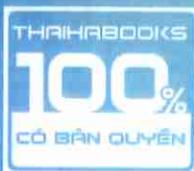




Những người nguyên thủy vốn cầm dao và cung đi săn bắn. Để tăng hiệu quả săn bắn, huyết áp của họ tăng lên như một cách thích nghi sinh tồn. Thế nhưng, người hiện đại hầu như không phải chạy nhiều, họ không có lý do gì cần phải tăng huyết áp cả. Vậy tại sao huyết áp vẫn cứ tăng cao? Việc tăng huyết áp có phù hợp với sự sinh tồn của người hiện đại không? Hay chúng ta bị tăng huyết áp lên chẳng để làm gì cả?

Hiện nay, hầu hết chúng ta ăn đủ ba bữa một ngày, sống trong phòng kín, di chuyển bằng xe, mặc quần áo ấm. Thế nhưng, cơ thể chúng ta vẫn sử dụng những gen tương thích với lối sinh hoạt của con người từ thời nguyên thủy. Điều đó gây ra nhiều vấn đề lớn nhỏ. Qua cuốn sách này, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu và nhận biết những cơ chế thích nghi nguyên thủy của con người. Từ đó đưa ra những thay đổi trong chế độ ăn, thói quen sinh hoạt để điều chỉnh những cơ chế này cho phù hợp với đời sống hiện đại cũng như đem lại lợi ích sức khỏe tối đa.



YONGCHUL KWON **CƠ THỂ TA ĐÃ HẠI TRIỆU NĂM**

YONGCHUL KWON

# CƠ THỂ TA ĐÃ HẠI TRIỆU NĂM

GIẢI MÃ CÁC CĂN BỆNH THỜI HIỆN ĐẠI

Phạm Hồng Nhung dịch



THAIHABOOKS



THAIHABOOKS

# **CƠ THỂ TA ĐÃ HAI TRIỆU NĂM**

우리 몸은 아직 원시시대  
(OUR BODY IS STILL IN THE PRIMITIVE TIMES)

by YONGCHUL KWON

Copyright © 2017 by YONGCHUL KWON

Vietnamese translation Copyright © 2020, 2021 by Thái Hà Books

All rights reserved.

Vietnamese translation Copyright is arranged with Gimm-Young Publishers, Inc.

CƠ THỂ TA ĐÃ HAI TRIỆU NĂM

Bản quyền tiếng Việt © 2020, 2021 Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.*

Biên tập viên Thaihabeooks: Nguyễn Tùng

Họa sĩ & Trình bày: Thái Hiền - Vi Xuân



Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -

Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238

Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028) 22532641

Website: [www.thaibooks.com](http://www.thaibooks.com) / [nhasachthaibn.vn](http://nhasachthaibn.vn)

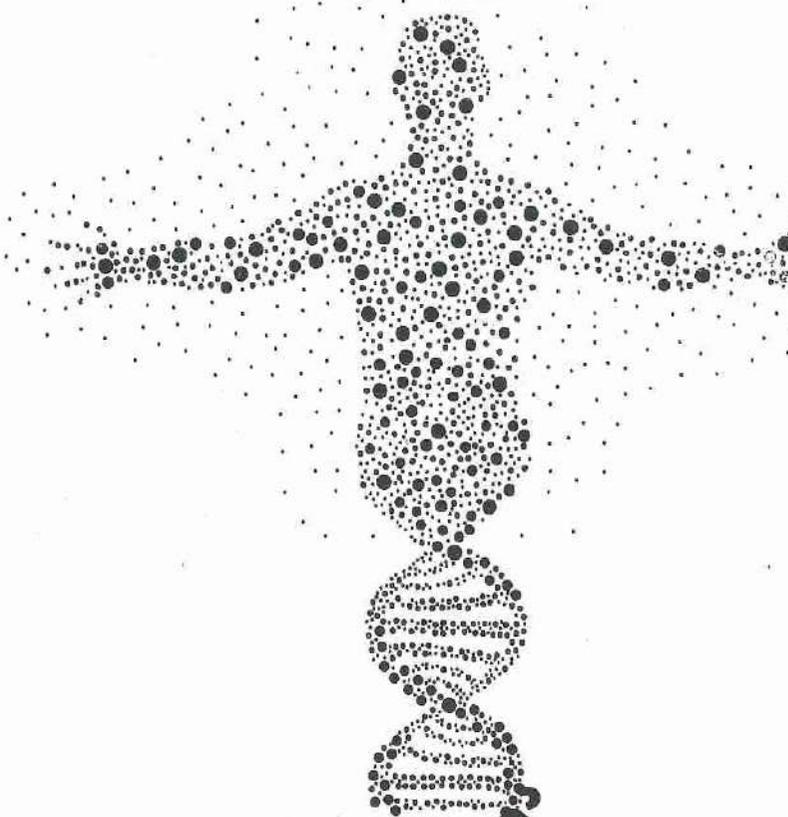
*Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.*

*Mọi thông tin xin gửi về:*

- Góp ý về biên tập: [publication@thaihabeooks.com](mailto:publication@thaihabeooks.com)

- Tư vấn dịch vụ xuất bản: [dichvuxuatban@thaihabeooks.com](mailto:dichvuxuatban@thaihabeooks.com)

Y  
O  
Z  
G  
N  
C  
U  
L  
K  
N  
O  
N



**CƠ THỂ TA  
ĐÃ HAI TRIỆU NĂM**

**GIẢI MÃ CÁC CĂN BỆNH THỜI HIỆN ĐẠI**

Phạm Hồng Nhung dịch

(Tái bản lần 2)



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI



Y HỌC  
Nhà Xuất Bản Y Học

Những ý kiến về sức khỏe và y tế trong cuốn sách này là nhận định của riêng tác giả, không đại diện cho tổ chức y tế nào và chỉ mang tính chất tham khảo. Chúng tôi tin rằng cuốn sách này cần được xuất bản để tạo điều kiện cho độc giả có cơ hội tiếp cận những thông tin đa chiều trong lĩnh vực sức khỏe. Do mỗi người đều có thể chất và hoàn cảnh khác nhau, Công ty Cổ phần Sách Thái Hà và Nhà xuất bản Thế Giới khuyến nghị quý độc giả tham khảo ý kiến của các chuyên gia y tế trước khi sử dụng những thông tin trong cuốn sách nếu còn vướng mắc. Chúng tôi không chịu trách nhiệm đối với các sai sót hoặc hệ quả từ việc sử dụng những thông tin trong cuốn sách này.

**Sức khỏe trong tay bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt!**

# MỤC LỤC

*Mở đầu: tại sao chúng ta bị đau?* 7

## **PHẦN MỘT: TẠI SAO CƠ THỂ CHÚNG TA ĐỘT NHIÊN SUY NHUỘC**

1. Hãy ngừng ngay việc đi săn 17
2. Phương pháp thoát khỏi chứng mệt mỏi mạn tính 25
3. Sống cùng vi khuẩn thì mới khỏe mạnh được 30
4. Cách hấp thu thức ăn làm tăng vi khuẩn đường ruột 34
5. Sạch quá thì dễ mắc bệnh 37
6. Viêm da dị ứng, tiếng chuông báo động từ cơ thể 41
7. Sống chung với các loại vi khuẩn 46
8. Tại sao chúng ta lại chán ăn khi bị đau? 49
9. Ăn ít và ngủ sớm thì sẽ không mắc bệnh ung thư 53
10. Tập thể thao khiến chúng ta già đi 57
11. Phơi nắng để nâng cao khả năng ghi nhớ 61

## **PHẦN HAI: CƠ THỂ CHÚNG TA ĐÃ SỐNG HÀI HÒA NHƯ THẾ NÀO?**

1. Vấn đề hiếm muộn tùy thuộc vào ý chí quyết tâm 69
2. Mang thai là sự cạnh tranh sinh tồn quyết liệt giữa người mẹ và bào thai 72
3. Tại sao con người phải duy trì thân nhiệt ở một mức nhất định 79
4. Người có thân nhiệt thấp nhạy cảm với sự oi nóng 83
5. Trẻ bị sốt cũng không cần uống thuốc hạ sốt 87
6. Con người phải sốt để sống 90
7. Ba biện pháp chống chọi với mùa đông giá rét 95
8. Tại sao bệnh tiểu đường lại nặng hơn vào mùa đông? 98

## **PHẦN BA: ĂN CÁI GÌ VÀ ĂN NHƯ THẾ NÀO**

1. Vấn đề của ý thức hay vấn đề của thể chất	105
2. Sự thèm ăn của bạn đang bị vi khuẩn điều khiển	113
3. Viêm nhiễm dẫn đến béo phì	117
4. Bật công tắc gen cảnh báo béo phì	122
5. Vấn tăng cân dù giảm thành phần dinh dưỡng	126
6. Carbohydrate là quà tặng hay thảm hoạ đối với con người?	132
7. Có phải ăn chay lúc nào cũng đúng?	136
8. Những người chết vì ăn súp lơ	140
9. Tại sao trẻ nhỏ lại ghét ăn rau?	144

## **PHẦN BỐN: THAY ĐỔI CÔNG TÁC GEN THEO Ý MUỐN**

1. Cơ thể chúng ta có công tác gen di truyền (1)	151
2. Cơ thể chúng ta có công tác gen di truyền (2)	155
3. Điều gì gây ra căng thẳng?	159
4. Sống sót giữa bầy đàn	163
5. Ai cũng sống vì bản thân	167
6. Điều chúng ta cần chính là sự táo bạo	171
7. Gen lo lắng là cần thiết đối với sự sinh tồn của chúng ta	174
8. Cách bật và tắt công tắc gen di truyền	177
9. Tuổi thơ yên bình làm nên con người mạnh mẽ	184
10. Chúng ta có thể khỏe lên chỉ bằng suy nghĩ tích cực	188
11. Ngày mai thế giới có bị diệt vong thì hôm nay tôi vẫn cứ vui sướng tận hưởng cuộc sống	191
12. Không có ngày mai, tôi chỉ sống cho ngày hôm nay thôi	196
13. Không có phương pháp chăm sóc sức khỏe nào là tốt tuyệt đối	199

## Mở đầu

# TẠI SAO CHÚNG TA BỊ ĐAU?

Ngày nay, chúng ta không thể chăm sóc sức khỏe đúng cách không phải vì thiếu thông tin, ngược lại, có nhiều trường hợp do có quá nhiều thông tin mà gây hại cho sức khỏe. Chúng ta bị loạn trước vô vàn kiến thức về sức khỏe trên các phương tiện truyền thông. Ví dụ: bên cạnh thông tin cho rằng vitamin C liều cao có công dụng ngăn ngừa ung thư và cảm cúm, thì cũng có thông tin cho rằng bổ sung quá nhiều vitamin C có thể gây hại cho cơ thể. Nhiều nghiên cứu về sức khỏe hiện vẫn đang mâu thuẫn với nhau. Tuy nhiên cũng thật khó để nhanh chóng đưa ra một góc nhìn khác với những kết quả nghiên cứu trong suốt nhiều năm của các chuyên gia. Vậy rốt cuộc, chúng ta nên nghe theo ai đây? Thành thật mà nói, một bác sĩ như tôi đây cũng hoang mang chẳng khác gì bạn.

Có nhiều cách để quan sát cơ thể con người. Bất kể là quan sát theo Đông y, Tây y, Đông Tây y kết hợp hay dựa vào những phân tích khoa học chi tiết thì cũng đều mang đến nhiều góc nhìn khác nhau. Thực tế, tôi nghĩ rằng việc rút ra những kết quả nghiên cứu đa dạng về sức khỏe với nhiều góc nhìn khác nhau như vậy là cần thiết.

Trong cuốn sách này, ngoài việc đưa ra nhiều góc nhìn về sức khỏe, tôi còn xem xét vấn đề sức khỏe từ quan điểm rằng con người thay đổi, thích nghi, sống sót như thế nào là tùy theo hoàn cảnh. Với lập trường như vậy chúng ta sẽ vượt qua được cái nhìn phiến diện và có cái nhìn thực chất hơn về sức khỏe. Quan điểm này là đúng hay sai, quan điểm kia là đúng hay sai? Chúng ta sẽ không nói như vậy nữa. Thay vào đó là góc nhìn rộng mở về sức khỏe của nhiều người. Hơn nữa, qua góc nhìn như vậy, tôi mong rằng bạn có thể tự mình phán đoán được những thông tin đúng đắn về sức khỏe, trang bị cho bản thân khả năng tự quyết định. Đó cũng là mục tiêu tôi hướng đến khi viết cuốn sách này.

Một dân tộc sống ở miền biển và một dân tộc sống sâu trong lục địa đương nhiên là có sự khác nhau về khẩu vị và đặc điểm cơ thể. Bản thân tôi thuở nhỏ khi ở Andong, tỉnh Gyeongbuk, đã có thời gian ngắn sống trong một ngôi làng hẻo lánh trên vùng núi. Ở đó, khó lòng nhìn thấy bóng dáng một con cá. Ở thời mà kỹ thuật giữ đông lạnh chưa phát triển, chuyện đưa cá vào tận sâu trong lục địa là hết sức khó khăn. Nhưng trong quá trình tìm phương pháp mang cá thu tươi

vào sâu trong đất liền của tỉnh Gyeongsang, người ta đã tìm ra cách ướp muối để cá không bị hỏng. Lúc này, người ướp cần phải có kinh nghiệm dùng lượng muối thích hợp sao cho cá vừa không bị ươn mà lại vừa không bị mặn quá. Cá thu ướp muối của Andong đã trở nên nổi tiếng như vậy đấy.

Trong hàng trăm năm qua, có những người ăn và thích nghi với muối và cũng có nhiều người không thích nghi được. Cơ thể con người phải thích nghi với địa hình và môi trường họ đang sinh sống thì mới có thể tồn tại được. Các nhà khoa học gọi điều này là thích nghi y học, phương Tây gọi điều này là “Thuyết tiến hóa” hay “Thuyết Darwin”.

Tôi không muốn phân tích khía cạnh tôn giáo của thuyết tiến hóa. Trong thuyết tiến hóa, điều quan trọng không phải là sự sáng tạo hay sự tiến hóa, mà là khía cạnh con người đã thích nghi, tồn tại và sống sót như thế nào trong môi trường sống. Xét trên góc độ đó, việc áp dụng cùng một cách chăm sóc sức khỏe đối với những cơ thể có sự thích nghi khác nhau là vô cùng sai lầm.

Tôi sẽ đưa ra một ví dụ như thế này. Tại những vùng càng gần với Bắc cực hoặc Nam cực, nhiệt độ càng giảm. Khi đó, cơ thể chúng ta, đặc biệt là phổi, bị tổn thương nghiêm trọng. Nếu không tìm cách thích nghi để bảo vệ phổi trước cái lạnh giá buốt của mùa đông, những con người nơi đây không thể nào sống sót được. Họ thích nghi bằng cách sưởi ấm không khí bên ngoài trước khi không khí đó vào phổi, nhằm giảm thiểu mức độ tổn thương của các tế bào phổi. Muốn vậy,

họ phải kéo dài đường đi của không khí để làm ấm luồng không khí đó. Lỗ mũi của họ nhỏ và cao. Và mũi càng dài thì càng dễ làm ấm không khí. Chính vì vậy, người dân ở phía bắc châu Âu có mũi cao và dài. Ngược lại, ở khu vực Đông Nam Á, nơi thời tiết nóng nực, người dân không cần phải làm ấm không khí trước khi hít vào phổi. Vì vậy, lỗ mũi của họ to và rộng, khoang mũi cũng ngắn hơn. Nói cách khác, cơ thể mỗi người có thể tự điều chỉnh để thích nghi với hoàn cảnh sống. Điều này đã được chứng minh từ lâu.

Sâu bướm và bướm có gien di truyền hoàn toàn giống nhau nhưng cùng một gien như vậy ở môi trường này thì là dạng sâu, ở môi trường khác lại là dạng bướm. Nòng nọc và ếch cũng có cùng gien di truyền. Khi trưởng thành, con nòng nọc khởi động gien của nó để mất đuôi và trở thành hình dáng của con ếch. Có cùng bộ gien di truyền, nhưng tùy vào tình trạng bật tắt của gien mà hình dạng bên ngoài có thể biến đổi hoàn toàn khác.

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta cũng cần phải để ý đến ảnh hưởng của sự khởi động gien. Trong thực phẩm có nhiều thành phần có tác dụng này. Ví dụ, natri tạo butyric có trong thành phần của pho-mát, sulforaphane có trong hoa súp lơ, diallyl có trong tỏi,... là những chất đóng vai trò quan trọng ảnh hưởng đến sự khởi động gien. Khi chúng ta ăn những thức ăn này, đầu tiên các vi khuẩn trong đại tràng sẽ phân giải thức ăn. Qua quá trình đó, thành phần butyric được tạo ra. Nhờ butyric này mà gien ức chế ung thư trở nên mạnh hơn.

Theo đó, các tế bào đại tràng giảm thiểu nguy cơ bị biến thành các tế bào ung thư.

Ở Iceland, chứng mạch máu dạng bột (*amyloid angiopathy*) là một bệnh di truyền hiếm gặp. Những đứa trẻ mắc bệnh này dễ bị chết sớm do tai biến mạch máu não. Điều kỳ lạ là theo những ghi chép từ quá khứ để lại thì vào năm 1800, đã từng có người mắc chứng bệnh này sống đến 60 tuổi. Ấy vậy mà bước sang thế kỷ 20, người bị mắc bệnh này lại sống không quá 30 tuổi. Lý do là gì? Theo nghiên cứu của trường Đại học Cambridge, nó có liên quan đến thói quen ăn uống. Những người dân xưa kia vốn có thói quen ẩm thực truyền thống như ăn cá khô, ngày nay bắt đầu ăn các món hiện đại của thế kỷ 20 và tuổi thọ của họ ngắn đi. Người thời xưa dù mắc bệnh di truyền nhưng do ăn cá khô và đồ lên men nên gen gây bệnh đường máu (*vascular disease*) và bệnh tai biến mạch máu não bị tắt và đến 60 tuổi thì họ mới phát bệnh. Nhưng từ khi thay đổi thói quen ăn uống thì công tắc gen này bị bật lên.

Ở loài ong cũng có hiện tượng tương tự. Thực tế, ong thợ và ong chúa có cùng một bộ gen di truyền. Có nghiên cứu cho rằng khi ong thợ ăn sữa ong chúa, nó sẽ trở thành ong chúa. Theo công trình nghiên cứu của một giáo sư ở trường Đại học Quốc gia Úc, những ấu trùng ong mật có gen đột biến *Dnmt3*. Nếu gen đột biến này lặn, chúng sẽ trở thành ong chúa. Vậy có thể kết luận rằng sữa ong chúa có ảnh hưởng đến sự khởi động gen của loài ong.

Xét trên góc độ đó, những thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ hay thói quen sinh hoạt của chúng ta có ảnh hưởng rất lớn đến bệnh tật và các chức năng của cơ thể thông qua khả năng điều chỉnh sự khởi động của các gien.

Rất nhiều loài động thực vật đã tìm cách thích nghi để sống sót. Nếu không có sự đấu tranh sinh tồn đó, có lẽ các loài động thực vật này đã không thể tồn tại đến ngày nay. Nếu chúng ta xem nhẹ quá trình thích nghi này và chỉ chữa trị khi đã mắc bệnh rồi thì khó lòng khắc phục được triệt để. Sự tiến bộ của y học là đưa ra liệu pháp chữa trị khác nhau đối với những người cùng mắc bệnh cảm cúm nhưng có gien di truyền khác nhau: một người có gien di truyền thích nghi ở vùng khí hậu lạnh, một người có gien di truyền thích nghi ở vùng khí hậu nóng.

Trong cuốn sách này, tôi tập trung vào những vấn đề về thể chất, loại gien di truyền của mỗi người và việc chăm sóc sức khỏe phù hợp. Tôi không khẳng định rằng tất cả những điều mình viết đều đúng, cũng không phủ định hoàn toàn những quan điểm theo hướng khác. Có chăng, tôi chỉ muốn nhấn mạnh rằng khi quan sát cơ thể mình, chúng ta cần cân nhắc đến môi trường sinh hoạt và phương thức sinh tồn.

Nếu vi khuẩn xâm nhập cơ thể và gây nên các triệu chứng viêm nhiễm thì đương nhiên chúng ta cần sử dụng thuốc kháng sinh. Tuy nhiên, ít nhất một lần, chúng ta cần đặt câu hỏi nghi vấn mang tính bản chất. Rốt cuộc thì tại sao cơ thể chúng ta bị vi khuẩn vượt qua hệ thống bảo vệ và gây nên các

chúng bệnh viêm nhiễm? Chúng ta cần đi đến tận cùng của vấn đề này.

Khi ăn phải thức ăn bị ôi thiu, chúng ta nôn ra hoặc bị đau bụng đi ngoài. Đó là cơ chế tự bảo vệ của cơ thể. Khi bị chất độc xâm nhập, cơ thể nhanh chóng loại bỏ chất độc đó qua đường miệng (nôn) hoặc bằng cách đi đại tiện. Giả sử chất độc vào trong cơ thể mà chúng ta không nôn hoặc không đại tiện ra bên ngoài thì không thể nào loại bỏ hết được chất độc. Những người loại bỏ được các chất độc lạ là những người nhanh chóng tìm cách thải trừ chúng ra ngoài cơ thể. Do đó, chúng ta cần phải xem xét khía cạnh sử dụng hiện tượng bị tiêu chảy như một cách để thích nghi với bệnh tật. Vì vậy khi bị tiêu chảy, nếu chúng ta dùng thuốc một cách bừa bãi thì sẽ nảy sinh vấn đề. Tất nhiên là nếu bị tiêu chảy nghiêm trọng thì cần uống thuốc và bù nước.

Bắt đầu từ trang tiếp sau đây, tôi sẽ giới thiệu về việc áp dụng các tiến bộ của y học vào nhiều chủ đề đa dạng. Tôi mong rằng cuốn sách này sẽ không góp phần làm tăng thêm sự hoang mang mà bạn đang phải đối mặt trước biển thông tin kiến thức về sức khỏe.

*Tháng 4 năm 2017*

**Yongchul Kwon**



**P  
H  
À  
N  
M  
Ộ  
T**

TẠI SAO  
CƠ THỂ CHÚNG TA  
ĐỘT NHIÊN SUY NHƯỢC

Tìm hiểu các loại vi khuẩn có lợi và hệ miễn dịch



# 01

## HÃY NGỪNG NGAY VIỆC ĐI SĂN

Những lầm tưởng về bệnh huyết áp cao

Tôi từng tư vấn cho một phụ nữ trạc 50 tuổi bị bệnh cao huyết áp. Chị có hai đứa con và một vài người anh em. Tuy bố chị đã mất nhưng mẹ chị hiện giờ đã được 100 tuổi và vẫn đang sống ở nhà. Trong số các anh em của chị, không có ai bị bệnh huyết áp cao. Cả đời chị không ăn thịt, không phải vì lý do sức khỏe, mà bởi vốn dĩ chị không thích ăn thịt. Chị thích ăn rau củ cũng như các món ghém làm từ thực vật. Thường ngày, chị hay ăn các bữa nhỏ là khoai lang, khoai tây, củ mài, hạt dẻ. Đó là những thức ăn rất thông thường. Chị cấy cà, trồng trọt trên một thửa ruộng nhỏ, thích leo núi. Nói chung, chị là điển hình của một người phụ nữ nông thôn Hàn Quốc. Chỉ xem xét ở khía cạnh như vậy thì chị quả là hình mẫu tiêu chuẩn về giữ sức khỏe.

Chỉ có duy nhất một điều căng thẳng mà chị phải chịu đựng là tính vũ phu của người chồng. Điều đó khiến chị luôn

sống trong tâm trạng lo lắng, căng như dây đàn. Một ngày nọ, khi nhận được kết quả chẩn đoán khám bệnh định kỳ là mình bị mắc bệnh cao huyết áp và mỡ máu, chị bị sốc. Chị không thể tin nổi kết quả đó.

Theo lẽ thường, ai cũng nghĩ rằng hiếm người có thể có nếp sinh hoạt điều độ hơn chị. Ban đầu, do không chấp nhận kết quả kiểm tra sức khỏe đó, chị càng tập luyện nhiều và để ý hơn đến các phương pháp thực dưỡng. Giờ đây, cuộc sống của chị không còn bình yên như trước nữa. Sinh hoạt mỗi ngày trở thành một cuộc chiến. Cứ như vậy, mấy tháng trôi qua, huyết áp của chị thậm chí còn bị tăng lên. Rốt cuộc sau tám tháng, chị bắt đầu phải uống thuốc.

Thông thường, chúng ta hay nghĩ rằng bệnh huyết áp cao xảy ra ở những người ăn nhiều thịt mỡ, dư thừa cân nặng hoặc có thói quen sinh hoạt không tốt. Vì thế, chúng ta khuyên họ nên giảm cân, ăn uống điều độ, thay đổi thói quen sinh hoạt để trở nên khỏe mạnh. Vậy thì trường hợp tôi vừa kể trên mắc bệnh vì lý do gì? Nếu chúng ta tiếp cận ở khía cạnh cơ bản nhất của nguyên lý huyết áp thì có thể tìm được câu trả lời. Trước hết, chúng ta cần tìm hiểu xem rốt cuộc huyết áp cần thiết với sự sinh tồn của chúng ta như thế nào. Tại sao chúng ta lại bị bệnh huyết áp cao? Những nguyên lý thích nghi nào tác động đến chứng bệnh này?

Huyết áp chính là áp lực lên thành mạch máu. Cơ thể chúng ta phải cung cấp các loại chất dinh dưỡng và oxy trong

máu đến các cơ quan nội tạng. Lúc này, cùng với sự hỗ trợ của tim, áp lực của máu tăng lên và máu được đẩy đến các cơ quan nội tạng ở xa. Các chất dinh dưỡng và oxy trong máu thậm chí còn có thể đến được các tế bào ngoại biên. Không chỉ đến các cơ quan nội tạng chính mà chúng còn đến tận gót chân. Bạn thử nghĩ xem, nếu chúng không đến tận gót chân thì chân của ta sẽ bị thối rữa mất! Áp lực này của máu nếu cao hơn mức bình thường là bị mắc bệnh huyết áp cao, thấp hơn mức bình thường là bị mắc bệnh huyết áp thấp.

Phương pháp làm tăng huyết áp rất đơn giản. Chính là làm cho tim bơm được nhiều máu hơn. Chức năng bơm của tim rất tốt nên có thể đẩy được nhiều máu đi, và dĩ nhiên, huyết áp sẽ tăng lên. Hoặc một cách khác, khi áp lực bơm máu từ tim là bình thường, nếu chúng ta giữ cho cửa vào huyết quản nhỏ lại thì huyết áp cũng sẽ tăng lên. Cơ thể chúng ta sử dụng hai cơ chế này để tăng huyết áp. Thông qua việc tiết ra các hormone làm co huyết quản hoặc các chất dẫn truyền thần kinh, các chất làm tăng chức năng tim mà cơ thể điều tiết nhịp đập của tim.

Để cung cấp được nhiều máu thì cần phải có áp lực máu lớn, nhưng điều này cũng gây tổn thương cho thành mạch máu. Thậm chí, có nguy cơ làm vỡ mạch máu. Trong xã hội hiện đại, tỉ lệ tử vong liên quan đến các bệnh huyết quản tim đang dần tăng lên. Các bệnh về tim mạch hay các bệnh về mạch máu não là nguyên nhân chính dẫn đến tử vong. Vậy tại sao những căn bệnh này lại xuất hiện nhiều hơn trước?

Chúng ta không thể chỉ quy cho lối sống hiện đại ít vận động và ăn nhiều thực phẩm chiên rán. Đồng thời, cũng khó có lời giải thích nào đầy đủ nếu chỉ đơn giản cho rằng vấn đề bệnh tật là xuất phát từ thói quen sinh hoạt của người hiện đại. Thời buổi này không phải ai cũng có thể lên núi sống. Thế nên, người ta vẫn thường chấp nhận cú thể sống với hiện tại rồi khi bệnh tật đến thì không thể tránh khỏi được.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một ví dụ thú vị như thế này. Trong hệ sinh thái, so với động vật ăn cỏ thì động vật ăn thịt khó sinh tồn hơn. Để sống sót, động vật ăn thịt phải đi săn, một nhiệm vụ vốn hết sức khó khăn. Khi con mồi xuất hiện, động vật ăn thịt phải tập trung toàn bộ tâm trí vào con mồi. Ngược lại, nếu là động vật ăn cỏ thì nó phải chạy nhanh hơn động vật ăn thịt, nếu không thì nó sẽ bị tóm và bị ăn thịt. Vì vậy, các loài động vật ăn cỏ luôn luôn nhanh hơn các loài động vật ăn thịt. Chính bởi thế, các loài động vật ăn thịt phải có cách để bắt được các loài động vật ăn cỏ vốn chạy nhanh hơn chúng rất nhiều. Đó là tập trung năng lượng vào một khoảng thời gian ngắn.

Khi không săn mồi, các loài mãnh thú như sư tử và hổ thường tỏ ra chậm chạp, lười nhác và rất tiết kiệm sức lực. Nhưng một khi con mồi xuất hiện, chúng tập trung toàn bộ năng lượng đã tiết kiệm được, dồn sức chạy thật nhanh. Từ giây phút săn mồi, chúng phải nhanh hơn con mồi. Nếu không thì cuộc săn mồi sẽ thất bại. Trong quá trình đó, dinh dưỡng và oxy phải được cung cấp tới ta đến tận cơ của

ngón chân. Theo đó, dòng máu di chuyển nhanh, nhịp tim tăng lên để đẩy máu đi xa, huyết áp tăng lên.

Nhờ thích nghi với việc huyết áp tăng lên đột ngột như vậy, các loài động vật ăn thịt đã sản mỗi thành công và sinh tồn lâu hơn. Ở các loài động vật ăn cỏ cũng tương tự. Chúng phải chạy thật nhanh để chạy thoát khỏi con thú ăn thịt đang dồn hết sức lực đuổi theo chúng. Chúng cũng cần tăng huyết áp lên như vậy, có khi còn cần tăng cao hơn cả các loài động vật ăn thịt.

Không rõ cách sinh tồn đó có hợp lý hay không nhưng nó có thể dẫn đến vấn đề huyết áp bị tăng lên đột ngột ngay cả khi đang không săn mồi. Như vậy, trong tự nhiên hoang dã, mặc dù gặp phải tác dụng phụ của tăng huyết áp, nhưng vì sinh tồn nên các loài động vật không còn lựa chọn nào khác.

Cuộc sống của người hiện đại thì sao? Những người nguyên thủy vốn cầm dao và cung đi săn bắn. Để tăng hiệu quả săn bắn, huyết áp của họ tăng lên như một cách thích nghi sinh tồn. Thế nhưng người hiện đại hầu như không phải chạy nhiều, họ không có lý do gì cần phải tăng huyết áp cả. Vậy tại sao huyết áp vẫn cứ tăng cao? Việc tăng huyết áp có phù hợp với sự sinh tồn của người hiện đại không? Hay chúng ta bị tăng huyết áp lên chẳng để làm gì cả?

Thực ra ngày nay vẫn có rất nhiều người đang đi săn mồi. Có chăng chỉ là thay đổi cách thức săn bắt. Thay vì sử dụng té bào và các cơ ngoại biên, người hiện đại sử dụng cái đầu. Họ xây dựng chiến lược và mục tiêu để săn được những con

mỗi lớn hơn. Đó là cách thức săn bắt của người hiện đại. Não chúng ta sử dụng 20% tổng các chất dinh dưỡng và oxy từ máu. Thế nên cách thức săn bắt của người hiện đại tốn nhiều năng lượng và oxy hơn cách thức của người nguyên thủy. Cách thức săn bắt đó tuy có khác với cách thức của người nguyên thủy nhưng cũng là lý do mà huyết áp của người hiện đại vẫn tăng. Dù có cố gắng giảm thiểu tác dụng phụ của bệnh huyết áp cao thì một mặt chúng ta vẫn phải tìm cách thích nghi với tình trạng huyết áp tăng cao.

Xét về khía cạnh thống kê, các nhà tài phiệt và CEO trên thế giới hay các chính trị gia thường mắc các bệnh về tim mạch hoặc tai biến mạch máu não nhiều hơn người bình thường. Bởi việc duy trì huyết áp ở mức cao góp phần vào việc mở rộng con mồi thương mại và sự sinh tồn ở thời hiện đại. Mở rộng tài chính, đạt được sự sung túc về mặt vật chất mang lại hiệu quả lớn hơn nhiều so với cách thức săn bắt thời nguyên thủy. Nhưng đây là con dao hai lưỡi. Vì khi lớn tuổi, họ sẽ bị mắc bệnh huyết áp cao.

Mặt khác, trong những người hiện đại, có những người không hoạt động để “săn mồi” nhưng huyết áp của họ vẫn cao. Lý do rất đơn giản. Bởi họ cảm giác như lúc nào mình cũng ở trong trạng thái đang đi săn. Họ luôn trong trạng thái sẵn sàng tìm kiếm con mồi.

Trong ví dụ ở phần trên, tôi đã kể về một khách hàng có người chồng luôn khiến chị rơi vào trạng thái căng thẳng. Chính vì vậy, ngay trong hoàn cảnh thường ngày, chị vẫn

không thể nghỉ ngơi và luôn đề cao cảnh giác. Chị luôn cảm thấy bất an, lúc nào cũng phải nơm nớp quan sát sắc mặt người chồng. Điều đó cũng tiêu tốn nhiều năng lượng hết như là đi săn mỗi vậy. Não của chị lúc nào cũng phải căng lên trong trạng thái sẵn sàng thì chị mới có thể sống cùng người chồng đó.

Đơn thuốc tôi đã kê cho chị rất đơn giản. “Hãy ngừng ngay việc đi săn! Điều đầu tiên cần làm để hạ huyết áp là ngừng ngay việc đi săn!” Để tồn tại trong hoàn cảnh khắc nghiệt, cơ thể chúng ta sử dụng năng lượng đã dự trữ trong thời kỳ yên bình. Tại sao nhiều người cứ tiết kiệm và để dành? Đó là bởi họ dự phòng cho những sự việc khó lường trong tương lai. Tất cả mọi người đều có gien di truyền này. Nhưng trong trạng thái thư giãn và yên bình như vậy mà vẫn tiếp tục sử dụng nguồn năng lượng ấy thì quả thật là rất vô lý. Khi lòng thanh thản và ở trong môi trường thư giãn thì không có lý do gì khiến chúng ta bị tăng huyết áp cả!

Nếu chúng ta quay trở về trạng thái khi không săn mỗi, huyết áp trong cơ thể sẽ dần ổn định theo hướng hạ xuống, đồng thời năng lượng được bảo tồn, tích lũy. Do đó, chị bệnh nhân trên của tôi chỉ cần không cảm thấy sợ hãi người chồng, ngừng đối phó với người chồng thì tự khắc sẽ cân bằng được sức khỏe vốn có.

Điều này không có nghĩa là tôi khuyên bệnh nhân ngừng ngay các liệu pháp điều trị bệnh huyết áp cao. Có người sẽ hỏi lại tôi rằng: “Vậy tại sao một người luôn trong trạng thái

nghi ngơi, không phải làm việc gì mà huyết áp vẫn liên tục tăng?” Theo tôi, có lẽ chính người này cũng không nhận ra rằng họ đang sống trong trạng thái căng thẳng. Nếu thoát khỏi trạng thái đó, họ sẽ quay lại được trạng thái huyết áp bình thường. Ngay bây giờ, chúng ta phải ngừng săn mồi, ngừng gây chiến!

# 02

## PHƯƠNG PHÁP THOÁT KHỎI CHỨNG MỆT MỎI MẠN TÍNH

Cách chiến thắng bệnh ở tuyến thượng thận

Khi mùa đông trôi qua, nhiệt độ môi trường bắt đầu tăng dần lên, mọi sinh vật phải thích nghi với hoàn cảnh mới. Các sinh vật phải chuyển đổi hệ thống, phải tắt những gen giúp thích nghi với mùa đông, và khởi động những gen có thể thích nghi với nhiệt độ cao hiện tại. Điều này kéo theo nhiều thay đổi về hormone cũng như chức năng của cơ thể. Nếu không thể thích nghi đúng mức thì khó có thể sống sót được. Những người lớn tuổi hoặc mắc bệnh thường không thể thích nghi với những thay đổi như vậy. Do đó với những người này, việc chăm sóc sức khỏe trong giai đoạn giao mùa, chuyển đổi thời tiết là rất quan trọng. Không chỉ riêng người cao tuổi, ai cũng gặp phải những khó khăn khi thích nghi với sự thay đổi. Tiêu biểu trong số đó là chứng mệt mỏi vào đầu mùa xuân.

Tùng có một nhân viên văn phòng trạc 40 tuổi tới phòng khám của tôi. Anh than phiền rằng cứ mùa xuân đến là anh lại cảm thấy không có chút khí lực nào, không thể tập trung và có những triệu chứng mệt mỏi khác. Năm nay cũng vậy, vì chúng uể oải vào đầu mùa xuân này mà anh phải ăn uống tẩm bổ. Anh đã nghĩ rằng: “Qua một thời gian thì mọi chuyện sẽ ổn thôi!” Nhưng hè qua rồi thu đến, tình trạng mệt mỏi và kém tập trung cũng như cảm giác không có chút sức lực nào vẫn tiếp diễn. Anh lại lờ đi, tự nhủ rằng: “Mình cũng có tuổi rồi nên chắc cần nhiều thời gian để hồi phục.” Cứ như vậy cho đến khi anh cảm thấy bất an thực sự. Anh tới bệnh viện khám tổng thể. Kết quả là không có gì bất thường cả! Anh lại càng cảm thấy lo sợ. Rốt cuộc, nghe nhiều người mách nên anh đã tìm đến phòng khám của tôi.

Thông thường, nguyên nhân của chứng mệt mỏi là do có vấn đề ở hệ thống điều khiển trong não bộ, vấn đề ở tuyến giáp, vấn đề về điều tiết lượng đường huyết hoặc cũng có thể là do có khối u. Vấn đề về mặt tinh thần như trầm cảm cũng là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến cảm giác mệt mỏi. Để nhận ra những bệnh như thế này thì phải tiến hành nhiều kiểm tra. Nếu không phát hiện ra bất thường gì đặc biệt, bác sĩ có thể chẩn đoán là bị chứng mệt mỏi mạn tính. Chứng mệt mỏi mạn tính là triệu chứng người bệnh cảm thấy mệt mỏi, thiếu sức lực, đau nhức cơ liên tục trong khoảng sáu tháng trở lên. Nhưng cảm giác mệt mỏi là một phản ứng mang tính chủ quan, khác với việc chẩn đoán bệnh một cách khách quan.

