

# 6 เคล็ดลับ การดูแลสุขภาพ ที่คุณอาจมองข้าม



สุขภาพดีสร้างได้ไม่ยาก ถ้าทุกคนรู้จักใช้ชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัวอย่างอาหารการกินที่เราเชื่อว่ายังมี เกร็ดความรู้สุขภาพ เล็กๆ น้อยๆ แต่มีความสำคัญในการเสริมสร้างหรือทำลายสุขภาพที่คุณอาจมองข้าม จะมีอะไรบ้างนั้น เรามาดูกันเลยดีกว่า กับบทความ 6 เคล็ดลับ การดูแลสุขภาพ

## ดื่มน้ำซ่ำๆ

การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วถือเป็นเรื่องควรปฏิบัติ แต่ถ้าหากดื่มน้ำในครั้งเดียวมากเกินไป อาจกลายเป็นโทษได้ เพราะเมื่อร่างกายได้รับน้ำมากเกินไปในครั้งเดียวจะทำให้เกิดอาการน้ำเป็นพิษ ส่งผลให้เลือดจาง อาจเกิดอาการตะคริวและกล้ามเนื้อเกร็งตามมาได้

## แยกมือระหว่างเนื้อสัตว์และผลไม้

หากมือไหนที่คุณทานเนื้อสัตว์ไปในปริมาณมากแล้ว ให้งดเว้นจากการทานผลไม้ตามเข้าไปในมือเดียวกัน เพราะเนื้อสัตว์ จะใช้เวลาในการย่อยนานมาก แต่ผลไม้ นั้นเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ดังนั้นจึงทำให้ผลไม้ยังถูกกักเก็บอยู่ในกระเพาะอาหาร และทำให้เกิดอาการกรดเกินในกระเพาะตามมาได้

## แอปเปิ้ล กล้วย กีวี แดงโม

ผลไม้ทั้งสี่อย่างนี้ มีประโยชน์มาก แต่จะไม่ใช่ผลไม้หากคุณกำลังทานยาประเภทปฏิชีวนะ อาจส่งผลให้ผลไม้เหล่านี้บูดได้ง่ายและตกค้างอยู่ในลำไส้ ทำให้เกิดผลเสียต่อทางเดินอาหาร

## อย่าปล่อยให้ตัวเองหิว

ควรทานอาหารให้ตรงเวลาทุกวันทุกมื้อแม้คุณจะไม่หิว เพราะหากปล่อยให้ร่างกายหิวมากๆ แล้วนั้น ร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อเป็นบ่อยครั้ง จะทำให้คุณเครียดง่าย และเป็นที่มาของโรคหัวใจ ความดัน หรือเบาหวานได้

## หลีกเลี่ยงพลาสติก

ภาชนะใส่อาหารพลาสติกนั้น ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ง่าย เพราะอาหารที่บรรจุภายในที่มีรสเปรี้ยว เค็ม หรือเผ็ดนั้น เมื่อบวกกับความร้อนเช่นการเข้าไมโครเวฟ จะส่งผลในการกักเก็บสารเคมีจากภาชนะพลาสติกจนละลายปะปนกับอาหาร ทำให้เกิดการสะสมและเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมเป็นอย่างมาก

## ป้องกันกรดเกินในกระเพาะ

น้ำผลไม้เข้มข้นที่มีความเป็นกรดมากอย่าง มะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟрут และมะเขือเทศสดนั้น จะมีส่วนทำให้ผู้ที่มีการท้องอืดง่ายนั้นเกิดอาการดังกล่าวได้ง่ายขึ้นไปอีก ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงไปทานน้ำผลไม้ประเภทอื่น หรือถ้าอยากทานจริงๆ ให้เลือกทานแบบผสมน้ำมากๆ เพื่อให้เจือจางลง

ทั้งหมดที่เราได้แนะนำมานี้ คือเกร็ดข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ ที่เชื่อได้ว่าหลายๆ คนอาจมองข้ามและยังปฏิบัติตัวเช่นนั้นอยู่ ดังนั้นถ้าอยากมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น อย่าลืมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังที่กล่าวมา เพื่อประโยชน์แก่สุขภาพและตัวคุณเองนะคะ



ขอบคุณข้อมูลดีๆจาก ซาโลร่า ไทยแลนด์