

*Bí Quyết
Trường Thọ
Của Người Nhật*

Tác giả: Vũ Tất Thắng

<http://www.timsach.com.vn>

<http://www.bookssearch.vn>



Thực hiện ebooks : vietv4h8

BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ CỦA NGƯỜI NHẬT

Tác giả : Vũ Tất Thắng

Thể loại : Y học – Sức khỏe

Theo báo cáo năm 2006 của WHO (Cơ quan Bảo vệ Thế giới), tuổi thọ bình quân của người Nhật năm 2004 là 82 tuổi, tiếp tục duy trì vị trí số 1 thế giới. Năm 2003, Monaco và San Marino có tuổi thọ bình quân 81 tuổi, năm 2004 đã cao lên bằng 82 tuổi ngang hàng với Nhật. Nữ giới Nhật có tuổi thọ trung bình 86 tuổi, đơn độc đứng đầu thế giới; nam giới Nhật có tuổi thọ trung bình 79 tuổi ngang hàng với San Marino và Iceland. Các tiểu quốc Âu châu đang tăng tuổi thọ trung bình. Theo Ủy ban Dân số - Gia đình và Trẻ em, tuổi thọ trung bình của nước ta là 71.3 tuổi năm 2005, kém NB khoảng 10 tuổi. □ Sau đây người viết xin phân tích một số nguyên nhân của sự trường thọ của người Nhật.

I. Cách ăn uống của người Nhật

Người Nhật có truyền thống ăn uống theo kiểu dưỡng sinh. Sau một đêm nghỉ ngơi, cơ thể dễ tiếp thu các dưỡng chất cần thiết vào buổi sáng. Vì vậy, người Nhật thường ăn no rồi mới rời nhà đi làm. Bữa ăn sáng truyền thống của người Nhật gồm cơm, súp đậu tương (Miso), cá (tươi hoặc khô) nướng, rong biển sấy khô (Nori), trứng sống hoặc ốp la, mơ muối (Umeboshi),... Người Nhật thích ăn trứng sống như sau : Đập 1 quả trứng tươi vào chén nhỏ rồi quậy đều cả lòng trắng và lòng đỏ với một ít Sho-yu (nước tương Nhật làm bằng đậu tương, giống như tầu vị yếu); sau đó trộn vô cơm nóng. Bữa trưa, họ thường ăn ngoài tương đối đơn giản (mì nước hoặc mì sào; cơm với cá nướng hoặc thịt nướng hoặc sào với rau, súp đậu tương ...) vì giờ nghỉ trưa chỉ có 1 giờ đồng hồ.



Buổi chiều người Nhật ăn uống đầy đủ hơn. Nguyên tắc chính của thực đơn NB là ăn nhiều thứ mỗi thứ một ít : mỗi ngày nên ăn trên 30 loại thực phẩm khác nhau (Mắm, muối, hành tỏi đều tính là một loại). Người Nhật thích ăn cá sống còn gọi là Sashimi. Có một câu chuyện thú vị về tập quán ăn cá sống của người Nhật như sau : Biết người Nhật thích ăn cá, một người nước ngoài hỏi bạn mình “Trong các món cá, anh thích món nào nhất?”. Người bạn Nhật trả lời “Sau khi tìm đủ mọi cách nấu món cá, chúng tôi nghiệm ra rằng không nấu gì cả là ngon nhất khi cá tươi! Chúng tôi chỉ nấu nướng khi cá không còn đủ tươi mà thôi!” Người Nhật thích ăn Sashimi cá biển trong đó cá ngừ đại dương được ưa chuộng nhất : Lọc hết xương cá rồi cắt thành từng lát mỏng nhỏ vừa ăn, rồi chấm với Sho-yu có chế mực tạc xanh (Wasabi). Ngoài ra, Sashimi được ăn kèm với lá tía tô sắt nhỏ, củ cải thái hay bào nhỏ và gừng non ngâm chua ngọt (Gari). Ăn cá sống dễ tiêu và rất bổ dưỡng.

Người Nhật uống nhiều sữa tươi, nhất là trẻ em thường uống sữa thay nước. Nhờ chế độ dinh dưỡng đúng đắn mà người Nhật từ vị thế “Nhật lùn” trong thế chiến thứ II, hiện có thể hình và thể lực đáng kể. Việc NB vào chung kết trong World cup kỳ trước minh chứng điều này. Muốn con em chúng ta có thể lực và chiều cao tốt, hãy cho chúng uống sữa tươi và ăn phở mát hàng ngày. Đây cũng là cách làm tăng tuổi thọ.

II. Rượu và sức khỏe

Rượu Sake được ưa chuộng nhất ở NB làm bằng gạo tẻ có hàm lượng cồn khoảng 15% nặng hơn rượu vang của Pháp khoảng 3 độ, vị ngọt và thơm rất dễ uống. Người Nhật thường hâm nóng Sake rồi uống trong mùa Đông. Họ có thể uống Sake ướp lạnh trong mùa Hè, tuy nhiên nhiều người Nhật thích hâm nóng Sake ngay cả trong mùa Hè. Sake được hâm nóng tới khoảng 45° C trong một bình sứ nhỏ (Choshi) khoảng 180 dcl, rồi uống bằng chén nhỏ cũng bằng sứ. Rượu trắng của ta cũng thơm ngon nhưng nồng độ từ 35 tới 40 độ, quá mạnh. Người viết đã thử pha rượu nếp (Nếp Mới) với nước sôi để giảm nồng độ thì thấy vị cũng hơi giống Sake.



Ngoài Sake, người Nhật cũng uống Shôchu được chế tạo bằng gạo tẻ hay khoai có nồng độ khoảng 30 – 35 độ. Vì nồng độ mạnh, Shôchu thường được pha với soda rồi uống với đá. Người Nhật chỉ uống rượu vào buổi chiều sau khi đã làm xong việc. Đây cũng là một tập quán tốt. Ở nước ta, người viết thấy một số người uống rượu ngay từ buổi sáng, buổi trưa “dzô” mạnh rồi buổi chiều càng “dzô” mạnh hơn. Việc này vừa làm giảm năng suất lao động, hại cho sức khỏe vừa làm mất sự nghiêm túc trong công việc. Nếu một công nhân viên Nhật nào bị phát hiện say xỉn trong giờ làm việc, thì chắc chắn anh ta phải nghỉ việc! Uống rượu điều độ từ 1 tới 2 long bia (hay 1 – 2 ly vang hoặc 1 -2 Chôshi Sake) một ngày giúp khí huyết lưu thông, giảm thiểu nguy cơ suy tim (heart attack) và tai biến mạch máu não. Kết quả nghiên cứu của Đại học Harvard năm 2003 đã minh chứng điều này. Họ theo dõi 38000 người đàn ông trong 12 năm và thấy những ai uống bia, vang hay rượu mạnh đều đặn và vừa phải mỗi ngày có thể giảm nguy cơ suy tim tới 37% ! Tuy nhiên thói quen quá chén nhiều lần liên tiếp có thể đưa đến nghiện rượu, không những giảm năng suất lao động, giảm thọ mà còn làm tan vỡ hạnh phúc gia đình. Chúng ta nên giáo dục triệt để về sự độc hại của việc quá chén nhất là ở nông thôn, nơi tệ nạn đàn ông nghiện rượu đánh đập vợ con xảy ra khá phổ biến.

III. Thuốc lá và sức khỏe

Từ đầu thập kỷ 1990, NB đã ban hành luật cấm hút thuốc lá ở những nơi công cộng như nhà hát, rạp chiếu bóng, nhà ga, sân bay, các công sở, v.v. Tại Nhật, tất cả các phòng làm việc đều cấm hút thuốc lá. Các công ty phải tạo một số khu thoáng khí dành cho người hút thuốc lá, ngoài các khu này, không được hút thuốc lá trong công sở (xưởng). Số người Nhật hút thuốc lá giảm đáng kể. Đây là một nguyên nhân khiến NB duy trì vị trí số một về trường thọ.



