

Trị viêm khớp (gigt, arthritis)

Tuan Nguyen 11/May 2025

Các loại viêm khớp thông thường nhất	2
Những loại viêm điển hình.....	4
Phân biệt giữa viêm khớp và bệnh gout.....	6
Phân biệt giữa viêm khớp (leddegigt) và viêm xương khớp (slidgigt).....	7
Tại sao bị viêm, đau nhức?	7
Tại sao viêm mãn tính (lâu dài) nguy hiểm?	8
Làm gì để phục hồi hệ miễn dịch (quân đội bảo vệ cơ thể) để bớt viêm?	9
Một vài món để chống viêm (Smoothie)	11
Oxy hóa và gốc tự do (nguyên tử thiếu electron) là gì?	13
Chất chống oxy hóa (antioxidants) hoạt động bằng cách nào?.....	17
Tránh thực phẩm độc hại (toxic food)	20
Autophagy là gì.....	21
Khám và điều trị	22
Bệnh gout nên hạn chế	24
Những bệnh viêm khác chế độ ăn uống ra sao?.....	24
Vitamin list:	25
Ruột tốt, mình sẽ tốt (Make your gut happy).....	25
Nên ăn gì	27
Reference	28

Tóm tắt (nếu bạn không muốn đọc toàn bộ tài liệu): thì nên đọc ít nhất về [Smoothie](#) và [Oxi hóa](#).

Short on Danish: <https://justpaste.it/clmja>

Oxy hoá = giúp cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn

Gốc tự do = rác thải sinh ra từ oxy hoá

Chất chống oxy hoá (antioxidants) = dọn rác

Quá nhiều gốc tự do → cơ thể dọn không kịp → viêm

Vậy làm sao? Hãy uống 1 ly [smoothie](#) mỗi ngày.

Các loại viêm khớp thông thường nhất

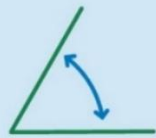
Khớp là nơi hai xương gặp nhau, chẳng hạn như khuỷu tay hoặc đầu gối của bạn. Có nhiều loại viêm khớp khác nhau với các nguyên nhân và phương pháp điều trị khác nhau.



Triệu chứng và dấu hiệu của bệnh viêm khớp là gì?



Đau khớp.



Cứng khớp hoặc giảm phạm vi chuyển động.



Sưng (viêm).



Sự đổi màu da.



Đau hoặc nhạy cảm khi chạm vào vùng xung quanh khớp.

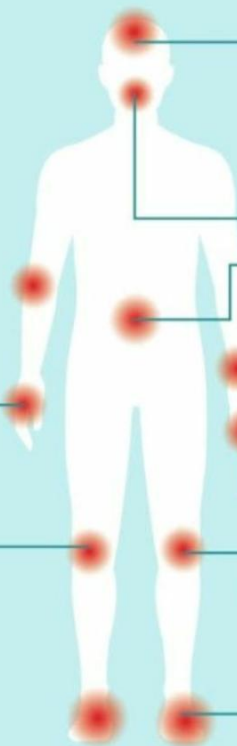


Cảm giác nóng hoặc ấm gần khớp.

Các triệu chứng của bệnh viêm khớp dạng thấp không bao giờ được bỏ qua

Tê và ngứa ran ở tay và chân

Các khớp cảm thấy ấm khi chạm vào



- Giấc ngủ bị gián đoạn
- Sốt nhẹ
- Mệt mỏi
- Trầm cảm và thay đổi tâm trạng

Khô mắt và miệng

Giảm cân

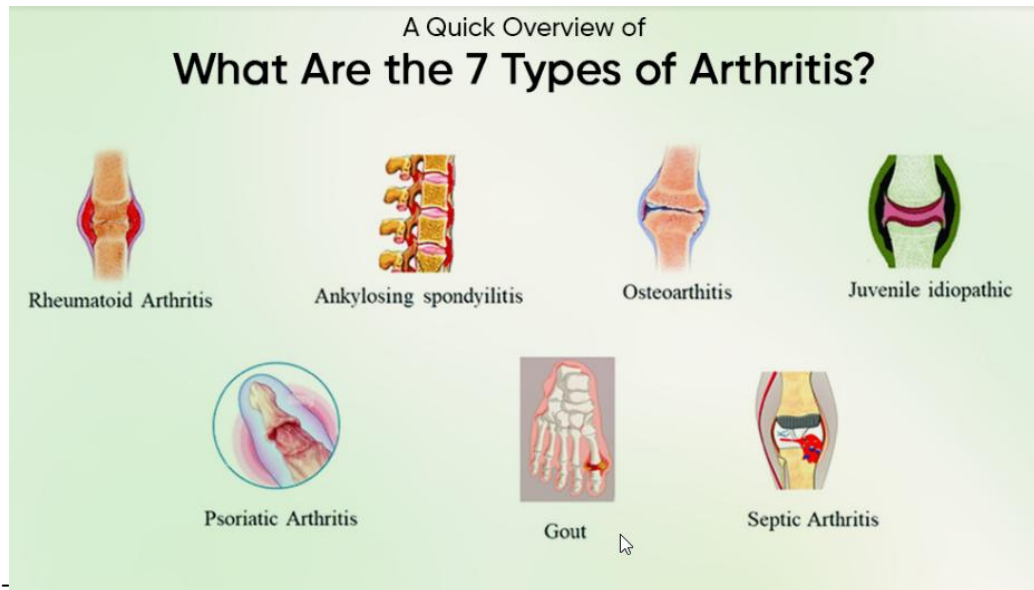
Đau khớp, sưng và cứng khớp thường có tính đối xứng



Đau thường bắt đầu ở ngón tay và ngón chân và lan sang các khớp khác

Các khớp trông đỏ và đổi màu

Đau ở ngón chân cái

Những loại viêm điển hình



Các loại viêm	Hình ảnh
<p>Viêm khớp dạng thấp (leddegigt, Rheumatoid arthritis), Hệ thống miễn dịch có thể gây ra bệnh viêm khớp khi nó vô tình làm hỏng các khớp.</p> <p>Đau nhức ở ngón tay, ngón chân.</p> <p>Chữa: cần thêm omega3, cứ 2 tuần 1 hộp cá kippers như vậy. Xem thêm chế độ ăn uống dưới đây.</p> <p>Database của chất dinh dưỡng đa lượng: https://frida.fooddata.dk/food/1150?</p> 	 

<p>Viêm xương khớp (slidigt, osteoarthritis), xảy ra tự nhiên khi bạn già đi — việc sử dụng khớp suốt đời cuối cùng có thể làm mòn lớp đệm sụn khớp.</p> <p>Phòng ngừa: giảm ký, đi giày bata tốt, uống sữa, D-vitamin. Xem thêm chế độ ăn uống dưới đây.</p> <p>https://acc.vn/viem-khop-goi-la-gi-nguyen-nhan-trieu-chung-cach-chua-tri/</p>	
<p>Bệnh gout (Urinsyregigt), quá nhiều axit uric trong máu. Chữa: hạn chế chất purin, tránh tôm, thịt tái.</p>	
<p>Đau đa cơ/Viêm động mạch thái dương (Polymyalgi)</p>	
<p>Viêm khớp vảy nến (Psoriasisigt, Psoriatic arthritis)</p>	
<p>Loãng xương (Knogleskørhed, Osteoporosis) Lương khù: nên bổ sung canxi, vitamin D, tập thể dục, hạn chế nước ngọt có gas, và kiểm tra xương định kỳ (DEXA scan) để phòng loãng xương, tránh lụng gù.</p>	
<p>Viêm xơ cơ (Fibromyalgi)</p>	

