

VÌ SAO CẦN CHUẨN BỊ ĐI NGỦ LÚC 9 GIỜ TỐI?

Từ 21 giờ đêm, các hệ miễn dịch và các cơ quan đào thải chất độc như gan, mật, phổi, ruột già, ruột non...bắt đầu hoạt động. Các cơ quan này sẽ hoạt động có hiệu quả nhất khi chúng ta đi ngủ sớm và có giấc ngủ say.

Từ 21 giờ đêm, các hệ miễn dịch và các cơ quan đào thải chất độc như gan, mật, phổi, ruột già, ruột non...bắt đầu hoạt động. Các cơ quan này sẽ hoạt động có hiệu quả nhất khi chúng ta đi ngủ sớm và có giấc ngủ say.

Thường xuyên ngủ muộn sẽ nhanh già và da xấu

Theo bác sĩ Nguyễn Quốc Quân, chuyên về lão khoa và gia đình (Viện Lão khoa Việt Nam) thì giấc ngủ say vô cùng quan trọng đối với sức khỏe con người. Với phụ nữ, giấc ngủ không chỉ tác động đến sức khỏe mà còn đóng vai trò quan trọng đối với làn da, sắc đẹp và vóc dáng.

Một người phụ nữ thường xuyên mất ngủ, hoặc thường xuyên đi ngủ muộn sẽ không bao giờ có được làn da đẹp. Các nhà khoa học đã nghiên cứu và cho thấy, việc thường xuyên đi ngủ muộn sẽ khiến cho phụ nữ già nhanh hơn và sở hữu làn da xấu tệ.

Sở dĩ giấc ngủ quan trọng đối với sức khỏe là bởi, buổi tối là khoảng thời gian hệ thống miễn dịch bài tiết các chất độc hại, đồng thời đó cũng là khoảng thời gian hồi phục của hệ thống miễn dịch của cơ thể. Đối với gan, khoảng thời gian từ 1 giờ đến 3 giờ sáng là lúc gan hoạt động mạnh nhất để bài tiết các chất độc hại, vì thế trong khoảng thời gian này càng ngủ sâu thì càng có tác dụng giúp gan hoàn thành việc loại trừ các độc tố trong cơ thể.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và chỉ ra rằng, vào buổi tối, bắt đầu từ 21 giờ, cơ thể con người bắt đầu cần được thư giãn để đi vào giấc ngủ say sau 1 – 2 tiếng đồng hồ. Giấc ngủ say sẽ giúp hệ miễn dịch của cơ thể hoạt động có hiệu quả. Cụ thể, cơ chế đồng hồ sinh học của cơ thể diễn ra như sau:

Từ 21-23h là quãng thời gian hệ miễn dịch (bạch cầu lymph) bài độc (đào thải chất độc), lúc này thái yên tĩnh hoặc nghe âm nhạc thư giãn.

Từ 23h – 1h sáng là quãng thời gian bài độc của gan, cần tiến hành trong khi ngủ say.

Từ 1h – 3h sáng là thời gian bài độc của mật, cũng cần thực hiện trong giấc ngủ say.

Từ 3h – 5h sáng là thời gian bài độc của phổi. Cũng chính là lý do tại sao mà người đang mắc bệnh ho lại hay ho dữ dội vào lúc này, bởi hoạt động bài độc đã chạy đến phổi. Vì thế, không nên dùng thuốc chống ho để tránh gây cản trở việc đào thải các chất cặn bã trong người vào lúc này.

Từ 5h – 7h là khoảng thời gian ruột già bài độc, cho nên cần đi toilet vào lúc này.

Từ 7h – 9h là lúc ruột non hấp thụ chất dinh dưỡng nhiều nhất, cho nên cần phải ăn sáng.

Chính vì cơ chế đồng hồ sinh học của cơ thể như vậy nên những người thường xuyên ngủ khuya hoặc thức đêm sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng. Sức khỏe không tốt được biểu hiện bởi làn da xám, tái xanh, hoặc nổi đầy mụn, nám...

Việc thường xuyên đi ngủ muộn thường sẽ dẫn đến những hậu quả xấu về sức khỏe như: Giảm trí nhớ; uể oải, khó tập trung chú ý vào công việc; Û tai, chóng mặt, mất mồi; Nóng náy, cáu bẳn (dù có chú ý để tránh nổi nóng thì cũng vô ích, tới lúc nóng là không kiềm chế nổi); Đau mỏi cơ, có thể thỉnh thoảng bị chuột rút. Đối với những người tập thể hình thì việc thức khuya sẽ giảm khả năng phục hồi và phát triển của cơ bắp; Trung khu thần kinh uể oải thì thần kinh vị giác cũng trì trệ, dẫn tới ăn uống không ngon miệng; Da mặt nhợt nhạt, thiếu sinh khí, nhiều dầu, đôi khi sần sùi và nổi mụn, dưới mắt có quầng thâm.

Thông thường là khoảng từ 10-11 giờ đêm da ở trong trạng thái dưỡng và hồi phục. Nếu như thường xuyên thức khuya sẽ làm rối loạn hệ tuần hoàn bình thường của việc trao đổi chất và hệ thống thần kinh, sẽ khiến cho da bị khô, giảm sức đàn hồi, bị sạm và không mịn màng; Khô mắt, mỏi mắt, và nếu mắt phải làm việc khuya trong điều kiện thiếu ánh sáng thì dễ bị giảm thị lực; Thức khuya hay ngủ ít có thể dẫn tới nguy cơ tăng cân theo chiều hướng tiêu cực, có thể gây thêm các tác dụng khác là nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tăng huyết áp... Bên cạnh đó thức khuya trong thời gian dài dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn so với những người không thức khuya.

Giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe, nó là một trong những yếu tố giúp cho con người hoạt động một cách hữu hiệu trong đời sống. Các chuyên gia cho rằng, giấc ngủ giúp cho cơ thể phục hồi, và bảo tồn năng lượng, giấc ngủ cũng giúp cho tăng cường trí nhớ và phát triển khả năng học hỏi.

7 cách để có giấc ngủ say

Theo Bác sĩ Quân để có một giấc ngủ ngon mà không cần dùng đến thuốc cần lưu ý những điều sau đây:

1. Ăn vừa đủ, không quá no và không nên ăn nhiều đồ gia vị, ăn các thức ăn nặng trong bữa cơm chiều.
2. Tránh thuốc lá và các thức uống có chứa chất cafein vào buổi chiều.
3. Sau bữa ăn nên vận động nhẹ để giúp cho tuần hoàn của cơ thể, như đi tản bộ, tối uống một ly sữa ấm.
4. Tránh suy nghĩ, thư giãn tinh thần, thư giãn thể chất cơ bắp sau một ngày làm việc mệt mỏi. Không mang sách vở, tài liệu nghiên cứu vào đọc trước khi ngủ. Không tập thể dục gần trước giờ đi ngủ.
5. Không dùng rượu để tìm giấc ngủ, mặc dù rượu có tác dụng xoa dịu thần kinh và làm buồn ngủ, nhưng uống rượu sẽ ngủ say lúc còn men rượu và thường thức dậy khi men rượu đã tan hết.
6. Nơi ngủ thích hợp không có tiếng động, ánh sáng giới hạn, chỗ nằm thoải mái. Không mặc đồ ngủ bó chặt.
7. Nên tập thói quen đi ngủ đúng giờ bằng cách dừng tất cả mọi công việc, internet, facebook khi đồng hồ điểm đến 21 giờ.