

CẮN MÓNG TAY, Ợ HƠI... CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ

Từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được dạy phải loại bỏ những thói quen xấu, chẳng hạn như khạc nhổ, ợ hơi, ... Vì vậy, bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng một vài trong số những thói quen bị coi là "xấu" này lại có lợi cho sức khỏe, theo các nghiên cứu khoa học.

Từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được dạy phải loại bỏ những thói quen xấu, chẳng hạn như khạc nhổ, ợ hơi, ... Vì vậy, bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng một vài trong số những thói quen bị coi là "xấu" này lại có lợi cho sức khỏe, theo các nghiên cứu khoa học.

Cắn móng tay

Đây là thói quen mà những người mắc phải luôn phải chặt vật rũ bỏ, nhưng nó có thể thực sự tốt cho bạn, theo tiến sĩ Hilary Longhurst, chuyên gia tư vấn miễn dịch thuộc Quỹ Bart's NHS Trust.

"Trừ khi tay bạn dơ dáy, các vi trùng chúng ta tiếp xúc khi cắn móng tay có thể tăng cường hệ miễn dịch của chúng ta", bà Longhurst nói.

Điều này là vì, hệ miễn dịch của chúng ta có ký ức, ghi nhớ cách chiến đấu với một loại vi trùng nào đó mà nó từng gặp phải. Khi tiếp xúc vi trùng lần thứ hai, hệ miễn dịch sẽ lục lại trí nhớ và tung ra vũ khí gọi là các tế bào lympho trí nhớ có khả năng chắc chắn đánh bại kẻ xâm nhập.

Tiến sĩ Longhurst nhận định, sở thích cắn móng tay có thể là một dấu tích của tiến hóa. "Vào thời thượng cổ, con người không có kéo, do đó cắn móng tay là cách tốt nhất để giữ làm ngắn móng tay, ngăn chúng gây thương tích cho thân chủ".

Ợ hơi

Các nhà khoa học phát hiện, những tiếng ợ hơi to, mặc dù gây khó chịu cho người khác, thực sự có thể giúp bảo vệ bạn khỏi sự tổn hại do axit trong dạ dày gây ra. Âm thanh bắt nguồn từ sự dồn ứ khí khi nó đi qua van trong thực quản ở phía dưới cổ họng. Chiếc van này - cơ vòng thực quản trên - sau đó sẽ rung lên, theo tiến sĩ Nick Read, chuyên gia tư vấn dạ dày - ruột cho quỹ từ thiện IBS Network.

Khí ợ ra được hình thành từ một hỗn hợp chất, bao gồm không khí chúng ta nuốt vào khi ngốn ngẫu thức ăn và cả carbon dioxide. Nó được sản sinh ra trong dạ dày khi axit trộn lẫn với dịch mật mang tính kiềm.

Một số thực phẩm giàu chất béo, chẳng hạn như khoai tây chiên hay nước sốt kem, rượu và thuốc lá có thể làm tăng quá mức quá trình này, dẫn đến hiện tượng trào ngược dạ dày - ruột. Việc giải phóng khí tự nhiên như trên - ợ hơi - là một phần bình thường của quá trình tiêu hóa và ngăn chặn nó gây ra các vấn đề.

"Nếu bạn không ợ hơi và khí vẫn nằm trong dạ dày thì nó có thể khiến van ngăn cách thực quản và dạ dày giãn ra, cho phép axit trong dạ dày bắn tóe vào thực quản, gây ra chứng ợ nóng", ông Read giải thích. Nó cũng có thể khiến phần phía dưới của thực quản co thắt, gây đau ở giữa ngực.

Mặc dù ợ hơi là bình thường trong quá trình tiêu hóa nhưng có một số tình trạng bệnh nhất định có thể khiến một người ợ hơi nhiều bất thường, chẳng hạn như viêm loét dạ dày hoặc viêm tá tràng hay thực quản (hiện tượng có thể bắt nguồn từ việc uống aspirin hoặc rượu).

Trung tiện

Cùng với việc ợ hơi, điều quan trọng là chúng ta phải "xả" khí. Hầu hết khí thải ra ngoài cơ thể

qua quá trình trung tiện là kết quả của sự lên men của protein và carbon hydrat. Quá trình này thường diễn ra khoảng 6 tiếng đồng hồ sau khi ăn.

"Nếu bạn ăn lúc 7 giờ tối, đến khoảng 2 giờ sáng hôm sau bạn sẽ cảm thấy sôi ở bụng dưới và có thể bắt đầu xả khí. Bạn thậm chí có thể cảm nhận được ruột của mình, đặc biệt là đoạn ruột tịt (phần đầu tiên của ruột già) bắt đầu nở rộng về phía dưới, bên tay phải bụng mình", tiến sĩ Read cho hay.

Giải phóng khí giúp giảm bớt cơn đau và đầy bụng, đặc biệt là nếu bạn sở hữu hệ thống ruột nhạy cảm, thường xuyên bị sưng phồng.

Bẻ khớp ngón tay

Hầu hết mọi người sẽ chau mày khi nghe ai đó bẻ khớp ngón tay mặc dù tiếng động tạo ra chẳng ảnh hưởng tới sức khỏe của các khớp tay.

Theo tiến sĩ Chris Edwards, bác sĩ chuyên điều trị thấp khớp tại Bệnh viện Southampton (Anh), người ta thường truyền tai nhau kinh nghiệm dân gian rằng bẻ khớp ngón tay không có lợi và làm yếu các khớp. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học đã bác bỏ điều đó. Tiếng động phát ra từ cử chỉ này được cho là bắt nguồn từ các túi khí hình thành trong chất hoạt dịch bao quanh mỗi khớp bị nổ do áp lực của việc bẻ khớp.

Việc bẻ khớp có thể khiến các khớp cảm thấy linh hoạt hơn và dễ chịu hơn. Điều này có thể là vì nó giúp kéo căng các khớp và giúp khớp có góc độ cử động lớn hơn.

Khạc nhổ

Khạc nhổ bừa bãi có thể là tật xấu, nhưng khi bạn tập luyện thể dục thể thao, hành vi đó có thể giúp bạn hít thở dễ dàng hơn.

Tiến sĩ John Dickinson, giảng viên khoa sinh lý học vận động thuộc Đại học Kent, lý giải: "Thông thường, chúng ta hít thở bằng mũi. Hoạt động này làm ấm không khí và khiến không khí ẩm ướt hơn, cho phép cơ thể hấp thụ oxy hiệu quả hơn. Tuy nhiên, khi tập luyện thể dục thể thao, chúng ta có xu hướng thở sâu hơn thông qua miệng nhằm hút càng nhiều không khí vào cơ thể càng tốt. Dẫu vậy, không khí lấy vào kiểu này không được làm ấm và ẩm. Và khi không khí lạnh và khô chạm đến phía sau cổ họng, các tế bào sẽ cố gắng bảo vệ bản thân chúng bằng cách tạo ra sự kích thích".

Mặc dù không có hại, nhưng sự kích thích này có thể khiến các tế bào che chắn họng sản sinh ra một lớp nước bọt bảo vệ chúng trước khí lạnh. Theo tiến sĩ Dickinson, những người đang chạy có thể thấy nước bọt tích tụ và cản trở việc thở của họ nên họ muốn khạc nhổ nó ra ngoài.