

: กินดี! สุขภาพดี! ตามเดือนเกิด (ยิ้มเขามาครับ)

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2551

คนที่เกิดในแต่ละเดือน จะมีวัยวะที่ต้องดูแลเป็นพิเศษแตกต่างกันไป

มาดูกันสิคะว่า กินแบบไหนที่จะทำให้คุณมีสุขภาพดี อาหารแบบไหนที่ควรกิน หรือไม่ควรกิน นอกจากคุณจะมีสุขภาพดีแล้ว ก็แอบเอาไปบอกคนใกล้ตัวด้วยก็ได้เนอะ จะได้สุขภาพดีกันถ้วนหน้าไปเลยคะ

มกราคม

ใครที่เกิดเดือนนี้แล้วชอบทานอาหารรสจัด ขอให้เลิกชุนะคะ เพราะมันไม่ดีต่อสุขภาพของคุณเลย และอีกอย่างที่เป็นสิ่งต้องห้ามคือแอลกอฮอล์ นิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่ได้เนอะคะ ถ้าออกไปปาร์ตี้ ก็ดื่มน้ำผลไม้แทนแอลกอฮอล์ก็แล้วกัน หรือจะให้เนนอนที่สุด น้ำเปล่านี้แหละคะ ดีที่สุด

กุมภาพันธ์

ของเย็นและของมันเป็นศัตรูตัวร้ายของคุณ หลีกเลี้ยงได้ก็ควรหลีกเลี้ยง หรือลดปริมาณลงก็ได้ ถ้าอดใจไม่ไหวจริงๆ

มีนาคม

คนเกิดเดือนนี้ขอให้ผูกพันกับผักผลไม้เข้าไว้เป็นดี เพราะส่วนมากจะมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายและลำไส้ ไฟเบอร์ในผักผลไม้ จะช่วยให้คุณขับถ่ายคล่อง และมีสุขภาพดี

เมษายน

คนเดือนเมษายนมักมีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ แนะนำให้รับประทานอาหารรสไม่จัดมาก และต้องกินให้พอดีๆ ด้วยนะคะ เพราะนอกจากจะทำให้ลำไส้ทำงานอย่างพอดีแล้ว รูปร่างของคุณก็จะดีพอดีไปด้วย

พฤษภาคม

ส้มตำรสแซบ น้ำพริกตาแดง เป็นของชอบของคุณหรือเปล่า? ถ้าใช่ก็ต้องขอแสดงความเสียใจด้วยคะ เพราะคุณไม่เหมาะกับอาหารรสเผ็ดเอาซะเลย เพราะมันจะไม่ดีกับمامของคุณ ทางที่ดีทานอาหารรสกลางๆ ก็น่าจะพอแล้วคะ

มิถุนายน

คนเกิดเดือนนี้เป็นประเภทหัวใจอ่อนแอ ฟังดูน่ารักแต่ไม่ดีเลยล่ะ เพราะคุณเป็นโรคหัวใจได้ง่ายกว่าคนเกิดเดือนอื่นๆ ฉะนั้นเนนทานผักผลไม้เข้าไป พวกเนื้อสัตว์ ไข่ หรืออาหารไขมันสูง ไม่ควรทานมากคะ

กรกฎาคม

ทานผักและผลไม้ให้เยอะๆ เข้าไว้ เพื่อม้ามที่แข็งแรงของคุณ เพราะคนเกิดเดือนกรกฎาคมจะมีม้ามที่อ่อนแกว่าคนเกิดเดือนอื่นๆ

สิงหาคม

กระเพาะปัสสาวะของคุณอ่อนแกว่าคนเกิดในเดือนอื่นๆ บอกลาอาหารมันๆ ทั้งหลาย ข้าวขาหมู หรือของทอดนานาชนิด ไม่เช่นนั้นเราไม่รับรองความปลอดภัยสำหรับกระเพาะปัสสาวะ ที่จะสามารถอักเสบได้บ่อยจนคุณรำคาญไปเลย

กันยายน

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบเยอะๆ เพราะจะทำให้ไตของคุณทำงานหนักเกินไป แต่ถ้าเป็นน้ำเปล่าบริสุทธิ์นั้นดื่มได้เต็มที่คะ เพราะจะไปช่วยทำความสะอาดไตให้ใสปิ๊ง ๆ

ตุลาคม

เดือนนี้เป็นอีกเดือนหนึ่งที่ต้องงดอาหารรสจัด เพราะหัวใจของคุณไม่ค่อยแข็งแรงเท่าที่ควร โดยเฉพาะในสวนของถุงหุ้มหัวใจ ต้องระวังเป็นพิเศษเลยคะ

พฤศจิกายน

การปรับสมดุลอุณหภูมิของคนเกิดเดือนนี้ไม่ค่อยดีนัก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารที่เย็นจัด หรือร้อนจัด เพราะจะทำให้ระบบในรายการแปรปรวน เป็นสาเหตุให้ป่วยได้ง่ายคะ

ธันวาคม

เดือนนี้จะเหมือนกับเดือนสิงหาคม คือควรงดอาหารมันๆ ทุกชนิด เพราะจะทำให้ถุงน้ำดีของคุณทำงานไม่ดีเท่าที่ควร