

Trang Sức-Khỏe

Tám Món Ăn Thích-Hợp Cho Người Lớn Tuổi

Sau những cuộc nghiên-cứu và điều-tra cụ-thể, các nhà dưỡng-sinh và các chuyên-gia dinh-dưỡng đã phát-hiện những người sống trường-thọ thường có 10 sở-thích sau đây.

1@. Cháo

Các nhà y-học và dinh-dưỡng từ bao nhiêu đời nay, đều cổ-động người già nên ăn cháo, vì nó tốt cho sức-khỏe. Cháo dễ tiêu-hóa, hấp-thụ, có thể điều-hòa dạ-dày, bổ tủy, thanh-lọc phổi, mát đường ruột. Nhà dinh-dưỡng học đời nhà Thanh-Tào Từ-Sơn đã nói: *"Người già, mỗi ngày nên ăn cháo, có thể tăng-cường sức-khỏe cho cơ-thể và hưởng đại-thọ."* Mã-Dần-Sơ, nhà kinh-tế nổi tiếng Trung-quốc và phu-nhân Trương-Quế-Quân, đều là những người trường-thọ trăm tuổi. Cả hai người đặc-biệt thích ăn cháo buổi sáng, và mỗi sáng đều lấy 50g yến-mạch và 250g nước, rồi nấu thành cháo. Tô-Cục-Tiên, sống thọ trăm tuổi, mỗi ngày ba bữa đều ăn cháo nấu từ gạo.

2@. Các Món Hạt Kê

Người già thích ăn kê nhất và xem kê là thực-phẩm bổ-dưỡng tốt nhất cho cơ-thể. Kê đã được xưng danh là *"món đầu đàn của ngũ cốc"*. Người có thể-chất ốm-yếu, bệnh-tật dùng kê để bồi-dưỡng sức-khỏe. Y-học Trung-quốc cho rằng, hạt kê có ích cho ngũ-tạng, đặc-biệt là dạ-dày, bổ-sung tinh-dịch, mạnh-khỏe gân-cốt, cơ-bắp. Một danh-sư nổi tiếng đời nhà Thanh đã nói: *"Hạt kê là ích-dưỡng tốt nhất cho sức-khỏe con người. Khi dùng hạt kê nấu cháo, đầu kê trong cháo có tác-dụng tốt hơn cả canh nhân-sâm."*

3@. Ngô.

Ngô còn được gọi là Ngọc-Trân-Châu, là *"thực-phẩm vàng"* được thế-giới công-nhận và cũng là món ăn chánh mà người trường-thọ không thể bỏ qua. Các khoa-học gia Mỹ nhận thấy người Pueblo bản-địa, không một ai bị áp-huyết cao và xơ cứng động-mạch. Cuộc nghiên-cứu cho biết rằng người dân vùng này thường-xuyên ăn bắp. Vì ngô hàm-chứa đại-lượng lecithin, acid linoleic, vitamin E, vì

vậy không dễ gây ra cao huyết-áp và xơ cứng động-mạch.

4@. Khoai-Lang

Ăn khoai-lang là một trong những sở-thích lớn của người già trường-thọ. Một trong những người trường-thọ tâm-sự: *"Khoai-lang là một báu vật mà bữa ăn nào cũng phải có nó"*.

Theo cuộc nghiên-cứu cho biết, khoai-lang có năm tác-dụng lớn: Thứ nhất dinh-dưỡng phong-phú, điều-hòa bổ máu; thứ hai là nhuận-tràng thông-khí, có lợi cho đại-tiễn; thứ ba là ích-khí, tăng-cường hệ-thống miễn-dịch; thứ tư hàm-chứa chất chống ung-thư, có thể phòng chống ung-thư; và thứ năm là phòng chống lão-hóa, ngăn-chặn xơ cứng động-mạch. Khoai-lang hàm-chứa đại-lượng chất keo protit vì vậy có thể ngăn-ngừa các bệnh gan và thận, tăng-cường hệ miễn-dịch, tiêu-trừ các gốc tự-do, tránh bệnh ung-thư do các gốc tự-do gây ra.

Trong khoai-lang lại còn chứa khá nhiều canxi, magie, vì vậy có thể phòng-ngừa chứng xương-cốt rời-rạc. Từ đó có thể thấy khoai-lang là một báu vật không thể thiếu đối với người sống thọ.

5@. Đậu-Phụng

Người già thường thích ăn đậu-phụng, họ cho rằng: *"Ăn cá sinh nóng, thịt sinh dờm, bắp-cải đậu-phụng đảm-bảo bình-an."* Phần chủ-yếu của đậu-phụng là protein và isoflavone. Đậu-phụng có công-dụng ích-khí, lọc chì trong máu, bảo-vệ gan, thúc-dẩy chức-năng trao-đổi chất trong cơ-thể.

Ăn đậu-phụng thường-xuyên có lợi cho sức-khỏe và phát-triển trí-lực. Người có tuổi thường ăn đậu-phụng có tác-dụng rất tốt để trị-liệu các chứng xơ cứng mạch máu, xương cốt lỏng-lẻo rời-rạc.

6@. Cải Búp-Thảo

Cải búp-thảo là một trong những loại rau của người già thích ăn nhất. Cải búp-thảo có mùi-vị tươi ngon, dinh-dưỡng hài-hòa, là loại rau tốt nhất trong mùa đông. Đại-sư Tề-Bạch-Thạch, người Trung-quốc đã để lại một bức-tranh cải búp-thảo rất có ý-nghĩa, bức-tranh độc-luận cải búp-thảo là *"Vua của các loại rau"* và ca ngợi *"Tầm loại rau không bằng cải búp-thảo"*.

Ăn cải búp-thảo thường-xuyên có lợi cho việc đánh-đuổi bệnh-tật, kéo dài tuổi thọ. Cải búp-thảo hàm chứa chất khoáng, vitamin, protein, chất