

สุขภาพเสื่อมจากคอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนล้า กล้ามเนื้อเกร็ง ตึง

การรับประทาน**บร็อกโคลี่** **ปลากินทั้งกระดูก**
เพราะมีแคลเซียมที่จำเป็นต่อการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทและต่อกระดูกเกร็งคลายกล้ามเนื้อ รับประทาน ผักโขม
ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดทานตะวัน จมูกข้าวสาลี ที่มีแมกนีเซียม ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ตาอ่อนล้า ตาพร่ามัว

ควรรับประทาน **คะน้า** **พริก** **ผักปวยเล้ง** **มันเทศ** **ผักหวานบ้าน** **ตำลึง** เพราะมีลูทีนและซีแซนทีน
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของศูนย์จอตา ลดความเสี่ยงของการเกิดจอประสาทตาเสื่อมตาได้
นอกจากนี้ควรรับประทาน แครอต ผักปวยเล้ง ฟักทอง เพราะมี เบตาแคโรทีน
มีส่วนช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตา

มีปัญหาผิวหน้า

หากมีปัญหาผิวหน้า เช่น มีริ้วรอยเหี่ยวย่น และสงสัยเหมือนสาว ๆ ที่ประเทศจีนว่า
อาจเกิดจากรังสีจากคอมพิวเตอร์ ควรรับประทาน **ผักผลไม้สีสดทุกชนิด** เพื่อเพิ่มสารต้านออกซิเดชั่น
นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารเย็นที่ย่อยง่ายและรสไม่จัด
เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่หนัก ทำให้เริ่มวันใหม่อย่างสบายตัว