

Các nhà khoa học tại Anh Quốc vừa trình bày những khám phá mới nhất của ngành lão khoa (Geriatrics) và di truyền học (Genetics) và tiên đoán là những thói quen trong tương lai sẽ có thể sống được trên 100 tuổi dễ dàng.



Một khoa học khác trên 20000 người dân Anh đăng trên tạp chí báo Y học British Medical Journal thì cho biết là có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch như đau tim, tai biến mạch máu não bằng 4 biện pháp sau đây : đi bộ 30 phút mỗi ngày, ăn nhiều rau củ và trái cây, không hút thuốc lá và giảm bớt uống rượu. Những nguyên tắc kể trên cũng được Y học Mỹ xác nhận từ lâu những gần đây BS Thomas Perls của Đại Học Boston University cho biết là dựa trên kinh nghiệm của những người đã sống trên 100 tuổi thì ông đã rút ra được những kinh nghiệm như sau.

1/ Hoạt trí.

Các khoa học vừa tìm ra rằng việc xác nhận là khỏe mạnh thì gian 1 năm sau khi hoạt trí là nguy hiểm nhất những người và họ không hoạt động gì cả vì tình trạng mập phì gia tăng, tâm thần suy nhược, cholesterol xấu LDL lên cao còn cholesterol tốt HDL giảm, huyết áp gia tăng.. BS Luigi Ferruci tại Baltimore sau khi khảo sát tình trạng sức khỏe của vùng Chianti bên Ý là nơi có rất nhiều người sống trên 100 tuổi thì thấy rằng những người sau khi hoạt trí thì vận động thể thao tốt hơn thể chất và tinh thần như trồng rau, trồng hoa, thăm viếng bạn bè, chăm đi nhà thờ.

Tại Mỹ có nhiều chương trình hoạt động thiện nguyện như Experience corps, Masters Gardeners giúp cho những người cao niên đem kiến thức truyền lại cho giới trẻ, đem lại những niềm vui cho tất cả mọi người..và kéo dài tuổi thọ.

2/ Vệ sinh răng miệng.

Phân này hút sức quan trọng nhất khi đi về chú ý đúng mức. Một khảo cứu của Đại học Minnesota cho thấy là những người bị viêm nướu răng (gum disease) dễ bị tai biến mạch máu não và đau tim vì trong miệng có những vi khuẩn tiềm ẩn ra ngoài để cho máu bị đông và các mạch máu bị viêm. Cần dùng chỉ đánh răng (dental floss) và chải răng miệng thường xuyên để tránh bệnh đau tim và các bệnh khác. Hôi miệng (halitosis) như vua Câu Tiễn đã để cho mô tả như sau !

3/ Hoạt động thể chất, đi bộ.

BS Jay Olshansky thuộc Đại học Chicago nói ” đi bộ là môn thể thao sinh tốt nhất và không tốn tiền ”. Tất cả những khảo cứu về tuổi thọ xác nhận là đi bộ giúp cho tinh thần thoải mái, sáng suốt (tăng chất endorphins), tránh té ngã, tăng sức bền, giảm nguy cơ tránh bệnh gây ung thư, nhất là trong những nguyên nhân tử vong ở Mỹ. Không cần phải tập luyện khó khăn như chạy marathon mà chỉ cần đi bộ khoảng 30 phút mỗi ngày. Nếu tập thêm những phương pháp giữ gìn gân cốt như yoga, thái cực quyền càng tốt.

4/ Ăn ngũ cốc high fiber mỗi buổi sáng.

Các nhà khảo cứu đã xác nhận là 90 % các bệnh mãn tính ở Mỹ như bệnh tim mạch, ung thư đường ruột đều có thể tránh được nếu biết dinh dưỡng đúng phép. Cần ăn sáng bằng những loại ngũ cốc có nhiều xơ như oat meal, quinoa và gạo nếp chia (Chia seed (Salvia Hispaniola) giống như hạt é (basil) vì có nhiều dầu omega 3 và giúp cho no lâu, có nhiều năng lượng. Hạt Chia giúp tránh được bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch nhất là sức bền ở Mỹ. Hiện nay ở Mỹ có khoảng 22 triệu người bị bệnh tiểu đường làm cho ngân sách Y tế tăng trên 200 tỷ USD mỗi năm. Bệnh ăn sáng rất quan trọng giúp cho cơ thể có đủ năng lượng hoạt động trong ngày và đường trong máu được ổn định.

5/ Vệ sinh giấc ngủ.

