

## Áo dài, mọt vũ khí chống béo phì?

T&#225;c Gi&#7843;: Bac sĩ Đ& H&ng Ng&c  
Th&#7913; T&#432;,, 11 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 21:08

---

Toàn cầu hóa ch&a th&y cái gì là hay ho ch& th&y béo phì là rõ nh&t.

Béo phì đã tr& thành v&n n&n toàn cầu. Ng& ngh&nh là & Âu M& và c& m&t s& n&&c đang phát tri&n hi&n nay, ng&&i càng nghèo càng đ& b& béo phì.

*Hình minh h&a*



Lý do? Các lo&i fastfood thi&u ch&t dinh d&&ng, th&a ch&t béo, s&n xu&t công nghi&p ngày càng... ngon, càng r&, càng ti&n l&i cho ng&&i lao đ&ng ít th&i gi&, nên ng&&i nghèo đ& b&... “ph&n vinh gi& t&o” h&n!

T&ch&c y t& th& gi&i (WHO) đã lên ti&ng báo đ&ng “đ&i đ&ch béo phì đã tràn vào Châu Âu”.

## Áo dài, mặt vũ khí chống béo phì?

T&#225;c Gi&#7843;: Bac sĩ Đ& H&ng Ng&c  
Th&#7913; T&#432;, 11 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 21:08

---

Hi&n đã có 23% đàn ông và 36% phụ nữ Châu Âu đang trong tình trạng béo phì và 1/3 trẻ con béo thừa cân.

Pháp, trẻ béo phì đã tăng gấp ba lần số vụ tử vong do đây mười năm!

Tình hình Trung quốc cũng báo động không kém! Tại Thành phố Hồ Chí Minh, tỷ lệ béo phì cũng đang tăng nhanh ở nhà trẻ, mẫu giáo, trường tiểu học.

Béo phì không chỉ là vấn đề sức khỏe thể chất liên quan đến các bệnh tiểu đường, tim mạch, huyết áp như ta đã biết mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần!

Một điều tra của Food Policy and Obesity, đại học Yale mới đây cho thấy 50% người Mỹ sẵn sàng chi trả giá mua thêm hàng là phụ nữ sẵn lòng với béo phì!

Hiện nay 60% người Mỹ thừa cân và hơn 20% béo phì. Dù hiểu thôi, fastfood có ngu&n gốc từ Mỹ mà!

Mới đây, một hội nghị với hàng trăm chuyên gia các nước đã gặp nhau ở Paris để bàn làm thế nào chống dịch béo phì đang lan nhanh khắp thế giới?

Hy vọng lên tiếng đối tượng Việt Nam. Chúng phải tự bao đời nay ta đã có một biện pháp chống béo phì tuy nhiên là chiếc áo dài của người phụ nữ đó sao?

Có một dải đất miền Trung nói tiếng là “quê hương xứ dân gầy” chúng phải đã như chiếc áo dài truyền thống đó sao?

## Áo dài, mặt vũ khí chống béo phì?

T&#225;c Gi&#7843;: Bac sĩ Đ& H&ng Ng&c  
Th&#7913; T&#432;, 11 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 21:08

---

Ng&#225;i ph& n& mi&n Trung v&n đ& c m&c áo dài t& thu& còn th&, đi chùa, đi l&, đi h&c cho đ&n l&n.

Quy&n quý cao sang cũng áo dài. Buôn gánh bán b&ng cũng áo dài. Đâu đó hàng hàng t& t&.

Áo dài không ch& giúp cho ng&#225;i ta tha th& t&, d&u dàng mà còn giúp cho ng&#225;i ta “vai g&y gu&c nh&”, th&y mà th&ng!

V&i áo dài, mu&n h&p t&p v&t ch&c cũng không đ& c; mu&n hù&ng h&c, ng&u nghi&n cũng không đ& c. Nó khó coi. Nó không phù h&p!

Chúng ta bi&t đ& phòng ch&ng suy dinh d&ng, y h&c dùng cái cân đ& cân và cái thu&c đ& đo vòng cánh tay nh&m phát hi&n s&m b&nh.

Đ& phòng ch&ng béo phì, đ& Âu M&, ng&#225;i ta khuyên lúc ng& dậy, nh&y lên cân “cân m&t cái” đ& bi&t hôm nay nên ăn u&ng, v&n đ&ng ra sao.

Hai v&b tr&ng Nh&t đang làm g&ng b&ng cách m&i ngày leo lên cân “cân m&t cái” nh& th& đ& làm gi&m vòng b&ng.

Nói khác đi, cái cân, cái thu&c giúp ta đi&u ch&nh hành vi ăn u&ng. Chi&c áo dài ch&ng ph&i là m&t cách “cân đ&” h&u hi&u nh&t đó sao? Nó lên ti&ng báo đ&ng ngay t&c kh&c cho ta ch& nào ch&t, ch& nào r&ng, ch& nào s&p...n&t, nh& đó mà ta đi&u ch&nh hành vi ăn u&ng k&p th&i đó v&y!