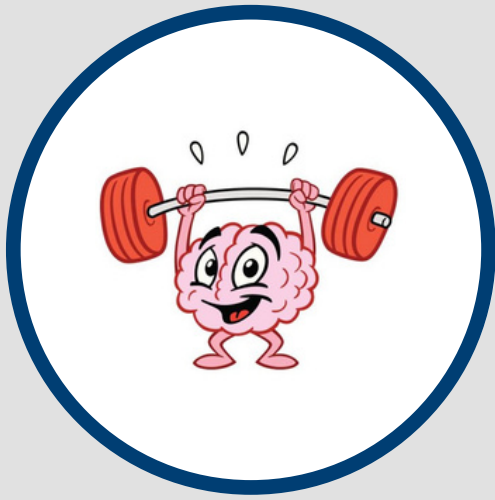


Duy Trì Sức Khỏe Não Bộ của Quý Vị



Khi nói đến sức khỏe của não bộ tuổi già, quý vị có thể tạo ra sự khác biệt!

Nghiên cứu cho thấy rằng một số yếu tố về lối sống, chẳng hạn như chế độ ăn uống, tập thể dục, tham gia hoạt động xã hội và các hoạt động kích thích tinh thần có thể giúp giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và bệnh Alzheimer.



QUÝ VỊ CÓ BIẾT:

Khoảng 75% não bộ là nước? Đó là lý do tại sao việc cung cấp đủ nước cho cơ thể đóng vai trò rất quan trọng. Nếu không, việc mất nước, ngay cả với một lượng nhỏ, có thể làm giảm các chức năng của não bộ!

Hoạt Động Nhận Thức

Việc giữ tinh thần hoạt động sẽ khuyến khích lưu lượng máu đến não bộ và thúc đẩy các con đường mới và các kết nối não bộ. Các hoạt động kích thích tinh thần có thể có thể duy trì hoặc thậm chí cải thiện nhận thức. Một số ý tưởng hoạt động bao gồm:

- Đọc sách
- Chơi các trò chơi chiến lược
- Học một kỹ năng hoặc sở thích mới
- Tham gia một lớp học để thử thách não bộ với thông tin mới
- Khám phá các cách sử dụng năm giác quan

Tập Thể Dục và Sức Khỏe Thể Chất

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục và hoạt động thể chất là điều đầu tiên quý vị có thể làm để giảm nguy cơ suy giảm nhận thức. Việc tăng cường kích thích, lưu lượng máu và oxy lên não mang lại nhiều lợi ích. Hãy chắc chắn kiểm tra với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục mới nào.

- Theo dõi huyết áp, lượng đường trong máu, cân nặng và nồng độ cholesterol
- Tăng dần số lượng hoạt động và kết hợp các hoạt động quý vị yêu thích
- Xem xét các hoạt động mang tính thử thách tinh thần và tương tác xã hội, chẳng hạn như lớp học khiêu vũ với bạn bè
- Có giấc ngủ chất lượng, ngừng hút thuốc và chỉ uống rượu có chừng mực
- Chăm sóc bản thân tốt và kiểm soát mức độ căng thẳng

Duy Trì Sức Khỏe Não Bộ của Quý Vị

Chế Độ Ăn Uống và Dinh Dưỡng

Chế độ ăn uống ít chất béo và thêm đường, trong khi nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt có thể làm giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính, bao gồm cả bệnh tim và bệnh tiểu đường tuýp 2. Chế độ ăn nhiều rau xanh và rau họ cải (tức là bông cải xanh) có liên quan đến việc giảm tỷ lệ suy giảm nhận thức. Nghiên cứu chỉ ra lợi ích của hai chế độ ăn kiêng đặc biệt: DASH (Phương pháp tiếp cận chế độ ăn uống để ngăn chặn tăng huyết áp) và chế độ ăn Địa Trung Hải. Cái gì tốt cho tim thì cái gì cũng tốt cho não bộ. Chế độ ăn uống lành mạnh cho tim có thể có lợi cho não bộ và sức khỏe tổng thể của vị.

- **THỰC PHẨM NÊN ĂN:** rau, trái cây, các loại hạt, đậu và ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, cá và thịt gia cầm, dầu thực vật
- **THỰC PHẨM CẦN TRÁNH:** chất béo bão hòa/chuyển hóa, thực phẩm chế biến sẵn, chất béo rắn, đường và muối, thực phẩm chiên rán, thức ăn nhanh không lành mạnh

Tham Gia Hoạt Động Xã Hội

Tham gia hoạt động xã hội, kích thích trí tuệ và duy trì hoạt động nhận thức trong suốt cuộc đời có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Nghiên cứu cho thấy việc tham gia các hoạt động xã hội hóa giúp thách thức não bộ, có lợi cho sức khỏe tổng thể và có thể trì hoãn sự khởi phát của chứng sa sút trí tuệ. Khi mọi người cảm thấy hài lòng về các liên kết xã hội của họ, họ có xu hướng đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn.

- Tìm một hoạt động hoặc mối quan hệ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của quý vị.
- Chọn các hoạt động xã hội có yếu tố nhận thức hoặc thể chất
- Ghé thăm gia đình, bạn bè hoặc làm quen bạn mới
- Tham gia vào cộng đồng, tham gia một nhóm hoặc câu lạc bộ hoặc tình nguyện

