

Sinh, lão, bệnh, tử là quy luật của sự sống đã được Đấng Tạo Hóa nói đến từ lâu. Dù không ai muốn nhìn thấy người già và chết. Nhưng thực tế thực tế và các phương pháp thực tế của lão hoàn toàn đã làm khuynh đảo nhu cầu tri thức, bao gồm phần chức năng oan khiên. Y học hiện đại tìm ra quy luật của sự lão hóa và tiến công vào nó với hy vọng kéo dài những năm tháng tuổi xuân hạnh phúc cho con người.

Vì sao chúng ta bị già đi?

Tức đẩy hóa già của cơ thể chủ yếu xác định bởi gen, chính vì vậy các nhà sinh học coi sự hóa già là một quá trình được định sẵn (các tế bào chết theo chu kỳ). Bên cạnh đó các điếm lỗi sống (hormone, hormone, hút thuốc lá, uống rượu bia, ăn thức ăn calo) và các điếm lỗi môi trường sống (như ô nhiễm của các chất phóng xạ các chất độc hại trong môi trường nước không khí, trong thức ăn hàng ngày, khói thuốc, tia cực tím, tia điện từ) có thể là những yếu tố tăng tốc quá trình hóa già của cơ thể. Các chất này gây ra những biến đổi cấu trúc màng tế bào, nhân tế bào phát triển các biến đổi, tổn thương tế bào và hủy hoại cấu trúc tế bào, đột biến trong các tế bào. Các đột biến có hại này sẽ tích tụ dần trong tế bào cho đến khi tế bào ngừng hoạt động và chết. Các tế bào còn có thể bị tổn thương bởi chính sự tấn công của hormone tuyến thượng thận trong cơ thể hay sự mất cân bằng hormone steroid-cortisol và giảm hoạt tính của các hormone sinh dục testosterone.

Chúng ta có thể làm gì để trì hoãn quá trình này?

Tăng cường các thức ăn có chứa các chất có tác dụng chống oxy hóa như vitamin E, C, beta-caroten (tức là vitamin A), selen, Mg... Các chất này không được tích trữ trong cơ thể mà phải cung cấp qua đường thức ăn.

Các chất chống oxy hóa tự nhiên (antioxydant) là các chất làm chậm hoặc ngăn ngừa sự tổn thương tế bào của cơ thể bởi quá trình oxy hóa. Các chất chống oxy hóa còn có tác dụng sửa chữa (phục hồi) các tế bào bị tổn thương và tăng cường hoạt động của hormone tuyến thượng thận và giảm nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm các bệnh mãn tính như tim mạch, bệnh tiểu đường, bệnh ung thư và kìm hãm tốc độ già hóa của cơ thể.

Vitamin A (retinol) cần thiết để bảo vệ cho sự phát triển bình thường của thị giác, chiều cao, tình trạng của da và niêm mạc (miệng, mũi...). Vitamin A có tác dụng chống lão hóa nên thường được dùng kết hợp với vitamin C, E để phòng ngừa các bệnh: xơ vữa động mạch, bệnh thiếu máu cục bộ...

Vitamin A có trong mỡ cá, gan các loài động vật, trứng, các quả màu đỏ.

Vitamin E (tocopherol) có tác dụng chống lão hóa với tác dụng chống các thành phần và chức năng của màng tế bào, thúc đẩy quá trình tái tạo hồng cầu, phát triển cơ và các tế bào khác nhau, ngăn chặn sự phát triển yếu cơ và mất mịi cơ. Vitamin E liên quan chặt chẽ với chức năng của hormone tuyến thượng thận, đặc biệt là tuyến sinh dục và các tế bào thần kinh. Vitamin E có chứa trong các thức ăn có nguồn gốc động vật và thực vật. Có nhiều trong dầu thực vật, các loại nấm như giá đỗ, nấm mốc. Ngoài ra, vitamin E còn có trong bánh mì, trứng, sữa, thịt, cá.

Vitamin C cần cho cơ thể với sự liên tục để duy trì sức khỏe. Vitamin C tham gia vào nhiều quá trình sinh học của cơ thể, tham gia vào quá trình chuyển hóa chất, giảm cholesterol máu, hỗ trợ hóa các men và hormon khác nhau, nâng cao khả năng phòng bệnh, chống lão hóa. Vitamin C có nhiều trong hành tỏi, cải bắp, rau ngót, tỏi, chanh, ớt ngọt, xúp lơ, cà chua, cần tây, rau thơm, cam, chanh, táo...

Selen là chất cần thiết để liên tục cho cơ thể, tham gia vào thành phần của men chống lão hóa. Khi liên tục selen trong cơ thể quá thấp sẽ bệnh ung thư, bệnh tim mạch, đái tháo đường tinh thể và lão hóa sớm. Cơ thể dễ bị nhiễm bệnh do suy giảm chức năng bạch cầu và tuyến ức. Việc bổ sung selen kết hợp với vitamin E giúp cải thiện đáng kể tình trạng bệnh thalassemia. Selen có nhiều trong tỏi, nấm men, gạo, thóc, lúa mì, lòng đỏ trứng gà, cải củ, cải bắp.

Kẽm (Zn) có nhiều trong sò, lòng đỏ trứng gà, thóc, đậu Hà Lan, rau ngót, tỏi. Kẽm có vai trò quan trọng trong quá trình sinh sản tinh trùng ở đàn ông.

Magiê có mặt trong gần 300 các men khác nhau để hỗ trợ hòa các quá trình chuyển hóa năng lượng. Magiê có vai trò quan trọng trong quá trình tạo glycogen của cơ và gan để glucose máu. Magiê còn tham gia vào sự phân hủy glucose, axit béo và các axit amin trong quá trình chuyển hóa năng lượng. Magiê cũng đóng vai trò quan trọng trong tổng hợp lipid và protein và bảo vệ tính bền vững của dây thần kinh và sự co cơ. Để biết magiê có mặt trong thành phần của men chống lão hóa. Magiê có mặt trong nhiều loại thực phẩm khác nhau như thóc, sắn, kê, đậu nành, đậu xanh, khoai lang, một số loại rau thơm, các loại rau lá màu sẫm như rau ngót, cải xanh, măng tỏi, trong một số trái cây như chuối, mận khô, bắp...

Nên đây, người ta phát hiện ra một số chất có tính chống lão hóa có trong chè xanh, nho đỏ, táo.

*TS. Đặng Quốc Bảo (Theo SKDS)*