

ชีวิตสุขภาพสดใส...ทำได้แค่ 6 เรื่อง

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.พ. 2552





ข่าวดี คือคุณทำได้โดยไม่ต้องไปโรงยิม ข่าวร้าย คือคุณต้องใช้ยาดับกลิ่นเต่ามากขึ้น
องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ออกกำลังกายวันละ 30 นาที ไม่ใช่แบบเบาๆนะ ทั้งนี้ก็เพื่อลดความเสี่ยง
การมีน้ำหนักเกินและโรคหัวใจ เป็นการออกกำลังกายง่ายๆ ทำได้ด้วยการทำความสะอาดบ้าน ชัดพื้น เดิน
แคให้ขาได้เคลื่อนไหวเป็นอันใช้โดยยาลืมวาให้หัวใจทำงานเขาไวเพื่อความมีสุขภาพดี



อย่าสร้างกฎเรื่องอาหาร จะได้ไม่ฝืนกฎใจละ ให้มองการกินจากมุมมอง 80-20 เลือกอาหารสุดเป็นธรรมชาติ 80%
แล้วกินสิ่งที่อยากกินโดยไม่มีใจเสียใจทีหลัง 20% การอ่านฉลากเป็นสิ่งที่ดี แต่ระวังอาจทำให้เข้าใจผิดได้ อย่างเช่น เกลือ
ซึ่งบนฉลากมักอ้างปริมาณเสิร์ฟที่ไม่สมจริง



อาการหัวใจวายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดเป็นอันดับสามในอังกฤษและเป็นสาเหตุความพิการ
ถ้าคุณสูบบุหรี่และไม่ดื่มอาจไม่ต้องกังวล
แต่ข่าวการศึกษาที่น่าแปลกใจของสมาคมโรคหัวใจพบตีพิมพ์ว่าความเครียดเป็นตัวกระตุ้นโรคนี้
การหดหู่ใจรับความเครียดความกังวลจะลดความเสี่ยงลงไปได้หนึ่งในสี่



เขวหนาเพิ่มความเครียดต่อสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ และเบาหวาน แต่ทางแก้ไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก
การศึกษาใหม่ในวารสารแพทยอเมริกันพบว่าการศึกษาที่มีน้ำหนักมากที่เอวและสะโพกช่วยเพิ่มความเสี่ยง
ปัญหาหัวใจแม้น้ำหนักตัวจะอยู่ในระดับทั่วไปก็ตาม ขนาดเอวเกิน 32 นิ้ว ของสตรีเป็นสัญญาณไขมันพอกพูนเส้นเลือด
การชั่งน้ำหนักไม่ได้บอกอะไร แต่ขนาดตัวบอกได้ ไหลลดเอวด้วยการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน ออกกำลังกายแบบแรงต้าน
และพิลาเต เพื่อลดพุงป่อง



คนที่กินวิตามินซีทุกวันลดการเป็นหวัดได้แค่ 2%
การค้นคว้าจากวารสารแพทยบอกว่าไม่ได้หมายความว่าวิตามินซีไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
แต่ช่วยเสริมความสำคัญในการรับโภชนาการอาหารแทนผลไม้
ผักสดมีโภชนาการที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งเมื่อทำงานรวมกันแล้วให้ประโยชน์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน



การล้างพิษแบบเข้มงวดที่มีฝักดิบ ถั่ว
น้ำผลไม้ประหลาดและการละเวหนอะไรต่อมิอะไรซึ่งมีแต่จะทำให้ร่างกายหม่นหมองและร้อน
แต่ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าไม่จำเป็นต้องทำแบบนี้
ไม่ปรากฏหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เสนอว่าร่างกายเราต้องการความช่วยเหลือในการต้องการความช่วยเหลือในการกำจัดของเสีย
มนุษย์มีความสามารถกำจัดของเสียอยู่แล้วด้วยอวัยวะ เช่น ตับ ปอด ไตและผิวหนังที่ออกแบบมาให้ทำงานนี้
ถ้าคุณกินอาหารถูกต้องตามโภชนาการแล้วละก็ การให้รางวัลตัวเองนิดหน่อยไม่เป็นอันตรายอะไรหรอก
นักโภชนาการบอกว่าถ้ายากสถิติและผอมก็ต่อวันทอกซ์ คือ เช็กซ์ เพื่อน ดิม แสงแดด หัวเราะ นอน และช็อกโกแลต
เท่านี้ก็ทำให้แฮปปี้สุด

ขอบคุณข้อมูล Slimming