

Nếu như béo phì đang trở thành một hiện tượng, khiến nhiều người lo lắng thì quá gầy cũng là một căn bệnh khó chữa.



1. Nguyên nhân làm bạn quá gầy?

- Chỗ đó ăn uống không hợp lý: Thói quen ăn uống thất thường, nhặt ăn do sợ béo hoặc ăn quá ít, ăn thiếu dinh dưỡng sẽ không thể làm cho "cô da có thót".

Bạn ăn nhiều nhưng vẫn "vô tác động"? Khi đó khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng của cơ thể bạn là quá kém.

Ngoài ra nếu bạn ít ăn vặt, không thích ăn đồ béo, ngọt thì cơ thể sẽ không đủ cung cấp đ

năng l^ong nên d^o g^oy.

- L^oi v^on đ^ong: Thói quen l^oi v^on đ^ong không chỉ gây ra béo phì mà cũng là nguyên nhân chính khi n^om c^o th^u r^ui vào tình tr^{ang} thi^u cân tr^um tr^ung.

Khi kh^o năng chuyⁿn hoá cũng nh^u h^op th^u th^uc ăn c^oa c^o th^u quá th^up, c^ong th^{em} vi^cb^on ng^oi v^on đ^ong vⁱ c^o th^u nhanh m^ut s^o c^ong làm cho quá trình h^op th^u v^a chuyⁿn hoá th^uc ăn tr^u n^oen k^{em} h^on.

Khi v^on đ^ong, các c^o ho^ot đ^ong nh^uu, c^o th^u đ^oi h^oi ph^ui cung c^op th^{em} n^ong l^ong, do v^oy s^o th^{uc} đ^oy quá trình ti^eu ho^a th^uc ăn c^ong nh^u làm t^{ang} c^om gi^c ngon mi^{ng}.

- M^ut ng^o ho^c ng^o quá ít: Nh^ung đ^{em} th^uc khuya, m^ut ng^o ho^c ng^o quá ít lu^{on} làm ti^eu hao kh^o nh^uu n^ong l^ong. Tình tr^{ang} c^ong m^ut m^ui kéo d^{ai} c^ong làm c^o th^u b^on th^{em} g^oy y^ou.

- M^uc các b^onh lý kh^oc: C^o th^u b^on s^o kh^o l^{en} c^on k^{hi} m^uc ph^ui m^ut s^o c^on b^onh li^{en} quan t^oi đ^ong ti^eu ho^a (đau d^o dày, viêm lo^{et} d^o dày..) hay nh^ung c^on b^onh r^ui lo^{en} chuyⁿn hoá n^oi ti^t (basedown, ti^u đ^ong...). Nguyên nh^un là do, k^{hi} m^uc các b^onh này, kh^o n^ong chuyⁿn hoá trong c^o th^u cao h^on n^oen n^ong ti^eu hao c^ong nh^uu h^on.

- Y^ou t^o di truy^un: N^ou b^o m^u b^on có d^{ang} ng^oo i quá “m^unh mai” th^u r^ut có th^u b^on c^ong s^o đ^ong th^ua h^ong v^a s^o h^ou m^ut v^oc d^{ang} nh^u v^oy.

2. Quá g^oy nguy hi^m th^u n^oo?

Khi quá g^oy, n^ong l^ong kh^ong đ^o đ^o cung c^op cho ho^ot đ^ong c^oa các c^o quan trong c^o th^u s^o d^on đ^on m^ut m^ui, h^ot h^oi, ch^ong m^ut, sinh l^oc k^{em}, l^{am} vi^ckém hi^u qu^u. C^o th^u lu^{on} m^ut m^ui c^ong làm m^ut d^{ai} c^om gi^c ngon mi^{ng} trong m^ui b^oa ăn v^a c^o th^u kh^ong h^op th^u đ^ong th^{em} các ch^ot d^ong trong các lo^oi th^uc ăn.

Ngoài ra, ng^oo i g^oy th^ung r^ut l^ong v^on đ^ong vⁱ c^o th^u kh^ong đ^o n^ong l^ong d^{an}h cho các ho^ot đ^ong luy^un t^op. K^ot qu^u là các c^o b^op tr^u n^oen nh^o, c^o th^u g^oy y^ou, l^{am} gi^um s^oc đ^o kh^ong c^o th^u, d^o m^uc các b^onh v^o tim, ph^ui, các b^onh v^o huy^ut áp, stress...

3. Gi^ui ph^up n^oo cho nh^ung “siêu ng^oo i m^uu”?

- Ăn u^ong h^op lý: Đây là y^ou t^o r^ut quan tr^{ang} trong chi^un l^ong tăng c^on c^oa b^on. Hãy x^{ay} d^ong cho m^unh m^ut ch^o đ^o ăn u^ong h^op lý b^ong cách b^o sung th^{em} các lo^oi th^uc ăn có ch^oa nh^u calo, đ^om, ch^ot b^oeo (nh^u các lo^oi th^ut, s^oa kh^ong t^{ach} ch^ot b^oeo, b^o, pho m^{at}) v^a th^uc ăn có ch^oa các lo^oi cacbonhydrat (nh^u tinh b^ot v^a đ^ong) v^ao b^oa ăn hàng ng^{ay}.

Chú ý n^oen ăn đ^ong gi^u, đ^ong b^oa. H^ong ng^{ay} có th^u ăn v^ot nh^ung t^ot nh^ut n^oen ăn tr^uc b^oa ăn kho^ong 1 gi^u, kh^ong ăn g^on b^oa ăn ch^onh vⁱ s^o l^{am} gi^um c^om gi^c ngon mi^{ng} khi đ^on b^oa.

N^ou th^ung xuy^un ph^ui th^uc khuya, hãy ăn th^{em} m^ut b^oa nh^u. Hãy ch^on các th^uc ăn m^um, d^o

tiêu hoá và h p th  nh : s a, ch o và các lo i hoa qu .

- N ng cao chất l ng gi c ng : N n ng  đ ng gi  và ng  đ  gi c.

N u b n th ng xuyên b  m t ng , không n n l m d ng thu c ng . H y ki n tr  luy n tập đ  c  đ ng gi c ng  một cách t  nhiên b ng các bài tập th  dục nh  nh ng, th  gi n tr c khi ng .

Ng m chân b ng n c m m hoặc m t c c sửa n ng tr c khi ng  cũng giúp b n t m đ n gi c ng  một cách t  nhiên.

- T ng c ng luy n tập: Hãy t  b  ngay suy nghĩ sai l m r ng: g y th  không c n ph i luy n tập. Thi u v n đ ng c ng l m c  th  b n m t m i, kh  ch u h n.

Kh c v i nh ng ng i b  b nh b o ph i t m đ n nh ng bài luyện tập c o c ng đ  cao nh  m t ph ng ph p đ t ch y n ng l ng đ  gi m c n, nh ng ng i g y n n ch n cho m nh nh ng ph ng ph p luy n tập nh  nh ng, t y theo t nh tr ng s c kho  c a m nh nh : d i b , c u l ng, các bài tập aerobic...

Luy n tập đ u đ n s  l m c  th  s ng kho i, d  ch u, t ng c ng kh  n ng ti u ho a c a d  dày c ng nh  c m gi c th m ăn. Các bài th  d c nh  nh ng c ng gi p c  b p tr  n n s n ch c, ph ng ch ng b nh lo ng x ng, ch ng c ng th ng, c i thi n tr ng th i n th n, l m giảm nguy cơ m c các b nh v  tim mạch v  h y t p.

theo D n tr 