

TẮM HƠI –

VAI TRÒ CỦA CALCIUM TRONG CƠ THỂ

Tắm hơi

Xuất hiện từ thời cổ Hy Lạp rồi Đế chế La Mã, Tắm Hơi vẫn là sinh hoạt được nhiều người ưa thích. Phòng tắm hơi có mặt tại khắp mọi nơi như khách sạn, câu lạc bộ thể thao, thẩm mỹ viện, phi trường, tư gia...

Cần phân biệt hai loại tắm hơi. Đó là phơi mình trong hơi nóng khô (Sauna) và hơi nóng ẩm ướt Steam bath).

Sauna

Sauna có nguồn gốc từ Phần Lan. Dân chúng nơi đây coi sauna như nơi tập họp gia đình bạn bè để thư giãn, sửa soạn cho bà bầu sinh đẻ, tẩy uế người thân mệnh một trước khi chôn cất. Hầu hết mỗi gia đình đều có một sauna với nhiều kiểu lớn nhỏ khác nhau.

Theo truyền thống, hơi nóng của sauna phát ra từ một lò chứa nhiều tảng đá đun nóng bằng củi gỗ các loại có mùi thơm dễ chịu. Tảng đá giữ nhiệt. Nước lạnh được vẩy trên đá để tạo ra hơi nóng ẩm. Nhiệt độ trong phòng thay đổi từ 80-100 độ C. Không khí thường khô hơn là steam house.

Steam Bath

Đây là những phòng kín trong đó hơi nước được phun ra từ máy chứa đầy nước đun sôi. Không khí trong phòng hoàn toàn ẩm ướt và nóng ở nhiệt độ thay đổi từ 43- 45 độ C. Tiêu biểu là Turkish Bath.

Hình thức xông hơi lấy mền phủ kín người ngồi trước nồi nước sôi có cỏ cây làm thuốc hoặc dầu nóng của người mình khi bị cảm lạnh cũng tương tự như tắm hơi.

Hiện nay, có nhiều lồng tắm hơi mà ta có thể mua về gắn thêm vào buồng tắm thường ở nhà, rất tiện lợi.

Ý kiến khác nhau về tắm hơi nóng

- Có người nói tắm hơi nóng để tiêu mỡ, giảm cân

Thực ra tắm hơi chỉ làm mất đi một lượng chất lỏng trong cơ thể, chứ không làm tan được những tế bào mỡ ngự trị ở vùng mỡ, vùng bụng như nhiều nhà sản xuất lò tắm hơi quảng cáo.

Mất chất lỏng là do sự bốc hơi trên da để giảm nhiệt độ cơ thể lên cao vì sức nóng. Do đó sẽ giảm chút đỉnh cân nặng trong vài giờ. Có nghiên cứu cho hay, với 30 phút tắm hơi cơ thể cũng tiêu hao khoảng 300-500 calo vì cơ tim tăng hoạt động. Các võ sĩ quyền Anh, tay đô vật tắm hơi trước khi chính thức cân trọng lượng cơ thể sao cho đúng với tiêu chuẩn.

Nhớ có sẵn chai nước khi tắm hơi để bổ sung sự thất thoát nước này. Và nếu muốn giảm mập phì nên thay đổi ăn uống và tập thể thao, vận động cơ thể.

- Tắm hơi có ảnh hưởng tới huyết áp

Tại một vài nhà tắm hơi, có niêm yết là ai bị cao huyết áp hoặc bệnh tim nên dè dặt cẩn thận trong phòng hơi nóng. Lý do là khi cơ thể tiếp xúc với môi trường nóng, nhiệt độ cơ thể lên cao. Để thích nghi, các mạch máu trên da mở rộng, máu dồn ra nhiều, huyết áp hơi giảm một chút và làm nhiều người chóng mặt.

- Tắm hơi tẩy độc trong cơ thể.

Tắm hơi có thể làm sạch lỗ chân lông qua việc đổ mồ hôi. Một số muối khoáng như kali, natri, magne, calci, Cl có thể mất đi qua mồ hôi. Nói rằng tắm hơi loại độc chất trong cơ thể thì chắc là không đúng lắm. Nhưng da sẽ sạch sẽ, mềm mại, tăng máu lưu thông, coi bộ hồng hào hơn. Tuy nhiên cũng không nên tắm hơi quá lâu kéo mà da lại quá khô vì tuyến

nhờn trên da bị tổn thương. Khoảng 15 tới 30 phút là vừa đủ.

- Tắm hơi làm rụng tóc?

Chắc là không làm rụng tóc đâu. Ngược lại, tắm hơi làm máu lưu thông tới da đầu nhiều hơn, da đầu sạch sẽ, bớt gàu bớt vi khuẩn, từ đó tóc có thể mọc mạnh hơn.

- Có gây hiểm muộn nam giới không?

Câu hỏi được nhiều người nêu ra, là vì có nghiên cứu nói nhiệt độ quá cao sẽ giảm sản xuất tinh trùng của ngọc hành. Chẳng hạn mặc quần lót quá chật gây cọ sát, ngồi đạp xe đạp lâu giờ. Mà giảm tinh trùng là một trong nhiều rủi ro của hiểm muộn nam. Do đó, ngọc hành được tạo hóa sắp đặt nằm ngoài cơ thể, nhiệt độ thấp hơn là ở trong cơ thể. Tắm hơi chắc cũng không gây ra tác dụng không tốt này, vì thời gian tắm không lâu. Để chắc ăn, ta cứ phủ tấm khăn lông, che chỗ kín cho an toàn xa lộ, chẳng sợ vô sinh.

- Nghiên cứu tại Đại Học Munich cho rằng tắm hơi nóng ả giúp ngủ ngon hơn, tăng cường máu lưu thông ngoài da, căng cơ, viêm khớp nhẹ, giảm ho đàm, khó thở...

- Trong khi đó, bác sĩ Harvey Simson, Chủ biên Harvard Men's Health Watch lại có ý kiến là tắm hơi an toàn nhưng có ít bằng chứng rằng tắm hơi mang lại ích lợi cho sức khỏe ngoài cảm giác thoải mái thư giãn. Ông cũng lưu ý bệnh nhân huyết áp cao, suy tim, nhịp tim bất thường, cơn đau tim angina, bệnh van tim nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi quyết định tắm hơi.

Vai trò của calci trong cơ thể

Calci là khoáng chất có nhiều nhất trong cơ thể, với 99% tập trung ở xương và răng. Số lượng còn lại, tuy chỉ là 1%, hiện diện trong chất lỏng và mô tế bào mềm, nhưng cũng có nhiều nhiệm vụ rất quan trọng.

Lượng calci trong cơ thể đàn ông vào khoảng 900-1200 gram, đàn bà có ít hơn, khoảng 800-900 gram, dưới ba dạng hợp chất: citrat, phosphat và carbonat.

Nhiệm vụ chính yếu của calci là phối hợp với sinh tố D để cấu tạo bộ xương và hàm răng vững chắc.

Ngoài ra calci có các công dụng sau đây:

* Calci (trong máu) giúp duy trì huyết áp và nhịp tim đập bình thường;
* Calci có vai trò quan trọng trong sự đông máu, ngăn ngừa băng huyết khi mạch máu bị tổn thương;

* Điều hòa sự co bóp của bắp thịt, đặc biệt là tế bào tim;

* Giúp hấp thụ sinh tố B 12 trong ruột;

* Hỗ trợ sự phân phát, thu nhận và dẫn truyền tín hiệu thần kinh;

* Calci cũng cần trong việc sản xuất một số kích thích tố như Insulin.

Gần đây, có ý kiến cho rằng calcium có khả năng bảo vệ con người với nguy cơ lên cơn đau tim (heart attack), ung thư ruột già, hạ cholesterol, giảm khó chịu trước khi có kinh nguyệt...

Hầu hết calci trong cơ thể là do thực phẩm cung cấp.

Calci có nhiều trong sữa, sữa chua, phô mát, cá, tôm, trứng, đậu nành, rau có lá xanh đậm, hạt ngũ cốc được tăng cường calci, nước uống. Cá sardine, cá hồi đóng hộp ăn cả xương là nguồn calci rất phong phú.

Một ly sữa, sữa chua hay sữa đậu nành, có chừng 300mg calci. Người lớn uống hai ly sữa (480 ml) là có đủ lượng calci cần thiết; trẻ em uống ba ly, tuổi đang lớn nhanh uống 4 ly.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức