



Tại sao Tuổi Thọ Trung Bình của người Nhật Cao

Bí quyết sống thọ tại Okinawa là do chế độ ăn truyền thống của Okinawa chứa rất ít calo nhưng lại cực kỳ giàu chất chống oxy hóa và kháng viêm

- Về chế độ ăn uống lành mạnh: Người dân ăn nhiều rau củ, khoai lang, tàu hũ, và các loại cá biển. Họ áp dụng nguyên tắc ăn no 80% (Hara Hachi Bu).
- Cung cách vận động thường xuyên: Người cao tuổi ở đây duy trì thói quen đi bộ và làm vườn hằng ngày.
- Luôn giữ tinh thần lạc quan: Cư dân luôn có "Ikigai" (lẽ sống) rõ ràng, giúp họ vui vẻ và yêu đời mỗi ngày.
- Luôn gắn kết với cộng đồng: Họ có mạng lưới hỗ trợ xã hội vững chắc gọi là "Moai", giúp chia sẻ cả về vật chất lẫn tinh thần.

Nếu bạn muốn tìm hiểu sâu hơn, chi tiết hơn, chúng ta có thể chia sẻ thêm về:

- Khoai lang tím (Imo): Đây là nguồn cung cấp tinh bột chính, chiếm đến 60% khẩu phần ăn hàng ngày của họ. Khoai lang tím Okinawa có chỉ số đường huyết thấp và chứa lượng lớn chất chống oxy hóa anthocyanin.
- Đậu nành và tàu hũ: Họ ăn khoảng 2 phần đậu nành mỗi ngày dưới dạng đậu phụ tươi, súp miso hoặc đậu edamame. Tàu hũ Okinawa nổi tiếng là đặc và giàu protein hơn tàu hũ thông thường.
- Rau xanh và củ quả: Người dân ăn trung bình 7 phần rau mỗi ngày. Đặc biệt là khổ qua (mướp đắng), đu đủ xanh, rau biển và củ cải daikon.
- Hạn chế thịt cá: Khác với lầm tưởng của nhiều người, cá hay thịt không xuất hiện thường xuyên. Họ chỉ ăn cá hoặc trứng 1–2 lần một tuần. Thịt heo thường chỉ dành cho các dịp lễ hội lớn trong năm.
- Trà xanh và nghệ: Họ uống trà xanh mỗi ngày và sử dụng nghệ (uchin) như một loại gia vị bổ trợ cho gan và hệ tiêu hóa.



Lượng thực phẩm tiêu thụ trung bình hàng ngày của một người Okinawa chỉ khoảng 1.900 calo, ít hơn đáng kể so với số lượng calo trung bình được tiêu thụ của một người Mỹ điển hình, đặc biệt đối với những người trung niên. Theo nghiên cứu của USDA, một người đàn ông Mỹ trung bình tiêu thụ hơn 2.500 calo, và lượng thức ăn cho lứa tuổi này đạt cao điểm khi đến 40, đứng đầu ở mức trung bình 2.692 calo. Đối với phụ nữ, xu hướng cũng tương tự. Một phụ nữ Mỹ trung bình tiêu thụ 1.766 calo. Phụ nữ Mỹ ở độ tuổi 40 tiêu thụ nhiều hơn bất kỳ nhóm tuổi nào

khác với lượng tiêu thụ trung bình hàng ngày là 1.879 calo.

Theo ước tính của Mayo Clinic Calorie Calculator, một phụ nữ 40 tuổi có kích thước trung bình chỉ cần 1.500 đến 1.700 calo/ngày để duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, trừ khi cô tham gia tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần. Đối với nam giới, cần 1.900 đến 2.150 calo/ngày để duy trì sự cân bằng.

Bí quyết **ăn uống điều độ trong** thời gian dài là cần mô phỏng theo môi trường và thói quen của người dân Okinawa. Nơi đây, có một quan niệm khác nhau về lượng calo hấp thụ trong khẩu phần ăn giữa người Mỹ và Nhật. Một khi một người Mỹ nói: "Tôi ăn no rồi" (I'm full), ngược lại, người Okinawa nói: "Tôi không còn đói nữa" (I'm no longer hungry). Người Nhật có thuật ngữ: "***hara hachi bu***" có nghĩa là "***Ngừng ăn khi đã no 80%***". Có khoảng 400 cư dân Okinawa sống thọ hơn 100 tuổi.

Cách giữ tinh thần lạc quan - "Ikigai" cho bản thân

Chữ "***Ikigai***" (phát âm là Ick-ee-guy) thường được sử dụng để chỉ nguồn gốc giá trị trong cuộc sống của một người hoặc những điều làm cho cuộc sống của một người có giá trị. (*The word "Ikigai" is usually used to indicate the source of value in one's life or the things that make one's life worthwhile*). Đó là "ý nghĩa của mục

đích sống trong đời” (*sense of purpose in life*). Hay nói một cách khác: Ikigai có nghĩa là “*Bí mật Nhật Bản về một cuộc sống trường thọ và hạnh phúc có thể chỉ giúp bạn sống một cuộc sống trọn vẹn hơn*”. (Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life Might Just Help You Live a More Fulfilling Life).

Nhật Bản, hàng triệu người áp dụng ý nghĩa của “Ikigai” như là một lý do để bắt đầu một ngày mới vào buổi sáng. Để tìm hiểu, chúng ta đi về nơi phát xuất danh từ trên. Đó là đảo Okinawa. Nơi đây là nơi có dân số sống lâu hơn 100 tuổi cao nhất trên thế giới. Triết lý sống của người dân Okinawa: Khái niệm “ikigai” của người Nhật nhằm khám phá điều khơi dậy tâm hồn bạn và giúp bạn sống có mục đích. Theo đó, sống có mục đích có liên quan đến tuổi thọ; nó thực sự cho bạn một lý do để rời giường vào mỗi buổi sáng khi bạn già đi.

Nếu bạn không chắc nên bắt đầu từ đâu, Ken Mogi, một nhà thần kinh học và cũng là tác giả cuốn sách bán chạy mang tên “**Awakening Your Ikigai**,” cho biết, bạn có thể bắt đầu bằng việc nắm bắt các yếu tố sau là bắt đầu từ việc nhỏ, chấp nhận bản thân; tiếp đến là kết nối với những người khác và vũ trụ, tìm thấy niềm vui trong những điều nhỏ bé và hiện tại. Ikigai là khái niệm “tìm kiếm mục đích sống của cuộc đời” hay “một lý do để thức dậy vào mỗi sáng”. Theo người Nhật, mỗi người đều có một Ikigai tiềm ẩn. Nếu bạn hỏi bất cứ ai ở Okinawa tại sao họ sống lâu như vậy, chắc chắn họ đều trả lời bằng hai chữ: “Ikigai” và “Moai”. Ikigai của người dân Okinawa ngày càng tăng thêm lên khi họ càng già đi. Nhưng điều này trái ngược lại với những người trẻ sống ở Okinawa qua sự hội nhập văn hóa Tây phương kể từ sau thế chiến thứ hai và việc đóng quân của quân đội Mỹ ở nơi đây.

Dan Buettner, tác giả của quyển sách Vùng Xanh: “*Những bài học về việc sống lâu hơn từ những người đã sống lâu nhất*” (Blue Zones: Lessons on Living Longer from the People Who’ve Lived the Longest), cho rằng khái niệm Ikigai không dành riêng cho người Okinawa mà có thể áp dụng cho khắp mọi nơi trên quả địa cầu này. Từ đó, Ông đề nghị lập ba danh sách: giá trị của bạn, những điều bạn thích làm và những điều bạn giỏi. (Your values, things you like to do, and things you are good at). Và Giao điểm hay Điểm hội tụ (Cross-section or Convergence) của ba danh sách chính là Ikigai của bạn.

