

เคล็ดลับ...รู้ไว้ไม่เสียหลาย

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ย. 2552

กินเพื่อสุขภาพ

1. กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไป ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไป

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำจริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมน์ส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลึกลับที่เรียกว่าโรคนอนหลับ ได้อีกด้วย

4. ดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้ยึด

ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

6. การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะในเนยมี กรดไขมัน ที่มีชื่อว่า ทรูปโตพัน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น

7. กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ

เฉลย: จริง

การรับประทานส้มโดยเปลือกเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลังฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดียิ่งขึ้น

8. การกินซ็อกโกแลตช่วยแก้อาการไอได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำซ็อกโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ธีโอโบรไมน์ จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังได้อย่างได้ผล

9. การกินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

เฉลย: จริง

เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับสมดุลความเป็นด่างได้ทัน แต่ บ๊วยมีความเป็นด่าง pH 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นด่างได้ และยังมีโปรตีน กลีโอส และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

10. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

เฉลย: จริง

เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหารจะไปเลี้ยง สมองได้น้อยลงสมองจึงค่อยๆ เสื่อม