

7 ความลับ ที่ (เรา) อยากบอก


นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552

เชื่อหรือไม่ว่า สัญชาตญาณในการดมกลิ่นของคุณหรือความยาวของนิ้วมือคุณ สามารถทำนายถึงสุขภาพในอนาคตของคุณได้ นักวิทยาศาสตร์พบว่า ลักษณะทางกายภาพที่แน่นอนของคนเราสามารถแสดงให้เห็นถึงปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคลิ้นหัวใจ เมาหวาน หรือมะเร็ง ซึ่งถ้าคุณมีลักษณะบางอย่างที่จะกล่าวต่อไป ขอให้อย่าเพิ่งตกใจ เพียงแค่เป็นขอควรระวังเท่านั้น เริ่มจาก

1. ความยาวของนิ้วมือ

จากผลการวิจัยของอังกฤษ พบว่าคุณสุภาพสตรีท่านใดที่มีความยาวของนิ้วชี้สั้นกว่านิ้วนางหล่อก็ นั่นแสดงว่า คุณมีโอกาสตกอยู่ในภาวะโรคข้อกระดูกเสื่อมที่หัวเข่า มากกว่าคนที่นิ้วชี้ ยาวกว่านิ้วนางถึง 2 เท่า


นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบอีกว่า สำหรับผู้ชายที่มีนิ้วชี้สั้นกว่านิ้วนาง แสดงว่ามีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในระดับต่ำ ซึ่งเจ้าฮอร์โมนนี้มีบทบาทสำคัญในการก่อให้เกิดโรคไขข้อกระดูกอักเสบ

 **ข้อแนะนำ** พยายามทำให้กล้ามเนื้อรอบๆ หัวเข่าของคุณแข็งแรงขึ้น ขณะที่นั่งอยู่ก็ให้พยายามยืดขาของคุณแต่ละข้างให้ตรง ในแนวที่ขนานกับพื้น ประมาณ 10 ครั้ง และหัดขาเขามาประมาณ 5-10 วินาที

2. ความยาวของขา

ถ้าขาทั้ง 2 ข้างของคุณมีลักษณะสั้นม้วนข้อ คำเตือนคือ คุณต้องหมั่นดูแลรักษาระดับของคุณให้อยู่ในสภาพที่ดียู่เสมอ

จากผลการศึกษาเมื่อปี 2008 พบว่า ผู้หญิงที่มีความยาวของขาระหว่าง 20-29 นิ้ว มีแนวโน้มว่าจะมีอัตราของเอนไซม์ 4 ตัวที่สูงเกินไปจนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อดับ นักวิจัยยังระบุอีกว่า ปัจจัยเรื่องของอาหารการกินในวัยเด็กนั้น เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ ไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อการเจริญเติบโตเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงพัฒนาการของตับในตอนที่โตอีกด้วย

 **ข้อแนะนำ** หลีกเลี่ยงกระบวนการที่จะส่งสารพิษไปยังตับของคุณ เพราะนั่นจะช่วยทำให้ตับของคุณมีสุขภาพดีและยืดอายุการทำงานของมัน


และคุณไม่ควรลืมสวมถุงมือหรือหน้ากากทุกครั้งที่ต้อง สัมผัสกับสารอันตราย หรือสารเคมี ที่สำคัญต้องจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อวันด้วย

❌ 3. สัญชาตญาณในการดมกลิ่น

จากผลการศึกษาเมื่อปี 2008 พบว่า ไม่ว่าจะเป็นคนแก่หรือวัยรุ่นที่ไม่สามารถระบุกลิ่นของกล้วย มะนาว ซินนามอน (อบเชย) หรือกลิ่นของสิ่งอื่นๆได้ แนนอนว่าคุณอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคพาร์กินสันภายใน 4 ปีมากกว่าคนปกติถึง 5 เท่า ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่า พื้นที่ของสมองที่รับผิดชอบประสาทสัมผัสการดมกลิ่นเป็ นส่วนที่แรกที่จะส่งผล ต่อการเกิดโรคพาร์กินสัน บางครั้งอาจต้องใช้เวลาถึง 2-7 ปีกว่าจะแสดงอาการออกมาให้เห็น


❌ 4. ความยาวของแขน

ผลการวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัย Tufts พบว่า สำหรับผู้หญิงที่มีแขนค่อนข้างสั้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์มากกว่าคนที่ มีท่อนแขนยาว ซึ่งคุณผู้หญิงสามารถทดสอบได้โดยการกางแขนของคุณขนานไปกับพื้นแล้ววัดความ ยาว หากน้อยกว่า 60 นิ้วถือว่ามีความยาวของแขนค่อนข้างน้อย

 **ข้อแนะนำ** พยายามทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายอะไรที่ต้องใช้การยืด แขนของคุณ เช่น การวาดภาพ ทำงานบ้าน เป็นต้น จากผลการศึกษากว่า 5 ปี ของศูนย์อัลไซเมอร์ มหาวิทยาลัยศูนย์การแพทย์รัฐ พบว่า วัยรุ่นที่ใช้เวลาส่วนมากทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน หรือสมอง มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่าคนที่ ไม่ทำกิจกรรมอะไรเลย 2.5 เท่า


❌ 5. รอยพับหรือรอยย่นที่ใบหูส่วนล่าง

ลักษณะรอยย่นที่เป็นเส้นตรงที่ปรากฏบนใบหู ไม่ว่าจะข้างเดียวหรือสองข้าง สามารถทำนายอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งหากเป็นรอยพับที่หูข้างเดียวนั้น แสดงว่าคุณมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค 33% แต่ถ้าวางหูทั้งสองข้างนั้นแสดงว่าคุณมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค 77% อย่างไรก็ตามแม้ลักษณะดังกล่าวจะไม่ได้ได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญ แต่อย่างน้อยอาการดังกล่าวที่ปรากฏให้เห็นก็เป็นสัญญาณเตือนว่าคุณกำลังขาด ไฟเบอร์ที่ช่วยต้านความยืดหยุ่น

 **ข้อแนะนำ** พยายามช่วยให้หัวใจของคุณแข็งแรงด้วยการควบคุมน้ำหนัก และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดคอเลสเตอรอลและความดันในเลือด


❌ 6. ขนาดทางเกงยีนส์

จากรายงานด้านประสาทวิทยา พบว่าวัยรุ่นที่มีพุงค่อนข้างใหญ่ จะเสี่ยงต่อการเกิดอาการทางจิต หรือโรคจิตเสื่อม เพราะจากการศึกษาพบว่าในคนที่ มีพุงหรือหน้าท้องใหญ่ เท่ากับว่าพวกเขามีไขมันที่เป็นอันตรายอยู่ใต้ผิวหนัง และเกาะอยู่ตามระบบอวัยวะต่างๆ ที่ส่งผลต่อฮอร์โมนที่ควบคุมระบบของความรู้สึกนึกคิด

 **ข้อแนะนำ** ใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น หันมาเลือกทานพวกน้ำมันมะกอก ถั่ว เมล็ดธัญพืช และดาร์กช็อกโกแลต เพื่อป้องกันไขมันที่เป็นอันตราย

7.ขนาดของหน้าอก

จากผลการศึกษาของฝรั่งเศสพบว่า ผู้หญิงที่มีหน้าอกขนาดเล็กๆขนาด 13 นิ้วหรือน้อยกว่า มีแนวโน้มจะเกิดคราบหรือตัวสก๊อตกันเส้นเลือดสำคัญบริเวณลำคอ อันจะก่อให้เกิดภาวะสมองขาดเลือดเฉียบพลัน นักวิจัยบอกว่า ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังในผู้หญิงที่มีหน้าอกใหญ่จะมี มากกว่าคนที่หน้าอกเล็ก ซึ่งไขมันเหล่านี้จะทำหน้าที่ดึงไขมันตามเส้นเลือดและ ะเก็บมันไว้ เพื่อลดอัตราเสี่ยงการเกิดอาการดังกล่าว

 **ข้อแนะนำ** จากผลการวิจัยพบว่าหนุ่มสาวชาวญี่ปุ่นที่ดื่มชาเขียว วันละ 5 แก้วหรือมากกว่านั้น จะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ หรือภาวะสมองขาดเลือดเฉียบพลันได้

ที่มา ไทยรัฐ