

NHỮNG LƯU Ý ĂM THỰC VÀ PHÒNG BỆNH NGÀY TẾT

Trong thời gian nghỉ ngơi ăn Tết, bạn nên ăn ít những thực phẩm mang tính axit. Nếu ăn nhiều thì sẽ làm mất cân bằng tính kiềm và tính axit trong cơ thể, tạo cơ hội cho các loại bệnh phát tác và làm loạn. Hạn chế thực phẩm axit

Trong thời gian nghỉ ngơi ăn Tết, bạn nên ăn ít những thực phẩm mang tính axit. Nếu ăn nhiều thì sẽ làm mất cân bằng tính kiềm và tính axit trong cơ thể, tạo cơ hội cho các loại bệnh phát tác và làm loạn. Hạn chế thực phẩm axit

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, các chứng bệnh như mỡ máu, cao huyết áp, tiểu đường, độ kết dính máu cao, mỡ trong gan, tê thấp... đều có liên quan đến thể chất mang tính axit.

Trong môi trường axit, huyết dịch không thể đẩy trừ, đào thải các "chất cặn bã", thời gian dài sẽ tạo ra vòng tuần hoàn ác tính. "Chất cặn bã" mang tính axit cộng với thành mạch yếu dễ gây ra xơ cứng động mạch. "Chất cặn bã" mang tính axit tích trữ lại trong gan sẽ dễ dẫn tới mỡ trong gan. Cơ thể mang tính axit còn phá vỡ chức năng thông thường của tế bào sinh trưởng, giảm sức đề kháng, xương cốt lỏng lẻo. Chú ý cải thiện thói quen ăn uống, nên ăn nhiều thực phẩm mang tính kiềm, ăn ít thực phẩm mang tính axit. Thực phẩm giàu canxi, magiê, kali đều thuộc nhóm mang tính kiềm. Ví dụ như rau xanh (bí, cà chua, dưa chuột, củ cải, cà tím, rau chân vịt, khoai lang), hoa quả (táo, lê, chuối, đào, dâu, mơ, hồng, nho ...), đậu và chế phẩm từ đậu, rong biển, sữa, nấm, trà, cà phê... Ngược lại cá, thịt, gia cầm, trứng, dầu mỡ... đều là thực phẩm mang tính acid. Vì vậy, ngày Tết nên hạn chế ăn là tốt nhất. Ngoài ra, trong những ngày Tết chuẩn bị món ăn ở nhà, bạn nên hạn chế ăn đồ rán. Nếu món xào thì nên vặn lửa to và đảo nhanh, những thực phẩm thích hợp với ăn tươi, lạnh thì không nên nấu chín, hạn chế ăn đồ muối (vì trong đồ muối có chứa muối axit nitrous - một chất gây ra ung thư), nên ăn nhiều chế phẩm từ đậu. Điều càng chú ý hơn là, do ngày Tết thức ăn phong phú, nên thức ăn hàm chứa muối cũng nhiều hơn. Mỗi người mỗi ngày chỉ được ăn nhiều nhất là 6g muối, tức là một thìa nhỏ. Chuyên gia dinh dưỡng kiến nghị, cho dù là ngày thường hay ngày Tết, mỗi ngày chúng ta cần hơn 250g lương thực, 400g-500g rau xanh, 200g-300g hoa quả, còn cần một số lượng sữa và đậu nhất định, nhưng thịt và cá mỗi ngày chỉ cần khoảng 100g là đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng, chất béo mỗi ngày cần khoảng 25g là được. Nên ăn uống vừa phải để tránh đầy bụng, khó tiêu. Truyền thống và thói quen chúc rượu rất quý nhưng không nên lạm dụng. Bời uống quá nhiều rượu sẽ khiến việc "vui quá hoá buồn". Phòng bệnh ngày Tết Tai biến mạch máu não: Trong những ngày Tết quá độ mệt mỏi, tâm trạng kích động dễ gây xuất huyết não với biểu hiện đau đầu không dứt, chảy nước miếng, có lúc tê cứng một bên mặt. Gặp phải trường hợp này, bạn nên tháo lỏng quần áo, cà vạt của người bệnh, lập tức cho người bệnh uống thuốc, đồng thời không nên dịch chuyển người bệnh, không để cho người bệnh gối đầu quá cao, tốt nhất là nằm không có gối, đầu nghiêng về một bên, dùng khăn lạnh hoặc túi chườm lạnh đắp lên trán người bệnh để giảm bớt chảy máu và hạ huyết áp, sau đó lập tức đưa tới bệnh viện. Bệnh tim: Ngày Tết thức đêm vui chơi, hút thuốc, uống rượu quá nhiều có thể tăng thêm gánh nặng cho tim. Ngoài ra, quá hưng phấn, kích động sẽ làm cho nhịp tim đập nhanh, gây ra rối loạn nhịp tim, tim đau thắt hoặc tắc nghẽn cơ tim, thậm chí gây ra đột tử. Khi phát bệnh, huyết áp sẽ xuống thấp, mồm miệng cứng lắp. Lúc này không nên dịch chuyển người bệnh, nếu có tiền sử bị bệnh tim thì nên lập tức uống thuốc, đưa tới bệnh viện, đồng thời có thể xem tình hình dùng tay ấn vào vùng ngực của người bệnh. Viêm tuyến tụy cấp tính: Trong những ngày Tết, ăn nhiều uống nhiều là nguyên nhân chủ yếu gây ra viêm tuyến tụy

cấp tính. Ăn quá nhiều thực phẩm có chứa protein, chất béo cao, lại thêm uống rượu đều làm cho tuyến tụy sưng lên, gây ra viêm tuyến tụy cấp tính. Do vị trí phát bệnh không chính xác, người bệnh sau khi ăn cơm khoảng từ 1 - 2 tiếng, xuất hiện đau bụng liên tục và mãnh liệt, đồng thời có cảm giác buồn nôn, oẹ. Khi bệnh viêm tuyến tụy cấp tính phát tác bạn nên hoàn toàn ngừng ăn, không nên cho bất cứ một thứ gì vào miệng đồng thời lập tức đến bệnh viện. Trúng độc vì rượu: Trong những ngày Tết bạn bè họ hàng đến thăm bạn và ngược lại, bạn không hạn chế được và không ngừng uống rượu, dễ dẫn tới trúng độc. Người trúng độc vì rượu có biểu hiện nôn mửa, lời nói không rõ ràng, động tác vụng về, sắc mặt tái mét, mồm miệng tím tái, thân nhiệt hạ và bước vào thời kỳ ngủ mê man, bất tỉnh. Lúc này không nên dùng tay móc họng để nôn ra bởi vì như thế sẽ làm cho áp suất trong bụng tăng cao, khiến thức ăn trong đường ruột chảy ngược lại từ đó dẫn đến viêm tuyến tụy cấp tính. Mắc vật lạ trong cổ họng: Trong những ngày Tết trẻ em lúc chạy, nhảy, vui đùa, cười nói ăn đồ ăn sẽ dễ bị tắc nghẽn ở khí quản, người lớn vừa ăn vừa nói chuyện dễ bị hóc xương cá, xương vụn hay vật lạ gì đó. Khi trẻ em bị mắc nghẽn thức ăn, vật lạ trong khí quản, đầu tiên bạn không để cho trẻ khóc thét lên, sau đó ôm trẻ cho đầu trẻ chốc xuống dưới, nửa người trên của trẻ phải thấp hơn phần mông, sau đó dùng tay vỗ mạnh vào lưng, giúp bật vật lạ ra. Nếu vật lạ vẫn không ra được thì nên lập tức đưa trẻ đến bệnh viện. Nếu bị hóc xương cá, xương gà ở thực quản, bạn nên lập tức ngừng ăn uống. Nếu xương hóc ở nơi có thể nhìn thấy được thì bạn dùng nhíp tẩy trùng sạch và gắp ra. Nếu vị trí khá sâu thì bạn nên lập tức đến bệnh viện xử lý. Bệnh tiểu đường: Trong những ngày Tết, ăn quá nhiều thực phẩm chứa chất béo cao, người mắc bệnh tiểu đường thì đường trong máu rất dễ tăng cao, một số người bệnh không uống thuốc đúng giờ, nếu để lỡ quên uống thuốc sẽ có cảm giác buồn nôn. Trong những ngày Tết bạn nên khống chế lượng thức ăn và uống rượu. Ngoài ra không nên ham vui trong những ngày Tết mà tự mình thay đổi lượng thuốc uống, thuốc uống không đúng liều lượng rất dễ gây ra đường máu thấp. Nếu vì quên uống và xuất hiện các chứng nôn mửa, khó chịu thì nên kịp thời đến bệnh viện kiểm tra.