Vậy, bạn làm thế nào để học được cung cách ăn uống Okinawa truyền thống nhằm giữ được thể cân bằng lượng cho cơ thể? Ikigai là lý do để bạn thức dậy đầy hứng khởi vào mỗi sáng. Trong cuộc sống hiện đại, Ikigai là điểm giao thoa hoàn hảo của 4 vòng tròn câu hỏi:

- *Bạn yêu thích điều gì? (Đam mê)*: Những việc làm khiến bạn quên hết thời gian, mang lại niềm vui thuần khiết (Ví dụ: vẽ tranh, viết lách, trồng cây, làm mộc).
- *Bạn giỏi điều gì? (Thế mạnh)*: Những kỹ năng bạn làm tốt một cách tự nhiên hoặc do rèn luyện lâu năm.
- *Thế giới cần gì? (Sứ mệnh)*: Những việc bạn có thể đóng góp để giúp đỡ cộng đồng hoặc giải quyết một vấn đề xã hội.
- *Việc gì giúp bạn kiếm ra tiền? (Sự nghiệp)*: Những giá trị, sản phẩm hoặc dịch vụ mà người khác sẵn sàng chi trả cho bạn.

Lời khuyên từ người già ở Okinawa:

Ikigai không nhất thiết phải là một sự nghiệp vĩ đại. Đối với một người cụ 100 tuổi tại Okinawa, Ikigai đôi khi chỉ đơn giản là việc ra vườn chăm sóc cây, dạy võ cho lũ trẻ trong làng, hoặc chuẩn bị một bữa ăn cho con cháu. Hãy bắt đầu từ những niềm vui nhỏ, tự kiểm soát cuộc sống của mình và duy trì sự kết nối chặt chẽ với những người.

Kết luận

Một người có thể biết rất rõ thực phẩm nào tốt, thực phẩm nào có hại. Nhưng biết không đồng nghĩa với làm. Biết đường nhiều không tốt mà ngày nào cũng uống nước ngọt thì kiến thức không giúp được gì. Biết ăn quá nhiều gây béo phì nhưng không kiểm soát khẩu phần thì cũng vậy. Cho nên:

- Sức khỏe lâu dài không chỉ được tạo nên bởi những gì ta ăn, mà bởi những thói quen ta lập đi lập lại mỗi ngày. Và để duy trì thói quen ấy, chúng ta cần phải có kỷ luật. Nhưng kỷ luật ăn uống không nhất thiết phải là sự ép buộc khắc nghiệt. Nó có thể rất nhẹ nhàng như ăn đúng giờ, ăn vừa đủ, ăn đa dạng, ăn chậm, ít đường, ít muối, ít thức ăn chế biến, uống nước hoặc trà, và dành thời gian vận động.

Làm những điều ấy ngày này qua ngày khác, lâu dần nó trở thành thói quen; khi đã thành thói quen thì không còn cảm thấy mình đang “ăn kiêng”.

- Sưởi ấm hạnh phúc bằng mâm cơm gia đình Còn truyền thống Việt Nam? Truyền thống cần được nhìn lại bằng khoa học. Người Việt Nam vốn đã có nhiều thói quen rất đẹp: bữa cơm gia đình, rau xanh, cá, canh, tàu hũ, các loại củ quả; uống trà; ăn theo mùa; và những lời nhắn nhủ như “ăn coi nôi, ngồi coi hướng”. Những điều đó cho thấy cha ông chúng ta cũng đã hiểu phần nào về sự chừng mực trong đời sống.

Nhưng ngày nay chúng ta phải đối diện với một môi trường ăn uống hoàn toàn khác: thức ăn nhanh, nước ngọt, bánh kẹo, thức ăn chế biến, khẩu phần rất lớn... Cho nên không thể chỉ nói: “*Ngày xưa ông bà ta ăn như vậy thì ngày nay cứ ăn như vậy.*” Chúng ta cần giữ cái tinh thần của truyền thống, nhưng điều chỉnh cách thực hiện bằng hiểu biết khoa học hiện đại. Truyền thống trong trường hợp này được soi sáng bằng khoa học. Và ngược lại, khoa học muốn đi vào đời sống thì cũng cần được chuyển thành thói quen và văn hóa.

Mâm cơm gia đình Việt xưa và nay: Bảo tồn giá trị văn hóa Ẩm thực

Cuối cùng, nếu hỏi, điều gì đáng học nhất từ cách ăn uống của người Nhật, câu trả lời sẽ không nói đó là sushi, sashimi, miso hay natto, mà là điều đáng học nơi người Nhật nhất là tinh thần điều độ, ăn nhiều loại thực phẩm, nhưng mỗi thứ một ít, ăn ngon, nhưng biết dừng. Không quá kiêng khem, nhưng cũng không buông thả. Biết thực phẩm nào tốt, nhưng quan trọng hơn là biến sự hiểu biết ấy thành thói quen. Và khi thói quen được duy trì lâu dài, nó trở thành một phần của đời sống. Cho nên, cuối cùng, câu chuyện về tuổi thọ của người Nhật không chỉ là câu chuyện về thức ăn. mà là tinh thần điều độ..

Thật ra người Việt chúng ta vốn có nhiều giá trị tương đồng:

“*Ăn coi nôi, ngồi coi hướng.*” là biết giữ chừng mực.

“*Ăn chậm, nhai kỹ.*” là biết không ăn vội vàng.

Bữa cơm gia đình với rau, cá, canh, đậu, các loại củ quả đã khá gần với nguyên tắc đa dạng của người Nhật.

Thói quen dùng trà thay vì nước ngọt. Các thực phẩm truyền thống như tàu hũ, tương, dưa chua, các loại rau và cá. Và quan trọng nhất: bữa cơm là một sinh hoạt gia đình, không chỉ là việc nạp thêm năng lượng.

Nhưng truyền thống cũng cần được chọn lọc và điều chỉnh theo khoa học hiện đại. Chẳng hạn, những món quá mặn, quá nhiều đường, quá nhiều dầu mỡ không thể chỉ vì “truyền thống” mà giữ nguyên. Tôi sẽ gọi đó là: “*Truyền thống được soi sáng bằng khoa học.*”

Văn hóa ăn uống của người Việt nhìn từ bữa cơm truyền thống:

Hiển nhiên, ăn uống là nhu cầu quan trọng hàng đầu để duy trì sự sống. Dù có dân và ngược lại, khoa học được đưa vào đời sống bằng văn hóa. Đó có lẽ mới là cách bền vững nhất.

Nhật Bản cho chúng ta một bài học: muốn sống lâu không nhất thiết phải tìm một loại thuốc hay một loại thực phẩm thần kỳ. Hãy biến cách ăn đúng thành một thói quen, biến thói quen thành kỷ luật, và biến kỷ luật thành một phần tự nhiên của đời sống.

Ăn để sống, chứ không sống để ăn - Ăn có điều độ, sống có kỷ luật, đó cũng là một cách tôn trọng chính sự sống của chính mình. Tuổi thọ và sức khỏe không chỉ đến từ những thực phẩm tốt mà còn từ thói quen ăn uống điều độ, khẩu phần vừa phải, sự tự kỷ luật được duy trì suốt đời, và khi những nguyên tắc khoa học ấy được hòa vào những giá trị tốt đẹp của truyền thống dân tộc, chúng ta không chỉ ăn để sống lâu hơn mà còn học được cách sống có chừng mực, có trách nhiệm và trân trọng chính sự sống của mình.

Mai Thanh Truyết
Houston- Mùa Vu Lan 2026