

เคล็ดลับสุขภาพดี...

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.พ. 2552

เคล็ดลับสุขภาพดี...

✘ **เคล็ดลับสุขภาพดี 1. แอปเปิ้ล แต่งโม กล้วย กวีต้องระวัง**

ผลไม้ทั้ง 3 ชนิดนี้มีประโยชน์มาก แต่ถ้าคุณกำลังทานยาปฏิชีวนะอยู่ ผลไม้พวกนี้ก็จะกลายเป็นโทษทันทีเพราะมันบดในลำไส้ได้ง่าย อาจจะทำให้เกิดการอักเสบในระบบทางเดินอาหารได้

✘ **เคล็ดลับสุขภาพดี 2. ผลไม้กับมื้ออาหาร**

ก่อนทานอาหารควรจิบน้ำน้อยๆ ด้วยสับปะรดและมะละกอสัก 2-3 ชิ้น ผลไม้สองชนิดนี้มีเอนไซม์ที่จะช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารมื้อหลักที่กำลังจะตามลงมาได้ง่ายขึ้น และหลังจากจบมื้ออร่อยแล้วควรดื่มน้ำด้วยแอปเปิ้ลสัก 1 ชิ้นเพื่อช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลายซึ่งจะทำให้จำนวนแบคทีเรียในช่องปากลดลง และช่วยให้เหงือกแข็งแรงด้วย

✘ **เคล็ดลับสุขภาพดี 3. อย่าปล่อยให้หิว**

ควรจะทานอาหารให้ตรงเวลาทุกวันแม้จะยังไม่รู้สึกหิวก็ตาม เพราะเวลาที่เราร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้เป็นประจำก็จะทำให้คุณกลายเป็นสาวเครียด และนำไปสู่อาการความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือเบาหวาน



✘ **เคล็ดลับสุขภาพดี 4. เนื้อสัตว์กับผลไม้ไม่เข้ากัน**

ถ้าทานน้อยๆ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามีเนื้อคุณทานเนื้อเป็นจำนวนมากแล้วควรจงดผลไม้ไป เพราะกว่าเนื้อจะย่อยหมดต้องใช้เวลาช้านาน ส่วนผลไม้ซึ่งย่อยเร็วจะถูกกักอยู่ในกระเพาะ จึงทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารได้

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 5. นานีกาชีวภาพ**

หลักการสุขภาพดีบอกไว้ว่าเราควรจะเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกๆ วัน แต่ส่วนใหญ่พอถึงคืนวันศุกร์กับวันเสาร์เรามักจะนอนดึกเพราะถือว่าเป็นวันหยุด การทำอย่างนี้จะทำให้ความเคยชินหรือที่เรียกว่าชีวภาพของร่างกายรวรเร จึงไม่ต้องแปลกใจเลยที่วันจันทร์เราจะง่วงนอนกว่าปกติ

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 6. ความเครียดทำลายผิว**

ถ้าอยากผิวสวย แก่ช้า ดูอ่อนกว่าวัย สิ่งแรกที่ต้องปรับคือความคิดของตัวเอง พยายามคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงความคิดที่ทำให้ตึงเครียด เพื่อไม่ให้ร่างกายหลังฮอร์โมนความเครียดออกทำลายตัวเราเอง

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 7. หลีกเลี่ยงภาชนะพลาสติก**

เพราะความร้อนรวมทั้งรสชาติเผ็ดเปรี้ยว เค็มจากอาหารสามารถเข้าไปกัดเซาะสารสังเคราะห์ที่เป็นพลาสติกให้ละลายออกปะปนกับอาหารได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะการใช้ภาชนะพลาสติกใสอาหารเขาร้อนในเตาไมโครเวฟยิ่งเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมเป็นอย่างมาก

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 8. อย่าประมาทอาการไอเรื้อรัง**

หลังจากหายหวัดแล้วอาการไออาจจะยังไม่หายไป แต่สาวหลายคนมักจะไม่สนใจเพราะคิดว่าอาการไอเป็นเรื่องซึลๆ แต่ที่จริงอาการไอเรื้อรังร้ายแรงกว่าที่คุณคิด เพราะมันอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะ ที่หมอให้มารักษาอาการหวัดไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ วิธีหยุดอาการไอที่ได้ผลที่สุดคือการดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดเสมหะในทางเดินหายใจ และนอนหลับให้เพียงพอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้เต็มที่

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 9. เท้าและข้อเท้าบวม**

ถ้ามีอาการบวมที่ข้อเท้าปล่อยไว้ เพราะฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย ถ้าบริเวณเท้ามีปัญหา ก็จะส่งผลถึงร่างกายทุกส่วน วิธีแก้ไขคือให้นั่งยองๆ ทุกวันๆ ละ 15 นาทีจากนั้นก็ขยับข้อเท้าไปข้างหน้าและข้างหลังเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้นใช้แปรงขนนุ่มๆ แปรงผิวหนังเบาๆ โดยเริ่มจากฝ่าเท้าแล้วค่อยๆ ปิดไล่ขึ้นมาที่ข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้องแขนไปจนถึงมือทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่เป็นเบาหวานเพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) ตบท้ายด้วยการอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 10. งดเครื่องดื่มคาเฟอีน**

