

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

*Làm gì để nâng cao
sức khỏe cho người già ?*

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

NGƯỜI CAO TUỔI

GIÁC QUAN

ở người già

BÍ QUYẾT

giúp bạn trẻ mãi không già

**Đàn ông trung niên
nên ăn uống như thế nào ?**

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 6/2005

Dinh dưỡng & phát triển

Chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe ở người cao tuổi	4
Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi ở cộng đồng	7

Dinh dưỡng hợp lý

Đàn ông trung niên nên ăn uống như thế nào?	10
Cả, một thức ăn tốt cho sức khỏe và trí tuệ đối với người cao tuổi	12

Dinh dưỡng với các bệnh mạn tính

Cần phòng chống bệnh loãng xương từ rất sớm	14
Chế độ ăn trong bệnh viêm đại tràng mạn tính	16
Thiếu sắt làm nặng thêm căn bệnh Alzheimer	18

Sức khỏe

Làm gì để nâng cao sức khỏe cho người già?	8
Giác quan ở người già	20
Luyện tập với những bệnh thường gặp ở người già	22

Đời sống

Bí quyết giúp bạn trẻ mãi không già	19
Thể dục buổi sáng với sức khỏe người cao tuổi	24
Tục uống trà của người Việt	26
Bánh đúc nộm	28
Bún ốc Khương Thượng	29

Tản văn

Một tấm lòng	30
--------------	----

Khoẻ đẹp

Bài tập gậy dành cho người cao tuổi	32
-------------------------------------	----

Tư vấn dinh dưỡng

Thơ - Vui cười	35
----------------	----

Món ngon trong gia đình	36
-------------------------	----

Tin hoạt động	38
---------------	----

Tổng biên tập PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập GS.TS. Hà Huy khôi
GS. Từ Giấy
PGS.TS. Nguyễn Công Khanh
PGS. Đào Ngọc Diễn
TS. Nguyễn Thị Lâm
TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Phạm Văn Hoan
TS. Phạm Thị Thuỷ Hoà
TS. Trần Đình Toán

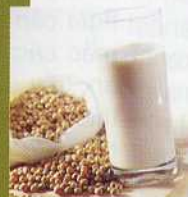
Thư ký Ths. Nguyễn Quỳnh Như

Trị sự CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà Soạn 48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 04.971 3090
Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật Heart & Mind
Tel: 04.5118000
Fax: 04.5116410
In tại: Công ty Cổ phần
Đầu tư Thiết bị và In

Tổng đại lý quảng cáo Thời báo Kinh tế Việt Nam
96 Hoàng Quốc Việt, Hà Nội
Tel: 04.755 2053
Fax: 04. 755 2046



Nào, bà cháu ta cùng chạy !

Giá 8.500đ

Xuất bản theo giấy phép số 523/GP-XBĐS của Cục Báo chí - Bộ Văn hoá Thông tin

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE Ở NGƯỜI CAO TUỔI

"Sinh - Lão - Bệnh - Tử"

là một qui luật tự nhiên không ai có thể cưỡng lại được. Mỗi con người sinh ra đều trải qua một quá trình phát triển, lớn lên, trưởng thành và lão hoá khi tuổi cao. Nhưng mỗi cá thể, ở mỗi cộng đồng khác nhau thì quá trình này diễn ra không giống nhau mà nó phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố; Ví dụ như tình trạng sức khoẻ, tình trạng dinh dưỡng của cá thể đó trước khi bước vào tuổi già. Ngoài ra, các yếu tố kinh tế - xã hội, gia đình cũng ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình lão hoá và bệnh tật của người cao tuổi.

Cả đời phấn đấu, cống hiến cho gia đình và xã hội, khi về già ai cũng mong ước có một cuộc sống vui vẻ và hạnh phúc. Nhưng làm thế nào để có cuộc sống như vậy? Làm thế nào để chăm sóc tốt về dinh dưỡng cũng như sức khoẻ cho người cao tuổi?

Một số thuyết về sự hoá già/lão hoá

"Thuyết về tuổi già chương trình hóa" cho rằng sự hoá già theo một chương trình đã định, được các quy luật di truyền kiểm soát. Còn theo "Thuyết thoái biến" thì sự già là dựa trên sự suy giảm các hệ thống phục hồi bên trong các tế bào hoặc trong các cơ quan... Có nhiều thuyết về sự hoá già nhưng đặc điểm chung của sự già là tính không đồng tốc, có nghĩa là các bộ phận trong cơ thể không già cùng một lúc, mà có bộ phận già trước, có bộ phận già sau, có bộ phận già nhanh và có bộ phận già chậm.

Già có phải là bệnh không?

Già không phải là bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển. Sở dĩ như vậy vì ở tuổi già khả năng và hiệu quả của việc tự điều chỉnh để thích nghi của cơ thể kém đi: cơ thể giảm khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng, đồng thời có những rối loạn chuyển hoá, giảm sức tự vệ đối với các yếu tố gây bệnh...

Tình trạng dinh dưỡng và một số bệnh thường gặp ở người cao tuổi.

Nói về tình trạng dinh dưỡng của người cao tuổi thì hiện nay có 2 xu hướng chính là thừa cân béo phì và thiếu năng lượng trường diễn (thiếu dinh dưỡng) mà cả 2 tình trạng dinh dưỡng trên đều ảnh hưởng đến sức khoẻ của người cao tuổi. Ở các nước phát triển, ở những đô thị thì tình trạng thừa cân và béo phì rất phổ biến ở người cao tuổi. Ví dụ như ở Canada, Hoa Kỳ, Nga... khoảng 25-30% người cao tuổi bị béo phì. Ở Philipin có 11% số người cao tuổi (>60 tuổi) thừa cân béo phì và vẫn còn khoảng 30% thiếu năng lượng trường diễn. Ở Việt nam, theo số liệu của tổng điều tra dinh dưỡng năm 2000 thì tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn của người cao tuổi còn khá cao đặc biệt ở nông thôn (khoảng 45,4 nam - 47,8% nữ có BMI <18,5). Tỷ lệ thừa cân béo phì của người cao tuổi ở thành thị cũng là một con số báo động (22,2% nam và 32,5% nữ có BMI >23); tuy nhiên tỷ lệ béo phì chưa cao mà chủ yếu ở mức tiền béo phì. Cả thiếu và thừa dinh dưỡng đều không tốt. Những người cao tuổi bị thừa cân béo phì sẽ có nguy cơ cao mắc các bệnh tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường... còn những người bị thiếu năng lượng trường diễn cũng có nguy cơ cao mắc các bệnh của tuổi già như hô hấp, tiêu hóa, thận tiết niệu, suy nhược cơ thể.

Đánh giá của Viện Bảo vệ sức khoẻ người có tuổi trong ba năm 1989-1991 cho thấy khoảng 1/3 số người già có tình trạng dinh dưỡng kém (32,8% là gầy xanh, suy kiệt), chỉ có khoảng 3,2% là béo; có tới 80,9% số đối tượng được hỏi cảm thấy không hoàn toàn khoẻ mạnh, có tới 74,8% số đối tượng thấy cần chăm sóc y tế. Một số bệnh thường gặp ở người cao tuổi là bệnh xương khớp, tim mạch, tâm thần kinh, hô hấp, tiêu hóa, thận tiết niệu, suy nhược cơ thể. Người già ở nông thôn chủ yếu phụ thuộc vào

con cháu. Nếu bị mắc các bệnh thông thường, họ quan niệm: "già thì phải ốm yếu!". Chẳng may gặp bệnh hiểm nghèo, họ cho là "chết cũng được rồi!". Trong các nguyên nhân được hỏi vì sao không chữa bệnh thì 22,7% là do không đủ tiền; nhưng đại đa số (hơn 97%) người già được gia đình chăm sóc lúc đau yếu. Loại hình dịch vụ phổ biến ở nông thôn Việt Nam là một y sĩ làm tư hoặc một nhân viên y tế đến nhà chẩn trị qua loa. Điều bất cập lớn nhất ở các tuyến cơ sở là cán bộ y tế chưa được trang bị kiến thức về lão khoa. Với trình độ hạn chế về chuyên môn của mạng lưới y tế cơ sở, người già cũng không thể đòi hỏi nhiều hơn về chăm sóc y tế khi con cháu họ không thể chi trả.

Chương trình hành động quốc tế về chăm sóc người cao tuổi

Đây là chương trình hành động quốc tế dài hạn do Liên Hiệp Quốc đưa ra và đã được thông qua tại Đại hội thế giới về tuổi già lần thứ nhất ở Vienne năm 1982. Chương trình gồm 6 điểm, có tính chất khuyến cáo để mỗi nước tùy theo hoàn cảnh của mình mà áp dụng cho thích hợp.

1. Về sức khỏe và ăn uống

Đối với người cao tuổi, việc chăm sóc sức khỏe không chỉ là chữa bệnh mà phải bao gồm cả việc hạn chế đến mức thấp nhất sự thiệt thòi (handicap), tàn phế, đảm bảo phục hồi chức năng, đảm bảo sự ổn định về vật chất, tinh thần và xã hội, duy trì trạng thái dễ chịu, thoải mái, đảm bảo phẩm giá con người. Chăm sóc người cao tuổi phải có sự kết hợp chặt chẽ giữa y tế, gia đình và cộng đồng. Mọi cố gắng phải nhằm làm cho người cao tuổi có được cuộc sống độc lập, không bị lệ thuộc, đồng thời không tách rời khỏi mọi hoạt động của xã hội cộng đồng.

2. Về nhà ở và môi trường

Nhà ở của người cao tuổi không đơn



Chương trình "Vui - Khỏe - Có ích" dành cho người cao tuổi của Đài Truyền hình Trung ương

thuần là nơi trú ngụ. Nó có ảnh hưởng tâm lý xã hội to lớn. Cần tạo điều kiện cho người cao tuổi có thể sống ở căn nhà của mình càng lâu càng tốt, nơi họ đã gắn bó bao kỷ niệm trong suốt cuộc đời. Tuy nhiên, cần chú ý thích đáng đến việc tu bổ cho đảm bảo tiện nghi và phù hợp với tuổi già sức yếu.

3. Vấn đề gia đình

Cần có sự ủng hộ mạnh mẽ của toàn thể xã hội để gia đình có thể tiếp tục chăm sóc người cao tuổi. Cần có chính sách và kế hoạch cụ thể giúp đỡ các gia đình khó khăn có nhiệm vụ phải chăm sóc, phụng dưỡng người cao tuổi. Các nước đang phát triển còn giữ được truyền thống tốt đẹp đó, cần duy trì và phát triển truyền thống này kể cả trong quá trình hiện đại hóa, đô thị hóa đất nước. Cần đặc biệt quan tâm đến hoàn cảnh, điều kiện sinh sống của phụ nữ già, nhất là khi người góa bụa ngày càng nhiều.

4. Về bảo trợ xã hội

Cần tăng cường công tác bảo trợ xã hội cho người cao tuổi. Các cơ sở phục vụ người cao tuổi, các tổ chức dịch vụ cần được khuyến khích thành lập, phát triển. Nhà nước phải coi nhiệm vụ thỏa mãn nhu cầu của người cao tuổi là một trong những việc cần ưu tiên giải quyết. Khuyến khích người trẻ tuổi tham gia chăm sóc người già, góp phần thắt chặt mối quan hệ trẻ và già. Động viên người cao tuổi còn khỏe mạnh và có điều kiện tham gia vào việc giúp người cao tuổi khác, già yếu, thiếu thốn, không nơi nương tựa...

5. Về bảo hiểm xã hội và việc làm

Cần phát triển bảo hiểm xã hội đối với người cao tuổi với hình thức từ thấp đến cao, phù hợp với điều kiện kinh tế và mức sống chung của toàn dân. Tối thiểu cũng phải có hình thức hỗ trợ những gia đình khó khăn có người già cần nuôi dưỡng, các cơ sở chăm sóc người già cô đơn không nơi nương tựa, những người

già có đời sống quá khó khăn, người già ốm đau, tàn phế.

6. Về công tác giáo dục thế hệ mai sau

Cuộc cách mạng khoa học kỹ thuật hiện nay tạo nên sự bùng nổ kiến thức và thông tin. Cuộc cách mạng này có quy mô rộng lớn và ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của mọi người. Vì vậy cần thiết phải không ngừng nâng cao trình độ của mọi người, kể cả người cao tuổi, để khỏi sống lạc lõng vì tụt hậu trong một xã hội luôn luôn tiến về phía trước. Mặt khác, người cao tuổi cũng có những kinh nghiệm nghề nghiệp và kinh nghiệm hoạt động sống, cần truyền đạt cho các thế hệ sau. Những việc làm này góp phần rất có hiệu quả đảm bảo tính liên tục giữa các thế hệ.

Chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cho người cao tuổi

Tuổi thọ trung bình ngày càng cao nhờ những thành tựu của khoa học, đặc biệt là sinh y học, số người cao tuổi ngày càng nhiều. Đây là hiện tượng có tính chất toàn cầu và đã đặt ra cho mọi quốc gia nhiều vấn đề mới mẻ và phức tạp cần được giải quyết một cách thỏa đáng. Sở dĩ như vậy vì người già tuy sức khỏe suy yếu dần cùng tuổi tác nhưng một tỷ lệ đáng kể vẫn còn khả năng đóng góp cho xã hội, đất nước, chưa kể trong suốt cuộc đời đã có công to lớn đối với sự phát triển của nhân loại. Chăm sóc người cao tuổi vừa là trách nhiệm, vừa là tấm lòng của toàn thể cộng đồng đối với thế hệ đi trước.

Người cao tuổi cần được chăm sóc dinh dưỡng như thế nào?

Khi đã có tuổi, hàm răng bị hư hỏng, lung lay, thậm chí rụng dần, cơ nhai bị teo làm ảnh hưởng đến việc cắn, nghiền thức ăn ở miệng. Trương lực dạ dày giảm, sức co bóp yếu, dịch nước bọt, dịch vị và các men tiêu hóa hấp thu giảm cả về số lượng và chất lượng... Đó là những yếu tố làm cho người già ăn kém ngon miệng. Mặt khác, do hoạt

Làm thế nào để có một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ khi về già

động thể lực giảm, tiêu hao năng lượng cho chuyển hóa cơ bản giảm nên nhu cầu dinh dưỡng cũng giảm theo. Vì vậy, chế độ ăn ở người cao tuổi cần lưu ý những điểm chính sau đây:

Giảm lượng ăn vào: nếu ở người trẻ tuổi mỗi ngày cần 2500 kcal thì khi 60 tuổi chỉ cần 80% (2000 Kcal) và khi 70 tuổi chỉ cần 70% (1800 Kcal) là đủ.

Cần chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ, tạo không khí thoải mái, khi ăn cần ăn chậm nhai kỹ thức ăn.

Nên thay đổi thực đơn thường xuyên, tránh đơn điệu, chú ý các món ăn mềm, thái nhỏ hầm kỹ, các món canh chất lượng dễ tiêu. Chế biến các món hấp luộc thay thế các món rán nướng.

Không ăn quá no nhất là vào buổi tối vì khi nằm dạ dày căng to đẩy cơ hoành lên chèn ép cản trở hoạt động của tim. Sau khi ăn xong nên ngồi hoặc đi lại nhẹ nhàng trong vòng 30 phút nhằm giúp dạ dày nhào trộn tiêu hóa thức ăn để chuyển xuống ruột non dễ dàng.

Những loại thực phẩm nào người cao tuổi nên ăn?

- Ăn nhiều các carbohydrate phức hợp và các chất xơ như: khoai củ, gạo xát không trắng quá. Các loại thức ăn phức hợp có hàm lượng xơ cao sẽ giúp hạ bớt cholesterol trong máu, giảm huyết áp, giảm tình trạng không dung nạp đường và ngăn ngừa táo bón.

- Nên tăng các thức ăn thực vật: vùng, lạc, đậu đỗ, rau xanh và quả chín; Thực phẩm có tính chất chống các gốc tự do (các loại rau xanh, vàng, hoa quả như carrot, khoai lang, rau chân vịt, cà chua và cam), có tác dụng bảo vệ chống ung thư và các bệnh thoái hóa.

- Phải ăn thêm các thực phẩm có chứa canxi và vitamin D như sữa, đậu phụ, pho mát, cá và một số loại rau xanh để phòng tránh loãng xương.

Những loại thực phẩm nào người cao tuổi nên hạn chế?

- Hạn chế ăn các thức ăn có nhiều chất béo như mỡ động vật, trứng, phủ tạng, da gà vịt...

- Không nên ăn các loại carbohydrate đơn (đường và các dẫn chất của nó).

- Hạn chế ăn mặn.

Ngoài ra người già cần bổ sung thêm vitamin và các yếu tố vi lượng vì họ thường có nguy cơ thiếu các chất này. Đối với từng trường hợp cụ thể, nhất là người bị thừa cân béo phì, tim mạch, tiểu đường... cần có chế độ tư vấn về dinh dưỡng đặc biệt.

Chiến lược chăm sóc sức khỏe cho người già phải là phòng bệnh, phát hiện bệnh thật sớm, chữa bệnh thật kịp thời để tránh chuyển sang mạn tính, tránh gây các tàn phế, để lại các di chứng, thực hiện kiên trì phục hồi chức năng. Sau giai đoạn chữa bệnh tại các cơ sở điều trị, phải có giai đoạn điều dưỡng, an dưỡng tiếp theo, đưa dần người bệnh trở về cuộc sống sinh hoạt bình thường. Chú ý đến cả tinh thần lẫn thể chất. Về mặt khoa học, nên kết hợp chặt chẽ giữa y học và tâm lý xã hội, giữa y học hiện đại và y học cổ truyền dân tộc, giữa điều trị bằng thuốc và không dùng thuốc, kết hợp giữa điều trị tại cơ sở điều trị với điều trị tại nhà, kết hợp giữa y tế và thể dục thể thao rèn luyện thân thể phục hồi chức năng, phục hồi dinh dưỡng. Mặt khác nên khuyến khích người cao tuổi tham gia trong phạm vi hoạt động nhất định vào mạng lưới y tế cơ sở hoặc chữ thập đỏ, hoặc huy động phục vụ những đối tượng cũng cao tuổi như họ. Cần đẩy mạnh công tác tư vấn về dinh dưỡng và sức khỏe cho người già, cung cấp những lời khuyên cần thiết để các cụ có các giải pháp phù hợp trong việc tự chăm sóc dinh dưỡng và sức khỏe cho bản thân.

Để chăm sóc tốt về dinh dưỡng và sức khỏe cho người cao tuổi, điều đầu tiên là phải làm cho toàn thể cộng đồng có ý thức đầy đủ về việc chăm sóc người già. Việc này không của riêng ai. Ai cũng đến lúc về già và mọi người đều mong muốn có một cuộc sống khỏe mạnh, vui vẻ và hạnh phúc.

Nhân loại bước sang thế kỷ XXI với những tiến bộ vượt bậc về khoa học kỹ thuật đã góp phần thay đổi bộ mặt thế giới về các lĩnh vực văn hóa, kinh tế, y tế và xã hội. Hệ quả tất yếu của quá trình này giúp con người có thêm sức khỏe và mong ước từ ngàn đời nay của họ đã được đền đáp: tuổi thọ ngày càng gia tăng.

Đáp ứng nhu cầu dịch vụ xã hội cho người cao tuổi là những nền tảng cơ bản của phúc lợi nhà

nước, cần được ưu tiên và cần được thể chế thành chính sách của quốc gia để người cao tuổi được tự do lựa chọn các hình thức chăm sóc phù hợp với cá nhân và cộng đồng.

Môi trường sống cũng ảnh hưởng đến lối sống lành mạnh. Ở thành phố người ta không thể tự tạo ra các thức ăn tốt nhất cho bản thân người già. Sự thay đổi về thói quen ăn uống này về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Môi trường xung quanh có thể khuyến khích việc luyện tập hoặc không, đây là một yếu tố quan trọng trong dự phòng các bệnh mãn tính như béo phì, đái tháo đường, bệnh tim, loãng xương, thoái khớp, trầm cảm, giảm cơ lực, rối loạn thăng bằng, tai nạn... Những nơi ở khuyến khích việc luyện tập và tạo cho luyện tập trở thành một phần bình thường trong cuộc sống hàng ngày, sẽ ảnh hưởng tích cực đến việc nâng cao sức khỏe. Điều này đòi hỏi có những nơi an toàn để đi dạo, có các bậc thang lên xuống thích hợp, khu dân cư cấm xe cộ, có nơi cung cấp lương thực thực phẩm cho người già. Do vậy phải tính đến khả năng vận động hạn chế của người già khi làm các cầu thang, đường sắt, hệ thống giao thông. Hệ thống xã hội, gia đình, bạn bè là một yếu tố bảo vệ chống lại bệnh tật. Những người sống cô đơn và ngoài lề xã hội dễ bị mắc các loại bệnh khác nhau và có

nguy cơ cao mắc bệnh trầm cảm và tự sát. Khi thiếu sự hỗ trợ của xã hội cũng làm cho người già khó đương đầu với bệnh tật.

Ý thức về giá trị của bản thân cũng là một yếu tố bảo vệ sức khỏe. Ở nhiều xã hội, người già bị gạt ra ngoài lề. Nhịp sống thay đổi nhanh chóng làm cho kỹ năng của họ trở nên ít có giá trị và khi về hưu có nghĩa là họ không còn có ích về mặt kinh tế nữa, lúc đó sức khỏe của họ sẽ suy sụp. Khi tuổi già kèm theo với mất khả năng kiểm soát,



pháp hữu hiệu giúp người già tham gia vào cuộc sống của cộng đồng.

Nhân viên y tế cộng đồng sẽ liên kết giữa người già với những người chăm sóc giúp cho việc sử dụng tốt các nguồn lực tại chỗ và giúp cho người già có cơ hội tiếp tục tham gia vào hoạt động cộng đồng.

Tuy vậy, việc chăm sóc của gia đình cũng có thể có những khó khăn như: gia đình ít người và sự di dân về thành phố làm cho nhiều trường hợp không có người chăm sóc, nhất là những người già có nhu cầu chăm sóc cao. Hơn nữa, mối quan hệ gia

Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng.

phụ thuộc và bất lực, bệnh tật sẽ kéo đến. Cộng đồng cũng có thể nâng cao sức khỏe bằng cách phòng chống sự cô đơn ở tuổi già. Khi người già sống cô đơn hoặc do sức khỏe yếu, người thân chết, con cái bỏ đi làm ăn ở xa... cùng các bệnh mãn tính có thể sẽ dẫn tới tình trạng sức khỏe càng xấu đi. Trầm cảm thường là tất yếu. Khi sống cô đơn người già thường ăn uống kém, ít vận động và dễ dẫn tới nghiện rượu. Trong khi các yếu tố xã hội tạo nên sự cô đơn này và việc phá vỡ các mối hỗ trợ của gia đình không dễ gì phục hồi nhanh được thì cộng đồng có thể giúp giảm cô đơn ở người già. Khi đó các chương trình khám bệnh tại nhà là một biện

Bằng cách kiểm tra sức khỏe tại chỗ cho người già thay vì đợi họ đến khám tại bệnh viện chúng ta có thể sàng lọc những vấn đề y tế trong quần thể có khả năng mắc bệnh cao. Sự sàng lọc này có mục tiêu là phát hiện và chẩn đoán sớm bệnh nhằm làm tăng tính hiệu quả của điều trị bệnh. Khi một người đã phát bệnh nhân viên y tế cộng đồng sẽ giúp họ quản lý triệu chứng và tư vấn hỗ trợ cho người chăm sóc. Kiến thức của họ với những hoàn cảnh cụ thể mà trong đó người già đang sống sẽ giúp họ đưa ra các biện pháp điều trị mang tính khả thi. Nhân viên y tế có thể xác định các nguồn hỗ trợ chăm sóc và phối hợp các nhu cầu chăm sóc. Việc chăm sóc sức khỏe dựa vào cộng đồng sẽ giúp họ tránh được việc nhập viện không cần thiết.

đình không phải luôn luôn suôn sẻ dẫn đến tình trạng bỏ rơi người già. Ngoài ra không phải người già lúc nào cũng muốn được thành viên trong gia đình chăm sóc và lại thích được chăm sóc bởi nhân viên y tế.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh là hầu hết người già không cần chăm sóc tại bệnh viện, hầu hết họ vẫn khỏe mạnh và có khả năng sống độc lập đến cuối đời. Các nước phát triển trong khu vực Tây Thái Bình Dương có tỷ lệ các cụ già được chăm sóc trong các cơ sở y tế cao hơn các nước đang phát triển. Nhưng ngay ở các nước này cũng có một tỷ lệ rất nhỏ những người trên 65 tuổi đang hoặc đã từng được chăm sóc trong hệ thống bệnh viện. Cả các nước đang phát triển lẫn các nước đã phát triển trong khu vực Tây Thái Bình Dương đang tìm kiếm cách sử dụng chăm sóc sức khỏe tại cộng đồng càng nhiều càng tốt cho người già. Điều này là tôn trọng mong muốn của hầu hết người già là sống độc lập ở ngay trong ngôi nhà và cộng đồng của họ. Mô hình chăm sóc tại cộng đồng cũng dựa trên mong muốn của gia đình được chăm sóc tại gia đình của họ càng lâu càng tốt. Mục tiêu của chăm sóc tại cộng đồng là phối hợp với gia đình để nâng cao chất lượng cuộc sống và tăng cường sức khỏe tuổi già theo cách thức phù hợp với các giá trị và điều kiện của cộng đồng.



Thạc sỹ Nguyễn Chí Bình
Viện Lão khoa

Làm gì để nâng cao sức khỏe cho người già ?



Chất lượng cuộc sống của người già phụ thuộc rất nhiều vào sự quan tâm của những người gần gũi xung quanh. Những người thân trong gia đình và cộng đồng cần thể hiện sự quan tâm qua những hoạt động chăm sóc cụ thể. Do tâm sinh lý của người già có nhiều sự khác biệt nên việc chăm sóc cũng phải phù hợp với đặc điểm của quá trình lão hoá đó. Ngoài yếu tố rất quan trọng là dinh dưỡng hợp lý ra, người già còn cần được chăm sóc nhiều mặt khác để cuộc sống có chất lượng. Sau đây, xin giới thiệu với bạn đọc những hiểu biết về các yếu tố giúp nâng cao sức khỏe cho người già.

Tăng cường luyện tập: ở người già thường có sự giảm dần về sức mạnh cũng như khả năng chịu đựng của cơ xương, cơ tim. Lối sống tĩnh tại, ít vận động càng làm cho sự suy giảm này diễn ra nhanh hơn và làm tăng nguy cơ bệnh tật và tử vong. Luyện tập thể lực đều đặn làm tăng cường sức khỏe, làm cho người già sống lâu hơn, hạn chế mắc các bệnh tim mạch, góp phần làm giảm cân nặng trong trường hợp thừa cân, chống loãng xương, cải thiện cơ lực và các hoạt động chức năng, cải thiện về mặt tâm lý.

Chế độ luyện tập cho người già nên được thực hiện đều đặn từ 3-5 ngày một tuần, mỗi lần khoảng 20-60 phút. Mức độ luyện tập nên vừa phải vì khả năng gắng sức tối đa ở người già thường bị suy giảm. Hơn nữa người già thường có các bệnh mạch vành, bệnh thoái hoá xương khớp. Người thân nên hướng dẫn cho người già cách tự theo dõi và phát hiện các triệu chứng của bệnh mạch vành, cao huyết áp và phải biết ngừng luyện tập ngay nếu thấy các triệu chứng này xuất hiện.

Hiện nay có rất nhiều môn thể dục để luyện tập. Người già nên chọn một môn mà họ thích nhất, dễ thực hiện, thuận tiện và không tốn kém. Đi bộ nhanh và các bài tập nhẹ rất thích hợp với người già. Thái độ động viên, khuyến khích của những người xung quanh cũng rất quan trọng đối với việc duy trì hoạt động thể lực đều đặn ở người già.

Không hút thuốc lá. Trong số các yếu tố nguy cơ có thể ngăn ngừa được thì hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh tật và tử vong ở người già do hút thuốc gây hầu hết các vấn đề về hô hấp ở người già, gây nhiều loại ung thư. Hút thuốc cũng là nguyên nhân quan trọng gây bệnh mạch vành, tạo điều kiện thuận lợi gây loãng xương. Mặc dù biết ích lợi của việc cai thuốc nhưng hầu hết những người hút thuốc rất khó cai do các triệu chứng khi cai thuốc như thèm nicotin, cáu kỉnh, chán ăn, lo âu, bồn chồn, khó tập trung và do thiếu động lực.

Việc cai thuốc mang lại ích lợi cho sức khỏe và tuổi thọ của người già. Không bao giờ là quá muộn để cai thuốc. Tuy nhiên, nếu





không thể cai được thì ít nhất cũng phải giảm bớt. Để hạn chế việc hút thuốc, ngoài việc dùng các thuốc thay thế nicotin, có nhiều cách khác giúp việc cai thuốc dễ dàng hơn, ví dụ : tránh các tình huống làm cho người ta muốn hút thuốc và giúp người già tránh căng thẳng bằng các biện pháp thư giãn.

Hạn chế uống rượu, bia: Uống rượu quá mức làm tăng nguy cơ bị các bệnh như bệnh cơ tim, xơ gan, viêm teo dạ dày, viêm tụy mãn, bệnh thần kinh ngoại vi và sa sút tâm thần, ngã, tai nạn, suy dinh dưỡng, suy giảm miễn dịch và ngộ độc.

Ở người già, ngộ độc rượu có thể xảy ra chỉ với một lượng nhỏ do tình trạng giảm chuyển hoá vì tăng khối mỡ trong cơ thể, khả năng chuyển hoá của gan cũng giảm và tăng nhạy cảm của não với tác dụng của rượu.

Cần chú ý rằng các triệu chứng ngộ độc rượu có thể dễ nhầm với các bệnh và

những thay đổi thể lực khác ở người già. Nhiều biểu hiện của nghiện rượu như giảm trí nhớ, mất thăng bằng, hay ngã và ốm yếu có thể bị bỏ sót ở người già.

Kiểm tra sức khoẻ định kỳ nhằm phát hiện các bệnh và tật thường gặp là một bước quan trọng để nâng cao sức khoẻ. Nhiều bệnh như tăng huyết áp, bệnh tim, đái tháo đường, các loại ung thư như ung thư vú, cổ tử cung, đại tràng và tuyến tiền liệt có thể được phát hiện trong quá trình kiểm tra sức khoẻ sàng lọc và điều trị sớm một cách hiệu quả. Khoảng 50% tất cả các trường hợp ung thư vú xảy ra ở người già trên 65 tuổi. Do đó tất cả các phụ nữ phải được hướng dẫn cách tự kiểm tra vú của mình và phải làm ít nhất là 1 tháng 1 lần.

Rối loạn đại tiện, táo bón mới xuất hiện, đi ngoài có máu, chán ăn, sút cân, thiếu máu, đau bụng... là các biểu hiện của ung thư đại tràng. Thăm khám trực tràng và xét nghiệm phân tìm máu khi khám sức khoẻ định kỳ là cần thiết ở người già.

Việc thăm khám trực tràng hàng năm là cần thiết ở tất cả nam giới có tuổi để phát hiện sớm ung thư tuyến tiền liệt. Ngoài ra cũng cần kiểm tra định kỳ các vấn đề về thị lực, thính lực, răng và xương khớp ở người già. Nhân viên y tế và những người xung quanh cần giải thích để người già hiểu rằng việc kiểm tra sức khoẻ định kỳ tuy đòi hỏi kinh phí và thời gian nhưng về lâu dài là một biện pháp cực kỳ có hiệu quả.

Để phòng tai nạn: Hầu hết những tai nạn ở người già đều liên quan cách này hay cách khác với những thay

đổi do tuổi tác, nhất là ở các giác quan và hệ cơ xương, như: mắt kém, tai kém, giảm cảm giác sờ và nhiệt độ, mất thăng bằng, tư thế bất thường, các cơ yếu, và phối hợp kém.

Tai nạn thường gây đau, chấn thương, làm mất khả năng hoạt động chức năng, phải bất động dài ngày với những biến chứng nguy hiểm. Sơ ngã làm cho người già không dám đi đâu, và mất khả năng sống độc lập. Bỏng và ngã là các loại tai nạn hay gặp nhất ở người già. Ngoài ra có nhiều yếu tố khác làm tăng nguy cơ ngã và tai nạn ở người già như: suy giảm trí nhớ, sa sút tâm thần, lú lẫn, các bệnh mạn tính, chấn thương về tinh cảm.

Do vậy hầu hết các tai nạn đều có thể phòng tránh được bằng cách cải thiện độ an toàn của môi trường sống, bao gồm: Sơn màu sắc khác nhau để người già dễ nhận; Lấy bỏ những vật cản trên đường đi lại; Đảm bảo đủ ánh sáng; Dùng giấy dếp phẳng; Gắn các tay vịn ở những chỗ hay ngã.

Mong rằng những vấn đề được đề cập trên đây sẽ giúp cho người cao tuổi có được một cuộc sống mạnh khoẻ, thoải mái về thể chất và tinh thần, từ đó có thể trở thành những "cây cổ thụ" vững chắc trong mỗi gia đình Việt Nam chúng ta.



Đàn ông trung niên nên ăn uống như thế nào ?

Tuổi trung niên là lứa tuổi từ 40 - 60 tuổi. Đây là lứa tuổi đã thành đạt. Phần lớn trong số họ đã "công thành, danh toại", đây cũng là lứa tuổi đang cống hiến được nhiều nhất cho xã hội và gia đình. Thế nhưng ở tuổi này người ta không còn được sung sức như thời trẻ nữa. Một số các bệnh mạn tính không lây có liên quan đến chế độ ăn uống như: béo phì, tiểu đường, các bệnh tim mạch: tăng huyết áp, cholesterol máu cao, xơ vữa động mạch dẫn đến nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não, bệnh gut, một số bệnh ung thư... đã bắt đầu xuất hiện và ngày càng tăng lên cùng với tuổi tác. Cho nên chế độ ăn uống hàng ngày đóng một vai trò quan trọng trong phòng ngừa, ngăn chặn bớt sự xuất hiện các bệnh trên, hoặc đã mắc rồi thì cũng hạn chế được sự tiến triển của bệnh.

Các bệnh mạn tính không lây gặp nhiều hơn ở lứa tuổi đàn ông trung niên vì nó có liên quan nhiều đến rượu, bia, thuốc lá, do chế độ ăn có nhiều thức ăn nguồn gốc động vật, ăn ít rau xanh, quả chín và ăn mặn. Đặc biệt việc thường xuyên ăn nhậu ở nhà hàng, quán bia, liên hoan, tiệc tùng là những yếu tố nguy cơ thuận lợi cho các bệnh trên xuất hiện và tiến triển nặng thêm. Vậy ở lứa tuổi này nên ăn uống thế nào cho đúng?

Những loại thực phẩm nên dùng:

+ **Gạo và các loại lương thực khác:** ngô, khoai củ và các sản phẩm chế biến từ những thực phẩm này. Mỗi ngày nên ăn khoảng 350 - 400g gạo. Nếu ăn khoai củ, hoặc bún, miến, phở thì ăn giảm gạo đi (100g gạo tương đương với : 300 -400g khoai tây, khoai lang, khoai sọ, bún, bánh phở, tương đương với 10g miến khô và 80g mì tôm.)

+ **Chất đạm và chất béo:**

- Thịt: Không quá 200g/ngày, nếu bị cao huyết áp hoặc cholesterol máu cao thì không nên ăn thịt mỡ và da các loại thịt gia cầm

- Cá: Nên ăn một tuần từ 2 - 3 bữa cá, mỗi bữa khoảng 100 - 150g

- Tôm, cua : Nên ăn 2 -3 lần /1 tuần mỗi lần 50 -100g

- Dầu (mỡ): 20 - 25g/ngày (lượng dầu mỡ để xào nấu thức ăn)

- Đậu phụ: Ăn 2 - 3 lần /tuần mỗi lần 150g

- Nên tập thói quen uống sữa hàng ngày : mỗi ngày từ 1 - 2 cốc, nên uống sữa đậu nành hoặc sữa bột tách béo nếu bị thừa cân, hoặc mỡ trong máu cao

+ **Tăng cường ăn nhiều rau xanh và quả chín:**

Rau: 400- 500g/ngày, quả chín: 300 - 400g/ngày

Nước uống: 1,5 - 2 lít/ ngày, nên uống nước trà xanh, nước quả, nước đun sôi, nước khoáng

Những loại thực phẩm nên hạn chế:

- Rượu, bia, nước ngọt, bánh kẹo, đường ngọt

- Các loại phủ tạng: óc, tim, gan, bầu dục, lòng lợn, trứng (hạn chế các món ăn: cháo tim gan, bầu dục, lòng lợn, tiết canh, trứng chần cho vào phở, trứng vịt lộn, trứng ốp lết..)

- Trứng: một tuần chỉ nên ăn 2 - 3 quả

- Các loại thức ăn chế biến sẵn; xúc xích, Lạp sườn, thịt hun khói

- Các loại thức ăn xào rán nhiều dầu mỡ: chim quay, thịt rán, thịt quay... và các món xào nhiều mỡ (các món ăn này thường có trong các quán ăn nhà hàng, các bữa chiêu đãi liên hoan)

- Hạn chế ăn muối, nước mắm: Lượng muối không nên ăn quá 6g/ngày.

Thạc sĩ Lê Thị Hải



Bữa ăn	Thứ 2 + Thứ 5	Thứ 3 + thứ 6 + Chủ nhật	Thứ 4 + thứ 7
Sáng	Bún riêu cua : 1 tô - Bún : 200g - Cua : 50g (đã bỏ mai) - Dầu : 5g - Cà chua : 50g - Rau xà lách : 100g Dứa chín : 1/2 quả (200g)	Phở gà(Bò) : 1 tô - Bánh phở : 170g - Thịt : 50g - Hành , mùi : 5g Đu đủ : 1 miếng (200g)	Mỳ tôm nấu thịt bò rau cải cúc (cải xanh) - Mỳ tôm : 85g(1 gói) - Thịt bò : 50g - Rau cải : 100g Dưa hấu : 1 miếng 200g
Trưa	Cơm : 3 bát (200g gạo) Thịt nạc vai luộc nấu canh rau cải - Thịt : 100g - Rau cải : 200g Cam : 1 quả (200g)	Cơm : 3 bát (200g gạo) Đậu phụ rán : 200g Dầu ăn (mỡ) : 10g Canh cua nấu rau các loại - Cua đồng : 100g (cả con) - Rau các loại : 200g Mận Lạng Sơn : 200g(8 - 10 quả)	Cơm : 3 bát (200g gạo) Cá nấu canh chua - Cá : 150g - Cà chua : 50g - Me, hành , thì là - Dầu ăn : 10g Nộm rau 1 đĩa : 200g xà lách + 100g dưa chuột Chuối : 1 quả (100g)
Tối	Gạo tẻ : 150g (2 bát cơm) Tôm rang + rau muống luộc - Tôm đồng : 100g - Dầu ăn : 10g (2 thìa cà phê) - Rau muống : 300g Xoài : 200g	Gạo tẻ : 150g (2 bát cơm) Măng xào thịt bò: - Măng chua : 150g - Thịt bò : 50g - Dầu ăn : 10g Canh cải nấu tôm - Rau cải : 200g - Tôm nồn : 10g Vải : 200g (8 - 10 quả)	Gạo tẻ : 150g (2 bát cơm) Thịt gà kho gừng + canh bí xanh nấu tôm nồn khô - Thịt gà bỏ xương : 100g - Bí xanh : 200g - Tôm nồn : 10g - Dầu ăn : 10 g, hành tươi Lê (Thanh Long) : 200g

Chú ý: Thực đơn này chỉ áp dụng cho người có cân nặng bình thường, không bị thừa cân - béo phì hoặc hoặc các bệnh tim mạch như : cao huyết áp, cholesterol máu cao, tiểu đường, còn nếu đã mắc các bệnh trên thì phải đến tư vấn bác sĩ dinh dưỡng để có chế độ ăn đặc biệt riêng đối với từng bệnh.

Ngoài chế độ ăn uống, muốn có sức khỏe tốt cần phải tăng cường vận động, luyện tập thể dục, thể thao như: đi bộ, đánh cầu lông, chạy, bơi... tùy theo tuổi tác và tình trạng sức khỏe. Đối với người từ 40 tuổi trở lên, không nên để tăng cân quá mức, hàng năm nên đến bệnh viện xét nghiệm các chỉ số sinh hoá trong máu: đường máu, tryglixerit, cholesterol... và thường xuyên đo huyết áp để phát hiện bệnh và điều trị kịp thời.

Cá

một thức ăn tốt cho **sức khỏe và trí tuệ** đối với người cao tuổi

Từ lâu, người ta đã biết cá là một thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, không những không thua kém thịt động vật mà nhiều điểm còn vượt trội. Trong các protit, quan trọng nhất là anbumin, globulin, và nucleoprotit. Nhìn chung protit của cá và thành phần axit amin cũng gần giống như ở động vật máu nóng. So với thịt, lượng lysin, tyrosin, triptophan, xystin, và methionin cao hơn, còn lượng histidin và acginin thấp hơn. Protit của cá tươi dễ tiêu hóa và dễ đồng hóa hơn protit của thịt động vật máu nóng.

Các chất béo của cá gồm lipid và lipoit. Trong các lipid, chủ yếu là triglixerit của các axit béo khác nhau, trong đó đến 90% là các axit béo chưa no có tính sinh học: oleic, linoleic, arachidonic, v.v...

Ngoài ra cá còn là nguồn vitamin quan trọng và là "kho" chất khoáng quý, hơn hẳn thịt. Lượng chất khoáng dao động từ 1-1,7%, có khi tới 3%. Tỷ lệ Ca/p ở cá tốt hơn thịt. Trong các chất khoáng, có nhiều yếu tố vi lượng rất đáng chú ý (đồng, coban, kẽm, iốt, v.v...).

Gần đây, cá càng được đề cao do những phát hiện mới của các nhà khoa học. Trong thực tế, người ta nhận thấy những dân tộc ăn nhiều cá sống khỏe mạnh ít bệnh tật hơn những dân tộc ăn nhiều thịt. Người Eskimo sống trên băng tuyết giá lạnh nhưng không hề mắc bệnh tim mạch. Trẻ em Nhật Bản khỏe mạnh và thông minh hơn trẻ em nhiều nước



khác. Tại sao vậy, qua nghiên cứu tập quán ăn uống và thực phẩm của người Eskimo và người Nhật người ta nhận thấy chính món cá ăn hàng ngày đã mang lại cho họ sức khỏe và sự thông minh.

Điều này được giải thích là trong cá có hai chất dinh dưỡng rất quý cho sức khỏe con người: Đó là chất EPA có tác dụng phòng bệnh tim mạch, và chất DHA có vai trò rất quan trọng đối với hệ thần kinh.

Chất EPA có trong axit béo không no, rất nhiều ở các giống cá lưng xanh, có thể phòng chống được bệnh xơ vữa động mạch và nhồi máu cơ tim. Còn chất DHA cũng có trong axit béo không no của cá và có vai trò quan trọng trong quá trình sinh trưởng của tế bào não và hệ thần kinh. Các nhà khoa học đã chứng minh chất DHA có ảnh hưởng lớn tới năng lực tìm tòi, phán đoán, tổng hợp của não. Thiếu chất này con người sẽ giảm trí nhớ, kém thông minh. Những người thường

xuyên ăn cá đã luôn luôn bổ sung chất DHA cần thiết cho não, nâng cao thêm năng lực phán đoán và suy xét của não.

Trong thịt động vật máu nóng cũng có axit béo không no, nhưng hàm lượng EPA rất thấp và hầu như không có DHA. Các loại



thực phẩm thường dùng như ngũ cốc, hoa quả, rau đậu cũng không có DHA. Như vậy, gần như chỉ có cá cung cấp chất DHA cho con người. Chất này rất cần cho mọi lứa tuổi. Trẻ em cần DHA để phát triển tế bào não. Người cao

tuổi cần DHA để chậm lão hóa bộ não, tránh lú lẫn lúc về già.

Phát hiện trên phù hợp với nhận định của nhiều dân tộc từ cổ xưa. Tác dụng bổ não của cá đã được loài người biết từ rất lâu. Người Anh thời xưa coi cá là loại "thực phẩm của trí tuệ". Người Trung Quốc có câu: "Ăn cá cho đầu óc sáng suốt"; đặc biệt là món đầu cá mà người ta cho rằng ăn nhiều sẽ bổ não, giúp thông minh hơn. Đến nay mọi việc đều đã rõ, trong con cá hàm lượng DHA tập trung nhiều hơn ở đầu cá.

Cũng vì vậy, các nhà dinh dưỡng học đề nghị mọi người tăng cường ăn cá để bảo vệ sức khỏe và trí tuệ, nhất là đối với người cao tuổi. Nếu có điều kiện, nên ăn mỗi tuần tối thiểu bốn bữa cá, và nên ăn cá luộc hoặc nấu, không nên ăn cá rán vì chất DHA bị nhiệt độ cao phân hủy.

Rõ ràng cá là một thức ăn quý, nhưng phải là cá tươi.

BS. Phùng Chúc Phong

Cần phòng chống

BỆNH LOÃNG XƯƠNG

từ rất sớm

Loãng xương là hiện tượng tăng phần xốp của xương do giảm số lượng tổ chức xương, giảm trọng lượng trong một đơn vị thể tích xương, là hậu quả của sự suy giảm các khung protein và lượng canxi gắn với các khung này. Loãng xương hay gặp ở phụ nữ từ lứa tuổi tiền mãn kinh đến già vì vấn đề hấp thu và chuyển hoá canxi có liên quan đến một hormone buồng trứng là Oestrogen. Ở tuổi mãn kinh và hết kinh hormone này giảm đi, do đó ảnh hưởng đến quá trình tạo xương. Việc tích lũy canxi tối đa để tạo ra khối xương vững chắc cần đạt được ở tuổi thanh niên.

Do đó ngay từ nhỏ, từ lúc thanh, thiếu niên luôn cần một chế độ ăn đủ dinh dưỡng và canxi. Một chế độ ăn không cân đối và thiếu canxi cũng là một nguyên nhân dẫn đến bệnh loãng xương.

Canxi là một trong các yếu tố quan trọng của cơ thể. Ở cơ thể người trưởng thành có khoảng 1,2kg canxi trong đó 99% tập trung ở xương và răng, chỉ có 1% ở trong máu và các tổ chức. Canxi đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình hoạt động của cơ thể, trong cơ giãn cơ, dẫn truyền các xung động thần kinh và là chất đệm của máu. Canxi

ảnh hưởng tới hoạt động chức phận của cơ tim và một số hệ thống men tại cơ tim. Muối canxi tham gia vào quá trình đông máu và tham gia điều chỉnh thăng bằng kiềm toan trong cơ thể. Trong máu và các dịch sinh học khác, canxi ở dưới dạng ion hoá. Canxi ion hoá giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì các kích thích thần kinh, cơ.

Canxi rất cần thiết cho việc xây dựng và duy trì cấu trúc xương của cơ thể, nơi có đến 99% lượng canxi của cơ thể. Ở trong xương, canxi chủ yếu ở dưới dạng photphat canxi. Tích chứa liên kết canxi trong tổ chức xương chỉ xảy ra bình thường khi giữa canxi và photpho trong máu có tương quan thích hợp. Khi tương quan đó thay đổi, quá trình cốt hoá bị rối loạn tạo điều kiện gây còi xương ở trẻ em, chứng loãng xương và các bệnh khác ở người lớn.

Vitamin D tham gia điều hòa tương quan hợp lý giữa canxi và photpho trong máu.

Việc duy trì mức canxi ổn định trong máu là rất quan trọng, cơ thể giám sát mức canxi huyết một cách chặt chẽ. Nếu chế độ ăn không cung cấp đủ canxi, mức canxi huyết hạ thấp, cơ thể sẽ điều hoà các hormone để điều động canxi từ xương để đưa trở lại máu nhằm đảm bảo mức canxi ở mức ổn định bình thường. Như vậy bộ xương hoạt động như một kho dự trữ canxi và có thể huy động nếu cần thiết. Nếu quá trình huy động diễn ra liên tục sẽ dẫn đến loãng xương.

Ngay từ lúc nhỏ, chế độ ăn của trẻ cần đảm bảo đủ canxi cùng với vitamin D để tránh còi xương. Lúc tuổi thanh niên càng cần đảm bảo đủ 2 yếu tố trên để bộ xương phát triển tốt và đạt tới

đỉnh cao độ tập trung canxi (mật độ xương) vào tuổi 25-30, sau đó giảm xuống ở nữ tuổi mãn kinh và nam giới sau 55 tuổi. Những người khi còn trẻ có độ đặc xương (mật độ xương) thấp, khi về già dễ bị loãng xương. Những người gầy, nhỏ bé cũng dễ bị loãng xương.

Canxi rất cần thiết cho việc xây dựng và duy trì cấu trúc xương của cơ thể. Khi bị loãng xương, các triệu chứng lâm sàng có thể xuất hiện đột ngột sau một chấn thương nhẹ (ngã ngội, va chạm nhẹ, đi ô tô xóc, mang xách một đồ vật gì...) hoặc có thể xuất hiện từ từ tăng lên với các biểu hiện:

- **Đau xương:** thường đau ở vùng xương chịu tải của cơ thể (cột sống, thắt lưng, chậu hông), đau nhiều nếu là sau chấn thương, đau âm ỉ nếu là tự phát. Đau tăng khi vận động, đi lại, đứng ngội lâu, giảm khi nằm nghỉ.
- **Hội chứng kích thích rễ thần kinh:** đau có thể kèm với dấu hiệu chèn ép, kích thích rễ thần kinh như đau dọc theo các dây thần kinh liên sườn, dọc theo dây thần kinh đùi, đau tăng khi ho, hắt hơi, nín thở.
- **Lún, nứt hoặc gãy xương:** lún đốt sống, gù còng, nứt hoặc gãy cổ xương đùi, xương cẳng tay, cổ tay xảy ra sau

một cú va chạm hay chấn động nhẹ.

Một chế độ ăn cân đối, hợp lý, giàu canxi sẽ giúp phòng bệnh loãng xương và làm hạn chế tiến triển của bệnh này. Nhu cầu canxi của cơ thể khác nhau theo lứa tuổi:

- Trẻ em dưới 15 tuổi cần 600-700mg canxi/ngày
- Người trên 15 tuổi và người lớn cần 1000mg canxi/ngày
- Người già cần nhiều canxi hơn vì khả năng hấp thu canxi của họ thấp hơn. Với người trên 50 tuổi cần 1200mg canxi/ngày.

Canxi có nhiều ở trong một số thực phẩm sau: Sữa và các chế phẩm của sữa (bơ, phomat) là thức ăn thuận tiện, giàu canxi và canxi ở dạng dễ hấp thu. Ngoài ra các thực phẩm giàu canxi còn có tôm, cua, cá. Tốt nhất là cá, tôm, cua kho như ăn cả xương, đây là nguồn canxi hữu cơ tốt nhất, giúp cơ thể hấp thu và sử dụng được.

Thí dụ:

100g cá dầm cung cấp 527mg canxi

100g tép nhỏ (tôm nhỏ) cung cấp 910mg canxi

100g cua đồng cung cấp 504mg canxi



Để thoả mãn nhu cầu canxi của cơ thể, cần chú ý không những lượng canxi ăn vào đủ mà cả các điều kiện đảm bảo hấp thu, đồng hoá tốt lượng canxi đó. Khi tương quan giữa canxi với các thành phần khác của khẩu phần không thuận lợi thì một lượng 2-3g canxi mỗi ngày vẫn có thể chưa đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể. Các điều kiện đó là:

- Lượng chất đạm, chất béo, muối natri (bao gồm cả muối ăn và mì chính) trong khẩu phần ăn nên vừa phải, nếu cao sẽ làm tăng bài xuất canxi, giảm hấp thu canxi.
- Đảm bảo tỉ lệ giữa canxi và photpho cân đối tốt nhất là canxi/photpho = 1,5-2
- Chế độ ăn có một lượng chất béo thích hợp để giúp hấp thu vitamin D giúp điều hoà tốt quá trình chuyển hoá và hấp thu canxi.
- Hoạt động thể lực điều độ, không uống rượu nhiều, duy trì cân nặng nên có.

Khi đã bị mắc: không có biện pháp gì chữa khỏi hẳn bệnh loãng xương. Tuy nhiên chúng ta có thể làm chậm lại quá trình tiến triển bằng duy trì chế độ ăn đủ canxi phối hợp với dùng thuốc theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

TS. Hoàng Kim Thanh



Chế độ ăn trong bệnh VIÊM ĐẠI TRÀNG mạn tính

Viêm đại tràng mạn là bệnh rất hay gặp ở nước ta. Bệnh xuất hiện sau khi nhiễm khuẩn, nhiễm ký sinh trùng đường ruột. Bệnh mạn tính có từng đợt tiến triển. Ngoài ra, viêm đại tràng còn có thể do yếu tố tâm thần kinh do xúc động tâm lý và những lo lắng, stress ảnh hưởng tới sự điều tiết của hệ thống thần kinh thực vật gây tăng tiết các chất axit làm loét ruột.

Do tác dụng của nhân tố bệnh khác nhau gây viêm nhiễm niêm mạc, tổn thương thần kinh, rối loạn hệ vi khuẩn ruột làm thay đổi về số lượng chủng của từng loại vi khuẩn gây rối loạn quá trình lên men và thối rữa, dẫn đến sự mất cân bằng của cơ thể với hệ vi khuẩn (tăng số lượng kháng thể nội sinh đối với kháng nguyên của ruột). Tất cả những yếu tố trên dẫn tới rối loạn chức năng vận động, tiêu hoá, bài tiết và hấp thu của ruột.

Người viêm đại tràng mạn nên ăn các loại thức ăn nào?

- Chất đạm: nên dùng các loại thực phẩm như thịt nạc, cá nạc, sữa đậu nành, sữa không lactose
- Chất béo: ăn hạn chế không quá 15g/ngày



- Uống đủ nước, ăn các loại rau xanh nhiều lá như rau ngót, rau muống, rau cải... Rau nên nhặt phần non để hạn chế xơ.

Không nên ăn các loại thực phẩm sau:

- Trứng, sữa, nem rán, thịt mỡ, đậu đen, hành sống, rượu, bia, cà phê, nước ngọt có ga vì các loại thực phẩm này gây đầy hơi, chướng bụng
- Các thực phẩm có nhiều lactose như sữa, nhiều đường như quả ngọt, mật ong, nhiều sorbitol (có trong một số bánh kẹo ngọt) nhằm chống tiêu chảy vì bệnh nhân có biểu hiện kém hấp thu các loại đường

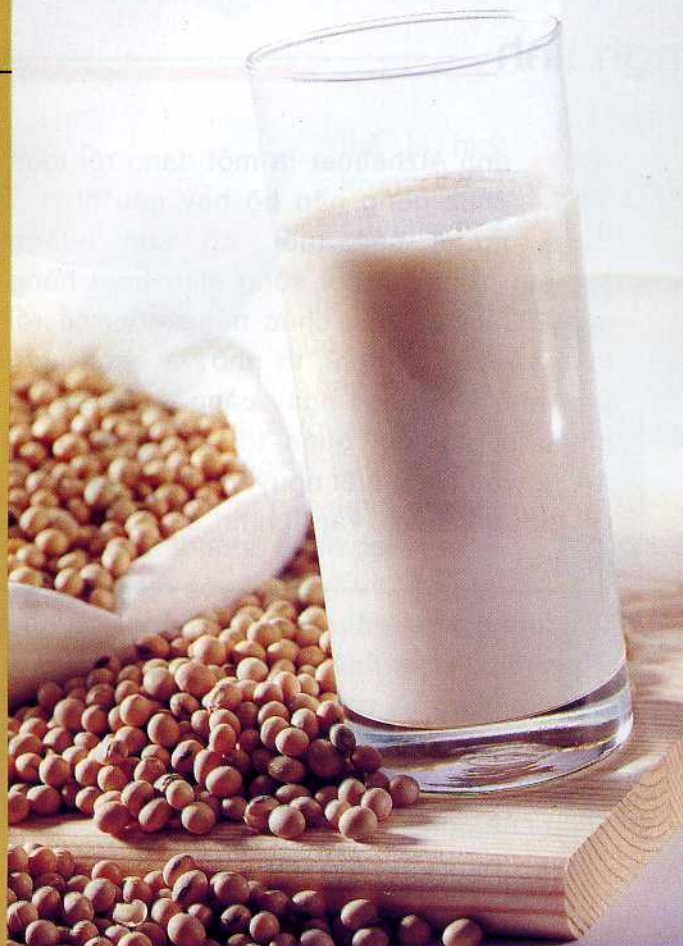
này nên ăn vào sẽ gây chướng bụng, đầy hơi và tiêu chảy.

- Tránh dùng những thức ăn cứng như: rau sống, ngô luộc... ảnh hưởng đến vết loét.

Khi chế biến thức ăn cho người viêm đại tràng nên chế biến dưới dạng hấp, luộc hoặc kho, hạn chế xào, rán.

Lê Hằng





THỰC ĐƠN CỤ THỂ CHO NGƯỜI VIÊM ĐẠI TRÀNG MẠN TÍNH (1700 KCALO)

Giờ ăn	Thứ 2+5	Thứ 3+6+CN	Thứ 4+7
7h	- Cháo thịt nạc: 400ml + Gạo: 50g + Thịt nạc: 30g - Sữa chua đậu tương: 150ml	- Súp thịt bò + khoai tây: 400ml + Khoai tây: 150g + Thịt bò: 30g - Sữa chua đậu tương (sữa bột 25g)	- Bánh mì + ruốc thịt nạc + Bánh mì: 1/2 cái + Ruốc thịt nạc: 15g - Sữa chua đậu tương: 150ml
11h	- Cơm: 2 bát (gạo 120g) - Thịt nạc viên hấp: 50g - Canh rau ngót nấu thịt nạc: rau ngót 50g, thịt 10g - Chuối tây: 1 quả	- Cơm: 2 bát (gạo tẻ 120g) - Cá nạc dim nước mắm: 100g - Canh rau cải nấu tôm nõn + Rau cải: 50g + Tôm nõn 10g - Xoài ngọt: 100g	- Cơm 2 bát (gạo tẻ 120g) - Thịt gà rang: 100g - Bắp cải luộc: 100g - Hồng xiêm: 1 quả
14h	Sữa đậu nành: 200ml, đường kính 10g	Sữa chua đậu tương: 200ml	Sữa đậu nành: 200ml, đường kính 10g
18h	- Cơm 2 bát (gạo 120g) - Cá nạc kho: 100g - Rau muống luộc: 100g - Táo tàu: 100g	- Cơm: 2 bát (gạo 120g) - Đậu phụ nhồi thịt hấp + Đậu phụ: 150g + Thịt nạc: 30g - Canh bí xanh nấu thịt nạc + Bí xanh: 100g + Thịt nạc: 10g - Lê: 100g	- Cơm 2 bát (gạo 120g) - Thịt nạc rim: 50g - Su hào (hoặc susu) luộc: 100g - Xoài ngọt: 100g

Thiếu sắt

làm nặng thêm căn bệnh
Alzheimer

Bệnh Alzheimer là một dạng rối loạn chức năng não bộ hay gặp nhất ở người cao tuổi, có ảnh hưởng nghiêm trọng tới đời sống sinh hoạt hàng ngày. Các rối loạn chức năng gồm có rối loạn về cả suy nghĩ, trí nhớ và ngôn ngữ. Các nhà khoa học ngày càng làm sáng tỏ nhiều bí ẩn liên quan tới căn bệnh này nhưng vẫn chưa biết nguyên nhân gây bệnh và do đó hiện vẫn chưa có liệu pháp điều trị.

Ở người già, tuy nhu cầu sắt không cao như trẻ nhỏ, nhưng thiếu sắt cũng ảnh hưởng nghiêm trọng tới chất lượng cuộc sống. Việc kéo dài tuổi thọ của con người sẽ có ý nghĩa lớn hơn nếu cải thiện được chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Các nghiên cứu mới đây cho thấy thiếu sắt có thể làm nặng thêm sự thoái hoá của tế bào não trong căn bệnh Alzheimer. Các thí nghiệm trên cả não người và động vật đều cho thấy giảm hàm lượng sắt dẫn tới suy thoái tế bào giống như trong quá trình lão hoá và bệnh Alzheimer. Như vậy, thiếu sắt làm suy thoái và chết tế bào. Sự thoái hoá này giống hệt quá trình thoái hoá trong não bộ các bệnh nhân Alzheimer. Tuy nhiên chế độ ăn hàng ngày của rất nhiều người không cung cấp đủ các loại vitamin và chất khoáng cần thiết, trong đó có sắt.

Tuy các kết quả nghiên cứu chưa chứng minh được là thiếu sắt và vitamin B6 là nguyên nhân gây ra các

thoái hoá của

b ệ n h

Alzheimer

nhưng đã

tìm ra cơ

chế gây

b ệ n h .

Theo các

chuyên gia,

thiếu sắt gây huỷ

hoại các ty lạp thể vốn là nguồn năng lượng của tế bào, do đó dẫn đến rối loạn quá trình chuyển hoá. Khi các ty lạp





thể bị huỷ
hoại, các
chất oxy
hoá độc hại
là nguồn gốc
của quá trình
lão hoá sẽ được
tích lũy lại trong tế

bào. Thêm vào đó tế bào bị thiếu sắt sẽ sản xuất ra các dạng protein không bình thường được gọi là APP. Loại protein này tích lũy và tạo nên các chất lắng đọng trong não là dấu hiệu xác định bệnh Alzheimer. Vẫn còn phải nghiên cứu tiếp để chắc chắn rằng cung cấp đủ sắt cho cơ thể giúp phòng bệnh Alzheimer. Tuy thế, trong lúc chúng ta chờ đợi các nhà nghiên cứu tìm ra nguyên nhân của căn bệnh này và phương pháp điều trị thì bổ sung sắt và vitamin B6 thực sự là các "thể bảo hiểm" đối với quá trình lão hoá và suy thoái tế bào.

Đối với người cao tuổi để đảm bảo có đủ vitamin, muối khoáng và các vi chất dinh dưỡng cần thiết nhất là sắt, các cụ cần có chế độ ăn đa dạng thực phẩm, chú ý ăn các loại thức ăn giàu sắt từ nguồn động vật và uống bổ sung vitamin và viên sắt theo hướng dẫn của thầy thuốc. Dự kiến đầu năm 2006, Viện Dinh dưỡng sẽ hỗ trợ hai nhà máy Cát hải và Nghệ An để sản xuất nước mắm bổ sung sắt. Sử dụng nước mắm bổ sung sắt đều đặn trong bữa ăn hàng ngày chỉ cần ở mức độ vừa phải (ăn nhạt) cũng cung cấp đủ sắt cho nhu cầu của cơ thể. Hỗ trợ sản xuất các sản phẩm này chúng tôi hy vọng qua đó sẽ nâng cao sức khoẻ cộng đồng và cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao tuổi. Chúc các bác, các cụ sống lâu, sống khoẻ và minh mẫn.

Ths. Trần Khánh Vân
(Theo Reuter Health)

BÍ QUYẾT giúp bạn trẻ mãi không già

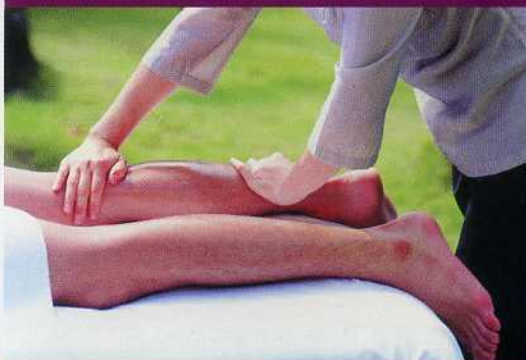


Sống thoải mái: Bạn nên duy trì một cuộc sống điều độ, yêu chính mình và yêu người khác. Tinh thần luôn thoải mái, luôn tươi cười vì "một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ". Muốn thoải mái, bạn phải quên tuổi tác, quên bệnh tật, quên hận thù, hãy sống tha thứ, khoan dung với

những người xung quanh, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình dễ chịu hơn.

Giấc ngủ: Ngủ đầy giấc, đủ giờ (7-8 tiếng/ngày) sẽ mang lại vẻ rạng rỡ cho khuôn mặt. Tập thể dục hàng ngày, để giảm tình trạng thức giấc trong đêm. Ngủ luôn khi thấy mệt và buồn ngủ để không tạo thành thói quen mất ngủ.

Uống nước: không chỉ giúp đẩy những độc tố ra khỏi cơ thể, mà còn tạo sức sống cho các tế bào da. Nếu không được cung cấp đủ lượng nước, da sẽ phải chịu đựng sự khô ráp, các nếp nhăn cũng sẽ xuất hiện nhiều hơn. Nên uống tối thiểu 2 lít nước/ngày, dùng nước tinh khiết hoặc nước đun sôi để nguội. Nếu nơi làm việc có nhiệt độ cao hay phòng có máy lạnh, bạn cần đặc biệt quan tâm đến độ ẩm của da.



Massage (xoa bóp): Giúp hạn chế mụn, thư giãn và ổn định trạng thái thần kinh. Những động tác massage toàn thân sẽ kích thích sự lưu thông máu cho da, ngăn chặn các dấu hiệu lão hoá do tuổi tác. Nên cố gắng thực hiện 1

lần/ngày. Có thể tự mình massage nhẹ nhàng cho mình, vì công việc này nên làm thường xuyên hàng ngày.

Nguyễn Cảnh

GIÁC QUAN ở người già

Qúa trình lão hoá ở người cao tuổi biểu hiện khá rõ ở một số giác quan khi họ tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Nổi bật nhất và dễ nhận thấy là suy giảm giác quan nhìn và nghe ở người già.

Thị giác: Nguyên nhân hàng đầu gây giảm thị lực ở người già là đục thủy tinh thể. Nguyên nhân là do thoái hoá các protein của thể thủy tinh. Có nhiều yếu tố nguy cơ làm cho đục thủy tinh thể dễ xuất hiện, ví dụ: tiền sử gia đình, suy dinh dưỡng, đái tháo đường, hút thuốc lá, dùng các thuốc steroid và tiền sử mổ mắt trước đó. Đục thủy tinh thể làm cho người già nhìn mọi vật đều mờ, hoàn toàn không đau, thị lực giảm dần, dễ bị chói mắt và mọi vật trở nên tối dần đi. Các triệu chứng bao gồm: thường xuyên phải thay kính; cần nhiều ánh sáng hơn

mới đọc được; ban đêm nhìn rất kém; hình ảnh trở nên nhạt và vàng dần đi.

Đục thủy tinh thể làm giảm chất lượng sống, cản trở các hoạt động chức năng, và ảnh hưởng đến khả năng tự lập của người già. Đục thủy tinh thể thường phát triển ở cả hai mắt, bắt đầu ở độ tuổi 50. Hầu hết người già trên 70 tuổi bị đục thủy tinh thể ở những mức độ khác nhau. Điều trị chủ yếu là phẫu thuật. Chỉ định phẫu thuật tùy thuộc vào nhu cầu thị lực của bệnh nhân. Khi đục thủy tinh thể gây khó khăn nhiều trong cuộc sống hàng ngày thì nên phẫu thuật. Với kỹ thuật hiện nay, việc đặt thủy tinh thể nhân tạo trong mắt giúp cho bệnh nhân nhìn gần như bình thường.

Ngoài ra, ở người già mi mắt trở nên lỏng lẻo, làm cho lệ đạo dễ bị tắc gây tăng nhãn áp. Tuyến lệ giảm tiết nước mắt làm cho mắt luôn bị khô. Do đó, người già cần được khám sàng lọc tăng nhãn áp thường kỳ bằng đo nhãn áp.

Thính giác: Cùng với tuổi, có những thay đổi về cấu trúc tại cơ quan Corti (cơ quan thính giác) bao gồm giảm số lượng các tế bào lông và tế bào hạch. Cung cấp máu cho vùng ốc tai cũng giảm. Những thay đổi này bắt đầu từ tuổi 40.

Biểu hiện sớm là người cao tuổi không phân biệt các phụ âm rung, hoặc phụ âm hơi. Viêm thính cũng rất hay gặp ở người già, các cụ nam giới ít bị hơn các cụ bà. Hiện nay có khoảng 1/3 người già trên 65 tuổi bị giảm rõ rệt về thính giác.



Giảm thính lực làm cho người già có vẻ như bị sa sút tâm thần nhưng thật ra không phải như vậy. Do nghe không rõ nên họ không hiểu gì và trả lời không ăn nhập vào câu chuyện. Nghe kém cũng cản trở người già giao tiếp với mọi người xung quanh. Những hành vi sau đây gợi ý người già bị giảm thính lực: Có xu hướng nói to và những người xung quanh cũng nói rất to với họ; Khi nói chuyện người già thường yêu cầu nhắc lại; Khi ở trong một nhóm người, người già thường ít nói, có vẻ như không muốn tham gia và không hiểu mọi người đang nói gì.

Vì thế, khi chúng ta giao tiếp với người già, cần nói chậm rãi, đứng đối diện với họ. Nên nói giọng trầm (người già khó nghe âm thanh có tần số cao). Tránh tiếng ồn ở xung quanh và nếu trong một đám đông thì phải yêu cầu mọi người trật tự, từng người nói một. Dậy tai cũng thường là nguyên nhân, hay ít nhất làm nặng thêm sự giảm thính lực ở người già, do vậy trước tiên là phải kiểm tra xem có dậy tai không. Trường hợp bị giảm thính lực nặng, máy trợ thính sẽ giúp cho người già nghe rõ hơn.

Bằng sự yêu thương, quan tâm, chăm sóc, những người xung quanh có thể giúp người già khắc phục được phần nào sự suy giảm năng lực của các giác quan, từ đó làm cho việc giao tiếp giữa người già với môi trường xung quanh dễ dàng hơn, tạo điều kiện thuận lợi để người già cảm thấy tự tin, hoà nhập thoải mái hơn trong cuộc sống.

Kim Ngọc





Lão hoá là quá trình phát triển tự nhiên của bất kỳ cơ thể sống nào. Quá trình lão hoá diễn ra từ trong cơ thể, bắt đầu là sự già cỗi, thoái hoá các bộ phận và suy giảm các chức năng sinh học. Lão hoá khiến mọi hoạt động trở lên chậm chạp, nặng nề, kém chính xác, trong khi đó mọi suy nghĩ vẫn còn sáng suốt.

Quá trình lão hoá bản thân nó cũng chịu nhiều ảnh hưởng của phương thức sống, của các yếu tố dinh dưỡng, môi trường, cách chăm sóc sức khỏe, bệnh tật và quan trọng là sức khỏe cơ thể. Quan tâm lớn nhất của người già là bệnh tật, người ta đã thống kê hiện nay có tới trên 40 bệnh thường gặp ở người già và trong

đó có nhiều bệnh trong điều trị có liên quan đến vấn đề luyện tập chẳng hạn như bệnh đột quỵ não do khối huyết mạch não, xuất



huyết não, xuất huyết màng não, tắc mạch máu não, xơ vữa động mạch. Ngoài thuốc, phải tập

luyện sau khi mắc từ 6 - 12 tháng, tập các động tác thể dục thông thường, nhẹ 2 - 3 lần/ngày, dùng các phương pháp trợ giúp việc đi lại và tự vận động để giúp cơ thể người bệnh có khả năng đối kháng lại sự phát triển của bệnh. Tăng cường luyện tập thể lực là một trong các phương pháp phòng chống biến chứng sau nhồi máu cơ tim, làm giảm cholesterol máu. Không những thế, luyện tập tăng dần sẽ làm giảm được các yếu tố tâm lý (lo lắng, trầm cảm...) và có thể giảm được 20 - 25% tỷ lệ tử vong chung, nhưng không làm giảm được tỷ lệ tái phát được chứng bệnh này. Bệnh lão hoá mô cơ ở người cao tuổi, sự suy yếu về vận động là do sự suy nhanh chức



Luyện tập

với những bệnh thường gặp ở người già

năng của cơ đưa đến sự biến đổi hệ xương, dây chằng và khớp thuộc về nhóm cơ đó hơn là do sự lão hoá của bản thân cơ. Sự luyện tập vận động đối với người mắc bệnh này sẽ mang lại kết quả tốt, duy trì chức năng vận động các cơ. Hình thức luyện tập của bệnh này là đi bộ, đi xe đạp, bơi lội và tập thể dục đều đặn. Bệnh đau lưng ở người cao tuổi thì luyện tập lại càng trở lên quan trọng như: lăn, đẩy, bóp, ấn, điểm, vuốt, quay. Thao tác theo từng bước:

- Bệnh nhân nằm sấp, lăn đẩy các huyết ở cục bộ lưng. Khi lăn đẩy khúc lưng sẽ làm cho kinh lạc hoạt động, khử hàn trừ thấp, miết xoa lưng để làm

ấm, làm tan ảm thấp, lại bổ thận, hồi nguyên dương.

- Bệnh nhân ngồi, dùng dầu vuốt lưng, sau đó xoa bóp vùng lưng.
- Bệnh nhân nằm ngửa: làm động tác vận lưng, nhưng phải nhẹ nhàng không được quá mạnh. Nếu lưng đau nhiều, vận lưng sợ đau quá sức, nên để bệnh nhân đứng thẳng, hai tay bệnh nhân ôm lấy gáy, đưa khuỷu tay hướng phía trước sát nhau; y sinh dùng thế đứng, ôm gò giữ lấy hai tay bệnh nhân, ép khuỷu tay và hai tay đưa sát vào ngực bệnh nhân, y sinh dùng sức nhắc bệnh nhân sốc lên đặt xuống 2 - 3 lần, xương sống sẽ bị thế treo

thẳng, giãn xương được dễ dàng.

Dẫn chứng trên đây chỉ là một số trong nhiều bệnh của người già có liên quan đến luyện tập.

Vì thế, đối với các bệnh tật thường gặp ở người già trong việc chữa trị bằng thuốc tây, thuốc đông y, các phương pháp vật lý trị liệu và chăm sóc dinh dưỡng hợp lý thì luyện tập là một trong những phương pháp quan trọng. Tuy nhiên ở người già, hình thức và cường độ luyện tập khác với người trẻ và đặc biệt là mỗi một loại bệnh cần có chế độ luyện tập riêng. Thực tế cho thấy luyện tập dưỡng sinh là phổ biến và hiệu quả.

KS. Doãn Đình Chiến





Những năm gần đây, phong trào tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi trong cả nước phát triển khá nhanh, từ thành phố đến làng quê. Hầu hết các xã, phường, thị trấn, Hội người cao tuổi cơ sở đều đã có những câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời, Câu lạc bộ dưỡng sinh,...Nhiều người cao tuổi tìm đến thể dục thể thao không chỉ để giữ gìn sức khỏe mà còn muốn tìm thêm cho mình niềm vui lúc tuổi già.

Ông Đỗ Trọng Ngoạn - Phó Chủ tịch Hội người cao tuổi Việt Nam cho biết, từ năm 2002, Hội nghị Quốc tế Người cao tuổi tại Tây Ban Nha đã đưa ra ba ưu tiên cho người cao tuổi thế giới, ưu tiên thứ nhất: Người cao tuổi và phát triển; ưu tiên thứ hai: Sức khỏe; ưu tiên thứ ba: Môi trường sống của người cao tuổi. Tại Việt Nam, phương châm của người cao tuổi là sống khỏe - sống có ích. Người cao tuổi đến với thể dục thể thao ngày càng đông với ý thức hoàn toàn tự nguyện, bởi cho đó là lợi ích của chính mình. Cho dù không phải người cao tuổi nào của Việt Nam cũng rảnh rỗi về thời gian để cho rằng chuyện đi tập thể dục chỉ là cho qua thời gian. Tính ra hiện nay, 7% số người về hưu vẫn có nhu cầu lao động. Những người cao tuổi của Việt nam đang làm chủ trang trại, chủ các doanh nghiệp vừa và nhỏ, giảng dạy trên các giảng đường đại học...hiện có rất nhiều. Và tất nhiên để có thể làm được tốt những công việc đó, người cao tuổi cần phải có sức khỏe. Gần như có thể hiểu **"Có sức khỏe là có tất cả"!**

Sáng nào cũng vậy, buổi tập thể dục của cụ Lâm bắt đầu từ 6 giờ sáng nhưng nhà cách chỗ tập một cây số nên cụ ra khỏi nhà vào lúc 6 giờ kém 20 lúc con cháu trong nhà vẫn còn đang ngủ. Có hôm cụ Lâm gọi người hàng xóm đi cùng nhưng cũng có hôm một mình cụ đi. Dù đi một mình hay đi cùng các cụ khác thì cụ đến sân tập vẫn rất đúng giờ. Các động tác khởi động được cụ thực hiện rất bài bản và đúng. Sau bài tập khởi động nhẹ để làm giãn gân cốt, cụ chậm rãi đi bộ quanh hồ Nghĩa Tân. Cụ Lâm nói bị đau khớp nên đi tập thể dục vào buổi sáng ở công viên thế này cụ thấy người đỡ đau hơn khi thời tiết thay đổi và ăn uống tốt hơn. Cụ nói là cụ mong các cụ khác cũng nên thường xuyên tham gia tập luyện, vừa nâng cao sức khỏe để sống có ích và vừa thấy tinh thần sảng khoái hơn. "Hành trang" đi tập của cụ Lâm không có gì đặc biệt ngoài đôi giày bata vì cụ chọn cho mình phương pháp đi bộ, vừa phù hợp với tuổi 70 của cụ lại vừa giúp cụ rèn luyện tính kiên trì.

Cùng xóm với cụ Lâm có cụ Hoàn. Cụ Hoàn năm nay 60 tuổi, là đại tá về nghỉ hưu, cũng thường xuyên tập thể dục buổi sáng ở Công viên Nghĩa Tân. Nhưng khác cụ Lâm, cụ Hoàn tìm đến Câu lạc

Thể dục buổi sáng với sức khỏe người cao tuổi

bộ ngoài trời của Phường Quan Hoa để được tập luyện một cách có bài bản, có sự hướng dẫn cụ thể và khoa học của một người nhóm trưởng hiểu về các phương pháp tập hiệu quả. Những dụng cụ phụ trợ cho buổi tập của cụ Hoàn gồm một cái gậy được rút rời từng đoạn và xếp gọn trong túi, một cây kiếm cũng rút gọn lại được và một cái trùy bằng nhựa. Bài tập của cụ là sự kết hợp các động tác như tập tay, tập gậy, tập kiếm, tập trùy giúp cụ vận động đến toàn thân. Cùng tập với cụ còn có nhiều cụ khác trong câu lạc bộ. Khi được hỏi tại sao cụ chọn phương pháp tập luyện này, cụ nhỏ nhẹ nói sở dĩ tôi tập kết hợp các động tác vì nó không làm tôi cảm thấy nhàm chán và cũng tác động đến toàn thân làm tôi thấy hưng phấn và thoải mái hơn rất nhiều.

Bờ Hồ Hoàn Kiếm bao lâu nay vẫn đông đặc các nhóm tập vào buổi sáng. Góc này các cụ tập múa kiếm, góc kia các cụ tập đao, góc kia nữa tập quyền,...cụ nào cũng hăng say với bài tập của mình, không khí rất nhộn nhịp. Có cụ đã gắn bó với phong trào thể dục ngoài trời được gần chục năm, tập đều đặn và phù hợp với sức khỏe nên các cụ đi tập chăm chỉ và hầu như không nghỉ, ngoại trừ trời mưa.

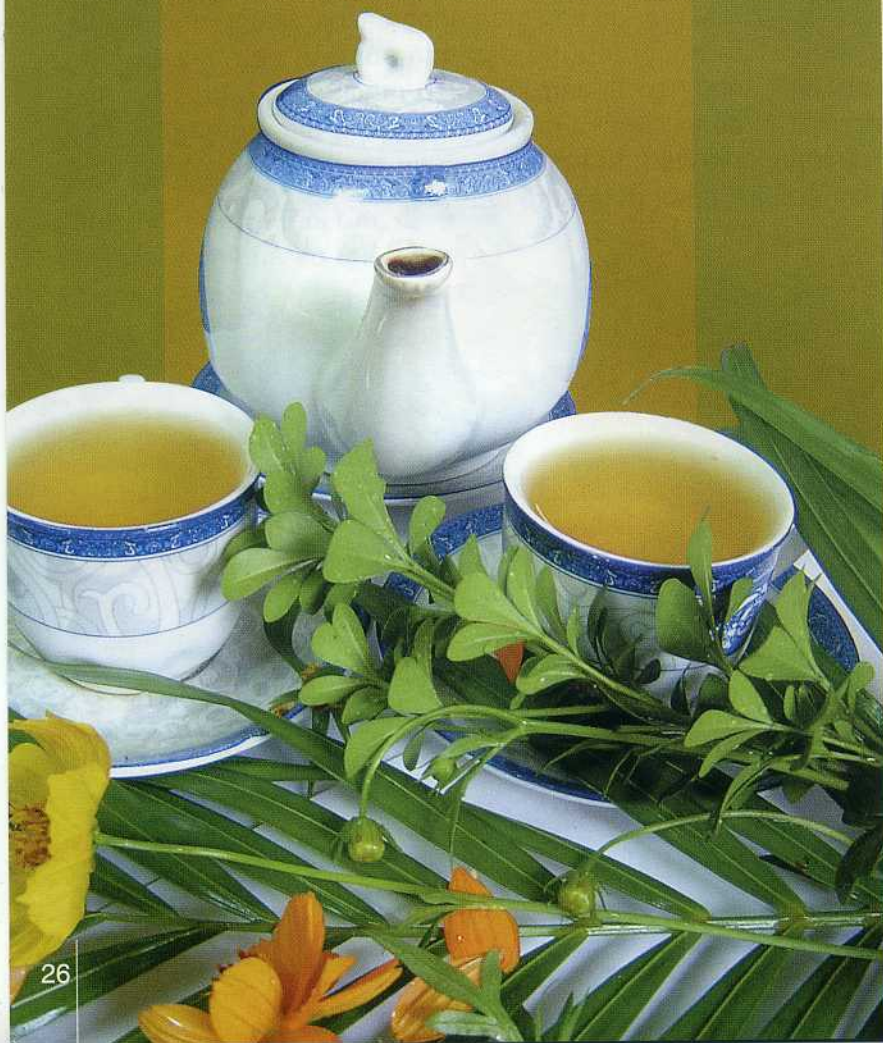
Đi tập thể dục ở các hồ, vườn hoa trong thành phố được các cụ rất ưa thích vì khí hậu ở đó trong lành, thoáng đãng và yên tĩnh nên không chỉ là địa điểm tập thể dục nâng cao sức khỏe mà còn là nơi để các cụ đến để học hỏi và trao đổi về chuyện đời sống, chuyện xã hội, trao đổi với nhau về cách giáo dục con cái trong mỗi gia đình và nhận được những lời khuyên rất bổ ích từ các cụ cùng đi tập.

