



ประเภท : ข่าวสารทั่วไป
หัวข้อข่าว : 7 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
โดย : adminssk
ลงวันที่ : จันทร์ ที่ 7 เดือน มีนาคม พ.ศ.2565
เข้าชม : 389

6 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

1. กล้าย : ช่วยลดอาการท้องอืดได้

ก่อนที่จะไปดูกันว่ากล้ายช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างไร เรามารู้จักกับอาการท้องอืดกันก่อน ท้องอืดเป็นอาการที่เกิดขึ้นจำนวนมากในกระเพาะอาหาร บางครั้งก็เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ดีมากเกินไป และจากกล้ายนี้ก็จะช่วยทำให้อาการท้องอืดบรรเทาได้ เพราะกล้ายมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะไปจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากโซเดียมส่วนเกินทำให้อาการท้องอืดเบาบางลง แต่ถ้าคุณไม่ชอบกล้ายก็ลองเปลี่ยนอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมมากเกินไปตั้งแต่แรกจะดีกว่า จะได้ไม่ต้องมานั่งอืดอืดไฉะ

2. น้ในร่างกายนจะทำให้หน้าหนักตัวของคุณจะขึ้นลงอย่างมีขยวันละ 1 - 2 กิโลกรัม

คุณเคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่าทำไมเวลาที่เราตื่นนอนขึ้นมาแล้วจะขึ้นลงน้ำหนักกัน ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กินอะไรเลย แต่หนักก็เพราะน้ำหนักของน้ำในร่างกายที่มาจากอาหารที่มีรสเค็มหรือภาวะมีประจำเดือนของคุณที่ทำให้หน้าหนักเหล่านี้ขึ้นหรือลดลงเวลา แต่ถ้าหากคุณต้องการที่จะจัดการกับน้ำหนักของน้ำที่มีในร่างกายละก็ คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาขับปัสสาวะสิได้ละ

3. การนั่งอยู่กับที่มากกว่าวันละ 11 ชั่วโมงทำให้อายุสั้นลง

การทำงานอยู่กับที่ตลอดเวลาโดยไม่ลุกไปไหนทั้งวันอาจจะทำให้คุณอายุสั้นลงโดยที่ไม่รู้ตัว นั่นก็เพราะว่าเมื่อร่างกายของเราไม่ได้ขยับเขยื้อนไปไหนเลยก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย หรือแม้แต่ระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นถ้าอยากจะมีอายุที่ยืนยาว ก็หมั่นลุกจากโต๊ะทำงานบ้างละนะ แต่เพียงลุกไปเข้าห้องน้ำก็ช่วยได้มาก หรือถ้าไม่ขยับลุกก็ลองเดินเล่นยืดสายที่โต๊ะทำงานดูนะละ ก็ช่วยได้เหมือนกันละ

4. ขนสีขาวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้

เรารู้กันดีว่าขนสีขาวมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะเจ้าขนสีขาวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคชะริ่งได้ แต่อีกประโยชน์ที่สำคัญก็คือ ขนสีขาวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้อีกด้วย โดยมีการศึกษาพบว่าคนที่สีขนสีขาวเป็นประจำจะช่วยให้มีความจำดีกว่าผู้ที่ไม่มีเลยซะด้วย ได้รู้แบบนี้แล้วก็รีบหาขนสีขาวมาเติมดีกว่านะละ

5. น้ตาล ทำให้อาการช่วงมีประจำเดือนแสบร้อน

หลายคนมักคิดว่าอาการมีประจำเดือนแสบร้อนในช่วงมีประจำเดือนจะช่วยให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงมีประจำเดือนลดลง แต่ที่จริงแล้วมันจะยิ่งทำให้มีอาการเหล่านั้นยิ่งขึ้นเอง เพราะการรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะไปทำให้แมกนีเซียมในร่างกายลดลง ทำให้ท้องอืด ซึ่งท้องอืดเป็นอาการที่ส่งผลให้ไม่สบายเป็นในช่วงมีประจำเดือนนะ ๆ ดังนั้นถ้ามีประจำเดือน เปลี่ยนจากของหวานมาทานของว่างที่ดีต่อสุขภาพอย่างเช่นผลไม้จะดีกว่านะละ

6. ชาเขียวช่วยลดอาการแพ้

เชื่อว่าใคร ๆ ก็คงอยากจะมีผิวสวยและมันเงาที่สดใสไร้หมันะ อยากรจะบอกว่าชาเขียวช่วยลดได้ เพราะชาเขียวมันจะไปช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสารที่ช่วยทำให้อารมณ์ดีได้ละ ฉะนั้นเมื่อเช้าหรือก่อนนอนชาเขียวมันช่วยปรับอารมณ์เป็นอารมณ์ดีนะละ

การเริ่มออกกำลังกายส่งผลดีกับสุขภาพนะสาว นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นไปจนถึงนอนหลับแล้ว ก็ยังเป็นผลดีต่อสมองอีกด้วย เพราะมีการศึกษาว่าการออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงอายุ 20 ปีเป็นต้น ไปจะช่วยให้มีความจำที่ดีเพิ่มขึ้นจะสูงไปถึง 40 หรือ 50 ขึ้นไปแล้วก็เลย

สุขภาพร่างกายของเราก็เป็นสิ่งที่สำคัญ หากเราดูแลรักษาเป็นอย่างดีก็จะช่วยให้สุขภาพจิตใจของคุณดีตามไปด้วย แต่ถ้าหากคุณปล่อยละเลยมันก็จะทำให้ทั้งกายและใจของคุณแย่ลง หลังจากนั้นโรคภัยต่าง ๆ ก็จะตามมา ดังนั้นก่อนที่จะต้องเสียเงิน และเสียเวลาไปกับโรคภัยเหล่านี้

ก็ควรหมั่นหันมาดูแลสุขภาพตนเองมาก ๆ นะจ๊ะ

ที่มา : <https://health.kapook.com/view101882.html>