



Phone:
0912142211

0 [Giỏ hàng](#)
[0đ](#)

Tìm kiếm...

Bách Khoa Toàn Thư Về Yến

YẾN SÀO BÁCH KHOA TOÀN THƯ

Công dụng của tổ yến dưới góc nhìn khoa học

Đăng bởi : Lạc Yến | 📅11/11/2019

| |
|--|
| Mục lục bài viết |
| I. CÁCH LÀM TỔ KỲ DIỆU CỦA CHIM YẾN |
| II. GIÁ TRỊ CỦA TỔ YẾN DƯỚI GÓC NHÌN KHOA HỌC |
| III. DƯỢC TÍNH CỦA TỔ YẾN |
| 3.1. Tăng cường hệ miễn dịch để chống chọi ung thư |
| 3.2. Cung cấp 18 loại axit amin có ích |
| 3.3. Sáu loại hormone thiết yếu cho cơ thể |
| 3.4. Các nguyên tố và khoáng chất khác |
| 3.5. Loài người vẫn chưa hoàn toàn hiểu hết |
| IV. KẾT LUẬN |
| V. TÀI LIỆU THAM KHẢO |

Giá trị dinh dưỡng thực tế của yến sào là một trong những băng khuông của đại đa số khi tìm đến loại thực phẩm quý hiếm này. Bài viết dưới đây tập trung phân tích thông tin dinh dưỡng của tổ yến dưới góc nhìn khoa học và công dụng của nó như một loại dược phẩm đến từ thiên nhiên.

I . CÁCH LÀM TỔ KỲ DIỆU CỦA CHIM YẾN

Yến sào (hay tổ yến; tiếng Anh: Edible bird's nest; tiếng Trung Quốc: 燕窝 pinyin: yànwō) được mệnh danh là một trong "bát trân" - 8 món cao lương mỹ vị của người Á Đông xưa. Đây là một loại thực dược nổi tiếng được làm từ tổ của loài chim yến hay nói đúng hơn là

nước bọt chim yến.

Không giống với các loài chim khác, hầu hết có đặc tính làm tổ bằng cây lá, yến dùng nước bọt để làm tổ khi đến mùa giao phối. Khi kết đôi, một cặp yến sẽ tìm địa điểm có nguồn thức ăn đa dạng và an toàn để tiết ra nước bọt làm tổ. Nước bọt của loài chim đặc biệt này có tính chất kết dính, khi khô lại chúng sẽ rất dai và chắc.

Nhiều người lầm tưởng rằng thu hoạch tổ sẽ giết đi chim, trên thực tế, người ta chỉ thu hoạch tổ yến khi chim non đã lớn, "gia đình" chim yến đã rời bỏ tổ cũ để làm một tổ mới, tuyệt đối không gây hại đến sinh mạng của chim yến cũng như tác động đến cân bằng sinh học.



Một tổ yến nguyên thủy vừa mới thu hoạch từ tự nhiên

Nguồn ảnh: Lạc Yến

II. GIÁ TRỊ CỦA TỔ YẾN

Tổ yến là một trong những sản phẩm từ động vật đắt đỏ nhất hành tinh do hương vị hấp dẫn và giá trị dinh dưỡng cao. Hơn nữa, tổ yến còn là sản phẩm hiếm.

Ngày xưa, khi điều kiện nuôi chim yến chưa thuận lợi như hiện nay, việc khai thác tổ rất gian nan. Chim yến đa phần xây tổ trên những vách núi đá cao hàng trăm, thậm chí hàng ngàn mét, toạ lạc ở nơi có địa thế hiểm trở. Do vậy, ngày xưa chỉ có giới quý tộc mới có đủ điều kiện để sử dụng.

Hiện nay, ở nhiều quốc gia, tổ yến được bán với giá tận 5000 USD/kg. Câu hỏi đặt ra là: "Vì sao người ta lại không ngại khó khăn, nguy hiểm để tìm tổ yến" và "Vì sao loại sản vật này lại có giá thành đắt đỏ như vậy?"

Câu trả lời đơn giản nằm giá trị dinh dưỡng và dược liệu của tổ yến. Ngày nay, khi khoa học hiện đại, thông qua các xét nghiệm định lượng, vi lượng, và y học thực chứng, công dụng bồi bổ sức khoẻ và hỗ trợ điều trị một số bệnh lí của tổ yến không còn là truyền thuyết. Thêm vào đó, xu hướng tiêu dùng các loại thực phẩm có nguồn gốc từ tự nhiên đã khiến cho giá của loại thực phẩm này ngày càng tăng.

III. DƯỢC TÍNH CỦA TỔ YẾN

3.1. Yến sào giúp tăng cường hệ miễn dịch để chống chọi ung thư

Hầu hết các bệnh nhân ung đều phải qua quá trình hóa trị. Trong quá trình này, các tế bào tốt lẫn xấu trong cơ thể bệnh nhân đều bị tiêu diệt. Trong số những tế bào tốt, có bào B (tiếng Anh: B cells). Tế bào B là những tế bào bạch cầu tạo ra kháng thể bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật.

Vì các tế bào B này bị triệt tiêu trong quá trình hóa trị, bệnh nhân ung thư trở nên dễ mắc các loại bệnh tật hơn.

Một nhóm các nhà nghiên cứu Trung Quốc đã tò mò về khả năng tăng cường hệ miễn dịch và tái tạo tế bào B của yến sào nên họ đã tiến hành một nghiên cứu. Bằng cách cố tình cho những chú chuột bị nhiễm phóng xạ và sau đó cho chúng ăn tổ yến để phục hồi.

Kết quả không ngoài dự đoán, yến sào cung cấp một loại protein giúp tăng tốc độ tạo ra các tế bào B, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Nghiên cứu này có ý nghĩa rất lớn đối với những người muốn lựa chọn thực phẩm chức năng có nguồn gốc từ thiên nhiên để tăng cường sức đề kháng cho những người đang điều trị ung thư.

3.2. Cung cấp 18 loại axit amin

Theo một công bố khoa học có tên "Nutritional composition and solubility of edible bird nest (*Aerodramus fuchiphagus*)" công bố năm 2014 tại AIP Conference Proceedings, trong Yến sào chứa 18 loại axit amin có lợi cho cơ thể người, trong đó có bảy loại axit amin thiết yếu mà cơ thể không thể tự sản sinh đó là: Lysine, Methionine, Threonine, Axit glutamic, Isoleucine, Leucine, Valine và một loại axit amin bán thiết yếu khác, cơ thể tổng hợp rất ít, đó là Histidine. Dưới đây là công dụng và dược tính cụ thể của từng loại axit amin.

a) Phenylalanine, Axit glutamic, và Tyrosine đảm nhận vai trò truyền dẫn tín hiệu thần kinh, cải thiện các chứng bệnh liên quan đến tâm lý

Đầu tiên hãy kể đến Phenylalanine, nó có tác dụng cấu thành các protein, tyrosine và các phân tử quan trọng trong việc dẫn truyền tín hiệu từ bộ phận này đến bộ phận khác trong cơ thể. Phenylalanine và Axit aspartic điều trị hiệu quả chứng trầm cảm và đau mãn tính, cải thiện trí nhớ, tâm trạng và giúp người dùng tỉnh táo hơn.

Ngoài ra, Axit glutamic có trong yến là một trong những axit amin thiết yếu đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa đường và chất béo. Axit này cũng giúp điều trị các bệnh rối loạn thần kinh và chậm phát triển ở trẻ em.

Tiếp đến, ta có Tyrosine giúp cấu thành protein, là tiền chất của dopamine - một loại chất dẫn truyền thần kinh, và là tiền thân của hắc tố melanin quyết định màu da, mắt, tóc. Chất này, cũng như hai loại axit amin Glycine và Serine, đều có vai trò quan trọng đối với hệ thần kinh trung ương và tăng cường trí nhớ. Riêng Tyrosine có thể giảm trầm cảm và đẩy lùi các triệu chứng tiền mãn kinh.

Ngoài hỗ trợ dẫn truyền tín hiệu thần kinh, cải thiện trí nhớ, Arginine còn góp phần hình thành thành não bộ ở trẻ.

b) Các loại axit amin giúp tăng cường sức đề kháng có trong yến sào như Lysine, Arginine, và Threonine

Trong khi Lysine, Arginine, và Threonine có chức năng tham gia vào việc sản sinh kháng thể tăng cường hệ thống miễn dịch, thì Histidine là loại axit amin bán thiết yếu, cơ thể sản sinh ra rất ít. Chất này góp phần tổng hợp hồng cầu và bạch cầu, do đó có vai trò rất lớn với hệ miễn dịch.

Trong nhóm tăng cường sức đề kháng, ta không thể không kể đến Histidine và Arginine - hai loại axit rất hữu ích trong việc chống lại các mầm bệnh kể cả ở những người suy giảm miễn dịch, như bệnh nhân AIDS, hoặc bệnh nhân đang thực hiện hóa trị.

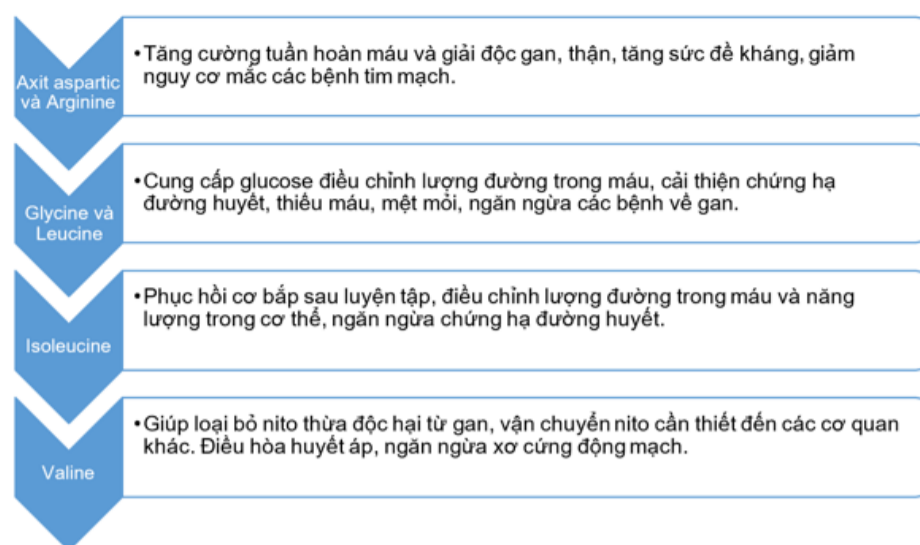
Không những sản xuất ra kháng thể và globulin, một chất khác có trong yến sào là Serine còn hỗ trợ trong quá trình chuyển hóa chất béo và axit béo.

c) Hỗ trợ giải độc gan, ngừa xơ gan, các vấn đề về đường huyết, tim mạch, và tuần hoàn máu

Người ta phát hiện ra rằng, Methionine có trong tổ yến giúp cho việc đào thải độc tố ra khỏi cơ thể. Chất này ngăn ngừa sự tích tụ chất béo trong gan, hỗ trợ chức năng gan bằng cách điều chỉnh glutathione, một chất chống oxy hóa và trung hòa độc tố trong gan. Chúng sản sinh ra cysteine và taurine tham gia cấu thành protein và các collagen giúp bảo vệ các mô từ đó thúc đẩy hoạt động của tế bào và hỗ trợ hoạt động của tim và hệ tuần hoàn.

Nếu Threonine giúp giữ liên kết giữa mô và cơ nên có ích cho nhiều cơ quan như tim mạch, gan và trung ương thần kinh, thì Alanine chuyển đổi đường đơn glucose thành năng lượng cho cơ thể hoạt động, từ đó điều hòa đường huyết trong máu. Chất này giúp cơ thể loại bỏ độc tố trong gan, giúp cân bằng cả Ni-tơ và đường huyết trong cơ thể.

Ngoài ra, trong yến sào còn có chứa Axit aspartic, Arginine, Glycine, Leucine, Isoleucine, và Valine, công dụng của chúng được trình bày sơ lược ở hình dưới đây:



Công dụng chính của các axit amin

Nguồn: Lạc Yến tổng hợp từ nhiều nguồn

d) Hỗ trợ quá trình tập luyện, giúp đẹp da, chống lão hóa, giảm mỡ thừa, cơ thể săn chắc

Bảng dưới đây giúp trình bày các loại axit amin và công dụng của chúng đối thể chất.

