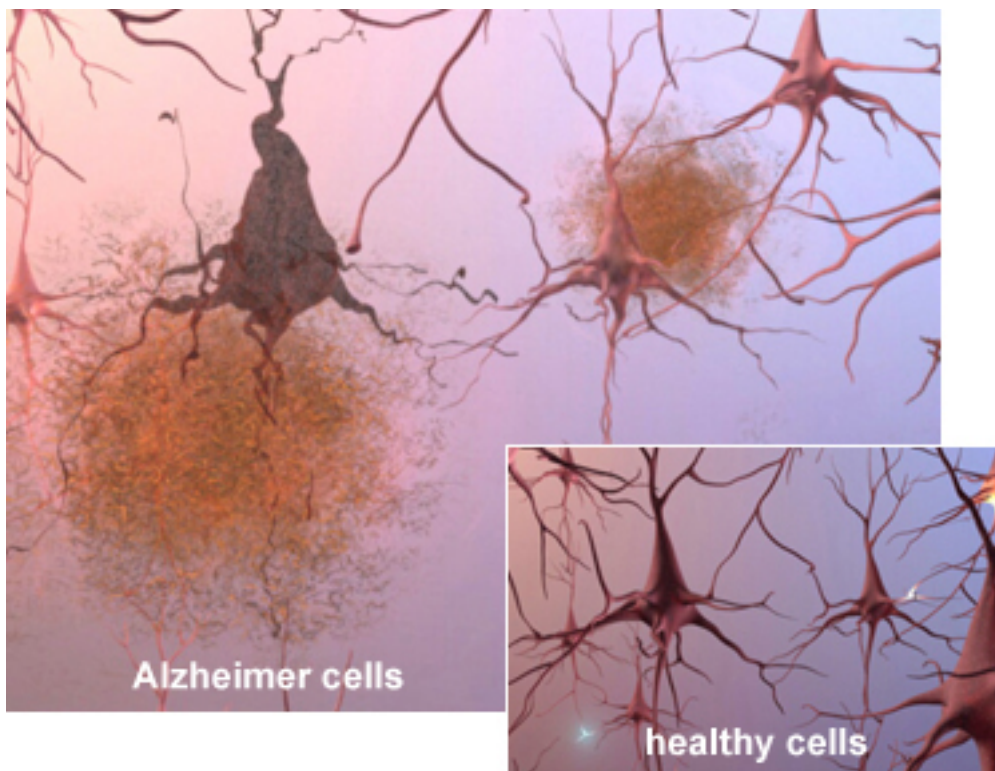


8 Cách Ngăn Ngừa bệnh Alzheimer

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 28 Tháng 9 Năm 2009 14:06

Theo BS Weil, tuy nguyên nhân gây ra bệnh Alzheimer vẫn còn chưa biết chính xác,

you t&#m l&#n nh&#t v&#n là tu&#i tác: sau 65 tu&#i, c&# thêm 5 tu&#i thì nguy c&# m&#c b&#nh l&#i tăng g&#p đôi. Sau 85 tu&#i thì nguy c&# b&#nh là 50%. Nếu bạn muốn giảm thiểu nguy c&# b&#nh cách thay đ&#i n&#p s&#ng 1 cách lành m&#nh, thì hãy thêm 8 đ&#u sau vào thông l&# hàng ngày c&#a b&#n.



1. Thách thức bản thân mình. Ngày càng nhiều bạn đang chú ý khoa học thực nghiệm về kích thích não (suy nghĩ) suốt đời là chìa khóa cho việc nuôi dưỡng và duy trì các tế bào não khỏe mạnh, chặn đứng việc giảm trí nhớ và có thể ngăn chặn được bệnh Alzheimer. Hãy thử làm công việc mình thích thú (có thể là hay tình nguyện), theo đuổi các sở thích (như chơi cây cảnh, sưu tập tem, ...), tham gia tích cực vào các hoạt động xã hội, học ngoại ngữ, ca hát, hay cách dùng các phần mềm vi tính (computer software).

2. Dùng 1 liều thuốc aspirin hàng ngày. Một số công trình nghiên cứu phát hiện mối liên hệ giữa việc dùng aspirin (hoặc các loại thuốc kháng viêm non-steroid khác) và sự giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

3. Bổ sung Vitamin C và E. Một nghiên cứu ở trường ĐH John Hopkins cho thấy Vitamin C và E dùng chung có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh Alzheimer.

4. Hàng ngày nên dùng loại thuốc "bổ" multivitamin (đa sinh tố) chứa hàm lượng thích hợp a-xít

8 Cách Ngăn Ngừa bệnh Alzheimer

Tác Giả: Saigon Echo sáu tám
Thứ Hai, 28 Tháng 9 Năm 2009 14:06

phô-líc (acid folic tức là Vitamin B9) cùng các Vitamin B khác (tức là Vitamin B complex) vì chúng làm giảm mức homocysteine, 1 loại axit amin tạo ra do sự phân hủy diêm sinh vitamin. Người có homocysteine ở mức cao có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

5. Nếu uống vitamin ở các loại gia vị có đặc tính tốt. Nghệ, gừng, bột chanh chanh thêm hàng ngày vào món ăn mà còn là kháng viêm thiên nhiên (còn gọi là kháng ô-xi hóa: anti-oxidant) .

6. Dùng những thực phẩm giàu chất béo omega-3; trong đó phải kể cá hồi hoang dã vùng Alaska, cá mè, bột hạt lanh (flaxseed) mè xay, và hạt óc chó (walnut).

7. Đưa vào bữa ăn nhiều trái cây, rau củ tươi theo loại họ củ (không dùng phân hóa học / thuốc trừ sâu).

8. Hạn chế dùng các loại dầu thực vật có chất béo poly-unsaturated (như dầu hướng dương, dầu bắp, dầu safflower) mà thay bằng dầu ô-liu ép nguội (không nấu).

[Xin nói thêm:

(1) Cần thiết chúng ta cần bổ sung chất béo poly-unsaturated chỉ 3 – 7 % năng lượng cần thiết hàng ngày, chất béo omega-6 chỉ 3% và omega-3 chỉ 0,5 – 1% -- nghĩa là từ 5-1 hay 10-1 cho omega-6 và omega-3 – thì những đa số chúng ta hiện nay dùng gấp 2 loại chất béo này theo từ 14-1 hay 20-1, rất có hại cho sức khỏe.

Do đó, cần tăng thêm lượng omega-3 trong khẩu phần hàng ngày, có thể bằng cách uống dầu cá thu..

(2) Ở VN dầu ô-liu rất đắt; có thể thay bằng dầu dừa lành mạnh phải hạn chế vì trong 100g dầu dừa lành mạnh có 7g chất béo omega-3 mà đến 51g chất béo omega-6.

(3) Có thể ngâm nhanh rau củ quế trong dung dịch ấm và nước cốt từ 10% rồi rửa lại bằng nước sạch trước khi ăn để loại bỏ thuốc trừ sâu còn tồn đọng.]

Đó đây là nguyên văn bài:

8 Ways to Prevent Alzheimer's

<http://www.drweil.com/drw/u/TIP03174/8-Ways-to-Prevent-Alzheimers.html>

Worried about Alzheimer's disease? While the exact cause of Alzheimer's remains unclear, the greatest known risk factor is increasing age: the chance of developing Alzheimer's seems to double every five years after age 65. After age 85, the risk of developing Alzheimer's is about 50 percent. If minimizing the risk of Alzheimer's is on your list of healthy life changes, add these steps to your daily routine.

8 Cách Ngăn Ngừa bệnh Alzheimer

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Hai, 28 Tháng 9 Năm 2009 14:06

Challenge yourself. A growing body of medical evidence suggests that lifelong stimulation is the key to building and maintaining brain cells, staving off memory loss and maybe even preventing Alzheimer's disease. Try doing interesting work (paid or volunteer), pursuing hobbies, engaging in an active social life, taking music or language lessons, or learning a new computer program.

Take a daily low-dose aspirin. Some studies link the use of aspirin and other nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDS) with reduced risk of Alzheimer's.

Supplement with vitamins C and E. A study at Johns Hopkins University suggested that vitamins C and E taken together might slow the progression of Alzheimer's.

Use a daily multivitamin that provides adequate levels of folic acid and other B vitamins. They help the body reduce levels of homocysteine, an amino acid formed by the breakdown of animal protein that, at elevated levels in the bloodstream, has been linked with increased risks of Alzheimer's.

Use healing spices in your cooking: Turmeric, ginger and red pepper can add zing to meals and are all natural anti-inflammatories .

Eat a diet rich in omega-3s, including wild Alaskan salmon, sardines, freshly ground flaxseed and walnuts.

Incorporate plenty of fresh, organic fruits and vegetables in your meals.

Reduce your intake of polyunsaturated vegetable oils (such as sunflower, corn and safflower oils), replacing them instead with extra-virgin olive oil. sai