

## เคล็ดลับสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

### การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารประเภทพืชผัก ไขมันต่างๆ หลีกเลียงมาหัดนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีความสมดุลทั้งนม ธัญพืช โปรตีน ผักผลไม้ และไขมันที่พอดี จะทำให้สุขภาพหัวใจ และสมองของเรามีสุขภาพที่ดี มีระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายที่ทำให้ร่างกายเราแข็งแรง และอย่าลืมเคล็ดลับการลดน้ำหนักที่ควรจำให้ขึ้นใจ ให้เราเผาผลาญแคลอรีในร่างกายของเราให้มากกว่าการรับประทานอาหารเข้าไปในแต่ละวัน รู้อย่างนี้แล้ว หันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกัน เพื่อรูปร่างที่ดี และสุขภาพร่างกายแข็งแรง

### ดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร

ปรับเปลี่ยนนิสัยดื่มน้ำบ่อยๆ ในแต่ละวัน น้ำจะช่วยให้เรารู้สึกอึดในแต่ละมือ และยังช่วยในการเผาผลาญของเสียในร่างกาย หล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด ดังนั้นเราจึงควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตร ทุกวัน และควรดื่มน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ น้ำสะอาด จะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

### นอนหลับพักผ่อน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

การนอนหลับในแต่ละช่วงวัยเป็นสิ่งที่สำคัญ ผู้ใหญ่ควรจะได้รับพักผ่อน โดยการนอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมงทุกวัน และเด็กในวัยเรียน ควรจะได้รับการพักผ่อน โดยการนอนหลับวันละ 10-11 ชั่วโมงทุกวัน เคล็ดลับช่วยให้นอนหลับสนิทในเวลากลางคืนง่ายขึ้น คือ การออกกำลังกายทุกวัน และปิดไฟนอน กำจัดแสงในห้องนอนของคุณ

### การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

คำว่าสม่ำเสมอ มีความสำคัญอย่างมาก อย่างเช่น การออกกำลังกายทุกวัน หมายถึงร่างกายของคนเราได้รับการเผาผลาญแคลอรีทุกวัน ดังนั้นในวัน หนึ่ง ๆ เราควรวางแผนเวลาและสถานที่ที่ว่างเว้นจากงานของคุณ ให้เวลากับการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

## เลิกยาเสพติดทุกชนิด

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทุกชนิด หากใครกำลังสูบบุหรี่ ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลด ละ เลิก ไม้ ต้มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่ก่อเกิดโทษต่อร่างกาย เอาชนะสารเสพติดทุกชนิด เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็น เป้าหมาย

## สุขอนามัยคือสิ่งสำคัญ

ไม่ว่าจะเป็นการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลีกเลี่ยง ไม่อยู่ในสภาวะเสี่ยงโรคติดต่อกับผู้ป่วย และ รู้จักดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่เป็นอันตราย ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกปีเป็นประจำ ต่อเนื่อง

## ทำทุกสิ่งในปริมาณที่พอเหมาะ

โปรดจำไว้ว่าจงทำทุกอย่างในปริมาณที่พอเหมาะ ทั้งการรับประทานอาหารให้พอเหมาะพอดี การออกกำลังกายที่พอเหมาะ ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตให้มีความสุข หลีกหนีชีวิตที่ทำให้ชีวิตมีสุขภาพที่แข็งแรง วางแผนการกินเพื่อสุขภาพ ดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้มีความสุขพอดีและต่อเนื่อง

ที่มา <https://www.honestdocs.co/sercrets-for-good-physical-health-an-aging> 19/8/2562