| Thành phần | Vai trò, công dụng |
|-------------------|---|
| Arginine | Hỗ trợ mô liên kết như khớp và cơ bắp. Giảm chất béo trong cơ thể từ đó hỗ trợ quá trình giảm cân. |
| Axit aspartic | Sản sinh tế bào mới và trẻ hóa tế bào, tăng cường trao đổi chất. |
| Cysteine | Cấu thành protein và collagen, chống oxy hóa. Giúp duy trì da dẻ đàn hồi, hồng hào, trẻ trung. |
| Glycine | Sản xuất chất chống oxy hóa, bảo vệ các mô chống lại tia UV. |
| Isoleucine | Phục hồi cơ bắp sau luyện tập, điều chỉnh lượng đường huyết và cân bằng năng lượng trong cơ thể |
| Leucine | Khi kết hợp hoạt tính cùng Isoleucine và Valine sẽ cho ra hiệu quả cao trong việc giảm mỡ thừa trên cơ thể, kể cả ở những tầng da sâu nhất, ít bị ảnh hưởng nhất dù có vận động mạnh, cường độ cao. |
| Valine | Cung cấp glucose tạo ra năng lượng. Hạn chế hóa trình oxy hóa tế bào và tăng cường phát triển mô cơ sau tập luyện thể chất. |

e) Tăng sức mạnh sinh lí nam giới

Arginine còn tăng cường sinh lực phái mạnh. Histidine có thể chuyển đổi thành Histamine có ích cho việc tăng ham muốn và hoạt động tình dục ở nam giới. Glycine giảm chứng suy giảm tuyến tiền liệt ở nam giới.

f) Tăng khả năng phục hồi sau chấn thương

Lysine thúc đẩy sự hình thành của Collagen và Protein ở cơ, do đó giúp quá trình phục hồi sau phẫu thuật và chấn thương diễn ra nhanh chóng. Leucine thúc đẩy quá trình chữa lành xương, mô cơ, có ích cho bệnh nhân sau phẫu thuật.

| Name | Total amino acid (T) | Free amino acid (F) | (F/T) ×100 |
|---------------|----------------------|---------------------|------------|
| Aspartic acid | 41.8 | 0 | 0 |
| Threonine | 33.1 | 0.12 | 0.36 |
| Serine | 35.4 | 0.19 | 0.54 |
| Glutamic acid | 34.6 | 0.40 | 1.16 |
| Proline | 40.3 | 0 | 0 |
| Glycine | 17.6 | 0.16 | 0.91 |
| Alanine | 20.2 | 0.20 | 0.99 |
| Valine | 31.5 | 0.14 | 0.44 |
| Methionine | 2.7 | 0.13 | 4.81 |
| Isoleucine | 14.2 | 0.14 | 0.99 |
| Leucine | 32.3 | 0.17 | 0.53 |
| Tyrosine | 33.2 | 0.18 | 0.54 |
| Phenylalanine | 28.9 | 0.15 | 0.52 |
| Histidine | 14.7 | 0 | 0 |
| Lysine | 15.1 | 0 | 0 |

Hàm lượng axit amin có trong tổ yến

Nguồn: *US National Library of Medicine (Thư Viện Y Học Hoa Kỳ)*.

g) Có khả năng ngăn ngừa một số bệnh liên quan đến vi khuẩn và khớp

Histidine đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất, cung cấp dưỡng khí và năng lượng cho các tế bào, góp phần ngăn ngừa viêm khớp dạng thấp. Lysine có tính chất kháng khuẩn, kháng virus, giúp ngăn chặn sự bùng phát của mụn rộp. Cysteine kích thích sản xuất các tế bào bạch cầu và có khả năng ngăn ngừa bệnh cúm.

h) Giúp cơ, xương chắc khỏe

Như đã đề cập ở trên, Lysine giúp cải thiện sự hấp thu Canxi và sản sinh hormone cho sự phát triển và bảo vệ xương ở cả trẻ em và người lớn. Phenylalanine tăng cường khả năng tổng hợp Vitamin D từ ánh sáng mặt trời, hỗ trợ cơ thể hấp thu tốt canxi giúp sự phát triển xương đặc biệt trẻ nhỏ. Threonine cũng giúp xương và răng chắc khỏe.

3.3. 6 loại hormone thiết yếu

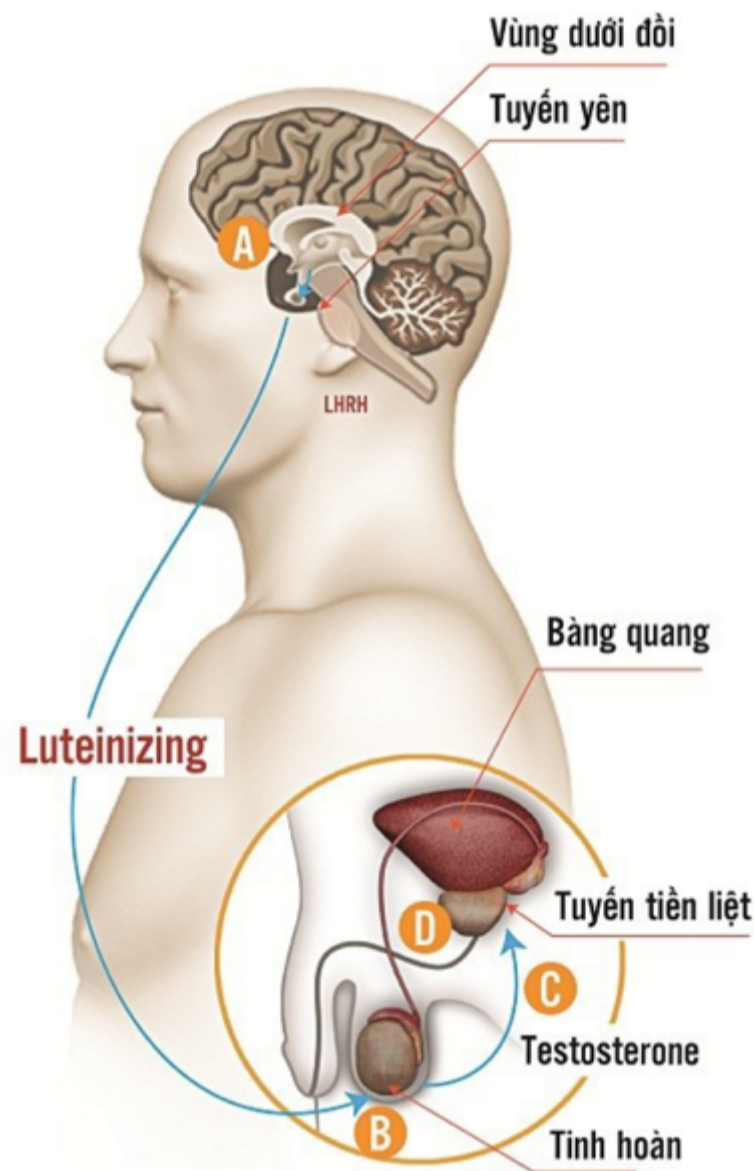
Sáu loại hormone quan trọng có trong tổ yến được đề cập tại một bài báo mang tên "*Extraction and Determination of Hormones in the Edible Bird's Nest*" của hai tác giả Fucui Ma và Daicheng Liu, công bố năm 2012 bởi Tạp chí Hoá học Châu Á (Asian Journal of Chemistry), dưới đây là tóm tắt chức năng của sáu loại hormone được đề cập trong nghiên cứu.

a) Testosterone là loại hormone đáng kể nhất có trong yến sào. Đây là loại nội tiết tố quy định hầu hết mọi chức năng ở nam giới. Bổ sung hormone này, đàn ông trở nên nam tính hơn, cơ bắp phát triển hơn, giảm mỡ, giảm trầm cảm, và làm tăng ham muốn tình dục. Điều thú vị là hormone này cũng có thể được sản sinh ra ở cơ thể nữ nhưng hàm lượng thấp hơn rất nhiều so với ở nam giới.

b) Estradiol là loại hormone cũng tương đồng như estrogen, hormone nữ giới. Theo trang Askmen.com, hormone này có chức năng ngăn ngừa hội chứng tiền mãn kinh ở phụ nữ như căng thẳng, bốc hỏa, góp phần ngăn ngừa loãng xương. Nồng độ chất này ở tổ yến không nhiều, nên hoàn toàn an toàn cho phụ nữ mang thai và đàn ông.

