

6 BƯỚC ĐƠN GIẢN GIÚP KHỎE MẠNH

Bạn không thể quyết định được gen của mình, nhưng có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe mà bạn có thể kiểm soát tốt được. Dưới đây là 6 phương pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả để cải thiện sức khỏe của bạn và gia đình.

Chạy hoặc đi bộ rất tốt cho sức khỏe. Ảnh: hitchsafe

1. Hấp thụ nhiều vitamin D

Một trong những chủ đề y học nóng nhất hiện nay là vitamin D, cha đẻ của bộ môn thể dục nhịp điệu Kenneth Cooper cho biết. Theo trích dẫn của Tạp chí Y học New England, thiếu vitamin D là yếu tố chính gây loãng xương. Ông Cooper dự báo sẽ có nhiều phụ nữ tử vong vì biến chứng loãng xương hơn là ung thư vú, và bạn không thể chỉ uống canxi để ngăn ngừa loãng xương trừ khi bạn có đủ vitamin D. Thiếu vitamin D rõ ràng có liên quan đến ung thư ruột kết, và còn có thể liên quan đến ung thư tuyến tiền liệt, buồng trứng và vú.

Vitamin D hiện diện với hàm lượng cao trong cá hồi, cá ngừ, cá mòi, dầu gan cá tuyết và sữa. Một trong những lý do khiến nhiều người tiếp nhận ít vitamin D là do sử dụng quá nhiều kem chống nắng, khiến ánh nắng mặt trời vốn tổng hợp vitamin D ở da không tiếp xúc da được.

2. Ngủ nhiều... và giảm cân

Một số nghiên cứu phát hiện ra rằng những người ngủ nhiều ít có khả năng bị thừa cân. Qua theo dõi 785 học sinh lớp 3 trong thời gian 3 năm cho thấy những đứa trẻ ngủ nhiều có khả năng bị thừa cân khi lên lớp 6 thấp hơn so với nhóm đối chứng. Trong khi đó, một nghiên cứu khác được tiến hành đối với 68.000 phụ nữ cho thấy những người ngủ 5 giờ/đêm trong thời gian 16 năm có khả năng tăng 13,6 kg cao hơn 30% so với chị em ngủ 7 giờ/đêm. Nguyên nhân đơn giản là do bạn không thể ăn trong lúc ngủ. Theo các nhà khoa học, những người ít chợp mắt khó tránh khỏi tăng cân do thiếu ngủ làm tăng lượng ghrelin – hormone cho chúng ta biết khi cơ thể đói, và giảm tiết leptin – hormone cho chúng ta biết khi cơ thể no. Trong 40 năm qua, thời gian ngủ trung bình của mỗi người đã giảm gần 2 giờ, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Chicago (Mỹ) nói.

3. Tập thở yoga

Hít sâu và thở ra chậm chậm, hít vào phình bụng, thở ra thót bụng là một phương pháp thư giãn tuyệt vời. Thực hành phương pháp thở sâu chậm rãi này tại lớp yoga hàng tuần hoặc tự tập vài phút với vài lần/tuần cho tới khi nào bạn có thể thực hiện được một cách dễ dàng. Bạn cũng có thể sử dụng bài tập hít thở này để thư giãn cả về tinh thần lẫn thể chất, và chỉ cần một vài phút tập trung vào hít thở yoga có thể giúp đối phó với căng thẳng (stress). Còn nếu bạn lo lắng điều gì đó không ngủ được, thì hãy tập trung hít thở một vài phút có thể giúp bạn thư giãn và trút bỏ hết những gì bạn đang lo lắng.

4. Tránh chất béo chuyển hóa

“Chất béo chuyển hóa có tác dụng kéo dài hạn dùng của thực phẩm nhưng vòng đời của bạn thì ngắn lại”, ông Cooper nói. Theo ông, nên đọc kỹ các nhãn hiệu in trên tất cả các loại thực phẩm đã được chế biến và chỉ mua những loại không chứa chất béo bão hòa. Chất béo bão hòa là tác nhân làm tăng hàm lượng cholesterol “xấu” LDL và giảm cholesterol “tốt” HDL, đồng thời làm tăng vòng đời của bạn.

5. Dạy trẻ tập thể dục

Tỷ lệ trẻ béo phì đang ngày càng gia tăng, vì vậy nên khuyến khích trẻ có thói quen vận động để giúp ngăn ngừa béo phì. Hoạt động thể lực là một trong những yếu tố giúp trẻ tránh bị thừa cân, trong đó những bài tập thể dục đơn giản như đi bộ và chạy xe đạp có hiệu quả rất cao. Một trong những món quà tốt nhất dành cho trẻ trong ngày nghỉ là máy đếm bước chân. Khuyến khích trẻ ghi lại số bước chúng đi được và cố gắng để trẻ đi bộ 10.000 bước/ngày.

6. Rèn luyện não để cải thiện khả năng tư duy

Theo một nghiên cứu đăng trên Tạp chí của Hiệp hội Y học Mỹ, những người cao tuổi tham gia trong các chương trình “tập thể dục” não thật sự cải thiện được nhận thức. Nghiên cứu được tiến hành ngẫu nhiên đối với 2.832 người ở độ tuổi trung bình 74 thuộc 4 nhóm: luyện trí nhớ, luyện khả năng lập luận, luyện xử lý nhanh và nhóm không tập luyện gì cả. Những người tham gia tập luyện cho thấy khả năng tư duy cụ thể của họ được cải thiện tức thì, và khả năng này thậm chí còn duy trì sau 5 năm. Các nghiên cứu khác cũng cho thấy rằng bạn không cần tham gia các buổi tập luyện có tổ chức để duy trì trí óc linh hoạt. Bạn có thể chơi các trò chơi trí tuệ thích hợp tại nhà như chơi cờ, chơi bài bridge, trò chơi Sudoku, giải ô chữ hoặc cùng bạn bè tham gia một số hoạt động xã hội.