เครื่องดื่มพวกนี้ไม่ว่าจะเป็นชาหรือกาแฟ ปกติก็ไม่ควรดื่มอยู่แล้ว แต่ถ้าบังเอิญคุณเป็นโรคปวดหลัง เครื่องดื่มพวกนี้จะเป็นศัตรูของคุณไปทันที เพราะคาเฟอีนจะไปลดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดอาการปวดตามอวัยวะต่างๆ อาการปวดของคุณก็จะไม่หายหรืออาจจะเพิ่มมากขึ้นด้วย

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 11. ดื่มน้ำเร็ว...อันตราย**

ใครๆ ก็บอกว่าควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว แต่ต้องค่อยๆ ดื่มไปตลอดวัน ไม่ใช่ทั้งวันไม่ดื่มเลย แล้วมารวบยอดเอาในครั้งเดียว เพราะการดื่มน้ำปริมาณมากๆ ในครั้งเดียวอาจทำให้เกิดอาการน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจาง และอาจทำให้เป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็งตามมา ยิ่งถ้าอาการเกร็งไปเกิดที่สมอง หัวใจ หรือปอด ก็อาจจะทำให้ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้

✘ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 12. แดดอ่อนตอนเช้า**

แสงแดดยามเช้าจัดว่าเป็นยาตามธรรมชาติที่ทุกคนสามารถเป็นเจ้าของโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ นอกจากทำให้กระดูกแข็งแรงแล้วยังทำให้อารมณ์ดี เพราะแดดอ่อนๆ มีวิตามินที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ออกมาต่อต้านอาการซึมเศร้าในตัวเรา คนที่เดินเล่นรับแดดอ่อนจึงมีหน้าตาเบิกบานกว่าคนที่มัวแต่หลบแดดอยู่ในบ้านมาก

❌ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 13. เบาหวานอย่าทานไข่**

ถ้าสมาชิกในครอบครัวของคุณคนไหนเป็นเบาหวาน ควรให้เขางดไข่ไปเลย เพราะมีรายงานทางการแพทย์ว่าคนที่กินไข่ขาววันละ 1 ฟอง จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

❌ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 14. อยากรดน้ำเย็น❌**

การดื่มน้ำเย็น 50 ออนซ์ จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 50 แคลอรี ช่วยให้น้ำหนักลดลงปีละ 2.5 กิโลกรัม เพราะเมื่อเราดื่มน้ำเย็นร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำให้หน้านั้นเปลี่ยนอุณหภูมิเป็นอุณหภูมิปกติก่อนแล้วจึงนำไปใช้ได้ จึงเป็นการใช้พลังงานมากกว่าเดิม

❌ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 15. สุขภาพดีทันทีที่ตื่น**

ถ้าอยากดูแลสุขภาพพร้อมกับการเริ่มต้นวันใหม่ ทันทีที่ตื่นนอนสูวๆ ควรผสมน้ำส้มสายชู (ที่หมักจากผลแอปเปิ้ล) กับน้ำผึ้งในสัดส่วนเท่ากัน ใส่ในอุณหภูมิห้อง คนให้เข้ากันแล้วนำมาดื่ม จะช่วยให้การดูดซึมของระบบลำไส้และการเผาผลาญของร่างกายทำงานได้ดีตลอดวัน

❌ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 16. ผู้ชายอย่าพลาดมะเขือเทศ**

สำหรับหนุ่มๆที่กำลังเริ่มมีอาการตะปิบไม่ตั้งหรือกลัวว่าจะเป็นหมัน มะเขือเทศคือผลไม้ที่คุณจะพลาดไม่ได้ เพราะมะเขือเทศสุกมีสารไลโคปีนสูงมาก ช่วยให้อ่อนลูกหมากทำงานได้ดี ประสิทธิภาพและสมรรถภาพต่างๆ จึงทำงานได้เป็นปกติ ถ้าผู้ชายทานมะเขือเทศอย่างน้อยอาทิตย์ละ 10 ผลหรือมากกว่านั้น ความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ก็จะน้อยลง 45 เปอร์เซ็นต์ ที่สำคัญควรจะทานแบบสุกๆ เช่น ทานเป็นน้ำพริกอ่อง สປາก็เด็ด เพราะเวลามะเขือเทศถูกความร้อนจะปล่อยสารไลโคปีนออกมาเพิ่มขึ้น

❌ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 17. ป้องกันกรดในกระเพาะอาหาร**

สำหรับที่ท้องอืดบ่อย ควรลดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้นอย่างเช่น มะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟรุต หรือน้ำมะเขือเทศสดนั้น เพราะน้ำพวกนี้มีกรดมากทำให้ท้องอืด หรือถ้าเสพติดไปแล้วอดไม่ได้จริงๆ ก็อาจจะทำให้เจ็จลงด้วยการผสมน้ำมากๆ

❌ **เคล็ดลับ สุขภาพดี 18. หลบอัลไซเมอร์ด้วยเกม**

ถ้าไม่อยากรู้อัลไซเมอร์หรือเป็นโรคช้หลงขี้ลืม สาวๆ ควรจะฝึกสมองด้วยการเล่นเกมที่ต้องใช้สมาธิ เช่น ปริศนาอักษรไขว้ เกมในคอมพิวเตอร์ หรืออาจจะทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิอย่างเรียนดนตรี เล่นหมากรุก เป็นต้น เพราะเกมเหล่านี้จะช่วยให้ระบบประสาททำงานเชื่อมต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