhiều loại acid béo không bão hòa, nhất là chất gadoleic acid có trong các loại thịt, tác dụng vào tiểu cầu, làm cho tiểu cầu khó ngưng tụ (đông lại), bảo đảm cho đường huyết lưu thông thông thoát, do đó đề phòng được phát sinh ra bệnh ở hệ thống mạch vành của tim.

Tác dụng của hành, tỏi trong phòng chữa bệnh tim mạch

Các nhà y học đã từng làm một thí nghiệm: Chọn ra 20 người khỏe mạnh, mỗi ngày cho ăn lượng dầu tỏi nhất định. Sau 6 tháng, qua xét nghiệm phát hiện mức bình quân cholesterol trong huyết thanh đã hạ xuống được 17%. Trong nghiên cứu một nhóm khác, các nhà y học đem phân chia 60 người bệnh mạch vành của tim thành 2 nhóm A và B. Nhóm A mỗi ngày ăn lượng dầu tỏi nhất định. Nhóm B thì không ăn. Sau 8 tháng, bệnh của người ở nhóm A tương đối giảm nhẹ, mức độ xơ cứng dạng nhão động mạch hạ xuống, chất highdensity lipoprotein trong huyết thanh có tác dụng bảo vệ tim tăng cao, mức lowdensity lipoprotein rất bất lợi đối với tim hạ xuống. Còn nhóm B thì hầu như không có sự thay đổi gì. Điều này đã chứng tỏ dầu tỏi (hoặc tỏi) có hiệu quả đặc biệt trong

điều trị bệnh mạch vành của tim. Bản thân dầu tỏi không có mùi vị nhưng tỏi tươi có vị hăng, cay. Nếu người bệnh thường xuyên ăn tỏi thì trước khi ăn hãy ngâm củ tỏi đã bóc rửa sạch vào nước sôi mấy phút để cho lõi củ tỏi nóng bỏng rồi hãy ăn, như vậy sẽ giảm được mùi vị hôi cay của tỏi.

Hành có thể đề phòng có hiệu quả hình thành tắc mạch máu. Những năm gần đây các nhà khoa học ở một số nước đã phát hiện hành có thể giảm bớt tích lũy cholesterol trong mạch máu. Thông qua quan sát lâm sàng đã phát hiện: Sau khi ăn thức ăn thuộc dầu mỡ 2 giờ lại ăn hành thì có thể làm cho cholesterol đang rất cao trong mạch máu hạ xuống. Do đó, hành có tác dụng phòng bệnh mạch vành của tim.

Trong huyết thanh nếu có quá nhiều chất xơ sẽ làm cho huyết dịch dần dần ngưng kết lại trong huyết quản gây nên tắc mạch máu nghiêm trọng. Hành có thể phá hoại chất xơ này, tránh tình trạng tắc mạch máu. Vì thế, người bị bệnh mạch vành của tim nên thường xuyên ăn hành, ăn liên tục dài ngày.

Những vấn đề cần quan tâm để bảo vệ tim

Tim con người là một khí quan độc đáo nhất của cơ thể. Khi ngủ đại não có thể được nghỉ ngơi. Phổi

và thận tuy không ngừng làm việc lúc nào, nhưng thực chất bên trong nó có thể luân phiên nhau nghỉ ngơi. Dạ dày và ruột khi không tiêu hóa có thể tạm ngừng làm việc. Nhưng tim lại không thể, dù có mỏi mệt cũng vẫn phải kiên trì làm việc; dù tim đang bị bệnh hay mệt mỏi mà hoạt động trở nên kém sút, nhưng chỉ cần sinh mệnh còn tồn tại thì nó còn phải kiên trì làm việc. Do đó, tim là khí quan gian khổ, vất vả nhất trong cơ thể. Trạng thái làm việc của tim tốt hay xấu tương quan mật thiết với sức khỏe và sinh mệnh của con người.

Vì thế, trong cuộc sống hàng ngày nếu xuất hiện những hiện tượng sau đây, nhất thiết phải đi khám kiểm tra tim sớm nhất để phát hiện ra bệnh ở tim, từ đó có biện pháp chữa trị kịp thời có hiệu quả:

1. Khi hoạt động thể lực thấy tim đập hồi hộp thất thường, người mệt mỏi, thở gấp gáp hoặc hô hấp khó khăn.

2. Khi lao động mệt mỏi hoặc căng thẳng đột nhiên xuất hiện đau nhức ở sau xương ngực hoặc có cảm giác bị nén ép tức ngực.

3. Đau ở ngực bên trái kèm theo ra mồ hôi hoặc đau xuyên lên vai, cánh tay và cổ.

4. Xuất hiện mạch đập quá nhanh, quá chậm, ngắn ngủi hoặc không theo quy tắc.

5. Trong quá trình ngủ say hoặc có ác mộng đột nhiên tỉnh dậy, cảm thấy tim đập hồi hộp thất thường,

ngực tức, hô hấp không thông thoát, phải ngồi dậy một lát mới có chuyển biến tốt.

6. Khi sinh hoạt tình dục cảm thấy hô hấp khó khăn, đau tức ngực.

7. Khi ăn no, bị lạnh, hút thuốc lá, xem phim ảnh hoặc vô tuyến cảm thấy tim đập hồi hộp thất thường, đau tức ngực.

8. Khi ở những nơi đông người hoặc ở hội trường dễ bị đau tức ngực, hô hấp không thông thoát, cảm thấy ngột ngạt thiếu không khí hơn những nơi khác.

9. Khi lên cầu thang gác so với trước đây hoặc so với người khác tim dễ bị đập hồi hộp thất thường và thở gấp gáp.

10. Đột nhiên xuất hiện cảm giác tim đập hồi hộp thất thường, chóng mặt, trước mắt thấy tối sầm lại, có cảm giác choáng váng như muốn ngã lăn ra.

11. Sau khi bị cảm mạo nếu làm một số công việc lao động nhẹ lặt vặt trong nhà cũng cảm thấy tim đập hồi hộp thất thường, người mệt mỏi rã rời, hoặc đi hơi nhanh cũng cảm thấy thở gấp gáp.

12. Tự nhiên thấy khó chịu ở ngực và choáng váng ngã lăn ra nền nhà hoặc có cảm giác như "sắp chết" vậy.

13. Đêm ngủ khi gối đầu thấp cảm thấy hô hấp khó khăn, phải gối đầu cao mới dễ thở.

14. Xuất hiện phù chân.

15. Đầu cuối của ngón tay hoặc ngón chân to mập ra.

16. Màu sắc mặt, môi miệng và móng tay khác thường, như tím đen, đỏ thâm lại.

17. Lúc tĩnh tại cảm thấy tim đập thình thịch khác thường, hoặc nắm bàn tay lại đặt trên thành ngực ở vị trí tim có cảm giác rung rung.

18. Ở thời kỳ mang thai xuất hiện tim đập hồi hộp thất thường, chóng mặt, thở gấp hoặc phù.

19. Đau ở vai trên lâu ngày không khỏi.

Vì vậy việc thay đổi phương thức sinh hoạt để phòng bệnh về tim là rất cần thiết:

- Không hút thuốc lào thuốc lá: vì rất độc hại đối với tế bào màng trong của tâm huyết quản, tổn hại đến công năng của hệ thống màng trong, có thể làm cho cơ tim phì đại, trở nên dày, gây trở ngại đến hoạt động co bóp bình thường của tim.

- Uống rượu vừa độ (tốt nhất mỗi ngày nên uống 1 chén con rượu bổ hoặc rượu nho chứ không nên ngày uống nhiều lần) giúp hạ thấp nguy cơ bị bệnh tim.

- Vận động nhiều: Tập thành thói quen vận động thường xuyên vừa sức, sẽ giúp tăng mạnh công năng

của tâm huyết quản, giảm nhẹ áp lực và có thể hạ thấp huyết áp, tăng cao mức highdensity cholesterol. Mỗi ngày kiên trì hoạt động không dưới 30 phút, (chia ra tập trong 1 lần hoặc vài lần) như nhảy dây, khiêu vũ, đi xe đạp, đi bộ...

- Sống thoải mái, vui vẻ, vô lo nghĩ: Vì thường xuyên lo nghĩ, căng thẳng đầu óc có thể kích thích thần kinh giao cảm hưng phấn, dễ làm cho tim đập nhanh, huyết quản thu co, động mạch vành của tim co giật, trở lực của động mạch vành tăng lên, huyết áp tăng cao, máu chảy giảm thiểu, từ đó làm tăng nặng thêm tình trạng thiếu máu, thiếu ôxy ở cơ tim, tỉ lệ hoại tử cơ tim so với những người lạc quan yêu đời, tấm lòng rộng mở cao hơn khoảng 70%. Do đó học cách sống vui vẻ thoải mái sẽ giúp phòng chữa được bệnh tim có hiệu quả.

- Ngủ tốt: Ngủ tốt và ngủ đủ có thể làm cho hô hấp và tim đập hơi chậm lại, nhu cầu đối với máu và ôxy của cơ tim giảm thiểu, là một biện pháp hiệu quả để tự bảo vệ tim.

- Ăn uống chính xác: Thói quen ăn uống tốt cùng có thể hạ thấp rõ rệt nguy cơ mắc bệnh tim. Một số vitamin, chất khoáng và chất dinh dưỡng như vitamin PP, vitamin nhóm B phức hợp, vitamin E, magiê, potassium, acid béo có trong dầu cá đối với tim và động mạch có tác dụng bảo vệ đặc biệt đối với tim.

Những thức ăn có lợi cho sức khỏe của tim có các loại đỗ đậu, thức ăn loại xơ sợi, thực phẩm, hải sản như quả cà (cà pháo, cà bát, cà tím...), tỏi, hành tây, thịt gà, thịt thỏ, hải đới, cá, mật ong... Ngoài ra cần ăn ít các thức ăn loại quay rán nướng, các loại tôm, gan, lòng đỏ trứng... có chứa cao cholesterol. Mỗi ngày nên hấp thu muối ăn dưới 5g (bao gồm cả nước mắm, xì dầu, tương...), kiên trì ăn hàng ngày các loại quả dưa rau xanh với lượng vừa đủ.

Phụ nữ cần quan tâm bảo vệ tim của mình

Đối với phụ nữ như người ta vẫn thường nói là bị thiếu máu suốt đời nên cần phải đặc biệt chú ý đến thiếu máu và bổ máu.

Đông y cho rằng chỉ có đầy đủ máu thì mắt mới sáng rõ, màu da mới non mịn hồng tươi. Rất nhiều biểu hiện trong cơ thể cho thấy chúng ta có khỏe mạnh hay không. Ví dụ như môi miệng hồng tươi mịn màng thì chứng tỏ tì vị khỏe mạnh, khí huyết đầy đủ. Sắc mặt hồng tươi thì chứng tỏ công năng của tim bình thường, khí huyết thịnh vượng, thông thoát. Tinh huyết đủ thì làm cho lông tóc mọc tốt tươi. Người thiếu máu thì da vàng ủng, màu môi

miệng nhạt, lông tóc không óng mượt. Huyết ứ thường dẫn đến màu da, môi miệng thâm xám xịt, da và lông tóc khô táo. Huyết nhiệt thì dẫn đến da nhờn thô ráp, dễ mọc các mụn trứng cá...

Do đặc điểm sinh lý của phụ nữ, hàng tháng hành kinh nên huyết dịch bị tiêu hao lượng nhất định, cộng với những ngày hành kinh thường có những biến đổi về tâm trạng, tâm lý, sự tiết ra estrogen trong cơ thể hạ thấp, tình trạng kinh nguyệt rối loạn, mất điều hòa cũng thường hay phát sinh, cho nên cần luôn bổ máu hợp lý.

Trong ăn uống hàng ngày cần ăn nhiều các thức ăn giàu protein ưu chất, nguyên tố vi lượng (sắt, đồng...), folate và vitamin B12 như táo tầu, hạt sen, long nhãn, hạch đào, sơn tra, gan lợn, tiết lợn, lươn, hải sâm, thịt gà đen, trứng gà, rau chân vịt, củ cà rốt, mộc nhĩ đen, vừng đen, tôm nõn, đường đỏ... Những thức ăn này đều giàu chất dinh dưỡng, đồng thời có công hiệu bổ máu, hoạt huyết. Ngoài ra, trong những thuốc Đông y bổ máu có đương quy, xuyên khung, hồng hoa, thục địa, đào nhân, đảng sâm, hoàng kỳ, hà thủ ô, cẩu khởi tử, sơn dược, a giao (cao da lừa), đan sâm, hoa hồng... Dùng kết hợp các vị thuốc nói trên với những thực phẩm bổ máu chế biến thành các món ăn ngon đều có hiệu quả điều tiết nội tiết và đường huyết rất tốt.

Điều phụ nữ cần chú ý khi bị thiếu máu thì tốt nhất không nên uống nước trà đặc, sẽ làm tăng nặng

thêm triệu chứng thiếu máu. Vì chất sắt trong thức ăn đồ uống đi vào đường tiêu hóa dưới hình thức ion hydroxide dạng keo. Qua tác dụng của dịch vị chất high price iron chuyển biến thành low price iron mới có thể được cơ thể hấp thu. Nhưng trong trà có chứa tanin, sau khi uống vào dễ hình thành ion tanin không hòa tan, từ đó gây trở ngại đến sự hấp thu chất sắt. Thứ hai là sữa bò và một số thuốc trung hòa vị toan cũng gây trở ngại đến sự hấp thu chất sắt, vì vậy không nên ăn cùng uống lẫn với những thực phẩm có chứa chất sắt.

Vì vận động cũng là một khâu điều dưỡng cơ thể không thể thiếu được nên phụ nữ có thể luyện tập những môn vận động thư giãn như yoga, thái cực quyền, khí công... Ngoài ra đối với phụ nữ thường xuyên ngồi làm việc trước máy tính cần đặc biệt chú ý đến dưỡng sinh mắt, thỉnh thoảng để cho mắt nghỉ ngơi, ngăn chặn sử dụng mắt quá mức sẽ làm hao tổn khí huyết trong cơ thể.

Tám kiêng kỵ của người bệnh mạch vành tim

Người bệnh mạch vành tim cần đặc biệt chú ý tám điều kiêng kỵ sau:

1. Kiêng hít thở sâu: Người bệnh vì thiếu ôxy cho cơ tim nên tạo thành đau thắt tim. Vì thế có người sai lầm cho rằng "thở hít sâu" có thể làm thuyên giảm cơn đau thắt tim. Điều này đã được chứng minh qua một nhà y học của Liên Xô trước đây trong 16 năm nghiên cứu thực nghiệm cùng những công trình nghiên cứu những năm gần đây đã chứng tỏ tim, thận bình quân cần 7% khí carbon dioxide, 2% khí ôxy. Nhu cầu của cơ thể giữa 2 khí này có tỉ lệ nhất định, không thể phá vỡ tỉ lệ này được, có như vậy mới hình thành tần số hô hấp vừa độ của con người. Chúng ta biết hàm lượng carbon dioxide trong không khí chỉ có 0,5%, mà ôxy thì lại gấp 10 lần carbon dioxide. Nếu cố hít thở sâu sẽ gây nên tình trạng hàm lượng ôxy trong cơ thể tăng cao, làm cho chất có tính acid hạ xuống, chất có tính kiềm tăng lên, như vậy rất dễ gây trúng độc kiềm. Hơn nữa lượng ôxy cao sẽ tăng nặng thêm các chứng bệnh co giật như co giật động mạch vành, co giật ở phế quản... rất bất lợi cho người bệnh.

2. Kiêng vận động mạnh sau khi ngủ dậy vừa mới ra khỏi giường: Người bệnh khi ngủ dậy bài tiết ra nhiều nước tiểu, huyết dịch đậm đặc, máu chảy chậm chạp, nếu vận động mạnh ngay thì huyết dịch sẽ không cung cấp đủ lượng ôxy đã tiêu hao dễ gây đau thắt tim hoặc tắc nghẽn cơ tim. Vì

thế người bệnh buổi sớm ngủ dậy cần uống cốc nước sôi để ấm sau mới vận động thật nhẹ nhàng. Còn tập luyện thể dục của người bệnh tốt nhất vào giữa buổi sáng và giữa buổi chiều, tránh vào lúc sáng sớm vừa ngủ dậy.

3. Kiêng nằm ngửa khi ngủ: Người bệnh khi ngủ nằm ngửa thường dễ xuất hiện hiện tượng hô hấp tạm ngừng ngắt, có trường hợp bị mê mệt khó tỉnh dậy được. Nguyên nhân do tình trạng carbon dioxide trong máu khó thải ra, tích đọng nhiều gây hưng phấn vỏ đại não, tăng thêm hô hấp có tính phản xạ, thúc đẩy hô hấp tái hiện. Khi trong cơ thể thiếu ôxy có thể làm cho tế bào nội bì của thành động mạch tăng cao, chất mỡ trong thành huyết quản tích đọng lại, thúc đẩy xơ cứng động mạch, làm cho tỉ lệ phát bệnh mạch vành của tim tăng cao, gây thiếu máu cung cấp cho tim, làm tăng thêm bệnh. Bệnh phát sinh vào lúc 9 giờ sáng cao gấp 3 lần vào lúc 11 giờ tối. Đó là do tư thế ngủ ban đêm không thỏa đáng gây nên thiếu ôxy cung cấp cho tim, khi ngủ dậy lại tăng thêm hoạt động của cơ tim nên mới sinh ra như vậy.

4. Kiêng tắm nước lạnh: Tắm nước lạnh rất tốt đối với người khỏe mạnh vì nâng cao sức chống lạnh của cơ thể, có lợi cho phòng bệnh cảm mạo; nhưng lại rất có hại đối với người bệnh mạch vành của tim, vì sẽ

làm cho động mạch nhỏ toàn thân co rụt lại, trở lực phụt máu của tim tăng lên, tiêu hao ôxy cũng theo đó tăng lên, người bệnh không thể làm tăng lưu lượng máu ở mạch vành, gây tình trạng thiếu máu ở cơ tim, sinh đau thắt tim.

5. Kiêng uống thỏa thích côcacôla: Nếu người bệnh uống nhiều đồ uống có ga này dễ gây kích thích niêm mạc dạ dày, sinh buồn nôn, nôn mửa, tim đập thất thường và loạn nhịp, váng đầu, vì thế cần coi côcacôla là đồ uống cần kiêng kỵ đối với người bệnh mạch vành của tim.

6. Kiêng uống rượu lúc đói: Uống chút ít rượu rất có ích đối với người bệnh mạch vành của tim; nhưng nếu uống nhiều, nhất là uống lúc đói thì rất có hại, bởi vì chất rượu cồn gây tổn hại đối với hệ thống thần kinh, hệ thống tiêu hóa và hệ thống tuần hoàn của con người. Uống rượu lúc đói lượng hấp thu chất cồn gấp mấy chục lần uống rượu lúc bình thường. Khi đó, cơ thể đang ở trạng thái thấp đường trong máu, sẽ không có cách gì thỏa mãn được nhu cầu cung cấp máu ở cơ thể, dễ sinh những cơn đau thắt tim.

7. Kiêng ăn nhiều uống lắm một lúc: Vì sẽ tăng thêm gánh nặng cho tim. Nếu khả năng làm thay chức năng của cơ thể người bệnh không đủ, không

thích ứng với phụ tải này sẽ làm tăng nặng thêm tình trạng bệnh, thậm chí có thể gây tử vong đột ngột.

8. Kiêng ăn dài ngày quá lượng cần thiết thức ăn cao cholesterol: Chất mỡ trong máu lắng đọng ở màng trong động mạch là một trong những nguyên nhân sinh bệnh ở mạch vành của tim. Người bệnh nên tránh ăn nhiều các thức ăn cao cholesterol như lòng đỏ trứng, nội tạng động vật, thịt mỡ, trứng cá, cá chép... để tránh làm cho bệnh trở nên nặng thêm.

Tác dụng của chạy chậm đường dài đối với tim

Chạy tốc độ tăng dần tùy theo sức khỏe của bản thân trên đường dài với tốc độ đều đều đối với tim là "Một liều thuốc làm mạnh tim tốt nhất". Lí do thật đơn giản: Khi vận động như thế, cơ thể được cung cấp ôxy và chất dinh dưỡng càng nhiều hơn, tim sẽ có lực, mỗi lần đập có thể đưa ra đầy đủ huyết dịch dẫn đến toàn thân. Một người thường xuyên chạy chậm đường dài như vậy, tim sẽ đập mỗi phút chỉ có hơn 50 lần. Vận động viên chạy marathon 82 tuổi người Đức Rambete năm 1973 chạy được lộ trình

21km trong 1 giờ 58 phút. Bác sĩ kiểm tra công năng tim của ông giống y như tim của những thanh niên 25 tuổi.

Các nhà sinh lý học đã sớm phát hiện trên thân của động vật một số các bí mật về tim và sự trường thọ. Công năng tim của động vật khỏe mạnh, tuổi thọ của nó cũng tương đối dài. Như thỏ rừng do đi tìm kiếm thức ăn, hoàn cảnh sống phải thường xuyên chạy nên công năng tim của chúng mạnh hơn thỏ nhà nhiều, trọng lượng so sánh của tim thỏ rừng bằng 3,2 lần thỏ nhà, tuổi thọ của nó là 15 năm, còn thỏ nhà chỉ được có 4-5 năm. Trọng lượng so sánh của tim chó săn bằng 2,2 lần tim của chó nhà, tuổi thọ của chúng bằng 2,1 lần chó nhà. Những con khỉ vừa mới bắt ở trên núi xuống so với những con khỉ nuôi từ bé trong vườn động vật, khả năng chịu đựng dòng điện xung kích mạnh hơn nhiều.

Chạy đường dài hoặc chạy chậm thường xuyên đều đặn có thể làm cho cơ tim phì đại do được cung cấp dinh dưỡng, sợi cơ tim tăng to lên, hàm lượng protein tăng lên. Theo thống kê, trong số những vận động viên đường dài có khoảng một nửa tâm thất trái phì đại (không phải là phì đại có tính bệnh lý). Chạy đường dài còn có thể làm cho tim được thanh trừ các chất bẩn, đề phòng được sự trì trệ, trục trặc, kéo dài được tuổi thọ; có thể thúc đẩy sự thay thế

chuyển hóa chất mỡ, giảm bớt chất béo tích đọng trên thành huyết quản, đó là mấu chốt của việc phòng chữa bệnh mạch vành của tim. Hàm lượng các chất triglyceride và cholesterol trong máu người chạy đường dài hoặc chạy chậm thường xuyên hạ thấp rất nhiều so với những người cùng lứa tuổi không luyện tập. Hàm lượng mỡ trong máu thấp, có thể đề phòng được các bệnh mạch vành của tim, bệnh tăng huyết áp. Trong các sách và tài liệu về y học từ xưa đến nay chưa hề thấy ghi chép những vận động viên chạy marathon đường dài bị chết vì bệnh tim, điều đó đã nói lên rất rõ về điểm này.

Các vận động viên chạy đường dài, chạy chậm, tiến trình suy lão tim có thể kéo chậm lại 10-15 năm. Dinh dưỡng của tim toàn dựa vào sự cung cấp của động mạch vành, khi rèn luyện chạy đường dài, lượng máu chảy qua động mạch vành từ 1-10 lần, có thể làm cho tim được cung cấp càng nhiều chất dinh dưỡng và khí ôxy.

Để phòng chữa bệnh mạch vành của tim, làm cho tim khỏe, kéo dài được tuổi thọ, những người bị bệnh mạch vành của tim cần tham gia vận động chạy đường dài với tốc độ chậm nhưng, phải tuần tự tiến hành từng bước từ thấp đến cao, từ chậm đến nhanh, phải lượng sức cho thật phù hợp một cách khoa học và phải kiên trì liên tục thường xuyên.

Ngủ đúng có thể giảm thiểu xác suất bị bệnh tim

1. Ngủ trưa: Trong thời gian làm việc hàng ngày ngủ trưa được 30-45 phút có thể giảm thiểu được 37% xác suất bị bệnh tim, trong đó ảnh hưởng đối với tuổi trẻ càng thấy rõ rệt.

Mỗi tuần ít nhất phải ngủ trưa 4-5 lần, chỉ cần mỗi lần ngủ được 30-45 phút so với những người không ngủ trưa thì xác suất số người chết do bệnh tim gây nên sẽ giảm thiểu được 37%. Hiện nay, trong công việc chúng ta gặp không ít những áp lực, vì vậy ngủ trưa có thể hạ thấp được áp lực, có lợi cho tim. Ngoài ngủ trưa ra, ăn uống theo "kiểu Địa Trung Hải" chủ yếu là trái cây, rau củ quả, đậu tương và dầu quả trám (dầu ôliu) cũng có thể giảm thiểu tần suất phát bệnh tim. Theo các nhà nghiên cứu Hồng Kông gần đây cũng thấy rằng những người nhiều lần đi ăn ở nhà hàng khách sạn hoặc tiệc tùng nhiều, khả năng bị bệnh tim cao, nên nếu vì điều kiện công tác không thể tránh được tiệc tùng nhiều thì cần phải chú ý nhai kỹ nuốt chậm, giảm thiểu tốc độ ăn vào để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe.

Như mọi người đều biết ngủ là nguồn lực lớn nhất mang lại khỏe mạnh cho con người. Làm thế

nào có thể ngủ được tốt? Trước hết phải tập thành thói quen tốt ngủ đúng giờ, thức dậy đúng giờ, hàng ngày cần dành ra ít nhất là 30 phút ngủ trưa, tuân theo quy luật khách quan luân lưu thay đổi giữa ngủ và thức, sẽ giúp ngủ ổn định, tránh gây mệt mỏi quá độ đối với tế bào lớp vỏ đại não. Giữ đúng chế độ làm việc, nghỉ ngơi và ngủ, điều này không chỉ là sự đảm bảo cho lao động, làm việc có tính sáng tạo, mà còn có ý nghĩa rất lớn đối với quá trình sinh lý giống như ngủ và thức dậy vậy.

2. Ngủ tối: Trong đời người 1/3 thời gian là trong giấc ngủ. Ngủ tốt, ngủ đủ có thể điều tiết công năng sinh lý, duy trì sự cân bằng của hệ thống thần kinh, là một khâu quan trọng trong sinh mệnh. Ngủ ban đêm không tốt, không đủ, ngày hôm sau sẽ làm cho đầu óc căng thẳng mất tỉnh táo, toàn thân bải hoải rã rời.

Trước khi ngủ, cần thực hiện "Ba nên, ba kiêng":

Ba nên: Một là trước khi ngủ, đi tản bộ khoảng 1 nghìn bước. Hai là trước khi ngủ ngâm rửa chân bằng nước nóng đồng thời xoa bóp mạnh bàn chân trong 15-20 phút có tác dụng hơn nhiều thuốc ngủ, giúp cho mạch máu ở chân mở rộng, thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch, làm cho chúng ta dễ đi vào giấc ngủ ngon. Ba là trước khi đi ngủ phải đánh răng.

Ba kiêng: Một là, kiêng ăn no quá. Bữa tối chỉ nên ăn no đến 7-8 phần 10. Trước khi ngủ không nên ăn gì để tránh tăng gánh nặng cho dạ dày và ruột. Hai là, kiêng vui chơi quá độ. Trước khi ngủ không nên xem những phim ảnh và những cuộc thi đấu có những pha kích động quyết liệt, không nên nói đến những chuyện thương cảm đau lòng trước đây hoặc những sự việc khủng khiếp làm cho người ta khiếp sợ. Ba là, kiêng uống nước trà đặc hoặc cà phê để tránh vì tiểu tiện nhiều lần và hưng phấn về tinh thần ảnh hưởng đến giấc ngủ. Ngoài ra, phải chú ý tạo môi trường hoàn cảnh trong đêm dễ chịu, phòng ngủ sạch sẽ, thoáng đãng, không khí lưu thông để có lợi cho sức khỏe nói chung và giấc ngủ nói riêng.

Có phải người bệnh tăng huyết áp và bệnh mạch vành của tim không nên uống sữa bò?

Có rất nhiều người cho rằng nếu bị bệnh tăng huyết áp và bị bệnh xơ cứng động mạch vành của tim (gọi tắt là bệnh mạch vành của tim) thì không nên uống sữa bò, vì trong sữa bò có chứa tương

đối nhiều mỡ (khoảng 3,5%), hơn nữa đa số là acid béo có tính bão hòa và có hàm lượng cholesterol nhất định, làm cho thành phần mỡ trong máu nhất là cholesterol trong máu tăng cao, rất bất lợi đối với người bệnh tăng huyết áp và bị bệnh mạch vành của tim. Vì suy nghĩ như vậy nên rất nhiều người bệnh và người già e ngại không dám uống sữa bò.

Thực ra nhận thức này phiến diện và sai lầm. Vì cholesterol trong cơ thể người chỉ có khoảng 30% được hấp thu từ thức ăn, tuyệt đại bộ phận cholesterol là do sự hợp thành của gan mà có. Nhưng trong sữa bò có một chất gọi là orotic acid và một hợp chất hóa học phân tử thấp khác chịu được nhiệt, hai chất này đều có khả năng ức chế gan hợp thành cholesterol. Trong sữa bò còn có rất nhiều chất canxi, có tác dụng giảm thiểu cholesterol trong thức ăn cơ thể người hấp thu được. Một số amino acid có chứa trong sữa bò còn có khả năng bảo vệ duy trì tính đàn hồi của huyết quản, ngăn chặn xơ cứng huyết quản và thanh trừ muối sodium quá lượng trong cơ thể. Cho nên có thể nói tuy trong sữa bò có chứa mỡ và cholesterol, nhưng tác động đặc biệt của các chất như orotic acid và canxi có trong sữa bò cũng đủ để bù đắp cho chỗ thiếu hụt đi.

Chất canxi phong phú hấp thu được từ trong thức ăn có thể giúp hạ thấp huyết áp, về điểm này đã được đông đảo giới y học trên thế giới thừa nhận. Còn vì sao chất canxi hấp thu được lại hạ thấp huyết áp thì hiện nay vẫn chưa có kết luận xác đáng. Nhưng qua thử nghiệm trên những con chuột cho kết quả nếu cho chuột ăn càng nhiều chất canxi thì sodium trong nước tiểu thải ra càng nhiều, điều đó chứng tỏ bổ sung canxi có thể có tác dụng giảm thiểu hàm lượng muối sodium trong cơ thể. Nhưng muối sodium quá nhiều trong cơ thể lại có mối liên hệ mật thiết không thể tách rời với bệnh tăng huyết áp. Trong 100ml sữa bò có chứa 0,12g canxi. Một công trình nghiên cứu thực nghiệm của Chủ nhiệm khoa tim mạch của Bệnh viện quốc lập Dazang (Nhật Bản) là Heitianzhongchen đã chứng tỏ những người bị tăng huyết áp mỗi ngày uống 3 bình sữa bò (khoảng 600ml) có thể làm cho huyết áp hạ xuống khoảng 4%.

Từ đó có thể thấy những người bị tăng huyết áp và bị bệnh mạch vành của tim uống sữa bò không những không có hại gì, mà ngược lại có lợi lớn.

Ngoài ra những năm gần đây các nhà y học trên thế giới lại phát hiện sữa bò có khả năng đề phòng ung thư kết tràng và trực tràng. Các học giả đó cho rằng điều này có quan hệ đến chất canxi có chứa

trong sữa bò. Chất canxi có thể đối kháng và trung hòa tác dụng độc tính của cholic acid trong đường ruột, mà cholic acid là chất gây nên ung thư kết tràng và trực tràng hiện nay. Chất canxi trong sữa bò còn có tác dụng sinh lý thay thế chuyển hóa cạnh tranh đối kháng với chất chì có độc hại, từ đó điều tiết, giảm nhẹ tác dụng độc tính của chất chì đối với cơ thể. Do sự ô nhiễm chất chì trong không khí được thải ra từ ống xả ở đuôi ô tô mà ta thường hít phải là một nhân tố uy hiếp sức khỏe đang tồn tại rộng khắp trong môi trường hiện nay và ngày càng nghiêm trọng. Khi bước vào tuổi già, trong cơ thể thường thiếu canxi, dễ gẫy xương, lại khó chữa khỏi. Trong khi đó, sữa bò lại là thức ăn lý tưởng bổ sung cho người già. Cho nên có thể nói sữa bò là một loại thức ăn dinh dưỡng tốt có rất nhiều tác dụng, bảo vệ sức khỏe của con người.

Hè về sinh hoạt, ăn uống phải thế nào?

Trong những ngày hè oi bức nếu có thói quen sinh hoạt ăn uống điều độ giúp cho ta có một sức khỏe tốt, giúp cơ thể sản sinh ra những kháng thể

chống lại bệnh tật. Đó là một nội dung quan trọng trong dưỡng sinh bảo đảm sức khỏe.

1. Điều dưỡng trong sinh hoạt hàng ngày: Trời nóng bức oi nồng, khí huyết của cơ thể có xu hướng tuôn ra mặt ngoài cơ thể, sự thay đổi chuyển hóa chất thịnh vượng. Do đó cần làm việc và nghỉ ngơi phù hợp trong mùa viêm nhiệt như ngủ muộn, dậy sớm để thuận ứng với sự biến đổi của giới tự nhiên là dương thịnh, âm suy, bảo vệ dương khí của cơ thể. Về buổi trưa, trời nóng nhất, sau bữa ăn trưa cần sắp xếp ngủ khoảng nửa giờ để tránh viêm nhiệt, điều tiết tinh thần. Về mùa hè mồ hôi ra nhiều, để trừ nóng bức, phòng bệnh tốt, luôn bảo đảm duy trì sự thanh hoạt của da, hàng ngày cần tắm rửa bằng nước ấm một lần sẽ làm cho thấu lý (khe hở giữa các thớ thịt mở rộng tiết ra, dễ bị phong hàn thấp tà xâm kích). Chú ý không để người lạnh quá phòng nhiễm lạnh sinh bệnh. Quần áo phải năng thay giặt, mặc lâu các quần áo ẩm hoặc các quần áo vừa phơi ngoài nắng đều có thể kích thích da, gây nên những nốt ban do mồ hôi và các bệnh khác.

2. Về ăn uống trong những ngày trời nóng bức cần chú ý bổ sung nước, ăn nhiều các loại thức ăn tiêu nóng bức, hạ nhiệt độ:

- Ăn nhiều muối một chút để bổ sung thành phần muối mất đi nhiều do ra mồ hôi. Trong mồ hôi có tới

98-99% là nước, còn lại là natri chloride (muối). Natri chloride là thành phần chủ yếu duy trì sự cân bằng áp lực thẩm thấu trong cơ thể, nếu thiếu nó có thể phát sinh sinh lý khác thường, có các triệu chứng như miệng khô khát, thân mình mềm yếu, da khô, môi, lưỡi táo, nước tiểu ít, nóng. Khi nghiêm trọng có thể gây nên hư thoát, thậm chí bị sốc, do đó sau khi lao động nặng nhọc hoặc ra lượng lớn mồ hôi cần phải kịp thời bổ sung thành phần muối, ngày thường nếu không phải là người bị bệnh thận phải kiêng ăn mặn thì cũng nên ăn hơi mặn một chút để bảo đảm sự cân bằng muối trong cơ thể.

- Ăn nhiều thức ăn có vị đắng: Xuất phát từ ý thức điều chỉnh sự cân bằng âm dương trong cơ thể, về mùa thời tiết nóng nên ăn nhiều các thức ăn có vị đắng sẽ có tác dụng trừ táo nhiệt và lợi thủy, không những thế còn kích thích công năng vận hóa của tì vị. Vị đắng đi vào tâm kinh có thể hạ tâm hỏa, âm của vị đắng có thể điều hòa dương nhiệt trong ngày hè nóng bức. Ngoài ra thức ăn có vị đắng nói chung có chứa rất nhiều các chất hữu ích như amino acid, vitamin, kiềm sinh vật, chất loại glucoside, amaroid, nguyên tố vi lượng... có tác dụng kháng khuẩn, tiêu viêm, giải nhiệt, trừ thử, giúp tiêu hóa tốt, làm tăng thêm cảm giác thèm ăn, nâng cao tinh thần, tỉnh não, tiêu trừ mệt mỏi.

- Uống nhiều nước: Nước là chất quan trọng hợp thành cơ thể, cũng là vật dẫn cần thiết cho việc chuyển hóa năng lượng và chất dinh dưỡng, thiếu nước sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đối với sức khỏe cơ thể. Mùa thời tiết nóng bức giúp sự thay thế chuyển hóa chất trong cơ thể thịnh vượng; mặt khác, khí nóng cao, ra nhiều mồ hôi sẽ tiêu hao càng nhiều thành phần nước, nên cần phải bổ sung thành phần nước thường xuyên, không được chờ đến khi cảm thấy khát mới uống. Đồng thời không nên uống nhiều đồ uống có vị ngọt, vì nó không có tác dụng giải khát nhiều mà hợp chất đường trong đó có công năng chuyển hóa thành glucose, tiến tới chuyển hóa tiếp thành mỡ, dễ làm cho người ta béo phì.

- Uống nhiều nước trà nguội: Trời nóng phải chú ý đến tiêu thử, có thể uống nhiều nước trà hoa cúc, trà hoa kim ngân, trà lá dâu, trà vỏ quả bí đao (bí xanh). Uống trà xanh nóng cũng có thể thúc đẩy tuyến mồ hôi tiết ra, có hiệu quả tốt đối với tiêu thử. Tốt nhất căn cứ vào tình trạng sức khỏe của mỗi người để chọn uống các loại trà. Cũng có thể chọn mua nhiều loại thảo dược tươi mới để nấu lấy nước uống, cũng có thể bảo quản trong tủ lạnh để uống, miễn là cảm thấy uống ngon miệng và mát là được.

- Ăn nhiều các loại rau củ quả tươi: Trời nóng bức, dịch tiêu hóa trong cơ thể tiết ra giảm thiểu, nhu cầu ăn uống hạ thấp, nhưng sự thay thế chuyển hóa trong cơ thể lại thịnh vượng, cần chú ý ăn nhiều loại thực phẩm ít mỡ, những loại rau củ quả tươi, các loại quả dưa, các chế phẩm của đỗ, đậu giàu chất dinh dưỡng. Các loại thức ăn cao nhiệt lượng, đồ ăn thừa để lại dễ bị ô nhiễm các vi khuẩn, dễ ôi thiu biến chất cho nên phải chú ý rửa sạch. Không sử dụng các thức ăn thừa dù là thức ăn chín mua về hoặc còn lại bữa trước cũng phải nấu hoặc hấp kỹ lại mới được ăn. Thức ăn để trong tủ lạnh không được để quá lâu, nếu lấy ra ăn phải nấu, hấp lại để tránh gây trúng độc thực phẩm.

- Bổ sung nhiều kali: Trong những ngày thời tiết nóng bức, tinh thần chúng ta thường mệt mỏi, chân tay rã rời, cảm giác thèm ăn suy giảm... Hiện tượng này có quan hệ trực tiếp với thiếu kali do ra mồ hôi nhiều, nên cần bổ sung thích đáng kali để duy trì hoạt động sinh lý của cơ thể. Những thức ăn có chứa nhiều kali như đỗ tương, khoai tây, đỗ đỏ, táo cao, hải đới, rau dền xanh, rau cải bẹ, ngô...

- Ăn nhiều món nấu hoặc nước canh: Trời nóng bức thường xuyên ta không muốn ăn nhiều, trong khi lại tiêu hao năng lượng lớn, ăn nhiều món nấu

hoặc nước canh rất có lợi đối với điều tiết miệng dạ dày, bổ sung tân dịch trong cơ thể, tăng cường dịch vị thèm ăn, ngoài ra còn có tác dụng điều trị bệnh. Ví dụ như món nấu canh xương lợn có thể phòng chữa được chứng bệnh loãng xương; canh táo tầu ngân nhĩ có thể tư âm bổ huyết; canh đỗ xanh có thể hạ nhiệt tiêu thử... Các món nấu và món canh có thể là canh cá, canh trứng, canh tôm, canh cua, các món nấu thịt băm với các loại rau củ quả, món nấu ốc, món súp... đều là những món thích hợp với khẩu vị nhiều người trong những ngày hè nóng bức.

3. Dưỡng sinh về tinh thần: Những ngày nóng bức thuộc hỏa, hỏa là một trong năm ngũ hành tương ứng với tim (kim tương ứng với phế, mộc tương ứng với can, thủy tương ứng với thận, hỏa tương ứng với tim, thổ tương ứng với tì vị). Đông y cho rằng tim tàng thần, về mùa viêm nhiệt phải coi trọng điều dưỡng về tinh thần, phải thực hiện được thần thanh khí hòa, tâm tình vui vẻ thoải mái, tấm lòng rộng rãi bao dung, tinh thần dồi dào; nhất thiết không nên cáu kỉnh bực tức, phải luôn giữ tính cách lạc quan khoáng đạt để có lợi cho khí cơ tuyên tiết. Phải có những hứng thú và ham thích rộng rãi, tham gia nhiều vào một số những hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục có ý nghĩa và thích hợp với mùa viêm

nhiệt, cũng có thể đi tham quan du lịch tắm biển để tránh nóng.

4. Dưỡng sinh vận động: Cần tham gia vận động tập luyện thể dục thể thao sẽ có lợi cho tăng cường công năng của tim phổi, thúc đẩy đường dạ dày - ruột tiêu hóa, hấp thu tốt thức ăn, nâng cao khả năng chống bệnh của cơ thể. Thời gian vận động tập luyện tốt nhất vào sáng sớm hoặc lúc trời gần tối là lúc không khí dịu mát dễ chịu. Cần tránh tập luyện thời gian dài dưới ánh nắng mặt trời chiếu rọi. Các hạng mục tập luyện tốt nhất là đi bộ, chạy chậm, tập thể dục, luyện khí công, thái cực quyền. Cũng có thể căn cứ vào ham thích của mỗi người để chọn các hạng mục vận động khác nhau phù hợp với thể chất như đi bơi, đánh cầu lông, đánh bóng bàn...

5. Bảo vệ sức khỏe phòng bệnh: Đề phòng trúng thử (trúng nóng, trúng nắng). Chú ý kết hợp giữa lao động, làm việc và nghỉ ngơi, tránh thời gian dài đi ngoài nắng. Chú ý giữ nhiệt độ trong nhà hợp lý và thông gió tốt. Khi xuất hiện những triệu chứng báo trước trúng thử như váng đầu, tức ngực, buồn nôn, tim đập hồi hộp thất thường, chân tay mỏi nhừ, ra mồ hôi nhiều, miệng khát phải kịp thời vào nghỉ ở nơi mát mẻ, thông gió tốt, đồng thời uống nước đun sôi cho ít muối và đường vào để nguội. Thường ngày

chú ý vệ sinh tốt trong ăn uống, bảo đảm ngủ đủ về tối và giữ nếp ngủ trưa khoảng 30-40 phút.

Ăn uống thế nào để khỏe mạnh, phòng chữa được bệnh?

Nhiều người bị bệnh có quan hệ trực tiếp với việc dài ngày ăn uống không hợp lý, khoa học. Ví dụ như bệnh tăng huyết áp, bệnh xơ cứng động mạch, bệnh mạch vành của tim, bệnh tiểu đường, bệnh ung thư... đều có quan hệ trực tiếp, rất mật thiết với kết cấu, chất lượng bữa ăn với các thành phần dinh dưỡng cũng như các chất khác có chứa trong thức ăn. Cho nên muốn khỏe mạnh và phòng chữa bệnh tốt phải đặc biệt chú ý đến bữa ăn hàng ngày.

Ăn uống thế nào có lợi cho phòng chữa bệnh?

Ta biết trong cơ thể con người luôn luôn có sự thay thế chuyển hóa chất, tức là phải hấp thu các chất dinh dưỡng từ các loại thức ăn, bài trừ những chất phế thải trong cơ thể. Trong cơ thể giống như một "nhà máy hóa chất" cần nguyên liệu đầu vào đủ mọi dạng, đủ mọi loại, thiếu bất cứ một nguyên liệu gì đều có thể gây nên "ngừng sản xuất". Các sản phẩm

nhà máy này gia công ra hoàn toàn tự mình tiêu hao, còn các sản phẩm dư thừa tích trữ lại. Nếu trong cơ thể dài ngày thiếu một số chất dinh dưỡng nào đó sẽ bị bệnh suy dinh dưỡng. Ngược lại, nếu một số chất nào đó quá dư thừa trong cơ thể cũng sẽ gây nên bệnh. Cả hai trạng thái dinh dưỡng không bình thường đều ảnh hưởng đến thọ mệnh của con người. Một số nước kém phát triển có tới 2/3 số người thiếu dinh dưỡng, người bị bệnh nhiều mà thọ mệnh cũng thấp đáng sợ. Thậm chí có nước thọ mệnh chỉ đến 40-45 tuổi. Ở Nhật Bản kinh tế phát triển mạnh, thức ăn cũng rất phong phú; đặc biệt kiến thức về chất dinh dưỡng của đa số người dân ngày càng tốt lên. Ngay những năm 70 của thế kỷ trước thọ mệnh bình quân của nước này ở nam giới đã đạt 72,9 tuổi, nữ giới đã đạt 78,2 tuổi. Tuy nhiên ở một số nước phát triển giống như Nhật, do số người hấp thu không khoa học các chất dinh dưỡng như protein, chất béo, chất đường quá cao nên sản sinh một cách tương ứng các bệnh người ta vẫn gọi là "bệnh văn minh", làm cho bệnh béo phì, bệnh cao mỡ máu, bệnh tâm huyết quản, não huyết quản... tăng lên nhanh chóng nên số người chết về các bệnh này mỗi năm một tăng thêm. Vì vậy việc phổ cập kiến thức về ăn uống khoa học, hợp lý, vừa có thể bảo

đảm đủ chất dinh dưỡng, không làm cho các chất hấp thu quá dư thừa sẽ có lợi tăng cường sức khỏe và phòng chữa bệnh tốt.

Ăn uống cần phải cân đối, có nghĩa là hàng ngày phải ăn uống đảm bảo cân đối các chất acid-base trong cơ thể. Các loại rau củ quả, trái cây, các chế phẩm của đỗ dậu... đều có tính base. Còn các thức ăn như gạo, mì, thịt, cá, trứng, sữa... đều có tính acid. Trong các bữa ăn hàng ngày phải kết hợp 2 loại thức ăn đó làm cho dạ dày giữ được trung tính, đạt tới sự cân bằng giữa độ acid và base sẽ có lợi cho tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng trong thức ăn.

Cần chọn thức ăn có hiệu quả chữa bệnh tốt:

Trong bộ sách chuyên điều trị bệnh bằng ăn uống *"Bị cấp thiên kim yếu phương"* của Đại danh y đời nhà Đường ở Trung Quốc là Tôn Tử Mạc đã ghi chép có 154 thực phẩm có giá trị dược dụng và hiệu quả điều trị bệnh. Những thực phẩm có trong thiên nhiên ta vẫn ăn hàng ngày đều được trình bày rõ trong cuốn sách này. Không ít bác sĩ Đông y ngày nay đều sử dụng phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống hoặc sử dụng các thực phẩm được giới thiệu trong bộ sách kinh điển đó để điều trị phụ trợ nhiều loại bệnh rất có hiệu quả; đồng thời cũng căn cứ vào thực tiễn cụ thể để phát triển những di sản quý báu về y học của

các bậc tiền bối. Ví dụ có những người bị bệnh do thiếu dinh dưỡng sinh ra thì theo nguyên tắc thiếu cái gì bổ cái đó, cho ăn bổ sung các chất thiếu, như vậy việc điều trị bệnh sẽ rất nhanh thu được kết quả như mong muốn. Khi người bệnh viêm thận phát sinh phù thì ăn ít hoặc không ăn muối sẽ đảm bảo hiệu quả điều trị bằng thuốc; đồng thời ăn món nấu chạch với tỏi sẽ càng nhanh khỏi. Đối với người bệnh tăng huyết áp và xơ cứng động mạch thì ăn nhiều những thực phẩm như quả cà (như cà pháo, cà bát, cà tím...), rau cần, táo tầu và sơn tra... sẽ nâng cao rõ rệt hiệu quả điều trị bệnh. Những năm 20 của thế kỷ trước (thế kỷ XX) ở Đức, tiến sĩ y học Marx Garsen còn sử dụng "liệu pháp ăn uống" để phòng và chữa bệnh ung thư như ung thư phổi và có khối u ở não thu được hiệu quả điều trị rất đáng trân trọng.

Để các thức ăn có tác dụng điều trị bệnh tốt nên biết thành phần dinh dưỡng và ích lợi của nó đối với cơ thể nhằm bảo vệ sức khỏe và phòng chữa bệnh. Ví dụ như gan lợn, gan trâu bò, gan dê có chứa nhiều vitamin A nên những người thị lực kém thường xuyên ăn nó sẽ có ích đối với việc nâng cao thị lực. Nhưng đối với người cholesterol cao thì không nên thường xuyên ăn nó. Hải đới, hải tảo, rau

câu (tảo cao) có chứa nhiều iốt nhất, những người thiếu chất iốt thường xuyên ăn rất có lợi, vì vậy người bị sưng tuyến giáp trạng có tính địa phương dùng các loại thức ăn này có hiệu quả điều trị bệnh rất tốt. Người bình thường ăn chúng cũng có tác dụng đề phòng thiếu iốt. Tụy động vật có chứa nhiều thành phần insulin, người bệnh tiểu đường thường xuyên ăn sẽ có tác dụng điều trị bệnh. Như vậy có thể thấy nên hiểu rõ thành phần dinh dưỡng của từng loại thực phẩm mới phát huy được hiệu quả điều trị bệnh của thực phẩm đó. Chính vì vậy, mọi người nên tìm đọc các quyển sách và tạp chí giới thiệu về phòng chữa bệnh bằng ăn uống sẽ được mở rộng tầm mắt, sẽ giúp ta biết rõ thành phần của từng loại thực phẩm, lợi ích và hiệu quả phòng chữa bệnh của nó.

Ngoài ra cũng cần phải chú ý đến cách gia công chế biến và nấu các thực phẩm một cách khoa học. Nếu không chú ý, có một số thực phẩm nấu cháy đen sẽ sinh ra chất gây ung thư. Ví dụ như cá, trứng, thịt... nấu cháy đen hoặc cháy nồi cơm đều có chứa chất 3.4-benzopyrene là chất gây ung thư. Mặt khác, nếu nấu quá lửa sẽ làm mất đi một phần chất dinh dưỡng. Cho nên để tăng cường sức khỏe, chúng ta cần đặc biệt chú ý khâu chế biến nấu ăn khoa học để

đảm bảo giữ được chất dinh dưỡng trong thực phẩm, tránh sinh ra các thành phần có hại.

Ăn uống không có quy luật ảnh hưởng đến sức khỏe thế nào?

Các công trình nghiên cứu mới nhất của Mỹ đã chứng tỏ ăn uống không khoa học, hợp lý sẽ gây ra những hậu họa nghiêm trọng về sức khỏe cho con người.

Ăn nhiều uống lắm một lúc hoặc ăn uống quá mức đã trở thành bệnh phổ biến của con người trong xã hội văn minh. Người bình thường nếu tâm trạng lên xuống, bất thường hay thông qua ăn nhiều uống lắm để bình phục tâm tình. Ngoài ra, có một số người để phù hợp với tiêu chuẩn thẩm mỹ thời hiện đại ăn quá nhiều hoặc quá ít đều là biểu hiện cực đoan. Những công trình nghiên cứu của Mỹ chứng tỏ ăn uống không bình thường đối với phụ nữ đều có những phản ứng không tốt, nhưng đối với nam giới còn gây nên những hậu họa nghiêm trọng hơn.

Các học giả cho biết, những hiện tượng ăn uống không có quy luật như ghét ăn và ăn quá nhiều có quan hệ mật thiết với việc chảy mất đi chất xương.

Khi thể trọng hạ thấp rõ rệt, trong cơ thể thiếu đi chất dinh dưỡng như canxi chẳng hạn, thì khi đó mật độ chất khoáng của xương suy thoái, xác suất bị gẫy xương sẽ tăng cao, còn gọi là bệnh loãng xương. Trước đây các học giả đều không đặt vấn đề nghiên cứu các bệnh của nam giới, nhưng gần đây các công trình nghiên cứu của Mỹ đã chỉ ra bệnh loãng xương rất có hại đối với nam giới.

Bác sĩ Andysen, người tham gia vào công trình nghiên cứu nói: Thói quen ăn uống không bình thường đối với nam giới và nữ giới đều gây nên những hậu họa không tốt cho sức khỏe, nhưng đối với nam giới thì bệnh sẽ nghiêm trọng hơn. Các chuyên gia suy đoán nguyên nhân của nó là do androgen, có thể bị bệnh về ăn uống (ăn quá nhiều hoặc quá ít) mà giảm thiểu. Họ khuyến cáo nếu phát hiện mật độ chất khoáng của xương suy giảm cần tránh vận động mạnh để ngăn chặn bị gẫy xương. Ngoài ra, nếu có lượng vận động thích hợp có thể duy trì thể trọng, tăng thêm chất canxi và vitamin D rất có lợi cho sức khỏe.

Ăn chay cũng ảnh hưởng đến ham muốn tình dục:

Theo các nhà nghiên cứu, những người không ăn đủ chất protein có nguy cơ hạ thấp testosterone, từ đó sẽ hạ thấp khả năng sinh dục, đồng thời còn sẽ giảm yếu cơ bắp, giảm thiểu hồng cầu, tổn thương xương.

Những người không ăn thịt đặc biệt nguy hiểm, vì thức ăn từ động vật là nguồn cung cấp tốt nhất protein giá trị cao. Những người theo chủ nghĩa ăn chay, không ăn những thức ăn từ động vật hay những người già do dạ dày không tốt và nhai có khó khăn, ăn thịt cũng ít hơn thời trẻ đều là những đối tượng ít được bổ sung protein, dẫn đến tăng thêm huyết hồng tố của thuốc kết dính hormone giới tính testosterone trong cơ thể người già, từ đó hạ thấp tính hữu hiệu của testosterone. Các nhà nghiên cứu đã điều tra huyết hồng tố của 1.552 người nam giới từ 40-70 tuổi phát hiện lượng hút lấy chất protein và chất xơ sợi thực phẩm tương quan mật thiết với mức hormone giới tính.

Ăn uống "linh tinh" cũng có thể gây nên vô sinh:

Con người sở dĩ có thể truyền từ đời nọ sang đời kia, sinh sôi nảy nở không ngừng, mấu chốt là ở khả năng sinh dục. Vì vậy bảo đảm cho mọi người có khả năng sinh dục tốt, an toàn, lành mạnh hết sức quan trọng.

Trước hết, sức sinh dục tương quan mật thiết với những nhân tố về dinh dưỡng. Dinh dưỡng không đủ hoặc quá dư thừa đều có thể gây nên vô sinh ở nam giới. Khi dinh dưỡng không tốt, sự sinh thành tinh trùng giảm thiểu, hoạt lực hạ thấp. Thực nghiệm trên động vật cũng chứng tỏ dinh dưỡng không tốt sẽ hạ thấp lượng tinh dịch của động vật hoặc giảm hàm

lượng của levulose cung cấp cho tinh trùng hoạt động. Thời kỳ thiếu niên, nhi đồng nếu dinh dưỡng quá dư thừa sẽ gây nên béo phì, mỡ lắng đọng làm cho công năng của tuyến yên mất hoặc suy giảm, sự phóng ra androgen không được hoặc giảm thiểu, trẻ bị bệnh dễ xuất hiện tinh hoàn nhỏ, dương vật nhỏ và thiếu đặc trưng giới tính thứ hai, trở nên nữ tính hóa, sau khi thành niên dễ dẫn tới vô sinh.

Thứ hai, dài ngày ăn một số các thức ăn loại nitrite, thức ăn có thuốc chống thiu thối hoặc thuốc nhuộm màu, các loại dầu hạt bông sống... cũng có thể làm cho số lượng và chất lượng tinh trùng hạ thấp.

Ngoài ra, mấy chục năm trở lại đây các nhà khoa học phát hiện các chất như octyl phenol, bisphenol A và butyl phenil phthalate được dùng rộng rãi trong chế tạo các lớp tráng ở trong bình sữa, các hộp đựng đồ hộp, những túi gói thực phẩm... về lâu dài ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe sinh sản của con người.

Những thức ăn bổ dưỡng giúp thanh trừ độc tố trong cơ thể

Y học hiện đại cho rằng các bệnh như dị ứng, suy giảm cơ năng và ung thư có trong cơ thể người đều

có liên quan đến sự hấp thu các loại độc tố của chất ô nhiễm vào các khí quan và huyết dịch trong cơ thể. Sự xâm nhiễm các chất độc ô nhiễm này từ nhiều mặt như: thể khí có hại, bụi phấn, các vi hạt kim loại xâm nhiễm, bị cảm nhiễm các độc tố trong ăn uống, do da bị kích thích từ tia bức xạ hay do sự thay thế chuyển hóa trong cơ thể mất điều hòa hoặc bị ảnh hưởng của bí đại tiện... Các thức ăn sau đây có thể thanh trừ độc tố trong cơ thể:

1. Đỗ xanh: Y học cổ truyền cho rằng đỗ xanh tính hàn, vị ngọt có thể giải trừ chất độc trong các vật cứng rắn, thạch tín, thảo mộc. Y học hiện đại cũng đã chứng minh đỗ xanh có tác dụng phòng chữa trúng độc các kim loại, nông dược và các loại thức ăn khác, có thể làm tăng nhanh sự chuyển hóa các chất độc và bài tiết khỏi cơ thể, là thức ăn giải độc tốt nhất. Do đó, những người thường xuyên tiếp xúc với các chất chì, thạch tín, cadimi, phân hóa học, nông dược hàng ngày trong ăn uống cần ăn nhiều canh đỗ xanh, cháo đỗ xanh hoặc giá đỗ xanh...

2. Huyết dịch động vật: Y học cổ truyền cho rằng huyết dịch động vật có những công hiệu như lợi tràng thông tiện, thanh trừ các chất bẩn trong ruột. Những huyết dịch động vật này bao gồm tiết gà, tiết vịt, tiết ngỗng, tiết lợn... trong đó tiết lợn tốt nhất. Y học hiện đại cũng chứng minh chất plasma albumin trong

huyết dịch động vật sau khi qua sự phân giải của vị toan và các men trong dịch tiêu hóa có thể sản sinh ra một chất giải độc và hoạt tràng. Chất này có thể cùng với bụi phấn và các vi hạt kim loại có độc xâm nhập vào đường ruột phát sinh phản ứng sinh hóa, làm cho nó biến thành chất phế thải khó được cơ thể hấp thu mà bài tiết ra khỏi cơ thể.

3. Các loại khuẩn nấm: Các thực phẩm loại khuẩn nấm có chứa rất nhiều chất giống như dịch làm sạch và có công năng giải độc. Những chất này bao gồm nấm hương, nấm rơm rạ, nấm kim chi, mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, nấm phục linh, nấm đầu khỉ, đông trùng hạ thảo, linh chi... trong đó công năng giải độc của mộc nhĩ đen tốt nhất. Tất cả những người tiếp xúc với nhiều với bụi phấn và các xơ sợi trong các nhà máy xi măng, nhà máy bông vải sợi, các hầm mỏ đều cần thường xuyên ăn nhiều các loại nấm nói trên.

4. Hải tảo: Đông y cho rằng hải đới trong hải tảo tính hàn vị mặn, có thể nhuyễn kiên tán kết, thanh nhiệt lợi thủy, tiêu mỡ hạ áp. Những thực phẩm loại hải tảo khác như tảo cao, các loại rau nảy mầm, tảo xoáy trôn ốc, tảo thạch, rau rút, cát tiên mễ (vị thuốc Đông y), khao tử biển... cũng đều có công năng giống như hải đới. Các thức ăn loại hải tảo tính kiềm, chất collagen có chứa trong đó có thể

thúc đẩy các chất phóng xạ trong cơ thể theo cùng với phân bài xuất khỏi cơ thể, đồng thời có hiệu quả phòng chữa tăng huyết áp. Chất alginic acid chứa trong đó có thể làm cho nguyên tố strontium có tính phóng xạ bị đường ruột hấp thu làm cho tốc độ phóng chậm và bài xuất ra khỏi cơ thể; hoặc đối với chất cadimi cũng có tác dụng bài xuất độc tố khỏi cơ thể. Ngoài ra hải tảo còn có tác dụng đề phòng bệnh máu trắng.

5. Hành tây và củ tỏi: Trong những loại rau củ quả, chỉ phát hiện hành tây có chứa chất prostaglandin A, chất này có công năng thư giãn huyết quản, hạ thấp huyết áp; còn có các chất hóa học allyl disulphide và lượng nhỏ chất thiamine có thể hạ thấp mỡ máu và đề phòng xơ cứng động mạch. Thành phần đặc biệt trong củ tỏi và củ hành tây có thể làm cho nồng độ của chất chì trong cơ thể hạ thấp và được phân giải dần cho đến hết.

6. Củ cà rốt: Củ cà rốt không những có chất carotin phong phú (tiền vitamin A) mà còn có chứa lượng lớn chất pectin. Chất pectin là một chất giải độc có thể kết hợp với chất thủy ngân trong cơ thể, hạ thấp có hiệu quả nồng độ của ion thủy ngân trong huyết dịch, tăng tốc độ bài xuất ion thủy ngân, nên có tác dụng đặc thù trục xuất thủy ngân đi.

7. Quả sung: Quả sung là loại quả quý trong các loại quả, có chứa nhiều acid hữu cơ và nhiều loại enzyme, có công hiệu thanh nhiệt nhuận tràng, trợ tiêu hóa, giải độc bảo vệ gan. Quả sung còn có khả năng kháng cự đối với những chất có độc như sulfur dioxide, sulfur trioxide, hydrogen chloride, benzene.

8. Nước trái cây và nước rau tươi mới: Nước quả tươi mới và nước rau tươi mới không qua xào nấu là "thuốc rửa sạch" trong cơ thể, chúng có thể giải trừ các độc tố và các chất phế thải tích đống trong cơ thể. Cơ lý giải độc của nó là: Sau khi một lượng nhất định nước trái cây và nước rau tươi mới vào trong hệ thống tiêu hóa của cơ thể làm cho huyết dịch có tính kiềm, có thể đem hòa tan các độc tố tích tụ trong tế bào mà thông qua hệ thống bài tiết thải loại ra khỏi cơ thể.

9. Trà xanh: Y học hiện đại cho rằng trà xanh có tác dụng tăng nhanh bài tiết các chất có độc trong cơ thể. Tác dụng tổng hợp của nó với polyphenol có chứa trong trà, với polysaccharose và vitamin C rất gắn bó không thể tách rời được.

10. Ngô: Trong các loại lương thực, ngoài tác dụng giải độc rõ rệt của đỗ xanh ra, ngô có tác dụng giải độc đứng thứ hai. Ngô có chứa canxi, photpho, sêlen, lecithin và vitamin E... đều có tác dụng hạ thấp cholesterol trong huyết thanh. Người Indian ở châu

Mỹ hầu như không có bệnh tăng huyết áp và bệnh mạch vành của tim, chủ yếu nhờ vào hàng ngày ăn ngô.

11. Khoai lang: Các nhà khoa học ở một trường đại học của Nhật Bản đã ứng dụng kỹ thuật chuyển gene để tạo ra một giống khoai lang có thể phân giải các chất độc trong nông dược, có thể hạ thấp rất nhiều chất độc của nông dược còn sót lại trong thực phẩm gây hại cho người ăn.

Để cho việc thải độc trong cơ thể tốt nhất phải đặc biệt chú ý có một số thực phẩm phối hợp ăn cùng nấu lẫn với nhau sẽ sản sinh ra độc tố. Những thực phẩm đó gồm có:

Hải sản + trái cây: Các loại tôm cá biển và các loại tảo biển nói chung đều có chứa các chất dinh dưỡng protein và canxi rất phong phú, nếu phối hợp ăn cùng nấu lẫn với trái cây không những hạ thấp giá trị dinh dưỡng của protein, mà còn làm cho protein trong hải vị kết hợp với tanin trong trái cây hình thành một chất khó tiêu hóa, làm cho cơ thể xuất hiện các triệu chứng đau bụng, buồn nôn, nôn mửa.

Rượu trắng + củ cà rốt: Chất carotin trong củ cà rốt rất phong phú, khi kết hợp với rượu trắng tiến vào cơ thể sẽ sản sinh ra độc tố ở trong gan, từ đó tổn hại công năng gan.

Củ cải + trái cây: Nếu ăn cùng hai thứ đó một lúc, sau khi chuyển hóa chất trong cơ thể sẽ rất nhanh sản sinh ra lượng lớn sulfuric acid, đó là một loại chất hóa học ức chế sự hợp thành thyroxine, có thể gây trở ngại việc hấp thu chất iốt của tuyến giáp trạng, từ đó phát sinh sưng tuyến giáp trạng.

Các loại thịt + nước trà: Lượng lớn chất tanin trong nước trà kết hợp với chất protein sẽ sản sinh ra chất tannalbin làm cho nhu động của đường ruột trở nên chậm chạp, kéo dài thời gian chất bài tiết lưu đọng lại trong cơ thể, gây nguy hại lớn.

Sữa bò + các trái cây: Chất dinh dưỡng trong sữa bò rất phong phú, trên 80% là crude protein. Chất này trong môi trường có tính acid độ pH trên 4,6 sẽ kết đặc, lắng đọng lại, bất lợi cho hấp thu dẫn đến tiêu hóa không tốt. Vì thế khi pha sữa bò không nên cho vào những đồ uống có tính acid như nước trái cây hoặc ăn trái cây sau khi uống sữa bò, sữa trâu, sữa dê.

Tám loại thực phẩm tốt nhất trong mùa hè

Nắng hè như lửa đốt làm cho tinh thần chúng ta sa sút, ngay đến ăn uống cũng không có cảm giác thèm. Kem và nước đá giải khát cũng sẽ làm tổn

thương đến dạ dày; nhất là kem, ăn ngon thật, nhưng nhiệt lượng lại cao...

Tám loại thực phẩm sau đây vừa giàu chất dinh dưỡng lại giải nhiệt tốt nên chú ý ăn nhiều hàng ngày:

1. Đồ gia vị tốt nhất là giấm. Giấm không thể thiếu được trong điều chế món ăn. Trong những món ăn mùa hè cho thêm chút giấm vào ăn rất có ích. Một là giấm có thể sát khuẩn. Vì mùa hè vi khuẩn sinh sôi nảy nở rất nhiều, bệnh cảm nhiễm ở đường ruột tăng nhanh, lúc này, giấm có tác dụng sát thương rất mạnh đối với các loại vi khuẩn gây bệnh. Thứ hai, giấm có thể điều tiết công năng của dạ dày và ruột.

2. Các loại rau ăn tốt nhất. Trong các loại rau củ quả có vị đắng có chứa các chất amino acid, chất picric, kiềm sinh vật... có công hiệu kháng khuẩn tiêu viêm, giải nhiệt trừ thử, tỉnh não, nâng cao tinh thần, tiêu trừ mệt mỏi. Các thực phẩm có vị đắng thường thấy như mướp đắng, rau đắng, rau cải xanh sẫm... Điều cần chú ý là những thực phẩm có vị đắng một lần không nên ăn quá nhiều, vì dễ gây những phản ứng khó chịu như buồn nôn, nôn mửa.

3. Loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng tốt nhất là thịt vịt và thịt thỏ. Thịt vịt vị ngọt mặn, tính mát.

Trên nguyên tắc chữa bệnh của Đông y: "người nhiệt cần ăn các thức ăn tính hàn", vì thịt vịt đặc biệt thích hợp cho những người trong cơ thể có nhiệt hoặc mắc các chứng bệnh: sốt nhẹ, cơ thể hư nhược, ăn suy giảm, đại tiện táo bón.

Thịt thỏ nhà vị ngọt, tính hàn mát, có các công hiệu như bổ trung ích khí, trừ khát, kiện tì, lương huyết, giải độc. Gan thỏ vị ngọt, đắng, tính hàn có công hiệu bổ gan, sáng mắt, thanh gan, thích hợp với những người can huyết bất túc, đầu váng mắt hoa, bị quáng gà.

Thịt thỏ rừng cũng có vị ngọt, tính mát, có công hiệu bổ trung ích khí, lương huyết giải độc, kiện tì, lợi đại tràng. Rất thích hợp để tiêu khát, chữa gầy yếu, dạ dày nhiệt, bị nôn mửa, đại tiện ra máu.

4. Đồ uống tốt nhất là nước trà nóng: Về mùa hè không thể tách rời đồ uống nhưng không phải là các loại đóng chai bán trên thị trường, cũng không phải là bia hoặc cà phê mà là nước trà xanh thông thường uống nóng. Trong nước trà có chứa nhiều nguyên tố kali (trong mỗi 100g nước trà xanh hàm lượng bình quân là 10,7mg, còn hồng trà là 24,1mg), có tác dụng giải khát và chống mệt mỏi.

5. Trái cây tốt nhất là dưa hấu: Dưa hấu vị ngọt, tính hàn, là loại dưa thanh nhiệt giải khát hàng đầu trong các loại quả dưa. Dinh dưỡng trong dưa hấu

rất phong phú, có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, vì nó có chứa 96% thành phần nước, có thể bổ sung lượng lớn nước trong cơ thể đã tản mát về mùa hè.

6. Loại thực phẩm chống mệt mỏi tốt nhất là nước ép rau quả tươi: Về mùa hè khi chân tay mệt mỏi rã rời, uống nhiều nước ép rau quả tươi là cách lựa chọn tốt. Vì nó có hiệu quả bổ sung cho cơ thể các chất khoáng canxi, photpho, potassium magiê, có thể tăng cường hoạt lực của tế bào và công năng của dạ dày và ruột, thúc đẩy dịch tiêu hóa tiết ra, tiêu trừ mệt mỏi.

7. Loại cháo tốt nhất là cháo đỗ xanh: Về mùa hè ăn nhiều cháo đỗ xanh là phương pháp có lợi lớn cho sức khỏe. Vì cháo đỗ xanh tính mát, có công hiệu thanh nhiệt giải thử. Các loại cháo khác như cháo lá sen, cháo ngó sen tươi, cháo rễ cây lau tươi... đều rất tốt.

8. Loại thực phẩm chống nắng tốt nhất là cà chua chín: Ăn nhiều cà chua chín có thể chống nắng tốt. Nếu mỗi ngày ăn 40g cà chua chín thì nguy cơ bị tổn thương do ánh nắng mặt trời chiếu rọi sẽ giảm thiểu 40%. Các nhà khoa học cho rằng điều này có thể là do tác dụng chủ yếu của chất tomatoxin có trong cà chua.

Món ăn bổ dưỡng độc đáo về mùa hè

Mùa hè mồ hôi ra nhiều là việc thường tình, nhưng có những người ra mồ hôi đặc biệt nhiều. Có những phụ nữ hơi đi lại một chút là mồ hôi ra đầm đìa, ướt hết áo quần làm cho bản thân có mùi khó chịu. Có những người trung lão niên sau khi ra mồ hôi thường kèm theo triệu chứng khó chịu như đau đầu, thở hổn hển, nhu cầu thèm ăn suy giảm, người mệt mỏi rã rời. Đây là những hiện tượng không bình thường.

Đông y cho rằng động một tí là ra mồ hôi nhiều là khí hư suy. Mà mồ hôi ra nhiều dễ tổn thương tân dịch, hao tổn khí, nhất là đối với những người cơ thể tương đối yếu hoặc bình thường. Khi luyện tập thể dục thể thao nếu ra mồ hôi quá nhiều dễ hạ thấp sức đề kháng của cơ thể đối với ngoại giới, sinh cảm mạo do lạnh, dẫn đến khớp hoặc dạ dày và ruột khó chịu.

Vì vậy, khi phát hiện bản thân ra mồ hôi nhiều khác thường cần kịp thời chăm sóc sức khỏe. Vì khí hư suy gây nên ra nhiều mồ hôi cần chú trọng ích khí bổ khí, có thể chọn uống viên thuốc *Bổ trung ích khí hoàn,*

Sinh mạch ẩm để ích khí, kiềm chế ra mồ hôi, cũng có thể ngày uống 2-3 viên sâm Mỹ.

Trong sinh hoạt hàng ngày có thể dùng món ăn đảng sâm nấu với thịt gà để bồi bổ cơ thể. Nguyên liệu gồm: Đảng sâm 10g, thịt của nửa con gà đen (gà ác), sơn dược, sa sâm 10g, nấm hương 3 cái, táo tầu 2 quả, gừng vài lát mỏng. Trước hết nhúng thịt gà đã làm sạch vào nước sôi, hớt bỏ hết bọt máu, cho các thứ khác vào ninh trong 2 giờ là được. Mỗi tuần ăn 2 lần. Món ăn này có thể bổ khí chắc biểu, đồng thời bổ trung hòa vị, có tác dụng bổ dưỡng giữ không ra mồ hôi đối với những người khí hư suy. Với những phụ nữ sau khi sinh con béo phì, ra mồ hôi nhiều và những người già cơ thể hư nhược rất thích dụng.

Một nguyên nhân quan trọng gây cho người hiện đại khí hư suy là áp lực công việc lớn, tinh thần căng thẳng dài ngày, cộng thêm việc thiếu tập luyện thể thao thể dục, sinh hoạt hàng ngày không có quy luật. Hoặc những người tính cách hướng nội, tinh thần, tâm trạng không ổn định, dễ xúc động hoặc tâm tư tình cảm ở trong trạng thái nghèo nàn thấp kém, cũng dễ sinh khí hư suy. Biện pháp đối phó là kiên trì tập luyện thể thao cường độ thấp trong dài ngày, bảo đảm ngủ đủ, ăn uống hợp lý.

Ăn bữa sáng trong ngày thế nào là hợp lý?

Trước hết phải chú ý tính chất quan trọng của bữa ăn sáng. Nếu không ăn bữa sáng hoặc chỉ ăn qua quýt thôi sẽ gây cho cơ thể rất nhiều tổn hại, ví dụ dẫn đến béo phì, da khô táo, có nhiều nếp nhăn, thiếu máu, sức chú ý không tập trung, hiệu suất công việc hạ thấp, ngoài ra làm cho cholesterol tăng cao, dễ sinh các bệnh ở đường tiêu hóa, sỏi mật, bệnh ở tâm huyết quản và bệnh cảm mạo... Bữa ăn sáng quan trọng như vậy, làm thế nào để ăn đầy đủ chất dinh dưỡng toàn diện cân đối, đó là điều mỗi người cần chú ý quan tâm đặc biệt. Bữa ăn sáng lành mạnh cần phải tuân theo 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Sau khi ngủ dậy 20-30 phút ăn bữa sáng là thích hợp nhất, vì khi đó nhu cầu của con người thịnh vượng nhất. Khoảng cách giữa bữa ăn sáng và bữa ăn trưa 4-5 giờ là vừa, cũng có nghĩa là bữa sáng ăn vào lúc 7-8 giờ là hợp lý. Nếu ăn sớm quá thì lượng thức ăn cần phải tăng lên tương ứng hoặc thời gian ăn bữa trưa cũng sớm hơn.

Nguyên tắc 2: Yêu cầu cơ bản của phối hợp dinh dưỡng là phối hợp giữa thức ăn chủ lực (chỉ loại lương thực) và thức ăn phụ kèm (chỉ các loại thực phẩm chế biến thành món ăn) bổ sung lẫn cho nhau; giữa thức

ăn khô và loãng cân đối, giữa các loại thức ăn như cá, thịt, trứng, tôm, cua... với thức ăn thô. Những chất dinh dưỡng sau đây nên có trong bữa ăn sáng:

Loại hợp chất đường: Sự vận động của đại não và tế bào thần kinh cần phải dựa vào hợp chất đường để sản sinh ra năng lượng, do đó có thể ăn một số thức ăn loại tinh bột như bánh mì, bánh bao, cháo...

Loại protein: Cơ thể có thể duy trì được tinh lực dồi dào hay không chủ yếu dựa vào thức ăn loại protein có trong bữa sáng. Vì thế, bữa ăn sáng cần có lượng thức ăn loại protein động vật nhất định, như trong ruốc cá, ruốc thịt...

Loại vitamin: Điểm này rất dễ bị mọi người coi nhẹ, để tiện có nhanh đồ ăn, tốt nhất là có một số món rau củ quả làm dưa góp, làm nộm, các loại rau salad, các loại quả làm nộm, các loại rau sống và rau thơm...

Nguyên tắc 3: Các bữa ăn sáng cần phải chú ý: Khi ăn sáng cần hấp thu đầy đủ thành phần nước (ít nhất 500ml) trong thức ăn, vừa giúp dễ tiêu hóa lại có thể bổ sung thành phần nước cho cơ thể, bài trừ các chất phế thải, hạ thấp độ dính đặc của huyết dịch. Sau khi ngủ dậy, cần uống 1 cốc nước trắng đun sôi để ấm hoặc pha mật ong giúp tư nhuận dạ dày và ruột, đó là một trong những bí quyết dưỡng sinh. Nếu tập thể dục thể thao vào sáng sớm mới ngủ dậy thì phải chú ý uống đủ nước rồi sau mới tập luyện.

Không nên thường xuyên ăn những món ăn quay, rán, nướng có nhiều dầu mỡ. Hàm lượng cholesterol trong những món ăn quay, rán, nướng cao, dạ dày và ruột khó chấp nhận, dẫn đến tiêu hóa không tốt, dễ sinh các bệnh về túi mật và tụy, làm cho các loại bệnh này tái phát, tăng nặng thêm. Ngoài ra, trong dầu rán đi rán lại nhiều lần thường có nhiều chất gây ung thư. Nếu thường xuyên ăn những thức ăn quay, rán bằng những loại dầu này sẽ tăng thêm nguy cơ bị bệnh ung thư.

Thức ăn hàng ngày cần dễ tiêu hóa. Buổi sáng sau khi ngủ dậy, phần lớn chúng ta có nhu cầu ăn nhưng khả năng tiêu hóa tương đối yếu, cho nên, các thức ăn trong bữa sáng cần dễ tiêu hóa, dinh dưỡng phong phú, lại không quá béo. Đặc biệt phải chú ý thức ăn không nên quá lạnh, vì có thể hạ thấp khả năng tiêu hóa của dạ dày và ruột, mặt khác trong các mùa thu đông thời tiết hàn lạnh dễ đau bụng tiêu chảy.

Ăn bữa trưa trong ngày thế nào là hợp lý?

Đối với những người đi làm, việc giải quyết bữa ăn trưa khó đầy đủ chất dinh dưỡng, điều này tuy có

quan hệ nhất định với những hạn chế của điều kiện khách quan, nhưng cũng không phải là không có cách khắc phục. Các chuyên gia khuyên rằng, đến bữa trưa nên chọn chủng loại thức ăn có dinh dưỡng cân đối, tức là: Chọn các loại rau củ quả khác nhau, có màu sắc khác nhau. Thức ăn cần tươi mới, vì giá trị dinh dưỡng của các thức ăn tươi mới cao nhất. Nên ăn nhiều những thức ăn như bột mì làm bằng hạt mì còn nguyên vỏ lụa, hoặc gạo lức. Cần ăn ít muối. Nếu trong thời gian dài chúng ta kiên trì phương thức ăn uống lành mạnh sẽ giúp xác suất bị bệnh giảm thấp, còn có thể kéo dài tuổi thọ.

Mấy điểm cần chú ý trong bữa ăn trưa khi đi làm:

1. Bữa ăn trưa nếu chỉ hấp thu dinh dưỡng ở một bát phở thịt bò hoặc bát mì thịt bò thôi thì hàm lượng ba chất dinh dưỡng lớn là protein, chất mỡ và hợp chất đường không đủ, nhất là một số các chất khoáng và vitamin lại càng không đủ. Vì bát mì thịt hoặc phở thịt ăn vào rất nhanh được cơ thể hấp thu, lợi dụng, no rất nhanh mà cũng rất nhanh đói, rất dễ sinh cảm giác đói, nếu buổi chiều đi làm về muộn hoặc cường độ công việc lớn thì nhiệt lượng cung cấp cho cơ thể chắc chắn không đủ.

2. Trái cây không thể làm thức ăn chính trong bữa trưa được. Rất nhiều người bữa trưa chỉ ăn

trái cây, như vậy cũng không khoa học. Chủng loại và hàm lượng các nguyên tố dinh dưỡng trong trái cây và các loại rau củ quả có khác nhau, hai thứ đó không thể thay thế cho nhau được. Tuy nhiên, các loại rau củ quả đều có chứa xơ sợi thực phẩm phong phú, có thể thúc đẩy nhu động của ruột, làm cho sự thay đổi chuyển hóa chất ở ruột và dạ dày duy trì bình thường, đồng thời làm cho một số chất có hại (bao gồm các chất gây ung thư) không có cơ hội ứ đọng trong đường ruột và bị hấp thu trở lại, do đó, ăn nhiều các loại rau củ quả cũng là phương pháp có hiệu quả để phòng bí đại tiện.

3. Trong bữa trưa nếu ăn quá nhanh, quá no sẽ bất lợi đối với công việc buổi chiều: Tốc độ ăn quá nhanh cũng không phải là một việc tốt cho sức khỏe, vì ăn với tốc độ nhanh không những bất lợi đối với tiêu hóa và hấp thu của cơ thể đối với các chất dinh dưỡng trong thức ăn, tăng thêm gánh nặng cho đường dạ dày và ruột, mà còn giảm chậm sự tiêu hóa hấp thu các chất dinh dưỡng trong thức ăn của đường dạ dày và ruột, từ đó ảnh hưởng đến sự phát huy tốt nhất khả năng làm việc của não lực và thể lực trong buổi chiều. Do đó, thời gian ăn bữa trưa không nên ít hơn 20 phút.

Ăn bữa tối trong ngày thế nào cho hợp lý?

Cả ngày bận rộn với công việc, bữa ăn tối của nhiều người thường rất thịnh soạn, điều này không nên. Bữa ăn tối cần phải ăn sớm đôi chút và tốt nhất thiên về các món ăn chay, tránh ăn quá ngọt từ đó ngăn chặn được phát sinh bệnh béo phì, ngoài ra, bữa tối không nên ăn quá lượng.

1. Bữa tối cần ăn sớm là cách bảo vệ sức khỏe tốt, có thể hạ thấp rất nhiều xác suất phát bệnh sỏi ở đường niệu.

Thời gian cao điểm bài xuất canxi của con người thường là sau khi ăn từ 3-4 giờ. Nếu bữa tối ăn quá muộn, khi thời gian cao điểm bài xuất canxi đến, con người đã lên giường nằm ngủ, nước tiểu sẽ ứ đọng ở ống dẫn niệu, ở bàng quang và trong đường niệu, không thể kịp thời bài xuất ra ngoài cơ thể được, làm cho canxi trong nước tiểu không ngừng tăng thêm, dễ lắng đọng lại hình thành các tinh thể nhỏ, cứ lâu ngày như vậy dần dần hình thành sỏi. Vì vậy khoảng 6 giờ tối nên ăn bữa tối là thích hợp.

2. Bữa tối ăn vừa đủ độ có thể phòng được bệnh ung thư.

Bữa tối nhất định phải ăn vừa đủ độ, dùng các thức ăn giàu hợp chất đường là chủ yếu, còn

các loại chất protein và chất mỡ thì ăn càng ít càng tốt.

Đại đa số các gia đình dành thời gian chuẩn bị cho bữa tối rất thịnh soạn, có đủ các món ăn ngon bổ dưỡng, làm như vậy không lợi cho sức khỏe. Bữa tối ăn lượng lớn các thức ăn cao protein như thịt, cá, trứng, sữa sẽ làm cho lượng canxi trong nước tiểu tăng thêm, một mặt hạ thấp sự tích tồn canxi trong cơ thể, dễ dẫn đến bệnh còi xương của trẻ em, bệnh cận thị của thanh thiếu niên và xốp chất xương (loãng xương) của người trung lão niên. Mặt khác, nồng độ canxi trong nước tiểu cao sẽ làm cho khả năng kết sỏi ở đường niệu tăng thêm rất nhiều.

Ngoài ra, hấp thu protein quá nhiều vào bữa ăn tối cơ thể không hấp thu hết sẽ ứ đọng trong đường ruột, phát sinh biến chất, sinh ra các độc tố như ammonia, hydrothion, kích thích thành ruột, dẫn tới bệnh ung thư. Nếu ăn quá nhiều mỡ sẽ làm cho mỡ máu lên cao. Các tài liệu nghiên cứu chứng tỏ những người bữa tối thường xuyên ăn nhiều các chất loại thịt, cá, trứng, sữa bị bệnh máu nhiễm mỡ cao gấp 2-3 lần những người ăn các thức ăn chay. Thức ăn thuộc hợp chất đường trong cơ thể tạo ra càng nhiều serotonin có tác dụng trấn tĩnh an thần, rất có lợi cho những người bị mất ngủ.

Đến bữa tối và sau bữa tối tránh ăn nhiều chất ngọt đề phòng béo:

Các nhà khoa học ở nước ngoài đã từng tiến hành nghiên cứu đối với những người bữa tối ăn nhiều đường trắng phát hiện: Tuy ăn lượng đường trắng như nhau, nhưng thời gian hấp thu khác nhau cho kết quả khác nhau. Đó là vì hoạt tính chuyển hóa chất loại đường của gan, của tổ chức mỡ và cơ bắp ở những thời điểm khác nhau trong 1 ngày có sự thay đổi khác nhau. Sau khi hấp thu đường trắng, nếu vận động ngay sẽ ức chế nồng độ mỡ trung tính trong huyết dịch lên cao, còn sau khi hấp thu đường trắng lại nghỉ ngay, kết quả tương phản nhau, cứ lâu dần như thế làm cho người ta trở nên béo.

Ăn bữa tối vừa phải ngủ sẽ ngon giấc. So với bữa sáng và bữa trưa thì bữa tối nên ăn ít. Trong trường hợp buổi tối không có hoạt động khác hoặc thời gian ăn tối tương đối muộn, nếu bữa tối ăn vào quá nhiều có thể làm cho cholesterol lên cao, kích thích gan tạo ra càng nhiều lipoprotein mật độ thấp và mật độ cực thấp, làm cho xơ cứng động mạch. Thời gian dài bữa tối ăn quá no sẽ kích thích lượng lớn insulin tiết ra, tế bào insulin bêta sớm suy kiệt, từ đó tiềm ẩn mầm tai họa của bệnh tiểu đường.

Nếu ăn bữa tối quá no sẽ làm cho dạ dày phình to, tạo nên nén ép các khí quan xung quanh. Sau khi

ăn tối, các khí quan như dạ dày, ruột, gan, mật, tụy làm việc căng thẳng sẽ truyền đưa tin tức đến đại não, làm cho đại não hoạt động sôi nổi và khuếch tán đến các bộ vị khác của vỏ đại não, gây nên mất ngủ.

Tám bệnh do ăn bữa tối không hợp lý sinh ra

Có những người hầu như không về nhà ăn bữa tối, tan giờ làm việc buổi chiều là rủ nhau đi ăn nhậu ở nhà hàng, ăn uống no say, chuyện trò rôm rả suốt mấy giờ rồi mới về nhà. Có những người 10 giờ đêm mới ăn bữa tối. Có người còn làm việc thêm buổi tối rồi mới ăn bữa tối, sau đó lại ăn tiếp các bánh trái và suất ăn bồi dưỡng rồi về nhà và lên giường ngủ ngay. Những thói quen không tốt đó là "trùm tội phạm" gây nên rất nhiều bệnh nghiêm trọng nguy hại đến sức khỏe, không được coi thường. Những bệnh thường thấy nhất có tám loại sau đây:

1. Bệnh béo phì: Ăn bữa tối quá no nồng độ đường amino acid và acid béo trong máu sẽ tăng cao, cộng với về đêm lượng hoạt động của con người ít, nhiệt lượng tiêu hao không đáng kể sẽ dư ra dưới tác

dụng của insulin hợp thành mỡ, dần dần làm cho người béo ra.

2. Bệnh cao mỡ máu, bệnh tăng huyết áp: Các tài liệu y học lâm sàng và tài liệu nghiên cứu đều chứng minh những người bữa tối ăn nhiều các thức ăn bổ béo so với những người ăn các thức ăn chay, thanh đạm, mỡ trong máu cao gấp 3-4 lần. Còn những người đã bị các bệnh như cao mỡ máu và tăng huyết áp nếu bữa tối thường xuyên ăn nhiều các thức ăn bổ béo sẽ làm cho bệnh tăng nặng thêm.

3. Bệnh tiểu đường: Người ở tuổi trung lão niên dài ngày ăn bữa tối quá no, kích thích nhiều lần lượng lớn insulin tiết ra, làm tăng thêm gánh nặng cho tế bào insulin B, tiến tới suy kiệt, sinh ra bệnh tiểu đường.

4. Bệnh mạch vành của tim: Bữa tối thường xuyên hấp thu quá nhiều nhiệt lượng có thể dẫn đến cholesterol tăng cao. Quá nhiều cholesterol tích đống trên thành huyết quản lâu dần sẽ sinh ra xơ cứng động mạch và bệnh mạch vành của tim.

5. Bệnh viêm tuyến tụy cấp tính: Bữa tối ăn nhiều uống lắm dễ gây nên viêm tuyến tụy cấp tính, làm cho chúng ta dễ bị sốc, nếu cấp cứu không kịp thời sẽ nguy đến tính mệnh. Nếu ống mật có sỏi, có giun làm tắc nghẽn, bị cảm nhiễm

mạn tính... thì càng dễ gây nên viêm tuyến tụy cấp tính và đột tử.

6. Bệnh ung thư ruột: Bữa tối ăn quá no tất nhiên có một số protein không được tiêu hóa hấp thu, những chất này dưới tác dụng của vi khuẩn ở đường ruột sản sinh ra một chất độc có hại, hơn nữa khi ngủ hoạt động của thành ruột giảm, các chất này lưu lâu trong đường ruột dễ phát sinh ung thư đại tràng.

7. Bệnh sỏi ở đường niệu: Các công trình nghiên cứu cho thấy sỏi ở đường niệu có quan hệ với ăn bữa tối quá muộn. Vì thành phần chủ yếu của sỏi đường niệu là canxi, mà canxi có chứa trong thức ăn ngoài một số được thành ruột hấp thu ra thì đại bộ phận bài xuất ra khỏi cơ thể. Nói chung cơ thể con người bài xuất nước tiểu cao điểm nhất là sau bữa ăn 4-5 giờ. Nếu ăn bữa tối quá muộn, thời gian bài xuất nước tiểu cao điểm rơi vào lúc ở trạng thái ngủ, toàn bộ nước tiểu lưu đọng lại trong đường niệu, lâu dần như vậy sẽ thành sỏi ở đường niệu.

8. Bệnh suy nhược thần kinh: Ăn bữa tối quá muộn sẽ làm tăng gánh nặng cho dạ dày và ruột, mà "tin tức" làm việc căng thẳng của dạ dày và ruột luôn truyền về đại não, làm cho chúng ta khi ngủ mơ nhiều... lâu dần dễ dẫn đến bệnh suy nhược thần

kinh. Tốt nhất bữa tối nên ăn vào khoảng trước 18 giờ và ngủ vào khoảng trước 22 giờ.

Khi người mệt mỏi nên ăn uống gì?

Những triệu chứng cho thấy sức khỏe đang sút kém như: tinh thần mệt mỏi, chân tay bải hoải rã rời, tim đập hồi hộp thất thường, thở gấp gáp...

Nếu người mệt mỏi trong sinh hoạt cần chú ý nghỉ ngơi, trong công việc cần kết hợp làm việc với nghỉ ngơi, ngoài ra ăn uống hợp lý cũng hết sức quan trọng đối với khôi phục tinh lực.

1. Uống nước trà xanh nóng: Chất caffeine trong trà là một loại thuốc gây hưng phấn thần kinh trung khu, có những tác dụng như nâng cao tinh thần, tỉnh não, tăng cường tư duy. Nó có thể thúc đẩy cơ thể tiết ra adrenin đạt được tác dụng chống mệt mỏi.

2. Sôcôla: Sau khi ăn sôcôla sẽ có cảm giác khoan khoái dễ chịu, là do khi đó sự sinh thành chất tryptophan trong cơ thể (bộ phận hợp thành của protein) tăng thêm, thúc đẩy sự tạo thành chất amine

tổng hợp, có tác dụng chống mệt mỏi, làm cho người ta hưng phấn.

3. Vitamin: Mỗi người mỗi ngày cần hấp thu hơn 10 loại vitamin. Trong đó vitamin B1, B2 và vitamin C sẽ giúp cho sản chất của chuyển hóa chất tồn tại trong cơ thể nhanh chóng bị xử lý hết, có tác dụng tiêu trừ mệt mỏi.

4. Những thức ăn cao protein: Sự tiêu hao nhiệt lượng của cơ thể quá lớn cũng dễ sinh mệt mỏi, nên cần ăn nhiều những thực phẩm cao protein để bổ sung nhiệt lượng như trứng các loại, thịt các loại, đỗ đậu các loại...

5. Những thức ăn có tính kiềm: Chất interferon có chứa trong thức ăn loại kiềm có thể kích thích cơ thể sản sinh ra chất antiviral protein, tăng cường sức miễn dịch của cơ thể. Ăn nhiều các loại thức ăn có tính kiềm như rau củ quả tươi mới, các trái cây tươi, sữa bò, sữa chua có thể tiêu trừ mệt mỏi do môi trường có tính acid trong cơ thể gây nên.

Đặc biệt đối với những người lao động trí óc, những sinh viên hàng ngày làm việc nhiều bằng trí óc cần chọn ăn các loại thực phẩm giàu các chất lecithin, protein, canxi, sắt, kẽm, các loại vitamin như trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút, óc động vật, thịt gia cầm, sữa bò, sữa dê, sữa trâu, hạt sen, táo đỏ, nấm

kim châm, hạch đào, vừng, các chế phẩm của đỗ đậu để bổ sung những tiêu hao về não, tăng trí nhớ, kiện não. Nên nhớ rằng thành phần chủ yếu của đại não là chất lecithin, khi làm việc trí óc nhiều, não mệt mỏi sẽ tổn thất cephalin nhiều nhất nên cần bổ sung các loại thức ăn nói trên.

Đối với những người gan không tốt thì nên ăn nhiều quả nho, bởi vì trong quả nho có chứa các chất hoạt tính sinh vật thiên nhiên, nhiều vitamin, cellulose; những người gan yếu, thậm chí là viêm gan ăn nhiều quả nho rất có lợi.

Đông y cho rằng nho tính bình, vị chua ngọt, có thể bổ khí huyết, mạnh gân xương, ích can âm, lợi tiểu tiện, thư giãn gân, hoạt huyết, ấm dạ dày, kiện tì, trừ phiền, giải khát. Y học hiện đại đã chứng minh những chất loại polyphenol có chứa trong quả nho là thuốc thanh trừ gốc tự do thiên nhiên, có hoạt tính chống ôxy hóa rất mạnh, có hiệu quả điều chỉnh công năng của tế bào gan, chống cự hoặc giảm tổn hại của gốc tự do đối với gan. Chất tartaric acid trong quả nho còn có thể giúp tiêu hóa tốt, tăng thêm cảm giác thèm ăn, ngăn chặn phát sinh gan nhiễm mỡ sau khi bị viêm gan. Nho khô là nguồn quan trọng bổ sung chất sắt cho người bị viêm gan. Ngoài ra, dùng rễ cây nho 100-150g nấu lấy nước

uống cũng có hiệu quả chữa trị phụ trợ đối với viêm gan loại hoàng đản.

Cần chọn ăn loại rau quả thích hợp

Các loại rau củ quả và trái cây là nguồn gốc chủ yếu hoặc quan trọng của các chất carotin, vitamin B2, vitamin C, folate, chất khoáng (bao gồm canxi, photpho, potassium, magiê, sắt, chất xơ sợi thực phẩm và chất chống ôxy hóa thiên nhiên. Các loại củ như khoai lang, khoai tây... có chứa lượng tinh bột, xơ sợi thực phẩm, nhiều loại vitamin và chất khoáng rất phong phú. Ăn nhiều các loại rau củ quả và trái cây có tác dụng hết sức quan trọng đối với việc bảo vệ sức khỏe của tâm huyết quản, tăng cường khả năng chống bệnh, giảm thiểu nguy cơ phát sinh các bệnh về mắt của trẻ em, đề phòng được một số bệnh ung thư.

Tuy các loại rau củ quả và trái cây có chứa nhiệt lượng, nhưng nói chung là thấp, hơn nữa hàm lượng các loại vitamin, muối vô cơ, nguyên tố vi lượng cũng khá cao. Ngoài ra, chỉ số đường tăng thấp. Rất nhiều loại rau củ quả còn có chứa các chất hóa học

thực vật phong phú có công dụng đặc biệt đối với sức khỏe như chất chống ôxy hóa có ích rất lớn đối với sức khỏe con người.

Mỗi người cần căn cứ vào tình hình sức khỏe để chọn ăn những trái cây thích hợp:

- Những người ít tập luyện dễ sinh béo cần chọn ăn một số những trái cây có chỉ số đường tăng thấp như táo, lê, bưởi đào, quả đào... Những loại trái cây này có chứa nhiều chất xơ sợi thực phẩm, nhiệt lượng thấp ít ảnh hưởng đối với insulin trong cơ thể; ăn loại hoa quả này vừa có tác dụng chống đói, vừa giúp làm cho nhiệt lượng trong cơ thể không dư thừa.

- Những người béo khi đói nên chọn ăn những trái cây như trên, ăn vào giữa 2 bữa ăn là lý tưởng nhất, có thể giảm thiểu sự hấp thu nhiệt lượng.

- Những người khỏe mạnh có thể chọn ăn nhiều loại trái cây, vì chủng loại trái cây càng phong phú, chất dinh dưỡng được cung cấp càng đầy đủ, càng có lợi cho sức khỏe cơ thể.

Người lớn mỗi ngày tốt nhất nên ăn 3 loại trái cây, ví dụ như 1 quả táo đỏ to, có tác dụng chống đói, bảo vệ sức khỏe, ngăn chặn nhiệt lượng quá dư thừa; hay 1 quả chuối tiêu, làm tăng sự hấp thu vitamin B6, đồng thời levulose tích tụ thấp trong chuối tiêu có

thể thúc đẩy sự sinh trưởng các vi khuẩn có ích trong đường ruột, ức chế sự sinh sản của các vi khuẩn gây bệnh, có tác dụng "dưỡng ruột", hoặc 100g quả nho có thể hấp thu chất loại phenol hữu cơ, ngăn chặn được sự dính đặc huyết dịch.

Điều cần đặc biệt chú ý là chỉ ăn trái cây không thôi mà không ăn rau củ quả sẽ không có ích cho cơ thể. Vì như ta biết, rau củ quả và trái cây đều có vitamin và chất xơ sợi thực phẩm phong phú. Có người hàng ngày ăn rất nhiều trái cây, nhưng lại ăn rất ít rau trong các bữa ăn; có người lại chỉ ăn các loại rau củ quả mà không ăn các trái cây. Cả 2 cách ăn như vậy đều không tốt. Bởi vì 2 loại thức ăn này không thể thay thế cho nhau được. Các loại rau củ quả phần lớn đều phải gia công xào nấu mới ăn được. Trong quá trình đó có một số chất dinh dưỡng (ví dụ như vitamin C) đã bị mất đi không ít. Còn trái cây thì khi ăn vào vẫn còn nguyên các chất dinh dưỡng và mùi vị thơm ngon của nó, không cần phải gia công chế biến mà vẫn giữ nguyên được tất cả các thành phần dinh dưỡng, nhất là hàm lượng các loại vitamin rất cao. Ngoài ra, trong trái cây còn có chứa một số chất như pectin, flavone, đều là những chất có ích cho sức khỏe. Mặt khác, nhiệt lượng và đường có chứa trong các loại trái cây nói

chung tương đối nhiều, nên không thể chỉ ăn các trái cây mà không ăn các rau củ quả được.

Chất vô cơ và nguyên tố vi lượng có công năng thần kỳ đối với sức khỏe

Chất vô cơ còn gọi là chất khoáng, là một loại chất dinh dưỡng không thể thiếu được trong cơ thể. Hàm lượng của chúng trong cơ thể rất ít, chỉ chiếm 4% thể trọng. Trong dinh dưỡng học gọi những chất có hàm lượng tương đối nhiều trong cơ thể là những nguyên tố thường lượng như canxi, photpho, magiê, sodium, lưu huỳnh, clo... Những nguyên tố có hàm lượng trong cơ thể nhỏ hơn 50 phần triệu gọi là nguyên tố vi lượng như sắt, iốt, đồng, kẽm... Các nhà dinh dưỡng học phát hiện trong hơn 20 loại muối vô cơ cần thiết cho cơ thể có trong một số thức ăn hàm lượng phong phú như photpho, lưu huỳnh... còn các chất canxi, sắt, kẽm, iốt, flour là những loại muối vô cơ và nguyên tố vi lượng dễ thiếu đối với trẻ em.

1. Canxi: Canxi là muối vô cơ có hàm lượng nhiều nhất trong cơ thể, 99% canxi trong cơ thể tồn

tại ở xương và răng, trong huyết tương và thể dịch chỉ chiếm 1%. Canxi có tương quan mật thiết với sự truyền dẫn những hưng phấn của thần kinh, duy trì mạch đập của tim, sự thu co của cơ bắp. Canxi còn có thể kích hoạt hàng loạt các enzyme như thrombin, succinate dehydrogenase, lipase... Thiếu canxi có thể làm cho xương và răng không rắn chắc. Canxi trong huyết thanh thấp hơn 1,75 milimol/lít (7mg/cl), có thể phát sinh co giật ở trẻ nhỏ, thậm chí tim ngừng đập. Thrombin cần có canxi mới có thể phát huy tác dụng. Khi canxi trong máu hạ thấp huyết dịch không thể kịp đông đặc, hễ bị chấn thương xuất huyết có thể chảy máu ra không cầm được. Những năm gần đây các nhà khoa học còn phát hiện khi canxi trong máu hạ thấp có thể làm cho tính đàn hồi của củng mạc mắt suy giảm, do đó hấp thu canxi không đủ cũng là một trong những nguyên nhân gây nên mắt cận thị.

Trẻ nhỏ dưới 3 tuổi mỗi ngày cần lượng canxi 600mg, từ 3-7 tuổi cần 800mg, trẻ ở thời kỳ đi học cần 1.000mg canxi.

Canxi chủ yếu tồn tại ở sữa bò, các loại đỗ đậu, các loại rau có màu xanh lục; trong lòng đỏ trứng, tôm, hải đới, rau câu có hàm lượng canxi tương đối cao. Trong xương cá và xương động vật đều giàu chất canxi, trẻ em thường xuyên ăn các món nấu từ xương là một biện pháp tốt bổ sung canxi. Ngoài ra,

lợi dụng ánh nắng mặt trời có thể thông qua tự thân chế tạo được vitamin D có thể thúc đẩy sự hấp thu và lợi dụng canxi, điều đó hết sức có ích đối với việc đề phòng thiếu canxi cho trẻ.

2. Chất sắt: Sắt là nguyên tử vi lượng rất cần thiết trong cơ thể người. Đối với trẻ em mỗi kilôgam thể trọng có chứa 30-50mg chất sắt, trong 65-70% trong huyết dịch hemoglobin có chứa 0,33-0,34% chất sắt; trong đó có 3% chất sắt tồn tại dưới hình thức myoglobin và 0,2% chất sắt tồn tại dưới hình thức các chất hóa học khác. Sắt không chỉ là thành phần của hemoglobin và myoglobin, mà còn tham dự vào sự chuyển tải và lợi dụng ôxy trong cơ thể; là chất hợp thành tất yếu của rất nhiều ôxy hóa sinh vật như caryon, catalase... Trẻ em rất mẫn cảm với thiếu chất sắt, vì thiếu máu do thiếu sắt là một trong bốn chứng bệnh thiếu dinh dưỡng lớn ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của trẻ em trong phạm vi toàn thế giới, nhất là trong các nước đang phát triển. Có nơi tỉ lệ thiếu máu ở trẻ em lên tới 20-50%, cá biệt có nơi cao tới 70%. Nguyên nhân chủ yếu gây nên thiếu máu chính là do thiếu sắt.

Sắt chủ yếu được hành tá tràng và dạ dày hấp thu, một số ít được hấp thu ở ruột non. Vì tỉ lệ hấp thu chất sắt ở các thức ăn nói chung chỉ có 10% nên tiêu chuẩn cung cấp chất sắt cho trẻ em lớn

hơn 1-2mg so với nhu cầu thực tế trong cơ thể. Trẻ nhỏ dưới 1 tuổi mỗi ngày lượng cung cấp là 0,3-0,6mg/kg; trẻ từ 1-7 tuổi mỗi ngày là 10mg. Lượng tích trữ chất sắt ở trẻ nhỏ tương quan mật thiết với lượng hấp thu chất sắt và thiếu máu của người phụ nữ mang thai thời kỳ cuối. Hai tháng trước khi thai nhi ra đời trong cơ thể chỉ có 80mg sắt đến khi ra đời tăng lên đến 400mg, do đó, thời kỳ cuối mang thai, người phụ nữ cần mỗi ngày cung cấp chất sắt nhiều hơn 5mg.

Hàm lượng chất sắt có nhiều trong các thức ăn thuộc động vật có gan, tiết, lòng đỏ trứng, thịt nạc; trong thức ăn thuộc thực vật có vừng, hải đới, tảo cao... Trong mộc nhĩ đen hàm lượng chất sắt rất phong phú, là nguồn cung cấp rất tốt chất sắt cho con người.

3. Chất kẽm: Trong quá trình hợp thành protein và chuyển hóa chất amino acid, kẽm là thành phần không thể thiếu được. Hàm lượng chất kẽm trong cơ thể bằng một nửa hàm lượng chất sắt (1,5-25g). Tất cả các khí quan trong cơ thể đều có chứa chất kẽm, trong đó 60% tồn tại trong cơ bắp; 30% tồn tại trong xương. Các khí quan trong cơ thể có chứa nhiều chất kẽm nhất là mắt, tóc, xương và tuyến sinh dục. Hiện nay các nhà khoa học đã biết được công năng chủ yếu của chất kẽm là:

- Ảnh hưởng đối với sự sinh trưởng phát dục của thai nhi và trẻ em. Khi thiếu kẽm sẽ gây khó khăn đến sự hợp thành và tốc độ phân giải protein và nuclein, đồng thời giảm thiểu sự hợp thành và tiết ra hormone sinh trưởng (GH), trẻ nhỏ sẽ xuất hiện những biểu hiện sinh trưởng trì trệ như cơ thể lùn, sự phát dục của bộ máy sinh dục không tốt.

- Kẽm là thành phần cơ bản tạo nên chất sialomucin, được coi là vị giác tố. Khi thiếu kẽm, phosphatase trong nước bọt giảm thiểu, sự chuyển hóa của tế bào nhũ đầu (khí quan cảm thụ của vị giác phân bố trên mặt lưỡi) bị ảnh hưởng dẫn đến công năng của vị giác suy giảm, nhu cầu ăn uống kém, thậm chí xuất hiện thèm ăn những thứ khác thường (như thích ăn đất, vôi tường, xỉ than...).

- Kẽm có ảnh hưởng đối với sự chuyển hóa và thích ứng của vitamin A. Khi thiếu kẽm nói chung đồng thời kèm theo hàm lượng vitamin A hạ thấp nhanh, trẻ em thời gian thích ứng với bóng tối kéo dài rõ rệt.

- Khi thiếu kẽm sẽ hạ thấp công năng miễn dịch của cơ thể. Trẻ em thiếu kẽm thường dễ xuất hiện tái phát cảm nhiễm đường hô hấp.

- Kẽm hấp thu ở ruột, tỉ lệ hấp thu là 20-30% chủ yếu bài tiết từ phân, nước tiểu, mồ hôi, tóc. Đo xác

định hàm lượng kẽm trong huyết thanh hoặc trong tóc có thể phân định được trong cơ thể trẻ em có thiếu kẽm hay không. Nói chung lượng cung cấp chất kẽm từ 1-9 tuổi (bất kể là nam hay nữ) mỗi ngày mỗi người là 10mg, từ 10-18 tuổi là 15mg, tương ứng với mức Tổ chức Y tế Thế giới yêu cầu.

- Những thức ăn có hàm lượng chất kẽm cao thuộc loại động vật có thịt, gan, cá, mẫu lệ; thuộc loại thực vật có rau cải trắng, đậu tương, củ cải trắng, quả cà, đậu cô ve... Trẻ em nếu đã chẩn đoán chính xác là thiếu chất kẽm có thể ăn những thực phẩm tăng cường kẽm dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ điều trị.

Tác dụng sinh lý của chất khoáng trong cơ thể người

Chất khoáng cũng gọi là chất vô cơ, chỉ những loại nguyên tố hóa học khác ngoài ammonia, nitrogen, hydrogen, carbon cấu tạo thành cơ thể người. Các nhà khoa học đã phát hiện ra trên 60 loại, trong đó hàm lượng tương đối cao gọi là nguyên tố hoàng lượng như bảy chất: canxi, magiê, sodium, potassium, photpho, lưu huỳnh, clo. Hàm lượng cực

nhỏ chiếm đa số, gồm 14 loại như sắt, iốt, đồng, kẽm, mangan, côban, môlíp đen, sêlen, crômi, fluor, niken, thiếc, silic, vanađi gọi là nguyên tố vi lượng. Chất khoáng trong cơ thể mặc dù lượng rất nhỏ nhưng có ảnh hưởng rất lớn đối với dinh dưỡng và công năng của cơ thể.

1. Tác dụng sinh lý của chất khoáng

Trong cơ thể người tác dụng sinh lý chủ yếu của chất khoáng biểu hiện trên bảy mặt:

- Cấu thành các tổ chức của cơ thể: Thành phần chủ yếu của xương, răng là canxi, photpho, trong cơ bắp có lưu huỳnh, trong tổ chức thần kinh có photpho, trong hemoglobin có sắt... Ngoài ra, chất khoáng cũng là thành phần của một số enzyme và hormone có công năng sinh lý quan trọng, như sắc tố của tế bào, peroxidase đều có chất sắt, insulin có chứa kẽm...

- Duy trì sự cân bằng nước và chất điện giải: Natri và kali là các ion dương quan trọng duy trì sự cân bằng chất điện giải và nước trong cơ thể. Sự duy trì hàm lượng của natri trong cơ thể có tác dụng hết sức quan trọng đối với sự cân bằng thẩm thấu, cân bằng kiềm toan, cân bằng nước và muối.

- Duy trì áp lực thẩm thấu của các tổ chức tế bào: Ion dương âm của kali, natri, clo trong chất khoáng phân bố không giống nhau trong và ngoài tế bào và

trong huyết tương, nó cùng với protein và carbonate nặng cùng duy trì áp lực thẩm thấu của các tổ chức tế bào, làm cho các tổ chức giữ được thành phần nước nhất định, duy trì sự cân bằng nước trong cơ thể.

- Duy trì sự cân bằng kiềm toan trong cơ thể: Hoạt động của các tế bào cần tiến hành trong môi trường cận trung tính, các ion có tính acid như clo, lưu huỳnh, photpho phối hợp với các ion có tính kiềm như canxi, magiê, kali, natri và tác dụng hoãn xung của carbonate mạnh và protein, làm cho độ kiềm toan trong cơ thể được điều tiết và cân bằng.

- Duy trì hưng phấn của thần kinh và cơ bắp, tính thẩm thấu của màng tế bào: Magiê, kali, canxi và một số nguyên tố vi lượng (như sêlen chẳng hạn) có tác dụng hết sức quan trọng đối với việc duy trì công năng của tim, duy trì sự khỏe mạnh của tâm huyết quản.

- Cấu thành chất hoạt tính sinh vật trong cơ thể, tham dự vào việc kích hoạt hệ thống enzyme. Ví dụ như chất sắt là thành phần trong hemoglobm, myoglobin và trong hệ thống sắc tố của tế bào...

- Tham dự vào sự chuyển hóa chất trong cơ thể: Photpho là chất không thể thiếu được trong chuyển hóa năng lượng, nó tham gia vào quá trình chuyển hóa chất loại protein, mỡ và hợp chất đường. Iốt là thành phần quan trọng cấu thành thyroxine, mà

thyroxine lại có tác dụng thúc đẩy thay đổi chuyển hóa chất trong cơ thể.

Đương nhiên, tác dụng của chất khoáng trong cơ thể còn có rất nhiều chứ không dừng lại ở bảy tác dụng nói trên.

2. Nguồn thức ăn chủ yếu có chứa chất khoáng như canxi, kẽm, sêlen, iốt, crômi:

- Canxi: Là một trong những chất khoáng dễ thiếu đối với người Việt Nam ta, nhất là phụ nữ. Trên lâm sàng, trẻ dưới 3 tuổi chủ yếu có biểu hiện bệnh còi xương, phát dục của răng không toàn vẹn. Người lớn có biểu hiện loãng xương. Người già cũng có biểu hiện bệnh loãng xương. Sữa và chế phẩm của sữa là nguồn thức ăn tốt nhất cung cấp canxi, không những có hàm lượng canxi phong phú, mà cơ thể dễ hấp thu, tận dụng, là thức ăn bồi bổ canxi lý tưởng nhất đối với trẻ nhỏ. Trong 500g sữa bò tươi có chứa tới 600mg canxi. Hàm lượng canxi trong tôm khô cũng đặc biệt nhiều, sau đến hải đới, tảo cao. Các loại đỗ đậu và chế phẩm của đỗ đậu, các loại hạt và các loại rau củ quả dùng làm nguyên liệu chế tạo ra dầu hàm lượng canxi cũng không ít, đặc biệt là đỗ tương và chế phẩm của đỗ tương, ngoài ra, còn có đỗ đen, đỗ đỏ loại nhỏ hạt, các loại hạt dưa, tương vừng... Ngoài ra bột xương, bột vỏ trứng cũng là nguồn canxi tốt có thể tận dụng được. Đồng thời với việc bổ sung canxi

phải chú ý bổ sung vitamin D hoặc tắm ánh nắng mặt trời vừa độ để thúc đẩy việc hấp thu, tận dụng canxi.

- Chất sắt: Sắt là nguyên tố vi lượng cần nhiều nhất cho cơ thể. Thiếu sắt có thể gây nên thiếu máu, phần nhiều thấy ở trẻ dưới 3 tuổi, tuổi thiếu niên nhi đồng, phụ nữ có thai, người mẹ cho con bú và người già. Các loại thức ăn có chứa nhiều chất sắt như nội tạng động vật, tiết động vật, các loại thịt, cá, thịt gia cầm, các loại đỗ đậu, các loại rau xanh. Những thực phẩm sau đây hàm lượng chất sắt tính theo miligam trong 100g thực phẩm có: Gan lợn 25mg, tiết lợn 15mg, thịt nạc 2,4mg; gan dê 6,6g, lòng đỏ trứng 7mg, hải đới 150mg, tương vừng 58mg, đậu ngự 12mg, mộc nhĩ đen 185mg, rau cần 8,5mg, đỗ tương 11mg, rau cải trắng 4,4mg, cùi quả nhãn 44mg, gạo 2,4mg, kê 4,7mg, đỗ đỏ loại nhỏ hạt 5,2mg. Đồng thời với việc chọn ăn những loại thực phẩm giàu chất sắt, cần chú ý bổ sung vitamin C để thúc đẩy hấp thu chất sắt.

- Chất kẽm: Cơ thể nếu thiếu chất kẽm sẽ gây nên vị giác suy giảm có tính tự phát, nhu cầu thèm ăn sút kém, thậm chí không muốn ăn, sự sinh trưởng phát dục chậm chạp, trường hợp nghiêm trọng có thể thành người lùn, thấp bé, khí quan và cơ năng sinh

dục không phát dục, vết thương không lành miệng được, sức đề kháng hạ thấp... Những thực phẩm từ động vật là nguồn kẽm chủ yếu, trong đó có nội tạng, thịt và một số hải sản. Tuy tổng hàm lượng có trong các loại ngũ cốc tương đối cao, nhưng đại bộ phận tồn tại trong vỏ trấu và trong mầm phôi, tuy nhiên trong khi xay thành bột đã bị mất đi nhiều chất kẽm. Điều cần chú ý là không được hấp thu quá lượng cần thiết chất kẽm, cũng như các chất canxi, chất sắt, nếu không sẽ bị trúng độc.

- Chất sêlen: Bệnh Keshan có liên quan đến thiếu chất sêlen trong cơ thể. Thực phẩm có chứa hàm lượng sêlen tùy theo sự khác nhau của điều kiện lý hóa từng nơi. Hàm lượng sêlen ở trong nước và thổ nhưỡng của những vùng khác nhau nên hàm lượng sêlen có trong những thực phẩm nuôi trồng ở đó cũng có sự khác nhau rất lớn. Nói chung, nguồn sêlen có nhiều ở trong gan, thận, hải đới và các loại thịt. Hàm lượng sêlen ở trong các loại ngũ cốc thì tùy nguồn thổ nhưỡng và nước ở từng nơi, nói chung hàm lượng chất này trong rau quả rất ít. Nhưng nếu hấp thu quá nhiều sêlen cũng gây trúng độc.

- Iốt: Thiếu iốt ở người lớn có thể gây bệnh sưng tuyến giáp trạng. Trẻ ở thời kỳ thai nhi và sơ sinh nếu thiếu iốt có thể sinh bệnh thiểu năng trí tuệ,

ngây dại. Những thực phẩm có hàm lượng iốt tương đối cao có các hải sản, như trong mỗi 100g hải sản có chứa lượng iốt là 24.000 microgram iốt, tảo cao khô có chứa 1.800 microgram iốt. Còn trong thịt sò biển có chứa 1.000 microgram iốt, hải sản khô có 660 microgram iốt; hàm lượng iốt có trong muối làm từ nước biển khoảng là 30 microgram/1kg. Hấp thu quá lượng cần thiết iốt cũng có thể gây nên sưng tuyến giáp trạng.

- Chất crômi: Trong cơ thể thiếu crômi dễ dẫn tới các bệnh tiểu đường, cao mỡ trong máu, kế phát các bệnh mạch vành của tim, xơ cứng động mạch. Những thực phẩm có chứa nhiều chất crômi có mầu lệ, men bia, các men khô, gan, lòng đỏ trứng, sau đến các chế phẩm của thịt, hải sản, pho mát, lương thực khô. Còn trong gạo, bột và rau, đặc biệt là trong các loại thực phẩm tinh chế, hàm lượng crômi rất thấp hoặc hầu như không có chất crômi.

Một số thức ăn gây nguy hại cho sức khỏe

Hiểu về nguy hại của một số thức ăn đối với sức khỏe để tránh sử dụng trong những bữa ăn hàng

ngày, giúp cho bạn tập thành thói quen ăn uống lành mạnh.

1. Ẩn họa đối với sức khỏe của các thức ăn rán bằng dầu mỡ

Chủng loại của thức ăn loại này rất nhiều như: Các loại thịt cá chiên, rán, thức ăn chay rán, ngọt rán, mặn rán đều có cả. Chúng đều là những thức ăn chứa rất nhiều dầu mỡ béo, tức thức ăn cao mỡ. Nếu là những thức ăn động vật rán càng không nên thường xuyên ăn và ăn nhiều. Ăn những thức ăn cao mỡ này không những làm cho mỡ máu tăng cao, thúc đẩy xơ cứng động mạch, mà còn dễ làm cho người ta béo phì.

Giá trị dinh dưỡng của những thức ăn rán qua dầu mỡ thấp vì sau khi qua nhiệt độ cao các chất vitamin A, carotin, vitamin E đã bị phá hoại, tổn thất lên tới trên dưới 50%. Các chất dầu mỡ trong nhiệt độ cao đã bị ôxy hóa, các acid béo tất yếu có chứa trong đó cũng bị phá hoại. Dầu mỡ qua nhiệt độ cao, năng lượng sản sinh ra cũng giảm thấp rõ rệt, hơn nữa còn gây trở ngại đến sự hấp thu của cơ thể đối với các chất dinh dưỡng.

Các loại bánh rán, bánh quẩy chúng ta mua về ăn phần lớn đều sử dụng dầu mỡ rán đi rán lại nhiều lần. Loại mỡ này được chiên trong nhiệt độ cao sẽ

gây ra rất nhiều biến đổi, trong đó chất pelymerize của acid béo có thể sản sinh ra hơn chục loại chất có hại như dipolymer, tripolymer...; chất hữu cơ không cháy hoàn toàn còn có thể sản sinh ra chất benzopy gây ung thư. Thường xuyên sử dụng những thức ăn rán bằng dầu mỡ rán đi rán lại nhiều lần có khả năng làm cho gan tì sưng to, viêm đường tiêu hóa, đau bụng tiêu chảy, thậm chí có thể biến thành ung thư. Các loại dầu mỡ này không những đã mất đi giá trị dinh dưỡng mà trong mùi vị khói dầu mỡ bốc lên có chất acrolein bị phân giải, có thể kích thích đường hô hấp và mắt, làm cho chúng ta chóng mặt, đau đầu, hô hấp khó khăn, dẫn đến viêm kết mạc mắt. Do đó, trong khi rán thức ăn không nên cho quá nhiều dầu mỡ, chỉ cần cho đủ rán một lần hết là được, nhất thiết không được để lại hoặc cho thêm dầu mỡ mới vào để dùng, vì hai loại dầu mỡ mới cũ đổ lẫn như vậy, chất phân giải có thể gây nên phản ứng dây chuyền của dầu mỡ mới không đảm bảo.

Người bị các bệnh như béo phì, bệnh tâm não huyết quản, bệnh tiểu đường, bệnh ở dạ dày và ruột nếu muốn thưởng thức các thức ăn rán dầu mỡ thì chỉ nên ăn ít thôi.

2. Cẩn thận đối với các thức ăn quay, rán, nướng

Trong quá trình chế biến các loại thức ăn quay, rán, nướng có những vấn đề về vệ sinh như phương

pháp quay, rán, nướng không khoa học, quá trình chế biến không vệ sinh, cho thêm vào các thuốc phụ gia không đảm bảo chất lượng sẽ gây cho người ăn những tổn hại tiềm tại đối với sức khỏe.

- Chất benzopy sinh ra trong quá trình quay, rán, nướng có tính gây ung thư. Các loại thịt quay, rán, nướng trực tiếp dưới nhiệt độ cao, chất mỡ bị phân giải nhỏ trên than lại kết hợp với loại protein trong thịt có thể sản sinh ra chất benzopy. Chất này gây ung thư rất mạnh đã được Tổ chức Y tế Thế giới công nhận, có thể gây ung thư đối với nhiều loại động vật, đối với người có thể gây nên các khối u ác tính như ung thư dạ dày.

- Bản thân các loại thịt cũng có những vấn đề về chất lượng. Hiện nay một số nhà hàng chạy theo lợi nhuận mua những loại thịt gia súc gia cầm chưa qua kiểm dịch về gia công chế biến món ăn. Người tiêu dùng ăn phải những loại thịt không đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng, dẫn đến mắc các bệnh do ký sinh trùng gây nên hoặc bệnh truyền nhiễm ở đường ruột.

- Hơn nữa, một số nhà hàng để cải thiện màu sắc và cảm giác ngon miệng của thức ăn quay, rán, nướng, trong quá trình ướp các gia vị có cho thêm vào các loại thuốc làm non mềm, nổi màu thịt, thuốc loại nitrite... người tiêu dùng ăn vào khi nghiêm

trọng có thể gây nên trúng độc thức ăn có chứa nitrite. Hoặc một số nhà hàng nhỏ, khi gia công chế biến thức ăn sử dụng các nguyên liệu phụ gia đã mốc, biến chất rất bất lợi đối với sức khỏe người ăn.

Do đó, muốn ăn những thức ăn loại quay, rán, nướng thì cần phải chọn những loại được chế biến theo đúng tiêu chuẩn khoa học, tránh những loại thức ăn quay, rán, nướng trực tiếp trên lửa than.

3. Thức ăn chế biến sẵn vì sao không đạt tiêu chuẩn đảm bảo sức khỏe? Vì những đặc điểm sau:

- Cao mỡ: Rất nhiều thức ăn chế biến sẵn, thức ăn liền được chế biến theo phương pháp quay, rán, nướng nên chứa lượng dầu mỡ rất cao.

- Thành phần muối cao: Do phải làm cho thức ăn dễ hợp khẩu vị người ăn, nên thức ăn loại này nói chung đều có chứa lượng lớn muối để nâng cao tính hấp dẫn của nó, mặt khác có thể bảo quản được lâu hơn.

- Thành phần đường cao: Các đồ ăn thức uống chế biến sẵn, thức ăn liền đều là các chế phẩm cao thành phần đường, bất luận là loại nguội lạnh hay nóng như các loại nước ngọt có hơi ga, các loại bánh kem, đều có lượng đường rất cao.

- Thấp cellulose: Các thức ăn chế biến sẵn, thức ăn liền vì phải đáp ứng được ăn nhanh nên trong

quá trình chế biến phải chọn dùng các loại thực phẩm ít chất cellulose (chất xơ sợi thực phẩm), làm cho tốc độ ăn tương đối nhanh, giúp mọi người khi ăn không mất nhiều thời gian và động tác nhai, thường cho vào miệng là nhanh chóng nuốt được ngay.

- Có lượng lớn đồ gia vị nồng đậm: Đây là đặc trưng của loại thức ăn này, có tác dụng hấp dẫn chúng ta ăn ngon miệng, tăng thêm cảm giác thèm ăn. Vì không có người nào lại thích ăn loại thức ăn chế biến sẵn, thức ăn liền mà thanh đạm.

- Có chứa lượng lớn thuốc nhân tạo: Để làm cho thức ăn có màu sắc, hương vị hấp dẫn người ăn, thành phần của loại thức ăn này có chứa lượng lớn sắc tố nhân tạo, thuốc chống thiu thối, thuốc nhũ hóa, thuốc giữ được ổn định... những loại thuốc này là một bộ phận không thể thiếu được của thức ăn chế biến sẵn, thức ăn liền.

Mùa hè ăn uống càng nhiều kem, nước đá càng dễ trúng thử

Mùa hè viêm nhiệt nóng bức lúc mồ hôi ra đầm đìa nếu được ăn một cốc kem hay một miếng dưa hấu ướp

lạnh... sẽ cảm thấy sảng khoái dễ chịu vô cùng, nhưng nếu lạm dụng phương pháp giải nhiệt sẽ gây hại cho sức khỏe. Các chuyên gia về sức khỏe cho rằng, về mùa hè càng ăn uống nhiều kem, nước đá và đồ ướp lạnh sẽ bất lợi cho công năng tiêu hóa, hạ thấp sức đề kháng của cơ thể, làm cho chúng ta càng dễ trúng thử (trúng nóng, trúng nắng).

Bởi vì đại bộ phận phân tử nước trong đồ uống lạnh ở trạng thái tụ hợp, khó thấm vào tế bào, không thể nhanh chóng bổ sung trạng thái thiếu nước của tế bào, dẫn đến hiệu quả giải khát không giống như nước trà nóng. Một mặt, uống đồ lạnh sẽ làm giảm thiểu khả năng tiết ra của tuyến mồ hôi, sự tản nhiệt của cơ thể khó khăn, nhiệt dư tích trữ trong cơ thể dễ dẫn tới trúng thử. Mặt khác, nhiệt độ của đồ ăn thức uống ướp lạnh nói chung thấp hơn nhiều so với nhiệt độ trong dạ dày, nếu có lượng lớn đồ ăn thức uống lạnh vào trong cơ thể sẽ kích thích đường dạ dày - ruột làm cho huyết quản thu co, niêm mạc thiếu máu, từ đó giảm yếu công năng tiêu hóa và sức sát khuẩn của dạ dày và ruột, dẫn đến đau đớn do co giật, thậm chí có những triệu chứng trúng thử ở dạ dày và ruột như đau bụng, tiêu chảy. Do đó, giải khát không nhất thiết ăn kem, uống nước lạnh, ăn đồ ướp lạnh. Hiệu quả giải khát tốt nhất là nước trà nóng. Khi rất thèm ăn

kem, ăn đồ ướp lạnh và uống nước đá không nên ăn uống quá nhiều, quá lạnh. Những người cơ thể yếu, trẻ nhỏ, những người bị bệnh dạ dày, ruột và bị bệnh ở tâm huyết quản tốt nhất không nên ăn uống đồ lạnh.

Không nên ăn quá nhiều dưa chuột, dưa hồng (dưa bở) và mướp đắng một lúc

1. Dưa chuột

Dưa chuột có chứa nhiều saccharides và glucoside, trong đó bao gồm glucose, mannose, sugar, levulose, melin, arginine, glucoside,... ngoài ra còn có cả caffeic acid, amino acid tự do, vitamin B2, vitamin C và các chất khoáng như canxi, sắt, photpho. Ở đầu quả dưa có nhiều vị đắng, có hiệu quả phòng chống u bướu. Chất propylene glycol có chứa trong quả dưa chuột có thể ức chế chặt saccharides chuyển hóa thành mỡ có tác dụng giảm béo. Chất 0-fibres trong quả dưa chuột có thể thúc đẩy bài trừ các chất thối rữa trong đường ruột và hạ thấp cholesterol. Muối potassium có khá nhiều trong quả dưa chuột có tác dụng hạ thấp huyết áp.

Dưa chuột không chỉ là một loại rau quả được nhiều người ưa thích, có giá trị dinh dưỡng tương đối phong phú mà còn là một loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe trong gia đình, có tác dụng điều trị bệnh. Trong tác phẩm y dược học nổi tiếng *"Bản thảo cương mục"* của nhà y học vĩ đại Lý Thời Trân sống thời nhà Minh ở Trung Quốc đã chỉ ra: Dưa chuột vị ngọt, tính hàn, có chút ít độc, có công hiệu thanh nhiệt giải khát, lợi thủy tiêu thũng. Nó được coi như một trái cây, một món quả rau, cũng có thể dùng để điều trị các chứng bệnh của trẻ nhỏ ra nhiều mồ hôi, họng sưng đau, bị thương do bỏng.

Dưa chuột tuy ăn ngon nhưng bất luận là dùng để ăn hay dùng làm thuốc điều trị bệnh, cũng không thể ăn nhiều một lúc, càng không nên ăn nhiều dài ngày. Vì dưa chuột hơi có chút độc tính, có thể gây nên lở loét, phù chân, cam tích, nếu ăn nhiều, dài ngày có thể tạo nên phù thũng, thiểu khí vô lực và những triệu chứng giống như bệnh sốt rét.

2. Quả dưa hồng (dưa bở)

Do chủng loại dưa hồng và nơi sản xuất ra nó có sự khác nhau rất lớn nên thành phần dinh dưỡng cũng có sự khác nhau rất lớn. Nói chung mỗi 100g thịt quả dưa hồng có chứa trên 90g thành phần nước, năng lượng từ 21-36 kilô calo, hợp chất đường 6,8-9,8g,

vitamin C khoảng 35mg, ngoài ra còn có chứa thành phần loại protein, chất béo, hợp chất đường, canxi, photpho, sắt, carotin, vitamin B1, vitamin B2, niacin, citrin, globin...

Đông y cho rằng dưa hồng có công hiệu chỉ khát sinh tân, trừ phiền nhiệt, tiêu thử, lợi đại tiểu tiện, ích khí, thích hợp với những người bị bệnh thận, bệnh dạ dày và người thiếu máu. Nhưng đối với những người bị bệnh phù chân, bệnh hoàng đản, bụng trướng tức, bị tiêu chảy, những người bị sản hậu, những người mới ốm dậy không nên ăn. Người bình thường ăn quá nhiều một lúc dễ bị bệnh tiêu chảy.

Dưa hồng chủ yếu để ăn sáng hoặc có thể làm dưa góp, cũng có thể gia công thành đồ hộp, thành món dưa hồng, nước dưa hồng, mứt dưa hồng...

3. Mướp đắng

Mướp đắng có chứa vitamin phong phú và chất sắt, cũng có chứa cả protein, hợp chất đường, chất béo, canxi, photpho, carotin, vitamin nhóm B, pectin momordic glucoside và nhiều loại amino acid. Có công năng hạ đường trong máu và chống ung thư. Các nhà khoa học ở trường Đại học bang Kansas ở Mỹ đã phát hiện trong mướp đắng có chứa một thành phần thuộc loại protein, có khả năng kích thích và tăng cường tế bào miễn dịch

trong cơ thể động vật và tế bào diệt ung thư. Họ cho rằng thành phần loại protein này là cơ sở nghiên cứu ra thuốc mới chống ung thư. Vì vậy, mướp đắng có thể là loại thực phẩm chống ung thư rất quý. Nhưng nếu ăn quá nhiều mướp đắng một lúc sẽ gây trở ngại trực tiếp đến sự hấp thu canxi. Bởi vì trong mướp đắng có chứa khá nhiều oxalate. Khi oxalate kết hợp với canxi trong thức ăn sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thu chất canxi. Nếu dài ngày ăn lượng lớn mướp đắng có thể gây nên bệnh thiếu canxi.

Khi ăn mướp đắng, cách tốt nhất là trước khi nấu ngâm mướp đắng một lúc trong nước sôi để trừ khử một phần oxalate, tác dụng phụ của nó sẽ giảm thiểu.

Một số kiêng kỵ khi ăn các loại rau củ quả

Những thức ăn khác nhau do thành phần dinh dưỡng khác nhau, nhưng một số sau khi sử dụng cùng nhau giữa chúng có thể sẽ sản sinh ra chất có độc hại, gây nguy hại nghiêm trọng đến sức khỏe con người. Muốn tránh phát sinh tình trạng đó cần hiểu

rõ những kiêng kỵ trong ăn uống các loại rau củ quả thường gặp.

Tình trạng cơ thể khác nhau nên việc chọn ăn các loại rau cũng khác nhau. Có một số thực phẩm tốt nhất không nên ăn cùng nấu lẫn với các loại thực phẩm khác:

- Quả dưa chuột: Dưa chuột là loại quả rau rất cần ăn trong mùa hè, khi ăn không nên ăn sống cùng với quất và quýt, cà chua, ớt, rau chân vịt. Bởi vì vitamin C có chứa trong ớt và rau chân vịt sẽ bị phá hoại hoàn toàn bởi loại men phân giải phá hoại vitamin C có trong dưa chuột, làm mất chất dinh dưỡng. Dưa chuột là loại quả rau hàn mát, những người tì vị hư hàn không nên ăn. Những người bị viêm khí quản nhánh, bị bệnh loét, bị viêm kết tràng cũng không nên ăn. Những người bị các bệnh như lị, sốt rét, đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy và phụ nữ trước, trong và sau những ngày hành kinh cũng không nên ăn. Trong dưa chuột còn có salicylic acid, những trẻ bị chứng hiếu động quá mức cũng không nên ăn nhiều.

- Quả cà chua: Cà chua cũng là một loại quả rau được mọi người thích ăn. Khi ăn không nên ăn sống lẫn với quả dưa chuột, vì trong dưa chuột có loại men phân giải (cartabolic enzyme) sẽ phá hoại vitamin C có trong quả cà chua. Không nên ăn cà

chua chưa chín vì trong đó có chất kiềm sinh vật, ăn nhiều sẽ bị trúng độc. Những người đại tiện phân loãng, tiêu chảy không nên ăn nhiều cà chua. Những người trường vị hư hàn, vị toan quá nhiều cũng không nên ăn nhiều cà chua.

- Rau cải trắng: Rau cải trắng về mùa đông rất được mọi người thích ăn, nhưng không phải bất cứ người nào ăn cũng đều thích hợp cả. Khi đang uống vitamin K thì không nên ăn rau cải trắng, nếu không, sẽ hạ thấp hiệu quả điều trị cầm máu của vitamin K. Khi rau cải trắng đã nấu chín phải ăn ngay, không nên để lâu, nếu để lâu, dưới tác dụng của vi khuẩn sẽ làm cho chất nitrate trong rau cải hoàn nguyên thành nitrite, có thể làm phát triển tế bào ung thư. Những người tì vị hư hàn không nên ăn nhiều, vì dễ dẫn đến vị toan tiết ra quá nhiều. Những người bị ho do phế hàn cũng không nên ăn.

- Rau chân vịt: Cũng được nhiều người thích ăn nhưng nên chú ý những vấn đề sau: Kỵ ăn khi uống viên canxi, vì trong rau chân vịt có chứa oxalate, nếu ăn cùng nấu lẫn với những thứ giàu canxi hoặc đang uống viên canxi sẽ kết sỏi. Cũng không nên ăn nó khi uống sữa bò. Rau chân vịt đã biến chất hoặc đã nấu chín để quá lâu có vị chua cần bỏ đi, không được ăn. Nếu ăn sẽ dễ dẫn đến

trúng độc nitrite. Những người bị viêm thận và sỏi thận cũng không nên ăn. Rau chân vịt thuộc loại rau hàn mát, những người thể chất âm thịnh hơi hàn không nên ăn nhiều. Cũng không nên ăn cùng nấu lẫn với rau hẹ, vì dễ bị tiêu chảy. Các loại rau có chứa canxi phong phú như mộc nhĩ, tôm nõn, hải đới, rau câu không nên ăn cùng nấu lẫn với rau chân vịt.

- Rau cải dầu: Ăn rất ngon nhưng cần chú ý mấy vấn đề sau: Rau cải dầu không nên để lâu, vì chất dinh dưỡng sẽ nhanh chóng tiêu tan hết, hơn nữa còn bị tác dụng của vi khuẩn sinh ra nitrite, dễ dẫn tới ung thư. Rau cải dầu tính hơi hàn, tất cả những người bệnh tì vị hư hàn, tiêu hóa không tốt không nên ăn nhiều. Những người sau khi bị lên sởi, bị mụn nhọt lở loét, bị bệnh về mắt, bị hôi nách đều không nên ăn.

- Rau súp lơ: Là loại rau chống ung thư, nhưng phải chú ý mấy vấn đề sau: Khi uống viên sắt không nên ăn. Rau súp lơ có chứa các nguyên tố canxi và photpho phong phú, nếu kết hợp với viên sắt sẽ thành chất lắng đọng không hòa tan, hạ thấp sự hấp thu viên sắt. Rau súp lơ có chứa lượng nhỏ chất gây sưng tuyến giáp trạng, không nên ăn

nhiều. Trong rau súp lơ dễ chứa nhiều bụi bẩn có chứa vi khuẩn, nên phải nấu chín mới ăn được.

- Rau hẹ: Khi ăn phải chú ý mấy vấn đề sau: Những người âm hư nội nhiệt và bị bệnh về mắt nên kiêng ăn. Khi uống rượu không nên ăn rau hẹ. Những người tì vị hư nhược, tiêu hóa không tốt và đau họng, đau mắt đỏ, những người miệng và lưỡi bị viêm loét không nên ăn. Đối với người cảm mạo do phong nhiệt, bị bệnh sởi, thương hàn, viêm thận, người bị thở khò khè ở khí quản nhánh, bị bệnh lậu đều kiêng ăn.

- Quả cà (cà pháo, cà bát, cà tím, cà dái dê): Đây cũng là thực phẩm được ưa chuộng trên bàn ăn. Cà tính hàn, những người tì vị hư hàn không nên ăn nhiều. Đối với những người bị các bệnh như tiêu chảy do hoạt tràng, bị kiết lỵ do hàn thấp, bị sốt rét, viêm dạ dày mạn tính, bị sa tử cung, những phụ nữ trước và sau những ngày hành kinh đều không nên ăn. Không nên ăn cà lẫn với cá mực và cua. Cần chú ý là quả cà nấu chín quá không nên ăn vì dễ trúng độc. Những người bị bệnh da liễu, bị đau bụng kinh không được ăn nhiều. Những người bị bệnh lao trong thời kỳ điều trị bằng thuốc chống lao nếu ăn dễ bị dị ứng. Người bình thường ăn nhiều cà sẽ làm cho thần kinh bất an định, dễ hưng phấn quá cao.

Không nên ăn quá lượng tỏi, giấm và xì dầu

1. Đối với tỏi: Tỏi là một đồ gia vị thường dùng, khi ăn sống vị cay của nó ngon miệng, khai vị, nâng cao tinh thần. Khi cho vào xào nấu lẫn với thịt có thể khử được mùi tanh gây, làm tăng thêm mùi thơm hấp dẫn. Nó có chứa nhiều chất dinh dưỡng như protein, chất béo, các chất canxi, photpho, sắt, vitamin, dầu dễ bốc hơi, có giá trị dinh dưỡng nhất định.

Chất allicin có chứa trong tỏi có tác dụng sát khuẩn, có mùi vị cay, tính ôn hòa, có giá trị chữa bệnh khá cao. Các công trình nghiên cứu chứng tỏ tỏi có tác dụng ức chế và giết chết các loại vi khuẩn như cầu khuẩn chùm nho, vi khuẩn gây bệnh tả, trực khuẩn gây bệnh nhiệt thán và nhiều vi khuẩn gây bệnh khác, vì thế nó được coi là "thuốc kháng sinh phổ quát thiên nhiên". Những năm gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện tỏi còn có tác dụng phòng chống ung thư rất tốt. Do đó thường xuyên ăn tỏi có ích lớn đối với sức khỏe.

Song cần chú ý là ăn tỏi cũng phải vừa lượng cần thiết. Nếu cho rằng nó là thức ăn có ích cho sức khỏe mà không biết kiềm chế, ăn quá lượng cũng không tốt cho cơ thể.

Thực tiễn đã chứng minh ăn quá lượng tỏi sẽ làm cho các bệnh tim, tăng huyết áp, bệnh tiểu đường, chứng bệnh béo phì tăng nặng hơn. Dài ngày ăn lượng lớn tỏi sẽ gây đau bụng đối với những người viêm dạ dày ở độ nhẹ hoặc loét dạ dày, còn tổn hại cả đến gan và mắt nữa.

Ăn quá lượng tỏi còn giết chết cả những loại vi khuẩn có ích ký sinh ở trong ruột, phá hoại những "nguyên liệu" chế tạo ra các loại vitamin B2 và B6 trong cơ thể, trở ngại đến sự hấp thu của cơ thể đối với vitamin nhóm B. Vì tỏi có chứa chất alisi có thể gây tổn thương đến hemoglobin trong hồng cầu, dài ngày ăn quá lượng tỏi sẽ gây nên thiếu máu. Khi bị tiêu chảy không nên ăn nhiều tỏi sẽ làm bệnh tăng nặng thêm. Đó là vì bệnh tiêu chảy phần lớn do chúng ta bị nhiễm lạnh hoặc ăn phải những thức ăn có vi khuẩn gây bệnh gây nên chứng viêm tổ chức niêm mạc cục bộ trong ruột, làm thay đổi tính thông thấu của huyết quản thành ruột, tạo nên rối loạn sự chuyển hóa protein, muối và nước, làm cho lượng lớn dịch thể thấm vào trong khoang ruột mà sinh ra tiêu chảy. Trong thời gian bị bệnh toàn bộ khoang ruột đều ở trong trạng thái ứng kích căng thẳng, nếu lại ăn lượng lớn tỏi vào nữa, khi đó đồng thời sinh tác dụng kháng khuẩn tiêu viêm, chất allicin cũng sẽ làm tăng nặng thêm sự kích thích

thành ruột làm cho huyết quản sung huyết, phù tăng nặng thêm, dẫn đến càng nhiều dịch chảy vào trong ruột, từ đó làm cho triệu chứng tiêu chảy của người bệnh nặng hơn.

2. Đối với giấm: Giấm là đồ gia vị thơm ngon, diệt khuẩn tốt nhất, có rất nhiều ưu điểm và công dụng. Giấm có vị chua thơm ngon đặc biệt, do đó khi chế biến xào nấu món ăn có thể làm tăng thêm cảm giác thèm ăn, thúc đẩy tiêu hóa. Dùng giấm điều chế vào món nộm, món dưa góp và salad giúp làm tăng hương vị thơm ngon hấp dẫn, còn có thể giết chết các vi khuẩn gây bệnh, đề phòng được các bệnh ở đường ruột. Giấm còn có rất nhiều tác dụng trong phòng bệnh và chữa bệnh, như có thể hạ thấp huyết áp, làm mềm hóa huyết quản, chữa được bệnh giun chui ống mật... Giấm cũng có các công hiệu khử mùi tanh hôi và một số chất độc hại, làm đẹp da. Do đó thường xuyên ăn giấm có lợi rất nhiều.

Nhưng cũng không nên lạm dụng ăn quá nhiều giấm, vì sẽ có hại đối với cơ thể. Do trong giấm có chứa nhiều acetic acid có tác dụng ăn mòn, nếu ăn quá nhiều sẽ tổn thương tì vị, tổn hại răng và xương. Do đó, giấm có thể ăn thường xuyên, nhưng không nên ăn quá nhiều.

3. Đối với xì dầu: Xì dầu là đồ gia vị có chất dinh dưỡng được dùng rất rộng rãi trong các bữa ăn

thường ngày. Xì dầu ưu chất không những mặn, ngọt, thơm ngon mà còn có chứa nhiều chất dinh dưỡng phong phú.

Nhưng khi ăn xì dầu không nên ăn quá nhiều, vì các nghiên cứu thực nghiệm bằng vi khuẩn chứng tỏ chất casein có chứa trong xì dầu sau khi tiếp xúc với nitrous acid trong nước bọt sẽ sinh phản ứng, từ đó tạo thành chất gây ung thư. Casein là chất sinh ra bởi sự lên men của các amino acid có trong nguyên liệu chế tạo xì dầu, trong mỗi mililit xì dầu có chứa 1-2mg chất casein, do đó, nếu ăn quá nhiều xì dầu, chất gây ung thư cũng sinh ra nhiều.

Vì sao kỵ ăn thịt cua, ba ba và lươn đã chết?

Ta biết cua và đặc biệt là ba ba và lươn đều là những thực phẩm đặc biệt có giá trị dinh dưỡng và dược dụng rất cao.

Trong 100g thịt ba ba có chứa 80g thành phần nước, 78,05 kilô calo, 16,5g protein, 0,1g mỡ, 1,6g hợp chất đường, 107mg canxi, 135mg photpho, 1,4mg sắt, vitamin B1 cao tới 0,62mg, vitamin B2 cao tới 0,37mg, niacin 3,7mg, ngoài ra còn có chứa các

thành phần đặc biệt khác như gelatine, keratin và sulfur. Trong mỗi 100g thịt ba ba hoa hàm lượng cholesterol là 95mg.

Thịt ba ba tính bình, mát, vị ngọt, mặn, đi vào ba kinh của con người là can kinh, tì kinh, phế kinh, có các công hiệu như tư âm, trừ nhiệt, tán kết, tiêu u cục cứng, ích thận, kiện xương. Có thể tán huyết ứ, thông kinh nguyệt, tiêu sưng tì, trừ lao nhiệt. Thích dụng với những người âm hư, sốt nhẹ về chiều và ra mồ hôi trộm, bị sốt rét lâu ngày, sa tử cung, băng lậu, đối hạ, bế kinh, gan tì sưng to, bội nhiễm thiếu máu, thiếu globulin trong huyết thanh.

Mai ba ba là một loại thuốc chất keo có thể tiêu trừ các u cục cứng ở bề mặt cơ thể, trấn tĩnh thần kinh, thông huyết mạch, phá ứ trệ, có hiệu quả điều trị các bệnh gan tì sưng to, bế kinh, đồng thời có công dụng ức chế tổ chức kết đế tăng sinh và nâng cao protein trong huyết tương.

Tiết ba ba chủ yếu dùng để hạ sốt bổ âm, thích dụng với những người có sốt nhẹ về chiều do bị lao phổi. Đầu ba ba có thể điều trị các bệnh thoát giang ở trẻ em và sa tử cung của phụ nữ.

Vì công năng chủ yếu của ba ba là tư âm (bổ âm) cho nên người cơ thể hư nhược lâu ngày, dương hư sợ lạnh, công năng của dạ dày và ruột hư nhược, tiêu

hóa không tốt hoặc nhu cầu ăn suy giảm nên thận trọng khi ăn. Ngoài ra, những người bị bệnh gan (không phải gan sưng to), viêm gan bị bội nhiễm thiếu máu, bị viêm thận mạn tính, công năng của thận không toàn vẹn cũng không nên ăn thịt ba ba để tránh gây nên hôn mê gan.

Theo các sách y học thời cổ đại có viết khi ăn thịt ba ba phải kiêng ăn cùng nấu lẫn với trứng gà, thịt thỏ, thịt lợn, thịt gà, thịt vịt và rau dền vì rất có hại cho sức khỏe. Ăn thịt ba ba phải ăn loại thịt mỡ từ con ba ba còn sống, cắt ra tiết, không được ăn loại ba ba đã chết, nếu không dễ bị trúng độc.

Cua cũng giống như ba ba thích ăn những thức ăn thối rữa như thi thể động vật. Trong dạ dày và ruột của chúng cũng thường có các loại vi khuẩn gây bệnh và các tạp chất có độc. Sau khi chúng chết, những vi khuẩn gây bệnh này sẽ sinh sôi nảy nở lượng lớn. Ngoài ra, trong thân thể cua và ba ba còn có chứa histidine. Histidine dưới tác dụng của amine oxidase cực dễ phân giải thành histamine, đặc biệt là cua và ba ba sau khi chết histidine phân giải càng nhanh chóng. Thời gian chúng chết càng lâu, histamine tích trữ trong cơ thể chúng càng nhiều. Histamine là một loại chất có độc, khi nó tích trữ lượng nhất định trong cơ thể người có thể dẫn đến

trúng độc thực phẩm. Vì vậy không nên ăn cua và thịt ba ba đã chết.

Trong 100g lươn còn sống có chứa khoảng 80g nước, 83,06 kilô calo nhiệt lượng, 18g protein, 0,8g mỡ, khoảng 0,2-2mg vitamin B2 (tuỳ theo khu vực lươn sống dẫn đến sự khác nhau về vitamin B2 khá lớn), 3,8mg niacin, 1,53mg vitamin E, 11-283mg canxi, 2,2mg sắt. Ngoài ra còn có chứa các chất dinh dưỡng khác như các chất khoáng, chất lecithin, fillessin. Chất lecithin phong phú có trong thịt lươn là thành phần chủ yếu của màng tế bào các tổ chức khí quan trong cơ thể người lớn, hơn nữa là chất dinh dưỡng không thể thiếu được của tế bào não. Chất đặc biệt "fillessin" có chứa trong thịt lươn có thể hạ thấp đường trong máu và điều chỉnh, phân giải đường trong máu, có tác dụng điều trị rất tốt đối với bệnh tiểu đường. Thêm vào đó thịt lươn rất ít mỡ, do đó là loại thực phẩm lý tưởng của người bệnh tiểu đường.

Thịt lươn có giá trị dinh dưỡng cao lại thơm ngon hơn so với tất cả các loại cá thông thường khác, nhưng lươn sống sau khi chế biến nên ăn ngay là tốt nhất. Nếu làm món ăn từ thịt lươn đã chết thì rất có hại thậm chí sẽ làm độc tính tăng nhiều. Vì thịt lươn sau khi chết, chất amino acid có chứa trong thịt lươn rất nhanh biến chất. Dưới tác dụng của loại

enzyme tách hydroxyl và vi khuẩn, nó phân giải và sinh thành chất ammonia, khi ăn thức ăn có chứa 90-110mg ammonia là có thể trúng độc.

Sử dụng mật ong thế nào có lợi cho sức khỏe

Mật ong là một trong những thức ăn bảo vệ sức khỏe tốt được mọi người ưa dùng. Mật ong được tạo ra bởi ong mật đi kiếm các loại phấn hoa về ủ gây mật mà thành. Mật ong thường thấy có mật hoa hòe, mật hoa cải dầu, mật hoa táo, mật hoa nhãn... Trong mật ong có chứa các chất đường rất phong phú như glucose, levulose, saccharose... Hàm lượng của nó gấp khoảng mười mấy lần sữa bò, còn chứa nhiều loại chất dinh dưỡng như vitamin, muối vô cơ. Ăn vừa độ mật ong có lợi cho tăng cường sức khỏe. Nên dùng nước sôi để ấm pha mật ong vào uống, mỗi lần 1-2 thìa, uống vào sáng và tối. Có một số người trong các thức ăn như bánh mì, bánh gatô, các loại bánh kem... cũng cho vào lượng mật ong nhất định.

Người già công năng của dạ dày và ruột kém, khả năng tiêu hóa hấp thu yếu, đại bộ phận các thành phần có trong mật ong có thể trực tiếp hấp thu.

Ăn mật ong còn có thể giúp nâng cao công năng tiêu hóa, tăng thêm cảm giác thèm ăn. Mật ong có tác dụng rất mạnh đối với việc cải thiện công năng tiêu hóa của người già. Người già thường bí đại tiện mạn tính, sau khi ăn mật ong có thể tăng cường nhu động của ruột giúp công năng nhuận tràng thông tiện. Các bệnh viêm khí quản nhánh mạn tính và bệnh tăng huyết áp của người già là những bệnh thường gặp và bệnh đa phát, ăn mật ong có tác dụng điều trị hỗ trợ rất quan trọng cho việc chữa bệnh. Do đó có thể khẳng định mật ong là thức ăn bổ dưỡng tốt của người già. Nhưng nếu người già ăn quá nhiều mật ong một lúc, đường trong máu sẽ lên cao cũng dễ gây nên bệnh tiểu đường. Những người già đã bị bệnh tiểu đường thì không nên ăn mật ong.

Khi sử dụng mật ong không nên đựng nó vào những dụng cụ kim loại vì rất bất lợi đối với sức khỏe người ăn, dễ bị những triệu chứng trúng độc như nôn mửa; mặt khác, các thành phần dinh dưỡng trong mật ong cũng sẽ bị phá hoại. Đó là vì trong mật ong có chứa acid hữu cơ và hợp chất đường từ 0,2-0,4%. Hai chất này dưới tác dụng của enzyme có một bộ phận chuyển biến thành acetic acid. Mật ong đựng dài ngày trong dụng cụ kim loại, acetic acid sản sinh ra sẽ làm cho vỏ ngoài mạ

kẽm của sắt bị ăn mòn long dần và rơi ra, từ đó tăng thêm hàm lượng các kim loại như nhôm, kẽm, sắt trong mật ong làm cho mật ong bị biến chất.

Cũng không nên ăn mật ong sống: Có người cho rằng mật ong tươi sống là loại mật ong vừa mới được con ong ủ gây mật, còn tươi mới, lại chưa qua gia công, bảo quản, vận chuyển, do đó dinh dưỡng còn nguyên và rất phong phú, hương vị càng thuần chính nguyên vẹn, ô nhiễm càng ít, càng thích hợp với người ăn. Họ đâu biết rằng nhận thức đó rất sai lầm. Mật ong sống và mật ong tươi mới không nên trực tiếp ăn vì:

Khi con ong lấy hoa về ủ gây mật, nhất là khi nguồn hoa thiếu thốn khiến nó thu thập cả một số những phấn hoa có độc. Do đó, trong mật ong tươi mới khó tránh khỏi những thành phần có chứa những phấn hoa có độc. Nếu chúng ta ăn những loại mật ong đó cũng khó tránh khỏi bị trúng độc. Còn về mật ong sống, trong quá trình thu hoạch, vận chuyển, bảo quản có thể bị ô nhiễm vi khuẩn, do đó trực tiếp ăn cũng không thỏa đáng. Chỉ nên ăn loại mật ong đã qua gia công, gia nhiệt, xử lý tiêu độc một cách khoa học rồi đóng chai bán trên thị trường là phù hợp nhất với sức khỏe.

Mùa hè ăn dưa hấu rất tốt nhưng kỵ ướp đá

Dưa hấu được mệnh danh là vua trong các loài quả dưa. Dưa hấu không có chứa chất mỡ, giàu các chất dinh dưỡng cần thiết đối với cơ thể. Trong 100g thịt quả dưa có chứa 1,3g protein, 4,2g hợp chất đường, 0,3g chất coarse fibre, 6mg canxi, 10mg photpho, 0,2mg sắt, 0,3mg carotin, 0,02mg vitamin B1, 0,02mg vitamin B2, 3mg vitamin C, ngoài ra còn có chứa nhiều loại amino acid hữu cơ, muối vô cơ, các nguyên tố vi lượng, kẽm, potassium...

Nghiên cứu của y học hiện đại chứng tỏ trong quả dưa hấu có chứa các chất như đường, muối, acid, có tác dụng điều trị các bệnh viêm thận, hạ huyết áp. Y học cổ truyền cho rằng dưa hấu là một thực phẩm rất giàu chất dinh dưỡng, thuần khiết nhất, ăn rất an toàn về mùa hè; có các công năng như sinh tân, trừ phiền, làm hết khát, giải thử nhiệt, thanh phế vị, lợi tiểu tiện, trợ tiêu hóa, thúc đẩy chuyển hóa chất trong cơ thể, là một loại quả bổ dưỡng nhất đối với cơ thể trong mùa hè viêm nhiệt, rất thích hợp với những người bị các bệnh như tăng huyết áp, viêm gan, viêm thận, viêm bể thận, hoàng đản, viêm túi mật, phù thũng, sốt do trúng thử, ra mồ hôi nhiều, miệng khát.

Vỏ xanh cứng ngoài cùng của quả dưa hấu vị ngọt, tính hàn có thể thanh nhiệt giải thử, trừ phiền khát, hóa thấp, lợi tiểu, có thể làm món rau phối hợp chế biến với các thực phẩm khác để ăn.

Dưa hấu không nên bảo quản trong tủ lạnh lâu, vì khi bổ quả dưa ra, mặt ngoài ruột của quả dưa hình thành một lớp màng mỏng, khí lạnh dần dần bị ruột của quả dưa hấp thu. Khi ăn vào, tuyến nước bọt, thần kinh vị giác, thần kinh chân răng trong khoang miệng đều bị lạnh kích thích ở trạng thái tê liệt, không những khó hấp thu vị ngọt của dưa hấu, mà sẽ gây tổn thương tì vị, dễ gây viêm họng... Trẻ nhỏ ăn dưa hấu bảo quản lạnh hoặc ướp đá còn dẫn đến ghét bữa ăn chính, đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy...

Vì sao không để khát mới uống nước?

Ta đều biết nước là nguồn sống của mọi sinh vật. Nước có tác dụng rất quan trọng đối với sức khỏe con người, cho nên việc uống nước một cách khoa học có ý nghĩa quan trọng, không được để đến khi khát mới uống.

1. Uống nước làm khỏe mạnh cơ thể. Uống nước có thể tẩy rửa sạch cơ thể, thanh trừ ô nhiễm. Vì trong môi trường ô nhiễm có những vi khuẩn và các chất độc hại tích lũy cô đặc và phản ứng dây chuyền thông qua các sinh vật, tiến vào trong các loại lương thực, rau, quả, thịt, trứng, sữa. Có những loại vi khuẩn và chất độc hại thông qua đường hô hấp và qua da trực tiếp xâm nhập cơ thể, tích lũy lại gây độc hại tiềm tàng. Uống nước có thể giúp cơ thể thải loại có hiệu quả các độc tố đó khỏi cơ thể. Nhưng việc nắm vững cách thức uống nước một cách hợp lý, phù hợp với sức khỏe thì không mấy ai để ý đến.

Không uống nước lã, vì trong nước lã có đủ mọi loại vi sinh vật có hại cho cơ thể. Các nhà khoa học qua thực nghiệm đã chứng minh trong 1 giọt nước lã có khoảng 40 triệu con vi khuẩn, ngoài ra còn có nhiều trứng ký sinh trùng, có các loại trực khuẩn thương hàn, trực khuẩn lỵ có thể sống tới 1 tháng. Những loại vi khuẩn này khi vào bụng dễ làm cho chúng ta bị viêm dạ dày và ruột cấp tính, bị các bệnh truyền nhiễm như thương hàn, kiết lỵ.

Khi khát nước không nên uống một lúc quá nhiều nước, sẽ làm cho dịch vị tạm thời không tiết ra, dẫn đến khả năng hấp thu của dạ dày và ruột suy giảm.

Lượng lớn nước tụ tập trong dạ dày và ruột còn có thể làm cho ngực và bụng cảm thấy chướng đầy, gây khó chịu, bất lợi cho sức khỏe.

Sau khi ra lượng lớn mồ hôi, cơ thể bị tiêu hao lượng lớn nước, thành phần muối cũng theo đó thải loại ra khỏi cơ thể, vì vậy cần phải bổ sung bằng cách cho thêm chút muối vào nước đun sôi với tỉ lệ cứ nửa lít nước cho vào 2g muối để uống trong ngày.

Sáng ngủ dậy uống nước trắng đun sôi là tốt nhất, khoảng 200-400ml, uống quá nhiều cũng sẽ bất lợi đối với dạ dày, ảnh hưởng đến chất lượng bữa ăn sáng.

Uống nước cần phải đạt tới đủ lượng cần thiết: Người lớn mỗi ngày cần khoảng 2.200ml nước. Lượng thức ăn 3 bữa trong ngày có chứa khoảng 1 lít nước (tức 1.000ml), số 1.200ml nước còn lại cần phải bổ sung bằng uống nước. Nhưng đó không phải là tuyệt đối, có thể căn cứ vào tình hình cụ thể để điều chỉnh lượng nước uống trong ngày. Nếu người nóng nhiều, uống thuốc thì cần uống nhiều nước hơn một chút.

Uống nước vào "đúng lúc" cơ thể cần cũng rất quan trọng. Nhiều người khi khát mới uống nhưng nếu cảm thấy khát tức là các tế bào trong cơ thể đã ở trạng thái mất nước với những mức độ khác nhau

rồi. Khi đó sự chuyển hóa chất trong cơ thể có thể trở nên rối loạn, các độc tố trong huyết dịch cũng có thể tăng lên nhiều, sức miễn dịch tất nhiên cũng suy giảm, cho nên ta cần phải chủ động thường xuyên uống nước nhiều lần cho đủ lượng nước cần thiết chứ không được chờ đến khi khát mới uống.

2. Mỗi sáng ngủ dậy uống một cốc nước lọc đã đun sôi còn ấm, hiệu quả bảo vệ sức khỏe rất lớn: *Có tác dụng lợi tiểu.* Sau khi uống nước vào chỉ 15-30 phút sau sẽ tiểu tiện rửa đường ruột, giúp thải loại nhiều chất độc hại khỏi cơ thể; *Giúp thúc đẩy đại tiện:* Có thể đề phòng bí đại tiện có tính thói quen. Do đường dạ dày và ruột được "tẩy rửa" kịp thời, phân không thể tích đọng lại trở nên khô cứng được. Đồng thời uống nước vào sẽ kích thích nhẹ dạ dày và ruột, có thể làm cho dạ dày và ruột nhu động, có lợi cho đại tiện; *Có tác dụng thải độc:* Chất protein động vật trong cơ thể phân giải, chuyển hóa sẽ sản sinh ra những chất độc nhất định. Sáng ngủ dậy uống cốc nước vào có thể thông qua tiểu tiện, nhanh nhất thải loại chúng ra khỏi cơ thể; *Đề phòng bệnh tăng huyết áp, xơ cứng động mạch:* Nếu sáng ngủ dậy uống 1 cốc nước đun sôi để ấm (khoảng 25 độ C) có lợi cho việc làm cho thành phần muối trong bữa ăn tối hôm trước nhanh chóng được thải loại khỏi cơ thể. Những người thường ngày uống nhiều nước, thích uống

nước trà, tỉ lệ phát bệnh tăng huyết áp và xơ cứng động mạch sẽ rất thấp; *Đề phòng bệnh đau thắt tim:* Cơ thể người qua một đêm ngủ, thành phần nước trong cơ thể bị mất đi khá nhiều qua nước tiểu, mồ hôi, hô hấp, huyết dịch sẽ trở nên đặc dính, ống huyết quản cũng vì dung lượng máu giảm thiểu mà co hẹp lại, việc cung cấp huyết dịch cho động mạch vành phát sinh thiếu hụt, thậm chí bế tắc. Do đó, bệnh đau thắt tim, hoại tử tim và hoại tử cơ tim phần nhiều phát sinh lúc mới ngủ dậy (vào khoảng lúc 9h sáng). Người già nếu sáng ngủ dậy uống cốc nước sẽ bổ sung được đủ thành phần nước, hạ thấp được độ dính đặc huyết dịch và mở rộng, phục hồi lại như cũ huyết quản, từ đó giảm thiểu phát sinh bệnh đau thắt tim và hoại tử cơ tim.

3. Uống nước quá nóng, quá lạnh đều hạ thấp hiệu quả của uống nước

Nước đun sôi để ấm, những tính năng lý hóa như trương lực mặt ngoài, mật độ, độ dính, tỉ lệ dẫn điện của nước đều có biến đổi, hoạt tính sinh học của nó cao gấp 4-5 lần so với nước thiên nhiên. Những tính chất này rất gần với thể dịch trong tế bào cơ thể người, dễ thẩm thấu nhất vào tế bào, do đó làm tăng cường tính kết hợp hòa đồng vào tế bào, nên nước đun sôi để ấm dễ được cơ thể hấp thu.

Thường xuyên uống nước đun sôi để ấm không chỉ làm giảm loãng độc tố trong cơ thể, có tác dụng "tẩy rửa bên trong", mà còn giúp cải thiện nội tiết và công năng của tim, gan, thận, nâng cao sức miễn dịch của cơ thể, bảo trì thành phần nước của da, làm cho da dẻ hồng hào rạng rỡ. Qua nghiên cứu phát hiện, hoạt tính của nước đun sôi để ấm còn có thể nâng cao hoạt tính của dehydrase trong cơ thể, có lợi cho việc hạ thấp chất lactate trong cơ bắp được coi là "chất gây mệt mỏi", làm cho chúng ta khôi phục nhanh nhất thể lực và tinh lực. Cho nên, sau khi lao động và vận động ở nhiệt độ cao mồ hôi ra nhiều, chúng ta uống nước đun sôi còn ấm là thích hợp nhất. Qua thực nghiệm trên con chuột bạch, người ta cho chúng uống nước đun sôi còn ấm, lượng hemoglobin của nó cao hơn những con chuột bạch uống nước lã 20%.

Uống nước đun sôi còn ấm thích hợp với việc bảo vệ sức khỏe khoang miệng, thực quản và dạ dày. Vì uống nước đun sôi đang nóng sẽ gây tổn hại đối với niêm mạc của khoang miệng, thực quản và dạ dày. Một số người thích uống nước trà pha còn nóng bỏng, dùng những thức ăn quá nóng sẽ có nguy cơ cao bị ung thư khoang miệng, ung thư thực quản và ung thư dạ dày. Còn những người thích uống nước quá lạnh thì không tốt đối với răng, họng và thực quản, nhất là không tốt với dạ dày và ruột. Nước

lạnh không những kích thích sự thu co huyết quản ở đường dạ dày và ruột, làm cho việc tiết ra dịch tiêu hóa ở dạ dày và ruột giảm thiểu, ảnh hưởng đến sự tiêu hóa, hấp thu thức ăn, mà có thể gây nên co giật dạ dày và ruột, phát sinh đau dạ dày hoặc đau bụng, bị tiêu chảy... Còn uống nước đun sôi còn ấm đối với đường tiêu hóa là sự kích thích tốt, rất thích hợp với nhu cầu của dạ dày và ruột.

Khách quan đánh giá lợi hại của nước trà

Trà vừa có giá trị dinh dưỡng vừa có tác dụng phòng chữa bệnh. Trong trà có chứa các hợp chất đường, protein, vitamin và một số khoáng chất có ích cho cơ thể mà trong các thức ăn khác có chứa rất ít như đồng, fluorine, mangane, strontium, magnesium... Trong trà còn có chứa cả các thành phần dược lý như caffeine, theine, tanin, vitamin P... Uống nước trà có các công hiệu như thanh nhiệt, nâng cao tinh thần, sinh tân, lợi tiểu, giải độc. Phần lớn mọi người thích uống nước trà. Người Nhật (có trà đạo) đã tổng kết uống trà có 10 lợi lớn, ví dụ như: Giải trừ mệt mỏi; thúc đẩy thay thế chuyển hóa chất; làm hưng phấn

tinh thần, tăng cường sức nhớ; đề phòng sâu răng; phòng chống ung thư; đề phòng xơ cứng động mạch, phòng tăng huyết áp và tắc mạch máu não; làm hưng phấn thần kinh trung khu; tăng cường khả năng vận động cơ bắp; giảm béo; ức chế sự suy lão tế bào và kéo dài tuổi thọ.

Uống trà tất nhiên có nhiều lợi ích, nhưng cũng không phải giống như có người nói là "uống trà có hàng trăm ích lợi, không có hại gì", vì nói như vậy thật không công bằng chút nào. Bất cứ một sự vật nào đã có mặt lợi thì tất cũng có mặt hại, uống trà cũng như vậy.

Ví dụ như uống trà có thể nâng cao tinh thần, làm cho người ta hưng phấn, nâng cao được tác dụng chuyển hóa chất trong cơ thể người. Nhưng chính mặt lợi đó sẽ làm cho chúng ta mất ngủ, người phiền táo bất an, nếu bị bệnh lâu ngày cần tĩnh dưỡng thì khó được nghỉ ngơi tốt; đối với việc điều trị và khôi phục sức khỏe của những người bệnh lao, người bệnh cường năng tuyến giáp cũng sẽ gây tác dụng phụ không tốt.

Uống trà có công năng làm mạnh tim, mở rộng huyết quản mạch vành của tim, nhưng chính mặt lợi đó lại làm cho người đang mắc bệnh mạch vành của tim khiến tim đập nhanh, làm tăng gánh nặng

cho tim. Uống trà quá lượng còn làm cho huyết áp tăng cao, tim đập nhanh, thậm chí dẫn đến rối loạn nhịp đập của tim và lưu lượng máu trong đại não giảm thiểu. Điều này đối với người bệnh tâm huyết quản rất bất lợi.

Sau bữa ăn mà uống trà có thể giảm thiểu sự hấp thu các chất mỡ và protein của cơ thể và có thể hạ thấp cholesterol, cho nên, người béo có thể nhờ đó đạt được mục đích giảm béo. Nhưng chính vì mặt lợi đó mà đối với những người gầy yếu, cơ thể hư nhược, thiếu dinh dưỡng lại sẽ tăng nặng thêm bệnh tình, gây hậu quả xấu cho sức khỏe.

Các chất caffeine, theine, tanin có trong trà có tác dụng kích thích rất mạnh đối với niêm mạc dạ dày và ruột, có tác dụng gây nhiễu loạn phức tạp đối với sự tiết ra dịch tiêu hóa của dạ dày và ruột. Cho nên những người tiêu hóa không tốt, bị thực tích, bị loét đường tiêu hóa không nên uống nhiều nước trà.

Chất tanin trong trà ở đường ruột rất dễ kết hợp với các chất sắt trong thức ăn và viên sắt bổ dưỡng phát sinh chất lắng đọng, gây trở ngại đến sự hấp thu của niêm mạc ruột đối với chất sắt. Do đó đối với những trẻ em đang trong thời kỳ sinh trưởng phát dục, cơ thể cần bổ sung lượng lớn chất sắt và những người bị bệnh thiếu máu do thiếu sắt cũng không nên uống nước trà.

Những người bệnh bị thống phong (gout), nước tiểu cao uric acid cũng không nên uống nhiều nước trà. Vì chất tanin trong trà ảnh hưởng không tốt đối với những người bệnh này.

Chất caffeine trong trà còn có tác dụng làm hưng phấn thần kinh trung khu, người có các bệnh phiền táo bất an hay lo lắng nghĩ ngợi uống nước trà có thể làm cho bệnh tăng nặng thêm.

Sáng sớm khi bụng đang đói uống nhiều nước trà sẽ pha loãng dịch vị, vị toan ảnh hưởng đến công năng tiêu hóa; đồng thời sẽ làm cho công năng của thận lên quá cao, xuất hiện tiểu tiện nhiều lần, lượng nước tiểu tăng nhiều, lòng dạ hoảng hốt, mặt khác còn gây trở ngại sự hấp thu chất sắt và vitamin B1.

Đối với những phụ nữ đang hành kinh, đang trong thời kỳ thai sản và cho con bú, người già cơ thể hư nhược, những người bị sốt không nên uống nước trà. Khi bụng đang đói, sau khi uống rượu và uống một số thuốc nào đó cũng không nên uống nước trà.

Cho dù là người khỏe mạnh uống nước trà cũng cần vừa lượng. Người xưa nói: Bất cứ thứ gì dùng quá nhiều cũng đều có tác dụng ngược lại. Uống nước trà cũng vậy, nếu uống nước trà pha vừa độ, uống vừa phải sẽ là đồ uống bảo vệ sức khỏe, kéo dài

tuổi thọ. Nhưng nếu pha quá đặc, uống quá nhiều sẽ phát sinh hàng loạt tác dụng phụ có hại.

Uống nước trái cây thế nào có lợi cho sức khỏe?

Nước trái cây rất thơm ngon, dinh dưỡng phong phú, ngày càng được nhiều người ưa thích. Nhưng thực ra, không phải trong bất cứ trường hợp nào nước trái cây cũng đều là đồ uống có lợi tăng cường sức khỏe. Đông y cho rằng "Vị chua gây hại gân, cơ bắp, vị cay gây hại chính khí", điều đó càng chứng tỏ nước trái cây trong trường hợp nào đó cũng có thể dẫn đến nguy hại cho sức khỏe. Chỉ có uống nước trái cây một cách khoa học mới có thể hạ thấp nhất nguy hại có thể có.

1. Nước trái cây phải uống chậm, từ từ

Nước trái cây có chứa nhiều loại acid hữu cơ, nhiều chất thơm ngon và loại enzyme có tác dụng kích thích cảm giác thèm ăn, trợ giúp tiêu hóa, do đó, nước trái cây thường được dùng để "khai vị" vào lúc sáng sớm. Đã là "khai vị" thì tất nhiên không thể uống một hơi hết liền hoặc uống quá nhiều một lúc, mà nên uống nhấm nháp từ từ, số lượng cũng

không nên quá nhiều. Các trường học ở Mỹ trong thực đơn bữa ăn sáng cho học sinh, sinh viên đều có trái cây, rau quả hoặc nửa cốc nước ép trái cây và nửa cốc nước xay, ép rau tươi (trên thực tế thông thường là nước trái cây).

2. Nước trái cây cũng có thể uống trong bữa ăn chính

Mục đích uống nước trái cây trong bữa ăn là để "khai vị" và cũng để hấp thu các chất dinh dưỡng của nó. Trong nước trái cây rất giàu các chất muối vô cơ như potassium, sắt, sêlen, crômi và các chất vitamin C, carotin, cũng rất nhiều chất hoạt tính chống ôxy hóa. Ngoài ra uống nước trái cây còn có lợi cho hấp thu chất sắt trong các món ăn. Tỉ lệ hấp thu chất sắt trong các thức ăn loại ngũ cốc rất thấp, ví dụ như trong cơm chỉ có 1%, trong bánh mì cũng chỉ có 3%. Song nếu uống nước ép của những trái cây giàu vitamin C trong bữa ăn thì tỉ lệ hấp thu chất sắt sẽ được nâng cao gấp 3-6 lần, như vậy giá trị dinh dưỡng của nó đương nhiên không thể xem thường được.

3. Nước trái cây tươi mới không nên pha thêm đường

Nước trái cây là đồ uống thấp nhiệt lượng, trong 100g chỉ có chứa không đầy 50 kilô calo, nếu cho thêm đường vào sẽ ảnh hưởng đến dịch vị, giảm thiểu thức ăn trong bữa chính, sẽ làm mất đi

tác dụng "khai vị". Ngoài ra, nếu cho trẻ nhỏ uống nước trái cây không nên cho thêm đường vào, vì sẽ làm cho trẻ ỷ lại vào thức ăn ngọt, thậm chí tập thành thói quen thích ăn ngọt. Nước trái cây tươi mới cũng không nên gia nhiệt, vì gia nhiệt sẽ làm cho mùi thơm của trái cây tỏa bay đi mất; điều quan trọng hơn nữa là một số thành phần dinh dưỡng, nhất là vitamin C trong đó bị phá hoại.

Khi chọn trái cây phải căn cứ vào tình hình sức khỏe của bản thân để chọn; vì những trái cây khác nhau công năng bảo vệ sức khỏe cũng khác nhau. Ví dụ như:

- Nước quýt: Nước quýt có chứa chất pectin và các chất khoáng thiên nhiên có thể làm tăng thêm cảm giác thèm ăn, cải thiện sự thay thế chuyển hóa chất trong cơ thể.

- Nước cam: Bữa ăn sáng uống một cốc nước cam vắt có thể cung cấp đủ lượng vitamin cần thiết trong một ngày. Nước cam không trong suốt vì nó có chứa polysaccharose thiên nhiên ở dạng trôi nổi lên mặt. Nước cam có thể thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất của đường dạ dày và ruột. Chất pectin có chứa trong polysaccharose thiên nhiên giúp cho việc thanh trừ các chất có hại theo cùng với không khí và thức ăn vào trong cơ thể.

- Nước ép táo: Trong nước táo có chứa lượng lớn đường thiên nhiên, vitamin, nguyên tố vi lượng và acid hữu cơ thích hợp với những người thể lực suy kiệt, có thể thúc đẩy sự thay thế chuyển hóa chất, có ích đối với hệ thống thần kinh và huyết quản, còn có thể đề phòng bệnh cảm cúm.

- Nước ép quả dưa: Có chứa nhiều chất thơm, trong đó có lượng lớn acid hữu cơ, còn có cả chất bromelin, đặc biệt là chất citrin. Những chất này đều giúp tiêu hóa tốt.

- Nước ép quả mãng cầu: Giàu chất cellulose thực phẩm và carotin, giúp cho thay thế chuyển hóa chất và cải thiện thị lực. Trong quả mãng cầu có rất nhiều các loại vitamin có thể nâng cao sức miễn dịch của cơ thể.

- Nước ép quả hạnh: Rất giàu chất protein và vitamin, còn có các chất cellulose thực phẩm, levulose và các chất khoáng. Những chất này đều là những chất dinh dưỡng tất yếu của cơ thể, có tác dụng đề phòng và giúp điều trị bệnh tâm huyết quản rất hiệu quả, có ích cho tiêu hóa ở đường ruột, còn có thể đề phòng được bệnh loãng xương. Khi bị váng đầu, mất ngủ, hiệu suất công việc hạ thấp, uống nước quả hạnh có thể làm cho người ta tiêu trừ được sự căng thẳng mệt mỏi và trở nên thoải mái, dễ chịu.

- Nước ép quả chuối tiêu: Có chứa photpho, kali thích hợp với người bị bệnh thận và bệnh tim. Nước ép chuối tiêu dễ làm cho người ta có cảm giác no bụng, tốt nhất là uống về buổi chiều.

- Nước ép quả lê: Có chứa chất chlorogenic acid, có thể đề phòng được nhiều loại bệnh về gan, thận, bảo trì được sức xuyên thấu thành huyết quản mao dẫn. Khi công năng của ruột rối loạn sẽ giúp khôi phục trở lại như ban đầu.

- Nước ép quả anh đào: Vị chua ngọt rất ngon miệng, có chứa nhiều loại vitamin và protein, có ích đối với huyết quản và hệ thống thần kinh, còn có thể đề phòng được bệnh cảm mạo.

Bảy kiêng kỵ trong uống nước ngọt có hơi ga

1. Sau khi ăn no không nên uống nước ngọt có hơi ga. Trong đồ uống có hơi ga sinh ra lượng lớn khí carbon dioxide, làm cho thức ăn vào đã quá nhiều ở dạ dày rồi lại bị áp lực càng lớn hơn, làm cho dạ dày nở ra, ảnh hưởng đến tiêu hóa thức ăn, dễ dẫn đến viêm dạ dày cấp tính, co giật dạ dày.

2. Uống nước ngọt có ga không nên uống quá nhanh. Vì sẽ dẫn đến một số thành phần nước qua đường dạ dày - ruột được hấp thu vào huyết dịch, thành phần nước trong huyết dịch tăng nhiều làm cho áp lực của tim tăng thêm; đồng thời sẽ ảnh hưởng đến công năng của dạ dày và thận.

3. Đang uống nước lạnh không nên uống ngay nước nóng. Vừa mới uống nước ngọt có hơi ga lạnh lại uống ngay nước trà nóng, sẽ làm cho răng không chịu được kích thích của nóng lạnh đột ngột mà sinh bệnh, đối với dạ dày và ruột cũng bất lợi, rất dễ làm cho công năng tiêu hóa bị rối loạn. Do đó, uống đồ lạnh xong muốn uống đồ nóng phải cách nhau ít nhất trên 30 phút.

4. Sau khi dùng đến họng thời gian dài không nên uống nước ngọt có hơi ga. Vì khi đó họng đang sung huyết, lại uống ngay nước ngọt có hơi ga, sự kích thích lạnh sẽ làm cho huyết quản ở họng đột nhiên thu co lại, làm cho máu chảy ở họng giảm chậm, sự cung cấp máu giảm thiểu dẫn đến công năng sinh lý của họng bị rối loạn, dễ sinh ra viêm họng cấp tính hoặc sinh ra tiếng nói khàn khàn, đau họng.

5. Người bị bệnh dạ dày và tá tràng không nên uống nước ngọt có hơi ga. Vì sẽ bị phản ứng của bicarbonate và acid, phóng ra carbon dioxide làm cho

áp lực của dạ dày và ruột tăng thêm rất nhiều, dễ gây loét, thủng dạ dày và hành tá tràng.

6. Không nên uống quá nhiều nước ngọt có hơi ga. Vì chất carbon dioxide trong nước ngọt có hơi ga trung hòa với vị toan, từ đó hạ thấp khả năng tiêu hóa và sát khuẩn của dịch vị, ảnh hưởng đến vị giác. Đồng thời, một lần uống quá nhiều nước có hơi ga sẽ làm cho lượng huyết dịch tăng lên, từ đó tăng thêm gánh nặng của tim và thận, làm cho tinh thần hốt hoảng, người mệt mỏi rã rời, tiểu tiện nhiều lần, cảm thấy người khó chịu. Do đó, về ngày hè viêm nhiệt, khi ra nhiều mồ hôi uống một cốc nước ngọt có hơi ga sẽ giải nhiệt, hạ thấp nhiệt độ, nhưng không nên uống quá nhiều.

7. Không nên uống nước ngọt có hơi ga mở nắp chai để lâu. Có người (nhất là trẻ em) sau khi mở nút chai nước ngọt có hơi ga ra không uống hết ngay, qua một thời gian lại lấy ra uống, thậm chí để đến ngày hôm sau mới đem ra dùng, làm như vậy rất có hại, dễ sinh bệnh.

Đó là vì, trong nước ngọt có hơi ga có lượng đường nhất định, khi đã mở nút chai ra rồi uống không hết để lại, "hơi ga" trong đó bay đi hết, trên thực tế đã biến thành nước đường mát. Mà nước đường này rất dễ bị nhiễm vi khuẩn. Đặc biệt là về mùa hè, do khí trời nóng nực, nước đường là

môi trường nuôi dưỡng tốt các vi khuẩn, chúng sẽ sinh sôi nảy nở lượng lớn trong đó. Do vậy, sau khi mở nút chai nước ngọt có hơi ga ra để lâu đã làm mất đi khá nhiều mùi vị đồng thời làm mất đi tác dụng hạ thấp nhiệt độ, phòng chống nóng, mà còn rất dễ gây nên bệnh tật, ảnh hưởng đến sức khỏe.

Những chú ý khi uống bia

1. Không nên uống bia đông lạnh. Nhiệt độ bảo quản bia thích hợp nhất về mùa hè và mùa thu là 5-10 độ C, về mùa xuân và mùa đông là 9-12 độ C. Có một số người thích bảo quản bia trong tủ lạnh, như vậy không khoa học. Vì nhiệt độ của bia không được để ở 0 độ C, nếu bảo quản thời gian dài ở nhiệt độ thấp, bia sẽ đóng băng lại, khi lấy uống sẽ giảm thiểu bọt và chất protein có trong bia, nó còn có thể kết hợp với chất amine tạo thành chất lắng đọng làm cho bia xuất hiện nhiều vẩn đục do lạnh, kể cả sau khi tan hết thì mùi vị của bia cũng sẽ giảm đi rất nhiều.

2. Không nên uống loại bia đã bị ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu rọi vào: Trong bia có chứa nhiều

loại sulflide như cystine chẳng hạn, những chất này dưới ánh sáng của mặt trời chiếu rọi sẽ sản sinh ra "tác dụng quang hợp", sinh thành chất thiol, phá hoại nghiêm trọng phẩm chất của bia. Ánh sáng mặt trời còn có thể phá hoại các chất dinh dưỡng có trong bia, nhất là vitamin nhóm B. Để đảm bảo chất lượng của bia, cần đựng bia trong chai màu nâu, trong hộp giấy và trong hộp gỗ, tốt nhất bảo quản ở nơi mát mẻ thông gió.

3. Không nên đựng bia trong phích đựng nước. Vì cách làm này không khoa học, có hại sức khỏe. Nói chung, trong phích đựng nước có chứa nhiều cặn, sau khi đựng bia tươi mới vào, những chất có độc như thạch tín, chì trong cặn nước tan vào bia, rất có hại đối với sức khỏe, nếu uống loại bia này lâu dần có thể sản sinh ra trúng độc mạn tính.

4. Không nên uống bia bảo quản lâu quá kỳ hạn sử dụng. Bia càng tươi mới càng tốt. Vì đại mạch và hoa bia (hops) dùng để sản xuất ra bia đều là chất polyphenol hoạt tính khá mạnh rất dễ hóa hợp với protein và dễ cho việc ôxy hóa tụ hợp tạo thành những vẩn đục bia. Ví dụ như nước dùng để sản xuất bia nếu xử lý không tốt còn lại quá nhiều các ion kim loại như sắt, đồng, thiếc quá tiêu chuẩn cho phép có thể xúc tác với polyphenol ôxy hóa sinh ra vẩn đục.

Khi sản xuất bia đóng hộp và tiếp xúc với không khí, nếu dùng nhiệt độ diệt khuẩn không đủ thời gian cũng sẽ bị nhiễm vi sinh vật, tăng nhanh tốc độ ôxy hóa gây ra vẩn đục, thậm chí gây lên men, sinh ra dính và xuất hiện mùi vị ôi thiu.

5. Bia không nên uống cùng với rượu mạnh. Khi uống bia tốt nhất không nên uống cùng lúc với rượu trắng, nhất là rượu trắng ở độ nặng. Nguyên nhân vì carbon dioxide trong bia có thể tăng nhanh tốc độ hấp thu chất rượu cồn làm cho người uống dễ say, sinh trúng độc mạn tính rượu cồn. Nếu thường xuyên uống như vậy sẽ gây ảnh hưởng lớn đối với sức khỏe.

6. Những người quá béo không nên uống bia. Dinh dưỡng của bia phong phú có chứa nhiệt lượng tương đối cao. Đồng thời bia giúp tiêu hóa tốt, tạo nên tích trữ nhiệt lượng và mỡ trong cơ thể, làm cho bụng to ra. Ngoài ra, nếu dài ngày uống lượng lớn bia có thể làm cho dịch thể trong huyết dịch tăng nhiều, sẽ tăng thêm gánh nặng cho tim. Dài ngày như vậy làm cho cơ tim béo mập, tim to ra mà công năng thu co lại giảm yếu. Như vậy thể tích tim thì to mà sức lại yếu, giới khoa học gọi đó là "tim bia".

7. Người bị xơ cứng gan không nên uống bia. Tất cả những người bị các bệnh như xơ cứng gan, viêm

dạ dày mạn tính, viêm tuyến tụy, viêm phổi, bị sỏi ở hệ thống tiết niệu và những người bị viêm khí quản nặng đều không được uống bia. Bởi vì sau khi uống bia, tác dụng ôxy hóa của chất rượu cồn trong bia chủ yếu nhờ vào gan để hoàn thành. Khi chất rượu cồn vào trong gan, trước hết ôxy hóa thành ethanal, sau đó lại ôxy hóa tiếp thành acetic acid. Người bị bệnh gan vì uống bia sẽ tăng nặng thêm gánh nặng cho gan, dẫn đến trúng độc rượu cồn, cứ lâu dần như vậy sẽ nguy đến tính mệnh.

8. Sau khi ra mồ hôi nhiều không nên uống bia. Vì khi đó lỗ chân lông mở rộng, nếu uống bia sẽ làm cho lỗ chân lông đang có mồ hôi dột nhiên gặp lạnh mà nhanh chóng khép kín lại, từ đó tạm thời ngưng ra mồ hôi giữa chừng, gây nên trở ngại sự tản nhiệt, dễ dẫn đến bệnh cảm mạo.

9. Không nên dùng bia để uống thuốc. Bia uống hỗn hợp với thuốc sẽ sinh tác dụng không tốt, làm tăng độ acid trong dạ dày, làm cho thuốc nhanh tan trong dạ dày, ảnh hưởng đến sự hấp thu, từ đó hạ thấp hiệu quả điều trị của thuốc. Ảnh hưởng không tốt của bia đối với các loại thuốc kháng sinh, thuốc hạ huyết áp, thuốc an thần, thuốc chống đông đặc, thuốc chống bệnh tiểu đường... rất rõ rệt.

10. Không nên uống bia với các thức ăn loại xông - hun khói, thức ăn muối (như dưa góp, lạp xường). Vì

trong các loại thức ăn này đều có chứa chất amine hữu cơ, trong quá trình gia công, do nấu nướng không thỏa đáng mà sinh ra chất benzopy loại PAH và chất diễn sinh gốc carbamyl. Khi dùng những thức ăn loại này lại uống bia, chúng kết hợp với nhau có thể gây nên bệnh ở đường tiêu hóa.

11. Các công trình nghiên cứu của các chuyên gia hữu quan ở nước ngoài đã chỉ ra uống bia và ăn hải sản tươi sống cùng lúc lâu dần sẽ gây nên bệnh thống phong.

Thuốc lá làm giảm hiệu quả của thuốc chữa bệnh, làm vết thương lâu lành

Hút thuốc lá rất có hại cho sức khỏe, thậm chí còn làm giảm hiệu quả chữa trị bệnh của thuốc. Bởi vì các loại thuốc uống hoặc thuốc tiêm vào người đều do gan thay thế chuyển hóa nên hút thuốc lá sẽ làm tăng thêm hoạt lực xúc tác thay thế chuyển hóa thuốc của gan, làm cho nồng độ của thuốc bị hạ thấp. Những người bị loét dạ dày đang trong thời kỳ uống thuốc Cimetidine mà hút thuốc lá sẽ làm trở ngại đến khả năng lành vết loét, làm nặng thêm tình trạng xuất huyết dạ dày. Những người bị hen suyễn, sau khi

uống thuốc Aminophylline mà hút thuốc lá thì hen suyễn khó mà cắt cơn và hít thở bình thường được. Những người bị bệnh đái tháo đường mà hút thuốc lá, thì nhu cầu tiêm thuốc Insulin so với những người không hút thuốc lá phải tăng liều lên khoảng 20% mới có hiệu quả ngang bằng được. Ở một bệnh viện thuộc thành phố New York của Mỹ còn phát hiện một bệnh nhân hay hút thuốc lá sau khi uống một loại thuốc nào đó được nửa giờ, thì thành phần hữu hiệu của thuốc ở trong huyết dịch của người đó chỉ từ 1,2-1,8% thôi. Còn thành phần hữu hiệu của thuốc ở trong huyết dịch của người không hút thuốc lá từ 2,1-2,4%, tăng gần gấp 2 lần.

Sau khi nhổ răng không nên hút thuốc lá, nhất là sau khi nhổ răng trong vòng 2-3 ngày mà hút thuốc lá thì hiện tượng đau nhức răng sẽ càng trở nên nghiêm trọng hơn khi chưa nhổ răng. Bởi vì khói thuốc lá làm ô nhiễm khu vực nhổ răng, hoặc thành phần của một số chất trong thuốc lá tác dụng vào máu làm cho chỗ nhổ răng lại bị viêm xương, như vậy sẽ xuất hiện đau dữ dội, sưng mủ, hôi thối, thậm chí chất xương trồi ra gây nên nhiễm trùng mạn tính, làm lâu khỏi. Theo thống kê của các bác sĩ ở khoa răng, tình trạng bội nhiễm viêm xương sinh ra do người hút thuốc lá sau khi nhổ răng cao gấp 4 lần so với những người không hút thuốc lá.

Những người bị chấn thương từ bên ngoài vào cũng như những người vừa mới mổ cũng không nên hút thuốc lá. Nói chung, khi bị chấn thương từ bên ngoài, chỉ cần rửa thật sạch chỗ bị chấn thương, xong bôi thuốc lên là rất nhanh khỏi. Vì khi hút thuốc lá, các hạt nhỏ li ti của khói thuốc lá hút vào trong phổi, một phần nicotine vào trong huyết quản mao dẫn của phổi, sau đó thông qua tuần hoàn huyết dịch phân bố đi toàn thân gây nên co rút liên tục đầu mút huyết quản, làm cho lượng cung cấp máu ở chỗ đau bị giảm sút. Do thiếu máu, thiếu ôxy mà miệng vết thương lâu lành. Vì vậy, khi bị chấn thương cũng như sau khi mổ người bệnh không nên hút thuốc lá, tốt nhất có thể cai hẳn thuốc không hút đến khi vết thương, vết mổ lành hoàn toàn.

Về mùa hè không nên nằm dưới nền đất ở ngoài trời

Về mùa hè, trời nóng bức, có những người thích nằm dưới nền đất ở ngoài trời cho thoáng mát. Nhưng bất luận là ở ngoài đồng nội hay trong sân nhà, trên sân thượng đều sẽ tổn hại đến sức khỏe và trực tiếp sinh bệnh.

Bởi vì thành phần nước trên mặt đất hay trên mặt nền bốc lên nhiều, nếu nằm trên đó ngủ thì nhiệt lượng trong thân thể sẽ theo cùng với hơi nước bốc lên từ mặt đất, mặt nền tỏa đi mất, gây nên cảm mạo. Nhất là khi đầu và mặt đều ngửa lên hứng lấy gió ngoài trời nên ngoài cảm mạo ra có thể gây nên viêm khớp, bị tiêu chảy, bị tê liệt thần kinh mặt, đau đầu... Ngoài ra, trên mặt nền ngoài trời dễ bị các trùng độc cắn, nếu bị muỗi đốt có thể gây nên bệnh sốt rét, bệnh giun chỉ (bệnh chân voi), bệnh viêm não B, bệnh sốt xuất huyết. Nếu kiến và rết đốt có thể gây viêm da có tính dị ứng. Nếu bị sán hạt hồng đốt có thể truyền nhiễm dịch sốt xuất huyết. Có khi trùng độc còn có thể chui vào trong lỗ mũi hoặc lỗ tai. Do đó, về mùa hè không nên nằm trên nền ngoài nhà.

Ngủ tốt là thuốc bổ thượng hảo hạng

Ngủ chiếm khoảng 1/3 thời gian sống của con người, chất lượng ngủ cao hay thấp trực tiếp ảnh hưởng đến trạng thái sức khỏe của mỗi người. Ngủ chất lượng cao là tiêu chí quan trọng đo trạng thái

sức khỏe. Ngủ tốt là thuốc bổ trường sinh tự nhiên của cơ thể. Người xưa nói "Uống nhân sâm không bằng ngủ ngon giấc suốt năm canh", điều đó đã nhấn mạnh tính chất quan trọng của ngủ. Ngủ không tốt sẽ không thể có tinh lực dồi dào. Công hiệu bảo vệ sức khỏe của ngủ chủ yếu biểu hiện ở mấy mặt sau đây:

1. Tiêu trừ mệt mỏi: Ngủ là phương thức chủ yếu tiêu trừ mệt mỏi của cơ thể. Khi ngủ thân nhiệt, nhịp đập của tim, huyết áp hạ thấp. Hô hấp và nội tiết giảm thiểu rõ rệt, từ đó làm cho tỉ lệ chuyển hóa chất hạ thấp, thể lực được khôi phục.

2. Bảo vệ đại não: Ngủ giúp cho đại não được nghỉ ngơi, có tác dụng bảo vệ đại não. Những người ngủ không đủ thường có những triệu chứng về tinh thần, thần kinh như người phiền táo, dễ xúc động, tinh thần ủ rũ, sức chú ý phân tán, trí nhớ suy giảm. Dài ngày thiếu ngủ sẽ dẫn đến ảo giác. Ngoài ra, lượng tiêu hao ôxy của đại não trong trạng thái ngủ giảm thiểu rất nhiều, có lợi cho tế bào não tích trữ năng lượng, khôi phục tinh lực, từ đó nâng cao hiệu suất của não lực.

3. Tăng cường miễn dịch: Ngủ không chỉ là quá trình tái tạo trí lực, mà còn là biện pháp quan trọng thúc đẩy phục hồi nhanh sức khỏe khi bị bệnh. Khi

ngủ có thể sản sinh ra càng nhiều kháng nguyên kháng thể, từ đó tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Ngủ còn làm cho các tổ chức khí quan tăng nhanh tốc độ tự hồi phục. Y học hiện đại thường coi giấc ngủ là một biện pháp trị liệu, dùng để điều trị các bệnh đau đớn dai dẳng khó khỏi và các bệnh về tinh thần.

4. Lợi cho làm đẹp dung nhan: Ngủ có ảnh hưởng rất lớn đối với thẩm mỹ của da. Ngủ ngon giấc có thể làm cho ngày hôm sau da dẻ nhẵn mịn hồng tươi, mắt tinh nhanh, khuôn mặt tươi sáng. Ngủ không đủ hoặc mất ngủ sẽ làm cho sắc mặt tiều tụy võ vàng, lông tóc bờm xờm khô cứng, da xuất hiện những nếp nhăn, có những vân vệt nhỏ, thô ráp. Do trong quá trình ngủ, công năng phân tiết và thanh trừ ở mặt ngoài của da tăng cường, tuần hoàn huyết quản mao dẫn tăng nhanh, thúc đẩy sự tái sinh của da, vì vậy có thể nói ngủ là sự bảo đảm cơ bản việc làm đẹp da và dung nhan.

5. Phòng bệnh, trừ bệnh: Hàng ngày nếu ngủ đủ và có quy luật có rất nhiều tác dụng tích cực đối với sức khỏe con người. Ngủ đủ vừa đề phòng phát sinh bệnh tật, vừa thúc đẩy bệnh giảm nhẹ và có chuyển biến tốt. Trước hết nói về mặt phòng bệnh, đã có một công trình thực nghiệm có thể chứng minh được vấn

đề này. Dùng 2 nhóm khỉ, một nhóm là những con khỉ ở trạng thái mệt mỏi, một nhóm là những con khỉ khỏe mạnh đều tiêm cho chúng loại vi khuẩn gây bệnh lượng bằng nhau. Kết quả, nhóm những con khỉ ở trạng thái mệt mỏi bị cảm nhiễm bệnh. Còn nhóm những con khỉ ở trạng thái khỏe mạnh thì ổn định không bị bệnh. Như vậy có thể thấy ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ có ý nghĩa hết sức quan trọng đối với sự đề kháng chống lại bệnh tật. Khi một người bị bệnh hoặc bị sốt do cảm mạo, phương pháp xử lý nói chung trong dân gian là để cho người bệnh nằm ngủ một giấc, nghỉ ngơi hoàn toàn, sau khi người bệnh tỉnh dậy đa số cảm thấy dễ chịu đi rất nhiều. Tiến sĩ Colliuka ở trường Đại học Harvard của Mỹ cho rằng những động vật có vú có thể tích trữ muramic acid mà vi khuẩn trong cơ thể chế tạo ra ở trong não thúc đẩy ngủ để đảm bảo nhu cầu nghỉ ngơi của cơ thể. Nhất là khi chúng ta bị bệnh, chất muramic acid do vi khuẩn tái sinh sẽ tăng thêm, từ đó giúp ngủ sâu giấc, nhờ đó quá trình miễn dịch của cơ thể cũng được tăng thêm tương ứng, rất có lợi cho việc mau lành bệnh.

6. Thúc đẩy phát dục: Đối với thiếu niên nhi đồng đang trong thời kỳ sinh trưởng, tình trạng phát dục của cơ thể có quan hệ rất mật thiết đến chất

lượng giấc ngủ tốt hay xấu. Sự sinh trưởng và phát dục của các cháu là do growth hormone (gọi tắt là GH) khống chế. Nếu tiết ra đầy đủ GH thì sự phát dục của chúng tốt lên còn GH tiết ra giảm thiểu thì sự sinh trưởng phát dục sẽ chậm chạp. Loại GH có tác dụng thúc đẩy sinh trưởng phát dục này đa số được tiết ra trong quá trình ngủ, sau khi tỉnh dậy thì sẽ giảm thiểu hoặc không tiết ra nữa. Vì vậy, nếu muốn làm cho trẻ sinh trưởng, phát dục tốt, phải cho trẻ ngủ đầy đủ.

7. Nâng cao trí lực: Hiệu suất công việc và học tập của một người cao hay thấp, mức độ mẫn tiệp đối với sự tiếp thu và phản ứng đối với sự vật cũng như khả năng ghi nhớ và tư duy đều có quan hệ hết sức mật thiết đối với giấc ngủ của họ. Nhất là những học sinh tuổi còn nhỏ, sự cao thấp của trí thông minh, sự tốt xấu của thành tích học tập càng có quan hệ mật thiết đối với việc có ngủ đủ hay không? Có những công trình nghiên cứu đã chứng minh, thành tích học tập tốt hay xấu của những học sinh tiểu học 7-8 tuổi có quan hệ rõ ràng đến thời gian ngủ dài hay ngắn của chúng; 61% số học sinh đạt điểm kém (có cháu còn không lên được lớp), 39% số học sinh đạt được điểm trung bình yếu, đều nằm trong số những cháu thiếu ngủ. Song trong số những trẻ em thời gian ngủ

mỗi tối đạt trên dưới 10 giờ, chỉ có 13% trong số đó bài làm tương đối kém, 76% số trẻ đạt thành tích học tập trung bình khá, 11% số trẻ đạt thành tích học tập loại ưu tú. Điều đó chứng tỏ giấc ngủ của con trẻ tương quan mật thiết với sự phát triển trí lực của chúng, Do đó, mỗi cha mẹ muốn con mình có thành tích học tập tốt, trước hết dành thời gian hợp lý cho trẻ ngủ đủ.

8. Kéo dài tuổi thọ: Trong cả cuộc đời con người có khoảng 1/3 thời gian dùng cho giấc ngủ. Đối với những người quý tiếc thời gian thì cho đó là lãng phí thời gian, nhưng thực ra không phải như vậy. Một người nếu không ngủ đủ thì có thể làm cho tuổi thọ rút ngắn đi một cách tương ứng. Các công trình nghiên cứu khoa học hiện đại đã chứng minh: Tất cả mọi hoạt động sinh lý trong cơ thể người lúc ngủ đều sẽ giảm đi và ở trong quá trình khôi phục và tích lũy lại năng lượng. Nếu dài ngày ngủ không đủ hoặc mất ngủ, trường hợp nhẹ sẽ có thể gây nên rối loạn công năng của hệ thống thần kinh, làm cho công năng miễn dịch của cơ thể hạ thấp; trường hợp nặng có thể dẫn tới vong. Có nhà nghiên cứu khi xét nghiệm máu của những người ngủ không đủ đã phát hiện: Tổng chất mỡ, chất bêta lipoprotein và cholesterol trong huyết tương đều tăng cao, đó là nhân tố chủ yếu gây

xơ cứng động mạch. Giáo sư tâm lý học Coliporke ở một trường Đại học của Mỹ đã tiến hành theo dõi điều tra đối với 1 triệu người Mỹ trong suốt 6 năm, kết quả đã phát hiện một người cứ mỗi buổi tối, bình quân ngủ được 7-8 giờ thì tuổi thọ sẽ dài nhất. Thời gian ngủ vượt quá hoặc thấp hơn số giờ bình quân này càng nhiều thì khả năng tử vong sớm càng lớn. Nếu người lớn mỗi ngày ngủ không đủ 4 giờ thì tỉ lệ tử vong của họ so với những người ngủ mỗi ngày đủ 7-8 giờ sẽ cao 180%. Kết luận của công trình nghiên cứu của giáo sư này là: Ngủ đủ sẽ có lợi cho việc kéo dài tuổi thọ. Một nhóm các nhà nghiên cứu của Mỹ do Giáo sư Kribukai ở Santiago dẫn đầu thông qua công trình điều tra trên 1 triệu người dân cũng đã phát hiện, những người ở độ tuổi trên dưới 30 thời gian ngủ 1 ngày nếu dưới 5 giờ thì tỉ lệ tử vong của họ cao hơn 10% so với những người bình thường khác. Những người già trên 60 tuổi thời gian ngủ mỗi ngày quá nhiều, cũng sẽ ảnh hưởng đến tuổi thọ. Trên thực tế, tác dụng tích cực của thời gian ngủ và chất lượng giấc ngủ đối với sức khỏe còn có rất nhiều, đúng như các đại danh y thời cổ đại của Trung Quốc đã từng nói: "Không tìm kiếm thuốc tiên ở đâu bằng tìm phương thuốc hay từ trong giấc ngủ".

Người ngủ tốt hết sức hạnh phúc, nhưng không phải ai cũng đều ngủ tốt cả. Làm thế nào có được nền nếp ngủ tốt? Do sợ bị quấy nhiễu của các nhân tố trong công việc và cuộc sống, rất nhiều người phải thông qua điều chỉnh nền nếp ngủ để có được nếp ngủ bình thường. Sau đây là mấy phương pháp thường dùng.

1. Cách ngủ đủ: Chủ yếu là căn cứ vào nhu cầu sinh lý của cơ thể người để điều tiết thời gian ngủ, cải thiện môi trường ngủ, bài trừ những nhiễu loạn trong quá trình ngủ để đạt được thời gian ngủ đủ và nâng cao chất lượng ngủ. Trong trường hợp bình thường, ngủ vượt quá 10 giờ là ngủ hơi nhiều, ngủ ít hơn 6 giờ là ngủ không đủ. Ngủ quá nhiều và ngủ không đủ đều có hại. Ngủ đủ có thể áp dụng sự tự thân điều tiết và có sự trợ giúp của người khác để thực hiện. Mỗi người cần phải tùy theo tuổi, thể chất và sức khỏe để chọn định thời gian ngủ sinh lý thích hợp và môi trường ngủ thích hợp. Tóm lại, cần phải căn cứ vào nhiều yếu tố để chọn mô thức ngủ cố định của mình và từ đó hình thành thói quen ngủ tốt. Nói chung không nên thay đổi thói quen ngủ, nếu xuất hiện trường hợp đặc biệt hoặc khi thói quen ngủ thỉnh thoảng có sự xáo trộn về giờ giấc cần lập tức áp dụng phương thức xây dựng trở lại

nền nếp hoặc bổ sung ngủ đủ để khôi phục lại thói quen ngủ như cũ.

2. Phương pháp ngủ ít giờ: Là phương pháp thông qua giảm thiểu hoặc rút ngắn thời gian ngủ, nâng cao chất lượng ngủ để điều tiết khả năng sinh lý và kích thích hoạt lực của cơ thể.

Rút ngắn thời gian ngủ cần phải đi đôi với nhu cầu ngủ sinh lý của cơ thể, đồng thời có thể khôi phục được tinh lực của cơ thể. Ngủ ít giờ là lợi dụng sự điều tiết sinh lý của cơ thể để thực hiện rút ngắn thời gian ngủ. Ngủ ít giờ có thể thực hiện thông qua phương pháp phân giai đoạn từng bước rút ngắn thời gian ngủ. Đồng thời phải dựa trên tiền đề cơ thể không xuất hiện những triệu chứng khó chịu và không gây tổn hại bệnh lý. Mặt khác cần phải căn cứ vào thời gian ngủ ít thích hợp hình thành mô thức và thói quen cố định. Phương pháp này nếu vận dụng hợp lý rất có lợi cho sức khỏe, giúp cho việc lợi dụng đầy đủ thời gian, nếu không, sẽ có hại cho cơ thể. Phương pháp này thích hợp với những người ngủ quá nhiều.

3. Phương pháp ngủ nhiều giờ: Là phương pháp thông qua kéo dài thời gian ngủ để điều tiết thời gian ngủ bù cho đủ nhu cầu sinh lý của cơ thể. Do ảnh hưởng của bệnh tật và tố chất của cơ thể hoặc

những nguyên nhân khác làm cho cơ thể hư nhược hoặc chất lượng ngủ kém, không thể dùng thời gian ngủ theo quy luật bình thường để tiêu trừ mệt mỏi, khôi phục tinh lực của mình.

Kéo dài thời gian ngủ phải căn cứ vào thể chất, tuổi tác, giới tính, nghề nghiệp... mức độ ngủ khác nhau để định ra thời gian kéo dài nói chung không được vượt quá 6 giờ. Mỗi ngày thời gian ngủ không được quá 12 giờ. Phương pháp này thích hợp với những người bị bệnh lâu ngày, cơ thể hư nhược, ngủ chất lượng thấp kéo dài và vì những nhiễu loạn khác làm cho ngủ không đủ, không thích hợp với những người thèm ngủ nhiều.

Điều cần phải chú ý là trước khi ngủ không được sử dụng máy tính:

Trước khi ngủ sử dụng máy tính có thể gây nên cho giấc ngủ những ảnh hưởng không tốt. Các công trình nghiên cứu đã chứng tỏ thân nhiệt khi hoạt động ban ngày có thể lên cao, nhưng khi ngủ ban đêm sẽ hạ thấp. Nếu thân nhiệt giữa buổi sáng và buổi tối chênh lệch nhau nhiều thì dễ ngủ được sâu giấc. Những người giấc ngủ nông thì phần nhiều là do ban ngày thân nhiệt không cao, ban đêm thân nhiệt cũng không thấp, sự chênh lệch thân nhiệt nhỏ nên mới như vậy.

Bắt đầu từ 6 giờ sáng, nhiệt độ của đại não dần dần tăng lên, sau buổi trưa dần hòa dịu, lúc hoàng hôn đạt tới cao điểm nhất. Bắt đầu từ 2-3 giờ đêm hạ thấp, cho đến lúc hừng đông xuất hiện, nhiệt độ của não bộ ở thời điểm thấp nhất trong ngày hôm đó.

Nếu trước khi ngủ, ngâm mình tắm nước nóng, vận động, hoặc tập luyện các động tác mạnh, sử dụng máy tính... đều có thể làm cho thân nhiệt lên cao, phá hoại quy luật biến đổi của thân nhiệt. Trong quá trình sử dụng máy tính, màn hình hiện sáng, trình tự mở đóng của máy đều kích thích mạnh đối với mắt và hệ thống thần kinh, làm cho thân nhiệt ở trong trạng thái tương đối cao, chất lượng ngủ tất nhiên cũng sẽ kém. Do đó, trước khi ngủ nên tắm nước nóng, uống một cốc sữa bò nóng có thể giảm nhẹ triệu chứng ngủ không tốt.

Ảnh hưởng màu sắc trong nhà ở đối với sức khỏe và đời sống con người

Ảnh hưởng của màu sắc đối với sức khỏe rất lớn, màu sắc khác nhau có công năng khác nhau. Môi

trường nhà ở lành mạnh gắn liền với cảnh sắc phối trí hợp lý. Nắm vững đặc điểm cơ bản nhất của màu sắc là tiền đề để chúng ta sử dụng tốt màu sắc.

1. Màu xanh lục

Đây là màu làm cho người ta cảm thấy nói năng, làm việc thận trọng vững vàng hơn, có những tác dụng như trấn tĩnh tinh thần, hạ thấp nhãn áp, giải trừ mệt mỏi thị lực, cải thiện khả năng vận động của cơ bắp. Vì thế màu xanh lục rất được mọi người ưa thích. Màu xanh lục tự nhiên còn có tác dụng đề phòng nhất định đối với những chứng bệnh như ngất, hôn mê, người mệt mỏi rã rời, buồn nôn và tâm trạng tiêu cực. Nhưng lâu ngày ở trong môi trường màu xanh lục dễ làm cho người ta cảm thấy tẻ lạnh, ảnh hưởng đến sự phân tiết của dịch vị, dẫn đến cảm giác thèm ăn suy giảm.

2. Màu xanh lam

Đây là màu làm cho người ta suy nghĩ xa xôi, tưởng tượng xa vời. Mặt khác nó cũng là màu sắc tương đối nghiêm túc. Màu sắc mạnh mẽ này ở mức độ nào đó có thể ẩn chứa sự bất an nhưng dễ phối với các màu sắc khác. Màu xanh lam có tác dụng điều tiết thần kinh, trấn tĩnh an thần. Ánh sáng đèn màu xanh lam cũng có tác dụng rõ rệt trong điều trị các

chứng bệnh mất ngủ, hạ thấp huyết áp và đề phòng bệnh cảm mạo. Đeo mắt kính màu xanh lam đi du lịch có thể giảm nhẹ các triệu chứng say tàu xe. Màu xanh lam có tác dụng điều trị phụ trợ đối với bệnh về phổi và bệnh đại tràng. Nhưng những người có các chứng bệnh thần kinh suy nhược, uất ức lo buồn không nên tiếp xúc với màu này, nếu không, có thể tăng thêm bệnh tình.

3. Màu vàng

Đây là màu con người ta vừa ra đời đã nhìn thấy nó trước tiên, là một màu tượng trưng cho sự khỏe mạnh. Nói như vậy vì đây là màu dễ được hấp thu nhất trong quang phổ. Biểu hiện công năng song trùng của nó là tác dụng làm ổn định tâm trí, tình cảm, tăng thêm cảm giác thèm ăn của người khỏe mạnh. Còn đối với những người tâm tư tình cảm bị kìm nén, bi quan thất vọng thì sẽ càng làm tăng nặng thêm tình trạng này.

Màu vàng có thể sản sinh ra sức sống, kích thích cảm giác thèm ăn, cũng là màu sắc tiêu biểu trong hệ màu sắc ấm áp dễ chịu. Nó cũng ngụ ý sự thành công và hạnh phúc.

4. Màu trắng

Màu sắc này có thể phản xạ toàn bộ tia sáng, có cảm giác sạch sẽ và giãn nở, phình to ra. Cho nên khi

bố trí nhà ở, khi không gian tương đối nhỏ có thể dùng màu trắng là chủ yếu, làm cho có cảm giác không gian thoáng rộng thêm ra. Màu trắng có thể có tác dụng điều tiết đối với những người dễ nổi cáu, giúp cho duy trì huyết áp ổn định. Nhưng những người bị chứng bệnh như cô độc hay tinh thần uất ức lo buồn thì không nên sống lâu trong môi trường màu trắng.

5. Màu phấn hồng

Đây là màu biểu hiện tốt nhất của sự dịu dàng, là màu sắc pha lẫn giữa màu trắng và màu đỏ, hết sức trong sáng và đẹp đẽ. Màu phấn hồng biểu thị "tình cảm lai láng êm dịu như dòng nước". Qua thực nghiệm chứng tỏ nó làm cho những người nổi nóng rất nhanh bình tĩnh trở lại, vì màu phấn hồng có thể làm cho tiết ra adrenaline trong cơ thể giảm đi, từ đó làm cho tâm trạng ổn định trở lại.

6. Màu đỏ

Đây là màu có tính kích thích khá mạnh, nó đem lại cho con người ngọn lửa tình cảm nhiệt tình sôi nổi. Nhưng không nên tiếp xúc quá nhiều, hay nhìn quá tập trung vào màu sắc đỏ chói vì sẽ ảnh hưởng đến thị lực mà còn dễ sinh ra cảm giác chóng mặt, hoa mắt.

7. Màu đen

Màu này vừa cao quý vừa ẩn chứa sự khiếm khuyết. Nó thích hợp phối hợp với màu trắng và màu vàng kim loại, có tác dụng nhấn mạnh, làm cho hai màu này càng thêm chói mắt. Màu đen có tác dụng thanh nhiệt, trấn tĩnh, yên định, giúp khôi phục ổn định lại đối với những xúc động phiền táo, mất ngủ, kinh hoàng.

8. Màu tro

Đây là màu hiền hòa, có tính đa dạng, có thể phối hợp với bất cứ màu sắc nào khác. Cho nên khi phối hợp màu sắc không thích hợp, có thể dùng màu tro để điều hòa, không ảnh hưởng gì đến sức khỏe.

Trong cuộc sống gia đình, mỗi môi trường khác nhau, cần bố trí những màu sắc khác nhau. Trong phòng ngủ, phòng khách, trong nhà bếp người ta cần các màu sắc tương ứng để điều tiết. Ví dụ:

Phòng ngủ: Là nơi ta nghỉ ngơi, ngủ, yêu cầu về màu sắc rất cao. Để có lợi cho nghỉ ngơi và ngủ, màu sắc của phòng ngủ không nên quá nặng nề, không cần quá mãnh liệt, cần chọn những màu sắc ưu nhã, yên tĩnh, tự nhiên, ví dụ như màu xanh lam nhạt, màu vàng nhạt...

Nhà bếp: Cần chọn màu chịu được ô nhiễm. Nhà bếp là nơi nấu nướng món ăn, màu sắc biểu hiện cần chủ yếu là sạch sẽ, vệ sinh. Mặt nền không nên quá nhạt, có thể áp dụng màu sắc chịu được ô nhiễm tốt như màu tro sẫm. Mặt tường cần chủ yếu là màu trắng để tiện cho vệ sinh sạch sẽ, ở trên nóc cần dùng màu tro nhạt, màu vàng nhạt.

Những triệu chứng không được coi thường

Nếu bạn phát hiện thấy mình có những triệu chứng sau đây thì cần phải lập tức đến khám chữa ở bệnh viện chính quy:

1. Có những u cục kỳ lạ: Nếu phát hiện thấy có u cục trong cơ thể thì phải lập tức đến ngay bệnh viện khám chữa. Nữ giới ít nhất mỗi tháng phải tự kiểm tra bầu vú mình 1 lần xem có u cục hoặc tăng sinh không. Nam giới cũng phải định kỳ đi kiểm tra tinh hoàn. Ngoài ra, cần thường xuyên tự quan sát những chỗ như cổ, nách, âm hộ, vì các tuyến thể ở những nơi đó đều có khả năng tăng sinh, có khi là

do bị chứng bệnh viêm nhưng cũng có thể là có tế bào ung thư.

2. Những biến hóa của bệnh: Chủ yếu là sợ bị ung thư da - một bệnh ung thư do ánh nắng mặt trời chiếu rọi quá nhiều gây nên. Ung thư da thông thường có biểu hiện là một nốt ruồi phát triển to dần ra hay nhìn vào thấy tấy đỏ hoặc biến thành màu đen xanh, có đường viền không theo quy tắc, ngứa nhiều hoặc dễ chảy máu.

3. Trẻ nhỏ nhìn xiên lệch: Rất nhiều trẻ sơ sinh khi vừa mới sinh ra đều nhìn xiên lệch, nhưng sau khi được ba tháng tuổi chúng sẽ dùng hai mắt nhìn chăm chú vào sự vật, đương nhiên sau 6 tháng tuổi sẽ không còn nhìn xiên lệch. Nếu hiện tượng này vẫn không thay đổi thì đó chứng tỏ là đại não đã không chú ý hiện tượng mà mắt cũng không đủ "chủ động" hoặc tương đối "lười" tiếp nhận nên không có sự phản xạ đối với nó. Nên sớm nhất tiến hành điều trị thì tình hình đó có thể tránh được.

4. Ho kéo dài: Những người về mùa thu ho tương đối nhiều, có khi kéo dài liên tục trên mấy tuần. Nhưng nếu cứ ho lâu ngày không khỏi, thậm chí ngày càng nặng thêm hoặc bắt đầu ho ra đờm màu vàng, thậm chí có lẫn cả máu thì cần phải đi kiểm tra chụp X-quang, phân tích nước bọt hoặc đờm. Vì bạn có thể đang bị các bệnh như viêm khí quản nhánh

mạn tính, thở khò khè, viêm phổi, viêm màng tim, nghiêm trọng hơn nữa là có thể lao phổi hoặc ung thư phổi.

5. Đột nhiên xuất huyết: Đối với nữ giới nếu không phải ra máu do đến kỳ kinh mà thấy xuất huyết ở âm đạo thì hiện tượng này có thể là do hormone mất điều hòa, bị sảy thai, cổ tử cung bị thương tổn hoặc vòng tránh thai đặt không thỏa đáng; nhưng cũng không thể loại trừ khả năng bị bệnh ung thư. Nếu xuất huyết ở hậu môn có thể là hậu môn bị nứt nẻ, ung thư ruột... Nếu nôn ra máu, đại tiện phân đen như nhựa đường, có thể là loét đường dạ dày và ruột. Nếu nước tiểu xông lên mùi khói hoặc trong nước tiểu có lẫn máu đều phải lập tức đi khám kiểm tra ngay.

6. Có chất tiết ra ở âm đạo: Nếu phụ nữ thấy bạch đới (chất nhầy màu trắng đục) tăng nhiều, đông đặc lại trở nên vàng hoặc mùi khác với bình thường, rất có thể là đã bị cảm nhiễm, nó còn gây cho ta cảm giác rất khó chịu ở âm đạo hoặc mép âm hộ. Vi khuẩn cảm nhiễm có thể có mấy loại nhưng thường thấy nhất là một loại vi khuẩn có thể lây truyền qua đường tình dục là khuẩn nấm. Khi đó bạn cần đến ngay bệnh viện để kiểm tra xét nghiệm.

7. Đau ngực kéo dài: Đau ở ngực rất hay gặp, hơn nữa thường chỉ duy trì trong mấy giây. Đó là do ở

trong đường tiêu hóa có quá nhiều thức ăn loại acid làm cho tiêu hóa không tốt gây nên. Nếu đau nhói có thể do cơ bắp co giật hoặc do thần kinh tạo nên. Nhưng nếu cảm giác đau rất nghiêm trọng lan ra khắp ngực, thậm chí đau xuyên đến cả vòm miệng và kéo dài trên 20 phút thì nguyên nhân có thể là bị bệnh đau tim hoặc đau thắt tim đột ngột. Bạn cần phải uống ngay một viên Aspirin và lập tức liên hệ với Trung tâm cấp cứu đến để đưa đi bệnh viện ngay.

8. Trẻ em sốt cao có kèm theo nổi các mẩn mụn trên da: Đây có thể là do một số bệnh truyền nhiễm nào đó của trẻ em như bệnh thủy đậu, bệnh sởi, bệnh tinh hồng nhiệt, bệnh viêm màng cột sống não, bệnh rubeon... Khi đó bạn cần lập tức đưa trẻ đến ngay bệnh viện để điều trị.

9. Sự biến đổi của đại tiện: Tiêu chảy là bệnh thường gặp nhưng nếu là người già xuất hiện hiện tượng đại tiện khác thường như tiêu chảy kéo dài hoặc ngắt quãng trên một tuần thì có thể trực tràng hoặc kết tràng có u cục. Khi đó đến ngay bệnh viện khám kiểm tra để biết chính xác bệnh của mình.

10. Thể trọng đột nhiên giảm nhẹ: Nguyên nhân gây thể trọng giảm nhẹ có: Tuyến giáp trạng khác thường, người uể oải mệt mỏi cực độ, bệnh tiểu đường, tâm tình bị kìm nén, ngán ăn, bị hội chứng

cấp tính ở dạ dày và ruột, bị dị ứng thức ăn, bị bệnh thận, bệnh ung thư gây nên. Bạn cần phải nhanh nhất đến bệnh viện khám kiểm tra làm rõ nguyên nhân để kịp thời điều trị, không được trì hoãn.

10 tín hiệu báo bệnh trong cơ thể cần chú ý

Đại đa số các bệnh đều có tín hiệu báo trước. Sau đây là 10 tín hiệu cảnh báo các bệnh quan trọng trong cơ thể cần phải chú ý:

1. Móng tay nứt gẫy, màu sắc biến đổi hoặc xuất hiện những rãnh lòng máng: Móng tay nứt gẫy báo trước tuyến giáp trạng bị phá hoại hoặc trong cơ thể thiếu chất khoáng. Móng tay đột nhiên trở nên vàng có thể là triệu chứng báo trước bị nấm da trâu. Trên móng tay xuất hiện những rãnh dọc chứng tỏ sắp phát bệnh viêm tuyến tụy, viêm khớp hoặc viêm ruột non. Còn trên móng tay xuất hiện những rãnh ngang chứng tỏ nội tâm đau khổ hoặc cảm nhiễm ở ruột.

2. Đau đầu, đặc biệt là đau đầu sau bữa ăn: Nếu còn kèm theo nôn mửa là có thể bị bệnh đau nửa đầu.

3. Đầu lưỡi nóng bỏng: Mặc dù cơ thể thấy vẫn khỏe, nhưng đầu lưỡi lại nóng bỏng thì có thể bị

thiếu vitamin, thiếu máu hoặc cơ năng tạo máu bị phá hoại.

4. Co giật ở bắp chân (cơ bản phát sinh vào ban đêm): Nguyên nhân có thể là cơ bắp bị căng thẳng quá độ hoặc cơ thể thiếu magiê, khi nghiêm trọng có thể có bệnh ở tĩnh mạch. Nếu bệnh này không được điều trị kịp thời có nguy cơ bị tắc nghẽn huyết quản.

5. Sâu răng: Mặc dù bạn bảo vệ răng rất cẩn thận, nhưng vẫn bị sâu răng. Các công trình điều tra nghiên cứu của nước ngoài cho thấy sâu răng có thể là do một số thuốc nào đó gây nên, như thuốc điều trị bệnh uất ức phiền muộn.

6. Đau do bệnh phong thấp ở thắt lưng: Những phụ nữ thường xuyên đau ở thắt lưng cần phải tìm đến bác sĩ ở khoa ngoại để khám bệnh, vì nguyên nhân của bệnh này phần nhiều là bị xốp chất xương (loãng xương).

7. Thể trọng tăng thêm và bị phù thũng: Mặc dù trước đến giờ bạn vẫn luôn ăn các loại thức ăn giống như nhau, nhưng thể trọng vẫn tăng lên liên tục, bạn cần lập tức đến khám ở bệnh viện ngay, vì đây là tín hiệu bạn có nguy cơ bị tắc nghẽn cơ tim.

8. Rụng tóc: Nếu tóc của bạn rụng từng mảng một hoặc trên đầu đã có chỗ bị hói thì rất có thể là do

sự tiết ra hormone bị chướng ngại nghiêm trọng. Ngoài ra, trong cơ thể thiếu máu, thiếu chất sắt, trong thời gian dài căng thẳng mệt mỏi và tâm trạng không tốt... đều có thể gây nên đột nhiên rụng tóc từng mảng một.

9. Chân và mắt cá chân sưng tấy đồng thời thể trọng có phần tăng lên: Nguyên nhân rất có thể là công năng của tuyến giáp trạng suy thoái.

10. Chóng mặt: Nếu huyết áp bình thường mà vẫn bị chóng mặt nhiều thì có thể là đường trong máu bị rối loạn. Nếu bị cả tai ù nữa thì rất có thể là sự cung cấp huyết dịch ở khí quan phát sinh chướng ngại, tốt nhất phải đi kiểm tra sức khỏe toàn diện, triệt để.

Cách tập luyện bằng đi bộ thế nào tốt nhất?

Ta biết hàng ngày tập luyện bằng đi bộ rất có lợi cho sức khỏe và sự trường thọ "ăn thì cần nhai kỹ nuốt chậm, đi bộ thì cần đi nhanh đôi chút và đi thường xuyên hàng ngày. Xoa nóng tay rồi xoa vào bụng quanh vùng rốn sẽ giúp cho tiêu hóa tốt thức ăn". Đó là bí quyết trường thọ của nhà y học vĩ đại thời nhà Đường là Tôn Tư Mạc, đến nay vẫn còn

nguyên giá trị. Hàng ngày thường xuyên đi tản bộ vào sáng sớm và tối có tác dụng bảo vệ sức khỏe rất tốt, vừa có thể hít thở không khí tươi mới ngoài trời vừa có thể rèn luyện thân thể.

Đi bộ cũng giống như những hoạt động thể dục thể thao khác, cũng có hàng loạt những phương pháp và yếu lĩnh nhất định.

1. Điều chỉnh thân thể, làm cho tư thế đi lại ngay ngắn. Khi đi bộ phải ngẩng đầu, ưỡn ngực, thu co bụng lại, trước và sau hai cánh tay vung vẩy tự nhiên, mắt phải nhìn ra xa về phía trước, nhằm vào mục tiêu núi, cây, tòa nhà cao, đồng thời chú ý điều chỉnh thị lực bằng nhìn từ xa đến gần, rồi lại nhìn từ gần đến xa. Đầu có thể chuyển động châm chạp về bên trái, bên phải, hoạt động cổ. Khi đi bộ chú ý dùng mé trong của ngón chân cái, gót sau của bàn chân chạm mạnh xuống đất, không những giúp tư thế đi lại ngay ngắn, mà còn có tác dụng nhất định đối với thư cân hoạt lạc, phòng chữa được chứng bệnh nổi cong tĩnh mạch, co giật ở cẳng chân.

2. Điều chỉnh tâm thái, làm cho tâm cảnh ở trạng thái tĩnh, sung sướng, xua tan hết những phiền não và khổ đau, ấm ức, vui thanh thản để tập trung tâm trí vào đi bộ. Để thực hiện được điểm này, có thể vừa đi vừa thưởng ngoạn cảnh đẹp xung quanh, nhìn trời xanh, mây trắng, cây cỏ tươi xanh, hoa trái sum suê

rực rỡ. Còn có thể dùng các ngón tay chải đầu tóc, thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch giúp cho tóc đen óng mượt.

3. Điều tức, chính là vừa đi vừa điều chỉnh hô hấp, từ trong miệng thở ra khí phế thải carbon dioxide và từ từ hít vào không khí tươi mới trong lành, luôn không ngừng "thải bỏ cái cũ, thu nạp cái mới". Hô hấp phải thực hiện được nhẹ nhàng, chậm chạp, hít vào sâu, từ từ, không nên hít thở quá mạnh.

Những người thể chất khác nhau cần chọn những phương pháp đi bộ khác nhau:

- Đối với người cơ thể yếu cần vừa đi vừa vung cánh tay rộng ra, tốt nhất mỗi giờ đi bộ trên 5km, nếu đi quá chậm thì không đạt được mục đích làm cường thân kiện thể. Thời gian tốt nhất chọn vào lúc hoàng hôn và sau bữa ăn một lát. Mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần trên nửa giờ.

- Đối với người béo: Bước dài nhanh, ngày 2 lần, mỗi lần 1 giờ.

- Đối với người mất ngủ: Trước khi đi ngủ cần đi bộ chậm trong nửa giờ, có thể thu được hiệu quả yên tĩnh tương đối tốt.

- Đối với người tăng huyết áp: Đi bộ, lòng bàn chân áp sát đất, ngực ưỡn ra, tốc độ đi trung bình, nếu không sẽ nén ép ngực, ảnh hưởng đến công năng

của tim, khi đi đường phải lợi dụng đầy đủ tác dụng hòa hoãn chân vòng cung, bàn chân phải áp sát đất trước, không nên gót chân chạm đất trước, nếu không sẽ làm cho đại não bị chấn động liên tục, dễ gây nên chóng mặt có tính nhất thời.

- Đối với người bị bệnh mạch vành của tim: Đi bộ chậm vừa phải, không nên đi quá nhanh để tránh gây nên đau thắt tim. Nói chung, cần đi bộ sau bữa ăn 1 giờ, mỗi ngày đi từ 2-3 lần, mỗi lần nửa giờ.

- Đối với người bị bệnh tiểu đường: Nhịp bước chân đi bộ cần tăng tốc độ nhất, ngực ưỡn ra, cánh tay vung vẩy, dùng lực vung chân. Thời gian đi tốt nhất là sau bữa ăn một lát, để tránh sau bữa ăn đường huyết tăng cao, mỗi lần đi nửa giờ hoặc 1 giờ càng tốt. Hàng ngày đi bộ đều đặn có tác dụng bảo vệ sức khỏe tốt đối với người bệnh tiểu đường. Việc đi bộ không chỉ đơn thuần là vận động để giảm béo mà còn có ý nghĩa dược lý học. Có nghĩa là làm cho người bệnh tiểu đường như là được "uống" 2 lần "viên thuốc bổ". Đi bộ nửa giờ, điều này có hiệu quả như điều trị bằng thuốc tương ứng vậy.

Để làm cho đi bộ phát huy được hiệu quả tốt nhất; khi đi bộ phải chú ý mấy điểm sau đây:

1. Tư thế đi bộ phải ngay ngắn, chính xác

Thân mình thẳng đứng, tai, vai, hông, đầu gối, mắt cá chân phải tạo thành một đường thẳng vuông

góc với mặt đất. Đầu thẳng đứng, cằm phải sát gần với cổ, lưng vươn thẳng, mông và bụng thu vào trong. Hai vai thả lỏng, gập cánh tay lại, làm cho khuỷu tay thành góc thẳng (cánh tay buông thõng xuống dễ làm cho ngón tay sưng tức và ảnh hưởng đến tốc độ đi); tay nắm lại, khuỷu tay cong gập lên khi đi vung vẩy ra trước ra sau thành đường thẳng. Tránh những vật chướng ngại ở mặt đất, mắt nhìn thẳng về phía trước 4-6m. Bước đi dài rộng một cách tự nhiên, khi bước đi như thế đầu gối duỗi thẳng, nếu điều kiện cho phép (ví dụ như không phải là béo quá mức) làm cho chân trước chân sau đi trên cùng một đường thẳng, từ gót chân đến đầu gót chân đều giẫm trên đất. Tốt nhất làm cho bước đi luôn giữ ở một nhịp độ đều đặn, nên giảm thiểu số lần ngừng lại. Nếu muốn tăng thêm tốc độ có thể tăng thêm tần suất bước đi chứ không phải tăng thêm độ dài rộng của bước đi, nếu độ dài rộng của bước đi quá lớn sẽ tổn thương khớp gối.

2. Khi đi hô hấp phải tự nhiên

Nắm vững kỹ xảo của hô hấp kiểu bụng tức là cần thực hiện được hơi dùng lực khi hô hấp, khi hít khí vào phải tự nhiên, tiết tấu hô hấp phải phối hợp nhịp nhàng với tiết tấu bước đi, như vậy mới giảm thiểu được cảm giác mệt mỏi khi bước đi cự ly tương đối dài.

3. Khi đi phải chú ý thay đổi giữa căng thẳng và thư giãn, kỹ xảo dùng lực và mượn lực

Có thể dùng lực đi mấy bước, sau đó lại mượn lực, thuận thế đi mấy bước nữa, sự chuyển đổi này có thể nâng cao rất nhiều tốc độ của bước đi, đồng thời cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái, tiết kiệm được thể lực.

4. Lượng vận động tốt nhất của đi lại

Cố gắng mỗi tuần đi từ 4-5 lần, mỗi lần đi 30-40 phút, như vậy rất có lợi cho sức khỏe. Hoạt động có quy luật sẽ giúp thân thể khỏe mạnh, lại có hiệu quả giảm béo. Không cần mất khoản tiền lớn để tham gia câu lạc bộ sức khỏe, chỉ cần mua một đôi giầy vừa chân đi thoải mái là được.

5. Tốc độ đi tốt nhất

Đi nhanh hay chậm phải căn cứ vào tình hình cụ thể của mỗi người để định ra. Các công trình nghiên cứu phát hiện: Tốc độ đi mỗi phút được 80-85m, khi đi liên tục trên 30 phút, tác dụng phòng bệnh, làm khỏe mạnh thân thể rõ rệt nhất.

6. Phải chú ý đến quần áo mặc khi đi tập

Khi tập luyện bằng đi bộ, nhiệt độ cơ thể sẽ nâng cao, có thể ra mồ hôi, nên có mấy loại áo mặc để tiện cởi bớt ra hoặc mặc thêm cho phù hợp với độ nóng lạnh. Điều phải chú ý hơn nữa là đi một đôi giầy vừa

chân. Yêu cầu cơ bản của giầy đi tập là: Đế giày có tính đàn hồi, như vậy có thể giảm thiểu xung kích mà khớp phải chịu đựng vận động. Ngoài ra, đế giầy phải dễ uốn cong hơn so với giầy dùng để chạy, vì khi đi gót chân giẫm đạp càng có lực, độ uốn cong của chân cũng càng lớn, gót chân cần phải ổn định và chống đỡ vững chắc, khi đi gót chân là lực chính gánh vác trọng lượng của toàn thân. Nếu thường xuyên tập luyện bằng đi bộ, tính đàn hồi của giầy đi có thể nhanh mất đi, có khi giầy còn chưa hỏng nhưng tác dụng bảo hộ đã không còn tốt nữa, do đó, tốt nhất là một năm nên thay một đôi giầy để tập luyện bằng đi bộ.

Công năng bảo vệ sức khỏe bằng đi bộ:

1. Tăng cường công năng của tim phổi. Dài ngày kiên trì luyện tập bằng đi bộ có thể tăng cường công năng của tim phổi, cải thiện tuần hoàn huyết dịch, đề phòng được các bệnh về tâm huyết quản như bệnh xơ cứng động mạch và các bệnh ở đường hô hấp như bệnh cảm mạo. Đi bộ còn có thể giảm thiểu sự tiết ra hormone, từ đó hạ thấp huyết áp.

2. Thúc đẩy bình thường hóa sự chuyển hóa hợp chất đường. Trước và sau khi ăn mà đi bộ là phương sách có hiệu quả đề phòng chữa bệnh tiểu đường. Các công trình nghiên cứu đã chứng tỏ những người trung lão niên đi bộ với tốc độ mỗi giờ 3km, đi trong

1 giờ rưỡi đến 2 giờ, tỉ lệ thay đổi chuyển hóa chất nâng cao thêm được 48%, chuyển hóa chất đường cũng theo đó được cải thiện.

3. Có thể kéo dài và ngăn chặn được bệnh xốp chất xương (loãng xương). Đi bộ là một hạng mục tập luyện sức chịu đựng thể trọng, giúp cho kéo dài và ngăn chặn bệnh xốp chất xương. Không những thế còn đề phòng hoặc tiêu trừ được bệnh viêm khớp do phong thấp.

4. Có thể làm dịu những căng thẳng thần kinh cơ bắp. Đi bộ là một phương thức nghỉ ngơi tích cực. Tiến sĩ y học về vận động nói: "Đi bộ nhẹ nhàng nhanh chóng trong 20 phút có thể nâng cao nhịp đập của tim thêm 70%, hiệu quả của nó cũng bằng với chạy chậm vậy".

5. Đề phòng được bệnh ở cột sống cổ. Khi đi bộ nếu kèm theo cả hướng nhìn về phía xa, ngẩng đầu, ưỡn ngực, hai vai vươn rộng ra, hai tay vung vẩy, có thể đề phòng có hiệu quả bệnh ở cột sống cổ.

Những người không nên đi bơi

Bơi là một vận động hết sức phổ cập, rất có lợi đối với rèn luyện sức khỏe, nhưng không phải người nào cũng thích hợp với bơi.

Sau đây là những người không nên bơi:

1. Những người bị bệnh động kinh: Bệnh này bất luận là ở thể nhẹ hay ở thể nặng, lúc phát bệnh ý chí và ý thức đều không khống chế được, bất cứ lúc nào cũng có thể phát ra bệnh được, bất kể thời gian và địa điểm. Nếu đi bơi, khi đang bơi đột nhiên bị lên cơn động kinh thì khó tránh khỏi tai họa lớn đối với tính mệnh.

2. Những người có tiền sử bị phẫu thuật sọ não: Do phẫu thuật sọ não sẽ nên luôn tiềm ẩn những nhân tố tiềm tại của bệnh động kinh, một lúc nào đó sẽ đột nhiên lên cơn động kinh.

3. Những người bị bệnh tăng huyết áp chữa lâu ngày không khỏi, thuốc cũng không thể khống chế được, không thích dụng với đi bơi, vì có nguy cơ tiềm tại phát bệnh trúng phong cực nguy hiểm.

4. Những người bị bệnh tim: Thực ra không phải tất cả đều không được đi bơi. Nhưng đối với những người bị bệnh tim bẩm sinh loại đỏ tím thâm, những người bị bệnh mạch vành của tim nghiêm trọng không nên đi bơi, những người bị bệnh ở van tim do phong thấp, những người tim đập quá nhanh tương đối nghiêm trọng và những người tim đập không đều (tim đập thất thường) cũng không thể đi bơi

được, đành phải "kính nhi viễn chi" vậy. Có thể tìm những vận động tương đối hòa dịu hợp với hứng thú của bản thân ví dụ như tập thái cực quyền, luyện khí công, đi tản bộ chậm...

5. Những người bệnh viêm tai giữa: Bệnh thường chảy mủ ra ở đường tai có mùi tanh hôi thối, dù là bị viêm tai giữa cấp tính hay mạn tính đều không nên đi bơi, vì nước vào tai giữa đang bị viêm thì chẳng khác nào đang cháy lại đổ dầu thêm, có thể làm cho chứng bệnh viêm tăng nặng thêm, khuếch tán ra, thậm chí có thể từ chỗ viêm đó hoặc theo huyết dịch lan truyền đến sọ não, phát sinh cảm nhiễm nội sọ nghiêm trọng, thậm chí viêm màng não và phù não mưng mủ nguy đến tính mệnh.

6. Những người viêm kết mạc cấp tính, thường gọi là bệnh đau mắt đỏ là do cảm nhiễm virus gây nên. Môi trường trong bể bơi đặc biệt dễ truyền nhiễm vi khuẩn, tốc độ truyền nhiễm nhanh, phạm vi rộng. Mùa lây truyền bệnh đau mắt đỏ hoặc viêm kết mạc cấp tính cho dù người khỏe mạnh cũng cần tránh đi bơi nơi công cộng.

7. Những người bị một số bệnh ngoài da đó như nấm, các loại bệnh này do rất nhiều nguyên nhân như qua đường tình dục, vệ sinh không sạch sẽ... đều không nên đi bơi.

8. Phụ nữ đang kỳ hành kinh: Hành kinh không phải là bệnh, mà là một giai đoạn sinh lý của nữ giới. Khi đang hành kinh thì sức đề kháng toàn thân và của bộ máy sinh sản bên trong quá thấp, bơi trong nước rất dễ cảm nhiễm các bệnh phụ khoa.

9. Những phụ nữ mang thai: Mang thai cũng là giai đoạn sinh lý của người phụ nữ đã kết hôn, thực ra không phải là bệnh, hễ mang thai đều phải tránh những hoạt động mạnh mẽ trong đó có đi bơi.

Sau vận động cần bổ sung gì? Kiêng gì?

Sau vận động cần bổ sung nước, muối, đường và sữa bò cùng các vitamin C, E, các nguyên tố canxi, sắt, potassium, kẽm, magiê.

Những nghiên cứu mới nhất đã phát hiện hiệu quả bổ sung nước đã mất đi sau vận động bằng cách uống 1 cốc sữa bò là tốt hơn cả, giá cả lại rẻ so với các đồ uống đắt tiền khác mà nhiều vận động viên rất thích uống.

Khi vận động ra mồ hôi nhiều, các ion muối sodium, potassium trong cơ thể chảy mất lượng lớn. Trong sữa bò cũng có chứa các thành phần này, nên đồ uống cho vận động viên và người tập luyện trong

mùa hè này tốt nhất là sữa bò, vì trong sữa bò có lượng đường, protein, chất béo nhất định. Những chất này chuyển hóa tương đối chậm, do đó có thể làm cho thành phần nước lưu lại trong cơ thể một thời gian dài. Sữa bò không chỉ bổ sung thành phần nước, còn có thể khống chế hấp thu nhiệt lượng. Cần biết rằng nhiệt lượng của những đồ uống thích hợp, sau khi vận động đều không thấp. Uống sữa bò là một phương pháp để bổ sung nước cho cơ thể. Sữa bò có nhiều loại vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể, đối với những người quan tâm đến sức khỏe của mình sau khi vận động, tập luyện, làm việc mệt nhọc nên coi nó là đồ uống rất quý bổ sung thành phần nước và nhiều thành phần dinh dưỡng khác cho cơ thể. Nhưng bổ sung như thế nào cho có lợi nhất cần chú ý đến những điểm sau:

- Phải uống lượng nước muối nhạt vừa độ cần thiết. Điều này hết sức cần thiết, pha 1g muối trong 500ml nước đun sôi để bổ sung nhu cầu của cơ thể, đồng thời có thể đề phòng được rối loạn chất điện giải.

- Khi uống nước phải uống từ từ ít một chứ không được uống một lúc quá nhiều. Cần phân chia thành nhiều lần, cứ mỗi giờ uống không được vượt quá nửa lít, mỗi lần uống khoảng 100-150ml là vừa, cứ cách nhau 1 giờ uống 1 lần.

- Nhiệt độ của nước uống không được dưới 5 độ C, uống nước nguội ở 10 độ C là tốt nhất, như vậy có thể đạt được mục đích giải khát.

- Khi tham gia tập luyện, vận động với lượng lớn lại trong thời gian dài cần uống thêm một ít nước đường vừa phải để kịp thời bổ sung năng lượng tiêu hao trong cơ thể. Khi bổ sung các chất khoáng và vitamin, phải chú trọng đến canxi và vitamin C.

Thực ra sau khi vận động, nhất là trong ngày hè oi bức này có thể bị thiếu cả 5 loại chất sau đây:

1. Trường hợp vận động 28% thường thiếu vitamin E: Mỗi ngày cần bổ sung 15mg vitamin E để tăng cường sức miễn dịch. Dầu thực vật cao thành phần mỡ thiên nhiên, các loại quả, củ, hạt cứng... thông thường có chứa vitamin E phong phú.

2. Trường hợp vận động 20% thường thiếu sắt: Mỗi ngày cần bổ sung 18mg sắt. Chất sắt có thể vận chuyển ôxy cần thiết đi khắp cơ thể; nhưng chỉ có sữa bò, sữa dê, sữa cừu, sữa trâu và feroheme có chứa trong thịt các loại gia cầm mới trực tiếp được cơ thể hấp thu. Tỉ lệ hấp thu nguyên tố sắt trong các loại rau củ quả không cao được như vậy.

3. Trường hợp vận động nhiều nhưng lượng nguyên tố potassium hấp thu hàng ngày chỉ còn bằng 1/2 nhu cầu cần thiết, nên mỗi ngày phải bổ sung 4.700mg potassium. Potassium sẽ giúp cho thu

co cơ bắp, điều tiết sự cân bằng dịch thể và chất khoáng khi mồ hôi toát ra. Nguyên nhân gây thiếu potassium là do bạn không ăn đầy đủ các rau củ quả và trái cây tươi mới hàng ngày, nên còn thiếu rất nhiều chất potassium này.

4. Trường hợp vận động ít nhất 50% thường thiếu chất kẽm: Mỗi ngày phải bổ sung 8mg chất kẽm. Chất này có thể giúp điều chỉnh sự thay đổi chuyển hóa. Nguyên nhân thiếu chất kẽm là do lượng hấp thu chất maltose không đủ.

5. Trường hợp vận động nhiều, mỗi ngày nguyên tố magiê hấp thu chỉ bằng 72% lượng cần thiết của cơ thể, cần bổ sung 320mg magiê giúp sản sinh ra năng lượng và những nguyên tố cơ bản trong hoạt động cơ bắp. Nguyên nhân thiếu magiê là hàng ngày ăn quá ít các hải sản tươi.

Sau khi vận động, tập luyện cần có 4 kiêng kỵ sau, có như vậy mới đạt được hiệu quả tốt:

1. Không được lập tức nghỉ ngơi ngay: Vì lượng lớn huyết dịch đã tiến vào cơ bắp thì không thể thông qua sự thu co cơ bắp để chảy về tim được, làm cho huyết áp hạ thấp, ở não xuất hiện thiếu máu có tính tạm thời, làm tinh thần hoảng hốt rối bời, khí đoản, đầu váng, mắt hoa, sắc mặt tái xanh, thậm chí sốc, tự nhiên ngã lăn ra bất tỉnh.

2. Không được lập tức tắm ngay: Sau khi vận động nếu tắm ngay bằng nước lạnh gây kích thích đột ngột, làm cho huyết quản lập tức thu co lại, trở lực của tuần hoàn huyết dịch tăng lớn, đồng thời sức đề kháng của cơ thể hạ thấp, dễ sinh bệnh. Còn nếu tắm bằng nước nóng có thể tăng thêm lưu lượng huyết dịch trong da; khi lượng huyết dịch tiến quá nhiều vào trong cơ bắp và da thịt làm cho sự cung cấp huyết dịch cho tim và đại não không đủ. Trường hợp nhẹ thì đầu váng mắt hoa, trường hợp nặng thì bị sốc vì hư thoát, có thể dẫn đến các bệnh mạn tính khác.

3. Không nên uống lượng lớn nước đường hoặc ăn lượng lớn bánh kẹo: Có những người sau khi tập luyện, vận động mạnh mẽ khi ăn của ngọt hoặc uống nước ngọt cảm thấy rất dễ chịu liền cho rằng bị tiêu hao nhiều năng lượng mà bổ sung nhiều đồ ngọt là tốt nhất. Nhưng đó là quan niệm sai lầm vì ăn uống nhiều thứ ngọt sẽ làm cho tiêu hao lượng lớn vitamin B1 trong cơ thể, làm người ta cảm thấy mệt mỏi, nhu cầu thèm ăn suy giảm... ảnh hưởng đến phục hồi thể lực. Do đó, sau khi tập luyện, vận động mạnh mẽ tốt nhất dùng thức ăn chứa nhiều vitamin B1, như các loại rau củ quả, gan động vật, trứng...

4. Không được uống bia rượu để giải mệt mỏi: Cơ năng thân thể của chúng ta sau khi tập luyện vận

động mạnh mẽ có thể ở trạng thái hưng phấn lên cao. Khi đó nếu uống bia, rượu sẽ làm cho cơ thể càng nhanh hấp thu các thành phần của bia, rượu tiến vào huyết dịch, nguy hại lớn đối với các khí quan như gan, dạ dày... Dài ngày như vậy có thể gây nên các bệnh như gan nhiễm mỡ, xơ cứng gan, viêm dạ dày, loét dạ dày, bệnh trì độn. Sau khi vận động, tập luyện mạnh mẽ cho dù là uống bia đi nữa cũng không tốt, vì nó sẽ làm cho uric acid trong huyết dịch tăng thêm, làm cho khớp kích thích rất lớn, dẫn đến bệnh viêm khớp.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
- Về mùa hạ (tính từ Lập Hạ đến Tiểu Thử) cần dưỡng tim	7
- Về mùa hạ kéo dài (tính từ Tiểu Thử đến Lập Thu) cần dưỡng ti	13
- Người trung lão niên cần ăn nhiều thức ăn bảo vệ tim	16
- Mấy món ăn lý tưởng chữa bệnh mạch vành của tim	21
- Những thực phẩm phòng chữa được bệnh mạch vành của tim	24
- Tác dụng của hành, tỏi trong phòng chữa bệnh tim mạch	26
- Những vấn đề cần quan tâm để bảo vệ tim	27
- Phụ nữ cần quan tâm bảo vệ tim của mình	32
- Tám kiêng kỵ của người bệnh mạch vành tim	34

- Tác dụng của chạy chậm đường dài đối với tim 38
- Ngủ đúng có thể giảm thiểu xác suất bị bệnh tim 41
- Có phải người bệnh tăng huyết áp và bệnh mạch vành của tim không nên uống sữa bò? 43
- Hè về sinh hoạt, ăn uống phải thế nào? 46
- Ăn uống thế nào để khỏe mạnh, phòng chữa được bệnh? 53
- Ăn uống không có quy luật ảnh hưởng đến sức khỏe thế nào? 58
- Những thức ăn bổ dưỡng giúp thanh trừ độc tố trong cơ thể 61
- Tám loại thực phẩm tốt nhất trong mùa hè 67
- Món ăn bổ dưỡng độc đáo về mùa hè 71
- Ăn bữa sáng trong ngày thế nào là hợp lý? 73
- Ăn bữa trưa trong ngày thế nào là hợp lý? 75
- Ăn bữa tối trong ngày thế nào cho hợp lý? 78
- Tám bệnh do ăn bữa tối không hợp lý sinh ra 81
- Khi người mệt mỏi nên ăn uống gì? 84
- Cần chọn ăn loại rau quả thích hợp 87
- Chất vô cơ và nguyên tố vi lượng có công năng thần kỳ đối với sức khỏe 90

THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA HẠ

Chịu trách nhiệm xuất bản: TS. PHẠM BÁ TOÀN
Chịu trách nhiệm bản thảo: KIỀU BÁCH TUẤN
Biên tập: NGUYỄN PHƯƠNG CHI
Trình bày: THU HÀ
Sửa bản in: HOÀNG THANH THANH
Bìa: STARBOOKS

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN
23 Lý Nam Đế, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Website: http://nxbqdnd.com.vn
Email: nxbqdnd@nxbqdnd.com.vn
ĐT: 043. 8455766 - 043. 7470780; Fax: 043. 7471106

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh
Số 161-163 Trần Quốc Thảo, phường 9, Quận 3
ĐT: 069. 667452 - 08. 62565588; Fax: 08. 62565588

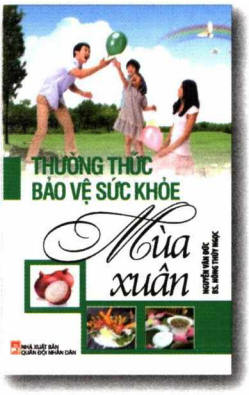
Cơ quan đại diện tại TP. Cần Thơ
Phi trường 31 - đường Cách Mạng Tháng Tám
ĐT: 069. 629905 - 0710. 3814772; Fax: 0710. 3814772

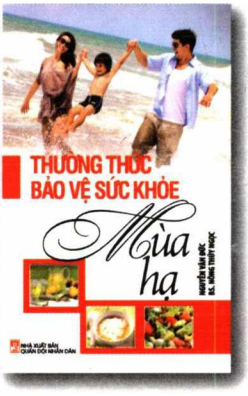
Cơ quan đại diện tại TP. Đà Nẵng
15A Duy Tân - quận Hải Châu
ĐT: 0511. 6250803; Fax: 0511. 6250803

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm, tại Công Ty In Văn Hóa Sài Gòn
ĐKKH xuất bản số : 144 - 2013/CXB/430 - 8/QĐND
QĐXB số: 197/QĐXB - 2013, ngày 23/09/2013
In xong và nộp lưu chiểu quí IV năm 2013.

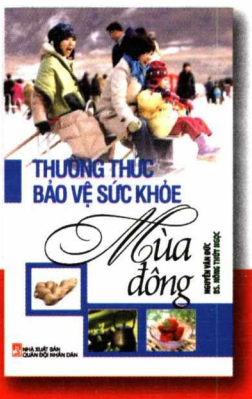
THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE

Mùa hạ









SÁCH ĐƯỢC PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH THĂNG LONG
NHÀ SÁCH THĂNG LONG
2 BIS NGUYỄN THỊ MINH KHAI, QUẬN 01. ĐT: 91602662

101152697
8 935075 929906

Giá: 48.000 đ