

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH HIỆN ĐẠI

(Nguyễn Trương Hà Phương sưu tầm - 29/07/2025)

NGUỒN GỐC

Hầu hết các bệnh không lây nhiễm thời nay như bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường, ngưng thở khi ngủ, bệnh gan, bệnh thận, ung thư, Alzheimer, 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 (Metabolic syndrome), 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) cao, cholesterol tốt (HDL) thấp, và mỡ thừa vòng 2) 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 chất dinh dưỡng nhưng lại chứa đầy hóa chất có hại, và tiếp xúc với đủ loại căng thẳng và ô nhiễm môi trường nhân tạo. 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 và ít tốn kém, phù hợp với mọi tầng lớp giàu nghèo, mọi ngành nghề, và có khả năng giúp chúng ta sống lành 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 giúp 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, một trong các sách bán chạy nhất của New York Times), 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* của bác sĩ Hiromi Shinya (xuất bản năm 2005 tại Nhật, đã bán hơn 2 triệu cuốn trên thế giới), nhằm tối đa hóa lượng enzyme 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 hàng ngày để làm trẻ lại cơ thể và tối ưu hóa sức khỏe.
- IV. 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 theo mùa nuôi trồng tại địa phương (trên đất màu mỡ, không trong nhà kính, dùng phân hữu cơ thay vì phân hóa học NPK, không phun hóa chất bảo vệ thực vật), 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 chứa 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. 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 tối đa những thành phần không lành mạnh trong ấy.

2) Thực phẩm công nghiệp: Không tiêu thụ thực phẩm nhân tạo hay đã qua chế biến công nghiệp (như nước ngọt có ga, kẹo cao su, bánh kẹo, bim bim, xúc xích, mọi thực phẩm chế biến sẵn chứa hóa chất phụ gia hay bảo quản, mọi sản phẩm sữa bò...), thực phẩm tinh chế (như đường, tinh bột trắng, gạo trắng, dầu ăn tinh chế, muối tinh chế...), chất gây nghiện (như thuốc lá, rượu bia, trà, cà phê, 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.

3) Thức ngọt: Không dùng chất ngọt nhân tạo hay tinh chế (kể cả đường). 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, chứa 85% Glucose và Fructose và 15% bao gồm nhiều loại đường khác, 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 khô). 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*): Tuyệt đối không dùng sữa bò hay sản phẩm sữa bán trên thị trường. Tránh hoặc giảm thiểu dùng thịt động vật (bao gồm trứng) vì chứa chất béo có hại làm đông máu, lẫn purine làm tăng axit uric. Chỉ dùng hạn chế cá và thủy hải sản vì tuy vẫn chứa purine có hại, ít nhất cũng đồng thời chứa chất béo có lợi. 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. 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. 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 điều, hạt hướng dương, hạt sen, hạt mè, hạt dưa, hạt bí, lạc (đậu phộng), hạt lạnh (*flax*)...), tuy là những nguồn chất đạm, chất bột, và dầu 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 (*fermented*), nảy mầm (*sprouted*), hầm, luộc, hay rang kỹ). (Lectin được tìm thấy với nồng độ cao nhất ở lớp ngoài cùng của thực vật để bảo vệ thực vật khỏi bị côn trùng ăn.) (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 các bệnh chuyển hóa, và cải thiện sức khỏe não bộ. Nấm trắng đặc biệt giàu Vitamin D. Chất đạm và chất bột luôn cần được ăn kèm rau cải xanh để giảm axit máu và thêm chất xơ hỗ trợ đường 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, và 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*), lúa mạch 3 góc (*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: Tuyệt đối không sử dụng các loại chất béo bão hòa (đông ở nhiệt độ phòng) hay mỡ động vật (nhất là mỡ trườn, 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

gây viêm nhiễm nặng) do quá trình tinh chế. Chỉ cần thường xuyên ăn tươi quả bơ, lược/hấp/kho nguyên con các loại cá và thủy hải sản (chứa chất béo có lợi), và lược hay nấu nguyên vẹn các loại ngũ cốc, đỗ, hạt đầu, quả hạch... là đã có đủ chất béo thiết yếu, lành mạnh cho cơ thể. 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 lược ăn ngay, chứ không được chiên, rán, xào, hay để tiếp xúc quá lâu với không khí. Thỉnh thoảng có thể uống viên thực phẩm bổ sung dầu cá (axit béo Omega-3) nếu cần (Lưu ý đọc thành phần và chỉ chọn loại không chứa hóa chất phụ gia).

7) Gia vị: Tránh dùng mọi thức ăn có chứa hóa chất phụ gia nhân tạo (như mì chính, hàn the, cùng các hóa chất phụ gia và bảo quản trong danh sách dưới đây), hay những thực phẩm còn chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng, kháng sinh... Đọc kỹ thành phần cấu tạo khi mua thực phẩm đã qua chế biến hay đông lạnh. Để thêm vị mặn, chỉ được dùng rất hạn chế muối biển (cần đậy 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 rồi tiểu đường). Có thể dùng nước mắm, nước tương (xi dầu), hoặc bất cứ loại xốt 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, 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 và vô hại cho cơ thể, vừa khiến vị thức ăn thêm phong phú, ngon miệng.

8) Thực phẩm lên men tự nhiên: Nên ăn thực phẩm lên men hay được nuôi cấy, giàu enzyme và Probiotics (men vi sinh) như kim chi, dưa muối, mayonnaise, mù tạt kombucha, xốt cải ngựa, xốt cay lên men, xốt relish, xốt salsa lên men, miễn không chứa hóa chất phụ gia. Men vi sinh làm giảm viêm và cải thiện quá trình chuyển hóa đường và Axit Uric. Cũng nên ăn thực phẩm giàu Prebiotics (tức fiber hay chất xơ) như Ác ti sô, măng tây, chuối, tỏi, đại mạch, khoai tây, hành, hẹ tây, các loại đỗ, việt quất (berries), táo (apple), hạt lanh, ca cao, quả hạch, táo biển, rau củ, cám... 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 trước bữa ăn) enzyme, coenzyme (như Q10), và càng nhiều chủng loại men vi sinh càng tốt. (Lưu ý đọc thành phần và chỉ chọn loại thực phẩm bổ sung 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, hay 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; Cũng chứa Polyphenol chống oxy hóa cực mạnh, khiến củ ngưu bàng khó bị phân hủy trong đất). Uống lượng nước vừa phải khi khát (không ép uống) hoặc ít nhất 3 lần mỗi ngày lúc bụng đói, dù khát hay không (sáng mới thức dậy, trước ăn trưa 30 phút, và trước ăn tối 30 phút), sao cho nước tiểu luôn có màu thật nhạt, cổ họng suốt ngày không thấy khô, khát, hay thèm uống nước, và đi tiểu không quá 5-6 lần/ngày (dấu hiệu của thặng 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.

10) Cách chế biến và lưu trữ thức ăn: Nên ăn thực phẩm tươi, mới, và 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 DHA (DocosaHexaenoic Acid) và EPA (EicosaPentaenoic Acid), chống xơ vữa 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 chất dinh dưỡng 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 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, chỉ nên luộc vừa đủ chín, kho nước (nước sôi sẽ giữ nhiệt độ không vượt quá 100°C, hạn chế việc phá hủy chất dinh dưỡng), hun khói (khói vừa sát trùng, vừa chống oxy hóa), hay thui ở nhiệt độ thấp. Tuyệt đối không chiên, rán, xào (dầu sôi ở nhiệt độ cao sẽ phá hủy mọi chất dinh dưỡng và tạo nên mỡ chuyển hóa độc hại). Không dùng lò vi sóng, và chỉ dùng lửa nhỏ khi nấu ăn. Chỉ nên nấu vừa đủ cho từng bữa ăn. Thức ăn thừa, nếu có, phải được đậy 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 các chất dinh dưỡng. Thịt cá đông lạnh quá 2 tháng phải được hủy bỏ. Không ăn thực phẩm thiu, hết hạn, hay để quá lâu.

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 có thể được tăng dần lên 16 tiếng (tối ưu cho tuổi đi làm) hay thậm chí 20 tiếng hàng ngày (tùy theo điều kiện sống và nhu cầu công việc) 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 là sẽ lại sức (cơ thể sẽ chuyển sang đốt mỡ nội tạng để cung cấp năng lượng).

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 thước 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 đã phí phạm này, cùng năng lượng lẽ ra đã 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 dầu 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

	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 dầu	6-45%	1-45%	18-57%
Hải sản	20-30%	0	0,5-12%
Thịt	20-30%	0	3-30%

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 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. 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 (từ 1 đến 2 tiếng).

* Các bữa ăn có thể được uốn 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 ăn 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 đói hay mệt. 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 thực phẩm bổ sung không có hóa chất phụ gia, 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 dầu hay hỗn hợp hạt dầu (như hạt hạnh nhân, hạt điều, hạt hướng dương, hạt sen, hạt mè, hạt dưa, hạt bí, lạc...) 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 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 lứt hoang, kê, diêm mạch, lúa mạch 3 góc, 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.)

13) Thuốc men, hóa chất phụ gia thực phẩm, chất gây nghiện: Mọi thuốc men đông y lẫn tây y đều là chất độc. Ngoại trừ thuốc 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 lạnh 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, vì ở 40°C, 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 thuốc lá, chất cấm, rượu bia (ngoại trừ rượu vang đỏ, có thể dùng hạn chế nhờ chứa dồi dào các chất polyphenol chống oxy hóa), cà phê, 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, làm mỏng niêm mạc dạ dày, làm 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, chất Gluten trong bột mì...) để kiêng cử nếu cần, và thí nghiệm thay đổi thành phần, liều lượng, lẫn cách thức nấu nướng 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 phù hợp với nhiều cơ địa, vẫn cần uyển chuyển và sáng tạo khi áp dụng vì không cơ địa nào hoàn toàn giống cơ địa nào. Thỉnh thoảng ăn trái phương pháp cũng có thể hữu ích trong việc kiểm tra khả năng giải độc, hồi phục, và thích ứng của cơ thể. 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 tức 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. Vận động hay làm việc nhẹ thường xuyên trong ngày, ít nhất vài phút mỗi giờ. Nên đi bộ dưới nắng dịu sớm mai khoảng 10-15 phút mỗi ngày, 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 gây nhiều tác hại hơn lợi ích. 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. Dưới mức này, khả năng miễn nhiễm sẽ giảm rất nhanh, khiến cơ thể 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.
- Vừa ấn vào 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 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 trong 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 chuyển hóa tất cả thành chất béo). Tương tự, không nên cho em bé bú sữa trước khi ngủ. Nếu đêm không ngủ được 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 những người bị xơ cứng động mạch hay hẹp động mạch vành.
- Với người béo phì, uống 1,5L nước 20°C 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, chất ngọt tinh chế (bao gồm đường), 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 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 Đấu Tranh, làm sạm da, rậm 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 dễ đẹp hơn, không còn mùi hôi.
- Ngừng tiêu thụ mọi loại sữa và 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.
- Phương pháp dưỡng sinh này sẽ cải thiện đáng kể và cuối cùng chữa dứt các bệnh liên quan đến hội chứng chuyển hóa nói trên cùng nhiều triệu chứng lão hóa phổ biến như rối loạn tiêu tiểu, trào ngược dạ dày, mờ mắt, và thậm chí ngáy, đồng thời giảm cân và tăng đáng kể sức khỏe và 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 lợi suốt đời, tránh hôi miệng, tránh bị móm và rụng răng vào tuổi già, mà còn ngăn ngừa được nhiều bệnh hiểm nghèo khác do sự nhiễm trùng của 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.

CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE ĐÁNG LƯU Ý

- **BMI** (Body Mass Index hay Chỉ Số Khối Cơ Thể) = Trọng lượng (Kg) : Chiều cao bình phương (m²); Bình thường = 18,5-23; Thừa cân > 23; Thiếu cân < 18,5; Béo phì > 30
- **Vòng eo**: Tối ưu: Người VN nam < 85cm, nữ < 80cm; Người Tây phương nam < 100cm, nữ < 88cm; Ngược lại: mỡ thừa nội tạng, nguy cơ bệnh tim, tiểu đường, ung thư...
- **Huyết áp**: Đo trên giường vào buổi sáng mới ngủ dậy; Tối ưu < 120/80 mmHg; Bình thường cao < 129/84; Tăng huyết áp giai đoạn 1 < 139/89; Tăng huyết áp giai đoạn 2 > 140/90; Nguy hiểm > 180/120
- **Đường huyết (Nồng độ glucose trong máu)**: Đo vào buổi sáng trước khi ăn hay tập thể dục; Bình thường 80-100 mg/dL (khoảng 1 thìa cà phê); Tiền tiểu đường 101-125; Tiểu đường > 126
- **Mỡ máu trung tính (Nồng độ Triglyceride trong máu)**: Bình thường < 150 mg/dL; Bình thường cao 150–199; Cao 200–499; Rất cao > 500
- **Nồng độ Cholesterol tốt (HDL) trong máu**: Tối ưu > 60 mg/dL; Thấp: Nam < 40, Nữ < 50
- **Nồng độ axit Uric trong máu**: Đo vào buổi sáng trước khi ăn hay tập thể dục; Tối ưu < 5,5mg/dL; Bình thường < 6,5; Bình thường cao < 7,2; Báo động > 7,5
- **Nồng độ CRP (Protein Phản Ứng C) trong máu**: Là chỉ số viêm nhiễm trong cơ thể; Lý tưởng < 0,3mg/dL; Cho phép < 0,5; Báo động > 1
- **Nồng độ canxi trong máu**: Bình thường: 8,8-10,4 mg/dL

THỰC PHẨM BỔ SUNG GIẢM AXIT URIC

- **Quercetin** (Prebiotic): Là 1 Flavonoid (Hương vị, sắc tố) thuộc họ Polyphenol có đặc tính chống Oxy hóa, kháng viêm, điều hòa miễn dịch, ngăn 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,

viết 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 chức năng trao đổi chất do Fructose gây ra, làm giảm viêm trong não và khắp cơ thể, gia tăng chất dinh dưỡng BDNF cho tế bào thần kinh mới trong não, chống viêm đường ruột. Có trong dầu cá, tảo biển. 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, giảm cân, đường huyết, protein phản ứng C, và chất béo trung tính, 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).

THÔNG TIN Y KHOA LIÊN QUAN

- **Dấu hiệu của sức khỏe tốt**: Là da căng bóng, eo thon, 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 hội chứng chuyển hóa.
- **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. Enzyme dồi dào cũng là dấu hiệu của 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.
- **Axit Uric**: Chỉ xuất phát từ 3 nguồn: 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..., 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 liên quan đến hội chứng chuyển hóa thời nay. Phương pháp dưỡng sinh này sẽ giúp duy trì mức Axit Uric an toàn và ổn định trong máu.
- **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) được tuyến tụy (pancreas) tiết ra khi nồng độ Glucose trong máu tăng để cho phép Glucose đi vào tế bào (thiếu Insulin, Glucose sẽ tích lũy ở máu).
- **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 đạm 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).
- **Glucose**: Là 1 dạng đường đơn trong máu (gọi nôm na là đường huyết hay đường máu), sẽ được enzyme Glucokinase chuyển hóa thành năng lượng ATP dùng trong 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) lưu trữ trong tế bào mỡ. Khi cần, cơ thể chiết xuất Glucose từ chất béo hay chất đạm qua 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 cao vì không vào được tế bào, sẽ gây viêm nghiêm trọng). Mặt khác, khi phân tử Glucose dính vào chất đạm, chất béo, hay axit amin (nhất là trong quá trình chiên, rán, 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, làm lão hóa và gây viêm khắp cơ thể, dẫn đến nhiều bệnh mạn tính (Chế độ ăn Tây phương tiêu thụ rất nhiều AGE). 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 (Low-Density Lipoprotein tỉ trọng thấp hay 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. Chế độ ăn uống, sức khỏe, vận động, giấc ngủ, căng thẳng... đều tác động lên đường máu.

- **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, hội chứng chuyển hóa... Fructose tự nhiên trong các nguồn thực vật như trái cây, mật ong, mật thùa, 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 và củ cải đường, 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 mạn tính, rối loạn cương dương, mù lòa có thể tránh được, và các bệnh khác liên quan đến axit Uric.

- **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 thặng dư trong cơ thể sẽ làm tăng axit trong máu, dẫn đến bệnh "Toan Ketone" rất hiểm 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 triển quá mức. Gốc tự do làm tiêu hao enzyme nhiều nhất.

- **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 nhẹ bằng móng tay là đã có thể phá vỡ lớp sừng, cho phép vi khuẩn xâm nhập và gây hiện tượng viêm đỏ.

Tránh kỳ cọ quá mức cần thiết lớp sừng này (còn gọi là "ghét") khiến da dễ 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 cho da, ngăn chặn vật chất lạ xâm nhập, cũng như bảo vệ da trước tia cực tím, khiến rất dễ bị nám, thâm hơn trước.

- **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 chứa muối, tiết ra từ tuyến mồ hôi, 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 hay mật đến thận hay ruột để được bài tiết.

Thức ăn mất khoảng 24 giờ (48 giờ nếu táo bón, rất có hại) để đi qua cơ thể.

- **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.

- **Đường ruột:** 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 tại 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 thắng 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 chứa lượng lớn 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 hơn, 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, và 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 khuẩn có hại, vi rút, hay tế bào ung thư. Vi 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.

- **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, dẫn đến 5 dấu hiệu là đau, đỏ, sưng, nóng/sốt, và rối loạn chức năng. Viêm khiến tuyến thượng thận tăng nội tiết tố Cortisol để 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 biểu hiện qua những dấu hiệu cục bộ.

- **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.

- **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 chất dinh dưỡng 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, phân giải độc tố trong máu rồi đưa cặn bã 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

- **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, hội chứng chuyển hóa, 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*, tức *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 hấp thu vào cơ thể hàng ngày) thúc đẩy giấc ngủ tự nhiên, có trong phô mai, trứng, các loại hạt (nhất là hạnh nhân).

- **Muối:** Đã có sẵn và đủ trong động/thực vật tự nhiên, nên không thật sự cần cho thêm muối vào thức ăn. Muối thặng 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, kết hợp với ăn uống lành mạnh sẽ bù canxi lại cho xương và răng.

- **Mỡ máu:** Có 2 loại chính: (1) Cholesterol: Bao gồm HDL (tốt) và LDL (xấu); (2) Triglyceride (Mỡ trung tính): Nồng độ 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; Triglyceride 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.

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, xốt 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, xốt madone, bơ thực vật	Sodium erythorbate	Thịt nguội
	Citric acid	Thực phẩm chua	Sodium nitrate	Thịt cá nguội
Ù	Heptylparaben	Thức uống, xốt 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, xốt trộn rau sống, gia vị	Sodium sorbate	Phó mát, xốt 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)	Xốt 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	Dấm, 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 mắt	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 thẳng	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	Cấm dùng tại Mỹ	Đường hóa học	Riboflavin	Bột mì, gạo, nuôi	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	Carbonat 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)
Hydrolised 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