

Chất đạm Whey rất cần cho người lớn tuổi

BS Phạm Hiếu Liêm

Lời giới thiệu: Tôi mới nhận được một bài viết quan trọng của BS Phạm Hiếu Liêm và xin gửi tới các anh chị bài viết vô cùng giá trị này.

BS Phạm Hiếu Liêm là một đồng nghiệp, một người bạn thân tình và một giáo sư Y Khoa tài giỏi – nay đã hồi hưu - về môn học Y Khoa rất đặc biệt, Geriatric Medicine, chuyên về điều trị bệnh lý các người lớn tuổi.

Phân khoa này mỗi ngày càng trở nên quan trọng vì tỷ lệ/percentage các người cao niên càng ngày càng nhiều, vì sự sống lâu con người / longevity trong 30 năm nay đã gia tăng rất nhiều, không những tại các nước tân tiến như Mỹ, như Pháp, mà còn ở các nước nghèo thuộc thế giới đệ tam (Tiers monde).

GS Phạm Hiếu Liêm - mà tôi gọi một cách thân tình là Samurai Liêm - là một giáo sư y khoa rất được kính nể về những công trình khảo cứu giá trị của anh Liêm trong mấy chục năm dạy học tại Đại Học Y Khoa bên Hoa Kỳ.

Bài viết sau đây của BS Liêm chú trọng về một đề tài vô cùng thực tế: Làm sao người lớn tuổi - nhất là người cao niên Việt Nam - có thể thay đổi dinh dưỡng với chất đạm Whey (có vào khoảng 20% trong sữa) mà chúng ta có thể mua dễ dàng, không tốn kém, tại nhiều nơi bên Hoa Kỳ tại Walmart, Costco và nhiều nơi khác nữa, và online.

Tôi nghĩ các anh chị bên Pháp, Đức hay bên Úc cũng có thể kiếm mua rất dễ dàng.

Xin cảm ơn anh BS Liêm rất nhiều.

Nguyễn Thuợng Vũ

***** 🏪 *****

**Tốt hơn sâm và nhung mà rẻ như bèo
Chất đạm WHEY cho người lớn tuổi**

Làm người ai cũng muốn được mạnh khỏe và sống lâu. Ở phương Đông trước thế kỷ thứ 20, các đạo sĩ vào núi luyện cách trường sinh và có tuổi thọ cao hơn người thường (70-80 tuổi thay vì 50-60 tuổi). Theo khoa học ngày nay, các đạo sĩ Lão Giáo đạt được tuổi thọ nhờ dinh dưỡng tốt vì ăn nhiều trái dâu và những loại quả nhỏ mọng nước không có hạt (berries) mọc hoang trong núi chứa nhiều chất kháng oxy hóa và tập thể dục (quyền Võ Đang) thường xuyên.

Ngày nay nhờ vệ sinh thường thức và y khoa tân tiến, tuổi thọ trung bình ở các nước tiên tiến đã đạt đến gần 80 cho nam giới và hơn 80 cho các cụ bà. Than ôi, với số tuổi đời

chồng chất, người già thường bị các bệnh kinh niên và chứng lão suy nên trong nhiều trường hợp, có thọ nhưng không mấy vui vì bệnh tật và ốm yếu. Vì vậy, tại các cộng đồng người Việt ở hải ngoại, báo chí, truyền thanh và truyền hình có nhiều quảng cáo kiểu lang băm bán thuốc dạo lừa đảo người Việt cao niên để bán các loại thuốc thực phẩm phụ gia vô căn cứ.

Ngoài ra, chúng ta vẫn thường nghe các cụ dùng Sâm và Nhung là các món đắt tiền để tẩm bổ chống lại lão suy theo truyền thuyết Đông Y. Nhân sâm Cao-Ly có tác dụng kích thích làm người dùng cảm thấy hưng phấn nên vẫn được truyền tụng nhưng kết quả trên cơ thể, bắp thịt và tim mạch thì không có gì đáng kể; thậm chí dùng nhiều có thể làm tăng huyết áp, có hại cho tim mạch và não bộ.

Khảo cứu tại Hoa Kỳ trong 30 năm trước cho thấy thú vật sống lâu và khỏe mạnh khi chúng được nuôi ăn đủ chất dinh dưỡng nhưng với lượng calorie hạn chế hơn 30% của mức bình thường; đó là một điều không thực tế cho con người.

May thay, mấy năm gần đây, khoa học đã cho thấy ngoài dinh dưỡng tốt và tập thể dục thường xuyên, các cụ có thể dùng chất đạm Whey (phát âm là Guây) phụ gia để giúp tăng tuổi thọ, thêm lành mạnh và bớt bệnh tật.

Chất đạm Whey là gì?

Sữa (trên thị trường là sữa bò) có nhiều chất đạm.

80% chất đạm trong sữa là casein; phần còn lại (20%) là Whey. Whey là một hỗn hợp của nhiều chất đạm hòa tan, đặc biệt là có rất nhiều chuỗi amino-acids phân nhánh (branched chain amino-acids- BCAA) như leucine, isoleucine và valine so với các chất đạm khác. Các amino-acids quan trọng này làm bắp thịt phát triển nảy nở và lành lặn như có đề cập trước đây trong bài Chống Sarcopenia đăng mấy năm trước trên <http://svqy.org> (*Ageing well by fighting Sarcopenia; A tribute to Jack LaLanne*) <http://www.svqy.org/agingwell.html>.

Trong kỹ nghệ chế tạo phó-mát (cheese), chất đạm Whey trở thành dung dịch phế thải tự nhiên sau khi casein được làm rắn (solid) trong phó-mát. Ngày nay, chất đạm Whey được giữ lại để làm thực phẩm phụ gia cho các lực sĩ tập tạ vì có thể giúp họ trở nên lực lưỡng nhanh chóng.

Tại sao chất đạm Whey phụ gia lại tốt cho người lớn tuổi?

Đại đa số đàn ông gốc Âu và Á bắt đầu có đề kháng (resistance) Insulin ở tuổi 40 trở lên, phụ nữ thì ở khoảng tuổi 50 sau khi tắt kinh (menopause). Từ đó họ bắt đầu có nhiều mỡ trong bụng (phát tướng) dẫn đến một vòng luẩn quẩn khắc nghiệt của Hội Chứng Biến Dưỡng (Metabolic Syndrome) với tăng huyết áp, lượng mỡ cholesterol và triglyceride

trong máu cao, dễ bị Tiểu Đường loại 2 và các biến chứng tim mạch. Vòng luẩn quẩn này còn có liên hệ đến chứng teo bắp thịt, loãng xương và bệnh lãng trí của lão suy. Ngăn ngừa hội chứng biến dưỡng sẽ giúp cho người cao niên được lành mạnh sống lâu để hưởng thêm hạnh phúc ở tuổi già.

Trong các thí nghiệm gần đây trên thú vật và cả trên người già, chất đạm Whey đã chứng tỏ khả năng giúp người lớn tuổi ngăn ngừa và chế ngự sự lão suy và Hội Chứng Biến Dưỡng vì giúp giảm mập phì, giảm mỡ trong bụng, xuống cân, giảm hiện tượng đói cồn cào, giảm cholesterol, điều hòa huyết áp, bớt đề kháng với insulin, bớt nguy cơ tiểu đường loại 2. Điều đáng chú ý là trong một thí nghiệm dùng hợp chất pha trộn các amino-acids cùng tỷ lệ như tìm thấy trong Whey đưa ra kết quả không tốt như chất đạm Whey thiên nhiên từ sữa, nhất là trên tác dụng giảm cholesterol. Chuột nuôi với chất đạm Whey phụ gia sống lâu hơn mặc dù chúng không bị hạn chế về calorie.

Bệnh nhân đã bị tiểu đường loại 2 có lượng glucose trong máu điều hòa tốt hơn sau khi dùng chất đạm Whey thường xuyên. Lượng insulin giảm xuống và các chỉ số về viêm (inflammation) và oxy hóa cũng giảm bớt nhiều.

Bệnh nhân vừa qua bệnh nặng (nhiễm trùng, sung phổi, đột quy...) hay sau một cuộc giải phẫu lớn, cơ thể lâm vào tình trạng thoái dưỡng (catabolism) sẽ bình phục nhanh hơn khi dùng chất đạm Whey phụ gia vì cơ thể sẽ tổng hợp protein dễ dàng đạt tới thể tiến dưỡng (anabolism) nhanh chóng trong phục hồi.

Cách dùng chất đạm Whey trong Lão Khoa

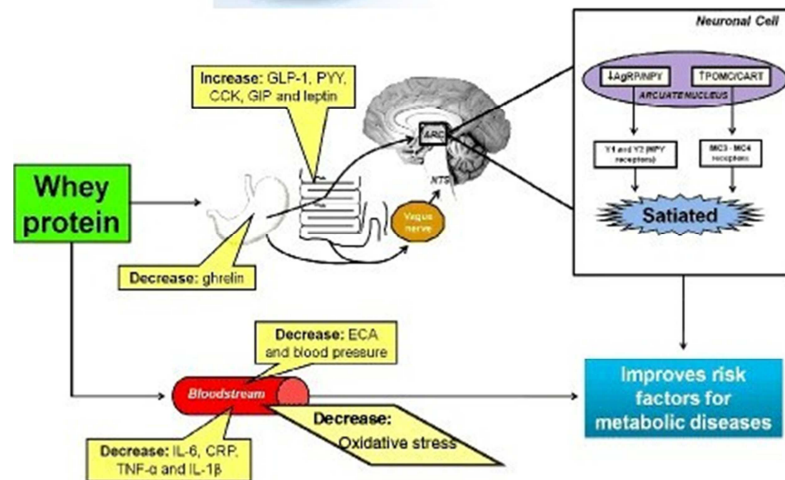
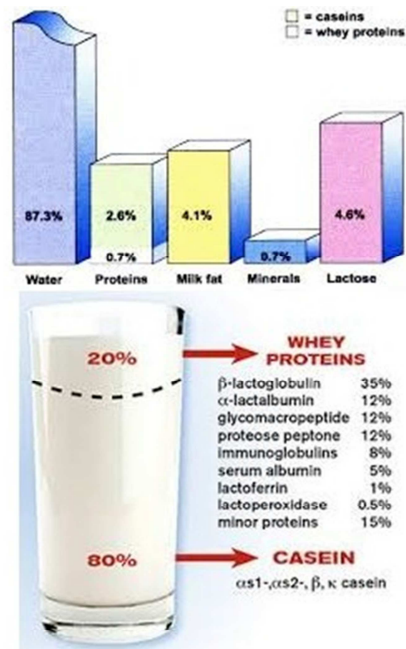
Muốn ngăn ngừa Hội Chứng Biến Dưỡng thì nên bắt đầu dùng chất đạm Whey phụ gia ở tuổi 40, dùng khoảng 10 hoặc 20 gram một lần mỗi ngày (2 hay 4 muỗng cà phê, một muỗng cà phê là tương đương với 5 gram).

Các cụ trên 65 tuổi nên dùng 10 đến 12 gram, hai lần mỗi ngày (20 đến 24 gram mỗi ngày).

Đang phục hồi sau giải phẫu hay bệnh nặng nên dùng 15 gram mỗi lần, hai lần mỗi ngày (30 gram mỗi ngày). Thường thường các bệnh nhân này có dùng các bột sữa thực phẩm như Ensure, Sustacal, v.v. có chứa chất đạm từ đậu nành hay sữa nhưng vẫn nên dùng Whey phụ gia để có tác dụng phục hồi nhanh chóng hơn như đã nói ở trên.

Chất đạm Whey isolate có bán tại các tiệm thông thường như General Nutrition, Wal-Mart, Costco, etc... 15 tới 30 đô-la có thể mua một hay hai hũ to tương cho các cụ khuấy bột Whey vào ly nước dùng mỗi ngày trong cả tháng.

Tóm lại, ngoài dinh dưỡng tốt và thể dục đều, chất đạm Whey được khoa học cho thấy có thể giúp chúng ta sống lâu và lành mạnh để hưởng Phước Thọ mà giá lại rẻ hơn Sâm và Nhung rất nhiều. Tài liệu thống kê cho thấy gần 23% người Việt lớn tuổi ở California bị Tiểu Đường loại 2; chất đạm Whey có thể giúp chúng ta tránh được cái đại nạn đó luôn.



BS Phạm Hiểu Liêm

Nguồn: Internet e-mail by MD Trịnh Tường Vân, TĐ50CTCT/QLVNCH chuyển

Đăng ngày Chúa Nhật, March 6, 2016
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH