

10 Bí quyết để sống lâu

Tác Giả- Chuy&#n d&#ch: Đào Tr&#ng Phúc
Thứ Năm, 02 Tháng 7 Năm 2009 00:31

Làm sao kéo dài tuổi thọ để vui hưởng cuộc sống bên đàn con lũ cháu? Chúng ta đều biết rằng các yếu tố quan trọng nhất nằm trong việc ăn uống đúng, tập thể dục và duy trì sinh hoạt lành mạnh. Vậy đâu là thói quen nào trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta? Một nhóm bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng đã đúc kết và trình bày kết quả nghiên cứu của họ dưới hình thức một số phương pháp đã được chứng minh trên thực tế, không ngoài mục đích giúp chúng ta sống lâu và sống khỏe.

Sau đây là 10 điều nên hàng đầu - tóm gọn là 10 "bí quyết" - được phân bổ trên trang web ImpactLab ngày 24/4/2009.

1. HÃY ĂN THÊM NHIỀU RAU TRÁI

Các khoa học gia đã nghiên cứu và thấy rằng những ai tập thể dục đều đặn, không hút thuốc, mỗi ngày ăn ít nhất 5 loại rau cùng các loại trái cây, và uống rượu một cách đúng đắn, có tuổi thọ dài hơn mức tuổi thọ trung bình tới 14 năm. Điều này cho thấy vai trò quan trọng của rau và trái cây trong việc duy trì sức khỏe lâu dài. Tại sao vậy? Vì trong rau trái có nhiều sinh tố (vitamins) và chất xơ (fiber), vừa giúp chúng ta quân bình trạng thái vừa cung cấp những hợp chất chống oxy hóa (antioxidants) để trung hòa các free radicals - thứ phẩm gây tác hại DNA trong tế bào và là nguyên nhân chính đưa tới tình trạng lão hóa.

2. HÃY CHỌI KHÓ TẬP THỂ DỤC

Trong số các phương pháp thể dục dành cho người lớn tuổi, thể dục nhịp điệu (aerobic exercise) là môn thể dục được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích nhiều nhất. Lý do: phương pháp tập này giúp tăng cường sự đàn hồi của động mạch, do đó có thể làm giảm nguy cơ các bệnh tim mạch. Ngoài ra, phương pháp này còn giúp cải thiện chúng ta phát triển cholesterol "tốt", hạ thấp cholesterol "xấu", và ngăn ngừa chứng cao huyết áp. Lợi ích xa hơn mà thể dục có thể mang lại, là nó giúp chúng ta phòng tránh bệnh tiểu đường (qua việc tăng cường mức độ nhạy cảm với chất insulin và giảm thiểu lượng mỡ béo trong cơ thể), phòng tránh bệnh ung thư (vì tập thể dục là cách tiếp xúc cho hệ thống miễn dịch và bảo vệ các hợp chất chống oxy hóa).

3. HÃY ĂN ÍT ĐƯỜNG

Tất cả các chuyên gia dinh dưỡng đều tin rằng bệnh mập phì (obesity) là một trong những nguyên nhân chính đưa tới tình trạng lão hóa và làm giảm tuổi thọ của con người, chưa kể hậu quả của các bệnh tim mạch đều có liên hệ trực tiếp với trạng thái béo phì trung bình. Chúng ta thường nghe nói thứ phẩm gây nên bệnh mập phì là chất béo - đặc biệt là loại chất béo bão hòa (saturated fat) - trong các loại thức ăn, thế nhưng rất nhiều cuộc nghiên cứu đã

10 Bí quyết để sống lâu

Tác Giả: Chuyßn dßch: Đào Trßng Phúc
Thứ Năm, 02 Tháng 7 Năm 2009 00:31

thức hißn nhßng năm gần đây đã chứng minh rằng đường (sugar) mới chính là thủ phạm gây nên bệnh mập phì. Do vậy, tốt hơn hết là chúng ta nên hạn chế lượng đường tiêu thụ trong đồ ăn thức uống hàng ngày.

4. ĐƯỜNG NGHIÊN QUÁ

Đây là một vấn đề còn trong vòng tranh luận, vì hầu hết mọi người vẫn tin rằng mọi ngày nạp 8 thìa đường hay là một trong những cách giúp sức khỏe tốt nhất. Tuy nhiên một nhóm bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng vừa trình bày kết quả cuộc nghiên cứu kéo dài suốt 6 năm tại Canada (bao gồm hơn 1 triệu đối tượng nghiên cứu ở trong lứa tuổi từ 30 tới 102 tuổi), và cho thấy rằng những người nạp từ 6 tới 7 thìa đường hay là mọi ngày có một muỗng trong muỗng ăn, so với những người nạp nhiều hơn 8 thìa đường hay là mọi ngày hoặc nạp ít hơn 4 thìa đường hay là mọi đêm.

5. HÃY LƯU QUAN TRONG CUỘC SỐNG

Có lẽ lời khuyên này chắc là sẽ giúp ích cho một nguyên lý xưa cũ mà ai cũng công nhận là đúng: những người có tính quan tâm đến thói quen sống khỏe và sống lâu hơn những người thì ngày rßu rß. Kết quả nghiên cứu được công bố trên trang web ImpactLab xác nhận thêm - qua việc theo dõi muỗng muỗng trong cuộc sống đối tượng bắt đầu tham gia cuộc nghiên cứu từ 10 năm trước - rằng quá nhiều các ông bà mà tính tình vui vẻ cũng đã sống thọ hơn một trung bình và không bỏ mặc các chế độ bệnh tật mà chßng đợi tới muỗng muỗng.

6. HÃY LUYỆN TẬP BỔ THỤT

Xin quý vị đừng nghĩ rằng một đích vì tập luyện này là để khoe thân thể đẹp đẽ trên bãi biển. Mà thật ra sức mạnh của tập thể đã được chứng minh là một dấu hiệu nói lên sức đề kháng của cơ thể, và do đó tập luyện bổ trợ chính là một trong những phương pháp hiệu quả nhất để giúp sức khỏe, chế độ và làm chậm lại tình trạng lão hóa. Đây là kết quả cuộc nghiên cứu của trường Đại học Y khoa Pittsburgh, khi theo dõi một nhóm các vận động viên cao niên từ 70 tới 79 tuổi, đã cho thấy rằng những vận động viên có thể lực khỏe mạnh nhất trong nhóm cũng được thừa hưởng có tuổi thọ dài hơn 5 năm so với các bạn cùng nhóm.

7. HÃY TIÊU THỤ BỐT CALORIES

Hạn chế tiêu thụ calories có thể làm chậm lại tiến trình lão hóa, vì đây là cách tăng cường các chất hormones có nhiệm vụ duy trì sự cân bằng năng lượng, ngoài ra những hormones này cũng tác động tới một số genes trong cơ thể để giúp làm chậm một phần lão hóa. Các chuyên gia dinh dưỡng còn đưa ra thêm một lý thuyết khác, theo đó cơ thể tiêu thụ càng ít calories thì các DNA trong tế bào càng được bảo vệ hơn. Tuy nhiên, các chuyên gia cũng không quên nhắc nhở chúng ta rằng đừng vì vậy mà tiêu thụ thiếu lượng calories cần thiết để nuôi dưỡng cơ thể, song song với các sinh tố (vitamins) và chất khoáng (minerals).

8. HÃY THß GIßN

Đißu này vô cùng quan trọng, vì chßng có gì làm hßi cß thß chúng ta cho bßng sß căng thßng (stress). Cũng nhß trái bong bóng bßm bß căng quá sß nßtung, nßu chúng ta bßt cß thß chßu đßng sß căng thßng hoài hoài thì sßm mußn cũng đßa tßi nhßng hßu quß nghiêm trọng - cß thß nhßt là bß não bß thoái hóa, dßn dßn gây ra nguy cß mßc bßnh lßn (Alzheimer's disease). Đó là chßa kß sß căng thßng còn làm tăng thêm khßi lßng chßt béo trong cß thß, làm tăng kí và tß đß gây ra đß thß bßnh khác. Mßt sß cußc nghißn cßu nhßm vào các nhân viên hßng xßng và văn phòng cho thßy nhßng ai càng bß nhißu stress trong công vißc thì càng đß suy sßp sßc khße hßn so vßi bßn đßng nghißp cßa hß.

9. HÃY UßNG RßU MßT CÁCH ĐßU Đß

Ai cũng bißt ußng rßu quá đß là nguyên nhân đßa tßi hàng chßc vßn đß rßc rßi, tß sßc khße cá nhân cho đßn vißc giao tß xã hßi. Nhß vßy, không ußng rßu thì dĩ nhiên tßt rßi, nhßng câu hßi đßt ra là nßu ußng thì ußng nhß thß nào đß có ích cho sßc khße. Các chuyên gia dinh dßng khuyên chúng ta chß nên ußng mßi ngày tß mßt tßi hai ly là cùng. Hßn mßc đó, gan cũng nhß bß não (và cß vòng bßng) cßa chúng ta đßu bß ãnh hßng tai hßi. Đß tßng có lßi khuyên "mßi ngày mßt ly rßu vang đß mang lßi nhißu ích lßi cho tim mßch", đißu này có thß đßng, vì mßt sß cußc nghißn cßu đã chßng minh rßng ußng mßt cách đißu đß nhß vßy sß giúp phát trißn cholesterol "tßt" và hß thßp cholesterol "xßu" trong cß thß.

10. HÃY NUÔI MßT CON THß CßNG

Trong mßy thßp niên gßn đây, hàng trăm cußc nghißn cßu đã đßng cß thß hißn trên khßp thß gißi và đßu đßa tßi kßt quß khó có thß chßi cãi: nhßng cß ông cß bà có nuôi chú chó hoßc cô mèo cßng trong nhà thßng sßng thß hßn mßc trung bình. Các bßn phúc trình y khoa này dßn dßn đã khßißn cho ngay cß nhißu vß bác sĩ gia đình cũng khuyên thân chß nên chßn các con thú cßng (pets) đß nuôi, và tßo thành mßt hißn tßng mßnh danh là "pet therapy".

Đßa trên các cußc thăm dò rßt nghißm túc, gißi khoa hßc gia nhßn thßy nhßng ai có nuôi chó hoßc mèo thßng có mßc huyết áp tßng đßi thßp và ít bß stress, cho dù hß sßng trong các hoàn cßnh khác nhau. Hß cũng có vß ít bß tai bißn mßch máu não (stroke) và các cßn đau tim (heart attack) so vßi nhßng ai không nuôi thú vßt.

Mßt sß chuyên gia dinh dßng gißi thích thêm rßng, đßi vßi nhßng ngßoi mßc chßng trßm cßm (depression), nuôi chó hoßc mèo là cách rßt tßt đß giúp hß thßc đßy mßi bußi sáng (vì phßi lo cho chú chó cô mèo) và nhß đó sß cßm thßy tinh thßn sßng khoái. Đây cũng là lý do khißn các vß cao niên, nhßt là nßu sßng trong cßnh cô đßn không con không cháu, nên có nhßng con thú

10 Bí quyết để sống lâu

Tài liệu: Chuyên đề: Đào Tạo Công Nhân
Tháng: 02 Tháng 7 Năm: 2009 00:31

Công nhân quanh bên công nhân mình.

Tài liệu: "Top 10 Ways To Live A Longer Life" (www.impactlab.com).
Chuyên đề: Đào Tạo Công Nhân