

NHỮNG THÔNG TIN BẠN CÓ THỂ NHẦM TƯỞNG

Bạn thường nghe thông tin về cơ thể và sức khỏe của bạn. Nhưng liệu tất cả những thông tin mà bạn biết có hoàn toàn đúng? Câu trả lời là: Không. Có những điều chúng ta nghĩ là đúng, nhưng theo những nghiên cứu khoa học, thì chưa hẳn như

Bạn thường nghe thông tin về cơ thể và sức khỏe của bạn. Nhưng liệu tất cả những thông tin mà bạn biết có hoàn toàn đúng? Câu trả lời là: Không. Có những điều chúng ta nghĩ là đúng, nhưng theo những nghiên cứu khoa học, thì chưa hẳn như vậy. Dưới đây là những điều chúng ta thường nhầm tưởng hoặc chưa được khoa học chứng minh.

Chúng ta chỉ sử dụng 10% bộ não của mình

Liệu có phải chúng ta chỉ sử dụng 10% bộ não của mình? Con người đã tin vào điều đó trong vòng hơn 100 năm. Nhưng điều chúng ta tin tưởng đó đã hoàn toàn sai.

Những kết quả scan não bằng kỹ thuật CT và MRI mới đây cho thấy rằng tất cả các vùng trên não của chúng ta đều hoạt động dù ít hay nhiều. Điều đó chứng tỏ rằng chắc chắn hơn 10% não chúng ta phải hoạt động thường xuyên.

An toàn khi ăn thực phẩm rơi xuống sàn nhà?

Đối với nhiều người, dường như là vô hại khi ăn những thực phẩm vừa rơi xuống sàn nhà trong thời gian chưa đầy 5 giây vì họ cho rằng thời gian đó chưa đủ để vi khuẩn bám vào thức ăn. Nhưng những nghiên cứu đã chứng minh điều này hoàn toàn sai.

Kết quả của những thí nghiệm cho thấy những vi khuẩn (chủ yếu là Salmonella) có thể xâm nhập vào những thực phẩm bị rơi xuống sàn nhà trong vòng chưa đầy 5 giây. Do vậy, bạn không thể áp dụng quy tắc "5 giây" với những thực phẩm bị rơi xuống nền nhà. Cách tốt nhất là bỏ chúng vào thùng rác.

Móng tay và tóc tiếp tục mọc sau khi người ta chết

Nhiều ý kiến cho rằng vài ngày sau khi qua đời, tóc, móng tay, móng chân vẫn tiếp tục mọc. Những biến đổi trên ở người chết được quan sát thấy qua các lần khai quật mộ. Tuy nhiên, các bác sĩ quả quyết điều này không thực tế.

Khi một người chết đi, tất cả chất lỏng trong cơ thể vốn giúp da căng phồng sẽ bắt đầu cùng bay hơi với mô mỡ và các chất dịch khác. Kết quả là da trở nên khô và cứng lại. Do đó, tóc, móng tay, móng chân của thi thể có vẻ dài ra chứ không phải mọc thêm. Tất cả các quá trình sinh hoá duy trì sự sống đã dừng lại ngay sau khi con người tắt thở, vì vậy không thể có sự thay đổi bên ngoài cơ thể được nữa.

Dịch mũi màu xanh là triệu chứng của bệnh viêm xoang

Rất nhiều người tin rằng màu của dịch mũi là biểu hiện bệnh lý khác nhau. Ví dụ, nếu dịch mũi có màu vàng rồi chuyển sang màu xanh, bạn sẽ nghĩ đó là biểu hiện của bệnh viêm xoang và cần uống thuốc kháng sinh. Thậm chí, rất nhiều bác sĩ cũng thường chẩn đoán bệnh theo màu sắc của dịch mũi.

Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học lại chỉ ra rằng màu của dịch mũi không đủ cơ sở để giúp chẩn đoán bạn có nên uống thuốc kháng sinh hay không. Điều này rất quan trọng, vì uống thuốc kháng sinh khi không bị bệnh có thể gây ra phản ứng phụ và hiện tượng lờn thuốc.

Ăn đêm làm tăng cân

Một số tạp chí sức khỏe thường khuyên những người muốn giảm cân không nên ăn vào ban đêm. Điều này tưởng chừng rất hợp lý khi lý luận rằng bạn ăn vào ban đêm, cơ thể bạn sẽ không đủ thời gian để đốt cháy hết calo trong khi ngủ vì các cơ quan trong cơ thể cần ít calo hơn.

Tuy nhiên, rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng thời điểm bạn ăn không ảnh hưởng tới việc tăng cân. Yếu tố chính ảnh hưởng tới cân nặng của bạn là lượng calo bạn “ nạp ” vào cơ thể. Ví dụ, một nghiên cứu với 2.500 người cho thấy rằng ăn hơn 3 bữa/ ngày khiến bạn có nguy cơ bị béo phì hơn.

Do vậy, để giảm cân hiệu quả, bạn chỉ cần ăn ít calo hơn so với lượng cơ thể bạn cần và bạn không cần bận tâm tới thời điểm ăn.

Tiêm phòng cúm có thể bị nhiễm cúm

Điều này là hoàn toàn sai vì những vắc xin phòng cúm sử dụng các virút đã chết hoặc yếu không còn khả năng gây bệnh. Do vậy, tiêm vắc xin cúm không thể khiến bạn bị cúm. Có thể một số người tưởng nhầm những phản ứng phụ sau khi tiêm phòng như đau đầu, sốt nhẹ là triệu chứng của cảm cúm, nhưng thực tế không phải như vậy.

Miệng chó sạch hơn miệng người

Bạn có thể nhìn thấy một số người thường hôn những chú chó yêu quý của họ, vì những người này cho rằng miệng chó có thể sạch hơn miệng người. Theo những nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng vết thương do người cắn dễ bị nhiễm trùng hơn so với những vết thương do chó cắn.

Nhưng một nghiên cứu mới đây đã chứng minh rằng điều này chỉ đúng với những vết cắn ở tay. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng lượng vi khuẩn trong miệng người và chó là tương đương nhau.

Vác nặng gây ra chứng sa ruột

Chứng sa ruột là hiện tượng mô bên trong bụng lồi ra ở một điểm cơ thành bụng bị yếu. Đàn ông hay mắc chứng này hơn so với phụ nữ. Vị trí sa ruột thường nằm ở vùng gần háng, hoặc có thể phình ra ở vùng bìu dái.

Chứng sa ruột thường do áp lực ở bụng bị tăng lên sau khi nâng vác nặng, ho hoặc cố rặn lúc đi tiêu. Ở một số người, một điểm cơ ở thành bụng đã bị yếu từ khi sinh ra.

Để phòng tránh bệnh sa ruột, bạn nên: sử dụng kỹ thuật nâng vác thích hợp và tránh nâng các vật quá nặng đối với bạn; tránh chứng táo bón và không cố rặn khi đi đại tiểu tiện; bỏ hút thuốc, nhất là nếu bạn bị ho mãn tính.