

Những điều u nên tránh sau bữa ăn

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư:, 22 Tháng 12 Năm 2010 06:31

1- Không nên uống nước Trà



Sau bữa ăn, đừng quên chút hoa quả, uống một cốc trà ngon hay làm một giờ yoga, là chuyên đề về bệnh thông mũi. Những người có tiếp xúc liên tục với stress... có hại cho sức khỏe!

Như ta đã biết, trong trà có chất tanin và chất theocin. Chất tanin vào dạ dày sẽ kết hợp với protein, vitamin B1 và chất sắt trong thức ăn hình thành những hợp chất khó hấp thụ. Chất tanin và chất theocin ức chế sự bài tiết dịch vị và dịch ruột.

Vì vậy uống nước trà sau khi ăn vừa lãng phí các chất dinh dưỡng ăn vào, vừa làm cho bộ máy tiêu hóa kém hấp thu các chất protein, vitamin và chất sắt. Ngay khi ta khuyên sau khi ăn nên uống đồ uống khác nên uống nước trà.

2- Không nên ăn hoa quả ngay sau bữa ăn

Thông thường, sau bữa ăn, có ít trái cây tráng miệng đã trở thành "mốt". Ta đã biết thức ăn vào dạ dày phải lưu lại từ 1-2 giờ. Nếu sau bữa ăn, ta ăn ngay trái cây sẽ làm tăng thêm số lưu trữ trong dạ dày.

Trái cây có loại đường đơn là monosaccharid và các loại axit sẽ kết hợp với axit trong dạ dày tạo ra axit tartaric, axit citric làm cho dạ dày đầy hơi, chướng bụng, khó chịu. Trong các loại trái cây thông dụng như cam, quýt, nho, lê, hồng, ... đều có chất flavonoid, chất này đường ruột bị phân giải thành axit tioxianic gây ức chế công năng của tuyến giáp trạng, sẽ tạo ra tình trạng bệnh lý của tuyến này.

Những điều nên tránh sau bữa ăn

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư: 22 Tháng 12 Năm 2010 06:31

Một số loại hoa quả có hàm lượng tanin và pectin cao, chúng kết hợp với dịch vị, chất xơ và protein trong thức ăn, dễ dàng thành những hạt rắn, khó tiêu hóa. Những hạt này hình thành sỏi ở dạ dày, ruột. Những người ta khuyến nghị nên ăn hoa quả sau bữa ăn để 1-3 giờ.

3- Không hút thuốc lá

Các chuyên gia nghiên cứu cho rằng: Ăn cơm xong, tuần hoàn máu tăng nhanh, vì vậy hút một điếu thuốc vào lúc đó, lượng hợp thụ chất độc lập nên hút 10 điếu vào lúc khác. Hút thuốc lá sau khi ăn cơm làm giảm tiết mật, giảm tiết các proteinase và cacbonic axit của tuyến tụy.

Vì vậy, hút thuốc lá sau khi ăn làm cho công năng của dạ dày bị rối loạn. Cũng có thể hút thuốc ngay sau khi ăn là nguy cơ tiềm ẩn của các bệnh viêm loét dạ dày, bệnh phổi và bệnh tim mạch

4- Không tắm ngay sau khi ăn

Khi tắm, những người ta kể, làm cho các mạch máu ngoài da giãn nở, máu lưu thông mạnh. Máu dồn ra chân tay, làm giảm thiểu máu ở đường tiêu hóa và não tiếp.

Do vậy các men tiêu hóa bị giảm tiết, giảm nhu động nhào trộn thức ăn, dễ dàng giảm sự hấp thụ chất dinh dưỡng ở dạ dày và ruột. Điều kiện không nên tắm nước lạnh ngay sau khi ăn để cơm.

5- Không tháo quần áo ngay đi ngủ

Tùy theo thói quen hay người hàng xóm của tiếp xúc ăn nhậu, đôi khi thức khách lại không ngủ ở trên bàn, mà người xuống giường theo kiểu xếp chân bằng tròn. Quần áo và quần áo thì nai nịt chật chội. Khi ăn xong, thức ăn lưu thông ở dạ dày xuống ruột bị chèn ép. Tuy vậy, dạ dày, ruột vẫn có nhu động, không ngừng co bóp một cách khó khăn để đẩy tiếp tục ăn xuống

Những điều u nên tránh sau bữa ăn

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư, 22 Tháng 12 Năm 2010 06:31

ru&t.

N&u ch&a ăn no, ta n&i th&t l&ng ra đ&t ng&t th& l&ng th&c ăn đang b& đ&n ép nay đ&c trôi đi nhanh m&t cách t& do, th& s& đ& dàng gây ra các hi&n t&ng xo&n quai ru&t và t&c ru&t. N&u tỉnh hu&ng này x&y ra th& vi&c x& trí ch&c ch&n s& r&t ph&c t&p.

6- Không đi đ&o ngay sau bữa ăn

Khi ng& i ta đi b&, c& b&p & chân, tay, l&ng co du&i. Máu tăng c&ng đ&n vào c& b&p đ& b&o đ&m nhu c&u ôxy, t&o năng l&ng cho c& b&p ho&t đ&ng. N&u sau khi ăn mà đi b& ngay, th& l&ng máu đ&a đ&n b& máy tiêu hóa gi&m, &nh h&ng đ&n ch&c năng ti&t đ&ch và h&p thu c&a b& máy tiêu hóa, đ&n đ&n r&i l&ng công năng c&a đ& dày và ru&t.

N&u đi b& ngay sau khi ăn kéo dài, đ& đ&a đ&n viêm loét đ& dày. Ng& i b& sa đ& dày, n&u ăn no mà đi b& ngay m&t cách th&ng xuyên th& làm cho b&nh sa đ& dày ngày càng tr& nên nghiêm tr&ng.

7- Không ng& ngay l&p t&c sau khi ăn

M&t s& ng& i sau khi ăn xong thì th&y m&t m&i, bu&n ng& r& r&i, đó chính là do l&ng huy&t đ&ch tăng c&ng ch&y vào b& máy tiêu hóa, làm cho não b& & trong tình tr&ng t&m th&i thi&u máu. Ng& làm cho đ&i não r&i vào tr&ng thái &c ch&, đ&a đ&n &c ch& t&t c& các b& máy trong c& th&, trong đó có b& máy tiêu hóa.

Nh& v&y, gi&c ng& s& làm cho công năng c&a đ& dày, ru&t b& gi&m đi r& r&t. N&u ăn xong mà ng& ngay thì th&c ăn s& không đ&c tiêu hóa m&t cách hoàn thi&n, do đó th&c ăn h&p thu kém, ng& i s& m&t m&i, b&ng ch&ng, &m &ch, khó tiêu và là nguyên nhân đ&n đ&n nh&ng b&nh v& đ& dày, ru&t.

Kh&c ph&c ch&ng khô m&t

Những điều u nên tránh sau bữa ăn

Tác Giả: Kháng Thu Hà

Thứ Tư,, 22 Tháng 12 Năm 2010 06:31

Cháng khô måt là måt trong nháng tåt råt phå biån cåa måt, do måt phåi tiåp xúc nhiåu våi máy tính. Tuy nhiên, công viåc cåa bån nhåt thiåt đåi håi phåi làm viåc våi máy tính. Våy phåi làm sao đå vån hoàn thành công viåc nhång låi hån chå đåc tåi đa nhång tån thång cho måt.

1. Chåp måt

Bån hãy thång xuyên chåp måt khi làm viåc våi máy tính.

Cång đå làm viåc quá lån trên máy tính, så khiån måt bån không chå bå khô, mà cån phåi điåu tiåt nhiåu, gây nên cåm giác måt måi cho måt.

Chåp måt là thói quen tåt, đåm låi hiåu quå cao khåc phåc chång khô måt.

2. Con số 10 quan trọng

Cå 10 phút, bån nên ngång làm viåc trên máy tính.

Hãy nhìn xa våi khoång cách 10m, đå giúp måt thång giãn.

3. Thåi gian nghỉ ngơi

Trong giå nghỉ, bån nên đi đåo.

Trong khi đi đåo bån hãy quan sát các så våt xung quanh (có trong tån nhiên), không nên xem

Những điều u nên tránh sau bữa ăn

Tác Giả: Kh&ng Thu Hà

Thứ Tư, 22 Tháng 12 Năm 2010 06:31

phim, hay chơi game trong thời gian này.

4. Dùng máy tính và trí khoa học

Vấn đề của máy tính có những những phần lớn thì một cái bản.

Chính vì thế, phải là cần và trí khoa học và hợp lý để dùng máy.

Theo các bác sĩ chuyên khoa mắt, dùng máy tính quá nhiều ánh sáng (ánh sáng chói) dùng không tốt cho mắt.

Trái lại, nên cần và trí hợp thì một chút, ánh sáng chiếu vào mắt phải (không sáng chói những cũng không tối đen), nên vậy bản sẽ dễ quan sát và mắt không phải dùng thì tốt.

5. Khoảng cách hợp lý

Khoảng cách từ màn hình thì một, không quá xa, khi nhìn bản phải “căng” mắt ra để nhìn

Khoảng cách thích hợp là từ 16 - 24cm, dùng này cần phải thu vào mắt và kích cỡ của màn hình.

6. Hạn chế sử dụng máy tính

Chỉ sử dụng máy tính khi cần thì, ngoài ra bản không nên chơi game, coi phim qua máy tính.

Những điều nên tránh sau bữa ăn

Tác Giả: Kháng Thu Hà

Thứ Tư, 22 Tháng 12 Năm 2010 06:31

Hãy học cách đánh máy tính cũng như những thao tác trên máy tính thành thạo, để bạn có thể tiết kiệm thời gian mà không bị trì hoãn xúc vùi máy tính.

Kháng Thu Hà