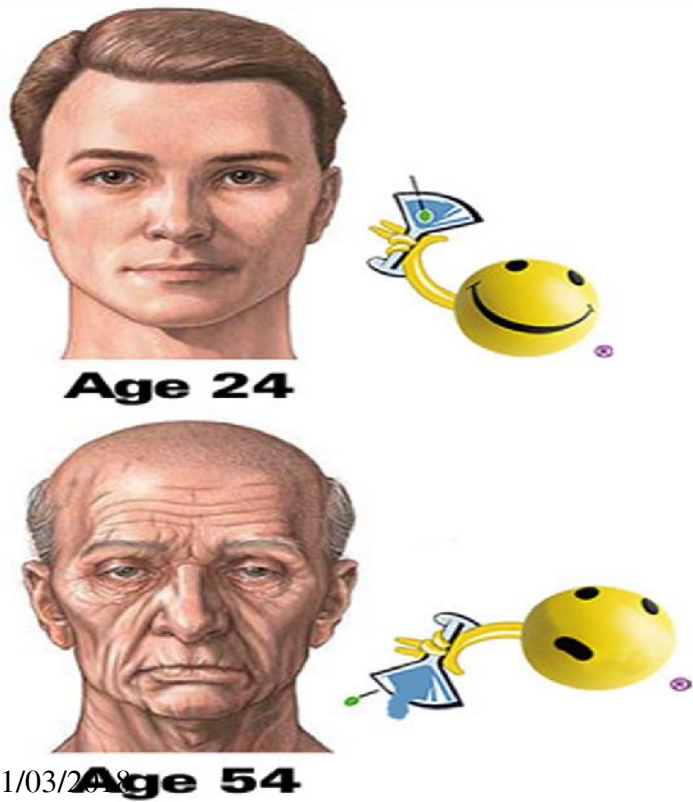


DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA



BS. Huỳnh Thị Kim Anh

Phần 1: Khái niệm



Phần 1: Khái niệm

- Theo S.Day Olshanski, trung tâm lão khoa của Đại học Chicago thì mọi sự vật đều tan vỡ dần theo thời gian, cho nên lão hóa là diễn biến không thể đảo ngược được.
 - Sự tích lũy của quá trình thoái hóa diễn ra ngay trong cấu trúc căn bản của các thành phần tạo thành cơ thể.
 - Thoái hóa là sản phẩm của sự tăng trưởng xảy ra ở người già cũng như người trẻ.

Phần 1: Khái niệm

☐ Trẻ:

- Dễ dàng tái tạo.
- Giới hạn sự thoái hóa ở mức tối thiểu.

☐ Già:

- Thoái hóa đã đi đến giới hạn cuối cùng.
- Tuổi già thường đưa tới sự suy yếu của cơ thể. mà con người không những “*không muốn già*” mà cũng “*không muốn yếu*”.

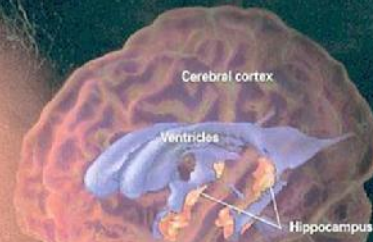
HAIR
As the cells that nourish it atrophy, hair thins in both sexes. Graying and balding are largely controlled by genes.

THE EAR
Loss of hearing normally begins in the 30s, as the eardrum and the three tiny bones of the middle ear lose some of their flexibility. Men tend to suffer earlier and more severely than women.

SKIN
Most complaints focus on sun damage: wrinkles, dryness, and dark spots. "The best way to prevent that is to pretend you're a Victorian lady and carry a parasol at all times," says Fozard.

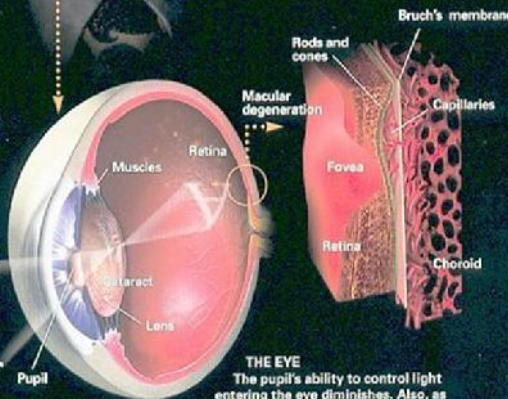
HOW DO WE AGE?

"The scientific study of aging is a young discipline. It's only about 50 years old," says Fozard, director of the NIA's Baltimore Longitudinal Study of Aging, which began in 1958. Fozard and other specialists track the health of more than 1,100 volunteers of all ages in the longest such project in the U.S. This and similar studies reveal that much of what was once considered part of the normal aging process is the result of disease and unhealthy lifestyles. They have also identified many of the changes in the body that occur inevitably with time.



