

Độ Tuổi Nào Dễ Sinh Bệnh Nhất?

Để trường thọ giữ gìn cơ thể trong 10 năm từ 70 đến 79 tuổi rất quan trọng! Các nhà khoa học ở Israel đã phát hiện ra điều đó. Tuổi 70-79 là giai đoạn tối nguy hiểm. Trong lứa tuổi này, nhiều cơ quan khác nhau của cơ thể bị suy giảm nhanh chóng. Đây là một thời kỳ cơ thể người ta hay mắc các bệnh già khác nhau, dễ bị tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, và tiểu đường. Sau khi bước vào độ tuổi 80, những căn bệnh trên sẽ giảm đi, sức khỏe tinh thần và thể chất người ta có thể trở lại ở độ 60-69 tuổi.

Vì vậy tuổi từ 70 đến 79 tuổi được gọi là "mức 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. Dưới đây là một số điều đơn giản mang tên "**mười điều nên làm mỗi ngày**" để vượt qua giai đoạn "nguy hiểm" của cuộc đời mình.

1. Nước

Nước là "thức uống tốt nhất và rẻ nhất cho sức khỏe".

Có 3 thời điểm quan trọng nên để ý uống 1 ly nước:

- Ly đầu tiên: Sau khi ra khỏi giường. Bạn có thể uống một ly nước trong khi 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 bổ sung nước càng sớm càng tốt.
- Ly thứ hai: Sau khi tập thể dục. Một bài tập thể dục phù hợp là một trong những nền tảng của sự trường thọ. Tuy nhiên, sau khi tập thể dục, đặc biệt chú ý cần phải uống nước. Đặc biệt là với người cao tuổi.
- Ly thứ ba: Trước khi đi ngủ uống một ly nước để làm giảm độ nhớt của máu: một cách hiệu quả làm chậm quá trình lão hóa, chống các cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim và các bệnh khác.

2. Cháo

China Daily Online đã công bố một nghiên cứu 14 năm do Đại học Harvard thực hiện trên 100,000 người. Nghiên cứu chỉ ra rằng nếu ta ăn mỗi ngày một bát cháo ngũ cốc nguyên hạt khoảng 28 gram thì sẽ giảm 5% đến 9% nguy cơ tử vong và giảm cơ hội mắc bệnh tim mạch. Các loại ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, bắp và các loại mạch đường như đã giúp con người tránh được tất cả các bệnh, đặc biệt là bệnh tim.

3. Một ly 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 khích dùng cỡ 300 gam mỗi ngày. Ta cũng được khuyến khích 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 chỉ ra 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 tùy thuộc vào các trái táo có 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 công dụng 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. Hành tây nên được ăn ít nhất ba hoặc bốn lần một tuần.

7. Một miếng cá

Các nhà dinh dưỡng học cũng đã cảnh báo rằng ăn thực phẩm làm từ súc vật “bốn chân” còn tệ hơn là loài “hai chân”, ăn “hai chân” còn tồi tệ hơn ăn “không có chân”.

Thuật từ “Không có chân” chủ yếu ám chỉ 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

Việc này 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, cơ thể sẽ đạt được hiệu quả về dáng dấp và vòng eo, cơ thể cũng 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 quỵ, 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.