

## 9 นิสัยเสีย....ที่ดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

บางครั้งการตัดสินใจว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ก็ไม่อาจมองเพียงด้านเดียวได้ เช่นเดียวกับนิสัยและพฤติกรรมเหล่านี้ ที่หลายๆ คนมองว่าต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน แต่หากคุณลองหันมามองอีกด้าน คุณจะพบว่า นิสัยแย่ๆ เหล่านี้ ดีต่อสุขภาพอย่างไม่น่าเชื่อ

### 1. ติดซอสมะเขือเทศ

เด็กหลายคนติดอกติดใจในรสชาติของซอสมะเขือเทศ ไม่ว่าจะกินอะไรก็เรียกหาซอสมะเขือเทศตลอดเวลา จนบางครั้งคุณแม่อาจกังวลว่ามันจะมากเกินไปหรือเปล่า ตอบได้อย่างมั่นใจจะว่า ไม่มากไปหรอก เพราะที่จริงแล้วการกินซอสมะเขือเทศมากๆ กลับเป็นสิ่งที่ดี เพราะจากผลวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่าในซอสมะเขือเทศมีสาร Lycopene ซึ่งจัดเป็นแอนตี้ออกซิเดนต์ที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งอื่นๆ อีกหลายชนิด

นอกจากนั้นมะเขือเทศยังเป็นแหล่งวิตามิน C ที่สำคัญซึ่งส่งผลโดยตรงต่อระดับภูมิคุ้มกันในร่างกาย อย่างไรก็ตาม ในซอสมะเขือเทศบางชนิดอาจมีปริมาณเกลือมากเกินไปจนเกิดอันตรายต่อร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้น ก่อนซื้อคุณควรอ่านฉลากให้ดี เพื่อให้แน่ใจว่ามีปริมาณเกลือในระดับที่เหมาะสม

### 2. ชอบกินถั่วเป็นกับแกล้ม

แม้ว่าคุณจะเป็นแฟนพันธุ์แท้แอลกอฮอล์มากไปสักนิด หรือติดการกินถั่วเป็นกับแกล้มจนเป็นนิสัยมากไปสักหน่อย แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า ‘มันไม่ดี’ การกินถั่วแกล้มกับไวน์สักแก้ว จัดเป็นพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพ เพราะในถั่วลิสงและถั่วชนิดอื่นๆ ประกอบไปด้วยสารเคมีธรรมชาติที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้อย่างไม่น่าเชื่อ

จากการศึกษาของ Harvard School of Public Health ยังพบอีกว่า ผู้หญิงที่กินเนยถั่วประมาณ 5 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ แม่บางคนอาจจะคิดว่าในถั่วมีไขมันอยู่ไม่น้อยทีเดียว แต่มันจะดีต่อสุขภาพจริงหรือ สบายใจได้ค่ะ เพราะไขมันที่อยู่ในถั่วกว่า 50 เปอร์เซ็นต์เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งดีต่อสุขภาพ แถมยังช่วยบรรเทาความหิวได้เป็นอย่างดี

นักวิจัยกล่าวเสริมว่า ถั่วลิสงเป็นแหล่งวิตามิน B ที่เยี่ยมยอดมาก ซึ่งช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากอาหารได้ดี แถมยังช่วยสร้างเซลล์ใหม่ให้แกร่างกายอีกด้วย

### 3. กินช็อกโกแลตบ่อยเกินไป

สาว ๆ มักเกลียดกลัวช็อกโกแลตเพราะเชื่อว่าเป็นศัตรูของความงามและน้ำหนัก แต่หากมองอีกมุมหนึ่ง ปีศาจช็อกโกแลตของสาว ๆ ก็มีที่อยู่บางเหมือนกัน แต่มีชื่อแม่ว่าต้องเป็น ช็อกโกแลตดำ (Dark Chocolate) เท่านั้นนะค่ะ เพราะในช็อกโกแลตดำนั้นประกอบไปด้วยสาร Flavonoids ในปริมาณสูง พวงด้วยสารแอนตี้ออกซิแดนตชนิดเดียวกับที่พบใน ไวน์แดง ชา ผลไม้และผักบางชนิด จากผลวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัย Glasgow สก็อตแลนด์ พบว่า flavonoids สามารถช่วยต่อต้านการก่อตัวของมะเร็งได้

แต่หากคุณเกลียดช็อกโกแลตดำเพราะรสชาติออกขมๆ ไม่อร่อยเอาเสียเลย ลองหันมากินช็อกโกแลตนมแทนก็ได้ แม้ในช็อกโกแลตนมจะมีสารแอนตี้ออกซิแดนตน้อยกว่าช็อกโกแลตดำ แต่ก็ยังมีปริมาณแคลเซียมสูงกวาถึง 5 เท่า

ดังนั้น ช็อกโกแลตนมจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ต้องการเสริมความแข็งแรงของกระดูก

และหากคุณรู้สึกดีมากๆ เวลากินช็อกโกแลตแล้วละก็ ไม่ต้องแปลกใจ เพราะผลวิจัยหลายชิ้นพบว่า เวลาคนเรากินช็อกโกแลตนั้น สมอจะปล่อยสารแอนโดฟิน ซึ่งออกฤทธิ์เหมือนฝิ่นธรรมชาติ (ไม่เป็นอันตรายค่ะ) ซึ่งทำให้เราอารมณ์ดีและบรรเทาความเจ็บปวดได้

### 4. โกรธและวินชวบ้านบ่อยๆ

แม้ว่านิสัยเสียแบบนี้อาจทำให้คุณถูกเพื่อนๆ คว่าบาตร แต่ถ้ามองในแง่ดี การโกรธกลับส่งผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน การโกรธเป็นอารมณ์ปกติของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าเราจะรู้สึกตัวหรือไม่ก็ตาม Harriet Lerner นักจิตวิทยา เจ้าของผลงานเขียน “The Dance of Anger” กล่าวไว้ว่า การโกรธเป็นสัญญาณของเราที่ชี้ให้เห็นว่าบางอย่างผิดปกติไป แต่การยอมรับและเข้าใจในอารมณ์โกรธของตัวเองเป็นสิ่งจำเป็น การหันไปเผชิญหน้ากับความโกรธอย่างเข้าใจ สามารถช่วยลดอาการบันดาลโทสะจนควบคุมสติไม่ได้ และป้องกันการเกิดภาวะที่เรียกว่า ‘อกกัลดหนอง’ (เจ็บปวดทางใจ) จนอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกายในภายหลังได้

แต่คุณไม่ถึงกับต้องปิดบ้านเงียบเพื่อจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นหรอกค่ะ เพราะมันไม่เกิดประโยชน์อันใดแก่ร่างกายและจิตใจเลย ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า ในทางตรงกันข้าม หากคุณแสดงความโกรธนั้นออกไปจะเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ แถมนักวิจัยยังกล่าวเสริมอีกว่า ผู้ชายที่สามารถระบายความโกรธของตัวเองออกไปได้จะลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้มากกว่าครึ่ง เทียบกับผู้ชายวัยเดียวกันที่หาทางระบายความโกรธไม่ได้ และมักจะเก็บกดจนลมป่วยในที่สุด

### 5. แอบงีบระหว่างวันทำงาน

การแอบงีบในที่ทำงานเป็นพฤติกรรมที่เจ้านายคุณเกลียดกลัวมากที่สุด และหากคุณแอบงีบไม่เนียนพอละก็ ตัวใครตัวมันละ แม้ว่าการแอบงีบจะจัดเป็นพฤติกรรมของพนักงานที่เกียจในสายตาเจ้านายไทย แต่การแอบงีบหลับระหว่างวันกลับเป็นพิธีกรรมที่น่ารักในเม็กซิโกและกรีซ ชาวโปรตุเกสก็ชอบงีบหลับเช่นกัน จนถึงกับมีการจัดตั้ง Association of Friends of the Siesta ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มคนเพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมการงีบหลับในช่วงบ่ายให้คงอยู่ต่อไป

มีผลวิจัยมากมายหลายชิ้นที่กล่าวถึงประโยชน์ของการงีบหลับ เช่น คนที่งีบหลับในช่วงบ่ายจะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ เทียบกับคนที่ไม่งีบหลับระหว่างวัน นอกจากนี้ ผู้เชี่ยวชาญในการนอนแนะนำว่ามนุษย์ทุกคนควรจะงีบประมาณ 30 นาทีหลังจากอาหารกลางวัน แต่ไม่ควรงีบในช่วงบ่ายแก่ๆ เพราะอาจทำให้คุณกลายเป็นมนุษย์ค้างคา ไม่ยอมหลับยอมนอนในเวลากลางคืนได้

## 6. เครียดและกดดัน

รู้ไหมว่า ความเครียดเป็นแรงผลักดันให้เราทำบางสิ่งบางอย่าง หากปราศจากความเครียด มนุษย์จะไม่ลุกจากเตียง หรือกระตือรือร้นหาอาหารใส่ท้อง ความเครียดเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนเราให้บรรลุเป้าหมายและภารกิจต่างๆ หลายคนยอมรับว่า มักจะทำงานได้ดีภายใต้ความกดดันและความเครียด แต่ความเครียดและความกดดันนี้จะเกิดปัญหาก็ต่อเมื่อมันมากเกินไปและคุณไม่สามารถจัดการกับมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หากมองในแง่ดี ความเครียดนั้นสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ใช้มันเป็นแรงผลักดันเวลาคุณต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นคุณต้องมีแผนการเฉพาะกิจไว้จัดการกับความเครียดได้อย่างทันที่ทันที ในเวลาที่รู้สึกความมั่นใจจะมากเกินไป เช่น มีเพื่อนสนิทไว้ปรึกษา การออกกำลังกาย การดูหนัง ฟังเพลง หรืออะไรก็ตามที่คุณคิดว่ามันช่วยคุณได้ ทำไปเถอะค่ะ!

## 7. เป็นสาวเจ้าน้ำตา

อย่าสนใจต่อเสียงล้อเลียนของเพื่อนร่วมงานว่าคุณเป็นสาวเจ้าน้ำตา เพราะการร้องไห้เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียดจากร่างกายได้อย่างดี จากผลวิจัยของ Ramsey Dry Eye and Tear Research Center พบว่า เมื่อเราร้องไห้ ร่างกายจะขจัดฮอร์โมนความเครียดส่วนเกิน อาทิ ฮอร์โมน prolactin (ฮอร์โมนที่ผลิตโดยต่อมพิทูอิทารีด้านหน้า มีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งน้ำนมหลังจากการคลอดบุตร) ได้

นอกจากนี้ น้ำตายังอาจช่วยให้ร่างกายกำจัดสารเคมีในร่างกายชนิดอื่นได้อีกหลายชนิด เช่น แอมกาเนส ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และ lysozymes เอนไซม์ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดแผลพุพอง

แต่มันคงไม่ดีนักหากคุณจะระเบิดสงครามน้ำตาในที่ทำงานทุกวัน เพราะนั่นอาจสร้างความรำคาญให้คนอื่น ๆ และทำให้เจ้านายมองว่าคุณมีปัญหาทางจิตได้ ดังนั้น วิธีที่ปลอดภัยที่สุดคือการร้องไห้ที่บ้าน และถ้ามีเพื่อนสนิทที่รู้ใจคอยปลอบอยู่ข้างๆ ได้ก็ยิ่งดี

## 8. เป็นสาวช่างเม้าท์

ผู้หญิงกับการเม้าท์เป็นสองสิ่งที่เกิดมาเพื่อกันและกัน เวลาที่เธอเจอกัน ทุกอย่างจะพุ่งพรูออกมาอย่างเป็นธรรมชาติชนิดที่ไม่ต้องเตรียมการล่วงหน้าว่าจะคุยเรื่องอะไร ฟังดูอาจดูน่ารำคาญในสายตาผู้ชาย แต่ถ้ามองผู้ชายลอง เม้าท์ ได้สัก เศษหนึ่งส่วนสามของผู้หญิง

## จะส่งผลดีต่อสุขภาพชนิดที่คุณคาดไม่ถึง

จากการศึกษาของ Social Issues Research Centre in Oxford พบว่า การพูดคุยนั้นเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ช่วยให้เราสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ เรียนรู้ทักษะทางสังคม และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ได้ บางองค์กรถึงกับมีการส่งเสริมการซุบซิบ พูดคุย ภายในองค์กรอย่างออกหน้าออกตา เพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อธุรกิจเนื่องจากสามารถกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ และถือเป็นวิธีระดมพลังสมองที่ดีมากเช่นกัน

‘การคุยโม้’เป็นปฏิกริยาทางสังคมโดยธรรมชาติที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่กำเนิด การคุยโม้ เป็นหนทางที่เปิดโอกาสให้เรารู้จักคนอื่น ๆ ก่อนที่จะพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์ในรูปแบบ เพื่อนหรือคนรัก ต่อไป นอกจากนั้น การคุยโม้ ยังเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน ที่ช่วยทำให้อารมณ์ดีและจิตใจปลอดโปร่งอีกด้วย

## 9. ติดซาร์ทหนักตีมตัวยง

การตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ในบางครั้งก็เป็นสิ่งที่ดีสำหรับคุณ มีผลการศึกษามากมายที่ช่วยยืนยันเรื่องนี้ได้ อาทิ ผลการศึกษาโดย Joseph Fourier University of Grenoble ในฝรั่งเศส พบว่า ไวน์แดงสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดหัวใจวาย และช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดโอกาสการเกิดเนื้องอกในลำไส้และ ป้องกันมะเร็งผิวหนังได้ และในปี 2003 ในวารสารทางการแพทย์ของอังกฤษ รายงานว่า นักตีมที่ตีมแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางจะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้ 30-35 เปอร์เซ็นต์ แต่การตีมมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อบุคลิกและตับได้ แถมบางคนหากเผลอตีมขณะท้องว่างก็เป็นการทำลายกระเพาะดี ๆ นี้เอง

ที่มา [www.oknation.net/blog/hs9coz/2008/07/14/entry-2](http://www.oknation.net/blog/hs9coz/2008/07/14/entry-2)