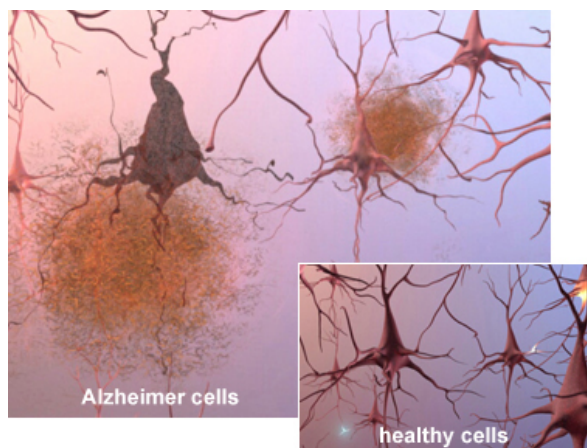


Tám Cách Ngăn Ngừa bệnh Alzheimer



Theo BS Weil, tuy nguyên nhân gây ra bệnh Alzheimer vẫn chưa biết chính xác, yếu tố lớn nhất vẫn là tuổi tác: sau 65 tuổi, cứ thêm 5 tuổi thì nguy cơ mắc bệnh lại tăng gấp đôi. Sau 85 tuổi thì nguy cơ bị bệnh là 50%. Nếu bạn muốn giảm thiểu nguy cơ bằng cách thay đổi nếp sống 1 cách lành mạnh, thì hãy thêm 8 điều sau vào thông lệ hàng ngày của bạn.

- 1. Thách thức bản thân mình.** Ngày càng nhiều bằng chứng về y khoa cho thấy việc kích thích não (suy nghĩ) suốt đời là chìa khóa cho việc nuôi dưỡng và duy trì các tế bào não khỏe mạnh, chặn đứng việc giảm trí nhớ và có thể ngăn chặn được bệnh Alzheimer. Hãy thử làm công việc mình thích thú (có lương hay tình nguyện), theo đuổi các sở thích (như chơi cây cảnh, sưu tầm tem, ...), tham gia tích cực vào các hoạt động xã hội, học ngoại ngữ, ca hát, hay cách dùng các phần mềm vi tính (computer software).
- 2. Dùng 1 liều thấp thuốc aspirin hàng ngày.** Một số công trình nghiên cứu phát hiện mối liên hệ giữa việc dùng aspirin (hoặc các loại thuốc kháng viêm non-steroid khác) và sự giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.
- 3. Bổ sung Vitamin C và E.** Một nghiên cứu ở trường ĐH John Hopkins cho thấy Vitamin C và E dùng chung có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh Alzheimer.
- 4. Hàng ngày nên dùng loại thuốc “bổ” multivitamin (đa sinh tố) chứa hàm lượng thích hợp a-xít phô-líc (acid folic tức là Vitamin B9) cùng các Vitamin B khác (tức là Vitamin B complex) vì chúng làm giảm mức homocysteine, 1 loại a-xít amin tạo ra do sự phân hủy đạm động vật. Người có homocysteine ở mức cao có nhiều khả năng bị bệnh Alzheimer.**
- 5. Nấu nướng với các loại gia vị có dược tính tốt.** Nghệ, gừng, ớt chẳng những thêm hương vị cho món ăn mà còn là những chất kháng viêm thiên nhiên (còn gọi là kháng ô-xi hóa: anti-oxidant) .
- 6. Dùng những thực phẩm giàu chất béo omega-3;** trong đó phải kể cá hồi hoang dã vùng Alaska , cá mòi, bột hạt lanh (flaxseed) mới xay, và hạt óc chó (walnut).
- 7. Đưa vào bữa ăn nhiều trái cây, rau củ trồng theo lối hữu cơ (không dùng phân hóa học / thuốc trừ sâu).**

8. **Hạn chế dùng các loại dầu thực vật có chứa chất béo poly-unsaturated** (như dầu hướng dương, dầu bắp, dầu safflower) mà thay bằng dầu ô-liu ép nguội (không nấu).

Xin nói thêm:

(1) Cơ thể chúng ta chỉ cần lượng chất béo poly-unsaturated chiếm 3 – 7 % năng lượng cần thiết hàng ngày, chất béo omega-6 chiếm 3% và omega-3 chiếm 0,5 – 1% -- nghĩa là tỉ lệ 5-1 hay 10-1 cho omega-6 và omega-3 – thế nhưng đa số chúng ta hiện nay dung nạp 2 loại chất béo này theo tỉ lệ 14-1 hay 20-1, rất có hại cho sức khỏe. Do đó, cần tăng thêm lượng omega-3 trong khẩu phần hàng ngày, có thể bằng cách uống dầu cá thu..

(2) Ở VN dầu ô-liu rất đắt; có thể thay bằng dầu đậu nành nhưng phải rất hạn chế vì trong 100g dầu đậu nành chỉ có 7g chất béo omega-3 mà đến 51g chất béo omega-6.

(3) Có thể ngâm nhanh rau củ quả trong dung dịch dấm và nước ở tỉ lệ 10% rồi rửa lại bằng nước thường để loại bỏ thuốc trừ sâu còn tồn đọng.

Dưới đây là nguyên văn bài: **8 Ways to Prevent Alzheimer's**

<http://www.drweil.com/drw/u/TIP03174/8-Ways-to-Prevent-Alzheimers.html>