

Các nhà nghiên cứu hiện nay đang ra sức tìm hiểu về cuộc sống thọ của một số dân ở các vùng của lục địa Á châu. Theo các nhà khoa học, có lẽ những yếu tố ảnh hưởng đến tuổi tác của các dân này là chế độ ăn uống thanh đạm, thức phẩm mà họ ăn uống. Họ không ăn uống sng thoai mái, không bị stress gò bó của một xã hội công nghiệp hóa, họ ham thích vận động. Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu còn cho rằng có lẽ gen di truyền cũng đóng góp một phần trong tuổi thọ của họ. Để hiểu thêm về chuyện sống thọ của một số dân ở lục địa Á châu, xin mời quý độc giả theo dõi bài viết dưới đây.

Tuổi thọ ở làng Pinghan

Huang Maliang, hiện nay 104 tuổi, giữ một chức quan tài trong nhà bà, dùng để chôn cất bà khi bà qua đời. Những người giữ chức quan tài này vẫn không đổi vì chế độ lúc sống. Và đứa cháu của bà đang chờ đợi trên chức quan tài này, còn bà Huang thì sống nó như là một niềm hạnh phúc chân khi bà đi tiếp sống sau nhà ra tiếp trở về nhà.

Gia đình của Huang sinh sống trong ngôi làng nhỏ bé ở Pinghan, nằm trong những khu vực của một vùng hẻo lánh ở miền Tây Nam Trung Quốc.

Dân trong làng Pinghan thường mua quan tài từ lúc họ lên 61 tuổi. Và đây là một tục lệ truyền thống của dân làng. Họ và những người dân địa phương sống như những chức quan tài của họ trong nhiều thập niên trước khi họ được chôn cất trong đó. Đó là vì những dân ở Pinghan và chung quanh quận Bama, nằm cách Nanning, 250 cây số về hướng Tây Bắc sống rất thọ. Quận Bama là nơi hiện có hơn 237 dân sống trên 90 tuổi. Đây là một trong những vùng có dân sống thọ trên thế giới.

Những kỷ lục sống thọ của quần thể xa xôi này sẽ không tìm thấy trong sách ghi kỷ lục của thế giới là Guinness Book of Record, bởi vì ngày sinh của những dân trong quần thể trước đây từ năm 1949. Bama không cần phải tuyên bố về chuyện có dân sống thọ của họ. Vì những nơi khác của lục địa Á châu cũng có các dân sống thọ như vậy.

Hiện nay như Nhật Bản, sống những dân sống trung bình là vào khoảng 81. Trong khi ở Hoa Kỳ cuộc sống trung bình của nam giới là 74, còn ở phụ nữ là 77. Okinawa, vùng đất ở miền của

Bí mật về cách sống thọ của một số dân ở Á châu

Tác Giả: Hà Thanh

Thứ Sáu, 09 Tháng 1 Năm 2009 23:41

Nam của Nhật Bản, thọ khỏe khoắn là có số dân sống thọ trên 81 năm. Nhật Bản được xem là quốc gia có người sống thọ nhất trên thế giới vì họ có hai cộng dân sống thọ trên 100 tuổi: đó là ông Yukichi Chuganji 113 tuổi và bà Camato Hongo, 115 tuổi.

Cũng có nhiều vùng đất khác mà cuộc sống trung bình của người dân chỉ vào khoảng 45 năm như ở A Phú Hãn. Tuy vậy ở quốc gia láng giềng là Pakistan, cộng dân ở thung lũng Hunza cũng có cuộc sống thọ, nơi mà nhà văn James Hilton khi đến đó đã viết cuốn sách “Nhật ký Vùng Đất Bão Lãng Quên” nói rằng cộng dân ở đó sống đến trăm tuổi. Ở Nam Hàn, nhiều làng mạc ở vùng núi Tây Nam cũng có số dân có sống thọ trên 90 tuổi

Có phải là do gen di truyền?

