Y HỌC SỨC KHỎE

NHIỀU TÁC GIẢ

Tái bản lần thứ 12

Bác sĩ tốt nhất là chính mình

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH CHO SỨC KHỎE

2

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH
CHO SỨC KHỎE

2

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Bác sĩ tốt nhất là chính mình. T.2: Những lời khuyên bổ ích cho sức khỏe / Nhiều tác giả. - Tái bản lần thứ 12. - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016.

164 tr. : minh họa ; 20cm.

1. Sức khỏe. 2. Thể dục. 3. Điều trị ăn uống. 4. Dinh dưỡng.

613 – dc 22
B116

BS tốt nhất chính mình 2

8 934974 111863

NHIỀU TÁC GIẢ

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH CHO SỨC KHỎE

TẬP 2

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

Trân trọng sức khỏe!

Tận hưởng sức khỏe!

Sáng tạo sức khỏe!

Nếu bạn còn trẻ, và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn đã già, và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn nghèo khó, không đủ sức mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn giàu có, nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!

Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kỹ quyển sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quí giá cho cả cuộc đời bạn!

6 CÁCH LÀM TĂNG SỨC SỐNG

Mỗi ngày, năng lượng của bạn tiêu hao cho nhiều việc, có ích lẫn vô ích. Làm thế nào để nguồn lực ấy luôn dồi dào? Cách tốt nhất là hãy tìm ra nguyên nhân khiến bạn phải tiêu hao nhiều năng lượng, từ đó mới có giải pháp thích hợp.

Có những lúc bạn thấy mình chẳng khác nào chiếc máy giặt bị quá tải. Bao nhiêu áp lực dồn đến cùng lúc: rắc rối từ gia đình, công việc, bạn bè, họ hàng, láng giềng... Làm thế nào để có đủ năng lượng cho bộn bề áp lực như thế? Ngủ ư? Cũng được, nhưng không phải lúc nào bạn cũng có nhiều thời gian để ngủ. Thông thường, những người bận rộn nên áp dụng 6 cách sau:

1) Chớ ôm đồm

Đây là thói quen của không ít người, trở thành bản tính khó sửa. Cùng lúc, bạn muốn hoàn thành mọi việc ở công ty, vừa muốn là người vợ, người mẹ chu toàn trong gia đình... Quá nhiều thứ dồn đến cùng một thời điểm, bạn sẽ không có đủ năng lượng để hoàn thành.

Giải pháp: Hãy tự chủ và biết nói không đúng lúc. Khi nói không với người khác hoặc một việc nào đó, có nghĩa là bạn đã nói có với chính mình. Bạn cảm thấy khó làm được như thế? Hãy bắt đầu từ việc nhỏ, dần dần bạn sẽ có thói quen biết từ chối đúng với cả những việc có vẻ quan trọng.

2) Đừng cố chứng tỏ mình

Đây là lý do khiến bạn mất nhiều năng lượng nhất. Việc cố chứng tỏ xuất phát từ nhiều nguyên nhân, trong đó có sự ảnh hưởng bởi những ước mơ từ thuở bé: lớn lên sẽ làm cô giáo, phi công, bác sĩ hoặc trở thành ông bố, bà mẹ mẫu mực...

Giải pháp: Hãy viết ra giấy những điều bạn mong muốn về bản thân và kế hoạch, thời gian để thực hiện những điều đó. Trong khi chờ đợi hoàn thành từng điều một, theo thứ tự rõ ràng, bạn đừng quá lo lắng về những điều người khác nói và mong đợi về mình, bởi bạn đã có kế hoạch riêng rất rõ ràng.

Đừng quên giúp mình luôn ấn tượng mỗi ngày bằng những điều nho nhỏ nhưng khá hiệu quả như: ăn mặc đẹp theo sở thích, phong cách, trang điểm nhẹ nhàng, lịch sự, có những người bạn tốt và thói quen có lợi cho sức khỏe...

3) Quên đi lo lắng

Lo lắng là những suy nghĩ tiêu cực quẩn quanh trong tâm trí bạn, có thể đeo đuổi đến trong cả giấc ngủ, biến thành ác mộng. Hẳn bạn đã biết ít nhiều về tác hại do điều này gây ra: mệt mỏi, lo lắng, buồn phiền, khó chịu, dễ cáu gắt và trở nên

thiếu tự tin. Tất nhiên, đây cũng là nguyên nhân khiến chúng ta mất khá nhiều năng lượng một cách vô ích.

Giải pháp: Bạn cần tập thói quen suy nghĩ lạc quan theo hướng tích cực. Tốt nhất là tìm ra giải pháp thay vì cứ ngồi một chỗ suy đoán, dẫn đến lo lắng. Khi mọi thứ đều được phơi bày ra ánh sáng, bạn sẽ hiểu rõ ngọn nguồn và không còn phải vướng bận.

Để làm được như thế, bạn cần dứt khoát gạt mọi ý nghĩ tiêu cực, không có căn cứ và chưa rõ ràng khi chúng vừa chớm xâm nhập vào đầu óc.

4) Luôn ngăn nắp

Bàn làm việc của bạn bừa bộn với đủ thứ giấy tờ, văn phòng phẩm, thức ăn, đôi lúc còn lẫn cả rác thải... Xuống bếp, bồn rửa chén bát ngập chìm bao loại xoong nồi, bát đĩa, bao nylon đựng thực phẩm. Vào phòng tắm, trên mắc đầy quần áo bẩn, đã đến giai đoạn bốc mùi ẩm mốc sau mấy ngày chưa giặt. Stress là phải!

Giải pháp: Hãy bắt tay vào làm thông thoáng mọi thứ, đầu óc bạn mới được giải tỏa. Đừng vội nản vì không biết giải quyết việc nào trước. Bạn nên ưu tiên theo thứ tự trước sau hoặc trong ngoài và chia nhỏ công việc, giải quyết từ từ.

5) Tính ghen tỵ

Khi so sánh mình với người khác là bạn đã tự làm hại mình. Mỗi người có một cuộc sống, công việc, tính cách, hoàn cảnh

và những mối quan hệ khác nhau. Vì thế, bạn đừng mất thời gian và công sức để ghen tỵ, buồn phiền.

Giải pháp: Bạn cần biết rằng mỗi người đều có thể tỏa sáng bằng một thứ ánh sáng riêng. Hôm nay là một người bạn hoặc đồng nghiệp nào đó, nhưng ngày mai có thể là chính bạn được mọi người hoan nghênh.

Hãy dẹp bỏ tâm lý đố kỵ, thói quen so sánh mình với những người xung quanh. Đây có thể là cội nguồn làm nảy sinh những tật xấu khác, khiến bạn không còn được yêu mến, tôn trọng. Hãy luôn sống bằng sự vui vẻ, trái tim vô tư.

6) Ăn uống hợp lý

Sau một ngày làm việc, từ khoảng 16 giờ 30 trở đi là lúc bạn lại đối mặt với nhiều áp lực khác: bọn trẻ đi học về, chuẩn bị bữa ăn tối cho gia đình, dọn dẹp nhà cửa... Sự hối hả, ăn uống vội vàng, không đủ các dưỡng chất cần thiết sẽ khiến bạn thiếu rất nhiều năng lượng.

7 THÓI QUEN SINH HOẠT NGUY HIỂM

Bóp, kéo, bẻ khớp ngón tay, ngón chân sẽ thật dễ chịu khi bạn cảm thấy mệt mỏi, rã rời đúng không? Tuy nhiên, lkhi làm thường xuyên sẽ khiến dây chằng và cơ gân bị "rão", lâu ngày dẫn tới vị trí của khớp biến dạng, dễ gây viêm khớp.

---

1) Bỏ bữa sáng

Theo các chuyên gia y tế, bỏ bữa sáng là một việc làm thiếu khoa học nhất. Một bữa sáng nhỏ dù chỉ là mẩu bánh mì, cốc sữa cũng tốt hơn vạn lần để bụng "rỗng".

Bỏ bữa sáng không chỉ ảnh hưởng đến trí nhớ, làm giảm năng suất lao động của bạn mà còn khiến bạn có nguy cơ bị đau dạ dày.

2) Ăn quá nóng, quá lạnh

Ăn thức ăn quá nóng, quá lạnh đều không tốt cho răng miệng của bạn.

Thức ăn quá nóng không chỉ làm ảnh hưởng tới răng, làm bỏng niêm mạc khoang miệng mà còn có nguy cơ gây ung thư

BỎ BỮA SÁNG LÀ MỘT VIỆC LÀM THIẾU KHOA HỌC

thực quản. Ngoài ra, thức ăn nóng quá còn có thể phá hoại ở mức độ nhất định những tế bào và công năng của đường tiêu hóa.

Còn ăn quá lạnh thì sao? Bạn cứ thử uống nước đá trong tủ lạnh thì biết. Có thể bạn cảm thấy rất "đã" nhưng liền sau đó là cảm giác giật giật lên tận thái dương và ngay cả họng của bạn nữa. Rất dễ bị viêm họng đấy!

3) Vừa uống bia rượu vừa hút thuốc lá

Đây là một thói quen cực xấu nhưng lại có ở đa phần những người nghiện thuốc và rượu. Không tin, bạn hãy thử để ý họ, bao giờ cũng là vừa nhậu vừa hút thuốc lá.

Khi đó, chất nicotine trong thuốc lá hòa tan trong rượu đi vào cơ thể. Kết quả là bạn cảm thấy rất hưng phấn nhưng thực ra là mao mạch đang bị phá hủy rất nhanh. Mà gia tăng sự phá huỷ của mao mạch chính là một nguyên nhân cơ bản dẫn đến tai biến mạch máu đấy bạn ạ.

4) Chạy bộ lúc đói

Bạn nghĩ chạy bộ khi đói càng nhanh giảm cân? Đó chắc chắn là một sai lầm. Vì khi đang đói bụng mà chạy bộ sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe, đặc biệt ở người lớn tuổi.

Khi đói, chạy bộ sẽ làm tăng gánh nặng cho phổi, dễ gây hiện tượng tim đập không đều, thậm chí có thể gây đột tử với những người có tiền sử bệnh tim mạch. Còn với người cao tuổi mà chạy bộ lúc đói, nguy cơ đột tử càng lớn.

5) Không đánh răng trước khi đi ngủ

Đây không chỉ là một thói quen mất vệ sinh mà còn là tác nhân gây nhiều bệnh về răng lợi.

Không vệ sinh răng miệng trước khi đi ngủ, thức ăn còn bám ở chân răng là nguyên nhân gây các bệnh xuất huyết răng lợi, viêm nha chu, sâu răng dẫn tới rụng răng...

6) Thích ăn đồ quay nướng, hun khói, ăn mặn

Đồ quay nướng thường làm bạn cảm thấy ngon miệng, dễ ăn hơn nhưng đây cũng là loại thức ăn có nguy cơ gây ung thư rất cao.

Ngoài ra, những thức ăn quay nướng, hun khói do giàu mỡ, chất đạm nên rất dễ bị ô nhiễm, nhanh ôi thiu, dẫn đến nguy cơ bạn bị ngộ độc thực phẩm cao.

7) Nhịn tiểu tiện

Thói quen này sẽ ảnh hưởng không tốt tới bàng quang và có nguy cơ bị sỏi thận. Nếu tần số nhịn tiểu tiện ngày càng tăng, bạn sẽ rất dễ bị viêm bàng quang, sỏi thận.

8 BÍ MẬT CỦA CƠ THỂ

Cơ thể con người là một cỗ máy hoàn hảo. Các phản ứng hóa sinh luôn xảy ra và dịch nhầy luôn lưu chuyển cùng như hòa trộn vào nhau. Trong vô vàn phức tạp ấy, có những hiện tượng tưởng chừng không thể tồn tại nhưng lại hiển hiện như điều kỳ diệu của cỗ máy sống này.

---

1) Dịch dạ dày - chất độc nguy hiểm

Có thể khẳng định rằng không vật chất nào an toàn trước acid chlorhydric HCL, một hóa chất ăn mòn dùng để xử lý kim loại trong lĩnh vực công nghiệp. Với nồng độ đậm đặc, acid này có thể tẩy sạch rỉ sét kim loại. Thế nhưng, các tế bào dạ dày lại bình an vô sự trước nó, thậm chí màng nhầy của thành dạ dày còn giữ lại loại hóa chất độc này để phân bổ khắp hệ tiêu hóa nhằm phân hóa thức ăn.

2) Xương gãy là để cân bằng khoáng chất

Là hệ thống nâng đỡ và hỗ trợ các cơ quan và cơ bắp, bộ xương đảm nhiệm chức năng điều chỉnh mức calcium trong cơ thể. Thành phần sinh hóa của xương có cả phosphor và calcium, những chất sau đó sẽ được chuyển hóa, cần cho hệ thống cơ bắp và thần kinh. Đó là lý do khi lượng calcium thiếu

hụt, một số hormone chức năng sẽ gây ra phản ứng giòn xốp và dễ gãy của xương, nhằm tập trung lượng calcium cần thiết cho toàn cơ thể. Chỉ đến khi mức khoáng chất trong tế bào đạt được hàm lượng tương đối thì tình trạng xương sẽ dần ổn định.

3) Ăn để tiếp oxy cho não

Mặc dù chỉ chiếm 2% thể trọng nhưng não cần tới 20% oxy và năng lượng toàn thân. Để giữ cho não luôn đủ dinh dưỡng dự trữ, ba mạch máu chính của não bộ liên tục bơm tiếp oxy. Bất cứ một trục trặc nhỏ nào ở các mạch máu này như tắc nghẽn hay rách vỡ cũng đều bỏ đói tế bào não, vốn rất cần cho hoạt động kiểm soát và chỉnh sửa các chức năng khu vực. Kết cục là xảy ra một cơn đột quỵ

4) Lãng phí trứng

Trung bình một bé gái ở tuổi dậy thì có khoảng 34.000 nang trứng chưa chín, nhưng chỉ khoảng 350 trong số đó chín rụng cho đến tuổi mãn kinh, mỗi tháng 1 trứng. Khi một phụ nữ bước vào độ tuổi cuối 40 đầu 50, hai buồng trứng sản xuất ít oestrogen hơn; những nang trứng chưa chín bắt đầu hư hao và không phóng thích được xuống tử cung như trước. Chúng sẽ tự hủy.

5) Tới lớn mới có răng khôn

Sự tiến hóa quả thực không hoàn hảo, nếu không chúng ta sẽ có đôi cánh thay vì những chiếc răng khôn. Thế nhưng các cơ quan vô dụng này lại luôn bám theo nhiều loài, đơn giản chỉ vì chúng vô hại. Khá lâu trước khi loài người tiến hóa hoàn toàn, những chiếc răng khôn có tác dụng như bộ nhai, giúp nghiền nát thức ăn. Nhưng khi não bộ phát triển, cấu trúc xương hàm cũng thay đổi, dẫn đến xuất hiện thêm những chiếc răng cuối cùng như phần quà khuyến mãi không mong đợi.

6) Cười và ngáp dễ lây

Chỉ cần nhìn ai đó ngáp, lập tức cũng có thể xuất hiện phản ứng tương tự nơi bạn.

Cười cũng vậy. Một bằng chứng khoa học mới đây cho thấy hành vi này là một kiểu bắt chước mang tính xã hội. Chỉ cần nghe một tiếng cười giòn cũng đủ kích thích khu vực não bộ làm chuyển động cơ mặt, khiến bạn cười theo. Hành động bắt chước này đóng một vai trò quan trọng trong tương giao xã hội.

Các phản ứng như hắt hơi, cười, khóc và ngáp đều mang tính dây chuyền như cách tạo mối liên hệ xã hội mạnh mẽ.

7) Bốn màu da trên cơ thể

Các mạch máu gần bề mặt da luôn bổ sung sắc tố đỏ và kết hợp cùng với sắc tố nâu vàng để tạo ra độ sáng tối riêng cho từng khu vực. Khi sắc tố nâu đen hình thành sau phản

ứng với tia cực tím, một bề mặt da rộng sẽ chuyển sang màu đen. Chính bốn màu sắc này trộn lẫn với tỷ lệ khác nhau để tạo ra những sắc độ riêng trên cơ thể cũng như màu da của các chủng tộc.

8) Không gian kích thích bộ nhớ

Bạn không thể nhớ ngày sinh của ba mẹ? Hãy cung kính và làm động tác tặng hoa. Trí nhớ của bạn chịu tác động của các giác quan, một cảnh tượng hay âm thanh thân quen cũng có thể gợi lên những tình tiết xa xăm nào đó từ thuở ấu thơ.

Theo một nghiên cứu thì tiếng chuông xe đạp có thể làm chúng ta nhớ lại quãng đường ngày xưa đến trường. Ký ức hiện về nhanh hơn và rõ ràng hơn khi chủ thể đang ở hoàn cảnh tương tự như trước đó.

5 ĐIỀU BẠN NÊN NÓI VỚI BÁC SĨ

Nếu bạn đang dùng thuốc bổ và thảo dược, nên nói với bác sĩ bởi chúng có thể ảnh hưởng đến tác dụng của các loại tân dược mà bác sĩ kê cho bạn.

Bác sĩ là người biết rõ những gì bạn đang cần để gia tăng sức khỏe. Tuy nhiên, có 5 điều mà nhiều phụ nữ thường quên nói với thầy thuốc:

1) Bạn muốn mang thai

Việc mang thai ngoài ý muốn có thể tác động mạnh đến sức khỏe của chính bạn và đứa con trong bụng. Nếu như cơ thể bạn quá yếu, thiếu acid folic, con bạn sẽ đối mặt với nguy cơ bị tật ở ống thần kinh như nứt cột sống. Bạn cần khoảng 400 µg acid folic mỗi ngày trong ba tháng liền trước khi mang thai.

Hãy chia sẻ những kế hoạch này với bác sĩ chuyên khoa. Ngoài ra, cần kiểm tra trọng lượng hiện tại của bạn nếu muốn có con vì sự quá cân sẽ gia tăng nguy cơ bệnh tiểu đường và cao huyết áp.

2) Bạn đang dùng các chất bổ sung và thảo dược

Theo các chuyên gia y khoa, những sản phẩm trên có thể ảnh hưởng đến hiệu quả tích cực của thuốc khác trong quá trình kê toa và điều trị. Chẳng hạn, calcium có thể làm giảm quá trình hấp thu một số loại thuốc, bao gồm cả hormone tuyến giáp và thuốc kháng sinh tetracycline.

Một loại thuốc từ thảo mộc điều trị trầm cảm thường giảm hiệu quả của thuốc tránh thai và có thể gây hại khi kết hợp với các thuốc chống trầm cảm và trị chứng đau nửa đầu.

3) Bạn là người nghiện thuốc lá

Khi bác sĩ biết bạn hút thuốc lá, họ sẽ cảnh báo ngay là

bạn đang gặp các nguy cơ như cao huyết áp và bệnh viêm phế quản do chất nicotine tích tụ vào thành mạch máu. Bạn gái hút từ 2 đến 3 điếu thuốc một tuần rất dễ rơi vào tình trạng sức khỏe này, nhất là ở những người còn trẻ tuổi. Thuốc lá chứa đến 50 yếu tố gây ung thư, trong đó ung thư phổi là khó tránh khỏi nhất.

4) Đau khi quan hệ tình dục

Những cơn đau khi quan hệ tình dục là một trong các vấn đề mà đa số phụ nữ không muốn nói với bất kỳ ai, vì họ cứ nghĩ rằng đây là chuyện bình thường. Có nhiều nguyên nhân gây đau đớn nhưng bác sĩ rất khó chẩn đoán trừ phi bạn nói ra sự thật về những gì bạn đang cảm thấy. Chẳng hạn, những cơn đau ở vùng sâu trong âm đạo có thể do lạc nội mạc tử cung hoặc viêm khung chậu. Nếu bạn cảm thấy đau gần cửa vào âm đạo thì có thể do nhiễm khuẩn hoặc tiết dịch trong quá trình giao hợp, gây nên những thay đổi hormone.

5) Nghi ngờ mình bị ung thư vú

Chụp nhũ ảnh lần đầu tiên có thể được chỉ định bởi bác sĩ phụ khoa, và có thể đưa ra một số bản dương giả (các hình ảnh khiến người ta tin có một khối u). Để khẳng định, khi có kết quả dương tính, bạn nên đi khám. Bác sĩ sẽ cho làm sinh thiết và đem nó phân tích dưới kính hiển vi. Đối với các khối u sờ thấy được, bạn chỉ mất thời gian khoảng vài phút, và có kết quả trong vòng chưa đầy 1 giờ.

10 LỐI SỐNG TỰ SÁT

Càng bị stress, cơ thể bạn càng yếu đi!

Nếu bạn đang mắc phải những "tật" dưới đây, hãy điều chỉnh ngay!

1) Thức khuya

Việc thiếu ngủ thường xuyên, tức ngủ ít hơn 7 - 8 tiếng mỗi đêm sẽ dẫn tới nhiều vấn đề về sức khỏe: từ béo phì, tiểu đường cho đến ung thư...

Tinh thần mệt mỏi cũng là nguyên nhân góp phần gây ra tai nạn giao thông, tương tự như các loại thức uống có cồn.

2) Không thèm khám bệnh

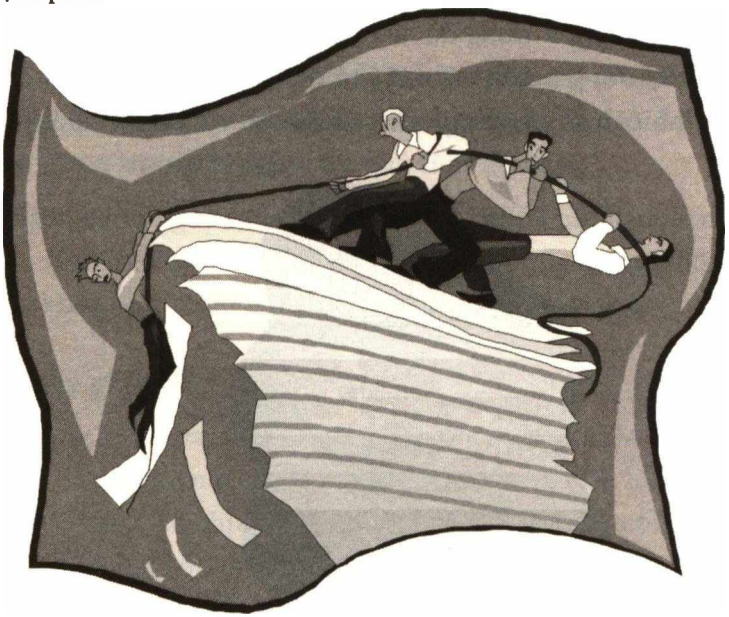
Việc thờ ơ với bản thân, không khám sức khỏe định kỳ mỗi năm có thể so sánh với việc... bạn đang tự gắn quả bom nổ chậm vào cơ thể.

Hầu hết các chuyên gia y tế đều đồng ý rằng, không có chứng bệnh nào là thực sự trầm kha mà chỉ do phát hiện bệnh trễ, đặc biệt là các dạng ung thư... Việc chẩn đoán sớm bệnh tật và được tư vấn y tế đúng lúc sẽ không chỉ cho bạn cơ hội

sống khỏe mà còn giúp các bác sĩ có giải pháp chữa trị hiệu quả khi bạn mới chớm bệnh.

3) Lười đọc

Alzheimer - căn bệnh lú lẫn ở người già là hậu quả từ việc lười hoạt động não bộ khi còn trẻ. Tuy chứng bệnh do thoái hóa não bộ này không chừa bất cứ ai khi càng lớn tuổi nhưng việc đọc sách báo, giải ô chữ và xử trí trò chơi tình huống... sẽ giúp giữ não bộ khỏe mạnh, như một cách phòng ngừa hiệu quả.



BẠN ĐANG Ở ĐỈNH CAO, NHƯNG HÃY LUÔN ĐỀ PHÒNG CĂN BỆNH ALZHEIMER Ở PHÍA SAU LƯNG BẠN.

4) Tình dục thái quá

Tình dục tự nó không phải là điều xấu, có chăng chỉ là do cách chúng ta thực hiện; nếu biết khai thác nó, tình dục sẽ mang lại vô số lợi ích cho cơ thể. Thế nhưng, không ít người "điếc không sợ súng" lại coi thường tất cả, từ việc không điều độ trong chuyện gối chăn, cho đến quan hệ tình dục không an toàn hay làm ngơ lịch sử bệnh (tình dục) của bạn tình và không kiểm tra sức khỏe định kỳ.

Theo thống kê của Bộ Y tế Hoa Kỳ thì mỗi năm lại có thêm khoảng 12 triệu bệnh nhân mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, không ít trong đó sẽ bị vô sinh. Và, hành động này không chỉ đồng nghĩa với việc tự cam kết đi theo thần chết AIDS, mà còn gây hậu quả cho cả thế hệ và xã hội tương lai.

LỬA TÌNH ĐANG BÙNG CHÁY, NHƯNG ĐỪNG QUÊN: "AN TOÀN LÀ BẠN".

5) Khoái tốc độ

Nếu bạn muốn sống khỏe, sống lâu thì nên đi du lịch nhiều. Điều này đã được các nghiên cứu khoa học ghi nhận. Tuy nhiên, đi nhiều khác với đi tốc độ bởi điều này dễ dẫn đến tử vong nhiều hơn bất cứ nguyên nhân nào.

Con số này hoàn toàn có thể giảm đến tối thiểu nếu mọi người chỉ ở nhà. Nhưng như thế sẽ buồn... chết, nên người ta phải ra phố, song lại quên giới hạn tốc độ, hay tồi tệ hơn là vừa lái xe vừa nghe điện thoại...

6) Khoái nhậu

Uống rượu bia, đặc biệt là rượu vang, rất có lợi cho sức khỏe! Tuy nhiên, nếu bạn tự cho phép mình "tới bến" hay "đá" 2 - 3 trận mỗi ngày, thì quả thật tai hại.

Bên cạnh nguy cơ gây nghiện, việc uống nhiều chất cồn sẽ làm tổn thương gan, gây tiểu đường và cũng là nguyên nhân của khoảng 100.000 cái chết liên quan mỗi năm...

7) Hay giận dữ

Càng bị stress, cơ thể bạn càng yếu đi! Vì khi bị stress kinh niên, các tuyến nội tiết trong cơ thể chúng ta, đặc biệt là tuyến thượng thận, sẽ chịu áp lực hoạt động thái quá, cuối cùng đưa đến kiệt sức, kéo theo sự kém hiệu quả của hệ miễn dịch, do đó bệnh tật sẽ xuất hiện.

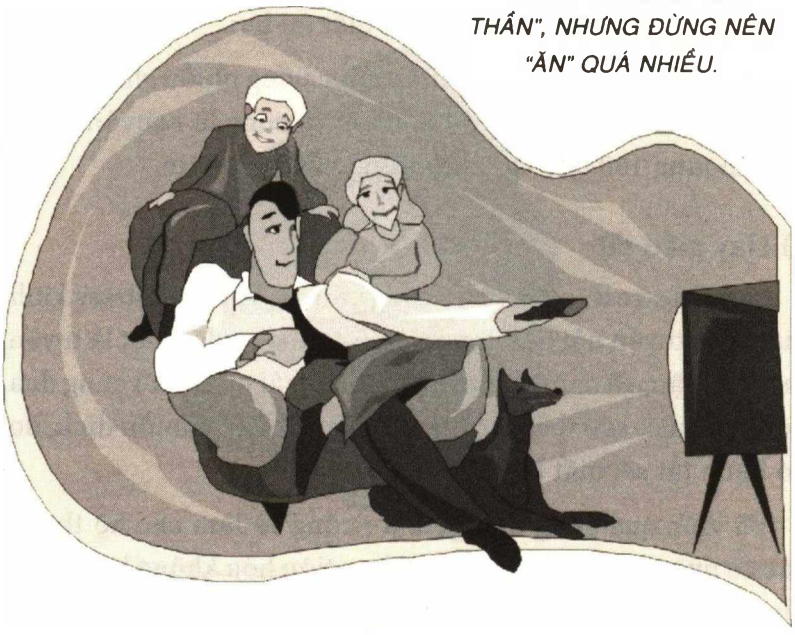
Và việc quá căng thẳng, lo âu cũng sẽ làm cho hệ thống các cơ quan trong cơ thể bị rối loạn: tiêu hóa không hiệu quả, huyết áp tăng, mất ngủ, ăn không ngon...

8) "Nghiện" tivi

Không thể phủ nhận vai trò thông tin và giải trí của tivi, nhưng việc dán mắt trước màn hình có thể làm cho bạn chậm chạp, thụ động và... xấu tính hơn.

Trung bình một người Mỹ mất khoảng 9 năm trong đời chỉ để xem tivi. Sao không dành thời gian này cho những hoạt động thể chất ngoài trời khác, có lợi hơn cho sức khỏe?

Tivi là "món ăn tinh thần" không thể thiếu nhưng đừng "ăn" quá nhiều đến mức thành "nghiện", tự hủy hoại tinh thần và thể chất, và góp phần thổi bùng "đại dịch" béo phì...



TIVI LÀ "MÓN ĂN TINH THẦN", NHƯNG ĐỪNG NÊN "ĂN" QUÁ NHIỀU.

9) Hút thuốc lá

Còn được gọi là "que ung thư" hay "khẩu súng khói", thuốc lá là nguyên nhân của hàng loạt vấn đề sức khỏe, là kẻ thủ ác thứ hai tại các quốc gia. Tuy nhiên, các chứng bệnh này lại hoàn hoàn có thể phòng tránh được.

Nếu muốn hủy hoại sức khỏe, hãy cứ đốt thuốc; vì chỉ cần một điếu thôi cũng đã làm tăng huyết áp và giảm đáng kể tuổi thọ. Điều gì sẽ xảy đến khi bạn đốt cả gói mỗi ngày?

10) Ăn quà vặt

Theo một khảo sát mới đây, có ít nhất 400.000 người Mỹ được coi là "tự sát" khi dựa trên tiêu chí ăn uống. Mặc dù chịu ảnh hưởng một phần từ di truyền, nhưng chính các vấn đề về ăn uống - như thích các loại thức ăn nhanh, quà vặt nhiều đường và giàu béo - đã gây ra bệnh tim mạch, là kẻ thủ ác số một hiện nay tại nhiều quốc gia giàu có.

MỘT NGHỆ THUẬT NGỦ

Có người nói thời gian ngủ chiếm một phần ba cuộc đời, uổng phí quá! Đừng ngủ thì lợi hơn! Nhưng lợi đâu không thấy chỉ thấy mất ngủ vài ba đêm thì đầu óc không sảng khoái để làm việc, năng suất thấp, mất ngủ lâu dài hơn thì dẫn tới bệnh tâm thần và cuối cùng thì thay vì cuộc sống dài ra lại bị rút ngắn đi một cách đáng tiếc!

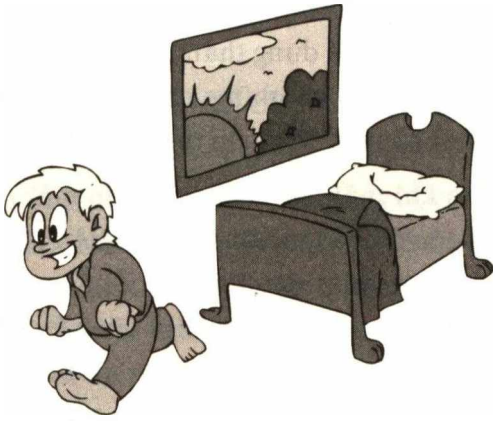
Có một số nguyên tắc và một nghệ thuật... ngủ như sau:

Khi nào buồn ngủ thì đi ngủ ngay. Không ráng. Ráng thì khó dỗ lại giấc ngủ! Cũng như khi nào mắc thì đi ngay. Nín thì thành bón. Chưa buồn ngủ thì kệ nó, việc gì phải ngủ. Cơ thể sẽ biết cách ngủ bù! Tiếng Việt ta thiệt hay. Không nói mắc ngủ mà nói buồn ngủ? Vì buồn mới dễ ngủ. Vui khó ngủ. Vui là kích thích, hào hứng, rộn rã, thở gấp, tim đập nhanh, huyết áp tăng. Buồn, mọi thứ xìu xuống, giảm kích thích, thở chậm, tim đập chậm và huyết áp cũng giảm. Cho nên cách dỗ giấc ngủ tốt nhất là kỹ thuật tách "thân xác" ra khỏi "thân hơi". Buông xả toàn bộ thân xác, như rã nó ra, xì nó xuống, làm cho nó xẹp lép, hết căng.

Đặt tay chân trong tư thế tự nhiên không gò ép, miễn là dễ chịu. Khi "thân xác" đã xẹp lép, lửng lơ như vậy rồi thì tập

trung chú ý tới "thân hơi", tức là hơi thở của ta. Không cần phải cố gắng điều khiển, ráng sức điều hòa chi cả. Bởi còn ráng, còn cố gắng thì còn căng, không gọi là buông xả được! Cứ để "thân hơi" tự nhiên, nó sẽ biết lúc nào vào lúc nào ra, lúc nào nhiều lúc nào ít. Nó có cơ chế điều chỉnh tự động tùy nồng độ khí oxygen và khí carbon dioxide tác động lên trung khu hô hấp ở hành tủy. Vậy là ta rơi vào... giấc ngủ lúc nào không hay!

Cái khó lúc mới tập là ta thường dễ bị tràn ngập bởi những ý tưởng này nọ, những tính toán, những giận hờn, những lo lắng... làm ta sôi lên. Mà đã sôi lên thì có trời mới ngủ được! Lúc đó nếu ta biết cách dùng thân hơi "dụ" thân xác, bằng cách theo dõi xem thân hơi đang giở trò gì, xì xọp ra sao, nhanh chậm, nhiều ít ra sao một lúc ta sẽ cắt đứt được dòng nghĩ tưởng. Thần kinh của ta cùng lúc không thể nghĩ hai việc. Đã nghĩ việc này thì quên việc kia. Khi ta nghĩ đến thân hơi,



NGỦ ĐÚNG LÚC, ĐÓ LÀ MỘT NGHỆ THUẬT... NGỦ !

quan sát nó, thì ta đã đánh lạc hướng những cái nghĩ tưởng khác.

Đã có người khuyên nên dỗ giấc ngủ bằng cách đếm sao trên trời hoặc nghĩ đến một dòng sông tuổi thơ, một bãi biển vắng người... Thật ra đếm sao cũng còn căng thẳng, mất công nhớ số; nghĩ đến dòng sông tuổi thơ thì nhớ chuyện tắm ở truồng... Cứ chuyện này dắt chuyện kia mãi không ngớt. Chỉ có cách tìm một cái gì đó thật trung tính, không tạo kích thích thì cách quan sát thân hơi là tốt nhất.

Thân hơi sẵn có, không phải tìm kiếm đâu xa, cũng không đòi nghĩ tưởng. Bởi ta phải thở bất cứ lúc nào, ở đâu. Thở ở trong ta mà ngộ, như ở ngoài ta, chẳng cần ta, chẳng có ta. Thử hít một hơi thật dài, thật mạnh, thật sâu xem sao? Chỉ một lúc là đầu váng mắt hoa, phải tự động thở ra ngay, không muốn không được. Thử thở ra một hơi thiệt dài, thiệt mạnh, thiệt lâu xem sao! Chỉ một lúc là nó tự động thở vào, không muốn không được. Nói cách khác, cái "thân hơi" đó nó tự ý, tự động. Do đó, ta có thể dùng thân hơi như một công cụ để... dụ thân thể quên đi tất cả những chuyện khác. Mà đã quên thì hết căng, hết căng thì xìu, xìu thì... buồn, buồn thì... ngủ.

Đừng quá lo khi mất ngủ! Chính cái lo mất ngủ làm mất ngủ trầm trọng hơn! Nó tạo căng thẳng, tiêu tốn năng lượng làm cho ta bải hoải, đuối sức. Khi ta cóc cần ngủ, ngủ sẽ cần ta. Ngủ sẽ tìm đến ta. Muốn không ngủ cũng không được. Trái lại, chạy theo nó, sợ mất nó thì nó bỏ đi. Cứ y như chuyện tình yêu vậy!

Theo BS ĐỖ HỒNG NGỌC

7 THÓI QUEN CÓ ÍCH

Bạn đừng hy vọng một chiếc xe chạy 100.000km mà không thay nhớt. Vậy tại sao bạn lại nghĩ rằng cơ thể bạn luôn khỏe mạnh mà không cần chăm sóc? Do đó, bạn hãy tập cho mình những thói quen tốt để tự bảo vệ sức khỏe.

---

1) Uống 8 ly nước mỗi ngày

Số lượng này chỉ là trung bình. Nếu bạn tập thể dục hoặc làm những công việc đổ nhiều mồ hôi thì bạn cần phải uống rất nhiều nước. Uống nhiều nước giúp điều hòa thân nhiệt, loại bỏ các chất bã, vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng đến tế bào.

2) Ăn 10 serving rau và trái cây mỗi ngày

Một serving tương đương với một trái táo, một trái chuối... to vừa phải. 10 serving rau và trái cây chỉ tương đương với khoảng 5 tách nước ép. Một nghiên cứu ở Đại học Harvard cho biết những người ăn từ 5 đến 8 serving rau và trái cây một ngày có thể giảm 30% nguy cơ đau tim. Ăn nhiều rau và trái cây giúp bạn có thêm năng lượng, duy trì một thể trạng bình thường.

ĐI BỘ 30 PHÚT MỖI NGÀY CÓ THỂ TĂNG 1,3 NĂM TUỔI THỌ.

3) Đi bộ 30 phút mỗi ngày

Bất kỳ một cái máy nào cũng sẽ xuống cấp khi bạn sử dụng. Cơ thể chúng ta cũng giống như một cái máy. Do đó, nếu bạn thường xuyên tập thể dục, bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn.

Đi bộ có lẽ là thói quen chăm sóc sức khỏe dễ thực hiện nhất. Đi bộ giúp tăng sức khỏe tim mạch và tăng tuổi thọ. Theo nghiên cứu vào năm 2005 của Erasmus MC (University Medical Center Rotterdam) ở Hà Lan cho biết, đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tăng 1,3 năm tuổi thọ.

4) Giải lao ba lần một ngày

Giải lao một vài lần trong một ngày làm việc giúp giảm căng thẳng và bảo vệ sức khỏe. Như chúng ta biết, công việc

là nguyên nhân gây ra căng thẳng, và khi bạn bị căng thẳng thì nồng độ Cortisol trong máu tăng cao (Cortisol là một hormone gây ra căng thẳng). Nếu bạn thực sự căng thẳng, cơ thể bạn sẽ tiết ra Adrenaline (một loại hormone) làm tăng huyết áp và nhịp tim. Cortisol và Adrenaline quá mức sẽ rất nguy hiểm cho sức khỏe. Những lúc căng thẳng bạn nên nghỉ ngơi và hít thở không khí trong lành, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

ÁP LỰC CÔNG VIỆC LÀM BẠN TRỞ NÊN CĂNG THẲNG, VÌ VẬY GIẢI LAO LÀ PHƯƠNG THUỐC TỐT NHẤT GIÚP GIẢM CĂNG THẲNG VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE.

5) Ăn một cái bánh quy mỗi ngày

Nếu bạn ưa thích đồ ngọt, cố gắng giảm bớt. Đường rất giàu calorie và nó gây ra béo phì. Thêm vào đó, nếu ăn đường quá mức có thể dẫn đến những bệnh nguy hiểm, hậu quả nghiêm trọng. Nếu bạn thích ăn bánh thì chỉ nên ăn một cái sau bữa ăn trưa.

6) Uống một chai soda mỗi tuần

Nhiều người có thói quen uống soda thay cho nước đun sôi để nguội. Soda có ảnh hưởng nguy hiểm đến sức khỏe nếu ta uống mỗi ngày. Thứ nhất, soda là loại thức uống không chứa chất dinh dưỡng. Thứ hai, hầu hết soda chứa xi-rô fructoza cao (High-fructose corn syrup), nó làm tăng lượng đường trong máu và gây tắc động mạch, làm tổn thương ADN.

7) Đánh răng hai lần một ngày

Điều đó sẽ giúp giữ răng lâu hơn. Vi khuẩn trong miệng có thể là nguyên nhân gây bệnh tim. Tỉ lệ vi khuẩn càng cao thì tỉ lệ bệnh tim mạch cũng tăng cao. Do đó, điều tốt nhất nên làm là giữ răng luôn trắng bóng.

10 PHÚT THƯ GIÃN CƠ THỂ

Bạn hãy dành khoảng 10 phút mỗi ngày trong lúc tắm để massage cơ thể với vài giọt tinh dầu oải hương hay dầu hoa cam. Điều này giúp giải tỏa tình trạng căng cơ và giúp lưu thông máu trong cơ thể, giảm stress.

Hãy bắt đầu với huyệt ở hai bên thái dương. Bạn dùng các đầu ngón tay day tròn vùng huyệt đó trong vòng hai phút, mắt nhắm lại và thả lỏng cơ thể, tâm trạng thoải mái.

Tiếp đến, bạn chuyển xuống hai vai, huyệt nằm giao với gáy, nơi sức ép tích luỹ nhiều nhất dưới vùng cổ này. Cũng dùng những đầu ngón tay day tròn vùng huyệt, diện tích day dần dần được mở rộng. Ấn chắc tay nhưng chỉ nên nhẹ nhàng, cũng trong thời gian hai phút.

Để thả lỏng sự căng cơ và cảm giác mệt mỏi lưu lại trên hai cánh tay, bạn dùng cả bàn tay đối diện xoa bóp cho bắp tay bên kia. Xoa bóp từ khuỷu tay lên tới bả vai theo từng nhát một.

Tới vùng eo, dùng bàn tay đối diện véo nhẹ từng nhát thịt trên vùng eo bên kia. Với vùng bụng, bạn dùng hai bàn tay luân phiên nhau xoa tròn theo chiều kim đồng hồ. Động tác này bạn cũng thực hiện trong vòng hai phút.

TẬP YOGA LÀ PHƯƠNG PHÁP HỮU HIỆU GIÚP NGĂN NGỪA STRESS.

Để nới lỏng sự căng cơ ở chân, bạn dùng nắm đấm đấm nhẹ dọc hai bên bắp đùi theo một đường tròn trong vòng hai phút.

Chú ý: Hai bàn tay xoa bóp phải giữ sạch và ấm. Trước khi thực hiện, bạn có thể xoa tròn hai bàn tay vào nhau để tạo độ ấm cho tay.

Ngoài ra, mỗi ngày sau khi đi làm về bạn hãy nâng chân lên 10 phút. Lúc lắc ngón chân và xoay cổ chân. Làm như vậy để máu lưu thông tốt và có thể ngăn ngừa đau lưng dưới, đầu gối và hông. Đây là cách hiệu quả để kiểm soát tĩnh mạch.

7 HORMONE QUAN TRỌNG TRONG CƠ THỂ

Đôi khi bạn cảm thấy uể oải và chán nản. Đó có thể do sự thiếu thừa một số loại hormone trong cơ thể và sự mất cân bằng này không chỉ gây rối loạn tuyến nội tiết mà còn gây ra stress, cảm cúm, chán ăn, ngại hoạt động.

Lưu ý đến 7 loại hormone dưới đây sẽ giúp bạn xây dựng chế độ ăn uống phù hợp với sức khỏe.

1) Estrogen (hay Oestrogen)

Đây là hormone sinh dục nữ. Hormone này sản sinh trong buồng trứng, giúp các mạch máu hoạt động hiệu quả, giúp da đàn hồi và mềm mại, giúp hệ thần kinh giảm mọi căng thẳng.

Để giữ mức độ hormone bình thường trong cơ thể, bạn cần cung cấp đủ vitamin E (có trong dầu thực vật, các loại cây họ đậu), vitamin K (rau bina, bí đỏ, gan, lòng đỏ trứng), acid folic (rau mùi, bắp cải).

2) Testosterone

Hormone sinh dục nam biểu tượng cho sức mạnh và sự ham muốn. Khi lượng hormone testosterone trong cơ thể không đủ, đàn ông sẽ dễ nổi nóng, giảm trương lực trong cơ thể, giảm trí nhớ và khả năng làm việc.

Để giúp quá trình sản xuất hormone testosterone được ổn định, bạn cần cung cấp cho cơ thể những thực phẩm giàu chất kẽm (thịt bò, thịt lợn nạc, cá biển). Nếu uống nhiều hơn 0,5 lít bia mỗi ngày, lượng hormone testosterone trong cơ thể sẽ giảm.

3) Oxytocin

Đây chính là hormone tình yêu và sự quan tâm. Lượng hormone oxytocin mất nhiều nhất đối với phụ nữ vài tháng đầu sau sinh, đối với nam giới sau quá trình giao hợp.

Thiếu lượng hormone này trong cơ thể sẽ gây ra chán nản và dễ bực bội.

Để hormone oxytocin được sản xuất nhiều hơn, không nên kìm nén cảm xúc. Việc sản sinh ra các hormone này phụ thuộc vào tình yêu và sự âu yếm. Sô cô la, chuối, bơ và một số loại thực phẩm như quả bầu, rau cần tây rất cần cho quá trình sản xuất hormone oxytocin.

4) Thyroxine

Đây là hormone của trí tuệ. Hormone này được sản sinh bởi tuyến giáp, giúp quá trình trao đổi chất, phối hợp hoạt động.

Quá thừa hormone thyroxine sẽ làm mất khả năng hoạt động của cơ bắp, thiếu hormone này sẽ dẫn đến béo phì. Mất cân bằng hormone thyroxine sẽ gây ra mất ngủ, tim đập mạnh và hay lo lắng.

Để đảm bảo đủ lượng hormone trong cơ thể, bạn cần cung cấp thêm iod (có trong đồ biển, muối, bánh mì và sữa).

5) Noradrenaline (Norepinephrine)

Đây là loại hormone tự bảo vệ. Hormone này giúp bảo vệ cơ thể khỏi bị viêm nhiễm, kích thích khả năng miễn dịch. Nhờ có loại hormone này, má của bạn luôn ửng hồng khỏe mạnh.

Để cơ thể tiết ra nhiều hormone noradrenaline chống stress, hãy ăn sữa chua hàng ngày. Ngoài ra, bạn có thể kích thích sản xuất hormone này bằng cách bổ sung thêm beta carotene (có trong cà rốt).

6) Insulin

Đây chính là hormone ngọt ngào do tuyến tụy tiết ra. Hormone này giúp phân giải lượng đường bạn đã ăn và chuyển chúng thành năng lượng. Rối loạn insulin sẽ dẫn đến phát triển bệnh tiểu đường, phá hủy hệ tuần hoàn.

Những carbohydrate "xấu" (bánh ngọt, bánh mì sữa) sẽ giảm hiệu quả quá trình trao đổi insulin, những carbohydrate "tốt" (đường nâu, rau củ) - sẽ kích thích quá trình đó. Insulin là hormone chuyển động, sau một giờ luyện tập thể dục thể thao, nó có thể tăng lên 5-7%.

7) Somatotropin

Hormone tăng trưởng do một phần não người - tuyến yên sản xuất, giúp trương lực cơ, đốt cháy chất béo, làm săn chắc cơ bắp. Ở phụ nữ, trương lực cơ giúp nâng đỡ ngực. Khi không đủ hormone somatotropin các cơ sẽ trở nên nhão, da ở tay, mông và bụng sẽ bị xệ.

Hãy bổ sung thêm vitamin C, cá ngừ, cá trích, protein động vật (thịt bò, thịt gà) và protid thực vật (gạo, đậu tương, đậu đỗ) để kích thích sản xuất hormone somatotropin.

Theo drugs

7 ĐIỀU NÊN TRÁNH SAU BỮA ĂN

Đi bộ ngay sau khi ăn dễ bị viêm loét dạ dày.

Sau bữa ăn, điểm tâm chút hoa quả, uống một cốc chè ngon hay làm một giấc ngủ, là chuyện tưởng như bình thường. Nhưng nếu cứ tiếp diễn mãi vậy, sẽ... có hại cho sức khỏe!

1) Không nên uống nước chè

Như ta đã biết, trong chè có chất tannin và chất theocin (theophylline). Chất tannin vào dạ dày sẽ kết hợp với protein, vitamin B1 và chất sắt trong thức ăn hình thành những hợp chất khó hấp thụ. Chất tannin và chất theocin còn ức chế sự bài tiết dịch vị và dịch ruột.

Vì vậy uống nước chè sau khi ăn vừa lãng phí các chất dinh dưỡng ăn vào, vừa làm cho bộ máy tiêu hóa kém hấp thu các chất protein, vitamin và chất sắt. Người ta khuyên sau khi ăn nửa tiếng đồng hồ mới nên uống nước chè.

2) Không nên ăn hoa quả ngay sau bữa ăn

Thông thường, sau bữa ăn, có ít trái cây tráng miệng đã trở thành "mốt". Ta đã biết thức ăn vào dạ dày phải lưu lại từ

1-2 giờ. Nếu sau bữa ăn, ta ăn ngay trái cây sẽ làm tăng thêm sự lưu trệ trong dạ dày.

Trái cây có loại đường đơn là monosaccharide và các loại acid sẽ kết hợp với acid trong dạ dày tạo ra acid tartaric, acid citric làm cho dạ dày đầy hơi, chướng bụng, khó chịu. Trong các loại trái cây thường dùng như cam, quýt, nho, lê, hồng,... lại có chất flavon, chất này ở đường ruột bị vi khuẩn phân giải thành acid thiocynanic gây ức chế công năng của tuyến giáp trạng, sẽ tạo ra tình trạng bệnh lý của tuyến này.

Một số loại hoa quả có hàm lượng tannin và pectin cao, chúng kết hợp với dịch vị, chất xơ và protein trong thức ăn, dễ vón thành những hạt rắn, khó tiêu hóa. Những hạt này hình thành sỏi ở dạ dày, ruột. Người ta khuyên nên ăn hoa quả sau bữa ăn độ 1-3 giờ.

3) Không hút thuốc lá

Các chuyên gia nghiên cứu cho rằng: Ăn cơm xong, tuần hoàn máu tăng nhanh, vì vậy hút một điếu thuốc vào lúc đó, lượng hấp thu chất độc lớn hơn hút 10 điếu vào lúc khác. Hút thuốc lá sau ăn còn làm giảm tiết mật, giảm tiết các enzyme và carbonic acid của tuyến tụy.

Vì vậy, hút thuốc lá sau khi ăn làm rối loạn chức năng của dạ dày. Cũng có thể hút thuốc ngay sau khi ăn là nguy cơ tiềm ẩn của các bệnh viêm loét dạ dày, bệnh phổi và bệnh tim mạch.

4) Không tắm ngay sau khi ăn

Khi tắm, ta kỳ cọ, làm cho các mạch máu ngoài da giãn nở, máu lưu thông mạnh. Máu dồn ra chân tay và mình, làm giảm thiểu máu ở đường tiêu hóa và nội tạng.

Do vậy các men tiêu hóa bị giảm tiết, giảm nhu động ruột, đưa đến giảm sự hấp thụ chất dinh dưỡng ở dạ dày và ruột. Đặc biệt không nên tắm nước lạnh sau khi ăn vì rất dễ bị cảm.

5) Không tháo thắt lưng đột ngột

Tùy theo thói quen hay ngẫu hứng của từng cuộc ăn nhậu, đôi khi thực khách lại không ngồi trên bàn, mà ngồi xuống chiếu theo kiểu chân xếp bằng tròn. Quần áo và thắt lưng thì nai nịt chặt chẽ. Khi ăn xong, thức ăn lưu thông từ dạ dày xuống ruột bị chậm trễ. Tuy vậy, dạ dày, ruột vẫn có nhu động, không ngừng co bóp một cách khó khăn để đẩy từng ít thức ăn xuống ruột.

Nếu chưa ăn no, ta nới thắt lưng ra đột ngột thì lượng thức ăn đang bị dồn ép nay được trôi đi nhanh một cách tự do, sẽ dễ dàng gây ra các hiện tượng xoắn ruột và tắc ruột. Nếu tình huống này xảy ra thì việc xử trí chắc chắn sẽ rất phức tạp.

6) Không đi dạo ngay sau bữa ăn

Khi người ta đi bộ, cơ bắp ở chân, tay, lưng co duỗi. Máu tăng cường dồn vào cơ bắp để bảo đảm nhu cầu oxy, tạo năng lượng cho cơ bắp hoạt động. Nếu sau khi ăn mà đi bộ ngay

thì lượng máu đưa đến bộ máy tiêu hóa giảm, ảnh hưởng đến chức năng tiết dịch và hấp thu của bộ máy tiêu hóa, dẫn đến rối loạn công năng của dạ dày và ruột.

Nếu cứ kéo dài tình trạng đi bộ ngay sau khi ăn, dễ đưa đến viêm loét dạ dày. Người bị sa dạ dày, nếu ăn no mà đi bộ ngay một cách thường xuyên thì làm cho bệnh sa dạ dày ngày càng trở nên nghiêm trọng.

7) Không ngủ ngay lập tức sau khi ăn

Một số người sau khi ăn xong thì thấy mệt mỏi, buồn ngủ rũ rượi, đó chính là do lượng huyết dịch tăng cường chảy vào bộ máy tiêu hóa, làm cho não bộ ở trong tình trạng tạm thời thiếu máu. Ngủ làm cho đại não rơi vào trạng thái ức chế, đưa đến ức chế tất cả các bộ máy trong cơ thể, trong đó có bộ máy tiêu hóa.

Như vậy, giấc ngủ sẽ làm cho công năng của dạ dày, ruột bị giảm đi rõ rệt. Nếu ăn xong mà ngủ ngay thì thức ăn sẽ không được tiêu hóa một cách triệt để, do đó thức ăn hấp thu kém, người sẽ mệt mỏi, bụng chướng, ậm ạch, khó tiêu và là nguyên nhân dẫn đến những bệnh về dạ dày, ruột.

3 CÁCH PHỐI HỢP THỨC ĂN ĐÚNG CÁCH

1) Phối hợp thực phẩm để tăng dinh dưỡng

Biết cách phối hợp các loại thực phẩm không chỉ giúp cơ thể hấp thu các thành phần dinh dưỡng tốt nhất, làm tăng giá trị dinh dưỡng, mà còn giúp giảm các tác dụng phụ trong đó:

- *Cà chua xào với trứng gà:* trong trứng gà chứa nhiều đạm và các vitamin, nhưng thiếu vitamin C. Trong khi đó cà chua chứa nhiều vitamin C, vì thế nên phối hợp với nhau.
- *Gan heo xào bó xôi:* gan heo chứa các nguyên liệu tạo máu như sắt, acid folic, vitamin A, B12..., bó xôi cũng chứa nhiều sắt và acid folic đều có tác dụng điều trị thiếu máu.
- *Thịt dê thêm gừng:* thịt dê tính ấm, có tác dụng bổ dương, gừng tươi cũng có tác dụng giữ ấm, nếu phối hợp với nhau sẽ giúp chữa đau bụng do lạnh (hàn).
- *Thịt gà kèm hạt dẻ:* thịt gà bổ tỳ tạo máu, hạt dẻ kiện tỳ, có ích cho việc hấp thu dinh dưỡng từ gà.
- *Cá tiềm với đậu hũ:* đậu hũ chứa nhiều đạm, nhưng thiếu methionine, cá chứa nhiều methionine. Nếu ăn chung sẽ nâng cao giá trị dinh dưỡng về đạm.

2) Phối hợp không đúng sẽ gây kém dinh dưỡng

Có nhiều thức ăn nếu phối hợp sẽ xảy ra một chuỗi phản ứng trong cơ thể, làm giảm hấp thu các nguyên tố vi lượng và các vitamin cần thiết cho cơ thể. Cụ thể:

- *Thức ăn bất lợi cho hấp thu calcium:* sữa bò, tôm khô chứa nhiều calcium, nếu ăn chung với thức ăn nhiều acid oxalic như bó xôi, rau dền, hẹ sẽ cản trở hấp thu calcium.
- *Thức ăn bất lợi cho hấp thu sắt:* gan, thịt nạc, nấm mèo đen, rong biển chứa nhiều sắt, khi ăn những thức ăn này

PHỐI HỢP THỨC ĂN ĐÚNG CÁCH LÀM TĂNG GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG.

mà dùng thức uống có chứa acid tannic như cà phê, trà... sẽ làm giảm hấp thu sắt.

- *Thức ăn bất lợi cho hấp thu kẽm:* kẽm có tác dụng quan trọng cho việc phát triển cơ thể và làm lành vết thương. Kẽm chứa nhiều trong thức ăn như thịt nạc, cá, hàu..., nếu ăn chung với thức ăn giàu xơ sẽ làm giảm hấp thu kẽm.
- *Thức ăn bất lợi cho hấp thu vitamin:* uống rượu làm giảm hấp thu vitamin trong thức ăn.
- *Giảm hấp thu đạm:* sữa đậu nành có chứa men ức chế trypsin, nó ức chế hoạt tính của protease, ảnh hưởng đến hấp thu đạm mà trứng gà chứa nhiều đạm vì thế không nên dùng chung với nhau.

3) Phối hợp thức ăn gây bệnh

- *Hải sản chung với bia rượu dễ gây bệnh gout:* hải sản giàu purine, chuyển hóa thành acid puric theo nước tiểu ra ngoài, cồn (rượu) có thể gây tích tụ acid lactic cạnh tranh với việc bài tiết acid puric. Uống rượu làm tăng acid puric trong máu.
- *Bó xôi chung với đậu hũ dễ mắc bệnh sỏi thận:* đậu hũ chứa nhiều magnesium chloride và calcium sulfate, bó xôi chứa acid oxalic, hai thứ gặp nhau sẽ hình thành oxalic magnesium và oxalic calcium, không chỉ ảnh hưởng đến hấp thu calcium mà còn dễ gây bệnh sỏi thận.
- *Tôm, cua kị vitamin C:* ăn tôm, cua có chứa hợp chất arsenic

hóa trị 5, nếu ăn chung với rau quả có chứa vitamin C, sẽ làm arsenic hóa trị 5 chuyển thành hóa trị 3, rất độc hại.

- *Thịt jambon chung với thức uống chứa acid nitric dễ sinh ung thư:* để bảo quản các loại thịt đã chế biến như hotdog, xúc xích, jambon, thịt lạp..., nhà sản xuất thêm nitrate để chống mốc và sự sinh trưởng của vi khuẩn Clostridium botulinum. Nitrate gặp acid hữu cơ (acid lactic, citric, malic...) sẽ chuyển thành chất gây ung thư nitrosamine.

10 THỰC PHẨM KHÔNG NÊN ĂN KHI ĐÓI

Khi đang đói không nên ăn đồ chua? Điều đó chỉ đúng một phần, bởi có nhiều thực phẩm chứa hàm lượng đường cao như vải, chuối... nếu bạn ăn khi đói cũng sẽ cảm thấy rất khó chịu, thậm chí ăn nhiều lần như vậy còn ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của bạn.

---

1) Chuối tiêu

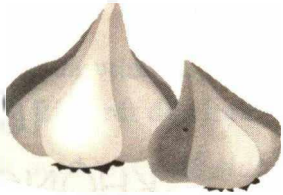
Sẽ rất sai lầm nếu buổi sáng sau khi thức dậy, đang đói bụng bạn chỉ ăn một quả chuối tiêu và uống một cốc nước. Ăn chuối tiêu khi đó sẽ làm lượng magnesium tăng cao, phá hủy sự cân bằng của calcium và magnesium trong máu, gây ức chế hoạt động của tim mạch.

Chuối tiêu cũng là một thực phẩm không tốt cho những người bị đau dạ dày, ăn khi no, khi đói đều gây đầy bụng, khó chịu.

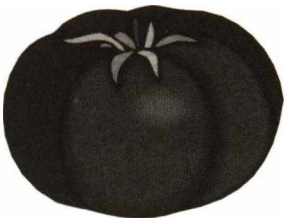
2) Tỏi

Là một thực phẩm có nhiều chức năng, vừa làm gia vị, vừa làm nhiều vị thuốc. Thế nhưng ăn tỏi lúc đói sẽ có hiệu quả

ngược, nó sẽ gây kích thích niêm mạc dạ dày và thành ruột, không tốt cho sức khỏe.

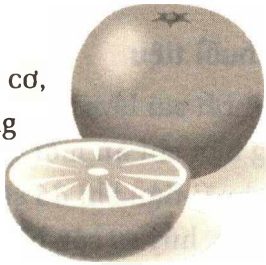


3) Cà chua



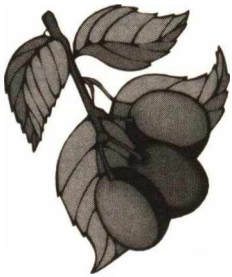
Do cà chua chứa nhiều chất nhựa quả, acid và một số thành phần dễ bị hòa tan, nếu ăn khi đói, những chất này sẽ gây phản ứng với acid trong dạ dày, tạo ra các khối cứng khó tan, dễ gây trướng và đau bụng.

4) Cam quýt



Cam quýt giàu đường và acid hữa cơ, nếu ăn lúc đói sẽ làm lượng acid trong dạ dày tăng lên, làm tỳ vị khó chịu, ợ chua, gây rối loạn chức năng của dạ dày và đường ruột.

5) Quả hồng, táo đen



Hai loại quả này chứa nhiều acid và keo quả, khi vào dạ dày gặp acid của dịch vị sẽ gây nên loét dạ dày.

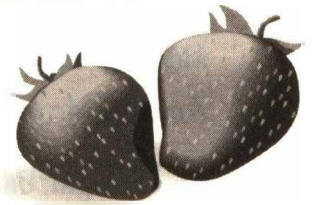
6) Khoai lang

Khi đói không nên ăn khoai lang vì khoai lang có thể kích

thích dạ dày tiết ra nhiều chất chua, gây nên bị ợ dịch chua. Những người bị viêm, đau dạ dày cũng không nên ăn khoai lang, đặc biệt là khi đói để tránh tình trạng bệnh nặng hơn.

7) Quả vải tươi

Khi đói bụng, đừng nghĩ vải ngọt, có nhiều đường mà ăn nhiều. Vì khi đang đói ăn nhiều vải, có thể do cơ thể đột nhiên bị thâm nhập thành phần đường cao mà gây nên tình trạng "say vải" khiến người khó chịu, thậm chí gây hôn mê.



8) Sơn trà và trái cây chua

Ăn nhiều chất chua khi đói, có thể gây đau dạ dày.

9) Uống chè đặc

Khi bụng đang đói mà uống nước chè đặc sẽ gây nên say chè khiến người ta cảm thấy tim bị đập loạn nhịp, chóng mặt, chân tay bủn rủn...

10) Uống rượu

Uống rượu khi đói, đặc biệt là rượu mạnh sẽ dễ bị trúng độc cồn cấp tính, gây nôn, đau dạ dày, thậm chí bị choáng.

CÁC MÓN ĂN KỊ NHAU

Bạn đã biết gan lợn không nên xào chung với giá?
Không uống sữa bò với các loại quả họ cam quýt...
nhưng còn những loại thực phẩm khác nữa?
Và làm sao để dễ nhớ?

Nào, hãy cùng nhẩm đọc thuộc bài thơ dưới đây nhé!

Mật ong, sữa, sữa đậu nành,
Ăn cùng tắc tử, phải đành xa nhau!

Gan lợn, giá, đậu nực cười,
Xào chung, mất sạch bổ tươi ban đầu!

Thịt gà, kinh giới kị nhau,
Ăn cùng một lúc, ngứa đầu phát điên!

Thịt dê, ngộ độc do đâu?
Chỉ vì dưa hấu, xen vào bữa ăn!

Ba ba ăn với dền, sam
Bụng đau quằn quại, khó làm cho nguôi!

Động kinh, chứng bệnh rành rành,
Là do thịt lợn, rang chung táo Tàu!

Chuối hột ăn với mật, đường,
Bụng phình, dạ trướng, dọc đường phân rơi!

Thịt gà, rau cải có câu,
Âm dương, khí huyết thoát vào hư vô!

Trứng vịt, lẫn tỏi, than ôi,
Ăn vào chắc chết, mười mươi rõ ràng!

Cải thìa, thịt chó xào vô,
Ăn vào, đi tả, hôn mê khó lường!

Sữa bò, cam, quýt, bưởi, chanh,
Ăn cùng một lúc, liên thanh sấm rền!

Quả lê, thịt ngỗng thường thường,
Ăn vào cơ thể đùng đùng sốt cao!

Đường đen pha sữa đậu nành,
Đau bụng, tháo dạ, hoành hành suốt đêm!

Thịt rắn, kị củ cải xào,
Ăn vào, sao thoát lưỡi đao tử thần!

Nôn mửa, bụng dạ không yên,
Vì do hải sản ăn liền trái cây!

Cá chép, cam thảo, nhớ rằng,
Ăn chung, trúng độc, không cần hỏi tra!

Nước chè, thịt chó no say,
Thỉnh thoảng như thế, có ngày đi luôn!

Chuối tiêu, môn, sọ phiền hà,
Ruột đau quằn quại, như là dao đâm!

Khoai lang, hồng, mận ăn vô,
Dạ dày viêm loét, tổn hư tá tràng!

Giàu vitamin C chớ có tham[1]
Nấu cùng ốc, hến, cua, tôm, nghêu, sò!

Ăn gì? Ăn với cái gì?
Là điều cần nhớ, nên ghi vào lòng!

Chẳng may ăn phải vài giờ
Chúng tạo chất độc bảng A chết người!

Quý nhau mời tiệc lẽ thường,
Thức ăn tương phản, trăm đường hại nhau!

---

1 Các loại thực phẩm giàu vitamin C không được nấu, ăn cùng các loài nhuyễn thể.

DÙNG NHIỀU NƯỚC CỐT DỪA KHÔNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Nước cốt dừa có mặt trong nhiều món ăn Nam bộ. Nó làm tăng quá trình tổng hợp cholesterol xấu, vốn là nguy cơ gây bệnh tim mạch.

Theo bác sĩ Đào Thị Yến Phi, Trung tâm Đào tạo Cán bộ Y tế TP.HCM, rất nhiều món ăn miền Nam như bánh tằm bì, bánh xèo, bánh khọt, chè xôi, bánh ít, bánh nếp... có sử dụng nước cốt dừa. Đây là loại chất béo thực vật có hàm lượng acid béo no rất cao.

Do đó, dù bản thân không chứa cholesterol nhưng nó có thể làm gia tăng quá trình tổng hợp cholesterol nội sinh, nhất là các dạng không có lợi cho sức khỏe như LDL. Việc bớt dùng nước cốt dừa có thể góp phần giảm nguy cơ béo phì, rối loạn lipid máu, hội chứng chuyển hóa, tiểu đường type 2...

Một nhược điểm nữa trong tập quán ăn uống của người Nam bộ là hay nướng thực phẩm bằng lửa trực tiếp từ than, củi hay rơm. Chúng tạo ra nhiều khói với các hợp chất có oxy gốc lưu huỳnh, ni-tơ... Đó là những chất oxy hóa mạnh, có thể làm tổn hại tế bào và tạo tổn thương tiền ung thư. Các chất này còn có trong thực phẩm cháy, nhất là thịt.

Để khắc phục, bác sĩ Yến Phi khuyên nên tránh để thức ăn tiếp xúc trực tiếp với lửa bằng cách sử dụng các loại vỉ nướng hoặc giấy bạc. Thời gian chế biến, nhiệt độ nướng nên ở mức vừa phải.

Nhiều món đặc sản Nam bộ khá mặn như bún mắm, mắm thái ăn với thịt luộc, mắm kho, mắm chưng trứng... Việc có quá nhiều muối trong các món ăn khoái khẩu này có thể là mối nguy cho sức khỏe, nhất là với những người cao huyết áp, có bệnh tim mạch, gan, thận. Để khắc phục, nên bớt ăn mắm và uống các nước mát có tác dụng lợi tiểu như rễ tranh, mía lau, mã đề... nhằm thải bớt lượng natri dư thừa.

Bác sĩ Yến Phi cho rằng, ưu điểm lớn nhất trong ẩm thực Nam bộ là ăn rất đa dạng - một tiêu chuẩn vàng của dinh dưỡng. Các món ăn truyền thống như lẩu mắm, cá lóc nướng trui, bánh xèo, bánh khọt... thường là sự tập hợp của rất nhiều nguyên liệu. Chỉ tính riêng một đĩa rau dùng trong món bún mắm hoặc bánh tráng cuốn thịt heo đã có trên 20 loại. Sự đa dạng này sẽ giúp người dân Nam bộ nhận được đầy đủ các dưỡng chất cần thiết.

SỨC KHỎE TỪ SỰ CÂN ĐỐI GIỮA KHẨU VỊ VÀ MÀU SẮC

Chúng ta vẫn thường biết đến 5 vị: đắng, mặn, ngọt, chua và cay. Tuy nhiên, ít người trong chúng ta biết rằng, xây dựng một bữa ăn kết hợp tất cả các vị này và lựa chọn hợp lý màu sắc của thực phẩm sẽ giúp cơ thể luôn cân đối và khỏe mạnh.

Hãy xem mỗi một vị cũng như màu sắc thực phẩm cần phải có vị trí như thế nào trong sức khỏe tổng thể của bạn:

Tác động của các vị đến cơ thể:

- Vị đắng: có tác dụng tốt tới tim và ruột, ngoài ra còn kích thích tiêu hóa.

- Vị chua: giúp phục hồi gan và mật.

- Vị ngọt: có tác dụng tốt đến dạ dày, lá lách, tuyến tụy.

- Vị mặn: có tác dụng tốt với thận, cơ quan sinh dục và bọng đái.

- Vị cay: tác dụng tới phổi.

Lưu ý: bạn chỉ nên dùng một lượng nhỏ tất cả các vị này. Nếu dùng nhiều sẽ có tác dụng ngược lại.

Thường ở các món ăn châu Âu chỉ có ba vị: ngọt, mặn và cay. Khi đó, tim, ruột và gan không được "ăn no" còn thận thì lại được cung cấp quá nhiều. Kết quả là tim "thừa mỡ"; ruột không hấp thụ được tất cả các chất từ thức ăn và dẫn tới không phân hủy protid; thận không "thanh lọc" được các chất béo... Trong trường hợp này, để lấy lại "phom" người chuẩn, bạn cần phải uống nước thường xuyên.

7 LỖI TRONG VỆ SINH CHẾ BIẾN MÓN ĂN

Bạn nghĩ rằng ăn hàng thật đáng sợ? Đúng, nhưng nguy cơ từ căn bếp của bạn đôi khi cũng đáng sợ không kém đâu.

Hầu hết mọi người đều lo lắng về chuyện ngộ độc thực phẩm trừ khi do chính tay họ nấu. Tuy nhiên, gần 25% trường hợp ngộ độc thực phẩm là từ các bữa ăn tối tại gia đình và một số thói quen trong chế biến chính là thủ phạm.

