

LÀM THẾ NÀO ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE KHI LỚN TUỔI?

Các nhà khoa học Trường Đại Học Texas Khoa Y có tin tốt lành dành cho những người muốn khỏe mạnh vào tuổi già: cơ thể ngày càng lớn tuổi cũng khỏe như cơ thể lúc trẻ tuổi trong việc chuyển hóa thức ăn giàu protein thành cơ.

Thanh Vân

Một nghiên cứu gần đây cho rằng, khẩu phần ăn chứa một lượng vừa phải thức ăn giàu protein như thịt bò, cá, thịt heo, gà, sữa hoặc đậu phộng có thể giúp làm chậm quá trình thoái hóa các cơ của người cao tuổi.

Các nhà nghiên cứu cho biết, sự tụt giảm khối cơ ở người lớn tuổi rất quan trọng trong việc duy trì sức khỏe, sống độc lập không phụ thuộc vào người khác và tiêu thụ đủ lượng protein cần thiết trong việc tạo và duy trì các cơ. Nghiên cứu về dinh dưỡng cho thấy, nhiều người cao tuổi ăn protein ít hơn một người trung bình nên các nhà nghiên cứu lý luận rằng, nếu người già chỉ cần tăng lượng protein hấp thụ thì họ có thể làm chậm sự mất cơ - vì tuổi già vốn không can thiệp vào khả năng tạo cơ từ protein có trong thức ăn.

(Ảnh: Oldsouthernbank)

"Chúng tôi muốn biết rằng liệu có hợp lý khi cơ thể của bà ngoại của bạn, chẳng hạn, không thể kích thích sự phát triển cơ khi ăn cùng một bữa ăn giàu protein giống như bạn ăn hay không mà điều này qua thời gian sẽ góp phần vào việc mất cơ," phó giáo sư Douglas Paddon-Jones nói.

Cuộc nghiên cứu so sánh sự thay đổi về sự tổng hợp protein cơ trong 10 tình nguyện viên trẻ và 10 tình nguyện viên cao tuổi sau khi ăn một lượng thịt bò nạc 4 ounce (khoảng hơn 1 lạng). Bằng cách phân tích mẫu máu và mẫu cơ, các nhà nghiên cứu đã đo được mức độ cơ thể của cá nhân một người cụ thể tạo ra protein cơ. Trong suốt 5 giờ sau khi các tình nguyện viên trẻ và cao tuổi ăn thịt bò, thì sự tổng hợp protein cơ của cả hai nhóm tăng lên 50%.

"Chúng tôi thực hiện các nghiên cứu trước đó với các nước uống chuyên dùng có chứa amino axit nhưng đây là lần đầu tiên nghiên cứu một người với thức ăn thật sự và khả năng của người đó kích thích sự phát triển cơ ở cả người già và người trẻ," phó giáo sư Paddon-Jones nói. "Những gì chúng tôi nghiên cứu được thật sự là kết quả khích lệ, bởi nó cho thấy người già thật sự được lợi khi ăn một khẩu phần thức ăn giàu protein. Hiện giờ đó là lượng họ chưa ăn đủ - trên thực tế từ 16 - 27% người lớn tuổi ăn ít hơn lượng protein cho phép hàng ngày được khuyến dùng của Bộ Nông Nghiệp Mỹ".

Ông Paddon-Jones cho biết thêm, người ta có thể ăn ít protein hơn vì nhiều lý do bao gồm giá cả, nhiều loại thức ăn có thể không ngon đối với họ như trước đó, việc nhai khó khăn và sự thèm ăn giảm sút ... Ông cũng ghi nhận rằng một nhân tố khác góp phần vào sự mất cơ là thiếu vận động. Ngay cả đối những người già tình nguyện tham gia nghiên cứu này, những người được phó giáo sư Paddon-Jones miêu tả là vận động thể chất nhiều hơn những người khác trong nhóm dân số cao tuổi.

"Một điều đáng lo ngại là trung bình họ có khối lượng cơ ít hơn 12 kilogram so với những người trẻ hơn mà chúng tôi đã kiểm tra". Sự khác biệt ấy, có thể thậm chí nhiều hơn nữa trong dân số nói chung. Nói cách khác, so với người trưởng thành còn trẻ, một người già bình thường thiếu các lợi ích được tạo ra từ hơn 12 kilogram khối lượng cơ. Thiếu hụt này trong một số trường hợp sẽ dẫn đến một người lớn tuổi phải vĩnh viễn nằm liệt giường do chấn thương hoặc bệnh.

"Phần lớn người cao tuổi bị gãy xương hông hoặc bị chấn thương nặng không bao giờ ra khỏi giường được nữa, và một trong những lý do chính là họ nhanh chóng mất quá nhiều khối lượng và sức mạnh của cơ, đến nỗi họ trở nên không thể vượt qua được," ông Paddon-Jones nói. "Đủ cơ cần thiết cho các hoạt động sinh sống hàng ngày, các vận động và sống độc lập không phụ thuộc. Nó thật sự là một vấn đề chất lượng cuộc sống."