

## กินอาหาร...ให้เป็นยา

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

**ได้รับ fw มาเห็นว่าน่าจะมีประโยชน์เลยเอามาฝากค่ะ...**

**ประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิดให้คุณค่าต่างกัน**

**1.ปวดหัว** กินปลามากๆ ทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด น้ำมันจากปลามีสรรพคุณช่วยป้องกันการ

ปวดหัว ให้กินพร้อมๆ กับขิง จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลงได้

**2.แพ้ละออง** เป็นทั้งแพ้ฝุ่นและเกสรดอกไม้ ให้กินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว

**3.โรคหัวใจ** ให้ดื่มชาเขียวเป็นประจำ สารในชาเขียวช่วยไม่ให้ไขมันไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด

**4.โรคนอนไม่หลับ** ให้ดื่มน้ำผึ้งเป็นประจำ สารในน้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาททำให้นอนหลับ  
ฝันดี

**5.โรคหืดหอบ** ให้กิน หอม ต้นหอม หรือหัวหอม ก็ได้มีตัวยาทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง

**6.โรคไขข้ออักเสบ** กินปลา เช่น ปลาเซลมอน ปลาทูน่า ปลาโอ ปลาแมคเคอเรล ปลาซาดีนส์

น้ำมันปลาจะช่วยให้ไขข้ออักเสบบรรเทาได้

**7.ท้องผูก** ท้องอืด ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยช่วยให้ท้องไม่ผูก ขิงช่วยให้อาการคลื่นไส้ใน

ตอนเช้าหายไปได้

**8.เชื้อในถุงกระเพาะปัสสาวะ** ให้กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่ กรดเข้มข้นในลูกแคนเบอร์รี่จะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้

**9.โรคหูดหงิด** ฟุ้งชาน โดยเฉพาะเกิดในผู้หญิงสูงอายุด้วยแล้ว ให้กินข้าวโพด จะช่วยบรรเทา

อาการเครียด วิตกกังวลได้

**10.โรคกระดูกพรุน** กระดูกเปราะแตกหักง่าย ให้กินสับปะรด เพราะสับปะรดมีสารแมงกานีส

อยู่มากช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง

**11.ความจำเสื่อม** ให้กินหอยนางรม หอยแครง ซึ่งในหอยมีสารสังกะสี ช่วยบำรุงสมอง

**12.เป็นหวัด** ให้กินกระเทียม ทำให้จมูกโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมยังช่วยลดไขมันในเลือดอีกด้วย

แล้วอย่าลืมออกกำลังกายให้สม่ำเสมอนะคะ....รับรองสุขภาพดีแน่นอน