



## Những hành động đơn giản cải thiện sức khỏe (phần 1)

### Bệnh văn phòng

Tại sao dân văn phòng lại mắc bệnh tật? Ngoài ngồi một chỗ, ít vận động thì còn nhiều nguyên nhân nữa!!! Nhưng chúng ta hoàn toàn có thể cải thiện sức khỏe bằng những hành động đơn giản. Bài viết này chia sẻ về hành động đơn giản đầu tiên, đó là **MỞ CÁCH CỬA BÊN CẠNH BÀN LÀM VIỆC** nếu bạn đang ở văn phòng hoặc những cánh cửa trong căn nhà của bạn.

Đây đang là những ngày cuối xuân, đầu hè, thời tiết chưa nóng, cũng không còn lạnh. Hãy mở tung cánh cửa! Hãy đón lấy quà tặng sức khỏe từ thiên nhiên mà không thuốc thang nào sánh được!!! Những món quà đó là gì?

#### Ánh nắng mặt trời

Nhiều người trong chúng ta đi làm từ sáng sớm, ra về khi trời đã tối mịt và cả ngày ngồi trong phòng với điều hoà và ánh sáng đèn điện. Kể cả khi đi ngoài đường, chúng ta cũng ngồi trong ô tô hoặc bịt kín như ninja, cả ngày không tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Đừng đơn giản nghĩ rằng, thiếu ánh nắng mặt trời, thiếu vitamin D chỉ gây ra còi xương ở trẻ nhỏ và loãng xương, nhuyễn xương (mỏng xương, giòn xương, dễ gãy và biến dạng xương) ở người lớn, người già. Thế thì bạn chưa hiểu đầy đủ về vai trò của vitamin D rồi.

*Vitamin D về mặt kỹ thuật không phải là vitamin vì vitamin được định nghĩa là một vi chất dinh dưỡng thiết yếu, sinh vật cần với số lượng nhỏ và cơ thể không thể tổng hợp được (hoặc tổng hợp đủ), mà phải nạp vào thông qua việc ăn uống. Tuy nhiên vitamin D, đúng là rất cần thiết cho sức khỏe và chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng nó lại hoàn toàn có thể được sản xuất trong cơ thể con người, nó gần như không có trong thực phẩm tự nhiên (trừ cá béo và lòng đỏ trứng), ngay cả khi nó được lấy từ thực phẩm, nó phải được cơ thể biến đổi trước khi nó có thể tham gia vào các quá trình trao đổi chất. Vitamin D có vai trò và hoạt động giống hormone hơn.*

Ngoài ảnh hưởng đến xương, răng, vitamin D còn có các vai trò quan trọng khác như điều chế quá trình phân chia tế bào, bài tiết và chuyển hoá các hormone, bao gồm hormone tuyến cận giáp và insulin, chức năng thần kinh cơ, miễn dịch và giảm viêm. Cụ thể:

- Vitamin D có khả năng ảnh hưởng đến sự biệt hoá một số tế bào ung thư như ung thư da, xương, và các tế bào ung thư vú. Tình trạng đủ vitamin D có liên quan đến giảm nguy cơ phát triển ung thư vú, đại tràng và tuyến tiền liệt. Các thí nghiệm trong phòng thí nghiệm cho thấy nó giúp ngăn chặn sự nhân lên của tế bào đặc trưng cho bệnh ung thư bằng cách giảm sự phân chia tế bào, hạn chế cung cấp máu khối u (tạo mạch), làm tăng chết các tế bào ung thư (apoptosis) và hạn chế sự lây lan của các tế bào ung thư (di căn).
- Không cung cấp đủ vitamin D còn có thể phát sinh các bệnh như:
  - + Cúm: Một số nghiên cứu cho thấy mối liên hệ giữa thiếu vitamin D và bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, những người có nồng độ vitamin D thấp thường dễ bị nhiễm virus, cảm lạnh và cúm hơn những người có nồng độ vitamin D cao trong cơ thể.



- + Tình trạng viêm: đây chính là một phản ứng của hệ miễn dịch nếu nó không được cung cấp vitamin D, trong đó bao gồm các dạng như viêm khớp dạng thấp, lupus, bệnh viêm ruột (IBD) và bệnh tiểu đường loại 1.
- + Dị ứng: Trẻ em không được cung cấp đầy đủ vitamin D tăng khả năng bị dị ứng thực phẩm.
- + Trầm cảm: Thụ thể vitamin D có mặt trên nhiều khu vực của não và tham gia vào các quá trình hoạt động của não bộ, nên việc bổ sung vitamin D đóng vai trò quan trọng trong điều trị trầm cảm.
- + Bệnh tiểu đường Type-2 : Các nghiên cứu trên thế giới đã chứng minh mối tương quan giữa nồng độ vitamin D thấp và sự phát triển của bệnh tiểu đường loại 2. Có bằng chứng cho thấy vitamin D giúp cải thiện chức năng tế bào beta tiết insulin do đó nâng cao - và hạn chế glucose huyết thanh ở những người có nguy cơ cao mắc bệnh.

Như vậy, thiếu vitamin D, thiếu tiếp xúc ánh sáng mặt trời, không chỉ làm cho chúng ta cảm thấy mỏi rã rời, đau nhức xương khớp, đặc biệt là xương cột sống, thắt lưng (triệu chứng của loãng xương) mà còn làm tăng nguy cơ gặp các bệnh lý khác từ đơn giản như cúm, dị ứng đến các bệnh nguy hiểm như tiểu đường, thậm chí một số loại ung thư.

Vì vậy, nếu bạn thường xuyên ở trong phòng, hãy mở cánh cửa ra để đón lấy ánh sáng tự nhiên từ mặt trời. Theo các chuyên gia, chỉ cần 20 phút mỗi ngày được tắm nắng là đủ để tổng hợp vitamin D cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên khả năng tiếp xúc với tia cực tím UVB (bước sóng từ 290-320 nanomet) để tổng hợp vitamin D phụ thuộc vào mùa, thời gian phơi nắng trong ngày, mức độ mây che phủ (mây che phủ hoàn toàn giảm 50% năng lượng tia cực tím), khói bụi (ô nhiễm không khí nghiêm trọng giảm 60%), hàm lượng melanin trên da (màu sắc da) và việc sử dụng kem chống nắng. Ngoài ra, bức xạ UVB không xuyên qua thủy tinh, vì vậy tiếp xúc với ánh nắng mặt trời qua cửa kính không tạo ra vitamin D. Do đó, tùy vào điều kiện thực tế của mỗi người mà điều chỉnh thời gian phơi nắng cho phù hợp.



*Mở cửa cạnh chỗ bạn ngồi để đón nắng, không khí tươi mới*



**Oagree.com** chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

**Đăng ký thành viên** hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

*Tuy nhiên cũng xin lưu ý, việc bổ sung vitamin D thông qua thuốc có thể dẫn tới hấp thụ quá mức cần thiết, dẫn tới tác dụng độc hại. Quá nhiều vitamin D có thể gây ra các triệu chứng không đặc hiệu như chán ăn, sụt cân, đa niệu và rối loạn nhịp tim và gây hại vì nó làm tăng nồng độ canxi, có thể dẫn đến vôi hóa (lắng đọng muối canxi trong các mô mềm, như thận, tim hoặc phổi và làm tổn thương các cơ quan này) và tăng canxi máu (nồng độ canxi trong máu cao). Việc sử dụng các chất bổ sung cả canxi và vitamin D của phụ nữ sau mãn kinh liên quan đến việc tăng 17% nguy cơ sỏi thận.*

*Còn tiếp xúc với ánh nắng mặt trời không dẫn tới hấp thụ quá mức vitamin D và gây độc cho cơ thể.*

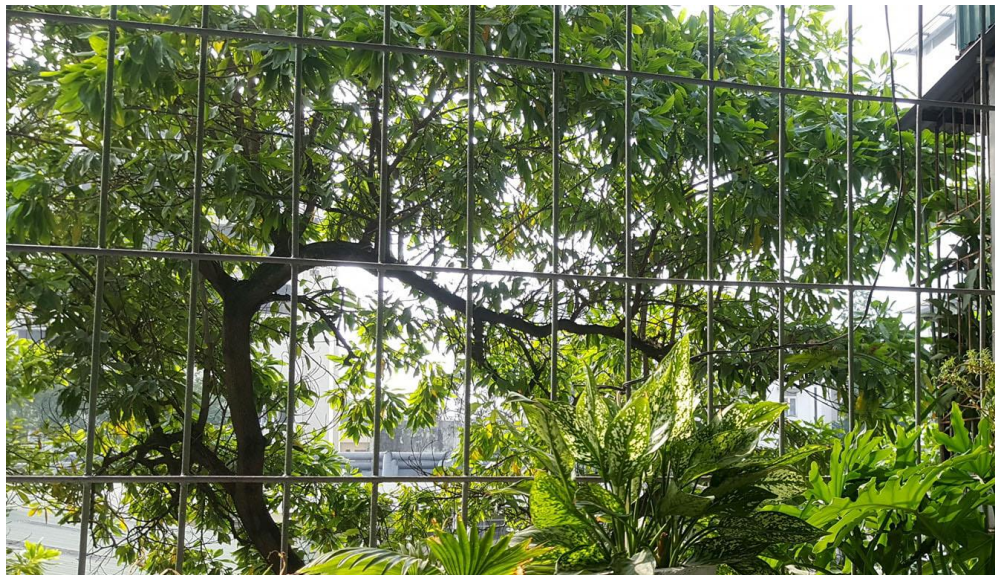
Đừng sợ nắng! Mọi sinh vật trên trái đất này tồn tại và phát triển được là nhờ ánh nắng mặt trời. Nếu nắng trực tiếp gây ra ung thư da hay nguy hại đến mức như các công ty mỹ phẩm quảng bá thì chắc chắn loài người đã tiến hoá để có lớp kính hoặc lớp vỏ bảo vệ bên ngoài. Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao người dân ở gần bắc bán cầu, nơi ít ánh nắng mặt trời lại có tỷ lệ ung thư da cao hơn không?

### **Gió, oxy và không khí mới**

Có rất nhiều hoá chất độc hại tồn tại trong phòng làm việc và nhà ở (xem chi tiết [tại đây](#)) như benzen, Formaldehyd, ... (gây kích ứng đường hô hấp, làm trầm trọng các bệnh viêm da cơ địa, có thể gây ung thư máu,...) phát sinh từ mực in, mực photocopy, giấy in, từ các đồ đạc, nội thất bằng gỗ công nghiệp, nhựa, nước tẩy rửa lau sàn nhà, từ vật liệu xây dựng,... Nếu chúng ta luôn đóng kín cửa và sử dụng điều hoà, các hoá chất độc hại giải phóng từ các vật dụng rất khó thoát ra ngoài, làm giảm chất lượng không khí chúng ta thở, dẫn đến tình trạng đau đầu, mệt mỏi, bệnh tật âm thầm phát triển.

Bên cạnh đó, môi trường điều hoà đóng kín còn tích tụ virus, vi khuẩn. Mở cửa thông thoáng, đẩy nắng và gió, sẽ giúp phát tán và giảm mật độ các sinh vật có hại, giảm tình trạng lây lan dịch bệnh.

Nắng, gió và không khí mới được đưa vào phòng cung cấp thêm oxy tươi, giúp đầu óc sáng khoái, tinh thần vui vẻ, từ đó nâng cao sức đề kháng, hệ miễn dịch của cơ thể.



Website: <https://oagree.com>

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage)

SĐT: 0334436326

*Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.*



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

## Ngoài nâng cao sức khỏe, bạn đang góp phần bảo vệ môi trường sống

Mở cửa lấy ánh sáng tự nhiên và gió trời, giúp không khí thông thoáng, từ đó hạn chế sử dụng điều hoà còn giúp giảm phát thải các khí độc hại từ các máy nén ra môi trường, đồng thời tiết kiệm điện (giảm áp lực cho các nhà máy nhiệt điện, giảm đốt than, giảm ô nhiễm không khí), góp phần bảo vệ môi trường sống của chúng ta và tương lai con cháu.

**Gần thiên nhiên, cả thể chất và tinh thần mỗi chúng ta sẽ khoẻ mạnh hơn.**

**Có việc gì đơn giản hơn thế: Đứng lên và mở cửa!**



Chia sẻ với đồng nghiệp trong phòng hoặc người thân trong gia đình để hiểu tác dụng và ủng hộ hành động không phải “ngẫu hứng” này nhé

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>

### Nguồn tham khảo:

1. Viện ung thư quốc gia (National Cancer Institute) thuộc Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services) (<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/vitamin-d-fact-sheet>)
2. Đại học Harvard (Harvard Health Publishing) (<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/vitamin-d-and-your-health-breaking-old-rules-raising-new-hopes>)
3. Viện sức khỏe quốc gia (National Institutes of Health) thuộc Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ (<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional>)
4. Viện dinh dưỡng quốc gia thuộc Bộ Y tế Việt Nam (<http://viendinhduong.vn/vi/pho-bien-kien-thuc-chuyen-mon/thieu-vitamin-d-o-tre-em.html>)

Website: <https://oagree.com>

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage)

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.