


## เรื่องเล็ก (แต่ร้าย) อย่างมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

 [25 Healthy Tips อย่างมองข้ามเรื่องเล็ก \(แต่ร้าย\)](#)  
« เมื่อ: สิงหาคม 23, 2007, 10:14:14 PM »

### 1. การดื่มน้ำ

ปริมาณมากในเวลาอันรวดเร็วอาจก่อให้เกิดสภาวะน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจางร่างกายจึงขับไปแต่สซึมมออกจากเซลล์เพื่อปรับสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ ผลที่ตามมาคือเป็นตะคริวกล้ามเนื้อเกร็ง หากเกิดอาการเกร็งที่สมอง หัวใจ หรือปอด จะทำให้ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปเพราะหากดื่มน้ำทีละเล็กทีละน้อย แม้ดื่มน้ำมากกว่าปกติก็ไม่เป็นอันตรายเพราะไตจะขับออกมาเป็นปัสสาวะ และถ้าเมื่อไรมีอาการจุกนั้นแสดงว่าดื่มน้ำมากเกินไป ควรหยุดได้แล้ว

### 2. การปล่อยให้ตนเองหิวอาจนำไปสู่โรคร้าย

เพราะ ความหิวกระตุ้นร่างกายให้หลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งหากเกิดขึ้นเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือเบาหวานได้ ลองควบคุมความหิวด้วยการแบ่งมื้ออาหารจากวันละ 3 มื้อเป็นมื้อเล็กๆ 5-6 มื้อต่อวัน

### 3. ชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

ไม่เหมาะกับผู้ที่มีการปวดหลังเพราะคาเฟอีนลดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ร่างกายผลิตขึ้นและมีฤทธิ์ลดอาการปวดตามอวัยวะต่างๆ

### 4. วิธีง่ายๆในการดูแลสุขภาพคือหลังจากตื่นนอนทุกเช้า

จะดื่มน้ำส้มสายชูที่หมักจากผลแอปเปิ้ล ผสมกับน้ำผึ้งอย่างละ 1:1 ใส่ในอ่างคนให้เข้ากันแล้วค่อยเติมน้ำแข็งลงไปเพื่อให้ทานง่ายและมีรสชาติดีขึ้น ซึ่งวิธีนี้จะไปช่วยการดูดซึมของระบบลำไส้ และการเผาผลาญของร่างกาย แต่โรคบางโรคอาจเกิดจากสุขภาพจิตที่อ่อนแอ ในหนึ่งอาทิตย์จึงควรมีวันพักผ่อนอย่างจริงจังหรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เล่นโยคะ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและลดมลภาวะทางจิตใจไปพร้อมๆกัน

## 5. การนอนดึก

คืนวันศุกร์-เสาร์แล้วตื่นสายในวันเสาร์-อาทิตย์ทำให้นาฬิกาชีวภาพของร่างกายตั้งเวลาตื่นใหม่เมื่อถึงวันจันทร์จึงมีอาการอึดเอื้อนไม่อยากตื่น ทั้งยังทำให้ขาดสมาธิในการทำงานหรือเรียนหนังสืออีกด้วย

## 6. แสงแดดยามเช้า

ไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น แต่การออกกกำลังกายกลางแจ้งในตอนเช้าช่วยให้ออกกำลังกายได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสารต่อต้านอาการซึมเศร้าตามธรรมชาติอีกด้วย

## 7. ความเครียดเป็นตัวการทำลายผิวที่ร้ายแรงที่สุด

ฉะนั้นเราต้องปรับความคิดใหม่ และใช้ร่างกายเราอย่างทะนุถนอมตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสม หาวเวลาออกกำลังกายบ้าง และรับประทานอาหารดีๆ

## 8. แอปเปิ้ล แดง โคน แก้ว กีวี มีประโยชน์

แต่ถ้าคุณรับประทานยาปฏิชีวนะอยู่ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เหล่านี้เพราะบดง่ายในลำไส้ อาจเกิดการอักเสบในระบบทางเดินอาหารได้

## 9. การไอเรื้อรัง

อาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะที่แพทย์สั่งเพื่อรักษาอาการหวัดไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ให้ใช้วิธีที่รุนแรงสุดแสนธรรมดาแต่ได้ผลมากกว่าคือ ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดเสมหะในทางเดินหายใจ อมยาอมให้ลำคอชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แค่นี้ก็หายแล้ว

