

10 เรื่องง่ายๆ ในชีวิต.....ที่ทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552

อยากมีสุขภาพดี ไม่ยากเลย ปฏิบัติตามคำแนะนำ 10 ข้อนี้ค่ะ

1. สักรองผลไม้ในตู้เย็น

ผักผลไม้ที่ควรสำรองในตู้เย็นอย่าให้ขาด ได้แก่ กะหล่ำปลี แครอท ส้ม แอปเปิ้ล ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์มากสำหรับสาว ๆ ที่กำลัง ไดเอต แล้วการรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ ยังช่วยลดความเสี่ยงจาก โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้อีกด้วย

2. เหงือกดี ด้วยน้ำชาขามเช้า

องค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาและสวีเดน บอกว่า การบ้วนปาก ในช่วงเช้าด้วยน้ำชา จะช่วยลดแบคทีเรียในช่องปากได้ เนื่องจาก สารโพลีฟีนอล จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ที่เป็นต้นเหตุของฟันผุ ส่วนการดื่มชาหลังมื้ออาหาร ก็ช่วยลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคเหงือกได้

3. ดื่มน้ำมากขึ้น

การดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 5 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ได้เกือบ 50 % เชื่อว่าละ

4. เปลี่ยนท่า คลายเครียด

การยืนเท้าเปล่า ไปบนทรายนุ่ม ๆ จะช่วยให้คุณผ่อนคลาย เนื่องจากการเดินเท้าเปล่า จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

5. รับแสงแดดอ่อน

มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่า ผู้หญิงที่ไม่ค่อยโดนแดดเอาเสียเลย มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงที่อยู่ในเมืองที่มีแดด เนื่องจากแสงแดดช่วยสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกาย แต่การโดนแดดจัดในช่วงบ่ายๆ ก็เป็นอันตรายเช่นกัน ควรรับแดดอ่อนๆ ในช่วงเย็นจะดีกว่า

6. หันมาทานขนมปังโฮลวีทกันเถอะ

สำหรับมีอวามขามขาม แทนที่จะไปควาคูกก็หรือเด็กช็อกโกแลต ซึ่งเพียบด้วยแคลอรี เปลี่ยนมาทานขนมปังโฮลวีทสัก 2 แผ่น รับรองว่า จะช่วยให้คุณรู้สึกมีกำลังวังชาแล้ว ยังไม่อ้วนอีกด้วยละ

7. สลัดปลาทูน่าเพิ่มความจำ

ใครที่รู้ตัวว่า เริ่มจะหลง ๆ ลืม ๆ ลองหันมาทานสลัดปลาทูน่า หรืออาหารเมนูปลารวมทั้งเพิ่มอาหารที่มีวิตามินบี 2 เช่น ไข่ นม ถั่วเหลือง นอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มพลังความจำให้กับสมองได้

8. เดินไว ๆ ช่วยสุขภาพหัวใจแข็งแรง

คนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังคงห่วงใยสุขภาพของตัวเองอยู่ ลองใช้วิธีเดินให้ไวขึ้นอีกนิด อาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้า หรือหลังเลิกงาน เดินไปที่ป้ายรถเมล์สักสามสี่ป้าย หรือเดินขึ้นลงบันได ให้ไดวันละ 20 นาที จะช่วยบริหารหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรง และยังทำให้หุ่นสลิมสมส่วนเป็นของแถม

9. เติมไขมันดี ๆ ให้ร่างกาย

ไขมัน นั้น ไม่ได้เป็นมารร้ายซะทีเดียว เพราะ ไขมัน มีอยู่หลายชนิด ไขมัน ที่เป็นมิตรกับร่างกายนะ หากร่างกายขาดแคลน อาจมีผลต่อการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ เลือกรับประทานอาหารที่มี ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จากน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว และไขมันโอเมก้า 3 จากปลา ซึ่งเป็น ไขมัน ดี ๆ ที่ไม่เพียงให้พลังงาน ทำให้มีเรียวแรงแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจอีกด้วย

10. Just Do Nothing

ลองหยุดภารกิจวัน ๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชั่วโมง ปล่อยให้ตัวเองว่างๆ ปล่อยให้ตัวเองได้ทำอะไรก็ได้ที่อยากจะทำ อาจจะฟังเพลงเจิบ ๆ คนเดียว หรืออาบน้ำอุ่น ๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด คอย ๆ จิบน้ำชาขมดอกไม้ เป็นการเติมความรื่นรมย์ตามจิตใจ ทำให้คุณสดชื่น และมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ และยังห่างไกลจากโรคความเครียด อันหมายถึงโรคที่ทำให้คุณตื่นตัว และเรงรีบ จนแทบไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง