



CÁCH SỐNG & ĂN UỐNG

Để Cơ Thể Khỏe Mạnh



BÀI SỐ 1

HÃY NĂNG HOẠT ĐỘNG



NĂNG HOẠT ĐỘNG

ĐỂ CƠ THỂ ĐƯỢC KHỎE MẠNH

Năng hoạt động là một sự chọn lựa!

Đời sống tân tiến hiện tại có quá nhiều phương tiện phục vụ chúng ta mọi mặt vì thế chúng ta khó lòng mà năng hoạt động. Nhiều công việc văn phòng bắt chúng ta ngồi suốt ngày. Thêm vào đó, xe hơi, thang cuốn, thang máy có khắp mọi nơi khiến ta chẳng phải đi bộ nhiều. Những khi nhàn rỗi thì lại có truyền hình hay internet lôi cuốn. Tất cả những tiện nghi đó là những thử thách khi chúng ta muốn bước ra ngoài hoạt động một chút.

Năng hoạt động không có nghĩa là phải tập thể dục ở sân vận động hay chạy trên máy tập. Chúng ta nên có một lối sống năng động. Lợi ích của sự hoạt động cơ thể và ăn uống lành mạnh ngăn ngừa được những chứng bệnh kinh niên sau này.

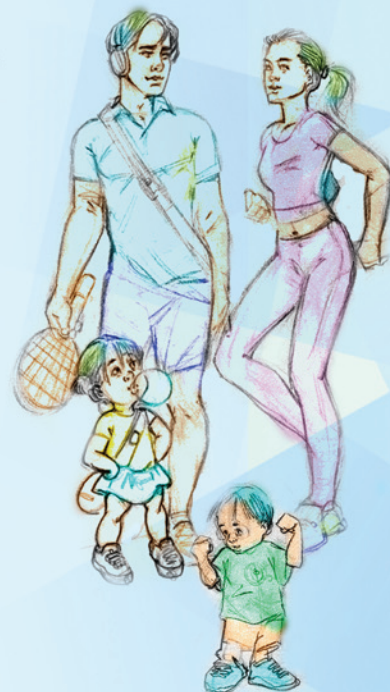
Trong tập tài liệu hướng dẫn này, bạn sẽ tìm hiểu về những lợi ích của sự hoạt động cơ thể quan trọng cho sức khỏe như thế nào và ngăn ngừa được nhiều bệnh tật ra sao. Bạn cũng sẽ được chỉ dẫn cách thức bắt đầu hoạt động để cơ thể được khỏe mạnh.

NHỮNG LỢI ÍCH

CỦA HOẠT ĐỘNG CƠ THỂ

Sự hoạt động cơ thể không chỉ làm cho cơ thể cường tráng mà còn làm cho tinh thần được lành mạnh. Sự hoạt động cũng giúp chúng ta ngăn ngừa được nhiều bệnh tật kinh niên. Những lợi ích của hoạt động cơ thể là :

- Mang lại năng lực cho hoạt động hàng ngày
- Giúp bắp thịt, gân cốt và xương mạnh mẽ vì thế ngăn ngừa được bệnh xốp xương
- Giúp tiêu thụ hết năng lượng từ thức ăn mang lại, vì thế chúng ta không bị lên cân
- Giúp tâm thần sáng suốt không bị chứng căng thẳng và lo âu
- Giúp cho giấc ngủ được ngon hơn.
- Giảm thiểu các bệnh ung thư vú, nhiếp hộ tuyến (Prostate cancer) và ruột già.
- Giúp duy trì một vóc dáng cân xứng làm giảm thiểu mối nguy mắc những bệnh kinh niên như tiểu đường, tim, ung thư, cao máu và giảm lượng cholesterol trong máu.
- Giúp giảm nguy cơ bị tai biến mạch máu não (stroke)



CHÚNG TA

HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY



Hoạt động cơ thể mang lợi ích cho tất cả mọi người, dù còn trẻ hay đã cao tuổi. Càng bắt đầu sớm và hoạt động càng lâu, sức khỏe của bạn càng được dồi dào và tim mạch càng đập đều hòa.

Nếu bạn chưa mấy hoạt động, cũng không có gì là muộn. Bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay! Nếu bạn đã hoạt động đều đặn, hãy cố gắng tiếp tục để sức khỏe và cuộc sống được tốt đẹp.

