

นิตยสารเพื่อการรักษาตนเอง และการสาธารณสุขมูลฐาน

หมอชาวบ้าน

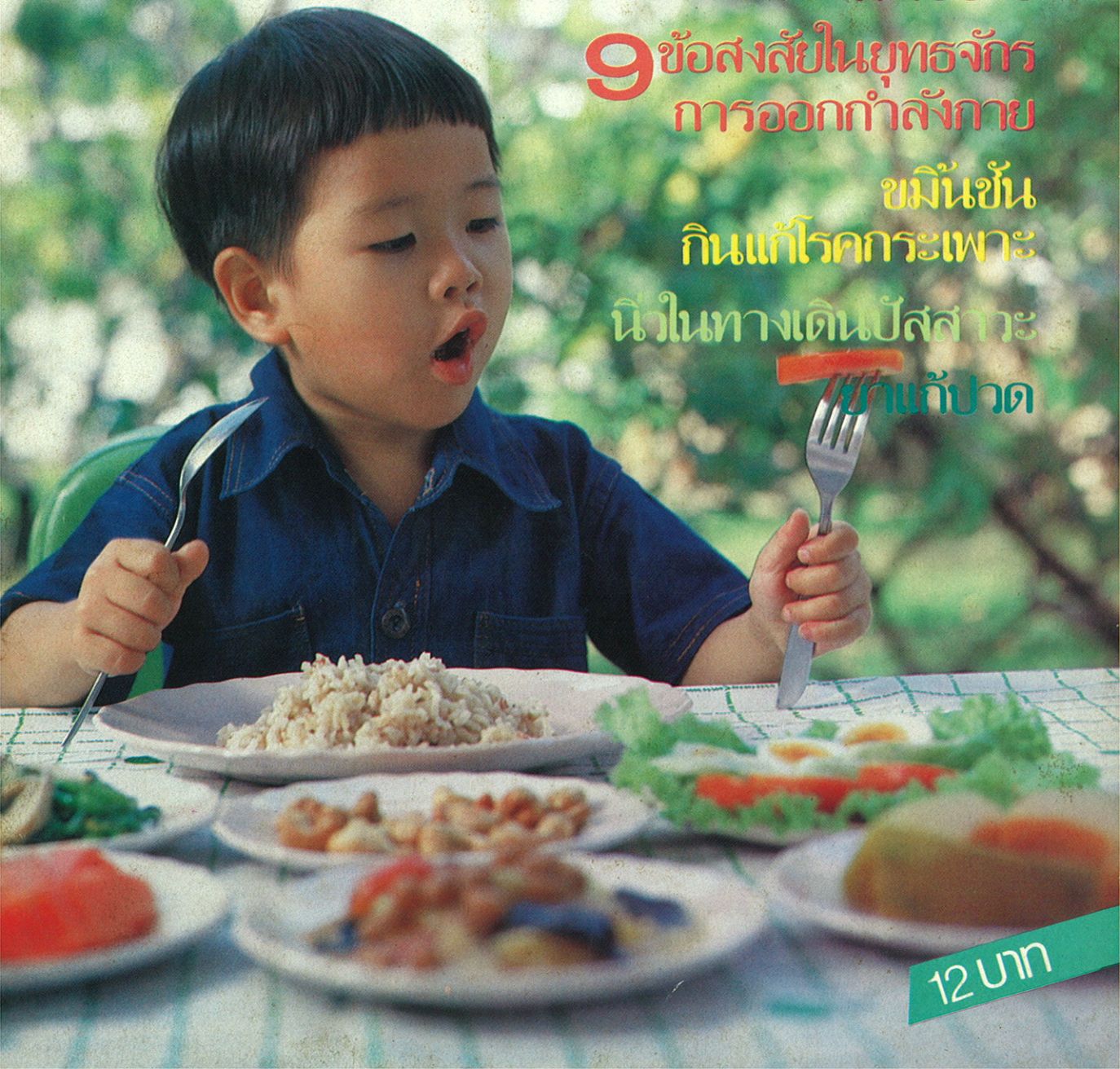
ISSN 0125-2275 FOLK DOCTOR MAGAZINE

นิตยสารรายเดือน ปีที่ 4 ฉบับที่ 46 1 กุมภาพันธ์ 2526

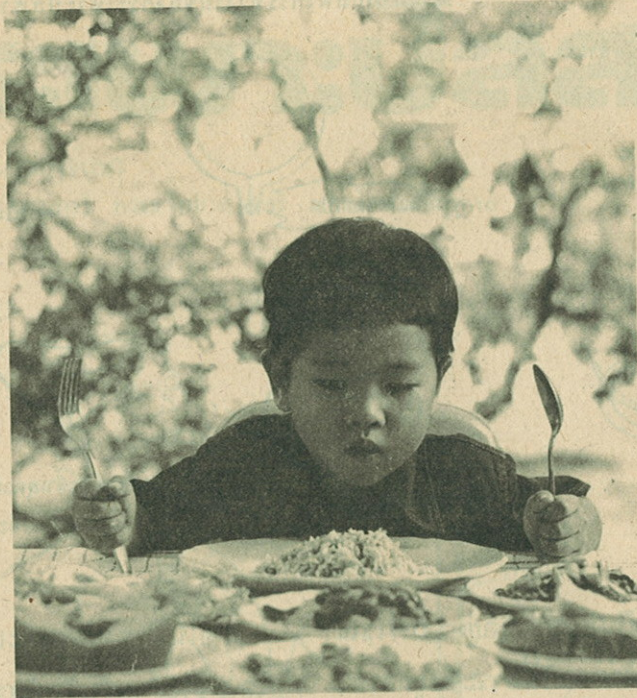
กินอย่างไร
จึงจะไม่เจ็บป่วย

9 ข้อสงสัยในยุทธจักร
การออกกำลังกาย

ขมื่นขัน
กินแก้โรคกระเพาะ
นิ่วในทางเดินปัสสาวะ
ชากแก้ปวด



12 บาท



กินอย่างไร จึงจะ ไม่เจ็บป่วย

น.พ. โชติช่วง ชูตินทร
ประธานชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย

สุขภาพที่ดีเป็นสมบัติอัน
ล้ำค่าของชีวิต...เพราะเมื่อเจ็บป่วย

แล้วมีแต่เสียตลอดรายการ คือ
เสียเงินทอง เสียเวลา เสียสุขภาพ

และเสียความสุข ถ้าท่านปฏิบัติ
ดังต่อไปนี้ สุขภาพของท่านจะดี

ขึ้นมากจนท่านสังเกตได้และท่าน
อาจจะไม่เจ็บป่วยเลย

มนุษย์เราแปลกมาก บางครั้ง
รักษาบำรุงสิ่งของที่ไม่มีชีวิตมากกว่า
รักษาบำรุงร่างกายของเรา...

ถ้าเรามีรถคันใหม่สักคันหนึ่ง
เราคงจะเลือกใช้น้ำมันเครื่องที่เราคิด
ว่าดีที่สุดกับรถของเรา แต่เวลาให้
อาหารสำหรับร่างกายของเราเอง เรา
มักไม่ค่อยคำนึงถึงว่าจะกินอาหารอะไร
จึงจะดีที่สุดและมีคุณภาพที่สุด

ถ้าร่างกายของเราไม่ได้รับ
อาหารที่มีคุณภาพ ร่างกายก็จะทรุด
โทรมเร็วขึ้นเหมือนกับรถยนต์ที่ไม่ได้
น้ำมันถูกต้องตามที่คู่มือระบุไว้

เรามักจะบ่นว่าอ่อนเพลีย ไม่มี
แรงทำงาน เจ็บป่วยบ่อย ๆ เราลืมนึก
ถึงสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ อาจ
จะเป็นเพราะการกินอาหารไม่ถูกต้อง
อาหารที่ถูกหลักสุขศึกษานั้น
เราไม่จำเป็นต้องซื้ออาหารแพง ๆ หรือ
วิตามินมากิน เพียงแต่เราปฏิบัติตาม
กฎ 10 ข้อต่อไปนี้คือ

1. กินอาหารหลาย ๆ ชนิด
หมุนเวียนกันไปทุกวัน
2. กินอาหารให้เพียงพอ ไม่
มากไม่น้อยไป
3. กินอาหารที่เป็นธรรมชาติ
ดัดแปลงแต่น้อย
4. กินเป็นเวลา ไม่กินจุบจิบ
ไม่กินระหว่างมือ
5. กินอาหารเข้าให้มาก และ
หนักที่สุด ส่วนมือเย็นกินน้อย ๆ และ
เบา ๆ
6. กินช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด



7. ควรกินอย่างฉลาด หลีก
เลี่ยงอาหารที่ปลอมปนและเป็นพิษ
เป็นภัยต่อร่างกาย
8. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ
6-8 แก้ว
9. ไม่บริโภคสิ่งเสพติด
10. เวลากินข้าวระวังอย่าให้ดัง
เคียด อารมณ์เสีย หรือเหนื่อยมาก
เกินไป

1 เราควรกินอาหาร หลาย ๆ ชนิดหมุนเวียน ไปทุกวัน

เราจะได้อาหารที่มีคุณภาพจาก
ทุกหมู่ แต่ไม่ควรกินกับข้าวหลาย
อย่างเกินไปในแต่ละมื้อ เพราะถ้า

