

## PHÒNG CHỐNG LÂY TRUYỀN VI RÚT ZIKA TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN MÁU

Để chủ động phòng chống nguy cơ lây truyền vi rút Zika qua đường truyền máu theo khuyến cáo của WHO, Bộ Y tế yêu cầu các đơn vị y tế tuân thủ Thông tư số 26/2013/TT-BYT ban hành ngày 16/9/2013 của Bộ trưởng Bộ Y tế



▶ xem tiếp trang 2

## HIỆP ĐỊNH ĐỐI TÁC KINH TẾ XUYÊN THÁI BÌNH DƯƠNG TPP CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC ĐỐI VỚI NGÀNH NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

### TÓM TẮT

Bài viết nhằm giới thiệu về Hiệp định đối tác xuyên Thái Bình Dương (TPP), những cơ hội và thách thức đối với ngành nông nghiệp khi Việt Nam gia nhập TPP. Với nguồn số liệu thứ cấp thu thập từ Tổng cục thống kê, Tổng cục Hải quan, Viện năng suất Việt Nam nhằm nêu rõ thực trạng phát triển của ngành nông nghiệp trong thời gian vừa qua, cụ thể là đóng góp của lĩnh vực nông nghiệp vào tăng trưởng kinh tế và GDP

▶ xem tiếp trang 6

## DÙNG DẦU DỪA ĐỂ DƯỠNG TÓC



▶ xem tiếp trang 3

## LẦN ĐẦU TIÊN TẠO RA LIÊN KẾT CARBON - SILICON NHỜ Xúc TÁC SINH HỌC

Silicon chiếm 30% khối lượng vỏ Trái Đất, và silicon nằm ngay bên dưới carbon của chu kỳ IV trong bảng hệ thống tuần hoàn. Vậy tại sao carbon lại là một trong những nguyên tố của sự sống, còn silicon lại không? Hơn nữa, tại sao tự nhiên lại thiếu đi các phương pháp để tổng hợp những hợp chất hữu cơ chứa silicon (organosilicon compounds)? Các nhà khoa học tại Đại Học Caltech, California, Hoa Kỳ, đã đạt được một bước tiến đầu tiên trong việc khám phá việc liên kết carbon-silicon (C-Si) bằng chất xúc tác sinh học. Công trình được xuất bản trên tạp chí khoa học danh giá Science

▶ xem tiếp trang 10

### Trong số này:

- Cần tránh nhiều ngộ nhận về bệnh tiểu đường Trang 8
- Liên kết carbon - silicon nhờ xúc tác sinh học Trang 10
- Tại sao nintendo mang super mario lên di động Trang 12
- Xương rồng: siêu thực phẩm mới, đặc sản của người dân quảng nam Trang 14



## PHÒNG CHỐNG LÂY TRUYỀN VI RÚT ZIKA TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN MÁU

Hướng dẫn hoạt động truyền máu, và các văn bản hiện hành liên quan đến phòng, chống vi rút Zika.

### 1. Phòng ngừa lây truyền vi rút Zika trong hiến máu:

a. Trì hoãn hiến máu tạm thời tối thiểu 28 ngày đối với những người:

- Đã được chẩn đoán khẳng định nhiễm vi rút Zika.

- Tất cả những người ở trong vùng dịch (trong phạm vi thôn ấp/phường) và trong 28 ngày kể từ ngày thông báo hết dịch.

- Có xuất hiện một hoặc nhiều dấu hiệu, triệu chứng lâm sàng sốt nhẹ, ban dát sẩn trên da, đau đầu, đau mỗi cơ khớp, viêm kết mạc mắt; các triệu chứng nghi ngờ Sốt xuất huyết Dengue với xét nghiệm Dengue âm tính.

- Có quan hệ tình dục không an toàn với người có chẩn đoán nhiễm vi rút Zika và/hoặc với người có xuất hiện một hoặc nhiều dấu hiệu lâm sàng có liên quan.

b. Những người đã hiến máu:

Tất cả những người đã hiến máu, cần được hướng dẫn cách để thông báo nhanh chóng, kịp thời cho các cơ sở tiếp nhận hiến máu về những dấu hiệu, triệu chứng lâm sàng có liên quan đến nhiễm vi rút Zika mới xuất hiện ở người đã hiến máu trong vòng 14 ngày sau khi hiến máu, bao gồm: sốt nhẹ, ban dát sẩn trên da, đau đầu, đau mỗi cơ khớp, viêm kết mạc mắt; các triệu chứng nghi ngờ Sốt xuất huyết Dengue với xét nghiệm Dengue âm tính.

### 2. Phòng ngừa lây truyền vi rút Zika trong lưu trữ máu và chế phẩm máu:

a. Đối với những đơn vị máu tiếp nhận ở vùng gần vùng có dịch, hoặc nghi ngờ có dịch thì chỉ được sử dụng sau khi đã lưu trữ từ 14 ngày trở lên.

b. Các đơn vị máu, thành phần máu lấy từ những người xuất hiện những dấu hiệu, triệu chứng lâm sàng có liên quan đến nhiễm vi rút Zika mới xuất hiện ở người đã hiến máu trong vòng 14 ngày sau

khi hiến máu được quy định ở Mục 1.b thì không được cấp phát để truyền máu.

### 3. Phòng ngừa lây nhiễm vi rút Zika đối với người nhận máu:

a. Đối tượng áp dụng:

Là những bệnh nhân cần truyền máu, đặc biệt là phụ nữ đang có thai trong 3 tháng đầu của thai kỳ.

b. Nếu cần truyền máu thì nên sử dụng:

- Máu và chế phẩm máu lấy từ vùng hoàn toàn không có dịch, hoặc nếu là từ vùng nghi ngờ, như quy định ở Mục 2.a thì chỉ dùng sau lưu trữ trên 14 ngày.

- Hoặc máu và chế phẩm máu đã được bất hoạt vi rút (bằng cách chiếu xạ túi máu bằng tia UV, giúp phá hủy đồng thời các loại vi rút có vỏ, vi rút không có vỏ, vi khuẩn, vi sinh vật, bất hoạt bạch cầu,...).

- Hoặc máu và chế phẩm máu đã được xét nghiệm sàng lọc vi rút Zika.

c. Đối với những đối tượng ở vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo mà cần phải truyền máu cấp cứu vì tính mạng bị đe dọa:

- Nếu có các loại máu và chế phẩm máu đạt tiêu chuẩn thì sử dụng cho bệnh nhân như Mục 3.b.

- Hoặc lấy máu từ những người có tình trạng sức khỏe bình thường thuộc lực lượng hiến máu dự bị của ngân hàng máu sống ở địa phương. Sau khi truyền máu cho bệnh nhân cần tiếp tục theo dõi các triệu chứng lâm sàng của tình trạng nhiễm vi rút Zika ở cả người hiến máu và người sử dụng máu và nếu phát hiện nhiễm vi rút Zika thì nên khám chuyên khoa.

d. Đối với các chế phẩm máu có thời gian sử dụng ngắn (khối tiểu cầu, yếu tố VIII) thì chỉ được lấy từ những người hiến máu ở vùng hoàn toàn không có dịch và phải không thuộc các đối tượng ở Mục 1.a, nếu có thể thì sử dụng thêm biện pháp bất hoạt vi rút./.

**Đinh Ngọc Nhân**

## Dùng dầu dừa để

# Đông Tóc

Không có nghi vấn nào về dầu dừa là một món quà thực sự của thiên nhiên. Siêu thực phẩm này rất có lợi cho việc cải thiện sức khỏe của bạn ở bên trong cũng như bên ngoài. Trong thực tế, dầu dừa đang ngày càng được sử dụng với các sản phẩm làm đẹp như các loại kem dưỡng mặt và dưỡng thể, các sản phẩm chăm sóc tóc và kem chống nắng. Do tính chất tuyệt vời đối với kích thích việc mọc tóc, giúp cho tóc mượt mà và có màu sắc tự nhiên, các nước như Ấn Độ, Indonesia, Malaysia, Philippines và Miến Điện đã sử dụng dầu dừa (hoặc nước cốt dừa) trong các sản phẩm dưỡng tóc tự nhiên.

Dầu dừa tốt cho tóc của bạn về các mặt sau đây:

### 1. Ngăn ngừa rụng tóc:

Rụng tóc thường do thiếu hụt dinh dưỡng, tình trạng viêm da hoặc nhiễm nấm. Dầu dừa cung cấp nhiều chất béo lành mạnh, có tác dụng nuôi dưỡng chân tóc và da đầu, chống lại nhiễm trùng da và giảm viêm.

Điều trị - Trên ngọn lửa, trộn 3 thìa dầu dừa và 2 thìa dầu cây xô thơm cho đến khi chúng hòa đều vào nhau. Khi hỗn hợp nguội, bôi hết lên đầu của bạn và trùm đầu bằng một mũ tắm. Điều trị trước khi đi ngủ. Gội đầu vào buổi sáng.

### 2. Ngăn ngừa tóc bị hư tổn:

Một số nghiên cứu thấy rằng dầu dừa tăng cường sức bền của sợi tóc và làm giảm sự mất protein, từ đó giúp ngăn ngừa tóc ít bị hư tổn so với các loại dầu khoáng và dầu hương dương.

### 3. Làm cho tóc của bạn óng mượt:

Tình trạng khô quá mức của các sợi tóc và lớp biểu bì thường dẫn đến tóc xoăn. Dầu dừa kỵ nước, có nghĩa là nó không thấm nước và giữ ẩm bên trong sợi tóc.

Để làm cho mái tóc của bạn mịn màng và óng mượt, thoa dầu dừa 15 phút trước khi tắm. Ngoài ra, bạn có thể thoa một chút dầu dừa vào tóc bị chẻ ngọn để chải dễ dàng hơn.

### 4. Chống gàu:

Gàu được hình thành do các tế bào da đầu bị chết, thường da khô sẽ có nhiều gàu. Hơn nữa, thường xuyên gội đầu,

nhạy cảm với các sản phẩm chăm sóc tóc, eczema, và nấm cũng có thể gây ra gàu. Dầu dừa có thể chống lại sự nhiễm nấm và thủy hợp sâu vào da khô, từ đó nâng cao hiệu quả trong điều trị gàu.

Điều trị - Bạn có thể trộn dầu dừa và dầu thầu dầu với tỷ lệ bằng nhau để mát - xa nhẹ nhàng da đầu của bạn. Sau nửa giờ gội sạch đầu như bình thường. Lặp lại cách mát-xa này cho đến khi hết bị gàu.

