

กินเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 28 ธ.ค. 2552

กินเพื่อสุขภาพ

1. กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย

ไม่จริง แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไปได้

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย

จริง เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไขร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดไข้ไม่พึงประสงค์จากการชกได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

เฉลย

จริง เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมนัส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลึกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

4. ต้มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย

ไม่จริง แต่การต้มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย

ไม่จริง แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดภาวะไม่พึงประสงค์จากการลำไส้อืด ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

6. การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ

เฉลย

จริง เพราะในเนยมี กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีชื่อว่า ทริปโตฟาน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทยิ่งขึ้น

7. กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ

เฉลย

จริง การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยเพิ่มฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดีออกมาด้วย

8. การกินช็อคโกแลตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ

เฉลย

จริง เพราะ โกลโก้ที่ใช้ทำซ็อคโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ฮีโอบโรมิน จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดไอได้ไม่พึ่งประสงค้จากการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

9. การกินบิวัยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

เฉลย

จริง เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่ออยู่ อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บิวัยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมีโปรตีน เกลือแร่ และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

10. การกินอาหารมือเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

เฉลย

จริง เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาศที่หลอดเลือด[คำไม่พึ่งประสงค้]ตันมากขึ้น สารอาหาร ไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

ที่มา <http://www.jobpub.com/>