



ประเภท : ข่าวสารทั่วไป

หัวข้อข่าว : 7 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

โดย : adminssk

ลงวันที่ : จันทร์ ที่ 7 เดือน มีนาคม พ.ศ.2565

เข้าชม : 292

6 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

1. กล้าย : ช่วยลดอาการท้องอืดได้

ก่อนที่จะไปดูกันว่ากล้ายช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างไร เรามารู้จักกับอาการท้องอืดกันก่อน ท้องอืดเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจำนวนมากในกระเพาะอาหาร บางครั้งก็เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดมากเกินไป และเจ้ากล้ายนี้ล่ะที่จะช่วยทำให้อาการท้องอืดบรรเทาได้ เพราะกล้ายมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะไปจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากโพแทสเซียมส่วนเกินทำให้อาการท้องอืดเบาบางลง แต่ถ้าคุณไม่ชอบกล้ายก็ลองหาผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงแทนก็ได้ แต่ถ้าคุณไม่ชอบกล้ายก็ลองหาผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงแทนก็ได้ แต่ถ้าคุณไม่ชอบกล้ายก็ลองหาผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงแทนก็ได้

2. น้ำในร่างกายจะทำให้หน้าผากของคุณจะขึ้นลงอย่างน้อยวันละ 1 - 2 กิโลกรัม

คุณเคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่าทำไมเวลาที่เราตื่นนอนในตอนเช้าและตอนเย็นถึงต่างกัน ทั้ง ๆ ที่กินไม่ได้กินเยอะมากมาย แต่นั่นก็เป็นเพราะน้ำหนักของน้ำในร่างกายที่มาจากอาหารที่มีรสเค็มหรือภาวะมีประจำเดือนของคุณที่ทำให้หน้าผากเหล่านี้ขึ้นหรือลงตลอดเวลา แต่ถ้าหากคุณต้องการที่จะจัดการกับน้ำหนักของน้ำที่มีในร่างกายละก็ คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาขับปัสสาวะก็ได้ละ

3. การนั่งอยู่กับที่นานกว่าวันละ 11 ชั่วโมงทำให้อายุสั้นลง

การทำงานอยู่กับที่ตลอดเวลาโดยไม่ลุกไปไหนทั้งวันอาจจะทำให้คุณอายุสั้นลงโดยที่ไม่รู้ตัว นั่นก็เป็นเพราะว่าเมื่อร่างกายของเราไม่ได้ขยับเขยื้อนไปไหนเลยก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย หรือแม้แต่ระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นถ้าอยากจะมีอายุที่ยืนยาว ก็หมั่นลุกจากโต๊ะทำงานบ้างละนะ แต่เพียงลุกไปเข้าห้องน้ำก็ช่วยได้มาก หรือถ้าไม่ชอบลุกก็ลองยืดเส้นยืดสายที่โต๊ะทำงานดูนะละ ก็ช่วยได้เหมือนกันละ

4. ชาเขียวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้

เรารู้กันดีว่าชาเขียวมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะชาเขียวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ แต่อีกประโยชน์หนึ่งที่สำคัญก็คือ ชาเขียวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้อีกด้วย โดยมีการศึกษาหนึ่งพบว่าคนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำจะช่วยให้มีความจำดีกว่าผู้ที่ไม่ดื่มเลยเลย ได้รูปแบบนี้แล้วก็รีบหาชาเขียวมาดื่มดีกว่านะละ

5. น้ำตาล ทำให้อาการช่วงมีประจำเดือนแสบร้าวของ

หลายคนมักคิดว่าอาการมีประจำเดือนของหวานในช่วงมีประจำเดือนจะช่วยให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดในช่วงมีประจำเดือนลดลง แต่ที่จริงแล้วมันมีผลตรงกันข้าม เพราะการรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะไปทำให้แมกนีเซียมในร่างกายลดลง ทำให้ท้องอืด ซึ่งท้องอืดเป็นอาการที่รุนแรงไม่อย่างที่เป็นในช่วงมีประจำเดือนนะ ๆ ดังนั้นถ้ามีประจำเดือน เปลี่ยนจากของหวานมาทานของว่างที่ดีต่อสุขภาพอย่างเช่นผลไม้จะดีกว่านะละ

6. ชาโอ๊คช่วยให้อารมณ์ดี

เชื่อว่าใคร ๆ ก็คงอยากจะมีเช้าและวันทำงานที่สดใสในมือ อยากจะบอกว่าชาโอ๊คช่วยได้ละ เพราะชาโอ๊คนั้นจะไปช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสารที่ช่วยทำให้อารมณ์ดีได้ละ ฉะนั้นเมื่อเช้าหรือก่อนหาชาโอ๊คมาดื่มรับประทานเป็นอาหารเช้าละนะ

การเริ่มออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีกับทุกคน นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นไปจนต้องนอนหลับแล้ว ก็ยังเป็นผลดีต่อสมองอีกด้วย เพราะมีการศึกษาว่าการออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงอายุ 20 ปีเป็นต้นไปจะช่วยให้ความจำที่ดีขึ้นมีระยะเวลานานไปถึง 40 หรือ 50 ปีไปแล้วก็ตาม

สุขภาพร่างกายของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ หากเราดูแลรักษาเป็นอย่างดีก็จะช่วยให้สุขภาพจิตใจของเราก็ดีตามไปด้วย แต่ถ้าหากคุณปล่อยปละละเลยมันก็จะทำให้ทั้งกายและใจของคุณแย่ลง หลังจากนั้นโรคภัยต่าง ๆ ก็จะตามมา ดังนั้นก่อนที่จะต้องเสียเงิน และเสียเวลาไปกับโรคภัยเหล่านี้

ก็ควรหมั่นหันมาดูแลสุขภาพตนเองมาก ๆ นะคะ

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