### 5. Giết chết:

Thật không may, hầu hết các sản phẩm chống cháy có đầy đủ các hóa chất mạnh gây kích thích, thậm chí bám vào da đầu, gây hại cho tóc. Tuy nhiên, dầu dừa có thể giết chết và hoàn toàn an toàn khi sử dụng. Thêm nữa, nó thủy hợp da đầu chứ không gây kích thích da đầu. Một số nghiên cứu cho rằng dầu dừa thậm chí có thể giết được loài chấy rận kháng thuốc trừ sâu.

Điều trị - Dùng dầu dừa làm ướt đều dọc theo mái tóc của bạn. Sau vài giờ tiếp tục bổ sung thêm nhiều dầu dừa hơn khi nó đã được hấp thụ bởi mái tóc và da đầu của bạn. Để tăng tác dụng diệt chấy, trước khi sử dụng hãy trộn dầu dừa với vài giọt dầu cây trà.

### 6. Ngăn ngừa tóc bạc:

Màu tóc tự nhiên phụ thuộc nhiều vào các tế bào sắc tố nằm ở đáy của mỗi nang tóc. Cùng với tuổi tác, những tế bào sắc tố bị chết ngày càng nhiều, khiến cho tóc mất đi màu sắc tự nhiên và chuyển màu. May mắn thay, dầu dừa rất có lợi cho việc ngăn ngừa tóc bạc vì nó nuôi dưỡng da đầu và bảo vệ các nang tóc của bạn. Để ngăn ngừa tóc bạc, hàng ngày bạn hãy dùng dầu dừa và chanh để mát-xa tóc ít nhất trong vòng 15 phút.

**Lưu Trường**

(Theo Healthy and Natural Life)



# BỆNH NHIỄM NÃO

## Mô cầu và biện pháp phòng ngừa

### I. NGUYÊN NHÂN - BỆNH SINH:

Nhiễm não mô cầu là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi khuẩn *Neisseria Meningitidis* gây ra, đây là loại vi khuẩn thường trú ở vùng hầu họng, khi có điều kiện thuận lợi sẽ gây bệnh cho con người.

Bệnh có thể xảy ra quanh năm, nhưng nó phổ biến hơn vào mùa đông và đầu mùa xuân; bệnh lây truyền qua đường hô hấp do hít phải các giọt bắn của dịch tiết hô hấp có chứa mầm bệnh.

Nhiễm não mô cầu có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhóm tuổi nguy cơ mắc bệnh cao nhất là lứa tuổi trẻ em vì ở nhóm tuổi này có số người lành mang vi khuẩn nhiều nhất, có 2 nhóm tuổi thường dễ bị nhiễm não mô cầu là nhóm trẻ em từ 6 tháng - 3 tuổi và nhóm thanh thiếu niên từ 14 - 20 tuổi.

Một số người có vi khuẩn sống tự nhiên trong mũi và họng. Ở một số ít người, chủng vi khuẩn nguy hiểm này có thể thâm nhập qua lớp niêm mạc họng, gây ra bệnh não mô cầu xâm lấn, có thể dưới hình thức nhiễm trùng máu hoặc viêm màng não. Nhiễm trùng có thể phát triển nhanh chóng, gây bệnh nặng hoặc tử vong. Chẩn đoán sớm và điều trị bằng thuốc kháng sinh là yếu tố mang tính sống còn.



#### \* Yếu tố thuận lợi:

Vi khuẩn thường dễ lây lan và gây bệnh cho con người khi gặp những yếu tố thuận lợi sau:

- Thời tiết khí hậu lạnh và khô làm vi khuẩn tăng sinh nhanh, gây bệnh cho con người. Ở các nước ôn đới, bệnh thường xảy ra vào cuối mùa đông và đầu mùa xuân. Các nước thuộc khu vực nhiệt đới như Việt

Nam, Thái lan, Campuchia..., bệnh thường gia tăng đột biến khi có sự thay đổi đột ngột của thời tiết như thời điểm cuối mùa khô đầu mùa mưa.

- Mật độ dân cư đông đúc chật chội như nhà trẻ, trường học, ký túc xá sinh viên, trại lính tân binh... càng dễ lan truyền dịch bệnh não mô cầu. Ở thành thị thường dễ bị bệnh hơn vùng nông thôn.

- Điều kiện sinh sống ẩm thấp, chật chội và kém vệ sinh cũng làm bệnh dễ lây lan.

- Một số vụ dịch do nhiễm não mô cầu trên toàn thế giới đã ghi nhận một số trường hợp nhiễm não mô cầu có tiền căn tắm ở các hồ bơi cộng cộng.

### II. TRIỆU CHỨNG BỆNH:

#### 1. Các triệu chứng viêm màng não mô cầu ở trẻ dưới 1 tuổi và trẻ nhỏ

Các triệu chứng của bệnh viêm màng não mô cầu xâm lấn ở trẻ dưới 1 tuổi và trẻ nhỏ có thể bao gồm: Sốt, bỏ bú, quấy khóc, vật vã, rên, cực kỳ mệt mỏi, không thích bế ẵm, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, tránh ánh sáng (sợ ánh sáng), lơ mơ, co giật, phát ban thành những chấm đỏ hoặc tím hoặc đám bầm tím lớn.

#### 2. Triệu chứng viêm màng não mô cầu ở trẻ lớn và người lớn

Triệu chứng của bệnh viêm màng não mô cầu xâm lấn ở trẻ lớn và người lớn có thể gồm: Sốt, đau đầu, chán ăn, cứng gáy, khó chịu khi nhìn vào ánh sáng (sợ ánh sáng), buồn nôn và/hoặc nôn, tiêu chảy, đau hoặc nhức cơ, khớp đau hoặc sưng, khó đi lại, cảm giác không khỏe, rên, nói lảm nhảm, lơ mơ, lú lẫn, bất tỉnh, phát ban là những chấm màu đỏ hoặc tím hoặc vết bầm tím lớn.

#### Dấu hiệu sớm nhiễm não mô cầu

Vi khuẩn có thể tấn công và bất kỳ cơ quan nào của cơ thể để gây bệnh. Dấu hiệu và triệu chứng đặc hiệu của bệnh tùy thuộc vào cơ quan bị vi khuẩn xâm chiếm như hệ hô hấp, hệ thần kinh trung ương, hệ tiết niệu sinh dục, máu, da... Hai bệnh cảnh thường gặp là viêm màng não và nhiễm trùng huyết do não mô cầu với những biểu hiện đặc hiệu như sau:

#### \* Dấu hiệu đặc trưng của viêm màng não do não mô cầu:

- Bệnh nhân thường bị sốt cao đột ngột 39-40 độ C, trẻ đang chơi đùa bình thường sốt cao đột ngột (phụ huynh cần chú ý).

- Đau đầu dữ dội, nhất là vùng trán và sau gáy, trẻ quấy khóc rất nhiều, đặc biệt là tình trạng nôn (nôn vọt) và buồn nôn làm trẻ ăn uống khó khăn hoặc thậm chí làm trẻ bỏ ăn, bỏ bú, người mệt mỏi, lừ đừ.

- Cổ cứng, trẻ nữ nhi dưới 12 tháng tuổi có thể xuất hiện dấu hiệu thóp phồng khá đặc trưng.

**\* Dấu hiệu nhiễm trùng huyết do não mô cầu:**

- Khởi bệnh thường đột ngột, bệnh nhân sốt cao 39 - 40 độ C, ớn lạnh, rét run nhiều lần, nhức đầu, nôn ói, đau khớp, đau cơ, đặc biệt đau nhiều ở sống lưng và hai chân; mạch nhanh, thở nhanh và có thể có huyết áp thấp.

- Tử ban: Rõ nét nhất là tử ban, xuất hiện trong khoảng 75% các trường hợp, trong vòng một hai ngày sau sốt. Tử ban có đặc điểm là màu đỏ hoặc tím thẫm, bờ không tròn đều, kích thước thay đổi từ 1-2 mm đến vài cm, bề mặt bằng phẳng không gồ lên mặt da, có khi có hoại tử vùng trung tâm.

Vị trí tử ban phân bố khắp người, nhiều nhất ở vùng nách, hông, quanh khớp (khuỷu, gối, cổ chân). Đôi khi tử ban có dạng bóng nước (nốt phỏng) hoặc lan tràn rộng lớn như hình bản đồ.

=> Cả hai thể bệnh nêu trên rất nguy hiểm, có thể diễn tiến theo chiều hướng nặng rất nhanh và có thể gây tử vong trong vòng 24 giờ, tỉ lệ tử vong 5 - 10%.

Nếu nghi ngờ trẻ bị nhiễm bệnh với các biểu hiện sốt cao, đau đầu, buồn nôn và nôn, cổ cứng, phụ huynh không nên tự mua thuốc điều trị cho trẻ mà cách tốt nhất nên đưa trẻ đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt để được thăm khám và điều trị kịp thời.

**III. BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH VIÊM MÀNG NÃO MÔ CẦU:**

1. Viêm màng não (Dấu hiệu bao gồm sốt, cứng gáy, lơ mơ, kích thích vật vã và bỏ ăn). Tổn thương não vĩnh viễn
2. Nhiễm trùng huyết
3. Viêm phổi
4. Viêm khớp
5. Di chứng: 11% -19% (khoảng 1/4) trong số người sống sót sau khi khỏi bệnh màng não cầu bị những di chứng, sẽ có khuyết tật lâu dài, chẳng hạn

như mất chân tay, điếc, các vấn đề hệ thống thần kinh, hoặc tổn thương não. Hầu hết các vấn đề sẽ thuyên giảm theo thời gian. Một số những di chứng hay gặp là: đau đầu, điếc một hoặc hai bên tai, ù tai, nhìn mờ hoặc đôi (song thị), đau và cứng khớp, suy giảm trí tuệ.

6. Tử vong: Ngay cả phát hiện sớm và điều trị với kháng sinh, thì 5% đến 10% trong số người nhiễm bệnh viêm màng não vẫn có thể tử vong.

**IV. CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ**

Theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) thì chuẩn đoán và điều trị sớm là rất quan trọng.

Nếu nghi ngờ bệnh nhân mắc bệnh viêm não mô cầu, ngay lập tức mẫu máu, mẫu dịch não tủy (chất lỏng gần tủy sống) phải được thu thập và gửi đến phòng thí nghiệm để xét nghiệm.

Điều quan trọng là phải chuẩn đoán đúng nếu nó là bệnh viêm màng não thì mức độ nghiêm trọng của bệnh và điều trị sẽ thay đổi tùy thuộc vào nguyên nhân.

Bệnh viêm màng não có thể được điều trị hiệu quả hiệu quả bằng một số thuốc kháng sinh. Điều quan trọng là điều trị được bắt đầu càng sớm càng tốt. Nếu nghi ngờ là bệnh não mô cầu kháng sinh được dùng ngay lập tức.

Điều trị kháng sinh sẽ làm giảm nguy cơ tử vong, nhưng đôi khi nhiễm trùng đã gây ra quá nhiều thiệt hại cho cơ thể, thuốc kháng sinh chỉ để ngăn ngừa tử vong hoặc các vấn đề nghiêm trọng lâu dài.



(Còn nữa)

**BS Đinh Ngọc Nhân**



# HIỆP ĐỊNH ĐỐI TÁC KINH TẾ XUYÊN THÁI BÌNH DƯƠNG TPP CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC ĐỐI VỚI NGÀNH NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

*của Việt Nam, tốc độ tăng trưởng của ngành nông nghiệp, giá trị sản xuất của ngành nông nghiệp, giá trị xuất khẩu nông sản Việt Nam, vốn đầu tư vào lĩnh vực nông nghiệp, năng suất lao động của ngành. Trên cơ sở đó, bài viết phân tích những thành tựu đã đạt được cũng như những hạn chế, khó khăn của ngành nông nghiệp trong thời gian vừa qua nhằm làm cơ sở để xuất một số khuyến nghị góp phần hạn chế những khó khăn, thách thức đối với ngành nông nghiệp khi Việt Nam gia nhập TPP.*

Từ khóa: Cơ hội, nông nghiệp, TPP, thách thức

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Hiệp định đối tác xuyên Thái Bình Dương (Trans Pacific Strategic Economic Partnership Agreement – TPP) là một hiệp định thương mại tự do được ký kết giữa 12 quốc gia bao gồm: New Zealand, Brunei, Chile, Singapore, Australia, Peru, Mỹ, Malaysia, Viet Nam, Canada, Mexico và Nhật Bản với mục đích hội nhập các nền kinh tế thuộc khu vực châu Á-Thái Bình Dương. Sau nhiều lần đàm phán vào ngày 5 tháng 10 năm 2015 tại Atlanta, Hoa Kỳ, tiến trình đàm phán hiệp định đã kết thúc thành công. Sau khi đàm phán kết thúc và chính thức đi vào hoạt động, TPP dự kiến sẽ mở ra nhiều cơ hội cho các nền kinh tế trên, trong đó có Việt Nam nhất là đối với ngành nông nghiệp sẽ có rất nhiều cơ hội cho nhiều mặt hàng nông sản Việt Nam hiện đã và đang có mặt tại thị trường các quốc gia thuộc TPP như việc các thị trường lớn như Mỹ, Nhật Bản, Canada, Australia... giảm thuế nhập khẩu về 0% sẽ giúp tạo ra “cú hích” lớn đối với hoạt động xuất khẩu của Việt Nam, đặc biệt là sản phẩm của ngành nông nghiệp như: Thủy sản, trái cây, cà phê... vốn là thế mạnh của nông nghiệp Việt Nam. Tuy nhiên, cùng với cơ hội đó, TPP cũng đặt ngành nông nghiệp Việt Nam đối mặt với nhiều thách thức khi nhiều sản phẩm nông nghiệp phải cạnh tranh gay gắt từ hàng hóa của các quốc gia thành viên. Tham gia TPP, cơ hội phát triển nhanh trong nông nghiệp là rất lớn và khá toàn diện. Đối với Việt Nam, TPP được coi là đòn bẩy kinh tế để tìm tòi, áp dụng những giải pháp phát triển đột phá, trong đó ngành nông nghiệp cần nắm bắt nhanh, thích ứng kịp thời để biến cơ hội TPP thành hiệu quả thiết thực.

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

### 2.1. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU:

Đối tượng nghiên cứu tình hình hoạt động sản xuất của ngành nông nghiệp khi Việt Nam gia nhập TPP.

### 2.2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU :

### 2.2.1. Dữ liệu nghiên cứu:

Bài viết chủ yếu sử dụng nguồn số liệu thứ cấp thu thập từ Tổng cục Thống kê, Tổng cục Hải quan, Viện Năng suất lao động Việt Nam để sử dụng phân tích, đánh giá. Cụ thể nguồn dữ liệu về đóng góp của lĩnh vực nông nghiệp vào tăng trưởng kinh tế và GDP của Việt Nam, tốc độ tăng trưởng của ngành nông nghiệp, giá trị sản xuất của ngành nông nghiệp, giá trị xuất khẩu nông sản Việt Nam, vốn đầu tư vào lĩnh vực nông nghiệp, năng suất lao động của ngành.

### 2.2.2. Phương pháp nghiên cứu:

Các phương pháp chủ yếu được sử dụng trong nghiên cứu này là phương pháp thống kê mô tả, phương pháp tổng hợp kết hợp với bảng biểu đồ thị minh họa.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN:

### 3.1 Thực trạng phát triển của ngành nông nghiệp Việt Nam trong những năm vừa qua:

Trong những năm gần đây mặc dù tình hình kinh tế có nhiều biến động, ngành nông nghiệp luôn thể hiện vai trò quan trọng trong việc đảm bảo an ninh lương thực, tạo việc làm và thu nhập cho khoảng 70% dân cư, là nhân tố quyết định xóa đói giảm nghèo, góp phần phát triển kinh tế và ổn định chính trị - xã hội của đất nước.

STT	Chỉ tiêu	2001-2005	2006-2010	2011-2014	2014
1.	Tốc độ tăng trưởng GDP chung (%)	7,51	7,01	5,63	5,98
1.1	Lĩnh vực công nghiệp	10,25	7,94	6,25	7,14
1.2	Lĩnh vực dịch vụ	6,96	7,73	6,31	5,96
1.3	Lĩnh vực nông nghiệp	3,83	3,34	3,20	3,49
2.	Giá trị đóng góp GDP (tỷ đồng)	3.259.808	7.891.358	13.547.861	3.937.900
2.1	Lĩnh vực công nghiệp	1.267.973	2.990.258	5.196.318	1.516.200
2.2	Lĩnh vực dịch vụ	1.285.915	3.385.398	5.782.411	1.708.300
2.3	Lĩnh vực nông nghiệp	705.920	1.515.702	2.568.732	713.400
3.	Cơ cấu trong GDP (%)	100	100	100	100
3.1	Lĩnh vực công nghiệp	38,90	37,89	38,36	38,50
3.2	Lĩnh vực dịch vụ	39,45	42,90	42,68	43,38
3.3	Lĩnh vực nông nghiệp	21,66	19,21	18,96	18,12

*Nguồn: Tổng cục Thống kê và tính toán của Tác giả*

Sản xuất nông nghiệp đã có sự tăng trưởng khá toàn diện theo hướng sản xuất hàng hóa. Mặc dù tỷ lệ đóng góp của lĩnh vực nông nghiệp trong cơ cấu GDP có xu hướng giảm nhưng đến hết năm 2014 lĩnh vực nông nghiệp đã đóng góp 18,12% trong cơ cấu GDP của cả nước. Nông nghiệp đã tạo ra khối lượng và giá trị lớn sản phẩm góp phần ổn định và đảm bảo an ninh lương thực quốc gia và tạo việc làm cho phần lớn lực lượng lao động trong xã hội. Tốc độ tăng trưởng sản xuất nông nghiệp ổn định hơn so với các ngành kinh tế khác. Trong những năm 2006-2010, nông nghiệp có tốc độ tăng trưởng bình



quân 3,36%/năm. Năm 2008 do ảnh hưởng chung của khủng hoảng kinh tế thế giới, cả hai ngành công nghiệp và dịch vụ đều có tốc độ tăng trưởng giảm mạnh nhưng ngành nông nghiệp vẫn duy trì được tốc độ tăng trưởng và giúp giảm bớt khó khăn cho nền kinh tế. Giai đoạn 2009-2013 tốc độ tăng trưởng ngành nông nghiệp giảm xuống và đạt bình quân 2,5%/năm. Riêng năm 2014 GDP ngành nông nghiệp chiếm 18,12% tổng GDP cả nước và tổng kim ngạch xuất khẩu toàn ngành đạt 30,86 tỷ USD, tăng 11,2% so với năm 2013. Thặng dư thương mại của ngành cũng đạt 9,5 tỷ USD, tăng 7,7% so với năm 2013. Tăng trưởng nông nghiệp duy trì ở mức ổn định trên dưới 3%.

Mặc dù vốn đầu tư cho nông nghiệp tăng qua các năm và bình quân tăng 10% giai đoạn 2005-2014 nhưng chưa tương xứng với tiềm năng của ngành. Vốn đầu tư cho ngành nông nghiệp trung bình hàng năm mới chỉ đạt trên dưới 60.000 tỷ đồng (chủ yếu là từ ngân sách nhà nước (NSNN) và ODA). Ngoại trừ vốn ODA, thì hầu hết các nguồn vốn khác (kể cả NSNN và ngoài NSNN) đầu tư cho nông nghiệp đều chưa thực sự đáp ứng yêu cầu phát triển nông nghiệp và chưa nói đến việc ứng phó với biến đổi khí hậu.

Thứ ba, năng suất lao động trong ngành nông nghiệp thấp. Lao động trong ngành nông nghiệp chiếm tỷ trọng cao dao động khoảng 50% trong cơ cấu lao

Lĩnh vực	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Nông nghiệp	4,2	3,8	4,0	4,7	1,9	3,3	4,0	2,7	2,64	3,31
Công nghiệp	8,4	7,3	7,4	4,1	6,0	7,2	6,7	5,75	5,43	7,15
Dịch vụ	8,6	8,4	8,5	7,6	6,6	7,2	6,8	5,9	6,57	5,96
GDP	7,6	7,0	7,1	5,7	5,4	6,4	6,2	5,3	5,42	5,98

Nguồn: Tổng cục thống kê

Cùng với sự phát triển của đất nước, ngành nông nghiệp Việt Nam đã và đang làm tốt vai trò của mình trong việc xây dựng và phát triển nền nông nghiệp theo hướng hiện đại bền vững, đảm bảo an ninh lương thực, dự trữ quốc gia. Bên cạnh những thành tựu ngành nông nghiệp đã đạt được, trong quá trình phát triển ngành nông nghiệp vẫn đang phải đối mặt với nhiều bất cập, khó khăn.

Thứ nhất, quy hoạch phân bổ tài nguyên (đất đai, nguồn nước...) phục vụ phát triển nông nghiệp chưa hợp lý, chưa hướng tới thúc đẩy nâng cao năng lực cạnh tranh của các sản phẩm nông, lâm, thủy sản, trong đó: các quy hoạch về đất, mặt nước cho sản xuất lúa gạo, cây công nghiệp ngắn ngày, cây dài ngày, chăn nuôi và thủy sản... chưa rõ ràng, chưa đủ cụ thể để quản lý chặt chẽ theo yêu cầu của sản xuất từng loại cây trồng, vật nuôi.

Thứ hai, mức đầu tư vào nông nghiệp thời gian qua không tương xứng với vai trò của nó đối với phát triển kinh tế cũng như chưa đáp ứng được yêu cầu của sản xuất nông nghiệp hiện đại.

Năm	Tổng vốn đầu tư (1.000 tỷ đồng)		Tỷ trọng phân bổ vốn vào các ngành (%)		
	Toàn xã hội	Đầu tư vào NN	NN	CN	DV
2005	343.1	25.7	7.5	42.6	49.9
2006	404.7	29.9	7.4	42.2	50.4
2007	532.1	33.9	6.4	41.8	51.8
2008	616.7	39.7	6.4	40.4	53.2
2009	708.8	44.3	6.3	40.6	53.1
2010	830.3	54.0	6.5	40.5	53.0
2011	924.5	55.3	6.0	40.4	53.6
2012	1,010.1	52.9	5.2	41.5	53.3
2013	1,094.5	61.2	5.6	41.8	52.6
2014	1,220.4	64.7	5.3	42.4	52.3

Nguồn: Tổng cục thống kê

động của các khu vực kinh tế. Riêng năm 2014, lao động trong ngành nông nghiệp chiếm 46,3%, lao động ngành công nghiệp chiếm 21,3% và của ngành dịch vụ chiếm 32,4%. Mặc dù cơ cấu lao động chiếm tỷ trọng lớn so với các ngành nhưng mức độ đóng góp lao động của ngành nông nghiệp thấp và có xu hướng giảm dần tỷ trọng đóng góp vào GDP qua các năm.

Thứ tư, khi Việt Nam hội nhập sâu rộng vào nền kinh tế thế giới và thực hiện các cam kết về hội nhập, ngành nông nghiệp trong nước sẽ tiếp tục đối mặt với nhiều khó khăn và mức độ cạnh tranh với sản phẩm nhập khẩu ngày càng khốc liệt hơn khi mức độ cắt giảm thuế quan nhanh hơn và rộng hơn, các mặt hàng nông nghiệp sẽ được duy trì ở mức thuế thấp và thậm chí còn 0%.

Ngoài ra, ngành nông nghiệp còn gặp nhiều khó khăn như tổ chức sản xuất nông, lâm, thủy sản còn phân tán, thể hiện ở kết cấu hạ tầng tại các vùng sản xuất tập trung chưa phát triển; quy mô đất đai còn nhỏ bé; các hợp tác xã và tổ chức kinh tế hợp tác chưa phát triển được nhiều hoạt động dịch vụ; hoạt động của các doanh nghiệp nhà nước trong lĩnh vực nông nghiệp còn yếu kém trong khi các doanh nghiệp tư nhân trong lĩnh vực này chưa phát triển, tính liên kết trong sản xuất chế biến và tiêu thụ sản phẩm nông nghiệp còn hạn chế...

(còn nữa)/.

**Th.S Lê Thị Mai Hương**  
 Trường ĐH Văn Hiến



## Cần tránh nhiều ngộ nhận về *Bệnh Tiểu Đường*

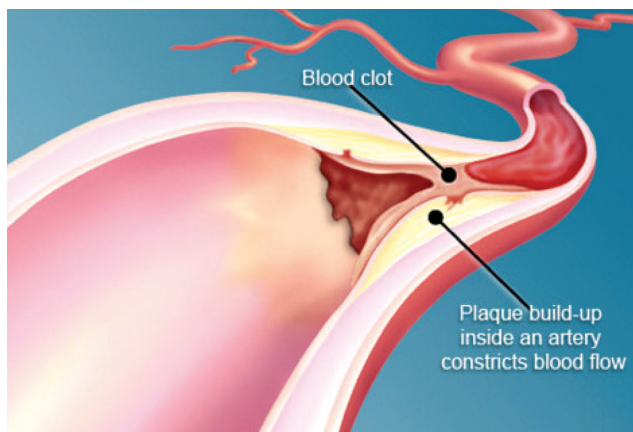
Có quá nhiều ngộ nhận về bệnh tiểu đường mà nhiều người coi là quá thường và cứ cho đấy là sự thật. Những quan niệm sai về bệnh tiểu đường đôi khi có thể rất có hại và dẫn đến kỳ thị bất công xung quanh người mắc bệnh này.

Do vậy, thật khó để biết những gì là chính xác, vì vậy bài này nhằm mục đích để làm nổi bật 14 những ngộ nhận về bệnh tiểu đường phổ biến nhất. Không phải mọi thứ mà bạn đã nghe về bệnh tiểu đường là đúng. Đó là lý do quan trọng để bạn biết được sự thật về bệnh này; vì vậy bạn có thể đưa ra quyết định tốt nhất để quản lý bệnh tiểu đường của bạn tốt hơn ....

**Ngộ nhận 1: Bệnh tiểu đường không phải là một bệnh nghiêm trọng.**

Thực tế: Bệnh tiểu đường gây ra nhiều ca tử vong trong một năm, bằng với cả 2 bệnh ung thư vú và AIDS cộng lại. Người bệnh tiểu đường có nguy cơ tăng gấp đôi lên cơn đau tim. Kiểm soát bệnh tiểu đường thật tốt sẽ có thể giảm thiểu nhiều rủi ro bị biến chứng bệnh này. Chúng ta cần nhớ là không có hình thức nào của bệnh tiểu đường được coi là nhẹ.

Ngay cả bệnh tiểu đường loại 2 được quản lý kém có thể dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng (thậm chí đe dọa tính mạng).



**Ngộ nhận 2: Ăn quá nhiều đường sẽ mắc bệnh tiểu đường.**

Câu trả lời không đơn giản là như vậy. Bệnh tiểu đường loại 1 xảy ra khi tuyến tụy hoàn toàn ngừng sản xuất insulin, một hormon giúp cơ thể sử dụng glucose (đường) trong thực phẩm, thành năng lượng.

Nguyên nhân chính xác hoặc nguyên nhân của bệnh tiểu đường loại 1 vẫn không được biết rõ. Những nhà nghiên cứu nghi ngờ yếu tố môi trường, virus hoặc di truyền đều có đóng vai trò. Những gì được biết chắc và rõ là ăn quá nhiều đồ ngọt không gây ra bệnh tiểu đường loại 1 này!

Bệnh tiểu đường loại 2 là do di truyền và các yếu tố lối sống. Bệnh tiểu đường loại 2, là khi cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc không thể sử dụng insulin đúng cách (điều này cũng được gọi là "kháng insulin"). Bệnh tiểu đường này thường

xảy ra ở những người là người trên 40 tuổi, thừa cân, và có một tiền sử gia đình có bệnh tiểu đường, mặc dù ngày nay nó ngày càng xảy ra ở những người trẻ.

Tuy nhiên, việc ăn quá nhiều đường (hoặc thức ăn có đường, như kẹo hoặc chocolate thường có thể gây tăng cân và sự tăng cân có thể làm tăng nguy cơ phát triển bệnh này. Một số nghiên cứu mới gợi ý rằng ăn nhiều đường có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Thừa cân đúng là làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống đồ uống có đường được liên kết với bệnh tiểu đường loại 2.

Hiệp hội tiểu đường Mỹ khuyến cáo mọi người nên tránh uống các loại đồ uống có đường để giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo dùng không quá sáu muỗng cà phê (hoặc 24 gram) mỗi ngày cho người lớn có thể trọng trung bình.

Bệnh tiểu đường là phổ biến nhất trong các nhóm dân số có chế độ ăn nhiều chất đường: (carbohydrate). Tại Nhật Bản, trước năm 1980, ít hơn 5 % dân số người lớn bị tiểu đường. Nhưng một khi thức ăn nhanh và thịt bắt đầu thay ăn gạo truyền thống, bệnh tiểu đường đã trở nên phổ biến. Đến năm 1990 tỷ lệ bệnh tiểu đường ở Nhật Bản đã tăng gấp đôi. Tại Hoa Kỳ, các nguy cơ đối với bệnh tiểu đường loại 2 là cao nhất trong số thường xuyên ăn thịt. Những người ăn chay có nguy cơ thấp nhất và các nhóm khác (bán ăn chay, cá ăn thực vật và ăn chay) là ở giữa. Vấn đề thực sự có vẻ là không phải do đường mà do ăn nhiều chất béo.



**Ngộ nhận 3: Người bị tiểu đường không bao giờ có thể ăn đồ ngọt.. sô cô la.**

Sai: Bạn có thể ăn bánh được nhưng đừng ăn nó quá nhiều, không phải là toàn bộ các loại bánh!

Người bị tiểu đường cần phải kiểm soát tổng lượng carbohydrate trong chế độ ăn uống. Nhưng điều này không có nghĩa họ không thể ăn bất cứ đồ ngọt nào cả. Nó chỉ có nghĩa rằng nên ngừng ăn quá nhiều đồ ngọt và thực phẩm có hàm lượng Calo cao khác .

Thực tế: Nếu ăn như một phần của kế hoạch ăn uống lành



manh, hoặc kết hợp với tập thể dục, đồ ngọt và món tráng miệng có thể được ăn bởi những người có bệnh tiểu đường. Họ không còn phải “giới hạn” với những người bị bệnh tiểu đường hơn là với những người không bị tiểu đường.



**Ngộ nhận 4: Thừa cân có thể gây ra bệnh tiểu đường. Một lý do tăng cân cũng không có nghĩa sẽ chắc bị bệnh tiểu đường loại 2.**

Khi chỉ số khối cơ thể trên 25 chỉ là một trong nhiều yếu tố nguy cơ cho bệnh tiểu đường, nhưng có rất nhiều người thừa cân, người không bao giờ mắc bệnh, Tuy vậy khi bị béo phì, có chỉ số khối cơ thể từ 30 trở lên sẽ được coi là một yếu tố nguy cơ chính. Theo CDC, có gia tăng bệnh tiểu đường cùng với một sự gia tăng đáng kể trong bệnh béo phì tại Hoa Kỳ, ngoài ra một yếu tố nguy cơ khác của bệnh tiểu đường bao gồm là chỉ số khối cơ thể lớn hơn 45, thiếu hoạt động thể chất thường xuyên hoặc có tiền sử gia đình của bệnh tiểu đường. Bạn cũng có nguy cơ mắc bệnh này nếu bạn có huyết áp cao, Cholesterol cao, hội chứng buồng trứng đa nang, hội chứng rối loạn chuyển hóa

Những người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha, người Mỹ gốc Á và người Mỹ bản địa có nguy cơ cao hơn là người da trắng.

Với các phương tiện truyền thông, bệnh tiểu đường loại 2 thường được gắn liền với thừa cân và béo phì, Điều này phải nói là không đúng sự thật 100%; hiển nhiên rằng bệnh tiểu đường loại 2 chỉ ảnh hưởng đến những người thừa cân. Khoảng 20% những người bị bệnh tiểu đường loại 2 là có trọng lượng bình thường, hoặc thiếu cân.



**Ngộ nhận 5: Những người bị bệnh tiểu đường đều sẽ bị mù và mất chân.**

Tiểu đường là một nguyên nhân hàng đầu gây mù và cũng có nhiều ca bị cắt cụt chi mỗi năm. Tuy nhiên, những người bị tiểu đường có kiểm soát huyết áp, đường huyết, trọng lượng và bỏ hút thuốc lá có nhiều cơ hội không có biến chứng nguy hiểm này .

Mù và cắt cụt chân đều ngăn ngừa được ở đại đa số những người bị bệnh tiểu đường, đặc biệt là nếu kiểm tra sức khỏe bệnh nhân tiểu đường tốt thường niên. Sự thật là tất cả các bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ về những hậu quả chẳng hạn như mù lòa, bệnh tim và bệnh thận. Các bệnh nhân tiểu đường được kiểm soát chứng minh rằng sự kiểm soát đường huyết tốt hơn, càng ít có khả năng biến chứng. Bất cứ ai đã trải qua các tác dụng phụ của bệnh tiểu đường cần phải đạt được và duy trì sự kiểm soát đường máu chặt chẽ có thể, để giảm thiểu sự tiến triển tệ hại của bệnh này. Bệnh tiểu đường không có nghĩa là bạn sẽ một cái chết nhanh chóng. Nhiều bệnh nhân tiểu đường, thậm chí phụ thuộc insulin, sống rất tốt khi ở vào tuổi già.

**Ngộ nhận 6: Nếu bạn bị tiểu đường, bạn không thể có một lối sống năng động.**

Sai. Ngộ nhận này đặc biệt là có vấn đề bàn cãi vì nhiều nghiên cứu lâu dài đã cho thấy tác động tích cực hoạt động thể chất thường xuyên giúp làm giảm đường huyết. Đương nhiên, bất kỳ chương trình thể dục thể chất cần phải được sự chấp thuận của Bs chăm sóc bệnh tiểu đường của mình trước khi bắt đầu tham gia thể dục tích cực và lành mạnh là hoàn toàn có thể và chắc chắn được khuyến khích ở những người có bệnh tiểu đường.



Nếu bạn có bất kỳ biến chứng, chẳng hạn như bệnh tim, bệnh võng mạc (bệnh về mắt) hoặc bệnh thần kinh (đau hoặc mất cảm giác ở bàn chân của bạn), nên nói chuyện với Bs điều trị của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ loại chương trình tập thể dục. Bạn có thể cần thêm xét nghiệm đặc biệt để đảm bảo thật an toàn cho mình tập thể dục. Hỏi Bs điều trị của bạn để họ giới thiệu đến nhà sinh lý học hay huấn luyện viên thể dục có trình độ cho các đề xuất về các loại hình tập thể dục là tốt nhất cho bạn. Nếu bạn đã bao giờ tham gia thể dục, bắt đầu chậm rãi. Đi bộ và tập yoga là cách tuyệt vời để giảm bớt lượng đường của bạn (còn nữa)./.

**Bs Dương minh Hoàng**



# LẦN ĐẦU TIÊN TẠO RA LIÊN KẾT CARBON - SILICON NHỜ XÚC TÁC SINH HỌC

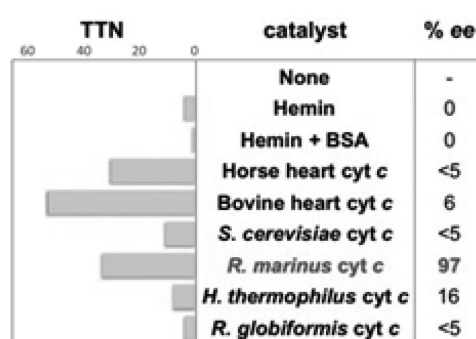
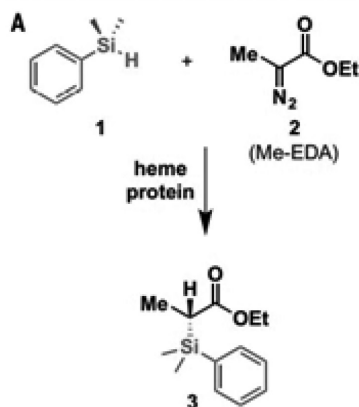
vào ngày 25.11.2016.

Trong tự nhiên, các sinh vật sống không sử dụng enzyme để xúc tác phản ứng tạo C-Si. Mặc dù vậy, các nhà khoa học đôi khi lại tìm thấy những chức năng hỗn tạp (promiscuous function) của enzyme: xúc tác những phản ứng khác biệt hoàn toàn chức năng sinh học của chúng.

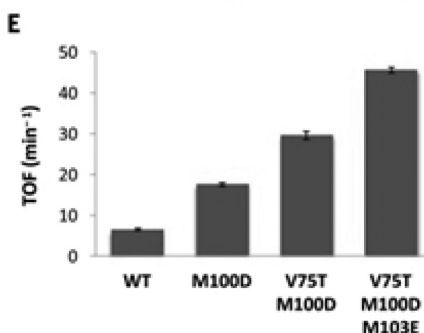
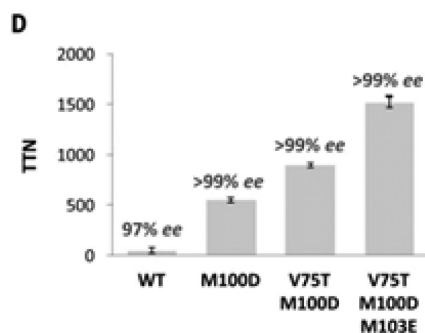
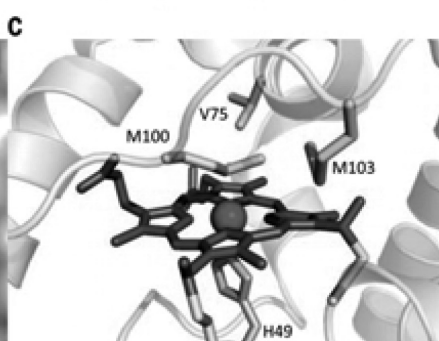
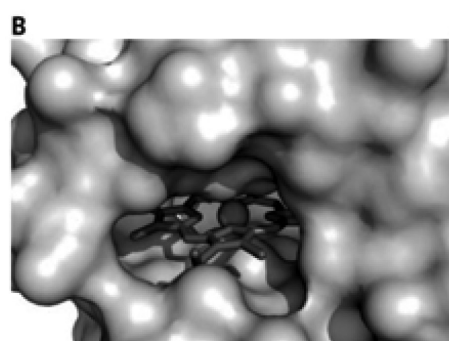
Các nghiên cứu trước đó cho thấy các protein chứa heme có khả năng xúc tác phản ứng chèn carbene phi tự nhiên vào các liên kết N-H và S-H. Frances Arnold và cộng sự giả thiết rằng protein chứa heme cũng có thể xúc tác phản ứng chèn carbene vào liên kết Si-H. Các thí nghiệm với phenyldimethylsilane và ethyl 2-diazopropanoate (Me-EDA) cung cấp các bằng chứng ban đầu cho ý tưởng này.

Arnold và cộng sự tiến hành sàng lọc và nhận thấy protein chứa heme cytochrome-c từ vi khuẩn chịu nhiệt ưa mặn (thermohalophilic) *Rhodothermus marinus* (ký hiệu Rma cyt c), vốn sinh trưởng ở các suối nước nóng vùng Iceland, xúc tác phản ứng với độ trội chất đối quang (enantiomeric excess - ee) lên tới 97%.

Cấu trúc tinh thể của Rma cyt c cho thấy heme nằm trong hốc kỵ nước (hydrophobic pocket)



Various P450s and myoglobin also catalyzed the formation of carbon-silicon bonds, but the reactions were not enantioselective (see Supplementary Materials).



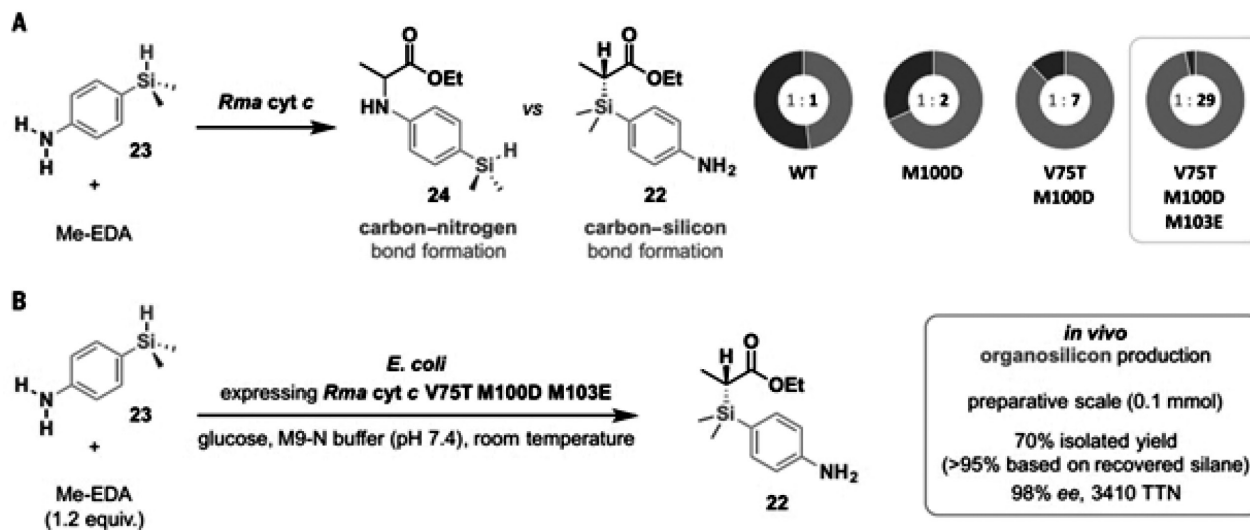
Hình 1A: Phản ứng tạo liên kết C-Si từ phenyldimethylsilane và ethyl 2-diazopropanoate (Me-EDA) dưới xúc tác của protein heme. Kết quả sàng lọc được tóm tắt một phần trong bảng bên cạnh. Hemin và hemin + BSA đóng vai trò nhóm chứng. TTN, total turnover number; ee, enantiomeric excess (độ trội chất đối quang).

Hình 1B: Minh họa bề mặt của hốc kỵ nước chứa heme ở protein Rma cyt c dạng đại (wild type).

Hình 1C: Cấu trúc “vị trí hoạt động,” các amino acid đáng chú ý là His (H49), Met (M100), Val (V75), và Met (M103).

Hình 1D: Tiến hóa có định hướng của protein Rma cyt c đối với sự hình thành liên kết C-Si (phản ứng ở hình A).

Hình 1E: Các tỉ lệ hình thành liên kết C-Si ở bốn thể hệ của Rma cyt c. TOF, turnover frequency.



Hình 2A: Xem xét tính ưu tiên tạo thành sản phẩm chứa liên kết C-N hay C-Si của protein *Rma cyt c* dạng dại và các dạng đột biến nhờ tiến hóa có định hướng.

Hình 2B: Phản ứng tạo liên kết C-Si bên trong tế bào *Escherichia coli*.

trong đó nguyên tử sắt (iron) có liên hệ trực với amino acid Histamin gần (H49) và Methionine xa (M100). Arnold và cộng sự giả thiết rằng M100 sẽ được thay thế trong quá trình tạo thành sắt-carbenoid, và bằng cách gây đột biến điểm tại M100, “vị trí hoạt động” (active site) sẽ được tăng cường và phản ứng tạo liên kết carbon-silicon sẽ được cải thiện đáng kể.

Bằng cách sử dụng phương pháp tiến hóa có định hướng (directed evolution) do chính Arnold phát minh, nhóm nghiên cứu Caltech xây dựng một thư viện các biến thể (variant library) và xác định được đột biến M100D đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng xúc tác của *Rma cyt c*. Xa hơn nữa, Arnold và cộng sự tìm thấy hai dạng đột biến đôi (V75T M100D) và ba (V75T M100D M103E) với khả năng hoạt động đáng chú ý. Trong đó, đột biến ba (triple mutant, V75T M100D M103E) có mức độ hoạt động mạnh gấp 15 lần chất xúc tác công nghiệp.

Do protein chứa heme cũng có khả năng xúc tác phản ứng chèn carbene vào liên kết N-H, các nhà khoa học xem xét tính ưu tiên của *Rma cyt c* trong việc tạo thành sản phẩm chứa liên kết mới C-N hoặc C-Si. Theo đó, dạng dại cho tỉ lệ xấp xỉ 1:1, còn các dạng đột biến cho thấy tính ưu tiên trong sản phẩm C-Si.

Đáng chú ý, khi enzyme đột biến ba được biểu hiện trong tế bào *E. coli* trong môi trường buffer M9-N có bổ sung glucose (pH 7.4), phản ứng giữa Me-EDA và silan số 23 (hình 2B) cho ra sản phẩm hữu cơ silicon (organosilicon compound) số 22 với sản lượng cô lập (isolated yield) lên tới 70%.

Các kết quả này cho thấy sự kỳ diệu của nguồn protein trong tự nhiên. Chỉ từ một vài đột biến điểm, khả năng hoạt động của enzyme tăng lên rất đáng kể. Đặc biệt, việc tạo ra liên kết C-Si trong điều kiện tế bào mở ra nhiều câu hỏi về khả năng ứng dụng trong dược phẩm và trong công nghệ sinh học.

Frances Arnold được nhận giải thưởng công nghệ thiên niên kỷ (Millennium Technology Prize) vào tháng 5 năm nay với phát minh về tiến hóa có định hướng.

Nguồn hình: Knowledge Insider

Bài báo:

1. Kan, S. J., Lewis, R. D., Chen, K., & Arnold, F. H. (2016). Directed evolution of cytochrome c for carbon-silicon bond formation: Bringing silicon to life. *Science*, 354(6315), 1048-1051.

**TS. Nguyễn Thị Liên Thương, Huy Vũ**

Trung tâm Nghiên cứu-Thực nghiệm

ĐH Thủ Dầu Một



## Tại sao Nintendo mang Super Mario lên di động



Một trong những thông tin bất ngờ nhất tại sự kiện Apple vừa qua chính là việc Nintendo lần đầu tiên đưa trò chơi Super Mario lên nền tảng iOS. Tại sự kiện, Shigeru Miyamoto - nhà thiết kế nổi tiếng của Nintendo, người đã tạo nên nhân vật Mario, Donkey Kong,... đã test demo thử cho chúng ta xem gameplay của trò chơi này. Vậy thật ra tại sao mãi tới bây giờ Nintendo mới chính thức mang các tượng đài game của họ lên di động.

Dưới góc độ nào đó thì Nintendo là một hãng khá bảo thủ, trong cả thiết kế phần cứng chơi game, làm game lẫn phát hành game. Cho đến nay, họ luôn kiên quyết không đưa những tựa game của họ lên nền tảng di động. Thậm chí những nhân vật game huyền thoại do họ tạo ra, bao gồm cả Mario, Donkey Kong, Kirby,... đều được giữ độc quyền. Có ý kiến cho rằng đây chính là cách mà Nintendo thuyết phục người dùng mua phần cứng chơi game của họ. Và dựa vào màn demo trò chơi Super Mario Run trên iPhone tại sự kiện Apple vừa qua thì chúng ta có thể rút ra 1 điều rằng: Trông có vẻ đó là game Mario nhưng thực chất là không phải.

**Super Mario Run trông có vẻ như là game Mario, nhưng không phải là game Mario**



Miyamoto đã khéo léo thiết kế một trò chơi đủ đơn giản để thu hút thêm người hâm mộ mới trên iPhone, tuy nhiên trải nghiệm game Mario thực thụ thì chỉ có thể có được khi bạn chơi máy game của Nintendo. Kỳ thực, chính bản thân tôi đã từng thử chơi game giả lập trên di động, chơi các game kiểu màn hình ngang như thế nhưng rồi cuối cùng, mình vẫn trở về với máy game cầm tay bởi cảm giác sực sực khi bấm vào phím thật sự vẫn là đã nhất.

Miyamoto cho biết: “Dựa theo kinh nghiệm nhiều năm trên nền tảng game của chính Nintendo, chúng tôi đã tìm được một số cách để đơn giản hóa game Mario dành cho những người chưa từng chơi Mario. Một trong các ý tưởng mà chúng tôi đã phát triển đủ đơn giản để chơi trên thiết bị console tại nhà nhưng cuối cùng chúng tôi quyết định mang nó lên smartphone.” Cho tới hiện tại, Miyamoto hy vọng rằng mọi người “sẽ muốn chơi những trò Mario “thực thụ” với nhiều trải nghiệm mang tính thử thách hơn. Từ đó sẽ gia tăng cộng đồng những người yêu thích nền tảng của họ và đây chính là mục tiêu trọng tâm mà họ đang nhắm tới.

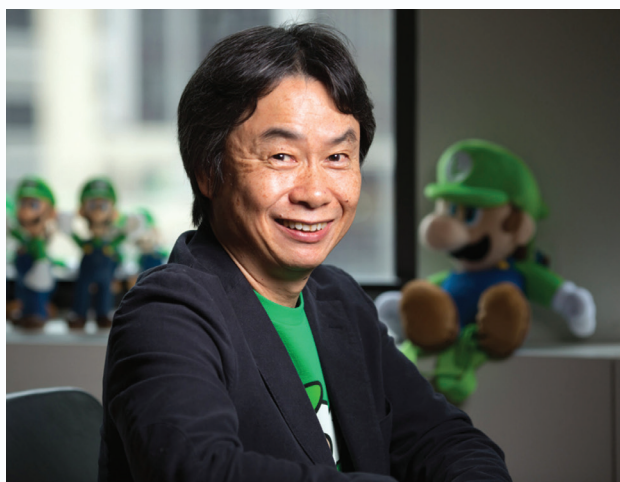
Về cơ bản, Super Mario Run là trò chơi mang đậm phong cách di động, chơi ở chế độ màn hình dọc. Và đúng như tên gọi, Mario sẽ tự động chạy, còn người chơi sẽ tương tác bằng cách chạm lên màn hình để Mario nhảy lên. Tùy vào lực nhấn mạnh hoặc nhẹ trên màn hình cảm ứng lực của iPhone mà Mario sẽ nhảy cao hoặc thấp. Qua nhiều năm nghiên cứu, Miyamoto và đội ngũ phát triển nhận thấy rằng một số game thủ cảm thấy việc điều khiển Mario là một thách thức khi phải vừa chạy, vừa nhảy cùng lúc. Giải pháp của họ trên di động đơn giản là chọn 1 trong 2 hành động trên, cho Mario chạy tự động và người chơi chỉ cần tập trung vào việc nhảy.

**Super Mario Run là Mario đơn giản dành cho di động, cần “phức tạp hơn” bạn hãy sang Wii hoặc 3DS.**

Miyamoto dẫn ra thành công của tựa game Pokémon Go để minh chứng cho cách tiếp cận game cho smartphone. Ông nhận định: “Pokémon Go là game sử dụng GPS và nó đồng bộ với Camera cũng như Google Maps. Đây chính là đặc điểm hướng người chơi tới việc trải nghiệm game trên nền tảng di động. Tương tự như vậy đối với Mario, chúng tôi hướng tới cách chơi đơn giản, cầm 1 tay chơi được, thời gian chơi ngắn, chơi xiu rồi dừng, và cuối cùng là thật sự mang lại niềm vui của Mario tới nhiều người hơn.”

Trong buổi nói chuyện, người ta nhận thấy rằng Miyamoto đã nhiều lần nhắc tới “nhiều người hơn” và đây cũng chính là những thế hệ game thủ của tương lai. Thật vậy, nếu muốn Mario bắt tử hoặc chỉ ít là sống lâu nhất có thể trong lòng người chơi thì Mario phải là

một phần trong cuộc sống của những người sinh sau những năm 1980. Miyamoto nhắc lại rằng từng có thời, phần cứng của Nintendo chính là thiết bị đầu tiên mà trẻ con tương tác và điều đó đang dần chuyển dịch. “Thiết bị đầu tiên mà trẻ con tương tác hiện tại là gì? Đó chính là smartphone của cha mẹ chúng. Chính khái niệm “smartphone là thiết bị đầu tiên trẻ con tiếp xúc với game” là động lực để chúng tôi mang Mario lên smartphone.”

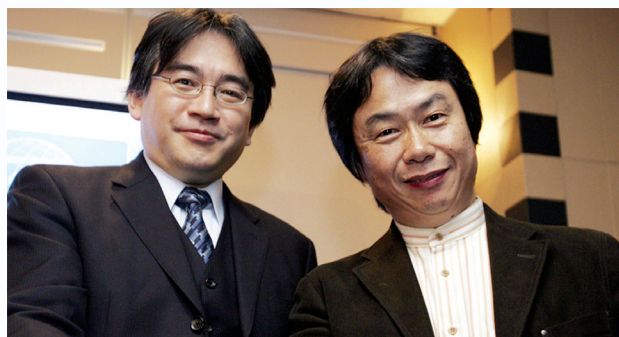


Mặt khác, Miyamoto khẳng định game sẽ không thu phí đăng ký hoặc bán vật phẩm trong game, chỉ cần mua 1 lần lúc tải về là chơi bình thường, giúp các bậc cha mẹ có thể đưa máy cho con họ chơi mà không cần bản khoả. Tuy nhiên, nếu bạn mong đợi một game Mario cho phép bạn toàn quyền điều khiển thì Super Mario Run không làm được chuyện đó. Miyamoto chia sẻ: “Khi bạn bắt đầu nói về game Mario 3D, nơi mà bạn được chạy vòng vòng, khám phá những thứ trong thế giới một cách tự do thì theo đó, đó là điều vẫn rất khó có thể đạt được trên smartphone. Do đó, các dạng game như thế vẫn sẽ được tiếp tục tập trung phát triển trên các nền tảng mà chúng tôi sở hữu.”

### **Super Mario Run sẽ giúp Mario tiếp tục sống trong lòng những thế hệ sau 8x, 9x**

Còn nhớ hồi năm ngoái, Nintendo tuyên bố sẽ chính thức tham gia vào thị trường game smartphone và đồng thời tiết lộ mối hợp tác với hãng phát triển game di động Nhật là DeNA. Đây là điều mà trước đó cố chủ tịch Nintendo, Ngài Satoru Iwata liên tục chống lại bởi cho rằng sẽ làm giảm giá trị của Nintendo và không mang lại lợi ích về dài hạn. Thay vào đó, cách tiếp cận lên nền tảng di động lại hứa hẹn trở thành một công cụ để quảng bá cho nền tảng game của họ. Hồi năm 2013, giám đốc Nintendo tại Mỹ Reggie Fils-Aime cho biết: “Nếu chúng tôi có thể mớm cho bạn một chút hương vị về những trải nghiệm của Nintendo và đưa bạn trở về với Wii U hoặc 3DS, chúng tôi sẽ thành công.”

Giờ đây, có vẻ như iOS thật sự là một công cụ mạnh mẽ để quảng bá thương hiệu mà trước giờ Nintendo bỏ qua. Mặt khác, Nintendo được cho là sẽ cho ra mắt cỗ máy chơi game console thế hệ tiếp theo mang mã hiệu NX và vô hình chung, việc giới thiệu Mario trên iOS ở sự kiện Apple là một bước đi hoàn toàn đúng đắn của họ. Nếu vẫn chưa hình dung ra được chiến lược của hãng thì hãy nhớ lại rằng mặc dù Wii U được đánh giá là thất bại của Nintendo nhưng cũng nhờ nó mà hãng đã bán được 5 triệu bản Super Mario 3D World và New Super Mario Bros. Hoặc gần đây hơn, chính thông tin về ra đời của Pokemon Go đã giúp họ đạt doanh số kỷ lục của tựa game Pokémon trên 3DS. Nintendo vẫn sở hữu khối tài sản khổng lồ với những tượng đài game bất hủ và bây giờ, việc họ phải làm chỉ là giới thiệu nó ra với càng nhiều người hơn càng tốt.



Như Zelda, Wii Fit,... Super Mario Run được tạo ra từ chính trải nghiệm của Miyamoto

Sự phổ biến của smartphone và di sản game khổng lồ không phải là những nguyên nhân duy nhất để lý giải cho sự ra đời của Mario trên iOS mà bên cạnh đó, đối với những tín đồ của Nintendo, đây còn là dịp tái khẳng định triết lý và bàn tay phù thủy của Miyamoto trong việc làm game dựa trên chính trải nghiệm sống của ông. Nếu bạn đã quên hoặc chưa biết, thì huyền thoại Zelda được hình thành từ việc khám phá một hang động dưới góc nhìn của “đứa trẻ” Miyamoto. Tương tự, Pikmin có nguồn gốc từ sân chơi sau vườn. Và thậm chí, Wii Fit được Miyamoto thiết kế dựa trên chính nhu cầu định lượng quá trình tập luyện của ông. Vậy Super Mario Run cũng có nguồn gốc tương tự?

Miyamoto chia sẻ: “Tựa game đó vẫn có một chút trải nghiệm của bản thân tôi và phần nhiều là do quan sát của tôi về những người khác. Một thí dụ hoàn hảo là vợ tôi. Khi tôi đưa cho cô ấy một game mới hoặc một cỗ máy game, cô ấy không chơi nhiều. Nhưng khi xem điện thoại của cô ấy, hóa ra cô ấy dành phần lớn thời gian cho những thứ trong đó thay vì tựa game thật sự mà tôi đưa cho cô ấy.”

**Minh Đức**

(Theo Gmedia, Mashable, NC, FC, Forbes, The Verge)



## Xương rồng: Siêu thực phẩm mới, đặc sản của người dân Quảng Nam

Nói đến cây xương rồng, tất cả chúng ta đều nghĩ đó là loại cây gai góc sống ở những vùng khí hậu khô hạn và vùng nhiệt đới.

Nhưng dần dần, chúng được trồng trong nhà, tô điểm sắc xanh cho những ngôi nhà mà gia chủ có ít thời gian chăm sóc cây cối.

Và lợi ích được biết tới của xương rồng cũng chỉ là thế: Một loại cây cảnh. Ít ai biết rằng chúng còn có nhiều lợi ích đặc biệt với sức khỏe con người.

Có 2 loại xương rồng phổ biến và tốt cho sức khỏe là xương rồng nopal (xương rồng tai thỏ) và xương rồng lê gai.

Tuy nhiên chỉ có xương rồng tai thỏ, một loại xương rồng mỏng dẹt có hình elip được sử dụng làm thực phẩm chủ yếu ở vùng Mỹ Latinh, các quốc gia Châu Âu và hiện đang được trồng nhiều ở Việt Nam.



Trong bài viết này, chúng tôi chỉ đề cập đến xương rồng tai thỏ.

Xương rồng tai thỏ đang được trồng nhiều ở Việt Nam.

**Người dân Quảng Nam chế biến món ăn từ cây xương rồng - siêu thực phẩm mới từ lâu**

Thời gian gần đây, những cây xương rồng tai thỏ đã được tôn vinh là “siêu thực phẩm mới” với vô vàn lợi ích cho sức khỏe con người.

Tất nhiên, chẳng ai dám ăn một cây xương rồng “nguyên bản” bởi quá nhiều gai sắc nhọn. Qua các khâu chế biến, loài cây này lại được làm nên những món ăn tuyệt vời.

Nào là salad xương rồng, xương rồng xào tỏi, gỏi xương rồng, nước ép xương rồng ... Theo thống kê của tờ Daily Mail, có khoảng hơn 350 món ăn chế biến từ cây

xương rồng.

Ở Mexico và các quốc gia Châu Mỹ, các món ăn từ xương rồng rất phổ biến và được xem là một món rau xanh, có trong thực đơn hàng ngày của mọi gia đình.

Còn tại một số bang ở Mỹ, xương rồng được xem là một thực phẩm “kỳ lạ”, rất bổ dưỡng và chỉ dành riêng cho người sành ăn. Vì thế, những trang trại trồng xương rồng cũng được hình thành để đáp ứng nhu cầu thưởng thức của mọi người.

Với người dân Tây Ban Nha, thực phẩm này giàu chất sắt, Vitamin B và C này rất ngon và tốt cho sức khỏe.

Nhiều nhà hàng tại Anh bắt đầu sử dụng lá, thân và quả xương rồng để chế biến các món salad, bánh mì sandwiches hoặc ép lấy nước. Nước ép và mứt xương rồng bắt đầu xuất hiện ở rất nhiều kệ hàng trong các siêu thị.

Nhưng không ai ngờ rằng, tại đất nước nhiệt đới Việt Nam, người dân Quảng Nam từ xa xưa đã biết cách chế biến lá xương rồng thành những món ăn dân dã như luộc chấm mắm cá, nấu canh chua, kho cá, xào với tỏi...

Đây là món ăn khá phổ biến và có thể coi là đặc sản của Quảng Nam

**Tác dụng không ngờ của cây xương rồng với sức khỏe:**

Để giải thích rõ hơn vì sao xương rồng được coi là một loại siêu thực phẩm mới, chuyên gia dinh dưỡng - Bà Amy Shapiro đến từ thành phố New York, Mỹ cho biết vì chúng chứa các chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp chống lại nhiều bệnh.

Đó là bệnh tiểu đường, dạ dày... Bà còn cho biết thêm loại thực vật trên sa mạc này còn hỗ trợ giảm cân và có thể làm giảm căng thẳng, mệt mỏi.

Còn theo The Boldsky, cây xương rồng có những tác dụng sau:

1. Giảm nồng độ cholesterol:

Theo nghiên cứu của Đại học Vienna, Áo, ăn lá xương rồng giúp giảm lượng cholesterol trong cơ thể.

Các nhà khoa học Pháp cũng đồng quan điểm này sau khi thực hiện nghiên cứu ở 68 phụ nữ ăn lá xương rồng trong 1 tháng và phát hiện lượng cholesterol và chất béo trong cơ thể họ đều giảm.

Từ đó, các nhà khoa học kết luận ăn lá xương rồng cũng được cho là sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

2. Chống lại bệnh ung thư:

Lá xương rồng chứa phenolic và flavonoid, 2 hợp chất chống oxy hóa hiệu quả. Những chất này giúp bảo vệ các tế bào khỏe mạnh khỏi các gốc tự do có khả năng gây



bệnh tim mạch và ung thư.

### 3. Bảo vệ tế bào não:

Dịch có trong thân cây và quả xương rồng chứa hợp chất quercetin 3-methyl, một loại flavonoid có hiệu quả bảo vệ hệ thần kinh đáng kể. Hợp chất này sẽ bảo vệ các tế bào thần kinh trong não, từ đó bảo vệ não khỏi các tổn thương.

### 4. Chữa bệnh tiểu đường:

Cũng thuộc nghiên cứu của Trường Đại học Vienna, lần này là trên 24 người bệnh không bị béo phì ăn lá xương rồng. Theo đó, lượng đường trong máu họ giảm 11%.

Vì thế, tiêu thụ lá xương rồng sẽ giúp làm giảm lượng đường trong máu của các bệnh nhân béo phì hay tiểu đường.

### 5. Tăng cường hệ tiêu hóa:

Ăn xương rồng sẽ hỗ trợ quá trình tiêu hóa ở người. Loại cây này làm giảm mỡ tích tụ dưới da, tăng cường khả năng giữ nước trong cơ thể, thúc đẩy hoạt động của ruột, đào thải độc tố.

Không những thế, loại thực phẩm giàu chất xơ này còn làm giảm các chất gây ung thư và tăng sức khỏe cho hệ tiêu hóa.

### 6. Giảm chứng viêm:

Xương rồng chứa các chất chống viêm có tác dụng tốt với hệ cơ, hệ tim mạch, dạ dày, ruột và động mạch. Trong xương rồng còn có chất chống viêm loét, giảm sưng phù.

#### **Cách chế biến các món ăn từ cây xương rồng:**

Cách chế biến của người dân Quảng Nam:

Từ là đồ ăn cứu đói cho người dân địa phương mỗi khi mưa lũ, bão lụt, các món ăn từ xương rồng dân dã độc đáo nay lại trở thành đặc sản ở xứ Quảng.

Theo kinh nghiệm của người địa phương, để có một món ăn ngon, khâu quan trọng nhất là chọn những lá xương rồng non, sẽ mang lại hương vị ngọt, mềm. Còn ngoài ra, cách chế biến khá đơn giản.

#### - Món luộc:

Trước khi chế biến, xương rồng cần phải sơ chế bằng cách gọt bỏ phần gai bên ngoài cùng lớp màng xanh, sau đó thái mỏng rồi đem luộc cho đến khi những miếng xương rồng chuyển sang màu vàng là được.

Cách chế biến này sẽ giúp xương rồng bớt nhớt:

#### - Món xào:

Cũng chế biến như món luộc, xương rồng được vắt ráo nước, sau đó là đem xào với tỏi như các loại rau xanh bình thường. Đây được xem là món ăn yêu thích nhất của du khách khi đến đất Quảng Nam.

#### Món canh:

Vào những ngày hè nắng nóng như thế này, đến với xứ Quảng, du khách đừng quên thử món canh chua xương rồng. Xương rồng có vị chua chua, thơm nhẹ chứ không chua đậm như khế, không chua gắt như chanh.

Có thể nấu canh với cá lóc hoặc cá trê.

#### - Món gỏi:

Ngoài các món phổ biến và dân dã như xương rồng xào hay canh chua xương rồng, người dân địa phương còn sáng tạo thêm một món ăn nữa khá độc đáo là món gỏi xương rồng.

Vẫn là xương rồng luộc qua, vắt kiệt nước và kết hợp với các loại gia vị chua, cay, mặn, ngọt và một ít lạc rang.

Cách chế biến của người Phương Tây (theo Livestrong):

Theo chuyên gia dinh dưỡng Amy Shapiro, ăn sống, hương vị của xương rồng giống với dưa chuột, nhưng có thêm vị hơi đắng. Do vậy, mùi vị của xương rồng có thể không phù hợp với một số người.

Đó là lý do mọi người thường không ăn xương rồng sống. Thay vào đó, người ta tập trung vào các phần ăn được như lá, hoa, thân và quả, rồi chế biến chúng theo nhiều cách khác nhau.

“Bạn có thể luộc, nấu, nướng hoặc thậm chí là bóc bỏ vỏ và thái nhỏ rồi ăn tươi”, bà Shapiro tiết lộ.

#### - Món salad:

Bước 1: Chọn những lá xương rồng non. Sau đó, lấy dao sắc gọt hết vỏ, hết gai xương rồng.

Bước 2: Cắt lá ra thành những miếng nhỏ hạt lựu. Tiếp tục cho vào nồi nước và đun sôi khoảng 20 phút.

Bước 3: Sau khi chín, ngâm xương rồng trong nước đá hoặc để nguội cho vào ngăn đá. Một lát sau, bạn vớt ra và chế biến cùng với trứng, rau, củ quả và sốt mayonnaise.

Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng xương rồng đã qua xử lý như thế này để làm món súp, món trứng cuộn, món canh...

#### - Món xào:

Bước 1: Sơ chế xương rồng như với món salad, thái hạt lựu.

Bước 2: Cho dầu ăn vào chảo cho nóng, đổ xương rồng vào, tiếp đó là hành tây thái hạt lựu. Nhớ đảo đều tay và thường xuyên. Giống như đậu bắp, xương rồng xào cũng có chất nhớt.

Bước 3: Sau khi thấy hỗn hợp chín, bạn thêm một chút muối, hạt tiêu, tiếp đó là nước cốt chanh, dầu ô liu. Thế là bạn đã có món xương rồng xào thơm ngon.

Để thay đổi khẩu vị, bạn có thể thêm vài quả trứng vào hỗn hợp khi còn trên bếp. Bạn thực hiện như món trứng bác cà chua.

#### - Món nướng:

Bước 1: Cũng sơ chế xương rồng như làm món salad. Nhưng bạn không thái hạt lựu mà để nguyên cái lá.

Bước 2: Bật lò nướng và cho lá xương rồng vào, nướng tầm 15-20 phút với nhiệt độ bình thường. Đến khi nhìn thấy lá chuyển sang màu vàng và mềm, bạn lấy ra và có thể thưởng thức luôn.

**ĐQG (Tổng hợp)**



## Rau má và một số tác dụng, tác hại thường gặp

### Tác dụng bất ngờ của rau má

Rau má không chỉ là một loại rau thông dụng, có thể ăn hàng ngày mà còn là một vị thuốc chữa được nhiều chứng bệnh như: Mụn nhọt, hạ sốt, làm đẹp, tăng cường sức khỏe, giải độc, táo bón, tim mạch... Ngoài ra, rau má cũng là một loại dược thảo có tính bổ dưỡng rất cao, có nhiều sinh tố, khoáng chất, những chất chống oxy hoá, có thể dùng để dưỡng âm, cải thiện trí nhớ, làm chậm sự lão hoá, cải thiện vi tuần hoàn và chữa nhiều chứng bệnh về da.



**1. Hạ sốt:** Khi trẻ bị sốt có thể dùng rau má, rửa sạch, vò nát, đổ xâm xấp nước, đun sôi nhỏ lửa khoảng 15 phút rồi chắt ra cốc lớn. Cứ khoảng một tiếng cho trẻ uống vài thìa. Trẻ sẽ giảm sốt.

**2. Tốt cho các bệnh tim mạch:** Rau má có thể giúp giảm sung và cải thiện lưu thông trong cơ thể, nhất là với các bệnh liên quan đến tĩnh mạch như giãn tĩnh mạch và suy tĩnh mạch. Đối với những người thừa cân (béo phì), xơ vữa động mạch máu nếu ăn rau má lâu dài sẽ có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu và do đó làm cho các mạch máu mềm mại trở lại, hạn chế được những tai biến do xơ vữa động mạch máu gây ra.

**3. Làm đẹp:** Rau má không chỉ mát bổ lại làm đẹp rất hiệu quả. Đặc biệt đối với phái đẹp, rau má có những tác dụng "thần kỳ" đối với làn da của họ. Nước rau má có tác dụng dưỡng ẩm cho da, làm chậm sự lão hóa, cải thiện tuần hoàn và cải thiện trí nhớ... Không chỉ giúp ích cho quá trình thanh lọc cơ thể mà nó còn làm mát da, trị mụn và seo trên da.

**4. Làm lành vết thương:** Rau má có chứa hóa chất được gọi là triterpenoid có công dụng tăng tốc độ chữa lành vết thương, tăng cường chất chống oxy hóa tại vị trí vết thương, tăng cường da và tăng cung cấp máu cho khu vực bị thương.

**5. Giảm stress:** Triterpenoids trong rau má cũng có thể làm giảm sự lo lắng và tăng cường chức năng tâm thần trong một số cá nhân. Ngoài ra, trong dân gian các thầy lang đã dùng rau má để điều trị cho các bệnh như bệnh vẩy nến, eczema, nhiễm trùng hô hấp, viêm loét, cảm lạnh, viêm gan, động kinh, mệt mỏi, sốt,

hen suyễn và bệnh giang mai... Đồng thời, rau má còn có tác dụng trong việc điều trị chứng mất ngủ, xơ cứng bì, ung thư, rối loạn tuần hoàn, tăng huyết áp, mất trí nhớ, liên seo và giảm nốt cục trên da cellulite.

### Tác hại đáng sợ của rau má với sức khỏe nếu lạm dụng

Rau má được sử dụng rộng rãi trong đời sống. Tuy nhiên, rau má không hoàn toàn lành tính. Nếu dùng quá lạm dụng, có thể gây ra những tác hại ảnh hưởng tới sức khỏe của người dùng.

#### 1. Tăng lượng đường trong máu:

Nhiều người cho rằng rau má giúp giải nhiệt tốt trong mùa hè, nên ngày nào cũng ăn loại rau này, hoặc ép lấy nước uống. Nhưng việc dùng quá nhiều rau má như vậy sẽ làm tăng lượng đường trong máu. Điều này rất nguy hiểm, bởi nó khiến lượng cholesterol cũng tăng, dẫn đến nhiều căn bệnh khác. Đặc biệt, người bị tiểu đường càng không nên ăn nhiều rau má.

#### 2. Nhức đầu:

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng, việc uống lạm dụng nước rau má để giải nhiệt, có thể khiến bạn bị nhức đầu, thậm chí mất ý thức thoáng qua. Vì vậy bạn không nên sử dụng quá nhiều.

#### 3. Giảm khả năng mang thai:

Mặc dù rau má có công dụng làm đẹp nhất định với phụ nữ. Tuy nhiên, nếu chị em sử dụng lâu ngày loại rau này, sẽ làm giảm khả năng thụ thai. Do vậy với chị em nào đang mong muốn có con thì nên hạn chế sử dụng nước rau má.

#### 4. Tiêu chảy:

Rau má là loại rau có tính hàn, có công dụng giải nhiệt. Nhưng đồng thời, sử dụng nhiều cũng dễ gây ra đầy bụng và tiêu chảy. Đặc biệt với người có thân nhiệt thấp và hay lạnh bụng thì càng dễ tiêu chảy. Do đó, khi sử dụng rau má, bạn nên ăn thêm một lát gừng để làm ấm bụng và trung hòa tính hàn của rau má.

#### 5. Làm giảm tác dụng của thuốc:

Rau má có thể tương tác với các thuốc gây buồn ngủ và thuốc chống co giật, barbiturat, benzodiazepin, thuốc mất ngủ, và các thuốc chống trầm cảm... Nó cũng có thể làm giảm hiệu quả của insulin và thuốc tiểu đường uống khác, cũng như các thuốc hạ cholesterol.

Lời khuyên và cách dùng rau má đúng cách: Rau má không đơn thuần chỉ là rau, mà nó còn là một loại thảo dược. Do đó, khi sử dụng cần thận trọng như một loại thuốc. Cùng xem cách dùng rau má đúng cách. Một người trung bình mỗi ngày có thể dùng 40 g rau má, nhưng không được dùng quá 1 tháng. Sau mỗi đợt dùng cần nghỉ ít nhất nửa tháng trước khi tiếp tục dùng đợt tiếp theo. Rau má thường được ăn sống hoặc ép trực tiếp lấy nước. Do đó, khi sử dụng cần rửa thật sạch với nước để phòng tránh nguy cơ nhiễm khuẩn.

Vũ Thanh Minh – Tổng hợp từ nhiều nguồn

