www.kroobannok.com

6 อ .....เคล็ดลับเพื่อสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2552

วันนี้แนะเคล็ดลับการมีสุขภาพดีด้วย 6 อ. จากศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข และในฐานะประธานกรรมการ บริษัท คิวเมดิคัล เซ็นเตอร์ และผู้บริหารศูนย์สุขภาพรีจู อโศก มาฝากค่ะ....ใครอยากสุขภาพดีก็นำไปปฏิบัตินะคะ....

1. **อาหาร** ควรกินอาหารประเภทไขมันต่ำและไม่เค็ม อาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว จะมีประโยชน์ต่อหลอดเลือด และควรกินวิตามินเสริมตามความเหมาะสม เพื่อจะได้แร่ธาตุครบตามที่ร่างกายต้องการ

2. **อากาศ** ควรอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ สร้างภูมิทัศน์ในบ้านหรือที่ทำงานให้มีพื้นที่สีเขียวมากขึ้น

3. **อารมณ์** ต้องหมั่นคิดบวก ถ้าอารมณ์ร้ายบ่อยๆ อายุจะยิ่งสั้น ฝึกจิตใจให้เป็นคนใจเย็นไม่คิดมาก

4. **เอนหลัง** คนเราต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

5. **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที หรือยืดเส้นยืดสายทุกๆ วัน วันละ 10-15 นาที

6. **อุจจาระ** ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา ควรมีการขับถ่ายของเสียทุกวัน อย่าให้ท้องผูกนานเกิน 3 วัน