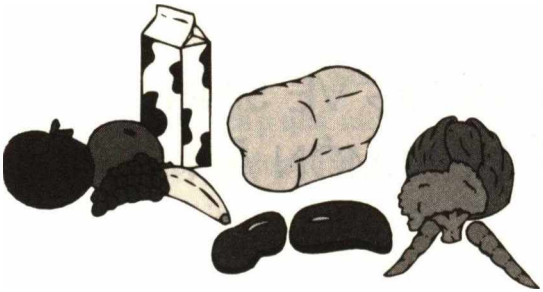
1) Rửa tay trước khi nấu

Vâng, đây là một thói quen tốt nhưng nghiên cứu cho thấy bạn cần thường xuyên rửa tay trong suốt quá trình chế biến để tăng độ an toàn. Thử rửa tay mỗi lần bạn chuyển sang một loại thực phẩm mới như khi chuyển từ nhặt rau sang thái thịt. Sự "vi phạm" diễn ra một cách không chủ ý khi bạn đang làm việc này lại tiện tay làm luôn việc khác.

An toàn hơn: Hãy đếm đến 20 khi để tay dưới vòi nước chảy. Dùng xà phòng để tăng thêm khả năng diệt khuẩn.

2) Sau khi mua về, rửa thực phẩm càng sớm càng tốt

Thật là tuyệt khi các loại rau quả tươi ngon được rửa sạch



MỘT BỮA ĂN CẦN RẤT NHIỀU MÀU SẮC VÌ MỖI MỘT MÀU ĐỀU CÓ TÁC DỤNG VỚI TỪNG VÙNG CỦA CƠ THỂ.

sẽ, chuẩn bị sẵn sàng khi bạn bắt đầu nấu. Tuy nhiên, nếu rửa chúng trước khi cất vào tủ lạnh, các loại mốc và vi khuẩn sẽ nhanh chóng phát triển trở lại sau đó nhờ hơi nước đọng lại trên rau củ. Vậy nên đúng nhất là rửa sạch thực phẩm trước khi nấu.

An toàn hơn: Hãy tách từng tàu bắp cải, từng lá xà lách bởi ở phần cuống lá luôn chứa rất nhiều vi khuẩn và đất cát. Nếu không thể rửa sạch, tốt nhất là cắt bỏ phần đó đi.

3) Chỉ "kỳ cọ" các loại quả ăn cả vỏ

Thực tế dù các loại quả không ăn được vỏ hoặc có vỏ cứng chẳng hạn như chuối hoặc dưa hấu đều có nguy cơ như các loại quả ăn cả vỏ bởi vi khuẩn trên bề mặt vỏ quả có thể bám vào dao và theo vào các lát quả thái mỏng. Vậy nên hãy dùng bàn chải "kỳ cọ" vỏ ngoài của tất cả các loại củ quả để đánh bật mọi bụi bặm, đất cát và vi khuẩn. Sau khi rửa, cần phải vệ sinh bàn chải sạch sẽ để tránh lây nhiễm vi khuẩn cho các lần rửa sau.

An toàn hơn: Cắt bỏ cuống, núm các loại rau quả như cà chua, dâu tây, cà tím... để vi khuẩn không có chỗ trú thân.

4) Dùng khăn lau dụng cụ nhà bếp

Việc dùng khăn lau là rất tốt trừ khi bạn quá thoải mái dùng chúng để lau khô bát, nhân tiện lau vài mảnh vụn khoai tây rồi lại lau khô thớt... Chắc chắn, thay vì đảm bảo vệ sinh, bạn đang "nối giáo" cho các vi khuẩn mặc sức lan truyền. Dùng khăn riêng để lau khô tay và dùng giấy đa năng để lau thớt là cách làm an toàn nhất.

An toàn hơn: Bạn không bao giờ ăn thịt sống vì chúng chứa rất nhiều vi khuẩn? Chắc chắn rồi và vì vậy cũng không nên để thịt sống cạnh các thực phẩm khác, hãy để nó lên đĩa hoặc thớt để có thể rửa sạch các dụng cụ đựng, thái ngay sau đó.

5) Hâm nóng các món ăn bằng lò nướng hay lò vi sóng

Các vi khuẩn phát triển mạnh nhất khi thực phẩm ở trong khoảng nhiệt độ 5°C - 57°C. Vậy nên khi thực phẩm đã nấu hoặc nướng thì trước khi ăn phải đun sôi trở lại. Mọi thực phẩm đều có thể gây hại, kể cả gạo, mì cũng có thể gây nguy hiểm cho tính mạng và sức khỏe con người. Đừng nghĩ rằng hâm nóng lại món ăn là đã an toàn. Các chất độc trong thực phẩm có thể tồn tại rất lâu và nhiệt đôi khi không giải quyết được gì. Nguyên tắc số 1: Nếu người bạn yêu thương về muộn quá 2 tiếng so với bữa ăn thì hãy cho thực phẩm vào tủ lạnh và hâm nóng lại khi người đó trở về nhà.

An toàn hơn: Các thức ăn thừa cần được cất trong các hộp nhỏ có nắp đậy kín để thực phẩm nhanh được làm lạnh hơn. Không chồng quá nhiều hộp lên nhau trong tủ lạnh vì như thế hơi lạnh có thể không tới được và tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển.

6) Để nhiệt độ tủ lạnh ở mức "lạnh"

Bạn nghĩ rằng nhiệt độ thấp sẽ làm vi khuẩn phát triển chậm lại nhưng rõ ràng là bạn không thể biết chính xác nhiệt độ trong tủ lạnh là bao nhiêu, 4 hay 5°C. Vậy nên tốt nhất là hãy mua một nhiệt kế gắn tường và kiểm tra nhiệt độ tủ lạnh một tháng/lần.

An toàn hơn: Mua một nhiệt kế để tủ lạnh và để nhiệt độ ở ngăn đá là -17°C.

7) Thịt nấu chín là khi không còn màu đỏ

Bạn nghĩ rằng như vậy là đảm bảo an toàn, vi khuẩn bị tiêu diệt hoàn toàn? Nghiên cứu tại Đại học bang Kansas (Mỹ) chỉ ra rằng mắt thường trong trường hợp này không thể cho cái nhìn chính xác - chỉ có nhiệt kế đo độ sôi mới là cách duy nhất cho bạn biết liệu thực phẩm bạn đun nấu có đạt nhiệt độ an toàn là từ 71°C trở lên hay không bởi thịt còn sống cũng vẫn có thể có màu hơi nâu.

An toàn hơn: Nếu nhiệt độ không đủ, bạn phải đun lâu hơn và nhớ rửa nhiệt kế thật sạch để còn dùng cho lần sau hoặc bạn muốn kiểm tra nhiệt độ của một món khác.

8) Tác động của màu sắc đến cơ thể

Một bữa ăn luôn cần có nhiều màu sắc. Một bữa ăn lý tưởng là khi có đủ 16 màu của rau củ và hoa quả. Mỗi một màu đều có tác dụng với từng vùng của cơ thể:

- *Rau củ màu cam:* Cung cấp beta - carotene, tiền vitamin A.

Nó có chức năng bảo vệ, ngăn ngừa các tế bào ung thư phát sinh và phát triển. Ngoài ra, nó còn ngăn ngừa các bệnh liên quan đến tim mạch.

Lưu ý: để hấp thu tối đa, nên dùng nhóm rau màu cam với dầu thực vật. Tốt hơn là nên luộc hoặc hầm loại thực phẩm này.

- *Rau củ màu đỏ:* Có chứa lycopene, được biết đến là chất chống ung thư, đặc biệt là ung thư dạ dày và tử cung. Ngoài ra, lycopene còn có tác dụng ngăn ngừa các bệnh về tim mạch và giảm lượng cholesterol.

- *Rau củ màu tím:* Rất giàu chất chống oxy hóa. Những chất này giúp bảo vệ vitamin E trong tế bào. Ngoài ra, nó còn giúp ngăn ngừa bệnh ung thư và các bệnh về tim mạch.

Chú ý: cần phải sử dụng loại rau củ này khi còn tươi.

- *Rau củ màu vàng:* Có chứa nhiều chất bioflavonoid rất tốt cho cơ thể. Ví dụ như khoai tây có thể ngăn ngừa và chữa các bệnh viêm loét. Món khoai tây bóc vỏ nướng rất có lợi cho hệ tiêu hóa.

- *Rau củ màu xanh:* Giàu chất diệp lục, rất tốt cho hệ tim mạch. Chất này cũng có tác dụng làm sạch gan, máu, xoang mũi, xoang trán và kích thích tiêu hóa. Loại rau củ này có thể ăn sống hoặc chỉ chần qua nước sôi.

4 THÓI QUEN XẤU TRONG ĂN UỐNG

Thói quen xấu không chừa ai, đặc biệt là trong chuyện ăn uống: tranh thủ vừa làm việc vừa ăn uống qua loa, "làm" một vài cốc bia lúc tối muộn rồi lăn ra ngủ, ăn đêm... Hậu quả là cả vóc dáng và thể lực bị hao mòn...

Cần thay đổi nhưng làm sao đây? Nếu thay đổi những thói quen không tốt trong ăn uống một cách đột ngột theo kiểu "đoạn tuyệt" sẽ rất khó khăn. Tốt hơn, nên tìm đến những biện pháp thay thế có lợi. Hãy thử theo một vài gợi ý dưới đây:

1) Đồ uống có cồn và cái dạ dày rỗng

Bia, hay nước uống có cồn nói chung, chứa rất nhiều calorie. Vài vại bia tương đương 1/4 lượng calorie cơ thể bạn cần cho một ngày. Uống rượu bia với dạ dày xẹp lép, bạn vô tình trở thành kẻ thù của chính cơ thể mình. Những chất kích thích nhiều calorie này sẽ đi thẳng vào máu và được tích lại dưới dạng mỡ. Chúng khiến bạn ăn nhiều hơn so với bình thường dưới tác động của lượng insulin tăng lên để rồi sau đó, khi insulin giảm, bạn sẽ thèm ăn một cách không kiểm chế được, ngay cả đối với những thức ăn không cần thiết cho cơ thể.

Cồn là loại "thuốc độc", làm gián đoạn quá trình sản suất glucose trong cơ thể. Glucose trong máu giảm khiến bạn thấy đói và đó là lý do cơ thể thúc giục bạn ăn nhiều hơn. Uống rượu bia khi đói sẽ làm bạn ngấu nghiến mọi thứ trong tầm mắt do đòi hỏi tăng lượng glucose lên của cơ thể. Sự thật glucose sẽ không tăng cho đến khi tất cả lượng cồn trong cơ thể bạn vừa nhận được thải hết ra ngoài.

Nên làm gì?

Trước khi nhấp một ngụm bia, hãy gắp một miếng thức ăn. Thức ăn khi vào đến dạ dày sẽ giữ không cho cồn hấp thụ nước quá nhanh. Nếu không kịp ăn, hãy uống một cốc sữa. Protein trong sữa có thể làm giảm quá trình hút nước của cồn tới 3 lần, đồng nghĩa với việc sản xuất glucose của cơ thể không bị ảnh hưởng nhiều và bạn sẽ không có cảm giác đói. Nhờ đó bạn sẽ ăn ít hơn và có thể là cả uống nữa. Khi ấy, đương nhiên cơ thể chỉ phải tích lượng calorie ít hơn.

2) Ăn nhiều trước khi đi ngủ

"Căng da bụng, chùng da mắt" - sau một bữa "đã đời" hay đơn giản là ăn chơi, bạn đều thèm ngủ.

Những nghiên cứu cho rằng ăn no trước khi ngủ làm tăng cân hiện vẫn gây tranh cãi. Tuy nhiên, nếu bữa ăn đó chứa nhiều carbohydrate, cơ thể sẽ không kịp chuyển hóa chúng thành năng lượng. Ngủ là trạng thái "phục hồi và tích trữ" của cơ thể, nếu trong ngày, hoạt động thể lực với việc nạp năng lượng không cân bằng, thức ăn "thừa" sẽ chuyển hóa sang dạng mỡ.

Nên làm gì?

Cảm giác đói vào đêm chưa hẳn là bạn đã cần ăn, đôi khi đó chỉ là cách mà cơ thể bạn "kêu" mệt. Tốt hơn hết bạn nên ăn nhiều rau và thức ăn nạc trong bữa tối, vừa chứa ít calorie, vừa giúp bạn no lâu.

Những loại rau chứa nhiều chất xơ, các loại protein nạc ít bị chuyển hóa thành mỡ hơn bởi chúng được sử dụng hầu hết cho việc nuôi dưỡng cơ thể.

Nếu chỉ với rau, bạn không thấy no, không nạp đủ lượng calorie hàng ngày cho cơ thể, hãy chọn một bữa ăn nhẹ với hàm lượng protein cao, nhiều dinh dưỡng. Lườn gà hay pho mát làm từ sữa đã gạn kem là những thức ăn ít calorie hơn nhiều so với thịt và pho mát thường.

3) Uống nước hoa quả

Nước hoa quả rất tốt cho cơ thể. Đúng, không sai. Nước hoa quả chứa rất nhiều vitamin, tuy nhiên cũng chứa rất nhiều đường, thường là nhiều hơn lượng đường của chính loại quả đó.

Đường trong cơ thể nếu không được sử dụng ngay sẽ chuyển hóa thành mỡ. Uống nước hoa quả cũng giống như việc một quả bóng tuyết lăn từ trên dốc xuống. Quả bóng sẽ cuộn thêm tuyết sau mỗi vòng quay, đường sẽ tích lại trong cơ thể sau mỗi lần thưởng thức nước hoa quả của bạn.

Nên làm gì?

Hãy ăn hoa quả tươi thay vì uống nước hoa quả ép! Hoa quả tươi chứa ít đường hơn nước quả đóng hộp, lại chứa nhiều

vitamin và dinh dưỡng hơn, cũng chứa nhiều chất xơ khiến bạn nhanh no hơn, làm cho đường chậm vào trong máu hơn. Điều đó sẽ giúp giảm hẳn nguy cơ bị đường chuyển hóa thành mỡ.

4) Ăn vặt

Thức ăn vặt luôn là người bạn đồng hành tin cậy kéo bạn ra khỏi sự mệt mỏi trong khi làm việc. Tuy nhiên nó lại chính là nguyên nhân ảnh hưởng đáng kể đến vóc dáng của bạn. Thêm vào đó, hầu hết các loại bim bim, snack... đều mặn, sẽ không tốt cho huyết áp.

Nên làm gì?

Đừng mang cả túi to khoai tây chiên vào bàn làm việc. Thay vào đó, hãy chỉ lấy một vốc nhỏ.

Ngoài ra hãy quản lý việc ăn vặt của mình trên... văn bản. Mỗi lần tay bạn tìm đến gói snack, hãy đánh dấu. Những con số có thể sẽ trở thành lời cảnh báo hiệu quả giúp bạn từ bỏ dần thói quen ăn vặt.

Bạn cũng có thể chia ba bữa lớn trong ngày thành năm bữa nhỏ hơn, điều đó rất có lợi cho quá trình trao đổi chất của cơ thể, giúp cơ thể luôn "đầy", vô hình chung sẽ giúp bạn rất tích cực trong nỗ lực từ bỏ những gói snack thơm giòn hấp dẫn.

"Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời", nhất lại là những thói quen xấu liên quan đến ăn uống. Tuy nhiên, nếu biết cách, bạn vẫn sẽ có thể nói lời tạm biệt với những thói quen làm hỏng vóc dáng cũng như thể lực của mình, để có thể sở hữu một cơ thể đẹp và khỏe mạnh.

7 NHÓM THỨC ĂN LÀM CHẬM TIẾN TRÌNH LÃO HÓA

Bạn có lo sợ năm tháng làm yếu đi sức khỏe của mình, làm đau nhức các khớp xương, trí nhớ kém và da dẻ sần sùi lão hóa?

Bạn có thể yên tâm hơn bằng việc áp dụng những phương pháp ăn uống thông minh và khỏe mạnh.

1) Ngũ cốc dành cho tim khỏe mạnh

Khi tuổi chúng ta càng cao, amino acid, còn gọi là homocysteine, hình thành và phát triển trong các mạch máu, gây nên tình trạng tắc nghẽn động mạch. Tuy nhiên, các loại ngũ cốc chứa nhiều acid folic sẽ giúp phá hủy homocysteine.

Các nhà nghiên cứu cho biết, mỗi ngày cơ thể chỉ cần 400 µg (khoảng một tách bột ngũ cốc) là có thể giúp tim mạch được khỏe mạnh và làm giảm nguy cơ mắc bệnh về tim mạch đến 40%.

2) Khoai tây chiên cho đôi mắt sáng

Bạn cũng có thể thay thế bằng khoai lang chiên. Do chúng

dồi dào carotenoid, công dụng như một bức màn tự nhiên bảo vệ mắt chống lại tia UV. Nếu sợ khoai chiên cung cấp quá nhiều mỡ, dầu, bạn có thể nấu chín chúng dưới dạng nướng hoặc luộc.

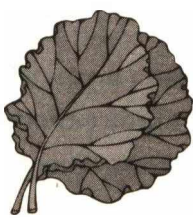
3) Các món rau cải, đồ nguội khai vị làm đẹp da

Các loại xà lách, cà chua, rau sống, rau húng quế và hành tỏi... trong các món rau, đồ nguội khai vị có tác dụng hữu hiệu lên da. Nói chung, bạn càng cần ăn nhiều rau cải xanh lá và trái cây tươi càng tốt, vừa có lợi cho sức khỏe, giữ gìn được vóc dáng và mang lại một làn da đẹp.

4) Sữa dành cho xương và răng khỏe mạnh

Không chỉ trẻ nhỏ cần uống nhiều sữa mà cả người lớn cũng cần cung cấp một lượng sữa nhất định cho cơ thể mỗi ngày. Theo một nghiên cứu đăng trên tờ Journal of Periodontology, những người mà hàng ngày tiêu thụ ít hơn 500mg calcium có nguy cơ phát triển các bệnh về răng lợi gấp đôi so với những người uống nhiều sữa khi về già.

5) Xà lách giúp tóc bạn khỏe mạnh và sáng bóng



Nhiều người lầm tưởng rằng collagen chỉ tác dụng hữu hiệu lên làn da và không hữu

hiệu cho những cơ quan khác. Ngày nay, collagen còn mang lại cho tóc vẻ sáng bóng và chắc khỏe. Vì vậy bạn phải kích thích sự sản xuất collagen trong cơ thể bằng cách dùng thật nhiều các loại xà lách trộn như rau diếp, rau bina và tăng cường cung cấp cho cơ thể vitamin C, một thành phần quan trọng mà cơ thể cần để sản xuất collagen. Nếu tóc bạn dễ gãy rụng, đó là một dấu hiệu cơ thể đang thiếu vitamin C.

6) Ăn nhiều táo cho một trí nhớ tốt

Đã có rất nhiều nghiên cứu chứng minh: ăn nhiều táo một ngày hay ít nhất một trái táo/ngày không những có lợi cho sức khỏe mà còn hỗ trợ rất tốt cho trí não, mang lại một trí nhớ tốt ngay cả khi đã lớn tuổi. Một trái táo chứa một lượng lớn chất quercetin, một loại chất chống oxy hóa ngăn chặn sự phá hủy các tế bào não.

7) Và những loại thức ăn cần tránh

- *Để có một làn da trẻ trung xinh đẹp:* Bạn cần phải kiên quyết cắt giảm các thức ăn ngọt nhất là các loại bánh ngọt, kẹo. Lượng đường của chúng tấn công vào collagen phá hủy sự mịn màng, mềm mượt của làn da khiến da sần sùi và nếp nhăn rõ ràng hơn.

- *Cho một trí nhớ tốt:* Bạn cũng cần cắt giảm lượng caffeine nếu muốn có một trí nhớ tốt và nhạy bén. Khi hấp thụ càng nhiều caffeine vào cơ thể thì lượng cortisol, một hormone gây stress càng tăng cao.

- *Một quả tim khỏe mạnh:* Bạn cần tránh ăn nhiều bơ vì chúng dễ chuyển hóa thành mỡ và âm thầm làm gia tăng cholesterol, xơ cứng động mạch và nhất là khi tuổi càng cao chúng sẽ cắt giảm lượng máu vào nuôi các tế bào, cơ bắp...

- *Giữ răng chắc khỏe:* Nếu bạn uống nhiều bia rượu, nhất là rượu đỏ hay rượu trắng, thành phần của chúng có chứa nhiều anthocyanin làm răng kém khỏe và cũng dễ làm vàng răng bạn.

NHỮNG ĐIỀU CHƯA BIẾT VỀ TIẾN TRÌNH LÃO HÓA

Người già rất giàu kinh nghiệm sống và là điểm tựa tinh thần cho con cháu, song tiếc thay cơ thể của họ lại chịu sự tàn phá khắc nghiệt của thời gian. Vì vậy, làm thế nào để sống trường thọ và khỏe mạnh luôn là đề tài nghiên cứu của cộng đồng khoa học.

Tiến trình lão hóa qua từng giai đoạn

- *Độ tuổi 20-30:* Đây là khoảng thời gian cơ thể phát triển mạnh mẽ. Sự trao đổi chất và chức năng sinh học của cơ thể hoạt động tối đa. Ở đàn ông, cơ thể sản xuất rất nhiều hormone sinh dục testosterone từ 17 đến 26 tuổi, sau đó có khuynh hướng giảm dần. Từ giữa giai đoạn này, não bắt đầu suy thoái về chất lượng, và co lại dần khoảng 2% mỗi 10 năm. Qua độ tuổi 25, sức mạnh cơ bắp bắt đầu suy giảm mà con người khó nhận thấy.
- *Độ tuổi 30-40:* Những dấu hiệu của tuổi già bắt đầu xuất hiện, trước tiên là lớp da bắt đầu mảnh, có vài nếp nhăn. Từ 37 tuổi, khả năng sinh sản của phụ nữ bắt đầu giảm. Đối với phái nam, chứng hói đầu phát triển (nếu có di truyền).
- *Độ tuổi 40-50:* Sự trao đổi chất chậm dần và ở nhiều người

cuộc chiến chống béo phì thực sự bắt đầu: vòng eo, bắp đùi có dấu hiệu nở ra. Nếu không tập thể dục, năng lực hoạt động của buồng phổi và tim có thể giảm tới 10%.

- *Độ tuổi 50-60:* Đối với phụ nữ, hàm lượng oestrogen giảm hẳn và thời kỳ mãn kinh bắt đầu. Ở độ tuổi này, cứ 5 phụ nữ thì có một người bị chứng loãng xương do thiếu calcium. Đối với đàn ông, cơ bắp bắt đầu teo dần, da chùng lại và có khuynh hướng mau mất sức trong lao động.
- *Độ tuổi 60-100:* Giai đoạn này các cụ hay bị mất ngủ, hệ miễn dịch yếu dần. Sau 65 tuổi, căn bệnh Alzheimer có nhiều nguy cơ phát triển. Da mặt không còn độ đàn hồi, tạo ra chỗ trũng trên khuôn mặt, hốc cổ.

Bí quyết trường thọ và khỏe mạnh

Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy, sự trường thọ phần lớn phụ thuộc vào yếu tố di truyền. Tuy nhiên, cũng có một số biện pháp giúp sống lâu và khỏe mạnh:

- *Tập thể dục:* Vận động thường xuyên không chỉ giúp duy trì tính linh hoạt, đàn hồi và sự cân bằng của các khớp xương, mà còn giữ cho trí não được minh mẫn và hệ tim mạch khỏe mạnh.
- *Giảm stress:* Theo một nghiên cứu trên những phụ nữ 100 tuổi của Trung tâm Y khoa Boston (Mỹ), các cụ có cuộc sống tích cực, hoà đồng và thái độ ung dung thoải mái, thì có khuynh hướng ít bị loạn thần kinh chức năng.
- *Thời gian mang thai:* Một số nghiên cứu mới đây trên tạp

TẬP THỂ DỤC LÀ MỘT TRONG NHỮNG BÍ QUYẾT GIÚP SỐNG LÂU VÀ KHỎE MẠNH.

chí *Nature* cho thấy, phụ nữ mang thai lần đầu trong độ tuổi 30-40 có khuynh hướng sống thọ hơn.

- *Giấc ngủ*: Một khám phá của Hiệp hội Ung thư Mỹ cho thấy, người ngủ quá nhiều có sức khỏe tệ hơn người ngủ đủ thời gian. Một người trung bình ngủ 7 giờ/ngày có tỷ lệ tử vong thấp nhất, còn 9 giờ/ngày có nguy cơ cao.
- *Bữa ăn:* Chủ yếu ăn nhiều hoa quả, rau xanh ít qua chế biến, ngũ cốc dạng hạt như đậu Hà Lan, củ quả và uống đều đặn sữa chua. Ăn cải bắp, cải bông, cam chanh, uống đủ nước mỗi ngày giúp nước tiểu sạch. Dùng dầu ô liu thay cho mỡ động vật. Ngoài ra có thể dùng trà xanh, trà đen... giải khát mỗi ngày.

9 MẸO GIÚP BẠN YÊU ĐỜI HƠN

1) Thức giấc vào một giờ nhất định vào mỗi sáng là cách giúp nhịp sinh học luôn điều hòa, có lợi cho cả thể chất lẫn tinh thần. Nếu bạn không điều độ, cơ thể sẽ mất nhiều thời gian "chỉnh" lại đồng hồ thức ngủ của cơ thể, gây mệt mỏi, uể oải.

2) Tắm vào buổi sáng: Nước bắn mạnh lên da chẳng những giúp máu huyết lưu thông mà còn tạo ra các ion âm cực, các ion này có tác dụng làm tinh thần phấn chấn, tăng luồng oxy đến não bộ.

3) Ăn sáng tử tế: Quá trình trao đổi chất chậm lại vào ban đêm, nếu bỏ ăn sáng, não bộ không có nhiên liệu để hoạt động, bạn sẽ thấy mệt mỏi và dễ cáu hơn.

4) Ăn nhiều hải sản: Người ăn cá hơn 2 lần mỗi tuần ít bị trầm uất hơn. Chất béo omega-3 trong cá có tác dụng làm giảm bực bội ở phụ nữ, giảm nguy cơ đau tim, giảm các chứng viêm sưng, giúp tăng cường sự chú ý.

5) Ăn nhiều loại trái cây: Nên ăn mỗi ngày 1 trái táo, 1 trái xoài, 1 trái kiwi và 1 chút bưởi. Ăn trái cây nhiều loại là cách hay nhất để tăng cường hệ miễn dịch.

6) Nhai kỹ thức ăn: Sự tiêu hóa bắt đầu ngay từ trong miệng, không phải từ bao tử. Trong nước bọt có nhiều enzyme, vốn tiết ra do quá trình nhai và giúp tiêu hóa thực phẩm tốt hơn. Một điểm lợi nữa của việc nhai chậm và kỹ là bạn sẽ thưởng thức mùi vị thực phẩm và tránh ăn nhiều hơn, không tốt cho sức khỏe.

7) Ngồi ngay ngắn: Ngồi và đứng thẳng giúp các cơ quan nội tạng không bị chèn ép.

8) Vận động cơ thể: Mỗi ngày bạn nên tập thể dục trong vòng 10 phút. Khi tập luyện như thế, não bộ tiết ra nhiều endorphin, chất làm con người thấy hạnh phúc, thư thái trong lòng.

9) Hành động tử tế: Bạn mỉm cười với người hàng xóm, nhường chỗ trên xe buýt cho một cụ già, lắng nghe nỗi lòng của một người bạn thân, giúp một em bé xếp chiếc tàu giấy, bạn sẽ cảm nhận một hạnh phúc nhẹ nhàng.

THẾ NÀO LÀ CHẾ ĐỘ ĂN LÀNH MẠNH?

Biết phân biệt đâu là dinh dưỡng có lợi và đâu là dinh dưỡng có hại, là vấn đề then chốt để bạn có một sức khỏe tốt từ các bữa ăn thường ngày.

Ăn có chọn lọc

Những thay đổi đơn giản trong việc lựa chọn thực phẩm hay chế độ ăn uống khoa học có thể đem lại cho chúng ta một sức khỏe dồi dào, một cuộc sống khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ.

1) Chất đạm

Chất đạm có ích: Cung cấp các amino acid, cần thiết cho quá trình cấu tạo và "tu bổ" các mô, tế bào (như cơ, da, tóc và móng). Những chất đạm này có chứa hàm lượng cholesterol và chất béo bão hoà (chất béo gây hại cho sức khỏe) rất thấp. Nguồn cung cấp chủ yếu là từ cá hồi, đậu đỗ, các sản phẩm được chế biến từ đậu nành, các loại hạt (hạt hướng dương hay hạt bí), quả (quả mận hay quả hạnh) và bơ lạc.

Chất đạm gây hại: Trái ngược với chất đạm có lợi, trong chúng có chứa nhiều chất béo bão hoà, hàm lượng cholesterol cao. Thường thì lượng chất đạm này có nhiều trong các loại thịt, xúc xích hay lạp xường. Mặc dù chúng vẫn có thể cung

cấp các amino acid thiết yếu cho cơ thể, song bên cạnh đó chúng cũng có thể làm tắc nghẽn động mạch và làm tổn thương đến hệ thống miễn dịch của cơ thể.

2) Chất béo

Chất béo có lợi: Nguồn cung cấp chủ yếu là từ các loại dầu thực vật như dầu ôliu, dầu phộng, dầu nành... Các chất béo này tham gia tích cực trong quá trình hấp thụ vitamin, chống oxy hóa.

Chất béo gây hại: Là những chất béo có nhiều trong bơ sữa còn nguyên kem. Nếu bạn "nạp" một lượng lớn chất béo này vào cơ thể, chúng sẽ gây cho bạn những rắc rối, ví như bạn dễ có nguy cơ bị mắc các bệnh tim mạch, đột quỵ, huyết áp cao và bệnh béo phì.

3) Chất đường

Chất đường có lợi: Có nhiều trong các loại thực phẩm như bông cải, bí, rau xanh (loại có nhiều lá), đậu và các loại hoa quả. Đây là loại đường không qua chế biến. Chúng giúp giảm hàm lượng cholesterol, kích thích tiêu hóa, điều chỉnh lượng đường và insulin trong máu.

Chất đường có hại: Là các loại đường đã qua tinh chế, có nhiều trong bánh kẹo, sữa có đường, nước giải khát. Nếu ăn nhiều sẽ làm tăng lượng đường trong máu, có nguy cơ bị mắc các bệnh như đái tháo đường, cao huyết áp.

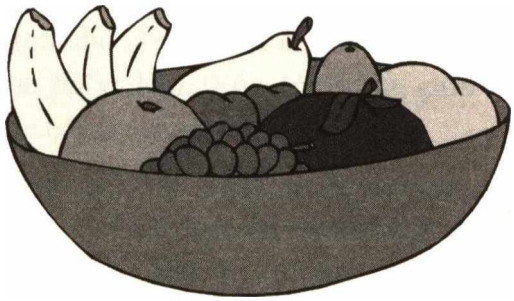
Ăn thức ăn giàu chất dinh dưỡng, chứa nhiều chất chống oxy hóa và chất xơ sẽ giúp cho cơ thể có khả năng chống lại bệnh tật, cải thiện tình trạng sức khỏe.

TUÂN THỦ
5 NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

Dưới đây là 5 cách giúp bạn có được chế độ ăn uống khỏe mạnh

- *Lựa chọn rau xanh:* Ăn những loại rau có chứa nhiều vitamin A, C, B2, cũng như có chứa nhiều calcium và kali.

- *Ăn gạo cám thay cho gạo trắng:* Bởi lẽ trong gạo cám có chứa hàm lượng vitamin B2 nhiều hơn gạo trắng. Quá trình tiêu hóa gạo cám chậm hơn gạo trắng vì vậy bạn có cảm giác no lâu hơn.



HOA QUẢ TƯƠI CÓ NHIỀU CHẤT XƠ VÀ CÁC VITAMIN MÀ LẠI KHÔNG CHỨA CÁC CHẤT BÉO GÂY HẠI.

- *Uống trà xanh, trà búp hay trà thảo dược thay cho soda hay các loại nước ngọt thông thường.* Người ta đã chứng minh được rằng trong các loại trà có chứa nhiều chất chống oxy hóa, và hàm lượng đường thấp, đem nhiều ích lợi cho sức khỏe.

- *Thay sữa bò có chứa nhiều kem và đường bằng sữa đậu nành.* Bởi sữa đậu nành hoàn toàn không chứa cholesterol gây hại cho sức khỏe, đặc biệt giúp cơ thể dễ hấp thu calcium, vitamin D, B6, acid béo omega-3.

- *Thay vì ăn món kem, hãy ăn hoa quả tươi, để tráng miệng.* Bởi hoa quả có chứa nhiều chất xơ, và các vitamin mà lại không chứa các chất béo gây hại.

NGHỆ THUẬT ĂN UỐNG

Ăn 3 bữa một ngày từ lâu đã trở thành thói quen của hầu hết tất cả mọi người. Tuy nhiên, ăn như thế nào, ăn bao nhiêu và ăn trong tâm trạng thế nào là những điều đáng phải lưu ý để có một cơ thể khỏe mạnh.

Bữa tối đối với nhiều người là bữa ăn đoàn tụ gia đình sau một ngày làm việc mệt mỏi. Tuy nhiên, rất nhiều nhà khoa học cho rằng, bữa ăn thứ ba trong ngày là quá sức đối với cơ thể, khiến con người nhanh già. Theo ý kiến của họ, *bữa sáng là không thể bỏ, bữa trưa phải ăn nhiều, còn bữa tối thì nên ăn kiêng.*

Ăn bao nhiêu thì đủ? Điều này tùy thuộc vào từng cá nhân. Tuy nhiên, nên nhớ rằng: bạn cần phải *biết dừng lại khi bạn còn chưa cảm thấy chán.* Điều đó rất tốt, giúp bạn sống lâu và không mắc các bệnh về tiêu hóa.

Nhai kỹ thức ăn có ý nghĩa rất quan trọng trong việc ăn uống. Nó giúp bạn tránh được rất nhiều bệnh về dạ dày. Đồng thời, nhai kỹ giúp cho tiêu hóa tốt hơn và có thể lấy hết các chất có lợi từ thức ăn.

Không nên uống nước trong khi ăn. Chúng ta chỉ nên ăn những thực phẩm chứa một lượng nước vừa phải, để hệ tiêu

ĂN KHI BỰC BỘI HOẶC BUỒN PHIỀN SẼ LÀ LIỀU THUỐC ĐỘC CHO CƠ THỂ.

hóa làm việc bình thường. Uống nhiều nước khi ăn sẽ làm hỏng dịch vị và phá hủy chức năng của dịch vị. Tốt nhất chỉ nên uống nước 1 tiếng trước khi ăn và sau khi ăn.

Khi ăn, bạn cần tạo cho mình tâm trạng tốt, không vội vã. Không nên tranh cãi hoặc quyết định những vấn đề lớn trong lúc ăn. Bàn ăn không phải là chỗ để bạn trút những bực bội, lo lắng. Các nhà khoa học cho rằng, *ăn khi bực bội hoặc buồn phiền sẽ là liều thuốc độc cho cơ thể.*

9 BÀI THUỐC CHỮA SUY NHƯỢC THẦN KINH

Suy nhược thần kinh là giảm khả năng hoạt động tinh thần của con người. Đó là do thần kinh đại não hoạt động quá căng thẳng kéo dài liên tục, dẫn đến mất cân bằng về hưng phấn và ức chế của đại não.

Trên lâm sàng, bệnh nhân có triệu chứng dễ hưng phấn hoặc dễ mệt mỏi, suy kiệt, buồn rầu, chán nản, ngủ kém... bệnh ngày càng hay gặp nhất là trong giới trung niên trí thức.

Nguyên nhân chủ yếu gây bệnh là do thần kinh bị kích thích mãnh liệt kéo dài, thông thường là tình trạng căng thẳng lo âu kéo dài vượt quá sức chịu đựng có thể làm bệnh phát sinh.

Một số món ăn - bài thuốc chữa bệnh từ hoa và quả:

- **Bài 1:**

Lấy vỏ táo tây khô hoặc vỏ lê thái nhỏ, ngâm vào nước, cho một chút đường trắng, sắc hoặc ngâm, uống thay trà mỗi ngày, có hiệu quả tốt.

- **Bài 2:**

Long nhãn khô 10g, gạo lức 50g, long nhãn khô lấy nước ấm ngâm rửa sạch. Gạo lức nấu cháo, khi gạo chín cho long nhãn vào, đun nhỏ lửa tiếp tục ninh đến khi cháo nhừ, mỗi ngày ăn 2 lần.

- **Bài 3:**

Nhân sâm 20g, đường phèn 30g, hạt sen 10 hạt. Hạt sen bỏ tâm, nhân sâm ngâm mềm thái mỏng, cho vào bát nhỏ, thêm đường phèn hấp cách thủy 1-2 giờ. Mỗi ngày một lần, uống nước ăn hạt sen.

- **Bài 4:**

Gạo tiểu mạch 150g, gạo nếp 100g, long nhãn 100g, táo đỏ 6 quả, đường trắng 100g, nước 1.000ml, táo bỏ hạt cùng với long nhãn thái thành hình hạt gạo nhỏ. Gạo tiểu mạch và gạo nếp ngâm cho nở, vo sạch cho vào nồi nấu cháo, đợi hạt gạo nở như hoa, cho long nhãn, táo đỏ, đường trắng tiếp tục ninh nhừ là được.

Tác dụng dưỡng tâm ích thận, thanh nhiệt giải khát, bổ trung ích khí, có hiệu quả với suy nhược thần kinh.

- **Bài 5:**

Hạt sen 30g, bách hợp 30g, thịt lợn nạc 250g, gia vị vừa đủ. Lấy hạt sen ngâm nước nóng, đến khi nở bỏ vỏ ngoài, bỏ tâm; bách hợp bỏ tạp chất, rửa sạch. Thịt lợn rửa sạch, ngâm trong nồi nước để mất đi dịch huyết, lấy ra rửa sạch thái miếng

mỏng. Nồi nóng cho dầu vào, phi hành thơm, xào thịt, tiếp đó cho rượu mùi vào, đun đến khi cạn nước. Cuối cùng cho hạt sen, bách hợp, gia vị, nước vừa đủ, đun to lửa hầm cho đến khi thịt chín nhừ, cho hành, gừng vào là được.

- **Bài 6:**

Bách tử nhân 10-15 quả, mật ong vừa đủ, gạo lức 50-100g, táo đen 10 quả. Trước tiên lấy bách tử nhân bỏ vỏ tạp chất, giã nát cùng đại táo, gạo lức nấu cháo, đợi cháo được cho mật ong vừa đủ, nấu sôi 1-2 lần là được.

Phương thuốc này dưỡng tâm, an thần, nhuận tràng thông tiện, thích hợp với những người bị táo bón và suy nhược thần kinh.

- **Bài 7:**

Hạch đào 5-8 hột, bỏ vỏ lấy nhân, ngũ vị tử 2-3g rửa sạch, mật ong vừa đủ, nghiền thành dạng bột ăn.

Phương thuốc này bổ thận vững tinh, thích hợp với những người suy nhược thần kinh, thận suy, ù tai...

- **Bài 8:**

Quả dâu tươi chín (không hạn chế) sau khi bỏ tạp chất, giã nhỏ, dùng vải lọc lấy nước, cho vào nồi nấu, sau khi đặc cho mật ong vừa đủ, không ngừng quấy đều, nấu thành dạng cao, để nguội cho vào bình, mỗi ngày hai lần vào sáng sớm và buổi tối uống 1-2 thìa canh cùng nước ấm.

Phương thuốc này bổ gan thận, bổ khí huyết, thích hợp với những thanh niên tóc bị bạc trắng, suy nhược thần kinh.

- **Bài 9:**

Hắc chi ma (vừng) 60g, lá dâu 60g, hổ đào 60g, mật ong vừa đủ. Lấy tất cả nghiền nhỏ thành bột, luyện mật thành viên, mỗi viên nặng 4,5g, mỗi lần uống 1 viên vào sáng, tối.

Phương thuốc này có tác dụng dưỡng tâm, an thần, thích hợp với bệnh hay quên, mất ngủ dẫn đến suy nhược thần kinh.

10 LỜI KHUYÊN VỀ CHẾ ĐỘ ĂN CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

Chế độ ăn quyết định rất nhiều đến tình trạng bệnh của người bị đái tháo đường. Một chế độ ăn thích hợp với các dưỡng chất không thừa, không thiếu cho cơ thể sẽ hạn chế được nguy cơ tăng, giảm đường huyết trong máu.

Dưới đây là 10 lời khuyên tốt nhất về chế độ ăn cho bệnh nhân tiểu đường:

1. Giữ lịch các bữa ăn đúng giờ. Chỉ ăn thịt tối đa (trong giới hạn cho phép) trong 2 bữa, các bữa còn lại nên bổ sung nhiều rau và ngũ cốc.
2. Loại bỏ các thức ăn nhiều mỡ. Sẽ rất có lợi nếu ăn nhiều thức ăn có ít năng lượng như rau, nấm khô, dưa chuột...
3. Không được bỏ bữa, ngay cả khi không muốn ăn.
4. Làm mọi việc để gây cảm giác ngon miệng.
5. Ăn chậm, nhai kỹ.
6. Dù ngon miệng cũng không ăn quá nhiều.

7. Chế biến thức ăn dưới dạng luộc và nấu chín là chính, không rán, chiên, dùng mỡ động vật.
8. Khi cần phải ăn kiêng và hạn chế số lượng, cần phải giảm thức ăn một cách từ từ, theo thời gian. Ăn kiêng một cách đột ngột sẽ có tác động xấu đến đường huyết. Khi đã đạt được mức yêu cầu, cần duy trì chế độ ăn kiêng một cách kiên nhẫn, không được tăng, giảm tuỳ ý.
9. Chế độ ăn cần tuân thủ các nguyên tắc:
   - Thức ăn đa dạng, nhiều thành phần.
   - Ăn đủ để có trọng lượng vừa phải.
   - Hạn chế ăn chất béo, đặc biệt là mỡ động vật.
   - Ăn một lượng vừa phải chất xơ.
   - Hạn chế ăn mặn.
   - Tránh các đồ uống có rượu.
10. Nên có bữa ăn phụ trước khi đi ngủ. Có thể chỉ cần một ly sữa hay một lát dưa hấu.

7 MẸO NHỎ GIÚP BẠN KHỎE KHOẮN

Khi cảm thấy đau răng, bạn chỉ cần xoa nhẹ viên đá lạnh trên mu bàn tay, chỗ tạo thành hình chữ V giữa ngón cái và ngón trỏ. Cơn đau sẽ giảm một nửa.

Các nhà khoa học Canada phát hiện, mẹo vặt kể trên giúp chữa đau răng mà không cần mở miệng. Theo họ thì các dây thần kinh nhỏ nằm ở khu vực này kích thích một vùng nào đó của não nên ngăn chặn các tín hiệu đau từ gương mặt và tay.

Giảm đau răng tạm thời

Các nhà khoa học Đức phát hiện ra rằng việc giả vờ ho sẽ làm dịu sự đau đớn ở đầu mũi tiêm. Ho sẽ làm áp suất ở ngực và ống tủy sống tăng lên một cách đột ngột và trong chốc lát ngăn chặn các cơ chế gây đau ở bó dây thần kinh nằm trong xương ống.

Muốn giảm hồi hộp, thổi ngón tay cái

Khi bạn phải đối mặt với cuộc phỏng vấn xin việc hay bước vào phòng thi, ít nhiều bạn sẽ cảm thấy hồi hộp, tim đập mạnh và nhanh. Muốn trấn tĩnh, hãy thổi hơi vào ngón tay cái. Theo bác sĩ Ben Abob, chuyên gia cấp cứu về y tế ở Đại học Pittsburgh, thổi hơi vào ngón tay cái sẽ làm cho tim đập trở lại bình thường.

Chữa cháy khi buồn tiểu

Theo nhà khoa học Mỹ, khi bạn rất muốn đi tiểu mà không có nhà vệ sinh gần đó, tốt nhất là không nghĩ đến chuyện đi tiểu nữa. Thay vào đó, bạn hãy tưởng tượng mình đang nói chuyện với người yêu hoặc người thân, hay hồi tưởng đến những giây phút đẹp nhất trong đời, bạn sẽ bớt khó chịu.

Khi ngứa họng, hãy gãi tai

Theo tiến sĩ Schaffer, chuyên gia tai mũi họng Mỹ, khi ngứa trong cổ họng, việc gãi tai sẽ làm giảm sự khó chịu. Khi các dây thần kinh ở tai bị kích thích, nó tạo ra một phản xạ ở cổ họng, có thể gây co thắt các cơ, giúp làm dịu sự ngứa ngáy ở cổ.

Chống ngạt mũi

Cách nhanh nhất, dễ nhất và rẻ nhất là lấy lưỡi áp vào vòm miệng, sau đó lấy ngón tay ấn vào hai bên lông mày. Thủ thuật này tác động đến xương bã mía, đường nối kết giữa mũi và miệng. Làm khoảng 20 giây sẽ thấy thông mũi.

Chống ợ chua

Nằm ngủ nghiêng về bên trái sẽ giảm được chứng ợ chua. Lý do là thực quản và dạ dày kết nối với nhau ở một góc. Khi bạn nằm nghiêng về phía phải, dạ dày sẽ nằm ở vị trí cao hơn thực quản, làm cho thực phẩm và chất chua trong dạ dày nghiêng về cổ họng, gây ợ chua. Ngược lại, nếu nằm nghiêng trái, dạ dày sẽ thấp hơn thực quản và không gây ợ chua.

13 TRIỆU CHỨNG KHÔNG ĐƯỢC BỎ QUA

Đau đầu, hoa mắt hay ho khan... có làm cho bạn đến phòng khám ngay lập tức hay không? Những dấu hiệu nào khiến bạn an tâm ở nhà uống thuốc và những dấu hiệu nào khiến bạn phải lập tức đến bác sĩ ngay?

---

1) Ho liên tục

Nếu bạn thường xuyên bị cúm, cơn ho sẽ sống chung với bạn trong vài ngày hay thậm chí vài tuần. Nhưng nếu bạn ho theo định kỳ hoặc mãn tính - hãy đến bác sĩ ngay lập tức. Có thể đó là triệu chứng bệnh viêm phổi, ung thư phổi,...

2) Đau đầu

Tất cả mọi người đều có thể bị đau đầu, nhưng nếu bạn thường xuyên lỡ dở công việc và phải sống với thuốc giảm đau, hãy đến bác sĩ để biết chính xác mình đang bị làm sao. Có thể đơn giản đó là do bạn thay mắt kính mới với độ cận không phù hợp, hoặc thay đổi cách ăn kiêng, lối sống,... hoặc có thể nghiêm trọng hơn nữa.

3) Thị lực giảm

Thị lực của con người đều giảm đi cùng với tuổi tác, nhưng bạn cảm thấy mình chỉ nhìn lờ mờ vào ban đêm, hoặc có bất cứ dấu hiệu đáng chú ý nào khác - hãy đi kiểm tra cho chính xác.

4) Sốt

Thân nhiệt của bạn dao động giữa cao và bình thường một cách không lý giải nổi. Lúc thì sốt cao, lúc lại bình thường. Hãy tìm hiểu xem có gì không ổn. Nếu bị sốt quá ba ngày, bạn cần phải đến bác sĩ ngay lập tức.

5) Cảm giác chán chường

Nếu bạn cảm thấy chán nản - tại sao lại chịu đựng một cách không cần thiết như thế? Rất nhiều người đã tự tử vì trầm cảm, vì thế, hãy chữa trị ngay nếu bạn hoặc mọi người trong nhà nghi ngờ bạn đang mắc căn bệnh đó.

6) Tiêu chảy liên tục

Dù là do thức ăn hay bị nhiễm trùng, tiêu chảy là một căn bệnh nguy hiểm. Bệnh càng kéo dài, bạn càng bị mất nhiều nước. Nếu thường xuyên bị bệnh này - hoặc nếu nó tiếp diễn trong vòng hơn hai đến ba ngày, là lúc bạn nên đến bác sĩ. Điều này phải được thực hiện ngay nếu như người bị tiêu chảy là trẻ con.

7) Đau ngực

Có thể là chứng ợ nóng, nhưng cũng có thể là do tim bạn đang bị bệnh. Cơn đau ngực kèm theo cơn đau ở tay trái - bạn nên đến bệnh viện ngay - có thể bạn đang lên cơn đau tim đấy.

8) Đổ mồ hôi đêm

Ra mồ hôi ban đêm là điều không bình thường - đó có thể là dấu hiệu của bệnh lao, hoặc AIDS.

9) Đau bộ phận sinh dục

Đây có thể là triệu chứng liên quan đến các bệnh lan truyền qua đường tình dục. Bạn không nên lờ nó đi vì có thể chồng/ vợ bạn sẽ bị lây.

10) Vết lạ

Một số người thường mọc nhọt, mụn ở vài nơi trên cơ thể. Nếu nhọt chuyển màu, kích cỡ hoặc hình dáng - bạn sẽ gặp nhiều phiền phức. Hãy chú ý quan sát. Nếu không tự biến mất và không được điều trị - nó sẽ gây nhiều rắc rối cho bạn.

11) Yếu cơ bất thường

Nếu bạn đột nhiên cảm thấy khó khăn khi đứng, đi lại, hoặc giữ thăng bằng. Các cơ của bạn vẫn khỏe mạnh trước khi có dấu hiệu này - hãy đi khám ngay.

12) Khó thở

Tự nhiên cảm thấy khó khăn khi thở - có thể bạn đang bị suyễn, hoặc là một dị ứng... Bạn nên nhớ rằng bệnh suyễn mà không được chữa trị có thể dẫn đến tử vong; những vấn đề về hô hấp nhanh chóng sẽ trở thành nỗi đe dọa cuộc sống của bạn hàng ngày. Đừng bỏ qua nó.

13) Đi tiểu liên tục

Trung bình con người đi tiểu vài lần một ngày. Nhưng khi bạn phải dậy ba, bốn lần một đêm để vào nhà vệ sinh - có thể tuyến tiền liệt của bạn có vấn đề. Hoặc là dấu hiệu của bệnh đái tháo đường hay nhiễm trùng bọng đái.

MẶT TRÁI CỦA THÓI QUEN TỐT

Nhiều thói quen vốn được cho là tốt nhưng vẫn có thể gây hại nếu bạn không điều chỉnh cho hợp lý, chẳng hạn dùng xà bông diệt khuẩn, ngồi thẳng lưng, ăn với chế độ ít béo, uống nhiều nước, thoa kem chống nắng...

Dùng xà phòng diệt khuẩn

Bạn sẵn sàng dùng bất cứ loại "búa sinh học" nào để đập chết lũ vi trùng vi khuẩn đáng ghét dám mon men đến gần gia đình. Nhưng thực tế là chúng ta biết rất ít về hiệu quả các loại sản phẩm khử trùng vật dụng trong gia đình. Theo Trung tâm Kiểm soát dịch bệnh Mỹ, ba chất hóa học được sử dụng trong các sản phẩm khử trùng chỉ có thể tiêu diệt những vi khuẩn ốm yếu. Khi chất khử trùng được rửa trôi, chúng lại tiếp tục sinh sôi nảy nở.

Nhiều chuyên gia y tế còn lo ngại rằng việc dùng xà phòng khử trùng sẽ chỉ tạo thêm "cơ hội rèn luyện" giúp vi khuẩn thích nghi và trở nên mạnh hơn. Vì vậy, dùng xà phòng diệt khuẩn hay xà phòng thường thì tác dụng của chúng cũng chỉ tương tự nhau.

Ngồi thẳng lưng

Bạn được khuyên ngồi thẳng lưng để bảo vệ cột sống, nhưng đừng cố thẳng quá. Theo các nhà nghiên cứu Canada và Scotland, tư thế ngồi thẳng đứng 90 độ sẽ tạo ra sức ép không cần thiết lên lưng. Đĩa đệm bị di chuyển khi sức nặng cơ thể đặt lên xương sống, và có thể lệch khỏi vị trí.

Tư thế ngồi tốt nhất là hơi ngả về phía sau, khoảng 135 độ.

Tuân thủ chế độ ăn ít béo

Cắt giảm chất béo trong chế độ ăn là để giảm cân, ngừa ung thư và duy trì một trái tim khỏe mạnh. Tuy nhiên, nếu quá ít chất béo, não bộ không nhận được đủ năng lượng cần thiết.

Một nghiên cứu cuối năm 2007 cho thấy, những phụ nữ hoàn toàn kiêng khem các sản phẩm từ sữa nguyên kem cũng sẽ suy giảm khả năng sinh sản.

Ăn nhiều cà rốt

Nếu bạn nghĩ rằng cần ăn thật nhiều loại rau củ này vì nó giúp cải thiện thị lực thì hãy nghĩ lại. Đúng là cà rốt chứa rất nhiều vitamin A, một chất vô cùng quan trọng đối với mắt. Nhưng chúng ta chỉ cần một lượng rất nhỏ mỗi ngày và không có chuyện dung nạp thật nhiều vitamin A thì bạn sẽ sớm thoát khỏi cặp kính dày cộp.

Thực tế, nếu ăn quá nhiều thực phẩm chứa vitamin A, bạn có thể bị ngộ độc, mặc dù phản ứng có thể không rõ ràng lắm.

Uống bổ sung viên chống oxy hóa

Chúng ta luôn cho rằng để giảm nguy cơ ung thư và các bệnh tim mạch, ngăn chặn quá trình lão hóa, việc uống vitamin tổng hợp là phương thức hữu hiệu nhất. Tuy nhiên, nếu bạn uống các chất chống oxy hóa dưới dạng thuốc tổng hợp thì dường như nó chỉ có tác dụng trấn an về mặt tinh thần. Thay vì dùng thuốc, bạn nên bổ sung các chất trên từ rau quả.

Uống nhiều nước mỗi ngày

Đây là một trong những thói quen phổ biến và ít bị nghi ngờ nhất. Tuy nhiên, đối với một số người, uống nhiều nước mỗi ngày có thể dẫn tới tình trạng cơ thể bị thiếu muối và thậm chí nhiễm độc nước do thận làm việc quá tải.

Năm 2002, một chuyên gia về thận học đã thử nghiệm tác dụng của lời khuyên uống nhiều nước mỗi ngày. Kết quả cho thấy lời khuyên này hoàn toàn không có căn cứ. Thực tế, cơ thể cần 1ml nước cho mỗi calorie thực phẩm nạp vào - tương ứng với khoảng 10 cốc nước mỗi ngày. Tuy nhiên, phần lớn lượng chất lỏng cơ thể nạp vào là từ thực phẩm. Vậy nên bạn không nhất thiết phải cố uống quá nhiều nước.

Dùng kem chống nắng

Kem chống nắng rất cần thiết, nhưng thực tế lại gây hại. Theo bác sĩ Francesca Fusco, phát ngôn viên của Quỹ Ung thư da Mỹ, muốn kem chống nắng phát huy tác dụng, bạn cần:

- Thoa kem chống nắng trước khi trang điểm.

- Dùng một lượng tương đương 1 hay 2 muỗng nhỏ kem chống nắng để thoa khắp cơ thể, kể cả những vùng được phủ kín bởi quần áo, đợi ít nhất 30 phút trước khi ra ngoài.

- Thường xuyên dùng kem chống nắng có mexoryl; nếu không da bạn sẽ chỉ được bảo vệ khỏi các tia có bước sóng dài (UVB) chứ không có tác dụng với các tia có bước sóng ngắn (UVA).

Rất ít người tuân thủ được các điều kiện trên. Họ thoa kem chống nắng và vô tư ra ngoài, khiến ánh nắng có cơ hội hủy hoại làn da họ.

10 MẸO VẶT CHỮA BỆNH HIỆU QUẢ

Sau đây là những cách chữa bệnh thông thường khác, rất đơn giản nhưng hiệu quả:

1) Để làm dịu đi vết phồng rộp do cháy nắng, bạn nhúng khăn vào cốc trà đặc có đá rồi đắp từ 30 phút đến 1 giờ, tùy mức độ tổn thương. Acid tannic có trong trà sẽ làm da bạn dịu lại.

2) Đau đầu: Dùng một túi đá đặt lên trán hoặc cổ, tắm nước nóng. Một lượng caffeine trong một tách cà phê hoặc lon cola làm cho cơn đau đầu giảm dần. Thậm chí tập những bài tập mạnh một vài phút cũng có thể xóa đi cơn đau. Khi nào tất cả các giải pháp trên không hiệu quả thì bạn hãy dùng thuốc giảm nhức đầu.

3) Nóng bụng: Nếu bạn thấy đầy bụng, khó tiêu, thử uống hỗn hợp gồm soda và nước với tỷ lệ bằng nhau, hay một thìa canh mật ong để tránh hình thành acid. Có thể đặt một chai nước nóng lên bụng phía trên ngay bên phải bụng dưới để giúp gan và túi mật tiêu hóa tốt hơn những gì bạn đã ăn. Cuối cùng, để chữa ợ chua, bạn hãy ăn một quả chuối.

4) Bị bỏng: Bạn bị mỡ bắn hay bị phồng rộp da tay khi cố

gắng nhấc nồi xuống bếp bằng tay? Có nhiều cách giúp bạn khỏi bị phồng rộp và mau lành vết bỏng: Thoa một ít sữa lạnh lên chỗ bỏng, hoặc ngâm tay trong nước đá. Để giảm đau và nhanh liền vết thương, bạn có thể bôi thêm một lớp kem vitamin E thật mỏng.

5) Đứt tay: Trong khi vội vàng, bạn đã làm đứt tay. Đừng coi thường những vết thương hở này vì hằng ngày tay bạn sẽ phải tiếp xúc với rất nhiều vi khuẩn, rất dễ gây nhiễm trùng. Bạn nên lấy chất nhờn từ nha đam (lô hội) để bôi lên chỗ trầy xước hay chỗ đứt tay.

6) Nghẹt mũi: Bạn có thể thông mũi bằng cách cho nước nóng và xông hơi bằng tinh dầu bạc hà. Cho vài giọt tinh dầu bạc hà cay vào trong chậu nước; nhúng khăn vào chậu, trùm khăn kín đầu và hít thở thật sâu bằng mũi hoặc miệng. Nếu bạn đủ can đảm, hít nước pha một chút muối tinh vào trong mũi để làm sạch đường thông khí.

7) Viêm họng: Súc miệng với nước ấm thêm một chút muối. Một thìa cà phê mật ong nguyên chất cũng làm mát họng hơn. Bạn cũng có thể lấy giá đậu rửa sạch, giã nhỏ, trộn với một chút muối tinh, rồi ngậm trong họng. Bạn đừng để cho chỗ viêm họng lan rộng vì đến lúc đó bạn sẽ ăn không thấy ngon và rất dễ bị mất tiếng.

8) Đau và mỏi chân: Bạn có một ngày shopping thú vị, nhưng đôi chân đau nhừ. Hãy ngâm chân vào nước muối ấm và thư giãn. Sau đó, để khô chân và bôi kem dưỡng. Nếu bạn sẽ phải đi bộ nhiều, nên mang theo thuốc xịt làm mát chân. Nếu bị bong gân, bạn cho đá vào khăn và đắp lên vết thương cho đến khi đỡ đau hơn. Hãy kiên nhẫn, bong gân cần nhiều thời gian để phục hồi hơn là bạn nghĩ.

9) Đau bụng kinh: Tránh ăn những thực phẩm nhiều đường, muối, chất béo và caffeine. Cá hồi, vitamin E, dầu anh thảo, gừng, trà hoa cúc và việc chườm nước ấm có thể làm bạn thấy thoải mái hơn. Một chế độ ăn kiêng hợp lý với không quá nhiều sản phẩm từ sữa, thịt tươi, hoặc chất béo bão hòa có thể giúp cơ thể giảm bớt lượng oestrogen trong giai đoạn này. Oestrogen chính là yếu tố làm cơ thể mệt mỏi.

10) Đau lưng: Đau lưng không chỉ xảy ra với phụ nữ mang thai mà còn với cả người già. Đây là chứng bệnh một phần là do lười vận động. Để thoát khỏi chứng đau lưng, bạn chỉ cần đắp gừng đã được nghiền nát hoặc xoa bóp bằng dầu khuynh diệp. Một cách chữa nữa là lấy dầu từ tỏi được cắt nhỏ trộn với dầu vừng, đun nhỏ lửa khoảng 5 phút, đợi đến khi hơi nguội thì đặt lên chỗ đau.

5 MẸO VẶT GIỮ SỨC KHỎE

1) Để xoa dịu tâm trạng buồn chán, bạn nên nhờ chàng nhẹ nhàng xoa lưng

Sự vuốt ve sẽ kích thích các phản ứng dễ chịu ở phần lưng dưới có liên quan đến não, xua tan sự buồn chán.

2) Đói bụng đôi khi cũng có lợi

Các nhà khoa học tại Đại học Yale (Mỹ) cho biết, hormone gây đói ghrelin có thể gia tăng số lần dây thần kinh liên kết hình thành trí nhớ mới trong não. Khi dạ dày rỗng, ghrelin vào máu và hoạt động như cơ quan thụ cảm ở não, rất có lợi cho trí nhớ.

3) Chọn ngô rang cho bữa ăn nhẹ

Ngô rang có ít năng lượng hơn các loại thức ăn nhanh khác, lại giàu chất xơ và không có chất béo nếu bạn rang bình thường.

Tuy nhiên, ngô rang bơ lại khác. Chúng được rang với dầu hoặc bơ đường. Khi rang với bơ, chất béo trong ngô tăng gấp đôi. Vì vậy, bạn chỉ nên ăn loại ngô rang bình thường mà thôi.

4) Nằm đúng tư thế giúp trí óc tinh tường

Nên nằm ngửa và đưa hai chân lên. Nằm ngửa trên sàn tốt nhất cho hệ thần kinh, giúp tăng cường khả năng tư duy và sáng tạo vì chất dẫn truyền thần kinh sẽ sản sinh nhiều hơn. Chính vì vậy, con người sẽ tinh tường hơn khi nằm.

5) Chữa ợ nóng

Nếu ợ nóng, bạn đang bị trào ngược acid. Hãy tránh ăn ít nhất 3 giờ trước khi đi ngủ, vì ợ nóng sẽ trở nên tồi tệ hơn khi bạn nằm. Kê đầu cao khi nằm, tránh mặc quần bó sát bụng hoặc dây lưng quá chật. Ăn ít thực phẩm giàu gia vị và chất béo, các loại trái cây thuộc họ cam, quýt.

7 CHỨNG ĐAU KHÔNG NÊN COI THƯỜNG

Đau có thể là biểu hiện khởi đầu của một bệnh nặng, tối nguy hiểm đang xảy ra. Các chuyên gia y tế đã gợi ý 7 tình huống đau mà khi gặp phải, bạn cần đi khám ngay.

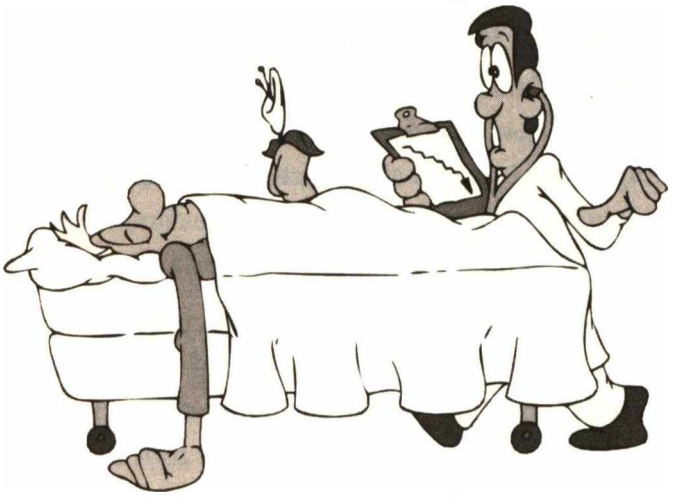
1) Nhức đầu nhiều

Nhức đầu trong mùa lạnh, khi trở trời... thường được coi là do cảm cúm, viêm xoang mũi. Nhưng ở người cao tuổi đã có bệnh cao huyết áp, tiểu đường, rối loạn chuyển hóa lipid... từ trước, những cơn nhức đầu nhiều hoặc tái đi tái lại, gây khó chịu bất thường có kèm theo cảm giác rần rần trên đầu... cần được chú ý để đi khám sớm.

Ở trẻ em, nếu cơn nhức đầu tái đi tái lại, có thêm nôn ói vào buổi sáng hoặc triệu chứng co giật..., cha mẹ nên đưa đến bệnh viện ngay vì đó có thể là biểu hiện của bệnh u não.

2) Đau và khó chịu ở ngực

Với người có tiền sử cao huyết áp, tim mạch, nếu có cơn đau ngực kèm theo cảm giác nặng ngực, khó thở hoặc hồi



NGƯỜI CÓ TIỀN SỬ CAO HUYẾT ÁP, TIM MẠCH KHÔNG NÊN XEM THƯỜNG CÁC CƠN ĐAU VÀ KHÓ CHỊU Ở NGỰC ĐỂ TRÁNH BIẾN CHỨNG TIM MẠCH.

hộp, choáng váng, cần đi khám để bác sĩ chẩn đoán sớm biến chứng tim mạch như nhồi máu cơ tim.

Đau ngực kèm triệu chứng sốt cao 38,5 độ C, ho nhiều có đàm cũng thường có ở người già hoặc trẻ nhỏ trong mùa lạnh, không nên bỏ qua.

Một số phụ nữ khi bị đau bụng, tức ngực, cảm giác khó chịu hoặc choáng váng, chóng mặt thì cho rằng mình đang ở thời kỳ mãn kinh hoặc biểu hiện sau mãn kinh. Thực tế, đó có thể là dấu hiệu bệnh tim mạch. Phụ nữ thời kỳ mãn kinh có nguy cơ tai biến mạch máu não và đột quỵ cao như nam giới.

3) Đau bất chợt sau ngực hoặc hông, lưng

Theo bác sĩ Brangman, giáo sư lão khoa Đại học Y Syracuse (New York, Mỹ), chứng đau trên thường là do thấp khớp. Một khả năng khác cũng nên chú ý là tai biến mạch máu não.

4) Đau bụng nhiều, đột ngột

Đau bụng nhiều bất chợt kèm sốt cao trên 38,5 độ C, tiêu chảy, nôn ói, hoặc trướng bụng... có thể là biểu hiện viêm nhiễm trong bụng hay một bệnh lý nào đó ở vùng này, cần được mổ khẩn cấp, chẳng hạn như viêm ruột thừa cấp, lồng ruột, thủng bao tử, tắc ruột do khối u đại tràng, u nang buồng trứng xoắn...

5) Đau, nặng bắp chân kèm phù bàn chân

Đây là biểu hiện của bệnh thuyên tắc tĩnh mạch sâu ở bẹn, đùi hoặc vùng chậu, hay gặp ở phụ nữ mang thai hoặc béo phì, ít vận động, có bệnh tiểu đường... Không được xem thường biểu hiện đau, nặng bắp chân.

6) Đau chân, bàn chân với cảm giác tê buốt

Một số người có cảm giác đau tê chân, bàn chân hoặc như có kim châm. Cảm giác trên ngày càng thêm khó chịu... Đó là biểu hiện của biến chứng viêm các dây thần kinh ngoại biên. Người bệnh cần đi khám ngay với bác sĩ điều trị bệnh tiểu đường.

7) Đau mơ hồ nhiều nơi

Người có tuổi có cơn đau mơ hồ khó tả, nhiều nơi (nhức đầu, đau bụng, đau tê chân...) nếu kèm theo tình trạng mất ngủ hoặc ngủ gật, hay quên, mệt mỏi và sụt cân vô cớ... thì nên nghĩ đến bệnh suy nhược thần kinh, trầm cảm và đi khám với bác sĩ chuyên khoa tâm thần.

SỨC KHỎE HIỆN TRÊN MÓNG TAY

Mặc dù được chăm sóc cẩn thận, đôi khi móng tay của bạn bị hư tổn, gãy, đổi màu, sần sùi... Những dấu hiệu này cho thấy sức khỏe của bạn đang có vấn đề.

Bạn có thể dự đoán sức khỏe của mình qua những triệu chứng sau của móng tay:

1) Móng đổi màu

Đen đi: Sau một va chạm (như ngón tay bị kẹp vào cánh cửa), móng tay thoạt đầu hình thành một vết đỏ do tụ máu dưới móng, dần dần đen đi trước khi biến mất hẳn.

Các dải đen có thể xuất hiện trên nhiều móng khi móng tay bị cọ xát nhiều.

Vết đen dạng tia thẳng như mã vạch có thể là biểu hiện của bệnh ung thư da (u melanin). Vì vậy, nên nhanh chóng hỏi ý kiến bác sĩ.

Trắng lên: Có thể do thiếu keratin (một chất cấu tạo nên móng), thường không có gì đáng lo ngại. Chúng thường xuất hiện sau các chấn thương nhỏ và biến mất khi móng tay mọc dài.

Vết trắng bất bình thường lan rộng có thể liên quan đến nấm hay eczema. Đôi khi hiện tượng này rất khó xác định nguyên nhân.

Vàng đi: Các vết vàng hay nâu có thể xuất hiện do ám khói thuốc hoặc do bạn có thói quen sơn móng tay sẫm màu. Để tránh sự khó chịu này, chỉ cần bôi thêm một lớp nền bảo vệ (sơn móng trong suốt). Bạn cũng có thể loại bỏ màu ám khói thuốc bằng cách dùng một miếng bông thấm nước cốt chanh chà lên móng tay.

Nếu móng vừa vàng vừa dày lên thì nguyên nhân thường là nấm, đôi khi do hội chứng móng tay vàng, có ảnh hưởng đến phổi và hệ bạch huyết.

Màu xanh: Nếu da và môi cũng trở nên xanh xám, bạn đang bị thiếu oxy ở các mô, xảy ra khi hệ tim mạch hoặc hô hấp yếu.

Màu đỏ: Rất nhiều đốm đỏ là dấu hiệu của bệnh tim. Một vết đỏ là bằng chứng của một khối u phát triển dưới móng, cần có ý kiến của bác sĩ.

2) Móng biến dạng

Có những đường rạch: Liên quan đến hiện tượng lão hóa, các đường rạch hình thành một cách tự nhiên, giống như một dạng "nếp nhăn" của móng. Để giảm nhẹ, bạn có thể giũa nhẹ nhàng lên móng và bôi lên móng một lớp sơn bảo vệ; thường xuyên làm ẩm móng bằng kem dưỡng da tay.

Lượn sóng: Hiện tượng móng lượn sóng ngang này có thể xuất hiện ở những phụ nữ có thói quen giũa móng tay mạnh bằng một dụng cụ kim loại. Đôi khi chúng có nguyên nhân từ những tổn thương lặp lại, eczema hay sự ẩm ướt.

Khum lên: Có thể do di truyền hoặc là dấu hiệu của một chứng bệnh hô hấp kéo dài.

Uốn cong: Do di truyền hoặc tiếp xúc thường xuyên với các sản phẩm ăn da. Trong một số trường hợp, đó là dấu hiệu của thiếu sắt, nhất là ở trẻ em. Sự bất bình thường này hay xuất hiện ở ngón cái, và có thể tự biến mất.

