

Những Niềm Tin Huyền Hoặc Liên Quan đến Sức Khỏe

BS Hồ Ngọc Minh

Qua nhiều năm tháng, chúng ta thu thập được khá nhiều kiến thức về các “tập tục” hay thói quen được tin là tốt cho sức khỏe. Một số khiến thức được truyền miệng từ thế hệ trước sang qua thế hệ sau, gọi là kiến thức “dân gian”. Một số khác thoát nghe rất ư là khoa học, rất ư là hợp lý nhưng thật ra không có một bằng chứng khoa học nào hỗ trợ hết, hoặc nếu có thì đã lỗi thời. Ở thời đại Internet và mạng xã hội, kiến thức “dân gian” và kiến thức “khoa học” về sức khỏe, lẫn lộn với nhau, loạn cào cào, thượng vàng hạ cám, khó phân biệt chính tà. Những quan niệm, tập tục, thói quen về sức khỏe cần phải được định nghĩa lại cho đúng. Một số niềm tin huyền hoặc này đã được tác giả đề cập qua nhiều bài viết trước đây.

1. Giải độc và tẩy rửa cơ thể

Những luận cứ về giải độc và tẩy rửa nội tạng của cơ thể là vô căn cứ. Gần đây rất nhiều người trong giới thượng lưu Mỹ, các “ngôi sao” điện ảnh, gọi là celebrities và nhiều công ty sản xuất thực phẩm đã không ngừng cổ xúy cho ý tưởng dùng một số nước trái cây, sinh tố, trà, hay bột dược thảo để tẩy uế, để tẩy độc ra khỏi cơ thể. Ý tưởng sạch sẽ và mạnh khỏe, không có độc tố thoát nghe rất ư là hấp dẫn và quyến rũ, nhưng, thật ra cơ thể của chúng ta đã thường xuyên giải độc từng phút từng giây nhờ vào năm cơ phận chính, lá gan, hai trái thận, đường ruột, lá phổi, và lớp da, trong đó **lá gan và trái thận đóng phần quan trọng nhất.** Bạn không cần làm một điều gì khác, có chăng chỉ tạo thêm việc cho cơ thể phải... giải độc vì những thứ lãng nhăng này. Để tiết kiệm tiền, **nên uống nước lạnh để giúp cơ thể giải độc là đủ.**



2. Uống nước trái cây, nước rau cải

Ở đây muốn nói đến loại “máy sinh tố juicer” chỉ vắt nước trái cây nhưng bỏ chất xơ. Thật ra, chất xơ mới là thành phần chính có lợi cho sức khỏe, **giúp ta no lâu, giảm cholesterol, giảm lượng đường trong máu.** Nước juice trái lại chỉ chứa nhiều đường trong đó. **Tốt hơn hết là ăn và nhai trái cây, rau cải tươi.**

3. Uống nước lạnh có vắt chanh để giải độc và điều hoà độ pH

Hiểu theo thuyết âm dương, ngũ hành, hay hiểu theo sự cân bằng giữa nồng độ acid và kiềm, các tế bào trong cơ thể bao giờ cũng ở mức độ bão hòa, không nóng không lạnh, không âm không dương, không acid hay kiềm tính quá độ. Một cơ thể khỏe mạnh, là một cơ thể không bị mất cân bằng đi xa quá điểm trung hoà, thí dụ như nồng độ acid pH hơi kiềm một chút chẳng hạn. **Nước chanh không thay đổi độ pH, của cơ thể.** Chỉ cần nước lạnh là đủ. Có chút chanh để dễ uống nước, nhưng không nhất thiết phải có để giải độc.

4. Uống thuốc vitamin C để trị cảm cúm

Lý thuyết uống vitamin C để trị cảm cúm được đề xuất bởi khoa học gia từng lãnh giải Nobel, Linus Pauling, nhưng không có một nghiên cứu nào chứng minh điều ấy. Có chăng, **uống nhiều vitamin C lại tăng oxidant free radicals** chứ không giảm đi so với ăn trái cây. Khi cảm thì nên uống nước nhiều, và ăn cam tươi.

5. Uống nhiều thuốc bổ, antioxidants

Khoảng 40% dân Mỹ, rất trung kiên, uống thuốc bổ mỗi ngày. Tuy nhiên nghiên cứu mới năm 2013, cho thấy không có một bằng chứng nào chứng tỏ uống thuốc bổ, thậm chí đa sinh tố multivitamin, có thể giúp chống bệnh tật như đau tim hay ung thư, hay làm cho ta khỏe hơn cả.

Thuốc antioxidants cũng thế. Mặc dù một số thức ăn như trái cây, có chứa antioxidants giúp đỡ cho cơ thể, nhưng uống thuốc thì, ngược lại, **có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư,** vì chính thuốc làm tăng oxidants do phản ứng dây chuyền.

6. Uống thuốc bổ biotin để bớt rụng tóc và tốt móng tay

Đúng, là những người thiếu chất biotin thì sẽ rụng tóc và móng tay dễ bị gãy. Nhưng, tình trạng thiếu biotin chỉ xảy ra khi chúng ta bị đói dài hạn, lâu ngày. Ở Mỹ, không dễ gì bị đói như ở những nơi bị chiến tranh như Phi Châu hay Syria. **Uống thuốc bổ chỉ mắc công cho cơ thể phải, giải độc mà thôi.**

7. Sợ ăn bột ngọt

Rất nhiều websites của Mỹ, đã phá, cho rằng bột ngọt là chất độc. Thật ra **không có một bằng chứng ngộ độc bột ngọt nào xảy ra cả.** Theo những nghiên cứu mới, một số người than phiền bị bị nhức đầu, nôn mửa, tức ngực, hồi hộp vì ăn bột ngọt, **trên thực tế họ chỉ ăn đường mà không biết.** Dĩ nhiên, cũng không nên nấu nướng quá nhiều bột ngọt, không tốt, nhưng một tí để thêm hương vị cũng chẳng sao.

8. Súc rửa âm đạo

Hiện nay ở các hiệu thuốc Tây đều có bán các loại thuốc, nước để súc rửa âm đạo. **Thật ra, môi trường âm đạo luôn luôn được tự động giữ sạch.** Càng súc với rửa, càng làm xáo trộn môi trường ấy, dễ đưa đến bệnh nhiễm trùng.

9. Súc rửa ruột già

Có nhiều người tin rằng phải bơm nước, có khi “tươi vòi” cả 15 gallons, để tẩy rửa ruột già. Thật ra, đường ruột của chúng ta làm việc rất đặc lực để tẩy uế hằng ngày. **Xịt nước với áp suất cao vào ruột già, chỉ làm cho ta dễ bị lủng ruột, hại thận mà thôi.**

10. Xem nhiều hình ảnh trên mạng xã hội, Instagram về xuống cân

Không thiếu gì những hình ảnh được “chia sẻ” trên mạng lưới xã hội khoe thân thể gọn, đẹp, eo thon này nọ. Mạng xã hội có thể giúp ta động viên tinh thần trong thời gian ngắn, nhưng **sự đua tranh cuối cùng sẽ làm tổn thương về tâm thần, mất tự tin, gây bệnh trầm cảm,** vì nghĩ là mình không thể đạt được một thân hình đẹp như người trên mạng.

Người Mỹ có câu “If it ain't broke, don't fix it.” và “Keep it simple” có nghĩa là, nếu không hư thì đừng có sửa, và hãy giữ mọi thứ đơn giản. Càng đơn giản càng tốt khi nói đến sức khỏe.

BS Hồ Ngọc Minh