

“A, sao không thý đýng h m da m t?” Tôi ngýc nghiýn và khýng l i m t chút. Ngýi b n hýc th i th u mà tôi tình c m i g p l i v a vi ph m m t “social blunder” r t nýng. Hèn chi mà anh ta v n còn đ c thân! Tôi c ý và t hào tr l i: “Đ kh , nh genes t t c a b m đó!”

Tôi chia s v i b n câu chuy n đó là vì tôi nghi vãn hóa M tôn tr ng tu i tr và s h i tu i già. B ng ch ng là trên các bìa báo ch , tôi đ u th ý đýng hình ng i m u thon, tr đ p; hay tôi đ c tin các n di n viên than phi n là khi t i tu i cao, thì không còn nhi u nh ng vai trò dành cho các n di n viên đó n a; ho c tôi không l khi nghe tin m t ng ý i đ n ông tu i năm m ý i tr lên b v cùng tu i đ theo m t cô gái tr h n. Do đó mà tôi không ngýc nghiýn khi đài ABC phát ch ng tr ãnh Barbara Walters Special t a đ “Lived to be 150 years” đ tr ãnh bày cách th c s ng lâu, s ng tr .

Tác đ ng c a Resveratrol đ ch i gi m tu i già

Ch ng tr ãnh đó đ c phát vào ngày 21 Tháng T ãnh năm 2008, v i m c đích gi i thi u v s khám phá c a Bác Sĩ David Sinclair. Bác sĩ cho bi t là ông đã tìm th ý trong r u vang đ có m t ch t mang tên Resveratrol, có kh ãnh tr i gi m lão hóa. Ch t Resveratrol là m t ch t ch ng lo n ly t thiên nhiên, r t m nh có trong r u vang đ , có kh ãnh kéo dài đ i s ng c a “gene th ” c a men (yeast) g i là SIR-2 (sir là ch t c a Silent Information Regulator).

Vào cu i tu n qua, ngày 25 Tháng Giýng, ãnh năm 2009, ch ng tr ãnh “60 Minutes” c a đài CBS cũng l i ph ng v n Bác Sĩ Sinclair và partner c a ông là Bác Sĩ Christoph Westphal. Hai v bác sĩ và công ty đ c Sirtris cho bi t đ đ nh làm thu c Resveratrol cho công chúng u ng đ s ng lâu, s ng th .

Qua các nghiýn c u c a h , các bác sĩ cho bi t r ng khi m t nhóm chu t đ c cho ăn toàn đ béo, thì các con chu t phát xu t đ u hi u b nh ti u đ ng, gan b s ng và nh ng con chu t b t đ u ch t. M t nhóm chu t khác cũng đ c cho ăn toàn đ béo, công thêm ch t l ng Resveratrol th t cao, thì nh ng con chu t này l i không b m c b nh ti u đ ng, và l i s ng vài tháng lâu h n r i m i ch t.

L ãnh h n là khi m t nhóm chu t khác đ c cho ăn v a đ ch t calorie, c ng thêm l ng

## Thuốc chống lão hóa: Anti-Aging Medicine: OPC & Resveratrol

T&#225;c Gi&#7843;: B.S. Nguyễn Xuân Thuyền, D.C., J.D.  
Th&#7913; T&#432;, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2009 01:19

---

Resveratrol th<sup>u</sup>t cao, thì h<sup>o</sup> l<sup>o</sup>i nh<sup>o</sup>n th<sup>u</sup>y là Resveratrol tác đ<sup>o</sup>ng vào gene th<sup>u</sup> c<sup>h</sup>a chu<sup>t</sup> t<sup>u</sup>c là SIRT -1 ho<sup>c</sup> “sirtuins”, làm cho nh<sup>o</sup>ng con chu<sup>t</sup> đó s<sup>u</sup>ng lâu nh<sup>t</sup>.

Bác Sĩ Sinclair gi<sup>i</sup> thích r<sup>o</sup>ng khi c<sup>h</sup> th<sup>u</sup> b<sup>o</sup> thi<sup>u</sup> ă<sup>n</sup>, b<sup>o</sup> ph<sup>o</sup>n c<sup>h</sup> th<sup>u</sup> kích thích nh<sup>o</sup>ng giai đ<sup>o</sup>n nh<sup>m</sup> b<sup>o</sup> v<sup>à</sup> c<sup>h</sup> th<sup>u</sup> ch<sup>o</sup>ng l<sup>o</sup>i các b<sup>o</sup>nh thông th<sup>o</sup>ng <sup>đ</sup> tu<sup>u</sup>i già đ<sup>o</sup> có th<sup>u</sup> kéo dài đ<sup>o</sup>i s<sup>u</sup>ng đ<sup>o</sup>ng v<sup>à</sup> t<sup>u</sup> cho s<sup>u</sup>ng lâu h<sup>o</sup>n.

Qua s<sup>u</sup> khám phá này, ông cho bi<sup>t</sup> là n<sup>h</sup>u c<sup>h</sup> th<sup>u</sup> con ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup> cũng đ<sup>á</sup>p <sup>đ</sup>ng gi<sup>i</sup>ng nh<sup>o</sup> chu<sup>t</sup>, thì khi đ<sup>o</sup>ng c<sup>h</sup> cho u<sup>u</sup>ng l<sup>o</sup>ng Resveratrol th<sup>u</sup>t cao m<sup>u</sup>i ngày, thì có th<sup>u</sup> gi<sup>i</sup>ng các b<sup>o</sup>nh t<sup>u</sup>t gây ra b<sup>o</sup>i b<sup>o</sup>nh m<sup>u</sup>p vì ă<sup>n</sup> quá nhi<sup>u</sup> đ<sup>o</sup> béo t<sup>u</sup>i Hoa K<sup>h</sup>, và đ<sup>o</sup>ng th<sup>u</sup> i kéo dài đ<sup>o</sup>i s<sup>u</sup>ng c<sup>h</sup>a con ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup>.

Ngoài ra, các nghiên c<sup>u</sup> cũng cho bi<sup>t</sup> thêm là không nh<sup>o</sup>ng Resveratrol làm gi<sup>i</sup>ng quá trình lão hóa, Resveratrol còn có th<sup>u</sup> giúp c<sup>h</sup> th<sup>u</sup> b<sup>o</sup> v<sup>à</sup> ch<sup>o</sup>ng l<sup>o</sup>i các b<sup>o</sup>nh nh<sup>o</sup> Alzheimer's, b<sup>o</sup>nh tim và ung th<sup>u</sup>. Các thí nghi<sup>m</sup> cho bi<sup>t</sup> là li<sup>u</sup> Resveratrol ch<sup>o</sup>ng cho chu<sup>t</sup> r<sup>o</sup>t cao, và n<sup>h</sup>u tính cho ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup>, thì m<sup>u</sup>t ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup> c<sup>h</sup> n ph<sup>o</sup>i u<sup>u</sup>ng kho<sup>u</sup>ng 1,000 chai r<sup>o</sup>u vang đ<sup>o</sup> m<sup>u</sup>i ngày m<sup>u</sup>i đ<sup>o</sup>. Do đó, Bác Sĩ Sinclair đ<sup>ang</sup> nghiên c<sup>u</sup> bào ch<sup>o</sup>ng ra m<sup>u</sup>t viên thu<sup>c</sup> Resveratrol đ<sup>o</sup> đ<sup>o</sup>ng nh bán trên th<sup>u</sup> tr<sup>o</sup>ng. Ông tiên đoán là thu<sup>c</sup> có th<sup>u</sup> s<sup>u</sup> ph<sup>o</sup> bi<sup>t</sup> n trong vòng năm năm n<sup>h</sup>a.

Đ<sup>o</sup>ng c<sup>h</sup> bi<sup>t</sup> là sau khi s<sup>u</sup> nghiên c<sup>u</sup> c<sup>h</sup>a Bác Sĩ Sinclair đ<sup>o</sup>ng c<sup>h</sup> ph<sup>o</sup> bi<sup>t</sup> n và công nh<sup>o</sup>n, thì nhà đ<sup>o</sup>ng c<sup>h</sup> ph<sup>o</sup>ng kh<sup>o</sup>ng l<sup>o</sup> GlaxoSmithKline g<sup>o</sup>n đây đã mua h<sup>o</sup>t c<sup>h</sup> ph<sup>o</sup>n c<sup>h</sup>a công ty Sirtris đ<sup>o</sup>ng c<sup>h</sup> c<sup>h</sup>a Bác Sĩ Sinclair, và tr<sup>o</sup>ng cho ông \$ 720 tri<sup>u</sup> v<sup>à</sup> i m<sup>u</sup>c đ<sup>o</sup>ng ch<sup>ia</sup> l<sup>o</sup>i sau này.

### “The French Paradox”

T<sup>u</sup>t c<sup>h</sup> chúng ta đ<sup>o</sup>ng bi<sup>t</sup> r<sup>o</sup>ng hút thu<sup>c</sup> lá, s<sup>u</sup> ô nhi<sup>u</sup>ng không khí, r<sup>o</sup>u, thu<sup>c</sup> và phóng x<sup>u</sup> đ<sup>o</sup>ng t<sup>u</sup>o ra các lo<sup>n</sup>ng ly t<sup>u</sup>, mà có th<sup>u</sup> t<sup>u</sup>o ra “oxidative stress” (t<sup>u</sup>ng đ<sup>o</sup>ng ch<sup>o</sup>ng là k<sup>h</sup>t qu<sup>u</sup> c<sup>h</sup>a oxyt hóa). Các lo<sup>n</sup>ng ly t<sup>u</sup> có kh<sup>o</sup>ng năng t<sup>u</sup>ng công t<sup>u</sup>t c<sup>h</sup> các thành t<sup>u</sup> bào, DNA và cũng có th<sup>u</sup> làm tăng ti<sup>e</sup>n trình lão hóa t<sup>u</sup>o ra t<sup>u</sup>t c<sup>h</sup> các b<sup>o</sup>nh thoái hóa. Ngoài ra, các thí t<sup>h</sup> khác c<sup>h</sup>a lo<sup>n</sup>ng ly t<sup>u</sup> là làm đ<sup>o</sup>ng c<sup>h</sup>ng các <sup>đ</sup>ng máu mà có th<sup>u</sup> gây ra b<sup>o</sup>nh tim.

Đã nhi<sup>u</sup> năm qua, các nhà khoa h<sup>c</sup> r<sup>o</sup>t ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup> nghiên là t<sup>u</sup>i sao ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup> Pháp tiêu th<sup>u</sup> th<sup>u</sup>t nhi<sup>u</sup> u ch<sup>u</sup>t béo nh<sup>o</sup> ă<sup>n</sup> b<sup>o</sup>, ă<sup>n</sup> th<sup>u</sup>t, l<sup>o</sup>i hút thu<sup>c</sup>, u<sup>u</sup>ng nhi<sup>u</sup> r<sup>o</sup>u vang, nh<sup>o</sup>ng s<sup>u</sup>ng ng<sup>h</sup>o<sup>i</sup> b<sup>o</sup> b<sup>o</sup>nh tim

## Thuốc chống lão hóa: Anti-Aging Medicine: OPC & Resveratrol

T&#225;c Gi&#7843;: B.S. Nguyễn Xuân Thuyên, D.C., J.D.  
Th&#7913; T&#432;, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2009 01:19

---

Tôi tiếp nhận thông tin từ M. Các nhà khoa học đã công bố danh từ “French Paradox” (tạm dịch là nghịch lý của Tây) để nêu chi tiết người có thói quen ăn nhiều chất béo, uống nhiều rượu nhưng vẫn không bị bệnh tim. Tại sao? Một trong những lý do là vì trong rượu vang có chất OPC.

### OPC

Vì tôi đã nghe “the French Paradox” qua chương trình “60 Minutes”, thì vào năm 1996, tôi đến thăm dinh dưỡng ở Baltimore, MD, tôi may mắn được gặp và tiếp xúc với Bác Sĩ Jack Masquelier, giáo viên Đại Học Bordeaux, Pháp. Bác Sĩ Masquelier, vào năm 1947 khám phá ra chất OPC. Vào năm 1950, ông công nhận OPC có khả năng bảo vệ mạch máu và vào năm 1956, ông xác nhận OPC có trong rượu vang đỏ.