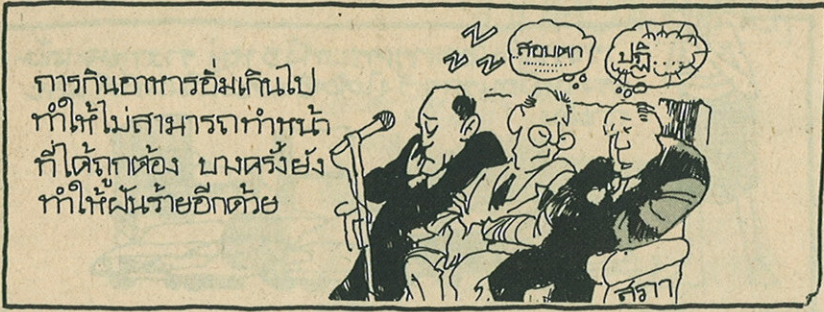
หลายอย่างเกินไปจะเสี่ยงต่อการที่
อาหารไม่เข้ากันและย่อยยาก เพียง
2-4 อย่างต่อมื้อก็พอ

- อาหารจะแบ่งง่าย ๆ เป็น 5 หมู่
ได้ดังนี้ 1. ข้าว แป้ง เผือก มัน (คาร์
โบไฮเดรต) 2. ถั่วเมล็ดต่าง ๆ นม ไข่
เนื้อ ปลา (โปรตีน) 3. ผักต่าง ๆ
4. ผลไม้ต่าง ๆ 5. ไขมันและน้ำมัน
ต่าง ๆ

ถ้าเราขาดอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่ง
เราก็จะเป็นโรคขาดอาหาร จะทำให้
เราเจ็บป่วยง่ายขึ้น ดังนั้น เราจึงไม่
ควรเน้นหนักในการบริโภคอาหารหมู่
ใดหมู่หนึ่งมากนัก เพราะอาหารทุก
หมู่มีความสำคัญต่อร่างกาย

ถ้าเราเน้นหนักอาหารโปรตีน
หรือไขมันมาก ๆ ก็จะเป็นอันตราย
ต่อสุขภาพ แต่ถ้าเราไม่ชอบกินเนื้อ





สัตว์ หรือเราไม่มีเงินมากพอที่จะซื้อเนื้อสัตว์ราคาแพง ๆ มากินเราก็สามารถทดแทนได้ด้วยการกินถั่วเหลืองหรือถั่วเมล็ดต่าง ๆ (ถ้าเรากินข้าวกับถั่วเหลืองหรือถั่วเมล็ดต่าง ๆ คุณค่าของโปรตีนที่ได้จะเท่ากับเนื้อสัตว์ แต่ราคาถูกกว่ามาก)

ไขมัน เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย แต่ถ้าเรากินในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะเป็นโทษ ถ้าเรากินอาหารธรรมชาติ ไม่ค่อยดัดแปลง เราก็ไม่ต้องห่วงว่าจะขาดไขมัน เพราะมีไขมันในอาหารธรรมชาติเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอยู่แล้ว เช่น ข้าวโพด มะพร้าว ถั่ว และข้าวกล้อง เป็นต้น

เราควรหลีกเลี่ยงหรือลดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้โมเลกุลเตอรอล หรือไขมันในเส้นเลือดสูง และทำให้เป็นโรคหัวใจวายง่ายขึ้น และเส้นเลือดในสมองแตก ตีบ ตัน ทำให้เป็นอัมพาต อาหารที่มีไขมันมากก็คือ อาหารที่ทอดหรืออาหารที่ใช้น้ำมันมาก ๆ หรือเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

ปัจจุบันรัฐบาลอเมริกันกำลังรณรงค์ให้ประชาชนกินเนื้อสัตว์น้อยลง และกินพืชผักมากขึ้น และแนะนำ

ให้กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อยกว่า เช่น เป็ด ไก่ และปลา เพราะประชาชนตายด้วยโรคหัวใจวาย และเส้นเลือดในสมองตีบและแตกปีละประมาณหนึ่งล้านคน (ไม่ควรกินไข่มากนัก ประมาณ 4-7 ฟองต่ออาทิตย์ก็พอ เพราะไข่มันมีคอเลสเตอรอลสูง)

2 เราควรจะกินอาหารให้เพียงพอ

ถ้ากินน้อยไปก็จะเป็นโรคขาดอาหาร ผอม ร่างกายก็ไม่แข็งแรง แต่เราก็ไม่ควรกินอาหารมากเกินไป จะทำให้อ้วนและคนอ้วนก็จะไข้โรค

เราควรมีน้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่อ้วนไม่ผอม จึงจะแข็งแรง การกินอาหารมากเกินไป ก็มีผลเสีย เช่นเดียวกับการกินน้อยเกินไปหรือขาดอาหาร



เวลากินอาหารอย่ากินจนอิมแปร์ หรือกินจนรู้สึกอึดอัดมากเพราะนั่นหมายถึงว่าเรากินอาหารมากเกินไปแล้ว

3 เราควรจะกินอาหารที่เป็นธรรมชาติ

หมายถึง อาหารที่ไม่ค่อยผ่านการดัดแปลง เราไม่จำเป็นต้องซื้ออาหารที่แพง ๆ เพราะอาหารที่มีคุณภาพส่วนมากไม่แพง เราควรกินอาหารง่าย ๆ ไม่ต้องดัดแปลงหรือใช้เวลามาปรุงและหุงต้มมาก เพราะทุกครั้งที่ต้องใช้เวลามากมาดัดแปลงเปลี่ยนแปลงอาหาร จะทำให้คุณภาพของอาหารเสื่อมไป

อาหารธรรมชาติมีกากมากกว่าอาหารดัดแปลง เช่น ข้าวกล้องมีกากมากกว่าข้าวขาว 2 เท่า ในผักและผลไม้ก็มีกากมาก จะช่วยไม่ให้ท้องผูก ป้องกันริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และลดความอ้วนในคนที่อ้วนด้วย

ข้าวกล้อง (ข้าวซ้อมมือ หรือ

**ถ้าคนไทยหันมาสนใจวิธี
จะเจริญมากขึ้น เพราะ**

ต่อมน้ำลาย

ฉันทรวดโทรมเพราะเธอ...



- กินอาหารที่รสจัดหรือไม่มีคุณค่า
- กินอาหารตลอดเวลาไม่มีเวลาให้ฉันทพัก
- กินโดยไม่เคี้ยวให้ละเอียดทำให้ฉันทย่อยลำบาก
- กินอย่างรีบร้อนทำให้กระทบกระเทือน

หลอดอาหาร

ตับ

ถุงน้ำดี

กระเพาะอาหาร

ตับอ่อน

ลำไส้ใหญ่

ลำไส้เล็ก

**กินอาหารให้ถูก ประเทศชาติก็
มีประชากรที่มีคุณภาพดีขึ้น**

ฉันทสมบูรณ์แข็งแรงเพราะเธอ...



- กินอาหารเป็นเวลาทำให้ฉันทมีเวลาพักผ่อน
- ไม่กินอาหารมากเกินไปหรือไม่กินน้ำมาก ๆ ในระหว่างกินอาหาร
- กินและเคี้ยวอาหารช้า ๆ จนละเอียด

ข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจนขาว) เป็นอาหารธรรมชาติมีวิตามิน เกลือแร่ ไขมันกาก และโปรตีนมากกว่าข้าวขาวมาก ดังนั้น เราควรกินข้าวกล้องเป็นประจำ ความอร่อยขึ้นอยู่กับความเคยชินนิสัยความเคยชินเปลี่ยนแปลงได้ (แต่ต้องจัดข้อกันหน่อย)

อาหารที่ใส่เครื่องปรุงรสจัด ๆ เช่น พริกหรือพริกไทยมาก ๆ จะทำให้มีแผลในกระเพาะอาหารได้ คนไทย 10 คน จะเป็นโรคกระเพาะอาหาร 1 คน ที่เป็นกันมากเพราะอาหาร ยารสจัด กินไม่เป็นเวลา และใช้ยาเกินพอดี ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ

อาหารเค็มจัด จะทำให้ไตทำงานหนัก และจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้

อาหารตามธรรมชาติ

1. ข้าวกล้อง (ข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีน้อยครั้ง)
2. ผักหรือผลไม้สด
3. น้ำผลไม้สด
4. อาหารสด
5. มะนาว
6. อาหารรสธรรมชาติ
7. ขนมปังที่ทำจากแป้งที่ไม่ได้ขัดสีจนขาว (ขนมปังโฮลวีท)
8. นมสดชนิดจืด
9. ถั่วต่าง ๆ ถั่มหรือถั่ว เช่น ถั่วลันเตา ฯลฯ
10. วิตามินซี จากส้ม มะนาว และผลไม้ วิตามินเอจากผักทอง มะละกอสุก มันเทศ

อาหารไม่ธรรมชาติ

1. ข้าวขาว (ข้าวที่ขัดสีจนขาว) ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน
2. ผักหรือผลไม้ดองหรือกวน
3. น้ำหวาน น้ำอัดลม
4. อาหารกระป๋อง
5. น้ำส้มสายชู
6. อาหารรสเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด
7. ขนมปังขาว
8. นมสดชนิดหวานรสต่าง ๆ นมข้นหวาน และนมเปรี้ยว
9. ถั่วต่าง ๆ ทอด หรือเคลือบน้ำตาล
10. ยาวิตามินซี ยาวิตามินเอ



เราควรหลีกเลี่ยงอาหารไร้ประโยชน์ (Junk Food) เช่น ลูกกวาด ท็อฟฟี่ ซอດโกแลต ขนมปังหวาน หรือขนมหวาน เด็ก ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม ดูกี้ โดนัท และนมข้นหวาน

ถ้าเราอยุ่กินของหวาน ๆ ให้กินผลไม้ที่หวาน ๆ ดีกว่า เพราะผลไม้มีคุณค่าทางอาหารสูง หรือเลือกของหวานที่มีประโยชน์ เช่น กล้วยบวชชี พักทองแกงบวช ถั่วดำหรือถั่วต่าง ๆ ลูกเดือย และนมอื่น ๆ ที่ดัดแปลงไม่มาก แต่พยายามลดน้ำตาลอย่าให้หวานจัดนัก

อาหารไร้ประโยชน์ (Junk Food) เป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ (Empty Calories) ดังนั้น เราจึงไม่ควรกินเป็นประจำทุกวัน จะทำให้เป็นโรคขาดอาหาร

ปัจจุบันนักโภชนาการและผู้ปกครองนักเรียนในต่างประเทศ เช่น อเมริกาและออสเตรเลีย กำลังรณรงค์ห้ามไม่ให้ขายอาหารไร้ประโยชน์ (Junk Food) ในโรงเรียนต่าง ๆ เพราะนักเรียนต้องเสียเงินซื้อของที่ไร้ประโยชน์และไม่จำเป็นแต่กลับมีโทษด้วย

ถ้ากินขนมหรือน้ำตาลมาก ๆ (อาหารไร้ประโยชน์) จะทำให้

1. พันผุ
2. เป็นโรคเบาหวาน
3. อ้วน
4. ภูมิต้านทานโรคต่ำลง
5. ไขมันในเลือดสูงอาจทำให้เป็นโรคหัวใจ
6. ทำให้รู้สึกอึด และข้อเสียดคือ ทำให้กินอาหารที่มีประโยชน์กว่าได้น้อยลง

4 เราควรกินอาหารเป็นเวลาทุกมื้อทุกวัน

ควรกินอาหารเป็นเวลาและไม่ควรกินเร็วหรือช้ากว่าปกติกิน 1 ชั่วโมง เพราะเมื่อถึงเวลาที่เรากินกระเพาะก็จะเตรียมขับน้ำย่อยออกมาย่อยอาหาร แต่ถ้าไม่มีอาหารให้ย่อย น้ำย่อยก็จะย่อยกระเพาะ ทำให้เป็นโรคกระ

เพาะ จะสังเกตได้ว่า ถ้าปล่อยให้หิวมากจะรู้สึกปวดท้อง แต่ถ้ากินก่อนเวลา 1-2 ชั่วโมง กระเพาะของเราย่อยอาหารมื้อก่อนยังไม่หมด ต้องมาย่อยอาหารใหม่อีก ทำให้ไม่ได้พักผ่อนเลย

เราควรกินอาหารเป็นเวลาไม่ควรกินจุบจิบระหว่างมื้อ หรือกินอาหารว่างนอกเวลา วันหนึ่ง ๆ ไม่ควรกินมากกว่า 3 มื้อ เช่น เช้า เที่ยง เย็น และให้ห่างกันประมาณ 5-6 ชั่วโมง กลางคืนไม่ควรกินอะไรยกเว้นน้ำเปล่า

การกินอะไรก็ตามแม้เพียงเล็กน้อย เช่น เคี้ยวถั่วสักหนึ่งเม็ดหรือกินขนมสักชิ้นนอกเวลากินข้าว ก็นับว่าเป็นการกินจุบจิบแล้ว

ถ้าเราอยากกินขนมหรือผลไม้ของขบเคี้ยว ให้กินเมื่อถึงเวลากินข้าวเป็นมื้อ ๆ ไป เพราะการกินจุบจิบทั้งวัน จะทำให้พันผุ เบื่ออาหาร และกระเพาะอาหารไม่ได้พักผ่อนจะทำให้เป็นโรคกระเพาะง่ายกว่า

หากเรากินอาหารมื้อเช้าเมื่อเวลา 7 นาฬิกา



อาหารมื้อเช้าจะย่อยหมดจากกระเพาะใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมงหรือถึง 12 นาฬิกา (เที่ยง)



แต่ถ้าหลังอาหารเช้ากินอาหารว่างก่อนเที่ยง 1 ครั้ง อาหาร มื้อเช้านั้นกว่าจะย่อยหมดจะต้องใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมงหรือถึง 15 นาฬิกา (บ่าย 3 โมง)

