

M^ot k^ot qu^o nghiên c^ou khoa h^oc báo đ^ong là n^ou b^on ng^oi xem TV quá nhi^ou và quá lâu, b^on s^o có c^om gi^oc não b^o b^on đ^ong ch^ot đ^on.

Xem TV nhi^ou là không s^ong th^o đ^oc.

Các nhà khoa h^oc đ^oc bi^ot c^onh cáo là b^on càng ng^oi lâu xem TV, b^on s^o càng đ^o d^ong b^onh tim m^och. Trong h^on 6 năm, có 8,800 ngu^oi i^on không h^o b^o b^onh tim đ^oc các nhà kh^oo c^ou theo dõi và h^o và khám phá s^o th^ot ch^on đ^ong.

So v^oi ng^oi ng^oi xem TV ít h^on 2 gi^o m^oi ngày, ng^oi nào xem TV t^o 4 gi^o/ngày tr^o lên s^o có kh^o năng ch^ot vì tim m^och cao h^on 80% và 46% ch^o s^om h^on vì b^ot c^o lý do nào.

Đã có 284 ng^oi trong s^o nói trên qua đ^oi khi các nhà khoa h^oc ti^on hành cu^oc kh^oo sát này. C^o m^oi gi^o thêm vào s^o th^oi i^ong xem TV hàng ngày thì b^on đã tăng xác xu^ot t^o vong vì b^onh tim m^och cho mình lên 18% và tăng thêm 11% cho các lý do khác.

Các tác gi^o nói b^on thân cái TV là vô h^oi, nh^ong chính “t^o th^o ng^oi sai” (default position), m^oi là v^on đ^o, theo David Dunstan, chuyên gia v^o tim m^och và ti^ou đ^ong c^oa Úc ^o Victoria.

Dunstan nói: “Ng^oi quá lâu có nghĩa là các b^op th^ot không ho^ot đ^ong gì h^ot, vì th^o h^o th^ong trao đ^oi ch^ot trong c^o th^o có th^o b^o ng^ong l^oi”.

Nh^ong ng^oi làm vi^oc bàn gi^oy tr^oc m^ot màn ^onh nh^o đ^oc khuy^on nên th^ong xuyên đ^ong d^oy đi qua i^oi hay ra ngoài m^ot chút, ch^o không nên ng^oi dán m^ot lên màn ^onh gi^o này qua gi^o kia.

Đào Nguyễn source CNN