

## เคล็ดลับดี ๆ ที่อยากส่งต่อ

นำเสนอเมื่อ : 3 ส.ค. 2552

### 1. กิน หวาน มากทำให้ผิวเหี่ยว จริงหรือ

**เฉลย จริง** เพราะ เมื่อร่างกายมีน้ำตาล อยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป มันจะไปเกาะติดกับเส้นใยโปรตีนที่อยู่ระหว่างเซลล์ ผิว ทำให้เกิดภาวะผิวเครียดขึ้น และนำไปสู่อาการแก่ก่อนวัย ผิวหยาบกร้าน และ เหี่ยวยุบ ในที่สุด

### 2. การยื่นเอาปลาย นิ้ว มือแตะปลายนิ้วเท้าจะทำให้ผิวหน้าดูสดใส จริงหรือ

**เฉลย จริง** โดยการยื่นเอาปลายนิ้วมือแตะ ปลาย นิ้วเท้า ก้มตัวต่ำค้างไว้นับ 1-30 แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นจะทำให้โลหิต บริเวณหนังศีรษะ และใบหน้าหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลกระทบให้ผิวหน้าดูสดใส ขึ้น

### 3. เอาน้ำแข็งถูหน้า ก่อนนอนจะทำให้หายมันได้ จริงหรือ

**เฉลย ไม่จริง** แต่แก้ปัญหาหน้ามันได้โดยการ ใช้น้ำเมื่อกว่านหางจะเข้ทาหน้าให้ทั่วใบหน้า ทาแล้วไม่ต้องล้างออก น้ำเมื่อกจะแห้งไปเองภายใน ๕ - ๑๐ นาที ทำก่อนนอน แค่นี้หน้าก็จะ หาย ข่อยๆ... เมื่อกจากว่านหางจะเข้เท่านั้น เมื่อกอย่างอื่นที่ทำเป็นประจำ ผิวหน้าอาจอักเสบ หรือ ติดโรคได้...

### 4. การสวมเสื้อผ้า หนาๆ เพื่อให้เหงื่อออกเยอะๆ จะทำให้ผมเร็วจริงหรือ

**เฉลย ไม่จริง** การที่เหงื่อออกเยอะคือ ภาวะ ที่ ร่างกายโดนความร้อนแล้วระบายความร้อนออกมา ไม่ใช่การเผาผลาญไขมันออกมา เพราะ ฉะนั้นพอเราตีมน้ำเข้าไป น้ำหนักก็จะเท่า เดิม

### 5. คนผิวแห้งมีโอกาส เกิดริ้วรอยกว่าคนผิวมัน จริงหรือ

**เฉลย จริง** เพราะคนผิวแห้งขาด ซีบัม หรือ สารไขมัน ทำให้กลไกการปกป้องตนเองของผิวหนังทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะ ฉะนั้นคนผิวแห้งควรดูแล และทาครีมบำรุงเพื่อความชุ่มชื้นแก่ผิวพิเศษกว่าคนผิว มัน

### 6. การฝึกกลั้นหายใจ สามารถชะลอหน้าแก่ก่อนวัยได้ จริงหรือ

**เฉลย จริง** โดยการหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ จนสุดลม แล้วหายใจเข้าทางจมูกรายอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กลั้นไว้ระยะหนึ่ง แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำแบบนี้วันละ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที จะช่วยชะลอผิวแก่ก่อนวัย และรอยคล้ำ ได้

### 7. การ ร่องไหช่วยลดความอ้วนได้ จริงหรือ

**เฉลย ไม่จริง** แต่การหัวเราะต่างหากที่ช่วย เผา ผลาญแคลอรีให้หมดไปได้ดีกว่าอยู่เฉยๆ ได้มากถึง 20% ซึ่งหากได้หัวเราะวัน ละสัก 10 -15 นาที จะช่วยเผาผลาญพลังงานลงได้มาก ถึง 50 แคลอรี

### 8. กาวตราข้างใช้ รักษาसनเท้าแตกได้ จริงหรือ

**เฉลย จริง** เพราะ เมื่อปิดหนังที่แตกด้วย กาวตราข้าง สิ่งสกปรกจะเข้าไปในรอยแตกไม่ได้ ผิวจะไม่ ถูกรบกวน จึงมีการซ่อมแซมตนเองขึ้นมา มีการสร้างเซลล์ใหม่ และผลัดเซลล์เก่าออก กาวข้างก็จะหลุดออก ไป แต่ ห้ามใช้กับคนที่แพ้กาวตราข้าง

### 9. การ เต้น รำทำให้ผิวสวยได้ จริงหรือ

**เฉลย จริง** เพราะ การเต้าน้ำเพียงวัน ละ 20 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรี กระตุ้นระบบการหายใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมเดินทั่วผิว ทำให้ผิวสวยมีสุขภาพ ดี

10.

**การใส่  
กระโปรงสั้นในห้องแอร์เป็นประจำทำให้ขาใหญ่ได้  
จริง หรือ**

**เฉลย จริง** เพราะ ช่วงขาส่วนที่อยู่ นอกกระโปรงจะเกิดการสะสมไขมันเป็นพิเศษ เพื่อให้เข้ากับสภาพอากาศ โดยเฉพาะ เมื่อ  
ผิวหนังเจอความหนาวเย็น ทำให้เกิดเซลล์ไขมัน = A

**ชุดคำถาม ที่ 3 หมวด รู้ไว้ใช้ว่า**

- 1. การแลบลิ้นให้ละลาย ยึดลงพื้น 3 หยด จะแก้เผ็ดได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** อาการเผ็ดเกิดจากสารที่ชื่อ แคปไซซิน ที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทที่ลิ้น ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาสารนี้ออกไป
- 2. ดุนหมยางของเด็กทารก ตอนนอนจะแก้อาการนอนกรนได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** การคาบหรืออมหมยางของเด็กทารก ไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากอยู่นิ่ง ก็จะปล่อยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือน สั่นไหวขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรน และไม่นอนอ้าปากอีก ด้วย
- 3. การสูดกลิ่นตัวผู้ชาย ทำให้หายใจได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะกลิ่นตัวผู้ชายที่เป็นคน รักนั้นมึนสารฟีโรโมน ผสมอยู่โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้
- 4. แอปเปิ้ลผลิตกระแสไฟฟ้าได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่น ทองแดง กรดในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็นเหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้อื่นเช่น มะนาว เกรป ฟรุ๊ต หรือมันฝรั่ง ก็ทำได้ เช่น กัน
- 5. บั๊สสาวะ มนุษย์ใช้ทำยาสีฟันในสมัยโบราณ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** โดยแพทย์ชาวโรมันเชื่อว่า บั๊สสาวะมนุษย์ มีคุณสมบัติทำให้ฟันขาว และแข็งแรง ยาสีฟันในยุคดังกล่าว จึง เป็นน้ำยาบ้วนปากที่ทำจากบั๊สสาวะมนุษย์
- 6. วัวกระทิงเกลียดสี แดง จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** เพราะ วัวเป็นสัตว์ตัวบอดสี ไม่สามารถแยกแยะสีต่างๆ ได้ แต่การที่วัวเมื่อถูกล่อด้วยผ้าแดงเหมือนในสนามสู้วัว แล้วก็พุ่งเข้าใส่นั้น เป็นเพราะความรำคาญ และเพราะถูกยั่วยุ มากกว่า
- 7. เพชรแท้จะไม่ติดสีหมึก จริงหรือ**

เฉลย **จริง** การทดสอบดูเพชรแท้นั้น ใบบั๊ย น้ำหมึกสีดำไปบนเพชร ถ้ามีความสีนออก ไม่ได้ติดอยู่บนเพชร แสดงว่าเป็นเพชรแท้ แต่ ถ้ายังมีจุดตำราที่แต่มอยู่ ก็แสดงว่าเป็นเพชรเทียม
- 8. การทะเลาะ กันทำให้แผลหายช้า จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ ความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งระหว่าง และหลังจากการทะเลาะกัน จะส่งผลให้ร่างกายลดการผลิตโปรตีนเม็ดเลือด ที่มีประโยชน์ต่อการรักษาบาดแผล หรือส่วนที่สึกหรอในร่างกายให้หายลง ทำให้บาดแผลหายช้า
- 9. แสงแดด อ่อนๆ ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ แสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดการ สร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ถ้าหากเก็บตัวอยู่ แต่ในที่มืดจะทำให้ฮอร์โมนตัวนี้สูงขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดการรบกวน เหนง ซึมเศร้า ได้
- 10. การฟัง เพลง ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ การฟังเพลงทำให้สมอง หลั่ง สารเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนสร้างความสุขออกมา ช่วยลดความดันโลหิต และบรรเทาอาการปวดข้อลงได้

## ชุดคำถาม ที่ 2 หมวด กินเพื่อสุขภาพ

1. **กินน้ำมะนาวปั่น สามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการ ดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไป ในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับ??ของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไป ได้

2. **เมื่อ เป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียม สูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียม สูง จะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. **มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่ เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมนัส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิต ให้ ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่สีกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีก ด้วย

**ดื่มนม**

4. **รอนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบาย ยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. **การเคี้ยวหมาก ฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้ คน ไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็น การบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้ยึด ซึ่ง ทำให้ปวดท้อง และท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

6. **การกินเนยก่อนนอน ทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มี ชื่อ ว่า ทริปโตเฟน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับ ได้ สนิทดีขึ้น

7. **กินส้ม ช่วยแก้อาการเซ็งได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** การรับประทานส้มโดยเปลือกเปลือก เอง จะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวน ที่ เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดีออกมา ด้วย

8. **การกินซ็อคโกแลต ช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำซ็อคโกแลต มีสารที่ชื่อว่า ซีโอไบรไมน์ จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ ผล

9. **การกิน บวยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ การที่คนเรามีอาการ เหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ ทันแต่บวยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึง ช่วย ถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมีส่วน กรดไขมัน และสารอาหารจำเป็นอยู่มาก อีก ด้วย

10. **การกิน อาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริง หรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัว ง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหาร ไปเลี้ยงสมองได้ น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

ข้อมูลจาก FW-mail