

Những ngày quá nóng, uống gì là tốt nhất?

Tháng 7; Giọng Quang theo Reader's Digest
Tháng 7; Tháng 7; Ngày 7 Tháng 7; m 2010 04:43

Ai ai cũng cảm nhận mùa hè năm nay quá nóng.



Châu Âu trải qua cơn nóng kinh hoàng, người dân Nga chết hàng ngàn người do rượt nhau tìm sông tránh nóng, Hoa Kỳ cũng nóng tới mức Tây sang Đông và Việt Nam cũng có nhiều người cao tuổi mất mạng vì nóng.

Khuyến khích uống tự nhiên của con người là khi nóng và bù mất nước, người ta sử dụng đồ bù đắp uống chắt chắt đi. Các bác sĩ khuyên chúng ta không nên uống soft drinks vì các loại nước ngọt soda không phải là thức uống lý tưởng. Nước soda dễ làm béo phì và làm nguy cơ bệnh tiểu đường tăng lên cao.

Các nghiên cứu mới nhất cho biết những món uống sau đây có thể giúp ích trong việc cải thiện sức khỏe. Đầu tiên là nước cam (Orange Juice-OJ). Khi bạn ăn sáng bù nước thì nước cam

Những ngày quá nóng, uống gì là tốt nhất?

Tác Giả: Háng Quang theo Reader's Digest
Thứ Tư, 21 Tháng 7 Năm 2010 04:43

nhanh, bän sä dä bä các chäng viêm (inflammation) sau này, OJ là loßi nßc uäng làm gißm loßi bänh đó.

OJ có tác däng làm các mäch máu ít bä tän thäng. Theo kät quä nghiên cäu khoa häc, vì trong nßc cam có nhiäu flavonoids, loßi säc tä thäo mäc có tính chäng viêm nên OJ đäc biät đäc các bác sĩ khuyên bän nên uäng khi ăn điäm tâm buäi sáng. Mät ly cam vät tä nhiên sä tä hän ly OJ làm sän rät nhiäu.

Lemonade, còn gäi là “nßc chanh” (LJ), cũng là thäc uäng cũng đäc các bác sĩ khuyên nên dùng vào mùa hè nóng näc. Các khäo sát khoa häc mäi nhät cho thäy uäng nßc chanh thäng xuyên có thä giúp trä bänh sän thän, mät chäng bänh khó chäu đã thäy sä bänh nhân tăng cao ở Hoa Kä.

Theo Roger L.sur, bác sĩ Giám Đäc Trung Tâm Comprehensive Kidney Stone Center ở California thì näu bän là bänh nhân đang trä bänh sän thän, bän nên hòa 4 ounces nßc lemonade juice LJ väi 2 lít nßc và uäng hàng ngày, khä năng gißm tái phát sän thän cäa bän sä lên đän 90%.

Nuäc trái nho (Grape Fruit-GF) cũng là loßi thäc uäng rät tät trong mùa hè nóng näc. Nó là thäc uäng nhiäu chät anthocyanins, antioxydants có khä năng làm tăng cäng hoät đäng cäa não bä, theo kät quä nghiên cäu ghi nhän đäc.

Trong mät cuäc khäo nghiäm, ngäng i ta nhän thäy nhäng ngäng i cao niên nào đäc cho uäng loßi nßc GF hiäu Concord hàng ngày trong 12 tuän liên täc, đã có đäu hiäu cäi thiän trí nhä khá rõ rät.

Nßc trái läu (Pomegranete Juice-PJ) là loßi thäc uäng cũng đäc cäa chuäng, đäc biät cho phái nä. Trong nhiäu cuäc khäo sát, ngäng i ta nhän thäy trong trái läu có đäc chät chäng các däng bä viêm säng đäng tiät niäu nên PJ là thäc uäng bä sung cho nhäng ai đang phäi trä bänh bä lây nhiäm vä đäng tiät niäu.

Trong mùa hè, näu nhäng ai đang bä béo phì, muän làm gißm cân có hiäu quä, nên theo các

Những ngày quá nóng, uống gì là tốt nhất?

Tháng Giêng: Hướng Quang theo Reader's Digest
Tháng 13, 2011, 21 Tháng 7 Năm 2010 04:43

chúng ta trình bày về các vùng núi cao. Đó là kết quả nghiên cứu của đội hiker Ludwig-Maximilians của Đức.

Các nhà khoa học của trường này đã cho 20 người béo phì đến nghỉ hè tại một vùng núi cao của Đức (khoảng 8,700 feet) trong 1 tuần. Họ được ăn uống thoải mái và tập thể dục cũng không nhiều hơn bình thường, nhưng mỗi ngày họ được yêu cầu đi bộ qua vùng đá lồi chồm 1 tiếng.

Mỗi ngày họ đã đốt thêm 268 calories hơn lúc bình thường và khi trở về nhà, ai cũng sụt cân khoảng 3 pounds. Đi bộ là 4 tuần sau khi về nhà, họ tập thể dục giảm cân vì cơ thể họ vẫn đốt calories với tốc độ nhanh.

Các nhà khoa học cho là chính vì vùng núi cao thiếu oxygene, cơ thể người béo phì đã phải làm việc nhiều hơn mỗi ngày cho việc đi bộ với nhịp độ này và họ đốt calories nhiều hơn và mất nhiều hơn. Đó là lý do tại sao tại bang Colorado của Hoa Kỳ, vẫn có nhiều núi non nhợt nhạt, lại có nhiều người béo phì ít nhất!

Hướng Quang theo Reader's Digest