

## 18 kiến thức cần bạn chăm sóc sức khỏe ai cũng nên tìm hiểu

**Chế độ sinh hoạt hàng ngày và sức khỏe có liên quan mật thiết với nhau. Đôi khi vì không hiểu nên có thể vô tình làm hại chính mình. Dưới đây là những điều cần bạn ai cũng nên tìm hiểu.**

### 1. Uống canh bạn uống có thể là không đúng

Canh bạn dù có hầm lâu thì mấy, cũng chỉ là để hòa tan các loại axit amin hòa tan, các chất dinh dưỡng vẫn ở trong xương, thịt. Canh xương cũng không thể bổ sung canxi, khi hầm trong nồi áp suất một vài giờ, chất canxi trong xương đó chỉ cao hơn nước máy một chút, hàm lượng chất béo cũng không nhiều.

### 2. Chỉ có 3 loại đồ ăn lạnh mà tốt cho sức khỏe

Vì cần bạn chỉ có ba loại đồ ăn tốt cho sức khỏe đó là: Trái cây, các loại hạt và sữa chua. Tuy vậy, trái cây và các loại hạt không thể ăn quá nhiều. Nếu ăn sữa chua tốt nên chọn loại nguyên vị, phốt pho ít.

### 3. Bánh mì, sữa không phải là bữa sáng lành mạnh

Vì nó chỉ giàu vì hàm lượng đường trong bánh mì và sữa cao. Ăn vào sẽ làm lượng đường trong máu tăng nhanh và cũng nhanh chóng tiêu xuống thì đó để bạn mệt mỏi. Bánh mì thì đường đi qua chế biến nên làm nhiều chất dinh dưỡng biến mất.

### 4. Ăn uống thanh đạm là chế độ ăn ít dầu và muối

Chỉ cần ăn ít dầu và muối không có nghĩa ăn rau luộc là tốt nhất cho sức khỏe. Cần bổ sung các loại chất béo, muối vô cơ và dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

#### 5. Nên ép hoa quả không bằng nên ép rau củ

Một quả táo hoặc lê, nhiều nhất chỉ được nạp các nên ép. Uống hai hoặc ba ly nên trái cây, uống được vài hộp thu thêm 4 đến 6 phần uống. Nếu bổ sung nhiều rau củ thì nên một chút hoa quả sẽ dễ dàng dinh dưỡng hơn.

Nên ép các loại rau củ tốt cho sức khỏe.

#### 6. Bà chính ăn quá ít sẽ giảm thọ

Theo kết quả một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Lancet Public Health, bà chính ăn quá ít nguy hiểm hơn nếu ăn quá nhiều.

#### 7. Không nên bổ sung các loại thực phẩm bổ dưỡng một cách mù quáng

Nhiều người quan niệm, thực phẩm bổ dưỡng là hoàn toàn không có hại. Tuy nhiên, sẽ đáng chúng nên cẩn thận vào thực chất của từng người. Để ví về mặt số, thực phẩm bổ dưỡng cũng giúp tăng thêm dầu vào lửa. Ví dụ, uống trà đặc có mối quan hệ nhất định với các chất dinh dưỡng hấp thu vào cơ thể, ăn càng nhiều thực phẩm bổ dưỡng càng người.

#### 8. Không nên lái xe sau khi uống thuốc cảm

Sau khi uống thuốc cảm nên chú ý lái xe cẩn thận. Tốt nhất không nên lái trong vòng 24

giảm sau khi uống. Nguyên nhân vì 90% các loại thuốc có chứa chlorpheniramine, dễ gây buồn ngủ và mất mị, và số gặp nguy hiểm nếu uống quá trên giường.

9. Người già thường uống cần vào loại có thể là tiền thân của thuốc

Thận trọng uống cần là bình thường, nhưng nếu xuất hiện tình trạng này có thể cần thận trọng đây có thể là triệu chứng báo trước của thuốc. Nguyên nhân vì khi các dây thần kinh của não bị chèn ép sẽ làm loại không thể hoạt động linh hoạt.

10. Khử u trên cổ thể không đau nguy hiểm hơn đau

Có những khối u phát triển xuất hiện trên cổ thể không nguyên nhân. Ví dụ, vú, các triệu chứng sưng, ngứa và đau nhức thường là chứng viêm nhiễm thông thường. Tuy nhiên, nếu khối u đó không đau, gây ngứa hoặc ngứa tê và ngứa nhàn nhạt, khả năng ác tính sẽ lớn hơn. Nếu phát hiện những khối u có tình trạng này, nên gặp bác sĩ để kiểm tra.

11. Gai xương là 'sụn phẳng bình thường' của cổ thể

Gai xương là biến lý thay đổi bình thường khi cổ thể dần lão hóa, đôi đa số nếu không có triệu chứng biểu hiện thì không cần điều trị. Dùng bất kỳ loại thuốc nào cũng không loại bỏ được hoàn toàn mà chỉ làm giảm đau.

12. Nguyên nhân gây đái tháo đường không phải chỉ do ăn nhiều đường

Nguyên nhân chính của bệnh đái tháo đường type 1 là do di truyền, và của type 2 là béo phì. Tất nhiên, nếu uống đường trong máu tăng cao, nên hạn chế hấp thu vào cổ thể.

13. Cảm lạnh là "bệnh nan y" không trị cũng khỏi

The Cold White Paper, được xuất bản bởi Đại học Y khoa và Sức khỏe Công cộng Wisconsin năm 2010 chia sẻ, thực tế, có hơn 100 loại virus có thể gây cảm lạnh, hiện tại trên thế giới không có thuốc chữa virus cảm lạnh. Thứ hai, thuốc cảm lạnh không thể đi vào trực tiếp vì chúng không thể đi tới virus, chỉ có hệ thống miễn dịch của cá thể mới thực hiện được. Thứ ba, thông thường các triệu chứng bệnh hiện sẽ kéo dài trong khoảng một tuần, và sẽ tự khỏi cho dù có dùng thuốc hay không.

Cảm mạo là ‘bệnh nan y’ không dùng thuốc cũng có thể tự khỏi.

#### 14. Tâm trạng căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe

Theo kết quả một cuộc khảo sát tại Hoa Kỳ, 75% người bị đau cổ tay, 80% bị đau đầu, 99% dễ bị stress và 90% mất ngủ là do cảm xúc cá nhân gây ra. Mọi mối quan hệ tình cảm liên quan mật thiết tới các loại tâm trạng cảm xúc.

#### 15. Thuốc cảm lạnh nên uống cách nhau 4 giờ

Hạn chế các loại thuốc cảm lạnh dựa trên thành phần hóa học để tránh và giảm đau acetaminophen. Nếu bạn dùng nhiều loại thuốc cảm lạnh hoặc kết hợp thuốc Đông y và Tây y, dễ vô tình bị quá liều và gây tổn thương gan.

#### 16. Không có thuốc nào có tác dụng kéo dài và ức chế tinh thần

Có nhiều loại thuốc như một số dạng lâm sàng trong điều trị các triệu chứng, nhưng không có loại nào có tác dụng ngăn chặn bệnh. Nói cách khác, nhưng loại này chỉ có thể làm giảm bớt sự phát triển bệnh mà thôi, không thể kéo dài được. Để điều trị các bác sĩ vẫn khuyến khích phác đồ.

17. Không nên nhai thức ăn nát rồi vào nhãn cổ

Nhiều người có thói quen nhai thức ăn nát vào nhãn cổ, điều này không đúng. Nên nhai vào mí mắt dưới hoặc phần lòng trắng bên dưới.

18. Không xuất hiện triệu chứng gì chèn viên ngọc hồng

**Các viên ngọc hồng làm đỏ mắt, làm đỏ mắt tiêu diệt tất cả vi khuẩn trong mí mắt, gây mất cân bằng, nhiễm nấm, hình thành loét và các bệnh về răng miệng. Vì vậy, tất cả không nên sử dụng khi không có bệnh.**

Kiên Định

-----