

# **Độ tuổi nguy hiểm nhất?..**

*Để có được trường thọ, trong 10 năm từ 70 đến 79 tuổi thật là quan trọng! Học giả Israel đã phát hiện ra điều đó 70-79 tuổi là giai đoạn nguy hiểm. Trong giai đoạn này, nhiều cơ quan khác nhau của cơ thể giảm nhanh chóng. Đây là một thời kỳ thường xuyên mắc các bệnh lão khoa khác nhau, và thông thường dễ bị tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp và tiểu đường. Sau khi bước vào độ tuổi 80, những căn bệnh trên sẽ giảm đi, sức khỏe tinh thần và thể chất có thể trở lại ở độ 60-69 tuổi. Vì vậy, tuổi từ 70 đến 79 tuổi được gọi là "nhóm tuổi nguy hiểm". Khi về già mọi người muốn có một cuộc sống khỏe mạnh. Họ nhận ra rằng "Sức khỏe là của cải". Việc chăm sóc sức khỏe 10 năm từ 70 đến 79 tuổi là rất quan trọng. Điều này sẽ giúp bạn vượt qua giai đoạn "nhóm tuổi nguy hiểm" của cuộc đời mình.*

## **1. Nước**

*Nước là "thức uống tốt nhất và rẻ nhất cho sức khỏe". 3 thời điểm quan trọng với mỗi lần 1 ly nước:*

*Cốc đầu tiên: Sau khi ra khỏi giường. Bạn có thể uống một ly nước trong một cái bụng rỗng. Ngay cả khi chúng ta không cảm thấy khát nước sau khi thức dậy, máu ở trạng thái bị đặc do thiếu nước. Do đó, sau khi ra khỏi giường, bạn phải từ từ bổ sung nước càng sớm càng tốt.*

*Cốc thứ hai: Sau khi tập thể dục. Một bài tập thể dục phù hợp là một trong những nền tảng của trường thọ. Tuy nhiên, sau khi tập thể dục, đặc biệt chú ý cần phải bổ sung và thay thế nước. Điều này được biệt khuyến khích đối với người già.*

*Cốc thứ ba: Trước khi đi ngủ. Một cốc nước trước khi đi ngủ có thể làm giảm độ nhớt của máu một cách hiệu quả và làm chậm quá trình lão hóa. Giúp chống lại đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim và các bệnh khác*

## **2. Cháo**

*Trung Quốc Daily Online đã công bố một nghiên cứu 14 năm do Đại học Harvard thực hiện trên 100,000 người. Thấy rằng mỗi ngày một bát cháo ngũ cốc nguyên hạt khoảng 28 gram giảm 5% đến 9% tử vong và giảm cơ hội mắc bệnh tim mạch. Các loại ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, ngô và tam giác mạch dường như đã tránh được tất cả các bệnh, đặc biệt là bệnh tim.*

## **3. Một cốc sữa**

*Sữa được gọi là "huyết trắng" và có trong cơ thể con người. Giá trị dinh dưỡng của nó được biết đến với rất nhiều canxi, chất béo và protein. Sữa và*

*các sản phẩm từ sữa được khuyến nghị dùng hàng ngày là 300 gam. Khuyến nghị uống một hoặc hai bình sữa 200 ml hoặc gói sữa mỗi ngày.*

#### **4. Một quả trứng**

*Trứng có thể nói là loại thực phẩm thông dụng nhất của con người. Tỷ lệ hấp thụ protein trứng của cơ thể có thể cao hơn 98 %.*

#### **5. Một quả táo**

*Nghiên cứu hiện đại tin rằng táo có tác dụng hạ mỡ máu, giảm cân, ngăn ngừa ung thư, ngăn ngừa lão hóa, tăng cường trí nhớ, và làm cho da mịn màng và mềm mại. Lợi ích sức khỏe của táo màu khác nhau: Táo đỏ có tác dụng hạ lipid máu và làm mềm mạch máu Táo xanh có tác dụng dưỡng gan và giải độc, chống trầm cảm nên thích hợp hơn cho người trẻ. Táo vàng có tác dụng tốt trong việc bảo vệ thị giác.*

#### **6. Một củ hành**

*Hành có giá trị dinh dưỡng rất cao và có nhiều chức năng, bao gồm việc giúp hạ đường huyết, giảm mỡ máu, ngăn ngừa ung thư, bảo vệ tim mạch và các bệnh về não, và chống vi khuẩn, ngăn ngừa cảm cúm, bổ sung canxi và xương. Ăn hành tây ít nhất ba hoặc bốn lần một tuần.*

#### **7. Một miếng cá**

*Các nhà dinh dưỡng Trung Quốc đã cảnh báo rằng ăn “bốn chân” còn tệ hơn ăn “hai chân”, ăn “hai chân” còn tồi tệ hơn ăn “không có chân”.*

*"Không có chân" chủ yếu đề cập đến cá và nhiều loại rau khác nhau. Các protein chứa trong cá dễ dàng được tiêu hóa và hấp thụ. Lượng axit béo không bão hòa trong chất béo, đặc biệt là axit béo đa năng, tương đối tốt cho cơ thể.*

#### **8. Bước đi nhẹ nhàng**

*Đây có tác dụng chống lão hóa thần kỳ. Khi người cao tuổi đi bộ (khoảng 1 km hoặc ít hơn) đều đặn trong hơn 12 tuần, sẽ đạt được hiệu quả về dáng và vòng eo, và cơ thể trở nên dẻo dai và không dễ bị mệt mỏi. Ngoài ra, tập thể dục bằng cách đi bộ cũng có lợi cho việc chữa đau đầu, đau lưng, đau vai, và có thể thúc đẩy giấc ngủ. Các chuyên gia tin rằng đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể thoát khỏi nguy hiểm của "bệnh người cao tuổi". Những người đi 10,000 bước một ngày sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch và mạch máu não.*

#### **9. Một sở thích**

*Có một sở thích, dù là trồng hoa, nuôi chim, sưu tầm tem, câu cá, hay vẽ tranh, hát, chơi cờ, và du lịch, đều có thể giúp người già duy trì sự tiếp xúc rộng rãi*

*với xã hội và thiên nhiên. Điều này làm mở rộng những thú vị của người già. Họ sẽ yêu và trân trọng cuộc sống.*

### **10. Tâm trạng vui vẻ**

*Người già nên duy trì cảm xúc tốt vì những điều này cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe của họ. Các bệnh mãn tính thường gặp ảnh hưởng đến người già có liên quan chặt chẽ đến những cảm xúc tiêu cực của người già: Nhiều bệnh nhân mắc bệnh tim, mạch vành, bị nhồi máu cơ tim do kích thích các cảm xúc bất lợi dẫn đến tử vong đột ngột; Tính nóng là điều "xấu" dẫn đến huyết áp cao. Trong trường hợp kéo dài và nghiêm trọng sẽ có thể gây ra đột quy, suy tim, tử vong đột ngột,; Các cảm xúc tiêu cực như tức giận, lo lắng và đau buồn có thể khiến lượng đường huyết tăng lên, gây rối loạn chuyển hóa trong cơ thể. Điều này cho thấy tâm trạng tối quan trọng như thế nào!*

*ST Phạm Văn Hôn*