

วันนี้คุณกินข้าวเช้าหรือยัง

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ย. 2551

วันนี้คุณกินข้าวเช้าหรือยัง

หมอที่โรงพยาบาลขอปรบมือว่าทุกคนต้องกินอาหารเช้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ หลากหลาย เพราะเมื่อร่างกายไม่มีพลังงานจากอาหารเช้าไปใช้ ร่างกายจะดึงสารอาหารจากอวัยวะส่วนอื่นออกมา (ไม่ใช่ไขมัน ไขมันยังอยู่เหมือนเดิม) ซึ่งภายใต้กระบวนการนี้จะเกิดกรดชนิดหนึ่งออกมาด้วย

ซึ่งการที่เราบอกว่าไม่กินข้าวเช้า ก็ยังทำงานได้เป็นปกติมาตั้งหลายปีแล้ว นั่นคือร่างกายได้นำเอากรดที่เกิดขึ้นมาใช้แทนพลังงานทุกวัน เราจึงทำงานโดยใช้กรดแทนพลังงาน และเมื่อร่างกายต้องผลิตกรดออกมาบ่อยๆ พออายุมากขึ้นเราก็จะเป็นโรคตามมาหลายอย่าง นอกจากนี้เรารู้หรือไม่ว่า

โดยปกติแล้วร่างกายของมนุษย์เราผลิตสารพิษอยู่ภายในร่างกายตลอดเวลา เป็นขยะเหมือนรถที่เมื่อเติมน้ำมันเข้าไปแล้วก็มีควันออกมา ภาษาทางการแพทย์เขาเรียกขยะในร่างกายนี้ว่า สารอนุมูลอิสระ(oxidant) เกิดจากการสันดาปพลังงานของร่างกาย แล้วคายของเสียออกมา(ไม่ใช่อุจจาระนะคนละแบบ)

นอกจากนี้ร่างกายจะเร่งผลิตสารอนุมูลอิสระอีกก็ต่อเมื่อเวลาเราเครียดหรือต้องทำงานหนัก ใช้สมอง ประกอบกับเจอมลภาวะต่างๆ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ อุปนิสัยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ ก็ยังเป็นตัวสร้างให้เกิดสารพิษนี้มาก

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตอนกลางคืนเป็นหนทางและเวลาสำคัญที่ร่างกายจะสร้างสารต่อต้านสารอนุมูลอิสระ(anti-oxidant) ขึ้น เพื่อกำจัดสารอนุมูลอิสระที่เกิดตอนกลางวัน การนอนให้เพียงพอและหลับสนิทจะเป็นประโยชน์ไม่เฉพาะการกำจัดของเสีย แต่ยังช่วยให้เม็ดเลือดแดงของคนเราแข็งแรง สร้างฮอร์โมนเพศทำให้ร่างกายสมบูรณ์ มีน้ำมีนวล คุณหมอเอาภาพขยายเม็ดเลือดแดงของผู้จัดการชายอายุ 35 คนหนึ่งซึ่งเป็นคนไข้มานำให้ดู เปรียบเทียบกับ 2 ภาพผู้ชายคนนี้เหมือนมนุษย์งานทั่วไป ทำงานหนักและเครียดขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ปรากฏว่าจำนวนเม็ดเลือดแดงของเขามีลักษณะเป็นก้อนขยุกขยิกไม่เป็นรูปทรงกลมเหมือนกลุ่มเม็ดเลือดแดงที่ควรเป็น เกิดความผิดปกติขึ้นเนื่องจากสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจำนวนมากไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดงในร่างกาย ซึ่งก็จะนำมาซึ่งโรคร้ายจำนวนมากอย่างที่คนไทยกำลังนิยมอยู่ จงจำไว้ว่า

1.ทานอาหารเช้าแบบราชา อาหารกลางวันพอประมาณ และอาหารเย็นแบบยาจก
หลีกเลี่ยงไขมันและของหวาน ออกกำลังกายให้ได้วันละอย่างน้อย 30-40
นาที(20นาทีแรกร่างกายเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต อีก 10-20
นาทีต่อมาร่างกายจึงจะค่อยเผาผลาญไขมัน)

2.นอนหลับ หรือ หลับนอนก็แล้วแต่ ให้เพียงพอ

3.รับแสงแดด ช่วง 8.00-9.00 ซึ่งมี UV ที่เป็นประโยชน์

4.พยายามเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการหัวเราะ ขำขัน ถ้าทำได้ก็ดี ชีวิตจะเป็นสุข