Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 18 Tháng 9 2019 19:25 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 18 Tháng 9 2019 19:32

CN Nguyê□n Thi□ Ph□□□c – Pho□ng Điê□u d□□□ng

Lão hóa và dinh d□□ng: m□t thách th□c toàn c□u đang gia tăng

C□ s□ l□□ng và t□ l□ ng□□i già đ□□c xác đ□nh là t□ 60 tu□i tr□ lên - đang gia tăng □ h□u h□t các qu□c gia và xu h□□ng trên toàn th□ gi□i có th□ s□ ti□p t□c không suy gi□m. Năm 2002, □□c tính có kho□ng 605 tri□u ng□□i già trên th□ gi□i, g□n 400 tri□u ng□□i đang s□ng □ các n□□c thu nh□p th□p. Hy L□p và Ý có t□ l□ ng□□i cao tu□i cao nh□t (c□ 24% vào năm 2000). Đ□n năm 2025, s□ ng□□i cao tu□i trên toàn th□ gi□i d□ ki□n □□s□ đ□t h□n 1,2 t□, v□i kho□ng 840 tri□u ng□□i trong s□ này □ các n□□c thu nh□p th□p [2].

Loãng x□□ng và gãy x□□ng liên quan là m□t nguyên nhân chính c□a b□nh t□t, tàn t□t và t□ vong, và là m□t chi phí y t□ r□t l□n. Ng□□i ta □□c tính r□ng s□ l□□ng gãy x□□ng hông hàng năm trên toàn th□ gi□i s□ tăng t□ 1,7 tri□u vào năm 1990 lên kho□ng 6,3 tri□u vào năm 2050. Ph□ n□ b□ 80% gãy x□□ng hông; nguy c□ su□t đ□i đ□i v□i gãy x□□ng do loãng x□□ng ít nh□t là 30% và có th□ là g□n 40%. Ng□□c l□i, nguy c□ ch□ là 13% đ□i v□i nam gi□i [2].

Ph□ n□ có nguy c□ cao h□n vì m□t x□□ng tăng t□c sau khi mãn kinh. Có th□ phòng ng□a b□ng li□u pháp hormone khi mãn kinh. Các y□u t□ l□i s□ng, đ□c bi□t là ch□ đ□ ăn u□ng, ho□t đ□ng th□ ch□t và hút thu□c cũng liên quan đ□n ch□ng loãng x□□ng. M□c đích chính là đ□ ngăn ng□a gãy x□□ng; đi□u này có th□ đ□t đ□□c b□ng cách cung cấp l□□ng canxi đ□y đ□ và tăng c□□ng ho□t đ□ng th□ ch□t, đ□c bi□t là □ tu□i thi□u niên và thanh niên [2].

Ng□□i già đ□c bi□t d□ b□ suy dinh d□□ng. H□n n□a, nh□ng n□ l□c đ□ cung c□p cho h□ đ□y đ□ dinh d□□ng g□p ph□i nhi□u v□n đ□ th□c t□. Đ□u tiên, yêu c□u dinh d□□ng c□a h□ không đ□□c xác đ□nh rõ. Vì c□ kh□i l□□ng c□ th□ g□y và t□c đ□ trao đ□i ch□t c□ b□n đ□u gi□m theo tu□i tác, nên nhu c□u năng l□□ng c□a m□t ng□□i già trên m□i kg tr□ng l□□ng c□ th□ cũng gi□m [2].

Nhi□u b□nh do ng□□i già m□c ph□i là k□t qu□ c□a các y□u t□ ch□ đ□ ăn u□ng, m□t s□ trong đó đã ho□t đ□ng t□ khi còn nh□. Nh□ng y□u t□ này sau đó đ□□c k□t h□p b□i nh□ng thay đ□i x□y ra t□ nhiên v□i quá trình lão hóa [2].

Ch□t béo trong ch□ đ□ ăn u□ng d□□ng nh□ có liên quan đ□n ung th□ ru□t k□t, tuy□n t□y và tuy□n ti□n li□t. Các y□u t□ nguy c□ gây b□nh nh□ tăng huy□t áp, lipid máu và không dung n□p glucose, t□t c□ đ□u b□ □nh h□□ng đáng k□ b□i các y□u t□ ch□ đ□ ăn u□ng, đóng m□t vai trò quan tr□ng trong s□ phát tri□n c□a b□nh tim m□ch vành [2].

Các b□nh thoái hóa nh□ b□nh tim m□ch và m□ch máu não, ti□u đ□□ng, loãng x□□ng và ung th□, là m□t trong nh□ng b□nh ph□ bi□n nh□t □nh h□□ng đ□n ng□□i già, đ□u b□ □nh h□□ng b□i ch□ đ□ ăn u□ng. Càng ngày trong cu□c tranh lu□n v□ ch□ đ□ ăn u□ng/b□nh t□t, vai trò c□a các vi ch□t dinh d□□ng trong vi□c tăng c□□ng s□c kh□e và ngăn ng□a b□nh không truy□n nhi□m đang đ□□c chú ý đáng k□. S□ thi□u h□t vi ch□t dinh d□□ng th□□ng ph□ bi□n □ ng□□i cao tu□i do m□t s□ y□u t□ nh□ gi□m l□□ng th□c ăn và thi□u s□ đa d□ng trong th□c ph□m h□ ăn [2].

Thay đ□i ch□ đ□ ăn u□ng d□□ng nh□ □nh h□□ng đ□n m□c đ□ y□u t□ r□i ro trong su□t cu□c đ□i và có th□ có tác đ□ng th□m chí còn l□n h□n □ ng□□i l□n tu□i. Vi□c gi□m t□□ng đ□i l□□ng ch□t béo bão hòa và l□□ng mu□i, s□ làm gi□m huy□t áp và n□ng đ□ cholesterol, có th□ có tác d□ng đáng k□ trong vi□c gi□m gánh n□ng c□a b□nh tim m□ch. Tăng tiêu th□ trái cây và rau qu□ t□ m□t đ□n hai ph□n m□i ngày có th□ gi□m 30% nguy c□ tim m□ch [2].

Dinh d□□□ng đê□ ng□□□i cao tuô□i luôn khoe□ ma□nh

C□n gi□m kh□u ph□n ăn so v□i th□i tr□, tr□□c h□t là ăn gi□m ch□t đ□□ng b□t

Nhu c□u năng l□□ng □ ng□□i 60 tu□i gi□m đi 20%, □ ng□□i trên 70 tu□i gi□m đi 30% so v□i ng□□i 25 tu□i. Theo nhu c□u khuy□n ngh□ c□a ng□□i Vi□t Nam, v□i ng□□i cao tu□i nhu c□u v□ năng l□□ng là t□ 1700-1900 kcal/ng□□i/ngày. Năng l□□ng t□ ngũ c□c cung c□p 68%, các ch□t béo cung c□p 18% và các ch□t đ□m cung c□p 14% t□ng nhu c□u năng l□□ng trong kh□u ph□n ăn hàng ngày. Ng□□i cao tu□i c□n đi□u ch□nh ch□ đ□ ăn đ□ gi□ cân n□ng □n đ□nh, đ□ ch□ s□ BMI t□ 18,5-22,9 [1].

V□ ch□ đ□ ăn c□a ng□□i cao tu□i c□n l□u ý: Chia b□a ăn thành nhi□u b□a nh□, t□o không khí vui v□ tho□i mái. Khi ăn, c□n nhai ch□m nhai k□ th□c ăn. Nên ăn các th□c ăn th□c v□t nh□: V□ng, l□c, đ□u đ□, rau xanh và hoa qu□ chín, ăn ít th□t thay vào đó là cá, tôm. Ch□ bi□n các món h□p, lu□c nh□ thay th□ các món rán n□□ng. Nên ăn thay đ□i th□c đ□n th□□ng xuyên, tránh đ□n đi□u đ□ b□a ăn s□ ngon h□n. Các món ăn ch□ bi□n m□m, thái nh□, h□m k□ đ□ phù h□p v□i hàm răng y□u và d□ tiêu hóa. Không ăn quá no, nh□t là vào bu□i t□i, sau khi ăn xong nên ng□i ho□c đi l□i nh□ nhàng trong vòng 30 phút s□ giúp d□ dày nhào tr□n th□c ăn và d□ tiêu.

Ăn gi□m th□t, gi□m ch□t béo và gi□m mu□i

V□ ch□t đ□m, nhu c□u Protein t□ 60-70 gam/ngày, trong đó đ□m đ□ng v□t chi□m 30% t□ng s□ Protein. Ng□□i cao tu□i ăn ít th□t, thay vào đó là các th□c ph□m giàu can xi nh□: Cá, tôm, cua (100 g tép ch□a 910 mg can xi, 100 g cua ch□a 5040 mg can xi). Các Protein th□c v□t nh□ đ□u đ□, v□ng l□c, đ□u ph□ vì chúng có nhi□u ch□t x□ giúp th□i l□□ng Cholesterol. H□n ch□ ăn các th□c ph□m có nhi□u Cholesterol nh□: n□i t□ng đ□ng v□t, óc. Nên ăn ít nh□t 3 b□a cá/1 tu□n, 3 qu□ tr□ng/1 tu□n và ăn thêm s□a chua (d□ tiêu và có l□i cho tiêu hóa) [1].

V□ ch□t béo, nên ăn c□ d□u th□c v□t và m□ đ□ng v□t, t□ l□ ch□t béo th□c v□t chi□m 35% t□ng l□□ng ch□t béo. D□u th□c v□t t□t v□i ng□□i có tăng huy□t áp, không có Cholesterol và ít Acid béo bão hòa (d□□i 40%) h□n m□ đ□ng v□t [1].

Ngoài gi□m c□m, ng□□i cao tu□i c□n chú ý gi□m th□t, gi□m m□, gi□m đ□□ng. Th□t tính bình quân không v□□t quá 1,5kg đ□u ng□□i trong m□t tháng, m□/d□u d□□i 600g, đ□□ng d□□i 500g [1].

Ngoài ra, ăn h□n ch□ các th□c ph□m có hàm l□□ng mu□i cao nh□ các lo□i d□a cà mu□i. H□n ch□ nh□ng đ□ ăn, th□c u□ng gây m□t ng□ nh□: Cà phê, chè đ□c. H□n ch□ ăn m□n, l□□ng mu□i ăn d□□i 150g/ng□□i/tháng, vì ăn mu□i nhi□u có liên quan đ□n b□nh tăng huy□t áp [1].

Ăn thêm đ□u, l□c, v□ng và cá

□ ng□□i có tu□i, tiêu hóa h□p th□ ch□t đ□m đ□u kém nên d□ x□y ra tình tr□ng thi□u ch□t đ□m. □ đ□u, l□c, v□ng và cá có nhi□u ch□t đ□m, ngoài ra chúng l□i có nhi□u ch□t d□u giúp đ□ phòng các b□nh v□ tim m□ch. Cho nên ng□□i cao tu□i nên ăn nhi□u món ăn t□ đ□u t□□ng nh□ đ□u ph□, s□a đ□u nành [1].

M□i gia đình nên có m□t l□ v□ng l□c đ□ b□ sung b□a ăn h□ng ngày. M□i tu□n ăn 2-3 b□a cá. Nên ăn cá nh□, kho nh□ hai l□a đ□ ăn đ□□c c□ x□□ng có thêm canxi đ□ phòng b□nh x□p x□□ng □ ng□□i cao tu□i. Đ□u, l□c, v□ng, cá có tác d□ng phòng, ch□ng các b□nh tim m□ch; đ□u ph□ còn có tác d□ng phòng ch□ng ung th□ [1].

Ăn nhi□u rau t□□i, qu□ chín

Ng□□i có tu□i c□n chú ý ăn nhi□u rau đ□ có ch□t x□ kích thích nhu đ□ng ru□t, tránh táo bón. Các ch□t x□ trong rau qu□ còn có tác d□ng nh□ cái ch□i quét h□t các ch□t b□ béo th□a đ□y ra theo phân, giúp c□ th□ phòng ch□ng b□nh x□ v□a đ□ng m□ch. Rau t□□i, qu□ chín còn cung c□p các ch□t dinh d□□ng h□t s□c quan tr□ng đ□i v□i ng□□i cao tu□i là các vitamin và ch□t khoáng [1].

Nhu c□u ch□t x□ 25g/ngày, đ□c bi□t là ch□t x□ hòa tan có tác d□ng làm gi□m Cholesterol và đ□□ng máu, nó t□t v□i ng□□i ti□u đ□□ng, tăng huy□t áp. Ng□□i cao tu□i th□□ng b□ loãng x□□ng và thi□u các vitamin, khoáng ch□t. C□n ăn các lo□i rau xanh hoa qu□ giàu vitamin và khoáng ch□t, m□i ngày nên ăn 300g rau xanh và 100g hoa qu□ [1].

U□ng đ□ n□□c theo nhu c□u

Ng□□i cao tu□i th□□ng th□□ng u□ng ít n□□c do s□ đi ti□u nhi□u, m□t ng□. N□□c giúp cho tiêu hóa t□t h□n và đào th□i các ch□t c□n bã c□a c□ th□. U□ng t□ 1.5-2 lít n□□c/ m□t ngày, c□n ch□ đ□ng u□ng n□□c không ch□ khát m□i u□ng. Nên u□ng n□□c trà xanh t□t cho tim m□ch và các lo□i th□c u□ng có tác d□ng an th□n nh□ h□t sen, chè ngó sen... [1].

Chế đô□ sinh hoa□t phù h□□p

Ng□□i cao tu□i nên sinh ho□t đi□u đ□, ăn, ng□ đúng gi□. Đ□ làm ch□m quá trình lão hóa và duy trì cân n□ng h□p lý b□ng vi□c t□p th□ d□c nh□ nhàng hàng ngày. M□i bu□i sáng d□y v□n đ□ng 30 phút, tr□a n□m ngh□ ho□c ng□ 15 phút, t□i nên đi b□ 30 phút giúp ng□ ngon h□n. Đi b□ là cách v□n đ□ng t□t nh□t, phù h□p v□i ng□□i cao tu□i và có th□ phòng b□nh x□ c□ng đ□ng m□ch, và c□i thi□n tình tr□ng đau m□i x□□ng [1].

Tóm l□i, ng□□i cao tu□i nên có m□t ch□ đ□ dinh d□□ng h□p lý, tinh th□n tho□i mái, th□c hi□n ch□ đ□ v□n đ□ng v□a s□c, phù h□p v□i s□c kh□e và tu□i tác c□a t□ng ng□□i đ□ có tu□i th□ t□t h□n. Hi□n t□□ng lão hóa không th□ d□ng l□i theo th□i gian, nh□ng n□u bi□t v□n d□ng th□i gian đ□ t□p th□ d□c thì ch□ng nh□ng s□c kh□e c□a ng□□i cao tu□i s□ c□i thi□n mà còn làm quá trình lão hóa ch□m h□n. Bên c□nh đó, m□i gia đình ti□p t□c phát huy truy□n th□ng đ□o đ□c dân t□c trong vi□c tôn tr□ng, chăm sóc ng□□i cao tu□i.

Nguồn:

1. Nguyễn Vi□t Tiến, Dinh d□□ng đ□ ng□□i cao tu□i luôn kh□e m□nh, Vi□n Dinh d□□ng Qu□c gia (2018).

2. Nutrition for older persons, https://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/