

สุขภาพเสื่อมจากคอมพิวเตอร์? ผักผลไม้ช่วยได้

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552



สุขภาพเสื่อมจากคอมพิวเตอร์...ผักผลไม้ช่วยได้

เคยนับดูเล่นๆ ไหมคะว่า วันหนึ่งๆ เราต้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์วันละกี่ชั่วโมง เมื่อไม่นานมานี้ พนักงานหญิงของออฟฟิศแห่งหนึ่งในมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน นิยมสวมหน้ากากกันทัวออฟฟิศ เพราะต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 4-5 ชั่วโมง สำหรับคนทำงานอย่างเราๆ ฟังแล้วก็ได้เวลาสังเกตตัวเองว่ามีปัญหาสุขภาพบางหรือเปล่า ลองมาเช็คอาการ พร้อมกับดูอาหารที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายกันเลยคะ

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนล้า กล้ามเนื้อเกร็ง ตึง

การรับประทานบร็อกโคลี่ ปลากินทั้งกระดูก เพราะมีแคลเซียมที่จำเป็นต่อการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทและต่อการเกร็งคลายกล้ามเนื้อ รับประทาน ผักโขม ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดทานตะวัน จมูกข้าวสาลี ที่มีแมกนีเซียม ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ตาอ่อนล้า ตาพร่ามัว

ควรรับประทาน คะน้า ฟริก ผักปวยเล้ง มันเทศ ผักหวานบ้าน ตำลึง เพราะมีลูทีนและซีแซนทีน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของศูนย์กลางจอตา ลดความเสี่ยงของการเกิดจอประสาทตาเสื่อมตาได้ นอกจากนี้ควรรับประทาน แครอท ผักปวยเล้ง ฟักทอง เพราะมี เบตาแคโรทีน มีส่วนช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์กลางจอตา

มีปัญหาผิวหน้า

หากมีปัญหาผิวหน้า เช่น มีริ้วรอยเหี่ยวย่น และสงสัยเหมือนสาวๆ ที่ประเทศจีนว่า อาจเกิดจากรังสีจากคอมพิวเตอร์ ควรรับประทาน ผักผลไม้สดทุกชนิด เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารเย็นที่ย่อยง่ายและรสไม่จัด เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่หนัก ทำให้เริ่มวันใหม่อย่างสบายตัว

เมื่อกินถูกแล้ว ก็อย่าลืมออกกำลังกายช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉงด้วยนะคะ

นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 253

ด้วยรักและห่วงใย / ครูรัชณี คุณานุวัฒน์