

3 THÓI QUEN GÂY HẠI CHO SỨC KHOẺ CỦA BẠN

Vào ngày nghỉ, rất nhiều người hay thích thay đổi thói quen sống. Các chuyên gia cảnh báo rằng, một lối sống không có quy luật, không điều độ, sẽ dẫn đến hiện tượng “càng nghỉ ngơi thì càng thấy mệt”.

Vào ngày nghỉ, rất nhiều người hay thích thay đổi thói quen sống. Các chuyên gia cảnh báo rằng, một lối sống không có quy luật, không điều độ, sẽ dẫn đến hiện tượng “càng nghỉ ngơi thì càng thấy mệt”.

1. Bữa sáng với bữa trưa là một

Khi được nghỉ, ngủ dậy muộn, lại lười nấu nướng nên chúng ta thường đi đến các nhà hàng ăn uống cho tiện và thường là chọn các đồ ăn nhanh. Điều đó nghĩa là chúng ta đã gộp bữa ăn sáng và bữa trưa vào làm một.

Các chuyên gia khuyến cáo: Nếu chúng ta có thói quen gộp bữa sáng và bữa trưa lại làm một, khi đó lượng thức ăn trong dạ dày sẽ nhiều hơn so với bình thường. Cái dạ dày của chúng ta sau nửa ngày trống rỗng bỗng nhiên được nạp một lượng thức ăn quá lớn khiến nhiệm vụ tiếp nhận thức ăn của nó quá nặng nề, rất có thể nó sẽ không đảm nhiệm nổi và khiến chúng ta cảm thấy khó chịu với các triệu chứng như đau dạ dày, chướng bụng... Sau một khoảng thời gian bị đói lâu như vậy, cơ thể sẽ hấp thụ dinh dưỡng rất “dữ dội”, mà lượng dinh dưỡng trong đồ ăn nhanh hoặc quà vặt luôn không cân bằng, chúng có nhiều thành phần như mỡ cao, đường cao.

2. Ngồi ì trong phòng có điều hoà

Ngoài đường người đông đúc, ra khỏi cửa là toát mồ hôi, bởi vậy việc ở lì trong nhà bật điều hoà, lên mạng, xem ti vi được nhiều người chọn lựa hơn cả.

Các chuyên gia khuyến cáo: Khi đến cơ quan, chúng ta đã phải ngồi lâu một chỗ để làm việc. Nếu trong ngày nghỉ mà chúng ta cũng dành cả ngày để ngồi, điều này sẽ không có lợi cho đốt sống cổ. Không khí trong phòng điều hoà rất khó lưu thông, nếu bạn ngồi lâu trong môi trường ấy sẽ không tốt cho tim và các mạch máu não. Chúng ta có thể loại bỏ các tạp chất, chất độc ra khỏi cơ thể qua tuyến mồ hôi khi chúng tản trong môi trường nóng. Nhưng ở trong môi trường ấm, nóng quá lâu cũng không có lợi cho quá trình trao đổi chất của cơ thể, khiến cho khả năng thích ứng của cơ thể với môi trường bên ngoài ngày càng giảm sút.

3. Thức khuya và ngủ nướng

Khi phải đi làm, bình thường cứ 6 hoặc 7 giờ là chúng ta đã thức giấc. Vì thế ngày nghỉ là cơ hội cho chúng ta ngủ nướng, vì không phải đi làm thì ngủ đến 11 giờ trưa cũng chẳng có vấn đề gì.

Các chuyên gia khuyến cáo: Ban ngày là khoảng thời gian mà tự nhiên dành cho chúng ta để làm việc. Nếu ngủ đến trưa mới dậy, đồng nghĩa với việc chúng ta đã làm đồng hồ sinh học cơ thể chậm lại mấy giờ, điều này trái với lẽ tự nhiên, và như vậy sẽ không có lợi cho cơ thể. Theo chu kỳ sinh lý của con người, thời gian ngủ say là từ 0 giờ đến 3 giờ đêm, đó cũng là thời gian ngủ tốt nhất. Bất kỳ người nào cũng không nên trì hoãn việc ngủ trong khoảng thời gian 3 giờ quý báu này. Điều đó tức là, chúng ta nên đi ngủ lúc 22 giờ hoặc 22 giờ 30, sau đó chìm vào trạng thái ngủ sâu từ 0 giờ đến 3 giờ. Rất nhiều người sau khi đã ngủ sâu thì lay cũng không dậy, không nghe thấy cả tiếng cửa mở. Đây cũng là nguyên nhân lý giải vì sao tỉ lệ các vụ án diễn ra trong thời gian 3 giờ này lại cao đến vậy.

Các nhà nghiên cứu y học chứng minh, các nhân tố sinh trưởng cũng thay đổi theo từng thời kỳ,

thời gian hoạt động trao đổi chất mạnh nhất của các tế bào dưới da là từ 0 giờ -3 giờ đêm. Nếu trong thời gian này không ngủ, đối với những trẻ đang trong thời kỳ phát triển, sự phát triển của cơ thể sẽ bị khống chế; với người lớn, ảnh hưởng đến tốc độ tái sinh của các tế bào dẫn đến hiện tượng lão hoá các tổ chức dưới da. Hậu quả của nó sẽ thể hiện ở trên da mặt phụ nữ. Trẻ em nếu muốn cao lớn, phụ nữ nếu muốn có làn da đẹp, phải có thói quen đi ngủ vào khoảng 22 giờ 30, và tốt nhất phải ngủ cho say từ 0 giờ đến 3 giờ.