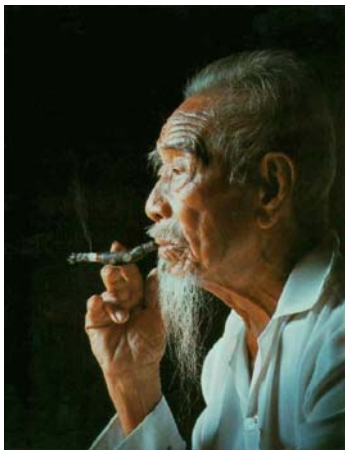


Diệu Ngọc Suu Tâm – Minh Liên dịch

TUỔI GIÀ



Qua những nghiên cứu người ta thấy rằng các bệnh hiểm nghèo như bệnh tim mạch, các loại ung thư, viêm khớp (arthritis) và ngay cả tình trạng... các bắp thịt nhão nhoét, da dễ bị nhăn nhúm ở tuổi già, phần lớn, đều có chung một nguyên nhân: Cơ thể của chúng ta bị... "rỉ sét"! (Dịch sát nghĩa của chữ "rust" tức là "oxy" hóa)

Rất khó tin nhưng đó là sự thật 100%!

Thật vậy, không khí mà chúng ta hít thở hàng ngày lại có khả năng làm rỉ sét và hao mòn sắt thép, làm cho trái cây đổi thành màu nâu rồi hư thối, cũng chính không khí lại làm cho các tế bào trong cơ thể chúng ta trở thành cần côi đưa tới tình trạng già nua của con người... Đầu óc không còn minh mẫn, đi đứng chậm chạp, phản ứng không còn nhanh nhẹn...v.v...

Do tiếp xúc với không khí, thay đổi về thành phần hóa học, các phân tử oxy của các tế bào trong cơ thể của chúng ta bị mất điện tử (electrons) trở thành không ổn định. Các phân tử oxy bị mất điện tử, không còn ổn định này được gọi là "gốc tự do" (free radicals).

Do đặc tính tự nhiên, các "gốc tự do" (free radicals) này sẽ tìm và cướp lấy các điện tử (electron) của các phân tử oxy còn nguyên vẹn từ các tế bào còn khỏe mạnh. Và mỗi lần chúng cướp đi một điện tử (electron) như vậy sẽ có hai việc xảy ra:

1. Phân tử oxy đang khỏe mạnh bị hư hại trở thành "gốc tự do"

2. Số lượng "gốc tự do" lại tăng lên, tức là số tế bào bị hư (bị sét, bị rỉ) càng ngày càng nhiều đưa đến sự cần côi: GIÀ.

Nếu cứ ngày này qua ngày kia như vậy thì sức khỏe của chúng ta càng ngày càng xuống dốc như xe không thắng! Tuy là vậy, nhưng thiên nhiên đã dành sẵn cho chúng ta một đội quân để chống lại tình trạng cướp giật "electron" nói trên. Đội quân này là một hợp chất có sẵn trong đồ ăn hàng ngày của chúng ta: Đó là "Antioxidants".

"Antioxidants" tình nguyện dâng hiến "electron" của mình cho bọn cướp "free radical" để cứu các tế bào khỏi bị hư hại. Có thể hiểu "Antioxidants" là một hợp chất chống "sét rỉ" cho các tế bào, do đó các tế bào sẽ giảm tốc độ bị già côi. Nói một cách nôm na: "Antioxidants" chống lại tình trạng lão hóa.

Đội quân "Antioxidants" này gồm 3 chí nguyện quân, hay gọi là 3 "chàng ngự lâm pháo thủ" cũng được. Đó là: "Beta-carotene" - vitamin "C" và vitamin "E".

Mặc dù chúng ta có thể bổ sung thêm các loại "Beta-carotene" - vitamin "C" và "E" từ các hiệu thuốc tây nhưng các Bác sĩ đều cho rằng thành phần *Antioxidants* chứa trong đồ ăn thức uống hàng ngày vẫn có giá trị tuyệt đối.

Trong các loại đồ ăn thức uống như trái cây, rau cải chứa rất nhiều ba chất này, nếu chúng ta ăn uống hợp lý thì sẽ không cần uống thêm các thứ "beta-carotene" hay "vitamin C" và "E" đã được bào chế sẵn từ các hiệu thuốc tây. Thí dụ như ăn một trái cam hay uống 1/2 cup nước ép trái ớt ngọt (*capsicum*) là chúng ta đã có hơn 100% lượng vitamin "C" cần thiết cho mỗi ngày. Muốn có *Beta-carotene* thì ăn các loại rau cải có màu xanh đậm. Một củ khoai lang (*sweet potato*) hoặc một củ carot lớn sẽ cho chúng ta từ 12 đến 15 milligrams *beta-carotene* trong khi nhu cầu hàng ngày của chúng ta đối với loại này chỉ có 6 tới 10 milligrams.

Không giống như vitamin "C" và *beta-carotene*, nếu chúng ta muốn có *Vitamin "E"* thì hơi phức tạp hơn bởi vì nguồn *vitamin "E"* chính lại ở trong các thức ăn chứa nhiều mỡ (*high-fat food*) như dầu thực vật lại là thứ mà chúng ta nên tránh! Tuy nhiên chúng ta cũng còn tìm được *vitamin "E"* ở mầm lúa mì (*Wheat grass*), chỉ cần 1/4 cup nước ép mầm lúa mì chúng ta đã có được 4 milligram, 20% lượng *vitamin "E"* mà chúng ta cần có hàng ngày. Các loại hạt cũng có chứa nhiều *vitamin "E"*.