Nó không được ghi nhận thông qua khám bệnh khách quan và khiến người mắc phải có cảm giác bức bối, khó chịu. Nếu do chứng bệnh nào đó khác mà bị mệt mỏi thì nguyên nhân chính là bệnh đó. Ví dụ nếu có bệnh về gan nên người bệnh cảm thấy mệt mỏi kiệt sức triền miên thì đó là vì bệnh gan chứ không phải là vì chứng mệt mỏi mạn tính.

Tuyến thượng thận có chức năng thông báo cho chúng ta biết tình trạng mệt mỏi của cơ thể. Tuyến nội tiết này sản sinh ra hormone steroid tên là cortisol. Hormone này giống như một loại thuốc chữa bách bệnh, có nhiều tác dụng nhưng tác dụng chính là dự phòng cho những trường hợp đặc biệt của cơ thể. Ví dụ, khi chúng ta giáp mặt và đánh nhau với kẻ thù, cơ thể sẽ sản sinh ra hormone cortisol. Huyết áp tăng lên, đường huyết tăng lên, máu tuần hoàn đến tận các cơ ngoại biên để chúng ta có thể xuất ra được lực mạnh nhất. Đó là vai trò chính của cortisol.

Hormone này không chỉ xuất hiện khi chúng ta đánh nhau mà còn được sản sinh trong đời sống sinh hoạt thường ngày. Nó giúp chúng ta có thể xuất ra được lực. Do đó, nếu có vấn đề xảy ra với lớp vỏ tuyến thượng thận, cơ thể sẽ không có sức lực cho những hoạt động sinh hoạt thường ngày. Lúc nào chúng ta cũng cảm thấy uể oải, cạn kiệt sức lực và không muốn vận động.

Dù không có bệnh gì trực tiếp ở vỏ tuyến thượng thận nhưng vẫn có nhiều trường hợp người bệnh cảm thấy mệt mỏi

triển miên. Lúc này, vỏ tuyến thượng thận bị sưng hơn so với kích thước bình thường. Nếu chúng ta luôn ở trong trạng thái căng thẳng, bận rộn, tập trung cao độ, vỏ tuyến thượng thận sẽ liên tục bị tác động và sản sinh ra hormone cortisol. Nếu tình trạng này vẫn tiếp diễn quá mức, vỏ tuyến thượng thận sẽ bị sưng lên. Và nếu tình trạng này tiếp tục không được cải thiện thì tuyến thượng thận sẽ ngừng hoạt động. Cơ thể chúng ta sẽ trở nên không có khí lực, uể oải, mệt mỏi triển miên. Thêm vào đó, một chức năng khác của vỏ tuyến thượng thận là tạo sức đề kháng cho cơ thể cũng sẽ bị suy giảm.

Nếu tìm hiểu những nguyên nhân làm suy giảm chức năng của vỏ tuyến thượng thận thì có thể tìm ra liệu pháp điều trị. Đầu tiên, trong cuộc sống sinh hoạt thường ngày, chúng ta không ngừng đấu chọi với nhau, những tình huống mâu thuẫn gay gắt liên tiếp chồng chất. Do đó, vỏ tuyến thượng thận phải không ngừng gia tăng công suất làm việc. Thứ hai, đó là việc chúng ta sử dụng bữa bãi chức năng của vỏ tuyến thượng thận. Ví dụ, trước khi giao chiến, chúng ta cần phải khởi động, chuẩn bị tinh thần. Nhận được cảnh báo từ cơ thể, hoạt động của tuyến thượng thận tăng lên đột ngột có thể làm vỡ vỏ tuyến thượng thận. Khi không còn phải giao chiến nữa, cơ thể lại trở về trạng thái bình thường và chức năng của vỏ tuyến thượng thận cũng trở về trạng thái bình thường.

Tuy nhiên, cuộc sống hiện đại luôn quay vòng chóng mặt với những lo toan. Mọi việc đột ngột xảy ra và đột ngột

thay đổi. Vô tuyến thượng thận không có thời gian để kịp thích ứng. Do chưa kịp khởi động đã phải làm việc quá tải như vậy nên vô tuyến thượng thận dễ bị vắt kiệt sức. Tại Hàn Quốc, nhiều nhân viên văn phòng bị rơi vào trạng thái này. Ngày ngày, họ liên tục phải đối mặt với đủ thứ việc. Vô tuyến thượng thận phải duy trì hoạt động tối đa trong khi nó rất cần có thời gian nghỉ ngơi. Cứ tiếp diễn như vậy thì vô tuyến thượng thận sẽ bị sưng lên. Hội chứng mệt mỏi mạn tính xuất phát chính từ lối suy nghĩ và thói quen sinh hoạt của chúng ta. Dù chúng ta có ăn thức ăn ngon, có uống vitamin đi chăng nữa thì cũng không cải thiện được hội chứng này. Thực ra, việc dùng thức ăn và thuốc cũng góp phần cải thiện đôi chút, nhưng cách điều trị tận gốc nhất là chúng ta cần phải thay đổi suy nghĩ. Chúng ta phải vui vẻ với cuộc sống sinh hoạt hàng ngày. Điều quan trọng là bạn nên tâm niệm rằng cuộc sống chúng ta đang sống đây không phải là một cuộc chiến. Và giả sử có xảy ra sự cố nào đó ngoài mong đợi, chúng ta cũng hãy dành chút thời gian khởi động để vô tuyến thượng thận có thể thích nghi. Sau đó, khi hoàn thành công việc rồi, hãy thư giãn để vô tuyến thượng thận nhận được tín hiệu rằng mọi chuyện đã xong xuôi.

Việc nhận thức được tầm quan trọng của vô tuyến thượng thận và gửi “tín hiệu đình chiến” đến cơ quan này là một trong những cách chăm sóc sức khỏe hiệu quả. Nếu chúng ta không đình chiến mà cứ ngoan cố tranh đấu đến cùng thì chỉ hao tổn sức khỏe của bản thân mà thôi. Nếu bạn thực hiện được điều trên thì có thể thoát khỏi chứng mệt mỏi mạn tính.

# 03

## SỐNG CÙNG VI KHUẨN THÌ MỚI KHỎE MẠNH

Hệ miễn dịch và các vi khuẩn đường ruột

Chúng ta thường quan tâm nhiều đến vấn đề miễn dịch. Xét cho cùng, sống khỏe mạnh như thế nào là phụ thuộc vào khả năng tự bảo vệ của cơ thể đối với các tác nhân như vi khuẩn, vi trùng gây bệnh hoặc các vi sinh vật.

Thông thường, cách nhận biết tình trạng suy giảm miễn dịch là dựa vào sự xuất hiện của những vết mụn nước xung quanh miệng. Hiện tượng này phổ biến đến mức ai cũng từng trải qua ít nhất một lần. Nó cho biết chúng ta đã dùng thuốc quá liều, dùng sai thuốc hoặc đang mắc phải một bệnh cấp tính. Khi chức năng miễn dịch của cơ thể ở mức bình thường, những vi khuẩn xung quanh miệng không thể hoạt động được. Bệnh viêm loét bên trong miệng cũng có nguyên nhân tương tự. Đây cũng là một trong những triệu chứng gặp phải

khi cơ thể ở trạng thái mệt mỏi kéo dài, khi chúng ta đang điều trị bệnh liên quan đến miễn dịch hoặc dùng thuốc chữa ung thư.

Ngày nay, có nhiều loại vi-rút mới xuất hiện. Chúng biến đổi rất nhanh nên việc phát triển các loại vắc xin hay thuốc kháng sinh không còn là phương pháp hiệu quả nữa. Tương đầu là những người có hệ miễn dịch khỏe mạnh thì có thể dễ dàng vượt qua vấn đề này. Nhưng ngược lại, những người có hệ miễn dịch quá nhạy cảm và quá mạnh lại dẫn đến những vấn đề trầm trọng hơn. Hệ miễn dịch của họ có xu hướng tấn công những tác nhân bên ngoài và tấn công cả chính cơ thể họ.

Nếu hiểu về “miễn dịch” theo khía cạnh y học, bạn sẽ có thể bình thường hóa lại được chức năng miễn dịch đã bị suy giảm. Đường ruột quyết định 70% khả năng miễn dịch của cơ thể. Phổi cũng có vai trò tương đối trong việc phản ánh khả năng miễn dịch. Hai cơ quan này đều là nơi tiếp nhận các loại vật chất từ bên ngoài, những thứ chúng ta ăn vào, những thứ chúng ta hít vào, bao gồm cả vi-rút, vi khuẩn, nấm mốc. Ruột tiếp nhận thức ăn cùng nhiều loại vi sinh vật, độc chất chứa trong thức ăn. Tương tự, phổi tiếp nhận những chất ô nhiễm trong không khí. Để bảo vệ cơ thể, hệ miễn dịch phải tập trung vào ruột và phổi.

Những dị vật đi vào cơ thể qua đường mũi được lông mũi và các niêm mạc mũi lọc qua một lần. Những thứ vượt qua được lớp lọc này tiếp tục đi sâu vào cơ thể. Sau đó là đến vai trò miễn dịch của phổi. Những thứ đi vào cơ thể qua đường

miệng thì bị các chất ở dạ dày phá hủy lượt đầu. Ruột sẽ đảm nhiệm vai trò xử lý tiếp theo nếu còn những vật chất lọt qua lượt kiểm tra của dạ dày.

Như vậy, chúng ta cần tập trung tìm hiểu hai cơ quan này của cơ thể. Vì rất nhiều vi khuẩn bên ngoài vào được cơ thể, thế nên khó có thể ngăn cản chúng nếu chỉ dựa vào hệ miễn dịch. Sẽ là một chiến lược tốt hơn nếu chúng ta tận dụng thêm các yếu tố khác để chiến đấu với các vi khuẩn này. Cơ thể thích nghi theo cách tận dụng triệt để các yếu tố đó.

Cơ thể chúng ta không đơn độc khi chiến đấu với kẻ thù từ bên ngoài. Trong nhiều trường hợp, các vi khuẩn cộng sinh trong cơ thể được sử dụng đến, nhất là các vi sinh vật ở ruột. Cơ thể có cơ chế cho phép nhiều loại vi sinh vật và vi khuẩn sống trong đường ruột, thậm chí còn cung cấp dinh dưỡng để giúp chúng tồn tại. Khi có kẻ thù xâm nhập, các vi sinh vật trong đường ruột cạnh tranh gay gắt với kẻ thù này vì lo ngại kẻ thù mới đang chiếm không gian và thức ăn của chúng. Đồng thời, chức năng miễn dịch của cơ thể cũng sản sinh ra một số chất. Cơ thể con người đã lợi dụng các vi khuẩn có lợi theo cách như vậy.

Do đó, nếu chúng ta sạch sẽ quá mức và loại bỏ hết các vi khuẩn thì chẳng những không giúp ích được gì cả, mà trái lại còn gây ra nhiều tác hại. Mặc dù sự phát triển của thuốc kháng sinh đóng vai trò lớn trong việc gia tăng sức khỏe và tuổi thọ của con người, nhưng chúng để lại tác dụng phụ là

làm giảm các vi khuẩn có lợi trong đường ruột. Bởi kháng sinh không chỉ tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh mà còn tiêu diệt cả các vi sinh vật trong đường ruột. Có những nhà khoa học cho rằng nếu bạn dùng thuốc kháng sinh trong giai đoạn nhỏ tuổi thì sau này phải mất cả chục năm để các vi sinh vật có lợi đó phục hồi trở lại.

Gần đây, mất cân bằng vi khuẩn đường ruột là vấn đề cả thế giới đang gặp phải. Nhiều người đang phải chịu đựng những bệnh phiền toái như tiêu chảy, táo bón, cảm cúm, dị ứng, dị ứng mạn tính. Các vi khuẩn đường ruột cần phong phú về chủng loại thì mới có thể giúp cho cơ thể chúng ta chống chọi lại được với nhiều loại vi khuẩn có hại.

Con người sống sót và phát triển được là nhờ vào nhiều loại vi khuẩn. Nếu các vi khuẩn đường ruột không phong phú thì chính cơ thể chúng ta lại phải giải quyết những việc mà lẽ ra vi khuẩn có lợi giúp được. Thế nhưng, cơ thể vốn dĩ không thể đảm nhiệm được những phân chức năng của các vi khuẩn có lợi này. Khi một mối quan hệ cộng sinh đột nhiên bị phá vỡ, hệ miễn dịch của chúng ta không tránh khỏi bị ảnh hưởng.

# 04

## CÁCH HẤP THU THỨC ĂN LÀM TĂNG VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT

Nuôi vi khuẩn

Các vi khuẩn đường ruột hình thành từ giây phút chúng ta chào đời. Bào thai được sinh ra trong trạng thái chưa hề có vi khuẩn đường ruột. Nhưng vào giây phút lọt lòng, khi đi qua cửa tử cung của người mẹ, đứa trẻ sẽ lập tức tiếp xúc với bề mặt có nhiều vi khuẩn lần đầu tiên. Sau đó, trẻ ngậm vú của mẹ, xung quanh đầu núm vú có rất nhiều vi khuẩn và từ đó hình thành nên các loại vi khuẩn trong đường ruột của trẻ.

Theo nhiều nghiên cứu thì có sự khác biệt về tất cả các loại vi khuẩn đường ruột giữa trẻ bú mẹ với trẻ không bú mẹ, giữa trẻ ngậm vú mẹ đã được sát khuẩn với trẻ ngậm vú mẹ chưa được sát khuẩn, giữa trẻ sinh mổ với trẻ sinh thường. Những vi khuẩn đường ruột đầu tiên được hình thành kể từ khi trẻ sinh ra có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng miễn

dịch của trẻ. Những loại vi khuẩn được hình thành từ ban đầu này sẽ tiếp tục tồn tại cho đến cuối đời. Dù sau này trẻ có lớn lên, có thay đổi về mặt thể chất, những loại vi khuẩn này vẫn không bị biến đổi nhiều. Chúng cũng có ảnh hưởng đến thức ăn yêu thích của trẻ. Việc sử dụng thuốc kháng sinh sẽ phá hủy sự hình thành vi khuẩn đường ruột ngay trong giai đoạn đầu.

Việc đa dạng hóa các loại vi khuẩn đường ruột phụ thuộc trực tiếp vào thức ăn mà chúng ta ăn vào. Ví dụ, đối với các loại vi khuẩn hấp thu mỡ thì chúng ta cần ăn các loại thịt mỡ. Nhưng trong trường hợp này, sẽ tốt hơn nếu ăn các loại đồ ăn chứa dầu thực vật. Có những vi khuẩn ưa thích các vị khác nhau: vi khuẩn ưa vị đắng, vi khuẩn ưa vị chua, v.v.. Để đa dạng hóa các loại vi khuẩn, chúng ta cần ăn nhiều loại thức ăn có mùi vị khác nhau.

Giả dụ nếu thiếu vi khuẩn lên men thì trước hết chúng ta phải bổ sung những vi khuẩn lên men đó. Nhưng nếu chỉ bổ sung vi khuẩn lên men từ bên ngoài mà không đồng thời cung cấp thức ăn cho chúng, những vi khuẩn lên men này rất cuộc cũng sẽ bị chết đi. Như vậy thì vi khuẩn lên men lại thiếu và chúng ta lặp lại vòng luẩn quẩn của việc uống thuốc tạo vi khuẩn lên men. Liên tục bổ sung các loại thức ăn cho vi khuẩn lên men là biện pháp tự nhiên để đa dạng hóa các loại vi khuẩn lên men trong đường ruột.

Một điều cần lưu ý là các loại thực vật cũng có độc tính nhất định. Độc tính của chúng cũng có thể gây ảnh hưởng lên các vi khuẩn đường ruột. Đặc biệt, chúng ta cần phải rất

thận trọng khi ăn các loại rau có mùi vị nồng mạnh. Cần phải làm chín ở một mức độ nào đó để trung hòa độc tính có trong thực vật. Bạn không cần phải lo ngại đến chuyện sẽ làm mất axit hữu cơ hay vitamin. Chúng ta vẫn có thể bổ sung đầy đủ những thành phần đó thông qua các loại thức ăn khác.

Vi khuẩn cũng thích nhiều loại màu sắc khác nhau. Việc ăn các loại thực phẩm nhiều màu sắc có ý nghĩa quan trọng là dành nguồn thức ăn cho các loại vi khuẩn đường ruột hơn là hấp thu những thành phần có trong thực phẩm. Tuy nhiên, các loại thực phẩm nhiều màu sắc cũng có thể chứa một số chất độc. Ăn quá nhiều thực phẩm nhiều màu sắc cũng không tốt, ngay cả khi bạn ăn những loại thực phẩm với màu sắc chiết xuất từ thiên nhiên. Và tất nhiên rồi, phẩm màu thực phẩm nhân tạo có trong các loại thức ăn đóng hộp là thủ phạm phá hủy tính đa dạng của vi khuẩn đường ruột.

# 05

## SẠCH QUÁ THÌ DỄ MẮC BỆNH

Vấn đề của hệ miễn dịch mất cân bằng

Hệ miễn dịch của cơ thể có thể chia làm hai dạng chính. Một là hệ miễn dịch ôn hòa, còn lại là hệ miễn dịch mạnh. Trong đó, hệ miễn dịch ôn hòa là hệ thống được khởi động khi có những loại độc tính nhẹ xâm nhập cơ thể. Nếu không phải là độc tính mạnh thì đâu cần đến hệ miễn dịch mạnh phải ra mặt, phải vậy không? Để tóm một tên trộm vặt mà dùng bom hạt nhân thì quả thật là lãng phí. Khi chúng ta mắc phải những bệnh nhẹ như cảm cúm chẳng hạn, những tên trộm vặt đó chỉ là những loại vi khuẩn hoặc ký sinh trùng yếu ớt.

Hệ miễn dịch tấn công và tiêu diệt vi khuẩn nhưng không thể tổng chúng ra ngoài được. Nó chỉ có thể ngăn cản vi khuẩn nhân lên dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng. Hệ miễn dịch có thể làm chậm lại sự sinh sôi của chúng. Đối với trường hợp những loại vi khuẩn không quá độc, đây là cách hiệu quả nhất để đối phó với chúng một cách triệt để và lấy lại cân bằng.

Tuy nhiên, khi có những chất rất độc xâm nhập cơ thể thì cần phải ngay lập tức loại bỏ chúng bởi chúng có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng với tốc độ chóng mặt. Đối với những vi khuẩn có độc tính cao thì hệ miễn dịch ôn hòa là không đủ, hệ miễn dịch mạnh cần phải ra mặt để tấn công và chiến đấu. Đây là một cuộc chiến sinh tử. Nhưng hệ miễn dịch mạnh lại không chỉ tấn công mỗi kẻ thù mà còn tấn công cả các vi khuẩn đường ruột có ích. Đó là tác dụng phụ không mong muốn. Tóm lại, cơ thể có hai loại hệ miễn dịch và tùy theo tình hình mà chúng tấn công những kẻ địch lạ mặt sao cho phù hợp và hiệu quả.

Trước đây, vào thời kỳ cái ăn còn khó khăn thì chuyện vệ sinh sạch sẽ quả là điều xa xỉ, đồ ăn có nhiễm ký sinh trùng cũng là bình thường. Nhưng ngày nay, việc giữ gìn vệ sinh trong mỗi gia đình là nguyên tắc cơ bản. Dẫu vậy không phải cứ sạch là tốt. Việc sạch sẽ có thể giảm thiểu khả năng gây bệnh nhưng cũng dẫn đến những tác dụng phụ khác.

Ngày nay, trẻ em hay bị mắc những chứng bệnh như hen suyễn, viêm mũi dị ứng, viêm da dị ứng. Đó là những triệu chứng của rối loạn hệ miễn dịch do môi trường sống quá sạch. Trẻ không có cơ hội được tiếp xúc với vi khuẩn nên hệ miễn dịch bị yếu đi. Trong một nghiên cứu với đối tượng là trẻ em ở Đông Đức và Tây Đức, trẻ ở Tây Đức vốn sẵn có môi trường sống và điều kiện kinh tế tốt hơn lại có nguy cơ cao hơn bị mắc những bệnh như hen suyễn, viêm mũi dị ứng và viêm da dị ứng. Trong một số gia đình ở Mỹ, người ta chủ

động cho trẻ tiếp xúc với chuồng chăn nuôi gia súc nhằm tăng cường sức đề kháng của chúng. Bên cạnh đó, có báo cáo chỉ ra rằng con cái của những gia đình làm nghề chăn nuôi thường có sức đề kháng tốt.

Ngày nay, tuy chất lượng vệ sinh được cải thiện nhưng những vi khuẩn mạnh vẫn còn sống sót. Những vi khuẩn yếu hầu như không còn nữa, vai trò của hệ miễn dịch ôn hòa cũng bị mất đi. Ngày xưa, khi bọn trẻ con nô đùa nghịch đất ở các vùng quê, những vi sinh vật yếu từ đất xâm nhập cơ thể. Nhưng những vi sinh vật này không thể gây nên những bệnh nghiêm trọng. Hầu hết chúng chỉ gây nên những triệu chứng nhẹ xảy ra và biến mất trong vòng vài ngày. Trong trường hợp này, hệ miễn dịch ôn hòa đảm nhiệm vai trò chữa lành. Nếu không có những triệu chứng thái quá thì chúng ta không cần phải chữa trị gì cả.

Nhưng giờ đây, ngay cả khi thứ không gây hại như bụi phấn hoa xâm nhập cơ thể chúng ta thì hệ miễn dịch mạnh cũng ra mặt. Trong cơ thể xảy ra hiện tượng như dùng bom hạt nhân để xử lý một tên trộm vặt. Hệ miễn dịch mạnh không chỉ tấn công bụi phấn hoa mà còn gây ra nhiều vấn đề về đường ruột. Đây chính là bệnh tự miễn. Khi một trong hai hệ miễn dịch bị sụp đổ, còn lại duy nhất một hệ miễn dịch mạnh, thì những vấn đề về mất cân bằng hệ miễn dịch sẽ không ngừng nảy sinh.

### NHỮNG VI KHUẨN DẪN MẠNH LÊN

Vi khuẩn chọn cách lây lan để duy trì sự tồn tại. Theo cách đó, chúng dẫn tăng mức độ độc hại. Nếu có cơ hội, chúng sẽ biến đổi theo hướng lây lan được tốt nhất. Khi chúng ta cải thiện môi trường sống, nhìn bề ngoài thì tưởng là có thể tạm thời giảm thiểu bệnh tật nhưng một lúc nào đó, nó lại dẫn đến một hậu quả không mong muốn là làm cho vi khuẩn có thể tăng độc tính. Thực tế, đã có báo cáo rằng ở Nam Mỹ, khi các thiết bị vệ sinh được cải thiện tốt hơn thì tỉ lệ mắc bệnh tả giảm xuống nhưng triệu chứng của nó khi phát bệnh lại trở nên nghiêm trọng hơn.

Việc chúng ta không bị mắc bệnh không đơn giản là bởi môi trường xung quanh được vệ sinh sạch sẽ hay chúng ta có hệ miễn dịch vượt trội, cũng chẳng phải là bởi may mắn. Đó đúng hơn là bởi chúng ta đã sống nhiều năm cùng với các loại vi khuẩn. Cách để vượt qua bệnh tật không phải là lúc nào cũng chiến đấu và đánh đuổi vi khuẩn. Đối với loài người chúng ta, cách có lợi là tìm ra điểm tiếp cận các loại vi khuẩn đó, bởi những kẻ thù cùng đường, bị chặn đường lui là những kẻ thù đáng sợ nhất.

Trong hệ sinh thái tự nhiên, các loại vi khuẩn hay vi trùng gây bệnh chiếm số lượng rất ít. Trong số các loại vi khuẩn có trong bình nước, chỉ rất ít vi khuẩn có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của con người. Đa số chúng là những vi khuẩn không đủ sức gây hại cho cơ thể con người, hoặc là những vi khuẩn trung tính, không có lợi cũng không có hại cho cơ thể con người. Chúng ta cần xem xét một cách nghiêm túc tại sao có người mắc bệnh, có người lại không mắc bệnh vì những vi khuẩn này.

# 06

## VIÊM DA DỊ ỨNG, TIẾNG CHUÔNG BÁO ĐỘNG TỪ CƠ THỂ

Tại sao chúng ta bị mắc viêm da dị ứng?

Từ khi sinh ra đến khi gần một tuổi, trẻ sẽ bắt đầu ăn dặm. Ban đầu, các mẹ sẽ bắn khoăn không biết cho con ăn gì. Sau đó, vì nghĩ thương con nên họ lại sử dụng quá nhiều nguyên liệu đến mức tạo nên một bữa ăn hơi hổ lốn cho trẻ. Ngoài ra, các mẹ cũng cần nhắc đến những thứ mà trẻ không nên ăn vì họ rất lo sợ những yếu tố như thuốc bảo vệ thực vật, ô nhiễm kim loại nặng trong thực phẩm. Các mẹ vẫn hay truyền tai nhau rằng nên đợi trẻ lớn hơn một chút rồi hẵng cho trẻ ăn dâu tây vì dâu tây có thể khiến trẻ bị dị ứng. Cà chua cũng là một loại thức ăn kiểu như vậy. Tất nhiên, với trẻ thì chẳng có vấn đề gì cả! Do đó, chúng ta cần có khả năng phân biệt những thông tin đúng đắn giữa hàng loạt các thông tin về sức khỏe.

Các loài thực vật vốn có những cách riêng để duy trì sự sinh tồn. Có những loài có lớp vỏ dày để tránh bị các loài côn trùng rìa. Ngược lại, cũng có những loài như dâu tây, không hề có tí vỏ nào, rất mềm và dễ bị côn trùng tấn công. Thế nhưng những loài thực vật này vẫn sống sót mà không bị tuyệt chủng là bởi chúng có cách riêng để sinh tồn.

Cách mà loài thực vật yếu ớt này lựa chọn là chứa nhiều độc tính hơn so với các loài khác. Do có nhiều độc tính nên chúng ngăn không cho các loài thiên địch khác áp đảo. Vì vậy, chúng ta có thể đoán được rằng những loài có vỏ mỏng là những loài chứa độc tính mạnh hơn những loài khác. Khi trẻ ăn các loại quả này thì khả năng bị nhiễm độc hoặc dị ứng cũng cao hơn.

Mặc dù dâu tây có tỉ lệ độc tính cao nhưng không phải trẻ nào ăn dâu tây cũng đều bị dị ứng. Chúng ta có thể yên tâm là cùng với sự tăng trưởng của trẻ, các loại vi khuẩn đường ruột cũng trở nên đa dạng hơn và có thể phá hủy được các loại độc tính như độc tính của dâu tây. Bên cạnh đó, hệ miễn dịch cũng cân bằng và dần giải quyết được vấn đề dị ứng. Nếu tham gia những cuộc thảo luận chia sẻ kinh nghiệm của các mẹ, chúng ta sẽ biết rằng khi trẻ bị bệnh dị ứng thì sau vài tháng, triệu chứng ở trẻ sẽ được cải thiện. Khi trẻ ăn thức ăn mà bị phản ứng dị ứng thì chúng tỏ hệ miễn dịch chưa thành thực hoặc vi khuẩn đường ruột có vấn đề.

Ngày xưa, viêm da dị ứng là bệnh khiến trẻ nhỏ sợ hãi. Ngày nay, tuy trẻ nhỏ vẫn là đối tượng chủ yếu bị mắc bệnh

viêm da dị ứng, nhưng cũng có nhiều người trưởng thành bị mắc bệnh này. Triệu chứng của bệnh viêm da dị ứng ở người trưởng thành biểu hiện nghiêm trọng hơn ở trẻ nhỏ. Ngày xưa, khi bị viêm da dị ứng, người ta chỉ coi đây như là một bệnh nhẹ, không chữa trị và đến khi trưởng thành sẽ tự hết. Nhưng khi đã trưởng thành mà bệnh viêm da dị ứng không được cải thiện thì chính là bởi cơ thể vẫn chưa tìm được cách giải trừ độc tố xâm nhập cơ thể.

Cơ thể chúng ta có cách để phòng tránh hoặc thích nghi với độc tố, đó là biểu hiện ra bên ngoài các “triệu chứng”. Giả sử khi chúng ta ăn các loại thức ăn có chứa độc tố, nếu cơ thể không có khả năng giải trừ nhưng lại không biểu hiện ra bên ngoài những triệu chứng như viêm da dị ứng, chúng ta tất nhiên sẽ tiếp tục ăn các thức ăn đó. Thậm chí đối với những người có thể chất tốt, họ còn ưa thích các loại thức ăn không nên ăn. Nếu chúng ta cứ tiếp tục ăn các loại thức ăn có chứa độc tố mà cơ thể không thể giải trừ được thì sẽ phát sinh nhiều vấn đề khôn lường.

Mặt khác, khi có những triệu chứng như ngứa ngáy hoặc phát ban, nếu sử dụng thuốc thì có thể nảy sinh những vấn đề tương tự. Hợp chất cấu trúc nhân steroid và thuốc chống viêm không steroid chỉ có vai trò làm giảm triệu chứng khi độc tố xâm nhập cơ thể, tức là có vai trò tắt báo động của cơ thể. Giống như khi chuông báo cháy reo, chúng ta không đi dập lửa mà lại đi tắt chuông báo cháy. Điều này càng làm gia tăng nguy cơ lớn hơn và khi xuất hiện phản ứng viêm da hoặc

dị ứng, những thuốc này chỉ làm được mỗi việc là tắt đi báo động của cơ thể.

Tôi rất hiểu tâm trạng của các bậc cha mẹ có con bị bệnh viêm da dị ứng. Khi con bị ngứa và quấy khóc, họ chẳng làm gì được hơn ngoài việc ôm con cả đêm và khóc theo. Những lúc như thế, họ khó lòng chiến thắng được sự cảm dỗ của việc sử dụng thuốc làm giảm triệu chứng. Nhưng thay vì vậy, việc khẩn thiết hơn cần làm là tìm ra nguồn gốc gây dị ứng càng sớm càng tốt. Thay vì tắt chuông báo cháy, chúng ta cần trấn áp đám cháy. Trường hợp triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn thì cần ghi ra những thức ăn đã ăn ngày hôm đó. Nếu thức ăn được nêm nhiều gia vị thì càng khó tìm ra nguyên nhân gây dị ứng. Tuy khó khăn nhưng chúng ta cần kiên nhẫn ghi ra thật chi tiết những nhân tố có khả năng là nguyên nhân gây dị ứng. Khi tìm được nguyên nhân thì chúng ta sẽ giải quyết được.

Một tin vui là nhiều kết quả nghiên cứu khoa học cho thấy rằng những người trưởng thành bị dị ứng thì có tỉ lệ mắc ung thư thấp hơn hẳn. Đó là bởi triệu chứng viêm da dị ứng này đã tự phòng tránh được độc tố. Mặt khác, với những người đã tắt chuông báo động, không có triệu chứng gì biểu hiện ra thì họ lại càng ăn nhiều thức ăn đa dạng về chủng loại và có nguy cơ mắc ung thư cao gấp ba lần so với người bị viêm da dị ứng. Tóm lại, các triệu chứng của viêm da dị ứng là cách mà cơ thể thích nghi để báo động cho chúng ta biết những loại thức ăn không phù hợp với cơ thể.

Sau khi trưởng thành, nếu triệu chứng viêm da dị ứng vẫn tiếp tục hoặc sau khi trưởng thành mới bị mắc viêm da dị ứng thì điều đầu tiên chúng ta phải xét đến là sự cân bằng của vi khuẩn đường ruột. Việc sử dụng quá nhiều các loại thuốc kháng sinh hoặc các loại chất đe dọa đến sự sinh tồn của vi khuẩn đường ruột (ví dụ, lạm dụng các chất cồn, bia rượu cũng gây hại đến các vi khuẩn đường ruột) có thể là nguyên nhân gây dị ứng.

Phải mất khá nhiều thời gian để các vi khuẩn đường ruột lấy lại được sự cân bằng ban đầu. Thậm chí, có báo cáo nghiên cứu cho rằng trong một số trường hợp, nhiều năm trôi qua mà vi khuẩn đường ruột vẫn không thể hồi phục lại. Khi phát sinh vấn đề đối với vi khuẩn đường ruột, chúng ta phải chữa trị ngay lập tức. Sạch sẽ quá cũng không nên. Nếu có thể, hãy ăn thực phẩm còn nguyên vỏ. Cần liên tục cung cấp thức ăn cho các loài vi khuẩn có lợi thì đường ruột của chúng ta mới ổn định trở lại.

# 07

## SỐNG CHUNG VỚI CÁC LOẠI VI KHUẨN

Mối liên hệ giữa dinh dưỡng và viêm nhiễm

Thường khi bị đau, chúng ta chỉ nằm yên một chỗ. Nhưng dù có nằm im nghi ngơi thì cũng không thể ngăn cản được các vi khuẩn gây bệnh. Trải qua một thời gian, cơ thể sẽ có phản ứng rõ rệt.

Vi khuẩn và con người luôn luôn cạnh tranh với nhau. Vi khuẩn làm cho con người bị đau đớn nặng và không thể nhúc nhích được. Chúng mở rộng, khuếch tán sức mạnh và trở nên nguy hại. Vi khuẩn có thể phát triển khi con người bị yếu đi. Vi-rút cảm cúm lây lan khi người nhiễm bệnh đi lại và gặp gỡ người khác. Khi xâm nhập cơ thể người bệnh mới, chúng phát triển và phát tán rộng hơn. Trường hợp của muỗi thì ngược lại. Con người di chuyển càng nhiều thì muỗi càng khó đốt. Nếu chúng ta nằm im thì muỗi dễ dàng hút máu và

lây bệnh. Lúc này, việc người nhiễm bệnh nằm im không thể nhúc nhích được sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho vi-rút sốt rét. Vì thế, người bệnh bị nhiễm vi-rút sốt rét thường rất đau đớn và không thể nhúc nhích được.

Phần lớn vi khuẩn gây bệnh không muốn vật chủ, vốn là trung gian giúp chúng phát tán, bị chết. Nếu vật chủ chết thì vi-rút, vi khuẩn không còn được hỗ trợ nữa. Do đó, chúng gây nên những triệu chứng ở vật chủ theo hướng giúp chúng phát tán rộng hơn. Chúng ta cần phải biết về xu hướng này của vi khuẩn.

Nếu cơ thể chúng ta quá thừa chất dinh dưỡng thì lại có lợi cho vi khuẩn, vi-rút bởi chúng được cung cấp đầy đủ thức ăn, tạo điều kiện cho chúng tấn công cơ thể. Đồng thời, vi khuẩn trở nên mạnh hơn sau mỗi lần chúng ta dùng kháng sinh. Vi khuẩn mạnh đó dễ dàng tấn công cơ thể vật chủ. Đây là một trong những nguyên nhân mà người hiện đại hay bị mắc các bệnh viêm nhiễm mạn tính. Thế nên, chúng ta cần tránh tình trạng dư thừa dinh dưỡng quá mức, không cho vi khuẩn lan rộng và tấn công trực tiếp cơ thể. Chúng ta phải tạo ra môi trường khiến vi khuẩn tự rút lui.

Con người đã trải qua một khoảng thời gian dài sống chung với vi khuẩn và ký sinh trùng. Điều đó cũng có nghĩa là trong suốt nhiều năm như vậy, con người và vi khuẩn đã cùng tồn tại và có mối liên hệ đặc biệt. Nếu bỗng một sớm thức dậy, chúng ta bị vi khuẩn mạnh tấn công thì chúng ta cũng sẽ

bối rối không biết phải xử trí ra sao. Hơn nữa, chẳng ai có thể đoán trước được các loại vi khuẩn và vi trùng đó có thể gây ra những vấn đề gì. Phương pháp thông minh nhất để hạn chế rủi ro một cách triệt để là thỏa hiệp với những loài đã cộng sinh với chúng ta suốt chiều dài lịch sử.

# 08

## TẠI SAO CHÚNG TA LẠI CHÁN ĂN KHI BỊ ĐAU?

Mối liên hệ giữa chất sắt và bệnh viêm nhiễm

Có một bệnh nhân nữ khoảng 50 tuổi, bị thiếu máu mạn tính đã tìm đến tôi. Đó là một người phụ nữ gầy guộc. Gần đây chị bị viêm ruột nặng hơn, sụt cân, chóng mặt. Chị rất thích leo núi nhưng giờ không thể leo được nữa. Ngày xưa, trước khi bị sụt cân, chị chưa bao giờ cảm thấy chóng mặt hay mệt mỏi khó chịu. Vấn đề bắt đầu từ khi chị uống thuốc và chế phẩm có chất sắt. Chị bổ sung chất sắt chưa được bao lâu thì bị viêm ruột nặng, rất mệt mỏi và sụt liên năm cân. Bệnh đường ruột chẳng những không khỏi mà chị đỡ rồi lại tái phát. Bệnh viện chẩn đoán rằng bệnh viêm ruột và chất sắt không liên quan gì đến nhau. Còn đơn thuốc của tôi thì vô cùng đơn giản. Ngừng uống chất sắt. Một tháng sau, chị khỏi bệnh tiêu chảy, thể trọng cũng bắt đầu hồi phục dần dần.

Sắt là một chất dinh dưỡng thiết yếu đối với cơ thể người. Trong cơ thể, nhờ có chất sắt mà oxy được vận chuyển đến khắp nơi trong ruột, tạo nên hemoglobin. Chất sắt trong hemoglobin có thể nhanh chóng kết hợp với oxy.

Nhưng không chỉ con người, vi khuẩn gây bệnh cũng cần chất sắt bởi chúng cũng phải sống. Thế nên, vi khuẩn đoạt lấy chất sắt trong máu. Cơ thể chúng ta khởi động cơ chế bảo vệ để ngăn chặn hành vi này của vi khuẩn bởi nếu cơ thể nhường bộ hơn nữa thì tính mạng của chúng ta sẽ bị uy hiếp. Trước khi đối đầu trực tiếp với vi khuẩn, cơ thể chọn cách đẩy lùi vi khuẩn, không cho chúng phát triển lây lan. Cách đó là làm giảm lượng sắt mà vi khuẩn giành giật được.

Trước hết, cơ thể ngăn lượng sắt được cung cấp từ bên ngoài. Chúng ta không nên ăn những thực phẩm chứa nhiều chất sắt. Cơ thể con người khi bị đau thì hình thành cơ chế theo hướng hạn chế hấp thu chất sắt. Nếu có thể, hãy bớt ăn những thực phẩm chứa nhiều chất sắt như thịt. Khi cún cưng nhà bạn bị bệnh viêm tai và bạn mang nó đến bệnh viện thú y, bác sĩ sẽ dặn bạn đừng cho cún ăn thịt. Đó là bởi nếu cho cún ăn thịt thì viêm nhiễm sẽ càng lan rộng thêm.

Đây là lý do cho việc khi chúng ta mắc các bệnh viêm nhiễm, cơ thể từ chối những thực phẩm chứa nhiều chất sắt. Việc hấp thu chất sắt đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể chúng ta. Nhưng đồng thời, chất sắt cũng đóng vai trò thiết yếu đối với sự sinh tồn của vi khuẩn. Bạn cần phải luôn

lưu ý rằng chất sắt và bệnh viêm nhiễm có mối liên hệ với nhau. Khi vi khuẩn gây bệnh xâm nhập cơ thể chúng ta, gien đảm nhiệm hệ thống điều tiết chất sắt bị tắt đi, ức chế việc sản sinh ra ferritin (một loại protein dự trữ chất sắt trong cơ thể). Có như vậy, cơ thể mới ngăn được vi khuẩn gây bệnh xâm nhập. Bên cạnh đó, dù vi khuẩn gây bệnh có xâm nhập được vào cơ thể thì cũng không thể sinh sôi được. Giả sử gien đảm nhiệm hệ thống điều tiết chất sắt bị bật tắt sai thì cơ thể chúng ta lại tích lũy chất sắt nhiều hơn những chất cần thiết khác. Trong trường hợp đó, cơ thể của người bị nhiễm bệnh là đối tượng tấn công của vi khuẩn.

Cuộc chiến giành giật chất sắt luôn diễn ra gay gắt giữa vi khuẩn gây bệnh và cơ thể chúng ta. Quá nhiều chất sắt hoặc quá ít chất sắt đều không tốt cho cơ thể. Nếu thiếu sắt thì oxy sẽ không thể được cung cấp đến các tế bào. Nếu thừa sắt thì cơ thể lại trở thành đối tượng cho vi khuẩn dễ dàng tấn công. Nếu quá nhiều chất sắt tích lũy trong khớp xương hoặc gan thì sẽ gây nên bệnh đau xương khớp mạn tính. Sức đề kháng của cơ thể không chỉ phụ thuộc vào hệ miễn dịch, chúng ta cần ghi nhớ rằng sức đề kháng cũng liên quan đến chất sắt.

## SỰ HÌNH THÀNH CỦA LIỆU PHÁP TRÍCH MÁU

Chúng ta đã quen với việc trích máu xét nghiệm khi bị đau. Đã có thời kỳ chúng ta để cao liệu pháp trích máu để điều trị các bệnh mạn tính. Thần kỳ thay, liệu pháp trích máu cũng có hiệu quả đối với một số bệnh. Khi chúng ta bị mất một lượng máu, cơ thể rơi vào trạng thái thiếu sắt nhất thời. Nếu chúng ta lặp lại trạng thái này theo chu kỳ, vi khuẩn gây bệnh sẽ bị mất đi thức ăn và không thể tồn tại được. Có nhiều kỷ lục về trích máu ở Hàn Quốc. Trong cuốn sách giáo khoa có tên *Phục hồi chức năng theo Đông y*, sau khi trích máu bằng kim tiêm thì triệu chứng sốt thuyên giảm. Liệu pháp này cũng có hiệu quả đối với các bệnh viêm nhiễm và bệnh mạn tính.

Theo Sharon Moalem, tác giả của cuốn sách *Phải đau mới sống được!* thì việc trích máu đã có từ thời Ai Cập cổ đại 3.000 năm trước. Và khoảng 2.000 năm trước, các bác sĩ ở Syria đã dùng đĩa trong liệu pháp trích máu. Ở thời kỳ đó, người ta rút ra một lượng máu tương đối nhiều. Liệu pháp trích máu trở nên thịnh hành cũng đã dẫn đến niềm tin mù quáng là rút càng nhiều máu càng tốt, đến khi người bệnh ngất xỉu mới thôi. Tổng thống đầu tiên của nước Mỹ là George Washington bị đau họng và đã dùng liệu pháp trích máu. Thời đó, người ta cho rằng cần phải rút máu đến khi người bệnh ngất xỉu thì mới được. Nhưng tổng thống George Washington đã rút máu nhiều quá mức dẫn đến tử vong. Kể từ đó, liệu pháp trích máu bị coi là vô nhân tính, phản khoa học và dần biến mất.

Gần đây, trong lĩnh vực y học tiến bộ đã có những nghiên cứu về mối liên hệ giữa chất sắt và bệnh viêm nhiễm. Liệu pháp dùng đĩa đã được áp dụng trên khắp thế giới và liệu pháp này được dùng phổ biến tại các bệnh viện Đông y của Hàn Quốc. Y học tiến bộ đã chứng minh trích máu là liệu pháp có hiệu quả.

# 09

## ĂN ÍT VÀ NGỦ SỚM THÌ SẼ KHÔNG MẮC BỆNH UNG THƯ

Cách ngăn chặn lão hóa và giảm nguy cơ bị ung thư

Những nghiên cứu được công bố gần đây cho rằng ung thư cũng là một trong những loại lão hóa. Phần lớn các bệnh ung thư phát ra khi chúng ta về già, thế nên quan điểm này càng được củng cố vững chắc.

Lão hóa là hiện tượng giảm dần telomere ở cuối nhiễm sắc thể khi nhiễm sắc thể phân chia. Khi telomere ngắn dần và đạt đến một giới hạn thì tế bào sẽ ngừng phân chia. Lý do nhiễm sắc thể của con người chọn cách thức này đơn giản hơn chúng ta nghĩ. Nếu cơ thể chọn cách phân chia tế bào liên tục thì sẽ sinh ra các tế bào ung thư và chúng sẽ tiếp tục nhân bản không kiểm soát được. Mặt khác, có một loại enzyme tên là telomerase duy trì trạng thái dài và khỏe mạnh của các telomere. Nếu telomerase được tiết ra thì có thể duy trì tế bào

khỏe mạnh và ngăn ngừa lão hóa. Nhưng công tác gien tạo telomerase trong cơ thể chúng ta đã được mặc định là sẽ bị tắt đi theo thời gian khi chúng ta về già. Nếu công tác bị tắt, telomere sẽ ngày một ngắn đi và xảy ra hiện tượng lão hóa rồi dẫn đến tử vong.

Về mặt lý thuyết, bật lại công tác của gien tạo telomerase có thể giải quyết được vấn đề lão hóa. Tuy nhiên, nếu đưa telomerase nhân tạo vào cơ thể thì lại có nguy cơ gây ra ung thư do các tế bào không chết đi mà liên tục phân chia. Đến một độ tuổi nhất định, cơ thể chúng ta sẽ tắt công tác gien tạo telomerase để giảm lượng telomere. Đây là cách cơ thể con người thích nghi một cách tự nhiên, phòng tránh bị ung thư. Kết luận, lão hóa là điều không thể tránh khỏi nhằm mục đích sinh tồn.

Vì tế bào ung thư tự sản sinh ra telomerase nên telomere không bị giảm đi. Tế bào ung thư liên tục nhân bản khiến vùng ung thư to dần lên. Các tế bào thông thường tự tiêu diệt và nhân bản ra các tế bào thế hệ sau, lần lượt cha truyền con nối. Tế bào ung thư không tự tiêu diệt mà liên tục tăng lên. Nếu tiếp tục bật công tác gien thì vùng ung thư lại càng to hơn nhanh hơn nữa khiến con người đứng trước nguy cơ bị mắc bệnh ung thư. Ngược lại, nếu tắt đi thì chúng ta phải chấp nhận sự lão hóa. Chính vì vậy, lão hóa và ung thư có mối liên hệ mật thiết với nhau.

Tôi xin lưu ý thêm một điểm quan trọng nữa trước khi chuyển sang phần khác. Gien di truyền của chúng ta liên

tục bị tổn thương do nhiều nguyên nhân. Gien có thể bị tổn hại do độc tố hoặc bất thường trong quá trình phân bào. Giả sử một phần trong chuỗi gien bị mất thì sẽ nảy sinh vấn đề nghiêm trọng. Nếu càng nhiều gien bị mất một phần như vậy thì sẽ làm tắt một số công tắc khởi động gien.

Trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra quá trình sửa và chỉnh lại các gien đã bị nhân bản bất thường. Một yếu tố đóng vai trò quan trọng trong quá trình này là protein sirtuin. Vốn dĩ, protein này có trong gien di truyền của các sinh vật nhân sơ (như vi khuẩn). Nó đóng vai trò chữa lành những tổn thương của gien xảy ra trong quá trình phân bào hoặc khi cơ thể bị lão hóa. Nếu biết cách sử dụng tốt chất sirtuin này, chúng ta có thể tạo nên một thế hệ không còn nguy cơ bị mắc bệnh ung thư nữa. Sirtuin là chiếc chìa khóa vạn năng có thể giúp kéo dài tuổi thọ của con người.

Sirtuin cũng được tạo ra trong cơ thể chúng ta. Vậy chúng được tạo ra vào lúc nào? Lý do gì mà không chỉ loài người mà nhiều loài sinh vật khác cũng cần ngủ? Không phải là bởi chúng ta chẳng có gì để làm trong màn đêm tăm tối. Nếu có thể hoạt động liên tục suốt 24 tiếng một ngày thì sẽ tạo ra nhiều lợi ích, chúng ta sẽ có nhiều thời gian vui chơi, nhiều thời gian làm việc hơn.

Mặc dù vậy, loài người lại thích nghi với giấc ngủ. Bởi lẽ giấc ngủ không chỉ giúp chúng ta hồi phục những mệt mỏi, mà lý do trước nhất là nó giúp hoàn thiện quá trình sản sinh ra sirtuin để chữa lành những tổn thương của gien. Thế nên,

loài người phải thích nghi với giấc ngủ dù điều này có thể bị coi là một sự lãng phí thời gian. Trẻ em có tỉ lệ bị tổn thương gien cao do các chức năng trong cơ thể chưa thành thực. Vì thế, trẻ em ngủ nhiều hơn người lớn và nhận được nhiều lợi ích hơn những người lớn bị khó ngủ.

Một thời điểm nữa mà sirtuin được sản sinh là khi chúng ta đang đói. Gien di truyền của loài người thích nghi với khi bụng đói hơn là khi bụng no. Khi bắt đầu cảm thấy đói bụng, cơ thể bắt đầu tiết ra chất sirtuin giúp làm chậm lại sự lão hóa. Vậy là chúng ta có thể biết ngay được rằng khi cảm thấy đói thì có nên ăn liền thứ gì đó không, hay là nên duy trì trạng thái đói trong một khoảng thời gian nhất định. Người hiện đại hầu như không có lúc nào bị đói. Thói quen dù cảm thấy đói vẫn cố gắng nhịn đợi đến bữa ăn như trước kia đã thay đổi. Ngày nay, chỉ cảm thấy hơi đói bụng một chút là chúng ta lập tức kiếm gì đó để ăn. Ăn ít và để bụng đói có vai trò quan trọng trong việc kéo dài tuổi thọ. So với việc ăn ngay khi cảm thấy đói, việc nhịn ăn thật ra lại có lợi cho cơ thể hơn rất nhiều.

Mở rộng ra, bạn hãy suy nghĩ xem chúng ta nên thiết lập thói quen ăn uống hằng ngày như thế nào? Câu trả lời rất đơn giản: Hãy ngủ với cái bụng đói! Chính lúc đó, sirtuin được sản sinh tối đa và là thời gian tốt nhất để chữa lành gien. Đừng bỏ lỡ dịp này. Hãy ăn ít vào buổi tối và ngủ trong trạng thái bụng đang đói. Chỉ cần thực hiện điều đơn giản này thôi, bạn sẽ có thể làm chậm lại quá trình lão hóa và ngăn ngừa được bệnh ung thư.

# 10

## TẬP THỂ THAO KHIẾN CHÚNG TA GIÀ ĐI

Một góc nhìn khác về lão hóa

Ty thể trong tế bào sử dụng tinh bột, protein, chất béo và oxy để tạo năng lượng. Quá trình này cũng đồng thời làm phát sinh các oxy hoạt tính. Oxy hoạt tính đóng vai trò xử lý các chất thải và chất độc trong cơ thể. Tuy nhiên, chỉ cần thiết ở một mức độ nào đó. Có quá nhiều oxy hoạt tính sẽ gây oxy hóa cơ thể.

Khó có thể khẳng định được rằng tổ tiên chúng ta ở thời nguyên thủy có tập thể thao hay không. Về cơ bản, cơ thể chúng ta không chứa những gen di truyền cần thiết để tập thể thao. Loài người vốn không bị suy giảm sức khỏe do thiếu vận động mà là do vận động quá mức. Vận động quá nhiều mới là vấn đề.

Khi vận động, cơ thể chúng ta cần nhiều năng lượng. Lúc này, trong cơ thể sản sinh ra nhiều oxy hoạt tính. Chúng ta vận động và nhận được những lợi ích của việc tập thể thao nhưng đồng thời cũng bị tổn hại vì oxy hoạt tính. Thế nên, các vận động viên thường bị già đi nhanh chóng. Trong số những người sống thọ đến hơn 100 tuổi, hầu như không có ai là vận động viên. Nếu việc tập thể thao có tác động tích cực đến tuổi thọ như vậy thì có lẽ vận động viên sẽ là những người sống thọ nhất. Nhưng sự thật không phải như vậy.

Thực tế, tập thể thao không phải là điều quá cần thiết. Bạn hãy ghi nhớ rằng gien của chúng ta không phải là gien tập thể thao mà là gien vận động. Tất nhiên là đối với những nhân viên văn phòng hầu như ít di chuyển và thường ngồi yên một chỗ thì dành thời gian vận động có thể là lời khuyên tốt. Thế nhưng tôi không khuyến khích bạn dồn lại một lần và tập bù. Bởi điều này sẽ tạo ra lượng oxy hoạt tính nhiều quá mức.

Có một hòn đảo tên là Stephens ở New Zealand, Nam Thái Bình Dương. Ở đây có một loài vẹt không biết bay. Đảo này cách lục địa 2.400km, và không có loài vật nào ngoài những loài chim bay trên bầu trời. Vì không có thiên địch nên loài vẹt này không cần bay và chúng thích ứng theo hướng không thể bay. Với lượng thức ăn phong phú, chúng thậm chí còn chẳng cần phải di chuyển nhiều. Vì thế loài vẹt này sống rất lâu, tuổi thọ trung bình đến gần 100 tuổi. Loài dơi ở đảo này cũng không biết bay. Chúng ăn những loài sâu bọ sống

ngay trên mặt đất nên tuổi thọ của chúng cũng dài hơn so với tuổi thọ của các loài dơi khác.

Tuatara là một loài bò sát đã sống hơn 100 triệu năm trên hòn đảo này. Vì không có thiên địch, tuatara hầu như không nhúc nhích, chúng chỉ di chuyển một lần trong một tuần, thậm chí vài tiếng chúng mới thở một lần. Tuy nhiên, vì sự bất cẩn của con người, thiên địch của loài này đã đến đảo và làm sụt giảm nhanh chóng số lượng cá thể của loài này.

Tóm lại, việc vận động vẫn là cần thiết đối với cơ thể, thế nhưng chúng ta chỉ cần di chuyển chứ không cần tập tành quá nhiều.

## ĂN NGON MIỆNG QUÁ CŨNG BỊ LÃO HÓA

Cùng với sự phát triển của y học, con người tìm ra nhiều phương pháp điều trị mới, tuổi thọ cũng theo đó tăng dần lên. Tuy nhiên, nếu xem xét kỹ, chúng ta có thể thấy lỗ hổng của thống kê. Tuổi thọ trung bình của thế hệ tổ tiên chúng ta là 40 tuổi. Ngày nay, tuổi thọ trung bình của thế hệ chúng ta là 80 tuổi. Nhìn bề ngoài thì đúng là tuổi thọ con người tăng lên, nhưng thực chất chỉ là tuổi thọ trung bình tăng lên. Có những người đã sống đến 100 tuổi ở thời đại Joseon. Ngày nay, chúng ta cũng có thể sống đến 100 tuổi. Nhưng chưa ai sống đến 200 tuổi cả. Từ thời kỳ Joseon đến bây giờ, tuổi thọ tối đa vẫn y hệt như vậy.

Việc tăng tuổi thọ trung bình cũng quan trọng nhưng điều quan trọng hơn là tăng tuổi thọ tuyệt đối. Những học giả về y học đã có nhiều nghiên cứu về vấn đề trường thọ, họ đưa ra giả thuyết rằng nếu điều chỉnh bật tắt gien di truyền thì con người có thể sống đến 150 tuổi.

Khi chúng ta đói bụng, cơ thể thúc đẩy tiết ra chất sirtuin, ngăn ngừa lão hóa. Ngược lại, khi chúng ta cung cấp cho cơ thể quá nhiều dinh dưỡng thì sẽ thúc đẩy đồng hồ sinh học chạy nhanh hơn và đẩy nhanh quá trình lão hóa. Đặc biệt, khi hấp thu những thực phẩm giàu dinh dưỡng, gien đồng hồ sinh học của con người bị bật lên và cá thể đó sẽ bị lão hóa nhanh chóng. Thay vì đổ lỗi cho gien, những người lo lắng về lão hóa hãy thay đổi thói quen sinh hoạt của bản thân để điều chỉnh gien. Hãy tìm hiểu kỹ hơn những nhân tố như môi trường, thức ăn và thói quen sinh hoạt.

# 11

## PHOI NẮNG ĐỂ NÂNG CAO KHẢ NĂNG GHI NHỚ

Cách dễ nhất để chữa trị  
các bệnh tim mạch, ung thư, suy giảm trí nhớ

Ngày nay, loãng xương không chỉ là vấn đề của người già mà còn xảy ra ở nhiều phụ nữ trẻ. Khi bị loãng xương, điều đầu tiên mà chúng ta nghĩ đến là canxi, vitamin D. Hãy cùng xem xét kỹ hơn về hai yếu tố này.

Chức năng chủ yếu của vitamin D là vận chuyển canxi. Vitamin D có trong các loại cá như cá thu, hoặc có một lượng nhỏ trong nấm. Để hấp thu lượng vitamin D cần thiết cho cơ thể trong một ngày, chúng ta cần phải uống 4 lít sữa. Vì thế, chúng ta khó lòng hấp thu đủ lượng vitamin D cần thiết chỉ qua đường ăn uống. Bên cạnh đó, canxi phải được vận chuyển đến những nơi cần thiết như xương. Việc vận chuyển này không đơn giản. Chính vitamin D đóng vai trò hấp thu và vận chuyển canxi đến các nơi trong cơ thể.

Ngoài được hấp thu trực tiếp qua thức ăn, vitamin D cũng được cơ thể tạo ra khi chúng ta phơi nắng. Tổ tiên xa xưa của loài người đã hấp thu vitamin D như thế nào và thích nghi ra sao? Nếu biết được bí quyết đó, chúng ta sẽ mở rộng được hiểu biết về chúng loãng xương.

Hãy cùng thử nghĩ về vùng thảo nguyên ở châu Phi, nơi có ánh nắng mặt trời nóng bỏng và nhiều tia cực tím. Nơi đây có nhiều loài động thực vật sống hòa thuận với nhau. Chúng ta có thể bắt gặp hình ảnh một con sư tử đang nằm nghỉ dưới bóng cây để tránh ánh nắng bỏng rát. Chúng ta cũng có thể hình dung về những loài động vật được tự nhiên trang bị cho lớp da hoặc lớp lông dày để chống chọi với cái nóng. Với cách thích nghi như vậy, các loài động vật có thể bảo vệ được cơ thể chúng khỏi tia tử ngoại, thế nhưng chính ở đây lại nảy sinh vấn đề. Đó là bởi vitamin D chủ yếu được tổng hợp dưới ánh nắng mặt trời.

Tuy ánh nắng mặt trời giúp cơ thể chúng ta tổng hợp vitamin D nhưng lại phá hủy axit folic, gây ảnh hưởng xấu đến hệ thần kinh. Tổn thương hệ thần kinh là một loại tổn thương trí mạng. Do đó, nó không hề có lợi đối với sự sinh tồn của con người. Kết luận, con người đã chọn cách thích nghi theo chiều hướng bảo vệ hệ thần kinh hơn là tổng hợp nhiều vitamin D. Ở những nơi có ánh nắng mặt trời càng gay gắt thì người dân ở đó được khởi động gien tạo sắc tố melanin, khiến làn da càng đen hơn nhằm ngăn chặn tia tử ngoại.

Sau này, một phần tổ tiên của loài người di cư đến Bắc Âu, nơi có ít ánh nắng mặt trời. Những người này đã phải đối mặt với một nguy cơ khác. Đó là thiếu ánh nắng để tổng hợp vitamin D dẫn đến thiếu hụt nghiêm trọng loại vitamin này. Theo đó, những người này gặp phải vấn đề thiếu vitamin D ngang với vấn đề tổn thương hệ thần kinh. May thay, khu vực này cũng có ít nắng nên ít khả năng gây ảnh hưởng xấu đến hệ thần kinh. Do đó, làn da của người dân nơi đây thích nghi theo chiều hướng nhận được nhiều ánh nắng mặt trời để tổng hợp vitamin D. Màu da của họ trở nên nhạt hơn. Và càng đi về phía Bắc Âu, màu da của người dân nơi đây càng sáng hơn.

Tuy nhiên, không phải mọi vấn đề đều đã được giải quyết. Làn da sáng màu trở thành nguy cơ khiến người dân vùng này dễ mắc phải các bệnh tổn thương hệ thần kinh. Dù sống ở vùng ít nắng nhưng da của họ mọc lông để ngăn chặn nguy cơ tổn thương hệ thần kinh. Thế nên, da của người da trắng thường sáng màu và có nhiều lông.

Theo tôi, những người dân phương Đông da vàng đang sở hữu một làn da tuyệt vời. Vì da của họ không sẫm màu nên có thể hấp thu ánh nắng mặt trời để tổng hợp vitamin D. Đồng thời, da của họ cũng không quá trắng nên có thể phòng ngừa nguy cơ tổn thương hệ thần kinh. So với người da trắng, người da vàng ít mắc các bệnh ung thư về da. Và người da vàng cũng hấp thu vitamin D tốt hơn người da đen.

Tác dụng của vitamin D rất đa dạng. Một chức năng vô cùng quan trọng trong số đó là vitamin D khởi động các gen ức chế ung thư. Vitamin D được hấp thu nhiều hơn khi chúng ta di chuyển dưới ánh nắng mặt trời so với khi chỉ nằm im phơi nắng. Tức là, chúng ta cần kết hợp cả phơi nắng và di chuyển để đạt được hiệu quả tối đa. Đặc biệt, khi chúng ta thực hiện đồng thời cả hai yếu tố này thì công tác gen di truyền ở não sẽ được bật. Do đó, trong cuộc sống sinh hoạt ở các đô thị hiện đại, nếu giảm đi các hoạt động ngoài trời thì chúng ta không chỉ bị loãng xương mà còn có thể bị ung thư hoặc gặp trở ngại về nhận thức.

Kết luận, có thể thấy rằng tổ tiên chúng ta đã không ngừng di chuyển để thích nghi. Chúng ta được hưởng lợi từ điều đó. Thay vì chỉ ngồi phơi nắng, hãy tăng cường các hoạt động ngoài trời; thay vì chỉ vận động khi tập thể thao, hãy liên tục di chuyển. Điều này sẽ giúp bật gen hỗ trợ trí nhớ, bật gen ức chế ung thư, tăng cường tổng hợp vitamin D và phòng ngừa chúng loãng xương.

Gần đây, các phương tiện thông tin đại chúng khuyến cáo rằng người dân thành thị có nguy cơ bị thiếu vitamin D. Tình trạng ô nhiễm không khí trầm trọng và thói quen ngồi một chỗ trong phòng, ít vận động của dân văn phòng đã trở thành một vấn nạn chung. Người dân hiện đại dường như sợ ánh nắng mặt trời. Chỉ số SPF của kem chống nắng cũng theo đó dần tăng lên. Nhưng với người da vàng, tia cực tím không quá

ảnh hưởng như vậy. Ngược lại, chúng ta nên biết rằng lợi ích nhận được khi phơi nắng còn nhiều hơn thế.

Ánh nắng mặt trời có mối quan hệ mật thiết với vitamin D, bệnh tim mạch, bệnh ung thư và chứng suy giảm trí nhớ. Hãy ghi nhớ điều này nhé!



**P  
H  
À  
N  
H  
A  
I**

CƠ THỂ CHÚNG TA  
ĐÃ SỐNG HÀI HÒA  
NHƯ THẾ NÀO?

Tầm quan trọng của việc điều tiết thân nhiệt  
và những vấn đề gặp phải khi mang thai



# 01

## VẤN ĐỀ HIẾM MUỘN TÙY THUỘC VÀO Ý CHÍ QUYẾT TÂM

Hãy tắt gien chiến tranh đi!

Hiện tượng hiếm muộn được xem là vấn đề nghiêm trọng của xã hội hiện đại. Tôi khá thân thiết với một cặp vợ chồng. Họ cưới nhau đã được vài năm nhưng vẫn chưa có con và họ cảm thấy rất lo lắng. Lúc mới kết hôn, do mỗi người đều tập trung vào sự nghiệp riêng nên họ quyết định trì hoãn chuyện sinh con. Nhiều người xung quanh đã khuyên nhủ rằng nếu để lâu thì sẽ khó có con nhưng vì lúc đó cả hai đang còn trẻ nên họ bỏ ngoài tai những lời khuyên này. Sau vài năm chung sống thì họ bắt đầu muốn có con. Cả hai đã cố gắng nhưng không thành. Thời gian thấm thoát trôi qua, cặp vợ chồng cảm thấy bất an, lo lắng thực sự. Họ cuống cuống đến bệnh viện kiểm tra. Nhưng trái với dự đoán của họ, cả hai đều có sinh lý bình thường.

Điều này lại càng khiến cặp vợ chồng thêm hoang mang. Nếu có vấn đề về sinh lý hay sức khỏe thì còn biết đường mà điều trị. Nhưng đằng này, cả hai vợ chồng đều bình thường thì biết làm gì tiếp để có con đây?

Khi đẻ trứng, rùa thường bôi cát lên và tìm vị trí cát thích hợp để đẻ trứng. Nhưng xung quanh đó, có nhiều con chim đang chực chờ rùa đẻ trứng. Mặc dù rùa mẹ đã trực tiếp giấu đi nhưng chỉ chờ trứng rùa nở là bọn chim xông vào xâu xé rùa con. Trường hợp may mắn, lúc ít thiên địch thì có nhiều rùa con nở ra. Trường hợp thiên địch quá nhiều thì tỉ lệ trứng nở cũng giảm đi. Càng gần phía nhóm loài động vật linh trưởng thì càng nhiều trường hợp bị thai lưu. Trong hoàn cảnh khắc nghiệt, hoặc gặp khó khăn trong việc nuôi dưỡng con cái, những loài động vật này sẽ ngừng chức năng sinh lý hoặc làm chậm lại quá trình mang thai. Thật khó có thể áp dụng cách này đối với con người, và có lẽ cần phải có thêm nhiều nghiên cứu cụ thể nữa, nhưng việc thử nghiệm này có ý nghĩa không hề nhỏ.

Nếu xét đến quá trình thích nghi với tự nhiên thì vấn đề khó mang thai có thể là do thực tế bạn đang dự định mang thai trong môi trường, hoàn cảnh không phù hợp. Trong hoàn cảnh khó khăn, nhiều trường hợp công tác gien di truyền dạng này được bật lên. Chúng ta có thể coi đây là một cuộc nội chiến. Do đó, tôi thường khuyên mọi người rằng đừng quá chú tâm đến việc mang thai, cứ thả lỏng bản thân thì sẽ dễ

thành công hơn. Trong số những người tôi tư vấn thì có một chị tầm 40 tuổi. Chị không thể chờ đợi thêm được nữa nên đã nhận con nuôi. Nhưng trong lúc làm thủ tục nhận con nuôi thì chị lại nhận được tin là mình đã đậu thai.

Có thể nói rằng, nếu chúng ta thường xuyên tự gây cho mình nhiều áp lực thì cơ thể sẽ rơi vào trạng thái nội chiến. Và ghen trì hoãn mang thai sẽ bị khởi động.

Chúng ta cần phải quyết tâm thì mới cảm nhận được trạng thái an bình trong cơ thể mình. Tôi không rõ bạn có cần một cuộc sống chậm lại và nhẹ nhàng hơn hay không. Theo tôi, bạn cũng nên dành thời gian để nhìn lại, đừng quá mãi miết chạy. Chỉ nhìn về phía trước và lao đi như vậy có phải là một nhân sinh quan đúng đắn không? Sống bận rộn, miệt mài có phải là một lối sống tốt trong xã hội hiện nay không? Nếu cứ tiếp tục tình trạng này thì có lẽ chúng ta cần phải lo lắng đến những vấn đề sẽ xảy ra với ghen di truyền của mình. Hiếm muộn cũng nằm trong chuỗi vấn đề này.

# 02

## MANG THAI LÀ SỰ CẠNH TRANH SINH TỒN QUYẾT LIỆT GIỮA NGƯỜI MẸ VÀ BÀO THAI

Những kiến thức về chứng ốm nghén,  
sảy thai và nhiễm độc khi mang thai

Có nhiều chị em khổ sở vì ốm nghén đã tuyên bố rằng sẽ không mang thai thêm lần nào nữa. Hẳn là ốm nghén đã khiến các chị em quá vất vả. Vào những năm 1950, người ta đã phát triển một loại thuốc có tên là thalidomide, giúp giảm thiểu những khó chịu khi bị nghén. Thời kỳ đó, loại thuốc này được phổ biến khá rộng rãi. Đối với những bà bầu đang khổ sở do ốm nghén, loại thuốc này chẳng khác gì thuốc tiên. Tuy nhiên, kết quả thực tế thật thảm thương. Tôi từng được nhìn hình ảnh về tác dụng phụ của loại thuốc này. Đó là hình ảnh bào thai không có tay, không có chân, chỉ có mặt và phần thân người. Trong quá trình mang thai, chỉ cần người mẹ

dùng loại thuốc này một lần thôi thì thai nhi sẽ bị dị dạng. Điều này đã gây chấn động thế giới – 12.000 người bị sinh con dị dạng hoặc bị sảy thai. Vậy tại sao một loại thuốc có tác dụng phụ nghiêm trọng đến thế lại được bào chế ra để dùng trong thời kỳ đầu thai kỳ? Chúng ta có nên xem xét đến cơ chế tự bảo vệ của cơ thể, hay là cân nhắc đến quá trình thích nghi của loài người?

Chúng ốm nghén, sảy thai, nhiễm độc khi mang thai (tăng huyết áp thai kỳ) và nhiều vấn đề khác mà người mẹ muốn tránh trong những giai đoạn mang thai cần được xem xét dưới góc nhìn của y học tiến bộ.

Nhiều ý kiến cho rằng chúng ốm nghén là cơ chế tự bảo vệ của bào thai đang lớn lên để nâng cao khả năng sinh tồn. Việc người mẹ ốm nghén khi mang thai là hệ quả từ sự thích nghi của người mẹ nhằm bảo vệ bào thai. Nguyên nhân dẫn đến chúng ốm nghén hay chúng kén ăn ở giai đoạn đầu thai kỳ là do người mẹ đang bảo vệ bào thai khỏi bị nhiễm độc từ thức ăn. HCG là một hormone được cơ thể người mẹ tiết ra để duy trì trạng thái mang thai. Mặc dù sự sản sinh của hormone này khiến chúng ốm nghén của người mẹ thêm trầm trọng nhưng lại giúp nuôi dưỡng và bảo vệ bào thai.

Mặc dù vậy, trường hợp người mẹ bị nghén nặng và kéo dài, liên tục bị nôn mửa, tiêu chảy, sút cân thì có thể dẫn đến tử vong. Bên cạnh đó, nếu trước khi có bầu, người mẹ chưa được cung cấp dinh dưỡng đầy đủ thì chúng ốm nghén cộng

thêm tình trạng thiếu chất sẽ càng khiến việc mang thai trở nên khó khăn.

Trường hợp này, dù trứng và tinh trùng có gặp nhau và thụ tinh thành công thì tỉ lệ thụ thai trong tử cung cũng sẽ giảm đi. Bên cạnh đó, trong số những trường hợp khó thụ thai thì có đến 10~20% sẽ sảy thai trong ba tháng đầu thai kỳ. Thực tế, trong ba tháng đầu thai kỳ, việc sảy thai là do người mẹ gặp vấn đề về nhiễm sắc thể. Khi nhiễm sắc thể bị bất thường, sự sản sinh hormone duy trì bào thai giảm đi. Cơ thể của người mẹ xảy ra hiện tượng sảy thai một cách tự nhiên.

Vậy có thể khẳng định rằng chuyện người mẹ bị ốm nghén nghiêm trọng giúp tăng cường sản sinh hormone duy trì bào thai, nâng cao tỉ lệ mang thai thành công. Hormone này được tiết ra càng nhiều thì càng tăng thêm sức mạnh sinh tồn cho bào thai. Nhìn lại quá trình mang thai thì chuyện người mẹ bị nghén dữ dội đến mức bị thiếu dinh dưỡng cũng không gây ảnh hưởng đến bào thai. Nghĩa là, dù bào thai có gây ảnh hưởng đến sức khỏe của người mẹ thì người mẹ cũng sẽ tự thích nghi theo hướng tiếp tục duy trì mang thai.

Nếu người mẹ bình an vượt qua ba tháng đầu thai kỳ thì sẽ giảm thiểu được nhiều nguy cơ. Nhưng vẫn còn đó sự mâu thuẫn giữa bào thai và người mẹ. Đặc biệt là sự tranh giành về dinh dưỡng. Xét theo quan điểm y học, nếu trong quá trình mang thai, người mẹ thiếu dinh dưỡng trầm trọng thì môi trường sống của bào thai cũng bị ảnh hưởng xấu đi và nhiều

khả năng dẫn đến bị sảy thai. Nhưng thật đáng ngạc nhiên rằng tỉ lệ này rất hiếm. Tất nhiên là thiếu dinh dưỡng cũng có chút ảnh hưởng đến bào thai. Nó có thể ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của bào thai khiến đứa con sinh ra gầy nhỏ hoặc ốm yếu hơn. Mặc dù vậy, bào thai luôn ưu tiên trước hết cho sự sinh tồn của nó. Và trạng thái dinh dưỡng của người mẹ không gây ảnh hưởng quá mức đến bào thai.

Đôi khi, bào thai được xem là một tổ chức được cấy ghép. Cũng tương tự như chuyện cấy ghép trong thời gian dài có thể bị thất bại, chuyện bào thai có nguy cơ bị sảy không phải là điều quá ngạc nhiên. Đặc biệt, nếu nhìn ở khía cạnh rằng bào thai chỉ mang 50% gien di truyền của người mẹ thì càng thấy chuyện này không có gì kỳ lạ cả. Rốt cuộc, đó chỉ là 50% gien không đồng nhất.

Nếu xem xét từ góc nhìn của y học tiến bộ, phản ứng của cơ thể người mẹ và bào thai là không đồng nhất. Chúng ta có thể hiểu rằng, mang thai là sự mâu thuẫn giữa người mẹ và bào thai. Ở địa vị của người mẹ, nếu bào thai làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của người mẹ, hoặc về sau khi sinh con ra, người mẹ dễ gặp nhiều nguy hiểm thì việc ngừng mang thai là lựa chọn được cơ thể người mẹ ưu tiên. Nhưng khác với người mẹ, bào thai tự biết rằng được sinh ra là cách để bảo tồn gien di truyền của mình. Cho dù phải đối mặt với nhiều khó khăn trong quá trình mang thai nhưng bào thai vẫn lựa chọn đến cùng được sinh trưởng trong bụng mẹ. Do đó, bào thai thích nghi để giảm tối đa khả năng bị sảy.

Tương tự, cơ thể người mẹ cũng có những chiến lược để xử lý đối với bào thai đang gây nguy hiểm. Vì vậy, có thể nói mang thai cũng là một quá trình đấu tranh sinh tồn giữa người mẹ và bào thai.

Tiêu biểu trong số những cạnh tranh về dinh dưỡng giữa người mẹ và bào thai là hiện tượng tiểu đường thai kỳ (đái tháo đường thai kỳ) và nhiễm độc thai kỳ (tăng huyết áp thai kỳ). Tiểu đường thai kỳ hay nhiễm độc thai kỳ là những bệnh thường gặp do thay đổi trạng thái trong cơ thể người mẹ nhằm tạo ra những điều kiện cơ bản tối thiểu cho sự phát triển của bào thai. Để có thể truyền được oxy và các chất dinh dưỡng đến bào thai, chỉ số đường huyết và huyết áp của cơ thể người mẹ phải tăng lên, dẫn đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Đối với những người mẹ khỏe mạnh và không bị tiểu đường, lượng đường huyết sẽ tăng ngay sau khi ăn và chất insulin được phân giải để bình ổn lượng đường huyết trở lại mức bình thường. Nhưng trong giai đoạn nửa sau của thai kỳ, lượng đường huyết phải duy trì ở mức cao sau khi ăn một lúc lâu thì mới cung cấp được nhiều đường đến bào thai. Bào thai tiếp nhận được nhiều chất đường nhờ sự hy sinh sức khỏe của người mẹ. Phản ứng này tuy có lợi cho bào thai nhưng nếu kéo dài trong thời gian quá lâu sẽ dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng cho người mẹ và gián tiếp gây ảnh hưởng ngược lại bào thai. Khi đó, đứa trẻ sinh ra có nguy cơ bị mắc chứng tiểu đường.

Nếu như tiểu đường thai kỳ xảy ra chủ yếu ở các nước phát triển thì nhiễm độc thai kỳ xảy ra ở cả các nước phát triển và các nước đang phát triển. Chứng nhiễm độc thai kỳ xảy ra ở 10% các thai phụ và khiến huyết áp của thai phụ tăng cao. Cách chữa trị chứng nhiễm độc thai kỳ này là nhanh chóng đảo thái, đẩy bào thai ra ngoài. Đây là nguyên nhân dẫn đến hiện tượng sinh non, sinh thiếu tháng. Khi bào thai và nhau thai được đẩy ra khỏi cơ thể, huyết áp của người mẹ sẽ được ổn định trở lại. Nếu tình trạng bị nhiễm độc thai kỳ tiếp diễn, người mẹ có nguy cơ bị tổn thương các bộ phận nội tạng như tim, gan, não và thậm chí có thể bị động kinh.

Đáng tiếc là chúng ta không có loài động vật thí nghiệm nào để nghiên cứu thử nghiệm chứng nhiễm độc thai kỳ này. Do đó, những nghiên cứu về nguyên nhân và liệu pháp chữa trị chứng nhiễm độc thai kỳ còn gặp nhiều khó khăn. Điều này có nghĩa là trừ ở con người, chứng nhiễm độc thai kỳ ít xảy ra ở những loài động vật khác. Có nhiều quan điểm cho rằng chứng nhiễm độc thai kỳ là một loại phản ứng xảy ra do bào thai đang phát triển phần não bộ. Khi não của bào thai phát triển to dần lên thì cần được cung cấp nhiều oxy hơn và không có cách nào khác là huyết áp của người mẹ phải được tăng lên.

Chứng nhiễm độc thai kỳ chủ yếu xảy ra ở những phụ nữ mang thai lần đầu tiên. Y học hiện đại khuyến cáo cách để giảm thiểu chứng nhiễm độc thai kỳ này là thực hiện những

bài tập hoặc động tác cung cấp nhiều oxy cho cơ thể như hít thở sâu, tập yoga, v.v.. Một điều lưu ý nữa là hai vợ chồng nên quan hệ nhiều lần vào thời điểm chưa rụng trứng, sau đó cần vào thời điểm rụng trứng để quan hệ thì sẽ có nhiều khả năng thụ thai hơn. Lý do là bởi chứng nhiễm độc thai kỳ có liên quan đến sự xuất hiện của tinh trùng mới. Nghĩa là, hệ miễn dịch của nữ giới nhận diện tinh trùng của nam giới là một kháng nguyên. Để không xảy ra phản ứng từ chối tinh trùng, vợ chồng cần quan hệ nhiều lần để cơ thể người nữ quen với tinh trùng, sau đó thụ tinh thì sẽ mang thai được đứa con khỏe mạnh hơn. Có lẽ chúng ta vẫn còn cần nhiều nghiên cứu nữa. Tuy nhiên, khi chưa tìm ra được phương án nào khả dĩ thì đây là một lời khuyên đáng để các cặp vợ chồng cân nhắc thực hiện.

# 03

## TẠI SAO CON NGƯỜI PHẢI DUY TRÌ THÂN NHIỆT Ở MỘT MỨC NHẤT ĐỊNH

Mối liên hệ giữa nhiệt độ và sự sinh tồn

Thân nhiệt là nhiệt độ bên trong cơ thể. Không có sự khác biệt về khái niệm thân nhiệt trong Đông y và Tây y. Thông thường, thân nhiệt thấp nhất vào lúc sáng sớm từ 4 đến 6 giờ sáng và cao nhất vào lúc từ 6 đến 8 giờ tối. Đối với nữ giới, tùy theo chu kỳ kinh nguyệt mà thân nhiệt có thể biến động. Trẻ nhỏ có thân nhiệt cao hơn người trưởng thành. Khi về già, thân nhiệt chúng ta có xu hướng giảm đi. Nhiệt độ của môi trường xung quanh cũng có ảnh hưởng đến thân nhiệt. Nếu nhiệt độ của môi trường xung quanh tăng lên 10 độ C thì thân nhiệt tăng lên 0,7 độ C. Bên cạnh đó, có sự khác biệt giữa thân nhiệt vào mùa hè và thân nhiệt vào mùa đông. Vào mùa hè, thân nhiệt cao hơn khoảng 0,5 độ C. Mặc dù chịu ảnh hưởng của khí hậu nóng mùa hè nhưng cơ thể con người có khả năng duy trì thân nhiệt ở một mức nhất định.

Vùng dưới đồi của não người có chức năng điều hòa thân nhiệt. Ngoài ra, da cũng có chức năng thoát nhiệt. Nếu nhận thấy các lỗ thoát nhiệt ở da khiến thân nhiệt xuống mức quá thấp, não sẽ phát tín hiệu và thực hiện nhiều cơ chế để làm tăng thân nhiệt lên. Không chỉ các lỗ thoát nhiệt ở da mà nhiệt độ của máu cũng chịu sự kiểm soát của não. Khi thông tin máu đang bị ấm nóng được truyền về vùng dưới đồi, não sẽ nhận biết rằng thân nhiệt đang cao và phát tín hiệu hạ nhiệt độ. Ngược lại, khi thông tin máu đang có nhiệt độ thấp được truyền về vùng dưới đồi, não sẽ nhận biết rằng cơ thể đang lạnh và lập tức gửi tín hiệu tăng thân nhiệt. Loài người đã và đang điều hòa thân nhiệt theo cách như vậy.

Câu hỏi đặt ra là tại sao con người có thể thích nghi để duy trì thân nhiệt ở một mức nhất định như vậy. Chúng ta đều biết rằng trong hệ sinh thái vẫn tồn tại những loài động vật có khả năng thay đổi thân nhiệt hay còn gọi là động vật biến nhiệt. Như loài bò sát chẳng hạn, nếu nhiệt độ xung quanh xuống thấp thì thân nhiệt của chúng cũng hạ xuống. Tuy nhiên, đối với những loài động vật hằng nhiệt, để có thể tồn tại và sống sót được thì phải luôn cố gắng giữ thân nhiệt ở một mức nhất định. Nếu nhìn bề ngoài thì đây là một sự lãng phí năng lượng. Tuy nhiên, lựa chọn này có lý do riêng của nó.

Thay đổi thân nhiệt tùy theo nhiệt độ của môi trường xung quanh có thể được suy diễn là một chiến lược thích nghi tốt hơn để nâng cao khả năng sinh tồn, thế nhưng sự thật lại không phải như vậy. Khi thời tiết lạnh, thân nhiệt của các loài

động vật biến nhiệt giảm xuống và chúng ngừng hoạt động. Ngược lại, đối với các loài động vật duy trì thân nhiệt ở một mức độ nhất định thì thời tiết lạnh mang đến nhiều lợi ích.

Vào khoảng 250 triệu năm trước, thời kỳ khủng long còn sinh sống, đã xuất hiện loài động vật có vú. Ở thời kỳ này, chúng có vóc dáng nhỏ bé, còn nhỏ hơn cả các loài động vật có vú bây giờ. Chúng đã trải qua giai đoạn khó khăn, cùng tồn tại với khủng long – loài cai trị trái đất thời kỳ đó. Chúng đã phải ẩn nấp, khi trời tối mới dám ra bắt côn trùng kiếm ăn. Giả sử loài động vật có vú thời kỳ đó cũng giảm thân nhiệt nhanh như nhiệt độ môi trường khi đêm xuống thì chúng đã chẳng thể cử động hay hoạt động được, chỉ có thể nằm yên một chỗ. Như vậy, tuy nhìn bề ngoài thì loài động vật có vú dường như sử dụng năng lượng kém hiệu quả, thế nhưng chính hệ thống duy trì thân nhiệt ở một mức nhất định giúp chúng có thể hoạt động về đêm và từ đó nâng cao khả năng sinh tồn. Nhiệt độ giảm xuống sẽ gây ra nhiều vấn đề cho tất cả các cơ quan nội tạng. Vì vậy khi thân nhiệt giảm, điều quan trọng nhất là cần giữ ấm cho các bộ phận cơ thể quan trọng như não, tim, gan. Do đó, máu tại các bộ phận cơ thể ít quan trọng hơn như tay, chân hay các bộ phận cơ thể bên ngoài sẽ bị rút đi. Do đó khi nhiệt độ giảm, chúng ta thấy lạnh tay và lạnh chân đầu tiên. Tuy nhiên, hiện tượng lạnh tay chân xảy ra không đơn thuần chỉ vì máu cung cấp đến các bộ phận cơ thể này bị giảm đi khi thân nhiệt hạ, chúng ta cũng cần xem xét đến trường hợp cơ thể đang gặp phải vấn đề gì khác nghiêm trọng hơn.

Khi thân nhiệt giảm 1 độ C, khả năng miễn dịch giảm xuống khoảng 30%. Ngược lại, khi thân nhiệt tăng 1 độ C, khả năng miễn dịch của cơ thể tăng lên năm lần. Thân nhiệt phải tăng cao lên thì cơ thể mới sản sinh ra những kháng thể có thể chiến đấu với kẻ thù xâm nhập từ bên ngoài như các độc tính, vi-rút, vi khuẩn. Ở một mức độ nào đó, hiện tượng sốt là phản ứng tự nhiên của cơ thể trong quá trình đấu tranh với kẻ địch.

Như vậy, việc tăng thân nhiệt đóng vai trò quan trọng. Do đó, tôi khuyên bạn không nên ngay lập tức dùng các loại thuốc hạ sốt. Tuy nhiên, nếu bị sốt cao trong thời gian dài thì không chỉ vi khuẩn chết mà các cơ quan nội tạng cũng gặp vấn đề. Đặc biệt, ở não có hai vùng đôi chẵn để bảo vệ não khỏi sự nguy hiểm từ bên ngoài. Do đó, não không dễ dàng điều tiết được nhiệt độ. Thông thường khi bị sốt, da đỏ ửng lên để giải phóng nhiệt độ nhưng não thì không có chỗ nào để tỏa nhiệt nên có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Trong tình huống này, cách đơn giản là dùng thuốc hạ sốt. Kết luận, hiện tượng sốt là phản ứng bình thường của cơ thể. Nhưng đến một mức độ nào đó, nó lại gây hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe của con người.

Có hơn một nửa số bệnh nhân ung thư có thân nhiệt thấp. Đó là một thống kê đáng ngạc nhiên. Thân nhiệt của các bệnh nhân ung thư giảm xuống 36,5%. Thân nhiệt giảm kéo theo hàng loạt vấn đề của hệ miễn dịch. Càng ngày càng có nhiều báo cáo cho rằng có sự liên hệ mật thiết giữa bệnh ung thư và chứng thân nhiệt thấp.

# 04

## NGƯỜI CÓ THÂN NHIỆT THẤP NHẠY CẢM VỚI SỰ OI NÓNG

Lỗi của cơ quan điều hòa thân nhiệt

Khi bị nhiễm độc hoặc bị cảm cúm, thân nhiệt chúng ta tăng lên, kéo theo phản ứng tự nhiên của cơ thể là đổ mồ hôi để hạ nhiệt. Đang bị cảm cúm, nhiệt độ cơ thể tăng lên nhưng chúng ta lại bị nhiễm lạnh và cảm thấy giá buốt. Dù lúc đó đắp chăn dày đi chăng nữa, chúng ta vẫn cảm thấy lạnh, rét run lấy bầy, tìm đủ mọi cách để làm tăng thân nhiệt. Điều này không kỳ lạ sao? Khi thân nhiệt tăng cao, tuyến mồ hôi mở, mồ hôi theo đó vã ra để giải nhiệt. Vậy mà cơ bắp co lại, cơ thể vừa có cảm giác lạnh lại vừa bị sốt.

Hiện tượng nêu trên chính là động thái của hệ miễn dịch nhằm làm tăng thân nhiệt lên. Người đang bị sốt khi uống thuốc hạ sốt thì nhiệt độ giảm xuống 36,5 độ C. Khi nhiệt độ hạ xuống nhanh như vậy thì các cơ giãn ra, khí lạnh

ngắm vào, cơ thể lại điều hòa cho thân nhiệt tăng lên. Đây là phản ứng hết sức bình thường. Tuy nhiên, mồ hôi lại túa ra. Vì sử dụng thuốc hạ sốt mà thân nhiệt lại hạ xuống dưới mức tiêu chuẩn của cơ thể. Xét về khía cạnh sinh lý, khi thân nhiệt tăng mà cơ thể lại bị phản ứng thải nhiệt hoặc khi thân nhiệt hạ mà cơ thể lại bị nhiễm khí lạnh thì đều không có lợi cho sức khỏe. Do đó, nếu thông thường bạn hay bị vã mồ hôi thì đừng vội kết luận rằng mình có thân nhiệt cao hoặc bị nóng trong. Tương tự, nếu thường ngày bạn dễ cảm thấy lạnh thì cũng đừng nghĩ rằng mình thuộc tạng người có thân nhiệt thấp.

Những người nhạy cảm với cái nóng hoặc hơi lạnh thì cần phải xem xét hai khía cạnh sau. Thứ nhất, do cơ thể có phản ứng hóa học sinh nhiệt nên thân nhiệt thực tế phải thấp hơn mức tiêu chuẩn. Thứ hai là trường hợp gặp vấn đề về điểm nhiệt độ tiêu chuẩn. Người có điểm nhiệt độ tiêu chuẩn của cơ thể cao thì thường cảm thấy lạnh do cảm giác nhiệt độ bình thường ở mức cao hơn. Họ hay mặc nhiều quần áo ấm, uống nước ấm. Rất nhiều trường hợp trong số những người có thân nhiệt cao này sống thọ. Ngược lại, dù đang có thân nhiệt là 36,3 độ C thì người có điểm nhiệt độ tiêu chuẩn của cơ thể thấp vẫn cảm thấy nóng. Vì thế, cơ thể họ hay toát mồ hôi để giảm nhiệt. Đây là những trường hợp thường thấy xung quanh chúng ta, những người lúc dùng bữa mà mặt vẫn đỏ bừng, thường xuyên kêu nóng. Phần lớn những người này đều có thân nhiệt thấp. Tạng người này thường yếu và không sống lâu được.

Điều quan trọng nhất là cần đo thân nhiệt một cách chính xác và giải quyết vấn đề về điểm nhiệt độ tiêu chuẩn. Cơ thể chúng ta vốn có sự chuẩn bị thích nghi với trạng thái căng thẳng. Lúc đó, phần lớn điểm nhiệt độ tiêu chuẩn của các cơ quan điều hòa nhiệt độ giảm xuống. Cơ thể tạo ra trạng thái như đang bị sốt, chuẩn bị tinh thần đối kháng, sẵn sàng chiến đấu. Khi gặp phải điều gì gây gây uất ức, chúng ta thường cảm thấy mặt nóng bừng và người cũng nóng lên. Để giành phần thắng trong cuộc chiến, hệ thần kinh giao cảm tăng cường hoạt động dồn dập, mồ hôi vã ra, mặt đỏ lên và chúng ta cảm thấy nóng. Cơ thể rơi vào trạng thái chiến đấu, trạng thái căng thẳng, trạng thái stress. Điều này không chỉ gây biến động thân nhiệt mà còn tích lũy mỡ trong cơ thể, do mỡ tạo phản ứng hóa học để sản sinh ra năng lượng để chiến đấu. Thế nên, những người thường xuyên trong trạng thái căng thẳng thì dễ bị mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

Khi sinh ra, trẻ sơ sinh cũng trong trạng thái căng thẳng, chịu áp lực do lần đầu tiên tiếp xúc với không khí, hít thở oxy, xuất hiện hiện tượng oxy hóa. Để chuẩn bị cho quá trình này, bào thai đã tích lũy sẵn một lượng mỡ trước khi sinh ra. Trẻ sơ sinh thông thường đều bị gan nhiễm mỡ. Thực ra, không hẳn là bị gan nhiễm mỡ mà là chúng đã tích lũy sẵn một lượng mỡ trong gan. Đó chẳng qua là một cơ chế để sẵn sàng đối phó với trạng thái căng thẳng.

Tôi cam đoan rằng chỉ cần tăng thân nhiệt lên 0,1 độ C hoặc 0,3 độ C thì có thể phòng ngừa và điều trị được hầu hết

các bệnh. Vấn đề về ung thư, chuyển hóa, tích mỡ cũng tương tự như vậy. Khi thân nhiệt hạ xuống, lượng chuyển hóa giảm đi thì mỡ bị tích lũy lại. Thực tế là để sinh tồn, cơ thể tích lũy mỡ và bắt đầu cơ chế thích nghi. Trường hợp lượng mỡ tích lũy quá mức thì đương nhiên chúng ta phải nghĩ đến vấn đề thay đổi thân nhiệt do ảnh hưởng của việc tích lũy mỡ đó. Thân nhiệt giảm cũng là lý do này sinh nhiều bệnh tật.

Chúng ta có thể tăng thân nhiệt bằng cách tập luyện thể thao. Nhưng đồng thời, chúng ta phải luôn lưu tâm đến lợi ích và tác hại của oxy hoạt tính. Tắm xông hơi hoặc ngâm mình, tức là sử dụng sự hỗ trợ bên ngoài để làm tăng thân nhiệt là cách giúp chúng ta gia tăng thân nhiệt mà không bị ảnh hưởng của oxy hoạt tính. Tuy nhiên, việc sử dụng sự hỗ trợ bên ngoài để tăng thân nhiệt cũng có hạn chế ở chỗ nó chỉ mang tính nhất thời. Ngược lại, việc ăn đồ ăn nóng lại có tác dụng đáng kể. Khi chúng ta ăn đồ ăn nóng, thân nhiệt lập tức tăng lên khoảng 0,1-0,2 độ C. Thường xuyên uống nước nóng hoặc trà nóng là một biện pháp tốt. Thay vì uống mỗi lần một lượng lớn nước, hãy chia nhỏ thành nhiều lần uống. Đây là cách tăng thân nhiệt hiệu quả mà không gặp phải vấn đề về căng thẳng hay oxy hoạt tính. Tất nhiên, những thực phẩm làm ấm cơ thể như gừng hay bột ớt cũng rất tốt. Điều quan trọng nhất là chúng ta phải thoát khỏi trạng thái căng thẳng vốn đặt cơ thể vào tình trạng khủng hoảng và phải đối mặt với nhiều vấn đề nghiêm trọng. Khi đó, điểm nhiệt độ tiêu chuẩn của cơ thể bị giảm xuống, cơ thể tích lũy mỡ và liên tiếp bị cuốn vào vòng luẩn quẩn độc hại.

# 05

## TRẺ BỊ SỐT CŨNG KHÔNG CẦN UỐNG THUỐC HẠ SỐT

Gien điều hòa thân nhiệt của con người  
vẫn hết như thời nguyên thủy

Hầu hết trẻ nhỏ đều thích nghịch nước. Áo ướt sũng, nước chảy tong tòng mà chúng cũng chẳng hề có ý định về nhà thay. Các ông bố bà mẹ thì đau đầu lo lắng con mình bị cảm lạnh. Kể cả đang giữa trưa hè nắng nóng, nhưng nếu nghịch nước lạnh như vậy thì thân nhiệt trẻ cũng sẽ bị giảm đột ngột.

Nếu hỏi các bậc phụ huynh rằng thời điểm nào khiến họ đau đầu nhất trong quá trình nuôi dưỡng con, phần lớn sẽ trả lời là thời điểm trẻ bị sốt. Giữa đêm, con sốt đến 40 độ C, nhiều ông bố bà mẹ đắn đo không biết có nên đưa con đi cấp cứu hay không. Đến phòng cấp cứu rồi, họ lại lo lắng trước hàng loạt những xét nghiệm, sợ nhờ đâu con mình gặp phải chuyện gì. Nếu bị sốt cao, trẻ nhỏ có thể bị co giật. Những gia

đình từng có con bị sốt cao đến mức như vậy dường như luôn lo sợ ngay cả khi con chỉ mới sốt nhẹ.

Trẻ nhỏ thường dễ bị sốt cao do cảm cúm đơn thuần chứ không phải do cơ thể bị bệnh gì nghiêm trọng. Khác với người lớn, cơ chế điều hòa thân nhiệt ở trẻ nhỏ chưa thành thục nên khi bị sốt, chúng khó tự điều chỉnh nhiệt độ. Ngược lại, nếu môi trường xung quanh chỉ hơi lạnh hơn một chút, trẻ nhỏ cũng không thể tự duy trì nhiệt độ, ngay lập tức bị nhiễm lạnh và dễ bị mắc bệnh.

Ở phần trên, tôi nói rằng chuyện bị sốt là cần thiết cho sự sinh tồn của con người. Còn ở đây, tôi lại nói sốt cao gây nguy hiểm đến tính mạng. Có thể bạn thấy hơi mâu thuẫn phải không? Tại sao trẻ nhỏ gặp nguy hiểm khi sốt cao, tại sao chúng dễ bị sốt cao ngay cả khi không gặp phải bệnh gì nghiêm trọng?

Cơ thể chúng ta vẫn sử dụng y nguyên gen điều hòa thân nhiệt tương thích với lối sinh hoạt của loài người từ thời nguyên thủy. Thời đó, con người không mặc quần áo, để mình trần trong gió rét mùa đông. Nhằm điều tiết nhiệt độ của cơ thể, cơ chế điều hòa thân nhiệt được khởi động. Mặc dù đã sử dụng đủ mọi cách, cơ thể vẫn bị mất nhiệt ra môi trường bên ngoài. Nói cách khác, để cân bằng được lượng nhiệt bị hao tổn, cơ thể phải hoạt động tối đa để sản sinh ra nhiệt độ thì mới bảo toàn được sự sống.

Nhưng con người hiện đại đã đổi khác. Ngoại trừ ở một vài nước, chúng ta đều đang sử dụng các thiết bị và trang

phục nhằm duy trì thân nhiệt ổn định. Chỉ cần bật công tắc, nước nóng sẽ chảy ra, nhà cửa được thiết kế lắp hai lớp kính dày thì nhiệt độ cũng ít bị thất thoát ra bên ngoài. Từ sinh hoạt ngoài trời với mình trần, đời sống sinh hoạt của loài người đã chuyển vào trong nhà và bán kính hoạt động cũng thay đổi. Giãn điều hòa thân nhiệt của chúng ta bắt đầu gặp phải tình trạng không tương thích. Cơ thể vốn phải sản sinh ra một lượng nhiệt nhất định. Giờ đây, thân nhiệt bị tăng lên và xảy ra hiện tượng thân nhiệt bị tăng quá mức.

Ở người trưởng thành, cơ chế điều hòa thân nhiệt đã phát triển thành thục nên có thể làm ngưng sốt ở một mức độ nhất định. Nhưng ở trẻ nhỏ thì khi sốt, chúng vẫn tiếp tục tăng nhiệt độ theo cơ chế vốn có của giãn. Thậm chí, trẻ còn không cảm nhận được cái lạnh. Khi bị sốt, người lớn tự biết mặc thêm áo nếu cảm thấy lạnh. Nhưng khi trẻ bị sốt lại không tự cảm thấy mình đang bị lạnh.

Nếu hiểu được cơ chế thích nghi trên thì bạn đã tìm được câu trả lời để ứng phó khi trẻ bị lên cơn sốt rồi đấy. Khi trẻ bị sốt, cởi bớt áo để hạ nhiệt cho trẻ cũng là một biện pháp tốt. Bên cạnh đó, hãy làm mát nhiệt độ môi trường xung quanh. Như vậy thì trẻ sẽ không bị sốt quá 40 độ C. Khi đã làm mát môi trường xung quanh thì không cần phải cho trẻ uống thuốc hạ sốt, thân nhiệt của trẻ sẽ giảm xuống một cách tự nhiên. Đồng thời, cơ thể chúng vẫn được hưởng lợi từ cơ chế sốt.

# 06

## CON NGƯỜI PHẢI SỐT ĐỂ SỐNG

Mối liên hệ giữa nhịp tim và tuổi thọ

Những loài động vật hoặc người dân sống ở khu vực có thời tiết lạnh thường cố gắng để duy trì nhiệt độ cơ thể. Giống như việc đun nước trong một cái xô lớn hoặc trong một cái cốc thì nhiệt độ nước sẽ khác nhau. Cùng là nước đã được đun sôi đến 100 độ C, nhưng nước được đun trong xô sẽ có tốc độ nguội đi chậm hơn. Tất nhiên là thời gian để đun sôi cả xô nước đó cũng lâu hơn nhưng nó sẽ lâu bị nguội hơn. Cách quan trọng để một cơ thể sống duy trì thân nhiệt là làm tăng thể tích hay nói cách khác là tăng kích cỡ của bản thân. Khi cơ thể to lên thì sẽ có thể ngăn cản việc bị hạ thân nhiệt.

Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có thể tăng kích cỡ cơ thể để duy trì nhiệt độ. Đặc biệt, những loài sống ở vùng núi cao Andes không chỉ chống chọi với giá rét mà còn phải đối mặt với điều kiện sống thiếu oxy. Chúng không đơn giản

giải quyết bài toán giữ thân nhiệt bằng cách gia tăng kích cỡ cơ thể. Do những loài sống ở vùng khí hậu thiếu oxy có dáng vóc nhỏ nên thay vào đó, nhịp tim của chúng rất nhanh. Nhịp tim đập nhanh tuần hoàn máu nhanh, duy trì thân nhiệt, đồng thời cung cấp đủ oxy trong điều kiện môi trường loãng oxy. Đó là cách sinh tồn của những loài sống ở vùng khí hậu cao.

Tuy nhiên, cách thích nghi này đôi khi phải trả giá đắt. Tuy giải quyết được vấn đề thân nhiệt thấp và tình trạng thiếu oxy, nhưng những loài này phải đối mặt với tác dụng phụ nguy hiểm đến tính mạng. Việc nhịp tim tăng để duy trì thân nhiệt và cung cấp đủ oxy cho cơ thể dẫn đến giảm tuổi thọ. Do đó, những loài có tuổi thọ ngắn này chọn cách sinh sôi nhanh chóng, tạo ra thế hệ thứ hai.

Tim không thể nào đập số lần vô hạn. Một người bình thường có nhịp tim trung bình là 70 lần một phút. Số lần đập của tim trong cả đời người là từ 2 tỉ đến 2,5 tỉ lần. Tới giới hạn đó, tim sẽ gặp trở ngại. Nói cách khác, người có nhịp tim chậm sẽ sống lâu hơn người có nhịp tim nhanh. Tim đập càng chậm, người đó càng có khả năng sống thọ cao.

Thực ra, tim đập nhanh là có lý do. Đó là nâng nhiệt độ của cơ thể – một nhiệm vụ thiết thực. Khi các chức năng của cơ thể rơi vào trạng thái bất thường thì cơ thể tự tăng nhiệt độ để khởi động hệ miễn dịch và giải quyết những vấn đề phát sinh khác. Bên cạnh đó, thân nhiệt tăng cũng phản ánh rằng

cơ thể đang rơi vào trạng thái căng thẳng. Tim đập nhanh và cơ thể bị nóng lên khi đang căng thẳng có lẽ là cảm giác mà ai trong chúng ta cũng đã từng trải qua.

Khi cơ thể đủ ấm, hô hấp đủ và thân nhiệt được duy trì ổn định, nhịp tim sẽ giảm xuống. Bên cạnh đó, bạn cũng nên đều đặn thực hiện các bài tập thể thao vừa sức để toát mồ hôi một chút.

Tôi xin nhắc lại một lần nữa rằng giảm số lần đập của tim là con đường tắt dẫn đến trường thọ. Chúng ta cần suy ngẫm kỹ về mối liên hệ giữa nhịp tim, nhiệt độ và tuổi thọ.

### LÝ DO CƠ THỂ CHÚNG TA THỀM ĐỒ ĂN MẶN

Muối là yếu tố cần thiết đối với sinh vật để duy trì sự sống. Thời xưa, muối quý đến độ người ta trả lương bằng muối.

Con người vốn nhận được nhiều lợi ích từ muối, một trong số đó là duy trì thân nhiệt. Thế nên, người dân sống quanh khu vực núi cao lạnh giá thường ăn một lượng muối tương đối để duy trì thân nhiệt ổn định.

Những thiết bị bảo quản như tủ lạnh đã mang lại nhiều tiện ích cho con người. Đó là có thể bảo quản được các loại rau củ quả trong điều kiện thời tiết nóng nực. Đồng thời, chúng ta có thể uống được nước mát hoặc đồ uống mát. Ngoài ra, chỉ cần bật công tắc là có thể mở được điều hòa. Tuy nhiên, điều này lại khiến chúng ta lo lắng về các bệnh trong mùa lạnh. Thân nhiệt của người hiện đại dần bị hạ xuống bởi nhiều lý do. Nhiều người khó duy trì thân nhiệt ở mức bình thường.

Chúng ta dường như không để ý rằng khi thân nhiệt giảm dần thì cũng là lúc chúng ta tăng dần lượng muối hấp thu vào cơ thể. Khi đó, cơ thể có xu hướng lựa chọn đồ ăn mặn. Những người có xu hướng ăn mặn cần phải dè chừng chứng thân nhiệt thấp. Cơ thể phán đoán rằng nếu ăn đồ ăn mặn thì sẽ thu được lợi ích to lớn để duy trì thân nhiệt.

Cuối cùng, chỉ ăn ít muối không thể tạo nên một chế độ ăn ít mặn. Nếu không giải quyết được chứng thân nhiệt thấp thì khó có thể thực hiện được chế độ ăn ít mặn.

## NHỮNG NGƯỜI CHỈ UỐNG NƯỚC THỜI CỨNG BÉO

Tôi từng gặp một người lo lắng phiền muộn vì chỉ uống nước thời cứng bị tăng cân. Anh ăn rất ít, tập thể dục đều đặn, sống chăm chỉ nhưng lại có chỉ số mỡ nội tạng cao. Anh có ước muốn bình dị là có thể ăn uống thoải mái như những người bình thường khác. Những người như anh được liệt vào tạng người “bị nguyên rủa”.

Lần đầu nói chuyện với bệnh nhân này, tôi đã nghĩ rằng hẳn anh là người hay ăn vụng. Nhưng đến khi bắt đầu phân tích thói quen ăn uống của anh, tôi phát hiện ra một sự thật bất ngờ. Lượng calo mà anh hấp thu không hề vượt quá lượng calo khuyến cáo cho một người trưởng thành bình thường. Duy có một điểm đặc biệt là phân nửa lượng calo mà anh hấp thu đến từ những đồ uống lạnh. Ăn đồ ăn lạnh và làm việc thời gian dài trong môi trường phòng lạnh là nguyên nhân dẫn đến chứng thân nhiệt thấp. Rốt cuộc, để duy trì thân nhiệt thì cơ thể phải tích mỡ.

Lối sinh hoạt của cuộc sống hiện đại đã góp phần hình thành nên chứng thân nhiệt thấp. Như vậy thì cơ thể chúng ta phải khởi động cách thức thích nghi mới để tồn tại. So với thời trước, người hiện đại có dáng vóc to lớn hơn rất nhiều. Tất nhiên, thủ phạm là nhiều loại đồ ăn đa dạng và chứa nhiều năng lượng. Nhưng bên cạnh đó, thực tế là chứng thân nhiệt thấp đã gây nên sự bất hợp lý trong cơ thể. Cơ thể to lên sẽ kéo theo việc chúng ta cần nhiều năng lượng để duy trì thân nhiệt.

Nếu không giải quyết được bài toán học búa này mà chỉ điều chỉnh chế độ ăn hoặc tập thể thao, chúng ta có thể thành công tạm thời nhưng rốt cuộc cũng chỉ là đang liều lĩnh vô ích. Nhất định cần phải giải quyết chứng thân nhiệt thấp trước đã.

# 07

## BA BIỆN PHÁP CHỐNG CHỐI VỚI MÙA ĐÔNG GIÁ RẾT

Thoát nước để bảo vệ ruột

Giáo sư Janet Storey thuộc trường Đại học Carlton của Canada đã nghiên cứu về loài ếch sống trong rừng Bắc Mỹ. Vào một ngày trời giá buốt nọ, giáo sư Janet bắt một con ếch từ trong hang và bỏ nó vào một cái túi, cho vào thùng xe, định hôm sau sẽ mang đến phòng thí nghiệm ở trường đại học. Nhưng rồi Janet quên không lấy nó ra. Sáng hôm sau, khi mở thùng xe ra thì con ếch đã đông cứng lại. Giáo sư Janet mang nó đến phòng thí nghiệm, định bỏ vào thùng rác nhưng cô lại có chút lương lự. Cô đặt nó lên bàn và kỳ lạ thay, một lúc sau, con ếch rũ bỏ lớp đá và nước trên người, bắt đầu nhảy tanh tách. Đối với Janet thì đây quả là chuyện khiến cô hết sức ngỡ ngàng. Rõ ràng con ếch đã bị đông cứng chết cứng rồi sao có thể sống lại được? Kể từ đó, Janet bắt đầu nghiên cứu để

làm sáng tỏ cơ chế thần kỳ này của loài ếch. Tôi xin giới thiệu từng chút một về bí mật chuyện ếch rừng đã làm thế nào để hồi sinh từ trạng thái đông cứng.

Khi nhiệt độ giảm xuống dưới 0 độ C, cơ thể ếch sẽ đẩy hầu hết lượng nước ra bên ngoài và đến các tổ chức dưới da. Nước sẽ không còn ở trong ruột mà được trữ ở lớp dưới da. Khoảng 65% lượng nước của cơ thể bị đẩy ra ngoài. Các tế bào đường ruột được đưa vào trạng thái không có nước. Khi nước đóng băng, cơ thể ếch rơi vào trạng thái đông cứng và giảm thiểu mọi tổn thương.

Đối với loài ếch rừng này, vẫn còn một bài toán nữa cần giải quyết. Đó là một chút nước vẫn còn tồn dư trong cơ thể. Nếu lượng nước này bị đóng băng thì cũng có thể gây tổn thương. Do đó, chúng phải sử dụng thêm một biện pháp là chuyển hóa tinh bột ở gan thành đường nho (đường glucose) và đẩy tối đa lượng đường này vào máu khiến nồng độ đường trong máu tăng lên. Có thể nói đó là lượng đường đặc gấp 100 lần so với lượng đường thông thường trong máu. Việc tăng lượng đường sẽ làm giảm điểm đông đặc của các tế bào, ngăn cản nước bên trong tế bào đông cứng lại. Khi đó, ếch có thể chịu đựng được thời tiết dưới 0 độ C.

Ngoài biện pháp trên, loài ếch còn tìm ra một cách thích nghi nữa. Dù giảm điểm đông đặc thì ở nhiệt độ khác nghiệt dưới 0 độ C, dư lượng nước trong cơ thể ếch cũng vẫn có thể bị đông cứng lại. Nhằm để phòng lượng nước này khi tan

chảy có thể gây tổn thương đến các tế bào và huyết quản, cơ thể ếch sản sinh ra một lượng lớn chất làm đông máu có tên là fibrinogen. Chất này có nhiệm vụ xử lý nguy cơ xuất huyết ở huyết quản hoặc tổn thương ở tế bào khi tế bào thoát khỏi tình trạng bị đông cứng. Cơ thể ếch có thể sản sinh nhanh chóng chất fibrinogen này giúp tránh mất máu.

Tóm lại, ở loài ếch rừng này, phần lớn lượng nước được đẩy ra bên ngoài để giảm thiểu tổn thương cho ruột. Tiếp theo đó, cơ thể ếch có cơ chế tạo ra đường nhằm tiếp tục giảm sự tổn thương ở ruột do lượng nước tổn động gây ra. Cuối cùng, cơ thể ếch sản sinh ra chất làm đông máu với nồng độ cao để tránh khỏi những tổn thương của tế bào trong quá trình rã đông. Chính nhờ cách thức thích nghi kỳ diệu này mà loài ếch rừng sau khi được rã đông lại có thể nhảy tưng tưng chỉ sau một khoảng thời gian ngắn.

Có lẽ bạn chỉ cần lướt qua câu chuyện trên đây thôi. Chúng ta sẽ liên hệ với cơ chế thích nghi của loài người vào mùa đông ở những trang tiếp theo.

# 08

## TẠI SAO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LẠI NẶNG HƠN VÀO MÙA ĐÔNG?

Ảnh hưởng của nhiệt độ và mỡ đến bệnh tiểu đường

Một ngày trời giá rét nọ, tôi cùng gia đình đi du lịch xa trên chuyến xe buýt cao tốc. Trong số thành viên của gia đình, có một người thường ngày không nhịn tiểu được lâu. Thời tiết lạnh thì bệnh này của người đó càng thêm trầm trọng. Trước khi xuất phát năm phút, anh ấy đã chạy đi chạy lại, ra vào nhà vệ sinh liên tục.

Có lẽ nhiều người trong chúng ta đã trải qua cảm giác đi tiểu tiện thường xuyên hơn khi trời trở lạnh. Khi thời tiết nóng, lượng nước của cơ thể được bài tiết nhiều qua mồ hôi. Nhưng khi trời lạnh, mồ hôi thoát ra ít hơn và nước được bài tiết chủ yếu qua đường tiểu tiện. Bạn cũng có thể hiểu theo hướng trên, nhưng đó không phải là điều mấu chốt mà tôi muốn đề cập ở đây. Vào mùa đông, chúng ta không uống

nhiều nước như mùa hè. Thậm chí do thiếu nước, cơ thể chúng ta bị khô lại. Vậy tại sao chúng ta lại đi tiểu tiện nhiều hơn? Đó không phải là vì chúng ta đang thải ra quá nhiều nước, cũng không phải là vì đào thải nước để giải nhiệt. Vậy rõ ràng là phải có nguyên nhân nào đó khác.

Các loài sinh vật sống cũng có cơ chế giống như loài ếch rừng. Đó là xu hướng tăng độ đậm đặc của máu để thích nghi với cái giá lạnh khác nghiệt không thể tránh khỏi được của mùa đông. Nguyên nhân là vì phải tăng nồng độ đường trong máu thì mới giảm được điểm đông đặc của nước bên trong tế bào. Con người chịu đựng cái rét cũng theo cơ chế tương tự. Khi thời tiết trở nên lạnh dần, chúng ta thải nước qua đường tiểu tiện nhiều hơn để giảm lượng nước trong cơ thể nhằm chống chọi với sự giá rét. Đồng thời, cơ thể sản sinh ra chất làm đông máu với nồng độ cao. Đây là một trong những nguyên nhân gây ra các bệnh mạch máu vào mùa đông như đột quỵ và nhồi máu cơ tim. Những bệnh nhân bị huyết áp cao cũng cần phải chú ý hơn vào mùa đông. Tổ tiên chúng ta đã dùng cách này để sống sót qua kỷ băng hà và những giai đoạn thời tiết lạnh buốt khác nghiệt. Gien di truyền này vẫn còn ở trong cơ thể mỗi người chúng ta ngày nay.

Bệnh tiểu đường đặc biệt trở nặng vào mùa đông. Nếu bạn hiểu cơ chế thích nghi mà tôi vừa giải thích trên đây thì dễ dàng thấy được đó là chuyện đương nhiên. Bệnh tiểu đường không chỉ đơn giản chữa trị bằng cách dùng thuốc điều

chính lượng đường. Đương nhiên, quản lý lượng đường trong máu bằng thuốc và thức ăn nạp vào cơ thể là đúng. Nhưng chúng ta cũng cần phải ghi nhớ rằng việc duy trì lượng đường cao trong máu là vũ khí sinh tồn của loài người. Vì đây là đặc điểm mang tính di truyền nên nó vẫn còn lưu lại cho đến ngày nay. Vấn đề là ở chỗ, gien này không còn cần thiết trong đời sống hiện đại nữa. Vậy nhưng, mỗi khi thời tiết trở lạnh một chút là nó lại được cơ thể tự động bật lên. Con người hiện đại sống trong phòng đủ ấm, di chuyển bằng xe, mặc quần áo ấm và không còn phải chịu đựng sự buốt lạnh ở ngoài trời nữa. Nhưng gien làm tăng lượng đường trong máu vẫn bị bật lên một cách đột ngột. Thời xa xưa, gien di truyền này đã giúp tổ tiên chúng ta sống sót. Nhưng với thời đại được ăn mặc đầy đủ như ngày nay thì gien này lại trở thành thứ gây hại.

Nếu bạn hiểu được nguyên lý này thì lời giải đáp cho câu hỏi làm thế nào để có thể sinh hoạt đúng là rất đơn giản. Hãy đặc biệt ăn ít vào mùa đông. Các loài động vật thường tích lũy năng lượng bằng cách ăn nhiều vào mùa thu. Đó là bởi mùa đông là khoảng thời gian chịu khổ của các loài sinh vật. Nhưng vấn đề ở đây là đời sống sinh hoạt thường nhật hiện nay của chúng ta không cần phải khổ sở như vậy nữa. Chúng ta có thể ứng phó với những tình huống nguy hiểm khi cảm thấy bị lạnh.

Cách chữa trị thực ra đơn giản hơn chúng ta tưởng. Đó là tắt gien chống chọi với mùa đông. Nếu trạng thái hiện tại mà

bạn cảm thấy không phải là lạnh thì không cần phải tích lũy đường và có thể nhận thức được rằng bạn không phải đang ở trong tình trạng nguy cấp.

Một cách dễ thực hiện nữa là hãy giữ ấm cơ thể. Đó là cách khiến cơ thể chúng ta không nhận thức được hiện đang là mùa đông. Mặc dù thân nhiệt và lượng đường trong máu có vẻ như không liên quan gì đến nhau, nhưng khi cơ thể ấm lên thì gien tạo các chất làm tăng lượng đường trong máu sẽ tự động bị tắt. Điều này giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh về thành mạch máu.

Cuối cùng, còn một vấn đề nữa chúng ta cần phải nghĩ đến. Mỗi khi chúng ta hấp thụ đường, insulin sẽ hoạt động để xử lý chất đường. Hầu như đường sẽ được chuyển hóa thành mỡ và lưu trữ trong cơ thể. Giả sử insulin không được phân giải và đường không được xử lý một cách triệt để, đường sẽ vẫn tồn đọng trong máu và được thải ra ngoài khi tiểu tiện.

Về mặt y học, nguyên nhân gốc rễ của bệnh tiểu đường đã được làm sáng tỏ. Tuy nhiên về mặt bệnh học, chúng ta vẫn còn nhiều điều phải xem xét. Đường vốn được lưu trữ dưới dạng mỡ trong cơ thể và được sử dụng khi cần thiết. Thế nhưng, có những trường hợp đường không được sử dụng và vẫn được tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ. Tốc độ tích lũy mỡ còn nhanh hơn tốc độ tiêu hao năng lượng. Một lượng lớn mỡ bị tích lũy trong cơ quan nội tạng. Hiện tượng này xảy ra như nhau ở cả người có thể trạng gầy lẫn thể trạng béo.

Chúng ta không thể ngăn cản được hiện tượng này. Và cứ thế, mỡ bị tích lũy trong cơ thể. Vấn đề tích lũy mỡ là một cách thích nghi để tự bảo vệ của cơ thể. Tuy nhiên, insulin không còn phát huy tác dụng, rơi vào tình trạng đình công. Và như vậy, lượng đường thừa không được insulin xử lý sẽ được thải ra ngoài cơ thể.

Về khía cạnh bệnh học, chúng ta có thể thấy rằng bệnh tiểu đường là một loại phản ứng thích nghi của cơ thể. Vậy thì việc mà các bệnh nhân tiểu đường cần phải làm là tự tiêu hao đường. Bằng một phương pháp nào đó, họ phải tối đa hóa việc sử dụng lượng mỡ và ngăn cản mỡ tích lũy trong cơ thể.

**P  
H  
À  
N  
B  
A**

# ĂN CÁI GÌ VÀ ĂN NHƯ THẾ NÀO

Phương pháp ăn kiêng và hấp thu thức ăn đúng cách



# 01

## VẤN ĐỀ CỦA Ý THỨC HAY VẤN ĐỀ CỦA THỂ CHẤT

Những sai lầm thường gặp về chuyện ăn kiêng

Ăn kiêng là một trong những chủ đề được nhiều người trên toàn thế giới quan tâm. Người trẻ muốn có thân hình đẹp nên ăn kiêng. Người già thì ăn kiêng vì muốn sống lâu và khỏe mạnh. Tóm lại, mỗi người đều có những lý do riêng để ăn kiêng. Thế nên, tôi xin phép nói về quan điểm của y học tiến bộ đối với vấn đề ăn kiêng, một vấn đề đang khiến nhiều người cảm thấy hoang mang.

Thực tế, thông tin về ăn kiêng tràn lan khiến chúng ta cảm thấy bối rối. Có quá nhiều sách, chương trình truyền hình hay phương pháp ăn kiêng đã và đang được truyền bá, từ những phương pháp ăn kiêng của vua chúa thời xưa đến phương pháp ăn kiêng thuần một loại thức ăn nào đó. Gần đây, có thêm nhiều phương pháp ăn kiêng mới được giới thiệu

như chế độ ăn kiêng liên tục, nhịn ăn một bữa một ngày, nhịn ăn một tiếng đồng hồ, v.v.. Lý do có nhiều phương pháp ăn kiêng được đưa ra như vậy là bởi không có phương pháp ăn kiêng đặc hiệu nào. Vì không có con đường nào trải thảm sẵn nên không còn lựa chọn nào khác ngoài việc dựa vào những lời truyền miệng.

Ăn kiêng không phải là một việc dễ dàng. Trong phần này, tôi muốn thay đổi các quan niệm cố hữu về ăn kiêng. Rốt cuộc, tại sao việc ăn kiêng lại khó khăn đến vậy? Tại sao cơ thể chúng ta cứ liên tục tích mỡ và tăng cân? Đây là vấn đề do yếu tố di truyền hay có thể thay đổi được bằng ý thức. Nhiều người được khuyên là phải chăm chỉ rèn luyện sức khỏe và điều chỉnh chế độ ăn. Thực tế, đó là chuyện đương nhiên nhưng thực hiện không phải là dễ. Vậy chúng ta phải xem xét lý do gốc rễ: “Tại sao lại khó thực hiện?” Vì đâu việc rèn luyện sức khỏe lại phiền phức đến vậy? Do con người chưa nỗ lực đủ và chưa dồn hết tâm trí chăng? Bây giờ chúng ta cần phải xem xét lý do gây khó khăn trong việc hiện thực hóa ăn kiêng từ góc độ rộng hơn.

Theo một nghiên cứu của Trung tâm Y tế Đại học Georgetown, có bốn nhóm nguyên nhân gây béo phì. Nguyên nhân thứ nhất là do lạm dụng thuốc, tiêu biểu có thể kể đến là các thuốc dòng steroid gây chứng thèm ăn. Thuốc kháng sinh cũng tương tự. Nguyên nhân thứ hai là trường hợp bị chậm tiêu hóa. Những gia đình đang nuôi trẻ nhỏ có thể hiểu

rõ nhất trường hợp này. Một ngày mà bé ngồi bô đến mấy lần. Ở trẻ nhỏ, ruột vẫn hoạt động khá nhạy nên khi có thức ăn vào, tạo áp lực lên đường ruột là trẻ sẽ buồn đi vệ sinh. Cũng theo nghiên cứu của Trung tâm Y tế Đại học Georgetown, đại tiện sau khi ăn một tiếng đồng hồ là bình thường.

Nguyên nhân thứ ba là do suy dinh dưỡng. Khi béo lên, chúng ta tưởng là cơ thể đang thừa chất dinh dưỡng nhưng thực tế cũng có trường hợp là do thiếu chất dinh dưỡng. Nghe có vẻ vô lý nhưng đây là chuyện hợp lý. Khi cơ thể thiếu một chất dinh dưỡng nào đó, hệ miễn dịch và hệ thống tạo năng lượng của cơ thể sẽ bị suy giảm, dẫn đến hiện tượng béo phì. Đặc biệt, tình trạng thiếu vitamin D, magiê hoặc sắt sẽ gây ra vấn đề liên hoàn. Kể cả nếu chúng ta hấp thu nhiều thành phần này cũng không hề giúp làm giảm cân.

Nguyên nhân thứ tư là do hiện tượng lão hóa. Càng nhiều tuổi thì khả năng hấp thu càng chậm lại, chúng ta không thể tiêu hóa hết những thức ăn chúng ta ăn vào. Vì vậy, người trẻ tuổi cần điều tiết lượng thức ăn nạp vào để tránh bị béo phì do ăn uống quá độ. Còn người cao tuổi cần tăng cường vận động để tránh béo phì do giảm lượng tiêu hóa.

Căn cứ vào những kiến thức cơ bản trên đây, tôi sẽ giải thích tổng quát về vấn đề gen di truyền.

## Những người ăn thịt và những người ăn rau

Đối với sư tử, hổ hay các loài động vật săn mồi, đi săn không phải là nhiệm vụ dễ dàng. Những lúc bình thường khi chưa săn mồi, các loài động vật này phải tích lũy năng lượng. Nếu chúng sử dụng năng lượng bữa bái thì khi con mồi xuất hiện, chúng sẽ không có đủ năng lượng để tấn công con mồi. Sư tử dành phần lớn thời gian để nằm ngủ hoặc tha thẩn thong dong. Chúng ngủ hơn 20 tiếng một ngày để tích lũy năng lượng. Mặc dù vậy, tóm được con mồi cũng không phải là chuyện dễ. Nếu may mắn, sư tử sẽ bắt được con mồi và ăn no. Sau đó, nó có thể phải nhịn đói mấy ngày cho đến lần săn mồi thành công tiếp theo.

Tuy nhiên, không phải cứ muốn nhịn là nhịn được. Đối với sư tử, càng ham săn mồi thì công cuộc đi săn sẽ càng trở nên khó khăn. Cơ thể ngày một nặng nề khiến chúng khó săn mồi thành công hơn. Chính vì vậy, chiến lược sinh tồn của loài động vật ăn thịt này được thay đổi. Tình trạng tích mỡ ở các loài động vật ăn thịt chỉ diễn ra đối với những động vật bị nuôi nhốt trong vườn thú. Tình trạng tích mỡ này không xảy ra đối với những loài động vật ăn thịt sống trong môi trường hoang dã.

Với những người có đặc tính kiểu động vật ăn thịt, có thể thấy họ là những người không ưa vận động, thích nằm yên một chỗ. Họ thường lười biếng và nhiều trường hợp còn là những người thiếu kiên trì. Đối với họ, vận động là điều hết sức phiền phức. Ngay cả được khuyến cáo nên hoạt động thể

thao nhưng chỉ rất ít người có đặc tính này làm được. Tuy nhiên một khi đã xác định được mục tiêu, họ lại là những người có ý chí mạnh mẽ. Đối với những người này, việc tập trung rèn luyện sức khỏe trong thời gian ngắn là hết sức có lợi. Bên cạnh đó, điều quan trọng nhất là nên ăn ít. Đối với những người thuộc tạng thích ăn thịt thì ăn nhiều sẽ gây hại trực tiếp đến sức khỏe.

Ngược lại, các loài động vật ăn cỏ rất ít khi ngồi yên một chỗ. Nhiều trường hợp, các loài động vật ăn cỏ còn ngủ trong trạng thái đang đứng. Thậm chí, đối với những động vật ăn cỏ như bò chẳng hạn, nếu ngồi lâu sẽ dễ bị lỏng ruột gây tắc ruột và có thể tử vong. Bên cạnh đó, động vật ăn cỏ luôn phải đề phòng thiên địch của chúng ở xung quanh. Chúng phải sẵn sàng tư thế bỏ chạy khi bị kẻ địch tấn công. Đây là bản năng sinh tồn của động vật ăn cỏ.

Những người có đặc tính kiểu động vật ăn cỏ thường cực kỳ chăm chỉ, không thể ngồi yên một chỗ. Họ sẽ không ngừng dọn dẹp nhà cửa, hoặc nếu không có việc gì làm thì họ sẽ nghĩ ra việc để làm và bị cuốn vào đó. Nếu rơi vào trạng thái không thể vận động được do mắc phải một căn bệnh nào đó, họ sẽ dễ bị béo lên và sức khỏe bị xấu đi nhanh chóng. Đối với những người này, vận động nhiều là cách tốt nhất để nâng cao sức khỏe. Thay vì ăn ít, những người có đặc tính kiểu động vật ăn cỏ cần vận động nhiều hơn. Đối với họ, chuyện không thể vận động chẳng khác gì mối uy hiếp đến sự sinh tồn.

## Tại sao con người lại tích mỡ?

Đó là bởi trong chúng ta tồn tại gen gây tích mỡ. Ngay từ thời nguyên thủy, do thiếu thức ăn nên sự sinh tồn đã rất khó khăn. Để sống sót trong hoàn cảnh khắc nghiệt đó, con người phải điều chỉnh cơ thể sao cho tiêu tốn ít năng lượng nhất. Đây là vai trò của “gen tiết kiệm”.

Tuy nhiên vấn đề là gen này tác động không đúng chỗ. Một vạn năm trước, con người bắt đầu canh tác nông nghiệp. Thay vì phải liên tục di chuyển để săn bắt hái lượm như trước, tổ tiên chúng ta cư trú tại một địa điểm cố định, trồng trọt và thu hoạch ngũ cốc. Ngày nay không còn chuyện người chết vì nhịn đói. Nguồn carbohydrate phong phú đã cứu loài người. Tuy nhiên gen di truyền của con người chưa từng tiếp nhận một lượng lớn carbohydrate như thế. Nó rơi vào tình trạng rối loạn. Công tác khởi động gen chuyển hóa lượng lớn carbohydrate này được bật lên. Gen này có thể xử lý carbohydrate một cách an toàn nhưng lại gây nên tình trạng tích mỡ.

Ở đây là do cơ chế khởi động “gen tiết kiệm” vẫn được giữ y nguyên. Con người vẫn lưu giữ trong mình gen di truyền từ xa xưa, nghĩa là gen này vẫn luôn ở trong cơ thể chúng ta. Sự phong phú của nguồn thức ăn hiện tại cũng không thể làm thay đổi “gen tiết kiệm”.

Có nhiều loại bệnh liên quan đến “gen tiết kiệm”. Gần đây, nghiên cứu được công bố tại Viện Công nghệ

Massachusetts (MIT) cho rằng chúng béo phì có liên quan đến gen di truyền. Cho đến hiện tại, chúng ta vẫn nghĩ rằng thủ phạm của chúng béo phì là do hấp thu nhiều năng lượng hơn năng lượng tiêu hao để vận động. Thói quen ăn uống và sinh hoạt không điều độ được cho là những nguyên nhân dẫn đến bệnh béo phì. Do đó, bệnh béo phì được coi là bệnh lối sống. Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây bắt đầu làm lung lay giả thuyết này. Các nhà khoa học đã phát hiện ra gen gây béo phì. Gen FTO được cho là có chức năng điều tiết sự thèm ăn, còn hai gen IRX3 và ITF5 được nhận định là gây nên tình trạng tích lũy mỡ tại tế bào.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành thí nghiệm trên những con chuột không có gen IRX3 và ITS5. Mặc dù được cho ăn lượng tương đương, nhưng những con chuột này nhẹ hơn 50% so với những con chuột khác. Ở một thí nghiệm khác, người ta cho chuột ăn những thức ăn nhiều dầu mỡ. Kết quả cho thấy những con chuột không có các gen di truyền trên vẫn gầy hơn những con chuột có các gen đó. Chúng béo phì không hề liên quan đến chuyện chúng ta có tập luyện thể thao hay không. Khi chúng ta tắt “gen tiết kiệm”, cơ thể sẽ trở nên mảnh mai hơn mà không cần quan tâm đến chuyện tập luyện thể thao và ăn uống.

Việc phát hiện “gen tiết kiệm” đã mở ra những nghiên cứu về thuốc phòng ngừa chúng béo phì. Nghĩa là, cần phải tắt công tắc gen gây béo phì. Chúng ta hãy cùng chờ đợi.

## **LÝ DO BỤNG LÀ BỘ PHẬN BỊ TÍCH MỠ ĐẦU TIÊN VÀ GIẢM MỠ SAU CÙNG**

Có người thì lo bắp tay bị to, có người lại phiền muộn vì ngấn mỡ bụng. Hiện tượng béo phì ở các bộ phận cơ thể cũng là một trong những chuyện khiến chúng ta đau đầu. Chó và mèo bị tích mỡ trước hết ở phần mông. Vì phần mông và chi sau là bộ phận giao chiến với kẻ địch tấn công từ phía sau, thế nên việc tích mỡ ở phần mông cũng là một biện pháp tự vệ.

Tuy nhiên, con người khác động vật ở chỗ đứng thẳng và đi bằng hai chân. Do đó, vấn đề con người mắc phải là bị béo bụng. Các bộ phận trong cơ thể đều được phần xương cứng bao quanh và bảo vệ. Nhưng bụng thì khác. Đó là bộ phận sẽ thay đổi tùy theo thời điểm con người mang thai hoặc ăn nhiều thức ăn. Kỳ thực, nếu bụng bị phần xương cứng bao quanh thì sẽ còn gây ra thêm nhiều vấn đề hơn.

Vì con người đứng thẳng và đi bằng hai chân nên phần yếu nhất là bụng sẽ bị lộ ra. Do đó, bụng là nơi đầu tiên bị tích mỡ khi chúng ta tăng cân. Ngược lại, khi chúng ta giảm cân thì điều gì sẽ xảy ra? Trên cơ thể sẽ xảy ra hiện tượng ngược với hiện tượng tích lũy mỡ. Cơ thể sẽ bảo vệ phần bụng yếu nhất, khiến bộ phận này là phần sau cùng của cơ thể bị giảm mỡ. Với nguyên lý đó, chúng ta cần tiếp cận theo phương thức tập trung vào nguồn gốc vấn đề hơn là thực hiện ăn kiêng.

# 02

## SỰ THÈM ĂN CỦA BẠN ĐANG BỊ VI KHUẨN ĐIỀU KHIỂN

Mối liên hệ giữa vi khuẩn đường ruột và chứng thèm ăn

Để tôi kể cho bạn nghe về bộ lạc Yanomami ở Venezuela. So với người dân ở những nơi hiện đại, thổ dân nơi đây có lượng vi khuẩn đường ruột lớn hơn rất nhiều lần. Trong đó, vi khuẩn treponema có số lượng nhiều nhất. Treponema là loại vi khuẩn được tìm thấy nhiều ở lợn. Thổ dân Yanomami vẫn sinh sống chủ yếu dựa vào hái lượm vì vậy phần lớn thức ăn của họ đều có nguồn gốc tự nhiên, giàu chất xơ và không được chế biến. Vi khuẩn đường ruột treponema đóng vai trò quan trọng trong việc tiêu hóa chất xơ. Vì vậy, thổ dân Yanomami chỉ cần ăn những thức ăn giàu chất xơ là cũng đủ cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể. Những thành phần dinh dưỡng có chứa trong chất xơ sẽ được hấp thu qua sự hỗ trợ của vi khuẩn đường ruột này.

Tuy nhiên, những người sống trong xã hội hiện đại như chúng ta lại không chứa trong mình những loại vi khuẩn đường ruột nguyên sơ như vậy. Thay vào đó, một loại vi khuẩn đường ruột khác có tên là BB536 (*Lactobacillus bifidus*) chiếm giữ vị trí này. Có lẽ không quá lời khi nói rằng *Lactobacillus bifidus* là vi khuẩn chiếm phần lớn trong đường ruột của những người sống trong xã hội hiện đại. Tuy nhiên, lượng vi khuẩn *Lactobacillus bifidus* chiếm quá nhiều trong đường ruột cũng gây ra những hệ lụy không tốt. Khi đó, nó sẽ gây mất cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột.

Trong xã hội hiện đại, việc sử dụng bừa bãi thuốc kháng sinh là lý do khiến hệ vi khuẩn đường ruột mất cân bằng. Thuốc kháng sinh không chỉ loại bỏ các vi khuẩn gây hại, mà còn giết chết đa số các loại vi khuẩn có lợi. Vi khuẩn đường ruột không chỉ có mối liên hệ trực tiếp đến hệ miễn dịch mà còn liên quan đến bệnh béo phì. Theo phát biểu của giáo sư Lee Hong Gyu của Viện nghiên cứu Khoa học Công nghệ KAIST, ở một góc độ nào đó, việc sử dụng thuốc kháng sinh có thể phá vỡ sự cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột và các vi sinh vật trong đường ruột. Nếu chúng ta sử dụng thuốc kháng sinh thì sẽ làm gia tăng thêm nhiều loại vi sinh vật sản sinh ra một chất gọi là IL33. IL33 hoạt động như thế nào?

Thông thường, trong hệ miễn dịch của chúng ta, khi các vi khuẩn gây bệnh hoặc vi-rút xâm hại vào cơ thể thì tế bào có tên là T sẽ di chuyển đến tấn công các vi khuẩn, vi-rút

gây bệnh đốm và bắt lấy chúng. Với cách như vậy, cơ thể hình thành nên hàng rào bảo vệ thứ nhất. Khi chất IL33 gia tăng, nó sẽ ngăn cản sự di chuyển của tế bào T. Khi đó, tế bào miễn dịch sẽ không thể di chuyển đến tấn công đối tượng lạ mặt xâm nhập cơ thể.

Sự biến đổi của các chủng loại vi khuẩn, đặc biệt là vi khuẩn đường ruột, có mối liên quan trực tiếp không chỉ đến hệ miễn dịch mà còn đến cảm giác thèm ăn của chúng ta. Pirimicutes là một loại vi khuẩn rất thú vị. Nó điều tiết các hormone tạo cảm giác thèm ăn như leptin và crellin.

Leptin là hormone được phân giải từ mỡ. Khi hormone leptin được truyền đến não thì cảm giác thèm ăn giảm xuống, tín hiệu tăng cường hoạt động cơ thể được truyền đi. Hormone này đóng vai trò trong việc giảm trọng lượng cơ thể. Bệnh béo phì xảy ra không phải vì thiếu lượng hormone leptin này, mà vì cơ thể chúng ta lúc đó không nhận biết được tín hiệu của hormone leptin. Hormone crellin chủ yếu được sản xuất trong dạ dày. Lượng hormone crellin tăng sẽ gây áp lực lên phần dưới của não, tạo cảm giác đói bụng. Khi dạ dày được lấp đầy và đường huyết tăng lên, cơ thể giảm lượng crellin này và chúng ta ngừng ăn.

Pirimicutes vô hiệu hóa chức năng làm giảm cảm giác thèm ăn của leptin, đồng thời gia tăng cảm giác thèm ăn bằng cách thúc đẩy sản xuất crellin. Đặc biệt, nó là nguyên nhân dẫn đến việc chúng ta ăn nhiều thức ăn giàu năng lượng.

Như vậy tức là cảm giác thèm ăn của chúng ta bị các loài vi khuẩn đường ruột điều tiết và chi phối. Chắc bạn không còn quá bất ngờ vì điều này nữa phải không? Tôi xin phép kể thêm một điều thú vị khác. Trong số các loài vi sinh vật, có một loại vi sinh vật thích ăn đường, nó tồn tại khi lượng đường trong máu chúng ta cao. Vi sinh vật này tiết ra một chất đặc biệt tác động lên não, làm cho não phát ra tín hiệu lượng đường trong máu thấp. Do đó, cơ thể cảm thấy bị thiếu đường và khiến chúng ta không ngừng hấp thu đường. Bên cạnh đó, có loại vi sinh vật gây ra tình trạng hấp thu mỡ. Kể cả cơ thể đã có nhiều mỡ rồi, vi sinh vật này vẫn không ngừng gây cho chúng ta cảm giác thèm ăn những đồ nhiều dầu mỡ, và môi trường cơ thể có lượng mỡ càng nhiều thì lại càng thúc đẩy sự sinh sôi, phát triển của chúng. Những loại vi khuẩn như thế thường chiếm phần lớn trong các loại vi khuẩn đường ruột và làm phá vỡ sự cân bằng của môi trường trong đường ruột.

Có nhiều người cho rằng phương pháp tốt nhất là ăn những gì mình muốn, những gì mà cơ thể phát tín hiệu đang thiếu, đang thèm ăn vì bản năng của cơ thể là đáng tin cậy. Tuy nhiên, nếu căn cứ theo những gì mà tôi vừa trình bày trên đây thì phải chăng quan điểm này là không chính xác? Bạn nên nhớ rằng sự thèm ăn của chúng ta chịu sự tác động của các loại vi khuẩn đường ruột. Chúng ta không thể dùng lý trí để điều khiển được cảm giác thèm ăn bởi đây vốn dĩ là vấn đề do sự mất cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột gây ra.

# 03

## VIÊM NHIỄM DẪN ĐẾN BÉO PHÌ

Mối liên hệ giữa viêm nhiễm mạn tính và béo phì

Gần đây tại Hàn Quốc vào mùa đông, người Hàn đang phải gánh chịu mối đe dọa sức khỏe bắt nguồn từ hiện tượng ô nhiễm không khí ở Trung Quốc. Không khí ô nhiễm theo gió Tây thổi vào Hàn Quốc khiến các cơ quan trong cơ thể nhiễm bệnh và nảy sinh nhiều vấn đề do tồn dư kim loại nặng trong không khí.

Tiến sĩ Jim Zhang thuộc Đại học Duke ở Mỹ đã đưa ra những phân tích độc đáo về lý do người hiện đại bị mắc bệnh béo phì. Trong phòng thí nghiệm, sau khi tạo một môi trường có hiện tượng ô nhiễm không khí đến mức hình thành màn khói lơ lửng trong không khí, ông nuôi một con chuột thí nghiệm trong môi trường đó. Ở một môi trường thí nghiệm khác không bị ô nhiễm, ông cũng nuôi một con chuột với điều kiện tương tự về thức ăn và diện tích ở. Kết quả thí nghiệm

cho thấy, con chuột được nuôi trong môi trường ô nhiễm có trọng lượng nặng hơn khoảng 10–18% so với con chuột được nuôi trong điều kiện không khí sạch, đồng thời cũng có lượng cholesterol cao hơn. Điều đó có nghĩa là môi trường ô nhiễm đã góp phần gây nên hiện tượng tích lũy mỡ.

Môi trường ô nhiễm thúc đẩy tình trạng tích lũy mỡ, đồng thời là nguyên nhân gây nên các bệnh mạn tính ở cơ thể người. Cơ thể chúng ta có thể tự giải quyết được những viêm nhiễm dạng cấp tính. Nhưng một phần trong số đó không được chữa trị hoàn toàn và phát triển thành những viêm nhiễm mạn tính. Khi những viêm nhiễm mạn tính phát bệnh, cơ thể dùng một biện pháp đối phó khác, không giống với cách nó vẫn dùng để xử lý hiện tượng viêm cấp tính. Do cần một khoảng thời gian dài để giải quyết tình trạng viêm nhiễm mạn tính, thế nên cơ thể phải dẻo dai và bền bỉ. Nhằm bổ sung năng lượng thiếu hụt trong quá trình này, “gien tiết kiệm” được bật lên. Cơ thể chúng ta cảm nhận môi trường ô nhiễm giống như môi trường khan hiếm năng lượng. Để chiến đấu và chiến thắng kẻ thù dai dẳng, cơ thể cần giảm tiêu hao năng lượng và tập trung vào việc chính quan trọng. Vì vậy, cơ thể chúng ta cũng theo đó mà bị tăng trọng lượng lên.

Nhiều người hiện đại đang hằng ngày hấp thu vào cơ thể những chất độc gây viêm nhiễm như thuốc, rượu, thuốc lá. Bên cạnh đó, những nhân tố độc hại mà chúng ta không thể

kiểm soát được như khí thải, ô nhiễm không khí, ô nhiễm đất, thực phẩm bẩn cũng gây nên các bệnh viêm nhiễm.

Một thủ phạm khác gây ra bệnh viêm mạn tính là vận động. Khi chúng ta tập luyện thể dục thể thao, cơ thể sẽ cần một lượng lớn năng lượng trong một khoảng thời gian nhất định. Năng lượng được sinh ra từ những thành phần tế bào rất nhỏ được gọi là ty thể. Ty thể sử dụng ba nguồn năng lượng chính là mỡ, chất bột đường và đạm. Và để nhận được năng lượng từ ba nguồn này thì nhất thiết phải cần đến oxy.

Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng oxy để tạo năng lượng, ty thể lại sản sinh ra chất không cần thiết. Bạn có thể hình dung tương tự như việc một chiếc xe ô tô chuyển động thì sẽ tạo ra chất thải. Trong quá trình tạo năng lượng, ty thể cũng sản sinh ra oxy hoạt tính. Oxy hoạt tính này tấn công tế bào và là nguyên nhân gây ung thư, thúc đẩy sự lão hóa của cơ thể.

Oxy hoạt tính được tạo ra trong quá trình sản sinh năng lượng cho cơ thể. Đặc biệt, khi chúng ta vận động cường độ cao hoặc cần thật nhiều năng lượng cho cơ thể, cơ thể hấp thu một lượng lớn oxy dẫn đến sản sinh nhiều oxy hoạt tính. Mặc dù oxy hoạt tính góp phần quan trọng trong việc xử lý những thành phần độc hại xâm nhập cơ thể khi chúng ta hít thở nhưng đồng thời, nó cũng tấn công các tế bào bình thường khác của cơ thể. Việc tập luyện thể dục thể thao cường độ cao dẫn đến sự hình thành một lượng lớn oxy hoạt tính. Oxy hoạt

tính này gây ra sự viêm nhiễm, bất công tắc của “gien tiết kiệm”. Khi “gien tiết kiệm” này bị khởi động, nó kéo theo sự tích lũy mỡ trong cơ thể.

Tuy việc tập luyện thể dục thể thao cường độ cao giúp chúng ta tạm thời giảm được trọng lượng cơ thể nhưng lại gây ra nhiều hệ lụy khác. Chúng ta cũng có thể thấy những vận động viên thể thao chuyên nghiệp sau khi giải nghệ thường bị tăng cân đột ngột như thế nào. Có thể là do trong giai đoạn thi đấu, họ đã duy trì chế độ tập luyện liên tục giúp cho cơ thể gầy đi. Nhưng thực tế, họ cũng phải đối mặt với nhiều vấn đề về thể trạng.

Hầu hết người hiện đại đều mang trong mình một bệnh viêm nhiễm mạn tính nào đó. Những bệnh viêm nhiễm này gây rối loạn “gien tiết kiệm”, khiến cơ thể tích lũy mỡ và trở nên nặng nề. Những người như vậy thường bị trêu đùa rằng chỉ uống nước thôi cũng béo. Họ không thể nào cải thiện tình trạng béo phì chỉ bằng chế độ ăn có lượng calo thấp. Điều quan trọng là cần phải điều trị triệt để bệnh viêm nhiễm mạn tính. Đầu tiên, hãy tránh xa những thứ mang độc tính. Chúng ta không nên nghĩ đơn thuần rằng rượu là thực phẩm có hàm lượng calo cao hay cà phê là thực phẩm có hàm lượng calo thấp. Hàm lượng calo cao hay thấp của những thứ thực phẩm này không phải là yếu tố khiến chúng ta bị béo phì. Chúng tấn công chúng ta theo một cách khác, đó là gây nên những chứng bệnh viêm nhiễm.

Bên cạnh đó, chúng ta cần giảm việc tập luyện thể dục thể thao cường độ cao. Có như vậy mới phòng tránh được sự tấn công của oxy hoạt tính. Một yếu tố khác mà chúng ta không thể tránh được bằng ý thức hay ý chí của bản thân là sự ô nhiễm không khí. Chúng ta phải giải quyết yếu tố bất lợi này bằng cách hấp thu những thực phẩm có chứa chất chống oxy hóa.

# 04

## BẬT CÔNG TÁC GIEN CẢNH BÁO BÉO PHÌ

Những gien điều tiết sự hấp thu thức ăn

Những người béo phì có một điểm chung là dù đã đầy bụng rồi nhưng vẫn không ngừng tìm kiếm thức ăn. Như tôi đã nói ở phần trước, sự mất cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột là nguyên nhân khiến chúng ta không thể kiểm soát cảm giác thèm ăn. Trong phần này, tôi sẽ tiếp tục tìm thêm thủ phạm ngăn cản con người kiểm soát cảm giác thèm ăn.

Hành động ăn liên tục không ngừng xuất phát từ việc não không thể cảm nhận được trạng thái no bụng. Gần đây, những nhà nghiên cứu thuộc trường đại học Johns Hopkins đã tìm ra công tác gien di truyền liên quan đến chứng thèm ăn và bệnh béo phì. Những nhà nghiên cứu này đã thí nghiệm trên chuột và tìm ra enzyme OGT. Enzyme này giúp cơ thể cảm nhận được cảm giác no và phát tín hiệu cho cơ thể ngừng ăn.

Khi não phán đoán rằng cơ thể đã hấp thu lượng thức ăn vừa đủ, công tác gien tạo enzyme OGT sẽ được bật lên. Bên cạnh enzyme này, cơ thể cũng có một hormone khác giúp chúng ta cảm thấy no. Nhưng hormone này cũng chỉ được tạo ra khi gien trên được khởi động.

Ở trường Đại học Johns Hopkins, các nhà nghiên cứu đã làm thí nghiệm tách gien tạo enzyme OGT trên chuột sống. Sau khoảng hai tuần quan sát, ngay cả khi con chuột đó đã ăn no, nó vẫn liên tục tìm kiếm thức ăn và ăn tiếp. Rốt cuộc, con chuột thí nghiệm đó bị béo phì. Thiếu enzyme OGT, những hormone báo cảm giác no khác cũng không có tác dụng.

Kết luận, tác dụng của gien rất quan trọng trong việc điều tiết cảm giác thèm ăn. Gien di truyền này được gọi là gien cảnh báo béo phì. Thứ quyết định hoạt động của gien cảnh báo béo phì là công tác gien. Như vậy, bật hay tắt công tác gien cảnh báo béo phì này là yếu tố cốt lõi. Đối với những người dễ bật công tác gien cảnh báo béo phì thì dù ăn một chút thôi cũng sẽ cảm thấy no. Đa phần những người này có thể trạng gầy. Ngược lại, đối với những người ăn không ngừng nghỉ mà vẫn luôn cảm thấy đói thì đa phần là những người khó bật công tác gien cảnh báo béo phì.

Chúng ta đều thấy rằng bệnh béo phì ở trẻ nhỏ nghiêm trọng hơn bệnh béo phì ở người lớn. Khi trẻ bị béo phì, số lượng tế bào mỡ tăng lên. Khi người trưởng thành bị béo phì, kích thước của tế bào mỡ tăng lên. Tế bào mỡ có một đặc

điểm là khi số lượng đã tăng lên thì không thể giảm được nữa. Đối với người trưởng thành, do kích thước của tế bào mỡ to ra, hình dáng bề ngoài sẽ béo lên. Đến khi họ gầy đi, kích thước của các tế bào mỡ này cũng bé lại. Nhưng một khi trẻ nhỏ bị béo phì và số lượng tế bào mỡ tăng lên thì dù có làm cách gì đi nữa, số lượng này cũng không thể giảm xuống. Khi trẻ nhỏ lớn lên với thể trạng có số lượng tế bào mỡ nhiều như vậy thì chỉ cần mỗi tế bào mỡ to lên một chút thôi, hình dáng bề ngoài của người đó cũng trở nên to béo thấy rõ so với trước. Ngược lại, đối với những người có ít tế bào mỡ thì khi tăng cân cũng trông không quá khác so với trước.

Bệnh béo phì ở trẻ nhỏ là vấn đề nghiêm trọng do số lượng tế bào mỡ được quyết định trước tuổi trưởng thành. Một khi số lượng tế bào mỡ đã được sản sinh ra thì cả đời số lượng tế bào mỡ này cũng không thay đổi. Chỉ có sự thay đổi duy nhất đó là tùy thuộc vào lượng calo mà kích thước của tế bào mỡ to hay nhỏ.

Nếu trẻ nhỏ bị hấp thu quá nhiều calo thì sẽ để lại những vấn đề về sức khỏe suốt đời không thể thay đổi được. Đây là lý do mà chúng ta cần phải tuyệt đối cấm trẻ nhỏ ăn thức ăn có lượng calo cao nhằm tránh kích hoạt gien làm tăng số lượng tế bào mỡ. Tùy theo sự hấp thu thức ăn mà có gien di truyền được bật lên, có gien di truyền bị tắt đi.

Thức ăn có thể quan trọng đối với giai đoạn trẻ còn nhỏ nhưng chính thức ăn người mẹ hấp thu khi đang mang thai

cũng quyết định công tác gien di truyền của bào thai. Tại Trung tâm Y học của Đại học George Town, tiến sĩ Biokey đã phát hiện ra một chất có tên là BDNF (brain-derived neurotrophic factor - yếu tố dinh dưỡng thần kinh bắt nguồn từ não). Chất này có liên quan đến cảm giác no. Thông thường, khi đã đầy bụng thì ở phần dưới của vỏ não sẽ sản sinh ra một loại hormone khiến chúng ta ngừng ăn và điều tiết cảm giác thèm ăn. Nhưng chất BDNF khi gặp vấn đề lại sẽ khiến chúng ta không thể cảm thấy no. Hiện tượng này xảy ra khi chuỗi gien tạo BDNF bị ngắt đi và sau cùng sẽ làm tắt công tác của gien này. Nếu người nào có công tác của gien này bị tắt đi thì người đó sẽ ăn nhiều gấp hai lần so với người bình thường.

Các gien di truyền này có thể biến đổi ngay từ khi bào thai đang ở trong bụng mẹ. Nếu bào thai hấp thu phải những chất độc hại hoặc không hấp thu được dưỡng chất do thức ăn nghèo dinh dưỡng thì sau này sinh ra, chúng sẽ trở thành những đứa trẻ ăn không ngừng.

# 05

## VẤN TĂNG CÂN DÙ GIẢM THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Hướng dẫn cách dùng  
thực phẩm điều tiết cảm giác thèm ăn

Khi cơ thể thiếu các thành phần dinh dưỡng, não sẽ liên tục phát tín hiệu để chúng ta bổ sung chất dinh dưỡng đó đến khi cảm thấy đủ. Ví dụ, khi cơ thể thiếu một loại vitamin, chúng ta sẽ liên tục có cảm giác đói bụng đến khi được hấp thu một lượng tương đối đủ loại vitamin đó. Đói bụng không chỉ đơn giản là vấn đề thiếu calo.

Lúc này, điều cần thiết là phải tìm ra thành phần dinh dưỡng bị thiếu. Thật không may là vẫn chưa có phương pháp nào có thể dễ dàng xác định được chúng. Trước hết, chúng ta có thể biết được cơ thể đang thiếu hụt vitamin hay khoáng chất nào thông qua việc kiểm tra máu. Ngoài phương pháp chuyên môn này, còn cách khác là chúng ta phải luôn luôn

trực tiếp theo dõi cơ thể mình. Phải tự quan sát là khi nào, trong hoàn cảnh nào thì chúng ta gặp khó khăn trong việc điều tiết cảm giác thèm ăn. Từ đấy, khi cảm thấy thiếu hụt thì cần ăn loại thức ăn có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng đó. Phương pháp này tuy cổ xưa và đơn giản nhưng lại phát huy tác dụng. Bạn hãy ăn thử nhiều loại thức ăn đa dạng và khám phá mối liên hệ của những loại thức ăn đó với cảm giác thèm ăn của mình. Tôi sẽ giới thiệu một vài trường hợp đơn giản sau đây.

Vitamin là ví dụ tiêu biểu nhất về thành phần dinh dưỡng có liên quan đến cảm giác thèm ăn. Có những người triển miên ở trong trạng thái u uất và bị táo bón. Với những trường hợp không điều tiết được cảm giác thèm ăn kiểu này, cần nghĩ ngay đến vấn đề thiếu vitamin B1. Những thực phẩm chứa nhiều vitamin B1 có thể kể đến là lạc, ngũ cốc khô. Hãy ăn những loại thực phẩm này trước tiên, bạn sẽ thấy có tác dụng.

Tiếp theo, những người bị nhiệt miệng, khô ngứa da dẫn đến cảm giác mệt mỏi, chán ăn thì có thể là trường hợp bị thiếu vitamin B2. Vitamin B2 có nhiều trong sữa, cá tươi, trứng gà. Những loại thực phẩm này có thể giúp lấy lại cảm giác ngon miệng. Ngoài ra, những người hay bị tiêu chảy, đi ngoài phân lỏng dẫn đến chán ăn thì khả năng cao là thiếu niacin (vitamin B3). Những người này nên ăn các loại thực phẩm như dầu mè, lạc. Sữa cũng là một thực phẩm hỗ trợ tốt. Đối với những người dễ căng thẳng thần kinh, hay mệt mỏi,

thường cảm thấy chóng mặt, dễ bị tăng cân thì có thể họ đang gặp phải vấn đề về thiếu vitamin B6. Những thực phẩm chứa nhiều vitamin B6 là các loại cá. Vitamin B6 cũng có trong lạc, trứng gà. Bên cạnh đó, đối với những người dễ bị cảm cúm, có hệ miễn dịch kém và thường nổi mụn sau khi ăn một loại thức ăn nào đó, thường xuyên mệt mỏi nhưng vẫn ăn uống được bình thường, thì có thể là do thiếu vitamin A. Những trường hợp như thế này có thể điều chỉnh bằng cách bổ sung các loại thực phẩm như pho-mát, trứng gà, bơ. Đây là những thực phẩm có lượng calo tương đối cao. Nếu bạn lo lắng về lượng calo hơi nhiều quá thì có thể ăn cà rốt hoặc phần lòng đỏ của trứng luộc.

Đây không phải là cách có thể giải quyết được vấn đề trong một thời gian ngắn. Bạn cần phải kiên nhẫn thực hiện. Bạn cũng không thể điều chỉnh hoàn toàn cảm giác thèm ăn chỉ bằng cách trên. Chính những vấn đề trong lối sống sinh hoạt đã gây ra sự mất cân bằng này. Vì vậy, nếu bạn không thay đổi lối sống thì khả năng cao là chuyện sẽ còn trở nên tồi tệ hơn. Hãy định kỳ kiểm tra cảm giác thèm ăn của bản thân và tìm ra điều còn thiếu sót. Đồng thời, hãy tìm hiểu cách thay đổi các thành phần dinh dưỡng.

### **ĂN KIÊNG – HÃY MỘT LẦN ĐIỀU CHỈNH LẠI!**

- Ghét tập luyện thể thao có liên quan đến yếu tố di truyền.
- Đối với những người thích ăn thịt thì ăn ít là đáp án. Ngược lại, đối với người thích ăn rau thì tập thể thao là câu trả lời đúng.
- Vi khuẩn đường ruột sống cộng sinh với chúng ta chính là nhân tố điều tiết cảm giác thèm ăn.
- Những chứng bệnh viêm nhiễm do các chất mang độc tính gây ra góp phần làm gia tăng bệnh béo phì. Việc tập luyện thể dục thể thao cường độ cao cũng gây béo phì.
- Cảm giác thèm ăn tăng lên là một dấu hiệu cảnh báo của cơ thể về tình trạng thiếu hụt chất dinh dưỡng.

Bất kể bạn bắt đầu chế độ ăn kiêng vì lý do gì thì cũng nên cân nhắc những vấn đề liên quan đến dạ dày. Một chế độ ăn kiêng mà khiến dạ dày không thể hoạt động bình thường thì khó có thể thành công được. Nhịn ăn, tập luyện thể thao quá mức, uống thuốc giảm cân, v.v... đều chỉ là những biện pháp mang tính chất nhất thời, tuy chúng có thể làm giảm cân nặng nhưng khó có thể duy trì được mãi. Để có một cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cần phải tìm hiểu kỹ lưỡng những kiến thức liên quan đến chế độ ăn kiêng.

### PHƯƠNG PHÁP ĂN KIỀNG ĐÚNG ĐẮN NHẤT LÀ GÌ?

Mặc dù những gien mà con người hiện đại đang có từng giúp tổ tiên chúng ta thích nghi ở thời xa xưa, nhưng chúng lại trở nên khó sử dụng trong thời đại có nguồn thức ăn phong phú, đa dạng như hiện nay. Vào thời nguyên thủy, thật khó có thể tưởng tượng chuyện tổ tiên chúng ta ăn ba bữa một ngày. Thức ăn vô cùng khan hiếm, những ngày tổ tiên chúng ta phải nhịn đói còn nhiều hơn những ngày có miếng ăn. Để thích nghi với gien di truyền, có lẽ chúng ta phải quay trở về với cuộc sống nguyên thủy của tổ tiên loài người xa xưa. Nếu nhìn theo khía cạnh này, phương pháp mỗi ngày chỉ ăn một bữa xem ra là một phương pháp tốt.

Tuy nhiên, phải nhìn sâu vào nguyên nhân gốc rễ thì chúng ta mới có thể hiểu được đúng nhất về phương pháp ăn uống đúng đắn.

Thứ nhất, gien di truyền chúng ta thừa hưởng từ tổ tiên xa xưa là gien thích nghi trong bối cảnh không phải chúng ta cứ muốn ăn gì là có thể tìm ra ngay và thưởng thức được. Đó đã từng là chuyện không thể.

Thứ hai, gien di truyền từ tổ tiên chúng ta không có tác động khiến chúng ta phải ăn thật no, thật đầy bụng. Bởi thời kỳ đó, thức ăn rất khan hiếm. Gien di truyền của con người đã ghi nhớ rằng cơ thể luôn ở trong trạng thái đói. Đó là gien di truyền giúp thích nghi với tình trạng thiếu thốn.

Thứ ba, khi có cảm giác đói thì chúng ta sẽ ăn. Tuy nhiên, gien di truyền của con người không có tác động phải ăn ngay khi cảm thấy đói bụng. Dù lúc đó, bụng có đói đến chừng nào thì cũng phải đi

sẵn thành công, hoặc phải hái lượm xong thì mới được ăn. Đó là gien di truyền chưa từng trải nghiệm sự đủ đầy, có cái ăn vào đúng giờ hoặc ngay cả trước khi bụng cảm thấy đói. Tôi mong bạn hãy ghi nhớ lấy điều này. Gien trong cơ thể chúng ta là gien chỉ thông báo ăn khi chúng ta cảm thấy đói. Đó cũng không phải là gien thúc giục chúng ta phải ăn ngay khi cảm thấy đói. Đó là gien khiến chúng ta phải thích nghi với trạng thái đói một thời gian rồi mới ăn.

Gien di truyền trong cơ thể chúng ta đặc biệt như vậy đấy. Giờ đây, chúng ta sẽ có thể quyết định theo hướng nên ăn như thế nào.

# 06

## CARBOHYDRATE LÀ QUÀ TẶNG HAY THẢM HOẠI ĐỐI VỚI CON NGƯỜI?

Những điều cần biết về nghiện carbohydrate

Trong bối cảnh các sản phẩm chứa đường đang trở nên đa dạng và luôn đầy sẵn xung quanh, thật khó để khuyên bảo trẻ nhỏ không được ăn đồ ngọt. Nhiều bố mẹ đã phải tự chế biến đồ ăn vặt không đường cho con. Nhưng khi các bé đến nhà trẻ thì chúng lại bị sa vào những món ăn vặt như bim bim hay kẹo. Điều này khiến mọi nỗ lực trước đó của bố mẹ tan thành mây khói. Đối với trẻ nhỏ, chỉ cần được ăn đồ ngọt một lần thôi thì lần sau chúng sẽ khó lòng cưỡng lại được. Vậy có đúng là các sản phẩm chứa đường chỉ gây ảnh hưởng xấu đến mỗi trẻ nhỏ không? Và sự gia tăng của các chứng bệnh như tiểu đường, béo phì liệu có liên quan gì đến đường? Hiện nay ở các nước phát triển, cuộc chiến chống đường đang diễn ra quyết liệt và không quá lời khi gọi đó là “phong trào

xóa bỏ thực phẩm chứa đường”. Những thực phẩm có chứa carbohydrate đơn giản như đường, bột mì thậm chí còn được gọi là “nổi kinh hoàng màu trắng”. Vậy câu hỏi đặt ra là tại sao con người vẫn không ngừng tìm kiếm những thực phẩm chứa đường và tại sao chúng ta không thể dứt ra khỏi những thứ thức ăn ngọt ngào này?

Trước hết, khi chúng ta hấp thu carbohydrate, chất này nhanh chóng bị chuyển hóa thành đường nho để sử dụng cho cơ thể hoặc được dự trữ lại. Chức năng quan trọng của carbohydrate là cung cấp năng lượng cho cơ thể. Trong số ba nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, carbohydrate là dễ hấp thu nhất và có cấu trúc hóa học có thể dễ dàng được sử dụng nhất. Từ khi bắt đầu canh tác nông nghiệp, con người đã tìm ra cách hấp thu carbohydrate và đẩy lùi được nạn đói. Nhưng cũng chính bởi vậy, chúng ta không có sự phòng bị nào trước sự xuất hiện ồ ạt và bất ngờ của các loại carbohydrate. Do hấp thu một lượng carbohydrate lớn hơn gấp nhiều lần so với lượng cơ thể có thể xử lý được, chúng ta ắt gặp phải nhiều vấn đề. Nhưng đồng thời, con người cũng trở nên hạnh phúc hơn. Đó là bởi chúng ta đã đạt được bước nhảy vọt, được giải phóng khỏi nạn đói.

Carbohydrate không chỉ đóng mỗi vai trò đơn giản là nguồn cung cấp năng lượng. Carbohydrate được hấp thu, trải qua quá trình trao đổi chất ở nhiều bộ phận của cơ thể và được truyền lên não. Một lượng lớn đường được hấp thu sẽ được sử dụng ở não. Hẳn là bạn đã từng nghe nói về

dopamine, chất được tiết ra từ não và thông qua dẫn truyền thần kinh, khiến chúng ta hoạt động, nhận thức, có động lực, tâm trạng vui vẻ. Đây chính là chất khiến loài người chúng ta bị nghiện. Mặt khác, nếu chất này bị tiết ra nhiều quá mức thì sẽ dẫn đến chứng bệnh thần kinh như tâm thần phân liệt. Nếu chất này được tiết ra ít quá thì lại dẫn đến chứng bệnh Parkinson, gây trở ngại về vận động.

Điểm quan trọng ở đây là carbohydrate được hấp thu vào cơ thể của chúng ta được chuyển hóa thành đường nho (đường glucose), được chuyển đến não và cũng tạo cảm giác thỏa mãn. Nếu chúng ta tiếp tục muốn có cảm giác thỏa mãn đó thì sẽ dần dần bị phụ thuộc vào nó nhiều hơn. Điều này tương tự như triệu chứng nghiện do dopamine gây ra.

Có nhiều người khi đi ăn ở nhà hàng, mặc dù bụng đã ních đầy món thịt ba chỉ nướng rồi nhưng họ vẫn gọi tiếp món canh đậu tương hoặc miến lạnh. Lúc này, dù đang no căng bụng lắm rồi nhưng họ vẫn nghĩ đến và gọi món ăn một cách vô thức. Nếu cơ thể chưa được cung cấp đủ lượng carbohydrate thì não chưa thể nhận được tín hiệu đã thỏa mãn. Nếu chúng ta không hấp thu carbohydrate thì không thể khiến não có cảm giác được thỏa mãn. Do đó, dù có ăn căng bụng đến thế nào thì chúng ta vẫn cảm thấy thiếu, chưa hài lòng.

Carbohydrate không đơn thuần là thứ mà cơ thể chúng ta hấp thu khi đói mà còn là chất tạo nên cảm giác thỏa mãn,

hài lòng. Có nhiều chị em phụ nữ gặp phải chứng trầm uất trong những ngày “đèn đỏ”. Chúng ta vẫn thường nghĩ đến những cách giải tỏa triệu chứng này như tập thể thao hoặc đi mua sắm. Nhưng thực ra, cách dễ nhất là ăn những thực phẩm giàu carbohydrate. Carbohydrate có tính chất tương tự như dopamine, nó có thể giúp làm giảm ham muốn do hội chứng sinh lý hoặc cải thiện chứng trầm uất.

Những chức năng nêu trên của đường là lý do khiến con người không thể tự mình tiết chế được việc sử dụng quá mức các loại thực phẩm có chứa đường. Đây cũng chính là lý do mà chúng ta khó giành phần thắng trong phong trào giảm các loại thực phẩm có chứa đường. Do đó, để giải quyết vấn đề này, chúng ta không nên chỉ nhận thức đơn thuần rằng các loại thực phẩm có chứa đường là nguồn cung cấp năng lượng, mà còn cần ghi nhớ rằng đây là một trong những chất dẫn truyền thần kinh quan trọng tác động trực tiếp đến não. Tôi nhấn mạnh lại lần nữa rằng: Carbohydrate không chỉ có chức năng cung cấp năng lượng cho cơ thể mà còn là một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng! Do đó, phong trào giảm các loại thực phẩm có chứa đường không chỉ đơn giản dựa vào ý chí quyết tâm mà còn phải dựa vào khả năng quản lý trạng thái cảm xúc của mỗi người.

# 07

## CÓ PHẢI ĂN CHAY LÚC NÀO CŨNG ĐÚNG?

Phương pháp tránh những rau củ quả bị nhiễm độc

Để có thể sống sót, tất cả các loài thực vật đều có cơ chế tự vệ riêng. Đặc biệt, nếu trường hợp loài thực vật đó là món ăn ngon đối với các loài động vật ăn cỏ thì chúng lại càng có cơ chế phòng ngự tốt hơn. Vậy thì từ xưa đến nay, tự bản thân các loài thực vật đã phát triển những cơ chế tự vệ nào?

Quả táo độc thực ra không chỉ có trong truyền thuyết hay truyện cổ tích. Thời tôi còn nhỏ, cứ bước chân ra khỏi nhà là thấy cơ man nào là táo, dưa hấu, dưa vàng, dưa chuột, cà chua, toàn những rau củ quả ngon lành. Lúc đó, nếu hái quả và ăn luôn thì vị của nó có thể sánh với vị ngọt của mật ong. Đối với bọn trẻ con, việc đợi đến khi quả chín là quá lâu. Khi tôi hái những quả mận còn xanh và nhét đầy miệng, cảm giác chua đến độ nhăn nhó cả mặt mũi lại khi ngậm chúng.

Nhưng bọn trẻ con chúng tôi vẫn muốn ăn và thậm chí còn tranh nhau ăn. Táo cũng tương tự như vậy. Táo chưa kịp chín, trông vẫn còn đang xanh lè nhưng chúng tôi đã hái xuống ăn. Những ai đã từng nếm thử vị của quả táo chưa chín thì hẳn sẽ nhớ đến vị đặc biệt của nó: vừa chát, vừa đắng, vừa chua. Và những ngày ăn quả xanh chắc chắn là những ngày chúng ta chạy ra chạy vào nhà vệ sinh, phải không các bạn?

Táo xanh là một ví dụ tiêu biểu về độc tính trong thực vật. Đối với bản thân quả táo đó, nếu hạt táo chưa kịp lên mầm và sinh sôi nảy nở ra thế hệ sau mà đã bị côn trùng hoặc các loài động vật khác ăn mất thì nó không thể lưu lại gien di truyền được. Vì vậy khi kết trái, trong mỗi quả táo đều chứa độc tính và độc tính này khiến các loài thiên địch phải dè chừng. Quả càng bé thì thành phần độc tính càng mạnh. Tuy nhiên, qua thời gian, khi hạt trong quả đã nảy mầm tương đối thì trạng thái của quả sẽ thay đổi. Lúc này, quả cần thu hút nhiều côn trùng và động vật ăn lớp vỏ và thân quả bên ngoài để hạt táo được thoát ra ngoài và mầm có thể sinh trưởng, vươn cao hơn. Chính vì vậy mà táo chín chứa nhiều đường.

Và nếu hạt của quả bị tiêu hóa rồi biến mất trong cơ quan tiêu hóa của các loài động vật thì chuyện sẽ trở lên nghiêm trọng hơn. Vì vậy, phần lớn hạt của các loại quả đều được bao bọc bằng một lớp vỏ rất cứng và không thể tiêu hóa được. Khi chúng ta ăn dưa hấu, nếu không cẩn thận ăn phải hạt dưa hấu vào bụng thì ngày hôm sau, khi đi đại tiện, hạt dưa hấu sẽ theo ra ngoài cùng với phân. Điều này rất hữu ích và cần

thiết để bảo vệ cho hạt. Vì vậy, hầu hết các hạt đều chứa độc tính cao.

Dưa vàng cũng sử dụng cách thức này. Đồng thời, dưa vàng còn dùng chiến lược sinh tồn khác. Tuy hạt của dưa vàng chứa độc tính mạnh nhưng vỏ của nó lại không cứng. Chiến lược lan rộng của loài này là nhanh chóng bị đào thải khỏi cơ quan tiêu hóa của các loài động vật ăn chúng. Khi có chất độc xâm nhập vào cơ quan nội tạng của các loài động vật thì nhu động ruột tăng để nhanh chóng đào thải chất độc đó ra khỏi cơ thể. Do đó, ăn dưa vàng mà ăn cả hạt thì sẽ bị tiêu chảy.

Tương tự như những ví dụ kể trên, mỗi loài thực vật đều có một cơ chế riêng để có thể tự bảo vệ mình. Do đó, chúng ta cần ngừng quan niệm rằng các loại rau củ quả, thức ăn có nguồn gốc từ thực vật là luôn tốt cho sức khỏe. Đặc biệt, bạn cần nhận thức rõ ràng rằng trong rau củ quả có chất độc. Càng là những loại rau củ quả tỏa mùi thơm hoặc có vị đắng thì lại càng chứa nhiều chất độc.

Trẻ nhỏ ăn táo xanh có nguy cơ bị đau bụng nghiêm trọng hơn người lớn. Đối với phần lớn những trường hợp bị nhiễm độc thông thường từ các chất độc có trong thực phẩm, cơ thể sẽ phân giải hoặc trung hòa các chất độc đó thông qua các loại vi khuẩn trong cơ thể. Tuy nhiên, trẻ nhỏ không có nhiều loại vi khuẩn đường ruột phong phú như ở người lớn để có thể xử lý các chất độc xâm nhập cơ thể. Bên cạnh đó,

ruột của trẻ nhỏ cũng chưa phát triển thành thực nên không thể giải độc được hoàn toàn. Ngay cả trong số những người trưởng thành thì cũng có những người khá nhạy cảm. Do đó, tôi khuyên bạn hãy nấu chín các loại rau để phá hủy những chất độc này. Đương nhiên, chúng ta càng phải nấu kỹ khi cho trẻ nhỏ ăn những thức ăn này.

# 08

## NHỮNG NGƯỜI CHẾT VÌ ĂN SÚP LƠ

Hãy loại bỏ những thực phẩm có hại với bản thân

Gần đây, cứ bật tivi lên là chúng ta nghe thấy những chương trình giới thiệu về món ăn, từ những món thông thường đến những loại rau củ quả nhập khẩu. Công dụng của những loại thực phẩm này được các phương tiện thông tin đại chúng nhắc đến hàng ngày thông qua các chương trình phát thanh truyền hình. Những loại thực phẩm này sẽ được giới thiệu như trào lưu vào một thời điểm nhất định. Sau đó, một loạt các thực phẩm bổ dưỡng mới lại được giới thiệu.

Khi nghe thấy từ “súp lơ” thì điều đầu tiên bạn nghĩ đến là gì? Thực phẩm có hiệu quả phòng chống ung thư, món quà trời ban, v.v.. Hẳn là còn nhiều nữa những hình ảnh tích cực về loại thực phẩm này. Thực tế, trong súp lơ chứa nhiều yếu tố có lợi cho sức khỏe của con người. Nếu nói về những điểm tốt của súp lơ, có lẽ viết hết cả cuốn sách này vẫn còn chưa đủ.

Tôi xin phép kể một câu chuyện thú vị như thế này. Ở khu vực Andes thuộc Nam Mỹ, có một bộ tộc nọ không ăn súp lơ. Lý do rất đơn giản. Họ không ăn súp lơ là bởi họ không thích vị đắng của nó. Tuy nhiên, điều không may đã xảy đến với bộ tộc này. Dân số của bộ tộc đột nhiên sụt giảm nhanh chóng. Trong lúc chưa tìm ra được lý do chính xác tại sao lại xảy ra chuyện này, số lượng người trong bộ tộc vẫn tiếp tục giảm. Tổ chức Y tế Thế giới đã bắt tay vào điều tra nguyên nhân. Kết quả cho thấy trong bộ tộc này, tỉ lệ bị suy giảm chức năng tuyến giáp rất cao. Kết luận thủ phạm gây giảm dân số của bộ tộc này chính là bệnh suy giảm chức năng tuyến giáp. Đồng thời, Tổ chức Y tế Thế giới còn phát hiện thêm một điều nữa. Đó là trước đây, trong bộ tộc có nhiều người không cảm thấy vị đắng khi ăn súp lơ. Nhưng bất hạnh thay, những người này đều đã không còn nữa.

Giờ có lẽ đã đến lúc tôi giải thích vấn đề này với góc nhìn của y học tiến bộ. Hãy chia bộ tộc này làm hai nhóm: nhóm cảm thấy vị đắng của súp lơ và nhóm không cảm thấy vị đắng của súp lơ. Cả hai nhóm đều bị suy giảm chức năng tuyến giáp do gien di truyền. Nhưng ở nhóm ăn súp lơ, vấn đề chức năng tuyến giáp càng trở nên trầm trọng hơn.

Các chất trong súp lơ ngăn cản quá trình cung cấp i-ốt đến tuyến giáp, làm cho hormone tuyến giáp không được sản sinh thuận lợi. Với người có vấn đề bẩm sinh về tuyến giáp, súp lơ gây ra trở ngại lớn đến việc tuyến giáp hấp thu i-ốt.

Những người không cảm thấy vị đắng của súp lơ và thường xuyên ăn món này đã chết sớm hơn vì bệnh suy giảm chức năng tuyến giáp. Tuy nhiên, trong bộ tộc này cũng có những người cảm nhận được vị đắng của súp lơ. Vì vậy, họ không ăn súp lơ và tuy gặp phải vấn đề di truyền về bệnh suy giảm chức năng tuyến giáp nhưng họ vẫn có thể sống sót.

Câu chuyện trên đây ẩn chứa một thông điệp rất quan trọng. Không có thực phẩm nào là tốt đối với tất cả mọi người. Có loại thực phẩm có lợi đối với người khác nhưng lại không có lợi cho bạn.

Vậy chúng ta phải ăn như thế nào và ăn gì đây? Có quá nhiều thứ ngon lành trên mặt đất này. Dù đặt chân đến bất cứ đâu trên thế giới này, bạn cũng đều có thể nếm được những món ăn lạ miệng.

Nhưng chúng ta cần phải xem xét khả năng thích nghi của gien di truyền đối với sự thay đổi nhanh chóng của các loại thức ăn. Liệu gien của chúng ta có tiếp nhận các loại thức ăn mới mà không phải chịu tác dụng phụ nào không? Gien của chúng ta vốn dĩ chưa kịp thích ứng thì chúng ta đã lại ăn món mới. Nhưng trên thực tế, gien của chúng ta không có khả năng xử lý hết các loại thức ăn lạ, các loại thuốc và các chất hóa học. Nếu vậy thì cơ thể chúng ta cần bật công tác gien di truyền nào để xử lý vấn đề này? Nếu gien tốt ấy được bật lên, cứ cho rằng nó có thể thay đổi được trạng thái hiện tại nhưng liệu có gây ảnh hưởng gì đến những bộ phận khác của cơ

thể không? Dù gien có được bật lên thì cơ thể chúng ta vẫn cứ liên tục phải tiếp nhận những tác động mà con người chưa có nhiều kiến thức về chúng.

Định nghĩa như thế nào là một loại thực phẩm tốt, có lợi cho sức khỏe không phải là chuyện dễ dàng. Có một câu nói nổi tiếng như thế này: “Thức ăn của người này có thể là chất độc đối với người kia.” Có thể đối với người này, nó là loại thức ăn quan trọng, giúp duy trì sự sống. Nhưng đối với người khác, nó lại có thể là loại thức ăn ẩn chứa độc tố. Vì vậy, thực phẩm có lợi cho sức khỏe là loại thực phẩm phù hợp với bản thân mỗi người, là loại thức ăn mà gien di truyền của người đó có thể xử lý được.

Bạn phải tìm ra loại thức ăn phù hợp với gien của bạn. Thay vì nghe theo đài báo hay những người nổi tiếng, bạn hãy xem xét lịch sử thói quen sinh hoạt và bệnh lý của gia đình mình, những gì mà bố mẹ bạn đã từng ăn, v.v.. Hãy tổng hợp những điều này lại và nghiền ngẫm kỹ. Từ đó, lựa chọn ra những loại thực phẩm phù hợp với bản thân.

Ngoài ra, đừng vội vàng thử những loại thức ăn chưa ăn bao giờ. Hãy biết kiểm chế trước các loại thức ăn lạ.

# 09

## TẠI SAO TRẺ NHỎ LẠI GHÉT ĂN RAU?

Ruột chưa phát triển thành thực  
và thiếu vi khuẩn đường ruột

Một ngày nọ, có người bạn đến nhà tôi và chia sẻ những điều phiền muộn trong lòng. Đó là việc đứa con ba tuổi của chị rất kén ăn. Đứa bé này chỉ ăn gạo trắng. Chỉ cần trộn vào một chút lạc hay ngũ cốc là bé nhất định không ăn. Hơn nữa, bé không ăn đồ ăn kèm và đặc biệt rất ghét ăn rau. Bé đã từng trở hết chỗ rau chị cho ăn. Mà chị bạn này của tôi có niềm tin vững chắc vào lý thuyết rằng một đứa trẻ cần phải hấp thu tất cả những thành phần dinh dưỡng cần thiết để lớn lên. Do đó, khi bé không chịu ăn rau như vậy, chị đã xay rau ra rồi cho vào cháo, khuấy vào bột và cho bé ăn. Chị kể rằng mỗi lần cho con ăn thật sự là một cuộc chiến.

Đây là câu chuyện thường thấy ở nhiều gia đình. Nhiều bố mẹ còn tranh cãi nhau về vấn đề dinh dưỡng cho con. Vậy lý do gì khiến trẻ nhỏ kén ăn? Có lẽ chúng ta cần phải hiểu nguyên nhân sâu xa của vấn đề này.

Trước hết là bởi chính người mẹ hồi nhỏ cũng đã từng kén ăn nên bây giờ đứa con cũng biếng ăn. Tôi đã hỏi người mẹ đó câu này: “Con chị có cảm thấy khó chịu ở đâu không?” Chị trả lời rằng: “Không có điều gì khiến bé cảm thấy khó chịu cả.” Tôi lại hỏi tiếp: “Hồi nhỏ chị ăn uống như thế nào?” Lần này, chị nói rằng hồi nhỏ chị có kén ăn một chút nhưng vẫn lớn lên và sống tốt.

Phạm vi lựa chọn thức ăn của trẻ nhỏ vốn khá hẹp. Có nhiều thức ăn mà trẻ không thích. Khi trẻ dần lớn lên thì tình trạng kén ăn mới giảm đi và phạm vi thức ăn mà trẻ có thể ăn dần được mở rộng. Chúng ta đang sống trong thời đại của khoa học kỹ thuật nhưng cơ thể chúng ta vẫn đang chứa những gien nguyên thủy. Thậm chí chúng ta không thể tự tiêu hóa được một số loại rau củ mà phải nhận sự trợ giúp từ bên ngoài. Rau là thức ăn chính của các loài vi khuẩn. Những vi khuẩn này phân giải chất xơ và cơ thể chúng ta hấp thu chất dinh dưỡng. Dù có ăn nhiều loại rau thì chúng ta cũng không cảm thấy khó chịu là bởi cơ thể có nhiều loại vi khuẩn giúp tiêu hóa những thức ăn đó. Hơn nữa, số lượng vi khuẩn đường ruột ngày càng trở nên nhiều hơn, nên chúng ta ngày càng ăn được nhiều loại thức ăn hơn.

Phạm vi lựa chọn thức ăn của trẻ nhỏ khá hẹp là bởi các loại vi khuẩn đường ruột của chúng chưa đa dạng. Trẻ nhỏ khó tiêu hóa các loại rau có nhiều chất xơ và cứ thế bài tiết ra. Khi trong cơ thể không có nhiều vi khuẩn đường ruột, trẻ sẽ cảm thấy khó chịu khi ăn những món lạ. Vì thế, trẻ sẽ từ chối những thức ăn khiến chúng cảm thấy khó tiêu. Hiện tượng kén ăn ở trẻ nhỏ là chuyện đương nhiên!

Đồng thời, cơ thể phát triển chưa thành thục của trẻ nhỏ cũng góp phần làm cho chúng trở nên kén ăn. Khi thức ăn đi vào cơ thể, các cơ quan trong cơ thể vẫn chưa sẵn sàng để xử lý triệt để thức ăn. Vì vậy theo bản năng, trẻ sẽ từ chối những thức ăn mà đường ruột của chúng không thể tiêu hóa được.

Đặc biệt, đối với trẻ nhỏ dưới ba tuổi thì số lượng các loại vi khuẩn đường ruột chưa phong phú, các chức năng của đường ruột chưa phát triển đa dạng. Bên cạnh đó, trẻ chưa tiêu hóa được nhiều loại thức ăn và gặp nhiều vấn đề về giải độc. Đối với đường ruột chưa phát triển thành thục thì chỉ một chút chất độc thôi cũng sẽ khiến trẻ phải chịu đựng sự tổn hại nghiêm trọng. Vì vậy, nếu cảm thấy thức ăn có chứa độc tính thì trẻ sẽ từ chối, không chịu ăn.

Để bảo vệ bản thân, trẻ có phương pháp đơn giản và không cần tốn mấy công sức, đó là chọn lọc trong số những thứ thức ăn được cho ăn. Nhờ đó, trẻ tự bảo vệ mình khỏi bị ngộ độc do những thức ăn cơ thể chưa tiêu hóa được mà không cần phải trang bị khả năng phòng bệnh đặc biệt nào.

Ngày nay, các bố mẹ dành nhiều sự quan tâm đến vấn đề sức khỏe của con cái. Không có bố mẹ nào lại không muốn con mình phát triển cân bằng và khỏe mạnh. Nếu có bất cứ thiếu sót gì, bố mẹ sẽ bắt đầu cảm thấy bất an. Sự thật là có nhiều nhóm chuyên gia và hãng truyền thông đã và đang góp phần khuyến khích thêm nỗi lo này. Họ tạo niềm tin đương nhiên rằng nếu ăn uống điều độ và phù hợp với từng giai đoạn phát triển của trẻ nhỏ thì chúng sẽ phát triển cân bằng. Đối với người trưởng thành, chuyện ăn uống kém và chán ăn có thể là một vấn đề nhưng đối với trẻ nhỏ, sự kén ăn có một ý nghĩa khác. Nếu người lớn kén ăn thì họ đang gặp vấn đề về các loại vi khuẩn đường ruột. Nếu trẻ nhỏ kén ăn, đơn giản là vì ruột của chúng chưa phát triển thành thực.

Nếu bạn là những ông bố bà mẹ từng cho con ăn súp lơ thì sẽ biết rằng trẻ không hề thích ăn món ăn này. Lý do trẻ không chịu ăn súp lơ có đơn giản là bởi súp lơ không có vị gì hay không? Kỳ thực, do tuyến giáp của trẻ nhỏ chưa phát triển thành thực nên chúng từ chối món ăn này theo bản năng. Nếu bạn hỏi một đứa trẻ về vị của súp lơ thì nó sẽ chề đắng. Như vậy, trong trạng thái chức năng của tuyến giáp chưa phát triển thành thực thì gien cảm nhận vị đắng của súp lơ vẫn còn trong cơ thể chúng ta cho đến ngày nay. Liệu đây có phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên?

Thế nhưng, vì súp lơ có quá nhiều ưu điểm nên các mẹ một mực tin rằng đây là món các bé nhất định phải ăn. Họ dùng mọi cách để nựng con khi chúng từ chối ăn món này,

làm đủ kiểu để súp lơ trở thành món dễ ăn: nào xào, nào cho các loại gia vị vào khiến món súp lơ đó khác hẳn vị nguyên bản ban đầu. Bên cạnh đó, các mẹ lại cho bé ăn kèm với đồ ăn vặt nữa. Ngoài súp lơ, các thức ăn khác như hành, tỏi, cà rốt, nấm cũng là những thức ăn khiến bé cảm thấy khó tiêu. Khi các mẹ đưa những thức ăn này vào mâm cơm cho trẻ ăn thì chẳng khác nào liên tiếp khủng bố tinh thần chúng.

Có lẽ chúng ta cần cân nhắc xem đây có phải là điều nên làm hay không. Phần lớn những thức ăn mà người trưởng thành ăn hoặc ghét ăn đều được quyết định bởi sự giáo dục, kinh nghiệm trong quá khứ, các loại vi khuẩn đường ruột. Nhưng đối với trẻ dưới ba tuổi, việc chúng từ chối một loại thức ăn nào đó là hoàn toàn theo bản năng sinh tồn. Trừ những trường hợp hiếm hoi bị mắc bệnh do quá kén ăn, tôi chưa từng thấy đứa bé nào không thể phát triển cân bằng chỉ vì kén ăn cả. Kén ăn ở trẻ nhỏ là hiện tượng rất tự nhiên và là phương pháp tự phòng bệnh. Bạn hãy ghi nhớ điều đó nhé!

**P  
H  
À  
N  
B  
Ố  
N**

THAY ĐỔI  
CÔNG TÁC GIEN  
THEO Ý MUỐN

Những vấn đề lớn nhỏ khiến chúng ta bận lòng



# 01

## CƠ THỂ CHÚNG TA CÓ CÔNG TÁC GIEN DI TRUYỀN (1)

Ảnh hưởng của thức ăn và môi trường đến cơ thể

Năm 2003, tại trường Đại học Duke, tôi đã tiến hành thí nghiệm trên một giống chuột béo lông vàng mang gien agouti. Gien này không chỉ khiến chúng mập mạp và có bộ lông vàng mà còn dễ bị nhiễm các bệnh huyết áp cao, tiểu đường. Tôi đã cho một con chuột có thai uống B12 và nhận được kết quả đáng ngạc nhiên. Nó đã đẻ được một đàn chuột con gầy lông nâu. Điều đáng nói là cả chuột bố và chuột mẹ đều là giống chuột béo lông vàng mang gien agouti. Quá bất ngờ trước việc này, nhóm nghiên cứu đã tiến hành khảo sát gien. Kết quả còn gây sững sốt hơn. Đàn chuột con vẫn mang gien agouti.

Lý do khiến chúng tuy mang gien agouti nhưng lại không biểu hiện những đặc tính của gien di truyền này đang dần

được làm sáng tỏ. Việc cho chuột mẹ vừa thụ thai ăn vitamin đã ức chế gien agouti đang lớn mạnh dần lên. Nói cách khác, việc này làm dừng lại hoạt động của công tác gien di truyền. Việc làm biến đổi công tác di truyền như thế được gọi là “methyl hóa phân tử ADN”. Việc tri hoãn công tác gien di truyền không chỉ làm thay đổi màu lông và thể trọng, mà còn giúp cho cá thể không mắc các bệnh di truyền như huyết áp cao hay tiểu đường.

Sau khi thí nghiệm này được công bố, rất nhiều thí nghiệm khác được tiến hành. Nghiên cứu cũng liên tục chỉ ra rằng tùy theo thức ăn chúng ta ăn, việc methyl hóa ADN sẽ được biểu hiện đa dạng khác nhau. Nghiên cứu này cũng đưa ra nhiều tiêu chuẩn về việc nên ăn như thế nào hay ăn món gì thì tốt trong thời gian mang thai. Chỉ đơn thuần chú ý tới những thức ăn gây nguy hiểm không phải là biện pháp phòng tránh việc sinh ra quái thai. Khi mang thai, dù chúng ta có tuân theo cách thức ăn uống như bình thường thì gien di truyền cũng có thể gặp phải sự biến đổi như hiện tượng methyl hóa ADN. Từ đó xảy ra tranh cãi về việc nếu như thức ăn làm tắt hoặc bật công tác gien di truyền thì nó có trở thành nhân tố chủ chốt đối với sức khỏe hay không.

Quay lại loài chuột, đường bờ biển bang Florida có màu cát rất sáng vì thế lông chuột *peromyscus maniculatus* ở đây sáng hơn lông chuột sống trong rừng. Loài chuột này cũng mang gien agouti. Gien này hình thành chất đậm agouti, ngăn cản sự lớn mạnh của tế bào tạo nên hắc tố (sắc tố melanin) và

biến đổi màu lông của chuột *peromyscus maniculatus* thành màu trắng. Để thoát khỏi tầm mắt của các loài chim săn mồi như cú hay chim ưng, loài chuột này đã phải thích ứng rất nhanh với bãi cát trắng của Florida và quá trình thích ứng này đã làm gien *agouti* mang yếu tố khiến màu lông sáng như cát lớn mạnh dần. Ngược lại, những con chuột sống trong các khu rừng tối tăm làm suy yếu công tác gien *agouti* nên có màu lông tối.

Công tác gien di truyền của con người cũng hoạt động theo cơ chế tương tự, được bật hay tắt là tùy thuộc vào môi trường xung quanh. Hãy tìm hiểu thêm một ví dụ nhé. Rùa đẻ trứng trên bãi cát và chờ trứng nở. Nếu xung quanh nơi rùa đẻ có nhiều kẻ thù tự nhiên thì sẽ có nhiều con cái nở ra từ trứng hơn. Đó là vì nếu có nhiều thiên địch, tỉ lệ rùa con bị bắt ăn thịt sẽ cao. Thế nên cần nhiều con cái để bổ sung cho số lượng bị bắt đi này. Con cái nhiều hơn sẽ đẻ ra nhiều trứng và nở ra nhiều con nên chúng có thể sinh tồn thành công trong tự nhiên. Ngược lại, nếu có ít kẻ thù thì trứng sẽ nở ra nhiều con đực hơn.

Khi xem xét các nghiên cứu về những cuộc đại chiến trên thế giới, người ta thường thấy rằng sau chiến tranh, tỉ lệ sinh bé gái cao hơn nhiều so với tỉ lệ sinh bé trai. Trong hoàn cảnh khắc nghiệt, phương pháp thích nghi này cũng đã được con người áp dụng để tồn tại.

Cho đến nay, chúng ta vẫn chưa thể dễ dàng giải thích được hiện tượng này. Tuy nhiên, bộ môn di truyền học biểu

sinh ra đời giúp chúng ta biết được rằng con người đã thích nghi và tồn tại nhờ vào hiện tượng methyl hóa phân tử ADN. Hiện tượng methyl hóa chính là quá trình các nhân tố hóa học làm biến đổi đặc trưng di truyền khiến gen lớn lên hoặc bị chững lại, đây cũng là lý luận của bộ môn di truyền học biểu sinh. Không chỉ thức ăn mà các loại hình thái môi trường cũng có tác dụng khiến gen di truyền bật hoặc tắt.

Tùy theo chế độ ăn và dinh dưỡng của thai phụ mà tỉ lệ mắc bệnh của trẻ có thể thay đổi rõ rệt. Tuy nhiên, chuyên không chỉ đơn giản là những chất dinh dưỡng mà người mẹ hấp thu sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến bào thai và cho ra kết quả tương ứng. Ở đây, chúng tôi chỉ đề cập đến vấn đề quan trọng là thức ăn mà người mẹ ăn và môi trường xung quanh sẽ ảnh hưởng lớn đến việc công tác gen di truyền của bào thai được bật lên hay bị tắt đi. Vì thế, sự xuất hiện của bộ môn di truyền học biểu sinh đã bắt đầu phá vỡ quan niệm cố hữu cho rằng gen di truyền của chúng ta là tuyệt đối bất biến.

# 02

## CƠ THỂ CHÚNG TA CÓ CÔNG TÁC GIEN DI TRUYỀN (2)

Cảm xúc ảnh hưởng đến sức khỏe

Nếu quan sát kỹ thì có thể thấy một thực tế rằng thức ăn và môi trường sống có ảnh hưởng quan trọng đến công tác gen di truyền. Việc này chỉ xuất hiện trong khoảng thời gian rất ngắn hoặc cũng có thể truyền lại cho thế hệ sau. Trong quá khứ, định luật quyết định của gen di truyền là lý thuyết mang tính chi phối. Trước hết, gen di truyền nhận được từ bố mẹ đã được định sẵn. Sức khỏe của chúng ta sẽ được gen di truyền này quyết định. Vì thế, chúng ta phải sử dụng tuyệt đối gen di truyền được thừa hưởng này để quản lý tới đa sức khỏe của bản thân. Bị bệnh giống như là việc chúng ta phải chấp nhận số phận. Thế nhưng, giờ là lúc chúng ta phải thay đổi suy nghĩ cơ bản này về sức khỏe.

Công tác gen chi phối tình trạng gen di truyền thừa hưởng từ bố mẹ sẽ trở nên khác đi tùy theo môi trường.

Công tác đó có thể thay đổi theo chiều hướng có lợi hoặc cũng có thể gây nguy hiểm trí mạng. Giả sử một người có công tác A đang bật còn một người có công tác B đang lớn mạnh. Nếu hai người mắc chung một loại bệnh mà điều trị cùng một phương pháp cho họ thì sẽ gây ra vấn đề lớn.

Năm 1987, nhà nghiên cứu John Cazes đã tiến hành thí nghiệm cho vi khuẩn đại tràng vốn không tiêu hóa được đường sữa liên tục ăn đường sữa. Ông dự đoán rằng nếu liên tục cho ăn loại đường mà nó không thể tiêu hóa thì vi khuẩn đại tràng sẽ nhịn đói dẫn đến thiếu ăn rồi chết. Nhưng một kết quả khác với dự đoán đã xuất hiện. Con vi khuẩn đại tràng này đã biến đổi thành loại vi khuẩn khác có thể tiêu hóa được đường sữa. Điều đáng ngạc nhiên hơn là sự biến đổi này đã được truyền lại cho thế hệ sau. Hiện tượng biến dị trên không phải là tuyệt đối ngẫu nhiên. Đó chính là vấn đề bật tắt của công tác gien di truyền để sinh tồn trong tình huống khó khăn.

Nếu người mẹ đang mang thai mà ăn đồ nhiều dầu mỡ và ít chất dinh dưỡng thì sẽ làm thay đổi tình trạng sức khỏe của bào thai. Dù có lượng calo cao nhưng thiếu chất dinh dưỡng nên bào thai nhận thức được việc xuất hiện trên thế gian này là vô cùng khó khăn. Khi đó, công tác gien tiết kiệm của bào thai trở nên lớn mạnh. Vì thế mà khi đưa thức ăn vào, bào thai sẽ tích lũy năng lượng. Người ta cũng cho biết rằng những bé như thế khi sinh ra sẽ ăn nhiều thức ăn hết

mức có thể để tích lũy năng lượng. Vì chúng nhận thức được mình vẫn đói nên sẽ tiếp tục ăn và tích lũy, thành ra khả năng chúng bị béo phì là rất cao.

Có những người dù bị đói xử, mắng mỏ thậm tệ nhưng vẫn không thể kiềm chế được sự thèm ăn. Họ cũng thường tự trách mình vì không có nghị lực. Tuy nhiên, đây không phải là vấn đề do ý chí. Bạn phải biết rõ rằng điều này có liên hệ với những thức ăn mà người mẹ đã ăn khi mang thai.

Không chỉ riêng thức ăn mà ngay cả tâm tư tình cảm của người mẹ khi mang thai cũng ảnh hưởng nhiều đến công tác gen di truyền. Đại học McGill ở Canada từng có một nghiên cứu rất thú vị về vấn đề này. Họ chia đàn chuột ra làm hai nhóm để làm thí nghiệm so sánh giữa nhóm chuột luôn được mẹ liếm lông và nhóm chuột không được mẹ liếm lông bao giờ. Trong hai nhóm này, nhóm được chuột mẹ liếm lông và thể hiện tình yêu thương thì rất điềm tĩnh và có tâm trạng ổn định. Ngược lại, nhóm chuột không được như thế thì luôn thể hiện trạng thái bất an. Lần này, chúng tôi sẽ thử làm thí nghiệm khác. Chúng tôi đã thay đổi phương pháp nuôi dưỡng. Chúng tôi chuyển những con chuột con được yêu thương nhiều đến cho những con chuột mẹ không bao giờ liếm lông cho con và những con chuột con không được yêu thương đến những con chuột mẹ hay liếm lông cho con và bắt đầu quan sát. Kết quả là những con chuột con được tiếp nhận sự che chở tràn đầy tình yêu thương của chuột mẹ bắt đầu

thay đổi tính cách, trở nên điềm tĩnh và ổn định. Trong khi những con chuột vốn được yêu thương nhưng nay được giao phó cho những con chuột mẹ không chăm sóc con kỹ lưỡng thì lại thể hiện trạng thái bất an.

Kết quả này là do có sự thay đổi ở công tác gen di truyền của chuột con. Tình yêu và sự quan tâm của chuột mẹ chính là thứ làm thay đổi công tác gen duy trì sự ổn định tâm lý của chuột con. Chúng tôi cũng phát hiện ra là công tác gen này dù có bị tắt đi thì cũng không bị mất hẳn. Bằng cách nào đó, nó có thể được bật trở lại. Như thế, chúng ta biết được rằng không chỉ môi trường mà cả trạng thái tâm lý cũng sẽ quyết định việc công tác gen di truyền được bật lên hay bị tắt đi.

# 03

## ĐIỀU GÌ GÂY RA CĂNG THẲNG?

Căng thẳng là nguồn cơn của hàng vạn bệnh

Có lẽ tôi cũng không cần nói dài dòng về tầm quan trọng của việc quản lý căng thẳng trong cuộc sống hiện đại. Căng thẳng có thể được quản lý ở nhiều phạm vi, nhiều lĩnh vực từ bệnh cảm cúm thông thường cho đến ung thư hay những hành động thường ngày.

Một chương trình tivi đã làm một thí nghiệm so sánh giữa một con thỏ bị căng thẳng và một con thỏ không bị căng thẳng. Màu sắc gan bình thường là màu đỏ đậm. Nhưng ở con thỏ bị căng thẳng nhiều, gan lại có màu trắng. Gan tích nhiều mỡ thì sẽ trở thành gan nhiễm mỡ và thường có màu trắng. Sau đó, người ta cắt động mạch ra và xem xét lát cắt của động mạch. Con thỏ bình thường có động mạch trơn nhẵn còn động mạch của con thỏ bị căng thẳng nhiều thì mỡ dính đầy trên thành mạch huyết quản. Kết luận, căng thẳng làm cho gan nhiễm mỡ và gây ra xơ vữa động mạch.

Khi liên tục bị căng thẳng, cơ thể chúng ta bật công tác gien tiết kiệm, nhận thức tình trạng căng thẳng giống như nạn đói. Để chống chọi lại cuộc khủng hoảng này, cơ thể sẽ áp dụng chế độ tích lũy thay vì phung phí năng lượng. Gien tiết kiệm sẽ bắt đầu gây tích mỡ ở góc này góc kia của cơ thể.

Hơn nữa, khi bị căng thẳng thì cơ thể không những bật công tác gien tiết kiệm mà còn phân bố thêm hormone căng thẳng. Để khắc phục, chúng ta cần tắt cả công tác gien phân bố hormone căng thẳng. Nếu việc phân bố hormone căng thẳng liên tục lặp đi lặp lại một cách mạn tính, rất nhiều vấn đề sẽ phát sinh trong thời gian dài. Tình trạng căng thẳng giống như việc trong đêm tối chúng ta gặp phải kẻ quấy rối ở ngõ sâu. Chúng ta sẽ phải chuẩn bị tâm thế để chống trả hoặc chạy trốn. Huyết áp tăng lên, mạch đập nhanh hơn, nước bọt nhanh khô, chân tay run, cơ căng lên, mồ hôi lạnh toát, đồng tử mở to. Những triệu chứng này nếu diễn ra liên tục trong thời gian dài thì bạn cần phải lưu ý. Việc bị căng thẳng mạn tính rất cuộc sẽ trở thành nguyên nhân của mọi bệnh.

Nhiều người khuyên rằng tập thể dục thể thao giúp cải thiện tâm trạng và giải tỏa căng thẳng. Nhưng biện pháp này không dễ thực hiện như chúng ta tưởng. Ai cũng muốn bản thân vui vẻ nhưng điều này không thể đạt được đơn thuần bằng ý chí. Bởi khi lâm vào tình huống khó khăn, bạn sẽ không thể làm mọi việc theo ý mình.

Trong quá khứ, khi con người sống trong hoàn cảnh khắc nghiệt, căng thẳng chính là kết quả chúng ta nhận lấy do

chiến lược sinh tồn của mình. Ở đây, tôi không đưa ra một vài phương pháp khác phục căng thẳng đơn thuần. Tôi muốn nói rằng chúng ta hãy cùng nhau tìm ra phương pháp giải quyết cho đúng với các tình huống tương ứng. Mỗi người đều có hoàn cảnh khác nhau nên sẽ không có ý nghĩa gì nếu chúng ta đưa ra phương pháp giải quyết căng thẳng giống nhau.

Tôi xin kể cho bạn câu chuyện có thể cho thấy rõ việc thích nghi của động vật tài tình đến như thế nào. Tinh tinh có vóc dáng nhỏ trong khi khỉ đột lại có thân hình to lớn. Hai loài này đều có nhiều điểm giống nhau nhưng cũng có rất nhiều điểm khác nhau. Nếu so sánh bộ phận sinh dục của tinh tinh và khỉ đột, chúng ta sẽ biết được một sự thực khá thú vị. Tinh tinh cái không chỉ giao phối với một con đực mà mỗi khi rảnh rỗi, nó lại giao phối với nhiều con đực và chỉ giữ lại tinh trùng của con đực mạnh. Đây chính là chiến lược của tinh tinh cái. Mặt khác, chiến lược này của con cái cũng quyết định đến chiến lược của con đực. Hành vi tạp giao của con cái làm giảm cơ hội tinh trùng được tiếp nhận của con đực. Vì thế để con cái có thể lựa chọn tinh trùng của mình, tinh hoàn của con đực trở nên to ra để thích ứng. Điều này còn có nghĩa là nhiều tinh trùng được bắn ra sẽ khiến cơ hội được lựa chọn cao hơn. Do đó, bộ phận sinh dục của tinh tinh tương đối to so với cơ thể.

Ngược lại, khỉ đột là động vật có thân hình to lớn, nó có tính cách rất hung hăng. Con đực độc chiếm con cái. Nếu con cái đứng gần con đực khác, con đực sẽ bị kích động.

Trường hợp nghiêm trọng hơn sẽ dẫn đến việc tàn sát lẫn nhau. Con cái không giao phối với bất kỳ con đực nào khác ngoài bạn tình của nó. Vì thế, khi đột đực không cần cạnh tranh với những con đực khác, do đó mà tính hoàn tương đối nhỏ so với cơ thể.

Trường hợp này chính là ví dụ đơn giản cho thấy các bộ phận của cơ thể biến đổi như thế nào để thích nghi với môi trường xung quanh. Phản ứng căng thẳng không phải điều gì khác thường mà là phản ứng thông thường của động vật.

Cũng có nhà nghiên cứu về việc bộ phận sinh dục và tinh hoàn của đàn ông nhỏ hay to so với cơ thể. Họ cho biết rằng bộ phận sinh dục của con người tương đối to so với cơ thể. Bạn hãy thử suy nghĩ về lý do của việc này xem.

# 04

## SỐNG SÓT GIỮA BẦY ĐÀN

Lợi ích của sinh hoạt tập thể

“Vượn người là loài khó tồn tại hơn khi đột”. Nhà sử học Yuval Harari trong cuốn sách *Sapiens: Lược sử loài người* đã khẳng định như vậy. Giả sử một con tinh tinh và một con người cùng bị thả ở đảo hoang thì loài tinh tinh sẽ có khả năng tồn tại và sống sót tốt hơn loài người rất nhiều lần. Nhưng nếu thả một nghìn con tinh tinh và một nghìn người trên đảo hoang đó thì con người lại trở thành những kẻ thống trị.

Harari chủ trương rằng con người gia tăng sức mạnh sinh tồn bằng cách hợp tác cùng với nhau. Tôi đồng ý với quan điểm này. Trong môi trường tự nhiên khắc nghiệt, việc con người quy tụ thành bầy đàn là phương cách để tồn tại. Những loài mãnh thú dữ tợn thường không sinh hoạt bầy đàn. Có chăng, chúng chỉ sống thành những gia đình nhỏ. Tuy nhiên, nếu không phải là loài động vật ăn thịt thì hầu hết đều sống

thành bầy đàn. Tiêu biểu có thể kể đến là loài ong và loài kiến. Các loài động vật ăn cỏ hầu hết cũng chọn cách sinh tồn này. Đó là bởi cách sống này rất có lợi cho các thành viên trong đàn. Một con hươu lang thang một mình thì sẽ phải đối mặt với rất nhiều nguy hiểm.

Loài người cũng sống trong môi trường tự nhiên khắc nghiệt đó, cũng là một thực thể yếu ớt. Loài người không có vũ khí sắc bén nào để sử dụng, không có răng nanh nhọn, không có móng vuốt sắc, cũng không có đôi chân dẻo dai. Trong bối cảnh không có vũ khí gì như vậy thì loài người phải quy tụ lại với nhau, sinh hoạt tập thể nhằm bảo đảm sự sinh tồn. Đây là điều thực sự cần thiết. Tuy nhiên, sinh hoạt tập thể cũng kéo theo nhiều hạn chế. Phải duy trì trật tự trên dưới thì mới có thể tiếp tục được. Nếu mỗi người đều mạnh ai nấy làm thì không thể hình thành được một tập thể. Loài người cần phải tuân thủ theo quy định tập thể như sinh hoạt bầy đàn của kiến và ong vậy.

Tất nhiên, việc loài người trở thành tầng lớp thống trị trên trái đất này không chỉ nhờ sinh hoạt tập thể mà còn xuất phát từ nhiều lý do khác. Não của con người to dần và phát triển, hình dạng của mắt thay đổi để có thể quan sát tốt hơn các sự vật xung quanh. Cùng với sự phát triển của não, tay của con người cũng sử dụng được linh hoạt hơn. Và điều quan trọng tiếp theo nữa là sự thay đổi của miệng. Phần lớn các loài động vật đều có miệng chìa ra phía trước. Đây là hình

dáng miệng phù hợp với môi trường tự nhiên hoang dã, giúp các loài động vật có thể mở to miệng và ngậm con mồi. Đồng thời, cũng có thể dễ dàng há to miệng và xé mồi. Nhưng ở loài người, hình dáng miệng chia ra phía trước dần dần thu lại và trở thành hình dạng miệng như hiện tại. Kích cỡ miệng cũng trở nên nhỏ hơn. Sự biến hóa này rất bất cập khi giao chiến. Nhưng bất chấp phải chịu những tổn thương, lý do gì khiến loài người lại tiến hóa theo hướng như vậy? Vì phần miệng vốn dĩ chia ra phía trước được thu gọn, thế nên phần cổ và phần sau khoang miệng cũng được kết cấu lại, phát triển thành một hang động. Đó là điều kiện rất thuận lợi cho con người tạo tiếng động, phát ra âm thanh. Cùng với sự tổ chức lại khoang miệng, loài người bắt đầu có thể giao tiếp nhiều hơn và từ đó có thể thực hiện tốt sinh hoạt tập thể. Phạm vi giao tiếp của loài người ngày càng trở nên rộng hơn và thông qua khả năng giao tiếp, loài người có thể hình thành một lực lượng tập thể khổng lồ, từ đó phát triển thành một đội quân cực kỳ hùng hậu.

Trong hoạt động sinh hoạt tập thể thì thứ tự trên dưới, trước sau là vô cùng quan trọng. Giúp ích cho những người khác là điều cần thiết. Tác giả Richard Dawkins trong cuốn sách *Gien vị kỷ* đã đưa ra giả thuyết rằng lòng vị tha vốn xuất phát từ suy nghĩ ích kỷ nhằm lan truyền gien của bản thân. Hành động vì người khác thực ra cũng là nhằm mục đích giúp đỡ bản thân.

Khi phát hiện ra thức ăn, hoa quả, một con tinh tinh không một mình ăn hết cho no bụng. Nó phát ra tiếng kêu rất to và gọi cả đàn đến. Sau đó, chúng chia nhau thức ăn kiếm được. Rõ ràng, con tinh tinh có cơ hội để một mình thưởng thức và độc chiếm chỗ thức ăn đó nhưng nó đã không làm vậy. Ngược lại, nó còn rống lên rất to để gọi bầy đàn đến và chia sẻ với nhau. Loài tinh tinh luôn tự hiểu rằng ở nơi có thức ăn cũng chính là nơi ẩn chứa nguy hiểm và kẻ thù rình rập. Do đó, chúng không độc chiếm thức ăn mà hình thành sự chia sẻ với bầy đàn.

Con người cũng tương tự như vậy. Nơi nào có lợi ích và tiền bạc thì luôn có sự nguy hiểm bủa vây xung quanh. Nhưng không rõ từ khi nào, con người đã quên sự nguy hiểm ấy và có tham vọng độc chiếm. Ăn một mình là điều vô cùng nguy hiểm. Điều này đã được đúc rút từ hàng vạn năm trước cho đến ngày nay như một quy luật tự nhiên. Hệ sinh thái tự nhiên cũng đang tiếp tục vận hành theo quy luật đó.

# 05

## AI CŨNG SỐNG VÌ BẢN THÂN

Tính ích kỷ và sự sinh tồn

Trong quá trình sinh hoạt bầy đàn, chỉ vì kẻ phản bội mà cả bầy đàn có thể bị hủy diệt. Các loài côn trùng, sâu bọ bị nghiêm cấm ngăn trở lợi ích của bầy đàn. Thậm chí, con nào gây cản trở có thể bị cắn chết. Con người cũng như vậy. Sinh hoạt tập thể của loài người cũng có những quy định trừng phạt gắn với những điều cấm kỵ. Và việc tuân thủ những điều cấm kỵ sẽ khiến thành viên đó trở thành người mang lại lợi ích cho bầy đàn. Một lý do nữa là bởi trong mỗi chúng ta đều có niềm tin rằng khi giúp đỡ người khác thì đến lúc bản thân gặp khó khăn, chúng ta cũng sẽ nhận được sự giúp đỡ từ người khác. Khi niềm tin này bị sụp đổ, sự rạn nứt trong bầy đàn cũng sẽ bắt đầu diễn ra. Vì vậy, khi một cá thể bị bầy đàn xa lánh, cá thể đó sẽ suy nghĩ rằng đây là một vấn đề lớn. Bị tách khỏi bầy đàn đồng nghĩa với cái chết. Trong thế giới tự nhiên hoang dã, việc một thân một mình sống sót và sinh tồn

là điều không thể. Để không bị rơi vào cánh trở thành kẻ cô độc, con người cần phải nhận được lời khen ngợi rằng họ là một cá nhân xuất sắc, là một cá nhân nổi trội. Có như vậy, cá thể đó mới có cảm giác an toàn. Hành động này được gọi là “Hội chứng người xuất chúng”. Mong muốn được trở thành người tài giỏi là nguồn động lực thích nghi ẩn chứa trong gien di truyền của mỗi chúng ta.

Càng sống và trải nghiệm, chúng ta càng thấm nhuần tầm quan trọng của những quy tắc xã hội. Tuy nhiên, những quy tắc xã hội này lại có tác động áp chế mạnh mẽ một cách thâm lặng. Bộ phim được công chiếu vào năm 2005 có tên là *Chim cánh cụt và mối nguy hiểm khủng khiếp* đã mang đến cho khán giả hình ảnh mùa đông lạnh giá ở Nam cực. Trong tiết trời mùa đông giá rét cực độ ở vùng Nam cực, loài chim cánh cụt đã sinh tồn trong một môi trường khắc nghiệt. Để chịu đựng được thời tiết giá băng ghê gớm ấy, chim cánh cụt phải tập hợp nhau thành bầy đàn, sống sát cạnh bên nhau.

Chim cánh cụt vốn là loài có bản tính hoang dã và hung dữ. Chúng có thể tấn công hoặc cắn chết con khác. Nhưng lạ thay, khi mùa đông đến, chúng lại quây quần với nhau và tạo thành một bầy chim cánh cụt lớn. Lý do hiển nhiên là chúng cần duy trì nhiệt độ cơ thể ấm áp. Nhưng dù có sát lại gần nhau thành một bầy lớn thì ngoại trừ con chim cánh cụt ở vị trí trung tâm, những con chim cánh cụt ở vòng ngoài cùng vẫn bị lạnh nhất. Nhưng nếu quan sát kỹ, bạn sẽ thấy những

con chim cánh cụt đổi chỗ cho nhau. Những con ở phía bên ngoài di chuyển vào trong và những con ban đầu đứng bên trong thì đổi chỗ ra phía vòng ngoài. Bầy chim cánh cụt đã đổi vị trí cho nhau như vậy để duy trì thân nhiệt. Đây chính là nội dung cốt lõi mà đoạn phim muốn gửi gắm đến khán giả.

Khi xem đoạn phim này, nhiều người cho rằng con người cần phải học hỏi sự đoàn kết và nhường nhịn nhau của chim cánh cụt. Ấy nhưng, những con chim cánh cụt có thực sự đoàn kết với nhau không? Có đúng là những con ở giữa sau khi đã cảm thấy cơ thể ấm áp hơn thì tự nguyện đổi chỗ cho những con ở vòng ngoài đang rét run hay không?

Sự thực là chẳng hề có hành động nhường bộ nào cả. Những con chim cánh cụt ở phía vòng ngoài vì quá lạnh nên liên tục dồn vào trong và đẩy những con ở phía trong ra ngoài. Chúng cứ dồn đẩy vào trong liên tục như vậy khiến những con ở vị trí trung tâm tự nhiên bị đẩy ra ngoài. Những con chim cánh cụt ở giữa vốn không hề nhường chỗ. Chúng bị ép phải nhường chỗ. Bởi khi đã đứng ở vị trí trung tâm ấm áp thì tại sao phải di chuyển cơ chứ? Lũ chim cánh cụt cứ đứng cạnh nhau và dồn đẩy nhau như vậy trong suốt mấy tháng liền. Và chính bởi sự dồn ép cạnh tranh nhau như vậy mà số lượng bầy chim cánh cụt bị giảm xuống còn một nửa. Loài chim cánh cụt đã đấu tranh sinh tồn khốc liệt như vậy đấy!

Loài người cũng không khác là mấy. Chính vì sự sinh tồn của bản thân mà con người hợp tác và nhường bộ lẫn nhau.

Nhưng nếu điều đó ảnh hưởng đến sự sinh tồn của bản thân, chúng ta sẽ không hành động như vậy. Giữa người với người thì thứ tự trật tự có khác một chút. Con người tin rằng nếu giúp đỡ người khác thì cũng là giúp đỡ chính mình. Và gien ích kỷ này có trong tất cả chúng ta. Cũng không quá lời khi nói rằng chính vì có gien ích kỷ này mà chúng ta mới sống sót đến tận bây giờ. Nếu vậy thì phải chăng chúng ta không cần phải chịu quá nhiều áp lực xuất phát từ những trật tự xã hội, quy tắc xã hội và thỏa thuận xã hội? Xuất phát điểm căn bản của những thỏa thuận xã hội là từ suy nghĩ ích kỷ. Trên nền tảng của những suy nghĩ và hành động ích kỷ mà loài người có động lực và không cảm thấy bị đơn độc.

# 06

## ĐIỀU CHÚNG TA CẦN CHÍNH LÀ SỰ TÁO BẠO

Cách sinh tồn mạnh mẽ nhất của xã hội hiện đại

Xã hội của chúng ta xoay chuyển theo quy luật biến những gien ích kỷ trở thành những thỏa thuận tốt. Tuy nhiên, điều tất yếu đến sau mỗi thỏa thuận là những suy nghĩ ích kỷ và mâu thuẫn nảy sinh trong những thỏa thuận xã hội. Những mâu thuẫn này chính là nguyên do gây nên những căng thẳng gay gắt nhất. Đứng ở lập trường bảo vệ cá bầy đàn, sự sinh tồn của cá tập thể là điều quan trọng nhất. Phải ưu tiên lựa chọn sự an toàn của cá tập thể dẫu có phải hy sinh sự sống của một cá thể. Bầy đàn cũng có suy nghĩ ích kỷ mang tính tập thể. Bầy đàn đó sẽ ca tụng, tán dương những hy sinh vì tập thể. Đó là vì những sự hy sinh này càng liên tục, nối tiếp thì sự tồn tại của bầy đàn lại càng thêm vững chắc.

Nhưng nếu chỉ một lòng trung thành và hy sinh một chiều cho những thỏa thuận xã hội như vậy, chúng ta rốt cuộc sẽ không nhận được gì ngoài những tổn thất. Chưa biết có được kính nể vì sự hy sinh cao cả của bản thân hay không, nhưng cá nhân đó sẽ phải đối mặt với nhiều đau khổ và thậm chí là nguy cơ mất mạng.

Trong quá khứ, sinh hoạt tập thể là một hoạt động quan trọng. Chính vì vậy mỗi khi gặp phải sự chỉ trích nhỏ nhặt, ánh mắt của người đời, sự xì xào bàn tán, những căng thẳng chống chọi, người ta không khỏi lo lắng liệu mình có bị chửi mắng, bị chê trách hay không. Sự ghi nhận của cả tập thể còn quan trọng hơn cả sự tự nhận thức của bản thân. Việc bị loại khỏi bầy đàn uy hiếp đến sự sinh tồn. Chính vì vậy, chúng ta không thể thoát khỏi tình trạng căng thẳng, sợ hãi.

Tuy nhiên trong xã hội hiện đại, sinh hoạt tập thể không còn là thiết yếu tuyệt đối. Thời gian càng trôi đi, tầm ảnh hưởng của sinh hoạt tập thể đến mỗi cá thể cũng giảm đi. Thậm chí, có lúc tập thể còn chịu sự tổn hại vì cá nhân. Mặc dù vậy, do sự khắc ghi sâu của gien di truyền nên mỗi cá thể chúng ta đều tin rằng nếu bị cả tập thể ghét bỏ thì sẽ gây nguy hại đến sự sinh tồn của bản thân.

Trong xã hội ngày nay, nếu chỉ tuân thủ những điều cấm kỵ thì có thể yên ổn sinh sống. Nhưng có lẽ, chúng ta cần có sự táo bạo “Nếu mình tham lam một chút thì sao?”, “Nếu mình trộm cắp một chút thì sao?” Trong xã hội hiện đại, không cần quan tâm đến người khác thì cũng có thể tồn tại

tạm ổn. Để trở thành người tốt, cần bỏ qua sự ép buộc bản thân, thoát khỏi những áp lực của xã hội và chính lúc đó, những căng thẳng sẽ tan biến.

Chúng ta cần phải thoát khỏi phương thức sinh tồn cũ và có chiến lược sinh tồn mới trong thế kỷ 21 đầy biến động phức tạp này. Chúng ta không cần phải ngần ngại mỗi khi phê phán người khác. Nếu biết tinh ngộ, tiếp nhận những lời chê trách, chúng ta sẽ không còn sợ điều gì nữa. Còn nếu lo sợ bị chê bai, chúng ta sẽ không thể làm được điều gì trong cuộc sống này. Đừng e ngại bị mắng mỏ, đừng xấu hổ khi bị phê phán, đừng sợ sệt nếu trở thành người bị xa lánh. Bạn hãy đường hoàng mà tiếp nhận sự phê bình. Đây là cách để chúng ta thích nghi với hoàn cảnh sống mới, vượt lên khỏi “Hội chứng người xuất chúng” được khắc ghi trong gen di truyền của mỗi chúng ta.

# 07

## GIEN LO LẮNG LÀ CẦN THIẾT ĐỐI VỚI SỰ SINH TỒN CỦA CHÚNG TA

Tính cách thận trọng là một vũ khí

Cảm giác sự lo lắng và bất an có ảnh hưởng gì đến sự sinh tồn của con người? Nếu là những mối lo không cần thiết và ngăn cản sự sinh tồn của con người thì chúng ta đã không cần phải lo lắng hay bất an. Vậy bạn hãy thử đoán xem những suy nghĩ tiêu cực, bất an, ngờ vực, lo lắng có ảnh hưởng như thế nào đến sự sinh tồn của chúng ta?

Tôi sẽ kể cho bạn nghe về câu chuyện con thỏ mà tôi hay nói trong các bài diễn thuyết. Đó là một con thỏ rất hung dữ. Tuy nhiên, loài thỏ dữ tợn và dũng cảm này đã tuyệt chủng. Giờ đây chỉ còn lại loài thỏ ngoan ngoãn và sợ sệt bỏ chạy ngay cả khi nghe thấy âm thanh lạo xạo. Ý tôi muốn nói ở đây là từng tồn tại loài thỏ dũng cảm, không biết sợ là gì, một loài thỏ là động vật ăn thịt và bắt các con mồi khác nhưng lại bị

tuyệt chủng. Trong khi đó, loài thỏ nhút nhát và chỉ ăn thực vật thì sống sót và tồn tại đến ngày nay. Loài thỏ nhút nhát này chỉ cần ngửi thấy mùi chất bài tiết của cáo hoặc sói là chạy thực mạng. Nhưng rất cuộc, chúng lại sống sót an toàn cùng các loài động vật ăn cỏ.

Thời còn săn bắt hái lượm, tổ tiên chúng ta thường e sợ khi trông thấy loại quả mà trước đó chưa từng thử ăn bao giờ. “Lần đầu tiên mình thấy loại quả này. Liệu có ăn được không nhỉ?” Đó là cảm giác nghi ngờ, lo lắng, bất an có tác động quan trọng giúp loài người không ăn uống bừa bãi.

Tiếp theo, tôi sẽ kể bạn nghe câu chuyện về con sóc. Có con sóc dũng cảm và có con sóc nhút nhát. Con sóc nhút nhát thường sống chui lủi, không dám ăn hạt dẻ trước mặt những con sóc khác. Vì thế, những con sóc này luôn cảm thấy đói bụng. Thế rồi một ngày nọ, con sóc nhút nhát trốn sau tảng đá và nhìn con sóc dũng cảm đang ăn hạt dẻ. Nó đợi tới khi con sóc dũng cảm rời đi thì mới chạy đến, nhặt những hạt dẻ còn sót lại, chôn xuống đất giấu đi rồi bỏ chạy. Vài tuần trôi qua, vào một đêm những con sóc dũng cảm vắng nhà, những con sóc nhút nhát mới đào đất, lấy những hạt dẻ đã chôn dạo nọ lên ăn.

Sau này, toàn bộ loài sóc dũng cảm đều bị tuyệt chủng. Chỉ còn lại loài sóc nhút nhát. Lý do là bởi thành phần độc tính tannin có trong hạt dẻ. Loài sóc dũng cảm đã dần dần biến mất vì chất độc này. Ngược lại, khi được chôn dưới đất,

chất tannin bị bay đi và loài sóc nhút nhát ăn chúng, tiếp tục tồn tại.

Những câu chuyện trên cho thấy gien lo lắng có lợi cho sự sinh tồn của chúng ta. Loại tính cách hay lo lắng nhiều và hay nhút nhát là một vũ khí. Bạn không cần phải quá chán nản vì tính cách hay lo lắng của mình. Có thể nói chính sự thận trọng đó đã là một vũ khí tốt nhất giúp con người tồn tại trên địa cầu cho đến tận ngày nay.

#### LÝ DO CHÚNG TA CẦN TẮT GIEN LO LẮNG

Thời xưa, khi còn săn bắt, tổ tiên chúng ta phải vận dụng toàn bộ khả năng của mình. Cách tốt nhất để huy động được hết sức lực là bật gien lo lắng lên. Cảm giác bất an rằng cuộc săn bắt sẽ thất bại dẫn đến hệ quả là có nhiều gien lo lắng được bật lên. Khi gien lo lắng được bật lên, công tác gien di truyền cần thiết để giao chiến cũng đồng thời được bật lên. Từ đó, cơ thể sản sinh ra nhiều loại hormone. Những loại hormone này giúp cho khả năng của cơ thể đạt đến mức độ cao nhất. Ví dụ, công tác làm tăng huyết áp, công tác làm tăng lượng đường, công tác làm căng cơ, công tác làm tỉnh táo não bộ.

Tuy nhiên, nếu trạng thái này tiếp diễn, lặp lại liên tục thì cơ thể sẽ phải hoạt động quá tải rồi cuối cùng dẫn đến suy nhược, bị tàn phá. Thời gian trôi qua, gien lo lắng của chúng ta lại thường trực trong trạng thái được bật. Lúc này, cần phải ngắt gien lo lắng. Khi gien lo lắng bị tắt đi, theo hiệu ứng dây chuyền, công tác của các gien di truyền liên quan khác cũng sẽ bị ngắt.

# 08

## CÁCH BẬT VÀ TẮT CÔNG TÁC GIEN DI TRUYỀN

Methyl hóa và histone

Trong phần này, tôi sẽ giải thích về thời điểm gen di truyền được bật, tắt, đồng thời giải đáp câu hỏi rằng liệu gen di truyền có cơ chế tự bật hoặc tự tắt hay không.

Công tác gen di truyền có vài cơ chế bật và tắt như sau. Phương pháp đầu tiên phải kể đến là khả năng methyl hóa của gen mà chúng ta đã đề cập ở phần trước. Methyl hóa là hiện tượng gen tự gắn với chất hóa học có tên là methyl và làm tắt gen, khiến nó không thể tác động lên cơ thể được. Tùy theo gen có bị methyl hóa hay không mà gen đó được bật hoặc tắt.

Trong cơ thể còn có một loại công tác gen di truyền khác. Gen của chúng ta được hình thành bởi hai chuỗi. Nếu hai chuỗi này tách nhau ra thì được gọi là histone. Histone nghĩa là sự tách rời của hai chuỗi gen. Tuy nhiên, có những trường

hợp gien bị kết hợp một cách méo mó. Histone bị đảo lộn và phần gien bị đảo đó đồng thời bị tắt đi. Theo phương thức như vậy mà gien di truyền được bật và tắt.

Methyl hóa và histone là hai dạng công tắc khác nhau. Methyl hóa có thể tắt gien di truyền trong khoảng thời gian dài. Khi gien methyl hóa thì gien không dễ dàng bị khởi động trở lại và sẽ được duy trì ở trạng thái đó trong một khoảng thời gian dài. Ngược lại, nếu histone bị đứt gãy thì gien di truyền sẽ bị sắp xếp lại. Trường hợp này chỉ kéo dài được nhất thời. Cách này không giúp cho gien duy trì được trạng thái đó lâu và nhanh chóng trở về trạng thái ban đầu. Khi chúng ta hấp thu vào cơ thể những thứ như thức ăn, thuốc, các chất có độc tính thì công tác histone sẽ nhiều hơn công tác methyl hóa và gien di truyền sẽ bị tình trạng như đèn nhấp nháy: bật rồi tắt, tắt rồi bật. Sự thay đổi theo histone rất dễ dàng chịu ảnh hưởng của môi trường bên ngoài và linh hoạt hơn hẳn cơ chế methyl hóa. Có rất nhiều dạng công tác histone như vậy xảy ra đối với gien di truyền của chúng ta.

### **Giảm khẩu phần thịt**

Những chất như insulin, estrogen, nội tiết tố sinh dục nam, cocain gây ảnh hưởng đến công tác histone. Trong thành ruột có nhiều loại tế bào và mỗi tế bào đều có gien di truyền. Tùy theo thức ăn chúng ta nạp vào cơ thể, vi khuẩn đường ruột lựa chọn các chất trong thức ăn đó và phân giải các chất dinh dưỡng. Nếu chúng ta ăn nhiều thịt, những tế bào ưu tiên chọn

mỡ chứa trong thịt sẽ phân giải mỡ và tạo ra lớp mỡ trong cơ thể. Cùng với sự sản sinh mỡ đó, các tế bào cấu tạo nên thành ruột được bật lên hoặc được tắt đi. Tùy theo sự hấp thu lượng thịt của cơ thể, sự bật tắt của công tác gen di truyền được lặp đi lặp lại.

Nếu bạn tiếp tục nạp vào cơ thể những thức ăn nhiều dầu mỡ thì trạng thái cơ thể sẽ trở nên khác đi. Khi ruột liên tục ở trạng thái sản sinh ra lớp mỡ, công tác histone sẽ tiếp tục duy trì trạng thái này lâu hơn và cuối cùng gen di truyền bắt đầu trạng thái methyl hóa. Nếu tiếp tục duy trì một trạng thái thì công tác vĩnh cửu sẽ càng thêm hiệu quả. Và khi cơ thể bị methyl hóa như vậy, gen di truyền sẽ được duy trì trạng thái ổn định. Công tác linh hoạt sẽ được thay đổi thành công tác cố định. Nếu chúng ta cứ liên tục ăn thịt, công tác methyl hóa của các tế bào đại tràng sẽ không ngừng phải xử lý những chất béo và hậu quả là nguy cơ bị mắc ung thư càng cao hơn.

### **Chế độ dinh dưỡng trong ba tháng đầu thai kỳ có ảnh hưởng đến công tác gen**

Một nghiên cứu về các thai phụ trong thời kỳ khó khăn thiếu thốn ở Hà Lan đã cho thấy một sự thật thú vị. Những thai phụ trải qua giai đoạn bị suy dinh dưỡng trong ba tháng đầu thai kỳ sau đó lại ăn uống bình thường sẽ sinh ra những em bé có trọng lượng trung bình. Tuy trong ba tháng đầu, thai nhi ở trong bụng mẹ, trong một cơ thể thiếu chất dinh dưỡng và không thể phát triển tốt, nhưng sau khi người mẹ ăn uống

đầy đủ trở lại thì thai nhi cũng đạt được và duy trì mức trọng lượng trung bình. Tuy nhiên khi lớn lên, đứa bé đó sẽ bị béo phì. Lý do là bởi trong ba tháng đầu, công tác gien tiết kiệm chất dinh dưỡng đã bị bật lên. Công tác này không chỉ được bật lên trong một thời điểm nhất định mà sau đó nó vẫn được để ở trạng thái mở và đòi hỏi phải cung cấp cho cơ thể một lượng dinh dưỡng đầy đủ.

Ngược lại là trường hợp người mẹ bị suy dinh dưỡng trong ba tháng cuối thai kỳ. Thai nhi đang phát triển trong trạng thái được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng thì trước khi ra đời ba tháng lại phải chịu đựng sự thiếu hụt về dinh dưỡng. Em bé này khi sinh ra sẽ có trọng lượng cơ thể nhỏ hơn trọng lượng cơ thể trung bình của một em bé mới chào đời. Tuy nhiên khi đứa bé lớn lên, dần dần trọng lượng cơ thể sẽ trở về trạng thái bình thường. Ở trường hợp này, công tác gien tiết kiệm đã không được bật lên như trong trường hợp thiếu dinh dưỡng ở ba tháng đầu thai kỳ.

Nghiên cứu này cho thấy môi trường trong ba tháng đầu thai kỳ có ảnh hưởng chi phối quyết định đến công tác gien di truyền của thai nhi.

### **Điều chỉnh công tác gien bằng một bữa ăn**

Theo nhiều nghiên cứu, khi chúng ta dùng bữa với những người mình yêu thương trong bầu không khí vui vẻ, cơ thể sẽ sản sinh ra nhiều nội tiết tố có lợi cho sức khỏe. Một bữa ăn thoải mái giúp thúc đẩy sản sinh serotonin. Chất này khiến

chúng ta cảm thấy hạnh phúc và tăng cường hệ miễn dịch. Điều đó có nghĩa là chúng ta có thể tăng cường sức khỏe bằng cách tận hưởng một bữa ăn.

Vào thời kỳ thiếu thốn cái ăn thì gần như không có chuyện chia sẻ thức ăn. Ăn uống không phải là một hành vi diễn ra trong hòa bình. Đó là hành động cần thiết để duy trì sự sinh tồn. Thậm chí, có câu tục ngữ rằng: “Đừng chạm vào một con chó khi nó đang ăn.”

Khi ăn, các loài động vật ở trong trạng thái chiến đấu. Chúng lo lắng nhờ đâu khi mình đang ăn thì bị con khác chiếm mất, bị kẻ thù tấn công. Do đó trong lúc ăn, các loài động vật không thể không tỏ ra căng thẳng. Lúc này, tất cả các gien chiến đấu đều được bật lên. Các gien này giúp giành thắng lợi trong giao chiến nhưng trong những hoàn cảnh khác thì lại không giúp ích được gì. Thậm chí, nếu công tác gien duy trì trạng thái chiến đấu được bật liên tục trong thời gian dài thì còn dẫn đến những bệnh lý nghiêm trọng.

Tuy nhiên, con người đã thích nghi theo một cách khác với các loài động vật. Con người chia sẻ thức ăn với nhau. Hành động này có ý nghĩa như sự chia sẻ sinh mệnh của bản thân với những cá thể khác. Chúng ta có thể dễ dàng thốt lên rằng: “Tất cả cùng ăn thôi!” Nhưng đối với những người mà chúng ta cảm thấy không thoải mái hoặc không mở lòng được với họ thì thật khó để ăn chung một bữa cơm. Bởi lúc đó không còn là trạng thái hạnh phúc mà là cảm giác khó chịu.

Đối với con người, hành động chia sẻ thức ăn có ý nghĩa vô cùng lớn lao. Con người vừa chia sẻ thức ăn với nhau vừa xóa bỏ đi vũ khí của mỗi cá thể. Khác với những loài động vật khác rơi vào trạng thái chiến đấu, bằng cách chia sẻ thức ăn, con người đã truyền cho nhau thông điệp rằng giữa họ không có cuộc chiến vì thức ăn. Hành vi chia sẻ thức ăn cho nhau của con người là một hành động nhằm chấm dứt chiến tranh. Nó xóa bỏ triệt để những căng thẳng mà chúng ta đã có từ trước. Cuối cùng, nó giúp tắt đi gien chiến đấu. Vì vậy, việc chúng ta dành một bữa ăn mỗi ngày cùng gia đình là vô cùng quan trọng. Khi cả gia đình cùng dùng bữa với nhau như vậy, điều đó sẽ mang đến cho mỗi thành viên cảm giác yên bình trong tâm hồn.

### **Bật công tác gien bằng cử chỉ tiếp xúc yêu thương**

Một cách khác giúp chúng ta giảm căng thẳng là trao cho nhau những cử chỉ tiếp xúc yêu thương. Những cử chỉ tiếp xúc trực tiếp da chạm da sẽ khiến cơ thể tiết ra những hormone như dopamine, endorphin, serotonin, v.v.. Những hormone này trực tiếp tăng cường sức khỏe. Mặc dù vậy, cử chỉ tiếp xúc còn có ý nghĩa lớn hơn thế. Chúng ta có thể thấy động vật liếm lông cho nhau. Thậm chí, những loài mãnh thú hung dữ cũng liếm lông cho nhau, âu yếm chạm quệt vào nhau, vui đùa với nhau. Những hành động này không chỉ bởi chúng đang chăm sóc sức khỏe cho nhau, mà còn là những cử chỉ yêu thương nhằm hòa giải. Nó có nghĩa là lúc này chúng ta không đánh nhau nữa.

Bệnh tật là thứ phát sinh trong khi đánh nhau, thủ phạm của sự căng thẳng chính là trạng thái chiến đấu mà chúng ta đang gồng lên hằng ngày mà không hề hay biết. Nhưng chính sự va chạm, tiếp xúc trực tiếp giữa các cá thể đã vô hình trung trở thành một hành vi giảng hòa và sự căng thẳng cũng theo đó tan biến. Lúc này, công tác gien hòa hợp được bật lên một cách tự nhiên.

# 09

## TUỔI THƠ YÊN BÌNH LÀM NÊN CON NGƯỜI MẠNH MẼ

Hormone cortisol và serotonin

Yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến công tác gien chính là trạng thái tâm lý. Điều này có nghĩa là chúng ta có thể thay đổi công tác gien bằng suy nghĩ của chính bản thân.

Đa phần những người từng phải chịu đựng một chấn thương lớn khi còn nhỏ sẽ suốt đời không thể vượt qua nỗi sang chấn đó. Có thể kể đến những người bị xâm phạm tình dục, những đứa trẻ không thể thích nghi được với đời sống xã hội do chịu ảnh hưởng từ bố mẹ. Những người như vậy sẽ sống trong đau khổ cho đến hết đời. Trong phần này, chúng ta sẽ cùng xét xem những chấn thương đó có vai trò và tầm ảnh hưởng như thế nào đến công tác di truyền.

Hormone gây căng thẳng được biết đến nhiều nhất chính là hormone cortisol được tiết ra từ tuyến thượng thận.

Khi chúng ta bị căng thẳng thì sẽ có tín hiệu được truyền từ hồi hải mã (một phần của não) đến vùng dưới đồi. Lúc này, vùng dưới đồi sẽ ra lệnh cho cơ thể tiết ra hormone cortisol và một hormone nữa làm tăng huyết áp có tên là arasin vasopressin. Tuy hormone này có tác dụng hỗ trợ chúng ta xử lý những tình huống khó khăn nhưng lại gây ảnh hưởng xấu đến các cơ quan khác của cơ thể. Nếu ai đó phải chịu một sang chấn tâm lý nghiêm trọng lúc còn nhỏ thì đến khi trưởng thành, nồng độ cortisol của họ sẽ cao hơn mức bình thường. Cho dù chính họ có cảm nhận rằng thể trạng của bản thân rất khỏe mạnh thì đến khi được khám, kết quả kiểm tra sức khỏe sẽ cho thấy chỉ số hormone gây căng thẳng đang ở mức cao.

Thông thường, nếu cơ thể chúng ta nhận biết được rằng nồng độ hormone nào đang ở mức cao thì sẽ tự động ra lệnh tạm dừng tiết ra hormone đó. Vì vậy, nồng độ cortisol trong máu sẽ hạ thấp xuống. Thực tế là khi chúng ta ổn định về mặt tinh thần thì gien tạo thụ thể sẽ được bật lên. Thụ thể là một loại cảm biến nhận biết hormone. Khi thụ thể cortisol được tạo ra ngày càng nhiều, cơ thể sẽ nhận được thông báo rằng chỉ số cortisol đang ở mức cao và sẽ điều chỉnh để hạ lượng cortisol xuống. Ngược lại, nếu lượng thụ thể cortisol được tạo ra ít, cơ thể không thể cảm nhận được lượng cortisol và vẫn tiếp tục tiết ra hormone này. Do đó, có những người dù chỉ gặp phải những khó khăn nhỏ nhưng lại phản ứng miễn cảm thái quá và cơ thể lại tiếp tục tiết ra cortisol.

Giáo sư Michael Min ở trường Đại học Montreal McGill đã làm thí nghiệm khảo sát. Ông thu thập não của những người đã tự sát và kiểm tra xem công tác gien tạo thụ thể cortisol ở những người này được bật lên hay bị tắt. Trong số những người đã tự sát, ông phát hiện ra rằng ở não của những người từng bị ngược đãi hoặc bị bỏ rơi lúc nhỏ, công tác gien tạo thụ thể cortisol bị tắt.

Ở những đứa trẻ có tuổi thơ không nhận được tình yêu thương của bố mẹ, phải chịu đựng nhiều nỗi buồn bực, công tác gien tạo ra các loại chất dẫn truyền thần kinh ở não bị tắt đi. Và khi sống trong trạng thái như vậy, trẻ sẽ không thể phát triển được năng lực xử lý những tình huống căng thẳng trong cuộc sống. Vốn dĩ, công tác gien tạo ra các chất dẫn truyền thần kinh phải được bật lên thì chúng ta mới có thể chế ngự được bản thân, kiểm soát được cảm xúc. Người nào bị tắt mất công tác gien này thì sẽ không điều khiển được những tổn thương, sang chấn khi bị rơi vào tình trạng căng thẳng.

Có một loại hormone có tên là serotonin. Nếu không có serotonin, chúng ta sẽ mắc bệnh trầm cảm. Vì vậy, đây còn được gọi là hormone hạnh phúc. Serotonin làm bật lên công tác tạo thụ thể cortisol, khiến cơ thể sản sinh ra ít cortisol hơn. Vì vậy, dù có phải đối mặt với bất cứ chuyện gì thì chúng ta cũng sẽ không cảm thấy khó khăn. Trường hợp những người hồi nhỏ từng bị ngược đãi thì serotonin không được tiết ra nhiều và công tác gien tạo thụ thể cortisol bị tắt. Do vậy, cơ thể người đó sẽ tiếp tục sản sinh ra cortisol.

Người nào có các chất gây căng thẳng thần kinh được tiết ra liên tục ở mức cao thì mọi tình huống đều trở thành tình huống gây căng thẳng, lo âu. Họ sẽ bị những suy nghĩ tiêu cực chi phối, đồng thời sẽ gặp nhiều vấn đề về cơ thể. Tóm lại, khi serotonin được tiết ra nhiều thì công tác gien tạo thụ thể được bật lên. Ngược lại, nếu cơ thể giảm tiết ra lượng serotonin thì công tác gien tạo thụ thể sẽ bị tắt đi. Đối với những người bị tắt mất công tác gien này thì dù gặp phải tình huống khó khăn một chút thôi, họ cũng sẽ ở trong tình trạng cảm xúc tồi tệ và chính trạng thái cảm xúc tồi tệ đó lại làm giảm tiếp lượng serotonin. Vòng luẩn quẩn tiêu cực đó cứ thế bị tiếp diễn. Ở trường hợp những người hồi nhỏ luôn có tâm trạng tốt hoặc đã được nuôi nấng, dạy dỗ yêu thương thì đến khi trưởng thành, lượng serotonin của họ cũng tiết ra nhiều hơn. Chính serotonin đã bật công tác gien tạo thụ thể cortisol và giúp người đó có cái nhìn tích cực trong mọi tình huống khó khăn. Điều này lại có tác động tốt đến sự gia tăng sản sinh serotonin và tạo cho người đó một thể cân bằng, một chu kỳ đều đặn tích cực. Điều đó cũng tương tự như chuyện người giỏi ngày càng giỏi lên, người kém ngày càng kém hơn. Một thông tin khác tôi muốn đưa ra cho các bạn tham khảo đó là có đến 95% lượng serotonin được tiết ra từ ruột. Tôi xin nhấn mạnh thêm nhiều lần nữa rằng hệ vi khuẩn đường ruột đa dạng đóng vai trò rất quan trọng, ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của sức khỏe.

# 10

## CHÚNG TA CÓ THỂ KHỎE LÊN CHỈ BẰNG SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Mối liên hệ giữa suy nghĩ và gien di truyền

Từ xưa đến nay, loài người luôn không ngừng đấu tranh để sinh tồn. Để sống sót, loài người đã phải lo lắng suốt cả một thời gian dài. Tuy nhiên giờ đây thế giới đã đổi khác, chúng ta không cần phải bất an thêm nữa. Như tôi đã trình bày, bất kỳ ai cũng có thể chăm sóc cho gien di truyền của chính mình, dùng tình yêu thương để bật hoặc tắt các gien đó.

Cách đơn giản và dễ dàng nhất để thay đổi công tác gien di truyền là hãy luôn có suy nghĩ tích cực. Dù bạn đang phải đối mặt với bất cứ tình huống khó khăn nào thì cũng không cần phải quá lo lắng đến sự tồn vong của bản thân. Không phải chiến tranh mà chính suy nghĩ của chúng ta đã tác động đến trạng thái bật hoặc tắt của công tác gien di truyền. Chỉ đơn giản bằng cách thay đổi suy nghĩ chúng ta sẽ thay đổi

được gien di truyền. Hãy ghi nhớ rằng hiện tại chúng ta đang sống trong thời bình và không phải quá lo lắng về thức ăn. Không chỉ khi có điều gì đó khiến chúng ta vui mà chính cảm giác vui vẻ, những câu nói lạc quan, làm hài lòng nhau sẽ có tác động tốt đến gien di truyền. Hãy cứ suy nghĩ tích cực lên, chúng ta sẽ thay đổi được trạng thái cơ thể mình trở nên khỏe mạnh.

Chúng ta vẫn thường nghe rằng suy nghĩ tích cực có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe, suy nghĩ tiêu cực có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Tiến sĩ danh tiếng người Nhật Bản Kazuo Murakami trong tác phẩm *ADN thành công, ADN thất bại* đã khẳng định rằng dù hai người có cùng gien di truyền giống hệt nhau, nhưng tùy theo sự bật và tắt của gien mà có sự khác nhau về bệnh tật. Hãy cười lên dù là nụ cười gươngng gạo, hãy rèn luyện bản thân suy nghĩ tích cực.

Nhà khoa học này đã phân tích, nghiên cứu về trạng thái của gien di truyền trước khi chúng ta rèn luyện suy nghĩ tích cực và sau khi chúng ta rèn luyện suy nghĩ tích cực. Kết quả là có mười loại gien bình thường ít hoạt động đã hoạt động tích cực hơn. Ngược lại, có năm loại gien đã bị chậm lại, hoạt động ít hơn. Điều này là minh chứng rõ ràng cho giả thuyết rằng thông qua sự luyện tập đơn giản mỗi ngày bằng suy nghĩ tích cực và luôn mỉm cười, chúng ta có thể trực tiếp điều khiển được công tác gien di truyền.

Trong nghiên cứu này, những gien di truyền bị tắt là những gien tác động nhằm duy trì trạng thái căng thẳng. Đó là những gien làm tăng huyết áp, làm tăng đường trong máu, làm tiết ra chất cortisol. Ngược lại, những gien làm tái sinh tế bào, chữa lành lại được bật lên.

Suy nghĩ của chúng ta làm nên sức khỏe của chúng ta.

# 11

## NGÀY MAI THẾ GIỚI CÓ BỊ DIỆT VONG THÌ HÔM NAY TÔI VẪN CỨ VUI SƯỚNG TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG

Sự gấp gáp của sinh tồn và sự bán rẻ tương lai

Diễn viên James Dean trong bộ phim *Rebel Without a Cause* (Nổi loạn vô cớ) đã hóa thân vào nhân vật Stark và trở nên nổi tiếng với hình ảnh một kẻ nổi loạn. Ngay cả trong cuộc sống thực, James Dean cũng không chấp nhận những sự bó buộc trong một hệ thống có sẵn, anh theo đuổi tự do và đưa ra những phê bình sắc sảo về thế hệ cổ hủ. Anh đã trở thành thần tượng của giới trẻ. Nhưng rồi cuộc đời anh lại ra đi vì một tai nạn giao thông khi tuổi đời còn trẻ.

Có thể nói những người trẻ tuổi không cảm nhận được sự nguy hiểm và cũng không sợ hãi trước nguy hiểm. Dù có cảm

thấy tình huống nguy hiểm thì họ vẫn chịu đựng và đối mặt với nó. Dù biết đó là thứ thức ăn không có lợi cho sức khỏe, họ vẫn ăn. Họ biết rượu có hại cho sức khỏe nhưng vẫn uống. Họ biết thuốc lá gây hại cho cơ thể nhưng vẫn hút. Có lẽ đơn giản là bởi họ vẫn chưa trưởng thành, hoặc có chăng là vì khí phách của tuổi trẻ.

Có nhiều người cầu mong có một cuộc sống khỏe mạnh, trường thọ. Tuy nhiên, thực tế điều này không dễ và cũng không có nhiều người làm được như vậy. Chúng ta không thể đơn giản phán rằng đó là những người có ý chí kém cỏi. Vì vậy trong phần này, tôi sẽ cùng bạn đứng ở góc nhìn tiến bộ để tìm hiểu tại sao con người chúng ta “lười” nỗ lực tránh né nguy hiểm, tìm hiểu lý do tại sao dù con người biết được cách thức xử trí nhưng vẫn khó biến nó thành hiện thực. Đồng thời, chúng ta sẽ cùng nhau tìm ra giải pháp cho vấn đề này.

Nếu nhìn theo khía cạnh tiến bộ, khi chúng ta bất chấp nguy hiểm và vẫn tiếp tục thực hiện một hành động nào đó thì nhất định hành động này phải đem lại lợi ích. Nếu không vì nhận được lợi ích gì thì một sinh vật thông thường sẽ không lãng phí công sức. Chắc hẳn phải có nguyên do hợp lý thì sinh vật đó mới thích nghi với những cách thức sinh tồn và sử dụng những chiến lược sinh tồn.

Hormone nam giới testosterone dần tăng lên từ giai đoạn dậy thì và đạt mức đỉnh điểm vào giai đoạn thanh niên. Vai trò quan trọng của hormone này là chịu đựng sự nguy hiểm. Khi lượng hormone này càng nhiều, người đó càng có cảm

giác mình có thể làm được bất cứ điều gì. Thậm chí, họ có thể tin rằng trên thế gian này không điều gì là họ không thực hiện được. Khi lượng hormone này đạt đến mức cao nhất và duy trì mức này trong một giai đoạn, những người thanh niên trẻ đó sẽ làm nhiều chuyện thiếu suy nghĩ. Họ sẽ lái xe mô tô, phóng như tên bắn, họ sẽ uống rượu bất kể đó là loại rượu gì. Trên thực tế, những hành động này dẫn đến cái chết và chẳng mang lại ích lợi gì. Nhưng khác với góc nhìn thông thường, ở góc nhìn tiến bộ thì tôi lại thấy được những cái lợi của nó.

Dù có là những hành động nông nổi, thiếu suy nghĩ đi chăng nữa nhưng nếu bạn không tự tin, không có tinh thần thử thách bản thân của tuổi trẻ, bạn sẽ chẳng thể gặt hái được điều gì. Bạn có thể thử thách bất đầu một dự án mới, bạn có thể bất chấp hiểm nguy mà đối đầu với bất cứ việc gì, bạn chỉ nhìn về phía trước và thẳng tiến bước đi. Mặc dù dững khi này mang lại nhiều thất bại. Nhưng nó cũng đem đến những thành công nhất định. Nếu chỉ đi trong vùng an toàn thì rất cuộc chúng ta sẽ không thể thành công được. Thực tế, những người đàn ông có chỉ số hormone nam giới cao là những người đạt được nhiều thành công trong xã hội. Những người phụ nữ thiếu tự tin, không có tham vọng, không có ý chí thẳng tiến thì sẽ không chọn những người đàn ông yếu đuối. Một cách bản năng, nữ giới sẽ thích những người đàn ông dù thất bại vẫn tiếp tục đứng dậy chiến đấu tiếp. Đó là bởi hành động này chứng tỏ đó là một người đàn ông khỏe mạnh. Ở góc nhìn của nam giới, đây cũng là cách để họ tìm kiếm được cho mình một người phụ nữ khỏe mạnh.

Nữ giới cũng tương tự như vậy. Chỉ số hormone của nữ giới đạt mức đỉnh điểm ở tuổi 20. Những cô gái này khác với những người phụ nữ đã lớn tuổi. Đó là những cô gái đến câu lạc bộ đêm, cặp kè với những anh chàng. Đó là những cô gái làm phiền lòng phụ huynh. Những cô gái này không phải không biết về sự nguy hiểm. Nhưng ở góc nhìn tiến bộ, để đạt được lợi ích thì họ vẫn thực hiện những hành động như vậy. Chính vì họ rất tự tin vào sức khỏe của bản thân nên cơ hội có thể lựa chọn người đàn ông mạnh khỏe của họ cao hơn.

Nhìn chung, chúng ta đều có xu hướng bất chấp nguy hiểm để đạt được lợi ích hiện tại và hy sinh tương lai. Nếu suy nghĩ thận trọng hơn, chúng ta đều biết rằng tương lai mang đến lợi ích to lớn hơn, nhưng lợi ích của hiện tại lại thiết thực hơn. Ở góc độ đó, dù lợi ích của tương lai có nhiều hơn đi chăng nữa thì chúng ta vẫn muốn sử dụng ngay lợi ích hiện tại. Điều này được gọi là “bán rẻ tương lai”. Nhưng mặt khác, nếu chúng ta chỉ ngóng nhìn lợi ích trong tương lai xa mà hiện tại không thể sinh tồn thì lợi ích kia cũng trở nên vô nghĩa. Vì vậy, con người mới lựa chọn cách thích nghi lập tức với hiện tại mà bỏ qua lợi ích lâu dài. Đó là một cách thích nghi trong thế giới đầy rẫy sự nguy hiểm này.

Sự bán rẻ tương lai này dẫn đến hậu quả về sức khỏe. Rõ ràng chúng ta biết điều đó không giúp gì cho sức khỏe hiện tại, nhưng chúng ta vẫn lựa chọn nó theo ý thích nhất thời. Tuy nhiên, chúng ta không thể chỉ trích rằng đó là hành vi thiếu suy nghĩ. Chúng ta cũng không thể nhìn nhận đơn giản rằng đó là hành động trong lúc thiếu lý trí. Giả sử khi thi

hành một nhiệm vụ nào đó và gặp khó khăn thì chúng ta phải cân nhắc đến mục tiêu ngắn hạn. Chúng ta không cần phải tự trách cứ bản thân rằng đó là suy nghĩ nông nổi.

Ăn kiêng cũng là một hình thức tương tự. Thời xưa, mỗi khi có cái ăn, tổ tiên chúng ta đều ăn thật nhiều để tích trữ năng lượng trong cơ thể. Điều này rất hợp lý cho sự sinh tồn của con người trong giai đoạn đó. Tổ tiên chúng ta đã phải ăn thật nhiều, ăn hết những thứ săn bắt hoặc kiếm được. Hành động này xuất phát từ mối lo rằng nếu trong tương lai phải nhịn đói thì hiện tại, trong cơ thể đã có lượng thức ăn tích lũy dự phòng rồi. Chiến lược thích nghi này đã được tổ tiên chúng ta thực hiện cho đến ngày nay.

Tương lai ngắn hạn vốn đã được ghi trong gen di truyền của chúng ta từ rất lâu. Tuy nhiên, thế giới ngày nay đã đổi khác rất nhiều. Trong xã hội hiện đại sung túc, dồi dào, cách sinh tồn theo kiểu ăn thật nhiều một lúc và tích trữ năng lượng trong cơ thể thậm chí còn dẫn đến những hậu quả rất nghiêm trọng. Chiến lược sinh tồn đó không còn phù hợp trong bối cảnh xã hội hiện đại.

Đã đến lúc chúng ta cần phải giảm thiểu những phương thức xử lý vấn đề một cách ngắn hạn, trước mắt như vậy. Trong xã hội hiện đại, không có việc gì có thể mang lại lợi ích ngay lập tức cho chúng ta. Ngược lại, chúng ta cần suy nghĩ rằng sự chóng vánh đó có thể gây ra những tổn thất lớn hơn. Sự gấp gáp trong lối sống của chúng ta sẽ tạo nên những chiến lược thích nghi ngắn hạn.

# 12

## KHÔNG CÓ NGÀY MAI, TÔI CHỈ SỐNG CHO NGÀY HÔM NAY THÔI

Sự tham lam và bán rẻ hiện tại của những con người hiện đại

Ngược với “bán rẻ tương lai”, có một khái niệm khác là “bán rẻ hiện tại”. Đó là khi chúng ta hy sinh hiện tại để theo đuổi sự sinh tồn an toàn về sau. “Bán rẻ hiện tại” là sự hy sinh quá mức ở hiện tại để dự phòng cho tương lai. “Bán rẻ hiện tại” được thể hiện ở sự lo lắng quá mức cho những việc sẽ xảy ra trong tương lai. Tất cả những sinh hoạt của người đó sẽ không nhằm vào hiện tại mà nhằm vào tương lai. “Bán rẻ hiện tại” cũng là một trong số những cách thích nghi của loài người. Nhằm dự phòng cho một tương lai chưa chắc chắn, loài người đã có bước nhảy vọt về sinh tồn.

Đối với loài người, mùa đông giá lạnh là mùa quan trọng quyết định sự sống và cái chết. Khi chưa dự đoán được sự thay đổi của thời tiết các mùa, tổ tiên chúng ta không biết

rằng sau những ngày đông giá rét sẽ là những ngày thời tiết ấm áp trở lại. Họ đã rất sợ hãi, lo lắng không biết làm sao để vượt qua mùa đông buốt giá ấy. Cứ thế, loài người đã trải qua thời gian lạnh lẽo dai dẳng và một ngày kia, mùa xuân ấm áp lại về.

Ngày nay, người hiện đại ý thức được sự thay đổi của các mùa. Chúng ta đã phát hiện ra quy luật tất yếu rằng mùa đông đáng sợ qua đi thì mùa xuân ấm áp sẽ đến. Sự phát hiện ra quy luật các mùa này đã đưa loài người đến thời kỳ quan trọng để gia tăng khả năng sinh tồn. Đó là loài người đã tìm ra cách để dự phòng cho tương lai.

Tuy nhiên, điều này cũng dẫn đến những hệ lụy không hay. Đó chính là sự lo lắng. Công tác ghen lo lắng nhằm dự đoán về tương lai bị bật lên. Khi công tác ghen lo lắng bị bật lên thì cũng là lúc bắt đầu có những cái đuôi lo âu khác nữa mọc ra. Chúng ta không chỉ lo lắng về những sự việc có thể dự đoán được trong tương lai, mà còn lo lắng về những sự việc tương lai không thể dự đoán được.

Trong xã hội hiện đại, có nhiều người sống với lo lắng từ ngày này qua ngày khác. Những nỗi lo vô cùng vô tận, nào là chuyện tương lai, nào là chuyện sự nghiệp, chuyện dựng vợ gả chồng, chuyện sức khỏe, đủ các thứ chuyện cần suy nghĩ. Đối với họ, hiện tại không tồn tại. Mục tiêu đời họ là tương lai. Cuộc sống hiện tại thực chất chỉ là sự tồn tại cho tương lai phía trước. Họ hy sinh hiện tại để dự phòng cho một tương lai mờ mịt, không chắc chắn.

Những mối lo về sự tồn tại và phát triển của loài người đã và đang túm lấy cổ chân chúng ta. Mặc dù chúng ta chịu đựng sự tổn hại đến cơ thể nhưng sự lo lắng là điều nhất định phải có để sinh tồn. Loài người đã có chiến lược tồn tại theo cách “chấp nhận sự hiện diện của một thứ có thể gây tổn hại”.

Trạng thái lo âu dẫn đến tình trạng căng thẳng của cơ thể trong khoảng thời gian dài. Vì sự căng thẳng cứ liên tục tiếp diễn nên sức khỏe của chúng ta cũng dần dần bị ảnh hưởng.

Có lẽ không phải là nói quá khi cho rằng tất cả những người hiện đại đang sống trong sự lo lắng thái quá. Phần lớn những lo lắng của người hiện đại xuất phát từ lòng tham hơn là vì sự nguy cấp tồn vong. Sự tham lam không thỏa mãn với hiện tại dẫn đến lo lắng. Sự lo lắng đó khiến cơ thể bị căng thẳng. Sự căng thẳng làm phát sinh bệnh tật cho cơ thể.

Bán rẻ tương lai hay bán rẻ hiện tại một cách thái quá đều không giúp gì cho sự sinh tồn của chúng ta. Đã đến lúc chúng ta phải sống chậm lại và giảm bớt lòng tham.

# 13

## KHÔNG CÓ PHƯƠNG PHÁP CHĂM SÓC SỨC KHỎE NÀO LÀ TỐT TUYỆT ĐỐI

Lý luận từ nhiều góc nhìn

Trong thế giới tự nhiên đầy rẫy hiểm nguy mà chúng ta đang sống, nếu có thể sống sót thành công, chúng ta chắc chắn không tránh khỏi sự tổn hại ở một khía cạnh nào đó. Cá vàng di chuyển các lớp vảy, từ đó mà có thể bơi và thích nghi được với môi trường nước, đạt được trạng thái thích nghi tốt nhất. Nhưng nếu cá vàng nổi lên mặt nước, phần da ngay lập tức bị khô đi và bị tổn thương do ánh nắng mặt trời. Khi ở trong bụng mẹ, bào thai nhận được nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sự sinh tồn. Nhưng cũng vì thế mà khi bào thai ở trong bụng mẹ, người mẹ sẽ bị tăng lượng đường trong máu. Tuy nhiên, khi em bé lớn lên thì tỉ lệ bị bệnh tiểu đường rất cao. Mặt khác, để lấy được máu về bào thai thì huyết áp của người

mẹ bị tăng lên. Nhưng về sau, em bé đó sẽ phải gánh chịu hậu quả là có tỉ lệ mắc bệnh cao ở tuổi trưởng thành.

Để vượt qua sự đau đớn và sống sót trong môi trường khắc nghiệt, nhiều công tác gien của chúng ta được khởi động bật lên hoặc bị tắt đi. Theo đó, chúng ta sẽ phải chịu nhiều tổn hại. Khi công tác gien làm tăng huyết áp bị bật lên, đó là thời điểm thuận lợi cho việc sản bắt. Nhưng khi chúng ta già đi, nguy cơ mắc bệnh tăng lên do động mạch bị yếu dần hoặc bị huyết áp cao. Đây có thể coi là những ví dụ tốt về mặt lý thuyết rằng khi có một điều gì đó tốt lên, đồng thời sẽ có một điều gì đó xấu đi.

Nhìn từ quan điểm của y học tiến bộ, không có phương pháp chăm sóc sức khỏe nào là đúng hoặc tốt tuyệt đối. Phương pháp đi bộ nhiều gây bất lợi cho cơ xương khớp và cột sống, phương pháp ăn nhiều đồ tươi sống lại gây hại cho gan. Không có món ăn hay môn thể thao nào hoàn toàn tốt.

Ví dụ nên ăn táo còn nguyên vỏ hay nên gọt vỏ rồi mới ăn? Đã có nhiều tranh luận về điều này. Những người theo chủ trương ăn táo còn nguyên vỏ thì nhấn mạnh rằng trong vỏ táo có pectin và nhiều thành phần dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Đặc biệt, pectin ngăn cản sự hấp thu đường trong táo, ngăn chặn sự tăng đường đột ngột. Bên cạnh đó, vốn dĩ táo là một loại quả được hình thành cân bằng về dinh dưỡng nên phải ăn hết tất cả các phần của quả táo. Tất nhiên, là vào thời nguyên thủy thì tổ tiên chúng ta cũng đã ăn như vậy.

Mặt khác, cũng có những người quan niệm rằng nhất định phải gọt vỏ táo thì mới được ăn. Môi trường hiện tại đã khác môi trường ngày xưa rất nhiều. Trong vỏ táo ngày nay hàm chứa nhiều kim loại nặng, thuốc trừ sâu nên cần phải gọt bỏ vỏ táo. Đây cũng là một quan điểm có lý. Giả sử chúng ta chấp nhận và làm theo quan điểm này, gọt vỏ táo trước khi ăn thì pectin sẽ bị loại đi và lượng đường trong máu sẽ tăng vọt. Khi đó, cơ thể chúng ta sẽ phải bật một loại gien di truyền để xử lý loại đường này. Và gien đó không chỉ tác động lên đường ở táo, mà còn gây ra nhiều phản ứng liên hoàn khác mà chúng ta không thể dự đoán được.

Khi bàn luận về nhiều thuyết chăm sóc sức khỏe, chúng ta không thể nhận định đâu là những tranh luận tích cực hay tiêu cực, mà chỉ có thể lựa chọn và cẩn thận với những hệ quả phát sinh từ những lựa chọn đó. Bây giờ, bạn hãy tìm hiểu xem điều mình cần nhất là gì, tìm cách làm thế nào để tối đa hiệu quả đó. Đồng thời, hãy cân nhắc đến những tổn hại có thể phát sinh. Đó mới chính là phương pháp chăm sóc sức khỏe tiên tiến nhất mà y học hiện đại khuyến dùng.



# CƠ THỂ TA ĐÃ HAI TRIỆU NĂM

**NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI**

46 Trần Hưng Đạo - Hoàn Kiếm - Hà Nội

Tel: 0084.4.38253841

Fax: 0084.4.38269578

Email: [marketing@thegioipublishers.vn](mailto:marketing@thegioipublishers.vn)

Web: [www.thegioipublishers.com.vn](http://www.thegioipublishers.com.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP: TS. TRẦN ĐOÀN LÂM**

*Biên tập viên nhà xuất bản: Phạm Bích Ngọc*

*Sửa bản in:* Thanh Huyền

*Thiết kế bìa:* Thái Hiền

*Trình bày:* Vi Xuân

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Yongchul Kwon

Cơ thể ta đã hai triệu năm : Giải mã các căn bệnh thời hiện đại / Yongchul Kwon ; Phạm Hồng Nhung dịch. Tái bản lần 2 - H. : Thế giới ; Công ty Sách Thái Hà, 2021. - 204tr. ; 21cm

Tên sách tiếng Hàn: **우리 몸은 아직 원시시대**

ISBN: 978-604-77-8980-1

1. Chăm sóc sức khoẻ 2. Phòng trị bệnh

613 - dc23

TGM0287p-CIP

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn. Địa chỉ: Số 262 đường Phúc Diễn, P. Xuân Phương, Q. Nam Từ Liêm, TP. Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 136-2021/CXBIPH/55-04/Th.G. Quyết định xuất bản số: 487/QĐ-Th.G cấp ngày 28/04/2021. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

