ถาม - ตอบ เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2552

ชุดคำถาม หมวดกินเพื่อสุขภาพ

1. **กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ**

   เฉลย **ไม่จริง** แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง
   เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง
   ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไป
   ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไปได้

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

   เฉลย **จริง** เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น
   การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

   เฉลย **จริง** เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูคัวไมน์ส
   มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลึกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

4. ดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

   เฉลย ไม่จริง แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น
   เพราะนมรอนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. **การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ**

   เฉลย **ไม่จริง** แต่การเคี่ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น
   เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น
   คนไขจะไม่เกิดอาการลำไส้อืด ซึ่งทำให้ปวดทอง และทองอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

6. **การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ**

   เฉลย **จริง** เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มีชื่อว่า ทริปโตพัน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
   และสะกดให้หลับได้สนิทดีขึ้น

7. กินส้มช่วยแก้อาการเซ็งได้ จริงหรือ

   เฉลย **จริง** การรับประทานส้มโดยปอกเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
   และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ
   ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดีออกมาด้วย

8. **การกินช็อคโกแล็ตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ**

   เฉลย **จริง** เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำช็อคโกแล็ตมีสารที่ชื่อว่า ธีโอโบรไมน์ จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ
   ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

9. การกินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

   เฉลย **จริง** เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง
   ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่บ๊วยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา
   จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได และยังมีโปรตีน เกลือแร และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

10. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

    เฉลย **จริง** เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหาร
    ไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

ข้อมูลเขียนโดย Wh[i]te R[o]se