

ปฏิบัติสุขภาพสู่การเป็น "คนใหม่"

นำเสนอเมื่อ : 20 ส.ค. 2552

ปฏิบัติสุขภาพสู่การเป็น "คนใหม่"



ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นต่างมีพฤติกรรมทำร้ายสุขภาพอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการห่างเหินการออกกำลังกาย, ดื่มน้ำน้อย, สูบบุหรี่, ปรารถดีเป็นนิสัย ฯลฯ

เราควรปรับพฤติกรรมแย่ๆ เหล่านั้นเพื่อกลายเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพดีกว่าเดิมเถอะค่ะ

ดื่มน้ำสะอาด 1 แก้ว ในช่วงเช้าเพื่อล้างสิ่งตกค้างภายใน ส่วนคนไหนอยากมีผิวพรรณที่สวยงามสดใส ควรดื่มน้ำส้มสด 1 แก้ว เพราะวิตามินซีจากน้ำส้มจะช่วยให้การบำรุงเซลล์ผิวค่ะ

ควรรับประทานอาหารทุกมื้อ โดยเฉพาะอาหารเช้าอันเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ ส่วนมื้อกลางวันและมื้อเย็นควรลดปริมาณลงตามความเหมาะสมในการใช้พลังงานค่ะ

การดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ยังเป็นวิธีที่ดีในการรักษาสมดุลของธาตุในร่างกาย

ช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกายที่สุดคือ ช่วงเช้าหลังตื่นนอน
เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายได้เผาผลาญได้ดีที่สุด

อย่าลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารแทนที่จะผอมกลับส่งผลให้ร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน
และยังทำให้น้ำหนักไม่ลดอีกด้วย ควรเปลี่ยนมาเลือกบริโภคอาหารที่อุดมด้วยเส้นใย อย่างผักใบเขียว
และผลไม้จะดีกว่า

ก่อนเข้าห้องน้ำควรล้างมือก่อน 1 ครั้ง เนื่องจากทางการแพทย์วิจัยไว้ว่า
การที่เราไม่ล้างมือก่อนทำธุระในห้องน้ำ ทำให้เปอร์เซ็นต์การเกิดมะเร็งปากมดลูกได้มากกว่าคนที่ล้างมือ

ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เพราะสามารถแก้ไขหรือป้องกันก่อนการเกิดมะเร็งได้

ควรเปลี่ยนการบริโภคข้าวขาว หรือข้าวขัดสีมาเป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทน
เพราะในข้าวกล้องจะมีไฟเบอร์ที่ช่วยย่อยมากกว่าข้าวขัดสีที่มีแต่แป้ง

ควรพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างรำกับร่างกายจนเกินไป ในกรณีที่มีปาร์ตี้หรืองานสังสรรค์
ถ้าไม่ไหวก็ควรพักผ่อนชะบาง

ควรบริโภคกาแฟไม่ต่ำกว่า 1-2 ถ้วยต่อวัน และหลังจากดื่มแล้ว ควรรีบแปร่งฟันทันที
เพราะสารคาเฟอีน ในกาแฟจะทิ้งคราบเกาะอยู่ตามฟัน ทำให้สีฟันหมองและเสื่อมลง

ไม่ยากเกินไปใช่ไหมคะ..สำหรับการปฏิบัติสุขภาพเพื่อการเป็นคนใหม่
เพราะนั่นหมายถึงการฉลาดในการดูแลตัวเองคะ

ที่มา : <http://highlight.kapook.com/view/15111>