

Bí quyết giữ sức khỏe để tận hưởng trọn vẹn mùa Tết

07:51 16/01/2026

Dịp Tết Nguyên Đán sắp tới, chúng ta thường tham gia nhiều bữa tiệc sum họp gia đình và bạn bè. Lịch sinh hoạt thay đổi, ăn uống nhiều dầu mỡ, rượu bia khiến cơ thể dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, đầy hơi, mất ngủ. Thay vì kiêng khem cực đoan hoặc buông thả hoàn toàn, bạn có thể áp dụng một số thói quen đơn giản để giữ cơ thể cân bằng và vẫn vui vẻ đón Tết.

Ăn uống cân bằng, không bỏ bữa Nhiều người cố tình bỏ bữa sáng hoặc trưa để “bù chỗ” cho bữa tiệc tối, nhưng cách này thường phản tác dụng vì dễ dẫn đến ăn quá đà khi đói. Hãy duy trì các bữa ăn bình thường trong ngày với thực phẩm giàu chất xơ như rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt. Khi đến tiệc, bạn sẽ dễ kiểm soát khẩu phần hơn. Không cần kiêng tuyệt đối món ngon ngày Tết, chỉ cần ưu tiên ăn chậm, dừng lại khi đã no khoảng 80% và bổ sung thêm rau củ, trái cây để cân bằng.



Trong ngày, cố gắng uống đủ 2-2,5 lít nước (Ảnh: minh họa)

Uống đủ nước Rượu bia và đồ uống có gas thường chiếm ưu thế trong các bữa tiệc, khiến cơ thể dễ mất nước. Mất nước gây đau đầu, mệt mỏi, khó ngủ và đầy hơi. Hãy xen kẽ mỗi ly rượu bằng một ly nước lọc. Trong ngày, cố gắng uống đủ 2-2,5 lít nước (tùy cân nặng và hoạt động). Bắt đầu bữa ăn bằng một tô canh rau củ hoặc nước ấm cũng giúp giảm cảm giác nặng nề sau tiệc.

Vận động nhẹ nhàng mỗi ngày Không cần tập gym nặng, chỉ cần duy trì hoạt động thể chất nhẹ đã đủ mang lại lợi ích lớn. Đi bộ 20-30 phút buổi sáng, làm vài động tác giãn cơ, tập yoga ngắn hoặc thậm chí nhảy theo nhạc trong tiệc đều giúp kích thích tiêu hóa, ổn định đường huyết và giảm căng thẳng – những yếu tố rất cần khi nhịp sinh hoạt bị đảo lộn.



Ưu tiên giấc ngủ và phục hồi Tiệc tùng thường kéo dài đến khuya, nhưng thiếu ngủ liên tục sẽ làm suy giảm hệ miễn dịch và năng lượng nhanh chóng. Hãy xen kẽ các đêm vui chơi với những đêm nghỉ ngơi đầy đủ. Trước khi ngủ 1 giờ, hạn chế sử dụng điện thoại, giữ phòng tối và mát. Những thói quen nhỏ này giúp cơ thể phục hồi tốt hơn.



Lắng nghe cơ thể Đầy hơi, ợ nóng, mệt mỏi là tín hiệu cơ thể cần được hỗ trợ. Khi xuất hiện các dấu hiệu này, hãy ăn chậm hơn, giảm đồ chiên xào, uống thêm nước ấm hoặc nghỉ ngơi ngắn. Đừng ép bản thân phải “ăn cho bằng bạn bằng bè”.

Mùa Tết là thời gian để vui vẻ và gắn kết, không cần phải chọn giữa “vui hết mình” hay “kiêng khem khổ sở”. Chỉ với những điều chỉnh nhỏ và nhất quán, bạn sẽ kết thúc kỳ nghỉ mà vẫn tràn đầy năng lượng, khỏe mạnh cả thể chất lẫn tinh thần.

L.T (t/h)