

8 nhóm thực phẩm người trên 55 tuổi nên bổ sung mỗi ngày để duy trì sức khỏe bền vững

09:04 25/02/2026

Bước qua tuổi 55, cơ thể không còn vận hành như trước. Khối cơ giảm dần, xương mất mật độ nhanh hơn, tình trạng viêm âm thầm gia tăng và khả năng hấp thu dinh dưỡng cũng suy giảm. Vì vậy, ăn uống đúng cách mỗi ngày không chỉ là thói quen tốt, mà còn là “liều thuốc tự nhiên” giúp duy trì cơ bắp, bảo vệ tim mạch, củng cố xương và làm chậm quá trình lão hóa từ bên trong.



Ảnh: Shutterstock

Theo chuyên gia dinh dưỡng thể thao Tara Collingwood, điều quan trọng không phải là chế độ ăn hoàn hảo, mà là sự duy trì đều đặn và nhất quán. Dưới đây là 8 nhóm thực phẩm nên ưu tiên trong thực đơn hằng ngày của người trên 55 tuổi:



Rau lá xanh đậm là nguồn giàu vitamin K, folate và magiê

Rau lá xanh đậm: Rau bina, cải xoăn, cải bó xôi hay cải bắp là nguồn giàu vitamin K, folate và magiê. Những vi chất này đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì mật độ xương, hỗ trợ hệ tim mạch và giảm viêm mạn tính.

Quả mọng: Việt quất, dâu tây, mâm xôi chứa nhiều polyphenol và chất chống oxy hóa. Các hợp chất này giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do, làm chậm suy giảm nhận thức và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Cá béo: Cá hồi, cá mòi và các loại cá biển giàu omega-3 (EPA, DHA) cùng vitamin D. Đây là những dưỡng chất quan trọng giúp bảo vệ tim, giảm viêm khớp và duy trì chức năng não bộ khi tuổi tác tăng cao.

Trứng: Trứng là nguồn protein hoàn chỉnh, đồng thời cung cấp choline và lutein. Những thành phần này hỗ trợ duy trì khối cơ, bảo vệ trí nhớ và giữ gìn sức khỏe đôi mắt.

Sữa chua Hy Lạp hoặc kefir: Giàu protein, canxi và lợi khuẩn, các sản phẩm này giúp tăng mật độ xương, cải thiện tiêu hóa và củng cố hệ miễn dịch.

Các loại hạt: Óc chó, hạnh nhân và các loại hạt giàu chất béo lành mạnh, vitamin E và magiê. Chúng có tác dụng hỗ trợ tim mạch và bảo vệ chức năng não.

Dầu ô liu nguyên chất: Chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn và polyphenol, dầu ô liu có đặc tính chống viêm, giúp bảo vệ tim mạch và là nền tảng của chế

độ ăn Địa Trung Hải nổi tiếng với lợi ích kéo dài tuổi thọ.



Rau họ cải: Bông cải xanh, cải Brussels, súp lơ chứa sulforaphane và các hợp chất chống oxy hóa mạnh.

Rau họ cải: Bông cải xanh, cải Brussels, súp lơ chứa sulforaphane và các hợp chất chống oxy hóa mạnh. Những chất này hỗ trợ quá trình giải độc tự nhiên và góp phần giảm nguy cơ ung thư.

Ở tuổi 55 trở lên, chế độ ăn không cần quá phức tạp. Điều cốt lõi là lựa chọn thực phẩm giàu dưỡng chất và duy trì thói quen ăn uống lành mạnh mỗi ngày. Sự kiên trì trong từng bữa ăn chính là nền tảng cho một tuổi già khỏe mạnh, minh mẫn và tràn đầy năng lượng.

Hoàng Phương (t/h)