

## 10 health tips

นำเสนอเมื่อ : 2 ธ.ค. 2552



1. **ล้างผลไม้ในตู้เย็นผักผลไม้ที่ควรล้างในตู้เย็นอย่าให้ขาด** ได้แก่ กะหล่ำปลี แครอท ส้มแอปเปิ้ล ซึ่งนอกจาก จะมีประโยชน์มากสำหรับสาว ๆ ที่กำลังไดเอตแล้วการรับประทานผักผลไม้เป็นประจำยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วยนะ
2. **เหวี่ยงกัด้วยน้ำขามเช้า** องค์การอาหารและยาของสหรัฐและสวีเดน บอกว่า การบ้วนปากในช่วงเช้าด้วยน้ำขาม จะช่วยลดแบคทีเรียในช่องปากได้เนื่องจากสารโพลีฟีนอลจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ที่เป็นต้นเหตุ ของ ฟันผุส่วนการดื่มชาหลังมีอาหาร ก็ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเหงือกได้
3. **ดื่มน้ำมากขึ้นดื่มให้ได้อย่างน้อยวันละ 5 แก้ว** จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้ เกือบ 50 %เชียวละ
4. **เปลี่ยนเท้าคล้ายเครื่องการย่ำเท้าเปล่า ไปบนทรายนุ่ม ๆ** จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายเนื่องจากการเดินเท้าเปล่า จะช่วย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
5. **รับแสงแดดอ่อน ๆ**  
มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่าผู้หญิงที่ไม่ค่อยโดนแดดเอาเสียเลยมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงที่อยู่ในเมืองที่มีแดดเนื่องจากแสงแดดช่วยสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกายแต่การโดนแดดจัดในช่วงบ่าย ๆ ก็เป็นอันตรายเช่นกัน ควรรับแดดอ่อน ๆ ในช่วงเย็นจะดีกว่า
6. **หันมารับประทานขนมปังโฮลวีทกันเถอะสำหรับมือว่างยามบ่าย** แทนที่จะไปคว้าคุกกี้หรือเค้กช็อกโกแลตซึ่งเทียบด้วยแคลอรี เปลี่ยนมาทาน ขนมปังโฮลวีทสัก 2 แผ่นรับรองว่า จะช่วยให้คุณรู้สึกมีกำลังวังชาแล้วยังไม่อ้วนอีกด้วยละ
7. **สลัดปลาทูน่าเพิ่มความจำ** ใครที่รู้สึกว่า เริ่มจะหลง ๆ ลืม ๆ ลองหันมาทานสลัดปลาทูน่าหรืออาหารเมงูปลา รวมทั้ง เพิ่มอาหารที่มีวิตามินบี2 เช่น ไข่ นมถั่วเหลือง นอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มพลังความจำให้กับสมองได
8. **เดินไวๆ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง** คนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังคงห่วงใยสุขภาพของตัวเองอยู่ลองใช้วิธีเดินให้ไวขึ้นอีกนิด อาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้า หรือหลังเลิกงาน เดินไปที่ป้ายรถเมล์สักสามสี่ป้ายหรือเดินขึ้นลงบันไดให้ไต่ วันละ 20 นาทีจะช่วยบริหารหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรงและยังทำให้หุ่นสลิมสมส่วนเป็นของแถม
9. **เติมไขมันดี ๆ ให้ร่างกาย** ไขมันนั้น ไม่ได้เป็นผู้ร้ายซะทีเดียว เพราะไขมันมีอยู่หลายชนิดไขมันที่เป็นมหามิตรกับร่างกายนะ หากร่างกายขาดแคลนอาจมีผลต่อการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จากน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว และไขมัน โอเมกา 3 จากปลา ซึ่งเป็นไขมันดี ๆ ที่ไม่เพียงให พลังงานทำให้มีเรี่ยวแรงแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจอีกด้วย
10. **Just Do Nothing** ลองหยุดการกิจวัณ ๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชั่วโมงให้ปลอดจากเรื่องงาน และคนรอบข้าง ใช้เวลาอยู่กับตัวเองตามส่วฟังช่วยทำให้คุณรู้สึกสงบ เป็นเวลาที่จะได้เรียนรู้วิธีหยุดพักใจอาจจะฟังเพลง เงียบ ๆ คนเดียว หรืออาบน้ำอุ่น ๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด คอย ๆ จิบน้ำชา ชมดอกไม้เป็นการเติมความรื่นรมย์ตามจิตใจ ทำให้คุณสดชื่นและมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ และยังห่างไกล จากโรคความบิรอนอันหมายถึง โรคที่ทำให้คุณตื่นตัว และเรงรีบจนแทบไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง

