

Ăn

BS Trần Mộng Lâm



Bí quyết của người OKINAWA để sống lâu là :

1. Ăn chỉ vừa đủ để làm đầy 80% dạ dày mà thôi.
2. Ăn ít thịt động vật.
3. Ăn cá, thực vật, nhất là rau, đậu, tofu, tương, chao
4. Luôn luôn lạc quan, chú ý giúp đỡ tha nhân, có nhiều bạn bè, và có nụ cười .

Trong căn nhà Kamanda ở, nhất là trong bếp, các đồ nhà bếp rất nhỏ bé, không có kẹo, bánh gì hết. Tại chương số 9 của cuốn sách, tác giả The Blue Zones tóm tắt 7 yếu tố làm con người sống lâu, đó là cách ăn uống, bạn bè (đời sống xã hội), nghỉ ngơi, trà (herbal teas), rượu (nhưng vừa phải: 2 ly nhỏ rượu vang một ngày), Tôn giáo (niềm tin) và ít lo lắng (stress).

Rất nhiều yếu tố khiến người ta ăn nhiều: vui với bạn bè, cách trình bày bánh kẹo của các nhà sản xuất đẹp quá, hấp dẫn quá, mùi vị hấp dẫn quá, tiện trong tầm tay với...v..v...

Những điều đó là những cái bẫy, chúng ta phải tháo gỡ. Phải biết rằng mỗi con người đều có một cái mức về calories, ta tạm gọi là caloric set point. Quá cái mức đó, ta sẽ bị mập. Mập phì đem đến nhiều bệnh tật như Huyết áp cao, Tiểu đường, suy thận... v..v...

Khi tôi còn đi học, trong lớp tôi có nhiều bạn to khỏe, đẹp trai, phương phi béo tốt, da trắng nõn, các cô thiếu nữ chạy theo ầm ầm. Nay tôi đã trên 75 tuổi, tính toán lại, thấy phần lớn các bạn to khỏe đẹp trai đó chết hoặc bệnh nặng, đi đứng phải chống gậy hay marchette, còn lại mấy thằng gầy gò, nhỏ bé, giống như tôi, thì lại khá hơn nhiều, dĩ nhiên có kém đi. tuổi già, ai mà chống lại được với thời gian!

Hải Thượng Lãn Ông có lý khi nói rằng **Bệnh do Khẩu Nhập-Họa do Khẩu Xuất.**
Cẩn thận miếng ăn, lời nói sẽ làm chúng ta bớt các vấn đề về sức khỏe.

Không có một nghiên cứu thống kê nào rõ ràng về vấn đề nêu trên, nhưng kinh nghiệm cá nhân cho thấy những gì Dan Buettner viết ra trong cuốn sách The Blue Zones rất chính xác. Tôi chỉ viết lại một phần rất nhỏ, cần phải đọc cả cuốn sách thì mới thấy tại sao nó là một New York Bestsellers. Trong Internet, tìm đánh chữ Vitality Compass, sẽ thấy những câu hỏi. Trả lời những câu hỏi này, bạn sẽ có một ý niệm về quỹ thời gian còn lại của bản thân mình.

Chắc không chính xác như máy tính, nhưng cũng vui vui.

BS Trần Mộng Lâm