

## คำถามน่ารู้

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

1. **ไข่ขาวสามารถใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวกได้ จริงหรือ**  
**เฉลย** **จริง** โดยไข่ไข่ขาว มาทาที่น้ำร้อนลวกให้ทั่วทั้งไว้จนแห้ง ไปเอง แผลวรสักพักใหญ่ๆ จึงล้างออกจะไม่มีรอยแดง หรือพองเลย ขอสำคัญ ก่อนทาไข่ขาวอย่าใหญ่เกินไปหรือของผู้อื่นเลย และอย่าไปแกะ หรือเกาตอนที่ใกล้จะแห้ง เพราะจะทำให้หนังถลอก
2. **ยาหม่องสามารถใช้ขัดหมากฝรั่งเปื้อนผ้าได้ จริงหรือ**  
**เฉลย** **จริง** โดยการใส่ยาหม่องถูตรงยางเหนียวๆ ของหมากฝรั่งไปมา ไม่นานยางของหมากฝรั่งก็จะหลุดออกหมด แล้วจึงนำไปซักตามปกติ
3. **ใส่หลอดในขวดซอสมะเขือเทศจะทำให้เทออกง่าย จริงหรือ**  
**เฉลย** **จริง** โดยการใส่หลอดลงไปให้ลึกถึงก้นขวด เพื่อให้อากาศสามารถแทรกผ่าน เข้าไปในขวดได้ แล้วเทซอสมะเขือเทศ ก็จะไหลออกมารายขึ้น
4. **ถุงน่องแช่น้ำเกลือช่วยให้ถุงน่องไม่ขาดง่าย จริงหรือ**  
**เฉลย** **จริง** โดยการนำเกลือ 2 ถ้วยผสมกับน้ำ 1 แกลลอน แช่ถุงน่องใหม่ไว้นาน 3 ชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำเย็น ยกถุงน่องขึ้น มาตากให้แห้งจนแห้ง ก็จะทำให้ถุงน่องคงสภาพ และเหนียวทนนาน
5. **มันฝรั่งกำจัดกลิ่นปลาร้าติดมือได้ จริงหรือ**  
**เฉลย** **ไม่จริง** แต่มันฝรั่งสามารถกำจัดกลิ่นหัวหอมติดมือได้ โดยการนำมันฝรั่งที่ปอกแล้ว มาถูมือที่มีกลิ่นหัวหอมติดอยู่ กลิ่นหัวหอมก็จะค่อยๆ จางหายไป
6. **พริกแห้งใช้ไล่แมลงวันได้ จริงหรือ**  
**เฉลย** **จริง** เวลาตากของแห้งไว้ จะมีแมลงวันมาตอม ให้เอาพริกแห้ง 5 - 6 เม็ด เสียบไว้รอบกระดง ใอรอนของพริก จะทำให้แมลงวันไม่กล้าเข้าใกล้
7. **เบียร์ช่วยคลายเกลียวขึ้นสนิมได้**  
**เฉลย** **จริง** ให้รินเบียร์ลงไปบนเกลียวขึ้นสนิมนิดหน่อย รอ 2-3 นาที ความเป็นกรดของเบียร์ จะช่วยขจัดสิ่งสกปรก และเศษสนิม ทำให้เกลียวหมุนเปิดไต่งายขึ้น
8. **เอาผ้าไหมแช่ช่องแข็งจะทำให้รีดง่าย จริงหรือ**  
**เฉลย** **จริง** การรีดผ้าไหม ควรใช้ไฟอ่อนๆ เพราะผ้าไหมจะไหม้เกลียม หรือเป็นสีเหลืองไต่งาย แต่ถ้าผ้าไหมยับมาก กอนรีดควรฉีดพรมน้ำยาให้ทั่ว แล้วพับใส่ถุงพลาสติก นำไปแช่ในช่องแข็งของตู้เย็น ประมาณ 10 -15 นาที แล้วจึงนำออกมารีด จะทำให้รีดผ้าไหมไต่งาย และเรียบยิ่งขึ้น
9. **น้ำเหรียญสลึงใส่แจกันช่วยให้ดอกไม้ไม่เหี่ยวเฉาได้ จริงหรือ**

10.

เฉลย **จริง** โดยให้หย่อนเหรียญลงไปในแจกัน  
ส่วนผสมที่เป็นทองแดงในเหรียญ  
จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย  
ซึ่งเป็นสาเหตุให้ดอกไม้เหี่ยวเฉา

### **ใบฝรั่งช่วยดูดกลิ่นได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** โดยให้นำใบฝรั่งมาตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ แยกกากใบออก  
นำมันหอมระเหยที่ได้ จะทำหน้าที่ดับกลิ่น  
ส่วนกากใบที่ได้ให้นำไปวางไว้ตามจุดต่างๆ เพื่อช่วยดูดกลิ่นได้

**ชุดคำถามที่ 2 หมวดกินเพื่อสุขภาพ**

1. **กินน้ำมันหาวบั้นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกลัวยบับกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกลูโคสจะทำให้ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไป ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไปได้

2. **เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. **มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควิไมนีส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลิ้นกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

4. **ดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้กระดูกอ่อนแอทางเพศได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. **การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ**

เฉลย **ไม่จริง** แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้ยึด ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

6. **การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะในเนยมี กรดลออิก ที่มีชื่อว่า ทริปโตเฟน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น

7. **กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้คือออกมาด้วย

8. **การกินช็อคโกแลตช่วยแก้อาการไอได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ โกโก้ที่ใส่ช็อคโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ซีโอโบรไมน์ จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

9. **การกินบวชช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บวชมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมีโปรตีน เกลือแร่ และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

10. **การกินอาหารมือเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ**

เฉลย **จริง** เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสน้ำตาลในเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

**ชุดคำถามที่ 3 หมวดรู้ไว้ใช้ว่า**

- 1. การแลบลิ้นให้หน้าลายยี่ดลงพื้น 3 หยดจะแก้เผ็ดได้ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** อาการเผ็ดเกิดจากสารที่ชื่อ แคปไซซิน ที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทที่ลิ้น ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาเจาสารนี้ออกไป
- 2. ดุนหมยางของเด็กทารกตอนนอนจะแก้การนอนกรนได้ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** การควมหรืออมหมยางของเด็กทารกไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากอยู่หนึ่ง ก็จะพลอยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือนสั้นไหวขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรน และไม่นอนอ้าปากอีกด้วย
- 3. การสูดกลิ่นตัวผู้ชายทำให้หายใจได้ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** เพราะกลิ่นตัวผู้ชายที่เป็นคนรักนั้นมีสาร พีโรโมน ผสมอยู่โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้
- 4. แอปเปิ้ลผลิตกระแสไฟฟ้าได้ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่นทองแดง กุดลงในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็นเหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้อื่นเช่น มะนาว เกรป ฟรุต หรือมันฝรั่ง ก็ทำได้เช่นกัน
- 5. บัสสาวะมนุษย์ใช้ทำยาสีฟันในสมัยโบราณ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** โดยแพทย์ชาวโรมันเชื่อว่า บัสสาวะมนุษย์ มีคุณสมบัติทำให้ฟันขาว และแข็งแรง ยาสีฟันในยุคดังกล่าว จึงเป็น น้ำยาบ้วนปากที่ทำจากบัสสาวะมนุษย์
- 6. วัวกระทิงเกลียดสีแดง จริงหรือ**  
เฉลย **ไม่จริง** เพราะ วัวเป็นสัตว์ตาบอดสี ไม่สามารถแยกแยะสีต่างๆ ได้ แต่การที่วัวเมื่อถูกลดด้วยผาแดงเหมือนในสนามสุวัว แล้วก็พุ่งเข้าสีนั้น เป็นเพราะความรำคาญ และเพราะถูกยั่วมากเกินไป
- 7. เพชรแท้จะไม่ติดสีหมึก จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** การทดสอบดูเพชรแท้นั้น ให้ป้ายน้ำหมึกสีดำไปบนเพชร ถ้ามีความสีนออก ไม่ติดอยู่บนเพชร แสดงว่าเป็นเพชรแท้ แต่ถ้ายังมีจุดดำตรงที่แต้มอยู่ ก็แสดงว่าเป็นเพชรเทียม
- 8. การทะเลาะกันทำให้แผลหายช้า จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** เพราะ ความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งระหว่าง และหลังจากการทะเลาะกัน จะส่งผลให้ร่างกายลดการผลิตโปรตีนเม็ดเลือด ที่มีประโยชน์ต่อการรักษาบาดแผล หรือส่วนที่สึกหรอในร่างกายให้น้อยลง ทำให้บาดแผลต่างๆ หายช้า
- 9. แสงแดดอ่อนๆ ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** เพราะ แสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดการสร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ถ้าหากเก็บตัวอยู่แต่ในที่มืดจะทำให้ฮอร์โมนตัวนี้สูงขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดการง่วง เหงา ซึมเศร้า ได้
- 10. การฟังเพลงช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้ จริงหรือ**  
เฉลย **จริง** เพราะ การฟังเพลงทำให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนสร้างความสุขออกมา ช่วยลดความดันโลหิต และบรรเทาอาการปวดข้อลงได้

**ชุดคำถามที่ 4 หมวดความสวยความงาม**

1. กินหวานมากทำให้ผิวเหี่ยว จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ เมื่อร่างกายมีน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป มันจะไปเกาะติดกับเส้นใยโปรตีนที่อยู่ระหว่างเซลล์ผิว ทำให้เกิดภาวะผิวเครียดขึ้น และนำไปสู่อาการแกกก่อนวัย ผิวหยาบกร้าน และเหี่ยวจนในที่สุด

2. การยีนเอาปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้าจะทำให้ผิวหนังดูสดใส จริงหรือ

เฉลย **จริง** โดยการยีนเอาปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า กัมตัวต่างๆค้างไว้หับ 1-30 แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นจะทำให้โลหิตบริเวณหนังศีรษะ และใบหน้าหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลกระทบให้ผิวหนังดูสดใสขึ้น

3. เอาหน้าแข็งถูหน้าก่อนนอนจะทำให้หายมันได้ จริงหรือ

เฉลย **ไม่จริง** แต่แก้ปัญหาหน้ามันได้โดยการ ใช้น้ำเมื่อกว่านหางจระเข้ทาหน้าให้ทั่วใบหน้า ทาแล้วไม่ต้องล้างออก หน้าเมื่อกจะแห้งไปเองภายใน ๕ - ๑๐ นาที ทำก่อนนอน แค่นี้หน้าก็จะหาย

4. การสวมเสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้เหงื่อออกเยอะๆ จะทำให้ผอมเร็วจริงหรือ

เฉลย **ไม่จริง** การที่เหงื่อออกเยอะคือ ภาวะที่ร่างกายโดนความร้อนแล้วระบายความร้อนออกมา ไม่ใช่การเผาผลาญไขมันออกมา เพราะฉะนั้นพอเราตีมน้ำเขาไป น้ำหนักก็จะเท่าเดิม

5. คนผิวแห้งมีโอกาสเกิดริ้วรอยกว่าคนผิวมัน จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะคนผิวแห้งขาด ซีบัม หรือสารไขมัน ทำให้กลไกการปกป้องตนเองของผิวหนังทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นคนผิวแห้งควรดูแล และทาครีมบำรุงเพื่อความชุ่มชื้นแก่ผิวพิเศษกว่าคนผิวมัน

6. การฝึกกลืนหายใจสามารถชะลอหน้าแกกก่อนวัยได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** โดยการหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ จนสุดลม แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กลืนไ้ระยะหนึ่ง แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำแบบนี้วันละ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที จะช่วยชะลอผิวแกกก่อนวัย และรอยคล้ำ ได้

7. การร้องไห้ช่วยลดความอ้วนได้ จริงหรือ

เฉลย **ไม่จริง** แต่การหัวเราะต่างหากที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีให้หมดไปได้ดีกว่าอยู่เฉยๆ ได้มากถึง 20% ซึ่งหากได้หัวเราะวันละสัก 10 -15 นาที จะช่วยเผาผลาญพลังงานลงได้มากถึง 50 แคลอรี

8. กาวตราขางใช้รักษาสนเทาแตกได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ เมื่อปิดหนังที่แตกด้วยกาวตราขาง สิ่งสกปรกจะเข้าไปในรอยแตกไม่ได้ ผิวจะไม่ ถูกรบกวน จึงมีการซ่อมแซมตนเองขึ้นมา มีการสร้างเซลล์ใหม่ และผลัดเซลล์เก่าออก กาวตราขางก็จะหลุดออกไป แต่ห้ามใช้กับคนที่แพ้กาวตราขาง

9. การเต็นรำทำให้ผิวสวยได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ การเต็นรำเพียงวันละ 20 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรี กระตุ้นระบบการหายใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมเดินทั่วผิว ทำให้ผิวสวยมีสุขภาพดี

10. การใส่กระโปรงสั้นในห้องแอร์เป็นประจำทำให้ขาใหญ่ได้ จริงหรือ

เฉลย **จริง** เพราะ ช่วงขาส่วนที่อยู่นอกกระโปรงจะเกิดการสะสมไขมันเป็นพิเศษ เพื่อให้เข้ากับสภาพอากาศ โดยเฉพาะเมื่อผิวหนังเจอความหนาวเย็น ทำให้เกิดเซลล์ลูไลท์ขึ้นจนทำให้ขาใหญ่ ถาหากจำเป็นต้องใส่กระโปรงสั้นจริงๆ ควรใส่ถุงน่องเพื่อเพิ่มความอบอุ่น