

7 NGUYÊN TẮC VÀNG GIÚP SỐNG LÂU

Một vài thay đổi đơn giản trong chế độ ăn uống và lối sống có thể giúp bạn miễn nhiễm một loạt bệnh gây chết người và giúp tăng tuổi thọ.

Bảy nguyên tắc vàng sau đây không chỉ giúp giảm 20% nguy cơ chết vì ung thư, mà còn giúp giảm 50% nguy cơ mắc bệnh phổi và 44% nguy cơ bị trụy tim, theo tờ Daily Express (Anh) dẫn kết quả nghiên cứu đối với gần 380.000 người của các nhà khoa học tại Trường cao đẳng Hoàng gia London (Anh).

Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng những người tuân thủ chặt chẽ các nguyên tắc trên, vốn cũng bao gồm tập thể dục và hạn chế rượu bia, sẽ giảm được ít nhất 34% nguy cơ tử vong do các bệnh về đường hô hấp hoặc tim mạch, trong đó có đột quỵ và đau thắt ngực.

Tờ Daily Express đưa tin, các nguyên tắc trên được Quỹ nghiên cứu ung thư thế giới và Viện nghiên cứu ung thư Mỹ soạn thảo 6 năm về trước.

Nay, bằng cách nghiên cứu các bệnh nhân ở 9 nước châu Âu, các nhà khoa học Anh phát hiện rằng những nguyên tắc vàng trên giúp mọi người sống lâu hơn bằng cách giảm nguy cơ tử vong do nhiều nguyên nhân khác cũng như vì bệnh ung thư.

Nuôi con bằng sữa mẹ không chỉ tốt cho trẻ mà còn cải thiện sức khỏe người mẹ

Bảy nguyên tắc vàng:

- Cơ thể càng ít mỡ càng tốt, miễn không bị thiếu cân.
- Hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Hạn chế ăn các loại thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng - những thực phẩm giàu chất béo hoặc đường song lại ít chất xơ - và tránh đồ uống có đường.
- Ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và đậu. Ăn 5 khẩu phần trái cây và rau củ mỗi ngày. Cố gắng ăn ngũ cốc trong mỗi bữa ăn.
- Hạn chế ăn thịt đỏ như thịt bò, thịt heo và thịt cừu (chỉ nạp 500 g thịt đã nấu chín một tuần) và tránh thịt đã qua chế biến như thịt giăm bông, xúc xích và thịt xông khói.
- Bớt đồ uống có cồn.
- Tốt nhất là các bà mẹ nuôi con chỉ bằng sữa mẹ cho đến sáu tháng.

Nghiên cứu trên, được công bố trên chuyên san American Journal of Clinical Nutrition, còn cho thấy rằng những phụ nữ cho con bú trong ít nhất 6 tháng giảm nguy cơ tử vong do ung thư (10%) và bệnh tim mạch (17%).