Ngoài tác dụng trực tiếp đến vấn đề nâng cao sức khỏe, việc tập thể dục buổi sáng ngoài trời còn giúp các cụ tránh được cảm giác cô đơn. Những buổi tập như vậy thực sự có tác động tốt không chỉ đến sức khỏe mà còn cả tinh thần của các cụ. Người cao tuổi tìm đến thể dục thể thao không chỉ để giữ gìn sức khỏe mà còn muốn tìm thêm cho mình niềm vui lúc tuổi già. Tuy nhiên, với người cao tuổi khả năng thích ứng với các thay đổi của môi trường bên ngoài rất kém, do vậy mùa đông các cụ không nên dậy và ra ngoài tập thể dục quá sớm. Vì như vậy sẽ tăng nguy cơ bị cảm, tai biến mạch máu não. Vào mùa đông, các cụ nên trở dậy lúc 6 giờ, ngồi tại giường thở đều, tập một vài động tác khởi động toàn thân rồi mới đi tập thể dục.



Trần Thị Duyên

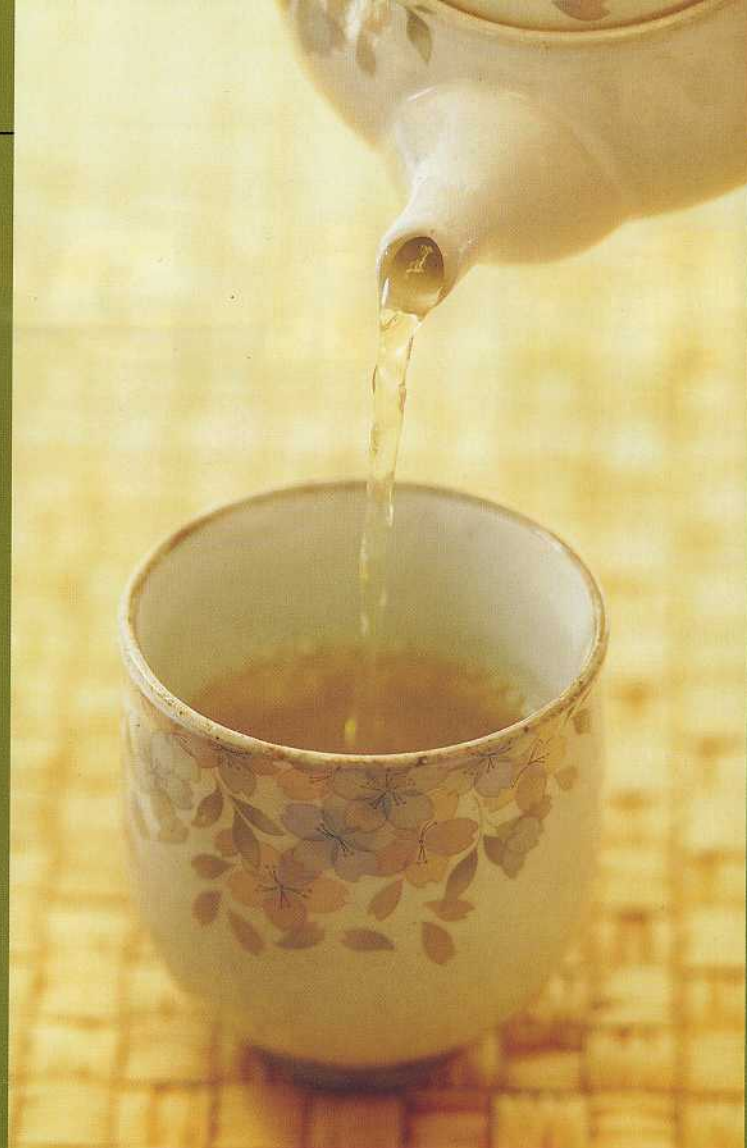
Tục uống Trà của người Việt



Ở Việt nam, tục uống trà có từ rất lâu đời. Theo một tài liệu khảo cứu của Ủy Ban Khoa Học Xã Hội thì người ta tìm thấy những dấu tích của lá và cây trà hóa thạch ở vùng đất tổ Hùng Vương (Phú Thọ). Và cũng đã có những kết luận khoa học trong và ngoài nước khẳng định rằng: Việt Nam là một trong những “chiếc nôi” cổ nhất của cây trà thế giới.

Tục uống trà của người Việt Nam rất phong phú. Từ cách uống cầu kỳ cổ xưa đến cách uống hiện đại. Ngày xưa, những nhà nho, văn sĩ thường thưởng trà và dùng chén quân, chén tống để chuyên trà. Nước pha trà phải là thứ nước mưa trong hoặc thứ sương đọng trên lá sen mà người đi thuyền hứng từng giọt vào buổi sớm. Còn có cách uống trà đặc biệt là vào mỗi mùa trong năm. Người uống trà đều “thừa riêng” cho mình một bộ đồ trà. Ví như mùa đông thì uống trà vào chén cao thành và khá dày, chén có thể nằm gọn trong lòng bàn tay người uống trà. Đến mùa hạ thì uống trà bằng chén thấp và mỏng. Sang mùa thu và mùa Xuân thì lại uống bằng chén hình quả nhót. Ngày nay, do đời sống thay đổi nên những người “nghiền” trà không chọn lựa quá kỹ những đồ để pha trà và uống trà nhưng cũng không kém phần cầu kỳ như phải chọn lựa loại ấm pha trà có mẫu men đẹp và lựa loại trà ướp hương hoa nhài, hoa sen. Nhiều người coi việc chọn lựa kỹ đồ pha trà và trà như là một thú tiêu khiển để vui bớt những căng thẳng, mệt mỏi của cuộc sống thường nhật.

Ngoài việc chọn ấm trà phù hợp để làm tăng niềm vui khi uống thì người xưa cũng đề cao nghệ thuật pha trà. Để có một ấm trà ngon thì cách chọn trà là một yếu tố vô cùng quan trọng. Người sành trà thường chọn trà móc câu, là loại trà búp nhỏ và quần hình móc câu hoặc trà móc câu ướp hương sen hay hương hoa nhài - là loại trà rất quý chỉ dùng để đãi bạn tri âm hoặc dùng làm quà biếu. Qua khâu chọn trà thì tới chọn nước để pha trà.



Nước dùng để pha trà ngon nhất là nước suối ở đầu nguồn, nhưng cũng có thể là nước mưa. Đem đun sôi nước, châm một ít vào bình trà rồi chắt ra ngay, bỏ đi nước đầu để loại hết bụi bẩn trong trà và trà khô trong bình kịp ngấm, không nổi lên bề mặt nữa. Trà nước hai là lần đổ nước thứ hai vào ấm, đổ nước cao tràn miệng bình để khi đầy nắp lại, bọt trào hết ra, rồi lại dội nước sôi lên nắp, cũng là nhằm giữ nhiệt độ cao nhất cho ấm trà. Nước hai chính là nước trà chuẩn nhất được tạo ra trong vòng 60-90 giây đã thực sự tạo ra mùi vị thơm từ các cánh trà. Khi dùng trà phải rót sao cho các chén trà đều như nhau bằng cách kê khít các miệng chén lại và đưa vòi ấm quay vòng đều các chén.

Văn hóa mời trà và uống trà được

kết tinh và chất lọc qua nhiều thế hệ. Khi mời trà, người xưa thể hiện thái độ rất trân trọng bằng cách mời hai tay và đưa trà đến tận tay của khách. Khi người khách nhận chén trà cũng hết sức xúc động và cung kính, khi uống, thường uống từng ngụm nhỏ để thưởng thức cái thơm ngọt của trà và hơi ấm của chén trà tỏa ra. Trong gia đình người Việt hiện nay, mời trà là tỏ lòng tôn trọng và hiếu khách nên kỵ nhất là tiếp khách bằng tách hay chén trà còn ngấn nước trà cũ thành vòng tròn, chén trà tiếp khách là thể hiện tình cảm của người chủ với khách nên không thể tùy tiện nhưng cũng không quá cầu kỳ.

Ngày nay, do sự phát triển của xã hội, cuộc sống bận rộn với nhịp sống công nghiệp đã làm cho tục uống trà dần mai một và biến

tướng thành nhiều thể loại khác như trà đá, trà nhúng, trà Đài Loan... để phù hợp hơn với mọi đối tượng trong xã hội. Bạn có thể rất dễ để tìm cho mình một ly trà chỉ với 500 đồng ở bất cứ quán trà nào bên vỉa hè các con phố nên có người lo ngại rằng rồi đây nét văn hóa thanh tao trong tục uống trà của người Việt sẽ dần mất đi. Nhưng nhìn lại quá khứ và tìm hiểu một số hiệu bán trà gia truyền thì mới thấy hết được vị trí vững chắc của trà trong đời sống của người Việt. Có thể tục uống trà không còn được ưa thích và phổ biến như trước nhưng nó vẫn có chỗ đứng rất "đẹp" trong cuộc sống ồn ào hối hả hôm nay và sẽ mãi là nét văn hóa thanh tao của riêng người Việt.

Trần Thị Duyên

Bánh Đúc NỘM



Người thì cho rằng bánh đúc nộm có nguồn gốc từ làng Cót, người lại bảo đó là sản phẩm sáng tạo của các bà, các chị ngõ Xã Đàn... song những đệ tử của bánh đúc nộm nhiều lúc cũng không thực sự quan tâm lắm về vấn đề nguồn gốc mà chỉ biết rằng nó là một món ăn thật hợp với tiết giao mùa của Hà Nội. Đồi quang ghénh đặt nép mình trong ngõ nhỏ, vài cái mẹt tre, dăm chiếc ghế con bày ra, vậy là quán hàng đã có thể đón khách.

Bí quyết của bánh đúc nộm chính là ở nước dùng được chế biến bằng hai nguyên liệu chủ yếu là lạc và vừng. Ngoài việc chọn nguyên liệu ngon thì khâu rang vừng, lạc sao cho thật khéo sẽ quyết định sức hấp dẫn của bánh đúc nộm. Lạc, vừng rang hơi già sẽ dễ bị khét mà rang hơi non sẽ không khử hết vị hơi tanh và hơi hôi của dầu lạc. Bà chủ quán tốt bụng cũng nhắc nhở rằng giá đỡ chân nhanh qua nước sôi để không nhũn

nát nhưng đừng "lướt" quá vội để không còn cái vị sồn sột của giá sống. Xoong nước vừa chân giá để nguội cho vào máy xay sinh tố cùng với vừng, lạc, xay thật mịn tạo thành một dung dịch có màu trắng đục, đây chính là nước nộm. Chính vị ngọt thơm của nước giá đỡ đã làm cho món ăn có được hương thơm mát, mềm mại mà chẳng cần đến sự hỗ trợ của bất kỳ một hương liệu nào. Bánh đúc thì vẫn được quấy theo cách thông thường, song với những quán đông khách bà chủ thường phải xắt nhỏ bánh từ ở nhà nên khâu phục vụ cũng được giản tiện hơn.

Bánh đúc nộm thoát nhìn chỉ thấy một màu trắng trắng được hợp thành từ màu trắng ngà của bánh đúc xắt sợi, màu trắng trong của giá đỡ và màu trắng đục của nước nộm

giống như sữa đậu nành. Song với thực khách thích ăn cay thì chẳng gì hơn là trang điểm vào đó vài lát ớt đỏ rực, vừa gợi cảm lại chẳng có thức gì để đưa vị hơn thế. Song bánh đúc nộm cũng chỉ là món ăn chơi không ăn lấy no, nên chỉ bán vào những giờ lưng lửng giữa hai bữa chính.

Gắp một miếng bánh đúc, húp thêm chút nước, ăn kèm với vài cọng rau ghém rồi vừa nhẩn nha tận hưởng vị ngọt mát, beo béo của món ăn vừa ngắm người đi lại xuôi ngược trong ánh chiều tà thật không gì bằng.



Thu Hà

MỜI CÁC BẠN THỬ TÀI HIỂU BIẾT VỀ SỨC KHOẺ CHO NGƯỜI CAO TUỔI NHÉ. VỚI MỖI CÂU HỎI, BẠN CÓ THỂ CHỌN 1 HOẶC NHIỀU CÂU TRẢ LỜI.

Câu 1. Nhu cầu năng lượng của người cao tuổi so với người trẻ tuổi là:

- a. Ít hơn
- b. Bằng nhau
- c. Nhiều hơn

Câu 2. Người cao tuổi nên ăn:

- a. 2 bữa / ngày
- b. 3 bữa / ngày
- c. Chia nhiều bữa nhỏ (4-5 bữa/ngày)

Câu 3. Cách uống đủ nước trong ngày:

- a. Uống một lúc vào buổi sáng cho dễ nhớ
- b. Uống vào các bữa ăn
- c. Uống rải rác trong ngày

Câu 4. Người cao tuổi nên uống sữa vì:

- a. Cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và vitamin
- b. Cung cấp nhiều canxi và chất khoáng
- c. Dễ hấp thu

Câu 5. Để hấp thu tốt nên uống sữa vào lúc:

- a. Khi đói
- b. Trong các bữa ăn
- c. Sau bữa ăn khoảng 1 giờ

Câu 6. Pha sữa tốt nhất với:

- a. Nước nóng
- b. Nước lạnh
- c. Nước ấm

Câu 7. Uống thuốc tốt nhất với:

- a. Nước trà loãng
- b. Nước quả tươi
- c. Nước lọc

Câu 8. Người cao tuổi nên hạn chế thực phẩm chứa nhiều Cholesterol như:

- a. Phô tạng động vật
- b. Mỡ cá
- c. Sữa

Câu 9. Người cao tuổi nên ăn nhiều rau, quả tươi vì:

- a. Cung cấp nhiều năng lượng
- b. Cung cấp nhiều chất xơ, vitamin và chất khoáng
- c. Giúp cho bữa ăn thêm đa dạng

Nếu kể các kiểu bún hiện có ở đất Hà Thành thì cũng phải đến vài ba chục loại, song có lẽ chỉ có bún ốc là chia ra làm mỗi nhất, nào bún ốc nóng, bún ốc chấm, bún ốc nguội và cả bún ốc Khương Thượng. Ba loại ở trên thì có thể tìm thấy bán ở nhiều chợ, nhiều phố nhưng riêng món bún sau cùng thì có vẻ khu trú nhất, chỉ bán ở khu Khương Thượng, trước là làng Khương Thượng.

Bún ốc Khương Thượng nhìn về hình thức có phần không được thanh tao lắm bởi nó hội tụ đủ thức nào bún, ốc, đậu phụ, chuối xanh và cả vài cọng giá đỗ, nhưng bất cứ ai lấy ầm thực làm thú vui khi đã nếm thử thì chắc sẽ không lưỡng lự mà ghi ngay nó vào danh sách những món ngon "nằm lòng". Vốn chủ đạo là bún và ốc nhồi cùng thứ nước canh ngọt lịm dậy hương giấm bỗng nhưng bún ốc Khương Thượng lại có thêm cả chuối và đậu phụ giống như nấu một bát ốc bung vậy. Nghe kể tưởng chừng mọi thứ nguyên liệu cứ rời rạc mà chẳng lấy gì làm hấp dẫn nhưng với sự đảm khéo của người phụ nữ ven đô thì mọi sự hoàn toàn thay đổi.

Nằm trước cửa một khu chợ xanh nhỏ, quán bún ốc của mẹ con bà Béo là đông khách và có thâm niên lâu nhất, song lạ ở chỗ đã hơn chục năm nhưng bát bún ốc ngày đầu và bát bún bây giờ vị không hề thay đổi, bởi

Bún ốc Khương Thượng

nó được nấu theo đúng công thức cũ của người làng. Chuối xanh, tước vỏ, ngâm trong nước pha giấm loãng cho khỏi thâm đen rồi cho vào nồi luộc chín tới. Đậu phụ Mơ xắt thành từng miếng nhỏ, rán vàng. Đem cả hai thứ đó xào lẫn cũng bột nghệ vừa có màu vàng ươm ngon mắt lại thêm công dụng làm ốc bớt tanh. Dù bạn là

người không thích ăn chua thì cũng đừng nên bỏ qua âu giấm bỗng nếp thơm nức được bà chủ cẩn thận cho thêm những lát khế chua thái mỏng để lấy vị chua gần gắt mà hơi chan chát chỉ khế mới có. Nhiều người vui tính cho rằng chính nó đã giúp bún ốc Khương Thượng có được thương hiệu sớm nhất trong làng ẩm thực.



Câu 10. Người cao tuổi nên đi ngủ
a. Từ 19-21 giờ
b. Từ sau 21 giờ
c. Khi cảm thấy buồn ngủ

Câu 11. Khi mất ngủ, người cao tuổi nên:
a. Uống thuốc ngủ
b. Uống thuốc bổ
c. Thay đổi nếp sinh hoạt

Câu 12. So với người trẻ tuổi, người cao tuổi nên dùng thuốc với liều:
a. Bằng nhau
b. Ít hơn
c. Nhiều hơn

Câu 13. Khi đi du lịch, người cao tuổi cần nhất mang thuốc:
a. Thuốc kháng sinh
b. Thuốc ngủ
c. Thuốc cảm
d. Thuốc đi ngoài

Câu 14. Các triệu chứng có thể gặp ở người bị loãng xương là:
a. Đau nhức xương
b. Gù, cồng, giảm chiều cao
c. Đau khớp khi lên xuống cầu thang

Câu 15. Những người có nguy cơ cao bị loãng xương là:
a. Phụ nữ sau mãn kinh
b. Những người hút thuốc, uống rượu nhiều
c. Những người vận động nhiều

Câu 16. Điều trị tiểu đường:
a. Không cần ăn kiêng khi dùng thuốc
b. Kết hợp ăn kiêng và dùng thuốc
c. Phối hợp thuốc, ăn kiêng và luyện tập

Câu 17. Khi bệnh nhân tiểu đường đã điều trị đường máu ổn định thì:
a. Có thể ngừng thuốc và không ăn kiêng
b. Phải dùng thuốc tiếp tục
c. Ăn kiêng, luyện tập và theo dõi đường huyết

Câu 18. Nam giới trên 50 tuổi cần đi khám định kỳ để phát hiện u lành tuyến tiền liệt:
a. 12 tháng/lần
b. 18 tháng/lần
c. 24 tháng/lần

Câu 19. Những yếu tố nguy cơ của tai biến mạch máu não:
a. Tăng huyết áp - bệnh tim mạch
b. Tiểu đường - rối loạn mỡ máu
c. Vận động thường xuyên

Câu 20. Để chống loét cho người bị tai biến mạch máu não, người bị liệt nên:
a. Được trở mình thường xuyên
b. Nằm đệm nước
c. Xoa bóp nhẹ nhàng
d. Các phương án trên đều đúng

QN (st)

Đáp án

1-a	5-c	9-b	13-d	17-c
2-c	6-c	10-b	14-a+b	18-a
3-c	7-c	11-c	15-a+b	19-a
4-b	8-a	12-b	16-c	20-d

Một tấm lòng



Hình ảnh chỉ có tính chất minh họa

"Sống trong đời cần có một tấm lòng..." Tấm lòng - có khi ở những con người rất bình dị mà cao khiết, sáng trong. Một tấm lòng trong vạn tấm lòng...

Dòng ký ức miên man đưa tôi về bến cũ bình yên với một tấm lòng nhân ái của một người rất đỗi bình thường. Cho dù là một thường nhân, vĩ nhân hay một tao nhân mặc khách thì họ cũng như Tago nói: "Trong sân châu vũ trụ. Chiếc lá cỏ bình thường. Cùng ngồi chung một thảm. Với ánh mặt trời và sao sáng trong đêm".

Lần đầu tiên tôi tới trọ ở nhà bà, hỏi thăm ai cũng nói "Bà ấy tốt và nhân hậu lắm! ở cùng bà ấy thì cháu may mắn lắm đấy!!!". Mọi người thường gọi bà là bà Phúc Văn - cái tên ghép từ tên chồng và con lớn của bà. Ở cái tuổi "xưa nay hiếm" lẽ ra được nghỉ ngơi để an dưỡng tuổi già và vui vầy bên đàn con cháu; lẽ ra được mặc áo đỏ trong ngày mừng thọ... nhưng bà vẫn áo nâu sòng, vẫn ngày ngày kịt kịt những gánh thóc, gánh lúa trên vai. Mắt bà đã mờ, chân đã chậm hơn và dấu ấn thời gian đã in hằn trên những nếp nhăn suy tư, mái tóc đã ngả màu sương gió. Màu áo nâu sòng bền bỉ trường tồn, xưa như đất mà cũng như đất, luôn mới mẻ, bí ẩn đến diệu kỳ.

Bà mồ côi mẹ từ thuở lọt lòng. Người mẹ ấy là phận "lẽ mọn" của một địa chủ trong làng. Vì thế, thân bà sống cực khổ. Cái quan niệm: "Nhất nam viết hữu, thập nữ viết vô" đã chôn vùi thời xuân sắc của mẹ bà khi bà là phận gái! Bà lớn lên trong cái nghèo cái tủi. Đòn roi của người cha đêm ngày quất xuống, mong dạy bà phải sống cam phận. Cách mạng về đã mở lòng, tháo cũi cho con chim côi cút bị cầm tù bao lâu nay được bay ra bầu trời cao rộng kia. Năm mười chín tuổi, bà lấy chồng. Người chồng của bà cũng hoạt động trong cùng đội du kích của xã nên đi biên biệt suốt ngày. Người đàn bà suốt đời tận tụy hy sinh cho chồng con, ngày ngày sống trong nỗi cô đơn với những đêm dài lặng lẽ, và tháng ngày xa cách được đọng đầy nỗi nhớ niềm tin. Trong dòng hồi ức của bà, những kỷ niệm dường như có thấp thoáng hình ảnh:

"Con cò lặn lội bờ sông

Gánh gạo nuôi chồng tiếng khóc nỉ non

Mình về nuôi cái cùng con..."

Ôi, quả là người phụ nữ, người mẹ Việt Nam qua muôn vàn gian khổ, nhọc nhằn vẫn trở thành điểm tựa cho bao lớp người khôn lớn, trưởng thành. Người mẹ ấy cũng đã lam lũ nuôi nấng đàn con nên người.

Tôi không phải cháu ruột hay người thân trong dòng tộc nhà bà. Tôi chỉ là một cô sinh viên ở tỉnh xa lên Hà Nội trọ học

may mắn được ở cùng nhà với bà, được sống trong tình yêu thương, đùm bọc, như một đứa cháu thực sự của bà. Ấy vậy mà tôi rất ít khi ăn cơm cùng với bà chỉ vì lý do rất đơn giản, bữa sáng bà ăn lúc tờ mờ đất khi tôi còn say giấc nồng và đến giữa buổi sáng thì bà đã ăn trưa còn bữa tối bà ăn khi vầng dương còn nghiêng bóng. Tôi thì ngày hai buổi đến trường... Thế nhưng trưa nào đi học về, trong lúc bụng đói meo mà chân tôi vẫn háo hức, bởi tôi biết bao giờ bà cũng để sẵn cơm phần tôi cùng một bát cà dầm tương. Tuổi ấu thơ tôi từng nghe câu hát đưa vành nói thanh tao: "Anh đi anh nhớ quê nhà. Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương" nhưng đến bây giờ tôi mới thấm thía hết ý nghĩa bát cà dầm tương, mộc mạc mà chan chứa tình người.

Bà hay lên chùa cùng các bà già trong làng. Dù ít học nhưng có trí nhớ tốt nên bà thuộc lòng không biết bao nhiêu quyển kinh. Đêm đêm, nằm kể về nàng Chúa Ba, bà dạy: "Sống phải hiểu để như thế. Dù ngày trước, nàng Chúa Ba bị mẹ chồng ruồng rẫy nhưng nàng vẫn làm tròn chữ hiếu của mình". Bà có thói quen hay ăn trầu nên dường như để đáp lại, giàn trầu không lá luôn xanh tươi, tỏa bóng mát bên hiên nhà. Bỗng nhiên năm đó giàn trầu không cứ lụi dần đến dây cuối cùng cũng héo. Và năm đó, bà ốm nặng tưởng khó lòng qua khỏi. Thân hình bà gầy guộc, mắt bà mờ đi, tai bà nặng khó nghe người khác nói. Cả ngày nằm liệt, bà chỉ húp dầm thìa cháo cầm hơi... Thế mà khi tôi sợ hãi lay gọi bà, bà mở mắt rồi khẽ cười với tôi và thì thào hỏi "Con ăn cơm chưa? Nhớ ăn kẹo dổi con nhé!". Tôi nhòe nước mắt nhìn bà và tự hỏi không hiểu sao mình lại may mắn đến thế, gặp được một tấm lòng luôn biết sống vì người khác, cho người khác ở một con người bình dị đến cũ kỹ như bà.

Bây giờ, tôi đã chia tay thời sinh viên mà bà cũng không còn sống nữa, nhưng trong tôi vẫn hiện rõ những kỷ niệm về bà. Tôi thấy mình quả là hạnh phúc khi suốt quãng thời gian học đại học tuy xa gia đình, tôi lại được sống trong vòng tay áp ủ, yêu thương của bà. Giữa những ồn ào náo nhiệt của cuộc sống nơi phố thị tưởng chừng đầy rẫy những toan tính, bon chen, và vụ lợi, ấy mà ta vẫn bắt gặp một tấm lòng cao đẹp, đậm tình người đến vậy! Giá mà ai cũng gặp tấm lòng như thế, chắc hẳn ngọn lửa nhân ái sẽ được thắp lên trong mỗi trái tim. Cuộc đời này sẽ ấm áp biết bao!

Thanh Hiền



Hình ảnh chỉ có tính chất minh họa



Động tác 1:

Đứng thẳng, chân trái bước sang hai tay nắm hai đầu gậy giơ thẳng qua đầu, tay vẫn nắm gậy rồi hạ gậy xuống ngang người. Tiếp tục đổi chân phải và làm tương tự. Thực hiện mỗi bên 4 nhịp. Thở đều.



Động tác 2:

Đứng thẳng, bước chân trái sang, hai tay nắm hai đầu gậy giơ gậy thẳng qua đầu nghiêng người sang trái rồi trở về vị trí cũ. Tiếp tục đổi bên. Thực hiện mỗi bên 4 nhịp. Thở đều.



Động tác 3:

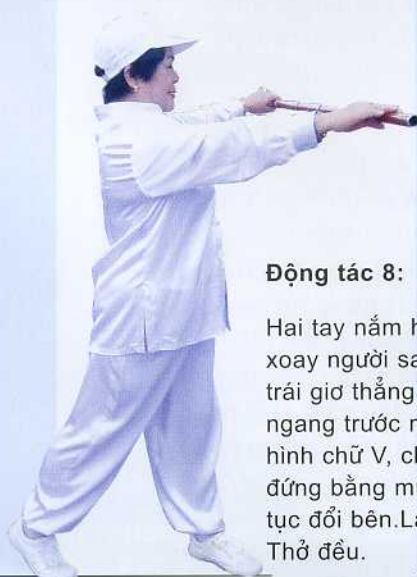
Đứng thẳng, tay nắm hai đầu gậy, giơ tay ra trước bằng vai, xoay người sang trái, chân phải kiễng, chân trái làm trụ, toàn thân dồn trọng lực vào chân trái, trở về vị trí cũ. Tiếp tục đổi bên. Thực hiện mỗi bên 4 nhịp. Thở đều.

BÀI TẬP GẬY



Động tác 7:

Quay người sang trái hai tay nắm hai đầu gậy, chân trái giữ nguyên, chân phải đưa ra sau và kiễng lên, đứng thẳng người rồi cúi gập người xuống và trở về vị trí cũ, tiếp tục sang phải. Làm mỗi bên 4 nhịp. Thở đều.



Động tác 8:

Hai tay nắm hai đầu gậy, xoay người sang trái, tay trái giơ thẳng, tay phải giơ ngang trước mặt, mở chân hình chữ V, chân phải đứng bằng mũi chân. Tiếp tục đổi bên. Làm 4 nhịp. Thở đều.





Động tác 4:

Đứng thẳng, tay nắm hai đầu gậy giơ lên qua đầu, chân mở chữ V, gập người xuống, đầu cách mặt đất 10cm. Trở về vị trí cũ. Tiếp tục đổi bên. Làm 8 nhịp. Thở đều.



Động tác 6:

Đứng thẳng, chân mở chữ V, hai tay nắm hai đầu gậy đưa lại sau lưng, cúi gập người rồi trở về vị trí cũ. Làm 8 nhịp. Thở đều.



Động tác 5:

Đứng thẳng, hai tay nắm hai đầu gậy, chân đá cao ngang người rồi đồng thời hạ gậy chạm mũi chân. Tiếp tục đổi chân phải. Mỗi bên làm 4 nhịp. Thở đều.

dành cho người cao tuổi

Nguyễn Sáu



Động tác 9:

Đứng thẳng người, hai tay nắm hai đầu gậy, chân đứng chụm, đưa gậy dọc người bên trái rồi đưa lại sau lưng, đưa sang phải và trở về vị trí cũ. Làm 8 nhịp. Thở đều.

Động tác 10:

Đứng thẳng người, đưa gậy ra phía trước cao ngang vai, khủy gối khom người. Làm 8 nhịp. Thở đều.



Động tác 11:

Hai tay nắm hai đầu gậy đưa gậy ra phía trước ngang vai, kiễng chân ngồi xổm rồi trở về vị trí cũ. Làm 8 nhịp. Thở đều.

1. Vì sao sữa là thức ăn tốt cho người ốm và người già?

Sữa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Chất đạm trong sữa rất quý vì có nhiều các acid amin ở tỷ lệ cân đối và có độ đồng hóa cao. Chất béo của sữa giàu năng lượng, có nhiều vitamin tan trong chất béo nhất là vitamin A. Sữa cũng là nguồn vitamin nhóm B tốt, nhất là vitamin B2.

Trong sữa có nhiều canxi dưới dạng kết hợp với casein, tỷ lệ giữa canxi và photpho thích hợp cho nên mức đồng hóa, hấp thu canxi của sữa cao.

Do vậy sữa là thức ăn tốt cho người già và người ốm. Nhưng riêng sữa thì không đủ, vẫn cần ăn uống thêm các thức ăn khác để tăng cường các chất dinh dưỡng giúp cho cơ thể khỏe mạnh và người ốm chóng hồi phục sức khỏe.

2. Người cao tuổi có cần uống nhiều nước hay không?

Đối với người bình thường, trong một ngày lượng nước được đưa vào cơ thể khoảng 2500 ml trong đó nước uống khoảng 1000 - 1500 ml. Nước từ thức ăn 1000 -

1200 ml, nước sinh ra từ các phản ứng oxy hóa trong cơ thể 200 - 300 ml. Nước được thải ra ngoài cũng khoảng 2500 ml bao gồm: nước tiểu 1000 - 1500 ml, nước mất qua hơi thở 200 - 400 ml, nước bốc hơi qua da 250 - 600 ml, nước qua phân 100 - 200 ml. Mùa hè, lao động thể lực trong điều kiện nóng bức, một số bệnh lý (sốt, bỏng, phù thận, suy tim...) lượng nước đưa vào hoặc thải ra có sự thay đổi.

Đối với người già, cha ông ta đã có câu "Già có bát canh như trẻ được manh áo". Câu nói thể hiện người có tuổi rất cần một chế độ ăn nhẹ nhàng, có đủ rau xanh và nước. Nói chung, người già không nên uống nhiều nước nhưng cần uống đủ, không nên ăn uống "khô khan quá".

3. Tăng huyết áp có ăn được sữa, hoa quả và uống bia rượu không?

Sữa, hoa quả là những thức ăn tốt cho hầu hết mọi người vì nó cung cấp nhiều protein, muối khoáng và vitamin. Tuy nhiên, nếu tăng huyết áp lại có béo phì thì không nên ăn nhiều sữa toàn phần (vì có nhiều chất béo) mà



nên ăn sữa đã tách bơ. Không nên ăn nhiều quả ngọt (vì có nhiều đường, nhiều calo) mà nên ăn các loại quả ít ngọt hơn.

Bia rượu là những đồ uống không có lợi cho người tăng huyết áp vì nó làm tăng nhịp tim lên rất nhiều. Người đã bị bệnh tăng huyết áp, nếu uống nhiều bia rượu rất dễ xảy ra các tai biến nguy hiểm như tai biến mạch máu não...

BS. Nguyễn Văn Tiến



Chuyên mục này được Vinamilk hỗ trợ

VIỆN DINH DƯỠNG - TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

Do các bác sĩ chuyên ngành dinh dưỡng, nhi khoa, nội khoa với nhiều năm kinh nghiệm đảm nhiệm
CHUYÊN KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

- Chế độ ăn chuẩn cho từng đối tượng theo từng bệnh ở mọi lứa tuổi

* Trẻ em: chậm lớn, suy dinh dưỡng, còi xương, thừa cân béo phì, thiếu máu, biếng ăn, nôn trớ, rối loạn tiêu hóa.

* Người lớn: Phụ nữ có thai và đang cho con bú, đái tháo đường, cao huyết áp, rối loạn mỡ máu, tăng cholesterol, loãng xương, gout, suy tim, suy thận, loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng mãn, xơ gan.

- Xét nghiệm máu, phân, nước tiểu

- Hướng dẫn thực hành các chế độ ăn cho trẻ

- Bán sách, tài liệu và sản phẩm dinh dưỡng đặc thù

Ngày khám: các ngày trong tuần, trừ chủ nhật, ngày lễ

Sáng: 7h30-11h30;

Chiều: 13h30- 19h30

Thứ bảy: 8h- 12h

Địa chỉ: 02 Y-ec-xanh/48B Tầng Bạt Hồ, Hà Nội

ĐT: 04.9720554.

Website: www.nutrition.org.vn

Thơ

Người cao tuổi thôn tôi

Thôn tôi các cụ tuổi già
Cả nam lẫn nữ cũng là trên trăm
Cụ cao tuổi ngoài chín lăm
Đông qua, xuân tới, vẫn hăng, vẫn hồng
Cụ trẻ còn đi ra đồng
Thăm bông lúa chín, thăm vồng rau xanh
Xây làng văn hoá thôn mình
Thuận tình trên dưới, gia đình yên vui.
Quốc tế ngày 1 tháng 10
Chào mừng kỷ niệm hội người tuổi cao
Dưỡng sinh tập thành phong trào
Nâng cao sức khoẻ, cụ nào cũng ham
Đội câu lông các cụ nam
Sân đình luyện tập bên hàng nhãn thưa.
Chim tìm tổ ấm trời thu
Heo may gió thổi, cúc vừa trở bông
Quả cầu bay bổng tầng không
Mô hôi lấm tấm, má hồng thêm tươi
Vung tay, giờ vọt, uốn người
Chân đi nhanh nhẹn như hồi thanh niên
Mãi vui, chẳng thấy ưu phiền
Cứ chăm luyện tập là quên tuổi già
Dưỡng sinh của các cụ bà
Nghe kể đi tập, thế là ra ngay!
Đội hình ngang dọc đẹp thay
Uốn lưng, khuyu gối, làm ngay được mà!
Nửa giờ tập đã trôi qua
Vui vẻ, thoải mái, về nhà ngủ yên.
Hăng say luyện tập vững bền
Để tăng tuổi thọ, sống thêm với đời
Cây cao bóng cả tốt tươi
Được như từng, bách, vui cùng cháu con
Đầu bạc với cả đầu xanh
Cùng chung dưới mái nhà lành ấm êm
Cây bàng xanh lá nên duyên
Người già khoẻ mạnh là tiên ở đời
Việc làm có ích cho người
Mong sao cổ thụ vững vàng trăm năm.

Tuổi già

Đã đến rồi đây lớp tuổi già
Một thời xuân trẻ đã xông pha
Nay về vui gia đình, bè bạn
Việc nước, việc nhà vẫn thiết tha
Sớm sớm tham gia rèn luyện sức
Chiều chiều lo tính công việc nhà.
Khi nhàn, đọc sách, bình thơ bạn
Lúc rỗi, bón chăm mấy khóm hoa
Vui chơi đây đó, lòng thanh thản
Tình nghĩa lân gia vẫn mặn mà
Giúp con, bảo cháu nhiều kinh nghiệm
Góp phần làm đẹp xóm thôn ta.

Bùi Thị Thìn

Xuân Thụ - Đồng Nguyên - Từ Sơn, Bắc Ninh

Vui Cười

Ly hôn

Một cặp vợ chồng già quyết định chia tay. Trước khi cho phép 2 người ly thân, toà án đề nghị họ đến 1 cơ sở tư vấn hôn nhân gia đình để tìm cơ hội cuối cùng cứu vãn cuộc hôn nhân.

Chuyên gia tư vấn trở hết khả năng ăn nói để thuyết phục đôi vợ chồng già nhưng vô hiệu. Hai người khẳng khái một mực đòi sống ly thân để tiến tới ly dị. Cuối cùng, vị chuyên gia thở dài:

- Các cụ đã có tuổi cả rồi, một người 95, còn người kia 93, kết hôn với nhau đã 72 năm, tại sao bây giờ lại phải chia tay cơ chứ?

Cụ bà đáp lời:

- Chúng tôi không thể chịu đựng nổi nhau suốt trong gần ấy năm, nhưng cả hai đều nghĩ rằng cần chờ đến khi lũ con qua đời hết rồi mới chính thức cắt đứt quan hệ, kéo chúng nó buồn...

Ông già nọ trí nhớ đã kém lắm, một hôm ông về nhà sớm và định làm điều gì đó, nhưng không tài nào nhớ ra được. Ông ngồi đến tận 12h đêm, cố nghĩ mãi. Cuối cùng ông mới nhớ ra là hôm nay ông định đi ngủ sớm.

Cặp vợ chồng già chuẩn bị lễ cưới vàng. Họ quyết định du lịch đúng tuyến mà họ đã đi sau ngày cưới, vẫn đi chuyến tàu vào giờ ấy, vẫn nghỉ tại khách sạn ấy, để sống lại kỷ niệm xưa. Khi họ về, một người bạn hỏi ông chồng về chuyến đi, ông chồng buồn rầu kể: "Tất cả giống hệt như xưa kia, nhưng lần này, người ra buông tằm để khóc là tôi..."

Món ngon trong gia đình

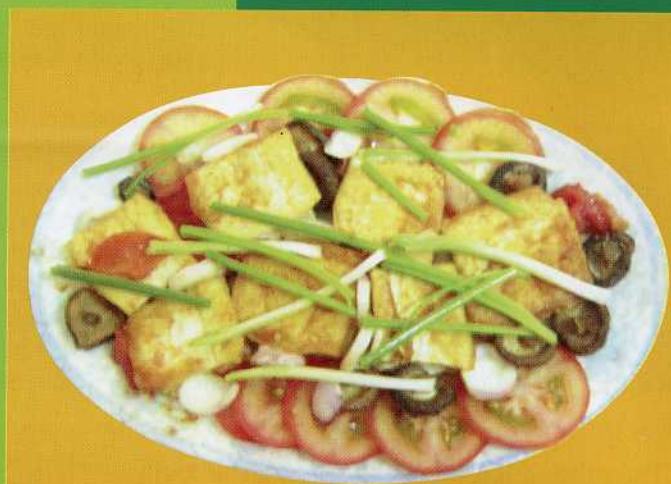
ĐẬU PHỤ NHỒI HẤP VỚI NẤM

Chuẩn bị:

- Đậu phụ: 5 bìa
- Tôm tươi: 100g
- Thịt nạc vai: 150g
- Nấm hương: 50g
- Hành khô, cà chua, hạt tiêu, hạt nêm, dầu ăn

Cách làm:

Đậu phụ cắt thành từng miếng to, bỏ ruột, tôm rửa sạch bóc bỏ vỏ, thịt thái lát mỏng. Tôm và thịt ướp hạt nêm, hạt tiêu khoảng 10 phút rồi cho vào máy xay nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ trộn với tôm, thịt. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái miếng. Nhồi tôm, thịt vào trong miếng đậu, xếp vào đĩa. Cho một thìa dầu vào chảo, đợi dầu nóng cho nấm vào xào, cho bột nêm vào cho vừa ăn, trút thêm bát nước đun hơi sền sệt. Cho sốt nấm lên trên đĩa đậu rồi cho vào nồi hấp cách thủy khoảng 30 phút, miếng đậu chắc, chín thơm là được. Ăn nóng, cà chua rửa sạch thái lát mỏng bày ra đĩa ăn kèm.



THỊT KHO NƯỚC DỪA

Chuẩn bị:

- 1kg thịt ba rọi
- 1 trái dừa tươi
- 100gr đường
- 1 củ tỏi
- 1/2 chén ăn cơm nước mắm ngon.

Cách làm:

Thịt mua về rửa sạch, cắt miếng to (1kg thịt cắt khoảng 7-8 miếng), bỏ 50g đường, tỏi để nguyên vỏ băm nhuyễn ướp với thịt 1 giờ.

Cho thịt vào nồi để lửa riu riu đảo đều đến khi thịt có mùi thơm, nêm nước mắm và bỏ phần đường còn lại vào nồi thịt.

Đun cho thịt ngấm và đảo đều, khi nước thịt keo lại đổ hết nước dừa tươi vào nấu sôi khoảng 30 phút là dùng được. Món thịt kho nước dừa ăn với củ kiệu hoặc với cơm nóng rất ngon.

Nếu muốn bạn có thể cho thêm trứng luộc



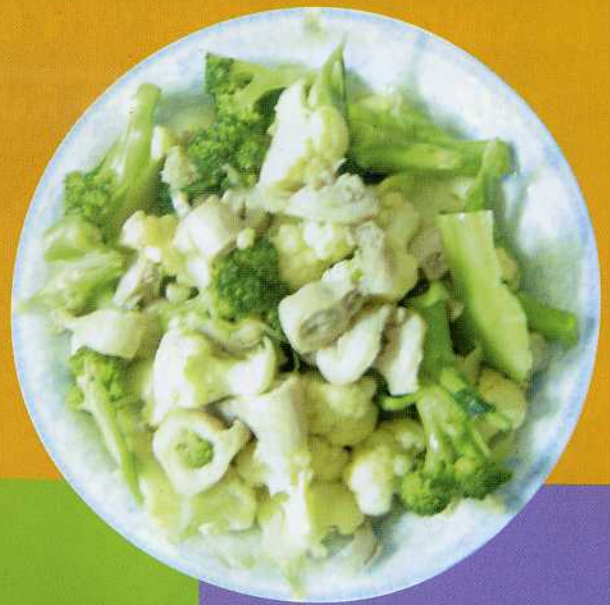
TRÀNG LỢN XÀO SÚP LỢ

Chuẩn bị:

- 300g tràng lợn
- 200g xúp lơ trắng
- 200g xúp lơ xanh
- Hạt nêm, tỏi băm, hàn tây, muối tiêu, dầu ăn.

Cách làm:

- Tràng lợn rửa sạch, ngâm nước muối, vớt ra, để ráo. Xúp lơ trắng và xanh cắt bông nhỏ, rửa sạch bằng nước có pha muối, để ráo. Hành tây bóc vỏ, thái múi cam.
- Bắc chảo dầu nóng phi thơm tỏi, cho súp lơ vào xào với lửa lớn, nêm chút hạt nêm.
- Bắc chảo dầu nóng khác, xào hành tây rồi cho tràng lợn vào xào với lửa lớn. Tràng lợn vừa chín tái thì cho súp lơ vào đảo đều một lần nữa, nhắc xuống.
- Dọn ra đĩa, rắc thêm chút tiêu. Ăn nóng.



CANH CUA ĐỒNG NẤU RAU

Chuẩn bị:

- Cua đồng: 300g
- Rau đay: 1 mớ
- Rau mùng tơi: 1 mớ
- Mướp: 1 quả
- Gia vị, muối

Cách làm:

- Cua đồng rửa sạch đất cát, để ráo bớt nước, xé bỏ mai, yếm. Khều gạch ở mai cua để riêng vào bát. Minh cua cho vào cối giã nhỏ (hoặc cho vào máy xay nhỏ) cho vào một chút muối, đổ nước vào bóp kỹ, chắt lấy nước.
- Rau đay, rau mùng tơi, nhặt sạch, rửa sạch, để ráo nước, thái rối.
- Đun sôi nước cua, chú ý khi sôi nước mở vung để không làm vỡ lớp thịt cua đồng tụ lại ở phía trên. Cho rau, gạch cua, gia vị vào đun sôi lại, nếm thử thấy vừa ăn thì bắc xuống.

HỘI THI CỘNG TÁC VIÊN DINH DƯỠNG GIỎI TỈNH YÊN BÁI LẦN THỨ 2 THÀNH CÔNG RỰC RỠ



Trong những năm qua tỉnh Yên Bái đã làm tốt công tác phòng chống suy dinh dưỡng (SDD) trẻ em. Tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em giảm mỗi năm 2%. Để làm tốt hơn nữa công tác này, đội ngũ cộng tác viên dinh dưỡng là những chiến sĩ tiên phong xung kích trong mặt trận phòng chống SDD tại cơ sở đã hàng ngày hàng giờ lội suối băng rừng đến từng thôn xóm bản làng hướng dẫn, làm mẫu cho các bà mẹ, người nuôi dạy trẻ làm cho họ biết cách chăm sóc con em mình. Để động viên khuyến khích và tôn vinh đội ngũ cộng tác viên dinh dưỡng, Ban chỉ đạo phòng chống SDD trẻ em tỉnh Yên Bái đã tổ chức hội thi Cộng tác viên Dinh dưỡng giỏi lần thứ 2 tại trung tâm Tỉnh ngày 26 tháng 11/2005.

Cuộc thi đã huy động được nhiều tầng lớp nhân dân, các gia đình, đoàn thể, Đảng và chính quyền tham gia. Đến dự có 27 thí sinh là cộng tác viên đang làm công tác phòng chống SDD trẻ em ở cơ sở và đã được giải cao trong kỳ thi cộng tác viên dinh dưỡng giỏi của 9 huyện, thị trong tỉnh.

Nội dung của hội thi bao gồm 2 phần: hội và thi. Thí sinh phải trải qua 3 vòng thi lý thuyết chuyên môn, thi tiểu phẩm và kỹ năng

truyền thông, cuối cùng là phần thi thực hành. Nội dung hội thi thiết thực, phù hợp với các hoạt động phòng chống SDD trẻ em, không khí cuộc thi hào hứng phấn khởi, tạo môi trường để các thí sinh học hỏi và trao đổi kinh nghiệm chứ không gây căng thẳng cho thí sinh.

Kết thúc hội thi, Ban chỉ đạo đã trao giải cho cá nhân và tập thể như sau:

Giải tập thể: Giải nhất cho đoàn thí sinh TP Yên Bái, giải nhì cho huyện vùng cao Trạm Tấu, giải ba cho huyện Lục Yên và các đoàn còn lại tham gia hội thi đều được giải khuyến khích.

Giải cá nhân: Giải nhất: Giàng A Gia- Huyện Trạm Tấu; giải nhì: Trần thị Phúc - TP. Yên Bái, Phạm Thị Hà - Huyện Trạm Tấu; giải ba: Nguyễn Thị Khoa, Vũ Thị Thực- TP. Yên Bái. Ngoài ra còn các giải khác như giải cho thí sinh trẻ nhất, thí sinh nhiều tuổi nhất...

Hội thi diễn ra sôi nổi, kết thúc thành công rực rỡ, thực sự là món quà bổ ích động viên tinh thần cho đội ngũ cán bộ làm công tác dinh dưỡng ở Yên Bái.

BS. Trần Thị Nga

*Phó Giám đốc Trung tâm
BVSKBMTE/KHHGD Yên Bái*

Magiê

TỐT CHO XƯƠNG NGƯỜI GIÀ

Magiê là một thành phần của xương có thể đóng vai trò trong chuyển hóa can xi và sự vững chắc của xương. Sự gãy xương do loãng xương là một vấn đề sức khỏe đáng chú ý của người già. Căn cứ vào tỷ lệ cao những người có mật độ chất khoáng trong xương (BMD) thấp và gãy xương thì những cải thiện nhỏ trong BMD cũng có ảnh hưởng to lớn tới sức khỏe cộng đồng. Khẩu phần magiê cao hơn thông qua thay đổi chế độ ăn hoặc chế phẩm bổ sung có thể là một chiến lược để phòng chống loãng xương.

Các nhà khoa học Mỹ đã kiểm tra khẩu phần magiê từ các nguồn bổ sung và chế độ ăn uống trong mối liên quan với BMD ở tổng số 2.083 người da đen và da trắng từ 70 - 79 tuổi. Theo nghiên cứu, khẩu phần magiê cứ tăng 100 mg/ngày thì BMD lại tăng khoảng 2%. Họ sử dụng bảng câu hỏi tần suất thức ăn bán định lượng để đánh giá khẩu phần magiê và các xét nghiệm chuẩn để đo BMD. Gần 26% số người tham gia nghiên cứu có khẩu phần magiê phù hợp với khẩu phần khuyến nghị hàng ngày. Phụ nữ da đen và da trắng có khẩu phần magiê bổ sung từ thức ăn tương đương nhau nhưng do thường xuyên sử dụng chế phẩm bổ sung chứa magiê nên phụ nữ da trắng có tổng lượng magiê trung bình cao hơn. So với nam giới da đen, nam giới da trắng có lượng magiê trong thức ăn, dùng chế phẩm bổ sung chứa magiê và tổng lượng magiê bổ sung cao hơn.

Sau khi hiệu chỉnh đa biến, kết quả cho thấy khẩu phần magiê liên quan tỷ lệ thuận với BMD ở người da trắng, nhưng không có liên quan ở người da đen. Không có mối liên quan ở người da đen có thể do những khác biệt trong điều chỉnh can xi hoặc do lối kể về chất dinh dưỡng.

BS. Nguyễn Văn Tiến

(Thông tin Y dược)