

YOSHINORI NAGUMO

Minh Yến dịch



1 bữa là đủ sao cần phải 3?

THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

Ăn Ít Để Khỏe

Tác giả

Yoshinori Nagumo, Tsubota Satoru

Dịch giả

Minh YẾN

Thể loại

Y Học Sức Khỏe

Nhà Xuất Bản

NXB Lao Động

Ebook

2021 **kindlekobovn**





THANK YOU FOR YOUR SUPPORT

VỚI MONG MUỐN TRẢI NGHIỆM ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ PHẢI LÀ THÚ VỊ VÀ TỐT NHẤT, DỰ ÁN SƯU TẦM VÀ CHỈNH SỬA SÁCH EBOOK VỀ ĐỊNH DẠNG CHUẨN, VÀ ĐẸP ĐÃ ĐƯỢC SHIBA BẮT ĐẦU TỪ 2018. HY VỌNG NHỮNG LY CAFE YÊU THƯƠNG CỦA CÁC BẠN CÙNG VỚI SỰ VUI VẺ, ĐAM MÊ CỦA SHIBA SẼ ĐỂ LẠI CHO THẾ HỆ SAU NÀY 1 KHO SÁCH HAY ĐẸP VÀ HỮU ÍCH



MỤC LỤC | TABLE OF CONTENTS

Hội yêu đọc sách Kindle Việt Nam

Lời nói đầu

Chương 1: Vì sao không ăn lại tốt cho sức khỏe?

CHÌA KHÓA CỦA NGUỒN SỐNG NHÂN LOẠI LÀ "GEN SINH MỆNH"

LÝ DO CHỈ UỐNG NƯỚC VẪN BÉO

"GEN SIRTUIN" GIÚP KHÔI PHỤC TẾ BÀO

ĂN QUÁ NHIỀU LÀ KHỞI NGUỒN CỦA BỆNH TẬT

Cơ THỂ CON NGƯỜI CHÚNG TA NGÀY NAY KHÔNG THÍCH NGHI VỚI VIỆC ĂN NO

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ MINH CHỨNG CHO sự TIẾN HÓA CỦA LOÀI NGƯỜI?

LÝ DO THẬT SỰ KHIÊN CHÚNG TA GẦY ĐI LÀ DO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

KHI NGUY HIỂM GẦN KỀ cơ THỂ SẼ ĐƯỢC KÍCH HOẠT ĐẾN TẬN TẾ BÀO

VÌ SAO Cơ thể LẠI RUN LÊN KHI LẠNH?

MỖ NỘI TẠNG ĐƯỢC TÍCH TRỮ QUÁ MỨC CẦN THIẾT

LÝ DO THỰC SỰ CỦA HỘI CHỨNG CHUYỂN HÓA LÀM SUY GIẢM TUỔI THỌ

"MỖI NGÀY MỘT BỮA" - TIA SÁNG cuối ĐƯỜNG HẦM

Chương 2: Chúng ta đều có thể thực hiện phương pháp "Mỗi ngày một bữa"

CHẾ ĐỘ GIẢM CÂN BẰNG BỮA ĂN cơ BẢN I À

CHẾ ĐỘ GIẢM CÂN ĐANG ĐƯỢC AN CƯ ĐÀN LẠ
PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN GIẢM LƯỢNG TRONG
MỖI BỮA ĂN
ĐỪNG QUÁ GÒ ÉP KHI THỰC HIỆN ĂN "MỖI NGÀY
MỘT BỮA"
ĂN CHẾ ĐỘ "MỖI NGÀY MỘT BỮA" KHI NÀO LÀ HỢP
LÝ
VỚI PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA", BẠN CÓ
THỂ ĂN MỌI THỨ MÌNH MUỐN
TIẾNG BỤNG SÔI "ÙNG ỤC" THẬT HẤP DẪN
KHÔNG UỐNG TRÀ HOẶC CÀ PHÊ VÀO LÚC ĐÓI
LÝ DO ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT
BỮA" MÀ VẪN KHÔNG KHIẾN cơ THỂ THIẾU CHẤT
DINH DƯỠNG
CÓ ĐỦ DƯỠNG CHẤT THÔNG QUA PHƯƠNG PHÁP
"MỖI NGÀY MỘT BỮA"
RAU, CỦ, QUẢ KHÔNG MANG THỨ GÌ GỌI LÀ "THỪA"!
NHỮNG BỮA ĂN TRUYỀN THỐNG CỦA NHẬT BẢN
ĐƯỢC TOÀN THẾ GIỚI YÊU THÍCH
BÂY GIỜ CHÍNH LÀ THỜI ĐIỂM QUAY TRỞ LẠI THỜI
Kì "THỰC PHẨM TOÀN VỆ"
VÌ SAO MỖI CÁ ĐƯỢC ƯA CHUỘNG?
CÓ THẬT CẦN THIẾT PHẢI ĂN 30 MÓN MỘT NGÀY?
BỐN ĐIỀU KIỆN ĐỂ KHÔNG BỊ HỘI CHỨNG CHUYỂN
HÓA
THU NẠP QUÁ NHIỀU ĐƯỜNG LÀM GIẢM TUỔI THỌ
LÝ DO VÌ SAO ĐỘNG VẬT KHÔNG CHO MUỐI VÀO
THỨC ĂN

THUỐC AN

KHÔNG CÓ NHỮNG THỨ NHƯ "MUỐI vì SỨC KHỎE"
TĂNG CƯỜNG CANXI BẰNG VIỆC "ĐI BỘ"
NẾU CHÚNG TA KHÔNG ĐẸP có NGHĨA LÀ CHÚNG
TA KHÔNG KHỎE

Chương 3: Cơ thể được cải thiện không ngờ nhờ phương
pháp "Mỗi ngày một bữa"

HÀNH TRÌNH MỘT NGÀY CỦA PHƯƠNG PHÁP "MỖI
NGÀY MỘT BỮA"

Ngày đầu tiên thực hiện phương pháp “Mỗi ngày một bữa”

BÍ MẬT VÀ TÁC DỤNG CỦA VIỆC BỤNG SÔI

1. Phản ứng đầu tiên khi bắt đầu thực hiện phương pháp "Mỗi ngày một bữa" là "Molitin"
3. Sự phục hồi của gen bên trong cơ thể được bắt đầu
4. Hormone “tốt bụng” sẽ khiến bị đốt cháy mỡ

“HORMONE GẦY” SẼ ĐƯỢC SẢN SINH SAU KHI
THỰC HIỆN ĂN MỘT BỮA

KẾT QUẢ KỲ DIỆU KHÔNG CHỈ LÀ TRỌNG LƯỢNG
CƠ THỂ GIẢM XUỐNG NHANH CHÓNG

Chương 4: Cùng biến phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa"
thành thói quen

SAU KHI ĂN CƠM XONG, HÃY ĐI NGỦ NGAY

"KHOẢNG THỜI GIAN VÀNG" ĐỂ TRẺ HÓA

VÌ SAO ĐỘNG VẬT NGỦ ĐÔNG có THỂ BẬT DẬY
NGAY KHI GẶP NGUY HIỂM?

Cứ SAU KHI MẶT TRỜI MỌC LÀ ĐỒNG HỒ SINH HỌC
ĐƯỢC ĐẶT LẠI

MẸO ĐỂ THỨC DẬY TRONG TRẠNG THÁI KHOAN

KHOÁI

KHÔNG CẦN THIẾT PHẢI UỐNG NƯỚC NGAY SAU
KHI THỨC DẬY

KHÔNG CẦN TẬP THỂ DỤC ĐỂ KHỎE MẠNH

BẮP ĐÙI VÀ CƠ LƯNG TRỞ THÀNH "BƠM MÁU"

CÓ THỂ ĐI BỘ 10.000 BƯỚC TRONG VÒNG 3 PHÚT

TIN VUI CHO VIỆC UỐNG RƯỢU? KHÔNG CẦN NGÀY
NGHỈ

DÙ LÀ ĐỒ NGỌT HAY RƯỢU, CHỈ CHỌN NHỮNG SẢN
 PHẨM ĐẮT TIỀN

CƠ THỂ QUÁ NÓNG LÀ CĂN NGUYÊN CỦA CHỨNG
"NHẠY CẢM VỚI LẠNH"

DÙ TĂNG THÂN NHIỆT CŨNG KHÔNG LÀM TĂNG
MIỄN DỊCH

NẾU BỊ SỐT NÊN MẶC ÁO MỎNG

Chương 5: Sống theo "tiếng gọi con tim"

BIẾN NHỮNG ĐIỀU "ĐÁNG GHÉT" THÀNH "YÊU
THÍCH"

"HÔ HẤP BẰNG MIỆNG" CÓ HIỆU QUẢ ĐỐI VỚI BỆNH
DỊ ỨNG PHẤN HOA

LÀM RÕ SỰ CHUYỂN ĐỔI GIỮA ON VÀ OFF

CÂU THẦN CHÚ NHIỆM MÀU GIÚP TA ĐI VÀO GIẤC
NGỦ NHANH CHÓNG

CUỘC SỐNG THEO KHUÔN MẪU

TUỔI THỌ SẼ ĐƯỢC KÉO DÀI KHI CÓ BẠN TÌNH VÀ
THÚ CƯNG

HỌC HỎI NHỮNG LOÀI ĐỘNG VẬT TRONG THẾ GIỚI

HỌC HỎI NHỮNG LOẠI ĐỘNG VẬT TRONG THE GIỚI
TỰ NHIÊN

CẢM TẠ CUỘC SỐNG "KHÔNG VƯỢT QUÁ"

VÌ SAO VẬT CHẤT LẠI TỒN TẠI

Ý NGHĨA CỦA VIỆC NGƯỜI NHẬT THỰC HIỆN

PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

CUỘC SỐNG CỦA BẠN, CỨ NHƯ VẬY MÀ KẾT THÚC
LIỆU CÓ ỔN KHÔNG?

TÔI SẼ DÀNH TOÀN BỘ THỜI GIAN ĐỂ "KHỎE MẠNH"!

SỰ TRẺ TRUNG VÀ TƯƠI TRẺ LÀ BIỂU HIỆN SỨC

KHỎE Ở VẼ BỀ NGOÀI

Tác giả Yoshinori Nagumo

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những năm gần đây người ta chứng minh được trạng thái đói bụng là một hoạt động quan trọng đối với cơ thể con người.

"Bạn có nghĩ việc đói bụng tốt cho cơ thể của mình?"

"Suy nghĩ này đúng là không bình thường!"

"Nếu cứ giữ nguyên tình trạng đói bụng như vậy là không tốt cho cơ thể?"

Chắc hẳn đa số chúng ta đều đang suy nghĩ như vậy.

Tuy nhiên, từ lập trường của một bác sĩ cũng như từ chính những kinh nghiệm của bản thân, tôi có thể trả lời một cách rõ ràng những nghi vấn đó. **"Việc cho rằng hấp thụ từ từ chất dinh dưỡng có thể giúp chúng ta trở nên khỏe mạnh là một suy nghĩ đã lỗi thời"**. Ngược lại với điều đó tôi khẳng định, **"mỗi lần bụng reo lên vì đói, những điều có lợi cho sức khỏe sẽ được kích hoạt ở mức độ tế bào, tạo nên hiệu quả trẻ hóa!"**

Tôi đã và đang duy trì chế độ ăn "Mỗi ngày một bữa" suốt 10 năm qua, kể từ khi tôi 45 tuổi. Điều này có nguyên do riêng của nó. Thực tế, khi bước sang tuổi 30, tôi đã nếm trải nỗi ám ảnh kinh hoàng về cái chết.

Hồi đó, vì bố tôi có mở một phòng khám tư tại nhà nên tôi có thể trải qua những chuỗi ngày êm ả, nghiên cứu và điều trị bệnh ung thư vú tại trường đại học. Nhưng năm tôi 35 tuổi, bố tôi, khi đó 62 tuổi, đột ngột ngã quỵ vì bị nhồi máu cơ tim. Mặc dù ông đã may mắn sống

sốt, nhưng kể từ đó ông không thể tiếp tục công việc của một bác sĩ được nữa, nên ông nghỉ hưu. Đây cũng là lý do khiến tôi phải dừng việc nghiên cứu tại trường đại học, trở về nhà và tiếp quản phòng khám của bố.

Khác với cuộc sống nghiên cứu vui vẻ ở trường đại học, tôi phải tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân, lắng nghe những than phiền từ họ. Mỗi ngày của tôi bỗng chốc tràn ngập muôn vàn mệt mỏi. Cũng vì mệt mỏi mà tôi trở nên ham mê ăn uống, khiến cân nặng tăng nhanh chóng. Tôi lên đến 77kg, béo hơn 15kg so với hiện tại. Đó là hậu quả của việc hấp thụ quá nhiều chất dinh dưỡng. Hơn nữa, trước đây tôi có tiền sử bị táo bón khá trầm trọng, nên chuyện khốn khổ hơn đã bắt đầu xảy ra. Đó là mỗi khi ngồi rặn trong nhà vệ sinh, tôi lại bị rối loạn nhịp tim.

Các bạn sẽ nghĩ "Bệnh táo bón với chứng rối loạn nhịp tim có liên quan gì đến nhau?", nhưng trên thực tế, chúng thật sự có mối quan hệ mật thiết với nhau. Mỗi lần cơ thể phải "rặn" vì táo bón, máu sẽ bị dồn lên, khiến cơ quan cảm biến huyết áp của động mạch cảnh hoạt động ngay lập tức, gây ức chế hoạt động của tim để giảm huyết áp. Triệu chứng này được gọi là "phản xạ xoang động mạch cảnh" hay "phản xạ xoang cảnh". Và hậu quả là chứng rối loạn nhịp tim sẽ xảy ra thường xuyên. Nếu nghiêm trọng, có khi bị cả ngày không dứt.

Rối loạn nhịp tim sẽ gây ra trạng thái khó thở, cũng có trường hợp bị mất ý thức tạm thời ngay trong nhà vệ sinh do tụt huyết áp. Trầm trọng hơn, hiện tượng này có thể tạo ra những cục máu gọi là "huyết khối" nếu dòng chảy của máu trong tim chịu tác động xấu do chứng rối loạn nhịp tim. Những cục máu này khi chạy đến não sẽ gây "tắc mạch máu não", đi đến phổi sẽ gây nghẽn mạch phổi, thậm chí

có thể gây mất mạng trong nhà vệ sinh lúc nào không biết. Thời gian đó, việc bước vào nhà vệ sinh mỗi ngày đối với tôi là một nỗi kinh hoàng.

Cũng vì thế mà tôi lao vào thử nghiệm vô số phương pháp bảo vệ sức khỏe. Tôi chăm chỉ tập gym, cố gắng bơi lội và sử dụng máy tập thể thao. Tôi định giảm cân bằng cách tập thể dục. Nhưng trớ trêu thay, vì tập luyện nên tôi càng ăn nhiều hơn, khiến cân nặng ngày một tăng thêm. Tôi mệt mỏi với việc giảm cân, kế hoạch dinh dưỡng cũng ngay lập tức khiến tôi phát ớn, không thể tiếp tục nổi.

Trong khi liên tục thử nghiệm và tìm kiếm các phương pháp mới, tôi nhận thấy **ngay sau khi ngừng ăn thịt và đổi sang chế độ ăn uống chủ yếu là rau xanh, căn bệnh táo bón cố hữu nghiêm trọng của tôi bỗng chốc được chữa trị**. Tuy nhiên, cũng có lúc tôi cảm thấy thèm thịt kinh khủng. Nhưng nếu tôi ăn thịt thì ngay buổi sáng hôm sau, bệnh táo bón khi xưa liền quay trở lại. Tôi cảm thấy sợ hãi vô cùng vì cảm giác đau đớn như sắp chết đến nơi trong nhà vệ sinh, cho nên về sau tôi không thể ăn thịt được nữa.

Chuyện này đúng là kỳ quái. Nó giống như người hút thuốc lá nếu tạm cai được thuốc sẽ trở nên khó chịu với mùi thuốc lá. Trường hợp của tôi cũng tương tự như vậy, sau khi ngừng ăn thịt một thời gian, dù có ăn món beef steak hảo hạng tôi vẫn không cảm thấy có mùi vị gì, chẳng khác nào đang nhai giấy, đến mức tôi chỉ muốn nôn ra.

Ngoài ra, sau khi tôi dừng ăn thịt, mùi hôi của cơ thể cũng tự nhiên không còn nữa. Cơ thể của những người thích ăn thịt, hoặc những người bị gan nhiễm mỡ hay mắc các bệnh về huyết áp, thường có lượng chất béo nhiều trong bã nhờn, những chất này sẽ

bị peroxy hóa trở thành các lipid peroxide gây ra mùi hôi cho cơ thể. Các chất đó được gọi là "nonenal" và chúng hầu như đã bị loại bỏ khi chúng ta dừng ăn thịt.

Thêm vào đó, nếu chúng ta **giảm lượng thức ăn bằng phương pháp "Bữa ăn cơ bản"¹**, thì **trọng lượng cơ thể cũng sẽ giảm xuống** và tình trạng của cơ thể cũng sẽ ngày một tốt lên. Nhìn từ góc độ dinh dưỡng, chúng ta hoàn toàn có thể hiểu việc cơ thể trở nên hoạt hóa nhờ được tiếp nhận "dinh dưỡng đầy đủ" gói gọn trong một bữa ăn tưởng chừng đơn giản.

Mặc dù vậy, việc tuân thủ "bữa ăn cơ bản" trong mỗi bữa rất khó khăn. Vì nhiều khi chúng ta không thấy thèm ăn vào buổi sáng và trưa, ngược lại, đến buổi tối, có lúc ta lại phải ăn rất nhiều món trong các buổi gặp mặt. Cho nên, thói quen nào dù tốt đến đâu mà thiếu thực tiễn cũng không thể tiếp tục lâu dài được.

Do đó, sau khi đã thử nghiệm muôn vàn cách khác nhau, phương án được tôi lựa chọn để cải thiện tình hình chính là **ăn "Mỗi ngày một bữa"**. Cho đến thời điểm hiện tại, sau 10 năm, tình trạng sức khỏe của tôi về cơ bản là tốt, cân nặng luôn duy trì ở 62kg. Và hơn hết, làn da của tôi trở nên trẻ trung đầy sức sống, tôi trẻ ra đến mức khi đi kiểm tra sức khỏe, "tuổi mạch máu"² của tôi được chẩn đoán là 26 tuổi.

Tuy nhiên, trong đầu tôi vẫn mông lung với những nghi vấn: "Phương pháp ăn mỗi 'ngày một bữa' có thật sự tốt cho cơ thể hay không?", "Mình giới thiệu cho mọi người liệu có ổn không?"

Những nghi vấn này của tôi đã hoàn toàn được giải đáp nhờ một nghiên cứu về "gen tuổi thọ" được thực hiện trong những năm gần đây. Trong tất cả những thí nghiệm trên động vật, các nhà khoa học

chứng minh được rằng việc giảm 40% lượng thức ăn có thể kéo dài 1,5 lần tuổi thọ. Không chỉ dừng lại ở đó, nghiên cứu còn cho thấy, việc giảm bữa ăn còn tạo nên một diện mạo đầy sức sống, cải thiện nòi giống, vẻ bề ngoài cũng trở nên trẻ trung và tươi đẹp hơn.

Mức độ trẻ trung và tươi đẹp biểu thị cho sức khỏe nội tại. Nếu các cơ quan bên trong cơ thể hoạt động trơn tru, máu tuần hoàn tốt, thì da sẽ căng bóng, eo cũng thon gọn. Ngược lại, nếu bên trong cơ thể sức khỏe không tốt, thì dù có tô vẽ bằng đồ trang điểm cao cấp đến thế nào, hay được trị liệu làm đẹp đến đâu đi nữa cũng không thể tạo ra vẻ đẹp thật sự.

"Vẻ bề ngoài" là tiêu chí đánh giá sức khỏe dễ nhận ra nhất. Dù bạn có nghĩ bản thân mình thực sự khỏe mạnh thì có thể mới chỉ đơn giản là "Tôi chưa bị bệnh nặng bao giờ", "các chỉ số vẫn bình thường" mà thôi. Tôi thấy rất ít người có thể tự tin nói rằng cơ thể và làn da của họ đẹp.

"Vẻ bề ngoài" bị lão hóa là bằng chứng của việc có mỡ trong nội tạng và cơ thể đang dần hình thành hội chứng chuyển hóa (metabolic syndrome)³. Có nghĩa là, nếu không phòng ngừa cẩn thận hội chứng chuyển hóa, chúng ta không thể có được một sức khỏe thật sự tốt, không thể có một diện mạo trẻ trung tươi mới.

Điều tôi đang muốn nhấn mạnh đến là **việc có được một làn da đẹp, trẻ trung, tươi mới cùng vòng eo thon**. Đó chính là đích đến của phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa".

Từ sau khi gen tuổi thọ được phát hiện, tôi đã chính thức đưa ra phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa", số lần tôi tham gia nói chuyện trên các chương trình truyền hình hay tại những buổi diễn thuyết ngày một tăng, những bài viết có liên quan đến chống lão hóa cũng

ngày một nhiều. Sau đó, tôi trở thành Chủ tịch danh dự của Hiệp hội Y học Chống lão hóa quốc tế.

Quyển sách này là tài liệu đầu tiên tôi viết về phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa".

Trong quyển sách này, tôi muốn nói rõ hơn về căn cứ chứng minh việc ăn "Mỗi ngày một bữa" là phương pháp tự nhiên nhằm bảo vệ sức khỏe, và trình bày cụ thể hơn "cách xây dựng nếp sống mỗi ngày ăn một bữa". Bên cạnh đó, các bạn sẽ thấy rõ những thay đổi trên cơ thể mình khi áp dụng phương pháp ăn "mỗi ngày một bữa", đặc biệt là về ngoại hình.

Tôi nghĩ quyển sách này sẽ đưa ra những vấn đề trái ngược hoàn toàn với những "tri thức thông thường" có liên quan đến sức khỏe mà các vị đã tin tưởng cho đến thời điểm hiện tại, vậy nên mong các bạn sẽ hứng thú đọc quyển sách đến dòng cuối cùng.

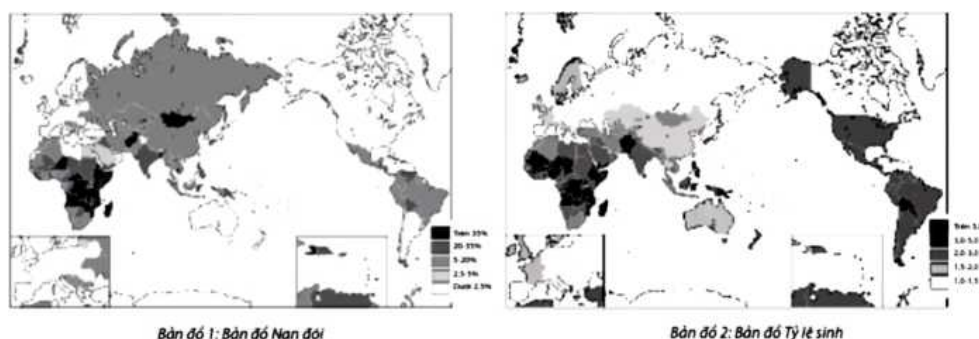
CHƯƠNG 1: VÌ SAO KHÔNG ĂN LẠI TỐT CHO SỨC KHỎE?

CHÌA KHÓA CỦA NGUỒN SỐNG NHÂN LOẠI LÀ "GEN SINH MỆNH"

Ngày nay, ai cũng nghĩ việc ăn một ngày ba bữa là điều đương nhiên, hầu hết người dân hiện đang sống ở Nhật cũng nghĩ như vậy và không có chút nghi ngờ gì. Tuy nhiên, lần theo dấu vết của 170.000 năm lịch sử loài người kể từ khi tổ tiên chúng ta xuất hiện trên hành tinh này, việc con người ăn một ngày ba bữa và quan niệm ăn tới no bụng chỉ là những suy nghĩ mới có khoảng vài chục năm trở lại đây. Tuy là một khoảng thời gian đáng kể, nhưng cũng chưa đến 100 năm, nên đây vẫn có thể coi là quan niệm mới xuất hiện chưa lâu.

Tại Nhật Bản, sau khoảng thời gian khôi phục đất nước bị tàn phá do chiến tranh và bước vào thời kì tăng trưởng kinh tế vượt bậc, hay trước đó một chút, kể cả thời kì có hay không có chiến tranh, hầu như không một người dân nào cho rằng họ được ăn no. Chính vì quan niệm mỗi ngày cần ăn ba bữa đều đặn nên đương nhiên mọi người sẽ nghĩ mình không được ăn no, cho nên mới ra đời cách nghĩ "**cung cấp đủ dưỡng chất là bí quyết của sức khỏe**". Ngay sau khi xuất hiện nền văn minh lúa nước, cách nghĩ như vậy đã sớm được hình thành, ở Trung Quốc, việc trồng lúa nước đã có vào

khoảng năm 2.000 trước Công nguyên, tính tới nay cũng được 4.000 năm. Như vậy, 166.000 năm trước đó là thời kì của săn bắt và hái lượm, cho nên những ngày con người không săn bắt, hái lượm được gì chính là chuỗi ngày họ thiếu ăn. Hơn nữa, kể cả sau khi bước vào nền văn minh lúa nước, tình trạng mất mùa do thiên tai và thời tiết xấu liên tục tái diễn không biết bao lần trên toàn thế giới, vậy nên không hề quá lời nếu nói lịch sử loài người là một cuộc chiến bất tận với nạn đói.



Ngay cả thời điểm hiện nay, nạn đói vẫn đang tiếp diễn. Chỉ có một số ít các nước như Nhật Bản, Mỹ, hay châu Âu đã loại bỏ được vấn đề này, còn lại tới quá nửa các quốc gia trên thế giới vẫn đang bị nạn đói hoành hành. Nhìn vào Hunger Map (Bản đồ nạn đói) do WFP (World Food Program - Chương trình Lương thực Thế giới) công bố, có thể thấy tình trạng đói nghèo vẫn đang hoành hành ở châu Á, châu Phi, Trung Nam Mỹ,... (Xem bản đồ 1. Biểu hiện % dân số quốc gia trong tình trạng đói nghèo). Nạn đói được định nghĩa là "tình trạng duy trì trọng lượng cơ thể ở mức thấp nhất có thể so với chiều cao và không thể cung cấp đủ lượng calo cần thiết để thực hiện những vận động nhẹ nhàng." Chính bởi những thiệt hại do thiên tai, những cuộc phân tranh kéo dài, cộng với tình trạng đói nghèo leo

thang mà rất nhiều người hiện nay không thể có nổi bữa ăn đơn giản nhất.

Ngoài ra, khi nhìn vào Bản đồ nạn đói, có một điều làm chúng ta phải chú ý. Đó là **chính những quốc gia đang ở tình trạng đói nghèo lại có tỉ lệ sinh cao** (Xem bản đồ 2). Trong khi đó, tại những quốc gia phát triển đầy đủ với tình trạng ăn uống thỏa mãn, tỉ lệ sinh rất thấp, dân số cũng đang giảm dần. Xét theo nhân chủng học, đây chính là tình trạng "giống loài đang bị đe dọa". Nếu tình trạng này cứ tiếp diễn, có lẽ sau vài vạn năm nữa, trên Trái đất sẽ chỉ còn lại người dân ở những quốc gia nghèo đói. Vì sao lại xảy ra sự khác biệt về sức sống như vậy? Đó là vì trong suốt chiều dài lịch sử nhân loại, chưa kể đến nạn đói, loài người đã phải bao phen đối mặt với những mối đe dọa to lớn như khí hậu thất thường, dịch bệnh và những cuộc chiến tranh triền miên.

Có phải các bạn nghĩ loài người chúng ta có nhiều nguồn gốc khác nhau, người Trung Quốc có nguồn gốc từ "Người vượn Bắc Kinh", "Người vượn Java" là tổ tiên của người châu Á, "Người Neanderthal" là tổ tiên của người châu Âu? Điều này không đúng. Tất cả những giống loài đó đều đã bị diệt vong. Tôi lấy làm tiếc với những người luôn tin rằng "Hoàn toàn không có chuyện loài người bị diệt vong", nhưng sự thật là cho đến nay đã có rất nhiều chủng loại người bị tuyệt chủng, không còn bóng dáng trên Trái đất. Tổ tiên của người da trắng, da đen, da vàng hiện nay đã xuất hiện cách đây 170.000 năm tại núi Kilimanjaro (ở nước Tanzania), một người phụ nữ được đặt tên là Mitochondrial Eve.

Ngày nay, trong khi các quốc gia nghèo đói đang oằn mình với vấn đề bùng nổ dân số, thì các quốc gia phát triển lại không thể kiểm

soát được vấn đề giảm tỉ lệ sinh nhằm gia tăng dân số, dù họ luôn cố gắng áp dụng những thành tựu khoa học tiên tiến nhất như thụ tinh nhân tạo... Đây chính là một vấn đề của nhân loại, và Nhật Bản cũng là quốc gia có tỉ lệ phụ nữ mang thai thấp. Nhưng ở thời đại của tổ tiên chúng ta, vào những năm trước chiến tranh, việc một cặp vợ chồng có bốn, năm người con là điều bình thường. Có nghĩa là trong những con người hiện đại như chúng ta, con cháu của những người đã cố gắng vượt qua nguy cơ diệt vong của nhân loại, kéo dài sự sống đến ngày nay, luôn tiềm tàng một loại năng lực được gọi là **"khả năng sinh tồn"**, thường trở nên sục sôi mãnh liệt vào những lúc gặp đói khát, lạnh giá, dịch bệnh. Nguồn gốc của khả năng sinh tồn đó chính là **"gen sinh mệnh"** mà chúng ta thu nạp được sau mỗi lần loài người vượt qua được những mối nguy hại.

Gen sinh mệnh không phải là một loại gen thông thường. Đó là loại gen không thể đếm được như: "gen đói" chiến thắng sự đói khát, "gen sống lâu" sinh ra khi cơ thể bị đói, "gen sinh sản" làm tăng tỉ lệ sinh khi ở tình trạng nghèo đói, "gen miễn dịch" chế ngự được bệnh truyền nhiễm, "gen chống ung thư" để chiến đấu với bệnh ung thư, "gen phục hồi" để điều trị bệnh tật và lão hóa... có sẵn trong cơ thể mỗi người chúng ta. Song, điều trớ trêu là **nếu không bị rơi vào tình trạng đói khát, lạnh giá, gen sinh mệnh sẽ không làm việc.** Hơn nữa, **nếu không được ăn uống đầy đủ, cơ thể sẽ bị lão hóa, giảm khả năng sinh sản, khi đó hệ miễn dịch sẽ làm việc theo hướng tấn công lại chính cơ thể chúng ta.**

Để mọi người có được một đời sống khỏe mạnh, trong những chương tiếp theo, tôi sẽ giải thích cặn kẽ hơn về gen sinh mệnh.

LÝ DO CHỈ UỐNG NƯỚC VẪN BÉO

Nhiều người sau khi thất bại trong việc giảm cân, thường hay đùa nhau rằng: "Người như tôi chỉ uống nước vẫn cứ béo." Trên thực tế, việc uống nước có làm ta béo lên hay không là vấn đề cần phải xem xét thêm, còn theo tôi, câu nói kia vẫn mang một ý nghĩa nhất định, đó có thể là đặc tính riêng của con người. Khi con người sống sót qua thời kì đói nghèo kéo dài hơn nửa thời gian của lịch sử nhân loại, tổ tiên chúng ta đã thu nạp được loại gen giúp con người cố gắng hấp thụ phần lớn dưỡng chất dù chỉ từ chút ít thức ăn. Đó chính là "**gen đói**", một trong những gen cấu thành nên bộ "gen sinh mệnh".

Tuy tổ tiên chúng ta dần dần đã kiếm thêm được nhiều thức ăn hơn, nhưng vì không lường được lần tới sẽ no hay đói, cho nên nếu đã có thức ăn, dù rất ít ỏi, chúng ta cũng không bỏ phí chúng. Nhờ đó mà cơ thể biết hấp thụ các dưỡng chất, tích trữ trong cơ thể dưới dạng mỡ. Đây chính là lý do **khiến cơ thể có thể bị béo lên dù chúng ta ăn rất ít**. Nếu cơ thể không vận hành như vậy, có lẽ tổ tiên chúng ta không thể sinh tồn qua hàng vạn năm lịch sử trong cuộc chiến với nạn đói. Vì vậy, những cơ chế khiến cho cơ thể bị béo lên dù ta chỉ ăn một lượng rất ít chính là thành quả tiến hóa của loài người. "Gen đói" đã điều hành chính xác hoạt động chuyển hóa và tích trữ thức ăn dưới dạng mỡ rất hiệu quả, nên nó còn được gọi là "**gen tiết kiệm**".

Trong những "dị nhân" về ăn uống mà ta thường thấy trên ti vi, có những tạng người gầy, ăn rất nhiều vẫn không béo nổi, những

trường hợp hiếm có đó là do thiếu "gen đói".

Trên thực tế, những người này nếu để bị đói sẽ không sống sót được lâu như người bình thường. Lẽ dĩ nhiên, cơ chế chuyển hóa thức ăn thành chất béo nội tạng là do tạo hóa. Cũng chính nhờ điều đó mà loài người đã tồn tại và sinh sôi được suốt 170.000 năm qua.

"GEN SIRTUIN" GIÚP KHÔI PHỤC TẾ BÀO

Nếu nói "gen đói" giúp hấp thụ nguồn dưỡng chất nhiều nhất có thể từ chút ít thức ăn, thì nó cũng được xem là loại "gen tích trữ năng lượng". Và cùng với "gen đói", còn một loại gen quan trọng nữa cũng góp phần vào việc duy trì sự sống cho con người. Đó chính là "gen trường thọ", một loại gen đang thu hút được sự chú ý của giới trẻ trong thời gian gần đây, có tên khoa học là "gen Sirtuin". Vì nó đang là đề tài hay được nói đến trên ti vi, nên có thể rất nhiều người đã từng nghe đến tên của loại gen này, nhưng động cơ để tìm ra nó lại bắt nguồn là từ giả thuyết **"Khi chúng ta đói bụng,- năng lực sinh tồn sẽ được kích hoạt, và cơ thể được trẻ hóa."**

Hiện nay, chúng ta có thể thấy trong "Pháp nhịn ăn" của đạo Phật hay "Tháng Ramadan" của đạo Hồi, thay vì ăn nhiều, ăn ít sẽ giúp kéo dài sự sống. Và đây chính là lý do khiến các nhà khoa học tiến hành quan sát thời gian sinh tồn thực tế của hầu hết các loài động vật khi thay đổi lượng đồ ăn. Họ thử nghiệm trên hầu hết các loài động vật như khỉ nâu Macaca, chuột bạch, hay chuột lang... và thấy, bằng cách giảm 40% lượng thức ăn, hiệu quả duy trì sự sống đạt mức cao nhất, kéo dài 1,4 - 1,6 lần so với thông thường. Không chỉ vậy, khi tiến hành thử nghiệm ở khỉ, kết quả cho thấy những con khỉ hấu ăn sẽ bị rụng lông và da mặt chảy xệ. Còn với những con khỉ tuy đã nhiều năm tuổi, khi bị hạn chế bữa ăn, lông của chúng vẫn mọc rậm, mượt mà, da trở nên căng bóng. Từ kết quả thực nghiệm này có thể suy đoán rằng, khi sinh vật ở trong tình trạng đói, chắc hẳn có một loại gen nào đó được kích hoạt để duy trì sự sống. Và "gen

Sirtuin" chính là kết quả của những hoạt động nghiên cứu dựa trên phán đoán đó.

Các nhà khoa học tiếp tục nghiên cứu thêm và đưa ra kết quả chứng minh rằng khi cơ thể con người ở trình trạng đói, loại gen này **sẽ kiểm tra tất cả các gen ở 50.000 tỉ tế bào trong cơ thể người và giúp phục hồi những gen bị hỏng, tổn thương**. Điều này không chỉ liên quan đến việc kéo dài tuổi thọ mà còn cho thấy loại gen này cũng tham gia vào "hoạt động ngăn cản sự lão hóa và bệnh tật". Nhờ phát hiện ra "gen Sirtuin" này, chúng ta đã có thể kéo dài được thời gian sống và đây chính là điều được nói đến ngay từ đầu: "Gen sinh mệnh" giúp loài người sống lâu.

Trong quá trình tìm hiểu về "gen Sirtuin", "gen đói" đã đề cập ở trên, cùng các loại "gen sinh mệnh" khác tôi sẽ nói ở phần sau như "gen sinh sản", "gen miễn dịch", "gen phục hồi"... tôi đã có một niềm tin vững chắc rằng, **chính việc kích hoạt "gen sinh mệnh" sẽ mang lại cho chúng ta sự trường thọ và khỏe mạnh**. Hơn nữa, **"gen sinh mệnh" chỉ thể hiện khi cơ thể bị đói**. Đây cũng chính là nguyên nhân khiến "Phương pháp ăn mỗi ngày một bữa lành mạnh" trở thành chủ đề chính của quyển sách này.

Người Nhật từ xưa đã có câu ngạn ngữ "Hara- hachi-bun-me" để cảnh báo về việc ăn đầy bụng, ngụ ý rằng bí quyết của sức khỏe là chỉ ăn tám phần no (ăn lưng chừng dạ), như một cách nhấn nhủ hậu thế luôn cố gắng giữ gìn lối sống sao cho các gen này được thể hiện đầy đủ.

ĂN QUÁ NHIỀU LÀ KHỞI NGUỒN CỦA BỆNH TẬT

Có những đất nước tạo ấn tượng mạnh bởi tình trạng béo phì ở người dân. Kể cả ở Nhật những năm sau chiến tranh, lịch sử từng ghi nhận việc Bộ Y tế và Phúc lợi đã thực hiện chế độ "Kenkoyuryojido", tức là "chế độ chăm sóc sức khỏe toàn diện cho trẻ em", tuyên dương những trẻ em béo. Tuy nhiên, những năm gần đây, chính sách đó đã được gỡ bỏ vì hệ lụy gia tăng số trẻ em béo phì, nhưng từ việc này ta có thể thấy trong quá khứ đã có thời kì báo hiệu tình trạng nhân loại bị béo phì.

Mặt khác, trong giai đoạn tăng trưởng thần kì ở Nhật Bản, những chương trình ẩm thực xuất hiện ngày một phổ biến hơn. Do thường xuyên được đưa lên các phương tiện truyền thông như ti vi hay tạp chí thời đó, nên khái niệm Houshoku - "ăn no" - được lan truyền khắp cả nước. Điều này đã đẩy việc ăn uống vượt quá nhu cầu của một bản năng thông thường. Đối với động vật, để đảm bảo duy trì và phát triển các thể hệ sau, ăn uống và tình dục là hai nhu cầu tất yếu như nhau. Để trực quan và dễ hình dung hơn, chúng ta hãy cùng xem xét cụ thể qua bản năng tình dục, từ đó hiểu rõ hơn bản năng ăn uống ở động vật.

Trong thế giới động vật, khi có cơ hội để con cái và con đực gặp nhau, chúng dường như lao vào nhau ngay lập tức để thỏa mãn nhu cầu giao phối của loài. Nhưng trong xã hội con người, dù ngay trước mắt chúng ta có đối tượng mang yếu tố hấp dẫn giới, tức là đối tượng khiến chúng ta nảy sinh ham muốn tình dục, chúng ta cũng không thể "tấn công" ngay không chút ngần ngại như vậy, vì điều này

được coi là phạm pháp. Còn về vấn đề ăn uống trong thế giới động vật, không phải lúc nào nhu cầu này cũng tồn tại và cần giải quyết ngay, đến như sư tử khi đã no bụng cũng sẽ không vồ bắt thỏ dẫu thỏ có đứng yên trước mặt nó đi nữa. Con người thì sao? Con người khi vừa ăn sáng xong đã ngay lập tức nghĩ tới chuyện ăn trưa. Hóa ra chúng ta thua cả động vật về khoản này?

Con người chúng ta mỗi ngày ăn ba bữa thật no nhưng có bao giờ ta tự hỏi chính cơ thể mình rằng liệu như vậy có đảm bảo sức khỏe không? Câu trả lời của cơ thể chúng ta khi ấy rõ ràng sẽ là "không". Nếu thiếu một chút dinh dưỡng, chúng ta có thể dễ bị bệnh, nhưng bệnh này lại có thể được chữa khỏi nhờ cơ chế sinh tồn được quy định trong gen hoạt động. Song trái lại, ăn uống quá dư thừa sẽ khiến cơ chế này mất tác dụng. Vì vậy, việc ăn no và ngộ nhận trong ăn uống kể trên sẽ khiến cho cơ hội lành bệnh trở nên khó khăn. Khoa học chứng minh rằng tứ đại kì bệnh gồm Ung thư - Đái tháo đường - Bệnh tim mạch - Đột quỵ là hệ quả của việc ăn uống dư thừa và thiếu điều độ.

Dù đang ở độ tuổi nào thì việc trước tiên chúng ta cần làm ngay để giữ gìn chất lượng cuộc sống luôn tươi trẻ và khỏe mạnh cũng là thay đổi chế độ ăn bằng cách từ bỏ thói quen ăn no. Thông thường, khi nhắc đến việc thay đổi thói quen ăn uống, chúng ta thường có suy nghĩ rằng đó là ăn kiêng để giảm cân, thay đổi vóc dáng, nhưng chế độ ăn "Mỗi ngày một bữa" tôi đưa ra ở đây không những giúp chúng ta có vòng eo thon gọn, thân hình thanh thoát mà còn giữ cho da dẻ căng mịn và tràn đầy sức sống.

Vì sao tôi đề cập đến ngoại hình ở đây trong khi chúng ta đang bàn về vấn đề sức khỏe? Đơn giản vì ngoại hình là thước đo hiệu

quả để đánh giá sức khỏe. Không mấy ai tin khi tôi nói tôi đã 56 tuổi vì mọi người gặp tôi thường nói tôi chỉ trạc 20 tuổi. Trong khoảng 10 năm gần đây, tôi vẫn duy trì được chiều cao 1m73 và cân nặng 62kg. Nhưng trước đây, khi mới ngoài 40 tuổi, có thời điểm cân nặng của tôi lên tới 77kg. Quả là một thay đổi lớn. Sự thay đổi này là kết quả đạt được từ chế độ tôi muốn chia sẻ với các bạn. Nhờ có chế độ đó, tôi không những gầy đi 15kg mà còn được hưởng nhiều điều lợi khác như cơ thể trở nên dẻo dai hơn, duy trì sự tươi trẻ, đầu óc minh mẫn để chia sẻ bí quyết cùng với các bạn qua quyển sách này.

CƠ THỂ CON NGƯỜI CHÚNG TA NGÀY NAY KHÔNG THÍCH NGHI VỚI VIỆC ĂN NO

Như đã nói ở trên, tổ tiên chúng ta trước đây đã phải trải qua thời kì đói rét, khí hậu khắc nghiệt. Chính trong quá trình tiến hóa hàng vạn năm chống chọi với môi trường sống đầy khó khăn đó mà cơ thể chúng ta được thừa hưởng gen sinh tồn, hay còn gọi là "gen sinh mệnh", được trang bị những thành phần để thích nghi với cái đói và cái rét. vốn dĩ, khả năng thích nghi của loài người được phát huy ở mức cao nhất dưới tác động của môi trường, giúp cơ thể con người dần trở nên tối ưu hơn. Cho nên, đối với "gen sinh mệnh", lý do khiến gen này được kích hoạt nhiều nhất là cơ thể phải chịu đói và rét.

Nói cách khác, những người có "gen tiết kiệm" sẽ có khả năng sống sót nhờ tiêu thụ ít năng lượng hơn khi đói, điều này rất có ích cho việc sinh tồn. Hầu hết những người sống ở thời kì đó đều hiểu rằng trong người họ mang loại gen này. Tuy nhiên, sự tối ưu của gen này có một nhược điểm, đó là nó không thể thích nghi tốt với sự thay đổi của môi trường trong một điều kiện nhất định nào đó. Để thích nghi với điều kiện mới, loài người cần phải trải qua quá trình tiến hóa hàng vạn năm. Có nghĩa là chúng ta đã có khả năng thích nghi cao hơn bình thường đối với việc bị đói, nhưng chưa có khả năng chịu đựng tình trạng dư thừa thức ăn, lúc này gen sinh mệnh hoạt động thậm chí còn gây hại cho cơ thể.

Cơ thể chúng ta có thể thích nghi mạnh mẽ với trạng thái đói nhưng chưa quen với trạng thái no.

Chúng ta hãy cùng nhớ lại một điều, lịch sử 170.000 năm của loài người là một cuộc chiến dài chống chọi với đói và rét, trong khi khoảng thời gian con người được ăn no thật ít ỏi, chưa tới 100 năm. Hiện nay, ngày càng có nhiều người ăn đến no bụng với những bữa ăn với hàm lượng calo lớn, khiến lượng năng lượng cần tiêu hao trong ngày tăng mạnh. Và cơ thể của những người đó sẽ bị thay đổi nếu họ không thể thích nghi với cuộc sống ăn quá nhiều như vậy.

Trên thực tế, khi ăn quá nhiều, chúng ta sẽ nhanh chóng béo lên. Nếu cứ tiếp tục ăn uống vô tội vạ và không ngừng béo lên, điều gì sẽ xảy đến với con người chúng ta? Đã có không ít người tự hào với cơ thể nặng hơn 100kg của mình. Các bạn cũng đều từng thấy trên ti vi những người nặng tới 200 - 300kg, không thể tự mình ngồi dậy trên giường. Nếu tất cả chúng ta đều thành ra như vậy, chẳng phải loài người rồi sẽ bị tuyệt chủng sao? Chính sự xuất hiện của thói quen ăn uống vô độ là nguyên nhân dẫn tới căn bệnh tiểu đường, còn được gọi là "căn bệnh quốc dân", và kéo theo đó là sự gia tăng các bệnh như ung thư, nhồi máu cơ tim.

Lẽ thường, sau chiến tranh, người dân cả nước đều có chung mục tiêu hướng đến xây dựng một quốc gia mà ở đó người dân được ăn no. Nhưng mục tiêu đó ngày nay lại thành ra nghịch lý khi mà việc ăn uống no nê lại là tác nhân phá hoại cơ thể con người qua nhiều loại bệnh tật khác nhau như tiểu đường và vô số bệnh khác. Đó chẳng phải là một điều trớ trêu sao?

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ MINH CHỨNG CHO SỰ TIẾN HÓA CỦA LOÀI NGƯỜI?

Chúng ta hãy cùng thử tưởng tượng lại hình dáng tổ tiên mình ngày xưa!

So với chúng ta ngày nay, con người ở thời kì Jomon có thị giác, khứu giác và thính giác nhạy bén hơn nhiều. Những người sống hoang dã ở vùng đồng cỏ khô (xavan) của châu Phi có thị lực đạt 2.0 - 3.0 là chuyện bình thường. Bởi vì họ không thể tồn tại nếu thị giác thiếu nhạy bén khi sống trong một môi trường mà chỉ một chút sơ sẩy, tính mạng của họ có thể bị thú dữ như sư tử đoạt mất bất cứ lúc nào. Còn mắt của chúng ta dù có tốt đến đâu nhưng khi làm công việc suốt ngày nhìn màn hình máy tính, hầu như ai cũng có thể bị cận thị.

Nhiều người cho rằng cận thị là một loại bệnh, nhưng thực tế đây lại là **một cách thích nghi của cơ thể với môi trường**. Vì khi tiếp xúc với một môi trường mà chỉ chăm chú vào cử động của tay, mắt sẽ phải tự điều chỉnh cự li nhìn gần lại để có thể dễ dàng thấy được cả cử động của tay. Ngược lại, nếu bạn sống ở vùng xavan của châu Phi từ nhỏ, thì dù là người Nhật cũng có thể nhìn xa được. Đó chính là cách để cơ thể của chúng ta thích nghi với môi trường. Bệnh tiểu đường mà rất nhiều người đang mắc phải cũng tương tự như vậy, đây có thể được xem như một phản ứng thích nghi của loài người để có thể tồn tại trong thời đại mới - thời đại ăn no. Vậy chúng ta hãy cùng xem cụ thể bệnh tiểu đường là một minh chứng cho sự tiến hóa của loài người ở mức độ nào.

Thuở sơ khai, các loài động vật hoang dã đã phải tự săn mồi để có thể sinh tồn trong thế giới tự nhiên. Đây chính là lý do để chúng phát huy toàn bộ các cơ quan cảm giác như thị giác, thính giác và khứu giác vào việc săn mồi, nên các cơ quan này còn được gọi là "cơ quan săn mồi". Ngoài ra, tay và chân (tứ chi) cũng thuộc cơ quan săn mồi vì chúng được dùng để rượt đuổi và bắt con mồi. Ngược lại, ở xã hội hiện đại, khi con người nuôi thú cưng và ăn thịt gia cầm thì việc săn bắt thức ăn không còn cần thiết, tự con người đã thích nghi được. Vậy điều gì sẽ xảy ra với những con vật vẫn có thức ăn mà không cần đuổi bắt con mồi? Tất cả các cơ quan săn mồi sẽ bị thoái hóa dần. Ví dụ, lợn được nuôi không thể chạy nhanh như lợn rừng. Điều đó cho thấy các chức năng trong cơ thể sẽ bị thoái hóa khi chúng trở nên không cần thiết nữa.

Tương tự như vậy, con người trong thời kỳ Jomon có thị giác, khứu giác và thính giác tốt hơn so với người hiện đại. Khứu giác, thính giác của tổ tiên chúng ta khi xưa có lẽ cũng cực kỳ nhạy cảm, không thua gì loài chó. Tuy nhiên, ở hiện tại, các giác quan này đã bị thoái hóa nhiều. Tiểu đường chính là căn bệnh làm thoái hóa tất cả các giác quan săn mồi. Mắt để tìm kiếm con mồi đã bị suy yếu, nay thoái hóa gần đến ngưỡng cuối cùng sẽ trở nên mù lòa. Đây còn được gọi là "bệnh võng mạc đái tháo đường". Do cũng không cần đuổi bắt con mồi nữa, nên chân bị suy yếu theo. Y học gọi đây là "bệnh bàn chân đái tháo đường". Việc thoái hóa dần những cơ quan không còn cần thiết nữa là sự sắp đặt của tạo hóa.

Thời nguyên thủy, loài người vốn dĩ sống ở trên cây. Họ cũng có đuôi và leo trèo trên cây nhờ vào cái đuôi đó. Trải qua hàng nghìn

năm, vì phần cơ thể đó không còn cần thiết nên chiếc đuôi bị mất đi, chỉ để dấu tích duy nhất là đốt xương cụt của chúng ta ngày nay.

Cũng giống như vậy, để sinh tồn trong thời kì băng hà, cơ thể con người cũng có bộ lông bên ngoài. Tuy nhiên, sau khi con người biết cách sử dụng da của các loài động vật khác khoác lên người và bắt đầu mặc quần áo, bộ lông trên cơ thể cũng dần trở nên thoái hóa.

Đối với loài người, do không còn cần phải săn mồi, nên chân tay, cơ quan cảm giác đều là những phần cơ thể không còn quá cần thiết nữa và chúng bắt đầu bị thoái hóa. Theo một nghĩa nào đó, có thể xem đây là "sự thích nghi" đối với môi trường đang bị biến đổi đột ngột khi hướng đến thời đại ăn uống no say.

LÝ DO THẬT SỰ KHIÊN CHÚNG TA GẦY ĐI LÀ DO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Việc hướng tới thời đại ăn uống no say có một vấn đề còn kinh khủng hơn. Đó là do ăn uống liên tục, một số người chúng ta không theo kịp được tốc độ chuyển đổi thức ăn thành chất béo trong cơ thể. Tức là, cho dù những người ấy có ăn nhiều bao nhiêu cũng không béo nổi. Như vậy, có thể nói bệnh tiểu đường đã tạo nên điều kỳ diệu "ăn bao nhiêu cũng không béo" để thích nghi với môi trường mới - thời đại ăn no.

Và nếu thời đại ăn no cứ kéo dài liên tục hàng vạn năm không thay đổi, chắc chắn gen sẽ biến đổi và cơ thể sẽ tiến hóa thành một hình dạng mới. Nếu vậy, trong tương lai, có khả năng con người sẽ tiến hóa thành một sinh vật sống mang hình dáng như chúng ta vẫn hay thấy trên phim ảnh, không có mắt và chân tay, mà chỉ có mỗi cái miệng để ăn bao nhiêu cũng không béo ngay từ khi được sinh ra. Nhưng trên thực tế, trước khi xảy ra viễn cảnh đó, "loại người phàm ăn" sẽ bị xóa sổ khỏi hành tinh này, còn Trái đất sẽ trở thành nhà của "những người đói". Vì sao vậy? Như tôi đã đề cập ở trên, khu vực của những người đói ăn có tỉ lệ sinh cao, còn khu vực của những người ăn no có tỉ lệ sinh thấp. Hơn nữa, chúng ta đều biết tiểu đường gây ra bệnh rối loạn cương dương ở nam giới, còn ở nữ giới làm gia tăng tỉ lệ vô sinh.

Đối với chúng ta, những con người đang sống ở thế kỷ XXI, trên thực tế chúng ta đã và đang phải đối mặt trực tiếp với vấn đề này, hoàn toàn không thể lãng tránh. Loài người đã bị hủy hoại bao phen

do phải đối mặt với nhiều mối nguy hại triền miên đến sinh mạng như nạn đói, lạnh giá, dịch bệnh hay thiên tai. Và chỉ những con người đã thay đổi cũng như có khả năng thích nghi mới tồn tại nổi.

Nói chung, khi nhắc tới tiến hóa, chúng ta thường nghĩ về sự thay đổi các cơ quan trong cơ thể con người theo hướng tốt hơn. Nhưng theo ý nghĩa ban đầu của tiến hóa, sự thay đổi cơ thể theo tình trạng thích nghi với môi trường như bệnh tiểu đường hay cận thị được gọi là "thích ứng", còn nếu có sự biến đổi về gen mới được gọi là "tiến hóa". Vậy nên có rất nhiều người trên thế giới này ghét những sự thay đổi đó và đặt tên cho chúng là "bệnh tật", đồng thời nguyên rủa luôn cả số phận bệnh tật của họ. Nhưng nếu nhìn nhận sâu xa hơn, tất cả thói quen sinh hoạt mà chúng ta duy trì trong suốt nhiều năm chính là nguyên nhân gây ra' điều này.

Tôi hi vọng các bạn sẽ ghi nhớ trong tâm trí điều này, và nhất định sẽ có một ngày các bạn thay đổi cách sống của chính mình.

KHI NGUY HIỂM GẦN KỀ CƠ THỂ SẼ ĐƯỢC KÍCH HOẠT ĐẾN TẬN TẾ BÀO

Theo các nhà khoa học, mỗi ngày có hàng chục nghìn tế bào thần kinh bị phá vỡ. Với đà này, có lẽ chúng ta đều lo rằng sớm muộn gì các tế bào thần kinh sẽ không còn nữa.

Trên thực tế, mỗi người chúng ta có khoảng 1.000 - 2.000 tỉ tế bào thần kinh và chỉ sử dụng khoảng 3% trong số đó. Như vậy, dù cho suốt cuộc đời ngày nào cũng mất đi hàng vạn tế bào thần kinh, nhưng xét tổng thể số này chỉ chiếm vài phần trăm ít ỏi. Song chắc chắn bệnh suy giảm nhận thức sẽ xảy ra nếu các tế bào thần kinh bị phá vỡ với tốc độ nhanh hơn.

Tuy nhiên, cơ thể con người là một thực thể có khả năng hồi phục nhanh chóng. Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng, trong bộ não con người có tồn tại các tế bào gốc ở vùng Hồi Hải Mã (Hippocampus), giúp tái tạo các tế bào thần kinh. Mặc dù vậy, nếu chúng ta vẫn tiếp tục sinh hoạt không điều độ, các tế bào thần kinh sẽ không tăng lên. Vì điều đáng kinh ngạc chính là: tế bào thần kinh hồi phục mãnh liệt hơn **khi tiếp xúc với "đói và rét"**. Điều này minh chứng cho việc chỉ khi ở bên bờ vực nguy hiểm của sự sống như đói và rét, sức sống của con người mới trở dậy mạnh mẽ.

Còn bây giờ, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu một chút về Hồi Hải Mã. Theo các nhà khoa học, Hồi Hải Mã là "lãnh địa của kí ức", nơi kí ức được bộ não chọn lọc và lưu giữ. Tôi xin giải thích rõ hơn về điều này. Đó là, **trong thời gian ngủ của chúng ta có một "khoảng thời gian vàng"** từ 10 giờ tối hôm trước đến 2 giờ sáng hôm sau.

Trong khoảng thời gian này, tại Hồi Hải Mã, các kí ức sẽ trải qua quá trình tinh lọc. Giấc mơ là sản phẩm từ quá trình cắt ghép ngẫu nhiên các kí ức diễn ra trong bộ não. Vì vậy, chúng hoàn toàn không có liên kết với nhau và cũng không mang ý nghĩa gì, song hoàn toàn không có điều gì mà không phải là trải nghiệm của chính chúng ta. Theo Freud, cha đẻ của học thuyết Phân tâm học, "giấc mơ là sự kết hợp của hai yếu tố gồm ham muốn bị đàn áp và tư duy tiềm ẩn". Ví dụ, để một người không nói tiếng Pháp không bao giờ gặp giấc mơ nói tiếng Pháp, thì trong khi ngủ, Hồi Hải Mã sẽ làm việc bằng cách chọn lọc và giữ lại những thông tin cần thiết, là những kí ức mà bản thân đã trải nghiệm trên thực tế và xóa dần những thông tin không cần thiết.

Tuy nhiên, các bạn không nên quá lo lắng. Mặc dù những kí ức bị xóa bỏ ở đây dần lãng quên theo ý thức nhưng chúng vẫn được giữ lại ở vỏ não và sẽ được trích ra khi có cơ hội cần tới. Điều này tương tự như việc bạn xóa thông tin trên máy tính, nhưng khi cần vẫn có thể tìm ra nếu khôi phục lại ổ cứng. Cho nên, điều kỳ diệu là cơ thể con người có thể thực hiện được mọi thứ.

VÌ SAO Cơ thể LẠI RUN LÊN KHI LẠNH?

Như đã nói ở trên, cơ thể chúng ta có thể chuyển hóa thức ăn thành mỡ khi lượng thức ăn đưa vào ít.

Có hai dạng tích tụ mỡ chính là mỡ dưới da và mỡ nội tạng, ở phụ nữ thường là mỡ dưới da, còn đàn ông là mỡ nội tạng. Có lẽ chúng ta đều biết về mỡ dưới da nhưng vẫn còn khá xa lạ với mỡ nội tạng. Sau đây, tôi sẽ giải thích rõ hơn về chúng.

Chất béo đối với con người tựa như lớp Nikujiban - một loại trang phục giả cơ bắp của Nhật. Một phần của chúng dùng để tạo thành năng lượng cho chúng ta, còn lại phần lớn để giữ nhiệt cho cơ thể trong mọi điều kiện của môi trường. Tuy nhiên, khi bị lạnh, chúng ta vẫn thường run lên. Thật ra, đây là hiện tượng cơ thể sử dụng lớp mỡ dưới da, những glycogen để sưởi ấm. Nhưng cách sử dụng này cũng giống như đốt lò bằng than củi, 1g chỉ sinh được 4kcal nhiệt, trong khi lại làm giảm đường huyết, khiến chúng ta có cảm giác đói.

Hãy hình dung, từ thời kì băng hà, lịch sử loài người đã ghi dấu nhiều sự kiện về nạn đói và cái rét cùng xảy đến đồng thời. Rõ ràng chúng ta không thể sống sót qua hàng vạn năm theo cách này được. Con người cũng giống như các động vật ngủ đông, để vượt qua cái lạnh khắc nghiệt, đã tích tụ mỡ, rồi sử dụng chúng để sưởi ấm cơ thể. Và mỡ được tích tụ theo cách này chính là mỡ nội tạng. Loại chất béo này có hiệu quả như dầu hỏa và xăng, đốt 1g sinh được 9kcal nhiệt. Tóm lại, loại mỡ này rất hiệu quả trong trường hợp cơ thể bị đói và rét. Vì vậy, khi vào cơ thể, lượng thức ăn tuy ít nhưng sẽ được chuyển hóa ngay thành loại mỡ này. Do đó, dù trong cơn đói

và lạnh, con người vẫn có thể tiếp tục tồn tại kể cả không có thức ăn. Và đây chính là chức năng dự trữ mỡ nội tạng của cơ thể. Bằng cách đó, khi bị lạnh, cơ thể sẽ đốt cháy chất béo này để giữ cho chúng ta được ấm áp.

MỠ NỘI TẠNG ĐƯỢC TÍCH TRỮ QUÁ MỨC CẦN THIẾT

Tôi nghĩ rằng rất hiếm khi nhìn thấy một trẻ sơ sinh run rẩy vì lạnh do trẻ mang trong mình lượng mỡ nội tạng lớn. Tương tự như vậy, các động vật ngủ đông thường tích mỡ nội tạng để không bị lạnh và bị đói suốt mùa ngủ đông dài trong các hang động dù không ăn gì. Động vật ngủ đông thường ăn các loại hạt sồi trước khi ngủ đông. Các loại hạt sồi có hàm lượng calo rất cao, đủ sức nuôi cả lợn đen Iberia. Trong những hang tuyết, động vật ngủ đông có thể sử dụng lớp mỡ này để sưởi ấm suốt mùa đông. Tổ tiên chúng ta cũng từng liên tục bị nguy cơ đói và lạnh giống như vậy. Và trong môi trường khắc nghiệt đó, mỡ nội tạng được lưu giữ trong cơ thể chính là chìa khóa mở ra cánh cửa của sự sống. Chúng ta càng tích tụ nhiều mỡ, khả năng sống càng cao.

Nhưng đó là chuyện của thời xa xưa, còn thời hiện đại ngày nay, chúng ta có áo ấm, nệm êm, lò sưởi và vô vàn phương tiện khác để sưởi ấm. Vào mùa đông, chúng ta không còn cảm thấy cái lạnh như tổ tiên chúng ta nữa. Tuy nhiên, khi chúng ta ăn quá nhiều, tích tụ quá nhiều mỡ nội tạng, cơ thể sẽ phải liên tục sinh nhiệt quanh năm, bất kể bên ngoài thời tiết nóng hay lạnh. Có lần tôi đi tàu điện và thấy một số người vã mồ hôi như tắm dù đang là mùa đông. Đó là dấu hiệu của sự đốt cháy mỡ nội tạng thừa. Còn với phụ nữ, tuy đã mãn kinh, cơ thể không còn nóng thất thường như thời kì tiền mãn kinh, nhưng cơ thể cũng hay đột nhiên nóng và vã mồ hôi là do cơ thể bị nam hóa và cả vì đốt mỡ nội tạng.

LÝ DO THỰC SỰ CỦA HỘI CHỨNG CHUYỂN HÓA LÀM SUY GIẢM TUỔI THỌ

Ở phần trước, chúng ta biết mỡ nội tạng cơ bản được tích tụ trong cơ thể để phòng trường hợp đói và rét. Nhưng cái gì quá cũng không tốt, kể cả loại mỡ này cũng vậy. Việc tích tụ quá nhiều mỡ dẫn đến cơ thể suốt ngày phải đốt cháy phần dư. Do đó, những người đang dùng mỡ nội tạng quá mức liên tục đổ mồ hôi không kể mùa nóng hay mùa lạnh, nhưng đây không phải là vấn đề chính.

Vấn đề chính là bất kể thứ gì khi cháy đều sinh ra "muội", và mỡ nội tạng không phải là ngoại lệ. Nhưng "muội" được sinh ra do đốt cháy mỡ nội tạng rất có hại cho cơ thể, chúng được các nhà khoa học gọi là cytokine. Cytokine là một chất miễn dịch tự nhiên ban đầu của cơ thể. Khi tiếp xúc với những kháng nguyên lạ như vi khuẩn, vi rút, độc tố... các tế bào bạch cầu tiết ra và sử dụng cytokine để tấn công và tiêu diệt những kháng nguyên này. Cytokine giống như thứ vũ khí giúp cơ thể chúng ta đẩy lùi được những kẻ thù không mong muốn ra khỏi cơ thể. Tuy nhiên, điểm yếu của cytokine là không thể phân biệt rõ đâu là ta, đâu là thù khi được giải phóng ra. Cho nên cytokine giống như một con dao hai lưỡi, vì cơ thể cũng phải chịu tổn thương khi sử dụng chúng để tấn công kẻ thù.

Và mỡ nội tạng khi bị đốt cháy cũng sinh ra một loại cytokine, có tên khoa học là adipocytokine. Sự xuất hiện của adipocytokine gây tổn thương các tế bào nội mô mạch máu, khiến các tế bào này trở nên xơ và rời rạc, các nhà khoa học gọi hiện tượng này là "xơ vữa động mạch". Nhưng có hai loại adipocytokine: adipocytokine tốt, còn

gọi là adiponectin, giúp duy trì thành mạch, ngăn ngừa xơ vữa; loại còn lại là adipocytokine xấu gây xơ vữa vừa được nói đến ở trên. Trong trạng thái cơ thể bình thường, hai loại này duy trì ở mức cân bằng. Nhưng khi chúng ta tích tụ quá nhiều mỡ nội tạng, cơ thể thiên theo hướng hình thành adipocytokine xấu. Do đó, ở những người mà quá trình trao đổi chất này diễn ra mạnh, vấn đề xơ vữa động mạch dễ phát sinh, từ đó dẫn đến các bệnh tim mạch, đột quỵ. Và sản phẩm từ việc đốt cháy quá nhiều mỡ nội tạng, "muội" của mỡ nội tạng adipocytokine xấu, chính là thủ phạm của việc này.

Qua đó, chúng ta nhận thấy khi được phát huy khả năng, mỡ nội tạng giúp con người vượt qua đói rét, nhưng nếu không kiểm soát được, loại mỡ này sẽ khiến chúng ta có nguy cơ mất mạng cao hơn bao giờ hết. Việc tối ưu hóa gen, tối ưu hóa cơ thể để thích nghi với môi trường mới không phải là quá trình diễn ra trong ngày một ngày hai, mà kéo dài hàng vạn năm, cho nên trong môi trường ăn no của chúng ta ngày nay, sự thích ứng chưa được hình thành quả là một khuyết điểm lớn.

"MỖI NGÀY MỘT BỮA" - TIA SÁNG cuối ĐƯỜNG HẸM

Như đã nói trong các phần trên, con đực ngủ đông được là do tích mỡ nội tạng, còn con cái nhờ vào tích mỡ dưới da. Vậy ở con cái liệu có cơ chế sưởi ấm nào khác? Đó là cơ chế gì? Câu trả lời chính là việc mang thai. Đứa con trong bụng chính là khối mỡ nội tạng đặc biệt. Do đó, các con cái không cần tích mỡ nội tạng như con đực. Trong giai đoạn ngủ đông, con cái không mang thai sẽ chết sao? Không phải như vậy. ở động vật, hiện tượng rụng trứng chỉ xảy ra khi bị kích thích giao phối, gọi là "rụng trứng hậu giao phối".

Trong thế giới tự nhiên, các con đực và con cái rất khó có thể gặp được nhau, ở vùng Bắc cực và sa mạc Sahara, khi con đực và con cái gặp nhau nhưng bị lỡ dịp giao phối, sẽ khó có cơ hội thứ hai cho chúng tiếp cận và giao phối với nhau. Vậy nên con cái được chuẩn bị cơ chế đặc biệt cho điều này. Ví dụ, chi phỉ phối giống cho ngựa đua là 10 triệu Yên/lần. Một khi chúng ta đã bỏ tiền ra để phối giống, thì dù có gặp rủi ro không thực hiện hoạt động giao phối được, chúng ta cũng không phải lo gì cả. Đơn giản là hiện tượng rụng trứng ở con cái của động vật ngủ đông luôn xảy ra sau khi giao phối, cho nên khi giao phối chắc chắn sẽ mang thai. Hiện tượng giao phối xong mà mang thai luôn có ở động vật như con người và gấu trúc. Chúng ta vẫn đang sinh sản theo cơ chế này. Ngay như chuyện của tôi, đêm trước khi tôi lên đường hành quân phục vụ chiến tranh cũng là đêm tân hôn của vợ chồng tôi, và qua duy nhất đêm tân hôn đó, vợ tôi đã mang thai. Đó là thời gian chiến tranh, và trước ranh giới sinh tồn hay

diệt vong của loài, bản năng giao phối sẽ trở dậy để duy trì giống nòi. Đó chính là lý do vì sao ở các nước phát triển với cuộc sống no đủ, tỉ suất sinh giảm trong khi tại những nước chậm và đang phát triển vẫn còn nạn đói, tỉ suất sinh ngày một cao.

Giờ chúng ta quay lại vấn đề động vật ngủ đông. Con cái không thấy lạnh bởi vì bào thai trong bụng đã giữ ấm cho chúng suốt mùa đông dài lạnh lẽo. Vì vậy, mỡ nội tạng không cần thiết đối với chúng, về mặt này, con người chúng ta cũng vậy, phụ nữ trong độ tuổi sinh sản chỉ tích tụ mỡ dưới da. Cho nên những phụ nữ trẻ không thể nói rằng "Chất béo trong tôi đã chuyển hóa hết", vì khi phụ nữ bước qua độ tuổi này, không mang thai nữa, sang giai đoạn tiền mãn kinh, mỡ bắt đầu chuyển dần từ tích tụ dưới da vào nội tạng. Phụ nữ ở tuổi này mập mạp một chút sẽ sống lâu hơn. Nhưng bước sang giai đoạn mãn kinh, phụ nữ cũng cần giảm bớt mỡ nội tạng như ở nam giới.

Vậy vì sao chúng ta cần giảm mỡ nội tạng? Đơn giản là vì chúng ta không còn đối mặt với đói rét như xưa nữa. Như đã nói ở trên, chúng ta cần thích nghi với môi trường ăn no hiện nay. Cho nên, đứng trên lập trường là bác sĩ lâu năm, tôi khuyên mọi người nên ăn theo chế độ "mỗi ngày một bữa". Đó là cách để chúng ta giảm lượng thức ăn thừa, từ đó giảm lượng mỡ nội tạng, khơi dậy lại gen Sirtuin, mở ra cánh cửa đến với vườn địa đàng, nơi chúng ta mãi thanh xuân, khỏe mạnh. Đó là giải pháp cuối cùng của chúng ta. Tuy nhiên, muốn làm vậy chúng ta cần có lộ trình chuyển đổi chứ không nên áp dụng ngay "mỗi ngày một bữa", hãy ăn từ ngày ba bữa giảm xuống còn hai rồi giảm xuống còn một bữa. Lộ trình cụ thể tôi sẽ giới thiệu cho các bạn ở chương sau.

CHƯƠNG 2: CHÚNG TA ĐỀU CÓ THỂ THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

CHẾ ĐỘ GIẢM CÂN BẰNG BỮA ĂN CƠ BẢN LÀ PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN GIẢM LƯỢNG TRONG MỖI BỮA ĂN

Điểm quan trọng nhất của chế độ ăn kiêng là kiểm soát lượng calo chúng ta đưa vào. Bộ Lao động và Phúc lợi của Nhật đã đưa ra bảng quy đổi thành calo của các loại thực phẩm hằng ngày, qua đó chúng ta có thể kiểm soát được lượng calo đưa vào cơ thể qua từng bữa ăn. Chẳng hạn như một bát cơm có bao nhiêu calo, cá thu kho bao nhiêu calo, rau xào bao nhiêu gram, bao nhiêu calo... Với người bị hội chứng chuyển hóa như tôi, khi nhắc đến điều này, cảm nghĩ của tôi là: "Làm điều ngớ ngẩn như vậy để làm gì". Nói là vậy nhưng tôi đã được học điều đó từ thời học trong trường y và giờ đây, khi trở thành bác sĩ, tôi đã, đang và sẽ nói lại điều đó cho những người mắc bệnh tiểu đường hay béo phì. Tuy nhiên, đây không đơn thuần chỉ là kiến thức sinh viên y khoa phải học, hay cách điều trị do bác sĩ chỉ định mà còn là thành ý muốn giúp đỡ mọi người xuất phát từ tấm lòng của một con người cũng như từ sự đúc kết kinh nghiệm của bản thân tôi. Giờ đây ăn uống không còn là việc thưởng thức những món

ngon mắt, mùi thơm phức, có vị tuyệt hảo nữa mà là thu nạp những thức ăn được tính toán kĩ lưỡng về calo.

Mới đầu khi thực hiện như vậy tôi thấy sao khổ thế. Nhưng tôi tự nhủ mình không thể bỏ dở giữa chừng. Và kết quả là tôi không thể cố gắng nổi quá ba ngày với kiểu ăn suốt ngày phải lo tính toán calo. Khi đó tôi mới nhìn ra giải pháp để tiếp tục vừa ăn vừa kiểm soát lượng calo, chính là ăn theo kiểu Bữa ăn cơ bản. Từ xưa đến nay, ở Nhật Bản, việc ăn uống giản đơn đã trở thành truyền thống trong đời sống của nhiều thế hệ. Do đó, việc ăn uống chú trọng vào lượng calo là hoàn toàn có thể. Hơn nữa, với cùng một món ăn như trước kia, thay vì dùng bát lớn, chúng ta dùng bát nhỏ cũng là một cách giảm lượng calo. Như vậy, các bạn không cần lên thực đơn riêng khi ăn với gia đình. Chỉ cần ăn đến 80% khả năng, tức là "chế độ ăn tám phần", hoặc 60%, tức là "chế độ ăn sáu phần". Tôi gọi đó là "phương pháp ăn kiêng kiểu Bữa ăn cơ bản".

Trong phương pháp này có ba điều cần quan tâm, thứ nhất là cơm, thứ hai là súp và cuối cùng là món ăn kèm. Việc cần lưu ý trước tiên là chuẩn bị phần cơm cho trẻ em. Các bạn có thể làm cho con mình phần cơm nhỏ ngộ nghĩnh như hình Anpanman⁴ và một phần súp miso nhỏ là được, về phần cơm, bạn chỉ cần một bát, có thể từ gạo trắng hoặc nâu, cơm thổi hay cơm chiên đều được. Vì lượng calo sẽ được kiểm soát và điều chỉnh giảm dần, nên hãy chú trọng ăn món chúng ta thích. Tiếp đến là phần súp, cũng một bát súp, loại nào cũng được, từ các loại súp phổ biến như miso, kenchi đến những loại súp nóng khác. Cuối cùng là đồ ăn kèm, đồ ăn kèm được đặt trong đĩa nhỏ ngang với đĩa lót đáy cốc cà phê. Thức ăn là thịt hay cá đều được nhưng không nên đầy tràn ra ngoài. Mọi người

trong gia đình có thể cùng nhau tận hưởng bữa ăn. Tuy nhiên chúng ta nên nhớ một điều là không lấy thức ăn lần hai. Chúng ta áp dụng kiểu ăn như vậy trong cả ba bữa ăn hằng ngày. Kể cả cơm văn phòng, chúng ta cũng nên làm tương tự, phần thừa hãy loại đi. Nếu tuân thủ đúng phương pháp này và dùng theo chế độ ăn sáu phần, người béo có thể gầy đi và người gầy có thể béo lên.

Nói chung, người ta hay cho rằng, về bản chất, ăn kiêng là để giảm cân, nhưng thực ra đó lại là "phương pháp ăn đúng đắn". Do đó, người thừa cân có thể gầy đi, người cân đối tiếp tục duy trì, còn người gầy có thể béo lên. Nhiều người cho rằng ăn mãi không béo lên chẳng qua vì họ đang ăn ít, đây là quan niệm sai lầm. Nếu kiên trì tuân thủ ăn với lượng calo nhất định, cơ thể chúng ta sẽ được duy trì ổn định.

ĐỪNG QUÁ GÒ ÉP KHI THỰC HIỆN ĂN "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

Phương pháp ăn kiêng kiểu Bữa ăn cơ bản ở trên là bước khởi động để các bạn dần tiếp cận với phương pháp cốt lõi trong quyển sách này, phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa". Khi mới đưa phương pháp này vào đời sống hằng ngày, các bạn sẽ gặp phải một số vấn đề lớn đối với bữa ăn chính. Vì là bữa ăn duy nhất của ngày, nên bữa ăn này thực sự quan trọng hơn cả.

Theo đó, chúng ta có thể bỏ bữa sáng, nhưng vẫn cần duy trì nước cho cơ thể thông qua các loại nước hoa quả. Không nên ngủ đến quá sát giờ làm, bỏ hoàn toàn bữa sáng fôl vội đi làm, việc này chẳng khác nào chúng ta đang tự sát. Việc chúng ta uống nước thay ăn sáng như vậy rất tốt cho cơ thể. Đặc biệt đối với những ai mới uống rượu hoặc ăn quá no tối hôm trước. Y học đã chứng minh việc giúp duy trì ổn định lượng nước trong cơ thể giúp dạ dày được nghỉ ngơi và hồi phục. Minh chứng cho việc đó là những người nhập viện do viêm loét dạ dày thường không thể ăn được gì và chỉ được truyền nước. Qua đó, ta có thể thấy giá trị của việc để dạ dày nghỉ ngơi quan trọng thế nào đối với cơ thể. Ngoài ra, chúng ta cần chuẩn bị trong cặp, túi hoặc ngăn kéo bàn nơi chúng ta làm việc một ít bánh quy để khi hơi đói, ta có thể ăn tạm hai ba miếng là được. Bánh quy được làm từ bột mì, trứng và một số nguyên liệu khác, trong chúng chứa hầu như đầy đủ chất dinh dưỡng của một "thực phẩm dinh dưỡng hoàn hảo". Nhưng nếu làm chúng được làm hoàn toàn bằng bột ngũ cốc thì chúng ta nên tính đến cả yếu tố cân bằng dinh

duỡng. Nhân tiện nói về bánh quy, loại bánh quy tôi hay dùng là bánh nho khô và quả kiền, loại này giúp tôi kiềm chế cảm giác nhớ vị ngọt từ ngũ cốc mang lại.

Song không chỉ có bánh quy, trẻ sơ sinh được nuôi lớn bằng sữa, nên sữa cũng là "thực phẩm dinh dưỡng hoàn hảo". Sữa cung cấp đủ các loại vitamin, khoáng chất và thành phần dinh dưỡng khác. Trứng cũng vậy. Trứng là môi trường cung cấp dinh dưỡng để phôi gà phát triển thành gà con. Khi ăn uống nhẹ với sữa nóng hay trứng luộc, hãy ăn kèm một chiếc bánh quy để làm giảm độ ngọt mà vẫn đảm bảo dinh dưỡng. Ngoài ra, chúng ta không nên ăn thêm bất cứ loại bánh kẹo ngọt nào khác. Khi chúng ta ăn dù chỉ một mẩu nhỏ đồ ngọt, cơ thể cũng tiết ra insulin - một trong những hormone kích thích tiêu hóa, làm tăng tích tụ mỡ nội tạng, khiến chúng ta chóng đói hơn. Nếu sắp tới giờ ăn trưa, chúng ta nên giảm bớt cường độ làm việc, tránh để thiếu năng lượng dẫn tới buồn ngủ, việc này sẽ khiến thần kinh phải luôn căng thẳng chống đỡ. Tôi thấy nhiều nhân viên văn phòng sau bữa trưa thường uống cà phê đặc hoặc hút thuốc lá để tránh buồn ngủ. ở khía cạnh nào đó, cơn buồn ngủ trưa không có hại với cơ thể vì động vật vốn được sinh ra với bản năng ăn no rồi ngủ. Nếu chúng ta không thể ngủ trưa, hãy hạn chế việc ăn trưa. Còn nếu vẫn tiếp tục ăn, tốt hơn hết chúng ta nên chọn loại thực phẩm có GI (Glycemic Index - Chỉ số Đường huyết) thấp để không làm tăng đường huyết. Thực phẩm thích hợp ở đây là các loại được làm từ gạo nâu hoặc ngũ cốc, không nên là bột mì hoặc gạo trắng. Tốt nhất là sử dụng protein thay đường và tinh bột.

Bản thân tôi 15 năm trước đã từng nghĩ "đói là phải ăn". Nhưng chính vì vậy nên sau bữa trưa no nê, tôi luôn phải chiến đấu với cơn

buồn ngủ trong lúc điều trị cho bệnh nhân. Tôi đã phải vừa tự véo đầu gối cho tỉnh táo, vừa tươi cười lắng nghe những gì bệnh nhân nói. Chuyện nguy hiểm hơn cũng đã từng xảy ra. Tôi đã buồn ngủ trong lúc phẫu thuật. Vậy là tôi yêu cầu y tá chườm bông còn lạnh vào cổ tôi cho tỉnh táo và cố gắng hoàn thành cuộc phẫu thuật thật tốt đẹp. Nếu điều này tái diễn, lần tới rất có thể tôi sẽ gây họa lớn nên sau đó, tôi tìm cách thoát khỏi cơn buồn ngủ. Tôi đã giảm lượng ăn trưa của mình xuống. Nhưng dù có giảm còn một bát, tôi vẫn không thể không buồn ngủ. Cuối cùng tôi không ăn trưa nữa. Cho nên, nếu còn ăn trưa, tôi khuyên các bạn hãy ăn các loại trái cây theo mùa, vào mùa hè ăn quả đào, sang thu ăn nửa quả lê hoặc táo. Chúng ta nên ăn trái cây cả vỏ, vì vỏ trái cây có công dụng tuyệt vời. Tôi cũng hay ăn đào cả vỏ. Vỏ đào có lớp lông tơ nên các bạn hãy lấy vải lau sạch trước khi ăn. Vỏ trái cây có chứa nhiều thành tố khiến "mau lành vết thương", giúp các tế bào chống lại những tác nhân oxy hóa. Đó gọi là công dụng chống oxy hóa. Khi chúng ta ăn vỏ trái cây, niêm mạc dạ dày bị tổn thương hay da nứt nẻ cũng được phục hồi, bảo vệ chúng ta khỏi quá trình lão hóa. Ngoài ra, việc này còn khiến cảm lạnh khó xâm nhập vào cơ thể hơn. Tôi cũng xin lưu ý rằng, trong ngày, khi cảm thấy đói, các bạn nên ăn chút trái cây hoặc bánh quy làm từ các loại hạt. Mặc dù bụng rỗng giúp chúng ta tỉnh táo, đừng bỏ ăn quá nghiêm ngặt như cách các bạn nghĩ về phương pháp của tôi.

ĂN CHẾ ĐỘ "MỖI NGÀY MỘT BỮA" KHI NÀO LÀ HỢP LÝ

Với chế độ ăn "Mỗi ngày một bữa" như tôi đã đề cập, tôi thấy thích hợp hơn cả là thực hiện vào "bữa tối", bữa cuối cùng trong ngày theo cách chúng ta ăn trước đây. Việc này thích hợp cho cả những người làm việc bên ngoài, không tiện mang theo đồ ăn riêng đến chỗ làm. Còn với những người có thói quen ăn ở nhà, hầu như không ra ngoài ăn và có thời gian ngủ trưa thì bữa ăn chính này có thể đẩy lên buổi trưa. Cũng nhân đây tôi khuyên các bạn không nên ngủ trưa quá ba mươi phút, vì làm như vậy sẽ khiến đồng hồ sinh học của chúng ta hoạt động bất thường và gây khó ngủ vào ban đêm. Thời gian ngủ trưa tốt nhất là mười lăm phút.

Trở lại với những người ăn cơm tối với gia đình, các bạn có thể chia thành hai bữa nhưng cần tuân thủ chế độ Bữa ăn cơ bản. Khi ăn no, chúng ta rất dễ bị cơn buồn ngủ tấn công. Nếu làm việc gì đó cần sự tập trung trí óc cao độ, như thi cử hoặc giải quyết sự việc quan trọng, tốt hơn hết chúng ta không nên ăn sáng. Như vào đêm trước ngày thi, chúng ta dễ mất ngủ do không tránh khỏi tâm trạng lo lắng, căng thẳng, cho nên sáng hôm sau nếu ăn quá no, chúng ta sẽ dễ buồn ngủ trong lúc thi. Còn nếu vẫn cảm thấy cần ăn sáng, tốt hơn hết chúng ta nên ăn vào sáng sớm hoặc sử dụng đồ ăn thức uống nhẹ như nước trái cây.

Nhiều người vẫn nghĩ đường cung cấp năng lượng cho bộ não nên nạp đường vào để bộ não hoạt động. Đây là cách nghĩ khá nông cạn. Ngoài đường, các chất khác như protein, lipit... cũng cần được

vận chuyển tới não để não hoạt động tốt. Do đó, kể cả khi chúng ta không nạp đồ ngọt vào người, đường huyết vẫn duy trì đủ cung cấp cho não bộ hoạt động. Nhiều người còn cho rằng tốt nhất là nạp đường khi não bị mệt. Nhưng thực ra bộ não của chúng ta là cỗ máy làm việc không ngừng nghỉ, không biết mệt mỏi ngay từ đầu, và chỉ một khoảnh khắc nhỏ não bộ ngừng làm việc là đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ chết. Lý do là vì bộ não điều khiển cả hai quá trình quan trọng nhất của cơ thể gồm hô hấp của phổi và hoạt động của tim.

Trong khi chúng ta ngủ, nếu không có tín hiệu hoạt động của bộ não, nhịp tim và nhịp thở sẽ đều dừng lại. Nhiều người nghĩ rằng bộ não sẽ thấy mệt mỏi khi tập trung trí lực vào công việc hay học tập. Song đây chỉ là cảm giác mệt mỏi về tinh thần xuất hiện khi đôi mắt chúng ta đã mỏi. Kể từ lúc ra đời, trong cơ thể chúng ta luôn tồn tại một cơ quan làm việc quanh năm suốt tháng, không biết ngơi nghỉ, đó chính là bộ não. Tuy nhiên, điều chúng ta cần lưu tâm ở đây là bộ não làm việc tốt nhất khi nào? Câu trả lời đúng là khi đói. Đó cũng là điều tôi luôn muốn nhắc với các bạn, bộ não của chúng ta sẵn sàng đương đầu với mọi công việc quan trọng khi không ăn gì. Nếu trường hợp vẫn ăn, chúng ta nên ăn với chế độ sao cho đường huyết không tăng mạnh sau khi ăn. ở châu Âu hiện nay, có rất nhiều nơi sau bữa trưa, công ty cho nhân viên ngủ trưa đến tận bốn giờ. Khi đó, chúng ta có thể ăn trưa, hay uống rượu cũng không thành vấn đề. Tiếc rằng, tại Nhật Bản không một công ty nào có quy định này. Do đó, nếu chọn thời điểm ăn bữa chính trong ngày, tốt hơn hết các bạn nên chọn vào buổi tối, nhất là với những người thường xuyên làm việc bên ngoài. Vì mỗi người trong chúng ta đều có công việc khác nhau, múi giờ làm việc khác nhau, nên không bắt buộc bữa

chính phải vào buổi tối. Chúng ta nên điều chỉnh làm sao cho phù hợp nhất với công việc của mình. Song, đối tượng trẻ em đang tuổi ăn tuổi lớn, phụ nữ thời kì tiền mãn kinh dễ hạ đường huyết, không nên áp dụng phương pháp này. Đây là những đối tượng không thể để bị đói, nên phải ăn theo kiểu Bữa ăn cơ bản một ngày ba bữa.

VỚI PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA", BẠN CÓ THỂ ĂN MỌI THỨ MÌNH MUỐN

Chế độ ăn "Mỗi ngày một bữa" áp dụng vào thời gian chúng ta đói bụng. Nhưng vấn đề là chúng ta nên ăn gì khi đói. Về cơ bản, chỉ cần ăn món mình thích là được. Thường thì khi đói chúng ta dễ cảm thấy có thể ăn bất cứ thứ gì. Nhưng nếu mỗi ngày chỉ ăn một bữa mà lại lựa chọn mì ramen hoặc cơm văn phòng thì chẳng phải thật đáng tiếc sao? Cơ thể chúng ta cũng đòi hỏi được cung cấp những thứ mà chúng thấy thèm. Đó chính là các dưỡng chất cần thiết.

Lượng dinh dưỡng trong thức ăn là lý tưởng khi ở chế độ ăn sáu phần (nếu ngày hôm trước nạp không đủ calo có thể ăn chế độ tám phần). Nhưng nếu các bạn muốn có cảm giác no nê thỏa mãn thì ban đầu ăn nhiều một chút cũng không sao. Sau một thời gian, cơ thể sẽ giảm bớt nhu cầu xuống. Một anh chàng tôi quen cao 1m80, cân nặng 103kg, đã bắt đầu thực hiện chế độ ngày ăn một bữa, tuy vẫn còn ăn nhiều vào buổi tối, nhưng cân nặng đã giảm về mức 82kg. Nói cách khác, nếu các bạn tuân thủ đúng phương pháp thì trọng lượng cơ thể sẽ ngày một giảm. Đó là phương pháp giảm cân tự nhiên dành cho người béo. Việc này giống như uống rượu, uống ít đi chừng nào là giảm ham muốn uống rượu đi chừng ấy.

Về phần tôi, nếu được ai đó hỏi muốn ăn gì, tôi sẽ trả lời "một bát cơm gạo lứt ăn kèm với bát súp miso thật lớn. Kèm theo món rau trộn. Có thêm cá khô một nắng cũng tốt, nhưng nhất thiết phải có món đậu natto." Đó là thực đơn tôi hay dùng để đãi khách. Hoặc các bạn có thể ăn duy nhất một đĩa rau đầy ắp, ăn như vậy không bị nạp

quá nhiều calo. Song, để ăn được như vậy không hề đơn giản. Tôi đoán, có lẽ không ít người sẽ cảm thấy chán khi nhìn vào thực đơn bữa tối mà tôi khoản đãi họ. Nhưng tôi luôn nghĩ rằng thực đơn đó mới là sự khoản đãi tốt nhất thế giới. Chúng ta hay cho rằng việc bày lên những món như beef steak, sushi, sukiyaki... hay sơn hào hải vị như của nhà hàng mới là khoản đãi. Nhưng sau đây tôi xin dẫn lại câu nói của một vị chuyên gia ẩm thực Trung Quốc mà tôi đã nghe trên một chương trình phát thanh. Khi phóng viên hỏi ông: "Xin ông hãy cho biết điều gì làm nên sự khác biệt

giữa món ăn Trung Quốc ở ngoài hàng so với món ăn Trung Quốc ở gia đình?" ông đáp rằng: "ở ngoài hàng, họ thường sử dụng dầu mỡ, quá nhiều chất điều vị để làm món ăn thêm đậm đà." Nghe đến đây, tôi thực sự đã rất ngạc nhiên và chân thành ngưỡng mộ ông khi dám nói ra điều bí mật ẩn chứa đằng sau sự mê hoặc của các món ăn đó.

Món ăn gia đình mới là những gì chúng ta nên ăn hằng ngày vì chúng không chỉ giúp ta tiết kiệm chi phí, tránh được những ảnh hưởng xấu đối với sức khỏe do dầu mỡ, chất tạo vị, mà còn là những món ăn hết sức tự nhiên, thanh đạm. Trái lại, những món ăn ngoài hàng là những thứ chúng ta thường thức vào mỗi dịp đặc biệt. Những món ăn đó sử dụng nguyên liệu cao cấp, dầu mỡ, chất điều vị... để không chỉ làm đậm vị món ăn mà còn át đi hương vị hằng ngày chúng ta hay ăn. Nhưng liệu chúng ta có thể ăn như vậy quanh năm suốt tháng được không? Có lần, tôi bắt gặp hai vợ chồng già đi du lịch suốt nước nóng đang ăn ở một nhà hàng cao cấp gần đó. Trên bàn ăn của vợ chồng họ bày nhiều món cao cấp như thịt bò Matsusaka, tôm Ise, những món họ rất ít khi được ăn trong đời.

Nhưng xét cho cùng, nếu cứ duy trì chế độ ăn đó trong nhiều ngày liên tiếp thì chắc chắn sẽ sinh bệnh. Theo tôi, đó là điều đương nhiên khi chúng ta ăn quá nhiều những đồ ăn kiểu này. Nếu chỉ thỉnh thoảng đổi vị thì không sao.

Đồ ăn tốt nhất với chúng ta vẫn là những món ăn đơn giản, thanh đạm. Kể cả với những thực phẩm như cà chua, thay vì mua những chai tương cà làm sẵn ở ngoài hàng, nếu chúng ta tự trồng và sử dụng cà chua tươi thì sẽ tốt hơn nhiều. Các món thanh đạm không khó ăn, chẳng qua chúng ta chưa làm cho chúng phù hợp với khẩu vị của mình mà thôi. Thời khắc chúng ta ăn uống giống như thời khắc giao hòa giữa thực phẩm được tạo hóa ban tặng với linh hồn trong cơ thể, và đó là điều tốt nhất cho sức khỏe của chính chúng ta. Vậy nên, phương pháp "Mỗi ngày một bữa" là cách để chúng ta thể hiện điều đó tốt nhất. Chúng ta dành cho thời khắc đó những gì tốt nhất bằng cách không thờ ơ với việc lựa chọn thực phẩm. Tôi muốn chúng ta thật sự được đắm mình trong sự giao hòa này, không còn làm theo bản năng, sẵn sàng ăn mọi thứ như mì ramen, đồ ăn vặt... để vượt qua cơn đói nữa.

TIẾNG BỤNG SÔI "ÙNG ỤC" THẬT HẤP DẪN

Tôi hầu như rất ít ăn sáng. Tôi dành thời gian đó cho cơ thể tiêu hóa hết toàn bộ lượng thức ăn còn sót lại từ tối hôm trước, hay đôi lúc là lượng rượu còn dư, hoặc tiêu thụ bớt mỡ nội tạng. Tôi không cần bổ sung nước hoặc trà. Cơ thể tôi có đủ nước, thậm chí còn dư đến mức khi thức dậy, mặt tôi hay phù nhẹ do lượng nước lớn trong gian bào (khoảng không giữa các tế bào). Những lúc như vậy, tôi hay nhai kẹo cao su vì nước bọt tiết ra giúp rút bớt nước. Tôi nhai kẹo tới lúc có thể đi làm bởi vì tôi không muốn gây ấn tượng xấu với bệnh nhân bằng khuôn mặt phù của mình. Nếu như hôm trước ăn quá ít, hôm sau tôi vẫn ăn sáng, thường là sandwich rau hoặc trái cây cả vỏ. Vào ngày có lịch khám, tôi thường tiếp đón bệnh nhân từ 7 rưỡi sáng đến 6 giờ chiều. Ngoài ra, hôm nào có ca phẫu thuật hay họp hành, tôi thường thấy căng thẳng và hầu như không có cảm giác đói. Nhưng đến khoảng chiều tối, bụng tôi lại sôi lên ùng ục. Những âm thanh báo hiệu cho tôi biết tôi đang đói nhưng không đồng nghĩa với việc tôi sẽ ăn vội ăn vàng ngay. Trái lại, tôi tận hưởng khoảnh khắc khi tiếng ùng ục đó vang lên. Vì tôi biết chính vào lúc này, gene Sirtuin, gene sinh tồn tôi đã nói ở trên, được đánh thức. Nhờ có gene này, khắp cơ thể chúng ta, kể cả phần bị tổn thương sẽ được kích thích phục hồi, đồng thời kích thích cả sự trẻ hóa và khỏe mạnh trong mỗi chúng ta.

Sau khi tận hưởng khoảnh khắc đó, tôi sẽ đi nấu bữa tối. Đối với tôi, đó là bữa ăn duy nhất trong ngày. Vì nó đã trở thành bữa ăn quan

trọng, nên đây sẽ là lúc tôi ăn những gì mình muốn. Tuy nhiên tôi không ăn lấy được để bù lại năng lượng đã mất đi trong cả ngày.

Bởi lẽ, các "gen dự trữ" hoạt động rất tốt vào thời điểm cơ thể chuẩn bị rơi vào tình trạng đói, giúp cho việc thu nạp dinh dưỡng diễn ra trơn tru hơn, một lượng nhỏ chất béo được nạp vào cơ thể cũng có thể được chuyển hóa thành mỡ nội tạng. Đó là lý do vì sao trong ngày, nếu chúng ta không đói thì không nên ăn, không khát thì không nên uống. Nói cách khác, chúng ta nên tự lắng nghe cơ thể mình để điều chỉnh, như vậy sẽ tốt hơn. Nhưng nếu cảm thấy khô cổ, chúng ta uống một chút nước cũng không thành vấn đề, hoặc thấy bụng sôi ùng ục, chúng ta ăn một ít cũng không sao.

KHÔNG UỐNG TRÀ HOẶC CÀ PHÊ VÀO LÚC ĐÓI

Các bạn đã bao giờ tự hỏi rằng uống những thứ kích thích như cà phê hoặc trà vào lúc đói có khiến tình trạng tệ hơn không chưa? Đó là những thức uống thường được coi là những thứ giúp duy trì và bảo vệ sức khỏe, đặc biệt là trà. Nhưng khi đói, chúng có thể làm cho tình trạng cơ thể tệ hơn, nhất là cà phê. Trà hay cà phê đều chứa một chất gọi là caffeine. Caffeine được các nhà khoa học xếp vào nhóm ancaloit, cùng nhóm với những chất quen thuộc như nicotin, cocain, morphin... với tác dụng chủ yếu là gây kích thích hoặc ức chế hoạt động của hệ thần kinh. Caffeine có tác dụng tương tự như morphin.

Dây thần kinh cảm giác ở dạ dày rất nhạy cảm, đặc biệt trong lúc đói. Khi chúng bị kích thích quá mức, như khi ta uống cà phê chẳng hạn, hiện tượng buồn nôn, đi ngoài sẽ xuất hiện. Vì sao xảy ra điều đó? Caffeine vốn là chất được cây cà phê sinh ra nhằm bảo vệ cây khỏi bị các loại động vật ăn cỏ ăn trụi lá. Chất này làm cho động vật có cảm giác buồn nôn khi ăn lá cây lúc đói. Con người chúng ta khôn khéo hơn trong việc lợi dụng caffeine khi chỉ sử dụng chất này sau khi ăn no mà không phải vào lúc đói như động vật. Bên cạnh đó, sau khi ăn no chúng ta hay có cảm giác buồn ngủ, khi đó ta sử dụng caffeine gây kích thích hệ thần kinh giao cảm, khiến cho cơ thể cũng thích kích theo, cảm giác buồn ngủ sẽ giảm bớt. Điều này cho thấy được tính của caffeine khá mạnh, kể cả sau khi ăn no. Cho nên, rõ ràng là việc sử dụng cà phê khi đang đói không tốt cho cơ thể.

Còn khi uống trà, chúng ta lại đưa vào cơ thể một chất khác, đó là tanin (đọc là ta- nanh). Đây là chất được chiết từ vỏ cây để thuộc da

động vật từ thời xa xưa do có công dụng làm biến tính protein, thay đổi cấu trúc bền vững của protein. Vậy vì sao cây chè lại tạo ra chất này? Đó cũng là một trong những cơ chế tự bảo vệ của cây chè. Lá chè thường bị loại côn trùng gây bệnh tên là Himakiga tấn công, do lá chè là thức ăn chính của chúng. Và cây chè sẽ dần trở nên khô héo khi lá của chúng bị loại côn trùng này ăn. Từ đó, tanin được cây tạo ra, nhằm gây rối loạn hệ tiêu hóa của côn trùng khiến chúng không thể ăn lá chè được. Ngoài chè ra, một số thực phẩm khác như sầu và chuối cũng có chứa tanin. Quả lúc còn xanh chứa một lượng lớn chất này, giúp bảo vệ quả đến khi chín khỏi bị côn trùng hay động vật ăn. Nhưng ngược lại, khi quả chín, lượng tanin giảm dần, màu sắc cũng chuyển sang vàng hoặc đỏ, như một lời mời gọi "Hãy đến ăn tôi đi, rồi đem những hạt giống trong tôi tới nơi thật xa để sinh sôi và phát triển." Thế giới tự nhiên đã, đang và sẽ làm rất tốt việc này.

Trở lại vấn đề khi chúng ta uống trà sau bữa ăn, sự bí bách do ăn no được giảm bớt, đó là nhờ tanin giảm bớt các trở ngại trên bề mặt niêm mạc dạ dày, giúp dạ dày hoạt động trơn tru hơn. Điều này cũng tương tự với nguyên tắc nếu ăn sầu, chúng ta sẽ không bị say sau khi uống rượu. Chúng ta sử dụng tanin để vừa bảo vệ cơ thể, vừa để khiến bản thân được thư thái. Nó cũng giống như người Trung Quốc dùng trà ô Long để tránh rối loạn tiêu hóa khi ăn những món có nhiều dầu mỡ. Tuy nhiên các bạn không nên cho trẻ em tiếp xúc với những chất này. Vì ở trẻ nhỏ, caffeine không chỉ dễ gây ngộ độc mà còn có thể gây rối loạn quá trình tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng. Còn với những người cao tuổi, hệ tiêu hóa thường yếu, nên tôi nghĩ, để an toàn, mọi người chỉ nên dùng trà tráng miệng mà không uống dồn

dập. Nếu vẫn muốn uống trà, mọi người nên dùng loại trà không chứa caffeine như trà lúa mạch hoặc trà nguru bàng.

Trà nguru bàng chứa nhiều chất saponin, có hiệu quả trong việc trung hòa các chất béo, tăng cường tiêu hóa cũng như hấp thụ tinh bột, protein, đồng thời loại cholesterol thừa ra khỏi cơ thể. Trà nguru bàng an toàn với cả người bệnh, trẻ em chậm phát triển và người béo. Ngoài ra, loại trà này còn chứa một hợp chất nữa là polyphenol. Đây là chất thường có trong rượu vang đỏ, giúp tăng cường sức khỏe. Ban đầu, các nhà khoa học chú ý thấy mặc dù khẩu phần ăn của người Pháp giàu chất béo như thịt hay những sản phẩm có nguồn gốc từ sữa, nhưng tỉ lệ bị mắc bệnh tim mạch của họ lại thấp, và đặt tên cho hiện tượng này "nghịch lý nước Pháp". Sau một thời gian nghiên cứu, các nhà khoa học đã giải thích được nghịch lý này. Họ đã tìm ra resveratrol, một loại polyphenol, có trong vỏ nho dùng làm rượu vang đỏ - thức uống không thể thiếu trong bữa ăn của đa số người Pháp. Chất này còn là một chất chống oxy hóa tuyệt vời cho cơ thể. Mặt khác, polyphenol của trà nguru bàng còn có hoạt tính chống oxy hóa cao nhất trong tất cả các cây từng được nghiên cứu. Đó chính là lý do vì sao củ nguru bàng ở trong đất ít bị phân hủy hơn các loại táo, nho khi ta chôn chúng xuống đất. Ngoài chống oxy hóa, polyphenol của nguru bàng còn chống côn trùng rất tốt, trị lành vết thương. Tuy nhiên, chất trong cây nguru bàng không gây nghiện như caffeine. Do đó, các bạn có thể uống chúng hằng ngày khi khát mà không sợ nghiện.

Sau đây tôi xin giới thiệu sơ lược cách làm loại trà này. Các bạn hãy thử tự làm và thưởng thức xem sao.

Cách làm trà nguru bàng:

Làm sạch bùn bám ở ngoài củ bằng nước. Để nguyên vỏ.

Để ráo nước, đặt trên tờ báo, đem ra phơi nửa ngày (mùa hè để 2 - 3 tiếng là được).

Sao trên chảo không dầu, trong khoảng 10 phút.

Thấy bốc hơi là dừng lại, lấy ra cho vào ấm pha trà, đun nước sôi đổ vào và thưởng thức.

LÝ DO ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA" MÀ VẪN KHÔNG KHIẾN CƠ THỂ THIẾU CHẤT DINH DƯỠNG

Bàn tới việc ăn mỗi ngày một bữa sẽ khiến các bạn băn khoăn và đặt ra câu hỏi: "Phương pháp này có khiến cơ thể bị thiếu chất dinh dưỡng không?" Các bạn nên nhớ rằng tính quan trọng của chất dinh dưỡng không chỉ có "lượng" mà còn cả "chất" nữa. Do đó, ăn nhiều không đồng nghĩa với việc cung cấp đủ chất dinh dưỡng. Ví dụ, nhiều người có thói quen ăn nhiều đồ ăn nhanh hoặc thức ăn nhẹ, hoặc một số người chỉ ăn đồ nhiều đường và tinh bột. Những kiểu ăn này chỉ đủ về lượng mà không đủ dưỡng chất cần thiết, đồng thời còn nạp vào cơ thể nhiều chất có hại. Không những thế, một số chất dinh dưỡng cần thiết để chuyển hóa những chất có hại này lại ngày một suy giảm dẫn tới thiếu hụt.

Ở một số nước phương Tây, sau bữa ăn vốn nhiều calo, người ta còn thường xuyên dùng thêm tráng miệng là bánh ngọt. Vì vậy, họ phải tìm cách bổ sung thêm các chất dinh dưỡng tổng hợp bị thiếu hụt do thói quen ăn uống đó. Song có dùng bao nhiêu sản phẩm chất bổ sung đi nữa thì chúng ta cũng không thể bổ sung đủ chất dinh dưỡng. Chúng ta chưa thể thống kê hết trong tự nhiên có bao nhiêu loại chất dinh dưỡng mà mới chỉ biết tới 46 loại chất dinh dưỡng không thay thế được đối với cơ thể con người. Những hiểu biết về dinh dưỡng của chúng ta chỉ là con số nhỏ trước nguồn dinh dưỡng tự nhiên vô tận. Và chỉ cần thiếu một chất trong số đó, mọi nỗ lực bổ sung đều trở nên vô nghĩa. Dù chúng ta có lấy mười chất dinh

dưỡng khác để bù lại một chất dinh dưỡng đó cũng không thể khôi lập được hệ quả của việc ăn uống mất cân bằng dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng. Cho nên, chúng ta hãy ăn ít lại và chú ý hơn tới cân bằng dinh dưỡng. Đó gọi là "dinh dưỡng đầy đủ".

Dinh dưỡng đầy đủ, như tôi đã nói ở trên, có trong trứng, sữa. Trẻ sơ sinh được nuôi lớn bằng sữa nên sẽ rất khó bị thiếu hụt một trong các chất dinh dưỡng. Trứng cũng tương tự như vậy. Trong quả trứng, các tế bào tiếp tục phân bào, phát triển thành cơ thể mới. Nếu thiếu một chất dinh dưỡng nào đó, trứng cũng không thể nở ra con. Nhưng ngược lại, nếu thừa chất dinh dưỡng cũng có hại. Chúng ta sẽ nói về vấn đề này sau.

CÓ ĐỦ DƯỠNG CHẤT THÔNG QUA PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

Trứng hay sữa cung cấp dinh dưỡng đầy đủ nhưng không thể coi là bữa ăn cho người trưởng thành, chưa kể các sản phẩm này có lượng cholesterol rất cao nên sẽ trở thành chế độ ăn uống thiếu cân bằng nếu chúng ta chỉ ăn mỗi chúng. Vậy chúng ta hãy cùng xem thể nào mới là cân bằng dinh dưỡng thật sự.

Cân bằng dinh dưỡng là nạp vào cơ thể một lượng đủ chất tương đương với lượng cấu thành nên cơ thể chúng ta. Cụ thể, nếu có thể ăn nguyên một con lợn hoặc một con bò, chúng ta có thể cung cấp một lượng dinh dưỡng gần bằng những chất dinh dưỡng cấu tạo nên cơ thể chúng ta. Tuy nhiên, trên thực tế, việc đó là không thể. Thay vào đó, chúng ta nên ăn gì? Câu trả lời của chúng ta dường như luôn là cá.

Nhìn từ góc độ sinh học, trước khi loài người xuất hiện trên thế giới, mọi sinh vật đều "bước ra" từ lòng đại dương sâu thẳm. Tổ tiên loài người của chúng ta cũng vậy, khởi thủy từ sự kết thúc của loài cá nào đó. Nói cách khác, chúng ta có thể ăn cả con cá và cung cấp gần đủ dinh dưỡng cấu thành nên cơ thể chúng ta. Nhưng dẫu có ăn bao nhiêu đi nữa, ta cũng không thể ăn hết nguyên một con cá ngư đại dương cỡ lớn được. Như vậy, tất cả vẫn bị hạn chế. Do đó, thay vì cố tìm một thứ đem lại cân bằng dinh dưỡng, chúng ta nên tìm cách bổ sung dinh dưỡng đầy đủ.

Sau đây, tôi xin giới thiệu tới các bạn cách bổ sung toàn diện trong bữa ăn có tên là "cá nhỏ". Đây là chế độ ăn bắt nguồn từ thời

xa xưa. Thời Edo, món Tempura cá của người dân hay ăn tuân theo nguyên tắc "Teissoku" - một nắm tay. "Teissoku" có nghĩa là họ chỉ ăn những con cá bé có thể tóm được trong nắm tay, vì họ cho rằng ăn như vậy có thể "ăn từng phần, da ra da, xương ra xương, đầu ra đầu". Đây được coi như một phương pháp bảo vệ sức khỏe ở thời Edo. Họ cũng áp dụng phương pháp này với những con cá lớn hơn, phần đầu được rán lên, phần xương được róc ra ăn riêng, tất cả các phần từ đầu đến đuôi đều được ăn trọn vẹn, và không lãng phí dù chỉ là một mẩu nhỏ.

Theo ghi chép thời Edo, món Tempura được làm từ cá Anago nhưng trên thực tế, họ không sử dụng cá lớn như Anago, thay vào đó là các loại cá nhỏ như Gyppo, cá con của Ubbon. Đến thời gian Higan, tiết xuân phân hoặc thu phân, họ sẽ ăn cá bống. Cách "ăn từng phần, da ra da, xương ra xương, đầu ra đầu" như vậy cung cấp dinh dưỡng đầy đủ. Đó chính là ý nghĩa của kiểu ăn "cá nhỏ" này. Tất cả các phần của thức ăn đều hữu dụng. Theo quan niệm Phật giáo, mỗi sinh vật có mặt trên đời này đều có vai trò của nó, không sinh vật nào tồn tại một cách vô ích. Thực phẩm của con người, cá, ngũ cốc, rau... cũng vậy. Nói cách khác, tất cả thực phẩm đều là "thực phẩm toàn vẹn", đem lại cho chúng ta sự cân bằng trong chính cơ thể mỗi người. Cho nên, dù là thực phẩm loại gì đi nữa, hãy chia chúng thành từng phần và ăn trọn vẹn.

Mặc dù vậy, trước thời kì chiến tranh, chuyện người ta bỏ mạng vì suy dinh dưỡng hay mất cân bằng dinh dưỡng không phải là điều hiếm gặp ở Nhật.

Từ đó, người ta nhận thấy thức ăn là giải pháp sống còn cho vấn đề này. Thực phẩm trở nên giống như là thuốc. Nói cách khác, thịt,

cá, rau... đều có thể trở thành thuốc dưỡng sinh không thể thiếu đối với mỗi chúng ta. Nhật Bản từng có thời kì ai ai cũng biết đến cách ăn trọn vẹn và coi thực phẩm là thuốc. Chúng ta cần tiếp tục gìn giữ và phát huy giá trị đó trong thời đại ngày nay.

RAU, CỦ, QUẢ KHÔNG MANG THỨ GÌ GỌI LÀ "THỪA"!

Rau, củ, quả, như tôi đề cập ở trên, là thực phẩm toàn vẹn. Cụ thể, chúng ta nên "có lá ăn lá, có vỏ ăn vỏ, có rễ ăn rễ" và ăn toàn bộ chúng, không nên vứt đi bất cứ thứ gì thuộc về chúng. Ví dụ như củ cải đường, chúng ta thường bỏ lá và gọt lớp vỏ ngoài, giữ lại phần bên trong của chúng vốn chứa chủ yếu là đường. Nhưng các bộ phận chúng ta bỏ đi đó lại chứa những dinh dưỡng quan trọng không kém, ở lá có chất khoáng và rất nhiều vitamin, còn vỏ ngoài chứa nhiều polyphenol, tương tự như polyphenol ở vỏ nho, nguru bàng, có công dụng chống oxy hóa. Vào thời Edo, những lãnh chúa phong kiến chỉ ăn phần lõi, còn vỏ, lá để cho hạ nhân ăn. Tuy nhiên, những hạ nhân mới là người sống lâu hơn do ăn phần lá và vỏ ngoài, còn các lãnh chúa phong kiến chết sớm chỉ vì ăn mỗi phần lõi, đó không phải là chuyện hiếm.

Từ chuyện quá khứ này chúng ta dễ dàng nhận ra bài học cho riêng mình. Ngày trước, một số người thậm chí còn phơi khô lá củ cải để bảo quản, nhất quyết không bỏ đi. Những lá khô đó đã trở thành nguồn vitamin quan trọng của họ trong suốt mùa đông. Như trong món furofuki, củ cải được cắt ra thành miếng lớn, vỏ được làm thành kinpura rải lên, lá xào nước tương hoặc bỏ vào canh miso, như vậy toàn bộ củ cải đường đều được sử dụng. Ngay như rau chân vịt (cải bó xôi) cũng vậy. Phần lá chứa nhiều vitamin và khoáng chất, hay được dùng trong món rau ăn kèm. Rễ cây này chứa nhiều tinh bột và enzyme, khi nấu với nước cho màu hồng nhạt, vị ngọt

đậm. Nếu chúng ta làm như vậy với tất cả rau củ quả, chúng ta sẽ vừa không thấy cái gì cần phải bỏ đi, vừa đem lại cảm giác thú vị. Đó là cách ăn mà chúng ta cần hướng tới để thích nghi với thời đại ăn no đủ hiện nay.

NHỮNG BỮA ĂN TRUYỀN THỐNG CỦA NHẬT BẢN ĐƯỢC TOÀN THỂ GIỚI YÊU THÍCH

Khoảng 40 năm trước, chính phủ Mỹ đã dùng nguồn tài chính quốc gia trong vòng 7 năm để tập hợp toàn bộ chuyên gia y tế và dinh dưỡng đến từ khắp các nước trên thế giới nhằm tiến hành nghiên cứu trên quy mô toàn cầu về "mối liên hệ thực phẩm (dinh dưỡng) với sức khỏe và bệnh mạn tính của con người". Kết quả báo cáo của McGovern cho thấy, thời kì trước thời đại Genroku là thời kì ăn uống tốt cho sức khỏe nhất ở Nhật, ẩm thực truyền thống thời bấy giờ chú trọng vào việc sử dụng các loại rau, củ, quả. Trước thời Genroku, con người vẫn ăn ngũ cốc nguyên hạt. Tuy nhiên, đến thời kì Genroku, công nghệ xay sát phát triển mạnh, vỏ ngoài như cám trấu bị bỏ, chỉ giữ lại lớp gạo trắng bên trong. Bên cạnh đó, các cửa hàng mì Soba xuất hiện khiến cho thói quen ăn mì trở nên phổ biến. Kết quả là hiện tượng thiếu hụt chất dinh dưỡng dẫn tới bệnh tê phù (Beriberi) lan tràn khắp cả nước, số người chết rất nhiều. Đặc biệt, nhiều lãnh chúa của dòng tộc Tokugawa chết trẻ, với 13 thế hệ nhà Iseda, 14 thế hệ nhà Iemochi, mà nguyên nhân là do bệnh tim, biến chứng của bệnh Beriberi. Hơn nữa, trải qua hai cuộc chiến Nhật-Thanh và Nhật-Nga, số người lính bỏ mạng vì bệnh Beriberi còn nhiều hơn số binh lính hi sinh trên mặt trận, khiến bệnh Beriberi trở thành nỗi ám ảnh kinh hoàng. Phải một thời gian dài sau, người ta mới biết được nguyên nhân gây bệnh Beriberi là do thiếu vitamin B1.

Vào thời Minh Trị, bác sĩ Mogi Ougai, người từng sang Đức theo học một vị bác sĩ quân y người Đức về vi sinh vật, lập luận rằng

Beriberi là một bệnh truyền nhiễm. Trong khi đó, bác sĩ Takaki Kanehiro, tổng quản quân y hải quân, người sáng lập ra Đại học Jikei nơi tôi từng theo học, đã theo học ở Anh, lại quan tâm tới việc lính thủy quân Âu-Mĩ không bị chứng bệnh này. ông đã nghĩ tới việc ăn đồ ăn giống lính thủy quân Âu-Mĩ, dù đi đường biển dài ngày vẫn không xuất hiện bệnh Beriberi. Ngoài ra, khi áp dụng chế độ ăn thịt lợn với bánh mì đen như của lính thủy quân Âu-Mĩ thì không chỉ một mà rất nhiều người thoát khỏi Beriberi. Từ đó, nó trở thành món ăn truyền thống trong hải quân. Như mọi người đã biết, thịt lợn và bánh mì đen đều giàu vitamin B1. Ngay khi biết nguyên nhân gây bệnh Beriberi có liên quan tới chế độ ăn, tiến sĩ Umetaro Suzuki đã phát hiện ra enzyme Orizantin, một loại enzyme liên quan tới bệnh này. Một năm sau đó, người ta tìm ra B1, từ đó vitamin B1 giữ vai trò hàng đầu trong các loại vitamin được tìm thấy. Bởi minh chứng đã cho thấy thiếu hụt B1 là nguyên nhân dẫn tới bệnh Beriberi.

BÂY GIỜ CHÍNH LÀ THỜI ĐIỂM QUAY TRỞ LẠI THỜI KÌ 'THỰC PHẨM TOÀN VỊ'

Thời kì Edo, mọi người dân đều chưa biết tới sự tồn tại của vitamin nhưng đời sống sinh hoạt của họ vẫn có cách phòng chống bệnh Beriberi hiệu quả. Khi dùng cơm trắng, họ luôn ăn cùng những món như dưa muối cá hoặc củ cải muối. Có một câu thơ vui thời Edo là "Dưa muối lâu năm cắt từng khúc từng khúc, vắt cho kiệt nước rồi ăn, hương thơm của katsuya". Vào thời điểm nóng nhất của mùa hè, một món không thể thiếu của họ khi ăn kèm với uống rượu chính là dưa muối katsuya. Đó là món muối dưa chuột hoặc cà chua. Muối chua đến độ dưa chuyển màu vàng nâu, rửa lại bằng nước giếng lạnh, thêm gừng myoga, phủ cá bào lên trên. Món này sẽ khiến người ăn quên đi cảm giác oi ả của mùa hè, trở nên khoan khoái. Đây là điều không phải bàn cãi. Dưa muối katsuya chứa những vitamin từ cám gạo được muối, rất thích hợp để ăn vào những ngày hè nóng nực suốt một thời gian dài. Mặc dù cuộc sống nghèo khổ nhưng sinh hoạt ăn uống của người dân thời kì này rất dồi dào những cách bảo vệ sức khỏe.

Trái ngược với đó là đời sống vương giả của các vị tướng và lãnh chúa như tôi đã nói ở trên, khiến cho các tướng quân của dòng họ Tokugawa thường chết trẻ. Duy nhất vị tướng cuối cùng, ngài Keisuke sống thọ đến 77 tuổi, thọ nhất trong các vị tướng dòng họ Tokugawa. Khi nhìn vào cuộc đời ngài, chúng ta đều có thể thấy ngài tuy là một lãnh chúa, nhưng lại gần gũi với đời sống nhân dân hơn là sống trong cảnh lầu son gác tía. Ngài đã ăn tất cả những thứ mà

người dân ăn. Có giai thoại kể rằng món ăn yêu thích của ngài là lươn và cá hồi. Nhờ vậy, cơ thể của ngài luôn được cung cấp đầy đủ vitamin.

Tôi mong rằng, những ví dụ này đã đủ để các bạn hiểu phần nào tầm quan trọng của việc ăn thực phẩm toàn vẹn. Sự thật là sinh hoạt ăn uống của nước Nhật ngày nay giống hệt lối sống của các vị lãnh chúa chết trẻ thời kì Edo. Mặc dù thoát nhìn, chúng ta tưởng như đang cung cấp cho cơ thể lượng chất đầy đủ qua bữa ăn, nhưng thực tế mới chỉ cung cấp đủ lượng mà chưa đủ chất. Việc chúng ta cần làm để có lại cuộc sống khỏe mạnh như ban đầu là hãy ăn trọn vẹn, rau "có lá ăn lá, có củ ăn củ, có rễ ăn rễ", cá "có da ăn da, có xương ăn xương, có đầu ăn đầu", ngũ cốc ăn nguyên hạt...

VÌ SAO MỠ CÁ ĐƯỢC ƯA CHUỘNG?

Trước tiên tôi muốn hỏi các bạn có biết bộ phận nào của cá đem lại dinh dưỡng cao nhất không?

ở thực vật, vỏ là lớp rào chắn bên ngoài bảo vệ cây và chứa nhiều thành phần giúp làm liền vết thương, cả cá và động vật khác đều có da với chức năng tương tự như của vỏ cây. Tuy nhiên, khi so sánh về mặt dinh dưỡng, da của cá chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn so với da của động vật khác, ở cá, mỡ được tích tụ dưới da nên lượng chất tích tụ dưới da cá cũng khác với da động vật. Giờ tôi sẽ nói về sự khác nhau giữa động vật biến nhiệt và động vật hằng nhiệt để các bạn thấy được điều này.

Các động vật mà chúng ta gọi là gia súc như lợn, bò luôn có nhiệt độ ổn định là 37°C, nên các nhà khoa học gọi chúng là những động vật hằng nhiệt - động vật có thân nhiệt Ổn định. Mỡ của chúng sẽ đông lại ở nhiệt độ phòng. Do đó, nếu trong mạch máu của chúng ta có loại mỡ dễ đông này, mỡ sẽ bị nghẽn lại gây ra hiện tượng xơ cứng động mạch. Còn cá là động vật biến nhiệt, vì nhiệt độ cơ thể cá thay đổi theo môi trường, trong môi trường nước biển mặn lạnh, mỡ cá không bao giờ bị đông lại dù có ở trong máu đi nữa.

Đương nhiên, con người cần mỡ không đông ở nhiệt độ phòng, nhất là khi nó ở trong máu của chúng ta. Mỡ của chúng ta không nên bị kết thành cholesterol xấu gây tắc nghẽn mạch máu mà chỉ nên làm chất bôi trơn mạch máu. Do đó, chúng ta đặc biệt cần các chất chống xơ vữa động mạch như DHA (Docosahexaenoic acid), EPA (Eicosapentaenoic acid)... là những chất thường được tìm thấy bên

dưới lớp da cá, nhất là ở cá thân xanh như cá thu. Điều gì làm nên sự khác biệt giữa cá thân xanh và cá thân trắng? Cá thân trắng sống ở sâu dưới lòng đại dương, nơi ánh mặt trời không thể chiếu tới. Chúng thường vùi mình trong cát, có màu nâu như cá dẹt biển, không hay hoạt động nhiều. Còn cá thân xanh luôn sống gần bề mặt đại dương và cơ thể của chúng không bao giờ ngừng hoạt động kể từ lúc sinh ra. Màu xanh trên cá thân xanh ngoài việc để ngụy trang cho giống màu nước biển, tránh động vật trên cao như chim săn mồi phát hiện ra, còn giúp cơ thể cá chống được oxy hóa, bảo vệ chúng dưới ánh nắng mặt trời. Trong khi đó, bụng chúng thường trắng, khi nhìn từ dưới lên trông giống như màu bầu trời, để đánh lừa những loài cá lớn. Do tất cả yếu tố trên, chúng luôn cần dưới da những dưỡng chất tốt như đạm, chất chống oxy hóa EPA và chất chống đông máu DHA.

Trên thị trường hiện nay đã xuất hiện sản phẩm bổ sung DHA, EPA. Điều này khiến tôi rất vui vì chúng ta đã biết được sự quan trọng của mỡ cá, nhưng tôi không khuyến khích dùng các sản phẩm này. Vì chất bổ sung dinh dưỡng chỉ chứa một số dinh dưỡng nhất định. Thực phẩm bổ sung cũng là một loại thuốc nên chúng có tác dụng phụ.

Thực phẩm bổ sung càng chứa nhiều chất dinh dưỡng bao nhiêu, càng có nhiều tác dụng phụ bấy nhiêu và điều này hết sức nguy hiểm. Tác dụng phụ luôn song hành cùng công dụng chính, không có tác dụng phụ sẽ không có công dụng chính. Mặt khác, dinh dưỡng như tôi trình bày ở trên cần được bổ sung hết, bổ sung thiếu một chất cũng không đem lại hiệu quả.

Khi chúng ta ăn cá cùng, thực phẩm toàn vẹn, thì sẽ không có chuyện chúng ta không cung cấp đủ dinh dưỡng. Còn chúng ta có dùng thực phẩm bổ sung sau bữa ăn hằng ngày đi nữa, tình trạng thiếu dinh dưỡng vẫn diễn ra. Như vậy, chúng ta đều nhận thấy thực phẩm bổ sung là vô nghĩa phải không? Các quảng cáo về thực phẩm bổ sung thường đi kèm với những con số ấn tượng về công dụng và thành phần như kiểu "Nước chanh 500 dưỡng chất". Trong khi chỉ một quả chanh tươi cũng đủ cung cấp hết các dưỡng chất, không cần đến loại thực phẩm bổ sung kia. Đó là chưa kể, thực phẩm bổ sung còn chứa một số thành phần nếu tích tụ nhiều sẽ gây hại cho cơ thể. Cho nên, dù ở thời đại nào trong lịch sử, việc thu nhận dinh dưỡng từ thiên nhiên cũng luôn cần được thực hiện và chúng ta nên xem đó là việc cốt yếu.

CÓ THẬT CẦN THIẾT PHẢI ĂN 30 MÓN MỘT NGÀY?

Năm 1985, Bộ Y tế và Phúc lợi Nhật Bản đã ban hành "Phương châm ăn uống sinh hoạt lành mạnh", theo đó, để có cuộc sống lành mạnh, chúng ta nên thực hiện "30 món một ngày". Sau đó, vào năm 2000, các khoản mục trong chính sách này đã bị bãi bỏ bởi ba bộ là: bộ Y tế và Phúc lợi, bộ Nông Lâm Ngư nghiệp và bộ Giáo dục để chuyển sang chế độ ăn uống dinh dưỡng cân bằng vì sức khỏe. Tuy nhiên, cho đến hiện nay, nhiều người Nhật vẫn còn giữ chế độ ăn uống cũ đó. Mỗi ngày, cứ đến bữa, chọn lấy 30 món ăn, chọn dinh dưỡng sao cho các món cùng đồng đều, thật hết sức phiền phức. Hơn nữa, những người sống một mình hoàn toàn không có khả năng tự làm từng ấy món. Bên cạnh đó, chúng ta cũng có phương pháp ăn uống khác gần tương tự như vậy, là "phương pháp đảm bảo sức khỏe bằng cân bằng ngũ sắc". Theo đó, hằng ngày, chúng ta ăn những loại thực phẩm đủ năm màu gồm, đỏ - trắng - vàng - xanh lá cây - đen. Ví dụ, nấm là thực phẩm màu đen, cà chua hay cua là thực phẩm màu đỏ. Trên thực tế, màu sắc và dinh dưỡng không phải lúc nào cũng có mối liên hệ với nhau, cho nên đây là phương pháp không đúng.

Ngoài ra, người ta còn xây dựng phương pháp ăn mới với tên gọi là "MaGoWaYaSaSHH". Tên gọi đó gồm các từ viết tắt của những chữ: Ma - Mamerui (các loại đậu), Go - Goma (vừng), Wa - Wakame (tảo bẹ Undaria), Ya - Yasai (các loại rau), Sa - Sakana (các loại cá), SHH - SHIItake (nấm hương). Thành thật mà nói, nếu để ý kĩ những

điều đó, chúng ta nhận thấy tầm quan trọng của thực phẩm không nằm ở số lượng của chúng.

Vậy nên, thay vì áp dụng các phương pháp kể trên, sao chúng ta không áp dụng phương pháp "cá nhỏ" nói trên: "có da ăn da, có xương ăn xương, có đầu ăn đầu". Với rau củ quả "có lá ăn lá, có vỏ ăn vỏ, có rễ ăn rễ", với ngũ cốc ta ăn nguyên hạt. Ăn toàn vẹn như vậy mới đạt được sự cân bằng trong ăn uống. Việc ăn uống như vậy rất quan trọng vì chế độ ăn uống này đem lại tỉ lệ dinh dưỡng tương đương tỉ lệ dinh dưỡng cơ thể chúng ta cần. Việc áp dụng các phương pháp như "30 món một ngày", hay "phương pháp đảm bảo sức khỏe bằng cân bằng ngũ sắc" đều khiến cho việc ăn uống trở nên nặng nề, đòi hỏi trách nhiệm cao như với công việc, chỉ khiến chúng ta thêm mệt mỏi. Bữa ăn sẽ đem lại giá trị dinh dưỡng cao chỉ khi chúng ta biết cách thưởng thức chúng. Đừng biến việc ăn uống của mình thành phức tạp, hãy đón nhận vị ngon đến từ sự giản đơn.

BỐN ĐIỀU KIỆN ĐỂ KHÔNG BỊ HỘI CHỨNG CHUYỂN HÓA

Ai trong các bạn có biết rằng hội chứng chuyển hóa có "tam cao"? Tam cao ở đây không phải là "chiều cao cơ thể", "trình độ học vấn cao", "thu nhập cao" mà là "mỡ máu cao", "đường máu cao", "huyết áp cao". Chúng ta bị mắc hội chứng chuyển hóa khi vòng eo chúng ta lớn, đối với nữ là quá 85cm, nam giới là hơn 90cm. Lời khuyên của bác sĩ là không nên vội dùng thuốc điều trị mỡ máu hay thuốc hạ huyết áp, vì một khi đã uống những thuốc đó, chúng ta sẽ phải uống chúng cả đời. Trước mắt, chúng ta vẫn có thể tự làm cho chính mình một vài điều. Cụ thể là ta có thể cải thiện lối sống. Dưới đây là bốn thông điệp mà hội chứng chuyển hóa muốn nhắc nhở chúng ta:

Một: đừng ăn quá nhiều.

Hai: đừng ăn quá nhiều chất béo.

Ba: đừng dùng quá nhiều đường.

Bốn: đừng dùng quá nhiều muối.

Về điều thứ nhất, lượng chúng ta ăn như thế nào, tôi đã nói ở phần đầu chương này, các bạn hãy tham khảo "chế độ ăn kiểu Bữa ăn cơ bản", "Mỗi ngày một bữa", về điều thứ hai, sau đây tôi sẽ nói về những vấn đề liên quan tới chất béo, mà điển hình là cholesterol.

Trước tiên, như chúng ta đều biết, cơ thể được cấu tạo từ hàng tỉ tế bào khác nhau. Và thành phần không thể thiếu trong cấu tạo màng tế bào là cholesterol. Khi kiểm tra độ tươi mới của trứng gà, kinh nghiệm dạy chúng ta rằng lòng đỏ trứng không bị vỡ khi dùng đũa khuấy mới là trứng tươi. Trên thực tế, có rất nhiều cách để làm được

như vậy. Nếu chúng ta cho gà ăn nhiều chất giàu cholesterol, khiến gà bị tăng mỡ máu, cholesterol dư được tế bào sử dụng cho màng tế bào khiến chúng trở nên dẻo dai hơn.

Đối với cơ thể chúng ta, cholesterol còn là tiền chất cho quá trình sinh hóa tổng hợp các hormone giới tính của cơ thể. Do đó, nếu thiếu cholesterol, cơ thể con người sẽ bị suy giảm hoạt động và không vận hành tốt. Vậy nên trước kia, mỗi khi ốm đau, con người thường tắm bổ bằng cách ăn thịt gà và kết quả là người ốm nhanh chóng khỏe lại, đó là nhờ hormone tăng lên nhẹ. Người ta cũng nói rằng ăn thịt làm tăng khả năng tạo tinh trùng. Nhưng ở thời kì không dễ có miếng thịt để ăn trong cuộc sống thường ngày, điều đó có thể là đúng, và đây là câu chuyện ở thời kì cholesterol bị thiếu hụt.

Còn trong kỉ nguyên hiện đại này, khi chúng ta có thể ăn thịt hằng ngày, vì sao số bệnh nhân bị rối loạn cương dương lại tăng lên? Thịt có thể làm người suy dinh dưỡng khỏe mạnh hơn nhưng người khỏe mạnh ăn hằng ngày lại dễ dẫn tới thừa dinh dưỡng, trở nên có hại. Cholesterol có thể được tổng hợp từ các thành phần khác trong cơ thể nên không cần thu nạp quá nhiều chất này qua ăn uống. Nếu chúng ta tiếp nhận cholesterol quá nhiều qua ăn uống, thì đây chính là nguyên nhân gây nên tình trạng béo phì và bệnh xơ cứng động mạch, ở thời đại ăn no này, với người cao tuổi bị hội chứng chuyển hóa, việc thu nạp thịt qua ăn uống là không cần thiết. Ngoài ra, nếu chúng ta quá lạm dụng tiếp nhận cholesterol trên mức cần thiết sẽ dễ dẫn đến nguy cơ bị ung thư, ở nữ giới sau mãn kinh là ung thư vú, ở nam giới là ung thư tiền liệt tuyến, cùng hai bệnh khác là nhồi máu não và nhồi máu cơ tim. Đây là những bệnh nan y đối với người

Nhật. Gần đây, ở khu vực Âu-Mĩ, xuất hiện xu hướng ăn thịt uống sữa một tuần một lần để tránh thu nạp nhiều cholesterol.

Kết quả báo cáo của McGovernan mà tôi nói ở trên cho biết, thời kì Genroku trở về trước là thời kì ăn uống tốt cho sức khỏe nhất. Bên cạnh đó, vì bệnh ung thư vú phát triển dựa trên lượng hormone nữ nên ở Nhật Bản, phụ nữ mãn kinh sẽ ít có nguy cơ mắc phải ung thư vú hơn. Nhưng ở phương Tây, có rất nhiều trường hợp ung thư vú là ở phụ nữ mãn kinh. Điều này không phải do khác biệt về chủng tộc, vì những người da màu sống ở Âu-Mĩ cũng có xác suất bị ung thư vú sau mãn kinh cao như người da trắng bản địa. Nói cách khác, xác suất mắc ung thư không phụ thuộc vào thể trạng, tuổi tác cũng như chủng tộc mà phụ thuộc chính vào lối sống, ăn uống sinh hoạt. Thực phẩm được Âu-Mĩ hóa khiến cholesterol tăng cao, kéo theo sự tăng lên của hormone, dẫn tới các bệnh như ung thư.

THU NẠP QUÁ NHIỀU ĐƯỜNG LÀM GIẢM TUỔI THỌ

Về cơ bản, khi nào bụng đói đến mức sôi ùng ục thì khi đó chúng ta ăn là tốt nhất. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta vẫn giữ thói quen ăn theo giờ kể cả khi không đói. Ví dụ như vào ngày nghỉ, dù ăn sáng muộn lúc 9 giờ nhưng đến trưa, chúng ta vẫn nghĩ "ăn trưa nào", đến 3 giờ chiều lại ăn bánh uống trà. Đó chính là thói quen ăn theo giờ. Ban đầu, thói quen uống trà trong giờ nghỉ tại Nhật bắt nguồn từ những khi nông nhàn ngày trước. Còn ở Anh, đó là nét truyền thống được coi trọng, cứ đến 3 giờ chiều, người Anh thường uống trà và ăn bánh ngọt.

Những giờ ăn bánh uống trà đó chúng ta gọi chung là bữa ăn nhẹ. Những bữa này chỉ dành cho trẻ em đang phát triển mà không cần thiết đối với người trưởng thành. Do nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ em cao hơn người trưởng thành và dinh dưỡng không chỉ để duy trì sự sống mà phần lớn để giúp trẻ phát triển, hoàn thiện thành người lớn. Cho nên, trẻ em cần có bữa ăn nhẹ để bổ sung dinh dưỡng.

Thời thơ ấu của tôi, những năm ba mươi thời Chiêu Hòa, đồ ăn nhẹ chỉ có khoai lang, ngô, mùa hè có thêm dưa hấu, cà chua. Đồ ăn nhẹ chỉ đơn sơ như vậy, đâu có bánh kẹo như Ohagi hay Botamochi, những thứ chỉ dành cho ngày quan trọng hoặc dịp đặc biệt như sinh nhật. Ngày nay, đồ ăn nhẹ là bánh ngọt hay kẹo trở nên thông dụng hơn. Bây giờ, ăn những thứ đồ ngọt như vậy khiến cơ thể tôi trở nên ấm áp hơn nhưng lại kéo theo cơn buồn ngủ và nguy hiểm hơn, làm cho đường huyết của tôi tăng lên.

Các bạn có biết đường trong bánh kẹo sẽ gây lão hóa cơ thể và giảm tuổi thọ? Tác hại của thuốc lá hẳn ai cũng biết, nhưng so với tác hại của thuốc lá, tác hại của đường còn tệ hơn. Cụ thể, khi ăn một viên kẹo ngọt, đường huyết của chúng ta tăng trên 140mg/dL, có nguy cơ gây tổn hại niêm mạc máu cao gấp bốn lần so với việc hút thuốc lá. Những hậu quả mà đường có khả năng gây ra được gọi chung là "độc tính đường", bao gồm: xơ cứng động mạch, nhồi máu não, nhồi máu cơ tim, giảm mỡ nội tạng, béo phì, đồng thời tăng lượng cholesterol trong máu, dẫn tới tăng hormone giới tính. Từ đó cho thấy đường là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới ung thư vú và ung thư niêm mạc tử cung ở phụ nữ mãn kinh thời gian gần đây. Không chỉ có vậy, người Mỹ tiêu thụ những thực phẩm gây tăng cholesterol như thịt, sản phẩm có nguồn gốc từ sữa hay đường từ các loại đồ ngọt, nhiều gấp năm lần so với người Nhật, kéo theo hệ quả là xác suất mắc ung thư vú ở nữ, ung thư tiền liệt tuyến ở nam giới cũng cao gấp năm lần.

Tôi muốn chúng ta nhanh chóng dừng việc làm tổn thương mạch máu của mình vì dung nạp quá nhiều đường như vậy. Nếu không thể từ bỏ thói quen ăn ngọt, cơ thể chúng ta sẽ không còn cách nào khác là phải quen dần với tình trạng đường huyết cao. Nói cách khác, chúng ta sẽ dần tiến tới thể trạng không tăng cân dù có ăn ngọt bao nhiêu đi nữa. Vì nếu không, đường huyết cao sẽ gây hại cho tuyến tụy của chúng ta, phá hủy các tế bào β (bê-ta) ở các đảo Langerhan của tuyến tụy. Tế bào β là nơi sản sinh ra hormone insulin, hormone giúp hấp thụ đường được đưa vào để tạo năng lượng cho tế bào. Do khi insulin hoạt động tích cực, đường sẽ tích thành mỡ nội tạng gây giảm đường huyết, khiến chúng ta béo lên. Nhưng nếu tế bào β bị

phá hủy đồng nghĩa với khả năng đó không còn nữa, và chúng ta không thể béo lên, tức là chúng ta đã mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường). Bệnh này sẽ tiếp tục tấn công những "cơ quan săn mồi" của chúng ta, chuyển các cơ quan này từ trạng thái nhạy bén thu lấy thức ăn thành trạng thái thoái hóa dần. "Cơ quan săn mồi" bị nhắm tới đầu tiên là võng mạc. Một khi võng mạc bị thoái hóa, dẫn tới mù lòa, cơ hội tìm kiếm thức ăn cũng giảm đi đáng kể. Tiếp theo là thận. Thận càng bị phá hủy, lượng đường thoát ra khỏi cơ thể qua nước tiểu càng nhiều, càng khiến chúng ta không thể béo lên được nữa. Đích đến tiếp theo là đôi chân, các mạch máu của chân dần dần sẽ bị hư hoại, khiến chân cứng lại và thối rữa, khó di chuyển và vận động, triệt hạ khả năng tìm kiếm thức ăn của chúng ta.

"Độc tính đường" là cách phòng vệ của cơ thể khi chúng ta không thể ngừng ăn quá nhiều đồ ngọt. Đây là hệ quả sau chiến tranh, giai đoạn chúng ta đã thu nạp quá nhiều đường. Giờ đây, khi đã chuyển sang thời đại ăn no, chúng ta cần tìm cách thay đổi vấn đề này. Để làm được vậy, trước hết chúng ta cần nhìn lại thời kì mà bánh kẹo, nước giải khát hầu như được làm từ trái cây nguyên chất nên chứa những chất đường khó phân giải, chậm hấp thụ, khiến đường huyết trong cơ thể khó tăng lên. Đây là một trong những điểm then chốt cho chúng ta tìm ra lời giải cho vấn đề trên. Đường được sử dụng ở đây không phải đường trắng hay đường tinh luyện, mà là đường sucrose (còn được gọi là đường phèn). Nếu ăn đồ ngọt, chúng ta nên chọn loại được làm từ nguyên liệu tinh bột như khoai lang, lúa mì, ngô, gạo, sắn dây... Khi nhai những thức ăn ngọt này, nước bọt được tiết ra, qua đó enzyme amylase trong nước bọt sẽ phân giải tinh bột

thành đường. Như vậy, đường được dung nạp chậm rãi hơn để cơ thể có thể đáp ứng được.

LÝ DO VÌ SAO ĐỘNG VẬT KHÔNG CHO MUỐI VÀO THỨC ĂN

ở động vật ăn thịt ta thấy chúng không ăn những con mồi, như thỏ, vớ muối, hoặc động vật ăn cỏ không ăn cỏ với muối hay các gia vị khác. Ngay như thức ăn cho trẻ nhỏ, chúng ta cũng không bỏ muối vào. Có lý do rõ ràng cho việc này, đó là trong tự nhiên, cơ thể của động thực vật chứa đủ lượng muối, như vậy ăn những động thực vật đó cũng cung cấp đủ lượng muối cho cơ thể các loài ăn chúng. Muối tồn tại ở trong mọi loại sinh vật, từ thực vật, động vật ăn cỏ đến động vật ăn thịt.

Trở về thời kì tổ tiên chúng ta chủ yếu sống dựa vào săn bắt hái lượm, khi đó tổ tiên chúng ta luôn được cung cấp đầy đủ muối từ thịt động vật mà chúng ta săn bắt và cả từ những thứ chúng ta hái lượm được. Do đó, việc thêm muối vào thức ăn là không cần thiết với tổ tiên chúng ta lúc bấy giờ. Tuy nhiên, con người trong thời đại chúng ta ngày nay đã thay thế điều đó bằng việc sử dụng quá nhiều muối. Chúng ta chỉ không sử dụng muối trong bữa ăn cho một số đối tượng đặc biệt như trẻ sơ sinh hoặc người cao tuổi thận yếu. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta dung nạp quá nhiều muối?

Muối được cơ thể hấp thụ vào máu đầu tiên. Quá nhiều muối sẽ làm tăng áp suất thẩm thấu của máu, khiến máu không ngừng lấy nước từ các bộ phận khác của cơ thể, làm cho huyết áp tăng lên rõ rệt. Khi huyết áp tăng lên, mức độ va đập của thành phần trong máu với tế bào nội mô mạch máu xảy ra thường xuyên hơn, khiến các tế bào này bị tổn thương, làm cho thành mạch máu bị xơ cứng dần.

Huyết áp tiếp tục tăng lên, xơ vữa càng có cơ hội phát triển mạnh, độ lưu thông của máu càng kém dần đi. Máu đi nuôi các cơ quan giảm, dẫn đến tim đập nhanh, làm huyết áp tăng cao hơn nữa. Qua đó chúng ta thấy việc thu nạp muối quá nhiều sẽ dẫn tới vòng luẩn quẩn như vậy. Theo quyển *Quy chuẩn trong tiêu dùng thực phẩm của người Nhật* do Bộ Y tế - Lao động và Phúc lợi Nhật Bản ban hành, lượng muối một người trưởng thành cần nạp vào một ngày là: 10g ở nam giới, 8g ở nữ giới. Đối với người cao huyết áp, lượng này được *Hiệp hội Cao huyết áp Nhật Bản* quy định ở mức dưới 6g/ngày (*Hướng dẫn điều trị cao huyết áp, 2009*). Tuy nhiên, người ta cho rằng mức độ thu nạp muối trung bình của người Nhật là 10-15g/ngày. Nếu các bạn chưa tin, tôi xin đưa ra ví dụ cụ thể chính là bát mì ramen chúng ta hay ăn, khi húp hết một bát lớn súp đó trong một hơi, chúng ta đã nạp vào 6g muối fô. Vì vậy, con số 10-15g/ngày nêu kia là đúng.

KHÔNG CÓ NHỮNG THỨ NHƯ "MUỐI vì SỨC KHỎE"

Gần đây, người ta khai thác muối tự nhiên từ nguồn khoáng sản phong phú theo phương pháp Nigari với rất nhiều chủng loại đã, đang và sẽ xuất hiện. Do một số người quan niệm rằng muối tự nhiên tốt cho cơ thể hơn là muối NaCl tổng hợp, nhưng dù là muối nào thì khi được nạp quá nhiều vào cơ thể cũng đều có hại. Muối tự nhiên có chứa các khoáng chất. Vậy chúng ta nên lấy khoáng chất từ muối như thế nào để vẫn đảm bảo thành phần mà không nạp quá nhiều muối vào cơ thể? Tôi khuyên các bạn nên lấy muối từ rong biển hoặc hải sản. Ví dụ, nếu ăn tảo nâu Mozuku hoặc tảo Mekabu, chúng ta vừa có thể thu nạp lượng muối ít, vừa hấp thụ được nhiều khoáng chất. Làm như vậy tốt cho sức khỏe hơn cả việc lấy khoáng chất từ muối tự nhiên.

Khi nhắc tới muối tự nhiên, các quảng cáo thường nhấn mạnh vào vị mặn là điểm đặc trưng, nhưng nếu có dịp đến mỏ muối khoáng, nếm thử muối ở đây, các bạn sẽ thấy muối không mặn mà còn có cảm giác ngọt nơi đầu lưỡi. Do muối tăng vị ngon hay có sự hiểu nhầm muối không mặn tốt cho sức khỏe mà một số người sành ăn thường cảm thấy hạnh phúc khi rắc lên miếng thịt những hạt muối tự nhiên to như vậy.

Vì sao muối mỏ lại có vị ngọt? Trước tiên, vị chúng ta cảm nhận được là nhờ các gai đầu lưỡi cảm nhận và thông báo tới bộ não. Muối mỏ thường ở dạng tinh thể, giống như viên nang khi vào miệng bị tan chảy ngay nơi đầu lưỡi, chúng ta chưa cảm nhận được vị mặn

thì chúng đã xuống đến dạ dày, nên chúng ta đang vô tình sử dụng muối quá nhiều. Chúng ta sử dụng muối mỏ được nghiền mịn bằng máy, vì vậy muối trở nên mặn hơn cho dù là lượng nhỏ. Kể cả những món có lợi cho sức khỏe như dưa muối hay mắm cá mà những người uống rượu thích ăn kèm cũng sử dụng một lượng muối quá lớn. Do muối được sử dụng nhằm mục đích hạn chế quá trình lên men của vi sinh vật có hại, nên không có gì lạ khi cá muối có thể được bảo quản từ nửa năm đến một năm. Nhưng khác muối thông thường, muối mà nhà hàng sushi hay sử dụng là muối ngọt nên vị ngon thực phẩm chỉ lưu giữ được tối đa hai ngày.

Nếu các bạn vẫn muốn sử dụng muối trong bữa ăn, hãy sử dụng ít đi. Để muối dưa chua nên muối dưa chua cám gạo, đó là một cách để giảm lượng muối mà vẫn đảm bảo việc ủ chua diễn ra thuận lợi. Chúng ta đều biết hội chứng chuyển hóa liên quan tới việc thu nạp quá nhiều calo và cholesterol, nhưng nó cũng liên quan mật thiết đến việc ăn quá nhiều muối và đường, gây ảnh hưởng tới huyết áp và đường huyết. Do đó, chúng ta nên kiểm soát chặt chẽ việc sử dụng muối.

TĂNG CƯỜNG CANXI BẰNG VIỆC "ĐI BỘ"

Chúng ta thường nghĩ bổ sung nhiều canxi sẽ giúp xương chắc khỏe nhưng thực tế, chúng ta có bổ sung bao nhiêu đi nữa, điều này cũng là không thể. Ngay cả các phi hành gia sống thời gian dài trên tàu vũ trụ được bổ sung liên tục một lượng lớn canxi, khi trở về Trái đất, họ vẫn bị loãng xương như bao người bình thường khác.

Một điều chúng ta nên biết là dưới tác dụng của trọng lực, xương chúng ta luôn chịu sức ép, không được vận động một cách tự do. Do đó, xương sẽ ngày càng yếu đi. Để có xương cốt rắn chắc, tôi khuyên các bạn nên đi bộ nhiều nhất có thể. Xương của chúng ta càng gánh trọng lực nhiều bao nhiêu, lượng canxi trong xương càng tăng lên bấy nhiêu. Ngoài ra, ở một số trường hợp, như khi cơ thể đang ở tình trạng đói lả, hay vào mùa hè, chúng ta uống quá nhiều nước, khiến cho hệ bài tiết tăng bài tiết các chất khoáng như canxi, natri... qua nước tiểu, chúng ta sẽ gặp phải vấn đề cơ thể mất đi lượng lớn canxi. Nhưng đó đều là những trường hợp đặc biệt.

Giờ đây các bạn sẽ đặt câu hỏi vì sao người già nói chung tuổi càng cao thì lượng canxi càng giảm? Để cho dễ hiểu, chúng ta hãy hình dung xương giống như một ngân hàng mà cơ thể gửi canxi ở đó. Nếu canxi trong máu giảm, ngay lập tức có canxi từ xương bù vào. Nếu điều này tiếp tục tái diễn, sẽ dẫn đến hình thành bệnh. Tuy nhiên, nếu chế độ ăn uống của chúng ta hợp lý thì lượng ion canxi trong máu hay trong xương đều sẽ được giữ ở mức cân bằng với nhau. Vì vậy, lượng canxi nạp vào không quá ảnh hưởng đến chất lượng xương, xương giòn là do chúng ta đi bộ quá ít. Cho nên, ở

người già, vì ít vận động nên xương ngày càng giòn đi cho dù họ có uống bao nhiêu canxi đi nữa. Một phần lý do của điều này là sự suy giảm các hormone. Hormone dù là ở nam giới hay nữ giới, đều kích thích chuyển hóa các protein, tăng cường độ cứng của xương, độ dẻo dai, bền của cơ. ở nam giới, một số trường hợp tới tận năm 80 tuổi, hormone vẫn được tiết ra với lượng nhiều như thời trẻ. Còn ở nữ giới, hormone bắt đầu suy giảm từ năm 25 tuổi và đến năm 50 tuổi, vào thời kì mãn kinh, lượng hormone hầu như không còn được tiết ra nữa. Như thế, cơ thể không thể tự duy trì mãi lượng hormone tiết ra, vì vậy chúng ta cần bổ sung lượng hormone thay thế. Hormone có thể thay thế được ở đây là androgen. Androgen là một hormone thuộc nhóm hormone nam, được sản sinh bởi tuyến thượng thận - cơ quan nhỏ nằm ở phần trên đỉnh thận, và là một thành phần không thể thiếu trong nhóm hormone nữ, dù hàm lượng chất này ở nữ giới là rất nhỏ.

Những yếu tố phân tích ở trên đều là những yếu tố làm cho xương ngày càng khó lưu giữ được canxi trong xương. Bên cạnh đó, việc thiếu vận động khi về già sẽ dẫn tới những cơn đau khớp gối và thắt lưng ngày một rõ rệt. Các cơn đau này sẽ giảm khả năng vận động, có thể đến mức phải ngồi xe lăn, từ đó xương lại càng yếu hơn. Vòng luẩn quẩn như vậy cứ tiếp tục tái diễn. Khi tôi nói đến đây, một số người vốn ít vận động sẽ trở nên háng hái lạ thường, đến mức sẵn sàng bỏ thời gian ra để đi bộ lên núi ngay lập tức. Tuy nhiên, nếu ai trong số các bạn định làm vậy thì không nên, vì tăng hoạt động đột ngột sẽ dễ khiến xương và hệ cơ gân khớp bị tổn thương. Chúng ta nên từ từ xây dựng một thói quen, không nên nhất

thời làm việc này như kiểu quét nhà "một nhát đến tai hai nhát đến gáy".

Tuổi xương của tôi là 28 tuổi, trẻ hơn gần 30 tuổi so với tuổi đời, và tôi nghĩ, có được điều này là do ngày bé tôi đặc biệt rất thích đi bộ. Cho nên, quả thực, sự lão hóa xương ở tuổi già có mối liên hệ mật thiết với việc đi bộ lúc còn nhỏ. Do đó, đi bộ khi trẻ rất tốt. Vì vậy, nếu có con, các bạn đừng để chúng ngồi yên trên ghế tàu điện. Hãy cho chúng tự do đi lại. Sự hoạt động đôi chân của chúng lúc đó quyết định sức khỏe của xương chúng mai kia.

NẾU CHÚNG TA KHÔNG ĐẸP có NGHĨA LÀ CHÚNG TA KHÔNG KHỎE

Kể từ ngày tôi bắt đầu ăn theo phương pháp "Mỗi ngày một bữa" cho đến nay đã gần 10 năm. Trọng lượng cơ thể đã giảm từ 77kg về 62kg và duy trì tại mức đó. Trọng lượng như vậy cho tôi một thể trạng tốt. Nhưng chắc chắn mục tiêu tôi đạt được khi thực hiện ăn mỗi ngày một bữa không chỉ dừng lại ở mỗi sức khỏe. Thật ra, sức khỏe là một khái niệm trừu tượng. Kể cả khi chúng ta không có bệnh gì, mọi chỉ số kiểm tra đều ở mức bình thường, điều đó cũng không nói lên được chúng ta có thật sự khỏe hay không.

Chúng ta hôm nay có thể vỗ ngực tự hào mình không bị bệnh nhưng ngày mai có thể đột ngột mắc căn bệnh hiểm nghèo nào đó. Sức khỏe mà tôi hướng tới không phải là sức khỏe nằm ở những con số mà là sức khỏe được toát ra qua vẻ đẹp hình thái bên ngoài như sắc hồng hào căng mịn trên da, vòng eo thon gọn. Đây là điều không chỉ loài người chúng ta muốn hướng tới mà tất cả sinh vật trên Trái đất này cũng hướng tới. Chúng ta hãy thử liên tưởng tới các loài khác ngoài con người. Trong tự nhiên, luôn có một sự cạnh tranh không ngừng về vẻ đẹp ngoại hình ở mọi loài sinh vật, nhất là ở con đực. Vẻ đẹp đó được con đực dùng để thu hút con cái đến giao phối. Do số lượng con đực trong đàn nào cũng đông, nên để được con cái chấp nhận giao phối, các con đực luôn tìm cách ganh đua nhau về khoản này. Con đực càng đẹp càng chứng tỏ có sức khỏe để giao phối. Vì sao vậy? Bởi vì thông qua vẻ đẹp đó, con cái dễ nhận biết được con đực ít bị côn trùng hay vi sinh vật hủy hoại, chứng tỏ nó

khỏe mạnh và đủ khả năng giao phối để sinh ra thế hệ sau khỏe mạnh. Nói cách khác, vẻ đẹp là thước đo đánh giá sức khỏe trong tự nhiên. Muôn loài thể hiện mình có khỏe hay không đều thông vẻ đẹp của bản thân.

Nhưng con người chúng ta, đặc biệt là cánh đàn ông, theo chế độ hôn nhân một vợ một chồng nên việc lựa chọn bạn đời càng cần trở nên kĩ càng, cẩn trọng hơn. Phụ nữ luôn biết coi trọng vẻ đẹp và tìm cách cải thiện nét đẹp, che đậy cái xấu. vẻ đẹp toát ra từ sức khỏe luôn bị phụ nữ chôn sâu dưới lớp phấn son, những bộ đồ lót tôn dáng... khiến cánh đàn ông khó có thể rời mắt được. Nhưng ngay khi lớp hóa trang đó mất đi, họ liền tìm đường trốn thoát.

Do đó, vẻ đẹp toát ra từ bên trong mới là điều quan trọng. Thêm vào đó, số lượng những cặp kết hôn muộn và những người không kết hôn ngày càng tăng. Vì vậy, càng không dễ dàng gì tìm được cho mình một người bạn đời gắn bó lâu dài. Cho nên vẻ đẹp tôi muốn khuyên các bạn hướng tới là vẻ đẹp của sức khỏe, nó sẽ khiến cho cuộc sống chúng ta trở nên an nhàn, bớt áp lực và thư thái hơn. Đó mới là mục đích thực sự cho sức khỏe của chúng ta.

CHƯƠNG 3: CƠ THỂ ĐƯỢC CÁI THIỆN KHÔNG NGỜ NHỜ PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

HÀNH TRÌNH MỘT NGÀY CỦA PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

Chúng ta hãy cùng tiếp tục đi sâu hơn vào phương pháp "Mỗi ngày một bữa". Chắc giờ các bạn vẫn đang hoài nghi khá nhiều điều? Và cho rằng bản thân không thể chịu nổi đói cũng như cảm thấy việc kiềm chế sự thèm ăn là vô cùng khổ sở, đồng thời lo ngại sức khỏe sẽ giảm sút?

Vì phải đối mặt với những điều bất an đó nên chúng ta sẽ không thể thực hiện được thói quen ăn uống mới này dù chỉ trong một ngày. Do đó, để các bạn có thể thực hiện được thói quen ăn "Mỗi ngày một bữa", tôi xin giải thích trên góc độ y học về những thay đổi kỳ diệu sẽ xảy ra trong cơ thể của các bạn ngay từ buổi đầu thực hiện phương pháp này.

Ngày đầu tiên thực hiện phương pháp “Mỗi ngày một bữa”

Buổi sáng sau khi thức dậy, khi còn đang ngang dạ và chưa cảm thấy thèm ăn, tôi sẽ nhai kẹo cao su ngay lập tức, hoặc thưởng thức một cốc trà gừng bòn không chứa caffeine. Và tuyệt đối không uống cà phê hay nước chè vì chúng có chứa hàm lượng ancaloit hay còn được gọi là caffeine. Ancaloit là một chất độc tàn phá hệ thần kinh đối giao cảm. Việc thu nạp chất đó khi đói sẽ gây chóng mặt và buồn nôn. Chúng ta có thể thấy rất nhiều cô gái bị ngất trên tàu điện vào giờ cao điểm, nguyên nhân đa phần là do thu nạp cafein vào lúc đói,

khiến cơ thể bị hạ đường huyết. Nếu bạn cảm thấy không thể chịu nổi cảm giác đói bụng, hãy ăn một ít bánh quy hay uống chút nước hoa quả ép. Một chút đồ ăn đó không được tính như một bữa ăn. Cách làm linh động này chính là phương pháp "Nagumo Flow".

Tới bữa trưa bạn đừng ăn giống như thói quen hiện tại nữa. Nếu bụng bạn có tiếng sôi thì hãy ăn, nhưng nên hạn chế xuống căng-tin ăn cùng mọi người. Tốt hơn, bạn nên trải qua thời gian nghỉ trưa bằng cách nghe nhạc, đọc sách, hoặc viết blog. Vì nếu ăn quá nhiều vào bữa trưa, bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ do đường huyết bị tăng đột ngột. Kỳ thực vào lúc đó độc tố đường (glucotoxicity) kết hợp với protein trong máu sẽ phá hoại các tế bào nội mô mạch máu, là nguyên nhân gây tắc nghẽn mạch máu. Để xóa tan cơn buồn ngủ, nhiều người chọn giải pháp uống cà phê đặc, hoặc hút thuốc lá, điều này sẽ thúc đẩy thêm quá trình làm xơ cứng động mạch, vô hình trung sẽ tiến gần đến bốn căn bệnh nguy hiểm gây đột tử mà người ta hay gọi là Bộ tứ Tử thần. Vậy nên, tốt nhất là nên bỏ hẳn bữa trưa.

Đến 3 giờ chiều bạn sẽ có cảm giác rất buồn miệng. Nếu có những đồ ăn vặt như bánh quy, sô cô la, bánh gạo..., bạn sẽ ăn vài miếng một cách vô thức. Tuy nhiên, đây chính là những loại bánh kẹo đóng gói sẵn để làm quà tặng, hay quà lưu niệm, được làm từ đường và muối để bảo quản được lâu. Như vậy, những loại bánh kẹo đó thực ra là những thứ mà bản thân bạn không muốn ăn nhưng vẫn cứ ăn để fô bị béo lên và cuối cùng, để giải quyết điều này, bạn phải cố gắng giảm cân bằng cách bỏ tiền cho việc làm đẹp và tham gia câu lạc bộ thể thao để lấy lại vóc dáng. Thật lãng phí!

Bản thân tôi cũng có lúc nhìn thấy những loại bánh kẹo đó là muốn lờ đi nhưng lại tò mò không biết chúng có hương vị ra sao, cho

nên tôi không kiềm chế được và đã ăn chúng. Sau đôi ba lần như vậy thì tôi nghĩ: "Hóa ra vẫn là hương vị này, cũng không phải quá ngon, so với hương vị này thì có đầy thứ ngon hơn nhiều." Vậy là lúc đó tôi thấy hối hận vì nghĩ rồi mình sẽ béo lên một cách ngu ngốc và liền tìm đến chỗ không ai nhìn thấy để bỏ chúng vào sọt rác. Tôi gọi việc đó là "nếm thử bánh kẹo". Nói đến việc nếm thử, tôi có thể nhận biết được rượu vang, nhưng nếu chúng ta cứ uống "hết mình" không biết bao nhiêu loại rượu vang cho đến say, thì hương vị sẽ không mấy thay đổi nữa. Đó là lý do mà những sommelier (người nếm và phục vụ rượu vang) khi giám định mùi thơm và hương vị rượu sẽ ngậm rượu trong miệng, rồi súc miệng, sau đó nhổ hết ra một cái bát ở bên cạnh.

Rau, củ, quả hay cá đúng mùa nếu không ăn ngay sẽ dễ bị hỏng. Tôi thấy đây là một điều tuyệt vời của tạo hóa, còn những chiếc bánh kẹo có chứa chất chống oxy hóa không có chút giá trị nào, ngoài mỗi việc đơn giản là làm đầy dạ dày.

Trở lại với lịch trình một ngày của chúng ta, tiếp theo là đến buổi chiều tối. Bụng của bạn chắc đang kêu "ùng ục" rồi? Hay nó vẫn chưa lên tiếng? Nếu nó chưa kêu thì bạn không ăn cơm tối cũng không sao hết. Những năm sau chiến tranh cũng chính là thời đại của thế hệ chúng tôi, đó là thời kì dù bụng có sôi lên vì đói cũng không có gì để ăn. Nếu có thứ gì đó để bỏ vào miệng thì chỉ là thân cây khoai tây hoặc mầm khoai tây (những thứ hoàn toàn không phải là đồ ăn). Trong kí ức ngày bé của tôi, bữa ăn hầu như không có gì ngon lành. Chỉ là những thứ người ta cố gắng đổ vào dạ dày để duy trì sự sống nên lúc nào bụng cũng trong tình trạng kêu "ùng ục". Lịch

sử 170.000 năm của loài người là những chuỗi ngày lặp đi lặp lại của tiếng kêu "ùng ục" này.

BÍ MẬT VÀ TÁC DỤNG CỦA VIỆC BỤNG SÔI

Bây giờ chúng ta sẽ cùng lý giải vì sao khi bụng trống rỗng sẽ kêu "ùng ục", cùng những bí mật và tác dụng của việc này.

1. Phản ứng đầu tiên khi bắt đầu thực hiện phương pháp "Mỗi ngày một bữa" là "Molitin"

Các bạn có biết tại sao khi mang bầu, lúc bị nghén, người ta thường hay buồn nôn không? Miệng của chúng ta làm công việc tiếp nhận tất cả mọi thứ để lấy dinh dưỡng, kể cả đồ ăn có bị hỏng hay có chất không tốt, miệng cũng không hề phân biệt mà đón nhận hết. Đó là cơ chế hoạt động bình thường của miệng. Nhưng khi mang bầu, ở trong bụng còn có em bé rất yếu ớt và không có khả năng kháng cự, nếu có chất độc đi vào bụng, sẽ xảy ra những vấn đề nghiêm trọng với em bé như chết non hoặc dị dạng. Vì vậy, cơ thể người mẹ sẽ sản sinh ra phản ứng đối với những yếu tố bên ngoài như chất độc hay vi trùng. Dù cơm hay cá có chút mùi tanh cũng sẽ xảy ra hiện tượng buồn nôn để bảo vệ đứa trẻ.

Bình thường, dạ dày của bạn lúc nào cũng kêu gào "Tôi đói rồi, hãy cho tôi ăn đi". Nếu đồ ăn không được đưa vào, bụng sẽ phát ra tiếng "ùng ục" để gửi tín hiệu của cơn đói đến cho bạn khi bạn không chú ý đến việc đó.

ở cửa vào ruột non của tất cả động vật có vú, trong đó có cả con người, đều có cơ quan cảm biến chờ thức ăn. Khi bạn bắt đầu phương pháp "Mỗi ngày một bữa", đến một lúc nào đó khi thức ăn không được cung cấp, ruột non sẽ bị cồn cào và sản sinh ra hormone tiêu hóa được gọi là "Motilin".

Hormone sinh trưởng còn có một tên khác là "hormone trẻ hóa". Có nghĩa là khi bụng đói tạo ra tiếng "ùng ục", cơ thể của bạn sẽ dần dần trở nên quyến rũ hơn nhờ sự hoạt động của hormone trẻ hóa. Cho nên, kể cả khi bụng có kêu đến mấy đi nữa, các bạn cũng đừng vội ăn ngay mà hãy tận hưởng giây phút của sự trẻ hóa nhờ vào hormone sinh trưởng này.

3. Sự phục hồi của gen bên trong cơ thể được bắt đầu

Khi bụng kêu lên những tiếng "ọc ọc" là khi khả năng sinh tồn trở lại mạnh mẽ hơn cả. Đây chính là tác động của "gen Sirtuin", loại gen mà kết quả ở tất cả các thực nghiệm trên động vật cho thấy, nếu giảm lượng thức ăn xuống 4 lần, khả năng sống của loài tăng 1,5 lần. Tên thường gọi của nó là "gen sống lâu", hay một tên khác là "gen trường thọ".

Tuy nhiên, điều kiện cần để gen này phát huy được tác dụng của mình là "đói bụng". Vì nếu cơ thể không ở điều kiện bụng đói và reo "ọc ọc", gen này sẽ không thể hoạt động, nên ở trạng thái bình thường nó cũng chỉ là "người hùng giấu mặt" thôi. Vì thế, chúng ta hãy cứ để bụng kêu "ọc ọc". Làm như vậy, gen Sirtuin sẽ nhanh chóng được kích thích trong cơ thể và giúp dần dần phục hồi những chỗ bị tổn thương. Các nhà khoa học đã nghiên cứu được rằng sự lão hóa, hay bệnh ung thư cũng đều là kết quả của việc dị biến gen. Với phương pháp "Mỗi ngày một bữa", chúng ta cũng có thể trẻ hóa và phòng chống ung thư.

4. Hormone “tốt bụng” sẽ khiến bị đốt cháy mỡ

Vậy khi bụng đang đói nhưng chúng ta không cung cấp thức ăn thì cơ thể sẽ xử lý như thế nào? Câu trả lời là cơ thể sẽ cố gắng phân giải mỡ nội tạng được cất trữ để chuyển hóa thành chất dinh dưỡng.

Vì mỡ nội tạng là nhiên liệu được dùng trong trường hợp khẩn cấp, được lưu trữ để "ngủ đông" trong cơ thể, nên trong điều kiện không có nhiều tác động, nó sẽ không bị đốt cháy. Dù bạn có vận động nhiều đến đâu đi nữa, thứ được ưu tiên sử dụng trong cơ thể đa phần sẽ là đường glycogen, nên sau khi chơi thể thao, cơ thể sẽ bị hạ đường huyết, dẫn đến việc bụng bị đói, và ta lại phải ăn. Khi đó, insulin sẽ được tiết ra, làm cho cơ thể tích thêm mỡ nội tạng. Theo cách này, vô hình trung sẽ hình thành hội chứng chuyển hóa.

Nếu thực hiện phương pháp "Mỗi ngày một bữa", vòng bụng nhất định sẽ giảm bớt vì mỡ nội tạng sẽ bị đốt cháy. Và chắc chắn vòng eo sẽ thon gọn. Hơn nữa, sẽ có hormone kỳ diệu được sản sinh ra từ các tế bào mỡ vào lúc này. Đó là adiponectin. Tuy nhiên, trước đây các nhà khoa học đã chứng minh được rằng khi "đốt cháy" chất béo, muối sẽ được tạo ra. Những muối này sẽ gây tổn thương lên các tế bào nội mô mạch máu và gây ra tình trạng xơ vữa động mạch. Song lại có một loại hormone khác trong mỡ có thể giúp chúng ta phòng chống được xơ vữa động mạch và dọn dẹp sạch bên trong mạch máu, chính là hormone adiponectin. Nhưng dù hormone này cố gắng đến đâu mà các bạn vẫn ăn liên tục, khiến gia tăng mỡ nội tạng, thì chính hormone này cũng đành nói "Tôi chỉ làm được vậy thôi" và phải dừng nỗ lực, cố gắng. Cho nên ở những người béo, hormone adiponectin ít hoạt động và đó là lý do khiến họ càng béo thêm.

Mặc dù vậy, **nếu bạn giảm cân bằng phương pháp “Mỗi ngày một bữa”, thì hormone adiponectin sẽ được kích hoạt, giúp dọn dẹp sạch sẽ mạch máu trong cơ thể và khiến bạn trẻ ra.**

“HORMONE GẦY” SẼ ĐƯỢC SẢN SINH SAU KHI THỰC HIỆN ĂN MỘT BỮA

Phải làm thế nào khi đã đốt cháy mỡ nhưng vẫn không đủ dinh dưỡng? Câu trả lời là các bạn cần có bữa ăn. Nhưng nếu ăn quá nhiều sẽ xảy ra chuyện gì? Cơ thể sẽ trở nên ì ạch, khó chịu. Do đó, khi bạn đã cảm thấy no bụng, việc kìm cảm giác thèm ăn lại là điều thật sự cần thiết. Có một thứ có thể giúp bạn, đó là leptin.

Leptin là một hormone được sinh ra từ quá trình cấu thành mỡ. Sau khoảng 20-30 phút kể từ khi bắt đầu dùng bữa, nếu bạn vẫn ăn, leptin sẽ được tiết ra và truyền thông điệp đã no bụng đến bộ não. Vì thực hiện truyền thông điệp như vậy nên leptin được gọi là "hormone no bụng" và do kìm hãm sự thèm ăn để không ăn quá nhiều nên nó còn được gọi là "hormone gầy". Leptin được sản sinh sẽ giúp chúng ta kiểm chế cảm giác thèm ăn mỗi khi no bụng. Nhưng ở những người bị béo phì, và tình trạng béo phì đã diễn ra trong một thời gian dài, tín hiệu leptin hầu như không hoạt động, dẫn đến hiệu quả ức chế cảm giác thèm ăn bị giảm sút nghiêm trọng. Sau khi điều này xảy ra, nếu bạn giảm cân, lượng leptin được tiết ra sẽ sụt giảm nhanh chóng và cảm giác thèm ăn sẽ ngày càng không thể kiểm soát. Hiệu ứng Rebound chính là nguyên nhân gây ra hiện tượng này.

Để tình trạng như vậy không xảy ra, chúng ta hãy tập thói quen ăn mỗi ngày một bữa giúp lượng leptin được điều chỉnh đúng và khôi phục năng lực cảm nhận của cơ thể. Khi đó, nếu chúng ta ăn nhiều hơn dù chỉ một

chút thời, chức năng kiểm chế cảm giác thèm ăn nhờ leptin sẽ hoạt động giúp chúng ta có thể thoải mái duy trì lối sống "Mỗi ngày một bữa". Và khi nhận thấy trọng lượng cơ thể giảm xuống nhanh chóng, chắc chắn các bạn sẽ rất vui vẻ với phương pháp "Mỗi ngày một bữa" này.

Vì việc giảm cân xảy ra trực diện nên **nếu không ăn, chắc chắn bạn sẽ gầy**. Do đó, bạn hãy thử bắt đầu phương pháp "Mỗi ngày một bữa" trong ba ngày và sau đó đứng lên cân để kiểm tra trọng lượng cơ thể. Chắc chắn, bạn sẽ giảm được 1-2kg. Không chỉ vậy, những chỗ bị chảy xệ ở vùng eo cũng sẽ giảm đi. Sau khi thấy thành quả của nỗ lực chỉ trong ba ngày ít ỏi từ lúc bắt đầu giảm cân, chắc hẳn các bạn sẽ bị phương pháp này "hút hồn". Mặc dù vậy, các bạn vẫn chưa thấy hết sự kỳ diệu thật sự của "Mỗi ngày một bữa". Tiếp theo đây, chúng ta sẽ cùng nhau nói về vấn đề cốt lõi đó.

KẾT QUẢ KỲ DIỆU KHÔNG CHỈ LÀ TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ GIẢM XUỐNG NHANH CHÓNG

Đầu tiên, bạn hãy thử ngửi mùi chân của mình tại thời điểm một tuần kể từ khi bắt đầu ăn mỗi ngày một bữa. Nếu ngày trước bạn béo phì, cơ thể sẽ rất nặng mùi. Nhưng ngay trong một tuần bắt đầu thực hiện phương pháp "Mỗi ngày một bữa", chắc chắn mùi cơ thể của bạn sẽ gần như biến mất hoàn toàn. Nguồn gốc gây ra mùi cơ thể là tuyến bã nhờn. Ví dụ như hiện tượng toát mồ hôi ở nách và lòng bàn chân. Tuy nhiên, chỉ mỗi mồ hôi thì không phải yếu tố gây mùi, nhưng vì kèm theo sự sinh sôi của các vi khuẩn như vi khuẩn nách hay tụ cầu khuẩn nên cơ thể toát ra những mùi khó chịu.

Nếu bắt đầu phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa", vòng bụng sẽ giảm xuống và cholesterol trong máu cũng bắt đầu giảm dần. Cholesterol là nguyên liệu của hormone giới tính. Đặc biệt là làm tăng lượng hormone nam giới có tên "androgen" được tiết ra từ những cơ quan nội tạng nhỏ nằm ngay trên thận, hay còn gọi là tuyến thượng thận. Loại hormone androgen này còn được gọi với một cái tên khác là "hormone đấu tranh", được sinh ra để "chiến đấu" hoặc "bỏ trốn". Có nghĩa là trong những trường hợp bị stress, lượng hormone nam hoạt động làm tăng mỡ dưới da, gây ra mụn trứng cá, hôi nách, đầu bị gàu hay bị rụng tóc. Khi cholesterol, nguyên nhân gây nên những điều đó, bị giảm xuống thì mùi cơ thể và mụn trứng cá cũng không còn nữa. **Việc thực hiện phương pháp "Mỗi ngày một bữa" không chỉ là cách giảm cân, mà còn khiến da dẻ đẹp hơn và giúp xóa tan mùi hôi của cơ thể.** Hơn nữa, lượng androgen bị giảm xuống nhờ ăn mỗi ngày một bữa cũng sẽ làm giảm

nguy cơ mắc các bệnh ung thư do hormone giới tính như ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến.

Bên cạnh đó, vì androgen là hormone nam nên cũng là tác nhân làm sạm da, lông mọc rậm. Phụ nữ sau khi mãn kinh thường muộn phiền về việc bị sạm da, nhiều nếp nhăn và lông mọc rậm hơn do có nhiều lông tơ, cho nên phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa" sẽ rất hiệu quả trong việc giải quyết các vấn đề này của hội chứng chuyển hóa. Còn ở đàn ông thì nó lại phát huy hiệu quả đối với chứng tóc mỏng. Như tôi đã nói ở trên, androgen là hormone nam và khiến lông mọc rậm. Vậy sẽ có người nghĩ, do giảm hormone androgen nên dẫn đến việc tóc bị mỏng hơn. Điều đó cũng đúng vì hormone nam là hormone mọc tóc. ở động vật, sư tử đực có bờm lông chính là do tác dụng của hormone nam. Tuy nhiên, nếu bờm lông mọc trên mặt sẽ hạn chế tầm nhìn phía trước, rất khó phát hiện ra kẻ thù. Vì vậy, chân tóc phải nằm ở trên trán, và đã có sự "chuyển hóa enzyme" chuyển đổi hormone nam thành hormone tóc mỏng. Đây là sự tiến hóa mà động vật đã thu nhận được. Còn lý do khiến chúng ta bị rụng tóc khi stress là vì khi bị stress, lượng androgen sẽ tăng lên và chuyển thành hormone tóc mỏng do quá trình chuyển hóa enzyme. **Phương pháp "Mỗi ngày một bữa" có thể giúp bạn phòng chống hiện tượng tóc mỏng ở người trẻ.**

Nhiều người hẳn sẽ rất bất ngờ khi biết rằng tác dụng của phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa" ngoài việc giảm cân còn mang lại những hiệu quả trong việc **trẻ hóa, phòng chống ung thư**, hơn nữa còn cả trong việc **khử mùi cơ thể**. Và bây giờ tôi sẽ giải thích thêm về những hiệu quả tuyệt vời hơn của phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa này". Đó là **hiệu quả trẻ hóa bộ não**.

Có thể các bạn không biết bộ não đã dừng phát triển ngay từ khi chúng ta còn nhỏ. Sau đó, khi chúng ta lớn lên, các tế bào thần kinh cũng sẽ bị mất dần đi. Và khi về già, chúng ta dễ dàng quên mọi chuyện hơn, điều đó khiến chúng ta cảm thấy lo lắng, phải chăng mình sắp bị đãng trí. Những năm gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, những tế bào thần kinh nếu trước kia có vẻ như không thể tái sinh thì giờ đã có thể được tái sinh trong một số điều kiện nhất định, đó chính là "đói và lạnh".

Cho đến lúc này, loài người đã rất nhiều lần bị đe dọa diệt vong và chỉ những cá nhân có khả năng chịu nổi đói và lạnh mới có thể sinh tồn. Đó là những con người đã có thể tái tạo các tế bào thần kinh, mà trước đây được cho là không thể, nhờ "Hồi Hải Mã" - bộ phận nguyên thủy nhất của bộ não có chức năng quản lý sự nhạy cảm của con người - tham gia vào quá trình trẻ hóa não bộ.

Như vậy, những công dụng của phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa" là những lợi ích còn đang ẩn giấu, không giới hạn và ngày càng được mở rộng hơn.

CHƯƠNG 4: CÙNG BIẾN PHƯƠNG PHÁP ĂN "MỖI NGÀY MỘT BỮA" THÀNH THÓI QUEN

SAU KHI ĂN CƠM XONG, HÃY ĐI NGỦ NGAY

Các bạn giờ đã có thể nhìn ra cuộc sống khi theo phương pháp ăn "Mỗi ngày một bữa" chưa?

Trong chương này, tôi sẽ giới thiệu thêm những phương pháp để làm phong phú hơn thói quen đó từ quan điểm sức khỏe và trẻ hóa.

Điều đầu tiên là "ngủ sớm, dậy sớm".

Một ngày bình thường của tôi, sau khi kết thúc công việc ở bệnh viện lúc 6 giờ tối, nếu không có lịch trình gì, tôi sẽ về nhà ngay rồi tắm gội. Và sau khi hoàn thành bữa tối là tôi thường tự nhiên cảm thấy buồn ngủ. Chỉ sau 3 giây đặt lưng lên giường, tôi đã chìm vào giấc ngủ. Hiện tượng "căng da bụng, trùng da mắt" ở cơ thể con người được hình thành nên bởi tạo hóa. Cho nên ngủ ngay sau khi ăn xong là con đường nhanh nhất để ngủ say. Điều này có ở hầu hết các loại động vật, đó là do **"ngủ sau khi ăn" là nhịp điệu tự nhiên cực kỳ có lợi cho sức khỏe**. Nhưng hễ cứ qua khoảng thời gian này, thì dù quá 12 giờ đêm cơ thể vẫn không thể ngủ được và như vậy sẽ trôi mất "khoảng thời gian vàng" có vai trò quan trọng nhất cho việc khỏe mạnh và trẻ hóa mà tôi sẽ nói tới ở phần sau.

Đối với những người cho rằng "Ngủ ngay sau khi ăn không tốt cho sức khỏe", hoặc "Ăn xong mà lăn ra ngủ luôn sẽ bị béo phì" thì không cần lo lắng. Bởi vì trong khi ngủ say ở "khoảng thời gian vàng", hormone sinh trưởng sẽ được tiết ra mạnh mẽ và giúp đốt cháy mỡ nội tạng. Do đó, trong các phương pháp giúp khỏe mạnh và trẻ lâu mà tôi khuyến khích mọi người áp dụng, có ba điều quan trọng nhất là **"bụng đói", "hấp thụ toàn bộ dinh dưỡng" và "ngủ say"**.

Tôi sẽ nói tiếp về việc "gen sinh mệnh (trường thọ)" làm việc cho con người như thế nào sau khi họ đã "ngủ say", còn việc "hấp thụ toàn bộ dinh dưỡng (thực phẩm toàn vẹn)" các bạn đã được biết ở những chương trước, ở đây, tôi sẽ cũng nói tới cơ chế không chỉ mang đến sức khỏe mà còn mang lại hiệu quả trẻ hóa nhờ việc "ngủ say".

"KHOẢNG THỜI GIAN VÀNG" ĐỂ TRẺ HÓA

Khoảng 20 năm trước, tại Mỹ, quốc gia đi đầu trong vấn đề chống lão hóa, người ta đã phát hiện thấy hormone sinh trưởng là một chất làm trẻ hóa. Vì vậy đã hình thành xu hướng tiêm hormone sinh trưởng vào cơ thể những người mong ước được trẻ hóa. Nhưng bạn có biết là không cần tốn một số tiền lớn để tiêm bất cứ thứ gì vào người mà vẫn khiến cho hormone sinh trưởng tự sản sinh trong cơ thể? Hormone sinh trưởng sẽ được tiết ra trong khi bạn đang ngủ say. Tuy nhiên, không phải ngủ lúc nào cũng là tốt. **Thời gian ngủ từ 10 giờ tối hôm trước đến 2 giờ sáng hôm sau chính là "khoảng thời gian vàng" tiết ra loại hormone trẻ hóa này.**

Các bạn hẳn đều biết hai khái niệm "giấc ngủ REM" và "giấc ngủ Non-REM". Buổi sáng, nếu ta nhìn chăm chú vào mắt đứa trẻ đang ngủ, sẽ thấy đồng tử phía dưới mí mắt chạy vòng vòng. Hiện tượng này được gọi là "Rapid Eye Movement (Chuyển động nhãn cầu nhanh)", còn được gọi là giấc ngủ REM. Khi đang trong giấc ngủ REM, bộ não dần dần bị đánh thức. Trong giấc ngủ REM, người ta thường mơ và cứ 30 phút hoặc một tiếng lại quay về trạng thái ngủ. Việc lặp lại như vậy chính là lý do khiến cơ thể bị mệt và vì bộ não đa phần đã tỉnh, nên giấc ngủ REM về cơ bản là việc ngủ không cần thiết. Do đó, nếu ngủ cố sẽ khiến cơ thể mệt mỏi rã rời. Trái lại, trạng thái để bộ não nghỉ ngơi chính thức là trong giấc ngủ Non-REM. Trẻ em hầu như đều ngủ rất say, vì trong khoảng thời gian này lượng hormone sinh trưởng sản sinh ra rất nhiều, khiến cho trẻ gia tăng về chiều cao, nên ở Nhật mới có câu nói "nuôi con trong lúc ngủ".

Đối với những người lớn đã kết thúc quá trình trưởng thành, các giấc ngủ Non-REM sẽ dần dần mất đi. Tuy nhiên, giấc ngủ REM và giấc ngủ Non-REM vẫn luân phiên nhau thay đổi đều sau mỗi tiếng. Đặc biệt, giai đoạn đầu tiên của việc ngủ trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng đa phần là giấc ngủ Non-REM, nhưng càng về sáng, số giấc ngủ REM sẽ nhiều hơn. Khi còn nhỏ, để phát triển cơ thể, các giấc ngủ Non-REM sẽ chiếm đa phần số thời gian ngủ, nhưng theo thời gian ta lớn dần lên, sẽ càng khó có được những giấc ngủ Non-REM hơn. Không chỉ vậy, **những giấc ngủ Non-REM trong giai đoạn đầu tiên của việc ngủ là vô cùng quan trọng.** Đó là khoảng thời gian quý báu không nên bị quấy rầy.

VÌ SAO ĐỘNG VẬT NGỦ ĐÔNG CÓ THỂ BẬT DẬY NGAY KHI GẶP NGUY HIỂM?

Ở những phần trước tôi đã nói về chuyện động vật ngủ đông sẽ đốt cháy mỡ nội tạng để trải qua mùa đông giá rét và vào lúc này, thứ đang làm việc liên tục trên thực tế chính là những hormone sinh trưởng. Trong lúc động vật ngủ say, hormone sinh trưởng sẽ đốt cháy lượng mỡ tích trữ ở nội tạng, nhờ đó làm tăng thân nhiệt và giúp bảo vệ cơ thể khỏi cái lạnh, ở loài người, hiện tượng "mồ hôi trộm" trong khi ngủ chính là do hormone sinh trưởng gây nên. Nhưng hoạt động của hormone sinh trưởng không chỉ có mỗi vậy. Trong lúc chúng ta đang ngủ, còn xảy ra "quá trình đồng hóa protein (anabolic)" giúp rèn luyện cơ bắp.

Vì sao lại xảy ra hoạt động này? Các bạn hãy nhớ đến những động vật ngủ đông. Trong suốt mùa đông, khi những loài này luôn ở trạng thái ngủ say trong hang, theo lẽ thường, cơ bắp của chúng sẽ bị suy yếu và cơ thể không thể bật dậy ngay lập tức. Nếu lúc này bị kẻ thù tấn công, chúng sẽ không thể tự bảo vệ được mình, chưa nói đến con của chúng. Do đó, quá trình đồng hóa protein được diễn ra nhờ vào hormone sinh trưởng, để trong suốt thời gian ngủ đông, cơ bắp vẫn có thể được rèn luyện. Cho nên khi bạn ngủ say trong "khoảng thời gian vàng" từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, bạn sẽ không chỉ không mất công rèn luyện cơ bắp bằng cách tập gym, mà còn thấy được **"hiệu quả giảm cân"** và **"hiệu quả săn chắc cơ"** chỉ bằng việc ngủ.

Tuy nhiên, tác dụng của hormone sinh trưởng không chỉ dừng lại ở đó. Nó còn có **công dụng làm đẹp da** hữu hiệu. Cơ thể chúng ta tiết ra melanin, là tác nhân gây nên tàn nhang và nếp nhăn do cơ thể phải chịu tác động của tia cực tím trong cả ngày. Nhưng hormone sinh trưởng được sinh ra nhờ việc ngủ say sẽ hấp thụ những melanin bị tích tụ dưới da, đem lại cho cơ thể làn da mịn màng. Vì vậy, người ta luôn có câu nói "thiếu ngủ là kẻ thù của cái đẹp".

Ngoài ra, tác dụng điều trị vết thương, chữa lành những tổn thương do mất vệ sinh bên trong mạch máu, khí quản và đường tiêu hóa cũng là một trong những công việc của hormone sinh trưởng. Đối với tác dụng chữa lành những tổn thương như vậy, ngoài hiệu quả trẻ hóa, nó cũng được kì vọng về hiệu quả phòng chống ung thư. Và như vậy, không phải tốn kém cho bất cứ sản phẩm chất bổ sung cao cấp nào, chúng ta chỉ cần chú ý hơn đến hormone sinh trưởng để có thể sở hữu tác dụng này miễn phí. Song, tôi vẫn phải nhắc lại một điều quan trọng là các bạn đừng quên rằng hormone sinh trưởng này chỉ có thể sinh ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối hôm trước đến 5 giờ sáng hôm sau. Đó là loại hormone có thời gian hạn chế.

Cứ SAU KHI MẶT TRỜI MỌC LÀ ĐỒNG HỒ SINH HỌC ĐƯỢC ĐẶT LẠI

Nếu cứ ở suốt trong hang tối, chúng ta sẽ không thể biết được thời gian giờ là trưa hay tối. Tuy nhiên, loài người từ lâu đã cài đặt sẵn cho mình "đồng hồ sinh học" để thức dậy lúc bình minh và đi ngủ khi mặt trời lặn. Đồng hồ sinh học này, ở trạng thái bình thường sẽ đáp ứng nhịp điệu tự nhiên và tự cài đặt lại, vì bản chất của nó là sẽ quay lại một vòng theo thời gian của mặt trời. Con người cũng là một phần của tự nhiên và đó là lý do chúng ta phải gắn bó mật thiết với nhịp điệu của tự nhiên để sinh tồn. Mặc dù vậy, "đồng hồ sinh học" này không khớp hoàn toàn với khung thời gian là 24 tiếng/ngày, 30 ngày/tháng, 365 ngày/năm và cứ 4 năm một lần lại có một "năm nhuận", song cơ thể chúng ta cũng vẫn tự điều chỉnh theo cơ chế được cài đặt lại nhờ vào ánh sáng khi mặt trời mọc.

Vì vậy, mỗi sáng khi thức dậy, trước tiên tôi sẽ kéo rèm, sau đó chấp tay hướng về phía mặt trời mọc theo thói quen của người xưa. Sau khi làm như vậy, tôi sẽ đắm mình trong thứ "ánh sáng kì diệu" và đồng hồ sinh học của tôi sẽ được cài đặt chính xác. Sau khi cài đặt được nhịp sinh học của cơ thể trong một ngày, tất cả hoạt động của hệ nội tiết, bao gồm các hormone và hệ thần kinh, đều được cài đặt lại hoàn toàn. Lúc này, trong não đang diễn ra quá trình chuyển đổi hình thái của hoạt chất giấc ngủ melatonin sang "hoạt chất hạnh phúc" serotonin nhờ vào việc bạn đắm mình dưới ánh nắng sớm.

Làm như vậy, do hàm lượng serotonin trong cơ thể tăng đột ngột, tâm trạng bạn sẽ tốt lên để trải qua một ngày dài với trạng thái hạnh

phúc. Người xưa đã tạo ra thói quen cầu nguyện khi mặt trời mọc, chắc hẳn họ đã biết được điều này dựa vào kinh nghiệm của bản thân.

Và đến buổi tối, lượng lớn serotonin đó sẽ được chuyển hóa thành hoạt chất giấc ngủ melatonin. Chúng ta có thể gọi melatonin là "hormone buồn ngủ" do nó thúc đẩy sự thèm ngủ và nhịp điệu ngủ sớm - dậy sớm cũng được tạo ra nhờ nó. Do đó, nếu thời gian ngủ không tuân theo một quy tắc nào, bộ não sẽ bị hỗn loạn, gây ra Hội chứng Jet Lag (rối loạn nhịp sinh học). Ví dụ, khi bạn đang ngủ trong một phòng tối, đột ngột bị ánh sáng chiếu vào đúng 0 giờ đêm, và nếu bị bắt buộc phải tỉnh dậy, đồng hồ sinh học của bạn đương nhiên cũng bị xáo trộn. Nếu một người buộc phải thức dậy vào khoảng thời gian ấy, thì buổi chiều sẽ trở thành giờ ngủ của người đó. Nhưng trên thực tế, khi đó, lúc ngủ, bên ngoài trời vẫn sáng nên không thể có được sự nhất quán đối với đồng hồ sinh học của cơ thể. Chính vì vậy, bộ não sẽ cảm thấy "điều này thật kỳ cục" và trở nên hỗn loạn không thể thích ứng được. Từ đó, tất cả các hormone và sự cân bằng của hệ thần kinh tự chủ sẽ bị rối loạn, làm cho cơ thể cảm thấy khó chịu, hay có thể gây nên tình trạng lo âu hoảng hốt. Jet Lag chính là tên gọi của trạng thái đó.

Những năm gần đây trong cuộc sống, ngày càng có nhiều người cho biết cơ thể họ bị bệnh giống như trạng thái Jet Lag, cơ thể không thể tự điều chỉnh lại. Với những người có hệ thần kinh tự chủ không tốt, tôi rất khuyến khích các bạn thử áp dụng việc cầu nguyện khi mặt trời mọc để đồng hồ sinh học được cài đặt lại.

Trên thực tế, kể cả ở bệnh viện, người ta cũng đang áp dụng liệu pháp "Quang trị liệu", tập trung vào việc sản sinh ra hormone hạnh

phức serotonin nhờ tắm nắng. Vì liệu pháp này giúp những bệnh nhân mắc các căn bệnh như trầm cảm phải đắm mình dưới ánh sáng của đèn sưởi gần giống như với ánh sáng mặt trời, nên ngoài bệnh trầm cảm, nó còn có tác dụng với những chứng bệnh khác như rối loạn giấc ngủ, hội chứng ghét trường học, rối loạn thời kì mãn kinh, rối loạn kinh nguyệt Ngoài ra, liệu pháp này cũng thường được sử dụng trong việc điều trị của khoa tâm thần.

Như vậy, ánh sáng mặt trời có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của con người. Sự cần thiết của "phước lành từ thần mặt trời" không chỉ dành cho mọi loại nông sản, mà còn cả với loài người chúng ta vì tầm quan trọng đặc biệt của nó đối với việc sinh tồn.

MẸO ĐỂ THỨC DẬY TRONG TRẠNG THÁI KHOAN KHOÁI

Không ít người trong chúng ta rất khó thức dậy sớm, nhưng tôi có một mẹo nhỏ để có thể thức dậy thật nhanh và dễ dàng. Con người khi ngủ say thường ngủ li bì không mộng mị, là trạng thái giấc ngủ

Non-REM mà tôi đã nói ở phần trước. Và nếu để cho bộ não được nghỉ ngơi nhiều hơn ba tiếng, nó sẽ tự bắt đầu làm việc lại, nên sau khoảng thời gian của giấc ngủ Non-REM, sẽ xảy ra giấc ngủ REM không được sâu giấc, lúc đó ta sẽ mơ, hoặc giữa chừng cơ thể sẽ chuyển mình vài lần. **Đây chính là thời gian mà bạn nên thức dậy.** Khi bạn nghĩ rằng "ơ, mình đang mơ" sau khi tỉnh giấc và định trở mình để ngủ tiếp, hãy dừng ngay suy nghĩ đó lại và thức dậy.

Nhân đây tôi cũng xin nói về trường hợp của chính mình, khi tình huống mơ vào buổi sáng như vậy khiến tôi tỉnh giấc, tôi sẽ cố gắng tự nhủ là "Nhà vệ sinh, nhà vệ sinh! Mắc tiểu quá!" Ngay khi làm như vậy, tôi sẽ rất khẩn trương dậy để đi "giải quyết" và có thể tỉnh dậy ngay lập tức. Sau khi thức dậy tạm thời để đi vệ sinh, tôi đi đến ngay bàn làm việc kiểm tra e-mail, xem lại phần ghi chép những ý tưởng hiện lên trước khi đi ngủ và bắt đầu viết tiếp phần ghi nháp tôi đang viết dở. Thường thì lúc đó rơi vào khoảng 4 giờ sáng. Tôi ngồi làm việc trong hai tiếng là cũng đến 6 giờ, có thể mỗi mùa mỗi khác nhưng hầu như đến lúc đó trời đã bắt đầu sáng dần lên. Nếu có nắng, chắc chắn tôi sẽ cố gắng đón bình minh. Tôi sẽ kéo toàn bộ rèm cửa trong phòng ngủ lên để ánh nắng buổi sáng có thể vào

phòng mà không bị che lấp bởi bất kì chướng ngại vật nào. Làm như vậy, thì dù có cố nằm ngủ khi trời sáng, mắt cũng mở ra theo phản xạ tự nhiên, nên sau khi thức dậy và làm việc, tôi vẫn có thể đón bình minh được.

Buổi sáng, nếu đến bệnh viện vào khoảng thời gian sát với giờ bắt đầu khám bệnh, tôi sẽ phải oằn mình trong sự hỗn loạn của khung giờ đi làm. Vì vậy, dù thế nào đi nữa, cứ đúng 7 giờ sáng là tôi ra khỏi nhà, và đi bộ khoảng 20-30 phút từ nhà đến nơi làm việc. Đi làm vào giờ đó, tôi có thể tránh được những con đường lớn nhiều xe cộ và **có thể chọn "đường tắt, đường nhỏ, đường có bóng râm" để cố gắng hết sức không bị dính ánh nắng mặt trời**. Những con đường đó ngập tràn màu xanh của cây cối, lại không có khí thải độc hại của ô tô, khiến tâm trạng tôi thật sự khoan khoái.

Tránh ánh nắng mặt trời cũng là một điểm quan trọng. Điều này giúp chúng ta tránh được những tia tử ngoại. Nhiều người nghĩ rằng nên tắm nắng để tốt cho sức khỏe. Lẽ dĩ nhiên, khoa học đã chứng minh, nếu không hấp thụ ánh nắng mặt trời, vitamin D trong cơ thể sẽ không được tạo thành, dẫn đến bệnh còi xương, hoặc xương sẽ bị suy yếu. Nhưng trên thực tế, để duy trì lượng vitamin D trong toàn bộ cơ thể, con người chỉ cần tắm nắng khoảng 10 phút là đủ. Và nếu bạn vẫn sinh sống hoạt động bình thường, thực ra không cần thiết phải tắm nắng nhiều hơn làm gì. Trong khi đó, ánh nắng mặt trời có tác động ngược lại, là tác nhân chính gây lão hóa. Tia cực tím là nguyên nhân gây nên những chứng bệnh về da liễu, hình thành nếp nhăn, nên chúng ta phải đặc biệt cẩn thận.

KHÔNG CẦN THIẾT PHẢI UỐNG NƯỚC NGAY SAU KHI THỨC DẬY

Ngày nay, rất nhiều người có thói quen uống nước, trà hay cà phê ngay sau khi thức dậy. Các bác sĩ cũng khuyến khích việc uống nước vào buổi sáng. Bởi vì trong khi bạn ngủ, cơ thể sẽ bị mất 500ml nước do chảy mồ hôi, nên uống nước vào buổi sáng là để bù lại phần nước đã bị mất đi này. Nếu không bù lại lượng nước này, máu sẽ bị đông và trở nên đặc lại. Tuy nhiên, khi tỉnh dậy buổi sáng với gương mặt còn hơi sưng, bạn không cần thiết ép buộc bản thân phải uống nước. Bản thân tôi, trừ trường hợp cảm thấy rất khát nước, nếu không tôi sẽ kiên quyết không uống bất kì thứ gì. Thay vào đó, như đã nói ở trên, ngay khi vừa xuống giường tôi sẽ nhai kẹo cao su.

Phần lớn cơ thể con người là nước. Nước ở trong cơ thể gồm ba loại. Loại thứ nhất là nước trong máu. Một loại nữa là lượng nước có trong tế bào. Vì lượng nước trong máu và tế bào thường được giữ ở mức cố định, nên trừ khi bị mất nước cực kì nghiêm trọng, còn không sẽ không có chuyện máu bị đặc, các tế bào bị khô. Và loại nước còn lại trong cơ thể người là dịch kẽ (dịch trong mô kẽ), nối giữa tế bào với tế bào. Lượng nước thừa sẽ được hấp thụ vào các chất nền (stroma). Hiện tượng mặt bị sưng lên là minh chứng của việc thừa dịch kẽ, cho nên trước khi uống nước, trước tiên bạn phải làm cho mặt hết phù đã. Do đó, để tăng cường lưu thông máu trong cơ thể, khuyến khích sự lưu thông của bạch huyết, trả lại dịch kẽ bị ứ đọng khi ta ngủ vào trong máu, tôi phải nhai kẹo cao su để dần dần tiết ra nước bọt.

Vì nước bọt sẽ giúp rửa sạch những vi khuẩn có ở trong miệng, nên chúng ta sẽ không còn bị hôi miệng nữa. Nước bọt cũng giúp lấy đi cả những mảng bám trên răng. Nước bọt chảy trong cổ họng còn giúp xoa dịu sự khô họng và làm ẩm đường tiêu hóa.

Bằng cách kích thích như vậy, nhu động ruột được kích hoạt, chứng táo bón sẽ được giải trừ. Bên cạnh đó, nước bọt được hấp thụ từ đường tiêu hóa sẽ giúp tăng cường lưu thông máu. Hơn nữa, thông qua việc nhai kẹo cao su, nhờ vào tác dụng bơm của các cơ bắp ở phía trên tính từ cổ, độ lưu thông trong các tĩnh mạch sẽ tăng lên, đây chính là bí quyết loại bỏ phù nề. Nếu ta chỉ tiếp nhận phần nước mới mà không loại bỏ phần nước ứ đọng thừa trong cơ thể, chứng phù nề sẽ ngày càng trở nên trầm trọng. Ngoài ra, để cơ thể có thể tỉnh dậy tràn đầy năng lượng, thì việc loại bỏ phần nước ở phần phù nề tích trong cơ thể và trả lại về hệ tiêu hóa là một việc làm thiết thực.

Các bạn hẳn có lúc cảm thấy chân tay tê bì, nhức mỏi vào buổi sáng mỗi khi thức dậy phải không? Tôi cũng có cảm giác muốn được ai đó mát-xa cho mình khi bị như thế. Nhưng vào những lúc như vậy, tôi sẽ không nằm nữa, mà bật dậy và đi loanh quanh trong nhà. Đi ra cửa để lấy báo sáng chẳng hạn. Chỉ với việc đi bộ, tác dụng bơm của cơ bắp tay và chân sẽ hoạt động, dịch kẽ ứ đọng ở phần phía dưới cơ thể sẽ bị đẩy đi, sự phù nề được tiêu trừ, khiến ta cảm thấy sảng khoái. Thêm vào đó, máu ngoại vi sẽ được đẩy ra, khiến cho việc lưu thông trở nên trơn tru. Nói tóm lại, để thúc đẩy máu và bạch huyết lưu thông, lời khuyên của tôi là các bạn nên biến việc vận động cơ thể thành một thói quen diễn ra hằng ngày. Nhai kẹo cao su vào buổi sáng là một ví dụ như vậy.

Nhiều người nói rằng việc uống một ngày hai lít nước là phương pháp bảo vệ sức khỏe. Rõ ràng đối với người lớn, lượng nước cần nạp vào cơ thể trong một ngày là hai lít, song một nửa lượng nước cơ thể có được hấp thụ từ đồ ăn. Cho nên, nếu chỉ tính lượng nước uống riêng, phần đó chỉ khoảng hơn một lít. Vốn dĩ trong cơ thể chúng ta luôn có hoạt động chỉ hấp thụ những chất cơ thể thấy thiếu và đẩy ra ngoài những chất vượt quá mức cần thiết. Do nước được hấp thụ vào tế bào, chất dinh dưỡng được tích ở mỡ nội tạng, nên chúng ta không cần uống nước nếu cổ họng không thấy khát, không cần ăn khi bụng không đói. Nếu không, việc đó chỉ khiến chúng ta béo dần lên mà thôi.

Theo các nhà khoa học, uống một ngày hai lít nước giúp máu dễ dàng lưu thông, nhưng vì phần nước vượt quá ngưỡng cần thiết của cơ thể sẽ trở thành nước tiểu, nên chỉ khiến chúng ta suốt ngày dính lấy nhà vệ sinh. Vì vậy, nếu lượng nước tăng lên, có khả năng sẽ phát sinh chứng ngộ độc nước do rối loạn chức năng thận. Ngoài ra, khi phần nước trong cơ thể dần thoát ra ngoài dưới dạng nước tiểu thì phần muối cùng với canxi cũng sẽ bị thoát ra làm cho xương yếu đi.

Trong một ngày, những người làm việc văn phòng ít phải vận động cơ thể, nhưng lại thường uống nhiều nước và hay đi toilet. Đây là minh chứng của tình trạng dư thừa nước (over-hydration). Có những cô gái dễ bị chứng viêm bàng quang nếu không uống nước, nhưng nếu uống quá nhiều nước và hay nhịn đi vệ sinh, khiến nước tiểu chảy ngược lại vào trong, thì cũng phát sinh chứng viêm nhiễm. Do đó, số lần đi vệ sinh hợp lý trong một ngày là khoảng bốn đến

năm lần, nên bạn hãy dừng việc uống nhiều nước đến mức đi vệ sinh liên tục suốt ngày lại.

KHÔNG CẦN TẬP THỂ DỤC ĐỂ KHỎE MẠNH

Nếu được hỏi "Bạn có đang chơi thể thao để rèn luyện sức khỏe không?", câu trả lời của tôi là "Không". Hầu hết các loài động vật đều không rèn luyện thể thao để giải trí. Chúng vận động cơ thể để sinh tồn. Chúng vận động cơ thể để ăn, để chiến đấu với kẻ thù và để tìm kiếm bạn tình. Chỉ có loài người mới vận động cơ thể dữ dội để gầy đi sau khi ăn. Hoặc những người hiếm khi vận động mới tập thể dục vì cơ thể cảm thấy uể oải. Quả là những việc lãng phí thời gian.

Ở nơi tôi sống, những người cao tuổi đang thực hiện chiến dịch "Vận động cấm xả rác bừa bãi". Vào mỗi buổi sáng sớm, họ mang theo những chiếc kẹp cùng túi ni-lông đi khắp khu phố để nhặt những mẫu thuốc lá và rác trong khu phố. Nếu là những hoạt động như vậy, tôi cũng muốn góp một phần sức lực của mình để cống hiến cho mọi người và xã hội. **Còn những hoạt động làm tăng nhịp tim đột ngột quả thật là lợi bất cập hại.**

Trước khi nói về mối quan hệ giữa sức khỏe và thể thao, các bạn có biết rằng **không thể bị ung thư ở tim** không? Căn nguyên của ung thư là một loại bệnh lý xảy ra do phân bào vô hạn. Nhưng tim sau khi phát triển hoàn toàn lúc chúng ta còn bé sẽ không còn xảy ra quá trình phân bào nữa. Vì vậy, người ta còn gọi đây là "tế bào phân chia đầu cuối". Cho nên tim sẽ không bao giờ bị ung thư. Thay vào đó, nếu tế bào tim bị tổn thương tạm thời, do các tế bào xung quanh không thể hỗ trợ bằng cách phân bào, và để xảy ra nhồi máu cơ tim, thì sau này không thể bổ sung những tế bào đó được.

Vì tim được gọi là cơ quan nội tạng có tế bào phân chia đầu cuối, **nên nhịp tim đập suốt một đời người là điều đã được tạo hóa quy định từ trước.** Theo các nhà khoa học, ở hầu hết các loài động vật, tim đập tới hai tỉ lần. Nếu tim đập 50 lần/phút, nó sẽ ngừng đập năm ta 80 tuổi. Nếu các bạn muốn sống lâu, ngay từ bây giờ, nên tránh để nhịp tim đập quá số lần ấy, cần luôn tự nhắc nhở mình rằng, hãy trải qua từng ngày mà không để trái tim mình đập một nhịp nào lãng phí.

Với những người chơi thể thao từ khi còn nhỏ, do có mạch đập thường ít hơn, nên dù có chơi thể thao cũng không làm nhịp tim tăng lên. Nhưng với những người không hay luyện tập thể thao, thì việc tập luyện một cách gấp gáp, hay còn gọi là hoạt động "loại bỏ sự trao đổi chất", là điều nguy hiểm nhất. Bởi vì sau khi phải chịu những áp lực đột ngột, tim có thể sẽ ngừng đập, kể cả trường hợp xấu nhất đó không xảy ra thì chúng ta cũng sẽ nhanh chóng sử dụng hết số lần nhịp tim đập trong suốt một đời người.

Maffetone, học giả về sinh lý học thể thao nổi tiếng, đã đưa ra phương pháp "nhịp tim tối đa". Theo đó, đối với những người bình thường hay chơi thể thao, lấy 180 trừ đi tuổi hiện tại là ra giá trị ngưỡng an toàn của nhịp tim. Còn với những người không thường xuyên chơi thể thao, trường hợp tập thể thao một cách đột ngột thì giá trị đó được tính bằng cách lấy 170 trừ đi tuổi hiện tại. Những người trên 70 tuổi nên vận động trong phạm vi nhịp tim không vượt quá 100. Tại các câu lạc bộ thể hình, bạn thường được hướng dẫn để duy trì nhịp tim trong 30 phút trên 130, song gần đây người ta đang dần thay đổi để không làm tăng nhịp tim.

Trong trường hợp của tôi, nếu lấy 170 trừ đi số tuổi hiện tại là 56 thì được kết quả 114. Tuy nhiên, những khi tôi bị trễ tàu điện, phải vội vàng leo cầu thang thì tim mới đập thành thịch và cơ thể cảm thấy rất khó chịu. Trên thực tế, việc chạy nhanh đối với một người ít tập luyện thể thao thực sự là một điều vô cùng nguy hiểm. Giả dụ như bạn làm cho tim bị ngừng đập bởi chứng rối loạn nhịp tim đột ngột do hoạt động này, sẽ không một ai có thể cứu được bạn. Vì vậy, dù bạn làm công việc gì hay đi đến bất cứ đâu, hãy cố gắng xác định vị trí có bố trí AED (máy sốc tim ngoài tự động).

BẮP ĐÙI VÀ CƠ LƯNG TRỞ THÀNH "BƠM MÁU"

Đối với những người quan tâm đến việc cơ thể thiếu vận động, tôi khuyến khích đi bộ mà không phải là luyện tập thể thao. Khi xảy ra trận động đất kinh hoàng ở miền đông Nhật Bản, đã có rất nhiều người bị mất nhà, phải trải qua chuỗi ngày sống ở các điểm tị nạn và trong xe hơi. Sau khi khám siêu âm tĩnh mạch đùi của những người ấy, kết quả cho thấy khoảng một nửa trong số họ có bị đông, chuyển thành chứng "huyết khối" (tên tiếng Anh là Thrombosis, hay còn được hiểu là việc hình thành cục máu trong mạch máu hoặc trong tim).

Những người hay đi máy bay hạng phổ thông nếu thường xuyên giữ cơ thể ở một tư thế mà không hoạt động gì, cũng có thể bị đột quỵ do huyết khối chảy vào trong phổi, nên người ta đặt tên cho chứng bệnh này là "Hội chứng Economy Class". Còn tên y học của căn bệnh này là "Chứng nghẽn mạch máu (DVT)". Những cục máu này nếu chảy vào phổi sẽ gây nghẽn mạch phổi, nếu truyền đến não sẽ gây nhồi máu não dẫn đến tử vong. Do đó, điều quan trọng là máu trong cơ thể phải được tuần hoàn liên tục nhờ vào sự vận động của cơ thể.

Trong cơ thể của chúng ta, máu được vận chuyển đến mọi tế bào nhờ vào tim. Tuy nhiên, hoạt động của tim chỉ dừng lại ở việc gửi máu đi, không hề có khả năng trả máu về. Để vận chuyển máu về lại tim, **cơ thể phải sử dụng hai bộ phận là bắp đùi và cơ lưng, còn được gọi là "quả tim thứ hai"**. Máu sẽ được trả về nhờ vào tác dụng bơm xảy ra khi các cơ bắp này co thắt. Chính vì vậy, không cần

một sự vận động đặc biệt nào hết. Từ hôm nay trở đi, bạn chỉ cần thường xuyên đi bộ nhẹ nhàng là được. Nếu làm như vậy, bạn vừa không làm tăng nhịp tim, vừa không khiến cho tim phải chịu gánh nặng, mà vẫn kích thích hoạt động bơm ở bắp đùi và cơ lưng.

Ngoài ra, chúng ta không nên suốt ngày chỉ ngồi trên xe mà nên thường xuyên đi bộ,

cũng như không nên ngồi khi trên xe buýt hoặc tàu điện. Nếu có thể, tôi khuyến khích các bạn cũng không nên nắm vào tay cầm trên xe mà tự giữ thăng bằng bằng hai chân. Nếu bạn tập gym, ở phòng tập luôn có những máy tập giữ thăng bằng để luyện cơ bắp của hai chân, nhưng giờ bạn không cần đến phòng tập gym nữa mà vẫn có thể luyện các bài tập đầy đủ ngay trên tàu điện.

Hơn nữa, việc **không dựa lưng vào thành ghế khi ngồi** cũng rất quan trọng. Người ta vẫn nói rằng, khi ngồi "tư thế không ngồi tụt sâu vào ghế là phép lịch sự" là một sự hiểu sai. Sự thật là khi bạn ngồi dựa người vào ghế một cách hơi hợt, bụng sẽ bị gập lại sẽ tạo nên tư thế rất xấu. Cách ngồi đúng là ngồi sâu vào ghế, đặt mông ở góc giữa mặt ghế và thành ghế, bạn ngồi sẽ rất chắc chắn và lưng sẽ không bị gù.

CÓ THỂ ĐI BỘ 10.000 BƯỚC TRONG VÒNG 3 PHÚT

Ai cũng biết đi bộ là điều tốt. Nhưng nên đi bộ như thế nào, trong bao lâu thì không phải ai cũng biết. Chúng ta vẫn nghe nói là "một ngày đi 10.000 bước", song đối với những người bận rộn và những người có đầu gối không tốt, việc đi bộ 10.000 bước là điều không hề dễ dàng. Thời tiết xấu sẽ càng làm tăng khó khăn ấy lên muôn phần. Cho nên có rất nhiều người mua máy đếm bước đi và bắt đầu đi bộ, nhưng đa phần không thể kéo dài quá ba ngày. Vì vậy chúng ta hãy bắt đầu từ những điều trong khả năng. Đó là chính là phương pháp "Naguno Flow". Theo đó, tôi sẽ hướng dẫn cho các bạn cách để có được lợi ích tương đương với việc đi bộ 10.000 bước chỉ trong 3 phút, điều này không hề khó khăn gì.

Hằng ngày, tôi vẫn thường đi bộ từ nhà đến nơi làm việc. Vào buổi sáng, mỗi khi đi đến gần nhà ga, tôi lại hòa mình vào với dòng người đang hối hả đi làm. cảm giác của tôi mỗi khi nhìn thấy họ luôn là "Mọi người trông thật mệt mỏi". Tất cả mọi người đều cúi mặt, khom lưng, cong đầu gối, đi lằm lũi như một đám oan hồn. Với cách đi bộ như vậy, hạnh phúc rồi cũng bỏ chạy mất. Dù đi bộ như thế nào mà cổ, đầu gối và nội tạng luôn phải chịu gánh nặng cũng không thể giúp cơ thể trở nên khỏe mạnh. Tác dụng bơm của bắp đùi thiếu hoạt động sẽ không thể cải thiện việc lưu thông máu. Còn dáng dấp bên ngoài trông cũng xấu. Càng nhìn càng thấy thật khổ sở.

Vì vậy, tôi đã quyết định đi bộ mà trông thật bảnh bao.

Hóp bụng và ưỡn ngực

Tay vung nhẹ nhàng

Đi từ từ với bước đi dài nhất.

Chỉ cần như vậy thôi. Thật đơn giản phải không. Nếu các bạn thấy nó quá đơn giản và nghi ngờ về hiệu quả mang lại thật sự như thế nào, hãy thử làm thực tế xem sao.

Chỉ với việc đi bộ như vậy trong vài phút từ nhà đến ga, từ ga đến công ty, cũng đủ làm chúng ta toát kha khá mồ hôi. Đến ngày hôm sau, các bạn sẽ thấy đau ở cơ bụng. Trên thực tế, chúng ta đã tập trung sử dụng toàn bộ phần cơ bụng, cơ xương sống và cơ đùi. Đừng đi theo hướng của người phía trước đang tiến về phía bạn (nếu đi theo, bạn sẽ phải nhường đường cho người ta và dễ xảy ra va chạm), mà hãy nhìn vào khoảng trống theo hướng bạn muốn đi và đi theo. Vừa mỉm cười, vừa đi bộ phăm phăm như gió, hăng hái như những ngôi sao lấp lánh.

Chỉ cần bạn xây dựng cho bản thân thói quen này, dù không mất công sức chuẩn bị thời gian đi dạo, vóc dáng của bạn cũng sẽ trở nên tốt hơn. Vòng eo sẽ trở nên thon gọn và tự nhiên bạn sẽ cảm thấy mình cao lớn hơn. Bằng việc thay đổi tư duy, chỉ trong thời gian ngắn nhưng vẫn mang lại hiệu quả rất lớn, đây chính là phương pháp "Naguro Flow".

TIN VUI CHO VIỆC UỐNG RƯỢU? KHÔNG CẦN NGÀY NGHỈ

Mọi người đều biết rượu là một "liều thuốc" mang lại niềm vui, nhưng cũng là thứ có thể giết chết ta nếu uống không đúng cách. Có một số người thường xuyên uống rượu nói rằng "nên nghỉ ngơi và điều tiết lại lịch uống rượu". Và chính những người nói câu đó sẽ uống lại nhiều hơn để bù cho hôm không uống sau khi đã nghỉ ngơi. Nếu vậy, so với việc nghỉ một hôm và hôm sau uống nhiều hơn, chúng ta nên hằng ngày đều uống một lượng nhất định. Tuy nhiên, lượng uống hợp lý nên giới hạn ở hai ly đối với rượu vang, và một hũ rượu đối với rượu Nhật. Vì rượu - tức cồn - là một dạng "thuốc độc tích tụ" giống thủy ngân. Trong suốt cuộc đời, bạn uống bao nhiêu cồn thì đó chính là rắc rối cho cơ thể bạn. Những người luôn uống một lượng rượu rất lớn, dù nghỉ một, hai lần trong một tuần cũng không làm thay đổi mấy tổng lượng rượu họ đã uống.

Các bác sĩ cho biết, đối với cồn, lượng tiêu thụ lớn nhất (liều mạnh nhất) trong một đời người ở đàn ông là 500kg, còn phụ nữ là 250kg. Nếu uống một chai rượu vang (nồng độ 12%, dung tích 720ml), tương ứng với 31,5kg trong một năm. Nếu hằng ngày uống bốn hũ rượu Nhật một ngày, một năm vào khoảng 36,5kg. Có nghĩa rằng, nếu là đàn ông, trong khoảng 4-6 năm uống rượu sẽ đạt ngưỡng "liều mạnh nhất". Còn ở phụ nữ tối thiểu là 7-8 năm. Một chai rượu vang tính ra được khoảng sáu ly, nếu giới hạn lượng rượu một ngày là hai ly, bạn có thể hằng ngày vui vẻ uống rượu vang trong suốt 40 năm liền. Còn nếu là rượu Nhật, một chén thật sự hơi ít. Nhưng với

những người thích uống rượu, việc giới hạn chỉ 2 ly rượu vang và một chén rượu Nhật quả thật rất khó. Vì vậy, họ đã lên kế hoạch có ngày nghỉ sau ngày uống nhiều rượu, tuy nhiên đó đơn thuần chỉ là một "sự an ủi" nhẹ nhàng. Bởi vì đối với rượu, dù bạn có ngày không uống để cho gan được nghỉ ngơi, nhưng ngày hôm sau lại uống nhiều hơn cũng không thay đổi được gì. Hoàn toàn không hề có chuyện sức khỏe được hồi phục sau những ngày nghỉ đó.

Nếu thích rượu, tôi nghĩ bạn nên uống vào những dịp lễ, tết. Đây là phong tục truyền thống, là dịp một năm có đôi ba lần, việc uống rượu là chấp nhận được. Ngược lại, điều cần phải chú ý chính là việc uống rượu triền miên để giải khuây. Dù bạn có muốn trải lòng bằng cách uống đi nữa, việc đó cũng chỉ giúp bạn nói ra vấn đề mình đang gặp phải nhưng lại không có ích lợi cho sức khỏe. Thay vào đó, bạn nên đi ngủ sớm, giải tỏa cho đầu óc bớt căng thẳng sau cả một ngày dài và lên kế hoạch giải quyết những vấn đề đó vào ngày hôm sau, như vậy sẽ tốt hơn nhiều.

Ngoài ra, thói quen uống bia khi vừa tắm nước nóng xong cũng không tốt. Có nhiều trường hợp dù không muốn uống nhưng vì đã lỡ mở bia ra rồi nên đành uống hết cho khỏi lãng phí. Bạn hãy thử một lần uống một cốc nước lạnh to ngay sau khi vừa tắm nước nóng xem. Lúc đó bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn và quên ngay việc uống bia. uống rượu trước khi đi ngủ cũng tương tự vậy, điều đáng sợ ở đây chính là mặc dù bạn nghĩ rằng uống một chút cho dễ ngủ và mỗi tối đều uống như vậy, nhưng việc này lại khiến cơ thể hình thành thói quen uống rượu. Và nếu lượng cồn tăng lên, sẽ xảy ra những hành động phản kích, nên ngược lại, nó còn gây ảnh hưởng đến giấc

ngủ. Hơn nữa, nếu bạn nạp nhiều nước trước khi ngủ, việc phải đi vệ sinh nhiều hơn sẽ khiến cho bạn khó ngủ say được.

Do đó, thà đi ngủ ngay sau lúc vừa ăn no, lượng đường huyết tăng lên làm ta buồn ngủ, còn tốt cho sức khỏe hơn là uống rượu rồi đi ngủ. Ngoài ra, bạn đừng chỉ nghĩ đến việc hiện giờ uống ít rượu là cơ thể vẫn ổn, mà hãy nghĩ đến **tổng lượng rượu cơ thể hấp thụ trong cả quãng đời của bạn**. Những người uống nhiều rượu khi còn trẻ, việc nghiện rượu và thói quen uống rượu sẽ đi theo họ cùng với tuổi tác.

DÙ LÀ ĐỒ NGỌT HAY RƯỢU, CHỈ CHỌN NHỮNG SẢN PHẨM ĐẮT TIỀN

Trong cuộc đời mỗi người, không có điều gì làm hại đến cơ thể hơn là ăn vô tội vạ bánh kẹo ngọt và uống quá nhiều rượu. Tương tự như việc nghiện đồ ngọt làm hại cho sức khỏe ở nữ giới, với các đấng mày râu, có rất nhiều người uống rượu nhiều một cách vô tội vạ. Và nếu là trường hợp uống rượu ở nam giới, tôi khuyến khích việc đi uống rượu ở bên ngoài mà không uống ở nhà. Hơn nữa, phải mạnh tay uống những loại rượu thật đắt tiền. Khi vào những nhà hàng sang trọng một chút, bạn sẽ thấy ở đây có nhiều rượu Nhật đắt tiền, khoảng 1.400-1.500 Yên/hũ. Đa phần một hũ như vậy chỉ được khoảng bảy, tám chén. Trong thoáng chốc bạn đã tiêu hết 1.400 Yên. Sau hai lần như vậy, tự bản thân bạn cũng ý thức được là hôm nay chỉ nên dừng lại ở đây. Vì khi chọn những loại rượu đắt tiền để uống, tự bản thân bạn sẽ để ý đến giá tiền, điều này sẽ kìm hãm lượng rượu bạn uống thật dễ dàng. Còn nếu chỉ chọn những loại rượu bình dân hay mua ở nhà để có thể uống mọi lúc, sẽ rất nguy hiểm vì bạn sẽ sớm nhanh chóng tiến gần đến ngưỡng "liều mạnh nhất" đã nói ở trên.

Đối với đồ ngọt cũng tương tự như vậy, giống như việc cấm đàn ông uống rượu là một việc vô cùng khó, việc tạm dừng ăn đồ ngọt quả thật cũng rất gian nan đối với chị em. Vì vậy, các bạn hãy hạn chế việc cất giữ những gói kẹo, những hộp bánh quy và sô cô la làm quà tặng đầy chất bảo quản dễ dàng mua được ở cửa hàng tiện lợi với giá 100-200 Yên đi, đây chính là nguồn gốc nguy hiểm dẫn đến

việc ăn đồ ngọt vô tội vạ. Tôi nghĩ, có một cách rất hiệu quả cho những người Nhật thật sự muốn ăn đồ ngọt. Đó là chỉ nên sử dụng những sản phẩm "bánh kẹo tươi" được những tiệm bánh hàng đầu, hoặc những cửa hàng bánh kẹo lâu đời ở Nhật sản xuất từ những nguyên liệu cao cấp nhất.

Khi mua bánh kẹo mà chỉ mua một chiếc thôi, bản thân bạn sẽ không cảm thấy thoải mái, nên thông thường cũng phải mua ít nhất bốn cái, tuy nhiên, nếu bạn tự mình ăn hết sẽ chẳng khác gì hành động tự sát. Vậy nên hãy mời mọi người ở chỗ làm cùng ăn với bạn. Nhưng việc này là một việc khá lãng phí tiền bạc nên chắc chắn bạn sẽ không thể làm liên tục. Một tháng đôi ba lần mọi người cùng ăn vui vẻ với nhau cho đến khi bạn tự cảm thấy "À, bánh này ngon thật. Nhưng không cần phải ăn hết trong một lúc" là lúc đó bạn đã thành công.

Đây chính là một cách làm thiết thực khi bạn đã thử đủ mọi cách mà vẫn không thể từ bỏ được rượu và đồ ngọt. Cho nên, thay vì cố kiềm chế, khiến bản thân bị tích tụ stress, bạn hãy để bản thân thăng hoa với niềm vui cao cấp và đừng bao giờ thỏa hiệp với những đồ rẻ tiền.

CƠ THỂ QUÁ NÓNG LÀ CĂN NGUYÊN CỦA CHỨNG "NHẠY CẢM VỚI LẠNH"

Nhiều người nghĩ rằng "Làm toát mồ hôi bằng xông hơi sẽ làm tan mỡ cơ thể", song đây là một lời nói dối kinh điển. Mồ hôi toát ra trong quá trình xông hơi chỉ là sản phẩm mà cơ thể tiết ra để làm giảm nhiệt độ bề mặt da. Bên trong cơ thể lúc đó hoàn toàn không có gì bị đốt cháy. Vì vậy, kể cả cân nặng có bị giảm xuống, đó cũng chỉ là kết quả của việc mất nước thông qua mồ hôi. Và nếu bạn uống thật nhiều nước ngay sau khi xông hơi, cơ thể lại trở về trạng thái ban đầu.

Tôi xin nhắc lại một vấn đề đã nói ở những chương trước, việc đốt cháy mỡ nội tạng để làm tăng thân nhiệt chỉ xảy ra trong điều kiện đói và lạnh. Có nghĩa là **càng nóng thì mỡ nội tạng càng không bị đốt cháy**. Do đó, nếu muốn đốt cháy mỡ nội tạng, chúng ta nên vào bồn tắm thay vì tắm hơi.

Vậy làm thế nào để một người bị "nhạy cảm với lạnh" cảm thấy ấm hơn từ bên trong? Ví dụ, nếu quàng hay đội lên đầu những đồ giữ ấm, hay quấn quanh người thật nhiều quần áo, bạn chắc chắn cảm thấy ấm hơn, thân nhiệt sẽ tăng lên và toát mồ hôi. Tuy nhiên, đây không phải là cách làm ấm cơ thể từ bên trong, mà chỉ làm cho bề mặt cơ thể dần trở nên nóng hơn. Việc mồ hôi chảy ròng ròng chỉ càng làm giảm thân nhiệt, tương tự như khi tắm hơi. Và nếu cứ kéo dài tình trạng này, cơ thể sẽ bị thay đổi theo kiểu lúc nào thân nhiệt cũng giảm xuống. Có nghĩa là **nếu cơ thể bị làm nóng hơn mức cần thiết, điều đó sẽ chuyển thành triệu chứng nhạy cảm với**

lạnh. Cho nên, để làm nóng cơ thể từ bên trong, chỉ có một cách duy nhất là đặt cơ thể vào tình trạng đói và lạnh. **Khi ta để cơ thể càng đói và lạnh, mỡ nội tạng càng nhanh bị đốt cháy.** Nếu làm như vậy, thân nhiệt cũng sẽ dần được nâng lên.

Vì vậy, vào mùa đông giá lạnh, đừng lúc nào cũng dùng đến mũ và khăn quàng. Ngược lại, hãy để hở chút cổ, phơi ra ngoài gió lạnh cho cơ thể cảm nhận được cái lạnh, nhờ đó trung tâm điều nhiệt ở não sẽ nhận biết được cái lạnh và đưa ra chỉ thị để đốt cháy mỡ nội tạng. Trong trường hợp này, các mạch máu ngoại vi sẽ co thắt và tập trung tuần hoàn máu đến các cơ quan quan trọng để làm ấm cơ thể. Đặc biệt, vị trí được máu tập trung nhiều nhất là bộ não, vì nếu cơ quan này bị giảm nhiệt độ thì mọi hoạt động của cơ thể sẽ bị đình trệ, và chúng ta sẽ chết. Ưu tiên tiếp theo là nội tạng. Nếu nhiệt độ tại tim và phổi bị giảm xuống, mọi hoạt động cũng bị ngưng trệ, và chúng ta cũng không thể duy trì sự sống. Còn chân và tay dù bị tê cóng cũng không gây ra vấn đề quá nghiêm trọng, chỉ là tuần hoàn máu ở chân và tay sẽ không tốt như bình thường. Do đó, hãy làm ấm đôi chân khi hạ nhiệt cái đầu. Đây cũng chính là câu nói "đầu lạnh chân nóng" mà người xưa đã truyền lại cho chúng ta.

DÙ TĂNG THÂN NHIỆT CŨNG KHÔNG LÀM TĂNG MIỄN DỊCH

Có giả thuyết cho rằng, nếu tăng thân nhiệt bằng cách làm nóng thông qua việc tắm bồn thì cũng nâng cao được khả năng miễn dịch. Tuy nhiên, điều này hoàn toàn không có thật. Vì loài người là động vật hằng nhiệt, nhờ tuyến giáp luôn hoạt động để giữ thân nhiệt ổn định, cho nên bạn có làm nóng cơ thể từ bên ngoài cũng không thể làm thay đổi thân nhiệt. Thế nên cho dù bạn có sống ở miền nhiệt đới, hay ngâm mình trong bồn tắm để làm nóng cơ thể thì thân nhiệt cũng hoàn toàn không thay đổi. Do đó, nếu muốn tăng thân nhiệt, bạn hãy nghĩ cách làm tăng thân nhiệt từ bên trong mà không phải là bằng những tác động từ bên ngoài. Điều kiện cần thiết để làm được điều này gồm ba yếu tố "đói, lạnh, ngủ". Đó là do nhiệt độ cơ thể chỉ thay đổi khi chịu ảnh hưởng bởi ba điều kiện này. Nhưng cũng chính vì sự phụ thuộc vào yếu tố hằng nhiệt này mà con người mới duy trì được sự sống.

Ngoài ra, một giả thuyết khác cho rằng càng toát mồ hôi càng tốt cho sức khỏe. Điều này thực sự cũng không cần thiết. Rõ ràng trong môi trường buộc phải giảm thân nhiệt, không toát được mồ hôi để điều tiết thân nhiệt sẽ là một vấn đề lớn. Tuy nhiên, trong môi trường không được chảy mồ hôi, ví dụ như ở trạng thái cực kỳ lạnh, thì chức năng không toát mồ hôi lại vô cùng quan trọng. Do đó, suy nghĩ cho rằng nên đổ mồ hôi ở mọi lúc mọi nơi là một tư duy hoàn toàn sai lầm. Làm như vậy chỉ khiến cho cơ thể bị mất nước một cách lãng phí.

Hằng năm, mỗi khi mùa hè đến, chứng đột quỵ nhiệt lại trở thành vấn đề được mọi người quan tâm, cho nên nếu chảy mồ hôi vào những lúc nóng nực nhất của mùa hè, bạn cần hiểu rằng khi đó, lượng muối trong cơ thể đã bị chuyển hóa thành mồ hôi và thoát ra ngoài. Lúc này, nếu bạn chỉ toàn uống nước hoa quả có đường và nước lọc (nước đun sôi để nguội) mà không bổ sung muối, mức natri trong cơ thể bạn sẽ bị giảm, khiến cho tay chân và cơ bắp phát sinh tình trạng chuột rút. Hiện tượng này còn được gọi là "chuột rút nhiệt". Các vận động viên marathon khi luyện tập vào mùa hè chân thường bị chuột rút là bởi nguyên nhân này.

Hiện nay, có nhiều loại nước uống chuyên dùng trong thể thao giúp người tập cân bằng ion, nhưng trước đây thì không có, nên mỗi khi đến mùa hè, các vận động viên chỉ toàn uống nước lọc khiến lượng natri trong cơ thể dần dần bị giảm xuống, và không hiếm những trường hợp bị chuột rút nhiệt. Tuy nhiên ở thời đó, những người làm trong các lò nung gang đã biết nhấm nháp muối sau khi uống nước lọc, nên lượng muối trong cơ thể họ luôn được bổ sung đầy đủ. Tôi thấy trí tuệ của người xưa quả thật rất xuất sắc.

Ngoài ra, nếu cứ để toát mồ hôi mà không bổ sung thêm nước, lượng máu sẽ dần ít lại và gây ra triệu chứng mất nước hoặc tụt huyết áp. Sau khi xảy ra tình trạng đó, nếu lượng máu lên não bị giảm đi, bộ não sẽ không thể hoạt động minh mẫn, gây ra tình trạng chóng mặt, buồn nôn, được gọi là "kiệt sức vì nóng". Tuy nhiên, kể cả ở tình trạng chuột rút nhiệt, hay kiệt sức vì nóng, thân nhiệt bình thường vẫn được duy trì. Nhưng đến cuối cùng, khi nhiệt độ của bộ não tăng lên khiến cho trung tâm điều nhiệt bị hỏng, dẫn đến trạng thái hôn mê, thân nhiệt sẽ tăng tới 40 độ. Nếu xảy ra tình trạng này,

protein trong máu sẽ bị tan ra, là nguyên nhân dẫn đến bệnh thiếu máu, tan máu. Điều này dẫn đến hiện tượng huyết khối bị dịch chuyển làm cho mạch máu dễ dàng bị tắc nghẽn, còn dinh dưỡng và oxy không được vận chuyển đi. Có nghĩa là, nếu xảy ra hiện tượng tăng nhiệt độ sâu của nội tạng bên trong cơ thể, các tế bào tự vận hành như gan, tim cũng bị ảnh hưởng bởi nhiệt, đồng thời các mạch máu bị tắc nghẽn, máu không thể vận chuyển chất dinh dưỡng đến các cơ quan, dẫn đến rối loạn chức năng của nhiều cơ quan. Đây là "bệnh sốc nhiệt" nghiêm trọng.

Vì vậy, muốn cơ thể không bị sốc nhiệt, bạn không được làm tăng nhiệt độ sâu bên trong cơ thể. Và cũng không có chuyện bên trong cơ thể bị nóng lên chỉ bởi việc tắm bồn.

NỀU BỊ SỐT NÊN MẶC Áo MỎNG

Điều khiến chúng ta cảm thấy đau khổ chính là những việc xảy ra ngược lại với những gì mình nghĩ. Trên thực tế, việc chúng ta thường cho trẻ nhỏ khi bị cảm cúm, lên cơn sốt mặc đồ dày, đắp chăn ấm để ra nhiều mồ hôi cho nhanh khỏi bệnh là một việc làm rất nguy hiểm. Làm như vậy, rõ ràng trẻ sẽ đổ mồ hôi. Ban đầu, để duy trì thân nhiệt, lượng mồ hôi tiết ra sẽ tăng lên hai, ba lần, nhưng nếu không bổ sung đầy đủ nước tại nhà, cơ thể rất dễ rơi vào tình trạng mất nước. Và nếu tiếp tục làm như vậy, cơ thể sẽ không thể tự duy trì, đồng thời sẽ xảy ra tình trạng sốc nhiệt, càng trở nên nguy hiểm hơn. Cho nên, **với trẻ em đang lên cơn sốt, không nên làm cơ thể nóng lên mà nên hạ nhiệt cho cơ thể.**

Bạn chỉ có thể làm nóng được cơ thể khi đang lên cơn sốt và chưa sốt cao. Lúc này, bạn có nghĩ được vì sao mình cảm thấy lạnh không? cảm giác đó chính là từ những cơn co vì lạnh của cơ bắp khiến bạn rên hừ hừ khi cơ thể đốt cháy glucose để cố gắng làm tăng thân nhiệt. Điều này dễ gây ra phản ứng miễn dịch. Vì miễn dịch cũng là một trong những phản ứng hóa học, nên mức độ phản ứng sẽ tăng lên khi nhiệt độ tăng lên.

Trường hợp cơn sốt kéo dài liên tục đến 39 độ, sẽ có một chất độc được gọi là "cytokine" được tiết ra từ các lymphocyte, và nó sẽ đẩy lùi nấm cùng các chất độc xâm nhập từ bên ngoài cơ thể. Chính lúc này, vì rất có khả năng xảy ra rối loạn chức năng nhiều cơ quan khác giống như khi bị mất nước hay say nắng, nên cần phải chườm lạnh ngay để giảm sốt. Chườm lạnh là phương pháp đơn giản nhất

để hạ sốt, đó là việc làm lạnh các mạch máu dày bằng túi nước đá chườm dưới nách và vùng bẹn. Sau khi làm như vậy, hiệu quả mang lại là làm lạnh các mạch máu toàn cơ thể nên phải thay ngay quần áo sang đồ mỏng, như đồ lót được làm bằng vật liệu dễ thấm mồ hôi, càng nhanh càng tốt. Với người lớn cũng phải làm tương tự như vậy, nếu bị sốt, phải mặc đồ mỏng.

Còn về thuốc hạ sốt, tùy theo thành phần trong thuốc mà có thể gây ra tác dụng phụ làm rối loạn chức năng nhiều cơ quan, cho nên trường hợp trẻ em bị sốt, cần hạ sốt bằng cách chườm lạnh và tăng lượng nước hấp thụ gấp đôi bình thường.

CHƯƠNG 5: SỐNG THEO "TIẾNG GỌI CON TIM"

BIẾN NHỮNG ĐIỀU "ĐÁNG GHÉT" THÀNH "YÊU THÍCH"

Tôi thấy loài người luôn cố gắng đến cùng để thực hiện một chế độ sống lý tưởng với tiêu chuẩn "Thức dậy cùng ngày mới và đi ngủ khi ngày tàn". Như trên chúng ta đã nói, nếu bạn ngủ sớm, trong lúc bạn ngủ, kí ức sẽ được tái thiết lập ở hồi hải mã của bộ não. Nhờ đó, bạn vẫn hay gặp lại những trải nghiệm trước đây của mình trong mơ một cách ngẫu nhiên. Toàn bộ câu chuyện trong mơ dường như là những điều lộn xộn, nhưng tất cả đều là những mảnh ghép mà chính bản thân bạn từng trải nghiệm. Có nghĩa là thông qua giấc ngủ, hồi hải mã đang thực hiện công việc của nó là xóa bỏ những kí ức không cần thiết và lưu lại những thứ cần thiết. Gần với hồi hải mã là hạch hạnh nhân (Amygdala), **là nơi ghi nhớ những điều "thích - ghét"**. Ví dụ, khi bạn nhìn thấy một vật gì đó thon dài loằng ngoằng như con rắn, dù chưa thể ngay lập tức phán đoán nó là gì, cơ thể bạn cũng phản ứng thành phản xạ nhảy tránh. Chúng ta có thể làm được như thế là nhờ vào hoạt động của hạch hạnh nhân do nó ngay lập tức đưa ra chỉ thị "Đó là điều đáng ghét!"

Tất cả hoạt động của chúng ta đều được phán đoán dựa trên sự "thích - ghét" của hạch hạnh nhân và được quyết định tùy thuộc vào hai điều kiện được chỉ định bởi hồi hải mã là "cần - không cần". Phần

não chịu trách nhiệm về những cảm giác ấy được gọi là "hệ viền" (limbic system). Ngược lại, phần quản lý lý trí có tên là "tân vỏ não" (neocortex) nằm ở bề mặt ngoài cùng của đại não. vỏ não nằm ở bề mặt não còn có vai trò là "phần suy nghĩ", ở các loài lưỡng cư, đây là phần chỉ có một lớp duy nhất nên chúng "không suy nghĩ được nhiều". Cùng với sự tiến hóa, số lượng lớp đã tăng lên. ở loài người phần này đã phát triển thành một địa tầng có rất nhiều lớp, nên đây là giống loài "suy nghĩ quá nhiều". Trong cơ thể con người có hai hệ thống mệnh lệnh là tim và đầu, Tân vỏ não thuộc hệ thống ở đầu, còn hệ viền thuộc hệ thống tim. Hay còn có cách chia khác là cảm tính và lý tính, động cơ và nguyên tắc. Các loài động vật sinh tồn dựa theo cảm tính, nhưng loài người lại vô cùng phức tạp, ai cũng sống theo sở thích cá nhân riêng, không ai giống ai. Vì vậy, tạo hóa đã khiến cho bộ não con người tiến hóa, tạo ra tân vỏ não và nghĩ ra cách ràng buộc loài người với nhau bằng những phép tắc xã hội như đạo đức, luân lý.

Ví dụ, công việc là điều bắt buộc phải duy trì để xây dựng một gia đình. Nhưng nếu ở chỗ làm có những điều khiến con người ta chán ghét, họ sẽ ghi nhớ những điều này nhờ Hệ viền và chỉ cần nghe thấy công việc thôi là trong đầu sẽ nảy lên suy nghĩ "chán ghét!" Tuy nhiên, tân vỏ não lại đưa ra mệnh lệnh "Đừng nói những lời ích kỷ, làm việc đi" để kìm hãm bản thân mỗi lúc có suy nghĩ như vậy. Do đó, chúng ta cứ làm việc khi trong đầu bị giằng xé bởi hai luồng cảm tính và lý tính cho đến lúc chỉ muốn đâm đầu vào tàu điện. Để tình trạng đó không xảy ra, bạn nên tự tạo ra niềm vui nho nhỏ nào đó cho mình như đặt một chậu xương rồng xinh xắn trên bàn làm việc chẳng hạn. Nếu làm như vậy, hằng ngày bạn có thể được tận hưởng

niềm vui ngắm nhìn cây xương rồng lớn lên từng chút một, ngày nghỉ cũng sẽ nhớ đến những điều thú vị về cây xương rồng. Chỉ như vậy thôi, tự nhiên bạn lại thích đến công ty vào ngày hôm sau. Điều này cũng giống như đứa trẻ sáng nào cũng ngại ngủ và ghét đến trường lại tự mình bật dậy vào ngày đi tham quan vậy.

Con người đều như vậy, **chúng ta luôn có thể trộn lẫn một chút những điều mình thích vào đâu đó trong những điều mình chán ghét.** Nếu biết kết hợp thêm những điều mình thích vào những thứ làm cho mình cảm thấy chán chường, dần dần cuộc sống của bạn sẽ không còn thấy bị quá tải nữa. Như bản thân tôi, mỗi sáng khoảng 7 giờ tôi bắt đầu đi làm, và thường là người đến sớm nhất bệnh viện. Sau khi đến chỗ làm, trong 30 phút đầu tiên, tôi chưa bắt đầu làm việc ngay mà luôn dành thời gian đó để nghỉ ngơi, thư giãn, tận hưởng những điều mình thích như đọc sách yêu thích hay nghe nhạc. Và sau đó, khi tôi bắt đầu làm việc, chắc chắn hiệu quả sẽ tăng lên đáng kể.

Cho nên, thay vì đi làm vào đúng giờ cao điểm, toát mồ hôi để khổ sở chen chúc trên tàu điện, bạn hãy cố gắng rời khỏi nhà sớm hơn 1-2 tiếng so với giờ làm, rồi tận hưởng những sở thích của mình trước khi bắt tay vào công việc.

"HÔ HẤP BẰNG MIỆNG" CÓ HIỆU QUẢ ĐỐI VỚI BỆNH DỊ ỨNG PHẤN HOA

Tôi luôn có một nguyên tắc bất di bất dịch vào buổi sáng là không ăn uống gì, ngoại trừ vào đầu xuân tôi sẽ uống một cốc trà nguru bàng đặc trước khi ra khỏi nhà. Trà nguru bàng là một phương thuốc có nguồn gốc từ y học Trung Hoa, được biết đến là bài thuốc vô cùng hiệu quả đối với các chứng bệnh viêm dị ứng mạn tính, viêm da và viêm đường hô hấp trên. Ta cũng có thể hiểu rằng, nó có tác dụng với tất cả các chứng bệnh như viêm da cơ địa, nổi mề đay, dị ứng phấn hoa. Mùa xuân là mùa của bệnh dị ứng phấn hoa, chỉ cần bạn bước ra khỏi nhà sẽ có rất nhiều kháng nguyên tấn công cơ thể của chúng ta. Vì vậy, để bảo vệ cơ thể mình, chúng ta nên tập thói quen uống trà nguru bàng đặc và đi bộ theo cách **hít thở bằng miệng**.

Vì sao phải hít thở bằng miệng? Ví dụ, sẽ không vấn đề gì nếu bạn muốn ném thử một nhúm hạt tiêu, nhưng nếu bạn hít chúng thì sẽ thế nào? Mọi việc chắc chắn sẽ rắc rối hơn. Bạn có thể hiểu rằng, **miệng là cơ quan tiếp nhận mọi thứ để cơ thể có dinh dưỡng, còn mũi là cơ quan từ chối mọi vật để bảo vệ cơ thể**. Cho nên, nếu bỏ phấn hoa vào mũi, nó sẽ được nhận biết như một kẻ thù đối với cơ thể và bị đẩy ra khỏi cơ thể thông qua việc hắt xì hơi, chảy nước mũi, nhưng khi bỏ phấn hoa vào miệng thì lại không sao cả.

Có một phương pháp gọi là "liệu pháp làm dịu" để chữa bệnh dị ứng, đó là bạn đưa thêm thành phần khiến mình bị dị ứng vào cơ thể mỗi ngày, giúp cho cơ thể thích nghi với chất ấy. Đây được gọi là phương pháp "chống miễn dịch". Với phương pháp này, ngày trước

tôi có thể sẽ tiêm chất lỏng có chứa phẩn hoa trước khi mùa dị ứng phẩn hoa diễn ra, tuy nhiên, tiêm sẽ gây đau và đến bệnh viện cũng thật phiền phức. Còn gần đây, tôi có thể sẽ uống những loại nước ép có phẩn hoa, khiến cho cơ thể dần dần quen với phẩn hoa và kháng thể sẽ không được sinh ra. Nhưng trên thực tế, vì đã khổn khổ với bệnh dị ứng phẩn hoa trong suốt một thời gian dài nên tôi đã lần tìm ra phương pháp "trà ngưu bàng - hô hấp bằng miệng". Tôi chỉ uống một cốc trà ngưu bàng có tác dụng kìm hãm bệnh dị ứng phẩn hoa, ngoài ra không sử dụng bất kì loại thuốc dị ứng và thuốc xịt mũi nào hết, tôi cũng không đeo khẩu trang khi đi ra ngoài. Mặc dù vậy, khi tôi hít thở bằng mũi, ngay lập tức, chứng dị ứng phẩn hoa sẽ phát sinh, cho nên tôi cắn chặt răng và hít thở bằng miệng khi đi qua những chỗ có phẩn hoa. Làm như vậy, phẩn hoa sẽ bị hấp thụ hết bởi niêm mạc miệng, vừa đủ để chuyển sang trạng thái chống miễn dịch.

Nhân đây tôi cũng muốn nói rằng, với một người từng bị dị ứng phẩn hoa như tôi, chỉ hai năm sau khi thực hiện theo cách uống trà ngưu bàng và hít thở bằng miệng, đến bây giờ tôi hoàn toàn không bị dị ứng phẩn hoa nữa.

LÀM RÕ SỰ CHUYỂN ĐỔI GIỮA ON VÀ OFF

Bình thường, công việc của tôi ở bệnh viện đến 6 giờ tối là kết thúc. Tôi rất chú trọng vào việc chuyển đổi từ trạng thái ON (bật) sang OFF (tắt). Với các bạn, hành động nào báo hiệu trạng thái ON và hành động nào biểu hiện bạn đã OFF? Với nhân viên công ty, vào buổi sáng, sau khi họ mặc lên người chiếc áo sơ mi trắng, thắt cà vạt, đó chính là trạng thái ON. Còn trạng thái OFF là sau khi họ ra về, ăn cơm rồi tắm bồn thư giãn.

Đối với tôi cũng tương tự như vậy, sau khi kết thúc công việc, trở về nhà, việc đầu tiên tôi làm là tắm rửa. Còn khi thay bộ pijama ra chính là lúc chuyển sang trạng thái ON. Trạng thái ON của tôi được khởi động bằng việc thức dậy buổi sáng và kiểm tra e-mail công việc của ngày hôm đó. Trong bất kỳ trường hợp nào, tôi cũng phân định rất rõ ràng về trạng thái ON và OFF. Nếu việc này bị đảo lộn, sẽ chẳng khác nào việc uống rượu hòa với trà ô long.

Có thể các bạn đang không hiểu câu chuyện tôi muốn nói ở đây là gì, việc các bạn pha một loại nước khiến cho bản thân tỉnh táo như trà ô long cùng một loại nước có tác dụng an thần như rượu vào với nhau để uống chung, trên thực tế, là một việc cực kỳ có hại cho sự cân bằng của cơ thể. Do đó, nếu bạn làm cả hai việc ON và OFF cùng một lúc cũng sẽ giống như vậy. Một khi đã về nhà và bước vào phòng tắm rồi, tôi sẽ hoàn toàn không động chạm gì đến công việc nữa. Còn những lúc công việc vẫn đang dang dở, tôi sẽ cố gắng kết thúc trước khi tắm, hoàn thành toàn bộ công việc phải làm trong ngày

hôm đó. Sau khi làm xong việc, tôi sẽ đi tắm, thay bộ pijama rồi ăn cơm.

Ngay sau khi dùng bữa xong, tôi sẽ đi ngủ. Chúng ta nên ngủ ngay khi cơn buồn ngủ vừa kéo đến. Như vậy, tinh thần sẽ được giải phóng hoàn toàn khi ta quay lại trạng thái ON. Cho dù lúc đó là buổi trưa, hay đang có điều gì đó bức bối, nếu chúng ta không chống lại cơn buồn ngủ mà ngủ ngay, những điều bức bối ấy sẽ không thể bám theo ta mãi được.

CÂU THẦN CHÚ NHIỆM MÀU GIÚP TA ĐI VÀO GIẤC NGỦ NHANH CHÓNG

Khi ngủ, tôi thường tắt hết mọi nguồn sáng trong phòng, để căn phòng chìm sâu vào trong bóng tối và bịt tai lại để không bị ảnh hưởng bởi những tiếng động xung quanh.

Ban đầu, kể cả khi đã nằm xuống giường, trong đầu bạn vẫn lùng bùng đủ thứ chuyện từ những điều khó chịu xảy ra ban ngày, sự thất bại trong công việc hay mối quan hệ với người khác. Đương nhiên, nếu có thể suy nghĩ để đưa ra một kết luận gì đó, bạn vẫn nên suy nghĩ tiếp. Nhưng, vào những lúc nghĩ mãi không thông và đầu óc bắt đầu quay cuồng, tốt nhất bạn nên dừng việc suy nghĩ lại. Nếu không làm như vậy, tân vỏ não ở đại não sẽ dần dần được kích hoạt khiến bạn từ từ trở nên tỉnh táo và rơi vào trạng thái không thể ngủ được. Những điều bạn nghĩ là dù có nghĩ thêm cũng không còn cách nào khác sẽ chính là những điều khiến bạn tự mình tắt công tắc của não bộ.

Ngoài ra, dù đã nhắm mắt đi ngủ, vẫn có những lúc bạn cảm thấy như trông thấy muôn vàn hình thù, và dù đã bịt tai nhưng bạn vẫn như nghe thấy những tiếng vọng. Điều này xảy ra là do bộ não người có những điểm không thể chịu được sự nhầm lẫn, nên nếu không có thêm sự kích thích, tự bản thân nó sẽ tạo ra những kích thích. Theo đó, ở những vị trí hoàn toàn không có một chút kích thích nào, não bộ sẽ tự phát sinh những ảo giác và ảo giác thính giác.

Điều này có thể được đẩy lùi thông qua rèn luyện. Một khi đã nằm xuống giường để ngủ, bạn hãy dừng mọi suy nghĩ và việc đầu tiên

cần làm là nhắm mắt lại. Sau đó, trong đầu hãy đưa ra lệnh "Đen!" cho công tắc của bộ não. Ngay khi làm như vậy, những điểm sáng lấp lóe xuất hiện dưới mí mắt sẽ biến mất, bạn sẽ không thể thấy gì nữa và chìm trong trạng thái tối đen. Cuối cùng, trong thâm tâm bạn đưa ra mệnh lệnh "Tắt!" Bản thân tôi sau khi làm như vậy, chỉ cần đặt lưng xuống giường khoảng 1-2 phút là sẽ chìm vào giấc ngủ. Việc tự nhắm trong đầu "Đen - Tắt", đối với tôi mà nói, chính là câu thần chú hiệu nghiệm để chìm vào giấc ngủ. Tôi đã tự luyện tập cho mình việc này để có thể ngủ ngay.

Trong lúc ngủ, tại hồi hải mã ở não sẽ diễn ra hoạt động phân loại thông tin trong ngày thành thông tin quan trọng và không quan trọng trước khi lựa chọn xem nên bỏ đi hay giữ lại. Cho nên, những mảnh ghép rời rạc, chính là những giấc mơ, vẫn thường xuất hiện do công việc phân loại kí ức của hồi hải mã trong giấc ngủ, nhờ đó bạn có thể hầu như quên đi những điều mình chán ghét. Càng có nhiều thông tin cần phải loại bỏ, hồi hải mã càng đòi hỏi bộ não phải ngủ nhiều hơn. Do đó, nếu có thể ngủ sâu giấc, chắc chắn bạn sẽ không bị mắc những bệnh về tinh thần. Vì nếu có thể có một đêm ngon giấc, sang ngày hôm sau mọi chuyện phiền muộn cứ thế được xóa bỏ, bạn sẽ có thể mở mắt đón chào ngày mới với một cảm giác tươi vui, dễ chịu.

CUỘC SỐNG THEO KHUÔN MẪU

Tôi rất ghét việc phải để tâm tới những chuyện ngoài công việc. Cho nên, ngay cả chuyện đi ăn ở bên ngoài lúc nào cũng khiến tôi thấy mệt mỏi. Việc suy nghĩ xem phải ăn gì, ở đâu thật sự quá phiền phức. Vì vậy tôi cảm thấy rất vui khi chỉ đến một nhà hàng quen thuộc và ăn những món mà mình yêu thích. Chưa hết, kể cả khi đi tàu Shinkansen, tôi cũng luôn luôn đi cùng một giờ, một loại tàu và ngồi cùng một chỗ bởi vì mỗi lần lên tàu, tôi sẽ cảm thấy rất stress nếu phải để tâm đến thời gian tàu chạy hay việc đi lạc lòng vòng khắp nơi trong ga. Khi lên máy bay cũng như vậy. Bạn thường thấy luôn có những người đi đi lại lại xem mình ngồi chỗ nào, và việc bị lạc giữa những dãy ghế cũng khiến cho người ta mệt mỏi. Vậy nên những khi đi công tác, do đa phần có lịch trình giống nhau, tôi luôn đặt những chuyến bay quen thuộc và chọn những ghế mình đã ngồi quen, như vậy tôi sẽ không bị stress nữa. Bằng cách đó, tôi luôn cố gắng sống cuộc sống hằng ngày thật đúng quy tắc.

Thực đơn ăn tối tại nhà của tôi thường là súp miso với rất nhiều gạo lứt và rau củ, rau ăn kèm và cá khô, nếu không thì cũng là món natto. Đối với những người suốt ngày chạy quanh Nhật Bản, cả ngày phải ăn ở ngoài như tôi, những bữa ăn đơn giản theo khuôn mẫu như vậy lại chính là cách phục hồi sức khỏe hữu hiệu nhất. Không gì vui sướng bằng việc không phải nghĩ ngợi xem sẽ ăn gì. Tôi vẫn duy trì thời gian đi ngủ vào 10 giờ tối và thức dậy vào 4 giờ sáng. Và tôi luôn cố gắng để không phải thay đổi nhịp sống cùng thói quen của mình. Trên thực tế, lối sống được cho là nhàm chán như vậy lại **luôn**

duy trì một nhịp sống giúp chúng ta giữ vững được cân bằng của cơ thể.

Thế nhưng, dù có cố giữ nhịp sống lặp đi lặp lại giống nhau như vậy, đã là con người, ắt sẽ có những lúc bạn tạo nên muôn vàn sai lầm khác nhau. Song, những sai lầm này có thể là do vô tình. Do đó, các bạn hẳn đều có chung một suy nghĩ, khi chúng ta càng già đi, trách nhiệm xã hội càng nặng nề hơn, những điều phải suy nghĩ và ghi nhớ cũng ngày một tăng lên. Nếu những điều này khi nhỏ chỉ khoảng 10 điều, thì đến năm 20 tuổi sẽ trở thành 100 điều, còn khi ta 40 tuổi có lẽ phải tới 1.000 điều. Chính vì vậy, nếu bạn không cân nhắc loại bỏ những điều không mấy quan trọng, thì khối lượng thông tin bạn phải tiếp nhận sẽ tăng lên nhiều vô kể khiến ta không thể xử lý được hết. Đó cũng chính là nguyên nhân khiến tôi cảm thấy rất bất an khi được thông báo những tin làm nhịp sống của tôi bị xáo trộn, chẳng hạn như giờ tàu Shinkansen sẽ đến sớm hơn mọi khi 10 phút, hay phải đi máy bay ANA chứ không phải JAL như thông thường. Sau khi nhận ra điều này, tôi đã có một sự tin tưởng tuyệt đối rằng, việc giữ nhịp sống theo một khuôn mẫu chính là cách duy nhất để mình không gây ra những sai lầm.

Mỗi ngày, chúng ta nên thực hiện những việc được quy định vào thời gian đã được định trước theo đúng nguyên tắc. **Sinh hoạt theo thói quen mà không phân vân điều gì, không bận tâm đến tiểu tiết để nắm bắt toàn bộ và đánh giá bằng trực giác mới là điều quan trọng.**

TUỔI THỌ SẼ ĐƯỢC KÉO DÀI KHI CÓ BẠN TÌNH VÀ THÚ CỪNG

Ở mọi loài động vật, con cái khi kết thúc độ tuổi sinh sản cũng là lúc kết thúc sự sống. Tuy nhiên, ở loài người, việc phụ nữ vẫn có thể sống thêm vài chục năm nữa sau khi kết thúc độ tuổi sinh sản là bởi vì những đứa con của loài người không bao giờ dứt hẳn khỏi mẹ. Tạo hóa đã thêm vào gen trong các tế bào một chỉ thị **kéo dài sự sống cho loài người được sinh ra trên thế giới này**. Vì trẻ em sẽ luôn được bảo vệ để duy trì sự sống nếu không rời xa mẹ. Nhưng nếu mãi gắn chặt với những đứa con, phụ nữ sẽ không thể duy trì giống nòi, và loài người sẽ bị diệt vong.

Vậy nên người mẹ sẽ gửi con cho một người phụ nữ lớn tuổi đã qua độ tuổi sinh sản trông giữ. Trong thời gian đó, người mẹ này tiếp tục mang thai và sinh hạ những đứa con tiếp theo. Ban đầu người ta cho rằng, phụ nữ chắc chắn sẽ chết nếu kết thúc độ tuổi sinh sản, nhưng trên thực tế, phụ nữ vẫn có thể kéo dài tuổi thọ thêm nhiều năm sau đó vì họ chịu trách nhiệm chăm sóc cả những đứa cháu. Làm như vậy, phụ nữ đã kéo dài tuổi thọ của mình nhờ việc duy trì giống nòi một cách gián tiếp. Trái lại, đàn ông có khả năng sinh sản cho đến tận lúc chết. Vì vậy, về mặt lý thuyết có thể nói đàn ông "được sống cho đến khi chết" nhưng với điều kiện phải duy trì giống nòi cho đến khi chết. Có nghĩa việc có bạn tình là một yếu tố quan trọng có ảnh hưởng rất lớn đến tuổi thọ, giúp đàn ông sống lâu.

Theo như đề tài nghiên cứu "Số ngày tuổi thọ bị rút ngắn" do giáo sư Bernard Cohen của trường Đại học Pittsburgh ở Mỹ thực hiện,

những người đàn ông không lấy vợ bị rút ngắn tám năm tuổi thọ. Ngược lại, số ngày rút ngắn tuổi thọ ở những phụ nữ không kết hôn chỉ có bốn năm, bằng một nửa của nam giới. Vì sao lại có sự chênh lệch như vậy? Đó là do đàn ông nếu không trực tiếp tham gia vào quá trình sinh sản, sẽ không kéo dài được tuổi thọ, còn phụ nữ nếu hỗ trợ việc duy trì giống nòi một cách gián tiếp thì đời sống sẽ không bị rút ngắn nhiều. Nên kể cả phụ nữ không hề làm tình với bạn tình, nhưng nếu chăm sóc các cháu, họ vẫn sẽ kéo dài được tuổi thọ. Hoặc nuôi thú cưng cũng được.

Về bản chất, phụ nữ có thể kéo dài tuổi thọ nhờ việc chăm sóc liên tục đối tượng mà họ có thể trao đi tình cảm, dù là cháu hay vật nuôi. Ngược lại, đàn ông phải tự ý thức được rằng bản thân là đối tượng duy trì giống nòi. Cho nên, đàn ông chỉ cần tin rằng bản thân đang được yêu dù vẫn chưa làm tình, hoặc mới đang chỉ là bạn cùng uống trà hàn huyên tâm sự, là yếu tố đã kéo dài tuổi thọ. Đó là do việc có người yêu sẽ khiến cho gen Sirtuin (gen trường thọ) được dịp thể hiện ra, đồng thời phương pháp "Mỗi ngày ăn một bữa" cũng sẽ là một yếu tố làm tăng mức độ biểu hiện của gen trường thọ lên một bậc.

HỌC HỎI NHỮNG LOÀI ĐỘNG VẬT TRONG THẾ GIỚI TỰ NHIÊN

Trên Trái đất có rất nhiều loài động vật sinh sống, nên loài người chúng ta cần nhớ rằng, chúng ta không phải là loài động vật duy nhất. Điều mà loài người cần phải học tập nhiều nhất từ các loài động vật trong tự nhiên là, tất cả các loài động vật **nếu không đói, chúng sẽ không ăn gì cả**. Cho dù trước mắt có là một con thỏ ngon lành, nhưng nếu bụng no, sư tử sẽ không đuổi bắt để ăn. Mọi loài động vật đều không sát sinh vô nghĩa. Và tất cả các loài động vật nếu không khát, chúng cũng sẽ không uống nước. Do đó, nếu không đói, hoặc không thèm ăn, mà chúng ta sát sinh nhiều động vật như một trò tiêu khiển, thì điều này sẽ có ảnh hưởng đến chính môi trường chúng ta đang sống. Bởi vì ngay từ khi được sinh ra trên cõi đời này chúng ta đã là một phần gắn kết với sự tồn tại chung của các loài động thực vật khác.

Cũng là điều này nhưng nếu nói ở mức độ vi mô hơn, thì ngay cả vi rút cũng không tự nhiên giết chúng ta. Vi rút không thể tự mình sinh sản và không thể tự mình tích tụ chất dinh dưỡng. Vì vậy chúng mới trú ngụ ở bên trong tế bào động vật, mượn năng lực của gen trong tế bào để sinh sản. Nếu chúng ta giết những loại động vật có vi rút trú ngụ, vi rút cũng sẽ bị chết theo. Vậy là, vi rút cũng là loài muốn được cùng chung sống và chúng không mang độc. Tuy nhiên, hệ thống miễn dịch trong cơ thể chúng ta lại coi vi rút như kẻ địch để tiêu diệt.

Lúc này, cơ thể sẽ sản sinh ra chất độc gọi là cytokine từ tế bào lympho, do cytokine không thể phân loại được đâu là địch, đâu là ta, nên nó sẽ tiêu diệt không chỉ riêng vi rút mà còn cả cơ thể chúng ta nữa. Điều này được gọi là hội chứng bão cytokine. Cho nên, cùng bị cúm dịch, mặc dù người lớn chỉ bị sốt, nhưng những trẻ được nuôi trong điều kiện vô trùng có thể sẽ bị tử vong do hệ miễn dịch hoạt động quá mức, gây ra hội chứng bão cytokine. Ngay cả khi bị nhiễm vi rút viêm gan, nếu bạn không chống lại mà sống chung với nó, nó sẽ trở thành "người bảo vệ" cho cơ thể, chỉ cần truyền nó vào cơ thể là ta sẽ không bị bệnh viêm gan nữa. Tuy nhiên, nếu cytokine tiêu diệt vi rút viêm gan do dư thừa miễn dịch sẽ gây ra bệnh viêm gan, xơ gan. Do đó, việc cùng chung sống với nhau rất quan trọng.

Ngày trước, người ta cho rằng cảm giác ngứa sau khi bị muỗi đốt là do trong nước bọt của muỗi có chất gây ngứa. Muỗi sẽ bị đập chết ngay sau khi người bị muỗi đốt cảm thấy ngứa. Nhưng trên thực tế, yếu tố gây ngứa đó lại xuất phát từ phía con người. Đó là do cơ thể con người coi nước bọt của muỗi là kẻ thù và gây ra dị ứng, một kết quả do dư thừa miễn dịch. Như vậy, loài muỗi tuy đã cố gắng cùng chung sống với loài người nhưng bên trong loài người lại có sẵn hệ thống cự tuyệt điều đó.

Và không chỉ riêng loài muỗi, mà cả ruồi, bọ chét, gián cũng cùng chung số phận, là những loài đang bị con người cố gắng hủy diệt từ gốc rễ. Loài chuột cũng vậy.

Lý do khiến loài sói và hổ đang thật sự bị tuyệt diệt ở các quốc gia là bởi vì loài người đã gán tội ác lên những sinh vật trong thế giới tự nhiên theo quan điểm của loài người, gọi chúng là động vật, còn trùng có hại và tiêu diệt chúng hết lần này đến lần khác. Tôi đã được

học trong giờ khoa học rằng con cào cào là một món ăn, và loài nhện bắt cào cào là loài côn trùng có ích. Tuy nhiên, đó lại là điều mà con người hoàn toàn không bận tâm đến.

CẢM TẠ CUỘC SỐNG 'KHÔNG VƯỢT QUÁ'

Trên thực tế, không hề tồn tại trên đời này loài sinh vật cố gắng tiêu diệt chúng ta vì chúng đa phần đều muốn cùng chung sống với các loài sinh vật khác. Đối với thực vật cũng tương tự như vậy, cũng có những loài thực vật được gọi là nấm độc hay cỏ độc, nhưng những loại thực vật là rau xanh chúng ta ăn hằng ngày cũng là những loại thực vật có nguồn gốc từ xa xưa là cây độc. Axit oxalic trong các loại rau lá, hay lecithin ở hạt... là những chất độc có tác dụng bảo vệ cây chủ khỏi bị úng nước mà chỉ có chúng ta cố tình hấp thụ những chất độc ấy.

Tôi đã giải thích về chất ancaloit có trong trà, cà phê, thuốc lá ở trên, và các chất capsaicin có trong ớt, lớp vỏ của cây hoa tiêu Nhật, dầu gừng của cây gừng ban đầu cũng là những chất độc của cây dùng để đánh đuổi kẻ thù. Thành phần độc tố có trong thực vật vốn dĩ để cho các loài động vật không ăn được chúng, nhưng lại đang được con người sử dụng làm gia vị và hương liệu.

Loài người luôn tâm niệm rằng trâu và cừu là những gia súc được thánh thần ban cho con người làm đồ ăn, nhưng dù là động vật hay thực vật, đã là những loài có mặt trên cuộc đời này thì đều muốn kéo dài mạng sống của mình. Tuy nhiên, do chúng luôn có vai trò duy trì mạng sống cho nhau trong chuỗi thức ăn, nên mọi loài sinh vật chỉ ăn một lượng cần thiết giúp cho bản thân tồn tại. Hoàn toàn không có việc sát sinh vô tội vạ. Điều này chỉ có ở loài người chúng ta, loài vốn tước đoạt sinh mạng của loài khác nhiều hơn mức cần thiết vì sự ích

kỷ của chính chúng ta. Đốt phá rừng để làm ruộng, lấp biển, xẻ núi để xây nhà...

Đã có thời biển Nhật Bản là kho tàng cá. Khi đó, cá trích có nhiều đến mức không thể bắt hết. Nếu người Nhật chỉ lấy những phần cần thiết đủ cho bản thân, có lẽ đến tận bây giờ chúng ta vẫn thấy được những bầy cá trích lớn. Tuy nhiên, người Nhật đương thời đã bắt hết cá trích để xây dinh thự và sống một cuộc sống họ cho là tốt đẹp. Số cá dư thừa nhiều như phân bón ruộng vậy. Kết quả của việc bắt cá nhiều hơn cả phần mình có thể ăn là biển Nhật Bản trở nên nghèo nàn đến mức phải nhập khẩu cá từ nước ngoài.

Khi loài người lấy được mạng sống của các loài động thực vật, chúng ta không được quên cảm giác cùng chung sống với chúng. Quan trọng là mọi người không lấy cá, rau quá mức cần thiết, không ăn quá nhiều và chúng ta cần phải thấy biết ơn khi bản thân mình được ban tặng đồ ăn thức uống.

VÌ SAO VẬT CHẤT LẠI TỒN TẠI

Có vô số phương pháp sức khỏe đã tạo thành những trào lưu mà phần lớn trong số đó là những trường hợp tập trung vào một chất và nâng chất đó lên, ví dụ như cá trắm tốt cho sức khỏe, quả óc chó có lợi cho sức khỏe... Tuy nhiên, trước khi giải thích về tính hữu dụng của chúng đối với sức khỏe, tôi muốn mọi người nghĩ xem những vật chất tốt đẹp đó có vị trí như thế nào trong thế giới tự nhiên.

Các loại rau, hạt, đặc biệt là trà, đều mang trong nó chất độc để bảo vệ mình trước đối thủ và sinh tồn trong thế giới tự nhiên. Vì vậy, loài người phải học cách loại bỏ những chất độc ấy dựa vào việc chế biến, nấu nướng. Tôi muốn bạn nhanh chóng nhận ra rằng, việc tiếp nhận một lượng lớn những chất độc mà không chế biến là một chuyện hết sức kỳ quặc.

Loài người cũng chỉ là một là một trong những sinh vật sống trên Trái đất này, nên chắc chắn chúng ta sẽ luôn giữ được đầu óc thành thoi và có một sức khỏe tốt khi biết chung sống hòa thuận với mọi loài sinh vật, giữ cách sống luôn biết ơn đối với tất cả đồ ăn mà chúng ta có được. Và nếu chúng ta tiếp tục giữ tư tưởng luôn bảo tồn như vậy, việc loài người có thể duy trì lâu dài sự sống như hiện tại sẽ là một điều không quá khó khăn.

Dân số thế giới ở thời điểm những năm đầu tiên theo Dương lịch được tính là khoảng 100 triệu người, con số này sau hơn 1.600 năm đã đạt đến 500 triệu người, nhưng chỉ trong khoảng vài trăm năm ít ỏi sau đó, dân số đã tiếp tục tăng đến 7 tỉ người. Trước kia, do phạm vi lãnh thổ sinh sống của loài người còn hạn hẹp, nên loài người đã

xâm lấn lãnh thổ sống của các loài chim và thú, dẫn đến sự bùng phát của vô vàn các loại bệnh truyền nhiễm. Cùng lúc đó, Trái đất dần dần bị sa mạc hóa, dẫn đến sự tuyệt diệt của nhiều loài động thực vật. Thế nhưng loài người vẫn tiếp tục sinh sản, và nếu cứ nuốt trọn tất cả mọi thứ trên Trái đất, tiếp theo đó chắc chắn sẽ là ngày diệt vong của loài người.

Nếu những người sống ở các quốc gia phát triển có thể ngừng ăn uống quá độ, chắc chắn số lượng các loài bò, lợn, gà hay cừu không cần thiết phải nhiều đến mức như hiện nay. Tuy nhiên, nếu những nhà cung cấp gia cầm chỉ quan tâm đến việc làm sao để nâng cao doanh thu, chắc hẳn số gia cầm được nuôi sẽ còn nhiều hơn nữa rất nhiều. Và nếu rất nhiều gia cầm được nuôi chỉ vì lý do như vậy, bệnh truyền nhiễm sẽ tăng theo, rồi kháng sinh cũng sẽ được sử dụng nhiều hơn. Bằng cách đó, số lượng vi khuẩn kháng thuốc cũng tăng lên, và nếu bạn chăn nuôi theo kiểu tập trung, thì chỉ cần một con vi rút nhỏ sinh sôi cũng có thể lây bệnh cho cả đàn. Còn với những loại gia súc được chăn nuôi trên thảo nguyên, chúng sẽ bị ảnh hưởng trực tiếp bởi hiện tượng sa mạc hóa gia tăng mạnh. Và nếu chúng ta nuôi giữ gia súc dưới dạng tài sản mà không phải để ăn, thì rất nhiều rau, cỏ và nước cũng dần dần phải cạn kiệt. Trên thực tế, không cần có quá nhiều gia súc đến vậy, vì loài người có thể sống đầy đủ trên Trái đất với số gia súc ít hơn số lượng hiện tại.

Ý NGHĨA CỦA VIỆC NGƯỜI NHẬT THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP "MỖI NGÀY MỘT BỮA"

Tôi hi vọng rằng nhiều người có thể kết hợp lối sống "Mỗi ngày một bữa" mà tôi đưa ra trong quyển sách này vào cuộc sống của chính mình. Nếu từ bỏ được thói quen ăn ngay dù bụng chỉ hơi đói một chút và nhận thấy rằng ăn từng bữa nhỏ sẽ có hiệu quả cho sức khỏe, chẳng phải chúng ta đã có thể thay đổi được môi trường xung quanh mình dù chỉ bằng những việc này sao.

Hãy vứt bỏ những suy nghĩ ngu ngốc cho rằng nên mua tích trữ cá ngừ đông lạnh trong hôm nay vì nghe tin không thể đánh bắt cá ngừ nữa, hay ăn càng nhiều càng tốt đi. Kể cả bạn không ăn cá ngừ thì chỉ cần ăn một con cá mòi cũng có đủ chất dinh dưỡng rồi. Ăn cá ngừ một năm hai lần là đủ và lượng này bằng với khi bạn ăn hai miếng sushi. Cơ thể sẽ cảm thấy hài lòng với điều đó.

Ngay từ ban đầu, con người đã có một cơ thể có thể sống với năng lượng rất ít trong suốt quá trình tiến hóa 170.000 năm. Vậy mà chỉ trong vài thập kỉ qua, ở những quốc gia được cho là phát triển như Mỹ, Nhật Bản, bỗng chốc thói phàm ăn của loài người được nhân rộng. Tuy nhiên, cơ thể con người không thể thích nghi với thói phàm ăn ấy. Cơ thể con người chúng ta bỗng nhiên phải tiến hóa để có thể thích ứng với môi trường. Và để làm được như vậy phải cần đến hàng vạn năm. Trong quá trình tiến hóa 170.000 năm của loài người, cuối cùng những gì mà gen người có được vẫn chưa thể thích nghi với những thay đổi quyết liệt của môi trường.

Cơ thể con người đang trong trạng thái rất bối rối vì không biết nên thích nghi như thế nào ở thời đại mang tên "phàm ăn" chưa từng có này trong lịch sử. Vì vậy, một trong những biện pháp thích nghi được biểu hiện như một phương án khẩn cấp chính là bệnh tiểu đường. Với những gì tôi đã đề cập về điều này ở các phần trước, nếu thời đại "phàm ăn" vẫn cứ tiếp diễn, chẳng mấy chốc phần lớn các giác quan và bộ máy vận động của con người có liên quan đến việc tiếp nhận đ'ô ăn đều sẽ bị thoái hóa hết. Và cuối cùng, có thể tưởng tượng rằng loài người sẽ bị biến đổi thành những động vật giống như con sâu bướm, đầu to thân nhỏ, chỉ còn lỗ ở miệng và mông.

Tuy phải cần thêm hàng vạn năm nữa mới đến lúc xảy ra sự thay đổi lớn như vậy, nhưng rõ ràng Trái đất của chúng ta sẽ không còn được như trước nữa. Cho nên, thông qua quyển sách này, điều tôi muốn truyền tải nhất tới các bạn chính là, **chỉ trong thời gian bị đói thì sự chuyển đổi của gen sinh mệnh của con người mới được kích hoạt và giúp cho con người kéo dài tuổi thọ.**

Các bạn cũng có thể thay từ đói thành "khủng hoảng". Bởi vì xét trên một mặt nào đó, dù bị đói hay bị khủng hoảng, đây cũng là một trong những cơ hội để kích hoạt gen sinh mệnh vẫn còn nằm sâu trong cơ thể chúng ta. Tôi cũng muốn nhắc lại một lần nữa, ba yếu tố là nạn đói, lạnh giá và dịch bệnh vẫn luôn tồn tại đe dọa sự sống còn của nhân loại, nhưng trái lại, chính những lúc phải đối mặt với những khủng hoảng như vậy, gen sinh mệnh mới được kích hoạt bùng cháy dữ dội.

CUỘC SỐNG CỦA BẠN, cứ NHƯ VẬY MÀ KẾT THÚC LIỆU CÓ ỔN KHÔNG?

Trong quyển sách này, ngoài vấn đề cơ bản là phương pháp "Mỗi ngày ăn một bữa", tôi còn muốn giới thiệu những phương pháp tốt cho sức khỏe và trẻ hóa từ tận gốc rễ bằng việc khuyến khích "ngủ sớm - dậy sớm". Tuy nhiên, sẽ có không ít người nghi ngờ khả năng những nhân viên văn phòng, thông thường phải làm thêm giờ và về nhà rất muộn, có thể thực hiện cuộc sống lành mạnh này đến mức nào.

Mặc dù không cần ai khuyên nhủ nhưng mọi người đều biết những điều như hút thuốc lá rất có hại cho sức khỏe, phải cảnh báo về rượu đối với những người uống rượu nhiều, và trên thực tế, tất cả chúng ta đều hiểu rõ điều gì là tốt cho sức khỏe. Cho nên đây chỉ là câu chuyện "Dù tôi hiểu hết tất cả nhưng không thể dừng lại được". Nếu vậy, dù chỉ là một người, chúng ta hãy nên thay đổi cuộc sống của mình từng chút một theo kiểu "Nào, thử chỉ ăn ngang ngang sáu phần bụng thôi", "Thử ăn cả vỏ của trái cây xem sao", hay "Dừng việc lúc nào cũng thức chong chong suốt đêm lại, phải cố gắng đi ngủ những lúc có thể ngủ ngay."

Mục tiêu của cuộc đời tôi là thực hiện được "kế hoạch cuộc đời 100 năm", dù tôi có 100 tuổi thì eo vẫn thon và giữ được ngoại hình tươi trẻ. Cũng có những người không muốn sống lâu đến vậy và thấy rằng khi sống mà mình béo dù tuổi thọ ngắn cũng được, đó thật ra cũng là một trong những cách sống. Bạn có thể tận hưởng cuộc sống theo rất nhiều cách khác nhau. Nhưng thông thường, chính những

người nghĩ như vậy lại là những người vội vã đến tìm gặp bác sĩ nếu chẳng may bị bệnh.

Điều khiến tôi muốn hét to lên để nói với mọi người chính là, **tuổi già mà phải đón chào kết quả từ sự không điều độ của bản thân chính là những chuỗi ngày đau khổ**. Sự tăng cân do ăn uống quá độ sẽ gây sức nặng cho xương, gây đau hông và đầu gối. Sự đau đớn này sẽ khiến bạn thống khổ đến mức không thể tự mình vận động được. Nếu cơ thể bị bệnh khí phế thũng (COPD) do hút thuốc lá quá nhiều, bạn sẽ không thể hô hấp hay nôn được. Sự khốn khổ vì không thở được là một nỗi khổ giống như ta bị nhốt trong một chiếc hộp chật hẹp.

Bệnh ung thư sẽ phát sinh trong đường tiêu hóa và khí quản bị tổn thương bởi sinh hoạt không điều độ. Thực chất, ung thư cũng cố sống sót sau khi được sinh ra trên thế giới này. Kết quả là chúng "xâm nhập" để ngấm vào các cơ quan xung quanh, rồi "di chuyển" đến các cơ quan ở xa. Và nỗi đau đớn được sinh ra bởi một sinh vật sống khác đang trườn bò bên trong cơ thể cũng có thể gọi là bệnh tật. Nếu bạn chết sớm do một cơn đau tim hay đột quỵ, thật ra đó lại là một niềm hạnh phúc. Tuy nhiên, nền y học hiện tại vẫn đang cố gắng cứu giúp mạng sống của bạn. Kết quả là một nửa cơ thể sẽ bị liệt, mất khả năng ngôn ngữ hay chỉ có thể nằm yên một chỗ mà thôi. Bạn không thể tự mình di chuyển cơ thể như mong muốn, cũng không thể giao tiếp được với người khác.

Chắc hẳn trong lúc vẫn còn đang khỏe mạnh, các bạn không thể tưởng tượng ra những lúc bản thân bị bệnh. Bạn nghĩ rằng mình sẽ không bị ung thư, sẽ không bị đột quỵ và hiện tại bạn cứ tiếp tục lối sống không điều độ. Tuy nhiên, quá nửa số nguyên nhân gây bệnh

đều do thói quen sinh hoạt. Việc nhìn nhận lại và sửa đổi thói quen sống sẽ là cách giúp bản thân bạn khỏe mạnh ngay từ bây giờ.

Thông qua quyển sách này, nếu bạn có thể thay đổi được thói quen sinh hoạt của mình, chắc chắn cơ thể của bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn và khó bị lão hóa hơn. Và như vậy, cái đích cuối cùng chúng ta muốn hướng đến không chỉ đơn giản là về già vẫn khỏe mạnh, mà còn là sự khỏe mạnh được biểu hiện ra bên ngoài và khiến bạn trông trẻ trung, xinh đẹp hơn. Theo đó, kể cả khi 100 tuổi, chúng ta vẫn có làn da mịn màng, vòng eo thon, đó mới chính là cái đích chúng ta đang hướng tới.

TÔI SẼ DÀNH TOÀN BỘ THỜI GIAN ĐỂ "KHỎE MẠNH"!

Vì vậy, vấn đề tôi muốn nói tới cuối cùng ở đây là cách gửi gắm những năm cuối đời theo kế hoạch 100 năm mà tôi đã nói ở trên. Tôi nghĩ, chúng ta có thể chọn phương án cho những năm cuối đời mình: một là nằm liệt giường trong bệnh viện, trải qua chuỗi ngày làm phiền đến những người xung quanh; hoặc cho đến tận những ngày cuối cùng của cuộc đời trông vẻ ngoài ta vẫn mạnh khỏe, trẻ trung, tươi đẹp, có thể kìm hãm cái chết.

Bản thân tôi chính là một người có rất nhiều tham vọng như vậy. Kể từ khi trở thành bác sĩ đến thời điểm hiện nay 56 tuổi cũng đã hơn 30 năm, tôi luôn trong trạng thái tập trung làm việc vì một mục tiêu nào đó dù ở bất kì hoàn cảnh nào. Và ngay cả bây giờ, trong tôi vẫn còn rực cháy mãnh liệt mong muốn lấy lại cảm giác làm việc như vậy. Điều đó không có nghĩa tôi muốn sống để làm việc mà không chơi bao giờ. Thực tế có rất nhiều người, sau khi đến một lứa tuổi nào đó, chỉ khi phải nhập viện vì bệnh tật mới lần đầu tiên nhận ra bản thân mình đã đi đến giới hạn của cuộc đời.

Khi rơi vào tình trạng như vậy, tôi nghĩ bệnh ung thư có lẽ vẫn là "căn bệnh tốt" so với bị nhồi máu cơ tim và đột quy. Những người bị nhồi máu cơ tim và đột quy đa phần đều ra đi đột ngột mà không kịp nghĩ ngợi bất kì điều gì. Nếu bị ung thư, tự bản thân người bệnh sẽ lựa chọn cho mình phương án trị liệu và thời gian của họ chỉ dùng để nghĩ đến việc phải sống nốt quãng đời còn lại như thế nào. Như vậy trước khi chết, họ vẫn còn có được một quãng thời gian nhất định.

Thật vậy, tại sao bạn không tự mình thử nghĩ xem nếu chỉ còn một tuần để sống bạn sẽ làm gì, hoặc nếu được thông báo rằng bạn chỉ còn sống được ba năm nữa, bạn sẽ sống như thế nào. Nếu là tôi, tôi nghĩ rất cuộc, tôi vẫn sẽ lặp đi lặp lại cuộc sống mà hằng ngày mình đang trải qua. Mục đích của cuộc đời tôi là vừa xây dựng những mối quan hệ với mọi người xung quanh, vừa làm việc, sinh sống, và mỗi khi tôi tự hỏi mình liệu đây có phải là mục tiêu cuối cùng của cuộc đời tôi hay chưa, thì lý tưởng lớn nhất của tôi vẫn là **có thể làm việc với một sức khỏe tốt đến cuối đời.**

Giả dụ có xảy ra điều khiến bạn không thể làm việc một cách trôi chảy, chắc chắn phải có lý do nào đó khiến nhịp sống của bạn bị lệch lạc như: không thể đi bộ được, không thể ngủ được, và không thể ăn uống được. Vậy ta nên làm gì để điều đó không diễn ra? Thật ra, đó không phải là một điều gì quá khó khăn, bạn chỉ cần đơn giản là **tuân thủ cuộc sống ăn một bữa một ngày và ngủ đủ.** Tôi sẽ cố gắng đến cùng để làm được điều này.

SỰ TRẺ TRUNG VÀ TƯƠI TRẺ LÀ BIỂU HIỆN sức KHỎE Ở VẸ BỀ NGOÀI

Tôi là một bác sĩ ngoại khoa. Chuyên môn của tôi là ngoại khoa nhũ tuyến. Có nghĩa là công việc của tôi là tìm ra bệnh ung thư vú ở phụ nữ, đồng thời chữa trị và làm lại phần ngực.

Ngày trước, nếu phát hiện ra ung thư vú, thông thường người sẽ cắt bỏ đi. Bởi vì kể cả không có ngực cũng không có ảnh hưởng gì đến mạng sống con người. Đương nhiên con người vẫn có thể sống khi không có ngực. Tuy nhiên, khi ta nghĩ đến việc làm sao để có thể sống hạnh phúc hơn, thì vẻ đẹp bên ngoài lại là điều không thể thiếu. Đây cũng chính là lý do khiến tôi quyết định sẽ theo chuyên khoa về ngực vào năm 33 tuổi, với quyết tâm theo đuổi một cuộc sống không chỉ khỏe mạnh mà còn phải đẹp nữa.

Có một lần, tôi được một người bạn đang làm việc ở Okayama mời đến đó để thực hiện một ca phẫu thuật ngực. Sau khi ca mổ diễn ra thành công, tôi được mời ăn ở một nhà hàng nổi tiếng nhất vùng đó. Tuy nhiên, khi đầu bếp chính của nhà hàng đến để chào hỏi, tôi bỗng cảm thấy hối hận vì đã dùng bữa ở nhà hàng này. Các bạn muốn biết lý do vì sao không? Bởi vì người đầu bếp ấy trông rất béo, nên tôi lo sợ rằng nếu mình ăn những đồ ăn do người đầu bếp đó nấu, liệu cơ thể mình có trở nên giống như anh ta không. Lại một lần khác, tôi đến một câu lạc bộ thể dục thể hình để thử nghiệm cứu xem sao. Đây là một cơ sở sang trọng với phí tham gia khá cao. Nhưng sau khi nhìn thấy những hội viên ở đó, tôi mất hết hứng thú muốn tham gia vào câu lạc bộ. Vậy lý do là gì? Đó là khi nhìn vào những hội

viên tập thường xuyên ở đó, tôi thấy họ như những người già với phần bụng dưới bị chảy xệ. Cho nên tôi lại lo lắng cho cơ thể của mình liệu có thành ra như vậy không nếu tôi tham gia vào câu lạc bộ này.

Tôi được sinh ra trong một gia đình có bốn đời làm bác sĩ. Ông tôi và bố tôi đều ngã quỵ vì bị nhồi máu cơ tim ở tuổi 52 và 62. Còn tôi, vào những năm 40 tuổi đã gặp vấn đề về trao đổi chất. Do đó, tôi luôn mang trong mình nỗi lo lắng rằng không biết bao giờ đến lượt mình sẽ ra đi vì bệnh nhồi máu cơ tim, nên tôi đã tìm mua những quyển sách viết về sức khỏe. Tuy nhiên, tôi lại không cảm thấy ấn tượng với quyển sách nào cả. Vì sao vậy? Bởi vì tác giả của những quyển sách về sức khỏe này đều là những người già và cơ thể bị nặng mùi. Cho nên tôi lo sợ rằng nếu thực hiện theo những phương pháp sức khỏe được viết trong những quyển sách ấy thì vẻ của ngoài của tôi cũng sẽ trở nên như vậy.

Rõ ràng, nếu các bác sĩ ở bệnh viện mà người ta hay đến để chữa bệnh rụng tóc lại bị hói đầu thì đương nhiên đều sẽ không được tin tưởng. Tương tự như vậy, nếu đến khám chứng bệnh béo phì mà gặp phải người khám bệnh cũng béo, chắc chắn bạn sẽ không muốn đến khám nữa. Vậy mọi người nghĩ tình trạng như thế nào là "khỏe mạnh"?

Có rất nhiều người nghĩ đó là việc "không phải đến bệnh viện" hay "kết quả khám sức khỏe có đánh giá tốt", song việc này chỉ có thể chứng minh rằng những bệnh bên trong cơ thể bạn chưa được biểu hiện ra bên ngoài mà thôi. Nếu trong bụng bạn chứa đầy mỡ, chắc chắn chất béo đang bị chất đầy trong các mạch máu, nếu da bạn có nếp nhăn hay đốm, có khả năng bộ não và nội tạng của bạn

đang cũng đang bị "gì sét". Có nghĩa là "ngoại quan sẽ biểu thị tình trạng sức khỏe".

Phương pháp sức khỏe mà tôi cung cấp không chỉ hướng đến việc làm sao để sau này về già bạn vẫn khỏe mạnh, mà tôi còn muốn bạn biểu thị được sự khỏe mạnh ở bên trong cơ thể ra bên ngoài, để chúng ta trở nên trẻ đẹp hơn. Cái đích cuối cùng tôi muốn hướng đến là **làn da căng tràn sức sống và vòng eo thon gọn**. Để đạt được điều này, chỉ cần ba yếu tố là "đói bụng", "dinh dưỡng đầy đủ", "giấc ngủ".

Ăn mỗi ngày một bữa (hoặc “Bữa ăn cơ bản”).

Rau ăn cả lá và vỏ, cá dùng cả da, xương và đầu, ngũ cốc ăn nguyên hạt.

Thời gian ngủ phải bao gồm được khoảng thời gian vàng từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng.

Nếu bạn có thể tuân theo được ba quy tắc này, chắc chắn bạn sẽ có được một cơ thể trẻ đẹp.

Và đó chắc chắn là điều mà chúng ta có thể kì vọng.

Một ngày nắng đẹp, tháng 12 năm 2011

Yoshinori Nagumo

TÁC GIẢ YOSHINORI NAGUMO

Sinh năm 1955, trong một gia đình bốn đời làm nghề y, cha ông là Yoshikazu, một trong những người tiên phong về phẫu thuật thẩm mỹ ở Nhật Bản. Sau khi tốt nghiệp trường Đại học Y Tokyo Jikei, ông học thêm về ngoại khoa chỉnh hình ở Đại học Tokyo Joshiika và nghiên cứu điều trị ung thư ở khoa ngoại bệnh viện nghiên cứu ung thư. Sau khi trở thành bác sĩ lâm sàng ngoại khoa nữ tuyến đầu tiên của bệnh viện Đại học Y Jikei, ông mở phòng khám Nagumo chuyên về phẫu thuật vú. Với phương châm "Bảo vệ trọn đời vẻ đẹp, sức khỏe, chức năng, những tài sản quý giá nhất của phụ nữ", trên tư cách là Tổng Giám đốc, ông nổi tiếng trong lĩnh vực phẫu thuật ung thư, giải phẫu ngực tại bốn bệnh viện ở Tokyo, Nagoya và Fukuoka.

Ông còn là giáo sư thỉnh giảng của trường Đại học Y Donga Hàn Quốc, Đại học Y Đại Liên Trung Quốc và nhiều lần diễn thuyết tại các hội thảo của Hiệp hội Ung thư vú, Hiệp hội Phẫu thuật thẩm mỹ, Hiệp hội Ngoại khoa chỉnh hình.

NOTES

[←1]

- "Bữa ăn cơ bản" (—/+ —^): có những món cơ bản trong thực đơn hàng ngày của người Nhật, bao gồm: món chính (cơm gạo trắng, cơm gạo lứt,...), một món súp (như súp miso,...) và một món ăn kèm với cơm.

[←2]

"Tuổi mạch máu": biểu thị mức độ lão hóa của mạch máu. Tuổi mạch máu cao thể hiện vấn đề xơ cứng động mạch đang phát triển, tuổi mạch máu thấp thể hiện vấn đề xơ cứng động mạch vẫn chưa xuất hiện.

[←3]

Metabolic syndrome: là một khái niệm mới, biểu thị các chứng bệnh như nội tạng nhiễm mỡ (béo bụng), huyết áp cao, tăng đường huyết hoặc rối loạn lipi máu.

[←4]

Anpanman: Tên một bộ phim hoạt hình dành cho trẻ em rất phổ biến ở Nhật Bản