

รู้ไว้...ใส่ใจสุขภาพ!!

นำเสนอเมื่อ : 24 มิ.ย. 2552

รู้ไว้...ใส่ใจสุขภาพ

โทษของน้ำดื่มเค็มหลายๆ ครั้ง



■ น้ำประปาที่เรากินหลายชนิด เมื่อดื่มเค็มแล้วติดลิ้นหลายๆ ครั้ง น้ำจำนวนมากๆ จะแยกกลายเป็นไอ ส่วนที่เบ็ดเสร็จก็มีปริมาณแร่ธาตุ ผิดต่างๆ เยอะขึ้นเรื่อยๆ และเกินมาตรฐานการบริโภค น้ำที่เค็มเล็กน้อย ๆ อาจจะไม่มีผลอะไรต่อสุขภาพ แต่ถ้าดื่มเป็นประจำเป็นโทษต่อร่างกาย จะมีปริมาณที่มากเกินไป เพราะการที่เรากินน้ำและอาจมีเกลือจากอาหารที่เราทานอยู่เป็นประจำ ในการจัดปริมาณค่าออกมา จึงไม่ควรมีน้ำที่ ดื่มเค็มแล้วหลายๆ ครั้ง

ทานกะหล่ำปลีดีมีพิษ



■ ในกะหล่ำปลีมีสารพิษที่เรียกว่า กอโรเจน (Gothrogen) ซึ่งเป็นสารที่จับกับไนโคตมในหลอดคอและไอโอดีนไปสร้างเป็น สอโรนโทโรซิน (Thyrosine) ได้ ซึ่งเมื่อเกิดขี้เกลือ จะทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอก แต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้ โดยการนึ่งหรือการต้มประพาทกะหล่ำปลีสุกจะดีกว่ากะหล่ำปลีดิบ

ถั่งออกดีมีโทษ เช่นกัน



■ ในถั่งออกดีบางชนิด มีสารพิษที่เกิดในธรรมชาติ เช่น ไนโตรเจน มีสารพิษหากที่เรียกว่าไฟตอล ซึ่งเมื่อเข้าไปในร่างกายจะกลายเป็นสารพิษที่อยู่ในอาหาร ทำให้ร่างกาย ไม่สามารถดูดซึมธาตุเหล็กและธาตุสังกะสีในร่างกาย ร่างกายจะเป็นโรคขาดธาตุสังกะสีและธาตุเหล็กได้ โดยการต้มหรือการนึ่งประพาทถั่งออกดีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

ภัยร้ายมันฝรั่งทอด



■ ภัยร้ายมันฝรั่งทอด มันฝรั่งทอด คุกกี้น้ำมัน หรือขนมสำเร็จรูปในถุงหลายๆ อย่างนั้น ไม่ได้ทำให้อ้วน หากออกกำลังกายน้อยแล้วและทานเป็นประจำทุกวัน ทุกวันในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับไขมันอิ่มตัวมากเกินไป ทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคเบาหวานขึ้น...

■ ข้อดี ไขมันในไขมันดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพซึ่งมีมากกว่าไขมันทรานส์ ไขมันดีช่วยลดคอเลสเตอรอลที่เป็นอันตรายได้ 1 ช้อนโต๊ะ จะให้ไขมันดีประมาณ 5 กรัม

6 ผักช่วยลดไขมันในเส้นเลือด



■ ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง จะเพิ่มคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันและหัวใจวาย อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ เป็นอย่างเช่น

- 6 ผักช่วยลดไขมันในเส้นเลือด**
1. มะเขือเทศ
 2. หอมหัวใหญ่
 3. กระเทียม
 4. ถั่วเหลือง
 5. แอปเปิ้ล
 6. ใบเสลด

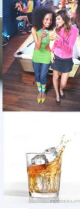
มันได้มีผลดีต่อสุขภาพของเราซึ่งไขมันในเส้นเลือดที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผลข้างเคียงของยาคุมกำเนิด



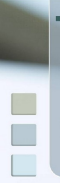
■ ยาคุมกำเนิด ทำให้กระดูกบางลงได้ มาไปสู่มะเร็งหรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น หากจำเป็นต้องกินหรือฉีดยาเหล่านี้ ก็อย่าลืมหมั่นกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย ฯลฯ

ผู้หญิงชอบดื่มฟิงริง



■ ผู้หญิงชอบดื่มฟิงริง เพราะร่างกายของคนเราจะมีมวลกระดูกน้อยได้เร็วกว่าผู้ชาย (เบ้ากระดูก) แล้วคนที่มีโอกาสเป็น "มะเร็งเต้านม" ได้ง่ายกว่าคนที่ดื่มถึง 50% แถมยังกระดูกเปราะกว่ากันมาก เพราะหลังจากเข้าไปทำลายเนื้อกระดูก (bone mass) ของคุณ.

วิธีป้องกันตะคริว



■ วิธีป้องกันตะคริว ตะคริวเกิดขึ้นเนื่องจาก ไขมันในร่างกายนั้นหนักเกินไป ความหนาวเย็น ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากเกินไป การออกกำลังกายมากเกินไป...

