

LỢI ÍCH CỦA NHỮNG “CÁM DỖ”

Mặc dù thường bị gán cho những cái mác không mấy tử tế, nhưng những “cám dỗ” này thực sự có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Kết quả nghiên cứu cho thấy những “tên tội đồ” chẳng khác gì mưa về nơi hạn hán, giải tỏa “gánh nặng”

Mặc dù thường bị gán cho những cái mác không mấy tử tế, nhưng những “cám dỗ” này thực sự có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Kết quả nghiên cứu cho thấy những “tên tội đồ” chẳng khác gì mưa về nơi hạn hán, giải tỏa “gánh nặng tâm lý tội lỗi” cho những ai đã “lỡ dại” nghiện chúng, trang Livescience cho hay.

>>> Lợi thế của người phiền muộn

Tình dục

Ngoài những tác dụng tức thì mà tình dục mang lại như khoái cảm, cảm giác hưng phấn thỏa mãn, các nghiên cứu đã chứng minh tình dục còn là một cách giải căng thẳng, lo âu một cách hiệu quả, giảm hàm lượng cholesterol và cải thiện hệ tuần hoàn toàn cơ thể.

Chocolate

Những người nghiện chocolate có thể vui mừng vì sau hàng loạt các nghiên cứu gần đây, các nhà khoa học đã cho biết món ăn vặt này có nhiều tác dụng kỳ diệu. Chocolate chứa nhiều flavonol – một chất chống oxy hóa có tác dụng ngăn ngừa một số loại ung thư và giúp chống tắc nghẽn động mạch. Những nghiên cứu mới nhất còn cho thấy nó làm giãn lưu lượng máu lên não, phòng ngừa chứng mất trí nhớ ở người lớn tuổi. Chỉ có một lưu ý nhỏ khi chọn mua chocolate: hãy chọn loại có hàm lượng ca-cao cao nhất, còn những loại có chứa nhiều đường sẽ không có lợi gì cho sức khỏe.

Rượu vang đỏ

Rượu vang đỏ - một thành phần không thể thiếu trong thực đơn của những dân tộc có hệ tim mạch khỏe nhất thế giới, như dân Pháp – từ lâu đã được biết có chứa những thành phần chống được căn bệnh ung thư và những tác dụng khác lên hệ mạch. “Tiên dược” này chính là một chất chống oxy hóa có tên resveratrol chỉ có trong vỏ của loại nho đỏ dùng làm rượu.

Những nghiên cứu mới nhất còn cho thấy chất này giúp cơ thể tăng sức chịu đựng, giảm nguy cơ mắc các bệnh răng miệng và bệnh Alzheimer. Cũng theo các nghiên cứu này, rượu vang trắng, loại rượu được lên men sau khi nho đã được bỏ vỏ, không có nhiều lợi ích như rượu đỏ.

Giò

Chúng nhóp nhép và trông gớm ghiếc, chỉ cần nhìn thấy chúng là bạn nổi da gà và buồn nôn, nhưng chúng lại là phao cứu sinh một khi bạn bị thương. Những ấu trùng này là phương pháp trị liệu mới tuyệt vời, và vào năm 2003 chúng đã được Cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm Mỹ (FDA) chấp nhận là thứ “thuốc sống” duy nhất được dùng để chữa bệnh. Khi được đặt vào những vết thương nghiêm trọng, giò sẽ áp dụng lối sống tự nhiên của chúng và ăn những vi khuẩn cũng như những tế bào mô đã chết, từ đó giúp ngăn chặn sự nhiễm trùng, kích thích quá trình lên da non, giúp vết thương mau lành.

Năng

Ánh nắng rất cần thiết cho mọi sự sống trên trái đất, trong đó có con người chúng ta, tuy nhiên việc tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng có thể giết chết bạn thông qua căn bệnh ung thư. Những bệnh nhân hen có thể thừa hưởng những lợi ích từ liệu pháp chữa trị bằng mặt trời này bằng cách tiếp xúc với một lượng nhất định tia cực tím. Theo các nghiên cứu trên chuột, ánh nắng có tác dụng kiềm chế các phản ứng miễn dịch gây bệnh hen, và các nhà khoa học cho biết trong tương lai có thể áp dụng cách này để chữa bệnh trên người. Ngoài ra, ánh nắng không trực tiếp (như nắng hắt qua mái hiên) còn có thể giúp tâm trạng vui vẻ; giúp cho những người làm việc văn phòng tránh được tình trạng mơ ngủ vào buổi trưa.

Cà phê

Loại thức uống là một trong những chất gây nhiều tranh cãi nhất trên thế giới. Nó tốt hay xấu cho sức khỏe? Hay là vừa tốt vừa xấu? Nhiều kết quả nghiên cứu đã “bên vực” nhóm người yêu thích loại thức uống này: cà phê là một nguồn dồi dào các loại chất chống oxy hóa trong thực đơn, và nó có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường. Một số chất trong loại hạt này còn giúp hạn chế một số bệnh liên quan đến gan và tụy. Vì vậy, những người nghiện cà phê vẫn có thể vui vẻ thưởng thức ly cà phê sáng của mình, ít nhất là cho tới khi có các kết quả nghiên cứu mới.

Sự tức giận

Nếu bạn thuộc mẫu người giỏi kiềm chế cơn nóng giận, có lẽ bạn không cần thiết phải kiềm chế nữa, hãy cứ để cảm xúc “nổ tung” một cách tự nhiên. Các nghiên cứu cho thấy những cơn bùng nổ tức giận cũng có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên chúng chỉ có lợi khi bạn biết điều tiết ở mức độ vừa phải, còn nếu giữ mãi cảm giác tức giận trong một thời gian dài thì bạn sẽ gặp hàng loạt các nguy hại cho sức khỏe như huyết áp, khó ngủ, và tổn thương phổi.

Bia

Lâu nay các lợi ích của bia vẫn bị lu mờ bởi những ích lợi của “người anh em” rượu vang đỏ. Việc đổi một ly rượu vang đỏ với đầy các chất chống oxy có lợi cho sức khỏe để lấy một ly bia không hẳn là một việc làm “có lời”, tuy nhiên các fan hâm mộ món đồ uống sủi bọt này có thể tiếp tục vui vẻ thưởng thức những lon bia lạnh, bởi một nghiên cứu mới đã chứng minh rằng việc uống một lượng bia vừa phải có thể giúp cải thiện chức năng tim mạch. Nếu các nhà khoa học có thể chứng minh thêm lợi ích của việc xem đá bóng và gặm cánh gà nữa thì... thiên đường của đấng mày râu có lẽ chỉ cần có thế!