

Một Vài Nghiên Cứu Về Sức Khỏe

Tài liệu: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức
Tháng 8 năm 2010 09:37

Trong mấy ngày qua, y giới cũng như công chúng tôi có dịp bàn tán về những công bố của nghiên cứu về sức khỏe.

Đó là sau khi có kết quả một nghiên cứu từ Na Uy cho hay: uống rượu vừa phải giúp khả năng nhận thức tốt hơn, đặc biệt là não già.



Thực ra, những công bố của nghiên cứu về sức khỏe đã được nghiên cứu từ mấy thập niên qua. Trong New England Journal of Medicine ngày 9 tháng Giêng năm 2003, bác sĩ Kenneth J. Mukamal và Ira Goldberger của Đại Học Harvard công bố kết quả nghiên cứu của họ về liên hệ giữa rượu và bệnh tim.

Một Vài Lý Do Về Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 20 Tháng 8 Năm 2010 09:37

Hä theo dõi 38.000 người đàn ông trong 12 năm và thấy rằng những người uống rượu, wine hoặc rượu mạnh nhiều và uống rượu nhiều thì ngay có thể giảm nguy cơ heart attack tới 37%. Nghiên cứu được National Institute of Health tài trợ.

Vào năm 2001, trên Tạp San của Hội Y Khoa Hoa Kỳ, các bác sĩ Jerome L Abramson và Harlan M Krumholz của Đại Học Atlanta cho hay “ Uống nhiều rượu sẽ đưa tới Suy Tim những người uống rượu nhiều thì nguy cơ cao hơn sẽ giảm đáng kể nguy cơ của bệnh này”.

Bác sĩ Arthur Klasky, chuyên gia về Tim ở Oakland, California, là một trong những người đầu tiên đưa ý tưởng tác động tốt của rượu về tim.

Cách đây gần 30 năm, khi so sánh hàng số bệnh lý của trên 100.000 bệnh nhân, ông ta thấy rằng những người không uống rượu hoặc uống rượu nhiều thì nguy cơ tim nhiều hơn những người uống rượu nhiều.

Khi theo dõi 85.000 người đi uống rượu từ 34 đến 59 trong thời gian 12 năm, các nhà khoa học của Đại Học Harvard cũng đi đến kết luận tương tự. Tiến sĩ Eric Rimm của Đại Học này đã quan sát 44.000 nam nhân viên y tế trong vòng 2 năm và thấy là những người uống hai drinks mỗi ngày thì có tới 30% ít bị nguy cơ đau tim hơn những người uống một drink.

Các dữ kiện do Viện Ung Thư Hoa Kỳ quan sát trên một triệu người ở Mỹ tới 25 tuổi bang cho thấy uống một drink mỗi ngày thì nguy cơ bị suy tim ít hơn những người không uống tới 25%.

British Medical Journal số ngày 22-2-2005 có đăng kết quả nghiên cứu bên Thụy Điển theo đó phụ nữ uống rượu vang nhiều thì giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Giáo sư Emanuel Rubin và các nhà nghiên cứu của Đại Học Y khoa Thomas Jefferson, Philadelphia, cho hay uống vang đỏ giúp giảm thiểu các chất gây viêm ở động mạch, nhờ đó tránh được bệnh tim và tai biến não.

Đó cũng là lý do tại sao có ích lợi này thì các nhà khoa học gia tại bệnh viện Queen Mary, Luân Đôn cho hay vang đỏ chứa nhiều chất có thể ngăn ngừa cholesterol thoái hóa động mạch vì mức béo động mạch.

Trong tạp san của Hội Y Học Hoa Kỳ số tháng 10 năm 1995, Tiến sĩ Robert M. Hackman, Đại học Davis ở California cho rằng rau quả vàng đỏ có chất flavonoids. Đây là một loại chống oxy hóa rất mạnh có thể ngăn ngừa tác động xấu của các gốc tự do vào các bệnh thoái hóa, vài loại ung thư, sự lão hóa.

Chất Chống Oxy hóa là những chất có thể bảo vệ tế bào trước phản ứng oxy hóa của các phân tử gốc tự do free radicals. Flavonoids gồm nhiều chất khác nhau của thực vật, máu lưu thông dễ dàng do đó giúp máu lưu thông tốt. Suy Tim và Tai Biến Mạch Máu Não.

Bác sĩ Bagrachi của Đại học Creighton Omaha Nevada cho hay flavonoids mạnh hơn các chất chống oxy hóa khác như sinh tố C, E và beta caroten thì bằng lòng.

Kết quả nghiên cứu từ hai Đại học Y Khoa London và Queen Mary bên Anh cho hay là trong vỏ nho, trà có các chất Flavonoid, Polyphenol, Resveratrol, Quercetin. Tạp San Sinh Học Hoa Kỳ số cuối năm 2004 cho hay resveratrol giúp các chất tốt của tim hoạt động hiệu quả hơn, nhất là khi chất béo có căng thẳng.

Theo một số nghiên cứu, rau quả vàng đỏ mới có các chất này vì vỏ nho đỏ có nhiều chất chống oxy hóa, còn khi làm vang trắng thì ngấm vào ta bỏ vỏ nho đi. Vì thế các nghiên cứu gia của viện thí nghiệm Aviram bên Do Thái đã công bố phương pháp tăng cường tính chống oxy hóa của vang trắng bằng cách ngâm vỏ rau quả vào vang đỏ.

Những cũng có ý kiến cho là, người uống rượu vang trắng nên uống loại khá ngọt, ít hút thuốc và ăn uống chống béo phì, duy trì dinh dưỡng hợp lý, nên ít bệnh tim mạch.

Trước những kết quả nghiên cứu được công bố khắp nơi, Bộ Y tế Hoa Kỳ và Tim Mạch Hoa Kỳ cũng phải thừa nhận là uống một chút rượu vang có thể có tác động tốt cho trái tim.

Còn quan điểm của Hội Y Sĩ Hoa Kỳ là các chất mà nghiên cứu nói có trong rượu thì cũng có trong thức phẩm như nho và nước nho. Vì thế hội này không khuyến khích người uống vang bao giờ loại bột rau quả hay vang có ích lợi cho sức khỏe. Theo hội, nếu đã uống rượu thì nên đi uống vài ly 350cc la de, 50 cc rượu vang, 5 cc rượu 80? mới ngày hai lần cho người nam,

một lần cho người n.

Đề dặt vấn đề này thì trong Tân đã nhắc nh: “Nếu con uống rượu đi u đ thì rượu sẽ làm con sống vui t i h n; trái lại nếu uống quá đ thì tâm h n trở nên cay đ ng, thân xác hung hãn”.

Cũng nh trên m i chai rượu đ u có ghi “Consumption of alcoholic beverages impairs your ability to drive a car or operate machinery, and may cause health problems”. Uống Rượu gây làm suy yếu khả năng lái xe và đ a t i nhi u v n đ x u cho sức khỏe”.

Và C Lãn Ông th ng ân c n khuyên nh “nh t đ tam bôi t u” thôi, bà con nhé. Bôi c a các c nh xú à.

Ngoài ra khi dùng v a ph i, Rượu cũng có m t s tác đ ng t t khác cho sức khỏe nh :

a- Kích thích ăn ngon miệng.

Ta th ng nói uống chút rượu khai v v i m c đích là nhâm nhi t y rượu u tr c b a ăn đ kích thích khẩu v . Th ng th ng rượu m nh đ c dùng trong t n trình này, nh ng rượu bia , rượu vang cũng t t. Mà bia ch m t lon, rượu m nh m t ly th t nh thôi.

Thiên h nh m nhấp t mi ng nh là đ kh i đ ng nh ng n v giác trên l i, đ tăng ho t đ ng c a h ch n c mi ng cũng nh đ bao t t t thêm đ ch v cho s tiêu hóa b a ăn th nh so n s p có. Đ ng th i rượu cũng làm tăng c m giác đói nên trong các b a t c có rượu, ta th ng ăn nhi u h n.

Trong ngành y, các v th y thu c th ng khuyên ng i cao tu i, ng i m i bình ph c sau c n b nh n ng, nh ng ng i không b b nh bao t u ng m t chút rượu u tr c b a c m đ v a đ tiêu hóa v a ngon miệng h n.

Nh ng m t chút thôi đ y, ch không ph i d m lon la de, vài c c whisky, m t chai vang, nhi u l n trong ngày.

b- Giảm cholesterol.

Tháng Chín năm 2003, t n sĩ Andrew Waterhouse t i Đ i h c Davis-California đã t ng trình

Trong những hợp chất hóa học của Hoa Kỳ trong vang đỏ có chất Saponins có khả năng giảm cholesterol trong máu.

Bác sĩ Peter Cremer của Đại học Göttingen bên Đức có cùng kết luận rằng thêm rượu vào chế độ ăn uống có mức cholesterol trung bình, cao trên 230 mg/dl thì ít phức tạp. Các chất này tăng HDL và giảm LDL trong máu, ngăn ngừa sự oxy hóa LDL như đó các mảnh vụn chất béo ít thành hình.

c- Giảm nguy cơ tai biến đường mạch não.

Tháng Giêng năm 1999, nghiên cứu tại Bệnh viện New York Presbyterian công bố kết quả về việc quan sát 677 người uống rượu trung bình mỗi ngày: họ có ít nguy cơ tai biến não gây ra do đông máu cục bộ trong thành đường mạch não.

Bằng cách nào mà rượu có ảnh hưởng tốt này, thì chưa được giải đáp, nhưng điều chắc chắn là những người uống rượu có sự giảm tai biến não hơn.

Và nếu ai đang uống rượu, hãy giữ gìn uống thì cũng có cùng phức tạp.

d- Rượu và trí tuệ.

Kết quả nghiên cứu của Institution Nationale de Sante' bên Pháp cho thấy người cao tuổi mà uống một chút rượu mỗi ngày thì các chức năng của não coi bộ khá hơn: họ ít nguy cơ bị sa sút trí tuệ.

Trong Đại học Quốc tế năm 2000 về bệnh Alzheimer tại thủ đô Washington D.C., bác sĩ Lindsay A. Farrer có trình bày là những người uống một hoặc hai ly vang mỗi ngày thì có thể giảm nguy cơ mắc bệnh này tới 30%. Theo ông ta thì rượu làm tăng máu lưu hành lên não và rượu cũng có những antioxidant giúp bảo vệ não tốt lành hơn.

Mới đây, tạp san y học uy tín Lancet đăng kết quả một nghiên cứu bên Hòa Lan về rượu và Sa sút Trí Tuệ. Theo báo này thì một hai drink rượu mỗi ngày có thể ngăn ngừa bệnh Alzheimer.

Kết quả nghiên cứu của Giáo sư Jean-Francois Dartigues bên Pháp: theo dõi hơn 4000 người trên 65 tuổi trong một năm liên tiếp, thấy người uống từ 1/4 tới 1/2 lít vang mỗi ngày dường như tình

Một Vài Lý Do Về Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 20 Tháng 8 Năm 2010 09:37

tâm ng tâm nh táo h n ng i không u ng.

Lý do đác giái thích là mát chút ráu làm máu loãng hán, làm giám cholesterol, máu láu thông không tráng i.

Mát giái thích khác là ráu váa phái kích thích não tiát thêm hóa chát acetylcholine, mát chát giúp hác hiáu và ghi nhát hán.

e- nh háng tâm thán.

Mát ly ráu có thá làm êm đáu ngái đang bán chán, lo láng hoác táo mát cám giác thân thián giáa con ngái vái con ngái. Cho nên trong nháng báa ăn giao tá, đáa đáa mát chút ráu là vát xúc tác tát cho tháo lán công gia viác ná. Nhá ca dao ta có câu: “Xáa kia ai biát ai đáu; Vì chung chén ráu má đáu làm quen”.

Khác chi “Miáng tráu là đáu câu chuyán” cáa các bà má Viát Nam mình xáa nay.

Nháng cũng nên nhá “**Ráu lát uáng lám cũng say; Ngái khôn nói lám, đáu hay cũng nhám.**”

Kát luận

Tác đáng tát xáu cáa ráu váa phái ván cháa đác giái quyát tháa đáng và cán nhiáu nghiên cáu náa đá xác đánh vai trò cáa “mát bôi ráu” vái sác kháe. Có phái tác đáng tát là do thành phán hóa chát cáa ráu, sá láng tiêu thá hoác cách tiêu thá.

Trong khi chá đái thì ta cá tá cán tác vô áu, cân nhác phức háa cáa ráu. Vì ráu đác biát tái tá nhiáu chác ngàn năm. Ngái uáng cũng nhiáu mà ngái không cũng cháng ít. Háu quát tát cũng có, mà xáu đám cũng cháng xuá.

Hán náa, ráu không phái là thán đác cho mái bán nh và không phái thích háp vái mái ngái. Váy thì cũng cháng nên uáng khi đang có rái loán tâm can tá phá, hoang táng tâm thán; cháng uáng khi có thai, nuôi con sáa má ; cháng táp tánh tiêu thá khi cháa há uáng bao giái.

Đành ráng mát suát vang mái ngày giúp giám thiáu nguy cá bán nh tim và tai bián não nháng quá nhiáu thì tim lái đá suy, huyát áp lên cao, ung thá xuát hián, nái tiát bát tháng.

Một Vài Lý Rõ u và i Số c Kh

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ

Thứ Sáu, 20 Tháng 8 Năm 2010 09:37

Cho nên n u bi t l y l v a ph i, l y đi u đ làm kim ch nam, thì ch c r u s mang l i phúc nhi u h n h a và cu c s ng ch c s nhi u vui ít bu n.

Đ r i cùng nhau theo chân Tam Nguyên Nguyễn Khuy n mà:

“Lúc h ng, đánh thêm ba chén r u,

Khi bu n, ngâm láo m t câu th ”.

Cho đ i thêm thi v .