

(10/32); khe hở vòm miệng kết hợp khe hở môi là 62,5% (20/32). Kết quả điều trị khe hở vòm miệng tại Bệnh viện Sản - Nhi tỉnh Quảng Ngãi bước đầu đạt kết quả rất khả quan, tái khám sau 2 tháng vết mổ tốt chiếm 90,6%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Mosaad A (2017)**, "Comparative study between V-Y pushback technique and Furlow technique in cleft soft palate repair", Eur J Plast Surg, pp. 462-482.
2. **Phumzile H (2019)**, "Epidemiology and clinical profile of individuals with cleft lip and palate utilising specialised academic treatment centres in South Africa", PLoS One, pp.5-16.
3. **Hadal K, Mustafa S (2018)**, "The role of intravelar veloplasty in primary cleft palate repair", Zanco J. Med. Sc, pp.47-69.
4. **Chuxian L (2019)**, "Varying width ratio patterns of posterior hard palate cleft to posterior maxillary tuberosity plane in cleft palate", Xi Kou Qiang Yi Xue Za Zhi, pp.3-4.
5. **Jayarajan R (2018)**, "Intravelar veloplasty: A

- review", Cleft Lip Palate Craniofac Anomal, pp.68-73.
6. **Phạm Dương Châu (2012)**, "Đánh giá kết quả phẫu thuật khe hở vòm miệng hai bên bẩm sinh theo phương pháp đẩy lùi vòm miệng(Push back) tại Bệnh viện Răng Hàm Mặt Trung Ương", Tạp chí Y học thực hành, tr.830.
 7. **Phan Quốc Dũng, Hoàng Tử Hùng (2007)**, "Tình hình dị tật khe hở môi và hàm ếch bẩm sinh tại bệnh viện Từ Dũ và Hùng Vương", Tuyển tập công trình nghiên cứu Y học răng hàm mặt, tr.93-100.
 8. **Trương Mạnh Dũng, Nguyễn Thanh Hòa (2007)**, "Nghiên cứu các hình thái lâm sàng dị tật khe hở môi - vòm miệng ở trẻ sơ sinh tại thành phố Cần Thơ 2001 -2005", Tạp chí Y học thực hành, tr.589- 590.
 9. **Nguyễn Văn Đầu (2020)**, "Phẫu thuật khe hở vòm khẩu cái theo phương pháp Push- Back", Phác đồ điều trị Nhi khoa 2 Bệnh viện Nhi Đồng 1, Nhà xuất bản Y học, tr.501- 509.
 10. **Phạm Thanh Hải (2012)**, "Nghiên cứu đặc điểm dị tật bẩm sinh khe hở môi - vòm miệng và thể lực của trẻ em tại bệnh viện Đại Học Y Hải Phòng", Tạp chí Y học thực hành, tr.807.

ĐẬU ĐỎ VÀ SỨC KHỎE DƯỚI GÓC NHÌN CỦA QUY LUẬT NGŨ HÀNH VÀ DINH DƯỠNG HIỆN ĐẠI

Trương Hồng Sơn*, Lưu Liên Hương*, Lê Minh Khánh*, Hoàng Hà Linh*

TÓM TẮT

Đậu đỏ đóng vai trò rất quan trọng trong nhiều chế độ ăn khác nhau trên thế giới, đặc biệt là ở các quốc gia đang phát triển tại châu Phi, Mỹ Latinh và châu Á. Do vậy, việc nghiên cứu tác dụng của từng loại đậu đối với từng tình trạng sức khỏe cụ thể cần được quan tâm. Từ xa xưa, quy luật ngũ hành đã được sử dụng để lý giải nhiều hiện tượng tự nhiên cũng như trong cơ thể con người. Đậu đỏ cũng không nằm ngoài quy luật này. Theo quan điểm y học cổ truyền, năm loại đậu tương trưng cho ngũ hành, bồi bổ cho ngũ tạng bao gồm: đậu trắng hành kim tốt cho phổi (phế), đậu đỏ hành hỏa tốt cho tim (tâm), đậu xanh hành mộc tốt cho gan (can), đậu đen hành thủy tốt cho thận, đậu ván hành thổ tốt cho hệ tiêu hóa (tỳ). Theo y học hiện đại, đậu trắng, đậu đỏ, đậu xanh, đậu ván, đậu đen vừa có giá trị dinh dưỡng cao vừa có hiệu quả điều trị và dự phòng một số bệnh.

