

ĂN TẾT

Không quên phòng bệnh



Tết đến xuân về với rất nhiều món ăn ngon và là khoảng thời gian của tiệc tùng, hội họp. Đây là dịp để chúng ta “thả phanh” trong nếp sống sinh hoạt thường ngày gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Do đó, ăn Tết - không quên phòng bệnh là việc làm vô cùng quan trọng.

Tết đến xuân về với rất nhiều món ăn ngon và là khoảng thời gian của tiệc tùng, hội họp. Đây là dịp để chúng ta “thả phanh” trong nếp sống sinh hoạt thường ngày gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Do đó, ăn Tết – không quên phòng bệnh là việc làm vô cùng quan trọng.

Phòng bệnh đường tiêu hóa

Tết là thời điểm bạn tiếp nhận nhiều loại đồ ăn khác nhau, vì đây là dịp hiếm hoi để đại gia đình sum vầy, và việc thay đổi chế độ dinh dưỡng này khiến nhiều người không kịp thích ứng và dẫn đến nhiều vấn đề khác nhau trên hệ tiêu hóa. Trong đó chúng ta cần đặc biệt lưu ý những triệu chứng bất thường, cấp tính:

- **Khó tiêu:** Khó tiêu đơn thuần là do những thực phẩm hoặc cách ăn uống không phù hợp gây ra. Do đó, chúng ta cần điều chỉnh lại cách ăn, nếu việc điều chỉnh mà vẫn không thay đổi được chứng khó tiêu thì phải đi khám để xem triệu chứng này là báo hiệu của bệnh lý gì qua đó có biện pháp điều trị kịp thời.
- **Đau bụng:** Hầu hết các bệnh nhân rối loạn tiêu hóa thường xuất hiện triệu chứng đau bụng. Ngày Tết với thực đơn vô cùng đa dạng, phức tạp, nếu đi kèm với tư duy “ăn thả phanh” thì nguy cơ xuất hiện đau bụng ở mọi người là vô cùng lớn.
- **Táo bón:** Vào dịp Tết mọi người có xu hướng ăn nhiều bánh kẹo, đồ ngọt, các loại thức ăn chế biến nhiều từ thịt. Do đó, sẽ dễ mắc chứng táo bón. Cần xử trí bằng cách ăn nhiều hoa quả, trái cây và uống nhiều nước.
- **Tiêu chảy, nôn ói do ngộ độc thức ăn:** Việc xác định nguyên nhân ngộ độc là vô cùng quan trọng do đó cần giữ lại thực phẩm để có thể kiểm chứng lại thực phẩm này và ngưng sử dụng. Ngoài ra, cần phải bù đủ nước và tuyệt đối không tự ý sử dụng thuốc cầm ói, tiêu chảy vì các chất độc cần được thải ra ngoài nếu cầm sẽ gây hại cho cơ thể.

Phòng các bệnh lý chuyển hóa



Ảnh minh họa (nguồn internet)

Những món ăn truyền thống của tết Việt như bánh chưng, bánh tét, Lạp Xương, giò thủ, nem rán, thịt kho tàu, nước ngọt... đều chứa nhiều cholesterol, chất béo, bột đường gây bất lợi cho sức khỏe, đặc biệt đối với các bệnh lý chuyển hóa như tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu. Để phòng bệnh cần một chế độ ăn uống hợp lý như: Không nên dùng nhiều bánh chưng, bánh tét; các loại thức ăn khô như tôm khô, Lạp Xương, vệt muối, khô bò, khô cá nhin chung đều khá mặn, một số quá béo nên cần hạn chế. Bên cạnh đó, cũng cần cân đối khẩu phần từ thịt, chỉ nên ăn 100g thịt mỗi ngày, thay vào đó tăng cường rau xanh, trái cây ít ngọt, uống đủ nước (2 lít/ngày) và không quên vận động thể lực.

Phòng bệnh do rượu bia

Tết là dịp để tiệc tùng, họp mặt... uống rượu, bia là điều hầu như không thể tránh khỏi. Tuy nhiên việc sử dụng rượu bia quá mức chính là nguyên nhân dẫn đến các bệnh lý như viêm gan, viêm tụy, ... Do đó, hạn chế rượu bia ngày Tết là biện pháp tốt nhất để phòng bệnh.



Ảnh minh họa (nguồn internet)

Phòng bệnh răng miệng

Khi ăn các thức ăn có chứa đường, tinh bột - vi khuẩn trong các màng sinh học sẽ sử dụng đường trong thức ăn để tổng hợp nên các axit làm phá hủy men răng, về lâu dài sẽ gây ra tình trạng sâu răng và viêm nha chu. Để bảo vệ sức khỏe răng miệng vui đón mùa xuân, chúng ta cần:

- Ăn đủ các nhóm chất để giúp mô nha chu, niêm mạc khỏe mạnh.
- Ăn thức ăn có gluxit trong bữa ăn giúp tiết ra nhiều nước bọt hơn trong bữa ăn. Điều này giúp giảm tác động của việc sản xuất axit và làm sạch các mảng thức ăn khỏi miệng.
- Hạn chế ăn vặt giữa các bữa ăn chính. Nếu muốn thèm ăn vặt, hãy chọn thứ gì đó bổ dưỡng. Sau đó nhai kẹo cao su không đường để tăng lưu lượng nước bọt và rửa sạch thức ăn và axit.
- Uống nhiều nước hơn giúp ngăn ngừa sâu răng. Nếu có thể hãy dùng nước đóng chai có florua.
- Vệ sinh răng miệng tốt. Đánh răng kỹ hai lần một ngày (sau khi ăn tối thiểu 20-30 phút).
- Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày một lần. Ngoài ra, không sử dụng tăm xỉa răng hoặc các vật dụng khác có thể làm tổn thương nướu răng và tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập.

Nguồn :HCDC

