

## Một thói quen giúp người Nhật sống thọ

Đây là thói quen thường thấy trước mỗi bữa ăn của người Nhật, cũng là thói quen giúp họ sở hữu tuổi thọ đáng kinh ngạc.



Nhật Bản vốn được biết đến là quốc gia của những người sống thọ. Theo Báo cáo năm 2022 của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, Nhật Bản, quốc gia này hiện có 90.526 người sống thọ từ 100 tuổi trở lên. Con số này ước tính cao gấp hơn 5 lần so với hai thập kỷ trước. Hòn đảo Okinawa của Nhật Bản đã được coi là nơi tập trung nhiều người sống thọ trên trăm tuổi nhất trên thế giới.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy bí quyết trường thọ của người dân nơi đây có liên quan mật thiết đến thói quen ăn uống lành mạnh. Người dân Nhật Bản luôn tuân thủ một số quy tắc trên bàn ăn chẳng hạn như ăn đa dạng thực phẩm, ăn các món ăn chế biến đơn giản. Ngoài ra, **người Nhật không bao giờ ăn quá no trong các bữa ăn**. Thay vào đó họ ăn uống điều độ có chừng mực và luôn tuân thủ quy tắc 80/20.

Theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Lối sống Hoa Kỳ, quy tắc ăn 80/20 hay còn được biết dưới tên gọi “Hara hachi bu”, có nghĩa là người Nhật chỉ ăn no khoảng 80% trong mỗi bữa ăn.

## Lợi ích của quy tắc 80/20

Người Nhật Bản luôn coi thực phẩm là thuốc phòng bệnh. Theo trang Blue Zones, quy tắc ăn 80/20 có liên quan tới ý niệm ngăn ngừa bệnh tật từ sớm thay vì cố gắng chữa trị khi bệnh tật phát sinh của người Nhật.

Để giúp cơ thể nhận biết đã no 80%, người Nhật thường có thói quen ăn chậm. Điều này giúp dạ dày có thời gian truyền tín hiệu đến não bộ và thông báo rằng bạn đã no. Thực hành quy tắc ăn 80/20 giúp chúng ta hạn chế việc ăn quá nhiều, từ đó hạn chế tình trạng tăng cân.

Chuyên gia dinh dưỡng Lauren Manaker cho biết: *“Não bộ phải mất gần 20 phút tiếp nhận tín hiệu từ hệ tiêu hoá để biết rằng cơ thể đã hấp thụ đủ chất dinh dưỡng, đã no và cần ngừng ăn. Do đó việc ăn chậm giúp người Nhật tránh được tình trạng ăn quá no”*.



Người Nhật thường có thói quen ăn chậm, chỉ ăn no 80%.

Thói quen này giúp người Nhật ngăn chặn tình trạng ăn quá no và có thể gây hại cho cơ thể. Ví dụ như:

- *Gây bệnh dạ dày*: Ăn quá no sẽ tăng gánh nặng cho dạ dày và ruột, gây ảnh hưởng đến quá trình tiêu hoá, từ đó gây ra bệnh đau dạ dày, khó tiêu, đầy bụng, thậm chí là viêm loét dạ dày.... gây ảnh hưởng xấu tới sức khoẻ.
- *Béo phì*: Ăn quá no, quá nhiều dễ gây ra tình trạng dư thừa chất béo và chất đạm, làm tăng gánh nặng cho quá trình tiêu hóa. Lâu dần, các chất dinh dưỡng dư thừa sẽ tích tụ trong cơ thể dẫn đến béo phì. Béo

phì là nguồn cơn của nhiều căn bệnh mạn tính như tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch, từ đó cũng gián tiếp ảnh hưởng đến tuổi thọ.

**Ngoài việc tuân thủ theo quy tắc 80/20, người Nhật còn có một số thói quen ăn uống khác.** Trên thực tế, lượng thức ăn trong mỗi bữa ăn cũng đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một chế độ ăn lành mạnh của họ.

Các món ăn trên mâm cơm của người Nhật được chế biến từ các loại nguyên liệu khác nhau như đậu, rau, cá, thịt, trái cây,... mỗi món ăn đều được chia khẩu phần vừa phải. Điều này giúp tăng gấp đôi lợi ích sức khỏe, vừa đảm bảo đủ dinh dưỡng vừa giúp kiểm soát lượng thức ăn. Theo chuyên gia Dan Buettner, chuyên gia nghiên cứu về những “vùng xanh” trên thế giới và là người sáng lập ra trang web Blue Zones, người Nhật cũng thường ăn ít vào bữa trưa, ăn tối sớm và ngừng ăn sau bữa tối. Thói quen này cũng góp phần giúp họ ngăn chặn tình trạng béo phì - một trong những yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh mạn tính.

## Mộc Miên/ soha

**Chuyến Đến: Việt Nhân – Ngày 3/5/2023**

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

