

SỰ THẬT ĐẰNG SAU HUYỀN THOẠI AXÍT VÀ KIỀM !



Sự lừa dối trong cuộc sống

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	4
I. ĐỊNH NGHĨA pH - AXÍT VÀ KIỀM.....	6
1. pH “pondus Hydrogénium”- trọng lượng của Hydrogène	6
2. Axít và Kiềm.....	6
a) Axít, giàu Proton H^+	6
b) Base Kiềm hay Alcalin, nghèo Proton H^+ (giàu OH^-).....	6
c) Xác định tính chất Axít hay Kiềm của một dung dịch	7
II. CÁC KIẾN THỨC QUAN TRỌNG CẦN NẮM.....	7
1. Khoa học “chính thống” nói gì về Axít và Kiềm.....	7
2. Axít và Kiềm - những kết quả thực nghiệm cụ thể	17
a) Thực phẩm nguyên chất	17
b) Một vài thực phẩm và thực phẩm chức năng (Thảo Dược)	19
III. SAI LẦM PHỔ THÔNG - KHUẤT MẮT CẦN LÝ GIẢI VÀ NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH TẬT.....	20
1. Các sai lầm nguy hiểm thường thấy.....	20
1.1. Đường trắng là thực phẩm Axít và làm Axít hóa dòng máu?	20
a) Trong máu	22
b) Tại phổi	22
c) Tại thận.....	23
1.2. Ngũ cốc trắng và tinh bột trắng làm chua máu?	25
1.3. Ngũ cốc lứt axít và tạo máu axít?	26
1.4. Đạm động vật là thực phẩm axít, làm máu nhiễm axít?	27
a. Cấu trúc của Protéine.....	27
b) Cơ chế tổng hợp	29
c) Vai trò đóng góp của Protéine trong cơ thể con người	31
*Phân tích sâu hơn vấn đề Axít và Kiềm:	31
- Cấu trúc hóa học:.....	31
- Tại các tế bào:.....	32
- Tại Ruột già:.....	32
+ Phản ứng Décarboxylation (phân hủy nhóm Carboxyle $-COOH$) sinh ra:	33
+ Phản ứng Désamination “oxydative hay intramoléculaire”	33
+ Phản ứng Phân hủy “Dégradation”:.....	34
- Protéine hạn chế việc Axít hóa tế bào. Bằng cách nào?.....	37

1.5. Protéine động vật tạo axit nhiều hơn protéine thực vật, gây nhiều bệnh tật?	38
1.6. Trái cây là thực phẩm kiềm và tạo kiềm?	42
a) Người khỏe mạnh hay bẩm sinh tốt	43
b) Người bệnh hoặc người có thể chất trung bình - yếu	43
2. Khuất mắt cần giải đáp	44
2.1. Thực phẩm axit có khả năng chuyển hóa thành kiềm?	44
CHANH	45
MỒ và MỒ MUỐI	46
2.2. Nguyên nhân của đa số các bệnh tật thời nay trong đó có ung thư là do máu nhiễm axit?	48
a) Máu và khả năng huyền diệu của cơ thể	49
b) Các yếu tố tác động trực tiếp và gián tiếp đến độ pH của máu	50
- Tại hệ thống tiêu hóa (dịch vị):	50
- Tại tế bào (chất thải):	51
- Thực phẩm mang vào:	51
- Sinh hoạt và môi trường:	52
c) Vì sao máu không còn duy trì độ pH được nữa?	52
2.3. Thực phẩm tạo Kiềm có lợi cho sức khỏe? Axit là nguyên nhân của bệnh tật?	53
a) Kiềm, thật sự có lợi ích không?	53
b) Axit, có nên tránh hay không?	55
c) Các nhận xét hữu ích	56
3. Nguyên nhân của bệnh tật	58
3.1. Độ pH của thực phẩm thực chất không phải là vấn đề chính cần quan tâm. Vì sao?	58
3.2. Hàm lượng Électrons, một khái niệm đáng lưu ý	59
3.3. Sự lưu thông của máu huyết	61
IV. VÀI VÍ DỤ CỤ THỂ VỀ CÁC ẢO THUYẾT VÀ NẠN NHÂN CỦA THỰC DƯỠNG	63
1. Các ảo thuyết vô căn cứ thường gặp	63
1.1. Trên trang Web	63
1.2. Trên sách vở Thực Dưỡng	65
1.3. Trên mạng Internet Youtube	68
2. Những trường hợp trở thành nạn nhân	73
KẾT LUẬN	86

GIỚI THIỆU

Chuyên mục này được Long Trần (LT) hứa viết từ lâu nhưng đến hiện nay mới sắp xếp được thời gian rảnh rỗi và tâm trí ổn định để cầm bút chia sẻ cùng với các quý Thành Viên. Xin thành thật thứ lỗi.

Vấn đề nêu trên không dễ dàng phân tích hết vì cần có chuyên môn nhưng Long sẽ cố gắng giải thích các ý chính cho nhóm Khoa Học Thực Dưỡng chúng ta.

Bài viết này như nhiều bài khác được đăng trong nhóm trước đó, ở mục “Tổng hợp các bài viết về sức khỏe”:

<https://www.facebook.com/notes/khoa-hoc-thuc-duong/tong-hop-cac-bai-viet-theo-tung-chu-de-bai-nay-se-duoc-ghim-tren-trang-cua-nhom-/2022830044394029/>

Long Trần luôn dành hết tâm huyết để chia sẻ thông tin, kiến thức Khoa Học kèm các giải thích thực tế nhất, mục đích tránh sự hiểu lầm về nhiều chủ đề liên quan đến sức khỏe hiện nay đang được phổ biến một cách vô tội vạ bởi các “chuyên gia” thực dưỡng (TD), từ đó gây ra nhiều hậu quả khó lường. LT nói vậy vì từng tiếp xúc nhiều bệnh nhân đã mất từ vài chục đến vài trăm triệu VNĐ trong khi đó bệnh tật vẫn còn nguyên thậm chí còn nặng hơn lúc đầu.

Không khác gì các bệnh nhân hay quý thành viên có quan tâm đến sức khỏe, bản thân mình cũng từng là con bệnh bị Tây Y từ chối (xem tiểu sử nếu quan tâm <https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/>) nên có nhiều câu hỏi khuất mặt rất khó giải đáp, nhất là khi phải đối mặt với quá nhiều thông tin từ vô số nguồn khác nhau (mạng Internet, sách, thầy dinh dưỡng, thầy thực dưỡng, bác sĩ, lương Y...). Quả thật là vất vả và hoang mang, đôi lúc còn có cảm giác hoàn toàn mất phương hướng. Tuy nhiên điều này vẫn không làm Long lùi bước. “Muốn ăn thì phải lăn vô bếp”, muốn có kiến thức và kinh nghiệm thì phải chịu khó nghiên cứu và trải nghiệm. Qua một giai đoạn dài (tầm 10 năm) làm “chuột bạch” cho những giả thuyết của các vị “THẦY”, bỗng dưng một ngày đẹp trời, Long sức tỉnh giấc, vỡ mộng và giác ngộ rằng mình chỉ là một chú cừ non bé nhỏ, ngoan ngoãn tuân theo họ không một chút lập trường và hoài nghi. Toàn bộ truyền thuyết được giảng dạy (đa số trên mạng Youtube) thoát đầu nghe rất êm tai, có lý lẽ “Khoa Học” và hợp lý nhưng trên thực tế khi áp dụng và tìm hiểu sâu hơn thì hoàn toàn trái lại và cái kết đôi lúc thật thê thảm. Và không có gì chứng minh cụ thể hơn là chính họ còn không áp dụng trên bản thân và gia đình.

Tìm hiểu kỹ hơn thì dễ dàng biết rằng đa số các học thuyết vô căn cứ này được rêu rao bởi các “chuyên gia” tự xưng, không được đào tạo một cách chính thống, không qua trường lớp dinh dưỡng hay Y Khoa - Y tế nào mà chỉ duy nhất dựa vào kinh nghiệm cá nhân và một số điều họ nghe đồn hay tự suy diễn. Tệ hơn nữa một số khác hoàn toàn không có trình độ Y-Khoa học nào cả!

Bài báo dưới đây là một trường hợp điển hình rất đáng suy ngẫm:

https://tinhhte.vn/threads/tac-gia-sach-chua-ung-thu-bang-thuc-pham-chua-kiem-thua-kien-phai-tra-105-trieu-do-cho-benh-nhan.2903205/?fbclid=IwAR2iEaK183YH2FygRc_S76H562IgddKgBvxGZS4Aybm9YDJrn_gkoQJOMP34

Tại Mỹ một nước có nền văn minh cao, ngành Y tế được quản lý rất chặt chẽ nhưng vừa qua vẫn sơ sót để xảy ra một trường hợp đáng tiếc. Ông Robert Young một vị “thầy” lang bị xét phạt 105 triệu dollars vì tội phổ biến kiến thức Y Khoa một cách vô căn cứ, phi Khoa Học và chữa trị bệnh với mục đích chủ yếu là trục lợi, gây hại cho bệnh nhân ung thư đã chuyển qua giai đoạn nặng hơn.

Trong cuốn “*The pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health*” của ông xuất bản từ năm 2002, được dịch ra rất nhiều thứ tiếng, ông cho rằng các thực phẩm Axít và tạo Axít (Đường, Thịt cá, tinh bột trắng...) là nguyên nhân chính của bệnh tật. Nó tạo nguồn máu Axít ($pH < 7$) gây suy thoái các cơ quan nội tạng, vì thế cần tránh xa hay loại bỏ... Kinh ngạc hơn, ông ta còn khuyên các bệnh nhân Ung thư từ chối việc chữa trị bởi Y Khoa Hiện Đại (như rất nhiều thầy Thực Dưỡng tại Việt Nam) để thực hiện chế độ ăn thực phẩm giàu Kiềm và truyền các dung dịch bicarbonate (pH kiềm) với giá đắt đỏ.

Khi sự việc này được lộ ra thì được biết ông Young chưa từng trải qua bất kỳ trường lớp nào về dinh dưỡng - Y Khoa hay Khoa học tuy nhiên vẫn sở hữu cả hai bằng Tiến sĩ, không rõ nguồn gốc!

Vài năm gần đây, với sự bùng phát của nhiều căn bệnh thế kỷ như ung thư, HIV, siêu vi B,C... câu chuyện của Robert Young có xu hướng tái diễn lại ngay trong nước Việt Nam, dĩ nhiên với những nhân vật khác và nhiều chiêu thức quảng cáo tinh tế và khôn ngoan hơn. Nhưng xem xét cho cùng thì đôi bên vẫn có chung mục đích là đánh vào tâm lý của bệnh nhân, gây hoang mang lo sợ, kế tiếp là tạo niềm tin tuyệt đối bằng nhiều phương thức khác nhau (tự xưng có kinh nghiệm lâu năm, thổi phồng hiệu quả chữa trị, trấn an với kiến thức “Khoa Học” mặc dù họ chưa từng học qua và hiểu biết còn rất mơ hồ) từ đó lợi dụng sự bất cẩn để làm tiền bệnh nhân bất chấp gia cảnh kinh tế của họ.

Bất kỳ ai cũng sẽ có cảm giác bất mãn khi phải đối mặt với tình cảnh này, đó là lý do vì sao Long Trần qua nhiều bài viết đã cố gắng làm sáng tỏ một số vấn đề và đợt này duyên lành đã đến, chủ đề tiếp theo sẽ là bài viết xin phép được lấy tên là:

“SỰ THẬT ĐẰNG SAU HUYỀN THOẠI AXÍT VÀ KIỀM”.

Từ lúc Thực Dưỡng phát triển mạnh mẽ tại Việt Nam (trên dưới 15 năm) đến hiện giờ (2019), Long Trần thực sự là người tiên phong trong lĩnh vực phân tích Thực Dưỡng dưới khía cạnh Khoa Học, rõ ràng, không cực đoan và đặc biệt hơn nữa là đưa vào những khái niệm mới mẽ có xu hướng **đối nghịch** (nhưng hợp lý và có cơ sở) với những gì được tuyên truyền. Bài này tổng hợp nhiều kiến thức mới hoàn toàn so với những gì các bạn có thể nghe và biết từ trước đến nay.

Bài viết khá dài và đòi hỏi sự tập trung cao, vì vậy Long Trần khuyên các bạn nên dành một chút ít thời gian riêng để hiểu rõ một chủ đề rất đáng được quan tâm, vì những lợi ích tốt đẹp của nó mang lại không những cho riêng bạn mà còn cho người thân. Tiện đây xin thứ lỗi với các quý thành viên vì kiến thức

hơi phức tạp một chút nhưng khó thể nào giải thích đơn giản hơn và LT cũng thực sự cố gắng để đơn giản hóa nó.

Trong thời gian đầu tiên chúng ta sẽ định nghĩa pH – Axít và Kiềm là gì, kể đó sẽ phân tích những sai lầm phổ biến, các khuất mắt thường gặp nhất từ trước đến nay và nguyên nhân của bệnh tật. Tất cả đều dựa trên các bằng chứng Khoa Học - kết quả thí nghiệm thực tế. Sau cùng sẽ đưa ra các kết luận cụ thể, với ý chính cần nắm bắt giúp bạn hạn chế việc tiền mất tật mang.

I. ĐỊNH NGHĨA pH - AXÍT VÀ KIỀM

Năm 1893 nhà hóa học người Đan Mạch, Sorensen tại thành phố Copenhagen nghiên cứu về sự ảnh hưởng của các loại ion trên chất đậm trong việc sản xuất bia. Từ việc này ông thấy tầm quan trọng của ion Hydro (ký hiệu H) và đưa ra khái niệm về độ pH, nhanh chóng được chấp nhận bởi giới Khoa Học. Về sau vài Khoa học gia khác như Arrhenius, Bronsted, Lowry, Lewis... cũng định nghĩa theo nhiều khái niệm khác nhau.

1. pH “*pondus Hydrogénium*”- trọng lượng của Hydrogène

Ký hiệu pH còn được gọi là potentiel Hydrogène, biểu hiện nồng độ của proton H^+ hoặc H_3O^+ (có tên gọi là ion hydronium - ion oxonium) của một dung dịch ở 25 độ Celcius. Nó tượng trưng cho yếu tố từ trường và nguồn năng lượng của một dung dịch. Bậc thang đo pH giao động từ 0 đến 14 và không có đơn vị.

Công thức để tính độ pH của một dung dịch là: **$pH = -\log [H_3O^+]$**

2. Axít và Kiềm

a) Axít, giàu Proton H^+

Theo Bronsted, là một loài hóa học “*espèce chimique*” có khả năng cho đi ít nhất một proton H^+ .

Axít mạnh hay yếu phụ thuộc vào khả năng phân hủy trong dung dịch (hoàn toàn hay không) và cho đi ion H^+ .

Trong một dung dịch, phản ứng mất ion oxonium được tượng trưng bằng phương trình hóa học:



b) Base Kiềm hay Alcalin, nghèo Proton H^+ (giàu OH^-)

Theo Bronsted, là một loài hóa học “*espèce chimique*” có khả năng nhận ít nhất một proton H^+ .

Trong một dung dịch, phản ứng nhận ion oxonium được tượng trưng bằng phương trình hóa học:



c) *Xác định tính chất Axít hay Kiềm của một dung dịch*

Một dung dịch được gọi là:

- **Axít khi $pH < 7$.** Nồng độ $[H_3O^+] > [OH^-]$
(Ion Hydroxyde OH^- là kiềm tính bổ túc cho ion H^+ .)
- **Trung tính khi $pH = 7$.** Nồng độ $[H_3O^+] = [OH^-]$
- **Kiềm với $pH > 7$.** Nồng độ $[H_3O^+] < [OH^-]$

*Khi độ pH của một dung dịch giảm một đơn vị, độ axít tăng gấp 10 lần.
Giảm 2 đơn vị thì tăng 100 lần etc...*

II. CÁC KIẾN THỨC QUAN TRỌNG CẦN NẮM

1. Khoa học “chính thống” nói gì về Axít và Kiềm

Sức khỏe con người không đơn thuần phụ thuộc vào yếu tố Axít hay Kiềm, tuy vậy trong chủ đề chính ngày hôm nay chúng ta sẽ xem xét kỹ lưỡng ở góc độ này. Việc xác định độ pH chính thức của máu, nước tiểu và nước bọt là điều đáng lưu ý nhất.

Nhà nghiên cứu người Pháp, Tiến sĩ Dược Sĩ J. Rousseau phối hợp với các G.S tại Đại Học Beyrouth Mỹ, hơn nửa thế kỷ về trước đã thực hiện các thí nghiệm đo độ pH trên hàng nghìn người (bệnh nhân và người khỏe mạnh) để đi đến kết luận rằng, người có sức khỏe tối ưu, *độ pH của 3 loại dung dịch nêu trên thường nằm trong giới hạn:*

pH (máu, nước tiểu và nước bọt) = 6.8 - 7.4

Chi tiết hơn:

***Ở người khỏe mạnh, các trị số là:**

- pH (máu) = 7.2-7.4 (hiện nay là 7.3-7.4)
- pH (nước tiểu) = 6.8
- pH (nước bọt) = 6.5 - 6.8

***Ở người bệnh tật:**

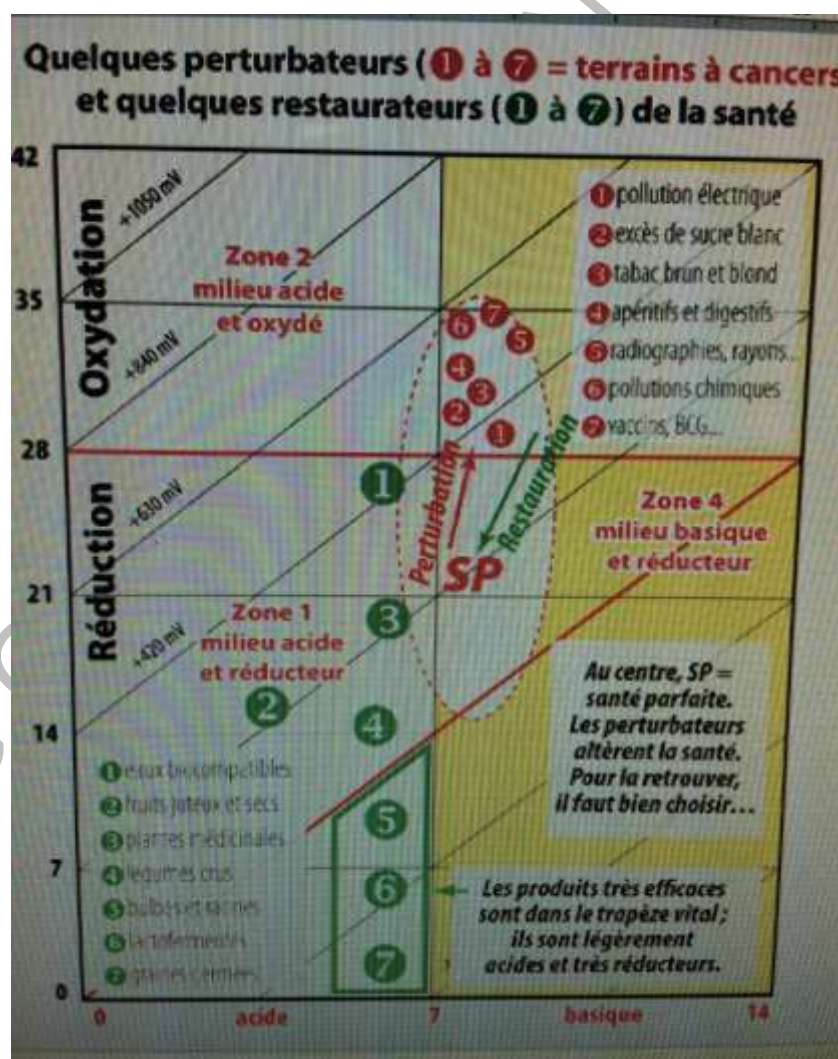
- pH (máu) > 7.6 (kiềm). Người bệnh Ung thư, pH (máu) > 8.1
- pH (nước tiểu) < 5.4
- pH (nước bọt) > 7.1



Hình 1: Bảng tượng trưng cho độ pH của vài loại thực phẩm hay đồ gia dụng.

- pH=1 axit bình acquy
- pH=2 nước chanh, jus de citron
- pH=3 giấm, Vinaigre
- pH=4 Bia, bière
- pH=5 caphê, café
- pH=6 Sữa, Lait
- pH=7 nước cất ‘trung tính’, eau pure
- pH=8 nước biển, eau de mer
- pH=9 sàbong, savon
- pH=10-11 Ammoniaque
- pH=12-13 Sút, Soude

Sau đây là các sơ đồ ghi lại một cách chi tiết kết quả thí nghiệm:

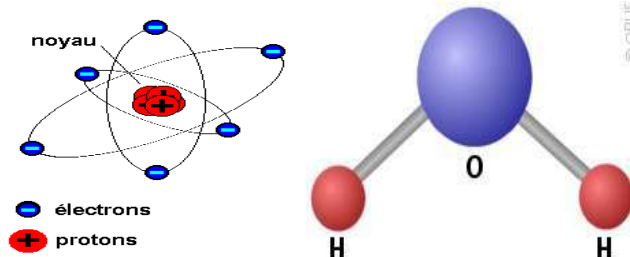


Hình 2: Mối liên quan của thực phẩm (bao gồm môi trường) trên độ pH và hàm lượng electrons của máu huyết.

Y Học Cổ truyền từ xưa đến nay luôn mô tả sự hiện diện trên con người, một nguồn năng lượng được gọi là Prana (YHCT Ấn Độ), Chi (YHCT Trung Quốc), Ki (Nhật) và Y Học hiện đại bây giờ gọi nó là “Énergie Vitale” tức Năng lượng sinh học.

Mọi vật trên thế gian được cấu tạo bởi các nguyên tử (ví dụ Hydro ‘H’ hay Oxy ‘O’) gắn kết với nhau thành một phân tử (ví dụ: nước H₂O). Cấu trúc của một nguyên tử bao gồm Protons (điện tích dương) và Électrons (điện tích âm).

Proton nằm trong Nhân (noyau) và Électron nằm phía ngoài.



A. Một nguyên tử B. Một phân tử nước H₂O

Mọi phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể dựa vào sự trao đổi Électrons (phản ứng oxydo-réduction) và Protons (phản ứng acido-basique) giữa các phân tử và nguyên tử, như vậy chúng ta có thể dễ dàng suy ra sức sống của một sinh vật và sức khỏe phụ thuộc trực tiếp vào hàm lượng Proton và Électrons có được.

Énergie Vitale của con người hay một vật sống (carotte, rau củ..) hiện nay có thể chụp thấy được và tính toán bằng cách đo đạt nhiều trị số khác nhau như độ pH (tức lượng Proton) và hàm lượng Électrons.

Công thức tượng trưng cho Năng lượng sinh học được biểu hiện như sau:

W (năng lượng sinh học) = E² / rho (đơn vị MicroWatt)

- E: “Potentiel Oxydo-réduction”

Năng lượng Điện Từ trường (đơn vị milliVolt)

phụ thuộc vào: nhiệt độ, độ pH (H⁺) và số lượng Électrons (Từ trường + Điện trường = Điện Từ “Électromagnétisme”)

- rho: Khả năng dẫn điện của dung dịch phụ thuộc chủ yếu vào hàm lượng khoáng chất và chất thải.

Biểu hiện cho sự lưu thông của máu (đơn vị Ohm.cm).

Trên sơ đồ:

+ Trục hoành (đường ngang phía dưới sơ đồ) biểu hiện cho độ pH (hàm lượng của Proton H⁺) giao động từ 0 đến 14. Tượng trưng cho Từ trường của một dung dịch.

Lưu ý: Khi pH < 7 càng nhiều thì hàm lượng ion Oxonium càng tăng. Thực phẩm càng axit càng chứa nhiều ion Hydronium và giàu từ trường “Magnétisme”. (Ở pH=7 có tầm 60 tỷ ion H⁺ trên 1mL dung dịch).

+ *Trục tung* (đường dọc phía bên trái) biểu hiện cho số lượng Électrons (ký hiệu e-) trong dung dịch, giao động từ 0-42.

Tượng trưng cho Điện trường “Électrique”.

Càng đi lên cao từ 0 đến 42 thì hàm lượng électrons càng ít.

Thực phẩm càng ít électrons, khả năng chống oxy hóa càng kém và không tốt cho sức khỏe.

Bắt đầu từ số 28 (đường gạch màu đỏ ở giữa sơ đồ) số lượng électrons gần bằng **Không** và đếm đến 42 thì hầu như không còn gì. Đó là các thực phẩm công nghiệp, tiệt trùng, chiếu xạ, kháng sinh...không chứa sức sống và tượng trưng cho sự chết chóc.

SƠ ĐỒ ĐƯỢC CHIA LÀM 4 VÙNG “ZONE”:

- **Zone 1 (acide et réducteur):**

Axít (pH<7) giàu Proton H⁺ và giàu Électrons (từ 0-28)

Vùng của sự sống, chứa nhiều năng lượng, tốt cho sức khỏe

- **Zone 2 (acide et oxydé):**

Axít (pH<7) giàu Proton H⁺ nhưng rất ít Électrons (từ 28-42)

Vùng của sự bảo trì, dễ sinh bệnh nhiễm nấm nhưng không quá nguy hiểm đến tính mạng.

- **Zone 3 (basique et oxydé):**

Kiểm (pH>7) nghèo Proton H⁺ và rất ít Électrons (từ 28-42)

Vùng của sự suy thoái, bệnh thời đại như ung thư, virus siêu vi, tai biến....

- **Zone 4 (basique et réducteur):**

Kiểm (pH>7) ít Proton H⁺ và giàu Électrons (từ 0-28)

Vùng của sự chết chóc, bệnh nhiễm khuẩn, bệnh cấp tính cực nguy hiểm.

Môi trường và tính chất của thực phẩm có liên quan mật thiết với nồng độ pH và Électrons của máu. Thức ăn sau khi được tiêu hóa và hấp thu qua đường ruột non có chiều dài trung bình 5-6m và diện tích khoảng 300m², sẽ trực tiếp tạo máu, từ đó chất lượng dinh dưỡng lẫn hàm lượng H⁺ và e-, của nó bị ảnh hưởng một phần nào đó.

Thực phẩm giàu Électrons sẽ giúp máu tăng khả năng tiếp nhận Oxygène (vì O₂- rất hiếu Électrons).

- Con người Hiện Đại do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm mang tính chất KIỀM (Vùng 3, rất nguy hiểm) như đường trắng, tinh bột trắng, vacxins, BCG, thuốc lá, phụ gia hóa học, sữa tiệt trùng UHT, nước máy... được tượng trưng bằng những con số “**1.2.3.4.5.6.7**” màu đỏ trên sơ đồ, khiến độ pH máu có xu hướng nghiêng về Kiềm. Mũi tên màu đỏ hướng lên trên có chữ “**Perturbation**”

(quá rối) cho thấy khi sử dụng những thực phẩm trên, độ pH của máu sẽ tăng dần lên (pH >7.6 kiềm) và có xu hướng đi về vùng nguy hiểm có hại cho sức khỏe.

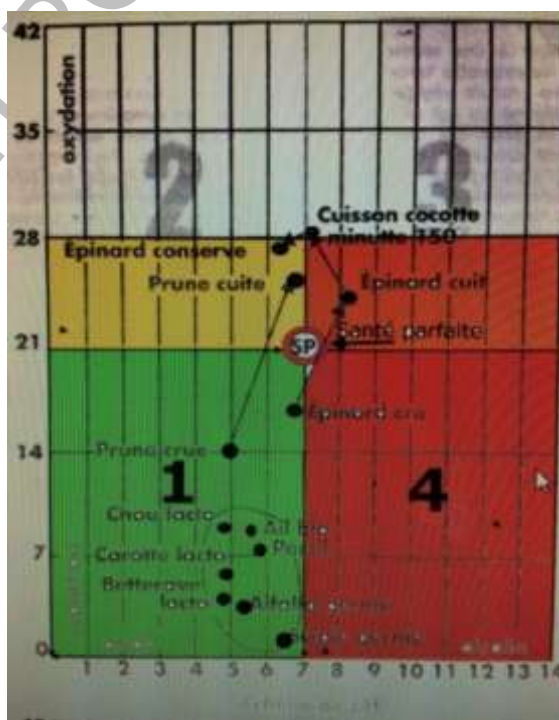
- Khi máu huyết trở nên khá Kiềm (pH >7.6) và không chứa e- (vùng 3), thì việc tiêu thụ đều đặn các thực phẩm có **màu xanh lục (1.2.3.4.5.6.7 - vùng 1)** mang tính chất Áxít giàu ion H⁺ và e-, như nước tương hợp sinh học “eaux Biocompatibles” (nước khoáng tự nhiên, nước mưa, nước suối..), nước ép rau củ, thảo dược, rau củ sống hay nấu vừa chín, các loại rễ và thực phẩm lên men, nẩy mầm, rong biển xanh sẽ nhanh chóng cải thiện tình trạng sức khỏe. Mũi tên màu xanh hướng xuống có chữ “**Restauration**” (lập lại, trả lại) cho thấy khi sử dụng những thực phẩm Áxít nêu trên, sẽ “hỗ trợ” cân bằng lại độ pH và e-, tái lập lại sự quân bình cho cơ thể.

- Hình than **màu xanh** có số **5.6.7** phía dưới bên trái (Bulbes racines, lactofermentés, graines germés: rễ củ, sản phẩm lên men, hạt nẩy mầm) có độ pH khoảng **5 < pH < 7**, là các sản phẩm có độ pH Áxít tốt và lượng Électrons cao, **dùng với lượng vừa phải** sẽ giúp trả lại cân bằng. Các con số khác như **1.2.3.4 màu xanh** cũng vậy nhưng hiệu quả sẽ kém hơn, và đặc biệt số 2 (fruits juteux et secs: trái cây tươi và khô) có độ Áxít cao (pH=3-4) là trợ phương tốt nhưng nguy hiểm hơn (theo Thực Dưỡng thì trái cây rất âm, tuy tốt và thiên nhiên không nên lạm dụng để ảnh hưởng xấu đến sức khỏe).

Số 3 và 4 (Thảo Dược và rau củ) thì tương đối an toàn hơn.

- **Vòng tròn lớn màu đỏ gạch chấm**, giữa sơ đồ là vùng pH (máu) không nên vượt qua, có giới hạn pH tầm: **6.2 < pH < 9.5**

Vượt qua ngưỡng này thì không có sự sống (Xem hình 4 sẽ dễ thấy hơn)



Hình 3: Sơ đồ này chỉ ra sự ảnh hưởng của thực phẩm và cách nấu ăn trên máu huyết

Theo kết quả phân tích, **vòng tròn màu đỏ đậm có chữ SP** (Santé Parfaite = Sức khỏe tối ưu - hoàn hảo) đối chiếu xuống trục hoành chỉ độ pH của thực phẩm mang lại sức khỏe tối ưu là:

pH (thực phẩm mang lại sức khỏe tối ưu) = 6.5 - 7.5

Đặc biệt các thực phẩm có độ pH gần sát vùng **SP** (và giàu e-), là **Rau** như rau sống với pH Áxít nhẹ (Épinard cru: rau bina sống) và rau bina nấu chín: Épinard cuit, có độ pH hơi kiềm hơn.

Vùng 1 màu xanh nằm phía dưới bên trái bao gồm các thực phẩm lên men (carotte, chou, betterave fermenté: carotte, bắp su, củ dền lên men) hoặc các hạt nảy mầm tuy nằm xa hơn vùng **SP** cũng là những sản phẩm giúp tái lập lại sự cân bằng như đã nói phía trên.

Bên Thực Dưỡng chúng ta có quả mơ muối hay nước mơ lâu năm và tốt hơn nữa là món dưa muối cám (rau củ lên men):

<https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/permalink/2067715903238776/>

Việc nấu nướng cũng ảnh hưởng không ít đến độ pH và hàm lượng Électrons (chất lượng của thực phẩm)

Rau củ và trái cây sống có độ pH Áxít, giàu ion Oxonium và giàu Électrons. Khi nấu chín sẽ bị kiềm hóa (giảm lượng H+) và giảm lượng Électrons hơn. Khi nhiệt độ càng tăng cao thì thực phẩm sẽ trở nên trung tính hơn (mất Proton H+) và mất luôn cả lượng Électrons quý báu cần thiết cho cơ thể, từ đó hướng máu huyết vào vùng thứ 3: vùng của bệnh ung thư quái ác.

Đó cũng là một trong những lý do chính vì sao Long Trần đã từ lâu nay, nhắc nhở các bạn loại bỏ hay hạn chế tối đa việc sử dụng nồi áp xuất “**Cocotte Minute**” (đun điện hay lửa) ra khỏi cuộc sống mình.

