

*B.S. Nguyễn Xuân Thuýn là hội viên của American Academy of Anti-Aging Medicine (A4M). B.S. Thuýn có phòng khám tại 7891 Westminster Blvd., Westminster, và đang làm việc tại văn phòng luật sư Santa Ana. Mọi chi tiết liên lạc xin gọi 714-891-2596 hoặc email về [chiro.wellness@yahoo.com](mailto:chiro.wellness@yahoo.com)*

Ngày chuyên trò với các bạn tại Yogurtland, cô bạn tôi khỏe là số ăn mừng 60 năm anniversary của bạn cô. Tôi chợt nghĩ đến bạn mà cảm thấy tôi và bạn cùng ăn mừng 50 năm silver anniversary trong vài năm. Như vậy bạn tôi đang bước vào "autumn years". Tôi may mắn hơn các bạn của tôi và vui mừng là bạn tôi vẫn còn khỏe, còn hăng.

Theo thống kê Già Nua của Liên Hiệp Quốc, mức trong mức độ già hóa là 60 tuổi hoặc già hơn. Vào năm 2050, mức trong năm người sẽ là 60 tuổi hoặc già hơn. Ngoài ra, số người 80 tuổi hoặc già hơn sẽ phát triển nhanh nhất. Hiện tại đang chiếm 13% và sẽ phát triển đến 20% vào năm 2050. Số người 100 tuổi được dự đoán vào năm 2005 là 265,000 người. Con số này sẽ tăng tới 3.7 triệu vào năm 2050.

Chúng ta không ngừng hay để người khác thay đổi, nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta có thể tìm một phương pháp để trì hoãn và làm chậm sự già nua bằng cách thay đổi lối sống của chúng ta qua dinh dưỡng để chúng ta sống khỏe và sống mạnh.

Theo hội American Academy of Anti-Aging Medicine, lão hóa là một tiến trình suy thoái của các di phân tử trong tế bào, trong mô và trong các phần của cơ thể. Trong sinh học, quá trình lão hóa được gọi là tiến trình già nua (senescence). Có nhiều về lão hóa và hai lý thuyết chính là lý thuyết về Lão Chậm và lý thuyết về Bị NĐ. Lý thuyết Lão Chậm cho rằng lão hóa là tự nhiên và là phần trong cơ thể. Lý thuyết Bị NĐ cho rằng lão hóa là do môi trường gây hại cho cơ thể được tích lũy qua thời gian trong cơ thể của chúng ta và tạo ra già nua.

Khi chúng ta già, cơ thể của chúng ta thay đổi và đặc biệt là phần lớn số vấn đề về sức khỏe: da của chúng ta thì khô và nhăn nheo, thị giác và thính giác của chúng ta giảm sút, tóc mau rụng và trí nhớ của chúng ta suy kém, không còn tinh anh như lúc còn thanh xuân. Tất cả những, mức độ người lớn tuổi có thể gặp các bệnh nghiêm trọng như viêm khớp, loãng xương, cao áp huyết, Parkinson và các loại bệnh ung thư khác.

## Anti-Aging Medicine: Phòng ngừa thối nát của cơ thể lão hóa

T&#225;c Gi&#7843;: B.S. Nguyễn Xuân Thuyên, DC, JD  
Th&#7913; T&#432;,, 14 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 14:57

---

Phòng ngừa thối nát của cơ thể lão hóa được đề cập trên các trang đăng và số tiến bộ khoa học nhằm mục đích sớm phát hiện để ngăn ngừa, và chuyển đổi các bệnh tật liên quan đến tuổi già. Nếu bạn đã từng đi thăm nghiệm cholesterol, đã từng uống thuốc giảm cholesterol, đã chấp thuận uống vitamin, soi röntgen, uống testosterone, estrogen, hoặc đã chấp thuận các loại thực phẩm ăn có khả năng ngăn ngừa tích tụ các chất Advanced Glycation End Products (AGEs - tóm tắt là hợp chất của phản ứng thực phẩm ăn dùng để ngăn ngừa chung với chất đạm và mỡ và khi vào cơ thể, làm suy giảm các tế bào và sinh ra các bệnh) hoặc uống các thuốc dinh dưỡng chống lão hóa tự nhiên: glutathione, carnosine, lipoic acid, bạn đã áp dụng phòng ngừa thối nát của cơ thể lão hóa.

Tôi nghĩ rằng phòng ngừa thối nát của cơ thể lão hóa rất phù hợp với lý thuyết chữa bệnh của ngành Chiropractic. Ngoài việc chuyên chữa trị cột sống, hơn 90% các bác sĩ chiropractic đều hướng đến bệnh nhân vận động thể dục, đều ưu tiên vận dụng dinh dưỡng và các loại thực phẩm. Các bác sĩ chiropractic cũng tập trung cho bệnh nhân vận động sinh công năng (ergonomic) và tập thể dục; đề nghị thay đổi cách khuôn vác, ngẩng đầu; điều chỉnh vận cách thực tập chăm sóc và đề nghị thực tập khuyến khích cách thực tập giãn để giảm căng thẳng cho cơ thể và tinh thần.

Ví dụ, khi bác sĩ chiropractic đo chân người bệnh nhân là vì nếu mất cân bằng ở chân kia, sẽ mất quân bình này sẽ ảnh hưởng đến sinh cơ thể (biomechanics), làm ảnh hưởng vào các khớp, tạo ra sự rách mòn vào các mô liên kết của khớp xương. Điều này dẫn đến viêm, làm tăng quá trình lão hóa trước khi người bệnh cảm thấy đau. Nếu khớp thể hiện các bác sĩ Chiropractic, chúng tôi có thể chẩn đoán lý do gây ra sự mất cân bằng, điều trị và ngăn ngừa ngăn chặn sự hao mòn và đau nhức. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ phòng ngừa pháp chống lão hóa rất phù hợp với lý thuyết chữa bệnh của ngành Chiropractic.

Vào Tháng Giêng năm 2007, hội đồng giáo dục Chiropractic (The Council on Chiropractic Education - CCE) định nghĩa preventive health care là chăm sóc sức khỏe để chống bệnh, health promotion là cách giáo dục và người bệnh thay đổi và xây dựng lối sống của họ theo hướng tích cực và wellness là khuyến khích hoạt động để tăng cường sức khỏe trong cuộc sống.

CCE đã đề nghị các tiêu chuẩn trên nền tảng các trường Chiropractic tại Hoa Kỳ nhằm mục đích giáo dục, đào tạo để chuẩn bị các bác sĩ Chiropractic tiếp nhận lại về khái niệm lão hóa nhằm mục đích săn sóc và chữa trị cho bệnh nhân.

Đối với tôi, ngăn ngừa bệnh tật là điều quan trọng là chữa bệnh. Ví dụ, máu đi nuôi dưỡng cơ thể để

## Anti-Aging Medicine: Phòng ngừa bệnh lão hóa

T&#225;c Gi&#7843;: B.S. Nguyễn Xuân Thuyên, DC, JD  
Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 14:57

---

cung cấp dinh dưỡng và lipids, lưu giữ cholesterol trong các tế bào. Lipids có khả năng bảo vệ thành tế bào cho mô nh. Nhưng... nếu quá nhiều lipids trong máu có thể làm tăng cholesterol. Như vậy, cholesterol đóng vào các mạch máu, làm máu cứng đi, và có thể gây ra bệnh cao áp huyết. Nguy hiểm hơn là nếu cholesterol tích tụ, có thể đóng nghẽn các mạch máu như tim, gây ra stroke (bệnh suy não) hay heart attack (bệnh đau tim). Vì vậy, cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh là nên ăn uống lành mạnh, và điều chỉnh dinh dưỡng.

