

## **Cách đơn giản để phòng bệnh mùa đông**

Thời tiết khắc nghiệt vào mùa đông khiến bạn dễ mắc các bệnh như cảm lạnh và cúm. Dưới đây là một số cách giúp bạn cải thiện sức khỏe và chống lại bệnh tật.

### *Tích cực vận động*

Tập luyện thể chất giúp bạn tăng cường hệ miễn dịch và phòng ngừa bệnh tật. Hãy dành thời gian tập thể dục mỗi ngày vào buổi sáng để làm ấm cơ thể và tạo tâm trạng sáng khoái bắt đầu một ngày mới.

### *Rửa tay hàng ngày*

Hãy duy trì thói quen rửa tay hàng ngày bằng xà phòng, đặc biệt là nếu bạn phải làm việc hoặc tiếp xúc với nhiều người. Sử dụng dung dịch rửa tay dựa trên cồn và rửa tay thường xuyên để phòng tránh bệnh cảm lạnh, bệnh cúm và các bệnh khác.

### *Chế độ ăn lành mạnh*

Lựa chọn các thực phẩm lành mạnh và đa dạng hóa bữa ăn với nhiều hoa quả và rau xanh, protein nạc và hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn. Các loại rau xanh và trái cây cung cấp cho bạn nhiều vitamin trong khi các loại hạt, dầu ô-liu, mật ong, tỏi giúp bảo vệ hệ miễn dịch.

### *Ăn mặc phù hợp*

Mặc dù là mùa đông song bạn vẫn có thể bị toát mồ hôi nếu nhiệt độ phòng quá ấm hoặc do bạn mặc quá nhiều quần áo hay sau khi tập thể dục, trong những trường hợp này bạn cần nhanh chóng thay quần áo khô để không bị nhiễm lạnh hoặc bị cảm.

***Nguồn: nongnghiep.vn***