

## 5 thói quen có hại cho sức khỏe mà bạn không để ý

T&#225;c Gi&#7843;: Thi Trân

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 15 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 20:01

---

T&#228;m n&#228;c nóng, dùng xà phòng t&#228;m,



u&#228;ng n&#228;c ngay sau khi đánh răng, ng&#228; h&#228;n 8 gi&#228; m&#228;t ngày, n&#228;m xu&#228;ng ngay sau khi ăn... là nh&#228;ng thói quen không tốt cho sức khỏe.

Thoáng nghe t&#228;ng ch&#228;ng nh&#228;ng cách chăm sóc sức khỏe như trên hoàn toàn lành m&#228;nh, song t&#228;p chí asiaone.com trích ngu&#228;n t&#228; nhi&#228;u báo n&#228;c ngoài, đ&#228;n ch&#228;ng vài kh&#228;o sát g&#228;n đây cùng ý ki&#228;n c&#228;a các chuyên gia đã đ&#228;a ra l&#228;i khuyên r&#228;ng, ng&#228; i ta nên bỏ nh&#228;ng thói quen này n&#228;u mu&#228;n có m&#228;t sức khỏe tốt. Bên kh&#228;o sát này li&#228;t kê ra 5 thói quen không tốt th&#228;ng g&#228;p sau:

## 5 thói quen có hại cho sức khỏe mà bạn không để ý

T&#225;c Gi&#7843;: Thi Trân

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 15 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 20:01

---

### 1. Tắm nước nóng và dùng xà phòng:

Theo nghiên cứu, tắm nước nóng hàng ngày và dùng xà phòng rửa tay có hại cho da. "Việc tắm rửa bằng nước nóng và xà phòng làm mất lớp dầu trên da, dẫn đến khô nứt da, thậm chí làm da nhiễm trùng", Tiến sĩ da liễu Nick Lowe (Đội học Y khoa, London, Anh) cho biết.

Vì thế các chuyên gia khuyên bạn nên tắm bằng nước mát (nước tự nhiên, không phải là nước nóng) sẽ giúp da đỡ khô nứt. Bên cạnh đó, nên dùng sữa tắm thay cho xà phòng vì sữa tắm vừa dịu nhẹ và làm da sạch hơn so với xà phòng.

### 2. Ngủ nhiều hơn 8 giờ mỗi đêm:

Quan sát chu kỳ giấc ngủ, các bác sĩ khám thấy những người có giấc ngủ sâu, mỗi người chỉ cần ngủ 6 tiếng rồi dậy 7 tiếng rồi đi ngủ đêm là đủ. Nếu ngủ ít hơn như thế tức là bạn đang bị thiếu ngủ, còn người có giấc ngủ quá 8 tiếng mỗi đêm là dư, nó vừa khiến cơ thể mệt mỏi hơn vừa rút ngắn tuổi thọ.

Hội đồng Ung thư Mỹ đã phân tích thói quen ngủ của hơn 1,1 triệu người tham gia chương trình nghiên cứu phòng ngừa ung thư. Nghiên cứu cho thấy những người ngủ hơn 8 tiếng mỗi ngày sẽ có "nguy cơ tử vong tăng lên đáng kể" so với người ngủ bình thường.

Vì thế, các nhà khoa học khuyến cáo, nếu ngủ nhiều hơn 8 giờ mỗi ngày mà vẫn còn cảm giác mệt mỏi, thì bạn có thể đang bị thiếu hụt chất dinh dưỡng, chẳng hạn như thiếu hụt vitamin B12 hay thiếu hụt sắt.

Tóm lại, nên ngủ đủ giấc để bắt đầu mỗi ngày mới sống khoẻ. Cần nhớ, đừng vì mệt mỏi mà tuột trung niên chất lượng giấc ngủ khoảng 6 giờ mỗi đêm trở lên là tốt. Còn nếu bạn đang ngủ đủ 20 mà ngủ 10 tiếng mỗi ngày vẫn thấy không đỡ, thì tốt nhất nên nhờ đến sự can thiệp của bác sĩ.

### 3. Sức miễn dịch suy giảm ngay sau khi đánh răng:

## 5 thói quen có hại cho sức khỏe mà bạn không để ý

T&#225;c Gi&#7843;: Thi Trân

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 15 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 20:01

---

"Sức miệng ngay sau khi đánh răng sẽ làm mất đi lượng florua vừa pha lên mất răng. Thốt ra, không dùng nước súc miệng ngay sau khi đánh răng sẽ kéo dài thêm thời gian florua bám vào men răng", Nha sĩ kiêm tiến sĩ Phil Stemmer, trung tâm bệnh học nội thất mắt tại London nói.

Với kinh nghiệm của mình, Stemmer cho biết ông tránh uống các loại nước ít ngọt như sữa giã sau khi đánh răng. Điều này dựa trên lý giải về mặt lý thuyết, florua trong kem đánh răng có thể cung cấp thêm một lớp khoáng bám vào răng (dù chỉ là tạm thời). Mà hiện nay hầu hết loại kem đánh răng trên thị trường đều chứa Fluorua. Vì vậy, tốt nhất sau khi đánh răng nên để lớp florua này lưu lại trên bề mặt răng càng lâu càng tốt.

## 4. Ngủ bất trên bệnh cũ cao khi đi vắng sinh:

Mất ngủ đáng ngạc nhiên là ngủ bất lâu khi đi vắng sinh không hề tốt cho sức khỏe. Bởi thời gian ngủ và khi ngủ chất lượng trong trạng thái căng thẳng nguy cơ bệnh tật và viêm ruột thừa.

"Ngủ kém thực sự tốt cho sức khỏe hơn", nghiên cứu của nhà khoa học tại Israel cho biết. Nghiên cứu cho thấy ngủ kém (trên loại bệnh cũ để thực tế khó thực) là tốt tự nhiên và thoải mái hơn, thúc đẩy việc bài tiết nhanh và dễ dàng.

Cùng quan điểm này, một bác sĩ người Pháp chuyên về bệnh trẻ em, đi vắng và học môn cũng khuyên: "Tôi cho rằng không nên ngủ bất khi đi vắng sinh, tốt hơn là nên ngủ kém."

Điểm kiểm tra của người đi vắng này, phóng viên của tạp chí Slate đã thử ngủ kém khi đi vắng sinh trong vòng một tuần và viết lại trên bài của mình. Ông này cho biết, chỉ mất một giờ hai phút đi vắng sinh và thời gian ngủ kém thay vì mất 10 phút như bình thường.

## 5. Thời gian học ngay sau khi ăn tối:

## 5 thói quen có hại cho sức khỏe mà bạn không để ý

T&#225;c Gi&#7843;: Thi Trân

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 15 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 20:01

---

Thức giãn nở cơ bắp sau khi ăn tối có thể khiến bạn tăng cân. "Việc ăn uống hoặc không vận động vào buổi tối khiến tích tụ chất béo trong cơ thể", chuyên gia dinh dưỡng Claire MacEvilly nhìn nhận.

Ngoài ra, các nhà khoa học Anh cũng đưa ra kết luận trong một nghiên cứu, tập thể dục sau khi ăn có thể giúp giảm cân vì vận động làm tăng cường các hoóc môn giúp ức chế cảm giác thèm ăn.

Tuy nhiên, cần lưu ý không nên tập thể dục ngay sau khi ăn, mà tốt nhất nên tập sau bữa ăn khoảng 30 phút đến 1 giờ. Bởi vận động mạnh khi vừa ăn no dễ khiến hệ tiêu hóa và gây ra cảm giác khó chịu. Còn nếu muốn tập thể dục ngay sau khi ăn, bạn có thể đi bộ nhanh trong 20 phút, hoặc tập nhẹ nhàng trong 30 phút.

THI TRÂN