



Emily Leeming

Ruột thiên tài





Ăn uống khoa học cho "bộ não thứ hai" của bạn





BS Nguyễn Tiến Dũng *dịch*

Medinsights®
Knowledge for Health
NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

MỤC LỤC

Lời tựa: Bạn ổn không? 9

PHẦN 1
CUỘC ĐỐI THOẠI RUỘT-NÃO

Chương 1. Ruột của bạn là một thiên tài 20

Chương 2. Hệ vi sinh đường ruột 37

Chương 3. Cuộc đối thoại ruột-não 63

Chương 4. Kết nối ruột-não ở nữ giới 86

Chương 5. Kết nối ruột-não ở nam giới 95

Chương 6. Vũ trụ ruột-não: ADHD, tự kỷ và đa dạng thần kinh 98

PHẦN 2
CƠN NGÂY NGẤT RUỘT-NÃO

Chương 7. Bỏ đói vi khuẩn đường ruột 103

Chương 8. Sạch quá hóa buồn 116

Chương 9. Người buồn, lòng có vui đâu bao giờ 123

Chương 10. Ruột mỏi, não mệt 127

Chương 11. Sức mạnh ruột-não 136

PHẦN 3
GIẢI PHÁP RUỘT-NÃO

Chương 12. Rau xanh không phải là thuốc 144

Chương 13. Để ruột-não hạnh phúc hơn 148

Chương 14. Biệt đội bạn thân của ruột và não 164
Chương 15. Làm sao để đường ruột vui trở lại? 174

PHẦN 4
ĂN GÌ ĐỂ HỖ TRỢ KẾT NỐI RUỘT-NÃO

Chương 16. Một cách ăn uống mới 183
Chương 17. Hiểu đúng về đường 198
Chương 18. Lắng nghe cơ thể bạn 206
Chương 19. Tràn đầy năng lượng, sống thật "đã" 212
Chương 20. Bộ não mê đồ ngon 223
Chương 21. Thay đổi nhỏ, thành công lớn 229

PHẦN 5
PHƯƠNG PHÁP RUỘT THIÊN TÀI

Bí kíp 1. Lấp đầy nửa đĩa ăn bằng rau củ 236
Bí kíp 2. Ăn đủ "ngũ sắc" 248
Bí kíp 3. Ăn cùng BGBGs 268
Bí kíp 4. Mỗi ngày một món lên men 290
Bí kíp 5. Làm bạn với bữa tối sớm 312
Bí kíp 6. Mỗi tuần hai bữa cá béo 319
Bí kíp 7. Gia nhập "phe bóng tối" 332
Bí kíp 8. Bữa sáng giàu protein và chất xơ 338
Bí kíp 9. Não an, ruột yên 349
Bí kíp 10. Nâng cốc nào! 360
Lời kết: Ruột-não tri kỷ 377

PHỤ LỤC
HÀNH TRANG RUỘT THIÊN TÀI

Bảng kiểm phương pháp ruột thiên tài 381

Từ điển ruột thiên tài 383

Những câu hỏi thường gặp..... 390

Kho dự trữ cho đường ruột – tủ lạnh, tủ bếp, ngăn đá 407

Nhật ký ruột thiên tài..... 413

Cẩm nang chất xơ ruột thiên tài..... 417

Cẩm nang polyphenol ruột thiên tài 426

Góp ý về lối sống từ người bạn thân ruột thiên tài 429

Tổng kết: 10 Bí kíp kích hoạt siêu năng lực của bộ não thứ hai 431

Lời cảm ơn 432

Tài liệu tham khảo 435

LỜI TỰA

BẠN ỔN KHÔNG?

"Dạo này thế nào?"

Câu hỏi này có lẽ đã quá quen thuộc, gần như một cách để mọi người chào hỏi nhau.

"*Tốt lắm*, cảm ơn nhiều nha! Còn bạn thì sao?"

Bạn sẵn sàng đáp "*vẫn thế*" hoặc "*cũng tạm*", kể cả vào những ngày bạn chẳng hề thấy mình thoải mái hay dễ chịu chút nào. Đó gần như là một phản xạ, hơn là việc chia sẻ cảm giác thực sự từ bên trong.

Nhưng nghiêm túc nhé, *bạn có ổn không?*

Cuộc đời giống như một bức tranh ghép hình được tạo nên từ hàng ngàn ngày khác nhau. Hãy tưởng tượng mỗi ngày là một mảnh ghép được nhuộm màu bởi tâm trạng của bạn. Những ngày vui vẻ, hứng khởi mang sắc cam rực rỡ hay vàng tươi đầy sức sống. Những ngày buồn bã mang màu xanh dịu lặng. Những ngày mệt mỏi, kiệt sức, cảm giác như năng lượng đã cạn sạch lại phủ một màu xám nặng nề. Giờ hãy lùi lại một bước và nhìn toàn bộ bức tranh ghép ấy. Màu sắc nào xuất hiện nhiều nhất?

Mức hạnh phúc nền là trạng thái cảm xúc mặc định của bạn, nơi tâm trạng thường quay trở lại sau những lúc thăng hoa hay suy sụp. Nó cũng liên quan chặt chẽ đến khả năng cân bằng cảm xúc như cách bạn vượt qua những ổ gà và khúc cua của cuộc sống mà không bị mất lái hay chệch khỏi con đường của mình. Nâng cao mức hạnh phúc nền và sự ổn định cảm xúc mới là chìa khóa dẫn tới một cuộc sống mãn nguyện, thay vì mãi chạy theo những khoảnh khắc hưng phấn cực độ nhưng hiếm hoi, như một kỳ nghỉ đáng nhớ hay một sự kiện chỉ có một lần trong đời.

Khoảng 40% cảm giác hạnh phúc hay không hạnh phúc của bạn được quyết định bởi gen di truyền[1]. Phần còn lại chịu ảnh hưởng bởi nơi bạn sống, những trải nghiệm đã qua, các mối quan hệ với gia đình và bạn bè, và giờ đây, theo những nghiên cứu khoa học mới nhất còn bởi những gì bạn ăn mỗi ngày. Đó chính là lúc mối liên kết giữa đường ruột và não bộ xuất hiện.

Đường ruột và não bộ của bạn được kết nối với nhau theo những cách vô cùng tinh vi và mạnh mẽ. Những gì bạn cảm nhận trong tâm trí như tâm trạng hay cảm xúc thường cũng được cảm nhận ở đường ruột. Thực ra, chúng ta đã vô thức nói về điều này từ rất lâu rồi.

Bạn thấy *bụng cồn cào, bồn chồn* khi sắp phải thuyết trình trước đám đông.

Bạn cảm thấy như bị ai đó *đấm thẳng vào bụng* khi người mình yêu bất ngờ nói lời chia tay.

Khi mua một tờ vé số, bạn có một *linh cảm mách bảo trong lòng* rằng lần này mình sẽ trúng thưởng. Dù chỉ là vài đồng nho nhỏ.

Hoặc đôi khi, bạn chỉ đơn giản *bụng bảo dạ* mà đặt niềm tin vào một người vừa mới gặp.

Ngày nay, những khám phá khoa học mang tính đột phá đang dần hé lộ một điều còn thú vị hơn nữa. Đó là mối quan hệ giữa ruột và não không chỉ diễn ra theo một chiều. Không chỉ não bộ tác động lên đường ruột. Đường ruột cũng đang liên tục trò chuyện với não bộ của bạn, ảnh hưởng đến tâm trạng, cảm giác hạnh phúc và sự ổn định cảm xúc của bạn mỗi ngày.

- Khi đói, bạn trở nên mệt mỏi và cáu kỉnh.
- Khi lượng đường trong máu liên tục lên xuống như tàu lượn siêu tốc, cảm xúc của bạn cũng thất thường theo.
- Khi ăn uống không lành mạnh, bạn dễ bực bội, uể oải và thiếu năng lượng.
- Khi căng thẳng, bạn lập tức tìm đến bánh quy hay sô-cô-la để tự an ủi mình.
- Khi sống nhờ cà phê suốt cả ngày, bạn cảm thấy bồn chồn, lo âu và luôn trong trạng thái căng như dây đàn.

Nghe quen không?

Đường ruột và não bộ của bạn đang trò chuyện với nhau không ngừng nghỉ. Và chính đường ruột mới là bên

nói nhiều hơn. Khoảng 90% các tín hiệu trong trục ruột-não là từ đường ruột gửi lên não bộ, chứ không phải theo chiều ngược lại[2].

Đường ruột giống não bộ hơn bạn tưởng rất nhiều.

Giống như não bộ, đường ruột sản xuất những phân tử có khả năng định hình tâm trạng của bạn.

Giống như não bộ, đường ruột cũng là một trung tâm hoạt động thần kinh, chứa một mạng lưới khổng lồ các tế bào thần kinh, được gọi là hệ thần kinh ruột.

Và cũng giống như não bộ, đường ruột là một trung tâm điều phối hormone, giải phóng nhiều hormone ảnh hưởng đến cách cơ thể hoạt động, chẳng hạn như cảm giác no hay đói.

Không chỉ vậy, đường ruột còn là nơi cư trú của hệ vi sinh đường ruột - một cộng đồng vi sinh vật khổng lồ và phức tạp mà khoa học mới chỉ bắt đầu khám phá trong những năm gần đây, nhưng lại đóng vai trò nền tảng đối với sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta. Hệ vi sinh đường ruột tham gia vào hầu như mọi khía cạnh của sức khỏe, bao gồm cả não bộ, ảnh hưởng đến tâm trạng, cảm xúc và khả năng tư duy của bạn.

NUÔI RUỘT, DƯỠNG NÃO

Nền y học hiện đại từng có xu hướng tách biệt tâm trí khỏi cơ thể. Quan điểm này có thể truy ngược về tận thế kỷ

XVII, với nhà triết học René Descartes. Descartes đồng thời là một nhà toán học và nhà khoa học, người đã dành phần lớn cuộc đời để nghiên cứu y học. Ông cho rằng tâm trí và cơ thể khác biệt đến mức không thể cùng vận hành như một thể thống nhất, rằng não bộ là một thực thể tách biệt, không liên hệ với phần còn lại của cơ thể. Điều đáng ngạc nhiên là quan niệm ấy đã tồn tại dai dẳng suốt nhiều thế kỷ sau đó.

"Khó khăn không chỉ nằm ở chỗ tâm trí và cơ thể khác nhau. Mà còn ở chỗ chúng khác nhau theo cách khiến sự tương tác giữa chúng là điều không thể."

René Descartes

Não bộ và cơ thể không đơn thuần là hai người xa lạ chỉ được nối với nhau bằng vài thớ cơ ở cổ. Tuy nhiên, triết lý của Descartes đã để lại dấu ấn sâu đậm. Ngay cả ngôn ngữ chúng ta sử dụng hằng ngày cũng củng cố quan niệm rằng não bộ và cơ thể là hai thực thể riêng biệt. Chúng ta nói về "sức khỏe tinh thần" và "sức khỏe thể chất", thay vì đơn giản chỉ là "sức khỏe". Những vấn đề liên quan đến não bộ cũng thường được điều trị tách biệt khỏi phần còn lại của cơ thể. May mắn thay, ngày nay chúng ta ngày càng hiểu rõ hơn tầm quan trọng của mối liên kết ruột-não, cả trong sức khỏe lẫn bệnh tật. Những rối loạn ở đường ruột có thể biểu hiện bằng các triệu chứng ở não bộ, và ngược lại. Đó

là dấu hiệu cho thấy hai cơ quan này gắn bó với nhau mật thiết hơn chúng ta từng nghĩ. Ví dụ, có tới 80% người mắc bệnh Parkinson bị táo bón, và triệu chứng này có thể xuất hiện sớm hơn các dấu hiệu cảnh báo khác tới 20 năm[3]. Tương tự, khoảng một phần ba số người mắc hội chứng ruột kích thích (IBS) đồng thời bị trầm cảm hoặc lo âu[4].

Những rối loạn trong trục ruột-não không chỉ biểu hiện qua các triệu chứng tiêu hóa dễ nhận thấy. Chúng còn có thể ảnh hưởng đến tâm trạng, mức năng lượng và khả năng tư duy của bạn. Các nhà khoa học đang ngày càng khám phá rõ hơn vai trò của hàng nghìn tỷ vi sinh vật đang sinh sống trong đường ruột, tức hệ vi sinh đường ruột đối với sức khỏe con người. Chúng không đơn thuần là những "diễn viên quần chúng" tham gia vào quá trình tiêu hóa. Chúng mới thực sự là những nhân vật chính. Các vi sinh vật này tạo ra vô số phân tử đặc biệt, chu du khắp cơ thể như những nhà thám hiểm đang lần mò qua một mê cung phức tạp mà không có bản đồ. Những phân tử ấy ảnh hưởng đến hầu như mọi khía cạnh của sức khỏe, bao gồm cả não bộ. Chúng góp phần định hình tâm trạng, khả năng giữ cân bằng cảm xúc, cũng như năng lực suy nghĩ và giải quyết vấn đề của bạn. Chỉ mới 20 năm trước, chúng ta còn chưa biết đến sự tồn tại của hệ vi sinh đường ruột. Ngày nay, giới khoa học và y học đã công nhận đây là một trong những nền tảng cốt lõi của sức khỏe. Bạn sẽ không còn là chính mình nếu thiếu đi chúng.

Bí mật để hiểu được mối liên kết ruột-não nằm ở việc nhận ra rằng đây là một mối quan hệ hai chiều. Não bộ không còn là một thực thể tách biệt khỏi phần còn lại của cơ thể. Và sức khỏe cũng không chỉ đơn thuần là "sức khỏe thể chất". Khi thay đổi cách ăn uống, bạn đang giúp đường ruột và hệ vi sinh vật đường ruột hoạt động ở trạng thái tốt nhất, từ đó cung cấp cho não bộ những dưỡng chất cần thiết để phát triển khỏe mạnh, để suy nghĩ nhanh hơn, sáng suốt hơn, có nhiều năng lượng hơn và cảm thấy hạnh phúc hơn. Nhưng chúng ta cũng không nên đánh giá thấp sức mạnh của não bộ, của những suy nghĩ và cảm xúc. Não bộ cũng tác động mạnh mẽ đến hoạt động tiêu hóa. Khi căng thẳng, hệ tiêu hóa của một số người sẽ chậm lại. Ở những người khác, nó lại tăng tốc đến mức họ phải vội vã chạy ngay vào nhà vệ sinh. Và chính suy nghĩ cũng như cảm xúc của bạn có thể ảnh hưởng sâu sắc đến những thực phẩm mà bạn lựa chọn để ăn mỗi ngày. Mối liên kết ruột-não là một con đường hai chiều. Đường ruột tác động lên não bộ. Và não bộ cũng tác động trở lại đường ruột.

Kết nối ruột-não của bạn đang hoạt động ra sao?

Trắc nghiệm ruột-não

Với mỗi câu hỏi dưới đây, hãy chấm 1 điểm nếu câu trả lời là Có và 0 điểm nếu câu trả lời là *Không*.

- Phân của bạn có dạng khúc xúc xích trơn láng hoặc khúc xúc xích có vài vết nứt nhỏ không?
- Bạn có đi ngoài trong khoảng từ 3 lần mỗi ngày đến 3 lần mỗi tuần không?
- Phân của bạn có màu nâu sẫm không?
- Bạn có đi ngoài một cách dễ dàng và thoải mái không?

Với các câu hỏi dưới đây, hãy chấm 0 điểm nếu câu trả lời là *Có* và 1 điểm nếu câu trả lời là *Không*.

- Bạn có thường xuyên bị đau bụng hoặc đau khi đi ngoài không?
- Bạn có thường gặp các vấn đề tiêu hóa khó chịu khác như đầy hơi cả ngày hoặc xì hơi thường xuyên với mùi rất nặng không?
- Bạn có thường cảm thấy buồn bã hoặc chán nản không?
- Bạn có gặp khó khăn trong việc tập trung và suy nghĩ minh mẫn không?
- Bạn có thường xuyên cảm thấy mệt mỏi không?
- Bạn có thường xuyên căng thẳng không?

- Bạn có hay thèm một số loại thực phẩm nhất định một cách khó cưỡng không?
- Bạn có thường xuyên cảm thấy lo âu hoặc bất an không?

Kết quả

12 điểm: Tôi đang ở trạng thái tuyệt vời!

10–11 điểm: Nhìn chung tôi khá ổn.

8–9 điểm: Ừm... cũng tàm tạm.

5–7 điểm: Tôi đã từng có những ngày tốt hơn thế.

0–4 điểm: Tôi thực sự đang gặp nhiều khó khăn.

Trong những trang tiếp theo, tôi sẽ chia sẻ những khám phá khoa học mới nhất về cách thực phẩm, đường ruột và hệ vi sinh đường ruột ảnh hưởng đến sức khỏe một cách toàn diện. Cuốn sách gồm hai phần thực hành chính. Phần đầu tiên là "Chăm Ruột Dưỡng Não", giúp bạn nhìn nhận lại và xây dựng một cách tiếp cận mới đối với việc ăn uống lành mạnh. Tiếp theo là "Phương pháp Ruột Thiên Tài" gồm 10 bí kíp về những gì nên ăn và cách ăn như thế nào để cải thiện tâm trạng, tăng cường năng lực tư duy và giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn mỗi ngày.

Bài trắc nghiệm này không thay thế cho tư vấn, chẩn đoán hoặc điều trị y khoa chuyên sâu. Nếu bạn đang gặp khó khăn liên quan đến sức khỏe tiêu hóa hoặc sức khỏe tinh thần, hãy tìm đến sự hỗ trợ của nhân viên y tế hoặc chuyên gia phù hợp. Xin lưu ý rằng mặc dù cách ăn uống có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần, nhưng điều đó không nên thay thế hoặc làm trì hoãn việc tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn về tâm lý-tâm thần, cũng như không nên thay thế các thuốc điều trị đã được kê đơn.

Nếu bạn đang sống chung với một bệnh lý, hội chứng hoặc rối loạn sức khỏe cụ thể, nhu cầu của bạn có thể khác với những gì cuốn sách này có thể đề cập đầy đủ. Trong trường hợp đó, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế để nhận được lời khuyên phù hợp nhất cho riêng bạn.

Phần 1

CUỘC ĐỐI THOẠI RUỘT-NÃO

CHƯƠNG 1.

RUỘT CỦA BẠN LÀ MỘT THIÊN TÀI

RUỘT LÀ GÌ?

Nếu được hỏi "ruột nằm ở đâu?" bạn sẽ nghĩ đến điều gì? Phần lớn chúng ta thường chỉ nghĩ đến dạ dày và ruột non, ruột già. Nhưng thực ra, ruột của bạn bắt đầu từ miệng và kéo dài xuống tận hậu môn. Nó là toàn bộ hệ tiêu hóa. Nói một cách đơn giản, đó là một ống dài, rỗng và uốn lượn. Bạn đưa thức ăn vào một đầu và chất thải sẽ đi ra ở đầu kia.

Điều thú vị là hệ tiêu hóa của bạn có thể bắt đầu hoạt động ngay cả trước khi thức ăn chạm môi. Ngay khi cơn đói ập đến, cơ thể bắt đầu quy trình "tái nạp năng lượng". Dạ dày và ruột bắt đầu co bóp, tạo ra những âm thanh "ùng ục" quen thuộc khi bụng réo lên. Đây chính là lúc trục ruột-não đang hoạt động, các tín hiệu liên tục được truyền qua lại giữa ruột và não như một điệu nhảy nhịp nhàng. Và não bạn phát đi thông điệp: "Giờ ăn đến rồi."

Khi thức ăn được đưa vào miệng, động tác nhai sẽ nghiền vụn và làm mềm nó thành những mảnh nhỏ dễ xử