

ต้องอ่าน...สิ่งที่ร่างกายต้องการ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

อาหารเสริมที่คุณควรจะสนใจ

นม (MILK)

ไม่ว่าคุณจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว หรือวัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ คุณยังคงที่จะต้องการ "นม" เสมอเพื่อร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ในนมมีไขมันดี ล้วนแต่มีคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และโดยเฉพาะ "โปรตีน" การเก็บรักษา "นม" ให้มีคุณค่าแท้ๆ ก็คือการเก็บไว้ในอุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส หรือในสวนที่เย็นจัดของตู้เย็นของคุณนั่นเอง

น้ำมันตับปลา (COD LIVER OIL)

ตอนเด็กๆ เรามักจะถูกบังคับให้กินน้ำมันตับปลาเป็นอาหารเสริม แต่แท้ที่จริงแล้วทุกวัยสามารถกินน้ำมันตับปลาได้เช่นกัน เพราะน้ำมันตับปลานั้นก็มีวิตามินบี5 วิตามินเอ วิตามินดี และมีวิตามินอี โดยเฉพาะมี DHA อันเป็นตัวเอกที่จะทำให้การเผาผลาญในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้คนอ่อนแรงผอมแห้งมีพลังขึ้นมาได้อย่างแข็งแรงทีเดียว

เห็ดหอม (SHI TA KE)

เห็ดหอมอุดมด้วยวิตามินดี และวิตามินบี1, บี2 คุณคงจะได้ยินอยู่เสมอว่าเห็ดหอมนี้แหละเป็นยาบำรุงกำลังชั้นยอด ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะเห็ดหอมสามารถต้านเชื้อไวรัส ต้านอนุมูลอิสระ และยังใหญ่มีคุณสมบัติที่แข็งแรงแก่ร่างกายอีกด้วย สรรพคุณของเห็ดหอมนั้นมีมหาศาล ตั้งแต่ช่วยชะลอความแก่ ช่วยต้านมะเร็ง ทำให้กระเพาะอาหารทำงานดีเยี่ยม ไม่ท้องผูก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยรักษาโรคหอบหืด ความดัน ไอ เครียด และบำรุงสมอง

กระเทียม (GARLIC)

โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โปตัสเซียม วิตามินซี วิตามินบี1, บี2, บี3 และวิตามินเอ สารอาหารสำคัญ ทั้งหมดนี้ ล้วนมีอยู่ในกระเทียมทั้งสิ้น สรรพคุณของกระเทียมนั้นเชื่อกันว่าเป็นเสมือนยารักษาโรคเกี่ยวกับหัวใจได้ และยังบำบัดอาการอักเสบต่างๆ ได้ชะงัดอีกด้วย กระเทียมเป็นสมุนไพรที่เสมือนยาปฏิชีวนะ ถ้าคุณกินกระเทียมสม่ำเสมอก็จะมีปัญหาในดานระบบหายใจ ความดันและความเครียด ซึ่งปัจจุบันก็มี "น้ำมันกระเทียม" ที่ผลิตออกมาในรูปแบบแคปซูล อันกำลังเป็นที่นิยมมากในยุโรปและอเมริกา เพราะกินง่ายและยังไม่ต้องกังวลเรื่อง "กลิ่นปาก" อีกต่างหาก

คลอโรฟิลล์ (CHLOROPHYLL)

ผักต่างๆ คือแหล่งคลอโรฟิลล์ที่เยี่ยมที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผักที่มีสีเขียวจัดๆ นั่นเอง
คลอโรฟิลล์นั้นรวมธาตุสำคัญๆ ไว้มากมายมหาศาล อาทิเช่น แกลีอแร์ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบีรวม วิตามินบี5
เอ็นไซม์ เบตาแคโรทีน แพนโทธีนนิค แอซิด เหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง กรดต่างๆ
และคลอโรฟิลล์จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ลำไส้ กระเพาะอาหาร ทำความสะอาดเหงือกและฟัน
ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แกรง อืด ชะลอความแก่ คือ ยืดอายุเซลล์ต่างๆ ในร่างกายช่วยขับพิษต่างๆ
ทำให้โลหิตมีสีแดง บำบัดอาการขออีกเสบ แก้อาการปวดหัว ทองผูก เครียด และยังบำรุงเส้นผมอีกด้วย