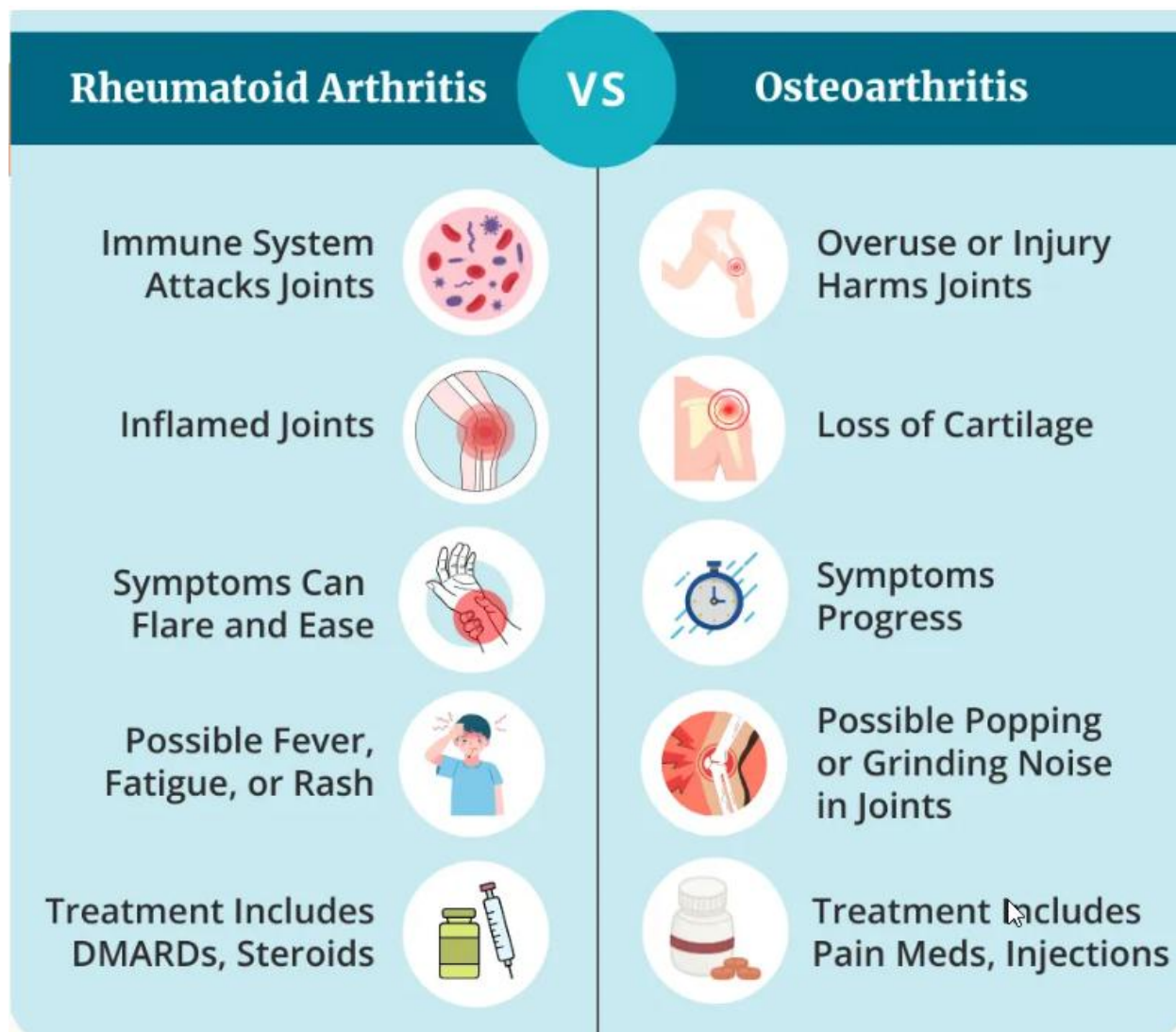
Một số bệnh nhiễm trùng do vi-rút (bao gồm COVID-19) có thể gây ra bệnh viêm khớp do vi-rút. Đôi khi, viêm khớp xảy ra mà không có nguyên nhân hoặc tác nhân kích hoạt. Các bác sĩ gọi đây là viêm khớp tự phát.

Phân biệt giữa viêm khớp và bệnh gout

So sánh: **Viêm khớp dạng thấp** vs **Gút (Gout)**

Tiêu chí	Viêm khớp dạng thấp (Rheumatoid Arthritis)	Gút (Gout)
Nguyên nhân	Bệnh tự miễn: hệ miễn dịch tấn công vào khớp	Do tăng acid uric, kết tinh trong khớp
Đối tượng	Phổ biến ở nữ trung niên	Thường ở nam giới, >40 tuổi, uống rượu, ăn nhiều đạm
Khớp bị ảnh hưởng	Hai bên đối xứng: cổ tay, ngón tay, đầu gối...	Thường 1 bên, hay gặp ở ngón chân cái
Triệu chứng chính	Sưng đau nhiều khớp, cứng khớp buổi sáng >30 phút	Đau đột ngột, sưng nóng đỏ dữ dội 1 khớp
Hạt dưới da	Có thể có (gọi là nốt thấp khớp)	Có thể có hạt tophi (kết tinh urat)
Xét nghiệm đặc hiệu	RF, Anti-CCP dương tính	Acid uric máu cao
Biến chứng	Biến dạng khớp, tàn phế	Sỏi thận, tổn thương thận, biến dạng khớp

Phân biệt giữa viêm khớp (leddegigt) và viêm xương khớp (slidgigt)



Tại sao bị viêm, đau nhức?




Nó có liên quan tới hệ miễn dịch (immune system). Xin xem dưới đây.

4 chữ cần nhớ và hiểu trước khi đọc tiếp:

Hệ miễn dịch (immune system)	Hệ miễn dịch giống như quân đội bảo vệ cơ thể. Khi làm việc đúng, nó giúp bạn khỏe mạnh. Nhưng nếu quá mức hoặc bị rối loạn, nó có thể gây viêm không cần thiết và phá hoại chính cơ thể. Nb: Khi nó hoạt động quá yếu, mình sẽ dễ bị nhiễm trùng, bệnh cảm thường xuyên.
Tự miễn (Autoimmune disorder)	(viết tắt của từ " rối loạn tự miễn dịch ") là khi hệ miễn dịch của cơ thể tự tấn công chính các tế bào hoặc mô khỏe mạnh của mình. Giống như "cảnh sát" nhận nhầm người tốt thành kẻ xấu → tấn công chính dân lành
Cấp tính (ngắn hạn, có lợi; acute)	Xảy ra đột ngột, kéo dài ngắn (vài ngày/tuần), thường có thể khỏi hẳn
Mãn tính (kéo dài, có hại; chronic)	Kéo dài nhiều tháng hoặc nhiều năm, tiến triển chậm, đôi khi âm thầm


Hệ miễn dịch làm gì?

Hệ miễn dịch là hệ thống phòng thủ tự nhiên của cơ thể. Nó giúp:

Vai trò chính	Giải thích ngắn gọn
 Bảo vệ cơ thể	Chống lại vi khuẩn, virus, nấm, ký sinh trùng
 Phát hiện tế bào lạ hoặc bị hỏng	Nhận diện và loại bỏ tế bào ung thư hoặc bất thường
 Gây viêm khi cần thiết	Gửi “đội cứu hộ” (bạch cầu, kháng thể...) đến nơi bị tổn thương để chữa lành

Khi hệ miễn dịch – vốn có nhiệm vụ bảo vệ cơ thể – lại nhầm lẫn và tấn công chính các tế bào, mô hoặc cơ quan khỏe mạnh của cơ thể, gây viêm, tổn thương, và suy yếu chức năng cơ quan. Những tổn thương đó sẽ sinh ra những bệnh gọi là bệnh tự miễn (*autoimmune disease*).

Một số bệnh tự miễn phổ biến:

Bệnh	Hệ miễn dịch tấn công phần nào?
Viêm khớp dạng thấp (RA) 	Tấn công khớp xương
Lupus ban đỏ (SLE)	Tấn công nhiều cơ quan: da, khớp, thận, tim...
Bệnh Hashimoto	Tấn công tuyến giáp
Bệnh vẩy nến (psoriasis)	Tấn công da, gây bong tróc, viêm đỏ
Tiểu đường type 1	Tấn công tuyến tụy → giảm insulin
Viêm ruột tự miễn (Crohn, UC)	Tấn công đường ruột

Viêm khớp dạng thấp (leddegigt, Rheumatoid arthritis – RA):

- Gây đau, sưng, cứng khớp, đặc biệt ở ngón tay, cổ tay, ngón chân.
- Là loại viêm khớp phổ biến nhất trong nhóm viêm khớp (inflammatory arthritis)

Có 2 loại viêm, cấp tính và mãn tính.

Viêm cấp tính (Acute inflammation)	Nhiễm trùng (vi khuẩn, virus) Chấn thương (bong gân, vết cắt, gãy xương) Bỏng, dị ứng, phản ứng miễn dịch tạm thời
Viêm mãn tính (Chronic inflammation)	Nhiễm trùng kéo dài (ví dụ: lao, viêm gan) Rối loạn tự miễn (ví dụ: viêm khớp dạng thấp , lupus)

Tại sao viêm mãn tính (lâu dài) nguy hiểm?

Vì nó không "tắt" sau khi hoàn thành nhiệm vụ, và có thể tấn công chính cơ thể bạn – gây tổn thương mô, mạch máu, thậm chí DNA. Nó liên quan đến nhiều bệnh nguy hiểm như:

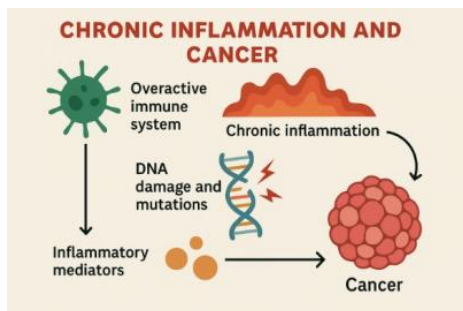
- Tim mạch, huyết áp cao
- Tiểu đường
- Ung thư (cancer)
- Alzheimer
- Trầm cảm

Tại sao viêm mãn tính có thể gây ung thư?

- **Tổn thương DNA**
Viêm kéo dài → tạo ra chất oxi hóa và cytokine → làm hỏng tế bào và DNA → gây đột biến → dễ thành ung thư.
- **Tạo môi trường nuôi tế bào ung thư**
Viêm giúp tế bào phát triển, tạo mạch máu mới, ngăn tế bào chết → tế bào ung thư dễ sống và lan rộng.
- **Hệ miễn dịch bị "phân tâm" hoặc kiệt sức**
Hệ miễn dịch bận rộn công nhảm vào mô khỏe mạnh → không phát hiện hoặc không tiêu diệt kịp tế bào ung thư.

⚠ Ví dụ:

- Viêm gan B/C lâu năm → tăng nguy cơ ung thư gan
- Viêm ruột mạn tính → tăng nguy cơ ung thư đại tràng
- Viêm khớp dạng thấp → tăng nhẹ nguy cơ ung thư hạch (lymphoma)



Làm gì để phục hồi hệ miễn dịch (quân đội bảo vệ cơ thể) để bớt viêm?

Thay vì “chữa” hệ miễn dịch (vốn rất phức tạp và quan trọng), **mục tiêu nên là điều chỉnh lại nó** – làm dịu khi nó hoạt động quá mức, nhưng không làm yếu khả năng chống lại virus hay vi khuẩn.


Bên cạnh đó chú ý các yếu tố lối sống như béo phì, **chế độ ăn uống kém** (poor diet; thiếu các vitamin, khoáng chất, protein hoặc chất xơ. Đặc biệt là nhiều đường, thực phẩm chế biến và chất béo chuyển hóa), hút thuốc, uống rượu, **căng thẳng mãn tính** (chronic stress), không khí ô nhiễm và thiếu tập thể dục.


Cũng nên chú ý: **Sức khỏe đường ruột kém**. Hệ vi sinh vật đường ruột (Gut microbiome ***)**) không khỏe mạnh hoặc tình trạng “rò rỉ ruột” cho phép nội độc tố (endotoxin) đi vào máu, gây ra phản ứng viêm. Lượng chất xơ thấp, lạm dụng kháng sinh hoặc chế độ ăn uống kém đều có thể làm tổn hại đến hệ vi khuẩn đường ruột.

***) Gut microbiome** (hệ vi sinh vật đường ruột) là tập hợp hàng **nghìn tỷ vi khuẩn, virus, nấm men và vi sinh vật** khác sống trong **đường ruột của con người**, chủ yếu là ở **ruột già**.

Cách điều hòa hệ miễn dịch (và giảm viêm)

1. Chế độ ăn chống viêm

Ăn nhiều hơn...	Hạn chế / tránh...
Cá béo (omega3); cá hồi, cá thu	Thịt chế biến sẵn, đồ chiên
Rau lá xanh, bông cải xanh, táo, cam , quả mọng (berries), nghệ, bánh mì đen, sữa chua	Đường tinh luyện, bánh ngọt, chips, bánh mì trắng
Dầu ô liu (Extra virgin olive oil), bơ, các loại hạt (óc chó...), hạt chia, chocolate 70%	Chất béo trans  (snacks, gà rán, margarine, bánh mì (giòn), pizza đông lạnh)
Tỏi, gừng, trà xanh	Rượu bia, nước ngọt có gas

 Chất béo trans có thể làm tăng mức cholesterol xấu (LDL) trong máu và giảm cholesterol tốt (HDL), gây tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đột quỵ và các vấn đề sức khỏe khác. Do đó, các chuyên gia khuyến cáo hạn chế tiêu thụ trans fats trong chế độ ăn uống.

Chất chống oxi hóa (antioxidants) + omega-3 giúp làm dịu hệ miễn dịch tự nhiên.

2. Vận động nhẹ nhàng (tránh tập quá sức)

Đi bộ, yoga, bơi lội giúp giảm viêm mà không gây căng thẳng cho cơ thể.

Tránh tập luyện cường độ cao liên tục vì có thể làm hệ miễn dịch thêm rối loạn.

3. Giảm căng thẳng kéo dài

Stress làm tăng cortisol, gây mất cân bằng hệ miễn dịch.

Hãy thử: Thiền định, Hít thở sâu, Đi bộ ngoài thiên nhiên, Ngủ đúng giờ

4. Ngủ đủ 7–8 tiếng mỗi đêm

Thiếu ngủ làm tăng các dấu hiệu viêm trong cơ thể.

Cần tạo thói quen ngủ đúng giờ, tránh dùng thiết bị điện tử trước khi ngủ.

5. Thực phẩm bổ sung có thể giúp (nên hỏi bác sĩ trước):

Tên bổ sung	Tác dụng chính
Omega-3 (ăn cá vẫn tốt hơn dầu cá)	Chống viêm mạnh
Vitamin D	Điều hòa hệ miễn dịch
Curcumin (từ nghệ)	Giảm viêm
Probiotic (lợi khuẩn)	Hỗ trợ đường ruột – nơi gắn liền với miễn dịch

Loại cá với nhiều omega3.

STT	Loại cá	Omega-3 (g/100g)	Ghi chú ngắn gọn
1	Cá thu (makrel)	4,5–5,3 g	Rất giàu omega-3, tốt cho tim, não
2	Cá trích tươi (sild)	2,5–3,5 g	Mùa đông béo hơn, khuyên dùng hấp/nướng
3	Kippers (cá trích hun khói)	2–3 g	Hạn chế nếu bị dị ứng hoặc viêm
4	Cá mòi đóng hộp (sardine)	2–2,5 g	Tốt nhất nếu ngâm trong dầu hoặc nước
5	Cá hồi hoang dã (vildlaks)	1,8–2,5 g	Nên chọn loại tự nhiên, không nuôi

✓ Kết luận

Thay vì "chống lại" hệ miễn dịch, hãy hỗ trợ nhẹ nhàng thông qua ăn uống, vận động, nghỉ ngơi và giảm căng thẳng. Như vậy, hệ miễn dịch sẽ trở lại cân bằng tự nhiên – không quá yếu, cũng không quá mạnh.

Một vài món để chống viêm (Smoothie)

- 1) Một ly cối smoothie mỗi ngày sẽ giúp mình bớt đau viêm (sẽ có hiệu quả sau 2 tháng). Bên cạnh đó, ly smoothie này sẽ giúp ruột hoạt động tốt (bởi sữa kefir) và mình sẽ được sinh lực tốt.

Dùng máy [NutriBullet](#), 900W để làm smoothie.

Smoothie mỗi ngày (cho vào máy mỗi thứ một ít), 500ml: Sữa Kefir (4x nhiều lợi khuẩn hơn yogurt), sữa không đường, sữa chua, mật ong nguyên chất, hạnh nhân, hạt điều, chocolate đen 85%, hạt chia (omega3, ngâm 10p trước), táo, bông cải xanh (cắt nhỏ để 10 phút trước khi dùng *****), ½ chanh, hạt mè, nghệ, cam, cà chua, ớt chuông, 1/3 magnum/chuối (không cần thiết chỉ để dễ uống), 1/5 thìa café dầu olive, rau cần, dâu tây, quả việt quất đông lạnh.

Chú ý: mọi thứ có thể mua tại siêu thị nhỏ, không cần thiết phải theo công thức 100%, thiếu 1-2 món không sao (nhưng không thể thiếu kefir, hạt chia, bông cải xanh, chocolate đen 85% và táo)

*****): Tại sao nên cắt nhỏ bông cải xanh trước khi dùng?

Cắt nhỏ giúp kích hoạt enzyme **myrosinase**, chuyển glucoraphanin thành **sulforaphane** – chất chống viêm, chống oxy hóa, bảo vệ tế bào và tốt cho tim mạch, não bộ.

