

VÌ SAO CHÂN TAY GIÁ LẠNH VÀO MÙA ĐÔNG?

Nhiều người rất sợ mùa đông vì thời tiết lạnh giá khiến chân tay lạnh cóng, khó chịu. Nguyên nhân của hiện tượng này có thể do bạn đang thiếu sắt.

Nhiều người rất sợ mùa đông vì thời tiết lạnh giá khiến chân tay lạnh cóng, khó chịu. Nguyên nhân của hiện tượng này có thể do bạn đang thiếu sắt.

>>> Giải cứu cho đôi tay luôn lạnh ngắt vào mùa đông>>> Những sai lầm khiến bạn lạnh hơn trong mùa đông

Mức thyroxine thấp và thiếu sắt gây sợ lạnh

Thyroxine là loại hormone với nguyên liệu chính là Iod và Tyrosine, được tổng hợp và tiết ra bởi tuyến giáp, có tác dụng sinh nhiệt cho cơ thể. Đồng thời thyroxine còn có thể thúc đẩy tỷ lệ trao đổi chất cơ bản tăng cao, đẩy nhanh tuần hoàn máu ở da, từ đó tạo ra nhiệt giúp cơ thể chống lại giá lạnh. Sự trao đổi chất của cơ thể nữ giới khá thấp, dẫn đến việc tổng hợp thyroxine giảm rõ rệt khiến khả năng chống rét của cơ thể kém.

Ảnh: studyinchina.universiablogs.net

Phụ nữ nếu thường xuyên cảm thấy lạnh, còn có thể là do thiếu chất sắt. Theo báo cáo của các nhà sinh lý học thuộc Bộ Nông nghiệp Mỹ và các nhà dinh dưỡng học thuộc ĐH bang Pennsylvania từng tiến hành nghiên cứu đối với 2 nhóm nữ giới, mỗi nhóm gồm 50 người mặc áo tắm, lần lượt bị đưa vào một căn phòng lạnh và một bể bơi nước lạnh. Các nhà khoa học này nhận thấy, những phụ nữ sợ lạnh nhất phần lớn đều bị thiếu sắt. Một khi bổ sung chất sắt cho họ, triệu chứng này sẽ được cải thiện, báo Sức khỏe (Trung Quốc) cho biết.

Việc mất máu do các nguyên nhân như kinh nguyệt, mang thai, sinh nở hay do rối loạn chảy máu tử cung, đều khiến các chị em mất đi một lượng lớn chất sắt, thông thường tập trung biểu hiện vào thời kỳ mãn kinh, tạo cảm giác giá rét. Ngoài ra, tuần hoàn máu kém do các bệnh như huyết áp thấp, rối loạn chức năng thần kinh thực vật, chức năng tuyến giáp suy giảm cũng khiến phụ nữ thường xuyên bị lạnh.

Ăn nhiều thức ăn chứa sắt và kiên trì tập luyện

Nhìn từ góc độ Đông y, hàn có thể phân thành thực hàn và hư hàn. Cụ thể, thực hàn có thể là do bị phong hàn hoặc ăn thức ăn lạnh; hư hàn là do dương hư gây nên, khí dương trì trệ khiến lưu thông máu kém, lâu dần sẽ sản sinh máu ứ, dẫn tới một loạt triệu chứng. Phụ nữ nếu muốn giải quyết vấn đề chân tay lạnh giá vào mùa đông, ngoài việc đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe, còn phải tiến hành điều tiết ăn uống và tăng cường tập luyện thể dục.

Chị em phụ nữ phải chú ý bổ sung thực phẩm phong phú chất sắt, như thịt nạc, cá, gan động vật, thịt gia cầm, lòng đỏ trứng, các loại đỗ, rau cần, rau chân vịt, nấm hương, mộc nhĩ đen. Đồng thời nên ăn thêm các rau củ và hoa quả tươi giàu vitamin C, để thúc đẩy cơ thể hấp thụ sắt, nâng cao khả năng chống lạnh của cơ thể.

Ngoài ra, nếu thường xuyên bổ sung thức ăn có tác dụng làm ấm chống lạnh như thịt bò, thịt dê, thịt chó, tôm, quả óc chó, ớt cũng làm giảm triệu chứng này. Bên cạnh chế độ dinh dưỡng, việc kiên trì tập luyện sẽ dần tăng cường thể chất, giúp cơ thể khỏe mạnh và chống chịu rét tốt hơn.