

Tập ghi - Sức khỏe với người già

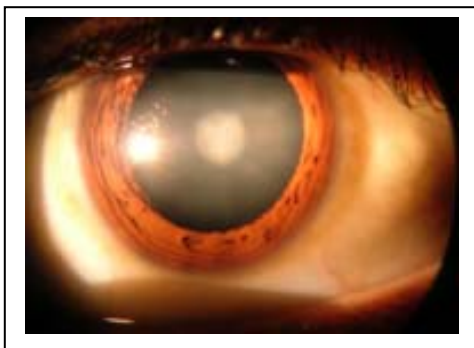
Nguyễn Thái Hai

Thời gian qua mau, sức khỏe ngày càng yếu dần. Các vua chúa xưa kia cố tìm thuốc cải tử hoàn sinh nhưng vô hiệu. Ta chỉ cố tìm cách trì hoãn nó thôi.

CƠ THỂ TA GIÀ ĐI NHƯ THẾ NÀO ?

Bộ óc: Mọi người lớn tuổi đều biết là bộ óc ta hoạt động ngày càng chậm. Phải chăng vì nó đã chứa quá nhiều dữ kiện hay các tế bào óc đã trở nên già? Óc cũng như các cơ phận khác: dùng nó hay mất nó. Hãy vận động nó như ta tập luyện các bắp thịt để duy trì và có thêm những phát triển mới. Hãy nên đọc sách, suy nghĩ, học một trò chơi, một ngôn ngữ mới, giảm bớt những lo âu, tập thể dục, ăn uống hợp lý.

Thị giác: Khi các tế bào mắt cứng dần, sự lên cân gây trở ngại cho sự tập trung nhãn lực. Bệnh tiểu đường, bệnh về tim và mạch máu có thể làm hư các mạch máu nhỏ của mắt, làm bệnh đục thủy tinh thể (cataract) gia tăng mau hơn. Thông thường trong một cơ thể mạnh khỏe thì có một thị giác tốt. Do đó cần khám mắt thường xuyên để có thể phát hiện một số bệnh mà ta thường gặp.



Tim mạch: Bệnh này gia tăng với tuổi nhất là nếu ta ít vận động. Bệnh cao áp huyết là nguy hiểm nhất vì sẽ làm hư hại tim, óc, thận, và vài cơ phận khác. Nên hiểu rằng ta ăn gì thì có nấy trong mạch máu. Dùng nhiều rau, trái cây, chất xơ, uống nhiều nước giúp ta thải các chất dơ,

độc ra ngoài. Ăn kiêng chưa đủ cần phối hợp với vận động cơ thể.

Khớp xương: Ta cử động gọn gàng nhờ các gân, chất sụn tại các khớp xương. Các thứ này trở nên giòn, sòn với thời gian sử dụng. Các người già và kể cả các cựu vận động viên thường than là bị đau khớp. Để giảm sự suy thoái này nên tránh những động tác va chạm mạnh. Hãy đi bộ thay vì chạy, dùng tạ nhẹ hơn, làm những động tác chậm hơn và quan trọng nhất là tự kiểm soát được mọi cử động của mình.

Bắp thịt: Các lực sĩ, dù với gân cốt vĩ đại ở tuổi 20-30, vẫn bị mất cơ bắp với tuổi già. Ta mất lối 1% một năm, phụ nữ mất nhiều hơn nam giới, người ít hoạt động mất mau hơn. Câu châm ngôn dùng nó hay mất nó là thích hợp nhất ở mục



này. Các cụ già 80-90 tuổi cũng vẫn có thể gia tăng cơ bắp với các động tác tập tạ nhẹ, nhưng nên cẩn thận khi chọn lựa các động tác.

Xương: Phụ nữ có xương mau giòn và xốp hơn nam giới và nhất là các gia đình có truyền thống về bệnh xương. Bệnh xốp xương không thể chữa được, nhưng có thể trì hoãn hay phục hồi lại được phần nào. Nên ăn nhiều rau, cá, phó sản có chất sữa, và bỏ hút thuốc, rượu và

coke. Tập luyện cơ thể giúp cho ta phục hồi lại xương.

Da: Da mỏng đi với tuổi già. Nên dùng chất săn sóc da, uống nhiều nước, ăn nhiều rau và trái cây. Tránh uống cà phê, cola, hút thuốc, ra ngoài nắng nhiều.



Đừng uống quá nhiều rượu. Nếu biết áp dụng da là một bộ phận có thể tiêu thụ khá nhiều calorie mà ta không cần phải vận động gì cả. Ta chỉ cần

chịu để cơ thể lạnh vì phải đốt calorie để giữ thân nhiệt như máy sưởi đốt gas cho ấm nhà.

BMI: BMI (Body Mass Index) là một chỉ số, đã được sử dụng từ thời 1800, căn cứ vào chiều cao và trọng lượng của một cá nhân để xem ta đã có vẻ tròn trịa không, nếu quý AH hoặc nhất là quý bà xã ngại dùng chữ mập. Khi được xem là mập, ta phải xem lại vấn đề ăn uống hay tham gia vào một chương trình tập thể dục hầu tránh bớt bệnh tật và gia tăng tuổi thọ chờ lãnh bằng thưởng thọ của AHCC. Tôi không rõ chỉ số này khác gì với chỉ số Pignet, theo công thức của Pháp, mà thời Đệ Nhất Cộng Hòa dùng để gạn lọc những thanh niên không đủ sức khỏe để được hân hạnh vào quân trường tập luyện để bảo vệ quê hương. Tuy vậy chỉ số BMI cũng không hoàn chỉnh. Các lực sĩ có chỉ số cao nhưng có thể không nhiều mỡ, vì các bắp thịt nặng hơn mỡ. Những lực sĩ có chỉ số cao phải dùng những phương pháp khác phức tạp hơn, đắt tiền hơn để cứu xét lượng mỡ trong cơ thể. Rắc rối hơn nữa vì BMI và khối lượng mỡ thay đổi theo giới tính, sắc tộc và tuổi tác. Hai người nam nữ cùng một chỉ số BMI nhưng người nữ có nhiều mỡ hơn. Người Á Châu phải trừ bớt 2 điểm khi áp dụng thang điểm (sẽ được trình bày sau). Đối với trẻ em vì cơ bắp chưa phát triển đầy đủ nên chỉ số này

thiếu chính xác do đó các bác sĩ về nhi khoa vẫn áp dụng những đồ biểu về chiều cao và trọng lượng. Nhưng hiện nay BMI vẫn được sử dụng trong nhiều lãnh vực nhờ rẻ tiền. Chính phủ Trung Quốc đã ban hành lệnh cấm không cho những người có chỉ số này cao hơn 40 xin hoặc cho con nuôi. Ủy Ban nghiên cứu về rối loạn về ăn uống ở Mỹ cũng đang họp bàn về chỉ số này để áp dụng vào công thức ăn uống. Hội đồng Giám Sát Thời Trang Mỹ đang cứu xét việc loại bỏ những người mẫu có chỉ số dưới 18.5 sau khi người mẫu Anna Carolina Reston chết. Cô này 21 tuổi và chỉ nặng 88 pounds. Việc áp dụng chỉ số này rất quan trọng đối với những người quá ốm. Thành phần này dễ bị chết về bệnh tim, vì các cơ quan nội tạng dễ bị bẽ khi BMI dưới 13. Khi chỉ số này xuống dưới 18.5 các hoạt động giữa người bình thường và người ốm bắt đầu thay đổi. Người ốm quá không đủ lượng mỡ cần thiết để lưu trữ năng lượng và không có đủ các chất dinh dưỡng.

Bảng chỉ số BMI cho người lớn bình thường

Quá ốm	=	dưới 13
Ốm	=	dưới 18.5
Bình thường	=	18.5- 24.9
Mập	=	25-29.9
Quá mập	=	30 hoặc cao hơn

Muốn tính BMI lấy trọng lượng bằng pound chia cho bình phương chiều cao, bằng inch, rồi nhân cho 703. Ví dụ tôi cao 5'3" nặng 149 pound. Lấy 149 chia cho 3969 (63 bình phương= 3969) nhân cho 703 =26.39. Áp dụng bảng trên trừ bớt 2 điểm cho sắc tộc Á châu, để có cỡ bình thường chỉ số tối đa của tôi phải là 23 mà BMI của mình là 24.39 vậy là mập rồi. Buồn hơn 5 phút, vì đã hơn 5 năm nay ăn uống cẩn thận (có khi không được điều độ vì các con dâu và bạn bè mời ăn ngon nên có quá bữa) và tập thể dục khá đều mà vẫn mập. Qua những lần gặp nhau, nhiều AH khen tôi mạnh khỏe gọn gàng với tuổi 76. Ước gì có được thân hình trước 75 mà mọi người và bản thân chê là ốm. Nhìn hình nhiều AH tôi nghĩ rằng BMI của các AH này cũng không khá hơn của tôi nên phải ghi tiếp phần dưới đây để cùng nhau cải thiện BMI.

GIA TĂNG SỰ CHUYỂN HÓA THỰC PHẨM (METABOLISM) MÀ KHÔNG CẦN DÙNG THUỐC

Trên đời có nhiều việc thật phũ phàng. Tuổi đời ngày càng chông chát, sự chuyển hóa thực phẩm càng chậm chạp và tụt dốc mạnh có khi đến 25-30 phần trăm. Hằng ngày các bô lão nam cũng như nữ đã dùng từng vốc thuốc đủ màu, đủ cỡ, đủ dạng nên rất ngại phải dùng thêm thuốc. May thay có nhiều cách để giải quyết vấn đề này mà không đụng đến một viên thuốc nào cả. Quý AH cũng không tốn tiền mua ghế Hạ uy Di như một số các bà các cô nghe lời đường mật của hãng quảng cáo bảo là chỉ cần ngồi lên chiếc ghế thần này để chiếc ghế này tự quay làm tan màng mỡ và phục hồi lại cái eo thon rắn của thời son trẻ, và cũng không cần bỏ tiền mua sữa ong chúa nghe theo lời Kỳ Duyên duyên dáng ca ngợi hằng ngày. Xin mở đầu ngoặc để hỏi quý AH dày dặn kinh nghiệm của trường đời biết làm sao tìm được con ong chúa trong tổ ong chưa? Xin xem giải đáp câu hỏi này ở cuối bài. Chắc có vài AH đã trầm nghĩ thẳng cha Thái Hai này, nay về hưu thiếu tiền mà dư thì giờ muốn kiếm chút tiền còm gia tăng thêm “trợ cấp hàng tháng của đứa con chí hiếu”, lại bắt chước Nguyễn ngọc Ngạn quảng cáo cho hãng nào đây. Xin quý AH an tâm, cứ áp dụng theo 8 điều hướng dẫn sau đây sẽ thấy kết quả bảo đảm tốt hơn ghế thần Hạ uy Di hay sữa ong chúa.

1. Dừng bỏ buổi ăn sáng. Không có thực phẩm vào buổi sáng, cơ thể của ta theo bản năng tự vệ tự chuyển mình qua trạng thái “đói nghèo” và cố gắng tiêu thụ ít năng lượng. Tốt nhất là ăn nhiều vào buổi sáng và ăn những món dễ tiêu vào buổi tối.

2. Ăn ít nhưng nhiều lần. Mỗi lần ta ăn cơ thể phải đốt ca lô ry để tiêu hóa nên hãy dùng những thức ăn tốt mỗi 3-4 giờ.

3. Hãy chuyển động. Dù hằng ngày ta đã làm công việc nặng trong một thời gian ngắn rồi ngồi nghỉ suốt ngày, sự chuyển hóa thực phẩm của ta cũng tự động giảm. Hãy cố gắng đi bộ một đoạn ngắn, lên xuống cầu thang v.v.. Trong trường hợp bắt buộc không thể rời bàn làm việc được, hãy ráng vươn tay, duỗi chân, cử động thân thể hay cơ bắp.

4. Gia tăng thể lực. Thịt cơ bắp tiêu thụ nhiều ca lô ry hơn mỡ. Hãy cố gắng tập tạ nhẹ hoặc các giầy cao su, tuần 3-4 lần tối thiểu. Vừa coi truyền hình vừa cử tạ nhẹ cũng rất tốt.

5. Cần ăn chất đạm (protein). Muốn tiêu hóa chất đạm cơ thể cần nhiều ca lô ry hơn là với mỡ và thực vật. Mặt khác cần chất đạm để hấp thụ tăng trưởng. Chất đạm có nhiều trong thịt ít mỡ, cá, đậu, pho sản sữa đã rút bớt mỡ, nhân hạt một số trái cây (nut)



6. Uống sinh tố. Chất bổ dưỡng trong rau, hoa quả và thuốc đa sinh tố (multivitamin) giúp các tế bào chuyển hóa thực phẩm ra năng lượng. Một nghiên cứu mới cho biết sinh tố C giúp cho cơ thể tiêu hóa chất mỡ lâu dài hơn.

7. Dùng nước uống cẩn thận hơn. Nước là nguồn chính yếu trong việc tiêu thụ năng lượng. Nước trà xanh làm sự chuyển hóa thực phẩm nhanh hơn nhưng rượu có tác dụng ngược lại.

8. Ngủ cho ngon. Những giấc ngủ ngon 7-8 giờ giúp ta năng động hơn.

*Ong chúa: Trong một dịp đưa cháu nội tham quan viện bảo tàng tiểu bang, khi các cháu đang xem một tổ ong để trong lồng kiếng, người quản thủ cho biết con ong chúa có một chấm trắng trên đầu và đó các cháu tìm được con ong chúa. Một cháu bỗng nhiên hỏi: con ong chúa nào cũng có chấm trắng đó hả ông? Ông Quản thủ mỉm cười khen giỏi và bảo nêu các cháu tìm được tôi sẽ trả lời câu hỏi đó. Sau khi tìm ra con ong chúa ông ấy bảo quan sát những con ong xung quanh con ong chúa và chúng đã thấy là những con ong xung quanh con ong chúa đều châu đầu vào thân mình con ong chúa. Đó là những con ong đực. Chúng tôi đã lấy sơn trắng làm dấu để các cháu dễ tìm chứ ong ngoài thiên nhiên không có dấu chấm trắng đó. Thì ra ong cũng giống người.