Khi chúng ta ăn, chúng ta nên chọn các loại thực phẩm tốt. Tránh không nên ăn đồ hộp, đồ chiên rán vì các loại thực phẩm này, nếu ăn hàng ngày sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta, và có thể làm cho các tế bào, bộ phận trong cơ thể chúng ta suy kém. Theo các lý thuyết Lão Ch&#223;ng và Bi&#223;n Đ&#223;i, sức suy kém đó dẫn đến bệnh lão hóa.

Các nghiên cứu như trong thực phẩm dinh dưỡng bao gồm hoa quả rất hiệu quả trong việc chống oxy hóa làm giảm sự suy kém của bệnh lão hóa. Vì trong các hoa quả có chứa phytochemicals và chất chống oxy hóa (antioxidant). Phytochemicals là chất thiên nhiên trong hoa quả dùng để bảo vệ hoa quả chống lại côn trùng. Khi chúng ta ăn hoa quả, chất bảo vệ mô nh này cũng bảo vệ cho chúng ta. Nhiều chất phytochemicals có khả năng bảo vệ chống lại bệnh tim mạch, trong khi những loại khác giúp giảm cholesterol hoặc có lợi ích chống viêm. Ví dụ:

1. Citrus Bioflavonoids: Được tìm thấy trong trái cam, bưởi, quýt. Có khả năng bảo vệ các mạch máu và giúp chống lại sự phá hủy bởi các loại oxy.
2. Củ dền: Có khả năng bảo vệ gan bằng cách ngăn không cho cholesterol tích tụ trong gan.
3. Củ Carrot: Có chứa carotenoids và chất beta carotene có thể làm ra vitamin A. Các chất này có khả năng tăng cường sức miễn dịch.
4. Spinach: Chứa nhiều vitamin, chất sắt, và chất chống oxy hóa.
5. Pomegranate: Chứa nhiều chất chống oxy hóa như anthocyanin-flavonoids

## Anti-Aging Medicine: Phòng ngừa bệnh lão hóa

T&#225;c Gi&#7843;: B.S. Nguyễn Xuân Thuyên, DC, JD  
Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 14:57

---

6. Cranberry: Đây có thể là một lựa chọn tốt để ngăn chặn sự oxy hóa của LDL để giúp tim mạch.

7. Cà Chua: Có chứa lycopene là một chất chống oxy hóa để tăng cường sức miễn dịch

8. Ngô: Chứa chất carotene để làm ra vitamin A, vitamin B1, B2 và chất sắt (iron). Ngô có khả năng lọc đường tiểu và thận.

9. Gừng: Có khả năng giảm cholesterol, giúp máu lưu thông và có khả năng chống viêm. Ngoài ra gừng còn dùng để giảm xây xẹp.

10. Trà xanh: Chứa chất chống oxy hóa polyphenol mang tên EGCG. Các nghiên cứu cho thấy uống trà xanh giúp duy trì mức độ cholesterol lành mạnh cũng như tăng HDL so với LDL cholesterol xấu (LDL).

11. Hạt nho: OPC là chất chống oxy hóa mạnh nhất trong hạt nho có khả năng giúp sự lưu thông của máu.

Sau đây là vài dinh dưỡng tổng quát để chống lão hóa:

1. Ăn chín nhừ, năm hay sáu lần một ngày. Nên ăn sáng. Tránh ăn trễ khi đi ngủ. Uống nhiều nước. Nên đọc nhãn hiệu trên nhãn thực phẩm để hiểu ăn gì tốt.

2. Ăn nhiều trái cây và rau quả (bây giờ 10 phần ăn mỗi ngày) để có đủ chất phytonutrient và cũng giúp giảm cân. Chọn trái cây và rau quả với màu sắc đậm vì những loại này có chất chống oxy (ORAC). Chất này có sức chống oxy hóa. Trái cây có màu sắc đậm như nho đỏ, nho đen, màu xanh berries, cranberries, rhubarb, táo đỏ có chất polyphenols, một chất có tiềm năng chống bệnh để giảm bớt những rủi ro của bệnh tim mạch, các loại ung thư, tiểu đường và đột quỵ.

3. Ăn cá. Một số loại cá có nhiều chất chống oxy hóa như omega-3 axit, giúp giảm cholesterol và ngăn ngừa đông cục trên thành mạch máu. Salmon (hoang thay vì nuôi), tuna, halibut trout giàu chất omega-3 fats, sắt và magnesium. Tránh swordfish và shark, vì loại cá này có nhiều chất methylmercury, một chất gây ung thư.

4. Chọn ăn nhiều thực phẩm có chất vitamin C và chất acid linoleic. Những chất này làm giảm vết nhăn, giảm khô da và giảm da sần sùi. Những loại trái cây, tiêu thụ quá nhiều chất đường và muối làm da già nua mau hơn. Cam, bưởi có rất nhiều vitamin C. Oils (chúng như dầu ôliu, đậu nành và sunflower) và trứng có rất nhiều vitamin linoleic acid.

5. Theo những thực phẩm đến các nước thuộc vùng biển Mediterranean như nước Ý, Tây Ban Nha, miền Nam nước Pháp, người dân vùng này tiêu thụ nhiều hoa quả, trái cây, rau củ, legumes, hạt và dầu ôliu, cá, và chất omega-3 fatty acid, và họ giảm ăn thịt bò, thịt heo.

6. Sô-cô-la rất tốt cho sức khỏe của bạn. Chọn sô-cô-la loại đắng vì nó rất nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Song song với sự đáng ngạc nhiên về dinh dưỡng trên, bạn nên tập thể dục thường xuyên để giúp bạn có một lối sống lành mạnh. Tôi cũng tin rằng chúng ta phải trau dồi tinh thần và giúp cho bộ óc được hoạt động. Các bác cao niên nên đọc sách, làm các bài đố (cross words puzzles), gia nhập các hội đoàn để có bạn chuyên trò ca hát, vui vẻ.

Cuối cùng tôi nghĩ rằng phòng ngừa thối nát chống lão hóa phải là một sự phối hợp giữa các bác sĩ trong nhiều lĩnh vực y tế. Hy vọng những nghiên cứu này sẽ nâng cao sức khỏe của bạn. Tôi sẽ chia sẻ với bạn nhiều cách chống lão hóa trong những bài sau của tôi. Bonne Santé!

Khuyến cáo:

Mục đích bài này nhằm giúp đỡ các người có một cuộc sống khỏe, những người không bao giờ cảm thấy có một đốm gì trên mặt mình bất cứ khi nào. Mục đích bài này là để hướng dẫn và không có tính cách đả nh

## Anti-Aging Medicine: Phòng ngừa thối nát của cơ thể lão hóa

T&#225;c Gi&#7843;: B.S. Nguyễn Xuân Thuyên, DC, JD  
Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 14:57

---

bệnh, chữa bệnh. Đọc gì nên tham khảo với bác sĩ riêng để xét xem thông tin trong bài này có phù hợp với trình độ của bạn hay không.

Tham khảo:

1. Gatterman, M: Preventive Medicine, Health Promotion and Wellness. Dynamic Chiropractic, October 21, 2008.
2. Klatz, R: The Science of Anti-Aging Medicine. Dynamic Chiropractic, October 8, 2007.
3. Nguyễn, T: Dinh Dưỡng Trẻ Tuổi, Phòng Ngộ Publisher 1993.
4. Perricone, N: Ageless Face, Ageless Mind. Ballantine Books Random House 2007.
5. Why we age-Theories and Effects of Aging [http://longevity.about.com] December 21, 2007 webcite Accessed October 11, 2008.
6. The Council on Chiropractic Education's New Wellness Standard [http://www.chiroandoste.com] webcite Chiropractic & Osteopathy 2006 Accessed November 2, 2008.
7. The Council on Chiropractic Education [http://www.cce-usa.org] webcite Accessed November 2, 2008.
8. The Ageing of the World's Population, United Nations Programme on Ageing [http:// [www.un.org/esa/socdev/ageing/popageing](http://www.un.org/esa/socdev/ageing/popageing)] Accessed December 14, 2008.