|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiêu đề tin tức | Nội dung tin tức | Ảnh chính |
| Collagen Có Tác Dụng Gì Và Những Lợi Ích Khi Bổ Sung | Collagen có tác dụng gì luôn là câu hỏi với những ai không biết đến các vấn đề về sức khỏe. Thoạt nhìn nó cũng như là một dưỡng chất quen thuộc nhưng thật ra nó lại có rất nhiều công dụng riêng và lợi ích đặc biệt khác nhau.  1. Cải thiện làn da  Collagen là một trong những thành phần chính đặc biệt của da. Loại protein này sẽ có vai trò trong việc tăng cường sức khỏe cho làn da và tăng độ đàn hồi cho da. Khi làn da chúng ta có tuổi thì cơ thể sẽ sản xuất ra ít collagen hơn. Điều này dẫn đến da khô và hình thành nếp nhăn.  Tuy nhiên theo một số nghiên cứu thì collagen có thể sẽ làm chậm quá trình này lại. Giúp da bạn giảm được nếp nhăn và khô hơn. Một số phụ nữ đã tham gia thử nghiệm bổ sung collagen trong 8 tuần. Kết quả là những người này ít bị khô da hơn và cũng tăng độ đàn hồi đáng kể hơn.  tt1a.jpg  2. Collagen có tác dụng gì với tim?  Các nhà nghiên cứu đã đưa ra một số giả thuyết về việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Trong collagen có khả năng cung cấp cấu trúc cho động mạch. Và nó cũng chính là mạch máu từ tim đến khắp cơ thể. Khoa học đã chứng minh được nếu không có đủ collagen thì các động mạch sẽ trở nên yếu ớt và dễ vỡ hơn.  Điều này vô tình dẫn đến bệnh xơ vữa động mạch. Tác hại của căn bệnh nguy hiểm này đó là khả năng sẽ dẫn đến đau tim và đột quỵ khá cao. Tuy nhiên những vai trò của việc bổ sung collagen sẽ cần phải nghiên cứu nhiều hơn với sức khỏe tim.  3. Ngăn ngừa loãng xương  Có thể bạn không biết nhưng xương được làm từ collagen. Ví dụ như khi collagen trong cơ thể đã không thể sản xuất khi bạn già thì lượng xương sẽ bị ảnh hưởng. Đó là những tình trạng như loãng xương, mật độ xương thấp và gãy xương sẽ xảy ra.  Các nghiên cứu đã chỉ ra việc bổ sung collagen sẽ giúp cơ thể ức chế sự phân hủy xương. Cũng đã có một số nghiên cứu chứng minh điều này và hứa hẹn đây sẽ là một vai trò vô cùng cần thiết của collagen.  tt1b.jpg  4. Collagen có tác dụng gì với cơ?  Có thể bạn không biết nhưng một cơ được cấu tạo từ 1 đến khoảng 10% collagen. Chúng sẽ giúp giữ cho cơ bắp của bạn mạnh mẽ và hoạt động chính xác hơn. Các nghiên cứu này đã cho thấy việc bổ sung giúp tăng lượng cơ bắp của mỗi người. Các nhà khoa học cũng đã gợi ý rằng việc sử dụng collagen sẽ góp phần thúc đẩy nhiều quá trình. Trong đó có quá trình tổng hợp protein cơ bắp ví dụ như creatine hay kích thích tăng trưởng cơ.  Tuy nhiên hiện nay nhiều người vẫn chưa công nhận lợi ích này của collagen. Vì vậy sẽ cần khá nhiều bài để chứng minh được điều này.  5. Hạn chế đau xương khớp  Như đã nói ở trên collagen có nhiều vai trò quan trọng trong xương và sụn. Chúng giúp duy trì tính toàn vẹn của sụn. Nó được mô tả như một chiếc cao su bảo vệ khớp tay của bạn vậy. Khi lượng collagen trong cơ thể bị giảm đi thì nguy cơ mắc các bệnh về khớp sẽ bị tăng lên.  tt1c.jpg | tt1.jpg |
| Giảm Mỡ Bụng Dưới Và Những Mẹo Giúp Giảm Cân Khoa Học | Giảm mỡ bụng dưới luôn là phương pháp nhiều người tìm hiểu và cũng khó thực hiện nhất. Đây là vùng mỡ khó giảm nhất và nếu chúng ta không có sự đầu tư vào vùng này hợp lý sẽ khó mà có thể có được eo thon hay bụng phẳng đúng mực.  1. Không sử dụng thực phẩm có đường  Có khá nhiều nghiên cứu đã chứng minh đường là một trong những nguyên nhân dẫn đến việc tích mỡ dưới bụng. Khi ăn nhiều đường thì đường huyết trong máu sẽ tăng lên. Nó sẽ khiến cho gan phải tiết ra nhiều insulin hơn để chuyển bớt đường thành glycogen.  Tuy nhiên cơ thể lại không thể lưu trữ quá nhiều lượng chất này. Vì thế lượng đường sau đó chuyển hóa thành mỡ lưu trữ lâu dài ở vùng bụng dưới.  2. Giảm mỡ bụng dưới bằng tăng protein  Đây là một chế độ ăn vô cùng tuyệt vời. Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng ăn protein sẽ khiến cho cảm giác thèm ăn được giảm 60%. Vì thế nó đã tăng cường được vấn đề trao đổi chất và giúp bạn ăn ít calories hơn. Ngoài ra việc tăng cường ăn protein sẽ khiến bạn đỡ đói hơn nhiều. Vì vậy hãy nỗ lực tăng lượng thức ăn trong chế độ ăn uống của bạn.  tt2a.jpg  3. Giảm tinh bột  Tinh bột sau khi tiêu hóa nó sẽ thành đường đơn. Ngoài ra nó còn giúp tăng nhanh đường huyết tương tự như nước ngọt hay bánh kẹo. Loại bỏ lượng này sẽ giúp bạn giảm đi nguy cơ tích mỡ khá nhiều. Bởi tinh bột bình thường sẽ chiếm tỷ lệ khá cao trong bữa ăn của chúng ta.  Khi giảm tinh bột bạn nên tránh các loại tinh bột đơn giản. Trong đó có cơm trắng, gạo lứt, đỗ hay bột mì.  4. Bổ sung xơ giảm mỡ bụng dưới  Các thực phẩm với lượng calories thấp sẽ là những loại rau củ giàu chất xơ. Việc bổ sung này sẽ giúp bạn có cảm giác no lâu, ngoài ra cũng giảm cảm giác thèm ăn xuống.  Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng chỉ cần tăng 14gram chất xơ vào mỗi ngày thì bạn có thể giảm 2kg. Bạn cũng nên ăn các loại xơ có trong các loại rau của quả khác.  tt2b.jpg  5. Tập thể dục  Trong quá trình giảm cân thì chế độ dinh dưỡng lúc nào cũng sẽ đi kèm với tập thể dục. Vì vậy với đặc thù này thì chúng ta sẽ cần sự kết hợp hài hòa của cả hai. | tt2.jpg |
| Công Dụng Và Cách Sử Dụng Viên Uống Trắng Da | Ông bà ta có câu “ nhất dáng nhì da “ để tôn vinh vẻ đẹp bên ngoài của người phụ nữ , vì thế viên uống trắng da đang là sản phẩm được ưa chuộng trên thị trường hiện nay , khẳng định thêm sự tôn vinh ấy , nhưng sử dụng như thế nào để sản phẩm này đem lại hiệu quả , để phát huy hết công dụng vốn có của nó  1. Công dụng của viên uống trắng da  Việc sử dụng viên uống trắng da đúng cách sẽ đem lại cho làn da của bạn một sức sống sống mới đúng như công dụng của sản phẩm :  Dưỡng trắng da , làm đẹp và giúp cho bạn có làn da khỏe mạnh , trẻ hóa làn da  Làm sạch mụn , các tế bào chết , tàn nhang , đào thải các sắc tố melanin  Cân bằng độ ẩm của da , giúp da không bị khô nẻ , hạn chế quá trình lão hóa  Giúp các tế bào Collagen bên trong cơ thể phát triển và tái tạo nhanh  Kháng nắng , tia cực tím , tăng sức đề kháng của da  tt3a.jpg  2. Cách sử dụng viên uống trắng da  Để mỗi viên uống trắng da phát huy hết công dụng và đem lại hiệu quả mong muốn cho người sử dụng , bạn cần hiểu rõ cách dùng , đối tượng dùng , liều lượng, thời gian sử dụng cũng như những điều cần lưu ý thông qua hướng dẫn kèm theo hay chỉ định của bác sĩ  2.1 Cách dùng thông dụng  Ngày 2 viên , vào lúc sáng sớm và trước khi đi ngủ ( Tùy theo mỗi loại thuốc sẽ có hướng dẫn uống trước ăn hoặc sau ăn )  Uống 1 viên trước khi ra nắng ( Cách dùng này cần thiết hay không cũng tùy theo loại thuốc )  2.2 Đối tượng dùng  Nam , nữ từ 15 tuổi trở lên  Người có làn da tàn nhang, đen sạm , mụn , hay da khô …  Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú ( Thông tin sẽ ghi rõ trong hướng dẫn sử dụng )  tt3b.jpg  2.3 Bảo quản trong quá trình sử dụng  Đối với loại sản phẩm này thì cần bảo quản nơi khô , ráo thoáng mát , tránh ánh nắng trực tiếp làm ảnh hưởng đến các thành phần của thuốc | tt3.jpg |
| Top Thực Phẩm Giúp Bạn Chăm Sóc Sức Khỏe Toàn Diện | Với những mầm bệnh ngày càng sinh sôi nảy nở như ngày nay thì việc chăm sóc sức khỏe là vấn đề ưu tiên hàng đầu. Có cả một thế giới thực phẩm nhưng không phải loại nào cũng tốt cho cơ thể của bạn. Vậy hãy cùng tôi tìm hiểu xem loại thực phẩm nào thực sự tốt nhé.  1. Mật ong  Trên thực tế, mật ong không những hiệu quả trong các vấn đề làm đẹp mà nó còn là một vị thuốc gia truyền từ cổ xưa vì trong mật ong chứa đến 82% Carbohydrate bao gồm hai thành phần chính là Monosacarit Fructose 38,2% và Glucose 31%, ngoài ra còn có protein, vitamin, khoáng chất và các chất chống oxy hóa. Nó có công dụng chữa vết thương và giảm viêm hiệu quả, cũng như giết chết các vi khuẩn và cung cấp cho bạn năng lượng lâu dài.  tt4a.jpg  2. Chăm sóc sức khỏe với chuối  Chuối là một “liều thuốc” giảm stress tốt nhất cho bạn. Các nghiên cứu mới của các nhà khoa học Nhật Bản cung cấp nhiều thông tin khá thú vị về chuối như chứa nhiều tyrosin, đây một tiền chất để sản xuất chất dẫn truyền thần kinh dopamin, serotonin. Bên cạnh đó, chuối còn có vai trò tích cực đối với sự nhanh nhạy của cơ thể, khả năng học hỏi và điều hòa hoạt động của tim mạch.  Ngoài ra lượng kali trong một quả chuối có thể giúp bạn tránh khỏi những cơn chuột rút cơ bắp, những bạn nào yêu thích tập luyện thể thao như nâng tạ, chạy bộ, đạp xe… thì nên thường xuyên ăn chuối, đặc biệt là trước khi đi vận động nhé!  3. Gừng  Gừng được trồng ở khắp nơi trong nước ta để lấy củ làm thuốc cũng như làm gia vị trong các bữa ăn của người Việt. Nó rất tốt trong chế biến thức ăn, giúp làm giảm tính hàn, hạn chế được vấn đề dị ứng thức ăn. Đồng thời nó còn có tác dụng chữa bệnh, đặc biệt các chứng bệnh có liên quan đến đường tiêu hóa, cảm lạnh…  Củ gừng còn được biết đến với tính chất giảm buồn nôn vì vậy nếu hay bị say xe thì bạn có thể áp dụng phương pháp tự nhiên này thay vì sử dụng thuốc nhé!  4. Sữa chua chăm sóc sức khỏe đường ruột  Trong sữa chua có rất nhiều vi khuẩn có lợi cho đường tiêu hóa, giúp điều hòa đường ruột và cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Ăn sữa chua thường xuyên giúp bạn tăng khả năng miễn dịch, chống tiêu chảy và cả táo bón, chống được đầy hơi, chướng bụng.  tt4b.jpg  Ngoài việc ăn những thực phẩm thịt cá, bác sĩ còn khuyên nên ăn sữa chua hàng ngày để tăng cường sức khỏe cơ thể, cải thiện cơ bắp vì sữa chua là nguồn protein tuyệt vời cho bạn đấy! | tt4.jpg |
| Cách Chống Lão Hóa Cho Những Người Sắp Bước Qua Tuổi 30 | Cách chống lão hóa có thể là điều mà những quý cô sắp bước sang tuổi 30 đang rất cần. Bởi lẽ khi già đi thì việc bị lão hóa là không thể tránh khỏi. Vì vậy hãy cùng Xinhmoingay.net điểm qua những cách chống lão hóa hiệu quả.  1. Chống lão hóa bằng cách tránh đường  Đường là kẻ thù chính của quá trình sản xuất collagen và elastin trên da. Nếu bạn ăn thực phẩm có chứa đường một cách thường xuyên. Nó sẽ khiến collagen và elastin bắt đầu co lại. Khiến da mất đi tính linh hoạt không rạng rỡ và mọng nước như mọi khi.  Do đó, hãy kiêng đường hoặc tránh ăn đồ ngọt như kẹo, bánh ngọt, kem hoặc bất kỳ loại thực phẩm nào có chứa đường. Kể cả các loại trà sữa, cà phê sữa, sẽ giúp ích cho các nàng. Bạn sẽ có làn da khỏe mạnh săn chắc và tỏa sáng  2. Không tiêu thụ chất béo chuyển hóa  Chất béo chuyển hóa trong nhiều loại thực phẩm được chế biến, khiến chúng khó tiêu hóa hơn các chất béo khác. Khi cơ thể tiếp xúc với lượng lớn có thể gây ra các chất cặn bã độc hại và kích thích sản sinh các gốc tự do bên trong cơ thể.  Đó là nguyên nhân gây lão hóa da sớm, và bạn cần biết để chống lại nó. Vì vậy, ai biết rằng họ đang tiêu thụ thực phẩm chuyển hóa chất béo như kem cà phê, bánh ngọt hoặc các mặt hàng bánh? Không nên ăn, càng tốt cho sức khỏe của làn da.  3. Uống nhiều nước  Uống nhiều nước mỗi ngày giúp da đủ nước hơn. Đây là yếu tố bắt đầu để làm cho làn da của bạn trông trẻ hơn và không có nếp nhăn, hiệu quả trong việc hack tuổi. Vì vậy những cô gái muốn có một làn da khỏe mạnh có thể có cách chống và làm chậm lão hóa một cách tự nhiên.  Nên uống ít nhất 8 cốc nước mỗi ngày hoặc hơn. Sẽ giúp tăng cường khả năng phục hồi của da để trông khỏe mạnh hơn mà không gặp khó khăn.  tt5a.jpg  4. Không căng thẳng  Căng thẳng là rào cản lớn dẫn đến sự lão hóa sớm trên bề mặt da. Bạn càng căng thẳngcác nếp nhăn và vết chân chim sẽ ghé thăm bạn càng nhiều. Vì vậy để luôn giữ được làn da khỏe mạnh và tươi trẻ.  Nên giảm bớt căng thẳng và chuyển sang hoạt động. Điều đó giúp tăng cường thư giãn, chẳng hạn như tập thể dục, chơi yoga, đi bộ bên ngoài nhà, xem phim, nghe nhạc. Hoặc bạn nên tắm nước ấm trước khi ngủ, nó cũng sẽ giúp giảm căng thẳng.  5. Chọn ăn bột có lợi cho khỏe  Khi già đi cơ thể cần nhận được nhiều chất dinh dưỡng hơn để cải thiện những chức năng bị hao mòn. Vì vậy, việc lựa chọn những thực phẩm có lợi cho sức khỏe là điều cần thiết.  Thực phẩm được khuyến nghị là các loại bột chưa qua tinh chế như gạo lứt, cơm lam, bánh mì nguyên cám. Đây là những loại bột có cấu trúc phức tạp khiến cơ thể hấp thụ đường chậm. Nó cũng tốt cho sức khỏe làn da của bạn trong suốt 30 năm qua. Và cũng là cách chống lão hóa bạn đang cần đấy.  6. Chọn ăn các loại rau quả không có vị ngọt  Mặc dù trái cây và rau quả đều có lợi cho cơ thể. Nhưng ăn trái cây và rau có vị ngọt và chứa đường. Có thể không tốt cho sức khỏe của người 30+ vì nó có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của làn da.  Do đó, hãy chọn ăn nhiều loại trái cây và rau quả. Không ăn trái cây và rau quá ngọt. Nó là một cách chống lão hóa tuyệt vời đấy.  tt5b.jpg | tt5.jpg |
| Bệnh Tiểu Đường Và Những Thông Tin Bạn Cần Biết | Ngày nay, bệnh tiểu đường là căn bệnh rất phổ biến đối với mọi người trên thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng. Bởi vì trong cuộc sống bận rộn mọi người thường không mấy chú trọng đến chế độ ăn uống của bản thân nên việc mắc bệnh là vô cùng dễ hiểu.  1.Đôi nét về bệnh tiểu đường  Bệnh tiểu đường là một nhóm bệnh rối loạn chuyển hóa đặc trưng bởi lượng đường trong máu cao trong một thời gian dài. Các triệu chứng thường bao gồm đi tiểu thường xuyên, tăng cảm giác khát và tăng cảm giác thèm ăn. Nếu không được điều trị có thể gây ra nhiều biến chứng.  Các biến chứng cấp tính có thể bao gồm nhiễm toan ceton do tiểu đường, tình trạng tăng đường huyết hyperosmolar, hoặc tử vong. Các biến chứng lâu dài nghiêm trọng bao gồm bệnh tim mạch, đột quỵ, bệnh thận mãn tính, loét chân, tổn thương dây thần kinh, tổn thương mắt và suy giảm nhận thức.  Bệnh là do tuyến tụy không sản xuất đủ insulin hoặc các tế bào của cơ thể không đáp ứng đúng với insulin được sản xuất.  tt6a.jpg  2. Các dấu hiệu của bệnh tiểu đường  Một số dấu hiệu và triệu chứng khác có thể đánh dấu sự khởi phát của bệnh tiểu đường mặc dù chúng không đặc hiệu cho căn bệnh này. Ngoài những biểu hiện đã biết ở trên, chúng còn bao gồm mờ mắt, đau đầu, mệt mỏi, vết thương chậm lành và ngứa da.  Glucose trong máu cao kéo dài có thể gây ra sự hấp thụ glucose trong thủy tinh thể của mắt, dẫn đến thay đổi hình dạng, dẫn đến thay đổi thị lực. Mất thị lực lâu dài cũng có thể do bệnh võng mạc tiểu đường. Một số phát ban trên da có thể xảy ra ở bệnh tiểu đường được gọi chung là bệnh tiểu đường da.  Những người thường mắc loại 1 cũng có thể trải qua các đợt nhiễm toan ceton do tiểu đường (DKA), rối loạn chuyển hóa đặc trưng bởi buồn nôn, nôn và đau bụng, có mùi aceton trong hơi thở, thở sâu được gọi là thở Kussmaul và trong những trường hợp nghiêm trọng giảm mức độ ý thức.  Một khả năng hiếm gặp nhưng không kém phần nghiêm trọng là tình trạng tăng đường huyết hyperosmolar (HHS), phổ biến hơn ở loại 2 và chủ yếu là kết quả của tình trạng mất nước.  tt6b.jpg  3. Phòng ngừa  Thay đổi chế độ ăn uống được biết là có hiệu quả trong việc giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường bao gồm duy trì chế độ ăn giàu ngũ cốc và chất xơ, đồng thời chọn chất béo tốt, chẳng hạn như chất béo có trong các loại hạt, dầu thực vật và cá.  Hạn chế đồ uống có đường và ăn ít thịt đỏ và các nguồn chất béo khác cũng có thể giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường. Hút thuốc lá cũng có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và các biến chứng của nó, vì vậy ngừng hút thuốc cũng có thể là một biện pháp phòng ngừa quan trọng.  tt6c.jpg | tt6.jpg |
|  |  |  |