

# *Kientran's Report on Health*

**CULTURE** Chúng ta vẫn nghĩ rằng đồ ăn hằng ngày của chúng ta là thứ chúng ta CẦN ăn hoặc MUỐN ăn. Nhưng bản chất, đó không chắc đã là mong muốn của chúng ta. Sở dĩ bạn ăn đồ bạn ăn không phải vì bạn muốn hay cần mà vì văn hoá, gia đình, xã hội, trường học, báo chí, truyền thông, thông tin đại chúng, đã thuyết phục bạn. Và điều quan trọng là bạn KHÔNG nhận thức được điều đó.

Bạn nghĩ rằng sữa là essential food.

Bạn nghĩ rằng thịt là essential food.

Bạn nghĩ rằng nếu không ăn thịt (gà, lợn, bò, trứng), bạn sẽ yếu, mệt, thiếu chất. Bạn nghĩ rằng để có sức tập gym, bạn cần phải ăn thật nhiều protein động vật. Và bạn ăn chúng mà không suy nghĩ vì chúng “tốt”, “bình thường” và “cần thiết”.

Rằng nếu bữa ăn mà không có thịt thì đó là bữa ăn nghèo dinh dưỡng. Đó là một sự thiếu thốn về mặt vật chất. Răng rau, hoặc đồ ăn thực vật là thứ rẻ tiền, chỉ có chất xơ và chỉ có tác dụng “tốt cho tiêu hoá”.

Cách chúng ta nhìn thịt và rau khác hoàn toàn với thực tế.

Thực tế: Dinh dưỡng tập trung nhiều nhất ở plant foods chứ không phải animal foods.

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

Chế độ ăn của chúng ta được ảnh hưởng bởi Culture. Bạn sinh ra ở Việt Nam, Nhật, Hàn Quốc, Ấn Độ, Mỹ, Pháp, Châu Phi, bạn sẽ ăn những đồ hoàn toàn khác nhau. Trong khi ở Ấn Độ ko ăn thịt bò thì ở Trung Đông lại ko ăn thịt lợn. Trong khi ở Mỹ ko ăn thịt ngựa thì ở Châu Âu lại ăn thịt ngựa (và tất nhiên trứng vịt lộn là một món “kinh dị”-disgusting đối với bất kỳ người phương tây nào). Chế độ ăn của chúng ta bị ảnh hưởng mà chúng ta không biết. Chúng ta “muốn” và “cần” nhưng liệu chúng ta có thực sự muốn và cần? Hay chúng ta đã bị lập trình?

**OPEN MIND** Khi đọc show note này, bạn hãy giữ cái đầu mở. Bản thân mình là một người sinh ra và lớn lên ăn thịt, ăn trứng, uống sữa. Món ăn ưa thích là thịt bò, thịt lợn, thịt gà (tất cả các loại thịt). Nhưng mình đã thay đổi

**MEDIA** Hầu hết các thông tin về sức khỏe, dinh dưỡng, hay bệnh tật trên tivi hoặc trên Internet đều không đáng tin. Phần lớn những thông tin về chủ đề này được hình thành qua truyền miệng (word-of-mouth) hoặc được chắt lọc từ các bài báo cóp nhặt, không dựa trên nghiên cứu, với mục đích tăng view (tăng quảng cáo, tăng doanh thu). Qua thời gian, chúng trở thành thông tin “chính thống”

**MEDIA** Thông tin đáng tin cậy hơn là các nghiên cứu khoa học, các nguồn thông tin độc lập và sách dựa trên nghiên cứu cụ thể.

**INFO** Vấn đề không phải là thiếu thông tin đúng. Vấn đề là thông tin sai quá nhiều. Khi thông tin sai nhiều hơn thông tin đúng, người tiếp nhận thông tin sẽ có xu hướng tin vào thông tin sai. Đây là điều nguy hiểm cho những người cả tin và ít kinh nghiệm đánh giá thông tin.

### **RULE #1 - START EARLY**

Đừng chờ đến lúc về già mới quan tâm đến sức khỏe vì bệnh tật đã tích lũy đủ trong người. Đã quá muộn.

### **RULE #2 - REDEFINE RICH**

Rich in money and Rich in health.

### **RULE #3 – DON'T WASTE YOUR OPPORTUNITY**

Thời gian trôi qua sẽ không lấy lại được, bạn sẽ mất đi cơ hội improve sức khỏe nếu bạn không bắt đầu từ hôm nay.

### **RULE #4 – MOST DISEASES ARE PREVENTABLE**

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

Bệnh tật không phải là hên xui như chúng ta nghĩ. Nó là hệ quả trực tiếp từ chế độ ăn (diet), dinh dưỡng và thể dục thể thao. Hầu hết các bệnh

### **RULE #5 – ALWAYS RELY ON YOURSELF FIRST – DO YOUR OWN HOMEWORK**

Chúng ta hãy dựa vào bản thân đầu tiên chứ không phải ngành công nghiệp y tế, ngành công nghiệp thực phẩm. Thứ họ quan tâm là lợi nhuận. Rely on ourselves.

Cùng nhìn lại các nguyên nhân gây chết người phổ biến nhất ở Mỹ

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. Heart disease: 614,348                               | (Bệnh tim)                |
| 2. Cancer: 591,699                                      | (Ung thư)                 |
| 3. Chronic lower respiratory diseases: 147,101          | (Bệnh về đường thở)       |
| 4. Accidents (unintentional injuries): 136,053          | (Tai nạn)                 |
| 5. Stroke (cerebrovascular diseases): 133,103           | (Đột quy-Não, mạch máu)   |
| 6. Alzheimer's disease: 93,541                          | (~Suy giảm chức năng não) |
| 7. Diabetes: 76,488                                     | (Tiểu đường)              |
| 8. Influenza and pneumonia: 55,227                      | (Cảm cúm, viêm phổi)      |
| 9. Nephritis, nephrotic syndrome, and nephrosis: 48,146 | (Bệnh về thận)            |
| 10. Intentional self-harm (suicide): 42,773             | (Tự sát)                  |

(Source: Centers for Disease Control and Prevention)

<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm>

### **HEART DISEASE (Directly Resulted from An Artery-clogging diet)**

Nguyên nhân số một gây ra chết người là Heart Disease. Ung thư phổi (lung cancer) chiếm tỉ lệ cao nhất trong các loại ung thư.

