

## กินอย่างนี้ . . . จริงหรือไม่จริง

นำเสนอเมื่อ : 30 มี.ค. 2552

หลายๆคนอาจจะสงสัยว่า อาหารต่างๆ เมื่อรับประทานไปแล้ว จะทำให้เกิดอะไรขึ้นต่อสุขภาพของเราแล้ว.....จริงหรือไม่จริง.....มีคำถามและคำตอบค่ะ

1. กินน้ำมันดิบสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง

แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง

เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง

ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไป

ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไปได้

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย จริง

เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น

การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

เฉลย จริง

เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมน์ส

มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง

และมันยังรักษาโรคที่ลีกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

4. ตื่นนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง

แต่การตื่นนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น

เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง

แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้วัดน้ำตาลในเลือดหายเร็วขึ้น

เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด

เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น

คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้อุดตัน ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืด

หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

**✘ 6. การกินเนยก่อนนอนทำให้ออนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ**

เฉลย จริง

เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มีชื่อว่า ทริปโตเฟน

ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทยิ่งขึ้น

**✘ 7. กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ**

เฉลย จริง

การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ

ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดียิ่งกว่าเดิม

**✘ 8. การกินช็อคโกแลตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ**

เฉลย จริง

เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำช็อคโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ซีโอโบรไมน์

จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ

ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

**✘ 9. การกินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ**

เฉลย จริง

เพราะการที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง

ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บ๊วยมีความเป็นด่าง Ph 7.35

ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมีโปรตีน

เกลือแร่ และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย