

BÁC SĨ NGUYỄN HẠC THUÝ

**BÍ QUYẾT KÉO DÀI TUỔI THỌ
TRÊN 100 NĂM
QUA CÁC THỜI ĐẠI**



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

BS. NGUYỄN HẠC THUÝ

**BÍ QUYẾT
KÉO DÀI TUỔI THỌ TRÊN 100 NĂM
QUA CÁC THỜI ĐẠI**

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2005**

LỜI GIỚI THIỆU

Kỷ nguyên người già bắt đầu ngay từ thế kỷ XX, Hội nghị lão khoa toàn thế giới lần đầu tiên năm 1938, dưới sự chủ toạ của viện sĩ Bôgômôlét - Liên Xô cũ. Trong hội nghị này, nhiều nước đã công bố những công trình nghiên cứu dự đoán về sự lão hoá của con người trên hành tinh. Ngày nay những nghiên cứu về người già sẽ trở thành một ngành "mũi nhọn" của y học trong những năm của thế kỷ này và cả những thế kỷ sau.

Vào đầu thế kỷ XX, tuổi thọ của nhiều nước trung bình mới ở mức 50 tuổi, đến những năm 1950 - 2000 cuối thế kỷ đã tăng mức bình quân 74 đến 75 tuổi.

Tuổi thọ trung bình tăng lên cũng làm cho số người già tăng theo. Tổ chức Y tế Thế giới cho biết, năm 1970, tổng số người già từ 60 tuổi trở lên toàn thế giới mới ước tính là 291 triệu, tức 8% dân số thế giới lúc bấy giờ. Năm 2000 dự toán sẽ tăng lên tới 585 - 635 triệu người; lúc này tỷ lệ người già trong dân số thế giới sẽ là 9 - 10%. Nhưng thực tế mới đến năm 1987, số người già 60 tuổi trở lên toàn thế giới đã vượt số liệu trên và theo dà này đến năm 2025 số người già dự đoán sẽ đến 14 - 15% dân số thế giới, khoảng 1,2 tỷ người.

Theo báo cáo dự đoán mới nhất của Liên Hiệp quốc số người già từ 60 tuổi trở lên đến năm 2025 sẽ tăng lên gần 2 tỷ người, nhiều hơn số trẻ em từ 15 tuổi trở xuống. Những năm đầu thế kỷ này số người già từ 60 tuổi trở lên chiếm 12% trong tổng số người già trên và đến năm 2025 dự toán lên tới 19%. Và số người già từ 100 tuổi trở lên tăng khoảng 15 lần sẽ lên tới 3,2 triệu người so với 210.000 người hiện nay.

Tăng nhanh như: tại Xítni, ngày 24/12/2001 cơ quan thông kê Australia đã công bố các số liệu mới nhất cho thấy dân số Australia đã bị "lão hoá" do tuổi thọ ngày càng cao hơn và tỷ lệ sinh thì lại giảm. Trong năm tài chính 2001 số người Australia từ 85 tuổi trở lên đã tăng thêm 5,7% lên tới 262.700 người.

Về mức độ sinh trưởng theo báo cáo của Tổ chức dân số của Liên Hiệp quốc vào lúc 0 giờ ngày 12-10-1999 công dân thứ 6 tỷ ra đời. Theo dự đoán của các nhà khoa học, đến năm 2100 dân số thế giới có thể lên tới 12 tỷ người. Trước đây năm 1830 trái đất mới có 1 tỷ người, sau 100 năm mới tăng lên 1 tỷ nữa. Nên năm 1930 có 2 tỷ người. Và sau 30 năm (rút ngắn hơn 2/3 thời gian), năm 1960, tăng lên 3 tỷ; năm 1975 lên 4 tỷ (sau 15 năm); năm 1988 (sau 13 năm) lên 5 tỷ và năm 1999 (sau 11 năm) đã hơn 6 tỷ.

Việt Nam là nước đang phát triển có số người già từ 60 tuổi trở lên ở mức trung bình. Theo điều tra dân số năm 1974 ở miền Bắc tỷ lệ là 8%; năm 2000 tăng lên 10% dân số.

Với tình hình trên các nhà khoa học nhiều nước đã tập trung nghiên cứu về khoa học người già. Đó là những vấn đề lão khoa cơ bản, lão khoa y học và lão khoa xã hội.

- Lão khoa cơ bản hay lão khoa thực nghiệm: Nghiên cứu tìm hiểu về bản chất lão hoá. Nó liên quan đến nhiều lĩnh vực khoa học như: tế bào học, thần kinh học, miễn dịch học, sinh học phân tử, di truyền học ...

Qua quá trình nghiên cứu này, các nhà khoa học có thể thấy được cơ chế của sự già hoá, tìm con đường khắc phục nó để phục vụ cho đời sống người cao tuổi.

- Lão khoa y học hay lão khoa lâm sàng: Nghiên cứu về 3 mặt của sự hoá già: già về hình thể, tâm lý và sinh lý. Các nhà khoa học cho rằng: Tuổi từ 54 đến 63 là giai đoạn đầu lão, 64 đến 70 là giai đoạn lão. Bước sang tuổi 71 đến 77 tuổi là giai đoạn đầu của tuổi già, từ 78 đến 83 tuổi là giai đoạn già, từ 84 tuổi trở lên là thuộc giai đoạn già lão "đại lão". Nhà bác học người Pháp Baumgarture (V.I.Makhin và V. N. Nikitin Liên Xô cũ - 1978) qua nhiều công trình nghiên cứu cân đối cũng cho rằng trên 80 tuổi mới gọi là già.

Ông Joseph Chamine, giám đốc cơ quan dân số của Liên Hiệp quốc cho rằng vì áp dụng khoa học sinh đẻ có kế hoạch của mỗi nước, số trẻ thì hạn chế sinh thêm, người già thuộc diện dân số tăng nhanh trên thế giới. Hiện nay cứ 10 người trên hành tinh thì có hơn một người già, tức khoảng trên 650 triệu người. Số người già ngày nay bắt đầu bùng nổ, sự bùng nổ như bùng nổ tăng dân số. Xu hướng già hóa dân số ngày nay đã và đang diễn ra trên toàn thế giới. Đặc biệt ảnh hưởng đến thị trường lao động của toàn cầu do tỷ lệ sinh đẻ thấp. Trong những năm 1980 - 2000 của thế kỷ XX, chúng ta tăng cường công tác sinh đẻ có kế hoạch bao nhiêu thì sang thế kỷ XXI chúng ta lại tăng cường kế hoạch bảo vệ sức khoẻ người cao tuổi bấy nhiêu. Đứng trước tình hình trên tác giả - Bác sĩ Nguyễn Hạc Thúy cho xuất bản quyển "**Bí quyết kéo dài tuổi thọ trên 100 năm qua các thời đại**" một nội dung có giá trị cao giúp cho những người cao tuổi từ nông dân, công nhân, người lao động bình thường đến trí thức, các nhà khoa học, đến các cán bộ trung cấp, thứ trưởng, bộ trưởng, thủ trưởng và Tổng thống ... là người cao tuổi cao tuổi ai ai cũng cần để biết cách để phòng, ăn uống, luyện tập, dùng thuốc ... tự làm cho mình khỏe, kéo dài tuổi thọ, tăng thêm chất lượng

sống cho năm tháng để có nhiều sinh lực để mãn nguyện đạt nhiều mục đích về mọi mặt mà trong khi mình đã thuộc vào lớp người cao tuổi.

Khi viết cuốn sách này tác giả đã tham khảo các tài liệu của một số tác giả trong và ngoài nước.

Chắc chắn quyển sách này không tránh được những thiếu sót rất mong quý bạn đọc quan tâm góp ý. Xin cảm ơn.

DS. Hoàng Trọng Quang

GIÁM ĐỐC NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

MỤC LỤC

	Trang
<i>Lời giới thiệu</i>	3
Phần I: Cấu trúc cơ thể và quá trình lão hóa	11
Quan niệm về tuổi thọ và tuổi thọ qua các thời đại trên thế giới.	11
Tóm lược cấu trúc cơ thể và sự tiêu hao năng lượng.	21
Cơ thể con người như một cỗ máy tinh vi.	26
Sự cấu tạo nguyên tố hóa học trong cơ thể con người.	29
Protein - chất cơ bản của sự sống.	32
Nguồn gốc của cảm xúc và trái tim.	34
Thận như là máy lọc tinh vi của cơ thể.	38
Gan là nhà máy hóa học trong cơ thể mỗi người.	44
Bụng của con người như là bộ não thứ hai.	48
Nguồn gốc của tư duy là bộ não.	55
Mối giới giữa thân và tâm là hệ nội tiết.	61
Mồ hôi và nước tiểu với người cao tuổi.	63
Biến đổi ở mắt của người cao tuổi.	67
Cơ sở khoa học của giấc ngủ và nguồn sinh lực của tuổi già	70
Nhiệt độ cơ thể với sức khoẻ người cao tuổi	81

Khát với người cao tuổi.	84
Diễn biến quá trình già hoá và bệnh tật của người cao tuổi.	88
Hai bệnh thường gặp ở người cao tuổi.	95
Những yếu tố khoa học giúp con người trường sinh dắc thọ.	99
Phần II. Các yếu tố để trường sinh dắc thọ	102
Thủ phạm góp phần dẫn dắt tuổi già đến nhanh.	102
Những yếu tố giúp con người sống lâu.	104
Bí quyết sống lâu qua các thời đại.	107
Bí quyết trường sinh dắc thọ để tuổi đời theo mãi với ngày xuân.	111
Bí quyết sống lâu của người Trung Hoa.	116
Bí quyết sống lâu của người Nhật Bản.	121
Bí quyết sống lâu - tập thư pháp nhỏ của người xưa.	123
Phương pháp thể dục thể thao chống bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.	124
Biết đủ là kho tàng quý báu, là liều thuốc quý của người cao tuổi.	130
Phần III. Ăn uống một số thực phẩm tạo sinh lực cho người cao tuổi	133
Nguyên nhân của các cảm giác mệt mỏi, buồn ngủ sau khi ăn ở người cao tuổi.	133
Khoa học mới đây đã chứng minh vai trò của trứng nói chung và trứng với người cao tuổi.	134

Chuỗi tiêu có tác dụng chữa bệnh và tăng cường sức khoẻ.	140
Dùng mật ong có ích cho sức khoẻ và góp phần kéo dài tuổi thọ như thế nào?	144
Nhung hươu, nai với người cao tuổi.	146
Thực phẩm giàu chất xơ có tác dụng ngăn ngừa nhiều loại bệnh.	150
Đậu nành như thuốc quý cho sức khoẻ, bệnh tật và tuổi già đặc thọ.	153
Dưa hấu là vua của các loại dưa với người cao tuổi.	170
Mía thuốc phục mạch trong thiên nhiên.	171
Những món ăn trường sinh cổ truyền.	173
10 cặp thực phẩm không nên ăn cùng một lúc.	174
Năm món ăn bổ dưỡng não, khí huyết người cao tuổi.	176
<i>Phần IV. Những bài thuốc trường sinh đặc thọ bổ khí huyết, tăng tính dục nam và nữ</i>	183
Các phương thuốc trường thọ ngày xưa.	183
“Bảo, bảo, bảo, bảo” cho sức khoẻ đắng mà râu.	188
Hai thang thuốc bổ tăng lực của vua Gia Long.	190
Năm bài thuốc chống suy nhược, tăng trường thọ cho người cao tuổi.	192
Sáu thang thuốc chữa liệt dương của ba danh y nổi tiếng Uông Duyệt, Thái Kiến Vi và Triệu Hải Anh - Trung Quốc.	196

Năm bài thuốc tăng khả năng tính dục nam và nam nữ.	201
Ăn ít để kéo dài tuổi thọ.	203
Phần V. Các yếu tố và thuốc tạo nguồn sinh lực mãn nguyện cho tuổi già	204
Sức khoẻ và mức độ tình dục ở người cao tuổi.	204
Phân tử DHEA chống lão hoá	207
Tầm quan trọng của chất khoáng và vi lượng trong cơ thể với người cao tuổi.	212
Chất kẽm, mangan sulfat và đồng oxyd.	215
Những yếu tố đa lượng calci.	221
Phospho.	222
Những yếu tố vi lượng sắt.	224
Selen	226
Vai trò của vitamin với người cao tuổi.	228
Nguồn gốc của vitamin B ₁ với người cao tuổi.	234
Nguồn gốc của vitamin C với người cao tuổi.	239
Nguồn gốc của vitamin E với người cao tuổi.	245
Melatonin với người cao tuổi.	259
Viagra với người cao tuổi.	266
Viagra và những tác động đối với xã hội Mỹ và Thế giới sau những năm ra đời	275
Để cuộc sống của người cao tuổi có chất lượng trong thế kỷ XXI.	285

Phần I

CẤU TRÚC CƠ THỂ VÀ QUÁ TRÌNH LÃO HOÁ

QUAN NIỆM VỀ TUỔI THỌ VÀ TUỔI THỌ QUA CÁC THỜI ĐẠI TRÊN THẾ GIỚI

Già nua là quá trình giảm sút dần dần và âm ỉ năng lực sinh lý sinh hoá và mọi yếu tố phát triển sự sống trong cơ thể so với tuổi trẻ 18 - 30.

Ở người già, các tổ chức liên kết giảm sút sức co giãn và ảnh hưởng đến quá trình dinh dưỡng phát triển cơ thể. Các chức năng hô hấp, tuần hoàn, tiêu hoá, tiết niệu đều giảm sút và sự bài tiết dễ rối loạn; trạng thái sức khoẻ dễ bị ảnh hưởng bởi sự biến động của môi trường, khí hậu, thời tiết ... thực chất là giảm sút khả năng thích nghi, phản ứng sinh học chậm, thích, thị lực xuống cấp, thường mỏi mệt, ít muôn hoạt động; và tính tình trầm lắng, cuộc sống thu vào thầm lặng.

Ở tuổi từ trên 65, có một số chức năng suy giảm: giảm 20-30% cung lượng tim, 8-10% lưu lượng máu đưa lên não trong một phút, 40% dung tích sống, 50 - 60% thể tích thở ra tối đa, 30 - 40% mức lọc cầu thận, 10 - 20% lượng tiêu thụ oxy theo mét vuông bề mặt cơ thể ... Cá biệt có một số người, mặc dù tuổi đã cao nhưng sự suy giảm vẫn chưa rõ.

Nhiều công trình nghiên cứu khác đã nêu ra một đồ thị thể hiện quá trình thoái hoá một số chức năng của cơ thể ở người cao tuổi so sánh với tuổi 30 như sau:

1. Hiệu suất của tim.
2. Hiệu suất của phổi.
3. Chuyển hoá cơ sở.
4. Tốc độ dẫn truyền thần kinh.
5. Tỷ lệ lọc của thận.
6. Tỷ lệ nước tế bào.
7. Thể tích tối đa và tối thiểu không khí hít vào và thở ra trong hô hấp.

Con người già bắt đầu từ đại não và những yếu tố liên quan

Khi tuổi cao tế bào não bị giảm đi về số lượng. Nhưng chỉ cần có một kích thích đúng mức thì các tế bào não vẫn có thể phân chia hoạt động thay thế sự mất mát và sinh ra các tế bào mới.

Năng lực tư duy của con người và trí nhớ mạnh yếu phụ thuộc chủ yếu và mạng lưới liên hệ của các tế bào não.

Khi các tế bào thần kinh bị phá huỷ dần sẽ có những rối loạn về các chức năng như trí nhớ, có những thay đổi như thời gian các phản xạ kéo dài, các phản ứng chậm lại đối với thực hiện các hoạt động.

Bên cạnh đó, các rối loạn giác quan sẽ làm sai lệch của sự tiếp nhận những thông tin bên ngoài, làm cho phản ứng có thể thiếu chính xác, các phản xạ chậm.

Về mặt vận động, sự giảm sút chức năng có ảnh hưởng đến sự hoạt động các khớp, cấu trúc của xương gân và làm cho người già chậm chạp, không đáp ứng kịp với các thay đổi của môi trường bên ngoài, nhưng bên cạnh sự già hoá những thay đổi bệnh lý do suy dinh dưỡng cũng làm cho các cơ yếu, giảm khôi lượng và chất lượng và không đảm bảo yêu cầu vận động.

Bên cạnh các thay đổi về trí tuệ, sự giảm sút về tinh thần, sự cô đơn về đời sống làm cho người già có một tâm lý mặc cảm cách biệt ...

Nhiều công trình nghiên cứu, các nhà khoa học còn đưa ra những con số rất khác nhau về tuổi thọ: 120, 150 ... thậm chí cao hơn nữa. Thực tế ở Ấn Độ có người sống tới 240 tuổi. Vậy tại sao chúng ta đã không sống đến 240 tuổi để làm thêm bao điều tốt lành?

Về 240 tuổi, L.M.Xukharepxki, Giám đốc Viện Khoa học giữ gìn tuổi trẻ của Liên Xô cũ đã cho thấy: ngay từ bây giờ chúng ta có thể đề cập đến một thời hạn sống lâu hơn, đáng kể hơn, sống không ít hơn 150 - 240 tuổi. Muốn thế, con người ngay từ khi ra đời đã phải có nếp sống đầy đủ đáp ứng với mọi yêu cầu của khoa học về các tiêu chuẩn vệ sinh tâm lý, vận động thể lực, vệ sinh ăn uống, lao động và nghỉ ngơi ... Còn sống lâu hơn nữa, thì đó là khoa học của tương lai xa xăm ... Nhưng tin rằng con người có thể đạt tới được; bởi lẽ "sức dự trữ của cơ thể con người là đến như vậy". Công việc của mỗi chúng ta là thực hiện tiềm năng ấy.

Trước Công nguyên, ở đồng bằng Abinning và theo dòng sông Pô (Italia) có nhiều cụ già sống rất lâu: 54 cụ thọ 100 tuổi, 14 cụ thọ 110 tuổi. Trong số đó cụ F. Cônggơ một quan chức của thành phố Venedia thuộc Italia khi đến 100 tuổi tóc cụ trở lại màu đen, đến 113 tuổi còn mọc răng và băng hà ở tuổi 115; 2 cụ thọ 120 tuổi, 4 cụ thọ 130 tuổi và 4 cụ thọ 140 tuổi.

Ở Pháp thông kê cho biết: năm 1953 có 100 cụ già 100 tuổi, đến 1990 đã có 4000 cụ. Nếu tính các cụ trên 85 tuổi thì năm 1990 Pháp đã có 700.000 người (1,2% dân số). Dự đoán năm 2000 sẽ có 1 triệu cụ già trên 85 tuổi. Thông kê khoa học còn dự đoán đến năm 2020 tuổi thọ bình quân ở Pháp là 86,5 tuổi (với nữ giới), và 78,4 (với nam giới).

Nước Anh, cụ Thomas Pan, năm 120 tuổi còn huyền tục lại với quả phụ, và sinh được cậu con trai đặt tên là Miken. Về sau ông Miken thọ tới 123 tuổi.

Mặc dù đến tuổi 130 nhưng cụ vẫn còn làm được nhiều công việc nhà nông. Trước khi qua đời về thính giác, trí tuệ cơ bản vẫn tốt. Vua nước Anh hồi ấy nghe được tin này, bèn triệu cụ Pan về Luân Đôn và mời cụ ở lại tặng cho phần thưởng 6 tháng chơi tại nhà bá tước Alon Giácli, cụ chết năm 152 tuổi.

Ở Anh, ông Rôbôrt Taylo (1764 - 1898), trong ngày sinh nhật thứ 134, được nhận quà tặng của nữ hoàng Anh Victoria. Món quà là bức tượng của nữ hoàng, trên bức tượng ghi: "Nữ hoàng Victoria xin có quà tặng đến cụ già cao tuổi chưa từng thấy". Ông Rôbôrt Taylo vui mừng và xúc động về tặng phẩm của hoàng gia đến nỗi ngã xuống giường và chết luôn, chẳng kịp để lại một lời gì.

Tại vùng Đáciatu của Scotland năm 1768 từng có cụ ông thọ 133 tuổi, cuộc đời cụ có 80 năm làm công nhân khai thác than.

Năm 1878, báo "Dao lá liễu" ở Xanh luy Côlômbia đăng tin: Cụ M.Xulit thọ 180 tuổi. Bác sĩ đến phỏng vấn trong lúc cụ đang lao động ngoài vườn hoa. Cụ nói: Sờ dī sông lâu là nhờ sông điều độ, tâm hồn nên luôn luôn thanh thản, hàng ngày thường ăn cháo đặc, không nên ăn thức ăn nóng, và mỗi tháng có hai lần nhịn ăn giữa tháng và đầu tháng, chỉ uống một lượng nước vừa phải.

Ở Trung Quốc kỷ lục sông lâu nhất là cụ Lý Xuân Vân qua nhiều triều Vua cụ được coi là người sống lâu nhất, thọ 252 tuổi. Cụ Thomas Cannia thọ 207 tuổi, sống suốt cuộc đời không biết bệnh tật là gì, đầu óc vẫn minh mẫn, còn đi cắt cỏ trên sườn núi cho đến tận ngày qua đời. Cụ Cung Lại Phát, người dân tộc Diệc, ở huyện Vụ Xuyên tỉnh Quý Châu, đã 132 tuổi và cụ cũng được tôn là người cao tuổi của Trung Quốc, được tặng danh hiệu "Trường thọ Vương Trung Quốc".

Cụ sống bằng nghề nông, cả cuộc đời chưa từng có vợ, không uống rượu, không dùng bất cứ thuốc gì. Mỗi ngày cụ chỉ ăn hai bữa cơm, sống thanh thản, không có tham vọng cao sang vượt quá sức mình.

Ở Attila, ông Viaorian một tướng lĩnh, người từng làm mưa làm gió ở châu Âu, sống 120 tuổi từng xông pha chiến trận, ông không chết nơi chiến trường mà chết trên giường trong một đêm giao hoan quá sức.

Ở Anh, Ông Secondi Hougo, sứ thần Venise tại Smyrne. Ông cưới vợ 5 lần có 49 con. Năm 100 tuổi, còn mọc răng, năm 110 tuổi, tóc đang trắng lại trở thành đen. Năm 112 tuổi, đến lượt râu và lông mày đen lại. Ông mất năm 115 tuổi.

Ông Rioganla người Anh sinh năm 1483. Năm ông 101 tuổi, toà án Luân Đôn xử ông về tội quyến rũ gái dưới tuổi thành niên chưa đến 16 tuổi làm cho cô này mang thai, ông mất năm 1651 thọ 168 tuổi.

Ở Nhật, năm 1795 tại thành phố Aidô (tên cũ của Tôkyô) có cụ nông dân Manpe thọ 194 tuổi, cụ bà (vợ) 173 tuổi, con trai 153 tuổi và con dâu 145 tuổi. Nhà vua cho mời cả gia đình về kinh đô. Nhà vua ban thưởng cho cụ Manpe rất nhiều vật quý. Rồi bốn mươi tám năm sau, cụ Manpe và gia đình lại được nhà vua mời lên thành phố Aidô, để dự lễ khánh thành một chiếc cầu kiều mới. Lúc bấy giờ cụ đã 242 tuổi, cụ bà 221 tuổi, con trai 201 tuổi. Ba người ra đi sau đó 3 năm, 5 năm và 7 năm.

Ở Thổ Nhĩ Kỳ, vào thế kỷ XX thế giới cũng có nhiều cụ già sống trên trăm tuổi. Vào thập kỷ 30, cụ Tôru Arai, người Thổ Nhĩ Kỳ, thọ 156 tuổi. Theo tài liệu điều tra của Tổ chức Y Tế Thế giới, cụ Aduba, người Iran, thọ 180 tuổi, để lại 170 người thuộc lớp con, cháu, chắt, chít. Cụ B.Mesaôda, người Angieri,

thọ 160 tuổi; cụ H.Mútlimôp, người Azerbaijan thọ 168 tuổi cũng để lại hơn 200 người thuộc các thế hệ con, cháu, chắt, chít sau cụ.

Ở Liên Xô cũ thông kê năm 1975 tỷ lệ người già trên 60 tuổi trở lên chiếm 12% so với dân số. Đặc biệt trong lịch sử Liên Xô cũ, nữ diễn viên Liên Xô Liuki, 112 tuổi vẫn không rời bỏ sàn diễn. Bá tước Guacmonta thọ 145 tuổi, năm 100 tuổi còn khiêu vũ và năm 140 tuổi còn có một chuyến đi du lịch dài ngày từ Bliston tới London.

Ở Mỹ năm 1976 người ta phát hiện một công dân sống 134 tuổi, tên là Sacli Smit. Ông cụ gốc người châu Phi, hồi 12 tuổi cụ bị bán làm nô lệ ở Libi, sau đó bị nhốt vào thùng hàng đem sang bán làm nô lệ ở bang Taxas, cuộc đời đã trải qua bao thăng trầm, cay đắng chìm nổi. Trước khi qua đời vài năm, cụ mới chịu từ giã công việc buôn bán bánh ngọt, hoa quả, làm lụng hàng ngày. Những năm cuối đời, cụ sống ở thành phố Baton, khi biết cụ là người cao tuổi nhất trong thành phố, các quan chức địa phương đã mở một bữa tiệc để chào mừng "người công dân danh dự" này.

Ở Việt Nam, tuổi thọ trung bình của nam là trên 65 tuổi và nữ là 67 tuổi. Tỷ lệ người già (65 tuổi trở lên) của Việt Nam trên 8% cao hơn ở cả nước phát triển. Trong khu vực như Hàn Quốc, Singapore, Trung Quốc (6%) và các nước có điều kiện hơn ta hoặc tương tự như ta, Thái Lan (5%), Myanmar (4%) ...

Ở nước ta cơ cấu dân số thì trẻ nhưng tỷ lệ người già lại tăng rất nhanh, tỷ lệ người trên 60 tuổi trở lên bình quân năm 1996 là 8,6%; trong đó nam là 7,2%, nữ là 9,7%, mỗi năm ở nước ta có thêm khoảng gần 2 triệu người bổ sung vào nhóm người già.

Theo thống kê và công bố của WHO số người già trên thế giới ngày càng tăng.

- Năm 1970 số người từ 60 tuổi trở lên trên toàn thế giới là 291 triệu (chiếm 8% dân số thế giới). Năm 1990: 500 triệu người già trên thế giới. Dự báo năm 2000, số người già tăng lên tới 585 - 635 triệu người (9-10%). Năm 2025: 1 tỷ 500 triệu người già trên thế giới. Tính theo dân số thế giới, hiện nay cho đến 2025 người già chiếm từ 14-15%. Đến năm 2050 sẽ lên 2 tỷ người chiếm 19% ...

Ở Đức, bà Crixtin Becman, Bộ trưởng gia đình CHLB Đức, công bố ngày 17/4/2002 cho biết, hiện nay ở Đức có 2,9 triệu người trên 80 tuổi, 1/5 trong số này được xếp vào diện có thu nhập thấp và 1/3 có nhu cầu chăm sóc sức khoẻ thường xuyên.

Dự báo, trong 20 năm nữa, số người trên 80 tuổi ở Đức sẽ lên tới 5,1 triệu người, chiếm 6,3% dân số cả nước và trong 50 năm nữa sẽ tăng lên 8 triệu, chiếm 11% dân số nước Đức.

- Một trong những người già nhất thế giới hiện nay (năm 2000) là cụ Ritkhanop ở Đaghistan thọ 135 tuổi, ông có 3 vợ 9 con 40 cháu và 50 chít, ông không uống rượu, không hút thuốc.

Trong thế kỷ qua, tuổi thọ trung bình của con người đã tăng 25 năm, đó là do các tiến bộ về kinh tế, điều kiện vệ sinh, tiến bộ về y dược học nhưng có một số vẫn bị lão hoá theo quy luật tự nhiên và phụ thuộc vào nhiều yếu tố (như nguồn gốc gia đình, cách sống riêng).

Trong thế kỷ qua, tuổi thọ trung bình của con người đã tăng 25 năm, đó là do các tiến bộ về kinh tế, điều kiện vệ sinh, tiến bộ về y dược học nhưng có số vẫn bị lão hoá theo quy luật tự nhiên và phụ thuộc vào nhiều yếu tố (như nguồn gốc gia đình, cách sống riêng).

Tuổi thọ của một số nhà khoa học và danh nhân thế giới

Sau đây là tuổi thọ của một số nhân vật nổi tiếng của Cổ Hy Lạp sinh ra trong các thế kỷ VII - III trước Công nguyên:

Pitác, bạo chúa ở Mitilen, thọ gần 80 tuổi.
Kxennôphan, triết gia, thọ gần 92 tuổi.
Pitago, thọ 80 tuổi.
Pácmênít, triết gia, thọ gần 95 tuổi.
Xôphôclơ, nhà viết kịch, thọ gần 90 tuổi.
Goócghi, triết gia, thọ 109 tuổi.
Hypocrát, thầy thuốc, thọ 100 tuổi.
Antixphen, triết gia, thọ gần 80 tuổi.
Platông, triết gia, thọ 81 tuổi.
Diôgen, triết gia, thọ 91 tuổi.
Knênnôcrát, triết gia, thọ 86 tuổi.
Têôphoraxt, triết gia, thọ gần 84 tuổi.
Pirôn, triết gia, thọ 90 tuổi.
Philêmôn, tác giả hài kịch, thọ gần 99 tuổi.
Clêanta, triết gia, thọ gần 99 tuổi.
Timôn, triết gia, thọ 90 tuổi.
Arixtôt, nhà thiên văn học, thọ gần 80 tuổi
Căng, 80 tuổi.
Tônxtôi, 82 tuổi.
Selinh 80 tuổi.
Hopxơ, 92 tuổi.
Pitago, 80 tuổi.
Gót, 82 tuổi.
Niutơn, 84 tuổi.

Hacvay, 80 tuổi.

Xpencø, 83 tuổi.

Xmaild, 90 tuổi.

Xanhximông, 80 tuổi.

Edixøn, 80 tuổi ...

Việt Nam

Lý Thường Kiệt, 86 tuổi.

Nguyễn Bỉnh Khiêm, 91 tuổi.

Lương Thế Vinh, 81 tuổi.

Nguyễn Thiếp, 81 tuổi.

Nguyễn Công Trứ, 81 tuổi.

Đào Duy Anh, 84 tuổi.

Bác Hồ Chí Minh, 79 tuổi.

Trường Chinh, 80 tuổi.

Phạm Văn Đồng, 90 tuổi ...

Quan niệm của người Hy Lạp cổ đại về tuổi già của con người trên thực tế không khác với quan niệm hiện đại.

Tuổi thọ của người Việt Nam

Tuổi thọ của người Việt Nam qua các thời kỳ: trước năm 1945, tuổi thọ trung bình chỉ có 29 tuổi, tức là ngang với tuổi thọ thời trung cổ của nhiều nước. Sau cuộc chiến tranh chống Pháp (năm 1954 - 1955), tuổi thọ trung bình của người Việt Nam đã nâng lên 36 tuổi. Cuộc điều tra dân số lần thứ nhất (vào tháng 3 năm 1960), đã cho thấy tuổi thọ trung bình của nhân dân ta đã tăng lên 48 tuổi. Số lượng ông bà già từ 100

tuổi trở lên có tới 1.000 cụ. Đó là một chỉ số cũng cao so với nhiều nước trên thế giới.

Mười bốn năm sau, cuộc điều tra dân số lần thứ hai (vào tháng tư năm 1974) cho biết: dân số nước ta đã tăng thêm 7 triệu 87 vạn người. Tuổi thọ trung bình của nhân dân cũng lên đến gần 60 tuổi. Theo thông kê năm 1999 tuổi thọ trung bình cả nước của nhân dân đã lên đến 66 tuổi. Theo kết quả điều tra dân số người cao tuổi là 7,20%. Đến năm 1994 tỷ lệ người cao tuổi tăng lên 8,70%. Năm 1997, theo số liệu nghiên cứu của Ủy ban về các vấn đề xã hội, điều tra tỷ lệ người cao tuổi đã xấp xỉ 10% so với dân số, có một số vùng nông thôn, tỷ lệ này lên tới 17%. Hiện nay tuổi thọ trung bình của người dân Việt Nam đã lên đến 66 tuổi (số liệu 1999) theo thông kê:

Các cụ già từ 100 tuổi trở lên, trên toàn miền Bắc năm 1974 có 1687 cụ (gần 2/3 là cụ bà), trong đó có 20 cụ tuổi từ 131 đến 140 đều thuộc các dân tộc ít người. Có 4 cụ cao tuổi nhất: 140 tuổi (3 người là cụ bà).

Cuộc tổng điều tra dân số lần thứ ba - 1989, tính đến 0 giờ ngày 1/4/1989, dân số cả nước là 64.411.668 người, trong đó tỷ lệ nam giới chiếm 48,3%, nữ giới chiếm 51,4%. Cả nước có 2.432 cụ thọ từ 100 tuổi trở lên, trong đó có 1.728 cụ bà và 704 cụ ông. Cụ bà thọ nhất là cụ Nguyễn Thị Quảng 142 tuổi, dân tộc Thái, đang sống tại xã Châu Thành, huyện Quỳ Hợp, tỉnh Nghệ An. Tiếp theo là cụ Vũ Thị Ché 140 tuổi, dân tộc H'Mông, bản Nậm Đức, xã Pú Đao, huyện Mường Lay, tỉnh Lai Châu. Cụ ông cao tuổi nhất là cụ Hoàng A Giàng 130 tuổi dân tộc H'Mông, hiện sống ở bản Hồ Bon, xã Mường Khoa, huyện Than Uyên, tỉnh Yên Bai.

Hiện nay theo số liệu điều tra lần thứ tư, năm 1997 thì dân số nước ta đã xấp xỉ 76,5 triệu người và tỷ lệ người già từ 60 tuổi trở lên chiếm khoảng 8,7% dân số.

TÓM LUỢC CẤU TRÚC CƠ THỂ VÀ SỰ TIÊU HAO NĂNG LƯỢNG

Cấu trúc tổng quát cơ thể

Cơ bắp: Gồm có 455 cặp cơ bắp cần thiết để thực hiện các động tác lao động và hoạt động của cơ thể. Một nụ cười đơn giản phải vận động 17 cơ bắp.

Lúc khó chịu hay tức giận hàm răng mím chặt lại, mặt nhăn nhó hoặc đi bộ phải vận dụng 57 cơ bắp.

Bộ xương: Gồm 211 miếng xương lẻ tạo thành bộ khung để giữ cho cơ thể thẳng bằng, tránh méo mó siêu vẹo là cái khung cơ thể.

Tim: trong một phút bơm vào mạch máu 5 lít máu, một năm bơm 2.628 mét khối máu liên tục mà không hề nghỉ ngơi cho đến khi chết. Chỉ cần tim ngừng bơm máu trong 4-5 phút là não mất nhận biết (được xem như chết).

Thận: đơn vị cấu tạo là nephron có chức năng lọc nước tiểu để loại bỏ chất độc. Mỗi ngày thận lọc được 1 - 1,5 lít - 1,8 lít nước tiểu được thải ra ngoài.

Buồng trứng phụ nữ: khi mới sinh ra có khoảng một triệu trứng ở 2 buồng trứng. Đến tuổi dậy thì, còn khoảng 300.000 đến 400.000 trứng nhưng chỉ có khoảng 400 nang trứng phát triển đến mức phóng được 1 trứng ra ngoài mỗi tháng (trong suốt thời kỳ sinh sản).

Bộ máy tiêu hóa, đường thở: Có khoảng 100 cơ quan khác nhau và cần với 800 loại tế bào nhằm bảo đảm các chức năng:

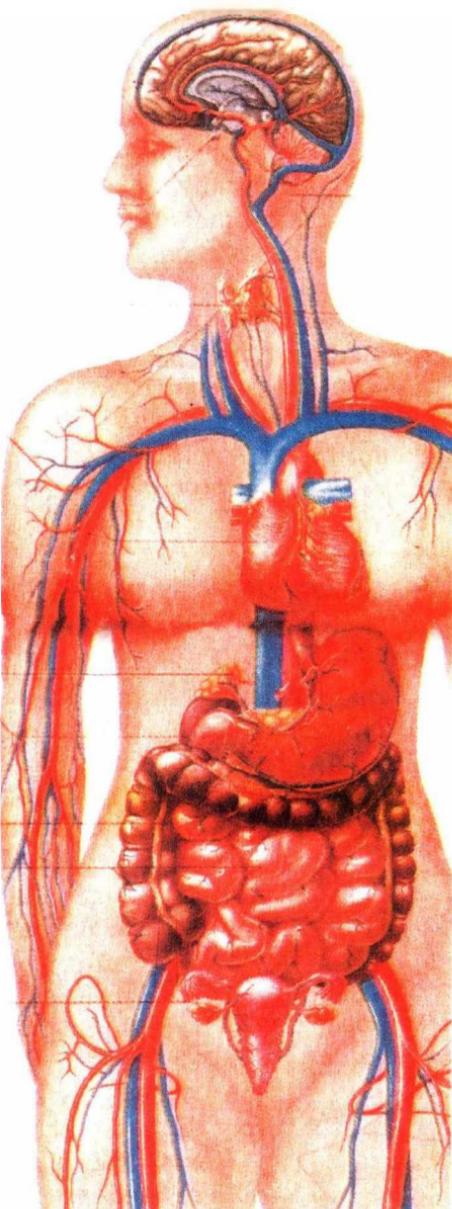
ăn uống, thở, tái tạo, tiêu, đại tiện. Để dẫn oxy vào các cơ quan cần 950km đường thở (đường dẫn khí) và 550 triệu ngăn tổ ong. Các ngăn tổ ong này chiếm một diện tích $200m^2$, 25.000 tỷ hồng cầu cùng làm nhiệm vụ này. Bề mặt để trao đổi khí là $2.500m^2$.

Tế bào: Cơ thể gồm 40 - 60 tỷ tế bào với 5.000 loại khác nhau.

Các yếu tố nguyên tử: một cơ thể nặng 70kg chứa hàng tỉ tỉ tỉ nguyên tử. 96% do 4 nguyên tử cơ bản là oxygen, carbon, nitơ và hydrogen với tỷ lệ 62,8% oxygen; 19,3% carbon; 9,3% hydrogen; 5,1% nitơ, 1,4% calci; 1,2% phosphor; 0,9% còn lại là các nguyên tố khác.

Sự tiêu thụ thực phẩm và nước hàng ngày

Nếu tuổi thọ trong 70 năm, cơ thể tiêu thụ từ 30-40 tấn thực phẩm và thả ra một lượng tương đương, trong đó khạc khoảng 40.000 lít nước miếng.



Hình 1: Cấu trúc cơ thể

. Để bù lại, người ta phải uống từ 35.000 - 45.000 lít nước và thải ra một lượng tương đương.

Tim bơm 180 triệu lít máu. Phổi hít 307 - 450 triệu lít không khí, tương đương với 500 triệu lần hít thở, tiêu thụ 15 triệu lít oxygen và thải ra hơn 11 triệu lít khí carbonic.

Mức tiêu thụ calo

Các bộ máy của con người trong quá trình hoạt động không có nút tắt để giảm năng lượng tiêu thụ. Nó hoạt động liên tục, một khi đã tắt thì sẽ chết (tắt luôn). Trong suốt cuộc đời, con người tiêu thụ một lượng calo khổng lồ để cung cấp cho các hoạt động khác nhau của cơ thể.

Ngay khi nghỉ ngơi hoàn toàn là lúc ở trên giường ngủ con người vẫn phải tiêu thụ calo. Ngồi yên lặng, đứng lên, đi bộ... Tuỳ theo mức vận động mà năng lượng tiêu hao có khác nhau.

Tiêu hao năng lượng của cơ thể

Loại hoạt động calo/giờ

a. Nghỉ ngơi và hoạt động nhẹ

• Ngủ	80
• Ngồi	100
• Đứng	140

b. Hoạt động giải trí

• Đi xe đạp (5'30")	210
• Đi bộ (2'30")	210
• Chơi tạ lăng (2'30")	270
• Bơi (25")	300
• Đi bộ (3'15")	300

- Cầu lông 380
- Khiêu vũ 350
- Bóng chuyền 350
- Trượt patin 350

c. Hoạt động mạnh

- Bóng bàn 360
- Tennis 42
- Bóng ném 600
- Chạy 840
- Chạy nhanh (10") 950

Nhu cầu năng lượng và chất khoáng cho người cao tuổi

Cuối thế kỷ 19, cơ thể của người và động vật có vú được xem là có cấu tạo bằng 13 nguyên tử cần thiết theo đặc tính sinh hoá đó là: Calci, kali, natri, magnesi, lưu huỳnh, clo, phospho, silic và sắt. Chúng đại diện 99,98% chất cấu tạo nên con người chúng ta.

Nhu cầu năng lượng và chất khoáng dinh dưỡng cho người cao tuổi trung bình 2.000 kcal một ngày. Cơ thể người già tuy thuộc vào một số đặc điểm như chức năng tiêu hoá, sự bài tiết dịch vị, dịch tuy, mức độ mật giảm sút, chức năng thận kết hợp với sự thoái hoá và các mô phủ tạng.

1. Nhu cầu về protid

Nguồn protid thiên nhiên có trong các thực phẩm động vật: thịt, cá, gan, sữa và thực vật (đậu ván, đậu xanh, đậu nành và các loại đậu ...); con người cần một tỷ lệ hợp lý giữa protid động vật và protid thực vật. Theo các nhà khoa học dinh dưỡng tính tỷ lệ này là 1-1,5g protid cho một kilogam thể trọng.

2. Nhu cầu về glucid

Nguồn glucid có trong bột các loại ngũ cốc, bột các loại củ như khoai, sắn,... nhu cầu mỗi ngày khoảng 4 đến 6g cho 1kg thể trọng, một ngày glucid cung cấp từ 60-79% calo cho cơ thể.

Mức ăn dưới 350-400g glucid mỗi ngày là tốt.

3. Nhu cầu về lipid

Nguồn lipid thường là mỡ, dầu thực vật (lạc, vừng, dừa ...) nhưng nên hạn chế không quá 60g một ngày (1g tương đương với 9 calo).

4. Nhu cầu các loại muối khoáng

a. *Calci*: rất cần cho người già vì đó là thành phần rất quan trọng tham gia chống loãng xương làm cho xương được cứng, tránh gãy xương. Nhu cầu hàng ngày khoảng 850mg.

Các thức ăn có thành phần calci là: sữa bò, các loại sữa dê 100ml có 120mg calci.

Trứng gà, vịt 1 quả tương đương có 34mg calci.

Rau muống 100g có 67mg calci.

b. *Chất sắt (Fe)*: cơ thể cần một lượng rất nhỏ nhưng là thành phần quan trọng để cấu thành hồng cầu, nhu cầu 1 đến 3g/ngày. Các thức ăn sau đây có nhiều chất sắt như thịt, gan, óc, lòng đỏ trứng ...

Nhu cầu hàng ngày là 10-20mg/ngày, chất sắt tham gia vào việc cấu tạo hémoglobin của máu và myoglobin cơ là thành phần cần thiết cho sự sống.

5. Nhu cầu về vitamin

a. *Vitamin A*: tăng cường chức năng hô hấp, nếu thiếu vitamin A giác mạc bị khô cứng ảnh hưởng đến thị lực.

b. Vitamin B: có trong các loại thực phẩm như thịt, đậu, các loại ngũ cốc, gạo, gan, cá ...

Vitamin B₁ tham gia trong chuyển hoá các chất glucid, tinh bột ở niêm mạc một bộ phận tiêu hoá tham gia trong chức năng hoạt động các neuron thần kinh. Thiếu vitamin B₁ sẽ làm viêm các dây thần kinh.

c. Vitamin B₆: tham gia trong chuyển hoá các chất đạm (azote), thiếu vitamin B₆ sẽ gây rối loạn thần kinh, tổn thương da.

d. Vitamin B₁₂: có trong gan, thịt bò, thịt heo, trứng. Vitamin B₁₂ giúp hồng cầu trưởng thành, tham gia trong hoạt động thần kinh, trong sự tổng hợp ADN (nhân tế bào). Thiếu vitamin B₁₂ sẽ đưa đến thiếu máu, các hội chứng tâm thần /.

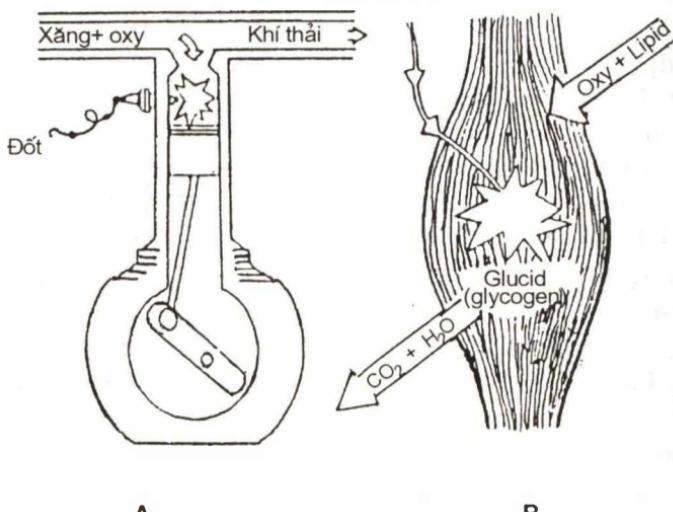
CƠ THỂ CON NGƯỜI NHƯ MỘT CỖ MÁY TINH VI

Cơ thể của con người như một cỗ máy luôn luôn hoạt động, ví như một ôtô. Ô tô có khung làm bằng sắt, còn con người có bộ xương. Ô tô có thân xe, con người có các tổ chức tế bào da và cơ. Hàng triệu tế bào nhỏ trong cơ bắp, trong nội tạng của cơ thể. Ô tô cần phải có xăng và oxy để động cơ hoạt động. Khi bị đốt cháy, 1/5 năng lượng hoá học của xăng chuyển thành cơ năng rồi tác động đến hệ thống pittông, rồi lan truyền theo nguyên lý tới bánh xe làm cho bánh xe chuyển động. Chính những điều đó đã bảo đảm cho ô tô chuyển động.

Đối với cơ thể con người thì các chất dinh dưỡng là nguồn nhiên liệu, trong đó là glucid và lipid. Protid như một vật liệu "đốt cháy được", có vai trò quan trọng cản thiết trước tiên như một vật liệu tạo nên những tế bào mới. Protid là bộ phận cấu thành quan trọng nhất của cấu trúc tế bào. Nhờ ăn uống mà bổ

sung được những chất giàu năng lượng vào "thùng nhiên liệu" ổ dự trữ của cơ thể chúng ta. Các chất dinh dưỡng, khi được đi qua ống tiêu hoá, ruột non ... và được thẩm vào máu rồi di tiếp đến "nhà kho". Lipid là nhiên liệu có hàm lượng đốt thấp, được dự trữ chủ yếu ở tổ chức dưới da. Glucid (nhiên liệu có hàm lượng đốt cao) được tích lũy ở cơ bắp và ở gan. Muốn đốt cháy, cần phải có oxy (hàm lượng oxy trong không khí là 21%). Ô tô để không bị dừng lại thì không khí phải thường xuyên có trong động cơ. Đối với cơ thể người, oxy vào cơ thể người cùng với không khí qua phổi khi ta thở. Nhờ "hệ thống bơm" - gồm tim, mạch máu và máu mang oxy có thể được vận chuyển tới các tế bào trong cơ thể góp phần hình thành sự sống, sự hoạt động cơ thể.

Xung đột thần kinh



Hình 2. So sánh quá trình đốt cháy trong động cơ ô tô và trong cơ thể.

A: Quá trình đốt cháy trong động cơ ô tô.

B: Quá trình đốt cháy tạo năng lượng trong cơ thể.

Khi oxy bị đốt cháy trong cơ thể thì tạo thành nước và khí carbonic. Cơ thể thải được nước ra ngoài nhờ sự hoạt động của thận. Khí carbonic từ các tế bào hoạt động vào máu để về phổi, từ đó nó ra khỏi cơ thể cùng với không khí thở ra.

Quá trình đốt cháy còn tạo ra nhiệt. Khi hoạt động cơ bắp, khoảng 4/5 năng lượng chuyển thành nhiệt. Cũng giống như động cơ ô tô, cơ thể cần phải có hệ thống làm lạnh để khỏi bị nóng đó là chức năng của máu. Máu giống như chất làm lạnh, còn da như bộ tản nhiệt. Máu khi được tuần hoàn theo các mạch máu của cơ đang hoạt động rồi nhận nhiệt ở đó, khi đi qua các mạch máu lạnh hơn ở da nó lại toả nhiệt. Nếu toả nhiệt không hết thì các tuyến mồ hôi phải làm việc để bài tiết mồ hôi. Khi khô mồ hôi thì đồng thời một lượng nhiệt lớn cũng bị mất, nhiệt độ của da giảm xuống, làm cho máu cũng lạnh dần, có thể trở nên bình thường.

Cũng như động cơ ô tô, các tế bào có chức năng tốt hơn khi ở điều kiện nhiệt độ tương đối hàng định. Và mức độ nhiệt độ hàng định thường xuyên đó đã được cơ quan điều hoà nhiệt của cơ thể duy trì, trung tâm của cơ quan này nằm trong đại não vùng sau đôi thị. Nhiệt độ hoạt động của tế bào khoảng $37-40^{\circ}$, có lúc vì bệnh lý lên tới $41 - 42^{\circ}$ nghĩa là thấp hơn nhiều so với nhiệt độ của động cơ ô tô; có được khả năng đó là do sự đốt cháy xảy ra trong tế bào nhờ chất xúc tác là men.

Nhưng không chỉ có nhiệt độ hoạt động của tế bào là cần phải được duy trì ở mức ổn định. Mà tế bào hoạt động được tốt thì cũng cần có môi trường phải ổn định. Hệ thần kinh điều hoà sự hằng định của môi trường bên trong cơ thể, đó là điều hoà áp lực oxy, nồng độ nước, muối, đường, hormon và các ion kim loại trong máu và trong bạch huyết.

Để động cơ ô tô có thể bắt đầu hoạt động cần phải có tia lửa của ngòi nổ. Cơ thể cũng có hệ thống "mồi lửa", đó là hệ thần kinh; có thể ví như là "mệnh lệnh" mà hệ thần kinh đưa ra tương ứng với thao tác của người lái ô tô làm chuyển hộp số, bàn đạp gaz ... và chuyển động.

SỰ CẤU TẠO NGUYÊN TỐ HOÁ HỌC TRONG CƠ THỂ CON NGƯỜI

Hơn nửa thế kỷ XX về trước, cùng với sự phát triển của ngành hoá học, người ta bước đầu vén bức màn bí mật của sự sống có các yếu tố hoá học.

Sự sống của con người bắt nguồn từ đại dương? Sự sống được phát triển dần từng bước, thông qua phản ứng hoá học để từ chất vô cơ thành chất hữu cơ, vật chất sống, tế bào ... Các nhà hoá học đồng thời mô phỏng điều kiện khí quyển nguyên thủy để tổng hợp những nhân tố cơ bản của sinh vật như acid amin, acid nucleic, purin ... mà còn tổng hợp được những vật chất là cơ sở sự sống như insulin.

Vạn vật trong vũ trụ đều do hơn 90 loại nguyên tố (chủ yếu có hơn 20 loại) cấu thành. Cấu thành cơ thể con người có hơn 60 loại nguyên tố. Trong đó có 4 nguyên tố chính chủ yếu là oxy, hydro, carbon, nitơ, chiếm khoảng gần 96% trọng lượng cơ thể người. Nguyên tố chủ yếu cấu tạo xương là calci và phospho; ngoài ra còn có lưu huỳnh, magnesi, natri, clo ... và những nguyên tố khác như: sắt, iod, silic, fluor, đồng, mangan, cobalt, kẽm, selen, crôm, vônfram, niken, moliipden ... chiếm một lượng rất nhỏ trong cơ thể. Những nguyên tố này phần lớn được tiếp nhận khi ăn uống hàng ngày.

Oxy và hydro là hai nguyên tố hợp thành nước. Trong cơ thể chúng ta, lượng nước chiếm gần 70% (trẻ con 80%), đâu đâu cũng đều là nước. Nước là dòng suối của sự sống. Cơ thể con người do tế bào tạo thành, tổng số tế bào có trong cơ thể người gần 100 ngàn tỷ tế bào. Não bộ là cơ quan chỉ huy hoạt động toàn thân, có khoảng 30 tỷ tế bào thần kinh. Nơi nào có

tế bào là nơi đó tất yếu phải có nước. Trong máu, trong nước bọt, trong các chất dịch ... đều có nước. Ngay cả những chất rắn như tóc, xương, móng tay ... cũng đều có một phần nhỏ nước.

Nước là chất để hoà tan (dung môi) tốt. Các chất dinh dưỡng phải được hoà tan trong nước mới có thể vận chuyển đến mọi nơi trong cơ thể để duy trì những hoạt động sống nơi đó. Một số chất thải trong cơ thể của người như urê, acid uric ... cũng đều phải hoà tan từ nước mới thải ra ngoài được. Tất cả những phản ứng hoá học trong cơ thể người đều xảy ra với sự giúp đỡ của nước. Nếu không có nước, mọi hoạt động sống trong cơ thể đều phải chấm dứt. Liên Hiệp quốc lấy ngày 22/3 hàng năm làm Ngày thế giới về nước. Ngày nay trên thế giới có khoảng 1,1 tỷ người thiếu các nguồn nước sạch, 2,4 tỷ người không có cơ hội sống trong môi trường vệ sinh cơ bản.

Hàm lượng natri có khoảng 80gam, trong đó 80% được phân bổ trong các chất dịch ngoài tế bào. Natri và kali có tác dụng rất quan trọng trong việc duy trì sự sống, bảo đảm áp suất thẩm thấu bình thường trong cơ thể, điều tiết độ pH trong cơ thể. Natri và kali còn có tác dụng quan trọng trong hoạt động của thần kinh và cơ bắp.

Iod rất cần thiết cho con người ở những vùng núi xa biển, trong cơ thể động thực vật nơi đó thiếu iod, thực phẩm cho con người ở đó thiếu iod, sinh ra bệnh bướu cổ.

Trong cơ thể magnesi có tác dụng kích hoạt hệ thống enzym (men) tham gia vào các hoạt động trao đổi năng lượng trong cơ thể, nếu cơ thể thiếu magnesi sẽ dẫn đến sự thương tổn cho cơ tim, cơ trơn thành mạch tim.

Nếu thiếu moliipden trong cơ thể sẽ dễ sinh ra chứng thiếu máu do huyết sắc tố thấp, và chứng ung thư đường tiêu hoá; nếu thiếu sắt, có thể ảnh hưởng đến sự tổng hợp protein trong tế bào máu, dẫn đến chứng thiếu máu.

Kẽm là nguyên tố quan trọng để cấu thành phân tử các loại protein, có liên quan đến quá trình hình thành và thay thế một số acid amin. Thiếu kẽm, có thể dẫn đến chứng lùn, chậm lớn, vết thương lâu lành.

Đồng là chất xúc tác trong hệ thống tuần hoàn, thiếu nó sẽ dẫn đến chứng máu thiếu protein và dinh dưỡng không tốt.

Sêlen có tác dụng phòng ngừa ở mức độ nhất định chống ung thư. Thiếu sêlen sẽ dẫn đến chứng suy thoái chức năng tuyến sinh dục, gây thiếu hormon sinh dục.

Trong cơ thể con người, thường thường có một số nguyên tố hóa học, nếu lượng các nguyên tố này quá nhiều hoặc quá ít, sẽ dẫn đến những triệu chứng bất thường. Ví như nguyên tố Crôm, thiếu nó là một trong những nguyên nhân dẫn đến chứng xơ hóa động mạch; nhưng nếu quá nhiều thì dẫn đến chứng hở hàm ếch cho thai nhi. Còn với nguyên tố vanadi nếu quá nhiều hoặc quá ít đều ảnh hưởng đến sự thải rượu trong gan và quá trình trao đổi acid béo.

Calci chiếm tỷ lệ 2% trọng lượng cơ thể, trong đó 99% là tồn tại ở xương và răng, còn 1% được phân bố trong các dịch và các tổ chức mô mềm. Cơ thể có đủ calci có thể giúp ổn định thần kinh. Không đau đầu, đau bụng kinh và đau đớn khi sinh nở. Nếu thiếu nó, không những ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của xương răng, mà còn dẫn đến chứng thần kinh bồn chồn căng thẳng, tính khí nóng nảy, bài oải cơ bắp, dễ bị co quắp tay chân. Calci có khả năng phòng ngừa và cải thiện các chứng: bệnh tim, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, ung thư ...

Qua cuộc điều tra mới đây của các nhà khoa học dinh dưỡng thấy mức tiêu thụ calci của mỗi cơ thể hàng ngày còn thiếu hụt khá nhiều ở mọi lứa tuổi, chẳng hạn thiếu niêm chỉ có 700 - 800mg mỗi ngày (mà đáng lẽ là 1.200 mg), phụ nữ mãn kinh là 700 - 800mg, đặc biệt đối với người tuổi cao sống ở nhà dưng lão chỉ có 500 đến 550mg ngày. Trong khi đó yêu cầu calci với

người lớn là 900mg, phụ nữ mãn kinh và người già là 1.200mg/ngày. Sự thiếu hụt quá nhiều đó sẽ gây hậu quả, đó là nguy cơ về loãng xương, và gây ra những nguyên nhân cho các bệnh khác.

Trong thực phẩm calci lấy từ đâu? Sữa và các sản phẩm có sữa góp tới 2/3 lượng calci cần thiết. Uống 1/2 lít sữa mỗi ngày đảm bảo đủ nhu cầu calci cho người lớn. Ngoài ra chất calci còn nằm trong một số thực phẩm giàu chất phitơ như đậu tương, cám, bánh mì ... hay dưới dạng oxalat như rau bina. Những chất tổng hợp từ sữa được hấp thụ từ chất calci, vitamin D, đồng thời cung cấp các loại chất dinh dưỡng khác như protein, các vitamin, kẽm, selen ... rất cần cho tuổi già. Đậu phụ, dầu tầm, đậu Hà Lan, đậu lăng cũng giàu calci. Calci có trong ngũ cốc, trứng gà, phomat. Điều quan trọng là phải ăn đủ lượng cho cơ thể mới tạo được sự kéo dài tuổi thọ, góp phần chống được một số bệnh.

PROTEIN - CHẤT CƠ BẢN CỦA SỰ SỐNG

Trong những chất cơ bản của sự sống, không có chất nào quan trọng hơn protein. Nó tồn tại trong tế bào, các tổ chức, các dịch tiết ... của mọi động thực vật từ nhỏ như vi khuẩn, lớn như cá voi đến cơ thể con người. Có protein ở thể dịch lỏng như sữa, máu; có protein ở thể nửa cứng như râu, tóc, móng tay, chất sừng, xương sụn ... protein là những "viên gạch" cấu thành cơ thể sống, là chất tham gia mọi hoạt động về sự sống; không có protein sẽ không tồn tại sự sống.

Các nhà khoa học đã tìm mọi cách để chiết suất protein thuần khiết từ trong các tổ chức và các tế bào; qua phân tích, phát hiện thấy rằng, protein có rất nhiều chủng loại; quy nạp

lại, có thể phân chia làm ba loại lớn: protein đơn thuần, protein tổng hợp, protein dẫn xuất.

Protein đơn thuần là loại sau khi thuỷ phân chỉ sản sinh ra acid amin α như trứng gà, huyết thanh, sữa, lông ...; protein tổng hợp là loại sau khi thuỷ phân, ngoài acid amin alpha còn có protein hạch, protein phospho ...; protein dẫn xuất là loại protein sau khi qua tác dụng nhiệt, dung môi, thuốc thử hoá học tạo nên những chất như pepton. Những nguyên tố chủ yếu cấu tạo nên protein là carbon, hydro, oxy, nitơ ... có loại protein còn có lưu huỳnh, phospho, sắt, iod.

Phân tử của protein rất lớn. Phân tử lượng của protein khác nhau thì có protein khác nhau; phân tử lượng giữa chúng chênh lệch nhau rất lớn, nhỏ thì 17.000, lớn thì 40 triệu. Ví dụ, phân tử lượng của protein trong sữa bò là 41.820, phân tử lượng của protein trong huyết thanh cá xanh là 2,8 triệu, có phân tử của protein máu sò huyết đến 4 triệu, phân tử lượng protein của một số vi khuẩn gây bệnh lên đến 40 triệu.

Trong tự nhiên, phân tử lượng cellulose của cây gỗ cũng là vật chất cao phân tử.

Cho đến cuối thế kỷ 19, các nhà khoa học mới xác định được protein là hợp chất cao phân tử do những acid amin tạo thành, giống như cellulose và tinh bột là do đơn vị đường glucose tạo thành. Có điều, có những điểm khác nhau rõ rệt: Cellulose chỉ do một loại đường glucose cấu thành; còn protein thì do nhiều loại acid amin cấu thành.

Acid amin chủ yếu có 20 loại, chúng lớn nhỏ khác nhau, phân tử lượng cũng khác nhau. Ví dụ: protein huyết thanh của máu người, tổng cộng có 18 loại acid amin với 526 phân tử acid amin tạo thành.

20 loại acid amin khác nhau của sự sống; chúng liên kết lại với nhau nhưng không phải theo đường thẳng, cũng không

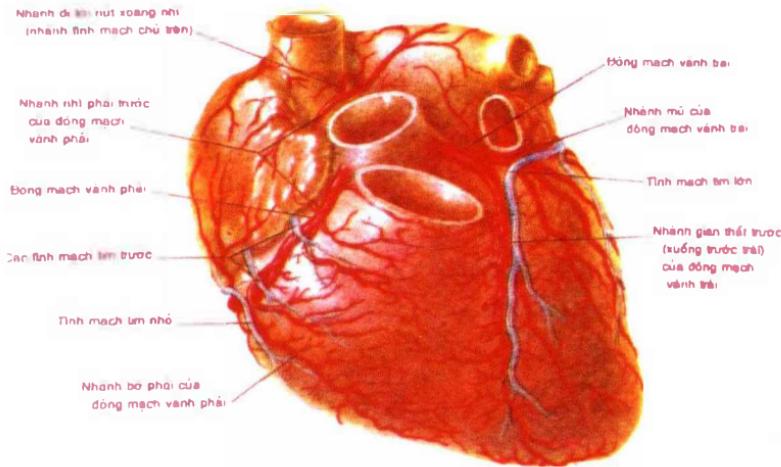
.phải trên một mặt phẳng mà là theo một phương thức sắp xếp nhất định nào đó để có một cấu trúc không gian không giống nhau. Như vậy, protein do những acid amin khác nhau tạo ra, không những thứ tự sắp xếp biến đổi vô cùng mà cấu trúc không gian cũng khác nhau vô kể. Protein trong cơ thể con người có đến hàng trăm ngàn loại, chỉ cần trong "chữ cái" có một chút biến đổi là đã có một protein khác. Nếu thứ tự sắp xếp của acid amin có biến đổi, những hiện tượng sự sống do trong cơ thể biểu hiện ra, cũng theo đó biến đổi. Chính vì có sự biến đổi, thay đổi đó mà sinh vật trên trái đất ngày hôm nay thiên hình vạn trạng, mỗi một loại sinh vật hiện ra dưới vẻ một chu kỳ sống khác nhau.

Protein là chất quan trọng để cấu tạo nên tế bào và cơ thể sinh vật. Cơ bắp của người và động vật chủ yếu là protein, hồng cầu vận chuyển oxy trong máu cũng là protein. Protein còn là chất quan trọng để điều tiết sự trao đổi chất của tế bào và cơ thể sống. Ví dụ, rất nhiều hormon điều tiết hoạt động sinh lý cấu trúc là protein; những chất trung gian trong phản ứng hoá học điều tiết trao đổi chất đều là protein. Tuổi càng cao thì sự điều tiết nói trên cũng hạn chế theo sinh lý của tuổi già.

NGUỒN GỐC CỦA CẢM XÚC LÀ TRÁI TIM

Không một bộ phận nào trong cơ thể có nhiều cảm xúc như trái tim. Từ nguồn tâm khởi động tạo cho chúng ta những hứng khởi về thơ văn, âm nhạc, lòng dung cảm hy sinh, cảm thù chiến tranh và yêu quý hoà bình ... là nguồn gốc của thương yêu, thù hận, cái thiện, cái ác. Nguồn cảm xúc, triều mến và yêu thương. Khi một trái tim tan nát sẽ đưa đến hơi thở cuối cùng.

Trái tim đập khoảng 60 - 75 lần trong một phút (có người 80). Toàn bộ máu tuần hoàn của cơ thể đi qua trái tim trong 60 giây. Quá tim như một cái bơm có 2 nửa, một nửa ở bên trái và một nửa ở bên phải làm việc rất nhịp điệu hài hòa với nhau.



Hình 3. Cấu tạo của tim

Sự hoạt động này gồm 3 thi:

- Thi I: Tâm trương: Tim giãn ra, để máu trở về hai buồng trên (2 tâm nhĩ).
- Thi II: Tâm nhĩ thu: cả 2 tâm nhĩ co bóp, đưa máu xuống buồng dưới (2 tâm thất).
- Thi III: Tâm thất thu: cả 2 tâm thất co bóp, đẩy máu

vào động mạch để đi khắp cơ thể, rồi cứ thế lặp lại mà tuần hoàn suốt năm tháng, suốt cả cuộc đời cho đến mãi mãi ra đi.

Nguồn gốc chính là nhịp đập của tim

Nhịp tim đập bao giờ cũng tự động, và những xúc động của thần kinh sẽ làm tăng giảm nhịp tim. Khi sợ hãi, giận dữ, thể thao, lao động, vận động thân thể, giao hợp ... tuyến thượng thận sẽ tiết ra norepinephrin hay epinephrin làm tăng nhịp tim, đồng thời tuyến giáp trạng sẽ tiết ra thyroxin. Khi tâm bình an, trung tâm kích thích dây thần kinh số X sẽ làm chậm nhịp tim, hệ thần kinh sẽ tiết acetylcholin làm chậm nhịp tim.

Những biểu hiện về tim sẽ gây nguy hiểm cho người cao tuổi thường có

Tránh nín thở lâu vì nó sẽ làm tăng áp lực trong lồng ngực và làm tăng sự chịu lực của tim. Tắc nghẽn cơ tim do động mạch vành dẫn máu nuôi cơ tim gấp trực tiếp sẽ gây tử vong so với những nguy cơ khác tăng gấp 20 lần. Khi bị quá kích động, ngực sẽ co thắt đau đớn, có thể gây choáng, nguy kịch đưa đến tử vong.

Thiếu tập thể dục, béo phì, căng thẳng thần kinh kéo dài (stress) rất dễ đưa đến bệnh tim cho người cao tuổi. Ngoài các bệnh bẩm sinh, viêm nội mạc tim (màng trong cơ tim), viêm cơ tim làm tim yếu dần, viêm nhiễm, còn việc uống rượu quá độ, độc tố hóa học, rối loạn tự miễn ... (Autoimmune Disorders), thiếu hụt vitamin (đặc biệt vitamin B₁), muối khoáng. Và các triệu chứng gây cholesterol máu tăng cao là nguyên nhân của xơ vữa động mạch, từng mảng cholesterol bám vào trong thành mạch, đặc biệt động mạch vành, ngăn cản dòng máu đến tim làm kinh phát tim, hay tại não gây đột quỵ.

Chức năng cholesterol trong cơ thể là chất tiếp xúc cho tế bào hoạt động, có nguồn gốc tự nhiên hay nhân tạo, có ở các

chất dinh dưỡng bên ngoài đưa vào cơ thể. Nhưng nhiều cholesterol quá sẽ thừa và cholesterol sẽ bám vào thành mạch và gây xơ cứng là nguyên nhân của cao huyết áp, kịch phát tim.

Tuy nhiên không phải nói về cholesterol là đều không tốt, mà trong cơ thể luôn luôn có hai loại cholesterol: LDL (Low Density Lipoprotein) và HDL (High Density Lipoprotein). LDL và HDL bản chất không phải là cholesterol mà là protein chuyển chở cholesterol. LDL nhận lấy cholesterol từ gan và chuyển đến cho các tế bào, đến thành mạch máu làm cản trở lưu thông máu đến các phần cơ thể, làm cho tổ chức tại chỗ thiếu máu và oxygen, như thế làm tế bào ngạt và chết. Còn HDL thì lấy cholesterol thặng dư (thừa) từ dòng máu và chuyển về gan, và mang cholesterol vào ruột già, rồi tống xuất ra khỏi cơ thể.

Như thế có thể xem LDL là cholesterol không tốt và HDL là cholesterol tốt.

LDL chuyên chở triglycerid đến các mô tế bào để tạo năng lượng hoạt động cho cơ thể hay dự trữ. Nếu quá nhiều, LDL sẽ dần dần bám vào lòng mạch máu nhỏ hẹp khiến lượng máu dẫn đến tim bị chậm lại hay ngừng hẳn (khi máu đến tim thiếu thì cơ tim yếu đi, gây đau thắt ngực. Nếu mạch máu ở tim bị tắc nghẽn: kịch phát tim và biến cố đến não). Vì thế nồng độ triglycerid máu cao cũng là dấu hiệu báo trước về bệnh tim mạch có thể xảy ra.

Cần quan tâm: Nguy cơ bệnh tim còn tuỳ thuộc vào nhiều yếu tố chứ không phải chỉ có cholesterol.

Như nồng độ homocystein tăng cao ở người cao tuổi dễ làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh mạch vành, mạch máu não, mạch máu ngoại vi. Thừa sắt (Fe) làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch. Khi điều trị phối hợp vitamin A và vitamin E trong một mức độ

nào đó có thể góp phần thêm vào ngăn chặn sự nghiêm mõ ở thành mạch.

Tập thể dục vừa phải phù hợp với thể trạng làm tăng nồng độ HDL cho người bệnh tim. Ở người cao tuổi thể dục làm tăng lượng máu lưu chuyển cơ thể, đặc biệt là đến tim ...

Tim còn hài hoà với cả Âm và Dương, và như thế là hài hoà với tất cả cơ thể con người: Con người là một tiểu vũ trụ.

Tim liên quan với mô hôi, đặc biệt là mô hôi khi thần kinh căng thẳng (lòng bàn tay ướt là một triệu chứng của tim kích thích).

- Tim kiểm soát lưỡi và lời nói.
- Loại ngũ cốc cung cấp "khí" tốt nhất đến tim là bắp và hạt kê.
- Đắng và cay nồng độ nhẹ có tác dụng tốt đến tim.
- Tham, sân và si làm tăng nguy cơ bệnh tim. Sự giận dữ kèm theo lòng thù hận ... những ai có tính gay gắt, chua chát hay nghi ngờ đồ kỵ. Triệu chứng bệnh tim sẽ trầm trọng hơn.

Trong Kinh Phật có câu: Tri túc, thiểu dục - con người luôn luôn nghĩ là đủ và ít đòi hỏi. Biết đủ là một kho tàng quý báu cho chất lượng cuộc sống./.

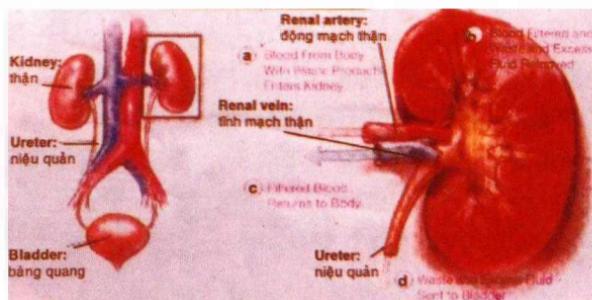
THẬN NHƯ LÀ NHÀ MÁY LỌC TINH VI CỦA CƠ THỂ

Cơ thể người có 2 quả thận nằm song song hai bên cột sống, trên thắt lưng. Thận phải nằm dưới gan, thận trái nằm dưới lách. Vị trí thận trái nằm cao hơn thận phải.

Theo thuyết Y khoa Đông phương thì thận là một trong những bộ phận quan trọng chính yếu nhất, vì thận phân phôi "khí" xuyên suốt cơ thể ... Bất cứ tài năng bẩm sinh nào đều ẩn tàng trong đôi thận, và chờ dịp thuận tiện là phát sinh ra ... Trong chiều hướng đó có thể nói rằng thận là một trong những cốt lõi tiến trình đời sống con người.

Chức năng của thận

Hệ thống tiết niệu gồm có bốn bộ phận: 2 quả thận, 2 niệu quản, 1 bàng quang và 1 niệu đạo. Thận là nhà máy lọc tuyệt diệu của cơ thể người, thận có thể nhận dạng và phân biệt được tất cả những gì có trong máu, và quyết định phải xử lý ra sao để thận bình chỉnh giữ lại một lượng vừa đủ cho cơ thể và phần còn lại thì được thải ra ngoài.



Hình 4. Cấu trúc của thận

Thận cân bằng nước và điện giải, và điều chỉnh tuỳ theo nhu cầu của cơ thể: Natri, kali, hydro, magnesi, calci, bicarbonat, phosphat và clo.

- Thận biến đổi vitamin thành một trạng thái phù hợp.
- Giữ vững cân bằng acid - kiềm trong cơ thể bằng cách thay đổi tính acid hay kiềm của nước tiểu.
- Luôn luôn thường trực và điều hoà huyết áp: tuỳ theo huyết áp cao hay thấp hiện tại mà thận sẽ tiết ra những lượng thay đổi enzym: Renin sẽ chuyển hoá trong máu thành angiotensin. Angiotensin làm mạch máu co lại và huyết áp tăng lên; nó báo động cho thận rằng đã giữ lại quá nhiều natri hay thải ra nhiều kali và ngược lại.
- Sản xuất erythropoietin kích thích cơ thể sản sinh ra nhiều hồng cầu.

Thận chuyển hoá những thành phần của máu, phân loại ra, và rồi hấp thu vào máu những chất thiết yếu có ích cho cơ thể. Một khi đã lọc sạch, máu được tụ vào tuỷ thận (medulla) và theo nhịp đập của tim tuần hoàn xuyên suốt cơ thể. Thận hoàn thành nhiệm vụ này với một hiệu suất tuyệt vời khoảng chừng 1-1,125 lít máu chảy qua thận mỗi phút.

Bình thường con người có 2 quả thận nhưng vì một biến cố nào đó (tai nạn lao động, chiến tranh ...) mà chỉ còn một quả thận thì vẫn sống được bình thường.

Đơn vị lọc của thận gọi là nephron gồm có 2 phần: ống thận bao xung quanh tiểu cầu thận. Chế độ ăn uống không lành mạnh kéo dài, không đảm bảo hài hòa hoặc stress, sẽ phá huỷ nephron ...

Trong nước tiểu, nước chiếm 95%, chỉ 5% là "chất cứng" gồm: urê, một số muối khoáng như: kalichlorid, natri, phosphat, creatin, một số sulfat, và ít acid uric.

Những yếu tố làm cho thận tổn thương

Tuần hoàn máu đến thận kém, nhiễm khuẩn, những rối loạn tự miễn dịch, sỏi, nang và ung thư. Thận cũng dễ bị tổn thương nếu có tiểu đường. Thận rất dễ bị stress làm tổn thương.

Sỏi thận thường gặp nhất, do kết tủa calci oxalat hay phosphat (đó là muối từ calci và acid oxalic). Sỏi bàng quang thường là kết quả của nhiễm khuẩn đường tiết niệu hay phì đại tuyến tiền liệt làm hạn chế nước tiểu thải ra.

Những trường hợp khác

Nỗi đau buồn, khổ tâm, triền miên trầm uất cũng gây ra một loạt thay đổi sinh lý trong cơ thể như làm tăng huyết áp, và tăng cholesterol máu, mất cân bằng nội tiết tố: cortisol và epinephrin (adrenalin) tăng lên; nếu tất cả phối hợp lại dễ tàn phá tim và thận bị tổn thương suy sụp gây ra bệnh tật.

Thận là ý chí và công năng

Thận giữ chức năng tăng cường cơ thể, tăng tinh, tăng khí. Thận dẫn khí thông vào cột tuỷ là cái bể chứa khí huyết, là nơi nương tựa của tinh thần và căn bản của sinh mệnh. Ở giữa hai quả thận là mệnh môn tức là tiên thiên thái cực trong cơ thể người.

Thận kiềm chế và điều hoà năng lượng sinh dục: Giao hợp quá độ sẽ làm hại thận, làm suy yếu dục tính và làm giảm lực sống cơ thể, với người cao tuổi thì cần chú ý điều này. Những "trục trặc" về tình dục đều bắt nguồn từ mất cân bằng thận - bàng quang. Năng lượng thận suy yếu có thể gây ra xuất tinh sớm, dẫn đến ít hữu sinh và vô sinh. Nếu năng lượng thận quá độ thì dục tính bức phát làm ám ảnh về da mê, bồn chồn dẫn đến suy thoái.

Có thể coi thận là suối nguồn của sinh khí, lực sống tràn khắp cơ thể. Sự yếu ớt, lờ đờ thiếu dũng cảm là bắt nguồn từ năng lượng của thận suy.

Sợ hãi xúc cảm cũng liên quan với thận và bàng quang. Thận là nơi chốn của ý chí con người, nếu thận yếu thì ý chí cũng nhu.

Quyển "Hoàng đế Nội kinh" có viết: "Thận như những đội quân thường trực xung trận nhưng thầm lặng vượt hẳn lên do khả năng của mình". Thận như rút từ hơi thở sâu vào cơ thể, là nguồn của hơi thở: những người thở nồng, thở ngắn thì dễ bị kích thích tâm thần, lo âu và sợ hãi, và những người thở sâu thì thư giãn thanh thản hơn. Thở sâu cũng là yếu tố cơ bản để có thể rút "khí" hữu hiệu vào thận, bàng quang và bộ phận sinh dục. Hen phế quản một phần nguyên nhân do mất thăng bằng năng lượng thận.

Thận điều khiển và nuôi dưỡng xương, làm cho xương sống động, cứng cáp và đàn hồi. Khi thận khỏe thì cột sống cũng khỏe. Muối là yếu tố phối hợp với thận và bàng quang làm cho nó thích nghi vị mặn yêu cầu của cơ thể. Một lượng ít hay vừa phải muối sẽ làm mạnh lên đảm bảo sinh lý bình thường nhưng quá nhiều thì làm tổn thương thận vì thận phải làm việc quá sức: lâu dần dẫn đến tăng huyết áp và gây bệnh tật. Nhiều sách khuyên người cao tuổi không nên ăn mặn và càng không nên ăn mặn kéo dài.

Năng lượng thận dẫn truyền vào đôi tai, nuôi dưỡng nhĩ căn. Thính lực nếu suy giảm là bắt nguồn từ mất thăng bằng thận.

Thận cũng dẫn truyền đến tóc, tóc mạnh, óng ả mượt mà là dấu hiệu của thận mạnh. Tóc chẻ đầu mút, tóc gãy hay hói đầu là dấu hiệu của năng lượng thận suy.

Thận cung cấp khí toả đến vùng dưới hai bên hông: vì thế đau hai bên hông là dấu hiệu có vấn đề về thận.

Tóm lại thận và gan là hai người bạn đồng hành chính yếu

làm sạch, lọc máu để đảm bảo sinh lý, sinh hóa của cơ thể khoẻ mạnh, phòng chống bệnh tật và tăng cường tuổi thọ.

Thận nhận năng lượng vào thời gian tốt nhất từ 5-7 giờ chiều, bằng quang từ 3 đến 5 giờ chiều. Sự mệt mỏi, yếu sức vào những giờ đó cho thấy thận mất thăng bằng.

Thận có nhiều tiềm ẩn tài năng, hộ vệ cho cơ thể như ân sủng cho chúng ta thanh thản mạnh mẽ bước vào đời. Nguồn năng lượng dẫn truyền từ cuối cột sống trên thận, đến não, ở đó con người trực nhận ra chính mình sự tự chiếu sáng tâm linh. Sự ngộ đạo hay giác ngộ khơi dậy tâm thức bừng từ sâu thẳm bên trong ... Thận đóng một vai trò sống động trong quá trình này, bởi thế cách nhìn cả về y học Tây phương lẫn y học Đông phương đều cho rằng thận là một trong những bộ phận quan trọng nhất của con người.

Sự suy yếu hay giãn nở thận là nguyên nhân của một chuỗi về lo âu, sợ hãi quá mức, dục tình giảm xuống, thiếu ý chí, thiếu lòng quả cảm, quyết đoán. Năng lượng thận suy yếu có thể đưa đến ù tai, nhiễm khuẩn tai, trẻ em đái dầm. Mặt khác, qua quá trình hoạt động kéo dài của thận đến tuổi 70-80, số nephron hoạt động của thận bị giảm sút từ 1/3 - 1/2 so với lúc sinh thời, thay vào chỗ nephron mất đi của thận tổ chức liên kết phát triển làm xơ hoá thận ...

Lượng nước đủ, nước tinh khiết, thích đáng, là rất quan trọng cho sức khoẻ của thận. Không có một định mức chung nào phải theo, mà tùy theo từng người có nhu cầu nước thích hợp. Chúng ta hãy để cho cơ thể tự định mức lượng nước cần thiết bằng những phản ứng và số lần tiểu tiện hay sự đói khát về nước, kinh nghiệm cho thấy trước khi đi ngủ cần uống một lượng nước tinh khiết từ 200 - 250ml ... rất tốt cho bộ máy nội tạng.

Các loại đậu, hạt làm thận tăng mạnh lên, rất tốt cho chức năng chống đỡ của thận, làm chóng lành bệnh. Khi nấu đậu, cần cho ít muối vào vì muối làm cho đậu dễ nở ra và dễ tiêu

hoá. Lượng thức ăn lên men mặn như nước dùng làm tăng cường chức năng thận, nhưng nếu nhiều quá thì có thể làm thận teo lại hại thận.

Khi thận bị teo lại thì dưa hấu làm tăng tiểu tiện và thải bỏ chất dư thừa cặn bã: dưa hấu có tác dụng thư giãn thận.

Để cho thận khoẻ mạnh, y khoa phương Tây cũng như phương Đông khuyên nên theo một chế độ ăn ít mỡ và thức ăn có nhiều cholesterol. Chỉ một ít muối vừa đủ, ăn đậu hàng ngày (rất tốt), một ít rong biển, một số rau xanh tươi, rau thơm rất tốt, trái cây và nước tinh khiết. Thận là thế đấy.

Chúng ta cần tuân thủ những điều làm tốt ở trên và luôn luôn theo dõi cảnh giác thận của mình có bị "ấm đầu" hay không và có biện pháp đề phòng chính là tự bảo vệ sức khoẻ kéo dài tuổi thọ.

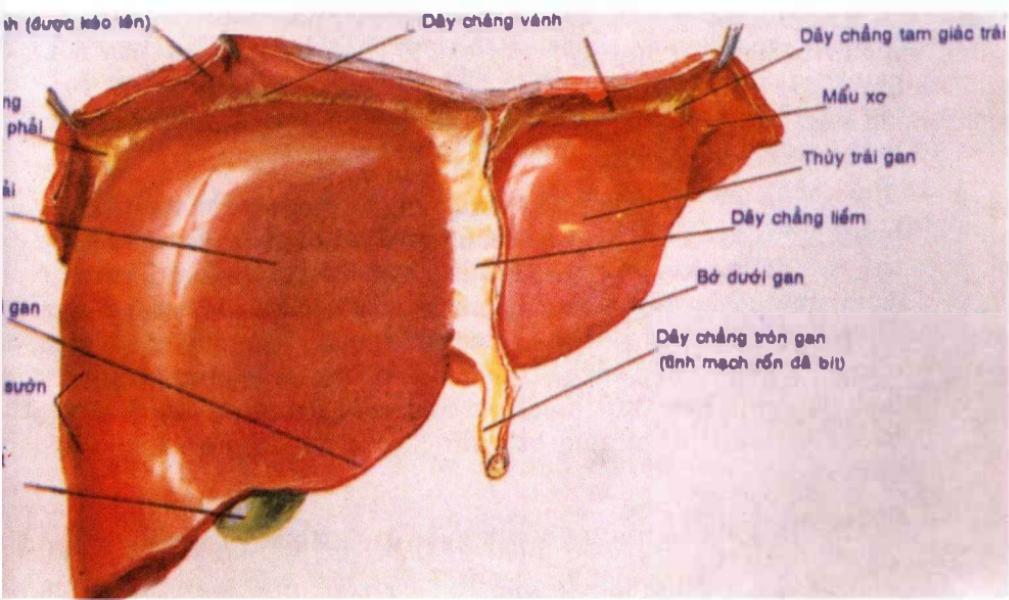
GAN LÀ NHÀ MÁY HÓA HỌC TRONG CƠ THỂ MỖI NGƯỜI

Gan gồm hai phần: Thuỷ trái nhỏ và thuỷ phải lớn. Mỗi thuỷ gan được chia thành những phần nhỏ hơn gọi là tiểu thuỷ.

– Gan như một bộ chỉ huy của con người, là một phòng xét nghiệm, thực nghiệm xác định các chất hoá học trước khi đi vào các cơ quan của cơ thể, để trung hoà các chất độc, tạo ra máu để đi khắp cơ thể, chuyển hoá các chất và góp phần miễn dịch.

Gan còn sản xuất ra mật, giúp cho việc tiêu hoá mỡ, sản xuất albumin, một chất giúp cho việc điều hoà lượng nước trao đổi giữa máu và các mô tổ chức, tạo ra bô thể, một chất cấu thành miễn dịch, bảo vệ cơ thể chống lại nhiễm trùng. Cho nên

những người bị thiếu năng gan thì vấn đề chống nhiễm trùng rất kém. Tạo ra các chất đông máu, tạo ra protein để kết hợp với chất sắt, mang oxy máu. Tạo ra cholesterol, một chất lipoprotein có nhiệm vụ mang mỡ di vào cơ thể. Có hai dạng cholesterol: LDL (Low Density Lipoprotein), nồng độ lipoprotein này còn gọi là cholesterol xấu, mang lipid đến các tổ chức của thành mạch máu. Khi LDL quá nhiều sẽ bị xơ vữa động mạch, làm tắc nghẽn dòng máu di chuyển, (gây ra bệnh cao huyết áp, bệnh tim, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim ...) và HDL (High Density Lipoprotein): nồng độ lipoprotein cao là cholesterol tốt, thì ngược lại sẽ làm giảm lipid đưa ra khỏi cơ thể, sau đó làm giảm nồng độ cholesterol máu.



Hình 5. Cấu tạo của gan

- Hàng ngày, gan sản xuất ra 1.000 enzym khác nhau cần thiết cho việc tiêu hoá và chuyển hoá bình thường của mỗi cơ thể.
- Gan còn sản xuất và điều hòa lượng nội tiết của cơ thể, tiêu thụ glucose hay "đường máu" và dự trữ đường dưới dạng glycogen. Khi cơ thể cần năng lượng hay sức nóng thì gan sẽ biến đổi glycogen thành glucose và phong toả vào máu. Góp phần trong việc phân hoá và chuyển hoá mỡ.
- Phân hoá các protein thành acid main, và sau đó tập hợp chúng trở thành các protein mới đặc thù cho cơ thể.
- Gan giúp việc phân huỷ các hồng cầu già.

Đặc biệt gan loại bỏ các chất độc trong máu bằng cách phân hoá thải trừ các loại thuốc và các loại chất độc rồi làm thay đổi cấu trúc hoá học để cho chúng trở nên vô hại. Một khi chất độc trở nên vô hại, gan phóng thích nó ở một dạng lỏng trong dịch mật, từ đó đào thải qua đường tiêu hoá.

- Gan là bầu máu có nhiệm vụ nhận máu, khoảng 1/4 lượng máu ngoại vi nằm ở gan khi cơ thể nghỉ ngơi, và khi cơ thể vận động như lao động chân tay, tập trung suy nghĩ việc gì căng thẳng hay tức giận nóng nảy ... thì phần lớn máu được phân phối đều khắp cơ thể làm người nóng lên, mặt đỏ bừng bừng, gan còn nhận máu từ lách, gan kiểm soát phần máu từ lách đến gan, gan thực hiện hơn 500 chức năng bởi một loại tế bào của tiểu thuỷ nhưng bao giờ cũng hoàn thành nhiệm vụ xuất sắc.

Gan thường có những bệnh: Viêm gan, xơ gan, và ung thư gan.

- Viêm gan A là "Viêm gan nhiễm trùng" gây ra do lây truyền qua thức ăn và nước uống bị nhiễm virus.
- Viêm gan B gây ra do truyền máu, (kim và bơm tiêm vô trùng kém), có quan hệ tình dục với người mắc bệnh mà thiếu

triệu chứng (người lành mang mầm bệnh). Viêm gan B nguy hiểm hơn viêm gan A.

- Viêm gan C (đơn thuần) viêm gan do một loại virus, là nguyên nhân gây ra xơ gan. Bệnh xơ gan đưa đến tình trạng hủy hoại tế bào gan do còn đọng nhiều các acid béo, làm chặn dòng máu nuôi dưỡng đến gan (nguyên nhân thông thường là do rượu: Rượu ngăn chặn quá trình chuyển hóa các acid béo tại gan).

Giai đoạn đầu tiên của bệnh gọi là "Gan thoái hoá mỡ". Kéo dài có thể đưa đến tử vong và là nguyên nhân của bệnh ung thư gan. Nếu bệnh nhẹ việc chấm dứt bỏ rượu có thể phục hồi được phần lớn chức năng gan, cơ thể trở lại bình thường.

Gan có chức năng quan trọng

Gan như bộ máy hoá nghiêm lọc sạch máu, tuy nhiên nếu chất độc đưa vào cơ thể quá giới hạn khả năng lọc máu của gan thì sẽ ứ đọng lại trong gan, trong máu, gây tác hại đến toàn bộ sức khoẻ và gây bệnh tật.

Ngoài chức năng của gan, thận cũng tham gia vào việc lọc sạch máu. Nhưng khi chất độc tiếp tục vượt quá mức cho phép hoạt động của các phủ tạng, lúc này gan, thận bị ảnh hưởng xấu hoạt động kém thì hệ thống miễn dịch sẽ được huy động lực lượng để chống lại, nhưng sau đó dễ làm suy giảm hệ thống miễn dịch thì cơ thể sẽ để lại một tiềm ẩn bất lợi gây ra những biến cố bệnh tật khác.

Cần chú ý: Gan còn có chức năng chi tiết khác:

- **Đưa máu và "khí" đến khắp cơ bắp, đến mắt:** khi có một lá gan lành mạnh thì cơ khớp mềm dẻo linh hoạt mạnh mẽ phản ánh một tâm hồn hồ hởi uyên thâm linh động, khi một lá gan suy nhược nó trở nên căng cứng hay phản xạ uể oải yếu ớt. Và các vấn đề trực trặc ở mắt là có nguồn gốc từ gan, ngược lại khi mắt làm việc quá sức cũng làm cho gan trở nên mệt mỏi.

- Gan tạo cho giác ngủ sâu.
- Gan duy trì sự ổn định của cảm xúc, đặc biệt là những cảm xúc mạnh của sự tức giận. Sống và làm việc ở một nơi bừa bãi lộn xộn thiếu vệ sinh cũng dễ mang lại sự thốn thức của gan: tinh thần trong sáng và ổn định, sảng khoái phản ánh một lá gan của một cơ thể khoẻ mạnh.

Những người cao tuổi hay bị mất ngủ, ngủ ít cần quan tâm trong 24 giờ. Nhiều công trình khoa học nghiên cứu của Paplop cho thấy hàng ngày gan nhận một lượng khí tốt nhất từ 1 giờ sáng đến 3 giờ sáng, túi mật nhận khí từ 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng. Như vậy chủ yếu vào những giờ ngủ, nghỉ. Cho nên mất ngủ về đêm sẽ ảnh hưởng xấu vì từ 11 giờ đêm đến 3 giờ sáng là khi mà gan và túi mật là thời điểm nạp khí tốt nhất. Người mất ngủ từ 11 giờ đêm đến 3 giờ sáng thường bị suy sụp sức khoẻ nhanh.

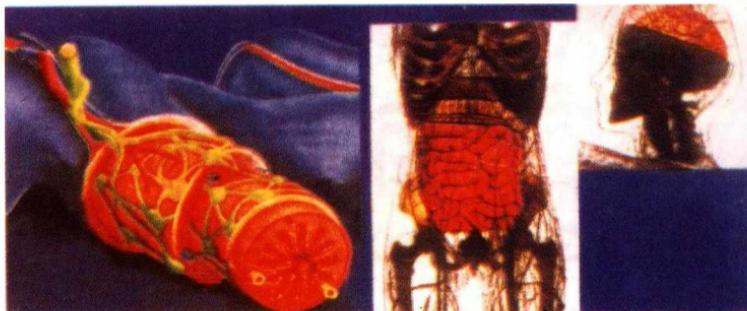
Nếu là một cơ thể trẻ khoẻ mạnh, sung sức thì không ngại vì gan có một năng lực hồi phục cực nhanh, rất nhanh nên những độc hại gây rối đều bị loại bỏ.

BỤNG CỦA CON NGƯỜI NHƯ LÀ BỘ NÃO THỨ HAI

Bụng chứa 100 triệu nơron, tức là bằng số nơron tuỷ sống. Nó sản sinh ra ít nhất 20 thông điệp thần kinh, bằng số thông điệp của não bộ. Trong 10 bức thông điệp thần kinh được truyền đi giữa bộ não và hệ thần kinh ruột (SNE) thông qua dây thần kinh phế vị, có 9 bức thông điệp do ruột phát ra. Nó chứa đựng 70 - 80% các tế bào miễn dịch của chúng ta và do đó cũng là yếu tố chính của hệ tự vệ cơ thể.

Hơn một nửa thế kỷ qua, nhiều công trình khoa học đã quan niệm gán cho con người mọi cái đều bắt đầu từ cái đầu. Phát hiện về hệ thần kinh ruột - bộ não bấy giờ thực sự đã làm đảo lộn quan niệm trên và mở ra con đường cho phương pháp điều trị mới.

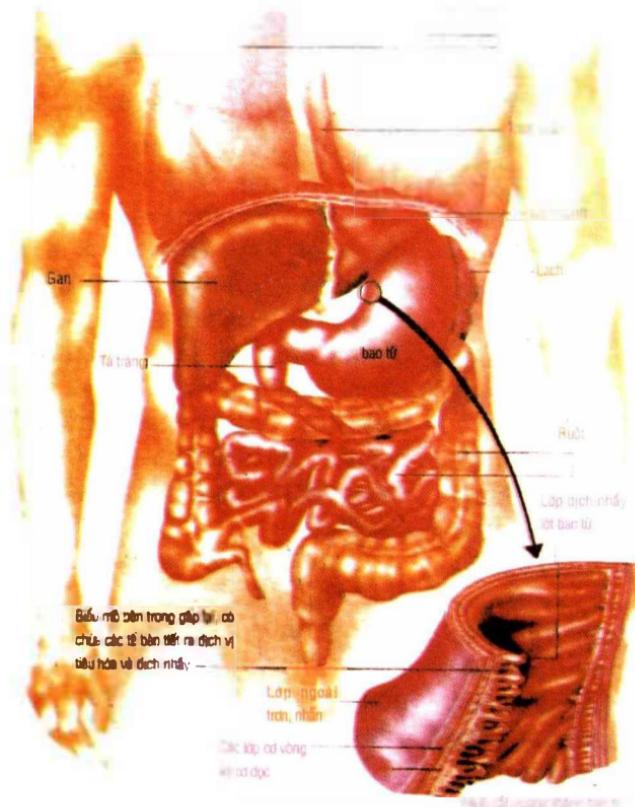
Từ năm 1860, các nhà giải phẫu học cũng đã có những phát minh quan trọng, họ đã xác định sức mạnh vận động của bụng nằm ở hệ thần kinh ruột - SNE điều khiển sự nhu động, những cơ co thắt được truyền từ đầu này sang đầu kia đường tiêu hóa đảm bảo quá trình vận chuyển diễn ra tại đây.



Hình 6. Bụng như là bộ não thứ hai

Toàn bộ quá trình này không có sự kiểm soát của não nên người ta nghĩ ngay đến ruột là cơ quan duy nhất được "tự nhiên" ban cho khả năng tự chủ này. Vậy bụng cũng là bộ não thực thụ thứ hai. Còn hệ thần kinh thứ nhất chính là hệ thần kinh của bộ não trong hộp sọ.

Và với rất nhiều sự biểu hiện của mình, bụng đã thu hút sự chú ý đáng kể của các nhà khoa học và các nhà hiền triết của mọi nền văn minh, họ đã đánh giá hiệu năng của dạ dày, nơi tập trung cả những ý nghĩ và tình cảm. Là linh hồn của người Samurai cũng như của nền y học thời Trung đại, bụng cũng là sức mạnh và lòng dũng cảm cũng như sự tiêu hoá, sự thai nghén và tình dục và những yếu tố khác ...



Hình 7. Cấu tạo của bộ máy tiêu hoá

Bệnh Alzheimer cũng nằm ngay trong ruột

Những rối loạn thần kinh của SNE luôn kéo theo những rối loạn hệ tiêu hoá do sự liên kết chặt chẽ giữa túi mật và tuyến tuy, hệ miễn dịch, sự tuần hoàn và não. Ở những người mắc bệnh Parkinson, các nơron của hai bộ não có cùng những tổn thương. Micheal Gershon, nhà giải phẫu và y học nội khoa thuộc trường Đại học Tổng hợp New York ở Columbia cho rằng người ta có thể chẩn đoán các tổn thương này bằng sinh thiết trực tràng. Sự biến chất nơron của SNE cũng có trong cơ co thắt hay hẹp môn vị ở trẻ sơ sinh. Do đó, một số phương pháp điều trị được áp dụng trong các bệnh về thần kinh cũng được áp dụng chỉ định như với những cơ rối loạn co bóp ruột.

Táo bón, ỉa chảy, viêm ruột kết và nhiễm khuẩn - đều trực thuộc sự chỉ đạo tại trung ương thần kinh não! Y học trước đây đã không do dự khẳng định điều đó bởi lẽ các thông điệp thần kinh phát từ não đã biến con người thành những sinh vật dễ bị kích thích, lạc quan hay lo âu, ăn vô độ hay chán ăn đều do cái đầu tạo ra. Thế nhưng, Micheal Gershon lại khẳng định rằng 95% Serotonin là do dạ dày cung cấp mà phân tử này đảm nhiệm mảng tâm trạng của con người chỉ có do bộ máy tiêu hoá sản sinh.

Những công trình nghiên cứu mới đây của John Furness và Marcello Costa (Australia) đã cho phép xác định lượng nơron thần kinh ở bụng bằng lượng nơron thần kinh ở não. Và các công trình nghiên cứu hiện nay của Gershon, Furness và một vài nhóm nghiên cứu khác trên toàn thế giới đã chứng tỏ rằng 100 triệu nơron của SNE đã khuấy động ruột nhiều nhất. Chúng cảm nhận, truyền đi những thông điệp, nhất là tới các cơ ruột, trao đổi với các tế bào miễn dịch - những tế bào này sản sinh ra hormon, và tới một số cơ quan khác như tuyến tuy và túi mật.

Bụng cưng nhạy, cảm như trái tim!

Cùng cơ chế hoá học, cùng lượng nơron, nên khi bộ não "trên" căng thẳng thì bộ não "dưới" cũng vậy. Hai đám rối ruột của SNE được tạo thành từ các hạch (những đám nơron trong cơ thể) được gắn kết với nhau bằng những sợi dây thần kinh. Đám rối ruột nằm giữa hai lớp cơ và ruột sẽ kích thích tạo ra các cơn co thắt. Đám rối dưới lớp màng nhầy (nhất là ở vùng ruột non), và giữa các cơ đám bảo chức năng cảm nhận và kiểm soát việc tiết ra các chất. Chúng được nối với não bằng dây thần kinh phế vị.

Vậy thì những cơn đau đớn, sự co thắt và cả những tiếng sôi ụng ục trong bụng sẽ do trung khu nào chỉ đạo? Qua một số công trình nghiên cứu, các nhà khoa học nhận thấy những hiện tượng trên xuất hiện thường kèm theo những cảm giác căng thẳng tâm lý, lo âu và nhiều vùng nóng lên, từ từ rát, thậm chí dẫn đến loét, từ đó dẫn tới sự giảm khả năng linh hoạt của cả cơ thể. Các cơ quan trở nên yếu đi và kém linh hoạt nếu là bệnh lý, đặc biệt thấy rõ trong trường hợp có khối u. Như vậy giữa trung khu thần kinh não và bụng có mối liên hệ rất chặt chẽ và tác động qua lại lẫn nhau.

Sức khoẻ của mỗi cơ thể phụ thuộc vào cái cần ăng ten vô hình giữa hai "bộ não"

Bộ não thứ hai ở chỗ lõm dạ dày và chỗ cong của cột sống vì các nơron thần kinh này trải từ đường vào thực quản tới sát trực tràng lẩn dưới lớp thành nội tạng. Nơron thần kinh này nằm giữa hai lớp cơ ruột gây ra những cơn co thắt. Nơron thần kinh khác nằm giữa lớp cơ và lớp màng nhầy ruột kiểm soát sự tiết ra các chất, cả hai đều có chức năng giác quan, nó liên kết với nhau điều khiển hệ tự vệ: từ 70 đến 80% các tế bào miễn dịch của cơ thể! Chính là lớp màng nhầy. Lớp mỏ này nép mình bên trong hệ tiêu hoá của con người dài tới 7m với lông

mao tua tủa, thậm chí nó chia thành những lớp lông mao cực nhỏ để làm tăng bề mặt hấp thụ.

"Mảnh đất" mênh mông (ổ bụng) này đầy những kẻ thù, nó thường xuyên phải đối đầu với vi khuẩn, virus, các chất độc và chất gây dị ứng trong 30 tấn thực phẩm và 50.000 lít nước hấp thụ trong một cuộc đời. Song, nhờ có sự nhạy cảm của hệ thần kinh ruột (SNE), sự xuất hiện của những thứ mà ruột không muốn dung nạp cũng sẽ sớm được phát hiện và thông tin để kích thích việc tiết ra chất nhòn giúp "săn đuổi" những thứ bất lợi.

Ở giai đoạn đầu "tiêu diệt" kẻ thù, SNE sẽ truyền thông tin tới não được liên kết bằng dây thần kinh phế vị. Khi một căn bệnh hay một tổn thương tác động tới ruột sẽ được trung khu thần kinh bụng truyền đạt công khai hay ngầm ngầm tới vỏ não và lập tức vỏ não cũng sẽ sớm bắt được thông tin để tiếp tục sự phối hợp "cuộc chiến" chống kẻ thù. Quá trình thông tin này mang hai ý nghĩa: những cơn đau của bộ não trên cũng có thể tác động tới bộ não dưới. Và thực ra sức khoẻ chỉ là kết quả của sự cân bằng hormon giữa hai bộ não. Bởi vậy, để cơ thể luôn luôn khoẻ mạnh cần phải sống điều độ, không thể chỉ chăm sóc bộ não này mà sao nhăng bộ não kia.

Môi trường và cuộc sống

Vòng bụng "không cân đối" gợi cho ta nguyên nhân đầu tiên là chế độ dinh dưỡng. Từ bao nhiêu năm nay, các quảng cáo cho một chế độ dinh dưỡng kèm theo những lời hứa hẹn kéo dài tuổi thọ hay năng lượng kỳ diệu để cơ thể tuyệt vời. Giáo sư Jean Seignalet (phòng thí nghiệm miễn dịch bệnh viện Saint-Eloi, Montpellier, Pháp) đã khẳng định chế độ dinh dưỡng thực tế cân đối hay không cân đối còn kết hợp với yếu tố di truyền và môi trường.

Sự lão hoá và thuyết "tự nhiễm độc" ông Metsnicôp cho rằng ruột già chứa những cặn bã thức ăn hàng ngày có hàng tỷ vi khuẩn lên men thôi, chính là nguồn gốc gây cho cơ thể sự

nhiễm độc gặm nhấm từ từ, nảy sinh và liên tục sinh sản rất mạnh trong môi trường kiềm tính của ruột già. Vì vậy, ông đề xuất nên dùng sữa chua hàng ngày để tạo môi trường toan cho ruột già mà không gây độc hại cho cơ thể. Mặt khác cũng để ức chế bớt quá trình lên men thối làm giảm hoạt động của những loại vi khuẩn có hại. Biện pháp đó có tác dụng để ngăn chặn hiệu quả quá trình tự nhiễm độc, do đó góp phần làm chậm quá trình loã hoá nhằm tăng sức khoẻ cho người già.

Khoa học đã chứng minh trong mỗi gam phân ở ruột già chứa tới 200 triệu vi khuẩn, chủ yếu là các loại E.Coli và các loại vi khuẩn lên men thối (*Bacillusputricus*). Các chất cặn bã của thức ăn hàng ngày trong ruột già đã diễn ra một quá trình sinh hoá phức tạp do vi khuẩn gây ra và nó ở đó từ 14 đến 18 giờ mới tạo thành phân và được thải ra ngoài.

Các sản phẩm độc do vi khuẩn tạo ra còn trong cơ thể một phần sẽ được hoà tan vào nước theo phân, một phần khuếch tán trực tiếp qua màng ruột vào máu. Lượng nước hấp thụ ở ruột già chỉ khoảng 300ml/24 giờ, nhưng nó lại kéo theo cả một lượng chất độc hoà tan vào cơ thể, đến gan, chất độc ấy bị phân huỷ một phần, sau đó chúng được đào thải ra ngoài.

Bởi vậy, một chế độ dinh dưỡng hợp lý và vệ sinh sẽ giúp cái bụng - bộ não thứ hai luôn khoẻ mạnh.

Ngạn ngữ có câu: "Đừng tin người nào mà khi cười bụng không động đậy!". Bởi vậy ở thủ đô Niu Đêli của Ấn Độ có cả câu lạc bộ những người lạc quan yêu đời. Họ thường xuyên tụ tập ở đây để cười tới thắt ruột - một bài thể dục mà theo họ có tác dụng giải tỏa những căng thẳng nội tạng. Còn theo nhà liệu pháp tâm lý Brigitte Geberowicz thì trong những khoảng khắc phấn khởi cực độ, cơ bụng sẽ chùng xuống giải phóng một lượng nhiệt làm cơ thể phấn chấn hơn!

Bụng như bộ não thứ hai. Hiện nay các nhà khoa học còn đang đi sâu vào các khía cạnh khác nhằm để đem đến một kết luận thống nhất cao hơn.

NGUỒN GỐC CỦA TƯ DUY LÀ BỘ NÃO

Mặt ngoài của vỏ não có nhiều nếp gấp ngoằn ngoèo, giống như mặt ngoài của quả hồ đào. Não chia làm hai bán cầu (phải và trái) nối với nhau bằng một cái cầu (thẻ trai) và chia làm bốn thuỷ: thuỷ trán, thuỷ đỉnh, thuỷ thái dương và thuỷ chẩm. Mỗi thuỷ lại chia thành nhiều vùng, mỗi vùng có một chức năng riêng. Phần lớn các chức năng của hai bán cầu não là giống nhau nhưng bán cầu não trái còn có chức năng về ngôn ngữ, thực hiện nhờ hoạt động của 3 trung tâm. Trung tâm thứ nhất là vùng Broca (tên nhà giải phẫu đã phát hiện ra vùng này năm 1861) chỉ huy các cấu tạo phát ra tiếng nói (môi, lưỡi, thanh quản) và ghép thành câu. Nếu vùng này bị tổn thương thì con người sẽ không nói được nữa hoặc ú ớ không thành tiếng hoặc lặp lại mãi một câu nhưng vẫn nghe hiểu lời người khác nói. Trung tâm thứ hai gọi là vùng Wernicke thực hiện chức năng nghe hiểu. Nếu vùng này bị tổn thương thì người này sẽ nói nhiều nhưng không thể có ai nghe hiểu vì họ bịa ra lung tung, nói nhầm các từ và không hiểu được ngôn ngữ là gì. Trung tâm thứ ba là trung tâm đọc ngôn ngữ viết bằng mắt (kết hợp với trung tâm thị giác ở thuỷ chẩm). Nếu tổn thương ở vùng này sẽ không nhận biết các chữ viết được nữa ...

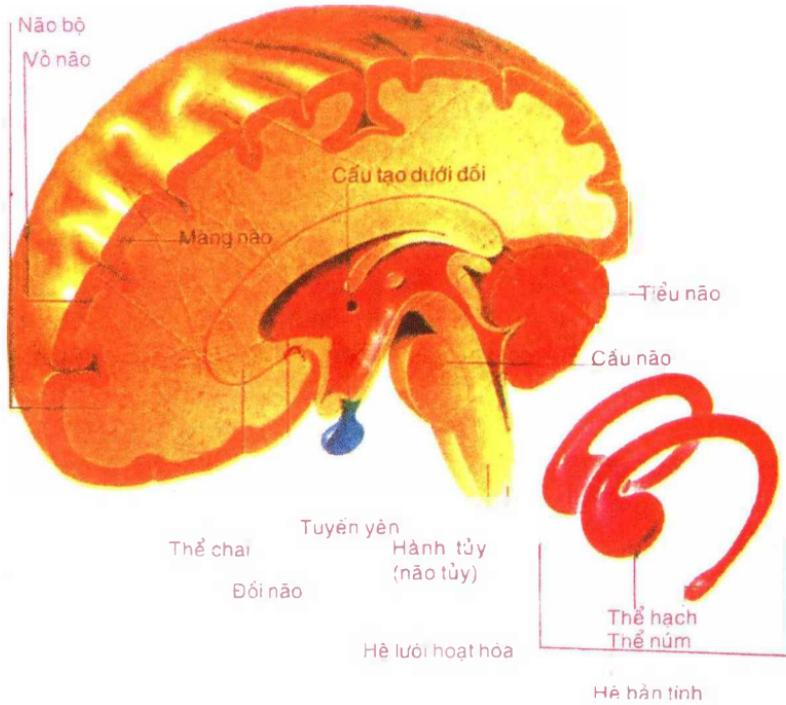
Trung tâm thính giác nằm ở thuỷ thái dương của hai bán cầu gồm nhiều vùng để có thể nghe được những âm thanh có tần số khác nhau (cao, vừa và thấp).

Trung tâm thị giác nằm ở thuỷ chẩm tiếp nhận các tín hiệu từ các sợi của các dây thần kinh thị giác truyền tới. Các sợi này bắt chéo nhau do đó thuỷ chẩm của bán cầu phải nhận các tín hiệu từ mắt bên trái truyền tới và thuỷ chẩm của bán cầu trái nhận các tín hiệu từ mắt bên phải truyền tới. Các tín hiệu

được xử lý trong trung tâm này theo hai kiểu: nhận biết hình dạng cùng với màu sắc và nhận biết chuyển động cùng với khoảng cách.

Trung tâm các cảm giác của cơ thể nằm tại thuỷ đỉnh có chức năng tiếp nhận các tín hiệu từ các dây thần kinh ở da để nhận biết các cảm giác gây ra từ bên ngoài như đau đớn, vuốt ve, nóng, lạnh, đè nén. Cảm giác từ mỗi bộ phận được tới vỏ não tuỳ theo mức độ nhạy cảm của từng bộ phận.

Cấu trúc bên trong của não



Hình 8. Cấu tạo bên trong của não

Trung tâm vận động gồm những vùng ở thuỷ trán tương ứng với các bộ phận, vùng lớn hơn tương ứng với tay, đầu điều khiển các động tác đa dạng, vùng tương ứng với thân mình rất nhỏ.

Hệ viền nằm bên dưới thể trai gồm những trung tâm quan trọng, điều khiển cảm xúc vui buồn, giận dữ, uất ức, hoạt động của trí nhớ, cảm giác đói khát, giấc ngủ và các hành vi ứng xử xã hội.

Trung tâm điều hoà tính khí (vùng A) khi bị tổn thương sẽ gây ra tình trạng hung tính, khi bị kích thích sẽ gây khoái cảm (vui vẻ, cực khoái ...). Trung tâm này hoạt động theo hình thức cảm nhận thưởng - phạt nhở có liên hệ với trí nhớ. Khi sợ bị phạt, hoặc kỷ luật không thực hiện hành vi phạm lỗi.

Trí nhớ hạn chế (vùng B) lưu giữ các sự kiện mới xảy ra, vùng này có các cùm nút vú chuẩn bị các hành động trong tương lai gần. Trí nhớ từng hồi điều khiển chức năng liên tưởng và liên hệ nhân quả (vùng E) nằm trong thuỷ trán của vỏ não, lưu giữ, sắp xếp và tái tạo lại các sự kiện đã qua. Cá ngựa có vai trò "phòng đợi" dẫn tới trung tâm trí nhớ từng hồi. Trung tâm này còn chứa đựng "trí nhớ - thói quen" qua luyện tập, "con người biết những gì đã luyện nhuần và tập nhuần được mà không nhớ là mình đã học những cái đó như thế nào".

Tính xã hội thể hiện qua hoạt động của các hạch hạnh nhân luôn liên hệ với thuỷ thái dương (vùng C) và kết hợp với trí nhớ tạo thành một hệ thống nhận biết các hình thức quan hệ xã hội giữa con người với nhau (cách ứng xử, vẻ mặt). Khi vùng này bị trục trặc sẽ gây ra các phản ứng sợ hãi (tức ngực) hoặc bỏ chạy, gây xích mích trong quan hệ hoặc làm suy giảm chức năng luyện tập và hoạt động thân thể và trí óc.

Vùng đồi thị (F) có chức năng ru ngủ còn vùng dưới đồi (D) hoạt động như một cái đồng hồ bên trong con người, điều khiển

các pha thức - ngủ (chu kỳ ngày đêm) của con người. Vùng dưới đồi có chức năng điều hoà nội bộ cơ thể (nóng, lạnh, đói, khát, tình dục và giữ cân bằng cho cơ thể, thoả mãn các nhu cầu của con người hàng ngày...).

Việc truyền dẫn thông tin giữa bộ não và các bộ phận trong cơ thể thực hiện bằng một hệ thống các "xa lộ thông tin" bao gồm các nơron (tế bào thần kinh) nối với nhau bằng những sợi trực và những khớp thần kinh. Nơron có thể ví như một thành phố có một hệ thống đường xá chằng chịt bao quanh. Các sợi nhánh là những "đường quốc lộ một chiều" truyền các thông tin tới các tập hợp tế bào và nối liền các tập hợp này lại với nhau. Một nơron có thể nối liền và nhận tín hiệu từ hàng ngàn nơron khác. Sau khi đi qua các tập hợp tế bào, thông tin đi qua sợi trực (axone) độc nhất của nơron dưới dạng một dòng điện và đi tới các khớp thần kinh (coi như các tín hiệu đưa tới sẽ kích thích hoặc ức chế việc đưa các chất truyền dẫn thần kinh (coi như các thông tin hàng hoá) tới các nơi khác (các nơron khác, các tế bào cơ bắp ...). Một số tân dược cũng có tác dụng kích thích hoặc ức chế nhằm hỗ trợ cho quá trình này.

Để tìm hiểu các chức năng của từng vùng trong bộ não, hiện nay các nhà khoa học đang sử dụng nhiều phương pháp tạo hình ảnh, phương pháp tạo ảnh bằng cộng hưởng từ (IRM) là phương pháp tiến bộ hơn cả. Nguyên lý của phương pháp này dựa trên hiện tượng tăng lưu lượng máu ở vùng não bị kích thích, nồng độ oxy trong máu cao hơn bình thường sẽ gây biến đổi trong từ trường của vùng bị kích thích ... Nhờ đó, có thể tương lai người ta sẽ lập được bản đồ của bộ não một cách chi tiết cụ thể và chính xác hơn.

Các nhà khoa học sánh não như là bộ tham mưu của cơ thể, là nguồn gốc của tư duy. Là chỗ giao lưu của hữu hình và vô hình, hình thành suy tư, thiên hướng và tâm linh.

Lịch sử cho thấy trong cuộc sống hầu hết chúng ta chỉ mới sử dụng một phần nhỏ bé khả năng của não bộ.

Từ trong hộp sọ bộ não luôn luôn thốn thức. Bộ não là cơ quan chính yếu của hệ thần kinh trung ương. Đơn vị tế bào cơ bản của não là nơron.

Não có 6 chức năng và có một tiềm lực vô biên:

- Chức năng trung tâm điều hoà toàn cơ thể.
- Chức năng trung tâm của quá trình hình thành tri thức.
- Chức năng nhận và diễn dịch của những giác quan.
- Chức năng khởi điểm cho những hành động theo ý muốn.
- Chức năng làm cơ quan trung gian của mọi cảm xúc, mọi thiên hướng, là nơi chôn hoạt động tâm linh và trí tuệ.
- Chức năng lưu trữ ký ức, nhận và đánh giá dòng tâm sự tư tưởng, hài hoà những động tác, những cảm xúc nhận thức, lý luận, học hỏi và tiếp nhận ...

Bộ não thực hiện tất cả các nhiệm vụ với một tốc độ kỳ diệu vượt quá mức tưởng tượng mà không có một loại máy siêu vi tính nào sánh kịp. Não bộ còn là một tiềm năng huyền bí sâu thẳm ... đó là quá trình:

Kiểm soát nhiều chức năng, nhiệt độ cơ thể, sự ngon miệng, đói khát và tình dục.

Kiểm soát xúc cảm bao gồm: vui thích, đau khổ, sợ hãi và tức giận, nhờ sự phát sinh của endorphin ...

Đồng thời với nhiều yếu tố phối hợp hệ thần kinh với nội tiết bởi sự tiếp xuất nội tiết tố. Hệ thần kinh tác động với nội tiết tố làm ảnh hưởng đến huyết áp, nhịp tim đập, và nhịp thở ...

Những nhà khoa học nghiên cứu tại trung tâm Massachusetts đã khám phá ra chức năng hoá học của não bộ là

có một ảnh hưởng lớn nhất tới sự gia tăng tryptophan, tryptophan kích thích sản xuất serotonin tạo cho cơ thể con người một cảm giác an toàn, giảm stress và lo âu, và giúp con người đi vào giấc ngủ ngon lành.

Khi các cơ quan mạnh khoẻ và thăng bằng thì xúc cảm và tâm thức luôn luôn tạo cơ hội hài hoà.

Đừng để cho bộ não luôn luôn bị những cảm xúc tiêu cực sẽ dẫn đến sự bất lợi cho não, có thể làm giảm suy chức năng miễn dịch.

- Nhiều nhà khoa học nghiên cứu sinh học hiện đại đã chứng minh, tiềm năng trí tuệ của con người hầu như vô tận. Tế bào não ở một người bình thường trong cả đời chỉ sử dụng độ 4%, sử dụng cao nhất đến 10 - 12% năng lực của mình. Phát hiện được 25% sẽ trở thành nhân tài, 30% sẽ trở thành vĩ nhân. Như những người cao tuổi làm việc trí óc, chơi cờ, hoạt động thể thao đổi kháng ... thì kích thích nơron bộ não phát triển giúp cho não phát huy những khả năng tiềm ẩn kỳ diệu.

Ngoài ra tuyến tùng, tuyến yên và vùng dưới đồi có thể là nơi tập trung các chất: Melanin và các neuromelanin. Những chất này tạo ra những mối quan hệ tương tác giữa các băng tần số thấp của vật lý và băng tần số cao của tâm linh. Cầu nối giữa não bộ và các khả năng tâm linh có thể là chất neuromelanin và các huyệt đạo là những nơi ra - vào - qua lại - hoặc tụ lại ... của các diễn biến tinh thần và vật thể.

Tuyến tùng có chức năng kiểm soát đồng hồ sinh học của con người, là chìa khoá làm chậm lại quá trình lão hoá. Chính tuyến tùng là nơi tiết chất melatonin. Melatonin kích thích các hệ thống miễn dịch, và xoá bỏ tác dụng của các gốc tự do, gây ra sự oxy hoá của tế bào. Melatonin sẽ có bài nói sâu hơn ở phần sau. Não bộ rất quan trọng cho mọi người mà với người cao tuổi thì càng quan trọng hơn.

MÔI GIỚI GIỮA THÂN VÀ TÂM LÀ HỆ NỘI TIẾT

Các nội tiết tố bao gồm testosteron, oestrogen, thyroxin Cơ quan sản xuất nội tiết tố (hormon) là các tuyến nội tiết. Tuyến nội tiết gồm có tuyến yên, tuyến giáp trạng và phó giáp trạng, tinh hoàn, buồng trứng, tuyến ức, tuyến tùng, tuyến tuy, tuyến thượng thận và ruột.

Thành phần hóa học của nội tiết tố có nhiều dạng. Một số cấu tạo là amin acid, một số là protein, một số khác là steroid, peptid.

Nội tiết tố rất mạnh, chỉ một lượng nhỏ adrenalin, dưới tên epinephrin nhanh chóng làm tăng nhịp thở, nhịp tim, tiêu hao năng lượng. Khi làm nhiệm vụ xong, lượng nội tiết tố còn lại sẽ được đưa vào trong gan và đưa tới mật, và cuối cùng được thận thải ra ngoài.

Các tuyến nội tiết hoạt động hài hoà với nhau và bởi thành phần của nó trong máu. Lượng đường trong máu sẽ quyết định tuyến tuy tiết ra bao nhiêu insulin, lượng calci máu quyết định lượng nội tiết tố phó giáp trạng.

Hệ nội tiết là yếu tố quan trọng đối với các yếu tố thanh thân tâm trí và sức khoẻ

Các tuyến: Tuyến giáp trạng và cận giáp trạng, tuyến ức, tuyến thượng thận, tuyến tuy, tuyến sinh dục (tinh hoàn hoặc buồng trứng) rất quan trọng đối với vùng dưới đồi phát sinh các xúc cảm, liên quan tới tuyến yên, là một trong những tuyến quan trọng nhất của cơ thể. Tuyến yên phối hợp với hệ thần kinh và hệ thống các tuyến nội tiết, giúp điều hoà nhiệt độ và sự tăng trưởng của cơ thể.

Tuyến yên: Là tuyến quan trọng nhất trong các tuyến nội tiết, vì nó điều hoà những hoạt động của các tuyến nội tiết khác.

- Tiết ra nội tiết tố tăng trưởng (Growth hormon) làm cho cơ thể lớn lên và phát triển.
- Với prolactin, kích thích tiết sữa ở phụ nữ trước và sau khi đẻ.
- Giữ vững trao đổi chất qua sự tiết TSH (Thyroid Stimulating Hormon).
- Chức năng mạnh khoẻ của bộ phận sinh dục nam và nữ là sự tiết LH (Luteinizing Hormon) và FSH (Follicle Stimulating Hormon) trong cơ thể.
- Nó giữ thăng bằng tỷ lệ nước trong máu qua sự tiết ADH (Antidiuretic Hormon) tạo nên.

Sự trao đổi chất trong cơ thể

Tuyến giáp trạng và cận giáp trạng sản xuất ra hai loại nội tiết tố chính: Thyroxin và calcitonin. Thyroxin có tác dụng làm yếu tố hoả (nóng), những thực phẩm thuộc yếu tố hoả làm tăng chức năng của tuyến giáp trạng: vitamin A, E, B, muối khoáng như Zn (kẽm), Cu (đồng), củ cải, cà rốt, các loại họ đậu, hạt, tỏi, nấm.

Luôn luôn làm cho đường máu hằng định

Đường máu tăng lên khi chúng ta ăn nhiều carbohydrate. Carbohydrat có trong các loại đậu, hạt, một số thực vật, các loại trái cây. Carbohydrat có trong đường trắng và đồ ngọt tinh chế. Rối loạn về đường (glucose), có hai loại: tiểu đường loại một (typ I), thường gặp ở tuổi trẻ. Và loại hai (typ II) ở người cao tuổi. Cả hai loại đều có thể gây ra một số bệnh như bệnh tim mạch, mù, hoại thư, giảm thính lực, liệt dương, liệt, tử vong do đái tháo đường tới hơn 80% do tiểu đường biến chứng.

MỒ HÔI VÀ NƯỚC TIỂU VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Mồ hôi và nước tiểu đều là chất thải của quá trình dị hoá, đồng hoá, trao đổi chất trong cơ thể người.

Mồ hôi giữ một chức năng hết sức quan trọng trong hoạt động sinh lý của cơ thể mỗi người. Để thích ứng với sự thay đổi quá trình diễn biến nhiệt độ của môi trường, cơ thể thường phản ứng đổ mồ hôi để điều tiết thân nhiệt, làm cho thân nhiệt vẫn ở trong trạng thái thích bình thường.

Tuyến mồ hôi của mỗi người có hai loại, tuyến lớn và tuyến nhỏ; cơ thể đổ mồ hôi, chủ yếu đến tuyến nhỏ. Trên da mỗi người phân bố rất nhiều những lỗ nhỏ, đó là "lỗ mồ hôi". Khi cần phải điều nhiệt mồ hôi thoát ra chính từ lỗ đó. Mỗi một lỗ mồ hôi đều nối liền với một ống tuyến mồ hôi; ống này, đầu phía trước có dạng xoắn ốc, đầu phía sau là tuyến dạng cầu. Tuyến dạng hình cầu do những tế bào hình trụ hoặc hình khối chữ nhật cấu thành. Mồ hôi được tiết ra ở đây, qua lỗ mồ hôi, thải ra ngoài lan trên da. Tuyến mồ hôi lớn hơn ở động vật rất phát triển còn ở người tuyến lớn có xu hướng thoái hoá dần. Mùi hôi của con cáo, con chó, con chồn chính là mùi hôi của tuyến lớn thoái hoá thoát ra từ nách.

Cơ thể người có khoảng 3 - 5 triệu tuyến mồ hôi nhỏ, phân bố toàn thân, tập trung nhiều nhất ở thân mình, phần đầu, trán, nách, gan bàn chân ... nên ở đó dễ đổ mồ hôi nhất. Thân nhiệt bình thường của cơ thể là khoảng 37°C , khi trời nóng hoặc cơ thể vận động (thể thao, lao động tay chân ...) nhiều, thân nhiệt tăng lên, mạch máu da giãn ra, máu toả nhiệt nhiều trên da, tuyến mồ hôi bị kích thích, dịch mồ hôi tiết ra nhiều hơn. Như vậy, vai trò nhiệt lượng trong cơ thể được dùng để làm bay hơi mồ hôi tiết ra. Mùa đông trời lạnh, thần kinh

điều khiển mạch máu và lỗ mồ hôi co lại, nhiệt lượng bãy giờ giữ lại để giúp cho cơ thể chống lạnh và ngăn cản sự tỏa nhiệt của cơ thể, vì vậy, mùa đông ít ra mồ hôi hơn. Quanh năm tháng, tuyến mồ hôi làm việc không ngừng, có điều, về mùa đông mồ hôi đã tiết ra ít lại bay hơi nhanh, cho nên cảm thấy như không đổ mồ hôi.

Đồ mồ hôi còn có chức năng khác. Trong dịch mồ hôi, ngoài 99% là nước, ngoài ra còn có những hợp chất hoá học khác như: acid lactic, clo, natri, urê, acid uric ... nó làm cho da bị acid hoá (chua) không có lợi cho sự sinh trưởng của vi khuẩn. Dịch mồ hôi còn làm mềm chất sừng trên da, làm cho da không bị nứt nẻ. Mồ hôi còn cùng với dầu do các tuyến dầu trên da tiết ra, làm cho trên bề mặt cơ thể hình thành một lớp màng mỏng lactic hoá, thành lá chắn bảo vệ da, không cho nước và vi khuẩn xâm nhập.

Trong Trung y thường dùng cách "toát mồ hôi" để chữa trị một số chứng bệnh. Khi gặp những chứng bệnh như phát sốt, ớn lạnh, không mồ hôi, mạch phù nổi ... Trung y thường dùng thuốc bằng lá để làm toát mồ hôi, bệnh sẽ thuyên giảm. Đặc biệt người cao tuổi thân nhiệt kém, các chức năng sinh lý, sinh hoá thiểu năng do đó thường xảy ra các biểu hiện ớn sốt, khó chịu và hay mệt vì sự điểu hoà các hoạt động cơ thể có lúc không đáp ứng được bình thường.

Trong môi trường nhiệt độ cao (nóng), mỗi giờ người ta có thể thoát ra một lượng mồ hôi khoảng trên 1000ml, cứ mỗi gam mồ hôi, có thể làm tán phát 5,7 calo nhiệt lượng. Những lúc đó cần uống nhiều nước lạnh, nước pha muối có thể thêm ít đường để bổ sung lượng nước và lượng muối mất đi.

Người bình thường, mỗi ngày thải ra khoảng 1000 - 2000 ml nước tiểu. Trong nước tiểu có khoảng 97% nước, còn lại 3% là chất vô cơ và chất hữu cơ, mỗi loại chiếm một nửa.

Y học Trung Quốc hàng nghìn năm về trước đã sớm biết được và ghi chép công dụng của nước tiểu, là "giáng hoả, nhuận âm, thông máu, trị chứng tổn thương ứ máu, chữa các chứng máu huyết khi sắp thai, sau khi sinh nở ...".

Thế kỷ thứ hai sau Công nguyên, Trung Quốc đã có người dùng nước tiểu trẻ con làm thuốc bồi bổ sức khoẻ. Đến thời Bắc Tống, nhà khoa học cổ đại của Trung Quốc Thẩm Quát đã luyện từ "đồng niệu" (nước tiểu trẻ con) ra một chất màu trắng, đặt tên là "thu thạch". Đây là loại thuốc nhuận bổ tráng dương rất tốt, là hormon nam được tinh luyện ra đầu tiên trên thế giới, và ứng dụng vào lâm sàng. Nhà nội tiết sinh dục học ở Trường Đại học Chicago (Mỹ) William Archesman đã nói: "Người Trung Quốc, mấy trăm năm trước, đã có được thành tựu về hormon mà các nhà khoa học ở thế kỷ 20 mãi đến những năm 20 - 30 mới có được". Nguyên là trong nước tiểu của con người đã có chứa chất kích thích tính dục. Qua nhiều khâu xử lý nhiệt và lọc bỏ tạp chất, chiết suất ra được hormon nam, chất này giúp cho cơ thể cường tráng và chữa trị bất thường của tính dục. Ngày trước các nhà Đông y thường luyện nước tiểu để tăng tác dụng hoạt động tinh lực cho người cao tuổi.

Hiện nay, các loại thuốc kích dục cho cá đẻ dùng nước tiểu của phụ nữ có thai, tách chiết ra được chất kích thích tính dục, đem tiêm vào cá sấp đẻ, để cá đẻ trứng theo ý muốn, ấp ra cá con.

Những năm gần đây, người ta đã chiết tách được một chất gọi là "enzym kích thích niệu" từ nước tiểu của người, chất này chỉ cần một lượng nhỏ, trong vài phút có thể làm cho máu tươi bị đóng vón tan ra. Có thể dùng nó để làm tan máu ứ trong cơ thể, có thể dùng để trị các ứ máu não, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch vành ... mà ở người cao tuổi thường gặp.

Trong phẫu thuật cấy ghép những cơ quan phủ tạng, thường thường những cơ quan cấy ghép hình thành những cục

máu đông làm thất bại phẫu thuật. Sử dụng loại enzym này, có thể làm tan những cục máu, làm cho máu tuần hoàn tốt, nâng cao tỷ lệ thành công của ca phẫu thuật. Sau khi cấy ghép tim nhân tạo, mạch máu nhân tạo ... người ta dùng loại enzym này để phòng máu bị đông vón.

Dùng "enzym kích thích niệu" này để chữa trị các chứng bệnh như: viêm tiểu cầu thận, viêm mũi mạn tính, lở loét bắp chân, viêm xương tuỷ ... cũng thu được kết quả rất tốt. Các nhà y học Nhật Bản đã dùng enzym này phối hợp với một số chất men khác, có thể tiêu huỷ tế bào ung thư thâm nhập vào mạch máu, phòng ngừa được sự phát triển và di căn của chứng bệnh ung thư.

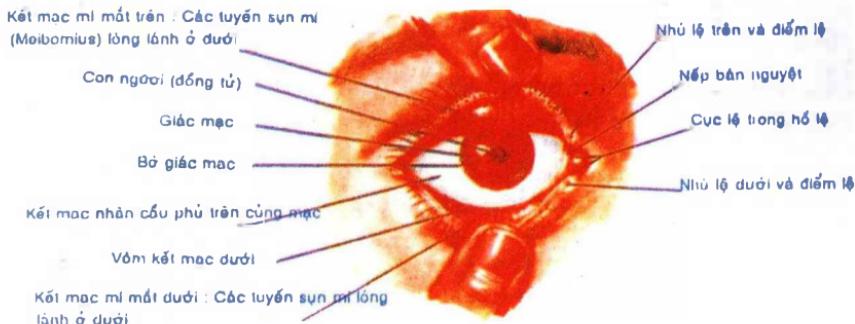
Để tách chiết được "enzym kích thích niệu" này phải cần đến một lượng lớn nước tiểu. Trung Quốc đã dùng phương pháp hấp thụ tại chỗ, liên tục tách chiết, tiết kiệm được thời gian công sức, chất lượng đạt tiêu chuẩn quốc tế, không những đủ thoả mãn nhu cầu trong nước mà còn xuất khẩu.

Từ nước tiểu còn có thể tách lấy những chất như nhân sinh trưởng biểu bì. Chất này có tác dụng quan trọng trong y học.

Mồ hôi và nước tiểu là loại nước cặn bã được cơ thể thải ra đi theo hai con đường: nước tiểu từ thận, mồ hôi từ tuyến mồ hôi hàng ngày. Hai loại nước này hoạt động không bình thường thì sẽ gây ra mệt mỏi, cảm sốt, ớn lạnh dẫn đến suy kiệt và ốm đau cho nên khi thấy có hiện tượng bất ổn về hai loại nước nói trên thì phải tìm cách can thiệp ngay.

BIẾN ĐỔI Ở MẮT CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Thường thường mắt người cao tuổi có một số thay đổi so với khi còn trẻ. Sự thay đổi cấu trúc giải phẫu mắt dẫn đến thay đổi thị lực cùng các cảm giác thị giác khác. Với những tiến bộ y học hiện nay, các biến đổi bất lợi đó không còn mang tính chất bí giải, bất khả kháng. Tuy nhiên người cao tuổi nên biết để chuẩn bị về mặt tâm lý hoặc có biện pháp khắc phục, điều trị kịp thời. Tính từ triệu chứng bên ngoài vào trong, các thay đổi đó như:



Hình 9. Cấu tạo ngoài của mắt

Với mi mắt

Da mi mắt người già nhăn nheo do thoái hoá mất nhiều sợi

cơ, sợi chun, sợi hồ. Do vậy, mi trên trẽ xuông gọi là chứng sa mi do tuổi già (vốn mang ý nghĩa bệnh lý), mi dưới thì nhão làm bờ mi lật ra ngoài, không đón khớp được lỗ lệ, cộng thêm với tình trạng hay chảy nước mắt sông, làm cho nước mắt cứ trào ra.

Với tuyến lệ

Bộ phận tiết nước mắt bị teo hạn chế nhiều tuyến lệ phụ (tuyến tiết nước mắt thường trực). Do đó tuyến lệ chính (đáng lẽ chỉ dùng đến khi khóc hoặc khi bị khói, bụi kích thích) thì nay bị huy động tiết thay thế, tiết ào ào theo từng lúc. Đó là hiện tượng chảy nước mắt sông, làm cho người cao tuổi có cảm giác là mình nhiều nước mắt.

Nhân cầu và các lớp vỏ của nó

1. Kết mạc mỏng, dễ rách thủng khi phẫu thuật.

2. Giác mạc: Thường có cung đục ở phía trên (gọi là cung thoái hoá già) hoặc cả một nhẫn đục bao quanh giác mạc (gọi là vùng thoái hoá giác mạc). Vòng cung thoái hoá giác mạc tuổi già không bao giờ ảnh hưởng đến thị lực.

3. Thể thuỷ tinh: ở tuổi 45 trở lên, thể thuỷ tinh bắt đầu xơ cứng, không phồng lên được ghi nhìn gần (không điều tiết được) do đó người già phải đeo kính hội tụ, kính lão khi đọc, viết hoặc khâu vá. Ngoài việc bị xơ cứng, thể thuỷ tinh ở người già còn hay bị đục. Bất cứ ai đến tuổi 60 - 70 trở lên, thể thuỷ tinh cũng bị đục ít nhiều. Nếu đang đeo kính lão số 2 hoặc 3, nay không đeo mà đọc viết lại tốt hơn, thì đó là dấu hiệu đục thể thuỷ tinh bắt đầu. Đục thể thuỷ tinh ở tuổi già mức độ có khác nhau, các trường hợp nặng cần phải can thiệp bằng phẫu thuật.

4. Với dịch kính

Dịch kính người già lỏng hơn, nhất là phần trung tâm. Do lỏng mà trong dịch kính có thể có bóng bợt hoặc các vẩn đục. Vẩn đục gây cảm giác chuỗi trứng ếch diễu hành qua mắt.

5. Võng mạc

Võng mạc người già mỏng. Võng mạc trung tâm hay có các vón thoái hoá như chùm nho trắng, gọi là thoái hoá pha lê (Drusen). Gai thị người già hơi ít mạch máu, hơi bạc màu (đừng chẩn đoán nhầm với chứng teo gai thị). Võng mạc người già có thể có các lỗ hổng, các ổ khuyết khác. Người ta hay đề cập truyền niêm "người già có những lỗ hổng trong võng mạc, trong não và cả trong trí nhớ".

6. Về toàn bộ nhãn cầu

Vỏ nhãn cầu người già co bớt lại, trực trước sau của nhãn cầu ngắn bớt. Do đó, ngoài lão thị, mắt người già còn viễn thị trực nhẹ. Vì vậy, thường thường người già trên 60 tuổi trở lên, ngoài dùng kính lão để đọc sách, người già còn cần đeo kính viễn +1^D, 00, +1^D, 25, +1^D, 50 ... để nhìn xa.

Hiện nay, ngành nhãn khoa trên thế giới đang tập trung nghiên cứu nhằm khắc phục ba loại tổn thương chủ yếu

1. Tật lão thị: Đã giải quyết được bằng đeo kính lão. Kính thường thường thay đổi số từng thời kỳ cho phù hợp.

2. Chứng đục thể thuỷ tinh tuổi già: Vấn đề này ở nước ta đã được triển khai rộng khắp các tỉnh, thành. Mổ có đặt thể thuỷ tinh nhân tạo là tiện nhất, tuy trước mắt giá thành còn cao. Nếu không có điều kiện có thể mổ thường, đeo kính ngoài, nhiều thế kỷ qua thế giới đã và đang làm như vậy.

3. Bệnh thiên đầu thống (glôcôm): Nếu phát hiện sớm,

mỗ kịp thời sẽ cứu được gần như tất cả các mắt bị bệnh. Phẫu thuật cắt bì cho mắt đã lên cơn, kết quả điều chỉnh nhãn áp và duy trì thị lực tốt hơn nhiều so với các phương pháp mổ truyền thống cách đây gần 50 năm mà chúng ta đã biết (như phương pháp Iriden - Cléisis, Lagrange Elliot, Cyclodialyse....). Phẫu thuật cắt mống mắt dự phòng giúp tránh được cơn glôcôm cho hầu hết các mắt glôcôm tiềm tàng, nhất là loại glôcôm góc đóng.

"Tuổi già là một quá trình được bắt đầu từ khi trẻ bắt buộc phải đi tới, ai cũng sẽ già". Là sự suy thoái toàn thân nhưng già về đôi mắt là một phần quan trọng của cơ thể, không tránh khỏi quy luật lão hoá theo thời gian năm tháng. Nhưng nếu chúng ta biết cách phòng bệnh chăm sóc đôi mắt bằng cách giữ gìn và bổ sung các loại thức ăn, các loại thuốc bổ có nhiều vitamin C, vitamin A, sẽ giúp hạn chế được rất nhiều những thoái hoá về mắt do tuổi già.

CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA GIẤC NGỦ VÀ NGUỒN SINH LỰC CỦA TUỔI GIÀ

Giấc ngủ

"Giấc ngủ là niềm vui lớn nhất của mỗi người". Gần một phần ba cuộc đời mỗi người chúng ta được dành cho giấc ngủ. Giấc ngủ là người bạn đồng hành của sức khoẻ, là một trong ba nhiệm vụ quan trọng nhất của khoa dưỡng sinh (hai phần kia là ăn và uống). Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy trên 7.000 người trong vòng năm năm, thấy có hai loại nguyên nhân ảnh hưởng đến tuổi thọ, trong đó giấc ngủ là nguyên nhân hàng đầu. Con người có thể nhịn ăn trong 7-10 ngày nhưng không thể thức suốt bảy ngày bảy đêm liền. Có nhà sinh lý học đã làm thí nghiệm trên cơ thể của chó: chỉ cho chó

uống nước mà không cho ăn, chó có thể sống được từ 23 đến 25 ngày, nhưng nếu không cho chó ngủ trong 5 ngày liền, thân nhiệt của chó sẽ giảm 4-5°C, và nếu phải kéo thêm 4-5 ngày không được ngủ thì chó sẽ chết. Sau đó, đem giải phẫu, người ta thấy trong trung khu thần kinh của chó có những biến dạng rõ rệt. Do đó, nói rằng thiếu ngủ lâu ngày sẽ làm cho cơ thể suy sụp và tuổi già đến nhanh hơn.

Nếu ai thiếu ngủ trong một thời gian dài cũng rất có hại cho sức khoẻ. Bởi vì trong các phương thức nghỉ ngơi thì ngủ là hình thức nghỉ ngơi lý tưởng nhất. Các nhà khoa học cho rằng giấc ngủ là sự "dự trữ năng lượng". Quả vậy, qua một giấc ngủ, làm cho cơ thể chúng ta tích tụ một năng lượng mới, bù lại những năng lượng đã tiêu hao trong quá trình hoạt động của ngày hôm trước. Khoa học đã chứng minh một giấc ngủ ngon lành sẽ giúp giải trừ sự mệt mỏi toàn thân, làm cho tất cả các bộ phận trong cơ thể thư giãn như hệ thống thần kinh, nội tiết, tim mạch, tiêu hoá, hô hấp đều được khôi phục và tự tu bổ; tăng cường khả năng miễn dịch, nâng cao sức đề kháng đối với bệnh tật. Ngạn ngữ có câu: "giấc ngủ là liều thuốc bổ của tự nhiên".

*"Ăn được ngủ được là tiên
Không ăn không ngủ mất tiền mà lo".*

Khoa học và học thuyết về giấc ngủ

Khoa học hiện đại đã nghiên cứu sâu sắc và hệ thống về giấc ngủ, thông qua quan sát điện não đồ, có hai loại giấc ngủ: giấc ngủ bình thường và giấc ngủ dị thường.

Giấc ngủ bình thường có bốn giai đoạn

Giai đoạn A, con người khi trong trạng thái tĩnh giấc, biểu hiện trên điện não đồ xuất hiện chu trình sóng nhanh từ 8 đến 13 lần/giây, được gọi là sóng alfa. Khi con người bắt đầu ngủ,

sóng này giảm xuống còn 4 - 7 lần/giây và được gọi là sóng delta, lúc này con người trong trạng thái mơ màng.

Giai đoạn B, nếu sóng delta xuất hiện mỗi lúc một nhiều, con người từ từ đi vào giấc ngủ nhưng không sâu. Lúc này trên điện não đồ lại xuất hiện hai loại sóng đặc biệt là sóng beta và sóng thể phức hợp K. Nếu có tiếng động thì con người sẽ tỉnh giấc.

Giai đoạn C và D, nếu xuất hiện sóng beta ở nhịp rất thấp 0,5 - 3 lần/giây thì con người ngủ say. Đánh giá chất lượng giấc ngủ, người ta chia giai đoạn C và D thành hai giai đoạn nhỏ hơn là giai đoạn ngủ say, và giai đoạn ngủ rất say. Sóng beta ở giấc ngủ say chiếm 20 – 50%, đây là giai đoạn thứ ba của giấc ngủ. Khi sóng beta vượt quá 50% thì giấc ngủ chuyển sang giai đoạn thứ tư rất say.

Giấc ngủ dị thường: giấc ngủ này, nhịp tim và hơi thở tăng nhanh, huyết áp tăng, lượng máu trong não cũng tăng, một số bộ phận ở mặt và tay co rút lại ...

Chu kỳ của giấc ngủ bình thường xảy ra trong 80 - 120 phút, chu kỳ của giấc ngủ dị thường diễn ra trong khoảng 10-30 phút. Tuổi tác tăng dần lên thì giấc ngủ ở giai đoạn ba và bốn ngắn dần đi, cho đến khi tuổi 65 - 75 thì giai đoạn thứ tư mất hẳn, cho nên người cao tuổi rất hay tỉnh giấc giữa đêm. Và người có sức khoẻ kém, thần kinh suy nhược, chu kỳ giấc ngủ bình thường ngắn lại, giấc ngủ dị thường kéo dài ra.

Hệ thống thần kinh ngoại biên của con người có liên quan đến sự ngủ và sự thức dài hay ngắn ...và có liên quan đến hệ thống thần kinh thực vật, thần kinh giao cảm và phó giao cảm trong việc điều tiết, không chế sự ức chế và hưng phấn, từ đó sinh ra hiện tượng ngủ.

Nhà sinh vật học Thuy Sĩ phát hiện trung khu thần kinh giấc ngủ trên thực nghiệm, sau khu dùng phương pháp kích thích điện, ông chứng minh "trung khu mất ngủ" nằm ở vùng

dưới đồi, phía sau bán cầu não thứ ba. Thủ nghiệm bằng phương pháp dùng điện cực đặc biệt đặt ở vùng dưới đồi, sau bán cầu não thứ ba của động vật; khi cho dòng điện chạy qua, động vật đó xuất hiện sự ngủ thiếp đi. Nếu đặt điện cực ở những vùng khác thì không có biểu hiện gì. Và một số phương pháp khác ...

Trung y nhận thức về giấc ngủ

Lấy khí vệ làm cơ sở ... Trung y cho rằng giấc ngủ là kết quả của sự giao thoa âm dương. Sách *Nội kinh linh khu, thiên Khẩu vấn viết*: "Âm khí hết mà dương khí thịnh thì thức, dương khí hết mà âm khí đầy thì ngủ vậy". Nghĩa là, con người sau một ngày lao động, khí dương suy yếu, cần phải được nghỉ ngơi. Khi mặt trời mọc, âm khí suy, dương khí thịnh thì con người thức dậy. Khí âm dương thịnh suy thay đổi theo ngày đêm của thiên nhiên, do đó mà có thức có ngủ. Thức thuộc dương, ngủ thuộc âm.

Sinh lý của giấc ngủ

Sự mệt mỏi thường có liên quan tới sức khoẻ tuổi già và các loại lao động (lao động tay chân, trí óc). Sự mệt mỏi là tín hiệu báo động chức năng sinh lý đến giới hạn cao nhất, lúc này rất cần sự nghỉ ngơi mà nghỉ ngơi tốt nhất là ngủ. Khi ngủ, các công năng sinh lý trong cơ thể hoạt động ít hơn, biểu hiện ở:

- Hầu như tất cả các cơ bắp, gân xương, đều được thư giãn; độ căng của cơ bắp giảm nhiều, thậm chí như mất hết, cơ thể không thể duy trì tư thế tự chủ. Phản xạ của thần kinh vận động cũng theo đó giảm hẳn.
- Nhịp tim giảm từ 10 đến 30 nhịp/phút, huyết áp giảm từ 10 đến 20mmHg; giấc ngủ càng sâu, huyết áp càng thấp.
- Số lần hít thở giảm, thời gian hít vào dài ra, thời gian thở ra ngắn hơn. Trong giấc ngủ nông, vận động hô hấp có

nhịp điệu rõ ràng, khi ngủ sâu có sự thay đổi về nhịp điệu và chu kỳ rõ rệt, lượng thông khí của phổi giảm 25%.

- Nước bọt tiết ra ít, dịch vị không thay đổi; vận động của dạ dày vẫn tiếp tục điều hành, thậm chí tăng lên; thời gian tiêu hoá không thay đổi so với khi thức.
- Nước tiểu giảm nhưng tỷ trọng tăng; tuyến lệ giảm hoạt động, tuyến mồ hôi tăng hoạt động.
- Khi ngủ say, hiệu suất trao đổi chất cơ bản giảm từ 10 đến 20%. Thân nhiệt hơi hạ xuống và thấp nhất vào lúc từ 2 đến 4 giờ sáng.

Ngủ với việc bảo vệ sức khoẻ và não bộ

Giác ngủ là tiềm năng của hệ thần kinh. Tế bào vỏ não rất cần được nuôi dưỡng đầy đủ, mà giấc ngủ là cơ sở để bảo vệ, cung cấp các chất dinh dưỡng cho não có lợi cho việc phòng chống những tổn thương thần kinh.

Độ tuổi

Bình thường người lớn ngủ từ 7 đến 8 giờ (trong cung từ 6 - 8 giờ); từ 60 tuổi trở lên có thể kéo dài thời gian ngủ, giấc ngủ say trong thời gian ngắn có hiệu quả hơn giấc ngủ dài mà chập chờn. Có một số người ngủ mỗi ngày mười mấy tiếng đồng hồ mà tinh thần vẫn mệt mỏi, hiệu suất làm việc vẫn không cao, có người chỉ ngủ 4 - 5 giờ, nhưng tinh thần vẫn minh mẫn, làm việc có hiệu suất cao.

Theo nghiên cứu của Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ của Trường đại học Y học Standford (Mỹ), sự khác nhau về mức độ thức ngủ có liên quan đến sự thay đổi có tính chu kỳ của nhiệt độ cơ thể hàng ngày. Chế độ "ngủ sớm - dậy sớm", mỗi khi đêm xuống, độ dao động thân nhiệt thấp, thân nhiệt hạ xuống, đến

sáng sớm hôm sau mới từ từ tăng lên đến giữa trưa là cao nhất, đến chiều thì bắt đầu giảm đi.

Ngủ quá nhiều chẳng những vô ích mà còn có hại, vì ngủ quá lâu sẽ khiến trung khu giấc ngủ làm việc quá nhiều, đầu óc mệt mỏi, thần kinh mỏi mệt. Trung y cho rằng "ngủ lâu thương tổn đến khí", vì ngủ lâu khí huyết khó lưu thông (giảm), mức độ trao đổi chất giảm đi, các chức năng sinh lý ở các cơ quan hoạt động hạn chế sẽ khiến sức khoẻ sút giảm, cơ thể phát sinh bệnh tật.

Một cuộc thăm dò do Hội Ung thư Mỹ thực hiện trên gần một triệu người tuổi từ 40 đến 70 cho thấy số giờ ngủ càng nhiều thì tỷ lệ tử vong do tim mạch càng cao.

Trung bình một người ngủ 110 ngày mỗi năm. Từ 20 đến 65 tuổi, con người ngủ hết 15 năm, tức là hết một phần ba quãng đời hoạt động. Nhà văn nổi tiếng Amol Bennette trong cuốn sách "Sống 24 giờ một ngày" nói rằng mỗi người chỉ ngủ 6 giờ mỗi đêm (mà không gà gật ban ngày) thì sẽ có lợi thêm được 700 - 720 giờ hữu ích mỗi năm, nghĩa là mỗi năm được tăng thêm tuổi thọ 1 tháng.

Nên ngủ bao nhiêu thì vừa?

Tiến sĩ Nathaniel Kleitman, chuyên gia sinh lý tại Đại học đường Chicago chia các giờ giấc ngủ theo 3 nhóm người:

Nhóm một: Những người ở nhóm này ở mỗi buổi sáng thức dậy bước xuống giường một cách tươi tỉnh, có thể làm được việc ngay trong khi người bạn giường bên vẫn còn mơ ngủ. Sự tỉnh táo của anh ta đạt đến đỉnh cao vào lúc 11 giờ sáng. Rồi nó giảm dần cho đến chiều, những người này thường ngủ gà ngủ gà trong lúc ngồi xem ti vi buổi tối.

Nhóm hai: Đã đến sáng nhưng khó thức dậy, rất lâu mới hoàn toàn tỉnh. Họ cứ lờ đờ cho đến khi uống hết ly cà phê

mới dần dần nóng máy và họ thường là những người thức khuya được.

Nhóm ba: Khi tỉnh ngủ là dậy ngay và nhảy tung khỏi giường, hoạt động từ sáng đến tối nhưng lại bị uể oải vào giờ ăn và hay buồn ngủ trước giờ ăn. Nhóm người này không cần ngủ nhiều như hai nhóm trên. Họ chỉ cần ngủ 4-5 giờ cũng được.

Ngủ với những tai biến tim mạch và ung thư

Hội Ung thư Mỹ đã thực hiện một công trình nghiên cứu thăm dò trên 800.000 người. Nhóm những người bình thường, không có các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, tiêu hoá, khớp ... Kết quả cho thấy nhóm người từ tuổi 50 - 59 họ ngủ 10 giờ mỗi đêm thì số tử vong cao gấp bốn lần những người ngủ 7 giờ một đêm. Nhóm người ở tuổi 60 - 69 ngủ 10 giờ/đêm có số tai biến tim mạch gấp đôi những người ngủ 7 giờ một đêm.

Sự liên quan giữa những biến cố tim mạch với giấc ngủ kéo dài đã được tiến sĩ E. Cuyler Hammond chủ nhiệm bộ môn dịch tễ và thống kê của Hội Ung thư Mỹ cho thấy: Có một cái vòng luẩn quẩn vô hình tai hại nếu người bị xơ vữa động mạch nặng thì sự lưu thông máu càng bị cản trở khiến cho người ta cảm thấy lờ đờ và buồn ngủ. Mà ngủ càng nhiều, ít vận động thì càng dễ bị xơ vữa động mạch vì lượng mỡ thừa ít có cơ hội tiêu hoá hết ... và nhiều yếu tố khác.

Để cho giấc ngủ bổ ích

Có những giấc ngủ bổ ích nhưng cũng có những giấc ngủ giải khuây vì sự cần thiết cho cơ thể. Cố gắng chống lại những giấc ngủ không cần thiết là một trong những cách để hạn chế nguy cơ tim mạch.

Giấc ngủ là một trong những bí ẩn lớn của tự nhiên, con người chưa tìm được sự giải thích thỏa đáng. Khoa học đã chứng minh sự ngủ bị chi phối bởi hai trung tâm ở não. Trong một thí

nghiệm trên chó cho thấy nếu một trung tâm bị cắt đi thì chó sẽ không bao giờ ngủ được, cuối cùng chết vì kiệt lực. Vì thế nên ngủ là một cơ chế sinh học tự nhiên của sự sống động vật.

Lịch sử đã từng cho thấy, các hoàng đế Mông Cổ thời xưa một ngày 24 giờ chỉ ngủ được 4-5 giờ.

Để tăng thời gian hữu ích của cuộc sống thì mỗi người tự tìm cho mình một giấc ngủ tự nhiên theo nhịp điệu sinh học phù hợp với hoàn cảnh, với môi trường để có giờ giấc ngủ thích hợp. Cũng là cách làm cho cuộc sống lành mạnh, vui tươi và nâng cao năng suất công việc, học tập có hiệu quả hơn.

Ngủ trưa

Ngủ trưa rất có lợi cho sức khoẻ, Trung y cho rằng buổi trưa từ 11 giờ - 13 giờ là lúc âm dương khí huyết trong cơ thể m恁 cân bằng cao điểm, cho nên cần nghỉ ngơi để phục hồi nguyên khí.

Các nhà khoa học Đức đã làm thí nghiệm đối với các loài động vật có vú cho thấy, mỗi ngày sau buổi trưa, từ 13 đến 14 giờ nhiệt độ cơ thể lên cao nhất. Lúc này ngủ một giấc ngắn khoảng nửa giờ thì hiệu quả chẳng kém gì giấc ngủ đêm. Một nhà tâm lý đã làm thí nghiệm như sau, ông để một vài người tình nguyện sống dưới hầm 5 ngày đêm mà cắt đứt hoàn toàn với bên ngoài. Muốn ăn thì ăn, muốn ngủ thì ngủ. Kết quả là những người này vẫn sinh hoạt bình thường, vẫn ngủ đêm mà vẫn ngủ giữa trưa. Từ đó có thể thấy, giấc ngủ trưa là do đồng hồ sinh học trong cơ thể quyết định, là một trong những hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể.

Giấc ngủ trưa tuy cần thiết, song vẫn phải chú ý đến phương pháp:

- Không nên ngủ ngay sau khi ăn nhất là lúc ăn no. Sau khi ăn, máu dồn về dạ dày hoạt động mạnh để tiêu hoá thức ăn, nếu ngủ ngay sẽ ảnh hưởng đến chức năng tiêu hoá của dạ dày.

- . Chỉ nên ngủ trưa khoảng 30 đến 60 phút, nếu ngủ quá lâu, quá trình ức chế các trung khu thần kinh sẽ tăng lên khi thức giấc sẽ cảm thấy mệt mỏi. Đó là do lớp vỏ não bị ức chế còn chưa được khôi phục bình thường, gây nhiễu loạn hệ thần kinh thực vật, trạng thái này sẽ mất đi trong khoảng 15 đến 30 phút sau đó.

Người ngủ bị mơ

Theo khoa học hiện đại, giấc mơ là hiện tượng sinh lý rất phổ biến xuất hiện trong quá trình ngủ của con người và một số sinh vật khác (như chó, mèo, chim ...). Khi người ta ngủ, một số bộ vị trên lớp vỏ não vẫn diễn ra những hoạt động hưng phấn nhất định; khi các tin tức trong cơ thể phát sinh một số liên hệ với các tin tức giữ trong não gây ra phản ứng liên kết, chúng sẽ hình thành nên giấc mơ.

Kiểm tra và quan sát trên điện não đồ của người bình thường khi ngủ thì thấy ở họ mỗi đêm đều có giấc mơ, trung bình từ 1 đến 3 giấc mơ, có người giấc mơ kéo dài liên tục trong hai giờ liền. Càng về cuối giấc ngủ, mơ càng nhiều, thời gian mơ càng lâu. Khi tỉnh lại, người ta có thể thuẬt lại nội dung giấc mơ như thật. Theo nghiên cứu của các công trình về sinh lý, khi ngủ với điện não đồ là sóng nhanh, thì giấc mơ rất sinh động. Khi ngủ điện não đồ là sóng chậm, giấc mơ không sinh động, chỉ mang tính khái quát lờ mờ không nhớ ra hết. Tóm lại, giấc mơ thường có liên quan tới các hoạt động về tinh thần như mong ước, tưởng tượng, lo lắng, suy tư, yêu thương, mộng mơ ...

Trung y cho rằng một số giấc mơ mang ý nghĩa phỏng đoán, như Nội kinh, **mạch yếu tinh vi luận** viết: "Âm thịnh thường mơ thấy lũ lụt, dương thịnh thường mơ thấy lửa lớn, âm dương đều thịnh thì mơ thấy chém giết, tàn sát lẫn nhau; trên thịnh thì mơ thấy bay, dưới thịnh thì mơ thấy rơi; quá no thì mơ cho, qua đói thì mơ lấy; can khí

thịnh át mơ tức giận; phế khí thịnh át mơ thấy khóc ..." .. Ngoài ra còn các giấc mơ bóng đè và mộng du.

Bóng đè là mơ thấy khó thở, khó quay sau đó tỉnh dậy trong trạng thái tinh thần hoảng hốt, sợ hãi, tim đập dồn, hơi thở gấp, mồ hôi đậm đà, cơ thể mệt mỏi.

Mộng du là hoạt động của trung khu vận động ở vỏ não, từ đó xuất hiện các động tác vô thức, đây là một hiện tượng bệnh lý. Mộng du thường xuất hiện ở nam giới do căng thẳng thần kinh, bệnh thần kinh, sốt nóng và một số thuốc thần kinh gây nên.

Những trường hợp mất ngủ

Trung y cho rằng tâm thần làm chủ giấc ngủ của con người. Dương nhập vào âm, tâm thần an tĩnh thì dễ ngủ, âm hư mà khó tiềm dương, tâm thần bất an thì khó ngủ. Có nhiều nguyên nhân gây mất ngủ. Trương Cảnh Nhạc chia thành 2 loại lớn là tà khí uất và doanh khí không đủ. Tà khí chỉ hoả, nhiệt, viêm ứ, thực; doanh khí chỉ âm huyết. Người cao tuổi vì thiếu âm huyết nên thường mất ngủ. Do đó sách *Y Biển, Bất đặc ngoại* viết: "Người già âm hư dương cô nên mất ngủ". Sách *La thị lệnh được y cảnh*, Bất My viết: "Người già âm suy thì mất ngủ". Các nguyên nhân gây bệnh mất ngủ, trên thực nghiệm lâm sàng của khoa học hiện đại cho thấy:

- Tâm tì huyết hư thường vì lao tâm, suy nghĩ quá độ mà mất ngủ. Lao tâm quá độ thì tâm tì bị thương, tâm bị tổn thương thì thiếu máu ảnh hưởng đến thận. Tì thương thì kém ăn, thiếu chất dinh dưỡng, không thể nuôi tâm. Vì thế huyết hư do tâm bất túc thì có thể gây ra mất ngủ.

- Tâm thận bất giao. Người cao tuổi thể chất suy nhược hoặc ốm đau lâu ngày khiến thần kinh hao tổn, thận thuỷ không thể chế ngự tâm hoả, tâm hoả thịnh thì tâm thần bất an mà mất ngủ.

- Tâm hư đảm khiếp. Người tâm khí hư hoặc mất máu tổn thương đến thận, gặp việc dễ kinh hoảng; đảm khí bất túc, hay lo lắng khiến tâm thần bất an đều có thể bị mất ngủ hoặc ngủ không yên.

- Vị khí bất hoà. Tì vị hư nhược thì ăn uống thất thường, ăn uống khó tiêu, ăn tối quá nhiều hoặc bị táo bón đều gây mất ngủ và nhiều điều kiện khác ...

Y học hiện đại cho rằng bệnh này có liên quan tới các bệnh tật của tuyến nội tiết, như bệnh về tuyến giáp trạng hoặc hoạt động kém, béo phì. Ngoài ra sự mất cân bằng của trung khu thần kinh cũng gây bệnh ngủ.

Ngủ ngáy

Ngủ ngáy có nhiều nguyên nhân, có người nằm ngủ sai tư thế, có người quen hít thở bằng miệng, có người mắc bệnh viêm khí quản, ngạt mũi ... gây khó khăn cho việc thở hít, có người thói quen nằm ngửa, khi ngủ say, cơ cầm buông lỏng, miệng há ra, cuồng lưỡi nhô lên, gối quá cao hay quá thấp đều ảnh hưởng tới hầu họng khiến khí khó lưu thông tạo ra ngủ ngáy.

Theo nghiên cứu, người mắc chứng ngủ ngáy có thể bị huyết áp cao, yếu tim ... Ngủ ngáy làm ảnh hưởng đến sự trao đổi khí của cơ thể. Trạng thái này gọi là chứng tạm ngưng thở trong khi ngủ. Người mắc bệnh ngáy trong khi ngủ say, hít thở gấp khó khăn rồi tự nó vận động mạnh cơ hoành để phục hồi hơi thở, điều này dễ gây biến chứng khác thường về khí áp ở phổi, ảnh hưởng tới tuần hoàn ở lồng ngực, tim và phổi, phát sinh hiện tượng huyết áp bất thường, tim đập loạn nhịp, gây ra lượng oxy trong máu giảm xuống, càng ảnh hưởng tới chức năng của tim mạch.

Trạng thái tạm ngừng thở này kéo dài trong 15 giây hoặc lâu hơn một chút làm cho lượng khí carbonic trong máu tăng lên, trung khu thần kinh hô hấp rối loạn, ức chế khiến người

ngáy thức tinh. Sự thức tinh không hoàn toàn này tạo cho đường hô hấp được lưu thông, lúc này một lượng không khí lớn đột ngột lọt vào phổi, sản sinh ra tiếng ngáy. Nếu thời gian dài, mỗi đêm phát sinh nhiều lần tạm ngưng thở sẽ làm cho não thiếu dưỡng khí, cuối cùng gây hại cho công năng của não làm cho tuổi già càng nhanh suy sụp sức khoẻ. Ngủ là một yếu tố tất yếu cho sự sống và phát triển của con người như ăn và uống, nó là tiềm năng của sự sống.

NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ VỚI SỨC KHOẺ NGƯỜI CAO TUỔI

Cơ thể mỗi người có nhiệt độ ổn định thường không phụ thuộc vào nhiệt độ môi trường. Chịu trách nhiệm về sự ổn định nhiệt độ do vùng dưới đồi thị, điều khiển cả sự thèm ăn, uống đến cảm xúc và giấc ngủ.

Nhiệt độ của người khoẻ mạnh trong cả ngày dao động từ 35,5 đến 37,2 độ C.

Nhiệt độ thường thấp nhất vào 6 giờ sáng và cao nhất là buổi tối. Nhiệt độ thay đổi tuỳ thuộc vào các yếu tố, chẳng hạn khi đứng nấu ăn nhiệt độ tăng khoảng 0,5 - 1°C, hoặc phụ nữ thời kỳ rụng trứng - nhiệt độ tăng 0,5 - 1°C và giữ mức này cho đến khi bắt đầu hành kinh. Trong khi đó những người chạy ма ra tông khi về tối đích nhiệt độ tăng vọt tới 40,5°C.

Giới tính và lứa tuổi cũng ảnh hưởng đến nhiệt độ. Em bé gái nhiệt độ ổn định vào tuổi 13-14, còn em bé trai - khoảng 18 tuổi. Đàn ông "máu lạnh" hơn phụ nữ: nhiệt độ cơ thể của đàn ông thấp hơn phụ nữ khoảng 0,5 độ. Khi cột thuỷ ngân của nhiệt kế tụt xuống dưới 35°C là tín hiệu đáng báo động. Nhìn chung nhiệt độ xuống quá thấp rất nguy hiểm. Với nhiệt độ cơ

thể $32,2^{\circ}\text{C}$ con người rơi vào trạng thái đờ đẫn, còn nếu $29,5^{\circ}\text{C}$ sẽ bị ngất. Nhiệt độ xuống dưới $26,5^{\circ}\text{C}$ sẽ gây tử vong. Có những trường hợp hữu hạn người bệnh thoát chết khi nhiệt độ dưới $8,6^{\circ}\text{C}$. Tuy nhiên thông kê cho thấy khi nhiệt độ cơ thể dưới 28°C bệnh viện chỉ cứu được không quá $1/3$ số người bệnh và điều trị cho họ rất khó khăn. Khi đó cần lắp cho họ máy tuần hoàn nhân tạo và thận trọng hâm nóng máu từ từ cho đến khi nhiệt độ đạt bình thường. Tuy nhiên để hồi phục tất cả các bộ phận phải mất tối thiểu 1 tháng.

Nhiệt độ cao sẽ liên quan đến cơ thể nhiều mặt

Thường sốt cao do nhiễm khuẩn và virus, phản ứng miễn dịch (dị ứng hoặc phản ứng với tiêm chủng), các quá trình viêm nhiễm trong các mô (viêm ruột kết, viêm khớp), hoại tử mô (nhồi máu, chảy máu, các hiện tượng sau phẫu thuật). Dưới tác động của các hormon tự nhiên hoạt động ồ ạt trong thời gian bị bệnh cũng gây tăng nhiệt độ. Có nhiều người hỏi: nhiệt độ cao tốt hay xấu? Nhiều nhà khoa học ở nhiều nước cho rằng nhiệt độ cao sẽ tốt bởi vì khi đó các tế bào miễn dịch sẽ tiêu diệt vi khuẩn mạnh hơn (một trong những tế bào quan trọng nhất, tế bào lympho T "hoạt động" tốt hơn cả ở nhiệt độ $39,5^{\circ}\text{C}$). Vì vậy, một số bệnh ung thư và AIDS hiện nay được điều trị bằng liệu pháp tăng nhiệt nung nóng các tế bào bị tổn thương hoặc toàn bộ cơ thể người bệnh.

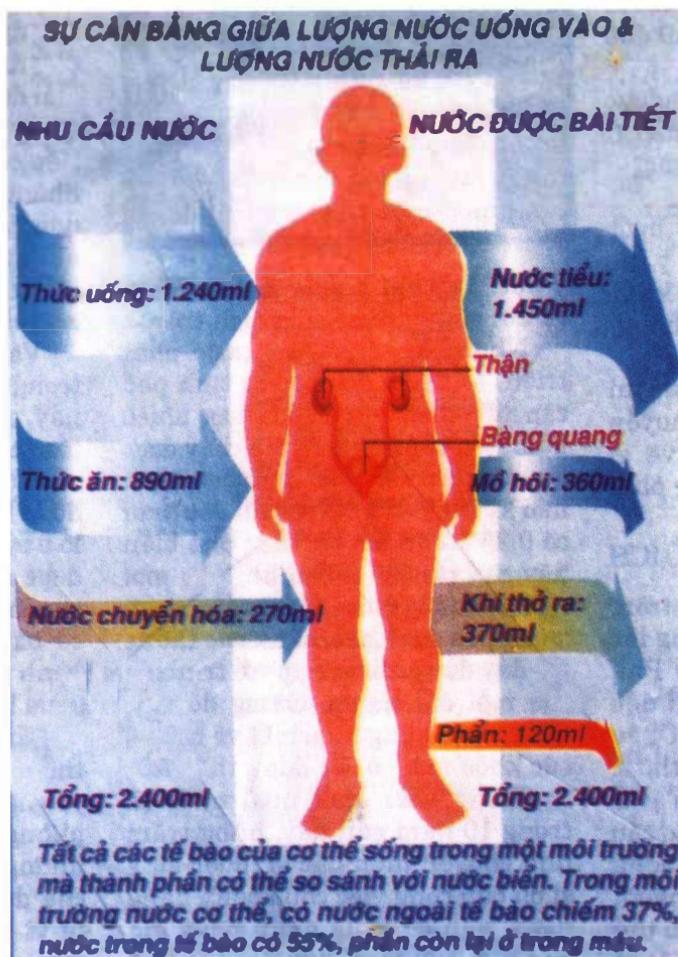
Vào đầu thế kỷ 21 các nhà khoa học áp dụng liệu pháp nhiệt độ cao để điều trị bệnh giang mai và viêm khớp mạn tính, như vậy đặt bệnh nhân vào phòng nhiệt độ cao để nâng nhiệt độ cơ thể người bệnh và thậm chí còn vận động phương pháp gây tăng nhiệt độ bằng cách tạo cho bệnh nhân nhiễm khuẩn như gây bệnh sốt rét có chủ định. Như vậy tăng nhiệt độ khi được miễn dịch tốt là hiện tượng bình thường, thậm chí còn tốt. Còn khi nhiệt độ tăng vọt ở những người cao tuổi, điều này cần đề phòng kể cả những người có hệ miễn dịch yếu. Đó là lý do tại sao những người bị AIDS hoặc bệnh bạch cầu và

những người bị bệnh ung thư đã qua liệu pháp hoá chất hoặc chiếu tia phải đi khám các mức tăng nhiệt độ, kể cả tăng rất ít. Hệ miễn dịch chưa trưởng thành của trẻ sơ sinh phản ứng khó tiên đoán trước được. Nhiệt độ cao trong tháng đầu ở những trẻ này là tín hiệu đáng báo động. Vì vậy, cần giảm nhiệt độ cơ thể nếu bạn thấy dễ chịu hơn. Đầu tiên cố gắng hạ nhiệt không dùng thuốc, hãy uống nhiều nước: mất nước làm cho sức khoẻ xấu đi. Khi sốt cao nhất nên uống nước quả ép chanh, cam hoặc nước khoáng aspirin hoặc acetaminofen sẽ giúp hạ nhiệt độ. Sau khi uống thuốc một thời gian người bệnh có thể bắt đầu ra mồ hôi, dấu hiệu cơ thể thấy ớn rét.

Để cơ thể tránh được tình trạng lúc nóng, lúc lạnh nên khi uống thuốc cần hỏi bác sĩ.

Đôi khi, bản thân nhiệt độ cao chưa phải là cơ sở buộc chúng ta đi khám bệnh nhưng nếu nhiệt độ trên 39,5°C thì phải đến y tế. Khi nhiệt độ lên tới 41°C não bắt đầu bị tổn thương (thường dấu hiệu đầu tiên là co giật) bắt buộc phải gọi cấp cứu. Những thay đổi bệnh học không thể đảo ngược của các tế bào não xảy ra khi nhiệt độ từ 42 - 42,2°C, tuy nhiên nhiệt độ ít khi vượt quá 41°C. Sốt cao như vậy thường gặp khi bị bệnh vùng dưới đồi thị, nhồi máu, viêm hoặc đột quy. Vậy đối với những người cao tuổi cần quan tâm hơn.

KHÁT VỚI NGƯỜI CAO TUỔI



Hình 10. Sự cân bằng giữa lượng nước đưa vào cơ thể và lượng nước thải ra.

Như khi khát: Khát là một biểu hiện của cơ thể thiếu nước. Nếu mất cảm giác khát, con người sẽ không thấy cần uống nước và như vậy, để cơ thể trong tình trạng thiếu nước thường xuyên, sẽ dẫn đến nhiều hậu quả gây bệnh tật.

Ở nhiều người cao tuổi hay có tình trạng đó. Các nhà nghiên cứu đã điều tra trên hàng nghìn người, chia ra làm hai nhóm: nhóm thứ nhất gồm người trẻ khoảng 30 - 40 tuổi, nhóm thứ hai gồm người cao tuổi, từ 65 tuổi trở lên. Các đối tượng đều không có bệnh được theo dõi tại một viện nghiên cứu sinh lý học. Kết quả, trong vòng 24 giờ, trung bình mỗi người trẻ uống 1.440ml nước, còn mỗi người cao tuổi chỉ cần uống 549,2ml.

Tình trạng cơ thể thiếu nước ở người cao tuổi, khó phát hiện các triệu chứng trên lâm sàng.

Trung tâm cảm giác khát ở vùng hạ đồi, trước thị giác. Trong các thí nghiệm nghiên cứu người ta đã tiêm dung dịch mặn ưu trương vào quanh vùng đó và thấy vật thí nghiệm phải uống rất nhiều nước. Nếu chỉ tiêm dung dịch đẳng trương (nghĩa là nhạt hơn) thì không gây được tác dụng đó. Kích thích vùng đó làm cho vật thí nghiệm khát dữ dội và uống rất nhiều nước. Ngược lại, huỷ vùng đó, gây nên tình trạng mất cảm giác khát. Các tế bào thần kinh ở đây đóng vai trò phát tín hiệu khát báo cho ta biết cơ thể đang thiếu nước, cần được bổ sung ngay. Ở những người cao tuổi, các tế bào ở đây bị già hoá, cũng như mọi tế bào già hoá khác của cơ thể, phản ứng rất ít đối với tình trạng thiếu nước, nên không hay ít có cảm giác khát không thấy nhu cầu uống nước.

Để chứng minh về luận điểm trên, các nhà nghiên cứu ở Trung tâm Grenobie đã thực nghiệm trên hai đối tượng. Nhóm thứ nhất gồm những người dưới 30 tuổi và nhóm thứ hai gồm những người trên 65 tuổi (trung bình 75 tuổi). Hai nhóm đều đặt trong điều kiện sống giống nhau. Tiêm cho mỗi đối tượng 500ml dung dịch mặn ưu trương 5%; 7 phút 27 giây sau khi

tiêm hết, nhóm trẻ bắt đầu kêu khát nước và nhóm già phải 18 phút 30 giây sau, tức là chậm hơn 11 phút, mới thấy khát. Làm xét nghiệm thấy lúc bắt đầu khát, áp lực thẩm thấu của nhóm trẻ tăng thêm 9 miliosmol, còn ở nhóm già, con số đó nhiều gấp 3 (27 miliosmol). Điều này nói lên, người kích thích phải tăng lên rất nhiều mới gây được khát. Khi đã khát, nhóm trẻ uống trung bình 1056ml trong 90 phút mới hết khát và nhóm già chỉ uống có 234ml trong cùng thời gian. Sự bổ sung nước như vậy là không đủ.

Qua thực nghiệm trên, khi cơ thể thiếu nước ở người già có rất nhiều triệu chứng toàn thân và biến chứng, những hiện tượng này hết rất chậm, còn ở nhóm trẻ phần lớn chỉ có khát và một vài biểu hiện nhẹ, mất đi nhanh chóng.

Để giảm khát

Lượng nước ở nhóm tuổi 25 - 35 chiếm 60 - 70% trọng lượng cơ thể. Số lượng nước mất đi hàng ngày khoảng 800ml qua đường da và phổi, 1000ml qua đường nước tiểu, 100ml qua đường phân. Như vậy để bù vào số lượng nước mất đi đó, phải đưa vào từ 1 lít rưỡi đến 2 lít nước, tùy theo điều kiện khí hậu và hoạt động cơ thể của từng người. Tất nhiên mùa nóng, khô sau khi làm việc nhiều, thì lượng nước phải bù thêm. Người già trên 70 tuổi lượng nước giảm còn 54% tức mất đi 1/3 số nước so với người trẻ

Tóm lại, khát là một tín hiệu quý giá báo cho chúng ta biết là cơ thể đang thiếu nước, cần được bổ sung ngay. Nếu không sẽ sinh ra nhiều rối loạn, ngày càng nhiều, ngày càng phức tạp, đánh lạc hướng chẩn đoán của thầy thuốc. Ở người cao tuổi, trung tâm cảm giác khát này mệt nhạt cảm (do các tế bào ở đó bị lão hóa) nên không gây được cảm giác khát mặc dầu cơ thể thiếu nước. Cách xử trí là bổ sung thêm nước dưới dạng đồ uống hay thức ăn. Yêu cầu cơ bản là cung cấp nước đều và đủ, không thiếu cũng không thừa, mọi thái quá đều có hại.

TIÊU CHUẨN NƯỚC DÙNG TRONG ĐỜI SỐNG

Chỉ tiêu	Đơn vị	TCVN	TC của WHO	TC của EU	TC của Mỹ
pH		6.5 - 8.5	6.5 - 8.5	6.5 - 8.5	6.5 - 8.5
Đô màu	PtCo		15	20	15
Đô đục	NTU	1.5	5	4	2
TS	mg/L	1.000	1.000	1.500	
COD	mg/O ₂ /L	2		5	
Cl ⁻	mg/L	250	250	50	250
SO ₄ ²⁻	mg/L	250	250	250	250
N - NO ₃	mg/L	5	50	50	45
N - NH ₃	mg/L	3.0	1.5	0.5	
Fl ⁻	mg/L		1.5	1.5	2
CN ⁻	mg/L		0.07	0.05	0.2
P - PO ₄ ³⁻	mg/L		1.5	1.5	2
Fe ^{IC}	mg/L	0.3	0.3	0.2	0.3
Al ³⁺	mg/L	0.2	0.2	0.2	
Ca ²⁺	mg/L	75		100	
Mg ²⁺	mg/L	50		50	
Na ⁺	mg/L		200	150	
K ⁺	mg/L			12	
Mn	mg/L	0.1	0.5	0.05	0.05
Cu ²⁺	mg/L	0.1	2	0.01	1
Zn ²⁺	mg/L	5.0	3	0.01	5
Cr	mg/L		50	50	100

Cd	$\mu\text{g/L}$		3	5	5
Pd	$\mu\text{g/L}$	100	100	50	15
Ni	$\mu\text{g/L}$	10	20	50	100
Coliform	MPN/100ml	5.000			

DIỄN BIẾN QUÁ TRÌNH GIÀ HOÁ VÀ BỆNH TẬT CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Trải qua những năm tháng con người lớn lên và phát triển, cơ thể con người có những biến đổi nhất định, rồi theo dần với tuổi già sinh bệnh lão tử và sự kết thúc. Đó là quy luật tự nhiên, không thể thay đổi được đối với con người và mọi sinh vật. Đặc điểm chung của sự lão hoá là quá trình xảy ra ở nhiều bộ phận trong cơ thể và ở mức độ khác nhau. Sự già hoá diễn ra cũng không đồng đều ở mọi người già. Có nghĩa là cùng lứa tuổi, cùng thời điểm, có thể người này trông trẻ hơn người kia. Các bộ phận trọng cơ thể từng người cũng khác nhau. Người hay quên, người thì rung răng sớm, mắt mờ sớm, hoạt động kém hiệu lực. Kết quả của sự lão hoá là giảm khả năng cảm ứng thích nghi, bù trừ, không đáp ứng được với những đòi hỏi mà tự mình mong muốn.

Già hoá về hệ thần kinh rất sớm. Vỏ đại não co lại thể tích nhỏ dần, tế bào tiểu não giảm 20%. Khối lượng não của người già giảm dần trong quá trình lão hoá so với tuổi 20 - 35 trung bình 1260g - 1400g, còn với người già chỉ còn khoảng 1180g ở nam, 1060g ở nữ lúc 70 - 85 tuổi. Mật độ các nơron ở vỏ não giảm sớm. Sự thoái triều không đều tùy từng vùng ở não. Về mặt sinh lý, biến đổi hay giảm khả năng thụ cảm: giảm thị lực, thính lực, khứu giác, vị giác, xúc giác. Các cấu trúc tiếp giáp thần kinh (synapse) tính linh hoạt trong dẫn truyền xung động

cũng giảm nên phản ứng, phản xạ lúc đầu giảm ức chế, sau giảm hưng phấn. Người già thường ngủ không sâu vào ban đêm, ban ngày thường thường hay ngủ gà ngủ gật.

Ngược lại cũng có trong đa số người lớn tuổi vẫn còn giữ phong thái, hoạt động như lúc trẻ, tâm lý, tư duy bình thường. Một số khác, tính tình trước như thế nào, về già lại càng nhiều kinh nghiệm ... Người già ít quan tâm đến xung quanh thường sống nội tâm. Điểm chung nhất của người cao tuổi là không còn nhanh nhẹn linh hoạt như hồi còn trẻ.

Khi cao tuổi, nếu người không có bệnh tật, thì tim giảm khôi lượng, nhở đi, ảnh hưởng đến dinh dưỡng cơ tim. Tuần hoàn máu nuôi tim giảm, nhịp tim chậm. Tuổi cao dễ có suy tim tiềm tàng. Giảm dẫn truyền thần kinh trong tim.

Đường kính của động mạch ngoại biên thường hẹp lại do xơ vữa làm giảm lượng máu nuôi các cơ quan nội tạng. Tĩnh mạch giảm đàn hồi, giảm trương lực. Huyết áp của người cao tuổi đa số tăng hơn bình thường. Nếu tăng từ 160/105 mmHg trở lên là tăng huyết áp bệnh lý ...

Lý thuyết già do thần kinh đã được chứng minh qua nhiều đề tài nghiên cứu của các nhà khoa học. Ở Trung Quốc, Ngũ Tử Khí can vua Ngô một việc hệ trọng chuyện ái quốc không được, sau một đêm lo nghĩ đến việc mất con của quốc gia mà tóc bạc trắng. Khuất Nguyên sau khi bị Sở Hoài Vương nghe lời nịnh hót của kẻ thâm hiểm đầy ra đất Giang Nam, uất hận với nỗi buồn chênh vênh, phiền muộn vì cảnh đồi ngang trái nên tự dày vò lòng mình già đi nhanh chóng ...

Lý thuyết già do thần kinh trong y học hiện đại đã được Paplôp phát hiện đầu tiên.

Những phát hiện về thần kinh cao cấp của Paplôp đã trở thành cơ sở khoa học của nhiều công trình về lý thuyết "thần kinh thể dịch" trong tuổi già từ nhiều năm.

Các nhà khoa học nghiên cứu thần kinh Liên Xô như: Andrêep (1924), Biriucôp (1929), Fônbo (1940), Pêtrôva (1946). Trên cơ sở định luật của Paplôp đã khám phá ra các quy luật về mối tương quan của quá trình sinh lý cơ bản trong hệ thống thần kinh trung ương ở cơ thể người già. Họ cho rằng, ở người già, vỏ đại não bị ức chế, làm thay đổi cường độ và sự linh hoạt của quá trình hưng phấn và ức chế. Nên có sự suy giảm quá trình hoạt động của thần kinh trung ương.

Nghiên cứu về điện não đồ của não người già, nhiều nhà khoa học cũng đã nêu lên quan điểm đặc trưng là: có sự giảm sút về biên độ và tần số của nhịp sóng cơ bản.

Các công trình khoa học đã cho thấy: trong bộ não người bình thường nếu chia đều cho mỗi giờ có khoảng 1.000 tế bào thần kinh "tự phân huỷ". Quá trình này bắt đầu xảy ra ở cơ thể người từ 35 - 45 tuổi và liên tiếp cho đến chết. Đến 80 - 90 tuổi thì khối lượng não của mỗi người già đã giảm mất 10%. Đó là nguyên nhân làm cho người có tuổi phải già và phải ra đi.

Già hoá về thận: đây là cơ quan thanh lọc làm thải ra khỏi cơ thể các chất cặn bã. Lão hoá ở thận xuất hiện sớm, chức năng thận giảm, tiểu cầu thận giảm 1/3 - 2/3 so với 25 - 30 tuổi, bắt đầu có thể thấy từ khi trên 50 tuổi. Ở tuổi 70-80, số nephron - đơn vị hoạt động của thận giảm 1/3 hay 1/2 so với lúc tuổi nhỏ. Thay vào chỗ nephron mất đi của thận, bùn thận thận tự phát triển các tổ chức liên kết xơ hoá thận. Mức lọc cầu thận giảm dần, thanh thải urê cũng giảm. Ở một số người già do quá trình bị tích luỹ chất cặn bã trong máu nhiều, có thể dẫn đến viêm thận, suy thận.

Già hoá về hệ tiêu hoá: làm cơ thành bụng và dây chằng yếu dần dần đến sa nội tạng: Sa dạ dày, làm phì đại các niêm mạc, làm xuất tiết nhiều chất nhầy do hạn chế trao đổi các chất dinh dưỡng ... Giảm tiết dịch tiêu hoá, hoạt tính các men kém, tăng sự trao đổi đối với các nguyên tử tan trong nước và

giảm đối với các nguyên tử tan trong dầu, người già thường ăn ít. Nhu động dạ dày và ruột từ từ giảm theo độ tuổi, người già hay táo bón, lượng amylase trong dịch nước bọt giảm xuống rõ rệt. Sự hấp thu các chất dinh dưỡng nói chung ở ruột kém, tốc độ hấp thụ calci, các vitamin giảm cho nên người lớn tuổi thường thường là gầy, ôm.

Già hoá về gan: Gan là cỗ máy phân tích, trọng lượng 1430g - 1530g so với lúc 40 - 50 tuổi, chỉ còn 930g - 980g khi 70 - 85 tuổi. Nhu mô gan teo, phát triển tổ chức xơ và thoái hoá mỡ. Sự lưu thông máu đến gan giảm 25 - 30%. Chức năng gan như chuyển hoá chất đạm, giải độc giảm. Túi mật và ống dẫn mật giảm đàm hồi, dẫn mật xuống ruột kém, người già ăn chậm tiêu hay táo bón.

Già hoá về hô hấp: biểu hiện ở ngoài lồng ngực do quá trình vôi hoá sụn sườn, xơ cứng đốt sống, xương sườn, cử động hạn chế. Tế bào biểu mô của phế quản dày lên, bong ra, chất nhày giảm, phát triển xơ hoá. Nhu mô phổi giảm đàm hồi, phế nang giãn dễ gây nên một số bệnh phổi. Chức năng phổi giảm: dung tích phổi giảm, thông khí tối đa giảm đáng kể đến 40%, dung tích sống hô hấp giảm, thể tích cặn tăng $13\text{cm}^3/\text{m}^2$ theo mỗi thời kỳ, nên người già hay khó thở, luôn luôn cảm giác thiếu không khí. Đến 70 – 80 tuổi, lượng oxy được hít vào cơ thể giảm 50% so với tuổi thanh niên. Sự trao đổi oxy từ bên ngoài vào và thải CO_2 thừa ở trong ra khó khăn, ảnh hưởng đến cung cấp oxy cho các tổ chức mà đặc biệt tế bào não và tim luôn luôn cần oxy. Tình trạng thiếu oxy là một bức xúc quan trọng của cơ thể người cao tuổi.

A.Guénot, chủ tịch Viện Hàn lâm Y học Pháp đã nhấn mạnh đặc biệt đến dưỡng khí, trong cuốn sách viết về tuổi già. Ông cho oxy là "khí của sự sống". Hiện tượng sống thiếu oxy trầm trọng do suy hô hấp của người già cũng là nguyên nhân quan trọng để thúc đẩy nhanh chóng sự già cỗi.

Y học Á Đông cũng đã nêu lên: "Khí huyết nếu suy kém sẽ dẫn đến tuổi già". Vì vậy, muốn làm chậm lại tuổi già, chúng ta phải "Bổ khí bổ huyết". Tỳ khí là oxy thuộc hô hấp, và huyết thuộc về dinh dưỡng thì quan niệm tuổi già là sự suy kém về hai chức năng ấy gây nên. Người Trung Quốc sáng tạo ra các phương pháp "Thái cực quyền", "Khí công". Người Ấn Độ, người Nhật sáng tạo ra phương pháp "Toạ thiền", "Yoga" cũng là những phương pháp luyện thở để đưa thêm dưỡng khí vào cơ thể ... Thông qua đó tạo ra một quá trình ức chế bảo vệ vỏ não của oxy đối với sức khoẻ và tuổi già. Ngày nay, có nhiều công trình cho rằng: tình trạng cơ thể thiếu oxy có ý nghĩa thúc đẩy quá trình lão hoá, góp phần suy giảm trí nhớ, suy giảm sức hoạt động của hệ thần kinh trung ương ở người có tuổi càng dẫn đến mau già.

Vai trò oxy đối với tuổi thọ thật ra không phải oxy đơn thuần, mà là oxy được ion hoá. Điều này dễ hiểu tại sao ở vùng núi, tuổi thọ của con người cao hơn? Thực tế nhận thấy ở những vùng núi bao giờ cũng cao hơn mặt biển 1000 - 2000 mét và quá trình ion hoá không khí xảy ra ở đó tốt hơn, có lợi hơn cho quá trình trao đổi chất của con người mà người cao tuổi cần quan tâm hơn.

Già hoá về tế bào

Trong quá trình lão hoá, tế bào mất dần khả năng tăng trưởng cả về thực thể lẫn chức năng. Trong các nguyên nhân gây lão hoá, các yếu tố khách quan chỉ có thể tác động đến một chừng mực nhưng khó thay đổi được bản chất của lão hoá, mà chỉ có thể giảm được các yếu tố nguy cơ có liên quan đến lão hoá. Người ta nhận thấy nếu tránh được các bệnh về chuyển hoá (chuyển hoá glucid, lipid) và rối loạn vi tuần hoàn trong cơ thể là một biện pháp hữu ích tác động chống lại sự lão hoá về những yếu tố nội tại. Nói chung, với người cao tuổi quá trình

này diễn biến thay cũ đổi mới rất nhiều và thay đổi về nội tiết làm cho quá trình lão hoá tế bào càng phát triển.

Các nhà khoa học nghiên cứu đã cho thấy khả năng tăng trưởng của tế bào tự nó có những hạn chế, do một phần các men điều chỉnh và tác động hoạt động chức năng thực thể của tế bào, làm cho quá trình lão hoá tiến nhanh hơn.

Các hormon oestrogen tác động trên sự xơ vữa thành mạch

Các hormon oestrogen tác động trên các chất lipid ở thành mạch làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch, có khả năng hạn chế được quá trình xơ vữa thành mạch đặc biệt là động mạch vành khi có nguy cơ gây bệnh tim mạch. Hiện nay ở các nước châu Âu bệnh mạch vành chiếm 14% tử vong phụ nữ và 18% tử vong nam giới. Một điều đã được nhận thấy là các oestrogen tạo điều kiện làm giãn nở các mạch máu, làm chậm quá trình lão hoá. Nếu là nữ giới thì đến tuổi mãn kinh, sự thiếu hụt các hormon oestrogen là một yếu tố ảnh hưởng đến sự lão hoá trong cơ thể rất nhanh.

Già hoá về hệ sinh dục

Hệ sinh dục ở phái nữ lão hoá thể hiện rõ hơn ở nam, núm vú và đầu vú co lại, cơ quan sinh dục bên ngoài thu nhỏ, da trên âm đạo co lại, tính acid giảm. Đồng thời cổ tử cung co lại, buồng trứng thu nhỏ và cứng. Nam giới già, tinh hoàn thu nhỏ và xơ hoá, nhưng ở nhiều người đàn ông già vẫn còn tinh trùng tồn tại. Theo nghiên cứu, người già 60 - 69 tuổi có 68,5% còn có thể có tinh trùng trong tinh dịch; 70 - 79 tuổi có 59,5%; 80 - 89 tuổi vẫn có thể tìm thấy tinh trùng trong tinh dịch. Năng lực tình dục một mặt quyết định bởi hormon nam, nhưng chủ yếu là tác dụng của tinh thần và ý thức. Tuyến tiền liệt ở nam giới lão hoá rõ hơn, do tuyến tiền liệt phì đại có thể làm cho tiểu tiện khó khăn và thường đái rắt.

Già hoá về tim mạch .

Trong quá trình lão hoá, hệ tim mạch chịu nhiều ảnh hưởng quan trọng của môi trường nhưng nhờ sự thích nghi của hoạt động sinh lý tim, tim là cơ quan bảo đảm lưu thông máu cho nhu cầu sự sống của cơ thể khi nghỉ cũng như khi lao động. Nhưng sự làm đầy tim trong thời kỳ tâm trương chậm đi do sự phì đại tâm thất trái và xơ hoá cơ tim.

Mạch máu xơ cứng và mất đi tính đàn hồi. Do các yếu tố nói trên, hoạt động của hệ tim mạch kém đi đáng kể, áp lực tâm thất tăng, áp lực tâm trương giảm, tốc độ mạch đập tăng.

Già ảnh hưởng tới hoạt động tâm lý

Do giảm tính linh hoạt trong dẫn truyền xung động, giảm tốc độ, giảm khả năng thụ cảm của các giác quan, đặc biệt là thị lực, thính lực đưa đến sự linh hoạt của người già cũng kém năng động.

Về hệ thần kinh cao cấp, do giảm khả năng ức chế và hưng phấn, giảm sự cân đối của hai quá trình đó, nên dễ gây ra các rối loạn thần kinh thực vật (giao cảm và phó giao cảm).

Về tâm lý: lĩnh vực cảm xúc và tình cảm của người cao tuổi cư xử cứng nhắc kém linh hoạt, thờ ơ với mọi việc, mọi người xung quanh. Trí nhớ kém dần.

Giá hoá về nội tiết luôn luôn hữu cơ gắn liền với hoạt động thần kinh. Nội tiết thực hiện mệnh lệnh của thần kinh, đồng thời tác động mạnh mẽ trở lại. Cho nên khi bị lão hoá hệ nội tiết dễ làm mất sự thăng bằng hệ thống điều hoà thần kinh - nội tiết. Cơ thể người cao tuổi lão hoá sớm nhất là tuyến ức, sau đó đến tuyến sinh dục, tuyến giáp ... rồi đến chi phổi cảm giác rối loạn, rối loạn thần kinh - nội tiết biểu hiện đa dạng, làm một số bệnh phát sinh và phát triển như tăng huyết áp, vừa xơ động mạch, loãng xương. Một ví dụ điển hình, tỷ lệ các

bệnh của tuổi già đều tăng cao, bệnh xương khớp 47%, bệnh hô hấp 19%, bệnh tiêu hoá 18%, bệnh tim mạch 13%, bệnh tiết niệu - thận 1% ...

Già không phải là bệnh mà già là quá trình phát triển của cơ thể phát sinh các rối loạn sinh lý như: ít thích nghi, giảm phản ứng, giảm sức tự vệ với các yếu tố gây bệnh như nhiễm độc, nhiễm khuẩn, các stress.

Do cơ thể người già suy nhược, mắc nhiều bệnh cùng lúc, nhiều bệnh mạn tính, điều kiện phục hồi chậm nên việc tổ chức phục hồi chức năng tâm sinh lý, thể lực của người già là một định hướng quan trọng ở bất cứ thời kỳ nào.

Hệ thống miễn dịch

Năng lực miễn dịch cũng giảm, phản ứng với kháng nguyên bên ngoài yếu, tế bào miễn dịch giảm, mất khả năng bảo vệ cơ thể, dễ dẫn đến bệnh tật, cơ hội lây nhiễm tăng.

Già hoá về hệ vận động

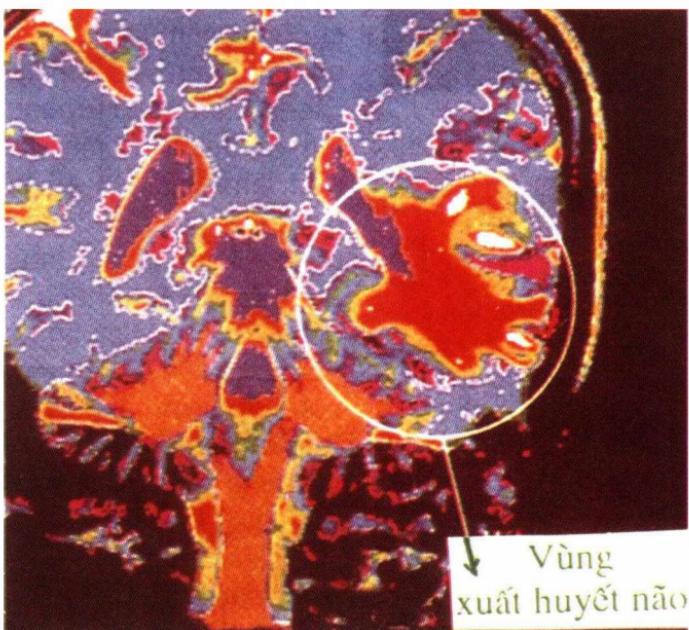
Lực kéo và lực quay các khớp đều giảm, đi chậm chạp, chất xương loãng, calci thiếu nhiều, sinh ra cột sống cong, ở các khớp xương thì lại lắng đọng calci, dẫn đến khớp hoạt động không tốt, không linh hoạt ...

HAI BỆNH THƯỜNG GẶP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Những tháng, những năm thường vào lúc giữa khuya hoặc quá nửa đêm, cả bầu trời yên tĩnh ngủ yên, bỗng ở một số gia đình có người đã vội vàng đến bệnh viện, hoặc không kịp nói lời vĩnh biệt để ra đi mãi mãi. Bệnh thường gặp ở người cao tuổi “mà đa số là giới mày râu”, đó là bệnh nhồi máu cơ tim và

tai biến mạch máu não. Hai bệnh này ngày nay đã thấy khá phổ biến trên thế giới và rất tai hại, vì tầm quan trọng to lớn nên Tổ chức Y tế Thế giới đã kêu gọi khuyến khích rất nhiều cho những nghiên cứu dự phòng và điều trị, hàng năm đã chi hàng chục tỷ đô la để tiến hành việc này.

Theo Gueorguigue, Alexandre Miasnikov và Dimitri Pletnev, tăng huyết áp, tăng cholesterol máu “gây các xơ mõ” có tỷ lệ rất cao ở bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Số người mắc bệnh gấp 3 - 4 lần, có vùng 5 - 7 lần so với số người không có tăng huyết áp và tăng cholesterol máu. Ở lứa tuổi từ 45 - 50 trở lên và theo Framingham ở lứa tuổi 30 trở lên cũng có một tỷ lệ đáng lưu ý.



Hình 11. Hình ảnh xuất huyết não

Himberi, và Canwell còn cho biết tăng huyết áp, xơ vữa động mạch (cholesterol máu tăng) trong các bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não có tỷ lệ rất cao: HA 160/96 mmHg tới 60%, HA 140 - 160/95 mmHg là 25%, xơ vữa động mạch từ 45 tuổi đến 59 tuổi là 77%, 60 - 80 tuổi là 80%.

- *Chức năng, đặc điểm của não và cơ tim:*

Cơ tim mỗi ngày co bóp “nhiệt đập” gần 9 vạn lần. Khi lao động nặng thì khối lượng máu do cơ tim đẩy ra lớn hơn. Nếu một người sống đến 60 tuổi thì tim đã phải đập chừng 2.571.428.426 nhịp và máu được cơ tim đẩy ra tuần hoàn lưu thông 150.000.000 lít.

Não ở trạng thái bình thường mỗi phút có chừng 750 – 800 (có tác giả nói 1000 ml) máu tuần hoàn qua não tức từ 50 – 54ml máu cho 100g não trong một phút. Khi người tập trung suy nghĩ cao độ huy động chất xám để nghiên cứu, làm một việc gì đó có trách nhiệm cao... thì lưu lượng máu tăng lên 80ml máu cho 100g não/phút. Và nếu tuần hoàn máu não ngừng trong 13 giây đã gây mất tri giác, 20 giây đã gây mất phản xạ giác mạc, và 25-50 giây thì ngừng thở (chết lâm sàng).

Trái tim và bộ não không chỉ là những cái máy hết sức tinh vi mà nó còn biết cùng ta năm tháng bùi ngùi thốn thức trong suốt cuộc đời. Đồng thời nó làm việc với một kỷ luật hết sức nghiêm ngặt chính xác và khoa học nhất.

Chúng ta cần thực hiện:

- Làm việc vừa khả năng, vừa sức không nên ôm đồm hai ba việc mà hiệu quả, năng suất không có, tuân thủ làm việc và ngủ đúng giờ giấc, cởi bỏ định kiến, ác ý, đố kỵ, thủ đoạn cá nhân để cho quá trình ức chế và hưng phấn luôn luôn hài hòa, đừng để cho “stress” thần kinh căng thẳng. Tâm hồn thanh thản là liều thuốc quý vô giá.

“Người hạnh phúc nhất là lúc nào và ở đâu cũng thanh thản, tự hào”.

- Hoạt động cơ bắp, hàng ngày nên tham gia các lao động nhẹ trong gia đình, tham gia làm trang trại. Dành một thời gian nhất định thích hợp để đi bộ từ 30 đến 40 phút trong ngày.

- Ăn uống nên thực hiện điều độ, đúng giờ, cái gì ngần ngại không ham muôn cương quyết không dùng. Trong khẩu phần thường xuyên nên có rau quả với một tỷ lệ nhất định, cần ăn nhiều các loại hoa quả, trong rau quả có nhiều vitamin, tác dụng của phức hệ pectin – cellulose trong mọi thứ rau quả đối với chức năng co bóp của ruột, giúp xuất tiết thải bỏ lượng cholesterol dư thừa ra khỏi cơ thể (Pitago – nhà toán học và triết gia chủ trương dùng rau quả làm thức ăn chủ yếu). Hạn chế và không nên dùng các chất kích thích như rượu, chè, cà phê, thuốc lá. Đặc biệt thuốc lá tai hại hơn nhiều, nicotin (trong thuốc lá) có tác dụng làm co mạch ngoại biên, kích thích tăng nồng độ serotonin, catecholamin ở não (gây kích thích não), đối với tim (tăng kích thích cơ tim) tạo ra lưu lượng dòng máu vào động mạch vành, gây thêm tăng huyết áp, và có chất benzopyron là chất gây ung thư...

Tổ chức phòng bệnh và điều trị tăng huyết áp, tăng cholesterol máu tức là bước đầu làm tốt việc dự phòng và điều trị hai bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não ở người có tuổi.

NHỮNG YẾU TỐ KHOA HỌC GIÚP CON NGƯỜI TRƯỜNG SINH ĐẶC THỌ

Con người sinh ra ai cũng muốn sống lâu và rất lâu tuy vậy còn có người mộng được trường sinh bất tử.

Bác sĩ trường đại học Kandat đã phát hiện một chất đặc biệt lấy từ thân thể một nữ sĩ 62 tuổi, chất này có thể kéo dài tuổi thọ của con người lên gấp đôi đó là chất Mésintra có tác dụng kích thích cơ thể sinh ra rất nhiều chất đậm nồng độ cao.

Nhà khoa học Mỹ, giáo sư tiến sĩ Stephen L.Helfand, Trung tâm nghiên cứu Y tế thuộc Trường đại học Connecticut, đã phát hiện ra loại “gen bất tử” (Indy) trong con ruồi mắt to. “gen bất tử” này được phát hiện ra ứng dụng vào con người, thời gian tuổi thọ của con người có thể tăng lên gấp đôi từ tuổi bình quân 70 hiện nay lên tới 150 tuổi. Loại gen này có thể gây đột biến với ruồi và kéo dài tuổi gấp đôi tuổi thọ của nó từ 37 ngày tới 71 ngày. Ông cho biết loại gen này có liên quan tới quá trình thay cũ đổi mới trong cơ thể. Hiện nay con người cũng có loại gen này trong cơ thể, các nhà khoa học hiện đang tìm cách để tách hay chiết suất phân ly nhằm thay đổi nó để hoàn chỉnh thêm và sử dụng để kéo dài tuổi thọ của con người “Trường sinh bất tử”, khi đưa vào cơ thể nó có thể kiểm soát và thay đổi được loại gen này để giúp con người kéo dài tuổi thọ.

Ông Helphand cho biết tên loại gen này được gọi là “Indy” lấy từ chữ viết tắt tiếng Anh “I'm not dead yet” (Tôi chưa chết đâu). Nhưng các nhà khoa học còn cho rằng việc thay đổi gen này phải thích hợp, nếu không sẽ đưa lại hậu quả ngược nghiêm trọng.

Loại gen liên quan đến tuổi thọ con người

Các nhà khoa học Louis Kunkel thuộc Bệnh viện Nhi đồng ở Boston - Mỹ và Thomas Perls thuộc Trung tâm nghiên cứu ung thư cũng ở Boston đã xác định được có một số gen hoặc thậm chí ít nhất một gen duy nhất có liên quan đến tuổi thọ của con người và số gen này nằm ở nhóm nhiễm sắc thể số 4. Nghiêm sắc thể này chứa từ 100 đến 150 gen.

Công trình nghiên cứu trên, lần đầu tiên sử dụng trên người để tìm kiếm các gen có liên quan đến tuổi thọ, đã phân tích ADN lấy từ một số nhóm anh (chị) em ruột tuổi từ 91 đến 109 – tổng số là 308 người thuộc 137 gia đình khác nhau.

Các nhà khoa học có kế hoạch tiếp tục nghiên cứu để xác định chính xác những gen mang lại tuổi thọ cao, và hy vọng tìm ra được các loại thuốc tác động giúp hạn chế hoặc ngăn chặn những hậu quả của quá trình lão hóa ở con người.

Nhà triệu phú đầu hoả ở Texas tên là Miller Quarles là người đã kỳ vọng vào sự bất tử. Ông cụ lúc 81 tuổi vẫn còn chơi tennis, luyện tập karate và gần đây đã đầu tư vào khoa học nhằm đem lại sự trường sinh bất tử, bằng cách thành lập công ty kỹ thuật sinh học chống lão hóa tên là Tập đoàn Geron, phòng thí nghiệm đặt tại San Francisco, nhằm xác định vị trí chiếc đồng hồ sinh học (bên trong cơ thể con người) ấn định giờ chết của chúng ta. Khi con người đã nắm đủ được điều này, họ có thể tiến hành thay đổi các bộ phận hư hỏng bệnh hoạn của nó và ngăn chặn các quá trình lão hóa.

Bên trong các tế bào của chúng ta là những chùm nhiễm sắc thể nối tiếp nối tiếp, đầu mỗi dây chùm là hàng dây ADN cấu tử gen cơ bản, phần đầu này sẽ ngày càng ngắn hơn khi mỗi lần cơ thể thay đổi tế bào cũ bằng tế bào mới, cho đến khi nó

quá ngắn rồi các tế bào mới sẽ không sinh ra nữa, con người sẽ già đi và chết. Nếu tập đoàn Geron có thể tìm được cách thay thế phần nào điều đó trước khi nó quá ngắn thì con người sẽ trẻ mãi để thực hiện được nỗi niềm trường sinh bất tử.

Betagreen là một dược phẩm chống lão hoá nhờ các hoạt chất có chức năng tác động oxy hoá mạnh. Nó trung hoà các gốc tự do rất hiệu quả. Các gốc tự do nằm trong tế bào có thể là những chất phá huỷ và phản ứng mạnh là nguồn gốc của nhiều loại bệnh nghiêm trọng trong đó có bệnh ung thư.

Betagreen, vitamin C và E (phần C và E sẽ nói kỹ phần sau) có chức năng chống oxy hoá, Betagreen còn có thêm chất quan trọng như: Selenium được các nhà nghiên cứu Mỹ tại Trường Đại học Cornell và Arizona cho thấy mỗi ngày dùng 200mcg selenium thì giảm phì đại tiền liệt tuyến đến 63%, giảm ung thư đại tràng 58%, giảm u ác tính ở phổi 46% và kéo dài cuộc sống của các bệnh nhân ung thư 39%. Đồng thời cho thấy những người có lượng selenium thấp thì ung bướu dễ phát triển, dễ di căn và tỷ lệ sống thì thấp. Selenium giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ bằng cách làm máu bớt sự kết dính. Nó cũng được dùng để phòng chống bệnh đục thuỷ tinh thể của mắt.

Phần II

CÁC YẾU TỐ ĐỂ TRƯỞNG SINH ĐẮC THỌ

THỦ PHẠM GÓP PHẦN DẪN DẮT TUỔI GIÀ ĐẾN NHANH

Nghiện thuốc lá và rượu: Các cuộc điều tra của Tổ chức Y tế Thế giới cho thấy những người nghiện thuốc, các nếp nhăn trên mặt xuất hiện sớm hơn từ 1,5 đến 3 năm so với những người không nghiện thuốc, nếu phụ nữ hút thuốc thì điều này lại càng tệ hại từ 4-5 năm. Theo thống kê của Mỹ, những người hút nhiều thuốc, nguy cơ tử vong do mắc bệnh mạch vành cao gấp 5-10 lần so với người không hút thuốc. Nghiện rượu sẽ dẫn đến ngộ độc cồn mạn tính, gây ra viêm loét dạ dày, xơ cứng gan, ung thư gan ... gây tổn hại ở nhiều mức độ đối với cơ thể, làm cho người ta chóng già.

Tinh dục quá độ: Đông y cho rằng, tinh thận là nguồn gốc của cuộc sống con người, tinh thận tổn thương át sẽ ảnh hưởng đến tuổi thọ, dễ làm chóng già.

Tinh thần suy sụp: Tất cả những yếu tố tâm lý uẩn khúc như thất vọng, sa sút tinh thần, bi lụy, đố kỵ, lo lắng, ưu buồn, bi quan ... nếu lặp đi lặp lại kéo dài đều gây tổn hại đến sức khoẻ, làm cho mau già.

Ăn uống thiếu thốn kéo dài: Người ăn uống tuỳ tiện kéo dài, bữa no bữa đói thất thường, thiên về ăn những thực phẩm nhiệt lượng cao, lượng mỡ cao, cholesterol cao và những thứ cay đắng mà không đảm bảo đủ lượng hoa quả, rau xanh sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc trao đổi chất bình thường trong cơ thể, làm tăng tốc độ lão hoá làm cơ thể mau già.

Thiếu vận động: “Cuộc sống là ở vận động”, nếu vận động thường xuyên sẽ làm cho các hệ thống và các cơ quan trong cơ thể được rèn luyện trao đổi, tăng cường mọi chức năng, cơ bắp trở nên rắn chắc, luôn luôn giữ được sức sống ôn hòa, đó chính là phương pháp góp phần làm chậm sự lão hoá.

Béo quá mức: Cơ thể béo quá chính là mảnh đất phù sa cho bệnh tật phát triển và là người bạn đồng hành của sự mau già.

Thiếu ngủ: Trung tâm điều tra xã hội ở Hy Lạp đã đưa ra bản báo cáo tình trạng sức khỏe của cư dân thành phố, trị trấn ở nước này, trong đó nêu rõ: khá nhiều phụ nữ Hy Lạp mắc chứng già trước tuổi là do thiếu ngủ, ngủ quá ít.

Số chị em này bị rụng tóc sớm, nét mặt mất đi vẻ tươi tắn, cơ bắp nhão, mi mắt sụp xuống làm cho mắt nhỏ đi, lưng còng sớm, vú và bụng bị chảy xệ, thần kinh suy nhược, nét mặt cau có, lạnh lùng ...

Sống độc thân: Vợ chồng ân ái giúp kéo dài tuổi thọ. Goá vợ, góa chồng, sống độc thân thường dễ sinh ra bi lụy, tâm lý chịu áp lực sâu muộn, dẫn đến lão hoá tâm lý, sớm sinh ra sự già nua.

Mắc bệnh mạn tính: Các bệnh như viêm thận, viêm gan, lao phổi, viêm dạ dày, bệnh về chức năng thần kinh ... chữa lâu ngày không khỏi hoặc hay tái phát luôn luôn lo âu sẽ làm cho cơ thể suy nhược dần, rất dễ bị lão hoá toàn thân biểu hiện già nua sớm.

Ăn quá mức kéo dài: “Bệnh tật đi vào từ cửa miệng”, ăn uống không khoa học, không hợp vệ sinh, ăn quá no, quá nhiều, ăn không điều độ, ăn nhiều mỡ, nhiều đường, nhiều đạm, thừa năng lượng về mặt calo, gây nên một loạt vấn đề về sự lão hoá: xơ cứng thành mạch máu, ứ đọng mỡ trong cơ thể, lắng đọng các chất chuyển hóa do thức ăn đưa vào quá mức cần thiết. Tất cả những điều này từ xưa tới nay là nguyên nhân dẫn đến mau già và gây ra bệnh tật.

NHỮNG YẾU TỐ GIÚP CON NGƯỜI SỐNG LÂU

Nhiều công trình nghiên cứu về di truyền người ta thấy nhiều công trình xác định nguyên nhân gây nên “sự lão hoá”, các nhà khoa học đã đưa ra các yếu tố giúp con người kéo dài tuổi thọ.

Sự lao động cần cù thường xuyên làm cho con người trẻ lại

Đây là một sự thật mà các công trình khoa học đã cho thấy từ đầu thế kỷ XVIII đã nói:

“Không có một kẻ lười nhác nào có thể sống lâu. Tất cả những ai đạt đến tuổi thọ cao đều có một lối sống hiếu động, vô tư, bổ ích”. Hoa Đà thời xưa cũng có nhận xét tương tự “Chìa khoá không rỉ là vì mở luôn, nước suối giũa dòng không bẩn là vì chảy luôn; người ta muốn khoẻ mạnh, sống lâu thì phải tập luyện, vận động và lao động”. Mọi cơ thể sống muôn tồn tại tốt thì điều trước tiên là cơ thể đó phải hoạt động. Nhà hiền triết cổ Hy Lạp – Arixtót nói: Không có gì làm tổn thương và huỷ hoại con người bằng sự thiếu vận động. Victo Hugo nói: “Không có gì làm con người già nhanh bằng sự nhàn rỗi, nhàn rỗi là điều bất hạnh đối với tuổi già”.

Sự hoạt động tích cực, sự vận động sẽ luôn tạo ra năng lượng cần thiết cho cơ thể, tránh được những sự đình trệ và ứ đọng – nguyên nhân của nhiều đâu môi bệnh lý. Thật là một sai lầm lớn nếu có ai muốn sống cuộc đời an nhàn, không hoạt động gì để mưu cầu hưởng thọ. Những sai lầm đó sẽ dẫn đến những trái ngược, vì nó gây nên sự trì trệ của bộ máy sinh học, thúc đẩy quá trình lão hoá.

Giáo sư Đanhialôp, qua công trình nghiên cứu về tuổi thọ của những cụ già 100 tuổi ở vùng Dagextan Liên Xô cũ đã nói: "Quá trình lao động không ngừng của đời người đã làm cho con người trở nên mạnh khoẻ, rắn rỏi, kiên nhẫn, chịu đựng được mọi tình huống khách quan". Theo các thống kê có 95% các cụ già từ 100 tuổi trở lên đều là công nhân lao động chân tay và nông dân lao động. Nhiều người đã tham gia lao động từ 10 – 12 tuổi, đến 130 – 140 tuổi. Điều đó để nói lên tác dụng của lao động trong việc kéo dài tuổi thọ. Trong hàng ngũ những người lao động trí óc lối lạc cũng có nhiều người sống lâu, tuy không bằng các cụ lao động chân tay nhưng cũng đạt được mức gần 100 tuổi và trên 100 tuổi đều là những cụ đã có những thành quả lao động lớn về trí óc. Nhiều người đến tuổi "đại lão" mà vẫn tiếp tục những công trình lao động trí óc sáng tạo. Vécdi, nhà soạn nhạc Italia năm ông 80 tuổi; Ivan Páplôp (Nga), ngay khi về già, không có vẻ yếu đuối của các cụ già. Ông luôn luôn làm việc hăng say. Năm 78 tuổi, sau khi mổ, Páplôp đã làm thí nghiệm ngay trên chính cơ thể mình để tìm nguyên nhân vì sao tim đập không đều. Đến năm 80 tuổi, ông vẫn còn tiếp tục nghiên cứu về tâm lý học.

Harvers, năm 75 tuổi, còn phát minh ra tuần hoàn máu. Nhà văn nổi tiếng nước Mỹ A.Szimôp cho xuất bản cuốn sách thứ 403 vào năm 1989 lúc ông 69 tuổi.

Gustavø Epphen hoàn thành việc xây dựng tháp Epphen nổi tiếng thế giới vào năm 1889 khi ông đã 67 tuổi.

Nhà đại văn hào Victo Huygô hoàn thành tác phẩm "Truyền thuyết của các thế kỷ" khi ông 84 tuổi.

Nhà kinh doanh nổi tiếng Nhật Bản Hitachi lúc 80 tuổi vẫn điều hành công việc kinh doanh, đi khắp thế giới và người ta gọi ông là "chàng thanh niên 80 tuổi".

Nhà văn sĩ Úc Min Humphorây lúc 80 tuổi viết cuốn tiểu thuyết đầu tiên nổi tiếng về thiều nhi và ở tuổi 86 bà đang viết cuốn tiểu thuyết thứ ba của đời mình.

Ở nước ta cũng có nhiều cụ đến tuổi già vẫn miệt mài lao động: Cụ Phạm Khắc Hoè 87 tuổi đã viết hai cuốn sách có giá trị là các cuốn “Từ triều đình Huế đến chiến khu Việt Bắc” và “Kể chuyện về vua quan nhà Nguyễn”. Ông Thai Mai, nhà văn đã viết cuốn hồi ký có giá trị văn học ở tuổi 80. Cụ Vũ Ngọc Phan cũng hoàn thành một hồi ký văn học ở tuổi 83.

Còn biết bao nhiêu người lao động trí óc là những người lao động cần mẫn, không mệt mỏi, khi tuổi già vẫn còn sáng tạo ra nhiều tác phẩm xuất sắc.

Tuổi thọ còn mang yếu tố di truyền, nói giông

Đây là một yếu tố được nhiều nhà khoa học cho rằng có nhiều dòng họ có sẵn “gen di truyền” của sự sống lâu. Con cháu của những người này sống thọ như cha, ông của họ, họ chẳng cần đến một sự chăm sóc gì về “một phương thuốc trường sinh nào”. Tuy yếu tố di truyền là một sự thật không thể chối cãi được, song cũng chưa có một nguyên nhân nào khẳng định về mặt khoa học. Di truyền dù có tác tuyệt đối đến đâu cũng không thể là một điều bất tử. “Chúng có thể bị đẩy lùi trước sức tấn công của các công trình khoa học về sự kiên quyết của trí tuệ con người”. Từ lâu con người có thể tác động đến nó thông qua phức hợp những yếu tố của môi trường và sự chăm sóc về ăn uống hợp lý, vệ sinh cùng với sự tăng dần những hiểu biết ngày một hoàn chỉnh về khoa học. Nghiên cứu những gia đình, dòng họ có nhiều người sống lâu họ hầu hết luôn lạc quan, yêu đời, năng lao động, hoạt động chân tay, rèn luyện thể dục thể thao, ăn uống, sinh hoạt, cuộc sống hài hòa và các yếu tố hợp lý khác trong những gia đình có 2 – 3 đời ông bà, con cái, cháu chắt sống lâu trên dưới 100 tuổi. Sau đây là một số gia đình sống lâu nổi tiếng ở các nước:

1. Gia đình cụ Mămpe nông dân ở Nhật Bản có 3 đời sống lâu, cụ Mămpe thọ 243 tuổi, vợ cụ thọ 223 tuổi, con trai thọ 201 tuổi và cháu nội của hai cụ thọ 153 tuổi.

- 2.. Gia đình cụ Tômat Parø làm công việc bình thường người Anh, có 4 đời con, cháu, chắt sống từ 112 tuổi đến 153 tuổi. Cụ Tômat Parø thọ 153 tuổi.
3. Gia đình cụ Philip Hecbêlê công nhân người Pháp có 3 đời sống lâu. Cụ Philip thọ 115 tuổi. Bố cụ mất năm 113 tuổi và ông nội mất năm 112 tuổi.
4. Gia đình cụ Rôvina nhà giáo người Rumani; bố cụ sống thọ 178 tuổi, vợ thọ 164 tuổi, con trai thứ nhất thọ 115 tuổi, con trai thứ hai thọ 100 tuổi.
5. Gia đình cụ Xalutxki người Balan, bố cụ thọ 150 tuổi và bản thân cụ thọ 157 tuổi.
6. Gia đình cụ Ganvani người Italia thọ 113, bố cụ Gavini thọ 138 tuổi. Ngày nay về quan điểm yếu tố di truyền sống lâu, vẫn đề còn đang được nhiều nhà khoa học nghiên cứu. '

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU QUA CÁC THỜI ĐẠI

Từ thuở xa xưa, nhà thơ Đỗ Phủ đã có thơ nói con người sống đến 70 tuổi là điều ít thấy (nhân sinh thất thập cổ lai hy). Bởi thế, mỗi khi cầu chúc sống lâu, thiên hạ chỉ mong được sống trăm tuổi là nhiều. Nhưng đối với vua chúa, người ta hay tăng liều chúc lên đến "vạn tuế", có nghĩa mười ngàn năm. Đôi khi, còn nâng lên xa hơn, đến "vạn vạn tuế". Con số ấy chỉ là sự mơ ước, tăng bốc cấp trên hoặc có ý nghĩa tượng trưng một tâm hồn nịnh ngâm.

Con người từ xưa đến nay ai ai cũng muốn sống lâu, không có một người nào chỉ muốn sống ở mức thấp.

Trong tác phẩm nghiên cứu về Lịch sử tự nhiên và những khía cạnh đặc trưng, nhà văn, và là nhà khoa học - Bá tước

Buffon - cho rằng cuộc sống bình thường theo sinh học sinh lý tự nhiên con người phải sống từ 140 đến 170 năm. Do vậy, "Định luật Buffon" về sự trưởng thành của loài có vú trở thành sự kiện đáng chú ý đối với con người:

Qua đợt kiểm tra ở Ý năm 1990, hai tác giả Suetone và Pline đã ghi nhận như sau:

- 63 cụ sống 110 tuổi
- 4 cụ sống 120 tuổi
- 2 cụ sống 125 tuổi
- 4 cụ sống 130 tuổi
- 4 cụ sống 135 tuổi
- 4 cụ sống 140 tuổi

Con số này có một thiếu sót là chưa đề cập tổng số người đã được kiểm tra.

Hai ông cho rằng những người có sống mức 110 tuổi là không có gì đặc biệt.

Từ hồi thế kỷ 17, có một số tác phẩm ánh hành có ẩn ý trong các lời khuyên để sống cho được trăm năm. Trăm năm trong một kiếp người vẫn là cái gì hồi đó còn đáng khao khát. Trong số các tác phẩm này, quyển hay đáng lưu ý là của Louis Carnaro, một người sống ở thành phố thơ mộng Venisơ xuất bản ở Padoue vào năm 1558 với nhan đề *về một cuộc sống điều độ*. Tác giả có ý tưởng con người bình thường phải sống được một trăm năm. Các nhà sinh học sau này tìm hiểu tiền sử khá chính xác về tác giả, đã công nhận quyển sách đã được viết ra bởi một con người bình thường, ông sinh năm 1462, và đã qua đời năm 1566, sống thọ được 103 tuổi.

Cùng thời đó, nước Anh có một người làm nghề canh tác, tên Paar Thomas, sinh ở Shropshire năm 1483, cuộc sống giản

dị của một chủ trại đã làm cho bá tước Arundeи chú ý vì nghe ông ta cưới vợ lần thứ hai, lúc bấy giờ ông đã tròn 120 tuổi. Bá tước bèn cho người kiểm tra. Giấy khai sinh đúng nhưng phải chờ 27 năm sau - 1630 - bá tước mới cho đem điếu này vào bộ kiến vua Charles Đệ Nhất một kẻ thần dân sống đúng 147 tuổi. Nhà vua cho người dân trường thọ này ở lại kinh đô để được triều đình nuôi dưỡng, coi như là một báu vật. Ông Paar Thomas sống được thêm 5 năm nữa thì qua đời thọ đúng 152 năm 9 tháng.

Còn ông Jekins Henri sinh năm 1501 ở Bolton, vùng Yorkshire, ông qua đời năm 1673 hưởng thọ 169 tuổi. Sự kiện sống lâu của ông cụ này đã được tòa án kiểm chứng. Năm 102 tuổi, ông bị ra toà chịu sự hình phạt công khai vì đã thân tình làm cho một cô gái 16 tuổi mang bầu mà không cưới hỏi.

Thế kỷ 17, ở Paris năm 1660, giáo sư Framboisiere ở trường Quốc học Hoàng gia về khoa dược học, ông đã sống được đến trăm năm. Ông có một tác phẩm, tên sách của ông là “Chế độ cần thiết cho mỗi người để sống lâu khoẻ mạnh”.

Ở thế kỷ 17, thầm nghĩ được sống 100 tuổi là một sự kiện hiếm có, đa số chỉ nằm trong ao ước.

Ông Buffon đã có công trình nghiên cứu những thi thể chết theo từng lứa tuổi. Trên 24.000 cái chết, suốt 10 năm (từ 1765 đến 1774) ông đã đi đến thống kê như sau:

Ở Pháp, thế kỷ 18, với 1000 người qua đời, có 640 người không đạt tới tuổi 40, 150 người sống tới tuổi 60. Trong số 210 người còn lại, thì có 15 người đạt được 80 tuổi và có 6 người vượt trên tuổi 90.

Qua hai thế kỷ 19, 20 người ta tiếp tục tìm hiểu tuổi thọ ở Pháp theo kiểu Buffon. Trên 200.000 người chết, ở Perpegnan, từ năm 1793 đến năm 1964 - tổng cộng 171 năm - người ta chia ra làm 5 giai đoạn, và mỗi giai đoạn được chia ra làm 3 chặng

tuổi chính trong đời sống con người, đó là 0 tuổi đến 40; 41 tuổi đến 60 và 61 đến 100 tuổi.

Cứ trên 1.000 người chết, qua các giai đoạn cụ thể, đã có kết quả như sau:

Giai đoạn (năm)	0 tuổi đến 40 tuổi	41 đến 60 tuổi	61 đến trên 100 tuổi
1765 đến 1774	640	150	210
1793 đến 1835	650	140	210
1836 đến 1877	620	140	240
1878 đến 1918	560	160	280
1919 đến 1954	250	180	570
1955 đến 1964	120	150	730

Qua thống kê trên, có thể tóm lược hai kết luận: một là đời sống con người có thể đạt tới 120 đến 150 tuổi, và hai là các vị trưởng thọ đều là những người sống đời sống giản dị, đạm bạc.

Các tác giả như Cornaro - 1558, La Framboisiere - 1600, De Lorme - 1682, Haller - 1757, Buffon - 1780, Hufeland - 1796, Flourens - 1854, đã nghiên cứu về cách sống của những người thọ 100 năm, tất thảy đều nhất trí với kết luận như trên.

Nếu con người không có các biện pháp chống lại các nguyên nhân gây hại cho cuộc sống thì họ không thể nào với tới và nếm được thú vị của cuộc đời 150 tuổi. Nếu chỉ muốn ăn cho no, căng bụng lên với các món đồ béo bở, mà không cho gan ruột được nhẹ nhàng kết hợp với những thức ăn giản dị rau củ, quả tươi, nếu chỉ uống cho thừa mứa những chất rượu và nước đầy tính kích thích mà không quý trọng những nước trong lành như nước lọc, nước suối, nước trái cây tươi, nước lá nấu chín ... thì họ nhất định tự mình rước lấy những bệnh tật. Rất nhiều nếp sống sai lạc trong ăn uống, trong nghỉ ngơi, được tiếp nối từ đời này đến đời khác nhất là cuộc sống của giới

thượng lưu giàu sang phú quý, những kẻ truy lạc buông thả ...
luôn tạo ra những tập quán hư hèn sa đoạ, hủ tục ...

Giáo sư J.L. Pech, tác giả của quyển "*Những hy vọng sống lâu*" nói: bá tước Buffon vốn rất thấu hiểu các chân lý để trưởng thọ nên khi được 70 tuổi ông bèn quyết định rời khỏi thủ đô Paris để về sống ở nông thôn nơi chôn rau cắt rốn của mình, là xứ Bourgogne. Ông muôn được sống cuộc sống điều độ, giản dị với những hoạt động được suy tính hợp lý để kéo dài lâu cuộc sống.

Năm 81 tuổi ông qua đời. Trường hợp đa số người trong chúng ta cũng giống như ông Buffon, vào đoạn cuối đời, họ muốn sống giải dị, đạm bạc - miễn đừng vào ở trong viện tế bần.

Ngạn ngữ phương Đông có câu cách làm tăng tuổi thọ là: Tứ - Hoà - Tỉnh (nhân đức phúc hậu, chừng mực êm ái, ít nói không nóng nảy).

- Đê tiện lớn nhất của đời người là khi vinh hoa phú quý né tránh bạn thân.
- Liều thuốc tốt nhất để chữa những căn bệnh cagy quyền cagy thế là hãy nhìn vào những ai đã về hưu đang sống làm một công dân lương thiện.

BÍ QUYẾT TRƯỜNG SINH ĐẮC THỌ ĐỂ TUỔI ĐỜI THEO MÃI VỚI NGÀY XUÂN

Nhà khoa học Metnicôp nói: Chết trước 150 tuổi là cái chết bắt buộc vì các cơ quan tổ chức liên kết của một cơ thể săn cấu tạo nhằm có thể hoạt động được thường xuyên đến 150 tuổi.

Đầu thế kỷ 19 ở Nhật Bản có cụ Mampe sống đến 243 tuổi, con trai sống đến 191 tuổi. Trước khi từ giã cuộc đời, mọi người

hỏi cụ tại sao cụ sống lâu, cụ Mampe nói: Người Nhật tin vào thuật dưỡng sinh do Ooasa đê xướng: ăn uống hài hoà hợp vệ sinh (đặc biệt ăn cơm gạo xay không giã, mà ăn với vừng nhai kỹ); sống đừng để cô đơn, làm việc điều độ, ngủ theo giờ, tránh xúc cảm tiêu cực, đố kỵ, nhàn rỗi; vận động lao động thể dục thể thao, có ý thức hít thở không khí trong lành, không tuỳ tiện "ráng" nhịn khát để thiếu nước cơ thể, luôn luôn cảnh giác phòng chống bệnh tật và tạo sức đề kháng cơ thể ...

Khi nghiên cứu tuổi thọ con người đến năm 2000. Liên hợp quốc đã cho tiến hành nhiều công trình nghiên cứu cho thấy ở các nước kinh tế phát triển, tuổi thọ bình quân từ 75 đến 80 tuổi. Ở các nước chậm phát triển, bình quân tuổi thọ từ 65 đến 70 tuổi.

Quan niệm tuổi thọ của con người xuyên suốt từ xưa tới nay không ngừng tâm niệm tìm kiếm một sự trường sinh bất tử. Ngay cả Gört, nhà thơ vĩ đại, lúc thiếu thời đã dành nhiều thời gian tìm kiếm những món thuốc, rượu để cho trường sinh. Và đến bọn thống chế bạo tàn Borêtan (Bretonne), Gindoré (Gilderez) ở thế kỷ XV đã thí nghiệm giết hại hàng nghìn trẻ em, phụ nữ để tìm chất "khởi đầu sự sống" có trong con người; chúng cố chiết suất nguyên tố đó để pha rượu uống trong những ngày xuân, tạo ra một sự khởi sắc hòng tìm sự bất tử! Và còn biết bao nhiêu cuồng nhiệt của bọn vương giả khác ... Cho đến thế kỷ XVIII các quan niệm về tuổi thọ vẫn chưa được hình thành, định hướng. Rồi các câu châm ngôn cứ quanh quẩn trong dân gian: "Thêm sự sống cho các năm, hay thêm các năm cho sự sống, kéo dài tuổi thanh xuân hay tăng thêm những năm tích cực cho tuổi già".

Ngày nay khoa học đã chứng minh con người là động vật duy nhất có cơ cấu của khả năng kéo dài tuổi thọ. Khoa lão khoa (gerontologie) các nước trên thế giới đã chứng minh: Tuổi thọ phải bắt đầu từ ngưỡng cửa của cuộc đời và sức ẩn của nó cũng phải từ lớp tuổi 20 về những lẽ sống:

- Sông cô đơn: Tiến sĩ V.Lunôp - nhà khoa học Liên Xô cũ cho thấy người cô đơn sẽ giảm tuổi thọ từ 4,4 đến 10 năm và nguy hiểm hơn 2,7 lần tỷ lệ mắc bệnh ung thư. Bác sỹ Dismoley - Thuy Sĩ nhiều năm nghiên cứu những người đàn ông sống cô đơn mắc bệnh tâm thần nhiều hơn 8 lần so với người có tổ ấm gia đình.

- Làm việc điều độ khoa học. Khi có kế hoạch làm việc theo giờ, theo nếp, sắp xếp ngăn nắp, khi đã thành thói quen thì không thấy có sự khó chịu, gò bó, nên đã tạo được sự ung dung thoái mái, hứng khởi là cơ hội làm cho năng suất hiệu quả mỗi công việc được nâng cao. Thói quen lặp đi lặp lại nhiều lần cũng tạo được phản xạ có điều kiện, đỡ đi nhiều vận dụng năng lực và tư duy. Lênin nói: Làm việc thỉnh thoảng phải thay đổi vấn đề suy nghĩ là một cách nghỉ ngơi tích cực, với người lao động trí óc giờ nghỉ nên tham gia hoạt động, vận động và lao động chân tay.

- Ăn uống đối với lớp người khi bước sang lứa tuổi 45 - 50 trở lên. Các anh các chị thường béo ra, tăng trọng vượt, có khi quá 30% trọng lượng cơ thể cũ. Từ đó hiện tượng tích tụ các chất thải sẽ dẫn đến mất cân bằng "sinh thái", hậu quả sẽ sinh ra bệnh tật. Cần ăn uống thích hợp và vệ sinh: ăn vừa no, có thể hơi thiếu một chút, không nên ăn những thứ mà mình không ham muốn. Mỗi tháng nên ăn cháo vài ngày phân chia đều trong tháng. Dành cho việc ăn được nhiều rau quả có các sinh tố E, P, F, U và B, C. Đặc biệt với người có tuổi nên ăn ít đường, thức ăn có nhiều chất gây tăng cholesterol, có nhiều chất N.purin, ăn ít mỡ đồng vật ... Ăn đúng giờ để tạo phản xạ gây tiết dịch vị và các men tiêu hoá trước, giúp cho bữa ăn ngon, dễ tiêu hoá, không nên ăn uống bất thường, vội vàng dễ gây bệnh lý đường tiêu hoá.

- Ngủ theo giờ giấc. Mất ngủ, thiếu ngủ, ngủ bất thường kéo dài lặp đi lặp lại sẽ làm suy nhược thần kinh cơ thể, trở nên mệt mỏi, giảm thọ. Cho nên phải đảm bảo cho được giấc ngủ tốt, theo giờ và cố gắng ngủ được 6 giờ đến 8 giờ.

- Tránh xúc cảm tiêu cực. Xúc cảm tiêu cực tiếp diễn sẽ dẫn đến sự tiết nhiều chất adrenalin (adrénalin). Chất này là một hormon của sự căng thẳng, làm giảm tác dụng cân bằng, làm cho con người thiếu hoạt bát, âm thầm, nghi ngờ, lặng lẽ khi nó bị tiết ra quá nhiều.
- Sự đố kỵ giảm đi và không nên có. Banzáć, nhà đại văn hào nói: Kẻ đố kỵ còn đau khổ hơn người bị đố kỵ. Trạng thái tâm lý xấu xa đó sẽ dẫn đến ảnh hưởng hệ thống trung khu thần kinh, làm rối loạn các cơ quan nội tạng, thậm chí gây chết người. Những công trình nghiên cứu trong vòng 25 năm gần đây cho thấy tổng số người ít đố kỵ thì có 2,3% mắc bệnh tim, tỷ lệ chết 1,2%, ngược lại với người hay đố kỵ đã có 9% mắc bệnh tim và số chết 7,4%.
- Tránh nhàn rỗi (Becnacle pongtamenle), Viện Hàn lâm khoa học Pháp nói khi ông tròn 100 tuổi: không có gì làm cho con người nhanh già bằng sự nhàn rỗi. Vichtohuygô nói: Nhàn rỗi là điều bất hạnh của tuổi già. Tuổi từ 55 - 60 ở nữ, từ 60 - 65 ở nam thường có điền kiện nhàn rỗi. Nhất là vì điều kiện gì đó được nghỉ hưu sớm thì sự nhàn rỗi được tăng hơn, hãy nên tìm một việc gì tham gia hoạt động hữu ích cho mình, cho gia đình và cho xã hội như lao động làm vườn, làm trang trại gia đình, tập các môn thể thao ... Nếu không thì sự nhàn rỗi sẽ gặm nhấm, nghiền ngấu tuổi già một cách đáng sợ mà ta không nhận ra. Khi vận động và hoạt động được nối tiếp thì hệ thần kinh trung ương mới được giải phóng, đó cũng là cơ sở của việc nghỉ ngơi tích cực, là phương thuốc giảm chứng suy nhược thần kinh, là vệ sinh phòng bệnh cho tinh thần. Xênenôp - nhà sinh lý học cho rằng: khi các cơ vận động thì thần kinh trung ương như được nạp thêm năng lượng, các phần máu yên tĩnh 20% ở gan, 16% ở lách và 10% ở làn da "dự trữ" được huy động và đổi mới. "Sự đổi mới" còn có ý nghĩa quan trọng đã làm tăng thêm chất sống trong máu nghĩa là quá trình trao đổi oxy và chất thải.

- Vận động cần có ý thức hít thở không khí trong lành. Chúng ta có thể nhịn ăn được 15 - 20 ngày và hơn thế, nhịn khát vài ngày nhưng không thể nín thở 5 - 7 phút. Chúng ta ai cũng biết không khí mà ta đang hít thở trong thành phần có 21% oxy, 0,03% carbonic, còn lại là nitơ và các tạp khí khác. Oxy rất cần cho đời sống của tế bào mà tế bào thần kinh lại có nhu cầu oxy nhiều hơn tế bào cơ... Hệ thống thần kinh chỉ chiếm 2,5% trọng lượng cơ thể, thì nên chỉ cần thiếu oxy 5-7 phút thì tế bào thần kinh não cũng đủ bị huỷ hoại và con người sẽ chết ngay.

- Thở có phương pháp, thở ra từ từ hít vào chậm sâu khói lượng không khí vào phổi được nhiều, oxy được nạp vào máu tăng lên. Khí carbonic từ máu ở phổi thải ra cũng được tăng, cơ hoành co giãn tiều năng sáng khoái tốt hơn có tác dụng như được xoa bóp cho các cơ quan nằm trong nội tạng, trái tim nhẹ nhàng lâng lâng có sức giúp cải thiện được tuần hoàn máu, thành mạch máu đỡ lâng đọng mỡ - xơ vữa, góp phần đáng kể chống bệnh xơ vữa động mạch, chống tăng huyết áp cũng là liều thuốc quý.

- Không nên nhịn hoặc bỏ qua khi khát nước nhẹ. Nhà sinh vật học Pakixian, Tiến sĩ Abenge đã kết luận: Mất cân bằng nước là nguyên nhân chủ yếu khiến cơ thể bị lão suy. Nước là vật chất quan trọng cung cấp năng lượng, môi giới chuyển dịch dinh dưỡng. Trong quá trình trao đổi chất cơ thể sống luôn sinh ra một loại vật chất không ngấm nước, dần dần tích luỹ trong mao mạch cản trở dịch thể lưu thông, làm chậm quá trình trao đổi chất (cho nên khi khát nước chưa kịp uống ta hay bị mệt và ngã sõng soài nhất là khi vận động, triệu chứng này rõ hơn và nếu kéo dài đến quá mức quy định thì sẽ chết). Ở người cao tuổi tỷ lệ tăng lên hơn 7 lần. Đó là khởi điểm tình huống lão suy, nếu để tình trạng cơ thể thiếu nước lặp đi lặp lại thành bệnh lý.

- Ngoài ra còn có nhiều biện pháp làm lùi, lại tuổi già, trường sinh tăng thọ như chủ động phòng chống bệnh tật, uống các loại thuốc sâm, chiết suất từ cây cỏ, thực vật, như bài thuốc "phù tang chí bảo" của Tuệ Tĩnh có 3 vị lá dâu non, vừng đen, mật ong; ít uống rượu, không hút thuốc lá và không để cho con người mình dễ buông thả ... Tâm hồn luôn luôn thanh thản, vị tha, là liều thuốc bổ vô giá.

Bí quyết đang chờ ta thực hiện từ từ và thực hiện đầy đủ để cho tuổi đời cứ theo mãi với những ngày xuân.

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU CỦA NGƯỜI TRUNG HOA

Thời xa xưa người Trung Quốc có ba ước nguyện lớn là: trường thọ, đại phúc và đại lộc. Sử sách đã ghi lại bao chuyện về vua chúa tìm cách kéo dài tuổi thọ, bao chuyện của đạo sĩ khổ luyện hàng chục năm để đi tìm phép trường sinh đắc thọ.

Các nhà khoa học Trung Quốc cho biết cụ Bành Tổ ở đời nhà Thương có chứng cứ cho biết cụ đã thọ tới 180.

Làm thế nào để biết cụ Bành Tổ lại thọ được đến 180 tuổi? Theo sách "Thần tiên truyện" (đời Trần, cách đây nhiều thế kỷ) thì cụ Bành Tổ có một số bí quyết dưỡng sinh:

1. Có bốn yếu tố giúp cho sự trường thọ, đó là Hoạt thân, Thông thần, Nhất chí, Đạo tâm như: Hoạt thân là giữ ấm mùa đông, giữ mát mùa hạ, làm cho thân thể luôn luôn thích hợp. Thông thần là tránh ham muốn thái quá, sống hiền hậu, thanh thản dịu dàng. Đừng quan tâm nhiều đến xe cộ sang trọng, áo quần bảnh bao. Đạo tâm là biết thưởng thức âm nhạc, bát âm ngũ sắc, hướng lòng đến làm những điều tốt lành.

- Luôn luôn có ý thức tự mình rèn luyện, thân thể hoạt động điều độ đó là để phòng trừ bệnh tật, bảo vệ sức khoẻ.
- Đặt ra cho mình bảy điều để giữ gìn sức khoẻ hàng ngày: tránh ưu sầu, bi ai; tránh nóng lạnh bất thường, tránh vui chơi quá mức; tránh phẫn nộ, căm giận; tránh suy nghĩ nhớ nhung thái quá; tránh nóng vội muộn toại nguyễn; tránh âm dương bất thuận.

Khổng tử sinh năm 551 trước Công nguyên: Thời bấy giờ tuổi thọ chung của nhân loại còn rất thấp, khoa học chưa phát triển, đời sống lạc hậu thế mà Khổng Tử cũng thọ được đến 73 tuổi.

Bí quyết trường sinh của Khổng Tử gồm có ba điều:

- Giới sắc (tránh mê gái), giới đầu (tránh nghiện hút), giới đắc (tránh mân ý).
- Con người có đạo đức cao cả sẽ sống lâu (Đại đức tất đắc kỵ thọ).
- Hàng ngày hạn chế ăn bảy thứ (bát bất thực): thực phẩm mọc mốc, thịt cá ươn nát, thực phẩm biến màu, thực phẩm có mùi khác thường; thực phẩm chưa chín; thực phẩm không hợp khẩu vị, bữa ăn không đúng lúc;

Quản Trọng, nhà chính trị lỗi lạc (thế kỷ VII) quan niệm dưỡng sinh cốt yếu ở dưỡng tâm. Ông cho rằng tâm giống như quân vương một nước. Cửu khiếu (tai, mắt, mũi, miệng ...) như văn võ bá quan, đều do tâm chi phối. Quân chủ anh minh, bá quan tận tuy thì quốc gia an định. Con người cũng vậy, tâm là thống soái tất cả, muốn khỏe mạnh sống lâu phải coi trọng trước hết đến việc "dưỡng tâm" giữ cho trái tim khoẻ mạnh và yên ổn, tâm còn có nghĩa là tâm hồn thanh thản, thoái mái.

Trang Tử (trước Công nguyên) là một triết gia nổi tiếng thời Chiến Quốc, tiếp tục sự nghiệp của Lão Tử để xây

dụng thuyết phái Đạo gia. Ông để xướng thuyết "Thanh khiết vô vi", "vô dục". Con người muôn dưỡng tinh thần phải điềm đạm, lạc quan, thư thái, tránh ưu sầu, lo lắng, không màng danh lợi, tránh sắc dục, làm chủ được ý chí, hành vi, giữ cho tâm hồn cân bằng, tinh thần thanh thản mới sống được lâu.

Các nhà giả kim thuật nhiều năm sưu tầm nghiên cứu mục đích luyện thuốc trường sinh. Tân Thuỷ Hoàng (trước Công nguyên), một trong những hoàng đế hùng mạnh và có uy quyền nhất thời bấy giờ ở đất nước Trung Hoa đã cử các nhà giả kim thuật và các trợ thủ đi khắp bốn phương tìm nơi thích hợp để luyện thuốc cải lão trường sinh.

Vương Sung (sau Công nguyên), triết gia thời Đông Hán: muốn trường thọ phải có hai nhân tố, một là tiếp thu "hoà khí" của phụ thân (tố chất di truyền), hai là phải sống trong một môi trường ổn định, bình yên. Vương Sung nhấn mạnh yếu tố môi trường đối với sức khoẻ và sự trường thọ của con người.

Hoa Đà, thầy thuốc nổi tiếng Trung Hoa thời Đông Hán, nghĩ rằng "linh đan" (thuốc tiên) kéo dài tuổi thọ chính là sự luôn luôn vận động. Ông nói: mọi người phải thường xuyên tập thể dục hoặc lao động vừa sức. Ông đã nghiên cứu các động tác đầy sinh khí của hổ, báo, hươu, nai, vượn, chim ... để xướng ra bài "Ngũ cầm hí" - một bài thể dục. Cũng chính nhờ kiên trì luyện tập theo bài Ngũ cầm hí mà Hoa Đà sống khoẻ mạnh tới trên 90 tuổi - một kỷ lục hiếm có vào thời bấy giờ.

Võ Tắc Thiên - người phụ nữ nổi tiếng trong lịch sử Trung Hoa là có những bí quyết trường sinh rất hiệu quả. Năm 13 tuổi cha mẹ mất, năm 14 tuổi được chọn vào cung nhà Đường để làm "tài nữ", năm 27 tuổi, khi Đường Thái Tông chết, xuông tóc làm "ni cô" tại Tu viện. Năm 30 tuổi được vua Đường Cao Tông để mắt tới và được đưa về làm "Chiêu nghi".

Nhờ vào bí quyết giữ sức khoẻ, sắc đẹp mà chỉ 4 năm sau (năm thứ 655), ở tuổi 34, vẫn còn trẻ đẹp bà đã được vua chọn làm hoàng hậu. Từ đó bà nắm hết quyền柄 trong triều và đến năm thứ 690, khi đã 69 tuổi, bà vẫn còn đủ sức khoẻ cung như sự minh mẫn, mưu lược đổi tên nước thành Chu quốc.

Võ Tắc Thiên rất kiên trì luyện tập dưỡng sinh theo kiểu "toạ thiền" từ khi còn nhỏ. Nhờ sức khoẻ và sự minh mẫn mà bà có thể đảm đương công việc quản lý triều chính, nhiều lâm cơ khuynh đảo. Làm vua nhưng Võ Tắc Thiên vẫn giữ nếp sống hài hoà: khi nghe nhạc, lúc đọc thơ, lúc tập thư pháp, nhiều khi thu xếp thời gian đi du ngoạn, bà sống đến 82 tuổi mới qua đời. Đồng thời cũng còn phải kể đến yếu tố di truyền, vì mẹ của bà đã sống khoẻ mạnh và minh mẫn tới tuổi 92 mới băng hà.

Bạch Cư Dị (772 - 846), nhà thơ nổi tiếng đời Đường, ông cũng có bí quyết dưỡng sinh để vượt qua bệnh tật. Sinh ra trong một gia đình ở huyện Tân Trinh (Hà Nam), tuổi thiếu niên có sức khoẻ rất kém. Ông quyết tự rèn luyện môn khí công. Ông thường xuyên đi bộ vào buổi sáng và buổi chiều. Đến bất kỳ chỗ ở nào, ông cũng tự mình làm đất để trồng hoa, trồng cây. Ông nói như vậy là vừa làm đẹp chốn ở, vừa làm thư thái tâm hồn, vừa làm giãn nở gân cốt, lưu thông huyết mạch. Bạch Cư Dị luôn giữ phong thái lạc quan, bình tĩnh, "tự xử, tự giải". Cũng chính vì làm thơ, ông cũng thọ được tới tuổi 75, ở cái thời mà Đỗ Phủ làm thơ "Nhân sinh thất thập cổ lai hy".

Lục Du (1125 - 1210), thi nhân nổi tiếng đời Nam Tống, đã sống khoẻ mạnh trong 85 năm và để lại trên một vạn bài thơ. Bí quyết trường thọ của Lục Du gồm nhiều điểm sau đây:

1. Giữ vững tinh thần lạc quan bất kể trong hoàn cảnh nào. Tự tạo cho mình chí hướng rộng lớn ("Thượng mã kích cuồng hồ, hạ mã thảo tả thư").

2. Ham thích tập thể dục và kiên trì hoạt động thân thể suốt 40 năm.
3. Thường xuyên tham gia lao động. Đúng như lời thơ của ông: "Thân tập lão nông gian, bát thập thân ưu kiệt" (Sông hoà cùng lão nông, tám mươi thân tráng kiệt).
4. Duy trì luyện khí công trong một gian phòng nhỏ bé, yên tĩnh. Mức độ khí công của Lục Du đã đạt tới trình độ uyên thâm.
5. Sinh hoạt điều độ, ăn cơm "hơi no là dừng", ăn xong không nên nằm, đọc sách có giờ giấc, ngủ cũng theo giờ nhất định.

Quan niệm cơ bản của người Trung Quốc về tuổi thọ là giữ cân bằng và hài hòa về sinh lý. Sống hài hòa có nề nếp là rất quan trọng đối với người cao tuổi. Các sách y học cổ Trung Quốc, như Nội kinh tố vấn đã nêu những lối sống có hại cho tuổi thọ. Danh y đời Đường Tôn Tư Miễn cho rằng: Có năm điều đối với việc kéo dài tuổi thọ: một là bỏ thói ham mê danh lợi, hai là tránh sự vui buồn thái quá, ba là hạn chế say mê sắc dục, bốn là nhịn được sự thèm muôn ăn nhậu phè phỡn, năm là tránh để suy kiệt tinh thần và thể xác vì những trò chơi không đâu vào đâu.

Và còn sự cân bằng âm dương về sinh lý để có thể duy trì sức khoẻ. Theo ghi chép trong sách cổ: vào đầu thế kỷ XVI quan niệm giữ cân bằng âm dương qua thức ăn đã được phổ cập. Quan điểm này đến nay vẫn lưu hành rộng rãi. Đồ ăn thức uống mang theo các yếu tố hàn (lạnh), lương (mát), bình (trung tính), ôn (ấm), và nhiệt (nóng). Khi cơ thể ở trạng thái âm thịnh (âm lấn át dương) thì cần ăn những chất thuộc loại dương, hoặc uống thuốc sắc từ những vị thuốc dương tính.

Tôn Tư Miễn cho rằng ngăn ngừa tốt hơn chạy chữa. Ông đưa ra phương pháp để đạt tới sự trường thọ là: "Không lo

nghĩ, không giận dữ, không buồn nản, không hốt hoảng, không làm việc quá mức, không lầm lời, không cười thái quá".

Danh y đời Thanh: Trình Chung Linh cũng cho rằng phòng ngừa bệnh tật là cao kiến. Phương châm trường thọ của ông là: "Kiêm chế ăn uống, thận trọng trước gió lạnh, tiết kiệm tinh lực, tránh nổi giận" bất thường.

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU CỦA NGƯỜI NHẬT BẢN

Các công trình nghiên cứu của nhiều nhà khoa học Nhật Bản từ năm 1988, tuổi thọ trung bình của nam là 77 tuổi, của nữ là 83 tuổi, đứng đầu thế giới, cao hơn các nước (Mỹ: nam 72 tuổi, nữ 79 tuổi; Trung Quốc: nam 66 tuổi, nữ 70 tuổi; Việt Nam: nam 62 tuổi, nữ 67 tuổi).

Bộ Y Tế Nhật Bản đã tổ chức cuộc thăm dò "Bí quyết để sống đạt 100 tuổi" với 2850 người hơn 100 tuổi. Với câu hỏi "Những điều cần làm để sống lâu?":

Có 41 người trả lời:

"Lưu ý đến bữa ăn hàng ngày, ăn vừa phải"

39% "Phải để tĩnh, không cầu cháp"

38% "Giữ nếp sống theo quy tắc"

34% "Phải ngủ, nghỉ đầy đủ"

24 "Không trả lời"

23% "Thường xuyên tập thể dục".

Tuổi thọ ở Việt Nam, những người hơn 65 tuổi chỉ chiếm 5%, thì tỷ lệ này ở Nhật Bản là 16%, xếp thứ ba trên thế giới, sau Thuỵ Điển (18%) và Ý (17%).

Muôn sông lâu, chế độ ăn uống rất quan trọng. Vì vậy gần đây, chế độ ăn uống theo kiểu Nhật Bản rất được chú ý. Món ăn Nhật Bản có hai loại protein (thực vật, động vật) một cách cân bằng. Tỷ lệ phần trăm hai loại protein mà người Nhật Bản hấp thụ là 50/50. Protein có tác dụng giữ các mạch máu đàn hồi, nếu như tỷ lệ protein động vật quá cao (do ăn nhiều mỡ) sẽ làm gia tăng lượng cholesterol, gây xơ mỡ các động mạch dẫn đến tắc mạch máu, ảnh hưởng xấu đến việc lưu thông máu và hậu quả là cơ hội gây ra nhiều bệnh liên quan đến mạch máu và tim.

Lượng calo mà người Nhật Bản hấp thụ một ngày trung bình là 2800 Kcal (Mỹ: 3600). Người Nhật Bản rất thích dùng những món ăn truyền thống dân tộc như cơm, gỏi cá (sushi), rong biển, sau sống, bí luộc, cá kho, thịt nướng, mướp đắng xào trứng, sườn lợn hầm củ cải, tai lợn ngâm dấm, đậu phụ, sữa đậu nành ...

Các món ăn Nhật Bản rất nhiều vitamin C (rau, quả), vitamin E (thịt nạc, vừng đen) và nhiều loại hải sản. Các món ăn được lên men thường tốt cho sức khoẻ vì protein đã lên men dễ được hấp thụ hơn protein bình thường.

Khi ăn cơ thể hấp thụ được các chất khoáng (calcium), vitamin và những loại dinh dưỡng khác. Trước năm 1945, người Nhật Bản chỉ ăn 3g protein mỗi ngày. Ngày nay, đời sống cao họ hấp thụ tới 60g protein hàng ngày qua các thức ăn từ các loại thực phẩm trên, có tác dụng làm chậm quá trình lão hoá.

Theo thống kê, cứ 1 triệu người Nhật Bản thì có đến 246 người trên 100 tuổi, một con số đáng để quan tâm.

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU - TẬP THU PHÁP NHỎ CỦA NGƯỜI XƯA

Trong lịch sử mấy ngàn năm Trung Quốc, luyện tập thư pháp còn là một biện pháp để rèn luyện sức khoẻ. Từ đời Chu đến đời Tân đã coi thư pháp là một trong 6 môn nghệ thuật cơ bản của mình. Dõi theo lịch sử thì các nhà thư pháp phần lớn trường thọ như:

- *Âu Dương Tuấn* với tác phẩm "Cửu thành cung" thọ 89 tuổi. Liêu Công Quyền với tác phẩm "Huyền mật pháp" thọ tới 88 tuổi.
- *Nhan Châu Khánh* với tác phẩm "Đa bảo tháp" cũng sống đến 76 tuổi. Thứ tuổi thiên thần ban cho mới được như thế chứ thọ xa xưa ấy sống được tới 70 tuổi đã là thuộc vào người xưa nay hiếm có.

Luyện tập thư pháp làm cho cơ thể cường tráng và dẻo dai. Tâm hồn thư thái.

Vua Càn Long (sinh 13/8/1711) ngay từ nhỏ đã yêu thích thư pháp. Ông được nhiều hoạ sĩ làm giảng viên. Khi lên ngôi hoàng đế ông vẫn duy trì luyện thư pháp. Ông cũng là một hoàng đế có sức khoẻ bền bỉ và thọ tới 89 tuổi.

Khắp nơi, từ trong Hoàng cung đến những quán rượu, những ngôi chùa, đâu đâu cũng để lại bút tích thư pháp của Càn Long. Một số người không hiểu thấu cho rằng nhà vua sống lâu chẳng qua do việc ăn uống tẩm bổ.

Thực ra, thư pháp mới giúp cho ông giữ được mệnh thọ. Trong lịch sử Trung Quốc vua Càn Long là một hoàng đế yêu thích thơ văn và sống lâu nhờ ở đam mê thư pháp.

PHƯƠNG PHÁP THỂ DỤC THỂ THAO CHỐNG BỆNH TẬT VÀ KÉO DÀI TUỔI THỌ

Tập thể dục thể thao có ý nghĩa trong việc nâng cao sức đề kháng của cơ thể, sức chịu đựng đối với những yếu tố độc hại và môi trường. Đẩy mạnh chức năng một số tuyến nội tiết, đặc biệt là tuyến thượng thận, đẩy mạnh hoạt tính các hệ thống men, là nguyên nhân làm tăng sức bền bỉ dẻo dai của cơ thể đối với các yếu tố sinh bệnh và tăng cường sinh lực kéo dài tuổi thọ.

Không vận động hoặc ít vận động thì các quá trình hoá sinh học dễ bị rối loạn: Rối loạn trao đổi chất ...

Tập thể dục tăng tính co giãn mao mạch, các loại sụn gian sườn có cơ hội phát triển đàn hồi hơn, tập thể dục khi thở sâu làm tăng bề mặt hô hấp của phổi là điều kiện tốt cải thiện sự trao đổi khí giữa không khí trong phế nang và trong máu. Con người có thể nhịn ăn từ 7 ngày đến 10 ngày, nhịn uống được 3-4 ngày, nhịn thở chỉ được 4 phút (con người không thể sống nếu thiếu oxy quá 6 phút).

Nguồn năng lượng để co cơ và duỗi cơ là phản ứng ATP (adenosin triphosphat) nó như là ắc quy năng lượng. Nên tập thể dục buổi sáng, di bộ, chạy, bơi lội, dạo chơi ngoài công viên, ngoài vườn, trên bờ biển.

Khi lập luyện cần tăng thở, thở nhiều làm tăng tiết prostacyclin. Prostacyclin là một yếu tố chống kết tập tiểu cầu rất mạnh. Vận động, lao động tay chân, thể dục thể thao vừa sức, không những làm lưu thông khí huyết, giúp ăn ngon ngủ ngon, mà còn tạo được trạng thái hưng phấn tốt và làm cho tâm hồn thanh thản. Thân thường lạc là điều kiện để có tâm thường lạc.

Sự thặng dư oxygen (Âm) là có hại và làm tăng diễn tiến các yếu tố của sự già cỗi. Ngược lại, những chất chống oxy hoá (antioxydants) giúp cho duy trì tình trạng trẻ trung (Dương) và làm chậm sự phát triển âm. Sự thặng dư oxygen do các vận động hô hấp không đúng lúc nảy sinh có hại. Tốt nhất là thở nhẹ nhàng, đều đặn, từ từ, không nên thở phần ngực (Âm) như những người hít hổi, mà nên thở bằng bụng (Dương).

Tập thể dục thường xuyên làm giảm căng thẳng, stress, tăng hưng phấn, và làm cho cơ thể giữ vững trọng lượng. Thể dục làm tăng lòng tin, tinh thần sảng khoái, mạnh lên, hệ thống tuần hoàn, hô hấp, cơ bắp mạnh lên, và thường tạo được giấc ngủ sâu.

Sau những buổi tập thể dục như bỗng thấy sự thư giãn từ đâu đến, và ta để ra vài phút trầm mình trong niềm yên lặng, hoặc đi dạo một mình để tận hưởng nguồn thanh tịnh nội tâm cơ thể mình sẽ bừng lên sự hưng thịnh.

Tập thể dục còn có tác dụng bảo vệ thành mạch, tăng oxy cho máu. Hạn chế mắc bệnh cao huyết áp, làm giảm tính kích thích giao cảm, giảm sản xuất catecholamin (catecholamin là thành phần có tác hại tới thành mạch và làm tăng huyết áp). Các bước tập chạy chậm, chạy nhẹ, di bộ tương đối nhanh hoặc chạy thong thả một quãng ngắn kết hợp nhịp nhàng với thở sâu. Đi bộ 30 phút đến 45 phút và nếu còn có khả năng tăng dần lên đến mức chịu đựng được. Sau khi tập thể dục mà thấy sảng khoái là đúng, còn nếu thấy mệt hơn tức là đã quá sức, cần rút kinh nghiệm bớt lượng tập. Thể thao thể dục cũng là con dao hai lưỡi (ở Pháp hàng năm có hàng nghìn người chết vì tập thể dục quá sức). Sau một thời gian tập đều đặn thì tính đàn hồi và thể tích của mạch máu tăng lên gấp đôi.

Vấn để thở, thở nhịp nhàng đều đặn ở nơi không khí trong lành nếu có hoa thơm cỏ lạ là có lợi cho hệ thần kinh trung ương. Thở sâu là yếu tố quan trọng, có ảnh hưởng tốt đến hệ

tuần hoàn, làm tăng sự trao đổi khí giữa máu và không khí bên ngoài. Tim co bóp tốt hơn, làm cho máu lưu thông dễ dàng ở động mạch vành và động mạch não, máu tinh mạch trở về tim dễ hơn. Nên tập thói quen thở sâu trong mọi trường hợp có thể làm được.

Phương pháp thở: đều, dài, sâu, chậm. Phình bụng khi thở vào, phổi được nở ra để có thể hấp thụ được nhiều sinh lực Prana trong không khí. Cơ hoành xoa bóp các tạng phủ với từng hơi thở. Khi thở ra, làm sao cho không khí ứ đọng được đẩy ra càng nhiều càng tốt, và thay thế bởi không khí trong lành (Thở ra hết sức, nếu không, thì không khí trong lành sẽ không vào được dù có hít vào mạnh đến đâu chăng nữa).

Hơi thở xem như là chìa khoá cho sự phát triển bản thể là lực bên trong, Ấn Độ gọi là Prana "Hơi thở của sự sống". Bài tập thở của bác sĩ Nguyên Khắc Viện. Như chúng ta biết, ông Viện đến năm 84 tuổi mới chịu đi, sau khi cho phổi biến bài tập về tập thở của ông, mà ông cho là có giá trị muôn thuở:

"Thót bụng thở ra,	Bình thường qua mũi,
Phình bụng thở vào,	Khi gấp qua mồm,
Hai vai bất động,	Đứng, ngồi, hay nằm,
Chân tay thả lỏng,	Ở đâu cũng được
Em, chậm, sâu, đều,	Lúc nào cũng được"

Ngoài ra cần đi bộ bằng chân đất, đi chân đất mang lại một điều hữu ích cho thân thể, giúp ta hòa nhập với thiên nhiên. Đi chân đất còn nhằm phát triển sinh lực, kích thích những đầu mút thần kinh của đôi bàn chân.

Những bước chân thảnh thorossover theo từng hơi thở, thả hồn như bay trong mảnh trời xanh, theo làn gió nhẹ cũng là một điều khoái lạc ...

Tại Đại học Boston (Mỹ), có 9 cụ già đã 90 tuổi tình nguyện tham gia thực hiện một thí nghiệm. Suốt 8 tuần lẽ tập thể thao với mức độ 3 giờ/tuần, họ đã tăng được sức hoạt động của cơ bắp đến 15%. Tình trạng sức khoẻ của các cụ khá lên, thậm chí có 2 cụ đã vứt luôn cây gậy (thường tựa để đi lại hàng ngày). Khoa học đã chứng minh một hệ thống cơ bắp khoẻ sẽ kích thích tế bào xương và làm bộ xương vững chắc hơn. Khoa học cho thấy: từ 30 tuổi trở đi, sau 10 năm mọi người đều giảm đi 3% số lượng xương. Ở những phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh, hiện tượng này còn trầm trọng hơn nhiều.

Hiện nay ở châu Âu, châu Mỹ, 80% các trường hợp gãy xương dùi đều có nguyên nhân do loãng xương, chứng bệnh gãy nhám của tuổi già (hàng năm ở Pháp, có đến 25.000 cụ phải nằm liệt giường). Khoa học và đã đem đến các hormon trị liệu đã giải quyết được một phần, nhưng thể thao vẫn là liều thuốc hiệu nghiệm nhất.

Thể dục thể thao cho não bộ đang có nhiều công trình nghiên cứu mới. Ông Jean-Marie Bourre - thuộc Viện Nghiên cứu sức khoẻ và y tế của Pháp (INSERM) - đã viết trong tác phẩm nổi tiếng phép dinh dưỡng cho não bộ: "Mỗi ngày, cơ thể chúng ta lại mất đi hàng trăm tế bào thần kinh. Trong số hàng vạn tế bào không phải tế bào thần kinh nào cũng làm việc, mà luôn có đội quân tế bào nằm yên dự bị. Đội quân chủ lực tế bào trong quá trình hoạt động sẽ suy yếu và chết, nên muốn não khỏi bị suy kiệt, phải tạo ra điều kiện thay thế bằng phương pháp kích thích ...

Y học đang rất chú trọng việc kích thích khả năng làm việc của trí nhớ. Một trong những thí nghiệm đặc sắc của giáo sư Monique le Poncin - thuộc Viện Nghiên cứu não bộ ở Bệnh viện Kremlin - Bicêtre. Ông đã đề ra phương pháp Gym - cerveau (tập thể dục cho não) gồm các vấn đề lớn ngoài thể dục thể thao như đọc sách, chơi cờ, viết thư và học tập. Đặc biệt khi chơi cờ còn tạo cơ hội kích thích các nơron.

Arixtöt, nhà hiền triết cổ Hy Lạp nói: "Không có gì làm tổn thương và phá huỷ con người bằng sự thiếu vắng động".

Bécna lơ Bovie đờ Pôngtamenlơ (1657-1757) Viện Hàn lâm khoa học Pháp nói khi ông tròn 100 tuổi: "Không có gì làm con người già nhanh bằng sự nhàn rỗi".

"Nhàn rỗi là điều bất hạnh đối với tuổi già" - Vích to Huy-go.

Sự "đói": vận động cũng tai hại như đói dưỡng khí, đói ăn, đói vitamin, đói dinh dưỡng nhưng nguy hiểm hơn là cứ theo thời gian nó sẽ gặm nhám và "nghiền nát" toàn bộ cơ thể mà con người khó nhận ra được trước khi vĩnh hằng.

Cuốn sách "*chúng ta là đàn ông*" của Xlip Sencorman đề cập nhiều nội dung phong phú, khuyên con người cần phải vận động và thở hít khí trời trong lành.

Từ cổ tới kim, cho đến nền văn minh đều khẳng định: thở hít khí trời trong lành và vận động thể dục thể thao trong thiên nhiên là một trong những yếu tố tồn tại, là bài thuốc trường sinh sức khỏe cần thiết cho người cao tuổi.

Nhà bác học Paxto bị bán thân bát toại do chảy máu não, khi được điều trị ông thấy hồi hận đã nói làm việc quá nhiều mà ít dành thì giờ rèn luyện thể lực. Để khắc phục, ông kiên trì tập thể dục có hệ thống, và đã sống thêm 30 năm nữa cùng với những năm tháng phát minh lớn nhất của đời mình.

Qua những vận động thể dục và thay đổi thời gian làm việc còn có tác dụng to lớn trong quá trình sáng tạo.- lĩnh vực của trí tuệ, của đại não.

J.J. Rútxô nói: "Khi đi bộ đầu óc tôi như tươi mới lại, tăng thêm luồng sinh khí. Sống yên tĩnh (tịnh tại) thì hầu như tôi không thể suy nghĩ được gì. Tất cả những điều quý nhất đã đến trong đầu tôi khi tôi đi. Thân thể tôi vận động, thì trí não tôi mới vận động".

Gót (1749 - 1822) - Nhà thơ vĩ đại, ông luôn vươn tới sự chính xác và trật tự. Thời trẻ, Gót cũng không được khoẻ. Ông đã tạo ra sức khoẻ cho mình bằng ý chí của bản thân, bằng sự tìm hiểu tỉ mỉ cơ thể của mình. Năm 19 tuổi, ông bị xuất huyết ở phổi, năm 21 tuổi ông gầy như bị suy nhược thần kinh hoàn toàn, sức khoẻ và thần kinh bị suy sụp. Nhưng Gót thường xuyên tập thể dục bằng đi bộ. Ông còn nói: "Tất cả những gì mới đến có ý nghĩa hầu hết là khi tôi đi bộ", đã từng bước đem lại sức khoẻ tuyệt diệu cho ông và đến những năm cuối cùng của cuộc đời (82 tuổi). Ông chiến đấu với bệnh tật một cách cực kỳ và ông đã ra đi cũng năm ấy.

Căng (1724 - 1804) - Nhà triết học vĩ đại. Vào những năm còn trẻ, sức khoẻ của Căng rất kém, bệnh tật đủ loại, những cơn động kinh và khí chất ưu tư, sầu não như báo trước sự đoán thọ, nhưng nhờ kiên trì tập luyện thể dục đều đặn ông đã đạt đến tuổi 80 và cho đến năm cuối đời hầu như ông không hề biết đến ốm đau.

L.N.Tônxtói - Nhà đại văn hào Nga, cũng không phải ngoại lệ. Vào tuổi 40 ông bị suy nhược thần kinh nặng được chữa khỏi thì chớm mắc bệnh lao, sức lực suy sụp rất nhanh. Ông đã kiên nhẫn tập thể dục và rèn luyện thân thể để chống lại với bệnh tật, đến năm 75 tuổi mới biết đi xe đạp, đến 80 tuổi vẫn cưỡi ngựa và cho chạy nước kiệu suốt 20 dặm ... Ông đã lấy lại sức khoẻ cho mình, lấy lại khả năng sáng tạo và hầu như đến phút chót của đời mình, ông không hề biết đến sự già yếu. Rồi vĩnh biệt cuộc đời lúc 82 tuổi.

Páp Lốp đã chứng minh: khi bắp thịt vận động, tác động đến đầu dây thần kinh cảm giác ở cơ bắp. Từ đó xung động thần kinh được truyền về thần kinh trung ương bằng dây thần kinh hướng tâm, và những xung động từ thần kinh trung ương truyền đến trái tim bằng dây thần kinh ly tâm tạo cho tim hoạt động mạnh hơn, nhanh lên. Nên cần vận động, vận động có phương pháp là rèn luyện hệ thống thần kinh trung ương,

ngoài yếu tố bỗ dưỡng được hệ thần kinh còn điều hoà các bắp thịt, gân, xương và các cơ quan nội tạng phối hợp hoạt động nhịp nhàng, thích nghi mau lẹ với ngoại cảnh, làm cho con người thoái mái, có sức dẻo dai kéo dài tuổi thanh xuân.

BIẾT ĐỦ LÀ KHO TÀNG QUÝ BÁU LÀ LIỀU THUỐC QUÝ CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Giận dữ quá độ có thể làm nồng lượng sống (Force vitale) yếu, kém đi, có thể gây hộc máu mũi. Sự vui vẻ làm cho nồng lượng sống dào dạt ... Những cơn giận dữ không kiểm soát được sẽ làm cho sức khỏe yếu đi ... Nóng giận là tự hại mình, lời nói không là gươm giáo, nhưng nó có thể làm tổn thương trái tim. Không những làm tổn thương người khác, mà còn kích động sự bốc cháy trong ta thêm lên. Sự sân si, cố chấp, làm cho ta đánh mất sự bình an.

Chỉ có luôn luôn kiểm soát tâm ta từng ngày, từng giờ, từng phút ta mới dễ bỏ qua những thói quen đó, có thể phải lâu dài, nhưng rồi sẽ thay đổi được ...

Khi cơn nóng giận bùng lên, chúng ta phải biết làm chủ cảm xúc của mình. Như làm chủ hơi thở. Hãy thở những hơi thở thật sâu và thật chậm (thở bụng) trong vòng vài phút, chúng ta có thể lấy lại được sự bình tĩnh ... Hơi thở giúp chúng ta lấy lại sự định tâm; lắng dịu. Hơi thở giúp điều phục được những bất an, những khó chịu ...

Hơi thở trọn vẹn là nguồn sinh động ... Trong cuộc sống, chúng ta chỉ cần hành động một cách tinh táo trong tất cả mọi tình huống là đủ. Sống cho trọn vẹn với giây phút hiện tại. Sống tự chủ, tinh táo, và an lạc ngay bây giờ, mà không憧憬

nhớ đến ảo mộng mơ màng của quá khứ, hay bị những kích thích tương lai lôi kéo.

Thường thường căng thẳng trong những tình huống khó khăn phức tạp làm chúng ta mỏi mệt, là do co thắt các cơ bắp đột ngột. Đôi khi nhịp thở như ngưng lại, do đó lượng oxy mang đến cơ thể giảm đi, làm chúng ta yếu sức ngay ... Lúc bấy giờ hãy nhắm mắt lại, tưởng tượng một khung cảnh thanh bình trước mắt mình và xa xa gợn lên rồi tập trung vào hô hấp để thở sâu và chậm ... làm cho thư giãn lòng ta.

Chúng ta cần tạo cho mình một tâm tư trong sáng cùng với một thể chất khoẻ mạnh bền bỉ để có thể ứng xử linh hoạt trong mọi tình huống để còn phải làm những điều cần làm ngoài bữa ăn trong cuộc đời như:

Hương thơm âm nhạc liệu pháp của giấc ngủ

Hương thơm liệu pháp: Mùi ngọt thức ăn giữ quân bình cả Vata và Pitta, như mùi ngọt của đoá hoa hồng ... Ngủ cái gì đó là ngửi từ từ rồi tức thời đưa đến vùng dưới đồi (Hypothalamus) của não, và từ đó gửi đi khắp mọi nơi.

Hương thơm giúp ngủ ngon giấc, đó là cách điều trị bằng hương thơm. Đúng vậy, trước khi đi ngủ ta vẩy vài bụi nước hoa sau không lâu một thời gian làm ta nhẹ nhàng sảng khoái ...

Âm nhạc: Âm nhạc hiền hoà là sự hoà hợp giữa Trời và Đất. Nhạc làm cho lòng ta hoà khí với nhau, làm cho con người hiền lành hơn, lắng sâu hơn, có thể nói: Nhạc là niềm vui của thánh nhân. Nhạc phải là tinh hoa của đạo đức, âm nhạc phản ánh xã hội, một xã hội có trật tự thì tiếng nhạc vui vẻ ôn hoà. Âm nhạc là nguồn thư giãn tuyệt diệu, đem đến sự an bình cho tâm hồn. Những bản nhạc cổ điển với giai điệu bất hủ của: Bach, Mozart, Beethoven ... ảnh hưởng đến xúc cảm da diết làm sao ... Nhạc cổ điển, nhạc nhẹ có thể xem như là liều thuốc quý tộc. Nhạc nhẹ êm làm mạch chậm lại. Chúng ta nên dành

khoảng 5-10 phút nghe nhạc êm dịu mỗi sáng lúc thức dậy, hay sau bữa ăn, hay trước khi vào giường ngủ, đặc biệt là vào thời kỳ hồi phục bệnh và người cao tuổi. Mắt nhắm lại và thả hồn vào những giai điệu du dương êm nhẹ mộng đời ...

Nên tha thứ cho người và nhìn thẳng vào mình

Nhin vào thấy cho được lỗi mình, nhìn ra ngoài nên bỏ qua lỗi người ... hãy đứng cho vững trên đôi chân mình trước khi muốn bước đến dang tay cứu người ... Mỗi ngày nên tự kiểm điểm mình trước khi đi ngủ, kết thúc một ngày qua. Nên nghĩ cần sống tốt với đời, mà đừng nghĩ luôn luôn được đời đối xử tốt lại, nhưng hãy sống sao cho trung thực với lòng ... Hãy biết quên đi và tha thứ cho sự lầm lỗi, cho lòng mình nhẹ nhõm ... là liều thuốc bổ đặc biệt của tuổi già.

Các nhà tâm lý học đã chứng minh rằng con người có thể làm chủ được stress bằng cách:

- Hài hoà thời gian làm việc trí óc và thể chất.
- Làm cho mình vui vẻ lên: "Niềm vui nhỏ mỗi ngày sẽ tránh được stress (A pleasure a day keeps the stress away).
- Và hãy giữ cho cơ thể lành mạnh, ăn uống điều độ, đúng cách, vận động cơ thể và hành thiền mỗi ngày để tâm không vọng tưởng tức là tâm vắng lặng, là luyện tâm thanh tịnh ... Tâm thanh tịnh là tâm có nghĩ, miệng có nói, tai có nghe, thân có làm, mà trong tâm không mảy may vướng mắc "Tuỳ duyên bất biến, bất biến mà vẫn tuỳ duyên", làm cho tuổi già như an cư là đà kéo dài tuổi thọ và luôn luôn biết đủ là khe tàng quý báu. "Tri túc thiểu dục" là liều thuốc quý cho người cao tuổi.

Phân III

ĂN UỐNG MỘT SỐ THỰC PHẨM TẠO SINH LỰC CHO NGƯỜI CAO TUỔI

NGUYÊN NHÂN CỦA CÁC CẢM GIÁC MỆT MỎI, BUỒN NGỦ SAU KHI ĂN Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Sau bữa ăn, nhất là sau bữa ăn vội và ăn rất ngon người ta thường có cảm giác mệt mỏi và buồn ngủ, nguyên nhân chính là do tác dụng điều tiết của công năng sinh lý trong cơ thể tạo nên. Qua quan sát thể nghiệm cho thấy lưu lượng máu trong não của người trưởng thành khoẻ mạnh ở mỗi người mỗi khác. Nhưng với người cao tuổi các triệu chứng trên lại càng rõ. Do các yếu tố: màu sắc, hương, vị của bữa ăn đối với hệ thần kinh và cơ quan tiêu hoá của con người có tác dụng kích thích có điều kiện và không có điều kiện dẫn đến toàn bộ công năng của hệ tiêu hoá tăng lên, lượng dịch tiêu hoá được bài tiết như: nước bọt, dịch vị, dịch ruột, mật ... đều tăng lên rõ rệt. Mặt khác trong quá trình tiêu hoá, hệ tiêu hoá còn phải tập trung một lượng lớn thể dịch để thích ứng với yêu cầu tiêu hoá, hấp thụ và chuyển hoá. Vì vậy máu trong cơ thể cần phải có cường độ hoạt động nhanh (mạnh) phần máu tập trung về hệ tiêu hoá, từ đó mà việc cung cấp máu cho não và cho các bộ phận khác của cơ thể bị giảm sút. Vì vậy sau bữa ăn (ngon miệng, ăn vội) thường sinh ra cảm giác, triệu chứng mệt mỏi và buồn ngủ. Từ đó cho nên sau bữa ăn ngon, ăn vội không nên làm việc ngay nhất là thao tác các tác động mạnh.

Nếu không tuân thủ thực hiện điều độ thì quá trình lặp đi lặp lại dẫn đến sự hấp thụ dinh dưỡng kém gây ra đau dạ dày, ảnh hưởng sức khỏe và gây bệnh tật.

KHOA HỌC MỚI ĐÃ CHỨNG MINH VAI TRÒ CỦA TRỨNG NÓI CHUNG VÀ TRỨNG VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Những năm trước đây của thập kỷ 70 - 80, Hiệp Hội tim mạch Mỹ (AHA) đã ra lời khuyến cáo về vấn đề bệnh nhân có lượng cholesterol cao, và cho biết trứng gà là nguồn gốc gây ra béo phệ và bệnh tim mạch ở những người ăn nhiều trứng gà.

Theo AHA thì ăn trứng gà tạo ra tình trạng tích mỡ kích thích cơ thể béo phì, tăng lượng cholesterol gây ra bệnh tim mạch. Những khuyến cáo trên còn đang triển miên chưa có những quả quyết cao. Gần hai thập kỷ qua, các nhà khoa học đặc biệt là các nhà khoa học về dinh dưỡng Mỹ đã dày công đi sâu nghiên cứu chức năng dinh dưỡng của trứng gà và đã có khuyến cáo phản bác về quan điểm AHA. Hơn nữa họ khẳng định nổi bật vai trò của trứng gà như một nguyên tố đặc thù dinh dưỡng tự nhiên vô hại mà còn góp phần đặc lực để nâng cao sức khoẻ con người.

Theo quy định của Tổ chức Y tế Thế giới lượng cholesterol cơ thể được phép hấp thụ trung bình trong 24 giờ từ 250 - 300mg, nếu vượt quá quy định thì sẽ có hại cho sức khoẻ.

Tiếp theo những công trình của các nhà khoa học Mỹ, các nước Nhật Bản, Pháp, Tây Ban Nha, Mêhicô ... đã tìm ra mối quan hệ giữa hàm lượng cholesterol cao trong máu của bệnh nhân và khả năng mắc bệnh tim mạch với việc ăn nhiều trứng gà là không có liên quan. Đồng thời về mặt khác còn có nghiên

cứu đánh giá đúng chất lượng cholesterol được sản xuất nhiều trong cơ thể thì còn phải xem xét đến các yếu tố về gen và vai trò của gan trong mỗi cơ thể người ...

Vì vậy để tìm hệ số an toàn hơn cho cơ thể, bây giờ người ta chọn trứng ăn hàng ngày hơn là thịt và bơ sữa ...

Giáo sư người Mỹ Donald Me Namara, Trường Đại học tổng hợp Arizona cho biết trứng không phải là nguyên nhân chính để làm tăng cholesterol trong máu, kết luận này dựa vào quá trình nghiên cứu hàng nghìn bệnh nhân và người bình thường cả nam lẫn nữ ở Mỹ.

Theo Me Manara, ăn một quả trứng mỗi ngày rất có lợi cho sức khoẻ và các nhà khoa học đã phát hiện thấy những ai ăn hơn một quả trứng mỗi ngày không có nguy cơ mắc bệnh tim mạch nhiều hơn so với những người ăn ít trứng.

Các chất béo bão hòa có trong các loại thực phẩm như thịt bò, lợn dê ... và các sản phẩm bơ sữa đã góp phần chủ yếu làm tăng lượng cholesterol, còn dạng cholesterol có trong trứng lại không gây ra tác hại như vậy.

Từ trước đến nay, những người nào có lượng cholesterol cao thường được khuyên nên loại bỏ trứng ra khỏi thực đơn để giảm bớt nguy cơ tăng cholesterol cao hơn hay mắc bệnh tim mạch. Nhưng theo Mc. Namara, quan niệm đó bây giờ đã tự nó lùm đùm. Kết quả nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và thực nghiệm trên người đã chứng minh điều đó là chưa chính xác. Đối với hầu hết mọi người, ăn trứng không sao vì hai phần ba lượng cholesterol hình thành từ chất béo bão hòa ở trong thịt bò, lợn, bơ sữa và các loại thịt có màu đỏ.

Ngay như ở Nhật Bản, nước có tỉ lệ tiêu thụ trứng lớn nhất thế giới nhưng tỉ lệ người mắc bệnh tim thì lại thấp nhất thế giới. Chính vì vậy mà một quả trứng cho mỗi ngày bình quân cho một cơ thể người là rất cần thiết.

Phân tích 100g trứng gà và 100g trứng vịt, ta được kết quả:

Chất	Trứng gà	Trứng vịt
Bộ phận có thể ăn được (trừ vỏ trứng)	90g	86g
Nước	70,8g	67,3g
Protid	11,8g	67,2g
Lipid	15,1g	16g
Glucid	1,3g	0,5g
Calci	58mg	73mg
Kali	248mg	276mg
Sắt	4,3mg	6,1mg
Năng lượng	194Kcal	210Kcal

Như vậy, trái với điều mà nhiều người trước đây thường nhầm tưởng, theo bảng so sánh trên ta thấy: cùng một khối lượng thì rõ ràng hàm lượng chất béo và năng lượng cung cấp của trứng vịt hơn trứng gà. Theo nghiên cứu về sự hấp thụ của bộ máy tiêu hóa thì đối với hai loại trứng này kết quả là tương đương.

Trứng còn là nguồn dinh dưỡng và vitamin phong phú, trong trứng chứa vitamin B12, D, E, riboflavin, folat ... đặc biệt vitamin E và acid béo omega - 3 của trứng liên kết với nhau tạo thành một hợp chất hoá học có khả năng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Ngoài ra, trứng còn là chất chứa albumin cung cấp cho cơ thể, mà albumin lại là thành phần cấu thành của cơ thể con người, nếu trừ đi phần nước thì lượng albumin chiếm 45% của tổng trọng lượng cơ thể.

Ngay như xương và răng cũng còn chứa tới 24% albumin. Không có chất albumin thì không thể có sự sinh sản mới và sinh tồn của tế bào. Cơ thể phát triển và thay đổi chất mới của

các tế bào đều cần phải có albumin, cả những tố chất kích thích (hormon) và dung môi để duy trì các hoạt động cơ năng bình thường đều có quan hệ mật thiết với chất albumin, không có chất albumin thì không còn sinh mệnh. Một quả trứng gà cung cấp khoảng 5g albumin, trong lòng đỏ trứng có 50% chất béo, 25% là albumin, và nhiều muối vô cơ, rất nhiều chất kiềm, những chất này có thể giúp tăng thêm trí nhớ. Nhà khoa học ở Mỹ phát hiện, trí nhớ của con người có quan hệ mật thiết với chất muối mật A (acetat cholin) hàm chứa trong cơ thể con người, chất muối mật A nhiều có lợi cho sự liên tục phóng điện của dòng điện sinh vật, giúp đỡ rất tích cực việc hình thành và củng cố trí nhớ. Chất kiềm trong lòng đỏ trứng gà, sau khi con người ăn có thể qua sự tiêu hóa, hấp thu và qua các quá trình chuyển hóa sẽ chuyển vào trong tổ chức của não, trở thành nguyên liệu tạo ra chất muối mật A. Theo nghiên cứu, con người trên 50 tuổi, kiềm ở trong máu sẽ bị giảm đi, trí nhớ sút kém, cho nên người cao tuổi ăn một lượng trứng gà thích hợp là rất tốt. Theo phân tích, trong 60g trứng gà có khoảng 700mg cholesterol nhưng ăn vào sự hấp thu rất ít, chưa đến 50%.

Những nghiên cứu trên đã rõ "minh oan" cho trứng và làm cho các thầy thuốc và cộng đồng thay đổi tận gốc về vai trò của trứng trong khẩu phần ăn của mọi người.

Cách ăn: Không nên ăn trứng sống, nói chung với trứng gà, có thể luộc lòng đào để các sinh tố trong lòng đỏ ít bị phân huỷ, nhưng cần luộc chín lòng trắng vì lòng trắng trứng gà sống thường chứa ovomuco và avidin. Ovomuco có khả năng ức chế men trypsin, ảnh hưởng đến việc sử dụng chất đạm của cơ thể. Avidin có khả năng kết hợp với vitamin H của cơ thể gây ra một số bệnh như lở loét ngoài da, rối loạn thần kinh. Còn với trứng vịt sống rất dễ có trực khuẩn gây bệnh thương hàn, do đó nhất thiết phải luộc kỹ (phải để sôi ít nhất 7 phút) trước khi dùng làm thức ăn cho mọi người.

GIÁ TRỊ ĐINH DƯỠNG CỦA TRỨNG

Bảng 1. Thành phần protein và 8 acid amin của trứng và một số loại thực phẩm và gạo

Thực phẩm	Trứng, gà, vịt	Sữa mẹ	Sữa bò	Thịt nạc	Đậu nành	Đậu phộng	Cá nạc	Tôm đồng	Gạo
Protein	14%	1,5%	3,9%	16,5 %	34%	27,5 %	17,5 %	18,4 %	7,6%
Acid amin									
Lysin	1,07	0,11	0,32	1,44	1,97	0,99	1,42	1,56	0,29
Methionin	0,61	0,04	0,09	0,40	0,68	0,36	0,47	1,56	0,11
Tryptophan	0,22	0,03	0,05	0,23	0,48	0,30	0,23	0,18	0,08
Phenylalanin	0,94	0,09	0,18	0,69	1,80	1,68	0,61	0,83	0,39
Threonin	0,73	0,07	0,19	0,74	1,60	0,77	0,75	0,75	0,27
Valin	1,08	0,13	0,24	0,91	1,43	1,29	0,91	0,94	0,47
Leucin	1,36	0,15	0,46	1,19	2,24	1,76	1,26	1,56	0,62
Isoleucin*	1,18	0,11	0,25	0,94	1,67	0,88	1,10	0,98	0,38
Arginin*	0,95	0,06	0,17	1,01	2,41	2,72	0,93	1,73	0,55
Histidin	0,31	0,39	0,10	0,51	0,78	0,58	0,42	0,40	0,11

*Arginin và histidin không phải là acid thiết yếu nhưng rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ nhỏ.

Bảng 2. Giá trị sinh học của một số thực phẩm so với trứng

Thực phẩm	Thang điểm hóa học (1)	Giá trị sinh học (2)	Hiệu quả sinh cơ
Trứng	100	100	3,92
Sữa bò	95	93	3,09
Cá	71	76	3,55
Thịt bò	69	74	2,30
Gạo lứt	67	86	-
Đậu phộng (lac)	65	55	1,65
Gạo trắng	57	64	2,18
Gạo mì nguyên hạt	53	65	1,53
Bắp (ngô)	49	72	-
Đậu nành	47	73	2,32
Mè (vừng)	42	62	1,77
Đậu Hà Lan	37	64	1,57

Bảng 3. Lượng cholesterol trong 100g thực phẩm

Ngưu	454mg	Tôm hùm:	200mg
Cật heo:	410mg	Thịt bê (nhiều mỡ):	173mg
Gan heo:	368mg	Lạp xưởng:	150mg
Mực ống:	348mg	Kem (Cream):	140mg
Cật bò:	340mg	Thịt bò (ít mỡ)	125mg
Gan bò:	323mg	Phomat:	100mg
Óc heo:	310mg	Lòng trắng trứng:	0mg
Trứng:	266mg	Dầu thực vật:	0mg
Mực tươi:	265mg	Rau quả tươi:	0mg
Bơ, mỡ bò:	260mg		

Bảng 4. Giá trị của trứng toàn phần và của lòng trắng trứng

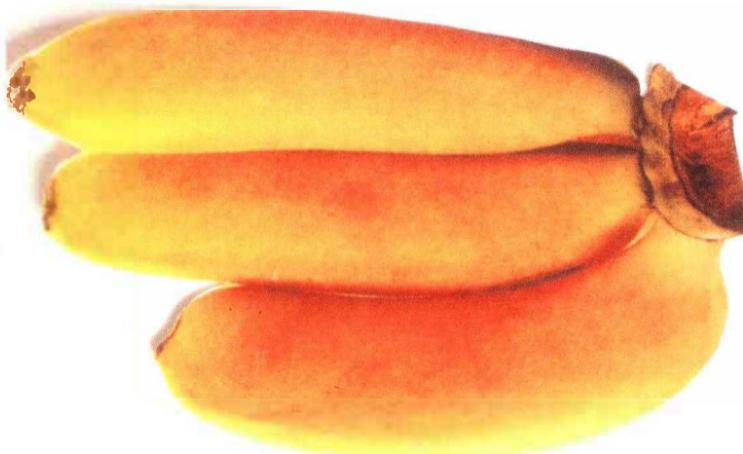
Chất dinh dưỡng	1 trứng toàn phần	1 lòng trắng
Năng lượng	75 Kcal	17 Kcal
Protein	6,3g	3,5g
Chất béo	5g	vết
Bột đường	0,6g	0,3g
Cholesterol	215mg	vết
Vitamin A	317IU	vết
Vitamin D	24,5IU	vết
Acid folic	23mcg	1mcg
Vitamin B2	0,254mg	0,151mg
Sắt	0,72mg	0,01mg
Magnesi	5mg	4mg
Natri	63mg	55mg
Acid amin có nhánh		
Leucin	0,543mg	0,296mg
Isoleucin	0,341mg	0,199mg
Valin	0,381mg	0,224mg

CHUỐI TIÊU CÓ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHOẺ

Chuối tiêu thường được người xưa từng gọi là: "Quả trí tuệ". Theo truyền thuyết, Phật tổ Thích Ca Mâu ni do sau khi ăn chuối tiêu chợt bừng sáng trí tuệ cho nên chuối tiêu được mệnh danh là: "Quả trí tuệ" từ đó. Lại có một truyền thuyết khác

nữa là: Chuối tiêu có nguồn gốc từ Ấn Độ, các học giả Ấn Độ thường bàn luận các vấn đề triết học, y học ... dưới gốc cây này, đồng thời lấy quả chuối tiêu làm thức ăn duy nhất. Vì vậy, người ta cũng gọi chuối tiêu là: "Nguồn trí tuệ".

Các nhà y học trong lịch sử Trung Quốc cho rằng: Chuối tiêu tính hàn, vị ngọt, không độc, có tác dụng giảm phiền, nhuận phổi, nhuận tràng, thông huyết mạch, bổ tinh tuý, dùng để chữa các chứng bệnh táo bón, khô khát, say rượu, sốt, suy gan vàng da, sưng tấy ... Quả tươi, hoa chuối, lá chuối, củ chuối có giá trị dùng làm thuốc.



Hình 12. Quả chuối

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã chứng minh rằng: 100g chuối tiêu cung cấp được 100 Kcal, là nguồn cung cấp hydrat carbon giàu chất dinh dưỡng, trong chuối chứa 20% glucid, protein, lipid, cellulose, nhiều kali, calci, sắt, magnesi, phosphat, cholin, và chất khoáng oxy hóa, vitamin A, B, C, E ... Chuối tiêu nghèo natri, không có cholesterol, nhiệt lượng thấp hơn các loại hoa quả khác, ăn thường xuyên cũng không gây hại gì.

Một nhà dinh dưỡng học người Đức còn phát hiện chuối tiêu có tác dụng nhất định đối với bệnh tâm thần dễ kích động, trầm uất ... gây tâm lý vui vẻ, yên tâm, thậm chí giảm nhẹ nỗi đau khổ, điều tiết trạng thái tinh thần.

Chuối tạo điều kiện cho quá trình hấp thụ đường và trung hoà các acid độc hại gây rối loạn tiêu hoá. Trong chuối có thành phần serotonin có tác dụng giảm căng thẳng thần kinh rất tốt, có chất sắt tác dụng vận chuyển oxy lên não, chất khoáng oxy hóa giúp ngăn ngừa và hạn chế sự lão hoá của cơ thể và não ở người cao tuổi.

Ở Mỹ, qua nghiên cứu thực nghiệm cho biết nếu mỗi ngày ăn 1-2 quả chuối tiêu đều đặn có thể giảm bớt các tai biến mạch máu não (trúng phong), cao huyết áp, do chuối có hàm lượng kali cao. Các nhà khoa học Anh còn phát hiện chuối tiêu xanh có tác dụng phòng và chữa bệnh loét dạ dày. Có chất hydroxy tryptamin, levophed, và trihydroxy benzen có biệt hiệu là "Kẻ đưa tin tức hoá học". Những chất này có tác dụng đưa tín hiệu đến các đầu dây thần kinh sọ làm cho tâm trạng cơ thể yên tĩnh khoái ...

Vỏ chuối tiêu có tác dụng trị nấm, vi khuẩn, đem sắc vỏ chuối lấy nước rửa có thể trị hắc lào, viêm ngứa da.

Hoa chuối tiêu đem đốt lấy tro toàn phần, tán bột, hoà nước muối uống trị được bệnh đau dạ dày. Lá chuối tiêu già có

protein, trộn nước gừng đắp vào chỗ sưng do nhiễm trùng, có công hiệu tiêu viêm, giảm đau.

Dầu chuối quả chữa phong nhiệt, phiền khát, bôi chữa vết bỏng da. Chải dầu bằng dầu chuối có tác dụng chữa tóc khô vàng, làm đen tóc.

Ăn chuối quả có chứa chất phenol. Nước củ chuối có tác dụng nhanh chóng hạ sốt đối với người mắc bệnh "viêm não Nhật Bản B" bị sốt cao; chữa mụn nhọt.

Chuối tiêu tinh hàn cho nên người cao tuổi ăn nhiều ăn nhanh thường bị bệnh tì vị hàn nên thận trọng.

Thành phần dinh dưỡng của chuối

Thành phần trong 1 quả	Chuối bơm (hột)	Chuối cau	Chuối chà	Chuối tiêu (già)	Chuối sáp	Chuối sứ
Protid (đạm)	0,6g	0,3g	0,5g	1,1g	0,5g	0,7g
Lipid (mỡ)	0,2g	0,1g	0,2g	0,2g	0,2g	0,3g
Glucid (đường)	10,7g	5,7g	8,1g	16,9g	7,8g	12,3g
Calci (Ca)	8,5mg	4,6mg	6,5mg	6,1mg	6,2mg	9,8mg
Phospho	17,8g	9,5mg	13,5mg	21,3mg	13,0mg	20,5mg
Sắt (Fe)	0,35mg	0,19mg	0,27mg	0,46mg	0,26mg	0,41mg
Natri	12,1mg	6,5mg	9,2mg	14, 4mg	8,8mg	13,9mg
Kali	203,1mg	108,7mg	154,4mg	250,0mg	148,7mg	234,5mg
β – caroten	28,4μg	15,2μg	21,6μg	34,2μg	20,8μg	32,8μg
Vitamin C	4,26mg	2,28mg	3,24mg	4,56mg	3,12mg	4,92mg
Cellulose	4,26mg	2,28mg	3,24mg	0,61mg	3,12mg	4,92mg
Năng lượng	47kcal/quả trung bình	25kcal/quả trung bình	36kcal/quả trung bình	74kcal/quả trung bình	34kcal/quả trung bình	54kcal/quả trung bình

DÙNG MẬT ONG CÓ ÍCH CHO SỨC KHOẺ VÀ GÓP PHẦN KÉO DÀI TUỔI THỌ NHƯ THẾ NÀO?

Sách "thần nông bản thảo kinh" nói mật ong vào hàng thực vật có ích thượng hạng đối với con người, người Hy Lạp cổ La Mã cho mật ong là "lễ vật trời ban cho", còn "Phệ Đà Kinh" của Ấn Độ thì nói mật ong là vật cho kéo dài tuổi thọ. Đài Huyền Cảnh, một danh y thời nhà Lương, Trung Quốc, nói "Các đạo gia ăn nhiều mật ong, những vị tu tiên, ăn nhiều mật ong có thể sống lâu dài".

Trong lịch sử nhiều thập kỷ trước đây, mật ong là nguyên liệu làm thuốc có công hiệu rất tốt. Lý Thời Trâm đã chỉ rằng: "Mật ong dùng làm thuốc có năm công hiệu: thanh nhiệt, bổ trung, nhuận táo, giải độc, khỏi đau. Chín thì ôn, có thể bổ trung. Ngọt nhưng hoà, có thể giải độc. Mềm mại mà đậm đà có thể nhuận táo. Dịu có thể trừ được các vết thương trong cơ tim, bụng. Hoà có thể dẫn đến trung, có thể điều hoà cả trăm thứ thuốc cùng với cam thảo tạo ra công hiệu tốt".

Trong khoa học hiện đại, các nhà khoa học đã tìm thấy trong mật ong có các thành phần:

– **Các vitamin:** vitamin B₁ (thiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (acid pantothenic), Bc (acid folic), B₆ (pyridoxin), H (biotin), K (dc naphtaquinon), C (acid ascorbic), E (tocopheron), A (β -caroten) ...Đồng thời có tới 18 acid amin trong đó có 10 acid hydroxy 2 - dexenic là loại acid amin làm trẻ hoá tái tạo tế bào mới.

– **Các chất khoáng và các nguyên tố vi lượng** cần thiết cho cơ thể: Na⁺, K⁺, Ca⁺⁺, Fe⁺⁺, Cu⁺⁺, Zn⁺⁺, Li, Sn, Ti, Ag⁺, Bi⁺, Au⁺, Co, Si, Mn⁺⁺, Mo⁺⁺, Ra, Cr, Bo, Cl, I, P, S, Ba, V, Sr, W, Ir, A...

- **Các loại men:** lipase, catalase, diastase.
- Các hormon, kháng sinh (fitoncit), các chất thơm và nhiều chất khác. Do mật ong có phấn hoa và các thành phần của mật ong kỳ diệu, nên mật ong chữa được nhiều bệnh khác nhau: mật ong là một thuốc bổ chống già dùng cho người cao tuổi, đặc biệt là người mới ốm dậy, mật ong có nhiều vitamin, nguyên bệnh tố vi lượng. Những người dùng mật ong thường xuyên, thường có tuổi thọ cao. Dùng mật ong lâu dài làm cho da mặt hồng hào, chữa được nhiều bệnh như gan, thận, dạ dày, có tác dụng tốt với đường tiêu hoá, là thuốc nhuận tràng có giá trị ...

Trong lâm sàng, mật ong không những điều trị được viêm dạ dày; mà còn điều trị những chứng viêm loét. Nếu mỗi buổi sáng dùng nước sôi pha với 6 gam mật ong uống vào bụng đang đói, hoặc dùng 15 gam đan sâm, 6 gam mộc hương, 6 gam cam thảo nướng, ép ra lấy nước pha với mật ong, điều trị viêm loét dạ dày, hành tá tràng. Mật ong còn có tác dụng góp phần điều trị các bệnh về gan, ổn định thần kinh, thận, hệ tiêu hoá. Đặc biệt trong mật ong chứa nhiều hormon sinh dục và vitamin E kích thích sinh lý, trẻ hoá tế bào chống nhiễm xạ, chống viêm nhiễm.

Nếu dùng 30 gam mật ong, 5 gam nhân táo sao, chia làm hai lần, pha nước uống, có tác dụng an thần rất tốt, chữa chứng mất ngủ. Nếu cho thêm vào 5g ngũ vị tử, 9 gam bách tử nhân, còn tăng cường được trí nhớ, cải thiện được thói quen quên.

Trong mật ong có nhiều asticoline, chất làm giãn mạch máu giúp điều hoà huyết áp, chống xơ vữa động mạch ...

Nếu những người mắc bệnh huyết áp cao, bệnh gan và bệnh tim; uống một cốc nước mật ong vào những lúc đói buổi sáng và tối thì góp phần điều trị có hiệu quả đối với các bệnh nói trên. Nếu dùng đan sâm, hà thủ ô mỗi thứ 15 gam sắc lấy nước rồi pha với một thìa mật ong, uống làm cho người sảng khoái ít cảm thấy mệt.

Dùng 30 gam mật ong, 3 gam muối tinh, hoà vào nước đun sôi để nguội, hàng ngày sớm và tối uống một lần, có tác dụng tốt để nhuận tràng, thông đại tiện. Dùng lợi nhất đối với người cao tuổi, cơ thể suy nhược, sau khi ốm.

Khi đường hô hấp phát bệnh, xuất hiện tình trạng âm hú, phổi khô, ho lâu không có đờm, dùng 10 gam đông hoa, 15 gam bách hợp, 15 gam ngọc trúc, sắc lên lấy nước, hoà với 2 thìa mật ong rồi uống. Cũng có thể cho 20 gam mật ong vào cái lọ rỗng đậy kín hâm lên rồi uống, có thể trừ bỏ những cảm giác khô ráo họng gây nên ngứa.

Cho nên, cần thường xuyên dùng mật ong, góp phần ngăn ngừa bệnh tái phát, mật ong còn có công hiệu giúp cho cường tráng, khoẻ mạnh, kéo dài tuổi thọ.

NHUNG HƯƠU, NAI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Nhung hươu, nai trên thị trường Việt Nam

Trước năm 1989 nước ta nhập khẩu nhung hươu từ Mông Cổ (là giống hươu ngựa *Cervus elaphus*) mặt cắt rõ như tổ ong, màu nâu vàng, lông màu xám, mịn. Nhung rất dài và to, có cái dài trên 60cm. Có cặp nặng tới 8kg.

Nhung bán trên thị trường là sản phẩm chăn nuôi; nhưng phần lớn lại là nhung già (nhung gác sào). Nhung già thì 50% đến 75% sụn biến thành xương non nên vẫn thái được toàn bộ, lát nhung trắng như miếng săn khô, đầu mỏm mới hồng đỏ mịn.

Thành phần hoá học

Nhung tươi chứa 65 - 80% nước (huyết nhung). Nhung khô

đạt độ ẩm an toàn chứa 11,6 - 12% nước, 88 - 88,4% chất khô là một phức hợp gồm các hợp chất vô cơ và hữu cơ như mucopolysaccharid - glycosamin - hormon tăng trưởng và 18 acid amin - erythropoietin - hematopoietin. Các hormon sinh dục estrogen, testosteron, progesteron và một chất tương tự cortison. Các chất khoáng như cobalt (Co), mangan (Mn), magnesi (Mg), molybden (Mo), bari (Ba), boron (B), stronti (Sr), sắt (Fe), calci (Ca), alumin (Al), phospho (P), đồng (Cu), titani (Ti), nickel (Ni), vanadi (V), kali (K), natri (Na) ...

Tiêu chuẩn chất lượng nhung hươu, nai

Loại nhung	Mới khô		Đạt độ ẩm an toàn	
	Huyết nhung	Nhung gác sào	Huyết nhung	Nhung gác sào
Chiều dài từ đế đến mỏm	10 – 18 cm	Nhánh dài nhất 15 – 30 cm	10 – 18 cm	Nhánh dài nhất 15 – 30 cm
Hình dáng	Đầu tù. Thân chưa hoặc bắt đầu phân nhánh	Đầu nhọn. Thân đã phân nhánh trên 3cm	Như mới khô	Như mới khô
Mặt ngoài	Có ít lông tơ rất mịn. Da màu cánh dán	Lông tơ dày hơi mịn	Có thể không còn lông tơ. Da màu cánh dán	Lông tơ dày hơi mịn
Hơi nóng đều 5 phút	Toàn thân mềm như chuối chín	Đầu mỏm hơi mềm. Thân cứng	Rắn chắc	Rắn chắc
Mặt cắt	Đầu mỏm Thân Đế	Hồng đỏ mịn. Như sáp Trắng	Hồng đỏ mịn Trắng	Như mới khô
Mùi vị	Hơi tanh, măt	Hơi tanh, măt	Hơi măt	Hơi măt
Độ tan trọng cồn 50°	60 – 70%	10 – 30%	61 – 72%	11 – 32%

Tác dụng dược lý phòng chữa bệnh

Theo thuyết y học cổ truyền phương Đông. Nhung là một trong 4 vị thuốc quý: sâm, nhung, quế, phụ. Nhung có vị ngọt, tính ôn vào các kinh tâm, tâm bào, thận, can. Chữa các chứng cơ thể suy nhược, hư tổn. Có tác dụng sinh tinh bổ tuỷ, mạnh gân xương, ích huyết. Nam giới tim kém, hoa mắt, hoạt tinh. Nữ giới băng lậu, đới hụt.

Ngày nay y học hiện đại chứng minh: nhung có tác dụng bồi bổ cơ thể, tăng sức dẻo dai, tạo khối cơ. Kích thích cơ thể phục hồi sau tổn thương khớp, chống đau khớp. Tăng hemoglobin, kích thích tạo hồng cầu, tăng khối lượng máu. Điều hòa hoạt động cơ quan sinh dục. Đặc biệt với người cao tuổi tác dụng rất mạnh.

Các trường hợp không được dùng nhung

Âm hư, hoả dương mạnh, viêm thận nặng, cao huyết áp, máu có độ đông cao, xơ vữa mạch máu, đau thắt ngực.

Cách bào chế nhung tươi thành rượu huyết nhung

Với người dùng thuốc, không cần giai đoạn sấy khô nhung có thể bào chế nhung tươi thành rượu nhung.

Một cặp huyết nhung hươu trên 3 tuổi mới cắt nặng khoảng 450g - 600g (nai thì từ 500g đến hơn 1kg) nếu sấy khô được khoảng 180g đến 250g ±10g.

Muốn chế rượu nhung cần chuẩn bị sẵn: 1 lít rượu 50°, một gói bông hút nước 20g, một lọ cồn 90°, một bình miệng rộng 1,5 lít có nút kín.

Cách tiến hành

- Làm sạch bên ngoài cặp nhung: Lấy dây nhỏ và chắc buộc chặt gần miệng cắt, hướng lên trên để tránh chảy máu

máu, làm sạch mặt cắt, rồi dùng nước sạch và bàn chải mềm rửa sạch toàn bộ nhung, lau khô, rồi lau lại bằng cục bông thấm cồn 90°.

- Cân: để biết trọng lượng toàn bộ cặp nhung (làm khô hoặc chế rượu tươi đều phải qua công đoạn này).

Chế rượu nhung tươi

- Bóp cho nhung ra hết máu: dốc đầu cắt vào bát có sẵn 100ml rượu 50°. Bóp nặn từ mỏm xuống, vuốt nhiều lần cho ra hết máu.

- Đốt cháy hết lông nhung: trên đầu ngọn lửa cồn 90°.

- Thái cắt nhỏ rồi cho nhung vào bình rộng miệng cùng với rượu máu nhung đã nặn ra.

- Thêm rượu 50° cho vừa đủ tỷ lệ 2 rượu, 1 nhung (ví dụ 500g nhung cho 1 lít rượu). Mỗi ngày lắc bình một lần.

- Sau 10 ngày gạn lấy phần rượu trong màu hồng để dùng dần. Phần rượu đục và bã nhung dùng trước chân đế (ăn phần bã trước uống phần rượu ở trên sau); 10ml rượu huyết nhung tương đương 2,5g nhung khô. Độ rượu còn khoảng 27 - 28°.

Trước khi dùng nhung hươu cần quan tâm: mua nhung cần tìm mua loại nhung có xuất xứ rõ từ các công ty dược liệu có uy tín, để tránh mua nhầm loại xấu, loại giả; hơn nữa, chỉ nên mua loại nhung thu hoạch từ các vườn con vật được chăn nuôi hợp pháp.

THỰC PHẨM GIÀU CHẤT XƠ CÓ TÁC DỤNG NGĂN NGỪA NHIỀU LOẠI BỆNH

Chất cơ (có trong trái cây, rau củ) trong khẩu phần ăn hằng ngày và năm tháng, chẳng mấy hấp dẫn nhưng lại rất cần thiết đối với sức khoẻ và làm giảm nguy cơ của nhiều loại bệnh. Nhiều nghiên cứu về chế độ ăn uống và bệnh tật đã chứng minh cho kết luận trên. Tiến sĩ Dennis Gordon, chuyên gia nghiên cứu về dinh dưỡng và chất xơ trong thực phẩm, thuộc trường Đại học Dakota - Mỹ coi chất xơ là một loại carbohydrate của thực phẩm không bị tiêu hoá hoặc hấp thu và nó góp phần tích cực vào các chức năng sinh lý sinh hoá của cơ thể.

Chất xơ hoà tan và không hoà tan

Các nhà khoa học xếp chất xơ theo 2 loại "không hoà tan" và "hoà tan" tức là khả năng tan rã trong nước sôi. Quan trọng hơn, sự phân loại này giúp giải thích các tác động khác nhau của 2 loại xơ trong cơ thể.

Phần chất xơ lớn nhất trong khẩu phần ăn của chúng ta là loại không hoà tan, loại này giúp giữ nước trong ruột và gia tăng lượng chất thải. Kết quả cuối cùng là việc bài tiết được nhẹ nhàng và thường xuyên hơn do đó giảm nguy cơ táo bón.

Chất xơ hoà tan có trong các loại trái cây, một số ngũ cốc, một số loại đậu, hạt khô, có tác dụng như tác nhân làm đặc tự nhiên trong thực phẩm. Khi đưa vào cơ thể, chất xơ này sẽ giữ lại các chất béo ở ruột do đó tránh cho cơ thể hấp thụ chúng. Đây là lý do mà chất xơ được coi là chất giúp hạ thấp cholesterol trong máu và có tác dụng tốt kiểm soát mức glucose trong máu.

Ngoài ra, tác dụng kết hợp của 2 loại chất xơ rất quan trọng trong việc duy trì lượng vi khuẩn có ích trong ruột. Sự lên men của chất xơ trong ruột già giúp vi khuẩn có ích tạo acid lactic và ngăn chặn sự phát triển của các vi khuẩn gây bệnh

Chất xơ cần thiết cho cơ thể

Hầu hết các tổ chức y tế đều nhất trí rằng người trưởng thành cần tiêu thụ từ 20 - 35 gam chất xơ trong bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên hầu hết người châu Á đều chưa đạt tiêu chuẩn này. Ở Singapore, lượng chất xơ trung bình một người tiêu thụ là 15 gam/ngày, còn ở Hồng Kông chưa tới 10 gam/ngày.

Tăng lượng chất xơ trong bữa ăn thật dễ dàng và cần thiết đối với sức khoẻ. Nhiều căn bệnh hoặc tình trạng rối loạn trong cơ thể liên quan chặt chẽ đến lượng chất xơ tiêu thụ trong bữa ăn, kể cả ung thư ruột kết, cholesterol cao trong máu, tiểu đường, táo bón ...

Tác dụng của chất xơ với sức khoẻ

Bệnh tim mạch là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở nhiều nước như Mỹ, Anh, Đức, Liên Xô, Canada, Pháp, Singapore, Malaysia, Trung Quốc, Ấn Độ, Philippin, Indonesia ... Các nghiên cứu khoa học đều cho thấy chất xơ trong thức ăn có thể giảm thiểu lượng cholesterol trong máu và giúp làm giảm nguy cơ bệnh nghẽn động mạch vành. Một căn bệnh khác cũng có liên quan đến lượng chất xơ tiêu thụ là bệnh ung thư ruột kết là chứng bệnh ung thư phổ biến nhất ở các nước châu Á. Tuy nhiên các công trình chưa hoàn chỉnh tuyệt đối nhưng nhiều nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu chất xơ, ít chất béo có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư đường tiêu hoá.

Các nhà khoa học sẽ còn tiếp tục thực hiện nhiều công trình nghiên cứu để xác định tác dụng của chất xơ trong chế độ ăn

đến nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết. Ngày nay, các lợi ích chung của chế độ ăn giàu chất xơ đã được công nhận: chất xơ là một khâu phần ăn quan trọng trong ăn uống hàng ngày có lợi cho sức khoẻ và nhiều nghiên cứu sẽ còn tiếp tục trong lĩnh vực này chứng minh sự đóng góp của nó cho một cuộc sống mạnh khoẻ với người cao tuổi lại còn cần thiết hơn.

Sau đây là bảng liệt kê hàm lượng chất xơ trong một số loại thực phẩm (g/100g):

Hàm lượng chất xơ trong một số loại thực phẩm (g / 100g)

Các loại rau		Bánh mỳ	
Bông cải xanh	2,9	Bánh mỳ trắng	2,3
Bắp cải nấu chín	1,7	Bánh mỳ nguyên hạt mỳ	6,9
Bông cải trắng	2,2	Ngũ cốc	
Cà rốt nấu chín	3,3	Ngũ cốc nguyên cám	16,3
Đậu trắng	4,6	Bánh bột ngũ cốc	13,1
Cà chua sống	1,1	Trái cây	
Rau nhiều tinh bột		Táo nguyên vỏ	2,7
Khoai tây, lột vỏ nấu chín	1,8	Chuối	4,6
Bắp nấu	2,8	Xoài	2,0
Rau muống	4,8	Cam	2,7
Đậu hạt		Dứa	1,7
Đậu xanh, đậu nành	5,0	Mận khô	7,1
Đậu lăng	7,9	Dưa hấu	0,4
Gạo		Măng cụt	2,6
Gạo nâu, hạt dài nấu chín	1,8	Ổi	3,8
Gạo trắng, hạt dài nấu chín	0,4		

ĐẬU NÀNH NHƯ THUỐC QUÝ CHO SỨC KHOẺ, BỆNH TẬT VÀ TUỔI GIÀ ĐẮC THỌ

Cho đến nay khó có thể tìm ra cây trồng nào có tác dụng nhiều mặt như cây đậu nành: Cung cấp thực phẩm cho người, thuốc phòng chữa bệnh, nguyên liệu cho công nghiệp, thức ăn cho gia súc và cây làm tốt đất. Từ 5000 năm lại đây, châu Á đã coi cây đậu tương là "loại cây vào hàng cốc ngọc thực nuôi sống con người" và là nguồn cung cấp protein quan trọng nhất.



Hình 13. Đậu tương

Đậu tương (*Glycinemax (L)*) còn gọi đậu nành là một loại cây họ đậu đã được nông dân trên thế giới trồng lâu đời. Hàng năm trên thế giới trồng nhiều đậu nành nhất có châu Mỹ chiếm 73,03%; châu Á chiếm 23,15% với sản lượng 103 - 114 triệu tấn/năm. Theo FAO ở Việt Nam, cây đậu tương đã được phát triển rất sớm ngay từ khi nó còn là một loại cây hoang

dại, sau được thuần hoá và trồng như một cây thực phẩm có giá trị. Mức độ phát triển mới có 133 ngàn ha (1995) nhưng cây đậu nành cho đến nay vẫn chưa được coi là loại thức ăn tối ưu hàng ngày. Hàm lượng protein, lipid rất cao giàu nguồn sinh tố và muối khoáng, hàm lượng của acid amin có chứa methionin, cystein, cystin cũng như nhiều chất khác ...

Các phân tích sinh hoá cho thấy hạt đậu nành chứa từ 38 - 40% protein, trong đó sắn, gạo và ngô chỉ chứa từ 2 - 14,9%. Hơn nữa, đậu nành còn chứa những acid amin cần thiết như cystin, methionin, lysin và nhiều loại vitamin B1, B2, B6, C, A, D, E, K. Khi thiếu protein trong thành phần thức ăn sẽ hạn chế sự sinh trưởng và phát triển trí tuệ của con người đặc biệt với tuổi già và giảm mức độ đề kháng đối với bệnh truyền nhiễm.

Hiện nay, nói chung mọi quan tâm về cây đậu nành vẫn còn đi sau cây lúa, cây ngô, cà phê, cao su, chè, mía. Và rất nhiều người quan niệm về tác dụng chữa bệnh vẫn còn mông lung. Các chuyên gia nấu ăn cũng không chú ý nhiều để chế biến các món ăn từ đậu nành (như đậu phụ, chao, bột đậu nành, sữa đậu nành, giá đậu, bánh kẹp, đậu rán, tào phớ ...). còn rất nhiều suy nghĩ cho đậu nành chỉ là để chống đói ở các nước châu Phi ...

Còn các chuyên gia nông nghiệp chỉ biết tìm cách phát triển sản lượng mà không mệt mỏi trong việc khám phá ra nhiều hơn nữa những công dụng của đậu nành. Gần đây, đậu nành trở nên thu hút sự chú ý của nhiều người không chỉ bởi giá trị dinh dưỡng cao của nó mà còn có nhiều lý do khác về phòng chữa bệnh.

Nhiều công trình nghiên cứu mới đây đã chứng minh rằng sử dụng protein trong đậu nành thay thế cho protein động vật sẽ tạo ra ít hơn hẳn lượng cholesterol trong máu. Bản báo cáo này dựa trên 38 công trình nghiên cứu trước đây đã được tiến hành ở Mỹ, Đức, Liên Xô, Nhật, Trung Quốc, Pháp ... và ở nhiều nước khác nhau về đậu nành. Hoạt chất chính của đậu nành là các chất isoflavon trong đó genistein và phytoestrogens đóng vai trò quan trọng nhất.

Bột đậu nành cũng là thành phần đậm quan trọng trong khẩu phần thức ăn. Trên thị trường thế giới, bột đậu ngày càng có tầm quan trọng. Trong toàn bộ sản lượng dầu, chất béo trên thế giới, dầu đậu nành chiếm 20 - 25% và trong toàn bộ sản lượng dầu thực vật ăn được, dầu đậu nành chiếm 30 - 35%. Trong tổng sản lượng dầu đậu nành trên thế giới, Mỹ chiếm 43%, EEC chiếm 16% và Brazil 13%. Mỹ, Brazil, EEC và Tây Ban Nha là những nước xuất khẩu đậu nành lớn nhất thế giới. EEC và Tây Ban Nha thường nhập hạt đậu về nghiền thành bột để tiêu dùng trong nước, và vì vậy sản xuất dầu nhiều hơn nhu cầu tiêu dùng trong nước. Những nước nhập dầu đậu nành lớn là Ấn Độ, Trung Quốc, một số nước châu Phi và Pakistan.

Những nghiên cứu sinh hóa về đậu nành

Mies và Hymowitz (1973) bằng phương pháp điện di trên gelpolyacrymid, tác giả đã so sánh kiểu phân bố vủa trypsin ở trong dịch protein chiết từ hạt đậu nành của chi glycine. Nhìn chung, sự phân bố của dải trypsin của các loài trong cùng chi có sự giống nhau nhiều hơn so với chi khác. Kiểu phân bố các dải trypsin ở G.max, G.soya và G.gracilis là không phân biệt được. Ở G.tabacina và G. tomentela là tương tự như nhau trong khi đó của loài G. falcata là hoàn toàn khác.

Thành phần của dầu đậu nành và dầu đậu nành khô như ở bảng sau

Thành phần	Dầu thô	Dầu tinh đã khử mùi
Triglycerid (%)	95-97	>99
Phosphatid (%)	1,5-2,5	0,003-0,006
Chất unsapinifiable (Không xà phòng hoá)%	0,6	0,3
Sterol (%)	0,33	0,13
Tocopherol (%)	0,15-0,21	0,05 – 0,10
Hydrocarbon (%)	0,014	0,010
Acid béo tự do (%)	0,3-0,7	<0,05
Kim loại:		
Sắt (mg/kg)	1-3	0,1-0,3
Đồng (mg/kg)	0,003-0,05	0,02-0,06

Những chất đặc biệt trong đậu nành

Đậu nành có đủ loại acid amin thiết yếu theo tỷ lệ thích hợp giàu calci, chất xơ, chất sắt, vitamin B. Ngoài ra còn có hoá chất thảo mộc (Phytochemicals) gọi là hoá thảo, gồm có:

- Protease inhibitors: ngừa sự tác động của một số gen di truyền ung thư.
- Phytates: giống như chất chống oxy hoá, trừ gốc tự do (Freeradicals).
- Phytosterols: phòng ngừa bệnh tim mạch bằng cách điều hoà cholesterol máu, làm giảm ung thư ruột già và da.
- Saponins: giống như một chất chống oxy hoá.
- Acid phenolic: chất chống oxy hoá.
- Lecithin: khi hệ thần kinh thiếu năng lượng, chất lecithin đậu nành sẽ phục hồi năng lượng đã mất.

- Omega - 3 fatty acid (Acid alpha linolenic) là chất béo không bão hòa, làm tăng HDL và giảm LDL.

Isoflavon (Phytoestrogens) là chất ức chế hấp thụ cholesterol ở ruột non có tính chất giống như estrogen, một nội tiết tố nữ, có thể làm giảm cholesterol máu, phòng ngừa loãng xương, tiêu đường. Isoflavon genistein có trong đậu nành có tính chất đề kháng ung thư.

Đậu nành còn có khả năng chữa lành các bệnh thận, phù, tiêu chảy, thiếu máu và loét chân. Bác sĩ A.A. Horvath với quyển sách "Bột đậu nành như là thức ăn quốc gia" (Soya flour as a National food) trong đó chỉ dẫn rằng đậu nành rất tốt, có giá trị cao.

Đậu nành có tỷ lệ protein và vitamin hơn hẳn các loại thịt (gần gấp đôi).

Trong 100g:

- Sữa đậu nành (dạng bột) có 41,8g protein
- Sữa bò có 26,4g protein.
- Thịt bò có 20,2g protein

Đặc biệt là lượng lecithin trong đậu nành khá cao, mà lecithin tái tạo sức thanh xuân, tăng sự biến dưỡng, sức đề kháng, cải thiện tuần hoàn và hô hấp, tăng trí nhớ và năng lực tinh thần, cung cố gân, xương, làm mạnh các tuyến nội tiết, và tái tạo các mô trong cơ thể. Ăn nhiều sản phẩm chế biến từ đậu nành làm gia tăng nội tiết tố endorphin trong não (endorphin tác động lên hệ thần kinh, làm giảm đau, làm não bộ tươi khoẻ).

Đậu nành chế biến dưới nhiều dạng: Đậu hủ, sữa đậu nành, miso, tương, chao, phè chúc, dầu, viên uống ở Mỹ. Nhiều nghiên cứu khoa học đã khuyên cáo dân Mỹ nên thay thế

protein động vật bằng protein đậu nành: (Bột đậu nành cho bữa ăn sáng).

Trong đậu nành protein nhiều gấp 5 lần trong lúa, và lipid gấp 10 lần trong lúa mì. Protein đậu nành gần giống protein có nguồn gốc động vật, có hầu hết tất cả các acid amin - khoảng 90g protein đậu nành là đủ nhu cầu hàng ngày về lysin - tryptophan - leucin - lecithin rất quý, muối khoáng. Muối calci gần 15 lần lớn hơn so với trong lúa mì. Muối phosphat thì gấp 2 lần so với trong thịt và nhiều loại vitamin khác nữa. Không có một sản phẩm động vật hay thực vật nào tốt và phong phú như đậu nành. Ví dụ bánh fromage từ protein đậu nành.

Nước tương lên men là nước chấm có giá trị dinh dưỡng cao. Dầu đậu nành thì làm bơ (beurre), phần bã còn lại làm thức ăn cho gia súc. Ở Mỹ, đã bỏ thêm bột đậu nành vào bánh mỳ, bánh bích quy, mỳ ống. Đậu nành là thịt không xương hay thịt của ruộng đồng. Không có xương, mỡ, mà rẽ tiền. Tofu (đậu hr) từ đậu nành (Soybena hay Soyabean), là một trong những nguồn cung cấp dầu và protein. Đây là protein tốt nhất trong tất cả protein thực vật, ngang hàng hay cao hơn các loại protein động vật (như: thịt, trứng, sữa). Lượng protein trong đậu nành gấp đôi so với thịt và gấp 3 so với trứng.

Hiệp hội tim mạch Mỹ cho biết vai trò của đậu nành có thể giúp ngăn ngừa ung thư, làm hạ cholesterol máu, bảo vệ tim, điều hoà kinh nguyệt, hội chứng tiền mãn kinh, tăng cường chức năng tiêu hoá: điều hoà nhu động ruột, tránh được tiêu chảy (không có lactose). Đậu nành không gây những triệu chứng do dị ứng hay nhạy cảm với protein như sữa bò.

Đậu nành là dầu thực vật tiêu hoá dễ dàng, lượng vitamin và khoáng chất đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng: đây là chất dinh dưỡng cho trẻ em và người lớn tuổi, làm cho xương cứng, mạnh và cũng chứa một lượng khá cao estrogen thực vật, bảo

vệ ung thư vú ở phụ nữ. Đậu nành có ít nhất 5 hoá chất ngăn chặn được ung thư, trong đó có một chất tương tự tamoxifen chữa trị ung thư vú. Những nhà nghiên cứu đã cho biết những người dùng sữa thực vật bị ung thư ít hơn những người dùng sữa động vật; calci, riboflavin, và các vitamin trong sữa có tính trợ kháng rất tốt.

Đậu nành còn giúp giảm bớt tình trạng nóng bừng (Bouffées de chaleur) một trong những triệu chứng cáu gắt ở phụ nữ mãn kinh, do các mạch máu giãn nở bất thường làm cho họ dễ cảm động, đỏ bừng mặt vì một chuyện không đâu.

Trong giá và dầu đậu nành có chứa lượng vitamin C, E lớn. Dùng đậu nành thường xuyên là đủ cung cấp chất sắt cho cơ thể. Giá trị sinh học của protein đậu nành rất gần giống như của thịt; Và acid amin đậu nành cũng rất giống của thịt. Đậu nành chứa một lượng acid béo không bão hòa. Đậu nành đun nóng lên rất dễ tiêu hóa và hấp thu. Đậu nành còn chứa một acid béo cơ bản cần thiết là acid linolenic không thể tổng hợp được trong cơ thể, mà phải đưa vào bởi thức ăn.

Đậu nành trước đây là đạm của những người nghèo, thì bây giờ có thể bảo rằng là đạm của những ai muốn có được một sức khoẻ tốt, chống bệnh tật và một tuổi thọ trường sinh của người già ...

Đậu nành làm tăng cường sức khỏe, và sức chịu đựng, sự nhanh nhẹn và dẻo dai, làm chậm sự già hoá, trẻ trung và tràn sinh lực

Tác dụng hạ cholesterol và ngừa bệnh tim mạch

Sự hấp thụ đậu nành làm giảm nguy cơ tăng cholesterol và bệnh tim mạch

Cholesterol máu là gì?

Cholesterol là thành phần cần thiết cho sự sống, cấu tạo màng và vitamin D. Nó tạo màng tế bào, để tổng hợp một số hormon.

Là một chất béo, để di truyền máu, cholesterol cần một chất vận chuyển. Đó là các lipoprotein. Có hai loại lipoprotein:

- Lipoprotein tỷ trọng thấp - LDL xuất phát từ gan, chuyển cholesterol đến tận các tế bào để làm chất "đốt" tạo thành năng lượng cho cơ thể.

- Lipoprotein tỷ trọng cao - HDL có chức năng ngược lại, chuyển cholesterol từ các tế bào, trở về gan để được tái biến dưỡng.

Nếu khi thừa trong máu, trên đường di chuyển từ gan đến các tế bào, cholesterol LDL là cholesterol xấu, không vào hết tất cả trong tế bào, mà tồn đọng ở động mạch và sau cùng xâm nhập thành động mạch. Tại đây cholesterol bị oxy hoá và góp phần làm tắc nghẽn động mạch. Dần dần sẽ đưa đến nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não hay bệnh viêm tắc động mạch ... Do đó việc định lượng cholesterol máu là cần thiết.

Còn cholesterol được lipoprotein HDL vận chuyển, là cholesterol tốt làm thông động mạch. HDL là protein "nạo vét" tống khứ khỏi động mạch cholesterol thăng dư xấu.

Để chẩn đoán cholesterol máu cần xác định các nồng độ:

- Cholesterol toàn phần: bình thường $3,9 - 5,2 \text{ mmol/L}$
- LDL - cholesterol (cholesterol xấu): $\leq 3,4 \text{ mmol/L}$.
- HDL - cholesterol (cholesterol tốt): $\leq 0,9 \text{ mmol/L}$.
- Triglycerid: $0,46 - 1,88 \text{ mmol/L}$.

Căn cứ 4 nồng độ này mới xác định được nguy cơ thừa cholesterol.

Tính chất chống oxy hoá của phức hợp protein - isoflavon.

Từ những tác dụng trên, FDA (Cục quản lý dược phẩm Hoa Kỳ) đã chấp thuận việc sử dụng đậu nành trong mục đích

làm giảm nguy cơ bệnh mạch vành. Hội tim mạch Mỹ đã đưa ra một khuyến cáo những ai có lượng cholesterol cao thì nên đưa nhiều đậu nành vào thực đơn của mình. Giả thuyết về cơ chế tác dụng hạ cholesterol - huyết liên quan đến kết cấu sợi của đậu nành, isoflavon và protein. Nghiên cứu mới nhất cho thấy protein đậu nành kích hoạt cơ quan thụ cảm LDL nằm trong gan người. Như vậy, đậu nành đã tạo ra một cơ chế mới về tác dụng giảm cholesterol - huyết khác với cơ chế của các thuốc hạ cholesterol hiện nay. Những người dùng đậu nành không chỉ hạ được tổng lượng cholesterol trong máu mà cả LDL (cholesterol xấu) và tryglycerid (một loại mỡ còn nguy hiểm hơn cả cholesterol đối với người mắc bệnh tim) cũng giảm. Mặt khác, lượng HDL (lượng cholesterol tốt) thì không thay đổi tăng lên. Trong đậu nành còn có chất lecithin, một chất có tác dụng làm cho cơ thể trẻ lâu, tái sinh mô nhanh, cứng xương và nhiều chất hữu hiệu như: Lysin, methionin, tryptophan, phenylalanin, threonine, valin, leucine ... Đặc biệt là chất phytoestrogens (PTT) là hợp chất tự nhiên có trong đậu nành, là chất quan trọng nhất vì nó có khả năng ức chế sự hấp thụ cholesterol ở ruột non.

Theo ông James Anderson, trưởng nhóm nghiên cứu của trường đại học Kentucky, cho đây là "một phát hiện lớn mà các nhà khoa học còn hy vọng" và những công trình tiếp theo sẽ có lợi cho nhân loại trên toàn cầu.

Trong khi đó cơ thể người lại cần càng ít LDL và càng nhiều HAL trong máu càng tốt vì điều này sẽ giúp cơ thể tránh được các bệnh liên quan đến tim mạch, bệnh khác mà chất dinh dưỡng có trong đậu nành là làm được điều đó.

Cũng theo tiến sĩ Anderson trên các công trình nghiên cứu cho thấy nếu ta sử dụng mỗi ngày 40 - 47gam chất dinh dưỡng của đậu nành trong vòng ít nhất từ 30 - 45 ngày thì lượng cholesterol có thể giảm trung bình khoảng 60 - 73% và cholesterol LDL (loại gây nghẽn mạch) 13%.

Tác dụng chống ung thư

Từ năm 1986 các nhà nghiên cứu đã chứng minh được rằng genistein một thành phần quan trọng trong đậu nành có tác dụng chống ung thư. Và từ đó đến nay có rất nhiều bản báo cáo đã được xuất bản khẳng định và tái khẳng định khả năng chống ung thư của genistein. Genistein chống lại ung thư bằng nhiều quá trình lý hoá khác nhau và phải nhiều giai đoạn khác nhau. Trước tiên genistein làm chặn đứng những enzym tiếp nhận các gen ung thư và tiêu diệt ngay từ các mầm gây ung thư. Thậm chí, trong những ống nghiệm, thành phần này hạn chế sự phát triển của các tế bào ung thư, mà không làm ảnh hưởng các tế bào lành mạnh khác. Sau đó genistein biến những tế bào ung thư thành những tế bào bình thường.

Ngoài ra các công trình nghiên cứu còn thấy genistein còn có tác dụng hạn chế sự phát triển của các khối u. Có lẽ điều này giải thích vì sao số người Nhật và Trung Quốc chết vì u tuyến tiền liệt hay ung thư ít hơn người phương Tây. Nhật là nước có số người sử dụng đậu nành nhiều gấp 3 - 5 lần thế giới và số người chết vì ung thư vú ở nước này chỉ bằng 1/4 nước Mỹ. Theo kết quả thí nghiệm thực hiện khi động vật sử dụng thức ăn bằng đậu nành ở động vật đó, tỷ lệ ung thư vú giảm từ 40 - 63%.

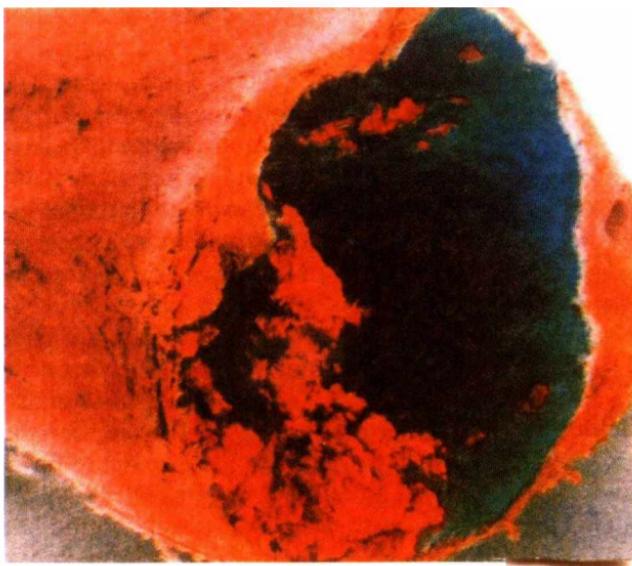
Genistein, một isoflavon chính của đậu nành, gần đây được phát hiện có nhiều tác dụng sinh hoá quan trọng như ngăn cản hoạt động của men tyrosinspecific protein kinase và men topoisomerase II, hoạt động tiết estrogen và chống oxy hoá cũng tốt như hiệu quả chống tăng sinh tế bào và mạch máu.

Như vậy, genistein được nghiên cứu phát hiện như một chất chống ung thư mới. Để hoàn thiện tính chất vật lý hoá học của genistein (như hòa tan trong nước) người ta đã tổng hợp phức hợp này với amin. Genistein - piperazin complex đã được nghiên cứu về tính chất chống ung thư của nó trên chứng ung thư máu (promyelocytic leukemia) ở người. Khảo sát song song

với chất genistein đơn thuần cũng được thực hiện. Sự tăng sinh tế bào, khả năng tồn tại, sự chết tế bào và chu kỳ tế bào đều được nghiên cứu với nhiều nồng độ thuốc khác nhau (10-40 microM) và thời gian thí nghiệm (1-6 ngày). Phức hợp genistein-piperazin đã làm giảm tỷ lệ tăng sinh tế bào, giảm khả năng tồn tại của tế bào, tuỳ thuộc vào thời gian và liều lượng.

Tác dụng trên hệ thần kinh

Đậu nành ngăn chặn rối loạn thần kinh cảm giác. Buộc chèn chặt một phần dây thần kinh toạ ở loài chuột làm phát sinh chứng rối loạn thần kinh cảm giác tương tự như chứng đau thần kinh ở người. Người ta ghi nhận mức độ tăng cảm giác đau sau khi buộc dây thần kinh toạ.



Điểm trong của động mạch, về xơ vừa phát triển làm giảm dẫn đường kín động mạch

Hình 14. Hình ảnh xơ vừa động mạch

Sự tổn thương này giảm đi đáng kể sau khi cho chuột ăn khẩu phần có chứa đậu nành.

Tác dụng chống mất trí nhớ

Thông thường, 100gam đậu nành (đậu phụ nhụ) thì có từ 1 đến 10mg vitamin B₁₂. Hàng ngày, mỗi ngày phải thu hút 1 đến 3mg vitamin B₁₂ từ các loại thức ăn, như thế nếu mỗi ngày ăn một miếng ruối đậu phụ nhụ đã là đủ.

Nếu con người thiếu vitamin B₁₂ là một trong những nguyên nhân khiến não già hoá nhanh chóng, dẫn đến gây ra bệnh mất trí nhớ tuổi già. Cho nên, những người từ 50 - 55 tuổi trên cần phải đạt được nhu cầu về vitamin B₁₂ cho đầy đủ. Ngoài việc thường xuyên ăn những thức ăn có nhiều chất vitamin B₁₂, như thịt, sữa, trứng, cá và tôm ra, còn có thể ăn nhiều đậu phụ nhụ, vì trong loại thức ăn này chứa nhiều vitamin B₁₂ hơn cả, có tác dụng tích cực trong việc phòng chống bệnh mất trí nhớ tuổi già.

Tuy nhiên, cho đến bây giờ vẫn còn nhiều người và bác sĩ hoài nghi về hiệu quả nhiều mặt của đậu nành và cảm thấy rất miễn cưỡng không đam mê trong bữa ăn có đậu nành hoặc bác sĩ khi phải viết trong đơn thuốc có cái tên đậu nành thay cho các loại thuốc có tác dụng hạ lượng cholesterol trong máu hay thuốc chống căn bệnh ung thư.

Mặt khác, đậu nành lại là loại cây có thể dễ dàng phát triển trên các loại đất mà một số cây khác không thể trồng trọt được. Và vấn đề còn lại làm sao có thể chế biến đậu nành thành những thuốc chữa bệnh và món ăn để mọi người có thể háo hức chấp nhận.

Tác dụng tốt giảm các cơn bốc hoả

Một số công trình nghiên cứu cũng nói rằng đậu nành có thể

làm giảm những khó chịu do mãn kinh gây ra. Kết luận này có cơ sở vì isoflavon của đậu nành chính là các oestrogen thực vật (phytooestrogen). Trong thời gian mãn kinh, những hợp chất này có thể can thiệp nhằm làm ngừng sự suy giảm lượng oestrogen tự nhiên ở phụ nữ. Trong năm 1999, các nhà nghiên cứu của trường y thuộc Đại học tổng hợp Wake Forest, Bắc Carolina đã theo dõi 120 phụ nữ mãn kinh mà khẩu phần ăn của họ được bổ sung thêm 10gam protein của đậu nành hai lần trong một ngày. Kết quả cho thấy chế độ ăn này đã làm giảm một phần sự khó chịu của những cơn bốc hoả và đồ mồ hôi ban đêm.

Tác dụng bảo vệ não bộ chống căn bệnh Alzheimer

Các nhà nghiên cứu Mỹ cho biết, ăn nhiều đậu nành có thể giúp phòng ngừa được chứng rối loạn não không thể chữa được - căn bệnh Alzheimer. Bệnh này đã ảnh hưởng đến hơn một nửa số người Mỹ trên 85 tuổi.

Theo một công trình nghiên cứu của Hiệp hội hoá học Mỹ ở San Diego, đậu nành, một loại thực phẩm giàu các hợp chất estrogen thực vật (phytoestrogen), có thể giúp bảo vệ chống lại việc hình thành căn bệnh Alzheimer, đặc biệt là ở những phụ nữ sau mãn kinh và người có tuổi.

Việc nghiên cứu được tiến hành trên động vật kéo dài trong 3 năm đã cho thấy estrogen thực vật được tìm thấy trong đậu nành, được gọi là phytoestrogen hoặc isoflavon, có tác dụng làm giảm lượng biến đổi protein trong não có liên quan đến căn bệnh Alzheimer.

Helen Kim, giáo sư tại Trường Đại học tổng hợp Alabama, người chủ nhiệm công trình nghiên cứu, cho biết "đã có một số bằng chứng rằng những người phụ nữ nào không sử dụng liệu pháp đậu nành thay thế hormon thì sẽ có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer cao hơn, do đó chúng tôi so sánh lợi ích của đậu nành với liệu pháp thay thế estrogen thông thường".

Bệnh Alzheimer, được biểu hiện bởi việc hình thành các cặn lắng và các đám rối bên trong các tế bào thần kinh của não, ảnh hưởng tới khoảng 4 triệu người ở Mỹ và hàng trăm triệu người ở các nước trên thế giới. Theo hiệp hội Alzheimer của Mỹ, tới giữa thế kỷ 21 này sẽ có khoảng 14 triệu người Mỹ có thể bị cặn bệnh này.

Công trình nghiên cứu này trên 3 năm được tiến hành trên những con khỉ cái già đã bị cắt buồng trứng, với 145 con khỉ đã được cho ăn theo một trong ba chế độ ăn nhất định - đậu nành có isoflavon, đậu nành không có cả isoflavon lẫn premarin, một chất thay thế estrogen thông dụng do Hãng dược phẩm Mỹ American Home Products Corp sản xuất.

145 con khỉ này được chia đều thành ba nhóm, mỗi nhóm cho ăn theo chế độ riêng, không có hoặc có rất ít liệu pháp đậu nành. Sau đó các nhà khoa học kiểm tra mô não của những con khỉ để xem có những thay đổi protein trong não dẫn đến bệnh Alzheimer.

Nhóm thứ nhất cho biết đã phát hiện thấy những thay đổi protein có liên quan đến bệnh Alzheimer ở trong não những con khỉ ăn theo chế độ đậu nành có isoflavon xuất hiện ít hơn so với những con khỉ ở hai nhóm kia. Những protein nào đó trong não những người mắc bệnh Alzheimer có thể làm cho cấu trúc khung của tế bào não bị phá vỡ.

Các nhà nghiên cứu cho rằng cần phải tiếp tục nữa trên động vật để theo dõi những số liệu tuyệt đối xem những thay đổi protein ảnh hưởng tối đa như thế nào đến chức năng não.

Những phụ nữ bị giảm nhanh estrogen sau khi mãn kinh và sống lâu, thường có nguy cơ mắc Alzheimer cao. Nhưng nam giới cũng không tránh khỏi được cặn bệnh này, nhất là những người cao tuổi.

Tác dụng của đậu nành có lợi cho sức khoẻ, chống bệnh tật và tuổi thọ.

Theo các nhà dinh dưỡng phân tích, hàm lượng chất lỏng tráng trứng, chất béo và các loại đường trong đậu nành nhiều gấp 2 lần thịt bò, gấp 7 lần thịt gà. Bột đậu nành chứa 39% chất lỏng tráng trứng, 26% đường, 19% chất béo. So với bột mỳ, hàm lượng chất lỏng tráng trứng nhiều gấp 4 lần, calci nhiều gấp 15 lần, phospho nhiều gấp 7 lần, sắt nhiều gấp 10 lần, vitamin B₁ và B₂ nhiều gấp 7 - 9 lần, muối vô cơ nhiều gấp 10 lần. Tóm lại, theo cách tính toán giá trị dinh dưỡng, 500gam bột đậu nành có chứa chất lỏng tráng trứng tương đương với 1250gam thịt bò, 2500 bánh mỳ và 20 cốc sữa bò, vì vậy xem xét từ góc độ dinh dưỡng, ăn đậu nành bổ hơn ăn thịt mà không có hậu quả gây hại.

Điều đáng chú ý là nghiên cứu về dinh dưỡng sinh lý học gần đây đã phát hiện ra rằng đậu nành chứa nhiều hormon sinh lý mà từ trước đến nay chưa ai phân tích ra, đó là chất có thể thúc đẩy khả năng tình dục của nam nữ hay gọi là hoạt tố đậu nành. Thí nghiệm chứng minh rằng chất chiết suất từ đậu nành này không chỉ có thể giải quyết mối lo sảy thai của phụ nữ mà còn có tác dụng tăng cường sinh lực và khả năng miễn dịch ở đàn ông.

Y học hiện đại ngày nay đang hết sức phát triển việc sử dụng thực phẩm không bị ô nhiễm và yêu cầu tận dụng triệt để các dược phẩm thiên nhiên thay cho các thứ thuốc hoá chất. Thuốc chiết suất từ đậu nành đang được giới dược phẩm làm nguyên liệu hàng đầu của các nước tiên tiến Mỹ, Liên Xô cũ, Pháp, Anh, Đức, Trung Quốc ... nghiên cứu có hai mươi loại acid amin trong đậu nành đang được nghiên cứu để chế biến thành chất bổ lỏng lý tưởng dùng để thay thế dung dịch đường nho và dung dịch nước muối đường từ nho mà hiện nay đang được sử dụng rộng rãi trong lâm sàng.

Nói về chất lòng trắng trứng trong sữa đậu nành có thể sánh ngang với sữa tươi, cứ 100 gam đậu nành có chứa 4,4 gam chất lòng trắng trứng. Ngoài ra con có rất nhiều vitamin (như nói trên), muối vô cơ và một số ít chất béo. Cứ 100gam đậu phụ (của đậu nành) chứa 10,7gam chất lòng trắng trứng, đậu phụ khô chứa 19gam, giá đậu ngoài có chất lòng trắng trứng còn chứa rất nhiều sinh tố C, đây là thực phẩm phụ chứa chất bổ tốt nhất trong mùa đông khi mà các rau xanh không có đủ.

Một miếng đậu phụ tươi mềm có thể cung cấp đầy đủ chất calci một ngày cho một người. Đậu phụ (của đậu nành) còn có tác dụng giải nhiệt, bổ tỳ, ướt tuyến nước bọt, làm sạch đường tiêu hoá và tăng vị giác, khoẻ xương, đặc biệt là đối với những người mắc các bệnh như loãng xương của tuổi già, cao huyết áp, bệnh mạch vành ... như nói phần trên và các bệnh xơ cứng động mạch thì nó còn là một món ăn thay được liệu khá tốt.

- Dầu đậu nành có chứa nhiều vitamin E, là chất chống oxy hoá rất tốt cho người bị bệnh tim mạch và người già, vì vitamin E là nhóm cùng với betacaroten, vitamin C giúp làm chậm quá trình lão hoá tế bào.

- Sữa đậu nành có nhiều protein thực vật giúp dễ hấp thụ, hàm lượng calci cao, ngoài ra còn chứa phytosteron có tác dụng như estrogen. Như vậy, phụ nữ mãn kinh dùng sữa đậu nành rất tốt, vừa bù đắp được lượng nội tiết tố, vừa chống được chứng loãng xương.

Đậu nành chứa các protein dễ tiêu hoá. Hiện nay, đậu nành và các chế phẩm của nó như sữa đậu nành, tầu hũ đang được Hiệp hội tim mạch Hoa Kỳ (AHA) nghiên cứu về tác động làm giảm cholesterol xấu. Theo chương trình nghiên cứu, những người có cholesterol cao có thể dùng hàng ngày từ 25 đến 50g protein đậu nành để làm giảm cholesterol. GS. John W. Erdman Jr, tác giả công trình, đã chứng minh rằng với liều

dùng như trên có thể làm giảm cholesterol xấu (như nói ở phần trước). Ngoài ra, đậu nành cũng làm giảm đáng kể lượng tryglycerid trong máu.

Vì vậy, AHA đang soạn thảo lại những khuyến cáo về chế độ dinh dưỡng dùng cho người bệnh tim mạch và người cao tuổi.

FDA cũng cho phép các công ty được in thêm dòng: "thực phẩm giúp giảm mỡ trong máu" (low-fat-food) trên các chế phẩm của mình, nhưng phải đạt 6,25g đậu nành trở lên.

Những điều cần chú ý khi dùng các chế phẩm từ đậu nành

Đậu nành cũng không phải là loại thực phẩm tốt cho cả mọi người.

Mặt trái của đậu nành có phytosterol dạng estrogen nên không được dùng cho các bà mẹ có thai siêu âm là con trai để tránh các di chứng do phytosterol tác động trên thai nhi. Các bà mẹ cho con bú cũng không dùng sữa đậu nành khi con mình là con trai để tránh hiện tượng nữ hoá có thể xảy ra.

Nguồn calci trong đậu nành cũng gây bất lợi cho người có tiền sử sỏi thận, nhất là loại sỏi oxalat. Thịt đậu nành chứa 638mg/85g; đậu nành chứa 16mg/100g.

Theo nghiên cứu của Hiệp hội hoá học Mỹ ACA (American Chemical Association), đã tìm thấy 12 loại thực phẩm có nguồn gốc từ đậu nành (sữa đậu nành, tầu hũ, bơ đậu nành ...) có hàm lượng calci oxalat khá cao có thể không có lợi cho người đã có tiền sử sỏi thận.

Đậu nành là bạn đồng hành tuyệt vời cho sức khỏe và tuổi già.

DƯA HẤU LÀ VUA CỦA CÁC LOẠI DƯA VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Quê hương của dưa hấu ở châu Phi. Giống dưa này được đưa sang Trung Quốc từ phía Tây Vực nên người Trung Quốc gọi là "dưa Tây".

Dưa hấu ăn ngọt nhiều nước, mát bő, được coi là thứ quả giải khát giá trị.

Từ thịt quả đến cùi, vỏ, hạt dưa đều có tác dụng dinh dưỡng và chữa bệnh. Trong dân gian có câu "Ngày hè ăn 3 miếng dưa hấu, thuốc thang hay bị lãng quên", chứng tỏ tác dụng phòng bệnh chữa bệnh của thứ dưa này. Nhà y học nổi tiếng đời Thanh từng viết trong cuốn "Tuỳ tức cư ẩm thực phô" (thực đơn ăn uống theo tinh dưỡng nghỉ ngơi): "Dưa hấu ngọt lạnh, thanh phế vị, giải thử nhiệt, trừ phiền giải khát, giã rượu, chữa viêm họng, lở miệng, trị giải độc nhiệt ... đặc biệt với người cao tuổi thì tốt hơn". Có tác dụng chữa bệnh nhất định, đối với các chứng phế nhiệt, vị nhiệt, cảm nóng, sốt cao, tâm phiền miệng khát, sưng họng, viêm niêm mạc miệng, đi tiểu nước đỏ, viêm thận phù thũng ...

Y học hiện đại qua nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh chất đường, muối, acid hữu cơ trong dưa hấu có tác dụng chữa trị viêm thận và làm hạ huyết áp, lợi tiểu, lượng muối kali làm tiêu viêm ở thận, chất men trong dưa hấu có khả năng chuyển hoá protein không hòa tan thành protein hòa tan, tăng cường dinh dưỡng cho bệnh nhân viêm thận, loại đường tổng hợp trong dưa hấu còn có tác dụng hạ huyết áp.

Vỏ dưa hấu vị ngọt tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, giáng hoả trừ phiền, chữa thấp, lợi tiểu tiện.

Pha chế dưa hấu thành dạng kem dùng ngoài da có thể chữa viêm sưng họng, lở mép.

Ngoài ra, hạt dưa hấu có công hiệu làm mát phổi, tan đờm, nhuận tràng, lợi tiểu hoá. Rễ và lá dưa hấu vào mùa hè chữa được bệnh tiêu chảy, kiết ly.

Dưa hấu là thứ giải khát tốt nhưng không nên ăn quá nhiều trong một lần, nhất là đối với những người già tì vị hư hàn.

Bài thuốc chữa bệnh bằng dưa hấu

Viêm thận: Vỏ dưa hấu, rễ cỏ tranh, mỗi thứ 60gam sắc uống nhiều lần thay nước uống hàng ngày.

Phù thũng: Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, đậu đỗ, phục linh, mỗi loại 30 gam, sắc uống nhiều lần thay nước uống hàng ngày.

Cao huyết áp: Vỏ dưa hấu 30gam, vỏ bí đao 30gam, ngưu tất 15gam, sắc uống nhiều lần hàng ngày.

Giải rượu: Nước ép dưa hấu: một cốc to uống vài lần.

Đái tháo đường: Vỏ dưa hấu 60gam, cây kỷ tử 15gam, thiên hoa phiến 12 gam, ô mai 10gam, sắc uống nhiều lần trong ngày.

Chữa bỏng: Vỏ dưa hấu sấy khô, tán thành bột trộn dầu vừng bôi nhiều lần.

MÍA THUỐC PHỤC MẠCH TRONG THIÊN NHIÊN

Nhà thơ đời Đường Vương Duy từng viết: "Bão thực bất tu sâu nội nhiệt, đại quan hàn hữa giá tương hàn" (Ăn no xin chớ lo nội nhiệt, quan ơi hãy còn nước mía hàn). Từ đó, có thể thấy

tác dụng thanh nhiệt tiêu cơm, giải độc của mía, đã được người xưa biết đến từ lâu.

Truyền thuyết kể rằng: Nguy Văn Đế Tào Phi thời Tam Quốc thích ăn mía. Mỗi khi ông ta bàn việc quốc gia đại sự với các đại thần đều sai thuộc hạ mua mía rửa sạch để sẵn, vừa ăn vừa bàn công việc. Bàn việc nước xong, khi bấy giờ ông ta cầm cây mía làm gậy chống đe đi rồi ngậm nhai dần dần trên cho đết hết.

Trong dân gian Trung Quốc và người Việt Nam ngày xưa còn lưu truyền tập tục ngày tết đến, họ hàng bà con tặng mía với ý nghĩa từng đốt từng đốt cao lên, năm nay tốt hơn năm trước.

Danh y Vương Thế Hùng đời Thanh đã viết trong cuốn "Tuỳ tức cù ẩm thực phổ" rằng: "Mía ngọt mát, thanh nhiệt, điều hoà chức năng dạ dày, nhuận tràng, giã rượu, hạn chế giun đũa, tan đờm, tăng chất dịch, dùng lùi tro nóng hoặc nướng qua để chữa sốt cao, kiết lỵ do nóng trong, trị ho do nhiệt, ợ hơi, mạnh gân cốt, trừ phong, dưỡng huyết, đại bổ âm tỳ". Trên lâm sàng đông y thường dùng mía để điều trị các chứng khô miệng lưỡi, tân dịch thiếu, táo bón, rối loạn tiêu hoá, nôn mửa, ợ hơi, khó tiêu tiện, sốt cao, giữ gìn tạo sức khoẻ chống suy nhược. Vì vậy mía được mệnh danh là "phục mạch thang" tự nhiên.

Y học hiện đại qua nhiều đề tài nghiên cứu cho biết trong mía giàu protein, lipid, calci, sắt, phospho, vitamin, đặc biệt là hàm lượng đường khoảng 18%. Thành phần đường trong mía gồm 2 loại: Sarcarose, glucose dễ được cơ thể hấp thụ, có tác dụng phòng bệnh, ngừa lipid máu tăng. Loại mật mía còn có tác dụng hạn chế tế bào ung thư.

Các bài thuốc chữa bệnh bằng mía

Viêm da dày mạn tính: Nước mía 1 cốc, nước gừng một ít, trộn đều, ngày uống 2 lần.

Sốt phiền khát: rửa sạch mía, thái vụn, sắc uống thay nước chè.

Ho do hút nhiệt: Mía vừa đùi dùng cắt vụn, đổ gạo nếp vào nấu chè ăn mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng - chiều, mỗi lần 1 bát.

Táo bón: Nước mía, mật ong mỗi thứ 1 cốc nhỏ, trộn đều uống lúc đói, ngày 2 lần vào buổi sáng và chiều.

Khó tiêu tiện: Mía rửa sạch, thái vụn, râu ngô, sa tiền thảo, mỗi thứ vừa đủ, sắc uống ngày 2 lần (sáng - chiều).

NHỮNG MÓN ĂN TRƯỜNG SINH CỔ TRUYỀN

Nhộng tằm

Nhộng tằm là giai đoạn tằm còn nằm trong kén, một dưỡng chất kích thích và đại bổ với mọi lứa tuổi. Đông y gọi nhộng tằm có nguyên khí đầy đủ, thường dùng để chữa chứng suy nhược cho người già.

Trứng gà, vịt lộn

Trứng gà, vịt ấp nửa chừng ở thời kỳ phát triển mạnh - chú ý phải là chưa hình thành lông. Cũng là thời kỳ tập trung đủ các dưỡng chất như nhộng tằm. Người yếu thì không ăn phần cùi dừa để tránh khó tiêu hoá.

Nhau thai nhi

Chỉ chọn các nhau ở sản phụ khoẻ mạnh. Một nhau thai nhi tốt có màu đỏ hồng, mặt nhẵn. Trong nhau thai có chứa nhiều protid và các nội tiết tố FSH, LHS, gonadotrophin. Đông y gọi nhau thai là hà sa (làm thành "hà sa đại tảo hoàn"). Đây là vị

thuốc đại bổ trị lao lực, gây còm, nóng âm ỉ trong xương, hoạt tinh, di tinh, bế kinh,

Ăn tươi dưới dạng xào hoặc kèm với cháo.

Mướp đắng

Còn có tên là "khổ qua" vị đắng, không độc. Quả mướp đắng trừ nhiệt, nhuận tỳ, bổ thận, giảm mệt mỏi, giải khát. Quả mướp đắng còn trị bệnh đái tháo đường.

Nếu có hải sâm (giống đỉa biển), dùng xào lên ăn kèm thì càng tốt vì chúng bổ thận, tráng dương, ích khí, nhuận tràng./.

10 CẶP THỰC PHẨM KHÔNG NÊN ĂN CÙNG MỘT LÚC

Nhiều loại thực phẩm ăn phối hợp có thể bổ sung cho nhau các loại chất dinh dưỡng để thỏa mãn nhu cầu của cơ thể. Nhưng nếu cùng một lúc ăn nhiều loại thực phẩm thì không những mất chất bổ, mà còn có thể gây ra chất có hại cho sức khỏe. Vì vậy, trong đời sống hàng ngày, chúng ta cần phải coi công việc phối hợp khoa học các loại thực phẩm, không nên ăn những thứ "xung khắc" nhau như:

1. Cam quýt và sữa bò: Trước và sau khi uống sữa bò một tiếng đồng hồ thì không nên ăn cam quýt, bởi acid pectic trong cam, quýt dễ làm cho chất protein trong sữa bò bị cô đọng lại sẽ làm ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thụ.

2. Sữa bò và nước hoa quả: Sữa bò có chất protein dồi dào, trong đó 80% là casein. Nếu nồng độ acid kiềm dưới $4,6^{\circ}$, thì chất casein sẽ dính kết và lắng đọng lại, khó tiêu hóa. Trường hợp nghiêm trọng sẽ gây ra bệnh khó tiêu hoặc tiêu

chảy, cho nên khi uống sữa bò pha sữa không nên cho vào nước có tính acid như nước hoa quả, v.v...

3. Sữa bò và đường: Khi đun sôi sữa bò, chất acid amin sẽ gây ra phản ứng glucose, sản sinh ra loại chất độc có hại tới cơ thể. Cho nên, khi đun sữa bò không được cho đường, nên đợi khi sữa nguội rồi mới cho đường vào.

4. Sữa đậu tương và trứng gà: Thành phần protidase trong sữa đậu tương hay kìm chế sức sống của chất protein trong cơ thể. Trong lòng trắng trứng gà có chất nhốt protein, sau khi kết hợp với protidase, việc phân giải chất protein sẽ bị ngăn cản, do đó mà mất một phần chất protein trong cơ thể.

5. Sữa đậu tương và đường đen: Trong đường đen có chất acid malic, nếu cho đường đen vào sữa đậu tương thì sẽ gây tác dụng với acid mà sinh ra "chất lỏng biến tính", không những thành phần chất bổ bị giảm, nếu cho trẻ sơ sinh uống dễ gây ra đầy bụng, hoặc mất chức năng tiêu hoá. Còn việc thu hút chất sắt, đồng ... cũng sẽ bị yếu đi, cho nên sữa đậu tương nên dùng đường trắng.

6. Hoa quả và hải sản: Các loại hải sản có chất protein và calci khá phong phú, nếu ăn những hoa quả có chất acid tannic khá nhiều như: quả hồng, nho ... không những sẽ tổn thất một phần dinh dưỡng, mà còn dễ sinh ra chất khó tiêu hoá, kích thích đường ruột, bị đau bụng hoặc nôn.

7. Thịt chó và nước chè: Thịt chó có chất protein khá dồi dào. Sau khi ăn thịt chó rồi uống nước chè ngay, thì hay sản sinh loại chất protein tính acid tamin có tác dụng làm se bít mặt, khiến cho sự nhu động ruột bị chậm lại, phân khô, và thu hút nhiều chất có hại, thậm chí gây ung thư.

8. Khoai lang và quả hồng: Khoai lang có nhiều chất tinh bột, ăn nhiều kích thích dạ dày tiết ra nhiều vị toan, nếu chất này lắn lỗn với tanin và pectin trong quả hồng thì dễ hình

thành sỏi dạ dày, trường hợp nặng sẽ gây ra tình trạng chảy máu hoặc loét dạ dày.

9. Các loại động vật có vỏ, sống trong nước và chất vitamin C: Các loại động vật này có hợp chất asen hoá trị 5 khá nhiều, tuy nhiên không hại tới cơ thể, nhưng sau khi ăn thịt động vật có vỏ lại uống vitamin C, hoặc ăn luôn những thức ăn có chất vitamin C như ớt, cà chua, mướp đắng, cam, quýt, chanh ... sẽ làm asen hoá trị 5 biến thành asen hoá trị 3, tức là thạch tín, gây độc dữ dội. Cho nên, trong khi uống vitamin C, hoặc đã ăn nhiều thức ăn có chất vitamin C, thì không được ăn những món ăn thuộc loại động vật có vỏ như tôm, trai ...

10. Giá đậu và gan lợn: Trong 100g gan lợn có 2,5mg chất đồng, còn giá đậu có nhiều chất vitamin C. Nếu ăn luôn hai thức ăn này sẽ làm cho chất vitamin C bị oxy hoá, dẫn tới giá đậu mất hết chất bổ.

NĂM MÓN ĂN BỔ DƯỠNG NÃO, KHÍ HUYẾT NGƯỜI CAO TUỔI

1. Canh dầu cá, xuyên khung, thủ ô

Tác dụng

Ích khí, dưỡng huyết, bổ não an thần.

Vật liệu

- | | |
|---------------|----------------------|
| - Đầu cá lóc | 1 cái (khoảng 30gam) |
| - Xuyên khung | 12gam |
| - Chế thủ ô | 15gam |

- Hoàng kỳ	30gam
- Gừng tươi	chút ít
- Táo đỏ	chút ít

Cách thực hiện

- Đầu cá rửa sạch, bỏ mang.
- Táo đỏ bỏ hột rửa sạch.
- Xuyên khung, thủ ô, hoàng kỳ, ít gừng tươi rửa sạch.
- Bỏ chung tất cả vào nồi, thêm nước vừa đủ, nấu lửa to sôi rồi bớt lửa để riu riu nấu tiếp vào khoảng 2 giờ đồng hồ, nêm gia vị cho vừa ăn. Ăn dần dần tuỳ ý.

Trường hợp được dùng

Dùng trong các trường hợp mắc chứng lú lᾶn vì tuổi già do huyết kém hoặc khi xuất hiện các triệu chứng như trí nhớ kém, phản ứng chậm chạp, chóng mặt, hoa mắt, sức yếu mệt mỏi, biếng ăn, ít muốn hoạt động.

Tác dụng

- Xuyên khung vị cay tính ấm. Đối với chứng khí huyết kém, phần đầu huyết lưu hành không thông suốt thì xuyên khung có đặc điểm khai thông làm bổ.
- Chế thủ ô vị ngọt chất tính hơi ấm có công năng bổ thận, ích tinh, dưỡng can, bổ huyết, rất có hiệu quả về kháng lão, trường thọ. Khi dùng với xuyên khung thì thủ ô còn có tác dụng tốt bổ não an thần.
- Hoàng kỳ vị ngọt tính ôn có công năng bổ khí sinh cơ, dùng cùng với thủ ô thì có tác dụng tăng cường công hiệu bổ khí hoạt huyết.
- Đầu cá bổ ích tỳ vị, còn gừng, táo đỏ có tác dụng kích thích cho sự tăng trưởng khí huyết.

2. Canh cá lóc, hồng sâm, đông quỳ tử

Công dụng

Đại bổ nguyên khí, thông tiểu tiện.

Vật liệu

- Cá lóc 1 con (khoảng 120gam)
- Đông quỳ tử 24gam
- Hồng sâm 9gam
- Sinh hoàng kỳ 30gam
- Hoài sơn dược 30gam

Phương pháp tiến hành

- Cá lóc chặt bỏ mang, móc bỏ ruột gan, rửa sạch.
- Rửa sạch hồng sâm thái phiến.
- Rửa sạch đông quỳ tử lấy vải mỏng bọc lại.
- Rửa sạch sinh hoàng kỳ, hoài sơn.

Nấu kỹ ăn dần tùy ý trong thời gian 1-2 tháng.

3. Canh thịt dê, hoàng kỳ, đảng sâm

Bổ khí tăng dương, kéo dài thanh xuân.

Vật liệu

- Thịt dê 90gam
- Hoàng kỳ 30gam
- Đảng sâm 24gam
- Táo đỏ 30gam
- Trần bì 6gam

Phương pháp thực hiện

- Thịt dê lặng bỏ mỡ, rửa sạch, sát thành miếng trộn vào.
- Hoàng kỳ, đảng sâm, trần bì rửa sạch.
- Táo đỏ bỏ hột rửa sạch.

Cho tất cả chung vào nồi, cho nước vừa đủ, nấu lửa mạnh cho sôi rồi giảm lửa thành riu riu nấu tiếp trong hai giờ đồng hồ, nêm gia vị cho vừa ăn. Ăn tuỳ sức.

Trường hợp được dùng

Suy tuyến giáp trạng tuổi già do nguyên khí bất túc, thường xuất hiện các triệu chứng như toàn thân đuối sức, tinh thần mệt mỏi, ít nói, không thích hoạt động, đổ mồ hôi, sợ lạnh.

Tác dụng được lý

- Hoàng kỳ vị ngọt tính hơi ấm, chuyên bổ khí thăng dương.
- Đảng sâm vị ngọt tính bình có công năng kiện tỳ bổ khí, dưỡng vị sinh tân dịch lại kiêm thêm công năng đến ngũ tạng lục phủ.
- Táo đỏ, thịt dê bổ khí huyết mà lấy huyết làm căn bản nên chọn táo đỏ, thịt dê bổ huyết để trợ tác dụng bổ khí của hoàng kỳ.
- Trần bì có tác dụng lý khí, vừa trợ cho hoàng kỳ, đảng sâm bổ khí vừa giúp cho không có tai hại về trí tuệ. Ngoài ra, trần bì còn giúp khử mùi tanh của thịt dê.

Cần quan tâm

Nếu những người không ăn được thịt dê có thể nấu món canh này với thịt gà.

Người tỳ vị thấp nhiệt không nên ăn món canh này nhiều.

4. Canh thịt gà, nhᾶn nhục, linh chi

Tác dụng

Bổ tâm khí, ích tâm thần.

Vật liệu:

- Thịt gà 100gam
- Linh chi 15gam
- Nhᾶn nhục 24gam
- Đẳng sâm 15gam
- Hạt sen 20gam

Cách chế biến

- Thịt gà làm sạch, chặt thành miếng.
- Linh chi, đẳng sâm, nhᾶn nhục, hạt sen rửa sạch.

Bỏ chung tất cả vật liệu, nước vừa đủ, nấu lửa mạnh sôi đều rồi giảm lửa thành riu riu nấu tiếp trong 2 giờ đồng hồ thì nêm gia vị cho vừa ăn. Ăn tuỳ sức, ăn cho đến khi thấy khoẻ 5-7 lần.

Trường hợp được dùng

Tuổi già lú lẫn do tâm khí bất túc biểu hiện qua thần khí đờ đẫn, phản ứng chậm, hay quên. Tinh thần suy yếu, mất sức.

Tác dụng dược lý

- Linh chi vị ngọt, tính bình, có công năng vừa ích tâm khí lại vừa an thần nên lâu nay vẫn được coi là vị thuốc quý để kéo dài tuổi thọ.
- Đẳng sâm vị ngọt tính bình, có công năng vừa bổ tâm ích khí, giúp phấn chấn tinh thần vừa bổ tỳ vị, chống suy lão.

- Nhân nhục có công năng ích khí, dùng chung với linh chi, đảng sâm vừa tăng cường công năng bổ tâm khí vừa tăng cường tác dụng ích tâm thần.
- Hạt sen có tác dụng an thần.
- Thịt gà có tác dụng bổ khí ích thần, dùng cùng với nhân nhục sẽ giúp linh chi mất vị đắng chát.

5. Bài thuốc bổ dưỡng não với người cao tuổi

Bổ khí dưỡng âm, an thần dưỡng não.

Vật liệu

- Óc heo 1 bô
- Sâm cát lâm 6 gam
- Mạch dong 15 gam
- Câu kỷ tử 15 gam
- Ngũ vị tử 6 gam
- Gừng tươi 3 lát

Phương pháp tiến hành

- Rửa sạch tất cả các vật liệu trên.
- Bỏ chung với lượng nước vừa đủ đem nấu cách thuỷ với lửa riu riu trong khoảng 2 giờ đồng hồ rồi cho gia vị cho vừa ăn. Lượng ăn tuỳ sức.

Đối tượng được dùng

Do tâm phế khí âm bất túc, nhất là với người già, thường xuất hiện các triệu chứng lú lẫn với các triệu chứng như thần mệt mỏi, phản ứng chậm chạp, mất ngủ hay quên, lực nghỉ kém, thở gấp, khi hoạt động thì thở hổn hển, hay ra mồ hôi.

Tác dụng dược lý

- Sâm cát lâm vị ngọt hơi đắng, tính ấm có công năng trì hoãn suy não, an thần ích trí.
- Ngũ vị tử chua tính ôn, sinh tân dịch an thần, khi dùng chung với sâm cát lâm càng tăng cường công năng an thần ích trí.
- Mạch đông. Câu kỷ tử có tác dụng bồi bổ tâm phế, khi dùng chung với sâm cát lâm đạt hiệu quả cao về khí âm tương hỗ.
- Óc heo là món ăn giàu chất dinh dưỡng có tác dụng bổ não.
- Gừng tươi chủ yếu để khử mùi gây của óc heo cùng với câu kỷ tử làm cho món ăn này có mùi vị thơm.
- Phổi hợp tất cả các vật liệu vừa có món ăn hằng ngày với cơm vừa có một vị thuốc hiệu quả trị các chứng bệnh về khí âm tâm phế bất túc do não thiếu dinh dưỡng đồng thời có tác dụng bổ khí dưỡng âm, an thần kiện não.

Nên chú ý

Những người tràng vị có thấp nhiệt nên thận trọng, không nên dùng nhiều món này.

Phần IV

NHỮNG BÀI THUỐC TRƯỜNG SINH ĐẶC THỌ BỔ KHÍ HUYẾT, TĂNG TÍNH DỤC NAM VÀ NỮ

CÁC PHƯƠNG THUỐC TRƯỜNG THỌ NGÀY XƯA

Những bài thuốc "Bổ thận, chống già" ngày xa xưa không phải chỉ ở phương Đông mà những bài thuốc dùng cho người già ở thời cổ La Mã hay thời Trung cổ ở Ai Cập, cho đến ngày nay, đều coi là những loại thuốc có tác dụng lợi tiểu nhẹ và thông mật, chống táo. Nhiều nước Đông Tây Âu sau này vẫn còn dùng một số vị: Rượu Romaria - còn có tên là nước của hoàng hậu Hungari, cổ điển của Pháp chế từ cây Aloes, nước quả Cassis, một loại quả có nhiều vitamin C (160mg/100g quả) và giàu các yếu tố khoáng như K, Mg, Ca ... Tất cả các loại trên đều có tác dụng lợi tiểu nhẹ và thông mật. Rượu thông chống già "Thiriac" của Pháp nổi tiếng một thời là một chế phẩm gồm một tập hợp nhiều dược liệu bổ, kích thích tiêu hoá, chống co thắt, đã được người xưa ca ngợi và ưa dùng để làm chậm lại tuổi già.

Sâm nhân (củ sâm) Triều Tiên, Trung Quốc

Y học cổ đại Á Đông đặt nhiều tin tưởng vào rễ cây "nhân sâm" (*Panax ginseng*), cho đến nay vẫn còn sùng bái và coi đó là vị thuốc "trường thọ". Nó có thể đem lại cho người sức khỏe và những "năng lực kỳ diệu". Những giá trị của cây nhân sâm còn nằm trong phạm vi truyền tụng, còn nhiều bí ẩn mà các

công trình thực nghiệm về nó vẫn chưa được các nhà khoa học dẫn chứng chắc chắn để nâng cao sức thuyết phục. Tìm hiểu nó mà nhiều nước đã huy động cả một viện nghiên cứu tiến hành khảo sát người ta thấy trong nhân sâm có loại vitamin B₁, B₂, C; những hoạt chất có tác dụng như hormon nữ (foliculin) cùng chất yohimbin cantharidin... và, đặc biệt có một dẫn xuất của chất saponin. Uống nhiều, có thể gây giảm hư huyết gần giống chất laponin có trong quả bồ kết của ta. Trên thực nghiệm đã cho thấy nó có tác dụng trợ tim nhẹ. Điều chỉnh một số chức năng có lợi cho việc tăng cường sức khoẻ. Còn nếu sống 60 - 70, thậm chí đến 80 tuổi thì dùng nó quá tốt.

Chú ý: Dùng kéo dài ngày nước hầm nhân sâm, thấy bị trạng thái kích thích thần kinh kiểu euphorie (sảng khoái) và biểu hiện thiếu máu, nguyên nhân chắc do tác dụng hoại huyết của dẫn xuất saponin gây ra.

Rau thai

Y học cổ đại Á Đông chú trọng đến tác dụng của nhau thai trong vấn đề "Bổ thận" và hạn chế quá trình lão hóa. Những tác dụng có tính chất sinh học của các hormon có trong nhau thai, chưa có công trình khái niệm về nội tiết học nhưng khả năng tái tạo và hồi phục hoạt động của thận đã được người xưa ưa thích.

Người ta biết dùng nhau thai từ những thời kỳ lịch sử xa xưa. Trong các sách y học của Trung Quốc đã thấy nói đến những bài thuốc có nhau thai của Lôi Công (Lôi Công bào chế) - thầy thuốc nổi tiếng thời hoàng đế. Tuy nhiên để hình thành phương thuốc bổ thận làm chậm tuổi già bằng nhau thai, thì phải mãi đến đời Nguyên (1277 - 1367) mới được y sư Chu Chấn Hanh phổ biến trong cuốn "Đan Khê Tâm Pháp", dưới cái tên là "Bổ thận hoàn".

Đến đời Minh (1368 - 1643), nhà lý luận y học nổi tiếng và cũng là nhà toán học Ngô Cầu đã sáng tạo ra phương thức bổ thận hâm già bằng nhau thai, dưới cái tên là "Hà Sa Đại Tảo Hoàn". Ngô Cầu là người đã nêu lên tác dụng hữu hiệu của phương thuốc này trong việc "làm trẻ lại" cho người đời và tạo thêm nguồn sinh lực mới cho tuổi già. Ông đã tổng kết viên Đại Tảo Hoàn. Dùng lâu dài có thể làm cho tai người già thính hơn, mắt người già sáng ra, da dẻ trở lại tươi đẹp, râu và tóc chậm bạc, các nếp nhăn bớt cho người trẻ lại và đem lại cho người già sự sảng khoái đáp ứng được sự cần thiết.

Đời nhà Thanh, Hoàng Công Tú, trong cuốn "Bản thảo Câu chân" của ông phát hiện thêm: Dùng nhau thai có thể làm tăng trí nhớ người già tác dụng chống độc và bổ thận. Vì vậy, có thể dùng nó trong các trường hợp chống độc.

Gần đây các công trình khoa học đã thấy trong nhau thai có men aminoxydase có tác dụng chống độc chứa vitamin cao.

Phù tang, Chí Bảo

Trong cuốn "Nam dược thần hiệu" của Tuệ Tĩnh có đề xuất một bài thuốc chống già. Gọi là "Phù tang chí bảo" gồm ba vị thuốc nam đơn giản:

1. Lá dâu non
2. Vừng đen
3. Mật ong (hoặc mật mía, có thể mạch nha).
 - Lá dâu hái lúc mặt trời chưa mọc, hái độ vài chục cân; rửa sạch bụi đất phơi khô, rang vàng tán thành bột mịn.
 - Vừng đen: sát bỏ vỏ rồi làm chín lần đồ, chín lần phơi sau đó tán bột, cả hai thứ trộn đều, luyện với mật ong vỏ nhỏ bằng cõ hạt ngô, sấy khô uống dần. Mỗi ngày uống 50 - 70 viên với nước nóng, lúc đói. Uống liên tục ba tháng thì ngoài da cơ thể nổi mụn mẩn, nhưng không nên nghỉ thuốc. Uống tiếp tục

thì da sẽ sáng dần và trở nên mềm mại, dịu dàng. Uống đến nửa năm thì sức lực trở nên mạnh mẽ, bệnh tật lùi dần. Cứ uống dần thì gần cốt cường tráng, khí huyết dồi dào, tai mắt thông sáng, tinh thần khoan khoái và thèm muôn ...

Cúc phương nam

Dùng loại kim cúc, thứ có hoa tròn to bằng hạt ngô hay đầu ngón tay, có mùi hương dễ chịu là loại cây đông y cổ truyền hay dùng làm thuốc với tên gọi là Cúc Hoa. Lấy cả ngọn, lá và hoa, nhưng phải thu hái và bào chế như sau: vào tháng ba, ngày dần, trong tuần đều phải hái lấy mầm cây cúc hoa gọi là "Ngọc Anh"; tháng sáu hái lấy lá cúc, gọi là "Duy Thành"; tháng chín, thu hái hoa, gọi là: "Kim Tinh"; tháng chạp nhổ cây cúc lấy cả rễ gọi là "Trường Sinh". Cả bốn thứ trên lấy số lượng bằng nhau, sau khi thu hái đều phải phơi nơi râm mát 100 ngày, sau sao qua cho đến khi khô giòn. Rồi phải chọn ngày "Trực Thành" để tán thật nhỏ, trộn đều 4 thứ, dùng mật mía hoặc mật ong làm bằng hạt ngô to, hoặc để ở dạng bột để uống, mỗi ngày uống ba lần, mỗi lần 7 hoàn với rượu.

Uống đều như thế 100 ngày thì sẽ thấy nhẹ mình, nhuận da (da tươi đẹp). Uống liên trong một năm thì tóc đẹp thành hoa tiêu, hai năm thì răng rụng lại có thể mọc (!), 5 năm thì đã già đến 80 tuổi cũng như người phơi xuân sức lực cường tráng.

Men rượu chống già

Công thức 1

Men rượu và sữa "mẹ". Dùng men rượu dân gian, nuôi cấy theo phương pháp thô sơ với nền bột gạo; mỗi ngày dùng 3-4 cái men (tương đương với 30 - 40gam) đem hấp cơm chín nhào với sữa, ăn hàng ngày.

Công thức 2

"Men rượu + cơm nếp + chuối tiêu". Dùng gạo nếp cật, gạo

không giã, thổi xôi, rắc men rượu lên ủ đến thành rượu nếp (mùa hè: 2-3 ngày, mùa đông 5-6 ngày) rồi cho thêm vài ba chục quả chuối tiêu vào trộn đều. Đậy kín, ăn dần mỗi ngày nửa bát.

Công thức 3

"Bột men rượu + nhân sâm + lộc nhung hươu". Bột men trộn với một lượng nhỏ nhân sâm và bột lộc nhung; dùng mật ong làm viên to bằng quả táo ta (khoảng 3 gam) ăn mỗi ngày 3-4 viên.

Thập hoa của Lang Kiều

1. Hoa thiên lý - 2 phần.
2. Hoa Kiên Cúc - 2 phần.
3. Hoa Sen (cả cánh, nhị và đài) - 2 phần.
4. Hoa Kim Ngân - 2 phần.
5. Hoa Bưởi - 1 phần.
6. Hoa Ngâu - 1 phần.
7. Hoa Chanh - 1 phần.
8. Hoa Hồng - 1 phần.
9. Hoa Đại - 1 phần.
10. Hoa Mùi - 1 phần.

Cả 10 loại hoa thu hái theo mùa, (chờ đủ phơi khô), rang vàng, tán vụn mịn, rồi trộn đều với bột đậu đen 4 phần và bột Đương Quy 1 phần. Sau đó dùng 8 loại rau quả sau đây ninh lấy nước đặc để luyện với bột trên.

- Rau ngót, rau mùng tơi, rau đay, rau dền đỏ, số lượng bằng nhau.
- Lá ớt: một nắm (bằng nửa loại rau trên).

- Muớp: hai quả, bí xanh: 500 gam; bầu: 500 gam.

Tất cả các loại rau quả trên ninh nhừ hoặc chắt lấy nước, cô cho sánh vừa đủ rồi thêm mật ong hoàn với bột của 10 loại hoa trên, làm viên bằng hạt ngô. Uống mỗi lần 10 viên, ngày 2 lần uống lâu 3 - 12 tháng có thể làm trẻ lại những ngày xuân.

"BẢO, BẢO, BẢO, BẢO" CHO SỨC KHOẺ ĐẤNG MÀY RÂU

Phương thuốc cổ truyền xa xưa thường dùng 4 thứ: Hoa gà, cá trạch, ba ba, và chim sẻ để làm thực phẩm tăng cường sức khoẻ cho nam giới đặc biệt là cho người cao tuổi, hỗ trợ cho công năng hoạt động trong các tình huống ham muốn. Có hiệu quả nhất định cho việc điều trị các chứng bệnh của nam giới như: Suy dương, tảo tiết ... Dưới đây là 4 cách dùng các loại trên.

Hoa gà: Hoa gà, bộ phận giới tính của gà trống, trong nó có một lượng kích tố thuần chất động vật, tác dụng của nó không kém gì so với nhung hươu, hải cẩu. Khi ăn kèm với rượu, tỏi, chấm tương, cách mỗi ngày ăn một lần, ăn vào lúc trước khi đi ngủ, ăn liên tục trong 2 tuần, cơ năng giới tính sẽ khởi sắc tốt hơn. Phương thuốc (tạm gọi là thuốc) này cũng dùng cho cả việc chữa suy dương. Cách tiến hành cụ thể là: lấy hoa gà tươi; 56 gam ngâm vào rượu 40°C, người bệnh mỗi tối uống 20ml, uống liên 30 ngày, sau một đợt bệnh sẽ thuyên giảm. Tốt hơn nên dùng liên tục 2 đợt. Ngâm hoa gà càng lâu càng tốt.

Cá trạch: Cá trạch là một loại thuốc lý tưởng cho cường tinh. Mua cá tươi, rửa sạch để cá nhả hết bùn cát, cho vào nồi đất với một lượng dầu ăn (vừng, lạc, dừa ...) vừa đủ, dầu nóng, để cá khô nước rồi cho vào nồi, đậy vung. Chờ cá chết hẳn, cho vào một ít rượu gạo vừa đủ, đun nhỏ lửa, đun như nấu canh,

ăn lúc còn nóng, uống cả nước, liên tục trong 5-6 ngày sẽ làm cho tinh thần sảng khoái, tăng cường tình dục. Cá trạch 250gam, hạt rau hẹ: 50 gam; làm thịt cá trạch, bỏ hết nội tạng, rửa sạch. Hạt hẹ đãi sạch bọc vào vải, cho cùng với cá vào nồi với 0,5 lít nước, muối ăn vừa đủ, sau khi sôi thì để nhỏ lửa om, khi còn độ 1/2 nước thì bỏ hạt hẹ ra, ăn cá uống nước. Mỗi ngày 1 lần, 10 ngày. Dùng liên tục 2 đợt hiệu quả. Chú ý: trong thời gian uống không sinh hoạt tình dục. Bài này dùng cho cả chữa suy dương.

Ba ba: (Còn gọi cá có mai), đông y coi loại canh ba ba là một loại thực phẩm bổ tráng dương tốt nhất. Dùng một con ba ba to vừa phải, bỏ mai, lấy thịt cho vào nồi với một lượng nước vừa đủ, cho thêm một ít nước long nhãn gừng tươi, nấu đến gần chín, sau đó cho tiếp một ít gạo vào, om 3 tiếng đồng hồ, để nguội ăn cả thịt uống cả nước. Ăn liền 4-6 con liền hiệu quả sẽ đạt được mục đích cường dương tráng thận.

Chim sẻ: Hàng nghìn năm về trước, não, trứng, thịt chim sẻ được coi như một loại thuốc bổ tráng dương, ích tinh, bổ thận, tăng cường công năng giới tính. Ngày xưa có câu: "Khởi dương đạo, linh nhân hữu tử". Từ thời Đường, thời Minh người ta đã dùng chim sẻ và rắn nấu cao thành viên trị bệnh nhược dương. Cách chế biến: chim sẻ 3 con. Làm thịt sạch bỏ nội tạng. Dùng dầu (các dạng) rán thơm, chấm với muối bột ăn mỗi ngày một lần, có thể trị bệnh liệt dương, tảo tiết; hoặc lấy vài quả trứng chim, luộc chín bỏ vỏ, mỗi lần ăn một quả, ngày hai lần có thể phòng luy di tinh; hoặc có thể dùng chim sẻ 3 con, thịt thỏ 9 gam, thêm gia vị nấu chín ăn. Mỗi ngày ăn một lần, trong 10 ngày ...

HAI THANG THUỐC BỔ TĂNG LỰC CỦA VUA GIA LONG

Cho đến năm 1945, triều Nguyễn đã tích trữ được khoảng 1 triệu trang "Châu bản" (tức những văn kiện viết tay dâng lên cho vua xem, phê duyệt bằng mực đỏ những ý kiến cho nhà vua).

Trong một bài viết của mình (đăng ở "Đô thành hiếu cổ" Huế - nhà lưu trữ cổ tự học - đã cho in tờ châu bản nói đến thang thuốc bổ mà thái y viện đã bốc cho vua Gia Long. Tờ kê những vị thuốc quý ấy gồm 2 trang (279 chữ trong đó có 21 chữ nguyên là thư bút của Gia Long). Nội dung tóm lược:

Với tấm lòng chân thành, chúng thần xin dâng tờ khai này lên Hoàng Thượng.

1. Thang thuốc có gia giảm dùng vào buổi sáng và buổi chiều:

Thục địa	2 chỉ
Hoài sơn	3 chỉ
Du nhục	7 phân
Phục linh	5 phân
Nhục quế	3 phân
Ngũ vị	1 phân
Liên nhục	5 phân
Thỏ ty tử	3 phân

Nước một chén (5 phân, sắc còn lại 2 phân) dâng lên Hoàng Thượng dùng xa các bữa ăn, uống khi bụng đói.

2. *Thang thuốc đồng thời dùng trong ngày:*

Sa sâm	2 chỉ
Bạch truật	1 chỉ 5 phân
Hoàng kỳ	1 chỉ
Hoài sơn	2 chỉ
Toan táo	3 phân
Viễn chí	2 phân
Bào khương	2 phân
Liên nhục	3 phân
Thăng ma sao	1 phân
Ô mai	2 quả
Chính thảo	chút ít

Lời phê của vua Gia Long

"Đến ngày đông chí, khí dương của trời đất đã trở lại. Chính nhờ thuốc trên ta thu được công hiệu. Vua mừng khôn tả.

Ngày 6 tháng 11 Gia Long 18"

Cùng ngày tháng trên còn ghi lời của Trần Công Tuân chức nội hàn thần:

"Kính tuân theo lệnh của Hoàng Thượng. Đã đọc "Phó ngự y, ở Thái y viện Đoàn Văn Hoa cùng ký tên, đóng dấu từ đó thành thuốc bổ của Vua Gia Long.

NĂM THANG THUỐC CHỐNG SUY NHƯỢC, TĂNG TRƯỜNG THỌ CHO NGƯỜI CAO TUỔI

1. Kháng suy lão

1. Gạo giống lúa lùn, kê vàng, đậu đỗ, đậu xanh rang giòn (5 loại gạo thơm) mỗi loại 750g, trà bột 500g, vừng khô 375g, hoa hồ tiêu 75g, hoa hồi 150g, gừng trắng khô và muối rang trắng mỗi loại 30g. Tất cả nghiền nhô, trộn đều, ngoài ra cho thêm ít bột mì sao vàng chín, trộn đều với các vị trên; đường trắng tùy theo ý thích, ít, vừa, ngọt. Tất cả trộn đều cho vào lọ kín, mỗi lần uống ba thia, pha nước sôi.
2. Trà xanh 6g, đại hoàng 2g, pha với nước sôi lúc khát thì uống.

Ghi chú: Phương thuốc này có tác dụng thanh nhiệt, hoả, thông tiểu đại tiện, khử mỡ, uống loại trà này có tác dụng làm chậm suy lão (người tỳ hư, đi tháo không được dùng).

2. Tăng cường sức khỏe trường thọ

1. Dây tơ hồng và ngũ vị hương 30g, cho 500ml rượu trắng 60°, ngâm 7-10 ngày sau chắt ra uống, ngày 2-3 ml, ngày 2-3 lần, uống liên tục 15-20 ngày.
2. Thiên môn đông 30g, sao khô, dùng một lượng rượu vừa đủ, 500g nếp ủ lấy rượu, uống mỗi lần 1-3ml.
3. Hạt bo bo sống 100g, cho nước vừa đủ nấu thành cháo, rồi lấy 500g, gạo nếp nấu thành xôi, sau đó trộn đều 2 loại, đợi nguội, cho thêm lượng rượu vừa đủ để chờ lên men rượu. Mỗi ngày tùy theo lượng, uống trước khi ăn.

- Dâu tươi 500g, luộc rồi phơi khô, ngâm rượu 1 lít, khoảng 100 ngày, màu rượu hồng mùi chua là được. Mỗi ngày uống 1 ly nhỏ.
- Ngũ gia bì 50g rửa sạch với một lượng nước vừa ngâm cho ngâm rồi nấu. Được nửa giờ lấy một lần nước (lấy hai lần). Lấy nước này nấu với gạo nếp 500g, thành xôi, đợi nguội, cho rượu trắng pha một lượng vừa đủ, khuấy đều, ủ thành rượu, mỗi ngày uống trước khi ăn cơm.

3. Chống lão suy

- Câu kỷ tử 1200g, rượu gạo 1200ml, cho vào bình ngâm sau 3-7 ngày, pha với 1800ml nước sinh địa (sinh địa tươi ép lấy nước), khuấy đều đậy nắp kín.

Chú ý: Khi làm rượu này chờ đến tháng 10 âm lịch khi câu kỷ tử chín, hái lấy câu kỷ tử tươi. Cũng có thể dùng câu kỷ tử khô. Tốt nhất là làm vào trước mùa đông, để đến trước lập xuân năm sau mở bình. Lúc đang đói uống khoảng 30ml, không nên mở bình rượu sau tiết lập xuân, không nên ăn hành, tỏi trong thời gian đang uống.

Phương pháp thứ hai: Câu kỷ tử 500g, rượu trắng 750ml. Rượu pha vào làm ba lần (cạn rượu lại cho thêm) để ngâm câu kỷ tử, mùa đông ngâm 6 ngày, mùa hè ngâm 3 ngày; câu kỷ tử sau khi ngâm, bóp nát lọc lấy cùng với rượu, hâm nóng, cho thêm lượng mật ong vừa đủ. Cho vào bình đậy kín, mỗi lần uống 15-20ml, sau uống nên uống thêm nước nóng, mỗi ngày 2 lần.

- Dâu tươi rửa sạch 1000g, xay lấy nước, nấu với 500g gạo nếp cho thành xôi, đợi nguội, cho thêm lượng rượu vừa đủ (xấp xấp), khuấy đều, ủ thành rượu, mỗi ngày uống một lượng vừa đủ lúc ăn cơm.

Ghi chú: Phương thuốc này có thể bổ huyết, bổ thận, tò tai, sáng mắt, tăng cường sức khoẻ, trường thọ. Người tỳ yếu hay đau bụng đi ngoài không được uống.

- Nhân sâm 30g, rượu trắng 500g, ngâm 1 tháng mỗi lần uống 5-10 ml, mỗi ngày hai lần.

4. Chống suy nhược

- Long nhãn 200g, với 400ml rượu trắng 60°. Cho vào bình đậy kín, nửa tháng sau chiết ra dùng, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10-20ml. Dùng để chữa suy nhược mệt mỏi, mất ngủ, tim đập bồn chồn.
- Rượu nếp, thịt gà, táo (bỏ hột) mỗi thứ một lượng thích hợp, cho thêm vài lát gừng tươi giã nát, đem chưng cho đến khi thịt gà chín rục là được. Có tác dụng bổ dưỡng.
- Chim sẻ 5 con, làm sạch, kê 50g, hành trắng cả thân cọng. Chim sẻ rang chín, cho với 1 ly rượu, cho 200 - 300ml nước và gạo nấu cháo cho đến nhừ. Cháo đang nóng cho hành vào, ăn lúc đói. Dùng cho người già phu tặng yếu, người gầy yếu.
- Thịt bò 1.000g, rượu vang 250ml, thịt bò rửa sạch xắt thành miếng, cho nước vừa đủ đun lửa vào đến sôi chín, sau đó ninh, để nhỏ lửa. Mỗi giờ lấy nước hầm một lần, lại cho thêm nước nấu sôi. Tổng cộng nấu đi nấu lại bốn lần, dùng khoảng 2 lít nước, lại đun nhỏ lửa đến khi nước sền sệt, cho thêm rượu vang tiếp tục nấu, cho đến khi nước thịt sền sệt chắc. Để nguội, mỗi ngày uống 1 ly, cho người gầy yếu, suy nhược.
- Vịt một con, táo, bạch quả bỏ vỏ, hạt sen bỏ tim, mỗi loại 60g, đảng sâm 15g, rượu vang 50ml. Làm sạch lông vịt và bỏ cả lòng, rửa sạch, nạp vào ruột vịt các vị táo bỏ hột, nấu cách thuỷ để ăn nhiều lần.

5. Trường thọ với quả đào

Nói đến đào, người đời hay liên tưởng đến câu chuyện Tôn Ngộ

Không đại náø thiên cung ăn trộm đào tiên trong "Tây du ký". Thứ đào tiên 3000 năm nở hoa, 3000 năm kết quả khiến Mỹ Hầu Vương ăn không biết chán. Đào quả thường nặng 250 gam, có quả to nặng đến 500g. Quả đào ăn ngọt thơm, nước quả nhiều.

Ngày xưa người ta thường ghép "đào" với "tiên" với "trường thọ" thành "đào tiên", "đào trường thọ". Chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, chữa bệnh bảo vệ sức khoẻ rất cao. Trong 100gam cùi của quả đào chứa 0,8gam protein, 0,1 gam lipid, 7gam glucid, 8mg calci, 20mg phospho, 10mg sắt, 2mg caroten, 8,3mg vitamin B₁, 2mg vitamin B₂, 6mg vitamin C, và một số acid hữu cơ, đường glucose.

Nhân hạt đào, hoa đào, lá, cành, rễ đào, nhựa đào đều là những vị thuốc quý.

Nhân hạt đào (đào nhân) vị đắng, tính bình, có công hiệu phá huyết tan ứ, nhân táo trơn ruột, có tác dụng hoạt huyết hành huyết, làm tan huyết ứ, làm tan đờm, nhuận tràng, điều hoà chức năng cơ quan hô hấp, giảm ho. Trong lâm sàng, đào nhân còn thường dùng điều trị bế kinh, đau bụng kinh, cao huyết áp, viêm ruột thừa, tụ huyết sưng đau do chấn thương. Đối với chứng liệt nửa người do tắc nghẽn mạch máu, đào nhân cũng có tác dụng điều trị giảm một phần.

Rễ đào dùng ngoài da có tác dụng chữa sưng đau, sắc uống có thể chữa bệnh viêm gan vàng da.

Nhựa đào có thể chữa kiết ly ra máu, đái tháo đường, viêm phế quản.

Cành đào: lấy 6-8 cành non, mỗi cành có 6-8 lá nhỏ, sắc uống trước khi lên cơn sốt rét 2 giờ có khả năng không chế được sốt rét cơn.

Hoa đào: Dầu hoa đào trộn với kem bôi mặt làm da mịn màng. Hoa đào trộn với cùi bí đao chữa được tàn nhang trên mặt, nếu uống có tác dụng lợi tiểu, điều trị phúc thuỷ (báng

nước) có hiệu quả khá tốt. Hoa đào nấu cháo là bài thuốc hay làm hạ khí, tiêu báng nước. Đôi với người cao tuổi quả đào có tác dụng nhanh khi dùng để điều trị các bệnh trên.

Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đào

Phù thũng, báng bụng: Hoa đào phai (luống già) 9gam sắc uống, mỗi ngày 1-2 lần.

Đau bụng: Rễ đào 30gam sắc uống.

Đái đục: Nhựa cây đào 10 - 15 gam, cho đường vừa đủ, hấp cách thuỷ ăn 3-5 lần.

Đái thảo đường: Nhựa cây đào 15gam, râu ngô 60gam, sắc uống 5-7 lần.

Hen: Đào nhân, hạnh nhân, hạt tiêu mỗi thứ 6gam, gạo nếp 10 hạt cùng tán thành bột, hòa với lòng trắng trứng, bôi vào lòng bàn tay, bàn chân trước khi đi ngủ trưa, tối.

SÁU BÀI THUỐC CHỮA LIỆT DƯƠNG CỦA BA DANH Y NỔI TIẾNG UÔNG DUYỆT, THÁI KIẾN VI VÀ TRIỆU HẢI ANH TRUNG QUỐC

Bài một

Phương thuốc: 0,3g lộc nhung, 1 quả trứng gà.

Cách làm: lấy lộc nhung nghiền thành bột; lấy trứng gà khoét 1 lỗ nhỏ trên đầu, nhét bột lộc nhung vào, dùng giấy hồ dán kín lại, để vào nồi cơm chưng chín.

Cách dùng: mỗi buổi sáng sớm ăn một quả trứng gà, dùng liên tiếp 7-15 ngày cho một liệu trị.

Công hiệu: bổ thận ôn dương.

Điều trị: liệt dương, xuất tinh sớm. Triệu chứng: tinh thần mệt mỏi, tứ chi rã rời, tay chân không ám, mùa đông sợ lạnh, đêm tiểu nhiều lần.

Nam nữ động phòng, người nam tuy có nhu cầu tình dục, nhưng dương vật mềm yếu, dẫn đến không thể giao hợp, hiện tượng này gọi là liệt dương.

Lộc nhung vị ngọt mặn, tính ám, công năng tráng thận dương, bổ khí huyết, ích tinh thuỷ.

Dược lý: lộc nhung là một vị thuốc tăng cường sức khoẻ toàn thân, có thể tăng mạnh năng lực kháng bệnh của cơ thể, cải thiện ngủ và ăn uống, rất có ích cho người bị suy nhược toàn thân, bệnh lâu không hồi phục. Phương thuốc này, dùng lộc nhung ôn bổ thận dương; trứng gà bổ âm dưỡng huyết, hợp thành thang thuốc âm dương đều bổ; hai thứ dùng chung rất tốt.

Phương thuốc này có công năng bổ ích mạnh, giúp cho cơ thể cường tráng, nhưng phương thuốc này là thang thuốc đại bổ thận dương, người tính âm hư dương kháng không nên dùng nhiều.

Bài hai

Hai thứ: 500g dây tơ hồng, 500g trứng chim sẻ.

Cách làm: tháng 2, tháng 3 mùa xuân lấy dây tơ hồng nghiền thành bột, lấy 500g trứng chim sẻ, bỏ lòng đỏ lấy lòng trắng, sau khi đổ vào bột dây tơ hồng trộn đều, vo bằng viên thuốc nhỏ bằng hạt ngô đồng.

Cách dùng: mỗi lần uống 50 viên, mỗi ngày uống 1 lần, lúc bụng đói dùng nước ám pha một tí muối hoặc rượu rồi uống.

Công hiệu: bổ thận dương, ích tinh huyết.

Điều trị: nam giới liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh. Nữ giới huyết khô, bế kinh, băng lâu, đới hạ, khó mang thai, không sinh đẻ.

Dược lý: Trứng chim sẻ vị ngọt tính ấm, có tác dụng bổ thận dương, ích tinh huyết, chủ trị nam giới liệt dương không cương; dây tơ hồng vị ngọt tính bình, cũng có thể bổ gan thận, ích tinh tuỷ, có thể trị chứng thận hư.

Phương thuốc này đã bổ thận dương, lại trấn thận tinh, có hiệu quả trị liệu tốt đối với chứng thận hư liệt dương, người thân thể hư yếu cũng có thể dùng thời gian dài.

Chú ý: người bị nội nhiệt thanh, hoặc hư hoả vượng do dương mạnh không lui, đại tiện phân cứng không nên dùng nhiều.

Bài ba

Tám thứ: 15g tôm, 10g hải mã, 1 con gà trống (khoảng 600g), 5g gừng, 5g hành, 3g muối, 0,3g bột ngọt, 200ml nước canh (nước nấu thịt sau bỏ bã).

Cách làm: gà sau khi làm sạch nội tạng, rửa sạch. Hải mã, tôm dùng nước muối rửa sạch, ngâm 10 phút, sau đó bỏ vào bụng gà, thêm hành cắt đoạn, gừng cắt miếng, nước canh cho vào nấu gà chín nhừ, cho thêm bột ngọt, muối vào nêm vừa đủ.

Công hiệu: bổ thận tráng dương.

Điều trị: liệt dương, xuất tinh sớm. Triệu chứng, tiểu tiện nhiều lần, lưng gối mỏi nhừ hay sợ lạnh.

Hải mã vị ngọt tính ấm, công năng ấm ngũ tạng, tráng dương thận; tôm vị ngọt mặn tính ấm, bổ thận tráng dương; gà ấm trung ích khí, bổ tinh thêm tuỷ. Ba thứ đều là loại bổ thận

dương, chủ trị chứng liệt dương do thận dương hư suy, thường dùng nâng cao tính dục.

Bài bôn

Ba thứ: 60g hà thủ ô, 15g câu kỷ tử, 2 quả trứng gà.

Cách làm: thủ ô, kỷ tử, trứng gà dùng 300ml nước, nấu đến khi trứng chín, vớt trứng ra bỏ vỏ, lại bỏ vào nấu thêm vài phút.

Cách dùng: ăn trứng uống nước canh, mỗi ngày 1 lần, dùng liên tiếp 10-15 ngày.

Công hiệu: tư âm bổ thận trấn tinh.

Chủ trị: liệt dương. Triệu chứng, choáng đầu hoa mắt, nhìn vật hoa mắt, lưng gối mỏi nhừ, đại tiện khô táo, tiểu tiện nhiều.

Dược lý: Thủ ô, câu kỷ tử đều có thể bổ thận âm, trấn thận tinh, là thuốc bổ thận thường dùng, dùng chung với trứng gà bổ âm nhuận táo, càng tăng thêm năng lực bổ thận. Phương thuốc này tính chất bình hoà, thường xuyên dùng, có tác dụng trị liệu tốt với chứng liệt dương do thận hư tinh kém.

Bài nấm

Sáu thứ: 2 trứng chim sẻ, 250g thịt dê, 4g muối ăn, 20ml rượu vang, 5g gừng sống, 5g hành.

Cách làm: lấy trứng chim sẻ luộc chín, bỏ vỏ, thịt dê rửa sạch, cắt miếng, thêm gừng sống, hành, gia vị cùng với trứng chim sẻ nấu đến thịt dê chín nhừ ăn dần.

Cách dùng: ăn trứng chim sẻ, thịt dê, uống nước canh, dùng liên tiếp 3-5 ngày là một liệu trình có thể dùng 2-3 liều.

Công hiệu: ôn thận tráng dương.

Chủ trị: liệt dương. Triệu chứng, lưng gối mỏi nhừ, sợ lạnh, chi thể không ấm, đại tiện phân loãng, tiểu tiện nhiều.

Dược lý: Trứng chim sẻ vị ngọt mặn tính ám, có thể ôn thận tráng dương, trấn bổ thận, tuỷ; thịt dê tính ám, cũng là thức ăn có công hiệu ôn bổ hạ nguyên. Hai thứ dùng chung là một món ăn thuốc mạnh hơn. Thích hợp cho người bị xuất tinh sớm, liệt dương không cương do thận dương suy kém.

Bài sáu: Ủ rượu bổ thận trị liệt dương

Công thức và cách làm

Mít ướt (loại vừa):	1 quả
Cẫu kỷ tử (loại tốt):	1200g (hai cân)
Nhục thung dung:	600g (một cân)
Dâm dương hoắc:	200g
Sâm cao ly (thứ thật tốt):	600g (một cân)

Mít ướt bóc lấy cơm. Các vị thuốc trên đều giã nát trộn lẫn vào nhau cho men cơm rượu vào, tất cả đều phải trộn cho kỹ, cho vào hũ đậy lại thật kín.

Mười lăm ngày sau, lấy nước cốt lần thứ nhất ra uống mỗi đêm trước khi ngủ một ly nhỏ (chén uống trà).

Đây kín hũ lại, khi uống xong nước cốt lần thứ nhất, tiếp tục đổ thêm rượu vào chờ 10 - 15 ngày uống lần thứ hai. Và tiếp tục lần thứ ba.

"Đây là toa đặc biệt dùng ủ rượu chỉ dành cho một người uống mới đủ hiệu năng chữa bệnh liệt dương". Không được cho người khác uống thử, kết quả sẽ không tốt (vì có cái gì đó kỵ?).

Uống có kết quả, vẫn phải uống cho đến hết ba lần lấy rượu ủ ra. Như thế, chứng liệt dương mới chấm dứt vĩnh viễn.

Liệt dương dù do nguyên nhân nào cũng phải cần kiên trì, có lòng tin vững chắc để điều trị lành bệnh. Yếu tố tâm lý cũng giúp cho việc chữa bệnh nhanh có kết quả.

NĂM BÀI THUỐC TĂNG KHẢ NĂNG TÍNH DỤC NAM VÀ NAM NỮ

Bài 1: Rau hẹ tươi 100g, trứng gà 2 quả, cho ít dầu, muối cùng xào chín làm thức ăn, làm đủ ăn 1 lần. Ăn thường xuyên cho đến lúc hiệu quả.

Bài 2: Hạt bông 10g, trứng gà 2 quả, nước 2 bát. Cùng nấu, trứng chín bỏ vỏ nấu lại một lúc, cho thêm lượng đường trắng. Uống và ăn trứng 1 - 2 tuần.

Bài 3: Bột hoa thông 1 thìa, trứng gà 1 quả, đường trắng vừa phải. Trứng gà bỏ vỏ, cho một ít đường trắng vừa đủ, sau khi nấu chín cho đường trắng và bột hoa thông trộn đều. Mỗi tối ăn trước khi đi ngủ cho đến khi có hiệu quả.

Chú ý: Bột hoa thông là bột hoa màu vàng của thông đuôi ngực hoặc thông khác. Hàng năm vào giữa mùa xuân hạ thông ra hoa màu vàng, chọn lúc trời nắng gần trưa, chuẩn bị túi, rung cho hoa màu vàng rụng vào túi đem về, phơi khô, cho vào bình dùng dần.

Bài 4: Trứng gà 2 quả, tiếu hồi hương 5g, sơn dược 10g, phụ tử 10g, muối 2g. Trước hết lấy tiếu hồi hương, sơn dược, phụ tử cho ít muối, nước nấu trên 2 giờ. Dùng nước thuốc nấu với trứng gà thành canh, cho thêm một ít mật ong, mỗi buổi sáng ăn một bát, 10 - 15 lần.

Bài 5: Toa thuốc đặc biệt tạo sinh lực tình dục cho nam và nữ

Toa thuốc đặc biệt này dùng trong thâm cung của đời nhà Thanh, do ngự y Tô Ngũ Đường, người Vũ Hán, Trung Quốc dùng trong gia đình.

Bài 1. Toa thuốc

- Cao ly sâm 1 lượng
- Đại qui 2 lượng
- Thục địa 2 lượng
- Nhục thung dung 1 lượng
- Cây kỷ tử 1 lượng
- Dâm dương hoắc 1 lượng
- Lộc giác xương 1 lượng
- Thủ ti tử 1 lượng

Và mỗi tuần một lần mua 2 con gà ri (gà ác) hầm với toa thuốc dưới đây, hai người nam và nữ cùng ăn:

Bài 2 - Toa thuốc

- Hạt sen 1 nắm
- Đại táo 10 quả
- Bá hạp 2 chỉ
- Xuyên khung 2 chỉ
- Chánh kỳ 2 chỉ
- Cao ly sâm 5 chỉ
- Đại quy 2 chỉ

Cân nhó. "Xương heo (2 ký) lấy nước rồi nấu với toa trên cũng tốt". Đặc biệt là da thịt người phụ nữ lại thêm hồng hào, mịn màng, ngực nở to và rắn chắc.

Tất cả các thứ trên tán nhỏ hoàn thành viên hoặc ngâm rượu, mỗi đêm uống viên hoàn độ 30-40 bằng hạt ngô to hoặc là ngâm rượu để uống 1 cốc con./.

ĂN ÍT ĐỂ KÉO DÀI TUỔI THỌ

Như chúng ta đã biết dân số Ấn Độ đầu thế kỷ này sẽ có 1.100.000.000 người, có dân số đông sau Trung Quốc, đứng thứ hai trên thế giới về dân số.

Các công trình nghiên cứu về tuổi thọ ở Ấn Độ cho thấy: Mỗi cộng đồng tôn giáo trong xã hội đều có thói quen ăn uống riêng. Ở Ấn Độ, người theo đạo Hindu không ăn thịt bò; người Hồi giáo không ăn thịt lợn, người theo đạo Cơ Đốc cả tuần ăn chay và chỉ có thứ sáu mới ăn cá; người theo đạo Jain kỵ hành, tội, và không ăn bất cứ loại thịt gì; người theo đạo Phật không bao giờ ăn no.

Qua nghiên cứu chế độ của tất cả các tín đồ, của từng đạo phái, các nhà khoa học Ấn Độ rút ra kết luận: ăn vừa phải - hạn chế calo - sẽ có lợi cho sức khoẻ con người nói chung.

Các nhà khoa học đã thí nghiệm đối với động vật và nhận thấy những con vật nào ăn chế độ ít calo thì quá trình lão hoá sẽ chậm hơn và góp phần giúp cơ thể giữ được những đường nét tươi trẻ. Tuy nhiên khi áp dụng chế độ ăn hạn chế calo, những con vật này vẫn được cung cấp đủ lượng vitamin và các chất dinh dưỡng khác cân đối.

Kết quả nghiên cứu cho thấy nếu ăn chế độ ăn hạn chế calo, nhưng đầy đủ vitamin và khoáng chất, sẽ tạo nên nhiều tác động có lợi cho cơ thể như: tăng hệ thống miễn dịch; tăng hoạt động trao đổi chất; tăng sự thay đổi của tế bào; đào thải các chất độc có hại đối với tế bào; sửa chữa những ADN bị phá huỷ, tăng mức độ tổng hợp protein.

Phân V

CÁC YẾU TỐ VÀ THUỐC TẠO NGUỒN SINH LỰC MÃN NGUYỆN CHO TUỔI GIÀ

SỨC KHOẺ VÀ MỨC ĐỘ TÌNH DỤC Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Từ bao đời nay, tình dục gắn liền với cuộc đời của mỗi người, đề cập tới vấn đề tình dục ở người cao tuổi như làm cộm lên vấn đề nhạy cảm bởi có nhiều định kiến. Xuất phát từ quan niệm trên xem tình dục dễ suy diễn là hành động dâm ô, lăng mạn, đồi truy hoặc sinh hoạt tình dục giữa vợ và chồng chỉ là để duy trì nòi giống nên nhiều người có quan niệm phiến diện, phong kiến ... Do quan niệm truyền miệng trước kia mọi vấn đề liên quan tới tình dục thường bị cấm kỵ. Trong bảo vệ sức khoẻ tình dục vừa là một khoa học cổ xưa, vừa là một lĩnh vực hiện đại. Nói cổ xưa, vì nó có nguồn gốc khai sinh xa xăm, nó cùng ra đời nối tiếp với nền văn minh nhân loại mà ngay từ đầu nó đã mang mầm mống khoa học. Nói hiện đại, vì khoảng nửa thế kỷ trở lại đây nó mới được coi trọng và nghiêm túc nghiên cứu. Sự phát triển tình dục và hoạt động tình dục đều là biểu hiện sinh lý bình thường, cho nên tri thức tình dục phải được coi trọng như tri thức về các môn khoa học khác. Nhà triết học Anh Batrand Roussel cho rằng sinh hoạt tình dục của con người "chính là bộ phận sinh hoạt dễ rung cảm nhất trong cuộc đời hầu hết của mọi người", cho nên có người đã xếp sinh hoạt tình dục, sinh hoạt vật chất và sinh hoạt tinh thần là ba sinh hoạt lớn của loài người.

Coi trọng bảo vệ sức khoẻ tình dục cũng là một nét đặc sắc của khoa dưỡng sinh cổ đại Trung Hoa

Sinh lý tình dục

Như đã nói, Hoàng đế nội kinh từng tổng kết sớm sự phát triển, chín muồi theo độ tuổi khác nhau giữa nam và nữ. Nói chung 49 tuổi là một chu kỳ phát triển tình dục theo trình tự sinh, trưởng, tráng, lão, suy.

- Với nữ giới: 42 tuổi hết thời thanh xuân, cơ quan sinh dục yếu hẳn, 49 tuổi thì cơ quan sinh dục trong và ngoài đều thu hẹp, mẫn kinh, đa số không còn khả năng hoạt động tình dục.

- Với nam giới: 40 tuổi bắt đầu suy giảm, 48 tuổi tóc râu chớm bạc, khả năng sinh dục kém, 56 tuổi tinh dịch ít hẳn, chức năng tình dục suy giảm mạnh, hình thể cũng yếu nhược, 64 tuổi thì khả năng hoạt động tình dục của đa số gần như hết. Cá biệt trong xã hội vẫn có những người 70-80 tuổi còn khả năng lấy vợ để con ... Cách xác định đó của sách Hoàng đế nội kinh phản ánh khá chính xác quy luật phổ biến về hoạt động tình dục của loài người.

Các mức tiêu thụ về sinh lý tình dục

Trong 70 năm cuộc đời, là 25.567 ngày, 613.608 giờ.

Yêu đương: phụ nữ muốn làm chồng hài lòng phải rụng 400 cái trứng để đối phó với ... 15 lít tinh trùng (!). Mỗi ml tinh trùng chứa đến hàng triệu con tinh trùng, tinh trùng có thể chạy marathon với vận tốc 1-4mm/phút.

Nhiều thế kỷ qua, theo đà phát triển đời sống vật chất và tinh thần của xã hội nâng cao. Đồng thời với sự phát triển tiến bộ khoa học về bảo vệ sức khoẻ con người nên tuổi thọ của con người cũng được nâng cao.

Các công trình nghiên cứu điều tra ở Mỹ cứ 500 người đàn ông đã kết hôn, trong nhóm tuổi 66 - 71 tuổi, thì số đàn ông có hứng thú với tình dục là 90%, còn phụ nữ chỉ 50%. Số người "quan tâm": tình dục dữ dội ở đàn ông có 10%, nữ 2%. Về số lần sinh hoạt tình dục, mỗi tháng 1 lần chiếm 48%, mỗi tuần một lần chiếm 26%. Năm 1976 ở Đan Mạch có một trường Đại học đã có công trình điều tra với 6200 người đàn ông già trong nhóm tuổi 86-90 tuổi có hứng thú đối với tình dục chiếm 51%. Ở Nhật Bản trường Đại học Tokyo đã điều tra 500 người già tuổi từ 68 - 78 ở 3 khu vực trong toàn quốc thì có đến 92% đàn ông và 52% phụ nữ. Trả lời có ham muốn sinh hoạt tình dục, họ nói: bình quân sinh hoạt tình dục mỗi tháng 1 lần đến 2 lần có 31,9%. Một công trình nghiên cứu của Thuỷ Điển, số người trên dưới 60 tuổi, sinh hoạt tình dục 4 lần trong tháng là 90,5%, trên 5 lần là 9,5%. Ở Trung Quốc, một điều tra đối với 951 người già trên 60 tuổi cho thấy các nhóm tuổi có ham muốn tình dục như sau: nhóm tuổi 60-64 tuổi là 66,47%; nhóm 65-69 tuổi là 50,2%; nhóm 70-74 tuổi là 28,81%; nhóm 75-79 tuổi là 17,65%; nhóm 80-85 tuổi là 8,57%.

Những số liệu nói trên cho ta thấy, những quan niệm nói người già không còn hứng thú tình dục là không đúng thực tế, nó chỉ giảm dần và cho đến khi ra đi.

Xuất phát qua các biểu hiện thực tế của người cao tuổi, chúng ta cần phát biểu sinh hoạt tình dục người già không chỉ về mặt sinh lý mà cả mặt tâm lý. Còn lại sự giao lưu ân cần, chuyện trò với người thân, người bạn đời, quan tâm chăm sóc lẫn nhau đưa đến sự thoả mãn về tình cảm, thanh thản, mất đi cảm giác cô đơn, nó giúp tăng thêm lòng tự tin. Nếu người già bị ức chế tình dục lâu ngày có thể khiến khả năng miễn dịch của cơ thể suy giảm, lũng đoạn tâm lý, ức chế trầm cảm dễ sinh bệnh tật.

Theo các công trình khoa học cho thấy người cao tuổi vẫn nên và cần sinh hoạt tình dục nếu thấy có nhu cầu bởi theo các

nà nghiên cứu về lão khoa, sinh hoạt tình dục bình thường của người già không những làm cho tâm hồn thanh thản mà còn có thể giảm bớt khả năng sinh bệnh tật. Theo các chuyên gia y học thể hiện yêu đương có thể giúp thúc đẩy tăng lượng bài tiết peptid - B trong cơ thể, tăng cường hoạt lực của tế bào macrophage và chất kháng thể, tránh và phòng được một số chứng bệnh u bướu. Sinh hoạt tình dục của tuổi già bình thường thấy thoả mãn có thể giảm được tỷ lệ mắc bệnh u tuyến tiền liệt của nam giới và ung thư vú của nữ giới. Tuần hoàn huyết dịch được cải thiện sẽ giúp giảm và tránh chứng viêm, chứng phì đại và u ác tính tuyến tiền liệt. Sinh hoạt tình dục điều hoà hướng thụ sự khoái cảm cũng giúp điều tiết các chất kích thích trong cơ thể.

Một hội nghị quốc tế về người cao tuổi trình bày vấn đề tình dục ở người cao tuổi, các nhà khoa học đưa ra một lời khuyên: Với bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim, sau khi phát bệnh trong vòng vài tháng hoàn toàn không được sinh hoạt tình dục.

Các nhà khoa học nghiên cứu về lão khoa vẫn có lời khuyên, người cao tuổi nên coi trọng và duy trì sinh hoạt tình dục (nhưng không quá khích) bởi nó giúp cho ta thư giãn, tính tình ôn định, nâng cao tinh thần lạc quan và tăng cảm giác hạnh phúc trong gia đình, xã hội và cuộc sống.

PHÂN TỬ DHEA CHỐNG LÃO HOÁ

Ngày 14-4-2000 hội nghị Quốc tế tại Mỹ đã nghe các nhà khoa học báo cáo thử nghiệm lâm sàng chất DHEA trên người già. Sau đó được Viện hàn lâm khoa học Quốc gia Hoa Kỳ công bố kết quả.

Dehydroepiandrosteron một chất đã sử dụng từ lâu tại Mỹ dưới dạng bổ sung thực phẩm. Giáo sư Etienne - Emile

Baulien, người Pháp, chuyên gia hàng đầu về nội tiết, thành viên của Viện hàn lâm khoa học Mỹ và Pháp từ 30 năm trước đã phát hiện ra dạng sulfat DHEA ở những người trẻ và những người cao tuổi có trong tuyến thượng thận, trong máu và giảm rõ rệt theo tuổi tác. Và nó có quan hệ đến quá trình lão hóa của con người được mệnh danh là viên hoàn đồng cải lão. DHEA đã gây ra một cơn cuồng tín nhiều năm qua ở nhiều nước và ở Mỹ. Hormon này không phải là thuốc mà là chất dinh dưỡng bổ sung kích thích cho cơ thể sản xuất một cách tự nhiên. Nó đem lại cho người cao tuổi một sức mạnh tình dục mãnh liệt, tăng cường trí nhớ, ngăn ngừa ung thư, giảm thương tổn tim mạch và kéo dài tuổi thọ. Cho đến nay chưa có một cơ khoa học nào phản ứng DHEA.

DHEA là một dẫn xuất steroid tiền chất tổng hợp nên các hormon sinh dục nam (testosterol) và nữ (oestrogen). Nó có trong máu dưới dạng sulfat (DHEAS) và giải phóng dần theo nhu cầu. Dạng sulfat này có đời sống kéo dài (hơn một chục giờ) so với DHEA (20 phút) và nhiều hormon khác (30 phút). DHEA xuất hiện ở trẻ em từ 7-8 tuổi, ở con gái tiết ra nhiều hơn 20-30%, tăng dần và đạt đỉnh cao ở khoảng 30 - 35 tuổi, sau đó giảm dần cho tới chỉ còn khoảng một phần mười (so với lúc cao điểm) khi ở vào độ 70 - 80 tuổi.

Công trình nghiên cứu về DHEA lần này các nước đã huy động gần 60 nhà khoa học thuộc nhiều chuyên khoa: sinh học, y học, tâm lý học, dược học. Đối tượng nghiên cứu là 280 người tình nguyện, những người tình nguyện khỏe mạnh bình thường không có bệnh nặng, không sa sút trí tuệ, không trầm uất, không có triệu chứng bệnh ung thư và riêng đối với đàn ông không tổn thương tiền liệt tuyến, 140 nam, 140 nữ chia làm 2 nhóm tuổi 60-69 và 70 - 79.

Một nửa số người uống DHEA, một nửa uống thuốc vò (placebo). Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp mù dôi (cả thầy thuốc và người bệnh đều không biết có uống thuốc

thật hoặc thuốc vò) có làm các xét nghiệm lâm sàng khi bắt đầu cuộc nghiên cứu như thí nghiệm lực của các cơ, thử máu, nước tiểu để xác định những thông số sinh học khác nhau (cholesterol, đường huyết, creatinin, hormon, chức năng gan ...) cũng như các đánh dấu sinh học của chuyển hóa xương. Ngoài ra các xét nghiệm khác cho phép xác định tỷ trọng muối khoáng trong xương của đàn ông từ 65 – 75 tuổi. Phụ nữ từ 60 – 70 tuổi phản ứng tốt. Rõ ràng là ngay từ đầu các ông, các bà có tỉ lệ DHEA thấp nhất. Tỷ lệ này tăng lên sau 6 tháng. Những người cao tuổi, đặc biệt hơn là phụ nữ, thường bị loãng xương nên xương dễ gãy. Như vậy điều trị DHEA có tác dụng tốt tới chuyển hóa xương. Một sự phát hiện mở ra triển vọng đáng khích lệ cho việc chống tiềm ẩn thảm họa của tuổi già. Công trình bắt đầu vào mùa xuân năm 1998, kéo dài trong 1 năm.

Đã cho ra một kết quả

Với liều hàng ngày 50mg (liều cần thiết để lập lại nồng độ ngang với hồi còn trẻ (từ 30-35 tuổi), DHEA không có bất kỳ tác dụng nào.

Hãng Loreal đã đầu tư đến 1 triệu franc cho công trình nghiên cứu DHEAge. Dưới sự điều hành của tiến sĩ Olivier de Lacharrière, nhiều thông số đã được xem xét tỉ mỉ; dùng DHEA đã hạn chế được phần lớn các ảnh hưởng xấu. Nó sản xuất lại tuyến bã nhờn, kích thích sự tăng nước, chống lại nhiễm sắc tố không bình thường và giảm teo biểu bì.

Những nhà nghiên cứu về DHEAge cũng chú ý đến tính dục của người cao tuổi. Ở Mỹ, DHEA được coi như một chất kích dục tự nhiên. Về vấn đề này, đàn ông và đàn bà khác nhau. Ở đàn ông tính dục suy giảm nhưng không mất đi. Còn ở phụ nữ, thời kỳ tắt kinh lúc đầu giảm sinh sản hormon tính dục và sau giảm hoàn toàn.

Ý tưởng của giáo sư Etienne-Emile Beulieu và tất cả những nhà khoa học cũng như những người tham gia vào công trình

nghiên cứu này là muốn mở rộng nghiên cứu tác dụng của DHEA sâu hơn để hoàn hảo hơn.

DHEA là gì? Là một chuẩn hormon mà các nhà khoa học tách ra. Giáo sư Baulieu năm 1960 đã chứng minh là sulfat DHEA có nguồn gốc ở tuyến thượng thận.

DHEA phản ứng trên xét nghiệm lâm sàng

Ảnh hưởng trên chuyển hóa: DHEA không gây tăng oestradiol (ở nữ) và testosterone (ở nam) và không có dư trong cơ thể. Khi ngừng thuốc, DHEA đào thải nhanh ra khỏi cơ thể.

Ảnh hưởng trên xương: Có một ý nghĩa rất lý thú, với phụ nữ. Phụ nữ sau tuổi mãn kinh và nam giới trên 70 tuổi, thường mắc chứng loãng xương, dễ dẫn đến gãy xương. Như chúng ta biết mô xương luôn luôn đổi mới từ khi còn nhỏ tuổi đến khi về già nhờ hoạt động của hai loại tế bào: tạo cốt bào có chức năng xây dựng xương và huỷ cốt bào làm nhiệm vụ tiêu hao xương. Khi còn nhỏ tuổi, hoạt động phát triển bộ xương chiếm ưu thế, bộ xương của trẻ phát triển. Ở tuổi trưởng thành, hoạt động của tạo cốt bào và huỷ cốt bào cân bằng nhau, xương giảm và không còn phát triển nữa. Nhưng khi cao tuổi, hoạt động của huỷ cốt bào vượt trội, xương bị hao hụt dần, người thấp nhô lại từ đó xuất hiện chứng loãng xương. Nếu kèm theo thiếu hụt calci và vitamin D, thì tình trạng xấu càng đến nhanh. Thủ nghiệm trên với nam giới, DHEA tác dụng ít rõ rệt. Có thể giới mày râu còn được bảo vệ và giữ được một phần DHEA có từ trước. Với phụ nữ, DHEA có tác dụng rõ rệt. Thực vậy tuy nó không làm tăng hoạt động của tạo cốt bào, nhưng lại ức chế hâm bớt hoạt động của huỷ cốt bào, do đó làm giảm tốc độ hao hụt xương. Hiện tượng này càng rõ rệt ở công trình nghiên cứu ở nhóm phụ nữ cao tuổi trên 70. Các nhà khoa học còn đang tiến hành nghiên cứu trên 4000 người nữa để đi sâu thêm tiềm ẩn của nó.

Ảnh hưởng trên da: thực trạng biểu bì bị mất nước, trở nên mỏng hơn, khô hơn và có nhiều nếp nhăn. Da có nhiều vết xám nâu xuất hiện. DHEA cũng thể hiện tác dụng rõ trên phụ nữ hơn là nam giới, ở nhóm phụ nữ cao tuổi. Biểu hiện có sự tăng tiết chất nhờn, tăng sự hydrat hoá (ngậm nước), ở da, làm cho da có trở lại một phần độ dày, độ mềm và giảm nếp nhăn, các vết nâu cũng mờ nhạt đi.

Ảnh hưởng trên hoạt động tình dục: ở môi trường này, có sự khác biệt giữa nam và nữ. Ở nam, với tuổi già hoạt động tình dục giảm nhưng không mất hẳn. Ngược lại, ở nữ đến tuổi mãn kinh, sự sản xuất các hormon sinh dục không còn: Điều trị bằng liệu pháp thay thế hormon, có thể hồi phục được một phần trong một thời gian ngắn. Và chung, từ tuổi 65 - 70, ở nữ không còn hứng thú tình dục thậm chí còn ghét thêm. Điều trị bằng DHEA, có tác dụng gì không? Qua cuộc điều tra, trên 1000 người và kèm theo trực tiếp phỏng vấn. Thấy mong muốn tình dục trở lại khá mạnh, sự ham muôn và khoái cảm ở phụ nữ trên 60 tuổi và một số phụ nữ trên 70 tuổi cũng thấy một phần hồi phục tuổi xuân.

Ảnh hưởng trên hệ tim mạch: ảnh hưởng của DHEA đối với hệ tim mạch được đo bằng một phương pháp tinh vi trên độ dày của động mạch cảnh (liên quan đến vữa xơ động mạch) và động mạch quay (dễ nhạy cảm với tăng huyết áp) trên 175 nam ở lứa tuổi 70 - 79. Kết quả âm tính, không có sự thay đổi gì đáng kể trong thời gian theo dõi 1 năm.

Tóm lại qua công trình nghiên cứu này, thấy DHEA có tác dụng rõ nét, nhất là với phụ nữ trên một số khía cạnh của tuổi già như loãng xương, lão hoá da và tình dục. DHEA không những kéo dài tuổi thọ, mà còn đem lại chất lượng cuộc sống cho tuổi già. Nhưng việc sử dụng phải được kiểm soát chặt chẽ, có đơn của thầy thuốc.

TÂM QUAN TRỌNG CỦA CHẤT KHOÁNG VÀ VI LƯỢNG TRONG CƠ THỂ VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Cơ thể con người không thể phát triển nếu thiếu 21 loại muối khoáng. Đó là những chất kim loại hay tương tự kim loại, chúng rất cần thiết cho hoạt động sống của tế bào, trong quá trình phát triển của cơ thể.

Chúng có vai trò rất quan trọng trong các tổ chức của cơ thể, vì chúng nhất thiết phải có trong tiến trình xây dựng nên một số mô. Đặc biệt, trong quá trình tổng hợp các hormon và nhiều hệ thống enzym cùng những yếu tố sinh hoá để cho chúng ta hoạt động. Ngoài ra, muối khoáng còn được tham gia vào đặc tính cân bằng giữa các tế bào, tạo nên một cơ thể phù hợp với môi trường bên ngoài, dưới dạng trao đổi gọi là "trao đổi ion". Người ta gọi "ion" một kim loại chủ yếu dựa vào khía cạnh điện tử của nó (dương hay âm).

Khả năng phân bố các điện tử trên phần này hay phần khác của màng tế bào là một yếu tố căn bản cho phép tế bào hình thành cấu tạo chúng. Nếu quá nhiều một loại muối khoáng như natri, thì tế bào sẽ bị phồng. Người ta gọi đó là "sự giữ nước" hay "phù", điều này có thể góp phần tạo cao huyết áp động mạch và các bệnh khác ...

Nếu thiếu magesi, sẽ tạo tăng nhiều calci đi vào tế bào nên trở nên quá kích thích.

Ngoài ra, quá trình trao đổi ion còn can thiệp vào quá trình chuyển vận thông tin thần kinh và sự co cơ.

Bản chất cơ thể không có khả năng sinh ra muối khoáng, chỉ rất ít như khả năng dự trữ được vài thứ (như sắt có ít trong

gan), nhưng chúng chỉ cho phép duy trì trong một thời gian rất ngắn, sau đó phải bổ sung thêm. Vì vậy, ngoài nguồn cung cấp từ con đường nước uống, thực phẩm, mỗi khi hai nguồn cung cấp này không đủ, cần phải bổ sung thêm bằng uống các dạng thuốc.

Các muối khoáng trong cơ thể thường thay đổi, người ta thường gọi là "các yếu tố đại lượng" là yếu tố có số lượng nhiều, và "các yếu tố vi lượng" những yếu tố có số lượng ít, và cả số lượng vô cùng nhỏ siêu vi lượng. Có công trình các nhà khoa học chia thành 4 nhóm đa lượng, trung lượng, vi lượng và siêu vi lượng.

Các yếu tố đa lượng	
Muối khoáng	g/70kg trọng lượng cơ thể
1. Magnesi	35
2. Clo	105
3. Natri	105
4. Kali	140
5. Lưu huỳnh	175
6. Phospho	700
7. Calci	1050

Bốn yếu tố vi lượng đầu tiên: sắt, silic, kẽm và đồng chiếm 99% toàn bộ tất cả yếu tố khoáng trong cơ thể.

Vai trò cấu trúc

Muối khoáng đóng vai trò cấu trúc chất dẻo, tức là cấu trúc của mô như: magnesi, lưu huỳnh.

Là một phần chính của bộ xương, nhờ chúng mà xương được chắc hơn (calci và phospho). Muối khoáng còn là một phần của máu (sắt cấu tạo nên huyết sắc tố, hemoglobin) đồng thời là

thành phần thiết yếu của nhiều tế bào. Chính chúng giữ vị trí nòng cốt trong cấu trúc cơ thể, nhất là người cao tuổi luôn luôn cần đáp ứng cân bằng.

Nhóm các yếu tố trung lượng và vi lượng	
Muối khoáng	g/70kg trọng lượng cơ thể
Sắt	3,35
Kẽm	3,20
Silic	0,30
Đồng	0,10
Mangan	0,0025
Niken	ho đến 0,001
Cabalt	nt
Iod	nt
Selen	nt
Fluor	nt
Chrom	nt
Thiếc	nt
Molipđen	nt
Vanađi	nt

Cơ thể trong quá trình hoạt động, muối khoáng giữ vai trò chất xúc tác. Chúng điều hoà chức năng các cơ quan, và là tác nhân phản ứng cân bằng giữa những lipid khác nhau diễn biến bên trong cơ thể, điều hoà quá trình chuyển động nước và thể tích máu, là hai loại dịch hằng định chỉ khi số lượng natri và kali được cân bằng (quá nhiều natri sẽ giữ nước, thiếu natri gây mệt và mất nước)...

Từ những chức năng nói trên các nhà khoa học đã xác định được vai trò của muối khoáng trong các trường hợp phòng ngừa bệnh tật, điều trị và đặc biệt với cơ thể người cao tuổi luôn luôn theo dõi bổ sung.

CHẤT KẼM, MANGAN SULFAT VÀ ĐỒNG OXYD

Kẽm là một yếu tố vi lượng quan trọng, nó chịu trách nhiệm trong hoạt động của gen chứa thông tin ở các tế bào của chúng ta. Thiếu kẽm xảy ra nhiều hơn so với thiếu sắt, cho nên đến bây giờ kẽm là một yếu tố vi lượng quan trọng mà vị trí của nó trước đây bị đánh mất và thấp hơn sự thật.

Kẽm là chất vi lượng dồi dào trong cơ thể, là một kim loại có chức năng quan trọng. Trước đây, vai trò của kẽm không được đánh giá đúng, thậm chí có lúc dường như đã lãng quên. Trước đây vài chục năm, nhiều công trình nghiên cứu của các nhà khoa học đã khẳng định vai trò của kẽm với tư cách là một vi chất cần thiết cho cơ thể. Kẽm được tìm thấy hầu hết trong mọi tế bào của cơ thể. Nó là một thành phần cấu tạo trên 200 enzym. Kẽm rất cần thiết trong việc tạo tinh trùng ở nam giới và trứng ở phụ nữ. Kẽm giúp cơ thể loại trừ vài kim loại độc khỏi cơ thể như chì. Các công trình nghiên cứu của tiến sĩ Xi Huibi người Trung Quốc đã cho thấy các mức độ kẽm ở các bệnh nhân ung thư thấp hơn ở các bệnh nhân khoẻ mạnh. Ở những người cao tuổi lượng kẽm luôn thấp. Vậy việc bổ sung kẽm luôn cần thiết để giúp ngăn chặn nguy cơ ung thư, làm chậm tốc độ phát triển phì đại tiền liệt tuyến lành tính, là yếu tố góp phần làm cho cơ thể người cao tuổi chống bệnh tật... Kẽm được tìm thấy trong alpha macroglobulin là một protein quan trọng trong hệ thống miễn dịch của cơ thể. Mức độ kẽm thấp trong cơ thể có thể đưa đến sự giảm thấp tế bào T, bạch

cầu hạt và chức năng tiêu diệt tự nhiên của các tế bào. Những ảnh hưởng của kẽm lên hệ thống miễn dịch bao gồm việc kích thích các bạch cầu trung tính có nhân đa dạng sản xuất ra các loại oxygen hoạt động hơn, diệt khuẩn và có một số tác phẩm chống lại khối u. Kẽm là thành phần quan trọng đem lại một interferon nội sinh trong cơ thể. Kẽm kết hợp với phosphat của màng tế bào phospholipid và các nhóm sulphydryl của protein để có thể tạo thành những phức hợp và làm giảm lipid peroxidation của màng tế bào. Vì kẽm cần thiết cho sự phân chia tế bào, sự bổ sung kẽm giúp làm rút ngắn thời gian lành vết thương do bỏng hay sau phẫu thuật. Kẽm có thể giúp ngăn ngừa những chứng xơ gan ...

Thiếu kẽm làm giảm hoạt tính của các chất xúc tác cho gan và thận, tức là nó can thiệp vào quá trình tổng hợp các tổ chức này.

Chức năng của kẽm

Trong bảng tuần hoàn các nguyên tố hoá học Mendeleev, kẽm thuộc nhóm II, là kim loại có màu trắng ánh xanh. Giống như các vi chất dinh dưỡng khác, ngày nay kẽm được xem là một trong những nguyên tố cần thiết nhất cho con người. Nó có mặt ở hầu hết các cơ quan trong cơ thể, đảm đương nhiều chức năng sinh học quan trọng. Trong cơ thể người trưởng thành có khoảng 2,5g kẽm, trong hầu hết các bộ phận, nhất là cơ bắp, xương, tim, tuyến tuy, tuyến tiền liệt ... để giúp các cơ quan này hoàn tất nhiều chức năng sinh học.

Vai trò của kẽm nổi bật trong các lĩnh vực

Kẽm tham gia hơn 200 phản ứng sinh hoá được xác định có lệ thuộc vào kẽm. Do đó kẽm can thiệp vào nhiều chuyển hoá, chuyển hoá glucid, protein và acid nucleic. Một trong những vai trò rõ nhất là chứa chương trình gen trong acid nucleic. Kẽm rất cần thiết cho quá trình tổng hợp của gen, cho sự sao chép ADN có sẵn để tế bào nhân lên. Thiếu kẽm sẽ ảnh hưởng

lên tất cả những gì có liên quan đến hoạt động nhân đôi của tế bào, sinh sản, tăng trưởng, miễn dịch.

Kẽm còn can thiệp và khả năng thể hiện của gen và quá trình tổng hợp của protein, cũng như trong chuyển hóa của acid béo không no tạo ra màng tế bào.

Kẽm cần thiết cho cấu tạo thành phần hoạt động của hormon sinh dục nam, testosteron, và đóng một vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp, cấu trúc, bài tiết nhiều hormon khác: insulin, hormon tăng trưởng, NGF (yếu tố tăng trưởng của dây thần kinh), thymulin, gestin ...

Những công trình gần đây còn cho thấy vai trò quan trọng của kẽm trong cấu trúc hoạt động trong việc ngăn ngừa ung thư, protein P35, và ngăn chặn sự sinh sản các tế bào bất thường, các tế bào mà ADN của chúng bị hư hỏng bởi những gốc tự do và chất ô nhiễm.

Đặc biệt, còn có đặc tính can thiệp vào cấu trúc và hoạt hóa coenzym của nhiều phân tử, kẽm cũng như magnesi, calci, natri và kali còn tham gia vào hoạt động tăng sức khoẻ cho cơ thể. Nó chống lại các tác dụng của một số chất độc, kim loại nặng như cadimi và các chất ô nhiễm khác.

Nhu cầu

Lượng cung cấp khuyến cáo	
Loại	mg/ngày
Người lớn nam	15
Người lớn nữ	12
Phụ nữ có thai	15
Phụ nữ cho con bú	19
Người già	12-17

Nguồn cung cấp

Kẽm có trong thịt, cá, thức ăn biển nguồn giàu nhất ở con hàu. Ngũ cốc, rau khô và hạt có dầu cũng chứa kẽm.

Kẽm nguồn tự nhiên	
Thực phẩm	mg/100g
Hàu	70
Gan	7,8
Sò	5,3
Thịt đỏ	4,3
Trứng	1,5

Có thể cung cấp đủ kẽm giúp ăn ngon, làm tăng khả năng thưởng thức mùi vị các món ăn, giúp cơ thể đồng hóa hấp thụ và sử dụng tốt các chất protein, lipid, glucid. Nhiều tài liệu cho thấy kẽm có tác dụng điều hoà chuyển hoá lipid, ngăn ngừa mỡ hoá gan. Thiếu kẽm sẽ ảnh hưởng xấu tới tốc độ hấp thụ các acid amin.

- Kẽm là chất xúc tác của ARN (acid Ribonucleic) - polymerase có vai trò trong quá trình nhân bản ADN.
- Tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể sinh vật, các hoá chất từ môi trường. Thiếu kẽm sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm khuẩn. Với người cao tuổi thì điều kiện nhạy bén hơn.
- Tham gia vào các hormon: Các hợp chất kẽm làm tăng hoạt tính các hormon hướng tuyến sinh dục của tuyến yên. Tham gia quá trình tạo hormon nam testosterol, nếu thiếu kẽm sẽ gây ra rối loạn quá trình sản xuất và hoạt động của tinh trùng, làm giảm khả năng sinh sản của nam giới. Kẽm còn tham gia vào quá trình tổng hợp, bài xuất và hoạt động

của nhiều hormon khác như estrogen, insulin, hormon tăng trưởng ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể.

– Kẽm còn là chất chống oxy hoá, chống lại các gốc tự do (yếu tố làm cho tế bào bị lão hoá) và phòng ngừa các bệnh tim mạch và làm chậm lại tuổi già.

Cơ thể thiếu kẽm lúc nào?

Kẽm trong thức ăn được hấp thụ qua ruột vào khoảng 20 - 30%. Nguyên nhân thiếu kẽm trước tiên là do, mất cân bằng trong chế độ ăn: ăn quá ít thịt, cá, trứng..., ăn quá nhiều chất xơ bã thực vật làm chậm hấp thụ kẽm ở ruột. Người ta còn thấy kẽm có ảnh hưởng tới lượng vitamin trong thực phẩm - ở những người bệnh viêm nhiều dây thần kinh do kẽm ăn, lượng kẽm và vitamin B₁ cũng giảm. Các nghiên cứu thực nghiệm trên động vật còn cho thấy sự thiếu hụt kẽm sẽ gây giảm hấp thụ thức ăn và ngăn cản quá trình sử dụng vitamin A trong thức ăn, hoặc giảm dự trữ vitamin A.

Một số trường hợp do uống aspirin, thuốc có chất sắt dài ngày với liều lượng cao dễ gây trở ngại cho việc hấp thụ chất kẽm cũng làm cho cơ thể bị thiếu kẽm rồi tạo ra các điều kiện trong các cơ quan cơ thể già hoá nhanh.

Những người bị bệnh đái tháo đường và các bệnh viêm mạn tính làm tăng nhu cầu kẽm, các bệnh đường ruột làm rối loạn hấp thụ cũng dễ gây cho cơ thể thiếu kẽm.

Thể nào để biết cơ thể thiếu kẽm?

Thiếu kẽm thường làm tiêu chảy, suy dinh dưỡng, viêm da, rụng tóc, chậm phát triển xương và sinh dục, giảm khả năng đáp ứng miễn dịch. Ở người cao tuổi khi cơ thể thiếu kẽm thường khó nhận biết vì không có dấu đặc trưng. Tuy nhiên có thể biểu hiện ở một số triệu chứng sau:

- Thường bị mệt mỏi, ăn uống kém ngon
- Giảm khả năng miễn dịch, các vết thương chậm lành.
Hoặc nếu thấy hay bị nhiễm khuẩn tái đi tái thì nên nghĩ đến thiếu kẽm.

Móng tay xuất hiện những chấm trăng, hay gãy móng tay, móng chân, rụng nhiều tóc, da khô, trương lực cơ giảm.

Nhu cầu để cơ thể hấp thụ kẽm tốt

Kẽm là một nguyên tố phổ biến rộng rãi trong tự nhiên. Lượng kẽm trong thực phẩm thực vật dao động từ 1 - 10mg/100g trọng lượng tươi, song cơ thể không dễ hấp thụ. Ngũ cốc và đậu đỗ có nhiều kẽm nhưng tập trung phần lớn ở lớp vỏ ngoài. Hàm lượng kẽm trong thực phẩm động vật dao động từ 10 - 70mg/100g, có nhiều trong gan, thịt, trứng, cá, hải sản ... đặc biệt nhiều nhất là các loại sò (có tới 70mg/100g sò). Cơ thể dễ hấp thụ kẽm trong thực phẩm động vật hơn.

Chế độ ăn uống hỗn hợp thường đáp ứng đủ lượng kẽm cần thiết cho cơ thể. Nói chung, với người cao tuổi cần khoảng 15mg kẽm mỗi ngày. Nhu cầu này tăng lên, người bệnh đái tháo đường, người bị bong và bệnh nhân sau mổ ... Người cao tuổi rất cần có đủ kẽm thường xuyên.

Để nhận biết có thiếu kẽm hay không, cách tốt nhất là thử máu. Nếu bị thiếu nhẹ, chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn uống, nên chọn ăn các thực phẩm giàu chất kẽm. Nếu thiếu kẽm nghiêm trọng, cần phải bổ sung các loại thuốc có chứa kẽm, nhưng lưu ý không được vượt quá 15mg/ngày, nhằm tránh những rối loạn khác do cơ thể quá thừa chất kẽm.

Mangan sulfat là chất khoáng vi lượng rất quan trọng cho chức năng: Tổng hợp các hormon sinh dục, phát triển và duy trì hệ xương rắn chắc, tổng hợp mucopoly saccharid, các chất này bao bọc chung quanh bảo vệ tế bào và làm trơn các khớp

xương. Phát triển thần kinh và thực hiện các chức năng, kích thích sự hình thành glycogen ở gan. Tăng cường hệ miễn dịch cơ thể tạo cơ hội cho tăng cường sức khoẻ, đẩy lùi tuổi già chậm lại.

Đồng oxyd có chức năng chống oxy hoá. Đồng có mặt khắp nơi trong tế bào, là một thành phần trong enzym superoxyd dismustate. Enzym bảo vệ các tế bào khỏi bị hư hại do các gốc tự do và peroxyd. Đồng cần thiết trong quá trình tạo máu, trong việc sản xuất năng lượng tạo lập sắc tố và oxy hoá acid béo. Đồng cũng giúp ích trong việc chống viêm khớp. Sự thiếu hụt đồng làm gia tăng nguy cơ về tim mạch và tuần hoàn, làm rối loạn hệ thần kinh và rụng tóc, cơ thể bị chứng thiếu máu gây yếu già đến nhanh.

NHỮNG YẾU TỐ ĐA LƯỢNG CALCI

Calci là yếu tố quan trọng của mô xương và răng, đồng thời giữ nhiệm vụ hoạt hoá nhiều phản ứng sinh hoá cho phép co cơ và đông máu ...

Calci là muối khoáng mà cơ thể con người có nhiều nhất. Ở người lớn nó chứa từ 1000 đến 1500g tuỳ theo trọng lượng, trong đó 98% đến 99% có trong xương và răng. Do đó nó thiết lập nên 1,6% trọng lượng toàn bộ cơ thể. Khi mất 1% calci trong xương cũng gây những nguy cơ nghiêm trọng. Nó được phân bố giữa ngoại bào và nội bào.

Lượng calci cung cấp bình thường cho cơ thể²

Loại	Mg/ngày
Người lớn	900
Phụ nữ mãn kinh	1200 đến 1500
Người già	1200 đến 1500

Nguồn thực phẩm tự nhiên có chứa calci	
Thực phẩm	Mg/100g
Hạnh đào	234
Yaourt	130 đến 150
Đậu phu	128
Sữa đậu nành	120 đến 150
Ô liu	106

Trên thực tế, cần cung cấp hàng ngày từ 1g đến 1,5g calci cho cơ thể (dùng khoảng 500mg từ 1 lít nước khoáng, 0,5 lít sữa đậu nành, 100g hạnh đào, hai hũ Yaourt) là đủ./.

PHOSPHO

Phospho tham gia vào quá trình cấu tạo xương. Nó được sử dụng để sản xuất ra năng lượng và hoạt hóa nhiều hoạt động sinh hoá.

Nhà hoá học người Đức, H. Brand, đã phát hiện ra phospho vào năm 1699. Đến thế kỷ 18, Scheele phân lập được phospho từ xương động vật.

Phospho là chất khoáng có nhiều trong cơ thể, sau caccli: ở người lớn nặng 70kg, sẽ có 700g phospho trong đó 80% có trong bộ xương, 10% trong cơ, 10% trong các mô mềm khác, đặc biệt dưới dạng phức hợp phosphoprotein, phospholipid và ATP (adenosintriphosphat). Phospho tham gia vào cấu trúc của xương, cùng với calci dưới dạng phosphat tricalci. Nó được liên kết với mõ để tạo thành phức hợp (phospholipid, như là Lecithin) tạo nên màng tế bào. Đó là một phức hợp năng lượng sinh học có nhiệm vụ cung cấp năng lượng ATP của chúng ta.

Lượng phospho khuyến cáo cho cơ thể

Loại	mg/ngày
Người lớn và thanh niên 13 đến 19	1000
Phụ nữ có thai hay cho con bú	1000
Người già	1000-1100

Nguồn cung cấp

Phospho có rất nhiều trong thực phẩm nhất là những thực phẩm có chứa calci.

Nguồn thực phẩm tự nhiên có chứa phospho

Thực phẩm	mg/100g
Fromage gruyère	600
Đậu nành	580
Lòng đỏ trứng	560
Hanh đào	470
Chocolat	400
Đậu haricots (đậu tây trắng)	400
Gạo	300
Gà	220
Thịt bò	200
Cá	200
Trứng	200
Thịt heo	175

Nguy cơ

Trước đây, phospho được cân bằng ở người. Ngày nay, mức độ phospho mang vào hơi bị thừa. Ngoài ra phospho còn được thêm vào ở thịt nguội (xúc xích, jambon), fromage, crem, đồ tráng miệng, cá, đá (để giữ nước khi đông lạnh), bánh mì, bột, margarin. Từ 20 năm nay, mức độ mang vào cơ thể trung bình từ 1,5 đến 4g/ngày. Phospho làm giảm khả năng hấp thu calci và tạo thuận lợi cho quá trình sản xuất parathormon, điều này đã làm mất nhiều calci của xương, làm nguy cơ loãng xương ngày một tăng cao ở người cao tuổi.

NHỮNG YẾU TỐ VI LƯỢNG SẮT

Vai trò

Sắt cần thiết cho nhiều chức năng phát triển của cơ thể:

- Chức năng hô hấp: tạo nên hemoglobin để vận chuyển oxy từ phổi đến tất cả các cơ quan.
- Nó tham dự vào quá trình tạo thành myoglobin, sắc tố hô hấp của cơ cũng như tạo thành chất dự trữ của cơ và cơ thể.
- Sắt tham gia vào cấu tạo của nhiều enzym. Đặc biệt trong chuỗi hô hấp sắt đóng vai trò vận chuyển điện tích.

Ba chức năng này mà sắt tham gia vào kênh năng lượng của hiện tượng oxy hoá. Do đó, thiếu sắt sẽ đưa đến giảm năng lượng. Từ oxy, sắt mang một điện tử độc, thân, được gọi là "gốc tự do", thoát ra và tác động lên tất cả những gì mà nó gặp, gây tổn hại trung tâm năng lượng của tế bào, men cũng như các bộ

phận thụ cảm của các nhóm thiols của chúng và các acid béo màng tế bào. Khi đó, nhân tế bào chứa gen sẽ mang chương trình được nằm ở trung tâm chức năng và đại diện cho bộ não của tế bào để làm nhiệm vụ cân bằng.

Vì lẽ đó, ngày nay người ta xem sắt là một yếu tố quan trọng. Nếu thiếu sắt, cơ thể sẽ không hoạt động tốt, nhưng khi có quá nhiều sắt, sẽ rất nguy hiểm.

Nhu cầu thường thường ở thức ăn hằng ngày trung bình:

Lượng sắt khuyến cáo	
Loại	mg/ngày
Phụ nữ có thai (Phần thứ hai của thai kỳ)	19 đến 21
Phụ nữ cho con bú	13
Người già	13

Nguồn cung cấp

Nguồn sắt tốt nhất là trong gan, bồ câu, thức ăn biển, cá, trứng, rau, đậu nành ...

Nguồn thực phẩm tự nhiên chứa của sắt	
Thực phẩm	mg/100g
Bồ câu	20
Gan	8 đến 18
Hàu	6 đến 7
Bột đậu nành	3 đến 6
Trứng	2 đến 2,5
Gà	1 đến 2

Biểu hiện lâm sàng về thiếu sắt

Suy nhược, mệt mỏi khi gắng sức hoặc da xanh. Khi đã thiếu máu thì những dấu hiệu báo trước như: khó thở khi gắng sức, hồi hộp, đôi khi tim có tiếng thổi, nhưng không cố định. Cuối cùng, sức đề kháng với nhiễm trùng rất kém, phụ nữ có thai dễ bị đẻ non và hư thai. Người cao tuổi luôn luôn cần sự đầy đủ và cân bằng sắt.

SELEN

Vai trò của selen có tác dụng chống lại các gốc tự do, khiến nó trở thành một trong những ngôi sao mới của nhu cầu bổ sung muối khoáng cho cơ thể. Tuy nhiên, trên truyền thống, nó vẫn có trong danh sách thuộc nhóm độc.

Nhà khoa học người Thụy Điển Berzelius phát hiện năm 1817. Một thế kỷ sau, vai trò quan trọng của nó được xác định bởi Schwarz và Floltz. Selen trở nên một yếu tố quan trọng dinh dưỡng cho động vật. Ở người, thì đến những năm 80 mới xác định đặc tính quan trọng của nó.

Năm 1971, vai trò của selen trong glutathion peroxydase được phát hiện, đánh dấu một giai đoạn quan trọng trong lịch sử của y học.

Ngày nay selen không hoàn toàn là một kim loại giống như các yếu tố khác trước đây. Nó được mô tả gần giống với kim loại tiêu biểu là lưu huỳnh. Có thể chứa từ 3 đến 15mg, tùy theo trọng lượng cơ thể.

Selen đầu tiên là chất khử độc. Nó có khả năng kiên kết với các kim loại nặng như thuỷ ngân và đào thải các kim loại nặng ra đường nước tiểu. Selen cũng bảo vệ cơ thể khỏi tác hại của cadimi, chì, đồng, bạc, platin và arsenic. Ngoài ra, bằng cách hợp tác với glutathion, selen góp phần giảm độc tính của nhiều chất độc khác.

Khi nó tham gia vào hoạt động của men chống oxy hoá, glutathion peroxydase, hạt GPX, khiến nó trở nên ngôi sao sáng chói. Enzym này trung hoà nước có oxy trước khi tạo thành các gốc tự do có hại, dưới sự hiện diện của sắt hay đồng. Nó cũng là enzym duy nhất có khả năng tái sử dụng acid béo bị hư hỏng do các gốc tự do. Đặc biệt ở màng tế bào.

Do đó, selen cũng có vai trò trong hoạt động thay đổi thể tích dịch của máu và các đáp ứng trong miễn dịch. Trong những chức năng chống viêm là làm loãng xương, nó tác động hợp đồng với glutathion, vitamin E và các acid béo không no tạo thành quá trình có lợi cho cơ thể phát triển.

Nhiều nhà khoa học nghiên cứu cho thấy cung cấp tối đa selen sẽ làm giảm tần số của bệnh tim mạch và ung thư.

Nhu cầu về selen

Lượng selen khuyến cáo	
Loại	mg/ngày
Người lớn nam	70
Người lớn nữ	55
Phụ nữ có thai	65
Phụ nữ cho con bú	75
Người già	70

Theo các chuyên gia, liều tối đa có thể khoảng 200mg/ngày.

Nguồn cung cấp

Selen được kết hợp với protein. Do đó, người ta tìm thấy nó trong thịt, cá, trứng và ngũ cốc. Tuy nhiên, hàm lượng thức ăn lè thuộc vào đặc tính phong phú của đất có chứa selen.

VAI TRÒ CỦA VITAMIN VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Cơ thể người cần dùng nhiều loại vitamin nhưng ở đây chỉ nêu một số vitamin chủ yếu như: vitamin B₁, B₂, vitamin C và vitamin E ...

Cùng với protein các chất khoáng, vitamin cũng là một trong những tố chất dinh dưỡng, tham gia vào mọi quá trình hoạt động phát triển của cơ thể. Người ta coi nhân tố vitamin như một loại dầu bôi trơn, giúp cỗ máy có thể vận hành trơn tru hơn. Cũng giống như các loại phương tiện xe cộ, máy móc, nếu không có dầu bôi trơn, sẽ rất khó vận hành. Cơ thể con người cũng vậy, thiếu vitamin sẽ làm cho con người dễ hao mòn mất cân đối đau ốm, suy nhược ... Đặc biệt đối với người cao tuổi tổng hợp vitamin C kém hơn tuổi trẻ nếu cơ thể không cân đối tốt thì tuổi già đến nhanh hơn, suy sụp nhanh hơn.

Vitamin hòa tan trong dung dịch nước và dung môi hữu cơ (dầu). Các loại vitamin A, D, E, K đều hòa tan tốt trong dung môi hữu cơ (dầu), những loại thực phẩm chứa các loại vitamin này khi đưa vào cơ thể cần có thời gian để hấp thụ. Tuy nhiên, khi lạm dụng quá nhiều sẽ gây hại cho gan do các chất cặn bã không được gan bài tiết hết. Ví dụ, dùng quá nhiều vitamin A sẽ gây độc, ho, mọc mụn, đau các khớp xương ... Khi cơ thể phải tiếp nhận quá nhiều sẽ xuất hiện các triệu chứng nôn óẹ, đau đầu, thậm chí nguy kịch đến thận. Vitamin E dùng quá nhiều sẽ làm cho làn da khi già dễ bị nổi sần ...

Ngoài ra vitamin B và C còn tan rất tốt trong nước. Đối với loại vitamin này lưu ý trong quá trình chế biến thức ăn (khi chế biến thức ăn dễ bị mất vitamin) và không cần lo lắng khi cơ thể hấp thụ lượng vitamin này nhiều hơn mức bình thường. Tuy nhiên, riêng trường hợp sử dụng vitamin C kéo dài, sẽ có nguy cơ bị bệnh thận, bị tiêu chảy nếu cơ thể không có đủ vitamin C trong thời gian dài sẽ làm cơ thể mắc những bệnh do thiếu vitamin C và sẽ gây ra các nguy cơ bệnh tật khác.

Tính tới thời điểm hiện nay có khoảng 20 loại vitamin cần thiết cho cơ thể.

Vai trò của chúng đối với sức khoẻ con người.

Vitamin A

Vitamin A tồn tại ở hai dạng cơ bản "Retinol" và "Kalothin", trước và sau khi được cơ thể hấp thụ. Vitamin A giữ vai trò tăng cường thị lực, tăng khả năng bài tiết cho da, ngoài ra còn có tác dụng ngăn chặn ung thư, tăng độ dẻo dai của cơ bắp giúp cho phổi tăng cường chức năng hô hấp.

Nếu cơ thể thiếu vitamin A, thị giác kém, khô mắt, thể trạng suy nhược, dễ ốm, góp phần cho chức năng phổi suy giảm ...

Thực phẩm chức năng nhiều vitamin A bao gồm: trứng, các sản phẩm từ bơ, sữa, nhân sâm, dầu bina, lươn, gan, quả gấc, cà rốt ...

Vitamin B₁

Là một trong những vitamin dễ tan trong nước rất cần thiết cho hoạt động hàng ngày của cơ thể. Vitamin B₁ cũng như tất cả các vitamin khác thuộc chất xúc tác sinh học, tham gia vào sự chuyển hoá vật chất xảy ra trong cơ thể. Là loại chất không thể thiếu được trong quá trình trao đổi chất trong cơ thể của mỗi người. Sẽ có bài nói kỹ về nguồn gốc sau.

Sinh tố B₂ một trong những vitamin quan trọng liên quan tới việc tổng hợp protein, chất dẻo, và giải phóng năng lượng, chất béo. Kiểm soát lượng cholesterol và mô trong máu, ngăn chặn nguy cơ phì đại và suy yếu động mạch cũng như còn có tác dụng bảo vệ vòm miệng, niêm mạc ... Năm 1932 Warburg và Christian phân lập men màu vàng cam thường có trong nhân tế bào, có màu vàng kim. Nó là thành phần chủ yếu của "enzym thiếu hydro". Đây là một chất xúc tác quan trọng trong cơ thể sinh vật, có thể tham gia vào việc hô hấp của tế bào, giúp tế bào tiến hành trao đổi chất; thúc đẩy tế bào oxy hoá đường, oxy hoá chất béo, oxy hoá protein ... toả năng lượng, duy trì các hoạt động của tế bào. Năm 1935, hai nhà bác học Đức Cohen và Kara đã tổng hợp được sinh tố B₂ bằng phương pháp nhân tạo, nhờ vậy mà họ nhận được giải nobel. Vì nó được phát hiện sau sinh tố B₁ nên gọi là sinh tố B₂.

Người thiếu sinh tố B₂ dễ mắc các chứng như khô nứt môi mép, lở mép, viêm giác mạc mắt, lở loét trong miệng, vết thương khó lành. Vitamin B₂ có nhiều trong gan động vật, sữa bò, lòng đỏ trứng, phổi mầm của lương thực, rau xanh. Vitamin B₂ bị phá hủy bởi ánh sáng, kiềm, nên trong quá trình chế biến thức ăn, tốt nhất là không nên cho kiềm, cũng không nên phơi nắng. Mỗi người ai ai cũng cần B₂ nhưng với người cao tuổi lại cần nó nhiều hơn hàng ngày cần khoảng 1-2mg.

Sinh tố B₆ là thành phần liên quan tới quá trình tạo amin, tổng hợp và phân giải protein, còn gọi là pyridoxin là thành phần của chất xúc tác phụ khử carboxyl, có quan hệ mật thiết với sự trao đổi acid amin. Nó chịu nhiệt, chịu acid, song dễ bị kiềm và ánh nắng phân huỷ. Sinh tố B₆ có nhiều trong đậu nành, cám gạo, và các loại trứng. Vitamin B₆ giúp cho cơ thể phát triển bình thường, chống viêm, nhất là viêm dây thần kinh. Thiếu nó dễ mắc các chứng viêm da, thiếu máu, nôn mửa. Có nhiều trong các thực phẩm: cá hồi, thịt bò, sữa bò, trứng ...

Vitamin B₁₂ (Cobalamin) làm tăng cường hồng cầu và kích thích việc sinh sản hồng cầu. Cơ thể thiếu B₁₂ hồng cầu trong máu giảm dễ mắc bệnh về đường tiêu hoá, trung khu thần kinh trung ương bị tổn thương, gây phù toàn thân, tưa lưỡi ... nếu cơ thể thiếu vitamin B₁₂ là một trong những nguyên nhân khiến não bộ già hoá nhanh chóng, gây ra bệnh mất trí tuổi già.

Vitamin C

Là thành phần quan trọng không thể thiếu trong quá trình tổng hợp albumin có tên Colagen nhằm liên kết các tế bào trong cơ thể người. Vitamin C giúp ngăn ngừa oxy hoá các tế bào. Nếu cơ thể hấp thu nhiều loại vitamin này, lượng collagen tăng, làm tăng cường hoạt động của các tế bào giúp ngăn chặn sự lão hoá ... sẽ có bài nói kỹ về vitamin C phần sau.

Vitamin D

Thúc đẩy khả năng hấp thụ calci và phospho, có tác dụng tốt cho sự phát triển của xương nhất là góp phần bảo vệ khung xương của người cao tuổi gây bệnh loãng xương và người còi xương ở các lứa tuổi. Dưới tác động của ánh sáng mặt trời, cơ thể có khả năng điều tiết tốt hơn các loại phù nề, mệt mỏi. Tình trạng thiếu vitamin kéo dài sẽ phát sinh bệnh nặng và nguy hiểm hơn là bệnh thoái hoá cột sống ...

Các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin D gồm: các loại cá, sản phẩm từ bơ sữa ...

Vitamin E

Làm tăng độ đàn hồi của da, làm làn da mịn màng trẻ ra ngăn chặn sự oxy hoá của các tế bào, chống lão hoá. Ngoài ra, vitamin E còn có tác dụng giảm cholesterol trong máu, giúp máu lưu thông tốt, ngăn ngừa sự phì đại của các động mạch. Sẽ có bài nói kỹ về vitamin E ở phần sau.

Vitamin K

Cùng với vitamin D, vitamin K giúp cơ thể hấp thụ calci, tạo thành các albumin cần thiết cho cơ thể. Mỗi ngày cơ thể hấp thu một lượng lớn vitamin K do chính cơ thể tự tổng hợp. Tuy nhiên trong những trường hợp đau ốm sẽ làm cho cơ thể bị thiếu vitamin K, phải kết hợp ăn uống điều độ và khám bác sĩ. Vitamin K còn giúp cho việc cầm máu khi cơ thể bị xuất huyết bệnh lý.

Các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin K bao gồm: trứng, gan, tảo biển, các loại rau quả có màu tím ...

Vitamin H

Vitamin H cần thiết cho quá trình tích luỹ năng lượng. Có mối liên quan chặt chẽ tới quá trình chuyển hoá chất béo, và các amin, tham gia vào hoạt động của các cơ quan tiêu hoá, thần kinh. Bình thường cơ thể có khả năng tổng hợp đủ vitamin H cần thiết, song trong trường hợp dùng thuốc kháng sinh, cơ thể tạo vitamin H tự nhiên bị kiềm chế dẫn tới tình trạng tăng cholesterol.

Các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin H bao gồm: gan, lúa mạch, đậu phộng và các hạt họ đậu ...

Và còn nhiều vitamin khác như vitamin B₁₅, B_{12a}, Bx, B₄, B₁₂ Dulis, vitamin F, vitamin K, vitamin U, vitamin P, vitamin PP, vitamin H₃, vitamin H...

Ngoài ra, giáo sư bác sĩ Rajitchandra ở Trường Đại học Memorial tại Terre - Neuve Canada đã nghiên cứu về trí nhớ của người cao tuổi cho rằng: những người cao tuổi được bổ sung vitamin đầy đủ sẽ đạt đến điểm cao trong tất cả các test, test đánh giá trí nhớ kéo dài thời gian như sức nhớ tuổi trẻ. Ông còn cho biết những người cao tuổi dù có khoẻ đến đâu nhưng cơ thể thường thiếu vitamin và chất khoáng. Các chất này thường có vai trò trong tất cả các phản ứng hoá sinh, giúp cho con người

nhớ lại các ký ức. Mà vitamin B₁, B₆, chất khoáng (như kẽm) ngoài ra vitamin B₆, B₉, B₁₂ còn giúp cơ thể ngăn việc tích tụ homocysteine một chất có xuất phát từ sự chuyển hóa các protein là chất tạo môi trường gây độc hại cho các tế bào thần kinh.

Mức yêu cầu bình thường vitamin cho cơ thể

Tên	Liều trung bình mỗi ngày cho một người lớn	Nguồn cung cấp từ tự nhiên
A Tiền vitamin A	0,9-1,1mg trong đó có 60% là beta - caroten	Bơ, trứng, sữa, gan, cá biển hoặc cá nước ngọt; cà rốt, rau xanh, trái chín vàng, trái cây họ cam, các loại củ nhiều màu sẫm.
D	0,010-0,015mg	Dầu cá, cá thu, cá trích, cá hồi, cá mòi, trứng, gan heo
E	100-400mg	Trứng, thịt lòng, sữa, bắp cải, rau dền, giá, dầu thực vật nguyên chất
B ₁	1,3-1,5mg	Bánh mỳ, rau cải khô, trứng, thịt heo, ngũ cốc
B ₂	1,5-1,8mg	Tất cả các sản phẩm từ sữa, thịt, lòng, cá, ngũ cốc
B ₃	15-18mg	Men bia, thịt, thịt lòng, rau cải khô, cà phê rang
B ₅	7-10mg	Men bia, thịt, lòng đỏ trứng, thịt lòng, nấm, ngũ cốc
B ₆	2-2,5mg	Men bia, thịt, thịt lòng, rau xanh, trái cây
B ₈	0,1-0,3mg	Men bia, chocolat, thịt lòng, trứng
B ₉	0,3mg	Rau xanh, hạt (bắp, đậu), trái cây sấy khô, hạt dẻ, lòng đỏ trứng, mầm lúa
B ₁₂	0,003mg	Thịt bò, cá, tôm cua, trứng
C	70-100mg	Rau xanh, trái cây tươi, rau dền, tôm cua, bắp cải, trái cây họ cam

Các công trình nghiên cứu khác còn cho thấy sự suy thoái các khả năng nhận thức và nhớ do tuổi cao phần lớn là do sự gia tăng các gốc tự do trong não, làm hỏng và huỷ hoại các nơron. Các chất chống oxy hoá có trong các vitamin E, vitamin C, kẽm, selen có khả năng lớn ngăn ngừa quá trình này với tuổi già.

NGUỒN GỐC CỦA VITAMIN B₁ VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Vitamin B₁, còn gọi là thiamin, cũng được gọi là aneurine. Nó giữ vai trò hàng đầu trong chức năng của hệ thần kinh trung ương hay ngoại biên.

Vào năm 1887, bác sĩ người Hà Lan Christian Eijkmann, qua trình điều trị không chữa khỏi những bệnh nhân bị một số bệnh gọi là Béribéri ("yếu các đầu chi"). Bệnh nhân có triệu chứng: khó thở liên tục, phù chân, rối loạn tuần hoàn, suy tim, đau dây thần kinh hay viêm đa dây thần kinh, cuối cùng là liệt.

Vào năm 1910, Casimir Funk đã phân lập được chất bí ẩn này. Đầu tiên từ biểu bì của gạo, sau đó từ men bia.

Năm 1926, nhóm B được tách làm hai.

Năm 1927, Jansen và Donath phân lập từ gạo chlohydrat được B₁ tinh thể, họ đặt tên là "aneurien".

Năm 1931, Williams và Windaus tìm thấy công thức chính xác của vitamin B₁, và năm 1936 nhóm các nhà khoa học đã thành công tổng hợp ra vitamin B₁:

Andersad, Westphal, Jansen và Williams.

Vitamin B₁, có mùi giống với mùi men bia. Nó tan được trong nước và tan một ít trong cồn.

Khả năng dự trữ vitamin B₁ trong cơ thể không đáng kể, và lượng B₁ đưa vào khi thừa sẽ được thải từ từ theo nước tiểu. Đặc biệt những rối loạn về hấp thụ có nguy cơ đưa đến thiếu vitamin B₁.

Các cơ quan trong cơ thể chứa 25mg vitamin B₁. Chúng được phân bố khắp các tổ chức và nhất là gan, thận, não, tim (cơ tim là một trong những mô giàu B₁ nhất).

Vitamin B₁ là loại rất nhạy cảm, vitamin dễ bị phá huỷ nhất, sau vitamin C.

Với nhiệt: Nó bị phá huỷ ở 100°C (trong môi trường đông lạnh hàm lượng sẽ không thay đổi trong thức ăn).

Với oxy hoá: Tất cả sẽ thay đổi theo lượng oxy hoá dẫn đến mất hoạt tính sinh học ...

Mỗi khi lao động, đặc biệt lao động thể lực, ở tuổi già quá trình chuyển hoá cơ thể suy giảm, cơ thể phải sử dụng nguồn năng lượng từ chuyển hoá glucid, lipid và protid được thực hiện ở trong cơ thể. Cứ 1,0gam glucid khi chuyển hoá hoàn toàn cho ta 4,0kcal; 1,0gam protid 4,0 kcal và 1,0gam lipid cho 9,3 kcal. Từ đó lao động càng nặng tiêu hao năng lượng càng cao hay ở người cao tuổi sự tổng hợp vitamin B₁ bị hạn chế (nên hay mệt mỏi) thì nhu cầu glucid càng nhiều, đồng thời vitamin B₁ cũng cần phải đáp ứng đầy đủ tương ứng cho yêu cầu của chuyển hoá cơ thể bình thường.

Mặc dù chỉ tham gia hoạt động ở một vài men nhưng vitamin B₁ vẫn đóng một vai trò trọng yếu.

Với hệ thần kinh: Vitamin B₁ là một chất có vai trò dẫn truyền xung động thần kinh tại hệ thần kinh trung ương (não, tuỷ sống) cũng như hệ thần kinh ngoại biên (mạng lưới thần

kinh nối liên hệ thần kinh trung ương với cơ và các nội tạng). Vai trò của B₁ cũng rất quan trọng trong chức năng của cơ nói chung và tim nói riêng, và với trí nhớ, vitamin B₁ còn là chất cần thiết cho sự hưng phấn ở mút đầu dây thần kinh.

Với tế bào: Vitamin B₁ giữ vai trò chủ đạo trong chuyển hoá năng lượng, nhất là chuyển hoá glucid, vitamin B₁ còn cho phép điều hoà khả năng sử dụng glucid. Nếu tổ chức thiếu vitamin B₁ thì việc chuyển hoá glucid sẽ không đủ glucose cho cơ thể, thức ăn chính của tế bào thần kinh cũng bị thiếu.

Vitamin B₁ không tác động trực tiếp, nhưng giống như tất cả các vitamin nhóm B, nó được chuyển đổi thành coenzym, đặc biệt nhờ quá trình can thiệp của magnesi.

Nhu cầu về vitamin B₁ không cao nhưng phải được cung cấp đầy đủ hàng ngày đặc biệt với người cao tuổi lại rất cần hơn để thoả mãn nhu cầu cần thiết, vì vitamin B₁ không trữ được trong cơ thể.

Nhu cầu này tuỳ theo năng lượng toàn thể được đưa vào cơ thể, nhất là mức độ cung cấp glucid. Khẩu phần ăn càng nhiều đường thì nhu cầu về vitamin B₁ càng tăng, cần thiết để đồng hoá thức ăn. Nhu cầu về vitamin B₁ tăng trong những trường hợp:

- Uống rượu nhiều thường xuyên.
- Uống nhiều cà phê.
- Không đủ vitamin B₁ do quá trình hấp thụ kém (đa chảy mạn tính)
- Ở người già.

Nguồn thực phẩm cung cấp vitamin B₁

Nguồn tự nhiên có vitamin B₁	
Thực phẩm	mg/100g
Mầm lúa mì	2
Thịt heo nấu	1,15
Bột đậu nành	1
Thịt gà	0,6
Hạt dẻ	0,6
Gan	0,18 đến 0,5
Bánh mì toàn phần	0,3
Ngũ cốc toàn phần	0,02 đến 0,7
Khoai tây	0,1

Thiếu vitamin B₁ nhiều, đưa đến bệnh Béribéri, tình trạng này vẫn còn ở các nước Tây Nam Á. Béribéri có những biểu hiện khác nhau tuỳ theo tuổi và thức ăn, có thể biểu hiện bằng chứng rối loạn thần kinh, suy tim, phù hay bệnh não. Bệnh xảy ra gồm:

Một dạng khô còn gọi là viêm dây thần kinh da, một dạng ướt với tổn thương tim mạch và một dạng não thể hiện bằng bệnh "não của Gayet - Wernike".

Thiếu một phần vitamin B₁ sẽ biểu hiện các triệu chứng: mất trọng lượng, chán ăn kéo dài, dễ kích thích ở các chi (tê liệt, viêm đa dây thần kinh), tổn thương hệ thần kinh trung ương (khó tập trung, hay quên, trầm cảm), rối loạn dạ dày và suy tim.

Thiếu vitamin B₁ là một trong những trường hợp thiếu vitamin trầm trọng, thường gặp ở người già. Nguyên nhân thiếu vitamin B₁ là do đưa vào từ thức ăn không tổng hợp tốt

hoặc do kém hấp thụ hay nhu cầu tăng lên và do nghiện rượu làm ngăn cản khả năng sử dụng.

Ở Việt Nam khí hậu nhiệt đới nóng ẩm, về mùa hè đòi hỏi nhu cầu vitamin B₁ cao hơn. Các nhà khoa học về dinh dưỡng đã chứng minh vitamin B₁ có vai trò trong dẫn truyền xung động thần kinh còn để chống mệt mỏi. Mỗi liên quan giữa vitamin B₁ và hoạt động phản xạ có điều kiện được thể hiện hàng ngày trong cuộc sống con người. Vì vậy, bán cầu đại não của sinh vật càng tiến hoá thì hàm lượng vitamin B₁ cần ở đó càng nhiều.

Vấn đề đảm bảo nhu cầu vitamin B₁ cho cơ thể rất dễ thực hiện. Các loại ngũ cốc, hạt lúa gạo bẩn thân nó trong lớp cám gạo đã có cấu tạo một hàm lượng vitamin B₁. Nếu gạo chưa xay xát kỹ (gạo lứt) có tới 0,250mg vitamin B₁, so với trọng lượng gạo đã xay thông thường là 0,200mg vitamin B₁ và gạo đã xay xát quá kỹ chỉ còn 0,100-0,150mg vitamin B₁. Tính ra nhu cầu hàng ngày chúng ta cần 1,5-2mg vitamin B₁ thì tương ứng với 600-700 gam gạo là vừa. Ngoài ra chúng ta có thể bổ sung thêm một lượng vitamin B₁ khác trong thực phẩm như tim, gan, thịt nạc, trứng, giá đậu.

Trong ăn uống, không nên ăn nhiều chất glucid dưới dạng đường, tinh chế: bánh kẹo, kẽm cá uống nhiều nước ngọt coca-cola. Từ đó làm cho nhu cầu vitamin B₁ dễ bị giảm, sẽ không đáp ứng đầy đủ B₁ cho cơ thể.

NGUỒN GỐC CỦA VITAMIN C VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và những thử nghiệm được thực hiện trên chuột lang cũng như kết quả gây ra bệnh scorbut thực nghiệm: những động vật này cũng giống như người không thể tổng hợp vitamin C. Qua đó các công trình đã cho biết những chất chống scorbut có trong rau xanh.

Vitamin C tan trong nước, được phân lập bởi Funk trong số những vitamin và được gọi là "vitamin C" bởi Drummond năm 1907. Năm 1928, lần đầu tiên Szent-Gyorgyi đã phân lập từ những tuyến thượng thận, và chanh, một sản phẩm được đặt tên là acid ascorbic.

Cấu trúc của nó được phát hiện bởi Hirst và quá trình tổng hợp thực hiện vào năm 1933 bởi Reichstein và Haworth.

Ngày nay, bệnh scorbut ít xuất hiện trong các nước phát triển, nhưng vẫn còn những bệnh này ở các nước đang phát triển, châu Phi, Nam Mỹ, Việt Nam ...

Đặc điểm

Cơ thể người lớn chứa vitamin C từ 20 đến 50mg/kg (hay 8 đến 25mg/lít) chủ yếu ở trong bạch cầu, gan, lách, tuyến nội tiết, mô quanh răng (lợi) thuỷ tinh thể của mắt. Nó hoạt động phối hợp và có thể hoạt động một mình như chống oxy hoá, hay với protein (enzym) mà nó hoạt hoá. Vitamin C dễ bị huỷ như vitamin B₁, do đó các nhà khoa học chỉ định sử dụng nó như chất chỉ điểm để duy trì chất lượng vitamin trong thức ăn: Nếu nó được duy trì, thì các vitamin khác cũng có chất lượng.

Sự cảm thụ của vitamin C

Với oxy ở trong không khí. Nó được biến đổi nhanh trong lúc dự trữ và chuẩn bị thức ăn. Mức độ cảm thụ này còn tăng khi:

- Nhiệt độ tăng cao.
- Có sự hiện diện của enzym.
- Có sự hiện diện của kim loại, đặc biệt là sắt, đồng (đó là lý do tại sao nấu các thức ăn và mứt trong nồi đồng là một điểm chưa được đồng tình).

Với nhiệt: Nấu thức ăn sẽ phá huỷ vitamin. Đặc biệt, phá huỷ càng nhiều khi nấu càng lâu.

Mức độ mất đi:

- 30 đến 50% khi nấu với nước sôi bốc hơi cao.
- Vitamin được giữ lại ít mất đi trong quá trình bảo quản kín - hâm nóng ít và đóng gói kín - thường tốt hơn là để tiếp xúc với không khí và ánh sáng.

Nhiều thế kỷ qua, người ta mới nghĩ rằng vitamin C chỉ có đặc tính chữa lành bệnh scorbut. Gần đây, các nhà khoa học còn biết nhiều chức năng của vitamin C. Đặc biệt là vai trò sinh lý của nó rất quan trọng vì nó tham gia vào nhiều phản ứng sinh hoá của cơ thể cũng như can thiệp vào nhiều chuyển hoá ở mô (cơ, não...) tế bào, thể dịch và hormon (nó giúp cho hoạt động của tuyến thượng thận, tuyến giáp và tuyến sinh dục) rất có giá trị trong việc chuyển hoá cơ thể.

Về khả năng chống oxy hoá: Vitamin C đóng một vai trò rất quan trọng: Ngăn chặn quá trình sản xuất các gốc tự do, bảo vệ acid béo không no của màng tế bào, đồng thời tác động trực tiếp trong tế bào và gián tiếp bằng cách tái tạo vitamin E, chất chống oxy hoá chính của màng tế bào, kích thích tổng hợp và

duy trì chất tạo keo, làm tăng sức đề kháng và sự khoẻ mạnh của các mô: da, sụn, dây chằng, thành mạch máu (nhất là mao mạch), răng xương. (Không có vitamin C, gây xương chậm liền), và là thành phần quan trọng trong các loại nước giải khát.

Vitamin C còn tham gia vào quá trình tổng hợp một số chất vận chuyển trung gian thần kinh như là noradrenalin, duy trì khả năng tỉnh táo, chú ý và tập trung của con người nói chung và người già thì quá cần.

Tác động đến việc thải các chất kim loại độc như chì, các kim loại độc và các chất ô nhiễm khác.

Giúp cho quá trình tổng hợp của gan tăng chất hữu cơ xảy ra dễ dàng và tham gia vào môi trường oxy hoá của acid béo để cung cấp năng lượng cần thiết cho các cơ hoạt động.

Tạo điều kiện để tổng hợp các catecholamin, hormon thượng thận mà các hormon này đóng vai trò quan trọng trong stress. Nó giúp cung cấp sức lực và chống đỡ với mệt mỏi nhất là thể lực của người cao tuổi.

Tham gia và cơ chế miễn dịch, chống lại nhiễm trùng vi khuẩn và virus.

Trong tiềm năng vitamin C chắc chắn vai trò của nó vẫn còn rất nhiều. Những nhà khoa học đang tiếp tục nghiên cứu làm việc để phát hiện thêm ra.

Tác dụng của vitamin C với ung thư: Nó hoạt động trong khả năng phòng ngừa ung thư theo ba điểm:

- + Ức chế quá trình tạo thành nitrosamin (chất gây ung thư) trong dạ dày, và trung hoà một số chất độc.
- + Ức chế quá trình sản xuất các gốc tự do, mà các gốc tự do này sẽ phá huỷ hỏng gen, kích thích hệ thống miễn dịch làm nhiệm vụ tốt hơn.

- + Về bệnh tim mạch: Nó giữ vai trò bảo vệ trong việc ngăn ngừa các bệnh tim mạch (hiệp đồng với vitamin E và beta-caroten), thông qua nhiều tác dụng:

Tái sử dụng lại vitamin E, giúp cho mỡ lưu thông khỏi bị oxy hoá (khi bị oxy hoá, mỡ sẽ lắng đọng trên thành động mạch).

Hạn chế tính độc của thuốc lá, giảm mỡ trong máu.

Tạo điều kiện loại trừ cholesterol trong mật.

Góp phần giảm huyết áp động mạch.

Góp phần làm giảm thời gian và độ trầm trọng của cảm lạnh cũng như phần lớn các nhiễm trùng do virus (các công trình nghiên cứu gần đây cho thấy vitamin C góp phần làm chậm sự phát triển của virus HIV).

Với những chất chống oxy hoá khác, vitamin C làm cho các cataracte xuất hiện một cách chậm chạp.

Nhu cầu vitamin C mà cơ thể cần với một lượng cao nhất: từ vài chục miligam, trong khi đó những vitamin khác chỉ vài miligam, ngay cả microgam.

Các công trình nghiên cứu được thực hiện trên những người tình nguyện, đã cho thấy toàn bộ vitamin C có trong cơ thể là 1500mg và dấu hiệu scorbut xuất hiện khi giảm xuống còn 300mg.

Tác dụng phụ khi quá liều vitamin C là tiêu chảy. Liều cao rất khó được hấp thụ hết. Để tăng số lượng toàn thể được hấp thu, cần phải chia nhỏ liều ra và dùng nhiều lần vào cuối bữa ăn. Trong dạ dày rỗng, vitamin C sẽ đi rất nhanh và thải theo trong phân.

- Về độc tính của vitamin C hầu như không có, bởi vì nếu được hấp thu nhiều nó sẽ bị thải qua nước tiểu, ngược lại, nếu cơ thể thiếu vitamin C tự nhiên thì nó được duy trì trong các tổ chức cơ thể.

Các công trình khoa học đã chứng minh vào năm 1995 ở Trường đại học Californie: liều cao vitamin C không làm tăng bài tiết oxalat ở người lành, nhưng phải thận trọng để tránh dùng nhiều vitamin C nếu có sỏi thận (sỏi oxalat calci), hoặc dùng magnesi để ngăn ngừa quá trình tạo hoá thành các tinh thể calci.

Phối hợp với sắt hay đồng, vitamin C có thể trở thành tiền oxy hoá nhanh thay vì chống oxy hoá. Vì vậy, phải tránh dùng phối hợp muối khoáng với vitamin C nên tránh phối hợp với các muối khoáng này. Nó có thể làm độc cho những người bị thừa sắt.

Chống chỉ định

Chống chỉ định dùng vitamin C với những người bị nhiễm sắt (Hémotochro - matose), vì vitamin C khi có mặt của sắt tự do sẽ trở thành tiền oxy hoá và những gốc tự do được sinh ra sẽ phá huỷ mô.

Dùng nhiều vitamin C đối với giấc ngủ có thể làm rối loạn giấc ngủ cho một số ít người đặc biệt nhạy cảm. Nhất là những người cao tuổi cần quan tâm đúng mức.

- Liều dùng: Liều dinh dưỡng (100-500mg/ngày) để dự phòng tình trạng thiếu vitamin do:

Yếu tố gây ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ khi sử dụng.

Liều dược học: (trên 500mg/ngày): Cho những người hút thuốc lá, uống rượu, chơi thể thao, cần gắng sức, lao động nặng, đái tháo đường, cao huyết áp, người bị stress, lượng mỡ trong máu quá cao, người cao tuổi.

Vitamin C kích thích hệ miễn dịch: ngăn ngừa nhiễm trùng ORL nhất là về mùa đông, khi sức đề kháng của cơ thể kém, ở người cao tuổi đái tháo đường, hút thuốc, tiếp xúc nhiều với mặt trời - sức nóng mặt trời làm khởi phát Herpes và tăng

nhân đôi của virus HIV những người bị nhiễm mononucleose, virus herpes, HIV, nhiễm nấm Candida, bệnh gan, suy thận, người phải chịu phương pháp điều trị hoá trị liệu, xạ trị liệu ...

Trong các hội chứng mệt mỏi mạn tính kết hợp với suy yếu miễn dịch.

Khi bị nhiễm trùng cấp, viêm mũi, họng cấp, đặc biệt là nhiễm virus: cảm, cảm lạnh, thuỷ đậu, quai bị, herpes, zona, nhiễm mononucleose, cytomegalo virus, viêm gan ...

- Làm kích thích quá trình tổng hợp sợi tạo keo và tạo tiến trình cho việc lành sẹo của vết thương, chấn thương, phẫu thuật, loét miệng, chảy máu lợi.

Sử dụng vitamin C trong nhân khoa dưới dạng thuốc điểm, vì nó có tác dụng làm liền sẹo trên giác mạc và trên vết thương đục thuỷ tinh thể.

Với khoa da liễu, trường hợp bị trứng cá, mụn nhọt, viêm nang lông.

Các trường hợp cấp cứu truyền tĩnh mạch để điều trị ngộ độc cấp bởi những chất gây methemoglobin, điều trị nhiễm virus (zoma, viêm gan) hoặc hội chứng suy nhược sau nhiễm trùng sau khi bệnh nhân bắt đầu bình phục.

Những nghiên cứu của các nhà khoa học về vitamin C nói đến tầm quan trọng của các chất chống oxy hoá nói chung, và vitamin C nói riêng, tổng hợp hạn chế ở các bệnh mạn tính: ung thư, bệnh tim mạch, cao huyết áp. Nhiều chất độc khi oxy hoá protein, ADN hay mỡ. Trong những trường hợp xơ vữa động mạch, ví dụ oxy LDL, lipoprotein vận chuyển "cholesterol xấu" làm tăng mức độ hình thành những mảng xơ vữa, hay làm giảm lưu lượng máu trong động mạch.

Những công trình nghiên cứu khác của các nhà khoa học Mỹ cho thấy dùng nhiều vitamin C ở người hút thuốc, viêm

phế quản hay hen. Nó còn có tác dụng bảo vệ chức năng hô hấp. Có khả năng chống oxy hoá và chống lại các gốc tự do như khử độc, kích thích tổng hợp tạo keo ... đặc biệt vitamin C còn có vai trò ngăn ngừa sự lão hoá chung trong cơ thể người cao tuổi.

Các vitamin C trên thị trường

- Vipharco
- Calipharco
- Medipharco
- Gateway Promotions Australia
- Orange Flavonred
- Intertrade ... TL
- Vitamin C Việt Nam...

NGUỒN GỐC CỦA VITAMIN E VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Từ năm 1922, H.Evans và K.Bishop phát hiện ra sự tồn tại của một yếu tố tan trong mỡ, yếu tố nếu thiếu nó thì tử cung kém phát triển ở bào thai là giống cái và teo tinh hoàn ở giống đực.

Từ đó sự nghi ngờ về một vitamin chưa được biết, nhưng những công trình được tiếp xúc, cho đến năm 1926 các nhà khoa học mới tìm thấy tác nhân này trong lá xanh và mầm của ngũ cốc. Khi chế độ ăn của chuột giàu mầm lúa mì thì những rối loạn (teo tinh hoàn, thai chết) biến mất. Người ta đặt từ này là "E" và từ tác dụng trên khiến người ta gọi nó là "tocopherol" tức là vitamin E.

Năm 1936, Evans và Emerson đã chiết suất từ dầu của mầm lúa mì và năm 1938, P. Karrer tổng hợp thực hiện thành công.

Tiếp theo đó người ta nhận thấy tác dụng của vitamin E lên quá trình sinh sản vượt quá giới hạn đơn giản. Đầu tiên, ở những động vật bị thiếu vitamin E có những tổn thương não, cơ, gan, rồi ở người, người ta xác định được tocopherol tạo ra những yếu tố cần thiết có lợi cho cơ thể.

Thuật ngữ "tocopherol" tiếng Hy Lạp có nghĩa là "sinh non" trên thực tế nghĩa là chỉ chung nhiều yếu tố:

Alpha, beta, gamma - delta - tocophrol, trong đó tocotriphenol đại diện cho họ giống với tocopherol.

Tất cả tocopherol không tan trong nước nhưng rất tan trong mỡ và trong các dung môi của mỡ (ether, acetone, chloroform, methanol, alcool).

Ở dạng tự do, nó là những chất chống oxy hoá: chúng bị phá huỷ bởi oxy và các chất oxy hoá. Thiếu oxy, chúng ổn định ở nhiệt độ bình thường (khi thức ăn được nấu, vitamin E mất khoảng 20%) và môi trường acid, chúng nhạy cảm với ánh sáng. Do đó cần giữ chúng trong các lọ đậy nắp kín và mờ.

Khả năng hấp thu vào cơ thể ở phần giữa của ruột non, liên hệ mật thiết với quá trình tiêu hoá mỡ và cần thiết phải có muối mật cùng men lipase của tụy. Được hấp thu cùng lúc với các chất béo, đến hệ tuần hoàn bằng đường bạch huyết.

Trong huyết tương, hàm lượng alphatocopherol cùng tổng quan với hàm lượng lipid toàn phần. Nó được đi kèm với lipoprotein LDL, HDL và có sự khác nhau đáng kể, tùy theo giới. Ở phụ nữ, phần lớn tocopherol được liên kết lipoprotein HDL, ở nam giới, phần lớn được liên kết với LDL.

Dạng tổng hợp, tức là vitamin E được sản xuất bởi các đồng phân của 8 - steroid (8 stéréoisomères). Dạng tự nhiên là một trong những stereoisomer này, RRR dalpha - tocopherol.

Một chất vận chuyển được chọn lọc RRd - alpha - tocopherol, ngoài ra còn có một vài dạng tổng hợp khác.

Vai trò vitamin E hoạt động như thế nào?

Vitamin E được tìm thấy trong mô mỡ của cơ thể, bao gồm màng che chở bao quanh mỗi tế bào. Vitamin E định vị ở chính giữa màng này, ngăn cản các acid béo phản ứng với các gốc tự do.

Như Liz Earle giải thích "nó hoạt động bằng cách ngăn cản sự oxy hoá hoặc sự ôi khét của chất béo, vì vậy nó có chức năng quan trọng đặc biệt trong việc che chở lớp mô mỡ, nhiệm vụ là để bảo vệ các tế bào khoẻ mạnh".

Hàm lượng alpha - tocopherol trong những mô khác nhau	
Mô	mg/g
Mô mỡ	150
Thương thận	132
Tinh hoàn	40
Hậu não thuỷ	40
Tiểu cầu	30
Cơ	19
Gan	13

Những đặc tính oxy hoá của vitamin E đã thể hiện tầm quan trọng trong các hiện tượng sinh lý khác như:

Chống oxy hoá

Nó có khả năng chống oxy hoá và tác động bằng cách ngăn ngừa hay gián đoạn các phản ứng chuỗi, mà chính phản ứng đó tạo ra các gốc tự do.

Gốc tự do là gì?

Gốc tự do là sản phẩm phụ được tạo thành khi cơ thể chúng ta sử dụng oxygen, nói cách khác chúng ta tạo ra các gốc tự do khi chúng ta thở ở những lượng kiểm soát được, các gốc tự do thì hữu ích - ví dụ chúng giúp tiêu diệt vi khuẩn. Nhưng khi quá dư thừa, chúng rất độc, tấn công và làm biến đổi các tế bào khoẻ mạnh, làm chúng ta dễ mắc các bệnh mạn tính. Có quá nhiều yếu tố làm tăng việc sản xuất gốc tự do - như việc hút thuốc, sự ô nhiễm, sự lao động kiệt sức, tuổi già và các bệnh mạn tính ... Các nhà khoa học cho thấy, gốc tự do lại là những phân tử chứa một điện tử độc thân, không ổn định và có thể tấn công bất cứ phân tử nào khác. (Acid béo của màng tế bào, mỡ lưu thông trong máu, protein, vitamin, acid nucleic của gen) khi acid béo bị phá huỷ cũng trở thành gốc tự do và tiếp tục phá huỷ các tổ chức liên quan. Các gốc tự do này rất dễ phản ứng và nhanh chóng phá huỷ các tổ chức của tế bào như màng tế bào, protein của tế bào cũng như bộ máy di truyền của tế bào ADN, ARN và gây xáo trộn chức năng sinh lý của tế bào. Quá trình này xảy ra âm ỉ, kéo dài liên tục.

Vitamin E có chức năng khử các gốc tự do nói trên và do đó ngăn chặn tận gốc các thương tổn do oxy hoá gây ra đối với tế bào, từ đó ngăn chặn được các bệnh mạn tính. Một nghiên cứu báo cáo ở Mỹ, năm 1994 với hơn 11.000 bệnh nhân trên 67 tuổi được theo dõi trong 8 năm đã chỉ ra rằng nhóm có dùng bổ sung vitamin E đã làm giảm 47% nguy cơ tử vong do bệnh mạch vành so với nhóm chúng không dùng vitamin E (Tạp chí dinh dưỡng lâm sàng Mỹ).

Sự giải cứu bằng các chất chống oxy hoá

Hiển nhiên, chúng ta không thể ngưng thở, như vậy chúng ta không thể bảo vệ chính mình chống lại các gốc tự do tai hại này như thế nào?

Trong các chế phẩm dinh dưỡng chứa các chất oxy hoá, vitamin là hiệu quả nhất.

Đó là quá trình thành chuỗi phản ứng. Nó có thể được kết thúc khi tạo thành aldelyse, giống như MDA (Malonodial déhyde) mà người ta biết, ngày nay định lượng nó có trong máu được dùng để đánh giá mức độ của "stress oxy hoá". MDA cũng rất độc, vì nó có thể làm hư hỏng gen. Quá trình biến đổi này của gen diễn ra hàng ngày, giáo sư Ames, Trường đại học Berkeley, đã tính rằng mỗi ngày các gen của một tế bào chịu rất nhiều thương tổn của các gốc tự do này cùng các dẫn chất của chúng.

Gen hư hỏng sẽ liên quan đến sự nhân lên của tế bào, một triệu chứng khởi đầu của ung thư. Nó xuất hiện giống như một trong những biểu hiện của hiện tượng bào mòn bởi các gốc tự do.

Mỡ trong hệ tuần hoàn bị oxy hoá bởi các gốc tự do hình thành những mảng xơ vữa động mạch.

Protein của thuỷ tinh thể bị oxy hoá sẽ gây ra bệnh đục nhân mắt.

Cấu trúc thần kinh bị oxy hoá sẽ giảm trí tuệ và gây ra bệnh Alzheimer (tử não bọ) hay bệnh Parkinson.

Những gốc tự do này có từ quá trình tiếp xúc với những chất gây ô nhiễm ở bên ngoài như: tiếp xúc nhiều với mặt trời, uống nhiều rượu, dư thừa calo, thuốc lá, ô nhiễm hoá chất, chụp Scanner, điều trị bằng tia xạ, ô nhiễm bên trong như: đốt cháy đường và mỡ không hoàn toàn.

Ngoài ra, những triệu chứng như: nhiễm trùng, dị ứng, viêm mạn tính, hoạt hoá các bạch cầu cũng làm sinh ra các gốc tự do. Vì vậy, điều cần thiết đối với chúng ta là duy trì mức độ trung hoà tối đa trong mọi điều kiện sống và vận động để loại bỏ stress oxy này. Mặt khác cũng cần chất chống oxy hoá để ngăn ngừa sự oxy quá độ. Sự phát triển và sinh đôi của tế bào được thực hiện là nhờ sự không ngừng phân chia nhiễm sắc thể trong nhân tế bào.

Nhưng nhiễm sắc thể rất mỏng trong cơ thể cần có chất chống oxy hoá để bảo vệ, chính vitamin E có tác dụng bảo vệ sắc thể đó.

Vitamin E có chức năng chống lại sự già yếu, con người trong quá trình thực hiện hô hấp, oxy vào cơ thể oxy hoá với chất béo biến thành gốc ion chất béo peroxyd, nó lang thang khắp nơi trong cơ thể, nó là chất có hại làm tổn thương và lão hoá tế bào. Nó còn tấn công các enzym trong cơ thể, làm giảm hoạt tính của enzym thúc đẩy sự già yếu, còn gốc phenol của vitamin E sẽ oxy hoá các oxy thừa trong cơ thể, làm vô hiệu hoá gốc ion, nhờ thế bảo vệ được sự hoạt động bình thường của tế bào.

Vitamin E có tác dụng làm giảm mạch máu dưới da, tăng cường sự tuần hoàn của máu. Thí nghiệm lâm sàng đã chứng tỏ, nó có thể điều trị các bệnh về da dẫn đến sự tuần hoàn của máu bị trở ngại gây ra. Dùng nó điều trị và phòng chống nẻ da do lạnh, có hiệu quả rõ rệt.

Những chứng bệnh đỏ mũi, người già tê dại chân tay về mùa đông, phụ nữ chân tay lạnh buốt ... hàng ngày uống 100mg vitamin E, có hiệu quả điều trị rõ rệt. Cũng có thể chữa được các bệnh dinh dưỡng cơ bắp không tốt, chứng teo cơ do thiếu vitamin E gây ra.

Các nhà khoa học còn phát hiện thấy, động vật cũng như con người, khi bị tia tử ngoại chiếu lâu ngày hoặc là thường

xuyên ở dưới ánh nắng gay gắt, sterol dưới da dễ bị oxy hoá, từ đó sinh ra loại acid α gây ung thư. Nếu thường xuyên uống vitamin E thì có thể phòng ngừa được oxy hoá của sterol dưới da, làm cho loại acid α gây ung thư không thể sinh ra và phát triển.

Vitamin E, beta - caroten và vitamin C là ba chất hoàn thiện nhiệm vụ quan trọng hàng đầu. Một phân tử vitamin E được đặt giữa một vài chất acid béo không no để bảo vệ chúng. Nếu một gốc tự do tấn công vào, thì là phân tử vitamin được đặt vào giữa, để hoàn thành nhiệm vụ bảo vệ theo phản xạ tự nhiên.

Kiểm soát tiểu cầu của máu

Vitamin E không chỉ là một chất chống oxy hoá mà còn có tác động bởi cơ chế khác nữa, như nó kiểm soát tính hoạt động của tiểu cầu gây nguy hiểm đối với hệ tim mạch, làm giảm sự tăng sinh của các tế bào cơ trơn, đồng thời tấn công vào thành động mạch để chống xơ vữa động mạch, và góp phần phá vỡ tế bào ung thư.

Đánh giá mức hấp thụ vitamin E, và hàm lượng khuyên cáo

Một đơn vị quốc tế cũ (UI), tương ứng 1mg dạng vitamin tổng hợp.

Hoặc là đơn vị mới (alpha TE) tương ứng với 1mg dạng sinh học hoạt động nhất tương đương với 1,49 UI.

Khi ăn nhiều thức ăn có chứa acid béo không no, phải cần cung cấp thêm vitamin E để ổn định chúng, tức là ngăn ngừa quá trình oxy hoá các acid béo không no này.

Theo nghiên cứu của Valdemarme, hầu như hàng ngày không ai có thể nhận đầy đủ lượng vitamin E được chuyển từ

thức ăn vào mà tuỳ theo quá trình hưng phấn, ức chế cũng như điều kiện bữa ăn và môi trường nếu tạo được điều kiện thuận thường xuyên thì rất tốt.

Hàm lượng vitamin E cung cấp được khuyến cáo	
Lứa tuổi	Đơn vị cũ (UI)
Trẻ 10 đến 12 tuổi	15-30
Thanh niên, trưởng thành	18-50
Phụ nữ có thai, cho con bú	50-100
Người cao tuổi 60 - 85	200-400

Vào năm 1993, hội nghị về các gốc tự do và thể thao ở Valence, Tây Ban Nha, đã kết luận, tập luyện càng nhiều, tiêu thụ vitamin E càng tăng (phải cần 400 - 600UI/ngày).

Nguồn tự nhiên của vitamin E	
Thực phẩm	mg/kg
Dầu của mầm lúa mì	1330
Margarin	280
Dầu cọ	256
Dầu bắp	112
Dầu đậu nành	101
Bơ	15 đến 20
Ngũ cốc	10 đến 50
Thịt đỏ	5 đến 16
Cá	6 đến 10

Nguồn cung cấp tự nhiên

Thức ăn giàu vitamin E nhất là trái cây có dầu, chẳng hạn

dầu thực vật, mâm ngũ cốc và trong một vài thực phẩm có nguồn gốc động vật (gan, trứng, cá béo, chất béo của sữa...), trong rau xanh.

Các nghiên cứu gần đây khám phá nhiều thực vật có hoạt tính chống oxy hoá như cây Ginkgo biloba (bạch quả) chứa flavonoid, terpen và trà xanh có chứa 5 chất là epigallocatechin, epicatechin, kaempferol, quercetin và myricetin có chứa hoạt tính chống oxy gấp hàng chục lần vitamin E.

Tất cả nguồn vitamin E đều giàu acid béo không no. Điều này không phải ngẫu nhiên mà do vitamin E có mặt để bảo vệ chúng, nhưng càng ăn nhiều acid béo không no, càng cần nhiều vitamin E để bảo vệ khỏi nguy cơ oxy hoá.

Những dấu hiệu thiếu vitamin E

Biểu hiện của thiếu vitamin E được thể hiện đầu tiên ở tế bào thần kinh (nơron), ở não và dây thần kinh ngoại biên. Sau đó là mô mỡ. Hệ thần kinh của người già bị suy yếu, kém phát triển dễ bị tổn thương khi thiếu vitamin E. Thiếu vitamin E ở người lớn nổi cộm lên ở người cao tuổi nó âm ỉ hàng chục năm mới xuất hiện dấu hiệu thần kinh sau đây:

Tổn thương hệ thần kinh ngoại biên cùng với giảm phản xạ và cảm giác sâu.

Bệnh cơ và yếu cơ.

Rối loạn quá trình tổng hợp các động tác cơ không phù hợp.

Tổn thương võng mạc, có thể tiến triển đến viêm võng mạc.

Đặc biệt ở người già, thường biểu hiện thiếu vitamin E tạo thuận lợi cho thoái hoá não gây bệnh Parkinson, Alzheimer.

Mặt khác phần lớn người trưởng thành, thiếu vitamin E nhưng vẫn âm ỉ trong hàng chục năm, đến khi nào không đủ

lượng vitamin E trong cơ quan để đảm bảo cho đặc tính bảo vệ hiệu quả của màng tế bào và mỡ trong tuần hoàn. Bấy giờ mới xuất hiện bệnh tim mạch, bệnh ung thư và một vài bệnh khác.

Ngoài ra, vitamin E còn kiểm soát hiện tượng viêm, và dị ứng, cũng như cần cho hoạt động của sức đề kháng miễn dịch. Sự suy yếu vitamin E sẽ dẫn đến gia tăng tần số bị nhiễm trùng khiến cho hiện tượng viêm và dị ứng nặng thêm ...

Khi dùng quá liều

Vitamin E, giống như bêta-caroten, vitamin C và phần lớn các vitamin B là không độc, ngay cả liều cao được dùng kéo dài. Tuy nhiên, nó sẽ làm giảm kết dính tiểu cầu cần thiết cho sự đông máu.

Vitamin E được chỉ định cho những người cao tuổi

Viêm cấp (bóng), điều trị phóng xạ, viêm tuy cấp.

Trong đái đường, để làm chậm sự xuất hiện biến chứng.

Người hút thuốc lá, nghiện rượu, người tiếp xúc với những ô nhiễm nặng.

Ngăn ngừa và điều trị hỗ trợ một vài loại ung thư, đặc biệt là các ung thư được điều trị bằng tia xạ và hoá trị liệu.

Ngăn ngừa và điều trị bổ sung đau thắt ngực, nhồi máu, viêm động mạch, tai biến mạch máu não và các yếu tố nguy cơ của nó. Đặc biệt dùng khi cholesterol cao trong máu, cao huyết áp, đái tháo đường ...

Bằng cách kết hợp với liều cao acid béo không no, dưới dạng dầu cá hay dầu ngựa. Dầu cá được sử dụng chống lại sự dư thừa mỡ trong máu. Sau sau đó nong động mạch vành, để chống lại sự ngưng tụ quá mức của tiểu cầu gây ra cục máu đông, và ngăn ngừa huyết khối, dị ứng, hiện tượng viêm ... Ngăn ngừa sự thoái hóa của não đi kèm với lão hóa ...

Vitamin E: Cũng năm 1993, A.Taylor thuộc trung tâm dinh dưỡng người cao tuổi, đại học Boston cho biết những người ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin E, vitamin C và carotenoid được bảo vệ chống chứng thoái hoá vũng mạc vì bệnh thoái hoá vũng mạc chiếm tỷ lệ cao 40-50% ở người cao tuổi.

Gần đây, vitamin E nổi tiếng như một "ngôi sao" trong họ hàng nhà vitamin và trở thành một vấn đề thực sự ở nhiều nước. Càng ngày người ta càng phát hiện thêm những khả năng của loại vitamin này trong phòng chữa bệnh. Đó là khả năng làm chậm sự lão hoá của cơ thể, ngăn ngừa được các bệnh xơ vữa động mạch, đục thuỷ tinh thể ... và làm chậm ngăn chặn được sự phát triển một số loài tế bào ung thư. Nhiều công trình nghiên cứu đã khám phá thêm những giá trị lớn của vitamin E trong việc chống lại sự oxy hoá, ngăn ngừa trạng thái già nua và kéo dài tuổi thọ của người già.

Tiếp đó, các nhà khoa học Mỹ và Na Uy đã nhận thấy tác dụng phòng chống một số loại ung thư của vitamin E, chủ yếu là ung thư thực quản, dạ dày và bàng quang. Vitamin E đã ngăn cản được sự biến đổi nitrit thành nitrosamin, một tác nhân hoạt hoá các khối u gây ung thư và do đó ngăn ngừa được ung thư phát triển.

Đến năm 1995, các nhà nghiên cứu thuộc Viện đại học Maryland (Mỹ) cũng phát hiện thấy vitamin E có thể ngăn ngừa được xơ vữa động mạch và nhiều bệnh tim mạch hiểm nghèo. Các tác giả cho dùng vitamin E trước những bữa ăn nhiều lipid và thấy nó làm giảm hẳn được tác hại của lipid đối với động mạch. Ngoài ra, vitamin E còn ngăn cản sự thoái hoá của dây thần kinh cơ và sự rối loạn hấp thu lipid, do đó làm giảm nhu cầu oxy của cơ thể, giúp tăng hoạt động cơ.

Một số tác giả đề nghị sử dụng vitamin E liều cao để làm chậm và ngăn ngừa sự bột phát của tế bào ung thư, để phòng xơ vữa động mạch và nhiều bệnh quan trọng khác.

Cho đến nay, tác dụng hàng đầu của vitamin E được các nhà khoa học xác nhận vẫn là chống lại sự oxy hoá, vì vậy nó được sử dụng rộng rãi trong lão khoa. Người ta đã biết sự lão hoá của cơ thể bắt nguồn từ lão hoá tế bào. Sự chống oxy hoá (hay hô hấp tế bào) vô cùng cần thiết cho sự sống, nhưng các nhà khoa học còn cho biết cũng chính sự "cháy ngầm" này đã sản sinh ra những gốc tự do. Các gốc tự do có thể làm tăng nhanh quá trình lão hoá tế bào, là nguyên nhân gây nhiều bệnh tật: đục thể thuỷ tinh, tim mạch, thoái hoá khớp, Alzheimer, suy giảm miễn dịch ... và cũng có thể gây đột biến sinh ung thư. Sự có mặt của vitamin E có thể ngăn chặn các phản ứng này, khử các gốc tự do không cho phản ứng oxy hoá tiến triển. Nhưng vitamin E nếu có thêm sự xúc tác của selen (selenium). Cả hai chất này phối hợp có hiệu quả hiệu nghiệm hơn cho sự chống oxy hoá ở màng tế bào mạnh hơn. Một khẩu phần ăn nghèo vitamin E và selen sẽ dẫn đến sớm già và dễ bị xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch và ung thư.

Vitamin E có tác dụng bảo vệ gan, tăng cường công năng miễn dịch

Vitamin E có tác dụng bảo vệ gan và tăng cường công năng miễn dịch của con người. Vitamin E có tác dụng bảo vệ gan vì nhiệm vụ của gan là giải độc và chuyển hoá các chất dinh dưỡng. Nếu công năng đó của gan bị cản trở thì các độc tố trong cơ thể lập tức tích đọng lại khiến con người phát bệnh tật và già trước tuổi. Vitamin E có thể vừa cải thiện việc tuần hoàn của máu, vừa tăng cường sức đề kháng cho tế bào gan (đã bị virus xâm thực), vừa có thể nâng cao tác dụng của酶 men lỏng chống lại virus và vi khuẩn. Thực nghiệm đã chứng minh, vitamin E có tác dụng rất quan trọng trong việc giữ cho cơ thể khoẻ mạnh và công năng của gan được phát triển bình thường.

Đường ruột của người mắc bệnh gan thường hấp thụ dinh dưỡng không bình thường, do đó hàm lượng vitamin E trong gan và nồng độ của nó trong máu bị giảm sút thậm chí thiếu hụt, hoạt tính của men trong tế bào cũng vì thế bị ảnh hưởng làm cho tế bào gan phải chết. Chính vì vitamin E có thể giúp cho việc chuyển hoá của men amoniac nên mới có tác dụng bảo vệ gan, các thực nghiệm lâm sàng đã chứng minh đầy đủ điều này.

Một phát hiện mới gần nhất, vitamin E có tác dụng trong miễn dịch, tăng cường khả năng sinh sản các kháng thể, chống lại sự ăn tươi nuốt sống của các vi khuẩn và virus, có tác dụng lớn trong việc chống cảm nhiễm cho nên lúc thiếu hụt vitamin E, công năng miễn dịch thường yếu đi. Hơn nữa do vitamin E có tác dụng gây hưng phấn cho hormon tuyến thượng thận, ức chế sự hợp thành của hormon tuyến tiền liệt, có tác dụng chống viêm và bảo vệ cơ năng bình thường của tế bào hạt trung tính, đẩy mạnh tác dụng sát khuẩn, nên với người cao tuổi nếu công năng tuyến ức yếu đi, dễ bị vi khuẩn xâm nhập và bản thân suy giảm miễn dịch, thì tiêm một liều lớn vitamin E sẽ lại có ngay sức đề kháng.

Vitamin E còn có tác dụng bảo vệ chất béo trong tổ chức cơ thể làm cho những hiện tượng trao đổi chất oxy hoá tiến triển chậm lại không bị oxy hoá và chất chống oxy hoá (antioxidant) chủ yếu chống lại các gốc tự do.

- Nếu uống đều đặn mỗi ngày còn giúp chống ung thư tiền liệt tuyến giảm 32%; ung thư giảm 41%. Các nhà khoa học Mỹ đã cho thấy:

Nếu uống vitamin E 100mg liên trong 2 năm thì sẽ ngăn chặn được bệnh nhồi máu cơ tim và nguy cơ calci hoá các mạch vành giảm 40%. Vitamin E còn giúp cơ thể trong sự sinh sản tăng trưởng tinh trùng, phát triển phôi, có tác dụng chống oxy hoá, chống độc, chống lão hoá.

Có phải tất cả các chế phẩm bổ sung vitamin E đều như nhau?

Không! Có một sự khác nhau quan trọng giữa vitamin E tổng hợp và vitamin E thiên nhiên. Liz Earle giải thích:

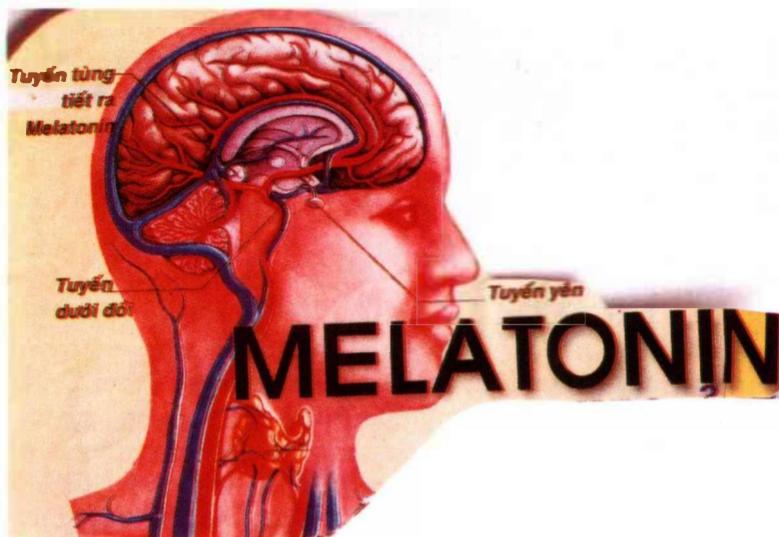
"Vitamin E thiên nhiên có được từ dầu thực vật như dầu đậu nành. Vitamin E tổng hợp có được từ 8 chất khác nhau, chỉ có 1 trong 8 chất này có công hiệu giống như vitamin E thiên nhiên. Loại tổng hợp được chính thức thừa nhận công hiệu ít hơn 36% khối lượng/khối lượng so với vitamin E thiên nhiên, và các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng vitamin E thiên nhiên công hiệu nhiều hơn gấp đôi so với loại tổng hợp".

Đối với vitamin E thiên nhiên, từ ghi trên nhãn sẽ là "d-alpha tocopheryl acetate" còn từ ghi "dl-alpha tocopherol acetate" có nghĩa là chất tổng hợp. Đây là một điểm phân biệt nhỏ nhưng quan trọng.

"Nếu bạn dùng một chế phẩm bổ sung vitamin E khi còn trẻ, chắc hẳn bạn sẽ cảm thấy vẫn trẻ hơn mà năm tháng đã trôi đi. Và đến tuổi 60 hoặc 80, những cơ hội này vẫn tốt vì do vitamin E làm giảm nguy cơ ung thư, cơn đau tim mạch vành, cholesterol, hay đột quỵ và tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn"... làm bạn thấy một niềm tin cho tuổi già trường sinh dắc thọ.

MELATONIN VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Melatonin là một kích thích tố (hormon) được tạo ra trong một tuyến nhỏ ở phía dày não gọi là tuyến tùng do hai nhà bác học Mỹ Walter Pierpaoli và William Regelson nghiên cứu.



Hình 15. Melatonin

Khi tuyến tùng suy yếu sự tiết melatonin giảm dần và dẫn đến tăng nhanh dấu hiệu của sự lão hoá. Từ sơ sinh cho đến 6 tuổi, lượng nội tiết tố melatonin được tiết ra cao nhất (0,000000125mg/ml máu) giúp trẻ con ngủ nhiều và ngủ say; nhơ đó, kích thích tố tăng trưởng cũng được tiết ra nhiều trẻ con mau lớn. Sau đó, mức melatonin chững lại trong tuổi tiền dậy thì và dậy thì rồi giảm. Cơ thể con người độ tuổi đến 35 - 40 melatonin giảm rõ rệt. Ở tuổi 60 melatonin giảm còn 50% so với tuổi 20-30. Tuổi 80 còn bằng 1/3 ở tuổi 45 ... cho nên càng lớn tuổi người ta thấy ngủ ít đi dần, bản thân tuyến tùng tiết ra melatonin rất ít.

Cũng như các nội tiết tố khác, cơ thể lấy dưỡng chất từ thực phẩm thông thường như thịt, cá, sữa, trứng ... để làm tiền chất tạo ra nó. Tiền chất của melatonin là một acid amin. Đó là tryptophan, có nhiều trong thận (0,71%), nếp (0,51%), đậu nành (0,48%), mè (0,36%), đậu xanh, trắng, đậu đen, đậu đỏ, đậu phộng (0,30 - 0,32%), gan (0,34%), cua (0,25%), thịt cá (0,23%), trứng (0,22%), tôm (0,18%), gạo (0,08%). Cơ thể dùng tryptophan để tạo ra serotonin rồi chuyển thành melatonin.

Nghiên cứu của các nhà khoa học, nó có thể làm quá trình lão hoá chậm hơn, tăng cường sức khoẻ và làm cuộc sống không chỉ dài hơn mà còn đầy đủ hơn. Các cuộc thử nghiệm trên động vật ở phòng thí nghiệm cho thấy ngay cả melatonin tổng hợp cũng có tác dụng nâng cao sức khoẻ rõ rệt. Năm 1994 các nhà khoa học cũng đã thí nghiệm bằng cách đổi chỗ tuyến tùng của chuột trẻ và chuột già. Sau một thời gian những con chuột trẻ bị đổi già đi nhanh chóng, cử động chậm chạp hơn, lông lơ thơ rụng dần, xấu đi, thuỷ tinh thể của mắt bị đục; chúng yếu ớt và chết sớm hơn 1/3 tuổi thọ trung bình của chuột. Ngược lại những con chuột già với tuyến hormon "trẻ" trở nên khoẻ mạnh, nhanh nhẹn hơn, lông chúng dày hơn, đậm đà. Người thực hiện cuộc thí nghiệm này là nhà khoa học Ý Perpaoli đã đồng thời đưa vào cơ thể chuột già hormon

melatonin tổng hợp, dần dần các con chuột hoạt động giống như còn trẻ.

Một trong các cách giải thích khả năng làm trẻ của melatonin là nó như một chất chống oxy hoá; hormon này giúp cho cơ thể đối phó với các gốc tự do, vốn gây tổn hại cho tế bào của các cơ quan khác nhau; trong đó có não, lão hoá nhanh và sinh ra các bệnh ác tính.

Ngoài ra, melatonin còn có tác dụng: Theo nghiên cứu của L.D Chen và cộng sự chứng minh rằng dùng melatonin làm thay đổi độ nhạy của điện thế ở kênh calci ở tim chuột thí nghiệm. Nghiên cứu cũng cho thấy chuột dùng melatonin từ 10 - 27 ngày trong khi vẫn ăn thực phẩm giàu cholesterol không làm tăng cholesterol trong máu.

Khi cho mỗi con chuột dùng 6mg melatonin trong 5 ngày có tác dụng hạ huyết áp đối với chuột bị làm tăng huyết áp bất thường.

Một nghiên cứu khác chứng minh dùng melatonin ở chuột sẽ hạ đường và giảm tính dung nạp glucose.

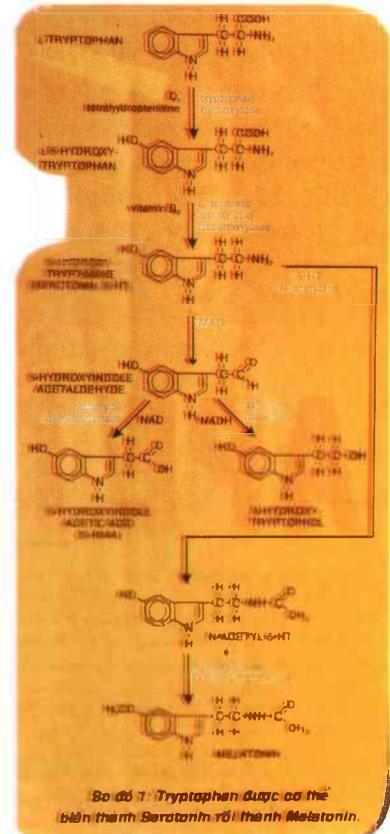
Một nghiên cứu trên bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn di căn, cho thấy melatonin kết hợp với liệu pháp thần kinh miễn dịch học tạo được kết quả thuận lợi về kéo dài và rất chậm phát triển thêm.

Melatonin

Kích thích tố melatonin làm giấc ngủ sâu hơn, để cải thiện đời sống tình dục, để sống thọ hơn và chống lại sự huỷ hoại của bệnh mất trí nhớ.

Richard Wurtman, một nhà nghiên cứu tại Viện công nghệ Massachusetts (MIT), đã nhiều năm nghiên cứu melatonin và các tác dụng sinh học của chất này. Ông mô tả một phần công việc này trong một bài báo về "Các hydratcarbon và sự trầm

uất". Wurtman cho rằng về chất này, với một liều lượng phần nhỏ miligam có thể đem lại giấc ngủ và thay đổi chu kỳ giấc ngủ.



Hình 16. Công thức hoá học và sự biến đổi của serotonin thành melatonin

David R - Weaver thuộc Trường Y Harvard cũng đã chứng minh một thí nghiệm "hoàn hảo". Thí nghiệm này đã thắp lên niềm hy vọng về cuộc sống trường sinh nhờ melatonin.

Năm 1995, Viện sức khoẻ quốc gia Mỹ đã chi 4,8 triệu USD để nghiên cứu về giấc ngủ và điều tra các tác dụng của melatonin. Công trình nghiên cứu còn tiếp tục điều tra những công dụng khác của hormon.

Theo các công trình nghiên cứu đã được công bố vừa qua, hầu hết các đối tượng đều đạt được giấc ngủ bình thường sâu sau khi dùng melatonin. Khi cho số người trên dùng thuốc placebo, giấc ngủ của họ lại bị rối loạn.

Melatonin cũng có thể giúp người sáng mắt và điều chỉnh lại giấc ngủ.

Các chuyên gia cho rằng dùng melatonin tuỳ thuộc vào sự rối loạn giấc ngủ của từng người. Trong thực nghiệm, các đối tượng được cho uống lúc đầu là liều cao, rồi uống liều thấp. Dùng quá liều và không đúng lúc có thể làm tình trạng rối loạn giấc ngủ trở nên xấu hơn.

Thông thường tám huy chương nào cũng có mặt phải và trái. Hiện tại người ta chưa phát hiện được mặt trái của melatonin. Các loại melatonin tổng hợp hiện có thể bắt chước đúng để quá trình tinh tế như melatonin tự nhiên.

Các cuộc nghiên cứu cho thấy trong cơ thể những người ngủ sớm (khoảng 10 giờ hay hơn một chút) và thức dậy vào rạng sáng 5-6 giờ thì lượng melatonin tạo ra trong đêm là cao nhất và sẽ cảm thấy sáng khoái, có đầy đủ khả năng làm việc suốt ngày.

Hãy ăn những thực phẩm giàu melatonin! Phần lớn thuốc melatonin bán ở hiệu không phải lấy từ tuyến tùng của sinh vật mà nó được tạo từ sản phẩm thực vật - hạt và đậu. Những nông phẩm giàu melatonin nhất là kiwi mạch, ngô, gạo, đại mạch, tôm, cua ... cũng như cà chua, chuối. Nếu chúng ta

muốn ngủ say thì nên ăn những thứ đó 1 giờ trước khi đi ngủ. Trong thời gian đó lượng melatonin trong máu sẽ tăng cao và chúng ta sẽ thấy khả năng ngủ của nó.

Trong vitamin! Một số loại như B₃, B₆ làm tăng sản sinh ra melatonin. B₃ có nhiều trong hạt hướng dương, trong các hạt lúa mì, đại mạch nguyên vỏ, còn B₆ có nhiều trong lúa mì nguyên vỏ, cà rốt, hạt dẻ, đậu tương, đậu ván cũng như trong tôm, cá hồi ... Đôi với những ai muốn dùng các vitamin này bằng thuốc thì nên biết là B₆ cần uống vào buổi sáng, vì nó lúc đầu gây kích thích và có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Vitamin B₃ lại nên uống vào chiều tối cùng với calci (1000mg), magiê (500mg). Chúng sẽ giúp tăng cường sinh ra melatonin vào khoảng thời gian đó.

Hãy lưu ý đến môi trường nhiễm điện từ. Môi trường dễ tạo gây ảnh hưởng xấu đến tuyến tùng.

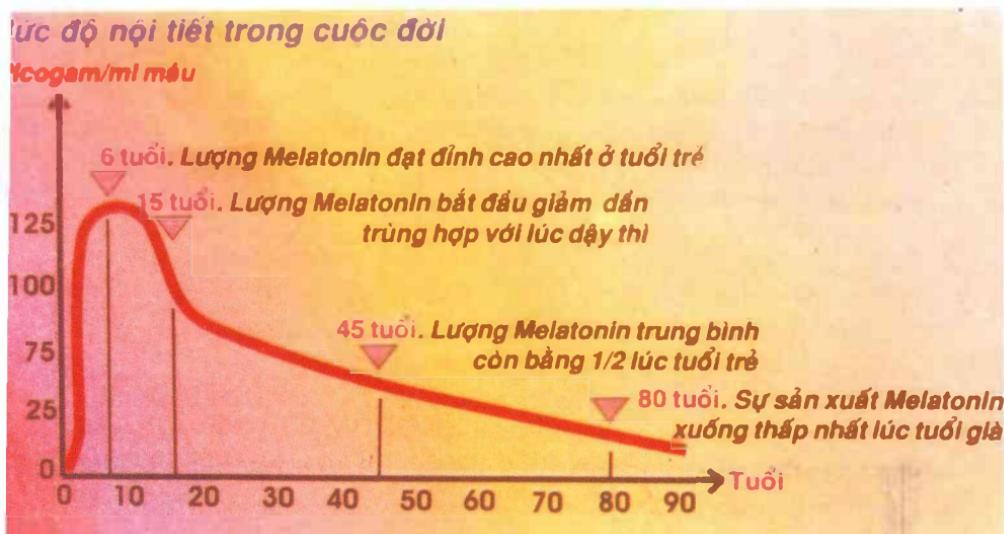
Tóm lại melatonin có tác dụng

Chống lão hóa, chống mất ngủ, kích thích hệ miễn dịch, tăng khả năng sinh lý và làm giảm hoặc bình ổn nhiều bệnh mạn tính ở người cao tuổi.

Sau tuổi 45 nếu cơ thể bị suy kiệt, bị rối loạn về giấc ngủ, stress, hoặc tránh rối loạn giấc ngủ do thay đổi môi trường thì dùng melatonin khoảng từ 0,3-3mg mỗi ngày, uống trước 30-60 phút trước khi đi ngủ. Với 60-70 tuổi trở lên sức khoẻ không bình thường, hay mất ngủ, hay bị rối loạn về suy nghĩ, mệt nhọc nên uống melatonin liều lượng như trên nhưng thời gian ngắn.

Chống chỉ định không nên dùng melatonin trong các trường hợp sau đây: bệnh ung thư hệ thống miễn dịch như: Lodgkin, bệnh bạch cầu. Đang dùng thuốc corticoid, phụ nữ có thai và đang cho con bú.

Nhờ những tiến bộ vượt bậc, ngày nay người ta đã tổng hợp được melatonin. Những thí nghiệm trên chuột cho thấy kéo dài tuổi thọ thêm 25 - 30%. Việc xác định về sự kỳ diệu của melatonin tổng hợp và có xem nó là thần dược chưa thì phải chờ trong vòng 5 năm tới.



Hình 17. Biểu đồ về lượng melatonin bài tiết trong cuộc đời.

Mức độ nội tiết melatonin thiên nhiên trong cơ thể được điều chỉnh tự nhiên theo cơ chế phản hồi (feedback control), nghĩa là khi tuyến tùng tiết ra đủ nồng độ melatonin trong máu thích nghi trong đồ thị sẽ báo lên não để tuyến yên tiết ra một chất khiến tuyến tùng ngưng hoạt động ...

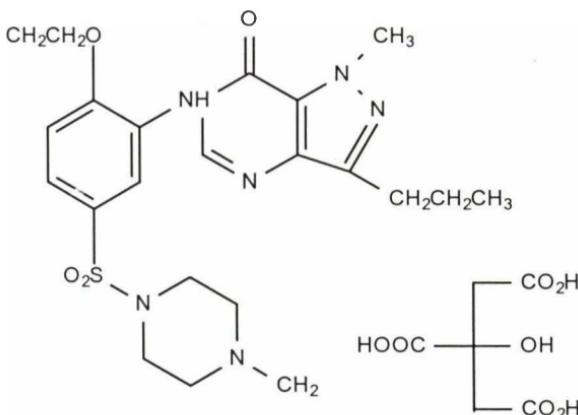
VIAGRA VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

(*Sildenafil citrate*)

Mô tả

Viagra™ thuốc uống, chữa rối loạn chức năng cương dương (erectile dysfunction: ED), là muối citrat của sildenafil, một chất ức chế có chọn lọc enzym guanosin monophosphat vòng (cGMP) phosphodiesterase.

Sildenafil citrat có công thức hóa học là: 1 - [[3-(6,7-dihydro - 1 - methyl - 7 - oxo - 3 - propyl - 1H - pyrazolo [4,3-d]pyrimidin - 5 - yl)-4-ethoxyphenul]sulfony] - 4 - methylpiperazin citrat. Cấu trúc phân tử như sau:



Sildenafil citrat là bột tinh thể màu trắng tới trắng đục, độ hòa tan trong nước là 3,5mg/ml và phân tử lượng là 666,7. Viagra (sildenafil citrat) được trình bày dưới dạng viên bao phim màu xanh, hình trám, với hàm lượng sildenafil là 25mg, 50mg và 100mg, dùng đường uống. Ngoài hoạt chất Sildenafil citrat, mỗi viên thuốc còn chứa những tác dược sau: vi thể

cellulose, dibase calci phosphat khan, croscarmellose natri, magnesi stearat, hydroxypropyl methylcellulose, titani dioxid, lactose, triacetin.

Dược lý lâm sàng

Cơ chế tác dụng

Trong quá trình kích thích tình dục, bằng sự cảm nhận suy nghĩ, chờ đón, thậm chí cả sự liên tưởng ... đến bạn gái, dương vật cương lên theo cơ chế sinh lý có liên quan tới sự giải phóng nitơ II oxyd (NO) ở thể hang. Sau khi được giải phóng, nitơ II oxyd hoạt hoá enzym guanylat cyclase, enzym này làm tăng nồng độ guanosin monophosphat vòng (cGMP), gây giãn cơ trơn thể hang, kích thích máu dồn về dương vật cương cứng. Sildenafil không gây giãn trực tiếp trên thể hang riêng rẽ, nhưng hiệp đồng với tác dụng của nitơ II oxyd bằng cách ức chế phosphodiesterase (PDE - 5), mà PDE - 5 là enzym có nhiệm vụ đặc biệt giáng hoá cGMP ở thể hang. Kích thích tình dục làm giải phóng nitơ II oxyd cục bộ, cùng lúc đó dùng sildenafil sẽ ức chế PDE - 5 làm vững bền nồng độ cGMP ở thể hang, gây giãn cơ trơn khiến máu dồn về thể hang. Vì vậy, nếu không có kích thích tình dục thì sildenafil với liều khuyến cáo sẽ không có tác dụng nghĩa là khi được uống viagra mà không có hướng về tình dục như ngủ, như say ... thì vô hiệu.

Các nghiên cứu in vitro cho thấy sildenafil có tác dụng chọn lọc đối với PDE - 5. Tác dụng của sildenafil đối với PDE - 5 trội hơn đối với các phosphodiesterase khác (hơn 80 lần so với PDE - 1; hơn 1000 lần so với PDE - 2, PDE - 3, và PDE - 4). Sự ức chế chọn lọc của sildenafil lên PDE - 5 gấp khoảng 4000 lần so với PDE - 3, bởi vì PDE - 3 tham gia kiểm soát hoạt động co bóp cơ tim. Sildenafil tác dụng lên PDE - 5 chỉ gấp khoảng 10 lần so với tác dụng lên PDE - 6, một enzym tìm thấy ở võng mạc. Chính tính chọn lọc thấp hơn này là cơ sở để cắt nghĩa những bất thường về nhận biết

ở người dùng liều cao hoặc có nồng độ viagra cao trong huyết tương (xin đọc dược lực học).

Dược động học và chuyển hoá

Viagra hấp thu nhanh qua đường uống, với khả dụng sinh học tuyệt đối khoảng 40%. Dược động học của thuốc này tương ứng với phạm vi liều luyện khuyến cáo. Thuốc thải trừ chủ yếu bằng chuyển hoá qua gan (chủ yếu là qua cytochrom ...) và cho chất chuyển hoá còn hoạt tính với những đặc tính giống như chất mẹ sildenafil. Thời gian đào thải hết của cả sildenafil và chất chuyển hoá là khoảng 4 giờ.

Hấp thu và phân phôi

Viagra được hấp thu nhanh sau khi uống. Nồng độ đỉnh trong huyết tương đạt được trong vòng 30 - 120 phút (trung bình 60 phút) sau khi uống thuốc lúc đói. Khi uống viagra trong bữa ăn nhiều mỡ, tỷ lệ hấp thu thuốc bị giảm đi. T_{max} bị chậm trung bình khoảng 60 phút. C_{max} giảm trung bình 29%. Thể tích phân phôi trung bình lúc ổn định (V_{ss} - Steady state volume of distribution) là 105 lít, chứng tỏ có phân phôi vào các mô. Sildenafil và chất chuyển hoá N - methyl đều kết hợp khoảng 96% với protein huyết tương. Tỷ lệ kết hợp với protein huyết tương không phụ thuộc vào nồng độ toàn phần của thuốc. Tương tự như ở người tình nguyện khoẻ mạnh, ở người bệnh sau khi uống sildenafil 90 phút, thấy thuốc xuất hiện trong tinh dịch với nồng độ thấp hơn 0,001% liều đưa vào.

Chuyển hoá và bài tiết

Sildenafil được chuyển hoá chủ yếu bởi các isoenzym ở microsom gan, (con đường chính) và (con đường phụ). Chất chuyển hoá lưu hành trong huyết tương chủ yếu được hình thành từ phản ứng oxy hoá, mất methyl của sildenafil, và chất chuyển hoá này lại tiếp tục chuyển hoá. Khả năng chọn lọc của chất chuyển hoá này trên PDE tương tự như ở sildenafil, còn

invitron, thì khả năng ức chế PDE bằng khoảng 50% khả năng của thuốc mẹ. Trong huyết tương, nồng độ chất chuyển hoá này bằng khoảng 40% nồng độ sildenafil, vì vậy chất chuyển hoá xem như có tác dụng bằng khoảng 20% tác dụng của sildenafil.

Sau khi dùng thuốc bằng đường uống hoặc tiêm tĩnh mạch, sildenafil được bài tiết dưới dạng chuyển hoá, chủ yếu qua phân (khoảng 80% liều uống), và một tỷ lệ thấp hơn qua nước tiểu (khoảng 13% liều uống). Phương pháp được động học quần thể (population pharmacokinetic approach), cho thấy các thông số được động học là tương đương giữa người tình nguyện khoẻ mạnh với các bệnh nhân khi cùng dùng thuốc.

Dược động học ở những nhóm bệnh nhân đặc biệt và người cao tuổi

Nhận thấy có giảm độ thanh thải sildenafil: nồng độ dạng tự do trong máu ở người tình nguyện cao tuổi khoẻ mạnh (từ 65 tuổi trở lên) cao hơn hoặc bằng 40% so với nồng độ ở người tình nguyện khoẻ mạnh trẻ tuổi (từ 18-45 tuổi).

Về thận

Ở người tình nguyện có suy giảm nhẹ chức năng thận 80ml/phút, và suy giảm vừa $Cl_{Cr} = 30 - 49ml/phút$, không thấy có thay đổi về dược động học của liều uống đơn độc 50mg viagra. Trên người bệnh tình nguyện bị suy thận nặng ($Cl_{Cr} < 30 ml/phút$), thì độ thanh thải sildenafil có giảm đi, dẫn đến tăng gấp đôi so với những người tình nguyện cùng tuổi không bị suy thận.

Về gan

Ở người bệnh xơ gan (Child-Pugh A và B), độ thanh thải sildenafil giảm đi, do đó so với những người tình nguyện cùng tuổi không bị suy gan.

Dược lực học đối chứng trên một số công trình nghiên cứu

Đo sự biến đổi thể tích dương vật ở 8 công trình nghiên cứu chéo, có kiểm chứng bằng placebo, tiến hành trên những người bệnh rối loạn chức năng cương dương (ED) có nguyên nhân thực thể hoặc nguyên nhân tâm lý, cho thấy sự cương cứng được cải thiện hơn ở nhóm từng dùng viagra và có kèm theo kích thích tình dục khi so với placebo. Trong phần lớn các nghiên cứu, đã thấy viagra có hiệu quả sau khi dùng 60 phút. Ghi thể tích dương vật đã khẳng định đáp ứng cương cứng nói chung tăng theo sự tăng liều sildenafil và tăng nồng độ thuốc trong huyết tương. Một nhiệt độ về thời gian tác dụng của thuốc cho thấy có thể có tác dụng kéo dài tới 4-6 giờ, nhưng đáp ứng cương cứng sẽ yếu hơn, nếu so sánh với khi thuốc tác dụng trong 2 giờ đầu.

Liều dùng đơn sildenafil được dùng tới 100mg mỗi lần không gây ra những thay đổi lâm sàng tương ứng trên điện tâm đồ ở 200 người tình nguyện khoẻ mạnh. Tương tự như ở bệnh nhân nhồi máu cơ tim được tiêm tĩnh mạch liều đơn sildenafil 40mg, ở người khoẻ mạnh khi uống liều đơn 100mg, huyết áp trung bình cũng giảm 10mmHg. Đã thấy huyết áp giảm nhiều hơn, nhưng chỉ thoáng qua, trong số bệnh nhân có dùng kèm nitrat (xin đọc phần chống chỉ định). Những tác dụng này có thể liên quan tới enzym PDE - 5 có trong cơ trơn mạch máu.

Một loạt kiểm tra toàn diện chức năng thị giác đã được tiến hành với liều có khi gấp đôi liều khuyến cáo tối đa. Khả năng phân biệt màu (xanh da trời/xanh lá cây) giảm ở mức độ nhẹ và thoáng qua, có liên quan đến liều dùng, được phát hiện qua test màu Farnsworth - Munsell 100; khi thuốc đạt nồng độ tối đa trong huyết tương thì ảnh hưởng của thuốc tới chức năng phân biệt màu cũng ở mức cao nhất. Phát hiện này phù hợp với chất ức chế PDE - 6 là enzym có liên quan đến chức năng

thu nhận ánh sáng của võng mạc. Các nghiên cứu dùng liều thay đổi và kéo dài từ 4 đến 26 tuần đã ghi nhận 3% bệnh nhân dùng sildenafil có rối loạn chức năng thị giác được mô tả dưới dạng nhìn màu nhẹ hoặc nhạy cảm nhẹ với ánh sáng. Không nhận thấy những triệu chứng này trong nhóm placebo.

Nghiên cứu lâm sàng

Các nghiên cứu lâm sàng đã đánh giá tác dụng của viagra đối với khả năng tham gia vào hoạt động tình dục của nam giới bị rối loạn chức năng cương dương (ED), và đặc biệt trong nhiều trường hợp, đánh giá về tác dụng của thuốc đối với khả năng đạt và duy trì được sự cương cứng đủ để thực hiện hoạt động thoả mãn tình dục. Trong 21 đề tài thử nghiệm ngẫu nhiên, có kiểm soát bằng placebo, sử dụng nhiều kiểu nghiên cứu khác nhau (phương pháp liều cố định, liều thay đổi để định chuẩn, song song, chéo), tiến hành trong 6 tháng trên 3000 bệnh nhân tuổi từ 19 đến 87, bị rối loạn chức năng cương dương do nhiều nguyên nhân (thực thể, tâm lý, hỗn hợp) với thời gian bị bệnh trung bình 5 năm, đã dùng viagra chủ yếu với liều 25mg, 50mg, 100mg. Cả 21 nghiên cứu này cho thấy có ý nghĩa thống kê ở bệnh nhân có điều trị viagra khi so với nhóm chứng thì chưa phát hiện tai biến gì.

Nhiều phương pháp đã được dùng để đánh giá tác dụng của viagra trong hầu hết các thử nghiệm. Trong các thử nghiệm chính, phương pháp chủ yếu được sử dụng là bằng câu hỏi về chức năng tình dục (Chỉ số quốc tế về chức năng cương dương - International Index of Erectile Dysfunction – IIEF) đưa ra vào các giai đoạn: 4 tuần thử nghiệm không điều trị (run-in), giai đoạn trước khi điều trị (baseline), giai đoạn thăm khám theo dõi (follow-up visit), và khi kết thúc điều trị, có kiểm soát bằng placebo. Hai trong số các câu hỏi của chỉ số IIEF được dùng để đánh giá điểm kết thúc nghiên cứu (study-end-point) chủ yếu; các đáp ứng xác thực được rút từ các câu hỏi về:

(1) Khả năng đạt độ cương cứng để giao hợp được và (2) Duy trì khả năng cương cứng sau khi đưa vào âm đạo. Cả hai câu hỏi đều được người bệnh trả lời vào lần thăm khám cuối cùng ở 4 tuần cuối là:

0 = Không thích giao hợp

1 = Không hoặc ít

2 = Được một vài lần

3 = Thỉnh thoảng thường xuyên

4 = Hầu hết các lần

5 = Hầu như luôn luôn hoặc luôn luôn

Đồng thời, người ta cũng thu nhập thông tin về các khía cạnh của chức năng tình dục (như một phần của IIEF) bao gồm cả chức năng cương cứng, cực khoái, ham muốn tình dục, giao hợp thoã mãn và thoã mãn tình dục nhìn chung. Bệnh nhân tự ghi lại các số liệu về kết quả đánh giá chức năng tình dục và nhật ký điều trị.Thêm vào đó, người bệnh trả lời những câu hỏi về hiệu quả chung và người ta cũng đưa ra một bản câu hỏi không bắt buộc dành cho bạn tình.

Đã tiến hành 5 đề tài nghiên cứu với liều lượng cố định và nghiên cứu về đáp ứng liều trong thời gian trên 1 tháng, để đánh giá hiệu quả của thuốc đối với sự duy trì khả năng cương cứng sau khi đưa dương vật vào âm đạo - một trong những điểm kết thúc nghiên cứu chủ yếu - kết quả những nghiên cứu này được biểu diễn trên hình 1, cho thấy đáp ứng so với trước khi dùng thuốc. Số liệu thu được từ các liều khác nhau đều được tổng hợp chung trên hình 1, nhưng nhận xét thấy các liều 50mg, 100mg cho kết quả tốt hơn nhiều so với liều 25mg. Còn đối với câu hỏi chính về khả năng đạt đủ độ cương cứng cần thiết để giao hợp thì đáp ứng cũng cho kết quả tương tự. Trong các nghiên cứu khác, hầu hết các bệnh nhân dùng liều uống

100mg đều có kết quả tốt. Hình 1 cho thấy, mức độ suy giảm, chức năng tình dục được đánh giá ở giai đoạn trước khi điều trị (baseline) như thế nào thì khả năng duy trì độ cương cứng sau khi đưa vào âm đạo của những bệnh nhân được điều trị bằng viagra tốt hơn hẳn so với các bệnh nhân nhóm placebo. Đồng thời, trong nhóm bệnh nhân điều trị bằng viagra, kết quả cũng tốt hơn đối với những bệnh nhân có mức độ suy giảm chức năng tình dục ít hơn ở giai đoạn trước khi điều trị (baseline).

Quá liều

Trên người tình nguyện khoẻ mạnh với liều đơn tối đa là 400 - 800mg, trong 7 ngày, cũng thấy xuất hiện các tác dụng phụ ngoài ý gióng như khi dùng liều thấp hơn, nhưng với tỷ lệ có cao hơn. Khi quá liều, cần các biện pháp hỗ trợ chuẩn theo nhu cầu. Thẩm phân thận chưa thấy làm tăng độ thanh thải thuốc, vì sildenafil kế hợp mạnh với protein - huyết tương và do đó không được thải qua nước tiểu.

Liều dùng và cách dùng

Với hầu hết bệnh nhân khi có nhu cầu, thì liều khuyến cáo là 50mg, uống 1 giờ trước khi giao hợp. Nhưng có thể uống viagra trong vòng 4 giờ – 1/2 giờ trước khi giao hợp. Dựa vào hiệu quả và độ dung nạp thuốc, người ta khuyên chỉ nên tăng tối liều tối đa là 100mg hoặc giảm xuống tối liều tối thiểu là 25mg. Chỉ được dùng liều tối đa 1 lần trong 24 giờ.

Những yếu tố sau đây làm tăng hàm lượng sildenafil trong huyết tương: Người quá 65 tuổi (tăng 40%), suy gan (ví dụ xơ gan: tăng 80%), suy thận nặng (độ thanh thải creatinin < 30ml/phút, tăng 100% và việc sử dụng đồng thời các chất ức chế mạnh cytochrom P450 3A4 (erythromycin, ketoconazol, itraconazol, tăng từ 120 - 200%). Vì hàm lượng sildenafil trong huyết tương cao hơn sẽ làm tăng đồng thời hiệu quả và tác dụng ngoại ý của thuốc, cho nên đối với những người đang có các loại bệnh này, nên dè dặt khởi đầu với liều 25mg.

Chống chỉ định

Viagra làm tăng tác dụng hạ huyết áp của nitrat, vì vậy dùng viagra cùng với các thuốc cho nitơ II oxyd hoặc nitrat dưới bất kỳ dạng nào đều là chống chỉ định.

Qui cách đóng gói

Viagra™ (sildenafil citrat) được trình bày dưới dạng viên bao phim hình trám màu xanh. Mỗi viên có hàm lượng sildenafil citrat tương đương với số lượng sildenafil được ghi trong bảng dưới đây:

	25mg	50mg	100mg
Một măt là	VGR 25	VGR 50	VGR 100
Một măt là	PFIZER	PFIZER	PFIZER
Chai chứa 30 viên	NDC-0069-4200-30	NDC-0069-4210-30	NDC-0069-4220-30

Sau đây các loại thàn dược đã được lưu hành và diễn biến trên thế giới như thế nào?

VIAGRA VÀ NHỮNG TÁC ĐỘNG ĐỐI VỚI XÃ HỘI MỸ VÀ THẾ GIỚI SAU NHỮNG NĂM RA ĐỜI

Viagra đã tác động rất mạnh đến đời sống tình dục của giới mày râu kể từ khi dược phẩm này được cơ quan quản lý dược phẩm của Mỹ cho phép lưu hành từ ngày 27/3/1998. Viên thuốc màu xanh có hình dạng giống như một viên kim cương đã cứu vớt nâng lên cho hàng trăm ngàn cuộc hôn nhân bằng việc trả lại cho những người đàn ông nồng nàn năng lực tình dục và lòng tự hào của họ. Những nhà trị liệu tình dục và những luật sư hôn nhân cũng cho biết trong khi loại thuốc này tiếp thêm sinh lực cho hàng trăm nghìn cặp vợ chồng thì nó cũng gây ra sự bất ổn cho không ít đôi vợ chồng. Nó tạo ra một sự chênh lệch về các mục đích sự ham muốn cũng như những sự trông đợi, mất ngưỡng nên nhiều đôi vợ chồng sau khi dùng viagra đã tỏ ra không còn hoà hợp nữa, điều này thực sự dễ làm cho họ dấn thêm bước tới việc ly hôn. Viagra đang trở thành một công cụ để khẳng định một chuyện ngoại tình cũng hiệu quả.

Dược phẩm này sẽ không có tác dụng nếu như không có mong muốn tình dục. Và nó đòi hỏi có sự tham gia tích cực của bạn tình. "Viagra chỉ có tác dụng trong khung cảnh gợi tình với một người khác" - Domeena Renshaw chuyên gia tâm thần học và là giám đốc của một chuyên khoa rối loạn tình dục thuộc Trường đại học Loyola ở Maywood, bang Illinois nói - "Người bạn tình cần có sự kích thích về các mặt và kể cả những gì kín đáo ..." Ông Renshaw cho biết có những phụ nữ đã "lén thả viagra vào trong cốc sôcôla nóng của chồng mình.

Cách đó sẽ chẳng đem lại hiệu quả, gì nếu như ông ta chẳng hay biết gì và không hề nghĩ đến việc đó".

Viện Y học Hành vi New Canaan, bang Connecticut cho biết: "Cần quan tâm việc trao đổi những cử chỉ vượt ve âu yếm, dịu dàng, tình yêu và ngôn ngữ cơ thể".

Cặp vợ chồng Alfred và Cheryl Pariser ở Rancho Mirage, bang California, biết rất rõ về điều đó. Và họ gọi viagra là một thần dược. Ông Pariser đã mất đi khả năng cương cứng đến mức không còn hy vọng nhưng sau khi được phẫu thuật ung thư tuyến tiền liệt. Hiện nay đã 65 tuổi và đang sử dụng viagra, ông cho biết rằng mình có khả năng sinh hoạt tình dục ở mức "nếu như vợ tôi thường mong muốn".

Khi mới lưu hành, viagra được chào bán cho những người bị chứng bệnh về tình dục như trường hợp của Pariser và được tập trung vào những người đàn ông cao tuổi. Nhưng giờ đây viagra đang ngày càng được cung cấp cho một nhóm nam giới trẻ tuổi hơn nhiều.

Ian Osterloh là một dược sĩ làm việc cho Công ty Pfizer, nhà sản xuất ra viagra - dược phẩm hiện đã mang lại doanh thu 2 tỉ USD cho công ty này (theo công ty thông tin chăm sóc sức khoẻ IMS HEALTH). Ông đã giúp thiết kế các thử nghiệm lâm sàng cho loại thuốc này. "Một bệnh nhân có các bệnh về tâm lý học vẫn có chứng rối loạn cương cứng. Việc điều trị có công hiệu rất tốt với hầu hết những nhóm người này. Họ sẽ có được sự tự tin rất đáng kể sau đó".

Theo nhiều chuyên gia thế giới đàn ông trẻ tuổi ngày nay là một thị trường khổng lồ cho viagra và những dược phẩm khác tương tự đang thi nhau sắp được tung ra thị trường.

Thật vậy: Tại Mỹ số người bất lực ngày nay lên hơn 12 triệu. Sở dĩ người ta biết được con số tai ương này là do các cha mày râu tiết lộ: họ tập hợp lại và tổ chức thành một hội ... Đến

nay, lại có một loại ái tình được mang tên caverject đã được tung ra thị trường. Caverject là loại thuốc nước, dùng để tiêm thẳng ngay vào chỗ đó (hơi bất tiện).

Ngày 20 - 10 - 1994, thuốc ái tình được mới caverject, do phòng thí nghiệm upjohn (Mỹ) sản xuất, đã được đưa bán tại các hiệu thuốc. Phòng thí nghiệm Sarget (Pháp) cũng từng tung ra một loại thuốc tương tự. Ngoài ra, nhiều phòng thí nghiệm của các nước khác cũng đang chuẩn bị mở cuộc cạnh tranh.

Tại Pháp mà tập trung là ở Paris, bác sĩ Jean-Paul Henriet không giấu được sự hoan hỉ củ mình. Cơ sở của ông là một trong sáu trung tâm của Pháp đã từng thí nghiệm loại thuốc ấy trên các bệnh nhân. 80% các trường hợp mang lại kết quả tốt, với tỷ lệ tai biến dưới 1% (Cương cứng kéo dài và có một ca cương cứng bị đau)

Bác sĩ Henriet cho biết: Pháp đi sau Đức, Anh, Bỉ, Ý, Bồ Đào Nha và Thụy Sĩ. Tuy nhiên, công việc cũng không phải quá dễ dàng. Trước hết, việc điều trị luôn đòi hỏi một bản tổng hợp đầy đủ tình trạng tâm lý và những lần tiêm đầu tiên của bệnh nhân phải được tiến hành tại cơ sở y tế (bởi tại đó, các bác sĩ áp dụng đúng liều lượng và sẽ quan sát các phản ứng). Mỗi lần tiêm 1 mililit, bằng một cây kim rất nhỏ, công việc này thuận lợi.

Bác sĩ Ronald Virag - nhà phẫu thuật tim mạch - đã thực hiện một cuộc nghiên cứu ống tiêm một mũi thuốc chống bất lực đầu tiên. Một thân chủ của ông có những mạch bị co lại do chứng xơ vữa động mạch (cũ). Bác sĩ bèn nối trực tiếp một động mạch vào trong những thể hang và ông nhận thấy động mạch ấy chỉ đập một cách yếu ớt. Để nó giãn ra, ông tiêm vào đó một liều nhỏ papaverin lập tức động mạch bắt đầu đập liên hồi và mạnh mẽ khiến dương vật thoát khỏi trạng thái bất lực. Nhưng không khỏi lo ngại khi thấy sự cương cứng kéo dài, bác

sĩ dành ngừng cuộc thử nghiệm. Hơn hai giờ sau, "nó" mới trở lại trạng thái bình thường.

Từ thực nghiệm trên, bác sĩ Virag rút ra kết luận: nhờ đặc tính hoá học, dương vật ấy tạo ra những giai đoạn cương cứng liên tiếp, giãn mạch và giãn cơ trơn. Ông bắt đầu thử nghiệm trên nhiều người tình nguyện có kết quả và đã được báo cáo trong các hội nghị Quốc tế (sau đó, đăng ở rất nhiều báo ở Paris và một tạp chí y khoa có uy tín nhất: tờ Lancet). Nhưng công trình phải chờ tới những năm gần đây, mới kết luận tốt.

Tại các cuộc thử nghiệm, một trong những người đầu tiên ủng hộ bác sĩ là Giles Brindley - nhà tâm lý học người Anh - đã xung phong làm "vật thí nghiệm" ngay trước mắt các cử toạ. Một kết quả mỹ mãn đã xuất hiện và không ai còn có thể phủ nhận được!

Công trình của bác sĩ Virag dần dần được thế giới biết đến và năm 1986 được giải thưởng của Hội tiết niệu học Mỹ. Trong thời gian ấy, bản thân bác sĩ và nhiều nhóm khác cũng nghiên cứu một số sản phẩm khác: ngoài papaverin còn có prostaglandin ...

Năm 1989, bác sĩ Virag đã phát minh một loại ống tiêm tự động: người bệnh chỉ cần áp ống tiêm vào chỗ kín và trong nháy mắt, nó sẽ hoàn thành một công việc mà không hề gây đau đớn. Bác sĩ còn hướng dẫn các bệnh nhân cách tự điều trị. Viagra đánh giá cao sự xuất hiện của caverject trên thị trường và ông không quên đề cao sản phẩm của mình. Bác sĩ cho biết, kết quả thành công từ 80-90% và gần như không gây ra một tai biến nào. Số liệu thống kê còn được công bố ở Madrid (Tây Ban Nha) hồi đầu năm nay cho biết: sau 5 năm, 45% bệnh nhân được điều trị vẫn có hoạt động sinh lý trở lại bình thường.

Tại hội nghị bàn về giới tính tại Copenhagen hồi đầu năm, 60% đàn ông luôn bị rối loạn về tình dục. Mỹ và các nước phương Tây đã tìm ra thuốc chữa. Nhưng ngoài caverject và

những sản phẩm của phòng thí nghiệm Sarget, người ta còn thấy xuất hiện một loại nhän thuốc mang tên PPG-5 của Cuba.

Cách đây 3 năm, Viện sinh kỹ thuật Cuba đã sáng chế thứ thuốc áy và thoát đầu, nó chỉ dành cho những người bị chứng quá nhiều cholesterol trong máu (hypercholesterolemie). Hiệu quả của nó là giảm mức độ lipid trong máu, giúp cho sự tuần hoàn được dễ dàng.

Một thời gian sau, các nhà nghiên cứu phát hiện ra: PPG-5, ngoài tác dụng chữa trị tăng cholesterol máu, còn có tác dụng giúp đàn ông tăng cường sinh lý. Khi thí nghiệm PPG-5 trên những con chuột đực, người ta nhận thấy chúng tỏ ra vô cùng "khí thế". Từ đó, danh tiếng của PPG-5 đã vượt ra ngoài Cuba vào thế giới. Người Nhật đã trở thành những khách hàng đầu tiên, là những nhà nhập khẩu đầu tiêu của loại thuốc mới này.

Cụ Roger, 74 tuổi, hàng ngày vẫn cùng người vợ trẻ đến sân chơi tennis. Cuộc sống của Roger thật hoàn toàn hạnh phúc nhưng riêng cụ lại có cái ... cụ hay xấu hổ nên không dám nói ra "cái yếu" của mình. Một bữa, cụ tâm sự với bác sĩ, bác sĩ giới thiệu cụ tới một nhà giới tính học rồi cùng vợ đến bác sĩ Cidicio - Roger kể lại - và được biết sản phẩm mới áy. Từ đó, mỗi tháng hai lần, đến tiêm phòng mạch. Với những người đàn ông, thật là một phép lạ. Tôi đã tìm lại được đời sống sinh lý và có cảm tưởng như mình sống lại quãng đời 20 - 30 năm về trước!"

"Sự cương cứng là điều cần thiết đối với một người đàn ông - Marie - Hélène Colson, nhà giới tính học và cũng là nhà nghiên cứu hình thái, bệnh lý của bộ phận sinh dục đàn ông, giải thích - trong 60% các trường hợp, nó phát sinh trạng thái stress và những khó khăn trong cuộc sống. Như vậy, một sự cố nhỏ nhặt cũng có thể ức chế người đàn ông tới mức độ kéo theo sự bất lực. Những mũi tiêm cho phép cánh mày râu giải toả được tình trạng bế tắc. Phụ nữ đôi khi cũng cảm thấy vui khi biết chồng cần phải có một mũi tiêm để thoả mãn họ".

"Cần nhất là phải tìm hiểu nguồn gốc của sự bất lực" - Nhà giới tính học Mireille Bonierbale nhấn mạnh. Chính vì vậy, trường dạy giới tính ở Marseille đã quyết định kết hợp việc tiêm thuốc với tâm lý trị liệu. Cần phải giúp người đàn ông lấy lại những hoạt động sinh lý đã bị lãng quên do mặc cảm bất lực.

Uprima cũng là viagra mới chống bất lực

Cục quản lý dược phẩm Mỹ (FDA) vừa công nhận một loại thuốc có tên uprima - thuốc chống bất lực mới thông qua tác dụng lên não làm cương cứng dương vật (khác với viagra thì làm tăng lượng máu dồn đến dương vật). Uprima có tác dụng ngay sau 10 phút, thí nghiệm đạt 60 - 70% thành công ở nam giới bị bất lực. Tuy nhiên, Uprima cũng gây một vài phản ứng phụ trong trường hợp rủi ro: cứ khoảng 30 người đàn ông bị bất lực dùng uprima thì có một người bị sốc hoặc hơi hạ huyết áp.

Năm 1999, hãng dược phẩm Mỹ Abbott tính rằng, "thần dược' mới uprima (apomorfin) - loại thuốc chống bất lực tiếp theo với những tính năng tương đối khác, chắc chắn cũng sẽ mang lại lợi nhuận không nhỏ. Uprima mang lại trạng thái "sẵn sàng" 20 phút sau khi uống (tức là 3 lần nhanh hơn viagra). Và nó cũng ít có tác dụng phụ hơn.

Tác động của Uprima gần giống với quá trình hưng phấn tự nhiên diễn ra trong cơ thể người đàn ông khoẻ mạnh - GS. Jeremy Heaton thuộc Queen's University ở Ontario (Canada) khẳng định. Nó không trực tiếp làm gia tăng khôi lượng máu luân chuyển trong bộ phận thẩm kín, như với viagra, mà tác động lên bộ phận phân phổi hormon dopamin trên vỏ não. Nó kích thích trung tâm chỉ huy phản ứng sinh hoạt tình dục của các cha mày râu, mà hội chứng bất lực bình thường không thể sai bảo trong bối cảnh cần thiết.

Viên thuốc được đặt dưới lưỡi, không qua đường tiêu hoá và được các mao mạch hấp thụ trực tiếp. GS. Heaton thực nghiệm trên hàng nghìn ca đái bả rắc, uprima có hiệu quả đối với 90% đái bả rắc râu gấp rắc rối trên bả dưới không nghe, cả vì nguyên nhân sinh lý, cũng như tâm lý. Tuy vậy nó cũng có nhược điểm y hệt viagra - giá quá đắt. Tại vương quốc Anh, nơi "thần dược" mới được đưa ra thị trường thì thương đế phải trả tới ngót 5 bảng để có một vỉ uprima. Con số điều tra mới đây chưa đầy đủ chỉ riêng một châu Âu đã có 30 triệu đái bả nam nhi tuổi từ 40 đến 70 - là nạn nhân của tình trạng "trên bả dưới không nghe". Ở Mỹ hiện nay có 4 triệu người thường xuyên dùng uprima và mỗi đợt có thêm 200.000 người dùng.

Sự phong phú "thần dược Tình yêu" sẽ giúp ngày càng đông đảo giới mày râu tìm lại niềm vui khó tả. Với viagra, có lúc cũng xuất hiện những triệu chứng không lợi, song với uprima đường như vô hại nhưng đôi khi có thể gây hội chứng buồn nôn, chóng mặt và đau đầu. Các chuyên gia còn cho rằng nó ít nguy hiểm hơn so với viagra khi kết hợp với việc điều trị bệnh tim bằng các dược phẩm có thành phần gốc nitrat. Viagra có thể gây ra tử vong nếu như đàn ông dùng thuốc chữa bệnh tim có thành phần gốc nitrat.

Cây thảo dược Maca chứa viagra

Maca là một loại cây thuốc do những người thổ dân thuộc bộ tộc Inca tại Peru phát hiện và đưa vào sử dụng từ thời trước khi thực dân Tây Ban Nha sang xâm chiếm châu Mỹ. Maca có tác dụng tăng cường sinh lực cho con người nhất là đối với giới mày râu và có thể sánh ngang hàng với viagra, một dược liệu cũng đã được sử dụng và quảng cáo rộng rãi trên thế giới.

Nhà khoa học Peru Carlos Arbizú, chuyên gia trồng các cây thuốc tại vùng núi An-Đét, ở trên độ cao 4000 mét so với mặt biển, cho biết: "Maca là loại cây thuốc được những người thổ dân Inca sử dụng từ lâu để tăng sinh lực và có tác dụng làm

sống lại các cơ quan nội tại của con người, vì vậy họ thường coi Maca như có một sức mạnh huyền bí tạo ra sức khoẻ và độ nhanh nhạy thần kinh của những người Peru xa xưa. Maca là giống cây thuốc tự nhiên, còn viagra là một hoá chất có tác dụng chống bất lực. Arbizú còn cho biết thêm: "Khi xâm chiếm Peru, bọn thực dân Tây Ban Nha đã cố tình làm mất đi tính hiệu nghiệm của cây thuốc này đang được lan truyền trong những người thổ dân. Nhưng trên thực tế họ đã không thay đổi được khái niệm đó, và Maca vẫn tồn tại với mọi giá trị đích thực của nó cho đến tận ngày nay".

Theo phân tích của Trường Đại học Quốc gia Nông nghiệp Peru, rễ cây Maca có chứa 33% chất phospho, 23% calci và 13% chất bổ, ngoài ra còn chứa 9% chất sắt, 8% mô tự nhiên và 5% chất muối khoáng. Tài liệu nghiên cứu của Trường Đại học Pasco Peru còn xác nghiệm nếu chuột cái được uống rễ cây Maca thì sẽ dễ trứng tăng 30% và chuột đực nếu cũng được áp dụng được liệu trên sẽ có tác dụng tăng sinh sản rõ rệt. Ông Reynaldo Trinidad Chuyên gia về nông nghiệp Peru cho biết hiện nay trong thanh niên bộ tộc Inca phải cấm sử dụng chất Maca bữa bãi vì gây ra những hậu quả không kiểm soát được về sinh đẻ. Tuy nhiên, đối với một nước có tới 60% dân số đang thiếu dinh dưỡng như Peru thì tác dụng của cây thuốc này quả là rất bổ ích. Vị linh mục gốc Ba Lan Edmundo Szeliga đã sử dụng cây thuốc này để chữa cho những người mắc bệnh suy dinh dưỡng tại thủ đô Lima. Ông nói: những kết luận việc dùng viagra và các thuốc tương tự đang là một yêu cầu của những đảng mày râu bất lực có tới 300 triệu người trên toàn thế giới. Như ở các nước châu Phi, các nước đang phát triển và ngay trong lòng các nước châu Âu thỉnh thoảng có gặp các trường hợp tử vong sau khi dùng viagra và thuốc tương tự như ông Mike, chồng bà Gerry và cái chết của viên tướng Sani Abcha một nhà độc tài quân sự Nigeria ... Cho đến nay đã có gần 600 đàn ông độ tuổi 65 trở lên thường thường sau khi dùng thuốc 3 - 5 giờ thì ra đi. Sau khi hội nghị đưa ra hàng

nghìn bệnh án và dẫn chứng cụ thể việc dùng viagra đã kết luận và rất cần quan tâm là vì cứ 90 bệnh nhân dùng viagra kết hợp với thuốc chữa bệnh tim có gốc nitrat thì 60% tử vong và trên 88% tử vong khác khi dùng viagra người bệnh có các chứng bệnh tim mạch nặng ...

Như vậy trong quá trình dùng mà có kèm theo dùng thuốc chữa bệnh tim mạch có thành phần gốc nitrat và các bệnh tim mạch thì không bảo đảm an toàn. Viagra là dược phẩm đầu tiên hiệu nghiệm, đạt kết quả từ 70 - 90%, và sau các thuốc uprima, caverject, maca, ixense ... nhưng phải do bác sĩ chỉ định. Bệnh nhân tim mạch đang sử dụng nitrit (nitrat) (Lenitral, Risodan, Nitriderm ...) tuyệt đối không được dùng các loại thuốc thần ái tình trong đó đặc biệt là viagra, nếu không sẽ gây ra tai biến lớn có thể tử vong cho dù mức độ an toàn của thuốc rất cao.

Viagra không chỉ dành cho việc bất lực

Viagra là thuốc rất nổi tiếng dùng để điều trị chứng bất lực ở nam giới. Các nhà khoa học cũng đã tiến hành nghiên cứu tác dụng của nó trong việc điều trị cho những trẻ em bị tăng áp lực động mạch phổi mạn tính. Đây là một hiện tượng nguy hiểm ở trẻ em bị bệnh tim và khó có thuốc đáp ứng hiệu quả. Trên động vật thí nghiệm, sau khi tiêm tĩnh mạch, Viagra đã gây giãn động mạch phổi và làm giảm áp lực đáng kể; chỉ trong 1 giờ, áp lực động mạch phổi đã trở về gần mức bình thường trong khi huyết áp toàn thân không bị ảnh hưởng. Kết quả trên hứa hẹn mở ra một hướng mới trong việc điều trị tăng áp lực động mạch phổi ở trẻ em bằng viagra tiêm tĩnh mạch.

Allicin trong tỏi sống có thể thay viagra

Nhắc đến tỏi, người ta thường liên tưởng đến món gia vị thường nhật trong thực đơn nội trợ. Tuy nhiên, dưới con mắt của các nhà y học, tỏi lại là vị thuốc bổ cho cánh mày râu. Nếu

trước đây, người ta chỉ biết đến viên viagra chữa bệnh bất lực thì bây giờ qua nghiên cứu, phái mạnh chẳng mất công ra hiệu thuốc bởi đã có món tỏi chờ sẵn tại nhà. Các nhà khoa học khẳng định củ tỏi đã giải quyết vấn đề liệt dương của nam giới. Bởi trong thành phần của tỏi, chất allicin là một trong những hợp chất hoá học quan trọng có khả năng kích thích cơ thể điều tiết oxid nitric mà oxid nitric lại không nằm ngoài thành phần chủ đạo của Viagra.

TS. Davit Maslin thuộc Trường đại học Wolverhampton cho hay: "Những gì chúng tôi nghiên cứu và khám phá có lẽ tất cả mới chỉ bắt đầu. Tuy nhiên một thực tế hiển hiện rằng tỏi chính là nguồn cung cấp vô tận của quá trình hình thành oxid nitric". Nếu những ai vẫn thường bị phản ứng phụ của viagra thì khi ăn tỏi, họ sẽ tránh được những ảnh hưởng nguy hại đến sức khoẻ của mình. Hơn nữa, tỏi là một thứ gia vị hàng ngày nên lỡ ăn quá nhiều cũng chẳng có gì đáng bận tâm. Nhưng nên nhớ, bạn phải nhai tỏi sống mới có giá trị. Tỏi qua xào nấu đã bị huỷ hoại nhiều tính năng, làm vô hiệu gần hết chất allicin cần thiết.

ĐỂ CUỘC SỐNG CỦA NGƯỜI CAO TUỔI CÓ CHẤT LƯỢNG TRONG THẾ KỶ XXI

Hội nghị Quốc tế người cao tuổi năm 1999 là năm được lấy khâu hiệu: "Lão khoa phải gắn liền với giữ gìn sức khoẻ", không chỉ đơn thuần làm tăng tuổi thọ làm là còn có chất lượng cho tuổi thọ. Để thực hiện được ý tưởng đó, cần phải đặt ra chế độ dinh dưỡng là tầm quan trọng cho hiện tại và tương lai, về số lượng và chất lượng, cân đối với nhau của các thành phần protein, chất khoáng, vitamin và các chất dinh dưỡng giúp người cao tuổi sống lâu, giữ được khoẻ mạnh và luôn cảm thấy hạnh phúc.

Để chống lại các bệnh mạn tính các nhà khoa học khuyên ăn, uống, ngủ, nghỉ ngơi, làm việc, luyện tập điều độ và nên ăn các thức ăn có nhiều chất xơ, chất rau, các trái cây chứa đựng các chất chống oxy hoá, trong đó có vitamin C, E, acid aliphatic vừa có khả năng bảo vệ được cơ thể chống lại các chất độc hại khác ... cuối cùng mới dùng thuốc.

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy những sinh tố tham gia vào sự cấu tạo các acid deoxyribonucleic có liên quan đến chương trình gen của cơ thể, và đến chuỗi ADN.

Những nguyên tử độc hại thường tác động rất lớn đến sự lão hoá của cơ thể.

Dinh dưỡng có thể tham gia vào sự dự phòng, ông Ursula Lehr phát biểu: "sống lâu không có nghĩa là đơn thuần chỉ để kéo dài tuổi thọ nhiều năm mà phải tăng chất lượng cuộc sống cho những năm tháng còn lại".

Giáo sư Fedor Uglor - một bác sĩ phẫu thuật nổi tiếng trên thế giới ở thành phố Irkusk vẫn còn làm việc, cũng như các sinh hoạt khác và hoạt động tình dục đều đặn, ngày 10-5-2002 ông tròn 97 tuổi. Ông nói tôi có thể sống thêm ít nhất đến 120 tuổi và hơn nữa mới ra đi.

Kéo dài tuổi thọ và nâng cao chất lượng cuộc sống là một quá trình đầu tư tổng hợp của mọi yếu tố chứ không phải chỉ là việc chăm sóc về y tế mà còn có các yếu tố tâm lý, gia đình, xã hội, môi trường và một tinh thần thanh thản.

- Chủ tịch Hồ Chí Minh đương thời Bác rất coi trọng đến người cao tuổi. Bản thân Bác là người cao tuổi, Bác rất mẫu mực xứng đáng với danh hiệu *danh nhân cả sự nghiệp lẫn con người*.

- Ban Bí thư Trung ương Đảng có chỉ thị số 59/CT ngày 27 - 9 -1995 về chăm sóc đời sống người cao tuổi.

Chúc các bác, các bạn thành công trong sự nghiệp giữ gìn và bảo vệ sức khoẻ để vươn tới cuộc đời trên 100 năm mùa xuân.

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

**BÍ QUYẾT KÉO DÀI TUỔI THỌ
TRÊN 100 NĂM QUA CÁC THỜI ĐẠI**

Chịu trách nhiệm xuất bản
HOÀNG TRỌNG QUANG

Biên tập:

NGUYỄN THỊ HẰNG

Sửa bản in:

NGUYỄN THỊ HẰNG

Trinh bày bìa:

CHU VĂN HÙNG

MS 61 - 610.3 13 - 2005
 YH - 2005

GIÁ: 44.000Đ

In 800 cuốn, khổ 14.5x20.5cm tại xưởng in Nhà xuất bản Y học
Giấy phép xuất bản số: 817-13/XB-QLXB ngày 10/01/2005.
In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2005.



TÁC GIẢ - TÁC PHẨM

Bác sĩ Nguyễn Hạc Thúy

Tốt nghiệp tại Y học viện Bắc Kinh Trung Quốc

Đi du học các lớp Chuyên tu ở các nước về dinh dưỡng cây trồng và hóa chất độc hại cho con người

Đã tham gia công tác nhiều lĩnh vực

Khi tham gia công tác trong lĩnh vực nào thì nghiên cứu sâu về lĩnh vực ấy

NHỮNG TÁC PHẨM ĐÃ XUẤT BẢN:

1. *Những yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao - NXB TDTT /1997.*
2. *Huấn luyện kỹ, chiến thuật cầu lông hiện đại - NXB TDTT /1999 (đã tái bản 4 lần, hiện nay đang dùng làm giáo trình trong các trường đại học, trung học và phổ thông).*
3. *Huấn luyện thể lực cho vận động viên - NXB TDTT /2001 (tái bản lần thứ 3).*
4. *Diễn biến sinh lý-sinh hóa khi cơ thể vận động - NXB Y học /2002.*
5. *Cẩm nang sử dụng các chất dinh dưỡng cho cây trồng - NXB NN/2002 (tái bản lần thứ 2).*