BRAIN
The aging brain slowly loses tissue in some regions. Reaching its maximum of about three pounds at age 20, it weighs 5 to 10 percent less by age 90. As tissue is lost in the cerebral cortex, the valleys widen and the hills narrow. The hippocampus, a critical memory center, is also affected. Ventricles, the brain's fluid-filled spaces, get larger. These changes may account, in part, for slowing reactions and faltering long- and short-term memory. Problem solving stays sharp at least until age 70. Personality does not change with time: An irritable 30-year-old will still be touchy at 70.

NOSE AND TONGUE
The ability to smell and taste declines with age, but the reasons are not well understood.

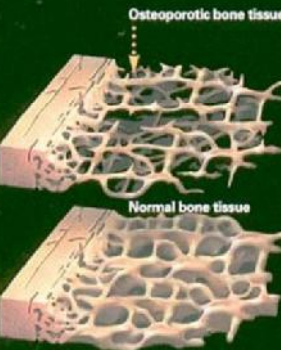


THE EYE
The pupil's ability to control light entering the eye diminishes. Also, as the lens thickens, muscles can no longer contract it sufficiently to focus on objects up close. Many of the elderly get cataracts, a clouding of the lens, which now can be surgically replaced. Some develop macular degeneration, which blinds the part of the retina responsible for critical central vision: the macula and its bull's-eye, the fovea. In one type of this disease, capillaries in the choroid layer break through Bruch's membrane, disabling the retina's light-sensitive rods and cones.

ARTERIES
Walls thicken. Cholesterol builds up along with calcium, reducing elasticity. "Even if you're a vegetarian, your arteries will harden," says David Snowdon. This raises blood pressure, which increases the risk of heart attack or stroke.

LUNGS
Losing elasticity, lungs cannot inflate or deflate completely. Between ages 20 and 80 their capacity may fall 40 percent, regardless of exercise. Coughing is more difficult as the diaphragm weakens.

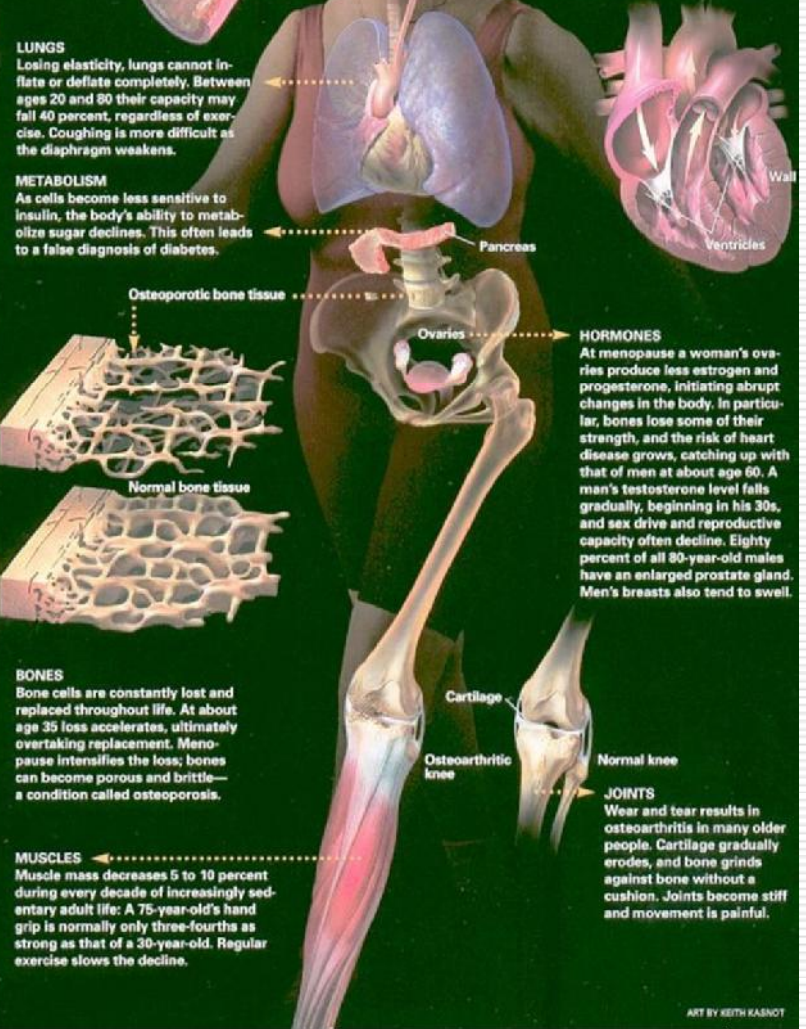
METABOLISM
As cells become less sensitive to insulin, the body's ability to metabolize sugar declines. This often leads to a false diagnosis of diabetes.



BONES
Bone cells are constantly lost and replaced throughout life. At about age 35 loss accelerates, ultimately overtaking replacement. Menopause intensifies the loss; bones can become porous and brittle—a condition called osteoporosis.

MUSCLES
Muscle mass decreases 5 to 10 percent during every decade of increasingly sedentary adult life: A 75-year-old's hand grip is normally only three-fourths as strong as that of a 30-year-old. Regular exercise slows the decline.

HEART
Though its maximum rate slows, the healthy heart compensates for aging in subtle ways that keep it output the same as when it was younger. The heart walls thicken, for instance, putting more muscle into pushing the blood through stiffening arteries. The older heart cannot squeeze as hard as it once could. Yet when the body moves—even just to stand up—blood still must get to the active muscles. To make this happen, the walls of the ventricles stretch, allowing more blood to move through the heart per beat.

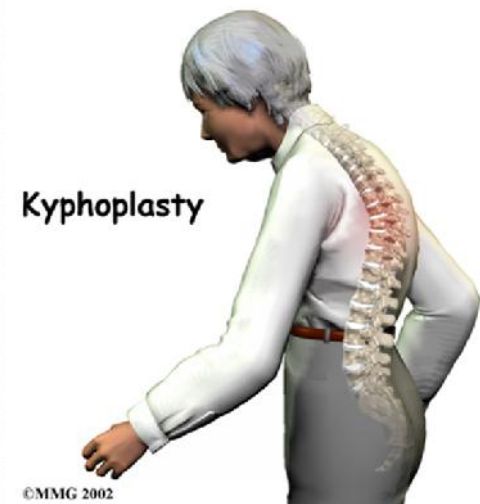
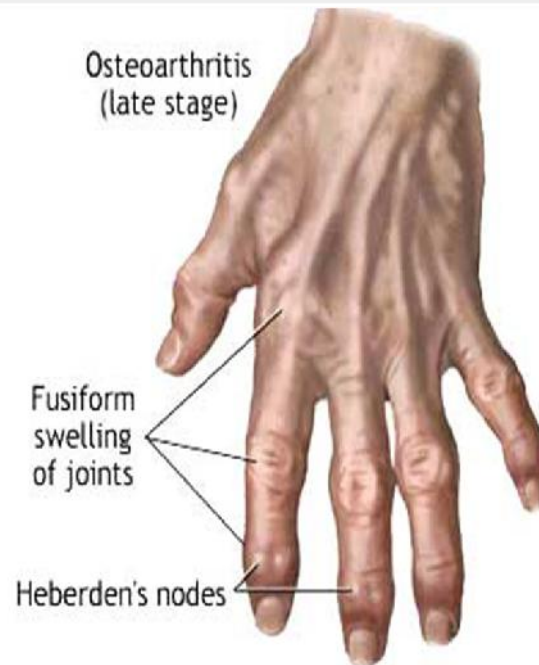


ART BY KEITH KASNOT

Phần 1: Khái niệm



Osteoarthritis (late stage)



Phần 1: Khái niệm

- Nên từ xa xưa đã có nhiều cố gắng tìm tòi, nghiên cứu nhằm chinh phục hoặc trì hoãn *Sự lão hóa*.
 - Có người tìm phương thức “*cải tử hoàn đông*”.
 - Có người tìm thuốc “*trường sinh bất tử*”.
 - Có người tìm thuốc “*chống già*”.

Phần 1: Khái niệm

- ❑ Theo Leonard Hayflick (nhà nghiên cứu về lão khoa có uy tín) thì “*chưa có 1 phương pháp nào được chứng minh là có thể làm ngưng hoặc đảo ngược được tiến trình lão hóa*”
- ❑ Deepak Chopra cho rằng các phương pháp chống già hợp lý nhất cũng chỉ làm ta khỏe mạnh hơn, giảm thiểu nguy cơ chết yểu chứ không làm ta trẻ lại.

Phần 1: Khái niệm

- ❑ BS Ronald Klatz – người đứng đầu Academy of Anti-Aging Medicine tuyên bố rất lạc quan rằng “ *Một xã hội không tuổi tác đã thực sự bắt đầu với HGH*”
- ❑ Vậy HGH là gì?
 - HGH (Human Growth Hormon) là 1 loại hormon tăng trưởng, được BS Daniel Rudman khám phá ra công dụng hồi xuân và công bố trên tạp chí y học uy tín New England Journal of Medicine vào ngày 5/7/1990.

Phần 1: Khái niệm

- ❑ Một số khoa học gia tin rằng trong 1 tương lai không xa, tuổi thọ trung bình của con người sẽ tăng tới 100 tuổi hoặc hơn nữa.
- ❑ Nhưng thực tế đời sống hiện nay: đa số trong chúng ta có thể chống lại quá trình lão hóa đến mức nào và bằng cách nào?

Phần 1: Khái niệm

Một số vấn đề xem như đáp án cho câu hỏi đó

1. Hạ nhiệt độ cơ thể

- Tuổi thọ của súc vật được tăng lên khi ta hạ nhiệt độ của cơ thể của nó xuống 3-5°.
- Đang nghiên cứu ở động vật có xương sống.

Phần 1: Khái niệm

2. Ngăn chặn phản ứng gốc tự do:

- Mọi tế bào đều cần oxy để chuyển hóa chất dinh dưỡng thành năng lượng, đó là *phản ứng oxy hóa*.
- Phản ứng này tạo ra các phân tử có số lẻ điện tử gọi là *gốc tự do*.
- Gốc tự do có công dụng cho cơ thể đồng thời cũng gây ra tổn thương cho : màng tế bào, chất đạm, nhân tế bào.

