

## รู้ไว้...ใส่ใจสุขภาพ!!

นำเสนอเมื่อ : 24 มิ.ย. 2552

รู้ไว้...ใส่ใจสุขภาพ

## โทษของน้ำดื่มเค็มหลายๆ ครั้ง



■ น้ำประปาที่เรากินหลายชนิด เมื่อดื่มเค็มแล้วติดลิ้นหลายๆ ครั้ง น้ำจำนวนมากๆ จะแยกกลายเป็นไอ ส่วนที่เบ็ดเสร็จก็มีปริมาณแร่ธาตุ ผิดต่างๆ เยอะขึ้นเรื่อยๆ และเกินมาตรฐานการบริโภค น้ำที่เค็มเล็กน้อย ๆ ไอออนของฟลูออไรด์ในน้ำประปาเปลี่ยนเป็น **ไฮดรอกไซด์** ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง และเรายังอาจมองว่าเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้ เพราะการรับของน้ำและอาจมองเป็นสารก่อมะเร็งได้จากการกรองของน้ำใน การกำจัดสิ่งปนเปื้อนออกมา จึงไม่ควรมองว่า ดื่มน้ำดื่มแล้วหลายๆ ครั้ง

## ทานกะหล่ำปลีดีมีพิษ



■ ในกะหล่ำปลีมีสารพิษที่เรียกว่า กอโรเจน (Gothrogen) ซึ่งเป็นสารที่จับกับไนโคตมในหลอดคอและไอออนไปสร้างเป็น สารไนโคตม (Thyrosine) ได้ ซึ่งเมื่อเกิดพิษแล้ว จะทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอก แต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้ โดยการรับประทานร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูงๆ อย่างกะหล่ำปลี

## ถั่งออกดีมีโทษ เช่นกัน



■ ในถั่งออกดีมีสารพิษที่เรียกว่า โซลานีน (Solanine) ซึ่งเป็นสารพิษที่เรียกว่าโซลานีน ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้อง และอาจมีอาการแพ้ได้ นอกจากนี้ ถั่งออกดียังมีสารพิษที่เรียกว่า โซลานีน (Solanine) ซึ่งเป็นสารพิษที่เรียกว่าโซลานีน ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้อง และอาจมีอาการแพ้ได้ นอกจากนี้ ถั่งออกดียังมีสารพิษที่เรียกว่า โซลานีน (Solanine) ซึ่งเป็นสารพิษที่เรียกว่าโซลานีน ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้อง และอาจมีอาการแพ้ได้

## ภัยร้ายมันฝรั่งทอด



■ ภัยร้ายมันฝรั่งทอด หรือขนมสำเร็จรูปในถุงหลายๆ อย่างนั้น ไม่ได้ทำให้อ้วน หากแต่ก่อให้เกิดอาการแพ้และอาจมีอาการแพ้ได้ นอกจากนี้ มันฝรั่งทอดยังมีสารพิษที่เรียกว่า โซลานีน (Solanine) ซึ่งเป็นสารพิษที่เรียกว่าโซลานีน ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้อง และอาจมีอาการแพ้ได้ นอกจากนี้ มันฝรั่งทอดยังมีสารพิษที่เรียกว่า โซลานีน (Solanine) ซึ่งเป็นสารพิษที่เรียกว่าโซลานีน ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้อง และอาจมีอาการแพ้ได้

## 6 ผักช่วยลดไขมันในเส้นเลือด



■ ถ้ารับประทานผักที่มีไขมันสูง จะช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด และมีผลดีต่อหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ ผักเหล่านี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ด้วย

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

มันได้มีผลดีต่อหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดอื่นๆ อีกด้วย

## ผลข้างเคียงของยาคุมกำเนิด



■ ยาคุมกำเนิด ทำให้กระดูกบางลงได้ นำไปสู่ปัญหากระดูกพรุนเมื่อแก่ตัวลง ดังนั้น หากจำเป็นต้องกินหรือฉีดยาเหล่านี้ ก็อย่าลืมหมั่นกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย ฯลฯ

## ผู้หญิงชอบดื่มฟิงระวัง



■ ผู้หญิงชอบดื่มฟิงระวัง เพราะร่างกายของคุณจะซึมซับแอลกอฮอล์ได้เร็วกว่าผู้ชาย ( เบาเร็วกว่า ) แล้วกลุ่มนี้ก็มีโอกาสเป็น "มะเร็งเต้านม" ได้ง่ายกว่าคนอื่นในดื่มถึง 50% แถมยังกระดูกเปราะกว่าคนอื่น เพราะหลังจากเข้าไปทำลายเนื้อกระดูก (bone mass) ของคุณ.

## วิธีป้องกันตะคริว



■ วิธีป้องกันตะคริว ตะคริวเกิดขึ้นเนื่องจาก ไก่กล้ามเนื้อนั้นหนักเกินไป ความหนาวเย็น ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากเกินไป การออกกำลังกายมากเกินไป...

