

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 ยืดลงพื้น 3 หยด จะแก้เ็ดได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** อาการเ็ดเกิดจากสารที่ชื่อ แค ปไซซิน ที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทที่ลิ้น ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาสารนี้ออกไป
- 2. ดุนหมยางของเด็กทารก ตอนนอนจะแก้อาการนอนกรนได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** การคาบหรืออมนายางของเด็กทารก ไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากอยู่นิ่ง ก็จะพลอยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือน สั่นไหวขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรน และไม่นอนอ้าปากอีก ด้วย
- 3. การสูดกลิ่นตัวผู้ชาย ทำให้หายเครียดได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะกลิ่นตัวผู้ชายที่เป็นคน รักนั้นมีสาร พีโรโมน ผสมอยู่โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้
- 4. แอปเปิ้ลผลิตกระแส ไฟฟ้าได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่น ทอง แดง กรดในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็น เหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้อื่นเช่น มะนาว เกรป ฟรุ๊ต หรือมันฝรั่ง ก็ทำได้ เช่น กัน
- 5. บีสสาวะ มนุษย์ใช้ทำยาสีฟันในสมัยโบราณ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** โดยแพทย์ชาวโรมันเชื่อว่า บีสสาวะมนุษย์ มีคุณสมบัติทำให้ฟันขาว และแข็งแรง ยาสีฟันในยุคดังกล่าว จึง เป็น น้ำยาบ้วนปากที่ทำจากบีสสาวะมนุษย์
- 6. วัวกระทิงเกลียดสี แดง จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** เพราะ วัวเป็นสัตว์ตัวบอดสี ไม่ สามารถแยกแยะสีต่างๆ ได้ แต่การที่วัวเมื่อถูกล่อด้วยผ้าแดงเหมือนในสนามสู้วัว แล้วก็พุ่งเข้าใส่นั้น เป็นเพราะความรำคาญ และเพราะถูกยั่วยุ มากกว่า
- 7. เพชรแท้จะ ไม่ติดสีหมึก จริงหรือ**

เฉลย **จริง** การทดสอบดูเพชรแท้นั้น ใบบั้ย น้ำหมึกสีดำไปบนเพชร ถ้ามีความสีนออก ไม่ติดอยู่บนเพชร แสดงว่าเป็นเพชรแท้ แต่ ถ้ายังมีจุดตำราที่แต่มอยู่ ก็แสดงว่าเป็นเพชร เทียม
- 8. การทะเลาะ กันทำให้แผลหายช้า จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ ความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งระหว่าง และหลังจากการทะเลาะกัน จะส่งผลให้ร่างกายลดการผลิตโปรตีนเม็ด เลือด ที่มีประโยชน์ต่อการรักษาบาดแผล หรือส่วนที่สึกหรอในร่างกายให้หายลง ทำให้บาดแผลต่างๆ หายช้า
- 9. แสงแดด อ่อนๆ ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ แสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดการ สร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ถ้าหากเก็บตัวอยู่ แต่ในที่มืดจะทำให้ฮอร์โมนตัวนี้สูงขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดการร่วง เหนง ซึม เชา ได้
- 10. การฟัง เพลง ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ การฟังเพลงทำให้สมอง หลั่ง สารเอนดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนสร้างความสุขออกมา ช่วยลดความดันโลหิต และ บรรเทาอาการปวดข้อลงได้

ชุดคำถาม ที่ 2 หมวด กินเพื่อสุขภาพ

1. **กินน้ำมะนาวปั่น สามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการ ดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไป ในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับ??ของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมหายาไป 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. **การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ**

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

6. **การกินเนยก่อนนอน ทำให้อนอนหลับสนิทขึ้น 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 ซีโอไบรไมน จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ ผล

9. **การกิน บววยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ การที่คนเรามีอาการ เหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ ทัน แต่บววยมีความเป็นด่าง 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