

ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẺ STRESS

Bác Sĩ Lê Tri

LTS: Trích trong sách “Dinh Dưỡng cho Não Bộ, Trí Nhớ và Di Truyền” của Bác Sĩ Lê Tri. Một tập sách cần thiết nên có trong tủ sách gia đình. Xin quý độc giả đón đọc.

Stress là một từ ngữ đã trở nên “cơm bữa” trong đời sống thường ngày của chúng ta. Đa số chúng ta đã từ lâu chấp nhận nó như thành phần đời sống tân tiến này và không “chạy đâu cho khỏi nắng” đối với stress được. Đúng vậy, nhưng chúng ta còn có thể ngừa chặn những tổn hại cho sức khỏe trong hoàn cảnh căng thẳng do stress. Trong mười người tham dự cuộc họp công ty rất sôi động và căng thẳng, năm người có vẻ bị xúc động vừa phải, bốn người bị chấn động mạnh và một người thần nhiên và phản ứng tích cực. Stress tự nó không phải là vấn đề, chỉ tại cách cơ thể ta phản ứng đối với nó. Và phản ứng của cơ thể ta do não điều hành.

Từ ngữ stress bao dung nhiều sự kiện hoàn cảnh. Mọi thay đổi trong môi sinh – thuận hay nghịch – đều có thể gây stress cho cơ thể ta. Từ nhiệt độ quá nóng hay quá lạnh; đau nhức, bệnh tật, thương tích, tai nạn, tiếp cận với độc tố, phóng xạ, ô nhiễm và những kích động khác từ môi sinh; những chấn kích động mạnh, những bỡ ngỡ.

Một cuộc đi nghỉ hè cũng có thể gây chấn động stress không kém một cuộc giải phẫu mật gan.

Đối với cơ thể, nguyên nhân từ đâu không thành vấn đề: nó phản ứng như nhau đối với mọi thứ stress. Điều khác là cường độ phản ứng và là do cường độ của stress. Thân thể đáp ứng stress với thái độ chống lại hay chịu đựng, nên ta có sẵn thái độ đối với nghịch cảnh nào. Cũng có điều hay là ta có thể tùy cơ đối với bất cứ cảnh ngộ nào, giải quyết vấn đề và đối phó trở ngại lớn nhỏ. Nhưng mặt khác thì sức khỏe có thể bị ảnh hưởng.

Thái độ *anh hùng bất khuất* hay *đào tẩu vi thượng sách* là bài học của cơ thể để đối phó với nguy hiểm thể xác. Nhưng rắc rối là ngày nay những “hiểm nguy” do stress phần lớn là chấn động cảm xúc tinh thần. Đáp ứng tự nhiên với ngoại xâm là thân xác, cơ bắp đề kháng mãnh liệt đả xung, nhưng không áp dụng được cho những âu lo xâm nhập từ tiềm thức một người tìm cách dấu nhem những vấn đề do stress mà họ không đối phó được.

Phản ứng bắt đầu khi não được thông báo có hăm dọa cho an toàn của mình, dù chỉ là một tiếng động mạnh bên tai. Kế đó tức thì là một chuỗi phản ứng nơi hormones và các dây thần kinh, gây báo động cho toàn cơ

thể. Hệ tự phòng chuẩn bị ứng chiến gây xúc cảm ở não như sợ hay giận. Tuyến cấu tạo dưới đồi, hypothalamus, liền tiết ra chất *corticotrophin releasing factor* (CRF) để chuyển đạt tới tuyến yên, pituitary gland. Tuyến yên phản ứng bằng cách tiết chất *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) vào huyết quản để hòa vào máu. Chớp nhoáng, hormone này đạt đến tuyến thượng thận, adrenal glands, và gây tuyến này tiết ra các chất dẫn truyền thông thần kinh epinephrine và norepinephrine; enkephalines là amino acids dạng ngắn có chức năng giảm hủy đau nhức, để xúc tiến biến dưỡng.

Trong phản ứng này, số lượng epinephrine có trong máu tăng đến 300 lần cao hơn. Epinephrine tác ứng với các tế bào trong nhiều bộ phận, tăng nhịp tim đập và tăng huyết áp, và kích thích gan tiết ra thêm đường để tiếp vận năng lượng cho não và cơ bắp. Đồng thời, các huyết quản cung cấp máu cho da và hệ tiêu hóa co thắt lại, giảm chậm tiêu hóa và làm cho da ửng đỏ. Nếu lúc này ta bị cắt đứt thì máu đông lại nhanh hơn thường. Lồng ngực nở ra, nhịp thở dồn dập và hít mạnh hơn để bơm kịp oxy vào não và cơ bắp, vì glucose và những nhiên liệu khác cần hòa hợp với oxygen để biến dưỡng thành năng

lượng. Đồng tử của mắt nở rộng ra để ta thấy rõ hơn, cơ bắp căng rút để ta có thể chạy, nhảy, đề kháng nhanh chóng và dũng mạnh; miệng khô vì nước bọt không tiết ra kịp; thân thể toát mồ hôi để chuẩn bị làm nguội nhiệt năng khi ta kháng địch. Nếu tình cảnh nguy kịch và kinh hoàng, bàng quang và trực tràng tổng tháo và tóc rụng đứng lên.

Những phản ứng này được tăng cường bởi những tín hiệu chuyển xuống thần kinh từ tuyến cấu tạo dưới đồi đến những bộ phận và những tuyến can hệ đến việc đối ứng với stress. Tất cả sự biểu dương lực lượng đó là cách bố trí tuyệt hảo để ta có thể đương đầu với mọi hành động đối phó. Và ai cũng có thể đáp ứng cấp kỳ như vậy đối với đe dọa chớp nhoáng. Nhưng nếu stress kéo dài, và nhất là khi ta không thể đáp ứng với hành động thể xác, thì thân xác ta sẽ dần kiệt quệ hao mòn, mau già yếu và dễ bị bệnh tật.

Năng lực rút từ kho dự trữ khi bị căng thẳng

Khi bị stress, tiếp dưỡng cần được tăng cường cho cả ba loại nhiên liệu – carbohydrate, fat, và protein. Nếu sự đáp ứng là phản ứng thể lý mạnh, hoặc nếu bị thương tích, thì cả ba loại nhiên liệu trên đều được trưng dụng. Trong trạng huống như vậy, thân xác quá bận đối phó để nghĩ tới chuyện ăn, nên những dự trữ trong người đều được huy động để tiếp liệu ba nhiên liệu đó.

Bảo tồn nước trong cơ thể lúc này là thiết khẩn yếu, và cơ thể có nhiều cách để thực hiện việc này. Trước tiên, nó bảo tồn sodium. Để thực hiện, thận phải trao đổi và hao hụt về potassium. Vậy nên cơ thể phải có đủ dự trữ potassium. Tồn trữ sodium thì đến hiểm họa áp huyết cao. Ngoài ra, trong khi bị stress, mức norepinephrine tăng cao và đưa áp huyết lên cao. Hai sự kiện trên, nếu kéo dài sẽ gây bị huyết áp cao trường kỳ và tăng hiểm họa bị huyết nhồi cơ tim hay bị đột quỵ (heart attach và stroke).

Để có năng lượng, glucose được rút từ dạng tồn trữ glycogen nơi gan và cơ bắp. Nhưng sẽ cạn khô trong vòng một ngày. Sau đó thì protein trong cơ bắp phải bị rút ra để biến hóa thành năng lượng mà dùng. Một số mô trong cơ thể có thể dùng fat để làm năng lượng và nếu ta ăn uống điều hòa thì chất fat được dự trữ đủ để sử dụng trong nhiều ngày. Tóm lại, thân xác không những dùng nhiên liệu dự trữ từ mỡ mà còn biến hóa ra

nhiên liệu những mô và cơ phận mà đáng lẽ phải bảo tồn như các bắp thịt.

Vậy để phòng những lúc bị stress dài hạn (như khi bệnh trạng kéo dài), ta cần tồn trữ protein tối đa nơi các mô bắp thịt và ta cần chú ý để cơ bắp trong thân xác khỏi tổn hại vì bị trưng dụng làm nhiên liệu.

Một dưỡng liệu nơi cơ thể thường bị thất thoát do stress là calcium bị rút từ xương. Ta mất khoáng chất thiết yếu này, một phần do tình trạng hormones trong cơ thể (tuy khoa học chưa hẳn minh chứng điều này). Chất xương bị thất thoát nơi người lớn thường xảy ra, nên ta cũng phải thận trọng như đối với protein – nên tồn trữ calcium trong cơ thể.

BẢNG 5

Thực phẩm tốt để cung cấp đạm tố

(Mỗi phần cung cấp chừng 20 grams protein)

Thực Phẩm	Số Lượng
Đậu, nấu, hầm chín	50 grams
Bò, chín, nạc hay có mỡ	93 grams
Bò, xay, chín	93 grams
Bò, steak sirloin, chín, nạc hay có mỡ	93 grams
Bê, gan, chiên	93 grams
Cheese, blue	93 grams
Cheese, Cheddar	93 grams
Cheese, cottage	1 chén
Gà, chín	65 grams
Trứng	3
Trừu con, cốt lét	65 grams
Đậu lentils, chín	1 chén rưỡi
Sữa, nguyên hay rút béo	1 tô nhỏ
Heo, filet, chín	65 grams
Đậu phụng rang	65 grams
Cá hồi, salmon, chín	65 grams
Tôm, chín	65 grams
Cá thu, hộp, chất nước	65 grams
Bê, cốt lét	65 grams
Yogurt, low fat, vị trái cây	185 grams

Chuẩn bị cơ thể phòng căng thẳng

Một cơ thể khỏe mạnh, với các mô tế bào dự trữ đầy đủ mọi dưỡng chất thiết yếu, đó là bí quyết phòng thủ đối với stress. Thực trình cân bằng về dinh dưỡng mỗi ngày phải gồm các thành phần sau đây:

- 2 – 3 phần rau (sống và chín)
- 2 – 3 phần trái cây (sống và nấu chín)
- 3 – phần sản phẩm ngũ cốc toàn hạt (còn

giữ nguyên cảm)

-1 - 2 phần thịt gia cầm, thịt heo bò, cá, trứng, đậu hoặc đậu hòa lan.

(Xem các bảng kê đây về phần ăn là bao nhiêu).

Như đã bàn đến, protein và calcium là hai dưỡng liệu thiết yếu để xử lý với stress, và ta phải tự cấp dưỡng đầy đủ mỗi ngày về hai chất này.

Tuy thế, chỉ hấp dưỡng hai chất này thì chưa đủ. Ta phải thể dục để cơ thể có thể tiêu thụ hiệu lực những chất đó. Cơ bắp không thể tăng trưởng và hấp dưỡng protein nếu ta không có hoạt động và tập luyện thể dục. Chỉ khi phải làm việc thì cơ bắp mới tăng trưởng và gom góp protein. Để bảo tồn sức khỏe tốt, ta phải thực hiện hai điều: *diet* và *thể dục*. Lập chương trình mỗi ngày hay cách ngày tập thể dục mạnh đủ sức để rèn luyện và vun đắp các bắp thịt. Điều này dễ thực hiện với chỉ 20 phút cách mỗi ngày để khởi sự. Như vậy, đến khi ta bị stress gay gắt hay phải thiếu hay bỏ ăn trong một thời gian ngắn, thì bắp thịt đỡ phải tổn hại nhiều. Vả lại, nếu ta phát triển bắp thịt vững chắc, ta cũng tăng potassium tồn trữ trong cơ thể.

Xương cũng thế, cần phải làm việc để có thể tồn trữ calcium. Nhờ nỗ lực vận tác, xương tồn trữ và làm cho calcium chắc cứng, mạnh hơn và càng đáng nhiều cân nặng hơn. Cũng như với cơ bắp, khi phải đương đầu với stress từ lo âu đến bệnh

hoạn, xương có thể nhường ít calcium để ứng dụng cho cơ thể mà không suy yếu. Vậy để chuẩn bị đối phó với stress, ta ăn uống đầy đủ và cân bằng với thể dục đều hòa. Cơ thể sẽ đỡ bị tổn hại khi gặp hoạn nạn do stress.