ไฟเบอร์ (FIBER)

ไฟเบอร์ก็คือกากใยที่มีอยู่ในผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด มันฝรั่ง และธัญพืชต่างๆ ถ้าคุณกินไฟเบอร์มากๆ
คุณจะไม่ต้องพบกับโรคเครียด โรควิตกกังวล โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรควิตกกังวล โรคความดันต่างๆ ตลอดจนโรคอ้วนอีกด้วย
มีการบันทึกสถิติโลกไว้ว่าผู้ที่อายุยืนและแข็งแรงนั้นมักกินอาหารเสริมที่มีไฟเบอร์มากๆ นั่นเอง

รำข้าว (RICE BRAN)

ในรำข้าวมีสารอาหารมากมายมหาศาล เป็นต้นว่า วิตามินบี1, บี2, บี3, บี5, บี6 วิตามินเอ กรดโฟลิก
โซเดียม โปรตีนเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ทองแดง สังกะสี กำมะถัน คลอไรด์ ฟอสฟอรัส
คุณสามารถกินรำข้าวจากแหล่งใดก็ได้ เช่น จากข้าวสาลี ข้าวโอต และข้าวเจ้า
เป็นที่ยอมรับกันมากกว่ารำข้าวคืออาหารเสริมเพิ่มพลังตัวเอกตัวหนึ่งเช่นกัน ถ้าคุณรู้สึกว่าจะกินไม่ได้น่ากิน
ก็ลองผสมรำข้าวในนมสดหรือไข่เจียวก็ได้ คุณประโยชน์ของรำข้าวมีมากมายเป็นตนาว่า ป้องกันมะเร็งที่ลำไส้
ช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปได้ดีทีเดียว

โยเกิร์ต (YOGURT)

ถ้าคุณกินโยเกิร์ตเป็นประจำอยู่แล้วก็นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะในโยเกิร์ตอุดมด้วย
วิตามินบี1, บี2, บี3, บี6 และบี12 อีกทั้งยังมีวิตามินอี วิตามินดี วิตามินเอ และแคโรทีน
โยเกิร์ตนั้นสามารถสังเคราะห์แบคทีเรียชนิดที่มีประโยชน์ต่อลำไส้และสามารถฆ่าแบคทีเรียชนิดที่จะทำร้ายร่างกายไ
ได้ในขณะเดียวกัน กินโยเกิร์ตมากๆ รับรองว่าคุณจะไม่อ้วนแน่นอน ทองก็ไม่ว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า
เสริมผมแข็งแรง ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และทำให้แข็งแรง มีความต้านทานโรคสูงมาก



น้ำผึ้ง (HONEY)

คุณคงตระหนักดีมานานแล้วว่า
น้ำผึ้งนั้นเป็นอาหารเสริมสุดเยี่ยมที่คนไทยเราก็นิยมกันมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว
น้ำผึ้งมีสรรพคุณทางยาอายุวัฒนะสูงและยังบำรุงกำลังได้ดีนัก ในน้ำผึ้งมีเกลือแร่ เช่น เหล็ก ทองแดง แคลเซียม
ฟอสฟอรัส กำมะถัน คลอรีน ซิลิคอน แมงกานีส โบรมีน โซเดียม และยังมีไบโอติน ตลอดจนวิตามินต่างๆ โปรตีน
คาร์โบไฮเดรตก็มีด้วยเช่นกัน

นมผึ้ง (ROYAL JELLY)

คนไทยเราก็นิยมกินนมผึ้งเช่นกันในหลายปีที่ผ่านมา แต่ส่วนใหญ่จะกินเพื่อชะลอความแก่
เสริมความงาม ซึ่งความจริงแล้วนมผึ้งยังช่วยให้อายุยืนแข็งแรงและไม่เครียดอีกด้วย
การกินนมผึ้งที่ผลิตออกมาในรูปแบบแคปซูลควรระวังเรื่องของอายุของอาหารเสริมกลองนั้นด้วยเป็นสิ่งสำคัญ

โฮลวีท (WHOLE WHEAT)

ในโฮลวีท มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ไฟเบอร์ และเกลือแร่ อย่างเช่น เหล็ก โซเดียม โปตัสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส ขนมอบังโฮลวีท หรือแป้งโฮลวีท คือ อาหารเสริมที่คุณควรสนใจ แป้งโฮลวีทนั้นอาจนำมาปรุงเป็นอาหารอื่นเช่น คลุกกับเนื้อสัตว์ หรือทำขนมคุกกี้ก็ดีทีเดียว

สาหร่ายทะเล (KELP)

สาหร่ายทะเลอุดมไปด้วยสารอาหารอันมากคุณค่า โดยเฉพาะเกลือแร่มากมาย อาทิเช่น ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โปตัสเซียม แคลเซียม โซเดียม กำมะถัน ไอโอดีน โคบอลท์ ทองแดง สังกะสี เหล็ก แมงกานีส นิกเกิล สาหร่ายทะเลได้ชื่อว่าช่วยให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ดีทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานยอดเยี่ยม ช่วยขับน้ำส่วนเกินจากร่างกายและยังป้องกันการดูดซึมสารกัมมันตภาพรังสีได้ด้วย ช่วยในระบบประสาทมีประสิทธิภาพ แถมยังทำให้ผิวพรรณสดใสอีกต่างหาก

ไขมันต้องลดก่อนที่จะหมดอารมณ์เซ็กส์

การมีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นกิจกรรมที่ร่างกายต้องใช้พลังงานไม่น้อยเลยทีเดียว คนที่สุขภาพฟิตเปรี๊ยะ ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดใส ก็ย่อมจะมีเซ็กส์ได้อย่างสุขสมรื่นรมย์ ซึ่งการกินอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารก็จะเข้าไปบำรุงฮอร์โมนเพศ ทำให้คุณเกิดอารมณ์เซ็กส์และมีความต้องการทางเพศ ถ้าคุณมีไขมันส่วนเกินมากๆ ฮอร์โมนทางเพศจะไม่สมดุล ทำให้คุณขาดอารมณ์ทางเพศ เพราะร่างกายไม่ฟิตพอนั่นเอง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกกินผักสดๆ ผลไม้ทุกวันร่างกายไร้ไขมันส่วนเกิน คุณก็จะเพลินกับเซ็กส์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (แต่แน่นอนว่าคนที่ผอมเกินไปก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับเซ็กส์เหมือนกัน)

ลดอาหารไขมันไม่ใช่เลิกเด็ดขาด

ในปัจจุบันนี้เมื่อมีการใส่ใจเรื่องโภชนาการกับอาหารการกินมากขึ้นคนส่วนใหญ่จึงหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน เพราะนอกจากจะมีได้ให้ประโยชน์มากมายแก่ร่างกายแล้วยังนำมาซึ่งโรคภัยนานาชนิดอีกด้วย แต่ถึงอย่างไรร่างกายของคนเราก็ไม่สามารถขาด "ไขมัน" ซึ่งเป็นอาหาร 1 ใน 5 หมู่ที่จำเป็นต่อร่างกายได้ หาร่างกายของคุณขาดไขมัน ร่างกายก็จะขาดสารอาหาร ทำให้ผิวพรรณของคุณแห้งเหี่ยว แก่ก่อนวัย อ่อนเพลียง่าย คนที่ลดน้ำหนักด้วยไม่แตะไขมันเลยก็ควรตีมนมบ้าง มิฉะนั้นจะขาดแคลเซียม ทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับข้อและกระดูกได้ การลดอาหารไขมันที่ถูกต้อคือเลี่ยงอาหารทอดๆ อาหารหรือขนมหวานๆ คุณอาจรับประทานไขมันจากแหล่งอื่น เช่น ปลา เนื้อสัตว์ นม เนย เป็นต้น การรับประทานอาหารจานผัดต่างๆ โดยใช้น้ำมันพืชเล็กน้อยก็ทำให้ร่างกายได้ไขมันแล้ว แต่ถ้าได้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายก็จะเป็นโทษต่อสุขภาพแน่นอน

อยากฟิตหุ่นให้เพรียวทันใจ ต้องให้วิตามินบี2 ช่วย

แม้จะควบคุมอาหารและออกกำลังกายบ้างแล้วแต่ถ้าน้ำหนักยังลดลงไม่เร็วสมใจคุณก็ควรเพิ่มอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี2 ในเมนูแต่ละวันของคุณอย่างจริงจัง เนื่องจากวิตามินบี2

จะช่วยให้ไขมันและเผาผลาญไขมันให้กลายเป็นพลังงาน ในร่างกายที่ขาดวิตามินบี2 จะทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึมไขมันเป็นไปอย่างไม่เรียบร้อยสมบูรณ์แบบไขมันในตัวคุณจึงยังคงถูกเก็บไว้เป็นส่วนเกินตามส่วนต่างๆ ทำให้รูปร่างไม่ได้สัดส่วน น้ำหนักเพิ่มง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและนำไปพาโรคต่างๆ มาสู่ร่างกายได้ง่าย โดยเฉพาะในคนวัยสูงอายุ ตับ นม ไข่แดง ไข่ปลา เนยแข็ง ถั่วหมัก ถั่วแระ ผักบุ้งฝรั่ง เนื้อสัตว์ คือแหล่งอาหารที่มีวิตามินบี2 ซึ่งคุณควรใส่ใจ

เป็นหนุ่มเป็นสาวเสมอด้วยวิตามินอี

วิตามินอีมีบทบาทหน้าที่สำคัญ ต่อร่างกายหลายประการโดยเฉพาะการซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและดำเนินการทำปฏิกิริยาของออกซิเจนกับไขมันในร่างกายนั้นเป็นจุดเด่นที่ทำให้เซลล์ต่างๆ เสื่อมสภาพได้ช้าลง ดังนั้นอาหารที่เปี่ยมไปด้วยวิตามินอีจึงเสมือนช่วยชะลอความชรา ทำให้คุณดูเป็นหนุ่มเป็นสาว ดูอ่อนเยาว์โดยยาวนาน อาหารวิตามินอีที่ควรรับประทานเป็นประจำสม่ำเสมอ ได้แก่ ตับ ไข่แดง ปลาไหล พักทอง แครอท เนย สาหร่ายทะเล เป็นต้น

สายตาดี กระจกใสด้วยเห็ดหูหนู

นอกจากเมนูไก่ผัดขิงที่มีเห็ดหูหนูประกอบแล้วยังมีอีกหลายเมนูที่คุณสามารถเพิ่มเห็ดหูหนูทั้งชนิดขาวหรือดำปรุงลงไปได้อาทิ อาหารจานผัดหรือเมนูต้มๆ แกงๆ หลายรายการอันเป็นสูตรพิเศษที่คุณประดิษฐ์คิดค้นขึ้นเอง เห็ดหูหนูเพียงไม่กี่ชิ้นในจานโปรดของคุณหากจัดให้มีทุกมื้ออาหารทุกๆ สัปดาห์ก็จะเป็นการบำรุงสุขภาพอย่างยอดเยี่ยม เพราะเห็ดหูหนูนั้นช่วยลดระดับไขมันในเลือด ทำให้คุณมีหัวใจที่แข็งแรง ไม่ว้าวุ่นใดๆ ไม่มีวันเกิดอาการหลอดเลือดตีบตัน นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด หดเกร็งให้คลายตัว และส่งผลให้คุณเกิดความกระฉับกระเฉง กระจกใส กระจกดี คึกคักสดชื่น เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว ปอดสะอาดสดชื่นเพราะเห็ดหูหนูช่วยชะล้างบำรุง ช่วยเสริมสร้างโลหิต โดยเฉพาะสายตาดูเห็ดหูหนูจะช่วยบำรุงสายตาให้แจ่มใส การมองเห็นชัดคมดีเยี่ยมเป็นพิเศษ บำรุงตับ บำรุงผิวให้เปล่งปลั่งสดใสสนาสัมผัส

ควรตัดความเค็มออกจากร่างกาย

เมื่อรับประทานข้าวเรามักชอบนำปลาพริกชี้หนูไม่ได้ นั่นแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าความเค็มนั้นเป็นที่โปรดปรานของคนเราไม่น้อย แต่สำหรับบางท่านที่ติดอกติดใจรสเค็มเป็นพิเศษควรลดลง การรับประทานอาหารรสเค็มบาง แมวร่างกายเราต้องการเกลือแต่เราสามารถได้เกลือจากแหล่งอาหารอื่นๆ โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานปลาหรือเกลือโดยตรง ความเค็มนี้ทำให้โทษต่อสุขภาพถ้าคุณรับประทานมาก อยู่เป็นประจำ การปรุงอาหารแต่ละครั้งควรปรุงรสเค็มแต่เพียงเล็กน้อยก็พอแล้ว ถ้าคุณยังติดรสเค็มต่อไปสังเกตได้เลยว่าผิวพรรณของคุณจะไม่เปล่งปลั่ง แต่จะมีริ้วรอย พูด่างๆ ก็คือแก่เร็วเหี่ยวเร็วนั่นเอง นอกจากนี้ยังทำให้เส้นผมอ่อนแอหลุดร่วง และง่ายต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นโลหิตแข็ง โรคแผลในกระเพาะอาหาร

หมกมั่งสวิสต์ได้แคลเซียมสูง

แคลเซียมเป็นเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกายของคุณ เนื่องจากบทบาทหน้าที่ของมันก็คือช่วยให้กระดูกแข็งแรง เซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ประสาทที่ต้องการแคลเซียมไปช่วยในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ว่าคุณไม่ยากเป็นโรคกระดูกพรุน ขอบอกเสบ ความดันโลหิตสูง มะเร็งลำไส้ ฯลฯ คุณก็ควรสนใจอาหารแคลเซียมอย่างจริงจังตั้งแต่วันนี้

อาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีส่วนใหญ่เป็นอาหารที่นักมังสวิรัตได้รับประทานกันเป็นประจำสม่ำเสมอ แหล่งอาหารดังกล่าวนี้คือ งาดำคั่ว ถั่วแดง อัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ ถั่วแระ กุ้งแห้ง ปลาอินทรี ปลาเล็กปลาน้อยทอด ไบโย โยเกิร์ต โยเกิร์ต โยเกิร์ต กุ้งฝอย ปูทะเล หอยแมลงภู่ หอยแครง ปลาทูน่าแช่แข็ง นม เนย เป็นต้น

นอนหลับเพียงพอสุขภาพดีแน่

นอกจากเรื่องของการกินแล้ว การพักผ่อนนอนหลับก็ถือเป็นปัจจัยที่จะทำให้สุขภาพของคุณแข็งแรง สดชื่นทั้งกายและใจได้ดีที่สุด วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุ ต้องการเวลานอนต่างกัน เด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบควรนอนให้ได้วันละ 10 ชั่วโมง เด็กอายุระหว่าง 10-15 ปี ควรนอนให้ได้วันละ 9 ชั่วโมง วัยรุ่นอายุ 15 ปีขึ้นไปจนถึงวัยหนุ่มสาวควรนอนวันละ 8 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่จนถึงวัยสูงอายุควรนอนให้ได้วันละ 6 ชั่วโมง การนอนต่ำกว่าเวลาดังกล่าวนี้มีผลให้ร่างกายของคุณยังพักผ่อนไม่เต็มที่และไม่เพียงพอ ซึ่งแน่นอนว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างจริงจัง

อาหารต้านมะเร็ง

5 ประการเพื่อการป้องกัน

1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ เพื่อป้องกัน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
3. รับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผัก ผลไม้สีเขียวย-เหลือง เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กลองเสียง และปอด
4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร
5. ควบคุมน้ำหนักตัว โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ การออกกำลังกาย และการลดรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง จะช่วยป้องกันมะเร็งเหล่านี้ได้

7 ประการเพื่อลดความเสี่ยง

1. ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น อาหารที่มีราขึ้นโดยเฉพาะสีเขียว-เหลือง จะมีสารอัลฟาทอกซินปนเปื้อน ซึ่งอาจเป็น สาเหตุของโรคมะเร็งตับ
2. ลดอาหารไขมัน อาหารไขมันสูงจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมาก
3. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง ร่มควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรท-ไนไตรท์ อาหารเหล่านี้จะทำให้เสี่ยงต่อ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่
4. ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ก๋วยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคมะเร็งตับ และเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งของท่อน้ำดีในตับ
5. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งปอด กลองเสียง ฯลฯ การเคี้ยวยาสูบจะเสี่ยงต่อ การเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ
6. ลดการดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มแอลกอฮอล์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มและสูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่อง ปาก ช่องคอ กลองเสียง และหลอดอาหาร
7. อย่าตากแดด ตากแดดจัดมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง จากการศึกษาพบว่า อาหารอาจมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งได้ประมาณ 30-50% แต่ในขณะเดียวกัน อาหารประเภท พืชผัก ผลไม้ ธัญพืช และเครื่องเทศต่าง ๆ ก็มีคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็งได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการจึงเป็นหนทางหนึ่งซึ่งสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้

หมายเหตุ ข้อมูลจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

การมีเพศสัมพันธ์นั้นช่วยให้ร่างกายอ่อนคลาย สลายความเครียด คนโสดที่นอนไม่หลับ เมื่อสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองก็จะสามารถนอนหลับได้อย่างง่ายดาย มีไข้เรื่องเลว รายนายาแต่อย่างใด คนที่ปฏิเสธเซ็กส์ต่างหากคือคนที่สร้างภาวะกดดันให้กับร่างกายและจิตใจตนเอง การมีเซ็กส์เพื่อสุขภาพมิได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์พร่ำเพรื่อหรือมากเกินไป การรวมรักกับคูรักรักของคุณหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เป็นการสร้างความพึงพอใจให้ตนเอง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาในกระบวนการต่าง ๆ อันมีผลให้คุณสามารถหลับได้อย่างสบายนั่นเอง

เมนูอาหารบำรุงไต บำรุงพลังเพศ

อาหารจานอร่อยหลายรายการที่มีสรรพคุณในทางบำรุงพลังเพศ ช่วยบำรุงสุขภาพของคุณให้ แข็งแรงกระชุ่มกระชวย และช่วยบำรุงไต เมนูพิเศษมีดังต่อไปนี้ ไข่ไก่ต้มกับนมแพะและน้ำตาลกรวด ไชนกระเทียม หอยเชลล์อบกระเทียม หอยนางรมทอด ชาวดมปลิงทะเล ต้มกึ่งกับเหล้าขาว ซุปปลาหลิฮื้อ ฉู่ปลาไหล ผัดเขียงจี่กับกุยช่าย

ไขมันต้องลดก่อนที่จะหมดอารมณ์เซ็กส์

การมีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นกิจกรรมที่ร่างกายต้องใช้พลังงานไม่น้อยเลยทีเดียว คนที่สุขภาพฟิตเปรี๊ยะ ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดใส ก็ย่อมจะมีเซ็กส์ได้อย่างสุขสมรื่นรมย์ ซึ่งการกิน อาหารที่มีคุณค่าสารอาหารก็จะเข้าไปบำรุงฮอร์โมนเพศ ทำให้คุณเกิดอารมณ์เซ็กส์และมีความต้องการทางเพศ

ถ้าคุณมีไขมันส่วนเกินมากๆ ฮอร์โมนทางเพศจะไม่สมดุล ทำให้คุณขาดอารมณ์ทางเพศ เพราะร่างกายไม่ฟิตพอนั่นเอง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกกินผักสดๆ ผลไม้ทุกวันร่างกายไร้ไขมันส่วนเกิน คุณก็จะเพลินกับเซ็กส์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (แต่แน่นอนว่าคนที่ผอมเกินไปก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับเซ็กส์เหมือนกัน)

เพิ่มพลังเพศ บำรุงไต ด้วยผักกุยช่าย

ผักกุยช่ายเมื่อนำมาผัดกับตับแล้วบางคนนิยมเรียกเมนูนี้ว่าผักดอกกุยช่ายหรือผัดไม้กวาด แม้กุยช่ายจะเป็นผักที่มีกลิ่นฉุนแรงแต่คุณประโยชน์นั้นมีมากกว่าที่คุณคิด คนที่อ่อนเปลี้ยเพลียแรงง่าย เหนื่อยง่าย คนป่วย คนอายุมาก คนที่มีอาการกามตายตาน้ำอสุจิกเลื่อน ควรรับประทานผักกุยช่ายเป็นประจำ เพราะในผักกุยช่ายมีแร่ธาตุสำคัญๆ และยังมีสารปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคอีกด้วย แต่รับประทานปริมาณมากๆ ในวันหนึ่งอาจทำให้เวียนศีรษะได้ ดังนั้นควรปรุงกับตับ หรือกุ้ง หรือหมู ดูยในการผัดจานหนึ่งรับประทานอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรง มีกำลังวังชา มีพลังเพศ ร่างกายขับเหงื่อได้ดี ลดอาการหลังเร็วของผู้ชาย และช่วยบำรุงไต

ขอบคุณที่มา www.ozonicinter.com