

# 10 วิธี .. สุขภาพดี สร้างได้ง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2552

สุขภาพของเรา เราต้องสร้างเอง วิธีต่อไปนี่คือทางด่วนสู่การมีสุขภาพดี แถมค่าผ่านทางก็ถูกแสนถูก ไม่ลองไม่ได้แล้ว



o

## 1. ดื่มน้ำแอปเปิ้ลแบบมีกาก

ปกติน้ำแอปเปิ้ลก็มีประโยชน์มากอยู่แล้ว แต่น้ำแอปเปิ้ลแบบมีกากจะมีประโยชน์มากขึ้นเป็นสองเท่า เพราะวิตามินบางตัวจะสลายไปตอนที่เรารับน้ำแอปเปิ้ลออกจากเนื้อ ถ้ากินเนื้อรวมด้วยก็จะได้ประโยชน์แบบดับเบิลไปเลย

## 2. อย่าใช้น้ำยาเช็ดกระจกในที่อับ

เวลาจะใช้น้ำยาเช็ดกระจก น้ำยาทำความสะอาดเครื่องเรือน หรือสเปรย์ปรับอากาศ ต้องเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทเอาไว้ ไมอย่างนั้นสารเคมีที่ระเหยออกมาอาจจะทำให้คุณและคนในบ้านเป็นหอบหืดกันยกครัว

## 3. ล้างมือบ่อยๆ

อย่าชะล่าใจว่าเมื่อเราก็ดูสะอาดดี เพราะเชื้อโรคมันไม่ได้เป็นแฟนฟุตบอลจะได้ใส่เสื้อทีมชาติสารพัดสีให้คุณเห็นได้ง่ายๆ ผลการวิจัยเค้าบอกว่า การล้างมือบ่อยๆ นี่จะเป็นวิธีป้องกันโรคที่ดียิ่งกว่ายาขนานไหนเสียอีก สละเวลาล้างมือแค่วันที่วันละสองสามครั้ง สุขภาพดีก็ไม่หนีไปไหนแล้ว

## 4. ดื่มนมหลังออกกำลังกาย

นี่คือหนทางลดความอ่อนที่ง่ายที่สุดแล้ว นักวิจัยเขาบอกว่า หลังจากออกกำลังกายมา

ถ้าเรารู้มนมไขมันต่ำสักสองแก้ว ร่างกายก็จะมีพลังงานเผาผลาญไขมันได้มากขึ้นเป็นสองเท่า เรื่องดีๆ แบบนี้ต้องรีบกระจายข่าวคะ

## 5. กินแตงโมไม่แช่เย็น

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีไลโคปีน สารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง แต่ว่าสารนี้จะลดลงไปประมาณ 20 % ถ้าแตงโมนั้นอยู่ในอุณหภูมิเย็นๆ คนที่ชอบกินแตงโมแช่เย็นลองเปลี่ยนวิธีกินดูสิ แล้วคุณก็จะเห็นว่าผิวพรรณดีขึ้นกว่าเดิมเยอะเลย

## 6. อยากหลับสบายพลิกช่วยได้

เพราะในพริกสดมีสารแคปซิน ซึ่งนอกจากจะทำให้เผ็ดแล้ว ยังมีฤทธิ์กล่อมประสาททำให้คนกินหลับลึกหลับสนิทได้ทั้งคืน ตื่นขึ้นมาก็คงสดชื่นมีพลังงานพร้อมที่จะเปรี้ยวกระจายได้อีกวัน

## 7. ดูแลสุขภาพของแฟน

ถ้าแฟนเราสุขภาพดี สุขภาพของเราก็จะดีตามไปด้วย นี่ไม่ใช่คำขวัญ แต่เป็นผลงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยระดับโลก เหตุผลก็เป็นเพราะว่าเวลาที่คนรักดูแลสุขภาพกินแต่อาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายเป็นประจำ อีกคนหนึ่งก็มักจะทำตามไปด้วย ยิ่งถ้าคนรักแอดดีการสูบบุหรี่ อีกคนจะนั่งพ่นควันน้อยๆ อยู่ก็อาจแห้วได้ โลกก็เลยต้องเสียนักสูบไปอีกคน

## 8. ทำความสะอาดคอมพิวเตอร์

เพราะมีผลงานสะท้อนโลกออกมาว่าแป้นคอมพิวเตอร์ของคนส่วนใหญ่มีเชื้อโรคเยอะกว่าในห้องน้ำเสียอีก พุดๆ ง่ายๆ วัคซีนปรุกกว่าสวมหน้ากาก เจอแบบนี้เราคงต้องหาแอลกอฮอล์มาหมั่นเช็ดคอมพิวเตอร์ดูใจทุกๆ อาทิตย์แล้วละ จะได้ไม่ต้องทำงานกับสวม และสุขภาพก็จะดีปลอดภัยไปด้วย 9. ใส่ถุงนอนเป็นบางวัน

การใส่ถุงนอนไม่ถึงกับรัดจนเลือดวิ่งไม่สะดวกก็จริง แต่จะทำให้ผิวบริเวณที่ถูกรัดเช่นตรงเอว หรือต้นขาแห้งมาก มีรายงานวาคคนที่ใส่ถุงนอนทุกวันติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้ผิวหนังลอกเป็นขุยได้เยอะ

## 10. หยุดนั่งไขว่ห้าง

เพราะการนั่งไขว่ห้างไขว่กันจะทำให้เส้นเลือดใหญ่ถูกกดเอาไว้ เลือดก็เลยเดินไม่สะดวก ในที่สุดก็จะมีลิ่มเลือดเกิดขึ้นในเส้นเลือด และกลายเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน ถ้าสาวๆ นั่งทานี่มานานจนรู้สึกว่าจะไรก็มาพรวดจากกันไม่ได้ ขอแนะนำให้ลุกขึ้นมาเดินบ่อยๆ เพื่อปลดปล่อยให้เลือดที่ถูกกดไว้ไหลเวียนได้สะดวกขึ้น



ที่มา ... spicy