

GIEO THÓI QUEN, GẶT SỨC KHỎE

Mỗi ngày chỉ cần bỏ ra một chút ít thời gian cho 10 việc dưới đây thì lợi ích sức khỏe sẽ lớn hơn mong đợi của chúng ta rất nhiều.

Cười to sảng khoái - tuần hoàn máu tăng 21%

Một nghiên cứu mới đây nhất của trường ĐH Texas (Mỹ) chỉ rõ, tuần hoàn máu của những người bật cười hết cỡ khi xem phim tăng 21%, đồng thời hiệu quả có thể duy trì lâu đến 24 giờ. Nhưng nếu xem phim buồn hoặc bi thương, tốc độ tuần hoàn máu giảm 18%. Vì vậy, hãy luôn cố gắng phát hiện những “góc cười” trong cuộc sống.

Đánh răng – giảm 80% nguy cơ ung thư đầu cổ

Một nghiên cứu của TT Nghiên cứu Ung thư ở New York (Mỹ) chỉ rõ, đau răng trong thời gian dài sẽ làm tăng tới 80% nguy cơ ung thư phần đầu và cổ.

Cách phòng ngừa rất đơn giản, chỉ cần đánh răng định kỳ 3 lần/ngày đồng thời dùng chỉ nha khoa để làm sạch các kẽ răng là được.

Uống trà - giảm 20% đột quỵ

Nghiên cứu của trường ĐH California chỉ rõ, những người mỗi ngày uống trên 3 tách trà, nguy cơ bị đột quỵ ít hơn 20% so với những người uống ít trà hơn hoặc không uống. Bất kể là trà xanh hay trà hồng, chất axit amin và poliphenol trong trà đều có thể bảo vệ rất tốt cho huyết quản và động mạch.

Viết thư cảm ơn – hệ miễn dịch mạnh thêm 20%

Nếu muốn thể hiện sự cảm ơn chân thành đến một người nào đó thì nên lập tức viết ngay một bức thư cảm ơn. Điều này tốt hơn rất nhiều so với cảm ơn miệng. Nghiên cứu của trường ĐH Kent của Mỹ phát hiện, cảm ơn bằng “văn bản” làm cho cả hai bên thấy vui vẻ hơn, hệ miễn dịch mạnh lên trong khi huyết áp giảm, giữ cho cơ thể được gọn gàng, săn chắc.

Ghi chép - tăng 29% trí nhớ

Những người dùng bút viết nhữn điều mình nghe sẽ ghi nhớ tốt hơn tới 29% so với những người chỉ dùng máy ghi âm. Tâm lý học ứng dụng giải thích rằng đó là vì ghi âm sẽ khiến người ngồi họp ít tập trung hơn những người lấy bút giấy ra ghi chép.

Cầm tay người yêu thương - giảm 1 nửa áp lực

Một nghiên cứu của hiệp hội Thần kinh học Mỹ cho thấy một cái ôm ấp vỗ về, một cái nắm tay của người mình yêu đều là những cách giúp giảm bớt áp lực hiệu quả. Đặc biệt là lúc bạn căng thẳng,

hãy nắm chặt tay người bạn yêu thương, như thế có thể giảm bớt huyết áp, nhịp tim đập rộn ràng hơn và làm cho bạn được thư giãn, áp lực được giải tỏa.

Luyện tập Yoga - giảm 56% đau lưng

Nghiên cứu của ĐH West Virginia cho thấy, những người bị đau lưng ở mức độ nhẹ hoặc vừa, mỗi tuần tập 2 lần Yoga, mỗi lần khoảng 90 phút sẽ giúp giảm đau lưng tới 56%, giảm căng thẳng tới 60%.

Nếu không có điều kiện tập Yoga, thì nên nằm ngửa, thả lỏng người, để cho mỗi vị trí của cơ thể đều tiếp xúc với mặt giường, như thế cũng có thể giảm bớt được đau lưng.

Ăn cá nướng vào bữa tối - giảm 19% nguy cơ mất trí

Một nghiên cứu trên 150.000 người thể hiện rõ, những người ăn cá hơn 1 lần/tuần thì nguy cơ bị mất trí sẽ thấp hơn so với những người bình thường không ăn, đặc biệt là chất axit béo omega 3 ở trong cá biển sâu còn có tác dụng bảo vệ tế bào thần kinh.

Uống sữa buổi sáng - giảm cân

Đem nhiệt lượng của bữa sáng và bữa tối phân phối cho bữa sáng, ví dụ như bữa sáng no nề rồi nhưng cũng nên uống một ly sữa, như thế có thể giảm được 2kg trong vòng 1 năm. Bữa sáng làm cho chúng ta có cảm giác no, từ đó bớt thèm các món khác.

Uống ly vang đỏ - thọ thêm 5 năm

Một nghiên cứu kéo dài 40 năm với trên 1.300 nam sinh Hà Lan cho thấy những người uống nửa ly vang đỏ mỗi ngày sẽ có tuổi thọ trung bình tăng thêm 5 tuổi so với những người không uống. Trong rượu vang đỏ có rất nhiều loại chất phenol có chức năng bảo vệ tim rất tốt và một phần nhỏ chất cồn còn có thể giúp tăng lượng cholesterol tốt đồng thời giúp đánh đuổi những "cặn bã" ở trong huyết quản. Mỗi ngày uống nửa cốc đến 2 cốc là lượng thích hợp nhất.