Dinh dưỡng khi bị căng thẳng

Thường ta cảm thấy ăn kém ngon và ít muốn ăn khi bị stress. Đây là cách phản ứng tự nhiên của cơ thể khi bị đe dọa. Não nhận biết được là cần nỗ lực đối phó bằng dịch hay tẩu hơn là nghĩ đến chuyện ăn uống. Máu



được bơm về cơ bắp để tăng cường sức mạnh và tốc độ phản ứng, nên dù có ăn lúc đó, ta cũng không thể tiêu hóa hàng loạt cho đúng mức. Hơn nữa, trong lúc bị nguy kịch, cấp bách, dạ dày và ruột có thể phải tống tháo thực phẩm, gây nôn mửa hoặc tiêu chảy. Có nghĩa là khi ta bị stress trầm trọng, không nên cố ăn uống vì có chẳng cũng thành vô ích.

Đàng khác, nhin ăn cũng không tốt, vì nhin ăn càng lâu, càng khó trở lại tập quán ăn uống bình thường. Vòng lẩn quẩn xảy ra khi nhin ăn lâu; người bị stress trầm trọng không ăn được, và vì không ăn nên càng mất sức đề kháng stress. Nơi đa số những ai bị stress, dạ dày đều tiết ra nhiều acid và nếu nhin ăn thì sẽ gây loét dạ dày. Vậy đừng nên để stress chi phối đến bỏ ăn hoàn toàn. Xử lý stress để nó đừng xáo trộn cả tâm lý lẫn dinh dưỡng nơi bạn.

Nếu bạn bị stress mà còn ăn được, thì chớ xao lãng ăn uống. Dù chỉ ăn được ít thì nên ăn chút ít nhiều lần trong ngày. Cần uống nhiều, nhất là nước khi ăn.

Khi người bị stress làm khủng hoảng bỏ ăn, thì những dưỡng chất suy sút lần. Nhất là mức dự trữ protein, calcium và potassium đều vơi cạn. Những vitamin C và B cùng nhóm tan trong nước¹ dễ thiếu hụt khi cơ thể cần

dùng đến hơn cả. Trong cả cơ thể thì tuyến thượng thận hoạt tác rất mạnh và tích trữ, tiêu dụng vitamin C nhiều hơn mọi mô khác trong cơ thể, kể đến là não. C là rất thiết yếu để sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh norepinephrine và epinephrine. Nếu bạn lo chắc cho dinh dưỡng mỗi ngày có 100mg vitamin C thì sẽ có đủ để ngừa hao hụt trong lúc bị stress.

Mức tăng gia biến dưỡng và đẩy mạnh năng xuất các chất dẫn truyền thần kinh càng tăng nhu cầu vitamins B-complex – nhưng sẽ không thiếu hụt nếu ta hấp dưỡng từ thức ăn uống đủ RDA² cho những vitamins này³. Tuy nhiên, nếu ta ăn không đúng mức khi bị stress, nhất là khi tình trạng kéo dài, thì nên dùng mỗi ngày vitamin-mineral supplement để cung cấp cân bằng và đầy đủ những thiết dưỡng liệu đó. Miễn là những supplements đó không có gấp bội, “megadoses”, những liều các chất tiếp dưỡng vượt hẳn mức RDA khuyến cáo. Thường nếu ta hấp thụ từ 1,200 đến 1,500 calories mỗi ngày thì cần dùng thêm những supplements đó.

Những dự kiện mới từ các cuộc thí nghiệm nơi thú vật cho ta biết thêm được nhiều cách xử lý với stress. Nó cho thấy là não không thể sản xuất đủ norepinephrine khi ta bị stress trầm trọng. Kết quả là não không thể gửi mã hiệu cho cơ thể để xử lý hữu hiệu với stress. Tuy thế, nếu những thú vật trong thí nghiệm được tiếp dưỡng thực phẩm có cao độ chất tyrosine, thì mức norepinephrine trong não sẽ khá dĩ tương xứng để xử lý với stress. (Norepinephrine được cấu tạo từ amino acid tyrosine). Cuộc thí nghiệm này nêu vấn đề tăng tyrosine trong thực phẩm có hiệu quả tốt như vậy nơi người trong khủng hoảng stress trầm trọng

chăng. Cần 25 – 50 mg tyrosine cho mỗi cân của vóc người (người nặng 110 lbs = 2.5 grams) phân tán mỏng trong ngày sẽ đủ cho tyrosine cho não hoạt động bình thường.

Ăn quá nhiều ?

Tuy một số người không ăn nổi khi bị stress, nhiều người khác lại ăn quá nhiều. Một số người ăn quá mức bình thường vì việc ăn giải tỏa stress bằng cách hướng thần kinh về một hoạt động theo thói quen. Ngoài



ra, ăn và đồ ăn làm cho não phóng thích những chất làm dịu tinh thần, như nhiều chất dẫn truyền thần kinh.

Có những loại stress làm cho não sản xuất những hợp chất hóa học tương tự như thuốc phiện (như endorphins) với một trong những tác dụng là làm thèm ăn. Một số proteins, đang khi tiêu hóa, thì phóng thích ra *peptides*, một amino acid có tác dụng an thần. Cần thêm nhiều nghiên cứu trong phạm vi này, nhưng nói được là những người vì lý do

nào ăn nhiều khi bị stress thì chắc sẽ béo phì. Vậy nên họ cần tìm cách khác để giải hóa stress như thể dục, suy niệm, hoặc có việc làm theo sở thích tiêu khiển.

Ăn nhiều khi bị stress lại thêm lý do là cần thể dục. Trong tình trạng stress, những nhiên liệu cho cơ bắp, kể cả đường và chất béo, được huy động tràn trề trong huyết mạch. Nếu bạn hoạt động nhiều, thì chất béo thặng dư sẽ bị đốt xài. Nhưng nếu cứ dính keo nơi ghế văn phòng, thì mỡ sẽ tụ lại trong huyết mạch và bám tụ vào động mạch. Nên thể dục, dù chỉ đấm vào gối, cũng giúp giải tỏa căng thẳng và cũng làm phóng thích trong thần kinh vài hợp chất hóa học làm giảm đau nhức, để cũng làm bớt quạu quạu, thất trí cũng như làm đỡ đau khi bị bệnh.

Dinh dưỡng khi bình phục

Khi cơn bão tố stress đã qua và cơ thể bắt đầu bình phục, ta phải tiếp liệu đầy đủ kho tồn trữ dưỡng chất đã vơi cạn do khủng hoảng. Nếu bạn bị xuống cân, thì nên thu hồi mau sự sa sút bằng dinh dưỡng lành mạnh và thể dục, để bồi dưỡng lại các mô cả béo lẫn nạc. Nếu bạn lại lên cân qua cơn stress, thì điều chỉnh dinh dưỡng và thể dục để cởi bỏ những cân thặng dư. Bạn cũng nên rút kinh nghiệm để biết chuẩn bị đối phó với cơn bão tố, khủng hoảng về sau.

Cảnh ngộ gây căng thẳng

Ai cũng khả ngộ stress. Từ những cảnh ngộ tầm thường như phải ngồi trong xe khi trời nóng

và lại bị kẹt xe. Nhưng stress ngắn hạn, chốc lát ít khi gây hại. Cơ thể ta có trang bị đủ để cầm cự qua một ngày xấu. Chính những nguồn stress dài hạn, như một cuộc hôn nhân không hòa hợp, một việc làm quá gây áp lực, mới gây nguy cơ các bệnh tim, đột quỵ, hoặc nhiều chứng bệnh khác.

Nghiên cứu cho thấy 20 trường hợp sau đây thường gây stress cao độ nhất (tuy không luôn là xấu và có hại) có ảnh hưởng sâu đậm nơi thân xác và não bộ cũng như trí nhớ:

- Tang vợ hay chồng.
- Ly dị.
- Vợ chồng ly thân.
- Bị tù, kiện tụng, tranh chấp.
- Tang trong vòng thân nhân.
- Thương tích hay thọ bệnh.
- Hôn nhân.
- Mất việc làm.
- Vợ chồng làm hòa lại với nhau.
- Hưu trí.
- Thân nhân lâm bệnh.
- Có thai.
- Trục trặc chăn gối.
- Gia đình có thêm thành phần mới.
- Thay đổi trong công việc làm ăn.
- Thay đổi tài chánh (thịnh hay suy).
- Bạn thân qua đời.
- Thay đổi nghề nghiệp.
- Vợ chồng cãi nhau nhiều hay ít hơn.
- Nợ hay tiền vay thế chấp (mortgage).

Mỗi người phản ứng khác nhau với stress, và hậu quả về bệnh lý cũng khác nhau. Ví dụ, nhiều bệnh nhân về tim tử

những triệu chứng thuộc tâm tính loại A – hay quá âu lo, cương quyết thành công. Những người dễ bị tổn hại do stress nhất thuộc loại nô nôm gọi là “tính nghệ sĩ” (tuy có khi không đúng nghĩa) – vì họ đam mê trong mọi việc họ làm, và có thể thay đổi kinh khủng vui buồn, từ cao hứng tột độ đến thất vọng thảm thê; những người thấy làm gì cũng khó khăn và phản ứng chậm chạp. Những người béo phì, cũng như những người lừ thừ hoặc trầm cảm, cũng thuộc về loại này.

Những người trầm tĩnh làm việc nhiều, giải trí tốt thường ít bị tổn hại do stress. Những người lúc nào cũng có vẻ tỉnh bơ thì không hẳn thuộc loại này. Nhiều người trầm lặng lại có thể chôn vùi tình cảm và bên dưới thì bị ray rứt bởi thất vọng, chán nản. Những người này cần rằng chịu đựng có thể hiểm nghèo nhất đối với phản ứng với stress.

Căng thẳng và Bệnh

Stress cũng gây trở ngại cho chức năng của hệ miễn dịch của cơ thể. Nhiều hóa chất được phóng thích để xử lý stress có thể bám vào các bạch huyết cầu và làm giảm năng lực giết vi trùng của cơ phòng vệ này. Ta đã thấy stress có thể gây u loét dạ dày, huyết áp cao và bệnh tim. Tuy thế, điều quan trọng nên nhớ là stress không tự nó gây ra bệnh, mà chính do sự phản ứng của chúng ta.

Cách tránh căng thẳng

Chúng ta cần nhờ một vài kỹ thuật hay phương pháp đơn giản để xử lý stress và ngừa bệnh:

- Lịch trình ăn uống, diet, cân bằng.

- Thể dục.

- Thay đổi quan niệm đối với stress – xem những sự kiện nghịch cảnh gây stress như vừa tầm ta có thể cáng đáng, hơn là những điều đáng sợ để tìm cách tẩu thoát.

- Dành thì giờ để thư giãn và thoải mái với mình. Học những kỹ thuật thư giãn hoặc tìm những việc sở thích (hobby).

- Tập biểu lộ cảm xúc cách an hòa và thỏa đáng, hơn là đè nén những xúc động bực bội uất ức nhem sâu vào thâm tâm.

- Nên đến giải tỏa với bạn bè trong khi bị stress để chia sẻ gánh nặng chồng chất ở nội tâm.

- Tránh bực bội vì chuyện không đáng, như khách hàng sắp quá dài, tiến quá chậm trước quầy tính tiền ở chợ.

- Tách mình ra khỏi vấn đề đang nóng bỏng hoặc sôi động, như tự hỏi mình: “Như đến năm sau, thì việc này còn nghĩa lý gì với tôi nữa?”

Phải làm sao?

Trong giây phút khẩn trương với stress, ta phải lo thủ phòng vệ đầy đủ tiếp dưỡng như sau:

- Protein: 45 grams cho phụ nữ, 55grams cho nam giới
- Calcium: 1,000 mg.
- Potassium: 2,000 – 5,000mg.
- Vitamin C: 100mg.
- Vitamin B1: 1.5 mg.
- Vitamin B2: 1.7 mg.
- Vitamin B3: 20mg.
- Vitamin B6: 2 – 3 mg.
- Tyrosine: 24 – 50 mg cho mỗi cân thể trọng.