

ความเชื่อในการกินเพื่อสุขภาพ...จริง...ไม่จริง

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

ความเชื่อในเรื่องการกินเพื่อสุขภาพ สิ่งที่คุณเชื่อนั้นถูกต้องแค่ไหน..มาดูกัน

1. กินน้ำมะนาวปั่น สามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย .. ไม่จริง แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่ม น้ำกลวยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกลวยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเราทำให้อาการเมาหายไป

2. เป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย .. จริง เพราะในฝรั่งมีแอสไซโทลิกแอซิดสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง จะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

เฉลย .. จริง เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมนัส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิต ให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่สีกลับที่เรียกว่าโรคนอนไม่หลับได้อีกด้วย

4. ดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย .. ไม่จริง แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น

5. การเคี้ยวหมากฝรั่งจะช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย .. ไม่จริง แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัดเป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้อุดตันซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืดหลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง