

Bộ phận trong cơ thể "sợ" gì ?

Gan mật, phổi, tim và thận là những cơ quan nội tạng quan trọng bậc nhất trong cơ thể. Chúng cũng như những thực thể khác, đều có những "khắc tinh" riêng luôn chống phá sự an toàn trong quá trình sinh trưởng và phát triển.

Gan mật, phổi, tim và thận "sợ" nhất điều gì bạn biết chưa? Dưới đây là những "khắc tinh" của các cơ quan nội tạng quan trọng này thế nhưng nhiều người vẫn vô tình "nạp" chúng vô tội vạ vào cơ thể mỗi ngày mà không hề hay biết!

Tim "sợ" muối

Quả tim là một cơ quan khá nhỏ bé trong cơ thể, nhưng nó lại là một chiếc động cơ hoạt động chính của cơ thể, là thứ duy nhất và đặc biệt

quan trọng. Để bảo vệ tim khỏe mạnh, chúng ta cần phải bắt đầu từ chế độ ăn ít muối mọi ngày. Vì thành phần chính của muối là natri clorua, khi ăn quá mức, chúng có thể gây trữ nước trong cơ thể, tăng áp lực nội mạch, tăng gánh nặng cho tim.

Những nghiên cứu của các chuyên gia đã chứng minh rằng, muối có tác hại tỉ lệ thuận với bệnh huyết áp cao, càng ăn mặn bao nhiêu, huyết áp càng tăng bấy nhiêu. Nếu mỗi ngày bạn ăn thêm 1g muối, huyết áp sẽ tăng thêm khoảng 2mm Hg, đồng thời khoảng cách huyết áp trên dưới giãn ra 1,7 mm Hg.

Nếu không thể bỏ muối ra khỏi thực đơn hàng ngày thì bạn cũng nên chọn loại muối có nồng độ nhạt, bởi những loại muối này đã được loại bỏ bớt 20% natri clorua, thay vào đó là kali clorua. Từ đó giúp giảm thiểu các ion natri, giảm nguy cơ huyết áp cao, và kali còn có tác dụng giúp giảm huyết áp.

Phổi "sợ" khói thuốc lá

Phổi chính là "cỗ máy làm mới" và lọc khí của cơ thể, thế nên khi hút thuốc lá lâu dài, các hạt khói độc hại đó sẽ được lắng đọng trong phổi, lâu dần sẽ dẫn đến bệnh phổi. Biểu hiện sớm nhất là rối loạn chức năng hô hấp, phát sinh các bệnh thông thường như viêm phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, trường hợp nặng có thể bị ung thư phổi. Nhiều nghiên cứu cho thấy, việc hút thuốc lá có liên quan và tỉ lệ thuận với khả năng mắc bệnh ung thư phổi. Người hút thuốc với số lượng khoảng 20 điếu/ngày kéo dài trong 20 năm có khả năng ung thư đặc biệt cao.

Ngoài hút thuốc lá, những người sống trong môi trường không khí bị ô nhiễm lâu dài cũng là yếu tố gây tổn thương đến phổi. Các chuyên gia cho rằng, sau khi thức dậy vào mỗi buổi sáng, bạn nên hít một hơi thật sâu, tìm một nơi có không khí trong lành để làm sạch phổi. Hãy luôn giữ

cho môi trường sống và làm việc được sạch sẽ, trong lành, thoáng khí.

Thận "sợ" thịt

Các chất dinh dưỡng tốt nhất trong thực phẩm bao gồm carbohydrate, protein và chất béo. Chất đạm có vai trò tạo thành một số lượng lớn các enzyme protein giúp cơ thể phát triển.

Tuy nhiên, các protein trong quá trình phân giải trong cơ thể khác với carbohydrate và chất béo, vì nitơ của nó sẽ được chuyển đổi thành phần urê, mà các chất này cần được xử lý qua thận. Vì thế, ăn quá nhiều thịt sẽ làm tăng gánh nặng cho thận, lâu dần sẽ sinh bệnh.

Gan "sợ" chất béo

Theo các chuyên gia, những người bị béo phì đa phần đều mắc bệnh gan nhiễm mỡ, bởi khi gan có mỡ thì các nội tạng khác cũng sẽ có sự ảnh

hưởng. Khi chúng ta ăn mỡ động vật vào, gan sẽ có nhiệm vụ chuyển hóa nó thành chất béo. Chúng luôn là "lực cản" nặng nề cho quá trình hoạt động của gan.

Khi cơ thể vừa béo lên, ngay lập tức tích mỡ vào gan, làm cho gan không xử lý kịp, sinh ra bệnh. Nếu để tình trạng này kéo dài sẽ dẫn đến xơ gan, viêm gan, lâu hơn nữa sẽ gây nguy cơ ung thư gan. Những chất béo này muốn loại bỏ thì phải cần đến vận động, tập thể dục.

Túi mật "sợ" thói quen thất thường, bỏ bữa ăn sáng

Nhiều người vì muốn giảm cân hoặc bận rộn thường bỏ qua bữa ăn sáng hoặc ăn uống thất thường. Nhưng ít người biết rằng, thói quen tai hại này cũng như một "cú đánh lớn" vào túi mật.

Những thói quen gây hại cho sức khoẻ

Tương tự như tuyến tụy, cơ thể liên tục tiết ra mật và lưu trữ trong túi mật để mỗi bữa ăn sẽ tự động tiết mật, co bóp, đẩy mật ra đường ruột giúp tiêu hóa thức ăn. Đây là một nguyên tắc khép kín và phải vận động theo quy luật cố định. Sau khi ngủ dậy, nếu không ăn sáng, lượng dịch mật ứ đọng quá nhiều trong mật mà không tiêu hao, lâu ngày sẽ tích tụ, khô lại tạo thành sỏi mật.

Những "nỗi sợ thâm kín" này luôn thường trực diễn ra hàng ngày, nhưng các cơ quan như trên sẽ không bao giờ có cơ hội để "nói" cho chúng ta biết mà có cách phòng tránh. Thế nên hi vọng những thông tin như trên sẽ giúp bạn hiểu và có cách để "giải cứu" các cơ quan nội tạng của mình khỏi những nguy cơ mất an toàn vẫn đang đều đặn tấn công chúng hàng ngày thông qua thói quen sinh hoạt hàng ngày!