

Bí Quyết Trường Thọ của Người Nhật Bản

Nhật Bản hiện đang là nước có tuổi thọ cao nhất thế giới. Ở trong nước Nhật, người dân ở hòn đảo Amami nằm giữa Okinawa và Kyushu, thuộc về tỉnh Kagoshima, có tuổi thọ cao nhất Nhật Bản.



Nước Nhật là quốc gia có tuổi thọ cao nhất trên thế giới

Nhiều nhà nghiên cứu trong và ngoài Nhật bản đã phân tích những nguyên nhân dẫn đến người Nhật có tuổi thọ cao nhất thế giới, và Amami là một tâm điểm nghiên cứu. Các nhà khoa học nhận thấy rằng có những điều mà đến nay vẫn chưa được khám phá rõ ràng đó là sự giàu các chất khoáng trong không khí và nước mà người dân hòn đảo thờ và dùng hàng ngày, cùng với lượng hải sản, rong biển, đường nâu được tiêu thụ nhiều, có thể là những nhân tố quan trọng nâng cao tuổi thọ. Ngoài ra, một cuộc sống lành mạnh cũng đóng góp một phần không nhỏ.

Người Nhật có một lối sống lành mạnh và nguồn thực phẩm sạch, ưu tiên đồ tươi và hải sản

Phụ nữ Nhật lại đứng đầu thế giới về tuổi thọ



Theo số liệu gần đây nhất của Bộ Sức khỏe, Lao động và Phúc lợi xã hội (năm 2002), nam giới Nhật bản có tuổi thọ trung bình là 78.32 năm, và nữ giới là 85.23. Điều đó có nghĩa là nam giới đã được tăng lên 0.25 năm và nữ giới là 0.30 năm so với năm 2001 và là lần đầu tiên tuổi thọ của nữ giới vượt qua 85 tuổi. So sánh trên thế giới, đàn ông Hong Kong có tuổi thọ cao nhất thế giới (78.4), tiếp theo là Nhật, và Iceland (78.1) (số liệu năm 2001). Phụ nữ Nhật có tuổi thọ cao nhất thế giới, tiếp theo là Hong Kong (84.6) và Switzerland (82.6) (số liệu năm 2000).

Theo kết quả nghiên cứu về di truyền, thì người Nhật không hề có điều gì đặc biệt khác với mọi người trên thế giới. Tuổi thọ của người Nhật tăng cao nhờ có mức sống tốt, phòng chống bệnh tật hiệu quả, có những tiến bộ vượt bậc trong y học, sự giảm bớt tai nạn và không có chiến tranh. Những nước kinh tế đã phát triển có tuổi thọ gấp đôi tuổi thọ của họ trong thế kỷ 18, khi mà mọi người có tuổi thọ trung bình từ 35-40. Người Nhật không hề vượt ngưỡng tuổi thọ quá 50 tuổi cho đến tận sau khi Chiến tranh Thế giới II kết thúc. Cho đến năm 1980, đàn ông Nhật đứng thứ hai sau Iceland về tuổi thọ, và phụ nữ Nhật có tuổi thọ cao nhất thế giới.



Tuổi thọ của cả nam giới và nữ giới Nhật tăng đều trong tất cả 47 tỉnh của Nhật tính từ năm 1975-2000. Trong thời gian đó, các tỉnh Nagano, Fukui, Kanagawa, Shizuoka và Gifu có tuổi thọ nam giới cao nhất. Tỉnh Okinawa có tuổi thọ nữ giới cao nhất Nhật bản trong suốt thời kì trên. Từ 1975-1995, tuổi thọ nam giới ở Okinawa chiếm vị trí số một nhưng đến năm 2000 đã bị sụt giảm đi 0.42 tuổi và đã bị rớt hạng.

Duy trì lối sống lành mạnh và tinh thần sảng khoái là bí quyết trường thọ của Người Nhật.

Chất khoáng, cá, và kiểu sống là chìa khóa của tuổi thọ

Tại đảo Amami, mọi người đều biết đến bà Hongo Kamato, người đã thọ 116 tuổi và đã được ghi và cuốn sổ Guinness là người sống lâu nhất thế giới hiện đang còn sống, trước đó là Izumu Shigechiyo, người đã mất năm 1986 và thọ 120 năm 237 ngày. Trung bình có 10.7 người thọ trên 100 tuổi trong 100,000 dân Nhật, thì ở tỉnh Kagoshima có 21.52 người, ở tỉnh Okinawa là 31.9 người, và ở hòn đảo Amami là 56.7 người (số liệu

thống kê tính từ năm 1998-2002).

Năm ngoái (2003), tỉnh Kagoshima đã tiến hành một cuộc nghiên cứu về các nhân tố dẫn đến tuổi thọ cao của người dân trong tỉnh. Những yếu tố về môi trường thiên nhiên như bờ biển và lượng nắng, các kiểu sống khác nhau của con người như chế độ dinh dưỡng, và môi trường xã hội gồm vai trò của người già trong cộng đồng địa phương.

Nghiên cứu trên đã khám phá ra rằng, hòn đảo Amami đã có những điều kiện đặc biệt liên quan đến tuổi thọ cao nhất trong Nhật:

- vì Amami bao quanh bởi đại dương và có gió rất mạnh, tại đây lại có một số ngọn núi cao đã ngăn gió lại khiến cho rất nhiều chất khoáng từ biển đã được đưa vào không khí ở mọi vùng của hòn đảo.
 - người dân hàng ngày tiêu thụ 97.1 g hải sản, trên mức trung bình của người Nhật trên toàn quốc là 92g, trong đó phần lớn mọi người ở đây lại tiêu thụ một lượng lớn rong biển và đường nâu và cả hai loại này đều rất giàu các chất khoáng,
 - nước uống trên đảo có hàm lượng khoáng cao, trung bình là 92g / lít so với mức trung bình trên toàn Nhật là 52.8 g. Ngoài ra người dân ở Amami luôn có lòng yêu thương chăm sóc con cháu rất đặc biệt, người cao tuổi thường chăm chỉ vận động, đi bộ nhiều, với nhiều hoạt động khác trong cuộc sống dẫn đến tuổi thọ cao.



Đến tận trước khi mất, bà Hongo ở đảo Amami có một kiểu sống rất lạ. Bà ngủ liền trong 2 ngày và sau đó thức không ngủ trong 2 ngày. Bà thường uống loại rượu Shochu (loại rượu truyền thống của Nhật làm từ đường nâu, loại đường được biết đến giảm xơ cứng mạch máu), cũng như hay ăn đường nâu. Những người dân ở

đảo Amami cũng hay sử dụng đồ uống giống như bà. Trong những năm tới, có lẽ người dân ở Amami lại chiếm kỉ lục về số người cao tuổi nhiều nhất Nhật Bản.

7 bí quyết sống thọ của người Nhật:

1. Chế độ ăn uống khoa học, thường xuyên thực hành các phép dưỡng sinh là bí quyết giúp người dân Nhật có tuổi thọ cao nhất thế giới.

Bên cạnh chế độ ăn uống khoa học, thường xuyên thực hành các phép dưỡng sinh cũng là bí quyết giúp người dân ở đất nước này sở hữu kỷ lục đó.

Theo các nhà khoa học thuộc hội Dinh dưỡng Tokyo (Nhật), bí quyết sống khỏe của người Nhật là sự tổng hòa của nhiều yếu tố: chế độ ăn uống, khí hậu, lối sống, vận động thể lực và cuộc sống tinh thần ổn định. Một yếu tố quan trọng khác là tâm trí thanh thoi, không bị căng thẳng trước cuộc sống hàng ngày.

Trong cuốn Cẩm nang sống khỏe của người Nhật do hội này xuất bản đã trích giới thiệu một số động tác dưỡng sinh để mọi người thực hành hàng ngày. Động tác tuy đơn giản nhưng hiệu quả thì rất kỳ diệu, nếu thường xuyên tập luyện.

2. Ngủ dậy nên uống một cốc nước

Khi ngủ các cơ phận của con người ít hoạt động hay hoạt động chậm lại, chức năng cũng giảm đi nhiều. Khi ngủ dậy buổi sáng, cơ thể đã bắt đầu hoạt động trở lại. Nước được uống vào lúc này sẽ được dạ dày hấp thụ một cách trọn vẹn và đầy đủ, truyền vào máu để cung cấp đủ chất dịch cho hoạt động cơ thể.

Trước khi dùng trà buổi sáng cũng nên uống một ly nước lạnh. Nước uống nên pha thêm vào một chút muối và nên là nước sôi để nguội. Có thể bắt đầu uống 250ml, sau tăng lên từ 500 – 1.000ml.

3. Xoa mặt và cổ

Dùng khăn mặt nhúng vào nước lạnh (mùa hè) hay nước ấm (mùa đông) để tuần tự kỳ cọ, xát mạnh vào những cơ phận trên mặt và trên cổ, cho đến khi da ửng đỏ lên. Thời gian trong khoảng từ ba đến năm phút. Xoa bóp cổ có thể kích thích tuyến giáp trạng, thúc đẩy kích thích tố. Xoa bóp mặt cải thiện tuần hoàn máu huyết, giảm các vết nhăn trên da mặt.

4. Tắm quạt đầu và cổ

Nắm tay thành quả đấm tắm vào trán 50 cái, cổ 50 cái sẽ giúp não bộ hoạt động minh mẫn hơn.

5. Tắm nước lạnh, tắm nước ấm

Khi tắm, trước tiên dùng xà phòng xoa thành bọt, sau đó chà xát và xối nước lạnh. Người nam xối từ bụng đến tinh hoàn. Người nữ xối từ bụng xuống âm hộ. Xối lạnh bộ phận đó mục đích là kích thích hoạt động cơ năng này được tốt. Nếu mỗi ngày tắm xối hai hay ba lần thì hiệu quả rất cao.

6. Ấn đùi non

Khi tắm dùng ngón cái ấn đùi non khoảng 50 cái. Khi mệt sẽ cảm thấy hơi đau nhưng ấn mười mấy cái là hết đau. Phương pháp này không những giúp loại trừ mệt nhọc ở đôi chân, mà còn có thể tăng cường ham muốn tình dục.

7. Ấn bụng

Trước khi ngủ, đan ngón tay vào nhau, dùng lòng bàn tay (trừ hai ngón cái) ấn lên bụng, đặc biệt vùng chung quanh rốn, ấn lên bụng non. Làm từ trên xuống, mỗi tối khoảng từ 5 đến 10 lần. Phương pháp này làm khoẻ nội tạng, có tác dụng nâng cao chức năng dạ dày. Người yếu dạ dày có thể làm thêm mấy lần.



10 bài học sức khỏe của người Nhật

- Bớt ăn thịt, ăn nhiều rau
- Bớt ăn mặn, ăn nhiều chất chua
- Bớt ăn đường, ăn nhiều hoa quả
- Bớt ăn chất bột, uống nhiều sữa
- Bớt mặc nhiều quần áo, tắm nhiều lần
- Bớt đi xe, năng đi bộ
- Bớt phiền muộn, ngủ nhiều hơn
- Bớt nóng giận, cười nhiều hơn
- Bớt nói, làm nhiều hơn
- Bớt ham muốn, chia sẻ nhiều hơn

Những bài học trên có tác dụng rất lớn đối với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan...Lối sống của người Nhật đã được các nhà khoa học chứng minh giúp giảm thiểu bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Hãy ngừng ăn trước khi no

Theo Daily Mail, đảo Okinawa của Nhật Bản có tỷ lệ người thọ trên trăm tuổi cao nhất thế giới, điều được cho có liên quan đến thói quen ăn uống gọi là "hara hachi bu" – chỉ ăn 8/10 mức độ no bụng. Nếu bạn dừng ăn trước khi no và chờ đợi, bạn sẽ thấy mình không cần ăn thêm nữa, nhờ đó bạn ăn ít hơn, mảnh mai và khỏe mạnh. Theo các chuyên gia, thời gian từ lúc chúng ta cảm thấy no bụng tới khi tín hiệu này truyền đến não mất khoảng 20 phút, cho nên những người ăn quá nhanh thường dung nạp lượng thức ăn nhiều hơn nhu cầu. Một nghiên cứu kéo dài 20 năm trên khỉ cho thấy nhóm khỉ bị hạn chế 30% lượng calorie có tuổi thọ dài hơn và não bộ lão hóa chậm hơn.

Theo Naomi Moriyama, tác giả quyển sách "Phụ nữ Nhật không già hoặc béo" (Japanese Women Don't Get Old or Fat), lượng calorie người Nhật tiêu thụ hằng ngày ít hơn 10% so với ở Anh bởi vì họ bày thức ăn trên đĩa ít hơn.

Làm bạn với vi khuẩn "tốt"

Nhiều thế kỷ qua, người Nhật đã ăn các loại rau củ lên men hoặc ngâm chua. Khi được tiêu hóa trước bởi vi khuẩn, các chất dinh dưỡng trong rau củ dễ dàng được cơ thể hấp thu và kích thích sự tăng trưởng của vi khuẩn "tốt" trong ruột. Nghiên cứu cho thấy vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh này liên quan tới hệ miễn dịch



– 80% tế bào miễn dịch của chúng ta nằm trong ruột. Rau củ lên men là nguồn cung cấp dồi dào axit lactic cho loại vi khuẩn được cho là hữu ích nhất đối với sức khỏe đường ruột. Món sугuki (củ cải tròn ngâm chua - ảnh) của người Nhật đã được chứng minh giúp phòng chống bệnh cúm. Miso, làm từ đậu nành lên men (giống như tương xay của người Việt), cũng là món ăn thường thấy trong bữa ăn của họ.

Tranh thủ đi bộ

"Một trong những bí quyết sức khỏe lớn nhất trong lối sống của người Nhật là đi bộ. Người ta đi bộ trung bình 2 hoặc 3 lần mỗi ngày và hạn chế tối thiểu thời gian ngồi xe" – theo Moriyama. Nghiên cứu của các chuyên gia tại Đại học Harvard (Mỹ) cũng chứng minh đi bộ hai tiếng rưỡi mỗi tuần có thể giúp bạn thọ thêm 7 năm. Vì vậy, hãy kết hợp đi bộ vào thói quen hằng ngày của bạn và suy nghĩ về việc có cần dùng xe mỗi khi ra đường hay không. "Hầu hết mọi người có thể tìm được cách để đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày" – bà Moriyama nói.

Cân bằng cuộc sống

Bạn dễ dàng nhìn thấy trong công viên ở Nhật các nhóm người lớn tập Thái cực quyền – môn võ thuật kết hợp hít thở sâu với những chuyển động chậm rãi và duyên dáng. Đây được coi là một hình thức tập thể dục tốt cho người lớn tuổi, bởi nó tác động lên các khớp đồng thời cải thiện sự thăng bằng, tính linh hoạt và giảm căng thẳng. Thái cực quyền thích hợp với tất cả mọi người, nên bạn có thể tìm học và tập môn này ngay từ bây giờ.

Nắm rõ các chỉ số sức khỏe

Mỗi người ở Nhật Bản đều được thúc giục đi kiểm tra sức khỏe miễn phí hằng năm. Những người sử dụng lao động có trách nhiệm phải đảm bảo nhân viên của mình không tăng cân. Tiến sĩ lão khoa Craig Wilcox cho biết người Nhật được khuyến khích phải có ý thức về sức khỏe, ăn uống tốt, tập thể dục thường xuyên và lắng nghe cơ thể. "Nếu bạn không muốn trở thành một mối phiền toái khi về già, bạn phải luôn khỏe mạnh" – ông nói.



Một nghiên cứu đăng trên tạp chí y khoa The Lancet kết luận rằng lý do chính giúp người Nhật sống thọ là chính phủ đầu tư rất nhiều cho hệ thống y tế công cộng, các cuộc kiểm tra sức khỏe miễn phí hằng năm và ý thức sức khỏe cao độ trong nhân dân.

Các bác sĩ nhấn mạnh rằng những thay đổi trong lối sống là chìa khóa để giảm thiểu bệnh tật, nguy cơ tử vong cũng như áp lực đối với hệ thống y tế.

Một cuốn sách vừa đúc kết cách ăn uống kiểu Okinawa (tên hòn đảo nổi tiếng ở Nhật với tỷ lệ 33 người trên 100 tuổi/100 cư dân). Theo đó, những bữa ăn chưa no với rau, ngũ cốc, cá, sò, thịt không da và trà sẽ giúp bạn "trường sinh bất lão".



Hòn đảo nổi tiếng toàn thế giới về kỉ lục tuổi thọ Okinawa thuộc quần đảo Ryukyu giữa Nhật Bản và Đài Loan. Với khoảng 1,27 triệu dân nơi đây, những căn bệnh phổ biến trong xã hội hiện nay như béo phì, ung thư, loãng xương, tai biến, tim mạch gần như bị đẩy lùi.

Hiện tượng này tất nhiên đã gây sự chú ý cho các nhà khoa học. Bộ Y tế Nhật Bản đã tài trợ cho một chương trình nghiên cứu vào năm 1976 về người trăm tuổi ở Okinawa. Khi nghiên cứu hàng trăm người Okinawa với độ tuổi 70, 80, 90, 100 tuổi, các nhà khoa học đã rút ra kết luận rằng có một sức khỏe tốt và đạt tuổi thọ cao hoàn toàn không phải do một yếu tố gen đặc biệt nào, mà do chế độ sống và nguồn thức ăn hợp lí.

Chế độ ăn hợp lý có tên Okinawa đã được đưa ra trong cuốn "Le régime Okinawa" (tác giả Anne Dufour và Laurence Wittner). Theo cuốn sách này, việc ăn uống ngày nay không đáp ứng được nhu cầu cơ thể (chưa

tính đến thói quen ít vận động và những thói quen xấu). Những người dân Okinawa, từ nhiều đời nay đã biết giữ gìn nguồn thức ăn phù hợp với cách sống và các hoạt động của họ, với các loại thức ăn từ thiên nhiên phong phú.

Nguyên tắc ăn kiểu Okinawa:

1. Không bao giờ được ăn quá no, thậm chí nên để cảm thấy hơi thiếu một chút. Việc chỉ ăn đến 80% nhu cầu đã trở thành một nét văn hóa của Okinawa.
2. Ăn những thức ăn mang lại ít calo, nhưng phải giàu vitamin và chất khoáng. Người Okinawa thường ăn thức ăn có lượng calo thấp (lượng calo tính trên 100gram thực phẩm) khoảng 75-150 cal/100g, hoặc thấp hơn khoảng dưới 75cal/100g. Cụ thể là:
 - Các loại ngũ cốc và các loại hạt có chứa tinh bột: thóc, bột mì, lúa mì cứng, ngô ngọt, khoai lang, khoai tây...
 - Rau: hầu như tất cả các loại, đặc biệt là dưa chuột.
 - Hoa quả: hầu như các loại trừ quả phơi khô như nho, mơ, sung, chà là... hay là quả có chất dầu như hồ đào, trái phỉ, hạt đào lạc, hạt thông và hạt lạc...
 - Cá và sò: các loại cá gầy (có ít axit béo omega 3), sò và tôm cua...
 - Sản phẩm từ động vật: gia cầm (không ăn da), trứng, thịt ngựa, thịt bò băm nhỏ khoảng 5% mg.
 - Phomat và ăn tráng miệng: sa lát hoa quả, mứt, sữa chua tự nhiên, phomat tươi...
3. Mỗi ngày ăn 7 phần hoa quả và rau. Chúng rất tốt cho sức khỏe vì mang lại nhiều vitamin, khoáng chất, chống oxy hóa, nhiều chất xơ, cấp nước...
4. Ăn 7 phần ngũ cốc còn chất cám hoặc rau khô mỗi ngày và thêm 2 món giá giàu đường, vitamin, xơ, và protein... Ngũ cốc còn chất cám giàu dinh dưỡng hơn loại đã tinh chế như lúa mì trắng, gạo trắng, bánh mì.
5. Ăn nhiều gia vị, rau thơm và tỏi.
Ngoài hương vị ra, rau thơm còn mang lại nhiều vitamin và chất khoáng. Gia vị mang lại khả năng chống nhiễm khuẩn và ngăn ngừa oxy hóa cholesterol. Còn tỏi giúp thêm chất khoáng, nhiều chất xơ, giàu vitamin, chống oxy hóa và là chất chống tăng cholesterol tự nhiên.
6. Ăn cá 3 lần một tuần. Cá là thực phẩm quan trọng có nguồn gốc từ động vật ở Okinawa. Nhưng người Okinawa chủ yếu chọn cá gầy, và chế biến cá thành lát mỏng rồi ăn tươi, trần qua nước sôi hoặc nướng.
7. Ăn ít sản phẩm từ động vật khác như thịt và sản phẩm làm từ sữa. Họ ăn thịt trung bình ít hơn 18 lần và sản phẩm sữa ít hơn 3 lần so với người dân châu Âu. Họ đánh giá cao protein từ rau hơn vì những protein này không kèm mỡ, rau chứa nhiều chất đặc biệt, phong phú và có ích cho sức khỏe như tanin, polyphenol, phytosterol...
8. Uống ít rượu
9. Ít đường và muối. Những sản phẩm công nghiệp như kẹo, bánh ga tô rất hiếm gặp ở Okinawa. Dân cư trên đảo ăn ít đường hơn dân châu Âu gấp 3 lần. Dùng rau thơm, gia vị và tỏi giúp thêm gia vị cho món ăn và cũng giúp lọc bớt muối.
10. Uống nhiều nước và chè. Nước là yếu tố vô cùng cần thiết cho cơ thể, ngoài ra nước còn giúp đào thải các chất cặn bã trong cơ thể, cung cấp nước cho tế bào.



Đàn ông Nhật và những người tham gia đều mặc khố và cầu nguyện khi tắm nước đá lạnh ở đền Teppozu Inari, Tokyo.

Người đàn ông sống lâu nhất thế giới, cụ Alexander Imich, sinh năm 1903 đã qua đời tháng 6 vừa rồi ở New York. "Ngọn đuốc" sẽ được chuyển đến cụ Sakari Momori 111 tuổi, đến từ Nhật Bản - đất nước có rất nhiều người cao tuổi. Sách Kỷ lục Thế giới Guinness đang tiến hành điều tra. Điều này không ngạc nhiên cho lắm. Có thể trước đây bạn đã từng nghe câu chuyện tương tự: Người Nhật có tuổi thọ cao nhất trong số các nước lớn.

Ở Nhật Bản, tuổi thọ trung bình của nữ giới là 87 và nam giới là 80 (so với Mỹ là 81 tuổi với nữ và 76 tuổi với nam). Theo Tổ chức Y tế Thế giới, người Nhật có thể sống tới 75 năm khỏe mạnh bình thường mà không bệnh tật gì.

Hội chứng chăm sóc sức khỏe bằng chế độ ăn của người Nhật đã đi vào đời sống người dân Mỹ hàng chục năm nay theo những cách riêng, với vô số đầu sách về “Chế độ ăn Okinawa” và một loạt cuốn sách khác có nội dung khám phá bí mật, cách thức của đất nước phương Đông này.

Xin lỗi vì phải cắt ngang suy nghĩ của bạn, nhưng nếu chỉ tưởng tượng đến hình ảnh các Thiền sư 90 tuổi sống ẩn dật tại các ngôi đền hẻo lánh trên núi, hưởng thụ cuộc sống với sushi và rau quả thì thực sự không đúng lắm.

Người dân Nhật Bản hiện đại đang đối mặt với một cuộc sống đầy căng thẳng vì phải làm việc trong nhiều giờ liền (năm 2012, mỗi một người trung bình làm việc đến 1.745 giờ). Họ phải đi một quãng đường dài và ồn ào, rất dễ bị cụt ngủn nếu tàu điện ngầm đến trễ làm họ muộn buổi họp với cấp trên.

Áp lực công việc cao và không được phép thất bại. Vậy thì lý do gì khiến người Nhật có thể sống lâu đến vậy? Có thể chế độ ăn thực sự đóng một vai trò quyết định dù điều này đến nay vẫn đang được tranh luận.

Nội dung được thực hiện qua tham khảo nguồn tin từ Business Insider, một trang tin công nghệ lớn của Mỹ. Business Insider nổi tiếng bởi các bài viết tổng hợp từ nhiều nguồn tin với các chủ đề nổi trội liên quan đến công nghệ, chính trị, quân sự...