

## การรักษาสุขภาพของผู้หญิง

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2552

### การรักษาสุขภาพของผู้หญิง

การรักษาสุขภาพเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนต้องคำนึงถึงให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงเราต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จะได้ไม่มาเยือนเรา

การรับประทานอาหารที่ดี มีคุณค่า มีประโยชน์ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และที่สำคัญที่สุด คือ การดื่มนม การรับประทานผักสด ผลไม้สด จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และได้รับสารอาหารประเภทแคลเซียม ซึ่งแคลเซียมจะเป็นสารอาหารที่บำรุงกระดูก ผู้หญิงเมื่อแต่งงานและตั้งครรภ์ แคลเซียมในร่างกายก็จะถูกนำไปเสริมสร้างกระดูกให้กับบุตร หากเราไม่สนใจไม่ใส่ใจดังกล่าวข้างต้นก็จะทำให้เราเป็นโรคกระดูกเสื่อม

ฉะนั้นผู้เขียนฝากบอกกับคุณผู้หญิงที่อายุน้อยๆ ควรรับประทานอาหารที่ดี มีคุณค่า มีประโยชน์ ดื่มนม รับประทานผักและผลไม้สดให้มากนะคะ ร่างกายจะได้แข็งแรงสมบูรณ์