

NHỮNG THÓI QUEN HẠI SỨC KHỎE CẦN TRÁNH TRONG DỊP LỄ, TẾT

Suốt 11 tháng trong năm bạn luôn thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn, duy trì cân bằng giữa công việc và cuộc sống... Nhưng đến lễ Tết, vì quá ham chơi nên bạn phá vỡ tất cả những thói quen tốt đẹp đó.

Suốt 11 tháng trong năm bạn luôn thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn, duy trì cân bằng giữa công việc và cuộc sống... Nhưng đến lễ Tết, vì quá ham chơi nên bạn phá vỡ tất cả những thói quen tốt đẹp đó.

Dưới đây là những sai lầm nên tránh trong những dịp lễ, tết và biện pháp khắc phục.

Chải răng sau khi uống rượu

Nhiều người sau khi uống vang đỏ liền chạy thẳng vào phòng tắm đánh răng. Tuy nhiên, theo nha sĩ Gigi Meinecke - phát ngôn viên Viện Hàn lâm Nha khoa Tổng quát, rượu (trắng và đỏ) có thể hòa tan men răng, nếu chải răng ngay tức thì có thể góp phần làm mòn răng.

Thay vào đó, chỉ nên trung hòa axit bằng cách súc miệng với nước lọc. Khi uống rượu chỉ nên nhấp nháp và nuốt, tránh ngậm và súc rượu qua kẽ răng.

Nhịn đói trước tiệc tùng

Nhiều người thường bỏ bữa nhẹ buổi chiều nếu tối đi dự tiệc, nhưng theo chuyên gia dinh dưỡng J.J. Virgin, tác giả cuốn Six Weeks to Sleeveless and Sexy thì đây là ý tưởng sai lầm.

Bạn sẽ rất đói nếu nhịn ăn bữa nhẹ trước tiệc dẫn đến việc tiêu thụ nhiều món khai vị và rượu vang chứa nhiều calo. Giải pháp tốt nhất là bạn nên nhấp nháp ít hạt dẻ, đậu phộng, đồ ăn nhẹ... trước khi đi tiệc.

Đêm chơi quá nhiều, sáng ngủ nướng

Tiệc tùng, mua sắm, thăm thú, du lịch... chật kín thời gian biểu kỳ nghỉ của bạn, khiến bạn không có thời gian ngủ nghỉ. Thức khuya, dậy trễ có thể khiến bạn thực hiện hết sạch kế hoạch "ăn chơi" đã đặt ra, nhưng đổi lại bạn bị thiếu ngủ.

Ngủ không đủ giấc làm giảm khả năng miễn dịch, ảnh hưởng tâm trạng và năng lượng cơ thể. Ngoài ra, tiếp xúc quá nhiều với ánh sáng ban đêm có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm.

Lạm dụng xà phòng diệt khuẩn

Dùng xà phòng diệt khuẩn trong những ngày lạnh để chống cảm cúm là ý tưởng tốt, đặc biệt khi bạn thường xuyên ra ngoài bắt tay, tiếp xúc bạn bè, đồng nghiệp trong dịp lễ, Tết.

Tuy nhiên, lạm dụng xà phòng diệt khuẩn mang lại tác dụng ngược cho sức khỏe. Các nhà nghiên cứu thấy rằng thành phần triclosan có trong nhiều sản phẩm diệt khuẩn tiếp tay cho vi khuẩn kháng thuốc.

Ngủ li bì

Ngủ là sở thích của nhiều người trong các kỳ nghỉ, nếu bạn sắp xếp được một ngày nghỉ để ngủ không giới hạn thì quả thực tuyệt vời.

Tuy nhiên, ngủ ngày liên tục có thể khiến khó ngủ về đêm, gây ra chứng mất ngủ kinh niên. Đồng thời, nằm trên giường quá nhiều suốt mùa đông có thể là dấu hiệu của trầm cảm.