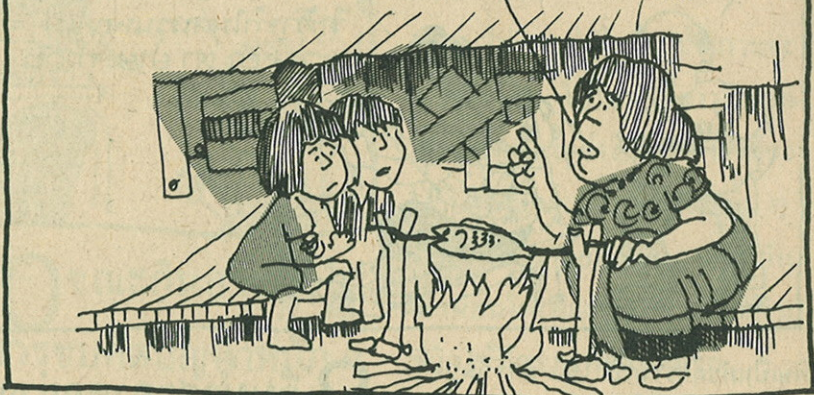
5 โปรดอยาลืมกิน อาหารมื้อเช้า

มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ส่วนมากคนเราจะปฏิบัติในทางตรงกันข้าม โดยกินมื้อเช้าเบา ๆ หรือไม่กินเลย แต่กลับกินมื้อเย็นหนักที่สุด

คนที่ไม่กินอาหารเช้าจะมีน้ำตาลในเลือดต่ำลง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลง และมีหลักฐานว่ากลุ่มคนไม่กินอาหารเช้า จะทำงานผิดพลาดและประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ง่ายกว่า

เหตุผลที่มือเย็นต้องกินเบา ๆ เช่น พวกผลไม้ ก็เพราะว่ากลางคืนเราไม่ได้ทำงาน ไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมากมาย ดังนั้น พลังงานที่เหลือมักจะพอกพูนในรูปของไขมัน ทำให้อ้วนลงพุง ถ้ากินมื้อเย็นหนัก และดึกเกินไปจะทำให้กระเพาะยังทำงานในขณะที่เราต้องการนอนพักผ่อน จะทำให้ไม่สบายและไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ (คนที่ทำงานกลางคืน และนอนกลางวัน ก็ต้องนำหลักเกณฑ์นี้ไปดัดแปลงด้วย)

ลูกเอ๊ย... แต่ก่อนๆ นานมาแล้ว มนุษย์เราใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ แต่เพราะสังคมตั้งคั่งมันคับคั่งจนนาย ทำเอาอย่างพ่อและแม่ ต่อต้นนั้นชีวิตผิดตรงลักษณะ ทั้งเวลาแล้วที่รุ่นเจ้า พ่อเวรคานาและเปลี่ยนแปลงให้รู้จักใช้ชีวิตที่ดีกว่า...



6 กินช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด

ถ้ากินเร็วเกินไป เราจะไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่จากอาหารที่กินเข้าไป เพราะสารบางอย่างต้องย่อยในปากก่อน

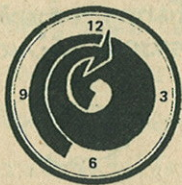
ไม่ควรกินข้าวต้ม หรืออาหารเหลว หรือน้ำแกงบ่อยเกินไป เพราะอาหารเหล่านี้มีน้ำมากและทำให้เราไม่ย่อยได้เคี้ยวและอืดเร็ว เราก็จะไม่ได้รับคุณค่าทางอาหารเพียงพอ

กินอาหารน้อยหน่อย แต่เคี้ยวให้ละเอียด ดีกว่ากินมาก ๆ และรีบ ๆ กลืนโดยไม่ค่อยได้เคี้ยว ความพึงพอใจในรสอาหารไม่ได้อยู่ที่ปริมาณของอาหารที่กลืนเข้าไป แต่อยู่ที่ระยะเวลาของอาหารที่อยู่ในปาก คือ ถ้าเราเคี้ยวช้า ๆ เราก็จะได้สัมผัสกับรสอาหารที่แท้จริง

ไม่ควรกินอาหารเย็น ๆ ทุกมื้อ เพราะจะทำให้ร่างกายต้องเสียพลังงานไป ทำให้อุ่นก่อนจึงจะย่อยได้ดี อาหารที่กินควรจะอุ่นหรือกินทันทีที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ (อาหารร้อนจัดก็ไม่ดี) พยายามหลีกเลี่ยงน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัดขณะกินอาหาร

7 นักกิน หรือนักบริโภคน้ำตาลควรรระวัง

ควรรระวังอาหารปลอมปน อาหารที่มียาฆ่าแมลงและสารเคมีที่เป็น



แต่ถ้าหลังอาหารเช้ากินอาหารว่างก่อนเที่ยง 2 ครั้ง อาหารมื้อ เช้านั้นกว่าจะย่อยหมด จะต้องใช้เวลาประมาณ 12 ชั่วโมงหรือถึง 19 นาฬิกา (หนึ่งทุ่ม)

