

## สุขภาพเสื่อมจากคอมพิวเตอร์? ฝักผลไม้ช่วยได้ >>>

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552



หนุ่มสาวยุคใหม่สมัยนี้มักจะมีกิจกรรมที่ทำให้ต้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ไม่ว่าจะทำงาน เล่นเน็ต แชทกับเพื่อน เล่นเกมส์ หรือ ดูยูทูบผลอื่นๆ อีกรอยแปดประการ  
วันนี้เราลองมาเรียนรู้ดูว่าอาหารอะไรที่จะช่วยพวกเราให้รอดพ้นจากอาการสุขภาพเสื่อมก่อนวัยอันควรกันดีกว่า

เคยนับดูเล่นๆ ใหม่วันหนึ่งๆ เราต้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์วันละกี่ชั่วโมง เมื่อไม่นานมานี้ พนักงานหญิงของออฟฟิศแห่งหนึ่งในเมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน นิยมสวมหน้ากากกันทัวออฟฟิศ เพราะต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 4-5 ชั่วโมง สำหรับคนทำงานอย่างเราๆ ฟังแล้วก็ได้เวลาสังเกตตัวเองว่ามีปัญหาสุขภาพบางหรือเปล่า ลองมาเช็คอาการ พร้อมกับดูอาหารที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายกันเลย

### ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนล้า กล้ามเนื้อเกร็ง ตึง

การรับประทาน **บร็อกโคลี่ ปลากินทั้งกระดูก**  
เพราะมีแคลเซียมที่จำเป็นต่อการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทและการเกร็งคลายกล้ามเนื้อ รับประทาน **ผักโขม ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดทานตะวัน จมูกข้าวสาลี** ที่มีแมกนีเซียม ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

### ตาอ่อนล้า ตาพร่ามัว

ควรรับประทาน **คะน้า พริก ผักปวยเล้ง มันเทศ ผักหวานบ้าน ตำลึง** เพราะมีลูทีนและซีแซนทีน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของศูนย์กลางจอตา ลดความเสี่ยงของการเกิดจอประสาทตาเสื่อมตาได้นอกจากนี้ควรรับประทาน **แครอท ผักปวยเล้ง ฟักทอง** เพราะมี เบตาแคโรทีน มีส่วนช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์กลางจอตา

### มีปัญหาผิวหน้า

หากมีปัญหาผิวหน้า เช่น มีริ้วรอยเหี่ยวย่น และสงสัยเหมือนสาวๆ ที่ประเทศจีนว่า อาจเกิดจากรังสีจากคอมพิวเตอร์ ควรรับประทาน **ผักผลไม้สดทุกชนิด** เพื่อเพิ่มสารต้านออกซิเดชั่น นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารเย็นที่ย่อยง่ายและรสไม่จัด เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่หนัก ทำให้เริ่มวันใหม่อย่างสบายตัว

เมื่อกินถูกแล้ว ก็อย่าลืมออกกำลังกายช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉงด้วยนะ



บทความจากชีวิต