

10 เรื่องง่าย ๆ... ในชีวิตที่ทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

10 เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตที่ทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

- 1. สำรองผลไม้ในตู้เย็น** ผักผลไม้ที่ควรสำรองในตู้เย็นอย่าให้ขาด ได้แก่ กะหล่ำปลี แครอท ส้ม แอปเปิ้ล ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์มากสำหรับสาว ๆ ที่กำลังไดเอต แล้วการรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ ยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย
- 2. เหยื่อที่ดี ด้วยน้ำชายามเช้า** งดการรับประทานอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาและสวีเดน บอกว่า การบ้วนปากในช่วงเช้าวัยน้ำชา จะช่วยลดแบคทีเรียในช่องปากได้ เนื่องจากสารโพลีฟีนอล จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ที่เป็นต้นเหตุของฟันผุ ส่วนการดื่มชาหลังมื้ออาหาร ก็ช่วยลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคเหงือกได้
- 3. ดื่มน้ำมากขึ้น** การดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 5 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้เกือบ 50 % เชียวล่ะ
- 4. เปลี่ยนเท้า คุลายเครียด** การย้ายเท้าเปล่า ไปบนทรายนุ่ม ๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากการเดินเท้าเปล่า จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
- 5. รับแสงแดดอ่อน** มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่า ผู้หญิงที่ไม่ค่อยโดนแดดเอาเสียเลย มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงที่อยู่ในเมืองที่มีแดด เนื่องจากแสงแดดช่วยสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกาย แต่การโดนแดดจัดในช่วงบ่ายๆ ก็เป็นอันตรายเช่นกัน ควรรับแดดอ่อนๆ ในช่วงเย็นจะดีกว่า
- 6. หันมาทานขนมปังโฮลวีทกันเถอะ** สำหรับมือว่างยามบ่าย แทนที่จะไปคว้าคุกกี้หรือเค้กช็อกโกแลต ซึ่งเพียบด้วยแคลอรี เปลี่ยนมาทานขนมปังโฮลวีทสัก 2 แผ่น รับรองว่า จะช่วยให้คุณรู้สึกมีกำลังวังชาแล้ว ยังไม่อ้วนอีกด้วยล่ะ
- 7. สลัดปลาทูน่าเพิ่มความจำ** ใครที่รู้ตัวว่า เริ่มจะหลง ๆ ลืม ๆ ลองหันมาทานสลัดปลาทูน่า หรืออาหารเมนูปลารวมทั้งเพิ่มอาหารที่มีวิตามินบี2 เช่น ไข่ นม ถั่วเหลือง นอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มพลังความจำให้กับสมองได้
- 8. เดินไว ๆ ช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรง** คนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังคงห่วงใยสุขภาพของตัวเองอยู่ ลองใช้ชีวิตเดินให้ไวขึ้นอีกนิด อาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้า หรือหลังเลิกงาน เดินไปที่ป้ายรถเมล์สักสามสี่ป้าย หรือเดินขึ้นลงบันไดให้ได้วันละ 20 นาที จะช่วยบริหารหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรง และยังทำให้หุ้มสลิสมส่วนหนึ่งของแถม
- 9. เต็มไขมันดี ๆ ให้ร่างกาย** ไขมันนั้น ไม่ได้เป็นผู้ร้ายซะทีเดียว เพราะไขมันมีอยู่หลายชนิด ไขมันที่เป็นมิตรกับร่างกายนะ หากร่างกายขาดแคลน อาจมีผลต่อการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จากน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว และไขมันโอเมกา 3 จากปลา ซึ่งเป็นไขมันดี ๆ ที่ไม่เพียงให้พลังงาน ทำให้มีเรี่ยวแรงแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจอีกด้วย
- 10. Just Do Nothing** ลองหยุดภารกิจนั้น ๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชั่วโมง ปล่อยให้หลุดจากเรื่องงาน และคนรอบข้าง ใช้เวลาอยู่คนเดียวตามลำพัง จะช่วยทำให้คุณรู้สึกสงบ เป็นเวลาที่จะได้เรียนรู้วิธีหยุดพักใจ อาจฟังเพลงเงียบ ๆ คนเดียว หรืออาบน้ำอุ่น ๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด ค่อย ๆ จิบน้ำชาชามดอกไม้ เป็นการเติมความรื่นรมย์ตามจิตใจ ทำให้คุณสดชื่น และมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ และยังห่างไกลจากโรคความเครียด อันหมายถึงโรคที่ทำให้คุณตื่นตัว และเร่งรีบ จนแทบไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง

รู้แล้วอย่าลืมเอาไปปฏิบัติด้วยนะคะ แล้วคุณจะดูดีขึ้น ฟิตขึ้น และยิ่งห่างไกลจากโรคภัยอีกด้วย