

## **BÀI 2**

# **DINH DƯỠNG THỂ THAO SỨC KHỎE VÀ CUỘC SỐNG**

### **Mở đầu**

Ngày nay trong cuộc sống của chúng ta phải gánh chịu quá nhiều tác động chủ quan cũng như khách quan từ môi trường ô nhiễm, ăn uống, biến đổi gen, tâm lý căng thẳng... dẫn tới cơ thể chúng ta tích trữ quá nhiều phé chất có tính axit. Bởi vậy mỗi chúng ta trong cuộc sống hàng ngày nếu không có một chế độ ăn uống kết hợp với tập luyện thể dục thể thao hợp lý, trong một thời gian dài sẽ khiến cơ thể bị viêm nhiễm, thêm vào đó là sự xâm nhập của các độc tố từ bên ngoài làm cho khả năng miễn dịch bị sút giảm, hệ thống tự phục hồi chức năng của cơ thể bị yếu đi, nguy cơ mắc bệnh ngày càng cao. Do vậy để khắc phục được những vấn đề trên mỗi chúng ta nên có một sự hiểu biết về chế độ ăn uống và dinh dưỡng hàng ngày kết hợp với tập luyện thể thao để có những điều chỉnh kịp thời cho phù hợp, mang lại sức khỏe cho chính bản thân mình.

## **I. MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ DINH DƯỠNG**

### **1. khái niệm dinh dưỡng là gì?**

Chất dinh dưỡng là những chất hay hợp chất hóa học có vai trò duy trì và phát triển sự sống, hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống. Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày. Chất dinh dưỡng bao gồm các chất sinh năng lượng và chất không sinh năng lượng. Các chất sinh năng lượng gồm chất đạm, chất béo và chất bột đường. Các chất không sinh năng lượng bao gồm các vitamin, các chất khoáng và nước.

### **2. Vai trò cơ bản của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể:**

- Tạo điều kiện thuận lợi để cơ thể có sức khỏe tốt

- Phòng ngừa các bệnh liên quan tới ăn uống
- Hồi phục sức khỏe sau thời kỳ bệnh tật, thương tích

### **3. Nguyên tắc quan trọng trong chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện thể thao**

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: Cơ địa của từng người, mục tiêu thể thao, đặc thù tính chất công việc... Vì vậy, sẽ không có một công thức chung dành cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, về cơ bản chế độ dinh dưỡng cho người tập luyện thể thao sẽ dựa trên 3 nguyên tắc sau:

#### **3.1. Không bỏ bữa sáng**

Bữa ăn đầu tiên trong ngày rất quan trọng. Theo một báo cáo đăng trên tạp chí Harvard Health Letter cho biết, ăn sáng đều đặn có liên quan đến việc giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim. Đặc biệt, một bữa ăn sáng lành mạnh rất quan trọng trong dinh dưỡng cho những người chơi thể thao. Nếu bỏ bữa sáng, có thể bạn sẽ cảm thấy uể oải, thiếu năng lượng trong khi tập.

Một bữa sáng giàu chất xơ, protein có thể chống lại cơn đói lâu hơn và cung cấp năng lượng cần thiết để bạn tiếp tục tập luyện. Bạn có thể thử bột yến mạch hoặc các loại ngũ cốc nguyên hạt khác có nhiều chất xơ và bổ sung một số chất đạm từ sữa, sữa chua hoặc các loại hạt cho bữa sáng của mình. Nếu yêu thích các loại bánh, hãy thay thế bột mì tinh chế thành ngũ cốc nguyên hạt cho thành phần của bánh. Bạn cần biến việc ăn sáng trở thành thói quen hàng ngày.

#### **3.2. Nạp năng lượng trước và sau khi tập thể dục**

Khi nói đến việc nạp năng lượng trước hoặc sau khi tập luyện, bạn cần phải đạt được sự cân bằng phù hợp giữa các nhóm chất. Trước khi tập luyện, đồ ăn nhẹ kết hợp carbohydrate với chất béo không bão hòa sẽ giúp bạn tràn đầy năng lượng hơn và tập luyện hiệu quả hơn. Sau khi tập luyện, thực phẩm giàu protein chính là gợi ý tuyệt vời để giúp cơ bắp phục hồi và phát triển.

#### **3.3. Chia nhỏ các bữa ăn**

Nếu tập thể thao hàng ngày mà chỉ ăn 3 bữa chính: sáng – trưa – tối thì chắc chắn bạn sẽ cảm thấy đói và thiếu năng lượng. Vì vậy, hãy chia năng lượng cần nạp vào thành nhiều bữa trong ngày. Việc này còn giúp bạn có tâm trạng bạn thoải mái hơn, hấp thu dinh dưỡng tốt hơn và kết quả tập luyện thể thao cũng sẽ cải thiện.

