

## **Cách giữ gìn sức khỏe người cao tuổi**

Tuổi càng lớn gắn liền với sự suy giảm sức khỏe càng nhiều, chỉ cần những tác động nhỏ, cách chăm sóc sức khỏe người cao tuổi không được tốt cũng có thể gây ra bệnh và tình trạng sức khỏe bị yếu đi trầm trọng. Vì vậy, chúng ta cần có những bí quyết về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi để tăng tuổi thọ.

Sống thọ luôn luôn là niềm mơ ước của mọi người. Tuy nhiên khi bắt đầu bước vào tuổi 50, hệ tiêu hóa của con người bắt đầu giảm hiệu suất hoạt động, hệ miễn dịch suy yếu, thị lực giảm, răng yếu, mũi kém nhạy, tuyến nước bọt tiết ít khiến người lớn tuổi cảm thấy ăn không ngon miệng, da bị lão hóa và các tế bào trong cơ thể có xu hướng bị phân hủy dưới tác động của các gốc tự do sản sinh làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Vì vậy, nhằm giúp thực hiện mơ ước sống thọ và khỏe

mạnh, các nhà khoa học đã tìm và đưa ra những bí quyết giúp con người có thể kéo dài thêm ít nhất 20 năm.

Trước hết là ăn nhiều rau tươi, chỉ cần mỗi ngày ăn 1 chén rau sống là có thể tăng 2 - 5 năm tuổi thọ. Vì trong rau tươi có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa tế bào thuộc nhóm polyphenol, beta caroten, sinh tố A, B, và C đều là những chất có tác dụng phòng ngừa lão hóa và kháng ung thư. Các nhà khoa học phân thành 5 nhóm rau tươi gồm: Rau nhiều lá có màu sẫm gồm rau mùi, bắp cải, xà lách xoong, rau mầm, mùi tây, hành lá, cải xanh, rau dền, rau ngót, rau muống. Rau dạng quả như cà chua, bí đỏ, bí xanh, khổ qua, tiêu xanh, cà tím, cà dĩa, dưa leo, đậu bắp. Rau dạng hoa bao gồm bông cải trắng, bông cải xanh, bông bí, bông thiên lý, bông actixô. Rau dạng cành, cuống như là cần tây, măng tây, giá sống, nấm các loại như nấm rơm, nấm hương, nấm bào ngư, nấm kim châm, nấm mỡ, nấm mối, nấm

mèo. Rau dạng rễ củ gồm có củ cải trắng, cà rốt, củ hành tây, củ tỏi, khoai lang, khoai tây, khoai sọ, khoai mỡ, củ sắn, hoàng tinh.

Nên ăn những loại rau cải này với liều lượng khác nhau, mỗi loại một ít và thay đổi trong thực đơn mỗi ngày để có thể hấp thu đa dạng và phong phú các loại vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Ăn rau tươi tốt hơn rau nấu chín vì khi nấu chín sẽ bị mất khoảng 30% thành phần các chất có khả năng ngăn ngừa các loại ung thư. Chất xơ giúp làm giảm lượng cholesterol và đường trong máu, tốt cho hệ thống tiêu hóa và ngăn chặn chứng ung thư ruột kết.

Nên ăn nhiều loại hạt bởi hạt có chứa nhiều tinh bột, chất xơ, protein và đặc biệt là nhiều khoáng tố như kali, magie, sắt, canxi, vitamin B và E rất có lợi cho sức khỏe. Những

chất này có trong gạo, bắp, bí, đậu ván, đậu hà lan, xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu trắng, đậu nành, đậu tương. Hạt có nhiều dầu béo như hạt điều, đậu phụng, mè trắng, mè đen có chứa nhiều vitamin và dầu béo có lợi cho sức khỏe và giúp tăng tuổi thọ, sống lâu, phòng ngừa ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới và ung thư vú ở phụ nữ. Nên ăn các loại hạt tuy nhiên khẩu phần chất béo chỉ chiếm khoảng 30% lượng calo hàng ngày để tránh béo phì.

Bên cạnh đó cần ăn nhiều trái cây vì trái cây có nhiều vitamin A giúp ngăn ngừa cườm mắt, quáng gà, chống lão hóa da, Còn vitamin C trong trái cây giúp tăng cường sức đề kháng, làm cho các vết thương mau lành và làm tăng sự hấp thu chất sắt, vitamin E giúp trẻ lâu. Nhiều khoáng tố vi lượng và hơn nữa trái cây còn chứa các đường đơn giúp cơ thể dễ hấp thu, nhiều axit hữu cơ giúp kích thích tiêu hóa, bồi bổ cơ thể, vì vậy có thể ăn trái cây ở nhiều dạng khác nhau như dạng tươi hoặc nước ép

tươi: cam, bưởi, nho, chanh, quýt, chanh dây, dâu tây, sơ ri. Dạng quả thịt như chuối, xoài, đu đủ, dâu, thơm, dưa hấu, thanh long, me. Quả có hạt như táo, lê, mận, đào, mơ, vải, lựu, ổi, nho.

Theo kết quả nghiên cứu, sự kết hợp của vitamin A, C và E rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa các bệnh tim mạch, bệnh ung thư, bệnh Alzheimer và loạn dưỡng cơ bắp thịt, nhờ đó con người khỏe mạnh hơn và tuổi thọ kéo dài hơn. Tuy nhiên cách ăn trái cây tốt nhất là nên ăn trước các bữa ăn và chỉ nên ăn lúc dạ dày rỗng sẽ giúp sự hấp thu tuyệt đối. Ăn nhiều loại trái cây và ăn đúng cách sẽ giúp làn da được cải thiện và trông trẻ hơn ít nhất 5 tuổi.

Ăn thêm sữa chua, hoặc uống sữa có bổ sung men vi sinh, giúp cân bằng hệ tiêu hóa và phòng chống táo bón ở người cao tuổi, đồng thời cũng đảm bảo lượng calci cho cơ thể,

chống loãng xương, vì vậy mỗi ngày nên ăn thêm 1 cốc sữa chua.

Ngoài vấn đề dinh dưỡng hợp lý, các nhà khoa học đã chứng minh rằng những người cao tuổi có nhiều mối quan hệ tốt với bạn bè để tâm sự và chia sẻ vui buồn có tuổi thọ kéo dài thêm tuổi thọ. Sự lạc quan yêu đời sau khi bước vào tuổi nghỉ hưu, những người vẫn tiếp tục duy trì các hoạt động trí lực và thể lực như: đọc sách, xem phim, du lịch, tưới cây, làm vườn, sử dụng ghế massage toàn thân, chạy bộ, tập dưỡng sinh, khiêu vũ nhẹ nhàng cũng là những yếu tố giúp tuổi thọ kéo dài thêm nhiều năm nữa.

Tóm lại, tuy lớn tuổi nhưng thường xuyên tập luyện, ăn uống điều độ, nghỉ ngơi đầy đủ, tránh xa các chất kích thích như rượu, thuốc lá, sẽ giúp cơ thể luôn khỏe mạnh và tiến tới sống lâu và sống có ích.