

SÔNG LÂU VÀ TRÍ NHỚ

12 bí mật giúp sống trên 100 tuổi không mất trí nhớ

Petro Times- Người Nhật nổi tiếng thế giới với tuổi thọ trung bình cao.



Gần đây, cuốn sách của Tiến sĩ Takuji Shirasawa mang tên "101 cách sống đến 100 tuổi không bị mất trí nhớ" chỉ ra rằng chế độ ăn uống và thói quen tốt trong cuộc sống góp phần đáng kể vào việc giữ bộ não minh mẫn và nhanh nhạy. Số người sống trăm tuổi ở Nhật Bản là hơn 60.000 người vào năm 2015. (Ảnh: Kanzhongguo)

Dưới đây là **12 bí mật giúp sống trên 100 tuổi không mất trí nhớ**.

1/ Uống một cốc nước ấm ngay sau khi thức dậy



(Ảnh: Unsplash, Pixabay/CC0 1.0)

Chúng ta mất khoảng 500cc (½ lít) nước trong khi ngủ, vậy nên cần phải bổ sung nước cho cơ thể sau khi thức dậy. Nước ấm có thể làm tăng 10% nhiệt độ và sự trao đổi chất của cơ thể.

2/ Uống nước ép rau hoặc hoa quả ít nhất 3 lần một tuần



(Ảnh: Jeshoots, Pixabay/CC0 1.0)

Uống nước ép rau hoặc hoa quả ít nhất 3 lần một tuần có thể giảm 76% nguy cơ mất trí nhớ.

3/ Tắm nắng trong vòng 15 phút mỗi ngày



(Ảnh: Takemeomeo, Pixabay/CC0 1.0)

Ánh sáng mặt trời giúp cơ thể bổ sung vitamin D vốn được chứng minh có tác dụng hiệu quả trong việc phòng chống ung thư.

4/ Ăn sô-cô-la đen



(Ảnh: Alexander Stein, Pixabay/CC0 1.0)

Sô-cô-la đen rất giàu polyphenol, vốn là chất làm chậm quá trình lão hóa và giúp kiểm soát lượng đường trong máu.

5/ Nấu ăn ở nhà



(Ảnh: Dangquocbuu, Pixabay/CC0 1.0)

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người thích nấu ăn là không dễ mắc chứng mất trí, vì nấu ăn có thể kích thích tới hoạt động của não bộ.

6/ Tránh xa các đồ uống có ga và thực phẩm chế biến sẵn



(Ảnh: StockSnap, Pixabay/CC0 1.0)

Đồ uống có ga và thực phẩm chế biến sẵn, chẳng hạn như thức ăn nhanh, rất giàu photpho, vốn là chất cản trở sự hấp thụ canxi và có hại đến xương.

7/ Đổ mồ hôi



(Ảnh: Sgt. Bobby Yarbrough, Wikimedia Commons / CC0 1.0)

Tập thể thao có thể mang đến lợi ích khi nó khiến bạn đổ mồ hôi, điều này giúp loại bỏ các độc tố ở bên trong cơ thể.

8/ Giảm 5% trọng lượng cơ thể



(Ảnh: Mojzagrebinfo, Pixabay / CC0 1.0)

Những người sống đến 100 tuổi mà không mắc bệnh có một điểm chung – họ không có chất béo dư thừa của cơ thể. Những rủi ro về bệnh tiểu đường và cao huyết áp được giảm thiểu nếu trọng lượng cơ thể của bạn giảm 5%.

9/ Đi bộ 30 phút mỗi ngày



(Ảnh: Kanzhongguo)

Những người hầu như không tập thể dục, hoặc không vận động có tỷ lệ tử vong cao nhất. Đi bộ trong vòng 30 phút mỗi ngày có thể làm tăng lưu thông tuần hoàn máu và cải thiện sức khỏe tổng thể.

10/ Thực hành thiền định



(Ảnh: Suc, Pixabay/CC0 Public Domain)

Thiền định có thể chữa lành và ngăn ngừa nhiều bệnh tật. Chỉ cần ngồi thiền trong vòng 10 phút vào buổi sáng có thể khởi động ngày mới tốt đẹp, tuy nhiên nếu dành thêm thời gian thì tốt hơn.

11/ Ăn hành tây



(Ảnh: Kanzhongguo)

Hành tây rất tốt cho việc hạ huyết áp một cách tự nhiên nhờ có chứa Prostaglandin A có thể làm giãn mạch máu và làm giảm độ nhớt của máu do đó cũng góp phần làm giảm huyết áp, tăng lưu lượng máu động mạch vành và ngăn ngừa huyết khối. Ngoài ra, vỏ hành tây còn chứa nhiều rutin, rất có lợi cho việc làm vững bền thành mạch.

Khi ăn sống, hành tây sẽ mang đến lợi tác dụng lớn nhất. Gợi ý cho bạn là món salad rau với hành tây thái lát.

12/ Không ăn sau 9 giờ tối



(Ảnh: Kanzhongguo)

Chất béo được tích lũy dễ dàng nhất vào lúc 2 giờ sáng. Nếu chúng ta không ăn thứ gì sau 9 giờ tối, có nghĩa là không có chất béo nào sẽ được tích lũy.

Thanh Hoa

Nguồn: ĐKN

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi

Ngày 23/4/2016

www.vietnamvanhien.net