

## ใส่ใจร่างกาย...ห่างไกลโรคภัย!!

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552





**ร่างกายที่ไม่ได้  
รับการนอนหลับ  
พักผ่อนอย่างเต็มอิ่ม  
จะใช้อินซูลินได้  
น้อยลงจึงมีโอกาส  
เป็นโรคเบาหวาน  
สูงกว่าปกติ..**

**อดนอนบ่อยๆ  
ทำให้ฮอร์โมนหลัง  
น้อยลงร่างกายรู้สึก  
อยากอาหารมากขึ้น  
แม้จะกินจนได้  
พลังงานเพียงพอ  
แล้วก็ตาม..**





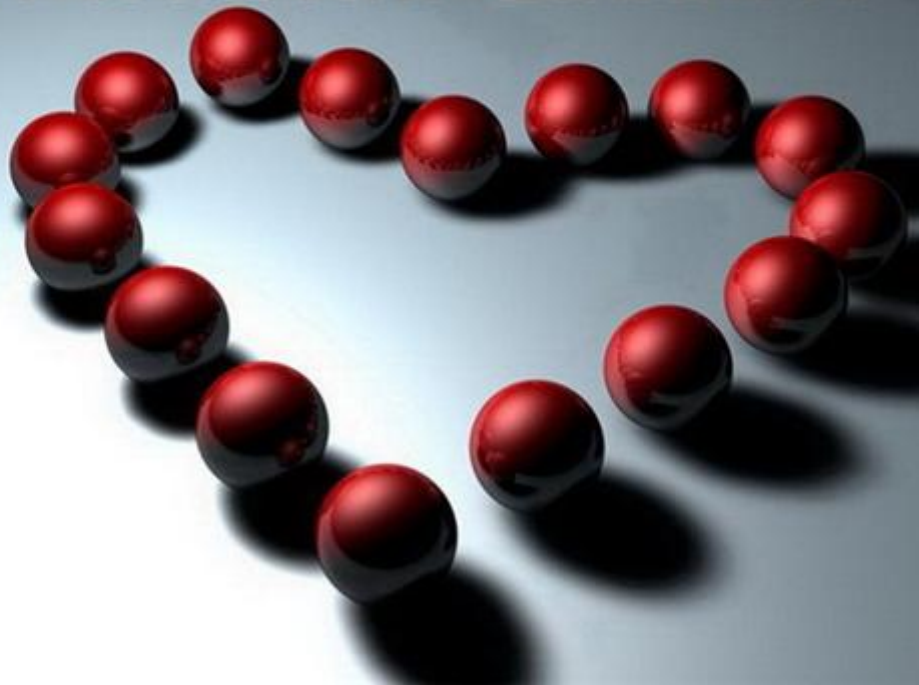


**การนอนไม่พอ  
ส่งผลต่อเม็ดเลือด  
ขาวและกลไกการ  
ตอบสนองภูมิคุ้มกัน  
ต่างๆของร่างกาย  
ทำให้เจ็บป่วย  
ง่ายเมื่อเจอ  
เชื้อโรค..**

**แสงรบกวน  
ในเวลากลาง  
คืนทำให้เพิ่ม  
ความเสี่ยงต่อ  
การเป็นมะเร็ง  
เต้านมได้  
จึงไม่ควรเปิด  
ไฟทิ้งไว้ใน  
เวลานอน**



**ในช่วงชีวิตของคนๆหนึ่ง..  
หัวใจเต้นประมาณ3พันล้านครั้ง  
หรือประมาณวันละ1แสนครั้ง**





**ในแต่ละวัน  
เลือดในตัวไหล  
เวียนไปทั่วร่างกาย  
คิดเป็นเส้น  
ทางได้ประมาณ  
60,000ไมล์หรือ  
96,000กิโลเมตร  
ซึ่งเป็นระยะทาง  
ที่มากกว่าการ  
เดินทางรอบโลก  
2รอบซ้ำอีก**





**ตะคริว  
เกิดขึ้นจาก  
ร่างกายขาดน้ำ  
และเกลือแร่  
การดื่มน้ำ  
และกินผลไม้  
สดมากๆ..  
จึงช่วยลดการ  
เป็นตะคริวได้**



A photograph showing clear water being poured from a glass pitcher into a glass filled with ice cubes. The background is a solid blue color. The text is overlaid on the left side of the image.

**ร่างกายแต่ละ  
คนต้องการน้ำ  
ไม่เท่ากัน..  
จึงควรดื่มให้  
มากพอที่จะ  
ปัสสาวะได้ทุกๆ  
3-4 ชั่วโมง**

10

ขอบคุณข้อมูลจากที่เน็ตอทคอม