

10 ĐIỀU KHÔNG NGỜ LÀM BẠN GIÀ TRƯỚC TUỔI

Mỗi giờ xem ti vi lấy đi của bạn 22 phút sống; tập thể dục quá ít quá nhiều đều khiến bạn già nhanh hay uống nước thông qua ống hút sẽ làm nếp nhăn trên mặt nhiều hơn, khiến bạn già đi trông thấy...

Lão hóa là một phần tất yếu của cuộc sống nhưng quá trình đó nhanh hay chậm còn tùy thuộc vào những yếu tố khác nhau. Chúng ta biết nhiều nguyên nhân dẫn tới lão hóa sớm nhưng có không ít những nguyên nhân khác diễn ra hàng ngày tưởng như vô hại lại gây ra lão hóa nhanh. Hãy xem và tránh:

1. Xem ti vi

Một nghiên cứu của các nhà khoa học ở Đại học Queensland (Australia) cho thấy cứ một giờ xem truyền hình sẽ rút ngắn cuộc sống của bạn 22 phút. Truyền hình không chỉ làm xấu vòng eo, nó còn rút ngắn tuổi thọ của bạn và còn làm tăng nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer.

2. Uống bằng ống hút

Chúng ta chỉ thường nghĩ đồ uống nào nạp vào người sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe mà không ngờ rằng cách thức uống cũng là nguyên nhân ảnh hưởng đến sự lão hóa. Trong thực tế, việc dùng ống hút được lý giải làm tăng sự lão hóa là do nó làm cho nếp nhăn hình thành xung quanh miệng - giống người hút thuốc. Các chuyên gia khuyên hãy uống trực tiếp không qua ống hút.

3. Tập thể dục quá ít hay quá nhiều

Không thể kể hết những lợi ích từ việc tập thể dục. Nhờ nó mà bạn thấy mình trẻ trung, đầy sinh lực, luôn tỉnh táo, được bảo vệ khỏi bệnh Alzheimer. Hơn nữa lưu lượng máu đến da nhiều làm cho da tươi sáng và tràn trề sức sống. Khi không tập thể dục hay tập nửa vời sẽ rút ngắn cuộc sống của bạn, làm tăng nguy cơ béo phì, tim... Tuy nhiên, tập thể dục quá nhiều sẽ làm cứng khớp, tăng nguy cơ viêm khớp và cũng làm bạn đi đến sự lão hóa nhanh hơn.

4. Điều hòa

Nhiều người dành khá nhiều công sức và tiền của vào các sản phẩm chăm sóc da mà không hề nhận thức tốc độ lão hóa tăng lên do điều hòa. Điều hòa ấm và hệ thống điều hòa thông thường có thể làm khô da, dẫn đến lão hóa sớm và nếp nhăn. Để giúp da trẻ trung và mềm mại hãy hạ thấp nhiệt độ, mặc ấm, giữ một ly nước cạnh nơi làm việc để tăng độ ẩm và bôi kem dưỡng ẩm để giảm khô da.

5. Đường

Ăn quá nhiều đường sẽ làm tăng mỡ bụng. Thêm vào đó đường cùng ánh nắng mặt trời và hút thuốc là 3 nguyên nhân chính dẫn tới nếp nhăn. Một khi nồng độ đường trong máu cao sẽ gây đứt gãy các collagen dưới da. Mỗi lần đứt gãy, sự đàn hồi của collagen bị cứng đi, dẫn đến da có nếp nhăn và chảy sệ.

6. Đeo tai nghe

Nghe kém là một trong dấu hiệu của sự lão hóa nhưng nhiều người có thể suy giảm thính giác vì dùng tai nghe. Một nghiên cứu đã chỉ ra dùng tai nghe trong một giờ có thể tạm thời ảnh hưởng đến thính giác người nghe. Trong khi một nghiên cứu khác chỉ ra nghe với âm lượng cao nhất có thể đặt thính giác vào nguy cơ tổn thương vĩnh viễn. Do vậy, ít nghe qua tai nghe và nghe với âm lượng vừa phải để bảo vệ chính mình.

7. Công việc

Công việc là cần thiết cho tất cả chúng ta, nhưng dành quá nhiều thời gian, công sức vì nó chỉ khiến chúng ta nhanh già hơn. Các nghiên cứu đã chỉ ra, stress trong công việc có thể làm tăng nguy cơ bệnh tim, tăng tốc độ lão hóa tế bào. Dành quá nhiều thời gian cho công việc đồng nghĩa với việc thời gian để thể dục, ăn uống, ngủ nghỉ sẽ ít đi. Để giảm sự lão hóa, tránh làm việc nhiều giờ mà hãy đứng lên đi lại. Dành buổi tối và ngày cuối tuần để thư giãn.

8. Xà bông

Cuộc sống của chúng ta đang bị bao vây bởi các loại xà bông, sữa tắm, nước hoa. Chúng ta nghĩ nó cần thiết cho da nhưng thực tế không phải vậy. Da cần một lớp vỏ axit để làm hàng rào bảo vệ tự nhiên, khi rửa bằng xà phòng có tính kiềm có thể loại mất lớp bảo vệ này, dẫn đến nếp nhăn. Các chuyên gia khuyên, hãy tìm loại xà phòng có độ pH trung tính.

9. Gối bông

Nếu khi ngủ bạn chỉ nằm nghiêng một tư thế thì khuôn mặt bạn sẽ bị ép và chiếc gối bông có thể gây nếp nhăn trên da. Để tránh lão hóa sớm hãy chuyển sang nằm ngửa hay dùng gối lụa, satin có thể giảm nếp nhăn và duy trì độ ẩm cho da.

10. Chế độ ăn ít chất béo

Nhiều người kiêng ăn chất béo để giảm cân mà không biết rằng thiếu các chất béo như omega 3 có thể ảnh hưởng đến tốc độ lão hóa của bạn. Omega 3 có nhiều trong dầu cá, quả óc chó, hạnh nhân luôn cần thiết cho chúng ta và giúp ta trẻ lâu. Nó không chỉ giữ cho làn da căng bóng, ít nếp nhăn, tăng cường sức khỏe cho não, tim mà còn tăng tuổi thọ cho bạn.