c) Progesterone là một loại hormone sinh dục nữ tiết ra chủ yếu sau chu kỳ kinh nguyệt có tác dụng điều tiết kinh nguyệt, duy trì các hoạt động tự nhiên của các cơ quan sinh dục trong quá trình mang thai như: hình thành lớp lót niêm mạc giúp trứng làm tổ, duy trì lớp niêm mạc tử cung và ngăn ngừa rụng trứng xảy ra trong thai kỳ, kích thích tuyến sữa, tăng sự co bóp vùng chậu khi chuyển dạ. Hormone này được sản sinh 1 lượng nhỏ ở nam giới để sản xuất tinh trùng.

d) Luteinizing là một nội tiết tố rất quan trọng được tiết ra từ thùy trước của tuyến yên giúp điều khiển quá trình sinh lý ở nam giới, đảm nhận tất cả các chức năng sinh dục như đảm bảo chất lượng và số lượng tinh trùng, duy trì sự ham muốn,... Ngoài ra hormone này còn giúp cơ xương vững chắc, duy trì các hoạt động chuyển hóa, duy trì chức năng hệ tuần hoàn.



Testosterone và Luteinizing là được tìm thấy trong tổ yến

e) Follicle-stimulating là loại hormone sản sinh từ thùy trước tuyến yên trong não. Loại hormone này như một phần tự nhiên trong chu kỳ kinh nguyệt ở nữ kích thích phát triển noãn bào, nên có liên quan mật thiết đến quá trình rụng trứng. Nồng độ Follicle-stimulating cân bằng sẽ ngăn ngừa nguy cơ buồng trứng đa nang. Thiếu hụt hormone này sẽ dẫn đến chứng vô sinh ở nữ giới. Nhờ chất này, công dụng của tổ yến trong việc ngăn ngừa chứng vô sinh ở cả nam và nữ trở nên rõ nét hơn bất kỳ loại thực phẩm nào.

f) Prolactin là loại hormone quan trọng mà nhờ vào định lượng của hormone này các bác sĩ có thể chẩn đoán, phát hiện các bất thường về vấn đề sinh lý của cơ thể, như: tắc nghẽn kinh nguyệt, tình trạng thiếu sữa, tắc sữa ở bà mẹ cho con bú, tình trạng vô sinh ở nữ, và chứng rối loạn cương dương, các bệnh lý tuyến yên, u tuyến yên ở nam giới.

3.4. Các nguyên tố và khoáng chất khác

Ngoài axit amin, yến sào có chứa lượng lớn protein (45-55% trọng lượng). Tổ yến có chứa glycoprotein, một chất năng lượng cao mà cơ thể có thể dễ dàng hấp thụ.

Có hơn 31 nguyên tố vi lượng được tìm thấy trong tổ yến, như Canxi, Sắt, Kali, Magiê,... cần thiết cho tất cả các hoạt động thường nhật của cơ thể. Tổ yến cũng chứa hàm lượng cao các khoáng chất hỗ trợ các chức năng thần kinh như Man-gan, Brom, Đồng, Chì. Ngoài ra, các nguyên tố hiếm như Crom, giúp tăng cường hấp thụ chất qua màng ruột, và Selen, một loại chất chống lão hóa cũng nằm trong hàm lượng dinh dưỡng của tổ yến.

3.5. Loài người vẫn chưa hoàn toàn hiểu hết

Theo Soi Moi Chye và đồng sự, việc tiêu thụ tổ yến mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe: bao gồm chống vi-rút, chống oxy hóa, và bảo vệ hệ thần kinh. Yến cũng chứng minh được tính hữu dụng trong việc cải thiện các bệnh về tim mạch và thoái hóa xương. Tuy nhiên, ta cần nhiều hơn nữa các nghiên cứu lâm sàng để làm rõ hiệu quả của tổ yến trên từng nhóm bệnh.

Cũng đồng tình với ý kiến trên, trong một báo cáo khoa học có tên "Edible bird's nest: Food or medicine", tác giả Rebecca S. Y. Wong nhấn mạnh: "*Mặc dù các nghiên cứu này (ý nói kết quả từ nghiên cứu của Wong) chỉ ra tiềm năng vô cùng to lớn của yến sào trong điều trị hoặc thậm chí phòng ngừa một số bệnh, một vài cơ chế hoạt động của loại thần dược này vẫn chưa được tìm hiểu một cách tường tận. Nghiên cứu này là một trong số rất ít các đánh giá khoa học về yến sào dựa trên y học thực chứng*".

Tóm lại, mặc dù hàm lượng dinh dưỡng và dược tính của tổ yến là điều không thể chối cãi nhưng nhiều chỉ số dinh dưỡng và dược tính chi tiết của loại "bát trân" này vẫn còn là một bí ẩn cần được tìm hiểu và khám phá.

Rất may là nhờ vào tính hữu dụng trong y học cũng như không có bất kì báo cáo về tác dụng phụ, tổ yến đang gây được sự chú ý với các nhà khoa học và người tiêu dùng phương Tây. Tin chắc rằng sẽ có những nghiên cứu và báo cáo bàn bản hơn, chuyên sâu hơn về tổ yến trong tương lai đến từ giới học thuật.

IV. KẾT LUẬN

Từ ngàn năm nay, Yến sào không chỉ đóng vai trò như một loại thuốc giúp con người khỏe mạnh mà nó còn đóng vai trò như một loại thực phẩm có giá trị ẩm thực cao. Mặc dù người Á Đông có lịch sử lâu dài trong việc sử dụng yến sào cho mục đích làm thức ăn và dược liệu, chúng ta cần phải nghiên cứu xem xét, đánh giá thành phần và hoạt tính sinh học một cách chi tiết để việc sử dụng yến sào đạt được kết quả cao nhất.

Thêm vào đó, trên thị trường có rất nhiều sản phẩm tổ yến được làm giả hoặc pha tạp chất, làm ảnh hưởng không nhỏ đến dược tính của tổ yến. Người tiêu dùng nên cẩn thận lựa chọn những thương hiệu uy tín, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng để tránh tiền mất tật mang. Lạc Yến sẽ liên tục cập nhật các kết quả nghiên cứu về dược tính cũng như các thông tin liên đến việc sử dụng tổ yến để người dùng có cái nhìn chân thực và khách quan về loại hang hoá quý hiếm này.

V. TÀI LIỆU THAM KHẢO

Halimi, N. M., Kasim, Z. M., & Babji, A. S. (2014, September). Nutritional composition and solubility of edible bird nest (*Aerodramus fuchiphagus*). In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 1614, No. 1, pp. 476-481). AIP.

Ma, F., & Liu, D. (2012). Extraction and determination of hormones in the edible bird's nest. *Asian Journal of Chemistry*, 24(1), 117.

Wong, R.S. (2013). Edible bird's nest: Food or medicine? *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 19, 643-649.

Chye, S. M., Tai, S. K., Koh, R. Y., & Ng, K. Y. (2017). A mini review on medicinal effects of edible bird's nest. *Letters in Health and Biological Sciences*, 2(2), 65-67.

Tuyên bố miễn nhiệm (Disclaimer):

Lạc Yến hy vọng rằng những bài viết chúng tôi chia sẻ cho độc giả sẽ mang lại nhiều kiến thức quý báu, có độ tin cậy cao về mặt khoa học. Tuy nhiên, chúng tôi cũng tin rằng, bạn phải là người chịu trách nhiệm cao nhất với sức khỏe của chính mình. Các chia sẻ của chúng tôi chỉ mang tính chất tham khảo và không có tác dụng thay thế lời khuyên của bác sĩ và các chẩn đoán lâm sàng. Nếu bạn có thắc mắc về sức khỏe và các chỉ định dược học, hãy liên hệ với các cơ sở y tế gần nhất để được thăm khám và tư vấn.

Tác giả: Trương Bảo Ngọc - Lưu Phong Trường.

Chỉnh sửa và cập nhật: Biên tập viên Lạc Yến

Cập nhật gần nhất: 11/11/2019

Quý độc giả có thể xem qua catalogue sản phẩm của Lạc Yến: [tại đây](#)

Hotline tư vấn: 0912142211

Trang sản phẩm và đặt hàng tại: [đây](#) - giao hàng miễn phí toàn quốc.

CHIA SẺ BÀI VIẾT

f t @ G+

BÀI VIẾT LIÊN QUAN



YẾN SÀO: TRỨNG CÁ TẦM PHƯƠNG ĐÔNG

15/12/2019



TRUYỀN THUYẾT THẦN KỲ VỀ CHIM YẾN VÀ LỊCH SỬ CỦA TỔ YẾN

19/11/2019