

Bổ sung vitamin C khi trời đông

Tác Giả: BS. Thu Háng

Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:12

Khác với khí hậu nóng ẩm của mùa hè, mát dịu của mùa xuân và nhẹ nhàng của gió thu nhàn, mùa đông đến mang khí hậu lạnh,

thiếu ánh sáng mặt trời nên vi khuẩn hoạt động mạnh hơn, khiến cơ thể dễ bị “đánh bại”. Những lưu ý dưới đây sẽ giúp bạn có một sức khỏe tốt trong mùa đông.



Ăn tỏi để tăng cường miễn dịch. Ảnh minh họa

Tăng cường sức khỏe

Vào mùa đông, con người thường phải dùng nhiều thuốc kháng sinh hơn để chữa trị bệnh viêm họng, đau họng, viêm phế quản... Tuy nhiên, kháng sinh cũng sẽ tiêu diệt những vi khuẩn có lợi trong cơ thể của chúng ta. Vì thế, mùa đông bạn nên uống nhiều sữa chua để tạo dòng vi khuẩn nhóm vi khuẩn có lợi cho cơ thể.

Bổ sung vitamin D

Bỏ đồ m s c kh e trong mùa đông

Tác Giả: BS. Thu Háng

Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:12

Do mùa đông thi u ánh sáng m t tr i nên b n c n ph i b sung thêm vitamin D cho c th . Bên c nh đó, trong th c đ n c a b n ph i có hàm l ng canxi phong phú.

Ch ng bu n ng

Thi u ánh n ng m t tr i còn làm cho c th s n sinh ra càng nhi u hormone gây... bu n ng . B n nên ăn đ y đ ch t dinh đ ng nh : th t, tr ng, rau xanh và hoa qu . C th s h p th đ c ch t s t các lo i th c ph m đó, giúp phòng ch ng đ c c n bu n ng .

Phòng c m l nh

Tính trung bình m t ng i b c m t 2 - 5 l n/năm, ch y u r i vào mùa đông. Nh ng m i ngày n u b n l y m t ch u n c m có ít b c hà và đ u b i, sau đó nhúng khăn m t vào đ p lên m t hít th không khí đó vài phút, nh th s có tác đ ng phòng ch ng c m l nh.

Nên ăn thêm t i

Mùa đông b n nên h n ch u ng r u, hút thu c và u ng cà phê, vì nh ng ch t này “ru ng ” h th ng mi n đ ch trong c th . Thay vào đó, b n nên ăn nhi u t i vì trong t i có ch a các ch t có th phòng ch ng các b nh lây nhi m do virus.

Mát-xa

M i ngày l y tay mát-xa b ng theo chi u kim đ ng h kho ng 20 l n. B n nên mát-xa sau khi ăn c m 1 gi . Tr c khi ng xoa b ng s có l i cho đ dày, giúp tiêu hóa và có tác đ ng an th n, ng ngon.

U ng đ n c

Bộ o đ m s c kh e trong mùa đông

Tác Giả: BS. Thu Háng

Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:12

Vi c uáng đ nác rát quan tráng, nác giúp đào thái và loái trá các đác tá ra khái cá thá, ngoài ra còn có thá phòng tránh đác căn bánh cám cúm hay cám lánh rát tháng gáp.

Láng nác tái thiáu bán cán uáng mái ngày là tá 6 - 8 các. Ngoài nác lác thông tháng, bán có thá uáng nác tá các loái rau, cá quá hay sáa cũng đem lái tác đáng nhá mong muán.

Láa chán thác phám

Trong mùa đông, háu hát chúng ta tháng có xu háng ăn nhiáu hán, đáu này đáng nghĩa vái khá năng tăng cân ngoài ý muán cũng sá cao hán. Cho nên vi c láa chán thác phám là rát quan tráng. Ngoài các loái thác ăn tháng ngày, bán hãy nên duy trì 3 phán rau và 2 phán trái cây trong thác đán cáa mình. Bái rau quá là nguán cung cáp đái dào các vitamin và khoáng chát rát cán thiát cho cá thá. Hán chá các loái đángát và thác phám có cháa nhiáu chát béo. Và cũng đáng quên bá sung thêm sáa chua, hay sáa tái đá gán kem, ngũ các đá tăng hàm láng canxi cho xáng chác kháe.

Luyán táp

Thái tiát lánh chính là “thá phám” khi n bán trá nên “lái” hoát đáng hán so vái bình tháng. Tuy nhiên, chính bái nháng háu ích ván có cáa vi c luyán táp mang lái, các chuyên gia khuyên bán, báng cách này hay cách khác bán ván nên luyán táp đáu đán. Bán có thá thay đái hình thác luyán táp, ví nhá thay vì đi thang máy bán hãy leo thang bá, hay thác hián các đáng tác táp thá đác trong nhà.

Ráa tay

Vi c ráa tay táng cháng quá đán gián nháng lái mang đán nháng hiáu quá rát tích các đá phòng ngáa bánh tát trong mùa đông. Tháng xuyên ráa tay bán sá loái trá đác các loái vi khuán gây hái tán công, đác biát là mám bánh gây cám cúm. Nên ráa tay vái nác ám và xà phòng diệt khuán, náu có thá hãy ráa tay lên tán khuáu tay. Sau đó dùng khăn khô lau sách.

Bộ o đ m s c kh e trong mùa đông

Tác Giả: BS. Thu Háng

Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:12

Nháng thói quen có lợi cho sác kháe

- Ăn đúng giờ, đúng đánh láng, không nên vì mát món ăn quá ngon mà ăn quá nhiáu.

- Mùa đông thái tiết rát lánh, không nên ăn đá sáng, đá lánh. Đác biát là nháng ngáoi cao tuái, trẻ em lái càng phái ăn thác ăn nóng, chín.

- Không nên ăn đá quá nóng, bái vì náu ăn đá quá nóng đá gây ra nóng bên trong cá thể. Nóng làm tán tháng âm vá, tá đá cũng làm tán tháng đá dày.

- Kiêng uáng ráu mánh. Tuy váy, mùa đông rát thích háp vái uáng ráu náng đá tháp, tát nhát là uáng ráu vang. Nháng bán không nên uáng quá nhiáu vì uáng nhiáu sá nháng đán đá dày.

- Có thể láy 10g sán tra, 10g sán dác, 10g táo đá (bá hát), 5g gáng tái, 5g vá quýt, 6g trà xanh, náu nác sôi, pha trà uáng rát tát cho sác kháe.

- Gáng tái có tác đáng giúp cho chúng ta hái phác nhanh sau bánh tát và cái thián tuán hoàn trong cá thể. Vì thế, bán nên thêm mát ít gáng tái vào trong báa ăn tháng ngày hoác trong khi uáng nác.

BS. THU HáNG