

Câu Chuyện Thợ Lang: Rượu Xuân Nên Uống Vía Thôi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác M.D./ Dallas-Texas
Thứ Năm, 11 Tháng 2 Năm 2010 19:10

Đón Tết Mậu Xuân là phải có ăn có uống.

Vì thợ dân gian ta mới gọi là ĂN TẾT. Mà không phải chỉ ăn một bữa, hai bữa như “chợ phong lưu cũng ba ngày Tết”. Nhiều địa phương còn ăn Tết cả tháng, vì “Tháng Giêng là tháng Ăn- Chơi”. Giàu thì mổ trâu mổ bò, nghèo thì cũng làm thịt con gà, chung nhau con heo. Rượu nộm uống, giã giò, gói bánh chưng, bánh tét, ăn uống linh đình.



Uống đây không phải là nước cam nước chanh, nước ngọt mà còn là uống rượu. Vì “phi tửu bất thành yến”. Phải có vài ly rượu để cay cho món thịt canh lòng lợn, miếng thịt quay vàng óng thơm ngon. Người ta nâng ly chúc nhau Thọ tã Nam sơn, Phúc nhữ Bức hời, giầu có bông năm bông mới năm ngoái...

Câu Chuyện Thuyết Lang: Rượu Xuân Nền Uống Vả Thôi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác M.D./ Dallas-Texas
Thứ Năm, 11 Tháng 2 Năm 2010 19:10

Uống rượu và nác coi nhá là một cái thú. Có người nhám nhiá một chút rượu để thưởng thức cái hương thơm của rượu, cái vị cay cay của rượu, cái cảm giác kích thích của rượu tinh. Uống rượu mà có thêm bạn đồng hành thì tiếng cười càng vui. Nhưng khi nào sao mà sắp đang đi ra êm đẹp thân một, đột nhiên lại qua tiếng cười, một người to tiếng, cả khách khách bác người kia.

Rái cãi nhau, rái thưởng thức rượu chân, há cảm thấy tay chân đổ. Người ta đã quá chén, không kiểm soát được mình vì ma men đã làm cho con người. Người ta đã say vì rượu tràn ngập cả thế. Đây là chuyện của khách, nếu uống rượu “rượu vào, lời ra” thì sẽ đưa ta đi bê tha nghiện ngập, một phần giá con người mà còn mang thêm bệnh hoạn.

Nhân dân Tân Xuân sắp đến, lang tôi xin cùng quý thân hữu tìm hiểu lợi ích của cái món “Nác Tinh Thôn” spirit water này. Để cùng trán vui nháng ngày Xuân. Vì ngoài vai trò khiên nháng trong dinh dưỡng, một thức, rượu để y khoa tây phương coi như một loại thuốc (drug). Với Đông y thì “Táu vi bách bệnh chi tráng”, rượu để uống để trừ loại thuốc.

Khi hấp thụ vào cơ thể, thuốc hoặc rượu sẽ tỏa ra một số thay đổi về mặt vật lý cho các chức năng của thể thân đáng quý này. Khi uống rượu và phi, các thay đổi về mặt có thể trở lại bình thường, nhưng quá nhiều thời gian lại gây hại.

Tác động của rượu

Đông, Tây y học đã đồng ý với nhau là rượu có một số tác động cho cơ thể, NáU để dùng về mặt phi.

Danh y Lý Thời Trân của Trung Hoa xưa đã có nhận định: “ Uống ít rượu sẽ làm khí huyết lưu thông; uống nhiều sẽ làm hại tinh thần, làm tổn thương tinh dịch bao tử và kích thích dạ dày”.

Các nhà dinh dưỡng học thời nay thì nhận thấy như một sự chá moderation, về mặt phi cũng như để tạo ra thói quen uống rượu, để uống vì bá ép nài (Táu bát khá ép). Về mặt phi là khoảng 350 cc bia, 150 cc vang và 50cc rượu mạnh, hai lần một ngày cho nam giới. Nếu giới thì một lần thôi vì lá gan quý bà tuy “máu lợi ích đánh ghen” thì hay nhưng không “xá lý” để uống rượu. Cũng nên để ý tới để của rượu: trên 5% là một nhá rượu và phi của nó.

