

18 วิธี ...รักษาสุขภาพให้แข็งแรง...ไม่ให้เจ็บป่วย

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

ขึ้นชื่อว่า “สุขภาพ” แล้ว เชื่อว่าหลายคนคงปรารถนาที่จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ แต่ทว่าจะมีวิธีไหนบางนั้นลองมาดูกัน

1. แอปเปิ้ล แดงโม กล้วย ก็ต้องระวัง

ผลไม้ทั้ง 3 ชนิดนี้มีประโยชน์มาก แต่ถ้าคุณกำลังทานยาปฏิชีวนะอยู่ ผลไม้พวกนี้จะกลายเป็นโทษทันทีเพราะมันบดในลำไส้ได้ง่าย อาจจะทำให้เกิดอาการอักเสบในระบบทางเดินอาหารได้

2. ผลไม้กับมื้ออาหาร

ก่อนทานอาหารควรจิบน้ำย่อยด้วยสับปะรดและมะละกอสัก 2-3 ชิ้น ผลไม้สองชนิดนี้มีเอนไซม์ที่จะช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารมื้อหลักที่กำลังจะตามลงมาได้ง่ายขึ้น และหลังจากจิบมือเรียบร้อยแล้วควรดื่มน้ำด้วยแอปเปิ้ลสัก 1 ชิ้นเพื่อช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลายซึ่งจะทำให้จำนวนแบคทีเรียในช่องปากลดลง และช่วยให้เหงือกแข็งแรงด้วย

3. อย่าปล่อยให้หิว

ควรจะทานอาหารให้ตรงเวลาทุกวันแม้จะยังไม่รู้สึกหิวก็ตาม เพราะเวลาที่เรากินอาหารจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้เป็นประจำจะทำให้คุณกลายเป็นสาวเครียด และนำไปสู่อาการความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือเบาหวาน

4. เนื้อสัตว์กับผลไม้ไม่เข้ากัน

ถ้าทานน้อยๆ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามีเนื้อคุณทานเนื้อเป็นจำนวนมากแล้วควรจะงดผลไม้ไป เพราะกว่าเนื้อจะย่อยหมดต้องใช้เวลานาน ส่วนผลไม้ซึ่งย่อยเร็วจะถูกกักอยู่ในกระเพาะ จึงทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารได้

5. นานิภาชีวภาพ

หลักการสุขภาพดีบอกไว้ว่าเราควรจะเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกๆ วัน แต่ส่วนใหญ่พอถึงคืนวันศุกร์กับวันเสาร์เรามักจะนอนดึกเพราะถือว่าเป็นวันหยุด การทำอย่างนี้จะทำให้ความเคยชินหรือที่เรียกว่าชีวภาพของร่างกายรวรเร จึงไม่ต้องแปลกใจเลยที่วันจันทร์เราจะง่วงนอนกว่าปกติ

6. ความเครียดทำลายผิว

ถ้าอยากผิวสวย แก่ช้า ดูอ่อนกว่าวัย สิ่งแรกที่ต้องปรับคือความคิดของตัวเอง พยายามคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงความคิดที่ทำให้ตึงเครียด เพื่อไม่ให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกทำลายตัวเราเอง

7. หลีกเลี่ยงภาชนะพลาสติก

เพราะความร้อนรวมทั้งรสชาติเผ็ดเปรี้ยว เค็มจากอาหารสามารถเข้าไปกัดเซาะสารสังเคราะห์ในพลาสติกให้ละลายออกปะปนกับอาหารได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะการใช้ภาชนะพลาสติกใสอาหารเข้ร้อนในเตาไมโครเวฟยิ่งเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมเป็นอย่างมาก

8. อย่าประมาทอาการไอเรื้อรัง

หลังจากหายหวัดแล้วอาการไออาจจะยังไม่หายไป แต่สาวหลายคนมักจะไม่สนใจเพราะคิดว่าอาการไอเป็นเรื่องขี้จุ๋ม แต่ที่จริงอาการไอเรื้อรังร้ายแรงกว่าที่คุณคิด เพราะมันอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะ ที่หมอให้มารักษาอาการหวัดไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ วิธีหยุดอาการไอที่ได้ผลที่สุดคือการดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดเสมหะในทางเดินหายใจ และนอนหลับให้เพียงพอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้เต็มที่

9. เท้าและข้อเท้าวม

ถ้ามีอาการแบบนี้อยุ่บ่อยๆ ไปได้ เพราะฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย ถ้าบริเวณเท้ามีปัญหา ก็จะส่งผลถึงร่างกายทุกส่วน วิธีแก้ไขคือให้ขยับขยับๆ ทุกวันๆ ละ 15 นาที จากนั้นก็ขยับข้อเท้าไปข้างหน้าและข้างหลังเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้นใช้แปรงขนนุ่มๆ แปรงฝ่าเท้าเบาๆ โดยเริ่มจากฝ่าเท้าแล้วค่อยๆ บัดไล่ขึ้นมาถึงข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขนไปจนถึงมือทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่เป็เบาหวานเพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) ตบท้ายด้วยการอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

10. งดเครื่องดื่มคาเฟอีน

เครื่องดื่มพวกนี้ไม่ว่าจะเป็นชาหรือกาแฟ ปกติก็ไม่ควรดื่มอยู่แล้ว แต่ถ้าบังเอิญคุณเป็นโรคปวดหลัง เครื่องดื่มพวกนี้จะเป็นศัตรูของคุณไปทันที เพราะคาเฟอีนจะไปลดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดอาการปวดตามอวัยวะต่างๆ อาการปวดของคุณก็จะไม่หายหรืออาจจะเป็นมากขึ้นด้วย

11. ดื่มน้ำเร็ว...อันตราย

ใครๆ ก็บอกว่าควรจะดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว แต่ต้องค่อยๆ ดื่มไปตลอดวัน ไม่ใช่ทั้งวันไม่ดื่มเลย แล้วมารวบยอดเอาในครั้งเดียว เพราะการดื่มน้ำปริมาณมากๆ ในครั้งเดียวอาจทำให้เกิดอาการน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจาง และอาจทำให้เป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็งตามมา ยิ่งถ้าอาการเกร็งไปเกิดที่สมอง หัวใจ หรือปอด ก็อาจจะทำให้ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้

12. แดดอ่อนตอนเช้า

แสงแดดยามเช้าจัดว่าเป็นยาตามธรรมชาติที่ทุกคนสามารถเป็นเจ้าของโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ นอกจากทำให้กระดูกแข็งแรงแล้วยังทำให้อารมณ์ดี เพราะแดดอ่อนๆ มีวิตามินที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ออกมาต่อต้านอาการซึมเศร้าในตัวเรา คนที่เดินเล่นรับแดดอ่อนจึงมีหน้าตาเบิกบานกว่าคนที่มัวแต่หลบแดดอยู่ในบ้านมาก

13. เบาหวานอย่าทานไข่

ถ้าสมาชิกในครอบครัวคุณคนไหนเป็นเบาหวาน ควรให้เขางดไข่ไปเลย เพราะมีรายงานทางการแพทย์ว่าคนที่กินไข่อาทิทยละ 1 ฟอง จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

14. อยากรู้อยากเห็น

การดื่มน้ำเย็น 50 ออนซ์ จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 50 แคลอรี ช่วยให้น้ำหนักลดลงปีละ 2.5 กิโลกรัม เพราะเมื่อเราดื่มน้ำเย็นร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำให้น้ำนั้นเปลี่ยนอุณหภูมิเป็นอุณหภูมิปกติก่อน แล้วจึงนำไปใช้ได้ จึงเป็นการใช้พลังงานมากกว่าเดิม

15. สุขภาพดีทันทีที่ตื่น

ถ้าอยากดูแลสุขภาพพร้อมกับการเริ่มต้นวันใหม่ ทันทีที่ตื่นนอนสาว ๆ ควรผสมน้ำส้มสายชู (ที่หมักจากผลไม้แอปเปิ้ล) กับน้ำผึ้งในสัดส่วนเท่ากัน ใส่ในอุณหภูมิเย็น คนให้เข้ากันแล้วนำมาดื่ม จะช่วยให้การดูดซึมของระบบลำไส้และการเผาผลาญของร่างกายทำงานได้ดีตลอดวัน

16. ผู้ชายอย่าพลาดมะเขือเทศ

สำหรับหนุ่มๆที่กำลังเริ่มมีอาการตะปปีไม่ดังหรือกลัวว่าจะเป็นหมัน มะเขือเทศคือผลไม้ที่คุณจะพลาดไม่ได้ เพราะมะเขือเทศสุกมีสารไลโคปีนสูงมาก ช่วยให้ออสุจิมากทำงานได้ดี

ประสิทธิภาพและสมรรถภาพต่างๆ จึงทำงานได้เป็นปกติ ถ้าผู้ชายทานมะเขือเทศอย่างน้อยอาทิตย์ละ 10 ผลหรือมากกว่านั้น ความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ก็จะน้อยลง 45 เปอร์เซ็นต์ ที่สำคัญควรจะทานแบบสุกๆ เช่น ทานเป็นน้ำพริกอง สປาเกิดดี เพราะเวลามะเขือเทศถูกความร้อนจะปลดปล่อยสารไลโคปีนออกมามากขึ้น

17. ป้องกันกรดในกระเพาะอาหาร

สำหรับที่ท้องอืดบ่อย ควรลดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้นอย่างเช่น มะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟรุต หรือน้ำมะเขือเทศสดนั้น เพราะน้ำพวกนี้มีกรดมากทำให้ท้องอืด หรือถ้าเสพติดไปแล้วอดไม่ได้จริงๆ ก็อาจจะทำให้เจ็บจางลงด้วยการผสมน้ำมากๆ

18. หลบอัลไซเมอร์ด้วยเกม

ถ้าไม่ยุ่งเป็นอัลไซเมอร์หรือเป็นโรคซีหลงซีลิม สวาวๆ ควรจะฝึกสมองด้วยการเล่นเกมที่ต้องใช้สมาธิ เช่น ปริศนาอักษรไขว้ เกมในคอมพิวเตอร์ หรืออาจจะทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิอย่างเรียนดนตรี เล่นหมากรุก เป็นต้น เพราะเกมเหล่านี้จะช่วยให้ระบบประสาททำงานเชื่อมต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ

