ĂN CƠM CÙNG TI VI, BỎ QUA ĐI!

"Ân ơi, tắt ti vi xuống ăn cơm đi con!"

Giờ ăn tối đến đúng lúc bộ phim hoạt hình đang vào hồi gay cấn, Ân không muốn bỏ lỡ chút nào. Ân xới vội bát cơm, gắp thức ăn vào, rồi ra ngồi trước tivi, vừa xem vừa ăn nốt.

"Ăn cơm thì không nên xem ti vi đâu Ân!" Mẹ nhắc.

Ân chẳng hiểu, sao ăn cơm lại không được xem ti vi? Vừa xem vừa ăn cơm vẫn được mà, có ảnh hưởng gì đâu nhỉ?

Chúng mình cùng phân tích kĩ tác hại của việc vừa ăn cơm vừa xem ti vi nhé!

TÁC HẠI CỦA VIỆC VỪA ĂN VỪA XEM TI VI

– Một là dễ ảnh hưởng đến nhu cầu ăn uống –

Chúng mình dễ bị hút vào ti vi rồi bỏ qua mùi vị thức ăn, giảm nhu cầu ăn uống, thậm chí mất cảm giác ngon miệng và dần dần bị thiếu dinh dưỡng.

Hai là ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ thức ăn

Khi vừa xem ti vi vừa ăn cơm, ta dễ bị phân tán chú ý, ảnh hưởng đến hoạt động của cơ quan tiêu hóa, dễ dẫn đến hoa mắt chóng mặt.

Ba là dễ dẫn đến béo phì

Ti vi nhiều tiết mục hay, dễ khiến ta quên mất mình đã ăn bao nhiêu, có khi ăn no rồi mà không để ý, và cứ thế ăn tiếp. Lâu dần, năng lượng tích tụ rồi dẫn đến béo phì lúc nào không hay.

Vậy, lúc ăn cơm, hãy tắt ti vi! Ăn xong cơm hãy đi đi lại lại, vận động một chút, khoảng nửa tiếng sau hẵng bật ti vi nhé!

BỚT ĂN ĐỒ ĂN VẶT, ĐỠ ĐAU YẾU LẮT NHẮT

Vừa tan học, Ân chạy ù ra căng-tin mua ít đồ ăn vặt. Nào cá viên chiên, nào bim bim, rồi kẹo mút, kem lạnh, ô mai và nhiều đồ cay cay mặn mặn khác... Ân mê tít.

Chừng ấy còn chưa hết! Ngoài cổng trường còn vô vàn hàng quà vặt, nem chua rán, bánh mì que, xiên thịt nướng... món gì cũng có, xiên nào xiên nấy tỏa mùi thơm phưng phức. Ân càng không kiềm chế nổi, bèn kéo tay cô bạn vào mua thêm một ít.

Mẹ thường nhắc Ân, "Đồ ăn vặt không có dinh dưỡng, sạp hàng ven đường mất vệ sinh, ăn ít thôi nhé!"

"Nhưng thơm ngon hấp dẫn quá ạ, con không thể nhịn nổi!"

Bạn có giống Ân không? Bạn cũng có nỗi khổ tâm như thế? Những món ăn vặt luôn khiến bạn thèm rớt nước miếng, khiến bạn không thể cầm lòng. Nhưng những món ăn vặt đó chỉ khiến bạn đã miệng chứ sẽ làm tổn thương cơ thể bạn lắm đó!

ĐỒ ĂN VẶT HẠI GÌ ĐẾN CƠ THỂ TA?

TIẾP TAY CHO SÂU RĂNG

Khi thường xuyên ăn vặt mà không súc miệng kịp thời, vi khuẩn sẽ trú ngụ trong khoang miệng, ăn mòn răng. Sâu răng nhức lắm đó bạn!

