

GIỜ VÀNG CHO CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Mọi hoạt động của các cơ quan trong cơ thể đều có một “giờ vàng” nhất định. Nắm được quy luật này, chúng ta sẽ có được một “thời gian biểu” khoa học để có thể chăm sóc sức khỏe một cách hiệu quả hơn.

1. Uống trà

Để các chất trong trà phát huy tác dụng với cơ thể, bạn nên uống trà 1 giờ sau bữa ăn.

Rất nhiều người thường có thói quen uống trà ngay sau bữa ăn và coi đây là một cách để giải khát cũng như làm sạch răng miệng. Thực chất, việc uống trà ngay sau bữa ăn có thể “tạo điều kiện” cho axit tannic và các hợp chất có tính kiềm có thể gây ức chế quá trình phân giải các chất dinh dưỡng có trong thức ăn, từ đó dễ dẫn tới đầy bụng, khó tiêu.

Đặc biệt khi ăn các thực phẩm chứa nhiều sắt, axit tannic sẽ kết hợp và tạo nên các muối sắt không hòa tan, từ đó ngăn cản sự hấp thụ sắt của cơ thể. Việc uống trà ngay sau bữa ăn trong thời gian dài có thể gây nên bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

2. Uống sữa

Khác với uống trà hay các đồ uống hoa quả khác, thành phần của sữa thường chứa nhiều canxi và các khoáng chất. Do vậy, uống sữa nóng trước khi đi ngủ rất có lợi cho cơ thể trong việc hấp thụ canxi và các dưỡng chất, đặc biệt là đối với người già, và trẻ nhỏ, những người có nhu cầu canxi nhiều hơn.

3. Ăn hoa quả

“Giờ vàng” để bạn thưởng thức các loại trái cây là trước khi ăn 1 giờ. Khi dạ dày của bạn còn chưa kịp “chào đón” những món ăn nhiều dầu mỡ, bạn sẽ cảm nhận được vị thơm ngon cũng như hấp thu được hết các thành phần vitamin và khoáng chất có trong các loại hoa quả.

Bạn không nên lựa chọn cách ăn hoa quả sau bữa ăn để tráng miệng, vì dạ dày còn “mải mê” tiêu hóa thức ăn mà quên đi có sự hiện diện của hoa quả. Hoa quả trong dạ dày không kịp tiêu hóa sẽ lên men, gây hại cho dạ dày và hệ tiêu hóa.

4. Tắm nắng

8h tới 10h sáng và từ 16h tới 19h chiều là thời gian tốt nhất cho việc tắm nắng của bạn. Vì lúc này, ánh sáng mặt trời thường chứa nhiều các tia UV hữu ích, rất tốt trong việc giúp cơ thể tổng hợp vitamin D, qua đó giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống bệnh lao, giảm tỷ lệ mắc bệnh xơ vữa động mạch và ngăn ngừa hiện tượng loãng xương của người già.

5. Đi bộ

Để có được một cơ thể dẻo dai, cơ bắp săn chắc, bạn nên hình thành cho mình thói quen đi bộ sau bữa ăn khoảng từ 45-60 phút. Sau khoảng thời gian này, lượng thức ăn đã được tiêu hóa một phần, việc đi bộ có thể giúp kích thích tiêu hóa nhanh hơn, đồng thời còn giúp ngăn ngừa tình trạng phù thũng chân tay do quá trình tích tụ nước và chất béo sau các bữa ăn không được tiêu hóa.

6. Tắm

Việc vệ sinh thân thể nên tiến hành trước giấc ngủ khoảng từ 30-40 phút. Cho dù là mùa hè thì bạn cũng nên tắm với nước ấm để giúp làm giãn nở các lỗ chân lông, tăng cường lưu thông máu và đào thải các độc tố trên da. Nước ấm có tác dụng thư giãn các cơ bắp, mang lại cho bạn tinh thần thoải mái để có thể có được một giấc ngủ chất lượng hơn.

7. Ngủ

Giấc ngủ trưa nên bắt đầu từ lúc 13h vì vào lúc này, các cơ quan trong cơ thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi nên dễ đi vào giấc ngủ.

Còn buổi tối, bạn hãy đi ngủ vào khoảng thời gian từ 22-23 giờ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, giấc ngủ của chúng ta thường sâu và đạt đỉnh và khoảng thời gian từ 0h tới 3h sáng. Bạn cần có thời gian ít nhất là 1 giờ để tìm thấy được một giấc ngủ sâu vào ban đêm.

8. Thể dục

Nếu những bài tập thể dục buổi sáng chỉ giúp đánh thức các cơ quan trong cơ thể sau một đêm dài, thì thể dục vào buổi tối lại mang lại cho người tập các hiệu quả về giảm cân, luyện cơ bắp...

Vào buổi tối, sau một ngày hoạt động, nhịp tim và huyết áp của bạn trở nên ổn định. Do vậy, thể dục vào thời gian này sẽ giúp bạn bớt cảm giác mệt mỏi và có thể tận hưởng những kết quả tuyệt vời từ việc luyện tập.