NO SMOKING

Ở nước ta, tệ nạn hút thuốc lá thật đáng báo động, không những độc hại cho bản thân người hút mà còn gây hại cho thân nhân và những người xung quanh, và đôi khi gây hoạ hoạn. Người ta ngang nhiên hút thuốc lá ngoài đường, trên phà tàu, ngay cả trong xe khách có gắn máy lạnh, các cửa sổ đóng kín! Người viết có kinh nghiệm đi xe khách từ Hà Nội tới Hạ Long, trong xe có bảng ghi “cấm hút thuốc” nhưng chính tài xế lái xe lại hút thuốc!

Trước hết, hút thuốc lá là một trong những nguyên nhân lớn dẫn đến ung thư phổi, dễ gây tử vong. Ngoài ra, Nicôtin trong thuốc lá có tác dụng làm huyết quản dầy co lại, dễ gây triệu chứng viêm dạ dày, viêm tá tràng, đồng thời xúc tiến quá trình lão hóa của da, khiến da dễ có những nếp nhăn. Năm 2002, khoa vệ sinh công cộng Đại học Harvard đã tiến hành một cuộc điều tra về ảnh hưởng của thuốc lá đối với chứng hói đầu. 1241 nam trung niên người Mỹ được chọn ngẫu nhiên, và kết quả là những người hút thuốc lá có các lượng hóc môn nam giới cao hơn người không hút thuốc lá từ 13 tới 18%. Điều này khiến tóc họ dễ rụng dẫn đến hói đầu. Đối với phụ nữ, ngay cả người hút thuốc lá thụ động (sống chung với người hút thuốc lá hay ngồi làm việc gần người hút thuốc lá), ngoài ảnh hưởng xấu tới thai nhi và sinh sản, Nicôtin làm huyết quản co lại, máu lưu thông chậm, cướp đi một lượng lớn vitamin C, khiến cho da dễ bị tàn nhang và tạo nếp nhăn. Một nghiên cứu ở Nhật gần đây, đã minh chứng phụ nữ hút thuốc lá có lượng nếp nhăn gấp 3 lần phụ nữ không hút thuốc, đồng thời phụ nữ hút thuốc lá có làn da già hơn người không hút thuốc 1,5 tuổi.

Hiện nay ở các nước tiên tiến, rất ít người hút thuốc lá vì dân chúng được giáo dục nghiêm túc về những độc hại của thuốc lá. Phải giáo dục về những độc hại của thuốc lá trong học đường, cấm hút thuốc lá nơi công cộng trong công sở và nơi làm việc. Hiện tượng trẻ vị thành niên hút thuốc lá cũng đáng báo động. Đây là trách nhiệm của gia đình, học đường và xã hội. Người lớn chúng ta phải làm gương, bỏ hút thuốc thì mới giáo dục con em được. Đơn giản là nếu người thầy hút thuốc lá thì khó có thể thuyết phục học sinh không hút thuốc, cũng giống như bố (hay mẹ) hút thuốc thì không thể dạy con không hút thuốc được vậy. Ai cũng biết rằng hút thuốc trong tuổi vị thành niên rất dễ dẫn đến nghiện ngập. Tuy rất thích, người viết không muốn lui tới các phòng trà ca nhạc và rạp chiếu bóng

vì số người ngang nhiên vi phạm quy luật “Cấm hút thuốc” còn quá nhiều. Đây là một điều đáng tiếc vì nó chứng tỏ trình độ văn hóa của chúng ta còn thấp!