Nên nhớ rằng, cho dù hàng ngày nhận đủ các loại *antioxidants* này cũng không có gì bảo đảm là chúng ta

sẽ kéo dài mạng sống đến 150 tuổi, nhưng dù sao thêm được 5 hay 10 tuổi nữa thì cũng còn tốt hơn?

Tuổi trẻ tương lai.

Khi biết rằng vấn đề ăn uống đóng một vai trò quan trọng trong việc chống lại tình trạng lão hóa thì chúng ta cũng nên biết thêm rằng tuổi càng già thì nhu cầu dinh dưỡng cũng thay đổi một cách đáng kể.

Khi tuổi chúng ta càng ngày càng già thì nước bọt cũng giảm dần làm cho chúng ta cảm thấy bớt ngon miệng trong khi ăn, lượng *acid* để làm tiêu hóa đồ ăn trong bao tử cũng giảm bớt cho nên đồ ăn nuốt vào sẽ không tiêu hóa dễ dàng, vì vậy chúng ta không thấy đói nên ăn ít hơn. Và vì đồ ăn ăn vào khó tiêu cho nên cơ thể chúng ta không tận dụng được hết tất cả những chất bổ dưỡng do đồ ăn mang vào như khi chúng ta còn trẻ.

Trong một chương trình thử nghiệm, người ta thấy rằng khoảng 1/3 những người lớn tuổi có hệ thống kháng thể rất yếu, các chất *sắt*, *Zinc*, *folate* (một loại *Vitamin B*), *vitamin B₁₂* hoặc có khi cả *proteine* xuống rất thấp. Có một số người cảm thấy suy yếu ở tuổi già (*senility*) nên họ rất lo ngại và bi quan. Nhưng các Bác sĩ chuyên khoa về dinh dưỡng thì cho rằng vấn đề không đáng quan ngại vì một khi chúng ta bồi bổ đủ các chất dinh dưỡng cần thiết thì hệ thống kháng thể để chống các bệnh tật hồi phục rất nhanh chóng.

Thí dụ như *Zinc* là một chất khoáng cần thiết để duy trì khả năng của hệ thống kháng thể. Mà cách dễ nhất để có được một lượng *Zinc* cần thiết là ăn một đĩa hào (*oyster*) hấp. Chỉ cần 6 con hào là chúng ta đã có 77 milligrams *Zinc* tương đương với 513% nhu cầu hàng ngày.

Cua cũng là một nguồn cung cấp *Zinc* rất tốt, chỉ cần 3 Ounces là chúng ta có 7 milligrams, tương đương với 47% nhu cầu hàng ngày.

Cũng nên biết thêm là trong bao tử phải có một lượng *acid* nào đó mới hấp thụ được hết *Zinc* trong đồ ăn, vì vậy ở những người già lượng *acid* trong bao tử được tiết ra bị giảm và những người thường uống "*antacid*" sẽ gặp khó khăn. (*Antacid* là một loại thuốc làm trung hòa *acid* trong bao tử mà một số người đau bao tử thường uống.)

Một thử nghiệm khác cho thấy rằng những người trên 55 thì màng trong của bao tử đã thay đổi làm cho người ta khó hấp thụ được hết các chất dinh dưỡng từ đồ ăn, do đó thường bị tình trạng thiếu các loại *Vitamin B*. Mà *Vitamins B* nói chung lại cần cho hệ thần kinh và tế bào não.

Đặc biệt, các người trên 55 thường bị thiếu *Vitamin B₆*. Khoai tây và chuối là nguồn chứa *Vitamin B₆* tốt nhất. Một củ khoai tây chứa khoảng 0.5 milligrams *Vitamin B₆* tương đương với 25% nhu cầu hàng ngày. Trong khi một trái chuối chứa 0.7 milligrams tương đương với 35% nhu cầu hàng ngày.

Folate cũng là một loại *Vitamin B* cần thiết có thể tìm thấy trong các loại rau cải màu xanh đậm, đậu, đặc biệt là đậu "*kidney beans*", chỉ cần 1/2 cup đậu hoặc 1 cup *Spinach* là đã có 100 milligrams "*folate*", hơn 25% nhu cầu hàng ngày.

Sau cùng là *Vitamin B₁₂* có rất nhiều ở các loại thịt. "*Clams*" là một loại sò chứa rất nhiều *Vitamin B₁₂*: 20 con sò nhỏ hấp lên ăn là chúng ta đã có 89 micrograms *Vitamin B₁₂*, tương đương với 1,483% nhu cầu hàng ngày.

Ở tuổi già, bộ xương rất cần *Calcium* (chất vôi), nếu thiếu *calcium* thì xương trở nên dễ nứt, dễ gãy, *Calcium* có nhiều trong sản phẩm làm từ sữa. Thế nhưng có một số người cho rằng họ không thể dùng được các sản phẩm làm từ sữa! Nhưng các Bác sĩ lại cho rằng không hẳn như vậy chỉ cần ăn ít một chút: Một cup fat-free yogurt (Yogurt làm bằng sữa đã rút hết chất béo) chúng ta có 45 milligrams *calcium*, tương đương với 41% nhu cầu hàng ngày. Trong khi một cup Skim-Milk cho 302 milligrams *calcium*, tương đương với 30% nhu cầu hàng ngày.

Diệu Ngọc sưu tầm

(Minh Liên dịch)

Ghi chú: Gần đây Minh Liên có dịch một số bài mà Diệu Ngọc muốn chia sẻ với độc giả H.Đ. nhưng vì sự tế nhị về vấn đề bản quyền nên xin vui lòng đừng phổ biến ngoài Hương Đạo. Cảm ơn.