Heart disease trong phần lớn trường hợp gây nên cái chết bất ngờ, ngay lập tức ở triệu chứng đầu tiên chứ không dai dẳng “Sudden cardiac death”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1728501>

**Oatmeal and fiber** Ăn 234g (a cup of) yến mạch (oatmeal) mỗi ngày có thể kéo dài tuổi thọ tương đương với việc chạy bộ 4 giờ một tuần. Nguyên nhân chính là Oatmeal có chứa nhiều Fiber (chất xơ) – một loại dinh dưỡng đẩy lùi bệnh tim (protective property against heart disease) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21135028>

**Animal foods and Cholesterol** Việc tiêu thụ các đồ ăn từ động vật (animal foods) có nguy cơ cao dẫn đến chết sớm (shorter live), gây ra bởi Cholesterol.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21135028>

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

**Drugs vs. Plant-based diet** Mức Cholesterol an toàn nhất là 150. Rất khó thực hiện. Có 2 cách: (1) Follow a plant-based diet lifestyle (2) Sử dụng thuốc hỗ trợ. Your choice. (<http://dx.doi.org/10.1016/j.amjcard.2010.09.022>).

**Drugs' side-effects** Theo FDA (The US Food and Drug Administration) Việc dùng thuốc (drug) để giảm cholesterol level có thể giảm được risk of heart disease nhưng lại có nhiều tác dụng phụ (Side-effects): Giảm trí nhớ (memory loss), tăng đường trong máu (increase in blood sugar levels). Vậy: Giảm heart disease, nhưng lại tăng risk of diabetes (tiểu đường). <http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm293330.htm>. Vì vậy chọn theo hướng Diet thay vì Drugs.

**Endotoxins** một loại vi khuẩn độc có nguy cơ nằm trong nhiều loại thịt có khả năng gây ra inflammation (viêm) ở mạch máu (Arteries). Ngay cả khi thức ăn đã chín cũng không thể tiêu diệt được loại vi khuẩn này <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20849668>  
=> Cần nhắc ăn ít animal foods

**Food and politics** Năm 1977, “Dietary Goals for the US” là một báo cáo được công bố, mục đích khuyên người Mỹ giảm lượng tiêu thụ thịt (cut down on animal-based foods). Không lâu sau các ngành công nghiệp thịt, trứng và sữa (meat, egg and dairy industries) gây áp lực để loại bỏ báo cáo này. <http://www.foodpolitics.com/wp-content/uploads/Hegsted.pdf> => Điều này chứng tỏ nhận thức về thức ăn hằng ngày của chúng ta bị bóp méo bởi các ngành công nghiệp triệu đô. => self-education and critical thinking are extremely important.

**Food and politics** Vài năm sau đó, mọi thứ đều sáng tỏ, cơ quan chịu trách nhiệm về tham mưu chế độ ăn cho người Mỹ có dính líu (về tài chính – Conflicts of interest) tới ngành công nghiệp kẹo, nước giải khát (Cocacola) hay McDonalds. => Lại một lần nữa chính trị ảnh hưởng đến sức khỏe của số đông người dân và nhận thức của chúng ta về tác hại hay lợi ích của một số đồ ăn. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24475543>

**Medical schools** Chúng ta có nên hoàn toàn tin vào ngành y tế? Không. Ngay cả ở Mỹ, việc đào tạo về nutrition ở Medical schools cũng không được nhấn mạnh <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20736683>. Bác sĩ được đào tạo để chữa bệnh theo triệu chứng (kê đơn thuốc) chứ không thật sự hiểu biết về nutrition để giúp người bệnh phòng và chữa được tận gốc căn bệnh. => Các phòng và chữa tận gốc mọi chứng bệnh là diet chứ không phải drug. Bạn hãy nhận thức được hạn chế của ngành y tế nói chung. => Many doctors are bad doctors. Life or death is a matter of choice. It's all up to YOU, not the doctors.

**Dr. Neal Barnard, MD** (a good doctor) có nói: “Việc chuyển đổi sang chế độ ăn plant-based diet có sức mạnh tương đương với việc bỏ hút thuốc”.

## LUNG CANCER (90% gây ra bởi hút thuốc)

Ung thư phổi (lung cancer) chiếm tỉ lệ cao nhất trong các loại ung thư và nguyên nhân hàng đầu dẫn đến lung cancer là thuốc lá. 20-30% số người không hút thuốc ở Mỹ bị ung thư phổi (nguyên nhân bởi hút thụ động từ khói thuốc của người khác – secondhand smoke)

**Quit Smoking** Hiệu quả của việc dừng hút thuốc là ngay lập tức (American Cancer Society). Nếu bạn là một smoker, chỉ sau khi dừng hút thuốc 20 phút, nhịp tim và huyết áp của bạn sẽ giảm về mức bình thường. Chỉ trong vài tuần, tuần hoàn máu và phổi của bạn bắt đầu được cải thiện. Sau vài tháng và vài năm phổi của bạn sẽ cải thiện rất đáng kể <http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time> => QUIT SMOKING NOW.

**Broccoli** Ăn thật nhiều Broccoli (bông cải xanh) – 25 lần người bình thường (một bông một ngày) sẽ có tác dụng tẩy độc dành cho người có phổi ko được lành lặn. Tuy nhiên việc này chỉ có tác dụng tối đa nếu kết hợp với bỏ thuốc. Broccoli sẽ giảm tác dụng nếu vẫn kết hợp với khói thuốc.

**Broccoli** các tế bào ung thư liên tục được nhân rộng, trong một thí nghiệm, các nhà khoa học nhỏ một vài phân tử có trong broccoli vào tế bào ung thư. Kết quả, tế bào ung thư ngừng phân tán. WOW. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20534110> => Đừng coi thường Broccoli, đây là một trong những loại rau có chức năng chống ung thư mạnh nhất, nó cũng rất giàu dinh dưỡng và dễ ăn.

**Turmeric (nghệ)** có chứa chất curcumin. Chất này có thể tiêu diệt tế bào ung thư một cách trực tiếp bằng việc kích hoạt các enzyme có khả năng phá hủy protein ngay trong chính tế bào ung thư. WOW! <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201158>

**Chemotherapy (xạ trị)** Trong khi đó cũng có tác dụng tương tự nhưng làm cho người bệnh kiệt quệ và làm cho các tế bào ung thư trở nên nhờn và đề kháng của chúng tốt hơn qua thời gian (more resistance over time)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19590964>

**Frying and lung cancer** Kể cả những người không hút thuốc và không hút khói thuốc, ung thư phổi vẫn là một hiểm họa. 2 nguyên nhân: Khói từ rán dầu mỡ (Frying) và ô nhiễm không khí (Air pollution). Không nên để nhiệt độ cao trong chiên rán để làm cháy dầu mỡ và bản thân mình vô tình hít loại khói này.

## Brain Diseases (Alzheimer's and Stroke)

2 căn bệnh nguy hiểm nhất liên quan đến não là Alzheimer's disease (kills 85K Americans/year) and Stroke (kills 130K Americans/year).

**Stroke and Alzheimer's** Stroke có thể được hiểu tương tự như Heart attack (tắc mạch máu) thì đây là Brain attack (tắc mạch máu não). Tương tự như Heart attack, stroke có thể kills instantly. Alzheimer's nên được hiểu tương tự như Mind attack. Mind attack chậm hơn và để lại nhiều gánh nặng cho chính bản thân và gia đình vì nó phá hoại trí nhớ (memory), suy nghĩ (cognitive functions) và nhân cách (self)

**Fiber** tăng fiber trong đồ ăn hằng ngày có thể giảm Stroke risk. Chỉ cần tăng 1g cũng đủ giảm 7% stroke risk. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23539529>

**Potassium (Kali)** có thể giảm 21% stroke risk nếu tiêu thụ 1640mg một ngày. Potassium có nhiều trong whole plant foods. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21371638>. Các nguồn giàu potassium

1. **Avocado (quả bơ)**
2. **Khoai tây (potatoes)**
3. **Khoai lang (sweet potatoes)**
4. **Cải thìa (bok choy)**

**Hesperidin (Citrus)** hợp chất có trong các loại cam, chanh có tác dụng tăng blood flow trong cơ thể và não. Ăn hoặc uống nước cam hay chanh có thể làm giảm blood pressure và đẩy lùi stroke cũng như heart disease gần như ngay lập tức <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21068346>

**Sleeping** Người ngủ ít hơn 4 tiếng một ngày hoặc nhiều hơn 10 tiếng một ngày chịu thêm 50% rủi ro bị stroke so với người ngủ 7 tiếng một ngày. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19294949>

**Antioxidants** (chống oxy hoá) các đồ ăn giàu Antioxidants có thể ngăn ngừa stroke. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18063832>. (Nó còn có tác dụng giảm đông cứng mạch máu (artery stiffness), ngăn ngừa việc hình thành các cục máu trong mạch máu (blood clots), giảm huyết áp về mức bình thường và chống viêm (anti-inflammation). Antioxidants sẽ được nói chi tiết hơn ở các phần sau.

## Digestive Cancers (and Colorectal Cancer)<sup>Ung thư đại trực tràng</sup>

2 loại: Colon cancer (đại tràng), Rectal cancer (trực tràng)

Đến 20% dân số Ấn Độ sống dưới chuẩn nghèo (cao hơn rất nhiều so với Mỹ). GDP của Mỹ gấp 8 lần Ấn Độ, nhưng tỷ lệ mắc ung thư lại thấp hơn nhiều so với nước Mỹ.

**Women in the US and India** Tỷ lệ ung thư đại trực tràng (colorectal) gấp 8 lần (wow) phụ nữ Ấn độ. Gấp 17 lần tỷ lệ ung thư phổi, gấp 12 lần ung thư thận, gấp 5 lần tỷ lệ ung thư vú. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19721899>

**Men in the US and India** Tỷ lệ mắc colorectal gấp 11 lần Ấn Độ, gấp 9 lần ung thư thận, 23 lần ung thư tuyến tiền liệt (prostate cancer), gấp 7 lần ung thư phổi. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19721899>

Thứ gì tạo ra sự khác biệt? Câu trả lời: **Turmeric** (Nghệ/bột nghệ). Curcumin trong nghệ (bột nghệ) có tác dụng ngăn ngừa ung thư (hoặc thậm chí chữa cancer) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19721899>

**Phytates and Indian diet** Ấn Độ cũng là một trong những quốc gia sản xuất nhiều rau và quả nhất thế giới. Điều đáng học hỏi, chỉ có 7% dân số ấn độ ăn thịt mỗi ngày. Họ ăn nhiều leafy vegetables (rau có lá màu xanh đậm: Broccoli, rau cải), legumes (đậu: beans, peas, lentils), những loại đồ ăn này có chứa Phytates – hợp chất chống ung thư cực mạnh) <http://dhsprogram.com/pubs/pdf/FRIND3/FRIND3-Vol1andVol2.pdf>

**Fiber** Tỷ lệ mắc ung thư đại trực tràng (colorectal cancer) cao nhất ở Connecticut, USA và thấp nhất ở Kampala, Uganda. Hầu như không hề có một ca ung thư đại trực tràng nào ở Uganda (châu Phi). Lý do ở đây lại là Fiber (chất xơ). Người Uganda có thói quen và văn hoá ăn các thực phẩm whole plant foods. Fiber không thể tìm ở Animal foods mà chỉ tồn tại ở plant foods mà thôi. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23045195>

=> Phải kết hợp cả 2 yếu tố: Phytates và Fiber để đạt hiệu quả tối đa. Phytates tìm thấy ở Seeds, Nuts, wholegrains, legumes. Fiber tìm thấy ở rau xanh, fruits và hầu hết tất cả các loại plant foods.

## BASIC AND GENERAL

**Macronutrients vs. Micronutrients:** Dinh dưỡng được chia thành 2 nhóm, macronutrients and micronutrients. Macro gồm (carb, fiber, protein, water, fat and sugars). Micro gồm (Vitamins các loại và minerals các loại (Calcium, iron, omega3-6-9).

Chúng ta nên ăn **Whole-plant** foods. (1) Hãy để ý chữ Whole (chứ không phải Refined – tinh luyện hay processed – đã chế biến). Whole nghĩa là toàn bộ, hay chỉ có một ingredient (thành phần duy nhất). Rau, củ, quả, hạt, thịt, trứng, yến mạch, bánh mì wholegrain là *whole* vì nó chỉ có một thành phần. Giò, chả, ngũ cốc, Milo, gạo trắng không phải là *whole*. Chúng ta cần tránh refined hoặc processed food, nên ăn whole food. (2) Plant. Cơ thể chúng ta cần rất nhiều micronutrients và macronutrients. Hầu hết những nutrients đó chỉ có thể tìm thấy ở plant-based diet chứ không nằm trong thịt. Vì vậy người ăn thịt tuy có vẻ đủ no nhưng vẫn thiếu chất trầm trọng và thừa độc tố.

Solution here => Only eat **Whole plant foods**

**Vegan, Vegetarian and Ăn chay.** Khi nhắc đến Vegan, vegetarian hay ăn chay chúng ta nghĩ đến tình thương động vật hay sự sãi trong chùa. Bản thân mình không thích những từ này vì nó là lối sống dựa trên belief system chứ không phải khoa học (science). Toàn bộ chế độ ăn của mình dựa trên khoa học để có lợi cho bản thân mình trước cho nên mình ko follow vegan, vegetarian hay ăn chay. Mình follow a plant-based diet (Chế độ ăn thực vật).

Khi nhắc đến hoặc nhìn vào thực vật bạn sẽ nghĩ đến “rau” hay “quả”. Nhưng thực tế thực phẩm đa dạng và nhiều hơn “rau” và “quả” rất nhiều.

Thực vật còn có các nhóm sau: (mà bạn cần phải biết)



**KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES**

<b>GROUP</b>	<b>EXAMPLE</b>	<b>MOST FAMOUS FOR</b>
<b>Wholegrains</b>	Yến mạch (whole-grain oats) brown rice (gạo lứt) wholegrain wheat (lúa mì – làm bánh mì) potatoes (khoai tây) sweet potatoes (khoai lang)	Carb (nguồn chính) Protein (nguồn chính) Fiber (nguồn chính) Vitamin (phụ) Mineral (phụ)
<b>Nuts (hạt to)</b>	Hạt lạc (peanut) Hạt hạnh nhân (Almond) Hạt óc chó (walnut) hạt hồ đào (pecan)	Carb (chính) Protein (chính-rất nhiều) Fiber (rất nhiều) Vitamins (rất nhiều) Minerals (rất nhiều)
<b>Seeds (hạt nhỏ)</b>	Hạt lanh (flaxseed) hạt chia (chiasseed) hạt vừng (sesame)	Carb (phụ) Protein (chính-rất nhiều) Fiber (rất nhiều) Vitamins (rất nhiều) Minerals (rất nhiều)
<b>Legumes (hạt đậu)</b>	Kidney beans Lentils (đậu lăng) Blackbean (đậu đen) Greenbean (đậu xanh)	Carb (chính) Protein (chính-rất nhiều) Fiber (rất nhiều) Vitamins (rất nhiều) Minerals (rất nhiều)
<b>Fruits</b>		Anti-cancer (chống ung thư) Vitamin (rất rất nhiều) Fiber (rất nhiều) Minerals (rất nhiều) Protein (hầu như ko)
<b>Vegetables</b>	Broccoli Cabbage Cauliflower Kale bok choy collard green	Vitamin (rất rất nhiều) Fiber (rất nhiều) Minerals (rất nhiều) Antioxidant (rất nhiều) Anticancer (mạnh)
<b>Spice (gia vị)</b>	Turmeric (nghệ) ginger (gừng) quế (cinnamon) cloves (đinh hương)	Carb (ít) Vitamin (nhiều) Fiber (rất nhiều) Minerals (rất rất nhiều) Protein (nhiều) Antioxidant (rất nhiều) Anticancer (rất mạnh)
<b>Herb (thảo mộc)</b>	Oregano Parsley (mùi tây) Basil (húng quế) Cilantro (mùi) Dill (thìa là) Garlic (tỏi) Rosemary (mê diệt)	Carb (ít) Vitamin (nhiều) Fiber (rất nhiều) Minerals (rất rất nhiều) Protein (nhiều) Antioxidant (rất nhiều) Anticancer (rất mạnh)

## Others

Tea (trà: Trà xanh, Trà dâm bột)  
Coffee  
Cocoa (cacao)

Antioxidant (rất nhiều)  
Cognitive function

**Quality and quantity** Số lượng quan trọng nhưng chất lượng còn quan trọng hơn. Chính vì vậy dưa chuột, cà chua hay cần tây, rau sống, dù bạn có ăn nhiều bao nhiêu cũng vẫn ko bằng bạn ăn ít Broccoli, Kale vì nutrient-dense. Broccoli, Kale hay seeds chứa quá nhiều dinh dưỡng trên một đơn vị khối lượng so với những thứ như dưa chuột. Vì vậy bạn cần tập trung vào chất lượng của loại rau hay quả chứ không phải số lượng. Một tí xíu quế (cinnamon) bỏ vào đồ uống smoothie cũng đủ tăng lượng antioxidant (chống oxy hoá) bằng cả ngày của một người trung bình. Lát nữa mình sẽ chia sẻ thực đơn của mình.

**ANDI** “Aggregate Nutrient Density Index”. Đồ ăn nào chứa lượng dinh dưỡng đậm đặc nhất.

(<http://www.micronutrients.com/wp-content/uploads/2015/07/ANDI-chart.pdf>)

**Okinawa** từng là một nơi ở Nhật có tuổi thọ trung bình trên 100 (mức cao nhất thế giới). Họ ăn sweet potatoes (khoai lang) thay vì ăn cơm và phần lớn đồ ăn là Plant-based thay vì động vật (animal foods). Tuy nhiên tuổi thọ đang giảm dần theo thời gian do sự phương tây hoá trong chế độ ăn (nhà hàng) và sự xuất hiện của McDonalds, KFC, meat industry.

**Fiber (chất xơ)** đã được chứng minh làm giảm rủi ro

Ung thư dạ dày (colon cancer) <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d6617>

Ung thư vú (breast cancer) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24389767>

Tiểu đường (Diabetes) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24389767>

Bệnh tim (heart disease) <http://www.bmj.com/content/347/bmj.f6879>

Béo phì (Obesity) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16741275>

và rất nhiều loại bệnh chết người khác <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25143474>

**Fiber DRV** 97% người Mỹ ko đáp ứng đủ DRV (daily recommended value) về Fiber <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22649260>. WOW. Fiber chỉ có thể tìm ở whole plant foods. Animal foods không có fiber.

**Cognitive functions** Biết 2 ngôn ngữ có thể đẩy lùi suy giảm chức năng não (cognitive decline) đến tận 5 năm. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3322418/>

**Omega 3 fatty acid (Good omega)** – là một thứ mà phần lớn người dân thiếu. Rất hiếm nguồn thức ăn có chứa Omega 3. Omega-3 promotes brain health, eye health and heart health, đẩy lùi inflammation (viêm), mental disorder (rối loạn não), chống ung thư, giảm mỡ trong gan và rất nhiều lợi ích khác. Vô cùng quan trọng và cần thiết. Thông thường để bổ sung Omega 3 bạn cần ăn dầu oliu. Nhưng nguồn tốt nhất lại là hạt lanh (flaxseed) chỉ 2 thìa (tablespoon) flaxseed (đã nghiền) là bạn đã đủ omega 3 cho cả ngày.

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

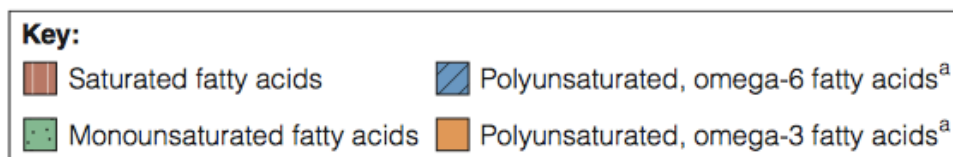
**Omega 6-9 (bad omega)** Là thứ chúng ta ko cần. Hầu hết các loại dầu ăn, đồ ăn đã có thừa omega 6,9 vì vậy bạn cần hạn chế omega 6,9 và chỉ tập trung vào omega 3.

**Fats** Tránh xa saturated fat (béo bão hoà). Tránh càng xa trans-fat. Thứ bạn thật sự cần là unsaturated fat (poliunsatufated and monounsaturated). Tránh xa các loại chất béo mà ở dạng rắn ở nhiệt độ phòng (mỡ lợn, bơ, dầu dừa) vì lượng sat rất cao. Tránh càng xa các đồ rán (deep-fried) như khoai tây rán hay bánh xèo. Vì nó chứa rất nhiều trans-fat.

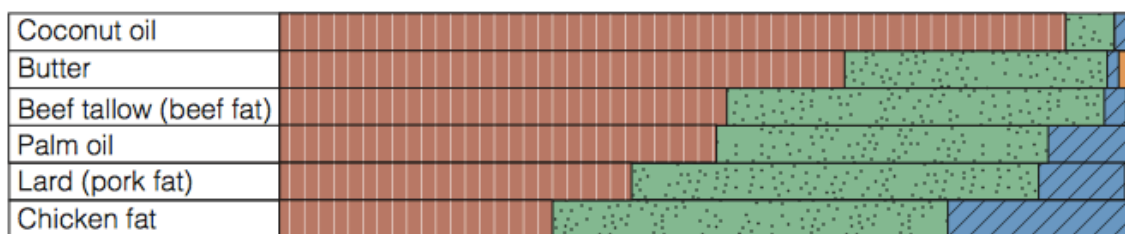
Chất béo mà bạn cần sẽ nằm trong nuts, seeds, olive oil, avocado (quả bơ), chúng chứa unsaturated và ít saturated.

KEY: Tránh xa Omega 6 (màu xanh nước biển), saturated fat (Màu đỏ).

Các loại dầu ăn công nghiệp rẻ tiền hiện nay như dầu “thực vật” hay dầu “đậu nành” tuy tốt hơn mỡ lợn và bơ ở khoản ít hơn saturated nhưng lại rất nhiều Omega 6.



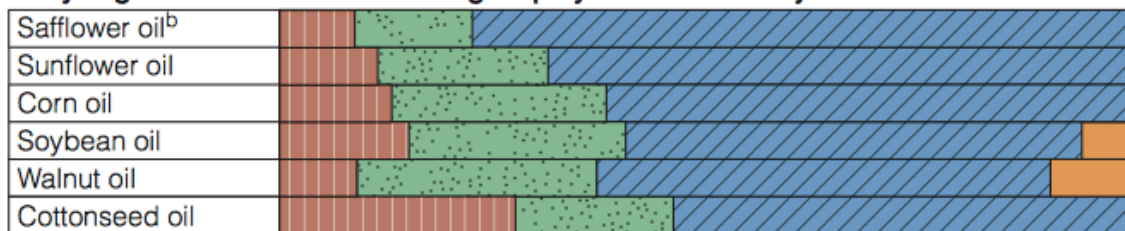
### Animal fats and the tropical oils of coconut and palm contain mostly saturated fatty acids.



### Some vegetable oils, such as olive and canola, are rich in monounsaturated fatty acids.



### Many vegetable oils are rich in omega-6 polyunsaturated fatty acids.<sup>a</sup>



### Only a few oils provide significant omega-3 polyunsaturated fatty acids.<sup>a</sup>



(Source: Nutrition: Concepts and Controversies)

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

**Superfood** Chúng ta thường nghĩ superfood là những đồ đắt tiền như kiêu mật gấu, tổ yến, rượu rắn. Sự thật, chúng chả có dinh dưỡng gì. Những ai bỏ tiền triệu ra để ăn những đồ như vậy đơn giản vì họ thiếu hiểu biết.

Bạn không cần phải giàu có để có thể ăn superfood. Superfood là những đồ ăn rất high-quality hơn các đồ ăn bình thường mà chỉ một lượng nhỏ thôi cũng đủ thay đổi cuộc chơi. Chống ung thư (anti-cancer), chống oxy hoá (antioxidant), chống viêm (anti-inflammatory) hay chứa quá nhiều vitamin / minerals.