Tôi có hỏi tại sao OPC chỉ được tìm thấy trong rượu vang đỏ mà lại không có trong rượu trắng. Bác Sĩ Masquelier giải thích rằng OPC là danh từ viết tắt cho chất “Oligomeric Proanthocyanidins”. Đây là một chất có khả năng tìm kiếm và tiêu diệt các loại nấm mốc công nghiệp. Ông nói thêm là OPC có trong rượu đỏ là vì cách thức sản xuất rượu vang. Khi làm rượu trắng, vỏ, da, hạt nho bị loại bỏ, chỉ có lấy nước ép của nho ra mà thôi.

Ngay cả với cách thức làm rượu vang đỏ thì nguyên nhân chùn nho được ép: vỏ nho cùng với da, hạt, và cành được ép và để ngâm từ 2 đến 3 tuần. Cách thức này gọi là maceration, có nghĩa là khi lên men, alcohol làm tủy hút màu đỏ từ vỏ da của nho, làm cho nước nho trở thành màu đỏ. Nước này chứa nhiều OPC, được gọi là anthocyanins. Đó là lý do tại sao rượu vang đỏ có chất OPC nhiều hơn là rượu trắng.

Theo số nghiên cứu của Bác Sĩ Masquelier, OPC có khả năng chống oxy hóa và diệt loại nấm mốc. Đáng ngạc nhiên, OPC có khả năng bảo vệ collagen thành phần của da, nên tăng số độ đàn hồi của da.

Công hiệu quả của thuốc OPC là giúp cho các sợi, dây chằng, gân, các mô liên kết và thành phần của da, như thành phần máu lưu thông để các phần mềm. Kết quả là chất duy trì sự linh hoạt để ngăn ngừa sự già nua.

Kết luận

Chúng ta không thể ngừng quá trình lão hóa. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đều muốn duy trì phẩm chất cuộc sống khi có tuổi. Có thể trong vài năm tới, chúng ta có thể uống thuốc chống lão hóa. Nhưng tại sao phải chờ cho đến khi đó? Chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ. Tôi tin rằng phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh. Dưới đây là vài sự đề nghị của tôi:

1. Chọn Cá- Salmon, mackerel chứa rất nhiều chất fatty acid cần thiết cho cơ thể vì có thể giúp giảm cholesterol và ngăn ngừa sự đông máu thành cục máu.

2. Chọn đồ ăn có khả năng chống oxy hóa - Ăn trái cây và rau quả có màu sắc đậm (như đỏ, đen, blueberries, strawberries, cranberries v.v...) Các loại hoa quả này chứa nhiều chất chống oxy hóa (ORAC - Oxygen Radical Absorbance Capacity - thước đo khả năng hấp thụ gốc tự do). ORAC rất quan trọng bởi vì ORAC tiêu diệt các gốc tự do, nên các loại hoa quả này là vũ khí rất tốt giúp chống ung thư. ORAC rất quan trọng bởi vì ORAC tiêu diệt các gốc tự do, nên các loại hoa quả này là vũ khí rất tốt giúp chống ung thư.

3. Chọn thực phẩm chứa nhiều Vitamin C và acid linoleic- Theo một nhà nghiên cứu Anh cho thấy sự liên hệ giữa đồ ăn và vóc dáng con người. Nếu ăn nhiều chất béo, chất đường, chất ngọt, da chúng ta sẽ mau nhăn. Ngược lại, ăn nhiều đồ ăn chứa Vitamin C và linoleic acid thì làm cho da không bị nhăn nhiều. Các trái cây như bưởi, cam, quýt, rau spinach, cà chua, dưa leo là nguồn Vitamin C. Trứng, đậu (sunflower, peanuts, sesame) là nguồn linoleic acid.

Hàng ngày, các nghiên cứu cho thấy sự ích lợi của dinh dưỡng. Chúng ta nên chọn một chế độ dinh dưỡng để giúp chúng ta duy trì sức khỏe, và giúp giảm nguy cơ lão hóa. Tôi tin dinh dưỡng là cách thức chính để duy trì và trung, ngoài ra, tôi nghĩ dinh dưỡng là bước đầu tiên hàng đầu để ngăn ngừa bệnh tật để chúng ta sống một đời sống khỏe mạnh lâu dài.

À votre sante!