

## 10 ไตเดียวดูแลสุขภาพคุณผู้ชาย

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2552



**คุณผู้ชายทั้งหลายมีส่วนคล้ายเด็กอยู่เหมือนกัน ตรงที่ว่าต้องมีเทคนิคไหนหัวใจเสียหน่อย ถึงจะยอมคล้อยตามหรือลงมือทำอะไรสักอย่าง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าสิ่งนั้นดีกับตัวเอง**

ฉะนั้นไม่ว่าคุณจะไปไหนมาไหนก็ตาม จะเป็นคุณแม่ คนรัก พี่สาว น้องสาว หรือลูกสาวของพ่อ เรามีวิธีดี ๆ มาบอกกัน เพื่อช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้ "ผู้ชายของคุณ" มีสุขภาพดียิ่งขึ้นค่ะ



### 1. หนึ่งแก้วหลังตื่นนอน

ตื่นให้เข้าอีกสักหน่อย แล้วเตรียมน้ำเปล่าหนึ่งแก้ววางไว้บนหัวเตียง หรือในจุดที่คุณผู้ชายที่ตื่นมาแล้วมองเห็นได้ง่าย การดื่มน้ำทันทีหลังตื่นนอนนั้นดีต่อสุขภาพ (ควรดื่มน้ำก่อนแปรงฟัน) เพราะน้ำลายในปากจะมีแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้ช่วยเรื่องการขับถ่าย และยังช่วยลดความเสี่ยงเรื่องต่อมลูกหมากอักเสบ วิธีย่าง ๆ อย่างนี้จึงเป็นการเพิ่มโอกาสการดื่มน้ำช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น เพื่อเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างดี



## 2.อย่าพลาดอาหารเช้า

ไม่ว่าคุณจะทำหน้าที่ไหน ก็อย่าให้เขาพลาดอาหารเช้า เพราะการกินมื้อเช้าช่วยลดความเสี่ยงสุขภาพไปได้เยอะ ทั้งเรื่องหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ และอัลไซเมอร์ ลองดัดแปลงอาหารเช้าทำง่าย ๆ ได้สุขภาพมาแทน เช่น แซนด์วิชทูน่า หรือปลากะพงอบ ไข่คนใส่มะเขือเทศ ฯลฯ หากไม่มีเวลามาก คุณอาจซื้ออาหาร หรือทำเตรียมไว้ตั้งแต่อ่อนๆ เช่น อบปลาแซลมอนหรือปลากะพงเพื่อเป็นไส้แซนด์วิช ต้มซूपไก่ใส่มันฝรั่งแล้วเก็บเข้าตู้เย็น ก่อนกินมื้อเช้าก็นำมาอุ่นกินได้ทันที เริ่มต้นวันอย่างดีก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้วจริงไหมคะ



## 3.เตรียมผลไม้ให้กินง่าย

การมีผลไม้วางใส่ตะกร้า บางทีก็ไม่แน่ใจเพียงพอให้คุณผู้ชายหยิบมากินหรือกินอะไร คุณอาจต้องหั่นเป็นชิ้นในสไลด์เก็บไว้ในตู้เย็น หรือใส่จานเสิร์ฟหลังมื้ออาหารการอยู่ใกล้มือ และกินง่ายจะช่วยให้เขากินผลไม้ได้มากขึ้น แต่ถ้าวางผลไม้ที่เขาชอบมาเป็นของว่าง เครื่องดื่มรูปแบบต่าง ๆ ดู เช่น สมูทตี้ ผลไม้ลอยแก้ว ฟรุ๊ตสลัด ฯลฯ น่าจะทำให้การกินสนุกและอร่อยยิ่งขึ้น



## 4.ชวนกันไปออกกำลังกาย

อย่าปล่อยให้เขาไปเล่นกับเกมคอมพิวเตอร์ หรือคร่ำเคร่งกับหน้าที่การงานเสียจนเลยสุขภาพ ลองชวนกันไปออกกำลังกายดูบ้าง เลือกชนิดกีฬาที่ชอบ คุณผู้ชายจะได้มีความอยากเล่นมากขึ้น อาจเริ่มต้นจากกีฬาทำง่าย ๆ อย่างเช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ขี่จักรยาน รวมถึงการสมัครสมาชิกสปอร์ตคลับ หรือซื้ออุปกรณ์กีฬาโปรดชิ้นใหม่ให้ด้วย จะช่วยให้มีความตั้งใจออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่อย่าปล่อยให้เขาไปเล่นเพียงลำพังนะ เพราะการมีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกันนั้นได้ทั้งความสนุก กระชับความสัมพันธ์และจะได้มีสุขภาพดีกันทั้งครอบครัว