## **II. MÁU CHÓT CỦA SỨC KHỎE**

Hệ thống miễn dịch và hệ thống tự chữa bệnh là bác sĩ tốt nhất trên thế giới. tế bào chuyên nghiệp trong hệ thống miễn dịch giống như một đội quân được huấn luyện tinh nhuệ, luôn tuần tra không ngừng nghỉ ở mọi góc ngách cơ thể, tìm ra kẻ thù gây ung thư xâm nhập vào và tiêu diệt chúng: Đội quân này ngoài việc cần lương thực đầy đủ - chất sinh hóa thực vật, để cung cấp cho hệ thống miễn dịch và hệ thống tự động chữa bệnh, còn phải phối hợp với đồng hồ sinh học trong của cơ thể và nhu cầu ăn uống khác nhau giữa các nhóm máu không ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thống miễn dịch cũng như hệ thống tự chữa bệnh, từ đó mới có được một cơ thể khỏe mạnh đúng nghĩa.

### **1. Hệ thống miễn dịch và hệ thống tự chữa bệnh tốt mới có thể ngăn chặn ung thư**

Cùng với sự phát triển không ngừng của khoa học kỹ thuật y học, những nghiên cứu gần đây về nhân tố dẫn đến ung thư, thúc đẩy ung thư và nhân tố di truyền u bướu đã chỉ ra rằng u bướu là kết quả của sự liên hợp nhiều loại gen khác nhau, tuân tự xảy ra biến dị, trong đó bao gồm gen ung thư nguyên và gen ức chế ung thư trong tế bào bình thường của chúng ta thực tế tồn tại lượng lớn gen ung thư nguyên, chúng không chỉ tham dự vào sự phát triển u bướu, mà còn đóng vai trò của kẻ điều tiết khổng lồ trong quá trình phân hóa và tăng thực tế bào, đặc biệt trong thời kỳ phát triển phôi thai, càng là một gen không thể thiếu, chỉ có khi gen ung thư phát sinh đột biến cấu trúc, làm cho chức năng sinh vật học bị rối loạn mới biến thành gen ung thư đúng nghĩa, từ đó phát huy tác dụng trong quá trình phát sinh và phát triển thành u bướu.

Ngoài gen ung thư nguyên, còn có một loại gen có chức năng ức chế tăng thực u bướu ác tính, gọi là gen ức chế ung thư. Hai gen ung thư nguyên và ức chế ung thư bình thường duy trì cân bằng, nhưng dưới tác dụng hàng loạt nhân tố gây ra ung thư, lực lượng của gen ung thư nguyên dần lớn mạnh, còn lực lượng của gen ức chế ung thư lại trở nên nhỏ yếu, dẫn tới mất dần chức năng ức chế ung thư khiến cho tế bào sinh trưởng không ngừng, sức khỏe của con người do vậy mà mất đi trạng thái cân bằng, khiến cho tế bào ung thư tăng sinh với lượng khổng lồ.

Tầm quan trọng của hệ thống miễn dịch

### **1.1. Hệ thống miễn dịch là gì?**

Hệ thống miễn dịch là tên gọi chung về sự phản ứng tế bào chính thể của một cá thể, nó có thể nhận biết ra những vật chất phi tự thể (các vi khuẩn, siêu vi, nấm ngoại lai) từ tế bào hoặc tổ chức của bản thân, tiến tới tiêu diệt và loại bỏ chúng.

**Có hai loại miễn dịch:** Miễn dịch bẩm sinh và miễn dịch thích nghi

- Miễn dịch bẩm sinh là hàng rào bảo vệ đầu tiên của cơ thể chống lại sự xâm nhập của sinh vật và các yếu tố bên ngoài khác
- Miễn dịch thích nghi là các kháng thể trong các tế bào lympho T chỉ hoạt động hiệu quả khi có sự tiếp xúc trước đó với vi sinh vật và tế bào lạ, nhờ khả năng “nhớ” của tế bào miễn dịch

Nói cụ thể hơn, mỗi đơn vị đều có những nhiệm vụ cá biệt khác nhau, 5 loại tế bào đặc biệt bảo vệ sức khỏe chủ yếu nhất lần lượt là: Tế bào Macrophage, tế bào sát thủ tự nhiên (tế bào Natural), tế bào nhóm B, tế bào T mang tính điều tiết (tế bào Killer T) và tế bào T mang tính phụ trợ (tế bào Helper T).

### **1.2. Dưỡng sinh chống ung thư phải bắt đầu từ phối hợp đồng hồ sinh lý.**

Trong cơ thể chúng ta vốn có một cái đồng hồ gọi là đồng hồ sinh học. Đồng hồ sinh học trong cơ thể người, chịu sự khống chế điều tiết của hooc môn do trung khu đại não sẽ phát ra, khi cơ thể đói ăn, đại não sẽ phát ra tín hiệu đói, con người sẽ bắt đầu muốn ăn. Khi cơ thể mệt mỏi, đại não sẽ tiết ra huyết thanh tố (serotonin),

kiến con người muốn ngủ, trời sáng đánh thức con người thức dậy, trời tối khiến chúng ta tự động ngủ nghỉ, mọi hoạt động của cơ thể đều do đồng hồ sinh học khổng chế, hết sức chính xác.

Bởi vậy muốn có một cơ thể khỏe mạnh thì việc ăn uống phải phối hợp với đồng hồ sinh học của cơ thể. Đồng hồ sinh học của cơ thể có thể chia thành ba giai đoạn như sau:

- Thời gian đào thải: từ 4 giờ sáng đến 12 giờ trưa
- Thời gian hấp thụ dinh dưỡng: từ 12 giờ đến 8 giờ tối.
- Thời gian phân phối dinh dưỡng: từ 8 giờ tối đến 4 giờ sáng (từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng là thời gian đỉnh cao mà hắc tố (Melatonin) chỉ huy tu bổ hệ thống tự chữa bệnh.

