

Vovinam Việt Võ Đạo

Thực Phẩm Dinh Dưỡng, Thuốc Bổ Vitamin và Người Luyện Võ

Bài soạn thảo này là chủ đề đóng góp phần vào công việc chia sẻ kiến thức của chế độ ăn uống đúng cách cùng tất cả các anh em đồng môn. Sau khi đọc bài viết này những đồng môn ai thích nghiên cứu hay sưu tầm thêm có thể tham khảo vào những tài liệu có sẵn trên mạng, sách báo vì nơi đây, tôi chỉ tóm lược những yêu điểm quan trọng có liên quan trực tiếp đến sức khỏe hàng ngày của chúng ta mà thôi.

Ghi ơn tiền nhân của môn phái Vovinam Việt Võ Đạo

Thiết nghĩ tôi không cần phải nhắc lại vì tất cả các bạn đồng môn Vovinam Việt Võ Đạo chúng ta đều đã thấu hiểu lịch sử của môn phái nên nơi đây, tôi xin ghi nhớ công lao của tất cả những tiền nhân đã góp công gây dựng môn phái cũng như những võ sư đương thời đang bỏ thời gian, vật chất cùng tâm huyết ra để cùng phát triển môn phái Vovinam, nhờ vậy mà ngày hôm nay Vovinam được phát triển mạnh mẽ ở trong và ngoài nước cũng như đang có mặt tại nhiều quốc gia trên thế giới.

Cố võ sư sáng tổ Nguyễn Lộc đã ra đi nhưng ngài để lại cho chúng ta một Vovinam, một cách mạng tâm thân, di sản vô giá mà tất cả môn sinh chúng ta đều có trách nhiệm phải bảo trì và phát huy. Việt Võ Đạo của cố võ sư chưởng môn, Lê Sáng giúp môn sinh Vovinam chúng ta hiểu sâu hơn về cách sử lý và đạo làm người của người võ sinh Việt Nam. Ngoài ra trong quá trình phát triển và xây dựng môn phái đó đã có rất nhiều người đóng góp vào kho tàng kiến thức võ thuật Vovinam bằng những bài viết hữu ích cũng như những thảo luận về kỹ thuật đòn thế, quy tắc thi cử, thi đấu thể thao và phương thức tập võ vv... ngoài những bài viết trên cũng đã có nhiều bài viết về cách chăm sóc sức khỏe cho người tập võ và những lợi ích tương quan phát sinh từ luyện tập võ thuật để mở rộng kiến thức thêm cho các bạn trẻ đam mê võ thuật.

Sự tương quan trực tiếp giữa thức ăn dinh dưỡng, thuốc bổ có lợi cho người chơi thể thao, luyện võ là việc tất nhiên. Hầu hết những người chơi thể thao đều biết cách ăn uống đúng mực độ để giúp cho cơ thể mình cường tráng, sức khỏe bền bỉ, không bệnh tật nhưng ngược lại, một số người vẫn chưa biết đến tầm quan trọng của chế độ ăn uống nhiều dinh dưỡng đó nên không đạt được hiệu quả tối đa trong quá trình luyện tập.

Ví dụ: khi đến những trung tâm tập thể hình để tập và tại đây tôi đã trò chuyện, trao đổi kinh nghiệm với một số các bạn trẻ thì được biết các bạn này tập thể hình vì mong muốn mình có hình dáng 'fit' tương đối nhưng họ lại không có khái niệm về vấn đề thức ăn dinh dưỡng cũng như các kiến thức căn bản về cách duy trì sức khỏe, một số lớn sau khi tập thì ăn nhậu, hút thuốc lá, cannabis, amphetamine...

Thực Phẩm Dinh Dưỡng, Thuốc bổ Vitamin và Người Tập Võ

Thức ăn dinh dưỡng chiếm vai trò rất quan trọng trong quá trình luyện tập thể dục thể thao và võ thuật nhưng vấn đề này ít được người luyện võ chú trọng đến.

Thức ăn dinh dưỡng cộng thêm biết dùng thuốc bổ supplement đúng cách sẽ rất bổ ích cho cơ thể cũng như tinh thần của người luyện võ.

Một vài yếu tố căn bản trong cách ăn uống lành mạnh, thức ăn đầy dinh dưỡng sẽ giúp người tập võ có được một số kiến thức căn bản về vitamin cùng các thành phần trong thuốc bổ, supplement, được bán trên thị trường. Hy vọng là sau khi đọc các bạn đồng môn sẽ thu lượm được số kiến thức căn bản này mà áp dụng cho việc ăn uống hàng ngày để chúng ta cùng có một sức khỏe tốt, dẻo dai để cùng nhau đóng góp thêm vào chương trình xây dựng võ thuật cho môn phái.

Nói tóm lại, một phương cách ăn uống cân bằng có nhiều dinh dưỡng sẽ giúp ích cho sức khỏe, đạt được kết quả tốt và hữu hiệu hơn gtrong quá trình luyện tập võ thuật. Ngoài ra còn giúp cải thiện, gia tăng sức mạnh, tốc độ cũng như sức chịu đựng của người tập võ. Thời gian hồi phục thể lực ngắn hơn sau khi bị chấn thương.

Cơ thể con người được chia ra làm ba phần chính, đầu, mình và tứ chi. Đầu là bộ phận sử dụng năng lượng nhiều nhất trong cơ thể con người. Não phần của người khỏe mạnh có thể tiêu dùng đến 80% tổng số lượng thực phẩm được thu vào, phần còn lại chia đều cho toàn thân thể. Như vậy chúng ta đã thấy khả năng tiêu thụ năng lượng của não phần nhiều đến thế nào rồi. Bình thường thì ít người biết đến chế độ ăn uống ảnh hưởng đến suy nghĩ (quyết định nhanh chóng, sắt bén...) cũng như khả năng làm việc của mình (phản đòn nhanh hay chậm, độ dẻo dai, bền bỉ...). Ít người thấy được sự bổ ích của thực phẩm một cách trực tiếp, nhưng nếu suy ngẫm lại thì chúng ta sẽ thấy tại sao uống một số loại rượu cồn làm mình nhanh say và nhức đầu nhưng ngược lại một số rượu thì không? Một lượng nước tăng lực nhỏ hàm chứa lượng caffine cao có thể làm mình tỉnh cơn buồn ngủ cũng như thức ăn có nhiều chất đường glucose sẽ làm mình khỏe hẳn ra ngay trong cơn đói vậy thì việc thực phẩm có mối tương quan trực tiếp đến bộ não và cơ thể của chúng ta là điều hiển nhiên. Thế thì những thức ăn, thức uống nào giúp tăng trưởng trí nhớ, có lợi cho sức khỏe để người luyện võ nhanh phục hồi sức lực, chống bình phục sau khi bị chấn thương?

Trong thức ăn hằng ngày của gia đình người Việt chúng ta thì cơm, rau, thịt, cá là nguồn cung ứng năng lượng tương đối đầy đủ cho những người làm việc, sinh hoạt bình thường nhưng đối với những người luyện tập võ thuật thường xuyên nên có nguồn năng lượng dồi dào hơn, thậm chí nên bổ xung thêm qua dạng thuốc bổ – supplement, tất nhiên là chúng ta nên chọn lựa nguồn thực phẩm có giá trị cao để hấp thụ những chất bổ vitamin qua quá trình ăn uống bình thường hằng ngày này. Để đơn giản hóa vấn đề tôi xin phân loại các đơn vị hợp chất trong vitamin và chỉ nói đến những vitamin có lợi trực tiếp cho bộ não và cơ thể của chúng ta mà thôi. Trong tất cả các loại vitamin thì nhóm vitamin B nắm vai trò rất quan trọng trong việc phục vụ nuôi dưỡng não bộ và cơ thể chúng ta. Vitamin B có tất cả là 13 loại khác nhau nhưng tôi chỉ nêu lên 7 loại chính vì 7 loại vitamin B này có mối liên quan trực tiếp đến việc cân bằng sức khỏe của não bộ và cơ thể của chúng ta.

Nơi đây tôi chỉ tóm lược nhóm vitamin B trong đó có B1, B2, B3, B5, B6, B9 & B12, kể đến là vitamin C, D và E. Protein, chất béo và các khoáng chất cũng có mối liên quan trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta. Để tránh nhàm chán, tôi chỉ nói những công ích của những thành phần này mà không đi sâu vào những nghiên cứu trực tiếp, bạn đọc có thể tìm đọc thêm những tài liệu nghiên cứu này qua các trang mạng trên internet.

Vitamin B1

Vitamin B1 tên gọi khoa học là Thiamin đứng hàng đầu trong nhóm vitamin B. B1 giúp bổ ích hệ thống thần kinh, giảm stress, làm cân bằng sự suy nghĩ trong cuộc sống nhiều căng thẳng. Thiếu hụt vitamin B1 sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh và gây ra khiếm thị, suy giảm tinh thần, cơ bắp không được phối hợp và phát triển đúng cách. Trầm trọng hơn ngoài nguy cơ bị bệnh tâm thần, thiếu hụt vitamin B1 sẽ làm suy giảm và thậm chí bị mất trí nhớ, người nghiện rượu thường là nạn nhân của chứng thiếu hụt vitamin B1 này.

Vitamin B2

Vitamin B2 tên gọi khoa học là Riboflavin, đứng hàng thứ 2 trong nhóm B. Cũng như vitamin B1, B2 đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất bổ trong cơ thể, đặc biệt là quá trình chuyển hóa carbohydrate thành đường, đạm và chuyển hóa chất béo thành năng lượng. B2 giúp tác động công việc hấp thu, tồn trữ và sử dụng chất sắt trong cơ thể (rất quan trọng trong việc phòng chống thiếu máu do thiếu sắt). Thông thường người thiếu vitamin B2 hay bị các triệu chứng sau đây:

Mắt hay bị ngứa, sợ ánh sáng, khô da rất bong, chảy nước mắt, viêm bờ mi hoặc loét mi. Sung huyết mắt. Viêm kết mạc kết tụ quanh rìa, giác mạc bong. Dẫn đến hoại tử và loét sâu (không do vi khuẩn), quáng gà, đục nhân mắt. thường mệt mỏi, giảm khả năng làm việc. Vết thương lâu lành; loét mép; viêm lưỡi; da tăng tiết bã nhờn ở mặt hay bộ phận sinh dục; trẻ em thiếu vitamin B sẽ dẫn đến sự chậm phát triển về não bộ cũng như cơ thể.

Vitamin B3

Vitamin B3 tên gọi khoa học là Niacin, vitamin B3 là một chất dinh dưỡng quan trọng. Trong thực tế, tất cả các phần cơ thể của bạn đều cần nó để hoạt động đúng cách. Cùng như những nhóm vitamin khác Vitamin B3 được tìm thấy trong thực phẩm thức ăn hằng ngày của chúng ta nhưng nếu được sử dụng như là một loại thuốc bổ nên chú ý là không nên dùng quá liều chỉ định vì vitamin B3 có thể gây ra các tác dụng phụ làm mình buồn nôn và nhiễm độc gan, những người đang dùng vitamin B3 để điều trị chứng máu có mỡ, cholesterol nên chú ý điều này, vì vitamin B3, Niacin có thể làm tăng nồng độ acid uric trong cơ thể mà dẫn đến bệnh gút - Gout, những người lớn tuổi nên cẩn thận. Những lợi ích quan trọng của vitamin B3 là giúp giảm chất béo, cholesterol trong máu, giảm đau chứng viêm khớp xương và giúp tăng cường chức năng não.

Tuy nhiên cơ thể chúng ta sẽ không bị nguy hiểm nếu chúng ta thu nạp vitamin B3, niacin qua thực phẩm bằng cách ăn uống bình thường.

Vitamin B5

Vitamin B5, tên gọi khoa học là pantothenic, vitamin B5 là một chất dinh dưỡng quan trọng trong cơ thể. Cơ thể rất cần vitamin B5 để tạo ra các hormone và các tế bào hồng huyết cầu khỏe mạnh; chuyển hóa carbohydrate và chất béo thành năng lượng; góp phần hình thành các chất kháng thể; và được cho là một chất dinh dưỡng giúp tăng cường khả năng chịu đựng của con người. Sâu sắc hơn thì khi thành phần coenzyme A được chuyển hóa từ vitamin B5 bên trong cơ thể sẽ giúp đào thải các loại thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, các loại thuốc có hại, độc tố ra bên ngoài cơ thể. Ngoài ra vitamin B còn được sử dụng rộng rãi trong công việc cai nghiện rượu, thuốc lá, ma túy và các loại thuốc kích thích như ecstasy.

Vitamin B5 được phát hiện bởi Dr. Roger J. Williams vào năm 1919, chúng ta có thể tìm hiểu thêm qua quyển 'Alcoholism and Nutrition'. Trong tiếng Hy Lạp, pantothenic mang nghĩa là "có ở khắp nơi", nên B5 là một trong những vitamin có nhiều nhất trong thiên nhiên.

Vitamin B5 có nhiều trong men, ngũ cốc, lạc, các loại đậu, đỗ, lòng đỏ trứng, các loại nấm, thịt gia súc, gia cầm, hoa quả và rau xanh... Tuy nhiên, vitamin B5 không có trong các loại thực phẩm đã qua chế biến. Lượng lớn vitamin B5 sẽ bị mất khi thực phẩm được đóng hộp, làm đông lạnh. Vì có sẵn trong tự nhiên nên cơ thể chúng ta ít khi bị thiếu hụt loại vitamin này trừ khi suy dinh dưỡng nặng, không ăn được, đến tuổi dậy thì.... Thiếu hụt vitamin B5 có thể gây ra mệt mỏi, khó ngủ, nhức đầu, buồn nôn, rụng tóc và sự khó chịu trong dạ dày, kết quả của chứng teo tuyến thận.