Bạn có năng hoạt động không?

Xin hãy kể ra những hoạt động thường ngày, kể cả những việc làm trong nhà

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



TÔI PHẢI BẮT ĐẦU

NHƯ THẾ NÀO?

HÃY BẮT ĐẦU VỚI HOẠT ĐỘNG NHẸ NHÀNG

Bạn có thể bắt đầu bằng 10 phút đi bộ, bơi lội, Tai-chi hay một vài hoạt động nhẹ nhàng trong nhà như hút bụi hoặc giặt giũ quần áo.



HÃY BẮT ĐẦU VỚI HOẠT ĐỘNG BẠN YÊU THÍCH

Nếu thích dạo mát, bạn có thể đi bộ sau những bữa ăn với người thân hay bạn bè. Hoặc, nếu bạn thích vườn tược, bạn có thể trồng cây, tỉa hoa hay cắt cỏ.



LUYỆN TẬP CHO SỰ DẸO DAI

Bạn sẽ khám phá ra rằng, khi hoạt động đều đặn, sức lực của bạn sẽ tăng dần. Điều đó giúp bạn có thể hoạt động lâu hơn và thường xuyên hơn. Hãy cố gắng hoạt động cơ thể ít nhất là 30 phút mỗi lần và nếu làm được hàng ngày thì càng tốt.



Xin nhớ rằng, luyện tập cơ thể không có nghĩa là phải đi đến phòng tập hay vận động trường. Những công việc từng làm đều đặn mỗi ngày cũng giúp bạn cử động chân tay và luyện tập cơ thể.



HÃY CỐ HOẠT ĐỘNG 30 PHÚT MỖI NGÀY

MỖI NGÀY HOẠT ĐỘNG 30 PHÚT

KHÔNG CÓ GÌ LÀ KHÓ

BẠN CÓ THỂ LÀM NHỮNG CÔNG VIỆC NHƯ:



Đậu xe xa xa một chút rồi đi bộ tới văn phòng làm việc.



Đi xe buýt



Chạy bộ



Đi cầu thang thay vì đi thang máy.



Ra làm vườn đều đặn



Sửa sang nhà cửa



Đi bộ



Chơi thể thao như quần vợt



Lái xe đạp

KHI LUYỆN TẬP CƠ THỂ

BẠN CẦN PHẢI ĂN UỐNG BỔ DƯỠNG

Trong lúc bạn đi bộ hay chạy tập thể dục, bạn nên mang theo một ít thức ăn nhẹ và nước để uống. Nên ăn uống một chút vào lúc bạn nghỉ chân. Thức ăn đó cung cấp cho bạn những năng lượng để tiếp tục tập thể dục cho hết buổi.

Dưới đây là cách làm một món ăn nhẹ ngon, đủ chất bổ dưỡng, dễ làm, dễ xách theo và dễ ăn.



Trái Cây Khô Trộn

(4 – 6 phần ăn)

1/2 chén nho khô
1/2 chén đậu phụng rang
2 chén cê-rê-ôn hiệu Chex
1/2 chén hạt hướng dương
1 chén cê-rê-ôn hiệu Cheerios
1 chén trái đào lòng khô
(hay bất cứ loại trái cây khô nào)

Trộn lẫn tất cả những món kể trên với nhau và chia thành nhiều gói. Bạn đã có một gói thức ăn nhẹ, ngon tuyệt vời rồi đó!



**HOẠT ĐỘNG CƠ THỂ 30 PHÚT MỖI NGÀY
GIÚP GIẢM NGUY CƠ BỊ BỆNH KINH NIÊN**



Promoting Good Health Through Diet & Lifestyle

Lesson 1: Let's exercise

Published by the University of California, Berkeley

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Loan T. K. Pham, MS, RD

Project Director
Joanne P. Ikeda, MA, RD

Artist & Printer
Timmy Nguyen
Nghia Vuong
Nam Pham

Special thanks to Nutrition Education Assistants (NEAs), and members of the Advisory Board for their contribution to this project.

This project is funded by the California Cancer Research Program, Dept of Health Services, grant # 99-86878 and FSNEP, USDA .

The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

© 2002

For more information on this material or others in this series, please contact Catherine White at 510-643-0156.

