



www.chauat.go.th

## สาระน่ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

ฉบับที่ 3/ 2561

วันที่ 17 กันยายน 2561

### 10 เคล็ดลับง่ายๆเพื่อสุขภาพที่ดี หนักไปใช้ได้ในทุกๆ วัน

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ยังใช้ได้ดีในทุกวันนี้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพที่ดีจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยวิธีดังนี้

#### 1. ทานแอปเปิ้ล วันละ 1 ผล



เพราะสารแอนติออกซิเดนต์และสารในแอปเปิ้ลที่เรียกว่า quercetin สามารถช่วยทำให้ปอดแข็งแรงและทำงานได้อย่างเป็นระบบ จึงนับว่า มีประโยชน์กับปอดเป็นอย่างมาก อีกทั้งแอปเปิ้ลยังช่วยลดความอ้วนได้ดีอีกด้วย

#### 2. การหายใจลึกๆ ง่ายๆ

เพราะการหายใจลึกๆจะไปขยายการทำงานของปอด ร่างกายจะได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ดังนั้น จึงควรหายใจลึกๆ ง่ายๆ อย่างน้อยสักวันละ 10 ครั้ง ที่สำคัญต้องหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบด้วย จึงจะถูกต้องวิธี

#### 3. ไม่นำผักเข้าไมโครเวฟ

เพราะการทำผักให้สุกในไมโครเวฟจะทำให้สารอาหารหายไปถึง 97 เปอร์เซ็นต์ ทางที่ดีคือ รับประทานผักสด ๆ หลีกเลียงผักแบบไมโครเวฟ เพราะถึงให้รสอร่อย แต่สารอาหารนั้นก็ไม่ใช่แล้วนั่นเอง ดังนั้น จึงควรเลือกทานผักสดมากกว่าผักเข้าไมโครเวฟนะ



pixastock.com - 38107620

#### 4. ขยับตัวอยู่เสมอ

เพราะระบบย่อยอาหารคนที่ขยับตัวจะดีกว่าคนที่เอาแต่นั่งอยู่กับที่ วิธีนี้ยังช่วยป้องกันอาการท้องผูก รวมไปถึงโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย ที่สำคัญเลยคือเมื่อเราขยับตัวบ่อยๆ จะทำให้ไขมันถูกเผาผลาญได้ดีเลยทีเดียว



www.chauat.go.th

## สารหน้ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

### 5. ดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อสุขภาพ

เพราะเป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง อีกทั้งมีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบถ้วน ได้แก่ เหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส กรดอะมิโน วิตามินบี อีกทั้งยังมีน้ำตาลกลูโคส ที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกาย เป็นต้น



### 6. หากเป็นไข่อ่างกินฝรั่ง



เพราะฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เวลาเป็นไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูง การรับประทานอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะทำให้เกิดการชักได้นั่นเอง ดังนั้นเมื่อเป็นไข้จึงควรหลีกเลี่ยงการทานฝรั่งอย่างเด็ดขาดเลย

### 7. รับประทานส้มแก้ไอ



การปกปิดเปลือกส้มทานเอง จะมีกลิ่นส้มที่ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีในส้มที่ร่างกายได้รับ ช่วยให้สมองหลังฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดออกมาอีกด้วย เพราะฉะนั้นหากวันไหนรู้สึกเครียดๆ ก็มานั่งทานส้มกันดู

### 8. กินอาหารมื้อเช้าช่วงโรคความจำเสื่อม

การทานอาหารมื้อเช้า จะช่วยต้านการแข็งตัวของเลือด เลือดในตอนเช้า เพราะตอนเช้าเลือดจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงทำให้หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อย ๆ เสื่อม ดังนั้น การทานอาหารเช้าจึงช่วยได้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.chauat.go.th

## สารหน้ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332



### 9. กานดาร์กช็อกโกแลตต่อต้านอนุมูลอิสระ:

เพราะดาร์กช็อกโกแลตเท่านั้นที่เป็นช็อกโกแลตแท้ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีสารฟเลวานอยด์ที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนระบบหลอดเลือด โดยปริมาณที่เหมาะสมคือ ประมาณครึ่งออนซ์ ต่อวัน เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพนั่นเอง

### 10. สมการความสุข $Y = B + C$

ถ้า Y คือ ความสุข B คือ ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข C คือ ความอยากในชีวิต ถ้าทำได้ให้สมดุลกันชีวิตก็มีความสุขแน่นอน

เพื่อสุขภาพที่ดี แข็งแรง ทำได้ไม่ยากด้วย 10 เคล็ดลับง่ายๆ นี้กันเลย ซึ่งหากคุณสามารถทำได้เป็นประจำทุกวัน รับรองได้เลยว่าคุณจะมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกายและใจอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณ

ภาพ : กรมอนามัย

ข้อมูลจาก <https://www.honestdocs.co/10-simple-tips-for-good-health-applied-daily>

งานการเจ้าหน้าที่  
สำนักงานปลัด อบต.