Công dụng của vitamin B5 được dùng điều trị biến chứng của bệnh đái đường - diebetic. Loét bàn chân là một biến chứng thường gặp ở bệnh nhân đái đường, biến chứng thường dẫn đến việc phải cắt bỏ chân. Nghiên cứu sơ bộ của Abdelatif, Yakoot và Etmaan chỉ ra rằng thuốc panthenol (vitamin B5) có thể giúp điều trị biến chứng này nhưng kết quả chính chắn vẫn chưa được chính thức công bố.

Ngoài ra vitamin B5 còn có tác dụng trong công việc giúp bảo vệ mái tóc của chúng ta. Thiếu hụt vitamin B5 sẽ làm chậm quá trình phát triển của tóc, tóc rụng nhiều. Nghiên cứu trên chuột cho thấy lông chuột mất màu và xuất hiện các mảng da tấy đỏ khi bị thiếu hụt vitamin B5 quá mức. Bổ sung vitamin B5 thông qua chế độ ăn và thuốc sẽ giúp tóc bớt rụng, kích thích tóc mọc chắc khỏe. Hầu hết các sản phẩm mỹ phẩm hiện nay đều được bổ sung vitamin B5 do vai trò quan trọng của nó trên tóc. Ngoài ra vitamin B5 giúp cải thiện nồng độ lipid ở máu và gan, giúp hạ chất béo trong máu LDL – cholesterol trong huyết thanh. Việc giảm LDL là quan trọng, vì nó giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Giúp làm lành vết thương và tăng độ bền vững của các mô liên sẹo.

Vitamin B6

Vitamin B6 tên khoa học gọi là pyridoxin, vitamin B6 được dự trữ ở gan, não và cơ. Công dụng chính của vitamin này làm giảm lượng cholesterol, ngăn ngừa chứng sỏi thận. Chống stress. Tăng cường hệ miễn dịch. Tăng hoạt tính của vitamin C.

Vitamin B6 giúp phát triển tốt hệ thần kinh và não. Ngoài ra vitamin B còn có tác dụng tốt trong việc ngừa và làm giảm nguy cơ gây chứng ung thư phổi.

Vitamin B6 được tìm thấy trong các loại thực phẩm gồm: thịt bò, gà, thịt lợn, trứng, cá... ngũ cốc nguyên hạt, khoai tây, đậu nành, đậu hạt, lạc, cà rốt, cải bắp, súp lơ, chuối, dưa hấu,...

Bình thường trong thức ăn hàng ngày của chúng ta đã có đủ chất Vitamin B6 nhưng chúng ta vẫn có thể sử dụng thuốc supplement để tăng thêm lượng vitamin hữu ích này.

Những trường hợp cần bổ sung vitamin B6: Phụ nữ thời kỳ mang thai hoặc cho con bú, trẻ em chậm lớn, người già, khi ăn quá nhiều chất protein, các vận động viên, các võ sư thường tập luyện, người ăn mất ngon, hay bị cảm giác uể oải, trị các chứng mất ngủ, stress quá độ, rụng tóc, rối loạn tâm thần.

Vitamin B9

Vitamin B , tên khoa học là Acid Folic: vitamin B9, một trong 13 vitamin cần thiết để có một bộ óc tinh táo và cơ thể khỏe mạnh, vitamin B9 được cung cấp hằng ngày qua thức ăn trái cây ngũ cốc, thịt, cá và các loại sữa giàu dinh dưỡng.

Acid folic là chất cần thiết để góp phần tạo hồng huyết cầu và có ảnh hưởng trực tiếp đến sự kết hợp DNA và RNA, đây là mối liên quan mật thiết trong quá trình phân chia nhân đôi tế bào. Trong cơ thể của người bình thường thì không dễ thiếu chất acid folic này được nhưng trong trường hợp cơ thể chúng ta mắc phải các bệnh nhiễm trùng hoặc chấn thương nặng, hoặc stress quá độ khiến mất ăn hoặc ăn không bình thường, bỏ bữa rất có thể sẽ đưa đến việc thiếu hồng huyết cầu. Trong trường hợp phụ nữ mang thai không được cung cấp đủ vitamin B9, acid folic t hisẽ dễ sảy thai, chậm phát triển bào thai, dễ sinh non tháng, trầm trọng hơn thai nhi có nguy cơ bị tật nứt đốt xương sống (spina bifida) gọi là gai cột sống chẻ đôi.

Vitamin B12

Vitamin B12 tên khoa học gọi là cyanocobalamin, được sử dụng để ngăn ngừa và điều trị trường hợp thiếu máu, lượng vitamin B12 thông thường được thu nạp từ chế độ ăn uống bình thường hằng ngày của chúng ta nhưng khi sức khoẻ không được tốt, căng thẳng quá độ hay bệnh nhiễm trùng thì lượng thu nạp vitamin B12 sẽ thiếu hụt nên dễ dẫn đến trường hợp thiếu máu. Vitamin B12 là chất dinh dưỡng quan trọng trong quá trình duy trì sự khỏe mạnh của cơ thể bằng cách nuôi dưỡng và tạo tế bào hồng huyết cầu cùng các tế bào thần kinh trên não bộ. Thiếu vitamin B12 có thể dẫn đến trường hợp thiếu máu, và các chứng bệnh tâm thần.

Những người ăn chay trường dễ bị trường hợp thiếu vitamin B12 vì lý do đơn giản là thức ăn của những người ăn chay này thường không có các loại thịt và cá, tuy nhiên vitamin B12 vẫn có trong đậu nành, lúa mạch, và các loại trái cây như chuối, táo, lê, nho... nhưng số lượng vitamin B12 hàm chứa trong trái cây không nhiều bằng trong thịt cá và trứng.

Chúng ta có thể tìm thấy được một số các loại vitamin B trong nguồn thực phẩm dưới đây:

- Liver (Beef) – Gan bò, pate gan...
- Mackerel – cá thu
- Sardines – cá mòi
- Fortified Cereals – lúa mạch
- Red Meat – thịt heo, bò, trườn...
- Salmon – cá hồi
- Fortified Soy – đậu nành
- Milk – sữa, các loại sữa chua...

Tóm lại nhóm vitamin B rất quan trọng trong quá trình nuôi dưỡng bộ não cũng như điều chỉnh sức khỏe của chúng ta đúng mực độ để duy trì thể lực và ngăn ngừa bệnh tật. Đầu óc minh mẫn, lành mạnh tất nhiên sức khoẻ và cơ thể của chúng ta cũng nhờ vậy mà trở nên sáng suốt, nhanh lẹ, nhạy bén. Ngoài nhóm vitamin B này ra thì cơ thể chúng ta cũng không thể thiếu những thành phần vitamin khác để dung hòa hóa chất bên trong cơ thể của chúng ta. Xin nhắc lại là bài viết này chỉ nêu lên những hợp chất căn bản mà người luyện tập võ thuật nên hiểu chứ trên thực tế thì còn có rất nhiều hợp chất, thành phần vitamin không kém phần quan trọng trong công việc nuôi dưỡng cơ thể của chúng ta.

Vitamin C

Vitamin C tên gọi khoa học là ascorbic acid. Vitamin C có trong thực vật rau, quả, cam chanh và không có trong các loại thịt cá. Vitamin C không tích lũy trong cơ thể, nếu thu nạp vitamin C quá liều cần thiết thì số lượng thừa này sẽ bị thải ra qua bằng đường nước tiểu dưới dạng đã được chuyển hóa. Khi cơ thể chúng ta thiếu vitamin C sẽ dẫn đến các bệnh nguy hiểm như viêm lợi, chảy máu chân răng, cơ thể mệt mỏi, thoái hóa khớp, loãng xương, dễ làm gãy xương ở người già và dễ bị rụng răng. Người bị thương thì vết thương sẽ bị chậm lành. Tuy nhiên khi phụ nữ đang có thai hoặc cho con bú mà có nguồn vitamin C giàu mạnh bên trong cơ thể thì bào thai sẽ được phát triển đúng và thai nhi sau khi sinh ra sẽ rất khỏe mạnh và ít bệnh. Tuy nhiên nếu cơ thể chúng ta thu nạp quá nhiều vitamin C rất có thể sẽ gây ra các phản ứng như tiêu chảy, đi tiểu liên tục, hiện tượng này xảy ra vì cơ thể chúng ta không lưu trữ loại vitamin này do đó sẽ không có hại cho sức khỏe.

Vitamin C và một số hợp chất khác tạo nên chất collagen làm các mô liên kết ở da, bắp cơ, xương và mạch máu giúp làm lành vết thương. Ngoài ra còn tham gia vào quá trình tạo chất hormone, giảm stress bên trong các bắp cơ, tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Công việc quan trọng của vitamin C là giúp hấp thu và chuyển hoá chất sắt bên trong cơ thể, nếu thiếu vitamin C sẽ dễ gây đến việc thiếu máu do thiếu khoáng chất sắt, do đó khi uống thêm chất sắt – iron supplement, chúng ta cần uống thêm vitamin C để cân bằng các hợp chất bên trong cơ thể chúng ta. Ngoài ra còn giúp kích động khả năng hấp thu khoáng chất calcium vào cơ thể để tăng mật độ xương cột sống và cổ xương đùi.

Nếu cơ thể của người luyện tập võ thuật mà thiếu Vitamin C sẽ bị chậm lành vết thương, đau nhức bắp cơ, dễ bị gãy xương, người lớn tuổi nên chú ý cũng như phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú. Nên bổ sung Vitamin C ngay sau các buổi ăn tránh uống vào buổi tối vì dễ gây chứng mất ngủ.