Để tối ưu hoá sulforaphane:

- **Cắt nhỏ và để yên 30–40 phút trước khi nấu**
- **Hấp nhẹ 1–3 phút** để giữ hoạt chất quý này.

Chống viêm (phong khớp xương), giúp ruột (vi khuẩn lợi) và sinh lực tốt theo khoa học.

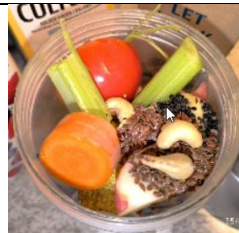
ViemShake mỗi sáng, nhanh và rẻ: Sữa chua, sữa không đường, mật ong nguyên chất, milkshake sữa, hạt dẻ cười, chocolate đen 70%, hạt chia ngâm, táo, broccoli cắt nhỏ, cam, kem và đá.



Kefir: xem thêm tại [đây](#)



Ngũ cốc







Sau khi xay, bao lâu thì chất chống viêm bắt đầu mất đi:

Sinh tố chống viêm – Bao lâu thì mất tác dụng?

Thành phần: Broccoli, cà chua, táo, socola đen, hạt chia

Câu hỏi: Sau khi xay, bao lâu thì chất chống viêm bắt đầu mất đi?

Nguyên liệu	Chất tốt	Giữ được bao lâu
 Broccoli	Sulforafhan	1–2 tiếng
 Cà chua	Lycopene	Nhiều giờ-ngày
 Táo	Polyphenol	1–3 tiếng
 Socola đen	Flavanol	6–8 tiếng
 Hạt	Omega-3	Vài tiếng (dễ hỏng trong không khí)

⚠️ Cần thận với:

- Oxy → làm oxy hóa chất tốt
- Ánh sáng → làm giảm hiệu quả
- Nhiệt độ máy xay → có thể làm hỏng chất nhạy cảm
- Thời gian → để càng lâu càng ít tác dụng

✅ Lời khuyên

- Uống trong 30–60 phút sau khi xay để nhận đủ tác dụng.

- 2) Pudding hạt chia chống viêm với socola đen và dầu ô liu) là món ăn vừa ngon miệng, vừa **bổ dưỡng** và **hỗ trợ giảm viêm** nhờ các nguyên liệu giàu chất chống oxy hóa.


Chia Pudding Chống Viêm với Socola & Dầu Olive

📋 Nguyên liệu (2 phần):

- 3 muỗng canh hạt chia
- 1 cốc (240ml) sữa hạnh nhân (hoặc sữa dừa)
- 1 muỗng canh bột cacao nguyên chất
- 20–30g socola đen (≥70%), băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê dầu olive extra virgin
- 1–2 muỗng cà phê mật ong (tùy chọn)
- Vài giọt tinh chất vani (tùy chọn)
- 1 nhúm muối biển

👩🍳 Cách làm:

1. Trộn sữa + cacao + mật ong + muối + vani.
2. Thêm chia + socola băm nhỏ → Khuấy đều.
3. Để tủ lạnh 4 giờ (hoặc qua đêm).
4. Trước khi ăn: rưới 1 tsp dầu olive lên.

 Topping gợi ý: dâu tây, chuối, hạt óc chó, cacao nibs.

✅ Lợi ích chống viêm:

Chia (omega-3), cacao (flavonoid), dầu olive (polyphenol), ít đường, giàu chất xơ.

Oxy hóa và gốc tự do (nguyên tử thiếu electron) là gì?

Nếu từ trẻ mà được học về oxy hóa, thì sau này sẽ tránh được nhiều bệnh hiểm nghèo.

Oxy hoá = giúp cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn

Gốc tự do = rác thải sinh ra từ oxy hoá
Chất chống oxy hoá ([antioxidants](#))= dọn rác

Quá nhiều gốc tự do → cơ thể dọn không kịp → viêm

✅ **Oxy hoá (oxidation) là quá trình cơ thể dùng để “đốt” thức ăn và tạo năng lượng**

Khi bạn ăn:

1. Thức ăn → đường, chất béo, amino acid
2. Vào tế bào → xảy ra **oxy hoá** (trao đổi electron)
3. Giải phóng năng lượng → tạo **ATP** (năng lượng để cơ thể hoạt động)

👉 **Không có oxy hoá thì cơ thể không tạo được năng lượng.**

! **Nhưng oxy hoá tạo ra *chất thải độc* – gọi là gốc tự do**

Khi tế bào “đốt” thức ăn, nó sinh ra:

- Superoxide (O_2^-)
- Hydrogen peroxide (H_2O_2)
- Hydroxyl radicals ($\bullet OH$)

Đây gọi là **gốc tự do** (free radicals).

Cơ thể có **chất chống oxy hoá** để dọn dẹp chúng.

🔥 **Nhưng nếu gốc tự do quá nhiều → cơ thể dọn không kịp → viêm**

Điều này xảy ra khi:

- Ăn quá nhiều
- Ăn đồ chiên dầu, đường cao
- Stress
- Mất ngủ
- Thuốc lá, rượu
- Tuổi cao

→ Gốc tự do **quá nhiều** → phá hỏng màng tế bào, DNA

→ Cơ thể phản ứng lại → **viêm (inflammation)**

🎯 **Tóm tắt cực ngắn**

- **Oxy hoá** = giúp cơ thể tạo năng lượng từ thức ăn
- **Gốc tự do** = rác thải sinh ra từ oxy hoá
- **Chất chống oxy hoá** = dọn rác
- **Quá nhiều gốc tự do** → cơ thể dọn không kịp → **viêm**

Ví dụ:

Táo bên trái được bôi nước cốt chanh, nước chanh chứa chất chống oxy hóa giúp làm chậm quá trình táo bị oxy hóa và chuyển màu nâu.	Già: Oxi hóa da, nếp nhăn và mất đàn hồi. Cần vitamin C, E, B3, A (kích thích sản sinh collagen), Polyphenol/Flavonoid (trà xanh), uống đủ nước. Tránh thiếu ngủ, căng thẳng, tia nắng UV, dùng kem chống nắng 30+.
--	---



Chuối chuyển sang màu thâm đen do phản ứng oxi hóa khi tiếp xúc với không khí.

Sắt bị oxi hóa và rỉ sét khi tiếp xúc với oxi trong không khí.



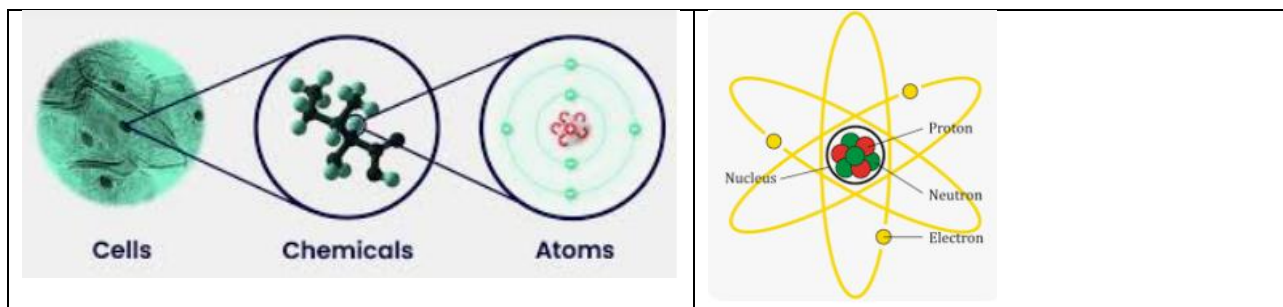
Oxi hóa gây nhiều bệnh tật cho cơ thể.



Oxi hóa gây nhiều bệnh tật tại nhiều bộ phận của cơ thể

Oxi hóa (oxidation) quá mức (còn gọi là stress oxi hóa) có thể góp phần gây ra bệnh tự miễn (hệ miễn dịch nhầm lẫn tế bào khỏe mạnh là “kẻ thù”).

Nguyên tử	Atom
Phân tử	Molecule (một nhóm gồm hai hoặc nhiều nguyên tử liên kết với nhau.)
Tế bào	Cell
Mô	Tissue



🔥 Oxi hóa là gì?

Là quá trình mất electron.

Khi gốc tự do lấy electron từ tế bào khác → tế bào đó bị oxi hóa.

🔪 Gốc tự do (Free radicals) là gì?

Là phân tử hoặc nguyên tử bị thiếu electron, rất không ổn định.

Chúng sẽ tấn công các tế bào khác để cướp electron, làm hỏng DNA, protein, màng tế bào...

VN: <https://tapdoandaiviet.com.vn/oxi-hoa-la-gi-tac-hai-bien-phap-chong-oxi-hoa-voi-co-the/>

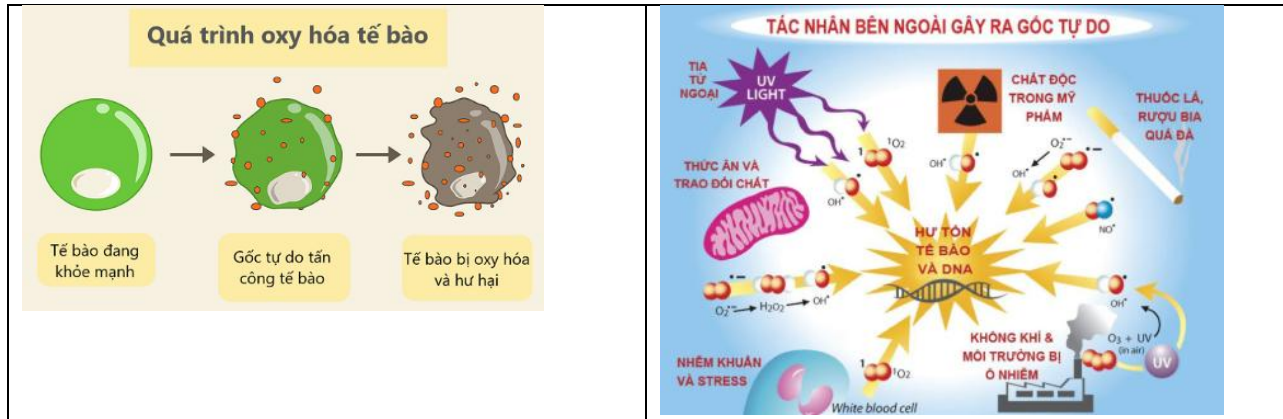
DK: <https://dkpharma.dk/blogs/news/oxidativ-stress-hvad-er-det-og-hvad-kan-vi-gore-ved-det>

UK: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/oxidative-stress>

Oxidative stress is an imbalance of free radicals and antioxidants in your body that leads to cell damage. It plays a role in many conditions like cancer, Alzheimer's disease and heart disease. Toxins like pollution and cigarette smoke can cause oxidative stress, while foods rich in antioxidants can help reduce it.

Free radicals contribute to the chronic [inflammation](#) that happens in people with rheumatoid arthritis.

Your body converts the food you eat into energy. This normal, necessary process leads to the production of free radicals. They're simply a byproduct. While free radicals often have a bad reputation, they're actually not always bad. Free radicals support the work of your [immune system](#) and other crucial body processes. But you only need low or moderate levels of them.




<p>🔥 Oxi hóa là gì?</p>	<p>Oxi hóa là một quá trình hóa học trong đó một chất mất electron, thường là khi phản ứng với oxi.</p> <p>🔪 Định nghĩa đơn giản: Oxi hóa = mất electron (Và ngược lại, khử = nhận electron)</p> <p>📖 Trong đời sống, oxi hóa xảy ra rất phổ biến: Sắt bị gỉ khi gặp nước + không khí → đó là oxi hóa Táo cắt ra để ngoài không khí bị thâm → do oxi hóa Trong cơ thể, oxi hóa giúp tạo năng lượng, nhưng nếu mất kiểm soát sẽ sinh ra gốc tự do → gây hại tế bào</p> <p>⚠️ Oxi hóa trong cơ thể có hại khi: Diễn ra quá mức → sinh ra nhiều gốc tự do Gốc tự do phá hủy DNA, protein, mô → gây lão hóa, viêm, ung thư, tim mạch</p> <p>💧 Cách chống lại: Bổ sung chất chống oxi hóa (antioxidants) từ thực phẩm tự nhiên:</p>
-------------------------	--

	Trái cây tươi, rau xanh, trà xanh, nghệ, vitamin C & E
"Free radicals" (tiếng Việt: gốc tự do) là gì?	<p>Gốc tự do là những phân tử hoặc nguyên tử mất cân bằng điện tử, rất không ổn định và có xu hướng tấn công các tế bào khỏe mạnh trong cơ thể để "cướp" electron.</p> <p>🔗 Cụ thể: Mỗi nguyên tử bình thường có số electron cân bằng. Gốc tự do thì thiếu 1 electron → trở nên rất phản ứng, tìm cách lấy electron từ các phân tử khác (như protein, DNA, màng tế bào). Kết quả: phá hủy cấu trúc tế bào, làm tổn thương mô, gây lão hóa sớm và bệnh tật.</p> <p>⚠️ Gốc tự do gây ra: Lão hóa da, thoái hóa mô Tổn thương DNA → ung thư Bệnh tim mạch, Alzheimer, viêm mãn tính</p> <p>💡 Cơ thể chống lại bằng cách nào? Nhờ chất chống oxy hóa (antioxidants) như: Vitamin C, E Polyphenol trong rau quả Enzyme tự nhiên của cơ thể</p> <p>🌿 Ví dụ nguồn chất chống oxy hóa: Trà xanh, nghệ, việt quất, rau cải, cà chua, cá béo, v.v.</p>

Chất chống oxy hóa (antioxidants) hoạt động bằng cách nào?

Gốc tự do hoạt động như thế nào?

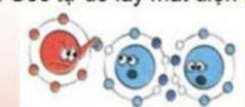


Hạt nhân
NUCLEUS
protons and neutrons

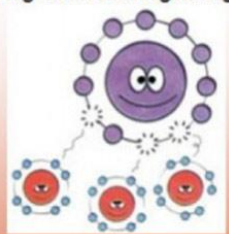
Điện tử
ELECTRON
arranged in "shells"

Oxygen

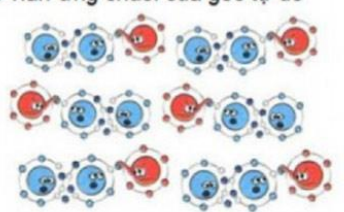
1. Gốc tự do lấy mất điện tử



3. Chất chống oxy hoá trung hoà gốc tự do



2. Phản ứng chuỗi của gốc tự do



Chất chống oxy hoá được minh hoạ như trên là một phân tử có khả năng tặng điện tử của nó mà không bị trở nên thiếu bền vững và không lấy đi các điện tử của các tế bào khỏe mạnh.

✅ Chất chống oxy hóa hoạt động bằng cách nào?

👉 Chúng "tặng" "điện tử" (electron) cho gốc tự do, giúp ổn định gốc tự do mà không tự bị biến thành gốc tự do mới.

📌 Cụ thể:

Gốc tự do là phân tử thiếu electron → rất "đói" → tìm cách giật electron từ các tế bào khác → gây tổn thương.

Chất chống oxy hóa (antioxidant) có khả năng:

Cung cấp electron cho gốc tự do

Mà không bị mất ổn định sau khi cho electron

Vì vậy, chúng ngăn chặn chuỗi phản ứng oxy hóa, bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại.

✅ Chống oxy hóa giúp gì?

Ăn thực phẩm giàu **chất chống oxy hóa** (vitamin C, E, polyphenol, flavonoid)

Giúp **bảo vệ tế bào**, giảm tổn thương

Có thể **làm chậm quá trình tự miễn hoặc ngăn nó tiến triển nặng hơn**

💡 Một số chất chống oxy hóa mạnh:

Vitamin C (hòa tan trong nước)

Vitamin E (tan trong chất béo)

Polyphenol (trong trà xanh, ca cao, nghệ)

Glutathione (chất chống oxy hóa nội sinh của cơ thể)