Khi gia nhập “trường phái” Macrobiotic Thực Dưỡng Ohsawa, các bạn thường được tư vấn bởi các “chuyên gia” và khuyến khích mua sắm một số dụng cụ nhà bếp trong đó có nồi áp xuất, mục đích chủ yếu là nấu cơm gạo lứt cho ngon và mềm hơn, để dễ dàng duy trì chế độ ăn này. Nào ngờ đâu không chỉ là một khoảng chi phí vô ích, mà còn là cách hữu hiệu nhất để các bạn tự đầu độc lấy mình và gia đình, bằng cách nấu ăn tai hại này. Vì sao?

Luôn được các chuyên gia TD ca ngợi hết lời, hạt gạo lứt là hạt ngọc trời vì rất bổ dưỡng, là thực phẩm quân bình âm dương, thực phẩm của loài người, chứa nhiều sức sống... dễ dàng nảy mầm khi gieo hạt xuống đất hay trên một miếng cotton ẩm ướt trong khi gạo xát dối và gạo trắng thì không. Hiển nhiên không lấy gì làm lạ, khi ăn nó vào bạn sẽ hưởng được sức sống và cải thiện sức khỏe một cách kỳ diệu và nhanh chóng (vì đây không phải là chủ đề chính nên chúng ta cứ cho là vậy!).

Tuy nhiên, vì thiếu hiểu biết, nên họ nào ngờ đâu khi xúi dục bệnh nhân chế biến thức ăn bằng nồi áp xuất, thì các chất dinh dưỡng thiết yếu của hạt gạo lứt đã mất đi hoàn toàn. “Chết đi”, hạt gạo chỉ còn lại phần tinh bột, ít chất xơ và

vô số chất độc hại khác đặc biệt là **hỗn hợp có tên gọi là AGE (Advanced Glycation End Product)** được Long Trần nhắc qua trong buổi hội thảo “Những Sai Lầm khi áp dụng thực dưỡng” vào ngày 24.3.18.

Đường link (phút 20-23) <https://www.youtube.com/watch?v=mKMZfBVtwu4&t=1s>

AGE là sản phẩm cuối cùng tạo ra bởi phản ứng hóa học có tên là “Glycation” khám phá bởi Louis Maillard (nhà hóa học Pháp), giữa đường và Protéine ở nhiệt độ cao (ở đây là nồi áp xuất) tầm 110-130 độ trở lên. Tuy phản ứng xảy ra chậm và ít hơn ở môi trường nhiều nước và khi đường nằm dưới dạng tinh bột (cấu trúc phức tạp) nhưng các AGE này, tiêu thụ liên tục sẽ gây trở ngại cho cơ thể vì khó tiêu hủy bởi các Enzyme (Protéase) và loại trừ bởi các Enzyme thải độc của cơ thể (rất ít qua tuyến mồ hôi), ngay cả nước tẩy rửa hoặc nước Javel cũng không có khả năng phá hủy cấu trúc của nó. *Độc hơn các loại phân thuốc trừ sâu hóa học độc hại nhất*, nó tồn đọng bên trong cơ thể, gây nhiều chứng bệnh (**tim mạch, xơ cứng động mạch**, cholesterol, tai biến...) và dần dần đến sự suy thoái và kết cuộc là **Ung thư**.

Tham khảo: <http://www.sante-et-nutrition.com/corps-de-maillard-succulents-toxiques/>

Khoáng chất có trong lớp cám, đặc biệt ion Calcium bị hư hỏng và không được cơ thể hấp thu (loãng xương, rụng răng, sạn thận...). Chất béo Omega 6 - Polyunsaturated fat, tốt cho sức khỏe thì bị thay đổi cấu trúc thành chất béo Transfat (tăng nguy cơ Ung Thư và tim mạch rất cao). Kể đó các loại vitamine **kèm theo lượng Proton H⁺ và Electrons e⁻** (có trong chất chống oxy hóa) đều mất hết. Tính chất của thực phẩm nhanh chóng bị thay đổi, kèm theo đó chất lượng của máu huyết chuyển dần sang Vùng 3, cực nguy hiểm (vùng của tế bào ác tính và bệnh thời đại như tai biến, đột quỵ, các chứng thần kinh...).



Tử thân biệt danh là: Nồi áp xuất

Nói đến đây thì không thể không nhắc đến một số món ăn thường xuyên được đề cao, khuyến khích tiêu dùng bởi Phương Pháp Thực Dưỡng (ngay cả cho trẻ em) nhằm mục đích “Dương hóa” cơ thể. Trong số đó là các thứ cơ bản như sữa thảo mộc Kokkoh, Cà phê Ohsawa, cà phê ngũ cốc, bột gạo lứt rang, cốm gạo lứt, bột Dentie, trà Gạo hay trà xích tiêu đậu... được rang nướng và tất cả đều được sử lý ở nhiệt độ không dưới 300-700 độ C. Không khác gì món cơm nấu bằng áp xuất, *thậm chí nó còn tệ hơn*.

Mặc dù ăn uống theo tự nhiên “không hóa chất độc hại” nhưng sức khỏe và da dẻ của những người Thực dưỡng “lâu năm” thường rất kém, gầy gò, sạm đen, môi tái, xương cốt không tốt, đau nhức... không hiểu được nguyên nhân, họ thường đổ lỗi vào việc ăn uống không đúng quân bình, sự phá giới đôi lúc, không khí, nước uống và thực phẩm có nguy cơ nhiễm hóa chất Vì thế họ thường xuyên phải thực hiện cách ăn số 7 Gạo lứt muối mè và nhịn ăn để “thanh lọc cơ thể”. Sự việc này diễn ra liên tục, sẽ ngày càng trầm trọng hơn, qua nhiều năm tháng họ tự biến mình thành diễn viên điện ảnh lừng danh trong vai chính của film truyện nổi tiếng “Xác ướp Ai Cập”.

- Tiện đây Long cũng xin nhắc lại cho các bạn nhớ, **cái chết của Georges Ohsawa là do bệnh tim mạch và 3/4 thành viên trong gia đình ông Michio Kushi (đại để tử của Ohsawa) tử vong do bệnh ung thư. Đây có phải chăng là sự trùng hợp ngẫu nhiên hay là kết quả của các sản phẩm Maillard ?** Khó có thể quả quyết được gì vì ung thư là căn bệnh đa nguyên nhân, tuy nhiên Khoa Học đã chứng minh những điều cần chứng minh còn lại suy nghĩ và phát xét như thế nào thì tùy cá nhân bạn.

- Chủ đề “Tác hại của nồi Áp suất” tuy bị phủ nhận ngay lập tức sau buổi hội thảo ngày 24.3.2018 bởi các “chuyên gia” Thực Dưỡng nhưng một lần nữa tại đây, trong bài viết này, Long Trần xin nhấn mạnh lại và cũng cố thêm những gì đã nói trước đó bằng các nghiên cứu Khoa Học khác, có giá trị trên toàn thế giới.

Thoạt đầu họ im lặng, bí đường vì không lý giải được cho việc này (do họ không biết), nhưng theo thời gian họ vẫn tiếp tục cố vũ và đã tìm kế, biện minh rằng “nếu tắt lửa khi nồi mới xì hơi và mở nắp ra sau đó thì không sao hết” hoặc “dùng nồi áp suất điện thì không sao”... Một lần nữa họ nào ngờ đầu khi áp suất đã xì thì nhiệt độ đã lên đúng đỉnh, phá hoại phần lớn các dinh dưỡng và những gì tốt đẹp của hạt gạo. Đây là nguyên lý chính của việc tiệt trùng ở các loại sữa UHT “Ultra High Temperature”. Chỉ cần đun vài giây (2-3 giây) ở nhiệt độ khá cao (trên dưới 130 độ) để diệt khuẩn, cũng đủ tạo nên phản ứng Maillard và biến dạng cấu trúc không gian của Protéine từ đó thay đổi tính chất của sữa sang Vùng 3, vùng của sự suy thoái và ung thư thời nay! Việc nấu bằng áp suất điện thì còn tai hại hơn nữa, không chỉ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ mà nguồn điện còn phá hết sức sống của thực phẩm.

Việc tự chạy tội cho mình chỉ đưa họ từ sai lầm này đến sai lầm khác vô cùng nguy hiểm!

Có lý giải cách trời giáng đi nữa thì sự thật vẫn không thể nào thay đổi và người cố chấp thì luôn tìm cách luồn lách, lương lẽo. Nguyên nhân cũng dễ hiểu vì sao những kiến thức Long Trần đề cập tới, lập tức bị phủ nhận, mặc dù họ biết rằng các điều ấy thật sự có lợi cho Cộng Đồng TD Việt Nam chúng ta nhưng vì bản ngã quá lớn cũng như nỗi lo âu bị chê cười kém hiểu biết, lười biếng tìm hiểu, không có chuyên môn, khinh thường xúi bẩy, trách móc, tẩy chay... do vốn từ xưa đến nay (trên 10 năm) họ đã hướng dẫn theo các phương thức đó.

Bóp méo sự thật, họ cố gắng bảo vệ và bám víu vào các kiến thức lỗi thời mà họ cho là có lý, bất chấp các tai họa đã và sẽ gây ra trong tương lai cho sức khỏe của vô số bệnh nhân tuyệt vọng.

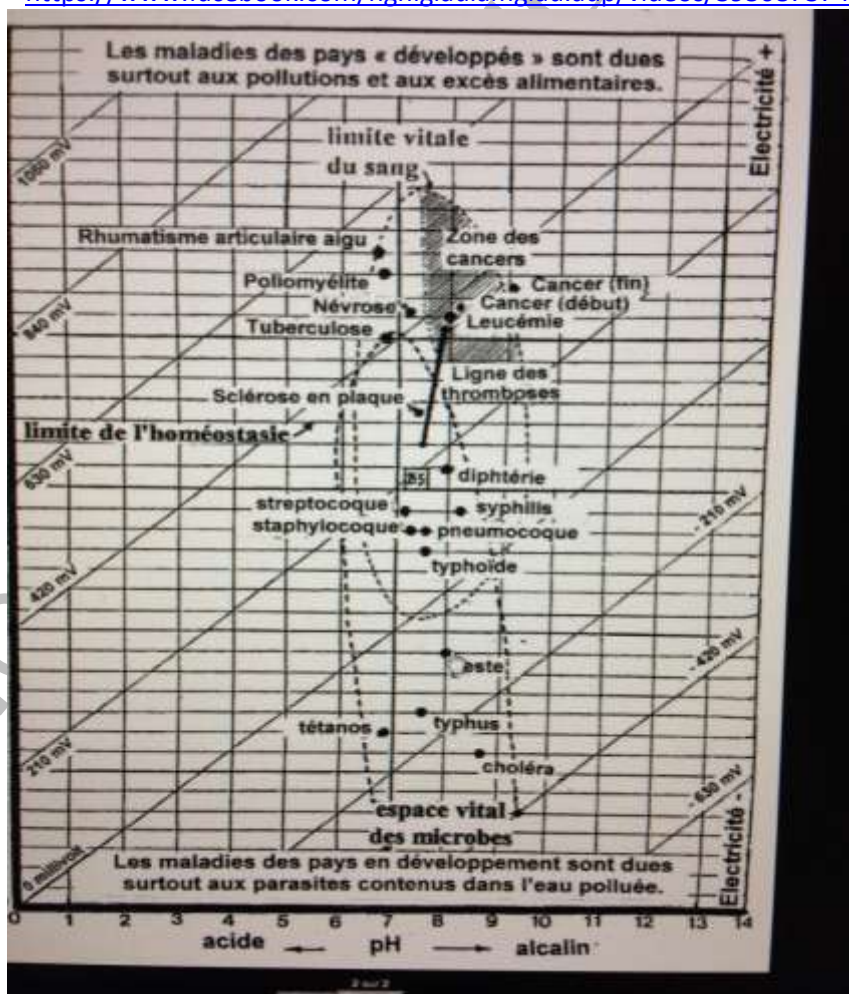
Sai một ly đi một dặm, đó là lý do vì sao khi phổ biến một kiến thức về sức khỏe, Long luôn bận tâm và dành thời gian xem xét kỹ về mặt Âm Dương lẫn Khoa Học, chọn lọc nguồn thông tin đáng tin cậy và kiểm tra lại để đưa đến các quý thành viên của nhóm Khoa Học Thực Dưỡng, các kiến thức chuẩn và thật sự bổ ích.

Nhiều lỗi lầm khác được đề cập đến trong buổi hội thảo vừa qua như cách dùng Trà Bancha, Tamari, Miso...và sẽ được tiếp tục trong bài viết ngày hôm nay. Nếu có thời gian Long sẽ cố gắng chia sẻ riêng về chủ đề “Nồi áp suất” cùng các bạn.

Sau đây xin đính kèm một Clip video ngắn, để cho chúng ta thấy tầm quan trọng của sự hiểu biết đúng đắn:

Sinh mạng đôi lúc chỉ nằm trên một sợi dây có thể đứt bất cứ lúc nào vì vậy nên hết sức thận trọng.

<https://www.facebook.com/nghigiaulamgiau.adp/videos/395087374417303>



Hình 4: Sơ đồ “Graphic” này chỉ ra các loại bệnh có thể mắc phải, phụ thuộc vào độ pH và số Électrons của máu huyết.

Vòng tròn lớn gạch chấm có chữ “**Limite Vitale du Sang**” chỉ **tầm giới hạn của máu** không nên vượt khỏi (Vượt qua ngưỡng này thì không có sự sống):

[pH (giới hạn tối đa của máu) = 6.2 - 9.2]

- **Vùng 3 và 4:** máu có độ Kiềm pH=7.1 - 9.2 tối đa.

Các vi khuẩn như Streptocoque, Staphylocoque...và các loại gây nên bệnh Choléra (dịch tả), Typhus (sốt rét), Peste (bệnh dịch), Typhoide (Thương hàn), Syphilis (Giang Mai), Diphtérie (Yết hầu) đều thích nghi với môi trường Kiềm và một số còn có cùng độ pH với máu huyết lý tưởng (7.3-7.4).

Bệnh nhân Sclérose en plaque (bệnh về não), Névrose (loạn thần kinh), Thrombose (sơ cứng động mạch và tai biến), Leucémie (Ung thư máu), Cancer (ung thư) có máu huyết nằm ở vùng Kiềm.

Hàm lượng Électrons (quá nhiều cũng như quá ít) đóng vai trò quan trọng

- **Vùng 1 và 2:** máu có độ pH= 6.2-6.9 axit.

Bệnh nhân viêm khớp (Rhumatisme Articulaire) có độ pH máu hơi axit
Vi khuẩn Tuberculose (Lao), Tétanos (uốn ván) phát triển ở môi trường axit nhẹ giàu hoặc thiếu électrons.

Nhận xét quan trọng:

- **Khi độ pH của máu có xu hướng nghiêng về Kiềm thì rất nhiều bệnh nan y phát sinh (ngay cả ung thư). Ngược lại khi máu huyết nhiễm axit, rất ít bệnh phát sinh, không ảnh hưởng nhiều đến tính mạng.**

- **Nhiều bệnh nhân có độ pH máu lý tưởng =7.2-7.4 (kiềm).**

Như thế việc duy trì máu huyết ở độ pH lý tưởng hoặc pH kiềm thật sự có ý nghĩa hay không?

Đa số các bệnh thời đại nằm ở tình trạng thiếu Électrons

- Les Maladies des pays développés sont dues surtout aux pollutions et aux excès alimentaire: Bệnh tật ở các nước phát triển giàu có, đa số do sự thừa ăn và sự ô nhiễm.

- Les Maladies des pays en voie de développement sont dues surtout aux parasites contenus dans l'eau polluée: Bệnh tật ở các nước nghèo đang phát triển, đa số do các ký sinh trong nguồn nước ô nhiễm.

Chúng ta có thể thấy rằng, điều kiện tạo nên môi trường máu Kiềm tính thường do các hóa chất nhân tạo, vacxins, ăn uống quá độ... Và môi trường này gây ra rất nhiều chứng bệnh thời đại bao gồm nhiễm trùng (vi khuẩn-virus), tai biến, ung thư...

Vòng tròn lớn gạch chấm thứ hai, sau vòng Limite Vitale du sang có chữ “**Espace vital des microbes**” chỉ độ pH (tối đa) chịu đựng được bởi một số vi sinh vật: **pH (giới hạn của vi khuẩn) = 5.9 – 9.5**

Ngoài vùng giới hạn độ pH này hầu hết các loại khuẩn không thể tồn tại được.

Những đường chéo ngang có ký hiệu 0mV, 210mV, 420mV... tương ứng với Năng lượng điện từ, khả năng trao đổi Électrons và Protons (Potentiel d'OxydoRéduction còn được gọi là ORP)

2. Axít và Kiềm - những kết quả thực nghiệm cụ thể

Mười năm về trước, khi mới tìm hiểu về Thực Dưỡng thì kiến thức về Axít và Kiềm của Long Trần khá yếu kém. Trình độ chỉ nằm vón vện ở mức “Nói sao biết vậy” và ngoan ngoãn tuyên truyền kiến thức như một chú vẹt con, theo lời sách vở, các tiền bối, hay trang web Thực Dưỡng phổ thông. Không lấy làm ngạc nhiên, điều này cũng xảy ra tại Việt Nam với nhiều chuyên gia Thực Dưỡng khác, không có chuyên môn.

Tuy nhiên được đào tạo một cách chính thống, với kiến thức cơ bản về Sinh Hóa, Long Trần sau một thời gian dài tìm hiểu kỹ hơn thì quả thật vô cùng ngỡ ngàng về những “khám phá” mới.

Các bạn chắc sẽ không khác gì Long, thoát đầu sẽ có cảm giác lẫn lộn giữa sự hoài nghi - ngạc nhiên - lúng túng - bối ngỡ và vỡ mộng như đang giật mình tỉnh giấc. Nhưng Long Trần hy vọng rằng sau khi suy ngẫm và xem xét lại kỹ lưỡng các kiến thức Khoa Học được trình bày rõ ràng trong bài viết này thì ắt sẽ được thuyết phục, từ đó có cái nhìn hoàn toàn khác so với trước.

Với mục đích củng cố lại các kết quả thí nghiệm được thực hiện bởi các Khoa học gia người Pháp phía trên, sau đây là trị số đo độ pH của vài loại thực phẩm và Thảo Dược (để thuận tiện Long dùng các sản phẩm cơ bản thường được nhắc đến trong Phương pháp Thực Dưỡng):

a) Thực phẩm nguyên chất



1.Nước cất pH=7 | 2.Nước máy pH= 8.1 | 3.Đường trắng pH=7.2



4. Muối biển pH=6.8 | 5. Muối Himalaya pH=6.5 | 6. Nước Lê pH=4.5



7. Nước Táo ép pH=5.0 | 8. Nước Cam pH=4.5



9. Dầu Oliu pH=4.0 | 10. Đạm đậu Hà Lan pH=7

b) Một vài thực phẩm và thực phẩm chức năng (Thảo Dược) được sử dụng trong giới Thực Dưỡng



1. PHSL Age Revi pH=5.3
2. Immune Revi =5.5
3. Canh Dưỡng Sinh pH=5.5
4. Tinh chất mợ pH=3.5



5. Cà phê Đức = 5.2
 6. Nước Tương pH=5.4
 7. Nước mợ muối pH=2.4
 8. Trà Bancha pH=5.8
 9. Trà Bancha pH Axít
- pH Canh dưỡng Sinh = 5.5 (do nước sử dụng để pha có pH=7.4 thay vì 7.0)

Chúng ta có thể tóm tắt lại như sau:

- Đường có độ pH gần trung tính, hơi kiềm pH=7.2 (sơ đồ 2 Vùng 3)
- Muối biển, Axít nhẹ tầm pH= 6.5 - 6.8
- Nước ép Trái Cây tươi hữu cơ
khá Axít tầm pH = 4.5-5 (trùng hợp với sơ đồ 2 Vùng 1)
- Sản phẩm lên men (Tamari, Miso), Axít nhẹ tầm pH=5.4 (sơ đồ 2 Vùng 1)
- Sản phẩm lên men (mợ, tinh chất mợ) rất Axít pH=2.4-3.5 (sơ đồ 2 Vùng 1)
- Thảo Dược khá Axít pH=5.3-5.5 (trùng hợp với sơ đồ 2 Vùng 1)

- Các sản phẩm khác có lợi ích cho sức khỏe (như Trà Bancha) khá Axít pH=5-5.8 (sơ đồ 2 Vùng 1)
- Nước máy có độ pH Kiềm pH=8.1

III. SAI LẦM PHỔ THÔNG - KHUẤT MẮT CẦN LÝ GIẢI **VÀ NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH TẬT**

1. Các sai lầm nguy hiểm thường thấy

Axít và Kiềm là kiến thức Khoa Học vì vậy sử dụng Khoa Học là cách thỏa đáng nhất, để giải thích các vấn đề có liên quan đến nó. Sau đây Long Trần sẽ vạch ra một số sai lầm và phân tích rõ ràng.

Hiện nay người mới nhập môn Thực dưỡng và ngay cả những người lâu năm được tuyên truyền và họ tin một cách mù quáng rằng:

1.1. Đường trắng là thực phẩm Axít và làm Axít hóa dòng máu? KHÔNG!



Đường trắng

VÌ SAO?

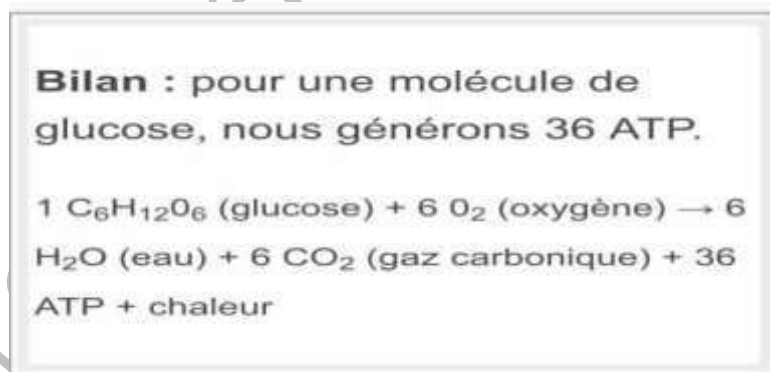
Đường Trắng là một thực phẩm thường được người hiện đại ưa chuộng. Khá đẹp mắt, nó tượng trưng cho sự hòa bình, trong trắng ngây thơ...không chỉ giúp tăng vị giác và tạo độ ngọt ngào trong từng món ăn mà nó còn là chất gây nghiện không thua kém gì ma túy, được các nhà Khoa Học công nhận.

Gần đây nhất, người bạn hữu này thường xuyên bị lên án bởi giới Y Khoa và các chuyên gia Dinh dưỡng trên toàn thế giới. Bị tố cáo là một trong những tội phạm chính gây nhiều chứng bệnh nan y như tim mạch, tiểu đường, béo phì, huyết áp, ung thư... Nó gây suy yếu tuyến Tụy, gia tăng chứng viêm sưng đau nhức, nuôi dưỡng các khối u, tế bào ung thư... Các hiện tượng trên đa phần được giải thích một cách rất mơ hồ, bằng tình trạng axít hóa dòng máu từ đó lan ra toàn bộ cơ thể....!!!???

Được phổ biến rộng rãi để giải thích sự gia tăng của các bệnh nan y thời nay, đây là truyền thuyết luôn được khắc in trong tâm trí của đám đông. Như vậy Đường có thật sự là Axít và làm máu nhiễm Axít, nguyên nhân của vô số bệnh tật? Bí ẩn này cần được giải đáp!

Đầu trước tiên chúng ta cần biết là:

- Đường trắng có tên là Saccharose bao gồm hai phân tử:
 - + Glucose và Fructose, có cùng chung công thức hóa học là $C_6H_{12}O_6$
 - + Phân tử đường Fructose làm tăng đường huyết chậm hơn Glucose một chút và được sử lý chủ yếu bởi Gan.
- Đường ban đầu có độ pH hơi kiềm nhẹ, gần trung tính ($pH=7.2$) có thể xem hình phía trên
- Long Trần xin nhắc lại cơ chế tiêu hóa:
 - + Khi ăn vào thì đường Saccharose sẽ lập tức được phân hủy một phần, thành đường đơn giản tại miệng bởi hoạt chất Ptyaline có trong nước miếng. Việc tiêu hóa này sẽ diễn biến tiếp theo gần một cách trọn vẹn trong bao tử ở môi trường rất Axít, để kết thúc thành phân tử đơn, Glucose và Fructose, được hấp thu tại phần đầu của ruột non “duodénum” có chiều dài 30-40cm.
 - + Với sự trợ giúp hay không của hocmon Insuline, nó vào từng tế bào. Phân tử Glucose được chuyển hóa thành 2 phân tử Pyruvate (không cần thiết sự hiện diện của Oxy), kế đó thành Acétylcoenzyme A trong nhà máy năng lượng “Mitochondries” (trung bình 5 nghìn trong mỗi tế bào) để được “đốt cháy” với Oxygène, tạo ra nguồn năng lượng dưới dạng Adénosine Triphosphate ATP theo chu kỳ của Hans Krebs. Chu kỳ Krebs, còn được gọi là chu kỳ Acides Carboxyliques, này khá phức tạp (trao đổi électrons và Protons) và điều duy nhất chúng ta cần biết là chất thải của nó là khí carbonic CO_2 kèm theo nước, theo phương trình hóa học dưới đây:



Phản ứng đốt cháy đường Glucose với Oxy sinh ra Nước + khí Carbonic + năng lượng ATP và nhiệt

Trong điều kiện bình thường, cơ chế đốt cháy đường với sự hiện diện của Oxygène “mécanisme Aérobie” có năng suất khá cao.

Một phân tử $C_6H_{12}O_6$ có thể cho đến 30-32 ATP.

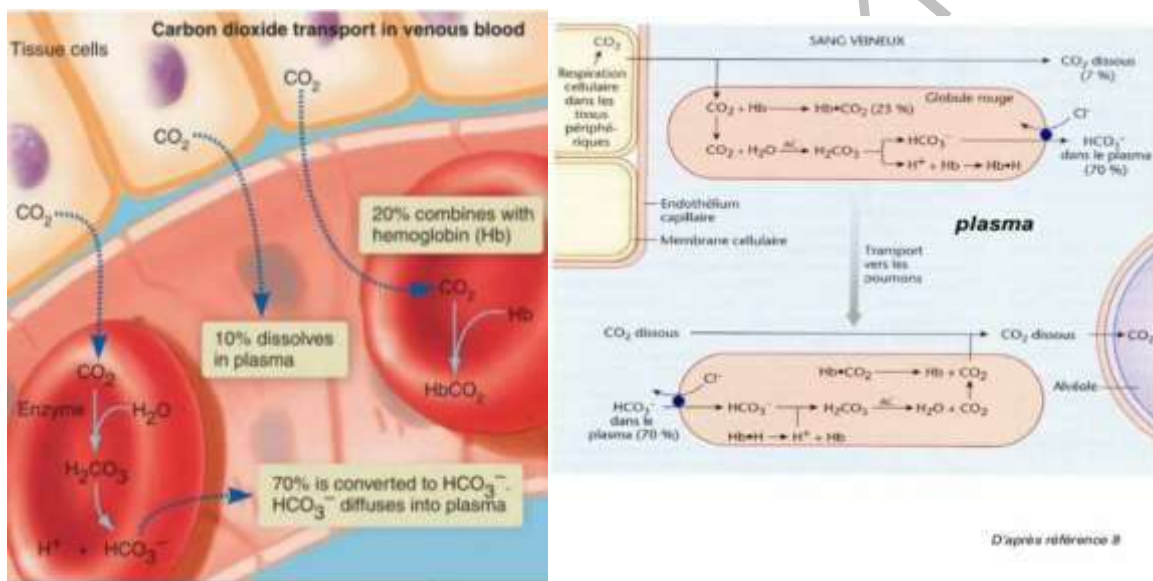
https://fr.wikipedia.org/wiki/Respiration_cellulaire

a) Trong máu

Khí Dioxyde Carbone CO₂ (axít) trong máu được vận chuyển bởi huyết tương “Plasma” (70%) và hồng cầu (30%) dưới các dạng sau đây:

- Hòa tan (rất ít tầm 5-10%)
- Kết hợp với Hémoglobine của hồng cầu (khoảng 20%): Hb-CO₂ (carbaminohémoglobine, giúp kiềm hóa)
- Dưới dạng ion Hydrogénocarbonate HCO₃⁻ (70%) theo phản ứng sau:
$$\text{H}^+ + \text{HCO}_3^- \rightleftharpoons \text{H}_2\text{CO}_3 \rightleftharpoons \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2$$

Vận chuyển đến Phổi thì ion Bicarbonate HCO₃⁻ được kết hợp lại với ion oxonium H⁺ thành CO₂ + H₂O.



Các hình thức vận chuyển khí CO₂ trong máu và trao đổi tại Phổi.

b) Tại phổi

Trên 3/4 khí Carbonic CO₂ (Axít) và Nước, nhanh chóng được loại bỏ.

Đây là lý do vì sao sau khi ăn một số lượng đường lớn chúng ta thường sẽ có hơi thở gấp hơn.

Phổi có khả năng đào thải trên 300 Lít khí CO₂ trong 24h gần tương đương với số lượng ion H⁺ có trong 15 lít axít chlorhydrique (HCl là một loại axít cực mạnh).

Vì thế trong đa số các trường hợp chỉ cần tác động của Phổi cũng đủ để điều hòa lượng Axít dư thừa.

Lưu ý thêm: Ở khí hậu nóng việc tiêu thụ nhiều Đường sẽ phù hợp hơn vì nước tạo ra sẽ dễ dàng bốc hơi qua da và loại bỏ qua đường hô hấp cùng khí Carbonic. Tiêu thụ Đường (Âm) nhiều hơn ở khí hậu nóng (Dương) sẽ phù hợp hơn các vùng lạnh có không khí ẩm ướt (Âm).

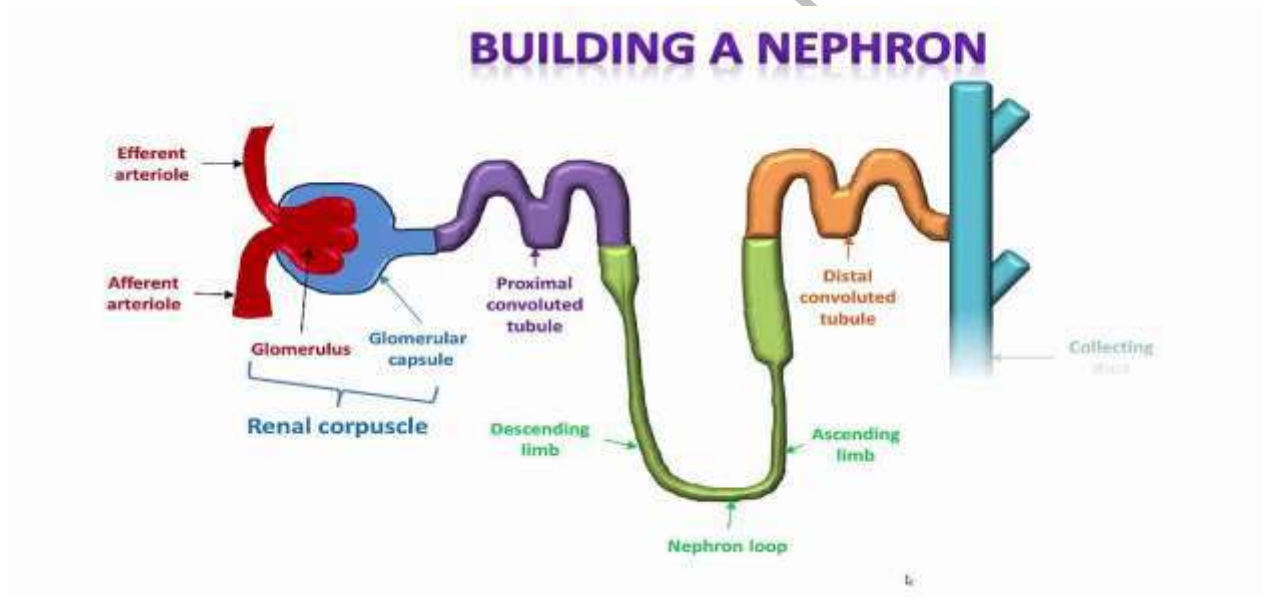
c) Tại thận

Trong điều kiện bất khả kháng, gaz CO₂ (Axit) với Nước còn dư lại do Phổi không thải hết hoặc không kịp thời, sẽ được xử lý dưới dạng ion H⁺ (axít) và ion Hydrogénocarbonate HCO₃⁻.



Thận được cấu tạo bởi hai triệu tế bào “Néphrons” với chức năng thanh lọc gồm hai giai đoạn:

- Giai đoạn 1: lọc “Glomérulaire” sơ bộ để giữ lại các phân tử lớn (glucose, axit amine...)
- Giai đoạn 2: lọc “Tubulaire Distale và Proximale” kỹ hơn giúp hấp thụ lại một số chất điện giải (ion Na⁺, K⁺, Cl⁻...)

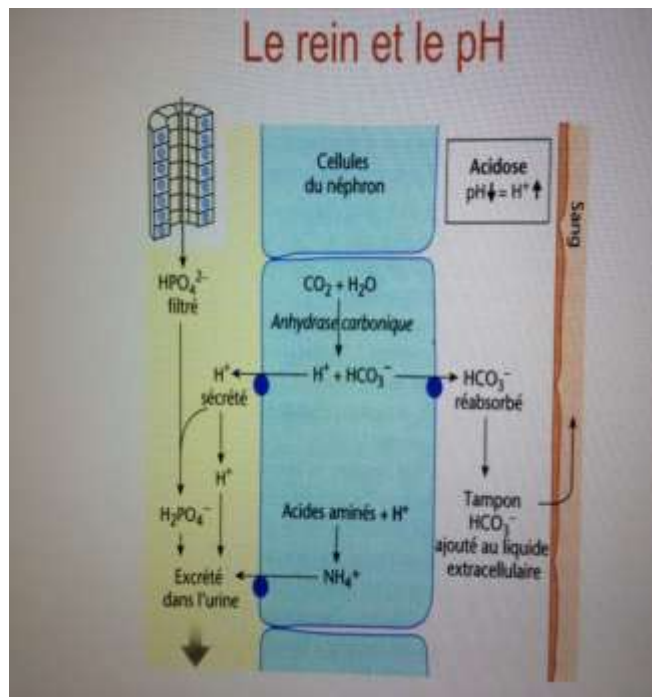


Một Néphron, cấu tạo chức năng của thận

Thận tiếp tay Phổi bằng cách loại bỏ trên 75% ion hydronium H⁺ (axít) còn lại, phần lớn dưới dạng ion ammonium NH₄⁺ axit (Ammoniac NH₃ kết hợp với ion H⁺) tại phần “Tube Contourné Distale”(Distal convoluted Tubule).

Phần axit khác, rất ít dưới dạng H⁺ và axit Fluorique, axit benzoïque... axit Phosphoric hay Sulfurique ...

Còn lại ion Bicarbonate HCO₃⁻ (kiềm) được hấp thụ lại vào máu qua phần lọc “Tube Proximale” (Proximal convoluted Tubule) giúp trung hòa axit nếu có.



Thận và cơ chế điều chỉnh pH

Hơn thế nữa phần “Tube Contourné Distale” (Distal convoluted Tubule) có khả năng kết hợp khí CO₂ với Nước, để sản xuất với số lượng rất lớn ion Bicarbonate HCO₃⁻ (kiềm).

Thận là một nhà máy sản xuất ion Bicarbonate cực mạnh và hiệu quả!

Bằng phép màu nhiệm nào Đường có thể làm Axít hóa máu ?

Các phân tích của LT vừa qua có thể được kiểm chứng bằng Sơ đồ 2, kết quả thí nghiệm bởi các nhà Khoa Học Pháp cho thấy Đường Trắng làm máu có xu hướng nhiễm kiềm (vùng 3)

Trường hợp đặc biệt: Khi thiếu lượng Oxygène để đốt cháy đường Glucose (do không khí cực ô nhiễm, các bệnh về Phổi hoặc lượng đường khủng tiêu thụ một cách đột ngột hay vận động thể lực mạnh quá sức...), cơ chế lên men “fermentation” đường được sử dụng để sinh 2 ATP và **axít lactique**, sẽ không được đề cập đến.

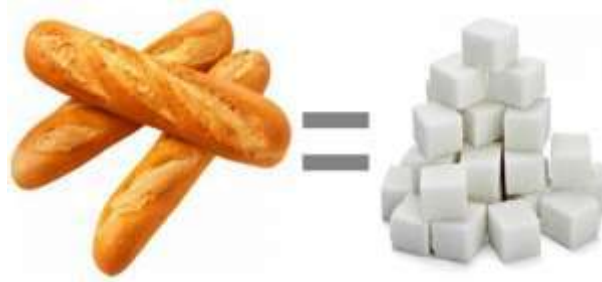
Biết thêm: Nếu tình trạng Máu kiềm quá thì Thận sẽ giữ lại ion H⁺ và loại bỏ ion Bicarbonate HCO₃⁻ qua nước tiểu.

Khi nước tiểu nhiễm kiềm hoặc axít, chúng ta cần hiểu rằng đây chỉ là phản ứng tự điều chỉnh của cơ thể

KẾT LUẬN

- ĐƯỜNG TRẮNG TINH LUYỆN KHÔNG PHẢI LÀ AXÍT VÀ KHÔNG LÀM MÁU NHIỄM AXÍT.
- SACCHAROSE NGƯỢC LẠI CÓ XU HƯỚNG KIỀM HÓA MÁU

1.2. Ngũ cốc trắng và tinh bột trắng làm chua máu? KHÔNG! VÌ SAO?



Ngũ cốc trắng và đường trắng

Thời nay tinh bột trắng là thực phẩm được ưa chuộng. Nó chiếm trên dưới 50% khẩu phần ăn trong một ngày của một gia đình. Đẹp mắt, dễ bảo quản hơn ngũ cốc lứt (ít bị kiến, mọt, sâu..), dễ nấu, dễ nhai và tiêu hóa nhẹ nhàng hơn. Tuy nhiên ngũ cốc trắng dần dần bị chỉ trích vì giá trị dinh dưỡng của nó. Ngoài chất tinh bột ra nó thật sự không mang lại các lợi ích đáng quan tâm.

Tinh bột là một chuỗi rất dài phân tử Glucose (vài 100 đến vài 1000 trở lên) khi được tiêu hóa xong thì thành phần cuối cùng sẽ gần giống như đường trắng Saccharose.

Khi ăn vào, tinh bột lập tức được phân hủy thành đường đơn giản hơn (2-3 phân tử glucose được gọi là maltose và maltotriose) tại miệng bởi hoạt chất Ptyaline có trong nước miếng. Sự tiêu hóa này sẽ diễn biến tiếp theo nhưng không trọn vẹn trong bao tử để kết thúc gần như hoàn toàn, thành nhiều phân tử Glucose, trong phần đầu của ruột non “duodenum” có chiều dài 30-40 cm với các men tiêu hóa Amylase của Tụy tạng và ruột non.



Quá trình tiêu hóa của tinh bột

Sau khi vào máu, các giai đoạn xảy ra cũng gần tương tự như Đường trắng.

KẾT LUẬN

NGŨ CỐC TRẮNG VÀ TINH BỘT TRẮNG KHÔNG LÀM MÁU NHIỄM AXÍT - NGƯỢC LẠI CÒN CÓ XU HƯỚNG KIỀM HÓA MÁU.

1.3. Ngũ cốc lứt axít và tạo máu axít?

KHÔNG! VÌ SAO?



Ngũ cốc lứt

Ở đây chúng ta sẽ phân tích thành phần của hạt gạo lứt (tượng trưng cho các loại ngũ cốc khác):

Trên 100g → Tinh bột: 75-80g, Protéine: 8-9g, Chất béo: 2g, Chất xơ: 4g và nước, chất chống oxy hóa, khoáng chất vài 100 milligram.

Cụ thể hơn:

Ngũ cốc lứt phần lớn được cấu tạo từ tinh bột tức đường Glucose. Nhờ vào chất xơ cellulose có trong lớp cám nên Glucose thấm vào máu chậm và ít hơn so với ngũ cốc trắng. Phản ứng đốt cháy đường với Oxygène “combustion aérobie” diễn ra một cách chậm rãi và tốt đẹp nên Phổi sẽ bớt lao nhọc để loại bỏ lượng khí CO₂ (axít) và nước. Như vậy dựa vào phân tích trên (III-1-1.1) sẽ có:

- Đường Glucose (80g) tạo kiềm nhẹ.
- Protéine (8g) có pH gần trung tính và có xu hướng tạo kiềm nhẹ, xem phân tích phía dưới về Protéine.
- Còn lại là chất béo “axít béo” nên tạo axít (2g lượng khá thấp).
- Khoáng chất tạo kiềm tính nhẹ (vài trăm milligram không đáng lưu ý)
- Sau khi tiêu hóa và chuyển hóa chất thải Purines (bao gồm acide urique) được tạo ra gần bằng 0mg/100g.
- Ngũ cốc lứt khi được nấu lên sẽ có xu hướng tạo Kiềm hơn (đặc biệt với nồi áp suất). Xem II.1 hình 3

Một số người sẽ nói rằng do ngũ cốc lứt giàu Axít Phytic (chứa Phosphore có điện tích Âm) là hoạt chất kháng dinh dưỡng có khá nhiều trong lớp cám. Tuy nhiên đây chỉ là giả thuyết vì trong đường ruột loại Axít này sẽ dễ dàng kết tủa với các khoáng chất có điện tích Dương như Calcium, Magnésium, Kẽm, Sắt... có trong lớp cám để tạo nên muối khoáng không hòa tan: Phytate calcium, phytate sắt... được loại bỏ qua đường phân.

Hơn nữa khi được nấu chín hay nếu được ngâm nẩy mầm hoặc lên men bằng các loại men tự nhiên (khi làm bánh), men phytase sẽ tự động phân hủy một phần lớn axit phytic theo thời gian.

Bằng cơ chế nào ngũ cốc lứt có thể tạo máu Axit ?

KẾT LUẬN

NGŨ CỐC LÚT KHÔNG PHẢI LÀ THỰC PHẨM AXÍT và NÓ CŨNG KHÔNG TẠO AXÍT!

1.4. Đạm động vật là thực phẩm axit, làm máu nhiễm axit? KHÔNG! VÌ SAO?

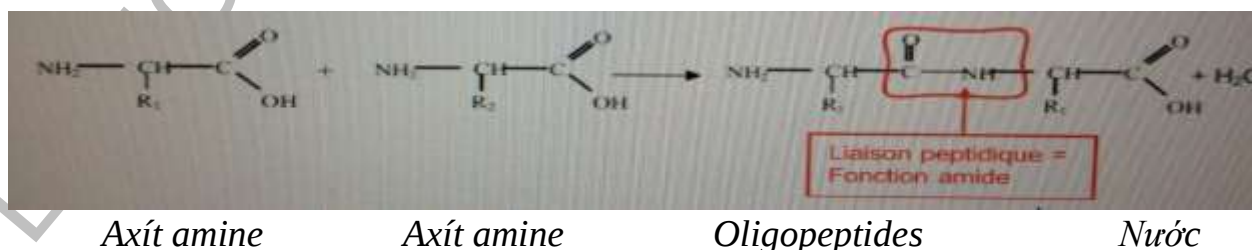


Đạm hay Protéine động vật

Chắc các bạn còn nhớ chút ít về môn Sinh Vật thời còn học sinh, Long Trần xin nhắc sơ lại một số kiến thức cơ bản nhất về Protéine:

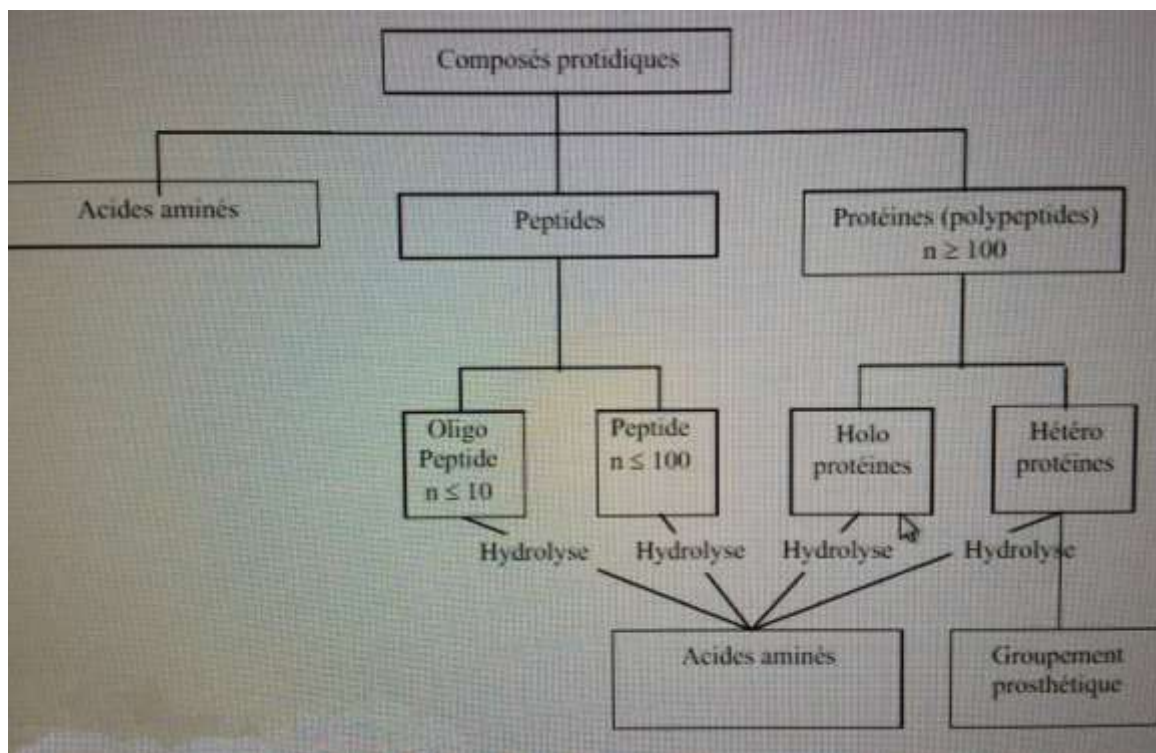
a. Cấu trúc của Protéine

- Protéine là một chuỗi dài Axit Amine (20 loại) gắn liền với nhau, gọi là “polymère” bởi các liên kết có tên “liaisons peptidiques” (CO-NH) với sự loại bỏ của một phân tử nước H₂O:



Chuỗi protéine chứa trung bình 2-10 axit amine được gọi là oligopeptide, từ 10-100 là peptide và trên 100 là Protéine (Polypeptide).

Một Protéine lớn có thể chứa trên 30.000 axit amine.



Phân biệt các nhóm Protéine

Protéine (polypeptide) được chia thành 2 nhóm:

1.holoprotéines hay protéine đơn giản:

Chứa axit amine (collagène, élastine, kératine trong da, tóc,móng, cơ bắp...)

2.hétéroprotéines hay protéine phức hợp:

Ngoài axit amine còn chứa các thành phần khác (kêu là nhóm “groupement” prosthétique)

- Nếu là một lipide, được gọi là: lipoprotéine (triglycéride)
- Nếu là một glucide, được gọi là: glycoprotéine (chất bài tiết như nước miếng, các dịch..)
- Nếu là một acide nucléique, được gọi là: nucléoprotéine (AND và ARN)
- Nếu là một acide phosphorique, được gọi là: phosphoprotéine (caséine trong sữa)
- Nếu là một kim loại, được gọi là: métaloprotéine
- Nếu là một pigment (màu), được gọi là: chromoprotéine.(hémoglobine)
- Các Axit amine thì được xếp theo từng nhóm, phụ thuộc vào vị trí của nhóm Amine -NH₂ so với nhóm Carboxyle - COOH tạo nên axit alpha aminés, Béta aminé, gamma Aminés... hoặc theo cấu trúc chuỗi “Aliphatique” hay theo chuỗi Benzene vòng thơm“Aromatic...”

Axit Amine được phân ra 2 loại:

Thiết yếu và không thiết yếu.

+ **Các loại thiết yếu** bao gồm 8 axit amine mà cơ thể không tự tạo ra được mà phải mang vào qua đường ăn uống, bao gồm tryptophane, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, la valine, la leucine et l'isoleucine.

Đạm động vật chứa tất cả các loại axit amine cần thiết với liều lượng cân bằng.

+ **Loại không thiết yếu**, cơ thể có thể tự tổng hợp được

Đa số các loại axit amine chứa nguyên tử Carbone, Hydro, Oxy và Azote.

Duy nhất 2 axit amine Méthionine và Cystéine chứa thêm nguyên tử Soufre (lưu huỳnh).

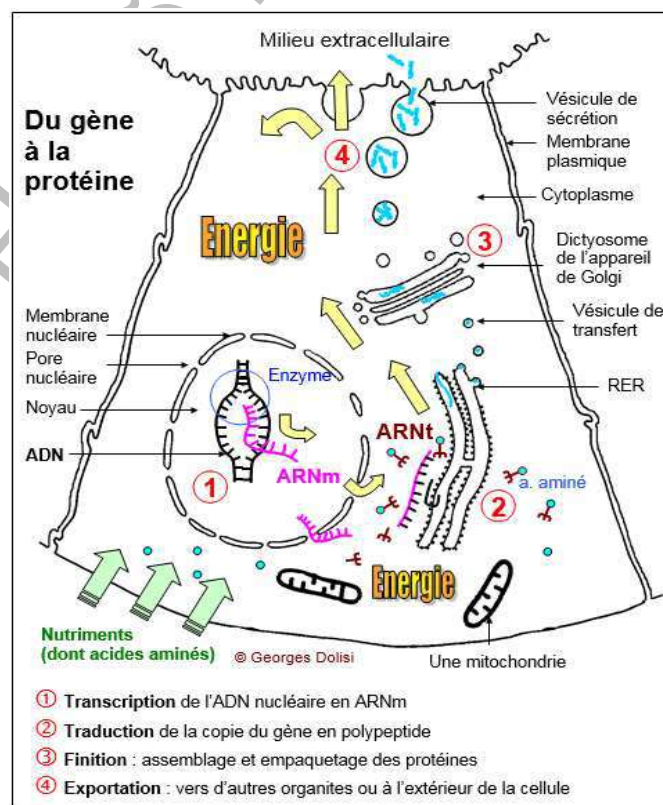
- Protéine trong thực phẩm được tiêu hóa một phần ở dạ dày. Bao tử tiết trong ngày khoảng 1L axit chlorhydrique, dưới nồng độ axit mạnh, hoạt chất pepsinogène được chuyển hóa thành men pepsine để phân hủy protein.

Protéin được cắt thành những chuỗi nhỏ gọi là peptide (vài chục axit amine) và được tiêu hóa tiếp theo ở phần đầu của ruột non với sự tác động của các men Trypsine, chymotrypsine của tụy tạng và Peptidase của ruột non.

- Trong cơ thể các axit amine có được, có nguồn gốc từ thực phẩm - từ sự tái chế và hấp thu lại của các hoạt động khác trong cơ thể (urée, tế bào chết và vi khuẩn đường ruột,...) cũng được sử dụng lại để tổng hợp Protéine mới.

b) Cơ chế tổng hợp

Sự tổng hợp Protéine mới này xảy ra bên trong các tế bào “Cellule” theo 3 giai đoạn chính:



Quá trình tạo và vận chuyển Protéine trong tế bào

- **Giai đoạn đầu 1 “Transcription”**: ghi chép lại phần gene của ADN thành ARNm (Acide Ribonucleic messenger, một khúc nhỏ của ADN) để xuất thông tin ra khỏi nhân “Noyau” của tế bào.

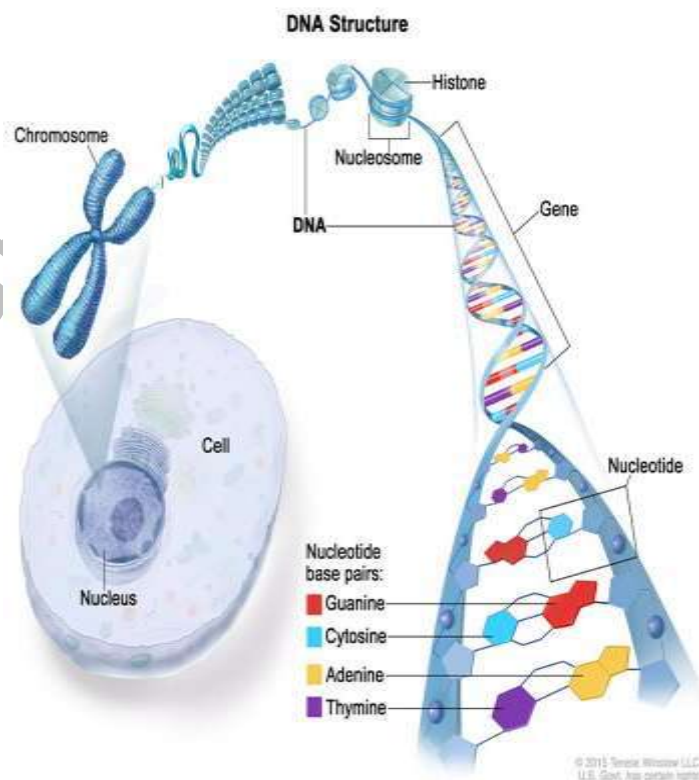
- **Giai đoạn tiếp theo là 2 “Traduction”**: dịch thông tin từ ARNm nhờ vào sự trợ giúp của ARNt (Acide ribonucleique Transfert) tại các Ribosome (nơi kết nối axit amine).

- **Giai đoạn cuối 3 và 4 “Maturation” (trưởng thành)**: được hoàn tất ở phần “Appareil được Golgi” (kết nối thêm với glucose, hay lipít, tạo kết nối với các nhóm Phosphate và Sulfate, tạo cầu nối giữa 2 phân tử lưu huỳnh...) kể đó sẽ được xuất ra khỏi tế bào hay không, trong các túi có tên là “Vésicule”.

Nota Béné:

- ADN (**a**cide **dé**soxyribo**n**ucléique): Nằm trong nhân của tế bào, nó chứa thông tin hay mã di truyền. Là hợp chất của hàng nghìn genes (khoảng 40 nghìn) mã hóa cho hàng loạt Protéine khác nhau. Quấn vòng quanh một protéine có tên Histone, nó tạo như một cuộn chỉ dài được gọi là nhiễm sắc thể “Chromosome”.

- **Gene**: là một khúc nhỏ “fragment” của chuỗi dài ADN, mã hóa cho một protéine nhất định. Được cấu hình bởi rất nhiều “Nucléotide” (bao gồm một loại đường, nhóm Phosphate và 1 trong 4 loại bases Guanine, Thymine, Adénine, Cytosine).



Cấu trúc của ADN và Gènes trong nhân tế bào

Việc tổng hợp Protéine phụ thuộc vào nhu cầu của cơ thể và được quản lý trực tiếp bởi AND (theo hiểu biết của ngành sinh học ngày nay)

c) Vai trò đóng góp của Protéine trong cơ thể con người

Sau nước, đạm là thành phần quan trọng khác cấu tạo cơ thể con người. Nó tham gia hầu như trong mọi phản ứng:

Chuyển hóa, tiêu hóa, nuôi dưỡng, thải độc, vận chuyển, miễn dịch, cấu trúc của tế bào (da tóc móng, cơ bắp, xương..) và gene (ADN, ARN) thông qua các loại enzyme và hormone...

***Phân tích sâu hơn vấn đề Axít và Kiềm:**

- **Thực phẩm động vật “tự nhiên”** thịt cá trứng ... có nhiều giá trị dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe không thể phủ nhận. Chứa hàm lượng Protéine cao (trung bình tầm 20-25g trong 100g) và hoàn hảo, các chất béo cần thiết trong đó có các loại axít béo tốt như axít linolénique, axít linoléique và axít oléique (Omega 3-6-9), chất béo no, rất ít đường và chất xơ, các khoáng chất (Na, Mg, P, Se, Zn, Fe, I...) và vitamine A, E, nhóm B đặc biệt B6, B12, vitamine D và Vit K.

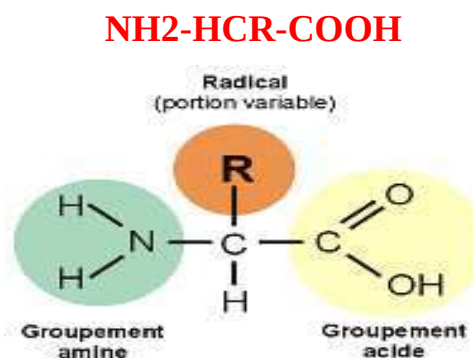
Sau đây Long chỉ lưu ý các bạn đến nguồn thực phẩm động vật có lượng chất béo tổng quát thấp “maigre hay low fat” (< 1-3g chất béo trên 100g, ít hơn ngũ cốc lứt)... **Chủ yếu các loại thịt cá màu trắng, phần nạc, cá nhỏ...** vì ai cũng biết rằng chất béo (axít) no hay không no, quá nhiều có ảnh hưởng xấu đến hệ thống tim mạch và sức khỏe toàn diện. Như vậy phân tích tính năng tạo Axít hay kiềm của thức ăn động vật sẽ gần như phân tích tính chất của Protéine!

Hãy bắt đầu nào:

(Trước tiên nên tham khảo phần đo pH phía trên. Đạm đậu có độ pH gần 7, trung tính.)

- Cấu trúc hóa học:

Như phân tích phía trên, Protéine được cấu tạo bởi các **Axít Amine** có công thức hóa học:



Cấu trúc tổng quát của một Axít Amine

Nhóm “Groupement” Carboxyle -COOH **Axít** (chiếm 50%)

Nhóm “Groupement” Amine -NH₂ **Kiềm** (chiếm 50%)

Thành phần của Axít Amine bao gồm:

1 nhóm Axít + 1 nhóm Kiềm (50% - 50%) = **Trung tính**

Vì vậy Axít Amine được gọi là loài “Amphotère hay ampholyte” như nước H₂O. Cũng là một phân tử Zwitterion, lưỡng cực có nghĩa là vừa có điện tích + và -, nó có thể đóng vai trò của một chất trung hòa Axít và Kiềm (effet tampon).

Ngay từ ban đầu chúng ta có thể tự đặt câu hỏi:

Làm thế nào nó có thể tạo được Axít ?

Hãy cùng nhau xem xét kỹ hơn nữa:

- Tại các tế bào:

Các nghiên cứu Khoa Học cho thấy, tại các tế bào chất thải “Purines” tổng quát từ sự chuyển hóa “métabolisme” của thực phẩm chứa Azote (Protéine) bao gồm khoảng 98% là Ammoniac và Urée (rất kiềm) và rất ít acide urique (axít) tầm 2%, không đáng kể.

Được thải vào máu và loại bỏ qua đường tiêu và đại tiện.

Như vậy **lượng Kiềm cao gần gấp 50 lần so với lượng axít.**

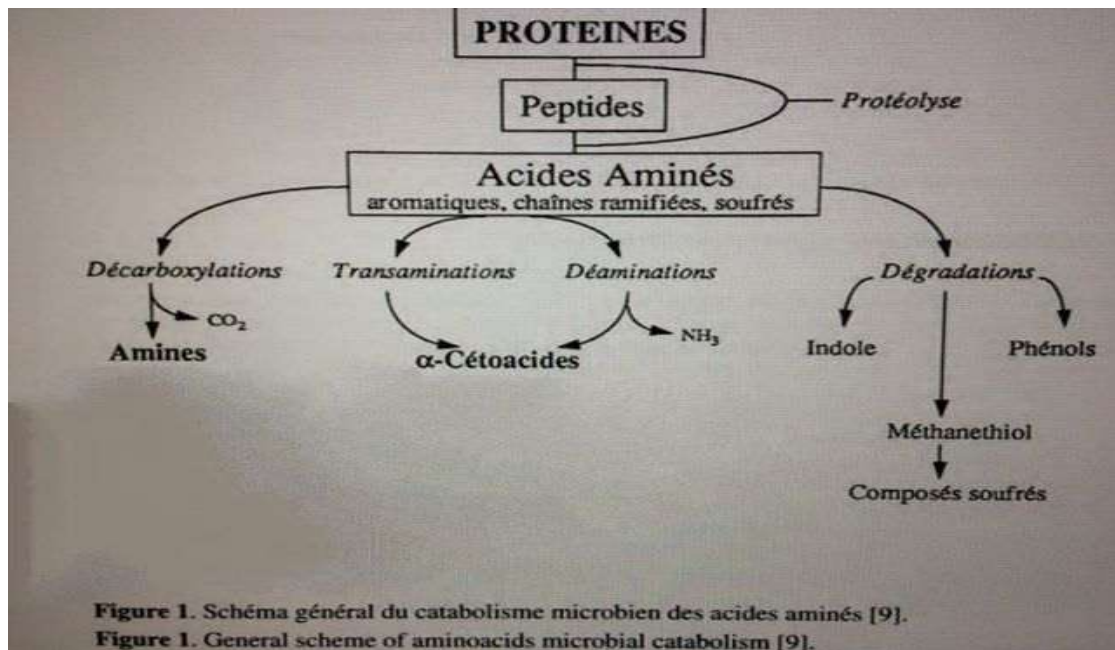
Trên một người có trọng lượng tầm 60kg, lượng đạm cần thiết là 50-60g / 24h.

Sau khi chuyển hóa xong, các chất thải tạo ra bởi tế bào bao gồm khoảng 20g urée và ammoniac (rất kiềm) và chưa đến 1g acide urique (axít).

- Tại Ruột già:

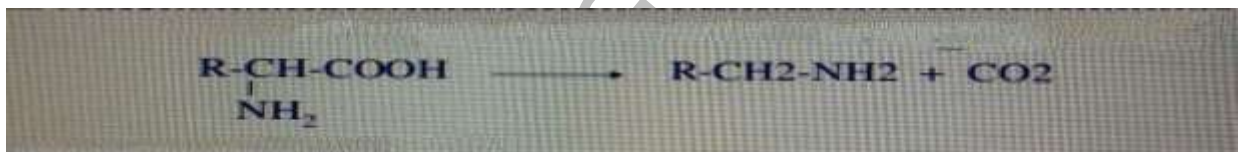
Axít và Kiềm mang tính chất Khoa Học vì vậy để phân tích cụ thể và rõ ràng chủ đề này, Long Trần sẽ phải dẫn dắt các bạn đi sâu vào chuyên môn, có phần hơi phức tạp một chút. Hãy chịu khó lên nhé!

Sau khi được tiêu hóa xong, phần còn lại của Protéine động vật được phân hủy “Putréfaction” tại ruột già, chủ yếu dưới dạng Collagène (chưa tới 15g/ngày nếu ăn 250-300g thịt cá.), và xảy ra theo các quy trình phản ứng Sinh Hóa chính sau đây:



Protéine được phân hủy trong ruột già theo nhiều giai đoạn khác nhau

+ **Phản ứng Décarboxylation** (phân hủy nhóm Carboxyle -COOH) sinh ra:



- Khí Carbonic CO₂ (**Axit nhẹ**)

Được thải nhanh chóng bởi Phổi qua đường hô hấp.

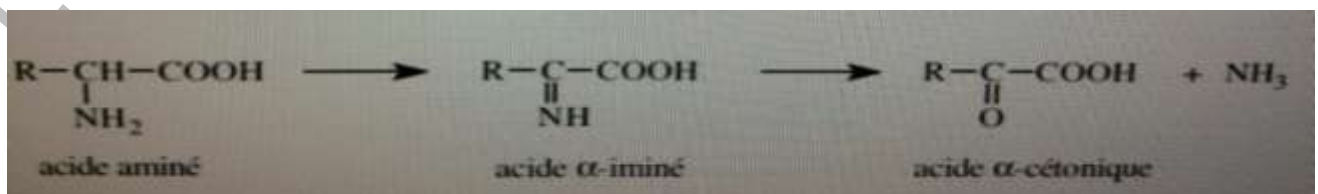
- Bases aminés (**Kiểm**), nhiều loại như Histamine, Putrescine, Scatole, cadaverine...

Được loại trừ bởi Thận chậm rãi qua đường tiểu tiện.

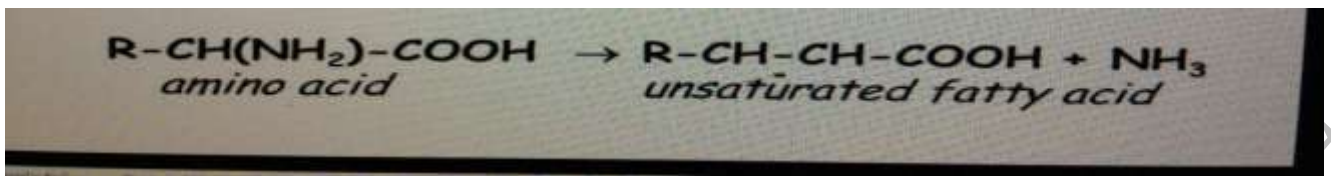
Protéine không thể tạo Axit !

+ **Phản ứng Désamination “oxydative hay intramoléculaire”**

(phân hủy gốc Amine -NH₂) sinh ra:



Désamination oxydative



Désamination intramoléculaire

- Ammoniac NH₃ (**rất Kiềm**)

Được chuyển hóa 80% tại Gan và 20% bởi Thận - thải qua đường tiểu và đại tiện dưới dạng urée và ion ammonium NH₄⁺

- Axít béo - axít cétonique (**Axít**) bốc hơi

Được thải qua đường hô hấp bởi Phổi

Protéine không thể tạo Axít !

+ Phản ứng Phân hủy “Dégradation”:

Sinh ra các hoạt chất:

- Phénole (**Axít nhẹ**)

- Indole, phân hủy của axít amine tryptophane, thuộc nhóm amine và mang tính chất Kiềm (**Kiềm nhẹ**)

- Các hoạt chất chứa Soufre “composés soufrés” cũng như Phosphore

Tham khảo:

1. Indole (Trang 22)

<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00837814/document>

2. Phénole

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Ph%C3%A9nol_\(groupe\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ph%C3%A9nol_(groupe))

3. Soufre và Phosphore (Trang 136-137)

https://books.google.com.vn/books?id=cR8FAAAAQAAJ&pg=PA137&lpg=PA137&dq=acides+sulfurique+dans+lurine&source=bl&ots=G1hkopmM2Y&sig=ACfU3U3lYF2I_XLIBG3PyelOWUFCM7DTQ&hl=vi&sa=X&ved=2ahUKEwj3-Yren5riAhWd4HMBHQodBc4Q6AEwD3oECAkQAQ#v=onepage&q=acides%20sulfurique%20dans%20lurine&f=false

Soufre:

Duy nhất 2 axít amine trên 20 có chứa Lưu Huỳnh:

Cystéine và Méthionine (vắng mặt trong các loại đậu)

Lưu ý:

- Trong Protéine, Lưu Huỳnh nằm trực tiếp trong các axít amine .

(Soufre dưới dạng vô cơ sau khi được chuyển hóa, hiện diện trong rau củ dưới dạng “hữu cơ” ion Sulfate)

- Có mặt khắp nơi trong cơ thể với liều rất thấp như da, tóc, móng, các enzyme thải độc, hormone insulin... Soufre là một nguyên tố đóng vai trò rất quan trọng (đứng thứ 4) ảnh hưởng đến sức khỏe toàn diện, đặc biệt tốt cho các vấn đề: xương khớp (chondroitine sulfate), tiêu hóa, chuyển hóa, thải độc (với coenzyme S-Adénosyl Méméthionine và chất chống oxy hóa cực mạnh Glutathion), ngừa ung thư, dị ứng, vấn đề về da ...

Ngoài ra Méméthionine còn là một axit amine khởi đầu cho việc sản xuất Protéine !

*Qua đây chúng ta có thể thấy rằng lưu huỳnh “Soufre”, giữ nhiều vai trò thiết yếu trong việc duy trì sức khỏe. Hiện diện với liều rất thấp trong thực phẩm, 2/20 axit amine và các thực vật khác như hành tỏi, bắp cải (sulfur allyle, glucosinolate)... khả năng thừa Soufre sẽ rất hiếm. Hơn nữa sự chuyển hóa của nó trong cơ thể, sinh ra ion Sulfite độc hại kể đến là **ion Sulfate (kiềm)** vô hại trong máu được loại bỏ một phần qua đường tiểu.*

Cần biết:

Trong các dung dịch mang tính kiềm như máu, không chứa Acide Sulfurique !

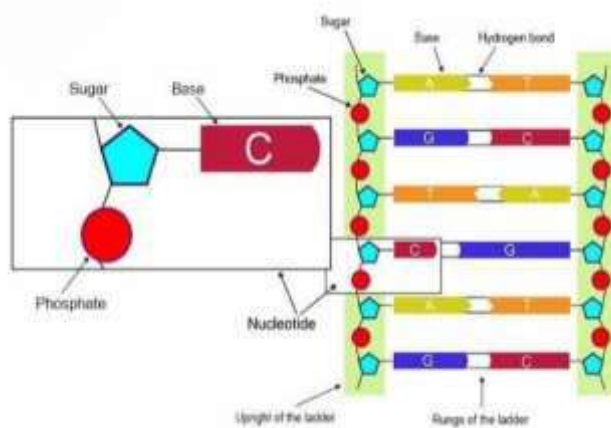
Nhưng thành phần nước tiểu có thể chứa axit Sulfurique (không đáng kể) do sự chuyển hóa của Soufre ngay tại Thận.

Phosphore:

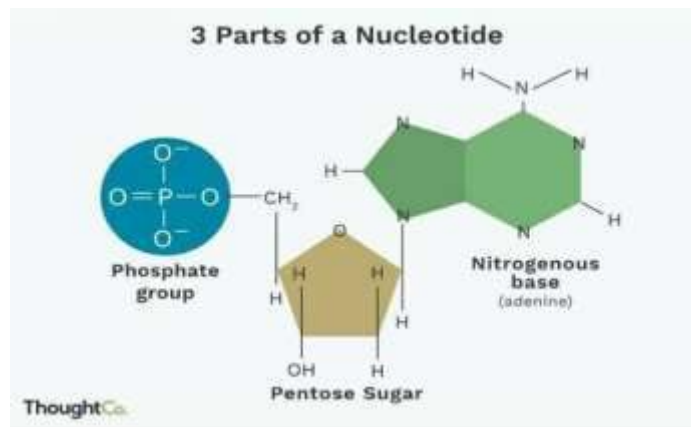
Các loại Protéine chứa nhóm Phosphate thường là các Nucléoprotéine và Phosphoprotéine (hétéroprotéine).

Nucléoprotéine được cấu tạo bởi các axit amine và acide nucléique (ADN, ARN) có chứa nhóm Phosphate.

Là một khoáng chất cần thiết cho cơ chế tạo năng lượng của tế bào và cơ bắp (ADP - ATP adénosine triphosphate), cho việc tạo xương- răng (Phosphate calcium), nó còn là thành phần của ADN và ARN (thông tin di truyền)...



Axit nucléique được cấu tạo bởi nhiều nucléotides



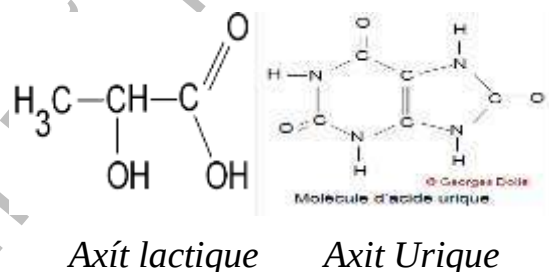
Cấu trúc của một nucléotide (Phosphate, đường pentose, base aminé)

Khoảng 90% Phosphore nằm trong xương, răng, một số ít trong não, các màng tế bào, nhân tế bào... và **dưới 1% nằm trong máu dạng ion Phosphate (Kiềm)**.

Khi lọc máu, Thận hấp thu lại lượng ion Phosphate trên 90%, phần còn lại không đáng kể được Thận loại bỏ qua đường tiểu chủ yếu dưới dạng Phosphate và rất ít dưới dạng axit phosphorique.

Ion Phosphate được giữ lại đóng vai trò của một “ion tampon” KIÊM được cơ thể sử dụng để trung hòa ion H^+ (axít) tại Thận.

NB: Các loại axit thông thường có trong nước tiểu là axit urique, axit lactique, axit fluorique, axit muriatique, axit sulfurique, axit phosphorique, đôi khi axit benzoïque (ở trẻ em)



Như vậy:

Nói rằng Protéine động vật có chứa nhiều Lưu Huỳnh và Phosphore từ đó tạo nên Axit Sulfurique và Axit Phosphorique, một trong nguyên nhân chính gây máu nhiễm Axit là một sai lầm lớn.

Ăn động vật có thể làm tăng độ axit của nước tiểu nhưng không phải của máu.

Việc nhầm lẫn giữa độ pH của nước tiểu và pH của máu biểu hiện sự thiếu hiểu biết trầm trọng về Sinh Hóa và cơ chế hoạt động của cơ thể. Độ pH của máu và nước tiểu luôn đi nghịch với nhau. Hơn nữa **độ pH Axit của nước tiểu phụ thuộc phần lớn vào Axit Urique và Axit Lactique, không phải do axit Phosphorique và Sulfurique...**(xem link tham khảo số 3 phía trên).

Long Trần xin nhắc lại:

***Ở người bệnh tật:**

- pH (máu) > 7.6 (kiềm).

- pH (nước tiểu) < 5.4

- pH (nước bọt) > 7.1

Sự phân hủy của protéine sản sinh ra Ptomaine, một loại alcaloide (Kiềm) khá độc, được trung hòa bởi gan.

Một lần nữa chúng ta có thể thấy rằng Protéine không thể tạo Axit !

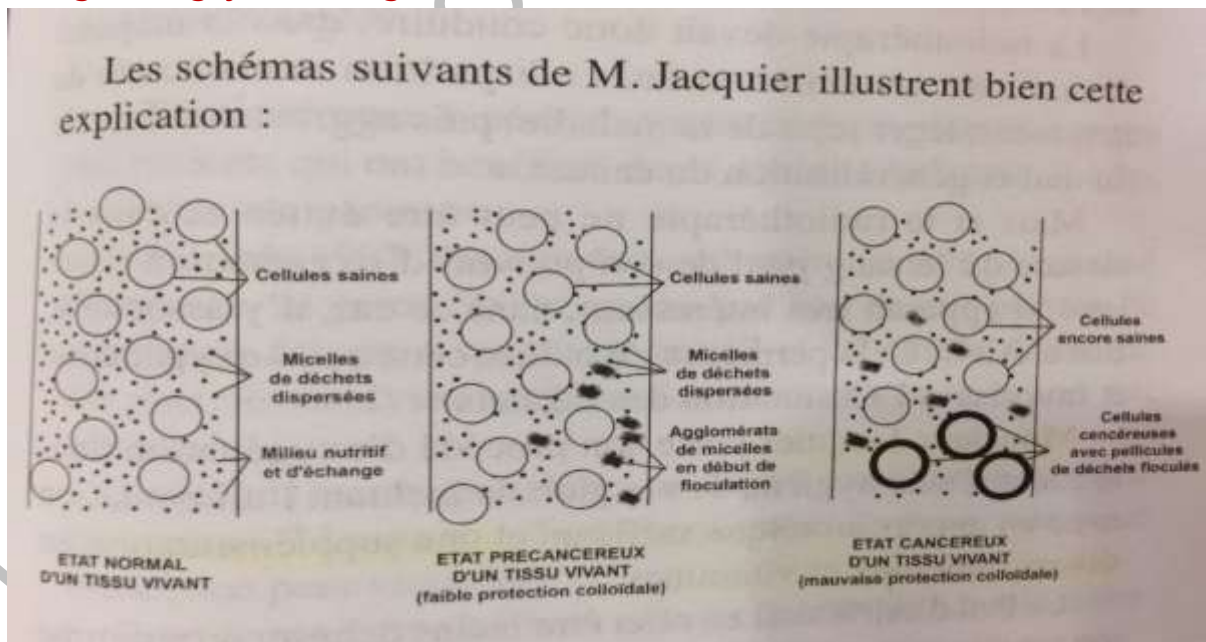
- Protéine hạn chế việc Áxit hóa tế bào. Bằng cách nào?

+ Theo kỹ sư Hóa người Pháp ông R. Jacquier, Protéine không chỉ có tác dụng trung hòa axit (Ampholyte, effet tampon) trong huyết tương mà còn bảo vệ TẾ BÀO khỏi việc nhiễm axit. Ở trạng thái bình thường, các chất thải trong cơ thể nằm dưới dạng colloide (dạng cực nhỏ và rời rạc). Tuy nhiên khi chất thải quá nhiều và có dấu hiệu kết dính với nhau được gọi là hiện tượng “floculation”, các màng tế bào sẽ bị che lấp khiến nó bị ngộp và không nhận được lượng Oxy cần thiết.

Khi lượng Oxy giảm đáng kể, tế bào sẽ sử dụng phản ứng lên men để tạo nguồn năng lượng.

Việc này sản sinh nhiều Axit lactique (1 trong 2 loại axit hiện diện nhiều nhất trong nước tiểu) làm Áxit hóa dung dịch nội bào là cửa sổ của nhiều bệnh tật trong đó có ung thư.

Bằng việc hạn chế sự kết tủa của chất thải bám trên các màng tế bào, Protéine động vật giúp tế bào tiếp cận Oxy một cách dễ dàng hơn và giảm lượng axit ngay bên trong tế bào.



1. Trạng thái bình thường 2. Trạng thái tiền ung thư 3. Trạng thái ung thư

Hình 1: Các chất thải trong cơ thể nằm dưới dạng colloide (dạng cực nhỏ và rời rạc) xung quanh các tế bào

Hình thứ 2 và 3: Chúng ta có thể thấy các chất thải kết dính lại (màu đen đậm xung quanh tế bào), gây tắt nghẽn các trao đổi và chuyển hóa. Tế bào không nhận được Oxy sẽ sử dụng phản ứng lên men đường và nhiễm Axít dần dần dẫn đến ung thư.

+ Gan đóng vai trò lớn trong việc chuyển hóa thực phẩm như đạm, đường thành đường “glycogène”, đặc biệt chất béo. Nó thực hiện trên 250 phản ứng hóa học. Suy yếu gan sẽ không thanh lọc độc tố từ ngoài mang vào. Hơn 2500L máu/ 24h qua gan, tạo máu, nó trữ Sắt Các enzyme thải độc của Gan gồm Glutathion, Glutathion S Transferase, nhóm Cytochrome CYP 450 đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong việc thanh lọc cơ thể... được cấu tạo từ đạm. Thiếu Protéine hoàn hảo từ động vật, Gan sẽ không sản xuất được Transferrine là hoạt chất mang Sắt (nối kết với Oxy) đến để nuôi dưỡng mọi tế bào trong cơ thể. Mọi hoạt động hay chuyển hóa của Gan cần lượng axit amine đầy đủ, bằng không chức năng gan sẽ suy giảm.

Đạm động vật giúp duy trì các chức năng và hoạt động của lá Gan → giảm lượng độc tố trong cơ thể → hạn chế việc kết tủa của chất thải và giảm sự hao hụt Oxy cho các tế bào! Phản ứng lên men đường Glucose sinh axit lactic (để tạo năng lượng ATP) ít xảy ra. Vì vậy tế bào duy trì độ pH lành mạnh.

Như vậy:

Không những không có khả năng Axít hóa máu, đạm động vật còn hạn chế việc nhiễm Axít bên trong tế bào, nguyên nhân của nhiều bệnh tật trong đó có ung thư.

KẾT LUẬN

- **PROTÉINE ĐỘNG VẬT KHÔNG AXÍT VÀ KHÔNG TẠO MÁU AXÍT ! NÓ CÓ XU HƯỚNG KIỀM HÓA MÁU!**

- **PROTÉINE ĐỘNG VẬT CÒN GIÚP TẾ BÀO KHÔNG NHIỄM AXÍT VÀ DUY TRÌ ĐỘ pH LÀNH MẠNH.**

1.5. Protéine động vật tạo axit nhiều hơn protéine thực vật, gây nhiều bệnh tật? KHÔNG!



Đạm thực vật và đạm động vật

VÌ SAO?

Đạm động vật hay đạm thực vật?

Đậu thường được nhắc đến như là một sản phẩm lành mạnh trong một chế độ ăn kiêng tốt cho sức khỏe.

Sản phẩm động vật ngược lại thường được xem là thủ phạm của khá nhiều vấn đề về sức khỏe. Khá độc hại nó được cho là nguyên nhân gây ra vô số chứng bệnh thời đại trong đó có cả bệnh ung thư. Khả năng tạo Axít cao đặc biệt cần tránh trong các bệnh Goutte, xương khớp và đau nhức do hàm lượng Axít uric. Thật hư như thế nào ở góc độ riêng của Axít và kiềm?

Trong 2 loại đạm TV hay ĐV đều chứa Holoprotéine và Hétéroprotéine:

- *Protéine đơn giản (holoprotéines)* là một chuỗi Axít Amine

Cho dù là Protéine thực vật hay động vật đều được cấu tạo như nhau.

Protéine được cấu tạo bởi Axít amine như phân tích phía trên là một phân tử trung tính. Protéine sau khi được tiêu hóa và hấp thu tại ruột non, phần còn dư lại (rất ít) là phần collagène, qua đại tràng sẽ được hấp thu lại vào máu hoặc sử dụng nuôi dưỡng các lợi khuẩn và cuối cùng bị phân hủy thành các sản phẩm trung tính có xu hướng nghiêng về kiềm nhiều hơn. (Xem phần trên)

- *Protéines phức hợp (hétéroprotéines)* như các Nucléoprotéine có trong phần Nhân của tế bào thực vật hay động vật, sản sinh ra các chất thải được gọi là Purines tạo nên axít urique. Điều này cho thấy, **càng nhiều Purines thì khả năng tạo Axít urique càng cao**. Nucléoprotéines sau khi được phân hủy sẽ thành urée (kiềm) phần lớn, phần rất nhỏ còn lại sẽ tạo ra Axít urique (Axít).

Chúng ta cần biết rằng:

Trong 100 g đậu (nành, lentils...) sinh ra khoảng 200mg purines trong khi 100g thịt nạc chỉ sinh ra khoảng 100mg purines, gần ít hơn phân nửa.

Purines pour 100 grammes	
• Viande musculaire :	80 à 120 mg.
• Légumineuses :	180 à 220 mg.
• Cacao :	1 200 mg.
• Thé feuilles séchées :	2 200 mg.
• Levure de bière sèche micro éclatée :	5 000 mg.

Viande Musculaire (thịt cơ bắp) - Légumineuses (đậu các loại)

Cùng trọng lượng thực phẩm, lượng Axít Urique sinh ra từ Protéine Thực Vật thường bằng hay cao hơn so với Protéine Động Vật!

Tuy nhiên, người ăn chay sẽ biện minh rằng, trên thực tế khi ăn mặn, nước tiểu sẽ chứa nhiều chất thải axít urique hơn. Đúng vậy!

Do người ăn chay khó có thể ăn nhiều đậu nguyên hạt (trung bình 50-100g) vì nó rất giàu chất xơ dễ gây khó tiêu, chướng bụng đầy hơi. Đa số còn tiêu dùng các chế phẩm từ đậu như sữa đậu nành, đậu hũ...chứa ít đậu và rất nhiều nước... Trong khi người ăn mặn có thể ăn lượng thịt cá gấp 2-3 (hay hơn) lần số lượng đậu!

Hiệu quả của việc ăn chay có đúng với những gì thường được ca ngợi không?

Hay ngược lại có thể gây nguy hại đến sức khỏe?

KẾT LUẬN

PROTÉINE ĐỘNG VẬT TẠO ÍT CHẤT THẢI VÀ KHÔNG AXÍT HƠN PROTÉINE THỰC VẬT

Vừa qua, với các kiến thức cơ bản nhất về Sinh Hóa và Dinh dưỡng, Long Trần đã chứng minh một cách thiết thực rằng không những Protéine động vật không tạo Axít cho máu, mà ngược lại nó có xu hướng tạo kiềm.

Hơn nữa nó không phải là nguyên nhân chính của các bệnh “thừa axít” urique như goutte, viêm khớp...vì protéine thực vật vẫn có thể tạo lượng Axít nhiều hơn hay bằng protéine động vật.

Chúng ta hay quên rằng trong khoảng 10 kilo Protéine có trên một cơ thể con người (tầm 60kg), từ 300-400g đạm được phân hủy mỗi ngày. Lượng đạm để bù đắp được mang vào từ thực phẩm, nằm ở mức trung bình 50-60g và phần còn lại đã có sẵn trong cơ thể chúng ta.

Một câu hỏi Long Trần có thể đặt ra cho các quý thành viên rằng:

Lượng đạm không phải từ thực phẩm đến từ đâu?

Nó đến từ sự chết chóc và phân hủy của các protéine trong chính cơ thể của chúng ta (cơ bắp, hồng cầu, enzyme tiêu hóa...và các tế bào của hệ thống đường ruột hư hỏng). Các axit amine này đa phần được phân hủy và sử dụng lại. Trong quá trình tiêu hủy sẽ sản sinh ra lượng Purines đáng kể (bao gồm Axit urique) có thể chiếm trên 3 lần so với lượng mang vào từ bên ngoài.(Mang vào $\frac{1}{4}$ và bên trong $\frac{3}{4}$)

Một người vận động thể chất, làm việc nhiều (cơ bắp bị hao mòn) và nhất là tham ăn (khiến các enzyme và tế bào hệ tiêu hóa phải làm việc cực lực nên chết và tự phân hủy), cho dù là ăn chay hay mặn cũng sản sinh lượng axít urique rất cao. Như thế chưa hẳn một người ăn chay sẽ tạo lượng Axít trong máu ít hơn

một người ăn mặn, nếu không có thói quen sinh hoạt điều độ (tiết chế trong việc ăn uống và vận động) kết hợp với sự hiểu biết logic và Khoa học!

Xin phép nhấn mạnh một chút về chủ đề này vì đối với Long nó rất quan trọng:

Protéine (nhất là từ động vật) thường xuyên bị phỉ báng và được xem như một tội đồ bởi các “chuyên gia” Dinh dưỡng và Thực dưỡng. Mặc dù LT biết rằng hầu hết các người đó, không có chuyên môn và chắc hẳn chưa từng mở hay đọc qua một cuốn sách về Sinh Hóa **để làm họ nhức óc** (và khả năng bị giới hạn) nhưng lạ thay họ luôn tư vấn và khẳng định một cách mê tín rằng:

Protéine nói chung và Protéine Động vật nói riêng, tạo Axít cực mạnh, gây mất khoáng chất là nguồn gốc của nhiều chứng bệnh nan y thời nay như loãng xương, viêm nhiễm...ngay cả ung thư. Nên coi chừng hay thậm chí phải từ bỏ! Việc làm này tuy họ tưởng rằng tầm thường nhưng nào ngờ đâu họ đã tự biến mình thành kẻ giết người hàng loạt không gươm dao. Thiếu Protéine từ động vật sức khỏe của bệnh nhân sẽ ngày càng tồi tệ hơn, lượng cơ bắp cùng với chức năng tiêu hóa và hệ miễn dịch suy giảm đáng kể.... cơ thể dần dần suy nhược dẫn đến vô số hậu quả khó lường.

- Nếu Protéine động vật làm “axít hóa máu” nguyên nhân của nhiều bệnh tật, lấy mất đi khoáng chất của cơ thể gây bệnh tật, loãng xương, hư răng... thì cần nên xem xét lại lý do vì sao dân ăn Chay và đặc biệt dân Thực dưỡng là những người lọt trong top hàng đầu có bộ răng xấu nhất (rụng gần hết, làm răng giả) trong xã hội thời nay. Vì sao một chế độ ăn chay gần như thuần thực vật, lẽ ra rất giàu khoáng từ ngũ cốc lứt và đậu hạt (không làm máu nhiễm axít) cuối cùng có thể sinh bệnh?

Cần hiểu rằng chế độ ăn không đa dạng kèm thêm việc tiêu thụ liên tiếp với số lượng đáng kể các ngũ cốc lứt, đậu hạt chứa hàm lượng axít phytique và các chất chống dinh dưỡng Saponine, chất ức chế enzyme tiêu hóa “Inhibiteur enzymatique” thực phẩm như aminopeptidase và entérokinase tại ruột non, Lectine (chất trừ sâu tự nhiên) cao sẽ có hại nhiều hơn có lợi. Tuy bị loại bỏ một phần bởi quá trình chế biến như đun sôi, lên men, ngâm, nảy mầm... nhưng tác động phá hoại đường ruột, tế bào máu và kết tủa với các chất khoáng để bị đào thải vẫn tồn tại. Nhiều chức năng của cơ thể sẽ bị rối loạn.

<https://www.acteur-nature.com/articles-divers-sur-le-monde-du-bio-et-du-naturel/les-anti-nutriments-ou-la-face-cachee-des-aliments-dorigine-vegetale.html>

Các enzyme tiêu hóa và các Vitamine "co-enzyme" không thể hoạt động do thiếu khoáng. Thiếu dinh dưỡng và rối loạn chuyển hóa, tóc sẽ rụng dần, sinh lý kém hơn, trí nhớ sa sút, cực đoan, béo phì hay gầy xanh và loãng xương... đây là nghịch lý của việc ăn chay tốt cho sức khỏe.

Ngược lại nhóm người như bộ tộc **Massai tại Kenya Châu Phi** (uống sữa và máu động vật) hoặc **bộ tộc Iakouts tại vùng Sibérie của Nga** (ăn 80- 90% động vật) là những người có xương cốt khỏe mạnh, bộ răng trắng vững chắc.

Sức khỏe phi thường, đặc biệt hơn nữa họ là những người trường thọ mà răng có thể mọc lại ở độ tuổi thứ 100.

Protéine động vật... không tạo axit và không làm mất khoáng chất!

Ngược lại nó còn hỗ trợ phòng ngừa bệnh tật.

KHÔNG CẦN LÝ GIẢI HAY BIỆN MINH NHIỀU NỮA, SỰ THẬT KHÔNG THỂ CHỐI BỎ.

Chay hay mặn, có lẽ là một chủ đề hấp dẫn cho một bài viết khác về sau, không tiện trình bày hết tại đây

1.6. Trái cây là thực phẩm kiềm và tạo kiềm.

KHÔNG!



Trái cây và nước ép trái cây

VÌ SAO?

Chúng ta thường nghe các vị bác sĩ và người đời nói rằng, nên ăn nhiều trái cây để có được sức khỏe, để có làn da đẹp vì nó giàu Vitamine nhất là vitamine C, chất chống oxy hóa, chất xơ ngừa táo bón và các chứng bệnh tim mạch....

Tuy nhiên các chuyên gia Thực Dưỡng thì nói ngược lại, họ nói nên hạn chế trái cây vì nó khá Âm.

Họ còn cho rằng trái cây tạo Kiềm chính xác hơn là Kiềm Âm.

Qua quá nhiều sai lầm họ mắc phải, (tưởng đơn giản nhưng vô cùng nguy hiểm) Long Trần đã phân tích phía trên, chúng ta có thể tự mình hỏi rằng:

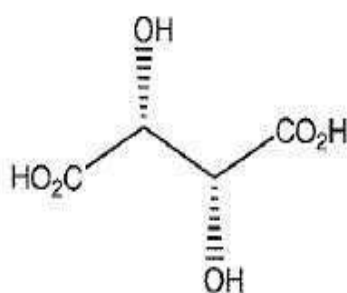
Các thông tin kiểu như vậy họ có được từ nơi nào? Có đáng để tin cậy nữa hay không? Chắc hẳn từ các sách vở Thực Dưỡng (hay không TD) được viết trên toàn thế giới hay tại Việt nam bởi các vị thầy lang băm không kém gì ông Robert Young phía trên? Hoặc từ việc họ truyền miệng với nhau, tự suy đoán, tự biên tự diễn. Không chỉ thiếu những kiến thức cơ bản và chuyên môn để tìm hiểu sâu hơn trong một vấn đề nào đó, mà họ còn là những người vô tâm không dành một chút ít thời gian nào để kiểm chứng bất cứ những gì họ thuyết giảng trong các buổi hội thảo và trên sách vở họ biên soạn.

Thật ra, kiến thức Đúng hay Sai thì có đáng gì để quan tâm? Đúng vậy! Có lẽ điều họ luôn chú trọng và đặt lên hàng đầu là doanh thu và lợi nhuận trên sức khỏe của vô số bệnh nhân đáng thương, bất chấp hậu quả của việc làm này.

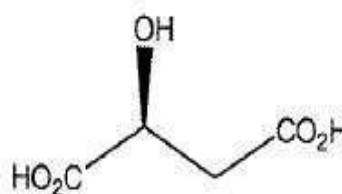
Một lần nữa hãy cùng Long phân tích những sai phạm họ mắc phải!

Thành phần chính của đa số các loại trái cây là:

Nước trên dưới 80%, đường đa phần dưới dạng Fructose tầm 10-15%, vitamine E, vitamine B3, Provitamine A, khoáng chất, chất chống oxy hóa, thật ít đạm và chất béo, chất xơ (5%) và cũng cùi là rất nhiều loại axit carboxylique (có nhóm $-COOH$) như ascorbique, citrique, malique, tartrique... tạo nên độ chua của nó.



acide tartrique



acide malique

Khởi đầu chúng ta nên nhắc lại các kết quả thí nghiệm đo độ pH của nước ép trái cây được Long Trần thực hiện phía trên: Nước ép táo, Cam, Lê... mặc dù có vị ngọt nhưng có độ pH khá Axít (pH gần 4).

Biết rằng cơ thể cần một lượng proton H^+ (axít) cho mọi sự chuyển hóa bên trong nhưng khi tiêu thụ các loại trái cây hay nước ép trái cây thì lượng axít khá cao, có thể vượt mức cần thiết và 2 trường hợp xảy ra:

a) Người khỏe mạnh hay bẩm sinh tốt :

Họ có khả năng “đốt cháy” lượng Axít lớn để sinh ra nước và CO_2 . Tiếp theo đó Phổi và Thận sẽ loại bỏ nhanh chóng lượng nước và khí dioxyde Carbone thừa thải. Kết cuộc là họ sẽ dễ dàng nhận được lợi ích từ trái cây (dinh dưỡng và khoáng chất) một cách trọn vẹn mà không bị ảnh hưởng xấu.

Trong trường hợp này trái cây giúp bổ sung một phần khoáng chất ! (Chúng ta có thể cho rằng nó “tạo kiềm”). Tuy nhiên, nếu dùng lượng quá nhiều, vượt mức chịu đựng cá nhân vẫn gây hại (tạo axít).

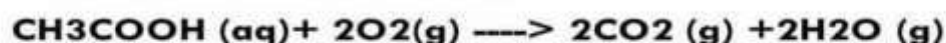
b) Người bệnh hoặc người có thể chất trung bình - yếu

Khả năng chuyển hóa Axít từ trái cây, thành nước và khí CO_2 rất kém. Vì vậy để trung hòa lượng Axít dư thừa này thì cơ thể phải rút các khoáng kiềm

Bicarbonate HCO_3^- từ xương và răng (dưới dạng Bicarbonate Calcium). Hậu quả không thể tránh khỏi là bệnh loãng xương, rụng răng...

Trong trường hợp này do khả năng chuyển hóa Axít rất yếu, nên tác hại của trái cây trên sức khỏe biểu hiện một cách nhanh chóng hơn. (nó hoàn toàn “tạo Axít”)

🔥 **Combustion:** Ethanoic acid will burn in oxygen to form water and carbon dioxide



Sự đốt cháy của một Axít Carboxylique với Dioxygène O_2

Lưu ý: Khả năng “đốt cháy” (với Oxy) lượng Axít từ trái cây phụ thuộc chủ yếu vào cơ địa nhưng các yếu tố xung quanh như **thời tiết, sức khỏe hiện tại, tinh thần, chất lượng của giấc ngủ, sự vận động** ..cũng ảnh hưởng không ít.

Một người khỏe mạnh, có bẩm sinh tốt ở vùng khí hậu nóng (nếu có thêm vận động và tinh thần thoải mái) thì một lượng Trái cây vừa phải có thể mang lại nhiều lợi ích. Họ có khả năng trung hòa lượng Axít khá cao để hưởng được các dinh dưỡng và khoáng kiềm của nó. Tuy vậy không phải mọi người đều có khả năng và nằm trong tình huống trên. Vì vậy nên thận trọng!

Để nhận biết bẩm sinh của bạn như thế nào, có thể tham khảo Video của Long Trần phía dưới đây:

<https://www.youtube.com/watch?v=87Xa5Gr1fQk&t=25s&fbclid=IwAR0CZj76HmQI2ZthHFgW9ySOL29EvCJuEhv7qae9m0g7DHSD9L-t3Ugwcls>

KẾT LUẬN

- **TRÁI CÂY LÀ THỰC PHẨM AXÍT KHÔNG PHẢI LÀ KIỀM.**
- **NÓ HOÀN TOÀN TẠO AXÍT (TRỪ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT).**
NÊN THẬN TRỌNG!

2. Khuất mắt cần giải đáp

2.1. *Thực phẩm axít có khả năng chuyển hóa thành kiềm?*

KHÔNG!



Chanh và nước ép chanh

VÌ SAO?

Các chuyên gia thường khẳng định rằng, thực phẩm có độ pH Axít khi ăn vào sẽ làm chua máu, là nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Điều này có nghĩa rằng việc tiêu thụ đường trắng, tinh bột trắng, thịt cá... những sản phẩm mà họ tự cho là Axít (vì trên thực tế nó không phải là axít) sẽ làm giảm độ pH của máu. Nói cách khác: Thực phẩm axít sẽ tạo axít!

TUY NHIÊN THEO HỌ CŨNG CÓ MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT NHƯ: QUẢ CHANH HAY MỠ MUỐI ...

CHANH

Mặc dù có độ pH ban đầu rất Axít ($pH=2$) nhưng các thầy Thực Dưỡng luôn khẳng định rằng khi vào máu nó sẽ biến thành Kiềm. Bằng mánh ảo thuật hay ma thuật nào trái Chanh cực Axít có thể biến thành Kiềm khi vào cơ thể?!! Huyền thoại này luôn được nhắc đến, nhiều người tuy không hiểu rõ nhưng luôn chấp nhận nó như một sự thật.

Hãy cùng Long Trần xem xét kỹ hơn về vấn đề này.

Cần biết rằng trái Chanh chứa một lượng khoáng (kiềm) đáng kể nhưng không đủ để trung hòa tính Axít mạnh của nó.

Đồng thời cơ thể cần một lượng ion H^+ cho các chuyển hóa xảy ra tốt đẹp.

Như phần phân tích phía trên về trái cây, chúng ta có 2 trường hợp xảy ra:

- Trường hợp của A là người khỏe mạnh, bẩm sinh tốt:

Lượng Axít của Chanh được đốt cháy: Dioxyde Carbone CO_2 và Nước tạo ra được loại bỏ nhanh chóng bởi Phổi và Thận. Một phần axít rất nhỏ cũng được loại bỏ trực tiếp dưới dạng ion H^+ qua đường tiêu.

Lượng Axít sau khi nhanh chóng được hóa giải, **A** sẽ nhận được khoáng chất từ trái Chanh như vậy *có thể nói rằng* “Chanh giúp kiềm hóa máu”.

Biết rằng độ pH của máu và nước bọt giao động cùng chiều với nhau, vì thế khi lấy giấy quỳ để thử nước miếng sau khi ăn hay uống nước chanh thì thấy có độ pH kiềm. Nên họ nói rằng Chanh tạo kiềm!

- Tuy nhiên ở trường hợp của B là người bẩm sinh không tốt, sức khỏe trung bình-yếu kém.

Lượng Axít khá cao này không được đốt cháy hay được đốt cháy rất ít, để loại bỏ. Tồn đọng trong máu, được Thận cố gắng trung hòa bằng cách sản xuất thêm lượng ion Bicarbonate HCO_3^- , yếu kém nó tỏ ra bất lực.

Vì thế cơ thể của **B** phải bài tiết một lượng khoáng Kiềm rất lớn, trực tiếp từ xương và răng để duy trì tính kiềm cho máu.

Khi **B** được các chuyên gia xúi dục, uống nước Chanh (pH =2) vào buổi sáng sớm lúc bụng đói, lượng Acid khủng nạp vào không chỉ tổn hại hệ tiêu hóa (gây viêm loét) mà khi vào máu ồ ạt khiến cơ thể bị sock nặng và phản ứng ngược lại bằng cách bài tiết khoáng chất Kiềm “Bicarbonate Calcium” . Hốt hoảng và khó biết được chính xác lượng khoáng chất cần thiết cho việc hòa giải lượng Acid trên, cơ thể phải bài tiết một lượng khoáng rất lớn. Máu tạm thời nằm trong trạng thái Kiềm hơn và nước bọt cũng vậy.

Họ làm tưởng rằng Chanh tạo Kiềm nhưng trên thực tế cơ thể đang bị ăn mòn vì bị lấy đi các khoáng chất !

Nếu việc này cứ liên tiếp diễn ra khiến cơ thể không còn khả năng trung hòa nữa, thường ban đầu acid sẽ được loại bỏ qua đường hô hấp và sinh dục (biểu hiện bằng các chất nhầy, đờm nhớt và huyết trắng...), rồi dần dần đến giai đoạn loãng xương trầm trọng và kết thúc là cái chết. Rất nguy hiểm !!!

Vụ này đã từng xảy ra tại Pháp trong giới chữa bệnh theo tự nhiên, khi một nhóm người đã thực hiện cách thanh lọc và kiềm hóa bằng cách uống nước chanh vào buổi sáng sớm. Kết cuộc là một số đã chết thê thảm trong tình trạng loãng xương và mất khoáng chất trầm trọng. Lỗi tại ai ?

Hành động điên rồ này xuất phát từ việc mê tin dị đoan của bệnh nhân hay đơn thuần khởi đầu từ một **sự kém hiểu biết trầm trọng của các tử thần mệnh danh là “chuyên gia Thực dưỡng” ...??!!**

MƠ và MƠ MUỐI

Theo sách “Y học thường thức trong gia đình” của Michio Kushi, trái Mơ ngoài một lượng protéine và chất béo nhỏ còn chứa nhiều khoáng chất khác như Magnésium, Sắt, Phosphore...mà còn chứa một lượng đáng kể acid, hơn tất cả các loại trái cây khác (như acid citrique, piric, cathéchin và “**acid phosphorique**”).

Bằng chứng là độ pH (nước mơ) =2.4 được Long đo phía trên và tinh chất mơ là pH=3.5 .

Trái mơ chứa chất độc, nó rất acid và muối cũng có tính Acid. Ngâm muối dể trên 6 tháng giúp trung hòa lượng độc tố.

Từ đó nó có thể đóng vai trò của một vị thuốc với một số lợi ích đáng kể cho sức khỏe khi được dùng với lượng nhỏ.

Mơ và muối, cả hai đều chứa nhiều khoáng chất tuy nhiên nó không tạo Kiềm và tác dụng tốt của nó không phải do sự Kiềm hóa !

Thực chất ra nó vẫn rất acid, khi ăn vào sẽ được trung hòa một phần bởi cách dịch tiêu hóa (kiềm).

Kể đó lập luận vẫn như phần trên về trái Chanh.

Tuy nhiên, nếu chúng ta dùng thật ít (1-2 trái/ngày) - ngâm thật lâu cho nó ngâm chậm chậm, pha nước ấm...., tạo điều kiện và thời gian và cho cơ thể sự dụng và đốt cháy tính chất Axit mạnh của nó, thì lúc này chúng ta có thể hưởng được lượng khoáng chất hữu ích.

Còn không tác dụng sẽ ngược lại và cơ thể phải mất thêm lượng khoáng!

Trên thực tế **mục đích chính của quả mơ muối, nằm ở việc cung cấp Axit dưới dạng ion H^+ (axít) và Electrons** (sản phẩm lên men, II.1 hình 2, vùng 1) giúp cân bằng các sản phẩm tạo Kiềm không chứa Electrons (xem II.1 hình 2 vùng 3) mà người hiện đại thường dùng như đường trắng, tinh bột trắng, thuốc lá...

Dùng nạp lượng Electrons và Proton H^+ thiếu hụt, mọi hoạt động của cơ thể sẽ trở nên hoàn hảo hơn.

Ngoài ra vị chua sẽ kích thích Gan và vị mặn ảnh hưởng đến sự có bóp của dạ dày và đường ruột (cũng làm khỏe Thận) giúp việc tiêu hóa dễ dàng hơn. Đại tiện và tiêu hóa tốt hơn, lượng độc tố trong cơ thể giảm đáng kể từ đó sức khỏe gia tăng.

Hầu hết các thực phẩm và Thảo Dược được sử dụng trong giới Thực dưỡng, được Long Trần đo độ pH (phía trên) đều mang tính khá Axit như nước mơ muối, nước tương Tamari lâu năm, Trà Bancha, Muối biển, Tinh chất dâu Tằm, Thảo Dược Immune Reviver, Age Reviver, Canh Dưỡng Sinh.... (điều này trùng hợp với kết quả đưa ra bởi các chuyên gia Pháp trong hình số 2 vùng 1). **Nhưng lạ thay chúng lại được các chuyên gia TD quảng cáo rằng chúng có độ pH Kiềm bằng máu huyết.** Chúng ta có thể thấy rằng ngay cả các sản phẩm được họ tư vấn sử dụng hàng ngày, chính họ còn không nắm thông tin gì về chúng!

Miệng họ luôn cảnh báo rằng dùng các thực phẩm Axit sẽ tạo máu Axit, dễ sinh bệnh.

Nhưng tay thì đưa toàn các sản phẩm Axit. Không lẽ, tự nhiên tất cả các loại này đều có khả năng huyền bí từ Axit biến thành Kiềm? Không phải chỉ có trái Chanh hay mơ muối, mới có khả năng này hay sao?

Nếu mọi thực phẩm và Thảo Dược mang tính axit ban đầu, có khả năng tự biến thành kiềm khi vào cơ thể thì làm sao máu có thể bị chua và sinh bệnh? Ngược lại các món Kiềm có thể biến thành Axit hay không? Quả thật là khó hiểu.

Tóm lại: Thực phẩm Axit khi vào máu có xu hướng tạo Axit. Không có phép màu nhiệm nào biến nó thành Kiềm mà duy nhất do khả năng bài tiết và tự trung hòa của mỗi người để hưởng được khoáng chất. Khả năng cải thiện sức khỏe của một thực phẩm hay thảo dược nằm ở độ pH Axit của nó, vì nó giúp cung cấp cho cơ thể một lượng ion H^+ nhỏ, phần còn lại phải được trung hòa và loại trừ tùy thuộc vào khả năng của từng cá nhân.

Axít lactique tạo ra bởi cơ thể trong khi vận động, trên thực tế cũng có lợi ích vì nó cung cấp lượng ion H^+ cần thiết cho các chuyển hóa. Chỉ khi ở mức quá cao, thì axít này mới gây các triệu chứng khó chịu đặc biệt ở các nhà chạy bộ đường dài Marathon.

Người càng yếu và/hay bệnh càng nặng thì khả năng trung hòa và bài tiết Axít càng kém (do khả năng đốt cháy Axít giảm, Thận và Phổi cũng yếu).

Để cải thiện sức khỏe một cách an toàn và lâu dài, cần nên sử dụng thực phẩm có mức pH Axít thấp (**pH = 6-6.9**), một phần ion H^+ được sử dụng bởi cơ thể. Phần rất ít còn lại sẽ dễ dàng được trung hòa hơn. Người tiêu dùng sẽ nhận được các khoáng chất và dinh dưỡng của thực phẩm. Có thể nói là nó giúp “kiềm hóa”.

Ngược lại, các thực phẩm có độ Axít cao hơn ($pH < 6$) sẽ dễ gây tổn hại cho cơ thể (viêm loét hệ tiêu hóa, đau nhức). Tiêu thụ quá mức cần thiết và bài tiết, nhất là những người có thể chất ốm yếu, sẽ dẫn đến bệnh tật và tình trạng loãng xương (mất khoáng kiềm) là không thể tránh khỏi. Có thể nói là nó “axít hóa” máu.

Nhắc lại: pH (thực phẩm mang lại sức khỏe tối ưu) = 6.5 - 7.5

KẾT LUẬN

THỰC PHẨM AXÍT KHÔNG THỂ BIẾN THÀNH KIỀM KHI VÀO CƠ THỂ MÀ CHỈ LẤY ĐI CÁC KHOÁNG CHẤT HỮU ÍCH
(trừ khi là axít yếu và tình trạng sức khỏe bẩm sinh tốt).

2.2. Nguyên nhân của đa số các bệnh tật thời nay trong đó có ung thư là do máu nhiễm axít?

KHÔNG !



Axít

hay

Kiềm

Chúng ta thường xuyên nghe và đọc thấy rằng máu nhiễm Axít là nguyên nhân của rất nhiều bệnh tật.

Ở tình trạng bình thường độ pH của máu nằm trong mức pH=7.3-7.4.

Các chuyên gia Thực Dưỡng tại Việt Nam cho rằng khi máu xuống dưới ngưỡng này thì bệnh tật sinh ra và ở tầm pH=6.9 thì tế bào Ung thư xuất hiện (như một phép màu nhiệm).

Họ lý giải rằng cơ thể luôn nằm trong trạng thái thừa Axít do sự hoạt động của tế bào sinh ra - do nguồn thực phẩm mang vào (axít lactic, axít uric...), do tâm lý (stress nên tiết các hocmon axít ...). Nếu các quý thành viên nào chưa từng đọc hay nghe qua vấn đề này thì có thể kiểm tra bằng cách mua sách TD hoặc lướt trên các trang Web Thực Dưỡng khác nhau và xem trên Youtube (đánh Axít và kiềm, Thực dưỡng hiện đại Axít và kiềm....)

Trước khi vào điểm chính của chủ đề, một thông tin khá quan trọng Long muốn nhấn mạnh cho các bạn biết là:

Hơn nữa thế kỷ về trước, các Khoa Học gia người Pháp đã thực hiện hàng loạt thí nghiệm để đo độ pH máu của người thật sự khỏe mạnh (các vận động viên trẻ) và họ cho ra kết luận chính xác rằng pH (máu 50 năm trước) =7.2

Điều này có ý nghĩa gì?

Thế chất con người Hiện Đại đang suy thoái dần và độ pH của máu họ ngày càng KIỀM hơn không phải là AXIT!

Khởi đầu, để hiểu rõ vấn đề này chúng ta nên tìm hiểu sơ qua phần sinh lý học (physiology), cách hoạt động chung của cơ thể. Để cũng cố thêm kết quả thí nghiệm của các nhà Khoa Học Pháp, Long Trần sẽ chứng minh cụ thể cho các bạn thấy rằng thời nay, máu có xu hướng nhiễm Kiềm nhiều hơn Axít.

Phân tích theo từng giai đoạn:

a) Máu và khả năng huyền diệu của cơ thể

Máu là một dung dịch rất quan trọng nuôi dưỡng cơ thể và trong mọi tình huống các thông số của nó (đường huyết, lượng cholestérol HDL.LDL, chất điện giải..) trong đó độ pH cần được duy trì ở mức cố định, không được phép giao động nhiều.

Sau khi được tiêu hóa, pH của thực phẩm bị ảnh hưởng một phần lớn bởi pH của các dịch vị. Tuy nhiên nếu chúng ta dùng thực phẩm chứa quá nhiều Axít, thì phần tồn đọng phải nhanh chóng được trung hòa nhờ vào các cơ chế bảo tồn như sau:

- Đường ruột hấp thu và sản xuất một số lượng ion Bicarbonate kiềm (hòa chung với các dịch tiêu hóa.)

- **Hồng cầu** nhờ vào phân tử Hémoglobine sẽ kết hợp với CO₂ thành **Hb-CO₂** và **giữ ion H⁺ lại dưới dạng Hb-H bên trong nó**. **Máu tạm thời giảm nồng độ Axít** và khi đến Phổi và Thận sẽ bài được bài tiết. (xem lại phần **III.1.1**)

- **Phổi** giữ tâm quan trọng đặc biệt nhất, nó giúp **đào thải trên 3/4 lượng Axít** có trong máu dưới dạng gaz Carbonic CO₂ (axít).

- **Thận** sẽ đảm bảo nhiệm vụ trung hòa lượng Axít còn lại. Được cấu tạo bởi khoảng 2 triệu tế bào “Néphrons”, bộ phận thanh lọc có cấu trúc khá phức tạp bao gồm các Glomérules và đáng lưu ý hơn là phần Ống Distale có **khả năng kết hợp khí CO₂ với nước H₂O tạo thành rất nhiều ion Bicarbonate hay Hydrogenocarbonate HCO₃⁻ (kiềm) để duy trì độ pH cho máu huyết.**



Thận tạo ion Kiềm Bicarbonate HCO₃⁻ từ nước và khí CO₂, giúp trung hòa lượng axít thừa.

Cuối cùng nếu số lượng Axít mang vào vượt ngoài sức tưởng tượng khiến các hệ thống cân bằng phía trên quá tải thì cơ thể dồn vào bước đường cùng, sẽ tự bảo vệ mình bằng cách rút chất Kiềm là Bicarbonate Calcium, Magnésium, Potassium.. từ Xương và Răng để trung hòa, tạo nên các muối khoáng (citrate calcium, malate magnésium, oxalate calcium, tartrate magnésium...) được loại bỏ qua nước tiểu. Xương và răng sẽ dần dần bị hư hỏng gây bệnh loãng xương, sâu răng và rụng răng, nhưng độ pH của máu sẽ không thay đổi!!!

Bằng phép màu nhiệm nào máu có thể nhiễm Axít ?

b) Các yếu tố “tác động” trực tiếp và gián tiếp đến độ pH của máu

- **Tại hệ thống tiêu hóa (dịch vị):**

Sau một bữa ăn, thực phẩm sẽ lần lượt theo quy trình sau và độ pH của nó bị ảnh hưởng một cách đáng kể bởi các dịch vị tiêu hóa:

+Tại miệng được tiết ra trên **1L** nước miếng trong 24h, có độ pH=6.5-7 (khoảng chừng) → **gần TRUNG TÍNH**.

Chứa chủ yếu men Amylase giúp tiêu hóa tinh bột là một chuỗi đường Glucose rất dài thành đường maltose (2 glucoses) và maltotriose (3 glucoses), gần giống cấu trúc đường mía và rất ít men lipase để tiêu hóa chất béo.

+ Ở Dạ dày được tiết ra khoảng **1L** dịch vị trong ngày, có thể giao động từ pH= 2-5 → **RẤT AXÍT.**

Khi thực phẩm xuống đến dạ dày thì trong khoảng 1h sau nồng độ pH giao động từ 5 đến 7. Và dần dần xuống lại ở mức 2. Dưới nồng độ axit mạnh của axit chlorhydrique protéine được phân hủy. Protéine được cắt nhỏ thành những chuỗi protéine nhỏ gọi là peptide (vài chục axit amine). Lipít được tiêu hóa rất ít bởi men lipase tại bao tử.

+ Tại ruột non tiết ra **5-6L** dịch tiêu hóa/24h, có độ pH = 9 (khoảng chừng) → **KIỀM.**

Dịch tiêu hóa được cấu tạo bởi 99% nước, ion carbonate (kiềm) và nhiều loại enzyme tiêu hóa bao gồm men amylase (tinh bột), protéase-petidase (đạm), lipase (chất béo). Trung bình 5-6mét ruột non tiết ra **5-6L dịch tiêu hóa mang tính chất kiềm.**

+ Tại Gan tiết ra **1L** mật/24h, có độ pH = 8 (khoảng chừng) → **KIỀM**

Chứa men lipase giúp tiêu hóa chất béo.

+ Tụy Tạng tiết khoảng **1L** dịch tiêu hóa/24h, có độ pH = 8-9 (khoảng chừng) → **KIỀM.**

Các men amylase, trypsine, chymotrypsine, lipase hóa lỏng thực phẩm còn lại.

+ Tổng cộng khoảng **10 Lít** dịch tiêu hóa được tiết ra hàng ngày.

Trong hệ thống tiêu hóa, hầu như toàn bộ dịch vị (ngoài trừ dạ dày) có độ pH KIỀM (80-90%)

- **Tại tế bào (chất thải):**

Tại các tế bào chất thải “Purines” tổng quát từ sự chuyển hóa “métabolisme” của thực phẩm chứa Azote (Protéine) bao gồm khoảng 98% là Ammoniac và Urée (rất kiềm) và rất ít acide urique (axít) tầm 2%, không đáng kể.

Như vậy chất thải vào máu có lượng Kiềm cao gần gấp 50 lần so với lượng axít → KIỀM

- **Thực phẩm mang vào:**

Hiện nay mọi sinh hoạt ăn uống của con người đều sử dụng nguồn nước máy hoặc các nước khoáng kiềm (trên dưới 2-3Lít/ngày) có độ pH → **KIỀM**

Đường trắng, tinh bột trắng (đã phân tích phía trên + kết quả thí nghiệm của các nhà Khoa Học) tạo → **KIỀM NHẸ**

Đạm từ Thịt cá (đã phân tích phía trên) tạo → **KIỀM NHẸ**

Trái cây, hạt nảy mầm, rau củ sống, thảo dược, axít và tạo → **AXÍT**

Vacxins, sữa tiệt trùng, hóa chất nhân tạo, thuốc lá... (kết quả thí nghiệm của các nhà Khoa Học) tạo → **KIỀM**

- Sinh hoạt và môi trường:

Tắm rửa bằng nước máy → **KIỀM**

Thiếu vận động, môi trường ô nhiễm giàu các khí thải độc hại, hồng cầu bị giảm khả năng lấy và cung cấp đầy đủ lượng Oxy cho tế bào càng làm máu → **KIỀM** (xem phân tích phía dưới khi cơ thể thiếu Oxy)

Ô nhiễm sóng điện từ, Chụp xét nghiệm X quang, stress, nấu ăn bằng điện.... → **KIỀM**

Từ các dịch vị, chất bài tiết bởi các tế bào, đến các thực phẩm lẫn cách sinh hoạt, lối sống đều hướng pH của máu về Kiềm nhiều hơn.

c) Vì sao máu không còn duy trì độ pH được nữa?

Vừa qua Long đã phân tích cho các bạn thấy các cơ chế huyền diệu, giúp duy trì sự cân bằng. Kế đó là tác động của môi trường và sinh hoạt, ảnh hưởng đến độ pH của máu. Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy rằng khả năng máu bị nhiễm Axít là hiếm có. Tuy vậy, trong vài tình huống đặc biệt máu có thể bị nhiễm Axít tạm thời (cấp tính) như:

- Các vận động viên chạy bộ Marathon (do họ cố quá sức, lượng axit lactic tiết ra quá nhiều trong khi chạy).
- Các bệnh nhân tiểu đường type 1 hoặc nhịn ăn, cơ thể đốt cháy mỡ, là hiện tượng acido-cétose khiến máu nhiễm axit cấp tính ở mức độ nguy hiểm.
- Các bệnh tiêu chảy mãn tính do đường ruột hư hỏng (làm mất Bicarbonate).
- Các bệnh về Thận và Phổi nặng (do thuốc lá, thuốc Tây, café, rượu bia quá độ...)
- Uống quá nhiều nước ngọt có gas (chứa axit phosphorique cực mạnh) hoặc quá nhiều nước ép Trái cây một lúc.

Nếu tình huống trên liên tục tái diễn, sau một thời gian khá dài (tùy thuộc vào cơ địa), hệ thống “Tampon” trung hòa quá tải và thường thì cơ thể đã bị loãng xương trước khi máu lâm vào tình trạng nhiễm Axít nặng (dưới pH <7). Kiệt quệ và hư hỏng nặng nề, nó đã mất đi hoàn toàn khả năng tự điều chỉnh, từ đó tạo môi trường thích hợp cho một số chứng bệnh như Lao hay Viêm khớp (Xem mục **II.1** Hình 4).

Như vậy:

Độ pH của máu không thể thay đổi trừ một số trường hợp cấp tính! Hoặc khi suy nhược nặng nề, các chức năng bảo tồn bị rối loạn hay không còn hoạt động. Từ đó độ pH của máu không còn khả năng duy trì trong mức cho phép nữa và lúc này xác suất nhiễm Axít cũng như nhiễm Kiềm đều có thể xảy ra.

Tuy nhiên theo giải thích phía trên của Long và các kết quả thí nghiệm của các nhà Khoa học, cho thấy rằng đa số các bệnh nan y thời nay trong đó có ung thư thì máu có xu hướng nhiễm Kiềm nhiều hơn.

KẾT LUẬN

**NGUYÊN NHÂN PHÂN LỚN CÁC BỆNH THỜI NÀY
(TRONG ĐÓ CÓ UNG THƯ) LÀ DO MÁU NHIỄM KIỀM !!!**

2.3. Thực phẩm tạo Kiềm có lợi cho sức khỏe? Axít là nguyên nhân của bệnh tật?

KHÔNG !



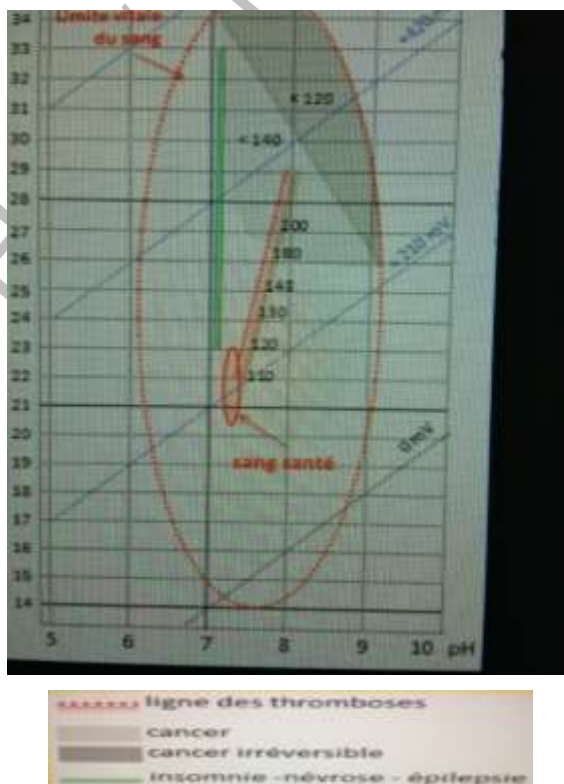
Axit và Kiềm, cái nào thật sự có lợi cho sức khỏe?

Dùng nhiều thực phẩm Kiềm “Alcalin” hơn là Axít nhằm mục đích duy trì độ Kiềm cho máu huyết có thật sự tốt như lời đồn...??

Hãy cùng nhau phân tích vấn đề.

a) Kiềm, thật sự có lợi ích không?

Theo các giải thích phía trên của Long Trần và sơ đồ đưa ra bởi các nhà Khoa Học Pháp thì thực phẩm Kiềm, nhất là nghèo électrons (hình 2 vùng 3) là nguyên nhân của nhiều bệnh thời đại rất nguy hiểm. Khi được tiêu dùng, sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng của máu làm suy giảm sức sống.

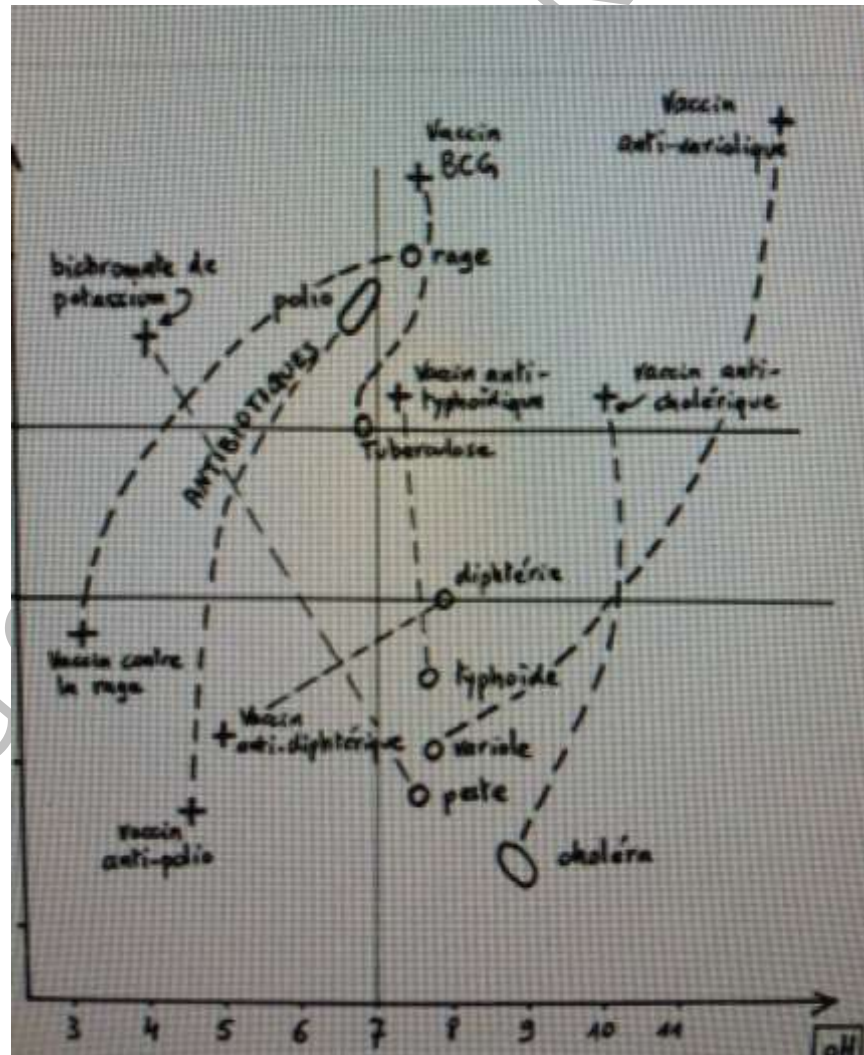


Hình 5: Máu kiềm tính, có độ pH lý tưởng vẫn là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh cực nguy hiểm

- **Ligne de thrombose (màu đỏ): đường tai biến**
- **Cancer (màu xám lợt): Ung thư**
- **Cancer irréversible (xám đậm): Ung thư thời kỳ cuối (vô phương)**
- **Insomnie, névrose (màu xanh lá cây): Mất ngủ, loạn thần kinh**

Sơ đồ này cho thấy bệnh tật vẫn tồn tại ngay cả khi máu có độ pH Kiềm, gần sát hoặc bằng với pH lý tưởng của máu. Thậm chí còn là các bệnh khá nguy hiểm như mất ngủ kinh niên “insomnie”, chứng loạn thần kinh “névrose”, xơ cứng tế bào thần kinh “sclérose en plaque”, cuối cùng là bệnh Tai biến “thrombose” có thể chết bất đắc kỳ tử...

Thực phẩm tạo Kiềm thường xuyên được sử dụng thời nay là Đường trắng, tinh bột trắng, nước máy, sữa UHT Ultra Haute Température (đun ở nhiệt độ cao để diệt trùng), phụ gia hóa học, thuốc lá, thức ăn khai vị chiếu xạ... (thực phẩm hiện đại), rong biển nâu và ngay cả Vacxin.



Các loại Vacxin phân lớn hướng máu huyết về độ pH Kiềm
Toàn là thức ăn, đồ uống tạo Kiềm nhưng bệnh tật thì vô kể.

Như thế việc duy trì máu huyết ở độ pH kiềm lý tưởng, thật sự có ý nghĩa không?

Ngoài ra trong tự nhiên, các thực phẩm và Thảo dược mang tính Kiềm mạnh là các loại “Alcaloide” được sử dụng bởi Tây Y cũng là các chất gây nghiện, kích thích hoặc độc Dược có thể gây chết người dù chỉ một liều nhỏ. Sau đây vài loại Alcaloide kiềm:

- Belladone Thảo dược (Atropine, Hyosciamine, Scopolamine)
- Chocolat (Théobromine)
- Cà phê (Caféine)
- Trà (Théine, Théophylline)
- Thuốc lá (Nicotine)
- Sự phân hủy của Protéine cho ra Ptomaine, một loại alcaloide (Kiềm) độc hại....

Còn lại một số thực phẩm tạo Kiềm (có lượng proton H^+ và Électrons tốt) giúp máu huyết gần đạt điểm cân bằng **SP** “Santé Parfaite” là vài loại rau củ sống và nấu chín. Nhưng chúng đa phần cũng nhiễm phân thuốc và ít được tiêu dùng. Tiêu thụ quá mức cũng ảnh hưởng xấu đến sức khỏe đặc biệt hệ tiêu hóa do hàm lượng chất xơ quá nhiều (lên men, gây chướng bụng, tiêu chảy)

Dạ dày có độ axit khá mạnh, nhờ đó thực phẩm ăn vào được xát khuẩn, nấm mốc độc hại... giảm nguy cơ bệnh tật và nhiễm trùng đường tiêu hóa. Ngoài ra còn kích thích bài tiết các hocmon Pancréazyme, Sécrétine và Cholécystokinine, giúp điều hòa lượng enzyme tiết ra bởi tụy tạng, đường ruột, gan để tiêu hóa thực phẩm. Không có lượng Axit tiết ra tại bao tử thì việc tiêu hóa sẽ gặp trở ngại rất lớn.

Kiềm không hẳn là tốt !

b) Axit, có nên tránh hay không?

Thực phẩm cổ truyền của Thực Dưỡng thường được khuyến khích dùng để cải thiện sức khỏe gồm:

- Nước mơ muối (pH=2.4)
- Tinh chất mơ (pH=3.5)
- Tamari (pH=5.4), Miso cũng vậy
- Trà Bancha (pH gần 6)
- Muối biển hay muối Himalaya (pH=6.5-6.8)...
- Cà phê Đức từ ngũ cốc (pH=5.2)
- Dầu thực vật nguyên chất hữu cơ (pH=4)

Ngoài ra còn các loại Thảo Dược được phổ biến trong giới Thực Dưỡng như: Age REVI, Immune Revi, Canh dưỡng sinh... (pH=5.3-5.5)

Toàn bộ những thứ nêu trên đều mang tính Axít và tạo Axít.

Xem các hình thí nghiệm Long đo phía trên, và mục phân tích về Thực phẩm Axít có biến thành Kiềm không (**III.2.1**). Các kết quả này cũng phù hợp với mục **II.1** sơ đồ 2 của các Khoa học gia Pháp (vùng 1).

Điều này cũng dễ hiểu vì lý do Long Trần đã giải thích phía trên, nguồn Năng lượng sinh học “Énergie Vitale” của cơ thể phụ thuộc trực tiếp vào lượng Électrons và Protons có được. Các chuyển hóa và phản ứng hóa học đơn thuần là sự trao đổi của Électrons và Protons (Acide –base trao đổi H⁺, và Oxydo-réduction trao đổi électrons) nên thực phẩm giàu Axít là điều thật sự cần thiết.

Axít là thực phẩm có lợi cho sức khỏe!

c) Các nhận xét hữu ích

Đồng y cũng nhắc đến thực phẩm có vị chua tức Axít sẽ có lợi cho Gan giúp tiêu hóa tốt hơn.

Xét thêm về lý thuyết Thực Dưỡng kết hợp với Khoa Học thì sự cân bằng Âm Dương được dựa vào yếu tố sau:

- Potassium / Sodium = Kali / Natri = Âm / Dương = 5 / 1
- Tức là cơ thể cần 5 Âm và 1 Dương để đạt được sự cân đối và khỏe mạnh. Nhiều Âm hơn Dương
- Vị Chua Axít được xếp là Âm như vậy thực phẩm Áxít (pH < 7, giàu H⁺) giữ tầm quan trọng hơn thực phẩm Kiềm được coi là Dương.

Cơ thể cần Kiềm lẫn Axít cũng như cần Âm lẫn Dương và pH (thực phẩm mang lại sức khỏe tối ưu là) = 6.5 -7.5 (xem lại II.1 Hình 3). Thực phẩm Axít (nhất là giàu Électrons) luôn chiếm ưu thế hơn vì nó có lợi cho sức khỏe, nhất là ở thời buổi bây giờ con người hiện đại đã quá lạm dụng các thực phẩm Kiềm và nghèo lượng Électrons. Giúp lấy lại cân bằng nhanh chóng.

Mặc dù thực phẩm Axít là cần thiết, Long xin nhắc lại với các quý thành viên cũng nên thận trọng đừng nên quá lạm dụng vì mức: **pH Axít (giới hạn tối đa của máu) = 6.2** không nên xuống thấp hơn và cũng nên **hạn chế thực phẩm quá kiềm pH >9.5.**

ĐÁNG LƯU Ý:

Nếu liên tục dùng các thực phẩm và/hay Thảo Dược có độ pH < 6.5 (nhất là với số lượng nhiều) sẽ dễ làm mất cân bằng và khi pH < 6.2 sẽ dễ gây loãng xương và kết cuộc khó lường...

Các món ăn thức uống và Thảo Dược thường được sử dụng trong Phương pháp Thực Dưỡng Ohsawa có độ pH đa số từ 2-5 (Axít khá cao). Đây là *một trong những lý do* vì sao nhiều bệnh nhân đến với TD trong thời gian đầu có kết quả rõ rệt (vì họ đang nằm tại vùng 3 khá kiềm) nhưng sau một thời gian (tùy thuộc vào từng cá nhân) tuân thủ chặt chẽ sẽ sinh ra nhiều chứng bệnh mới như:

- Hư đường ruột, tiêu chảy kinh niên, tiêu hóa rất kém, chướng bụng đầy hơi.
- Thiếu máu, tắt kinh, yếu sinh lý
- Loãng xương, rụng răng,
- Nấm ngoài da (do pH Axít), bệnh về da, lở miệng.
- Suy nhược, gầy ốm da sạm đen, xanh xao do đường ruột hư hỏng, teo cơ
- Táo bón.
- Lao, Viêm khớp...

Bây giờ, các bạn đã hiểu một phần rồi đấy!!

Hẳn ai đã từng hay đang lâm vào tình huống này mới có thể hiểu được và chấp nhận những lời cảnh báo trên. Trong suốt 10 năm qua LT đã tiếp xúc vô số nạn nhân và nhận xét là thời gian càng kéo dài thì khả năng hồi phục càng kém. Một số trường hợp còn da bọc xương (20-30kilo), bệnh củ có khối hay khá hơn nhưng nhiều chứng bệnh mới phát sinh. Một số khác hoàn toàn không đỡ mà còn nặng hơn trước mà kinh phí chi trả thì rất đắt đỏ (vài trăm triệu trong vài tháng).

Tuy nhiên khi chất vấn các chuyên gia Thực dưỡng thì bạn sẽ nhận được một nụ cười thiên thần và sự phủ nhận tuyệt đối. Cho dù bạn đang thật sự lâm vào tình huống này, thì đây cũng không phải là nỗi bận tâm của họ, hiển nhiên lỗi là do các yếu tố xung quanh, do bạn không thực hiện đúng cách mà thôi.... !!

Thật sự khó hiểu vì sao họ vẫn tiếp tục tuyên truyền một chế độ ăn mà họ đã áp dụng thất bại trên chính bản thân và gia đình. Biết rằng đa số đều nói không đúng sự thật, giới che lấp và ăn uống phi thực dưỡng nhưng mấy ai trong họ thừa nhận được điều này? Một số còn lại ít ỏi, trung thực hơn một chút, họ tuân thủ đúng theo chế độ dinh dưỡng họ đã nêu ra và chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy (rụng răng, loãng xương, suy nhược...).

Có lẽ cần có thêm một bài viết về sau với chủ đề là “Những tác hại nguy hiểm và khó lường của phương Pháp Thực dưỡng Ohsawa”????!!

Dĩ nhiên điều này chỉ thực hiện nếu Long thu xếp được thời gian và sức khỏe cho phép, vì những bài viết cho nhóm KHOA HỌC THỰC DƯỠNG chúng ta, đòi hỏi khá nhiều công sức, sự chính xác của thông tin và thời gian đặc biệt là phải thức khuya liên tục (mới có thời gian rảnh và không gian yên tĩnh) nên Long cũng không giám lạm dụng. Ngoài chuyện gia đình và công việc trong cuộc sống, LT luôn cố gắng hết mình để chia sẻ các thông tin hữu ích, đáng tin cậy về sức khỏe cho các quý thành viên. Bằng cách thực hiện những bài viết khá

dài - cụ thể và chi tiết như vậy Long hy vọng rằng có thể trả lời được một cách thỏa đáng lòng ham muốn kiến thức của các bạn.

KẾT LUẬN

THỰC PHẨM TẠO AXÍT CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE NHIỀU HƠN LÀ THỰC PHẨM TẠO KIỀM

3. Nguyên nhân của bệnh tật

Trước khi bạn đọc bài viết này và được mở rộng tầm nhìn, thì các bạn luôn tin rằng:

Bệnh tật là do thực phẩm Axít và tình trạng máu nhiễm Axít. Sử dụng nhiều loại thực phẩm giàu Kiềm trong bữa ăn hàng ngày là sự lựa chọn thông minh để cải thiện sức khỏe một cách an toàn và chắc chắn.

Khi có những suy nghĩ như vậy, bạn đã vô tình phạm lại lỗi lầm của nhiều người và các bậc thầy Thực dưỡng tức nghĩa: Nên chọn Thực Dưỡng cổ truyền số 7 Gạo lứt muối mè hay Thực dưỡng Hiện Đại hay ăn chay, ăn mặn... Không hiểu rằng sức khỏe là sự kết hợp của rất nhiều yếu tố (ăn, uống, chay hay mặn tùy lúc, nghĩ ngợi, tâm trạng, thể thao,...)

Trong trường hợp này nói riêng thì Thực phẩm cũng phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau như độ pH Axít và kiềm, hàm lượng Électrons (sức sống), chất lượng dinh dưỡng, lượng khoáng chất, lượng chất xơ, Âm Dương...

*** Hai cánh tay của Long Trần là một phần thân thể của Long nhưng nó không phải là cả cơ thể Long! (cũng như Axít và Kiềm, nó chỉ là một trong những yếu tố để duy trì sức khỏe, không thể dựa tất cả vào nó để quyết định sức khỏe của bạn được)**

3.1. Độ pH của thực phẩm thực chất không phải là vấn đề chính cần quan tâm. Vì sao?

Độ pH ban đầu của Thực phẩm chỉ ảnh hưởng một phần đến độ pH của máu vì cơ thể có các hệ thống tự điều chỉnh. Tuy nhiên nếu lạm dụng liên tục một thời gian quá dài các thực phẩm quá Axít hoặc Kiềm, hoặc ăn uống quá độ hoặc nạp vào toàn chất độc (phụ gia, phân thuốc trừ sâu, café, thuốc là rượu bia) cũng có thể làm cơ thể hư hỏng mất đi khả năng đó.

Khi mất đi khả năng tự cân bằng thì độ pH máu có thể nghiêng về bất cứ hướng nào. **Bệnh tật là do cơ thể ứ quá nhiều độc tố không còn khả năng loại trừ, cho dù nó mang tính Áxít hay Kiềm là điều không quan trọng.**

Một số chứng bệnh phát sinh ở độ pH máu Axít cũng như nhiều chứng bệnh rất nguy hiểm có độ pH Kiềm, sát với pH của máu huyết.

Thật ra Axít và Kiềm khác nhau ở điểm nào? Ion Kiềm và Axít khác nhau duy nhất ở proton H^+ . Trên thực tế khó có thể đoán được thực phẩm này hay thức ăn kia sẽ tạo Axít hay Kiềm một cách chính xác. Điều này còn phụ thuộc vào cơ địa, sức khỏe, thời tiết, tâm trạng, lượng nước trong cơ thể (giúp trao đổi H^+)...

3.2. Hàm lượng Électrons, một khái niệm đáng lưu ý

Trường hợp của đường trắng, có pH gần với pH của máu nhưng dễ gây bệnh. Dưới đây Long Trần sẽ đơn giản hóa một số giai đoạn cho các bạn dễ hiểu. Chủ yếu là do vấn đề khá phức tạp, phần khác là để hạn chế các thầy lang lấy cắp các kiến thức (mà chính họ không hiểu rõ) để rao giảng khắp nơi nhằm mục đích tâng bốc giá trị của mình mà trên thực tế họ không có. Việc làm này thường xuyên xảy ra tại Việt Nam và rất nguy hiểm đến sức khỏe và tính mạng của cộng đồng. Điều mà Long không muốn!

Ngoài các phân tích về cơ chế tạo kiềm (cho máu huyết) của đường trắng phía trên phần **III.1.1**, mặt khác:

Đường Trắng là một sản phẩm phi tự nhiên vì được thanh lọc và tẩy trắng với các loại hóa chất, là một thực phẩm “chết”, nó không chứa dinh dưỡng gì khác ngoài các calories rỗng và không chứa sức sống tức lượng Électrons = 0 (xem **II.1** sơ đồ 2 vùng 3). Đường Trắng khi vào cơ thể sẽ Oxi hóa máu (nghĩa là lấy trộm Électrons) từ đó giảm khả năng trao đổi Oxy của máu tại Phổi (vì Oxygene O_2 - rất hiệu électrons).

Nhờ vào việc đốt cháy đường Glucose với sự hiện diện của Dioxygène O_2 tại các Mitochondrie (nhà máy năng lượng), được gọi là phản ứng “Glycolyse Aérobie”, các tế bào tạo ra nguồn năng lượng riêng của nó là ATP (Adénosine Triphosphate). Tuy nhiên khi khả năng bám Oxy của máu suy giảm đáng kể, muốn có được nguồn năng lượng để duy trì các chức năng cơ bản thì các tế bào bắt buộc phải sử dụng phản ứng lên men Đường trong môi trường thiếu Oxy (Anaérobie).

Phản ứng này được gọi là “Glycolyse Anaérobie” và tạo khoảng 20 lần ít năng lượng hơn, nhưng đây là lối thoát tạm thời để duy trì sự sống (nếu kéo dài sẽ khá nguy hiểm).

Mọi sự đánh đổi đều có giá phải trả, **phản ứng lên men tạo nhiều Axít lactique dần dần Axít hóa môi trường bên trong tế bào ban đầu có độ pH kiềm nhẹ**. Hiện tượng này ảnh hưởng xấu đến các hoạt động của nó và tổn hại trực tiếp đến cấu trúc phân tử ADN (Acide Désoxyribonucleic) một trong những nguyên nhân chính của bệnh ung thư.

Cũng như vậy khi tiêu thụ **quá nhiều** đường trắng một lúc, một phần sẽ được đốt cháy với Oxy sinh ra CO_2 và nước nhanh chóng được loại bỏ bởi Phổi và Thận. Phần còn lại, do thiếu hụt Oxy, phản ứng lên men liên xảy ra và tạo

nên axit lactique. Hiện tượng này gần giống như hiện tượng thiếu Electrons phía trên

Điều cần lưu ý thêm nữa, tế bào cũng có cực Âm (-) và cực dương(+) như một cực pin, vì vậy khi thay đổi môi trường xuyên qua một lớp màng “membrane” thì pH của môi trường được đảo ngược (đối nghịch với nhau). Có nghĩa là khi **tế bào càng nhiễm Axit thì máu sẽ càng nhiễm Kiềm**.

Thuyết về phản ứng lên men “fermentation” tại các nhà máy năng lượng của tế bào, do thiếu hụt Oxy từ đó dẫn đến sự Axit hóa của nó từ bên trong được đề cập đến ở thế kỷ vừa qua bởi giải Nobel, Tiến sĩ người Đức Otto Warburg 1927 và Harry Goldblatt - Cameron người Mỹ 1954.

Đường Trắng ngoài những tác hại Long Trần không tiện liệt kê hết tại đây, riêng về phần Axit và Kiềm đã được chứng minh rằng, một cách gián tiếp nó **Tạo Axit trong tế bào, không phải tại Máu huyết như các chuyên gia thường rao giảng**.

Như vậy tiêu thụ càng nhiều đường trắng thì tế bào có xu hướng nhiễm Axit nhưng **máu thì nhiễm Kiềm và bị hao hụt lượng Electrons**, đó là lý do vì sao khi dùng các sản phẩm **Axit giàu - électrons** thì sức khỏe được khôi phục.

Tất cả thực phẩm nghèo hay không chứa Électrons đều nằm trong Vùng 2 và Vùng 3 (xem II.1 hình 2) là những sản phẩm “chết” (cho dù là Axit hay Kiềm) bao gồm thức ăn chiếu xạ, nấu nhiệt độ cao (áp xuất, nướng, rang, chiên), nấu quá lâu (hầm như nồi Slowcooker), nấu bằng điện, tiết tùng....

Tiện đây Long xin lấy ví dụ cụ thể và dễ hiểu, vì nhiều bạn đã đặt câu hỏi và gặp trở ngại:

Canh dưỡng sinh có các nguyên liệu ban đầu là rau củ bao gồm:

Cà rốt, nguru bãng, củ cải trắng, lá củ cải và nấm đông cô... có độ pH ban đầu Axit và giàu électrons

Khi qua chế biến:

- Nấu bằng lửa, vừa lửa không quá lâu. Sản phẩm ra lò, có độ Axit nhẹ và lượng Electrons vừa phải. Rất tốt!

- Nấu bằng điện, vừa lửa không quá lâu. Sản phẩm có được có độ Axit nhẹ và lượng Electrons mất rất nhiều. Không tốt.

- Nấu bằng điện và lâu (slowcooker). Sản phẩm có được là một sản phẩm Kiềm, không chứa sức sống, là một sản phẩm chết! **Nên thận trọng**.

Canh dưỡng sinh đóng gói hiện nay tràn ngập trên thị trường:

- Kết quả đo pH=5.5, có độ Axit khá cao điều này cho thấy có thể nó không được nấu ở nhiệt độ quá cao và quá lâu. Còn lại khó có thể kiểm soát được trong quy trình sản xuất có được pha lén gì thêm không (Tây dược...),

nhưng điều chắc chắn là chúng ta khó biết được là điện hoặc lửa được sử dụng trong quá trình đun nấu và sấy khô.

- Thời nay sản xuất quy mô lớn thì khó có thể dùng lửa. Như thế tuy Axit nhưng lại mất hết lượng Électrons, sản phẩm này có thể nằm trong vùng 2 (II.1 hình2).

Biết rằng các bệnh nhiễm Virút và bệnh thời đại (Parkinson, Tiểu đường, Alzheimer, Ung thư...) nằm trong vùng 3 (Kiềm, không électrons), khi tiêu dùng một sản phẩm nằm ở vùng 2 thì máu huyết sẽ dần dần biến chuyển. Chuyển sang vùng 2 (không nguy hiểm bằng) là vùng của nấm và các bệnh viêm khớp, lao, lao ruột....

Kết cuộc có thể nói là:

Tạm thời khỏi Bệnh này để sau này sinh ra bệnh khác!

Các bệnh nhân được tư vấn uống 4-8 gói CDS/ngày kèm theo các loại thảo dược khác của TD (tổng số tiền không ít hơn 500-600k/ngày và nhiều người đã lên đến bạc trăm triệu), họ tụt cân trên 20-30 kilo (gầy xanh), đường ruột hư hỏng và đi phân rất xấu. Thoạt đầu các sản phẩm axit này (không phải Kiềm như được quảng cáo) bổ sung ion H⁺ nên sức khỏe có tiến triển tốt hơn. **Tuy nhiên về lâu dài do sự thiếu hụt của électrons (chống oxy hóa) và lượng axit cao** được dung nạp liên tục (pH giới hạn của máu=6,2-9,5), cơ thể mất khả năng trung hòa và đốt cháy axit, từ đó sinh ra các bệnh khác mà đường ruột là bộ phận đầu tiên tiếp xúc nên dễ bị tổn thương.

Canh dưỡng sinh (tự nấu)

- Nấu bằng lửa đúng theo hương dẫn sẽ có tính Axit và giàu électrons (nằm trong vùng 1 là vùng lý tưởng). Tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên cũng không nên quá lạm dụng một thời gian dài vì tính chất axit hơi cao của nó. Nên sử dụng cẩn thận và uống theo đúng đơn. Ngay cả Lập Thạch Hòa người sáng lập ra CDS cũng từng khuyến khích như thế! Có lẽ vì mục đích của ông ta không phải là kinh doanh và lợi nhuận.

- Sản Phẩm này được lấy làm ví dụ trong tất cả các sản phẩm khác, thật ra những điều đề cập phía trên cũng có thể xảy ra với tất cả sản phẩm khác của Thực dưỡng.

Khái niệm Électrons (thực phẩm chứa sức sống) trong thực phẩm giữ tầm quan trọng cần lưu ý hơn độ pH.

3.3. Sự lưu thông của máu huyết

Đông Y có nói: Thông thì bất thống, thống thì bất thông! Khí huyết lưu thông không đều, tắc nghẽn thì sinh ra bệnh tật. đau nhức,.

Công thức trên phần II.1 để tính năng lượng sinh học, Long Trần xin nhắc lại là:

W (năng lượng sinh học) = E². rho

- E: năng lượng Điện Từ trường (đơn vị milliVolt)

phụ thuộc vào: nhiệt độ, độ pH (H⁺) và số lượng Électrons (Từ trường + Điện trường = Điện Từ “Électromagnétisme”).

- Rhô: biểu hiện sự lưu thông đều của máu huyết.

Sự vận hành của máu huyết này phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Vận động thể dục thể thao.
- Môi trường ít có sóng điện từ (wifi, điện thoại di động..). Vì nó làm kết dính hồng cầu và khoáng chất, dễ gây tắc nghẽn.
- Tâm lý (không ổn dễ sinh độc).
- Lượng khoáng chất đưa vào từ thức ăn và đồ uống.
- Lượng chất thải do: các hóa chất, phụ gia hóa học, thực phẩm ăn quá nhiều không tiêu hết.
- Lượng nước tiêu thụ...

- Nhóm thực phẩm đưa vào (quá âm quá dương)

Khi chất thải tồn đọng quá nhiều thì máu huyết khó có thể lưu thông.

Chất thải trong máu huyết, cho dù là Axít hay Kiềm vẫn gây bế tắc.

Đồng thời nó còn che lấp màng tế bào khiến hiện tượng thiếu Oxy và lên men “fermentation” sinh ra axít lactic phá vỡ ADN dẫn đến Ung thư

Không riêng gì máu huyết, các chất thải tồn đọng trong đại tràng nếu không có đủ lượng chất xơ hoặc thực phẩm quá dương hay quá Âm, cũng sẽ tồn đọng gây bế tắc.

E (đơn vị mV) là năng lượng điện từ: phụ thuộc vào nhiệt độ, độ pH và số lượng Électrons. Chỉ cần nhiệt độ tăng hay giảm, số lượng nước giảm đồng thời lượng khoáng chất tăng có thể làm thay đổi E. E thay đổi thì nồng độ H⁺ (pH) và số lượng Électrons cũng vậy.

Tóm lại:

Bệnh tật sinh ra chủ yếu từ:

- **Các chất thải (cho dù là Áxít hay Kiềm) hay chất khoáng không hấp thu được, quá nhiều không được bài tiết hết, khiến cho máu huyết lưu thông kém gây tắc nghẽn**

- **Từ việc máu huyết bị Oxit hóa, thiếu lượng Électrons do tiêu thụ những loại thực phẩm “chết” (Đường trắng, tinh bột trắng, thực phẩm rang nướng, nấu kỹ nấu lâu như nồi Slowcooker, nhiệt độ cao của nồi áp suất...), Các tế bào của cơ thể không nhận đủ lượng Oxy từ đó sinh bệnh.**

KẾT LUẬN

- **SỨC KHỎE DỰA VÀO RẤT NHIỀU YẾU TỐ**
- **KHÁI NIỆM ÁXÍT VÀ KIỀM KHÔNG PHẢI LÀ THIẾT YẾU.**
- **RIÊNG YẾU TỐ ÉLECTRONS (CHỐNG OXY HÓA) ĐÁNG CẦN LƯU Ý HƠN**

IV. VÀI VÍ DỤ CỤ THỂ VỀ CÁC ẢO THUYẾT VÀ NAN NHÂN CỦA THỰC DƯỠNG

1. Các ảo thuyết vô căn cứ thường gặp

1.1. Trên trang Web

Ngày nay các trang Web ngay cả những trang “có tiếng”, được nhiều người theo dõi tại Việt Nam đều cung cấp vô số thông tin rất tai hại. Không được học qua trường lớp nên thiếu các kiến thức cơ bản bao gồm Y học (Sinh hóa, hóa) và Âm Dương, cũng như trải nghiệm và kinh nghiệm thực tế. **Thiếu khả năng phán xét và chọn lọc thông tin một cách đúng đắn**, đa số chỉ biết chép dán (copy, paste), dịch lại (*từ các nguồn thông tin tạp trên thế giới*) mà nguy hại hơn còn đi mở lớp giảng dạy các nguyên tắt trong TD và nấu ăn khiến nhiều gia đình đang khỏe mạnh (với mục đích bảo vệ sức khỏe) đã áp dụng trở nên ốm đau bệnh tật.

Thực dưỡng
khuyến ăn hạt cốc toàn phần (wholegrain) là chính (50-60%). Nhưng: Hầu hết wholegrain là thực phẩm tạo axit (trừ Kê-Quinoa)

Chế độ ăn
Một chế độ ăn quá nhiều **protein** sẽ khiến cơ thể bị dư thừa axit. Bởi vì khi protein bị phân hủy sẽ sinh ra u-rê trong máu. U-rê sẽ làm cho thận thải ra quá nhiều nước, cùng với những khoáng chất tạo kiềm. Vì thế nếu tiêu thụ quá nhiều protein thì sẽ tạo điều kiện axit trong máu.

Sao phải xoắn? Lý giải như thế này:
Gạo lứt ăn vào sinh axit, nhiều hơn gạo trắng (nhưng tính chất yếu hơn thịt/ sữa nhiều!). Vậy ăn kiểu thực dưỡng lấy gạo lứt làm chủ đạo sẽ làm máu và dịch trong cơ thể trở nên quá chua? (50-60% lặn!) Một số nhà dinh dưỡng khuyến rằng như vậy không tốt và nên dùng rau, salad, trái cây là chính. Thực tế là, ăn thực dưỡng không chỉ

Khoáng chất cũng là một nhân tố ảnh hưởng đến độ pH. Thức ăn giàu các nguyên tố tạo kiềm như **canxi, magie, kali làm tăng độ pH** trong máu trong khi các thức ăn có nhiều **photpho hay sulfua sẽ làm giảm độ pH trong máu**. Do vậy nếu chúng ta tiêu thụ quá nhiều những thực phẩm như đường, gạo trắng, bột mì trắng, hóa chất dùng trong thực phẩm, thuốc chữa bệnh sẽ khiến máu bị nhiễm axit. Một mặt chúng chứa nhiều nguyên tố tạo axit, mặt khác chúng lại sử dụng hết những nguyên tố hóa học có khả năng tạo kiềm trong cơ thể để

+ Gạo lứt ăn vào sinh máu axit ?

Ngũ cốc lứt bao gồm Gạo lứt có thành phần chính là tinh bột. Tinh bột được cấu tạo bởi đường Glucose. Đường Glucose không gây Axít hóa máu. (Xem III.1.1 và III.1.3).

+ Sự phân hủy của Protéine không hề tạo Axít cho máu. Cũng như Phosphore và Sulfure. (Xem III.1.4). Đường trắng, Gạo trắng, Bột mì trắng không làm máu nhiễm Axít mà nhiễm Kiềm (Xem III.1.1).

Ăn cái gì quá nhiều thì chả có hại không phải riêng Thịt cá.

Một đề nghị quan trọng rằng chúng ta **nhai thức ăn** thật kỹ – ít nhất 50 lần mỗi miếng, tốt nhất là 100 lần hoặc nhiều hơn, cho đến khi thực phẩm chuyển sang chất lỏng, trước khi nuốt. Mục đích của việc nhai không chỉ là để nghiền nát thực phẩm. Một máy xay có thể làm điều này. Mục đích là để pha trộn các thực phẩm với nước bọt, có tính kiềm. Sự khoái lạc của việc ăn uống ta chỉ cảm nhận được thông qua lưỡi đúng không, và khi nào đồ ăn còn trong miệng là khi đó ta còn “sống” đây. Ai cũng muốn kéo dài sự sung sướng^^. Và như vậy, ko bao giờ trê trách những người ăn chậm nhai kỹ cả. Theo kinh nghiệm, ăn 1 mình sẽ tốt hơn, bạn sẽ dễ bị phân tâm và quên mất chuyện này nếu ăn chung với những “con người của thời đại” 😊

phẩm. Chúng ta cũng cần phải nhìn vào **cách nấu, cách ăn** và các yếu tố khác. Ví dụ, gạo lứt và ngũ cốc khác thường được nấu chín với một nhúm muối biển hoặc một mảnh nhỏ rong biển (phổ tại chẳng hạn) hoặc mơ muối umeboshi. Cả 3 đều là những thực phẩm tạo kiềm mạnh.

Đậu (đậu đỏ, đậu lăng...), mà người ta hay nấu chung với gạo lứt, cũng là tạo axit. Và một lần nữa, chúng thường được nấu với muối hoặc rong biển.

Khi ăn, **gia vị** thường dùng là muối mè, vốn là thứ tạo kiềm dương mạnh, hay là tương miso, bột lá tía tô, tekka, tương tỏi, rong biển nori...cũng tương tự.

Đồ uống khuyến dùng là trà già bancha, cũng là thứ kiềm hoá rất tốt cho máu.

+ Trà Bancha tạo kiềm ?

Trà Bancha là Axit (**xem II.2.2**) và tạo axit, nó lấy đi các khoáng chất của cơ thể. Kèm theo tác dụng phụ của Fluor có trong trà sẽ gây hư hỏng xương và răng. Ion Fluor F- còn là ion có khả năng oxy hóa cao, làm máu huyết mất Electrons - không giữ được Oxy và **gây nhiễm axit bên trong các tế bào**.

Bancha còn chứa oxalate, dùng nhiều và thường xuyên dễ gây yếu, sinh sỏi thận và kết dính hồng cầu. Mặc kệ những cảnh báo của Long Trần trong buổi hội thảo “Những Sai lầm khi áp dụng thực dưỡng” ngày 24.3.2018, các chuyên gia vẫn tảng lờ và kết luận: Cứ tiếp tục uống đi, không ảnh hưởng gì!

Khi quan sát kỹ các người Thực dưỡng lâu năm, răng họ rất xấu, rụng gần hết, môi tái và da dẻ thì sạm đen. “*Có lẽ là nó tốt thật đấy !*”

+ Muối tạo axit, mơ muối cũng vậy. Không phải tạo kiềm! (**xem III.2.1**)

+ Muối mè không tạo kiềm

Mè chứa gần 18g protéine, 10g glucides, 60g chất béo, chất xơ 8g, 4g nước và các chất khoáng khác, vitamine nhóm B. Thành phần bao gồm chủ yếu là glucide và Protéine (trung tính), chất béo (rất axit).

Muối (axít) và mè rang lên, vẫn là Axit và tạo axit (nhất là ở những người bệnh tật, cơ chế tự cân bằng đã mất)

Nếu rang thật kỹ thì lúc này nó biến thành chất độc và có thể tạo Kiềm!!

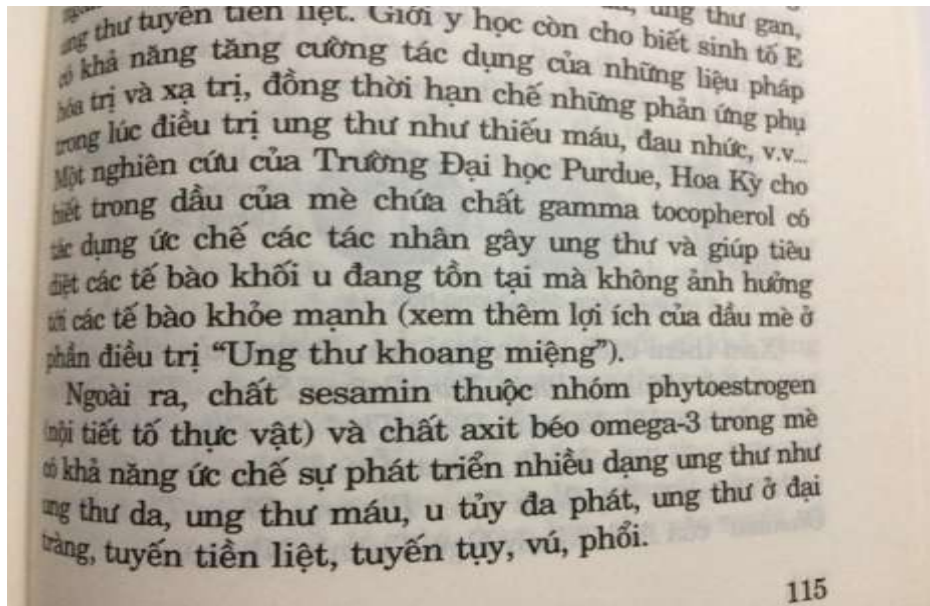
+ Nước bọt có tính kiềm?

Nước miếng càng không có tính kiềm (**xem II.1** phần pH nước bọt người bệnh > 7.1) ngoài trừ bạn là người đang có bệnh gì trong cơ thể.

.....

1.2. Trên sách vở Thực Dưỡng

+ Trường hợp thứ 1:



Sách về Phương Pháp Ohsawa giúp phòng ngừa Ung thư

Nhiều năm về trước, Long Trần là người đầu tiên trong giới Thực Dưỡng tại Việt Nam đã nói rằng một số bệnh nhân nên hạn chế sử dụng muối mè, các sản phẩm có chứa mè với các chứng cứ Khoa Học cụ thể.

Nó chứa hàm lượng Oméga 6 quá lớn dễ gây viêm sung và phát triển mọi chứng bệnh trong đó có Ung thư. Trong khi đó hàm lượng chất béo Oméga 3 rất kém. Tỷ lệ hợp lý được giới Khoa Học trên toàn thế giới khuyến khích sử dụng là:

$$\text{Oméga 6 / Oméga 3} = 1/1 - 5/1$$

Chúng ta có thể thấy nó gần như tỷ lệ quân bình Âm Dương thường được nhắc đến trong Phương Pháp Thực Dưỡng Natri/Kali=5/1.

Với hạt mè thì tỷ lệ này lên 28/1: <https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9same>

Tuy nhiên nhiều nhà Thực Dưỡng “nổi tiếng” là lâu năm nhưng không biết điều này hoặc có lẽ vì muốn giữ lại tính cổ truyền của Phương Pháp TD Gạo lứt **muối mè**????!! nên họ cố chấp ra tay bảo vệ hạt Mè bằng cách bóp méo sự thật ngay trong các sách vở họ biên soạn. Bất chấp những hậu quả nghiêm trọng trên sức khỏe của các bệnh nhân. Tuy thiếu chuyên môn nhưng họ vẫn cố gắng dùng những lập luận ra vẻ “Khoa Học” để thuyết phục và biện minh cho các lý lẽ của mình.

Trong cuốn sách hướng dẫn chữa bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực dưỡng phía trên, khá nổi tiếng tại Việt Nam họ nhắc đến mè như là một loại hạt béo giàu Omega 3 có khả năng ức chế tế bào ung thư.

Nếu có đi chẳng nữa thì lượng Oméga 3 (tí tẹo) sẽ gần như không được hấp thu do lượng Oméga 6 của nó quá cao . Kèm thêm việc mè không thể ăn

sống và phải được rang hoặc nấu lên. Sử lý nhiệt độ sẽ hủy hoại loại chất béo quý báu này

[Bảo hữu hay khờ dại !??? Điều này chỉ có trời mới rõ được].

+ **Trường hợp thứ 2:**

Khám phá khoa học về tác dụng của mơ muối:

Chúng tôi liệt kê ra đây vài khám phá về tác dụng lợi ích của mơ muối. Nếu bạn thích chi tiết hơn xin tìm xem ở phần mục lục tham khảo.

1. Thành phần hoá học của mơ: Mơ chứa protein, khoáng chất và mỡ gấp 2 lần các loại trái khác. Đặc biệt có chứa rất nhiều calcium, sắt và phospho.

Trong 100gr trái	Ca;	Fe;	P
Mơ muối	65mg	130mg	2,7mg
Quả táo (pomme)	3mg	7mg	0,2mg
Quả dâu tây (straw berry)	14mg	17mg	0,5mg
Quả đào (peach)	3mg	13mg	0,3mg

Mơ còn giàu chất axit hữu cơ (đặc biệt là axit citric và axit phosphoric) hơn tất cả các trái cây khác. Các loại axit này không bị hủy hoại trong quá trình ngâm chế biến.

2. Tác dụng kiềm hoá của mơ muối (Umeboshi): Có thể duy trì một trạng thái kiềm nhẹ (khoảng 7.35) trong máu của chúng ta bằng cách

dùng đều đặn mơ muối. Chỉ cần với 10gr mơ muối chúng ta có thể trung hoà một lượng axit do tiêu hoá đường tạo ra. Trong khi phải cần đến 60gr Kombu (239gr xich tiểu đậu (azuki) hay 680gr rễ người bình thường được cùng tác dụng trung hoà này.

• Sức kiềm hoá của mơ muối tùy thuộc vào 3 yếu tố:

- + Sự dư thừa axit citric làm tiêu thụ dễ dàng ruột non các chất khoáng kiềm tính, như magnesium của các thực phẩm khác. Axit citric hợp với các chất khoáng của thực phẩm khác để một hấp thu dễ dàng muối khoáng.
- + Bản thân mơ muối cũng chứa số lượng khoáng chất kiềm tính như: sắt, calcium, mangan. Do những chất khoáng này khi tiêu hoá cần sự hiện diện của axit citric nên việc hấp thu chúng được trọn vẹn.
- + Axit citric hủy hoại axit lactic trong máu và các mô của chúng ta.

3. Tính sát trùng và kháng sinh của mơ muối

Đầu năm 1950, Bác sĩ Kyo Sato (Đại học Hiroshima) thành công trong việc trích lọc chất kháng sinh từ mơ muối. Ông tiêu diệt được các mầm bệnh kiết lỵ và các vi khuẩn như staphylococcus với 9gr. Khám phá này của ông đã không thành phố thông như penicillin hay các kháng sinh đang được sử dụng rộng rãi.

Năm 1968, từ một thành phần tách ra nơi quả mơ có một tác dụng sát khuẩn đối với vi trùng.

4. Vài thành phần khác của mơ muối (Umeboshi): Axit piric hỗ trợ và hoạt hoá các chức năng của gan. Hơn nữa mơ muối giúp gan loại sạch các chất nhân tạo ra khỏi cơ thể.

Axit catechin: tăng tốc nhu động ruột, có tác dụng sát khuẩn và giúp tiêu hoá các protein.

• Tác dụng tổng quát của mơ muối trên thể chất:

- 1. Ngăn sự mệt mỏi:** Mệt mỏi thường gây nên do sự tích lũy axit (axit lactic, axit pyruvic) các loại này không phân huỷ nhanh bởi biến đường của cơ thể. Máu của chúng ta bị axit hoá do sự tiêu thụ quá nhiều thực phẩm cực dương hoặc cực âm (như đường, bột tinh chế và thực phẩm động vật) cũng như do thiếu dưỡng khí (thường do thiếu hoạt động, tập luyện) khi máu bị axit hoá, bệnh tật liền xảy ra: bệnh gan và các bệnh kết hợp với tuổi già. Do vậy, chúng ta nên chú ý mơ muối cung cấp các chất liệu làm phân huỷ nhanh chóng sự thịnh dư axit trong cơ thể chúng ta.
- 2. Chống lão hoá:** Sự lão hoá nói đơn giản là một tiến trình oxy hoá (sét ri cũng là một tiến trình oxy hoá), mơ muối cũng như xốt tương (tamar) có tác dụng chống lại tiến trình oxy hoá trong dòng máu.
- 3. Tác dụng giải độc:** Do mơ muối (umeboshi) hỗ trợ cho quá trình biến đường, cung cấp năng lượng liên tục cho tế bào hoạt động an toàn, như các tế bào thần

Sách "Y Học Thường Thức trong gia đình" Michio Kushi (đại đệ tử của G. Ohsawa)

+ Đường, bột tinh chế và thực phẩm động vật không tạo Axít cho máu! Ngược lại còn tạo kiềm.

+ Mơ muối có tính chống lão hóa do lượng Électrons (chống Oxy hóa) cao.

+ Mơ muối được mệnh danh là Vua tạo kiềm. **Không!**

Mơ muối là Vua Tạo Axít (**xem phần III.2.1**)

Nếu thịt cá tạo axít, nhất là Axít phosphorique gây hại như các chuyên gia thường rao giảng thì mơ muối cũng chứa loại axít mạnh này. Lạ thay trong trường hợp này nó lại không có hại ???!!!

+ Mơ muối không trung hòa lượng axít tạo ra bởi Đường hay các thực phẩm axít khác!

Vì bản thân của nó là Axít và Tạo Axít. Nó cung cấp lượng Proton và Electrons cần thiết mà đường đã “rút” đi của cơ thể. Đường nằm trong Vùng 3 (tạo máu Kiềm và không chứa Électrons) và mơ muối nằm trong vùng 1 (giúp tạo máu Axít và giàu Électrons), nên cân bằng lại tác hại của đường. Cũng như rế ngư bàng nằm trong vùng 1 có cùng tác dụng với mơ nhưng kém hơn.

+ Axít Citric giúp hấp thu các khoáng chất khác?? Khó hiểu. Làm thế nào một axít có thể giúp hấp thu được khoáng kiềm? Điều này cần sự giải thích và chứng minh cụ thể hơn. Lượng axít ban đầu của mơ quá cao, cho dù các khoáng chất (Kiềm) có nhiều trong mơ đi nữa cũng không thể trung hòa được bản chất quá Axít của nó.

+ Axít Citric giúp hủy hoại axít lactic trong máu. Cần chứng minh! Bằng phép màu nhiệm nào một axít có thể hủy hoại một loại axít khác! (Xin thứ lỗi LT không phải thánh nhân nên không thể biết hết).

Sự giảm bớt của lượng axít lactic có trong các mô là do lượng Électrons có nhiều trong mơ muối khi được lên men. Các Électrons chống oxy hóa, giúp máu huyết tiếp nhận Oxygène O₂- dễ hơn. Tạo điều kiện thuận lợi cho việc đốt cháy đường Glucose xảy ra một cách tốt đẹp cũng như hạn chế phản ứng lên men tạo nhiều axít lactique. (**Xem III.3.2**)

+ Theo sách và Bác sĩ Kyo Sato: “Mơ muối có tính kháng sinh và sát trùng cao đặc biệt với khuẩn *Staphylococcus* và *Lao phổi*”.

Không phải do nó là Vua tạo kiềm! Mà do là Vua tạo Axít. Vì sao?

Bất cứ loại vi sinh, vi khuẩn, vi trùng nào... đều có môi trường sinh sống đặc biệt phù hợp với nó.

Xem trên sơ đồ mục II.1 Hình 4, có thể thấy rằng:

- Vi khuẩn *Staphylococcus* “*Staphylocoque*” gây bệnh kiết lỵ thích nghi với môi trường mang tính Kiềm (bằng với pH của máu tức 7.3-7.4)

nhưng khá giàu Électrons (Vùng 4 là vùng chết chóc của các bệnh nhiễm Khuẩn).

- Bệnh lao “Tuberculose” do một mycobactéries (loại nấm khuẩn) phát triển trong vùng Axít nhưng không có Électrons (vùng 2, vùng bảo trì).

Bằng cách hướng đổi môi trường của máu huyết từ Vùng 2 hoặc vùng 4, gần về vùng 1 (**Axít và giàu Électrons**) hơn trong thời gian nhất định, chúng ta có thể loại bỏ các vi sinh vật xấu này.

Tác giả của cuốn sách này “Michio Kushi”, tuy đưa ra các tính chất sát khuẩn của mơ muối (dựa trên các nghiên cứu của Bác sĩ Kyo Sato) nhưng lại chưa rõ nguyên lý chính của nó. Mơ muối nhờ vào tính Axít – và xu hướng tạo Axít cao và giàu Électrons nên hỗ trợ cơ thể loại bỏ các bệnh nhiễm khuẩn, vi trùng, nấm...cân bằng lại trạng thái máu huyết của người Hiện đại (thường nằm ở Vùng 3 và 4)! Tuy nhiên cũng nên hết sức thận trọng với liều lượng.

Qua đây chúng ta có thể dễ dàng hiểu lý do vì sao các “chuyên gia” Thực Dưỡng ngày nay đều rêu rao những kiến thức về Axít và Kiềm, luôn ra về “Khoa Học” nhưng sự thật đằng sau là chính họ cũng không hiểu những gì họ nói .

Michio Kushi cũng là người đầu tiên đưa tử thần “nồi áp xuất” (Xem II.1) vào giới Thực Dưỡng tại Mỹ sau năm 1950. Kể đó đã lan rộng khắp Châu Âu nhờ vào các buổi thuyết giảng và sau cùng tại Việt Nam qua các sách vở để lại.

Cần biết rằng sách không phải cuốn nào cũng có giá trị và ý nghĩa.

Bất cứ vị thầy lang băm nào như Robert Young phía trên cũng có thể làm được. Vì vậy để học hỏi, cần biết chọn lọc một cách khôn ngoan các thông tin từ sách vở hay từ các bậc thầy có uy tín, mới thật sự là trí tuệ và quan trọng.

1.3. Trên mạng Internet Youtube.

VIDÉO: <https://www.youtube.com/watch?v=z6aqal307ek>

Một thầy khá nổi tiếng mệnh danh là Lương Y Tiến Sĩ Sinh Học, viết sách và phổ biến rầm rộ Phương Pháp Thực Dưỡng trên khắp đất nước Việt Nam. Theo ông ăn Chay mới phù hợp với cơ cấu tự nhiên của con người. Ngoài việc quảng cáo cho nhiều hãng Thực Phẩm Chức Năng, ông luôn tỏ vẻ Oai phong, rất am hiểu về triết lý Âm Dương Phương Đông và kiến thức Khoa Học trong tất cả các buổi hội thảo và các chương trình truyền hình. Tuy nhiên khi xem xét kỹ hơn, kiểm tra lại thông tin thì thấy ông này (giống như Robert Young người Mỹ phía trên) hoàn toàn bịa đặt và bóp méo sự thật trong rất nhiều tình huống.

Vì liên quan đến giới tâm linh, nên việc tuyên truyền Ảo vọng ăn chay của ông được vô số Phật tử mê tín di đoan, vỗ tay ca ngợi hết lời.

Phút 16 Tiến Sĩ L.Y phát biểu: Axit amine trong thịt động vật không hấp thu được hết nên được loại bỏ trong phân khiến phân hôi thối. Trong khi axit amine thực vật thì được hấp thu hoàn toàn. Đậu nành chứa 40% đạm và các loại đậu khác chứa 30% Protéine hoàn hảo. **SAI!**

*** Điều chỉnh:**

Đạm thực vật thiếu một vài axit amine thiết yếu. Chỉ cần thiếu một axit amine duy nhất thì tất cả các loại axit amine khác, không được sử dụng để tổng hợp Protéine trong cơ thể và bị đào thải. Ngược lại, Đạm động vật chứa axit amine hoàn hảo (đủ 20 loại với liều cân đối) nên được hấp thu và sử dụng tổng hợp Protéine trong cơ thể. Phân người ăn mặn hôi thối là do họ đã quá quá nhiều thịt cá so với mức tiêu hóa của cơ thể nên bị loại bỏ mà thôi thưa ông Tiến sĩ.

Đậu nành chứa 40% protéine hoàn hảo. Đúng! Nhưng, đậu nành chứa enzyme Inhibiteur men Trypsine, tức enzyme ức chế men tiêu hóa đạm của tụy tạng nên lượng đạm tuy cao, khi vào cơ thể liệu có được tiêu hóa hoàn toàn không?

Vả lại mấy ai ăn đậu nành nguyên hạt? hay chỉ ăn dưới dạng chế phẩm như đậu hũ (11% protéine), sữa đậu nành (5%), miso Tamari (khoảng 12%) không thể ăn được nhiều. Nếu có thì dưới dạng đậu nành lên men Tempeh, Natto nhưng cũng hạn chế ăn nhiều vì rất âm dễ gây rối loạn tiêu hóa....

Các loại đậu khác đa số không vượt quá 20-25% protéine nhưng là Protéine không hoàn hảo.

Légumineuse	Kcal pour 100 g	Protéines (g/100g)	Protéines (g/1000 Kcal)
arachides	567	25,80	45,50
azukis	329	19,87	60,40
fenugrec	323	23,00	71,21
haricots	339	21,70	64,05
fèves	341	26,12	76,60
lentilles	349	25,38	72,71
mungos	344	24,54	71,32
petit pois	81	5,42	66,91
pois cassés	341	24,55	71,99
pois chiches	364	19,30	53,02
soja (tofu)	131	11,83	90,55

Phút 25-28

Ông khẳng định như đinh đóng cột bằng câu: Tôi nói có sách mách có chứng! Nhưng khổ thay không biết sách ông ta đọc lấy từ đâu và trình độ của người viết sách này như thế nào.

Tiến Sĩ L.Y phát biểu: Trong sữa bò không có Phosphore trong khi sữa người thì có rất nhiều. Phosphore đi vào não nên con người mới thông minh.
SAI!

	Maternel	Vache
Protéines (g/l)	8 à 12	30 à 35
Dont caséine	40%	80%
Dont lactosérum (protéines solubles)	60%	20%
Glucides	6-7	5
Lipides	3 à 4	3 à 4
AG saturés/AG insaturés	1/1	3/1
Calcium (mg/l)	30	120
Chlore	45	110
Phosphore	15	90
Fer	30 à 70	10
Zinc	50-400	200-500
Cuivre	25-70	2-15
Vitamines		
A (UI)	200	45
E (mg)	0,35	0,1
Charge ionique (mOsm/l)	90	280

Bảng phân tích thành phần dinh dưỡng có trong sữa bò và sữa mẹ

***Điều chỉnh:**

Sữa bò có rất nhiều Phosphore khoảng 90mg/L trong khi sữa người chỉ có 15mg/L tức **gấp 6 lần**.

Phosphore không có liên quan trực tiếp đến việc phát triển trí thông minh tuy nó có tham gia vào cấu trúc của não bộ.

Canxi không chỉ cần cho xương mà nó rất cần thiết cho não bộ vì nếu không có Canxi trong não thì thông tin giữa các tế bào não “neurones” không thể truyền qua nhau được.

Phosphore hay Calcium cả hai đều cần thiết cho xương vì trong xương Canxi nằm dưới dạng Phosphate de Calcium.

Não của vị Tiến sĩ lương Y này chắc hẳn đang rất cần Phosphore, có lẽ ông ta nên uống thêm ít sữa bò !!!?

Sữa bò theo ông còn là tội phạm, rất có hại cho sức khỏe, phá hoại nòi giống.

Sữa được loài người tiêu thụ cùng thời với ngũ cốc (gạo, nếp, lúa mì..) tức khoảng 10.000 năm về trước. Một số tài liệu còn nói đến 70.000 năm... Việc tiêu thụ quá mức, sử dụng không đúng cách, cách chế biến và bảo quản phi tự nhiên, lạm dụng trong sự chăn nuôi thú vật (kháng sinh, thuốc tăng trọng...)... mới thật sự là vấn đề đáng bận tâm!!

Các bạn nên biết rằng, không có thực phẩm “ác quỷ” hay “thiên thần”, quan trọng là biết mặt trái và phải của nó.

Từ đó chọn lọc thực phẩm, có nguồn gốc rõ ràng - dùng đúng cách, đúng thời và liều lượng.

Phút 30

Ông phát biểu rằng: Bệnh của thực vật không gây hại cho động vật và không truyền cho ĐV cấp cao là loài người. Ăn thịt gây thiếu Canxi. Ăn thịt tạo môi trường Axít. Dân Eskimos có tuổi thọ kém (27tuổi) do không có thực vật để ăn và họ bệnh loãng xương. **SAI!**

***Điều chỉnh:**

Thực vật nhiễm nấm mốc *Aspergillus* và *Penicillium* độc hại sinh ra Aflatoxine (mycotoxine) gây ung thư gan cực mạnh....

<https://www.cancer-environnement.fr/421-Aflatoxines.ce.aspx>

Nấm Ergot de seigle ở ngũ cốc sinh ra các loại Alcaloides khá độc hại cho sức khỏe, gây thối rữa và hoại tử các phần mềm của cơ thể.

<https://www.arvalis-infos.fr/la-nuisibilite-de-l-ergot-est-essentiellement-qualitative-@/view-12117-arvarticle.html>

Dégâts causés par les maladies des plantes

Le type et l'importance des pertes causées par les maladies varient selon plusieurs paramètres qui sont : l'agent pathogène, la plante ou la partie attaquée, l'environnement, les méthodes de lutte utilisées et la combinaison de tous ces facteurs. Les pertes engendrées surviennent généralement en champ, en conservation mais aussi pendant le transport.

Les maladies peuvent également engendrer des pertes en quantité et en qualité avec comme conséquence une augmentation des prix des produits, menaçant ainsi la sécurité alimentaire et nutritionnelle d'un pays. En plus, il ne faut pas se perdre de vue que certains produits des plantes atteints sont souvent toxiques pour l'homme. C'est le cas de :

- l'ergot du seigle et du blé qui contient un puissant alcaloïde produit par des champignons des genres *Sclerotia* et *Claviceps* ;
- des aflatoxines (contenues dans l'arachide ou le maïs) produites par des espèces de champignons des genres *Aspergillus* et *Penicillium*.

L'ampleur des pertes causées par les maladies dépend de plusieurs facteurs, notamment l'intensité et de distribution de celle-ci. Toutefois on sait que, les pertes sont plus importantes en cas d'attaque précoce. Vu qu'il existe plusieurs catégories de maladies (virales, fongique) et que celles-ci dépendent de plusieurs facteurs, il n'est cependant pas aisé d'estimer les pertes causées par les attaques des agents pathogènes.

Tableau 2 : Estimation des dégâts causés par les ennemis des cultures dans le monde

Afficher éléments

Rechercher:

<https://www.csan-niger.com/maladies-des-plantes.php>

Ăn thịt không tạo môi trường axit. Thịt cá không gây thiếu hụt Canxi, làm loãng xương ngược lại còn làm xương và răng tốt hơn. (xem III.1.5 sau phần kết luận).

Dân Eskimos không có tuổi thọ trung bình 27 mà trên dưới 70 tuổi. (ít hơn trước do thuốc lá, rượu bia... của người hiện đại mang đến cho họ, gây vô số bệnh tật).

1. <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008012478>

2. <https://www.ledevoir.com/societe/395513/l-esperance-de-vie-des-inuits-reste-moins-grande-que-celle-des-autres-canadiens>

Các dân vùng Bắc cực khác không bị những tình trạng như ông LY Tiến sĩ nói. (xem III.1.5 sau phần kết luận)

Phút 34

Tiến Sĩ L.Y phát biểu: Sắt không có trong động vật (hay rất ít). Sắt cần Vitamine C để được hấp thu. Chỉ có thực vật mới có Vitamine C. **SAI!**

Fer héminique		Fer non héminique	
Aliments	Teneur (mg/100g)	Aliments	Teneur (mg/100g)
Boudin noir	23	Dulse	35
Porc	15,3	Spiruline	28,5
Foie de porc	15	Wakame	17,2
Palourdes	10	Soja	16
Rognons boeuf	9,5	Sésame	14,6
Poulpe	9,5	Lentilles vertes	9,4
Foie gras canard	6,4	Haricots blancs	8
Bœuf braisé	6	Chia	8
Canard cuit	3,3	Quinoa	7
Huitres	2	Germe de blé	7
		Pois chiche	5,3
		Pistache	4
		Epinards	3,6
		Tofu / Amandes	3
		Œuf entier	1,9
		Jaune d'œuf cuit	1

Anthony Berthou www.sante-et-nutrition.com

Bảng phân tích lượng Sắt có trong thực phẩm Động vật và Thực vật

*** Điều chỉnh:**

Các quý thành viên có thể tự so sánh bản phân tích phía trên.

Bên trái là “Fer Héminique” Sắt từ Động vật và bên phải là “Fer non héminique” từ Thực vật.

Chúng ta thấy:

Động vật có rất nhiều sắt!! Bên Thực Vật những loại có nhiều sắt đa phần gồm các loại rong biển, nhưng ăn nhiều sẽ dễ bị chảy ỉa.

- Sắt động vật là Sắt Ferreux Fe^{2+}
- Sắt thực vật là Sắt Ferrique Fe^{3+}

Sắt của Động Vật là loại Sắt dễ hấp thu không cần đến Vitamine C như ông Tiến sĩ nói và khả năng hấp thu của nó gấp 5-6 lần so với Sắt Thực vật.

Ngược lại Sắt từ Thực vật (Fe^{3+}) phải được chuyển hóa tại ruột non (phản ứng xảy ra rất chậm) thành Sắt có cùng cấu trúc với Sắt động vật (Fe^{2+}) trước khi được hấp thu. Vitamine C nhờ khả năng chống oxy hóa (cho electron) giúp sự chuyển hóa này xảy ra: $Fe^{3+} + 1 e^- \rightarrow Fe^{2+}$

Vì vậy Thực vật thường chứa Vitamine C để hỗ trợ sự hấp thu Sắt củ nó.

Protéine Động vật còn giúp tăng hấp thu Sắt từ rau củ nhờ sự kết nối Protéin - Sắt.

<https://www.consoglobe.com/fer-animal-fer-vegetal-difference-absorption-cg>

Một số loại động vật vẫn chứa Vitamine C vì đa số động vật có khả năng tổng hợp Vitamine C (con người thì không).

Còn rất nhiều thông tin sai trái kiểu trên không thể nào phân tích hết được.

Thật vô cùng tội lỗi và đáng thương tiếc cho những nạn nhân nào xui xẻo, đọc sách và theo hướng dẫn của ông ta...

2. Những trường hợp trở thành nạn nhân ...

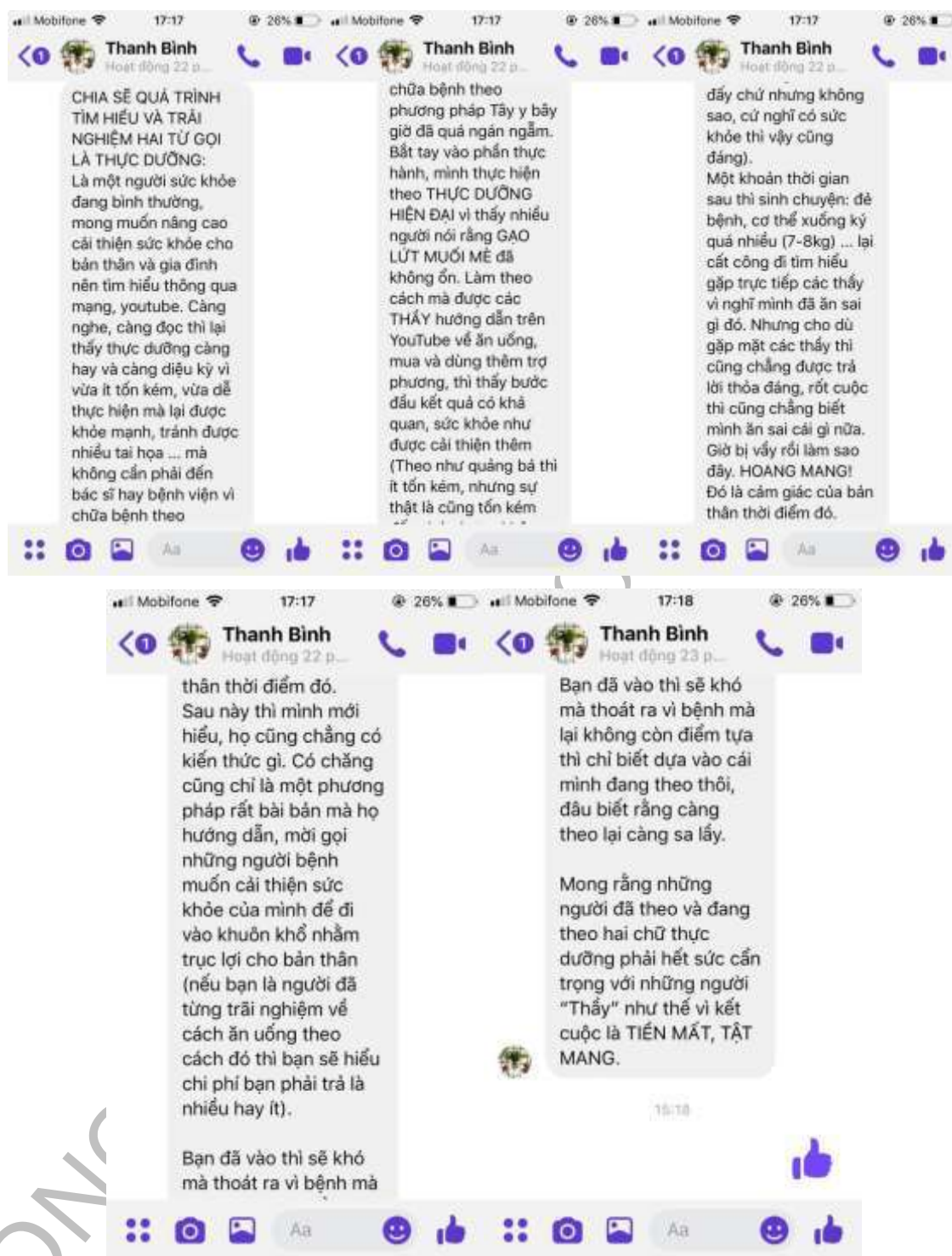
+ **Em Bình:** <https://www.facebook.com/profile.php?id=100004951530442>

Đang khỏe mạnh, em và gia đình cùng nhau muốn trải nghiệm Phương pháp TD (vì nghe giới thiệu trên youtube rất hấp dẫn, như một phương pháp thần kỳ) để có dịp áp dụng trong việc cải thiện sức khỏe.

Tính rất kỹ nên em bắt xe từ quê lên để tham gia các hội thảo của TD, gặp trực tiếp các chuyên gia. Thời gian đầu, em rất hăng hái và sấm tất cả những gì được khuyên dùng từ dụng cụ nhà bếp đến thực phẩm và Thảo Dược. Mặc dù tốn kém số tiền không nhỏ (vài chục triệu) nhưng em sẵn sàng bỏ ra số tiền này vì mục đích là sức khỏe. Khổ thay sau một thời gian ngắn ăn theo hướng dẫn của các chuyên gia TD thì em và vợ em hoàn toàn kiệt sức, xuống cân (tầm 7-8 ký). Em sốt cao và đi khám thì được chẩn đoán là Phổi ứ nước nhiều. Vợ em thì ngất xỉu, tụt huyết áp, mệt liên tục...

Sau khi gặp Long thì cả hai đã hiểu ra vấn đề và dần trở lại nếp sống bình thường-lành mạnh. Căn bệnh Phổi đến nay đã ổn, từng bước lấy lại như lúc đầu, nhưng sức khỏe không thể bằng lúc trước, phải cần thêm thời gian để phục hồi do cơ thể đã bị tổn thương một thời gian dài. Đối với hai vợ chồng em, đây cũng

là một trải nghiệm, một bài học và một kinh nghiệm lớn. Tuy mất cũng nhiều nhưng bù lại, kiến thức học được cũng cảm thấy an ủi rất nhiều ...



+ **Em HồngTrang:** <https://www.facebook.com/hongtrang2112>

Đã từng theo Thực dưỡng một thời gian khá dài. Khi mang thai em muốn mang đến cho con mình những điều tốt đẹp nhất. Em quyết định theo Thực dưỡng một cách đúng đắn nhưng thai nhi được khoảng 4-5 tháng thì em gầy xanh, sức khỏe sa sút mặc dù đã được các “chuyên gia” tư vấn thêm đủ thứ trợ phương trong đó có món Canh dưỡng sinh thần kỳ. Cũng may cho em là chưa xảy thai, em đã liên hệ với Long và từ đó trong thời gian còn lại của thai kỳ sức

khỏe khá hơn hẳn, hồng hào nhanh nhẹn trở lại. Em đã sinh được một bé trai rất bụ bẫm nay đã được hơn một tuổi. Em đã ngộ được sự sai lầm của mình vì quá tin người.



+ **Em Mến:** <https://www.facebook.com/saulebong.saulebong.54>

Bệnh đại tràng mãn của em tuy đã chữa nhiều nơi nhưng vẫn không khỏi. Tình cờ bắt gặp Phương pháp Thực Dưỡng em quyết tâm theo nó mặc dù phải đối mặt sự phản đối của chồng. Sau 3 tháng thì bệnh tình không thuyên giảm chút nào thậm chí còn nặng hơn khiến em đau bụng một cách quằn quại. Các khoảng tiết kiệm của cặp vợ chồng trẻ bị tan theo mây khói (khoảng 80 triệu), nản lòng em liên hệ với Long và sau 5-6 tháng bệnh đã hoàn toàn bình phục.

Em sức khỏe ra: Ai cũng phải lầm lỡ, ngu dại một lần mới có được ngày trưởng thành.

Chia sẻ trải nghiệm của em có thể đọc trên Fb của nhóm Khoa học Thực Dưỡng: <https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/>

Xin chào mọi người mình tên Mến năm nay 29 tuổi . Hôm nay mình xin chia sẻ những gì mà cơ thể mình đã trải qua trong quá trình áp dụng Thực Dưỡng Hiện Đại .Mình bắt đầu thực dưỡng vào tháng 6 - 2018 , khi đó mình bị bệnh về đường ruột . Cơ duyên đến với thực dưỡng khi nghe qua mạng bài giảng nói về phương pháp thực dưỡng của một vị thầy ở Đồng Nai rồi mình tìm hiểu thêm qua sách và rồi bắt đầu áp dụng bằng cách thay cơm trắng bằng cơm lứt với rau củ và ít thịt cá , hạn chế trái cây đồ ngọt và hóa chất .Sau một tháng ăn thì thấy hơi sụt cân mà bụng vẫn đau rồi mình lại tìm hiểu thêm về các video Thực Dưỡng Hiện Đại ,thấy rất hấp dẫn bởi những chỉ dẫn của các bác thực dưỡng lâu năm rồi mình tìm đến cửa hàng thực dưỡng lâu năm ở Q..... gặp chủ cửa hàng cũng là người ăn TD lâu năm. Tôi hỏi thêm những gì chưa hiểu và rồi bắt đầu ăn nghiêm ngặt hơn, tôi hoảng toàn không ăn ngọt loại bỏ những đồ ăn hóa chất .Có lần gọi điện và gặp Bác T..... bác chỉ thêm tôi về ăn uống và tập luyện thể dục và dùng thêm những thuốc thực phẩm chức năng , rồi tôi cũng dùng như lời chỉ dẫn . Nhưng một vài tháng sau kết quả tôi nhận được là ốm đi gần 10kg ,sức khỏe yếu dần bụng tôi không tiêu được thức ăn và đau nhiều hơn mặt dù tôi cũng dùng các móm bôi bổ của phương pháp thực dưỡng và đến khi tôi thấy mình thực sự không ổn cứ sụt cân và số tiền tôi bỏ vô khi mua những TPCN bên thực dưỡng lên đến gần 80 triệu đó là số tiền dành dụm của vợ chồng tôi ,và cũng từ đó lại có những cãi vã giữa 2 vợ chồng tôi .Anh la tôi không phải vì tiền mất mà vì tôi quá tin dễ rồi bệnh lại nặng thêm .Trong lúc hoang mang vô cùng tôi lại lên mạng và biết được Thực Dưỡng Hoàng Long tôi liên hệ và hẹn gặp tại nhà anh ,tôi nhớ rất rõ ngày gặp anh Long là 9-12-2018 và cũng là ngày tôi bắt đầu được anh hướng dẫn và chỉ tôi rất tận tình anh đã giải thích những thắc mắc của tôi một cách rất khoa học và rồi tôi có lại niềm tin làm theo hướng dẫn về ăn uống sinh hoạt và dùng trợ phương.....Sau khi sử dụng đến nay hơn 3 tháng tôi thấy đường ruột tôi cải thiện hơn nhiều sức khỏe trở lại được 90% .Qua đây em xin chân thành cảm ơn anh Long Tran rất nhiều vì anh rất nhiệt tình chỉ dẫn luôn hỏi thăm trao đổi kiến thức với em suốt hơn 3 tháng nay. Mong rằng bài viết này của mình sẽ giúp ít cho những ai đã và đang bắt đầu TD có một cái nhìn và một hướng đi đúng hơn về phương pháp thực dưỡng.

+ **Em Quỳnh Nhi:** <https://www.facebook.com/ngo.q.nhi>

Bệnh ung thư Tuyệt giáp, là một Dược sĩ nhưng em quyết định không theo Tây Y. Lúc đầu em có cân nặng tầm 55kg và ăn theo Thực dưỡng số 7 Gạo lứt Muối mè của một vị thầy tu ở Đồng Nai trong vòng một tháng. Khỏe hơn nhưng do tụt ký quá nhanh (7-8 kg) em lo lắng nên đã tìm đến Thực dưỡng Hiện Đại và theo các lời hướng dẫn trực tiếp từ các nhà TD lâu năm. Hơn 3 tháng sau

khi áp dụng, kết hợp với nhiều Trợ Phương Thảo Dược ngoại nhập (rất tốn kém) thì em sụt tổng cộng 16-17 kg.

Khi bày tỏ sự hoang mang do tụt cân quá nhiều và nhanh chóng, thì em được một “chuyên gia TD” (nghe đâu rất giàu kinh nghiệm vì đã từng chu du khắp thế giới học hỏi từ các đệ tử của Ohsawa), khuyên dùng gói ngũ cốc của Đài Loan để hỗ trợ tăng cân. Vấn đề không phải nằm ở việc giá cả khá cao của sản phẩm này mà nằm ở việc tư vấn vô tội vạ một sản phẩm chứa toàn chất phụ gia độc hại (Chất béo transfat, chất ổn định, màu nhân tạo, hương liệu, muối và đường tinh luyện, ngũ cốc biến đổi Gene...) cho bệnh nhân Ung thư.

Vì sao và với mục đích gì !!!!! Câu trả lời có lẽ sẽ không quá khó đối với bạn.



The word "pestle" in pestle cereal is verb. It means "to beat and grind to small pieces by hand." From ancient, pestle cereal was originated from Hakka families' general and ministers' ceration of Taiwan. It is a kind of unique cereal culture for keeping health. In Taiwan Hakka take pestle cereal as a delicious desert to greet guests.

品名：客家擂茶(鹹香)
Name: Hakka Pestle Cereal (Savory Taste)

內容量：35克×14包入
Net Weight: 35g×14 sachets (17.3 oz)

品名:客家擂茶(鹹香)
Name: Hakka Pestle Cereal Powder (Savory Taste)

Ingredients: Vegetable Oil Powder (Glucose Syrup Solid, Hydrogenated Palm Kernel Olein, Stabilizer(1450,332,471 Anticaking Agent (551,500), Acidity Regulator(340,339), Salt, Color (160a), Maltodextrin, Wheat Flour, Potato Starch, Sorghum Rice, Oat Fiber, White Sesame, Corn, Black Glutinous Rice, Sugar, Carrot (Carrot, Glucose, Salt, Antioxidant (307b), Acidity Regulator(339,330), Emulsifier(450)), Seaweed, Celery, Cabbage, Oat, Green Tea, Soy Sauce Powder (Defatted Soybean Salt, Glucose Syrup, Corn Syrup, Water), Yeast Powder (Yeast, Maltodextrin, Salt), Flavour enhancer(631,627), Oregano, Black Soybean, Rye, Barley, Brown Rice, Buckwheat, Adlay, Yam, Wheat Germ, Lotus.

NET WEIGHT: 490G
IMPORTER: KAISI (AUSTRALIA) PTY, LTD.
SYD: 46 STANLEY ST. PEAKHURST NSW 2210
TEL: 612-95848696
BNE: 600 Tarragindi Road, Salisbury QLD 4107
TEL: 617-32767244
VIC: 2/9 Ashburn Pl., Blackburn VIC 3130
TEL: 613-9878
MANUFACTURER: YUYUSHAN FOODS CO., LTD.
BEST BEFORE: (M/YYYY)
PRODUCT OF:

Nutrition Information		
Serving per Package: 14		Serving size: 35g
	Per serving	Per 100g
ENERGY	544 KJ	1554 KJ
PROTEIN	2.1 g	6 g
FAT, TOTAL	2.7 g	7.7 g
-SATURATED	1.3 g	3.7 g
CARBOHYDRATE	26.5 g	75.7 g
-SUGARS	1.3 g	3.7 g
DIETARY FIBRE	2.1 g	6 g
SODIUM	441 mg	1260 mg

*This factory also produces cereals which contain gluten, sesame seed, soybean, nut, peanut, corn and milk products.

有效日期：標示於封口處。
Expiry Date: marked on the seal.

保存期限：24個月
Shelf-Life: 24 months

Lo sợ em liên hệ trực tiếp với Long vì có rất nhiều câu hỏi em không được giải đáp. Đa sạm hơn và táo bón, em cảm nhận sức khỏe sa sút rõ rệt. Được Long khuyên đi khám sau 4 tháng theo TD, em ngạc nhiên phát hiện thêm một khối u và di căn hạch cổ. Được Long Trần hướng dẫn thay đổi nhiều điều trong lối sống mà trước giờ không có thầy nào chỉ bảo, đặc biệt việc ăn uống và sinh hoạt. Theo em cho biết các thầy TD hiện giờ chỉ biết ra đơn và toa thuốc. Thời buổi kinh doanh hiện nay bắt buộc phải như vậy!

Kết hợp với một số trợ phương, sau 3-4 tháng hạch di căn và một khối u đã mất. Trong thời gian đó em mất thêm 2kg nữa và tổng cuộc là gần 20kg. Mặc dù sức khỏe biến chuyển theo chiều thuận lợi nhưng gia đình em, vì quá sốt đã can thiệp và ép đi mổ -theo sự điều trị của các bác sĩ.

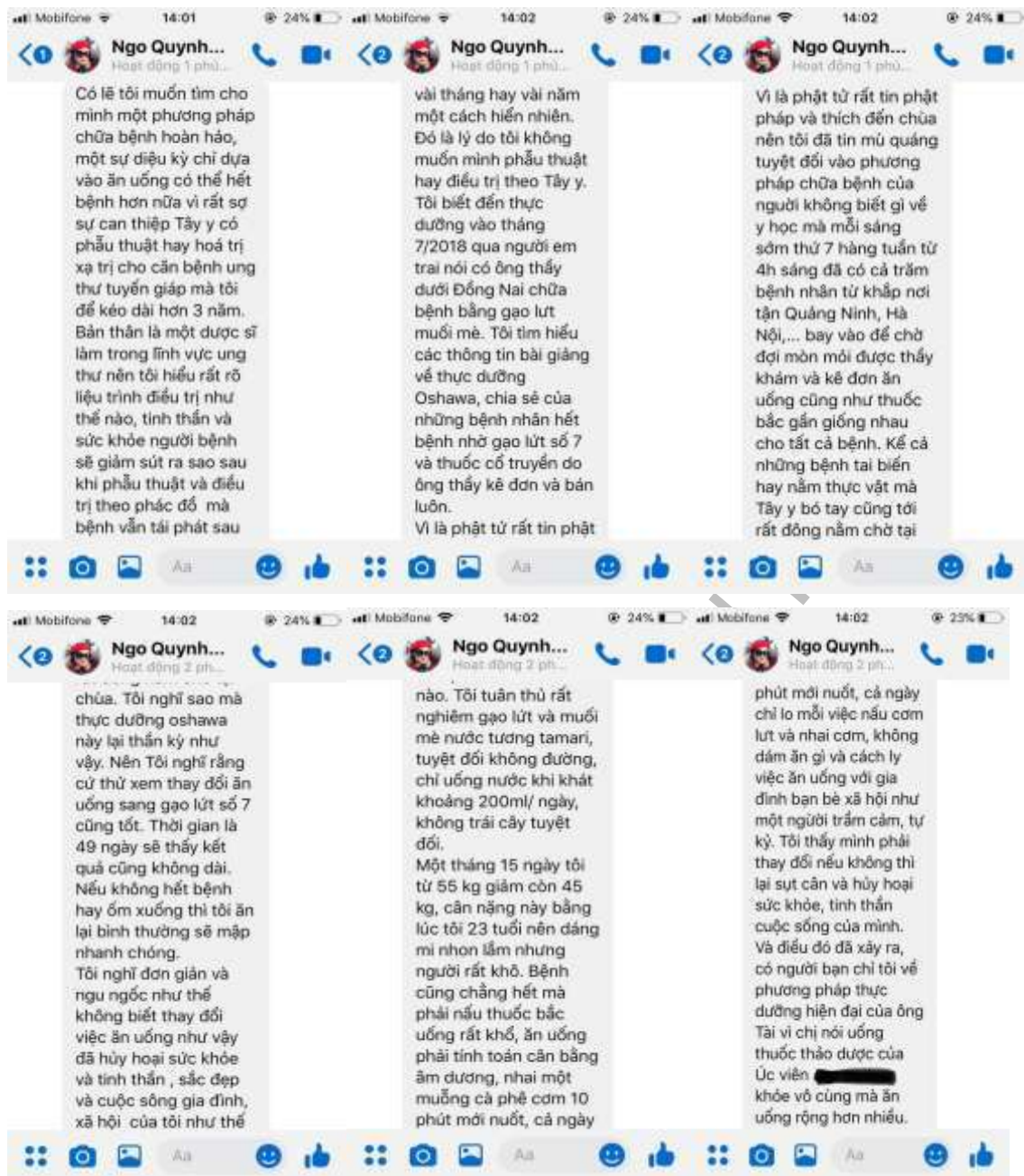
Em Nhi chia sẻ, em thật sự bất mãn với tư cách của một số thầy TD.

Quả thật là một nạn nhân có thể được gọi là xấu số, nếu em cứ tiếp tục tin tưởng thì cỡ lẽ đến nay em đã lìa trần.

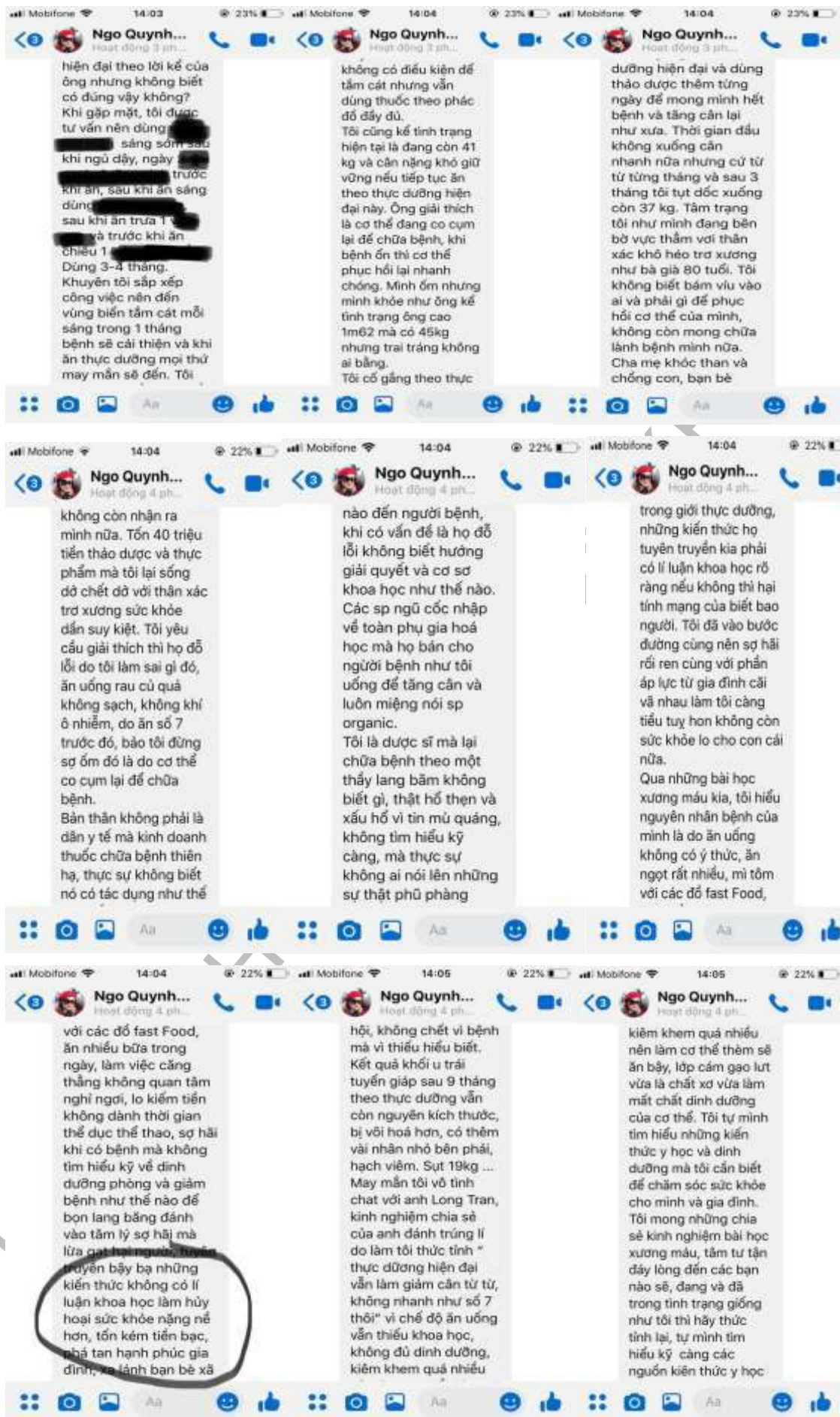
Sau đây là cuộc phỏng vấn và chia sẻ kinh nghiệm của em Nhi:

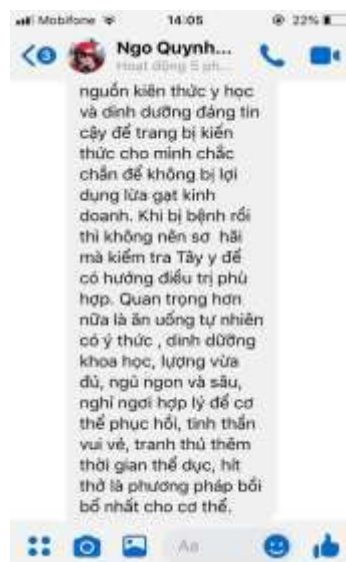












+ **Em Tân:** <https://www.facebook.com/nguyen.hieptan>

Bệnh nhiễm virus HPV khiến em lở miệng rất đau đớn và khó chịu. Em đã trực tiếp đến gặp và nhờ sự hướng dẫn của các chuyên gia lâu năm. Tuân thủ đúng đắn các quy tắc họ đề ra, kết hợp với các trợ phương Thảo Dược ngoại nhập. Thời gian đầu sức khỏe có vẻ khá hơn nhưng nhanh chóng biến chuyển theo chiều hướng xấu. Từ 72 kilo hơn em còn 48 ký, bệnh ngày càng nặng hơn sau 2 năm ròng rã theo đuổi TD, chi phí lúc này vào các Thực phẩm chức năng đã không ít hơn 400 triệu. Bệnh củ chưa hết (thậm chí còn tệ hơn) mà bệnh mới phát sinh, đường ruột hư hỏng em liên tục đi phân xấu và được tư vấn thêm các trợ phương khác nhưng không mấy khả quan. Chấn nản, vô tình biết đến Long, em liên hệ trực tiếp và sau 3 tháng sức khỏe đã ổn định rất nhiều và lên cân một ít. Em tâm sự vì quá tin nên đã tự biến mình thành một con mèo ngon và khỏe đại. Thật sự tiết kiệm vì số tiền bỏ ra không phải ít ỏi gì nhưng trường hợp của em có lẽ là một bài học quý giá cho những người đi sau. “Tiền mất tật mang”!!



+ Em **Pham Minh Hằng** : <https://www.facebook.com/pham.m.hang.56>





KẾT LUẬN

Sau khi đã nắm bắt các thông tin trong bài viết này, các bạn có thể tự tin để bỏ đi tất cả các lý thuyết vô căn cứ về Axít và Kiềm được tuyên truyền từ xưa đến nay.

Long Trần xin tóm lại những kiến thức chính thống về Axít và Kiềm như sau:

- Đường trắng, tinh bột trắng không tạo máu Axít mà có xu hướng Kiềm hóa.
- Ngũ Cốc lứt không phải là thực phẩm axít và nó cũng không tạo axít.
- Đạm động vật không có khả năng làm chua máu mà Kiềm (chỉ làm chua nước tiểu)

- Đạm động vật hạn chế tình trạng nhiễm axít bên trong tế bào, giúp phòng ngừa ung thư.

- Cùng trọng lượng, Đạm TV tạo nhiều chất thải axít hơn đạm ĐV.

- Thực phẩm có tính Axít (thường chứa nhiều khoáng Kiềm như Trái cây) trước khi được hấp thu qua đường ruột sẽ được trung hòa một phần bởi các dịch tiêu hóa. Nếu lượng axít quá nhiều, khi vào máu sẽ xảy ra 2 trường hợp:

- + Người bẩm sinh tốt: Lượng Axít dư thừa được đốt cháy thành CO₂ và Nước được loại bỏ qua đường hô hấp và tiểu tiện. Người này sẽ hưởng được các chất khoáng (citrate calcium, tartrate de magnesium...), như vậy có thể cho rằng nó tạo Kiềm. Tuy nhiên nếu vượt quá khả năng trung hòa của họ thì nó vẫn tạo Axít!

- + Người bẩm sinh kém hay sức khỏe yếu, bệnh tật: Khả năng đốt cháy Axít với Oxy kém hơn. Nên các khoáng chất (bicarbonate Calcium...) được rút ra từ xương và răng để trung hòa axít tồn đọng. Ở trường hợp này nó tạo Axít và gây bệnh, loãng xương, hư răng...

Khả năng tạo Kiềm từ một Thực phẩm Axít, tùy thuộc vào khả năng của từng cá nhân để loại bỏ lượng axít ban đầu. Như vậy thực phẩm có tính Axít cao (như trái cây, mơ muối, chanh..) có khả năng tạo Axít trong gần như mọi trường hợp, nhất là ở những người bệnh tật mà cơ chế “Tampon” tự cân bằng axít và kiềm đã suy yếu hay hư hỏng.

- Đa số các loại thực phẩm Thiên nhiên đều là Axít (và giàu Électrons) và tạo Axít bao gồm: Trái cây khô và tươi, một số loại rau củ sống, các loại rễ, hạt nảy mầm, rau củ lên men, thảo dược.

http://www.webpal.org/SAFE/aaarecovery/2_food_storage/Processing/lacfpsh.htm?fbclid=IwAR2tjGfrEP8Cz2gSVPONXXXvbiLew3on1PISN66Kr2XsVqltiJ6e6sf_8

- Các loại Thực phẩm tự nhiên thường có pH gần trung tính ban đầu và Tạo kiềm nhẹ bao gồm: Ngũ cốc lứt, Protéine động vật và một số loại rau khi được nấu chín.

- Cơ thể có khả năng tái lập lại sự mất cân bằng của độ pH. Khi vượt mức chịu đựng, máu có khả năng nhiễm Kiềm cũng như Axít. Tuy nhiên máu có xu hướng nhiễm Kiềm nhiều hơn Axít, do việc tiêu thụ các thực phẩm tinh chế (đường trắng, tinh bột trắng, nước máy, sữa tiệt trùng, thuốc lá...), các chất thải từ Protéine đa số là Kiềm (98%), các dịch vị tiêu hóa cũng vậy (trên 80%).

- Thực phẩm Axít *có xu hướng* tạo môi trường Axít cho máu huyết, có lợi cho sức khỏe hơn, đặc biệt ở những người Hiện Đại tiêu thụ nhiều thực phẩm tinh chế (tạo máu kiềm) và tiếp xúc với môi trường độc hại.

- Độ pH ban đầu của một thực phẩm có thể thay đổi bằng cách nấu ăn và pha chế (thời gian, nhiệt độ, gia vị...)

- Khi máu có độ pH lý tưởng vẫn có thể sinh ra những chứng bệnh nguy hiểm (nhiễm khuẩn Staphylocoque, Streptocoque, thương hàn) và càng kiềm càng dễ sinh nhiều bệnh !! Từ đây khái niệm Électrons giữ tầm quan trọng cần lưu ý hơn độ pH.

- Sự lưu thông đều của máu huyết, do chứa lượng khoáng cân đối, lượng nước hấp thu hợp lý và chất béo vừa đủ, ít chất thải (cho dù là kiềm hay axít)... vận động thể chất cũng ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Theo độ pH (thực phẩm mang lại sức khỏe tối ưu) = 6.5 - 7.5 và độ pH (giới hạn tối đa của máu) = 6.2 - 9.5, Axít hay Kiềm đều cần thiết cho cơ thể và khả năng nhiễm kiềm của máu nhiều hơn nhiễm Axít.

Qua đây chúng ta có thể thấy rằng thuyết Axít và Kiềm, tuy có phần ảnh hưởng nào đó nhưng không phải là mấu chốt của sức khỏe. ***Sử dụng khái niệm này để giải thích nguyên nhân của bệnh tật là một sự đơn giản hóa quá lớn.*** Như số 7 Gạo lứt mười mè trong Phương pháp Thực Dưỡng Ohsawa, nó chỉ là một số trong 10 cấp độ ăn đếm từ -3 đến 7. Thường hay được thổi phồng quá mức, có lẽ chỉ là một chiêu trò kinh doanh lợi nhuận như nhiều thứ khác trong xã hội ngày nay.

Không như nền Y Học Phương Đông, hơi trừu tượng, khái niệm về sức khỏe được dựa trên sự quân bình Âm Dương; Axít và Kiềm mang tính chất Khoa học, cụ thể và rõ ràng hơn, nên thường được người Phương Tây đề cập đến.

Tuy Khoa học không thể nào lý giải được hết mọi vấn đề và đôi lúc vẫn còn những điểm khuất mắt hay sơ sót. Nhưng ít ra nó không phải là một giáo phái tà đạo nào, nên mọi hiện tượng được phân tích, kiểm chứng thực tế thông qua các thí nghiệm và chỉ số đo đạt một cách nghiêm ngặt... Long Trần đã chứng minh qua phân trình bày ở trên, vô số sai lầm tuy cơ bản nhất nhưng lại bị mắc phải bởi các thầy lang băm, do sự thiếu hụt trầm trọng về chuyên môn (Sinh Hóa và Dinh Dưỡng) dễ dẫn đến nhiều nhầm lẫn và hậu quả nghiêm trọng. Khái niệm Axít và Kiềm quả thật là mơ hồ đối với họ. Thực phẩm axít và tạo axít hay ngược lại, kể đến là sự axít hóa của máu hay của tế bào, nước tiểu, nước miếng... Tất cả đều được bỏ vào một cối xay sinh tố và nghiền ra!

Thiếu kiểm chứng và thường được lập luận một cách hời hợt, đa phần các kiến thức tuyên truyền về Axit và Kiềm từ trước đến nay hoàn toàn vô căn cứ. Tai hại hơn nữa khi nó được truyền bá bởi các chú vẹt chuyên lương lẹ, lách léo, bóp méo sự thật, cố chấp luôn đặt cái “tôi” của chính mình lên trên sức khỏe của bệnh nhân...

Một mặt họ luôn miệng nói máu nhiễm Axít nên cần Kiềm hóa bằng mọi cách, nhưng mặt khác họ toàn đưa các sản phẩm Axít và tạo Axít (thậm chí một số sản phẩm có độ pH ban đầu là Axít - cực axit nhưng sau khi vào cơ thể thì “phép nhiệm màu đã xảy ra” nó biến thành Kiềm !!!!!

Khi không còn khả năng giải thích một vấn đề một cách “Khoa Học” như họ từng ra vẻ thì lại dở chiêu trò ảo thuật, phù phép: khả năng biến hóa của thực phẩm mặc dù độ pH ban đầu là Axít - cực axit nhưng sau khi vào cơ thể thì “phép nhiệm màu đã xảy ra” nó biến thành Kiềm !!!!!

Bài này là một trong những bài dài nhất trong mục chia sẻ thông tin về sức khỏe từ trước đến nay Long Trần đã thực hiện. Thông qua nó, các quý thành viên ắt đã cảm nhận được tâm huyết và tấm lòng của Long dành cho các bạn cũng như nhiều nỗi bức xúc không thể nào tả hết được, tích lũy trong thời gian quá dài trước việc chứng kiến vô số nạn nhân quá tin tưởng đã phá hoại sức khỏe của chính mình và người thân, bằng cách phổ biến và áp dụng các ảo thuật, ảo vọng của những bậc “thầy” Thực Dưỡng.

Xót xa thay trong xã hội “Internet” ngày nay, bất kỳ ai (cho dù là không có chuyên môn, không học thức...không kinh nghiệm) vẫn có thể ra vẻ từ bi và nhân đạo, tự mình khoát áo lương Y, Tiến sĩ, bác sĩ, nhà TD, chuyên gia TD... để tư vấn bệnh. Thực chất với mục đích gì chắc chỉ có họ mới có thể hiểu rõ hết được.

Đã từng là bệnh nhân nên Long Trần luôn cảm thông nỗi khổ đau khi bị bệnh tật dày vò, tuy nhiên cũng không phải vì vậy mà các bạn phải đánh mất lý trí và sự khôn ngoan của chính mình, dễ sa vào bẫy lưới của các tử thần mệnh danh là chuyên gia Thực Dưỡng!

Hiện nay, sức khỏe con người và việc tư vấn bệnh được xem như là một trò giải trí và kinh doanh lợi nhuận mà bất kỳ ai cũng có thể tham gia.

Các bạn nên nhớ rằng, một người thợ vá xe hiển nhiên không thể nào thay thế một vị bác sĩ để thực hiện một ca mổ ruột, cũng như một vị thầy tu, một thợ chụp hình, thợ bán giày dép hay một nhà báo... dĩ nhiên sẽ không có khả năng tư vấn dinh dưỡng – mang thai và chữa bệnh cho bạn. Bằng không, hậu quả sẽ rất khó lường! Hãy suy nghĩ thật kỹ lưỡng về điều này trước khi giao phó sinh mạng quý báu của mình cho họ!

Trước sự kém ý thức và hiểu biết từ các “chuyên gia” mà đồng tiền đã làm mờ mắt, họ bất chấp hậu quả và vô số người đã là nạn nhân xấu số từ việc tuyên

truyền đến áp dụng các kiến thức “từ trên trời rơi xuống” trên 15 năm qua. Cho dù là:

- Thực dưỡng Cổ Truyền với bài viết “Gạo lứt muối mè số 7 cái chết thâm lặng”

<https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/2578941142116247> (được rất nhiều người cảm tạ và chia sẻ tích cực)

- Thực dưỡng gì đi nữa (Thực dưỡng chay, Hiện đại....) với bài nghiên cứu về Axít và Kiềm này, đây là **khởi đầu** của sự chứng minh từ lý thuyết đến thực tế là chúng ta cần sự thay đổi khẩn cấp, một hướng đi mới mẽ hơn cho Thực Dưỡng Việt Nam.

Sự “mạo hiểm” này trên thực tế không phải là sự lừa bịp hay vô căn cứ mà hoàn toàn cụ thể - logic được dựa trên các phân tích có chứng cứ Khoa Học các nền Y Học cổ truyền (có giá trị hàng nghìn năm) và các bậc thầy có trình độ (học thức, có đào tạo...) tại thế giới Phương Tây, được Long miệt mài đúc kết.

Các gợi ý về cách ăn uống và thay đổi lối sống theo một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lý và các bài tập đơn giản, ít tốn kém, giúp cải thiện sức khỏe được đưa đến các bạn trong các bài viết của nhóm facebook Khoa Học Thực Dưỡng. Từ đó, Long Trần hệ thống hóa như sau đây, các bạn nếu quan tâm có thể tham khảo:

1/ Ăn uống và lối sống cho người Việt Nam

<https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/permalink/2019996028010764/>

2/ Bài tập thể dục, đơn giản và hữu ích

<https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/permalink/2378013075542389/>

3/ Thai giáo

<https://www.facebook.com/groups/2011996935477340/permalink/2030662046944162/>

Cần hiểu và chấp nhận rằng bất cứ thành công nào trong mọi lĩnh vực của cuộc sống ngay cả việc chữa bệnh, cải thiện sức khỏe, đều đòi hỏi sự kiên nhẫn vì “**Dục tốc bất đạt**”(Bị xúi dục, Long cũng đã từng làm và hậu quả là té đập mặt).

Mọi hướng dẫn đề cập phía trên cũng vậy, khi áp dụng thực tế: Sức khỏe sẽ **biến chuyển rất chậm rãi** (chớ nên nản lòng) **nhưng vô cùng an toàn**, hạn chế tối đa nhiều tai họa đáng thương lẽ ra có thể tránh khỏi từ ban đầu. Bản chất tham lam (tham tiền tài sắc, danh vọng và tham ăn và ngay khi bệnh rồi vẫn còn tham ăn và hết bệnh nhanh chóng...) của con người luôn lấn át lý trí, chính vì thế mà Đức Phật có nói, con người sẽ luôn vướng vào các khổ ải này, chỉ khi ngộ

ra được thì nhiều vấn đề thật sự mới có thể biến chuyển theo chiều hướng tốt đẹp mà thôi. Bằng không chúng ta sẽ mãi mãi là các chú cừ non hay nai con, bị lợi dụng và trục lợi bởi các người chuyên gia vô lương tâm mà xã hội ngày nay không thiếu gì.

Không thể nào che dấu được mãi, để giải thoát cảm giác bức rứt trong lương tâm, Long đã phải nói lên những điều mình cho là cần thiết, biết rằng không thể tránh được sự va chạm. Còn lại tin hay hoài nghi thì đây là quyền riêng của từng cá nhân!

Một lần nữa Long Trần xin chân thành cảm ơn sự quan tâm của các quý thành viên đã dành thời gian đọc và tìm hiểu bài viết khá dài này.

NB: Tiện đây LT xin nói thêm một chút xiu về vấn đề nước Kiềm thường được các “chuyên gia” khuyến khích dùng. Vài vấn đề chúng ta có thể tự đặt ra:

- Nếu nước Kiềm thật sự tốt cho sức khỏe, thì trong xã hội ngày nay hiếm ai bệnh tật vì đã dùng nước máy (Kiềm, 2-3L/ ngày)!

- Uống một loại nước cực kỳ Kiềm vào (pH > 8 hay hơn nữa), có ảnh hưởng đến dạ dày ép nó phải tiết axit và ép buộc cơ thể trung hòa lượng kiềm, khiến nó lao nhọc để sinh bệnh?

- Các bệnh thời đại trong đó có Ung Thư là do máu nhiễm Kiềm, tăng thêm độ Kiềm liệu thật sự có mang lại lợi ích gì không?

Ngày đăng 14.7.2019

Trân Trọng

Long Trần <https://www.facebook.com/long.tran.585559>

- Bài này sẽ được bổ sung theo thời gian, mỗi khi có thể. Để nó luôn được chính xác hơn, hoàn hảo hơn .

Nếu có vài sai sót nhỏ mong được thông cảm từ các bạn.

Ngày cập nhật mới nhất (..)

Xin vui lòng đừng Copy, paste bài viết này với mục đích lợi nhuận cá nhân. Cảm ơn!

Cho dù là Bệnh tật hay là Sức khỏe, cả hai đều có chung mục đích: Bảo tồn sự sống ! Hippocrate

Tất cả đều là độc, chẵn có gì là độc, duy nhất liều lượng là quan trọng! Paracelse

Kiểm soát tâm tham là lối thoát duy nhất cho mọi đau khổ của con người! Long Trần