Vitamin D

Vitamin D, tên khoa học gọi là Calcium, vitamin D có tác dụng tăng cường khả năng miễn nhiễm, giữ cho xương chắc khỏe, ngăn ngừa xương bị xốp và giòn, dễ gãy nơi người lớn tuổi và phụ nữ khi mang thai cũng nên uống nhiều sữa để giúp thai nhi phát triển tốt trong bụng mẹ cũng như sau khi sinh. Trẻ em thiếu vitamin D sẽ chậm lớn, cơ thể phát triển không cân bằng, răng mọc không đều và dễ bị sâu. Trẻ em mới sinh cho đến 18 tuổi có khả năng hấp thụ vitamin D rất cao, quá trình bồi dưỡng cơ thể giúp bổ xương cốt và ngăn ngừa các bệnh loãng và nhuyễn xương khi về già sẽ tùy thuộc vào số lượng thu nạp vitamin D trong thời kỳ này.

Ngoài ra Vitamin D còn có tác dụng chống cảm cúm, ngăn ngừa ung thư, phòng chống bệnh suyễn. Vitamin D được tìm thấy từ sữa, dầu, trứng và gan cá.

Sources of vitamin D.....

Vitamin E

Vitamin E, tên khoa học là Tocopherol, theo tiếng Hy Lạp nghĩa là mang lại sự sinh sản. Đúng như tên đặt, vitamin E giúp cho cơ thể chúng ta phát triển hài hoà, có làn da đẹp, tóc thưa thớt tha mịn mà, và bên trong cơ thể thì lại có khả năng ngăn ngừa sự sản xuất dư thừa gốc tự do – free radical – ở cuốn tim, nơi thường làm tắt nghẽn máu tuyến máu đưa lên não dẫn đến trường hợp đột ngột, máu nhồi cơ tim. Vitamin E nuôi sống tế bào làm giảm chậm quá trình lão hóa, giúp da tóc mịn màng... lượng vitamin E sung túc bên trong cơ thể của những phụ nữ đang mang thai sẽ giúp làm giảm tỷ lệ sẩy thai hoặc sinh non lý do là vitamin E giúp trung hòa và làm mất hiệu lực của gốc tự do khiến máu di chuyển tốt bên trong thân thể người mang thai.

Ngoài ra vitamin E giúp giảm sự bốc hơi nước được lưu trữ phía dưới làn da của chúng ta do đó độ nhạy cảm của da với tia cực tím trong ánh nắng mặt trời – ultra violet - cũng nhờ thế mà giảm bớt nên làn da người có đủ chất vitamin E sẽ ít bị cháy nắng, sạm đen da và khả năng phục hồi màu da nhanh. Những người bị dị ứng da, thường do bên trong làn da chứa nhiều chất IgE làm rối loạn màu sắc của da và gây ngứa, vitamin E có tác dụng giảm nồng độ IgE, trả lại màu sắc bình thường và làm mất cảm giác ngứa.

Vitamin E có thể làm giảm tiến trình lão hóa của da. Khi có tuổi, da sẽ mất tính chun giãn, đàn hồi nên da nhăn nheo, do đó chúng ta nên chú ý đến việc bổ sung vitamin E qua supplement hay dạng thoa trên da ngay từ lúc còn trẻ chứ không nên để quá trễ. Hiện giờ đã có rất nhiều shampoo tắm, gội có bổ xung chất tocoperol, vitamin E để nuôi dưỡng tóc khiến tóc không bị xơ cứng, giòn, dễ gãy.

Vitamin E giúp các em gái tuổi dậy thì không bị chứng chuột rút hay đau các bắp cơ, đau bụng khi hành kinh.

Quý ông, quý bà nên nhớ là vitamin E góp phần cải thiện tình dục, giúp noãn trứng và tinh trùng phát triển tốt hơn, nâng cao kết quả điều trị vô sinh. Ngoài ra, một số nghiên cứu về cách điều trị ung thư buồng trứng cho thấy những phụ nữ được bổ sung vitamin E hằng ngày thì tỷ lệ bị ung thư buồng trứng thấp hơn trên 6.% so với nhóm không được sử dụng. Trong quá trình nghiên cứu, liều vitamin E bổ sung hàng ngày là 75mg, tương đương với 110 đơn vị vitamin E thiên nhiên.

Protein

Protein là mầm móng của cuộc sống. Cơ thể cần protein để sửa chữa và duy trì cho cơ thể được khỏe mạnh. Cấu trúc cơ bản của protein là một chuỗi các amino acid. Protein là thành phần dinh dưỡng quan trọng nhất để cấu tạo nên các bộ phận trong cơ thể. Chính vì vậy, cơ thể cần một lượng protein sung túc qua chế độ ăn uống hàng ngày. Mỗi tế bào bên trong cơ thể con người đều có chứa protein. Protein giúp sửa chữa các tế bào và làm tăng trưởng cơ bắp. Trẻ nhỏ và các em tuổi vị thành niên, phụ nữ đang mang thai cần có lượng protein sung túc để giúp cơ thể tăng trưởng tốt. Thiếu protein sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng, chậm lớn, suy giảm miễn dịch, ảnh hưởng xấu đến chức năng của các cơ quan trong cơ thể. Vì vậy, protein có liên quan đến mọi chức năng sống của cơ thể tuần hoàn, hô hấp, sinh dục, tiêu hóa, bài tiết hoạt động thần kinh và tinh thần....

Protein là phân tử cần thiết cho công việc chuyển hóa các chất dinh dưỡng, vitamin và chất khoáng bên trong cơ thể chúng ta, protein làm việc không ngừng để chuyển hóa tất cả các hợp chất dinh dưỡng để chuyển đi toàn thân cũng như bồi đắp sửa chữa tất cả bắp cơ, thớ thịt bị rách vì luyện tập quá độ. Khi thiếu protein, nhiều vitamin sẽ không phát huy đầy đủ chức năng của chúng mặc dù số lượng không thiếu.

Protein có cấu trúc đa dạng, chia thành nhiều loại. Cấu trúc của protein khác nhau ở mỗi bộ phận của cơ thể cũng như khả năng làm việc của những protein này cũng đều khác nhau. Để tránh nhầm lẫn, tôi xin nêu lên một vài cấu trúc mà chúng ta trải nghiệm hàng ngày. Trước nhất là chất Protein Collagen và Elastin tạo nên sợi – fiber - rất bền của các mô liên kết, dây chằng, gân. Kế đến là Protein Keratin công việc chính của loại protein này là cấu trúc da, lông, các móng tay và chân. Protein Enzyme có tác dụng làm tăng trưởng, chọn lọc các phản ứng sinh hóa bên trong dạ dày, phân giải thức ăn. Protein Hormone có khả năng điều hòa các hoạt động sinh lý.... Nếu viết thêm nữa thì sẽ đi vào nghiên cứu khoa học, do đó tôi xin tạm bàn về chức năng của protein mà để người đọc tự tham khảo, nghiên cứu thêm nếu thích.

Suy protein sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng, làm thiếu máu, trẻ em chậm phát triển, đầu óc kém minh mẫn, cảm giác mệt mỏi, phụ nữ kiên ăn có thể bị ảnh hưởng đến kinh nguyệt, kém sức đề kháng, cơ bắp teo, khớp xương đau và cảm giác rã rời...

Protein được thu nạp từ thức ăn hàng ngày như thịt, cá, trứng, sữa, đậu tương, gạo, mì, ngô, các loại đậu khác... người không tập võ, chơi thể thao thì số lượng protein được thu nạp từ nguồn thực phẩm ăn uống hàng ngày là đủ nhưng ngược lại, những người chơi thể thao nên có lượng protein sung mãn hơn để thúc đẩy công việc chữa lành bắp cơ và bồi dưỡng bắp thịt. Tuy nhiên nên tránh không nên thu nạp quá nhiều protein vì gan và thận sẽ phải làm việc quá tải để thải chất dư ra ngoài cơ thể.

Nên chú ý là protein giúp tăng cường cơ bắp nhưng nếu không tập luyện thì chất protein dư thừa sẽ chuyển hoá thành chất béo ở dưới da khiến cơ thể sẽ trở nên béo phì.

Omega 3-6-9

Omega 3 : Là những chất acid béo thiết yếu (essential fatty acids) nằm trong nhóm chất béo không bão hòa đa thể, rất cần thiết vì cơ thể không thể tự tổng hợp được mà cần phải nhờ thực phẩm mang vào. Omega-3 có ích trong việc làm hạ cholesterol và triglyceride trong máu, ngừa hiện tượng máu bị đóng cục (antithrombotic), ngừa nghẽn mạch vành và giúp điều hoà nhịp tim (antiarrhythmic).

Thành phần Omega 3-6-9 gồm Docosahexaenoic acid (EPA) chất EPA được tìm thấy trong cá, tôm, sò, mà đặc biệt là trong mỡ cá sống ở vùng nước lạnh. Bệnh tiểu đường, tình trạng stress cũng như sự lạm dụng rượu và thuốc lá đều gây trở ngại trong việc chuyển hoá chất ALA ra EPA.

Docosahexaenoic acid (DHA) : Được thấy nhiều trong các loài thủy sản và trong sữa mẹ. Nhờ cơ chế đó mà Omega-3 có ảnh hưởng tới bệnh tim mạch là do tính kháng viêm, làm giảm áp

huyết, giảm nồng độ triglycerides, giảm sự kết tụ tiểu cầu và giảm những eicosanoids gây viêm. Ngoài ra, Omega-3 fatty acid ngừa được chứng tim đập sai nhịp và làm cơ tim được quân bình.

Omega 6 : Là một loại acid béo nằm trong nhóm chất béo không bão hòa đa thể. Công dụng chính là hỗ trợ làm giảm lượng triglyceride và cholesterol trong máu, cải thiện bệnh tiểu đường, ngăn chặn sự kết tập tiểu cầu hình thành huyết khối làm tắc nghẽn động mạch, chống xơ vữa động mạch, cải thiện và ngăn ngừa các bệnh tim mạch, cao huyết áp. Bồi dưỡng mô võng mạc mắt, giúp sáng mắt, giảm mỏi mắt khi sử dụng máy vi tính, xem ti vi, đọc sách báo. Tăng sức đề kháng của cơ thể trước bệnh tật và suy yếu do tuổi già. Hỗ trợ điều trị các bệnh nhuận tràng, viêm khớp, điều hòa huyết áp, các chứng bệnh do tiền mãn kinh gây nên. Giúp nâng cao trí lực và giảm thoái hoá não.

Thành phần gồm có chất Gamma linolenic acid (GLA): Trong cơ thể, GLA chuyển thành chất Prostaglandins. Chất này có tính chống viêm sưng, rất hữu hiệu để làm giảm thiểu triệu chứng bệnh viêm khớp tự miễn. Chất Dihomo-gamma linolenic acid (DGLA) giúp bảo vệ tim mạch, kích thích miễn dịch và đồng thời có tính chống viêm sưng (antiinflammatory). Chất Arachidonic acid (AA) giúp vào việc làm lành các vết thương, cũng như dự phần vào cơ chế của phản ứng dị ứng.

Omga – 9 : Còn được gọi là oleic acid. Đây là loại chất béo không bão hòa đơn thể. Chất béo Omega-9 rất tốt để phòng ngừa các bệnh về tim mạch.

Vì sao Omega 3 lại quan trọng đối với cơ thể con người? Lý do là não bộ của con người được cấu tạo bởi trên 60% của chất acid béo – fatty acid, trong số đó DHA tất docosahexaenoic acid chiếm 1/4 của tổng số lượng. Còn chất EPA - docosahexaenoic acid được xem là chất acid béo thiết yếu để chuyển hóa thành các chất sinh học quan trọng (prostaglandin, leucotrien...) để nuôi dưỡng não bộ. Nghiên cứu gần đây thể hiện được chất DHA kìm hãm sự lão hóa của não bộ, ngăn ngừa sự suy giảm trí nhớ.

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy những trẻ được bổ sung chất DHA ít mắc phải các vấn đề về hành vi (misbehaviour) và cảm xúc (self pittiness) , kỹ năng vận động (athletic ability) cũng phát triển sớm và tốt hơn.

Cơ quan nghiên cứu tim mạch - The Heart Foundations thông báo chất DHA làm giảm áp huyết, hạ cholesterol làm giảm lượng triglycerid máu, điều hòa nhịp tim, giảm chứng nhồi máu cơ tim, ngừa hiện tượng máu bị đóng cục (antithrombotic) nên Omega 3 được xem như là tác nhân bảo vệ trái tim và sức khỏe nhờ đó tránh được nguy cơ chết đột ngột.

Nhóm acid béo Omega-3 có vai trò quan trọng trong công việc cấu trúc da và đặc biệt là tầng sừng, vì chúng ngăn ngừa hiện tượng mất nước giữa các lớp da, do đó giúp da mềm mại tươi trẻ. Ngoài ra, nhóm acid béo Omega-3 rất cần thiết cho việc phát triển hoàn thiện chức năng nhìn của mắt, giảm triệu chứng viêm khớp và giúp làm giảm sự đau nhức viêm sưng khớp xương.

Kết Luận:

Sau khi đọc bài viết này kính mong các bạn đồng môn nhận thức và hiểu thêm rằng sự kiên trì luyện tập võ thuật giúp mình có kỹ năng cũng như một thể lực tốt nhưng muốn có sức khoẻ vẹn toàn thì chúng ta phải chú trọng đến chất lượng của thức ăn hàng ngày vì thức ăn cũng góp phần không nhỏ trong công việc bảo vệ sức khoẻ của mình. Có sức khoẻ, thể lực tốt, tinh thần minh mẫn, ý chí kiên cường sẽ giúp mình sống vui, sống khoẻ ngõ hầu góp phần xây dựng môn phái Vovinam Việt Võ Đạo ngày càng thêm lớn mạnh.

Tác giả soạn thảo Dr. Vương Trung
Bài nộp khảo thí Chuẩn Hồng Đai
Vovinam Việt Võ Đạo
Melbourne Australia 2017