Công dụng: nhờ gốc tự do mà bạch cầu bám vào vi khuẩn , virus để tiêu diệt chúng.

Phần 1: Khái niệm

2. Ngăn chặn phản ứng gốc tự do (tt):

- Nhà hóa học Denham Harman coi như là nguyên nhân của sự lão hóa và 1 số bệnh thoái hóa (K, VXĐM, đục thủy tinh thể, viêm khớp, bệnh dạ dày-ruột, bệnh phổi...).
- Nhiều nhà nghiên cứu khác cũng tán thành ý kiến này.

Phần 1: Khái niệm

2. Ngăn chặn phản ứng gốc tự do (tt):

- Để hủy hoại gốc tự do nhằm mục đích kéo dài tuổi thọ, có nhiều nhà khoa học đề nghị dùng:
 - Các chất chống oxi hóa như: vit E, C, β -caroten.
 - 1 số enzym: superoxide dismutase (SOD), catalase, glutathione, peroxidase.

Phần 1: Khái niệm

3. Sử dụng dược phẩm:

- Thiazolidine: được dùng ở Tây Ban Nha và Rumani để trị liệu chứng lão suy.
- Procain là hoạt chất chính của các thuốc Gerovital, H3, GH3, KH3 (bán ở châu Âu).
- Elderpryl (thuốc trị Parkinson và giảm trí nhớ ở người già). Kết quả nghiên cứu ở Nhật, Canada cho thấy có khả năng kéo dài đời sống.

Phần 1: Khái niệm

3. Sử dụng dược phẩm (tt):

- Coenzym Q10: tăng tính miễn dịch, giúp cơ thể chống trả được nhiều căng thẳng do vi khuẩn, virus, tối phục hồi bệnh tim mạch và kéo dài tuổi thọ.
- Nhiều thầy thuốc chân chính còn nghi ngờ khả năng kéo dài tuổi thọ của các thuốc -> chờ kết quả nghiên cứu của khoa học chính xác hơn là “tin đồn”.

Phần 1: Khái niệm

4. Sử dụng Hormon:

Với tuổi già: 1 số hormon của cơ thể giảm sút->con người càng yếu đi.

(testosteron, hormon tăng trưởng HCG, hormon tuyến thượng thận DHEA).

Dựa vào đó, người ta tin rằng bổ sung các hormon đó giúp con người trẻ lại, sống lâu hơn.

Nhưng việc bổ sung các hormon này cũng gây ra tác dụng không tốt cho cơ thể (nên tham khảo ý kiến Bs).

5. Giảm năng lượng tiêu thụ:

- Là nghiên cứu ở loài khỉ của viện lão khoa Hoa kỳ: thấy rằng giảm tiêu thụ 30% tổng số năng lượng đưa vào -> những con khỉ đó ít bị bệnh tim, ung thư.
- Đang được kiểm chứng ở con người => khó vì bản tính con người là hay ăn và đã ăn thì ăn thật nhiều cho bổ công.

Phần 1: Khái niệm

6. Thay đổi cấu trúc gen di truyền:

- Theo kết quả nghiên cứu của New England Centenarian Study ở Boston: nếu 1 người trong cặp song sinh sống tới 100 tuổi thì người kia có nhiều triển vọng sống gần tới tuổi đó.
- Hiện nay đang có nhiều nghiên cứu theo hướng này để xác định DNA có ảnh hưởng đến việc kéo dài tuổi thọ?

Phần 1: Khái niệm

7. Giải phẫu thẩm mỹ:

- Giúp trẻ bề ngoài

8. Đời sống tinh thần:

- Trong Cung Oán Ngâm Khúc có câu rằng:

*“Giết nhau chẳng cái dao cùn
Giết nhau bằng cái u sầu, độc chưa”*

Khi tức giận, lượng adrenalin trong máu tăng -> huyết áp tăng, liên tục như vậy thì trái tim sẽ mau suy yếu, sức khỏe giảm sút, tuổi thọ ngắn lại.

8. Đời sống tinh thần (tt):

- Benjamin Franklin đã nói “*keep up your spirits, that will keep up your body*” (hãy giữ vững tinh thần, điều đó sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh).
- Một vị hoàng đế đã hỏi lão sư Chi Po về bí quyết sống lâu, Chi Po đáp “*con đường đi đến bách niên trường thọ là phối hợp nếp sống tinh thần và thể xác*”.

Lạc quan-> trường thọ.

Bi quan -> mệnh yếu.

Phần 1: Khái niệm

9. Đức tin:

- Niềm tin tôn giáo cũng có ảnh hưởng đến sự sống lâu.
- Kết quả nghiên cứu của Jeffrey S. Levin và Harold Y. Vanderpool, D.A Matthews, D.B Larson và C.P Barry cho hay yếu tố tinh thần và tôn giáo làm tăng sự lành mạnh của tâm hồn và thể chất.

Phần 1: Khái niệm

10. Vận động cơ thể:

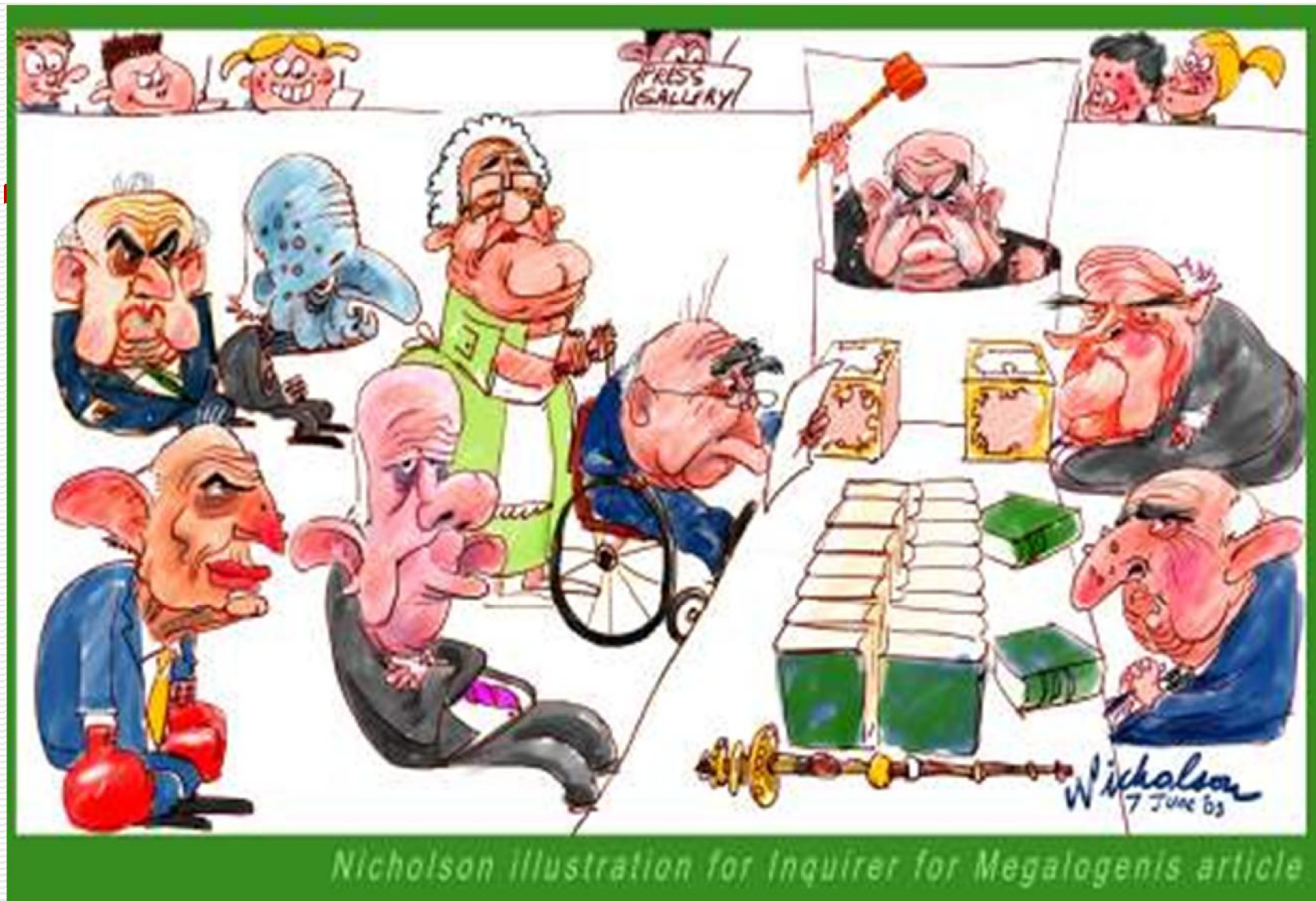
Vận động đều đặn sẽ giúp trì hoãn sự suy yếu của tiến trình lão hóa vì:

- Sức mạnh của xương và khối cơ thịt tăng lên.
- Sinh lực dồi dào.
- Tăng khả năng chịu đựng căng thẳng thể xác, tinh thần.
- Tăng hô hấp dưỡng khí và lượng máu lưu thông.
- Giảm HA cao, tiểu đường.
- Tinh thần sáng khoái.



21/03/2018

24

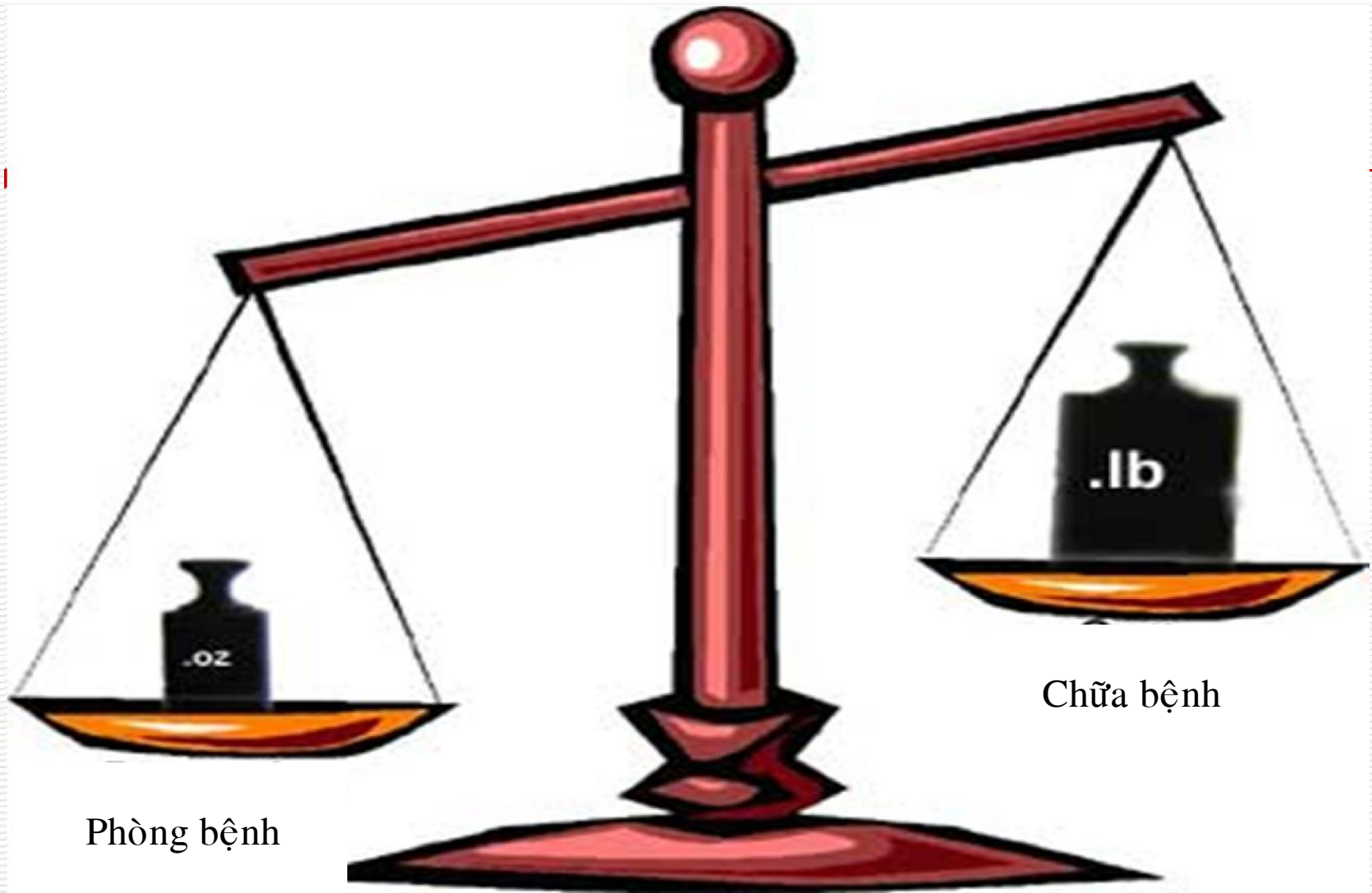


PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

- ❑ Dinh dưỡng đúng hay sai có ảnh hưởng rất lớn đến toàn bộ cơ thể con người, từ tinh thần tới thể chất, từ chức năng các cơ quan nội tạng cũng như ngoại vi.
- ❑ So sánh 1 người thiếu dinh dưỡng với 1 người ăn uống đầy đủ
- ❑ Cho nên biết ăn để sống lâu là cả 1 nghệ thuật.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

- ❑ Các cụ vẫn nói “*bệnh tùng khẩu nhập*” (bệnh gây ra do những thực phẩm mà ta đưa vào cơ thể).
- ❑ Để có 1 chế độ ăn mang lại sức khỏe toàn diện, sức chịu đựng với bệnh hoạn, trì hoãn tuổi già? Câu trả lời sẽ là không có.
- ❑ Nhưng có 1 số nguyên tắc , 1 số hướng dẫn mà ta có thể áp dụng để đạt được điều ước muốn.



PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

A. Nguyên tắc:

1. Vừa phải:

- Ăn vừa phải đúng với nhu cầu “*ba phần đói, bảy phần no*” là tốt hơn cả, khởi nặng bụng, lên cân.
- Nhu cầu thực phẩm tùy người, tùy cấu trúc cơ thể, khi làm việc, khi nghỉ ngơi.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

2. Cân bằng:

- Thực phẩm cần có sự cân đối giữa các chất dinh dưỡng căn bản:
 - 30% chất béo.
 - 15%-20% đạm.
 - 45%-50% carbon hydrat.

SPORTS NUTRITION PYRAMID



A GUIDE TO DAILY FOOD CHOICES FOR ACTIVE PEOPLE

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

3. Đa dạng:

- Ăn nhiều món khác nhau.
- Mỗi thực phẩm có chất dinh dưỡng với công dụng riêng mà món khác không có, không thay thế được.
- Bỏ qua 1 chất dinh dưỡng nào đó quá lâu => thiếu dinh dưỡng.



PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

Hướng dẫn về sử dụng các chất dinh dưỡng:

a. **Chất đạm:**

- Đạm gồm nhiều acid amin, trong đó có 1 số a.a cơ thể không tự tổng hợp được.
- Đạm động vật có hầu hết các a.a. Đạm thực vật có thể thiếu 1 vài loại.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

Hướng dẫn về sử dụng các chất dinh dưỡng:

a. **Chất đạm (tt):**

- Khi sử dụng đạm động vật, chúng ta cần lưu ý:
 - Thịt bò, lợn, cừu thường kèm nhiều chất béo.
 - Thịt gà, gà tây ít béo hơn nếu bỏ da; An cá tốt hơn nữa, tôm hơi nhiều cholesterol.
 - Sữa, trứng, phomat loại ít béo thì tốt hơn.
 - Sữa chua giảm cholesterol.
 - Hạn chế các món chiên rán. Hấp, nướng, bỏ lò tốt hơn.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

b. Chất béo:

- Cơ thể rất cần chất béo, nhưng nếu dùng nhiều quá có nguy cơ gây bệnh. Hạn chế tới mức vừa phải, nhất là *chất béo bão hòa*.
- Chất béo tạo ra nhiều phản ứng oxy hóa ở tế bào -> sản xuất nhiều gốc tự do -> hư hại tế bào -> là nguyên nhân gây bệnh tim mạch, tiểu đường, 1 vài bệnh khác cũng như sự lão hóa.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

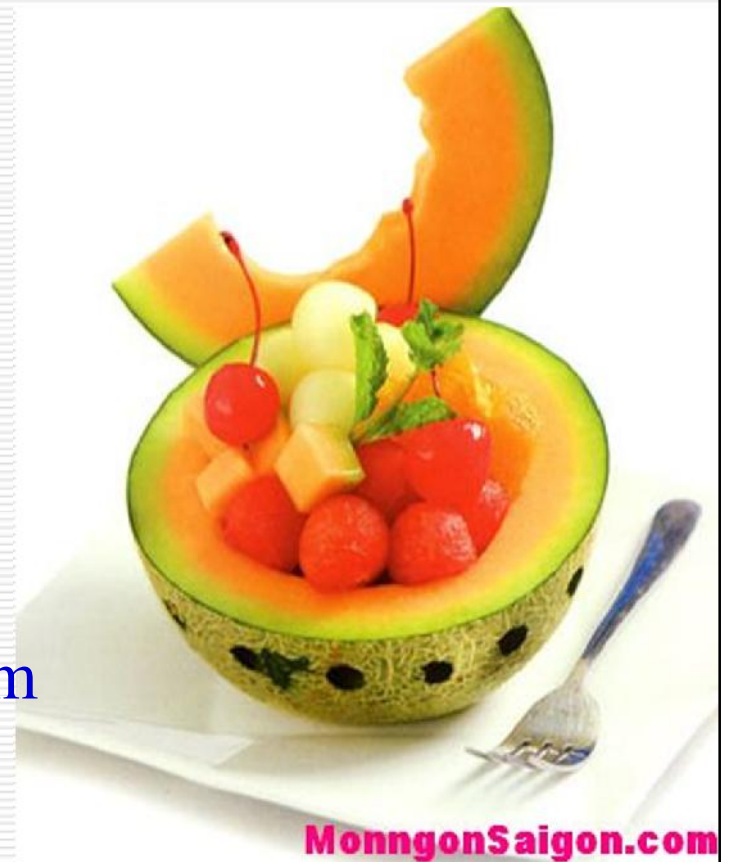
c. Carbon hydrat:

- Gồm 2 nhóm chính: tinh bột và đường.
Có nhiều trong bánh mì, cơm, rau, trái cây.
- Carbon hydrat là nguồn cung cấp năng lượng chính cho não bộ.
- Trong cơ thể chất dinh dưỡng này được chuyển hóa thành đường *glucose*.
- Theo tập quán nhiều dân tộc Á đông thì carbon hydrat trong cơm gạo là nguồn năng lượng chính.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

d. Chất xơ:

- Có nhiều trong rau, trái cây.
- Khi thiếu chất xơ ta thường bị: táo bón, bệnh túi mật, tăng nguy cơ K đại tràng.
- Chất xơ giúp giảm cholesterol trong máu, đại tiện dễ.
- Dùng nhiều gây đầy bụng, giảm hấp thu Fe, Zn, Ca.



MonngonSaigon.com

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

e. Đường:

- Đường trắng không cung cấp a.a, vitamin mà chỉ cho năng lượng. Khi cung cấp nhiều -> năng lượng thừa -> dư chất béo -> béo phì.
- Tiêu thụ nhiều -> sâu răng, tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tăng cholesterol và bệnh tim mạch.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

f. Muối ăn (NaCl):

- Là thành phần quen thuộc không thể thiếu trong các bữa ăn.
- Ăn nhiều gây: tăng huyết áp, thận phải hoạt động nhiều để bài tiết muối thừa -> thận sẽ suy yếu.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

g. Vitamin, khoáng chất:

- Rất cần thiết cho sức khỏe.
- Ăn đa dạng, cân đối các thực phẩm sẽ cung cấp đủ.
- Đối tượng: ăn chay thuần túy cần dùng thêm vitamin B12.
- Phụ nữ có thai cần thêm acia folic, Fe.
- 1 số vitamin E, C, tiền vitamin A: phổ biến vì tác dụng chống oxi hóa, nhưng tránh dùng liều quá cao.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

h. Nước:

Nước rất cần cho hầu hết các chức năng của cơ thể:

- Điều hòa thân nhiệt.
- Chuyên chở chất dinh dưỡng, dưỡng khí tới tế bào.
- Thu thập các chất phế thải để bài tiết ra ngoài.
- Là chất đệm cho các khớp xương và bảo vệ các bộ phận.
- Nhu cầu: 1.5-2 lit /24h (6-8 ly nước).

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

h. Nước(tt):

- Khi uống ít hơn mức này cơ thể vẫn hoạt động nhưng nhiều biện pháp “*tiết kiệm nước*” sẽ được cơ thể áp dụng -> giảm khả năng hoạt động phát triển bình thường.



PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

h. Nước(tt):

- Có nhiều loại nước để cung cấp hàng ngày:
 - Sữa: cung cấp nhiều nước, kèm nhiều canci, đạm, vitamin... ->nên dùng sữa đã loại bỏ chất béo.
 - Các loại nước ngọt có đường, chất gas -> cần giới hạn.
 - Nước ép trái cây, nước khoáng thiên nhiên->các thức uống tốt.
 - Bổ sung thêm nước lọc cho đủ nhu cầu.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

4. Thực phẩm có tác dụng chống lão hóa:

- Là những thực phẩm có chứa nhiều chất chống oxy hóa (*anti-oxidant*)
- Nó có khả năng ngăn chặn các gốc tự do (free-radical), nguồn gốc của tiến trình oxy hóa các tế bào là 1 trong những nguy cơ đưa tới lão suy.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

a. Thực phẩm có nhiều β – caroten:

- Dưa hấu, ớt đỏ, khoai lang, đu đủ, ớt cay, cà rốt, xoài, bí ngô, cải xanh lục, trái bơ, quýt, bắp non, dâu, cam, đào, cà chua (có chứa 1 lượng β - caroten ít hơn).

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

b. Thực phẩm có vitamin B5 (pantothenic acid):

- Chống gốc tự do.
- Giảm cholesterol.
- Chống ô nhiễm.
- Bảo vệ gan.

Thực phẩm có nhiều vitamin B5: men, gạo lức, hạt bí ngô, hạt mè.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

c. Vitamin C:

- Có nhiều trong trái cam , chanh, dâu, cải lá xanh, cà chua, súp lơ xanh, khoai lang.

d. Vitamin E:

- Có trong mầm lúa mạch, đậu nành, bắp non, súp lơ xanh, cải lá xanh.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

d. Thực phẩm chứa nhiều calci:

- Sữa ít béo, sữa chua không béo, phomat, cá đóng hộp, đậu phộng, quả óc chó, đậu nành, hạt hướng dương, các loại đậu xanh.

e. Fe:

- Có nhiều trong sò, hến, trứng, thịt nạc, các loại hải sản, quả hạnh, đào sấy khô, các loại đậu, măng tây, mật mía, bột yến mạch.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

f. Selen:

- Có nhiều trong mầm lúa mạch, cám, hành, cà chua, súp lơ xanh, cá trứng.

g. Thực phẩm giàu chất đạm:

- Cá, tôm, cua, sữa ít béo, sữa chua không béo, thịt gà, thịt cừu, thịt bò lọc bỏ bớt mỡ.
- Hạt hướng dương, hạt bí ngô, đậu phộng rang, bơ đậu phộng...

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

h. Trái cây chống lão suy gồm:

- Quả kiwi, nho đen Hy Lạp, hồng qua, đu đủ, các loại quả thuộc cam, quýt, dâu, ổi, quả xuân đào, dưa hấu...chứa nhiều vitamin C.
- Những loại quả chứa bioflavonoid: quả mơ, nho, dâu đen, anh đào, quýt, bưởi.

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

Kết luận:

- Để trì hoãn sự lão hóa, con người đã thử qua nhiều cách khác nhau. có những phương thức phải tốn tiền, có những loại thuốc có thể mang tới kết quả, cũng có những nghiên cứu với nhiều hứa hẹn.
- Nhưng phương thức mà mọi người đều có thể áp dụng, có kết quả chắc chắn mà ít tốn kém là *áp dụng 1 chế độ dinh dưỡng đúng đắn, hợp lý, cân đối, đa dạng và kết hợp với sự vận động, rèn luyện thể lực.*

PHẦN 2: DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA

