

เพราะรักจึงบอก.....เกร็ดความรู้ที่ดีต่อชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2552

เกร็ดความรู้ที่ดีต่อชีวิต

ดูข่าวช่อง 3

มีข่าวหนึ่งที่ทำให้ต้องหันมาตระหนักถึงบางอย่างใกล้ตัว

1. เรื่องขวดน้ำพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่มที่ขาย
ๆ กันตามห้างสรรพสินค้า เซเว่นอีเลฟเว่น
รวมทั้งที่ไปเติมน้ำมันครบ 800 แกรมน้ำ 1
ขวด อะไรทำนองนั้น

ปัจจุบันเพียงมีคนตายเพราะการนำขวดพลาสติกดังกล่าวไปบรรจุน้ำดื่มครั้งแล้วครั้งเล่า

โดยสารพิษชนิดหนึ่ง

สามารถละลายออกมาปะปนกับน้ำดื่ม

เนื่องจากขวดประเภทนี้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ครั้งเดียว

อายุการใช้งานสั้น ๆ เท่านั้น

ดังนั้นจึงไม่สมควรเสียดาย นำมาบรรจุน้ำดื่มอีกครั้ง

รวมทั้งน้ำที่มากับขวด

หากแมวเปิดกินไม่หมดแล้วเก็บไว้ในรถยนต์

ซึ่งรถดังกล่าวอาจจอดที่ ๆ ร้อน ๆ
ความร้อนก็มีผลกับสารพิษที่มากับवादได้
ดังนั้นเมื่อเปิดดีมแล้ว
ควรดีมให้หมดภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์
โดยเฉพาะหากเก็บवादนั้นไว้ที่ร้อน ๆ
ถ้าเก็บที่อุณหภูมิห้องจะปลอดภัยกว่า

2.

มาพบพลาสติกที่แขวนในห้องน้ำเพื่อกันพื้นที่แห้งกับ
เปียก

มีข่าวแจ้งว่ามีนักจุลวิทยาคนหนึ่งในต่างประเทศ
เคาสั่งเกตว่าที่มานพลาสติกมีคราบดำ ๆ
ที่แรกเคาคิดว่าเป็นคราบสบู่
เคาลองขูดแล้วเอาไปส่องกล้อง
ปรากฏว่าคราบดำ ๆ
ดังกล่าวเป็นแบคทีเรียชนิดร้ายแรง
ที่เติบโตโดยอาศัย การผายลม การเลอ
การไอ จาม ของมนุษย์เรานี่แหละ
เป็นอาหารอย่างดีของมัน เคาแนะนำว่า
เราควรถอดไปซัก อาทิตย์ละครั้ง หรือ
เดือนละ 2 ครั้งก็ได้
หรือถ้าไม่มีเวลาก็เดือนละครั้งก็ยังดี
นอกจากนี้เคาเตือนว่า
อะไรที่เป็นพลาสติกก็เข้าช่วยเหมียนกัลลล....ล
โดยเจ้าเชื้อโรคเนี่ยมันจะเขามาทำอันตรายเราก็ต่อ
มือ เราป่วย มีบาดแผล คนแก่
คนที่ผู้ตัดเปลี่ยนนอวัยวะ
แล้วต้องกินยากดภูมิคุ้มกัน

3. เรื่องคนนอนดึก

เราควรพักผ่อนเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม เนื่องจากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ขั้บของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด ถ้ากินมื้อหนักตอนกลางคืน แถมนอนดึกอีก รับรองว่าอ้วนพุงพวย แน่นอน ไซ้มันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสมอะ ? ต่ถานอนดึกเสี่ยงไม่ได้ เพราะขงงานมาทำ หรือติดงานอะไรก็ตาม ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 งดเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยาก ลำไส้ต้องทำงานหนัก

3.2 หากเราอยากกินเนื้อสัตว์ ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด ยิ่งเคี้ยวละเอียด ยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้

3. 3 ดื่มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้ง อุ่น ๆ หรือ น้ำอุณหภูมิ + น้ำผึ้ง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุณหภูมิ สัก 1 แก้วก็ได้ เหมือน กัลลล...ล

3. 4 เวลานอน ควรทำให้ช่วงท้อง / ฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า

3. 5 ที่จริงมีดึก ควรเป็นมื้อเบา ๆ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไซ้ เนื้อปลา จะดีกว่า

3. 6 ควรเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกาย

ร่างกายเราต้อง
ความรอนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร
หากดื่มแต่น้ำเย็น
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร
จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิ
ให้อุ่นเหมาะสมก่อน แล้วจึงนำไปใช้
การดื่มน้ำอัดลมก็ไม่มีประโยชน์อะไร
เพิ่มกรดให้ร่างกาย

<span lang="TH" style="FONT-SIZE:

18pt; COLOR: