

5 cách để chống lại bức xạ điện từ của máy tính

Cuộc sống ngày nay với những máy móc hiện đại khiến cho con người làm nhiều việc trở nên nhẹ nhàng hơn. Nhưng cùng với việc hưởng thụ cuộc sống chất lượng cao, bức xạ điện từ được sản sinh ra từ những sản phẩm điện tử lại gây ra rất nhiều ảnh hưởng không tốt cho cơ thể.

Máy tính là một trong những máy móc điện tử mà hiện nay chúng ta phải tiếp xúc nhiều nhất trong một ngày, dưới đây là 5 chiêu hiệu quả để ứng phó với ảnh hưởng của bức xạ điện từ của máy tính.

Thứ nhất: Trên bàn làm việc có thể đặt vài **chậu xương rồng**, xương rồng có thể hút bức xạ điện từ.

Thứ 2: Đối với những người bận rộn thì cách tránh bức xạ điện từ của máy tính đơn giản nhất đó là mỗi sáng uống **2 đến 3 cốc trà xanh**, ăn một quả **quýt**.

Lá trà xanh rất giàu vitamin A thô, sau khi bị cơ thể tiếp nhận nó sẽ rất nhanh chuyển hóa thành vitamin A. Do đó, trà xanh không những có thể làm tiêu tan những nguy hại

mà bức xạ điện từ của máy tính gây ra, nó còn có thể bảo vệ và nâng cao thị lực.

Nếu bạn không quen với việc uống **trà xanh**, bạn có thể dùng **trà hoa cúc** bởi nó cũng có tác dụng tương tự như vậy.

Thứ 3: Vị trí đặt máy tính cũng rất quan trọng. Hạn chế việc đặt mặt sau của màn hình về hướng có người bởi vì bức xạ điện từ của máy tính mạnh nhất là từ mặt sau, sau đó là hai bên, màn hình là nơi mà bức xạ điện từ yếu nhất.

Để có thể nhìn rõ mặt chữ ít nhất chúng ta cũng phải đặt máy tính **cách 50 đến 75cm**. Với vị trí như vậy có thể giảm những ảnh hưởng của bức xạ điện từ.

Thứ 4: Đối với những người thường xuyên tiếp xúc với máy tính thì nên ăn nhiều đồ ăn có chứa **vitamin A, vitamin C, protein** như cà rốt, giá đỗ, cà chua.

Thứ 5: Thường xuyên tiếp xúc với máy tính sẽ làm cho mắt bị khô và nhức mỏi.

Để giảm tình trạng này chúng ta nên thường xuyên ăn **chuối**. Kali trong chuối sẽ giúp chúng ta loại bỏ thành phần muối dư thừa trong cơ thể giúp mắt không xuất hiện các triệu chứng mệt mỏi./.