

# BÍ QUYẾT GIỮ TRÁI TIM KHỎE MẠNH

Trái tim duy trì sự sống của bạn, vậy bạn đã làm gì để bảo vệ sức khỏe của tim. Hãy tham khảo các bí quyết dưới đây để giữ trái tim khỏe mạnh:

## 1. Tập luyện

Chúng ta thường cho rằng tập thể dục nhiều và nhanh hơn là tốt hơn. Nhưng thực tế không phải như vậy. Nghiên cứu mới từ Viện Sức khỏe quốc gia Hoa Kỳ chỉ ra rằng tập luyện cường độ thấp hơn là có lợi cho sức khỏe hơn so với tập luyện căng thẳng và cường độ cao. Nghiên cứu chỉ ra rằng các vận động viên tập luyện quá mức có thể gây tổn hại cho tim theo thời gian.

## 2. Hòa mình vào thiên nhiên

Căng thẳng không tốt cho tim. Ít nhất một lần mỗi ngày, nếu có thể, bạn hãy ra ngoài trời hít thở sâu và hòa mình vào thiên nhiên. Những hoạt động ngoài trời như đi bộ, ngồi chơi trong công viên làm giảm đáng kể hormone stress và giảm huyết áp, có lợi cho tim và tinh thần của bạn.

## 3. Ăn các loại thực phẩm có lợi cho tim

Những loại thực phẩm chứa acid béo omega-3 và các chất béo lành mạnh khác, các vitamin và khoáng chất thiết yếu, chất xơ và dinh dưỡng thực vật giúp bảo vệ các mô tim. Dưới đây là một phần danh sách các loại thực phẩm bạn nên ăn nhiều: cá hồi, hạt lanh, cháo bột yến mạch, đậu đen, hạnh nhân và quả óc chó thô, gạo nâu. Trong rất nhiều các loại trái cây tươi và rau xanh có lợi cho tim, có những loại đặc biệt có lợi như các loại rau màu cam, rau bina, súp lơ xanh, cà chua, măng tây, cam quýt và việt quất.

## 4. Ngủ 6-8 giờ mỗi ngày

Một nghiên cứu công bố trên tờ Journal of the American College of Cardiology chỉ ra rằng ngủ quá ít hay quá nhiều đều có hại cho tim, gia tăng nguy cơ bệnh tim. Ngoài ra còn một lý do khác khiến bạn nên ngủ đủ giấc đó là giấc ngủ luôn luôn loại bỏ những tiêu cực từ ngày hôm trước và giúp bạn được nạp đầy năng lượng, sẵn sàng cho ngày mới. Trên thực tế, đúng là mọi rắc rối trở nên dễ giải quyết hơn sau khi bạn có một giấc ngủ ngon.

## 5. Vui vẻ, lạc quan

Các nhà khoa học đã tìm thấy bằng chứng về lợi ích của sự vui vẻ và lạc quan trong cuộc chiến chống lại bệnh tật. Thực hiện những hoạt động khiến bạn cảm thấy hạnh phúc là cách tốt nhất để giảm căng thẳng và cải thiện tinh thần cũng như sức khỏe tim. Hãy thử điều này, bạn sẽ thấy nó thật sự tốt cho tim.