Vietnamese - Number 68j
Nutrition Series – February 2025

Thói quen ăn uống lành mạnh và quá trình lão hóa lành mạnh dành cho người trưởng thành

Healthy eating and healthy aging for adults

Tại sao thói quen ăn uống lành mạnh lại quan trọng trong quá trình lão hóa của tôi?

Việc ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn duy trì sức khỏe tốt, cơ thể dẻo dai và sự độc lập trong quá trình lão hóa, đặc biệt là khi kết hợp với hoạt động thể chất. Một thói quen ăn uống lành mạnh có thể giúp:

- Ngăn ngừa và kiểm soát các vấn đề về sức khỏe như huyết áp cao và cholesterol (mỡ máu) cao
- Tạo hệ miễn dịch khỏe mạnh
- Giữ cho xương và cơ bắp chắc khỏe
- Hỗ trợ sức khỏe não bộ của bạn
- Ngăn ngừa, làm chậm hoặc đảo ngược tình trạng yếu ớt. Tình trạng yếu ớt là khi người cao tuổi bị giảm sút chức năng và sức khỏe. Điều này có nghĩa là họ sẽ gặp khó khăn nhiều hơn khi thực hiện các công việc hàng ngày như ăn uống, tắm rửa, đi vệ sinh và di chuyển. Nó cũng có thể đồng nghĩa với việc các bệnh nhẹ như bệnh cúm gây ra nhiều tổn hại hơn bình thường
- Giảm nguy cơ té ngã. Té ngã là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và nhập viện do chấn thương cho người cao tuổi ở British Columbia

Những thay đổi gì xảy ra trong quá trình lão hóa của tôi?

Trong quá trình lão hóa, bạn có thể nhận thấy những thay đổi như:

- Dần dần mất khối cơ và chức năng. Điều này xảy ra một cách tự nhiên, ngay từ khi bạn ở độ tuổi 40. Bạn cũng có thể nhận thấy những thay đổi về cân nặng của mình. Việc tích cực vận động, ăn các loại thực phẩm bổ dưỡng và nạp đủ protein có thể giúp ích
- Ít có cảm giác thèm ăn hơn. Vì bạn không thể ăn nhiều như trước đây nên việc đảm bảo các bữa ăn nhẹ và bữa ăn chính bổ dưỡng và ngon miệng càng trở nên quan trọng hơn
- Không cảm thấy khát nước thường xuyên như trước đây. Cố gắng hình thành thói quen uống các loại chất lỏng thường xuyên để cơ thể luôn có đủ nước, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát
- Bị táo bón thường xuyên hơn. Chất lỏng, hoạt động thể chất và chất xơ có thể giúp ích

Khả năng sử dụng hoặc hấp thụ một số chất dinh dưỡng của cơ thể bạn cũng có thể thay đổi. Và nguy cơ mắc một số vấn đề sức khỏe của bạn sẽ tăng lên.

Việc xây dựng các thói quen lành mạnh ngay từ bây giờ có thể giúp bạn kiểm soát những thay đổi này, bảo vệ và tăng cường sức khỏe của bạn trong quá trình lão hóa.

Những chất dinh dưỡng nào quan trọng trong quá trình lão hóa của tôi?

Protein

Protein (chất đạm) giúp duy trì khối cơ và hỗ trợ quá trình phục hồi sau khi bệnh tật và chấn thương. Khi bạn già đi, việc đáp ứng nhu cầu protein có thể trở nên khó khăn hơn. Hãy thử những gợi ý sau để tăng lượng protein nạp vào cơ thể:

- Thêm hạt đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng đóng hộp vào súp, salad, nước sốt mì ống và các món bỏ lò (casserole). Chọn các loại có ít hoặc không thêm muối

