Bộ Y Tế Philadelphia

Tạp Chí Sức Khỏe

Tập 2, Số 2

Hè 2009

Sống Khỏe Mạnh mà Vẫn Tiết Kiệm

Lúc này, nhiều người trong chúng ta đang cố gắng tìm cách để tiết kiệm tiền. Hơn bao giờ hết, quan tâm đến sức khỏe là một việc quan trọng đối với chúng ta.

Bản Tin Sức Khỏe lần này sẽ mang đến cho quý vị những bí quyết đơn giản về việc ăn uống lành mạnh, giữ cho cơ thể cân đối và đối phó với tình trạng căng thẳng.

Ăn uống lành mạnh mà vẫn tiết kiệm

Đồ ăn nhanh không phải là giải pháp cho việc ăn uống tiết kiệm. Ăn uống lành mạnh giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư, bệnh tim mạch, tiểu đường và mập phì. Quý vị vẫn có thể ăn uống lành mạnh mà không tốn nhiều tiền.

Sau đây là một số bí quyết lành mạnh và rẻ tiền để quý vị bắt đầu:

- Tự nấu và ăn ở nhà nhiều hơn thay vì đi ăn ở nhà hàng
- Không nên đi mua sắm đồ ăn khi đang đói
- Tự trồng các loại rau ăn – như rau và thảo mộc
- Ăn khẩu phần thức ăn ít hơn – quý vị sẽ tiết kiệm tiền và khỏe mạnh hơn
- Thử dùng các nhãn hiệu của tiệm thực phẩm
- Chọn đồ để mua trên các kệ sát tường trong tiệm thực phẩm - đó chính là nơi để thực phẩm lành mạnh (sản phẩm tươi và sản phẩm từ sữa)

Dọc theo các kệ sát tường trong tiệm thực phẩm, quý vị sẽ tìm thấy nhiều loại thực phẩm lành mạnh với giá chỉ dưới 1 đô cho một khẩu phần ăn, như:

- Chuối
- Hạt bí
- Sữa
- Củ cải đường
- Yến mạch
- Trứng
- Quả hạch
- Rau bina
- Dưa hấu
- Khoai tây
- Bông cải xanh
- Táo

Nội dung Bản Tin Sức Khỏe lần này:

Sống Khỏe Mạnh mà vẫn Tiết Kiệm

- *Ăn uống lành mạnh*
- *Những bí quyết tập thể dục*
- *Đối phó với tình trạng căng thẳng*

Các Mẹo Nhanh:

- *Cố gắng tập thể dục từ ba đến năm lần một tuần trong vòng 30 đến 60 phút.*
- *Điều then chốt để ăn uống lành mạnh mà vẫn tiết kiệm là dành nhiều thời gian ở trong bếp hơn một chút.*
- *Luyện tập thể dục là rất quan trọng để có sức khỏe tốt và giữ thể trọng lành mạnh.*

Giữ Liên Lạc với Tạp Chí Sức Khỏe

Bộ Y Tế Philadelphia có Tạp Chí Sức Khỏe cho các vị lãnh đạo cộng đồng. Tạp Chí có thể được gửi ra qua email hoặc ấn bản bằng nhiều ngôn ngữ. Có chủ đề nào về sức khỏe mà quý vị muốn tìm hiểu sâu hơn? Xin cho chúng tôi biết.

Để tìm hiểu thêm về Tạp Chí Sức Khỏe, xin liên lạc với Marialisa Ramirez theo số điện thoại 215-685-6861 hoặc qua email: Marialisa.ramirez@phila.gov.

Giữ thân thể cân đối

Luyện tập nhiều không có nghĩa là quý vị phải đến phòng tập. Quý vị có thể thử nhiều thứ khác vừa tiết kiệm thời gian và tiền bạc cho mình.

Ngay bây giờ, có thể quý vị đang có trong nhà những thứ dùng để tập tạ - hãy sáng tạo lên!

Tự làm tạ cho mình:

- Những hộp súp đầy
- Bình nước đầy
- Bình sữa hoặc bình nước trái cây
- Thùng đựng sơn

Những bí quyết tập thể dục sau đây là hoàn toàn miễn phí:

- Khiêu vũ
- Chạy tại chỗ
- Đi bộ
- Nhảy dây
- Chạy
- Dùng cầu thang đi bộ – luyện tập nhiều trên các bậc tam cấp
- Những bài tập trên ghế – tranh thủ nâng cẳng chân lên trong lúc xem quảng cáo
- Làm việc nhà – kết quả cuối cùng là quý vị có căn nhà vô cùng sạch sẽ và thân thể khỏe mạnh hơn
- Sử dụng cầu thang bộ thay vì thang máy
- Chơi đùa với các con của quý vị

CHÚ Ý QUAN TRỌNG

Mùa hè vui, hãy hạn chế các bữa tiệc và BBQ – vui vẻ dưới ánh nắng mặt trời!

Sức nóng dữ dội có thể gây bệnh hoặc thậm chí chết người. Khi ở ngoài trời quá nóng, cố gắng ở trong nhà và bật điều hòa hoặc quạt. Uống nhiều nước và tránh uống rượu, cafein (cà phê) hoặc dùng quá nhiều đường. Nếu quý vị phải ra ngoài – hãy đội mũ và dùng kem chống nắng.

Đừng quên thú cưng của quý vị! Hãy nhớ cho thú cưng cũng được uống thật nhiều nước.

Lời Khuyên: Nếu bị cúp điện hoặc quý vị không có điều hòa, hãy ở tầng thấp nhất trong nhà để tránh nắng nóng.

Kiểm Soát Tình Trạng Căng Thẳng

Đôi khi có thể rất khó để giữ bình tĩnh và thư giãn. Đôi khi thật khó tìm ra cách giảm căng thẳng. Nhưng làm được điều đó là rất quan trọng – sức khỏe của quý vị phụ thuộc vào việc đó.

Một số triệu chứng căng thẳng thường gặp:

- Nhức đầu
- Buồn
- Khó ngủ
- Bực bội
- Đau lưng
- Đau ngực
- Đau bao tử
- Lo lắng
- Ăn nhiều hoặc không muốn ăn uống gì
- Khó tập trung

Mọi người đều cảm thấy căng thẳng. Lạc đường trong lúc lái xe hoặc lỡ chuyến xe bus có thể gây ra căng thẳng. Cẳng thẳng ảnh hưởng đến cơ thể của quý vị. Đừng để căng thẳng làm quý vị sinh bệnh!

Tôi có thể xử lý căng thẳng bằng cách nào?

- **Thư giãn** – nghỉ ngơi là việc quan trọng.
- **Dành thời gian cho bản thân** – tự chăm sóc bản thân là điều rất quan trọng.
- **Ngủ** - ngủ là một cách tuyệt vời để giúp thư thái cơ thể và trí óc của quý vị.
- **Ăn uống đúng cách** – nạp năng lượng từ trái cây và rau củ.
- **Vận động** – tập thể dục sẽ giúp giảm căng cơ bắp và cũng hữu ích cho tâm trạng của quý vị!
- **Có một sở thích** – làm điều gì đó mà quý vị thích như đan len, mỹ thuật và đồ thủ công.
- **Không nên giải quyết căng thẳng bằng những cách không lành mạnh** - như uống nhiều rượu, dùng ma túy, hút thuốc hoặc ăn quá nhiều.