

รู้ไว้ใช้ประโยชน์กับ 7 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ



เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

เผย 7 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ ที่ควรรู้เอาไว้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

ในปัจจุบันนี้โรคภัยกลายเป็นสิ่งใกล้ตัวที่คอยถามหาเราอยู่เสมอ เราจึงต้องดูแลสุขภาพกันให้ดีเป็นพิเศษ บางคนอาจจะสรรหาอาหารเสริมหรืออาหารบำรุงต่าง ๆ เพื่อบำรุงให้มีสุขภาพที่ดี ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วการมีสุขภาพดีอาจเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด อย่างที่เว็บไซต์ allwomenstalk.com นำเอาเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีมากฝากกัน อยากมีสุขภาพที่ดีต้องอ่านเลยล่ะค่ะ



กล้วย ช่วยลดอาการท้องอืดได้

ก่อนที่จะไปดูกันว่ากล้วยช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างไร เรามารู้จักกับอาการท้องอืดกันก่อน ท้องอืดเป็นอาการที่เกิดแก๊สจำนวนมากในกระเพาะอาหาร บางครั้งก็เกิดจากการรับประทานอาหารโซเดียมมากเกินไป และเจ้ากล้วยนี่แหละที่จะช่วยทำให้อาการท้องอืดบรรเทาลงได้ เพราะกล้วยมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะไปจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากโซเดียมส่วนเกินทำให้อาหารท้องอืดเบาบางลง แต่ถ้าคุณไม่ย่อยหรือท้องอืดละก็ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมมากเกินไปตั้งแต่แรกจะดีกว่า จะได้ไม่ต้องมานั่งอืดอืดไงล่ะ



น้ำในร่างกายจะทำให้น้ำหนักตัวของคุณจะขึ้นลงอย่างน้อยวันละ 1 - 2 กิโลกรัม

คุณเคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่าทำไมเวลาที่ชั่งน้ำหนักในตอนเช้าและตอนเย็นถึงต่างกัน ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กินเยอะมากมาย แต่นั่นก็เป็นเพราะน้ำหนักของน้ำในร่างกายที่มาจากอาหารที่มีรสเค็มหรือภาวะมีประจำเดือนของคุณที่ทำให้น้ำหนักเหล่านี้ขึ้นหรือลงตลอดเวลา แต่ถ้าหากคุณต้องการที่จะจัดการกับเจ้าน้ำหนักของน้ำที่มีในร่างกายละก็ คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาขับปัสสาวะก็ได้ค่ะ



การนั่งอยู่กับที่มากกว่าวันละ 11 ชั่วโมงทำให้อายุสั้นลง

การนั่งทำงานอยู่กับที่ตลอดเวลาโดยไม่ลุกไปไหนทั้งวันอาจจะทำให้อายุสั้นลงโดยที่ไม่รู้ตัว นั่นก็เป็นเพราะว่าเมื่อร่างกายของเราไม่ได้ขยับเขยื้อนไปไหนเลยก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย หรือแม้แต่ระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นถ้าอยากจะมีอายุที่ยืนยาว ก็หมั่นลุกจากโต๊ะทำงานบ้างนะค่ะ แค่เพียงลุกไปเข้าห้องน้ำก็ช่วยได้มาก หรือถ้าไม่อยากจะลุกก็ลองยืดเส้นยืดสายที่โต๊ะทำงานดูนะค่ะ ก็ช่วยได้เหมือนกันค่ะ



ชาเขียวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้

เรารู้กันดีว่าชาเขียวมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะเจ้าชาเขียวนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ แต่อีกประโยชน์หนึ่งที่สำคัญก็คือ ชาเขียวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้อีกด้วย โดยมีการศึกษาหนึ่งพบว่าคนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำจะช่วยให้มีความจำดีกว่าผู้ที่ไม่เคยดื่มเลย ได้รู้แบบนี้แล้วก็รีบหาชาเขียวมาดื่มดีกว่านะค่ะ



น้ำตาล ทำให้อาการช่วงมีประจำเดือนเลวร้ายลง

หลายคนมักคิดว่าการรับประทานของหวานในช่วงมีประจำเดือนจะช่วยให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดในช่วงมีประจำเดือนลดลง แต่ที่จริงแล้วมันนี่ละตัวร้ายที่ทำให้อาการเหล่านั้นยิ่งแย่ลง เพราะการรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะไปทำให้แมกนีเซียมในร่างกายลดลง ทำให้ท้องอืด ซึ่งท้องอืดเป็นอาการที่คุณคงไม่อยากจะเป็นอย่างในช่วงมีประจำเดือนแน่ ๆ ดังนั้นถ้ามีประจำเดือน เปลี่ยนจากของหวานมาทานของว่างที่ดีต่อสุขภาพอย่างเช่นผลไม้จะดีกว่านะคะ



ข้าวโอ๊ตช่วยให้อารมณ์ดี

เชื่อว่าใคร ๆ ก็คงอยากจะมีเช้าและวันทำงานที่สดใสใช่ไหมคะ อยากจะบอกว่าข้าวโอ๊ตช่วยได้ค่ะ เพราะข้าวโอ๊ตนั้นจะไปช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสารที่ช่วยทำให้อารมณ์ดีได้ค่ะ ฉะนั้นเมื่อเช้าครั้งหน้าลองหาข้าวโอ๊ตมารับประทานเป็นอาหารเช้านะคะ



การออกกำลังกายตั้งแต่วัยรุ่นจะช่วยให้มีความจำดีเมื่อแก่ตัวลง

การเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสืบไปจนถึงอนาคตแล้ว ก็ยังเป็นผลดีต่อสมองอีกด้วย เพราะมีการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงอายุ 20 ปีเป็นต้นไปจะช่วยให้มีความจำที่ดีแม้วัยจะล่วงเลยไปถึง 40 หรือ 50 ขึ้นไปแล้วก็ตาม

สุขภาพร่างกายของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ หากเราดูแลรักษามันอย่างดีก็จะช่วยให้สุขภาพจิตใจของคุณดีตามไปด้วย แต่ถ้าหากคุณปล่อยปละละเลยมันก็อาจจะทำให้ทั้งกายและใจของคุณแย่ลง หลังจากนั้นโรคร้ายต่าง ๆ ก็จะถามหา ดังนั้นก่อนที่จะต้องเสียเงิน และเสียเวลาไปกับโรคร้ายเหล่านั้น ก็ควรหันกลับมารักสุขภาพตนเองมาก ๆ นะคะ