แต่ถ้าหลังอาหารเช้ากินอาหารว่าง ก่อนเที่ยง 2 ครั้ง อาหารมื้อเช้านั้นกว่าจะย่อยหมดจะต้องใช้เวลาประมาณ 18 ชั่วโมง หรือถึง 1 นาฬิกา(ตีหนึ่ง)



พิษเป็นภัยต่อร่างกาย เช่น สารกันบูด ดินประสิว (ไนเตรท) ในไส้กรอก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม และเนื้อสวรรค์ อาหารที่ใส่ดินประสิ้วมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้, สารบอแรกซ์ใน ลูกชิ้นแดง หรือปาตองโก้, สารตะกั่ว จะพบในอาหารที่ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ หรือถุงพลาสติกสี ๆ และภาชนะเคลือบที่มีสีสังสรรด ๆ บางชนิด, สีย้อมผ้าที่ใส่ในขนมหรืออาหารที่มีสีสังสรรด ๆ, หลีกเลี้ยงเครื่องชูรสบางชนิด, โลหะหนัก เช่น สารปรอท จะพบมากในปลาน้ำจืดหรืออาหารทะเลที่อยู่ในน้ำที่มีการถ่ายเทสารปรอท (น้ำเสียจากโรงงาน)

นักกินที่ดี ควรเลือกอาหารที่ยังไม่หมดอายุ ยังไม่เสีย ไม่มีเชื้อรา และสะอาดปราศจากเชื้อโรค ขี้ฝุ่น หรือแมลงวันตอม

ควรปรุงเนื้อสัตว์ ปลา และอาหารทะเลให้สุกก่อนกิน อย่ายตามใจปากโดยกินสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะมีเชื้อโรคและพยาธิ ถ้ากินผิดอาจถึงแก่ชีวิต หรือเจ็บป่วย หรือตายผ่อนส่งได้

8 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ ประมาณร้อยละ 70

ถ้าร่างกายขาดน้ำไตก็จะต้องทำงานหนักและเสียเร็วขึ้น เราอาจจะ เป็นโรคท้องผูก ปวดหัว ปวดหลัง น้ำจะควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้เลือดหมุนเวียนดี และช่วยขับถ่ายสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

ไม่ควรรองนกระหายน้ำแล้วค่อยดื่มน้ำ ถ้าปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม



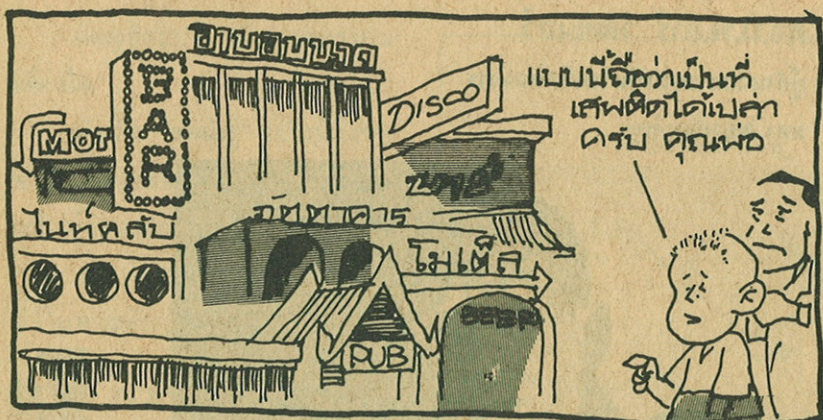
แสดงว่าดื่มน้ำไม่พอ

เวลากินอาหารไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพราะจะทำให้ น้ำย่อยจางลง และทำให้ระบบการย่อยไม่ค่อยดีนัก ถ้าหิวน้ำระหว่างกินอาหารควรกินผลไม้แทน

9 ไม่บริโภคสิ่งเสพติด

ต้องรู้จักประมาณตน และควบคุมตนให้ปฏิบัติตามกฎแห่งสุขภาพที่ถูกต้อง เราไม่ควรบริโภคสิ่งเสพติดต่าง ๆ ต่อไปนี้ เพราะไม่มีประโยชน์ แต่กลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น

1. เหล้าและเบียร์
2. ยาเสพติด (รวมทั้ง ยานอนหลับ ยาฆ่า ยาขยันและกัญชา)
3. บุหรี่
4. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โอเลี้ยง โคล่า ยาสูบกำลังต่าง ๆ (ยาแก้ปวด เป็นผงเป็นเม็ดหรือเป็นซอง ๆ ก็มีคาเฟอีนด้วย จึงไม่ควรกินบ่อย ๆ จะติดได้)



กาแฟอื่นให้โทษต่อร่างกาย คือ

1. ความดันสูง หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หัวใจสั่น
2. ไขมัน (โมเลกุลเทอรอด) และน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
3. อาจจะเป็นมะเร็งในตับอ่อน (ถ้าดื่มกาแฟทุก ๆ วัน)
4. แผลในกระเพาะอาหาร
5. นอนไม่หลับ ปวดหัว
6. ดึงเครียด มือสั่น หงุดหงิด

สิ่งเสพติดดังกล่าว มีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและจะทำให้เราติดและมักเลิกได้ยาก เพราะฉะนั้นเราไม่ควรแตะต้องเลย

บางท่านอาจกล่าวว่า ถ้าบริโภคสิ่งเสพติดดังกล่าวเพียงเล็กน้อยคงไม่เป็นไร

แต่ปัญหาไม่ใช่ง่าย ๆ แค่นี้ ถ้าเราไม่แตะต้องสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่มีโอกาสติดสิ่งเสพติดเหล่านี้

ปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบกันว่าประชากรทั่วโลกหลายสิบล้านคนเป็นทาสของสิ่งเสพติด และเมื่อติดแล้วจะเลิกหรืองดได้ยากจริง ๆ ดังนั้นเราควรตัดไฟเสียแต่ต้นลม โดยไม่แตะต้องเลยเลยจะดีกว่า

10 ขณะกินอาหารไม่ควรขบคิดปัญหาหนัก ๆ โต้เถียง หรือดิ่งเครียด อารมณ์เสีย

ควรพยายามทำตนให้มีความสุขและมีอารมณ์ดี ถ้าเราดิ่งเครียดหรืออารมณ์เสีย ทำให้ระบบการย่อยผิดปกติ และน้ำย่อยจะออกมามาก ทำให้มีแผลในกระเพาะอาหาร

เวลากินข้าวควรมีเวลามากพอ ไม่ควรเร่งรีบนัก แต่ถ้าวันไหนเร่งรีบและมีเวลาน้อย ก็กินให้น้อยลงเพราะถ้ากินมาก ๆ แต่ไม่ได้เคี้ยวให้ละเอียดสู้อินน้อยหนอย แต่เคี้ยวให้ละเอียดไม่ได้

ถ้าเราเหนื่อยมากจากงานหนักหรือการออกกำลังกาย ควรพักผ่อนครึ่งชั่วโมง จึงค่อยกินอาหาร ไม่ควรอ่านตำราเรียนหรือใช้สมองมากเกินไป ขณะกินอาหาร เพราะร่างกายต้องแบ่งพลังไปเลี้ยงสมอง จึงมีพลังมาย่อยอาหารไม่พอ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราอ่านหรือท่องตำรา และใช้สมอง ขณะกินข้าว สมองก็จะทำงานอย่างไม่

มีประสิทธิภาพ จะได้ผลเสียมากกว่าผลดี หลังกินข้าวก็ไม่ควรอ่านตำราหรือทำงานหนัก หรือออกกำลังกายหนัก ๆ ทันที

โปรดอย่าลืมว่า ร่างกายจะแข็งแรงได้ ไม่ใช่อยู่ที่การกินถูกหลักแต่เพียงอย่างเดียว เราต้องปฏิบัติตามกฎแห่งสุขภาพข้ออื่น ๆ ด้วย เช่น ออกกำลังกายทุกวัน พักผ่อนให้เพียงพอ และดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

สรุปแล้ว

ถ้าเรากินถูกหลัก เราก็จะมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นมาก ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตและสติปัญญาจะดีตามด้วย เมื่อเราไม่เจ็บป่วยเราก็ไม่ต้องเสียเงิน เสียเวลาและเสียความสุข เมื่อท่านได้อ่านบทความนี้อจบแล้ว ท่านอาจจะรู้สึกว่ามีหลายอย่างที่

ต้องปรับปรุงแก้ไขให้กินถูกหลัก แต่บางท่านอาจจะคิดว่าท่านเคยชินกับนิสัยการกินเดิม คงแก้ไขไม่ได้แล้ว

โปรดอย่าท้อถอย เพราะนิสัยการกินเปลี่ยนแปลงได้เสมอ แต่ให้ค่อย ๆ เปลี่ยน เช่น เคยกินแต่อาหารไร้ประโยชน์ (Junk Food) ทุกวันก็ให้ค่อย ๆ ลดปริมาณลง

และถ้าชอบรส หวานจัด เผ็ดจัด และเค็มจัด ก็ให้กินเผ็ด หวาน หรือเค็มน้อยลงเรื่อย ๆ นิสัยการกินไม่อาจเปลี่ยนภายในหนึ่งคืนได้ ต้องค่อย ๆ ปฏิรูป ●