

CẨM NANG GIỮ GÌN SỨC KHỎE

1. Dầu olive có ngăn ngừa bệnh tim không?

Trả lời: **Có**

Lợi ích của dầu olive đến từ sự hiện diện của polyphenol, chất chống oxy hóa giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư.

Nhưng để có được những hợp chất tăng cường sức khỏe này, người tiêu dùng nên mua dầu olive nguyên chất tươi, phẩm chất tốt, có hàm lượng polyphenol cao nhất. Hầu hết các loại dầu olive có bán trên thị trường đều có hàm lượng polyphenol thấp liên quan đến lợi nhuận, điều kiện giữ gìn và chế biến kém.

2. Thuốc ho thông thường có tác dụng không?

Trả lời: **Không**

Năm 2006, các bác sĩ nhận ra rằng phần lớn các loại thuốc ho không cần kê toa thực sự không có tác dụng. Những loại sirop có màu này thường chứa liều lượng codeine và dextromethorphan quá thấp để có hiệu quả. Chỉ những loại thuốc ho có chứa chất antihistamine mạnh hơn mới có tác dụng giảm ho. Điều này bao gồm Brompheniramine, một hoạt chất trong Dimetapp.

3. Nước ngọt có đường có dẫn đến bệnh tiểu đường?

Trả lời: **Có**

Phần lớn các nghiên cứu về sức khỏe đều chống lại nước ngọt có đường.

Một nghiên cứu lớn năm 2004 trên tạp chí của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ cho thấy những người uống một hoặc nhiều thức uống có đường mỗi ngày sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 lên 83% so với những người uống ít thức uống ngọt.

4. Các loại hạt có làm bạn mập béo không?

Trả lời: **Không**

Hơn 75% hạt là chất béo. Nhưng ăn chất béo không nhất thiết khiến bạn tăng cân. Yếu tố lớn nhất dẫn đến tăng cân là khẩu phần ăn.

May mắn thay, các loại hạt chứa nhiều chất béo lành mạnh giúp bạn no lâu. Chúng cũng là nguồn cung cấp protein và chất xơ tốt.

Một nghiên cứu thậm chí còn kết luận rằng hạnh nhân nguyên hạt có lượng calories ít hơn 20% so với suy nghĩ trước đây vì cơ thể bài tiết rất nhiều chất béo.

5. Đi bộ có hiệu quả như chạy bộ không?

Trả lời: **Có**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng thời gian bạn tập thể dục – và do đó là số lượng calories bạn đốt cháy – quan trọng hơn độ khó của bài tập. Chạy là hình thức tập luyện hiệu quả hơn nhưng chưa chắc đã tốt hơn cho bạn.

Một nghiên cứu kéo dài 6 năm cho thấy đi bộ với tốc độ vừa phải và chạy mang lại những lợi ích sức khỏe tương tự, miễn là tiêu hao cùng một lượng năng lượng.

6. Uống nước ép trái cây có tốt cho bạn như ăn trái cây không?

Câu trả lời ngắn gọn: **Không**

Tính theo calories, toàn bộ trái cây mang lại nhiều lợi ích dinh dưỡng hơn so với việc uống nước ép nguyên chất của trái cây đó. Đó là bởi vì khi hóa lỏng trái cây, bạn sẽ loại bỏ vỏ và cùi chứa rất nhiều thành phần như chất xơ, calcium, vitamin C và các chất antioxidants khác.

7. Bánh mì làm bằng lúa mì nguyên hạt có tốt hơn bánh mì trắng không?

Trả lời: **Không**

Không phải tất cả các loại bánh mì đều giống nhau. Bánh mì làm từ lúa mì chứa tất cả các phần nhân của hạt, bao gồm cả mầm giàu dinh dưỡng và chất xơ dày đặc, nên được dán nhãn "ngũ cốc nguyên hạt" hoặc "lúa mì nguyên hạt" (whole wheat). Một số loại bánh mì làm từ lúa mì chỉ là bánh mì trắng với một chút màu caramel để làm cho bánh mì có vẻ tốt cho sức khỏe hơn...

8. Tắm nước nóng có thể làm bị bệnh không?

Trả lời: **Có**

Tắm nước nóng - đặc biệt là tắm trong spa ở khách sạn và gym là nơi sinh sản của vi trùng. Nước không đủ nóng để tiêu diệt vi khuẩn nhưng lại ở nhiệt độ thích hợp để khiến vi khuẩn phát triển nhanh hơn. Mặc dù bồn nước nóng được khử trùng bằng clor nhưng sức nóng khiến chất khử trùng bị phân hủy nhanh hơn.

Nhiễm trùng tắm nước nóng phổ biến nhất là viêm nang lông pseudomonas gây ra mụn đỏ, ngứa. Một tác dụng phụ nguy hiểm hơn của việc ngâm mình trong bồn nước nóng bản là một dạng viêm phổi có tên bệnh Legionnaires, lây nhiễm cho hơn 100 người tại Playboy Mansion vào năm 2011.

9. Cà phê có gây ung thư không?

Trả lời: **Không**

Cà phê bị mang tiếng xấu vào những năm 1980, khi một nghiên cứu liên quan đến việc tiêu thụ cà phê và ung thư tuyến tụy. Báo cáo sơ bộ sau đó đã bị chứng minh là sai. Gần đây hơn, các nghiên cứu về sức khỏe đang ủng hộ thức uống có chứa caffein.

Cà phê có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, bệnh Parkinson, ung thư gan và thậm chí là tự tử.

10. Trứng có làm tăng mức cholesterol không?

Trả lời: **Không**

Mặc dù lòng đỏ trứng là nguồn cung cấp cholesterol quan trọng - một chất sáp giống như chất béo - nhưng các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng chất béo bão hòa có tác động đến lượng cholesterol trong máu của bạn nhiều hơn so với việc ăn thực phẩm có chứa lượng cholesterol.

Nghiên cứu kéo dài 25 năm của Đại học Arizona về cholesterol đã đưa ra kết luận này: Những người khỏe mạnh với mức cholesterol bình thường không nên ngần ngại thưởng thức các loại thực phẩm có trứng trong việc ăn uống hàng ngày.

11. Bạn có thể uống quá nhiều nước không?

Trả lời: **Có**

Rất hiếm khi có người chết vì uống quá nhiều nước, nhưng điều đó vẫn có thể xảy ra. Hydrate hóa quá mức là phổ biến hơn ở các vận động viên khổ luyện. Uống quá nhiều nước, gọi là ngộ độc nước, làm loãng nồng độ natri trong máu, dẫn đến tình trạng gọi là hạ natri máu. Các triệu chứng của hạ natri máu có thể từ buồn nôn, lú lẫn đến co giật và thậm chí tử vong trong những trường hợp nặng.

Để tránh điều này, trong các hoạt động tập luyện khắc nghiệt hãy uống nước có chất điện giải.

12. Yogurt (Yaourt) có giúp giải quyết vấn đề tiêu hóa không?

Trả lời: **Có**

Đường tiêu hóa của chúng ta chứa đầy các vi sinh trùng tốt và xấu. Sữa chua chứa vi khuẩn có lợi, thường được gọi là men vi sinh, giúp duy trì sự cân bằng lành mạnh.

Probiotic có thể làm giảm một số vấn đề về đường tiêu hóa, bao gồm táo bón và tiêu chảy. Một số nhãn hiệu sữa chua, như Activa của Danon, được bán riêng để điều trị các vấn đề về tiêu hóa.

13. Kem đánh răng làm trắng răng có làm trắng răng tốt hơn kem đánh răng thông thường không?

Trả lời: **Không**

Kem đánh răng làm trắng thường chứa peroxit và các chất mài mòn có thể làm cho răng trắng hơn bằng cách loại bỏ vết bẩn. Không giống như gel có chứa chất tẩy, những loại kem đánh răng này không thực sự làm thay đổi màu răng của bạn.

14. Có thể cho vào hộp nhựa chứa thức ăn vào lò vi sóng (microwave oven) không?

Trả lời: **Có, nhưng.**

Những hộp nhựa phải có dòng chữ "microwavable". Điều này có nghĩa là FDA đã kiểm soát hộp đựng để bảo đảm rằng không có hóa chất nào có thể di chuyển từ nhựa vào thực phẩm khi nấu bằng lò vi sóng.

Nói chung, túi nhựa đựng hàng tạp hóa cũng như đĩa nhựa chứa bơ thực vật, sữa chua, phô mai kem và gia vị đều không an toàn trong lò vi sóng. Một bác sĩ đã khuyên không nên dùng đồ nhựa mà nên dùng ly, sứ, đất nung...

Nhựa là nhựa!

15. Bạn có thể làm hỏng thị lực của mình khi xem TV không?

Trả lời: **Không**

Việc xem TV sẽ không phá hủy các tế bào hình nón và que của bạn như lời đồn. Trước những năm 1950, TV phát ra các tia có thể làm tăng nguy cơ về mắt nếu bạn xem quá nhiều. TV hiện đại màn hình không có khí thải độc hại.

16. Rượu vang đỏ có tốt cho bạn hơn rượu vang trắng không?

Trả lời: **Có**

Rượu vang đỏ chứa nhiều resveratrol hơn rượu vang trắng, một chất chống oxy hóa có trong vỏ nho đã được

chứng minh là có tác dụng chống lại các bệnh liên quan đến lão hóa.

17. Nước đóng chai có tốt hơn nước máy không?

Trả lời: **Không**.

Nước đóng chai không an toàn hơn hoặc tinh khiết hơn nước máy nhưng đắt hơn. Nước đóng chai và nước máy thường đến từ cùng một nguồn - suối tự nhiên, hồ và nguồn nước ngầm. Ngoài ra, nguồn cung cấp nước công cộng được kiểm soát chất gây ô nhiễm mỗi ngày. Ngoài ra, chai lọ, chủ yếu là nhựa, không phải lúc nào cũng được giữ gìn trong điều kiện tốt..