

BẢN TIN SK 10/2017: VÀI MẸO ĐỂ GIỮ GÌN SỨC KHỎE

HOẠT ĐỘNG: MỖI BƯỚC ĐỀU ĐÁNG GIÁ

Chúng ta đều biết rằng thể dục thể thao tốt cho sức khỏe. Nhưng điều quan trọng hơn hết là nhận ra tập luyện tác động đến cơ thể của bạn như thế nào. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, hoạt động thể chất thường xuyên:

- giúp duy trì và kiểm soát trọng lượng
- giữ cho cơ, xương và khớp chắc khỏe
- tăng tuổi thọ và chất lượng cuộc sống
- hạn chế nguy cơ cao huyết áp, bệnh tim, tiểu đường, đột quỵ và một số loại ung thư nhất định
- cải thiện sự cân bằng và phối hợp
- ngăn ngừa té ngã
- giảm căng thẳng và lo âu

Tập thể dục ... mọi lúc, mọi nơi ...

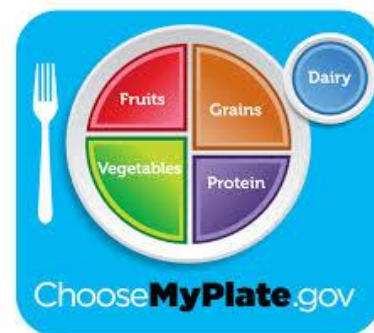
Đối với sức khỏe tim mạch, tập thể dục / hoạt động làm tăng chức năng của tim và phổi.



ĂN UỐNG LÀNH MẠNH: HÃY BẮT ĐẦU NGAY

Những thay đổi nhỏ trong chế độ ăn uống của bạn có thể tạo ra sự khác biệt lớn đối với sức khỏe. Dưới đây là một số gợi ý dễ dàng để giúp bạn bắt đầu một kế hoạch ăn uống lành mạnh:

- Carbohydrate là phần thiết yếu của một chế độ dinh dưỡng, và chúng cũng cung cấp nhiều dưỡng chất quan trọng. Hãy lựa chọn carbohydrate tốt
 - Làm đầy nửa đĩa của bạn với trái cây và rau.
 - Thay một nửa ngũ cốc trong chế độ ăn uống của bạn bằng các loại ngũ cốc nguyên cám như bánh mì đen, quinoa...
- Chọn phong phú các dạng protein
 - Nguồn thực vật: đậu nành, đậu Hà Lan, và các loại hạt
 - Nguồn động vật: thịt, gia cầm, hải sản và trứng



- Cắt giảm chất béo bão hòa. Sử dụng dầu trong việc chuẩn bị thức ăn thay vì mỡ. Chuyển từ bơ, margarine, shortening, mỡ lợn, dầu dừa sang dầu đậu nành, cải, ngô, ôliu, dầu hạt bông, dầu hướng dương và dầu đậu phộng.
- Uống nước lọc thay vì đồ uống có đường. Chuyển sang sữa không béo hoặc ít béo (1%). Bạn sẽ nhận được canxi và dinh dưỡng thiết yếu khác như sữa nguyên chất, nhưng ít calo hơn. Đừng thêm muối vào khẩu phần, hầu hết muối mà chúng ta ăn đều đã có trong thực phẩm.

SUY NGHĨ TÍCH CỰC

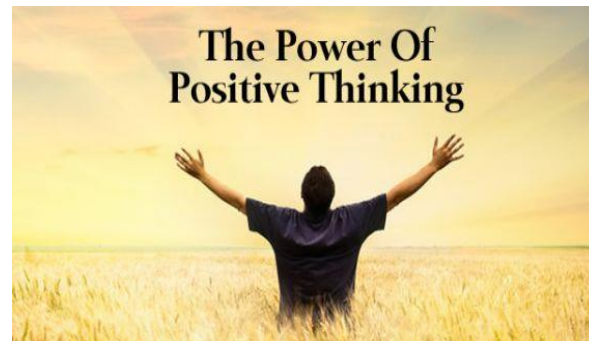
Tư duy tích cực là một thái độ tinh thần và cảm xúc tập trung vào mặt tươi sáng của cuộc sống. Tư duy tích cực sẽ giúp quản lý căng thẳng và thậm chí có thể cải thiện sức khỏe của bạn. Nó thường bắt đầu bằng cách tự nói chuyện. Tự nói chuyện là dòng bất tận những suy nghĩ không nói ra chạy qua đầu bạn. Những suy nghĩ tự động này có thể là tích cực hoặc tiêu cực.

Lợi ích của việc tư duy tích cực:

- Tăng tuổi thọ
- Giảm tỷ lệ trầm cảm
- Mức độ đau khổ thấp
- Tăng sức đề kháng với chứng cảm lạnh thông thường
- Sức khỏe tâm lý và thể chất tốt hơn
- Giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch
- Kỹ năng đối phó tốt hơn với khó khăn và căng thẳng

Chuyển suy nghĩ tiêu cực thành tư duy tích cực:

Quy tắc đơn giản: “Đừng nói gì tệ với bản thân khi bạn không bao giờ nói với ai khác điều tương tự”



BẢO VỆ DA CỦA BẠN

BẠN CÓ BIẾT?

Tỷ lệ ung thư da không hắc tố và hắc tố đã tăng lên trong những thập kỷ qua. Hiện nay, khoảng từ 2 đến 3 triệu ung thư da không phải là u hắc tố và 132.000 ung thư da hắc tố xảy ra trên toàn cầu mỗi năm. Nguy cơ mắc u hắc tố tăng gấp đôi nếu bạn đã bị cháy nắng nhiều hơn 5 lần. Sử dụng thường xuyên kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn làm giảm 50% nguy cơ u hắc tố. Các chuyên gia tin rằng 4/5 trường hợp ung thư da có thể được ngăn ngừa

LÀM THẾ NÀO BẠN CÓ THỂ BẢO VỆ MÌNH?



Tránh phơi nắng hoặc tắm nắng



Sử dụng kem chống nắng phổ rộng (UVA / UVB) với SPF từ 15 trở lên. Thoa kem chống nắng 15 phút trước khi ra ngoài và lặp lại mỗi hai giờ



Các tia tử ngoại của mặt trời mạnh nhất giữa 10 giờ sáng và 4 giờ chiều. Trong phạm vi có thể, hạn chế tiếp xúc với ánh nắng trong thời gian này



Bảo vệ da khỏi sự phản chiếu bề mặt (khi trượt tuyết, chơi thể thao dưới nước hoặc dành thời gian dài trên bãi biển)



Che chắn bằng quần áo, bao gồm cả một chiếc mũ rộng vành và kính mát chống tia cực tím



Tự kiểm tra da của bạn mỗi tháng. Hãy khám bác sĩ chuyên khoa da liễu mỗi năm để tầm soát

Lưu ý: Thông tin này được Marsh & Mercer chuyển tải từ nguồn bên ngoài, nhằm lưu tâm cộng đồng về sức khỏe tổng quát. Thông tin này không mang tính chất bắt buộc, quý vị nên tìm lời khuyên thích hợp nhất từ chính bác sĩ điều trị của mình.