



**ประเภท :** ข่าวสารทั่วไป

**หัวข้อข่าว :** 5 เคล็ดลับ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

**โดย :** adminssk

**ลงวันที่ :** อังคาร ที่ 30 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2564

**เข้าชม :** 449

ฤดูหนาวเป็นฤดูที่หลายคนมักป่วยกันง่ายและเยอะมาก จึงเป็นช่วงที่ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเป็นพิเศษ โดยเฉพาะคนที่มักจะหนาวได้ง่าย จะต้องเตรียมตัวดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี ซึ่งเราก็มีเคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวมาฝากคนรักสุขภาพดังนี้

### 1. สวมใส่เสื้อผ้าให้หนาๆ

ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีความหนาเพียงพอกับความอบอุ่นที่ร่างกายต้องการ ทั้งนี้ก็เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายของเรานั้นเอง ซึ่งนอกจากการสวมใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาวแล้ว การสวมใส่ถุงมือ ถุงเท้าก็สำคัญเช่นกัน หรือหากหนาวมากถึงกับอุณหภูมิตดลบกก็ควรหาหมวกไหมพรมและผ้าพันคอมาใส่ แล่นี้ก็จะทำให้สุขภาพของเราแข็งแรงและสามารถบรรเทาความหนาวเย็นได้เป็นอย่างดี

### 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ในหน้าหนาวนี้โรคหวัดมักจะเกิดขึ้นได้ง่ายและแทบกับทุกคน

ดังนั้นการป้องกันที่ดีที่สุดคือการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกายด้วยวิธีการรับประทานอาหารให้ครบหลักโภชนาการทั้ง 5 หมู่ อาจเน้นกินผักเยอะๆ กินผลไม้หลายๆ ก็ได้ เพราะผลไม้และผักมีวิตามินเยอะมาก จึงทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ป้องกันโรคหวัดได้เป็นอย่างดี อีกทั้งผักผลไม้ต่างๆ ยังมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระอีกด้วยจึงส่งผลให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี

### 3. ดื่มน้ำอุ่นและเครื่องดื่มอุ่นๆ

ด้วยอากาศที่หนาวจัด การดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ จะช่วยบรรเทาความหนาวได้ดี

อีกทั้งน้ำอุ่นยังช่วยปรับสมดุลในร่างกายของเราได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย

หากใครที่ชอบดื่มน้ำเย็นช่วงนี้ควรดื่มน้ำอุ่นแล้วหันมาดื่มน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มที่อุณหภูมิห้องจะดีกว่า

โดยเฉพาะก่อนนอนควรเลือกดื่มนมหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ จะช่วยทำให้คุณนอนหลับสบายมากยิ่งขึ้นและหลับฝันดีอีกด้วย

### 4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

อากาศหนาวแค่ไหนก็ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย ซึ่งอาจจะในช่วงเช้าๆ แดดอุ่นก็จะดีมาก

โดยการออกกำลังกายนั้นอาจจะเลือกเป็นการเดินเร็ว หรือวิ่งก็ได้ ซึ่งก็จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นภายใน

การออกกำลังกายไม่ได้กำหนดว่าต้องออกตอนเช้าเท่านั้นนะ หากคุณว่างเมื่อไหร่ก็สามารถออกกำลังกายได้เช่นกัน

นอกจากจะทำให้ร่างกายคลายความหนาวแล้วการออกกำลังกายยังทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย

### 5. อาบน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น

หน้าหนาวร่างกายของเราจะต้องได้รับความอบอุ่นมากที่สุด จึงจะห่างไกลจากโรคหวัดโรคต่างๆ ได้

เพราะฉะนั้นการอาบน้ำอุ่นจะช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติคงที่ได้ดี แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรอาบน้ำอุ่นบ่อยเกินไป

เพราะอาจทำให้ผิวแห้งเสียได้เช่นกัน

หน้าหนาวนี้เรื่องของสุขภาพนับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก สำหรับใครที่อยากมีสุขภาพดีแข็งแรงตลอดช่วงฤดูหนาว

ก็ควรปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม ซึ่ง 5 เคล็ดลับนี้ก็จะช่วยให้คุณได้มากที่สุดทีเดียว

แหล่งที่มา : honestdocs



[เว็บรวมข้อมูล หนังสือนอนไลน์เว็บไหนดี ได้เงินจริง พร้อมฟรีเครดิต](#)