

*Bí Quyết
Ngăn Chặn
Tuổi Già*

Ngăn chặn tuổi già



Lão hóa là một quá trình tất yếu của tự nhiên, tuy nhiên quá trình này đến với mỗi người theo một mức độ khác nhau.

Nếu bản thân bạn có ý thức tích cực ngăn chặn lão hóa thì nó sẽ đến chậm hơn. Vậy lão hóa bắt đầu khi nào và bước tiến của nó ra sao? Quá trình lão hóa như thế nào?

Xét về mặt sinh học, cơ thể chúng ta trải qua các giai đoạn lão hóa như sau:

Từ giai đoạn trưởng thành đến năm 25 tuổi, chúng ta trong giai đoạn sung sức nhất. Tuy nhiên, khi bắt đầu bước qua tuổi 30, cơ thể đã bắt đầu có dấu hiệu của sự lão hóa, khả năng chịu đựng của cơ thể bắt đầu suy giảm.

Kể từ 40 tuổi trở đi, làn da bắt đầu thể hiện sự lão hóa bởi sự xuất hiện nhiều các nếp nhăn, sự kém đàn hồi, các hiện tượng thâm, nám... Các giác quan cũng bắt đầu suy giảm, mắt trở nên yếu, tai khó nghe...

Ở độ tuổi trên 40, các mô phổi mất dần đi tính đàn hồi, cộng với tác nhân ô nhiễm của môi trường... dẫn đến khoảng 17% nam giới và 8% phụ nữ ở độ tuổi 40-65 mắc phải các chứng viêm phế quản và nghẽn khí quản mãn tính.

Sau tuổi 50, tỷ lệ người mắc bệnh tim mạch tăng vọt. Vào tuổi 65, tế bào não bị mất đi 10% so với lúc còn trẻ. Triệu chứng đầu tiên là trí nhớ bị giảm sút, sau đó phản xạ cũng trở nên chậm chạp hơn. Chức năng hệ miễn nhiễm bắt đầu suy yếu.

Những yếu tố nào ảnh hưởng đến sự lão hóa nhanh hay chậm ở mỗi người?

Mặc dù quá trình lão hóa về mặt sinh học là điều không thể tránh được, nhưng tốc độ thay đổi ở mỗi cá nhân lại không giống nhau mà phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:

- Gen của mỗi người. Ở một số người, khả năng chống chịu và phục hồi cao hơn so với những người khác. Đồng thời, yếu tố gen cũng có vai trò trong các chứng bệnh có liên quan tới tuổi tác như: cao huyết áp, tim mạch, viêm xương khớp, đái tháo đường... và một số chứng ung thư. Tuy nhiên, tính di truyền không nhất thiết xảy ra.

- Phân tử có gốc tự do được phát sinh từ các phản ứng hóa học trong cơ thể là một yếu tố quan trọng làm cho tốc độ lão hóa của tế bào xảy ra nhanh hơn. Hút thuốc lá và có thể các chất phụ gia trong thực phẩm cũng là những nguyên nhân làm phát sinh các phân tử có gốc tự do, đẩy nhanh quá trình lão hóa

- Tác động không nhỏ đến vấn đề lão hóa là môi trường sống. Da sẽ lão hóa nhanh hơn nếu phải tiếp xúc thường xuyên với ánh nắng mặt trời. Hệ hô hấp, cũng như sức khỏe bị ảnh hưởng không nhỏ bởi các yếu tố gây ô nhiễm môi trường...

- Một lối sống tốt với sự rèn luyện thể lực và trí óc thường xuyên, chế độ ăn uống đủ chất và cảm giác thoải mái tinh thần, thái độ sống tích cực giúp cơ thể ngăn được quá trình lão hóa đến chậm hơn.

Chế độ dinh dưỡng được coi là hợp lý để giúp các tế bào của cơ thể lâu lão hóa?

Chúng ta nên chú ý đảm bảo một số nguyên tắc cơ bản trong chế độ dinh dưỡng để chống lại sự lão hóa cơ thể, đó là: đầy đủ năng lượng, đa dạng và cân bằng các món ăn.

Suy dinh dưỡng và thừa cân có thể gây ra những bệnh lý liên quan làm giảm tuổi thọ. Để chống lão hóa, cơ thể cần nhiều thực phẩm có chứa nhiều chất chống oxy hóa như: vitamin E, vitamin C, beta-caroten...

Cần phòng ngừa các bệnh loãng xương, thiếu máu, thiếu vi chất dinh dưỡng, tiểu đường, ung thư... bằng cách sử dụng thực phẩm giàu can-xi: tôm, tép, cua, cá, sữa và sản phẩm từ sữa, rau xanh, đậu hũ, sữa đậu nành... Nên dùng những thực phẩm giàu chất sắt: huyết, gan, thịt, cá, trứng, rau xanh, các loại đậu, thực phẩm giàu kẽm: cá, thịt, hải sản, gia cầm. Hạn chế dùng nhiều thịt, mỡ động vật, thức ăn nhiều muối, món ăn hun khói, bia, rượu...

Ngoài ra, chế độ dinh dưỡng còn giúp tạo ra các chất hóa học tốt cho não bộ, giúp não lâu già nua, ngăn cản sự suy giảm trí nhớ đến sớm, đó là những thực phẩm như: cá trích, trứng, gan, đậu nành, cá, sữa và các sản phẩm từ sữa, trái cây và rau quả.

Bên cạnh chế độ dinh dưỡng, thì việc vận động thể lực đều đặn (phù hợp với từng người), ngủ đủ giấc mỗi ngày cũng sẽ giúp cơ thể lâu lão hóa.

Hãy cố gắng sống trẻ và luôn là người lạc quan, sẵn sàng đón nhận tuổi già.

Nguồn: SKDS