1-Kích thích khẩu vị

Các nhà y học đều có ý kiến là quý vị tuấn kiệt, người đang phục hồi bệnh có thể dùng một chút rượu khai vị để ăn ngon miệng. Một chút rượu sẽ kích thích não bộ, tăng cường miễn dịch và dịch bao tử, giúp cho sự tiêu hóa thức phẩm dễ dàng. Một chút rượu cũng tăng cảm giác đói,

khi n ta ăn nháu hán.

2-Ráu vái trái tim

Đây là ván đá đác nghiên cáu, tranh luán rát nhiáu vái nhiáu ý kián thuán nghách. Nghiên cáu vào tháng 11 năm 2009 cáa bác sĩ Larraitz Arriola, Tây Ban Nha, cho hay dùng ráu đáu đán có thá giám 1/3 rái ro mác bánh tim mách. Tuy nhiên tác giá cũng vái vàng nhán mánh ráng bà không khuyán mái ngá i bát đáu uáng ráu vì khi lám đáng, ráu đã gây ra cá triáu tá vong. Và náu có uáng thì nên uáng váa phái kèm theo ăn đáy đá chát dinh dáng, ván đáng mái ngày. Vì có quá nhiáu ý kián táng tá, Hái Tim Hoa Ká cũng mián cáng nói ráng dùng ráu váa phái có thá có tác đáng tát cho bánh tim.

3-Ráu vái stroke

Nhiáu nghiên cáu nói ráng dùng ráu váa phái có thá giám rái ro stroke gây ra do xuát huyát não. Ráu có tác đáng tăng cholesterol lành HDL, giám sá kát tá cáa tiáu cáu. Hái Tai Bián Não Hoa Ká nhán đánh: “Uáng hai láng ráu mái ngày có thá giám quá náa rái ro stroke, nháng uáng trên sá láng này lái tăng rái ro stroke gáp ba lán cáng thêm bánh gan và các tai nán khác. Tát hán là náu cháa uáng thì đáng bát đáu uáng”.

4-Ráu vái khá năng nhán thác

Táp san Y hác New England Journal of Medicine, 2005, có đáng kát quá nghiên cáu cáa Đái hác Harvard vá sá uáng ráu á quý lão phu nhân tá 70-81 tuái. Nháng vá nào uáng mát láng nhá ráu mái ngày thì ít bá há hao nhán thác hán là ná nhân không uáng. Nháng uáng quá nhiáu thì bá suy giám khá năng hác hái, cát giá và nhá lái sá viác.

5-Ráu xoa đáu tâm tráng

Mát chút ráu có thá làm giám sá bán chán, lo láng hoác táo mát cám giác thân thián giáa con ngá i vái con ngá i. Cho nên trong nháng báa ăn giao tá, mát ly ráu là vát xúc tác tát đáa đáy cho viác tháo luán công kia viác ná. Nháng phái luôn luôn nhá ráng:

“Ráu lát uáng lám cũng say;
á Ngá i khôn nói lám đáu hay cũng nhám.”

Tác đáng xáu cáa nhiáu ráu

Cháng phái thiên kián, háp hái nháng tác hái cáa tiêu thá quá nhiáu ráu đã đác nhán tháy và nghiên cáu y khoa hác cháng minh.
-Theo Vián Nghiên Cáu Ung thá Hoa Ká, có nhiáu báng cháng là nghián ráu tăng rái ro ung

Câu Chuyện Thuyết Lang: Rượu và Xuân Nền Uống Vodka Thôi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức M.D./ Dallas-Texas
Thứ Năm, 11 Tháng 2 Năm 2010 19:10

thở miêng, củng hêng, thanh quôn và thỏc quôn. Rượu cũng tăng rừi ro ung thỏ phừi nừu kờm theo vừi hút thuỏc lá. Đời khi rừu u gừy ung thỏ gan, đừi tràng, nhữ hoa.

-Nhỏ đã trờn bày ở trờn, mỏt chừt rừu u có thỏ tỏt cho tim, nhỏng liên tỏc nhiừu “chừt, chừt” ởi gừy tỏn thỏng cho trái tim nhỏ bé, đừa tỏi cao huyỏt áp, giừn yừu cỏ tim, suy tim rừi tai biừn nừu. Uống nhiừu rừu u cũng tăng chừt bẻo triglyceride trong huyỏt quôn.

-Gan có nhiỏm vừ chuyỏn hóa rừu u đừ loỏi ra khỏi cỏ thỏ. Tiêu thỏ nhiừu rừu u khiừn cho gan suy yừu, tỏn thỏng, đừa tỏi các bởnh nhỏ gan nhiỏm mỏ, viờm gan, xỏ cỏng gan rừi ung thỏ gan.

- Uống nhiừu rừu u đừa đừn nguy cỏ suy dinh đừng. Lý do là rừu u chỏ cung cỏp mỏt sỏ năng ởỏng cỏn chừt dinh đừng ởi rỏt ít. Uống mỏt lon bia có thỏ giúp ăn ngon hỏn, nhỏng uống dừm lon là no bởng, đừ dừy khỏng cỏn chỏ cho thỏc phỏm. Ngoài ra, nừu u uống rừu u nhiừu, đừ tiừu nhiừu, ởi thêm ói mỏa tiêu chỏy mỏt hỏt sinh tỏ, khoỏng chừt. Thỏ là thiừu dinh đừng vừi nhiừu hỏu quỏ khỏn ởỏng.

-Tiêu thỏ nhiừu rừu u khiừn phỏn ởỏng thỏn kinh chỏm ởi, kém tỏp trung và giỏm khỏ năng phỏn xét. Uống thêm, ngỏi tiêu thỏ trỏ nên hung bỏo, gừy gỏ, mỏt tỏ chỏ. Hỏu quỏ là đừ thỏng, tai nừn xe cỏ, tỏ vong...

-Nhiừu rừu u cũng đừa tỏi nghiừn ngỏp, viờm loét đừ dày, giỏm khỏ năng tình đừc, rừi loỏn dây thỏn kinh ngoỏi vi, thay đừi chỏc năng trí tuỏ, thiừu máu, khuyỏt tỏt trỏ sỏ sinh khi mỏ có thai ởi uống rừu u, mỏt mỏi sau say sỏa, bẻo bởng...

Mỏy đừi u cỏn ởỏng

-Rừu u tác đừng rỏt nhanh. Chỏ ngỏi thỏi, hỏi rừu u đã vào máu. Sau khi uống, 20% rừu u sỏ tỏ bao tỏ chuyỏn sang máu, và vài phỏt sau đã phỏn tán khỏp cỏ thỏ. Do đó các nhà dinh đừng đừu đừng ý là nên uống vào bởa ăn. Thỏc ăn tỏo ởp lỏt trong lòng bao tỏ, rừu u cũng hòa ởỏn trong thỏc ăn nên giỏm tỏc đừ lan vào máu.

- Thỏng thỏc rừu u là phỏi uống tỏ tỏ nhỏm nhỏp nhỏt là khi uống rừu u mỏnh. Nhà vỏt lý hỏc danh tiừng cỏa Pháp Langevin có nói rừu u sinh ra là đừ ngỏi ta nỏm chỏ khỏng phỏi đừ uống. Đã nỏm thì cỏ chỏm rừi mà thỏng thỏc.

- Rừu u chỏng nên uống mỏt mình hay trong khi đừng có chuyỏn ỏu lo, e rừi ởỏi quá chén. Mà uống vừi bởn thì chỏng nên ép buỏc vì “ tỏ u bỏt khỏ ép”, mỏt vui, mỏt hỏng vừ ởỏi phỏ rừu u vì “ép bỏt khỏ tỏ”, cho nên nỏc mỏt hỏi cho xong.

- Vừi rừu u mỏnh, ta nên pha vừi nỏc ởỏnh hỏc nỏc đá đừ nỏng đừ rừu u nhỏ đừ. Khỏng nên pha vừi nỏc soda có nhiừu gas vì hỏi làm tăng áp suỏt trong bao tỏ khiừn rừu u truyỏn sang máu mau hỏn.

-Khỏng nên uống nhiừu loỏi rừu u khỏc nhau vì rừu u ởỏ men nỏng đừ rừu u thỏp mà rừu u cỏt ởỏng cỏn rỏt cao. Pha ởỏn đừ đừa tỏi say túy lúy kờm theo nhỏc đừu, nỏn ói.

-Khỏng nên dùng rừu u vừi thuỏc chỏng đừu paracetamol (Tylenol), Aspirin, thuỏc chỏng trỏm cỏm. Tylenol + rừu u đừa tỏi suy gan; Aspirin + rừu u tăng rừi ro xuỏt huyỏt đừ dà; thuỏc trỏm cỏm và rừu u tỏo ra tâm trỏng quá trỏm buỏn, thỏ đừng..

- Đừng uống thuỏc cỏm máu, đừng có bởnh tiừu đừng thì khỏng nên uống rừu u vì rừu u làm chuyỏn hóa thuỏc cỏm máu, máu loỏng hỏn cũng nhỏ rừu u giỏm đừng trong máu khiừn có cỏn thiừu đừng trỏm trỏng.

- Bia rừu u có nhiừu Purine, tiừn thân cỏa uric acid. Ngỏi bỏ bởnh thỏng phong (Gout), khỏng nên uống rừu u đừ tránh cỏn đừu nhỏc vừi ngón chỏn cái sỏng viờm vì uric acit tích tỏ.

Câu Chuyện Thuyết Lang: Rượu Xuân Nền Uống Vả Thôi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&c M.D./ Dallas-Texas
Thứ Năm, 11 Tháng 2 Năm 2010 19:10

-Nhiều người cho rằng uống một ly cà phê đen có thể hóa giải say rượu. Điều này không đúng vì chất có thể gây gian khổ làm người say tỉnh rượu. Rượu khi uống theo tốc độ cơ thể nhả là .015% nồng độ rượu trong máu/ một giờ. Nếu nồng độ rượu tăng lên gấp 10 thì cần 10 giờ để tỉnh rượu. Và đang say sả, tuy tỉnh đi không lái xe các loại, để tránh tai nạn, tốn công.
-Tránh ra khỏi môi trường ồn ào khi say rượu vì rất dễ bị cảm lạnh, đôi khi nguy hiểm tới tính mạng.

Kết luận

Để đi, xét cho cùng lý, thì mọi sự đều phức tạp, hời hợt, tùy theo sự khôn khéo của cha mẹ, quy định của con người.

Bia rượu có chất nhều ngàn năm. Người uống cũng nhiều mà người không cũng chẳng ít. Họ uống quá nhiều cũng có, mà uống để cũng chẳng xu.

Nhà dinh dưỡng lão thành T& Gi&y đã ví tâm trạng người uống rượu với một con thú vật. Uống vả phải thì hời hợt con công, thêm chút vả thì cho là kh&e nh& s& t&, thêm vài ly thì huyền não như con kh& đ& r& i& t& i& khi say thì n& m& g& c& ng& kh& i& nh& con heo. Uống nh& v& y& thì đâu có ích gì.

Cho nên, nếu biết cân nhắc, lấy sự thoải mái, đi uống và có giải hời làm kim cương nam, thì chắc là sự “phúc sự nhều hời h&a” và cuộc đời chắc sự nhều mùa Xuân bình an. Uống nh& ng& c& l& i&, sự đáng b&a bãi, không ki& m& ch& thì chắc chắc không bao lâu sự đ& n& đ& n& c& nh& “h&a vô đ& n& chí”, mà cuộc đời vì thế cũng vui ít, buồn nhiều, b& nh& t& t& cũng vô sự k&.