Để có được sự phối hợp tốt giữa ăn uống với đồng hồ sinh học chúng ta cần thực hiện các bữa ăn như sau:

### ***1.2.1.Bữa sáng.***

Thời gian từ 4 giờ sáng đến 12 giờ trưa là đào thải của cơ thể, đồng thời cũng là thời gian ăn sáng. Đề nghị bữa sáng nên ăn nhiều hoa củ quả tươi, để cho chất xơ rau quả trợ giúp bộ máy tiêu hóa và các tổ chức tế bào, đào thải độc tố dư thừa trong cơ thể

### ***1.2.2.Bữa trưa: Bữa ăn quang trọng nhất trong ngày***

Sau một thời gian ruột sạch, thải độc của buổi sáng, đến buổi trưa, các tế bào bắt đầu cần hấp thụ dinh dưỡng đầy đủ, đề nghị lúc này nên ăn nhiều hoa quả và rau sống gia vị tươi cùng hương liệu là chính, đồng thời kết hợp với một số hải sản tươi sống

### ***1.2.3.Bữa tối: Cố gắng không nên ăn các loại thịt***

Bữa tối gần sát với thời gian phân phối dinh dưỡng và tu bổ, do đó cố gắng sắp xếp ăn tối vào trước 6 giờ, muộn nhất là 6 giờ tối có thể ăn xong. Buổi tối không nên ăn các loại thịt, vì axit amin của các loại thịt sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Điều quang trọng là, nếu 3 bữa ăn của chúng ta đủ chất sinh hóa thực vật cũng chính là cung cấp lương thảo đầy đủ cho hệ thống miễn dịch, để có thể bắt đầu tác chiến

mỗi ngày, đồng thời cung cấp cho hệ thống tự chữa bệnh, để có thể ngày ngày đều tu bổ. Cần biết rằng, chất sinh hóa thực vật cũng là chìa khóa khởi động giai đoạn một và giai đoạn hai thải độc của tế bào, làm cho chức năng trao đổi chất của nội tại tế bào được bình thường, đảm bảo chắc chắn cho hệ thống miễn dịch làm việc một cách khỏe mạnh, hoàn chỉnh, khiến cho chúng ta giữ mãi dáng vẻ thanh xuân

## **2. Huyết dịch của bạn sẽ quyết định bạn ăn cái gì là khỏe mạnh nhất**

Như chúng ta đã biết , muốn có một hệ thống miễn dịch và hệ thống tự chữa bệnh khỏe mạnh và hoàn mỹ thì cần cung cấp các hợp chất đường, Protein, axit amin, chất béo, axit béo cơ bản, enzym, vitamin, khoáng chất, nguyên tố vi lượng và chất sinh hóa thực vật..một cách đầy đủ và cân bằng.

Sau đây dựa trên cơ bản của 4 nhóm máu là A, B, AB, và O để miêu tả những bệnh tật và ung thư mà họ dễ mắc phải, cũng đưa ra những ví dụ thực tế để chứng minh, đồng thời cũng đưa ra những kiến nghị thích đáng trong việc ăn uống để mọi người cùng tham khảo

### **2.1. Hướng dẫn ăn uống cho những người thuộc nhóm máu A**

#### ***2.1.1. những điều cần chú ý khi ăn uống.***

Người thuộc nhóm máu A cần tránh ăn các món ăn chế phẩm từ sữa và giảm thiểu các đồ ăn nấu chín bằng phương pháp chiên, xào , rán, quay. Nếu hàng ngày ăn quá nhiều cá thịt sẽ làm cho tiêu hóa không tốt, cản trở hoạt động bình thường của các cơ quan, sẽ dẫn đến mắc các chứng bệnh như tắc nghẽn huyết quản, bệnh tim, u não, trúng phong, táo bón, bệnh về da và ung thư.

Tỷ lệ ăn uống phù hợp cho những người có nhóm máu A có thể như sau: 55% rau xanh các loại, 20% hoa quả, 20% ngũ cốc hạt các loại ( loại đậu nên ăn sau khi mọc mầm sẽ tốt), 5% trứng và hải sản tươi ( ngày ăn trứng thì không nên ăn hải sản, và ngược lại ngày ăn hải sản thì không ăn trứng)

Ngoài ăn uống, người nhóm máu A không nên vận động mạnh, do vậy nên tránh các môn thể thao như: Yo ga, khí công, thái cực quyền...mà nên thường xuyên tĩnh tọa, suy tưởng, làm cho tĩnh tâm, khí hòa, giúp bảo kiện tinh thần và thể xác.

### ***2.1.2. Hướng dẫn ăn uống cho người thuộc nhóm máu A***

Dầu mỡ: Tốt nhất chọn dầu ô lưu và dầu dừa, cho thêm thêm vào khi trộn xa lát rau sống.

Ngũ cốc, hoa màu: Cần ăn kiều mạch hoặc gạo lứt thiên nhiên .

Thịt: Mỗi tuần chỉ nên ăn một lần thịt với lượng nhỏ, hấp hoặc luộc đều được.

Hải sản tươi sống: Mỗi tuần có thể ăn cá hai lần. tránh ăn tôm tép, cua và và loại nhuyễn thể ( sò, bào ngư..)

Sữa: Tránh tất cả các chế phẩm từ sữa như bơ, pho mát, kem...nhưng có thể ăn sữa hoa quả, sữa đậu nành

Trứng: Tốt nhất nên ăn trứng hữu cơ, luộc chín, hấp chín hoặc bắc thảo đều tốt

Đậu đỗ: Có thể ăn các loại giá đậu đỗ, cũng có thể ăn các loại đậu đỗ 4 mùa.

Rau quả: Cần ăn nhiều loại rau quả

Đồ uống: Nên uống nước sạch

### **2.2. Người nhóm máu O không nên ăn chay thường xuyên**

Theo thống kê, những người có nhóm máu O hay mắc các bệnh như: Viêm loét dạ dày, bệnh đường ruột, xơ gan...

#### ***2.2.1.Những điều cần chú ý khi ăn uống***

Tỷ lệ ăn uống của người thuộc nhóm máu O như sau: 75% rau xanh các loại, 10% hoa quả, 10% các loại thịt, hải sản tươi sống và một ít sữa dê, 5% còn lại là quả hạt và ngũ cốc.

Về mặt vận động nên lựa chọn những loại hình vận động mạnh phù hợp với sở thích cá nhân nhằm đạt được hiệu quả như dưỡng khí, đá bóng, đi bộ nhanh, chạy bộ..

#### ***2.2.2. Hướng dẫn ăn uống cho người nhóm máu O***

Dầu mỡ: Dùng với lượng ít. Tốt nhất dùng dầu Omega, dầu ô lưu, dầu dừa

Ngũ cốc, hoa quả: Tất cả các loại ngũ cốc, hoa màu đều có thể ăn được, tránh chiên rán bằng dầu

Thịt: Mỗi tuần có thể ăn 3 lần các loại thịt toàn nạc, nhưng không quá 60 gam

Hải sản tươi sống: Mỗi tuần có thể ăn 3 lần cá, tôm, cua

Trứng: Mỗi tuần không được ăn quá 2 lần trứng, mỗi lần chỉ ăn 1 quả trứng gà

Sữa: Tránh tất cả các loại sữa bò

Đậu đỗ: Có thể ăn các loại giá đậu đỗ

Rau quả: Cần nhiều rau quả

Đồ uống: Uống nước sạch

### **2.3. Người nhóm máu B không nên ăn thịt gà**

Theo thống kê, người thuộc nhóm máu B dễ mắc các bệnh như: Bệnh ly, cúm truyền nhiễm...ngoại ra, tỷ lệ mắc bệnh máu trắng cũng cao hơn so với người thuộc nhóm máu khác.

#### ***2.3.1 Những điều cần chú ý khi ăn uống***

Tỷ lệ ăn uống cho người thuộc nhóm máu B như sau: 55% rau xanh các loại, 10% hoa quả, 15% rau xanh loại thân, 10% quả hạt hoa màu, 10% trứng, sữa và chế phẩm khác

Về vận động: Nên áp dụng các loại hình vận động vừa phải, như đi bộ..

#### ***2.3.2. Hướng dẫn ăn uống cho người nhóm máu B***

Dầu mỡ: Dùng với lượng ít. Chọn dầu Omega, dầu dừa, ...

Ngũ cốc, hoa màu: Tốt nhất ăn các loại ngũ cốc nguyên chưa qua chế biến

Thịt: Không nên ăn thịt gà, mỗi tuần nên ăn 2 lần thịt,

Hải sản tươi sống: Mỗi tuần có thể ăn 2 đến 3 lần

Trứng: Mỗi tuần 2 lần trứng, mỗi lần 1 quả

Sữa: Tránh tất cả các loại sữa bò, có thể sử dụng các loại sữa từ quả hạt

Đậu đỗ: Nên ăn các loại giá đậu

Rau quả: Ăn lượng ít nhưng nhiều chủng loại



Hạt: Ăn tất cả hao quả

Đồ uống: Nên uống nước sạch

#### **2.4. Người nhóm máu AB cố gắng tránh thịt gà, thịt bò**

Theo thống kê người nhóm máu AB thường mắc các bệnh: Hô hấp cấp tính, viêm gan siêu vi,...

##### **2.4.1 Những điều cần chú ý khi ăn uống**

Tỷ lệ ăn uống cho người thuộc nhóm máu AB như sau: 55% các loại rau xanh, 15% rau xanh loại thân, 5% hoa quả, 15% quả hạt và hoa màu, 10% trứng và các loại sữa dê.

##### **2.4.2 Hướng dẫn ăn uống cho người thuộc nhóm máu AB**

Dầu mỡ: Nên chọn dầu ô lưu, dầu dừa.

Ngũ cốc, hoa màu: Có thể ăn tất cả các loại ngũ cốc

Thịt: Mỗi tuần có thể ăn 2 lần thịt, tốt nhất nên ăn thịt gà tây và thịt dê tránh ăn thịt gà, thịt bò

Hải sản tươi sống: Mỗi tuần có thể ăn 2 lần cá các loại, tôm cua

Trứng: Mỗi tuần có thể ăn 3 lần trứng

Sữa: Tránh tất cả các loại sữa bò, nên dùng sữa dê

Đậu đỗ: Có thể ăn tất cả các loại đậu đỗ với lượng ít

Rau quả: Ăn rau xanh các loại

Hạt: Có thể ăn hàng ngày,

Hao quả: Chỉ dùng lượng nhỏ hoa quả

Đồ uống: Nên uống nước sạch

### **III. VAI TRÒ CỦA NƯỚC VÀ MỘT SỐ THỰC PHẨM ĐỐI VỚI CƠ THỂ NGƯỜI**

#### **1. Vai trò của nước**

Chúng ta điều biết 70% cơ thể chúng ta là nước, nước có mặt ở tất cả các cơ quan, bộ phận trên cơ thể. Nước là chất quan trọng để sự trao đổi chất diễn ra không

ngừng trong cơ thể. Uống không đủ nước sẽ làm suy giảm chức năng thận, thận không đảm đương được nhiệm vụ của mình. Uống không đủ nước ảnh hưởng đến chức năng của tế bào cũng như chức năng các hệ thống trong cơ thể, kết quả là trong cơ thể tích lũy nhiều chất độc hại. Những người thường xuyên uống không đủ nước dễ gây rụng, nước da thường khô, xuất hiện cảm giác mệt mỏi, đau đầu, có thể xuất hiện táo bón, hình thành sỏi ở thận và túi mật.

### ***Một số vai trò của nước***

- *Nước giúp tạo nước bọt*: Nước chính là thành phần chính của nước bọt. Ngoài ra, trong nước bọt còn chứa các chất điện giải, nước nhầy và enzym. Nước bọt là nhân tố đóng vai trò quan trọng trong việc làm nhuyễn thức ăn cũng như duy trì sức khỏe răng miệng ổn định.

- *Điều hòa nhiệt độ cơ thể*: Giữ cho cơ thể có đủ nước là một điều tối quan trọng để duy trì nhiệt độ cơ thể của bạn. Hàng ngày, nước thoát khỏi cơ thể bạn thông qua mồ hôi khi tập thể dục và trong các môi trường có nhiệt độ cao. Mồ hôi giúp cho bạn cảm thấy mát mẻ. Tuy nhiên, nếu bạn không bù lại lượng nước đã mất, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ tăng lên. Do đó, nếu bạn đổ mồ hôi nhiều hơn bình thường, hãy nhớ uống nhiều nước hơn để tránh bị mất nước.

- *Bảo vệ các mô, tủy sống và xương*: Uống nước sẽ góp phần thúc đẩy sự bôi trơn và nâng đỡ cho khớp, tủy sống và các mô của bạn. Điều này giúp bạn tận hưởng các hoạt động thể lực nhiều hơn. Đồng thời, bạn sẽ ít phải đối mặt với sự khó chịu xảy ra do viêm khớp.

- *Bài tiết chất thải thông qua mồ hôi, tiểu tiện và đại tiện*: Mồ hôi giúp điều hòa nhiệt độ khi bạn tập thể dục hoặc khi bạn ở trong môi trường có nhiệt độ cao. Bạn cũng cần đủ nước để có thể đi đại tiện dễ dàng mà không bị táo bón. Thận của bạn có vai trò quan trọng trong việc bài tiết chất thải thông qua việc đi tiểu.

- *Tối ưu hóa việc tập luyện thể thao*: Uống nhiều nước khi tập luyện thể thao là một điều tối quan trọng. Thông thường, việc tập luyện thể thao cường độ cao có thể khiến

cơ thể giảm ít nhất là 2% trọng lượng cơ thể qua mồ hôi. Do đó, nếu uống nước khi tập luyện, lượng nước trong cơ thể bạn sẽ được cân bằng, và bạn có thể tiếp tục tập luyện mà không gặp các nguy cơ do mất nước. Bên cạnh đó, cơ thể đủ nước là điều kiện để bạn có sức mạnh, năng lượng và sự bền bỉ để tập luyện.

- *Hỗ trợ quá trình tiêu hóa:* Các chuyên gia đã khẳng định rằng uống nước trước, trong và sau bữa ăn sẽ giúp bạn nghiền nhuyễn thức ăn dễ dàng hơn. Điều này sẽ giúp bạn tiêu hóa thức ăn hiệu quả hơn và hấp thụ được nhiều dưỡng chất nhất có thể.

- *Hấp thụ chất dinh dưỡng:* Bên cạnh việc giúp làm nhuyễn thức ăn, nước còn giúp cơ thể bạn phân giải vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng khác từ thực phẩm mà bạn tiêu thụ.

- *Giúp giảm cân:* Các nghiên cứu đã cho thấy việc uống nước có liên quan tới sự giảm cân ở những phụ nữ thừa cân và béo phì. Do đó, uống nhiều nước hơn khi bạn đang ăn kiêng và tập luyện có thể giúp bạn giảm được nhiều cân nặng hơn.

- *Phòng ngừa bệnh tật:* Uống đủ nước có thể giúp bạn phòng ngừa một số bệnh tật. Các nghiên cứu cho thấy khi uống đủ nước, bạn có thể bảo vệ bản thân tốt hơn khỏi các vấn đề sức khỏe sau:

- Táo bón
- Sỏi thận
- Hen suyễn do tập thể dục
- Nhiễm trùng đường tiết niệu
- Cao huyết áp

- *Trợ giúp chức năng nhận thức:* Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc không uống đủ nước có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng nhận thức của bạn. Những ảnh hưởng này bao gồm:

- Suy giảm tập trung

- Suy giảm sự tỉnh táo
- Suy giảm trí nhớ ngắn hạn

- **Cải thiện tâm trạng:** Việc không uống đủ nước có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn. Nếu cơ thể bạn bị mất nước, bạn có thể gặp phải những vấn đề sau đây:

- Mệt mỏi
- Dễ nhầm lẫn
- Lo lắng

- **Giữ cho da sáng mịn:** Uống đủ nước có thể giúp cho da bạn sáng mịn và tăng cường sản xuất collagen. Nhờ đó, bạn có thể giảm bớt những tác động tiêu cực xảy ra do quá trình lão hóa.

## 2. Một số thực phẩm quan trọng có chứa chất sinh hóa thực vật

### 2.1. Các loại hoa quả

**Hạnh đào: vị thuốc thiên nhiên tốt nhất để chống bệnh ung thư.** Hạnh đào có hàm lượng vitamin A rất cao. Vitamin A có tác dụng tái tạo các tế bào trên da và ngăn ngừa bệnh ung thư, ngoài ra trong quả hạnh đào còn chứa một lượng lớn Vitamin B17, loại vitamin này hiện nay đang được các nhà y học đánh giá là một trong những hoạt chất thiên nhiên tốt nhất dùng để điều trị bệnh ung thư.

**Cà chua: phương thuốc chuyên dụng chống lão hóa.** Trong cà chua có chứa chất lycopence loại chất này có thể bảo vệ các tế bào không bị tổn thương và khôi phục cho những tế bào đã bị thương, đồng thời cũng có tác dụng phòng chống bệnh ung thư. Cà chua tươi hàm chứa nhiều hàm loại vitamin nhưng nếu qua chế biến nhiệt thì hiệu quả còn tốt hơn nữa.

**Quả mâm xôi: Một trong 10 loại thực phẩm giàu dinh dưỡng được mọi người ưa thích.** Loại quả này có khả năng hấp thụ các tế bào tự do, chống sự gia tăng của chỉ số oxy hóa, hạn chế khả năng phá hoại của các tế bào tự do, khả năng chống oxy của loại quả này rất cao có thể bảo vệ các tế bào, bảo vệ huyết quản và sức khỏe của tim mạch.

***Quả anh đào: loại quả hàm chứa lượng sắt cao nhất.*** quả có hàm lượng chất dinh dưỡng khá cao, trong đó có một loại hoạt chất quan trọng đó là axit ellagic, chất này có thể tiêu trừ những chất có thể gây ung thư. Ngoài ra quả anh đào còn chứa một lượng lớn chất sắt

***Dâu tây: cao thủ tiêu diệt các tế bào ung thư.*** Trong dâu tây có chứa Protein thiên nhiên và các vitamin B, C....nếu ăn tươi có tác dụng hạ nhiệt, chống loãng xương. Vitamin C có trong dâu tây có tác dụng chống các tế bào tự do, làm sạch máu và lợi tiểu. Hàm lượng vitamin C trong dâu tây rất cao nên có thể giúp mắt không bị tia tử ngoại làm tổn thương, còn axit folic và vitamin K còn có thể trung hòa những mảng cứng Homocysteine gây tắc huyết quản, phòng trúng phong, ngăn chặn bệnh tim mạch khởi phát.

## **2.2.Các loại rau củ**

***Cà rốt: Chứa tới hơn 490 loại nguyên tố hóa chất thực vật.*** cà rốt là carotene giúp duy trì các chức năng của hệ miễn dịch trong cơ thể con người, giúp các tế bào phát triển, ngăn ngừa sự phá hoại của các tế bào tự do, phòng chống các dị biến của DNA, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư đồng thời ngăn chặn quá trình oxy hóa mỡ, giảm lượng Cholesterol có hại.

***Củ cải đường: Ngôi sao trong các loại rau sống.*** Củ cải đường chứa một lượng lớn các chất như kali, photpho, natri, sắt, magie, đường, và các Vitamin A, B,C và axit folic B8, cũng có tác dụng kích hoạt tuyến tụy tiết ra Insuline, thúc đẩy khả năng phân bố của đường Glucose, tăng khả năng làm việc của hệ tiêu hóa, giúp thông huyết mạch.

***Măng tây: Dược liệu chữa ung thư thiên nhiên.*** Măng tây tươi có chứa axit folic, ngoài ra còn chứa các Vitamin A,C,E có thể chống cận thị ở trẻ em, ngăn ngừa các bệnh tim mạch ở người lớn và trẻ nhỏ, chống các bệnh ung thư như: Ung thư phổi, ung thư da, ung thư bàng quang, ung thư tiền liệt tuyến, ung thư bạch cầu.

***Rau cần: Phương thuốc chữa bệnh cao huyết áp do thiên nhiên ban tặng.*** Nó có thể trung hòa canxi và các vật chất có tính axit trong cơ thể, đồng thời còn có tác dụng làm sạch máu, ngăn ngừa hiện tượng nhịp tim bất bình thường, trị các chứng đau dây thần kinh tọa, đau mỏi do cảm gió... và ngăn chặn những phản ứng miễn cảm do các enzym mang lại.

#### **IV. NHỮNG BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH**

##### **1. Vận động nhẹ nhàng để hấp thụ dưỡng khí có lợi qua quá trình thay mới đổi cũ.**

Đối với người bệnh vận động nhẹ nhàng giúp bệnh nhân hô hấp sâu hơn, thúc đẩy quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh mẽ hơn và có tác dụng giúp cho chỉ số đường trong máu trở lại bình thường. Tuy nhiên cần bắt đầu vận động một cách nhẹ nhàng, từ từ phù hợp với sức khỏe của mình. Không được vội vàng nôn nóng, nếu không sẽ phản tác dụng. Ngoài ra giúp cho người mắc bệnh tiểu đường cân bằng dẫn lượng đường trong máu, và không cảm thấy váng đầu, chóng mặt...ngoài đi bộ bệnh nhân có thể đạp xe, leo núi, bơi thuyền, bơi... tuy nhiên đi bộ vẫn là cách vận động đơn giản nhất. Ngoài những tác dụng trên thì vận động còn giúp người bệnh tăng cường thể lực, bổ xung ích khí và tăng cường sức chịu đựng của cơ bắp, tiêu trừ chứng đau mỏi khớp, làm tâm lý trở nên nhẹ nhàng thoải mái hơn.

##### **2. ĐỂ CÓ THỂ CHẤT HOÀN HẢO HÃY BẮT ĐẦU BẰNG NHỮNG BỮA ĂN KHOA HỌC**

Ngày nay do chịu quá nhiều các tác động chủ quan và khách quan như môi trường ô nhiễm, phục chế hormone, biến đổi gen, đồ ăn uống không sạch, tâm lý căng thẳng..cơ thể chúng ta tích trữ quá nhiều các phé chất có tính axit, do đó nếu ăn uống không hợp lý trong thời gian dài sẽ khiến trong cơ thể bị viêm nhiễm, thêm vào đó là sự xâm nhập các độc tố từ bên ngoài khiến khả năng miễn dịch bị suy giảm, hệ thống tự phục hồi chức năng của cơ thể yếu đi. Nguy cơ mắc bệnh ngày càng tăng

cao, bởi vậy chúng ta phải xem xét chế độ ăn uống và dinh dưỡng hàng ngày để có những điều chỉnh thích hợp, có lợi cho sức khỏe của chính bản thân mình.

## **2.1. Bốn giai đoạn điều chỉnh ăn uống để cơ thể tránh xa các loại bệnh tật**

**Giai đoạn 1:** Hơi giảm phân lượng thịt cá trong mỗi bữa ăn hàng ngày, ngoài ra tăng lượng rau quả xanh cho mỗi khẩu phần

**Giai đoạn 2:** Tiếp tục giảm lượng thịt cá đồng thời tránh sử dụng các món dùng quá nhiều dầu như xào, rán, nướng..., tiếp tục tăng lượng rau quả xanh, đặt biệt nên ăn nhiều rau củ tươi

**Giai đoạn 3:** Tiếp tục giảm lượng thịt cá, sử dụng nhiều hơn nữa lượng rau quả xanh, nhưng chú ý chia làm hai phần một phần sống và một phần chín.

**Giai đoạn 4:** Hoàn toàn không sử dụng thịt cá trong bữa ăn hoặc một tuần chỉ ăn một hai bữa với lượng vừa phải. Sử dụng một lượng lớn các loại rau quả xanh, sống và uống sinh tố được chế biến từ các loại rau, củ, quả khác.

## **2.2. Làm thế nào để có thể cải thiện một cơ thể từ tính axit thành tính kiềm**

Ăn nhiều các loại rau củ quả mang tính kiềm. Không uống nước máy vì loại nước này mang tính axit, nước uống trong gia đình nên là loại nước uống tinh khiết. tùy điều kiện sức khỏe và kinh tế, tham gia các môn thể thao nhẹ nhàng để cơ thể được thư thái, tinh thần được sáng khoái.

## **2.3. Mối quan hệ giữa những món nướng với bệnh ung thư.**

Theo kết quả nghiên cứu y học cho thấy, ba miếng thịt bò nướng có thể sản sinh ra số tổ chất có khả năng gây ung thư tương đương với 600 điếu thuốc lá. Thực tế gần như tất cả các món ăn được chế biến từ phương pháp rán , xào, nướng, điều sinh sản ra các axit amine có thể gây ung thư. Từ những hiểu biết trên chúng ta cần hạn chế tối đa các món nướng, xào, trong những bữa ăn hàng ngày. Đồng thời sử dụng nhiều rau quả tươi trong bữa ăn cũng như sử dụng nhiều loại sinh tố để uống kèm giữa và trước các bữa ăn chính.

## **2.4. Uống nhiều nước nhưng phải đúng cách**

Nước chiếm 70% cơ thể người, với trẻ sơ sinh là 80%, nước cần đủ cho tế bào nếu không đủ lượng nước cần thiết chúng không đủ khả năng đào thải những chất độc hại ra ngoài, thậm chí còn bị dị biến thành các tế bào ung thư. Chúng ta nên uống nước đúng cách là nên uống từng ngụm nhỏ, uống chậm để các tế bào có đủ thời gian để tiếp nhận các phân tử nước. Vì vậy chỉ có uống nước và uống đúng nước sạch mới giúp cơ thể bài độc tố ra ngoài tránh các nguy cơ nhiễm bệnh.

## **2.5. Nguyên nhân dẫn đến béo phì.**

Chủ yếu là do tần suất thay cũ đổi mới thấp, thân thể ít vận động, số lượng tế bào mỡ quá nhiều. Tuy nhiên bệnh béo phì còn xuất phát từ nhiều yếu tố khác như ăn uống, vấn đề tâm lý, di truyền, môi trường... Ngoài ra quá trình thay mới đổi cũ là do tuyến giáp trạng đảm nhiệm, mà tuyến giáp trạng thì lại cần một lượng lớn iot để cung cấp nhiệt lượng, nếu cơ thể thiếu iot sẽ làm chậm quá trình thay cũ đổi mới.

## **2.6. Ăn uống đúng cách mới có thể chữa được bệnh tiểu đường.**

Bệnh tiểu đường là do Insuline của tuyến tụy tiết ra không đủ, do đó đường Glucose không thể đến tế bào một cách đầy đủ, mà tồn tại trong máu quá nhiều thành phần đường, dẫn tới nồng độ đường trong máu tăng cao. Vì vậy người bị bệnh tiểu đường cần ăn uống hợp lý. Thứ nhất phải tránh xa các món dầu, rán, nướng, xào..., thứ hai không ăn thịt mỡ, các chế phẩm từ sữa, các loại bánh như socola, pizza..., thứ ba không ăn các thực phẩm tinh chế như mì tôm, bánh mì, bánh bao..., thứ tư không uống tất cả những đồ uống có ga, không ăn các loại thực phẩm có hàm lượng đường cao như bánh, kẹo, mật ong.... người mắc bệnh tiểu đường nên ăn các loại rau: Mướp đắng, dưa chuột, bí đỏ, củ cải đường, các loại đỗ quả...

## **3. ĐỂ CƠ THỂ KHỎE MẠNH HÃY BẮT ĐẦU BẰNG NHỮNG CỐC SINH TỐ.**

### **3.1. Sinh tố rau quả tăng cường sức khỏe**

Sinh tố rau quả có tác dụng tăng cường sức khỏe và phòng bệnh. Những người khỏe cũng có thể uống để giảm lượng đường trong cơ thể. Ngoài ra còn có tác dụng giảm



đường máu, giảm huyết áp, giảm tê mỏi cơ bắp, tăng cường hoạt động của tim mạch và tuyến tụy, mát gan, tinh táo tăng cường miễn dịch.

### **3.2. Tăng cường sinh lực**

Húng quế có mùi thơm nồng, được dùng trong chế biến món ăn; cà chua là phụ gia tuyệt vời. Giúp cân bằng nồng độ kiềm trong cơ thể, giúp sáng mắt, tăng cường chức năng của thận và tủy sống, bổ não; tăng khả năng miễn dịch và tự chữa bệnh, giúp tăng cường tinh lực và tim mạch

### **3.3. Bồi bổ gân cốt**

Dâu tây có tác dụng làm tăng sức mạnh gân cốt. Tăng cường khả năng miễn dịch, tinh lực và bồi bổ gân cốt. giúp tăng cường tim mạch, cải thiện thị lực

### **3.4. Hỗ trợ tiêu hóa, làm đẹp da**

Trong cà rốt có rất nhiều chất để phân giải protein, chính vì vậy chúng ta nên uống nhiều loại củ này

Hỗ trợ tiêu hóa, đẹp da, sáng mắt, bổ thận, dạ dày và ngăn ngừa ung thư ruột.

### **3.5. tăng cường sức khỏe, chống oxy hóa**

Trong rau ngổ có công dụng bổ não, an thần. giúp tăng cường chức năng tim mạch, thận, phòng chống ung thư, bổ não, sáng mắt.

### **3.6. Cân bằng dinh dưỡng**

Cà chua bi những quả đã chín đỏ. Có tác dụng cân bằng hooc môn nam nữ, ngăn ngừa ung thư buồng trứng và tiền liệt tuyến, giúp mạnh gân cốt. Cân bằng chức năng tim.

### **3.7. Chức năng làm sạch đường ruột**

Trong dưa có chứa rất nhiều thành phần sinh hóa giúp tăng khả năng phân hủy protein và tăng cường nhu động ruột. Hàm lượng vitamin C trong quả kiwi rất cao có tác dụng làm sạch ruột, đại tiện dễ dàng, giảm lượng đường trong máu. Hỗ trợ và bảo vệ tiền liệt tuyến, buồng trứng, làm sạch huyết, hạ huyết áp. Tăng cường khả năng hô hấp, giúp tăng chức năng hoạt động của phổi và đường ruột.

