

## ...โปรดทำและโปรดหยุดทำDO & DON'T

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

### DO & DON'T

\* กินข้าวกล้องเป็นประจำทุกวัน ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา เหมาะกับผู้ที่ต้องนั่งโต๊ะนานๆ เพราะในข้าวกล้องมีวิตามินบีและอีสูง จึงช่วยเพิ่มพลังสมองในการทำงาน แคมป้องกันโรคสมองเสื่อมในอนาคตได้ด้วย...วาว

\* วิตามินบีหรือที่เรียกว่า “สารให้ความกระปรี้กระเปร่า” มีอยู่ในข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท จมูกข้าว ถั่ว เมล็ดทานตะวัน นม กลวย สม เป็นต้น

\* วิตามินซีที่อยู่ในผักและผลไม้ เช่น ฝรั่ง สตูโรเบอร์รี่ น้ำส้มคั้น มะละกอ บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี ถั่วงอก ฯลฯ มีส่วนสำคัญในการสร้างฮอร์โมนระดับความเครียดได้

\* น้ำมันปลา Omega-3 ในเนื้อปลาแซลมอน ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ไขข้ออักเสบ ช่วยลดอาการปวดรอบเดือนและระงับอาการซึมเศร้าเมื่อเหนื่อยจากการทำงานได้ด้วย

\* ผักใบเขียวอย่างตำลึง คะน้า เป็นอาหารกลุ่มโครินที่มีวิตามินบี ซึ่งช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ

\* ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวันจะทำให้ร่างกายสดชื่น สมองแจ่มใส ช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลีย และตะคริว ทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสได้แม้อยู่ในห้องแอร์

\* แนะนำให้ดื่มน้ำกระเจี๊ยบหรือน้ำมะนาวในช่วงบ่ายที่กำลังง่วง เพราะมีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน มีวิตามินซีสูง แคมมีธาตุเหล็กอีกด้วย สำหรับน้ำใบบัวบก จริงๆ แล้วเป็นยาบำรุงแก้อ่อนเพลีย ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย เสริมสร้างความจำและช่วยให้สมองทำงานได้ดี

\* ทานของหวานหลังอาหารกลางวันช่วยเพิ่มความรู้สึกสดชื่นได้ยาวนานขึ้น การทานรสเปรี้ยวและหวานช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นในร่างกาย ถ้าตอนบ่ายง่วงอาจกินผลไม้รสเปรี้ยว อย่างมะม่วงหรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ เพื่อเพิ่มความกระตือรือร้นได้

\* ถ้าทำงานที่ต้องใช้สายตาานานๆ ต้องมีถั่วติดโต๊ะไว้ เพราะถั่วมีวิตามินบี2 บำรุงสายตาได้ดี

\* ผู้หญิงช่วงมีรอบเดือน ร่างกายจะขาดธาตุเหล็ก จนทำให้เหนื่อยง่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ แนะนำให้ทานวิตามินซีควบคู่ไปกับการรับประทานเหล็ก จะเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

\* ชาเขียวช่วยทำให้ลมหายใจสดชื่นและช่วยให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวสะอาดปลอดโปร่งขึ้น เพราะถูกฆ่าด้วยคลอโรฟิลล์ภายในอาคาร ซึ่งเป็นอาการป่วยที่มีสาเหตุมาจากการแพ้อากาศภายในอาคาร เช่น โรคภูมิแพ้ ผื่นแดงตามร่างกาย เป็นต้น

\* ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดในมื้อเช้า เพราะตื่นเช้าขึ้นมาร่างกายยังอ่อนแอปรับตัวไม่ทัน ยิ่งถ้าตอนเช้านี้คุณมีประชุมด้วยละก็อาจเดือรอนเพราะทองเดินได้

\* จริงๆ แล้ว ผู้ที่ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้าหรือติดดื่มกาแฟ ควรดื่มน้ำผลไม้ 1 แก้ว แล้วค่อยดื่มกาแฟตาม เพราะการดื่มน้ำผลไม้ที่ไม่มีอะไรรองท้องจะช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าได้ไม่นาน หลังจากนั้นจะกลับมามองเหมือนเดิม และไม่ควรถูกดื่มกาแฟเกิน 3 แก้วต่อวัน และอย่าลืมว่าครีมกับน้ำตาลทำให้อ้วนได้

\* ทางที่ดีหลีกเลี่ยงชาและกาแฟ โดยเฉพาะในช่วงเย็นถึงกลางคืน เพราะอาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ส่งผลให้สมองพักผ่อนไม่เพียงพอ ผู้ที่ดื่มชา กาแฟ และสุราเป็นประจำจะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้น้อยกว่าที่ควร

\* สำหรับมือที่ยังควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มและมันจัด เพราะอาหารที่มีไขมันเยอะจะเกิดการสะสมส่งผลให้ร่างกายเคลื่อนไหวช้า และก่อให้เกิดอาการหุดหู่ ขาดความคล่องตัว

\* เป็นความเชื่อผิดๆ ที่ว่ากินข้าวเหนียวจะทำให้รุ่งเรือง ในความเป็นจริง ข้าวเหนียวย่อยยากและใช้พลังงานสูงในการย่อย จนทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหลังจากกินไปสักพักต่างหาก

---

จาก...คอลัมน์ Career Focus นิตยสารสุดสัปดาห์ ฉบับที่ 580 ปักษ์แรก เดือนเมษายน 2550