



# อดนอนบ่อยๆ ระวังเป็นเบาหวาน

- ร่างกายที่ไม่ได้รับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มอิ่มจะใช้อินซูลินได้น้อยลง  
คนอดนอนบ่อยๆ จึงมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงกว่าปกติ...



- ที่มา : The Seattle Times, July 22, 2001

# โทษของน้ำต้มเดือดหลายๆ ครั้ง



- น้ำประปามีแร่ธาตุหลายชนิด เมื่อต้มเดือดแล้วเดือดอีกหลายๆ ครั้ง น้ำจำนวนมากจะ ระเหยกลายเป็นไอน้ำ ส่วนที่เหลือจึงมีปริมาณแร่ธาตุ ชนิดต่างๆ เข้มข้นขึ้นมาก และเกินมาตรฐานการบริโภค น้ำที่ต้มเดือदनาน ๆ ไอน้ำของ ซิลเวอร์ไนเตรท ที่อยู่ในน้ำจะเปลี่ยนเป็น ซิลเวอร์ไนไตรท์ ซึ่งเป็นสารที่ให้โทษแก่ร่างกาย และแร่ธาตุบางอย่างที่เป็นโทษต่อร่างกาย จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น เพราะการระเหยของน้ำ และอาจมากจนเกินขีดจำกัดความสามารถของร่างกาย ในการกำจัดขับถ่ายออกมา จึงไม่ควรต้มน้ำที่ ต้มเดือดแล้วหลายๆ ครั้ง





# ทานกะหล่ำปลีดิบมีพิษ



- ในกะหล่ำปลีดิบจะมีสารพิษที่เรียกว่า กอยโตรเจน (Goibrogen) ซึ่งเป็นสารที่จะไปกั้นไม่ให้ต่อมไทรอยด์จับไอโอดีนไปสร้างเป็น ฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyrosine) ได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ จะทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอก แต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้ โดยการต้มจึงควรรับประทานกะหล่ำปลีสุกจะดีกว่ากะหล่ำปลีดิบ





# ถั่วงอกดิบมีโทษ เช่นกัน



- ในผักสดบางชนิด มีสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ในถั่วงอก มีสารพิษพวกที่เรียกว่าไฟเตต ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะไปจับแร่ธาตุบางชนิดที่อยู่ในอาหาร ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมแร่ธาตุเหล่านั้นเข้าร่างกาย ร่างกายจะเป็นโรคขาดแร่ธาตุ สารพิษเหล่านี้สามารถทำลายได้ โดยการต้มจึงควรรับประทานถั่วงอกสุดีกว่าถั่วงอกดิบ



# ภัยร้ายมันฝรั่งทอด



## ■ ภัยร้ายมันฝรั่งทอด

มันฝรั่งทอด คูกก็กรอบๆ หรือขนมสำเร็จรูปในถุงสวยๆ ทั้งหลาย ไม่ได้ทำให้อ้วน หากออกกำลังกายสม่ำเสมอและควบคุมปริมาณอาหาร ที่กินในแต่ละวัน แต่อาหารเหล่านี้เต็มไปด้วยไขมัน ชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้มีโอกาเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งมากขึ้น...

- มลนิธิโรคหัวใจอังกฤษเปิดเผยความจริงอันน่าตกใจให้ทราบกันว่า ผู้ที่กินของขบเคี้ยว เป็นมันฝรั่งทอดกรอบวันละ 1 ถุงทุกวัน จะเท่ากับปีหนึ่งชดน้ำมันพืช เข้าไปมากถึง 5 ลิตร





## 6 อ้วนช่วยลดไขมันในเส้นเลือด



- ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด จะมีสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันและหัวใจวาย อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติ ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลได้ เป็นอย่างดีเยี่ยม



### 6 อ้วนตัวสำคัญนั้นคือ



1. มะเขือต่างๆ

2. หอมหัวใหญ่

3. กระเทียม

4. ถั่วเหลือง

5. แอปเปิ้ล

6. โยเกิร์ต



วันใดมือใดที่คุณมีเมนูอาหารซึ่งอุดมไปด้วยไขมันมากๆ ก็ควรรับประทานอ้วนตัวหนึ่งตัวใดเพื่อควบคุมไขมัน.



# ผลข้างเคียงของยาคุมกำเนิด

- ยาคุมกำเนิด ทำให้กระดูกบางลงได้ นำไปสู่ปัญหากระดูกพรุนเมื่อแก่ตัวลง ดังนั้น หากจำเป็นต้องกินหรือฉีดยาเหล่านี้ ก็อย่าลืมหมั่นกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย ฯลฯ





# ผู้หญิงชอบดื่มฟิงระวัง



## ■ ผู้หญิงชอบดื่มฟิงระวัง

เพราะร่างกายคุณจะซึมซับแอลกอฮอล์ได้เร็วกว่าผู้ชาย ( เมาเร็วกว่า) แล้วคุณยังมีโอกาสเป็น "มะเร็งเต้านม" ได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ดื่มถึง 50% แถมยังกระดูกเปราะากว่ากันมาก เพราะเหล้าจะเข้าไปทำลายเนื้อกระดูก (bone mass) ของคุณ.





# วิธีป้องกันตะคริว

- วิธีป้องกันตะคริว

ตะคริวเกิดขึ้นเนื่องจากใช้กล้ามเนื้อมัดนั้นหนักเกินไป ความหนาวเย็น ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ การดื่มน้ำและรับประทานผลไม้สดมากๆจึงช่วยลดการเป็นตะคริวได้...

