SỐNG KHOẺ MẠNH KHÔNG BAO GIỜ LÀ THỪA

Chỉ thêm một giờ ngủ mỗi đêm có thể là cách giúp bạn chống lại được chứng bệnh cảm cúm thông thường.

Khi một người làm việc thật chăm chỉ và luôn chân tay thì người đó lại hay bị ốm? Một nghiên cứu gần đây tiến hành bởi Sheldon Cohen đ

Chỉ thêm một giờ ngủ mỗi đêm có thể là cách giúp bạn chống lại được chứng bệnh cảm cúm thông thường.

Khi một người làm việc thật chăm chỉ và luôn chân tay thì người đó lại hay bị ốm? Một nghiên cứu gần đây tiến hành bởi Sheldon Cohen đến từ Đại học Carnegie Mellon đã tiến hành khảo sátmối quan hệ giữa thói quen khi ngủ và tính nhạy cảm đối với các loại bệnh cảm cúm thông thường. Kết quả thu được cho thấy có một mối tương quan trực tiếp giữa việc bạn ngủ bao nhiêu mỗi đêm và việc bạn sẽ bị nằm bẹp trên giường như thế nào vì vi khuẩn hô hấp sau hai tuần thiếu ngủ.
Trong bài nghiên cứu này, 153 người khoẻ mạnh cả nam và nữ đã theo dõi và báo cáo lại chất lượng giấc ngủ của họ trong 14 ngày liên tiếp. Vào cuối cuộc thử nghiệm, mỗi người tham gia đều được cách ly kiểm dịch và được chăm sóc cùng loại thuốc nhỏ mũi có chứa vi khuẩn hô hấp. Tất cả những người tham gia ngủ ít hơn 7 tiếng một ngày thì có nguy cơ mắc bệnh cảm cúm gấp 2.94 lần so với những người ngủ đầy đủ 8 tiếng hoặc nhiều hơn mỗi ngày.

Ngủ trên ghế sofa. (Ảnh: iStockPhoto)

Theo như một chuyên viên về sức khoẻ ở NewYork, tôi đã thấy những ảnh hưởng đầu tiên mà việc thiếu ngủ gây ra cho khách hàng của tôi. Sau 2 tuần khổ sở vì thiếu ngủ, khách hàng của tôi bắt đầu phải chịu những trận cảm lạnh khủng khiếp khiến họ không thể làm gì suốt cả tuần, và họ không thể giữ được sức khoẻ tốt như trước hay thành công trong công việc hoặc bắt đầu giảm cân, cơ thể mất cân đối và không thể theo kịp đời sống xã hội đầy năng động nữa. Dù cho bạn có cảm thấyvẫn tràn đầy sức sống sau khi chỉ ngủ sau một vài giờ mỗi đêm thì bạn vẫn đang làmhoc ơ thể bạn yếu dần và trở nên ốm yếu. Theo bài nghiên cứu này, có tới 77% những người tham gia đều cảm thấy rất thoải mái trong thời gian nghiên cứu, cho dù họ không được ngủ đầy đủ. Tuy nhiên, thực tế chỉ ra rằng nếu họ ngủ ít hơn 8 tiếng một đêm thì họ chắc chắn mắc nguy cơ nhiễm cảm lạnh, mặc dù họ cảm thấy rất thoải mái lúc đó.
Nếu như ai đó muốn tránh khỏi một trận cảm cúm kinh hoàng thì hãy tự cho mình thêm một giờ ngủ nữa mỗi đêm? Nếu như việc ngủ nhiều hơn giúp bạn tránh xa khỏi phòng khám bác sĩ, thoải

mái thư giãn bên gia đình và bạn bè , hứng thú đi tập nhịp điệu, đi dạo cùng chú cún cưng và giữ cho nhịp sống của bạn đi đúng hướng mà bạn đã phải nỗ lực làm việc để có nó, và không vấn đề gì để có thêm một giờ ngủ nữa, cho dù khó khăn nhưng đó là cách điều hoá lịch trình của bạn.

Kristin Haraldsdottir là một nhà huấn luyện cá nhân ở thành phố New York. Cô hiện đang nghiên cứu một loại thuốc kháng sinh và đang học tập để thi vào trường y năm 2011 tới. Kế hoạch cho tương lai của cô là kết hợp bằng y học, kinh nghiệm huấn luyện và kinh nghiệm chèo thuyền NCAA để thu hút mọi người tham gia vào một cuộc sống khoẻ mạnh và cân đối.