

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

年末年始の暴飲暴食に注意！

体調管理は「腸」がポイント！

Chú ý về ăn uống quá độ dịp đầu cuối năm!

Để quản lý sức khỏe thì “dạ dày” là điểm quan trọng!

今年はコロナ感染症が5類に移行したことにより、今まで自粛していた忘年会や新年会などのイベントが多く開催されると思います。楽しく過ごすことは良いのですが、暴飲暴食は胃腸に負担がかかり体調悪化の原因にもつながります。元気なからだを保つために必要なことをお話します。

Trong năm nay, do dịch COVID-19 đã chuyển sang loại thứ 5, nên nhiều sự kiện như tiệc cuối năm và tiệc đầu năm mà chúng ta đã hạn chế lâu nay, sẽ được tổ chức nhiều hơn. Việc tận hưởng thời gian vui vẻ với mọi người là tốt, nhưng nếu ta ăn uống quá độ sẽ gây áp lực cho dạ dày và làm sức đề kháng yếu đi, gây ra các vấn đề về sức khỏe khác.

胃腸の健康は、あなたの健康のバロメーターになります。特に「腸」が大注目！なぜ「腸」なのか？それは、免疫の70%は腸で作られているからなのです！

腸内環境を整える → 免疫力が上がる → からだが元気になり、病気になりにくい！

という仕組みです。

人間の腸には100種類以上、100兆個以上もの細菌が生息しています。腸内細菌の種類は、主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つがあります。

Sức khỏe của dạ dày như là thước đo sức khỏe cơ thể bạn. Trong đó, “ruột” đặc biệt quan trọng! Tại sao lại là “ruột”? Vì có khoảng 70% hệ thống miễn dịch của chúng ta được tạo ra tại ruột!

Trong cơ thể ta có cơ chế như sau:

Điều chỉnh môi trường trong ruột → tăng cường sức đề kháng → có cơ thể khỏe mạnh và khó bị bệnh!

Trong ruột của con người có hơn 100 loại và hơn 100 ngàn tỷ vi khuẩn sinh sống. Có chủ yếu 3 loại vi khuẩn ruột là “vi khuẩn tốt”, “vi khuẩn xấu” và “vi khuẩn lưỡng tính”

「善玉菌」Vi khuẩn tốt

からだによい影響を与える菌。腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防したり、病気に対する抵抗力を高めたりしてくれます。乳酸菌、ビフィズス菌などです。

Đây là các vi khuẩn có tác động tích cực cho cơ thể. Chúng kích thích hoạt động của ruột, giúp ngăn ngừa táo bón và tiêu chảy, cũng như tăng cường hệ miễn dịch chống lại bệnh tật. Các ví dụ về vi khuẩn tốt như vi khuẩn lactic, vi khuẩn bifidus.

「悪玉菌」Vi khuẩn xấu

主にからだに悪い影響を及ぼす菌。腸内の腐敗を進め、便秘や下痢を起こす。炎症を起こしたり発がん性物質をつくり出したりします。

Đây là các vi khuẩn chủ yếu có tác động xấu tới cơ thể. Chúng thúc đẩy sự phân hủy trong ruột, gây táo bón và tiêu chảy, có thể gây viêm nhiễm hoặc sản xuất ra các chất gây ung thư.

「日和見菌」Vi khuẩn lưỡng tính

特によい働きもしないが、悪い働きもしない細菌。善玉菌が多いときはおとなしく、悪玉菌が増えると有害な作用を及ぼすことがあります。

Là vi khuẩn không có tác động xấu cũng như không có gì đặc biệt tốt cho cơ thể. Khi vi khuẩn tốt nhiều thì chúng không hoạt động gì, nhưng khi lượng vi khuẩn xấu tăng lên thì đôi khi cũng gây hại.

腸内細菌の理想的なバランスは、「善玉菌 20%:悪玉菌 10%:日和見菌 70%」です。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、反対に悪玉菌が増えると善玉菌が減ります。健康のためには、善玉菌と悪玉菌の腸内細菌バランスを整えることが重要になります。

Sự cân bằng lý tưởng của vi khuẩn trong ruột là “vi khuẩn tốt 20%, vi khuẩn xấu 10% và vi khuẩn lưỡng tính 70%”. Khi lượng vi khuẩn tốt tăng lên thì vi khuẩn xấu sẽ giảm và ngược lại. Để duy trì sức khỏe việc điều chỉnh cân bằng vi khuẩn tốt và xấu trong ruột là vô cùng quan trọng.

腸は「食べる物」で変えられます！食生活を改善すれば、3日から1週間ほどで、善玉菌が増え理想的な状態になります。一番大切な食材は、何といても野菜。皆さんは野菜を取っていますか？野菜は食物繊維が多く摂れるので、便秘解消だけでなく、腸の状態をよくするので積極的に食べてほしいです。寒い冬なので、温野菜やスープ、鍋にすると野菜をたくさん取れ、からだも温まるので特にお勧めです。早食いではなく、よく噛んで食べることも大切です。

“Ruột” có thể được thay đổi bởi “thức ăn”. Nếu bạn cải thiện chế độ ăn uống, trong khoảng từ 3 ngày đến 1 tuần, thì vi khuẩn tốt sẽ tăng lên và đạt được tình trạng lý tưởng. Thực phẩm quan trọng nhất phải nói tới là rau. Các bạn có thường xuyên ăn rau không ạ? Rau chứa nhiều chất xơ thực vật, nên nó không chỉ giúp xử lý vấn đề táo bón mà còn cải thiện tình trạng ruột, vì vậy bạn nên tích cực ăn rau nhé. Do mùa đông lạnh nên việc ăn rau, súp rau nóng, hay lẩu sẽ giúp bạn ăn nhiều rau hơn và cơ thể sẽ được làm ấm, nên đặc biệt khuyên bạn nên dùng. Bên cạnh đó việc nhai thật kỹ, không ăn nhanh cũng rất quan trọng.

次に、生きたまま腸に届く微生物、具体的には、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズなどの発酵食品が良いです。腸の動きを活発にする酢酸や乳酸を作るので、排便を促し、善玉菌が増えよい腸内環境を作ります。ヨーグルトにはさまざまな善玉菌が使われていますが、人によって効果的に働くものが違うので、1~2週間ほど同じヨーグルトを食べ続けてみて、便通がよくなったり、便の質がよくなったら、それは自分に合った善玉菌が含まれているということとなります。また、食べるタイミングも大切です。乳酸菌、ビフィズス菌は胃酸に負けてしまうことがありますから、大腸に届けるためには空腹時を避けて、食中か食後に食べましょう。また、善玉菌のエサとなる食物繊維・オリゴ糖などを摂ることもお勧めします。食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサとなつて、善玉菌の増殖を促します。穀物・イモ類・海藻類・きのこ類などに含まれる食物繊維、大豆・バナナ・ゴボウなどに含まれるオリゴ糖を積極的に取りましょう。

Tiếp theo, các vi khuẩn sống trong ruột như các vi khuẩn lên men như sữa chua, đồ uống lên men có lợi cho ruột, và các loại phô mai. Chúng tạo ra axit axetic và axit lactic giúp kích thích hoạt động ruột, và thúc đẩy tiêu hóa làm tăng vi khuẩn tốt trong ruột lên, cải thiện môi trường ruột. Các sản phẩm sữa chua có chứa nhiều loại vi khuẩn tốt khác nhau, tuy vậy, tùy mỗi người mà hiệu quả có khác. Bạn hãy thử ăn

cùng một loại sữa chua từ 1 đến 2 tuần, và nếu bạn thấy tốt hơn về tiêu hóa, và phân tốt hơn có nghĩa là sản phẩm đó hợp với bạn. Thêm vào đó thì thời điểm ăn cũng rất quan trọng. Vi khuẩn latic và bifidus có thể bị ảnh hưởng bởi axit dạ dày, do đó hãy tránh ăn chúng khi đói bụng mà ăn trong hoặc sau bữa ăn nhé. Hãy cân nhắc khi tiêu thụ thức ăn giàu sợi thực vật và đường oligosaccharides, chúng là thức ăn cho vi khuẩn tốt. Sợi thực vật và đường oligo có trong các loại ngũ cốc, khoai tây, tảo biển, nấm, đậu, chuối, gừng và nhiều loại thực phẩm khác, các bạn hãy tích cực sử dụng chúng nhé.

もう一つ大切な事は、水分摂取の量です。寒いからと言って水分をあまりとらない人がいますが、大腸は、食べ物の残りかすから水分を吸収して便を形成します。ですので、水分が不足すると残りかすが固まっていき便秘になります。1日にお水を1.5～2ℓを目安に、こまめに飲むように心がけてください(珈琲、紅茶、お酒ではなく、水を摂ることがポイント)朝起きたらコップ1杯の水(白湯が望ましい)を飲むと、空っぽになった胃が刺激され、腸のぜん動運動が活発になり排便が促されます。温かい飲み物を選んで飲むようにしてください。腸内環境を整えると、お肌も綺麗になりますよ。

Một điều quan trọng khác là lượng nước bạn uống. Nói là trời lạnh, và nhiều người không uống đủ nước, nhưng trong đại tràng nước bị hút từ phần thức ăn còn lại và tạo ra phân thải ra. Nhưng do thiếu nước uống làm cho phần thức ăn trở nên cứng dẫn tới táo bón. Bạn hãy cố gắng uống 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày và thường xuyên uống nước, không phải cà phê, trà hay rượu. Buổi sáng, hãy uống một cốc nước (nên là nước ấm) khi bạn thức dậy. Điều này sẽ giúp kích thích dạ dày trống rỗng, và nó cũng kích thích hoạt động ruột và thúc đẩy tiêu hóa. Bạn hãy chọn đồ uống ấm để uống nhé. Khi môi trường ruột được cải thiện tốt thì da bạn cũng đẹp lên đấy.

腸が元気だと免疫細胞も活発になり、病気になりにくいからだを作ることになります。元気で楽しく働けるからだを作るために、暴飲暴食に注意し、腸内環境を整えていきましょう！

Ruột khỏe mạnh và hệ miễn dịch cũng hoạt động tốt tạo nên một cơ thể khó bị bệnh. Do đó để luôn khỏe mạnh làm việc, bạn hãy chú ý không ăn uống quá độ mà hãy điều chỉnh để có được môi trường ruột tốt nhé.

あなたの腸は元気ですか？腸年齢チェックテストを行ってみてください。

Ruột bạn có khỏe không? Chúng ta cùng thử kiểm tra tuổi của ruột nhé

便秘ぎみ、または時々下痢をする Hơi bị táo bón hay đôi khi bị tiêu chảy

便は硬く、ストンと気持ちよく出ない Phân cứng và khó tiêu, cảm giác không thoải mái

便の色が茶褐色や黒っぽい Màu phân hơi màu trà thẫm hay đen

おならや排便後のおいがきつい Trung tiện hay sau khi đi đại tiện thì mùi rất khó chịu

野菜が嫌い、あまり食べない Ghét rau, ít ăn

肉食や外食が多い Thường ăn thịt và hay đi ăn ngoài

牛乳や乳製品が嫌い、ほとんど口にしない

Ghét sữa bò hay sản phẩm từ sữa, thường không hề uống, ăn.

運動不足である Ít vận động

顔色が悪く、肌につやがない、老けて見える

Sắc mặt kém, da không mịn và nhìn thấy già hóa

ストレスが多い Hay bị căng thẳng

飲酒量や喫煙量が多い

Uống rượu và hút thuốc nhiều

0個 腸年齢は実年齢より若そう。今の生活を続けましょう

0 lựa chọn Tuổi ruột trẻ hơn tuổi thật. Hãy tiếp tục sinh hoạt như vậy nhé

1～2個 腸年齢は実年齢と同じくらい。意識を高めれば、もっと若々しくなれそう

1~2 lựa chọn Tuổi ruột bằng với tuổi thực. Hãy nâng cao ý thức chút nữa và trở nên trẻ hơn nhé

3～5個 腸年齢は若いとは言えません。食生活を改め、運動不足やストレス解消を心がけて

3~5 lựa chọn Tuổi ruột không thể nói là trẻ được nữa. Hãy xem lại sinh hoạt ăn uống, và cố gắng vận động hơn, giải tỏa stress đi

6~8個 腸年齢は高め。生活習慣を改めないと、老化や体調不良を招く可能性も

6~8 lựa chọn Tuổi ruột cao. Cần xem xét lại đời sống sinh hoạt, có thể sẽ làm cơ thể lão hóa và đem đến mệt mỏi đau bệnh

9個以上 腸年齢は実年齢よりずっと高め。今すぐ生活改善を！

Trên 9 lựa chọn Tuổi ruột cao rất nhiều so với tuổi thực tế. Bây giờ ngay lập tức bạn hãy cải thiện cuộc sống của mình đi.