

สุขภาพดี ได้ด้วยตัวเอง

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันพฤหัสบดีที่ 03 ตุลาคม 2013 เวลา 14:08 น. -

---



รหัสบาร์โค้ด 000537

ชื่อหนังสือ สุขภาพดี ได้ด้วยตัวเอง

ผู้แต่ง กองบรรณาธิการไกล่หมอ

ปีที่พิมพ์ 2549

จำนวนหน้า 162 หน้า

ราคา 120 บาท

ดิฉันคิดว่าทุกคนย่อมที่อยากจะมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัยหลายอย่างที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีเช่น อาหารการกิน เป็นอีกส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์เรา ถ้าเรากินอาหารที่ไม่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ร่างกายก็จะมีสารอาหารแต่ถ้าเรากินพวกผัก ผลไม้ และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ร่างกายของเราก็จะมีสารอาหารครบ

การทานผักที่ให้คุณค่าไม่ควรปรุงแต่ง หรือปรุงด้วยความร้อน ไฟเบอร์ที่มีในผักและผลไม้ทั้งชนิดที่ละลายน้ำได้และละลายน้ำไม่ได้ โดยชนิดที่ละลายน้ำได้จะละลายเข้าปะปนกับน้ำ ลักษณะจะเป็นเหมือนยางเหนียวๆ ทำให้อย่อยช้า จึงทำให้รู้สึกอึดไฟเบอร์แบบนี้พบได้ใน แอปเปิ้ล มะกูด มะนาว และแครอท

เคยไหมที่จะทำอะไรสักอย่าง เกิดต้องไปทำอย่างอื่น แล้วลืมสิ่งที่ต้องทำ พยายามนึกถึงก็จะนึกไม่ออก ลืมโน่นลืมนี่อยู่บ่อยๆ ความสามารถของสมองคนเรานั้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่างคือ ความสมบูรณ์ของสมอง กรรมพันธุ์ และการฝึกฝน การบริหารสมองเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยเราได้ เคล็ดลับของการบริหารสมองคือ การดื่มน้ำวันละนิด การขบิมน้ำอยู่บ่อยๆจะช่วยให้จิตใจและร่างกายตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา สมองจะเปิดว่างรับข่าวสารและข้อมูลต่างๆ ได้ดีและยังมีวิธีอีกมากมายในการบริหารสมองและสุขภาพ

หนังสือเล่มนี้มีวิธีอีกมากมายในการดูแลสุขภาพของตัวเรา ดิฉันจึงอยากให้ทุกคนที่ดูแลสุขภาพร่างกายได้อ่านหนังสือเล่มนี้ เพราะในหนังสือเล่มนี้มีเคล็ดลับมากมายในการดูแลสุขภาพร่างกายของเราค่ะ

---