## 5.อย่าลืมครีมกันแดด

ไม่ใช่เรื่องรักสวยรักงามเลยคะ เพราะอันตรายของรังสีจากแสงอาทิตย์นั้นไม่ใช่เรื่องล้อเล่น อาจเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งผิวหนังได้อย่างที่เราไม่รู้ตัว คุณน่าจะสรรหาครีมกันแดดชนิดที่ไม่เหนียวเหนอะหนะ อาจเป็นออยล์ฟรีหรือมีส่วนผสมหลักเป็นน้ำ (water base) มาให้เขาใช้ อย่างน้อยจะได้ไม่สร้างความรำคาญให้ผิวหนังจนเกินไป และช่วยป้องกันอันตรายจากแสงอาทิตย์ได้ในระดับหนึ่ง



## 6.กำหนดเมนูปลาไว้ทุกวัน

คุณก็รู้อยู่แล้วว่าปลาดีต่อสุขภาพ คงจะดีแน่ถ้าทุกมื้ออาหารมีปลาอย่างน้อย ๆ หนึ่งเมนู อาจเปลี่ยนรูปแบบการปรุงให้แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นต้มยำ ทอดกระเทียม นึ่งมะนาว หรือผา รวมทั้งเลือกปลาหลากหลายชนิด จะช่วยให้การกินปลาไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูนา ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ดีต่อหลอดเลือดหัวใจ ระบบประสาท และสุขภาพจิต เลือกกินสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จะดีมาก



## 7. นวด สัมผัสเพื่อผ่อนคลาย

คุณผู้ชายเขาแอบกระซิบมาค่ะว่า ไม่ได้ต้องการคนนวดระดับเซียนหรอก แต่ถ้ากลับบ้านแล้วมีคนโกลนโกลนนวดให้ผ่อนคลายเสียบ้าง เขาจะหายเหนื่อยได้เป็นปลิดทิ้ง เพราะความเคร่งเครียดทำให้กล้ามเนื้อบริเวณขา ต้นคอ และศีรษะตึงและมีอาการเกร็ง หากได้รับการบีบนวดสักหน่อยจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น เทคนิคนี้คุณจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นแล้วผลัดกันนวดก็ได้ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แถมยังสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันอย่างดีด้วย



## 8. ชยน์ให้กำลังใจหน่อย

คุณผู้ชายมักทำงานด้วยความมุ่งมั่น บางครั้งก็เครียดจนชีวิตขาดสีสันและเสียงหัวเราะ ลองเจียดเวลาส่งแมสเสจดี ๆ หรือขอความอาจรวมถึงการส่งเรื่องขำขันไปให้ การได้หัวเราะแม้จะเป็นเพียงวันละครั้งก็ยิ่งดี เวลาอยู่ในบ้านอาจเขียนข้อความน่ารัก ๆ หรือความห่วงใยติดไว้ตามที่ต่าง ๆ เช่น ตู้เสื้อผ้า หนาตู้เย็น หรือที่กระจกหน้าต่าง เขาจะได้รู้ว่ายังมีคนใส่ใจและห่วงใยเขาอยู่



## 9. ใส่ใจรถหน่อย

รถก็เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สอง ฉะนั้นอย่าลืมทำบ้านเคลื่อนที่หลังนี้ให้น่าอยู่ ด้วยการช่วยเขาเก็บขยะไปทิ้ง ดูดฝุ่นในรถบางจุดของในรถให้เป็นระเบียบ เตรียมซีดีเพลงโปรดใส่รถไว้ให้ หรือหยอดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นดี ๆ ที่ช่วยบำบัดไว้ในรถแทนที่จะใช้น้ำหอมดับกลิ่น นอกจากนี้ทำให้อากาศในรถดีขึ้นแล้ว อาจจะทำให้เขานึกถึงคุณ และอยากจะรีบกลับบ้านมากขึ้นก็เป็นได้



## 10. หาเวลาไปต่างจังหวัดบ้าง

ไปปลดปล่อยภาระหน้าที่การงาน ด้วยการออกท่องเที่ยวผจญภัยกันดีกว่า แม้ไม่ต้องมีเวลามากก็ออกไปเปลี่ยนบรรยากาศได้ เพราะคุณผู้ชายเขาเบื่อเต็มทนกับการต่องเขเวลาว่างในทางสรรพสินค้า คุณอาจจะลองเสนอไอดีเดียวไปที่นั่น ให้เขาเลือกสถานที่และกิจกรรมที่จะทำรวมกัน เช่น ไปปิกนิก ไปปิ่นเขา ดำน้ำ หรือตกปลา

วิธีนี้จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้พักผ่อนทั้งกายและใจ ทั้งยังกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