Cần đi ngủ đúng trong giấc ngủ, ít nhất từ 5 đến 6 tiếng mỗi tối. Không nên thức khuya xem phim, chơi game vì theo lời BS Ferruci thì trong khi ngủ thì cơ thể phải nghỉ ngơi các chức năng bị hao mòn trong ngày. Não phải nghỉ ngơi để yên và nhất là giấc ngủ REM giúp cho các tế bào não bắt đầu xử lý các dữ kiện ban ngày giúp cho các máy tính toán hoạt động offline processing. Những người sống trên 100 tuổi đều hút sức coi trọng giấc ngủ để được bình yên.

6/ Thức ăn phải hoàn toàn.

Một số sinh tố, enzymes và chất khoáng nhất là cho tuổi thọ và chất có trong những thức ăn tự nhiên mà các đồ bổ sung (dietary supplements) không thể thay thế được. Những hóa chất như carotenoids, flavonoids thường có trong các loại hoa quả có màu như cà chua, cà rốt, rau xanh, mè đen nên cần được tiêu thụ mỗi ngày. Có thể đem pha loãng với sữa để

10 Nguyên Tắc Sống Trên 100 Tuổi

Tác Giả: BS Tráng Xuân

Thứ Sáu, 21 Tháng 10 Năm 2011 03:17

nành hay hút Chia, hút é. Nên tránh hay giảm bớt các loại đồ uống, tinh bột vì thiêu như ngũ cốc chế biến trên và để làm cho máu pH, tiêu đường làm cho chất máu mau lão hóa, nói chung mau già.

Một vài khảo cứu trên ngũ cốc sống trên 100 tuổi cho thấy là họ ăn rất ít vào buổi tối hoặc như trẻ em họ phải ông Breuning, người sống lâu nhất ở Mỹ 113 tuổi là đã bỏ hẳn bữa ăn tối từ 35 năm qua.

7/ Tâm thế bình an.

Tất cả ngũ cốc sống trên 100 tuổi đều có đức lượng quan, yêu đời, ít bon chen, ganh đua, nóng giận, tham sân si.

Họ có sức chịu đựng stress rất giỏi và trải qua ngũ cốc khó khăn dễ dàng. Tất cả ngũ cốc pháp tĩnh tâm như yoga, tai chi, cứu nguy, khí công đều tốt. Không nên tìm cách giải trí bằng xem TV, uống rượu, chơi bạc, xem soap opera, ăn junk food, gây căng thẳng trí não.

8/ Một số ngũ cốc tinh thần.

Một khảo cứu trên Giáo phái Seventh day Adventist tại Loma Linda cho biết là tuổi thọ trung bình là 89 trên mức trung bình chỉ có 82. Ngoài việc tránh ăn thịt, người Adventist không hút thuốc, không uống rượu và ăn nhiều trái cây rau củ. Đời sống gia đình yên bình, thanh khiết lành mạnh. Một BS người Adventist 94 tuổi vẫn làm việc giỏi phụ nữ tìm kiếm như thế ngũ cốc.

Người Adventist có chế độ sống rất lành mạnh là một món quà do Thượng Đế " cho vay " (on loan) nên cần phải đức báo và kính.

9/ Thói quen đi bộ.

Những người cao niên có thói quen rất chăm sóc, ăn uống đi bộ, sáng dậy và đi ngủ hút sức khỏe, ít khi ra ngoài thông.

BS Ferruci cho biết là ngũ cốc thay đổi bất thường trong đời sống để làm cho hệ thống miễn dịch (immune system) bị xáo trộn, làm cho mức độ quân bình khiến đưa đến ngũ cốc như nấm, cúm.

10/ Quan hệ xã hội, gia đình, bạn bè.

Kinh nghiệm của người Adventist và Okinawa cho thấy là ngũ cốc liên hệ mật thiết với gia đình, bạn bè hút sức quan trọng việc tránh chế độ như buồn chán. Suy nhược thể kinh và tinh thần. Liên hệ ngũ cốc xuyên suốt thân giúp cho người cao niên có đức sức khỏe, có niềm vui ngũ cốc.

Nói chung là trong khi chế độ ngũ cốc phát minh mới nhất giúp cho con người sống khỏe trên 100 tuổi thì chúng ta đã có

ngày trong tay ngũ cốc pháp giải nỗi đau như để thể hiện đi bộ này qua kinh nghiệm ngũ cốc đã trải qua cuộc đời .. trên một thế kỷ !