

8 สุขนิสัยควรใส่ใจตนเอง ของคุณผู้หญิง ครับ

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

ความแตกต่าง บางอย่าง ควรเสริมสร้างเฉพาะทาง หากปล่อยวาง จะเสียฟอร์ม

การที่เพศหญิงมีร่างกายสรีระและฮอร์โมนที่แตกต่างไปจากเพศชายนั้น คุณผู้หญิงทั้งหลายจึงควรสนใจดูแลสุขภาพร่างกายมากขึ้นอีกเป็นพิเศษ อยากจะขอแนะนำวิธีการบางอย่างที่อาจลืมไป เพื่อที่จะได้ช่วยฟื้นฟูสุขภาพให้ดี สดใส แข็งแรงอยู่เสมอ ดังนี้

1. ร่างกายของเพศหญิงมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีความจำเป็นที่ต้องเสียเลือดในทุกๆ เดือน ดังนั้นจึงควรที่จะต้องรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ขาว สาลี หรือในบางรายจำเป็นต้องทานยาที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็กเสริมเขาไปอีกด้วย
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากๆ เพราะนอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดและพวงด้วยโรคหัวใจมากกว่าเพศชาย และอีกอย่างหนึ่งไขมันนี้ยังสามารถไปเร่งให้คุณเป็นมะเร็งเต้านมได้งาย
3. พยายามที่จะรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้ได้อย่างน้อย 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน และควรที่จะรับประทานให้ได้ทุกวันอีกด้วย จะเป็นประโยชน์ต่อกระดูกของคุณ ในวันข้างหน้าคุณจะได้ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน (นม 8 ออนซ์ มีแคลเซียมอยู่ 33 มิลลิกรัม)
4. ดื่มน้ำให้มากๆ เพราะน้ำจะทำหน้าที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ผิวของคุณจะได้ไม่แห้งแตกเป็นขุย และควรเป็นน้ำสะอาดเปล่าๆ สัก 6-8 แก้วต่อวัน
5. ควรทานอาหารประเภทผัก-ผลไม้ที่มีวิตามินซีมากๆ เพราะวิตามินซีจะช่วยให้ร่างกายของคุณดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น และยังเป็นการป้องกันการสูญเสียวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินอี และวิตามินบีบางชนิดด้วย
6. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อที่คุณจะได้มีพลังชีวิตเพียงพอที่สามารถนำไปใช้ในวันต่อไปได้
7. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และทำให้เหมาะสมกับวัยของคุณด้วย เพื่อสุขภาพของคุณได้แข็งแรง สดชื่นและกระฉับกระเฉง
8. จัดความเครียดออกไปจากชีวิตซะ อย่าไปคิดมากกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทุกๆ อย่างการที่คุณอาจว่าไม่มีเวลาใส่ใจต่อสุขภาพ และการที่คุณใช้ชีวิตแบบงายเกินไปในแต่ละวันนั้น จนอาจกลายเป็นความมั่งกายในการบริโภค ล้วนจะกลายเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งความไม่สมบูรณ์ของสุขภาพโดยทั่วไปของสุขภาพผู้หญิงทั้งสิ้น