KHIẾN CHÚNG MÌNH KÉM ĂN TRONG BỮA CHÍNH

Ăn vặt quá nhiều sẽ làm mất vị giác cho các bữa chính. Nếu ba bữa chính không ổn, ta dễ thiếu hụt dinh dưỡng, cơ thể sẽ yếu dần.

KẺ "CẦM ĐẦU" KHIẾN CHÚNG MÌNH ĐAU ỐM

Đa số hàng quán ven đường đều không đảm bảo vệ sinh, ăn nhiều quà vặt dễ gây tiêu chảy hoặc lây nhiễm các vi khuẩn gây bệnh.

Ôi, hóa ra đồ ăn vặt đáng sợ đến thế... Bớt ăn đi thì hơn! Nếu muốn "cai nghiện" đồ ăn vặt, ta có thể dùng hoa quả, các loại hạt, các loại táo làm đồ ăn thay thế. Những món lành mạnh đó ngon không kém các món quà vặt thiếu dinh dưỡng đâu!

UỐNG BAO NHIÊU NƯỚC CHO MỖI NGÀY?

Xem nào, hôm nay bạn uống nước chưa? Bạn uống bao nhiêu rồi?

Nước là cội nguồn sự sống. Mọi hoạt động của sinh mệnh đều cần đến nước. Không phải cứ khát thì mới uống nước. Cơ thể cần rất nhiều nước nên cả khi không khát, ta vẫn nên bổ sung nước.

Nước không màu, không mùi, có vẻ kém ngon hơn các loại nước ngọt đóng chai hay nước hoa quả. Nhưng nước chứa nhiều khoáng chất như canxi, sắt, kẽm, kali... Nước là nguồn quan trọng bổ sung dưỡng chất cho cơ thể, từ góc độ này, nước là đồ uống tuyệt nhất! Nước còn là "công nhân vệ sinh" làm sạch cơ thể, giữ cho nội tạng bên trong chúng ta sạch và thông thoáng.

Vậy mỗi ngày chúng mình cần uống bao nhiêu nước? Thường thì mình cần 6-8 cốc nước mỗi ngày (cốc khoảng 200ml) để đảm bảo cơ thể mình không thiếu nước.

BA HIỂU NHẦM KHI UỐNG NƯỚC

NƯỚC NGỌT CÓ THỂ THAY THẾ NƯỚC TRẮNG

Nước ngọt có ga như Coca, Pepsi hay các loại nước quả đóng chai không có nhiều dinh dưỡng, lại chứa rất nhiều đường và calo rỗng. Chúng chính là "thủ phạm" gây bệnh béo phì!

KHÁT QUÁ MỚI UỐNG

Nhiều người cứ phải đợi khát khô cả cổ mới uống nước. Nhưng khô cổ chính là tín hiệu cảnh báo mất nước rồi. Uống trước dự phòng trước sẽ tốt hơn, phải không nào?

UỐNG MỘT LẦN 8 CỐC LUÔN CHO ĐỦ

Nếu uống quá nhiều quá nhanh, cơ thể vừa không hấp thu được, lại còn dễ khiến hàm lượng muối trong cơ thể hạ xuống quá thấp, có thể gây hoa mày chóng mặt, mệt mỏi lờ đờ. Uống cách quãng mỗi lần một cốc sẽ tốt hơn nhé!

Bí kíp bạn bè

Đa số hoa quả và rau củ có 90% là nước; trứng và các loại cá cũng chứa nhiều nước. Ăn nhiều những món đó cũng là bổ sung nước rồi đấy!

LÚC NÀO CẦN THÌ PHẢI RỬA TAY

"Ôi, cá kho, măng xào chua cay, gà xào sả ớt! Toàn món con thích!"

Đến bữa cơm tối, Ân thèm rớt nước miếng, không kiềm nổi bèn thò tay ra nhón một miếng gà.

Nhưng một bàn tay to lớn đột nhiên vỗ nhẹ vào tay Ân, "Con cún tham ăn này, đi rửa tay đã!"

"Ôi rắc rối quá!" Ân cằn nhằn rồi bực bội vào nhà vệ sinh rửa tay.

Rửa tay khi về đến nhà, trước khi ăn, sau khi ăn, đi vệ sinh xong, chơi xong... Sao cứ phải rửa tay thường xuyên thế nhỉ, phiền quá! Tay mình nom cũng sạch mà?

Không có vết bẩn trên bàn tay, không có cáu ghét trong móng tay có nghĩa là tay ta rất sạch sẽ ư? Thật ra, không phải vậy đâu!

Hằng ngày, tay chúng ta tiếp xúc với vô số thứ: bàn ghế, sách vở, đồ chơi... Bề mặt các đồ vật đều có rất nhiều bụi bặm và vi trùng, vi khuẩn...Những thứ đó bám dính vào tay ta, nhưng vì chúng nhỏ đến mức mắt thường không nhìn thấy, nên ta tưởng tay mình sạch sẽ.

Theo nghiên cứu, một bàn tay của chúng ta có thể ẩn chứa hơn 400.000 vi khuẩn. Khi ta bốc ăn, vi khuẩn có thể "đi" từ tay vào khoang miệng rồi tấn công cơ thể, nghe có đáng sợ không!

Nên dù tay "trông có vẻ" không bẩn cũng cần phải chăm rửa tay. Đó chính là biện pháp bảo vệ, giúp cơ thể được khỏe mạnh!

Rửa tay cũng cần "kĩ thuật" đấy nhé!

Không phải cọ cọ rồi xả đi là xong đâu! Đầu tiên, hãy xoa xà phòng hoặc nước rửa tay thật đều trên mặt bàn tay, xoa xoa cho nổi bọt, rồi chà qua chà lại hơn 30 giây, xả sạch 2-3 lần dưới vòi nước chảy cho sạch hẳn bọt xà phòng. Nếu vừa chạm vào bề mặt nhiều vi khuẩn, ta cần chà đi chà lại vài lần nữa!

TỚ SẠCH SẼ LẮM, TỚ CHĂM TẮM

Yumi là ngôi sao thu hút cả lớp, ai cũng thích chơi với Yumi. Sao bạn ấy có sức hút lớn thế nhỉ? Chúng mình cùng nghe cô bạn bàn về Yumi nhé!

"Yumi trắng tinh trắng bóc, tóc đen mượt, lúc nào cũng tỏa mùi thơm dìu dịu, đồng phục sạch sẽ, chỉnh tề. Ngồi cạnh Yumi vui lắm!"

Các cô gái sạch sẽ, thơm tho, toát ra mùi hương dịu nhẹ thường để lại ấn tượng rất tốt trong lòng người đối diện.

Ngược lại, nếu không biết giữ gìn vệ sinh, vẻ ngoài lôi thôi lếch thếch, bạn bè sẽ ngại đến gần. Đồng thời, mất vệ sinh dễ truyền nhiễm các căn bệnh, không tốt cho sức khỏe của chính mình và mọi người xung quanh.

Vì một cơ thể khỏe mạnh, vì muốn có nhiều bạn bè, chúng mình hãy giữ thói quen vệ sinh sạch sẽ nhé!

NHỮNG CÔ GÁI SẠCH SẼ THƯỜNG LÀM GÌ?

- Chăm tắm rửa, mùa hè thì mỗi ngày tắm 1 lần, mùa đông thì ít nhất một tuần 2 lần.
- Chăm gội đầu, 2 ngày gội 1 lần chẳng hạn.
- Chăm thay nội y và tất hằng ngày, tránh để vi khuẩn sinh sôi ở những chỗ nhiều mồ hôi.
- Trước và sau bữa ăn, sau khi đi vệ sinh... bắt buộc phải rửa tay.
- Đánh răng sáng và tối.
- Không nuôi móng tay quá dài, giữ móng sạch sẽ.
- Giữ gìn áo quần chỉnh tề, sạch sẽ.