

## TÂM &amp; THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Sự tích tụ mỡ nội tạng có thể làm tăng nguy cơ phát triển một số bệnh.

# Mỡ nội tạng

## Kẻ sát nhân vô hình có thể gây ung thư

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoàn và Mercuria Wang

**M**ỡ nội tạng hay còn gọi là mỡ bụng là lớp mỡ bao quanh các cơ quan nội tạng trong ổ bụng. Mặc dù việc cơ thể dự trữ một ít chất béo để lấy năng lượng và cách nhiệt là điều bình thường và cần thiết, nhưng mỡ nội tạng dư thừa có thể gây hại cho sức khỏe.

Một trong những nguyên nhân là do mỡ nội tạng có thể gây viêm trong cơ thể. Viêm mạn tính có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2, và một số bệnh ung thư.

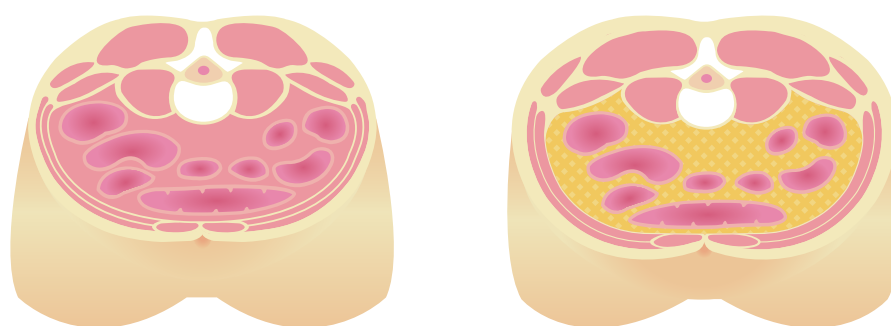
Mỡ nội tạng có hoạt động trao đổi chất, sản xuất hormone và các phân tử tín hiệu khác có thể ảnh hưởng đến phản ứng viêm của cơ thể.

Ví dụ, dư thừa mỡ nội tạng có thể dẫn đến việc sản xuất quá nhiều cytokine và gây viêm. Trạng thái này dẫn đến viêm mạn tính ở mức độ thấp, khiến cơ thể luôn trong trạng thái cảnh giác, ngay cả khi không có mối đe dọa nào.

Ngoài ra, mỡ nội tạng có thể dẫn đến kháng insulin – trạng thái mà tế bào trong cơ thể trở nên kém đáp ứng với insulin. Kháng insulin có thể dẫn đến phản ứng viêm gia tăng do sản xuất nhiều cytokine và các phân tử gây viêm khác.

Một bài đánh giá được công bố trên The Journal of Clinical Investigation (Tập san Khám phá Lâm sàng) cho biết các phân tử gây viêm có thể phá vỡ chức năng bình thường của tế bào mỡ, dẫn đến tích trữ chất béo. Ngoài ra, tình trạng viêm cũng có thể làm tăng tích mỡ nội tạng.

Điều nguy hiểm nhất về mỡ nội tạng là cơ thể có thể chứa rất nhiều mỡ nhưng không biểu hiện rõ ràng. Kết quả là, một số người có ngoại hình gầy nhưng lại có nhiều mỡ thừa



▲ Hình minh họa: Mỡ nội tạng hay còn gọi là mỡ bụng là lớp mỡ bao quanh các cơ quan nội tạng trong ổ bụng. (Trái) Nội tạng bình thường; (Phải) Nội tạng có lớp mỡ bao phủ.

bên trong, hay nói cách khác là ngoài gây, trong béo. Và họ sẽ gặp phải các vấn đề sức khỏe tương tự như những người thừa cân.

Sự tích tụ mỡ nội tạng này có thể làm tăng nguy cơ phát triển một số bệnh.

### Mỡ nội tạng dư thừa làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Dư thừa mỡ nội tạng có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch. Điều này là do tình trạng viêm mạn tính ở mức độ thấp có thể làm thương tổn các mạch máu dẫn đến sự phát triển của chứng xơ vữa động mạch. Trong tình trạng này, mảng bám tích tụ trong lòng động mạch, làm giảm lưu lượng máu, tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Mỡ nội tạng cũng có thể ảnh hưởng đến các yếu tố nguy cơ khác đối với bệnh tim mạch, chẳng hạn như gây kháng insulin.

Một nghiên cứu được công bố trên Journal of the American College of Cardiology (Tập san của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ) đã phát hiện ra rằng mỡ nội tạng là yếu tố dự báo nguy cơ tim mạch tốt hơn so với chỉ số tổng lượng mỡ cơ thể hoặc chỉ số khối cơ thể (BMI).

Một nghiên cứu khác, trên Frontiers in Neurology (Tập san Lĩnh vực Thần kinh học), phát hiện ra rằng mỡ nội tạng là nguyên nhân cơ bản của bệnh béo phì trung tâm nên mỡ nội tạng có mối liên hệ nhân quả đáng kể với tai biến mạch máu não do thiếu máu cục bộ, vì tỷ suất chênh là 1.30 với

mỗi 1 kg khối lượng mỡ nội tạng gia tăng. Ngoài ra, mỡ nội tạng cũng được phát hiện là nguyên nhân đáng kể gây ra đột quỵ do tắc mạch vành.

### Mỡ nội tạng dư thừa có thể dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2

Vì mỡ nội tạng có thể dẫn đến kháng insulin nên đây cũng là yếu tố chính gây ra bệnh tiểu đường loại 2.

Một nghiên cứu được công bố trên journal Nutrients (Tập san Dinh dưỡng) đã phân tích dữ liệu của gần 6,000 người trưởng thành và phát hiện ra rằng mỡ nội tạng là yếu tố dự báo nguy cơ bị bệnh tiểu đường mạnh hơn chỉ số BMI hoặc chu vi vòng eo.

Theo một lược khảo hệ thống của 10 nghiên cứu theo dõi dọc [longitudinal: quan sát cùng nhóm người trong một thời gian] được công bố trên International Journal of Clinical

Practice (Tập san Quốc tế về Thực hành Lâm sàng), béo bụng, còn được gọi là béo nội tạng, làm tăng đáng kể nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2. Nhìn chung, những người béo bụng có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 cao hơn 114% so với những người không béo nội tạng.

### Mỡ nội tạng dư thừa có thể gây ung thư

Viêm mạn tính cũng có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị một số bệnh ung thư đại tràng, vú, và tuyến tiền liệt. Mặc dù cơ chế chính xác chưa được hiểu đầy đủ nhưng người ta cho rằng tình trạng viêm mạn tính có thể làm hư hại DNA và làm tăng nguy cơ đột biến dẫn đến ung thư.

Các phân tử viêm do mỡ nội tạng tạo ra có thể làm thương tổn tế bào và dẫn đến đột biến có thể gây ung thư. Do đó, tình trạng viêm mạn tính có liên quan đến sự phát sinh ung thư.

Theo đánh giá được công bố trên International Journal of Molecular Sciences (Tập san Quốc tế về Khoa học Phân tử), béo nội tạng là yếu tố nguy cơ đáng kể đối với các loại ung thư đại tràng, vú, thận và tuyến tiền liệt. Ngoài tình trạng viêm mạn tính, lượng mỡ nội tạng quá mức có thể dẫn đến rối loạn chức năng trao đổi chất, từ đó có thể ảnh hưởng đến sự tiến triển của ung thư.

Một nghiên cứu ở Hàn Quốc phát hiện ra rằng béo nội tạng làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ sau mãn kinh lên 150%.

Sau khi kiểm tra hơn 120 người tham gia, một nghiên cứu được công bố trên Obesity Research (Tập san Nghiên cứu Tiểu đường) đã phát hiện ra những người tham gia có lượng mỡ nội tạng cao hơn có nguy cơ phát triển ung thư tuyến tiền liệt cao hơn 360% so với những người tham gia có lượng mỡ bụng tương đối thấp.

Dư thừa mỡ nội tạng có thể góp phần gây ra tình trạng viêm mạn tính ở mức độ thấp, làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2 và một số bệnh ung thư.

Cách hiệu quả nhất để giảm mỡ nội tạng là qua ăn uống, tập thể dục và thay đổi lối sống.

Xem tiếp trang 2

114

PHẦN TRĂM

Nhìn chung, những người béo bụng có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 cao hơn 114% so với những người không béo nội tạng.





**HOANG TRAM**  
JEWELRY • FRANKINCENSE

**Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:**

- Trang sức cao cấp đi dự tiệc, vòng vàng 9999.
- Bạch kim, vàng, đồng, dây chuyền trầm hương.
- Đặc biệt là Ngọc Bích Tỷ-Trang sức vừa sang trọng vừa trị bệnh.
- Cẩm thạch và các loại Đá phong thủy.
- Hệ thống giá tốt của GIA.

**Với giá ưu đãi hấp dẫn!**

**BIG SALE 30% OFF**  
cho TRẦM HƯƠNG

**KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ**  
9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683  
714-598-5555 • 714-396-7879

**BIG SALE 36,5% OFF**

**365 Nhân Sâm Hoàng Đà**

**CAO CỐT 500 GRAM**

**TIỀN SÂM VÀNG HOANG ĐÀ**  
Sâm Hoàng Đà 45 năm, bạc vàng nano

**TIỀN DAN SÂM HOANG ĐÀ**  
Sâm Hoàng Đà 15 năm và được thảo

**TIỀN DƯỢC SÂM VÀNG**  
Sâm Hoàng Đà 60 năm, xạ hương, vàng nano

**TIỀN DAN SÂM HOANG ĐÀ**  
LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU  
HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN DAN DƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm      Hồng Sâm      Bạch Sâm

**S365 NHÂN SÂM HOANG ĐÀ**  
Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm Hoàng Đà là loại dược thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoàng Đà. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. Bối khí, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh. Ba thể, lục phủ, ngũ tạng, điều hoà khí huyết, không dễ đứt quy. Hãy giữ mãi từ trụ cuộc sống.

**Thọ Tài Sắc Lạc**

**S365 NHÂN SÂM HOANG ĐÀ**

- Không đột quỵ do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch...
- Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.
- Không đau nhức tê liệt toàn thân. Co giật, co teo rít, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.
- Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thần định kinh, tinh thần minh mẫn.
- Không thấy các chứng như Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng, Cơn lỵ quá độ, hơi kiệt sức tàn.

Follow us on

[www.s365nhansamhoangda.com](http://www.s365nhansamhoangda.com)  
9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844  
714-340-9598



**L.A. BẢO HIỂM**

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683  
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

- BẢO HIỂM XE
- BẢO HIỂM NHÀ
- BẢO HIỂM NHÂN THỌ
- BẢO HIỂM SỨC KHỎE
- CÁC LOẠI BOND

**GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN**

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: \$295/năm
- 1 chiều rưỡi: \$390/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: \$290/năm
- Nam dưới 25 tuổi: \$350/năm

Xin gọi:  
**JULIE TRƯƠNG**  
(Insurance Broker)  
**(714) 373-2437**

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)  
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

**Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời**

Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiển Pháp Luân Công nổi bật với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – tử bi, trung thực, và dũng nhận, có nguồn gốc từ Phật gia không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron  
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại:  
**FaYuanBooks.com**  
hoặc gọi 845-538-4490



**Your Ad Here**

Contact:  
**(714) 356-8899**



Nấm tuyết được mệnh danh là “tổ yến bình dân” có tác dụng làm đẹp da, chống lão hóa, tăng sức đề kháng.

**Nấm tuyết**

**làm đẹp da, chắc xương, và khỏe tiêu hóa**

Tiến sĩ Hồ Nãi Văn và Anne Lee

Nấm nhĩ (Tremella fuciformis), hay còn gọi là nấm tuyết, là loại nấm ăn được phổ biến, thực phẩm bổ sung tự nhiên cho sức khỏe và sắc đẹp của giới quý tộc và hoàng gia qua mọi thời đại.

Nghiên cứu đăng trên International Journal of Molecular Sciences (Tập san Khoa học Phân tử Quốc tế) năm 2022 cho thấy polysaccharides phân lập từ nấm trắng có tác dụng chống oxy hóa, chống viêm, và chống lão hóa.

Sở với các loại nhân sâm và yến sào đất tiến thơn ngon ở Á Châu, thì nấm tuyết có giá cả phải chăng và được mệnh danh là “tổ yến bình dân”. Nấm tuyết mềm, chứa nhiều dinh dưỡng, được cả người lớn và trẻ em yêu thích. Dưới đây là chia sẻ của Tiến sĩ Hồ về những tác dụng tuyệt vời và phương pháp chế biến truyền thống của nấm tuyết.

Nếu phổi bị tổn thương hoặc chức năng suy giảm, có nghĩa là tuyến phòng thủ đã bị suy giảm, thì có thể gây ra các di chứng như ho, tức ngực, khó thở và hen suyễn.

Theo thuyết ngũ hành, cơ sở lý thuyết của Trung y, nấm màu – xanh, đỏ, vàng, trắng và đen – tương ứng với năm cơ quan nội tạng gồm gan, tim, lá lách, phổi và thận.

Nấm tuyết có màu trắng, tương ứng với màu trắng là phổi. Do đó, nấm tuyết có tác dụng làm ẩm phổi và sản sinh dịch cơ thể, giữ cho phổi và đường hô hấp khỏe mạnh, đồng thời tăng sức đề kháng.

Nghiên cứu năm 2023 được công bố trên International Journal of Oncology (Tập san Ung thư Quốc tế) cho thấy rằng polysaccharides của nấm tuyết là hợp chất cao phân tử tự nhiên có tác dụng làm trắng da, điều

hòa lipid máu, và khả năng miễn dịch.

**“Tổ yến chay” làm đẹp và chống lão hóa**

Nấm tuyết còn có tác dụng dưỡng da tuyệt vời. Theo truyền thuyết, Từ Hy Thái hậu nhà Thanh, từ khi còn nhỏ cho đến khi về già, mỗi sáng đều uống một bát canh nấm tuyết. Có lẽ đây là một trong những bí quyết để giữ được dung nhan không tuổi của bà.

Nấm tuyết chứa nhiều chất keo (collagen) tự nhiên có nguồn gốc từ thực vật, có tác dụng dưỡng ẩm cho da, làm mờ tàn nhang và tri hoãn lão hóa da. Nấm tuyết được xem là “tổ yến của người ăn chay”, và cũng là sự lựa chọn tốt nhất cho những người ăn chay để bổ sung chất keo và giúp làn da săn chắc, dẻo dai hơn.

Nghiên cứu được công bố

**Nấm tuyết chứa nhiều chất keo tự nhiên có nguồn gốc thực vật, có tác dụng giúp cơ thể hấp thụ, giữ lại và bổ sung calcium, có tác dụng kỳ diệu trong việc làm chắc xương.**

**Nhiều chất keo và calcium**

Nấm tuyết chứa nhiều chất keo tự nhiên có nguồn gốc thực vật, có tác dụng giúp cơ thể hấp thụ, giữ lại và bổ sung calcium, có tác dụng kỳ diệu trong việc làm chắc xương. Ăn nấm tuyết có thể kích thích sự phát triển của trẻ em, giúp xương chắc khỏe và gắn đàn hồi, ngăn ngừa loãng xương và thoái hóa khớp ở người lớn tuổi, đồng thời còn có thể phục hồi sụn khớp.

**Dưỡng ẩm phổi và giảm ho**

Phổi là một trong những hàng rào bảo vệ cơ thể trước sự xâm nhập của vi khuẩn và virus, trong khi miệng và mũi đóng vai trò là tuyến phòng thủ đầu tiên ngăn các loại vi khuẩn và virus xâm nhập vào phổi. Trong những năm gần đây, đại dịch COVID-19 chắc chắn đã giúp chúng ta nhận thức rõ hơn về sức khỏe của



▲ Bạn nên lựa chọn những miếng nấm tuyết khô, to, màu trắng hoặc hơi vàng nhạt, ít hoặc không có củng.

trên International Journal of Immunopathology and Pharmacology (Tập san Quốc tế về Miễn dịch học và Dược học) năm 2021 cũng cho thấy polysaccharides của nấm tuyết có thể được sử dụng như một loại đường ẩm tự nhiên giúp giảm tình trạng mất nước của da, phục hồi hàng rào bảo vệ da và giữ cho làn da khỏe mạnh.

**Duy trì sức khỏe đường tiêu hóa và kích thích nhu động ruột**

Hàm lượng polysaccharides trong nấm tuyết mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Polysaccharides của nấm tuyết có thể làm tăng đáng kể sự đa dạng sinh học của thành phần đường ruột, và ăn lượng lớn nấm tuyết có thể ngăn ngừa sự co thắt cũng như giảm tổn thương ruột kết ở chuột bị viêm đại tràng.

Vì vậy nấm tuyết không chỉ có lợi cho phổi, da mà còn duy trì sức khỏe của đường tiêu hóa. Nấm tuyết chứa chất xơ hòa tan trong nước, có thể kích thích nhu động đường tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón. Đặc biệt với những người lớn tuổi răng kém, không thể ăn rau củ cứng thì nấm tuyết là thực phẩm phù hợp, không chỉ bổ sung chất xơ mà còn làm khỏe gân xương và bảo vệ răng.

Hàm lượng chất xơ cao cũng giúp ích cho phụ nữ mang thai và trẻ em bị táo bón.

**Cách chọn nấm tuyết loại tốt**

Nấm tuyết chất lượng cao tốt cho sức khỏe còn nấm tuyết chất lượng thấp lại có hại cho sức khỏe. Vậy làm thế nào để chọn nấm tuyết tốt?

**1. Hình dáng**  
Chọn những miếng nấm tuyết khô, to, màu trắng hoặc hơi vàng nhạt, ít hoặc không có củng. Không nên mua những loại có màu quá trắng vì có thể đã bị tẩy trắng.

**2. Mùi vị**  
Một số loại nấm tuyết có thể có mùi hơi hăng hoặc chua. Đây có thể là mùi của sulfur dioxide hoặc hydrogen peroxide còn sót lại. Không nên mua nấm tuyết có mùi đặc biệt.

Xem tiếp trang 6

**Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM



**EPOCH TIMES**  
TIẾNG VIỆT



# EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



**Chúng tôi  
đưa những tin tức  
quan trọng, trung thực  
và truyền thống**



*Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.*

[www.EpochTimesViet.com](http://www.EpochTimesViet.com)

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899

