



Dr Sarah Brewer

SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Tươi trẻ mỗi ngày

Live Longer Look Younger

First News



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Mục lục

1. [Mở đầu](#)
2. [PHẦN 1: 20 BƯỚC ĐƠN GIẢN](#)
3. [1. Ăn nhiều trái cây](#)
4. [2. Ăn nhiều rau củ](#)
5. [3. Ăn nhiều đậu](#)
6. [4. Ăn nhiều tỏi](#)
7. [5. Ăn nhiều loại hạt](#)
8. [6. Ăn nhiều các loại cá béo](#)
9. [7. Thường thức một ly vang đỏ mỗi ngày](#)
10. [8. Ăn sô-cô-la đen](#)
11. [9. Chuyển sang dầu ô-liu](#)
12. [10. Uống nhiều trà](#)
13. [11. Ăn uống chừng mực](#)
14. [12. Duy trì cân nặng hợp lý](#)
15. [13. Tập thể dục mỗi ngày](#)
16. [14. Ngưng thuốc lá](#)
17. [15. Sống chan hòa](#)
18. [16. Suy nghĩ tích cực](#)
19. [17. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời](#)
20. [18. Ngủ đủ giấc](#)
21. [19. Cọ răng bằng chỉ](#)
22. [20. Sử dụng thuốc bổ](#)
23. [PHẦN 2: KHÁM PHÁ CƠ THỂ](#)
24. [21. Tim](#)
25. [22. Hệ tuần hoàn](#)
26. [23. Não bộ](#)
27. [24. Mắt](#)
28. [25. Thính giác](#)
29. [26. Vị giác & Khứu giác](#)
30. [27. Răng nướu](#)
31. [28. Đường ruột](#)
32. [29. Gan](#)
33. [30. Tuyến tụy](#)
34. [31. Phổi](#)
35. [32. Thận](#)

- 36. [33. Xương](#)
- 37. [34. Khớp](#)
- 38. [35. Cơ](#)
- 39. [36. Da](#)
- 40. [37. Tóc](#)
- 41. [38. Vú \(ngực\)](#)
- 42. [39. Bàng quang](#)
- 43. [40. Tuyến tiền liệt](#)
- 44. [41. Sức khỏe sinh sản](#)
- 45. [42. Sức khỏe tình dục](#)

MỞ ĐẦU

Chúng ta không thể tránh được tuổi già nhưng chúng ta vẫn có thể làm chậm tiến trình lão hóa. Nếu ở những thế hệ trước, độ tuổi 50 được xem là bắt đầu bước vào giai đoạn già thì ngày nay độ tuổi này chỉ mới là giai đoạn trung niên. Tuổi thọ trung bình của con người ngày càng gia tăng; tuy nhiên, điều chúng ta mong muốn không chỉ là sống lâu mà còn là sống khỏe.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy trong những năm tháng tuổi trẻ, con người thường ít có bệnh tật và những biểu hiện bất thường về sức khỏe. Nhưng điều gì sẽ xảy ra sau khoảng thời gian đó? Chúng ta có thể nâng cao tuổi thọ và cải thiện chất lượng cuộc sống của mình bằng cách nào? Tất nhiên là gen di truyền đóng vai trò quyết định nhưng bạn đừng quá bi quan, vì những lời khuyên hữu ích về lối sống và dinh dưỡng được giới thiệu trong sách này – dựa trên những bằng chứng khoa học xác thực – vẫn có thể giúp bạn giữ sức khỏe tốt và cảm thấy hài lòng khi bước vào tuổi già.

Quyển sách gồm 2 phần:

- **phần 1** trình bày 20 bước đơn giản, thiết thực để khởi đầu lộ trình sống khỏe, sống lạc quan.
- **phần 2** giới thiệu những kiến thức chuyên sâu hơn về các cơ quan trong cơ thể và những ảnh hưởng của chúng đối với tuổi thọ của bạn.

Bên cạnh đó, bạn cũng sẽ tìm thấy những lời khuyên và cách sử dụng các loại sản phẩm bổ sung dưỡng chất thiết yếu đang có trên thị trường để lựa chọn những sản phẩm phù hợp với nhu cầu của mình.

Xét cho cùng, ai cũng muốn cảm thấy mình luôn trẻ trung, cả về thể chất lẫn tâm hồn. Có thể bạn đã bắt đầu có những dấu hiệu lão hóa và mong muốn làm điều gì đó để làm chậm tiến trình này. Thà muộn còn hơn không! Các bước đơn giản sau sẽ giúp bạn làm được điều kỳ diệu đó!

- First News – Trí Việt

Phần 1 20 bước đơn giản

1

ĂN NHIỀU TRÁI CÂY

Những người ăn nhiều trái cây có xu hướng sống lâu hơn những người ăn rất ít trái cây; đó là do trái cây chứa nhiều chất có lợi cho cơ thể con người, giúp giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ, tiểu đường và nhiều loại bệnh ung thư.

"Cuộc chiến" oxy hóa

Các phản ứng oxy hóa là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây lão hóa sớm. Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, có nhiều trái cây (và rau củ) cung cấp nguồn đề kháng chính yếu cho cơ thể chống lại sự oxy hóa.

Các phản ứng oxy hóa được kích hoạt bởi các hợp chất hóa học còn được biết đến là các gốc tự do. Mỗi ngày, một tế bào phải chịu đựng khoảng 10.000 lần oxy hóa từ các gốc tự do. Những cuộc "tấn công" này gây tổn thương cho protein, chất béo, màng tế bào và chất liệu di truyền (ADN); từ đó dẫn đến nhiều căn bệnh như:

- Chứng xơ vữa động mạch
- Bệnh mạch vành (tình trạng thu hẹp các mạch máu nhỏ cung cấp máu và oxy cho tim)
- Bệnh cao huyết áp và đột quỵ
- Bệnh tiểu đường
- Hư hỏng thị giác do đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng
- Lão hóa da sớm
- Những bệnh viêm mãn tính như viêm khớp
- Bệnh Alzheimer và các bệnh suy giảm trí tuệ khác

- Bệnh Parkinson
- Suy giảm miễn dịch
- Giảm khả năng sinh sản
- Dị tật bẩm sinh
- Ung thư

Các gốc tự do

Ăn nhiều trái cây sẽ giúp cơ thể chống lại những tác động gây tổn thương của các gốc tự do. Các gốc tự do được sản sinh liên tục trong cơ thể là kết quả của:

- những phản ứng chuyển hóa bình thường (và bất thường)
- sự co cơ trong quá trình vận động
- hút thuốc lá
- tiếp xúc với tác nhân ô nhiễm trong môi trường
- tiếp xúc với tia X
- tiếp xúc với tia cực tím (UVA) từ ánh nắng mặt trời
- uống quá nhiều rượu bia
- tác động của một số loại thuốc, đặc biệt là kháng sinh và paracetamol

"Thần dược" từ thiên nhiên

Các hoạt chất thực vật (phytochemicals) cung cấp nhiều lợi ích: một số có khả năng chống oxy hóa mạnh, một số khác đóng vai trò như hormone hoặc hoạt chất kháng viêm trong cơ thể. Dưới đây là một số hoạt chất thực vật tìm thấy trong trái cây:



Hấp thu tối đa các hoạt chất chống oxy hóa

Các nhà khoa học đã thiết lập một xét nghiệm gọi là khả năng hấp thu gốc oxy (Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC) để đánh giá tiềm năng chống oxy hóa của các loại thực phẩm khác nhau.

Chúng ta cần hấp thu ít nhất 7.000 đơn vị ORAC mỗi ngày để đạt được hiệu quả chống lão hóa. Những người tiêu thụ 9 phần (khoảng 100g) trái cây và rau củ một ngày có thể đạt 20.000 đơn vị ORAC, làm giảm đáng kể tác động nguy hại của các gốc tự do.

Hãy tham khảo chỉ số ORAC (tính trên 100g thực phẩm) của các loại trái cây được liệt kê trong bảng bên phải và dùng chúng để tối đa hóa lượng thực phẩm chống oxy hóa ăn vào của bạn.

5 phần (hoặc hơn) mỗi ngày, Tại sao?

Theo nghiên cứu, những người tiêu thụ càng nhiều trái cây và rau củ sẽ có ít nguy cơ mắc các bệnh mãn tính hơn. Ăn trên 5 phần/ngày sẽ mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe.

Trái cây và rau củ giúp bảo vệ cơ thể phòng chống bệnh ung thư, bệnh động mạch vành, đột quỵ và có lẽ cả tiểu đường; ngoài ra có thể làm giảm nguy cơ bị đục thủy tinh thể, túi thừa đại tràng, loãng xương và béo phì.



ung thư

Ước tính có đến 70% các loại bệnh ung thư có liên quan đến chế độ dinh dưỡng. Một tổng kết dựa trên hơn 200 nghiên cứu lâm sàng đã cho thấy hiệu quả ổn định của trái cây trong việc bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh ung thư, như: dạ dày, thực quản, phổi, miệng/cổ họng, tử cung, tuyến tụy và đại tràng; vì vậy ăn càng nhiều trái cây sẽ càng có lợi cho sức khỏe. Một trong những loại quả bảo vệ tốt nhất cho cơ thể là cà chua, do có chứa sắc tố carotenoid đỏ và lycopene.

đột quy

Một phân tích từ 8 nghiên cứu trên hơn 257.000 người cho thấy khi ăn từ 3 – 5 phần trái cây và rau củ mỗi ngày sẽ làm giảm 11% nguy cơ đột quy so với người ăn dưới 3 phần mỗi ngày; còn nếu ăn trên 5 phần/ngày sẽ làm giảm nguy cơ đột quy đến 26%. Nhìn chung, mỗi phần trái cây ăn thêm làm giảm nguy cơ đột quy thêm 11%.

Bệnh động mạch vành

Theo một nghiên cứu khác, với 278.000 đối tượng tham gia, khi ăn từ 3 – 5 phần trái cây và rau củ mỗi ngày sẽ làm giảm 7% nguy cơ mắc bệnh động mạch vành; còn ăn trên 5 phần/ngày có thể làm giảm đến 17% nguy cơ. Cả trái cây và rau củ đều hiệu quả trong việc phòng chống bệnh tim, đặc biệt là các loại quả họ cam chanh, quả họ dâu và ớt chuông.

Tiểu đường

Kết quả phân tích dữ liệu từ 10 cuộc nghiên cứu với tổng số hơn 190.000 người tham gia cho thấy chế độ dinh dưỡng lành mạnh nhất (bao gồm trái cây) sẽ làm giảm đến 83% nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường tuýp 2 so với người ăn ít rau, trái hơn.

Quả quen mà nên thuốc!

Các loại trái cây sau đây đặc biệt hữu ích. Nếu có thể, hãy đưa chúng vào chế độ ăn của bạn.

☐☐

Mỗi hàng dưới đây tính là một phần ăn

- 1 quả táo/ cam/ lê/ đào/ kiwi/ lựu hoặc quả có cùng kích cỡ
- 2 quả quýt đường/ chuối/ mận/ mơ/ cà chua hoặc quả có cùng kích cỡ

- quả bưởi/ ổi/ xoài/ dưa lưới hoặc bơ
- 1 nắm nho, cherry, việt quất hoặc dâu tây
- 1 ly nước ép trái cây (100 ml)

Chất xơ hòa tan

Trái cây (và rau củ) cung cấp nhiều chất xơ hòa tan giúp làm chậm quá trình hấp thu chất béo và carbohydrate, ngăn chặn sự gia tăng đột ngột lượng đường và axit béo trong máu. Do vậy ăn vào càng nhiều trái cây và rau củ thì càng ít có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh động mạch vành và đột quỵ.

Cách phối trộn

Ăn đa dạng các loại quả với nhiều màu sắc khác nhau để có thể hấp thu lợi ích tối đa.

Nước ép = 1 phần/ngày (do đã mất một lượng chất xơ)

Sinh tố hoa quả xay nhuyễn = 2 phần/ngày (do vẫn còn nguyên lượng chất xơ)

Cà chua



2 ĂN NHIỀU RAU CỦ

Rau củ là nguồn thực phẩm giàu chất xơ, vitamin, chất khoáng, hoạt chất chống oxy hóa và các hormone thực vật giúp bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh do quá trình lão hóa gây ra. Các nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều rau củ có thể cải thiện sức khỏe toàn diện.

Với 2 phần rau củ mỗi ngày, hiệu suất hoạt động của các cơ quan trong cơ thể sẽ tăng thêm 10%. Do vậy, người ăn nhiều rau củ sẽ sống lâu hơn.

Những loại rau củ thuộc họ cải có nhiều lợi ích đặc biệt vì chúng chứa nhiều hợp chất thuộc nhóm glucosinolate (tạo mùi vị hăng cay) và hoạt chất chống oxy hóa carotenoid (những sắc tố thực vật vàng/cam/đỏ).



Những người có nồng độ carotenoid trong máu cao nhất, đặc biệt là alpha-carotene, có khả năng giảm nguy cơ tử vong do bệnh tật (trong đó có bệnh tim và ung thư) đến 40%. Alpha-carotene có hoạt tính ức chế sự tăng trưởng của các tế bào ung thư cao gấp 10 lần so với hoạt chất carotenoid tương tự là beta-carotene. Alpha-carotene được tìm thấy trong các loại rau củ có màu xanh lục (bông cải xanh, đậu que, rau bó xôi, rau diếp...) và vàng (cà rốt, khoai lang, bí đỏ)

Hấp thu đủ các chất chống oxy hóa

Tiềm năng chống oxy hóa của rau củ cũng được đánh giá bằng chỉ số ORAC. Chỉ số ORAC của các loại rau củ (tính trên 100g thực phẩm) được trình bày trang bên sẽ giúp bạn tăng tối đa lượng thực phẩm chống oxy hóa ăn vào.



Bí quyết sống lâu của người nhật

Nhật được xem là một trong số các dân tộc có tuổi thọ cao nhất trên thế giới, thậm chí chưa quốc gia nào mà người dân có sức khỏe ngang bằng với người

dân nước này. Những người sống ở đảo Okinawa (phía nam) còn sống lâu hơn các cư dân ở phía bắc nước Nhật và hiếm khi mắc các bệnh liên quan đến lão hóa như: tiểu đường, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, ung thư. Vậy bí mật nằm ở đâu?

Tuổi thọ hiếm có và sức khỏe của người dân Okinawa được cho là do chế độ ăn truyền thống nhiều rau củ, ít calo nhưng nhiều vitamin, khoáng chất và hoạt chất chống oxy hóa.

Thực đơn trường sinh

Một bữa ăn cơ bản của người dân okinawa bao gồm:

- Súp miso, có rong biển, đậu hũ, khoai lang, các loại rau lá xanh
- Rau xào – củ cải trắng, củ gừng bằm, đậu bắp, bí đỏ
- Rong biển phổ tai (kombu)
- Miến konnyaku (sợi miến trong suốt được chế biến từ một loại khoai)
- Một ít cá hoặc thịt heo luộc
- Trà hoa lài

Thay vì ăn cơm như bao người Nhật khác, món chính trong khẩu phần của họ là một loại khoai lang. Khoai lang ruột vàng là loại thực phẩm giàu carotenoid và các hormone thực vật như phytoestrogen. Các hoạt chất này có vai trò chống oxy hóa, làm giảm sưng viêm; đồng thời xoa dịu các triệu chứng mãn kinh và giúp phòng chống một số bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt. Khoai lang được dùng phổ biến trong các món nướng, súp... như các loại khoai khác.

5 phần/ngày

Hãy hướng đến mục tiêu ăn tối thiểu 3 phần/ngày, và tốt hơn là 5 phần (hoặc hơn) các loại rau củ khác nhau, không tính đến khoai tây trắng nhiều tinh bột. Không tính (và nếu được thì không ăn!) các loại rau củ muối đóng hộp vì chúng chứa nhiều natri gây tăng huyết áp.

Ăn càng đa dạng các loại rau củ càng tốt.

- 1 phần ăn = 1 nắm rau củ thái nhỏ, như: cà rốt, bắp cải, rau xà lách, bắp ngọt, bông cải xanh
- 1 chén rau trộn
- 1 chén canh
- 1 ly nước ép rau củ (100 ml)

"Chất xanh" của sự sống!

Ước tính trong năm 2000, việc ăn ít trái cây và rau củ đã gây ra khoảng 2,6 triệu ca tử vong trên toàn thế giới. Cũng giống như trái cây, các dưỡng chất có trong rau củ giúp cơ thể phòng chống ung thư, bệnh động mạch vành, đột quỵ và tiểu đường. Ăn nhiều rau củ cũng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng, bệnh túi thừa, loãng xương và béo phì.

huyết áp

Rau củ chứa một số chất có khả năng làm hạ huyết áp, bao gồm kali, ma-giê và canxi. Ăn nhiều rau củ có thể làm giảm huyết áp khoảng 4,0/1,5 mmHg, mức giảm này có thể hạ thấp đáng kể nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.

đột quỵ

Theo các nghiên cứu với tổng cộng hơn 250.000 người tham gia, ăn từ 3 – 5 phần trái cây và rau củ một ngày giúp giảm nguy cơ bị đột quỵ đến 11%; và ăn trên 5 phần một ngày sẽ giảm nguy cơ bị đột quỵ đến 26% so với những người ăn dưới 3 phần mỗi ngày.

Tiểu đường

Một tổng kết 6 nghiên cứu trên 223.000 người cho thấy những người ăn nhiều rau lá xanh sẽ ít có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Ăn thêm 1 ½ phần rau xanh (khoảng 122g) một ngày có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 đến 14%.

Bệnh động mạch vành ung thư

Tương tự, các nghiên cứu cho thấy khi ăn từ 3 – 5 phần trái cây và rau củ một ngày giúp giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành đến 7%; và ăn trên 5 phần một ngày sẽ giảm nguy cơ bệnh đến 17%.

7/10 bệnh ung thư có liên quan đến chế độ dinh dưỡng. Ăn nhiều rau củ sẽ giúp phòng chống các bệnh ung thư như: dạ dày, thực quản, phổi, miệng, cổ họng, tử cung, tuyến tụy và đại tràng. Nên ăn sống các loại rau củ như hành tây, tỏi, cà rốt, rau xanh và các loại rau củ họ cải để có được nhiều lợi ích nhất.

3ĂN NHIỀU ĐẬU

Đậu - loại thực phẩm ngon, bổ, rẻ và dễ tìm ở khắp mọi nơi trên thế giới - chính là thành phần không thể thiếu trong "thực đơn trường thọ".

Sự khác nhau về văn hóa ẩm thực dẫn đến sự khác nhau trong việc chọn dùng các loại đậu. Ví dụ, người Nhật dùng nhiều đậu nành – đậu hũ, tương natto (tương sồi) và tương miso là những món không thể thiếu trong các bữa ăn; trong

khi người Scandinavi lại ưa thích đậu nâu và đậu Hà Lan; còn người dân Địa Trung Hải dùng nhiều đậu lăng, đậu gà (chickpeas) và đậu trắng. Tuy văn hóa ẩm thực của mỗi dân tộc có khác nhau nhưng một điều chắc chắn là tất cả những loại đậu này đều tốt cho sức khỏe, giúp kéo dài tuổi thọ. Một nghiên cứu trên gần 800 người có độ tuổi từ 70 trở lên cho thấy ăn 20g đậu mỗi ngày sẽ làm giảm 8% nguy cơ tử vong trong suốt 7 năm liền theo dõi – hiệu quả cao hơn cả dầu cá và



Đậu & "cuộc chiến" oxy hóa

Đậu là nguồn cung cấp dồi dào hoạt chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa tiến trình lão hóa. Hãy kết hợp nhiều loại đậu trong chế độ dinh dưỡng của bạn. Chỉ số ORAC được trình bày ở bảng bên trái được tính trên 100g thực phẩm.

Đậu & Bí quyết trường thọ

Thật thú vị, một trong những lý do khiến các loại đậu giúp con người kéo dài tuổi thọ là do chúng thiếu một số hợp chất...

Protein trong thực phẩm chúng ta ăn vào sẽ được phân giải thành axit amin, rồi tiếp tục được tổng hợp thành loại protein cần thiết cho quá trình trao đổi chất, phục hồi tế bào, tái tạo mô và miễn dịch. Có 21 axit amin cần thiết cho sức khỏe con người, nhưng 9 loại trong số này không thể sản sinh từ cơ thể mà phải được lấy từ thức ăn, gọi là những axit amin thiết yếu.

Không như các protein có nguồn gốc từ động vật (thịt, cá, trứng và các sản phẩm từ sữa), protein thực vật (đậu, hạt và ngũ cốc) không chứa toàn bộ các axit amin thiết yếu. Ngoại trừ đậu nành, hầu hết các loại đậu đều thiếu một số axit amin thiết yếu, đặc biệt là methionine. Chính hàm lượng methionine thấp có thể là lời giải đáp cho tác dụng kéo dài tuổi thọ của đậu. Điều tưởng như "nghịch lý" này được các nhà khoa học lý giải như sau:

Trước đây mọi người vẫn cho rằng để tăng tuổi thọ thì cần giảm lượng calo ăn vào, thế nhưng kết quả của nghiên cứu mới đây đã phá bỏ những quan niệm cũ. Việc giảm lượng calo nạp vào cơ thể không đem lại hiệu quả, nếu bạn muốn tăng tuổi thọ thì cần giảm lượng protein.

Giáo sư Piper, thuộc Viện nghiên cứu Healthy Aging nước Anh, cho biết chính sự hình thành methionine trong protein khiến giảm tuổi thọ của con người. Lượng chất này lại đặc biệt có nhiều trong thịt cá, mầm lúa mì, thịt lợn nạc; chính vì vậy khi giảm ăn thịt cá và một số loại thực phẩm giàu methionine, tuổi thọ con người sẽ kéo dài hơn. Điều này cũng giải thích vì sao những người ăn chay lại có thể sống lâu hơn những người khác.

Ngoài ra, các loại đậu cung cấp khoảng 1/5 giá trị năng lượng dưới dạng carbohydrate phức hợp, chậm tiêu hóa nên ít ảnh hưởng đến lượng đường huyết của cơ thể (trái ngược với tiến trình hấp thu nhanh năng lượng từ đường hoặc các dạng carbohydrate đơn giản). Việc ổn định đường huyết góp phần kiểm soát cảm giác thèm ăn và duy trì sức khỏe.

Công dụng Của isoflavone

Các loại đậu, đặc biệt là đậu nành, đậu gà, đậu lăng và đậu xanh là nguồn cung cấp dồi dào những hormone thực vật gọi là isoflavone. Hiện nay đã có hơn 1000 isoflavone thực vật được xác định, nhưng chỉ có 5 hoạt chất mang hoạt tính oestrogen được tìm thấy với lượng đáng kể từ thực phẩm:

- genistein, daidzein và glycitein (phần lớn được tìm thấy trong đậu nành)
- formononetin và biochanin A được chuyển hóa thành daidzein và genistein (chủ yếu có trong đậu gà, đậu lăng và đậu xanh)

Với cấu trúc tương tự như oestrogen ở người, các hoạt chất nhóm isoflavone

có tác dụng cân bằng oestrogen: giảm bớt nồng độ oestrogen cao, hoặc bổ sung lượng oestrogen thiếu hụt trong cơ thể.

Ở Nhật, nơi đậu nành là một món chính trong khẩu phần, hàm lượng isoflavone hấp thu đạt đến 50 –100mg/ngày, trong khi ở phương Tây thì lượng này chỉ từ 2 – 5 mg/ ngày. Đây cũng là một trong những nhân tố góp phần kéo dài tuổi thọ của người Nhật.

Isoflavone và Sức khỏe làn da

Với hoạt tính chống lão hóa da giống oestrogen, isoflavone giúp cải thiện việc tổng hợp collagen, độ dày, độ ẩm và độ đàn hồi của da. isoflavone cũng có một vài tác động bảo vệ chống hiện tượng lão hóa do ánh sáng khi chiếu tia cực tím vào da.

Các vi khuẩn có lợi

1/3 dân số thế giới sở hữu một lượng đáng kể những vi khuẩn đường ruột có lợi cho sức khỏe (như Lactobacillus, Bacteroides, Bifidobacteria), thậm chí còn hơn cả những tác động tích cực của isoflavone. Những lợi khuẩn này giúp chuyển hóa daidzein thành equol, một oestrogen mang nhiều hoạt tính có lợi.

Như vậy là có 2 nhóm người: nhóm người có thể tự sản sinh equol và nhóm người không thể tự sản sinh equol. Equol là hoạt chất có tính năng chống oxy hóa mạnh hơn cả isoflavone, do đó nhóm người có khả năng sản sinh equol sẽ nhận được nhiều lợi ích về sức khỏe hơn từ isoflavone. Không có cách nào để nhận biết bạn thuộc nhóm người có thể tự sản sinh equol hay là không, nên khi bạn ăn các loại đậu hoặc dùng các sản phẩm bổ sung isoflavone thì cũng nên bổ sung các vi khuẩn đường ruột có lợi cho cơ thể.

Các triệu chứng mãn kinh

Một số nghiên cứu gợi ý rằng isoflavone có thể làm giảm các triệu chứng mãn kinh, như cơn bốc hỏa và vã mồ hôi ban đêm; trong khi một phân tích gần đây trên 19 thử nghiệm lâm sàng thấy rằng isoflavone làm giảm đáng kể các cơn bốc hỏa, đến 39%, so với giả dược (placebo)... Trong giai đoạn mãn kinh, đến 85% phụ nữ phương Tây bị "cơn bốc hỏa" hành hạ trong khi ở

Nhật, con số này chưa tới 25%.

Bệnh tim mạch

Isoflavone có thể làm giảm nguy cơ bệnh mạch vành ở tim nhờ hoạt tính chống oxy hóa và kháng viêm; giảm sự hình thành các cục máu đông; giảm xơ vữa động mạch; hạ huyết áp và cân bằng cholesterol.

Các vấn đề về xương

Do có hoạt tính tương tự như oestrogen tự nhiên trên xương nên isoflavone có thể giúp ngăn ngừa loãng xương. Các nghiên cứu cho thấy những phụ nữ đã mãn kinh có chế độ dinh dưỡng giàu isoflavone có mật độ khoáng trong xương cao hơn so với là những người ăn ít isoflavone. Hiệu quả duy trì mật độ khoáng trong xương của isoflavone từ đậu nành có vẻ rõ rệt nhất đối với phụ nữ đã mãn kinh lâu, người gầy ốm hoặc lượng canxi ăn vào thấp.

những bệnh ung thư nhạy với hormone

Isoflavone có thể đóng vai trò quan trọng trong việc phòng chống các ung thư nhạy với hormone, như ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt.

Lưu ý trong quá trình chế biến

Đậu tây khô cần được luộc sôi nhanh trong ít nhất 15 phút, rồi đun dưới lửa nhỏ cho đến khi chín kỹ. quá trình này làm biến tính lectin, hợp chất gây khó tiêu và các triệu chứng giống ngộ độc thực phẩm (có thể xảy ra khi ăn chỉ với 5 hạt đậu không đun nấu đúng!). Ngâm đậu qua đêm giúp rút ngắn thời gian nấu chín đậu, đồng thời làm bất hoạt các chất đường khó tiêu hóa sẽ bị lên men bởi vi khuẩn và tạo hơi trong ruột.

Nghiên cứu trên 21.000 phụ nữ Nhật và 35.000 phụ nữ Singapore gốc Hoa cho thấy những người có lượng isoflavone ăn vào từ đậu nành cao nhất có thể giảm đến ½ nguy cơ phát triển bệnh ung thư vú so với người có lượng isoflavone ăn vào thấp nhất. Tính năng này đạt hiệu quả cao nhất ở phụ nữ đã mãn kinh.

Đậu nành và sức khỏe nam giới

Một bữa ăn cơ bản của người dân okinawa bao gồm:

- Giúp xương chắc khỏe, ngăn ngừa loãng xương khi về già
- Phát triển cơ bắp
- Giảm cholesterol "xấu"
- Phòng chống bệnh tiểu đường
- Giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt

Các nghiên cứu ở Nhật và Hàn Quốc cũng cho thấy nhóm đàn ông sản sinh equol có nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt thấp hơn so với những người thuộc nhóm không sản sinh equol, nghĩa là thực phẩm làm từ đậu nành có thể giúp cánh "mày râu" ngăn ngừa hiệu quả bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

những bệnh liên quan đến trí nhớ

Một chế độ dinh dưỡng giàu isoflavone từ đậu nành giúp cải thiện trí nhớ và chức năng của thùy trán ở những sinh viên khỏe mạnh, trẻ tuổi (cả nam lẫn nữ), và phụ nữ mãn kinh. Sự cải thiện lớn nhất là ở khả năng nhớ lại, khả năng duy trì tập trung, khả năng lên kế hoạch, khả năng nhớ từ và học cách đảo ngược các quy tắc.

đậu – nguồn thực phẩm không thể thiếu trong "thực đơn vàng"

Hãy thường xuyên bổ sung đậu vào bữa ăn. Tất cả các loại đậu đều có chỉ số đường huyết (Glycemic Index, GI) thấp.

đậu gà

Là nguồn thực phẩm giàu protein, nhưng cũng thiếu một vài axit amin quan trọng giống như nhiều loại đậu khác. Do đó, tốt nhất là kết hợp với các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật và ngũ cốc nguyên hạt (như cơm, bánh mì...) nhằm cân đối axit amin ăn vào.

đậu nành

Chứa tất cả các axit amin thiết yếu, do đó được xem là có chất lượng dinh dưỡng tương đương với thịt. Ngày nay, đậu nành được đưa vào nhiều loại thực phẩm chức năng để tận dụng nhiều tính năng có lợi cho sức khỏe. Ăn 60g đậu nành/ngày (cung cấp khoảng 45mg isoflavone) sẽ giúp làm chậm tiến trình lão hóa.

đậu lăng

Là nguồn cung cấp dồi dào các h chất oestrogen bao gồm isoflavone lignan. Ngoài ra, đậu lăng đỏ cũng cung cấp một lượng nhỏ sắc tố carotenoid.

đậu tây đậu xanh

Loại có màu sẫm nhất cung cấp nhiều hoạt chất chống oxy hóa nhất. Đậu tây giàu protein, được xem là phần chính trong khẩu phần ở nhiều nơi trên thế giới, đặc biệt là Trung và Nam Mỹ. Kết hợp ăn 5 phần cơm với 1 phần đậu sẽ bổ sung đầy đủ các axit amin.

đậu xanh

Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Kentucky ở Lexington (Mỹ), ăn một chén cháo đậu xanh mỗi ngày trong 3 tuần có thể hạ thấp 20% lượng cholesterol, giảm 40% nguy cơ mắc bệnh tim mạch và huyết áp.

4 ĂN NHIỀU TỎI

Tỏi là một loại thảo dược được dùng phổ biến trong nấu nướng. Trên thế giới, trung bình mỗi người ăn khoảng 1 tép tỏi/ngày. tỏi được xem là "thần dược" chống lão hóa.

Tỏi là một loại gia vị hấp dẫn và mang nhiều đặc tính có lợi cho sức khỏe đến kinh ngạc. Theo các nghiên cứu, uống 600 – 900mg tỏi viên khô/ngày, tương đương 1,8 – 2,7g tỏi tươi/ngày, sẽ giúp:

- chống oxy hóa
- kháng viêm
- kháng khuẩn
- kháng virus
- phòng chống ung thư
- làm loãng bớt máu
- hạ cholesterol
- hạ huyết áp
- giảm homocystein



Dược tính của tỏi

Chỉ số ORAC của tỏi nguyên tép thấp một cách đáng ngạc nhiên, nguyên nhân là do hầu hết các tính năng chống oxy hóa trong tỏi bị "khóa chặt" ở dạng hợp chất không mùi gọi là alliin. Khi xắt mỏng hoặc đập giập tỏi, alliin được phóng thích và tương tác với một enzyme trong tỏi sinh ra một chất độc đáo có tên allicin.

Allicin và các hợp chất lưu huỳnh – được hình thành khi đập giập tỏi – có tính năng chống oxy hóa mạnh. Do đó, việc dùng tỏi thường xuyên sẽ giúp chống lại bệnh xơ vữa động mạch.

Tỏi, một loại "thần dược" chống lão hóa!

Allicin là hoạt chất mạnh nhất và quan trọng nhất của tỏi, tạo nên mùi đặc trưng cho tỏi. Do đó, càng xắt nhỏ hoặc đập giập, hoạt tính của tỏi sẽ càng cao; tuy nhiên nếu đun nấu hoặc để càng lâu, hoạt tính này sẽ mất dần.

Allicin là một chất kháng sinh tự nhiên rất mạnh, mạnh hơn cả penicillin; cho nên tỏi có khả năng ức chế sự phát triển của nhiều loại siêu vi và một số loại nấm gây bệnh ở da.

Cholesterol

Ngoài tác dụng ngăn cholesterol "xấu" không bị oxy hóa, allicin còn ngăn chặn các tế bào hấp thu cholesterol, giảm sản sinh cholesterol trong gan và thúc đẩy quá trình thải các axit béo giúp hạn chế thêm chứng xơ vữa động mạch. Ăn tỏi mỗi ngày giúp giảm hàm lượng cholesterol khoảng 10%.

Huyết áp

Chiết xuất từ tỏi có thể làm giảm huyết áp trung bình 16,3/9,3 mmHg – đủ để làm giảm đến 40% nguy cơ đột quỵ. Điều thú vị là tỏi dường như không có tác động gì đối với huyết áp bình thường ở những người không có hiện tượng tăng huyết áp tâm thu (trị số huyết áp tác động lên mạch máu khi tim co bóp). Hiệu quả này phát huy sau 2 – 3 tháng dùng tỏi đều đặn.

Thu nhận tối đa các hợp chất có trong tỏi

Nếu tỏi được nấu chín ngay sau khi xắt mỏng hoặc đập giập thì hợp chất allicin sẽ bị bất hoạt và một số đặc tính chống lão hóa cũng bị mất đi. Như vậy tốt nhất là nên ăn sống tỏi hoặc dùng dạng viên nang bao enteric.

Do hàm lượng allicin trong tỏi phụ thuộc đáng kể vào địa điểm và cách thức trồng, tốt nhất là uống viên bột tỏi đã chuẩn hóa, cung cấp một liều lượng đảm bảo allicin. Bao enteric làm giảm mùi tỏi khi thở và bảo vệ những thành

phần hoạt động không bị phân hủy trong dạ dày.

Homocysteine và sức khỏe

Homocysteine là sản phẩm được tạo thành trong quá trình chuyển hóa methionine (một loại axit amin thiết yếu).

Homocysteine khi tích tụ trong máu gây tổn thương lên lớp lót thành động mạch, làm cho động mạch bị hẹp và giảm độ đàn hồi. Một số nghiên cứu cho thấy hàm lượng homocysteine cao cũng là một yếu tố gây bệnh tim mạch giống như cholesterol cao. Ngoài ra homocysteine cũng liên quan đến các "bệnh tuổi tác", như Alzheimer.

Hàm lượng homocysteine thường được làm giảm bằng axit folic (B9), vitamin B12 và B6.

Homocysteine

Sự gia tăng homocysteine trong máu có liên quan đến chứng xơ vữa động mạch. Chiết xuất tỏi gần đây được nhận thấy có khả năng hạ thấp hàm lượng homocysteine.

Bệnh động mạch vành

Ăn tỏi thường xuyên sẽ làm giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim và chết sớm đến 50% ở nam giới và 30% ở nữ giới.

Ung thư

Tỏi làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư nhờ khả năng trực tiếp bảo vệ ADN trong tế bào, từ đó giảm nguy cơ đột biến gen, và hạn chế hình thành các hợp chất có hại cho cơ thể (nitrosamine). Ăn 5g tỏi/ngày (tương đương 2 – 3 tép) sẽ giúp ngăn chặn hoàn toàn sự sản sinh nitrosamine.

Nhiễm vi rút

Ăn tỏi thường xuyên giúp tăng cường miễn dịch, phòng ngừa cảm cúm. Những người ăn tỏi có thời gian mắc cảm lạnh ngắn hơn những người không ăn tỏi.

Ngoài ra, các hoạt chất trong tỏi còn có những tác dụng có lợi khác, bao gồm hạ thấp hàm lượng triglyceride (một dạng chất béo có hại) trong máu, giảm hình thành cục máu đông bất thường và cải thiện độ chảy loãng của máu. Và nhờ tác dụng làm giãn các động mạch nhỏ và tĩnh mạch nhỏ nên tỏi cũng cải thiện lưu lượng máu đến da tới gần 50% – tăng vẻ hồng hào tươi trẻ, cung cấp nhiều oxy và dưỡng chất hơn để làm chậm sự lão hóa da.

"Khắc tinh" của bệnh tật!

Một số loại thảo dược và gia vị khác cũng có chỉ số ORAC rất cao, dù chỉ sử dụng một lượng nhỏ. Ăn 1g tiêu đen mỗi bữa ăn sẽ cung cấp cho bạn 301 đơn vị ORAC, trong khi 1g quế cung cấp đến 2.675 đơn vị ORAC (xem bảng trang 24).

Quế

Quế có được tính chống oxy hóa mạnh, giúp đẩy lùi bệnh ung thư, Alzheimer, tiểu đường, Parkinson. Hơn thế nữa, quế là vũ khí tiềm năng chống lại các bệnh về tim mạch. Ăn ½ muỗng cà phê quế mỗi ngày sẽ làm giảm đáng kể lượng đường huyết, giảm cholesterol và mỡ trong máu.

Quế còn giúp cải thiện đường tiêu hóa, bảo vệ răng và nướu, giúp răng luôn chắc khỏe. Ngoài ra, quế còn có tác dụng chống viêm và kháng khuẩn.

nghệ

Loại gia vị "vàng" này được sử dụng phổ biến nhờ công dụng chữa lành vết thương, chống viêm, giảm sưng tấy. Nghệ ngăn chặn tác động của một số hợp chất hóa học có khả năng gây ung thư và khôi phục các chất chống oxy hóa có tác dụng ức chế tế bào ung thư.

Curcumin trong nghệ có tác dụng tăng tiết mật, hỗ trợ tiêu hóa nhưng lại không tăng tiết dịch vị dạ dày; vì vậy sử dụng nghệ sẽ rất tốt khi bị viêm loét dạ dày, hay mắc các bệnh về gan.

Gừng

Gừng thường được dùng để trị chứng say tàu xe hoặc kiềm chế cảm giác

buồn nôn. Loại gia vị này giúp cải thiện tiêu hóa và ngăn ngừa các rối loạn dạ dày, như đầy hơi. Ngoài ra, ăn gừng thường xuyên còn giúp ổn định lưu lượng máu và duy trì huyết áp. Một số nghiên cứu cho thấy gừng có thể giúp ngăn ngừa ung thư và bệnh Alzheimer.

5 ĂN NHIỀU LOẠI HẠT

Hạt là một trong những "vũ khí" chống lão hóa quan trọng. Đây là nguồn dồi dào các hợp chất chống ô-xy hóa, vitamin, khoáng chất và các loại dầu thiết yếu giúp cơ thể chống lại nhiều bệnh liên quan đến lão hóa.

Hạt, nhỏ mà cực tốt

Hạt là nguồn thực phẩm có lợi cho sức khỏe: giảm hàm lượng cholesterol trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường tuýp 2 (nhờ chỉ số đường huyết thấp), bệnh động mạch vành và đột quỵ. Nhiều nghiên cứu cho thấy tuổi thọ của những người ăn nhiều các loại hạt có thể kéo dài thêm 2 – 3 năm.



Hạt là nguồn dồi dào chất xơ, nhờ đó làm chậm hấp thu đường và cholesterol trong thực phẩm ăn vào. Hạt có hàm lượng protein cao (chiếm khoảng 20%); ngoài ra protein trong các loại hạt dễ gây no nên sẽ giúp giảm cảm giác thèm ăn.

Hạt cũng dồi dào các hợp chất chống oxy hóa, trong đó có cả các hormone thực vật như oestrogen. Những hoạt chất này bảo vệ cơ thể chống lại nhiều bệnh liên quan đến tuổi tác, như ung thư vú ở phụ nữ và ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới; đồng thời có thể giảm nhẹ các triệu chứng mãn kinh, như "cơn bốc hỏa", đến 40%.

Dị ứng với hạt

Khoảng 1 trong 100 người bị dị ứng với hạt, và trong một vài trường hợp, có thể đe dọa tính mạng. Nhiều người dị ứng với đậu phộng cũng nhạy cảm với những hạt trên cây như hạt óc chó, hạt quả hạnh, hạt dẻ cười, hạt phỉ và hạt điều. Một vài người cũng phản ứng với hạt Brazil, mặc dù sự nhạy cảm này có thể chỉ xảy ra với mỗi loại hạt này thôi. Đậu phộng thực ra là một loại đậu có dầu, và khoảng 1 trong 20 người nhạy cảm với đậu phộng cũng có vấn đề khi ăn các loại đậu, như đậu nành chẳng hạn.

Nếu nghi mình dị ứng với hạt, hãy hỏi bác sĩ thực hiện một thử nghiệm dị ứng, qua đó có thể điều chỉnh khẩu phần thích hợp.

Các loại "siêu" hạt

Đây là 10 loại hạt phổ biến và hữu ích nhất cho việc chống lão hóa. Chỉ số ORAC được tính trên 100g. Bạn có thể hấp thu 20.000 đơn vị ORAC (con số lý tưởng để có sự bảo vệ tối ưu) nhờ ăn chỉ 1 túi hạt hồ đào!



hạt hạnh nhân (almond)

Ăn một nắm (khoảng 23 hạt) hạnh nhân mỗi ngày có thể giảm cholesterol "xấu" 5%, và tăng cholesterol "tốt" lên 6%, đủ để giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ đến 20%.

hạt Brazil (Brazil nut)

Giàu selen – một khoáng chất quan trọng giúp phòng ngừa một số bệnh liên quan đến quá trình lão hóa, tăng cường hệ miễn dịch, và giảm nguy cơ ung thư.

hạt điều

Giàu chất sắt (ngăn chặn bệnh thiếu máu), kẽm (quan trọng đối với hệ miễn dịch và sức khỏe đôi mắt) và ma-giê (giúp cải thiện trí nhớ và bảo vệ chống lại chứng mất trí nhớ liên quan đến tuổi tác).

đậu phộng

Không phải là loại hạt của quả mà thực chất thuộc nhóm đậu, giống như đậu nành. Đậu phộng là nguồn dồi dào resveratrol, một hoạt chất chống oxy hóa cũng thấy trong rượu vang đỏ. Resveratrol có tác dụng ngăn chặn chứng xơ vữa động mạch và bệnh mạch vành.

hạt dẻ cười

Làm giảm các cholesterol "xấu" và làm tăng các cholesterol "tốt", theo đó là giảm nguy cơ xơ vữa động mạch và nguy cơ nhồi máu cơ tim. Hạt cũng giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường do chứa một lượng lớn chất béo không bão hòa đơn và các axit béo cần thiết. Giống như hạt mắc-ca, hạt dẻ cười cũng dễ gây no, giảm cảm giác thèm ăn nên không gây tăng cân.

hạt phỉ (hazelnut)

Giàu axit béo không bão hòa đơn, có thể cải thiện sức khỏe tim mạch (giảm lượng cholesterol toàn phần và cholesterol "xấu") và kiểm soát bệnh tiểu đường tuýp 2. Dầu hạt phỉ chứa đến 82% axit béo không bão hòa đơn, tương đương dầu hạt mắc-ca (81%), cao hơn cả dầu ô-liu (73%) và dầu hạt hạnh nhân (68%).

Ăn một phần hạt phỉ mỗi ngày sẽ gia tăng đáng kể hàm lượng vitamin E, hạ thấp lượng cholesterol toàn phần và cholesterol LDL có hại.

hạt mắc-ca

Cùng với hạt phỉ, hạt mắc-ca là nguồn dồi dào axit béo không bão hòa đơn (đến 81%). Ăn 20g hạt mắc-ca mỗi ngày, trong vòng 3 tuần, sẽ giúp giảm đáng kể lượng cholesterol toàn phần và cholesterol "xấu" trong máu. Mặc dù hạt mắc-ca giàu chất béo nhưng vẫn làm cho trọng lượng và chỉ số BMI giảm nhẹ, vì hạt chứa protein và chất xơ có tác dụng làm đầy bụng, giảm bớt cảm giác thèm ăn.

hạt óc chó

Giàu axit béo cần thiết omega-3 (như dầu cá), có tác dụng cân bằng cholesterol cũng như làm giảm chứng sưng, viêm. Ăn thường xuyên có thể làm giảm hàm lượng cholesterol "xấu", nhờ đó giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành đến 30 – 50% và ước tính kéo dài tuổi thọ từ 5 – 10 năm.



6ĂN NHIỀU CÁC LOẠI CÁ BÉO

Axit béo omega-3 trong cá béo có tác dụng đặc biệt chống lão hóa cho mọi cơ quan trong cơ thể, bao gồm cả tim, khớp và não bộ.

Trong số các loại hải sản, cá được xem là thành phần quan trọng trong chế độ dinh dưỡng lành mạnh, có lợi cho sức khỏe. Nhờ ăn nhiều cá mà người dân Địa Trung Hải, người Eskimo và người Nhật hạn chế được nguy cơ cao huyết áp, bệnh động mạch vành, đột quỵ, tiểu đường và cả trầm cảm. Những tác động tích cực này đều do chất dầu trong cá mang lại.

Axit béo omega-3 & omega-6

Có 2 dạng axit béo không bão hòa đa chính: omega-3 và omega-6.

omega-3: tìm thấy chủ yếu trong cá béo, được chuyển hóa thành hàng loạt hợp chất tương tự như các hormone có tính năng chống lão hóa, kháng viêm trong cơ thể.

omega-6: chủ yếu từ dầu thực vật, rất có ích trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch (giảm cholesterol và triglyceride trong máu); tuy nhiên, lượng axit béo omega-6 dư thừa trong cơ thể có thể gây viêm, gây ra bệnh cao huyết áp, làm máu bị đông cục trong mạch.

Vào thời kỳ đồ đá, với phương thức săn bắt hái lượm các loại thực vật, cá và động vật hoang dã, người nguyên thủy đã hấp thu một lượng cân bằng omega-6 và omega-3. Tuy nhiên, chế độ dinh dưỡng theo kiểu phương Tây ngày nay lại chứa omega-6 (các loại bơ và thực phẩm chế biến sẵn) cao gấp 7 lần so với omega-3, một trong những nguyên nhân làm gia tăng nguy cơ sưng viêm, bệnh động mạch vành và đột quỵ.

Hãy bảo vệ tim của bạn

Ăn hoặc uống 1g dầu cá omega-3/ngày, tương đương với việc ăn các loại cá có mỡ 2 lần/tuần hoặc uống viên dầu cá, giúp làm giảm nguy cơ tử vong đột ngột do tim mạch đến 40 – 45%.

Cá hồi tươi là nguồn thực phẩm dồi dào axit béo omega-3 có lợi cho sức khỏe

Các loại cá béo

Cơ thể chúng ta không thể chuyển hóa axit béo omega-6 thành omega-3, vì vậy chúng ta phải bổ sung nguồn omega-3 từ chế độ dinh dưỡng.

Các loại cá béo bao gồm:

- Cá cơm biển Anchovy (không ướp muối) • Cá hồi trắng Bloater
- Cá chép • Lươn • Cá trích • Cá thu
- Cá tra • Cá basa • Cá hú • Cá hồi
- Cá mè • Cá ngừ (tươi)

Ngoài ra, trong tảo xanh lam (spirulina), dầu hạt óc chó, dầu hạt lanh và dầu hạt gai cũng có chứa axit béo omega-3.

Hàm lượng axit béo omega-3 trong các loại cá



Những lợi ích về sức khỏe của dầu cá

Các nhà khoa học đã tính toán rằng ăn thêm 20g cá (hoặc tôm, cua, sò, ốc) sẽ giúp giảm 6% nguy cơ tử vong ở bất kỳ độ tuổi nào, do bất kỳ nguyên nhân y khoa nào.

Bệnh tim mạch

Ngay cả chỉ tăng lượng cá béo trong khẩu phần vừa phải đã có thể giúp ngăn ngừa tử vong do huyết khối mạch vành (nhồi máu cơ tim). Đối với những người đã từng bị nhồi máu cơ tim một lần, ăn nhiều cá hơn làm giảm đáng kể khả năng bị cơn thứ hai – và nếu bị, khả năng tử vong cũng giảm đáng kể.

Dầu cá có tác dụng giảm độ dính của máu, sự hình thành các cục máu đông bất thường và hiện tượng rối loạn nhịp tim, và cũng giảm hàm lượng triglyceride trong máu. Một vài nghiên cứu nêu rằng dầu cá cũng cải thiện độ đàn hồi của thành động mạch.

Hiệu quả bảo vệ của dầu cá xuất hiện chỉ sau 4 tuần tăng cường sử dụng. Hiệu quả nhanh này là do tác dụng làm máu loãng hơn, giảm cơ hội sinh cục máu đông. Các lợi ích được tiếp nối đến mức, sau 2 năm, những người tuân thủ chế độ ăn nhiều cá có nguy cơ tử vong do nhồi máu cơ tim gần như chỉ bằng 1/3 so với người ăn ít cá.

Tiểu đường

Nghiên cứu cho thấy người già ăn nhiều cá sẽ giảm đến 60% nguy cơ kiểm soát đường huyết kém và tiểu đường.

Đột quỵ

Ăn cá hằng tuần giúp làm giảm nguy cơ đột quỵ đến 12%, và thêm một phần cá mỗi tuần có thể giảm thêm 2% nguy cơ. Những nghiên cứu khác đồng ý rằng ăn các loại cá có mỡ 2 – 4 lần/tuần sẽ làm giảm hơn 25% nguy cơ đột quỵ, còn ăn trên 5 lần/tuần thì nguy cơ đột quỵ giảm đến hơn 50%.

Chứng sưng, viêm

Ăn cá 2 – 3 lần/tuần giúp giảm nguy cơ viêm ruột, bệnh viêm khớp dạng thấp và bệnh vẩy nến.

Ăn các loại cá có mỡ ít nhất 2 lần/tuần sẽ giảm 50% nguy cơ mắc bệnh suyễn, thở khò khè hoặc nặng ngực khi ngủ dậy. Dầu cá cũng làm giảm độ nặng của cơn suyễn nhờ tác dụng giảm viêm trong các khí quản.

Ăn các loại cá có mỡ giúp phòng ngừa bệnh tim mạch, đột quỵ, viêm xương khớp và cả trầm cảm.

Viêm xương khớp

Tăng cường ăn hoặc uống thêm dầu cá omega-3 giúp giảm hàm lượng các hoạt chất viêm trong các khớp viêm, vốn gây tăng lưu lượng máu đến, nóng

và đau. Axit béo omega-3 có hoạt tính làm giảm đau, tương tự như thuốc kháng viêm không chứa steroid, và có thể làm giảm lượng thuốc giảm đau cần uống.

Tăng cường trí não

Axit béo trong các loại cá có mỡ đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc màng tế bào não và trong việc truyền tải thông tin giữa các tế bào não. Ăn cá béo hoặc uống bổ sung thêm viên dầu cá có thể giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, cải thiện trí nhớ và bảo vệ chống chứng suy giảm nhận thức, suy giảm trí tuệ do tuổi già.

Ung thư

Dầu cá cũng có vai trò làm giảm nguy cơ ung thư nhờ can thiệp vào sự phát triển của các tế bào ung thư và đảo ngược tình trạng sụt cân, vốn có thể xảy ra ở người bị ung thư. Một số thử nghiệm cho thấy cứ mỗi 100g cá ăn thêm trong một tuần sẽ làm giảm nguy cơ bị ung thư ruột khoảng 3%.

Lưu ý!

Nếu bạn bị rối loạn đông máu hoặc đang dùng thuốc làm loãng máu (chẳng hạn như warfarin) thì cần hỏi kiến bác sĩ trước khi dùng chế phẩm dầu cá omega-3, vì các omega-3 có tác động làm loãng máu. Tuy nhiên, ăn hoặc uống dưới 3g dầu cá omega-3/ngày thì không

Cân bằng axit béo omega

Theo các chuyên gia, chúng ta nên ăn ít nhất 300g cá/tuần hoặc 2 – 4 lần/tuần. Ngoài việc ăn nhiều cá có mỡ, để cải thiện cân bằng axit béo omega, chúng ta cần ăn thêm thực phẩm chứa nhiều omega-3 như:

- Thịt bò nuôi bằng cỏ
- Trứng được làm giàu omega-3
- Hạt óc chó và dầu hạt óc chó
- Chế phẩm bổ sung dầu cá omega-3

Đồng thời, chúng ta cần giảm tiêu thụ các sản phẩm chứa nhiều omega-6 như:

- Dầu thực vật chứa omega-6 như dầu cây rum (safflower oil), dầu hướng dương, dầu hạt nho, dầu bắp, dầu hạt bông, dầu đậu nành
- Magarine làm từ loại dầu chứa nhiều omega-6 như dầu hướng dương hoặc dầu rum
- Thực phẩm đóng hộp
- Thức ăn nhanh
- Các loại bánh kẹo

Ăn cá tươi

Cá biển tươi phải có mùi đặc trưng của biển, mặn mặn và không tanh đến khó chịu. Do vậy, khi bạn ngửi thấy mùi tanh thì có nghĩa là cá không còn tươi.

Da cá tươi có lớp vảy sáng bóng, chạm vào thấy chắc; thịt cá mau đàn hồi trở lại khi ấn nhẹ chứ không xẹp và lõm luôn. Vảy (nếu có) phải chặt chứ không dễ tróc và khi cắt, phần thịt cá phải săn chắc, không nhão hoặc bở rời.

Hãy quan sát mắt con cá bạn đang mua, mắt cá phải tươi trong, bóng, long lanh; một khi cá đã bắt đầu ươn, mắt cá sẽ gấp nếp và mờ đục. Cũng nên kiểm tra mang cá – phải màu hồng hoặc đỏ tươi, không phải nâu xỉn.

Cá được xử lý vô trùng bằng tia cực tím sẽ ngon và tốt cho sức khỏe, có thể ăn sống (như món Sushi và Sashimi của Nhật). Ăn cá sống cũng có lợi cho việc chống lão hóa.

Chế phẩm bổ sung dầu cá

Nhiều người không thích ăn cá, vì vậy chế phẩm dầu cá trở nên cần thiết để bảo đảm có được lợi ích chống lão hóa. Liều dùng tùy thuộc chế độ ăn và lượng cá bạn thường ăn.

Dầu cá hiện nay được chia làm hai loại: loại chứa vitamin A, D tan trong dầu;

và loại chứa axit béo omega-3, omega-6. Dầu cá omega-3, omega-6 hiện được lưu hành dưới dạng thực phẩm chức năng, nhưng vẫn phải dùng đúng liều lượng theo hướng dẫn thì mới an toàn.

Theo chế độ dinh dưỡng phương Tây, người trưởng thành ăn trung bình 50g cá có mỡ/tuần sẽ giúp cung cấp khoảng 1g omega-3 (EPA/DHA). Còn với những người không quen ăn cá thì uống viên dầu cá là một giải pháp hữu hiệu để có được những lợi ích bảo vệ cơ thể, chống lão hóa.

Người trưởng thành cần ăn hoặc uống tối thiểu 450mg dầu cá omega-3 chuỗi dài (DHA và EPA)/ngày. Những người từ 50 tuổi trở lên cần 1g dầu cá omega-3/ ngày để giúp ngăn ngừa các cơn đau tim và hỗ trợ cho xương khớp, trí não. Nếu bị sưng, viêm và đau khớp, ăn hoặc uống 3 – 6g dầu cá omega-3/ngày để hỗ trợ kháng viêm.

7THƯỜNG THỨC MỘT LY VANG ĐỎ MỖI NGÀY

Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng uống 1 ly nhỏ rượu vang đỏ mỗi ngày thật sự tốt cho sức khỏe, đặc biệt là rất tốt cho tim mạch.

Đó là do trong rượu vang đỏ có nhiều hợp chất chống oxy hóa.

Nghịch lý của người Pháp

So với người Anh và người Mỹ, người Pháp ăn nhiều thực phẩm chứa chất béo bão hòa, có hàm lượng cholesterol cao tương tự, hút thuốc nhiều tương đương, và cũng ít vận động nhưng nguy cơ mắc bệnh tim mạch của họ lại thấp hơn so với người dân bất kỳ quốc gia công nghiệp nào, ngoại trừ Nhật Bản (do người Nhật ăn nhiều cá và đậu nành). Nghịch lý này thể hiện rõ nhất ở Gascony, quê nhà của loại xúc xích Toulouse giàu chất béo và món pa-tê gan ngỗng – nổi ám ảnh của các chuyên gia tim mạch!

Nguyên nhân dẫn đến sự "trái khoáy" này là do người Pháp có thói quen thưởng thức rượu vang cùng thức ăn. Một nghiên cứu được thực hiện ở 17 quốc gia tiêu thụ rượu vang nhiều nhất thế giới cho thấy rượu vang giúp bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa các loại bệnh liên quan đến lão hóa. Vậy, điều kỳ diệu nằm ở đâu?

Thức uống có lợi cho tim

Một phân tích từ 34 nghiên cứu trên hơn 1 triệu người cho thấy nguy cơ mắc bệnh động mạch vành giảm khi uống đến 4 ly rượu/ngày ở nam giới và 2 ly/ngày ở nữ giới. Uống 150ml rượu vang đỏ mỗi ngày sẽ tốt cho sức khỏe

Những thành phần kỳ diệu

Rượu vang đỏ chứa đa dạng các hợp chất chống oxy hóa như flavonoid, flavonol, catechin, tannin hòa tan, anthocyanin và procyanidin. Rượu vang đỏ còn chứa các hoạt chất kháng nấm tự nhiên như resveratrol (có nhiều trong vỏ nho). Vì nước nho vẫn được để tiếp xúc với vỏ nho lâu hơn trong quá trình

sản xuất rượu vang đỏ, nên vang đỏ có nồng độ chất chống oxy hóa cao hơn hẳn vang trắng hay champagne.

Rượu vang đỏ chứa một lượng lớn các hoạt chất chống oxy hóa. Uống 1 ly mỗi ngày sẽ rất tốt cho sức khỏe của bạn!

Khả năng chống oxy hóa

Các hoạt chất chống oxy hóa trong rượu vang đỏ có tác dụng tăng lượng cholesterol "tốt" từ 5 – 15%, giảm lượng cholesterol "xấu" và làm loãng máu, giúp phòng chống bệnh xơ vữa động mạch.

Khi uống rượu vang đỏ trong bữa ăn, rượu được hấp thu một cách từ từ nên kéo dài hoạt tính bảo vệ cơ thể vào lúc các tiểu cầu, vốn tham gia vào hiện tượng đông máu, đang bị ảnh hưởng bởi chất béo no trong bữa ăn, trở nên dễ kết tụ lại và sinh ra cục máu đông. Đây được xem là một trong những lý do dẫn đến "nghịch lý của người Pháp" và cũng là lý do tại sao những người uống rượu vang đỏ ở Sardinia, Crete và vùng nông thôn thuộc Tây Nam nước Pháp nằm trong số những người sống lâu và khỏe mạnh nhất thế giới.

Chừng mực là then chốt!

Dĩ nhiên, lợi ích của rượu phải được cân đối với tác động có hại do uống nhiều. Người uống rượu quá mức dễ mắc bệnh cao huyết áp và có nguy cơ tử vong cao do tai nạn giao thông, tự vẫn, giết người, một số bệnh ung thư (như ung thư miệng, ung thư cổ họng và ung thư vú), đột quỵ, cơ tim suy yếu và xơ gan.

Phòng ngừa các bệnh lý về động mạch

Uống 1 ly rượu vang đỏ/ngày sẽ giảm 40% nguy cơ tích tụ canxi quá mức ở động mạch vành, một hiện tượng trong bệnh xơ vữa động mạch; uống 2 ly/ngày sẽ giảm đến 50% nguy cơ mắc bệnh, nhưng nếu uống nhiều hơn thì tính năng bảo vệ này sẽ vô hiệu.

Tăng cường trí não

Hoạt chất resveratrol trong rượu vang đỏ đóng vai trò quan trọng giúp não bộ

tin cậy hơn. Hợp chất này đã được chứng minh là có thể ngăn ngừa sự hình thành protein beta- amyloid, thành phần chính tạo ra các mảng bám trong não của bệnh nhân Alzheimer.

Ngăn ngừa ung thư

Theo các nhà nghiên cứu thuộc trường Đại học Virginia, uống 3 – 4 ly rượu vang đỏ/tuần có thể cung cấp một lượng resveratrol đủ để tiêu diệt các tế bào ung thư mới. Hoạt chất resveratrol này có thể ức chế hoạt động của loại protein nuôi dưỡng tế bào ung thư.



Dấu hiệu nhận biết bạn đã uống quá nhiều rượu

Nếu bạn trả lời "Có" cho bất kỳ câu hỏi nào bên dưới, có thể bạn đang gặp rắc rối đối với rượu và nên tìm đến bác sĩ để có được những lời khuyên hợp lý cho sức khỏe:

- Bạn có say xỉn mỗi ngày không?
- Bạn có cảm thấy mình nên hạn chế uống rượu?
- Có cần thiết phải uống rượu vào buổi sáng không?
- Bạn có cảm thấy bị làm phiền khi người khác đề cập đến việc uống rượu của bạn không?
- Bạn có thấy tính khí mình thay đổi thất thường hoặc khó ngủ sau khi uống rượu không?
- Bạn có bị chóng mặt, buồn nôn hoặc chân tay run lẩy bẩy sau khi uống rượu?
- Có khi nào công việc của bạn bị dở dang do ảnh hưởng của rượu không?
- Bạn có bao giờ uống rượu rồi lái xe trong tình trạng say xỉn không?

Ngủ ngon hơn

Một nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy, rượu vang đỏ có chứa melatonin, một chất điều hòa đồng hồ sinh học của cơ thể hay chu kỳ ngủ - thức. Vì thế, uống một ly rượu vang trước khi đi ngủ sẽ giúp bạn ngủ ngon giấc.

Hãy xem lại "tửu lượng" của bạn

"Quý ông" nào uống đều đặn 6 đơn vị chất có cồn/ngày (tương đương 6 ly rượu vang hoặc 3 cốc bia lớn) hoặc thường xuyên "say sưa bí tỉ" vào cuối tuần thì nguy cơ đột tử do rối loạn nhịp tim sẽ cao gấp 2 lần so với người uống vừa phải và không uống rượu. Uống bia rượu quá mức làm giảm hàm lượng testosterone và thúc đẩy quá trình chuyển hóa chúng thành oestrogen ở gan, kết quả là làm giảm số lượng tinh trùng, giảm nhu cầu tình dục và gây rối loạn cương dương. Có đến 40% trường hợp vô sinh ở nam giới có liên quan đến bia rượu. Ngừng uống bia rượu trong vòng 3 tháng có thể cải thiện số lượng tinh trùng.

Uống trên 2 đơn vị chất có cồn/ ngày cũng hạ thấp hàm lượng oestrogen ở nữ giới, có thể dẫn đến một số vấn đề về kinh nguyệt và hạn chế khả năng sinh sản. Phụ nữ uống dưới 5 đơn vị chất có cồn/tuần có khả năng thụ thai cao gấp 2 lần trong vòng 6 tháng so với phụ nữ thường xuyên uống trên 10 đơn vị chất có cồn/tuần.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy không phải ai cũng nhận được lợi ích như nhau từ việc uống rượu có chừng mực. Uống 1 – 2 đơn vị/ngày chỉ có lợi cho sức khỏe nam giới trên 40 tuổi và phụ nữ mãn kinh.

8ĂN SÔ-CÔ-LA ĐEN

Sô-cô-la không chỉ là món ăn vặt khoái khẩu, mà còn là nguồn thực phẩm thân thiện với sức khỏe, có đặc tính chống lão hóa tuyệt vời - khi chứa ít nhất 70% bột cacao.

Nguồn thực phẩm có một không hai về đặc tính chống oxy hóa

Sô-cô-la đen chứa một lượng lớn các hoạt chất chống oxy hóa nhóm flavonoid (một dạng hoạt chất có trong rượu vang đỏ và trà xanh) có tính năng bảo vệ tim mạch.

Một số flavonoid chỉ chứa 1 đơn vị và được xếp loại là các đơn phân (monomers), trong khi những flavonoid có tính bảo vệ cao nhất chứa 2, 3 hoặc nhiều đơn vị hơn, được gọi là những trùng phân ngắn (oligomers) – và sô-cô-la đặc biệt có nhiều trùng phân ngắn lớn hơn, rất có lợi cho sức khỏe. Tính năng chống oxy hóa của sô-cô-la đen cao hơn bất kỳ loại "siêu" thực phẩm nào khác, với 103.971 đơn vị ORAC/100g sô-cô-la.

Các hoạt chất chống oxy hóa tác dụng lên toàn cơ thể, đặc biệt là não bộ. Các hoạt chất tác động lên trí não trong sô-cô-la bao gồm:

- Một lượng nhỏ caffeine: ít hơn khoảng 10 lần so với một tách cà phê, đây là nồng độ lý tưởng để làm tăng sự tỉnh táo, giảm mệt mỏi nhưng không gây mất ngủ.
- Theobromine: có tác dụng kích thích tương tự như caffeine, làm sáng khoái và phấn chấn tinh thần.
- Tryptophan: đây là loại axit amin cấu tạo nên serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh nâng cao tâm trạng, làm tăng sự sáng khoái và cảm giác hài lòng.
- Một số hoạt chất alkaloid: có hoạt tính chống ung thư.
- Phenylethylamine (pea): tạo sự lâng lâng, tự tin và thoải mái.
- Một lượng nhỏ anandamide: kích thích các thụ quan não, tạo cảm giác hài

lòng, dễ chịu.

Ngoài ra, ăn sô-cô-la cũng kích hoạt quá trình phóng thích endorphin, với tác dụng làm giảm đau.

Thực phẩm của các vị thần

Theobroma cacao, nghĩa là ca cao, thực phẩm của các vị thần. Người dân Aztec liên tưởng sô-cô-la với nữ thần Sinh sản Xochiquetzal và uống sô-cô-la để thông minh hơn, tăng cường năng lượng, tăng khả năng tình dục cho nam giới, giảm sự ức chế ở nữ.

Sô-cô-la đặc biệt dồi dào các hoạt chất nhóm flavonoid mang lại lợi ích lớn nhất cho cơ thể và trí não.

Những tính năng diệu kỳ

"Tiên dược tình yêu" cho phụ nữ

Các nghiên cứu cho thấy sô-cô-la tác động tích cực lên tâm sinh lý của nữ giới đối với hoạt động tình dục. Các bác sĩ chuyên khoa niệu từ bệnh viện San Raffaele ở Milan, Ý đã đặt câu hỏi với 163 phụ nữ về việc ăn sô-cô-la, cùng mức độ thỏa mãn tình dục thì nhận thấy rằng phụ nữ ăn sô-cô-la mỗi ngày sẽ gia tăng đáng kể ham muốn tình dục.

Kéo dài tuổi thọ

Từ những lợi ích về sức khỏe của sô-cô-la, các nhà nghiên cứu viết trên Tạp chí Y khoa Anh cho rằng ăn 100g sô-cô-la đen mỗi ngày (cùng với việc ăn thường xuyên cá, trái cây, rau củ, các loại hạt, tỏi và uống 150ml rượu vang đỏ) có thể giúp gia tăng tuổi đối với nam giới và 5 năm đối với nữ giới. Uống ca cao cũng cho kết quả tương tự.

Tiểu đường

Sô-cô-la giúp cải thiện sự nhạy cảm với insulin và chức năng của tuyến tụy ở những người dung nạp glucose kém, nhờ đó có thể giảm nguy cơ phát triển thành tiểu đường tuýp 2.

Bệnh tim mạch và huyết áp

Theo một nghiên cứu công bố trên Tạp chí Cao Huyết áp Mỹ (American Journal of Hypertension), hàm lượng flavonoid cao trong 100g sô-cô-la đen có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, phòng ngừa xơ cứng động mạch và giảm huyết áp. Còn theo Tạp chí Y khoa Anh (British Medical Journal), các nhà khoa học đồng ý rằng ăn 100g sô-cô-la đen/ngày có thể hạ huyết áp trung bình 5,1/1,8 mmHg, đủ để giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ đến 21%. Một điều thú vị là người da đỏ Kuna sống trên những đảo ngoài khơi Panama không mắc bệnh cao huyết áp khi về già, và điều này được giải thích một phần là nhờ họ dùng một lượng lớn ca cao mỗi ngày.

Sô-cô-la đen còn làm tăng hàm lượng cholesterol "tốt", trong khi giảm hàm lượng cholesterol "xấu" đến 10%. Bơ ca cao giàu axit oleic không bão hòa đơn (tương tự loại chất béo có trong dầu ô-liu) có lợi cho tim mạch.

Sô-cô-la đen cũng làm giảm sự hình thành các mảng tiểu cầu và ngăn ngừa hình thành các cục máu đông, kể cả ở những người hút thuốc. Ăn 45g sô-cô-la đen/ngày làm tăng đáng kể lượng máu đi qua động mạch vành.



Khéo dùng viên thuốc

Sô-cô-la chứa nhiều calo. 100g sô-cô-la đen rất giàu hoạt chất chống oxy hóa nhưng lại cung cấp đến 510 kcal; nếu không được chuyển hóa thông qua việc tăng cường vận động thì năng lượng này sẽ góp phần làm tăng trọng lượng cơ thể.

Để sô-cô-la có được đặc tính chống lão hóa như một loại thuốc, hãy ăn sô-cô-la đen chứa tối thiểu 70% ca cao rắn. Sô-cô-la càng đen sẽ càng tốt cho sức khỏe. Hiện nay, một số sản phẩm sô-cô-la trên thị trường ghi 90%, thậm chí 100% ca cao rắn nhưng chúng quá đắt, vì thế mỗi lần chỉ ăn được một miếng.

Hãy ăn một ít sô-cô-la mỗi ngày (tối đa là 100g) như một phần trong chế độ ăn cân đối để nhận được những công dụng có lợi cho sức khỏe từ sô-cô-la.

9 CHUYỂN SANG DẦU Ô-LIU

Được xem là thành phần chính trong chế độ ăn của người dân Địa trung hải (thuộc nhóm người có tuổi thọ cao nhất trên thế giới), dầu ô-liu có thể giúp hạ huyết áp, cải thiện cân bằng cholesterol và giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Chế biến thức ăn với dầu ô-liu

Theo các nhà nghiên cứu thuộc đại học Munster của Đức, dầu ô-liu pha duy trì ổn định các thành phần hóa học khi nhiệt độ tăng do có hàm lượng cao các axit béo không bão hòa đơn và hợp chất chống oxy hóa tự nhiên và vitamin E.

Dầu olive tinh luyện (refined olive oil) có thể đun nóng đến 210oC trước khi những biến đổi hóa học xảy ra. Còn dầu ô-liu nguyên chất và cực nguyên chất lại ít ổn định hơn do chứa thành phần vốn nhạy cảm với nhiệt độ.

Chính vì điều này mà dầu ô-liu nguyên chất có thể bị biến mùi và thay đổi vị nếu nhiệt độ tăng lên đến 180oC. Chúng ta chỉ nên dùng dầu ô-liu pha để xào hoặc chiên và dùng dầu ô-liu nguyên chất hoặc cực nguyên chất cho món hấp, kho (đun lửa liu riu) và trộn rau.

Cũng như các loại dầu khác, quá trình oxy hóa vẫn thường xuyên diễn ra. Do đó chúng ta cần loại bỏ ngay khi phát hiện dầu ô-liu bốc khói hoặc có mùi lạ. Không nên tái sử dụng dầu đã chiên nấu vì trong đó có chứa các chất béo độc hại gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Ngon và bổ

Bắt nguồn từ Hy Lạp, Crete và miền Nam nước Ý, chế độ dinh dưỡng Địa Trung Hải bao gồm một lượng lớn dầu ô-liu, rau quả, cá, tỏi, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, hạt, bánh mì và khoai tây, tương đối ít thịt đỏ và một lượng vừa phải rượu vang đỏ. Chế độ dinh dưỡng này cung cấp 25 –35% chất béo, với lượng chất béo bão hòa thấp, chỉ chiếm 8% hoặc ít hơn tổng năng lượng ăn vào.

Các loại dầu ô-liu

Dầu ô-liu được chiết xuất từ quả của cây ô-liu. Khi còn non, quả ô-liu có màu xanh lá, sần chắc và vị hơi đắng. Khi chín, quả chuyển sang màu tím đen, nhiều nếp nhăn và vị ngọt tăng theo hàm lượng dầu có trong quả. Quả ô-liu được dùng để ép dầu là quả chưa chín vì lúc này chúng có hàm lượng axit thấp nhất và cho chất lượng dầu tốt hơn.

Dầu ô-liu cực nguyên chất (extra virgin olive oil)

Là loại dầu thu được trong lần ép đầu tiên nên chúng có chất lượng tốt nhất, chỉ chiếm khoảng 10% tổng số dầu ô-liu được sản xuất ra. Dầu có màu xanh lá đặc trưng và thường trở nên đục khi được giữ ở nhiệt độ phòng. Loại dầu này có hương vị tuyệt hảo, độ axit thấp (dưới 1%) và hàm lượng các hợp chất chống oxy hóa (vitamin E, các hoạt chất nhóm carotenoid và polyphenol) rất cao.

Dầu ô-liu nguyên chất (virgin olive oil)

Sau khi ép xong dầu cực nguyên chất, người ta chế thêm nước nóng vào bã xác và đem tất cả ép lần 2 để thu được dầu nguyên chất. Dầu này cũng thuộc loại sản phẩm cao cấp vì chưa qua quá trình tinh chế và có độ axit dưới 1,5%. Dầu có vị hơi cay.

Dầu ô-liu pha (pure olive oil)

Loại dầu này được pha trộn giữa dầu tinh luyện với dầu nguyên chất nhằm giữ cho dầu vẫn có mùi hương đặc trưng nhưng chất lượng thì phù hợp hơn cho việc nấu nướng. Độ axit không được vượt quá 1,5%. Dù mùi hương kém hấp dẫn hơn nhưng đây là loại dầu được dùng phổ biến nhất do giá cả không quá đắt. Tuy nhiên, cần lưu ý là có nhiều loại dầu được chế biến bằng lá ô-liu để cho ra màu xanh nhằm đánh lừa người tiêu dùng, nhằm tưởng đây là loại dầu ô-liu cực nguyên chất.

Cách bảo quản dầu ô-liu

Dầu ô-liu rất nhanh bị biến chất. Hầu hết các loại dầu ô-liu đều sử dụng tốt nhất trong khoảng một năm sau ép, nếu để lâu hơn thì sẽ sinh ra mùi hôi. Dầu

ô-liu cần được giữ ở chỗ mát, tránh ánh sáng mặt trời.

Nên mua loại dầu mới và tránh đựng dầu trong thùng lớn, đặc biệt là thùng bằng thiếc hoặc nhôm. Có thể bảo quản dầu ô-liu trong tủ lạnh một thời gian dài; dầu trở nên đặc khi ở nhiệt độ lạnh, nhưng sẽ chuyển về dạng lỏng khi được giữ ở nhiệt độ phòng.

Sự lựa chọn lành mạnh

Nhờ sử dụng nhiều dầu ô-liu, cùng một số thành phần dinh dưỡng lành mạnh khác, nên chế độ dinh dưỡng kiểu Địa Trung Hải giúp hạn chế hoạt động của các gen liên quan đến sự phát triển chứng xơ vữa động mạch, giúp kiểm soát đường huyết và có nhiều lợi ích khác đối với sức khỏe, gồm:

Huyết áp

Nhiều nghiên cứu cho thấy ăn nhiều dầu ô-liu sẽ làm hạ huyết áp. Những người huyết áp cao dùng 30 – 40g dầu ô-liu trong chế biến thức ăn hằng ngày sẽ giảm được ½ lượng thuốc chống cao huyết áp sau 6 tháng; và đến 80% không cần tiếp tục dùng thuốc điều trị sau đó (trong khi những người sử dụng dầu hướng dương vẫn phải tiếp tục dùng thuốc điều trị). Hiệu quả hạ huyết áp giúp làm giảm nguy cơ đột quỵ đến 70%.

Kiểm soát đường huyết

Một chế độ dinh dưỡng giàu dầu ô-liu có thể phòng ngừa trên 90% các trường hợp tiểu đường tuýp 2. Các chất béo không bão hòa đơn (như axit oleic) trong dầu ô-liu có tác dụng tích cực đối với sự nhạy cảm insulin. Người bị tiểu đường tuýp 2 bổ sung 10 – 40g dầu ô-liu vào chế độ dinh dưỡng hằng ngày thì sự kiểm soát đường huyết sẽ được cải thiện rõ rệt.

Trong một nghiên cứu trên 215 người thừa cân được chẩn đoán mắc tiểu đường tuýp 2, một nhóm áp dụng chế độ dinh dưỡng giàu dầu ô-liu theo phong cách Địa Trung Hải và nhóm kia áp dụng chế độ dinh dưỡng ít chất béo và calo, hoặc tương đối ít carbohydrate. Sau 4 năm, chỉ 44% những người theo chế độ dinh dưỡng Địa Trung Hải cần đến thuốc hạ đường huyết, so với 70% đối với nhóm còn lại. Họ cũng giảm cân nhiều hơn và có sự cải thiện rõ rệt các yếu tố gây bệnh tim.

Chế độ dinh dưỡng địa trung hải

- Ăn nhiều trái cây
- Ăn nhiều rau củ, các loại đậu và khoai tây
- Ăn nhiều các loại hạt
- Sử dụng dầu ô-liu thay vì các loại dầu khác để chế biến thức ăn, trộn salad
- Ăn bánh mì và ngũ cốc làm từ bột nguyên cám
- Ăn nhiều cá
- Ăn ít (hoặc vừa phải) các sản phẩm từ sữa và gia cầm
- Ăn ít thịt đỏ
- Ăn tối đa 4 quả trứng/tuần
- Uống ít (hoặc uống có chừng mực) rượu vang.

Uống 1 - 2 muỗng cà phê dầu ô-liu vào sáng sớm, trước bữa điểm tâm có thể giúp chống táo bón ở những người ít vận động và hay bị stress.

Cân bằng cholesterol

Dầu ô-liu có tác dụng tích cực đối với sự cân bằng cholesterol vì trong dầu ô-liu chứa các sterol thực vật, giúp ngăn chặn hấp thu cholesterol trong ruột. Chất này cũng được chuyển hóa trong gan để làm giảm cholesterol LDL có hại và tăng cholesterol HDL có lợi. Dầu ô-liu nguyên chất và cực nguyên chất sẽ cho hiệu quả cao nhất. Chế độ dinh dưỡng giàu chất béo không bão hòa đơn cũng làm giảm hàm lượng triglyceride trong máu.

Bệnh tim

Các bác sĩ đã ước tính việc kết hợp tập thể dục thường xuyên, không hút thuốc và ăn dầu ô-liu mỗi ngày (theo chế độ dinh dưỡng Địa Trung Hải) giúp phòng chống nhồi máu cơ tim đến 80% và giảm nguy cơ đột quỵ đến 70%.

Lão hóa tế bào

Một trong những nguyên nhân chính gây lão hóa là do sự tổn thương vật liệu di truyền (ADN). Hấp thu nhiều chất béo không bão hòa đơn (như dầu ô-liu) và hạn chế các chất béo không bão hòa đa (đặc biệt là axit béo omega-6) sẽ giúp bảo vệ ADN. Các chất béo không bão hòa đơn khó bị oxy hóa hơn nên ít khởi phát các phản ứng sưng viêm gây tổn thương ADN và các quá trình đột biến liên quan đến lão hóa.

10 UỐNG NHIỀU TRÀ

Trà là một trong những thức uống phổ biến nhất trên thế giới và rất tốt cho sức khỏe. Uống 4 tách trà/ngày có thể làm giảm 50% nguy cơ nhồi máu cơ tim. Người uống trà cũng ít bị cao huyết áp và đột quỵ hơn.

1 tách trà bao gồm những gì?

Trà là một hỗn hợp gồm lá trà non và búp trà.

Trà xanh được chế biến bằng cách hấp, sấy lá trà tươi ngay sau khi thu hoạch.

Trà đen được chế biến từ những lá trà được chà giập, cho lên men rồi sấy khô nhằm làm giảm vị chát của trà và làm cho nước trà có màu nâu đỏ – vì vậy trà đen còn có tên gọi khác là Hồng trà.

Trà trắng, hay Bạch trà, là loại trà rất quý. Nguyên liệu dùng làm trà được tuyển chọn rất kỹ – chỉ dùng búp trà chưa nở, bề mặt còn lóng lánh những sợi lông trắng – và không trải qua quá trình lên men. Búp chỉ được hái từ khoảng giữa tháng ba đến giữa tháng tư khi búp trà chưa kịp nở và không được hái vào ngày mưa hoặc những ngày có sương giá. Búp trà non được hái, đem phơi nắng, rồi hong trong bóng râm; quá trình chế biến này khác với trà xanh là không phơi héo, mà chỉ sao và lăn. Chính điều đó đã làm cho Bạch trà vẫn còn giữ gần như nguyên vẹn tính chất của lá trà tươi. Trà có màu nhạt như màu rơm khô, mùi hương thoang thoảng, vị dịu và ngọt.

Trà trắng không có hương "cỏ" đặc trưng như trà xanh nhưng vẫn có lợi cho sức khỏe nên ngày càng được dùng nhiều ở phương Tây. Hiện nay, trà đen chiếm đến 75% thị trường tiêu dùng trà thế giới, được chuộng dùng nhất ở phương Tây; còn trà xanh được sử dụng phổ biến nhất ở các quốc gia châu Á.



Một tách trà có thể giúp giảm 50% nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ, cũng như nâng cao sức đề kháng với nhiễm trùng.

Sự kì diệu của các hoạt chất nhóm flavonoid

Trên 30% trọng lượng khô của lá trà xanh là các hoạt chất chống oxy hóa mạnh thuộc nhóm flavonoid như catechin. Các hợp chất này được chuyển hóa thành những chất ít hoạt tính hơn (như theaflavin và thearubigin) trong quá trình lên men. Uống 4 – 5 tách trà đen/ngày giúp cung cấp trên 50% lượng hoạt chất chống oxy hóa flavonoid hấp thu từ chế độ ăn uống (50% còn lại nhận được chủ yếu từ táo và hành).

Các hợp chất chống oxy hóa trong trà cũng giúp duy trì tuần hoàn máu, làm cho xương và răng chắc khỏe, đồng thời nâng cao sức đề kháng chống nhiễm trùng. Hiện nay tinh chất trà xanh được bổ sung vào một số mỹ phẩm nhằm duy trì sự trẻ trung của da, tóc và móng.

Bệnh mạch vành

Các nghiên cứu cho thấy uống trà xanh có lợi cho cân bằng cholesterol trong máu, huyết áp, độ dính của máu và có thể giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Những người uống tối thiểu 4 tách trà/ngày sẽ giảm được 50% nguy cơ bị nhồi máu cơ tim, ít bị cao huyết áp và đột quỵ hơn.

Theo kết quả phân tích từ 18 nghiên cứu gần đây cho thấy chỉ uống 1 tách trà/ngày có thể giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành đến 10%.

Uống trên 3 tách trà đen/ngày sẽ giúp tăng cường các hoạt chất chống oxy hóa cho cơ thể và ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Uống 4 - 5 tách trà đen/ngày giúp cung cấp trên 50% lượng hoạt chất chống oxy hóa flavonoid hấp thu từ chế độ ăn uống.

Ung thư

Uống nhiều (8 – 10 tách/ngày) trà xanh giúp phòng chống các bệnh ung thư, như ung thư gan, buồng trứng, tử cung, phổi, dạ dày và đại tràng. Ngoài ra, phân tích kết quả từ 4 nghiên cứu cũng cho thấy những phụ nữ uống nhiều trà ít mắc bệnh ung thư vú hơn.

Giảm cân

Chiết xuất từ lá trà xanh có thể làm tăng tốc độ đốt cháy calo của cơ thể đến 40% trong 24 giờ. Đó là do khả năng ức chế một enzyme chuyển hóa đặc biệt, nhờ đó tăng nồng độ adrenaline, kích thích số năng lượng được đốt trong các tế bào cơ thể (sự sinh nhiệt).

Các hoạt chất trong trà xanh ức chế hoạt động của các enzyme đường ruột – vốn có tác dụng tiêu hóa chất béo trong thức ăn – nên sẽ hạn chế hấp thu chất béo vào cơ thể. Nhiều thử nghiệm đã cho thấy thêm chiết xuất trà xanh vào một chế độ ăn giảm cân sẽ giúp tiêu giảm mỡ.

Ví dụ, ở một nghiên cứu trên 60 người trưởng thành béo phì, bổ sung tinh chất trà xanh vào 3 bữa ăn mỗi ngày cho thấy họ đã giảm thêm 2,7kg trong tháng đầu tiên, 5,1kg trong tháng thứ hai và 3,3kg trong tháng thứ ba. Phương pháp này hiệu nghiệm hơn so với cách dùng giả dược.

Trà rooibos

Trà Rooibos, Hồng trà Nam Phi, là một thức uống bổ dưỡng được chế biến từ lá của một loại cây bụi ở Nam Phi. Trà Rooibos không chứa caffeine, ít hơn 1/2 lượng tannin so với trà đen. Nghiên cứu cho thấy trà Rooibos có nhiều lợi ích đối với sức khỏe nhờ vào hoạt động chống oxy hóa, kháng viêm, chống co thắt và chống dị ứng. Cách dùng như trà đen, có hoặc không sữa, đường hay chanh.

11 ĂN UỐNG CHỪNG MỰC

Nhiều nghiên cứu cho thấy việc hạn chế hấp thu calo sẽ giúp kéo dài tuổi thọ, hạ huyết áp, giảm cholesterol và có tác động tích cực đến các bệnh liên quan đến hệ thần kinh như Alzheimer và Parkinson.

Chúng Ta đang ăn quá nhiều!

Hầu hết chúng ta đang ăn quá nhiều nên khó đạt được mục đích kéo dài tuổi thọ. Các nghiên cứu trên nhiều loài động vật (như: cá, chuột, chó và khỉ) cho thấy việc hạn chế lượng calo ăn vào có thể kéo dài tuổi thọ một cách đáng kể, từ 50 – 100%. Và trong khi những nghiên cứu dài hạn về hạn chế lượng calo ở người vẫn còn tiếp diễn, thì người ta vẫn tin rằng một chế độ ăn hạn chế có khả năng kéo dài cuộc sống con người.

Một tổng kết gần đây công bố ở tạp chí Psychology & Behaviour còn cho rằng hạn chế calo (trong khi vẫn duy trì dinh dưỡng thích hợp) có khả năng can thiệp vào sự suy giảm tốc độ lão hóa sinh lý và tăng tuổi thọ từ mức trung bình đến tối đa. Giới hạn lượng calo hấp thu vào, ở khoảng 2/3 nhu cầu thường ngày, có thể giúp bạn kéo dài tuổi thọ thêm 20 – 40 năm.

Bằng chứng "sống", đáng tin cậy nhất trong việc hạn chế calo để kéo dài tuổi thọ hiện nay là những người dân Nhật sống trên đảo Okinawa, nơi có tỉ lệ người sống thọ cao gấp 5 lần so với hầu hết các nước công nghiệp (50/100.000 người).

Bí quyết trường thọ của họ phần lớn là nhờ chế độ dinh dưỡng truyền thống nhiều rau củ, ít calo nhưng có hàm lượng vitamin, khoáng chất và hợp chất chống oxy hóa cao. Các nghiên cứu xác định rằng người trưởng thành ở Okinawa ăn ít hơn 20% calo so với những người sống ở vùng khác của Nhật.



Hạn chế Calo hấp Thu = Kéo dài tuổi thọ?

Hạn chế calo thường đi kèm với việc giảm hàm lượng cholesterol và triglyceride, hạ huyết áp, cải thiện kiểm soát đường huyết, cũng như ngăn

chặn hoặc làm chậm sự phát triển các bệnh có liên quan đến hệ thần kinh như Alzheimer và Parkinson. Trong khi vẫn chưa hiểu đầy đủ tại sao việc hạn chế calo nhiều mà không gây thiếu hụt dinh dưỡng, lại còn giúp kéo dài tuổi thọ, thì có thể xem đây là những lý do quan trọng.

Vậy sự thật là gì?

Một nghiên cứu có tên là CALERIE (Comprehensive Assessment of the Long - term Effect of Reducing Intake of Energy, Đánh giá toàn diện hiệu quả về lâu dài của việc giảm năng lượng ăn vào) vẫn đang được thực hiện tại Mỹ để kiểm chứng những tác động của việc hạn chế 25% calo đối với nam giới và nữ giới khỏe mạnh, không béo phì trong độ tuổi 25 – 45. Ở đợt thử nghiệm đầu tiên, nhóm thứ 1 chỉ nạp khoảng 75% nhu cầu calo (nói cách khác là hạn chế 25% calo), trong khi nhóm thứ 2 cũng hạn chế nạp thêm 25% calo nhưng hết 12,5% calo giảm được là nhờ tăng cường luyện tập thể dục; nhóm thứ 3 áp dụng chế độ dinh dưỡng 890kcal/ ngày để giảm 15% trọng lượng và sau đó tuân thủ chế độ ăn uống để duy trì mức trọng lượng này; nhóm thứ 4 thì tuân thủ chế độ dinh dưỡng lành mạnh được thiết kế để duy trì trọng lượng hiện tại.

Sau 6 tháng, cả 2 nhóm áp dụng chế độ ăn uống hạn chế 25% calo đã giảm 10% trọng lượng nhờ giảm đáng kể lượng mỡ (24%), mỡ nội tạng (27%) và mỡ trong gan (27%). Điều này cho thấy việc tập thể dục và hạn chế calo giúp cân bằng năng lượng. Huyết áp giảm và cholesterol "tốt" gia tăng đủ để giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim trong 10 năm tiếp theo đến 28%. Thân nhiệt và hàm lượng hormone tuyến giáp cũng giảm, theo đó tốc độ chuyển hóa giảm 6% so với nếu chỉ giảm cân nặng đơn thuần. Cơ thể cũng bớt xảy ra những phản ứng oxy hóa, vốn thường "lăm le" tấn công vào các tế bào và vật liệu di truyền (AND). Các phản ứng oxy hóa là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến hiện tượng lão hóa sớm. Do vậy, hạn chế hấp thu calo cũng có tác dụng chống lão hóa tuyệt vời.

Hạn chế hấp thu calo được xem là có thể giảm tỉ lệ lão hóa sinh lý và kéo dài tuổi thọ.

Ít đi là thêm hiệu quả

Thoạt nghe thì việc giảm 25% lượng calo ăn vào hằng ngày quả là một thách

thức, nhưng bạn có thể khéo léo điều chỉnh lại thói quen ăn uống của mình để đạt được kết quả như ý muốn. Mỗi ngày ăn ít đi một chút có thể nâng cao sức khỏe thể chất và giữ cho tinh thần phấn chấn hơn về lâu về dài.

Hãy thử những mẹo vặt sau:

- Mất khoảng 20 phút thì não bộ mới "báo cáo" cho bạn biết rằng bạn đã no, vì vậy hãy giữ mục tiêu dừng bữa lại trước khi no – chỉ ăn khoảng 80% khẩu phần giống như người dân Okinawa – để cảm thấy ngon miệng hơn.
- Ăn uống chậm rãi để não có thể bắt kịp tốc độ với dạ dày.
- Không múc thức ăn quá đầy; thật khó mà ngừng ăn khi trong đĩa vẫn còn thức ăn, ngay cả khi bạn đã no căng bụng.
- Nếu bạn thường xúc miệng tiếp theo chỉ sau vài giây, hãy giãn thời gian ra vài phút, rồi cơn thèm ăn cũng sớm qua đi.

Một ngày ăn, một ngày nhịn

Phương pháp nhịn ăn cách cũng mang lại hiệu quả tương tự, cải thiện sức khỏe rõ rệt trong 2 tuần. Phương pháp này có thể cải thiện tình trạng kháng insulin, suyễn, chứng dị ứng, các bệnh ntrùng, bệnh tự miễn (lupus ban đthống, viêm đại tràng loét, thiếu ác tính...), loãng xương, các vấn tim mạch và các triệu chứng tiền kinh. Ngoài ra, nhịn ăn cũng gi hoãn, ngăn chặn hoặc cải thiện bệnh liên quan đến hệ thần kinh các vấn đề về đa xơ cứng.

Một nghiên cứu đã được tiến hành với sự tham gia của 120 người ông, với một nửa trong số họ c độ ăn uống theo sở thích, số c tuân thủ chế độ nhịn ăn cách trong suốt 3 năm. Trong giai thử nghiệm, trung bình những n này ăn 1500 kcal/ngày – hạn chế calo so với nhóm đối chứng. 20 sau, chỉ có 50% trong số những n tiêu thụ hạn chế calo cần phải viện hoặc tử vong so với những n ăn uống theo sở thích.

Lưu ý!

Khi hạn chế calo, hãy uống thêm thbổ để đảm bảo lượng vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

Khẩu phần dinh dưỡng rất ít calo

Khẩu phần dinh dưỡng thích hợp có thể giúp bạn giảm cân. Các loại thức uống dinh dưỡng hỗ trợ ăn kiêng, cung cấp khoảng 400 – 800 kcal có thể thay thế 1 – 3 bữa ăn/ngày. Chúng cung cấp đầy đủ lượng vitamin và khoáng chất mà cơ thể cần nhưng hạn chế đáng kể năng lượng hấp thu vào. Theo quan sát của các chuyên gia, chế độ dinh dưỡng này có thể giúp bạn giảm 13 – 23kg.

Lời khuyên của chuyên gia

Về khả năng, những khẩu phần rất ít calo có thể giúp hạn chế lượng calo ăn vào, giữ được cân nặng hợp lý, nhờ đó mà bạn sẽ sống lâu hơn. Tuy nhiên đây chỉ là dự báo. Những người có Chỉ số Khối Cơ thể dưới 18,5 được xem là nhẹ cân, có những vấn đề về sức khỏe đi kèm như: giảm khả năng miễn dịch, mất cân bằng hormone, thiếu chất và rối loạn ăn uống. Nếu quyết định áp dụng chế độ ăn hạn chế calo thì bạn cần tham khảo kiến từ các chuyên gia dinh dưỡng trước khi tiến hành.

12DUY TRÌ CÂN NẶNG HỢP LÝ

Giữ cân nặng hợp lý sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đột quỵ, cao huyết áp, tiểu đường và cả một số bệnh ung thư.

Phát tướng.....Phát bệnh!

Trọng lượng cơ thể chúng ta có xu hướng gia tăng theo tuổi tác, chủ yếu là do khối cơ giảm và tốc độ trao đổi chất chậm. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều không giảm hấp thu calo hoặc không tăng cường vận động để giảm trọng lượng thừa.

Thừa cân quá mức có thể dẫn đến một số vấn đề về sức khỏe. Chẳng hạn như, béo phì sẽ:

- Tăng nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 gần 40 lần, nhất là khi mỡ thừa tích tụ ở vùng bụng
- Tăng gấp đôi nguy cơ chết sớm do bệnh mạch vành và đột quỵ
- Tăng gấp đôi nguy cơ bị hen suyễn

Kết quả là, trung bình những người béo phì có tuổi thọ ngắn hơn 7 năm so với những người có cân nặng hợp lý, và những người béo phì nặng sẽ có nguy cơ đột tử cao hơn 12 lần.



Nguy cơ bệnh tật do thừa mỡ

Tình trạng thừa cân thường liên quan đến một lối sống kém lành mạnh như chế độ dinh dưỡng giàu chất béo và thiếu vận động – nhưng cũng có sự tham gia của gen di truyền. Tổ tiên của chúng ta đã tiến hóa với một chế độ ăn thanh đạm do phải chịu đựng nạn đói triền miên. Vì vậy những ai có thể trữ được năng lượng (dưới dạng mỡ) thì có khả năng sống sót cao nhất. Các gen này, từng được chọn lọc trong quá trình tiến hóa để giúp tổ tiên loài người có

thể sinh tồn, nay lại thành yếu tố bất lợi cho chúng ta.

Cách tính chỉ số khối cơ thể

(Body mass index, Bmi)

Tình trạng thừa cân - béo phì của bạn có thể được xác định bằng cách tính chỉ số BMI như sau:

☐

Dưới đây là bảng trình bày giới hạn thể trọng tối ưu theo chiều cao.

Nếu bạn nằm trong dãy chiều cao tương ứng với thể trọng, bạn sẽ ít có nguy cơ bị đột tử.

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Mẹo đơn giản, hiệu quả cao!

Luôn luôn ăn sáng để kích hoạt quá trình trao đổi chất của cơ thể, nhờ đó bạn có thể đốt cháy năng lượng nhiều hơn.

Uống 1 ly nước trước khi ăn sẽ giúp bạn cảm thấy no hơn.

Luôn ăn ở bàn ăn – vừa dùng bữa vừa làm việc khác, bạn sẽ phân tâm, không thường thức được thức ăn, vì vậy mà sẽ "tọng" thức ăn vào nhiều hơn.

Chọn lấy những phần thức ăn nhỏ hơn vì con mắt thường to hơn cái bụng.

Sử dụng chén, đĩa nhỏ để tạo cảm giác ăn được nhiều.

Không bày nhiều thức ăn trên bàn vì bạn sẽ lấy nhiều thức ăn, hoặc sẽ gắp/múc nhiều lượt hơn.

Nhai lâu để não có nhiều thời gian nhận tín hiệu là bạn đã no.

Thường xuyên dừng lại "nghỉ xả hơi" trong lúc ăn để bữa ăn của bạn kéo dài

ra, theo đó bạn cảm thấy đã no trước khi ăn quá nhiều.

Giữ một quyển sổ Nhật ký ăn uống và viết lại những gì bạn ăn – sẽ rất có ích nếu bạn gặp khó khăn trong việc giảm cân.

Những người được thừa hưởng gen tích tụ lượng mỡ nhiều quá mức quanh các cơ quan nội tạng (người có thân hình "quả táo") sẽ dễ gặp phải các vấn đề về sức khỏe hơn những người có chất béo tích tụ ở hông (người có thân hình "quả lê"). Nguyên nhân là do phần mỡ nội tạng (bên trong bụng), tiết ra các hormone và axit béo tự do đi trực tiếp vào gan.

Ở gan, chúng hoạt hóa các gen làm gia tăng sản sinh cholesterol trong gan cùng các yếu tố đông máu và các hoạt chất gây sưng viêm khác, làm tăng độ dính của máu và tăng huyết áp. Các chất này cũng hoạt động như một tín hiệu báo các kho dự trữ mỡ đầy, vì thế các tế bào trở nên đề kháng với tác động của insulin và glucose có thể đi vào tế bào ít hơn.

Tất cả các yếu tố này góp phần làm suy giảm sự dung nạp glucose và gia tăng đáng kể nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2. Sự sưng, viêm đi kèm với béo phì cũng làm gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ và nhiều bệnh ung thư trong đó có ung thư vú, tử cung, đại tràng.

Tập thể dục mỗi ngày

Trong cơ thể chúng ta có một số hormone thúc đẩy sự thèm ăn và chống lại việc giảm cân, như ghrelin (từ tuyến tụy) và cortisol (do tuyến thượng thận tiết ra khi bị stress). Cortisol đặt cơ thể vào tình trạng "báo động đỏ" và bảo toàn năng lượng bằng cách hạn chế phân giải chất béo dự trữ. Không may là việc phá vỡ chế độ dinh dưỡng lại là một dạng stress sinh lý, kích hoạt việc sản sinh cortisol; đó là lý do tại sao chế độ dinh dưỡng giảm cân thường không phát huy hiệu quả.

Tập thể dục giúp vượt qua những ảnh hưởng của cortisol bằng cách chuyển kiểu phản ứng điển hình khi bị stress thành trạng thái thư giãn/ngủ ngơi/tiêu hóa. Luyện tập thể dục cũng thúc đẩy quá trình đốt cháy mỡ, hạn chế tình trạng kháng insulin và kích hoạt sự phóng thích endorphin (hoạt chất thần kinh có tác dụng triệt tiêu cảm giác đói và tạo cảm giác khoan khoái, dễ chịu). Do đó tập thể dục là một phần không thể thiếu trong bất kỳ phương

pháp giảm cân nào.

Kích thước vòng eo giảm 5 - 10cm có thể giảm đáng kể nguy cơ nhồi máu cơ tim.

Năng lượng " nạp vào" < năng lượng "tiêu xài"

Nhu cầu năng lượng hàng ngày của mỗi người phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, mức độ hoạt động và tính chất công việc. Để giảm bớt trọng lượng thừa, bạn cần tiêu thụ ít năng lượng hơn nhu cầu hằng ngày; năng lượng thiếu được đáp ứng bằng cách dùng mỡ dự trữ của cơ thể.

Việc giảm 10kg mỡ thừa có thể giảm nguy cơ đột tử đến 20% và giảm nguy cơ tử vong do tiểu đường đến 30%, bởi vì quá trình giảm 10kg mỡ thừa trong cơ thể giúp cải thiện nhiều yếu tố nguy cơ khác, như:

- huyết áp giảm trung bình 10/20 mmHg
- nồng độ glucose trong máu lúc đói cải thiện đến 50%
- nồng độ triglyceride giảm đến 30%
- nồng độ cholesterol toàn phần giảm 10%
- cholesterol "xấu" giảm 15%, trong khi cholesterol "tốt" tăng tối thiểu là 8%.

Chế độ dinh dưỡng nào là tốt nhất?

Không có câu trả lời hoàn hảo nào cho câu hỏi này. Mức độ thành công của các chế độ dinh dưỡng giảm cân thường khác nhau ở từng người. Ví dụ, một tổng kết theo tiêu chuẩn vàng (Cochrane) thấy rằng những người thừa cân và béo phì áp dụng chế độ dinh dưỡng đường huyết thấp (low-glycemic) sẽ giảm cân hiệu quả hơn so với các chế độ dinh dưỡng khác – ít chất béo (low-fat), ít calo (low-calorie). Một thử nghiệm khác kết luận rằng chế độ dinh dưỡng Địa Trung Hải hay chế độ dinh dưỡng có hàm lượng glycemic thấp có thể hiệu quả hơn dinh dưỡng ít chất béo.

Nguyên tắc giảm cân

Dù bạn theo đuổi chế độ dinh dưỡng nào thì điều quan trọng là trọng lượng mất đi phải là phần mỡ chứ không phải là phần cơ bắp. Có 2 nguyên tắc chính: ăn ít đi và vận động nhiều hơn.

13 TẬP THỂ DỤC MỖI NGÀY

Không bao giờ là quá trễ để luyện tập thể dục! tập thể dục mỗi ngày giúp giảm đến gần 25% các trường hợp tử vong liên quan đến lão hóa, bất kể mọi nguyên nhân gây bệnh.

Tập thể dục thường xuyên giúp kiểm soát huyết áp, cân bằng cholesterol, hàm lượng đường huyết, độ dính của máu và giảm nguy cơ bùng phát hầu hết các bệnh liên quan đến lão hóa. Thật vậy, tập thể dục thường xuyên có thể bảo vệ cơ thể tránh bị đột tử – hiệu quả tương tự như khi không hút thuốc.

Theo một nghiên cứu lớn gần đây (công bố trên tạp chí The Lancet), theo dõi hơn 416.000 người cả nam và nữ từ 20 tuổi trở lên trong suốt 8 năm, cho thấy vận động tối thiểu 15 phút/ngày (hoặc 90 phút/tuần) làm giảm nguy cơ chết sớm 14% và kéo dài tuổi thọ 3 năm. Với mỗi 15 phút vận động thêm mỗi ngày, nguy cơ tử vong (do bất kỳ nguyên nhân y khoa nào) sẽ giảm thêm 4% – hiệu quả vẫn phát huy cho đến khi mức độ vận động đạt đến 100 phút/ngày. Điều thú vị là vận động nặng trong một thời gian ngắn cũng có tác dụng tương tự như vận động cường độ thấp hơn trong thời gian dài hơn.

Phòng chống bệnh tiểu đường

Số lượng các thụ quan tiếp nhận glucose cho phép glucose đi vào các tế bào cơ ở những người vận động thường xuyên nhiều hơn gấp hai lần so với những người ít vận động.

Vận động vì sức khỏe

Lợi ích về mặt sức khỏe của vận động có vẻ là do những đáp ứng sinh học tức thời sau mỗi lần vận động – nhưng nó chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian ngắn. Bằng cách tập luyện thể dục mỗi ngày, chúng ta có thể duy trì những lợi ích này lâu hơn.

Ung thư

Trong nghiên cứu nêu trên, những người vận động chỉ 15 phút/ngày ít có nguy cơ tử vong do ung thư hơn 11% so với người không hoạt động gì. Và

nguy cơ tử vong do ung thư tiếp tục giảm 1% với mỗi lần vận động thêm 15 phút mỗi ngày.

Huyết áp

Mặc dù vận động có làm tăng huyết áp nhưng huyết áp sẽ giảm ngay khi bạn dừng vận động và nghỉ ngơi (kể cả sau cơn xúc động mãnh liệt) nhờ vào sự giãn rộng của mạch máu. Nhiều nghiên cứu cho thấy tập thể dục giúp giảm huyết áp, trung bình là 6 – 13 mmHg trong 16 giờ đầu tiên sau khi tập. Tập thể dục thường xuyên là cần thiết để duy trì những lợi ích này.

Mỡ trong máu

Chứng xơ cứng động mạch có liên quan đến sự gia tăng hàm lượng mỡ trong máu (triglyceride, cholesterol LDL), độ dính của máu và sự thay đổi lưu lượng máu sau khi ăn. Tập thể dục thường xuyên có tác dụng ngăn ngừa những biến đổi này bằng cách thúc đẩy chức năng gan và làm tăng số lượng chất béo dùng làm nhiên liệu cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Người tập luyện hàng ngày có đỉnh hàm lượng mỡ trong máu sau ăn thấp hơn đáng kể so với người không tập luyện hàng ngày – mặc dù khi đói, hàm lượng này là tương đương nhau. Nhưng hiệu quả này cũng chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn, nên việc vận động cần được duy trì thường xuyên. 30 phút đi bộ nhanh mỗi ngày thì hiệu quả hơn là vận động lâu hơn ở mỗi lần nhưng lại ngắt quãng về ngày thực hiện.



Thể trọng

Tập thể dục giúp thúc đẩy tốc độ trao đổi chất lên đến 10 lần, nhờ đó bạn đốt cháy nhiều calo hơn, ngay cả lúc nghỉ ngơi. Những người tích tụ nhiều mỡ ở cơ quan nội tạng và vùng hông – thân hình dạng "quả táo" – có nguy cơ cao mắc bệnh cao huyết áp và tiểu đường. Mỡ tích tụ ở các cơ quan nội tạng thực sự giảm nhờ vận động.

Chạy, chèo thuyền hoặc đạp xe 45 phút khoảng 3 ngày/tuần có khả năng làm

giảm thể trọng khoảng 3% trong 1 năm, ngay cả khi bạn không thay đổi thói quen ăn uống, do lượng mỡ thừa ở quanh hông mất đi và không làm tăng khối cơ.

Kiểm soát đường huyết

Vận động giúp gia tăng lượng đường huyết hấp thu vào các tế bào cơ và ngăn chặn tiểu đường tuýp 2. Cả 2 nghiên cứu (Finnish Diabetes Prevention Study và Diabetes Prevention Program) đều chỉ ra rằng những người thừa cân và giảm dung nạp glucose có thể làm giảm khả năng tiến triển thành tiểu đường tuýp 2 đến 58% nếu họ thay đổi lối sống, bao gồm cả vận động ít nhất 150 phút/tuần (đạp xe, bơi lội...). Làm vườn và đi dạo, tuy là những hoạt động nhàn nhã nhưng cũng rất có lợi cho sức khỏe. Tăng cường thời gian đi bộ có thể giảm nguy cơ phát triển tiểu đường tuýp 2 đến gần 50%.

Một phân tích lớn từ 14 thử nghiệm cũng đã chỉ ra rằng vận động thường xuyên giúp kiểm soát đường huyết ở người bị tiểu đường tuýp 2. Tuy nhiên, hiệu quả từ việc tập thể dục đối với dung nạp đường chỉ kéo dài khoảng 3 ngày, vì vậy cần tập thể dục thường xuyên.

Bắt đầu từ những thói quen nhỏ nhất!

Sau đây là một vài thói quen hữu ích giúp hòa hợp vận động trong sinh hoạt thường ngày:

- Dùng cầu thang bộ thay vì đi thang máy, thang cuốn.
- Xuống xe buýt trước 1 hoặc 2 trạm và đi bộ đến cơ quan.
- Gửi xe ở bãi đậu xe cách nơi làm việc một đoạn để có thể "tranh thủ" đi bộ, hoặc tốt hơn nữa là đi xe đạp.

10.000 bước chân

Nghiên cứu cho thấy đi bộ 10.000 bước/ngày có thể cải thiện đáng kể sức khỏe của bạn và bước tại chỗ cũng được tính là bước đi.



Hãy vận động nhiều hơn!

Mỗi lần vận động, hãy đặt mục tiêu là bạn sẽ thực hiện nghiêm túc. Vận động làm nhịp tim tăng lên 100 nhịp/phút, tăng tiết mồ hôi và làm cho bạn hụt hơi nhưng điều này không quá nghiêm trọng vì bạn có thể kiểm soát chúng. Việc kết hợp các bài tập tăng sức bền với các bài tập aerobic có thể làm tăng độ nhạy của insulin, làm giảm vòng eo và gia tăng các khối cơ so với việc chỉ luyện tập aerobic đơn thuần.

Lập kế hoạch vận động hằng ngày

Cần tập thể dục hằng ngày nhằm duy trì những lợi ích ngắn hạn, như kiểm soát tốt huyết áp, tỉ lệ mỡ trong máu và mức độ dung nạp đường. Đi bộ nhanh 30 – 60 phút/ngày, hầu hết các ngày trong tuần, giúp giảm đáng kể các nguy cơ về sức khỏe có liên quan đến lão hóa; nếu không có thời gian, hãy cố gắng vận động 15 phút mỗi ngày – vẫn tốt hơn không làm gì!

Có nhiều cách khác nhau để tăng mức độ vận động mà không ảnh hưởng đến công việc hằng ngày của bạn, chẳng hạn như làm vườn, làm việc nhà, đi chợ, khiêu vũ, chơi bowling, tập võ... Nếu bạn phải thường xuyên ngồi một chỗ do tính chất công việc, hãy tranh thủ vận động bất cứ khi nào có thể trong cả ngày như đi bộ ra ngoài để ăn trưa, hoặc đi đến nói chuyện trực tiếp với đồng nghiệp thay vì chỉ ngồi một chỗ, gọi điện thoại hay gửi email cho họ. Hãy làm bất cứ điều gì bạn có thể để giữ mình năng động, linh hoạt!

Lưu ý!

Vận động ít khi gây hạ đường huyết ở những người bị tiểu đường tu p 2. Tuy nhiên, những người bị tiểu đường tu p 1 không nên bắt đầu luyện tập khi không có sự tư vấn của bác sĩ về cách điều chỉnh chế độ dùng insulin và lượng carbohydrate ăn vào. Theo dõi đường huyết trước và sau vận động, bảo đảm có thể tiếp cận lập tức carbohydrate dạng hấp thu nhanh (chẳng hạn 55ml nước glucose cao năng lượng). Hãy hỏi bác sĩ để có những lời khuyên hợp l nếu bạn lo lắng về cường độ tập luyện.

Giúp giảm mệt mỏi và hạn chế chấn thương



14 NGỪNG THUỐC LÁ

Hút thuốc là "thủ phạm" gây tử vong (nhưng có thể ngăn chặn được) hàng đầu. Bỏ thuốc lá hầu như giảm lập tức 1/2 nguy cơ nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ, và theo thời gian có thể giảm nguy cơ ung thư phổi và đưa tình trạng nhồi máu cơ tim trở về trạng thái bình thường.

Trên thế giới có hơn 1 tỷ người hút thuốc. Ước tính có 5 triệu người tử vong mỗi năm vì thói quen này. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), một tỷ người khác sẽ tử vong do những vấn đề liên quan đến thuốc lá trong suốt thế kỷ này. Bạn có thể tăng thêm 14 năm tuổi thọ nếu không hút thuốc.

Đừng đùa với sức Khỏe!

Đốt cháy một điếu thuốc sẽ làm thoát ra trên 4.000 hợp chất hóa học khác nhau, trong đó có ít nhất 60 hợp chất gây ung thư và 400 độc chất. Các hợp chất hóa học này gây nhiều tổn thương cho sức khỏe của bạn, gồm các vấn đề về:

Hô hấp, gia tăng nguy cơ mắc bệnh suyễn, viêm phổi, viêm phế quản mãn tính và bệnh khí thũng.

Gien, dẫn đến nhiều ung thư.

Thành động mạch, gây xơ vữa động mạch, huyết áp cao, đông máu bất thường và co thắt động mạch.

Tuyến tụy, gia tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường đến 5 lần.

Thận, gia tăng nguy cơ suy thận.

Mạch máu ở mắt, gia tăng nguy cơ mất thị giác.

Hút thuốc làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim gấp 7 lần và nguy cơ đột quỵ gấp 4 lần. Với tác động làm giảm lưu lượng máu ra ngoại vi, hút thuốc có liên quan đến việc hoại tử và cắt cụt chi. Ngoài ra, 50% số người hút thuốc tử vong vì ung thư liên quan khói thuốc.



Mỗi hiểm học cho sức khỏe!

Hút thuốc lá gây 90% ung thư phổi và gia tăng nguy cơ mắc tất cả các bệnh ung thư khác như: ung thư ở miệng, thanh quản, cổ họng, mũi, xoang, thực quản, gan, tụy, dạ dày, thận, bàng quang, cổ tử cung, đại tràng, trực tràng, buồng trứng, vú, tủy xương.

Hầu hết những người hút thuốc đều mắc ít nhất là 2 căn bệnh có liên quan đến thuốc lá, 50% trong số họ chết sớm trong tuổi trung niên. Thuốc lá có hàm lượng nhựa thuốc thấp chưa hẳn đã an toàn vì chúng vẫn còn chứa một số hợp chất hóa học độc hại như: benzene, ammonia, aceton, arsenic, cyanide và formandehyde.

Từ bỏ thuốc lá

Trong quá trình đốt cháy thuốc lá, nicotine sẽ thoát ra. Đây là một chất gây nghiện mạnh. Chính các triệu chứng của hội chứng cai nghiện (như: căng thẳng, nóng nảy, trầm cảm, mất ngủ, cảm giác thèm thuốc) là nguyên nhân khiến cho việc từ bỏ thuốc trở nên vô cùng khó khăn.

Lưu ý!

Nicotine đi vào cơ thể có thể gây tác dụng phụ như đau đầu, chóng mặt, hồi hộp, buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy, suy nhược cơ thể và một số triệu chứng khác. Liều lượng tối thiểu gây tử vong ở người ước tính là khoảng 40mg. Vì vậy thuốc lá không được xem là một dược liệu có thể sử dụng ở liều thấp. Việc hút thuốc trong khi áp dụng liệu pháp NRT có thể gây nguy hiểm cho cơ thể do quá liều nicotine.

Không được áp dụng liệu pháp NRT trong khi vẫn hút thuốc lá. Nếu sử dụng các chất thay thế nicotine, bạn cần giám sát chặt chẽ huyết áp của mình. Nếu bạn không chắc chắn về việc dùng liệu pháp NRT, hãy tìm đến bác sĩ để được tư vấn cụ thể.

Kế hoạch cai thuốc

Định rõ ngày cai thuốc lá và dẹp tất cả các vật dụng liên quan đến thuốc lá như: thuốc lá, giấy cuộn, diêm quẹt, bật lửa và gạt tàn thuốc.

Tìm người đồng hành: có bạn bè hoặc người thân trong gia đình cùng thực hiện thì việc cai thuốc lá sẽ dễ dàng hơn.

Vô tư lự: suy nghĩ tích cực và tập trung "tận hưởng" 1 ngày THOÁT KHỎI thuốc lá, sau đó đánh dấu lên Biểu đồ Cai Thuốc Thành công – đừng tập trung vào những tuần, tháng phía trước.

Hãy để cho đôi tay bận rộn: chơi bóng, vẽ tranh, xếp hình hoặc sửa chữa các vật dụng trong nhà. Những hoạt động này sẽ giúp bạn bỏ được thói quen "đưa tay lên miệng", nguyên nhân khiến bạn gặp khó khăn trong việc cai thuốc lá.

Sử dụng thuốc lá nhân tạo, củ cà rốt hoặc cần tây để thay thế cho điếu thuốc nếu vẫn chưa bỏ được thói quen "đưa tay lên miệng".

Tập thể dục thường xuyên: giúp cơ thể gia tăng sản sinh hoạt chất endorphin gây ức chế các triệu chứng cai thuốc.

Tự thưởng cho bản thân: vào cuối ngày, cuối tuần, tháng đầu tiên... hoặc dùng số tiền tiết kiệm được do không mua thuốc lá để đi chơi, trễ nhất là sau 6 tháng. Tránh những tình huống phải tiếp xúc với thuốc lá: hạn chế tụ họp với những người nghiện hút thuốc. Hãy tập nói "Không, cảm ơn. Tôi đã bỏ thuốc lá".

Nếu bạn bỏ thuốc thành công, độ dính của máu sẽ được cải thiện trong vòng 48 giờ, giúp giảm 50% nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Trong vòng 5 năm bỏ thuốc, nguy cơ phát triển ung thư phổi sẽ giảm 50% và trong 10 năm sẽ trở lại mức bình thường. Sau 15 năm, nguy cơ bị nhồi máu cơ tim sẽ giảm xuống bằng với những người không hút thuốc. Do đó, những người ngừng hút thuốc ở độ tuổi trung niên có nhiều cơ hội tránh được nguy cơ đột tử. Việc cai thuốc lá còn giúp bảo vệ mọi người xung quanh tránh được những tác động nguy hại từ việc hít phải khói thuốc.

Hầu hết mọi người có thể bỏ thuốc trong 3 tháng; và những ai tuân thủ Kế hoạch cai thuốc lá được giới thiệu ở đây có cơ hội thành công gấp đôi.

Liệu pháp thay thế nicotine

Cảm giác cồn cào do nicotine gây ra thường qua đi trong vòng 7 ngày nhưng cảm giác "thèm thuốc" thì vẫn còn. Chỉ mỗi nicotine thôi thì ít nguy hại cho sức khỏe hơn là kết hợp nó với 4.000 hợp chất hóa học khác trong khói thuốc, vì vậy Liệu pháp Thay thế Nicotine (Nicotine Replacement Therapy - NRT) được xem là một cách hiệu quả giúp kiểm soát cơn ghiền thuốc và dễ từ bỏ thuốc lá hơn. So với những người cố gắng bỏ thuốc lá nhưng không có trợ giúp, liệu pháp NRT có tỉ lệ thành công cao hơn từ 2 – 3 lần.

Một số phương pháp hiệu quả khác

Dưới đây là một số phương pháp gợi ý có thể hữu ích cho bạn:

Liệu pháp thôi miên có thể giúp 1/3 số người cai được thuốc lá, mặc dù không phải ai cũng tiếp nhận được phương pháp này.

Thuốc chống trầm cảm, như bupropion hoặc nortriptyline có thể được chỉ định để giúp bỏ thuốc lá. Hiệu quả của chúng có vẻ cũng tương tự như liệu pháp NRT.

Thực phẩm giúp cai thuốc hiệu quả

Trái cây giàu vitamin C – Người nghiện thuốc lá thường mất rất nhiều vitamin C và cơ thể họ phải sử dụng một số chất có trong nicotine. Do đó, muốn bỏ thuốc lá nhanh hơn, hãy hấp thụ nhiều vitamin C, đặc biệt là vitamin C tự nhiên có trong các loại trái cây như cam, chanh, ổi...

Muối – Nếm một chút muối bằng đầu lưỡi sẽ dập tắt ngay cơn thèm thuốc.

Sữa – Sau khi uống một ly sữa thì thuốc lá không mang lại cho người hút "hương vị" thích thú như mong đợi. Sữa làm cho mùi thuốc lá trở nên đắng và khó chịu.

Cần tây, cà rốt, bí ngòi, dưa leo, cà tím – Các loại rau củ này thường làm cho thuốc lá có vị đắng sau khi ăn chúng.

Kẹo Chewing gum – Nhai kẹo Chewing gum để làm cho miệng "bận rộn" mà quên đi cảm giác thèm thuốc.

Tránh các thức ăn có đường, thịt đỏ, cà phê và chất có cồn.

15 SỐNG CHAN HÒA

Kết bạn là một điều tốt cho sức khỏe! theo các chuyên gia tâm lý, các mối quan hệ trong cuộc sống sẽ giúp chúng ta duy trì một sức khỏe tối ưu. thật vậy, thói quen ít tiếp xúc với mọi người sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn, như béo phì và nghiện thuốc lá.

Những người bạn trong đời

Một phân tích từ 148 nghiên cứu trên 300.000 người cho thấy so với những người có quan hệ xã hội tốt thì những người ít giao tiếp có nguy cơ tử vong cao hơn 50% trong 7,5 năm theo dõi – mức này thậm chí còn cao hơn tác động của những yếu tố tiêu cực khác như thiếu vận động và béo phì. Sống chan hòa, quan hệ xã hội rộng mang lại nhiều tác động tích cực đối với sức khỏe, bất kể giới tính hoặc tuổi tác của những người bạn.

Một điều thú vị là dường như những người bạn còn quan trọng hơn cả họ hàng gần của chúng ta. Một nghiên cứu kéo dài 10 năm trên gần 15.000 người từ 70 tuổi trở lên cho thấy càng nhiều mối quan hệ bạn bè thân thiết dễ làm tăng tuổi thọ của người già hơn quan hệ gia đình. Trong khi những mối quan hệ với con cháu và họ hàng ít ảnh hưởng đến tuổi thọ thì việc có nhiều bạn bè thân thiết lại giúp tuổi thọ trung

bình tăng thêm 22%. Thật ngạc nhiên là những tác động tích cực này vẫn kéo dài mặc cho những biến cố lớn trong cuộc đời diễn ra, chẳng hạn như sự qua đời của vợ/chồng hay những người thân khác. Tất nhiên như vậy không có nghĩa là họ hàng không quan trọng với người già mà là những người này không ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của họ.

Vì sao bạn bè có ảnh hưởng

Những người sống khép kín không có vẻ dễ mắc bất kỳ một loại bệnh cụ thể nào, nhưng họ dễ sa vào những thói quen thiếu lành mạnh như: hút thuốc, uống nhiều rượu bia và ăn uống vô độ. Họ thường ít có động lực để vận động thể dục và dễ bị căng thẳng vì không có ai chia sẻ trong những lúc khó khăn. Mà căng thẳng thì làm tăng huyết áp và nhịp tim, giảm khả năng miễn dịch và dẫn đến tình trạng mệt mỏi, cũng như đẩy nhanh tiến trình lão hóa.

Trong khi đó, những người bạn thân cận có thể quan tâm nhắc nhở, động viên nhau tốt hơn trong việc cai thuốc lá và rượu bia, hoặc nhắc nhở bạn mình đi khám bác sĩ sớm khi họ có vấn đề về sức khỏe. Dĩ nhiên là người thân trong gia đình cũng thể hiện sự quan tâm y như vậy, nhưng nhiều khi vì độ tuổi không tương đồng mà người thân khó phát hiện ra những vấn đề sức khỏe của bệnh nhân hơn so với bạn bè.

Bạn bè có những ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của chúng ta, cụ thể như:

- Các mối quan hệ thân thiết trong xã hội giúp bạn giảm huyết áp và nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Những phụ nữ ít giao tiếp với bên ngoài xã hội có nguy cơ phát triển khối u ác tính ở vú cao gấp 9 lần.
- Sống cô độc, xa lánh mọi người là nguyên nhân chính dẫn đến chứng trầm cảm, bệnh Alzheimer và chứng rối loạn giấc ngủ.



Sống hạnh phúc

Những người có cuộc sống hạnh phúc sống lâu hơn những người hay buồn phiền, thiếu ngủ. Mỗi ngày, bạn hãy tự hỏi bản thân xem bạn cảm thấy hạnh phúc nhiều bao nhiêu (tính theo thang điểm từ 1 – 10). Nếu điểm số dưới 5, hãy tự đưa ra giải pháp để nâng mức độ hạnh phúc của mình lên.

Chăm sóc thú cưng là việc làm tốt cho sức khỏe của bạn và giúp kết nối bạn với mọi người xung quanh.

Sự hỗ trợ từ xã hội

Các nghiên cứu cho thấy trong những tình huống căng thẳng, huyết áp và nhịp tim của bạn sẽ tăng ít hơn khi bạn có người bạn thân thiết nào đó ở bên cạnh. Các ảnh chụp não cũng cho thấy não hoạt động khác hẳn khi bạn không cô độc một mình trong suốt khoảng thời gian căng thẳng. Ngoài ra, những ai càng sống chan hòa thì càng ít có những biểu hiện mắc bệnh khi họ tiếp xúc với virus cúm; lý do là việc thường xuyên tiếp xúc với mọi người đã giúp họ

tạo được sức đề kháng căn bản.

Tuổi thọ của con người còn liên quan đến lòng quý trọng bản thân và nghị lực sống. Vì vậy, bất kể chuyện gì xảy ra, đừng bao giờ thờ ơ với bạn bè và hãy tích cực vun đắp những tình bạn mới trong suốt cuộc đời.

Cảm giác thân thiết, gần gũi với người khác cũng có lợi cho sức khỏe như là chế độ dinh dưỡng 5 phần rau, củ, quả/ngày và luyện tập thể dục thường xuyên. Ngoài ra, đây là mục tiêu vui vẻ và dễ thực hiện hơn so với hai điều trên. Nếu cảm thấy cô đơn, bạn hãy bước ra ngoài để gặp gỡ những người có cùng sở thích với mình. Khám phá những sở thích mới, tham gia các câu lạc bộ để trau dồi kỹ năng hoặc làm tình nguyện viên cho các tổ chức từ thiện, các dự án cộng đồng chính là những cách tuyệt vời để kết giao với mọi người và mang lại cảm giác mình đang giúp tạo nên sự khác biệt.

"Người Bạn" Trung Thành

Nuôi thú cưng là một lựa chọn hữu ích đối với những người sống đơn độc nói riêng và cho sức khỏe của con người nói chung. Hành động vuốt ve thú cưng giúp cơ thể chúng ta giải phóng hormone cảm xúc oxytocin. Cho thú cưng ăn hay dẫn theo một chú chó khi chạy bộ sẽ đem lại cho bạn những trải nghiệm xã hội mới, cũng giúp bạn kết nối với mọi người xung quanh.

Theo Dogs Trust, một tổ chức từ thiện dành cho chó lớn nhất Anh quốc:

- Những người có nuôi chó ít đi bác sĩ hơn
- Nuôi một chú chó có thể giúp bạn giảm huyết áp, stress và cảm giác lo lắng
- Những người thường đi dạo cùng với chó sẽ có sức khỏe tốt hơn những người không có chú chó nào bên cạnh
- Chó có thể giúp ích cho sự phát triển của trẻ tự kỷ và trẻ bị khó khăn trong học tập
- Nuôi chó có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn
- Người nuôi chó dễ phục hồi nhanh hơn sau cơn nhồi máu cơ tim

- Chó có thể giúp bạn chống lại bệnh trầm cảm
- Những chú chó được huấn luyện có thể phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe ở chủ như cơn động kinh, các khối u ung thư và hạ đường huyết.

16 SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Suy nghĩ tích cực và có cái nhìn lạc quan về tuổi tác sẽ ảnh hưởng tích cực đến tuổi thọ của bạn. bất chấp những ảnh hưởng của tuổi tác, giới tính, thu nhập, sự cô đơn và tình trạng sức khỏe, tinh thần lạc quan vẫn luôn chiến thắng!

Ai trong chúng ta cũng phải già đi nhưng quá trình đó còn phụ thuộc vào tinh thần lạc quan của mỗi người.

Theo một nghiên cứu ở 660 người, những người có cái nhìn lạc quan về tuổi tác và tiến trình lão hóa sẽ sống lâu hơn 7,5 năm so với những người thường hay lo sợ tuổi già. Thái độ sống lạc quan cũng sẽ giúp bạn giảm stress, mau phục hồi sức khỏe, tác động tích cực lên hệ miễn dịch và các chức năng não bộ.

Do vậy, yêu thương bản thân không chỉ là chăm sóc mình bằng thức ăn bổ dưỡng, tập luyện thể dục, đi du lịch... mà ta cũng phải biết cách làm chậm lại dòng suy nghĩ, lắng dịu cảm xúc, tập trung tâm trí, cũng như lắng nghe và hành động sáng suốt theo tiếng nói của con tim.

Liều thuốc hiệu quả chữa căng thẳng

Khi bị căng thẳng, đa số mọi người chỉ nghĩ đến việc thay đổi hoàn cảnh bên ngoài – tìm một công việc mới, thay đổi môi trường sống mới... Song, cách làm này chỉ có thể nhất thời làm dịu bớt một vài triệu chứng căng thẳng chứ không loại trừ được nguyên nhân gốc rễ. Đến một lúc nào đó, căng thẳng sẽ trở lại, có khi cường độ còn khốc liệt hơn, khi áp lực ngoại cảnh tái diễn.

Vậy thì còn có lựa chọn nào khác nữa không?



Ta không thể thay đổi ngoại cảnh, nhưng ta có thể làm vững mạnh tinh thần/nội tâm mình. Những kỹ thuật sau đây giúp bạn nuôi dưỡng tinh thần lạc quan để kéo dài tuổi thọ và thoải mái tận hưởng cuộc sống.

Cười thật to

Cười có tác dụng tích cực đối với sức khỏe. Tính hài hước tốt cho sức khỏe tương tự như một chế độ dinh dưỡng hợp lý và tập aerobic, đặc biệt là đối với những người dễ mắc bệnh tim.

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ!

Khi cười, mạch máu giãn ra, giúp cung cấp nhiều oxy hơn cho cơ tim. Ngược lại, khi bạn bị stress, động mạch vành co thắt lại. Các nhà khoa học đã khám phá ra điều này khi cho các tình nguyện viên xem những đoạn phim vui nhộn – mạch máu của họ giãn nở từ 20 – 50%. Độ giãn của mạch máu thay đổi theo độ hài hước của những đoạn phim mà họ xem, sau đó mạch máu tự phục hồi trở lại trạng thái ban đầu chỉ trong vài phút.

Kiểm soát cảm xúc

Hãy ghi lại trạng thái cảm xúc của bạn trong một vài ngày để xác định chỉ số cảm xúc theo cách cho điểm. Nếu cảm xúc tích cực của bạn bị lấn át bởi cảm xúc tiêu cực nào đó, bạn hãy tìm ra lý do để cười, để cảm thấy vui vẻ hơn. Hãy chú tâm lắng nghe và thấu hiểu người khác, hành xử bằng thái độ tôn trọng, rồi họ cũng sẽ làm giống như vậy với bạn.

Khi bạn nhận thấy cảm xúc tiêu cực (như stress, giận dữ, buồn bã hoặc lo lắng) lấn át suy nghĩ của mình quá nhiều, bạn có thể tìm đến chuyên viên tham vấn tâm lý để được hỗ trợ thêm.

Cộng 1 điểm cho mỗi lần trải nghiệm một điều sau đây (trong 1 ngày):

- mỉm cười hoặc cười lớn
- cảm thấy được tôn trọng
- cảm thấy thích thú
- cảm thấy vui vẻ
- học, hoặc làm đúng điều mình thích

Trừ 1 điểm cho mỗi lần trải nghiệm một điều sau đây (trong 1 ngày):

- lo lắng
- buồn bã
- giận dữ
- căng thẳng
- trầm cảm

Thư giãn

Đi dạo, tắm thư giãn hoặc tập yoga thì rất tuyệt; song, cách mạnh mẽ nhất vẫn là thư giãn tâm trí. Mỗi ngày hãy tự dành cho mình khoảng thời gian để thư giãn (đặc biệt vào lúc sáng sớm và vào cuối ngày), trước khi đối mặt với vấn đề rắc rối tiềm ẩn và sau một lúc làm việc vất vả. Khi bạn nghĩ "Bây giờ tôi không thể dừng lại – có quá nhiều việc để làm!"... thì đó chính là lúc bạn cần dừng lại.

Lợi ích của việc thư giãn

- Là "thuốc" giải tỏa stress tự nhiên
- Có được giấc ngủ ngon, an lành
- Giúp mau hồi phục sức khỏe
- q Làm chủ bản thân

Mường Tượng

Mường tượng là sử dụng suy nghĩ của mình một cách sáng tạo. Những hình ảnh, ý nghĩ chúng ta tạo ra vào mỗi khoảnh khắc đều ảnh hưởng đến trạng thái cảm xúc và sức khỏe thể chất.

Lợi ích của việc mường tượng

- giúp ta "tập dợt" cách ứng phó trước tình huống hoặc vấn đề khó khăn
- khơi dậy sức mạnh nội tâm, lòng nhiệt tình, can đảm, lòng quyết tâm và thái độ quả quyết
- giúp ta sống đúng với những giá trị mình yêu thích
- khơi dậy sự thông thái nội tâm
- phục hồi khả năng sáng tạo

Bài tập - Chú tâm vào hơi thở

- Ngồi thoải mái và nhắm mắt lại
- Hít và thở sâu, chậm, dài vài lần
- Khi thở ra, hãy thư giãn và tập trung sự chú vào khoảnh khắc hiện tại
- Sau đó, hít thở bình thường và tiếp tục "quan sát" nhịp thở

Tôi bước lùi lại trước những ồn ào, huyên náo và bận rộn... tôi đi vào yên lặng... Cho qua đi mọi suy nghĩ khác... tôi tập trung vào nghĩ "Tôi là bình an... tôi là bình an"...

Giữ lấy suy nghĩ này... tôi cảm nhận bình an len lỏi vào mọi góc ngách trong con người tôi...

Suy nghĩ tập trung này làm tươi mới tâm trí tôi... cả ngày của tôi tràn đầy những điều mới mẻ...

Tập trung

Làm gì đây khi tâm trí vẫn còn đi lang thang? Chúng ta có thể dừng lại và quan sát những suy nghĩ tiêu cực, vô bổ. Hãy xem chúng như là những đám mây trôi ngang qua, không cần chạy đuổi theo chúng; rồi từ từ tập trung tâm trí theo hướng tích cực, mạnh mẽ.

Lợi ích của việc tập trung

- Dễ dàng đưa ra quyết định
- Sử dụng thời gian và năng lượng hiệu quả
- Tập trung chú ý lâu hơn
- Ghi nhớ tốt

Thiền

Thiền là kỹ thuật giúp nuôi dưỡng suy nghĩ tích cực hết sức mạnh mẽ và hiệu quả. Những người thường xuyên thực hành thiền có nhiều chất xám ở não hơn những người không có thói quen đó. Sự liên kết chất trắng giữa các khu vực ở não của họ cũng mạnh hơn và tín hiệu dẫn truyền thần kinh cũng nhanh hơn. Kết quả là não của những người thường xuyên thiền có thể kháng lại sự lão hóa do tuổi tác.

Khi thiền sâu và tập trung, não sẽ sinh ra sóng Theta (T), mang lại cảm giác thư giãn, cái nhìn sâu sắc và sự sáng tạo. Những người thực hành thiền thường có hàm lượng melatonin – một hormone tự nhiên giúp an thần – cao hơn. Đó là lý do tại sao thiền được xem là một liệu pháp hiệu quả giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, đồng thời giúp giảm đau đối với những người bị đau xơ cơ hóa (fibromyalgia).

Có nhiều phương pháp thiền khác nhau. Song, tựu trung lại, thiền vẫn là tập trung và hồi tưởng về bản chất nguyên thủy của bản thân. Khi ta chuyển nhận thức hướng ra khỏi nhân dáng tâm thường (vai trò, địa vị, sở hữu...), ta đang đánh thức trở lại những phẩm chất tốt đẹp của mình – thật sự đó là chính con người ta. Khám phá những điều tốt đẹp từ bên trong sẽ giúp ta trải nghiệm được nguồn năng lượng sống bình an, yêu thương, hân hoan và sự thông thái.

Tôi hình dung mình đang đứng bên bờ sông... quan sát dòng nước chảy...

Tôi nhận thấy có một đàn cá đang bơi lội tung tăng giữa đám lục bình gần bờ...

Đám lục bình đan kết lại với nhau thành một chiếc bè... và sắp sửa trôi xa bờ...

Tôi quyết định chắt hết nỗi băn khoăn, lo lắng và sợ hãi lên chiếc bè lục bình... rồi nhẹ nhàng đẩy bè trôi đi...

Nhìn thấy đám lục bình trôi xa... lòng tôi cảm thấy nhẹ bỗng vì vừa được trút gánh... Tôi thanh thản... nhẹ nhàng... thư giãn...

Gia tăng hàm lượng DHEA

Những người thiên 2 lần/ngày có hàm lượng DHeA (hormone sinh dục nam đầu dòng từ tuyến thượng thận) cao hơn những người không thiên. Hàm lượng DHeA suy giảm theo tuổi tác, và đây được cho là nguyên nhân gia tăng nguy cơ mắc các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tăng cholesterol, bệnh tim, viêm khớp và bệnh tự miễn dịch. Vì vậy việc tăng hàm lượng DHeA rất có lợi và cũng giúp kéo dài tuổi thọ.

Lợi ích của thiên

- Nuôi dưỡng những điều tốt đẹp ở nội tâm
- Miễn nhiễm trước những ảnh hưởng tiêu cực
- Tin tưởng, trân trọng và yêu thương bản thân
- "Sạc" lại năng lượng
- Có cái nhìn mới mẻ về người khác
- Và rất nhiều lợi ích về sức khỏe thể chất

Chỉ cần dành ra một phút...

Tôi hướng sự chú vào bên trong...

Tôi tĩnh lặng quan sát những suy nghĩ của mình, từng suy nghĩ lan tỏa như những vòng sóng lăn tăn trên mặt hồ...

Tôi nhẹ nhàng nhắc nhở bản thân... tôi giống như chiếc hồ nước sâu... yên ắng... thanh bình...

Khi tâm trí tôi chạm đến sự yên ắng... thanh bình... Tôi để cho sự diễm tĩnh
gột rửa con người tôi... làm sạch tâm trí tôi... đưa tôi về bản chất bình an
thật sự...

Tôi để cho bình an tuôn chảy vào từng hành động của tôi...

17 TIẾP XÚC VỚI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Kem chống nắng giúp bảo vệ, ngăn ngừa ung thư da và hiệu quả trong việc chống lão hóa nhưng nó cũng hạn chế việc tổng hợp vitamin D trong da bạn. Vì vậy, bạn cần đảm bảo hấp thu đủ loại vitamin này.

Da là một trong những bộ phận đầu tiên của cơ thể biểu hiện rõ những dấu hiệu lão hóa. Nguyên nhân chính (bên ngoài) tạo nên các nếp nhăn là do da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tia sáng mặt trời có nhiều tia UV (Ultra Violet – tia tử ngoại, tia cực tím) và các tia này thay đổi từng giờ trong ngày, theo mùa, theo độ cao... Hai loại tia nắng mặt trời mà ta thường nhận hàng ngày là tia UVB và tia UVA.

Tia UVB hầu hết được hấp thu ở lớp biểu bì ngoài của da, trong khi tia UVA có thể xâm nhập sâu hơn, gây tổn hại cả lớp biểu bì và chân bì (da thật). Các tia này là nguyên nhân trực tiếp gây "lão hóa" da và bệnh về mắt – da dễ bị sạm, nám, khô ráp và mất tính đàn hồi; mắt có thể bị tăng nhãn áp. Tia UVA xuyên qua kính được nên có thể ảnh hưởng ngay cả khi bạn ngồi trong xe hơi hoặc ngồi cạnh cửa sổ kính văn phòng.

Tia UVB gây tổn hại bề mặt lớp biểu bì của da, khiến da bị "cháy nắng", đổi màu, là nguồn gốc tạo da dày, sừng hóa da, phá hủy các chất trong biểu bì tạo thành khối u, gây ung thư da.

Khi tia cực tím tiếp xúc với da, chúng sản sinh các gốc tự do, kích phát một phản ứng viêm gọi là viêm da do nắng. Phản ứng này gây tổn thương đến cấu trúc da và can thiệp vào sự phân chia bình thường của tế bào, làm tăng nguy cơ ung thư da. Các enzyme phóng thích trong suốt tiến trình này cũng làm tổn thương các sợi collagen và elastin (thành phần tạo nên cấu trúc nâng đỡ của da). Ngoài ra, các hợp chất tự nhiên trong da có vai trò hấp thu và giữ nước cũng từ từ mất đi. Kết quả là da bị mất độ dai và đàn hồi, các nếp nhăn được hình thành.

Bảo vệ da của Bạn

Nên tắm nắng trong bao lâu?

Tia cực tím tương tác với một chất giống cholesterol trong da để tạo thành vitamin D3 rất cần thiết, nhưng chúng ta lại cần sử dụng kem chống nắng bảo vệ da chống lại tác động của bức xạ UV. Để cân bằng nhu cầu vitamin D và nguy cơ mắc bệnh ung thư da, tốt nhất nên để da mặt, tay, lưng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời (không sử dụng kem chống nắng) 10 – 15 phút/lần, 2 – 3 lần/tuần. Thời gian phơi nắng lâu hơn không đem lại lợi ích thêm vì vitamin D nhanh chóng bị phân hủy nếu tiếp xúc quá mức với bức xạ UV.

Dùng kem chống nắng

Khi bất kỳ phần nào của da bị phơi ra nắng lâu hơn 20 phút, hãy dùng kem chống nắng. Cần thoa kem chống nắng đủ lượng (hầu hết chúng ta không dùng đủ – 25g cho toàn thân người lớn) và đủ thời gian (từ 15 – 30 phút trước khi tiếp xúc với ánh nắng và cần thoa lại mỗi 2 – 3 giờ, cũng như sau khi bơi).

Kem chống nắng được chia mức theo hệ số chống nắng (SPF - Sun Protection Factor), nhưng đa số các loại kem chống nắng chỉ có tác dụng lọc tia UVB. Bạn nên chọn sản phẩm có chỉ số SPF tối thiểu là 15 (ngăn chặn được 93% tia UVB). Làn da trẻ nhỏ nhạy cảm hơn nên hãy chọn SPF tối thiểu từ 30 – 40. Để bảo vệ da một cách tối ưu, bạn nên chọn những sản phẩm ngăn chặn được cả tia UVA.

Hãy tăng cường bảo vệ da khi chỉ số UV tăng cao, nếu không thì da sẽ nhanh chóng bị "cháy nắng". Chỉ số này có xu hướng cao hơn ở nam bán cầu, nghĩa là nguy cơ tổn thương da cao hơn.

Kem chống nắng SPF8 làm giảm khả năng tổng hợp vitamin D đến 95%, còn kem SPF15 là 99%. Tuy nhiên, ngay cả khi sử dụng kem chống nắng thì da vẫn bị rám nắng; dù không gây bỏng nhưng một lượng tia UVB vừa đủ đã đi xuyên qua da, kích thích sản sinh melanin (một hoạt chất tự nhiên của cơ thể giúp ngăn chặn các tia UV gây tổn thương da) và một lượng nhỏ vitamin D.

10 phút tắm nắng (không thoa kem chống nắng) từ 2 - 3 lần mỗi tuần sẽ giúp cơ thể tổng hợp đủ lượng vitamin D cần thiết.

Tầm quan trọng của vitamin d

Vitamin D trước đây được biết đến chủ yếu với vai trò thúc đẩy quá trình hấp thu canxi và photpho từ ruột. Còn hiện nay, các nhà khoa học đã khám phá được thêm nhiều vai trò của vitamin D trong việc phòng chống các bệnh có liên quan đến lão hóa.

Loãng xương

Vitamin D quan trọng trong tích lũy canxi cho xương và duy trì mật độ xương. Một phân tích từ các nghiên cứu trên 42.000 người trưởng thành cho thấy uống thuốc bổ chứa trên 10mcg (400 IU) vitamin D/ngày có thể giúp giảm tình trạng gãy xương (ở xương không phải là xương sống) ở những người từ 65 tuổi trở lên ít nhất là 20%.

Bệnh viêm xương khớp

Những người có lượng vitamin D ăn vào thấp sẽ có nguy cơ mắc bệnh viêm xương khớp cao gấp 3 – 4 lần so với những người có mức cao. Một nghiên cứu với sự tham gia của 82 phụ nữ và 35 nam giới phải trải qua phẫu thuật thay khớp háng hoặc khớp gối cho thấy có đến 85% là thiếu vitamin D, so với khoảng 15% của dân số chung.

Miễn dịch

Vitamin D có tác dụng kích thích chức năng miễn dịch để bảo vệ cơ thể không bị nhiễm trùng. Một nghiên cứu trên 19.000 người trưởng thành và thanh thiếu niên cho thấy những người có mức vitamin D thấp nhất dễ bị cảm cúm hơn đến 40%. Những người có nồng độ vitamin D thấp cũng có nguy cơ bị suyễn và nhập viện vì cơn suyễn cao.

Bệnh tim

Vitamin D có vai trò tích cực trong việc kiểm soát huyết áp. Các nghiên cứu cho thấy những người có mức vitamin D thấp sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp đến 30% và bệnh tiểu đường tuýp 2 (một yếu tố nguy cơ của bệnh tim) đến 98%. Theo đó, họ có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ cao gấp 2 lần trong 5 năm so với những người có mức vitamin D cao, thậm

chỉ khi đã loại trừ các yếu tố nguy cơ khác như béo phì và hút thuốc.

Ung thư

Vitamin D giúp điều hòa hoạt động của gen và làm giảm sự tăng trưởng các tế bào bất thường. Vitamin D làm giảm sự tăng trưởng và phân chia các tế bào ung thư, có thể giúp phòng chống một số bệnh ung thư, đặc biệt là tuyến tiền liệt, đại tràng và vú.

Các bệnh về não

Các nhà nghiên cứu gần đây phát hiện rằng các cảm thụ quan vitamin D được phân bố rộng khắp não, và có vẻ liên quan trực tiếp đến việc học hỏi, ghi nhớ và tâm trạng. Do đó vitamin D có thể có vai trò chống suy giảm trí tuệ, bệnh Parkinson và bệnh đa xơ cứng.

Chế phẩm bổ sung Vitamin D

Theo một số chuyên gia, chúng ta cần hấp thu tối thiểu 20 mcg (800 iU) vitamin D/ngày để duy trì mức vitamin D trong máu suốt những tháng mùa đông (không tiếp xúc với ánh nắng mặt trời). Một số chuyên gia khác thì cho rằng cần hấp thu 40 mcg (1600 iU) vitamin D/ngày, bất kể có tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hay không. Hãy chọn những chế phẩm cung cấp vitamin D3, vì vitamin D3 giúp duy trì vitamin D trong máu hiệu quả hơn vitamin D2 từ 20 – 40%.

Một phân tích gộp từ 18 thử nghiệm lâm sàng trên hơn 57.000 người, trong suốt gần 6 năm theo dõi cho thấy những người thường xuyên uống thuốc bổ sung vitamin D, trung bình 13 mcg (528 iU)/ngày, có nguy cơ tử vong giảm 7% (bất kể nguyên nhân gây bệnh).

Các loại thực phẩm giàu vitamin D

Sữa

200ml sữa có thể cung cấp gần 100 IU vitamin D

Lòng đỏ trứng gà

1 lòng đỏ trứng gà cung cấp khoảng 40 IU, nhưng trong trứng có khoảng 200mg cholesterol nên bạn không nên ăn quá 300mg trứng mỗi ngày để bảo vệ sức khỏe tim mạch. Vì vậy, bạn không nên bổ sung vitamin D từ trứng mỗi ngày mà cứ cách 1 – 2 ngày thì ăn một lần.

Cá có nhiều mỡ

Cá hồi, cá thu, cá ngừ, cá chình... là nguồn cung cấp vitamin D dồi dào; 90g cá hồi chứa khoảng 450 IU vitamin D.

Nấm

Nấm cũng có khả năng tổng hợp vitamin D khi tiếp xúc với tia cực tím trong ánh nắng, nhất là các loại nấm trồng ngoài trời. Ví dụ, 85g nấm đông cô chứa khoảng 400 IU vitamin D.

18 NGỦ ĐỦ GIẤC

Ngủ là trạng thái giúp cơ thể phục hồi sức lực, giảm huyết áp, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, cũng như nâng cao khả năng miễn dịch và chống lại chứng trầm cảm.

Ngủ là thời gian mà các bộ phận trong cơ thể được thư giãn, rất cần thiết cho sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, và ai cũng dành khoảng 1/3 cuộc đời mình để ngủ. Trong khi bạn ngủ:

- não vẫn xử lý các thông tin, ký ức và trải nghiệm
- cơ và các khớp được phục hồi sau một ngày hoạt động
- cơ thể sản sinh nhiều hormone tăng trưởng
- khi ngủ, protein trong cơ thể được phục hồi nhanh hơn khi bạn thức
- tế bào da được sản sinh, lượng hồng cầu và các tế bào miễn dịch gia tăng



Các trạng thái của giấc ngủ

Có 2 trạng thái ngủ chính:

- Giấc ngủ nghịch thường: sở dĩ có tên gọi này là do ở giai đoạn này, điện não đồ xuất hiện sóng alpha giống như giai đoạn thức nhưng người ngủ thì vẫn ngủ rất sâu. Giai đoạn này còn có tên gọi khác là giấc ngủ REM (Rapid Eye Movement, Chuyển động mắt nhanh) bởi vì nhãn cầu liên tục di chuyển qua lại.
- Giấc ngủ sóng chậm với trạng thái mắt gần như không chuyển động. Trạng thái ngủ này gồm có 4 giai đoạn. Giai đoạn 1 (ru giấc ngủ) và 2 (ngủ nông) là lúc bạn nhanh chóng đi vào giấc ngủ, sau đó mới trải qua giai đoạn 3 (ngủ sâu) và 4 (rất sâu) với khoảng 70 –100 phút.

Tiếp theo giai đoạn ngủ nghịch thường, người ngủ sẽ "tỉnh" hơn trong khoảng 10 phút – tuy nhiên chúng ta hầu như không ý thức được giai đoạn đó; thật ra đây là một cơ chế bảo vệ, giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra xung quanh – rồi lại tiếp tục chu kỳ mới cho tới sáng. Chu kỳ này lặp lại 4 – 6 lần trong một đêm. Đến sáng, giấc ngủ REM xuất hiện và có thể kéo dài đến 1 giờ.

Càng lớn tuổi, giấc ngủ của bạn sẽ ngắn hơn ở giai đoạn 4, thậm chí nhiều người mất hẳn giai đoạn ngủ này vào độ tuổi 70.

Ngủ bao nhiêu là đủ?

Ngủ đủ giấc rất quan trọng đối với sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy ngủ từ 7 – 8 giờ/ngày sẽ giúp hạn chế tối đa nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và nguy cơ tử vong liên quan đến tiến trình lão hóa ở người trưởng thành.

Một khảo sát đối với 21.000 cặp sinh đôi trong suốt 22 năm cho thấy những người ngủ 7 – 8 giờ/ngày sống lâu hơn so với những người ngủ ít hơn hoặc dài hơn thời gian đó. Một nghiên cứu trên 1.700 người trưởng thành, trong suốt 14 năm, cho thấy nam giới ngủ dưới 6 giờ có nguy cơ tử vong cao gấp 4 lần so với những người ngủ nhiều hơn, dù đã tính đến những yếu tố như cao huyết áp và tiểu đường. Tuy nhiên, những nhà nghiên cứu không thấy có mối liên hệ giữa nguy cơ tử vong và tình trạng mất ngủ hay thời gian ngủ ngắn ở phụ nữ trong nghiên cứu này.

Ngoài ra, ngủ không đủ giấc sẽ gây ra nhiều vấn đề như:

Tai nạn

Nếu ngủ không đủ giấc, khi thức dậy bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và dễ cáu gắt. Suốt ngày hôm đó, bạn có xu hướng đưa ra những quyết định sai lầm, hay mắc lỗi và có nguy cơ bị tai nạn chết người trên đường, nơi làm việc hoặc ngay tại nhà cao gấp 2 lần.

Bệnh tim

Mệt mỏi sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp. So với người ngủ bình thường, những người ngủ dưới 5 giờ/ngày có nguy cơ cao huyết áp gấp 5 lần;

với những người ngủ từ 5 – 6 giờ/ngày là 3,5 lần. Tác động tiêu cực này được ghi nhận ở mọi độ tuổi. Thanh thiếu niên ngủ dưới 6,5 giờ/ ngày cũng có nguy cơ cao huyết áp gấp 2,5 lần.

Trầm cảm

Thiếu ngủ ảnh hưởng đến các chức năng của não. Những người mắc chứng mất ngủ có xu hướng bị stress, lo âu và trầm cảm cao hơn những người thường xuyên có được những giấc ngủ ngon. Nếu mất ngủ trầm trọng, nó có thể "châm ngòi" cho hành vi tự tử.

Mẹo vặt để có giấc ngủ ngon

Tránh ngủ ngày vì ngủ ngày sẽ làm giảm nhu cầu ngủ vào ban đêm

Tránh các chất gây kích thích, như: caffeine, nicotine, thức uống có cồn hoặc những bữa ăn thịnh soạn, đặc biệt là vào ban đêm

Tập thể dục thường xuyên nhưng tránh tập quá sức lúc đêm muộn

Dành thời gian giảm stress sau một ngày làm việc, trước khi đi ngủ; đọc sách, nghe nhạc nhẹ hoặc tắm thư giãn

Gạt mọi lo lắng qua một bên trước khi đi ngủ; nếu còn điều gì làm bạn lo lắng, hãy viết ra và tự hứa là sẽ giải quyết vào sáng hôm sau

Chỉ dùng giường để ngủ; không sử dụng giường ngủ để học, ăn uống, làm việc hoặc xem ti-vi

Ngủ điều độ; đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày

Giữ phòng ngủ yên tĩnh, chọn ánh sáng dịu nhẹ, ấm áp; đồng thời cần giữ nhiệt độ và độ ẩm trong phòng ở mức dễ chịu

Sử dụng tinh dầu thơm trong phòng ngủ để tạo cảm giác thư giãn, dễ đưa bạn vào giấc ngủ

Miễn dịch

Những người ngủ dưới 7 giờ/ngày có nguy cơ bị nhiễm virus cảm lạnh cao gấp 3 lần so với người ngủ đủ 8 tiếng trở lên.

Chứng ngưng thở khi ngủ do nghẽn tắc (obstructive sleep apnoea - osa)

Khi ngủ, những người bị rối loạn hô hấp thường ngưng thở trong một lúc (10 – 30 giây) do một phần khí quản bị hẹp lại, ngăn việc vận chuyển oxy vào và thải cacbonic ra khỏi phổi. Nguyên nhân phổ biến nhất là các cơ ở họng giãn quá mức làm đường thở trên chùng võng lại hoặc lưỡi tụt ra sau. Tình trạng này đặc biệt dễ xảy ra ở những người thừa cân do sự tích trữ mỡ quanh cổ. Ngoài ra, các tuyến amidan, hạch vòm họng hoặc tuyến giáp phì đại cũng có thể gây nên chứng ngưng thở khi ngủ.

Đường thở bị hẹp thường gây ra chứng ngáy to, còn khi tắc nghẽn hoàn toàn thì dẫn đến ngưng thở. Tình trạng trục trặc hô hấp làm cho cacbonic ứ đọng trong máu, từ đó kích hoạt cơ chế "đấu tranh sinh tồn" trong não bộ để khởi động lại quá trình thở. Khi khí quản được bật mở lại thì hiện tượng thở gấp xảy ra và có thể làm bạn thức giấc. Những đợt tắc nghẽn có thể dẫn đến tình trạng buồn ngủ ban ngày nếu như hiện tượng này kéo dài hơn 10 giây/lần và xảy ra trên 10 lần/đêm.

Mức độ trầm trọng của OSA được phân loại theo số lần ngưng thở hoặc giảm lưu lượng thở trong đêm. Nghiên cứu cho thấy những người bị OSA từ mức trung bình đến nghiêm trọng (trên 15 lần/giờ) có nguy cơ tử vong cao gấp 6 lần so với những người không mắc phải chứng này.

Sử dụng tinh dầu thơm

Tinh dầu hoa oải hương, kinh giới ô (marjoram), dầu hoa cam (neroli), cúc La Mã giúp chữa chứng mất ngủ và ngưng thở khi ngủ.

Tinh dầu melissa, hoa hồng, gỗ đàn hương, hoa lài, ngọc lan tây, cam bergamot giúp chữa chứng mất ngủ.

Khắc phục chứng ngưng thở khi ngủ

Nếu bạn bị ngưng thở khi ngủ, hãy thực hiện theo một số hướng dẫn sau:

- giảm bớt trọng lượng thừa
- ngưng hút thuốc
- tập thể dục mỗi ngày
- sử dụng dụng cụ chống ngáy
- gối đầu cao khoảng 10cm để lưỡi của bạn không bị tụt ra sau
- đeo dụng cụ nha khoa vào ban đêm để ngăn lưỡi tụt về sau hoặc nâng phần sau vòm miệng lên để giữ cho đường thở mở.

19 CỌ RĂNG BẰNG CHỈ

Cọ răng bằng chỉ hằng ngày có thể giúp bạn tăng thêm 6 năm tuổi thọ. tại sao lại như vậy? bởi vì răng miệng vệ sinh sẽ làm giảm các bệnh về nướu răng, vốn được cho là nguyên nhân gây nên bệnh mạch vành và nhiều bệnh khác.

Tỉ lệ tử vong ở những người có nướu viêm (viêm nướu, viêm nha chu) cao hơn 46% so với những người giữ gìn răng miệng sạch, khỏe. Nướu viêm, nhất là khi chảy máu trong quá trình đánh răng, sẽ khiến vi khuẩn từ miệng xâm nhập vào hệ tuần hoàn.

Kết quả nghiên cứu cho thấy những người bị bệnh nướu có nguy cơ mắc bệnh mạch vành cao gấp 2 lần và bệnh đột quỵ cao gấp 3 lần. Những người bị viêm nha chu nặng cũng có nguy cơ bị nghẽn động mạch cảnh ở cổ, và riêng nam giới sẽ bị rối loạn cương dương. Các vi khuẩn gây viêm nướu xâm nhập vào hệ tuần hoàn có thể làm nặng thêm sự đề kháng insulin và kém kiểm soát đường huyết, từ đó tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.

Ngăn chặn các mảng bám thành động mạch bằngchỉ nha khoa

20% trẻ nhỏ và thiếu niên (từ 2 – 15 tuổi) có mỡ tích tụ trong động mạch, thanh niên tuổi 26 là 60% và người 40 tuổi là 70%. Từ 50 tuổi trở lên, hầu hết mọi người đều có mỡ tích tụ trong động mạch. Vì vậy, càng sớm tập thói quen sử dụng chỉ nha khoa thì càng tốt cho sức khỏe của bạn.

Mảng bám động mạch và bệnh nướu

Khi lớn tuổi, lớp lót động mạch tích tụ dần các mảng bám chất béo và có thể gây xơ vữa động mạch.

Nguyên nhân thúc đẩy tiến trình tích tụ mỡ trong thành động mạch có thể gồm nhiều yếu tố thường gặp như: tiền sử gia đình, hút thuốc, béo phì, thiếu vận động, chế độ dinh dưỡng giàu chất béo không lành mạnh, thiếu các chất chống oxy hóa trong khẩu phần, huyết áp cao, hàm lượng cholesterol cao, hàm lượng triglyceride cao và kiểm soát đường huyết kém. Tuy nhiên, các yếu tố nguy cơ "cổ điển" này chỉ giải thích khoảng 50% các trường hợp bệnh tim mạch quan sát được, còn bệnh về nướu thì vẫn nằm trong danh sách "bí

ấn" – 50% còn lại.

Dùng chỉ nha khoa có thể giúp làm sạch những khe, kẽ mà bàn chải đánh răng không làm sạch được, giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh về nướu.



Vi khuẩn trong miệng

Các nhà nghiên cứu ở trường Đại học Florida đã tìm thấy một số vi khuẩn có hại trong miệng thâm nhập vào máu và tạo ra mảng mỡ tích tụ ở mạch máu, gây tắc nghẽn động mạch.

Các vi khuẩn *Porphyromonas gingivalis* và *Actinobacillus actinomycetemcomitans* là "thủ phạm" chính gây viêm nha chu và mất răng ở người trưởng thành; ngoài ra còn có một số loại vi khuẩn khác như *Veillonella*, *Chryseomonas* và *Streptococcus*. Người nào có các vi khuẩn này ở miệng nhiều thì sẽ có nguy cơ cao xuất hiện các mảng bám ở động mạch. Số bạch cầu trong mảng bám cũng liên quan với số vi khuẩn đang có. Điều này cho thấy trong một vài trường hợp, bệnh tim có thể xếp là bệnh nhiễm trùng, với tổn thương động mạch là do phản ứng miễn dịch kém, làm gia tăng các vi khuẩn tấn công vào thành động mạch.

Điều kì diệu từ việc cạo răng bằng chỉ nha khoa

Cạo bằng chỉ chạm được đến những phần răng mà bàn chải không thể chải sạch, để lấy đi những mảnh thức ăn đang phân hủy và vi khuẩn trong miệng.

Có nhiều sản phẩm chỉ cạo răng, gồm:

- Chỉ tiêu chuẩn: có các loại mảnh, giãn được, tơ, len, phủ sáp và có mùi bạc hà.
- Tăm chỉ: ít gây tổn thương hơn tăm thường và đến được những nơi khó dễ dàng hơn.
- Bàn chải kẽ răng: dụng cụ nhỏ, dùng chỉ như bàn chải (có nhiều kích cỡ khác nhau) dễ dàng, êm ái đi vào kẽ răng mà không cần dùng lực.

- Chỉ quai: dễ dàng cạo chỉ những nơi chật sát hoặc bít (dùng cho cầu nối, đai vành, đai vòng và mảnh ghép răng)

- Tia nước: ít tỉ mỉ, dễ sử dụng hơn và hiệu quả gấp đôi trong việc giảm chảy máu nướu và cải thiện sức khỏe răng miệng so với chỉ nha khoa. Tia nước có thể lấy đi 99,9% các mảng bám.

Kháng sinh có thể ngăn ngừa bệnh tim mạch không?

Nghiên cứu gần đây cho thấy việc trị liệu bằng kháng sinh có thể giúp ngăn ngừa bệnh mạch vành – một phần là do kháng sinh giúp tiêu diệt các vi khuẩn đường miệng hiện diện trong mảng bám răng và một phần giúp bảo vệ cơ thể phòng chống một dạng nhiễm trùng đường hô hấp hay gặp, Chlamydia pneumonia, được xem là có liên quan đến bệnh nhồi máu cơ tim.

Những người có nồng độ kháng thể Chlamydia pneumonia cao, có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim cao gấp 2 lần người có nồng độ thấp. Những người hút thuốc lá cũng có nguy cơ bệnh gấp đôi, dù đã xem xét đến các yếu tố nguy cơ khác như: tiền sử gia đình, huyết áp cao, mức cholesterol tăng và bệnh tiểu đường. Nhiều nghiên cứu cho thấy 50 – 60% bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim có độ kháng thể Chlamydia pneumonia cao, so với mức 7 – 12% ở những người trưởng thành khỏe mạnh.

Các vi khuẩn đường miệng và hô hấp này có phạm vi "hoành hành" rộng. Hầu hết chúng ta đều ít nhất một lần bị nhiễm trùng do Chlamydia pneumonia gây ra trong đời. 7/10 người không có triệu chứng bệnh, những người khác có biểu hiện nhẹ như: đau họng, ho, viêm xoang hoặc viêm thanh quản. Những người đặc biệt nhạy cảm với bệnh có thể mắc các bệnh nặng hơn về phổi như viêm phổi hoặc viêm phế quản.

Nếu hệ miễn dịch của bạn tiêu diệt được các vi khuẩn này thì sẽ không có ảnh hưởng lâu dài nào đối với sức khỏe. Tuy nhiên, vi khuẩn Chlamydia pneumonia có xu hướng "ăn dần năm dần" trong cơ thể, gây nhiễm trùng mãn tính (lâu ngày) và đã được xác định có trong các mảng bám động mạch.

Giữ thói quen cạo răng bằng chỉ

Nếu như mối liên hệ giữa các vi khuẩn này và bệnh tim được chứng minh thì

trong tương lai nhiều người có thể tránh được nguy cơ nhồi máu cơ tim nhờ phương pháp điều trị bằng kháng sinh. Tuy nhiên cho đến nay, các thử nghiệm vẫn chưa thành công, vì vi khuẩn lẩn trốn khá an toàn bên trong các mảng chất béo, nơi kháng sinh không thể xâm nhập. Vì vậy, cách tốt nhất cho đến thời điểm hiện nay là hãy duy trì thói quen cọ răng bằng chỉ.

Thường xuyên cọ răng bằng chỉ có thể giúp phòng ngừa cả bệnh tim mạch.

20 SỬ DỤNG THUỐC BỔ

Mặc dù tất cả chúng ta sẽ phải già đi theo thời gian nhưng những chế phẩm bổ sung có tính năng chống lão hóa có thể làm chậm lại đáng kể tiến trình này. bạn có thể tìm hiểu kỹ để quyết định có nên dùng "quyền trợ giúp" này hay không.

Lưu ý!

Hiện nay, các loại thuốc bổ được bán trên thị trường rất đa dạng. Hãy chọn một loại thuốc bổ phù hợp nhất với sức khỏe của bạn. Bạn có thể tham khảo thêm phần gợi ý được liệt kê dưới đây.

Thuốc bổ đa vitamin và các khoáng chất

Giúp cơ thể tránh bị thiếu hụt dinh dưỡng, từ đó gây bất lợi cho quá trình trao đổi chất (như vitamin B) và chức năng miễn dịch (như vitamin D). Nhiều nghiên cứu cho thấy những người uống bổ sung thêm vitamin và khoáng chất ít có nguy cơ bị cảm hơn những người không sử dụng, và điều này đặc biệt đúng ở người già. Một nghiên cứu thấy rằng những người uống thuốc bổ đa vitamin trong 1 năm giảm được 1/2 số ngày mắc bệnh nhiễm trùng so với người không uống viên đa vitamin.

Một tổng kết khoa học trên 150 thử nghiệm lâm sàng cho thấy việc thiếu hụt dưỡng chất là yếu tố nguy cơ chính của bệnh tim, đột quỵ, một số bệnh ung thư, loãng xương và các bệnh liên quan đến lão hóa.

Liều dùng: hãy chọn loại phù hợp với độ tuổi của bạn (ví dụ, trên 50, trên 70) hoặc những loại cung cấp 100% nhu cầu vitamin và chất khoáng khuyến nghị mỗi ngày (RDA).

Nếu bạn đang mang thai, hãy hỏi kiến bác sĩ trước khi sử dụng thuốc bổ.

Hợp chất chống oxy hóa

Các nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng chuyên về lão khoa, Đại học Tufts, Massachusetts, ước tính mỗi người cần 3.000 – 5.000

đơn vị ORAC/ngày để đạt được khả năng chống oxy hóa ở các mô một cách hiệu quả. Một người ăn trung bình khoảng 3 phần trái cây và rau củ một ngày chỉ đạt mức 1.200 đơn vị ORAC cho nên vẫn bị thiếu hụt khoảng 1.800 – 3.800 đơn vị mỗi ngày. Sự thiếu hụt này có thể được bổ sung bằng cách uống thuốc bổ.

Liều dùng Vitamin D hợp lý

Vitamin D rất cần thiết để duy trì sức khỏe lâu dài, nhưng bạn cần sử dụng với liều lượng hợp lý để đạt hiệu quả tối ưu. Các nhà nghiên cứu nhận thấy trong những bệnh nhân vào khoa chăm sóc đặc biệt, những người có mức vitamin D thấp nhất là những người bệnh nặng nhất.

Vitamin C

Cơ thể con người không thể tự tổng hợp loại vitamin thiết yếu này. Kết quả là chúng ta dễ bị nhiễm virus, tăng hàm lượng cholesterol, bệnh động mạch vành tim, bệnh ung thư và làm giảm khả năng đối phó với stress.

Liều dùng: 250 – 1000mg/ngày

Vitamin E

Một nghiên cứu trên 11.000 người ở độ tuổi 67 trở lên cho thấy những người uống thuốc bổ vitamin E có thể giảm 1/3 nguy cơ tử vong so với

những người không uống. Một tổng hợp trên 12 nghiên cứu ở những người sống đến 100 tuổi cho thấy mức vitamin E trong máu của họ cao một cách khác thường so với những người trưởng thành trẻ hơn. Bạn hãy dùng kết hợp vitamin E với các hợp chất chống oxy hóa khác (đặc biệt là vitamin C), những chất này giúp tái tạo và kéo dài tác dụng của vitamin E.

Liều dùng: 12 – 540mg/ngày

Selen

Là một trong những chất chống oxy hóa quan trọng nhất, giúp đề kháng với ung thư. Uống bổ sung selen giúp làm giảm trên 50% nguy cơ tử vong liên quan đến ung thư.

Liều dùng: 200mcg/ngày

Các hoạt chất tự nhiên nhóm carotenoid

Lutein và zeaxanthin giúp ngăn ngừa tình trạng thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (một trong những nguyên nhân phổ biến gây mù lòa khi về già). Trong khi đó, hợp chất lycopene (có trong cà chua) giúp phòng chống xơ vữa động mạch và một số bệnh ung thư, nhất là ung thư tuyến tiền liệt.

Liều dùng: 6mg các hợp chất nhóm carotenoid/ngày

Axit alpha - lipoic (ala)

Dùng kết hợp ALA với vitamin nhóm B giúp đẩy nhanh quá trình sản sinh năng lượng trong tế bào, nâng cao hấp thu glucose vào các tế bào cơ, cải thiện kiểm soát glucose, giảm hấp thu glucose vào các tế bào mỡ và làm chậm tiến trình lão hóa ở tuổi trung niên.

ALA còn giúp bảo vệ hệ thần kinh khỏi những ảnh hưởng do lão hóa bằng cách làm giảm sự phân hủy lớp bao bằng chất béo bao bọc sợi thần kinh. Ngoài ra, ALA cũng có thể làm giảm diễn tiến một vài dạng suy giảm trí tuệ.

Liều dùng: 50 – 100mg/ngày

l-Carnitine

Giúp lấy chất béo ở các kho dự trữ ra dùng và điều hòa quá trình sản sinh năng lượng. Chất này có vai trò làm chậm tiến trình lão hóa ở tuổi trung niên và tác động tích cực đến hàm lượng cholesterol, triglyceride. Bên cạnh đó, L-Carnitine còn giúp cải thiện tình trạng mệt mỏi.

Liều dùng: 500mg – 3g/ngày, thường chia thành nhiều liều.

Co-enzyme Q10

Thúc đẩy quá trình sản sinh năng lượng trong các tế bào, đặc biệt hỗ trợ cho tế bào cơ tim.

Sau tuổi 20, hàm lượng CoQ10 giảm dần vì trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày chứa ít CoQ10 và việc sản sinh các hợp chất này trong cơ thể cũng giảm. Suy giảm hàm lượng CoQ10 nghĩa là các tế bào không tiếp nhận đủ năng lượng cần thiết, dễ mắc bệnh và lão hóa sớm. Do đó, việc suy giảm hàm lượng CoQ10 góp phần vào tiến trình lão hóa, gây ra bệnh mạch vành và suy tim.

Liều dùng: 100 – 200mg/ngày (liều cao hơn cần cho những người sử dụng thuốc nhóm statin để hạ cholesterol, vì statin ức chế việc sản sinh CoQ10 trong gan).

Axit folic

Giúp giảm hàm lượng homocysteine – một loại axit amin gây tổn thương thành động mạch khi chúng được tích tụ trong hệ tuần hoàn.

Hàm lượng homocysteine cao liên quan đến nhiều tình trạng như suy giảm trí tuệ, bệnh tim và đột quỵ. Những người có lượng axit folic ăn vào cao nhất sẽ có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim thấp hơn đến 45% so với những người có lượng axit folic thấp nhất. Axit folic hoạt động hiệu quả nhất khi được dùng kết hợp với vitamin B6 và B12, sự hiệp đồng này làm hạ thấp đáng kể hàm lượng homocysteine.

Liều dùng: 400 – 800mcg/ngày

Công thức "thần diệu"

Nếu bạn chỉ muốn uống vài viên thuốc bổ, sau đây là công thức 1 tương chống lão hóa:

- 1 viên đa vitamin và khoáng chất, tăng cường chất chống oxy hóa
- Vitamin D3 (25mcg)
- Dầu cá omega-3 (1g)
- Co-enzyme q10 (100mg)

Tôi

Tỏi có nhiều tác động tích cực đối với huyết áp, độ dính của máu, sự cân bằng cholesterol và độ đàn hồi của động mạch, từ đó làm giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim ít nhất là 30%.

Những hoạt chất trong tỏi cũng tăng cường chức năng miễn dịch của cơ thể để ngăn ngừa viêm nhiễm và có tác động chống ung thư mạnh. Một phân tích gộp kết quả từ 18 nghiên cứu cho thấy những người dùng nhiều tỏi nhất (hơn 28,8g tỏi/tuần) có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng thấp hơn 31% và ung thư dạ dày thấp hơn 47% so với những người sử dụng ít nhất.

Liều dùng: 600 – 900mg viên bột tỏi chuẩn hóa/ngày

Cao bạch quả (ginkgo biloba)

Cung cấp các hợp chất chống oxy hóa độc nhất có vai trò cải thiện lưu lượng máu đến vùng ngoại vi (bao gồm cả não bộ), từ đó giúp cải thiện trí nhớ ở người cao tuổi và có thể có lợi ích trong việc chống tình trạng suy giảm trí tuệ.

Các hoạt chất có trong bạch quả cũng có ích cho người có tuần hoàn kém ở ngón tay, ngón chân và có thể có vài lợi ích cho nam giới bị rối loạn cương dương.

Liều dùng: 120 – 240mg/ngày

Nhân sâm

Là một trong những loại thảo dược được dùng lâu đời nhất, hơn 3000 năm nay. Theo Đông y, nhân sâm được cho là có tính kích thích, phục hồi và tăng cường, giúp cải thiện chức năng miễn dịch, sức mạnh, sức chịu đựng và sự sáng suốt. Trong nhân sâm có chứa enzyme panquilon, với dược tính tương tự như thuốc chống liệt dương sildenafil.

Liều dùng: 200 – 600mg/ngày

Glucosamine

Thúc đẩy sự tạo sụn mới và hoạt động như một chất kháng viêm, giúp giảm đau các khớp do lão hóa. Thường được dùng chung với Chondroitin, là chất

hoạt động phối hợp với Glucosamine để ức chế sự phân hủy sụn.

Glucosamine là một trong những chất bổ trợ quan trọng nhất cho người trên 50 tuổi, khi các khớp xương có hiện tượng kêu cọt két, cứng khớp đau, có u cục nhỏ và giảm khả năng cử động linh hoạt.

Liều dùng: 1500mg Glucosamine và 1200mg Chondroitin/ngày

Các hợp chất nhóm isoflavone

Các nhà nghiên cứu cho rằng isoflavone trong đậu nành có tiềm năng kéo dài tuổi thọ. Isoflavone làm kích hoạt một loại protein chống lão hóa, Sirt-1, có vai trò bảo vệ ADN và tham gia điều hòa quá trình lão hóa. Điều này có thể lý giải một phần về sự trường thọ và sức khỏe của người dân đảo Okinawa. Ngoài ra, isoflavone cũng tác động tích cực đến các triệu chứng mãn kinh ở phụ nữ.

Liều dùng: 40 – 100mg/ngày

Dầu cá omega-3

Có tác dụng chống lão hóa cho toàn bộ cơ thể (đặc biệt là tim, hệ tuần hoàn, não bộ và khớp), và cải thiện tình trạng đau, cứng, sưng khớp. Ăn hoặc uống tối thiểu 1g dầu cá chứa omega-3/ngày (ăn cá béo 2 lần một tuần, hoặc uống được phẩm bổ sung) sẽ giúp giảm nguy cơ đột tử do bệnh tim đến 50%. Những người ăn nhiều cá nhất có tỷ lệ đột tử do rối loạn nhịp tim, đột quỵ và trầm cảm thấp nhất.

Liều dùng: 1g/ngày

Sterol thực vật

Giúp ngăn chặn hấp thu cholesterol từ khẩu phần, từ đó làm giảm cholesterol LDL có hại khoảng 15%, nghĩa là giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Liều dùng: 1 – 3g/ngày

Nấm linh chi

Nấm linh chi, còn được gọi là "nấm bất tử", đã được sử dụng từ rất lâu để làm mạnh gan, phổi, tim và hệ miễn dịch; tăng cường khả năng trí não và ghi nhớ; tăng cường năng lượng thể chất và tinh thần; tiếp thêm sinh lực và kéo dài tuổi thọ.

Liều dùng: 500mg, 2 - 3 lần/ngày

Phần 2 Khám phá cơ thể

Sự lão hóa theo thời gian ở các cơ quan trong cơ thể và những cách hiệu quả để giảm thiểu sự lão hóa

21

TIM

Quả tim của chúng ta co bóp và giãn ra khoảng 70 lần/phút, 100.800 lần/ngày và trên 2,76 tỉ lần trong suốt cuộc đời để giữ cho máu luôn vận hành trong cơ thể. Và nếu được chăm sóc, tim có thể đập lâu hơn nhiều!

Các vấn đề thường gặp

Vì cơ tim hoạt động liên tục nên nó cần được cung cấp sẵn oxy, glucose (đường huyết) và các chất dinh dưỡng khác. Nếu nguồn cung cấp này không đủ do động mạch bị hẹp hoặc tắc nghẽn, bạn sẽ bị đau cơ tim, được gọi là đau thắt ngực. Nếu nguồn máu cung cấp cho tim bị tổn hại nặng nề – chẳng hạn vì một cục máu đông hoặc co thắt động mạch – cơn nhồi máu cơ tim xảy ra, đồng nghĩa với việc một vùng cơ tim bị chết.

Ngoài ra, tim còn gặp một số vấn đề khác liên quan đến lão hóa như: suy tim – là khi cơ tim yếu không còn bơm hiệu quả nữa; bệnh van tim – van tim bị tổn thương nên mở không đủ (hẹp van tim), hoặc van tim đóng không kín (hở van tim), hoặc cả hai. Bệnh van tim ảnh hưởng đến lưu lượng máu, gây thừa dịch ở mắt cá chân (gọi là phù), ở phổi (gây thở nhanh), hoặc cả hai.



Chăm sóc trái tim

Không chú ý đến khẩu phần và lối sống cũng có thể làm trái tim sớm bị suy yếu. Hầu hết các vấn đề về tim mạch đều có liên quan đến chế độ dinh dưỡng không có lợi cho sức khỏe, ăn quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn và carbohydrate tinh chế (đặc biệt là đường tinh luyện và bột mì trắng), và thiếu ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau củ.

Để có một trái tim khỏe mạnh, chúng ta cần:

- ưu tiên lựa chọn thực phẩm không tinh chế và các chất béo có lợi cho sức

khỏe (cá, dầu ô-liu, dầu hạt cải, dầu hạt óc chó...); đồng thời cắt giảm các thực phẩm chế biến sẵn (như các loại bánh rán, bánh ngọt, bánh quy).

- Ăn tối thiểu 5 phần trái cây và rau củ mỗi ngày.
- Nhâm nhi một tách trà mỗi ngày.
- Không hút thuốc – những người hút thuốc (đến độ tuổi 30, 40) có nguy cơ nhồi máu cơ tim gấp 5 lần so với những người không hút thuốc.
- giảm trọng lượng thừa, đặc biệt là đối với phụ nữ mãn kinh (do sự tích tụ mỡ quanh vùng bụng).
- Tập thể dục thường xuyên, ít nhất 30 phút/ngày.
- uống rượu, bia trong giới hạn an toàn khuyến nghị.
- giảm sử dụng muối (bớt ăn mặn)
 - nêm ít muối khi chế biến thức ăn hoặc trong bữa ăn; chọn những sản phẩm có hàm lượng muối/natri thấp nhất.
- Tránh stress quá mức vì khi đó huyết áp sẽ tăng cao, tương đương với việc vác thêm 20kg trọng lượng hoặc lúc bạn già đi 20 tuổi.
- Thường xuyên kiểm tra huyết áp và mức cholesterol để biết ngay các thay đổi.
- Duy trì việc kiểm soát chặt chẽ các yếu tố có nguy cơ gây bệnh tim mạch như huyết áp cao, tiểu đường và hàm lượng cholesterol cao thông qua chế độ dinh dưỡng, lối sống và thuốc điều trị cần thiết được kê toa.

Lời khuyên của chuyên gia

Phải luôn lưu tâm đến cơn đau hoặc khó chịu ở vùng ngực để tìm đến bác sĩ ngay. Trong trường hợp bị nhồi máu cơ tim, hãy nhai 1 viên aspirin vì thuốc sẽ giúp phá vỡ các cục máu đông vừa mới hình thành, hạn chế tối đa vùng cơ tim bị chết, hồi phục một số vùng mới tổn thương. Càng vào bệnh viện sớm, khả năng hồi phục càng cao. Hiệu quả điều trị sẽ tốt nhất nếu bệnh nhân được

xử trí trong vòng 1 giờ đầu.

Chế phẩm bổ sung

Dầu cá có tác động làm loãng máu, hạ huyết áp và giảm rối loạn nhịp tim; với người đang bị bệnh tim, dầu cá có thể giảm 1/3 nguy cơ nhồi máu cơ tim.

Viên bột tỏi giúp cải thiện độ đàn hồi của động mạch và lưu lượng máu.

Axit folic (vitamin B9), vitamin B12 và B6 giúp hạ thấp hàm lượng homocystein, một loại axit amin đẩy nhanh tiến trình hẹp động mạch.

Các hoạt chất nhóm sterol thực vật làm giảm hàm lượng cholesterol cao trong máu.

Co-enzyme Q10 hỗ trợ sản sinh năng lượng cho các tế bào cơ tim (nhất là đối với những người đang dùng thuốc nhóm statin để giảm cholesterol, giúp tránh những tác dụng phụ của statin như đau cơ và mệt mỏi).

Các hoạt chất nhóm isoflavone giúp gia tăng hàm lượng oestrogen ở phụ nữ mãn kinh và duy trì tính đàn hồi cho động mạch.

22HỆ TUẦN HOÀN

Hệ tuần hoàn làm nhiệm vụ vận chuyển oxy cùng các dưỡng chất đi khắp cơ thể và lấy cacbonic cùng chất thải để bài tiết ra ngoài. Vì vậy hãy luôn đảm bảo cho vòng tuần hoàn máu được hoạt động một cách thông suốt.

Động mạch và tĩnh mạch

Động mạch là những mạch máu chuyên chở máu từ tim đến những bộ phận khác của cơ thể. Động mạch có thành mạch dày và đàn hồi để có thể đưa máu đi với một áp lực lớn. Các động mạch lớn được phân nhánh và chia thành những tiểu động mạch hẹp hơn. Những tiểu động mạch này kết nối với các mao mạch, là các mạch máu nhỏ có thành mạch mỏng cho phép oxy, các dưỡng chất, dịch lỏng đi vào và ra khỏi các mô. Mao mạch được kết nối với tĩnh mạch nhỏ để đưa máu vào các tĩnh mạch lớn trở về tim.



Chứng xơ vữa động mạch

Nguyên nhân gây xơ vữa động mạch có liên hệ mật thiết với tuổi tác, thói quen hút thuốc, lối sống thiếu vận động và chế độ dinh dưỡng không có lợi cho sức khỏe (như chứa quá nhiều chất béo và ít các hoạt chất chống oxy hóa từ trái cây, rau củ). Chứng xơ vữa động mạch thường xảy ra ở những người có lượng cholesterol trong máu cao, huyết áp cao mà không được điều chỉnh và tiểu đường được kiểm soát kém.

Chứng giãn tĩnh mạch

Ở chân có các tĩnh mạch dài với hàng loạt van cho phép máu chảy lên trên, ngược với sức hút của trọng lực. Khi các van này bị suy yếu, máu sẽ bị ứ đọng trong lòng mạch, các tĩnh mạch dưới da giãn ra và xoắn lại. Tĩnh mạch bị giãn gây cảm giác đau, tê, phù ở cổ chân và bàn chân, ngứa, chảy máu và viêm tĩnh mạch.

Để phòng tránh giãn tĩnh mạch chân, bạn không nên đứng quá lâu vì sẽ làm

cho máu tích tụ ở chân. Khi ngồi, hãy kê bàn chân lên cao đến mức có thể để giảm tụ máu ở chân. Người bị giãn tĩnh mạch chân cần mặc quần bó hoặc mang vớ y khoa để giúp cảm thấy dễ chịu hơn.

Chăm sóc hệ tuần hoàn

Bên cạnh việc tuân thủ chế độ ăn uống lành mạnh chung, chúng ta cần:

- giảm muối có thể làm hạ huyết áp và giảm tiến trình xơ vữa động mạch; nên tránh những thực phẩm mặn rõ (như đồ chiên giòn, thịt heo/cá muối, đồ ngâm nước muối...) và bỏ thói quen nêm thêm muối trong quá trình nấu nướng hoặc trong bữa ăn.

- Tránh nhiệt độ quá lạnh – đây là nguyên nhân khiến cho các mạch máu nhỏ co thắt lại, làm giảm dòng chảy của máu đến các vùng ngoại vi, đặc biệt là ngón tay và ngón chân. Nhiệt độ quá lạnh có thể gây cước (ngứa, da tím vì viêm) và hội chứng Raynaud (các động mạch nhỏ ở ngón tay và ngón chân bị thắt lại).

Lời khuyên của chuyên gia!

Luôn tìm đến bác sĩ nếu bạn nhận thấy tuần hoàn máu kém, chuột rút hoặc đau chân kéo dài.

Chế phẩm bổ sung

Các hoạt chất chống oxy hóa giúp hạ huyết áp và giảm xơ vữa động mạch. dầu cá omega-3 có tác dụng làm loãng máu, có thể cải thiện tuần hoàn máu đến các vùng ngoại vi.

axit folic giúp hạ thấp lượng homocystein, một axit amin có thể làm tổn thương lớp lót động mạch; vitamin B12 và B6 cũng có hiệu quả tương tự.

Cao bạch quả & chiết xuất tỏi giúp cải thiện tuần hoàn máu đến các vùng ngoại vi.

pycnogenol & chiết xuất từ lá nho đỏ (red vine leaf extract) có thể cải thiện tuần hoàn tĩnh mạch và giảm phù mắt cá chân.

Co-enzyme Q10 gia tăng sự hấp thu oxy ở các tế bào và có thể làm giảm cơn đau do tuần hoàn kém.

Thuốc bổ sung canxi & ma-giê có thể làm giảm chứng co thắt cơ, chuột rút (vọp bẻ).

Ban đầu, các ngón tay/ngón chân bị trắng bệch, tê và ngứa; lúc dòng máu trở lại sau khi bị nghẽn tắc, các ngón tay/ngón chân trở nên tái xanh rồi chuyển sang đỏ chói kèm theo triệu chứng đau và bỏng rát. Do đó hãy luôn giữ ấm các chi bằng găng tay, nón, khăn choàng, vớ dày và băng làm ấm cổ chân mỗi khi thời tiết quá lạnh.

- vận động thường xuyên, đặc biệt là đi bộ, vì sự co giãn của cơ chân sẽ làm lưu lượng máu chảy qua chân nhiều hơn đến 1/3.

23 NÃO BỘ

Ký ức là kho lưu trữ thông tin cá nhân, nhưng khi chúng ta càng lớn tuổi thì các sự kiện càng trở nên khó lưu giữ và nhớ lại hơn. Vì vậy chẳng có gì phải ngỡ ngàng ngừng khi sử dụng sổ tay để làm "trợ lý" cho bộ nhớ của bạn. tuy nhiên, cũng có những cách khác để tăng cường trí nhớ và hỗ trợ cho bộ não.

Tìm hiểu về não bộ

Não chứa hơn 100 tỷ tế bào thần kinh. Các tế bào này tiếp nhận và giải thích thông tin từ các giác quan, phối hợp sự co cơ và thực hiện những tiến trình phức tạp như suy nghĩ, nói, viết, hát, tính toán, sáng tạo, lập kế hoạch và tổ chức.

Không sớm thì muộn, chúng ta đều sẽ trải qua "những khoảnh khắc già lão"; ví dụ, khi bạn tạm thời không thể nhớ tên một người nào đó hoặc không nhớ mình cần làm gì khi vừa mới rời khỏi phòng.



Tuy nhiên, tin tốt lành là chúng ta vẫn có thể từng bước cải thiện tình trạng này. Nguy cơ mất trí nhớ có thể giảm một nửa nhờ những thay đổi về chế độ dinh dưỡng và lối sống

Chăm sóc não bộ

- Tập thể dục thường xuyên để tăng cường đưa máu chứa oxy và dưỡng chất lên não. Theo một nghiên cứu, những người đi bộ trung bình 1,5 km mỗi ngày hạn chế được nguy cơ teo chất xám đến 9 năm và giảm 50% nguy cơ rối loạn suy nghĩ.
- Không hút thuốc vì thuốc lá gây co thắt mạch máu và đẩy nhanh xơ cứng động mạch, làm giảm lưu lượng máu lên não.
- Ăn nhiều trái cây và rau củ vì chúng chứa nhiều vitamin, khoáng chất, các hoạt chất chống oxy hóa nhóm polyphenol và nhiều hợp chất giúp hạ huyết

áp. Người có huyết áp thấp ở tuổi trung niên có thể giảm nguy cơ suy giảm trí tuệ (do động mạch ít bị tổn thương vì huyết áp cao) từ 4 đến 5 lần. Nếu huyết áp tăng cao, hãy sử dụng thuốc kiểm soát huyết áp (với sự chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa).

- Ăn nhiều cá, đặc biệt là cá có nhiều mỡ, vì omega-3 đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc và chức năng của não. Những người ăn cá hoặc hải sản tối thiểu 1 tuần/lần sẽ ít có nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ và trầm cảm. Ngoài ra, dầu cá còn giúp phòng tránh đột quỵ.

- Tránh uống quá nhiều rượu, bia vì rượu, bia có thể làm suy yếu trí nhớ thính giác (loại trí nhớ giúp ta nhớ rất tốt các thông tin từng nghe), trí nhớ thị giác (loại trí nhớ giúp ta nhớ tốt các thông tin từng đọc, từng thấy) và khả năng nhớ thứ tự các từ.

- ngủ ngon giấc vào ban đêm – trí nhớ không gian (ví dụ như, khả năng nhớ đường đi) chỉ hoạt động tốt sau khi bạn trải qua một giấc ngủ ngon. Người khó ngủ thường có nguy cơ bị suy giảm trí tuệ hơn.

- học những kỹ năng mới – khi tín hiệu được truyền đến não, não sẽ quyết định thực hiện hay loại bỏ thông tin đó. Hãy để cho đầu óc của bạn luôn hoạt động để củng cố mối liên kết giữa các tế bào não và giảm bớt những mất mát do không sử dụng. Bạn có thể chơi giải ô chữ, thử sức với ô số Sudoku... vào những lúc rảnh rỗi.

- Coi chừng "phát tướng", tích mỡ ở vùng bụng, nhất là ở độ tuổi trung niên, vì khi đó nguy cơ mất trí nhớ sẽ cao gấp 2 lần.

Lời khuyên của chuyên gia!

Nếu giảm trí nhớ đi kèm với lẫn lộn, kém tập trung hoặc thay đổi về thói quen, cá tính, tốt nhất bạn nên tìm đến bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn và điều trị.

Chế phẩm bổ sung

axit folic & vitamin B12 giúp làm giảm lượng homocysteine – một loại axit amin có thể làm trầm trọng thêm sự hẹp động mạch, gây mất trí nhớ nặng

hơn.

Vitamin d liên quan đến khả năng học hỏi, ghi nhớ và tâm trạng, có vai trò bảo vệ chống suy giảm trí tuệ.

Cao bạch quả (ginkgo biloba) cải thiện dòng chảy của máu lên não và giúp lưu giữ k ức ngắn hạn.

dầu cá omega-3 có tác động làm loãng máu, giúp cải thiện lưu lượng máu và ngăn chặn chứng trầm cảm.

phosphatidylserine giúp thúc đẩy quá trình tổng hợp các chất hóa học trong não bộ và cải thiện chức năng nhận thức, bao gồm: học hỏi, hồi tưởng, nhận biết và tập trung.

Isoflavone có vai trò tăng cường trí nhớ ở phụ nữ lớn tuổi.

Chiết xuất từ vỏ thông (pine bark) tăng cường đưa máu lên não, cải thiện trí nhớ và khả năng tư duy.

24 MẮT

Đôi mắt chính là "cửa sổ tâm hồn"! thật vậy, mọi thay đổi liên quan đến tuổi tác - cả thể chất lẫn tâm trạng - đều được biểu hiện rõ qua đôi mắt. Càng có tuổi, một số tác nhân có thể tác động xấu đến mắt của bạn. Những thay đổi về chế độ dinh dưỡng và lối sống có thể giúp hạn chế tình trạng này.

Những tác nhân gây lão hóa mắt

Mắt khô do giảm tiết nước mắt là hiện tượng phổ biến nhất gây lão hóa mắt; ngoài ra còn có một số tác nhân khác như:

Đục thủy tinh thể

Là hiện tượng thủy tinh thể của mắt mờ đi, đó là khi các protein của thủy tinh thể thay đổi giống như hiện tượng lòng trắng trứng chuyển từ trong suốt sang trắng đục khi đun nóng. Kết quả là nhìn mờ, nhạy cảm với ánh sáng mặt trời, thay đổi trong cảm nhận màu sắc và thấy quầng xung quanh nguồn sáng. Phần lớn nguyên nhân gây đục thủy tinh thể là do những thay đổi thoái hóa khi tuổi tăng và tiếp xúc với tia cực tím.

Tầm nhìn "xa"

Viễn thị là tình trạng mắt chỉ nhìn được ở khoảng cách xa. Thủy tinh thể phát triển liên tục trong suốt cuộc đời, trong khi mắt vẫn giữ kích thước cố định. Triệu chứng này thường xuất hiện từ tuổi 45. Khi nhận thấy có sự thay đổi về thị lực, bạn hãy tìm đến bác sĩ chuyên khoa mắt để được kiểm tra và xử trí.

Thoái hóa điểm vàng

Là hiện tượng thị lực trung tâm bị mất đi – diễn tiến từ từ, không gây đau đớn – làm cho hình ảnh bị thay đổi, điển hình là không thấy chữ khi đọc và không thấy rõ mặt khi nhìn thẳng. AMD có liên quan đến việc giảm hàm lượng sắc tố carotenoid ở điểm vàng (hoàng điểm) – là bộ phận nằm ở vùng trung tâm của võng mạc, giúp chúng ta nhận biết độ sắc nét, màu sắc và độ rõ của hình ảnh. Những sắc tố màu vàng (lutein và zeaxanthin) giúp lọc ánh sáng xanh có hại (ánh sáng có năng lượng cao nhất và có khả năng gây thương tổn cao nhất

tại võng mạc) và trung hòa những chất hóa học gây tổn thương được sản sinh trong quá trình tiếp nhận ánh sáng.

Bệnh tăng nhãn áp

Là hiện tượng xảy ra khi áp suất dịch lỏng trong mắt tăng lên, gây chèn ép những mạch máu nhỏ nuôi dưỡng thần kinh thị giác. Hệ quả là thần kinh thị giác bị tổn thương và có thể dẫn đến mù lòa.

Chăm sóc đôi mắt

Đôi mắt sáng, tinh anh và lấp lánh thể hiện sự trẻ trung, tràn trề sức sống hơn so với đôi mắt mờ đục, mệt mỏi, đờ đẫn, bao quanh là túi da chùng và hằn lên những vết chân chim hoặc thâm quầng. Những thay đổi hợp lý trong chế độ dinh dưỡng và lối sống sẽ giúp ngăn chặn những vấn đề về mắt có liên quan đến lão hóa.

- hấp thu các hợp chất chống oxy hóa từ trái cây và rau củ, ăn tối thiểu 5 phần/ngày.

Thực phẩm giúp bảo vệ mắt gồm: rau cải lá xanh đậm, bông cải xanh, bắp ngọt, ớt chuông, quả mơ, xoài và các loại dâu có màu sẫm.

- Ăn tối thiểu 2 phần cá có mỡ/tuần: Dầu cá (chứa omega-3) đóng vai trò quan trọng trong cấu trúc và hoạt động của võng mạc mắt.

- đeo kính chống nắng có chỉ số UV400 để giúp bảo vệ mắt trước những tia mặt trời.

- Từ bỏ thuốc lá – người hút thuốc có nguy cơ mắc bệnh đục thủy tinh thể cao gấp 3 lần và bệnh thoái hóa điểm vàng cao gấp 4 lần so với người không hút thuốc.

- nếu bạn sử dụng máy vi tính, hãy thường xuyên nghỉ giải lao để mắt được nghỉ ngơi, thư giãn; trong lúc bạn suy nghĩ, hãy tập trung vào những vật ở khoảng cách xa, tránh nhìn vào màn hình máy tính; chớp mắt thường xuyên để mắt không bị khô.

- đều đặn khám kiểm tra mắt, tối thiểu mỗi năm một lần.

Chế phẩm bổ sung

Các vitamin chống oxy hóa (vitamin a, C, e) và Selen giúp bảo vệ mắt chống lại những tổn thương do ánh sáng.

Lutein & zeaxanthin (được xem là "kính chống nắng tự nhiên") giúp phòng tránh thoái hóa điểm vàng.

dầu cá omega-3 giúp duy trì cảm thụ thị giác của võng mạc và não bộ.

Chiết xuất từ quả việt quất (bilberry) chứa hoạt chất anthocyanin (sắc tố xanh - đỏ) giúp bảo vệ mắt chống lại bệnh thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và bệnh l võng mạc do tiểu đường.

Chiết xuất từ vỏ thông giúp làm chậm tiến triển bệnh l võng mạc và cải thiện thị lực ở những người bị tiểu đường.

Thế dục cho đôi mắt



25 THÍNH GIÁC

Suy giảm thính lực là vấn đề thường gặp ở người cao tuổi do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra, tùy thuộc vào phần nào của tai bị ảnh hưởng. Chế độ dinh dưỡng có thể giúp ích đối với tình trạng này.

Tai được chia làm 3 phần: tai ngoài, tai giữa và tai trong.

Tai ngoài làm nhiệm vụ thu thập các sóng âm thanh, truyền qua ống tai ngoài để đưa âm thanh đến màng nhĩ.

Các sóng âm đi vào làm màng nhĩ rung động, chuyển các rung động này đến 3 xương nhỏ trong tai giữa giúp khuếch đại các rung động và đưa âm thanh vào tai trong.

Ở tai trong, các rung động âm thanh tác động đến các tế bào lông, mỗi tế bào sẽ đáp ứng với một tần số riêng. Các tế bào lông truyền các xung động điện tới não, nơi phân tích âm thanh nhận được.



Nghe Khó?

Dưới đây là một số vấn đề liên quan đến tuổi tác có thể làm giảm thính lực của bạn:

- ráy tai có thể tích tụ gây tắc nghẽn đường dẫn truyền âm thanh. Ráy tai là chất tiết tự nhiên trong ống tai, càng lớn tuổi thì ráy tai có xu hướng tiết ra càng nhiều.

- lãng tai là hiện tượng mất thính lực liên quan đến tuổi tác do sự mất dần các tế bào lông thu nhận rung động âm thanh của tai trong. Chứng lãng tai ảnh hưởng đến hơn phân nửa số người ở độ tuổi 75, làm giảm khả năng nghe những âm thanh có tần số cao như giọng nữ, giọng của trẻ nhỏ, những cuộc đối thoại ở nơi ồn ào.

- xơ cứng tai cũng là một hiện tượng gây mất thính lực có liên quan đến tuổi tác. Nguyên nhân là do các xương nhỏ ở tai giữa bị cứng khớp nên khả năng truyền sóng âm đến tai trong không tốt.

Chăm sóc tai

- giữ cho tai luôn khô ráo, nhất là khi ráy tai tiết ra nhiều vì ráy tai thấm nước sẽ trương to, làm cho các triệu chứng càng nặng. Ráy tai do một loại chất nhờn trong tai tiết ra trộn với tế bào chết từ lỗ tai mà thành. Chất nhờn này thường tiết nhiều vào ban đêm nên việc đặt nút bông vào tai sẽ giúp tránh dịch tiết làm ố gổ của bạn. Hãy tìm đến bác sĩ để thăm khám khi thấy có dấu hiệu nghiêm trọng.

- Tăng cường ăn rau củ quả giàu carotenoid (các loại rau có lá xanh đậm, hoặc củ màu vàng như khoai

- Ăn 2 phần cá có mỡ/tuần để giảm nguy cơ mất thính lực.

- hãy tìm đến bác sĩ chuyên khoa ngay khi phát hiện tai bạn có vấn đề để được điều trị kịp thời. Hiện nay có nhiều loại thiết bị hỗ trợ thính giác hiện đại, nhỏ và tinh xảo, có thể giúp bạn lọc hoặc khuếch đại âm thanh để nghe được rõ hơn.

Chế phẩm bổ sung

Các hoạt chất chống oxy hóa (như vitamin C và e) có thể giúp bảo vệ các tế bào lông ở tai trong.

dầu cá omega-3 có thể lợi ích cho những người ít ăn cá có mỡ.

Cao bạch quả giúp giảm hiện tượng ù tai.

Lưu ý!

Đừng bao giờ làm sạch tai bằng tăm bông hoặc bất cứ vật dụng gì vì chúng sẽ đẩy ráy tai vào sâu bên trong, có thể gây tổn thương màng nhĩ – thậm chí là làm lệch các xương nhỏ ở tai giữa, gây điếc vĩnh viễn.

Bạn có thể rửa tai với nước ấm, dầu ô liu hoặc nước oxy già để làm lỏng ráy

tai và ráy dễ trôi ra ngoài hơn; sau đó lau sạch bên ngoài tai bằng khăn mềm.

26 VỊ GIÁC & KHỨU GIÁC

Hương vị của thức ăn làm cho cuộc sống thêm thú vị, nhưng vị giác và khứu giác sẽ mất dần khi chúng ta càng lớn tuổi. Vậy chúng ta có thể làm được gì để cải thiện tình trạng này?

Vị giác hoạt động như thế nào

Nụ vị giác trên bề mặt lưỡi có thể cảm nhận được các loại kích thích hóa học khi các chất có mùi vị tiếp xúc với nụ vị giác. Tế bào trong nụ vị giác sẽ truyền thông tin về mùi vị tới đại não để xác định và phân biệt vị.

Lưỡi có thể nhận biết được sáu vị – đắng, ngọt, mặn, chua, cay và béo ngậy. Chúng ta nhận biết được nhiều hương vị khác nhau từ món ăn là nhờ vào cảm nhận về mùi hương, cấu trúc (xớ, sợi) thực phẩm, nhiệt độ, độ kết dính, nồng (gia vị), cảm giác mát (như bạc hà), tê rần, vị "xèo xèo" (soda, nước ngọt, bia, rượu champagne...), vị kim loại "tanh tanh" và cảm giác "vừa miệng" (tiếng Nhật gọi là vị kokumi, hay vị ngọt thịt umami, vị bột ngọt); ngoài ra, còn có sự kích thích của thị giác và thính giác.

Càng lớn tuổi, chúng ta càng mất dần các cảm thụ quan vị giác, và số còn lại thì trở nên kém nhạy. Khứu giác cũng tương tự như vậy.



Cơ chế hoạt động của khứu giác

Khi chúng ta hít vào, mùi hương được cuốn theo vào và tiếp xúc với các tế bào khứu giác trên đỉnh mũi. Các phân tử mùi hương được khuếch tán trong chất nhầy trên các biểu mô khứu giác trong khoang mũi. Phân tử mùi được phát hiện bởi các đầu dây thần kinh cảm giác nhỏ hình lông (lông mao), mỗi một lông mao chỉ nhận diện được 1 phân tử mùi.

Chúng ta có khoảng 12 triệu tế bào khứu giác, được phân chia thành khoảng 1.000 loại tế bào nhận diện mùi và mỗi loại chỉ nhận diện 1 nhóm phân tử mùi xác định. Các tế bào này được kết nối trực tiếp đến não và truyền thông

tin đến các trung tâm cảm xúc của hệ viền để kích phát những đáp ứng cảm xúc mạnh, bao gồm những đáp ứng đi kèm với sợ hãi, yêu thương và hấp dẫn giới tính.

Người bình thường nhận diện được 4.000 mùi khác nhau, song cũng có những người được "thiên phú" có thể nhận diện đến 10.000 mùi.

Chăm sóc vị giác và khứu giác

Thiếu kẽm là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây mất vị giác và khứu giác. Do đó, hãy hấp thu đầy đủ thành phần dinh dưỡng này bằng cách ăn nhiều thực phẩm giàu kẽm, như: thịt đỏ (ăn có chừng mực!), hải sản (đặc biệt là hàu), nội tạng, men bia, ngũ cốc ngu các loại đậu, trứng và phô mai.

Bên cạnh việc cải thiện uống thuốc bổ sung kẽm cũng lựa chọn tốt.

Chế phẩm bổ sung

Thuốc bổ đa vitamin và khoáng chất không chỉ bổ sung kẽm mà còn bổ sung thêm kali, ma-giê, canxi và vitamin B12, giúp tăng cường độ nhạy của vị giác và khứu giác; và cũng thường có đồng để cân bằng chuyển hóa đồng.

Curcumin (tinh chất nghệ) có đặc tính kháng viêm mạnh, giúp cải thiện tình trạng mất vị giác, khứu giác có liên quan đến bệnh viêm mũi.

N-acetylcysteine – một loại axit amin giúp cải thiện tình trạng kém hoạt động của các tế bào khứu giác bằng cách giảm độ nhớt của chất nhầy.

Làm thế nào để biết bạn đang bị thiếu hụt kẽm?

Bạn có thể nhận biết mình có bị thiếu hụt kẽm hay không bằng dung dịch kẽm sulfat (ZnSO₄) 15mg/5ml

– dung dịch thuốc nhỏ mắt mua từ nhà thuốc Tây. Hãy nhấp 1 muỗng cà phê dung dịch này vào miệng và cảm nhận:

- Nếu dung dịch không mùi vị, bạn thật sự thiếu kẽm.
- Nếu dung dịch có vị khoáng hoặc vị ngọt nhẹ, bạn có nguy cơ thiếu kẽm.

- Nếu dung dịch có vị khó chịu thì hàm lượng kẽm trong cơ thể bạn đang ở mức bình thường.

Khoáng chất kẽm có thể cải thiện khứu giác và vị giác của bạn

27 RĂNG NƯỚC

Không phải ngẫu nhiên mà răng được xem là "gốc" con người!

Không chỉ góp phần làm nên vẻ đẹp bề ngoài, răng và nướu (lợi) khỏe cũng phản ánh cả sức khỏe tổng thể.

Vấn đề thường gặp

Thiếu nước bọt

Nước bọt có tác dụng làm sạch miệng, giúp nướu khỏe, đồng thời cung cấp các kháng thể và những chất khác làm giảm nhiễm khuẩn. Trong nước bọt có chứa enzyme giúp phân giải thức ăn mắc giữa răng và chất khoáng giúp trung hòa axit do vi khuẩn bám trên răng sản sinh ra. Tuy nhiên, nước bọt thường tiết ít dần theo tuổi tác. Thiếu nước bọt có thể gây sâu răng và mất đi lớp men chân răng.

Nếu miệng của bạn có cảm giác khô, hãy sử dụng dung dịch nước bọt nhân tạo và ngậm kẹo hoặc nhai kẹo cao su không đường, chứa xylitol (một loại chất ngọt nhân tạo, giúp phòng tránh sâu răng) để kích thích tiết nước bọt.

Tổn thương do thức ăn có tính axit

Men răng tan dần khi tiếp xúc với những chất axit ($\text{pH} < 5,5$). Một khi đã tan mất, men răng không phục hồi được, và những phần mềm hơn bên dưới mau chóng bị tổn thương.

Sau đây là một số loại thực phẩm, thức uống phổ biến có tính axit cao; nếu sử dụng thường xuyên có thể gây nguy hiểm cho răng của bạn.



Hãy chọn nước trái cây có bổ sung thêm canxi nhằm làm giảm tác dụng mài mòn của axit trong các loại thức uống nói trên. Nếu bạn dùng thức uống có tính axit hoặc nước uống có ga, hãy uống nhanh hoặc dùng ống hút (ngậm

sâu trong miệng) để giảm tối đa thời gian tiếp xúc giữa răng và thức uống.

Nghiến răng Khi ngủ

Cứ 12 người thì có 1 người nghiến răng khi ngủ; và trong 5 người thì có 1 người cắn chặt hàm kể cả khi thức. Chứng nghiến răng làm cho răng bị yếu đi và có thể gây đau đầu, đau quai hàm. Bạn có thể mắc chứng nghiến răng nếu như:

- răng của bạn bị mòn, bể hoặc phẳng

- răng nhạy cảm hơn hoặc cảm thấy đau hàm khi thức dậy, cơ hàm cứng, đau tai, đau đầu.

Khi một chiếc răng bị mòn đi, nó sẽ bị tổn thương vĩnh viễn. Vì vậy, cách bảo vệ duy nhất là ngăn chặn quá trình đó xảy ra. Nha sĩ có thể trang bị cho bạn dụng cụ bảo vệ răng (dạng nhựa mềm) để tránh làm tổn thương răng. Để ngăn chặn chứng nghiến răng, bạn có thể sử dụng loại dụng cụ bảo vệ răng cứng hơn – hiệu quả hơn nhưng sẽ đắt tiền hơn. Giảm uống rượu, cà phê, giải tỏa stress (bằng các kỹ thuật thư giãn như yoga, thiền định...) cũng giúp cải thiện tình trạng này.



Chế phẩm bổ sung

Thuốc bổ đa vitamin và khoáng chất cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và cải thiện sức khỏe của lợi.

Co-enzyme Q10 có thể làm giảm sưng nướu và thúc đẩy quá trình tái tạo nướu. Canxi tăng cường tính năng bảo vệ của nước bọt và có thể hạn chế tình trạng mỏng xương hàm (dẫn đến mất răng). Vitamin C thúc đẩy quá trình sản sinh collagen ở nướu.

Valerian (thuốc chiết xuất từ cây nữ lang) giúp giảm stress, cải thiện giấc ngủ và chứng nghiến răng.

Chăm sóc răng & nướu

- súc miệng sau khi uống trà, cà phê, nước ngọt, nước tăng lực và thức uống có cồn.

- súc miệng với nước sẽ tốt cho miệng hơn là đánh răng ngay sau khi ăn; sự chà mòn răng của bàn chải kết hợp với tính axit của thức ăn, đồ uống sẽ làm tăng nguy cơ mất men răng.

- Khám răng định kỳ – hãy hỏi về việc sử dụng các sản phẩm có florua, bàn chải mềm và kem đánh răng có độ ăn mòn thấp; đồng thời khám và kiểm tra nguy cơ mắc bệnh ung thư đường miệng.

- sử dụng kem đánh răng có tính chất kháng axit như natri bicarbonate (Na_2CO_3) hoặc natri hexametaphosphate (NaPO_3)₆ để giúp làm trắng răng và bảo vệ men răng.

28 ĐƯỜNG RUỘT

Đường ruột khỏe sẽ dễ dàng hấp thu những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. tuy nhiên, "đoạn đường" chỉ dài 4 mét thôi mà lại có lắm "đoạn trường"!

Vấn đề thường gặp về đường ruột

Khi lớn tuổi, hoạt động của ruột thay đổi: giảm tiết dịch ruột (gây khó tiêu và đầy bụng), vận chuyển trong ruột chậm (gây táo bón) và ảnh hưởng đến sự cân bằng hệ vi khuẩn trong ruột già (gây táo bón, đầy hơi và khó chịu). Việc giảm hấp thu vitamin và khoáng chất cũng gây thiếu dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin nhóm B và co-enzyme Q10, dẫn đến mệt mỏi.

Chứng khó tiêu

Người lớn tuổi thường dễ bị chứng khó tiêu, đó là khi chúng ta cảm thấy khó chịu sau khi ăn như: chướng bụng, đầy hơi, buồn nôn, ợ nóng hoặc ợ chua. Chứng này có thể liên quan đến hiện tượng trào ngược axit dạ dày và giảm tiết dịch ruột, kể cả mật. Nếu bị chứng khó tiêu, hãy:

- Tránh ăn những loại thực phẩm cay nồng, nhiều gia vị, có tính axit và bánh ngọt, đặc biệt là tránh dùng bữa quá thịnh soạn (nhất là vào buổi tối).
- Nên ăn ít, chia thành nhiều bữa nhỏ thay vì chỉ ăn 3 bữa chính.
- Ngưng uống rượu và nên uống các loại nước khác mỗi lần một lượng nhỏ, uống nhiều lần.
- Giảm bớt trọng lượng thừa sẽ giúp hạn chế hiện tượng trào ngược axit dạ dày.
- Không nên cúi gập người hoặc nằm ngay sau khi ăn.
- Nên mặc quần áo rộng rãi, thoải mái, nhất là ở vùng eo.
- Kê chân giường, nâng đầu giường cao 15 – 20 cm để tránh bị trào ngược dạ dày hoặc ợ nóng khi nằm.



Hãy quan tâm đến đường ruột của bạn nhiều hơn! duy trì hệ vi khuẩn có lợi

Các lợi khuẩn (probiotic) đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe đường ruột, giúp lên men và phân hủy những chất xơ khó tiêu hóa, và làm tăng khối phân giúp đại tiện dễ dàng hơn. Vi khuẩn đường ruột quan trọng nhất là vi khuẩn sản sinh axit lactic như Lactobacilli và Bifidobacteria giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa, nâng cao miễn dịch và tăng đề kháng với nhiễm khuẩn. Ăn ya-ua hoặc uống các loại sữa lên men chứa probiotic hàng ngày sẽ giúp duy trì số lượng cao các lợi khuẩn đường ruột, hãy chọn sản phẩm có chứa những chủng loại đã được chứng minh lâm sàng như Activia, Yakult và Actimel (còn gọi là DanActive).

Lưu ý!

Nếu bạn bị khó tiêu hoặc ợ nóng tái đi tái lại, hay thay đổi thói quen đại tiện kéo dài, hãy thông báo tình trạng này với bác sĩ.

Nếu bạn thường uống thuốc có tác dụng trung hòa axit dạ dày (antacid), hãy hỏi kiến bác sĩ vì 1/10 người sử dụng thường xuyên (đặc biệt trên 40 tuổi) có thể mắc các vấn đề nghiêm trọng hơn về đường ruột. Một vài tình trạng, gồm cả khối u ruột, có lượng nhỏ máu ẩn trong phân, có thể sàng lọc phát hiện được.

Chế phẩm bổ sung

gừng giúp giảm chứng khó tiêu và nôn mửa

probiotic (từ ya-ua, sữa chua men sống) bổ sung các vi khuẩn có lợi cho đường ruột

Bông a-ti-sô kích thích sản sinh dịch mật, xoa dịu cảm giác chướng bụng và các triệu chứng khác liên quan đến hội chứng ruột kích thích (đau bụng, đầy hơi và táo bón)

Nha đam có tác dụng trung hòa axit và giảm đau

Vỏ và hạt mã đề (Psyllium) là nguồn dồi dào chất xơ tự nhiên

Đảm bảo đủ chất xơ

Để có được lượng chất xơ như khuyến nghị (18 – 30g/ngày) hãy ăn nhiều trái cây và rau củ (tối thiểu 5 phần/ngày). Chất xơ có vai trò như chiếc "túi lọc" hấp thu các độc chất cùng các chất béo dư thừa, giúp đường ruột của bạn hoạt động hiệu quả hơn.

Nha đam là một chất kháng axit tự nhiên

29 GAN

Gan khỏe mạnh là điều tiên quyết cho sức khỏe, nhưng không phải ai cũng quan tâm đúng mức đến điều này. Chế độ dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh là cách tốt nhất để bảo vệ gan của bạn.

Vì... "gan" nên chịu nhiều thử thách!

Gan nằm ở bên phải bụng, ngay dưới cơ hoành, kéo dài qua trước ruột và lá lách. Gan là cơ quan lớn thứ hai trong cơ thể (sau da), là một trong những cơ quan quan trọng nhất cho sự sống và cũng phải "chịu đựng" nhiều nhất. Mọi chất hấp thu từ ruột được đưa thẳng tới gan để chuyển hóa và khử độc. Quá trình hấp thu dưỡng chất có thể sản sinh ra các chất gây viêm (các gốc tự do và leukotriene) và việc tiếp xúc với quá nhiều chất độc trong quá trình khử độc có thể gây tổn thương tế bào gan.

Gan có khả năng phục hồi tổn thương đáng ngạc nhiên. Cho dù đối mặt với những thói quen xấu như chế độ dinh dưỡng nhiều chất béo và uống bia, rượu thường xuyên thì những tổn thương ở gan vẫn có thể phục hồi và tiếp tục thực hiện chức năng giải độc. Thậm chí khi phẫu thuật cắt bỏ 75% thùy gan thì gan cũng có thể phục hồi trở lại.



Chức năng của gan

- sản sinh dịch mật giúp tiêu hóa và chuyển chất béo trong thức ăn thành nhũ tương
- sản xuất protein mới cho cơ thể, gồm cả những protein tham gia quá trình đông máu
- chuyển hóa ammonia (một độc chất sản sinh trong quá trình chuyển hóa protein) thành urê
- chuyển hóa các chất béo trong khẩu phần thành cholesterol và triglyceride

- giúp duy trì ổn định đường huyết bằng cách sản sinh glucose
- dự trữ glucose dư thừa dưới dạng glycogen (một dạng năng lượng dự trữ khẩn cấp) để duy trì mức đường huyết khi cần (ví dụ vào ban đêm)
- dự trữ các vitamin tan trong dầu (A, D, E và K) và một số chất khoáng (như sắt và đồng)
- sinh nhiệt để làm ấm máu tuần hoàn
- giúp kiểm soát việc hình thành và tiêu hủy tế bào máu
- loại bỏ chất độc (từ các thức uống có cồn) khỏi máu và khử độc
- đóng vai trò sàng lọc miễn dịch và lọc bỏ những kháng nguyên hấp thu qua ruột

Thói quen ăn uống "thả cửa" (nhiều calo, chất béo hay thức uống có cồn) có thể gây rối loạn chuyển hóa chất béo. Điều này tạo nên những thay đổi ở gan, tương tự như cách nuôi vịt và ngỗng để lấy gan chế biến thành món pa-tê gan. Những món ăn này có thể rất hấp dẫn, nhưng làm tổn hại lá gan của chúng ta. Rối loạn chuyển hóa chất béo có thể tiến triển thành viêm gan (bệnh viêm gan), hình thành các mô sẹo (xơ hóa) hoặc thậm chí là xơ gan – một tình trạng nghiêm trọng trong đó gan bị teo và xơ cứng.

Chăm sóc gan

- Chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe cung cấp vừa đủ calo; ăn nhiều trái cây và rau củ giúp cung cấp các chất chống oxy hóa để bảo vệ cơ thể.
- sử dụng các loại chất béo có lợi cho sức khỏe (dầu ô liu, dầu hạt cải, dầu cá...). Các loại dầu này không phải là tác nhân chính hình thành cholesterol trong gan.
- Không dùng quá nhiều thức uống có cồn, là chất gây nhiễm độc tế bào, có thể gây viêm và xơ gan.
- Tránh những hoạt động sống thiếu lành mạnh (quan hệ tình dục thiếu các biện pháp bảo vệ an toàn, hút thuốc lá, ăn nhiều đồ dầu mỡ, thiếu ngủ, tùy ý

sử dụng thuốc, uống nhiều rượu bia...) để hạn chế nguy cơ nhiễm virus viêm gan (B, C). Các virus này có thể tấn công vào gan và gây ra những tổn thương lâu dài.

Lời khuyên của chuyên gia!

Nếu bạn mắc bệnh gan hoặc sỏi mật, không nên tự sử dụng các loại thuốc bổ và thực phẩm chức năng khi chưa được bác sĩ chuyên khoa cho phép.

Chế phẩm bổ sung

Chiết xuất từ hạt cúc gai (Milk thistle) giúp tăng hàm lượng glutathione, một chất chống oxy hóa gan, bảo vệ các tế bào gan khỏi tác hại của chất độc, thích hợp với những người có thói quen ăn uống "thả cửa".

Bông a-ti-sô có tính năng phục hồi và bảo vệ gan tương tự như cúc gai: kích thích gan tăng tiết dịch mật, hạ thấp hàm lượng cholesterol và cải thiện các triệu chứng liên quan đến mật (như đầy hơi, chướng bụng, buồn nôn, khó chịu trong bụng và một số triệu chứng bất thường về tiêu hóa).

Sản phẩm lên men chứa lợi khuẩn probiotic (Lactobacilli, Bifidobacteria) tiêu hóa chất xơ, hình thành axit béo mạch ngắn (như propionate) có tác dụng kháng viêm cho gan. Probiotic cũng cải thiện chức năng gan bằng cách tăng cường hấp thu dưỡng chất ở ruột và hạn chế các chất độc nội sinh hấp thu vào tuần hoàn máu.

Các vitamin nhóm B thúc đẩy quá trình trao đổi chất ở gan.

30 TUYẾN TỤY

Một chế độ dinh dưỡng có chỉ số đường huyết (Glycemic Index - GI) thấp sẽ giúp "giảm tải" cho tuyến tụy và mang lại nhiều lợi ích khác, kể cả hạn chế nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Tuyến tụy nằm ở phía dưới gan và có nhiều chức năng quan trọng như tiết các enzyme tiêu hóa mạnh phân cắt protein, chất béo và carbohydrate từ thức ăn; đồng thời tiết các hormone liên quan đến việc kiểm soát đường huyết (glucose) và cảm giác thèm ăn. Các hormone quan trọng của tụy gồm:

- glucagon – làm tăng đường huyết
- insulin – làm giảm đường huyết
- amylin – làm chậm sự đẩy trống dạ dày và tiến trình tiêu hóa
- somatostatin – ức chế sự phóng thích glucagon và insulin
- ghrelin – kích thích sự thèm ăn bằng cách phát khởi cảm giác đói
- q các polypeptide tuyến tụy – được phóng thích sau khi ăn, có tác dụng ức chế sự thèm ăn

Trái cây & rau củ

Hầu hết các loại rau củ quả (ngoại trừ khoai tây) đều có chỉ số đường huyết tương đối thấp và bình thường, không cần phải hạn chế sử dụng. Tuy nhiên, hãy lưu khi sử dụng các loại trái cây khô vì chúng có lượng đường cao.

Tiểu đường

Hormone quan trọng nhất của tuyến tụy là insulin, có vai trò chính trong việc vận chuyển glucose vào tế bào cơ và tế bào mỡ.

Tiểu đường tuýp 1 xảy ra khi tuyến tụy ngưng tiết insulin. Rối loạn này có thể đảo ngược và được điều trị bằng biện pháp tiêm insulin.

Ngược lại, tiểu đường tuýp 2 xảy ra khi cơ thể vẫn tiếp tục sản sinh một số insulin nhưng không đủ để kiểm soát lượng đường huyết. Người bị tiểu đường tuýp 2 thường có thể trở về tình trạng kiểm soát đường huyết bình thường nếu tập thể dục thường xuyên (để "đốt cháy" glucose), tuân thủ chế độ dinh dưỡng có chỉ số đường huyết thấp và giảm trọng lượng thừa.

Chăm sóc tuyến tụy

Chế độ ăn có chỉ số đường huyết thấp

Các loại thức ăn khác nhau có ảnh hưởng khác nhau đến nồng độ đường huyết, tùy thuộc vào số lượng và loại carbohydrate chứa trong đó. Chỉ số đường huyết GI được xác định dựa theo mức thức ăn đó gây tăng glucose trong máu nhanh thế nào (tính theo thang GI 100). Các loại thực phẩm có chỉ số $GI \leq 55$ được xếp vào mức GI thấp, $GI = 56 - 69$ được xếp vào mức trung bình và $GI \geq 70$ được xếp vào mức cao. Chỉ số GI của các loại thực phẩm phổ biến được trình bày ở bảng sau:



Chúng ta có thể giảm nhu cầu insulin và kiểm soát đường huyết trong tiểu đường tuýp 2 bằng chế độ ăn có chỉ số đường huyết thấp. Trong đó, giảm loại thực phẩm có chỉ số đường huyết cao và thay vào đó là chọn các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết từ thấp đến trung bình. Bạn cũng có thể kết hợp các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết cao (như món khoai tây đút lò) với các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (như các loại đậu) để giúp loại trừ sự dao động đường huyết.

Chế độ dinh dưỡng có chỉ số đường huyết thấp giúp "giảm tải" cho tuyến tụy, duy trì trọng lượng cơ thể ở mức hợp lý, giảm những ảnh hưởng nguy hại khi lượng đường huyết tăng cao, đồng thời tác động hạn chế các yếu tố nguy cơ gây bệnh tim mạch như độ dính của máu, huyết áp, hàm lượng triglyceride và sự cân bằng cholesterol.

Chế phẩm bổ sung

Crôm (Chromium) cần để tạo yếu tố dung nạp glucose, chất làm tăng độ

nhạy với insulin

Ma-giê liên quan đến độ nhạy của insulin và sự dung nạp glucose; một chế độ dinh dưỡng giàu ma-giê thậm chí có thể giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường tu p 2, đặc biệt là ở những người thừa cân

Kẽm cần cho tổng hợp, lưu trữ và tiết insulin (một số người mắc bệnh tiểu đường tu p 2 bị mất khả năng vận chuyển đủ kẽm vào tế bào tuyến tụy)

axit linoleic liên hợp giúp cải thiện độ nhạy insulin thông qua việc huy động và vận chuyển axit béo từ mô mỡ vào tế bào cơ để sử dụng cho việc đốt cháy tạo năng lượng.

31 PHỔI

Thở là một hoạt động sinh lý tự nhiên không phụ thuộc vào ý muốn hoặc suy nghĩ của chúng ta. Song, càng lớn tuổi thì nhiều người lại có thói quen hít thở không đúng cách.

Thở dài sườn sượt, thở hỗn hển, nín thở hoặc thở nhanh, nông có thể gây tổn hại đến sức khỏe theo nhiều cách không dự đoán được, vì làm tăng các tác động của stress, giảm truyền thẩm oxy cho mô cơ thể và có thể tăng nguy cơ cao huyết áp, nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Phổi & những vấn đề thường gặp

Chứng thở gấp (nhanh)

Khi bạn thở nông và nhanh, khí cacbonic được nhanh chóng thải ra ngoài quá nhiều khiến máu giảm tính axit và trở nên kiềm hơn. Điều này ảnh hưởng đến việc dẫn truyền các tín hiệu thần kinh, gây các triệu chứng chóng mặt, lả đi, cảm giác như kim châm – thường xảy ra ở vùng xung quanh miệng. Những triệu chứng này làm tăng thêm cảm giác sợ hãi, khiến ta càng thở nhanh hơn, cacbonic mất nhiều hơn và có thể gây hoảng loạn.

Những người bị chứng thở gấp thường có một vài triệu chứng khác như tê rần, co thắt cơ, đau ngực, tim đập nhanh, rối loạn thị giác, đau đầu nhiều và xỉu.

Lời khuyên của chuyên gia

Nếu bạn bị chứng thở gấp hoặc các vấn đề có liên quan đến hô hấp, hãy tìm đến bác sĩ chuyên khoa để được thăm khám, không nên để những phán đoán lo lắng làm ảnh hưởng đến tâm lý.

Các vấn đề khác

Tiếp xúc với không khí ô nhiễm, đặc biệt là khói thuốc, là nguyên nhân phổ biến nhất khiến phổi sớm bị lão hóa. Hít phải các chất ô nhiễm sẽ làm cho đường thở bị hẹp, sưng viêm và tắc nghẽn. Quá trình sưng viêm cũng làm

tăng tiết dịch nhầy (bệnh viêm phế quản mãn tính), đẩy mạnh những viêm nhiễm ở phổi (bệnh viêm phế quản cấp và viêm phổi), và có thể dẫn đến hiện tượng giãn hoặc tắc nghẽn các túi khí li ti ở phổi (bệnh khí thũng). Bệnh suyễn cũng có thể xuất hiện khi đã có tuổi, do những đáp ứng miễn dịch bất thường khởi phát hiện tượng viêm và co thắt đường thở, với các triệu chứng như ho, thở khò khè và thở nhanh.

Giữ cho lá phổi khỏe mạnh

- **Tập hít thở nhẹ nhàng** – Ở phương Đông, thở là một phần quan trọng trong thực hành thiền định và yoga. Người ta tin rằng thở đúng cách có thể giúp phục hồi cơ thể và trí não, cải thiện sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Hãy hình dung đang có một cây đèn cầy ngay trước mặt, ánh lửa lay động theo từng nhịp thở của bạn. Hoặc bạn có thể kiểm tra xem mình đã thở đúng chưa bằng cách đặt một tay lên bụng và đặt tay kia lên ngực; khi hít vào, bụng sẽ nhô lên.

- **Không hút thuốc** và tránh tiếp xúc với khói bụi, không khí ô nhiễm.

- **Tập thể dục thường xuyên** – Nếu bạn chạy bộ hoặc đạp xe đạp thường xuyên, hãy tránh đi vào các khu vực kẹt xe, ô nhiễm khói bụi. Hít phải các phân tử từ khí thải động cơ máy móc có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, cũng như bệnh phổi.

- **uống cà phê!** – Cà phê, sô-cô-la đen và ca cao không đường đều có lợi cho sức khỏe vì chúng chứa các hoạt chất methylxanthine (như caffeine và theobromine) giúp mở rộng khí quản và giảm ho. Thường xuyên uống cà phê với lượng hợp lý giúp giảm nguy cơ thở khò khè đến 30%. Cà phê rang xay tốt hơn cà phê hòa tan, tuy nhiên bạn không nên uống quá nhiều vì có thể gây run, khó ngủ và hội chứng cai nghiện.

- **áp dụng chế độ dinh dưỡng** theo phong cách địa Trung hải giúp cung cấp dồi dào các hợp chất chống oxy hóa từ trái cây, rau củ và cá. Ăn cá có mỡ ít nhất 2 lần/ tuần sẽ giảm đến 50% nguy cơ thở khò khè hoặc nặng ngực, kể cả với người còn đang hút thuốc.

Chế phẩm bổ sung

Các hoạt chất chống oxy hóa (như vitamin C, e) và chiết xuất từ vỏ thông có thể làm giảm sưng viêm

Dầu cá omega-3 có hoạt tính kháng viêm mạnh

Nghệ chứa hoạt chất curcumin có tác dụng giãn cơ trơn, nhờ đó làm giảm co thắt khí quản

Ma-giê hạn chế sự co thắt khí quản

Co-enzyme Q10 giúp tăng cường hấp thu oxy và sản sinh năng lượng trong tế bào (bị suy giảm dần ở người mắc bệnh phổi)

Nấm linh chi có tác dụng điều chỉnh miễn dịch để cải thiện tình trạng quá nhạy của khí quản

Kiểm tra nhịp thở

Bạn có thể nhờ một người nào đó đếm nhịp thở giúp mình. Nhịp thở trung bình từ 10 – 12 nhịp/phút, còn người mắc chứng thở gấp có nhịp thở từ 15 – 20 nhịp/ phút và người đang trong tình trạng hồi hộp có thể thở đến 30 nhịp/phút.

32 THẬN

Chúng ta thường ít quan tâm đến thận; tuy nhiên, tình trạng chức năng của thận bị suy giảm theo tuổi tác có thể góp phần làm tăng huyết áp cũng như nhiều vấn đề về sức khỏe khác.

Những vấn đề liên quan đến thận

Chức năng của thận

Thận nằm ở phía sau khoang bụng và cạnh xương sống. Thận gồm hai quả, mỗi quả thận mang hơn một triệu đơn vị lọc, được gọi là nephron (đơn vị thận). Máu chảy vào các đơn vị lọc này nhờ vào áp lực đẩy, từ đó chất lỏng và các chất hòa tan như urê được đẩy qua thành các mạch máu nhỏ, vào hệ thống thu thập.

Ở đây, nước, chất dinh dưỡng và muối khoáng được tái hấp thu trước khi chuyển xuống bàng quang để chờ thải ra ngoài.



Suy giảm chức năng tự nhiên

Khi chúng ta bước vào tuổi 50, số lượng đơn vị thận bắt đầu giảm dần khiến khả năng lọc nước và muối cũng giảm theo, từ đó gây ra tình trạng ứ đọng nước.

Thận cũng sản xuất ra một loại hormone có tên là renin, tác động vào vòng tuần hoàn gây co nhanh động mạch và tăng huyết áp. Nếu việc dẫn truyền máu của động mạch bị nghẽn, máu được cung cấp đến thận sẽ ít, điều đó khiến thận "hiếu hảm" là huyết áp quá thấp nên sẽ sản sinh nhiều renin hơn, vì thế huyết áp tăng.

Nghiên cứu cho thấy một số người mắc bệnh huyết áp cao là do họ mang gen di truyền làm giảm khả năng điều hòa huyết áp và thân nhiệt. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến lượng máu được truyền từ các nội quan (như thận) đến da

và ngược lại. Ở một số người, sự rối loạn dồn lên thành động mạch nhỏ, dẫn đến chứng căng mạch (liên quan đến renin).

Nguy cơ gây bệnh thận

- có huyết áp cao
- bị tiểu đường
- thừa cân
- hút thuốc
- gia đình từng có người mắc bệnh thận

Bệnh thận

Bệnh về thận thường diễn ra âm thầm vì chỉ có một vài triệu chứng biểu hiện. Chúng ta có thể nhận thấy qua sự thay đổi về tần suất và lượng nước tiểu, nhất là vào ban đêm. Chẳng hạn, thỉnh thoảng nước tiểu bị nổi bọt bất thường (do hàm lượng protein tăng cao bất thường trong nước tiểu vì thận bị tổn thương), có thể bị phù ở vùng xung quanh mắt và cổ chân. Cũng có thể có khó chịu ở vùng thận, hoặc khó chịu khi đi tiểu.

Do các triệu chứng thường bị bỏ qua, vì vậy cách tốt nhất là nên xét nghiệm nước tiểu định kỳ hằng năm để phát hiện các dấu hiệu đáng lo ngại như mức độ protein trong nước tiểu có cao không hoặc có máu trong nước tiểu không.

Những tín hiệu tự nhiên

Khi còn trẻ, tuyến yên ở não tiết hormone kháng lợi niệu (gọi là vasopressin) vào ban đêm, tác động làm cho thận giảm tạo nước tiểu và giữ lại nước. Khi thận lão hóa thì khả năng đáp ứng với tín hiệu này kém đi, vì vậy người lớn tuổi thường đi tiểu nhiều vào ban đêm.

Chế phẩm bổ sung

Các hoạt chất chống oxy hóa, như vitamin C, giúp giảm bớt tác động oxy hóa do stress, từ đó hạn chế những tổn thương ở thận.

axit alpha-lipoic (ALA) giúp giảm stress và giảm tiết protein albumin vào nước tiểu (dấu hiệu cho thấy thận bị tổn thương) ở người bị tiểu đường.

Chiết xuất từ quả việt quất (cranberry) giúp giảm nhiễm trùng đường tiểu

Chiết xuất từ rễ bồ công anh (dandelion) là thuốc lợi tiểu cổ truyền, giúp thải trừ lượng nước thừa trong cơ thể.

Chăm sóc sức khỏe thận

- ăn nhiều trái cây và rau củ – các thực phẩm này chứa nhiều kali, giúp thải bỏ lượng muối natri thừa khỏi cơ thể, từ đó làm hạ huyết áp.
- duy trì cân nặng hợp lý và tập thể dục mỗi ngày.
- kiểm tra huyết áp và đường huyết thường xuyên, đảm bảo rằng các thông số đang ở mức cho phép.
- hạn chế uống bia rượu và không hút thuốc.
- uống đủ nước – dấu hiệu để nhận biết đó là nước tiểu có màu vàng nhạt.
- giảm stress và thường xuyên thực hành các bài tập thư giãn.

33 XƯƠNG

Vấn đề về xương liên quan đến lão hóa phổ biến nhất là loãng xương. tình trạng này xảy ra khi cơ thể không tạo đủ xương mới thay thế cho xương cũ.

Cơ thể chúng ta có tất cả 206 mảnh xương được gắn với các mô thông qua mạng sợi collagen chứa đầy muối khoáng. Những chất khoáng này, quan trọng nhất là canxi photphat $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$, luôn duy trì ở mức ổn định, với xương mới liên tục được hình thành để thay thế cho xương bị mất đi.

Bệnh loãng xương phát triển khi hoạt động thay thế này bị mất cân bằng. Kết quả là xương bắt đầu mỏng đi, trở nên giòn và dễ gãy.

Các yếu tố gây loãng xương

- mãn kinh sớm (trước tuổi 45) ở phụ nữ, hoặc hàm lượng testosterone thấp ở nam giới
- không hành kinh mà không phải vì có thai (ví dụ, do tiết chế ăn/tập luyện quá độ, hoặc dùng thuốc tránh thai progestogen phóng thích chậm)
- gia đình, đặc biệt là có cha hoặc mẹ, từng bị gãy xương khớp háng
- dùng dài hạn thuốc corticosteroids liều cao
- bị một số bệnh tuyến thượng thận, gan hoặc tuyến giáp
- ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời
- chế độ dinh dưỡng ít ma-giê, canxi, photpho và vitamin D
- hấp thu đường ruột kém (ví dụ do bệnh

Coeliac, bệnh Crohn, phẫu thuật dạ dày)

- bất động thời gian dài, đặc biệt là trong thời thơ ấu
- uống rượu và/hoặc hút thuốc lá nhiều

Hãy quan tâm đến xương của bạn

- Tập thể dục thường xuyên (tối thiểu 30 – 60 phút/ngày) để kích thích sự hình thành xương mới. Vận động với cường độ cao (aerobic, bóng rổ, khiêu vũ, cầu lông, chạy bộ...) là tốt nhất cho xương; ngoài ra những hoạt động "nhẹ" như bơi lội và tập căng cơ cũng lợi ích không kém. Đối với người lớn tuổi, bất kỳ loại hình vận động nào cũng mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, kể cả đi bộ, leo cầu thang, sắp xếp đồ đạc, làm việc nhà, làm vườn... Những hoạt động này cũng làm mạnh các cơ.
- hấp thu đầy đủ canxi – nguồn cung cấp canxi bao gồm các sản phẩm từ sữa, rau lá xanh, cá hồi/cá mòi (đóng hộp và còn nguyên xương), trứng, các loại hạt, đậu. Uống 500ml sữa gầy hoặc ít béo mỗi ngày (cung cấp 720mg canxi) là cách dễ nhất để tăng cường canxi.
- Thu nhận đủ vitamin D để hỗ trợ cơ thể hấp thu canxi từ thực phẩm. Chỉ cần 15 phút phơi nắng buổi sáng (chỉ số UV lớn hơn 3) sẽ giúp cơ thể bạn sản sinh đủ lượng vitamin D cần thiết. Vào mùa đông hay những khi thời tiết lạnh, bạn cần bổ sung vitamin D từ dầu cá, gan, trứng, bơ, sữa/margarine/ bơ phết có bổ sung vitamin D và thuốc bổ.
- Ăn tối thiểu 5 phần trái cây và rau củ mỗi ngày để bổ sung vitamin, chất khoáng, các hợp chất chống oxy hóa và isoflavone cần thiết cho xương.
- Tránh thức uống đóng lon và có ga vì các loại thức uống này có hàm lượng axit photphoric cao, sẽ "đánh cắp" canxi từ xương của bạn.
- Ăn ít các loại thực phẩm có nhiều muối vì muối ăn làm tăng thất thoát canxi qua thận.
- Từ bỏ thuốc lá vì thuốc có thể làm giảm các hormone sinh dục, khởi phát tình trạng mỏng xương sớm.
- Tránh sử dụng các chất trung hòa axit có gốc nhôm vì chúng làm suy yếu khả năng hấp thu photphat từ ruột. Nếu bạn sử dụng thường xuyên trên 10 năm thì nguy cơ gãy xương khớp háng sẽ tăng gấp đôi.
- Tránh stress vì cortisol (hormone tiết ra khi bị stress) làm tăng sự hấp thu

"ngược" canxi ra khỏi xương và tăng thất thoát canxi vào trong nước tiểu.

- uống cà phê vừa đủ – một số nghiên cứu cho thấy uống 4 tách cà phê một ngày sẽ tăng gấp 3 lần nguy cơ gãy xương về sau. Để hạn chế tác động này, một vài chuyên gia gợi ý dùng thêm 40mg canxi cho mỗi cốc (178ml) cà phê uống vào.

- Ăn ít thịt đỏ vì thịt làm giảm hấp thu canxi từ thực phẩm và có liên quan đến loãng xương. Nên ăn thịt đỏ không quá 1 lần/ngày.

Chế phẩm bổ sung

Canxi và photphat giúp xương chắc khỏe

Vitamin d3 giúp hấp thu tối đa canxi từ ruột

Vitamin K2 giúp hình thành protein osteocalcin nhằm gắn kết canxi vào xương

Ma-giê giúp điều tiết canxi ra - vào các tế bào và giúp xương khỏe mạnh

Các axit béo thiết yếu (có trong dầu hoa anh thảo và dầu cá) giúp kích thích hấp thu canxi từ ruột, giảm thất thoát canxi vào nước tiểu và tăng lắng đọng canxi vào xương

Isoflavon, có hoạt tính tương tự như oestrogen, làm tăng khoáng hóa xương

34 KHỚP

Khớp là bộ phận chịu tác động nặng nề do tuổi tác. bạn sẽ cảm thấy đau, tê cứng khi cử động và có nhiều động tác bị hạn chế. Nhưng có thể làm gì để cải thiện tình trạng này?

Cơ thể chúng ta có hơn 230 khớp xương, gồm cả khớp động và bán động. Các khớp này có cấu tạo tương tự nhau, trong đó các đầu xương được bao bọc bởi một lớp sụn khớp trơn. Các khớp xương cử động được là nhờ sự bôi trơn của hoạt dịch và được giữ cố định bởi các dây chằng.

Về già, hoạt dịch trở nên loãng hơn và giảm tác dụng; còn lớp sụn trơn trở nên mềm hơn, khô hơn, dễ bong ra và ít chịu được lực ép. Khoảng một nửa số người trên 60 tuổi bị chứng viêm xương khớp. Nguyên nhân viêm xương khớp còn chưa được hiểu đầy đủ, nhưng các chuyên gia tin rằng đó là kết quả của một quá trình đáp ứng làm lạnh mô (bị viêm) quá tích cực, gây mất thêm sụn và tạo thành những gai xương, làm cử động hạn chế và đau đớn.



Chăm sóc khớp

- Tuân thủ chế độ dinh dưỡng tốt cho sức khỏe – các khớp xương cũng cần chế độ ăn lành mạnh (giống như chế độ ăn dành cho tim và não) với nhiều trái cây, rau củ tươi, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt và cá có mỡ. Axit béo omega-3 trong dầu cá có khả năng giảm đau khi khớp bị lão hóa.

- hấp thu nhiều vitamin C – trái cây và rau củ là nguồn cung cấp vitamin C chính yếu. Vitamin C cần thiết cho việc tổng hợp collagen trong sụn, cũng như cung cấp các hoạt tính chống oxy hóa hỗ trợ kháng viêm. Những người có lượng vitamin C ăn vào (từ trung bình đến cao) giảm được nguy cơ đau gối hoặc viêm khớp gối đến 3 lần so với người có lượng ăn vào thấp.

- duy trì cân nặng hợp lý – tích trữ mỡ thừa sẽ làm tăng nguy cơ sưng viêm và tăng lực tác động lên các khớp. Với mỗi kg cân nặng thừa, khớp gối sẽ chịu thêm sức nặng 2 – 3kg khi đi bộ hoặc đứng. Theo đó, nếu trọng lượng

thừa 10kg, khớp gối sẽ chịu sức nặng tăng đến 30kg. Vì vậy, thừa cân làm tăng nguy cơ viêm khớp gối đến 7 lần. Nếu người thừa cân giảm được 5kg thì sẽ giảm được 50% nguy cơ viêm xương khớp ở gối trong 10 năm tiếp theo.

- Tập thể dục mỗi ngày giúp kích thích bôi trơn khớp và duy trì sức mạnh các cơ. Cơ bắp khỏe mạnh sẽ giúp giảm lực đè ép lên khớp xương trong lúc vận động. Đối với người khỏe mạnh, cũng như người bị viêm khớp, sức khỏe của sụn gối liên quan trực tiếp đến sự chắc chắn của khối cơ bắp và việc giảm khối lượng mô mỡ. Do đó nếu bạn thừa cân, bạn cần xác định mục tiêu là giảm mỡ mà không giảm cơ; để đạt được điều đó, tập luyện thể dục là giải pháp mấu chốt. Ở người bị viêm khớp gối, kết hợp giảm lượng mỡ thừa và tăng vận động sẽ giúp giảm đau, cải thiện các chức năng sinh lý hiệu quả hơn so với việc thực hiện đơn lẻ.

- Không hút thuốc để giảm 2 lần nguy cơ thoái hóa sụn và đau đầu gối ở những người viêm khớp gối, dù là không bị thừa cân.

- uống đủ nước để duy trì độ ẩm cho khớp.

Nguy cơ gây thoái hóa khớp xương

- có độ tuổi từ 40 trở lên
- trong gia đình có người bị viêm khớp
- thừa cân
- ít vận động/tập thể dục
- làm việc hoặc tập luyện chỉ một cử động lặp đi lặp lại ở một khớp
- có cảm giác căng kéo căng lưng mỗi ngày
- nghe tiếng lạo xạo, cọt két ở một hoặc nhiều khớp xương khi cử động
- khớp xương ít linh hoạt, bị sưng, thay đổi hình dạng hoặc đau nhức (đặc biệt là sau khi tập thể dục)

Chế phẩm bổ sung

dầu cá omega-3 giảm viêm, cải thiện tình trạng sưng và đau khớp

glucosamine có tác dụng kháng viêm, kích thích hình thành sụn mới và hoạt dịch

Chondroitin giúp kháng viêm và ức chế enzyme gây phân hủy sụn

Methyl-sulphonyl-methane giảm các triệu chứng sưng viêm, đau và đơ cứng khớp

Tinh dầu tầm xuân (rosehip) giúp giảm đau và đơ cứng khớp

dứa (Bromelain) giúp giảm đau khớp và đau lưng

gừng chứa nhiều hợp chất "làm ấm" như gingerol và zingerone giúp giảm sưng viêm khớp

35 CƠ

Nếu không được sử dụng thường xuyên, cơ bắp sẽ bị teo tóp! Khi lớn tuổi, chúng ta sẽ mất đi một lượng cơ bắp đáng kể và thay vào đó là các mô mỡ. Giảm năng lượng ăn vào và tập thể dục thường xuyên là chìa khóa giúp kìm hãm tình trạng này.

Cơ thể của chúng ta có khoảng 650 cơ xương (cơ vân) vận động theo ý thức, bám vào xương; cùng vô số cơ trơn vận động không ý thức, thực hiện những chức năng như kiểm soát sự co hẹp hay giãn rộng mạch máu, đẩy thức ăn qua ruột... Tuy nhiên có thể cho rằng cơ quan trọng nhất trong cơ thể chính là cơ tim – là một loại cơ đặc biệt, có vân, vận động không ý thức – tạo nên trái tim miệt mài đập phút này sang phút khác trong suốt cuộc đời chúng ta.

Giảm năng lượng ăn vào

Ở độ tuổi 25 đến 70, trung bình một người phụ nữ mất đi khoảng 5kg cơ, còn nam giới là 10kg cơ; vì thế quá trình chuyển hóa cơ bản bị chậm lại.

Kể từ độ tuổi 25, tốc độ chuyển hóa khi nghỉ ngơi của chúng ta chậm đi khoảng 5% cứ sau mỗi 10 năm, do đó nhu cầu

Vào tuổi 75, một phụ nữ cần ít hơn khoảng 300 kcal/ngày so với lúc 18 tuổi, và ít hơn 130 kcal/ngày so với khi 50 tuổi (xem bảng nhu cầu năng lượng ước tính ở trang bên). Ở nam giới, mức chênh lệch này còn lớn hơn nữa. Nếu chúng ta không giảm năng lượng ăn vào để cân đối với sự mất mô cơ này thì không tránh khỏi tình trạng xệ người tuổi trung niên (chuyển dạng trung niên).

☐☐

Để cơ bắp săn chắc

Hãy tập thể dục tối thiểu 30 – 60 phút mỗi ngày và khi bạn đã có một thân hình cân đối, vẫn cần phải tập luyện đều đặn. Đi bộ và bơi lội đặc biệt có ích, giúp vận động hơn 200 cơ trong cơ thể mà không gây sức ép quá mức lên các khớp đang lão hóa.

Ngay khi bạn bắt đầu tập thể dục, mạch máu trong các cơ giãn để mang thêm nguồn cung cấp glucose, axit béo, oxy, chất khoáng và vitamin đáp ứng cho nhu cầu của cơ thể. Do đó tập luyện thường xuyên sẽ giúp cân đối lại với những tác động của tuổi tác để duy trì các khối cơ.

Các tế bào cơ lấy năng lượng bằng cách đốt cháy nhiên liệu (glycogen, glucose, axit béo) trong những "nhà máy nhỏ", gọi là các ty thể. Hoạt động chuyển hóa này là một trong những yếu tố chính yếu quyết định tốc độ chuyển hóa và nhu cầu calo trong lúc nghỉ ngơi của bạn. Tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng số lượng và kích thước ty thể hiện diện trong mỗi tế bào cơ "có vận động", do đó bạn sẽ đốt cháy nhiều năng lượng hơn mỗi giờ, ngay cả trong khi nghỉ ngơi hoặc đang ngủ, nhờ thế giúp hạn chế mức độ ảnh hưởng của hiện tượng xệ người tuổi trung niên. Nó cũng cải thiện tình trạng đề kháng với insulin và mức độ kiểm soát đường huyết, giúp ngăn chặn bệnh tiểu đường tuýp 2.

Chế phẩm bổ sung

Các vitamin nhóm B giúp sản sinh năng lượng trong các tế bào cơ; vitamin B3 (niacin) cần cho tế bào cơ để hấp thu glucose từ máu

Các hoạt chất chống oxy hóa (như vitamin C và e) giúp giảm những tổn thương do các gốc tự do gây ra, đồng thời có tác động làm mạnh các sợi cơ

Ma-giê có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc kiểm soát dòng canxi đi vào các tế bào tim để đảm bảo tim đập liên tục

Co-enzyme Q10 tham gia vào tiến trình chuyển hóa oxy và sản sinh các phân tử giàu năng lượng (đặc biệt quan trọng đối với những người phải uống nhiều các loại thuốc có gốc statin nhằm hạ cholesterol)

Creatin cung cấp năng lượng cho cơ thể, có thể giúp phát triển các khối cơ axit linoleic liên hợp giúp vận chuyển

axit béo từ mô mỡ đến các tế bào cơ để đốt cháy tạo nhiên liệu (hình thành cơ nhờ tiêu hao mỡ)

HMB (hydroxymethyl butyrate) là một thành phần cấu trúc nên protein, có thể hạn chế sự mất cơ trong quá trình lão hóa

36 DA

Da là "hàng rào" giúp ngăn cản những tác động từ bên ngoài, bảo vệ cơ thể khỏi những tổn thương, chống mất nước và viêm nhiễm. Da là một trong những bộ phận đầu tiên thể hiện các dấu hiệu lão hóa.

Da giúp kiểm soát thân nhiệt, tổng hợp vitamin D khi tiếp xúc với ánh nắng. Ở da có các đầu mút dây thần kinh giúp nhận biết cảm giác chạm nhẹ, ấn mạnh, nóng, lạnh hoặc đau rát. Nhiều người không quan tâm đến da, nhưng chỉ cần chăm sóc một chút, ta sẽ có được một làn da mềm mại hơn, trẻ trung hơn.

Nếp nhăn trên da

Nguyên nhân thường gặp nhất khiến da bị nhăn là do tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời.



Da chết

Có 3 dạng nếp nhăn chính:

- vết nhăn nhỏ: là các nếp nhăn rất nhỏ, mất đi khi ta kéo căng da. Bước vào tuổi 30, các sợi chun (elastin) bị thoái hóa, làm cho da bị chùng và nhăn. Có thể nhận thấy các vết nhăn này ở bụng, ngực khi có tuổi.

- nếp nhăn hằn sâu: là những lằn kẻ rõ nét trên da; da trở nên dày và vàng, đặc biệt là ở những vùng thường xuyên phơi trần dưới ánh nắng (như xung quanh vùng mắt, cổ và mu bàn tay).

- nếp nhăn rãnh: là những rãnh da sâu thành dải. Đây là những nếp nhăn thật sự của tuổi tác, được hình thành từ sự hoạt động của cơ mặt (vết chân chim xuất hiện ở đuôi mắt khi cười, vết nhăn ở khóe miệng, nhăn mặt, nhíu trán...). Khi trẻ, do các sợi chun tác động chống lại sự co cơ nên không để lại các "vết chân chim"; nhưng khi về già, các sợi chun bị thoái hóa, không thể

chống lại sự co kéo của các cơ bám da mặt nữa nên trên đôi mắt xuất hiện những "vết chân chim".

Sử dụng kem chống nắng là một trong những cách hiệu quả nhất để hạn chế lão hóa da sớm, ngoài ra bạn cũng có thể áp dụng một số cách khác.

Chăm sóc sức khỏe làn da

- Có chế độ dinh dưỡng lành mạnh, ăn nhiều các loại ngũ cốc nguyên hạt, ăn tối thiểu 5 phần trái cây, rau củ và một nắm hạt mỗi ngày, ăn cá 2 – 3 lần/tuần. Thiếu vitamin, khoáng chất và các axit béo thiết yếu sẽ gây ra nhiều vấn đề như khô da, nổi vảy, nổi mụn, da bị sẫm màu và nhăn da sớm.
- uống nhiều nước, ít nhất là 2,5 lít/ ngày để duy trì độ ẩm và sự mềm mại của làn da.
- rửa, làm sạch và làm ẩm da 2 lần/ ngày, dùng sản phẩm chăm sóc da chất lượng tốt.
- Tránh tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng và không bao giờ sử dụng giường tạo làn da rám nắng nhân tạo (tanning bed).
- sử dụng kem chống nắng có thể ngăn chặn được cả tia UVA và UVB. Hãy dùng kem chống nắng có chỉ số SPF tối thiểu là 8 vào mùa đông và 30 vào mùa hè để bảo vệ da khỏi bị tổn thương bởi các tia bức xạ mặt trời.
- Không hút thuốc và tránh tiếp xúc với khói thuốc lá do người khác hút; người hút thuốc có nguy cơ xuất hiện các nếp nhăn ở da cao gấp 5 lần so với người không hút thuốc.

Chế phẩm bổ sung

dầu hoa anh thảo (evening primrose oil) và dầu hoa lưu ly (borage oil) giúp cải thiện tình trạng khô da và phục hồi độ mềm mại của da

dầu cá omega-3 giúp cải thiện độ sáng bóng của da và chống sưng viêm, giúp cải thiện tình trạng ngứa ngáy, ửng đỏ và bong vảy

Trà xanh chứa các hợp chất chống oxy hóa flavonoid mạnh, giúp chống lão

hóa da sớm

Vitamin e là một chất chống oxy hóa mạnh, vì tính tan trong chất béo nên bảo vệ da chống oxy hóa

Vitamin C giúp tăng cường sự tổng hợp collagen (một protein quan trọng trong cấu trúc của da), đồng thời vitamin C cũng có đặc tính chống oxy hóa

Co-enzyme Q10 được bổ sung vào một số sản phẩm dưỡng da để chống nhăn da sớm

Dầu hoa anh thảo - tiên dược cho sức khỏe làn da

Trong một thử nghiệm trên 40 phụ nữ có độ tuổi trung bình là 44, uống 3g dầu hoa anh thảo mỗi ngày sẽ giúp cải thiện 20% độ ẩm, vẻ mịn màng, tính đàn hồi và độ săn chắc của da.

37TÓC

Rụng tóc là một hiện tượng tự nhiên xảy ra với tất cả mọi người. Chúng ta không thể can thiệp vào hiện tượng rụng tóc do di truyền nhưng có nhiều cách để làm cho nang tóc khỏe hơn, nhờ vậy ngăn chặn được tình trạng tóc rụng và thưa đi do quá trình lão hóa.

Mỗi người có khoảng 100.000 – 150.000 nang tóc trên đầu. Mỗi sợi tóc có một chu kỳ sống, gồm: giai đoạn tăng trưởng (trong 6 năm) và giai đoạn nghỉ (3 – 6 tháng). Trong giai đoạn nghỉ, chân tóc bắt đầu co lại, lỏng lẻo và cuối cùng là rơi ra, rồi nang tóc tái hoạt động tạo ra một thân tóc mới.

Chính vì mỗi sợi tóc có một vòng đời riêng nên mỗi ngày chúng ta mất đi khoảng 80 – 100 sợi tóc. Nếu tóc rụng vượt quá con số này thì mái tóc sẽ ngày càng thưa dần, đặc biệt là khi chúng ta bước vào giai đoạn lão hóa, vì khi đó sự tăng trưởng của tóc chậm đi.



Chứng hói đầu

Vấn đề về tóc phổ biến nhất, có liên quan đến lão hóa là chứng hói đầu kiểu nam (androgenic alopecia – rụng tóc do nội tiết tố nam), và cũng có thể xảy ra ở phụ nữ. Ở dạng này, tóc rụng hầu hết ở đỉnh đầu, thường là do di truyền. Các nhà khoa học cho rằng đây là kết quả của hiện tượng tăng hoạt tính của reductase 5-alpha, một loại enzyme giúp chuyển hóa hormone testosterone thành dihydrotestosterone trong các nang tóc.

"Thước đo" sức khỏe

Tóc là "thước đo" đáng tin cậy nói lên tình trạng sức khỏe và chế độ dinh dưỡng của bạn. Tóc thường là bộ phận đầu tiên trong cơ thể thể hiện các dấu hiệu bệnh hoặc thiếu hụt vitamin, khoáng chất hay các axit béo thiết yếu.

Mặc dù tóc thường được xem là dạng cấu trúc chết nhưng chân tóc (tức nang lông) hoạt động rất tích cực. Tốc độ sản sinh tế bào tóc mới chỉ xếp sau tốc

độ sản sinh tế bào máu trong tủy xương; do đó nang tóc cần liên tục được cung cấp các dưỡng chất. Tuy nhiên, khác với tủy xương, thân tóc là cấu trúc không thiết yếu cho nên cơ thể luôn ưu tiên chuyển chất dinh dưỡng cho các cơ quan khác khi có sự thiếu hụt dinh dưỡng hoặc khi bị stress.

Chăm sóc tóc

- Chế độ dinh dưỡng lành mạnh và cân bằng – ăn nhiều các loại thực phẩm chưa qua tinh chế như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau củ, các loại hạt để hấp thu tối đa các vitamin, khoáng chất và các axit béo thiết yếu.
- Không ăn uống thất thường, ăn qua loa hoặc bỏ bữa, đặc biệt là bữa sáng; cứ sau ít nhất mỗi 4 giờ thì ăn một lần (ví dụ, một bữa phụ lành mạnh như trái cây khô hoặc tươi).
- Ăn một loại thực phẩm giàu protein (như thịt gia cầm, cá, trứng, các loại hạt hoặc đậu) trong mỗi bữa ăn; tóc được cấu tạo từ keratin, một loại protein sợi hình thành từ các axit amin được cung cấp từ thức ăn.
- Bớt ăn muối vì ăn nhiều muối sẽ làm giảm hoạt động của nang tóc; các nghiên cứu cho thấy việc bớt ăn muối sẽ giúp giảm rụng tóc và thưa tóc đến 60%.
- Kích thích dòng máu chảy đến các nang tóc bằng cách thường xuyên massage đầu. Dùng tay chạm sát chân tóc và vuốt từ sau ra trước, từ trước ra sau, rồi từ bên này sang bên kia nhằm tăng cường lưu thông máu.
- Tránh bị stress quá mức vì các hormone stress sẽ cản trở cung cấp máu cho đầu và nang tóc, làm cho tóc yếu và dễ bị rụng. Khi bị stress, bạn sẽ có cảm giác da đầu như căng ra, hãy massage để thả lỏng vùng da đầu và tăng thêm lượng máu chảy đến nang tóc.
- luôn lạc quan trong cuộc sống suy nghĩ bi quan ảnh hưởng xấu đến sức khỏe chung và tăng nhanh sự phân chia các tế bào, như tế bào nang tóc.

Chế phẩm bổ sung

Thuốc bổ đa vitamin và khoáng chất giúp cung cấp dinh dưỡng cho tóc

dầu cá omega-3 giúp cải thiện vẻ ngoài và độ sáng bóng của tóc

dầu hoa anh thảo (evening primrose oil) giúp cải thiện làn da và độ óng mượt của tóc

Silica (chiết xuất từ tre và cỏ đuôi ngựa) – có trong các loại thuốc bổ dành cho tóc, da và móng – giúp tóc phát triển khỏe mạnh

38 VÚ (NGỰC)

Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ, và dù phần lớn khối u ở vú là lành tính nhưng vẫn cần được chẩn đoán càng sớm càng tốt.

Hãy theo dõi đều đặn để phát hiện những thay đổi ở vú.

Những điều cần biết về ung thư vú

1/3 phụ nữ phát hiện có khối u ở vú vào một lúc nào đó trong cuộc đời. Mặc dù hầu hết đều là u sợi tuyến (u có tuyến và mô sợi) hoặc các nang đầy dịch lành tính, nhưng chỉ 1/8 trường hợp trong số này phát triển thành ung thư vú.

Chẩn đoán phát hiện bệnh càng sớm thì càng có khả năng chữa lành. Do đó, phụ nữ được khuyên cần theo dõi và cảm nhận những thay đổi ở ngực của mình để phát hiện các dấu hiệu bất thường; 90% các khối u vú được phát hiện bởi chính bản thân người phụ nữ hoặc chồng họ.



Nguyên nhân gây bệnh

Hiểu biết về nguyên nhân gây ung thư vú còn rất hạn chế; vì những yếu tố nguy cơ đã biết chỉ giải thích được cho một tỷ lệ nhỏ các trường hợp.

Những yếu tố nguy cơ này bao gồm: tiền sử ung thư vú ở người trong gia đình (như mẹ hoặc chị, em gái), sinh con đầu sau tuổi 30, không có con, không cho con bú, có kinh sớm (≤ 12 tuổi) và mãn kinh muộn.

Những yếu tố khác có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú gồm béo phì, uống nhiều rượu, hút thuốc, chế độ ăn nhiều chất béo (đặc biệt là mỡ động vật) và ít trái cây, rau củ. Những yếu tố này hoặc làm tăng nguy cơ di truyền gen gây ung thư vú, hoặc làm tăng mức tiếp xúc với hormone nữ oestrogen. Nhiều tế bào khối u vú có thụ quan oestrogen, có thể kích thích tăng trưởng khối u, mặc dù không phải tất cả ung thư vú đều phụ thuộc hormone.

Chăm sóc ngực của bạn

- Tuân thủ chế độ dinh dưỡng ít chất béo và giàu chất xơ, đặc biệt giảm chất béo bão hòa (chất béo động vật) ăn vào.
- Ăn tối thiểu 5 phần trái cây và rau củ/ngày để thu nhận được các hợp chất chống oxy hóa và chất xơ. Một vài thực phẩm thực vật chứa các hợp chất giúp ngăn ngừa ung thư như isoflavone (ví dụ, đậu nành), limonene (cam, chanh), sulphoraphane (bông cải xanh), axit ellagic (các loại dâu).
- Ăn nhiều cá có mỡ – các axit béo thiết yếu trong dầu cá được nhận thấy có thể làm ngừng tăng trưởng một vài loại tế bào ung thư.
- giảm trọng lượng dư thừa – các mô mỡ có thể tạo oestrogen từ các hormone khác trong tuần hoàn máu.
- Tập thể dục thường xuyên, tối thiểu 30 – 60 phút/ngày.
- Không uống rượu bia nhiều vì thức uống có cồn sẽ thúc đẩy các tác động của oestrogen. Một vài nghiên cứu cho thấy uống 1 đơn vị rượu/ngày sẽ làm tăng 11% nguy cơ mắc ung thư vú, 2 đơn vị rượu/ ngày là 24%, 3 đơn vị rượu/ngày là 38%. Kể cả rượu vang đỏ, với tất cả thuộc tính chống oxy hóa, chưa chắc có thể giúp chống được ung thư vú.
- Không hút thuốc – một tổng kết dựa trên 13 nghiên cứu cho thấy phụ nữ hút thuốc dễ mắc bệnh ung thư vú hơn 20 – 50% so với những người không hút thuốc.

Những điều cần biết khi kiểm tra ung thư vú

Vú của một số phụ nữ có thể lớn hơn những người khác và chúng thay đổi theo từng thời điểm khác nhau trong chu kỳ kinh nguyệt. Tuy nhiên, bằng cách hiểu biết chúng như thế nào vào những thời điểm khác nhau, bạn có thể phát hiện được những thay đổi nhỏ. Hãy kiểm tra ngực của bạn khi tắm hoặc khi thay quần áo. Nếu nhận thấy có bất kỳ thay đổi nào, bạn hãy tìm đến bác sĩ ngay.

- Kiểm tra ngực thường xuyên

- Nhận biết những thay đổi của ngực bằng mắt thường và bằng cảm nhận
- dò tìm những cục u, những chỗ bị lõm, dày lên hoặc những thay đổi về hình dạng và kích thước
- Chụp x-quang tuyến vú khi được yêu cầu

Chế phẩm bổ sung

Các hợp chất chống oxy hóa giúp trung hòa các gốc tự do có liên quan đến những vấn đề về lão hóa sớm

dầu cá omega-3 cung cấp những thành phần có lợi đối với sự cân bằng hormone isoflavone từ đậu nành – nhiều nghiên cứu cho thấy phụ nữ có lượng isoflavone ăn vào cao nhất có nguy cơ mắc ung thư vú bằng một nửa so với những người ăn vào thấp hơn. isoflavone gây nghẽn tắc các thụ quan oestrogen ở vú, làm giảm tác động của các oestrogen có hoạt tính mạnh.

39 BÀNG QUANG

Vấn đề phổ biến nhất, liên quan đến lão hóa, ở vùng này là chứng són tiểu. tuy nhiên, các bài tập cho cơ sàn chậu rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa lần điều trị bệnh.

Bàng quang, hay bóng đái, là một túi cơ đàn hồi, có thể chứa hơn 500ml chất lỏng. Tuy chứng són tiểu xảy ra phổ biến khi chúng ta càng lớn tuổi, nhưng vẫn có thể xuất hiện ở bất kỳ độ tuổi nào. Chứng này cũng hay gặp ở phụ nữ hơn nam giới, chủ yếu là do sinh nở, nhưng cũng do cấu tạo của sàn chậu người nữ. Một vài trường hợp do cơ sàn chậu yếu, gọi là són tiểu gắng sức, xảy ra vào lúc gắng sức, ho hoặc hắt hơi; trong khi những trường hợp khác liên quan tới sự hoạt động tích cực của cơ thành bàng quang (són tiểu gấp); hoặc kết hợp cả hai (són tiểu hỗn hợp), trong đó tiểu són không hay biết đi kèm với chứng tiểu gấp và khi gắng sức. Nhiễm trùng và các vấn đề ảnh hưởng đến hệ thần kinh cũng có thể là nguyên nhân gây bệnh.



Bàng quang Cơ sàn chậu

Những bài tập làm mạnh các cơ sàn chậu (dải cơ rộng giăng từ xương mu phía trước đến đáy xương cùng phía sau, tạo nên sàn cho khung chậu) thường có ích cho cả ngăn ngừa và điều trị (xem các bài tập).



Lành mạnh cơ sàn chậu

Nên thực hiện co cơ sàn chậu ít nhất 3 đợt/ngày, tối thiểu là 8 lần một đợt. Nhưng chất lượng là chính chứ không phải số lượng. Mặc dù nghe có vẻ dễ, mấu chốt là nhú và nâng các cơ này lên mà không hóp bụng, khép hai chân, căng cơ hông hoặc nín thở.

Để kiểm tra xem bạn có đang tập cho đúng cơ không, hãy ngồi trên bàn cầu,

hai chân dạng, ngừng tiểu giữa chừng không cử động chân hoặc nhúu mông. Với nam giới, khi nhúu cơ sàn chậu và giữ nguyên, dương vật sẽ thụt vào và bìu dái kéo lên. Làm được động tác này nghĩa là bạn đang co đúng cơ; tuy nhiên, chỉ làm vậy để kiểm tra bạn có đang co đúng cơ không, vì nếu thực hiện thường xuyên có thể gây nhiễm trùng đường tiểu. Bạn cũng có thể đặt tay lên bụng để kiểm tra vùng bụng vẫn thả lỏng trong khi tập cho cơ sàn chậu. Ngoài ra cũng có thể dùng các thiết bị tập luyện kiểm soát âm đạo và kích thích điện cơ chậu.

Nhúu cơ sàn chậu trước khi ho, hắt hơi hoặc nâng đồ đạc, và tránh đứng quá lâu.

Các bài tập sơ sàn chậu

Bài tập 1

Nhúu cơ sàn chậu lại, như thể bạn đang nín tiểu. Nhúu rồi thả 3 lần liên tục, đến lần thứ 3 thì giữ yên, đếm đến 4 trước khi thả lỏng hoàn toàn. Thực hiện tương tự như vậy thêm một lần nữa. Nếu bạn thấy dễ dàng nhúu cơ sàn chậu và giữ đếm đến 4 thì hãy cố giữ lâu hơn – trong 10 giây.

Bài tập 2

Nằm, ngồi hoặc đứng với hai đầu gối hơi cách nhau. Từ từ nhúu cơ sàn chậu lên nhiều đến mức có thể. Giữ lại lâu hết mức, sau đó từ từ thả lỏng. Nghỉ khoảng 10 giây giữa mỗi lần. Lặp lại 5 – 10 lần.

Bài tập 3

Nằm, ngồi hoặc đứng với hai đầu gối hơi cách nhau. Nhúu mạnh cơ sàn chậu, rồi thả lỏng ngay lập tức. Lặp lại 5 – 10 lần. Khi cơ sàn chậu của bạn mạnh hơn, hãy nhúu lại lâu hơn và làm nhiều lần hơn.

Chế phẩm bổ sung

Chiết xuất từ quả việt quất (cranberry) giúp ngăn ngừa sự viêm nhiễm niệu đạo

probiotic có thể giúp hạn chế tình trạng viêm nhiễm đường tiểu

Isoflavone hoạt động như một hormone oestrogen tự nhiên, dành cho những ai không thích liệu pháp HRT

Chăm sóc bàng quang

- uống đủ nước, dấu hiệu nhận biết là nước tiểu sẽ có màu vàng nhạt.
- Tránh các loại thức uống chứa caffeine vì caffeine có thể gây kích thích bàng quang. Cà phê đặc (espresso) cũng có thể gây lợi tiểu, hiệu quả này biểu hiện không rõ đối với trà vì nước trà thường được pha loãng khi uống.
- giữ cơ thể cường tráng – nhiều kiểu tập luyện có tác động làm săn chắc cơ vùng chậu.
- Tập thể dục vùng sàn chậu mỗi ngày để giúp cho cơ được mạnh và săn chắc.
- duy trì cân nặng hợp lý để tránh ép căng cơ sàn chậu, nhất là khi bạn có xu hướng tăng kích cỡ ở vùng eo.

40 TUYẾN TIỀN LIỆT

Tuyến tiền liệt thường trở nên to hơn khi bước vào tuổi trung niên, từ đó dẫn đến hàng loạt triệu chứng liên quan đến tuổi tác. tuy nhiên, sức khỏe của tuyến tiền liệt vẫn có thể được cải thiện thông qua chế độ dinh dưỡng.

Tuyến tiền liệt chỉ có ở nam giới, nằm bên dưới bàng quang, bao quanh đoạn đầu của đường tiểu. Sau tuổi 45, số lượng tế bào ở tuyến tiền liệt thường gia tăng và tuyến bắt đầu to ra, còn được gọi là tăng sản tuyến tiền liệt lành tính (benign prostatic hyperplasia - BPH) hay u xơ tiền liệt tuyến. Nguyên nhân xảy ra hiện tượng này vẫn chưa được hiểu đầy đủ nhưng có liên quan đến sự chuyển hóa testosterone ở nam giới thành hormone mạnh hơn, dihydrotestosterone – là hormone kích hoạt sự phân chia các tế bào trong tuyến tiền liệt. Đối với nam giới trên 60 tuổi, tỉ lệ mắc bệnh là 50%, còn ở độ tuổi 80 là 80%.

Thông tin nhanh

- Tuyến tiền liệt tạo nên chất tiết nuôi dưỡng tinh trùng và hoạt động như một van ngăn không cho xuất tinh ngược vào bàng quang.
- Tuyến tiền liệt có kích cỡ và hình dáng như hạt dẻ ở độ tuổi 20...
- ... to cỡ quả mơ ở độ tuổi 40...
- ... và lớn bằng quả chanh ở độ tuổi 60, hoặc có thể to bằng quả bưởi nhưng trường hợp này hiếm.

Triệu chứng phì đại tuyến tiền liệt

Do nằm ở vị trí bao quanh niệu đạo nên khi tuyến tiền liệt phát triển to, niệu đạo bị chèn ép làm cho nước tiểu chảy chậm. Những triệu chứng thường gặp khi tuyến tiền liệt phát triển phì đại bao gồm:

- tiểu ngập ngừng lúc bắt đầu
- tia nước tiểu yếu hoặc nhỏ giọt

- phải rặn mới tiểu được
- tiểu ngắt quãng
- nước tiểu nhỏ giọt sau lần tiểu
- khó chịu khi đi tiểu
- tiểu gấp
- tiểu lắt nhắt
- tiểu đêm
- có cảm giác chưa tiểu hết

Các triệu chứng trên không hẳn lúc nào cũng do sự phát triển phì đại của tuyến tiền liệt gây ra, vì nó có thể to ra phía ngoài và không chèn ép lên niệu đạo, thế nên nếu có bất kỳ triệu chứng nào nêu trên mà tiến triển, hãy đi khám bác sĩ.

Chăm sóc tuyến tiền liệt

- Chế độ dinh dưỡng ít chất béo bão hòa – không nên ăn mỡ động vật cũng như các món ăn béo như patê gan, sốt mayonnaise, bơ, món ăn chiên mỡ vì đó là những yếu tố tăng cường tình trạng viêm tấy của tuyến tiền liệt.
- Không nên ăn thịt động vật chứa nhiều chất đạm – theo nhiều nhà nghiên cứu, nam giới từ tuổi 50 không nên có hơn 100g thịt trong mỗi bữa ăn.
- Ăn các loại cá biển dồi dào chất béo omega-3 như cá saba, cá hồi, cá mòi để trung hòa hoạt tính của các chất gây viêm.
- Ăn tối thiểu 5 phần trái cây và rau củ/ngày để cung cấp vitamin, khoáng chất và các hợp chất chống oxy hóa. Hãy chọn các loại thực phẩm chứa hormone thực vật hoạt tính yếu (như phytoestrogen có trong đậu nành) và các loại rau châu Á như giá đậu, cải thảo, cải bó xôi, su hào giúp chế ngự sự phì đại của tuyến tiền liệt.

- Ăn thực phẩm giàu chất xơ.
- Ăn nhiều thực phẩm giàu kẽm – như hải sản (đặc biệt là hào), ngũ cốc nguyên hạt, hạt bí, tỏi và các loại đậu vì kẽm quan trọng với sức khỏe tuyến tiền liệt và khống chế sự nhạy cảm với hormone của tuyến.
- Ăn nhiều cà chua & các chế phẩm từ cà chua để hấp thu lycopene và các carotenoid khác, đây là những hoạt chất giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt.
- Ăn nhiều các loại hạt vì trong hạt có chứa các axit béo thiết yếu, giúp tạo prostaglandin (một chất giống như hormone, có vai trò quan trọng đối với sức khỏe của tuyến tiền liệt).

Chế phẩm bổ sung

Kẽm giúp điều hòa tính nhạy cảm của tuyến tiền liệt với các hormone
Lycopene tác động bảo vệ đối với sự phân chia tế bào tuyến tiền liệt

Isoflavone (từ đậu nành) cải thiện sức khỏe tuyến tiền liệt

Chiết xuất từ cây cọ lùn

(Sawpalmetto) làm giảm sự chuyển hóa testosterone thành dihydrotestosterone, giúp hạn chế tình trạng phì đại tuyến tiền liệt dầu hoa anh thảo (evening Primrose oil) chứa các axit béo thiết yếu có lợi cho tuyến tiền liệt.

Cà chua có thể giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt.

Lời khuyên của chuyên gia!

Nếu bạn đang bị tiểu khó, tiểu ít, hãy tìm đến bác sĩ chuyên khoa để được chẩn đoán về BPH, cũng như có thể phát hiện và can thiệp sớm các bệnh khác, chẳng hạn như ung thư tuyến tiền liệt.

41 SỨC KHỎE SINH SẢN

Phụ nữ hết khả năng sinh sản tự nhiên khi mãn kinh. Nhưng những nghiên cứu gần đây cho biết nam giới cũng cần quan tâm đến đồng hồ sinh học của mình nếu như muốn có con.

Về lý thuyết, nam giới có khả năng sinh sản từ giai đoạn dậy thì cho đến suốt đời.

Các phân tích trên bệnh nhân nam mất khả năng sinh sản lâm sàng cho thấy cơ hội thành công giảm 7%/năm ở độ tuổi từ 41 – 45 và tỉ lệ này càng tăng lên đối với nam giới ở tuổi lớn hơn. Nguyên nhân là do số lượng tinh trùng giảm theo tuổi tác. Một nghiên cứu trên nam giới từ 22 – 80 tuổi cho thấy lượng tinh dịch giảm 0,03ml/năm, số tinh trùng di động giảm 0,7%/năm và khả năng bơi của tinh trùng giảm 4,7%/năm.

Mặt khác, phụ nữ sở hữu 500.000 trứng vào giai đoạn dậy thì nhưng số lượng trứng mất đi hoặc ngừng đáp ứng với các tín hiệu hormone với số lượng 1000 – 1500 trứng/tháng. Đến độ tuổi trung bình là 51, giai đoạn mãn kinh ở nữ giới khởi phát vì buồng trứng không còn trứng nữa. Hàm lượng oestrogen bắt đầu giảm trước thời điểm này, cùng với khả năng sinh sản. Do đó, phụ nữ ở độ tuổi 25 có thể mang thai 2 hoặc 3 tháng sau khi giao hợp; trong khi nữ giới 35 tuổi có thể mất 6 tháng đến 2 năm, hoặc lâu hơn mới có thể đậu thai.



Chăm sóc sức khỏe sinh sản

- Có chế độ dinh dưỡng lành mạnh, ăn tối thiểu 5 phần trái cây và rau củ/ngày hoặc tốt hơn là từ 8 – 10 phần nếu có thể.

- duy trì cân nặng hợp lý bởi vì thừa cân sẽ ảnh hưởng đến sự cân bằng hormone, sự đề kháng insulin và việc kiểm soát đường huyết, tất cả những yếu tố này đều tác động đến khả năng sinh sản.

- Tập thể dục thường xuyên có thể tăng khả năng sinh sản nhờ cải thiện được

sự đề kháng insulin và đường huyết được kiểm soát tốt.

- Kiểm tra sức khỏe sinh sản định kỳ – một số bệnh lây truyền qua đường tình dục, như nhiễm khuẩn Chlamydia, có thể gây ít triệu chứng nhưng có thể làm giảm khả năng sinh sản.

- ngừng hút thuốc – phụ nữ hút thuốc trên 10 điếu/ngày có nguy cơ giảm khả năng sinh sản cao gấp 3 lần so với người không hút thuốc; trong khi đó, nam giới hút thuốc sẽ giảm 50% khả năng thụ tinh thành công so với người không hút thuốc.

- Không uống các thức uống có cồn vì sẽ gây độc cho các tế bào. Phụ nữ uống dưới 5 đơn vị rượu mỗi tuần có khả năng thụ thai cao gấp 2 lần (trong 6 tháng) so với những người uống trên 10 đơn vị rượu mỗi tuần. 40% nam giới có khả năng sinh sản kém đều có liên quan đến việc uống rượu (ngay cả uống có chừng mực).

- Tránh bị stress quá mức vì stress có thể làm giảm hormone sinh dục, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.

- sử dụng dụng cụ kiểm tra quá trình rụng trứng để xác định thời điểm thụ tinh và tăng cơ hội thụ thai vì thời gian rụng trứng rất khó xác định, đặc biệt đối với phụ nữ lớn tuổi.

Kiểm tra khả năng sinh sản

- Đối với nam giới, có thể phân tích tinh dịch (tinh đồ) để xác định số lượng và chất lượng tinh dịch có ở mức bình thường hay không.

- + Thể tích tinh dịch: $\geq 2\text{ml}$

- + Mật độ tinh trùng: ≥ 20 triệu/ml

- + Tổng số tinh trùng: ≥ 40 triệu

- + Độ di động: $\geq 50\%$

- + Hình dạng bình thường: $\geq 14\%$

- Đối với nữ giới, có thể xét nghiệm máu để đo hàm lượng hormone anti-mullerian (AMH) để đánh giá có bao nhiêu trứng trong buồng trứng (dự trữ buồng trứng). Đây là một thông tin quan trọng đối với phụ nữ đang có kế hoạch hoãn sinh con cho đến độ tuổi 30 – 40. Kết quả sẽ cho thấy đây có phải là quyết định khôn ngoan không. Kết quả điển hình như sau:

Nồng độ aMH pmol/l

+ Khả năng sinh sản tối ưu: 28,6 - 48,5

+ Khả năng sinh sản tốt: 15,7 - 28,6

+ Khả năng sinh sản kém: 2,2 - 15,7

+ Khả năng sinh sản rất kém: 0 - 2,2

Chế phẩm bổ sung

Thuốc bổ đa vitamin và khoáng chất

Các hoạt chất chống oxy hóa (vitamin C và e, selen) bảo vệ tinh trùng không bị tổn thương

Kẽm hỗ trợ chức năng của các hormone sinh dục và ngăn ngừa sự phóng thích sớm các chất hóa học ở đầu tinh trùng trước khi tinh trùng xâm nhập vào trứng

axit folic cần thiết cho việc phân chia tế bào, gồm cả việc sản sinh tinh trùng và thời gian đầu thai kỳ

42 SỨC KHỎE TÌNH DỤC

Giảm ham muốn tình dục là vấn đề phổ biến nhất liên quan đến quá trình lão hóa. Nhưng cũng đừng quá thất vọng, chúng ta vẫn có thể cải thiện tình trạng này bằng một số biện pháp.

Có khoảng 1/10 nam giới trưởng thành bị rối loạn cương dương, nhưng năng lực tình dục kém thì là vấn đề thường gặp ở tuổi già. Các khảo sát cho thấy 30% phụ nữ tuổi trung niên và 72% phụ nữ mãn kinh, 60% nam giới bị stress và 45% nam giới bị phì đại tuyến tiền liệt đã giảm hẳn ham muốn tình dục.

Hàm lượng hormone

Testosterone là hormone chính kiểm soát mức độ ham muốn tình dục ở cả nam giới và nữ giới. Hàm lượng testosterone ở nam giới giảm từ từ, ít đi khoảng 7% ở độ tuổi 40 – 60, 20% ở độ tuổi 60 – 80 và 35% ở độ tuổi trên 80.



Nếu bạn trả lời Có cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, có thể bạn đang có triệu chứng giảm hàm lượng testosterone. Hãy tìm đến bác sĩ chuyên khoa để kiểm tra hàm lượng testosterone ngay.

Giống như hàm lượng oestrogen thấp ở phụ nữ, hàm lượng testosterone thấp ở nam giới (đôi khi được xem là mãn dục nam) gắn với các triệu chứng: mệt mỏi, cáu gắt, giảm ham muốn tình dục, đau khớp, da khô, mất ngủ, tăng tiết mồ hôi, bốc hỏa và trầm cảm.

Là nam giới và đang ở độ tuổi từ 40 trở lên, bạn có thể xác định hàm lượng testosterone của mình có đang ở mức thấp hay không bằng cách trả lời bảng câu hỏi ADAM (Androgen Deficiency in Aging Males – Thiếu Androgen ở Nam giới Lớn tuổi) do các chuyên gia nội tiết tại Đại học Y khoa St. Louis xây dựng.

Chăm sóc sức khỏe tình dục

- liệu pháp thay thế hormone – sử dụng thích hợp liệu pháp thay thế hormone oestrogen ở nữ giới và testosterone ở nam giới có thể gia tăng ham muốn tình dục và khắc phục những thay đổi chuyển hóa liên quan đến tuổi tác (đề kháng insulin, kiểm soát đường huyết kém, huyết áp cao, hàm lượng cholesterol bất thường đi kèm với giảm các hormone sinh dục).

Ngoài ra, liệu pháp thay thế testosterone có thể cải thiện vấn đề dương cương trong 60% trường hợp – tăng hàm lượng testosterone, qua đó tăng khả năng đáp ứng tốt với các loại thuốc điều trị liệt dương như sildenafil. Hãy tìm đến bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn và điều trị.

- **Tắm nắng** – các nghiên cứu cho thấy nam giới phơi ngực dưới nắng liên tục trong vài ngày có khả năng làm tăng 120% hàm lượng testosterone, và hàm lượng này tăng 200% khi vùng sinh dục được tiếp xúc với ánh nắng.

- **ngừng hút thuốc** và giảm uống rượu để giúp tăng hàm lượng hormone sinh dục ở cả nam giới và phụ nữ tiền mãn kinh.

- **sử dụng các chất bôi trơn** để khắc phục hiện tượng khô âm đạo và giảm sự khó chịu đối với phụ nữ mãn kinh trong suốt thời gian giao hợp.

Chế phẩm bổ sung

St John's Wort có thể cải thiện năng lực tình dục, cũng như cải thiện tâm trạng cho phụ nữ đã mãn kinh

Catuaba tăng khả năng tình dục bằng cách tăng sự ham muốn trong vòng 3 tuần dùng liên tục

damiana có thể cải thiện sự ham muốn bằng cách tăng lưu lượng máu và độ nhạy của hệ thần kinh ở bộ phận sinh dục

Muira puama kích thích ham muốn thông qua việc tác động trực tiếp đến các hóa chất trong não

Cao bạch quả làm tăng lưu lượng máu, cải thiện khả năng cương dương

Nhân sâm giúp tăng hàm lượng oxit nitric trong mô xốp ở dương vật và âm vật (có tác dụng tương tự như các loại thuốc điều trị cương dương như

sildenafil)

Isoflavone (từ đậu nành) có thể tăng hàm lượng oestrogen ở phụ nữ

Kẽm giúp duy trì hàm lượng testosterone ở cả nam giới và nữ giới