

## ถาม - ตอบ เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2552

**ชุดคำถาม หมวดยินเพื่อสุขภาพ**

## 1. กินน้ำมันห่านสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย **ไม่จริง** แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไป ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไป

## 2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

## 3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูคิวไมนส์ มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลึกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

## 4. ดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย **ไม่จริง** แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

## 5. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย **ไม่จริง** แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้อืด ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

## 6. การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มีชื่อว่า ทริปโตเฟน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น

## 7. กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดียิ่งขึ้น

## 8. การกินซ็อกโกแลตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำซ็อกโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ทีโอโบรไมน์ จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

## 9. การกินบิวทอยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บิวทอยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมีโปรตีน เกลือแร่ และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

## 10. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสดูดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

ข้อมูลเขียนโดย Wh[i]te R[o]se