



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

17 เคล็ดลับสุขภาพดี มีได้ง่ายๆ



การมีสุขภาพที่ดีหาซื้อไม่ได้ หากอยากมีสุขภาพที่ดีก็ต้องเริ่มต้นอย่างถูกวิธี ดังนั้น Health-TH จึงขอแนะนำ 17 เคล็ดลับสุขภาพดีมีได้ง่ายๆ ให้กับทุกคนนะคะ เรามาดูกันว่าเคล็ดลับสุขภาพดีทั้ง 17 ประการนั้นมีอะไรบ้าง

1. กินอาหารที่มีประโยชน์

เปลี่ยนเมนูเดิมๆ ที่แสนจะน่าเบื่อของคุณด้วยการเพิ่มโปรตีนดีอย่างเนื้อปลา ไม่ว่าจะเป็น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เพราะนอกจากจะย่อยง่ายแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อทุกเพศทุกวัย

2. ดื่มน้ำให้มากเพื่อสุขภาพที่ดี

เพราะในร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบที่มากถึง 55-75 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวเลยทีเดียว การดื่มน้ำนอกจากจะช่วยไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำแล้วยังส่งผลดีต่อระบบขับถ่าย การไหลเวียนโลหิต รวมถึงการเพิ่ม

ความชุ่มชื้นให้แก่ผิว การดื่มน้ำที่ดีควรเริ่มต้นที่ 8-12 แก้วต่อวัน หรือหากจะให้ได้ผลที่ดียิ่งขึ้นควรดื่มให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร

3. ทานผักผลไม้ให้ได้หลากหลายสี

เพราะในผักและผลไม้บางชนิดบางสี จะให้คุณค่าสารอาหารแก่ร่างกายที่แตกต่างกันออกไป อย่างเช่น สีแดงจากมะเขือเทศ แดงโม, สีส้มจากแครอท ส้ม, สีเขียวได้จากผักคะน้า เป็นต้น การเลือกทานผลไม้ที่หลากหลายนอกจากจะช่วยเพิ่มสีสันทันแล้วยังช่วยให้การรับประทานไม่น่าเบื่ออีกด้วย

4. กินให้เป็น

ด้วยการหลีกเลี่ยงอาหารประเภทของทอด ของมัน หรืออาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน และหันมาทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ อย่าง จะดีที่สุด

5. กินมื้อเช้าช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม

การรับประทานอาหารเช้านอกจากจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ยังช่วยต่อต้านการแข็งตัวของเลือด เพราะในตอนเช้าเลือดในร่างกายของเราจะแข็งตัวได้ง่ายกว่าปกติ ทำให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลงซึ่งก่อให้เกิดโรคสมองเสื่อม

6. เลี่ยง หวาน เค็ม

อาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดนั้น นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต เป็นต้น

7. งดการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันสูง โรคตับแข็ง

8. ลดละเลิก สูบบุหรี่

หลายคนมักมีข้ออ้างของการสูบบุหรี่ว่าช่วยคลายเครียด ผ่อนคลายสมอง แต่แท้ที่จริงแล้วกลับไม่เป็นเช่นนั้น เพราะการสูบบุหรี่ใน 1 มวน ทำให้อายุสั้นลง 7 นาที และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคปอด โรคทางเดินหายใจ

โรคหัวใจ โรคเมะเร็งต่างๆ ไม่เพียงเท่านั้นยังทำร้ายคนรอบข้างตัวของคุณอีกด้วย ดังนั้นยังลดหรือเลิกสูบบุหรี่เท่าไร
ยิ่งดีต่อตัวคุณเท่านั้น

9. หาเวลาผ่อนคลาย

ทุกวันนี้ ชีวิตในแต่ละวันของเรามักจะเจอแต่ความวุ่นวาย ความเครียดและความกดดันจากสิ่งต่างๆรอบตัว ดังนั้น
เราควรหาเวลาเพื่อผ่อนคลายความเครียดลงบ้างด้วยการทำสมาธิ หรือการออกไปเดินเล่นสวนสาธารณะ หยุดคิด
เรื่องต่างๆลงบ้าง ปลดปล่อยความวุ่นวายทั้งหมดออกไป

10. พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนเป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่ง ที่นอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าความเครียดต่างๆได้แล้ว ยังดีต่อ
อวัยวะภายในร่างกายของเราอีกด้วย เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ร่างกายของเราก็จะสดชื่น สมอง
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดจํารายละเอียด และอย่างอื่นได้ดีขึ้นตามลำดับ

11. ปลดปล่อยวางซะบ้าง

หลายๆคนมักจะทุ่มเทกับการทำงานเป็นอย่างมาก บางคนถึงกับหอบงานมาทำที่บ้านด้วยก็มี ซึ่งหากทำแบบนี้
นานวันเข้าร่างกายของเราก็จะเกิดความเครียดและบั่นทอนสุขภาพลงในที่สุด และยังเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค
ต่างๆได้ง่าย ดังนั้น คุณควรจัดสรรเวลาให้ดี เมื่อถึงเวลาเลิกงานก็ควรหยุดพักซะบ้าง พยายามอย่าทำอะไรที่ไม่สาย

12. ใส่ใจกับน้ำหนักอย่าให้เกิน

การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเมะเร็งลำไส้

13. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สุขภาพดีไม่ว่าจะเป็น การวิ่ง การเดิน การเต้นแอโรบิก นอกจากจะช่วยให้
ร่างกายผ่อนคลายความเหนื่อยล้าแล้ว ยังช่วยบริหารปอด ทำให้หัวใจสูบฉีดดีขึ้น หัวใจแข็งแรงขึ้น การไหลเวียน
เลือด รวมถึงระบบต่างๆของร่างกายดีขึ้นได้อีกด้วย เมื่อภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายของเราดีขึ้น โรคภัยก็จะไม่ถามหา

14. หลีกเลี่ยงแสงแดด

แสงแดดเป็นตัวการทำร้ายผิวของเราได้เป็นอย่างดี ชนิดที่ว่าตัวคุณเองยังคาดไม่ถึงเช่นกันค่ะ ดังนั้น หากคุณไม่
อยากเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง ฝ้า กระ จุดต่าง ควรจะหลีกเลี่ยงให้ไกลจากแดดตัวร้ายไว้เลยด้วยการทาครีม
กันแดดที่มีค่า SPF สูงๆ สวมเสื้อแขนยาว พกร่มติดตัวไว้ก็ดีนะคะ

15. ขยับตัวอยู่บ่อยๆ

การเคลื่อนไหว ขยับเขยื้อนตัวอยู่เสมอๆ นอกจากจะช่วยคลายอาการท้องผูกแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด
โรคกระดูกพรุนและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ดีกว่าคนไม่ออกกำลังกายเลย

16. หายใจเข้าลึกๆ

การหายใจเข้าลึกๆจะช่วยให้ปอดขยายมากขึ้น ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอ หลายคนมักจะไม่ค่อย
สังเกตว่า ในทุกๆวันเรามักจะหายใจสั้นๆเนื่องจากสภาพอากาศ หรือที่ทำงานมีขนาดเล็กหรือทึบเกินไป ดังนั้น
ลองมาหายใจเข้าลึกๆกันดูอย่างน้อยๆฝึกวันละ 10 ครั้ง หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ แบบนี้ถึง
จะเรียกได้ว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้องวิธี

17. หมั่นตรวจเช็คสุขภาพบ้าง

หลายคนมักจะยุ่งวุ่นวายกับการทำงานตั้งแต่เช้าจรดเย็น โดยที่ไม่ได้ใส่ใจต่อสุขภาพของตัวเองมากนัก ทำให้
มักจะเกิดอาการบาดเจ็บเล็กๆน้อยๆอยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็น ไข้หวัด ปวดเมื่อยร่างกายต่างๆ ทางที่ดีที่สุดควรจะ
หมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

ไม่ว่าวัยไหนๆสุขภาพที่ดีย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สำหรับใครที่รักสุขภาพของตัวเองก็อย่าลืมนำเคล็ดลับการดูแล
สุขภาพทั้ง 17 ข้อนี้ไปใช้กันดูนะคะ รับรองว่าสุขภาพดีขึ้นอย่างแน่นอนค่ะ



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
ร.อ.บรู๊เจ้าสุขภาพพ่อยๆ แค่อายใจ...คือรักมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์