IV. An toàn giao thông

Tại NB, năm 1995, số người tử vong trong sự cố giao thông là 12000 người (theo định nghĩa số người tử vong trong vòng 24 tiếng đồng hồ sau khi gặp nạn), năm 2005 con số này là 7000 người, giảm 42% trong 10 năm. Đây là thành quả của việc cải thiện các hệ thống – quy định an toàn giao thông và nhất là việc nâng cao ý thức trách nhiệm của người tham gia giao thông tại NB. Năm 2005 dân số NB là 128 triệu người, như vậy số tử vong do tai nạn giao thông là 55 người trên 1 triệu người. Ở VN, năm 2002 số người tử vong trong sự cố giao thông là 13000 người, dân số VN là 78 triệu người, số tử vong do tai nạn giao thông là 166 người trên 1 triệu người cao gấp ba lần so với NB. Nên chăng chúng ta tạo phong trào nâng cao ý thức trách nhiệm của người tham gia giao thông kể cả người đi bộ vì chính người đi bộ nếu không tuân thủ luật giao thông cũng gây tai nạn dẫn đến tử vong. Những người tử vong trong tai nạn giao thông đa phần lại là trụ cột của một gia đình, mất họ là gia đình khôn quẩn, con cái đôi khi phải bỏ học! Ở Nhật có quỹ từ thiện tặng học bổng giúp các cháu có bố hay mẹ tử vong trong tai nạn giao thông tiếp tục học hành. Đồng thời chúng ta cũng nên chấn chỉnh việc cấp phát giấy phép lái xe, chấm dứt tệ nạn mua bán giấy phép, một nguyên nhân dẫn đến tai nạn giao thông nghiêm trọng. Chúng ta nên nhấn mạnh hơn nữa việc giáo dục an toàn giao thông từ các lớp mầm non trở lên. Hãy luyện cho con em chúng ta biết sống tập thể, tôn trọng kỷ luật và luật pháp nhất là luật giao thông. Như người viết đã nêu trong một bài viết kỳ trước (NS Pháp Luật tháng 03/2006), chúng ta cần nâng cao trình độ văn hóa đường phố bằng cách vận động mọi người tuân thủ các phép lịch sự trong giao thông như không vượt đèn đỏ, dành ưu tiên cho người đi bộ tại những nơi quy định, không đi xe đạp hay xe gắn máy ngược chiều, không xả rác và hút thuốc trên đường phố v.v.. Những điều cơ bản này không những giúp giảm thiểu tai nạn giao thông mà còn giúp nước ta thanh lịch hơn trong con mắt của du khách nước ngoài.

V. Chuyên cần tập thể dục, chơi thể thao điều độ

Ở NB, từ cấp tiểu học lên đến đại học, nhà trường khuyến khích hoạt động câu lạc bộ bao gồm nhiều ngành văn hóa, nghệ thuật và rất nhiều câu lạc bộ thể dục thể thao để rèn luyện thân thể và học tập phong cách sống trong tập thể. Học sinh – sinh viên được khuyến khích gia nhập một hoặc hai câu lạc bộ (CLB) gồm các CLB thể dục thể thao như thể dục thể hình, khiêu vũ, bơi lội, bóng chày (Baseball), bóng đá, quyền Anh, Karate, Nhu đạo, Taikido v.v. thích hợp với sở thích của mình.

Các CLB thể dục - thể thao này giúp tạo tập quán yêu thích thể dục - thể thao trong đại đa số dân chúng NB đồng thời là lò luyện các tuyển thủ quốc gia của NB. Bản thân người viết cũng đã gia nhập CLB bóng bàn của Đại học Ngoại ngữ Tokyo và CLB khiêu vũ của Đại học Tokyo. Việc luyện tập trong các CLB này rất nghiêm túc. Tỉ dụ như tại CLB bóng bàn, một tuần tập hai buổi mỗi buổi khoảng 3 - 4 giờ, bắt đầu bằng một giờ tập thể dục cơ bản gồm thể dục toàn thân, nhảy éch, chạy ma ra tông v.v. nhằm tăng cường thể lực, sau đó học các tư thế đánh và đỡ bóng, cách giao bóng v.v., mỗi tư thế phải tập đánh không hàng ngàn lần đến khi nhuyển mới thôi, cuối cùng mới thực sự tập đánh bóng bàn.

Được rèn luyện trong các CLB như vậy, học sinh - sinh viên Nhật ý thức được trách nhiệm của mình đối với thân thể, thực hành phương châm “một tinh thần minh mẫn trong một thân thể khỏe mạnh” trong suốt cuộc đời của họ. Đây cũng là bí quyết sống khỏe và trường thọ của người Nhật mà chúng ta nên áp dụng linh hoạt vậy.

19/05/2006

Hết