10 เรื่องง่าย ๆ.... ในชีวิตที่ทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

10 เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตที่ทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

1. **สำรองผลไม้ในตู้เย็น** ผักผลไม้ที่ควรสำรองในตู้เย็นอย่าให้ขาด ได้แก่ กะหล่ำปลี แครอท ส้ม แอปเปิ้ล ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์มากสำหรับสาว ๆ ที่กำลังไดเอต แล้วการรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ ยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย
2. **เหงือกดี ด้วยน้ำชายามเช้า** องค์การอาหารและยาของสหรัฐและสวีเดน บอกว่า การบ้วนปากในช่วงเช้าด้วยน้ำชา จะช่วยลดแบคทีเรียในช่องปากได้ เนื่องจากสารโพลีฟีนอล จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ที่เป็นต้นเหตุของฟันผุ ส่วนการดื่มชาหลังมื้ออาหาร ก็ช่วยลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคเหงือกได้
3. **ดื่มน้ำมากขึ้น** การดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 5 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้เกือบ 50 % เชียวล่ะ
4. **เปลือยเท้า คลายเครียด** การย่ำเท้าเปล่า ไปบนทรายนุ่ม ๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากการเดินเท้าเปล่าจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
5. **รับแสงแดดอ่อน** มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่า ผู้หญิงที่ไม่ค่อยโดนแดดเอาเสียเลย มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงที่อยู่ในเมืองที่มีแดด เนื่องจากแสงแดดช่วยสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกาย แต่การโดนแดดจัดในช่วงบ่ายๆ ก็เป็นอันตรายเช่นกัน ควรรับแดดออนๆ ในช่วงเย็นจะดีกว่า
6. **หันมาทานขนมปังโฮลวีทกันเถอะ** สำหรับมื้อว่างยามบ่าย แทนที่จะไปคว้าคุ๊กกี้หรือเค็กช็อกโกแลต ซึ่งเพียบด้วยแคลอรี่ เปลี่ยนมาทานขนมปังโฮลวีทสัก 2 แผ่น รับรองว่า จะช่วยให้คุณรู้สึกมีกำลังวังชาแล้ว ยังไม่อ้วนอีกด้วยล่ะ
7. **สลัดปลาทูน่าเพิ่มความจำ** ใครที่รู้ตัวว่า เริ่มจะหลง ๆ ลืม ๆ ลองหันมาทานสลัดปลาทูน่า หรืออาหารเมนูปลารวมทั้งเพิ่มอาหารที่มีวิตามินบี2 เช่น ไข่ นม ถั่วเหลือง นอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มพลังความจำให้กับสมองได้
8. **เดินไว ๆ ช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรง** คนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังห่วงใยสุขภาพของตัวเองอยู่ ลองใช้วิธีเดินให้ไวขึ้นอีกนิด อาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้า หรือหลังเลิกงาน เดินไปที่ป้ายรถเมล์สักสามสี่ป้าย หรือเดินขึ้นลงบันได ให้ได้วันละ 20 นาที จะช่วยบริหารหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรง และยังทำให้หุ่นสลิมสมส่วนเป็นของแถม
9. **เติมไขมันดี ๆ ให้ร่างกาย** ไขมันนั้น ไม่ได้เป็นผู้ร้ายซะทีเดียว เพราะไขมันมีอยู่หลายชนิด ไขมันที่เป็นมหามิตรกับร่างกายน่ะ หากร่างกายขาดแคลน อาจมีผลต่อการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จากน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว และไขมันโอเมก้า 3 จากปลา ซึ่งเป็นไขมันดี ๆ ที่ไม่เพียงให้พลังงาน ทำให้มีเรี่ยวแรงแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจอีกด้วย
10. **Just Do Nothing** ลองหยุดภารกินวุ่น ๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชั่วโมง ให้ปลอดจากเรื่องงานและคนรอบข้าง ใช้เวลาอยู่คนเดียวตามลำพัง จะช่วยทำให้คุณรู้สึกสงบ เป็นเวลาที่จะได้เรียนรู้วิธีหยุดพักใจ อาจจะฟังเพลงเงียบ ๆ คนเดียว หรืออาบน้ำอุ่น ๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด ค่อย ๆ จิบน้ำชาชมดอกไม้ เป็นการเติมความรื่นรมย์ด้านจิตใจ ทำให้คุณสดชื่น และมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ และยังห่างไกลจากโรคความรีบร้อน อันหมายถึงโรคที่ทำให้คุณตื่นตัว และเร่งรีบจนแทบไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง

รู้แล้วอย่าลืมเอาไปปฏิบัติด้วยนะคะ แล้วคุณจะดูดีขึ้น ฟิตขึ้น และยังห่างไกลจากโรคภัยอีกด้วย