เรื่องง่ายๆ ในชีวิต เพื่อทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2551

เรื่องง่ายๆ ในชีวิต เพื่อทำให้สุขภาพดีได้ไม่ยาก

1. สำรองผลไม้ไว้ในตู้เย็น ได้แก่ กะหล่ำปลี แครอท ส้ม แอปเปิ้ล ซึ่งนอกจากจะได้ไดเอตแล้ว การรับประทานผัก & ผลไม้ประจำ ยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย

2. เหงือกดีด้วยน้ำชายามเช้า องค์การอาหารและยาของสหรัฐและสวีเดน บอกว่าการบ้วนปากในช่วงเช้าด้วยน้ำชา จะช่วยลดแบคทีเรียในช่องปาก เนื่องจากสารโพลีฟีนอล จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุของฟันผุ

3. ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 5 แก้ว ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และกระเพาะปัสสาวะได้เกือบ 50% เชียวละ

4. เปลือยเท้า คลายเคลียด การย่ำเท้าเปล่าไปบนทรายนุ่มๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

5. รับแสงแดดอ่อน มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่า ผู้หญิงที่ไม่ค่อยโดนแดดเอาเสียเลย มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิง ที่อยู่ในเมืองที่มีแดด เนื่องจากแสงแดดช่วยสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกาย เราควรรับแดดอ่อนๆ ในช่วงเย็น

6. หันมาทานขนมปังโฮลวีทกันเถอะ สำหรับอาหารว่างยามบ่าย แทนที่จะทานคุ๊กกี้หรือเค้ก เปลี่ยนมาทานขนมปังโฮลวีทสัก 2 แผ่น รับรองว่า จะช่วยให้คุณมีกำลังวังชา และยังไม่อ้วนอีกด้วย

7. สลัดปลาทูน่าเพิ่มความจำ ใครที่รู้ตัวว่า เริ่มจะหลงๆ ลืมๆ ลองหันมาทานสลัดปลาทูน่า หรืออาหารเมนูปลา รวมทั้งเพิ่มอาหารที่มีวิตามินบี 2 เช่น ไข่ ถั่วเหลือง นม นอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดี ยังช่วยเพิ่มพลังความจำให้กับสมองได้

8. เดินไวๆ ช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรง ลองเดินให้ไวขึ้นอีกนิด อาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้า หรือหลังเลิกงาน ให้ได้วันละ 20 นาที จะช่วยบริหารหลอดเลือด หัวใจให้แข็งแรง และยังให้หุ่นสลิมสมส่วนเป็นของแถม

9. เติมไขมันดีๆ ให้ร่างกาย ไขมันไม่ได้เป็นผู้ร้ายซะทีเดียว เพราะมีไขมันหลายชนิดที่เป็นมิตรกับร่างกายนะ หากร่างกายขาดแคลน อาจมีผลต่อ การดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ เลือกทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว จากน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่ว และไขมันโอเมก้า 3

จากปลา ไม่เพียงให้พลังงาน ทำให้มีเรี่ยวแรง ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจด้วย

10. JUST DO NOTHING ลองหยุดภาระวุ่นๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชม. ให้ปลอดจากเรื่องงาน และคนรอบข้าง ให้เวลาอยู่คนเดียว ตามลำพัง จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบ อาจจะฟังเพลงเงียบๆ หรืออาบน้ำอุ่นๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด ชมดอกไม้ เป็นการเติมความรื่นรมย์ทางด้านจิตใจ ทำให้คุณสดชื่น และมีความสุข และให้ห่างไกลจากโรครีบร้อน เร่งรีบ จนแทบไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง