

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH HIỆN ĐẠI

(Nguyễn Trương Hà Phương sưu tầm - 12/02/2026)

NGUỒN GỐC

Hầu hết các bệnh mãn tính không lây nhiễm thời nay như bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường, ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA), gan nhiễm mỡ, bệnh thận, ung thư, các bệnh tự miễn (như Crohn), sa sút trí tuệ (Dementia, Alzheimer), sâu răng, viêm nướu lợi, trầm cảm, tâm thần phân liệt, tình trạng dễ nhiễm trùng hoặc các triệu chứng lâu dài hậu nhiễm trùng cấp tính như COVID... đều liên quan đến Hội Chứng Chuyển Hóa (HCCH hay *Metabolic syndrome*), và đều bắt nguồn từ tình trạng nhân loại hiện ăn quá mức cần thiết, sống trái tự nhiên, ăn quá nhiều thực phẩm chế biến đã mất hầu hết dưỡng chất nhưng lại chứa đầy hóa chất có hại, và tiếp xúc với đủ loại căng thẳng và ô nhiễm môi trường nhân tạo. HCCH là mối đe dọa sức khỏe cộng đồng lớn nhất thế kỷ 21 với 5 dấu hiệu đặc trưng là huyết áp cao, đường huyết cao, mỡ máu trung tính (Triglyceride hay TG) cao, Cholesterol tốt (HDL) thấp, và mỡ thừa vòng 2. Với cấu tạo đặc biệt, quả tim là cơ quan duy nhất không thể bị ung thư và sẽ tự ngừng đập sau khoảng 2-2,5 tỷ nhịp. Bên cạnh đó, số lần phân chia (tự sinh sản) lập trình sẵn trong gen của mọi tế bào khác trong cơ thể cũng có hạn và không đổi. Hai yếu tố bất biến này thiết lập nền tảng cho tuổi thọ tự nhiên của con người.

Dưới đây là một phương pháp dưỡng sinh hiện đại, khoa học, đơn giản, lại lành mạnh, ít tốn kém, phù hợp với mọi tầng lớp giàu nghèo, mọi ngành nghề, có khả năng giúp chúng ta sống khỏe mạnh đến hết tuổi thọ tự nhiên mà không lo mắc phải những bệnh thời đại nói trên. Phương pháp này cũng giúp kéo dài tối đa tuổi thọ bằng cách tránh lãng phí nhịp tim qua những sinh hoạt tâm lý, sinh lý, thể chất, hay xã hội không thiết yếu, không lành mạnh tích lũy dần suốt cuộc đời (tim đập càng nhanh, tuổi thọ càng giảm). Bản tóm lược này kết hợp các nền tảng lý thuyết y khoa hiện đại và kinh nghiệm thực tế sau đây:

- I. **Phương pháp dưỡng sinh LUV** (Low Uric Values), trình bày trong sách *CHỈ TẠI AXIT URIC* của bác sĩ David Perlmutter (xuất bản năm 2024 tại Mỹ), nhằm giảm thiểu nồng độ Axit Uric trong máu để tối ưu hóa sức khỏe.
- II. **Phương pháp dưỡng sinh Shinya**, trình bày trong sách *NHÂN TỐ ENZYME* (xuất bản năm 2005 tại Nhật) và sách *NHÂN TỐ VI SINH* (xuất bản năm 2017 tại Mỹ) của bác sĩ Hiromi Shinya, nhằm phong phú hóa hệ enzyme và lành mạnh hóa hệ vi sinh trong cơ thể để tối ưu hóa sức khỏe.
- III. **Phương pháp dưỡng sinh Nagumo**, trình bày trong sách *ĂN ÍT ĐỂ KHỎE* của bác sĩ Yoshinori Nagumo (xuất bản năm 2012 tại Nhật), nhằm kích hoạt nhóm gen Sinh Tồn để trẻ hóa cơ thể và tối ưu hóa sức khỏe.
- IV. **Phương pháp dưỡng sinh Lustig**, trình bày trong sách *BỆNH CỦA THỜI THỨC ĂN TIỆN LỢI* của bác sĩ Robert H. Lustig, (xuất bản năm 2021 tại Mỹ), nhằm giảm Insulin để tối ưu hóa sức khỏe.
- V. **Kiến thức và kinh nghiệm dưỡng sinh của riêng người viết** thu thập trong hơn 30 năm.

NGUYÊN TẮC

1) Nguyên liệu hữu cơ: Ưu tiên dùng thực phẩm hữu cơ theo mùa nuôi trồng theo tự nhiên tại địa phương trên đất màu mỡ (không trong nhà kính/chuồng, không phun hóa chất bảo vệ thực vật, không dùng kháng sinh, hóa chất độc/nhân tạo, hay phân hóa học NPK), tươi (không hỏng, mốc, thối), sống (như trái cây tươi, rau sống...), mới (không quá hạn hay để tiếp xúc quá lâu với không khí sau khi mở gói, cắt gọt, hay nấu), nguyên (hạt lứt chưa mầm lứt cám, củ quả giữ cả vỏ, cá tôm nguyên con từ đầu đến đuôi, từ trong ra ngoài...), và không biến đổi gen. Mua thực phẩm trực tiếp từ nông dân hay chợ nông sản địa phương sẽ tốt, an toàn, rẻ, và thân thiện môi trường hơn mua qua trung gian. Chỉ khi không tìm được thực phẩm hữu cơ như trên mới phải tiêu thụ hạn chế thực phẩm kém chất lượng hơn, nhưng cần lưu ý loại bỏ hay vô hiệu hóa tối đa những thành phần không lành mạnh trong ấy.

2) Thực phẩm tiện lợi (TPTL): Bao gồm: Thực phẩm đã qua chế biến công nghiệp, không còn tự nhiên, đã mất gần hết dinh dưỡng, chứa nhiều hóa chất phụ gia /bảo quản độc hại, và thiếu chất xơ (như nước ngọt có ga, kẹo cao su, bánh kẹo, bim bim, xúc xích, mọi sản phẩm sữa bò...); Thực phẩm tinh chế (như đường bổ sung, tinh bột trắng, gạo trắng, dầu ăn tinh chế, muối tinh chế...); Chất gây nghiện (như thuốc lá, rượu bia, trà, cà phê, đường bổ sung, chất cấm)... Đọc kỹ thành phần cấu tạo và tìm hiểu qui trình sản xuất trước khi mua mọi thực phẩm công nghiệp, kể cả thực vật lẫn thịt động vật nuôi trồng và sản xuất phi hữu cơ. TPTL là nguyên nhân của HCCH, dẫn đến các bệnh mãn tính giết dần cơ thể và làm tăng nguy cơ mắc bệnh cấp tính. TPTL nuôi dưỡng tế bào ung thư (vốn lẽ ra đã có thể bị hệ miễn dịch loại bỏ) bằng đúng những thứ chúng cần để phát triển. Các bệnh tự miễn (như Crohn) là do TPTL gây rò rỉ đường ruột, cho phép vi khuẩn ruột chui vào máu, làm rối loạn phản ứng miễn dịch, gây viêm mãn tính.

3) Thức ngọt: Không dùng chất ngọt nhân tạo hay tinh chế (đường bổ sung). Thức ngọt duy nhất có thể tiêu thụ thoải mái là trái cây tươi, nhưng phải ăn riêng một bữa, không ăn chung với các loại thực phẩm khác, không xay hay ép nước. Nếu cần thêm vị ngọt trong nấu ăn hay pha chế, có thể dùng rất hạn chế mật ong thô (chưa tiệt trùng, thường chứa 85% Glucose và Fructose, 15% còn lại bao gồm nhiều loại đường khác, các khoáng chất như kẽm, đồng, sắt, Mangan, Crom, Selen, Magie, Canxi, Kali, Vitamin như A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, và hóa chất thực vật Flavonoid như Quercetin, Luteolin), cỏ ngọt tự nhiên, quả la hán (không chứa calo, chữa cảm lạnh, hỗ trợ tiêu hóa), si rô lá phong, hay Allulose hữu cơ (có trong quả vả, nho). Ngoài ra, tuyệt đối không ăn uống thức ngọt (kể cả trái cây) ngay trước, trong, hay ngay sau bữa ăn mặn.

4) Chất đạm (Protein): Cần và chỉ nên ăn khoảng 0,8-1g chất đạm (bất kể từ động vật, thủy hải sản, hay thực vật) hàng ngày cho mỗi Kg trọng lượng cơ thể. Không nên ăn quá mức này vì lượng axit amin thừa trong máu sẽ làm tăng nồng độ axit máu và dần làm loãng xương, răng. Tuyệt đối không dùng sữa bò hay sản phẩm sữa bán trên thị trường. Tuy sữa bò tươi tự nhiên

chứa rất nhiều dưỡng chất như enzyme lactase phân giải đường Lactose (loại đường chỉ có trong sữa động vật có vú), lipase phân giải chất béo, protease phân giải protein, Lactoferrin chống oxy hóa, chống viêm, chống vi rút, điều hòa hệ miễn dịch, sữa đồng hóa đã qua tiệt trùng và chế biến công nghiệp lại mất hết các dưỡng chất này. Quá trình tiệt trùng sữa sẽ phân hủy hầu hết enzyme. Quá trình đồng hóa sữa sẽ khiến chất béo bị oxy hóa cao độ thành lipid peroxide (chất béo bị gỉ sét nặng), có tác dụng oxy hóa làm tăng hại khuẩn, phá vỡ cân bằng vi khuẩn, và sinh ra các gốc tự do, khí thối trong đường ruột. Caseine (chiếm 80% protein trong sữa bò) sẽ đông cứng ngay khi vào dạ dày và rất khó tiêu. Đã có những trẻ em chết sau 4, 5 ngày do bú sữa bò bán trên thị trường thay cho sữa mẹ. Sữa bò còn có thể gây viêm loét đại tràng, dị ứng, cùng nhiều bệnh nguy hiểm khác như bệnh máu trắng, tiểu đường... Mẹ mang thai uống sữa bò có thể gây dị ứng cho con sau khi sinh. Lactose là chất đường có trong sữa, cần enzyme Lactase (chỉ có dồi dào trong em bé) để phân giải. Người lớn thường xuyên ăn sữa chua sẽ khiến môi trường ruột xấu đi, sinh phân và khí thối (do các chất độc phát sinh vì không tiêu). Mặt khác Lactoferrin (1 protein trong sữa mẹ lẫn sữa bò có chức năng hỗ trợ miễn dịch, tiêu hóa, hấp thu sắt, ngăn ngừa ung thư, và chống lão hóa) được hấp thụ hoàn toàn trong dạ dày chưa phát triển hết của em bé, nhưng lại bị phân hủy bởi axit mạnh trong dạ dày người lớn. Bệnh Crohn (Viêm loét đại tràng) có liên quan đến việc tiêu thụ quá nhiều sữa bò và thịt. Nói tóm lại, sữa bò không phải cho con người, nhất là người lớn. Mặt khác, bò sữa thường được thụ tinh nhân tạo chỉ 60 ngày sau khi sinh con, trong thời kỳ chúng vẫn còn đang tạo sữa mẹ, khiến sữa từ bò mang thai chứa lượng lớn nội tiết tố sinh dục, gây rối loạn nội tiết tố trong trẻ em trước tuổi dậy thì tiêu thụ sữa, dẫn đến khả năng sinh sản thấp.

Tránh hoặc giảm thiểu dùng thịt động vật vì chứa chất béo có hại (làm đông máu), purine (làm tăng axit uric), Choline (sẽ dính vào động mạch và gây bệnh mạch máu cùng kháng Insulin), nhiều chất sắt (1 gốc oxy gây hại nếu thặng dư), và 3 axit amin thiết yếu chuỗi nhánh là Leucine, Isoleucine, và Valine (chiếm 20% cơ bắp, có rất nhiều trong ngô hay động vật nuôi bằng ngô, sẽ được gan chuyển hóa thành mỡ gan hay Glucose nếu thặng dư). Tryptophan, quan trọng (vì là tiền chất của nội tiết tố Serotonin trong não) và hiếm nhất trong 9 axit amin thiết yếu, có trong cá, trứng, các loại hạt, cải bó xôi (spinach), và đỗ tương. Có thể dùng hạn chế trứng, cá và thủy hải sản vì tuy vẫn chứa ít nhiều purine có hại, ít nhất cũng đồng thời chứa chất béo có lợi cùng rất nhiều dưỡng chất khác. Nên dùng chất đạm thực vật vì không chứa purine hay chất béo có hại, lại vừa rẻ và thân thiện môi trường hơn. Ngoại trừ đỗ tương (đậu nành), mọi nguồn chất đạm thực vật khác (bao gồm ngũ cốc, rau củ, đỗ, hạt, quả hạch...) đều không chứa đủ cả 9 axit amin thiết yếu, nên cần ăn kết hợp nhiều loại bổ sung nhau để vừa có lợi ích tương đương với chất đạm động vật, vừa lành mạnh và có vị dẻo ngon hơn. Chất đạm thực vật không hề thua kém chất đạm động vật về hàm lượng axit amin. Điều cần thận trọng là, mọi loại đỗ (như *đỗ lăng (lentils)*, *đỗ Hà Lan (peas)*, *đỗ gà (Chick peas)*, *đỗ xanh/đỗ đen...*), *quả hạch (nut, như quả mắc ca (Macadamia)*, *quả óc chó (walnut)*, *quả mạy (pecan)*, *hạt dẻ (chestnut)*...), *ngũ cốc (cereals/grains)*, và hạt dầu trong vỏ (*pod*, như hạt hạnh nhân, hạt sen, hạt mè, hạt dưa, hạt bí, hạt *lanh (flax)*...), tuy là những nguồn chất đạm, chất bột, và chất béo lành mạnh, nhưng cũng đều chứa cả những chất đạm độc Lectin có thể gây một số vấn đề về tiêu hóa, hay thậm chí nôn mửa, tiêu chảy, nên cần được ngâm (2 lần, theo kinh nghiệm của người viết) qua đêm để loại bỏ tối đa Lectin trước khi nấu hay xử lý hầu phân hủy nốt số ít chất Lectin còn sót lại (như cho *lên men, nảy mầm*, luộc, hay rang). Lectin được tìm thấy với nồng độ cao nhất ở lớp ngoài cùng của thực vật như 1 lớp bảo vệ chống côn trùng. (Xem Cách nấu cơm đỗ, mục 12.) Nấm rất giàu vitamin, chất chống oxy hóa, khoáng chất, chất xơ, và chất đạm, giúp tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ sức khỏe đường ruột, giảm nguy cơ bệnh chuyển hóa, và cải thiện sức khỏe não bộ. Nấm trắng đặc biệt giàu Vitamin D. Chất đạm và chất bột luôn phải ăn kèm rau xanh để giảm axit máu và thêm chất xơ hỗ trợ ruột.

5) Chất bột: Không ăn thực phẩm chứa Gluten (làm tăng viêm và Axit Uric) như thức ăn chứa đường, cùng một số loại ngũ cốc như lúa mì, *lúa mạch đen (rye)*, *lúa đại mạch (barley)*, *tiểu hắc mạch (triticale)*, và *yến mạch (oat)*. Ăn vừa phải (vài lần/tuần) các loại củ giàu chất bột như cà rốt, củ cải vàng, khoai lang, khoai mỡ. Ăn thoải mái ngũ cốc nguyên hạt không chứa Gluten như gạo lứt, *gạo lúa hoang (wild rice)*, *kê (millet)*, *diêm mạch (quinoa)*, *rau dền (amaranth)*, *tam giác mạch (buckwheat)*, *lúa miến (sorghum)*. Chất bột luôn cần được ăn kèm chất béo, chất đạm, và rau cải xanh để giảm thiểu đột tăng Glucose và Insulin trong máu. Không ăn chất bột đã tinh chế như gạo trắng, bột trắng, các loại ngũ cốc hay đỗ đã loại bỏ cám và mầm (Xem Cách nấu cơm đỗ, mục 12).

6) Chất béo (Lipid): Tuyệt đối không sử dụng các loại chất béo bão hòa (đông ở nhiệt độ phòng) hay mỡ động vật (nhất là mỡ trều, tức Shortening), bơ sữa lẫn bơ thực vật, và mọi loại dầu ăn tinh chế bán trên thị trường, vốn đã bị oxy hóa hay chứa nhiều mỡ chuyển hóa (Trans fat, một loại mỡ độc hại không có trong tự nhiên được tạo ra từ quá trình tinh chế và gây viêm nhiễm nặng; Từ "Hydro hóa 1 phần" (Partially hydrolyzed) trong thành phần TPTL là từ che đậy của chất béo chuyển hóa Trans). Chỉ cần thường xuyên ăn tươi quả bơ, luộc/hấp nguyên con các loại cá và thủy hải sản (chứa chất béo có lợi), và luộc hay nấu nguyên vẹn các loại ngũ cốc, đỗ, hạt dầu, quả hạch... là đã có đủ chất béo thiết yếu tự nhiên, lành mạnh cho cơ thể, không gây kháng Insulin hay thừa cân. Có thể dùng hạn chế (chỉ khi thật sự cần thiết) dầu ô liu nguyên chất, dầu mè, hay dầu cá, nhưng nên ăn sống hoặc cho vào nước dùng (nước lèo) ăn ngay, chứ không được chiên, rán, xào, hay để tiếp xúc quá lâu với không khí. Nên thường xuyên uống viên dầu cá bổ sung (loại không chứa hóa chất phụ gia), vốn chứa nhiều axit béo Omega-3, chất lành mạnh nhất trong mọi thực phẩm mà cơ thể hầu như luôn thiếu nên không đốt cháy mà tích trữ để sử dụng cho màng tế bào và tế bào thần kinh. Omega-3 ngăn ngừa mỡ gan, bệnh tim, chống trầm cảm, giảm tỷ lệ tự tử /tự hại, giảm hung hăng /chống đối, xoa dịu căng thẳng, lo âu, có trong dầu cá, tảo/rong biển, thủy hải sản, sữa mẹ, hạt óc chó, hạt lanh, hạt chia...

Cơ thể có 3 kho chất béo:

1. Mỡ dưới da và mỡ: Ổn nếu dưới 10Kg

2. Mỡ nội tạng và bụng: Ổn nếu dưới 2,3Kg

3. Mỡ gan: Ổn nếu dưới 0,1Kg (Hầu hết mỡ gan đều do đường bổ sung tạo ra).

7) Gia vị: Đọc kỹ thành phần cấu tạo khi mua thực phẩm đã qua chế biến hay đông lạnh. Tránh dùng mọi thức ăn có chứa hóa chất phụ gia như hương vị tổng hợp (chẳng hạn mì chính), chất bảo quản, chất ổn định, chất nhũ hóa (dấu ấn của thực phẩm tiện lợi), màu nhân tạo, chất tẩy, chất làm đặc, chất chống đông cục, chất giữ ẩm, chất điều chỉnh độ axit, và bột nổi (xem danh sách dưới đây), hay những thực phẩm còn chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng, kháng sinh... Để thêm vị mặn, chỉ được dùng rất hạn chế muối biển (vốn cũng đồng thời chứa nhiều khoáng chất tự nhiên có tác dụng bù đắp tác hại của muối), nhưng cần đây kín và dùng hết càng sớm càng tốt để giảm thiểu khả năng muối bị oxy hóa, sinh ra axit mạnh cực độc. Tiêu thụ trên 11g muối/ngày được dự đoán sẽ dẫn đến gan nhiễm mỡ và tiểu đường. Có thể dùng nước mắm, nước tương (xi dầu), hoặc bất cứ loại sốt hay hỗn hợp gia vị nào, miễn nguyên chất (chỉ chứa nguyên liệu thiên nhiên, nước, muối và men) và không chứa chất hóa chất phụ gia như mì chính (tức bột ngọt, chất điều vị, MSG hay MonoSodium Glutamate), chất bảo quản, chất ổn định, chất nhũ hóa (1 biểu tượng của TPTL), hương vị tổng hợp, màu thực phẩm, bột nổi, v.v... Dùng thoải mái mọi loại gia vị khác không chứa hóa chất (càng tươi càng tốt). Nên dùng thường xuyên hành tây, tỏi, rau hẹ, gừng, tiêu, ớt, mù tạt, nhất là củ nghệ (Turmeric, thuộc họ gừng), chứa chất Curcumin là 1 hóa chất thực vật (Polyphenol) có đặc tính chống Oxy hóa và kháng viêm. Nên vắt nhiều chanh vào các món ăn ngay trước khi ăn, vừa để bổ sung Vitamin C rất cần thiết mà vô hại, vừa khiến vị thức ăn thêm phong phú, ngon miệng.

8) Thực phẩm lên men tự nhiên và chất xơ: Nên ăn thực phẩm lên men hay được nuôi cấy, vốn rất giàu enzyme và Probiotics (men vi sinh) như kim chi, dưa muối, mayonnaise, mù tạt kombucha, sốt cải ngựa, sốt cay lên men, sốt relish, sốt salsa lên men..., miễn không chứa hóa chất phụ gia. Men vi sinh giúp cải thiện quá trình chuyển hóa đường và Axit Uric. Quá trình lên men tạo axit Lactic giúp cải thiện sức khỏe đường ruột, gia tăng hiệu quả hấp thụ vitamin và khoáng chất, hoạt động như chất chống oxy hóa, tăng cường sức mạnh cơ bắp, giảm viêm nhiễm, và làm đẹp da. Cũng cần ăn thực phẩm giàu Prebiotics (Chất tiền trợ sinh, chỉ có trong *chất xơ* thực phẩm) mỗi bữa ăn, như *Ác ti sô*, măng tây, chuối, tỏi, đại mạch, khoai tây, hành, hẹ tây, các loại đỗ, *việt quất (berries)*, táo, hạt lanh, ca cao, quả hạch, rong/tảo biển, rau củ, cám... Chất xơ là 1 trong những dưỡng chất quan trọng nhất vì có thể 1 mình giữ cho cả gan lẫn ruột khỏe mạnh. Chất xơ Inulin trong tỏi, hành tây, cải thìa, măng tây... làm chậm quá trình giải phóng đường trong cơ thể, vừa giúp 1 số lợi khuẩn phát triển trong ruột, vừa ức chế enzyme Xanthine Oxidase cần thiết để sản xuất Axit Uric. Khi có vấn đề về tiêu hóa, nên uống bổ sung (lúc bụng rỗng, ngay đầu bữa ăn) enzyme, coenzyme (như Q10), và càng nhiều chủng men vi sinh càng tốt (Chỉ dùng loại không chứa hóa chất phụ gia).

9) Thức uống: Tránh mọi thức uống nhân tạo hay pha chế, kể cả nước ép/xay trái cây, nước cất, ngoại trừ cacao hữu cơ (không chứa hóa chất phụ gia, pha với hạn chế chất ngọt cho phép nói trên) và trà *ngưu bàng (burdock)*. Không gây nghiện, trị hiệu quả các triệu chứng viêm và dị ứng, chứa nhiều chất Saponin làm trung hòa chất béo, tăng cường tiêu hóa, hấp thụ chất bột cùng chất đạm, và loại Cholesterol thừa ra khỏi cơ thể; Củ *ngưu bàng* cũng chứa Polyphenol chống oxy hóa cực mạnh, khiến khó bị phân hủy trong đất). Uống lượng nước vừa phải trong ngày để giữ cho cơ thể khỏi khát (không ép uống) hoặc ít nhất 3 lần mỗi ngày lúc bụng đói, dù khát hay không (sáng mới thức dậy và trước các bữa ăn trưa và tối ít nhất 30 phút), sao cho nước tiểu luôn có màu thật nhạt, cổ họng suốt ngày không thấy khô, khát, hay thêm uống nước, và đi tiểu không quá 5-6 lần/ngày (dấu hiệu của thận dư nước). Nước bao gồm nước lọc (đã lọc tạp chất, vi khuẩn, kim loại nặng, hóa chất), nước khoáng thiên nhiên, hay nước kiềm ($7,5 < \text{pH} < 8,5$). Đợi đến khát mới uống là đã quá trễ vì tác hại đã xảy ra và tích lũy dần trên cơ thể. Hạn chế uống nước ngay trước, trong, hay ngay sau khi ăn để tránh làm loãng dịch vị, cản trở tiêu hóa. Nên uống nước trên 20°C và hạn chế uống nước đá lạnh (ngoại trừ lúc nắng nóng).

10) Cách chế biến và lưu trữ thức ăn: Nên ăn thực phẩm tươi, mới, nguyên vẹn nếu có thể (rau củ quả ăn cả lá, vỏ, rễ; ngũ cốc ăn cả cám và mầm; tôm cá ăn nguyên con, cả da, nội tạng, xương, đầu, mỡ...): Lá chứa nhiều khoáng chất và vitamin; Vỏ chứa nhiều polyphenol chống oxy hóa và chữa lành thương tích; Rễ chứa nhiều chất bột và enzyme; Da cá chứa chất làm lành thương tích, ngay bên dưới lại còn chứa 2 axit béo Omega-3 là DHA (*DocosaHexaenoic Acid*) và EPA (*EicosaPentaenoic Acid*) rất lành mạnh, giúp ngăn ngừa xơ cứng động mạch. Mỡ trong cá và thủy hải sản là chất béo có lợi, trong khi mỡ động vật lại là chất béo có hại. Mọi bộ phận khác của cá và thủy hải sản đều chứa chất cơ thể cần. Ăn nguyên vẹn sẽ đảm bảo một nguồn cung đầy đủ mọi dưỡng chất hữu ích (bao gồm cả những chất có thể chưa được biết đến), cùng những tỉ lệ dinh dưỡng phù hợp với tự nhiên. Ăn trái cây cả vỏ sẽ giúp chống oxy hóa, làm trẻ hóa, và tăng miễn dịch, vì phần lớn vitamin và chất chống oxy hóa đều nằm ngay dưới lớp vỏ để bảo vệ thực vật khỏi bị oxy hóa và hư thối. Nên ăn ngay sau khi cắt, gọt, mở gói, hay nấu, và hạn chế tối đa việc băm cắt nhỏ nguyên liệu để giảm thiểu thức ăn tiếp xúc với không khí và oxy hóa (phân hủy). Nếu cần nấu nướng, tốt nhất là chỉ nên hấp hay luộc nhanh vừa đủ chín (nước sôi sẽ giữ nhiệt độ không vượt quá 100°C (212 °F), hạn chế việc phá hủy dưỡng chất), hay cùng lắm là thui ở nhiệt độ dưới 110°C (230 °F). Tuyệt đối không chiên, rán, nướng, xào (nhiệt độ cao hơn 115°C (239 °F) sẽ phân hủy mọi enzyme và hầu hết dưỡng chất, đồng thời biến chất béo không bão hòa thành mỡ chuyển hóa Trans độc hại). Không dùng lò vi sóng hay nồi áp suất, và chỉ dùng lửa nhỏ khi nấu ăn. Chỉ nên nấu vừa đủ cho từng bữa ăn. Thức ăn thừa, nếu có, phải được đây kín (để ngăn tiếp xúc nhiều với oxy trong không khí), cho vào tủ lạnh (để làm chậm quá trình oxy hóa), và ăn nốt càng sớm càng tốt. Việc đông lạnh thực phẩm cần được hạn chế vì sẽ làm phân hủy dần dưỡng chất. Thịt cá đông lạnh quá 2 tháng phải được hủy bỏ. Không ăn thực phẩm ôi, úng, hết hạn, hay để tiếp xúc quá lâu với không khí.

Các dưỡng chất sau đây dễ bị biến tính (tạm mất cấu trúc), thoái hóa (mất hẳn cấu trúc ban đầu hay phân mảnh không

thể hồi phục) hoặc phân hủy (phân giải hoàn toàn) khi tiếp xúc với nhiệt thấp:

- **Vitamin C** bắt đầu thoái hóa chậm ở nhiệt độ phòng khi tiếp xúc với không khí hoặc nước, nhưng tăng tốc đáng kể khi nhiệt độ tăng, bắt đầu từ khoảng 30 °C (86 °F).
- **Vitamin B1** bắt đầu phân hủy ở 40–60 °C (104–140 °F), đặc biệt là khi có sự hiện diện của độ ẩm, môi trường kiềm, hoặc một số ion kim loại. **Vitamin B9 và B12** bắt đầu thoái hóa ở khoảng 100 °C (212 °F).
- Các **enzyme trong cơ thể người** bắt đầu biến tính ở khoảng 40 °C (104 °F) và bị phân hủy ở nhiệt độ từ 48 đến 115 °C (118 đến 239 °F).
- Các **lợi khuẩn** bắt đầu chết ở khoảng 49 °C (120 °F), và hầu hết bị loại bỏ trong vòng vài phút ở nhiệt độ trên 60 °C (140 °F).
- Axit béo **Omega-3** (EPA/DHA) bắt đầu thoái hóa ở khoảng 50 °C (122 °F) và rất dễ bị nhiệt, không khí và ánh sáng làm oxy hóa (ôxi hóa).
- **Chất đạm thực vật** bị biến tính khi nấu chín, nhờ đó dễ tiêu hóa hơn (55–100 °C hay 131–212 °F). Tuy nhiên, nếu vượt quá 100 °C với ít độ ẩm, sẽ có thể làm thoái hóa, thay đổi kết cấu, hay suy giảm chất lượng dinh dưỡng.
- **Chất đạm động vật** thường bị biến tính và co lại trong khoảng 40–60 °C (104–140 °F); mô kết nối (collagen) phân hủy thành gelatin ở 71–76 °C (160–169 °F), khiến thịt mềm và ẩm; ở nhiệt độ từ 82 đến 96 °C (180 đến 205 °F), thịt mềm và dễ xé sợi. Riêng với món **bò bít tết**: Tái (49–54 °C hay 120–130 °F); Tái vừa (54–57 °C hay 130–134 °F); Vừa (57–63 °C hay 134–145 °F); Chín (71 °C hay 160 °F trở lên).

Cách hiệu quả nhất để bảo quản thực phẩm là giữ cho chúng sống (chẳng hạn ngũ cốc và đậu vẫn có thể sống nhiều năm trong vỏ hay trái tự nhiên nếu được phơi đủ khô) hoặc lên men. Các loại thực phẩm lên men—bao gồm nem chua, rau củ muối chua, nước mắm, nước tương—có thể được bảo quản trong thời gian dài mà vẫn giữ được enzyme, lợi khuẩn và các chất dinh dưỡng thiết yếu. Để cất trữ thực phẩm, vừa tránh thất thoát dưỡng chất, cần ngăn tiếp xúc với nhiệt, không khí, ánh sáng và nước bằng cách sử dụng các phương pháp như đông lạnh, hút chân không và bảo quản trong hộp kín, tối, mát. Tránh cắt hoặc rửa rau củ quả cho đến ngay trước khi sử dụng, và ưu tiên các phương pháp nấu nhanh như hấp thay vì luộc lâu, để bảo toàn vitamin, khoáng chất và ngăn ngừa thất thoát dưỡng chất.

11) Nhịn ăn: [LƯU Ý: Liệu pháp nhịn ăn này không dành cho trẻ em đang tuổi ăn tuổi lớn hay phụ nữ trước khi mãn kinh (do dễ hạ đường huyết). Đây là những đối tượng không thể để bị đói. Phụ nữ trước khi mãn kinh thường chỉ tích lũy mỡ dưới da (vô hại) chứ không tích lũy mỡ nội tạng (có hại) nên liệu pháp nhịn ăn là không cần thiết cho đến khi mãn kinh.] Chỉ ăn theo bữa khi đói, ăn 60-80% no, và không ăn vặt (Ăn 60% no là tốt nhất, sẽ kéo dài tuổi thọ 1,5 lần về lâu về dài; Chỉ ăn 80% no nếu ngày hôm trước không nạp đủ calo). Cảm giác đói kích hoạt quá trình thải độc, tự tiêu và trẻ hóa của tế bào. Mỗi ngày cần dành ít nhất 12 tiếng nhịn ăn, chỉ uống đủ nước. Thời gian nhịn ăn này nên được tăng dần lên 16 tiếng hàng ngày (tối ưu cho tuổi đi làm) hay thậm chí 20 tiếng (tùy theo sở thích, nhu cầu công việc, tuổi tác, hay điều kiện sống) sau 4 tháng, khi cơ thể bắt đầu hưởng được những lợi ích rất thật, rõ rệt, và ổn định của việc nhịn ăn. Cảm giác đói, khó chịu, thèm ăn, muốn quay về những thói quen ăn uống có hại cũ sẽ chỉ hiện diện trong khoảng 1 tuần đầu. Càng về sau, chế độ dưỡng sinh mới sẽ dần được cơ thể đón nhận trong vui thích, thỏa mãn, không còn phải đấu tranh nữa. Trong thời gian nhịn ăn hàng ngày, nếu có lúc thấy mệt vì đói, chỉ cần ngủ khoảng 10-15 phút (cơ thể sẽ chuyển sang đốt mỡ nội tạng để cung cấp năng lượng) hay ăn nhẹ một ít trái cây tươi là sẽ nhanh chóng lại sức. Nhịn ăn trên 14 tiếng/ngày sẽ giúp gia tăng quá trình tự thực bào, tiêu mỡ gan 24/24, cải thiện kháng Insulin, giảm nồng độ Insulin, giảm cân, giảm viêm, giảm nội tiết tố đói Ghrelin, kiểm soát đường máu, cải thiện trí nhớ, chống căng thẳng, làm chậm quá trình lão hóa, và kéo dài tuổi thọ.

12) Bữa ăn: Tùy độ cứng/khô/dai/mềm của thức ăn, nên nhai 7-75 lần hay cho đến khi thức ăn đã trộn nhuyễn với nước bọt để hoàn tất khâu tiêu hóa đầu tiên trước khi nuốt xuống dạ dày. Nhai kỹ còn giúp xương và cơ hàm phát triển tốt, giữ răng thẳng, giúp lưu thông máu trong tĩnh mạch, kích hoạt tế bào não, ổn định thần kinh, tăng độ tập trung, và kích thích tiết nội tiết tố trẻ hóa & chống lão hóa Parotin. Động tác nhai cũng giúp tiết nước bọt để rửa sạch vi khuẩn trong miệng, lấy đi những mảng bám trên răng, làm hết hôi miệng, giữ ẩm họng và đường tiêu hóa, và cuối cùng vào máu giúp tăng cường lưu thông máu. Kích thích thức ăn mà thành ruột có thể hấp thụ được là 15 Micron. Sau khi đã được dạ dày tiếp tục cắt nhỏ, thực phẩm lớn hơn 15 Micron sẽ sinh thối rồi sinh ra các chất độc hại trong ruột trước khi bị thải ra ngoài. Nhai kỹ sẽ tiết kiệm được lượng thực phẩm lẽ ra hoang phí này, cùng năng lượng lẽ ra phải mất để xử lý và đào thải những chất độc phát sinh. Nhai kỹ cũng khiến đường máu tăng trong khi ăn, gây ức chế cảm giác thèm ăn, ngăn việc ăn quá nhiều, giúp giảm cân. Nhai kỹ còn giết chết ngay trong khoang miệng ký sinh trùng (thường nhỏ 4-5mm) trong thịt, cá, rau... Thực phẩm có kết cấu chắc, vì thế, sẽ tốt hơn thực phẩm mềm vì buộc phải nhai kỹ để có thể nuốt. Nên uống dồi dào nước 30 phút trước bữa ăn và hạn chế uống nước ngay trước, trong, hay ngay sau bữa ăn.

* **Bữa ăn mặn** = 35% (rau xanh/củ/quả và trái bơ/quả hạch/hạt đầu nguyên) + 50% ngũ cốc nguyên hạt + 15% chất đạm (đỗ/cá/thủy hải sản/trứng). Nên bắt đầu bữa ăn bằng rau xanh tươi. Không nên ăn gì khác sau bữa ăn (nhất là tráng miệng ngọt) cho đến khi thấy đói trở lại (từ 4 đến 6 tiếng). Để dễ nhớ, một bữa ăn mặn đầy đủ dinh dưỡng chỉ cần có 3 thành phần chính là (1) 35% rau xanh và chất béo, (2) 50% chất bột, và (3) 15% chất đạm, tất cả đều nên ăn càng

	Hàm lượng trung bình		
	Chất đạm	Chất bột	Chất béo
Đỗ	20-30%	26-53%	1-3%
Ngũ cốc	7-12%	65-75%	2-6%
Hạt đầu	6-45%	1-45%	18-57%
Thủy hải sản	20-30%	0	0,5-12%
Thịt	20-30%	0	3-30%

nguyên vẹn, càng tươi mới, càng nhiều thực vật, ít động vật, và càng ít nấu nướng hay chế biến, càng tốt.

* **Bữa trái cây:** Có thể kết hợp nhiều loại trái cây tươi nguyên trong cùng một bữa (tránh kết hợp quả ngọt với quả quá chua). Trái cây càng ngọt, càng ít vitamin C và dưỡng chất. Riêng nhóm dưa (bao gồm dưa hấu, dưa lê, dưa lưới, dưa xanh, dưa ruột vàng...) phải ăn riêng một bữa. Không ăn gì khác cho đến khi thấy đói trở lại (1-2 tiếng).

* Các bữa ăn có thể được uyển chuyển sắp xếp trong ngày tùy theo cơ địa, lịch trình, công việc, và nhu cầu ăn uống của từng người, từng thời, tuân theo các nguyên tắc trên. Nói chung, ngoài thời gian nhịn ăn, mỗi ngày cần ăn ít nhất 1 bữa ăn mặn và 1 bữa trái cây. Nếu phải làm việc toàn thời, có thể ăn 2 bữa mặn, xen kẽ 1 bữa trái cây, hay thậm chí 3 bữa mặn và 1 bữa trái cây, tùy nhu cầu. Trong thời gian nhịn ăn, vẫn có thể ăn trái cây tươi nguyên chỉ nếu thấy mệt hay mất sức. Thỉnh thoảng có thể uống viên thực phẩm bổ sung đa vitamin, đa khoáng chất trong bữa ăn chỉ khi biết rõ mình đang thiếu dinh dưỡng vì không ăn đủ thực phẩm tự nhiên (chỉ dùng loại không có hóa chất phụ gia và không quá 1-2 viên/tuần).

* **Cách nấu cơm đỗ:** Trộn đều 1,5 cốc hỗn hợp 3 loại đỗ (như đỗ xanh/đen/đỏ, đỗ gà, đỗ Hà Lan, đỗ lăng...) với nửa cốc hạt đầu hay hỗn hợp hạt đầu (như hạt hạnh nhân, hạt mè, hạt dưa, hạt bí...) rồi ngâm qua đêm trong 1 rá lưới nhúng gần mặt trên của 1 chậu sâu đầy nước để chất độc Lectin lắng xuống đáy (xem hình). Loại bỏ hết nước ngâm vào sáng hôm sau rồi lặp lại quá trình này thêm ít nhất 3-4 giờ nữa. Đồng thời ngâm riêng qua đêm 4-5 cốc gạo lứt mầm (chỉ bóc trấu, còn giữ cám và mầm) hoặc 4-5 cốc hỗn hợp 2 loại ngũ cốc lứt mầm ưa thích như gạo, gạo lúa hoang, kê, diêm mạch, tam giác mạch, lúa miến... cũng theo qui trình trên. Loại bỏ hết nước ngâm, xả sạch, rồi cho các thành phần đã ngâm vào nồi cơm điện và trộn đều, cứ mỗi cốc nguyên liệu thì thêm vào một vạch nước (tổng cộng 6-7 vạch), rồi bật nút nấu như nấu cơm bình thường. Món này chứa cả chất đạm, chất bột, chất béo, lẫn chất xơ, chỉ thiếu rau xanh tươi và thực phẩm lên men.



13) Thuốc men, hóa chất phụ gia thực phẩm, chất gây nghiện: Mọi thuốc đông lẫn tây y đều là chất độc. Ngoại trừ kháng sinh, mọi thuốc trị liệu khác chỉ nhằm khắc phục nhanh phần ngọn triệu chứng chứ không loại bỏ nguồn gốc sâu xa của bệnh, nên cần tránh dùng nếu có chọn lựa khác. Hầu hết bệnh không lây nhiễm ngày nay đều có thể được chữa dần dần tận gốc bằng phương pháp dưỡng sinh này. Ngay cả khi phát sốt, cũng chỉ nên hạ nhiệt cho cơ thể bằng cách mặc áo mỏng, chườm mát ở trán, cổ, nách, vùng bẹn, bật máy điều hòa không khí, và uống nước gấp đôi bình thường để tránh não bị sốc nhiệt, mất nước (hệ miễn nhiễm hoạt động càng hiệu quả khi thân nhiệt càng cao). Chỉ nên uống thuốc hạ sốt khi thân nhiệt bắt đầu vượt quá 39°C (102 °F), vì ở 40°C (104 °F), chất đạm trong máu sẽ tan ra, tạo thành huyết khối làm nghẽn mạch máu, dẫn đến hôn mê. Tìm hiểu cách chế biến, đọc kỹ thành phần nguyên liệu, và tránh dùng mọi thực phẩm chứa hóa chất phụ gia. Không dùng chất gây nghiện như thuốc lá, chất cấm, đường bổ sung, cà phê, rượu bia, và trà (chứa nhiều Catechin sẽ kết hợp lại thành Tannin có vị chát, dễ oxy hóa khi gặp không khí hay nhiệt độ cao để chuyển hóa thành Axit Tannic làm đông cứng chất đạm, mỏng niêm mạc dạ dày, viêm teo dạ dày, và gây tổn thương DNA, rất dễ chuyển thành ung thư dạ dày).

14) Thường xuyên đổi món: Vì mọi thực phẩm đều chứa ít nhiều những chất cơ thể cần và những chất cơ thể không cần hay không muốn, việc thường xuyên đổi món sẽ giúp cơ thể có đủ thời gian cần thiết để đào thải hay thanh lọc những chất có hại do từng loại thức ăn đưa vào. Luôn theo dõi phản ứng của cơ thể đối với thức ăn, lưu ý nhận diện những thực phẩm mình có thể bị dị ứng hay khó tiêu (chẳng hạn sữa bò, đồ tương, lạc, hạt điều, hạt hướng dương, bột mì, chất Gluten...) để kiêng cử nếu cần, và thí nghiệm thay đổi thành phần, liều lượng, lẫn cách nấu ăn để tối ưu hóa sức khỏe. Ăn uống sao cho thích hợp với môi trường, điều kiện sức khỏe, tư chất, tuổi tác, và sinh hoạt từng nơi, từng thời. Dù các nguyên tắc trình bày ở đây đều khoa học và khá phổ quát, vẫn cần uyển chuyển và sáng tạo khi áp dụng vì không cơ địa nào hoàn toàn giống cơ địa nào, và cũng không chế độ ăn nào phù hợp với mọi người. Thỉnh thoảng ăn trái phương pháp (như đi ăn tiệm, ăn tiệc, du di giờ giấc nhịn ăn khi thấy mệt...) cũng có thể hữu ích trong việc kiểm tra khả năng giải độc, hồi phục, và thích ứng của cơ thể và/hoặc bổ sung những dưỡng chất có thể đang thiếu hụt. Mặt khác, thường xuyên ăn đúng nguyên tắc sẽ giúp cơ thể có được mức dinh dưỡng và nghỉ ngơi cần thiết để thanh lọc và duy trì ổn định, quân bình.

15) Ngủ nghỉ, vận động, không khí, ánh nắng, và thân nhiệt: Cần ngủ 7-9 tiếng mỗi tối, nên ngủ 20-30 phút sau mỗi bữa ăn mặn và 5-10 phút khi mệt mỏi. Giấc ngủ sâu (Non-REM hay *Non-Rapid Eye Movement*) sẽ vừa giúp giảm cân, vừa làm săn chắc cơ bắp (đỡ mất công luyện tập thể dục), vừa mang lại làn da đẹp, lành mạnh, vừa phòng chống ung thư. Cần vận động vừa phải (sao cho hàng giờ vẫn không thấy mệt) thường xuyên trong ngày (ít nhất vài phút mỗi giờ, nhất là khi phải nằm, ngồi, hay đứng yên nhiều), tốt nhất là qua công việc tay chân hay đi bộ (sẽ giúp lưu thông bạch huyết và kích hoạt sản sinh ty thể mới, làm trẻ hóa cơ thể). Nên ra nắng dịu sớm mai khoảng 10-15 phút mỗi ngày (để tạo Vitamin D), nhưng cần mang kính râm và mặc áo che da toàn thân khi ra nắng gắt trong ngày còn lại. Không nên vận động quá sức hay chơi thể thao mạnh, sẽ lợi bất cập hại. Không khí là thức ăn miễn phí. Tập nhận biết hơi thở trong mọi sinh hoạt hàng ngày (đừng để bị cuốn hút, trôi lẩn trong công việc, đam mê, hay tham giận) để vừa tiết kiệm năng lượng (giữ ở gần mức tiêu hao năng lượng tối thiểu của não là 25% tổng năng lượng tiêu thụ của cơ thể khi đang nghỉ ngơi), vừa bảo đảm nguồn dưỡng khí cần thiết cho sự bền bỉ của thân và sáng suốt của tâm. Mặt khác, đừng cố hít thở quá mức cần thiết để tránh bị ngộ độc dưỡng khí (hyperventilation). Nên tắm rửa thường xuyên để việc hô hấp qua da được dễ dàng. Thân nhiệt tối ưu là 37-37,5°C (99-99.5 °F). Dưới mức này, khả năng miễn nhiễm giảm nhanh, khiến dễ nhiễm bệnh.

16) Liệu pháp phòng & chữa bệnh đơn giản:

- 5 phút mát xa ngực hàng ngày (kết hợp với phương pháp dưỡng sinh này) sẽ giúp lưu thông máu, bạch huyết và ngăn ngừa các bệnh tuyến vú và ung thư vú ở phụ nữ.
- Vừa ấn vừa xoa bụng theo chiều kim đồng hồ (chiều phân di chuyển trong đại tràng) sẽ giúp kích thích đại tiện.
- Thường xuyên mát xa da đầu sẽ giúp máu lưu thông hiệu quả đến tóc và làm giảm rụng hay bạc tóc.
- Đi ngủ vào buổi tối với bụng rỗng (kết hợp với phương pháp dưỡng sinh này) sẽ chữa dứt hội chứng ngưng thở khi ngủ (vì khí quản sẽ không phải tự động co hẹp để ngăn ngừa thức ăn từ dạ dày trào ngược vào trong khi ngủ), vừa giảm nguy cơ béo phì (nếu ăn trước khi ngủ, cơ thể sẽ tiết ra 1 lượng lớn insulin khiến tất cả được chuyển hóa thành chất béo). Tương tự, không nên cho em bé bú sữa trước khi ngủ. Nếu đêm khó ngủ vì đói, có thể ăn nhẹ một ít trái cây tươi. Uống rượu bia trước khi đi ngủ cũng dễ dẫn đến chứng ngưng thở và khiến nồng độ oxy trong máu (PO2) giảm, dễ gây nhồi máu cơ tim và tử vong đối với người bị xơ cứng động mạch hay hẹp động mạch vành.
- Với người béo phì, uống 1,5L (1,6 Qt Mỹ) nước 20°C (68 °F) mỗi ngày sẽ làm tiêu hao một lượng calo đáng kể.
- Sự gián đoạn của oxy đi vào máu (do độc tố tạo ra từ chất thải bên trong đường ruột gây nên) có thể dẫn đến đau bụng kinh nguyệt, đau đầu, đau lưng, cứng vai, mệt mỏi kinh niên. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ giúp giải độc đường ruột và chữa dứt vấn đề này.
- Muối, đường bổ sung, và Axit Uric đều gây rối loạn cương dương. Rượu bia, trà, cà phê cũng cản trở cương dương vì làm mạch máu co lại. Bệnh tiểu đường cũng dẫn đến rối loạn cương dương ở nam và tăng tỷ lệ vô sinh ở nữ. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ loại bỏ hay giảm thiểu các nguồn ức chế cương dương trên. Uống 500mL (0,5 Qt Mỹ) nước 1 tiếng trước khi quan hệ chăn gối. Bàng quang được tích nước sẽ kích thích tuyến tiền liệt và cải thiện khả năng cương dương.
- Thặng dư Cholesterol sẽ làm tăng lượng nội tiết tố nam Androgen (nội tiết tố Đấng Tráng, làm sạm da, rụng lông), tiết ra từ tuyến thượng thận, khiến tăng mỡ dưới da khi căng thẳng, gây mụn trứng cá, hôi nách, hôi lòng bàn chân, hôi da, da đầu bị gàu hay rụng tóc. Nhịn ăn sẽ giúp giảm các triệu chứng trên, khiến da đẹp hơn, không còn mùi hôi.
- Ngưng tiêu thụ sữa và mọi thức ăn chứa sản phẩm sữa sẽ chữa dứt các bệnh dị ứng phổ biến chỉ trong vài tuần. Tiêu thụ sản phẩm sữa cũng liên quan đến bệnh Crohn (viêm loét đại tràng), máu trắng, loãng xương, và tiểu đường.
- Uống 1 cốc nước chanh tươi (1 quả chanh vắt pha vừa miệng với nước và 1 lượng hạn chế chất ngọt tự nhiên cho phép, hoặc không có chất ngọt càng tốt) 30-60 phút trước mỗi bữa ăn (lúc bụng đói) sẽ làm tan dần sỏi thận.
- Phương pháp dưỡng sinh này sẽ cải thiện đáng kể và cuối cùng chữa dứt các bệnh liên quan đến HCCH nói trên cùng nhiều triệu chứng lão hóa phổ biến như gút, rối loạn tiêu tiêu, suy sinh lý, trào ngược dạ dày, mờ mắt, suy nhược, loãng xương, và thậm chí ngáy, đồng thời giảm cân và tăng đáng kể sức khỏe cùng sự bền bỉ về thể chất lẫn trí năng mà không cần thuốc men. Điều đáng lưu ý là sự lành mạnh và chất lượng sống tuyệt vời này lại ít tốn kém về tiền bạc, công sức, lẫn thời gian hơn nếp sống và ăn uống có hại phổ biến hiện nay trên thế giới.

- Đánh răng, xỉa chỉ nha khoa ngay sau mỗi khi ăn, và đi nha sĩ làm vệ sinh răng mỗi khi thấy xuất hiện cao/đá ở các kẽ răng. Điều này sẽ chẳng những giúp bảo vệ được răng, xương hàm, và nướu lợi suốt đời, tránh hôi miệng, tránh bị móm và rụng răng về già, mà còn ngăn ngừa được nhiều bệnh hiểm nghèo khác do nhiễm trùng nướu lợi lan ra các cơ quan khác trong cơ thể. Không dùng răng cắn những vật cứng, giòn như nước đá, vỏ cua sò, vỏ hạt cứng... , khiến dễ nứt và hỏng lớp men bảo vệ răng.

17) Trẻ sơ sinh: Không nên cho bé bú bất cứ loại sữa nào khác ngoài sữa mẹ, trừ khi không còn cách nào khác. Bú vú mẹ tốt hơn bú bình vì phải vận dụng tối đa cả 16 cơ của lưỡi, nhờ đó tạo không gian miệng rộng và đường thở thông thoáng hơn, giảm nguy cơ thở bằng miệng và răng hô về sau. Chế độ dinh dưỡng của mẹ trong thai kỳ và trong thời gian cho con bú đều ảnh hưởng đến con. Sau khi dứt sữa, trẻ nên bắt đầu ăn thực phẩm người lớn (không xay nhuyễn) để phát triển cơ nhai, hàm, và đường thở, ngăn ngừa chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, ngáy, và chứng giảm oxy huyết về sau. (Hàm nhỏ sẽ không đủ chỗ chứa răng khôn, khiến phải nhổ đi khi trưởng thành, khiến hàm và đường thở trong miệng càng bị sa xuống nhiều hơn, làm tăng nguy cơ ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn.) Chế độ ăn thuần chay luôn thiếu chất béo thiết yếu cho trẻ em, nhất là Omega-3 (cả 2 loại EPA và DHA).

CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE LIÊN QUAN

- **Vòng eo** (Người Việt): Tối ưu: Nam <85cm, Nữ <80cm; Trên các mức này: mỡ thừa nội tạng, nguy cơ bệnh tim, tiểu đường, ung thư.
- **Mỡ gan** (Ổn nếu <0,1 Kg); **Mỡ cơ** (Càng ít càng tốt)
- **Huyết áp** (Đo trên giường trong khi ngủ hay khi mới ngủ dậy): Tối ưu <120/80 mmHg (16/10,7 kPa); Bình thường cao <129/84 (17,2/11,2); Tăng huyết áp giai đoạn 1 <139/89 (18,5/11,9); Tăng huyết áp giai đoạn 2 >140/90 (18,7/12); Nguy hiểm >180/120 (24/16)
- **Các xét nghiệm máu lúc đói:** HDL (Cholesterol tốt), LDL (Cholesterol xấu), TG (Triglyceride – Mỡ trung tính), Hcy (Homocysteine), HbA1c (Hemoglobin A1c), Insulin, Glucose, CRP (C-Reactive Protein), UA (Axit Uric), Ca (Canxi)
 - * **HDL:** >1,55 mmol/L (60 mg/dL) – Sức khỏe tim mạch rất tốt; >1,30 (50) – tốt; <1,04 (40) cho Nam hay <1,30 (50) cho Nữ - Nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
 - * **LDL:** <2,59 mmol/L (100 mg/dL) - LDL nhỏ đậm đặc không đủ cao để gây hại; ~7,77 (300) - Nguy cơ mắc bệnh hiểm di truyền **FH** (*Familial Hypercholesterolemia*), cần ăn ít chất béo; 2,59 (100) < LDL <7,77 (300) và TG >1,70 (150) – Nguy cơ bệnh

tim mạch

- * **TG:** Lý tưởng <1,13 mmol/L (100 mg/dL); Bình thường <1,70 (150); Bình thường cao 1,70-2,25 (150-199); Cao 2,26-5,64 (200-499); Rất cao >5,65 (500)
- * **LDL nhỏ đậm đặc** = TG / HDL.
- * **HbA1c:** <5,7% - Bình thường; 5,7-6,5% - Tiền tiểu đường; >6,5% - Tiểu đường loại 2
- * **Glucose:** >5 mmol/L (90 mg/dL) - Dấu hiệu có nguy cơ; >5,56 (100) - Bất dung nạp Glucose; >7 (126) - Tiểu đường
- * **Insulin** (Chỉ mức hoạt động của tuyến tụy): <5 Microunit/ml – Lý tưởng; >15 - Kháng Insulin nặng.
- * **HOMA-IR** = Glucose.Insulin/405 (Chỉ số nguy cơ tiểu đường): <2,8 - rất tốt; = 4,3 - bình thường; >4,3 – nguy cơ
- * **UA:** Tối ưu <327 μ mol/L (5.5 mg/dL); Bình thường <387 (6,5); Bình thường cao <387-428 (6,5-7,2); Báo động >446 (7,5)
- * **CRP** (Chỉ số viêm nhiễm trong cơ thể): Lý tưởng <0,3mg/dL (3 mg/L); Cho phép <0,5 (5); Báo động >1 (10)
- * **Ca:** 2,20-2,59 mmol/L (8.8–10.4 mg/dL) - Bình thường

THỰC PHẨM BỔ SUNG GIẢM AXIT URIC

Axit Uric chỉ xuất phát từ 3 nguồn cần kiêng cử: Fructose, rượu bia, và chất Purine động vật (phân tử chứa C và N có vị ngon Umami của mì chính, tìm thấy trong DNA/RNA, mô, thịt đỏ, nội tạng, cá nhiều dầu như cá Cơm, Mòi, Trích..., thủy/hải sản...); kích hoạt sản xuất chất béo, khiến vòng eo to lên và gan nhiễm mỡ ngay cả khi không béo phì; là 1 chỉ số liên quan và dấu hiệu báo trước của mọi bệnh chuyển hóa thời nay. Dù phương pháp dưỡng sinh này đã đủ để duy trì mức Axit Uric an toàn và ổn định trong máu, các thực phẩm bổ sung sau đây cũng có thể hữu ích nếu cần:

- **Quercetin** (Prebiotic): Là 1 Flavonoid (Hương vị, sắc tố) thuộc họ Polyphenol có đặc tính chống Oxy hóa, kháng viêm, điều hòa miễn dịch, ngừa bệnh tật, giúp kiểm soát hoạt động của ty thể, ức chế sự hình thành các hợp chất có hại AGE làm lão hóa cơ thể từ trong ra ngoài, ức chế hoạt động của Enzyme Xanthine Oxidase cần thiết cho việc sản xuất Axit Uric, giảm huyết áp, giảm nồng độ LDL trong máu. Có trong cacao, *việt quất (berries)*, cà chua đỏ, táo, quả mọng, các loại hành (hành tím, hành tây, hẹ tây...), cần tây, hạt/mầm/bông cải xanh, các loại rau xanh lá to, thì là.
- **Luteolin** (Prebiotic): Là 1 Flavonoid thuộc họ Polyphenol có đặc tính chống Oxy hóa, kháng viêm, bảo vệ tim mạch và thần kinh, có tiềm năng chống ung thư, ức chế hoạt động của Enzyme Xanthine Oxidase cần thiết cho việc sản xuất Axit Uric, ngăn ngừa rối loạn chức năng của tế bào Beta trong tuyến tụy. Có trong hoa cúc, ớt xanh, cần tây, trái cây họ cam chanh, bông cải xanh, cỏ xạ hương, bạc hà, hương thảo, kinh giới.
- **DHA** (*DocosaHexaenoic Acid*): Là axit béo Omega-3 tốt nhất để chống lại Fructose, ngăn ngừa rối loạn trao đổi chất do Fructose gây ra, làm giảm viêm trong não, đường ruột, và khắp cơ thể, gia tăng dưỡng chất BDNF cho tế bào thần kinh mới trong não. Có trong dầu cá, tảo/rong biển, thủy hải sản, trứng. Cần 200-300mg/ngày.
- **Vitamin C:** Là 1 chất chống Oxy hóa mạnh cần thiết cho quá trình sinh trưởng, phát triển, và sửa chữa mọi mô, chữa lành vết thương, hấp thụ sắt, duy trì hệ miễn dịch, kiểm soát bệnh gút, hạ nồng độ Axit Uric trong huyết thanh (nhờ giúp tăng bài tiết Axit Uric qua nước tiểu và tái hấp thu Axit Uric ở thận). Có dồi dào trong trái cây họ cam chanh.
- **Chlorella** (*Rong tiểu cầu*, prebiotic): Là 1 loại tảo đơn bào nước ngọt có tác dụng giảm Axit Uric (nhất là *Chlorella Vulgaris*), kháng viêm, tăng độ nhạy Insulin, giải độc (liên kết kim loại nặng, thuốc trừ sâu, và các hợp chất độc trong máu để loại khỏi cơ thể), cải thiện men và chức năng gan, điều trị trầm cảm (đang dần được xem là 1 rối loạn viêm nhiễm), cùng giảm cân, đường huyết, protein phản ứng C, và chất béo trung tính.

THÔNG TIN Y KHOA LIÊN QUAN

- **Dấu hiệu của sức khỏe tốt:** Là da căng bóng, eo thon, gan và đường ruột khỏe mạnh. Dấu hiệu của sức khỏe kém là cơ thể bị lão hóa, bằng chứng của sự hình thành mỡ nội tạng và HCCH.
- **5 loại dưỡng chất thiết yếu** (Cần được thường xuyên hấp thu vì cơ thể không thể tổng hợp):
 1. 9 axit amin thiết yếu
 2. Chất xơ (hòa tan và không hòa tan)
 3. 2 axit béo thiết yếu:
 - * Omega-6: Axit Lineoleic (LA), có trong ngô, đỗ tương, quả hạch, hạt dầu
 - * Omega-3: Axit Alpha-Lineoleic (ALA), có trong hạt lanh, hạt chia, hạt cải, quả óc chó, đỗ tương. 2 axit béo chuỗi dài EPA và DHA được cơ thể tổng hợp nhưng luôn thiếu nên cũng cần hấp thu thêm từ hải sản như cá, dầu cá, rong biển).
 4. Vitamin
 5. Khoáng chất
- **Enzyme:** là những chất xúc tác có thành phần cơ bản là chất đạm, tham gia vào mọi hoạt động của sự sống, từ suy nghĩ, hít thở, tim đập, miễn dịch, đến cử động cơ bắp... Hoạt động hiệu quả nhất ở thân nhiệt 37-40°C (99-104 °F). Enzyme dồi dào đồng nghĩa với sức khỏe tốt. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ đảm bảo nguồn cung enzyme dồi dào, ổn định cho đến hết tuổi thọ tự nhiên.
- **Nhóm gen Sinh Tồn:** Chỉ được kích hoạt khi cơ thể đói, lạnh, hay đang ngủ sâu (Non-REM), để làm trẻ hóa cơ thể, ngăn cản lão hóa, và phục hồi bệnh tật. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ giúp kích hoạt nhóm gen Sinh Tồn hàng ngày để giữ cơ thể trẻ, đẹp, khỏe mạnh suốt tuổi thọ tự nhiên.

- **Insulin:** Là 1 nội tiết tố (hormone) có nhiệm vụ chính là tích trữ năng lượng để dùng về sau, được tuyến tụy (pancreas) tiết ra khi nồng độ Glucose trong máu cao để cho phép Glucose đi vào tế bào gan và mỡ, cung cấp năng lượng. (Tế bào các cơ quan khác không cần Insulin để mở lối vào cho Glucose.) Nếu nguồn cung Glucose bị thiếu và Insulin ở mức thấp, mô mỡ sẽ giải phóng axit béo tích trữ vào máu để gan biến thành Ketone trước khi đưa lại vào máu cho mọi tế bào sử dụng mà không cần Insulin. Quá nhiều Insulin sẽ làm rối loạn chức năng mạch máu và có thể gây ung thư, đồng thời gia tăng cơ trơn làm hẹp động mạch vành và thận, dẫn đến nguy cơ nhồi máu cơ tim và suy thận. Bình thường, nội tiết tố Insulin và Leptin phối hợp để đối trọng với nội tiết tố Ghrelin, qua đó quân bình trọng lượng cơ thể. Leptin được tế bào mỡ tiết ra để báo no cho não. Ghrelin được dạ dày tiết ra để báo đói cho não.

- **NO (Nitric Oxide):** Được cơ thể sản xuất tự nhiên, có chức năng làm giãn nở mạch máu, khiến giảm huyết áp, tăng khả năng lưu thông máu, khiến Insulin dễ dàng đến tế bào, cho phép Glucose đi vào tế bào và tạo ra Glycogen (dạng dự trữ của Glucose). NO cũng tham gia ngăn chặn sự hình thành của chất đậm đặc Tau, dấu hiệu nhận biết Alzheimer. Axit Uric lẫn muối đều làm giảm NO, dẫn đến kháng Insulin, tăng huyết áp, bệnh tim, tiểu đường, rối loạn cương dương, và làm suy yếu truyền dẫn thần kinh (gây rối loạn nhận thức).

- **Mỡ máu (lipoprotein):** Vì không tan trong nước, mỡ (lipid) cần được đóng gói thành lipoprotein để vận chuyển trong môi trường nước của máu. Có 2 loại lipoprotein chính:

(1) **Triglyceride (hay TG, mỡ trung tính):** Nồng độ TG cao trong máu có thể dẫn đến nguy cơ các bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, và đột quỵ; TG cũng là thành phần chính trong mỡ nội tạng (ưu tiên đốt trước) và mỡ dưới da (dự trữ lâu dài), chiếm 95% tổng số chất béo trong cơ thể. Hầu hết TG trong cơ thể được tổng hợp bởi tế bào gan và ruột. TG thặng dư trong máu sẽ được trữ ở mô mỡ.

(2) **Cholesterol:** Thiết yếu cho cấu tạo màng tế bào, và là tiền chất của các nội tiết tố Steroid. Cơ thể có thể tạo ra Cholesterol, chia làm 2 loại: Tốt (HDL) và Xấu (LDL). LDL cũng chia làm 2 loại: Loại A (LDL lớn nổi hay Large Buoyant LDL particles), chiếm 80% nhưng trung tính với vấn đề tim mạch nhờ không giúp tạo mảng bám trong động mạch; Loại B (LDL nhỏ đậm đặc hay Small Dense LDL particles), chỉ chiếm 20% nhưng là chỉ báo nguy cơ nhồi máu cơ tim. Do đó nồng độ LDL trong máu không là 1 chỉ số chính xác cho HCCH. TG có hại hơn nhiều so với LDL và là 1 chỉ số tốt cho sức khỏe gan. Cả LDL-B lẫn TG đều tăng cao khi tiêu thụ đường và bột tinh chế. LDL-A thường chỉ tăng khi tiêu thụ chất béo. Dấu hiệu suy thanh thải chất béo trong máu là TG cao và HDL thấp.

- **Glucose:** Là 1 dạng đường đơn (monosaccharide) trong máu (gọi nôm na là đường huyết hay đường máu). Chế độ ăn uống, sức khỏe, vận động, giấc ngủ, căng thẳng... đều tác động lên đường máu. Trong tế bào, Glucose được ty thể chuyển hóa thành ATP (Adenosine TriPhosphate, nhiên liệu dùng bên trong tế bào) qua quá trình Krebs, thải ra khí CO₂ cùng nhiều gốc oxy độc hại có thể làm hỏng hay giết chết tế bào nếu không được bảo vệ bởi Peroxisome (chứa rất nhiều chất chống oxy hóa) khử độc. (ATP khi đã hết năng lượng sẽ trở thành ADP—Adenosine DiPhosphate—chờ cơ thể nạp năng lượng thành lại ATP cho ta sử dụng tiếp. ATP được tái tạo hiệu quả nhất khi ta ngủ hay nghỉ ngơi.) Quá trình tạo Glucose từ chất béo là hiệu quả nhất (2-3%TEF), kế đến là từ chất bột/đường (6-8%TEF), và kém hiệu quả nhất là từ chất đạm (25-30%TEF). (TEF hay Thermal Effect of Food là tỷ lệ năng lượng cơ thể phải bỏ ra để tiêu hóa thực phẩm, hấp thụ dinh dưỡng và vận chuyển chúng đến tế bào.) Glucose dư thừa được lưu trữ trong tế bào cơ và gan dưới dạng Glycogen, hoặc được chuyển đổi thành chất béo (thường là chất béo trung tính Triglyceride hay TG) lưu trữ trong tế bào mỡ. Khi cần, cơ thể chiết xuất Glucose từ chất đạm hay chất béo bằng quá trình Gluconeogenesis. Glucose gây ra tình trạng kháng Insulin khi được liên tục đưa vào máu, khiến nồng độ Insulin tăng vọt không ngừng, buộc các tế bào phải thích nghi bằng cách giảm độ nhạy với Insulin, khiến tuyến tụy phải ngày càng bơm nhiều Insulin hơn, dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2 (Nồng độ Glucose trong máu tăng vì không vào được tế bào, gây viêm nghiêm trọng). Tác hại của đường máu cao (ngay cả những đợt tăng đường máu nhẹ, ngắn) bao gồm:

1. Tạo ra các gốc tự do thặng dư làm giảm lượng chất chống Oxy hóa trong cơ thể, dẫn đến trạng thái mất cân bằng oxy hóa, tăng Axit Uric, và giảm NO
2. Oxy hóa chất béo tự do trong tế bào mỡ, làm tăng viêm
3. Oxy hóa LDL (Cholesterol xấu), làm tăng nguy cơ tích tụ mảng bám trong mạch máu
4. Gây tổn hại và làm rối loạn chức năng sản xuất năng lượng ATP trong tế bào.

Nồng độ Glucose cao liên tục trong máu có thể không tệ hại bằng có biên độ dao động lớn (biến thiên hay du ngoạn đường máu) làm hình thành các gốc tự do gây hại cho các mô, mạch máu, và toàn bộ hệ thần kinh, đồng thời khiến tình trạng viêm lan tràn khắp cơ thể. Mặt khác, khi phân tử Glucose hay Fructose dính vào chất đạm (ở dạng axit amin) hay vào chất béo (ở nhiệt độ cao trong quá trình chiên, rán, xào, nướng), phản ứng đường hóa tạo nên các hợp chất Glycat bền vững AGE (*Advanced Glycation End*), khiến mô và tế bào trở nên cứng, thiếu linh hoạt, gây lão hóa và viêm khắp cơ thể, dẫn đến nhiều bệnh mãn tính (Chế độ ăn Tây phương tiêu thụ rất nhiều AGE). AGE tuy được thường trực tạo ra từ Glucose và Axit Amin luôn sẵn có trong máu và tế bào, cũng luôn được ngăn ngừa, giải độc, và loại bỏ bởi hệ thống phòng vệ tự nhiên của cơ thể và giảm thiểu hữu hiệu bằng phương pháp dưỡng sinh này.

- **Fructose:** Là loại đường ngọt nhất trong các carbohydrate tự nhiên, và là sát thủ số 1 của thế kỷ 21, tương tự thuốc lá và bơ thực vật (Margarine) của thế kỷ 20. Kích hoạt cơ thể làm tăng Axit Uric và tích trữ chất béo, dẫn đến mỡ máu cao, gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD hay NonAlcoholic Fatty Liver Disease), tăng huyết áp, rối loạn dung nạp glucose và trao đổi chất, béo phì, kháng insulin, tiểu đường, gút, HCCH... Fructose tự nhiên trong các nguồn thực vật như trái cây, mật ong, mật thừa, và

nhiều loại rau củ như bông cải xanh, atiso, măng tây, đậu bắp... lại an toàn và không làm tăng Axit Uric nhờ hàm lượng thấp, hấp thu chậm, lại có các chất lân cận khác có tác dụng bù đắp hay chống lại sự gia tăng Axit Uric và kích thích bài tiết, như Kali, Flavonoid, chất xơ, Vitamin C... Mọi nguồn fructose đã qua chế biến như Sucrose, Dextrose, đường kính, Siro ngô giàu Fructose (tức HFCS, hay High-Fructose Corn Syrup, ngọt và rẻ nhất trong các loại đường tinh luyện), nước ép trái cây đóng hộp... đều làm tăng Axit Uric, rất có hại. Fructose tham gia vào quá trình dự trữ năng lượng, được enzyme Fructokinase chuyển hóa thành Glucose trong gan, vừa làm cạn kiệt ATP, vừa làm tăng Axit Uric không kiểm soát (gây hại ở cấp độ tế bào), buộc cơ thể lập tức chuyển sang chế độ tích trữ năng lượng, tạo thêm mỡ, nhất là mỡ gan qua quá trình Lipogenesis. Fructose vừa kích thích vị giác, vừa kích hoạt tín hiệu đói khát, khiến ta thèm ăn uống vô tội vạ dù không thật sự cần thêm năng lượng, gián tiếp làm tăng tình trạng kháng insulin (do đường huyết Glucose tăng vô độ), gây nên tình trạng viêm nhiễm, bệnh tâm thần, suy giảm nhận thức (bao gồm ADHD hay *Attention Deficit - Hyperactivity Disorder*), bệnh tim, Alzheimer (được xem là tiểu đường loại 3, qua đó Insulin _ một chất nuôi dưỡng và kích thích tế bào thần kinh _ bị rối loạn, dẫn đến tình trạng kháng Insulin làm hình thành những mảng bám chất đạm tai hại trong não thay thế tế bào thần kinh bình thường). Sucrose, có trong mía, củ cải đường, và trái cây, là 1 dạng đường kép được phân giải ở ruột non bởi enzyme Sucrase thành đường đơn Fructose và Glucose. Quá trình chuyển hóa Fructose sang Glucose (xảy ra chủ yếu ở gan, có khi ở não) làm suy giảm NO và gây viêm não, dẫn đến ý muốn tự sát, ung thư, đột quỵ, vô sinh, bệnh gan và thận mãn tính, rối loạn cương dương, mù lòa có thể tránh được, và các bệnh khác liên quan đến axit Uric.

- **Muối:** Đã có sẵn và đủ trong động/thực vật tự nhiên, nên không thật sự cần cho thêm vào thức ăn. Muối thừa dư được hấp thụ trước tiên vào máu, làm tăng áp suất thẩm thấu của máu, khiến máu không ngừng hút nước từ các bộ phận khác của cơ thể và làm tăng huyết áp. Huyết áp tăng sẽ khiến các tế bào máu va đập nhiều hơn vào thành mạch máu, dẫn đến tổn thương tế bào máu và xơ cứng dần thành mạch máu, khiến lưu thông máu kém dần, dẫn đến tim phải đập nhanh hơn, khiến huyết áp lại tăng cao hơn nữa (vòng lẩn quẩn). Lượng muối tối đa người trưởng thành có thể nạp vào hàng ngày là 10g cho nam, 8g cho nữ, và 6g cho người cao huyết áp.

- **Canxi:** Đã có sẵn và đủ trong động/thực vật tự nhiên, nên không cần bổ sung canxi cho cơ thể mà chỉ cần đi bộ hoặc mang/gánh trọng lượng và nhai kỹ để kích thích xương và răng hấp thụ canxi. Nếu canxi trong máu giảm, canxi sẽ được rút ra từ xương và răng để bù vào. Vận động hợp lý, tiếp xúc với nắng dịu sớm mai 10-15 phút/ngày, kết hợp với phương pháp dưỡng sinh này sẽ bù canxi lại cho xương và răng.

- **Gốc tự do (Free Radical):** Là 1 nguyên tử hay phân tử bị mất một âm điện tử ở lớp vỏ ngoài cùng, khiến mất cân bằng về điện tích nên thường có xu hướng chiếm đoạt âm điện tử từ những phân tử khác, tạo thành một chuỗi gốc tự do mới liên tục, khiến tế bào mất ổn định, không thể hoạt động được bình thường. Có nhiều gốc tự do rất nguy hiểm như Superoxide, Lipid Peroxide, Ozone, Hydrogen Peroxide, Hydroxyl..., một số có khả năng phá hủy cả màng tế bào và DNA bên trong. Các gốc tự do có thể được sinh ra từ quá trình chuyển hóa bên trong cơ thể, chẳng hạn quá trình chuyển hóa mỡ thành năng lượng sẽ sinh ra Ketone, 1 chất oxy hóa cực mạnh thường được bài tiết qua nước tiểu, mồ hôi, hay thậm chí hô hấp nếu không quá nhiều. Ketone thừa dư trong cơ thể sẽ làm tăng axit trong máu, dẫn đến bệnh "Toan Ketone" rất hiếm nghèo. Gốc tự do cũng còn được sinh ra từ các yếu tố bên ngoài như rượu bia, thuốc lá, thức ăn nhiều dầu mỡ, nhiều đường, nhiều muối, hóa chất phụ gia trong thực phẩm chế biến sẵn, trà, cà phê, chất độc trong mỹ phẩm, chấn thương, nhiễm khuẩn, căng thẳng thần kinh, làm việc quá sức, thiếu ngủ nghỉ, thức khuya, môi trường (khói bụi, tia UV trong nắng, hóa chất, phóng xạ, X-quang, sóng điện từ...)... Một lượng hạn chế gốc tự do có hại cũng đóng vai trò không thể thiếu trong việc loại bỏ vi khuẩn, vi rút, nấm mốc xâm nhập cơ thể. Cơ thể cũng được trang bị những enzyme chống oxy hóa mạnh như Catalase, SOD (Super-Oxide Dismutase, thường giảm mạnh sau 40 tuổi), Glutathione Reductase, Glutathione Peroxidase..., hay các chất chống oxy hóa không phải là enzyme như Vitamin A, E, C, coenzyme Q10, betacarotene, selen... để trung hòa gốc tự do khi chúng phát sinh. Gốc tự do là thứ làm tiêu hao enzyme nhiều nhất. Gốc oxy hóa (Oxidative radical), là loại gốc tự do có chứa oxy (như Superoxide O₂⁻, Hydroxyl HO⁻). Gốc oxy (Oxygen radical) là loại gốc oxy hóa trong đó oxy thiếu âm điện tử.

- **Tế bào:** Cơ thể có khoảng 60 nghìn tỷ tế bào, được thay thế liên tục (tái chế hay trẻ hóa) nhờ nguồn cung thực phẩm được hệ tiêu hóa hấp thụ hàng ngày. Ở người lớn, có khoảng 50-70 tỷ tế bào chết mỗi ngày. Tế bào kết hợp 3 hệ thống sau đây để tự vệ và bảo vệ sự sống: (1) Tiêu thể (Xử lý và tái chế chất thải); (2) Hệ miễn dịch bên trong tế bào; (3) Tự tiêu. Nếu hệ thống (1) và (2) không hiệu quả, tế bào sẽ tự tiêu hủy để bảo vệ sự sống cho các tế bào khỏe mạnh khác. Tế bào ung thư lẽ ra phải có thể tự tiêu để bảo vệ cơ thể. Điều ngăn cản tiến trình này chính là lượng lớn gốc tự do và gốc oxy hóa hiện diện trong cơ thể phát sinh từ cách ăn uống và nếp sống thiếu tự nhiên, thiếu lành mạnh của chúng ta. Caspase là 1 enzyme quan trọng cho quá trình tự tiêu tế bào.

- **Chất bột đường (Carbohydrate hay Glucid):** Có 3 dạng:

1. Đường đơn (Monosaccharide): như Glucose, Fructose, Galactose, HFCS (xi rô ngô giàu Fructose, trộn lẫn Glucose không liên kết).
2. Đường đôi (Disaccharide): như Sucrose (đường trái cây, là 1 Glucose-Fructose), Maltose (đường bia, là 1 Glucose-Glucose), Lactose (đường sữa, là 1 Glucose-Galactose).
3. Chất bột (starch): là 1 chuỗi Glucose được polime hóa.

Chỉ đường đơn và đường đôi gây đột tăng Glucose trong máu (vì được tiêu hóa, hấp thụ nhanh ở tá tràng, gây đột tăng Insulin, viêm, và tỷ lệ tử vong) và gây sâu răng (vì bị vi khuẩn chuyển hóa hay lên men ngay trong miệng). (*Streptococcus Mutans* là vi

khuẩn vô địch gây sâu răng, có thể bẻ gãy liên kết Glucose-Fructose ở đường trong 1 nano giây. Hợp chất Natrifiuoride trong kem đánh răng có thể ngăn ngừa sâu răng ở nồng độ 0,1 phần triệu.) Riêng Fructose không làm tăng Glucose trong máu nhưng là nguyên nhân nghiêm trọng nhất gây kháng Insulin ở gan và HCCH.

Vì chất bột có nhiều liên kết cần được phá vỡ hơn nên không thể lên men tức thì trong miệng, lại còn bảo vệ răng nhờ tạo lớp màng bám quanh răng. Chất bột có 2 loại:

1. Amylose: có trong đỗ, có cấu trúc chuỗi Glucose 2 đầu, tiêu hóa và hấp thu chậm.
2. Amylopectin: có trong ngũ cốc, có cấu trúc chuỗi Glucose nhiều nhánh, tiêu hóa và hấp thu nhanh.

Nói chung, tiêu thụ carbohydrate tự nhiên (chứa chất xơ, cám, mầm, không chứa đường bổ sung) sẽ giúp duy trì mức Insulin thấp. Ngũ cốc đã bóc trấu có 3 phần:

1. Cám: là lớp ngoài cùng (chứa chất xơ hòa tan và chất xơ không hòa tan) bao bọc mầm và hạt bột.
2. Mầm (chiếc túi thần kỳ): Nằm ở phần đầu, gần cuống hạt, cạnh hạt bột bên trong lớp cám, có thể nảy mầm thành cây, chứa Protein, polyphenol, flavonoid, vitamin, GABA, chất chống oxy hóa, cùng nhiều nguyên tố vi lượng khác (như amin, purin, axit phenolic...), nhưng lại dễ dàng bị oxy hóa thành Quinone không còn dinh dưỡng, với mùi vị kinh khủng.
3. Hạt tinh bột: Là phần chất bột bên trong lớp cám, có thể được bảo quản gần như vĩnh viễn nếu tách khỏi cám và mầm (để trở thành TPTL nghèo dinh dưỡng).

- **8 quá trình nội bào**: Luôn liên quan đến dinh dưỡng và đến nhau. Nếu xảy ra lành mạnh, sẽ giúp tối ưu hóa sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Ngược lại, sẽ gây nên các bệnh chuyển hóa mãn tính và giảm thọ.

1) Phản ứng Glycat hóa (hay Maillard/Nâu hóa/Caramel hóa): Là phản ứng căn bản của quá trình lão hóa, xảy ra thường trực và tự nhiên trong mọi tế bào sống mà không cần năng lượng, dưỡng chất, hay enzyme, và là nguyên nhân chính dẫn đến cái chết. Sẽ xảy ra nếu Fructose, Glucose, hay Galactose chạm axit amin (protein), làm hỏng protein (khiến chuyển sang màu nâu và kém linh hoạt). Cũng xảy ra nếu Glucose/Fructose/Galactose chạm chất béo ở nhiệt độ cao trong quá trình chiên, rán, xào, nướng. Nếu xảy ra nhanh hơn tốc độ loại bỏ chất thải trong tế bào, sẽ khiến các sản phẩm Glycat hóa (AGE) bền vững tích tụ và dần làm rối loạn chức năng tế bào, cơ quan, cùng toàn bộ cơ thể, dẫn đến da nhăn, đục thủy tinh thể, tiểu đường (nếu xảy ra ở tuyến tụy hay gan), v.v... Quá trình Glycat hóa với Fructose tạo ra lượng gốc oxy nhiều gấp 100 lần và nhanh gấp 7 lần so với Glucose (còn với Methylglyoxal, 1 sản phẩm phân hủy của Fructose, thì nhanh gấp 250 lần). Fructose là chất siêu lão hóa so với Glucose hay chất bột.

2) Căng thẳng oxy hóa: Xảy ra khi số gốc oxy vượt quá khả năng giải độc của bào quan peroxisome trong tế bào. Thực phẩm tự nhiên có màu sắc càng đậm, càng chứa nhiều chất chống oxy hóa mà ta không thể tự tạo, sẽ giúp giảm bớt căng thẳng này. Não hoàn toàn lệ thuộc vào Oxy và sẽ ngừng hoạt động chỉ sau 4 phút thiếu oxy, trong khi phần còn lại của cơ thể vẫn có thể tiếp tục sống (nhất là tế bào ung thư, vốn phát triển rất nhanh mà không cần oxy).

3) Rối loạn chức năng ty thể: Ty thể là nhà máy sản xuất năng lượng ATP cho tế bào. Ty thể mới, khỏe sẽ đốt cháy hoàn toàn Glucose lẫn Ketone và tạo ra ít gốc oxy. Ty thể sẽ bị ức chế bởi Axit Uric, hàm lượng Folate (Vitamin B9 tự nhiên) thấp, và Fructose, khiến năng lượng được chuyển sang sản xuất chất béo trung tính. Dấu hiệu của ty thể suy yếu là Axit Uric cao và Hcy cao (Hcy hay Homocysteine là 1 axit amin hình thành trong quá trình chuyển hóa axit amin thiết yếu Methionine). Thặng dư Glucose đầu vào sẽ khiến ty thể bị quá tải và tạo ra chất béo thay vì ATP: Nếu xảy ra ở gan, gan sẽ nhiễm mỡ và kháng insulin; Nếu ở tuyến tụy, tụy sẽ nhiễm mỡ và thiếu insulin. Fructose trong TPTL sẽ tạo lượng mỡ gan gấp đôi Glucose. Não và các tuyến nội tiết là những bộ phận lệ thuộc vào ty thể nhất vì cần nhiều năng lượng nhất. Do căng thẳng oxy hóa, ty thể sẽ suy yếu, hư hỏng theo thời gian và cần được thay mới. Ty thể càng yếu, ta càng chết sớm. Vận động cơ thể (vừa phải) là cách hiệu quả nhất để kích thích sản sinh ty thể mới.

4) Kháng Insulin: Xảy ra khi tế bào không còn phản ứng với tín hiệu Insulin do Glucose liên tục tăng trong máu (dẫn đến tiểu đường), khiến tế bào bị bỏ đói (dẫn đến rối loạn chức năng của cơ quan), Leptin bị chặn lại (kháng Leptin), và Ghrelin toàn quyền điều hành (khiến cơ thể luôn thấy đói và điên cuồng tích trữ). Kháng Insulin cũng ức chế khả năng bài tiết muối của thận (khiến tăng huyết áp), và là vấn đề trung tâm của HCCH. Giảm Insulin (qua giảm tiêu thụ TPTL) là cách duy nhất để hóa giải kháng Insulin.

5) Tính toàn vẹn của màng tế bào: Màng tế bào được cấu tạo bởi 2 lớp Lipid kẹp 1 lớp protein ở giữa, và có thể bị 2 cơ chế sau đây làm hỏng: (1) Lipid bị hỏng do độc tố hay do căng thẳng oxy hóa; (2) Lớp lipid không còn dẻo dai, linh hoạt. Khi màng tế bào hỏng, các chất bên trong sẽ rò rỉ ra ngoài, làm rối loạn chức năng và chết tế bào. Tiếp đó, tiến trình dọn dẹp (như của đại thực bào) còn gây thêm nhiều thiệt hại (như giải phóng chất độc cytokine ảnh hưởng trực tiếp đến các tế bào hay chức năng khác). Mọi chất béo trong thực phẩm đều ảnh hưởng đến màng tế bào. Chất béo bão hòa không có liên kết đôi nên dễ xếp lớp thành 1 khối lipid, tuy làm giảm tính linh hoạt của màng tế bào, nhưng lại không có nguy cơ biến thành mỡ chuyển hóa (trans) ở nhiệt độ cao. Chất béo không bão hòa có liên kết đôi Cis ngăn ngừa sự xếp lớp nhưng lại dễ bị độc tố và căng thẳng oxy hóa bẻ gãy, khiến dễ biến thành liên kết chuyển hóa Trans (cực kỳ độc hại) ở nhiệt độ cao (điểm bốc khói). Vì thế, ở nhiệt độ cao chất béo bão hòa lại an toàn cho sức khỏe hơn chất béo không bão hòa.

6) Viêm (Inflammation): Là 1 cơ chế miễn dịch bẩm sinh của các mô đối với những kích thích có hại (như vi sinh vật, tác nhân hóa học, vật lý, tế bào bị tổn thương...) để loại bỏ kích thích, dọn sạch tế bào chết, và phục hồi mô. Viêm có tác dụng làm giãn mạch, tăng cường tuần hoàn, tạo điều kiện cho bạch cầu qui tụ và chui xuyên thành mạch để tiêu diệt vật chất ngoại lai, dẫn đến 5 dấu hiệu là đau, đỏ, sưng, nóng/sốt, và rối loạn chức năng. Tuy nhiên, viêm cũng đồng thời gây 4 tác hại sau đây cho cơ thể:

1. Giết chết mô bình thường, gây tổn hại lâu dài sau khi tiêu diệt vật xâm nhập (Ví dụ: Mắc bệnh thận sau khi nhiễm khuẩn E. Coli; Bị phình động mạch vành sau khi mắc bệnh Kawasaki; Biến chứng lâu dài sau khi mắc COVID-19...)
 2. Chống lại mô bình thường vì hiện tượng phân tử vật xâm nhập gần giống phân tử mô (Ví dụ: bệnh thấp khớp, bệnh thận, và cả bệnh tâm thần sau khi nhiễm liên cầu khuẩn)
 3. Làm rò rỉ ruột, cho phép độc tố và hại khuẩn chui qua thành ruột vào máu, gây kháng Insulin ở gan, dị ứng thực phẩm, và các bệnh tự miễn
 4. Chất béo trong cơ thể có thể giải phóng lipid Palmitate gây viêm, nhất là ở gan trong trường hợp thặng dư đường. Dinh dưỡng, chuyển hóa, viêm, và miễn dịch là 4 yếu tố liên quan chặt chẽ với nhau, hỏng 1 thì 3 cái còn lại cũng sẽ hỏng theo. Viêm cũng khiến tuyến thượng thận tăng nội tiết tố Cortisol làm giảm viêm và khiến các mô bị tổn thương sản xuất axit amin Histamin gây dị ứng. Viêm luôn là 1 phản ứng toàn thân tuy thường phát sinh những dấu hiệu cục bộ.
- 7) **Di truyền biểu sinh (Epigenetics):** Chỉ 15% các ca bệnh chuyển hóa mãn tính có nguồn gốc di truyền, còn lại đều do môi trường, vốn cũng có thể thay đổi gen thông qua cơ chế di truyền biểu sinh, tắt mở gen theo cách không phù hợp nhằm thay đổi phản ứng đối với bệnh, dẫn đến nguy cơ phát triển nhiều bệnh khác. Dinh dưỡng có khả năng điều chỉnh hiện tượng di truyền biểu sinh.
- 8) **Tự thực bào:** Là quá trình loại bỏ các bào quan già cỗi (nhất là ty thể), protein hư hỏng, cùng chất thải sinh học ra khỏi tế bào để tối ưu hóa sức khỏe và làm chậm tiến trình lão hóa, nhất là ở não, cơ quan dùng nhiều năng lượng nhất và luôn chứa rất nhiều ty thể, các gốc oxy, và theo đó, nhiều tổn thương. Axit béo Omega-3, tuy rất cần cho sức khỏe não bộ, lại rất dễ hư hỏng và sinh ra rất nhiều chất thải cần dọn dẹp. Vì không có chỗ trữ chất thải, não dọn dẹp và tổng rác ra ngoài hàng đêm trong giấc ngủ. Việc nhịn ăn sẽ giúp làm giảm Insulin và tăng Ketone, 2 yếu tố góp phần thúc đẩy tự thực bào. Là năng lượng lấy từ chất béo, Ketone báo hiệu nguy cơ khan hiếm thức ăn, khiến các tế bào khởi động quá trình tự làm sạch và tái chế (tự thực bào) để duy trì chức năng tế bào, loại bỏ chất thải và tăng cường khả năng phục hồi.
- **DNA và Gen:** DNA ghi lại lịch sử tiến hóa của sự sống. Lịch sử này được tái hiện trong quá trình thai nghén (noãn phát triển thành phôi rồi thành cơ thể hoàn chỉnh). Gen là 1 đoạn cụ thể trong chuỗi DNA, chứa đựng thông tin để tạo ra 1 loại chất đạm hay phân tử RNA cụ thể (RNA là dạng sợi đơn của sợi kép DNA, chứa Nucleotide U thay vì T, và chứa đường Ribose thay vì Deoxyribose). Mỗi gen có thể được tắt/mở tùy theo chức năng của tế bào trong mô hay cơ quan. Sự tắt/mở của gen không nhất thiết là cố định suốt đời mà có thể thay đổi tùy theo môi trường, năng lực bản thân, hay nhu cầu sống (ngay cả sự thay đổi này cũng cần đến enzyme). Bộ gen người có khoảng 3 tỷ phân tử DNA (tức 3 tỷ cặp nucleobase A-T và C-G, với vô hạn cách sắp xếp), cấu thành khoảng 20.000-25.000 gen tạo chất đạm và rất nhiều gen giả cùng RNA không chức năng khác.
 - **Gan:** Xử lý và lưu trữ dưỡng chất và năng lượng (trước khi đưa lại vào máu), hỗ trợ miễn nhiễm, tiết ra dịch mật để hỗ trợ tiêu hóa và hấp thu chất béo, và phân hủy độc tố trong máu rồi đưa cặn bã xuống thận qua mạch máu để bài tiết qua nước tiểu hay xuống ruột qua ống mật để bài tiết qua phân. Gan phân giải cồn thặng dư (không hấp thụ được hết trong dạ dày) thành Acetaldehyde (1 chất độc mạnh đối với cơ thể) trước khi dần phân giải tiếp thành giấm rồi thành nước và CO₂ (Quá trình này cũng tiếp tục sinh ra nhiều gốc tự do). Chừng nào Acetaldehyde chưa được phân giải hết trong máu, cơ thể sẽ ở trong trạng thái "say", và nếu quá nhiều, sẽ đi kèm đau đầu, buồn nôn do độc tính của nó. Gan khỏe mạnh chỉ chứa khoảng 3-5% chất béo đang xử lý. Gan nhiễm mỡ chứa trên 30% chất béo. Chỉ 20% Glucose trong máu đi vào gan (qua tín hiệu Insulin) để được dự trữ dưới dạng Glycogen, trong khi 100% Fructose và Galactose trong máu đi vào gan (không cần Insulin) để được chuyển thành năng lượng Glucose, làm mất Phosphate (trong ATP), sinh Axit Uric, giảm NO (dẫn đến tăng huyết áp), và khiến ty thể quá tải, tạo mỡ gan từ năng lượng dư thừa, gây kháng Insulin. Dấu hiệu nhận biết mỡ gan là Insulin cao và ALT cao (ALanine AminoTransferase là loại enzyme được gan giải phóng vào máu khi bị tổn thương nên được dùng trong xét nghiệm máu để đánh giá sức khỏe gan). Dấu hiệu nhận biết suy thoái mỡ gan (tức tình trạng gan không thể loại bỏ mỡ dư thừa 1 cách hiệu quả, dẫn đến tích tụ mỡ trong gan) là LDL cao nhưng TG và Insulin vẫn bình thường.
 - **Da:** Có 3 tầng (từ ngoài vào trong): Biểu bì, trung bì, và hạ bì. Phần ngoài cùng của biểu bì là 1 lớp sừng dày khoảng 0,02mm có tác dụng giữ hơi nước và ngăn chặn sự xâm nhập của vật chất lạ. Chỉ cần cào bằng móng tay là đã có thể phá vỡ lớp sừng, cho phép vi khuẩn xâm nhập và gây hiện tượng viêm đỏ. Kỳ cọ quá mức cần thiết lớp sừng này (còn gọi là "ghét") có thể khiến da bị viêm (đỏ ửng) hoặc tăng sắc tố (thâm đen). Mọi mỹ phẩm làm trắng da đều chứa hóa chất làm tróc lớp sừng và kích thích sự tăng trưởng của lớp sừng mới, khiến da trông trẻ đẹp ngay nhưng lại rất yếu ớt trong việc giữ độ ẩm và ngăn chặn vật chất lạ hay tia cực tím xâm nhập, khiến da rất dễ bị nám, thâm hơn trước.
 - **Đường ruột:** Có rất ít oxy. Như tế bào ung thư, 99% vi khuẩn đường ruột không cần oxy (kỵ khí), chỉ tăng sinh (phân chia và nhân lên) bằng cách tạo ra nguyên liệu tại chỗ mà không cần nạp nguyên liệu mới, cũng không đốt cháy (vốn cần oxy), tạo ra, hay đào thải bất cứ gì (không cần dọn dẹp), và sản xuất rất nhiều axit lactic (có ích) từ quá trình chuyển hóa Glucose thiếu oxy. Vi khuẩn đường ruột chuyển hóa 25% thực phẩm tiêu thụ (bao gồm chất xơ), tuy không đóng góp calo cho cơ thể nhưng giúp cải thiện tổng lượng calo hấp thụ vào cơ thể. Trong khi môi trường dạ dày có tính axit mạnh, môi trường ruột lại có tính kiềm yếu, nhờ dịch tụy (có tính kiềm mạnh) được tuyến tụy tiết ra ở tá tràng (phần đầu ruột non) và trộn vào thức ăn. Chức năng của ruột bao gồm vận chuyển, tiêu hóa (phân giải chất đạm thành axit amin, carbohydrate thành Glucose, và chất béo thành axit béo và Glycerol), hấp thụ dinh dưỡng (đưa vào máu), miễn nhiễm, và kiểm soát lượng nước trong cơ thể (ruột già hấp thụ muối, nước và qua lợi khuẩn sản xuất vitamin từ chất thải). Ruột chứa hàng trăm nghìn tỉ vi sinh vật chia thành khoảng 300 loại, bao gồm lợi khuẩn (chiếm khoảng 20%, như Bifidus), hại khuẩn (chiếm khoảng 30%, như Clostridium), và cơ hội khuẩn (hay vi khuẩn

trung gian), chiếm khoảng 50% và sẽ hòa theo bên khuẩn thẳng thế để quyết định quá trình tiêu hóa tốt hay xấu. Cách duy nhất để ngăn vi khuẩn trung gian trở thành hại khuẩn là ăn thực phẩm lên men (vốn cũng chứa dồi dào enzyme). Vi khuẩn lên men vừa có tác dụng bảo quản, ngăn ngừa sự tăng trưởng của những vi sinh vật khác, vừa bổ sung dinh dưỡng, khiến thực phẩm ngon và dễ tiêu hơn. Vi sinh vật đường ruột tạo ra khoảng 3000 loại enzyme. Lợi khuẩn tạo enzyme chống oxy hóa để trung hòa các gốc tự do. Hại khuẩn tạo ra chất oxy hóa, phân hủy thức ăn khó tiêu bằng 1 quá trình lên men bất thường làm phát sinh khí thối độc hại để kích thích ruột bài tiết khí độc cùng phân ra ngoài. (Vi thể cả lợi khuẩn lẫn hại khuẩn đều cần thiết.) Khoảng 60% bạch cầu của cơ thể sống trong ruột, sinh ra lượng lớn gốc tự do khi chống chọi với vi trùng, vi rút, hay tế bào ung thư. Lợi khuẩn Lactic trong đường ruột sẽ xóa sạch những gốc tự do này. Đường ruột hoạt động độc lập với não bộ (không cần chỉ thị từ não bộ) nên thường được gọi là “bộ não thứ hai”. Đường ruột chịu sự chi phối của hệ thần kinh phó giao cảm (chứ không của não) nên sẽ vận hành hiệu quả hơn khi ngủ nghỉ, thư giãn.

- **Bài tiết:** Độc tố trong người được bài tiết qua phân, nước tiểu, mồ hôi. Cặn bã do thận lọc từ máu được bài tiết qua nước tiểu dưới dạng Ure (chiếm khoảng 2% nước tiểu). Nước tiểu cũng chứa 1 lượng nhỏ clo, natri, canxi, magie, axit phosphoric, creatinin, axit uric, ammoniac, nội tiết tố... Mồ hôi (tiết ra từ tuyến mồ hôi) chứa muối và có thành phần gần giống nước tiểu nhưng ở nồng độ thấp hơn nhiều. Mồ hôi chủ yếu điều hòa thân nhiệt, nhưng cũng là cách duy nhất để bài tiết kim loại nặng tích tụ trong cơ thể. Chất độc trong cơ thể được chuyển đến gan để giải độc rồi theo đường máu đến thận hay đường mật đến ruột để được bài tiết. Thức ăn mất khoảng 24 giờ (48 giờ nếu táo bón, rất có hại) để đi qua cơ thể.

- **Hội chứng chuyển hóa (HCCH):** Chỉ 15% các ca bệnh chuyển hóa mãn tính có nguồn gốc di truyền, còn lại đều do môi trường. Chỉ 80% người béo phì mắc HCCH. 20% còn lại hoàn toàn khỏe mạnh về trao đổi chất (Metabolically Healthy Obesity – MHO) với hầu hết mỡ được tích trữ đúng chỗ, tức trong mô mỡ dưới da, mô mỡ và ở bụng dưới dạng chất béo, và trong mô gan và mô cơ dưới dạng Glycogen. Mỡ tích trữ ở mô gan, cơ, nội tạng hoặc bất kỳ mô nào khác sẽ gây rối loạn chức năng mô ấy và dẫn đến HCCH. Riêng mỡ gan là yếu tố dự đoán tốt nhất cho nguy cơ mắc tiểu đường. Gan nhiễm mỡ sẽ dẫn đến tuyến tụy nhiễm mỡ, không sản sinh đủ Insulin cho cơ thể. Mọi bệnh mãn tính không lây nhiễm liên quan đến HCCH đều bắt nguồn từ sự chuyển hóa (đốt cháy năng lượng) bất thường trong các tế bào khác nhau của các cơ quan trong cơ thể và đều chỉ bắt đầu từ thập niên 1970, khi TPTL được đưa vào sử dụng rộng rãi trong chế độ ăn uống. Tỷ lệ trầm cảm và tâm thần phân liệt tăng 20% chỉ trong 1 thập kỷ. Bệnh HCCH (như tiểu đường, mỡ nội tạng) liên quan trực tiếp đến hiệu quả của ty thể trong sinh hoạt hàng ngày và luôn đi kèm viêm mãn tính trong giai đoạn đầu. Nếu mắc thêm bệnh khác (như COVID-19), sẽ tạo nên cơn sóng thần phản ứng viêm và kích hoạt protein gây viêm mạnh nhất là Cytokine. Chính Cytokine, chứ không phải COVID-19, mới là thứ giết chết cơ thể. Chất xơ sẽ ngăn chặn rò rỉ ruột và quá trình kích hoạt Cytokine. Bệnh HCCH hiện chiếm 75% tổng chi phí chăm sóc sức khỏe, mà nguyên nhân chính là đường và TPTL.

- **Ung thư:** Khối u là phần cơ quan có số tế bào tăng lên bất thường và kết cứng lại thành 1 khối, là lành tính nếu phát triển có giới hạn (đường kính dưới 1 cm) và không di căn sang vùng khác, ngược lại là ác tính hay ung thư. Ung thư không phải là 1 bệnh gây tổn thương cục bộ mà là 1 bệnh xâm lấn toàn thân. Độc tố tích tụ trong cơ thể qua thói quen sinh hoạt thiếu lành mạnh hàng ngày sẽ bám lên các tế bào trên toàn cơ thể như những quả bom hẹn giờ. Trong vô vàn quả bom đó, quả nào phát nổ trước còn tùy thuộc vào yếu tố di truyền và thói quen sinh hoạt của từng người. Thí dụ: Tế bào gan, cơ quan giải độc của cơ thể, sẽ có nhiều nguy cơ phát triển thành khối u hơn đối với thói quen tiêu thụ rượu bia hay thuốc bảo vệ thực vật; Tương tự, thói quen uống trà hay dùng thuốc dạ dày sẽ dễ gây ung thư dạ dày, thuốc lá dễ gây ung thư phổi, và thịt động vật dễ gây ung thư đại tràng. Enzyme sẽ giúp nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể để ức chế tế bào ung thư. Vào giai đoạn cuối của ung thư, cơ thể sẽ rất khó phục hồi vì đã cạn kiệt enzyme.

- **Tiểu đường:** Có 2 loại: Loại 1 do thiếu Insulin (bệnh tự miễn của tuyến tụy, hầu hết phát triển sớm ở trẻ em); Loại 2 do kháng Insulin (hầu hết phát triển ở người lớn), thường dẫn đến nguy cơ bệnh võng mạc mắt, bệnh dây thần kinh ngoại biên (Peripheral Neuropathy), và bệnh thận. Sắc tố A (Hemoglobin A) cao trong xét nghiệm máu là 1 dấu hiệu của tiểu đường.

- **Dị ứng thực phẩm:** Chất đạm (Protein) được phân giải thành axit amin ở ruột trước khi được ruột hấp thu vào máu. Trong trường hợp rò rỉ ruột, 1 chất đạm nào đó có thể chui thẳng vào máu trước khi được phân giải thành axit amin, kích hoạt phản ứng miễn dịch khiến bạch cầu giải phóng Histamine. Bạch cầu 1 khi đã tấn công 1 đối tượng nào, sẽ mãi mãi tấn công đối tượng đó, dẫn đến dị ứng thực phẩm.

- **Huyết áp:** Nên đo trên giường trong lúc ngủ (dùng máy đo ABPM) hoặc lúc vừa thức giấc, khi hệ thần kinh giao cảm hoạt động ở mức tối thiểu (để tránh hiện tượng «Huyết áp ảo choáng trắng»). Có 2 số đo: Tâm thu (số đầu) là huyết áp lên thành động mạch khi tim đập; và Tâm trương (số sau), khi tim nghỉ giữa các nhịp đập. Huyết áp cao hiện là yếu tố gây tử vong số 1 toàn cầu. Tăng 5 điểm huyết áp = Tăng 10% nguy cơ tử vong. Đường ức chế khả năng bài tiết muối của thận và làm tăng huyết áp nhiều hơn muối. Chỉ khi vòng eo nhỏ thì huyết áp cao mới do muối hoặc căng thẳng gây ra.

- **Giấc Ngủ:** Là hành vi trao đổi chất lớn nhất của cơ thể. Giúp kiểm soát cảm giác đói, lượng thức ăn tiêu thụ, tốc độ trao đổi chất, trọng lượng cơ thể, hệ thống miễn nhiễm, và nồng độ Axit Uric. Giúp ta sáng tạo, hiểu biết sâu sắc, quyết định đúng đắn, đối phó tốt với căng thẳng, xử lý thông tin, học hỏi nhanh, tổ chức, lưu trữ, và ghi nhớ ký ức hiệu quả. Người lớn ngủ đủ 7-8 tiếng/ngày có tỷ lệ tử vong thấp nhất (lý tưởng). Thiếu ngủ sẽ gây viêm, tim mạch, ung thư, rối loạn tình dục, trầm cảm, làm suy giảm nội tiết tố, miễn dịch, điều hòa Glucose (gây béo phì, kháng Insulin, HCCH, tiểu đường...), phá hủy quá trình trao đổi chất lành mạnh (gây mất trí nhớ, sương mù não, lú lẫn, sa sút trí tuệ, Alzheimer...), và làm giảm tuổi thọ. Ngủ quá nhiều cũng kích hoạt sự gia tăng các chất gây viêm, làm teo thể tích não và tăng nguy cơ sa sút trí tuệ. Giấc ngủ là 1 chuỗi liên tục các chu kỳ

dài khoảng 90 phút từ ngủ sâu (non-REM) sang ngủ chuyển động mắt nhanh (REM hay Rapid Eye Movement). Ngủ Non-REM chủ yếu giúp cơ thể phục hồi và làm mới (trẻ hóa), đồng thời kích hoạt hệ thống Glymphatic (gội và xả) giúp não loại bỏ chất thải (bao gồm chất đạm beta-amyloid liên quan đến Alzheimer) và vận chuyển dinh dưỡng. Ngủ REM chủ yếu giúp củng cố trí nhớ. Các cơ hỗ trợ có mô mềm trong cổ họng như lưỡi và vòm miệng sẽ thư giãn tối đa khi ngủ, khiến đường thở bị thu hẹp, gây ra hiện tượng ngưng thở khi ngủ (OSA tức Obstructive Sleep Apnea) ở người béo phì (do trọng lượng vùng cổ đủ nặng để đè kín luôn đường thở), gián tiếp gây nguy cơ sa sút trí tuệ. Thường cần ngủ 7-9 tiếng/ngày. Nội tiết tố Melatonin gây buồn ngủ, Serotonin khởi động giấc ngủ. Thiếu Vitamin D và Magie (Magnesium) có thể gây mất ngủ. Tryptophan (1 trong 9 axit amin thiết yếu cần đưa vào cơ thể hàng ngày) thúc đẩy giấc ngủ tự nhiên, có trong phômai, trứng, các loại hạt (nhất là hạnh nhân).

ĐỘC TỐ VÀ KIM LOẠI NẶNG

- Cá và thủy sản càng lớn, càng chứa nhiều **Methyl thủy ngân**.
- **PCB (Polychlorinated Biphenyl)** và **Dioxin** tập trung ở mỡ động vật.
- **Kim loại nặng** tập trung ở thực vật, gây ức chế quang hợp.
- **Thịt bò nuôi bằng ngô** sẽ có lẫn vẩn mỡ như đá cẩm thạch và sẽ gây thặng dư Omega-6 (kích hoạt viêm) lẫn thặng dư axit amin thiết yếu chuỗi nhánh Valine, Leucine, và Isoleucine (khiến gan nhiễm mỡ). Bò nuôi trên đồng cỏ có thịt màu hồng, kết cấu đồng nhất, và chứa ít chất béo Omega-6 lẫn axit amin chuỗi nhánh hơn (tốt hơn).
- Trứng gà nuôi thả sẽ lành mạnh và có lòng đỏ đậm hơn **gà công nghiệp**.
- **Tỷ lệ Omega-3:Omega-6 lý tưởng là 1:1**. Thặng dư Omega-6 sẽ gây viêm (mọi **động vật /thủy sản nuôi bằng ngô** đều chứa đầy chất béo Omega-6 và axit amin chuỗi nhánh).
- Dầu ô liu (nhiệt độ sôi 190°C hay 374 °F) có nhiệt độ bốc khói (160°C hay 356 °F) thấp nhất trong các loại chất béo không bão hòa, quá điểm này, chất béo lành mạnh (với *liên kết đôi cis*) sẽ dễ biến thành **chất béo chuyển hóa** (với liên kết đôi trans) cực độc. Riêng chất béo bão hòa không thể biến thành chất béo chuyển hóa vì không có liên kết đôi, nên lại an toàn hơn cho sức khỏe ở nhiệt độ cao.
- **PAH (Hydrocacbon thơm đa vòng)**, vào cơ thể qua hít khí thải xe, bụi mòn lốp xe, khói than, hay qua ăn thịt nướng, thịt hun khói, sẽ liên kết với các gốc DNA để tạo ra các gốc oxy, có tiềm năng gây đột biến DNA và ung thư.
- Phản ứng Glycat hóa xảy ra tự nhiên trong cơ thể và thực phẩm khi carbohydrate chạm chất đạm (hay chất béo ở nhiệt độ cao trong quá trình chiên, rán, xào, nướng, chế biến, hay tiết trùng thực phẩm), tạo ra các sản phẩm **AGE** làm lão hóa và có tiềm năng gây ung thư.
- **3-MCPD (Este axit béo 3-monoclopropandiol)**, được tạo ra khi axit béo tự do (trong mỡ) gặp ion Clo (trong muối) ở nhiệt độ chiên rán trên 204°C (399 °F), cực độc với thận và tinh hoàn (testicle), có thể hại cả gan và nhiều cơ quan khác.
- **Thuốc diệt cỏ Glyphosate** gây ô nhiễm cho mọi loại cây trồng, ức chế quá trình chuyển hóa Carbohydrate thành axit amin trong thực vật, ảnh hưởng đến hệ vi sinh đường ruột trong con người (từ đó có thể gây rò rỉ ruột và viêm), có thể thay đổi phản ứng Methyl hóa (gây thay đổi di truyền biểu sinh và béo phì ở đời con), và có thể gây ung thư.
- Thuốc diệt cỏ **Atrazine** (hay **Buctril**) ức chế quang hợp, gây quái thai, rối loạn ty thể, kháng Insulin, phản ứng Methyl hóa, và ảnh hưởng di truyền biểu sinh ở động vật.
- Chất tạo hương bơ **Diacetyl** trong kẹo bơ đường, bỏng ngô, rất dễ phân hủy thành Acetaldehyde, 1 độc tố với gan và phổi có thể gây viêm tiểu phế quản tắc nghẽn để lại sẹo vĩnh viễn trong đường thở nếu hít vào.
- **Kali Bromat**, chất làm tăng độ săn chắc của bánh mì, bánh quy, cũng là chất gây ung thư.
- Hầu hết "**hương liệu tự nhiên**" đều là những hợp chất không phân cực, nên thường được trộn thêm 1 hợp chất phân cực để hòa tan chất béo với nước, như **Polysorbate 80** (chất nhũ hóa), **Propylene Glycol** (dung môi), **BHA tức Butylated HydroxyAnisole** (chất bảo quản)... tất cả đều có hại cho sức khỏe.
- Các chất nhũ hóa như **Lecithin** (trong sô cô la), **Polysorbate 80** (trong mỡ trừu), **Carageenan** (trong kem lạnh), **Carboxymethylcellulose** (trong xốt xà lách)... đều là chất tẩy có thể làm bong lớp Mucin (bảo vệ lớp biểu mô ruột khỏi vi khuẩn) trên thành ruột, gây nguy cơ mắc bệnh đường ruột, rò rỉ ruột, hay dị ứng thực phẩm.
- **Nội tiết tố tăng trưởng** dùng trong chăn nuôi gây nguy cơ ung thư vú và tuyến tiền liệt ở người lớn và phát triển ngực sớm ở trẻ em.
- **BPA (BisPhenolA)**, 1 chất thành phần trong chất nhựa hay nylon đựng thực phẩm có tác dụng bảo quản gián tiếp, đã được tìm thấy liên quan đến béo phì và kháng Insulin.
- Các hợp chất bảo quản **Paraben** dùng trong mỹ phẩm và thực phẩm (như bánh ngô, bánh nướng xốp...) có thể làm thay đổi di truyền biểu sinh và suy giảm khả năng sinh sản ở phụ nữ.
- Chất bảo quản **BHA (Butylated HydroxyAnisole)** và **BHT (Butylated HydroxyToluene)**, thường dùng cho khoai tây chiên, ngũ cốc chế biến, thịt..., đã được chính thức đưa vào danh sách gây ung thư ở người.
- Chất bảo quản **Propyl Gallate**, dùng trong thực phẩm chứa chất béo như xúc xích, dầu thực vật, nước cốt súp, kẹo cao su..., đã được chứng minh có liên quan đến bệnh Parkinson ở chuột.
- Chất bảo quản **Nitrat/Nitrit** dùng trong thịt chế biến như ba chỉ, xúc xích... có nguy cơ cao gây ung thư dạ dày, đường ruột.

HÓA CHẤT BẢO QUẢN THỰC PHẨM THÔNG DỤNG

	Chất bảo quản	Dùng trong thực phẩm	Chất bảo quản	Dùng trong thực phẩm
S	Ascorbic acid (Vit. C)	Sản phẩm trái cây, thực phẩm chua	Potassium Sorbate	Phó mát, mật đường, bánh bông lan, thịt chế biến sẵn
Á	Benzoic acid	Sản phẩm trái cây, thực phẩm chua, bơ thực vật	Propionic acid	Bánh mì, bánh nướng khác
T	Butylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Propylparaben	Thức uống, bánh ngọt giống bông lan, gia vị
	Calcium Lactate	Ô liu, phó mát, tráng miệng đông lạnh	Sodium benzoate	Sản phẩm trái cây, thức ăn chua, bơ thực vật
T	Calcium Propionate	Bánh mì, bánh nướng khác	Sodium diacetate	Bánh nướng
R	Calcium Sorbate	Phó mát, mật đường, sốt madone, bơ thực vật	Sodium erythorbate	Thịt nguội
	Citric acid	Thực phẩm chua	Sodium nitrate	Thịt cá nguội
Ù	Heptylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Sodium nitrite	Thịt cá nguội
	Lactic acid	Ô liu, phó mát, tráng miệng đông lạnh	Sodium propionate	Bánh mì, bánh nướng khác
N	Methylparaben	Thức uống, sốt trộn rau sống, gia vị	Sodium sorbate	Phó mát, sốt madone, thịt chế biến sẵn
G	Potassium Propionate	Bánh mì & các loại bánh nướng khác	Sorbic acid	Phó mát, sản phẩm trái cây, mật đường
CH	Ascorbic acid (Vit. C)	Sản phẩm trái cây, thức ăn chua	EDTA (ethylenediamine tetraacetic acid)	Sốt trộn rau sống, bơ thực vật, rau hộp
ÓN	BHA (butylated hydroxyanisole)	Bánh nướng, ngũ cốc, mỡ, dầu	Propyl gallate	Ngũ cốc, quả vật, bánh ngọt
G	BHT (butylated hydroxytoluence)	Bánh nướng, ngũ cốc, mỡ, dầu	TBHQ (Tertiary butyl hydroquinone)	Quả vật, mỡ, dầu
HƯ	Citric acid	Trái cây, quả vật, khoai tây ăn liền	Tocopherols (Vit. E)	Dầu & chất béo

Tham khảo: Tài liệu bệnh viện Mount Sinai, Toronto, Canada

HÒA CHẤT PHỤ GIA THÔNG DỤNG TRONG THỰC PHẨM

Hoa chất	Dùng trong thực phẩm	Công dụng	Hoa chất	Dùng trong thực phẩm	Công dụng
Acetic acid	Dầm, xốt xà lách, các loại xốt	Giữ độ chua	Iodine	Muối	Chất bổ
Acetone peroxide	Trắng miệng trái cây/gelatin	Làm trắng	Iron	Sản phẩm ngũ cốc	Chất bổ
Adipic acid	Nhân bánh, xốt trộn xà lách, gelatin	Giữ độ chua	Iron Ammonium Citrate	Muối	Chống đông cục
Ammonium alginate	Thức ăn chế biến sẵn	Làm đặc	Karaya gum	Trắng miệng đông lạnh, chè sữa	Làm đặc
Annato extract	Phó mát	Màu	Lactic acid	Sản phẩm sữa	Giữ độ chua
Arabinogalactan	Nhân bánh, chè sữa	Làm đặc	Larch gum	Nhân, trắng miệng	Làm đặc
Ascorbic acid	Sản phẩm trái cây	Chất bổ	Lecithin	Xốt madone	Hòa dầu & nước
Aspartame	Thức ngọt ít năng lượng	Đường hóa học	Locust-bean gum	Kem đông lạnh	Làm đặc
Azodicarbonamide	Bánh nướng	Làm trắng	Maltol	Nước ngọt vị dâu/trái mâm xôi	Thêm vị
Benzoyl peroxide	Bánh bột, bánh nướng	Làm trắng	Mannitol	Bánh nướng, trắng miệng đông lạnh	Chống đặc, chất ngọt
Beta carotene	Bơ thực vật	Chất bổ, màu	Modified food starch	Nhân bánh, xốt thịt, các loại xốt	Làm đặc
Calcium alginate	Bánh nướng	Làm đặc	Monocalcium phosphate	Bánh nướng	Bột nổi
Calcium bromate	Bánh nướng	Làm trắng	Monoglycerides	Bánh nướng, kem đông lạnh	Hòa dầu & nước
Calcium phosphate	Bánh nướng, bột trộn sẵn	Bột nổi	Monosodium glutamate (MSG)	Thức ăn Tàu, thịt đông lạnh	Thêm vị
Calcium Silicate	Bột thực phẩm, muối ăn	Chống đông cục	Niacinamide	Bột mì, gạo, ngũ cốc	Chất bổ
Caramel: đường thắng	Bánh nướng, kem đông lạnh	Màu, vị	Pectin	Mứt, đông sương	Làm đặc
Carob-bean gum	Kem đông lạnh	Làm đặc	Phosphates	Thức uống chua, trắng miệng gelatin	Cải thiện độ chua
Carrageenan	Trắng miệng đông lạnh, chè sữa	Hòa dầu & nước	Phosphoric acid	Nước ngọt, trắng miệng	Cải thiện độ chua
Carrot oil	Thực phẩm màu vàng	Màu	Polysorbates	Nhiều thực phẩm chế biến sẵn	Hòa dầu & nước
Cellulose	Thực phẩm nhiều chất xơ	Làm đặc	Potassium alginate	Trắng miệng đông lạnh	Làm đặc
Citric acid	Trái cây hộp, thức uống	Giữ độ chua	Potassium bromide	Bánh nướng	Làm trắng
Citrus red no. 2	Thực phẩm màu đỏ hay vàng	Màu	Potassium iodide	Muối	Chất bổ
Corn syrup: mật bắp	Nhiều loại thực phẩm	Chất ngọt	Propylene glycol	Bột làm bánh trộn sẵn, bánh nướng	Chống khô
Cyclamates	Cầm dùi tại Mỹ	Đường hóa học	Riboflavin	Bột mì, gạo, ngũ cốc	Chất bổ, màu
Dehydrated beets	Đông sương, bánh nướng, ...	Màu	Saccharin	Thực phẩm ăn kiêng ít năng lượng	Đường hóa học
Dextrose	Nước cốt trái cây	Chất ngọt	Silicon dioxide	Thực phẩm sấy	Chống đông cục
Diglycerides	Kem đông lạnh, bơ đậu phộng	Hòa dầu & nước	Sodium acetate	Thực phẩm chua	Giữ độ chua
Dioctyl sodium-sulfosuccinate	Bột trộn sẵn, thức ăn chế biến sẵn	Hòa dầu & nước, thêm vị	Sodium alginate	Sản phẩm sôcôla	Làm đặc, làm sẵn
Disodium guanylate	Thịt hộp, sản phẩm thịt	Thêm vị	Sodium aluminum sulfate	Bánh nướng	Bột nổi
FD&C Blue #1: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Màu	Sodium bicarbonate	Cacbonat natri	Bột nổi
FD&C Red #40: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Màu	Sodium calcium alginate	Trắng miệng, đông sương	Làm đặc
FD&C Yellow #5: Phẩm	Thực phẩm, thuốc men, mỹ phẩm	Màu	Sodium citrate	Thức ăn chua	Giữ độ chua
Folic acid	Sản phẩm ngũ cốc, các thức khác	Chất bổ	Sodium stearyl fumarate	Bánh nướng	Làm trắng
Fructose	Trái cây, kẹo, các thức ngọt khác	Chất ngọt thiên nhiên tiêu chậm	Sorbitan monostearate	Bột làm bánh trộn sẵn	Hòa dầu & nước
			Sorbitol	Thực phẩm tiểu đường 0 có đường	Chất ngọt thiên nhiên tiêu chậm
Gelatin	Trắng miệng, sản phẩm đóng hộp	Làm đặc	Tagetes	Thực phẩm màu vàng	Màu
Glucose	Nước cốt trái cây, các thức ngọt	Chất ngọt	Tartaric acid	Nhân bánh, thức ăn chua	Giữ độ chua
Glycerine	Thực phẩm để nướng, xác dừa	Chống khô	Thiamine	Bánh mì, ngũ cốc, bột mì	Chất bổ
Glycerol monostearate	Bột làm bánh trộn sẵn, bánh nướng	Chống khô	Titanium dioxide	Kem bánh, thực phẩm trắng	Màu
Guar gum	Xốt thịt, các loại xốt, thức ăn gia súc	Làm đặc	Tocopherols (Vitamin E)	Bánh nướng, sữa, ngũ cốc	Chất bổ
Gum arabic	Đồ khô trộn sẵn, thực phẩm có mỡ	Hòa dầu & nước	Trogacanth gum	Chè sữa, các loại xốt, bột trộn sẵn	Làm đặc
Gum ghatti	Các loại xốt, trắng miệng đông lạnh	Làm đặc	Ultramarine blue	Nhiều thực phẩm	Màu
Hydrogen peroxide	Thực phẩm màu trắng	Làm trắng	Xylitol	Sinh tố không đường cho trẻ em	Chất ngọt (không tốt)
Hydrolysed veg. protein	Thịt chế biến sẵn, nước lèo	Thêm vị	Yellow prussiate of soda	Bánh nướng, bột trộn sẵn	Chống đông cục

Tham khảo: Tài liệu bệnh viện Mount Sinai, Toronto, Canada