- Thử một món xào với đậu phụ hoặc các thực phẩm từ đậu nành khác như đậu phụ (bean curd), đậu nành, đậu nành Nhật Bản (edamame) hoặc đậu nành lên men (tempeh)
- Sử dụng thịt gà xé nhỏ, thịt lợn, thịt nạc thái lát hoặc cá trong bánh mì sandwich hoặc bánh cuốn (wrap)
- Chuẩn bị trứng luộc chín để ăn nhẹ trong suốt một tuần
- Ăn sữa chua với trái cây hoặc trộn sữa chua nguyên chất vào súp hoặc món hầm chili. Sữa chua Hy Lạp có hàm lượng protein cao hơn
- Sử dụng phô mai tươi (cottage) để làm sốt chấm cho rau củ thái lát hoặc phủ lên trên bằng trái cây tươi hoặc đóng hộp
- Ăn phô mai, sốt hummus hoặc cá đóng hộp với bánh quy giòn (cracker) hoặc bánh mì nướng
- Thêm bơ làm từ quả hạch (nut) vào bánh mì nướng hoặc ngũ cốc nóng
- Ăn nhẹ một nắm quả hạch, hạt hoặc đậu nành Nhật Bản
- Uống một ly sữa hoặc đồ uống đậu nành không đường có bổ sung dưỡng chất

Canxi

Canxi rất quan trọng để xương, răng, cơ và dây thần kinh được khỏe mạnh. Phụ nữ từ 51 tuổi trở lên và nam giới từ 71 tuổi trở lên có nhu cầu canxi cao hơn. Ăn nhiều nguồn thực phẩm giàu canxi mỗi ngày để giúp đáp ứng những nhu cầu của bạn. Các nguồn thực phẩm này bao gồm:

- Các sản phẩm từ sữa và đồ uống có nguồn gốc thực vật không đường có bổ sung dưỡng chất
- Đậu phụ (kiểm tra danh sách nguyên liệu để tìm canxi)
- Đậu nành Nhật Bản, đậu nành, đậu trắng, đậu trắng nhỏ (đậu navy)
- Cá và động vật có vỏ như cá mòi, cá trích, cá hồi đóng hộp có xương, tôm, nghêu/hến
- Các loại rau có màu xanh đậm như đậu bắp, cải thìa, cải xoăn

Vitamin D

Vitamin D giúp cơ thể bạn hấp thụ và sử dụng canxi để xương, răng và cơ được khỏe mạnh. Bộ Y tế Canada khuyến nghị người trưởng thành từ 51 tuổi trở lên nên dùng chế phẩm vitamin D hàm lượng 400 IU mỗi ngày ngoài việc ăn các loại thực phẩm có chứa vitamin D. Các loại thực phẩm có chứa vitamin D bao gồm cá hồi tươi hoặc đóng hộp, cá thu, sữa bò, đồ uống có nguồn gốc thực vật có bổ sung dưỡng chất, bơ thực vật và lòng đỏ trứng.

Chất xơ

Chất xơ có thể là loại hòa tan hoặc không hòa tan.

Chất xơ hòa tan giúp kiểm soát lượng đường trong máu và giảm cholesterol trong máu. Chất này có trong yến mạch, lúa mạch, hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, quả hạch, hạt và một số loại trái cây và rau củ.

Chất xơ không hòa tan giúp chống táo bón và có trong vỏ trái cây và rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, cám lúa mì và các loại đậu.

Bổ sung chất xơ vào chế độ ăn của bạn dần dần để tránh bị đầy hơi và chướng bụng. Khi bạn tăng dần lượng chất xơ nạp vào cơ thể, hãy uống nhiều chất lỏng. Chúng kết hợp với nhau để giúp giải quyết tình trạng táo bón.

Chất béo lành mạnh

Chất béo cung cấp năng lượng, giúp hấp thụ các chất dinh dưỡng và quan trọng cho chức năng của não và thần kinh. Hãy chọn các loại thực phẩm có chất béo không bão hòa, chẳng hạn như:

- Cá nhiều chất béo như cá hồi, cá trích, cá thu và cá hồi nước ngọt (trout)
- Các loại quả hạch, hạt và các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ
- Các loại dầu như ô liu, cải dầu, đậu phộng/lạc, hướng dương, rum (safflower), ngô/bắp, đậu nành và hạt lanh (flax)

Nước

Nước giúp:

- Ngăn ngừa tình trạng mất nước. Việc mất nước có thể khiến bạn khó tập trung và gây ra tình trạng mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt và ngất xỉu. Điều này có thể khiến bạn té ngã

- Kiểm soát huyết áp của bạn
- Bảo vệ và tạo lớp đệm cho các khớp và nội tạng của bạn
- Kiểm soát thân nhiệt của bạn

Trong quá trình lão hóa, bạn có thể ít cảm thấy khát nước hơn. Điều quan trọng là phải uống nước suốt cả ngày, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát. Các loại chất lỏng lành mạnh khác có thể giúp cơ thể bạn duy trì đủ nước bao gồm:

- Cà phê và trà không đường
- Sữa ít béo không đường và đồ uống có nguồn gốc thực vật có bổ sung dưỡng chất như đậu nành, yến mạch, hạnh nhân
- Súp có ít muối

Nếu nước tiểu của bạn có màu vàng nhạt hoặc trong suốt, điều đó thường có nghĩa là bạn đang uống đủ nước. Nếu nước tiểu của bạn có màu vàng sẫm và mùi nồng, có khả năng bạn cần uống nhiều chất lỏng hơn.

Thói quen ăn uống nào có thể hỗ trợ cho sức khỏe của tôi trong quá trình lão hóa?

Không có một thói quen ăn uống nào phù hợp với tất cả mọi người để có được quá trình lão hóa khỏe mạnh. Nhiều phong cách ăn uống có thể hỗ trợ cho sức khỏe của bạn. Một số ví dụ về thói quen ăn uống lành mạnh bao gồm các chế độ ăn theo hướng dẫn thực phẩm của Canada và chế độ ăn Địa Trung Hải, DASH và MIND.

Nhìn chung, hãy cố gắng:

- Ăn nhiều rau củ và trái cây, chọn nhiều màu sắc khác nhau
- Ăn các loại thực phẩm giàu protein trong hầu hết các bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ. Bao gồm các lựa chọn có nguồn gốc thực vật như hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, quả hạch và hạt hàng ngày
- Bao gồm ngũ cốc nguyên hạt và các loại chất béo lành mạnh trong bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ của bạn

Hầu hết người cao tuổi không ăn đủ rau củ và trái cây. Hãy thử những gợi ý sau để giúp bạn ăn nhiều hơn:

- Thêm trái cây tươi, khô hoặc đông lạnh vào ngũ cốc ăn sáng, yến mạch hoặc sữa chua
- Thêm rau củ đông lạnh hoặc đóng hộp vào súp, món hầm chilli, nước sốt mì ống và các món bỏ lò
- Phủ bánh mì nướng với bơ làm từ quả hạch và chuối hoặc với quả bơ và cà chua bi
- Để rau củ cắt nhỏ trong tủ lạnh và một tô đựng trái cây trên mặt bếp

Tôi cần hạn chế những gì?

Việc hạn chế muối, đường, chất béo bão hòa và rượu bia có thể giúp bạn kiểm soát hoặc giảm nguy cơ mắc các tình trạng mạn tính như huyết áp cao, bệnh tim và bệnh tiểu đường loại 2.

Nếu bạn mắc một hoặc nhiều tình trạng mạn tính và muốn tìm hiểu về các khuyến nghị dinh dưỡng riêng cho các nhu cầu của mình, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

Muối

Bạn cần một ít muối để khỏe mạnh, nhưng quá nhiều muối có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và huyết áp cao. Phần lớn người Canada ăn quá nhiều muối. Chúng ta nạp phần lớn muối từ các loại thực phẩm chế biến sẵn như các sản phẩm bánh nướng, súp, phô mai, đồ ăn nhẹ mặn, thịt nguội, xúc xích, món khai vị và món chính đông lạnh, các bữa ăn ở nhà hàng, nước sốt và gia vị. Để giảm lượng muối nạp vào cơ thể:

- Hạn chế các loại thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng muối cao. Giảm số lần ăn và mỗi lần ăn lượng nhỏ hơn
- Sử dụng bảng thành phần dinh dưỡng để giúp bạn chọn các loại thực phẩm có lượng muối thấp hơn
- Thường xuyên tự chuẩn bị các bữa ăn của mình, sử dụng các nguyên liệu có ít hoặc không thêm muối
- Dùng ít muối hơn để tạo hương vị cho thực phẩm Thay vào đó, hãy thử tỏi, hành tây, gừng, chanh vàng, chanh xanh, giấm, các loại rau thơm và gia vị. Thử nhiều cách kết hợp khác nhau để tạo sự hấp dẫn cho đồ ăn. Điều này

cũng có thể giúp ích nếu khả năng nếm hoặc ngửi của bạn đã thay đổi

Đường

Việc ăn quá nhiều đồ ăn và đồ uống có đường có thể khiến bạn no bụng và choán chỗ của các thực phẩm bổ dưỡng hơn. Nó cũng có thể dẫn đến các vấn đề về răng miệng như bệnh nướu răng khiến bạn khó ăn và khó thưởng thức đồ ăn. Hãy cố gắng hạn chế:

- Đồ uống trái cây, nước ép trái cây hỗn hợp, nước ép trái cây 100%
- Đồ uống có thêm đường, chẳng hạn như cà phê hoặc trà có đường, trà đá, sôcôla nóng, nước ngọt, đồ uống thể thao và đồ uống tăng lực, nước có ga, sữa có hương vị và đồ uống có nguồn gốc thực vật, và đồ uống có cồn
- Bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng xốp (muffin), sôcôla, kẹo, kem, kẹo trái cây dẻo, ngũ cốc có đường

Chất béo Bão hòa

Khi nói đến chất béo, loại chất béo mà bạn tiêu thụ theo thời gian quan trọng đối với sức khỏe hơn là tổng lượng chất béo tiêu thụ. Hạn chế các loại thực phẩm có nhiều chất béo bão hòa để giảm nguy cơ mắc bệnh tim, chẳng hạn như:

- Thịt mỡ, thịt chế biến sẵn
- Sữa chua, phô mai và kem có hàm lượng chất béo cao
- Mỡ lợn, bơ ghee, bơ, dầu cọ, dầu dừa, bơ thực vật cứng
- Thực phẩm chiên ngập dầu

Rượu bia

Theo Hướng dẫn về Rượu bia và Sức khỏe của Canada (Canada's Guidance on Alcohol and Health), không có lượng hoặc loại rượu bia nào là tốt cho bạn. Rượu bia làm tăng nguy cơ té ngã, chấn thương và nhiều bệnh mạn tính, bao gồm bệnh tim, bệnh ung thư và các bệnh đường tiêu hóa.

Ngay cả ở các mức thấp, rượu bia vẫn có thể làm suy giảm chức năng não, khả năng giữ thăng bằng, thời gian phản ứng và khả năng phán đoán, đồng thời gây ra những tác động lâu dài.

Quá trình lão hóa làm chậm khả năng đào thải rượu bia của cơ thể, khiến rượu bia dễ gây hại hơn.

Nếu bạn uống rượu bia, hãy cân nhắc việc giới hạn ở mức một đến 2 ly mỗi tuần như là một lựa chọn ít rủi ro hơn. Hoặc cân nhắc việc không uống rượu bia để hưởng các lợi ích như sức khỏe tổng thể tốt hơn và ngủ ngon hơn.

Tôi nên sử dụng bảng thông tin dinh dưỡng như thế nào khi chọn mua thực phẩm?

Hầu hết các loại thực phẩm đóng gói đều có kèm bảng thông tin dinh dưỡng. Những bảng này có thể giúp bạn lựa chọn các sản phẩm bổ dưỡng. Giá trị phần trăm hàng ngày (percent daily value - % DV) cho bạn biết

thực phẩm đó có nhiều hay ít một số chất dinh dưỡng nhất định.

- 5% DV hoặc thấp hơn là ít
- 15% DV hoặc cao hơn là nhiều

Bạn có thể sử dụng % DV để chọn những loại thực phẩm có hàm lượng muối, đường và chất béo bão hòa thấp hơn, đồng thời có hàm lượng của nhiều chất dinh dưỡng quan trọng như canxi và chất xơ cao hơn.

Bảng này cũng trình bày các chất dinh dưỡng khác, như số gam protein trong mỗi khẩu phần. Nếu bạn muốn ăn nhiều protein hơn, hãy so sánh các loại thực phẩm tương tự và chọn loại có nhiều protein hơn trong một khẩu phần ăn nhất định.

Có những gợi ý gì để tôi ăn uống lành mạnh mà vẫn tiết kiệm?

Hãy cân nhắc những điều sau để giúp giảm chi phí khi mua thực phẩm:

- Tìm kiếm sản phẩm được giảm giá do bị "khiếm khuyết tự nhiên" như hình dạng bất thường hoặc bị bầm nhẹ
- Ăn nhiều protein từ thực vật hơn vì chúng thường rẻ hơn thịt, cá và thịt gia cầm. Để tiết kiệm thêm, hãy nấu hạt đậu và đậu lăng khô thay vì mua loại đóng hộp

- Sử dụng rau củ và trái cây đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô thay vì đồ tươi. Những loại thực phẩm này có thể vẫn tươi ngon và bổ dưỡng như loại kia. Chọn những sản phẩm không thêm đường và muối nếu có thể
- Lập danh sách thực phẩm cần mua bằng cách xem tờ rơi hàng tuần và chọn những mặt hàng đang được giảm giá
- Mua các loại thực phẩm được bán theo số lượng lớn hoặc đóng gói lớn hơn nếu giá theo mỗi đơn vị rẻ hơn. Nhờ bạn bè hoặc gia đình cùng chia các phần lớn hơn nếu cần
- Sáng tạo với thức ăn thừa để tránh lãng phí thực phẩm

Tôi có thể làm gì nữa để hỗ trợ quá trình lão hóa khỏe mạnh?

Vận động mỗi ngày

Hoạt động thể chất thường xuyên có thể giúp duy trì sự độc lập ở người cao tuổi. Việc này cũng có thể làm giảm nguy cơ té ngã, các chấn thương do té ngã và các tình trạng liên quan đến tuổi tác như bệnh tim và chứng mất trí.

Để được hỗ trợ về hoạt động thể chất, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với chuyên gia thể dục có trình độ.

Nhờ giúp đỡ khi bạn cần

Quá trình lão hóa đi kèm với nhiều thay đổi. Những thay đổi này có thể khiến mọi việc trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn trong việc:

- Mua thực phẩm hoặc chế biến thực phẩm
- Ăn uống. Ví dụ, bạn có thể ít có cảm giác thèm ăn hơn, khó nhai hoặc nhận thấy thức ăn có vị khác lạ
- Lên lịch dùng thuốc và ghi nhớ loại thuốc nào có phản ứng với đồ ăn
- Duy trì cân nặng của bạn
- Tìm kiếm cơ hội để kết nối với người khác. Một phần của việc ăn uống lành mạnh là làm cho giờ ăn trở nên thú vị. Việc ăn cùng người khác có thể giúp ích

Gọi số **8-1-1** để được trợ giúp khi gặp những vấn đề như thế này. Bạn có thể trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký, y tá, chuyên gia thể dục có trình độ hoặc dược sĩ.

Để biết thêm thông tin

Cẩm nang ăn uống lành mạnh dành cho người cao tuổi

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/healthy-eating-seniorsbook.pdf

Bao gồm công thức nấu ăn, các gợi ý về ăn uống tốt cho người mắc bệnh mạn tính, thông tin về chế phẩm bổ sung và nhiều thông tin khác.

Ăn uống lành mạnh mà vẫn tiết kiệm

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/meal-planning-grocery-shopping/healthy-eating-budget.html

Cẩm nang ẩm thực Canada

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html

Công cụ tự đánh giá của HealthyBC

www.healthlinkbc.ca/living-well/getting-older/healthybc-self-assessment-tool

Một bảng câu hỏi trực tuyến dành cho những người từ 50 tuổi trở lên kèm theo các liên kết (link) đến các nguồn hỗ trợ hữu ích cho quá trình lão hóa khỏe mạnh.