

10 สัญญาณ.....ที่บอกว่าคุณกินอาหารไม่เหมาะสม

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

ลองหันมาสังเกต ตัวเองว่ามี 10 สิ่ง ที่เกิดขึ้นในร่างกายคุณหรือไม่ หากมี...คุณต้องระวัง เพราะเป็นสัญญาณที่บอกว่าคุณกินอาหารไม่เหมาะสม

❌ 1.ผมไม่เงางาม

ถ้าถึงขนาดที่คุณจัดทรงไม่ได้เลยต้องถือว่ารุนแรงแล้วละ ทั้งนี้เป็นผลจากภาวะขาดโปรตีนและธาตุเหล็ก จะเห็นชัดเจนในกลุ่มคนที่เป็นมังสวิรัติหรือคนที่จำกัดอาหารอย่างมาก ลองกินอาหารที่มีส่วนผสมของธัญอาหารอย่างเหมาะสม เน้นอาหารที่มีกากใย พรอมไปกับการออกกำลังกาย สำหรับคนที่เป็นมังสวิรัติต้องได้สารอาหารจากพืชผัก ข้าวและถั่ว ในอัตราส่วนที่เหมาะสม

เพื่อที่จะได้โปรตีนทดแทนจากโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ขาดไปและเพิ่มเติมด้วยกะหล่ำดอกและผลไม้เปลือกแข็ง เช่น เกล็ด ถั่วแขกและถั่วเหลือง ซึ่งอุดมไปด้วยไบโอติน สำหรับคนที่จำกัดอาหาร แมวจะอยากดมแค่นั้นก็ไม่ควรลดอาหารจนเกินไปคะ ลองใช้วิธีฉลาดๆจำกัดอาหารแต่พอเพียง เพิ่มการออกกำลังกายอีกหน่อย

❌ 2.ผิวหนังส่ออาการคุณเริ่มมีอาการคันที่ผิวหนัง หรือลอกเป็นขุย

แม่ว่าจะไม่ไช่ช่วงหน้าหนาวบางไหมคะ อาการอย่างนี้อาจเป็นลักษณะของการขาดวิตามิน A ซึ่งผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้มหรือสีเขียวเข้ม ล้วนแต่อุดมไปด้วยวิตามิน A เพียงพอที่จะทำให้ผิวคุณเป็นปกติ แต่ไม่แนะนำให้กินวิตามิน A เสริมที่อยู่ในรูปแบบเม็ด เพราะการได้รับวิตามิน A โดยตรงมากเกินไปจะเป็นอันตรายได้คะ

❌ 3.ข้อต่อมีเสียงดังหรือปวดบริเวณข้อต่อ

อาการอย่างนี้อาจเป็นไปโทษโรงขอกอีกสาเหตุ เพราะอาจเป็นไปได้ว่าคุณกินปลาเนื้ออ่อนเกินไป ไขมันประเภทโอเมก้า-3 ที่พบมากในปลา อย่างปลาแซลมอน ปลาทูนา จะทำให้ข้อต่อของคุณเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น ซึ่งจะช่วยให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ลดอาการบวมและปวดบริเวณข้อต่อ

❌ 4.ผายลมบ่อย

เป็นเรื่องจริงที่ไฟเบอร์มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้ากินมากเกินไปหรือได้รับสารอาหารประเภทนี้เร็วเกินไป เช่น กินถั่วหรือไม่จำพวกที่มีฝัก เช่น กระถิน ทองหลาง ร่างกายของคุณก็จะผลิตแก๊สตามออกมามากกว่าอาหารที่ย่อยง่ายตามปกติ

❌ 5.ท้องผูก

เป็นอีกอาการหนึ่งที่บ่งชี้ถึงการรับประทานอาหารอย่างไม่เหมาะสม คุณต้องได้สารอาหารพวกไฟเบอร์หรือกากใยที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ต่างๆ อย่างน้อยวันละ 25 กรัม และดื่มน้ำให้มากขึ้นด้วยวิธีแก้ปัญหาที่ง่ายคือ ค่อยๆเพิ่มสารอาหารพวกไฟเบอร์อย่างช้าๆ ถ้าคุณเคยกินแค่เพียงวันละ 10 กรัม อย่ายเพิ่มเป็น 25 กรัมในวันรุ่งขึ้น ในสัปดาห์แรกเพิ่มแค่เพียง 5 กรัม แล้วสัปดาห์ต่อมาค่อยเพิ่มอีก 5 กรัม

❌ 6. หัวใจเต้นผิดปกติ

หัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อที่มีการบีบตัวมากกว่า 100,000 ครั้งต่อวัน แต่คงไม่สามารถทำงานอย่างสมบูรณ์แบบไดดลอดเวลา ซึ่งถ้าอยู่ๆคุณรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติหรือเต้นๆหยุดๆโดนไม่มีเหตุผล ถ้ามีอาการเจ็บปวดหรือหน้ามืด เวียนศีรษะด้วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที แต่ถ้าแพทย์พบว่าไม่มีอะไรผิดปกติ แต่คุณก็ยังรู้สึกว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติในบางครั้ง คุณอาจจะขาดสารอาหารพวกแมกนีเซียม หรือไปแคสเซียมสำหรับไปแคสเซียม ให้ดื่มน้ำสมวันละ 2-3 แก้ว ช่วงอาหารเช้าให้เพิ่มกล้วยเขาไปในส่วนหนึ่งของเมนู สำหรับแมกนีเซียมให้ทานอาหารวางที่เป็นพวกเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน หรือเมล็ดฟักทองและผักโขม เป็นอีกตัวหนึ่งที่มีแร่ธาตุช่วยในการทำงานของหัวใจ

❌ 7. ชี้น้ำ

อาจเป็นไปได้ว่าคุณขาดวิตามิน B ในการศึกษาที่ USDA Human Nutrition Research Center in Boston นักวิจัยพบว่าผู้ชายที่มีระดับของวิตามิน B6 B12 และ B9(โฟเลต)สูงในเลือด จะมีความทรงจำที่ดีกว่า จากการทดสอบพบวสารอาหารพวกนี้ช่วยใหสมองทำงานได้เต็มที่ และยังช่วยควบคุม homocysteine ซึ่งเป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่อยู่ในร่างกาย ซึ่งเป็นตัวขัดขวางการที่เลือดจะไปหล่อเลี้ยงสมองถ้าเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน B6 และโฟเลตมากที่สุด และไม่ต้องกังวลกับการขาดวิตามิน B12 เพราะมีมากในเนื้อสัตว์และอาหารทะเล

❌ 8. Sperm น้อยลงไปมาก

ถ้าคุณกำลังพยายามที่จะมีลูก และมีปัญหาเรื่องระดับของสเปิร์มต่ำกว่าปกติ อาจเป็นไปได้ว่าคุณขาดวิตามิน C ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาพบว่าวิตามิน C ยังช่วยในการรักษาปริมาณและความสมบูรณ์ของตัวสเปิร์มด้วย Earl Dawson, Ph.D., ที่ University of Texas Medical Branch ที่ Galveston แนะนำให้ผู้ชายดื่มน้ำสมอย่างน้อยวันละประมาณ 1 ลิตรทุกวัน โดยบอกวิตามิน C มีส่วนช่วยป้องกันสเปิร์มจากอันตรายและความเสียหายในทุกๆด้าน

❌ 9. ปวดเหงือก

ถ้าการเจ็บปวดเกิดจากการอักเสบ ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและปัญหาของเหงือก แสดงว่าปากของคุณกำลังต้องการแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ให้มาช่วยจัดการกับแบคทีเรียในปากที่มีอันตราย ให้กินโยเกิร์ตที่มีแบคทีเรียที่เราต้องการเป็นอาหารวางในช่วงเช้าของทุกวัน

❌ 10. กระดูกแตก

ถ้าคุณกระดูกแตกมากกว่า 2-3 ครั้งตั้งแต่โตเป็นผู้ใหญ่ อาจเป็นไปได้ว่าคุณขาดวิตามิน D และแคลเซียม ซึ่งเป็นตัวประกอบที่สำคัญในการสร้างกระดูก ผู้ชายก็ต้องการแคลเซียมมากเหมือนๆผู้หญิง เพราะผู้ชายมักจะกินเนื้อมากกว่า ซึ่งอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส ยิ่งร่างกายได้รับฟอสฟอรัสมากเกินไป ก็ยิ่งต้องการแคลเซียมมากขึ้นเท่านั้น อาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง โยเกิร์ต นมและเนยแข็ง (ไขมันต่ำได้ก็ดี) ลองสังเกตร่างกายตัวเองบ่อยๆนะคะ เพราะอย่างไรเสีย หากเราดูแลตัวเองได้ก็ไม่ต้องถึงมือคุณหมอใหญ่ๆยากเปลืองไหนจะเสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลาด้วย ไม่คุ้มกันแน่ๆ