MẸO CỰC HAY ĐỂ THỨC ĐÊM MÀ VẪN GIỮ ĐƯỢC SỨC KHỎE

Làm sao để thức đêm mà không gây hại nhỉ?

"Ngáp" nhiều hơn

Không phải ai cũng biết, hành động "ngáp" mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nó không chỉ tăng cường oxy cung cấp cho cơ thể, giúp các mạch máu trên da mặt hoạt động hiệu quả hơn, mà còn làm nâng cao tâm trạng, tái kích hoạt cơ thể, tăng cường sức khỏe tinh thần, duy trì cân bằng não bộ… Vì vậy, hãy "ngáp" một cách thường xuyên khi thức khuya. Đặc biệt, các bạn không nên ngăn cản hay "kìm nén" khi cơ thể muốn "ngáp" nhé!

Ăn khuya đúng cách

Thông thường, chúng ta ít khi chú ý đến bữa ăn khuya, vì thế rất dễ lạm dụng các món ăn được chế biến sẵn như đồ ăn nhanh, đồ hộp… Điều này không tốt cho cơ thể chút nào, nhất là khi các bạn thường xuyên thức khuya. Nó không chỉ khiến sức khỏe giảm sút, mà về lâu dài còn dẫn đến nhiều bệnh tật như béo phì, tiểu đường, thậm chí là ung thư.

Lời khuyên cho các bạn khi phải thức khuya là ăn tối trước 8 giờ tối và vào bữa ăn khuya (từ khoảng 12 – 5 giờ sáng), các bạn nên ăn các món ăn nhẹ có nhiều chất xơ và protein, tránh các món ăn nhiều đường và chất béo. Ngoài ra, chúng mình cũng nên ăn thêm hoa quả để bổ sung vitamin cho cơ thể nhé!

Uống nhiều nước

Nước có vai trò rất quan trọng với cơ thể. Ngoài chức năng giữ cân bằng điện giải, nước còn giúp các cơ quan hoạt động một cách "tỉnh táo" và hiệu quả. Khi chúng ta thức khuya thường xuyên, cơ thể sẽ bị mất nước một cách nhanh chóng, vì thế dễ làm cho sức khỏe suy giảm. Để có thể giữ được tỉnh táo, đảm bảo cho sự hoạt động của các bộ phận, các bạn cần tăng cường cung cấp nước cho cơ thể. Điều này không chỉ làm giảm cảm giác mệt mỏi, mà còn là cách bảo vệ da khỏi bị mọc mụn do thức khuya.

Chú ý đến nghỉ ngơi, thư giãn

Thức khuya thường dễ khiến cho cơ thể rơi vào mệt mỏi do các hoạt động của cơ thể bị đảo lộn, nhất là khi chúng ta chưa thực sự làm quen với nhịp sinh học như vậy. Do đó, các bạn nên dành thêm thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn, giúp cơ thể phục hồi. Khi cơ thể cảm thấy quá mệt mỏi, chúng mình có thể ngủ một giấc ngủ ngắn. Điều này sẽ giúp bạn phục hồi sức lực và lấy lại tinh thần rất nhanh. Bên cạnh đó, thư giãn bằng một số động tác thể dục nhẹ nhàng hoặc đi bộ, đạp xe… cũng là cách rất hữu ích.

Điều chỉnh đồng hồ sinh học

Cơ thể của mỗi người đều tuân theo một cơ chế sinh học nhất định để lập trình cho các hoạt động. Thông thường, các bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo vào ban ngày và buồn ngủ vào ban đêm. Vì thế, khi đột nhiên phải thức khuya, cơ thể sẽ trở nên kém tỉnh táo, dễ mệt mỏi, buồn ngủ vào ngày hôm sau. Điều này chính là do bạn đã bị rối loạn nhịp sinh học, cơ thể chưa thích ứng với sự xáo trộn của giờ giấc.

Để khắc phục điều này, các bạn nên điều chỉnh đồng hồ sinh học bằng cách thay đổi dần giờ đi ngủ và giờ thức dậy để cơ thể có thể thích nghi từ từ. Đặc biệt, nếu bạn thức đêm, hãy ngủ bù vào ban ngày, đảm bảo giấc ngủ đủ 7 – 8 giờ mỗi ngày để cơ thể tránh bị mệt mỏi, uể oải.