5 MÓN ĂN CÓ HẠI NHẤT

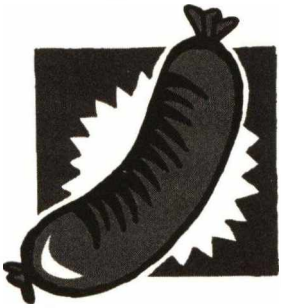
Các nhà dinh dưỡng học đã tìm ra 5 loại thực phẩm gây thiệt hại nhất cho sức khỏe con người, làm gia tăng hàm lượng cholesterol và mỡ thừa trong cơ thể.

1. Nước ngọt có gas: Thực ra, chúng gây khát nhiều hơn là giải khát. Tất cả đều có lượng đường lớn, một cốc cola chứa tương đương 5 thìa đường.

2. Khoai tây chiên giòn: thực chất chỉ độc hại, đặc biệt khi làm từ bột nhuyễn. Những miếng khoai tây mỏng tang này thực chất là sự kết hợp giữa carbohydrate và mỡ cùng một số chất phụ gia nhân tạo để tăng cường hương vị cho đồ ăn.

3. Thanh kẹo ngọt: Chứa hàm lượng đường cao với các phụ gia thực phẩm làm cho món đồ ăn giàu calorie này rất hấp dẫn.

4. Các loại xúc xích, thịt nguội, và những món đồ ăn sẵn khác có chứa lượng mỡ rất cao. Những món ăn này được coi là thịt nhưng thực chất làm từ mỡ lợn và bì lợn - chiếm tới 40% khối lượng. Một loạt các phụ gia thực phẩm cũng tạo nên sức hấp dẫn cho đồ ăn.



CÁC LOẠI XÚC XÍCH CÓ CHỨA HÀM LƯỢNG MỠ RẤT CAO.

5. Thịt với hàm lượng mỡ cao, đặc biệt khi rán.

13 THÓI QUEN TỰ HẠI MÌNH

1) *Đánh răng quá lâu* sẽ làm tổn thương chân răng, không có lợi cho sự phát triển của răng, thậm chí còn gây nên bệnh viêm chân răng.

2) *Thức ăn sống, chín để lẫn lộn*: Một số người cho cả bánh mì, bánh bao và các đồ điểm tâm vào giỏ cùng với rau, cá, thịt sống. Làm như vậy không hợp vệ sinh chút nào, bởi lẽ trong giỏ đựng có rất nhiều vi khuẩn và các loại vi sinh vật, chúng sẽ lây nhiễm giữa thức ăn sống và chín. Rất nhiều loại bệnh truyền nhiễm đường ruột như viêm gan, kiết lỵ... đều từ đó mà ra. Để tránh bị ô nhiễm như vậy, trước khi mua đồ ăn, bạn cần phải chuẩn bị riêng đồ đựng thức ăn chín.

3) *Rửa mặt quá nhiều:* Lớp màng bảo vệ da mặt sẽ bị phá hủy thường xuyên, khiến cho da bị kích thích nhiều hơn, dễ bị lão hóa. Hằng ngày, chỉ nên rửa mặt ba lần vào các buổi: sáng, trưa, tối, nên dùng ít xà phòng thơm.

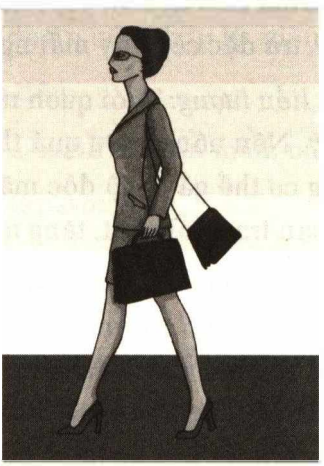
4) *Kỳ cọ quá mạnh khi tắm:* Việc kỳ cọ quá mạnh sẽ làm tổn thương lớp da. Lớp tế bào biểu mô chỉ dày có 0,1mm, là phòng tuyến bảo vệ tự nhiên ngăn cản vi khuẩn gây bệnh và các tia gây hại cho cơ thể. Khi kỳ cọ làm tổn thương lớp

da đó, vi trùng và các tia có hại dễ xâm nhập gây nên bệnh viêm da, thậm chí bị lở loét và nhiễm trùng máu.

5) *Dùng đồ chung:* Một số gia đình dùng chung khăn mặt, cốc uống nước, chậu rửa... Việc sử dụng chung đồ như vậy không hợp vệ sinh; nếu một người bị đau mắt đỏ thì cả nhà cũng bị, một người bị viêm gan sẽ lây cả nhà.

6) *Đi bộ quá nhiều:* Khi đi bộ, gan bàn chân phải giữ độ cao và trương lực nhất định. Nếu thời gian đi bộ lâu quá, gan bàn chân bị co xuống làm cho xương ngón chân gia tăng gánh nặng, dễ bị gãy xương.

7) *Đi giày (guốc) gót quá cao:* Bàn chân và ngón chân sẽ chịu tải trọng quá mức, cơ thể nghiêng về phía trước, phần ngực và lưng ưỡn về phía sau làm tổn thương dây chằng cơ lưng, dễ sinh ra lệch ngón chân, sai lệch khớp cổ chân.



ĐI GIÀY GÓT QUÁ CAO DỄ LÀM TỔN THƯƠNG DÂY CHẰNG CƠ LƯNG, SAI LỆCH KHỚP CỔ CHÂN.

8) Nhịn ăn sáng: Nếu không ăn sáng, cơ thể dễ mệt mỏi, nhức đầu, dẫn đến đường huyết thấp. Không ăn sáng kéo dài dễ gây nên bệnh mãn tính như: viêm dạ dày, thiếu máu, cơ thể không đủ chất dinh dưỡng, mau lão hóa.

9) Uống nhiều nước khi ăn no: Một số người lúc bình thường không nghĩ đến uống nước, đợi sau khi ăn xong mới uống nước và uống rất nhiều một lúc. Thói quen đó ảnh hưởng đến tiêu hóa, lâu ngày sẽ gây hại cho sức khỏe.

10) Ăn no quá: Ăn no quá sẽ làm cho dạ dày căng quá mức, nhu động co bóp chậm lại, dịch tiêu hóa tiết ra không đủ, thức ăn không được hấp thu hết gây trở ngại cho chức năng tiêu hóa, dẫn đến lão hóa.

11) Uống trà quá đặc: Trà đặc làm cho niêm mạc dạ dày co lại, chất protein bị kết tủa, đồng thời làm loãng dịch vị, ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa và việc hấp thụ chất sắt cho cơ thể. Ngoài ra, trà đặc còn gây mất ngủ.

12) Uống rượu quá liều lượng: Thói quen này làm tổn thương đến gan, dạ dày. Nếu uống rượu quá thường xuyên, chất cồn tích tụ trong cơ thể gây ngộ độc mãn tính, làm tê liệt thần kinh, rối loạn trao đổi chất, tăng nhanh sự lão hóa.

13) Ngủ quá nhiều: Điều này sẽ tăng gánh nặng cho trung khu ngủ của đại não, làm cho sự trao đổi sinh lý giảm xuống mức thấp nhất, suy giảm các chức năng cảm giác, giảm độ căng cơ xương và khả năng miễn dịch. Ngủ nhiều gây nên hàng loạt bệnh, đặc biệt là tuần hoàn máu chậm, gây bệnh tim đột phát hoặc tai biến mạch máu não.

GIẢI ĐỘC CHO CƠ THỂ

Chất độc "lưu trú" khắp mọi nơi, trong không khí, trong thức ăn, nước uống. Có những chất độc do tự chúng ta "chuốc lấy" như hút thuốc lá, uống rượu...

Chính cơ thể chúng ta cũng sản sinh ra chất độc khi phản ứng lại với stress, những lo toan trong đời sống. Chất độc tấn công ta mọi lúc mọi nơi. Dấu hiệu trong người có độc là:

- Mệt mỏi, mệt đến nỗi chúng ta có thể ngủ bất cứ nơi đâu, trên bàn làm việc hay trên xe buýt.

- Táo bón mặc dù ăn uống hợp lý, giàu chất xơ.

- Đầy bụng khó tiêu.

- Da trở nên xấu, xanh tái, xỉn màu, nổi mụn, phát ban.

- Đau đầu, khó tập trung.

- Đau mỏi cơ.

- Tuỳ người sẽ có những triệu chứng độc khác nhau. Có người bị táo bón, nhưng có người lại bị đầy hơi, khó tiêu.

Chương trình giải độc rất đơn giản, thông qua chế độ ăn uống, thay đổi lối sống, sử dụng liệu pháp tự nhiên hay bổ sung:

- Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, đa dạng.
- Tiêu thụ các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng càng nhiều càng tốt.
- Các chất xơ như trái cây, rau củ, các loại đậu và ngũ cốc. Chất xơ đóng vai trò quan trọng trong quá trình giải độc vì chúng giúp ruột nhuận tràng, tống chất độc ra ngoài.
- Thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên, từ thực vật.
- Hạn chế thực phẩm có nguồn gốc động vật, hạn chế chất béo.
- Tránh dùng nhiều caffeine (có trong cà phê, trà, chocolate và cola).
- Tránh sử dụng các chất gây nghiện, chất bảo quản và các loại thức ăn đã chế biến sẵn.
- Uống nước lọc và trà thảo mộc.
- Ăn chay là cách nhanh nhất loại bỏ chất độc. Tuy nhiên, phải có hướng dẫn và theo dõi của bác sĩ để tránh trường hợp thiếu chất trầm trọng.
- Nghỉ ngơi và vận động hợp lý. Cần phối hợp nhịp nhàng, cân đối giữa thời gian nghỉ ngơi và vận động. Không cố gắng tập luyện quá sức, cũng không lười nhác ngồi yên một chỗ.
- Bổ sung vitamin và khoáng chất. Vitamin và khoáng chất rất quan trọng để giúp cơ thể loại bỏ các chất độc, đồng thời hỗ trợ gan thực hiện chức năng giải độc tố. Chúng hỗ trợ cơ chế giải độc của gan như vitamin nhóm B, các chất chống oxy hóa và một số thảo dược.

10 THỰC PHẨM CHỐNG MỆT MỎI

1) Kem vani

Nếu suy nhược, hãy ăn kem vani. Loại kem này giúp tăng cường khả năng tình dục, cung cấp lượng calcium cần thiết cho việc chăn gối. Hoạt động tình dục lành mạnh cũng giúp giảm căng thẳng và mang lại cho bạn giấc ngủ sâu hơn.

2) Rau xanh

Rau xanh là loại thuốc chống suy nhược của tự nhiên, là nguồn acid folic tuyệt vời. Nếu thiếu rau xanh trong nhiều ngày, bạn dễ cảm thấy phiền muộn. Vì vậy, khi thấy mệt mỏi và nhiều ngày không ăn rau xanh, hãy ăn lập tức để bù đắp hàm lượng acid folic bị thiếu, bạn sẽ thấy cơ thể dễ chịu hơn.

3) Nước ép từ quả lựu

Uống một cốc nước ép từ quả lựu sẽ giúp cân bằng lượng glucose trong cơ thể do việc ăn uống quá nhiều chất béo. Bạn sẽ thấy cơ thể thoái mái nếu sau khi ăn uống no nê mà được nhâm nhi một cốc nước ép từ quả lựu.

4) Các loại hạt

Trong hạt chứa tất cả những gì cần thiết nhất cho một cây non, do vậy chúng có lượng dinh dưỡng rất bổ ích đối với cơ thể. Đặc biệt, hạt bí đỏ và hạt hướng dương rất giàu acid béo omega-3, một loại acid làm giảm triệu chứng của bệnh chán nản và buồn ngủ.

5) Pho mát

Các nhà khoa học Anh gần đây đã nghiên cứu những ảnh hưởng của pho mát tới sức khỏe bằng cách cho 200 người thường xuyên gặp ác mộng ăn pho mát trước khi đi ngủ. Kết quả, 72% trong số những họ đã có giấc ngủ ngon. Ngoài ra, pho mát còn chứa tryptophan (chất làm tăng tâm trạng vui vẻ) và calcium (chất rất cần thiết để sản xuất melatonin - hormone điều hòa giấc ngủ).

6) Quả chuối

Quả chuối ngoài tryptophan còn chứa một hàm lượng kali đáng kể giúp cơ thể giảm bớt căng thẳng. Ngoài ra, chuối còn giàu vitamin B6, giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, ổn định tinh thần.

7) Dầu cá

Dầu cá là một loại thực phẩm chứa nhiều vitamin D (chất được tổng hợp dưới tác động của ánh nắng), làm tăng lượng huyết thanh và khiến cho mọi người lại cảm thấy hưng phấn hơn. Ngoài ra, dầu cá còn chứa cả acid béo omega-3 nữa.

8) Quả ớt

Quả ớt giúp kích thích các dây thần kinh trong miệng, tạo cho bộ não một cảm giác thoải mái, xua đi phiền muộn. Quả ớt chứa chất hóa học có thể gây ra cảm giác nóng do sự rùng mình, kích thích các dây thần kinh trong miệng, tạo một cảm giác thoải mái xua đi phiền muộn. Nhưng cần lưu ý rằng ăn nhiều ớt sẽ làm cho tâm trạng bạn mất thăng bằng.

9) Pa-tê gan gà

Pa-tê gan gà là một nguồn chất sắt rất tốt, cung cấp cho bộ não nhiều oxy để chống lại sự mệt mỏi. Một lạng pa-tê gan gà chứa tới 9,19mg sắt; trong khi mỗi ngày, đàn ông chỉ cần 8,7mg và phụ nữ cần 14,8mg chất này.

10) Bia

Chất cồn làm bạn dễ hòa đồng hơn, điều chỉnh được mối bất hòa trong quan hệ. Uống ở mức độ vừa phải làm cho bạn thấy hạnh phúc hơn và tránh được một số bệnh tật. Tuy nhiên, nếu uống quá nhiều để say và quên đi mọi thứ thì sẽ rất có hại cho cơ thể.

BÍ QUYẾT BÉO KHỎE

Để béo lên, cách thông thường là tăng khẩu phần ăn hằng ngày và vận động ít để lượng calorie đưa vào lớn hơn lượng calorie tiêu thụ. Tuy nhiên, cách này nguy cơ gây tăng cân không lành mạnh, việc ăn nhiều và không cân đối có thể gây hại cho hệ tim mạch.

Bản chất của hiện tượng béo hay gầy có nguồn gốc từ hai tiến trình đồng hóa và dị hóa, luôn diễn ra trong cơ thể con người. Đồng hóa là tiến trình chuyển hóa để xây dựng, năng lượng được tiêu thụ để tổng hợp các chất đơn giản như amino acid, tạo thành các phức hợp hữu cơ như các protid, lipid... Còn trong tiến trình dị hóa, các phức hợp này bị phân thành những phân tử đơn giản hơn để giải phóng năng lượng. Người béo là người có tiến trình đồng hóa mạnh hơn dị hóa và người gầy thì ngược lại.

Muốn gầy và muốn béo, cách nào dễ hơn? Cả hai đều khó. Người béo muốn gầy nếu dễ thì cần gì phải có đến hàng chục bài thuốc và phương pháp quảng cáo giảm béo. Hầu hết những người muốn giảm béo vấp phải thách thức lớn nhất là không đủ nghị lực để kiềm chế ăn uống. Và có những người gầy dù ăn bao nhiêu cũng không thể béo. Với hầu hết những người gầy muốn tăng cân, khó khăn lớn nhất là không đủ

điều kiện vật chất để theo đuổi chế độ dinh dưỡng cần thiết. Sự thiếu thông tin, thiếu hiểu biết cũng là nguyên nhân quan trọng làm cho cả hai đối tượng nói trên thất bại trong nỗ lực giảm béo hay tăng cân của mình.

Làm gì để béo lên

Trước hết, phải tính chỉ số khối lượng cơ thể (BMI) của mình bằng cách lấy trọng lượng cơ thể (tính bằng kg) chia cho bình phương chiều cao (tính bằng m). BMI bình thường ở nam giới là 19-24, ở nữ giới là 18,5-23,8. Nếu BMI 26-30, bạn bị quá cân, còn nếu BMI từ 31 trở lên là béo phì. BMI dưới 20 được xem là gầy.

Cách thông thường, muốn béo thì tăng khẩu phần ăn hằng ngày và vận động ít để lượng calorie đưa vào lớn hơn lượng calorie tiêu thụ. Nhưng nếu như vậy, bạn có nguy cơ tăng cân không lành mạnh, việc ăn nhiều và không cân đối có thể có hại cho hệ tim mạch. Với những người muốn tăng cân khỏe mạnh, có thể làm theo chiến lược của những vận động viên thể hình:

Luyện tập cơ bắp: Tập luyện nặng làm đau cơ bắp, tạo ra những sang chấn vi thể ở cơ và tạo điều kiện để cơ phát triển lại. Hiện tượng đau mỏi diễn ra sau vài ngày luyện tập nặng và tiếp theo đó là sự nở nang cơ bắp.

Chế độ dinh dưỡng: Sự sửa chữa các sang chấn vi thể của cơ và làm phát triển cơ không thể diễn ra nếu thiếu một chế độ dinh dưỡng cao nhưng hợp lý, cân đối. Lượng calorie cần

LUYỆN TẬP CƠ BẮP VỚI CHẾ ĐỘ HỢP LÝ GIÚP CƠ THỂ KHỎE MẠNH.

thiết cho người muốn tăng cân phải cao hơn mức trung bình từ 500 đến 1.000 calorie để tăng khối lượng cơ, ăn 5-7 bữa trong ngày, cách 2-3 giờ để tăng khả năng hấp thụ.

Các chất bột đa dạng cần thiết cho người luyện tập cơ bắp, vì nó giải phóng năng lượng chậm hơn đường đơn nên không làm tăng nguy cơ tiểu đường. Tuy nhiên sau mỗi lần vận động nặng, bạn vẫn cần uống, ăn chất ngọt để bổ sung dự trữ glycogen cho cơ.

Nhu cầu protein là 1-2g cho 1kg cơ thể; lấy từ những thức ăn như thịt bò, gà, cá, đậu nành, sữa, lòng trắng trứng. Protein rất quan trọng với những người muốn tăng cân. Chất này thường được cung cấp dưới hai dạng: protein toàn phần có đủ 8 amino acid mà cơ thể không tự sản xuất được; protein không toàn phần chứa không đủ hoặc có tỷ lệ rất nhỏ của một hay nhiều amino acid đó. Các thức ăn có những tỷ lệ khác nhau về các amino acid thiết yếu, nên bạn cần ăn đa dạng.

Nghỉ ngơi: Đây là điều kiện thứ ba để tăng cơ bắp. Nếu không được nghỉ ngơi và không được ngủ đủ, cơ thể khó có cơ hội để hồi phục và phát triển. Ngủ khoảng 8 giờ mỗi đêm cộng thêm giấc ngủ trưa ngắn.

Ngoài ra, người muốn tăng cân còn có thể sử dụng nhiều chất bổ sung khác như vitamin, khoáng chất, các acid béo thiết yếu (omega-3), năng lượng cô đặc thay thế bữa ăn...

19 CÁCH TỰ NHIÊN PHÒNG TRÁNH UNG THƯ

Muốn tránh ung thư vòm họng, bạn đừng uống nước quá nóng. Còn để tránh ung thư gan, nên ăn nhiều chuối, cà rốt và củ cải.

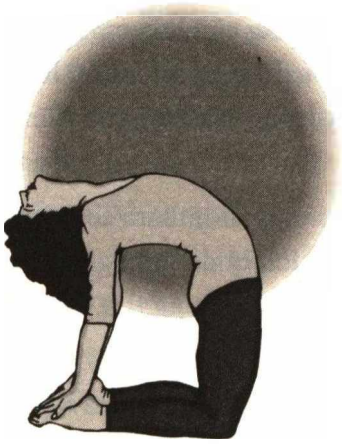
Nếu biết cách đề phòng, căn bệnh ung thư đáng sợ không phải là quá khó để ngăn ngừa:

Không uống nước quá nóng: Thói quen uống trà, cà phê nóng bốc khói có thể làm tăng gấp đôi nguy cơ gây ung thư vòm họng do nước nóng làm tổn thương đến các tế bào ở cơ quan này.

Nên ăn chuối: Theo một nghiên cứu của Viện Karolinska (Thụy Điển) trên 61.000 phụ nữ, những người ăn chuối 4-6 lần/ tuần sẽ giảm được nửa nguy cơ ung thư gan so với những người không ăn. Đó là vì chuối giàu chất chống oxy hóa phenolic, giúp chống ung thư.

Một số loại rau củ khác như cà rốt, củ cải cũng có những tác dụng tương tự.

Nên ăn nghệ: Các nghiên cứu ở Mỹ cho thấy, bột nghệ chứa hoạt chất curcumin giúp ngăn ngừa các tế bào ung thư vú phát tán. Curcumin và phenethyl isothiocyanate (PEITC), một chất tự nhiên có trong nghệ và rau họ cải, làm chậm sự phát triển của các tế bào ung thư tuyến tiền liệt.



PHỤ NỮ TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYÊN CÓ THỂ GIẢM ĐƯỢC 1/3 NGUY CƠ UNG THƯ.

Tập thể dục 30 phút/ngày: Thể dục nhẹ nhàng khoảng 30 phút mỗi ngày và ít nhất 5 ngày/tuần là chiến thuật chính bảo vệ bạn khỏi ung thư. Theo một nghiên cứu tại Scotland, thể dục làm giảm một nửa khả năng ung thư ruột kết.

Phụ nữ tập thể dục thường xuyên có thể giảm được 1/3 nguy cơ ung thư nhờ điều hòa mức hormone có liên quan đến sự phát triển bệnh này, thay đổi tốc độ tiêu hóa thức ăn trong ruột.

Cắt giảm mỡ thừa: Khi bạn béo hoặc thừa cân so với chuẩn trọng lượng (BMI), bạn có nguy cơ bị các loại ung thư dạ dày, gan, thận và thực quản, ung thư tử cung, buồng trứng và ung thư vú sau thời mãn kinh. Béo phì là một trong những nguyên nhân lớn nhất gây ung thư đối với những người không hút thuốc lá. Hãy cố đạt mức chuẩn trọng lượng BMI dưới 25.

Ăn sốt cà chua: Trong cà chua có lycopene, một hoạt chất chống oxy hóa có tác dụng ngăn nhiều loại ung thư. Chất này cũng được tìm thấy trong các loại quả ruột màu hồng như dưa hấu và nho hồng.

Sốt cà chua được xử lý nhiệt làm cơ thể dễ hấp thu lycopene hơn, điều này giải thích lý do nam giới ăn nhiều sốt cà chua, pizza, pasta thì ít mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Theo dõi thói quen đại tiện: Thói quen này có thể giúp bạn nhận thấy những dấu hiệu ban đầu của bệnh ung thư đường ruột. Bất kỳ ai trên 50 tuổi có biểu hiện đại tiện bất thường kéo dài trong 4-6 tuần, có ra máu hoặc đau bụng đều nên đến cơ sở y tế kiểm tra chứ không nên tự ý dùng thuốc.

Tận hưởng ánh nắng mặt trời: Nên để da tiếp nhận vitamin D hằng ngày một cách tự nhiên dưới ánh nắng ban mai để giảm 1/2 nguy cơ ung thư vú, ruột kết và buồng trứng. Việc đi dạo 10-15 phút trong ánh nắng nhẹ vài ngày trong tuần cũng tương đương với việc uống 400mg vitamin D mỗi ngày. Tuy nhiên, cần tránh ánh nắng mặt trời từ 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều; hoặc thoa kem chống nắng.

Kiểm soát lượng protein: Thịt đỏ như thịt bò, lợn, cừu và các sản phẩm thịt đã qua chế biến công nghiệp (xúc xích, thịt hun khói...) sẽ làm tăng nguy cơ ung thư ruột. Các loại thịt trên kích thích quá trình sản xuất hợp chất N-nitroso (NOC) - nguyên nhân gây ung thư trong động vật.

Hấp rau xanh: Súp lơ xanh, giá, súp lơ trắng, bắp cải, củ cải rất giàu hoạt chất chống ung thư sulforaphane, có tác dụng

kích hoạt enzyme trong gan để diệt các hoạt chất gây ung thư. Cách chế biến tốt nhất là hấp rau vì sulforaphane được giữ lại nhiều nhất khi nấu trong vòng 10 phút ở nhiệt độ 60 độ C, hoặc hấp trong vòng 4 phút đủ chín vừa.

Không uống rượu say: Đồ uống có cồn làm tăng nguy cơ ung thư họng, gia tăng hàm lượng oestrogen gây ung thư vú.

Theo dõi những biến chuyển trên da: Những thay đổi ở nốt ruồi, tàn nhang, sẹo có thể là dấu hiệu của ung thư da, vì vậy bạn nên kiểm tra toàn thân thường xuyên, trong đó đặc biệt chú ý đến vùng da dưới vú, lưng, da đầu, móng tay, ngón tay. Thường xuyên quan sát đôi chân (nơi ung thư da thường xuất hiện ở phụ nữ) và nhờ người khác kiểm tra lưng, thân, đầu, cổ.

Chọn bác sĩ già: Một nghiên cứu của Đại học California cho thấy các bác sĩ già với ít nhất 25 năm kinh nghiệm có khả năng phát hiện ung thư chính xác hơn và thường đưa ra nhận xét ít sai hơn. Vì vậy nếu bạn cần tư vấn, hãy đến với bác sĩ đã tốt nghiệp y khoa trên 25 năm

Hạ nhiệt lò nướng: Nướng thịt (thay vì rán) giúp giảm lượng calorie trong thịt, nhưng nướng ở nhiệt độ cao trong thời gian dài sẽ sinh ra hợp chất heterocyclic amines (HCAs), có khả năng gây hại cho ADN, làm thay đổi cấu trúc tế bào và tăng khả năng ung thư. Vì vậy khi nướng thịt nên để nhỏ lửa như om.

Ướp thịt trước khi nướng để làm giảm đáng kể hàm lượng HCAs trong thịt. Việc lật thường xuyên cũng làm giảm khả năng hình thành HCAs.

Thường xuyên ăn tỏi: Giúp phòng chống ung thư nhờ chất allyl sulphur. Nhưng việc nấu tỏi ở nhiệt độ cao lại làm giảm khả năng này.

Bỏ hút thuốc: Khói thuốc có trên 60 chất sinh ung thư. Nhưng nếu ngừng hút hẳn, bạn có khả năng giảm được 1/2 nguy cơ ung thư phổi và giảm dần nguy cơ ung thư họng, thực quản, bàng quang, thận và tuyến tụy.

Thường xuyên kiểm tra sức khỏe: Nếu bạn dưới 49 tuổi nên kiểm tra kính phết cổ tử cung sau mỗi 3 năm, và nếu bạn ở độ tuổi 50-64 thì nên kiểm tra định kỳ 5 năm/lần. Chụp nhũ ảnh để kiểm tra ung thư vú định kỳ 3 năm/lần trong độ tuổi 50-70.

Thường xuyên đi khám răng: Giúp nhận ra những dấu hiệu sớm của ung thư miệng. Hãy đi khám ngay nếu bạn có một trong những triệu chứng sau trong vòng 3 tuần không giảm: sưng nhưng không đau, hoặc nổi u trong miệng, đau họng hoặc khó nuốt.

Thận trọng với thực phẩm tăng đường máu: Nên cảnh giác với thức ăn có chỉ số GL cao (GL là một chỉ tiêu đo tốc độ tăng lượng đường trong máu). Đó là bánh mì trắng, pasta, khoai tây chiên, khoai tây, bánh quy, bánh ngọt làm thải ra insulin gây ung thư. Nên ăn thực phẩm GL thấp như đậu, trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt.

KHI NÀO CẦN BỔ SUNG SẮT VÀ ACID FOLIC?

Acid folic có khi được gọi folate chính là vitamin B9. Còn sắt là chất khoáng (hay còn gọi nguyên tố vi lượng) rất cần thiết trong quá trình tạo hồng cầu cho cơ thể.

Vitamin và chất khoáng là hai loại chất dinh dưỡng hằng ngày cơ thể ta cần được cung cấp (chủ yếu từ thực phẩm) tuy với lượng rất nhỏ nhưng phải đủ để cơ thể hoạt động một cách bình thường.

Acid folic: Nằm trong 13 vitamin cần được cung cấp hằng ngày (gồm 4 vitamin tan trong dầu A, D, E, K, vitamin C và 8 vitamin nhóm B tan trong nước, acid folic thuộc nhóm B tan trong nước).

Acid folic là chất cần thiết góp phần tạo hồng cầu bình thường và có ảnh hưởng đến sự tổng hợp ADN và ARN, tức liên quan mật thiết đến quá trình phân chia nhân đôi tế bào. Thiếu acid folic sẽ đưa đến thiếu đại hồng cầu (megaloblastic anemia). Nếu phụ nữ mang thai không được cung cấp đủ acid folic sẽ đưa đến khiếm khuyết trong sự hình thành ống tủy sống của bào thai, thai nhi có nguy cơ bị tật nứt đốt sống (spina bifida).

Gần đây, nhiều công trình nghiên cứu chứng minh sự tăng nồng độ homocysteine trong máu có thể gây nhiều bệnh lý tim mạch như: xơ vữa động mạch, huyết khối trong động mạch, thiếu máu cơ tim... và bổ sung acid folic kết hợp với một số vitamin nhóm B khác có thể làm giảm homocysteine trong máu xuống, giúp ngăn ngừa các bệnh lý tim mạch vừa kể.

Sắt: Trong các chất khoáng được cung cấp hằng ngày, sắt đóng vai trò hết sức quan trọng vì đây là yếu tố cần thiết tạo nên hemoglobin là chất tạo nên màu đỏ của hồng cầu, có nhiệm vụ chuyên chở oxy (dưỡng khí) và CO_2 (thán khí) trong quá trình hô hấp. Nếu sắt không được cung cấp đủ sẽ đưa đến thiếu máu thiếu sắt. Lưu ý, có nhiều dạng thiếu máu và thiếu máu thiếu sắt là dạng phổ biến nhất của bệnh thiếu máu (còn có dạng thiếu máu thiếu acid folic, thiếu máu thiếu vitamin B12).

Để tránh tình trạng thiếu vitamin và chất khoáng nói chung, nên ăn uống đầy đủ chất. Để không thiếu acid folic và sắt, nên ăn các loại thịt có màu đỏ (heo, bò), gan, rau xanh, các loại đậu, ngũ cốc. Tuy nhiên, cần lưu ý, phụ nữ là đối tượng dễ thiếu hụt sắt và acid folic, và trong một số trường hợp, sự bổ sung hai chất dinh dưỡng tối cần thiết này thông qua ăn uống là không đủ.

Phụ nữ dễ bị thiếu máu thiếu sắt hơn nam giới vì dự trữ sắt của họ thấp do mất máu trong các kỳ kinh nguyệt. Phụ nữ không mang thai cần lưu ý đến các yếu tố thúc đẩy nguy cơ thiếu máu thiếu sắt và thiếu acid folic như: ra huyết kéo dài, ra huyết nhiều khi có kinh, ăn uống quá kiêng khem (có

khi vì ám ảnh sợ béo phì). Nếu bị thiếu máu loại này, phụ nữ sẽ bị mỏi mệt thường xuyên, giảm hẳn hoạt động thể lực, sút giảm trí nhớ...

Còn ở phụ nữ mang thai, nguy cơ bị thiếu máu thiếu sắt và thiếu acid folic cao hơn nhiều. Khi có thai, dự trữ sắt có sẵn trong cơ thể phụ nữ có thai rất dễ không đáp ứng nhu cầu tạo hồng cầu do sự tăng thể tích máu ngày càng nhiều để nuôi thai. Còn nhu cầu acid folic tăng gấp 4 lần so với trước khi mang thai. Ở thai phụ, thiếu máu thiếu sắt làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và tăng nguy cơ mất máu nhiều trong lúc sinh và sau sinh, dễ sẩy thai, chậm phát triển bào thai, dễ sinh non tháng. Nếu thiếu acid folic, thai nhi rất dễ bị dị tật ống thần kinh (là sự khiếm khuyết đưa đến ống thần kinh không đóng kín; phần lớn dị tật ống thần kinh thường thấy là nứt ống đốt sống hay còn gọi là gai cột sống chẻ đôi).

Do acid folic dễ mất đi trong quá trình chế biến, bảo quản thực phẩm nên ở Mỹ và nhiều nước châu Âu đã có luật định tăng cường acid folic trong bột mì để phòng thiếu hụt acid folic trong cộng đồng. Nếu thai phụ được điều trị bệnh sốt rét, động kinh hay đang dùng thuốc methotrexate bắt buộc phải dùng thuốc bổ sung acid folic.

Dự phòng thiếu máu thiếu sắt và thiếu acid folic không khó ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và phụ nữ có thai. Chỉ cần uống một viên thuốc chứa acid folic và sắt mỗi ngày là đủ nhu cầu cung cấp acid folic và sắt cho cơ thể.

Lưu ý khi dùng thuốc chứa acid folic và sắt

- Không uống với nước trà (chè) mà nên uống với nước lã đun sôi để nguội (vì trà cản trở sự hấp thu sắt).

- Không uống chung với thuốc kháng acid trị viêm loét dạ dày - tá tràng (sắt không được hấp thu), không uống chung với tetracycline (tetracycline bị giảm hấp thu).

- Sau khi uống thuốc, phân đi tiêu có màu đen (do màu của sắt, đây là dấu hiệu không đáng ngại).

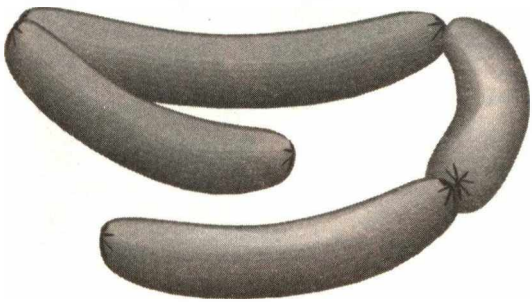
Do những hậu quả xấu của thiếu máu thiếu sắt và thiếu acid folic được kể ở trên, cần xem trọng việc phòng ngừa và điều trị sớm rối loạn này trong chương trình chăm sóc sức khỏe sinh sản ở phụ nữ.

THỰC PHẨM "KẺ THÙ"

Hiện nay khái niệm "ăn uống khôn ngoan" được nhắc tới nhiều, trong đó nhấn mạnh tới "vùng cấm" gồm 9 nhóm thực phẩm đe dọa sức khỏe.

Nhóm Nitrate

Có nhiều trong các loại thịt chế biến sẵn như thịt muối và xúc xích. Chất này có vai trò ổn định màu và bảo quản. Nitrate bình thường là vô hại, song nó có thể chuyển hóa thành nitrite và tạo thành nitrosamine - chất gây ung thư cực mạnh trong cơ thể. Khi ăn các thực phẩm chứa nitrate, hãy uống kèm một cốc nước cam. Vitamin C trong nước cam sẽ ngăn ngừa hiệu quả sự hình thành nitrosamine trong dạ dày.



Olestra

Olestra là một loại mỡ giả, được dùng nhiều trong chế biến khoai tây rán không béo hoặc các loại bim bim, snack. Người ta thường nghĩ mỡ không béo chắc sẽ an toàn, song trên thực tế Olestra không chế các vitamin tan trong mỡ như A, E, D, K, carotenoid (nhóm chất giúp tăng cường hệ miễn dịch và ngăn ngừa ung thư) và loại bỏ chúng ra khỏi cơ thể. Olestra cũng có thể gây rối loạn tiêu hóa ở một số người, đặc biệt là khi ăn quá nhiều.

Rượu cồn

Tác hại của rượu cồn lớn hơn tất cả các nhóm khác cộng lại. Dĩ nhiên là có thể uống rượu ở mức độ vừa phải, song tốt nhất là nên tránh.

Chất béo nhân tạo

Còn gọi là chất béo Hydrogenate, được dùng nhiều trong các loại bánh quy giòn (cookie) và các sản phẩm nướng...

Hàu sống

Hàu sống có thể mang vi khuẩn độc, gây bệnh hoặc tử vong. Cho tới nay, không một chính phủ hay tổ chức nào có thể đứng ra kiểm tra tính an toàn của hải sản hoặc đảm bảo chất lượng của chúng. Hàu thực chất là một món ăn bổ dưỡng, song nếu muốn ăn thì phải nấu kỹ.

Mỡ động vật

Chính là thịt mỡ, đặc biệt là thịt bò và lợn, hoặc da của gia cầm. Nó cũng có trong các sản phẩm sữa nguyên kem hoặc phô mai, sữa và kem. Mặc dù thịt mỡ và các sản phẩm sữa có một số giá trị dinh dưỡng, song cũng có thể tìm chúng trong những thực phẩm lành khác.

Soda

Là nước uống kém an toàn nhất trong các loại thức uống hằng ngày. Chúng chứa đầy đường và các chất tạo ngọt nhân tạo, chưa kể caffeine, phẩm màu và hương liệu nhân tạo.

Thực phẩm ít acid đóng hộp

Việc tự đóng hộp một số thực phẩm ít acid như đậu xanh, cà rốt và các loại rau vườn rất độc, do quy trình đóng hộp

thường không có đủ nhiệt độ và áp suất cần thiết để diệt các bào tử gây nhiễm độc thực phẩm.

Đồ ăn nhanh, snack, khoai tây rán

Kể cả khi nhà sản xuất khẳng định chúng được chế biến bằng dầu thực vật thì vẫn nên hạn chế ăn. Nhiều loại dầu thực vật qua chế biến công nghiệp có thể dẫn đến một số bệnh mãn tính. Đối với bữa ăn nhẹ, nên chọn hoa quả và ngũ cốc giàu chất xơ.

VITAMIN D TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG PHỔI

Theo một phát hiện mới được công bố, hấp thu nhiều vitamin D có thể giúp chúng ta thở dễ dàng hơn. Đây cũng là tin tốt lành dành cho những người nghiện thuốc lá, bệnh nhân hen suyễn và những người gặp các vấn đề về hô hấp.

Các nhà nghiên cứu tại trường Đại học Auckland (New Zealand) đã phát hiện ở những người có lượng vitamin D trong cơ thể cao hơn, hoạt động của phổi tốt hơn so với những người khác.

Tuy nhiên, "hiện vẫn chưa rõ ràng về việc tăng bao nhiêu nguồn cung vitamin D thì có thể cải thiện chức năng của phổi ở các bệnh nhân hô hấp mãn tính", phó giáo sư - tiến sĩ Peter Black thuộc Khoa Y Trường ĐH Auckland, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết.

Black cùng các cộng sự đã phân tích thông tin thu thập từ cơ sở dữ liệu của 14.091 người từ năm 1988-1994. Họ phát hiện những người có lượng vitamin D cao hơn có thể dễ dàng hít vào và thở ra hơn so với những người khác.

Giáo sư - bác sĩ Rosalind Wright tại trường ĐH Y Harvard cho biết vitamin D có thể là phương pháp dễ dàng tăng cường chức năng của phổi.

Trước đó đã có các nghiên cứu khác cho thấy vitamin D có thể giúp làm chắc xương cũng như ngăn ngừa một số bệnh ung thư và đa xơ cứng.

Vitamin D phần lớn được hấp thu từ ánh nắng mặt trời. Nó cũng có thể được tìm thấy trong các nguồn thực phẩm như cá béo (cá hồi, cá thu), gan, dầu cá, ngũ cốc, sữa, nước trái cây...

PHONG THỦY VÀ SỨC KHỎE

Người Trung Hoa cổ cho rằng phong là khí chuyển động, thủy là dòng nước. Các yếu tố này tác động mạnh mẽ lên con người. Phong thủy tốt thì con người vui tươi khỏe mạnh và ngược lại.

Thuật phong thủy là môn chuyên nghiên cứu địa thế, phương hướng, cải tạo thiên nhiên về mặt hình thái nhằm đem lại những lợi ích tối đa và hạn chế tối thiểu tai họa cho con người. Với quan điểm "thuận theo trời đất thì tồn tại, ngược với trời đất thì suy vong", có thể coi phong thủy là một cách con người hòa đồng vào tự nhiên để tồn tại và phát triển.

Phong là khí chuyển động, thủy là dòng nước. Khí có thiên khí do trời sinh ra, không thể thay đổi; địa khí do đất sinh ra và nhân khí do con người sinh ra. Cái "sinh khí" ấy vô cùng phức tạp, liên quan đến long mạch, minh đường, huyệt vị, dòng chảy, hướng, vị. Khí được giải thích như nguồn năng lượng, tụ vào thành hình, biến đổi từ dạng này sang dạng khác, muôn hình vạn trạng.

Một điều đã được khoa học khẳng định là môi trường sống tác động rất lớn tới con người. Y học hiện đại có nhiều nghiên cứu cho thấy những yếu tố môi trường như nguồn nước, không khí..., đặc biệt là điện trường, từ trường trái đất ảnh hưởng

tới sức khỏe, có thể gây bệnh dịch, thậm chí di truyền sang đời con cháu. Vậy thì việc xác định những địa điểm thuận lợi để sinh sống là cần thiết. Trong bài toán ấy, các phương pháp khoa học tiên tiến và phong thủy cổ truyền có nhiều nét tương đồng.

Theo thuật phong thủy, trong một ngôi nhà, những bố cục cầu thang, phòng ngủ, bếp ăn hay nhà vệ sinh, nước thải được bố trí vào các "cung tốt, xấu", hay cửa sổ, cửa ra vào là nơi hấp thụ "khí", hanh thông. Những điểm này không hề có sự xung đột với thiết kế kiến trúc hiện đại về sự ưu tiên ánh sáng - không khí - nguồn nước để tạo nên một môi trường trong lành.

Thuật phong thủy dùng đá thạch anh quý hiếm treo trong nhà để "tăng thêm dương khí, chống lại âm khí và tà khí". Khoa học tự nhiên cũng đã chứng minh, loại đá này phát ra những xung vi ba làm thay đổi từ trường khu vực xung quanh nó.

Những bức tranh sơn thủy, tượng gỗ, tượng đồng, chuông gió và các loại đèn được treo theo quy luật phong thủy, rất hài hòa âm - dương, tạo cảm giác tin cậy. Những bức tường sơn theo phong thủy có màu sắc hài hòa không kém sự trình bày của các kiến trúc sư học theo giáo trình hiện đại. Những đài phun nước được "trấn" đâu đó chắc chắn sẽ tạo ra cảm giác mát mẻ, trong lành.

Thêm nữa, đôi khi những sự sắp đặt nói trên lại tạo ra những niềm tin rất mãnh liệt. Điều này cũng không xung đột với khoa học hiện đại, vì khi có niềm tin, con người sẽ sống vui, sống khỏe, tự tin và dễ đạt được mục đích hơn.

MỤC LỤC

- Lời khuyên dành cho mọi người 5
- 6 cách làm tăng sức sống 7
- 7 thói quen sinh hoạt nguy hiểm 11
- 8 bí mật của cơ thể 15
- 5 điều bạn nên nói với bác sĩ 19
- 10 lối sống tự sát 22
- Một nghệ thuật ngủ 28
- 7 thói quen có ích 31
- 10 phút thư giãn cơ thể 35
- 7 hormone quan trọng trong cơ thể 37
- 7 điều nên tránh sau bữa ăn 41
- 3 cách phối hợp thức ăn đúng cách 45
- 10 thực phẩm không nên ăn khi đói 49
- Các món ăn kị nhau 52
- Dùng nhiều nước cốt dừa không có lợi cho sức khỏe 55
- Sức khỏe từ sự cân đối giữa khẩu vị và màu sắc 57
- 7 lỗi trong vệ sinh chế biến món ăn 59
- 4 thói quen xấu trong ăn uống 64
- 7 nhóm thức ăn làm chậm tiến trình lão hóa 68
- Những điều chưa biết về tiến trình lão hóa 72
- 9 mẹo giúp bạn yêu đời hơn 75

- Thế nào là chế độ ăn lành mạnh? 77
- Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản 79
- Nghệ thuật ăn uống 81
- 9 bài thuốc chữa suy nhược thần kinh 83
- 10 lời khuyên về chế độ ăn cho bệnh nhân tiểu đường 87
- 7 mẹo nhỏ giúp bạn khỏe khoắn 89
- 13 triệu chứng không được bỏ qua 91
- Mặt trái của thói quen tốt 95
- 10 mẹo vặt chữa bệnh hiệu quả 99
- 5 mẹo vặt giữ sức khỏe 102
- 7 chứng đau không nên coi thường 104
- Sức khỏe hiện trên móng tay 108
- 5 món ăn có hại nhất 111
- 13 thói quen tự hại mình 112
- Giải độc cho cơ thể 115
- 10 thực phẩm chống mệt mỏi 117
- Bí quyết béo khỏe 120
- 19 cách tự nhiên phòng tránh ung thư 124
- Khi nào cần bổ sung sắt và acid folic? 129
- Thực phẩm "kẻ thù" 133
- Vitamin D tăng cường chức năng phổi 137
- Phong thủy và sức khỏe 139

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

TẬP 2

Nhiều tác giả

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT
Biên tập: LÂM AN
Biên tập tái bản: VÕ THỊ NGỌC PHƯỢNG
Bìa: BIÊN THÙY
Sửa bản in: VƯƠNG NGHI
Trình bày: VŨ PHƯỢNG

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ
Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596
Fax: (08) 38437450
E-mail: hopthubandoc@nxbtre.com.vn
Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI
Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,
Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội
Điện thoại: (04) 37734544
Fax: (04) 35123395
E-mail: chinhanhhanoi@nxbtre.com.vn

CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)
161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM
ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450
Email: info@ybook.vn
Website: www.ybook.vn

Khổ: 14 cm x 20 cm, số: 1120-2016/CXBIPH/99-62/Tre
Quyết định xuất bản số 507A/QĐ-NXBT, ngày 6 tháng 6 năm 2016
In 3.000 cuốn, tại Xí nghiệp In Nguyễn Minh Hoàng
Địa chỉ: 510 Trường Chinh, phường 13, quận Tân Bình
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2016

Trân trọng sức khỏe!
Tận hưởng sức khỏe!
Sáng tạo sức khỏe!

Ăn ba bữa một ngày từ lâu đã trở thành thói quen của tất cả mọi người. Tuy nhiên, ăn như thế nào và ăn trong tâm trạng thế nào là những điều đáng phải lưu ý để có một cơ thể khỏe mạnh.

Bữa tối đối với nhiều người là bữa ăn đoàn tụ sau một ngày làm việc mệt mỏi. Các nhà khoa học lại cho rằng bữa ăn thứ ba trong ngày là quá sức đối với cơ thể, khiến con người nhanh già. Theo họ, tốt nhất là bữa sáng không thể bỏ, bữa trưa phải ăn nhiều, còn bữa tối thì nên ăn kiêng.

Còn ăn bao nhiêu thì đủ? Điều này tùy thuộc vào từng cá nhân. Tuy nhiên...

(Nghệ thuật ăn uống)

SỬ DỤNG TEM THÔNG MINH - Chương trình chăm sóc khách hàng và khuyến mãi của NXB Trẻ. Cào tem và đăng ký bằng 1 trong 2 cách:
1. Truy cập http://cskh.nxbtre.com.vn/Active/và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số
2. Dùng smartphone quét QR Code và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số. *Để được hỗ trợ xin liên hệ: Hotline: 0932.260.062 - Email: cskh@nxbtre.com.vn*

QR Code

SỐ SERI
AD227718
MÃ TEM

ISBN 978-604-1-08775-0
Bác sĩ tốt nhất chính mình 2
8 934974 111863
Giá: 32.000 đ
www.nxbtre.com.vn