Từ khóa: ngũ hành, đậu xanh, đậu đỏ, đậu trắng, đậu đen, đậu ván

SUMMARY

BEANS AND HEALTH BENEFITS ACCORDING TO FIVE ELEMENTS OF

*Viện Y học ứng dụng Việt Nam

Chịu trách nhiệm chính: Trương Hồng Sơn

Email: vienyhocungdung@gmail.com

Ngày nhận bài: 1.4.2022

Ngày phản biện khoa học: 24.5.2022

Ngày duyệt bài: 1.6.2022

ZODIAC AND MODERN NUTRITION

Legumes are very important in many different diets around the world, especially in developing countries in Africa, Latin America, and Asia. Therefore, the study of the effects of each type of bean on specific health condition is necessary. Since ancient times, the law of the five elements has been used to explain many natural phenomena as well as in the human body. Beans are no exception to this rule. According to five elements of zodiac law, five types of beans represent the five elements and nourish the five internal organs, including: white bean belongs to metal, nourishing lungs, red bean belongs to fire and good for heart, green bean belongs to wood and good for liver, black bean belongs to water, nourishing kidney and hyacinth bean belongs to earth, nourishing digestive system. These beans are either high in nutritional content or beneficial in treating a variety of ailments in modern nutrition.

Keywords: Five elements of zodiac, black bean, green bean, white bean, hyacinth bean, red bean.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đậu đỏ từ xa xưa đã là một món ăn truyền thống phổ biến, giàu dinh dưỡng. Ngày nay, bằng các tiến bộ khoa học, các nghiên cứu đã chứng minh được giá trị dinh dưỡng của đậu đỏ như: giàu chất xơ, giàu protein và có chứa các acid amin thiết yếu cho cơ thể. Trong ngành công nghiệp thực phẩm, ngày càng có nhiều sản phẩm thực phẩm, đồ uống ứng dụng đậu đỏ

trong thành phần, ví dụ như sữa đậu nành, sữa đậu đỏ, mì ăn liền có chứa đậu xanh, miến đậu xanh... Việc nghiên cứu tác dụng của từng loại đậu đối với từng tình trạng sức khoẻ cụ thể cũng chưa được quan tâm. Các loại đậu, như đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh, đậu trắng, đậu ván, với 5 màu sắc khác nhau theo quan điểm y học cổ truyền sẽ tương ứng với ngũ hành và đem lại lợi ích cho ngũ tạng.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Tổng quan tài liệu: tất cả các nghiên cứu tìm được dựa vào sự kết hợp các cụm từ khóa, từ các website, tài liệu về y học chính thống, các tạp chí y học trong và ngoài nước. Tổng hợp có 94 tài liệu tham khảo, trong đó có 14 tài liệu về y học cổ truyền và 89 tài liệu về y học hiện đại.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đậu trắng và các tác dụng với phổi.

Đậu trắng cùng họ với đậu đen, tên khoa học là *Vigna unguiculata* (L.) Walp. subsp. *unguiculata*, thuộc họ Đậu Fabaceae. Trong y học cổ truyền, đậu trắng còn được gọi là bạch tiểu đậu, có vị ngọt, tính bình, không độc, tác động vào ngũ tạng, và 12 kinh lạc. Trong sách Thiên Kim Dược của Tôn Tư Mạc, bạch tiểu đậu có thể sát được quỷ khí, và là thứ thuốc của Thận kinh. Vì vậy, khi Thận bệnh dùng bạch đậu cũng rất tốt [1].

Theo học thuyết ngũ hành, đậu trắng hay bạch tiểu đậu, có sắc trắng, thuộc hành kim đi vào tạng phế. Hoàng đế nội kinh linh khu có viết: khi dùng ngũ sắc để gọi các tạng thì màu trắng thuộc về Phế. Phế hợp với sắc trắng nên ăn các sắc trắng và vị đắng. Bạch tiểu đậu sắc trắng, đi vào tạng phế, bồi bổ cho phế. Phế ở trong ngực, chủ việc tuyên phát (thúc đẩy), túc giáng (đưa khí xuống dưới), ngoài chủ bì mao (da lông), khai khiếu ở mũi, trên liên với cuống họng [2].

Theo y học hiện đại, đậu trắng có chứa quercetin, một chất chống oxy hóa mạnh thuộc họ flavonoid được cho là chất có khả năng chống lại ung thư phổi của người thông qua việc tăng cường chết tế bào theo chương trình do trichostatin A (TSA) gây ra qua ty thể [3]. Trong đậu trắng cũng có chứa nhiều acid ferulic. Chất này đã được chứng minh trên nghiên cứu thực nghiệm là có khả năng chống lại sự hình thành ung thư trong đó có ung thư phổi [3]. Khi kết hợp chất này với 2-deoxy-d-glucose cùng với xạ trị oxy hóa hoạt động của tế bào ung thư phổi không tế bào nhỏ [3]. Trên mô hình chuột bị viêm đường thở bằng khói thuốc lá, quercetin có thể ức chế tổng hợp protein mucin do khói thuốc gây ra thông qua việc ức chế con đường NFκB và

ức chế quá trình phosphoryl EGFR, từ đó giúp ngăn chặn tình trạng stress oxy hoá và các phản ứng viêm ở đường thở. Kết quả này cho thấy quercetin có tiềm năng trong việc điều trị các bệnh về đường hô hấp mạn tính.

3.2 Đậu đỏ và các tác dụng với hệ tim mạch. Đậu đỏ có tên khoa học *Vigna angularis* (Willd.) Ohwi et Ohashi (*Dolichos angularis* Willd., *Phaseolus-angudaris* (Willd.) W.F. Wight), thuộc họ Đậu – Fabaceae. Trong y học cổ truyền, đậu đỏ còn được gọi là xích tiểu đậu, có vị ngọt, tính bình, quy kinh: Tâm và Tiểu trường. Theo học thuyết ngũ hành, đậu đỏ thuộc hành hỏa đi vào tạng tâm. Hoàng đế nội kinh linh khu có viết: Khi dùng ngũ sắc để gọi các tạng thì màu đỏ thuộc về Tâm [2]. Tâm hợp với sắc đỏ nên ăn các sắc đỏ và vị đắng. Xích tiểu đậu sắc đỏ, đi vào tạng tâm, bồi bổ cho tâm [2]. Tạng Tâm đứng đầu các tạng, có tâm bào lạc bảo vệ bên ngoài, phụ trách các hoạt động về thần chí (tinh thần, tư duy), huyết mạch, khai khiếu ra lưỡi biểu hiện ra ở mặt. Xích tiểu đậu vị cam (ngọt) và toan, khí bình, không độc. Tinh bay đi xuống, thông tiểu trường, lợi tiểu tiện, táo huyết, tiêu nhọt, hú mủ, làm mát khí nóng, giải khí độc, chỉ khát, giã rượu, thông tia sữa, hạ bào thai [1].

Anthocyanins, là sắc tố tạo ra màu đỏ, đen hoặc tím ở thực vật, có mặt trong các loại đậu có màu tối (như đậu đỏ, đậu đen) mà không có trong các loại đậu có màu trắng. Các loại đậu có màu tối có chứa flavonols và có chứa hàm lượng isoflavone cao hơn so với các loại đậu có màu sáng [4]. Anthocyanins đã được chứng minh có thể gây giãn mạch không phụ thuộc nội mô chỉ trong thời gian ngắn, điều này có thể lý giải tại sao khi tiêu thụ đậu đỏ hoặc đậu đen cơ thể sẽ có các phản ứng tích cực về mặt mạch máu vì cả 2 loại đậu này đều rất giàu anthocyanin. Tiêu thụ anthocyanin trong nhiều tuần đã được chứng minh giúp làm giảm cholesterol xấu ở những người có nguy cơ mắc bệnh tim mạch, có thể là do cơ chế ức chế protein chuyển cholesteryl este [4]. Đậu đỏ và đậu đen nói riêng, và các loại đậu có màu tối nói chung sẽ giúp làm giãn các mạch máu trong vòng vài giờ sau khi ăn do làm giảm các chỉ số đo lường liên quan đến trương lực mạch như vận tốc lan truyền sóng mạch (PWW), chỉ số tăng áp lực mạch và chỉ số phản xạ sóng mạch, so sánh với việc sử dụng các loại đậu màu sáng hơn. Kết quả này chứng minh rằng các loại đậu có màu tối (như đậu đỏ, đậu đen) gây giãn mạch sau ăn bằng cách điều hoà trương lực mạch. Mukai và Sato (2009) chỉ ra rằng chiết xuất đậu đỏ sẽ giúp làm tăng huyết áp và tăng

sản xuất oxit nitric trong thời gian dài. Huyết áp tâm thu ở nhóm tăng huyết áp tự phát sử dụng chiết xuất đậu đỏ giảm hơn đáng kể so với nhóm tăng huyết áp tự phát không sử dụng chiết xuất đậu đỏ. Lượng oxit nitric thải ra trong nước tiểu 24 giờ ở nhóm tăng huyết áp tự phát sử dụng chiết xuất đậu đỏ cũng tăng cao hơn đáng kể so với nhóm không sử dụng chiết xuất. Nhóm sử dụng chiết xuất đậu đỏ cũng ức chế việc tổng hợp oxit nitric nội mô và tổng hợp oxit nitric phản ứng tại động mạch chủ và thận, trong khi 2 hoạt động này ở nhóm không sử dụng chiết xuất đậu đỏ được điều chỉnh đáng kể

3.3 Đậu xanh và các tác dụng với gan.

Đậu xanh, còn được gọi là Đậu chè, Đậu tằm hay Lục đậu (trong y học cổ truyền), có tên khoa học là *Vigna radiata* (L.) Wilczek var. *radiata* (*Phaseolus radiatus* L.), thuộc họ Đậu – Fabaceae. Vị ngọt, tính ôn (vò tính nhiệt, hạt tính Hàn), quy kinh: Can, Thận

Công dụng: Theo Y Tả Tuệ Tĩnh- Nam Dược thần hiệu (Thế kỷ XIV) và Lý Thời Trân-Bản thảo cương mục (Thế kỷ XVI) [1], đậu xanh thanh nhiệt, giải độc (giải độc thuốc và kim loại). Theo y học cổ truyền, đậu xanh thuộc hành mộc đi vào tạng can. Hoàng đế nội kinh linh khu có luận rằng: khi dùng ngũ sắc để gọi các tạng thì màu xanh thuộc về Can [2]. Can hợp với sắc xanh nên ăn các sắc xanh và vị chua. Lục đậu sắc xanh, đi vào tạng can, bồi bổ cho can [2].

Can chủ về tàng huyết (tàng trữ và điều tiết lượng máu trong cơ thể), chủ về sơ tiết (vận hành các khí được thông suốt), chủ cân (khớp, gân, cơ), khai khiếu ra mắt, vinh nhuận ra móng tay, móng chân. Đậu xanh có vị cam, khí hơi hàn không độc, có sức làm mát khí nóng, giải độc chất, lợi tiểu tiện chỉ chứng ráo khát, chữa được bệnh tả lỵ [1]. Hạt Đậu xanh có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trừ phiền nhiệt, bớt đau sưng, ích khí lực, điều hoà ngũ tạng, nấu ăn thì bổ mát và trừ được các bệnh nhiệt. Sách "Nam dược thần hiệu" của danh Y Tuệ Tĩnh viết: "Đậu xanh không độc, thanh nhiệt, có thể làm sạch mát nước tiểu, chữa lở loét, làm sáng mắt, trị được nhiều bệnh". Đề cập đến tác dụng chữa bệnh của đậu xanh, đặc biệt là vấn đề giải độc, Bản thảo cương mục có ghi nếu ăn uống bị ngộ độc, buồn bực trong người, có thể dùng đậu xanh để chữa trị.

Trong các loại thực phẩm chức năng, đậu xanh được coi là một thành phần có tác dụng bảo vệ gan. Quá trình lên men và nảy mầm được cho là có thể làm cải thiện giá trị dinh dưỡng của nhiều loại thực phẩm, đặc biệt là về hàm lượng các acid amin và GABA. Nghiên cứu của Norlaily

Mohd Ali và cộng sự đã so sánh các tác dụng chống oxy hóa và bảo vệ gan của đậu xanh đông khô và chiết xuất từ nước đậu xanh lên men và nảy mầm được làm giàu axit amin và GABA. Đậu xanh nảy mầm và lên men đã ghi nhận mức tăng GABA gấp 27,9 và 7,3 lần và cải thiện mức axit amin lần lượt là 8,7 và 13,2 lần so với đậu xanh bình thường. Bên cạnh đó, việc cải thiện mức độ chống oxy hóa, các marker trong huyết thanh và mức NO liên quan đến đánh giá mô bệnh học tốt hơn cho thấy rằng các chất chiết xuất này có thể thúc đẩy phục hồi hiệu quả từ tổn thương tế bào gan. Những kết quả này cho thấy chiết xuất nước đậu xanh đông khô, nảy mầm và lên men được làm giàu với các axit amin và GABA có tác dụng bảo vệ gan tốt hơn so với đậu xanh bình thường [5]. Watanabe và cộng sự đã lượng giá về hiệu quả của protein cô đặc trong đậu xanh lên việc tích tụ triglyceride ở gan chuột được cho ăn chế độ giàu chất béo, từ đó chứng minh khả năng ngăn ngừa sự khởi phát của bệnh viêm gan không do rượu [6]. Kết quả nghiên cứu cho thấy protein cô đặc từ đậu xanh có thể giúp làm giảm tích tụ triglyceride tại gan và giúp làm giảm viêm gan, xơ gan thông qua một cơ chế không phụ thuộc vào việc giảm cân ở mô hình viêm gan nhiễm mỡ không do rượu. Các peptide phân lập từ protein đậu xanh cô đặc giúp làm giảm biểu hiện của 2 loại gen liên quan đến quá trình lipogenesis, từ đó gợi ý rằng protein cô đặc phân lập từ đậu xanh có thể tác động trực tiếp lên gan để làm giảm sự tích tụ triglyceride. Ngoài bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, các stress oxy hoá do rượu gây ra là một yếu tố khác dẫn đến tổn thương gan. Chiết xuất từ đậu xanh lên men và đậu xanh nảy mầm có thể làm giảm đáng kể nồng độ ALT, AST, cholesterol toàn phần, triglyceride, nitric oxide và MDA, đồng thời làm tăng hoạt động chống oxy hoá khử ion sắt trong các tổn thương gan do rượu gây ra. Hiệu quả bảo vệ gan được quan sát thấy tốt hơn ở đậu xanh lên men hoặc nảy mầm hoặc chiết xuất đậu xanh, so với đậu xanh thông thường.

3.4 Đậu ván và các tác dụng với tiêu

hóa. Đậu ván trắng hay còn gọi là Bạch biến đậu, Duyên lý đậu, Nga mi đậu, có tên khoa học là *Lablab purpureus* (L.) Sweet subsp. *purpureus* (*Dolichospurpureus* L.D. *lablab* L.), thuộc họ Đậu – Fabaceae. Đậu ván trắng vị ngọt, tính hơi ôn, quy kinh Tỳ và Vị. Đông y cũng viết rằng: Bạch biến đậu thuộc dương, có vị không quá ngọt, khí thanh hương nhưng không đến nỗi làm bại thanh khí, thường đi vào 3 kinh Tỳ, Vị và Phế. Khi dùng ngũ sắc để gọi các tạng thì màu vàng thuộc về

Tỳ. Tỳ hợp với sắc vàng nên ăn các sắc vàng và vị ngọt. Bạch biến đậu sắc vàng, đi vào tạng tỳ, bồi bổ cho tỳ [2].

Tỳ thuộc hành Thổ, công năng chủ yếu là vận hoá nước và đồ ăn, thống huyết, chủ cơ nhục và tứ chi, khai khiếu ra miệng, vinh nhuận ở môi. Bạch biến đậu vị cam, tính ôn, sắc trắng hơi vàng, là chuyên dược của Tỳ. Đậu ván hay điều Tỳ âm Vị, thông lợi Tam tiêu, giáng khí trợn, thăng khí thanh, tiêu khí thử, trừ khí thấp khỏi khái, khỏi tả, giải tửu độc. Đậu ván trắng có 2 dạng: dạng trắng làm thuốc, dạng đen cũng tương tự. Duy có hơi lạnh, cả 2 thứ không nên ăn nhiều, sẽ sinh đầy hơi, khó chịu [2]. Bạch biến đậu ngọt hợp với Tỳ nên có chất bổ Tỳ, Tỳ có tính thích khí thơm, đậu ván có khí thơm làm cho Tỳ khí được thư thái. Tỳ không ưa chất ướt, đậu ván khí ẩm làm cho Tỳ khô táo, bởi thế mà lưu thông đường thủy đạo nên chữa tả, chữa khát là vì thế, nếu dùng nhiều sẽ nề trệ, đầy hơi.

Chiết xuất từ đậu ván trắng chuẩn hoá đã được nghiên cứu trên mô hình chuột bị hội chứng ruột kích thích với các triệu chứng giống với các triệu chứng sau nhiễm khuẩn và tiêu chảy. Trong những nghiên cứu này, chuột được tiêm zymosan vào ruột trong vòng 3 ngày để tạo ra các triệu chứng giống như hội chứng ruột kích thích ở người như tiêu chảy từ nhẹ đến vừa, đau, lo lắng [7]. Kết quả cho thấy việc sử dụng chiết xuất đậu ván trắng đường uống có thể làm giảm đáng kể độc lực do zymosan gây ra, hạn chế tối đa việc sụt cân trong khi không gây ra ảnh hưởng đối với lượng thức ăn mà chuột nạp vào. Nhóm chuột được sử dụng chiết xuất đậu ván trắng cho thấy số lượng tế bào mast và các số lượng yếu tố gây hoại tử khối u α trong ruột giảm xuống đáng kể, tương tự như nhóm chuột được điều trị bằng sulfasalazine. Số lượng hành vi liên quan đến tình trạng đau nội tạng cũng giảm đi đáng kể ở nhóm chuột sử dụng chiết xuất đậu ván trắng. Các hành vi liên quan đến lo âu cũng được cải thiện đáng kể, tương đương với những con chuột được điều trị bằng amitriptyline. Kết quả này gợi ý rằng đậu ván trắng có thể có lợi trong việc điều trị hội chứng ruột kích thích do có tác động đến ruột và não bộ.

3.5 Đậu đen và các tác dụng với thận.

Đậu đen hay còn gọi là đậu tía, hắc đại đậu, có tên khoa học là *Vigna unguiculata* (L.) Walp subsp. *cylindrica* (L.) Verdc, thuộc họ Đậu - Fabaceae. Đậu đen Vị ngọt, tính mát, quy kinh: Can, Thận. Trong y học cổ truyền, đậu đen có vị ngọt nhạt, tính mát; có tác dụng bổ huyết, bổ can thận; giải phong nhiệt, giải độc, hạ khí, lợi

tiểu. Theo học thuyết ngũ hành, đậu đen thuộc hành thủy có liên quan đến tạng thận. Theo học thuyết ngũ hành, sắc đen ứng với hành thủy, đi vào tạng thận. Hoàng đế nội kinh linh khu có luận: khí dùng ngũ sắc để gọi các tạng thì màu đen thuộc về Thận. Hắc đại đậu sắc đen, đi vào tạng thận, bồi bổ cho thận [2].

Thận chủ về tàng tinh, chủ cốt tủy, chủ về sinh dục và phát dục cơ thể, chủ nạp khí, chủ thủy, khai khiếu ra tai, tiền âm, hậu âm và vinh nhuận ra tóc. Đậu đen nuôi dưỡng thận giúp cơ thể khỏe mạnh và chống lại lão hóa một cách tự nhiên. Lý Thời Trân đúc kết: đậu đỗ có năm màu, mỗi loại đậu lại đi vào năm tạng khác nhau nhưng, đậu đen hành thủy, tính mát nên đi vào tạng thận. Đậu đen cũng có hình dáng giống thận và lại có màu đen nên rất tốt cho thận. Những người tiểu thường xuyên, tiểu đêm, đa niệu ở bệnh nhân tiểu đường đều là do suy yếu thận âm và thận khí không đầy đủ. Thận yếu và âm hư cũng có thể là nguyên nhân gây mờ hôi trộm. Theo đông y, những vị thuốc chế với đậu đen có tác dụng bổ thận thủy. Trên thực tế, những người ăn chè đậu đen thường có nước tiểu trong và nhiều hơn, do đó đậu đen có tác dụng bổ thận.

Một nghiên cứu ngẫu nhiên, có nhóm chứng trên 60 bệnh nhân có sỏi thận dưới 10mm tại Ả Rập Saudi đã đánh giá hiệu quả của việc sử dụng đậu đen đối với các chỉ số đánh giá bệnh sỏi thận. Lượng nước tiểu, lượng canxi niệu, magie niệu, kali niệu, oxalate niệu, acid uric niệu và độ pH của nước tiểu được đánh giá trước và sau khi sử dụng 250g chiết xuất đậu đen 3 lần/tuần trong 6 tuần (2,2-2,5 lít nước chiết xuất/tuần) và được so sánh với nhóm chứng. Kết quả cho thấy có sự thay đổi đáng kể ($p=0,000$) về lượng nước tiểu (từ $1962 \pm 152,8$ ml lên $2005 \pm 148,8$ ml), lượng canxi niệu (từ $205,4 \pm 11,99$ xuống còn $198,4 \pm 12,52$), kali niệu (từ $44,07 \pm 3,66$ lên $52,15 \pm 4,37$), oxalate niệu (từ $37,12 \pm 5,38$ giảm còn $33,02 \pm 5,71$), và acid uric niệu (từ $6,88 \pm 0,7$ xuống còn $6,31 \pm 0,58$). Nghiên cứu này kết luận rằng đậu đen có thể được coi là một giải pháp giúp kiểm soát hiệu quả sỏi thận ở bệnh nhân sỏi thận do có tác dụng làm tăng lượng nước tiểu, và cải thiện khả năng đào thải các viên sỏi thận nhỏ [8].

IV. KẾT LUẬN

Đậu trắng, đậu đỏ, đậu xanh, đậu ván, đậu đen là 5 loại đậu tương ứng với ngũ hành trong y học cổ truyền và tốt cho ngũ tạng, cụ thể là:

- Đậu trắng thuộc hành kim, tốt cho phổi và

hệ hô hấp. Các chất chống oxy hoá có trong đậu trắng có tiềm năng trong việc dự phòng ung thư phổi hoặc các bệnh về hô hấp mạn tính. Ngoài ra, sử dụng chiết xuất đậu trắng giúp giảm cân và giảm một số chỉ số sinh hoá máu.

- Đậu đỏ thuộc hành hoà, tốt cho tim và hệ tim mạch. Tiêu thụ đậu đỏ giúp cải thiện chức năng các mạch máu, kiểm soát huyết áp, giúp dự phòng bệnh xơ vữa động mạch.

- Đậu xanh thuộc hành mộc, tốt cho gan, mật và hệ bài tiết. Chế độ ăn có chứa đậu xanh có tác dụng bảo vệ gan, dự phòng các bệnh về gan không do rượu.

- Đậu ván thuộc hành thổ, tốt cho dạ dày và hệ tiêu hoá, có thể dùng để chữa tả, tiêu chảy, kích thích dạ dày. Sử dụng chiết xuất đậu ván có lợi cho người mắc hội chứng ruột kích thích.

- Đậu đen thuộc hành thủy, tốt cho thận và hệ tiết niệu. Sử dụng đậu đen có tác dụng lợi tiểu, giảm hình thành sỏi thận ở những người có sỏi thận nhỏ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Lý Thời Trân**, Đờ chú bản thảo cương mục cầu chân (Bản dịch). 2010: Viện Nghiên cứu Tôn giáo.

2. **Học Viện Y dược học cổ truyền Việt Nam**, Hoàng Đế Nội Kinh - Linh Khu, (bản dịch). 2017: Nhà xuất bản Hồng Đức.

3. **Campos-Vega, R., et al.**, Common Beans and Their Non-Digestible Fraction: Cancer Inhibitory Activity-An Overview. *Foods*, 2013. **2**(3): p. 374-392.

4. **K. Pitura, S.D.A.**, Characteristics of flavonol glycosides in bean (*Phaseolus vulgaris* L.) seed coats. *Food Chem*, 2019(272): p. 26-32.

5. **Mohd Ali, N., et al.**, Antioxidant and Hepatoprotective Effect of Aqueous Extract of Germinated and Fermented Mung Bean on Ethanol-Mediated Liver Damage. *BioMed Research International*, 2013. **2013**.

6. **Watanabe H., I.Y., Inoue H., Kimura K., Kaneko S., Asahara S.-I., Kido Y.,** Matsumoto M., Kohno M., Tachibana N., et al., Dietary mung bean protein reduces hepatic steatosis, fibrosis, and inflammation in male mice with diet-induced, nonalcoholic fatty liver disease. *J. Nutr.*, 2016(147): p. 52-60.

7. **Park B.K., et al.**, Administration of Wasabia koreana Ameliorates Irritable Bowel Syndrome-Like Symptoms in a Zymosan-Induced Mouse Model. *J. Med. Food*, 2017(20): p. 474-484.

8. **Miyahara, M. and Y. Saito**, Effects of the processing steps in tofu production on pesticide residues. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 1994. **42**(2): p. 369-373.

Kiến thức của bà mẹ có con dưới 2 tuổi mắc tiêu chảy cấp tại bệnh viện Nhi Nam Định năm 2021

Nguyễn Văn Cao*, Đỗ Thị Thuỳ Dung*

Từ khóa: bà mẹ, trẻ dưới 2 tuổi, tiêu chảy cấp.

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả kiến thức của các bà mẹ có con dưới 2 tuổi mắc tiêu chảy cấp tại bệnh viện Nhi tỉnh Nam Định năm 2021. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 110 bà mẹ có con dưới 2 tuổi mắc tiêu chảy cấp đang điều trị tại bệnh viện Nhi tỉnh Nam Định trong thời gian từ tháng 1 đến tháng 3 năm 2022. **Kết quả:** 20,9% bà mẹ có kiến thức đúng dấu hiệu tiêu chảy cấp. 40,9% bà mẹ trả lời đúng tác dụng của dung dịch Oresol nhưng về thời gian sử dụng dung dịch Oresol đã pha đúng chỉ là 9,1%. Đa số bà mẹ biết được các biện pháp phòng tiêu chảy cấp cho trẻ liên quan đến nuôi con bằng sữa mẹ, sử dụng nguồn nước sạch cho vệ sinh và dùng trong ăn uống, rửa tay sạch bằng xà phòng cho trẻ, các biện pháp phòng khác ít được biết đến. **Kết luận:** Kiến thức của các bà mẹ có con dưới 2 tuổi về bệnh tiêu chảy cấp còn chưa tốt.

SUMMARY

KNOWLEDGE OF MOTHERS WITH CHILDREN UNDER 2 YEARS OLD WITH ACUTEDIARRHEA AT NAM DINH CHILDREN'S HOSPITAL IN 2021

Objective: To describe the knowledge of mothers whose children under 2 years of age have acute diarrhea at the Children's Hospital of Nam Dinh province in 2021. **Methods:** A cross-sectional descriptive study on 110 mothers with children under 2 years of age with acute diarrhea being treated at the Children's Hospital of Nam Dinh province from January to March 2022. **Results:** 20.9% of mothers had correct knowledge of signs of acute diarrhea. 40.9% of mothers answered correctly that the effect of Oresol solution was correct, but only 9.1% of the time of using the correctly mixed Oresol solution. Most mothers know the measures to prevent acute diarrhea in children related to breastfeeding, using clean water for hygiene and eating, washing hands with soap for children, measures to prevent acute diarrhea in children. other rooms are less known. **Conclusion:** Knowledge of mothers with children under 2 years old about acute diarrhea is still not good.

*Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định

Chịu trách nhiệm chính: Đỗ Thị Thuỳ Dung

Email: dothithuydung2112@gmail.com

Ngày nhận bài: 4.4.2022

Ngày phản biện khoa học: 26.5.2022

Ngày duyệt bài: 6.6.2022