

18 BÍ MẬT ĐỂ SỐNG LÂU

Ngủ trưa đều đặn, chọn bạn khôn ngoan, lập gia đình, tạo thói quen đội mũ bảo hiểm và thắt dây an toàn khi lên xe... là việc bạn dễ thực hiện để kéo dài tuổi thọ.

>>> 7 nguyên tắc vàng giúp sống lâu

Một chế độ ăn lành mạnh và tập thể dục đều đặn chắc chắn là giúp nâng cao tuổi thọ nhưng ngoài ra có những yếu tố khác, ít được chú ý, cũng giúp kéo dài tuổi đời cho bạn. Hãy khám phá những bí quyết dưới đây:

Bảo vệ nguồn ADN của bạn

Khi chúng ta già đi, tận cùng của các nhiễm sắc thể, gọi là telomere - trở nên ngắn hơn. Điều này khiến con người dễ mắc bệnh. Bạn nghĩ rằng mình chẳng thể làm gì để thay đổi điều này nhưng một nghiên cứu mới đây lại cho thấy điều ngược lại. Một nghiên cứu mở đầu cho thấy, lối sống thay đổi thúc đẩy một loại men làm tăng độ dài của đầu mỗi nhiễm sắc thể. Một nghiên cứu khác cũng thấy chế độ ăn và tập thể dục có thể bảo vệ các đầu mỗi này. Vì vậy, các thói quen lành mạnh có thể làm chậm sự lão hóa ở mức độ tế bào.

Sống đức độ

Một nghiên cứu kéo dài 80 năm cho thấy một trong những cách dự báo tuổi thọ tốt nhất là nhìn vào nhân cách đức độ của một người. Các nhà nghiên cứu đo các thuộc tính như quan tâm đến những điều tử mẫn và sự kiên trì. Họ thấy rằng người có lương tâm làm nhiều việc hơn để bảo vệ sức khỏe của mình và có những lựa chọn đi đến các mối quan hệ vững bền và nghề nghiệp tốt hơn.

Kết bạn

Khoa học cho bạn thêm một lý do để biết ơn những người bạn của mình - họ có thể giúp bạn sống lâu hơn. Các nhà nghiên cứu Australia khẳng định, những người già có nhiều bạn bè ít có khả năng chết trong khoảng thời gian 10 năm so với những người ít bạn nhất. Các phân tích về kết quả từ 148 nghiên cứu cũng ủng hộ mối liên quan giữa nhiều mối quan hệ xã hội và tuổi thọ.

Ảnh minh họa: Mccartanandcompany.com

Chọn bạn khôn ngoan

"Gần mực thì đen gần đèn thì sáng" đúng trong trường hợp này. Khi bạn chơi với những người có lối sống lành mạnh, bạn cũng dễ lây. Các nghiên cứu chỉ ra rằng béo phì là một dạng truyền nhiễm cộng đồng - khả năng một người trở nên béo phì tăng lên khoảng 57% nếu có bạn là người béo phì. Hút thuốc lá cũng là một thói quen dễ lây lan qua các mối quan hệ bạn bè nhưng một tin tốt là việc bỏ thuốc cũng dễ có ảnh hưởng qua lại.

Bỏ thuốc lá

Chẳng có gì đáng ngạc nhiên về việc bỏ thuốc lá có thể kéo dài tuổi thọ của bạn nhưng lượng tuổi bao nhiêu ở từng độ tuổi bỏ thuốc khiến bạn bất ngờ. Theo một nghiên cứu kéo dài 50 năm tại Anh, bỏ thuốc ở độ tuổi 30 có thể giúp tăng tuổi thọ của bạn lên tới trọn một thập kỷ. Bỏ thuốc ở độ tuổi 40, 50 hay 60 giúp bạn sống thêm tương ứng 9 - 6 - 3 năm.

Nâng niu giấc ngủ trưa

Đã có bằng chứng khoa học cho thấy ngủ trưa đều đặn giúp bạn sống lâu hơn. Một nghiên cứu gần đây với 24.000 người tham gia cho thấy những người thường xuyên ngủ trưa thì khả năng chết do bệnh tim thấp hơn 37% so với những người ít ngủ trưa. Các nhà nghiên cứu cho rằng giấc ngủ ngắn này có thể giúp ích cho tim bằng cách giảm hoóc môn căng thẳng xuống.

Thực hiện chế độ ăn kiểu Địa Trung Hải

Chế độ ăn kiểu Địa Trung Hải là chế độ ăn giàu rau, quả, ngũ cốc nguyên hạt, dầu olive và cá. Một phân tích 50 nghiên cứu với hơn một nửa triệu người cho thấy lợi ích ấn tượng của chế độ ăn này. Kết quả cho thấy nó hạ đáng kể nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa - một sự kết hợp của béo phì, lượng đường trong máu cao, tăng huyết áp và một số yếu tố khác làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường.

Ăn như người Okinawa (Nhật Bản)

Cư dân của Okinawa, Nhật Bản từng có tuổi thọ trung bình cao nhất trên thế giới. Các nhà nghiên cứu cho rằng một trong những nguyên nhân là chế độ ăn truyền thống ở khu vực này, với lượng rau màu xanh và vàng cao, ít calo. Một số người Okinawa có thói quen chỉ ăn 80% thức ăn trong đĩa của họ. Khi những người trẻ không còn ăn uống theo truyền thống này, tuổi thọ ở Okinawa giảm hẳn.

Kết hôn

Một số nghiên cứu cho thấy, những người kết hôn thường sống lâu hơn người sống độc thân. Trong khi những người đang có vợ, chồng đạt được lợi ích này cao nhất thì những ai đã ly hôn hoặc góa bụa ở mức trung bình, còn thấp nhất là những người chưa kết hôn bao giờ.

Giảm cân

Nếu bạn thừa cân, giảm cân có thể bảo vệ bạn chống lại bệnh tiểu đường, bệnh tim và một số bệnh tật khác vốn rút ngắn tuổi thọ của bạn. Mỡ bụng đặc biệt nguy hiểm, vì vậy nên chú ý giảm béo vùng này. Một nghiên cứu kéo dài 5 năm với người Hispanis (người Mỹ gốc Latin) và người Mỹ gốc Phi cho thấy ăn nhiều chất xơ và tập thể dục đều đặn là những cách hiệu quả để giảm béo bụng.

Vận động nhiều

Có bằng chứng thuyết phục cho việc này - những người chăm tập thể dục có tuổi thọ trung bình cao hơn những người không tập luyện gì. Theo hàng chục nghiên cứu, hoạt động thể chất thường xuyên giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và một số loại ung thư, trầm cảm. Tập thể dục thậm chí có thể giúp bạn có tinh thần mạnh mẽ khi bước vào tuổi già. Bạn có thể tập luyện cường độ cao 10 phút mỗi ngày hoặc tập luyện vài ngày một lần, miễn là đủ 2,5 tiếng tập thể dục vừa phải mỗi tuần.

Uống rượu vừa phải

Bệnh tim ít gặp hơn ở những người uống rượu điều độ so với những người không uống chút nào. Nhưng hãy nhớ là uống quá nhiều rượu làm tăng mỡ bụng, tăng huyết áp và có thể gây một số vấn đề về sức khỏe khác. Hiệp hội tim Mỹ khuyến cáo, nếu bạn hay uống rượu, thì chỉ nên giới hạn mỗi ngày một chén nhỏ khoảng 44 ml với phụ nữ và 2 chén nhỏ với nam giới. Nếu bạn không uống rượu, đừng tập uống. Có vô số cách giúp bạn bảo vệ tim, ngoài việc uống điều độ.

Hướng tới tâm linh

Nghiên cứu cho thấy những người tham gia các hoạt động tôn giáo thường sống thọ hơn những người không bao giờ tham gia. Trong một nghiên cứu kéo dài 12 năm với những người trên 65 tuổi, những người tham dự các nghi lễ tôn giáo nhiều hơn một lần mỗi tuần có hệ thống miễn dịch tốt hơn bạn bè họ - những người không tham dự lần nào. Tỷ lệ tử vong của họ cũng ít đáng kể trong suốt giai đoạn nghiên cứu được thực hiện. Hệ thống quan hệ xã hội mạnh mẽ phát triển giữa những người cùng tôn kính một đức tin nào đó có thể là nguyên nhân tạo nên điều này.

Tha thứ

Bỏ qua những hận thù có ích lợi đáng ngạc nhiên cho sức khỏe. Tức giận kinh niên liên quan đến

việc tăng ung thư phổi, bệnh tim, đột quỵ và những bệnh tật khác. Sự tha thứ sẽ giảm lo âu, hạ thấp huyết áp và giúp bạn dễ thở hơn. Những lợi ích này có xu hướng tăng lên khi bạn già đi.

Sử dụng mũ, dây bảo hiểm

Tai nạn là nguyên nhân tử vong hay gặp thứ 5 ở Mỹ và là nguyên nhân gây chết hàng đầu với những người ở độ tuổi 1-24. Đội mũ bảo hiểm, thắt dây an toàn là cách đơn giản để tăng cơ hội sống thọ cho bạn. Chẳng hạn, trong một tai nạn xe cơ giới, thắt dây an toàn giảm nguy cơ chết hay chấn thương nghiêm trọng khoảng 50%. Trong các tai nạn xe máy, xe đạp, hầu hết các trường hợp tử vong do chấn thương đầu, vì vậy, hãy luôn đội mũ bảo hiểm.

Ưu tiên giấc ngủ

Ngủ đủ, ngủ sâu có thể giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường, bệnh tim và các rối loạn lo âu. Ngủ đủ cũng giúp bạn phục hồi sức khỏe nhanh hơn khi bị đau ốm. Mặt khác, thức đêm mang tới nhiều nguy cơ nghiêm trọng cho sức khỏe. Ngủ ít hơn 5 tiếng mỗi đêm làm tăng nguy cơ chết sớm, vì vậy hãy ưu tiên cho giấc ngủ.

Kiểm soát stress

Bác sĩ Dean Ornish (Mỹ) đã đăng tải nghiên cứu cho thấy việc thay đổi lối sống, bao gồm kiểm soát stress không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh tim mà còn thực sự làm đổi chiều bệnh này. Tránh căng thẳng dường như là việc bất khả thi với hầu hết mọi người nhưng vẫn có những cách hiệu quả để kiểm soát nó. Tập yoga, thiền, hít thở sâu... thậm chí chỉ là vài phút mỗi ngày cũng có thể tạo nên sự khác biệt.

Duy trì một cuộc sống đầy ý nghĩa

Tìm kiếm những thú vui và hoạt động có ý nghĩa với bạn có thể góp phần kéo dài cuộc sống. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản thấy rằng, nam giới có mục đích sống mạnh mẽ ít bị chết vì đột quỵ, bệnh tim và các bệnh tật khác hơn 13 năm so với những người không có mục đích sống rõ ràng. Một nghiên cứu khác tại Trung tâm y khoa Đại học Rush (Mỹ) chỉ ra rằng có một mục đích sống cao đẹp liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.