Có nhiều Superfood rất rẻ nhưng vấn đề là nhiều người ko hiểu được lợi ích của chúng. Họ không đọc nghiên cứu, báo cáo, thống kê và sách như Kien Tran. Và họ cũng ko đọc cái show note này của Kien Tran. Có thể những đồ ăn mà họ nghĩ là superfood như tổ yến hay mật gấu thật ra không phải superfood. Có thể những đồ ăn rẻ tiền khác mà họ vẫn coi thường lại là superfood. Hãy cùng khám phá cùng Kien Tran.

## Superfood

Quả Amla - **TOP 1 trong tất cả các loại đồ ăn**  
Ground Flaxseed **TOP 2 (Top seeds)**  
Green tea or Matcha **TOP 3 (hàng top antioxidant)**  
Cocoa powder (bột cacao) **TOP cho Brain**  
Cloves (Bột đinh hương) **Top Spice**  
Astaxanthin (viên) **TOP 1 chống oxy hoá**  
Cinnamon (Bột quế) **TOP chống oxy hoá**  
Turmeric (bột nghệ) **TOP chống ung thư**  
Berries (blueberries, blackberries)  
Hibiscus tea (Trà hoa dâm bụt) **TOP trà**  
Oregano **TOP chống oxy hoá**  
Walnut (hạt óc chó) **TOP 1 các loại Nuts**  
Kale (cải xoăn) **TOP 1 các loại vegetables**  
Broccoli **TOP vegetable + chống ung thư**  
Garlic (tỏi) **TOP 1 chống ung thư**  
Cranberries **TOP 1 chống ung thư trong fruits**  
Pecan (hồ đào) **TOP chống ung thư trong nuts**  
Sweet potatoes (khoai lang) – Okinawa's diet  
Lentils (Đậu lăng) **TOP 1 trong Legumes**

## Very Healthy

Avocado (bơ)  
Coffee – **Chống oxy hoá**  
Chiaseed  
Yến mạch (oat) **TOP chất xơ (theo số lượng)**  
brown rice  
whole-grain bread  
bok choy (cải thìa)  
Lemon (chanh vàng)  
Watercress (cải soong) **Rất đặc dinh dưỡng**  
Spinach (rau mùng tơi) **TOP 1 về Canxi**  
Rau muống (yam)  
Almond  
Táo  
Peanut (lạc)  
Sesame (vừng) OR Tahini  
Bell pepper (ớt chuông)  
Tomatoes (cà chua)  
Hành củ (Onion) – Chống ung thư  
Hành lá (green onion) – Chống ung thư  
Bắp cải  
Súp lơ trắng (cauliflower) – chống ung thư  
Cashew (hạt điều)  
Kidney beans (đậu thận)  
Beets (cải đỏ)

<p style="text-align: center; color: yellow; font-weight: bold; font-size: 24px;">Healthy</p>	<p>Coffee                  Orange (cam) -                  Lime (chanh xanh)                  Các loại hoa quả khác                  Các loại rau khác                  Các loại hạt khác                  Dầu oliu                  Dưa chuột (không đặc dinh dưỡng)                  Carrot                  Vitamin D3-sunshine vitamin (viên)</p>
<p style="text-align: center;">Meh food</p>	<p>White rice                  Fish                  Coconut oil (dầu dừa) – Nhiều Saturated fat</p>
<p style="text-align: center; color: yellow; font-weight: bold; font-size: 24px;">Unhealthy Food</p>	<p>White bread (bánh mì trắng) – <b>Diebetes, stroke</b>                  Bơ <b>high in sat</b>                  Trứng <b>tăng nguy cơ prostate cancer, heart disease</b>                  Sữa                  Chicken <b>tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt</b>                  Mayonnaise (high in saturated)                  Salt (nằm giữa unhealthy và death food)                  Dầu thực vật (quá nhiều omega-6)                  Vitamin A (viên)                  Vitamin C (viên)                  Multivitamins (viên)                  Vitamin E (viên)                  Canxi (viên)                  Cheese (phô mai)                  Pizza</p>
<p style="text-align: center; color: white; font-weight: bold; font-size: 24px;">Death food</p>	<p>Mỡ lợn (<b>quá nhiều sat</b>)                  Pork (<b>quá nhiều mầm bệnh và ko có nhiều dinh dưỡng, hormone (steroid)</b>)                  Beef (<b>same</b>)                  Processed meat (<b>worst of all</b>)                  French Fries (khoai tây chiên)                  Burger                  Sugar (<b>Worst of all</b>) – <b>Brain damage, cognitive decline, diabetes and so many more</b>                  Coke (<b>Worst of all</b>)                  Các loại trà xanh đóng chai                  Thuốc lá</p>

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

**Antioxidant (chống oxy hoá)** Vitamin E là một loại vitamin nổi tiếng có khả năng chống oxy hoá ở trong một số loại rau, quả hạt. Thứ còn mạnh gấp nhiều lần Vitamin E là EGCG có trong trà xanh (green tea or matcha). Thứ còn mạnh gấp nhiều lần trà xanh là Astaxanthin (nguồn gốc từ các loài tảo thực vật dưới biển sâu). Thí nghiệm: Nhỏ 2mg Astaxanthin vào một lát táo, sau 20 phút không bị xỉn (oxi hoá)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wBowCs3l9KY>.

Dragon's Blood – nhựa cây Dragon Tree chỉ tồn tại ở hòn đảo Socotra, Yemen (Trung Đông) rất hiếm và vô cùng đắt. Là loại chất chống oxy hoá mạnh nhất trên hành tinh và bỏ xa tất cả các loại đồ ăn khác. Thứ 2 là Astaxanthin (mạnh không kém), dễ tìm hơn ở dạng viên nén. Nếu bạn muốn chống oxy hoá, anti-aging, nên tìm mua một lọ **Astaxanthin (4mg)**. Nồng độ cao nhất cho một ngày được khuyên bởi bác sĩ là 2-4mg, nếu vượt mức này da bạn sẽ đổi màu (nên nhớ đây là loại chống oxy hoá mạnh nhất nên chỉ cần một lượng nhỏ là 2-4mg là quá đủ- không nên tham uống nhiều)

<a href="#">Dragon's Blood (Croton lechleri)</a>	2897110
<a href="#">Astaxanthin Supplements (Isolated From Microalgae)</a>	2822200
<a href="#">Sumac Bran, Raw</a>	312400
<a href="#">Ground Cloves Spice</a>	290283
<a href="#">Indian Gooseberry (Amla Berries), Dried</a>	261500
<a href="#">Sorghum Bran, High-Tannin</a>	240000
<a href="#">Oregano Spice, Dried</a>	175295
<a href="#">Rosemary Spice, Dried</a>	165280
<a href="#">Peppermint Leaves, Dried</a>	160820
<a href="#">Thyme Spice, Dried</a>	157380

(Source: <https://www.superfoodly.com/orac-values/>)

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

**Cocoa** Có nên sử dụng các sản phẩm đồ uống chocolate trên thị trường hiện nay? Câu trả lời phụ thuộc vào loại đồ uống. Nếu là cacao 100%, chỉ số antioxidant là 55630 (thuộc hàng cao). Trong khi đồ uống như milo hay nestle chỉ rơi vào khoảng 485, tức là rất loãng và chủ yếu là đường và các chất phụ gia. Chỉ uống cacao nguyên nhất 100% mới có tác dụng.

Cacao còn có **flavonoids** (làm cho nó có vị đắng). Flavonoids là một chất chống oxy hoá và đẩy lùi quá trình cognitive decline (suy giảm chức năng não). Nếu bạn muốn trí nhớ và khả năng suy nghĩ không bị suy giảm, hãy chấp nhận đắng một chút (uống mỗi ngày sẽ quen và thậm chí còn thấy thích)

[Cocoa Powder, Unsweetened](#)

55653

[Powdered Chocolate Drink \(Nesquik Cocoa Mix\)](#)

485

**Spices, herbs and antioxidants** Theo danh sách ORAC Value (về antioxidants) Cloves, cinnamon, oregano, và các loại spices khác có tính chống oxy hoá thuộc hàng TOP. Tuy nhiên bạn không thể nào “ăn” được chúng nhiều như cocoa hay rau, củ quả vì hương vị rất nặng. Chỉ cần cho một chút vào đồ ăn thôi cũng đủ làm tăng tính oxy hoá của đồ ăn lên gấp nhiều lần.

Tất cả các đồ ăn chứa antioxidant đều thuộc plants trong khi đồ ăn pro-oxidant (chất oxy hoá) lại nằm ở thịt (animal products). Vì vậy plants win.

**Matcha** matcha (or sencha/tencha/green tea powder). Là dạng lá trà xanh được xay và xử lý thành dạng bột. 1-2g matcha bằng 10 cốc trà xanh bình thường vì khi pha trà chúng ta chỉ uống nước rồi bỏ lá. Trong khi các chất thuộc nhóm flavonoids (antioxidants) vẫn nằm nhiều trong lá trà xanh mà chúng ta bỏ đi. Suy ra, chọn matcha thay vì uống trà thông thường.

**Indian Gooseberries (Amla)** có tính oxy hoá mạnh nhất và đạt ngưỡng ngang spices. Rất ít người biết đến điều này. Trong khi blueberries nổi tiếng về chống oxy hoá nhưng chỉ ở mức 9621. Indian Gooseberries xứng đáng thuộc TOP 1 đồ ăn healthy nhất thế giới.

[Indian Gooseberry \(Amla Berries\), Dried](#)

261500

[Wild Blueberries, Raw](#)

9621

[Blackberries, Raw](#)

5905

[Brewed Arabica Coffee, Dark Roast](#)

2690

[Cocoa Powder, Unsweetened](#)

55653



## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

**Trà xanh đóng chai** Ngừng tin vào quảng cáo của đồ ăn thương mại. Vì nó rất misleading. Trà xanh có tính EGCG mạnh gấp 5 lần Vitamin E. Đúng. Nhưng lượng trà xanh có trong trà xanh đóng chai không đáng kể. Lượng đường và chất bảo quản khá nhiều. Tóm lại uống có hại hơn có lợi. Tương tự với milo. Hầu như không có nhiều dinh dưỡng như quảng cáo.

**Sinh tố bơ và Nước cam** Bạn sẽ bất ngờ nếu mình khuyên bạn KHÔNG nên uống sinh tố bơ hay nước cam ở các quán café hay nhà hàng. Mình đã chứng kiến rất nhiều nơi khi pha nước cam và sinh tố bơ họ cho 2 thìa đường đầy ú ụ. Tim mình như chuẩn bị nổ tung khi nhìn thấy 2 thìa đường = lượng đường cả tháng mình tiêu thụ chỉ trong một cốc sinh tố bơ. Thật kinh khủng. Đường sẽ làm cho bộ não của bạn kiệt quệ, sẽ gây áp lực lên máu của bạn và là một trong những thứ gây nghiện + độc hại nhất (chết).

Ít ra chúng ta hiểu được Coke nó unhealthy như thế nào. Còn sinh tố bơ và nước cam ở quán café/nhà hàng, vẫn nhiều người vẫn tưởng rằng họ đang uống thứ đồ uống healthy và sự nhận thức sai mới là thứ đáng lo ngại.



**Juice or Fruits?** Không nên uống nước hoa quả. Vì như vậy là bạn đã loại bỏ ra rất nhiều dinh dưỡng cần thiết như Fiber vẫn nằm trong quả hoặc rau. Nếu bạn ăn quả thay vì Juice, đường tự nhiên trong fruits sẽ đi vào máu chậm hơn (thay vì tạo spike trong máu) và dinh dưỡng được hấp thụ một cách hoàn toàn.

## Thực đơn của Kien Tran





### Breakfast (90% ăn smoothie)

Smoothie giúp cho mình tiết kiệm thời gian. Ăn được một số chất super healthy vị khó ăn. **Smoothie Kien Tran = A combination of Superfood and Very healthy food**





Hãy tưởng tượng bây giờ là 8 giờ sáng Kiên Trần chuẩn bị đi làm. Chúng ta cùng vào bếp chuẩn bị các đồ cho smoothie.

<p>100% Wholegrain Oatmeal (10-12 thìa xay nhuyễn)</p> 	<p><b>21% carb (cho một ngày)</b>  <b>64% Mangan (minerals-antioxidant)</b>  <b>24% Phosphorus (minerals)</b>  <b>21% Selen (minerals-antioxidant)</b>  <b>10% Protein</b>  <b>17.6% Copper (đồng-mineral)</b>                  2.1% Calcium  <b>10.8% Fiber</b>  <b>22% Iron (sắt)</b>                  ...</p>
<p>Ground Flaxseed (2 thìa (đã xay))</p> 	<p><b>351% Omega-3</b>  <b>28% Thiamin</b>  <b>7.4% Fiber</b>  <b>3.4% Protein</b>                  2.2% Folate                  2.3% Carb                  1.8% Kali                  11.1% Mangan (antioxidant)                  4.09% Kẽm                  4.7% Selen                  3.8% Vitamin B6                  ...</p> <p><i>Chỉ 2 thìa nhưng quá nhiều dinh dưỡng cho thấy tính đậm đặc</i></p>
<p>Avocado (1 quả) – 200g  <i>(tạo độ nhuyễn cho smoothie)</i></p>	<p><b>Rich in unsaturated fats</b>  <b>41% Folate</b>  <b>40% Vitamin B6</b>  <b>36% Fiber</b>  <b>21% Kali (potassium)</b>  <b>14% Iron (sắt)</b>  <b>28% Vitamin E</b></p>

**KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES**

	<p><b>42% Copper (đồng)</b>  <b>48ug alpha carotene</b>  <b>35% Vitamin K</b>  <b>14% Omega 3</b>  <b>14% Mangan</b>  <b>15% Photphorus</b>  <b>7% Protein</b>  <b>0.3mg EGCG</b>                  ...</p>
<p>Sesame seeds –vừng (Tahini) 2 thìa rưỡi (nhiều hơn càng tốt)</p> 	<p><b>122% Copper</b>  <b>Rich in unsaturated fat</b>  <b>24% photpho</b>  <b>18% thiamin</b>  <b>16% vitamin B6</b>  <b>9% protein</b>  <b>49% Iron</b>  <b>29% Mangan</b>  <b>8.7% Fiber</b>  <b>4.9% Carb</b>                  ...</p>
<p>Matcha Green tea (1 thìa nhỏ)</p>  <p>Để chống oxy hoá</p>	<p><b>50mg ECG (antioxidant)</b>  <b>130mg EGC (Antioxidant)</b>  <b>190mg EGCG (antioxidant)</b>  <b>80% Vitamin C</b>  <b>18% Riboflavin</b>                  ...</p>
<p>Almond Milk (sữa hạnh nhân) – Hoặc nếu sữa đậu nành (1/2 cup)</p> 	<p><b>63% Vitamin B12</b>  <b>23% Calcium</b>  <b>8% Vitamin D</b>  <b>22% Vitamin E</b>  <b>16% riboflavin</b>  <b>8.4% Vitamin A</b></p>
<p>Cinnamon (bột quế) 4g (1 tí tẹo)</p>	<p><b>Antioxidant cực mạnh</b>  <b>35% mangan</b>  <b>Proanthocyanidins (367mg) antioxidant</b></p>

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

 <p>Chỉ nên cho một chút vì mùi vị rất mạnh</p>	
Mixed Berries (một nhóm) 	Rất nhiều antioxidants, vitamin, fiber và minerals, Đủ năng lượng cho cả ngày.
Cranberries (một nhóm) 	Nhiều Vitamin C, chống ung thư
Amla Powder (Indian Gooseberry dạng bột) 	Siêu chống oxy hoá (hơn 260,000 units) và cực nhiều vi dinh dưỡng.

Đó là 10 ingredients như vậy cho một breakfast superfood smoothie thơm ngon và có lẽ là thuộc hàng top 1% thế giới (mà lại không đắt tiền). Mình còn thiếu gì không nhỉ?

Bạn đoán đúng rồi. **Cacao powder**. Trong lúc làm smoothie mình bật ấm nước nóng. Cho sẵn 2 thìa cacao vào trong cốc và khi mình xong smoothie mình uống cacao luôn.

Vẫn chưa hết. Mình còn uống bổ sung thêm Blueberry Extract (viên) và Vitamin D3 viên. Cái blueberry extract này chỉ uống bổ sung còn Vitamin D3 bắt buộc phải uống vì không có loại đồ ăn nào cung cấp D3, nó chỉ được tổng hợp dưới ánh nắng mặt trời. XONG.

## KIENTRAN'S SHOW NOTE FOR AUDIO SEMINAR – NUTRITION, DIET, AND DISEASES

Bữa sáng là bữa quan trọng nhất. Còn bữa trưa và tối khá đa dạng mình chỉ nói một vài nguyên liệu ở đây để bạn dễ hình dung:

1. Brown rice (gạo lứt) hoặc gạo trắng (ăn thay đổi)
2. 100% Wholegrain bread (bánh mì whole-grain)
3. Lentils (đậu lăng) – rất nhiều protein
4. Trứng (mình xin lỗi, mình biết trứng ko healthy nhưng mình đang cố rút xuống còn 2 quả một tuần)
5. Sesame (vừng) – rất nhiều protein và vi chất
6. Cực nhiều rau (một bát đầy ụ broccoli, Kale hoặc Bok Choy)
7. Carrot, Bell Pepper (ớt chuông), tỏi, hành (rất nhiều)
8. Khoai tây (potatoes)
9. Khoai lang (sweet potatoes)
10. Beets (cải đỏ)
11. Walnut (chống ung thư, rất nhiều omega 3, và các macronutrients khác)
12. Peanut (bổ sung protein và macro, micronutrients)
13. Pecans (Chống ung thư, bổ sung protein và macro, micronutrients)
14. Almonds (bổ sung protein và macro, micronutrients)

Và các loại rau củ quả hạt khác nhưng các món trên chiếm phần lớn.

### Lời khuyên cuối cùng từ Kien Tran:

- Hãy bỏ thịt vì chúng có hại
- Ăn thịt và các sản phẩm động vật không làm cho bạn khoẻ mạnh, nhiều năng lượng như bạn nghĩ
- Ăn plants (nuts, grains, seeds, legumes, and others) mới giúp bạn khoẻ mạnh, thông minh, tỉnh táo, nhiều năng lượng và không bệnh tật vì lượng dinh dưỡng dày đặc

*“Đừng để bị Culture tẩy não và chọn đồ bạn ăn hằng ngày mà không cần suy nghĩ. Hãy tỉnh táo, gạt culture sang một bên và ăn đồ mà bạn và cơ thể bạn thật sự muốn và cần. Go plant.” - Kien Tran*

