

เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 08:00 น. -



รหัสบาร์โค้ด	600296
ชื่อเรื่อง	เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า
ชื่อผู้แต่ง	พิบูล
สำนักพิมพ์	หจก. เอ็มเทรตติ้ง
จำนวน	128 หน้า
ราคา	100 บาท

เลือกกินอย่างฉลาด ได้สารอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย กินอาหารเข้า เพื่อแก้โรคไฮโปกลีซีเมีย กินเพิ่มน้ำหนัก
ให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสมเพื่อสร้างความต้านทานโรค กินอย่างนักกีฬา กินอาหารให้ครบหมู่ หมั่นออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
แต่มนุษย์ต่างหวังที่จะมีชีวิตที่ยืนยาวและไม่แก่ชราพยายามค้นคว้าหาวิธีการหยาบๆ เพื่อต่อเติมให้มีชีวิตที่ยืนยาวนานที่สุดแต่ในความเป็นจริง
ไม่ว่าท่านจะใช้ความพยายามสักเพียงใด ก็ไม่สามารถจะบังคับไม่ให้คนเราต้องแก่ชราได้ การที่มีอายุยืนนาน ก็เป็นเพียงปัญหาของกาลเวลาเท่านั้นเอง
การมีอายุยืนนานก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตจะมีความสุขเสมอไป อาจจะมีการเจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาพไม่แข็งแรงเราจึงหันมาพิจารณาคำว่า “เพื่อสุขภาพที่ดีน่าจะกว่า”
ถ้ากำหนดให้เลือกอดอาหารหนึ่งมื้อทุกคนจะเลือกอดอาหารมื้อเช้าบางคนไม่รู้ว่ามีอาหารมื้อเช้าด้วยซ้ำ เพราะอดกันจนเคยเลย
สาเหตุ
ที่อดกันจนเคย เลยทำให้ไม่รู้ว่าจะผลที่จะตามมานั้นเป็นอย่างไร