## 10. การที่เราคิดว่าตัวเองมีสุขภาพดี

แถมอายุยังน้อย ทำให้เราชะล่าใจในการดูแลรักษาสุขภาพ เวลาเกิดอะไรผิดปกติขึ้นกับร่างกายจะคิดว่าช่างมัน เดี่ยวคงหายเอง ซึ่งไม่ถูกต้อง

## 11. เมื่อมีอาการเท้าและข้อเท้าบวม

ให้นั่งยองๆ ทุกวันๆ ละ 15 นาที แล้วขยับข้อเท้าไปข้างหน้าและข้างหลัง เพื่อช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้นใช้แปรงที่ขนทำจากวัสดุธรรมชาติ แปรงผิวหนึ่งเบาๆ

เริ่มบริเวณฝ่าเท้าซึ่งเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย แล้วค่อยๆ บัดไล้ขึ้นมาที่ข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขนไปจนสุดที่มีมือทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่ เป็นเบาหวาน เพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) จากนั้นอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

## 12. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

และรับประทานไข่มากกว่าอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เสี่ยงเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

## 13. ผู้ที่รับประทานไข่มากกว่า 8 อาทิตย์

ลดน้ำหนักได้มากกว่าผู้ที่ไม่รับประทานถึง 65 เปอร์เซ็นต์ และรอบเอวลดลงเกือบสองเท่า เพราะผู้ที่รับประทานไข่มากกว่าการรับประทานขนมปัง ทำให้รับประทานอาหารกลางวันและอาหารเย็นน้อยลง

## 14. การรับประทานอาหารเช้าไปดื้อหนึ่งไป

ทำให้รับประทานอาหารเช้ามากขึ้นโดยไม่รู้ตัว แม้ว่าจะกินอิ่มมาแล้วหรือรสชาติของอาหารไม่ได้เรื่องเลยก็ตาม นอกจากนี้ไฟสลัวๆ ทำให้ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าไม่คอยระวังตัว เพลิดเพลินเจริญอาหารไปเรื่อย

## 15. เสียงเพลง

มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา ยิ่งดนตรีมีจังหวะเร็วเท่าไรก็ยิ่งกระตุ้นให้รับประทานอาหารเช้ามากขึ้นเท่านั้น

## 16. การดื่มน้ำ(เปล่า)เย็น

50 ออนซ์ (8 ออนซ์ = 1 ถ้วย) จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 50 แคลอรี เท่ากับช่วยให้น้ำหนักลดลงปีละ 5 ปอนด์หรือ 2.5 กิโลกรัม เพราะการดื่มน้ำเปล่าไม่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน แต่ต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญน้ำ ยิ่งไปกว่านั้นน้ำเย็นทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานเผาผลาญมากขึ้นอีก

## 17. การออกกำลังกาย

ด้วยการยกน้ำหนักและพิลาทิส ควบคู่กันไปจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของปอดและหัวใจ รวมถึงความแข็งแรงและยืดหยุ่นของโครงสร้าง และการรับประทานอาหารเช้าอยู่ 5 มื้อต่อวัน โดยมื้อกลางวันจะเน้นอาหารประเภทโปรตีนเพียง 1 มื้อ นอกนั้นเน้นผักและผลไม้ จะทำให้มีพลังงานที่พอเหมาะในการใช้งาน และไม่ทึ่งไขมันส่วนเกินสะสม



วิตามินต่างๆ ป้องกันอาการแพ้ท้องหรืออยากอาหารประหลาดๆ 2.ระวังเรื่องการรับประทานยาทุกชนิด  
อันตรายให้ดี เพราะอาจทำร้ายลูกโดยไม่เจตนา 3.ทำให้ใจให้สบาย คิดในแง่บวก 4. ออกกำลังกายที่เหมาะสม

## **25. ถ้ามีก้อนรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก**

ไม่ควรรับประทานผลไม้ก็ เพราะกว่าเนื้อจะย่อยหมดต้องใช้เวลา  
ทำให้ผลไม้ที่ย่อยเสร็จไปเรียบร้อยแล้วถูกกักอยู่ในกระเพาะ เกิดกรดในกระเพาะอาหารได้