Vì cuộc sống thọ như vậy có phải là do nòi giống? Tại sao lại có nhiều người sống thọ trong những khu vực hẻo lánh, có nền văn hóa khác nhau, lại có cuộc sống thọ như thế?

Những nhà khoa học đã khám phá bí quyết sống lâu của các cộng dân này đều chú trọng vào việc nghiên cứu thói quen ăn uống, tập quán sinh sống và sở thích của họ.

Có lẽ có nhiều người đã từng nghe nói đến bí quyết của người già cao niên Á châu là đừng ăn thịt nhiều quá, mà nên ăn rau củ, và tập thể dục. Những bài học khác về sống thọ của họ là đừng để bệnh học hay tinh thần. Còn người Nhật Bản có một thành ngữ chỉ ăn đến 8/10 - có nghĩa là ăn vừa đủ, đừng để bao tử bị đói hay ăn no quá. Hay nói khác đi là cần phải có chế độ ăn uống chừng mực.

Những chế độ kiêng cử là ăn xà lách, rau củ và cần tây sẽ không làm cho bạn sống thọ. Cũng không có loại thuốc tiên nào có thể giúp bạn sống trăm tuổi. Theo các nhà khoa học, việc sống lâu là một kết quả của quá trình: ăn kiêng, tập thể dục, có cuộc sống cân bằng, không rơi vào trạng thái học hay tinh thần kinh, có gia đình yêu thương và hòa hợp để sống trong đó. Và phần khác là cha mẹ bạn cũng là người sống thọ.

Hide Nakamatsu, 91 tuổi, cho biết:

Bí mật về cách sống thọ của một số dân ở Á châu

Tác Giả: Hà Thanh

Thứ Sáu, 09 Tháng 1 Năm 2009 23:41

- “Cha mẹ tôi, và ông bà tôi đều sống thọ từ 80 đến 90 tuổi.”

Bà Nakamatsu dù đã 91 tuổi nhưng vẫn còn khỏe mạnh, và thường chơi môn bóng voley, môn thể thao đòi hỏi bà phải chơi tốt hơn nhiều người khác. Có ba người con, các cháu nội ngoại cùng cháu con của bà chia sẻ bao niềm vui nhàn nhã.

Nakamatsu cho rằng, có lẽ bà được di truyền sống lâu của cha mẹ và của ông bà nên bà và con cháu của bà là người khỏe mạnh.

Những lý luận của bà Nakamatsu có phần nào đúng với thực tế. Các nhà khoa học hiện nay đang bắt đầu nghiên cứu để tìm xem có phải yếu tố di truyền đóng góp vào việc kéo dài tuổi thọ hay không. Một cuộc nghiên cứu gần đây về đặc điểm cũng cho rằng một nhóm di truyền có khả năng kiểm soát tuổi tác của cơ thể. Dù các cuộc nghiên cứu chưa bắt đầu trên thú vật để tìm hiểu yếu tố di truyền có tác động đến quá trình sống lâu hay không, nhưng các nhà khoa học tin rằng cơ thể con người cũng có những thay đổi kiểm soát tiến trình sống lâu.

Yếu tố di truyền tác động đến sự sống thọ không phải là một số bí mật. Chúng hiện nay chỉ là những nghiên cứu về di truyền học ở nam giới từ 5 năm đến 7 năm. Ở Okinawa, có đến 86% số người sống thọ trên 100 tuổi là nữ giới. Các nhà nghiên cứu cho rằng có thể trong cơ thể phải có những gen di truyền nào đó tác động đến việc sống lâu của họ.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng cho rằng yếu tố di truyền chỉ là một yếu tố quyết định – nam giới có thể có cơ hội sống thọ nếu như họ tránh uống rượu, hút thuốc.

Nhà nghiên cứu Craig Willcox cho rằng:

- “Theo cuộc nghiên cứu của chúng tôi, yếu tố di truyền chỉ đóng 1 phần ba vai trò trong khi cách thức sống lối sống lành mạnh phần còn lại. Tất nhiên, nếu một người mua sống thọ đến 100 tuổi, họ cũng cần có gen di truyền tốt. Những nghiên cứu hiện nay về sống thọ đến 90 tuổi không phải là

Bí mật về cách sống thọ của một số dân ở Á châu

Tác Giả: Hà Thanh

Thứ Sáu, 09 Tháng 1 Năm 2009 23:41

Mật độ ưu khó thực hiện nếu chúng ta có một lối sống khỏe mạnh, chúng ta.

Có chế độ ăn uống thanh đạm

Lối sống tốt này là phải tránh rượu chè, hút thuốc và sống nhàn nhã gây nguy hiểm đến sức khỏe.

Dù nhàn nhã sống ở vùng núi cao như vùng núi Hunza cho đến khi cũng uống rượu, nhàn nhã thói quen uống ít.

Asanori Takemura, thợ làm bánh mì, đã 93 tuổi, ở Okinawa, cho biết:

- “Hồi trẻ, tôi thích uống rượu awamori, rượu để làm đồ uống. Giờ tôi vẫn thích uống awamori, nhưng tôi chỉ uống một chút chung vào buổi tối.”

Park Bok Dong, hiện nay 101 tuổi, sống ở Sunchang, cho biết bà thường uống rượu soju và makgoli để làm lấy cảm giác dân địa phương, và vẫn khỏe mạnh cho đến giờ.

Thực sự là những cư dân này có một chế độ ăn uống thanh đạm. Thịt cá và mỡ đóng vai trò thay thế trong bữa ăn hàng ngày. Như ở Sunchang, cơm và rau cải luộc là món ăn chính hàng ngày.

Bác sĩ Park Sang Chul, nhà nghiên cứu về cuộc sống của cư dân ở Sunchang, nói rằng:

- “Cơm trắng và rau cải là món ăn chính của người dân ở đây, khi nào cho họ luôn có một miếng thịt trong bữa ăn. Và miếng thịt là một trong những yếu tố sống thọ của con người.”

Bí mật về cách sống thọ của một số dân ở Á châu

Tác Giả: Hà Thanh

Thứ Sáu, 09 Tháng 1 Năm 2009 23:41

Bác sĩ Khwaja Khan ở địa phương Karimabad, người từng đi du lịch cho những người cao niên ở thung lũng Hunza, cho biết rằng những người dân sống trong vùng núi hẻo lánh này cũng có những thức ăn thanh đạm như trái cây, ngũ cốc, bánh làm bằng lúa mì, rau cải tươi.

Và nhiều người trong họ đã sống đến 100 tuổi.

Sống trong điều kiện nghèo nàn của một làng mạc tách biệt khỏi thế giới công nghiệp hóa và không có những tiệm ăn fast food, khi nhìn những người dân này không phải lo lắng nhiều quá trước cuộc sống không bon chen của họ. Thói quen ăn uống như vậy rõ ràng đóng góp một phần trong việc sống thọ của các dân tộc ở các vùng đó.

Một nhà nghiên cứu về cách sống thọ của các dân tộc Bama nói rằng:

- “Các dân tộc này không chết đói, những người trong nhiều năm họ đã không ăn uống quá đồ ăn những người dân khác.”

Các nhà nghiên cứu cũng tìm thấy các dân tộc Okinawa ăn ít hơn các dân tộc Nhật Bản khác đến 20%. Tiến sĩ Makoto Suzuki, chủ tịch của cuộc nghiên cứu về người cao niên ở Okinawa, lập luận rằng:

- “Việc ăn ít chất tinh bột và mỡ có lẽ đã làm giảm bớt những tác hại của các phần tử đột biến trong quá trình tiến hóa, mà có thể làm cho các tế bào bền vững, dẫn đến những người sống thọ hay tìm mồi.”

Có phải là do thức ăn trong vùng?

Hãy nhìn các nhà nghiên cứu đang cố gắng tìm hiểu xem có phải những loại thức ăn riêng biệt vùng có những người sống thọ đóng góp vào việc giúp họ tránh bệnh tật và sống thọ hay không?

Bí mật về cách sống thọ của một số dân ở Á châu

Tác Giả: Hà Thanh

Thứ Sáu, 09 Tháng 1 Năm 2009 23:41

Những người dân ở Bama thường uống nước với loại rau họ cải và một loại cây trà. Những chất dầu này có rất nhiều vitamin E, vitamin B1 và nhiều chất dinh dưỡng khác mà được tin là giúp cho hệ thống tim mạch trong cơ thể của người dân ở Bama luôn khỏe mạnh. Trong khi cơ dân ở Okinawa, thường uống nước với loại dầu canola, loại dầu này được biết là tránh mỡ trong máu.

Tiến sĩ Suzuki trong ba năm nghiên cứu về cuộc sống của những người cao niên ở Bama, tìm thấy rằng trong cơ thể của cư dân ở Bama có chất protein hấp thụ cá, nguồn cung cấp loại mỡ tốt cho con người. Loại mỡ trong cá salmon, tuna hay mackerel luôn cung cấp những chất béo omega 3 trái tim trong cơ thể con người chúng ta để tránh các căn bệnh tim mạch. Tiến sĩ cũng kê cho thấy chỉ có 1 phần ba dân Nhật là mắc các bệnh tim mạch.

Số khác nhau trong thói quen sống của người dân ở Okinawa cũng đáng lưu tâm. Hàng năm trong số 100.000 người bị ung thư vú chỉ có 6 người thì tử vong. Tiến sĩ lý thuyết số là thấp hơn so với Hoa Kỳ. Tiến sĩ người bị chứng ung thư tuyến tiền liệt cũng thấp hơn 7 lần so với Hoa Kỳ.

Toán nghiên cứu của tiến sĩ Suzuki cũng tìm thấy số khác nhau của cư dân Okinawa và những người khác trong việc hấp thụ chất gọi là flavonoid, chất giúp ngăn chặn chứng bệnh ung thư xảy ra cho con người vì nó trung hòa các phần tử gốc tự do trong cơ thể.

Tiến sĩ Suzuki nói rằng:

- “Những thành phần thực ăn có thể khác nhau trong mỗi gia đình ở Okinawa, những rau họ cải, họ đậu, họ củ cải, đậu nành và một loại thực ăn khác là goya. Tất cả những thực ăn này đều có chất flavonoid rất cao, cũng như có những chất dinh dưỡng, vitamin B, vitamin C giúp cơ thể chúng tôi những phần tử gốc tự do gây bệnh.

- Có một bệnh chứng khác chứng thể thực phẩm rất quan trọng trong việc sống thọ. Thí dụ, tôi khi làm con đường xa ở Karakoram, khi nhìn thung lũng Hunza bên kia dãy núi Karakoram, những người dân ở Hunza thường ăn uống thanh đạm, nay có khuynh hướng ăn khoai tây chiên và uống nhiều đồ uống. Kết quả là nhiều người dân ở Hunza mắc bệnh huyết áp cao, tim mạch và ung thư, những chứng bệnh mà trước kia của dân ở Hunza chưa hề mắc phải.

Ở Okinawa cũng xảy ra chuyện ngược lại như ở Hunza. Những người ở đây ăn nhiều thức phẩm fast food, những cái bánh hamburger thịt heo, lại không tập luyện nhiều nên họ trẻ có khuynh hướng không sống lâu như ông bà hay cha mẹ của họ.

Tiền sĩ Suzuki cho biết:

- “Tuổi thọ của nam giới ở đảo Okinawa được xem là cao nhất của người Nhật. Những người ở đây sống thọ đã bắt đầu từ khi họ đi trong vòng 10 năm qua, và có lẽ số tuổi thọ của nam giới ở Okinawa sẽ tiếp tục tăng trong thập niên kế tiếp. Có sự thay đổi này là vì người trẻ hiện nay chết sớm hơn là những người già cao tuổi”.

Một bằng chứng khác về sự khác biệt về cách sống thọ mà tiền sĩ Suzuki đưa ra, là chứng cứ về Okinawa sinh sống ở Nam Mỹ. Một số cư dân ở đảo Okinawa đã di chuyển đến Ba Tây trong thập niên 1930 để làm việc trong những đồn điền cao su. Ở đây, họ chuyển sang ăn thức ăn nhiều hơn là rau củ hay những thức ăn thanh đạm khác. Và những người này sống khỏe mạnh 64 năm, thấp hơn là những cư dân có tuổi thọ trung bình hiện đang sống ở đảo Okinawa đến 17 năm.

Những yếu tố khác ảnh hưởng đến việc sống thọ

Một cuộc sống ăn kiêng cũng là một trong những bí quyết sống thọ. Các nhà khoa học cho rằng, một yếu tố quan trọng khác là tâm trí của người thọ, không bị căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Những thức ăn bên trong cơ thể sẽ được bổ sung tinh thần, tinh thần hoạt động của con người.

Huang Maliang, 104 tuổi, tự hào là bà vẫn còn khỏe mạnh đi xe đạp vào một kim may nhỏ xíu. Cách đây hai năm, bà vẫn còn làm việc trên cánh đồng. Setsuko Miyasato, 90 tuổi, thường sống một ba tiếng đồng hồ để săn sóc vườn rau củ và cây trái của bà.

Setsuko nói:

Bí mật và cách sống thọ của một số dân ở Á châu

Tác Giả: Hà Thanh

Thứ Sáu, 09 Tháng 1 Năm 2009 23:41

- “Hồi trẻ, tôi thường mua những cây xoài để đãi cho tôi. Nhưng từ năm 48 tuổi trở về sau, tôi đã làm công việc tự mình, vì đó giúp tôi là một môn thể dục giúp tôi hoạt động”.

Làm việc, tập thể dục, hay chơi thể thao là một câu nói mà những người cao niên sống ở đảo Okinawa thường nói khi có người hỏi tại sao họ sống thọ như vậy.

Asanori Takemura thường dậy sớm lúc 5 giờ sáng để nướng bánh cho lò bánh mì mà ông đã nướng lên cách đây 50 năm. Hiện giờ đã 93 tuổi, nhưng Asanori tiếp tục làm những cái bánh đám cưới cho khách hàng của ông. Con trai của Asanori là Isao nói rằng:

- “Cha tôi vẫn làm việc ở lò bánh, ông là người biết rõ công việc của mình hơn ai hết.

Isao, 58 tuổi mới nói như vậy về cha của ông. Và Isao không tránh khỏi biểu lộ lòng tôn kính người cha của ông và ông vẫn làm những việc mà người cha của ông sai bảo.

Đời sống của những người cao niên ở vùng này, sống đơn giản khác hẳn cha mẹ họ từ trước những bậc trưởng thành trong làng là một điều giúp họ xây dựng sức mạnh nội tâm của họ.

Setsuko còn cho rằng thái độ đời sống cũng là một điều giúp họ sống lâu.

- “Mọi buổi sáng khi cha tôi thức dậy, tôi thường cảm thấy sung sướng là tôi vẫn sống và khỏe mạnh. Đừng nên quá lo lắng cho ngày mai. Giữ cho tâm trí thoải mái và vui sống là điều cần thiết”.

Không lo lắng, giữ cho cuộc sống vui vẻ là một việc cần thiết hiện nay, nhưng đó là một lời khuyên chí tình của những người có nhiều kinh nghiệm khi họ có tuổi thọ cao như vậy.