

## รูหรือยัง....6 กฎใหม่เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

### 1. กฎเก่า ต้องไปโรงยิมสัปดาห์ละสามครั้ง กฎใหม่ ออกกำลังกายทุกแบบสัปดาห์ละแต่ต้องให้เหงื่อออก

ข่าวดี คือคุณฟิตได้โดยไม่ต้องไปโรงยิม ข่าวร้าย คือคุณต้องใช้จ่ายกลับเฒ่ามากขึ้น องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ออกกำลังกายแรงๆ วันละ 30 นาที ไม่ใช่แบบเบาๆ นะ ทั้งนี้ก็เพื่อลดความเสี่ยง การมีน้ำหนักเกินและโรคหัวใจ เป็นการออกกำลังกายๆ ทำได้ด้วยการทำความสะอาดบ้าน ขัดพื้น เดิน แลให้ขาไต่เคลื่อนไหวเป็นอันไซ้โดยยาลืมว่าให้หัวใจทำงานเขาไวเพื่อความมีสุขภาพดี

### 2. กฎเก่า อ่านฉลากให้หมด กฎใหม่ ไซ้กฎ 80/20

อย่าสร้างกฎเรื่องอาหาร จะได้ไม่ฝ่างกฎโง่งง ให้มองการกินจากมุมมอง 80-20 เลือกอาหารสดเป็นธรรมชาติ 80% แล้วกินสิ่งที่อยากกินโดยไม่รู้สึกเสียดใจที่หลัง 20% การอ่านฉลากเป็นสิ่งที่ดี แต่ระวังว่าอาจทำให้เขาใจผิดได้ อย่างเช่น เกล็ด ซึ่งบนฉลากมักอ้างปริมาณสารไฟเบอร์ที่ไม่สมจริง

### 3. กฎเก่า คุณปลอดภัยจากโรคหัวใจวาย ถ้าไม่สูบบุหรี่ กฎใหม่ แคะเครียดก็เสี่ยงแล้ว

อาการหัวใจวายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดเป็นอันดับสามในอังกฤษและเป็นสาเหตุความพิการ ถ้าคุณสูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์แล้ว แต่ข่าวการศึกษาที่น่าแปลกใจของสมาคมโรคหัวใจพบตีพิมพ์ว่าความเครียดเป็นตัวกระตุ้นโรคนี้ การหดหู่ใจรับความเครียดความกังวลจะลดความเสี่ยงลงไปได้หนึ่งโน้ส

### 4. กฎเก่า ชั่งน้ำหนักดูสุขภาพดีของตัวเอง กฎใหม่ ไซ้เทปวัดจะบอกได้มากกว่า

เอาหน้าเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ และเบาหวาน แต่ทางแก้ไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก การศึกษาใหม่ในวารสารแพทยอเมริกันพบว่าการมีน้ำหนักมากที่เอวและสะโพกช่วยเพิ่มความเสี่ยง ปัญหาหัวใจแม้ว่าน้ำหนักตัวจะอยู่ในระดับทั่วไปก็ตาม ขนาดเอวเกิน 32 นิ้ว ของสตรีเป็นสัญญาณไขมันพอกพูนเส้นเลือด การชั่งน้ำหนักไม่ได้บอกอะไร แต่ขนาดตัวบอกได้ หลอดเอวด้วยการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน ออกกำลังกายแบบแรงต้าน และพิลาเต้ เพื่อลดพุงป่อง

### 5. กฎเก่า กินวิตามินซีหนีโรคหวัด กฎใหม่ ยาไม่ไช้ช่วยหวัด

คนที่กินวิตามินซีทุกวันลดการเป็นหวัดได้แค่ 2% การค้นคว้าจากวารสารแพทยบอกว่าไม่ไช้หมายความว่าวิตามินซีไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ช่วยเสริมความสำคัญในการรับโภชนาการอาหารแทนผลไม้ ผักสดมีโภชนาการที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งเมื่อทำงานรวมกันแล้วให้ประโยชน์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

### 6. กฎเก่า ต้องหมั่นดื่มน้ำที่ออกซ์ กฎใหม่ ต้องยกย่องการดื่มน้ำที่ออกซ์

การล้างพิษแบบเข้มงวดที่มีฝักคิบ ถั่ว น้ำผลไม้ประหลาดและการละเว้นอะไรต่อมิอะไรซึ่งมีแต่จะทำให้ร่างกายหม่นหมองและรันทาด แต่ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าไม่จำเป็นต้องทำแบบนั้น ไม่ปรากฏหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เสนอว่าร่างกายเราต้องการความช่วยเหลือในการต้องการความช่วยเหลือในการกำจัดของเสีย มนุษย์มีความสามารถกำจัดของเสียอยู่แล้วด้วยวิธีๆ เช่น ตับ ปอด ไตและผิวหนังที่ออกมาให้ทำงานนี้ ถ้าคุณกินอาหารถูกต้องตามโภชนาการแล้วละก็ การให้รางวัลตัวเองนิดหน่อยไม่เป็นอันตรายอะไรหรอก นักคนควาบอกว่าถาอยากสถิติดีและผอมก็ดื่มน้ำที่ออกซ์ คือ เช็กซ์ เพื่อน ตีม แสงแดด หัวเราะ นอน และช็อกโกแลต เท่านั้นก็ทำให้แฮปปี้สุดๆ

ที่มา ... Slimming