📊 Bảng các chất chống oxy hóa mạnh

Chất chống oxy hóa	Tác dụng chính	Nguồn thực phẩm
Vitamin C	Trung hòa gốc tự do, tăng miễn dịch	Cam, ổi, dâu tây, kiwi, ớt chuông, rau xanh
Vitamin E	Bảo vệ tế bào khỏi tổn thương, chống lão hóa	Hạt hướng dương, hạnh nhân, dầu thực vật, bơ
Beta-carotene	Tiền chất vitamin A, bảo vệ da và mắt khỏi gốc tự do	Cà rốt, khoai lang, bí đỏ, rau bina
Selenium	Hỗ trợ chức năng tuyến giáp và hệ miễn dịch	Hạt Brazil, cá ngừ, trứng, gạo lứt
Flavonoid	Giảm viêm, ngăn ngừa ung thư, tốt cho tim mạch	Trà xanh, táo, hành tây, cacao, rượu vang đỏ
Polyphenol	Bảo vệ tế bào khỏi lão hóa, hỗ trợ tiêu hóa	Trà, cà phê, nho, lựu, việt quất, oliu
Lycopene	Tốt cho tim mạch, da, giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt	Cà chua, dưa hấu, đu đủ
Lutein & Zeaxanthin	Bảo vệ mắt, giảm thoái hóa điểm vàng	Rau bina, cải xoăn, lòng đỏ trứng
Resveratrol	Bảo vệ tim mạch, chống viêm, hỗ trợ tuổi thọ	Nho đỏ, rượu vang đỏ, dâu tằm
Sulforaphane	Kháng viêm, hỗ trợ giải độc, ngăn ung thư	Bông cải xanh, cải xoăn, cải thìa
Anthocyanin	Chống oxy hóa cực mạnh, ngừa lão hóa, cải thiện trí nhớ	Việt quất, dâu tằm, nho tím, mâm xôi
Curcumin	Chống viêm mạnh, ngừa ung thư, tốt cho gan và tiêu hóa	Nghệ

✓ **Ghi chú:** Gốc tự do (free radicals) là nguyên nhân chính gây **lão hóa, bệnh tim, ung thư**, và nhiều bệnh mãn tính. Chất chống oxy hóa giúp **vô hiệu hóa** các gốc tự do này.

Dưới đây là bảng tóm tắt thực phẩm giàu chất chống oxy hóa theo nhóm – gọn gàng và dễ nhìn:

Bảng thực phẩm chống oxy hóa

Nhóm	Thực phẩm tiêu biểu	Hoạt chất chính	
Trái cây	Việt quất, dâu tây, cam, táo	Vitamin C, polyphenol	
Rau củ	Bông cải xanh, cải xoăn, cà rốt	Beta-carotene, sulforaphane	
Gia vị	Nghệ, trà xanh, tỏi, gừng, ca cao	Curcumin, EGCG, allicin	
Chất béo tốt	Cá hồi, dầu ô liu, hạt chia, bơ	Omega-3, vitamin E	

✓ **Mẹo ăn uống giúp giảm oxy hóa**

Mẹo thực hành	Lý do / Hiệu quả
Ăn nhiều màu sắc tự nhiên	Mỗi màu = nhóm chất chống oxy hóa khác
Hạn chế thực phẩm chiên, đường, đồ đóng hộp	Giảm sinh gốc tự do
Kết hợp vitamin C + E + chất béo tốt	Tăng hấp thu và hiệu quả chống oxy hóa
Ăn cá béo 2–3 lần/tuần	Chống viêm, giảm stress oxy hóa
Uống đủ nước, ngủ đủ giấc	Hỗ trợ thải độc và phục hồi tế bào

Thực đơn 1 ngày chống oxy hóa.

🍎 Thực đơn 1 ngày chống oxy hóa

Bữa ăn	Món ăn	Chất chống oxy hóa chính
Sáng	Bánh mì nguyên cám với bơ, trứng và rau cải	Bơ (Omega-3), trứng (Vitamin E), rau cải (Lutein, Vitamin C)
	Trà xanh	EGCG (chất chống oxy hóa mạnh)
Trưa	Cơm gạo lứt với cá hồi nướng và rau củ luộc	Cá hồi (Omega-3), gạo lứt (Polyphenol), rau củ (Beta-carotene)
	Canh rong biển	Vitamin C, khoáng chất, chất xơ
Chiều	Sinh tố việt quất, dâu tây, và hạt chia	Việt quất/dâu tây (Anthocyanin, Vitamin C), hạt chia (Omega-3)
	Trà thảo mộc (nếu thích)	Chất chống oxy hóa từ thảo mộc
Tối	Bún chả cá (hoặc canh cá hồi)	Cá hồi (Omega-3), cà chua (Lycopene)
	Salad rau xanh với dầu ô liu	Dầu ô liu (Vitamin E), rau xanh (Lutein, Vitamin C)

👤 Lợi ích từ thực đơn này:

- **Rau quả tươi** (việt quất, dâu tây, cải xanh, cà chua) giàu vitamin C, polyphenol và anthocyanin, giúp giảm stress oxy hóa.
- **Omega-3** từ cá hồi, dầu ô liu và hạt chia hỗ trợ chống viêm và bảo vệ tim mạch.
- **Chất chống oxy hóa mạnh** từ trà xanh, trà thảo mộc giúp làm sạch cơ thể và bảo vệ tế bào.

Tránh thực phẩm độc hại (toxic food)

Cá nóc, khoai mì, măng tươi, hàn the, mì ăn liền có formol, cơm nguội để lâu, mì tôm loại rẻ tiền.

1. Thực Phẩm Tự Nhiên Chứa Độc Tố			
Thực Phẩm	Độc Tố	Nguy Cơ	Cách Phòng Tránh
Cá nóc (Fugu)	Tetrodotoxin	Gây tê liệt thần kinh, tử vong nếu chế biến sai	Chỉ ăn ở nhà hàng được cấp
Sắn (Khoai mì)	Linamarin	Biến thành axit cyanhydric gây ngộ độc	Ngâm nước, luộc kỹ trước khi
Măng tươi	Cyanide	Ngộ độc, khó thở	Luộc 2-3 lần, mở nắp khi nấu
Hạt điều mốc	Aflatoxin	Tổn thương gan, ung thư	Không ăn hạt có mùi hôi, mà

2. Thực Phẩm Bị Nhiễm Hóa Chất

Thực Phẩm	Chất Độc	Tác Hại	Nhận Biết
Rau phun thuốc trừ sâu	Chlorpyrifos, Carbofuran	Rối loạn thần kinh, ngộ độc cấp	Rau quá xanh, không
Thịt tẩm hàn the	Borax	Suy gan, thận, ung thư	Thịt dai giòn bất thường
Mỳ ăn liền có formol	Formaldehyde	Kích ứng dạ dày, ung thư vòm họng	Mùi hắc, vị cay nồng

3. Thực Phẩm Ôi Thiu, Nhiễm Khuẩn

Thực Phẩm	Vi Khuẩn/Độc Tố	Triệu Chứng Ngộ Độc
Pate, thịt đóng hộp hỏng	Clostridium botulinum	Liệt cơ, suy hô hấp, tử vong
Hải sảnươn	Vibrio parahaemolyticus	Tiêu chảy, sốt, mất nước
Cơm nguội để lâu	Bacillus cereus	Buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy

4. Thực Phẩm Chế Biến Sẵn Nguy Hiểm

- **Mì tôm loại rẻ tiền:** Chứa dầu chiên đi chiên lại, gây ung thư.
- **Snack có phẩm màu công nghiệp:** Tổn thương gan thận (ví dụ: Rhodamine B).
- **Nước ngọt có aspartame:** Làm tăng nguy cơ tiểu đường, béo phì.

Cách Phòng Tránh

1. Chọn thực phẩm tươi, có nguồn gốc rõ ràng.
2. Nấu chín kỹ, đặc biệt với thịt, hải sản.
3. Tránh đồ ăn lạ, không rõ thành phần.
4. Không tích trữ đồ ăn quá lâu trong tủ lạnh.

Autophagy là gì

Autophagy (tự thực bào) là quy trình tế bào tự phân hủy và **tái chế các thành phần già cỗi, hư hỏng để tái tạo tế bào mới khỏe mạnh, giúp cân bằng nội môi và chống lão hóa**. Cơ chế này được kích hoạt tự nhiên khi cơ thể thiếu năng lượng, nhịn ăn, hoặc căng thẳng, giúp bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật như ung thư và Alzheimer.

Autophagy hoạt động **như một hệ thống "dọn dẹp" và tái tạo bên trong cơ thể**, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tổng thể và phòng ngừa các bệnh mãn tính.

Cơ chế: Tế bào cô lập các bộ phận bị hỏng (protein, bào quan), vận chuyển đến lysosome để phân hủy và tái sử dụng nguyên liệu.

Kích hoạt: Nhịn ăn gián đoạn, hạn chế calo, hoặc tập luyện cường độ cao thúc đẩy quá trình này.

Lợi ích: Loại bỏ tế bào độc hại, tăng cường miễn dịch, cải thiện độ nhạy insulin, và làm chậm quá trình lão hóa.

Antioxidants (Lực lượng ngăn chặn): Giống như những "vệ sĩ" ngăn chặn các gốc tự do ngay lập tức bằng cách cho đi electron, giúp chúng không đi "ăn cắp" electron từ các bộ phận khác trong tế bào.

Autophagy (Đội dọn dẹp và tái chế): Khi các gốc tự do đã lọt qua hàng rào bảo vệ và phá hủy các thành phần tế bào (như protein bị biến dạng hoặc ti thể bị hỏng), Autophagy sẽ xuất hiện để "nuốt chửng" và phân hủy những rác thải này trước khi chúng gây độc cho tế bào

Tóm lại, nếu Antioxidants là người ngăn chặn kẻ phá hoại, thì Autophagy là hệ thống xử lý rác thải và tái chế những gì kẻ phá hoại đã làm hỏng, giữ cho "ngôi nhà" tế bào luôn sạch sẽ và hoạt động hiệu quả.

Khám và điều trị

Khi đi bác sĩ nên hỏi những gì:

- Tôi bị loại viêm khớp nào?
 - Tôi sẽ cần điều trị những gì?
 - Tôi có cần phẫu thuật không?
 - Nó có bao giờ hết không?
 - Tôi phải ăn và chú ý gì thêm để bớt đau?
 - Tôi cần tái khám bao lâu một lần?
- Thuốc uống cho viêm khớp dạng thấp (leddegigt), khi hệ miễn dịch quá năng động (overactive): Emthexate (aktive virkestoffet là methotrexate) được sử dụng để điều trị: viêm khớp và bệnh vẩy nến (liều thấp), một số loại ung thư, bao gồm ung thư vú, ung thư bàng quang và bệnh bạch cầu (ung thư máu).
- Về trị ung thư, nó tiêu diệt tế bào (celledræbende middel; chất chống chuyển hóa).
- Emthexate, 2,5mg một viên; max là 30mg một tuần, đe dọa tính mạng khi uống nhiều lần mỗi tuần.
- Khi đau quá sẽ được chích tạm thời: corticosteroid injections (binyrebarkhormon).
- Thử máu và những máy sử dụng là: Xray, Ultrasound, MRI (magnet), CT scan.
- Bác sĩ có thể sử dụng xét nghiệm máu để kiểm tra nồng độ axit uric của bạn nếu họ nghĩ bạn bị bệnh gút. Xét nghiệm máu cũng có thể cho thấy dấu hiệu nhiễm trùng hoặc bệnh tự miễn (autoimmune diseases).

✓ Những điều cần lưu ý khi xét nghiệm máu với bệnh viêm khớp dạng thấp (RA)

Yếu tố	Lưu ý
1. CRP (C-Phản ứng)	Đây là chỉ số viêm cấp tính , tăng khi khớp bị viêm nặng. Tuy nhiên, một số người bị RA có thể có CRP bình thường.
2. Anti-CCP	Kháng thể đặc hiệu nhất cho RA. Kết quả dương tính là dấu hiệu RA rõ ràng, kể cả khi CRP thấp.
3. RF (Yếu tố dạng thấp)	Thường được xét nghiệm ban đầu. Tuy nhiên RF có thể dương tính ở các bệnh khác, hoặc ở người khỏe mạnh.
4. SR (Tốc độ lắng máu)	Cũng phản ánh mức độ viêm mạn tính. SR tăng chậm hơn CRP và giảm chậm hơn sau điều trị.
5. Chức năng gan, thận	Đặc biệt quan trọng nếu bạn đang dùng thuốc điều trị như methotrexate hoặc NSAIDs .
6. Không dựa vào chỉ số đơn lẻ	Phải kết hợp nhiều xét nghiệm và triệu chứng lâm sàng để đánh giá chính xác bệnh.

Tiếng dansk.

Blodprøver ved leddegigt

Blodprøve	Hvad måles?	Hvad betyder det?
CRP (C-reaktivt protein)	Måler inflammation i kroppen	Høj værdi = aktiv betændelse (gigtaktivitet)
SR (Sænkingsreaktion)	Også et mål for betændelse i kroppen	Høj værdi = betændelse
RF (Reumatoid faktor)	Antistof, som ofte findes ved leddegigt	Positiv hos ca. 70-80% med leddegigt
Anti-CCP	Meget specifikt antistof for leddegigt	Høj præcision i tidlig diagnose
Hæmoglobin (Hb)	Blodprocent	Lav Hb kan forekomme pga. kronisk betændelse
Leukocytter	Hvide blodlegemer	Kan være forhøjet ved aktiv inflammation
Trombocytter	Blodplader	Kan være forhøjet ved inflammation
Lever- og nyretal	Funktion af lever og nyrer	Bruges især før og under medicinbehandling (f.eks. methotrexat)

Bệnh gout nên hạn chế



Hạn chế những trái cây/thực phẩm có nhiều purine.

GOUT DIET CHEAT SHEET		
EAT Low purine (0-100)	LIMIT Medium purine (100-200)	AVOID High purine (200+)
<input type="checkbox"/> Almond 37	<input type="checkbox"/> Beef 110-133	<input checked="" type="checkbox"/> Anchovy 239
<input type="checkbox"/> Apple 14	<input type="checkbox"/> Carp 160	<input checked="" type="checkbox"/> Baker's yeast 680
<input type="checkbox"/> Apricot 73	<input type="checkbox"/> Caviar 144	<input checked="" type="checkbox"/> Black gram 222
<input type="checkbox"/> Artichoke 78	<input type="checkbox"/> Chicken 115	<input checked="" type="checkbox"/> Brewer's yeast 1810
<input type="checkbox"/> Asparagus 23	<input type="checkbox"/> Chickpea 109	<input checked="" type="checkbox"/> Calf liver 460
<input type="checkbox"/> Aubergine 21	<input type="checkbox"/> Coalfish 163	<input checked="" type="checkbox"/> Chicken liver 243
<input type="checkbox"/> Avocado 19	<input type="checkbox"/> Cod 109	<input checked="" type="checkbox"/> Fish, Tuna 257
<input type="checkbox"/> Bamboo Shoots 29	<input type="checkbox"/> Flaxseed 105	<input checked="" type="checkbox"/> Mushroom, dried 488
<input type="checkbox"/> Banana 57	<input type="checkbox"/> Goose 165	<input checked="" type="checkbox"/> Ox heart 256
<input type="checkbox"/> Barley (whole) 96	<input type="checkbox"/> Haddock 139	<input checked="" type="checkbox"/> Ox kidney 269
<input type="checkbox"/> Beer, alcohol free 8.1	<input type="checkbox"/> Halibut 178	<input checked="" type="checkbox"/> Pig heart 530
<input type="checkbox"/> Beet root 19	<input type="checkbox"/> Ham, cooked 131	<input checked="" type="checkbox"/> Pig kidney 334
<input type="checkbox"/> Blueberry 22	<input type="checkbox"/> Herring roe 190	<input checked="" type="checkbox"/> Pig liver 515
<input type="checkbox"/> Brazil nut 23	<input type="checkbox"/> Lam 182	<input checked="" type="checkbox"/> Pig spleen 516
<input type="checkbox"/> Kiwi fruit 19		
<input type="checkbox"/> Kohlrabi 25		
<input type="checkbox"/> Leek 74		
<input type="checkbox"/> Lettuce 13		
<input type="checkbox"/> Melon 33		
<input type="checkbox"/> Millet 62		
<input type="checkbox"/> Morel 30		
<input type="checkbox"/> Mushroom 58		
<input type="checkbox"/> Oats 94		
<input type="checkbox"/> Olive 29		
<input type="checkbox"/> Onion 13		
<input type="checkbox"/> Orange 19		
<input type="checkbox"/> Oyster 90		
<input type="checkbox"/> Parsley 57		

Những bệnh viêm khác chế độ ăn uống ra sao?

Xem [phần này](#) và đọc thêm về [Oxi hóa](#)

Vitamin list:

Bảng Vitamin – Tác dụng & Nguồn bổ sung

Vitamin	Tác dụng chính 🌟	Nguồn thực phẩm 🍎🥦
A	Tốt cho mắt, da, tăng cường miễn dịch	Gan, cà rốt, khoai lang, trứng, sữa
B1	Chuyển hóa năng lượng, hỗ trợ thần kinh	Gạo lứt, ngũ cốc nguyên cám, thịt heo
B2	Tốt cho da, mắt, hỗ trợ chuyển hóa năng lượng	Sữa, trứng, hạnh nhân, gan
B3	Cải thiện tuần hoàn máu, hỗ trợ tiêu hóa	Thịt gà, cá ngừ, nấm
B6	Hỗ trợ thần kinh, tạo hồng cầu	Chuối, cá, khoai tây, ngũ cốc
B9	Tạo tế bào mới, ngừa dị tật thai nhi, tốt cho não và tim	Rau xanh đậm (rau bina, cải bó xôi), đậu, gan, bơ
B12	Tạo hồng cầu, hỗ trợ hệ thần kinh	Thịt đỏ, cá, trứng, sữa
C	Tăng miễn dịch, chống oxy hóa, giúp hấp thu sắt	Cam, chanh, ổi, rau xanh
D	Hấp thu canxi, tốt cho xương	Ánh nắng, cá hồi, lòng đỏ trứng, sữa
E	Chống lão hóa, bảo vệ tế bào khỏi gốc tự do	Hạt hướng dương, dầu thực vật, bơ, hạnh nhân
K	Giúp đông máu và duy trì xương chắc khỏe	Rau xanh (bông cải, cải bó xôi), gan, dầu đậu nành

Ghi chú:

- Hầu hết các vitamin có thể bổ sung qua **chế độ ăn đa dạng**.
- Thiếu vitamin có thể gây ra nhiều **vấn đề sức khỏe** như suy giảm miễn dịch, thiếu máu, xương yếu, da xấu, v.v.
- **Vitamin tan trong nước** (nhóm B, C): không tích trữ, cần bổ sung hằng ngày.
- **Vitamin tan trong dầu** (A, D, E, K): tích trữ trong cơ thể, cần dùng vừa đủ để tránh thừa.

Ruột tốt, mình sẽ tốt (Make your gut happy)

[Vai trò của hệ vi khuẩn đường ruột với cơ thể con người](#)

Detox: Bác sĩ Tiêu hóa tiết lộ: Uống nước này trong 5 đêm, kết quả bất ngờ trong phân của bạn! Chăm sóc ruột già, tránh chất thải bám chặt vào thành ruột già. Nó ngăn cản ruột hấp thụ dinh dưỡng và luôn tụt giải phóng độc tố, gây ra viêm nhiễm đầy bụng

https://www.youtube.com/watch?v=z7p0qmdud_w

Tại Sao ăn xong lại mệt?

<https://youtu.be/R8zA4HI7IE0?si=ziznejUerMAQTqjk>



Hệ vi khuẩn đường ruột đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tổng thể của con người. Dưới đây là tóm tắt những điểm chính từ bài viết trên Medlatec:

Cân bằng lợi khuẩn và hại khuẩn

Một hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh có khoảng 85% lợi khuẩn và 15% hại khuẩn.

Sự cân bằng này là chìa khóa để hệ tiêu hóa và miễn dịch hoạt động hiệu quả.

✅ Vai trò của lợi khuẩn

Hỗ trợ tiêu hóa: Giúp phân giải thức ăn và hấp thu chất dinh dưỡng.

Tăng cường miễn dịch: Kích thích sản xuất kháng thể và điều hòa phản ứng miễn dịch.

Tổng hợp vitamin: Sản xuất các vitamin như B1, B6, B12, K và axit folic.

Bảo vệ niêm mạc ruột: Ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn gây bệnh.

⚠️ Tác động của hại khuẩn

Khi hại khuẩn phát triển mạnh, chúng có thể gây ra:

Rối loạn tiêu hóa: Tiêu chảy, viêm ruột, đau dạ dày.

Nhiễm trùng: Viêm phổi, viêm đường tiết niệu, nhiễm khuẩn huyết.

Suy giảm miễn dịch: Làm cơ thể dễ bị bệnh hơn.

🧠 Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần

Hệ vi khuẩn đường ruột ảnh hưởng đến trục não-ruột, có thể tác động đến tâm trạng và hành vi.

Mất cân bằng vi khuẩn đường ruột liên quan đến các rối loạn như trầm cảm và lo âu.

💬 Cách duy trì hệ vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh

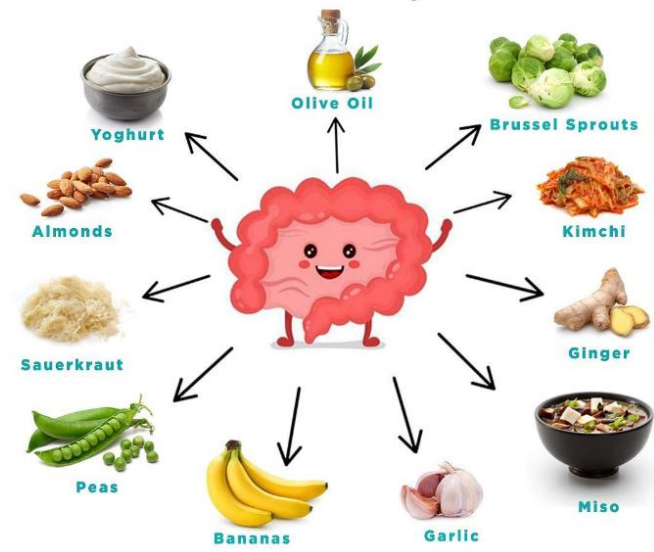
Chế độ ăn uống lành mạnh: Tăng cường thực phẩm giàu chất xơ và probiotic như sữa chua, kim chi.

Hạn chế kháng sinh (antibiotic): Tránh lạm dụng kháng sinh để không tiêu diệt lợi khuẩn.

Giảm stress: Căng thẳng kéo dài có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hệ vi khuẩn đường ruột.

Nên ăn gì

11 foods that help keep your gut
healthy!



Ăn Kefir thay vì sữa chua (yogurt), kefir có 4-5 lần nhiều lợi khuẩn hơn sữa chua.



Dưới đây là bảng so sánh giữa **yogurt** và **kefir** về nguồn gốc, vi khuẩn, lợi ích, kết cấu, và các yếu tố dinh dưỡng khác:

Tiêu chí	Yogurt	Kefir
Nguồn gốc	Trung Đông hoặc vùng Balkan	Dãy núi Caucasus (Châu Âu - Á - Nga)
Loại men	Vi khuẩn axit lactic (Lactobacillus, Streptococcus)	Vi khuẩn axit lactic + nấm men (yeast)
Số lượng lợi khuẩn	2-7 chủng vi khuẩn chính	Hơn 10-30 chủng vi khuẩn và nấm men khác nhau
Quá trình lên men	Lên men bằng vi khuẩn	Lên men bằng cả vi khuẩn và nấm men
Kết cấu	Dày, đặc như kem	Lỏng hơn, có thể uống
Hương vị	Dịu, hơi chua	Chua hơn, hơi sủi bọt (có thể có vị gas nhẹ)
Lactose	Ít hơn sữa nhưng vẫn có lactose	Ít hơn yogurt do men tiêu hóa lactose nhiều hơn
Tác động lên tiêu hóa	Tốt cho hệ tiêu hóa	Tốt hơn, hỗ trợ mạnh mẽ cho hệ vi sinh đường ruột
Protein	Cao, tùy thuộc loại	Tương đương hoặc cao hơn một chút
Có thể tự làm tại nhà?	Có	Có, nhưng cần "hạt kefir" để nuôi men
Người không dung nạp sữa	Có thể dùng nếu nhẹ	Dễ tiêu hơn, thường phù hợp hơn

Reference

Zoe podcast, "THE TOP 7 FOODS TO FIGHT INFLAMATION"

<https://www.youtube.com/watch?v=TT5ig1EilfQ&t=4s>

Jesse Chappus, The 5 DRIVERS of Autoimmune Disease & How to Prevent & REVERSE IT | Dr. Akil Palanisamy

https://www.youtube.com/watch?v=H8jH_G0Rt4o (tóm tắt; pdf)

Detox: chăm sóc ruột già, tránh chất thải bám chặt vào thành ruột già. Nó ngăn cản ruột hấp thụ dinh dưỡng và luôn tục giải phóng độc tố, gây ra viêm nhiễm đầy bụng

https://www.youtube.com/watch?v=z7p0qmdud_w

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12061-arthritis>

<https://www.sundhed.dk/>

<https://netdoktor.dk/>

<https://chatgpt.com/>

<https://chat.deepseek.com/>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/4LMancGaj1lidWAhwGHZCI?si=e987abe56f3b48a7> (Zoe podcast)

<https://open.spotify.com/episode/71TojQXqetPsvEDK7fqYnT?si=9d158332383e40dd> (Jesse Chappus,

The Ultimate health podcast)