

## คุณรู้หรือเปล่า?

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552



1. **ควรหาเวลา รับประทานอาหาร 20 นาที** หลังอาหารกลางวัน จะช่วยเพิ่มพลังให้ร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นช่วงเวลาที่พักผ่อนและสมาธิจดจ่อ
2. **เมล็ดถั่วเขียว** เมื่อเพาะเป็นถั่วงอกแล้วจะมีวิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 600 เท่า
3. การ**หิวผอมบ่อยๆ** อาจทำให้ผอมมันและร่วงได้
4. การทาน **เนื้อสัตว์สีแดงบ่อยๆ** จะทำให้ลำไส้ทำงานหนัก เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้
5. การทาน **แกงใบขี้เหล็ก** ช่วยบำรุงร่างกายทำให้นอนหลับสนิท และแก้อาการท้องผูกได้
6. ผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก **ควรหลีกเลี่ยงการทานไข่เจียว** เพราะมีพลังงานจากน้ำมันถึง 210 แคลอรี มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันการติดเชื้อ บรรเทาอาการเจ็บคอ และแผลในช่องปากได้
7. ใน**เซอรัล มีสารทำให้เกิดความสุข** และลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย
8. **ควรทำความสะอาดอุปกรณ์จำพวก โทรศัพท์ หรือ ปุ่มกดลิฟท์** เป็นประจำเพราะอุปกรณ์เหล่านี้ มักเต็มไปด้วยเชื้อไวรัส

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย:"ข่าวเข้ม จับใจ เป็นกลาง"

