

## รายการอ้างอิง

### หนังสือ

- ดร.ประมะ สตะเวทิน. **หลักนิเทศศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, 2538.
- ประยูร จรรย์วาทย์. **खบวนการแก้จน เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยเซชม, 2519ก.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยเซชม, 2520ข.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 3**. กรุงเทพมหานคร: ต่อพงษ์การพิมพ์, 2520ก.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 4**. กรุงเทพมหานคร: ต่อพงษ์การพิมพ์, 2520ข.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 5**. กรุงเทพมหานคร: ต่อพงษ์การพิมพ์, 2520ค.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 6**. กรุงเทพมหานคร: ต่อพงษ์การพิมพ์, 2520ง.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 7**. กรุงเทพมหานคร: ต่อพงษ์การพิมพ์, 2521ก.
- \_\_\_\_\_ **खบวนการแก้จน เล่ม 8**. กรุงเทพมหานคร: ต่อพงษ์การพิมพ์, 2522ข.
- ปราณี เขียงทอง. **วรรณกรรมสำหรับเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น, 2526.
- อาจิดน จันทรัมพร - ช่วย พูลเพิ่ม. **สวนหนังสือ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสาร, 2536

### บทความ

- เก็จแก้ว (นามแฝง). "การตูนเลือกให้ดีมีประโยชน์". **วิทยสาร**. 27 (มิถุนายน 2519) : 49
- ตฤณมณี (นามแฝง). "เหลือไว้แต่รอยอาลัย ประยูร จรรย์วาทย์" **มาตุภูมิรายสัปดาห์** (18-24 ธันวาคม 2535) : 41-42.
- สาโรจน์ มณีรัตน์. "ว่าที่รองวิลแมกไซไซ กำจร เขาวรัตน์". **ประชาชาติธุรกิจ** (15-17 เมษายน 2539) : 22
- อุทัย วรสุวรรณรักษ์. "โลกการ์ตูน : การอ่านที่น่าติดตาม". **วารสารจันทร์เกษม** 192 (กันยายน-ตุลาคม 2529) : 29.

### เอกสารอื่น ๆ

- พรพนิต พ่วงภิญโญ. "บทบาทของหนังสือการ์ตูนเรื่องที่แปลจากภาษาญี่ปุ่นต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน". **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, 2531.

- ไพเราะ เรื่องศิริ. "ความสนใจต่อการอ่านหนังสือการ์ตูนของเด็กในภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย".  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2523.
- เรื่องศิริ นิธิรัตน์. "ทฤษฎีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานครตอนนิตยสาร  
การ์ตูน". วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2526.
- ลัดดา ประพันธ์พงษ์ชัย. "การวิเคราะห์รายการสุขภาพอนามัยทางโทรทัศน์ที่มีต่อการส่งเสริม  
สุขภาพ". วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการสื่อสารมวลชน  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สุดรัก จรรยาวงษ์. "กลยุทธ์การสื่อสารของการ์ตูน ขบวนการแก้จน". วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร  
มหาบัณฑิต ภาควิชาการสื่อสารมวลชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สุวิมล ธนะผลเลิศ. "ชีวประวัติและผลงานของคุณประยูร จรรยาวงษ์". วิทยานิพนธ์ปริญญา  
อักษรศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาบรรณรักษ์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

### สัมภาษณ์

- นิพนธ์ คุณารักษ์. สัมภาษณ์, 6 เมษายน 2539.
- นลินี มกรเสน. สัมภาษณ์, 11 เมษายน 2539.
- สมบูรณ์ ขอสกุล. สัมภาษณ์, 11 เมษายน 2539.

### ภาษาต่างประเทศ

#### หนังสือ

- Berelson, Bernard. **Content Analysis in Communication Research**. New York: Hafner  
Publishing Co., 1971.
- Berger, Arthur Asa. **Media Analysis Techniques**. Beverly Hills: Sage Publication, 1982.
- Eisner Will. **Comic & Sequential Art**. Florida: Poorhouse Press, 1985.
- Fiske, John and Hartley, John. **Reading Television**. London: Methuen and Co.Ltd., 1978.
- Harrison, Randall P. **The Cartoon Communication to the Quick**. Beverly Hills: Sage  
Publication, 1981.

Metz, Christian. **Film Language: A Semiotic of the Cinema.** Translated by Michael Taylor. London: Oxford University Press, 1974.

Schramm, Wilbur and Roberts, Donald, F. eds. **The Process and Effects of Mass Communication** Urbana: University of Illinois Press, 1972.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

### 1. กินเพื่ออยู่

คนปัจจุบันมักกินอาหารตามใจปาก โดยไม่พิจารณาถึงคุณค่าของอาหาร ทำให้เป็นโรคขาดอาหารกันมาก อาหารที่มีประโยชน์และสามารถหากินได้ง่ายก็มีหลายชนิด เช่น น้ำต้มกระดูกไก่ สามารถนำมาปรุงอาหารพวกแกงจืด หรือเอามากินกับข้าวเปล่า ไข่ ไม่ควรกินดิบ ๆ ควรปรุงให้สุกเสียก่อน ปลาตัวเล็ก ๆ ลูกกุ้ง และแมลง ผัดผัก ซึ่งควรผัดด้วยไฟแรงและทำให้สุกโดยเร็ว เพื่อรักษาวิตามินที่มีอยู่ในผัก ข้าวก็ควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำ การปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยวก็ควรใช้มะนาว หากเลือกกินอาหารเหล่านี้ก็จะทำให้ร่างกายได้อาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย

### 2. กินสะอาด

หน้าร้อน คนมักเป็นโรคทางเดินอาหารกันมาก ประกอบกับลักษณะอาหารที่คนไทยนิยมกินนั้นมักจะเสี่ยงต่อโรค เช่น เนื้อไม่สุก ปลาต้ม ปลาร้า ส้มพริก และปูเค็มดอง เป็นต้น หากหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ได้ ก็จะลดโอกาสการเป็นโรคทางเดินอาหาร ทางที่ดีควรปรุงอาหารกินเอง เพราะอาหารนอกบ้านก็ไม่สะอาดเท่าที่ควร

### 3. กินไข่เยี่ยวม้าเท่ากับฆ่าตัวตาย

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ในไข่เยี่ยวม้ามีสารตะกั่วปนอยู่ในอัตราที่กินเข้าไปแล้วจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย สารตะกั่วจะอยู่ในสี หรือในแบคทีเรีย ถ้าเกิดจับต้องหรือกินอาหารที่ถูกสีเข้าไป สารตะกั่วในสีจะติดมากับอาหารด้วย เป็นอันตรายมาก อาการที่จะพบคือ ซีดเขียวอ่อนแอ คลื่นไส้ อาเจียร ปวดท้อง ความจำเสื่อม ลั่น เพ้อ ประสาทหลอน ปวดหัว ซึม โลหิตจาง ไตพิการ ชัก และตายในที่สุด

### 4. กินฤดูร้อน

ในช่วงอากาศร้อน ถ้าไม่ระวังรักษาสุขภาพให้ดีอาจเจ็บป่วยได้ง่าย ตื่นเช้าจะเกิดอาการอ่อนเพลีย คอไม่ปกติ วิธีแก้คือ อดเกลือกลั้วคอ กินอาหารที่ย่อยง่าย พยายามลดอาหารพวกแป้ง หากทำได้ให้กินแกง จำพวกแกงส้ม แกงเลียง และกินอาหารที่มีเกลือแรมมาก ๆ เช่น ปลาเค็มหรือผัก เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อ แต่ต้องระวังเรื่องความสะอาดด้วย พยายามขับถ่ายให้เป็นปกติ หากเกิดอาการท้องระบายนผิดปกติ ให้กินยาธาตุ และวางกระเป๋าน้ำร้อนบนท้อง

## 5. กินคิมมีประโยชน์

เด็กขาดอาหารไม่ใช่เพราะอดอยาก ไม่มีกิน แต่มักเป็นเพราะไม่รู้จักรับประทานอาหารมากกว่า อาหารโปรตีนไม่จำเป็นต้องมาจากเนื้อสัตว์ มาจากแมลงและถั่วเหลืองก็ได้ ถั่วเหลือง นำไปแปรรูปได้หลายอย่าง และราคาไม่แพง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ ก็สามารถนำไปปรุงอาหารได้อีกหลายชนิด

## 6. กินเยลลี่ทำไม

เยลลี่ คือ กาวผงที่ได้จากหนังสัตว์เคี้ยว เยลลี่เกือบจะไม่มีประโยชน์เลย แต่คนนิยมกิน เพราะรสชาติอร่อย สีสะดุดตา ดูมีรสนิยมเพราะเป็นของนอก ราคาแพง

## 7. กินกระเทียมเพื่อสุขภาพ

กระเทียม ช่วยให้หลอดเลือดปลอดโปร่ง ไม่มีไขมันไปอุดตัน สมัยก่อนฝรั่งไม่นิยม แต่เมื่อรู้ประโยชน์ก็หันมากินกัน ในช่วงที่กระเทียมมีมาก ควรดองเก็บไว้กิน จะเก็บได้นาน และสามารถทำเองได้ไม่ยาก

## 8. กินถั่วลิสงแบบไหนดี

อาหารที่ควรระวังไม่让孩子กินมาก นอกจากพวกขนมหวานแล้วยังมีถั่วทอด ถั่วบด หรือกระยาสารท ที่มีถั่วลิสงเป็นหลัก เพราะถั่ว แม้จะมีคุณค่ามาก แต่หากขึ้นราแล้วยังคงกินเข้าไปก็อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ เพราะสารอัลฟลาทอกซินในถั่วที่ขึ้นรานี้มีอันตรายร้ายแรง ก่อนกินควรเลือกให้ดี ทางที่ดีควรให้แน่ใจว่า ของขายทำวันต่อวัน ไม่ค้าง หากทำเองได้ควรทำกินเอง จะปลอดภัยกว่า

## 9. กินกระเทียมให้อร่อย

กระเทียมหรือใบบวบที่ฝรั่งกำลังนิยมอยู่นั้น คนไทยกินกันมานานแล้ว อีกทั้งยังสามารถแปรรูปได้หลายแบบอีกด้วย

## 10. กินข้าวเท่าไรดี

ภาวะทุพโภชนาการในประเทศไทยมีมาก เพราะการไม่รู้จักรับประทานอาหาร คนไทยมักกินข้าวมากเกินไป และกินจนอิ่มมากๆ จริงๆ แล้วการกินอาหารที่ถูกต้องต้องพิจารณาจากลักษณะ

งานที่ทำ ถ้าใช้แรงงาน เช่น กรรมกร ก็ควรกินข้าวให้มาก ๆ แต่ถ้าใช้สมองก็ไม่ควรกินข้าวมาก ควรกินกับมากกว่า เด็กก็เช่นเดียวกัน สำหรับคนหนุ่มสาวกินพอ ๆ กันทั้งข้าวทั้งกับได้ เพราะใช้พลังงานหมด

### 11. กินข้าวให้เป็น

ข้าวที่ถูกสีให้ขาวจะเหลือคุณค่าทางอาหารน้อยมาก ข้าวซ้อมมือมีวิตามิน บี 1 มากกว่าข้าวขาวถึง 4 เท่า มีวิตามิน บี 2 ที่ช่วยป้องกันโรคปากนกกระบอก มีวิตามินบีรวม ป้องกันการอ่อนเพลีย ซา ไม่มีแรงและช่วยบำรุงสมอง มีธาตุเหล็ก ป้องกันโรคโลหิตจาง มีฟอสฟอรัส บำรุงกระดูกและฟัน มีไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ปัจจุบันชาวต่างประเทศหันมาให้ความสำคัญกับการกินข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือมากขึ้นแล้ว แต่คนไทยยังกินข้าวขาวอยู่ ควรเปลี่ยนความนิยมเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย

### 12. สำรวมปากฤดูร้อน

อาหารในฤดูร้อน ควรหลีกเลี่ยงพวกกะทิ อาหารที่มีไขมันสูง ควรทานผักให้มาก ๆ ระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร และควรมียาธาตุติดบ้านไว้ด้วย

### 13. กินน้ำส้มคั้นสู้กินส้มไม่คายกากไม่ได้

การกินส้มโดยไม่คายกากทั้ง จะมีประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่าคั้นน้ำส้มคั้น เพราะกากส้มจะช่วยการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก แต่อย่าลืมหั่นส้มให้สะอาด เพราะเปลือกส้มมียาฆ่าแมลง เมื่อปอกส้มเสร็จ อาจมียาฆ่าแมลงติดอยู่กับส้มได้

### 14. กรองน้ำกิน

คนเมืองร้อน ใช้น้ำมากกว่าคนเมืองหนาว การกรองน้ำกินเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำได้เอง คือให้เอาตุ่ม 3 ใบ วางไล่ระดับกัน และต่อท่อให้น้ำไหลออกได้ ตุ่มที่ 1 ใส่น้ำที่จะกรอง ตุ่มที่ 2 ใส่นินกรวด หรือกรวดหยาบ, ถ่านทุบ, กรวด, ทราย, กรวดหยาบ จากล่างไล่ไปบน ตุ่มที่ 3 ใช้น้ำที่กรองแล้ว หลังจากได้น้ำในตุ่มที่ 3 ก็สามารถนำเอามาใช้หรือดื่มได้เลย

### 15. ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ

น้ำมะม่วง กินแล้วจะทำให้สดชื่น วิธีทำคือ เอามะม่วงดิบมาปอก สับแบบมะละกอทำส้มตำ เอาไปปั่น กรองคั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือและน้ำตาลทรายขาวเล็กน้อย บางคนอาจดื่มก่อนก็ได้ ถ้าใส่ตู้เย็นหรือกินกับน้ำแข็งจะอร่อยมาก

## 16. น้ำใบไม้หลายอย่างให้คุณจะ

น้ำใบไม้ สำหรับคนจีน ที่นิยมมากที่สุดคือน้ำใบบัวบก นอกจากนั้นยังมี น้ำจับเลี้ยง น้ำยอดใบทับทิม และน้ำจากใบไม้อีกหลายอย่าง สำหรับคนไทยก็จะมีเหมือนกัน คือ น้ำหญ้านาง คั้นดื่มกับหน่อไม้ น้ำตะไคร้ น้ำต้มกระดูกหมูใส่ใบตำลึงหรือผักโขม ถ้านำมาผสมกับข้าวป้อนเด็ก จะมีประโยชน์มาก

## 17. น้ำฝนขายได้แล้วจะ

ปัจจุบันน้ำฝนมีขายเหมือนน้ำปกติแล้ว ความจริงน้ำฝนดีกว่าน้ำอย่างอื่นมาก การรอน้ำฝนต้องแน่ใจว่าฝนได้ชะล้างหลังคาบ้านสะอาดเรียบร้อยแล้วค่อยรองมาใช้ หรือใส่ตุ่มเก็บไว้ เมื่อจะกินก็เอามาต้มให้เดือด

## 18. ดื่มน้ำสะอาดกันมัย

คนไทยปัจจุบันต้องซื้อน้ำกินเพราะความไม่มีคุณภาพของการประปาไทย การหาน้ำสะอาดกินง่าย ๆ และประหยัดคือ การเอาน้ำมาใส่ตุ่มแล้วแกว่งสารส้ม หลังจากตกตะกอนแล้วก็ให้ต้ม ตะกอนที่เหลือจะนอนกันกาอีกครั้ง หลังจากนั้นก็เอามาดื่ม ถ้ามีตุ่มรองน้ำฝนไว้ใช้กับน้ำประพาก็ดี เพราะสะอาดกว่า

## 19. การดื่มน้ำปัสสาวะ

น้ำปัสสาวะกินได้ เพราะคนสมัยก่อนก็เอาผสมในยาหลายอย่าง นอกจากนั้นยังใช้ล้างแผลที่เกิดจากปลาช้างกัดได้อีก ในพระวินัยสงฆ์ก็บัญญัติไว้ ให้กินยาตองด้วยน้ำมูตรเนา (น้ำปัสสาวะ) แสดงว่า คนสมัยก่อนรู้ประโยชน์ของปัสสาวะมานานแล้ว ปัสสาวะนอกจากมีประโยชน์ต่อร่างกายคนแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อต้นไม้ ถ้านำไปรดต้นไม้ ต้นไม้จะงอกงามดี

## 20. น้ำประปาสะอาดแล้วจะ

สมัยก่อนน้ำประปาสะอาดและมีคุณภาพมาก แต่ต่อมา น้ำเริ่มสกปรกและไหลบ้างไม่ไหลบ้าง ทำให้คนหันไปซื้อน้ำดื่ม แม้ออนันนี้น้ำประปาจะสะอาดและมีคุณภาพแล้ว ก็ยังไม่แน่ว่าจะมีคนกลับไปดื่มน้ำประปาอีก เพราะดื่มน้ำขวดจนเคยชินแล้ว



## 21. ใครซื้อน้ำแข็งถุกินโปรดทราบ

น้ำแข็งซื้อไม่สะอาด พ่อค้าบางคนใช้น้ำแข็งก้อนใหญ่มาถอย ใช้ถังสังกะสีรองก่อนจะเอาไปใส่ถง บางคนขายน้ำแข็งถุกอบหรือป็น โดยผ่านเครื่องแล้วให้เครื่องปั่นน้ำแข็งลงมากองกับพื้นซึ่งไม่สะอาด ทำให้น้ำแข็งเหล่านั้นไม่สะอาดตามไปด้วย การพิสูจน์ว่าน้ำแข็งนั้นทำมาขายจริง ๆ จะต้องดูลักษณะก่อนว่าจะไม่เป็นเหลี่ยมหมด ต้องมีหัวปุมจึงใช้ได้

## 22. น้ำประปาไม่ได้ทำให้คนดื่ม

ปัจจุบัน น้ำประปาใช้ได้อย่างเดียว ดื่มไม่ได้เหมือนแต่ก่อน เพราะบางวันจะขุ่นบางวันก็มีกลิ่นคลอรีน ควรหลีกเลี่ยง

## 23. เครื่องดื่มหน้าร้อน

สมัยก่อนเวลาจะถวายน้ำให้พระฉันต้องถวายน้ำสุก และน้ำที่ถูกต้องตามพระวินัย เช่น ยาหอม น้ำมะตูม น้ำมะขาม น้ำสมุนไพรวร น้ำตะไคร้ น้ำขิง ฯลฯ แต่ปัจจุบันค่านิยมของเมืองไทยเปลี่ยนแปลงไปในทางฟุ่มเฟือยมากขึ้น ทั้งๆ ที่น้ำหลายชนิดของไทยที่กล่าวมาข้างต้นมีประโยชน์มากต่อสุขภาพ แก้กระหาย และประหยัดด้วย

## 24. ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ

การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ เป็นวิธีที่มีต้นคิดมาจากแพทย์ชาวจีน แต่เพราะสังคมของคนไทยปัจจุบันไม่เอื้ออำนวย ดังนั้น จึงควรปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม โดย 1. ดื่นเข้าให้บ้วนปากให้สะอาด 2. ดื่มน้ำจนกว่าจะรู้สึกอึด แต่ถ้าคิดว่าน้ำย่อยเร็วและจะทำให้ต้องไปห้องน้ำบ่อยหรือหิวในเวลาที่ไม่สามารถจะหาอะไรกินได้ ก็ให้เลื่อนไปดื่มเวลาอื่น เช่น หลังอาหารสักพักหนึ่ง ก็ได้ผลเช่นเดียวกัน

## 25. น้ำฝนสะอาด-อร่อยที่สุด

ในสมัยก่อน แม้ว่าน้ำในแม่น้ำจะสะอาดมากกว่าปัจจุบันมาก แต่คนก็ยังนิยมดื่มน้ำฝนเพราะสะอาดและรสชาติดีกว่า แต่ปัจจุบันคนหันไปดื่มน้ำขวด เพราะคิดว่าสะอาดทันสมัยและสะดวกกว่า แท้ที่จริงน้ำฝนดีกว่าน้ำขวด เพราะไม่มีการปรุงแต่ง แต่ต้องระวังเวลารองมากินอย่ารองด้วยภาชนะที่มีสี เพราะสารตะกั่วจะปนมากับน้ำ

## 26. น้ำฝนยอดน้ำดื่มเจ้าเก่า

เวลาฝนตกหนัก ๆ และน้ำประปาไม่สะอาด การใช้น้ำฝนเพื่อการดื่มกิน เป็นวิธีที่ดีที่สุด ความจริงน้ำฝนเป็นน้ำที่สะอาดที่สุด และมีรสชาติดี ดังนั้น หากเป็นไปได้ควรรองน้ำฝนไว้ดื่มกัน โดยใช้ตุ่มเคลือบ และถ้าหากมุงหลังคาด้วยกระเบื้องสีขาวได้จะดีกว่า เพราะกระเบื้องสีมีสารปรอทปนอยู่ และจะติดมาตามน้ำได้ ถ้าก่อนดื่มเอามาต้มจะสะอาดขึ้น

## 27. ดื่มผักก้นมีย

น้ำดื่มผัก กินแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผักที่นิยมคือ ใบบัวบก แครอท บีทรูท คื่นช่าย กระเทียม กระหล่ำปลี และมะเขือเทศงอม

## 28. ดื่มน้ำวิทยาศาสตร์กันทำไม

คนเดี๋ยวนี้ นิยมดื่มน้ำที่มาจากสารสังเคราะห์กันมาก เพราะสีกลิ่นและรสชาติชวนให้ติดใจ แต่แท้ที่จริงแล้ว น้ำที่ได้จากผัก-ผลไม้ มีประโยชน์มากกว่าหลายเท่า อีกทั้งราคาก็ถูกกว่า เช่น น้ำส้มคั้น ที่แพทย์แนะนำให้ป้อนเด็ก หรือน้ำดื่มต้นหญ้าหนวดแมว ที่เป็นยาสมุนไพร เป็นต้น

## 29. ดื่มน้ำอะไรดี

น้ำอัดลม ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย ควรหันมาดื่มน้ำดื่มจากผักหรือผลไม้ จะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า เช่น น้ำดื่มหญ้าหนวดแมว แก้วปลาสวະกระปริงกระปรอย น้ำใบชুমเห็ดเทศ แก้วทองผูก น้ำใบมะกล่ำตาช้าง น้ำกระเจี๊ยบ น้ำผักก้ามปู กินแล้วจะชุ่มคอ อีกทั้งราคาถูกอีกด้วย

## 30. หุงข้าวเพื่อสุขภาพ

คนต่างประเทศ ปัจจุบันตื่นตัวมากเรื่องการกินเพื่อสุขภาพ อาหารต้องสะอาด ไม่มียาฆ่าแมลง หรือรังสีปริมาณเจือปน ญี่ปุ่นนิยมหุงข้าวปนถั่ว เพราะจะทำให้ข้าวมีคุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น แต่คนไทยยังเชื่อยาได้ป ยาบารุงกำลัง ซึ่งมีแต่น้ำเชื่อม กินแล้วก็ไม่มีความหมายต่อสุขภาพ

## 31. อาหารจอมพลัง (ขนานแท้)

คนไทยส่วนมากไม่ค่อยมีความรู้ทางด้านสาธารณสุข เชื่อยาเป็ ยาบารุงกำลัง ทั้ง ๆ ที่ยาแบบนั้นจริง ๆ ไม่มี ผู้ขายมักจับเอาน้ำตาลปนน้ำส้ม หรือสารสกัดต่าง ๆ มาใส่ขวดหรือบรรจุ

ชาย แล้วโฆษณาสรรพคุณต่าง ๆ จนคนหลงเชื่อว่าเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้ไม่แก่และมีเรี่ยวแรงมากได้ ในขณะที่คนมีความรู้เรื่องการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ไม่ค่อยมี ถ้าสามารถเลือกกินอาหารได้เหมาะสม จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ

### 32. ฝรั่งกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยกันใหญ่

เพราะเชื่อว่า คนเรามักกินอาหารเข้าไปมากกว่าที่ร่างกายใช้ ทำให้ฝรั่งนิยมกินอาหารที่มีพลังงานน้อย และร่างกายดูดซึมได้มาก เพื่อลดปริมาณอาหารที่กิน อีกทั้งยังลดอาหารพวกเนื้อ แป้ง และอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงน้ำตาลด้วย

### 33. พัฒนาอาหารด้านการปกปิดกันเถอะ

แม้คำที่ขายอยู่ริมถนน น้อยคนที่จะรักษาความสะอาดของของที่ขาย ไม่มีการเอาผ้ามาคลุมกันฝุ่น กันควันพิษ แม้คำควรปรับปรุงวิธีการรักษาความสะอาดของของที่ขาย โดยการหาพลาสติกมาคลุมของที่จะขายไว้ เพื่อความปลอดภัยของผู้ซื้อ

### 34. อาหารเช้า

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีปัญหาจราจรติดขัด คนต้องออกจากบ้านแต่เช้า กินข้าวในรถ ดังนั้น อาหารที่กินควรจะเป็นอาหารที่ไม่มีน้ำ และเวลาซื้อของมาทำอะไร ควรเลือกที่สด สะอาด ทางที่ดีอย่าซื้อของค้างคืน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์

### 35. อาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายที่สุด

อาหารโปรตีนที่เหมาะสมกับเมืองไทยคือปลา เพราะสามารถหาปลาที่สดได้ อย่ากินปลาที่ผาไว้แล้ว หรือแช่แข็งค้างคืนไว้ ปลามีไขมันน้อย เหมาะกับการกินมากกว่าเนื้อหมู เนื้อวัว นม และเนย ซึ่งมีไขมันมากเกินไป

### 36. อาหารกลางวันของเด็กไทย

อาหารกลางวันที่ดีที่สุดของเด็กน่าจะเป็นก๋วยเตี๋ยว เพราะมีสารอาหารครบ 5 หมู่ และกินได้ไม่จำกัดอายุ น้ำซุบ จะช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ โดยเฉพาะในฤดูร้อน กินแล้วไม่อึดอัด

### 37. อาหารปลอมปนกันใหญ่แล้ว

เดี๋ยวนี้อาหารหลายอย่างที่เรากินเข้าไปมีสิ่งปลอมปน เช่น น้ำปลา ก็ทำจากน้ำผสมสี ไม่ใช่ปลา ลูกชิ้นก็ผสมแป้งเยอะมาก ตังจ่ายก็มีวิธีทำที่สกปรก เต้าหู้ก็มักลื่นบูด กะปิกี้ไม่รู้ว่ามีกุ้งเล็กบดจริง ๆ เท่าไหร่ แม้แต่น้ำก็ไม่แน่ใจว่าจะสะอาดจริง เพราะฉะนั้นควรจะระวังไว้ให้ดีกว่ากิน

### 38. อาหารผักที่หั่นกอง

คนไทยคงไม่เคยตายเพราะอดตายเหมือนหลายประเทศ แต่จะตายเพราะโรคขาดสารอาหาร ไม่รู้จักเลือกกินอาหาร ทั้ง ๆ ที่อาหารที่มีประโยชน์มีเยอะมาก การให้อาหารเด็ก ควรให้อาหารที่มีกับมาก ๆ อย่าให้กินข้าวเยอะกว่ากับ และอย่าคิดว่าอาหารดีจะต้องแพง

### 39. น้ำต้มผักก็หวานจ้ะ

อาหารสำหรับเด็กต้องเป็นอาหารที่มีครบทุกหมู่ ไม่ว่าจะเป็เนื้อสัตว์ นม ผัก ผลไม้ หรือข้าว แต่เมื่ออายุมากขึ้น ควรจำกัดน้ำหนั อาหารที่ดีคือน้ำต้มผัก ซึ่งจะช่วยให้หน้าหนักลด ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคความดันสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

### 40. กินมือเข้าไม้อ้วนจ้ะ

ตามพระวินัย พระสงฆ์ฉันได้ 2 มือเท่านั้น คือมือเข้ากับมือก่อนเที่ยง ทำให้เราเห็นได้ว่าไม่ค่อยมีพระสงฆ์อ้วนนอกจากตามกรรมพันธุ์อ้วนเท่านั้น จริง ๆ แล้ว อาหารเข้าที่กินเข้าไป ร่างกายจะเผาผลาญใช้เป็นพลังงานตลอดทั้งวัน อาหารที่ใช้ไม่หมดจะถูกสะสมอยู่ในรูปไขมันที่หน้าท้องหรือสะโพก ดังนั้นการกินมือดีก็จะทำให้อ้วนมากกว่า เพราะกินแล้วเราใช้พลังงานน้อย

### 41. กินข้าวเข้ากันเถอะ

อาหารเข้าจำเป็นมาก ไม่ควรอด เพราะร่างกายจะต้องใช้พลังงานทั้งวัน ถ้าไม่มีอาหารเพียงพอ อาจทำให้เกิดการวิ่งเวียน หมดสติไปได้ อันตรายมาก

### 42. อาหารเหลวก้าวหน้า

อาหารเหลวทำขึ้นเพื่อทารกและผู้สูงอายุ ปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก อาหารที่กินเข้าไป มักเป็นอาหารที่มีปริมาณน้อย แต่ครบถ้วนด้วยสารอาหาร

#### 43. นมโตเร็ว ๆ

สิ่งที่มีชีวิตไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ในช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เช่น วัยเด็กจะต้องให้อาหารโปรตีนมากเป็นพิเศษ สำหรับเด็ก อาหารที่ควรให้คือ โปรตีนจากสัตว์เป็นโปรตีนแท้ และโปรตีนจากผักเป็นอาหารโปรตีนรอง อย่าให้ขาด เพราะมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก

#### 44. อาหารแก้งงวย

อาการอ้วนอ้วนและงงวย มักเกิดกับคนที่มีน้ำหนักมาก วิธีการแก้ทำได้โดยเลือกทานอาหาร โดยลดการกินแป้งและไขมัน เปลี่ยนเป็นกินโปรตีน ผัก และเนื้อสัตว์แทน นอกจากนั้นยังพบว่า คนน้ำหนักมากมักเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสมุนไพรบางอย่างรักษาได้คือ ต้นพัพเพทและต้นหนวดแมว

#### 45. ขนمجิ้น น้ำพริก น้ำยา เพื่อสุขภาพ

คนโบราณไม่มีความรู้เรื่องโภชนาการ แต่ก็รู้จักปรุงอาหาร ที่มีทั้งความอร่อยและมีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น ขนمجิ้น มักกินกับผักหลายชนิด ซึ่งผักจะมีผลดีต่อสุขภาพ เมื่อกินเข้าไป อีกทั้งบางชนิดยังมีคุณสมบัติเป็นยาสมุนไพรอีกด้วย ผักที่ปัจจุบันนิยมนำมาทำขนمجิ้นคือ ถั่วอกหลวง ใบแมงลัก ผักกาดดอง ผักบุ้งต้ม ถั่วฝักยาว ผักกะเฉด มะระจีนขอยและใบต้นมะม่วงหิมพานต์

#### 46. อาหารแก้ร้อน

ในฤดูร้อนคนไทยมักมีอาการมีเหงื่อ เมื่ออาหาร กระจายน้ำ เด็กบางคนก็จะเป็นอีสุกอีใส อาหารแก้ร้อนสำหรับผู้ใหญ่คือ กระตูดหมู หมูสับต้มมะระ แกงจืดผัก แกงส้ม อย่ากินอาหารมัน ๆ กินผลไม้ให้มากจะแก้ร้อนได้ดี

#### 47. อาหารมือบ้าย

เด็กต้องการอาหารมือบ้ายก่อนกินข้าวเย็น ผู้ปกครองให้อาหารเด็กอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นจะมีผลต่อสมอง ถ้าให้เงินเด็กไปซื้อกินเอง ควรสอนให้เด็กรู้จักเลือกกินในสิ่งที่มีประโยชน์ด้วย

#### 48. โปรตีนราคาถูกริมถนน

เด็กที่อดนมแล้ว พ่อกับแม่ก็มักคิดว่าเลี้ยงรอด เลยไม่ดูแลเรื่องอาหารการกินทำให้เด็กวัยนี้ขาดสารอาหารมาก อาหารที่ราคาถูกแต่มีประโยชน์ก็มี ควรให้เด็กกิน เช่น ไข่ปิ้ง หนวดปลา

หมักย่าง ปลาทุย ออย่าซื้อก๋วยเตี่ยวให้เด็กกินกับข้าว เพราะจะได้แต่แป้งสารอาหารจะไม่ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ

#### 49. ผงชูรสมีพิษต่อชีวิตจ้ะ

ผงชูรสจะกินได้ไม่เกิน 0-120 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม พิษของผงชูรสจะทำให้เด็กทารกสมองเสื่อม ปัญญาอ่อน อวัยวะสืบพันธุ์เสื่อมโทรม เด็กอาจตายในท้องก่อนคลอด หรือพิการตั้งแต่กำเนิด กระดูกไขข้อไม่เจริญเท่าที่ควร มีโรคแทรกเช่น มะเร็ง และตายในที่สุด

#### 50. อาหารที่มีคุณค่าแก่ร่างกายสูง

อาหารที่กินบางอย่างไม่มีคุณค่า ในขณะที่บางอย่างมีคุณค่า แต่กลับไม่เป็นที่นิยมเช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซึ่งแก้โรคเหน็บชา โลหิตจาง เต้าหู้จะมีโปรตีนมากพอ ๆ กับเนื้อสัตว์ ผักสดทุกชนิด ซึ่งมีกากช่วยการขับถ่าย ผลไม้ ไข่และนม บำรุงสุขภาพ อาหารเหล่านี้มีประโยชน์ควรพยายามกินให้ครบ

#### 51. สู้ฤดูร้อนด้วยอาหาร

ในฤดูร้อนพยายามอย่าเดินตากแดดในตอนกลางวัน เพราะจะทำให้เป็นไข้หวัดได้ อาหารที่เหมาะสมสำหรับฤดูร้อนคือ ต้มยำ เพราะมีสรรพคุณช่วยเรียกเหงื่อได้ดี

#### 52. เลี่ยงลูกค้ายไขกับปลาและผักนึ่ง

พ่อ แม่ ของเด็กตามต่างจังหวัด เมื่อเด็กอดนมแล้วก็มักจะเลี้ยงตามมีตามเกิด เพราะคิดว่าเด็กรอดแล้ว จริง ๆ อาหารที่มีคุณค่าต่อเด็กก็ไม่ใช่ว่ามีราคาแพง ถ้ารู้จักเลือกเช่น อาหารโปรตีนพวกไข่ปิ้ง ปลาทุยทอด ผักที่มีประโยชน์ เช่น ผักนึ่ง จะทำให้เด็กเติบโตไม่ขาดอาหาร

#### 53. อาหารเด็กวัยเรียน

ก๋วยเตี่ยวเป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก เพราะก๋วยเตี่ยวทำจากแป้งที่ไม่จากปลายข้าว มีผักจำพวกถั่วงอก ต้นหอม ผักชี มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และจากน้ำต้มกระดูก นอกจากนั้น เด็ก ๆ มักจะชอบกินก๋วยเตี่ยว ควรทำให้เด็กกิน เด็กจะได้รับอาหารที่มีประโยชน์

#### 54. อาหารที่เป็นโทษ

อาหารเมื่อตักไม่ควรกินอย่างมาก เพราะร่างกายจะไม่ได้เอาอาหารเหล่านี้ไปใช้เลย อาหารที่กินเข้าไปจะถูกแปรรูปเป็นไขมัน สะสมไว้ที่หน้าท้อง ทำให้อ้วน น้ำหนักตัวเพิ่มมาก โดยเฉพาะในผู้ใหญ่ที่มีอายุ ร่างกายพร้อมสะสมไขมันอยู่แล้ว

#### 55. ก๋วยเตี๋ยวอาหารสารพัดประโยชน์

ก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายครบถ้วน และเป็นที่ยอมรับของคนแทบทุกคน ก๋วยเตี๋ยวมีคุณค่ามากกว่าข้าวหรืออาหารอื่นในระดับเดียวกัน อีกทั้งราคาก็ไม่แพง

#### 56. อากาศอาหารอาบยาพิษ

คนเดี๋ยวนี้กินอาหารพวกผัก ผลไม้ที่มียาฆ่าแมลงอาบอยู่มาก ยาฆ่าแมลงบางอย่างมีพิษร้ายแรง เช่น เพอร์ธิดอล 605 เรื่องนี้ทางราชการควรเข้ามาตรวจตราดูแลเพราะมีคนตายจากสาเหตุนี้เพิ่มมากขึ้นทุกปี

#### 57. นมขี้เตา ยอดอาหารของทารกแรกเกิด

นมขี้เตา เป็นนมสีเหลืองอ่อน มีลักษณะเหนียว ชื่นกว่านมธรรมดา เป็นยอดอาหารของเด็กแรกเกิด เพราะจะมีภูมิคุ้มกันโรคในน้ำนม น้ำนมนี้จะมีเพียง 2-3 วันเท่านั้น ควรให้เด็กทานให้ได้ อย่าคิดว่าเป็นนมน้ำเหลืองแล้วไม่让孩子กิน

#### 58. อาหารอร่อย ถูก และมีคุณค่าแก่ร่างกาย

การเลือกอาหารที่มีคุณค่าแก่ร่างกาย ควรทำดังต่อไปนี้ 1. ไม่ควรซื้ออาหารพวกเนื้อสัตว์และไข่ที่ละมาก ๆ เพื่อเก็บไว้ปรุงอาหาร 2. ของแห้ง เก็บไว้ได้ระยะหนึ่งแต่ไม่ควรนานเกินไป 3. อย่าปรุงอาหารทิ้งไว้นาน ๆ ควรทำเสร็จแล้วทานทันที ยกเว้นพวกแกงเผ็ด 4. อย่าใช้ข้าวหอมมะลิหุงเวลาจะกินกับน้ำแกง เพราะข้าวหอมมะลิจะไม่ค่อยอมน้ำ

#### 59. อาหารที่มีกากมีประโยชน์จะ

คนไทยเป็นโรคท้องผูกกันมาก ต้องสังยาถ่ายปีละกว่า 20 ล้านบาท อาหารที่กินแล้วแก้โรคท้องผูกก็มีคือ น้ำส้มมะขามเปียก มะขามหวาน อาหารมีกาก เช่น ส้ม และผักต่าง ๆ นอกจากนั้นยังมีข้าวซ้อมมือ ที่ช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายอีกด้วย

### 60. เนื้อคลุกยาอะไร

คนไทยเดี๋ยวนี้เสี่ยงต่อการกินอาหารที่มีสิ่งปลอมปนมาก เนื้อสัตว์มักจะถูกนำไปคลุกกับผงสีเหลืองทำเนื้อเค็มตากแห้งขาย ผัก ผลไม้ก็มียาฆ่าแมลง ลูกชิ้นก็ใส่บอแรกซ์ เวลาเลือกซื้อควรระวังให้ดี ถ้าเป็นไปได้ควรทำอาหารกินเองจะดีกว่า

### 61. อาหารสุ้นनाव

อาหารสุ้นनाव จะต้องเป็นอาหารที่ให้พลังงานมากเช่น ข้าวหมู แกงพุงปลา ข้าวหมกแพะ ข้าวหมกไก่ หรือแคบหมู แคบวัว เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คนกินควรระมัดระวังกินให้พอเหมาะ อย่ากินมากเกินไป น้ำหนักจะเพิ่ม ที่สำคัญควรระวังเรื่องการกินไข่ กินอย่างมากวันละฟองก็พอ ไม่เช่นนั้นอาจจะเป็นอันตรายได้

### 62. อาหารเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนเป็นโรคขาดอาหารตายมากเป็นอันดับ 1 ไม่ใช่เพราะไม่มีจะกิน แต่เป็นเพราะไม่รู้จักรักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่ควรให้เด็กกินคือ ดับ อาทิตยลละ 1-2 มือ น้ำพริก ผัก ปลา และข้าวผัด การทำอาหารให้เด็กกิน ควรเลือกอาหารที่เด็กชอบ เพราะจะทำให้เด็กทานอาหารได้มาก

### 63. ถั่วลันเตาพิษร้ายกันได้จ๊ะ

อัลฟลาทอกซิน เป็นพิษที่เกิดขึ้นในถั่วลันเตาเก่าเก็บ ที่มีจุดสีน้ำตาลหรือดำ วิธีแก้ต้องแก้จากผู้ปลูก คือ เมื่อเห็นถั่วกำลังจะแก่ให้รีบเก็บอย่าทิ้งค้างไว้ เวลาเก็บอย่าให้ผักถั่วแตก และแยกที่มีราออก รีบเด็ดผักถั่วตากแดดให้แห้งโดยเร็ว คนกินควรระวังดังนี้ อย่ากินถั่วที่ค้างไว้นาน ๆ ถ้ามีรสชาติผิดปกติให้ทิ้งเสีย พิษของอัลฟลาทอกซิน จะทำให้มีน้ำ หัว เวียน ท้องเสีย และสะสมก่อมะเร็ง

### 64. ผักอาบยาพิษ

ผักเดี๋ยวนี้ มียาฆ่าแมลงตกค้างมาก โดยเฉพาะในชะอม ถั่วฝักยาว และผลไม้ต่าง ๆ ทุกรูปแบบมีผักบางชนิดที่ไม่ฉีดยาฆ่าแมลงหรือมียาฆ่าแมลงตกค้างน้อย และควรกิน เช่น เห็ดต่าง ๆ ชมพู ส้มโอ ขนุน มะละกอ เป็นต้น ถ้าทำได้พยายามอย่ากินอาหารนอกบ้าน เพราะผู้ปรุงจะล้างไม่สะอาด ควรทำกินเองจะดีกว่า



### 65. อาหารกลางวันของคนไม่ชอบอ้วน

ความอ้วนจะบ่อนทำลายสุขภาพและความงาม เป็นบ่อเกิดของโรคหลายชนิด การรู้จักเลือกกินอาหารจะช่วยในเรื่องน้ำหนักได้ ควรกินเมื่อเช้าให้อิ่ม อย่ากินจุบจิบ พยายามลดอาหารเย็นและกลางคืน เปลี่ยนอาหารเป็นผักและผลไม้ จะช่วยได้มาก อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย

### 66. อาหารเพื่อสุขภาพ

การกินอาหารให้เป็น จะช่วยให้คนมีสุขภาพสมบูรณ์อาหารว่างเพื่อสุขภาพที่ควรกินคือน้ำผลไม้ปั่น แต่ต้องล้างและทำความสะอาดให้ดี เพื่อกำจัดยาฆ่าแมลงที่อาจตกค้างในผลไม้ เวลากินอาจเติมเกลือและน้ำผึ้งเล็กน้อย จะช่วยบำรุงสุขภาพได้มาก

### 67. ทูโภชนาการ

ทูโภชนาการ คือ การกินที่ไม่ดี ไม่งาม กินไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การกินอาหารหมู่เดียว หรือการกินอาหารจนอ้วนมากเกินไป การกินอาหารแบบนี้ควรหลีกเลี่ยง เพราะจะทำลายสุขภาพ ควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินในปริมาณเหมาะสมจะดีกว่า

### 68. อาหารโปรตีนในคูน้า

อาหารที่ให้โปรตีนไม่จำเป็นต้องมาจากเนื้อสัตว์ อาจมาจากผักและถั่วก็ได้ ผักในน้ำที่ให้โปรตีนมีหลายชนิด เช่น ต้นไข่น้ำ แหน หรือสาหร่าย ผักเหล่านี้ราคาไม่แพง ควรหามากินประหยัดดี

### 69. อาหารไทยมีคุณค่าไม่ต้องเติมยาบำรุงจะ

คนไทยนิยมยาเสริมสุขภาพ ซึ่งมีการโฆษณาสรรพคุณกันมากมาย ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้ว การกินอาหารให้ครบทุกประเภทก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้แล้ว แต่ก็ต้องเลือกอาหารให้ถูกกับลักษณะของงานที่ทำ เช่น ถ้าใช้แรงงานมากก็ควรกินข้าวและแป้งมาก ๆ เป็นต้น

### 70. ถั่วแระแน่นกว่านมถั่วเหลือง

ปัจจุบันถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นมถั่วเหลือง ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากเพราะให้โปรตีนสูง แต่จริง ๆ แล้ว การกินนมถั่วเหลือง เวลาทำจะต้องเสียกากถั่ว

เหลือที่คั่นออกไป ซึ่งมีโปรตีนอยู่ถึง 41% ดังนั้น เราควรเอาตัวเหลือไปต้มกินแบบถ้วยแฉะจะดีกว่า ได้คุณค่าครบถ้วน

#### 71. ยอดอาหารของคนไทย

ในสมัยก่อนปลาหูราคาถูกมาก ปลาหูเป็นปลาที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารสูง อีกทั้งยังสามารถดัดแปลงเป็นอาหารได้หลายชนิด เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป เอาปลาหูบดให้กินกับข้าว สลับกับอาหารโปรตีนอื่น และให้นมเด็กจะโตเร็ว และเฉลียวฉลาด

#### 72. อาหารฤดูร้อน

ในฤดูร้อนคนจะนิยมกินอาหารที่ให้ความชุ่มชื้นหรือทำให้เย็น เช่น ส้ม หลายคนคิดว่านมสดหรือนมสดราดข้าวหมาก หากกินเข้าไปแล้วจะทำให้ร้อน แต่จริง ๆ แล้วก็ทำให้เย็นเหมือนกัน ซึ่งควรกินในฤดูร้อนเป็นอย่างยิ่ง

#### 73. กินแร่วันละจานขึ้นบานใจ

อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก ผักจะมีประโยชน์มากที่สุด เพราะมีแร่ธาตุหลายอย่าง มีกากช่วยการขับถ่าย ดังนั้น ควรกินผักให้ได้ทุก ๆ วัน จะมีผลดีต่อร่างกาย

#### 74. อาหารคนแก่

อาหารคนแก่ โดยมากแล้วควรต้องเป็นอาหารบดละเอียด ในต่างประเทศจะบดใส่หลอดแล้วขาย แต่ทางจิตวิทยาการให้อาหารบดละเอียดนี้ไม่ดี เพราะคนแก่ก็จะยิ่งรู้สึกตัวเองแก่ลงไปอีก ทำให้เกิดอาการฝ่อ ถ้าได้ทำงานมาก ๆ จะดีกว่า ช่วยให้อายุยืน เพราะร่างกายจะกระฉับกระเฉง

#### 75. อาหารดิบ

คนหลายชาติชอบกินอาหารดิบ เช่น ญี่ปุ่นกินพวกปลาดิบ กุ้งดิบ ฝรั่งเศสกินสเต็กซึ่งปกติจะไม่ทำให้สุกทั้งหมด คนไทยกินพวกแหนม กุ้งแช่ กุ้งปล่า เนื้อสัตว์ดิ้น การกินแบบนี้เชื้อโรคที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์จะติดมาถึงคนด้วย ควรหลีกเลี่ยง

## 76. อาหารว่างที่จำเริญสุขภาพ

อาหารที่กินแล้วมีประโยชน์ต่อสุขภาพมีหลายชนิด เช่น ปอเปี๊ยะสด ข้าวมันส้มตำ ปอเปี๊ยะสดมีประโยชน์ เพราะมีส่วนประกอบที่ให้คุณค่าทางอาหารหลายอย่าง เช่น มีแป้งมีโปรตีน จากเต้าหู้ ไข่ กุนเชียง หมูตั้ง และเนื้อปู มีผักพวกต้นหอม แดงกวา อีกทั้งยังมีวิธีการทำที่ง่าย ทำกินเองได้ ไม่ยุ่งยากด้วย

## 77. อาหารเด็กวัยเรียน

อาหารที่เด็กวัยเรียนควรจะกินคืออาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีสารอาหารครบทุกประเภท และเด็กชอบกิน เพื่อให้กินได้บ่อย ๆ แต่ควรระวังอย่าให้เด็กกินอาหารร้อนมาก ๆ ตอนเที่ยงไม่ควรกินอาหารพวกข้าวเหนียว เพราะจะทำให้ท้องอืด และสุดท้ายควรให้เด็กมีอาหารว่างในมือระหว่างเที่ยงกับเย็นด้วย

## 78. เด็กดื่มน้ำอะไรดี

ในเวลาที่อากาศร้อน เด็กจะกินอาหารน้อย แต่ดื่มน้ำมาก และน้ำบางชนิดเด็กไม่ควรกิน ผู้ปกครองควรให้การดูแลให้ดี มิฉะนั้น จะเกิดอันตรายได้ น้ำดื่มที่ดีที่สุดคือ น้ำดื่มสุก เพราะสะอาด ไม่จำเป็นอย่ากินน้ำแข็ง เพราะสกปรกมาก น้ำหวาน น้ำอัดลมก็ไม่ดี น้ำผลไม้ก็ให้ระวังยาฆ่าแมลงที่จะติดมาด้วย หากทำเองจะสะอาดกว่า

## 79. ดื่มน้ำร้อนหรือดื่มน้ำเย็นดี

เวลาน้ำร้อน การกินของเย็น ๆ จะเป็นที่นิยมของคนมาก เพราะเชื่อว่าจะดับร้อนได้ แต่จริง ๆ แล้วการดื่มน้ำเย็นจะทำให้อากาศในตัวเย็นกว่าอากาศภายนอก ร่างกายคลายร้อน ในขณะที่การดื่มน้ำร้อนจะขับเหงื่อ ทำให้ชุ่มชื้น แต่ไม่ได้ใช้แก้ร้อนทั้งคู่ในหน้าร้อนสิ่งที่ควรปฏิบัติคือดื่มน้ำมาก ๆ จะดีที่สุด

## 80. น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ

ในฤดูร้อน การดื่มน้ำมาก ๆ เป็นเรื่องสำคัญ น้ำที่แก้กระหายได้ดีก็คือ น้ำส้มคั้นหรือน้ำมะนาวเป็นเครื่องดื่มที่ทำได้ง่าย ทำทานเองได้ อีกทั้งยังมีราคาถูกกว่าน้ำอัดลมและมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย

### 81. อย่ากินทุเรียนเข้าไปมาก

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้น้ำตาลและแป้งสูง เวลาอากาศร้อน ไม่ควรกินทุเรียนมาก เพราะจะทำให้ร้อนมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อน้ำหนักอีกด้วย

### 82. กินแก๊หนาว

อาหารที่กินแก๊หนาว ควรเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ขาหมูเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ควรกินเวลาหนาว แต่ในหน้าหนาว ไขมันจะจับตัวเป็นก้อนแข็งเร็ว เพราะฉะนั้น การกินอาหารให้อร่อยก็ควรดัดแปลงให้เข้ากับธรรมชาติ เช่น เอาขาหมูใส่พิมพ์ แซ่เย็นไว้กิน แต่ควรระวังเพราะอาหารที่มีไขมันมากผู้สูงอายุไม่ควรกิน

### 83. หลับให้สนิทแล้วสุขภาพจะดีจ้ะ

การทำให้สุขภาพดี ร่างกายควรได้รับการออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ คนที่พักผ่อนไม่เพียงพอหรือหลับไม่สนิท สุขภาพจิตจะไม่ปกติ อารมณ์แปรปรวน กินไม่ได้ อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ มีอาการทางประสาท ประสาทหลอน ซึมโหม หงุดหงิด ซุบซอม ตระอมนม การนอนหลับให้สนิท คือต้องไม่ฝันเลย ทำได้ไม่ยาก แต่ต้องฝึก ไม่เอาเรื่องก่อนนอนมาคิด ถ้าหลับสนิทสุขภาพจะดีมาก

### 84. กินน้อยให้คุณมาก

การกินควรกินให้พอดี เลือกกินอาหารให้ครบทุกประเภท อย่ากินไขมันและน้ำตาลมาก โรคหลายโรคเกิดจากการกินมากเกินไป เช่น โรคกระเพาะ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคลำไส้ เป็นต้น คนเราต้องการอาหารตามวัยดังต่อไปนี้ วัยทารก ต้องดื่มนมประมาณ 7-10 เดือน และกินอาหารเสริมเป็นโปรตีน วัยอดนม ควรให้อาหารให้ครบ อย่าปล่อยให้เด็กเลือกกินอาหารเอง ควรให้กินข้าวน้อยให้กินกับมาก วัยหนุ่มสาว ควรกินอาหารให้ครบทุกประเภท แต่อย่ากินมาก วัยชราควรกินอาหารพวกเนื้อสัตว์ไม่มีไขมัน ถั่ว ลดแป้ง ไขมันและไขมัน

### 85. ควรตามใจปากหรือไม่

การกินอาหารควรรู้จักเลือกกินอาหารให้ถูก รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่จำเป็นต้องกินอาหารที่มีราคาแพง เพราะอาหารแพงก็ไม่ได้ดีกว่าอาหารอื่น นอกจากนั้นก็ไม่ต้องตามใจปาก เพราะถ้ากินอาหารพวกแป้งและไขมันมากจะมีอันตราย อาจเป็นความดันโลหิตสูงได้

### 86. กินมะม่วงเพื่อสุขภาพ

ในช่วงฤดูร้อน คนจะอ่อนแอ ป่วยง่าย โรคที่มักเป็นคือโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อหิวาห์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการกินอาหารไม่สะอาด โรคท้องผูก ซึ่งเกิดขึ้นจากการกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ อาหารที่แนะนำคือ มะม่วง เพราะจะช่วยระบายทำให้การขับถ่ายดี อีกทั้งมะม่วงยังช่วยให้ต้านทานโรคหวัดได้อีกด้วย

### 87. กินอย่างดี

การกินอาหารไม่จำเป็นต้องกินอาหารแพง เพราะอาหารแพงไม่จำเป็นต้องดี หากเป็นไปได้ ควรทำอาหารเองจะดีกว่า เพราะจะประหยัดและสะอาด อาหารที่แนะนำคือ ปลาทู ไช้ ผัก ต่ำลิ้ง เนื่องจากมีประโยชน์และราคาถูก

### 88. ท่านกินยาพิษทำไม

ยาพิษที่คนกินเข้าไปทุกวันนี้คือ ยาฆ่าแมลงที่ติดหรือตกค้างอยู่ในผัก ผลไม้ หากจะกินผักซึ่งฉีดสารหนู กำมะถันขาว โซเดียมฟลูออไรด์ พิษตกค้างพอกยา 585 เซพวิน 85 หรือคาบาริล จะต้องดูว่าอยู่ในผักชนิดใด เพราะระยะเวลาการสลายตัวของยาฆ่าแมลงในผักแต่ละอย่างไม่เท่ากัน ถ้ากินถั่ว แตง มะเขือ พริก ข้าวโพดหวาน พริก มะเขือเทศ หรือกระเจี๊ยบ ต้องกินหลังพ่นยาอย่างน้อย 10 วัน ถ้าเป็นผักพวก กะหล่ำ หัวไช้เท้า ต้องกินหลังพ่นยาอย่างน้อย 14 วัน ควรดูให้ดีเสียก่อน

### 89. กินเมื่อหิว

การกินควรกินเมื่อหิว อย่ากินเมื่ออยาก การกินเมื่อหิว หมายถึง การกินตามความต้องการของร่างกาย การกินเมื่ออยากหรือฝืนใจกิน จะทำให้ร่างกายได้อาหารมากไปใช้ไม่หมด อึดอัด ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย คนสูงอายุควรระวังให้มาก ควรเลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์และกินเมื่อหิวจะดีกว่า

### 90. ฤดูหนาวกินอะไร

การกินอาหารทุก ๆ ชนิดพยายามจะเลือกกินอาหารให้เข้ากับฤดูกาล เช่น ฤดูต้นหนาวของไทยจะมีประเพณีตักบาตรเทโว มีข้าวต้มลูกโยนที่เป็นข้าวเหนียว ซึ่งเมื่อกินแล้วจะทำให้สุขภาพดี ฤดูร้อนก็มีข้าวแช่กินแล้วเย็นสดชื่น อาหารฤดูหนาวเด็กควรกินไข่ทุกวัน กินข้าวให้ได้ประมาณ 1 จานต่อวัน กินโปรตีนประมาณ 1.5 ฝ่ามือ หนุ่มสาวควรกินไข่วันละ 2 ฟอง ข้าวมีอละ

จาน โปรตีน 1 ฝ่ามือ ส่วนคนแก่ ควรกินไข่อาทิตย์ละ 3 ฟอง ข้าว 1 จานต่อวัน โปรตีน 1 ฝ่ามือ ส่วนผัก ผลไม้ กินได้ตามชอบใจ

#### 91. กินหนังสือสัตว์แก้หนาวจะ

ในฤดูหนาว การกินหนังสือสัตว์จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพราะจะมีไขมัน ช่วยแก้หนาวได้ ประเทศไทยเรานิยมกินกันมาก โดยเฉพาะทางภาคเหนือ

#### 92. กินมือคำจ้ำมำจะ

ความอ้วนอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดในหัวใจตีบตัน แต่การลดความอ้วนในช่วงที่เป็นวัยรุ่นหรือเด็กจะส่งผลต่อสมอง ทำให้โง่ทึบ การลดอาหารควรทำเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป หรือร่างกายเติบโตเต็มที่แล้ว การควบคุมน้ำหนักทำได้โดยกินข้าวน้อย ๆ กินพอลิม ไม่กินหวานจัด กินผัก ผลไม้มาก ๆ กินมื่อเย็นให้น้อย กินให้เป็นมื่อ อย่ากินจุบจิบ

#### 93. คนกินง่ายตายยากจะ

คนไทยมีอาหารการกินสมบูรณ์ แต่มีโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารเยอะมาก คนไทยกินอาหารไม่ค่อยถูกสุขลักษณะ การกินอาหารดี ๆ แพง ๆ ไม่ได้หมายความว่าดีประโยชน์ ควรปลูกฝังให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ใต้อู ข้าวกล้อง จะดีต่อสุขภาพมาก

#### 94. กินเพื่อสุขภาพ

การกินอาหารที่เหมาะสมควรดูตามวัย เช่น วัยเด็ก ควรกินอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ วัยฉกรรจ์ ควรกินอาหารที่มีแร่ธาตุครบถ้วน อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากคือผัก แต่ต้องทำให้สุกเร็ว ๆ คือ เพื่อให้คงคุณค่าอาหารไว้ให้ได้มากที่สุด

#### 95. กินขนมจีนควรนั่งก่อนจะ

การกินขนมจีนควรนั่งก่อน เพราะกระบวนการผลิตสกปรก ถ้ากินในช่วงฤดูร้อนจะเสี่ยงมาก เพราะโรคอหิวาห์ โรคบิด โรคใช้รากสาด ซึ่งเป็นโรคทางเดินอาหารระบาด เชื้อโรคอาจติดมากับขนมจีนตอนทำได้ การนั่งจะทำให้เชื้อโรคดีต่อสุขภาพของคนกิน

### 96. รถติดชีวิตสั้น

คว้นรถยนต์ จะมีก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซพิษ สุดคมมาก ๆ จะทำให้สมองมีเนื้องอก และอาจถึงตายได้ เพื่อสุขภาพหากหลีกเลี่ยงการเดินทางตอนรถติดได้จะดีมาก

### 97. สวยใน

วิธีการที่จะทำให้คนสวยจากข้างในมีดังต่อไปนี้คือ 1. ทำสภาพจิตใจให้สดชื่นเสมอ หลีกเลี่ยงความเครียดและการคิดมาก 2. ทานผักและผลไม้มาก ๆ นอกจากนั้นก็ให้ทานพวกโปรตีน ไข่ และนม 3. มีความเมตตาากรุณา 4. รู้จักบนอบ 5. ทำงานที่ชอบ อย่าอยู่ว่าง ๆ หรืออยู่เฉย ๆ 6. เคารพในความสามารถของตนเอง 7. ออกกำลังกายให้พอเหมาะ 8. รับประทานอาหารเป็นเวลาและประจำ

### 98. สุขภาพยามน้ำท่วม

ภัยที่เกิดจากน้ำท่วมมีหลายอย่าง ที่ควรระวังคือ ไฟฟ้าดูด และงูพิษกัด ถ้าถูกงูพิษกัด อย่าเขี่ยยาสมุนไพรต่าง ๆ ให้รีบไปฉีดยาที่สถานเสาวภาหรือโรงพยาบาล สำหรับคนที่ตากฝนมา ควรทำตัวเองให้แห้งโดยเร็ว ถ้ามีอาการเริ่มต้นของหวัด ให้พยายามกินอาหารที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น

### 99. ลดแป้งกันมัย

คนไทยเคยชินกับการกินแป้ง คือ ข้าว มาก ๆ แต่จริง ๆ แล้ว เด็กควรกินโปรตีนให้มากกว่าแป้ง อีกทั้งคนมีอายุหรือสูงอายุก็ต้องการแป้งน้อยลงด้วย เพราะแป้งถ้าใช้ไม่หมดจะสะสมไว้ที่หน้าท้อง ดังนั้นอาหารที่ควรกินมาก ๆ คือ ผักและผลไม้ เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีหุ่นดี โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน

### 100. อยากเตะปี่บังมัยคุณ

ยาที่กินเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง มีพลัง คงไม่มีจริง การที่ร่างกายกระฉับกระเฉงและทะมัดทะแมงอยู่ที่การเลือกกินอาหาร ถ้าร่างกายอ่อนก็จะอืดอืด เพราะฉะนั้นควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ กินในปริมาณที่พอดี ลดข้าวและแป้งลง จะช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้นได้

### 101. จะอาบน้ำให้เด็กดูอากาศก่อนจะ

คนไทยคุ้นเคยกับการอาบน้ำทุกวัน ผู้ใหญ่ที่จะให้เด็กอาบน้ำในฤดูหนาว ควรดูด้วยว่า เด็กหนาวมากหรือเปล่า ไม่สบาย ครั้นเนื้อครั้นตัวหรือไม่ ถ้าเป็นควรให้เด็กอาบน้ำตอนกลางวันและอาบน้ำร้อน เมื่ออาบเสร็จก็รีบเช็ดตัว จะช่วยได้มาก ลดอาการไม่สบายได้

### 102. หนาวหน้าร้อน

พ่อ แม่ มักจะคุ้นกับการให้เด็กอาบน้ำทุกวัน เมื่ออากาศหนาวเกิดในฤดูร้อนเด็กถูกบังคับให้อาบน้ำทั้ง ๆ ที่อากาศหนาวนั้น เด็กจะไม่สบาย เวลานอน พ่อ แม่ ควรดูแลให้เด็กใส่เสื้อยืดให้แนบตัว ถ้าเป็นหวัด ปวดหัว อย่ากินยาแก้ปวด เพราะยาแก้ปวดเป็นยาระงับประสาท กดประสาท เป็นอันตรายต่อดับและกระเพาะ ถ้ากินมาก

### 103. ไม่ป่วยอย่าอยู่

คนเรานอกจากการกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะและขับถ่ายให้เป็นเวลาแล้ว การออกกำลังกายก็จำเป็นเหมือนกัน เพราะการออกกำลังกายจะทำให้เลือดในร่างกายหมุนเวียนดี กล้ามเนื้ออวัยวะจะถูกใช้งานทุกส่วน

### 104. กินอาหารอร่อยกว่ากินยาจะ

เด็กที่เป็นโรคตามขโมย ผอม พุงโร ควรให้กินดี เพราะตัวมีคุณค่าทางโภชนาการ มีธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและบำรุงเลือดทำให้มีเลือดฝาดมากขึ้นได้

### 105. อย่าติดนิสัยคนเมืองร้อน

เมืองไทยเป็นเมืองร้อน คนไทยเคยชินกับการอาบน้ำก่อนนอน แต่ในช่วงฤดูหนาวไม่จำเป็น เพราะก่อนนอนอากาศจะเย็น ถ้าอาบน้ำจะทำให้ไม่สบายได้ โดยเฉพาะเด็ก ทางที่ดีควรดูก่อนว่า อากาศหนาวเกินไปหรือไม่ เด็กไม่สบายอยู่หรือเปล่า หากอาบน้ำอุ่นตอนอากาศไม่เย็น ความเสี่ยงต่อการป่วยในฤดูหนาวก็จะลดน้อยลง

### 106. ประโยชน์ของน้ำมันพืช

สาเหตุของโรคหัวใจวายคือ การมีไขมันอุดตันในเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลไปหัวใจไม่สะดวก ไขมันที่สะสมในเส้นเลือดคือ คอเลสเตอรอล ดังนั้น นักวิจัยจึงพยายามหาไขมันที่ไม่ไป



สะสมในเส้นเลือด และพบว่าไขมันจากพืชใช้ได้ ดังนั้นการกินน้ำมันพืชจะทำให้ไม่มีไขมันอุดตันในเส้นเลือดและต่อต้านโรคหัวใจวายได้

### 107. กินเพื่ออยู่

คนไทยกินอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการค่อนข้างมาก การที่ร่างกายกินอาหารเข้าไปแล้วใช้ไม่หมด ร่างกายจะสะสมไว้ เป็นไขมันที่หน้าท้อง ทำให้อ้วน คนที่อ้วนจะเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดในหัวใจตีบตัน ควรกินอาหารให้พอดี และควรงดอาหารหลังมือเย็น

### 108. กินให้สวย

การกินที่ดี คือการกินให้ครบทุกหมู่ตามที่ร่างกายต้องการ การกินตามใจปากมาก หรือการระมัดระวังมากก็ไม่ดี คนกินมากจะอันตรายสูงกว่าคนกินน้อย เพราะเสี่ยงต่อโรคมากกว่า อาหารที่มีประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง ถ้ารู้จักเลือกก็จะได้ของดีมีประโยชน์ ราคาไม่แพง

### 109. กินแก้หนาว

อาหารของคนที่อยู่บริเวณที่อากาศหนาวจัด จะเน้นไขมันมาก เพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย เหล้าพื้นเมือง หรือเหล้าเถื่อนก็ช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายได้ดี แต่อย่างไรก็ตาม อาหารเหล่านี้ไม่ควรกินมากเกินไป และสิ่งที่ควรทำควบคู่กับการกินอาหารให้ถูกต้องตามลักษณะอาหาร คือการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

### 110. กินอาหารแทนยาแก้ไอ

วิธีการประหยัดยาที่ง่ายที่สุดคือ ทำร่างกายให้แข็งแรง ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์ต่อร่างกาย จะช่วยทำให้ร่างกายต้านทานโรคได้ และควรระลึกไว้เสมอว่าอาหารที่ดีไม่จำเป็นต้องแพง แต่ต้องกินให้เป็น เช่น ส้ม เวลากินก็อย่าคายกาก จะได้ประโยชน์มากกว่า และที่สำคัญต้องรู้จักเลือกกินอาหาร เพราะอาหารบางอย่างกินแทนกันได้

### 111. กินผักมือเย็นกันมัย

การกินอาหารมือเย็นมาก จะเป็นผลร้าย โดยเฉพาะต่อคนหลังวัยหนุ่มสาว ควรกินอาหารพวกผักให้มากขึ้นจะดีกว่า เพราะตอนกลางวันร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานอาหารที่กินเข้าไป จะสะสมอยู่ทำให้อึดอัด โดยเฉพาะถ้าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ควรยั้งต้องระวังให้มาก

### 112. มือเย็น-กินผัก

การลดน้ำหนักตามสถานลดน้ำหนักทำได้ แต่สิ้นเปลือง การลดน้ำหนักเองประหยัดกว่า การลดน้ำหนักทำได้โดยกินอาหารเข้ากับกลางวันให้มาก กินมือเย็นให้น้อยที่สุด กินอาหารพวกผักและผลไม้ให้มากขึ้น น้ำหนักจะลดลงเอง

### 113. ระวังสุขภาพหน้าหนาว

การระวังรักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วยมีประโยชน์มาก คนไทยไม่คุ้นกับฤดูหนาวและจะไม่สบายกันมากเมื่ออากาศหนาวมาถึง ฤดูหนาวควรกินอาหารพวกไขมัน เพื่อให้มีพลังงานสู้อากาศหนาวได้ ฤดูหนาวเมืองไทยไม่ได้หนาวทั้งวัน แต่ตอนกลางวันจะร้อนกลางคืนหนาว ร่างกายปรับตัวไม่ได้ ต้องทำร่างกายให้อบอุ่นตลอด สวมเสื้อกันหนาวตอนเช้าและตอนดึก ใส่เสื้อยืดให้แนบตัวก่อนนอน เวลาอาบน้ำก็อย่าอาบน้ำต่อนหนาวมาก ผู้ใหญ่ควรดูแลเด็กด้วย อย่าบังคับให้เด็กอาบน้ำหน้าหนาว การอาบน้ำอุ่นจะดีที่สุด

### 114. อย่ากลัวริดสีดวงทวารและท้องผูก

การรักษาโรคริดสีดวงทวารคือ เวลาเข้าห้องน้ำให้ล้างกันแทนเช็ดกัน ให้น้ำผสมสบู่ล้างเข้าไปล้างในรูกัน ทั้งก่อนและหลังอุจจาระ จะช่วยลดอาการริดสีดวงทวารและท้องผูกได้

### 115. อยู่ใต้ฟ้าอย่ากลัวฝน

การปฏิบัติตัวเวลาหน้าฝนคือ อย่ากินยาพาราเพื่อร่างกายจะไม่มีภูมิต้านทาน โรคหวัดไม่มียาที่รักษาให้หายขาดได้ การบำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ทắmผ้าต่อนอนไม่ใส่เสื้อเปียกชื้น กินน้ำส้ม น้ำมะนาวมาก ๆ จะช่วยให้อาการทุเลาลงได้ ยิ่งไปกว่านั้นน้ำส้มและน้ำมะนาวยังช่วยเรื่องท้องเสียได้อีกด้วย

### 116. คนแก่ก็ต้องแปรงฟัน

กลิ่นปากเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ฟันผุ เหงือกเน่า หลอดคออักเสบ อาหารไม่ย่อย หรือกระเพาะอาหารเป็นแผล สำหรับคนแก่มักเกิดจากการหมักหมมของเศษอาหาร เพราะไม่ค่อยแปรงฟัน เนื่องจากคิดว่าเป็นฟันปลอม จริง ๆ แล้วการทำความสะดวกฟันปลอมง่ายมาก และควรทำให้เป็นนิสัย จะทำให้ไม่มีกลิ่นปาก

### 117. อย่าตามใจปากจ้ะ

การตามใจปาก กินอาหารไม่เลือก จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เด็ก ๆ รับประทานอาหารได้น้อย หากให้กินมากก็จะขับถ่ายออกหมด การกินอาหารควรควบคุมให้ดี เพราะถ้ากินมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน การกินอาหารที่ดี ควรกินให้พอดีอิ่ม และกินอาหารแต่เฉพาะที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

### 118. สุขภาพคนเลี้ยงและสัตว์เลี้ยงระยะฝนสงฟ้า

ฤดูฝน ควรระวังสัตว์เลี้ยง เพราะมีสัตว์อันตรายเช่น งู หนู เข้าไปทำอันตรายสัตว์เลี้ยงได้ นอกจากนั้นยังต้องระวังไม่ให้ฝนสาดโดนสัตว์เลี้ยง เพิ่มยาบำรุง และระวังโรคติดต่อให้ดี คนก็ต้องระวังเช่นกัน อย่าประมาทควรหลีกเลี่ยงการตากฝน และสวมเสื้อผ้าแบบตัวเสมอ

### 119. ออกกำลังกายขยับขยับ

การออกกำลังกายควรทำเป็นประจำทุกวัน กล้ามเนื้อจะได้ทำงาน เลือดไหลเวียนและหลับสนิท นอกจากนั้นยังช่วยระบบขับถ่าย ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคอีกด้วย

### 120. อย่าทอดทิ้งเด็กอดนม

อากาศร้อน คนมักมีอาการร้อน ต้องควบคุมอารมณ์ให้ดี อย่าให้ขาดสติ สำหรับเด็กพ่อแม่ ไม่ควรปล่อยปละละเลย เด็กอดนมแล้วมักจะตายหลังจากอดนมไม่นาน เพราะกินอาหารไม่ถูกต้อง ควรให้อาหารเสริมเด็กตั้งแต่เด็กอายุมากกว่า 6 เดือน อย่าให้อดนมทันที ให้ลดปริมาณเอา เมื่ออายุ 6 เดือนให้กินน้ำส้มคั้น ข้าวบด ก๋วยเตี๋ยวบดได้ อายุ 7-8 เดือน กินเนื้อสัตว์บดละเอียดได้ อายุ 9-12 เดือน ป้อนอาหารวันละ 3 มื้อ อายุ 1 ขวบขึ้นไป กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้

### 121. น้ำมันพืช พืชอะไรดี

น้ำมันพืช เป็นที่นิยมมากกว่าน้ำมันสัตว์ เพราะไม่มีคอเลสเตอรอลมากเหมือนน้ำมันสัตว์ ป้องกันโรคหัวใจวายได้ น้ำมันพืชทำจากพืชได้หลายชนิด แต่พืชหลักที่นิยมคือน้ำมันมะพร้าว ส่วนพืชอื่น ๆ ก็เช่น เมล็ดงา ฝ้าย ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ข้าวโพด เมล็ดทานตะวัน เมล็ดคำฝอย หรือรำเป็นต้น

## 122. นอนให้เป็น

คนควรนอนให้ครบ 8 ชั่วโมง จึงจะพอ ไม่อย่างนั้นร่างกายจะไม่แข็งแรง อาหารไม่ย่อย และป่วยได้ง่าย นอกจากการนอนที่มากชั่วโมงแล้ว การนอนหลับให้สนิทก็จำเป็น เพราะการนอนหลับสนิทร่างกายจึงจะได้พักผ่อนอย่างแท้จริง การนอนหลับไม่สนิทมักมีสาเหตุมาจากนอนจมเหงื่อไคล คิดฟุ้งซ่าน สถานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือฝันมากเพื่อเจ้า การแก้ควรหัดให้นอนให้สำรวม จะช่วยให้นอนหลับสนิท

## 123. สุขภาพหน้าร้อน

อากาศร้อน ควรลดปริมาณการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายไม่เหนียวมาก ป้องกันการเป็นลม ส่วนอาหาร ก็ต้องเลือกกิน ลดอาหารรสจัด พยายามทานผักให้มาก ๆ ไม่ให้ท้องผูก มะขามจะช่วยระบายได้ดี และควรระวังอย่าตากแดดจัดเวลากลางวัน จะทำให้ป่วยเป็นหวัดได้

## 124. อย่างกลัวอ้วน

การลดความอ้วน โดยลดปริมาณอาหาร ทำได้โดยกินอาหารมื้อเย็นให้น้อย ลดแป้ง และไขมันเปลี่ยนเป็นผักและผลไม้แทน ถ้ากินเนื้อสัตว์ ปลา จะมีไขมันน้อยที่สุด

## 125. บริหารภายในบ้านก็ได้

การออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก ตอนเช้าตรู่ เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด คนที่ไม่มีโอกาสออกไปข้างนอก การออกกำลังกายภายในบ้านก็ได้ โดยเอาทรายใส่ถุงผ้าดิบถุงละ 1 กิโลกรัม มาคล้องไว้ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง ยกเท้าสลับกันไปมา ก็จะเป็นการออกกำลังกายที่ดี นอกจากนั้น การเดินขึ้น-ลงบันไดก็เป็นวิธีที่ทำได้เช่นกัน

## 126. สมุนไพรไทยไม่มีใครชี้ขาด

สมุนไพรไทยมีประโยชน์มาก แต่มีปัญหาอยู่ประการหนึ่งคือ ไม่มีการชี้ขาดเรื่องลักษณะของสมุนไพรและสรรพคุณที่แท้จริง อีกทั้งยังไม่มีปริมาณการใช้ที่แน่นอน ทางกระทรวงสาธารณสุขก็ไม่เข้ามาดูแล ทำให้การใช้มีปัญหา

## 127. อบสมุนไพรได้อะไรหรือเปล่า

สมัยโบราณการอบสมุนไพร ทำกับผู้หญิงหลังคลอดลูก ทำหลังอยู่ไฟ พร้อม ๆ กับการทับหม้อเกลือ การอบสมุนไพร จะช่วยให้เหงื่อออก ลดน้ำหนักดี ทำให้อารมณ์ปลอดโปร่ง เบา

สบายขึ้น การที่จะอบสมุนไพรทำเองได้ ไม่จำเป็นต้องเข้าร้าน เอน้ำใบชุมเห็ดเทศต้ม ใส่ไว้ในกระทง นึ่งอยู่พักหนึ่งก็ใช้ได้แล้ว

#### 128. ยาไป่วอยู่ไหน

เครื่องดื่มน้ำที่โฆษณาว่าเป็นยาบำรุงกำลังซึ่งคนนิยมดื่มนั้นๆ นั้น ยังไม่มีใครสามารถพิสูจน์ได้ว่ามีประโยชน์จริงหรือไม่ หรือแค่ไหน ยิ่งไปกว่านั้นบางอย่าง ยังผสมสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอีก คนที่จะดื่มควรเลือกให้รอบคอบ อย่าหลงเชื่อโฆษณา

#### 129. เหงื่อยาอายุวัฒนะขนานสำคัญ

คนเราการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยการไหลเวียนของโลหิต การออกกำลังกายจำเป็นและมีประโยชน์มาก เพราะทำให้เกิดการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังทำให้เหงื่อออก ช่วยระบบการขับถ่าย การอยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้ต่อร่างกายเลย แม้กระทั่งคนป่วย ก็ควรมีการเคลื่อนไหวบ้าง ไม่เช่นนั้นจะหายช้า และอาจเกิดอาการอย่างอื่นตามมาอีกเช่น ท้องผูก เป็นต้น

#### 130. ยาไป่ว

ยาไป่วที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงตลอดเวลานั้น ที่จริงแล้วคืออาหารโปรตีน เพราะโปรตีนจะทำให้เกิดต้นเหตุ มีความต้องการทางเพศได้ พระที่เคร่งจึงมักงดอาหารเนื้อสัตว์ไปเลย

#### 131. ยาอายุวัฒนะขนานเอก

ยาอายุวัฒนะขนานเอกคือ การทำจิตใจให้แจ่มใส ปล่อยใจให้ว่าง ยิ้มให้กับโลก ทำใจให้ปลอดโปร่ง แม้จะมีภาระมาก เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพร่างกายจะดีตามไปด้วยพร้อม ๆ กัน

#### 132. นอนเพื่อสุขภาพ

ท่านอนมีหลายท่า เช่น ท่าเอนหลัง ท่านอนหงาย ซึ่งเป็นท่านอนหลับแบบธรรมชาติ ท่านอนหงายหนุนหมอนเป็นท่านอนของคนส่วนใหญ่ แต่ต้องพลิกตัวด้วย นอนเฉย ๆ จะเสียสุขภาพ ท่านอนแบบยกขาสูงเลือดจะไปเลี้ยงสมองได้ดี แต่ไม่ควรทำนาน จะช่วยบำรุงสมองได้ ท่านอนคะแคงเหมาะกับการนอนชั่วคราว และทำให้นอนไม่กรน ท่านอนคว่ำนอนได้ชั่วคราว เพราะไม่ค่อยสบาย

### 133. รอบเววนอกสุขภาพจะ

ปัญหาสุขภาพ ส่งผลต่อชีวิตครอบครัวได้ คนต่างจังหวัดจะมีเวลาพักผ่อนมาก เพราะนอนเร็ว แต่คนกรุงเทพฯมีเวลาพักผ่อนน้อย กินก็มาก แม้กระทั่งในตอนเด็ก การนอนจำเป็นต่อร่างกาย และการกินอาหารมีคุณค่าก็ไม่มีประโยชน์ เพราะร่างกายไม่ได้ใช้มีแต่จะสะสมไว้ ทำให้น้ำหนักมาก และเจ็บป่วยได้ง่าย ทางที่ดีควรกินให้มากในตอนเช้ากับตอนกลางวันจะดีกว่า

### 134. คุณเป็นหมอตระเวนตัวเองได้จะ

การไม่สบายบางอย่าง เมื่อรู้ตัวก็สามารถรักษาตัวเองได้ เป็นการประหยัดเวลาไม่สบาย พยายามอย่าอยู่ใกล้และใช้ของร่วมกับคนอื่นในบ้านเพื่อป้องกันการติดต่อ ถ้าเกิดเป็นแผลก็ให้ทำความสะอาดให้สม่ำเสมอ ถ้าท้องผูกก็ให้รับประทานก่อนอาหารจะหนัก ตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ถ้าอ่อนเพลียก็ให้พักผ่อนให้พอ หากเกิดอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ก็ให้ทำร่างกายให้อบอุ่น แต่ถ้าตอนเช้าหายใจแล้วสดชื่นก็แสดงว่าสุขภาพดี

### 135. ขัดใจปากดีหรือตามใจปาก

การขัดใจปากหรือตามใจปากไม่ดีทั้งคู่ เพราะถ้าขัดใจปากก็จะทำให้อาหารที่กินเข้าไปมีน้อย ไม่พอ และอาจเบื่ออาหารได้ง่าย ๆ แต่ถ้าตามใจปากก็จะกินมากเกินไปทำให้อ้วน แต่การกินอาหารตามใจมากมักมีมากกว่าขัดใจปาก ควรกำหนดการกินอาหารให้ดีเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตัวเอง

### 136. อย่าเอานมชั้นหวานมาเลี้ยงทารก

อย่าเอานมชั้นหวานมาเลี้ยงทารก เพราะนมชั้นหวานมีน้ำตาลสูงมาก ทำด้วยหางนมเติมน้ำตาลและแป้ง ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย เด็กทารกที่กินนมชั้นหวานจะขาดสารอาหารท้องเสีย ใจทึบ อ้วน ป่วยกระเสาะกระแสะ ผอม พุงโร และไม่เติบโตเท่าที่ควร

### 137. ตามใจปากเป็นบ่อเกิดของโรคหลายอย่างจะ

การกินตามใจปาก จะทำให้น้ำหนักมาก และมีปัญหาตามมาทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นต้นเหตุของโรค เช่น เบาหวาน และหัวใจตีบตัน ทางที่ดีควบคุมการกินอาหารให้พอเหมาะ จะดีที่สุด

### 138. กินนมแม่แก่ลูกดก

การที่เด็กกินนมแม่ จะมีประโยชน์ต่อทั้งแม่และลูก ลูกก็จะมีร่างกายแข็งแรงเติบโต สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ แม่ก็มีเกราะป้องกันการท้อง เพราะช่วงที่มีน้ำนมก็จะมีไข่สุก ทั้ง ช่วงห่างในการมีลูกไปได้ ทำให้ร่างกายแม่ได้พักฟื้นมากขึ้น

### 139. กินเพื่อสุขภาพ

เดือนมิ.ย.-ก.ย. ปลาทุกำลังเติบโต การกินปลาทุให้อร่อยต้องกินในช่วงนี้ อาหารที่มี ประโยชน์อย่างหนึ่งที่แนะนำคือ เมี่ยงปลาทุ กินกับใบทองหลาง ใบชะพลู มีพริกขี้หนู ชিং มะนาว ต้นหอม ผักชี และถั่วลิสงคั่ว ควบไปด้วย จะมีคุณค่าทางอาหารมาก

### 140. กินสุร้อน

ในหน้าร้อน ปรุงอาหารกินเองจะดีกว่า อาหารที่แนะนำคือ ปลาทุหนึ่ง จิ้มกับมะนาวน้ำ ปลาพริก น้ำแกงก็ให้พยายามใช้ปลาสดและปลาทุ เพราะจะราคาถูก หรือถ้าไม่ชอบแกงจะเอา ไปทอดก็ได้ ใบมะขามอ่อนก็ควรกินเอาไปผัดหรือแกงก็อร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกาย คลายร้อนได้ เป็นอย่างดี

### 141. กินให้ตาย

การกินอาหารควรระวังอย่าตามใจปาก ไม่ควรกินข้าวเหนียวในตอนกลางวัน เพราะจะทำให้เหงื่อ ควรหลีกเลี่ยงอาหารมีไขมันและแป้งมาก อย่ากินอาหารไม่เป็นเวลา หรือกินอาหารที่มี รสจัด เพราะจะทำให้เป็นโรคกระเพาะ พยายามหลีกเลี่ยงการกินอาหารนอกบ้าน เพื่อลดปริมาณ ผงชูรส และถ้ารู้ว่าแพ้อาหารก็ไม่ควรกิน นอกจากนั้น ยังต้องรู้ชื่อกว่า อาหารบางอย่างไม่เหมาะ สำหรับบางวัย เช่น นมข้นหวานไม่ควรให้เด็กทารกกิน

### 142. กินมากร้อนมาก

ในช่วงฤดูร้อน ควรดื่มน้ำมาก ๆ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งและไขมัน เพราะจะทำให้ ร่างกายร้อนมากขึ้น ผักที่ควรกินคือบวบ น้ำเต้า ฟัก แตง มะระ ถั่วฝักยาว ระวังนี้ถ้ากินอาหาร เจหรือมังสวิรัตได้จะดีมาก

#### 143. กินให้ฉลาด

การกินอาหารจะมีผลต่อการพัฒนาการทางสมองของเด็ก อาหารที่กินควรให้ครบ 5 หมู่ อย่ากินอาหารหนักไปอย่างเดียว ต้องกินอาหารที่มีโปรตีนสูง เพื่อให้เด็กมีสารอาหารที่จะไปช่วยการพัฒนาการของสมองอย่างครบถ้วน อย่าลืมนัดระวังเสมอว่า อาหารดีไม่จำเป็นต้องแพง แต่ต้องรู้จักเลือกกิน

#### 144. ทารกกับน้ำผึ้ง

เด็กทารกมักจะตายง่าย ๆ ถ้าพ่อ-แม่จะไม่รู้จักระวังเรื่องการให้อาหาร ทารกแรกเกิดจะท้องเสียง่าย ควรให้กินนมแม่ ให้กินน้ำผึ้งหรือน้ำตาลไม่ได้ กลัวยบดกินได้เพียงมีอละครั้งซอสนาไม่อย่างนั้นเด็กจะอืดอืด กระทบแน่นอนตาย

#### 145. การออกกำลังกายแบบไหนดี

การรักษาสุขภาพร่างกายให้ดี ควรกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ รู้จักการออกกำลังกาย และทำสุขภาพจิตให้ดี การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬา การได้เคลื่อนไหวร่างกายก็คือการออกกำลังกายแล้ว ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเลือกได้ตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคน

#### 146. หน้าท้องขยายง่ายฤดูนี้จ๊ะ

ฤดูร้อน คนมักจะน้ำหนักเพิ่มเร็ว ทั้ง ๆ ที่ระมัดระวังเรื่องการกิน เพราะอาหารที่กินในหน้าร้อนจะมีน้ำมากกว่าปกติ ทำให้น้ำหนักตัวและหน้าท้องขยาย ซึ่งไม่ต้องวิตก พอพ้นฤดูนี้ น้ำหนักก็จะลดไปเอง

#### 147. อันตรายที่มากับน้ำท่วม

เวลาน้ำท่วม ควรระมัดระวังอันตรายจากการลื่นล้ม เพราะหากหัวฟาดพื้นสมองจะกระทบกระเทือนมาก นอกจากนั้น ควรระวังโรคระบาดที่มาพร้อมกับน้ำท่วม เช่น บิด ไทฟอยด์ และไข้หวัด ถ้ารู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัวให้หาอาหารที่ให้พลังงานกิน หยุดอาบน้ำเย็น มิฉะนั้นอาจจะมิโรคปอดบวมแทรกขึ้นมาอีกได้ การป่วยก็จะหนักเข้าไปอีก



#### 148. เรามาสวมชั้นในกันมัย

การแต่งตัวของผู้ชาย ไม่ควรใส่กางเกงในรัดรูป เพราะจะร้อน ควรใส่กางเกงในแบบ ขากว้างจะดีกว่า ก่อนแต่งตัวก็ควรเช็ดตัวให้แห้งก่อน ถ้ามีเวลาก็ให้ทำความสะอาดร่างกายให้ทั่ว และถ้าทำได้ให้โกนขนบริเวณที่ไม่จำเป็นออก เพื่อไม่ให้มีเชื้อโรคและเชื้อรา

#### 149. ขึ้นลงบันไดบอกสุขภาพ

การขึ้นลงบันได บอกได้ว่าสุขภาพของเรานั้น ตอนนี้เป็นอย่างไร เพราะคนที่โรคหัวใจหรืออ่อนแอมาก ๆ จะเหนื่อยง่าย หอบ หายใจถี่ เวลาขึ้นบันไดสูงปกติ หากรู้สึกว่ามีอาการ ดังที่กล่าวมาข้างต้นให้รีบไปพบแพทย์ และอย่ากลัวการขึ้นบันได เพราะนอกจากจะช่วยทดสอบ ร่างกายแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกด้วย

#### 150. ประโยชน์จากน้ำผึ้ง

น้ำผึ้งก็คือน้ำตาลที่ได้จากผึ้ง ไม่มีประโยชน์ใด ๆ นอกจากเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงานแก่ ร่างกายมากกว่าน้ำตาล เมื่อก่อนน้ำผึ้งสกปรก ปัจจุบันมีวิธีทำให้สะอาดขึ้น แต่ก็ไม่ควรกินมาก หนุม-สาวกินดี แต่คนแก่ควรหลีกเลี่ยง เด็กหรือทารกห้ามเด็ดขาด โดยเฉพาะให้กินแทนนม จะ อันตรายมาก

#### 151. ไฟสุ่มอกตกนรกทั้งเป็น

ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ร่างกายก็肯定不会ดีตามไปด้วย เมื่อใดที่สามารถทำให้สุขภาพจิตดีได้ ตัดความเครียด ความกังวลใจออกไปจากใจได้ อาการป่วยทางร่างกายจึงจะทุเลาลง

#### 152. เลี้ยงเด็กอ่อน

การเลี้ยงเด็กทารกควรทำดังนี้ ให้กินนมแม่อย่างน้อย 1 เดือน ให้ดื่มมน้ำเหลืองให้ได้มากที่สุดเท่าที่แม่จะมีให้ ตอนคลอดใหม่ ๆ อายุ 60 วัน ให้เพิ่มน้ำส้มคั้น 90 วัน ให้ป้อนกล้วย น้ำว้าบด 120 วัน ให้กินไข่แดงผสมข้าวตุ๋น ใส่ผักพวกพริกทองและตับบดจะดีมาก 150 วัน ให้ทาน เนื้อสัตว์และข้าวพร้อมกับให้อาหารเสริม และค่อย ๆ ลดนม

#### 153. นวดนั้นสำคัญไฉน

การบีบ นวด มีประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้ อาหารถูกเผาผลาญไม่เหลือเก็บสะสมมาก เลือดมาเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น ส่วนการบีบนวดจะเป็น การพักผ่อน ให้กล้ามเนื้อคลายความเมื่อย ยิ่งถูกวิธีแบบกายภาพบำบัดก็จะมีประโยชน์มาก

#### 154. คนแก่อย่าชดน้ำผึ้งเยอะ

คนแก่ชอบกินยาที่โฆษณาว่าเป็นยาอายุวัฒนะ เช่น พวดยาดอง หรือยาลูกกลอนผสมน้ำผึ้ง นอกจากนั้นยังนิยมดื่มน้ำผึ้งอีก แพทย์บอกว่า น้ำผึ้งมีประโยชน์คือเป็นน้ำตาล การที่คนสูงอายุกินน้ำตาลมากจะไม่ได้ดีต่อสุขภาพเลย เพราะนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแล้ว ยังเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ ดังนั้นไม่ควรกินมากหรือไม่ควรกินเลย

#### 155. หลังโกงแก้ได้จ๊ะ

หลังโกงแก้ได้โดยการออกกำลังกาย วิธีคือ ยืนตัวตรง เขามือยื่นออกไปข้างหน้า ประสานกันไว้ให้แน่น ยืนแขนยกช้า ๆ ให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อถึงระดับตา ให้พลิกมือกลับหงายฝ่ามือขึ้น ทำวันละ 5 นาที หลังโกงก็จะหายไปในเวลาไม่นาน

#### 156. ไม่อยากเป็นเปรตเชิญทางนี้

ความอ้วน ส่วนมากจะมีอันตรายมากกับคนสูงอายุ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เมื่ออ้วนหรือกลัวอ้วนก็ต้องอดอาหารไม่กินอะไรเลย ทางที่ดี ควรเลือกทานอาหารให้เหมาะสมอย่าตามใจปากและออกกำลังกายให้ได้มาก ๆ ก็จะช่วยให้น้ำหนักไม่เพิ่มจากที่ควร และไม่ทรมาณร่างกายแต่อย่างใด

#### 157. ท้อพีก็ก่อนเดียวช่วยชีวิตคุณได้

การที่ปล่อยให้ร่างกายหิวมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการวิงเวียน เหนื่อยตกแผ่นดินหมุน ใจหวิว หากรู้ตัวว่ามีอาการดังกล่าว ทางแก้ไขคือ ให้หาอะไรกิน ท้อพีก็ช่วยได้มาก เพราะมีน้ำตาลซึ่งไปทดแทนน้ำตาลที่ขาดได้อย่างรวดเร็ว

## การป้องกันและควบคุมโรค (Prevention)

### 1. อาหารเป็นพิษ

อาหารที่กินแล้วเป็นพิษนั้นมีหลายอย่าง แต่ที่พบบ่อยก็คือ 1. น้ำส้มพริกทอง ทั้งชนิดที่เป็นพริกตำละเอียดและชนิดที่เป็นพริกหั่นเป็นแว่น ๆ สาเหตุเพราะความสกปรกจากพริกที่ไม่ได้ล้าง ความเป็นกรดของของน้ำส้มสายชู และความบูดเนื่องจากปฏิกิริยาระหว่างน้ำส้มกับพริก

2. อาหารไม่สดโดยเฉพาะอาหารทะเล 3. ผักโรย ซึ่งมักจะเน่าเสียง่าย 4. ขนมหวานราคาถูก

ทางป้องกันอันตรายจากอาหารเป็นพิษก็คือ ควรทำอาหารรับประทานเอง เพื่อให้สะอาดและถูกหลักอนามัย

### 2. ระวังน้ำส้มคั้นจะฆ่าคุณ

น้ำส้มคั้นที่ทำขาย ไม่ปลอดภัย ไม่ควรซื้อดื่ม เพราะเวลาคนขายคั้นจะคั้นส้มทั้งลูก ทั้งเปลือกโดยไม่ล้างให้สะอาดก่อน ยาฆ่าแมลงที่ติดอยู่กับเปลือกส้มจะปนลงไปกับน้ำที่คั้นเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

### 3. ระวังน้ำฝนเก็บไว้กินกันเถอะ

น้ำฝนเป็นน้ำจากธรรมชาติที่มีความสะอาดและบริสุทธิ์ ถ้าจะรองไว้กิน ต้องรองโดยไม่ให้น้ำโดนหลังคาหรือใช้ภาชนะที่ทาสีไว้ เพราะในสีจะมีตะกั่วเจือปนอยู่และสามารถละลายลงไปในน้ำได้ ทำให้น้ำเป็นอันตรายต่อร่างกายและไม่เหมาะแก่การดื่มกิน

### 4. ระวังยาฆ่าเพลี้ยจะฆ่าคุณ

ยาโฟลิดอน 605 เป็นยาฆ่าแมลงที่ชาวสวนและนักเลี้ยงกล้วยไม้นิยมมาก แต่ยาชนิดนี้เป็นยาอย่างแรง และมีความอันตรายสูงมาก ทำให้คนถึงตายได้ หากไม่มีความรู้เพียงพอ ไม่ควรใช้อย่างเด็ดขาด

### 5. อย่าเชื่อยาโป๊

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น ก็ต้องแก่ตัวลง ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นธรรมดา จะให้ร่างกายไม่เปลี่ยนแปลงเป็นเหมือนเดิมตลอดเป็นไปไม่ได้ ยาอายุวัฒนะที่มาในรูปของยาสมุนไพรที่เป็นพืชเป็นแท่งไม้หรือยาลูกกลอนชุบน้ำผึ้ง ที่ไม่ได้มีสรรพคุณทำให้คนแก่เป็นหนุ่มเป็นสาวใหม่ได้จริง ไม่ควรซื้อมาใช้

## 6. ระวังตะโก้ฤดูร้อน

ในช่วงฤดูร้อน อาหารที่ทำสุกแล้วมักจะเน่าเสียง่าย ของบูดเน่าเป็นต้นเหตุของการท้องเสีย คนขายไม่ควรนำอาหารที่ทำทิ้งไว้นานเกิน 6 ชั่วโมงมาขาย ถ้าเป็นขนมก็ไม่ควรจัดใส่กล่องแล้วปิดหีบ เพราะจะทำให้เสียง่ายขึ้นไปอีก ควรตักใส่ถุงหรือกล่องเมื่อมีคนซื้อจะดีกว่า

## 7. อย่าฆ่าประชาชน

ยาฆ่าเชื้อ ยาฆ่าแมลง ควรอนุญาตให้ใช้ได้เฉพาะผู้ที่มีความรู้และนักวิชาการเกษตรเท่านั้น ส่วนเกษตรกรทั่วไป ควรจะให้ใช้ยาที่ไม่มีอันตรายต่อคนสูง เช่น ดันหางไหลแดง น้ำยาจุนหรือกำมะถัน

## 8. อย่าป้อนเด็กด้วยแป้งกับแป้ง

เด็กไทยส่วนมากมักจะตายด้วยโรคขาดอาหาร เพราะคนเลี้ยง เลี้ยงไม่ถูกวิธีการให้อาหารเด็กต้องดูแลให้ได้อาหารครบทุกหมู่ อย่าให้อาหารใดอย่างหนึ่งมากเกินไป และอย่าให้เด็กทานอาหารเองโดยไม่ดูแล เพราะเด็กจะเลือกทานอาหารแต่ที่ชอบ และมักเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าต่อร่างกาย

## 9. อย่ากินยาแก้ปวด

คนไทยมีความอดทนต่ำ เป็นอะไรนิดหน่อยก็ใช้ยา โดยเฉพาะยาแก้ปวด ยาแก้ปวดเป็นยาเสพติด เป็นยากดประสาท ระงับประสาท หากจะใช้ต้องระมัดระวังอย่างสูง และใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น ถ้าแพทย์ไม่ได้สั่งก็อย่าใช้ หากเป็นหวัดให้เอาผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดความร้อน แล้วให้ใส่เสื้อหนา ๆ ป้องกันความชื้นเข้าร่างกาย อาการก็จะทุเลาลงเอง

## 10. ระวังหมาจะฆ่าคุณ

สถิติคนถูกสุนัขบ้ากัดตายในเมืองไทยนั้นสูงมาก เพราะคนไทยไม่ค่อยมีการป้องกันเวลาโดนสุนัขกัด โดยมากจะล้างแผล ใช้ยาทาหรือใช้ยาสมุนไพรรักษา ก็คิดว่าพอแล้ว ยิ่งไปกว่านั้น บางทีก็พึ่งไสยศาสตร์ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด เมื่อรู้ตัวว่าสุนัขกัด ถ้าไม่แน่ใจว่าสุนัขบ้าหรือไม่ ก็ควรไปฉีดยาป้องกันไว้ มิฉะนั้นอาจจะได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าก็ได้

### 11. ระวังสมุนไพรจะฆ่าคน

จากการที่มีคนเขียนถึงยาสมุนไพร ที่จะมารักษาคนเป็นโรคพิษสุนัขบ้า และถูกงูพิษกัด นั้น ทางกระทรวงสาธารณสุขควรรีบมาดูแลและศึกษาความเป็นจริงโดยเร็ว เพราะเกี่ยวข้องกับโรคที่ต้องการรักษาอย่างรีบด่วนและอันตราย

### 12. ระวังอย่าให้เด็กซั๊ก

เมื่อเด็กเป็นไข้ การรักษาฉุกเฉินก่อนถึงหมอ คือ 1. ให้เช็ดตัวเด็กด้วยน้ำเย็นบริเวณหน้าผาก ขมับ แขนและขา อย่าให้น้ำโดนหน้าอกเด็ดขาด 2. วัดความร้อนในตัวเด็ก ถ้าเกิน 101 องศาฟาเรนไฮด์ ให้พาไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด และระวังอย่าให้เด็กซั๊ก

### 13. ระวังยุงกลางวันมันจะฆ่าเด็ก

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคระบาด จะระบาดปีเว้นปี อาการคือ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ซึม หน้าแดง ตาแดง อ่อนเพลีย ตับและม้ามโต มีผื่นจุดเลือดที่ผิวหนัง ไข้สูง อาการจะหนักในวันที่ 4 ไม่ควรให้ยาทานเอง ควรนำไปพบแพทย์ การติดต่อเชื้อโรคจะอยู่ในยุงซึ่งจะออกหากินเวลากลางวัน ควรระวังอย่าให้ยุงกัดเด็กเวลากลางวัน ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด

### 14. ระวังยาหมดอายุ

การใช้ยา ควรดูวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ เพราะถ้าใช้ยาหมดอายุ จะเป็นอันตรายและอาจทำให้คนป่วยถึงตายได้

### 15. ระวังอันตรายจากน้ำท่วม

เวลาน้ำท่วมอันตรายจะมี 2 อย่างคือ 1. โรคผิวหนังพอกน้ำกัดเท้า ซึ่งสามารถรักษาได้โดยการเอาเท้าแช่น้ำเกลือ 2. การล้มน ควรระวังการเอาหัวลงกระทะแกงพื้น

### 16. พิษจากยาฆ่าแมลงฆ่าคนด้วย

เกษตรกรใช้ยาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ ถ้ายาฆ่าแมลงยังไม่สลายตัว คนที่กินเข้าไปก็จะเกิดอาการอาเจียนคลื่นไส้ หายใจไม่สะดวก ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงการกินผักนอกบ้าน วิธีการทำความสะอาดผัก ควรแช่น้ำหลาย ๆ รอบ และหลีกเลี่ยงการกินผักที่ต้องฉีดยามาก

### 17. ใช้น้ำยาฆ่าแมลงอย่าได้ประมาท

ปัจจุบันยาฆ่าแมลงที่มีอันตรายร้ายแรงยังคงใช้กันอยู่ในเมืองไทย ทำให้คนไทยโดยเฉพาะเกษตรกรชาวสวนและชาวไร่ ตายด้วยพิษยาฆ่าแมลงเป็นจำนวนมาก สาเหตุของการตายส่วนใหญ่จะเป็นเพราะการใช้ยาฆ่าแมลงไม่ถูกวิธี ทำให้สารฆ่าแมลงเข้าสู่ร่างกาย ก่อให้เกิดอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน ปวดหัว ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน น้ำลายฟูมปาก หหมดสติ และอาจตายได้ ควรรีบส่งโรงพยาบาล ทางป้องกันคือต้องใช้น้ำยาฆ่าแมลงให้ถูกวิธี ใช้อุปกรณ์สำหรับยาฆ่าแมลงแยกจากอุปกรณ์ที่ใช้ในงานอื่น ๆ อ่านฉลากยาให้ละเอียดและให้แน่ใจในวิธีการใช้ ก่อนฉีดใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด อย่าให้ยาถูกร่างกาย และเมื่อฉีดยาเสร็จควรอาบน้ำให้สะอาด ชักเสื้อผ้าให้เรียบร้อย และอย่าให้เด็กเป็นผู้ใช้น้ำยาฆ่าแมลงอย่างเด็ดขาด

### 18. อย่าวิ่งกรำแดด

แดดตอนกลางวัน เป็นแดดที่อันตรายมาก คนอายุเลยวัยกลางคนแล้วถ้าอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เส้นโลหิตเลี้ยงหัวใจตีบตัน และนอกจากนั้น แสงแดดยังเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นมะเร็งผิวหนังในทุก ๆ คนได้อีกด้วย ดังนั้น เราจึงควรหลีกเลี่ยงการตากแดดในเวลากลางวันนาน ๆ

### 19. อย่ากินยางไม้ในรูปของรังนกในน้ำเชื่อม

การซื้อรังนกควรระมัดระวัง เพราะปัจจุบันมีการขายรังนกผสมยางไม้กันเป็นจำนวนมาก รังนกผสมยางไม้เมื่อนำมากินจะไม่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เพราะมีประโยชน์น้อยมาก

### 20. ยาฆ่าเพลี้ยฆ่าคน

ปัจจุบันผักและผลไม้ในเมืองไทย มียาฆ่าแมลงปนเปื้อนอยู่มาก คนที่ซื้อไปกินถ้าไม่ล้างให้สะอาด โดยการแช่น้ำนาน ๆ หรือกินผักและผลไม้ในบ้านโดยที่คนขายไม่ทำให้สะอาดพอ ก็จะได้รับสารพิษจากยาฆ่าแมลงเข้าไปด้วย

### 21. อย่าหลงเชื่อยาป๊อ

การซื้อของควรดูให้ดีก่อนว่า คุณภาพเป็นอย่างไร เพราะปัจจุบันนี้มีการโฆษณาชวนเชื่อกันมากโดยเฉพาะยาประเภทยาอายุวัฒนะที่เป็นยาลูกกลอนอาบน้ำผึ้ง ยาบำรุงกำลัง ยาที่

ทำจากสัตว์หรืออวัยวะต่าง ๆ ของสัตว์ รวมถึงพืชที่อ้างว่ามีสรรพคุณต่าง ๆ เพราะทางวิชาการ ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนแต่อย่างใด

## 22. ยาแก้ปวดฆ่าคน

ยาแก้ปวดเป็นยาเสพติด บางชนิดอันตรายมาก ประเทศสหรัฐอเมริกาเคยเรียกเก็บยา ออราเฟล็ค เพราะคนใช้กินเข้าไปแล้วตาย ควรใช้อย่างระมัดระวัง ยาแก้ปวดควรใช้เมื่อจำเป็น และอย่าใช้จนติด เพราะจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย

## 23. ร้อนในแก้ได้จ๊ะ

อาการร้อนใน ปากเปื่อย รักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา การรักษาทำได้โดยให้กินข้าวต้มใส มันทะชนิดที่ใส่ในสีเหลืองกับชิงดอง เต้าเจี้ยว เกี่ยมไข่ ไส้หมูเนื้อแดงหรือเนื้อไม่ติดมัน จัมน้ำ ปลาพริกอาการร้อนในจะค่อย ๆ หายไป

## 24. สารผสมอาหารระบาคใหญ่แล้ว

สมัยก่อนเวลาทำขนม เราจะให้สีตามธรรมชาติ เช่น สีเหลือง เราก็ใช้น้ำต่าง น้ำขี้เถ้า ถ่านก้นเตาหรือน้ำต่างที่แช่เปลือกทุเรียน แต่ปัจจุบันใช้สีเหลืองผสม ซึ่งไม่รู้ทำมาจากอะไร ยิ่ง ไปกว่านั้น สารที่ผสมในอาหารบางอย่าง เช่น เกลีส ก็มีการผสมสารสีส้มเม็ดเล็กแล้ว เรียกเกลี้อ ทาเนื้อ รัฐบาลควรเข้ามาดูแลและตรวจสอบสารที่ผสมในอาหารเหล่านี้เพื่อให้แน่ใจว่าไม่เป็น อันตราย และคนไข้ก็ไม่ควรเลือกใช้สารใด ๆ ผสมลงในอาหาร ถ้ายังไม่รู้ว่าสารนั้นคืออะไร

## 25. น้ำมันพืชไม่ทำให้เส้นเลือดตีบ

น้ำมันจากเมล็ดพืชเป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลายมาก เมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ เมื่อสกัด แล้วจะให้น้ำมันในปริมาณต่าง ๆ กัน ถั่วเหลืองได้ 18% ฝ้ายได้ 20% รำสดได้ 17% รำข้าวหนึ่ง ได้ 25% น้ำมันจากเมล็ดพืชที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ น้ำมันถั่วเหลืองและฝ้าย เพราะจากการวิจัย ของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ในน้ำมันถั่วเหลืองและฝ้ายจะมีกรดโอโนเลอิก ซึ่งใช้ควบคุมระดับ ไชมันในเส้นเลือดถึง 53.17 และ 50.98 หน่วยตามลำดับ

## 26. ยอดน้ำดื่ม

น้ำฝนเป็นน้ำดื่มที่มีคุณภาพ แต่เวลาจะนำมาใช้ควรกรองด้วยตุ้มเคลือบ อย่าใช้ภาชนะมีสีและอย่ารองจากหลังคาที่เคลือบสี เพราะสารตะกั่วในสีจะปนเปื้อนมากับน้ำ ก่อให้เกิดอันตรายได้

## 27. โรคฝีในท้องป้องกันได้จ้ะ

วัณโรค สมัยก่อนเรียกฝีในท้อง เพราะเมื่อดูฟิล์มเอกซเรย์ จะพบแผลที่ปอด มีอาการไอ ปนเลือดปนเสมหะ เจ็บหน้าอก ชูบผอมลงอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยมีอัตราการตายสูงมาก การป้องกันควรระมัดระวังอย่าไปใกล้ผู้ป่วยที่มีอาการไอ-จาม และพาเด็กเกิดใหม่ไปฉีดวัคซีน บี ซี จี ป้องกันวัณโรค

## 28. ไข่เลือดออกในเด็กและผู้ใหญ่

ยูงลาย เป็นพาหะนำโรคไข่เลือดออก ยูงลายจะกัดคนเวลากลางวัน ควรระมัดระวังให้ดี อย่าปล่อยให้ยูงกัด ควรกำจัดแหล่งน้ำคร่ำหรือน้ำสกปรกอันเป็นที่อยู่ของยูงลาย อย่าให้ผู้ป่วยที่เป็นไข้สูงกินยาลดไข้ก่อนได้รับการตรวจจากแพทย์ เพราะถ้าเป็นไข่เลือดออก ยาลดไข้จะไม่ช่วยให้ไข้ลดลงและมีผลต่อร่างกายถึงตายได้

## 29. ระวังโรคเอดส์

โรคเอดส์ เป็นโรคที่ยังไม่มีทางรักษา ผู้ป่วยมักจะเป็นพวกที่นิยมรักร่วมเพศ เป็นหญิงบริการหรือผู้หญิงที่อาจจะติดโรคมาจากสามี การป้องกันทำได้โดย อย่ามีเพศสัมพันธ์กับคนที่นิยมรักร่วมเพศและหญิงบริการ ถ้าหากจำเป็นควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย

## 30. โรคหัวใจไม่ตายง่ายจ้ะ

คนทั่วไปมักจะกลัวโรคหัวใจวาย เพราะคิดว่าอันตราย และเป็นแบบไม่รู้ตัว แต่จริง ๆ แล้ว คนป่วยจะรู้ตัวก่อน เพราะจะมีอาการเตือนมากมาย ตั้งแต่ปวดเมื่อยตามคอ หัวไหล่ ก้าวขาไม่ออก เป็นตะคริว หายใจขัด และสุดท้ายถึงจะหมดสติไป ผู้ป่วยมักจะมียามไว้ป้องกันก่อนจะอาการหนักและรักษาไม่ทัน



### 31. วัคซีนป้องกันโรคไข้รากสาด

โรคไทฟอยด์หรือไข้รากสาด เป็นโรคที่อันตรายมาก คนที่เป็นจะมีอาการชัก การทำงานของสมองผิดปกติไป ดังนั้น เมื่อมีการฉีดวัคซีนที่กระทรวงสาธารณสุขจัดให้ ซึ่งจะฉีดเป็นชุด คือ อหิวาต์ไทฟอยด์-บิด ก็ควรให้เด็กไปรับการฉีดด้วย

### 32. นึ่งหม้อเกลือ

คนหลังคลอด ร่างกายจะอ่อนเพลีย ตามวิธีโบราณ จะให้ผู้ป่วยนึ่งหม้อเกลือและเข้ากระโจม เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก และร่างกายสดชื่นมากขึ้น หม้อเกลือเป็นหม้อดินใบย้อม ขนาดเท่าส้มโอรูปร่างสูงกว่าธรรมดาและหนากว่า วิธีการคือเอาเกลือมาใส่ในหม้อให้เกือบเต็ม และตั้งไฟพอให้ร้อน แล้วเอามาวางบนใบพลับพลึง รองด้วยผ้านุ่มอีกชั้น แล้วนำมาประคบกับท้องน้อย ความร้อนจะระบายออกมาช่วยการทำงานของร่างกาย

### 33. ลดความอ้วนแบบธรรมชาติ

ความอ้วนเกิดขึ้นเพราะการใช้พลังงานน้อยกว่าที่กินเข้าไป เพราะฉะนั้นการลดความอ้วนจะทำได้โดย ลดอาหารแป้ง ไขมัน และน้ำตาล เพิ่มอาหารพวกผัก ผลไม้ กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ อย่ายอดอาหาร อย่ายากินจุบจิบ และอย่าดื่มเหล้าหรือเบียร์ น้ำหนักตัวจะลดลงไปได้

### 34. สุขภาพฤดูหนาว

ในฤดูหนาว วิธีการรักษาสุขภาพอนามัยที่ดีคือ ใส่เสื้อผ้าที่มีคอปิดมิดชิด หรือพับผ้าพันคอไว้ เวลาอาบน้ำ ไม่ควรใช้น้ำอุ่น เพราะร่างกายจะปรับตัวไม่ทันหลังอาบน้ำเสร็จแล้วอาจก่อให้เกิดการปวดบวมได้

### 35. มั่นมากับหน้าหนาว

คนไทยไม่คุ้นกับอากาศหนาว ต้องระวังรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะระวังโรคหวัดและปวดบวม วิธีการรักษาสุขภาพในฤดูหนาวที่ดีคือ อาบน้ำเฉพาะตอนกลางวัน กลางคืนให้เช็ดตัว ใส่เสื้อยืดปิดคอหรือพันผ้าพันคอไว้ สำหรับอาหารควรกินอาหารประเภทข้าวเหนียว ไข่ และตับ เพราะจะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

### 36. คุณนมยางไม่มีทางเทียบนมแม่

หัวนมยางมีส่วนผสมของสารนิทราซาไมน์ (NITRASAMINE) ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่พบในแห่นม สารนิทราซาไมน์นี้สามารถก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ ดังนั้นจึงควรระวังการให้เด็กใช้หัวนมยาง

### 37. ไม่อยากหัวใจวายควรปฏิบัติตนอย่างนี้จะ

โรคหัวใจวายและโรคหลอดเลือดตีบตัน เป็นโรคที่สามารถทำให้เกิดการตายอย่างกะทันหันได้ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหัวใจวายและหลอดเลือดตีบตันนั้นทำได้โดย

1. ลดความเครียด
2. อย่าปล่อยให้จิตใจห่อเหี่ยว
3. ระวังการบริโภค อย่างให้น้ำหนักตัวเพิ่ม
4. ออกกำลังกายให้พอเหมาะ
5. งดเหล้าและบุหรี่

### 38. น้ำผึ้งอย่ากินมากจะ

น้ำผึ้งหากกินแต่น้อยจะช่วยบำรุงร่างกายและมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้ากินมากจะกลับเป็นผลเสีย คือก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจได้

### 39. ผงชูรสให้โทษแก่ร่างกายจะ

สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย ประกาศว่า ผงชูรสจะเป็นอันตรายต่อหญิงมีครรภ์และมีผลต่อสมองของทารก ไม่ควรใช้ในปริมาณมาก

### 40. ฤดูหนาวมาเยือนแล้วจะ

ในช่วงฤดูหนาว ความชื้นจะลดลง ควรระวังสุขภาพให้ดี ใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด และควรกินอาหารพวกโปรตีนเป็นประจำ

### 41. ลดความอ้วนด้วยมังสวิรัตติดีกว่าจะ

การลดความอ้วนด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งสถานบริการลดน้ำหนัก ทำได้โดยพยายามออกกำลังกายให้มากขึ้น และพยายามจำกัดอาหารประเภทมันและไขมัน ทานผลไม้กับผักเพิ่มขึ้น และงดการดื่มเบียร์และเหล้า

#### 42. โอกาสดีของการรักษาคุณภาพ

การดื่มน้ำโดยเฉพาะน้ำดื่มสุขภาพมาก ๆ นั้น จะทำให้การขับถ่ายดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย เป็นการรักษาสุขภาพที่ประหยัดและได้ผลดีมาก แต่ควรระวังอย่าใช้แก้วร่วมกับคนอื่นเพราะอาจติดเชื้อโรคจากแก้วได้

#### 43. เกลือ ยาสีฟันที่ดีที่สุด

โรคฟันเป็นโรคที่เกิดมากกับคนทุกเพศทุกวัย ยาสีฟัน ไม่สามารถถูกดูดซึมได้โดยฟัน เพราะฟันเป็นหินปูน แข็งมาก ยาสีฟันที่ดีที่สุดคือ เกลือ เพราะเกลือจะช่วยป้องกันฟันผุ รักษาเหงือกให้มันคงแข็งแรง และทำให้ปากสะอาด ควรฝึกให้เด็กใช้ตั้งแต่เล็ก ๆ จะได้เคยชิน

#### 44. ผัวคุณอ้วนหรือเปล่า

ความอ้วนจะก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาการที่บ่งถึงภาวะอันตรายและการเริ่มต้นของการป่วย ทั้งความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ อาการคือ อึดอัด เชื่องช้า เหนื่อยออกง่าย เหนื่อยง่าย ไม่อยากทำอะไร หิวง่าย ดื่มน้ำมาก มันหัว หูตาฟาง การแก้ไขอย่าใช้ยาเด็ดขาด ควรจะเปลี่ยนลักษณะอาหารและนิสัยการกินอาหาร เพิ่มการออกกำลังกาย งดการกินเบียร์และเหล้า ควรกินอาหารมังสวิรัต อย่ายากินแป้งมาก จะคลายความอึดอัดได้

#### 45. ผัก ผลไม้ ใส่ยาพิษ

ยาฆ่าแมลง จะค้างอยู่ในผักหรือผลไม้เป็นเวลานานประมาณ 7-15 วัน แล้วแต่ชนิดของยาฆ่าแมลง และชนิดของผัก ผลไม้ เมื่อคนบริโภคผักหรือผลไม้เข้าไป สารพิษก็จะสะสมและอาจทำให้ตายได้ มาตรการที่ควรนำมาใช้คือ ควรรณรงค์ให้ลดการใช้สารเคมีฆ่าแมลง ใช้ต้นทางไหลแดง หรือน้ำยาจุนแทน ที่สำคัญควรจำกัดการใช้ยาฆ่าแมลงให้ใช้ได้เฉพาะนักวิชาการเกษตรเท่านั้น

#### 46. งูพิษกัดควรทำอย่างไร

ฤดูฝน งูจะชุก ควรระมัดระวัง งูมี 162 ชนิด งูบวมมีพิษร้าย 10 ชนิด พิษอ่อน 23 ชนิด งูน้ำมีพิษร้าย 22 ชนิด พิษอ่อน 2 ชนิด นอกนั้นไม่มีพิษ เราสามารถดูว่างูชนิดใดมีพิษหรือไม่โดยดูจากรอยเขี้ยว ถ้างูไม่มีพิษจะมีแต่ฟันไม่มีเขี้ยว แผลที่งูพิษกัดจะเป็นผื่นแดงรอบรอยเขี้ยว เกิดอาการอ่อนเพลีย บวมที่ขา ยืนไม่ได้ ง่วง ซึม น้ำลายฟูมปาก อาเจียน กลืนน้ำลายไม่ได้ หูดไม่ชัด เป็นอัมพาต หายใจขัด ปวดทำงานไม่ปกติ และตายในที่สุด

#### 47. ฤดูกาลที่จะทำอย่างไร

วิธีปฐมพยาบาลคนที่ถูกงูพิษกัด คือ 1. อย่าให้ผู้ที่ถูกงูพิษกัดตี้มเกล้าหรือสวมไนพอบนเกล้าเพราะจะทำให้พิษเข้าสู่หัวใจและสมองง่าย 2. อย่าใช้ไฟหรือเหล็กร้อนลนแผล 3. อย่าใช้มีดกรีดรอยเขี้ยวเอง ควรให้ผู้ชำนาญหรือแพทย์ทำ 4. อย่าให้คนไข้เคลื่อนไหวมาก 5. ควรรีบใช้เครื่องดูดพิษหรือปากดูดแผลเอาพิษออกทันทีที่ถูกงูพิษกัด 6. ชันชะเนาะที่ปากแผล 7. รีบนำเอาผู้ป่วยไปพบแพทย์ หากเป็นไปได้ควรนำงูนั้นไปด้วย

#### 48. ผึ้งแฉดแก่หนวดสาวระวังนิต

แฉดเป็นอันตรายต่อผิวหนัง โดยเฉพาะผิวหนัง แฉดในตอนเช้า ไม่ควรโดนเกิน 5 นาที ส่วนแฉดตอนสายและกลางวัน ควรหลีกเลี่ยง เพราะแฉดจะทำให้ผิวหนังหายากบ้าน หน้าแก่ก่อนวัย หน้าหนาว ผิวมักจะแห้ง ควรทาครีมหรือน้ำมันบำรุงผิวเป็นประจำ

#### 49. สู้หนาวไม่ยากจ๊ะ

วิธีแก้หนาว ทำได้หลายวิธี ถ้าเอากระดาษหนังสือพิมพ์หรือถุงพลาสติก ตัดเป็นรูปเสื้อใส่ไว้ชั้นหนึ่งก่อนใส่เสื้อผ้า จะช่วยให้ความอบอุ่นได้มากกว่าผ้าห่ม ถ้าจะนอนใกล้กองไฟ อย่าหลับหมดทุกคนควรมีคนเฝ้า ป้องกันเพลิงไหม้ ฝาบ้านควรบุกระดาษกันลมหนาว อาหารควรทานข้าวเหนียวเพื่อเพิ่มความอบอุ่น อดินหน้าหนาวจะอุ่น ชุดหลุมฝังหลังคานอนในนั้นได้ พยายามอาบน้ำตอนบ่าย เด็กเล็กเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นจะดีกว่า

#### 50. ตายบนอก

การหักโหมทำอะไรมากเกินไป โดยเฉพาะในเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดเหนื่อย หรือตกใจรวมไปถึงการกรำแดดนาน ๆ จะเป็นสาเหตุของโรคเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน โดยมีอาการคือ ปวดหัวอย่างแรง ลิ้นจุกปาก แขนขาชา หน้ามืด เป็นอัมพาต และตายในที่สุด หากรู้สึกเกิดอาการดังกล่าว ให้หาไนโตรกลีเซอรินอมไว้ได้ลิ้น และรีบนำส่งแพทย์

#### 51. นำเที่ยวชมโรคฤดูร้อน

โรคที่เกิดในฤดูร้อน มักเกิดจากการกินอาหารที่มีเชื้อโรคเข้าไป โรคที่อันตรายมากคือ 1. โรคอหิวาห์ ซึ่งอาการคือ ท้องร่วงอย่างแรง มีสีคล้ายน้ำข้าว เป็นตะคริว 2. โรคบิด อาการคือ ปวดเบ่งอุจจาระทีละน้อย 3. โรคไข้รากสาด มีอาการคือ ท้องเดิน ไข้สูงมาก โรคเหล่านี้ถ้ารักษาไม่ทันท่วงที่ผู้ป่วยอาจตายได้

## 52. อย่ายอมเป็นเปรตปากเท่ารูเข็มเลยจ้ะ

โรคเบาหวานเมื่อเป็นแล้วหมอจะแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารบางประเภท แต่ไม่ได้หมายความว่า ห้ามแตะต้องเลย ทานได้บ้างในปริมาณที่เหมาะสม หากเคร่งครัดเกินไปจะส่งผลต่อสุขภาพจิตได้

## 53. ร้อนแบบนี้ทุกอย่างแยจ้ะ

อากาศร้อน นอกจากจะเป็นอันตรายต่อพืชและสัตว์แล้ว ยังเป็นอันตรายต่อคนด้วย คนจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคบิด ไข้รากสาด อหิวาห์ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ให้พยายามกินแกงเลียงร้อน ๆ แกงส้มเปลือกแตงโม ช่วยการขับถ่าย หลีกเลี่ยงการกินผักดิบ อย่ายาเด็กไปข้างนอกตากแดด เพราะแดดจะมีอันตรายมากต่อสุขภาพ

## 54. อย่าไว้ใจลูกหมา

โรคที่มากับอากาศร้อนและน้ำกลัวมามากคือ โรคอหิวาห์ นอกจากนั้นยังมีโรคพิษสุนัขบ้า เพราะน้ำร้อน สุนัขบ้าจะเพนพ่านมากกว่าฤดูอื่น อย่าวัวใจสุนัขแม้กระทั่งลูกสุนัข หากมีอาการไม่ปกติ ให้รีบขังแยก หากชักดิ้นชักงอ แสดงว่าสุนัขบ้า โรคพิษสุนัขบ้าติดต่อโดยเชื้อโรคจะอยู่ที่น้ำลายของสุนัขและเข้าสู่คนผ่านบาดแผลที่ถูกกัด หากฉีดวัคซีนไม่ทันก็ไม่มีทางรักษา

## 55. รายการห้ามปากอีกหน

เวลาจะกินอาหาร ควรระมัดระวังให้มาก หน้าฝน ภูนาจะมาก ชาวบ้านจะกินภูนาโดยจับมาเป็นๆ กินกับข้าวและน้ำพริกมะขาม แต่กระเพาะปูดมีของเสียมาก ต้องแกะทิ้งก่อน ถ้ากินเข้าไปโดยไม่แกะทิ้งจะทำให้ท้องร่วงอย่างแรง นอกจากนั้น มันสำปะหลังดิบก็ไม่ควรกิน ยอดมันสำปะหลังก็ไม่ดี เพราะจะมีไซยาไนด์ (CYANIDE) เป็นยาพิษร้ายแรงอยู่ ต้องทำให้สุกเสียก่อน หากเกิดอาการอาหารเป็นพิษควรรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที

## 56. รายการห้ามปาก

ของสุก ๆ ดิบ ๆ กินแล้วแม้จะอร่อยแต่ก็มีอันตราย เพราะมีพยาธิตัวตืด พยาธิไส้เดือน พยาธิปากขอ และพยาธิใบไม้อยู่ ถ้ากินเข้าไปมาก ๆ ร่างกายจะทรุดโทรม ผอมแห้งแรงน้อย เบียดเบียนมากมายและทำให้ตายก่อนเวลาอันควร

## การรักษาพยาบาล (Curation)

### 1. อาหารไม่ย่อยแก่ได้จะ

การแก้ไขและป้องกันอาหารเป็นพิษคือ กินอาหารที่เบาท้อง เพื่อให้อาหารย่อยหมด ไม่ควรกินของหมักดอง อย่ากินอาหารพร้อมกันหลายอย่าง อย่ากินอาหารไม่สดหรือสุก ๆ ดิบ ๆ หากอาหารที่กินเข้าไปเป็นพิษ จะรู้สึกพะอืดพะอม เวียนหัว ใจหวิว ท้องแข็ง อาเจียน ควรรีบพามาห้องบริเวณท้องและล้างวงกระเป๋าน้ำร้อนที่ท้องหรือลื่นปี นมผ้าคลุมทับท้อง ลักพักจะอาเจียน และทุเลาลง ให้ดื่มน้ำอีกมาก ๆ จะดีขึ้น

### 2. อาการของคนไข้เจอบิชามาแล้ว

อาการของคนไข้ที่ได้รับพิษจากยาฆ่าแมลงและคนที่กินผักและผลไม้ที่มียาฆ่าแมลงค้างอยู่ ที่มักพบคือเวียนหัว มึนงง กระสับกระส่าย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ เหงื่อแตก จุกแน่นที่ลิ้นปี่และยอดอกหัวใจเต้นอ่อนลงเรื่อย ๆ

### 3. หม่าบ้ำคร่ำชีวิต

สุนัขบ้ำมี 3 ชนิดคือ 1. บ้ำคร่ำร้าย จะตายภายใน 7-15 วัน 2. บ้ำแบบซึมจะตายภายใน 1-3 วัน 3. บ้ำแบบไม่แสดงอาการ 2-3 ชั่วโมงก็ตาย ดุยากมาก การติดต่อเชื้อโรคเข้าสู่คนผ่านน้ำลายสุนัข ควรระวังอย่าอุ้มสุนัขที่ซึมหรือชอบกัดคน เมื่อถูกกัดให้รีบล้างแผลให้สะอาด ถ้าสงสัยให้ขังสุนัขไว้ 10 วัน ถ้าพ้น 10 วัน ยังไม่ตายก็อาจไม่ใช่สุนัขบ้ำ แต่ถ้าตาย ก็ให้รีบนำสุนัขส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ ส่วนคนที่เลี้ยงสุนัข ควรปฏิบัติดังนี้คือ นำสุนัขไปตรวจสุขภาพเมื่ออายุ 19 วัน และตรวจทุก ๆ 1-2 เดือน อายุ 10 อาทิตย์ให้นำไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด อายุ 14 อาทิตย์ ให้นำไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

### 4. อหิวาห์มาแล้ว

โรคอหิวาห์ จะระบาดได้กว้างมาก ถ้าเกิดความแห้งแล้งพร้อมกันด้วยในระยะที่ระบาด คนเป็นอหิวาห์จะหายใจแห่มว ตัวซีด มือเท้าเย็น อุจจาระมีสีขาวขุ่น ไหลไม่หยุด เมื่อมีคนเป็นโรคอหิวาห์ จะต้องแจ้งให้ตำรวจทราบเพื่อเตรียมการป้องกันการแพร่ระบาดโดยเผาของใช้ผู้ป่วยทิ้ง และราดน้ำยาฆ่าเชื้อโรคบริเวณที่ผู้ป่วยอยู่ ก่อนส่งโรงพยาบาลให้นำเอาน้ำเกลือปนน้ำตาลทรายให้ดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยบรรเทาอาการลงได้

## 5. ระวังใช้หัวลม

ใช้หัวลม เป็นไข้ที่เกิดเนื่องจากการเปลี่ยนของอากาศ คนเป็นจะรู้สึกหนาวสะท้าน คนสมัยก่อนเชื่อกันว่ากินแกงส้มดอกแค แก้วไขหัวลมได้ เด็ก ๆ ที่เป็นไข้หัวลม ผู้ใหญ่มักจะรักษาโดย

1. ให้สูดไอน้ำที่ได้จากการชงหอมหัวแดงทุบแตก 4-5 หัวผสมใบมะขามแก่ พอน้ำอุ่นก็เอาราดตัวเด็กสัก 10 ชั้นแก่น้ำมูกไหล
2. ตอนบายเอายาแดง (ผงจันทร์แดง) ชงน้ำร้อน พรหมทั่วตัว ลดไข้
3. กลางคืนให้อาหารไฟกับหอมแดงบดกระเพาะและขมิ้นโขลก มาวางบนหัว สูดกลิ่นแก้คัดจมูก

## 6. กินยาแก้ปวดกันใหญ่แล้ว

ยารักษาโรคหวัดโดยตรงนั้นไม่มี แต่เราสามารถรักษาได้โดย

1. กินอาหารให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีคุณภาพ
2. ดื่มน้ำมาก ๆ
3. อาบน้ำร้อนและสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่น
4. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
5. อยาทานยา ให้ทานผลไม้รสเปรี้ยวแทน
6. ขับถ่ายให้มาก ๆ โรคหวัดจะหายไปเอง

## 7. พืชท้องผูกด้วยอาหาร

ท้องผูกมักเกิดขึ้นจากการปล่อยปละละเลยร่างกาย การป้องกันและรักษาทำได้โดยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวมาก ๆ พยายามกินอาหารพวกผัก ผลไม้ โดยเฉพาะมะขามให้นามากินเอาน้ำดื่ม ดื่มให้เดือดและกรอง ปรุงรสโดยเติมน้ำตาลกับเกลือ นอกจากนั้นยังมีแกงส้มที่กินแล้วจะช่วยให้ท้องผูกได้ดี

## 8. รักษาตัวด้วยอาหารกันมัย

โรคหลายโรครักษาด้วยอาหารได้เช่น

1. ท้องผูก ให้กินผัก ผลไม้ พอกส้มเขียวหวาน หรือสับปะรด เพื่อให้มีกากอาหาร ช่วยการขับถ่าย
2. ท้องเดิน ให้งดอาหารสักวัน ดื่มน้ำสุก น้ำข้าว งดสบู่หรือ ระวังอาหารเผ็ดและรสจัด
3. เมื่อย ให้ระวังเพราะเป็นอาการเริ่มต้นของหวัด ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น ทำร่างกายให้อบอุ่น พักผ่อนให้มาก ทานอาหารอ่อน ๆ
4. แน่น อึดอัดในท้อง ให้ลดแป้ง ไขมันและน้ำตาล ทานเนื้อสัตว์ และผลไม้แทน งดเหล้าเด็ดขาด
5. ไอ ให้ดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาลและกลั้วคอ หรือดื่มน้ำขิง
6. นอนไม่หลับ ให้ดื่มน้ำสุกกับกินกล้วยน้ำว้าสุก จะช่วยให้หลับดี

## 9. แม่ลูกอ่อนเข้ากระโຈມ

การอยู่ไฟคือการนอนบนแคร่ ที่ข้างใต้มีไฟร้อนพอทนได้สัก 10-15 วัน เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ก่อนข้างทรมาน หากจะทำแค่นี้หม้อเกลือและเข้ากระโຈມซึ่งใช้สมุนไพร 11 ชนิดคือ การบูรน ผักบั้งแดง ไพล หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบส้มโอ ใบผักหนาน ใบมะขาม ส้มป่อย ว่านน้ำ ก็พอ เพราะจะช่วยการไหลเวียนของเลือดและช่วยลดน้ำหนักได้

## 10. ดอกไม้แก้ร้อนหนาวได้จ้ะ

ดอกไม้จะช่วยดับอารมณ์ร้อนได้ดี ชาวยุโรปชื่นชมดอกมาตามปอมปาดัวร์ เพราะเชื่อว่าช่วยทุเลาความหนาวเย็น ขณะที่คนไทย ดอกไม้ที่จ้ะบรรเทาความร้อนในใจได้ดีมากก็คือ ดอกเสลา ดอกตะแบก ดอกคูณและดอกไม้ทุกชนิดมีสีขาว ถูกร้อนอย่างนี้แช่น้ำกระดังงาไทย น้ำดอกมะลิไว้ดื่ม จะดับอารมณ์ร้อนได้ดี

## 11. สมุนไพรดีจ้ะแต่สรรพคุณมากเกินไป

สมุนไพรแต่ละชนิด ในตำราจะอธิบายสรรพคุณไว้มากมาย อีกทั้งยังมีชื่อที่ค่อนข้างแปลกอีกด้วย ยอดสมุนไพรอย่างหนึ่งคือ ไพล ซึ่งมีสรรพคุณแก้จุกเสียด สมุนไพรมีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่งคือ ไม่มีจำนวนที่แน่นอนกำหนดไว้เวลาใช้เหมือนยาฝรั่ง

## 12. ยาไทยดีจริงแต่สรรพคุณมากเกินไปจ้ะ

ยาไทยมีคุณภาพดีมาก แม้อาการป่วยจะหนัก ขนาดกลัมน้ำหนักก็ยังคงรักษาหายได้ ยาไทยมีหลายอย่างเช่น ยาหอมแก้อาการวิงเวียน ยาธาตุแก้ปวดท้อง น้ำต้มต้นหนวดแมว แก้อาการบัสสาวะกระปริบกระปรอย ยาเขียวแก้ไข้ เป็นต้น ปัจจุบัน มีคนรุ่นใหม่หันมาให้ความสำคัญกับสมุนไพรอย่างจริงจัง แต่การใช้ยาไทยยังมีจุดอ่อนคือ ไม่มีปริมาณที่แน่นอนในการใช้ และในตำรามีการระบุสรรพคุณมากเกินไป ควรเขียนแต่พอดีจะเหมาะสมกว่า

## 13. ยาแก้โรคฝ่อ

โรคฝ่อมักจะเป็นกับคนหลังเกษียณอายุราชการ เพราะความเคยชินกับอำนาจวาสนา และการใช้ชีวิตเมื่อสมัยทำงาน การแก้ไข้ก็คือ ให้หากิจกรรมที่ชอบหรือถนัดทำ อย่ายู่กับบ้านเฉย ๆ และพยายามอย่าติดต่อกับคนที่ทำงาน จะทำให้อาการดีขึ้น



#### 14. ยาตีมิโนคริว

คนไทยยังมีความรู้ไม่มากนักเกี่ยวกับการระวังรักษาสุขภาพ ยังมีคนตายจากพิษยาฆ่าแมลง และมีการแอบอ้างใช้สมุนไพรรักษาโรคอันตรายเช่น ภูมิแพ้หรือโรคพิษสุนัขบ้า อย่างไรก็ตาม ภูมิแพ้หลายอย่างก็มีสรรพคุณใช้รักษาโรคได้จริง เช่น พักทอง ใช้รักษาโรคปากนกกระจอก เพราะโรคปากนกกระจอกเกิดจากการขาดวิตามินเอ ซึ่งมีมากในผักทอง กระทรวงสาธารณสุขควรเข้ามาดูแลควบคุมการใช้ยา ไม่ควรปล่อยปละละเลย ควรจะชี้ชัดลงไปว่า ยาหรือสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณอย่างไรบ้างเพื่อไม่ให้คนหลงเชื่อโฆษณา

#### 15. ยาหอมของไทย

ยาหอมสามารถกินได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำเป็นต้องชงกินกับน้ำก็ได้ สามารถนำไปป้ายในลิ้น ก็มีสรรพคุณเหมือนกัน ยาหอมจะทำให้ร่างกายสดชื่น แก้อาเจียน คลื่นไส้ นอกจากนี้ยังใช้สำหรับคนที่ เป็นโรคหัวใจตีบตัน โดยให้กินเวลาอาการกำเริบ ก่อนส่งแพทย์จะช่วยบรรเทาอาการได้

#### 16. สมุนไพรไทยที่เชื่อถือได้

สมุนไพรบางชนิด สามารถใช้รักษาโรคได้จริงเช่น มะเกลือ เมื่อเอามาตำ คั้นน้ำมาผสมกับกะทิที่ตีขึ้นแล้วจะเป็นยาขับพยาธิ แต่สมุนไพรบางชนิดก็ไม่สามารถใช้รักษาโรคได้ เช่น ต้นเสลดพังพอนที่อ้างใช้รักษาเมื่อถูกงูกัด หรือต้นกระทิงหมาป่าที่อ้างใช้รักษาโรคพิษสุนัขบ้า กระทรวงสาธารณสุขควรเข้ามาดูแลอย่างเข้มงวด และชี้แจงสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด เพื่อไม่ให้ประชาชนหลงเชื่อการโฆษณาที่ไม่เป็นความจริง

#### 17. ต้นเสลดพังพอนรักษาบาดแผลถูกงูพิษกัดไม่ได้จะ

ยาสมุนไพรไทยนั้น ส่วนมากยังไม่มีการชี้ชัดไปว่า สามารถรักษาโรคอะไรได้บ้าง ทำให้มีการอ้างสรรพคุณไปผิด ๆ ทางที่ดี กระทรวงสาธารณสุขควรเข้ามาดูแลและชี้ชัดไปว่า สมุนไพรแต่ละอย่างมีสรรพคุณอย่างไร เพราะยังมีคนอีกมากที่เชื่อว่าสรรพคุณสมุนไพรผิด ๆ เช่น เชื่อว่าต้นเสลดพังพอนสามารถใช้รักษาเมื่อถูกงูกัดได้ หรือต้นกระทิงหมาป่าใช้รักษาโรคพิษสุนัขบ้าได้

#### 18. ฟ้าทลายใจได้ผลจะ

สมุนไพรหลายชนิดไม่มีผลในการรักษาโรคจริงอย่างที่โฆษณา แต่สมุนไพรบางชนิดก็ช่วยรักษาโรคได้จริง เช่น น้ำต้มต้นหนวดแมว แก้กษสภาวะกระปริบกระปรอย ฟ้าทลายใจรำนานา

มาเคี้ยวจะช่วยลดอาการอักเสบของต่อมทอลซิลและรักษาแผลในปาก ถ้าเอาไปมาขงดื่มจะช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

### 19. ชิงเป็นอาหารและยาขับลม

ชิงนอกจากจะเป็นยาสมุนไพร มีคุณค่าต่อร่างกายแล้ว ยังสามารถนำไปทำอาหารได้หลายชนิด บางครั้งอาจนำชิงมาทำเป็นชิงดอง บางครั้งนำไปทำขนมและต้มกับน้ำดื่มได้ การดองชิงทำได้โดยปอกเปลือกชิงแล้วหั่นชิงให้สวยงาม ตากแดดจัดครึ่ง เรียงใส่โหลหรือขวดตากแห้ง ปรงน้ำมะนาว น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ให้มีรสหวานกับเปรี้ยว ตามด้วยเค็ม ต้มให้เดือด ทิ้งให้เย็น เทใส่ผสมกับชิง เก็บในตู้เย็นอยู่ได้นาน

### 20. มะกรูดเผาไฟ ยอดยาบำรุงผม

มะกรูดเผาไฟ เป็นยาสระผมที่ดีมาก วิธีทำคือ เอามะกรูดใส่เตาถ่านหรือวางบนเตาถ่านเผาจนสุก อย่าให้ไหม้ เอามาผ่าเป็น 4 ซีก แกะเม็ดออก นำไปปั่นพร้อมเติมน้ำสุกผสมลงไปก็จะได้ยาสระผมอย่างดีไว้ใช้

### 21. รักษาสุขภาพฤดูหนาว

ฤดูหนาว คนมักเป็นหวัดกันมาก หลังจากหายหวัด อาการที่มักไม่หายตามไปด้วยคืออาการไอก่อนนอน ควรเอาผ้าพันคอ พันคอไว้ให้กระชับทุกคืน จะช่วยให้ทุเลาลงได้

### 22. กินอาหารแก้โรคภัยกันเถอะ

อาหารบางอย่าง สามารถกินเพื่อช่วยรักษาโรคได้ เช่น ถ้าเป็นหวัด ให้กินข้าวมันไก่ ถ้าอาหารไม่ย่อยให้ดื่มนมเปรี้ยว ถ้าท้องผูกให้กินผักและผลไม้หรือกินน้ำส้มมะขามผสมกับเกลือ ถ้าอยากเลือดฝาดดีให้กินตับ คนไทยใช้ยามากกว่าความจำเป็น อีกทั้งยังกินอาหารไม่ค่อยเหมาะสม กินนมแปรรูปมากกว่านมสด กินไข่มากเพราะมีความเชื่อว่าจะบำรุงกำลังได้ และเชื่อคำโฆษณาสรรพคุณของอาหารผิด ๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องแก้ไข เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้นต่อไป

### 23. อาการแก้ไขหวัด

คนเป็นไข้หวัด มักเบื่ออาหาร กินอะไรไม่ได้ ทางแก้คือควรให้กินอาหารรสจัดเช่น ต้มยำ แต่อย่าให้กินแกงพวกเผ็ดที่มีกะทิ ถ้ามีอาการท้องผูกร่วมด้วย ให้ทานอาหารที่มีผักหรือผลไม้ มาก ๆ เช่น ส้มตำ หรือสลัด เมื่ออาการไข้หวัดทุเลาลง คนป่วยมักมีอาการไอหลงเหลืออยู่ ให้พัก

ผอมให้มาก ๆ ทำร่างกายให้อบอุ่น พุดให้น้อย ป้องกันการอักเสบของคอที่จะกำเริบขึ้นมา และอย่าอาบน้ำให้เช็ดตัวแทน

#### 24. อาหารแก้หวัดลงคอ

โรคหวัดเป็นโรคที่รักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา เพียงแต่ต้องรู้จักกินอาหารและทำสุขภาพจิตให้ดี ถ้ากำลังเป็นหวัดลงคอ ก่อนนอนหรือหลังอาหาร ให้กินส้มโอ เหยาะเกลือหรือน้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งทุบ จะช่วยขับเสมหะ ส้มโอผสมน้ำตาลและน้ำปลาเคี้ยว ใข้กึ่งแห้ง จะทำให้หายหวัดเร็ว แก้วท้องผูก ลดอาการไอ คลายเจ็บคอ ที่สำคัญ ก่อนนอน ผู้ป่วยควรใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอด้วย

#### 25. อาหารแก้ปากจืด

หากมีอาการเบื่ออาหาร จะต้องรีบแก้ไข มิฉะนั้น ร่างกายจะเกิดความผิดปกติได้ เพราะกินอาหารไม่เป็นเวลา อาหารชนิดหนึ่งที่จะช่วยแก้อาการนี้ได้คือ ผักกาดดองกระป๋องผสมมะนาว เพราะจะทำให้อยากอาหารมากขึ้น

#### 26. อาหารแก้โรค

ระยะที่อากาศกำลังเปลี่ยนคนมักเป็นไข้หวัด ร้อนใน ปากเปื่อย ริมฝีปากแตกกันมาก อาหารชนิดหนึ่งที่จะแก้โรคร้อนในได้คือ แกงเลียง ให้กินร้อน ๆ จะช่วยขับเหงื่อทำให้หายไข้เร็ว แต่ควรระวังอย่าอาบน้ำตอนเหงื่อออกเพราะจะทำให้อาการป่วยทุเลาช้า

#### 27. อาหารที่แก้เบื่ออาหาร

ในช่วงที่อากาศแปรปรวน คนมักเป็นแผลในปาก ร้อนใน ท้องอืด ท้องเฟ้อ รวมทั้งเกิดอาการไม่อยากอาหารขึ้น วิธีแก้คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีมันจัด กินมะระดัมกับหมูสับหรือดัม กระดูกหมูกับผักกาดดอง โดยไม่ใส่น้ำปลา กินร้อน ๆ ก่อนอาหาร จะทำให้อยากอาหาร

#### 28. กินทุเรียนแล้วจุกแน่นทำอย่างไร

หากกินทุเรียนเข้าไปในขณะที่ท้องว่าง หรือกินเบียร์มาจนอึ้ม จะทำให้เกิดอาการร้อนคอ ร้อนท้อง ท้องแข็ง กระวนกระวาย เหงื่อแตก ถ่ายไม่ออก เวียนหัวมากถึงฟุบไป ทางแก้คือ ให้เอายาหม่องทาท้อง โดยเฉพาะบริเวณลิ้นปี่ แล้วเอากะเป้าน้ำร้อนวาง ให้ดื่มน้ำอุ่นทีละน้อย หรือให้

ดื่มยาหอม ยาลม ยาธาตุน้ำร้อน ๆ สักพักจะเรอ หาว หรืออาเจียนออกมา หากได้นอนพักสักครู่ ตื่นขึ้นมา ก็จะเป็นปกติ

### 29. สู้กับไข้หวัดได้จ้ะ

โรคหวัดไม่มียารักษาโดยตรง ถ้ารู้สึกว่ไปตากแดดมานาน ๆ แล้วครั่นเนื้อครั่นตัว อย่าอาบน้ำหรือถ้าอาบก็ให้อาบน้ำร้อน สวมเสื้อยืดหนา ๆ แบนตัว ห่มผ้าแห้งสนิทอย่าให้ร่างกายเปียกชื้น และพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นหวัดก็จะทุเลาลง

### 30. ร้อนคอ

ในช่วงฤดูแล้งต่อฤดูฝน คนที่ร่างกายอ่อนแอ หรือเครียด อาจเกิดการบูดเน่าในกระเพาะอาหารทำให้ร่างกายจะไม่ยอมรับอาหารใหม่ มีอาการวิงเวียน ร้อนคอ อาเจียน ให้พยายามล้างคออาหารออกมาทิ้งเสีย แล้ววางกระเป๋าน้ำร้อนบริเวณท้องตรงกระเพาะ เฝ้ารอให้หาย ร้อนคอ ดื่มน้ำเย็นและน้ำอุ่น ช่วยให้อาเจียนและทุเลาลงได้ อาการอย่างนี้มักเกิดกับคนแก่ บางทีจะรู้สึกอยากอาหารมากกว่าปกติ แต่ควรระวังอย่าทานให้มาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้ เพราะจริง ๆ ร่างกายยังย่อยอาหารเก่าไม่หมด การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมคือ ควรดื่มน้ำสะอาดและแกงกะทิให้เปลี่ยนมากินผักและผลไม้บ้าง ๆ แทน

### 31. คุณเป็นเบาหวานหรือเปล่า

การจดความผิดปกติของร่างกายไว้แล้วเอาไปให้หมอดู จะช่วยให้หมอสามารถวินิจฉัยโรคได้ง่ายขึ้น สำหรับของคนเป็นเบาหวานความผิดปกติในร่างกายคือ 1. ปวดบัสสาวะบ่อย อาจถึงควบคุมไม่ได้ 2. เนื้อเยื่อที่บอบบางในร่างกายจะเป็นแผลง่าย 3. แผลที่เกิดในร่างกายจะหายยาก 4. มีขี้ตาและน้ำตามาก ตาขุ่นมัว โรคเบาหวานเป็นในผู้สูงอายุส่วนมาก สาเหตุเนื่องจากตับอ่อนเสื่อม หากจะไปพบหมอ ก่อนไปอย่ากินอะไรไปเลย เพื่อความสะดวกและความถูกต้องของการตรวจวัดผล

### 32. ไข้หวัดลม (หนาว)

คนสมัยก่อนไม่ค่อยชอบฤดูหนาว เพราะเสื้อผ้ากันหนาวไม่ค่อยมี มีแต่ผ้าห่ม เมื่อถึงฤดูหนาวคนสมัยก่อนจะแกงส้มดอกแคกิน เพื่อเชื่อว่าจะช่วยบำรุงร่างกาย ในฤดูหนาวนี้ใช้หัวลมหรือใช้พัดในระยะเวลาต้นหนาวจะระบาศ ใช้หัวลมนี้ เข้าใจว่าเกิดจากกลางคืนหลายคนไม่ได้สวมเสื้อกัน

หนาว แล้วผ้าห่มเลื่อนออกจากตัว ร่างกายถูกลมหนาวโกรก ดังนั้นก่อนนอน ควรสวมเสื้อยืดให้ปิดตัวไว้ อย่าอาบน้ำต่อนหนาว หากจำเป็นให้อาบน้ำอุ่น หากกินแกงส้มดอกแคอย่างสมัยโบราณ ก็จะช่วยบำรุงสุขภาพได้อย่างดี

### 33. ใช้หัวลม(หนาว)

ช่วงปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว ใช้หัวลมจะระบาศ ผู้ใหญ่สมัยโบราณมักจะแกงส้มดอกแคให้กินเพราะเชื่อว่า ป้องกันไข้หัวลมได้ดี ใช้หัวลมคือใช้เปลี่ยนอากาศธรรมดา คนเป็นกันมาก เพราะไม่ค่อยรักษาร่างกายให้อบอุ่น ถ้าเป็นแล้ว ควรป้องกันให้ดี มิฉะนั้นอาจถึงตายได้เพราะปอดบวม ถ้าเป็นไข้หัวลมสมควรปฏิบัติตนดังนี้คือ อย่านำน้ำถูกปอด รักษาร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารร้อน ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา หากมีไข้สูงให้เช็ดตัวพยายามอย่ากินยาแก้ปวด ถ้าแพทย์ไม่ได้สั่งหากไอให้กินน้ำส้มหรือน้ำมะนาวผสมเกลือและน้ำตาล

### 34. โรคที่เกี่ยวกับตัวจะ

คนที่ เป็นพยาธิลำไส้ จะมีอาการต่อไปนี้คือ กินจะท้องอืด ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรง ทำงานไม่ไหว อืดอาด เหนื่อยง่าย ไข้เกียจ และซึมเซา พยาธิที่พบในลำไส้มักจะอยู่ในเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ การรักษา คือ นำมะเกลือตำ คั้นเอาน้ำมาดื่มกับกะทิ กิน โดยนับมะเกลือเท่าจำนวนอายุผู้กิน แต่ไม่เกิน 20 ลูก

### 35. มันมากับหน้าร้อน

แต่ละปี ทารกจะเสียชีวิตเป็นจำนวนมากเพราะโรคท้องเสีย โดยที่พ่อ-แม่ ไม่รู้วิธีปฐมพยาบาลโรคท้องเสียมักเกิดในหน้าร้อน หากลูก-หลานท้องเสีย การปฐมพยาบาลแบ่งได้ตามอายุเด็กดังต่อไปนี้ 1. เด็กทารก ใช้เกลือผงสำหรับเด็กท้องเสียครึ่งซองผสมน้ำสุก 1 แก้ว ดื่มสลับกับนมแม่ ถ้าอายุเกิน 3 เดือนให้ใช้เกลือ 1 ซอง และลดการให้นม 2. เด็กอดนม ให้ดื่มน้ำเกลือ 1 ซองต่อน้ำ 1 แก้ว ทายาหม่องที่ท้อง เอากระเป๋าน้ำร้อนวาง และถ้าอาการไม่ทุเลา ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

### 36. มันมากับน้ำท่วม

อันตรายหลังน้ำท่วมลดคือ 1. น้ำกัดเท้า สามารถรักษาได้โดยเอาเท้าแช่น้ำอุ่นใส่เกลือแช่อย่างน้อย 10 นาที 2. การสิ้นสัมผัส ระวังอย่าให้หัวฟาดพื้น เพราะจะกระทบกระเทือนสมอง 3.

ไฟฟ้า อาจเกิดไฟดูด 4. ไข่เลือดออก ซึ่งจะระบาดมากหลังน้ำท่วม 5. ไข้หวัด ซึ่งเมื่อเป็นควรไปพบแพทย์อย่ากินยาเอง

### 37. มันมากับหน้าร้อน

อาหารหมักดองจะมีคนนิยมกินมาก แต่ในช่วงที่อากาศร้อน อาหารมักจะเสียง่าย ถ้ากินเข้าไปก็จะเสี่ยงกับการเป็นโรคทางเดินอาหาร เช่น บิด ไข้รากสาด หรืออหิวาห์ อาการแน่นท้องก็มักจะเกิดเป็นประจำ การรักษาให้ทายาหม่องให้ทั่วหน้าท้องแล้วเอากระเป๋าน้ำร้อนมาวาง สักพักจะอาเจียนออกมา ถ้าดื่มน้ำชาได้ ให้ดื่มน้ำชาบ่อย ๆ พักผ่อนให้มาก ๆ อาการก็จะดีขึ้น

### 38. การลดไข้แบบไทยแท้

การลดไข้แบบโบราณทำได้โดย ให้กินยาเขียว หรือยาแดง ตอนสาย ๆ แล้วพ่นยาให้ทั่วตัวผู้ป่วย พยายามให้ผู้ป่วยนอนพักมาก ๆ และอย่าลืมห่มผ้าในขณะที่นอน ตอนบายก็ทำซ้ำอีกครั้ง กลางคืนไข้ก็จะลดลง

### 39. อย่าเสี่ยงบุญเสี่ยงกรรมกับโรคหัวใจวาย

หัวใจวายจะเกิดเมื่อทำงานหนัก อาการมีดังต่อไปนี้คือ 1. ปวดเมื่อยบริเวณไหล่และคอ 2. แน่นหน้าอก เป็นตะคริว 3. เหงื่อออก หมดแรง 2-10 นาที วิธีช่วยเหลือฉุกเฉินคือ 1. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ 2. พัดให้อากาศถ่ายเทสะดวก 3. ใช้ยาไนโตรกลีเซอรินใส่ใต้ลิ้นผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยอมไว้ ยาจะช่วยขยายหลอดเลือดได้ แต่อาจไม่ได้ผลสมบูรณ์

### 40. ไข่ห้วลมมาแล้วจะ

คนไทยไม่คุ้นกับอากาศหนาว เมื่ออากาศหนาวมักไม่สบาย ไข่ห้วลมเป็นโรคที่เป็นกันมาก โบราณเชื่อว่ากินแกงส้มดอกแคจะช่วยกันรักษาไข่ห้วลมได้

### 41. ไข่ห้วลม (หนาว) สู้ได้จะ

หน้าหนาว ถ้าอาบน้ำเย็นก่อนนอนและไม่ห่มผ้า เมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็จะปวดหัว ตัวร้อน และอาจเป็นไข้หวัดหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าไข่ห้วลมได้ หากทิ้งไว้ก็อาจจะปวดบวม การรักษาตัว ให้หยุดอาบน้ำ เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นแทนแต่อย่าให้โดนหน้าอกเด็ดขาด สวมเสื้อยืดกระชับตัวไว้

อย่ากินยาแก้ปวดถ้าหอบไม่ได้สั่ง ดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารที่ให้พลังงาน และอย่าให้ห้องผูกอาหาร จะทุเลาลง

#### 42. แก่ท้องผูกแบบพื้นบ้าน

การป้องกันและรักษาท้องผูก ทำได้โดยออกกำลังกายมาก ๆ ลดความเครียด กินอาหารที่มีกากกินผลไม้มาก ๆ กินข้าวผสมข้าวกล้อง ดื่มน้ำฝนต้มสุก ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา พยายามอย่ากินยาถ่าย อาหารที่ดีที่สุดคือแกงส้ม เพราะมีผักซึ่งมีกาก และมีมะขามเปียกเป็น ยาระบายอ่อน ๆ

#### 43. เด็ก ๆ ก็เป็นโรคหัวใจจ้ะ

อาการของทารกและเด็กที่หัวใจพิการสังเกตได้ง่ายดังนี้ หน้าเขียว เล็บเขียว คุดนม ลำบากเพราะหายใจไม่สะดวก ต้องถอนหายใจจนลิ้นปี่นูน หอบ เหนื่อย บางทีก็อาจมีอาการ ปอดบวมแทรก ป่วยกระเสาะกระแสะ สาเหตุของโรคหัวใจในทารกและเด็กนี้มักเกิดจาก แม่กินยา ผิดหรือกินยาอันตรายขณะตั้งท้อง ถูกแสงเอ็กซ์เรย์ หรือแม่เป็นหัดเยอรมัน

#### 44. โรคโปลิโอเป็นอย่างนี้จ้ะ

เชื้อโปลิโอติดต่อทางปาก เชื้อโรคจะพักตัว 10 กว่าวัน แล้วเริ่มออกอาการทำให้ผู้ป่วย ปวดหัวมีไข้ อ่อนเพลีย คล้ายเป็นไข้หวัด ถ้าทารกเป็นจะตุ้จจะเหลว อาเจียน ปวดคอ ปวดหลัง แขน ขา คอแข็ง หมดแรง เป็นอัมพาต หายใจไม่ออก ให้รีบส่งแพทย์ ไม่มียารักษาโดยตรง

#### 45. เรื่องของตับเหี้ย

โบราณเชื่อว่า เมื่อเด็กผอมแห้งแรงน้อย ให้กินยาต้ม ซึ่งมีส่วนผสมคือ ไบมะขามสดกับ ไข่หรือกินตับเหี้ย ตับปลา ตับจิ้งจก อาการจะดีขึ้น จากการวิเคราะห์ แพทย์พบว่า ในตับมี วิตามิน บี 12 บำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย น้ำมันตับปลาจึงเป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

#### 46. จุกอยู่กับเสียครักษาแบบไทยได้จ้ะ

ฤดูร้อน อาหารมักจะเสีย คนมักจะจุกเสียได้ง่าย อาการจุกเสีย เกิดจากอาหารไม่ ย่อย การรักษาคือ ให้กินยาหอมร้อน ๆ วางกระเป๋าน้ำร้อนที่ได้ลิ้นปี ทายาหม่องบริเวณท้อง ห่ม

ผ้าให้อบอุ่นสักพักจะอาเจียน ให้กินยาหอมอีกครั้ง รุ่งเช้าของอีกวันให้ทานข้าวต้ม อาการก็จะทุเลาลง

#### 47. โรคหัวใจวายมันเป็นอย่างไร

อาการของโรคหัวใจวายมีดังนี้คือ เมื่อยไหล่ประมาณ 2 อาทิตย์ เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นแรง เป็นตะคริวบริเวณหลอดคอ และจะเป็นถี่ขึ้นเรื่อย ๆ เหงื่อออกมาก ให้เอายาอมมาอมไว้ใต้ลิ้น ก่อนส่งแพทย์จะลดอาการไปได้

#### 48. โรคเชื้อราในร่มผ้า

โรคเชื้อราในร่มผ้าเป็นกันมากในไทย เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน เมื่อเกิดการอับชื้น จะเกิดผื่นคันบริเวณข้อพับ ขาหนีบ และถ้าเกาก็อาจเป็นแผล ทางป้องกันก็คือ ซ้ำระฟ่างกายให้สะอาด เช็ดตัวให้แห้งอย่าใส่เสื้อผ้ารัดรูป ให้อากาศถ่ายเทได้ ถ้าเป็นไปได้ให้โกนขนในร่มผ้าออกให้หมด

#### 49. ถูกหมากัด ทำไง

สุนัข แม้จะฉีดยาป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าแล้วก็อาจเป็นโรคอื่น ๆ ได้ เช่น พยาธิปากขอ ถ้าสุนัขในบ้านตายไม่รู้สาเหตุ ให้ตัดหัวไปตรวจ สัตว์อื่น ๆ ถ้าโดนสุนัขกัด ก็สามารถติดโรคพิษสุนัขบ้าได้ ถ้าคนในบ้านโดนสุนัขกัด ให้ดูว่าสุนัขนั้นเป็นอย่างไร จับสุนัขในบ้านขังไว้ ถ้าตายภายใน 7 วัน อาจเป็นสุนัขบ้า แต่ถ้าเป็นสุนัขนอกบ้านไม่สามารถจับได้ ก็ให้สังเกตอาการ ถ้าฆ่าได้ให้ฆ่าแล้วส่งตรวจเลย แผลที่ถูกสุนัขกัด ให้ล้างให้สะอาด เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ อย่าเย็บแผล ให้ไปพบแพทย์ทันทีอย่าเชื่อหรือใช้สมุนไพรแก้โรคพิษสุนัขบ้า

#### 50. อาการของคนเป็นโรคกลัวน้ำ

อาการปวดหัว มึนงง เป็นไข้ ตัวร้อน ตื่นน้ำไม่ได้ เคืองตา ตาสู้แสงไม่ได้ ดิ้นทุรนทุราย และกัดคน เป็นอาการของคนเป็นโรคพิษสุนัขบ้า

#### 51. ฉีกระบบประสาทประอยทุเลาได้จะ

การฉีกระบบประสาทประอยทุเลาได้ โดยการกินน้ำต้มต้นหญ้าหนวดแมว แต่อาการจะไม่หายทั้งหมด แต่จะดีขึ้นเรื่อย ๆ



## 52. การปฏิบัติตนของคนเป็นโรคหัวใจ (คนหนึ่ง)

การปฏิบัติตัวของคนเป็นโรคหัวใจมีดังนี้คือ ทำจิตใจให้สบาย ควบคุมน้ำหนัก ลดการกินแป้งพกยามไต้ลันไว้เผื่อฉุกเฉิน ออกกำลังกายให้พอเหมาะ กินยาประจำให้ครบถ้าเป็นไข้หวัดแทรกให้กินอาหารที่ให้พลังงานเช่น ข้าวมันไก่

## 53. ไข่เลือดออกในผู้ใหญ่อาการอย่างงี้จะ

โรคไข่เลือดออกคล้ายไข้หวัด แต่จะมีอาการอ่อนเพลีย หมดเรียวหมดแรง มีเหงื่อออกเป็นเม็ดหากให้ยาลดไข้ จะเกิดอาการช็อคตายทันที พาหะนำโรคคือยุงลายซึ่งจะอยู่ในที่มีน้ำขัง

## 54. อาการของโรคไข่เลือดออก

คนเป็นไข้เลือดออก ห้ามให้ยาแก้ปวด เพราะจะทำให้ตายเร็วขึ้น อาการคือเป็นไข้ ซึม เชาผิดปกติ หมดเรียวหมดแรง ไม่ยอมกินอาหาร ถ้าเอามือบีบแขนจะเห็นเม็ดเลือดเป็นจุด ๆ เตนขีด ระยะอันตรายจะอาเจียน เป็นสีกาแพเพราะเลือดตกในกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นให้เช็ดตัวแล้วส่งแพทย์ทันที

## 55. อย่างกลัวโรคหัวใจ

โรคหัวใจเป็นโรคที่ทำให้คนไทยตายเป็นอันดับ 1 คนไทยเป็นหลอดเลือดในหัวใจตีบ 18 คน ใน 1,000 คน เนื่องจากกินอาหารไม่ถูกต้อง สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ขาดการออกกำลังกาย เครียด โรคหัวใจ ก่อนจะเป็นจะมีอาการเตือนคือ เหนื่อยและปวดไหล่ ประมาณ 3 สัปดาห์ หายใจถี่ เป็นตะคริวที่ช่องหลอดลมและถี่ขึ้น เหงื่อแตกมาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก และสิ้นใจตาย ควรรีบพบแพทย์ และอย่าลืมหกยามไต้ลัน

## 56. อาการที่เกิดจากพิษของยาฆ่าแมลง

ยาฆ่าแมลงจะติดมากับผัก ผลไม้ และน้ำดื่ม โดยเฉพาะน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น เพราะคนคั้นส้มทั้งเปลือกโดยไม่ล้าง คนที่ได้รับยาฆ่าแมลงเข้าไปจะเกิดอาการกระสับกระส่าย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก แน่นลิ้นปี่ ยอดอก ปวดท้อง ท้องเดิน น้ำลายฟูมปาก กลั้นอุจจาระไม่อยู่ หอบ กระตุก ให้รีบส่งแพทย์ทันที

### 57. ลูกเป็นเหา พ่อเจอโลน โคนดีกว่า

โลน อยู่บริเวณรากขนใต้ร่มผ้าผู้ใหญ่ ติดต่อกันได้โดยการใกล้ชิดกันทางเพศ ส่วนเหา อยู่บนหัวบนเส้นผม ติดต่อกันได้เมื่อมาอยู่ใกล้ชิดกัน เหาและโลน ทำให้เป็นแผลและคันเป็นครั้ง เป็นคราว การรักษาที่ใช้ยาฆ่าแมลงค่อนข้างอันตราย ควรโกนขนหรือผมทิ้งแล้วไปเผาจะปลอดภัยกว่า

### 58. หมาบ้ากัดไม่ฉีดยาตายลูกเดียว

เมื่อถูกสุนัขบ้ากัด อย่าเชื่อหรือใช้สมุนไพร ควรรีบไปฉีดยาป้องกันและจับสุนัขขังกรงไว้ แล้วสังเกต ถ้าไม่เกิน 7 วันตาย อาจแสดงว่าสุนัขบ้า ให้รีบตัดหัวไปให้แพทย์ตรวจ แมวหรือลูกสุนัขก็สามารถติดโรคนี้ได้เช่นเดียวกับคน

### 59. ท้องผูกเรื่องเล็กจะ

ประเทศไทยสังยาถ่ายเข้ามาปีละกว่า 20 ล้านบาท ท้องผูกเป็นโรคที่คนแก่เป็นมากกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย และไม่พิจารณาอาหารที่กินเข้าไป คนท้องผูก ควรกินอาหารที่มีกากมาก ๆ อาหารที่แนะนำคือแกงส้ม เพราะจะมีผักที่มีกาก มีน้ำส้มมะขามเปียกที่เป็นยาระบายอ่อน ๆ และยังทำให้คล่องคอคล่องลำไส้อีกด้วย นอกจากนั้นยังมีน้ำใบชุมเห็ดเทศ ที่เป็นยาระบายเช่นเดียวกันอีกอย่างหนึ่ง การใช้คือ ใช้ใบชุมเห็ดเทศไม่เกิน 1 ซ่อต่อวัน มาตากแดด แล้วต้มหรือกินสด ๆ

### 60. แผลเรื้อรังแพ้น้ำเชื่อมจะ

คนที่เป็นแผลเรื้อรัง รักษาไม่หาย ทางรักษาที่ดีที่สุดคือ ใช้น้ำเชื่อมเข้มข้นทาที่แผล แผลจะแห้งและหายเร็วขึ้น

### 61. กินขนมแทนยาดีกว่าจะ

คนไทยสังยาถ่ายมาใช้ปีละกว่า 20 ล้านบาท ทั้ง ๆ ที่ขนมบางอย่างก็เป็นยาระบายได้ อย่างดี เช่น มะขามกวน มะขามคลูกเกลือ หรือมะขามหวาน

## 62. อมเกลือดีเกลือหลาย

การอมเกลือ หรือเอาน้ำเกลือกลั้วคอเป็นประจำ จะช่วยให้ไม่เป็นหวัดง่าย ร่างกายแข็งแรง ตอนเช้าให้เอาน้ำเกลือกลั้วคอหรืออม จะช่วยป้องกันฟันผุ แผลงินฟัน รำมะนาด มีกลิ่นปาก คอเจ็บ คออักเสบ เวลาฝนตก แล้วตากฝนมา ถ้ากลั้วเป็นหวัด หรือเจ็บคอ การอมเกลือจะช่วยป้องกันได้

## 63. วิธีปฐมพยาบาล

เวลาขาหักหรือขาเดาะ คนป่วยจะเกิดอาการชาก่อนอาการปวด ให้หาไม้มาตามขาก่อน แล้วค่อยเคลื่อนย้าย ถ้าถูกยิง อย่าห้ามหรืออุ้มวิ่ง เพราะจะทำให้เลือดตกในมากไป ถ้าเลือดออกมากให้คนเจ็บนอนโดยเอาหัวไว้ให้ต่ำ เพื่อให้เลือดสามารถไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ แล้วขันชะเนาะห้ามเลือด ถ้าเจ็บปวดบาดแผลมาก ให้เอาผ้าชุบน้ำบิดหรือเอายางใส่ปากไว้ให้กัด แก้เจ็บปวดและให้กินยาแก้ปวดทุก 4 ชั่วโมง

## 64. คุณเคยเปื้ออาหารมัย

หากเปื้ออาหาร มีอาหารบางอย่างที่กินเข้าไปแล้วจะช่วยบรรเทาอาการเปื้ออาหารได้ เช่น น้ำพริกมะระขี้เหล็ก ซึ่งจะใช้มะระขี้เหล็กประมาณ 1 กำมือ เผาไฟ แล้วเอามาตำกับเครื่องน้ำพริก กินแล้วไม่นาน อาการเปื้ออาหารจะทุเลาลง

## 65. ปากจืด

ปากจืดคืออาการคล้าย ๆ เปื้ออาหาร เป็นอาการที่เกิดจากระบบลำคอหรือกระเพาะอาหาร กินอะไรเข้าไปก็จะขม มีไข้สูง ปากจืด มักเกิดกับคนที่ป่วยเป็นไข้หลายวัน มีอาการไอและมีเสมหะมากไม่ค่อยกินอาหาร หรือไม่อยากอาหาร ทางแก้คือ อย่านำกินอาหารมัน ๆ ควรให้กินอาหารรสเปรี้ยวจัดและให้ข้าวต้มร้อน ๆ ทีละน้อย แต่บ่อย ๆ อาการจะค่อย ๆ ทุเลาลง

## 66. สบัตร้อนสบัดหนาว

ในหน้าร้อน คนมักเป็นไข้หวัด ควรระมัดระวังรักษาสุขภาพให้ดี หลีกเลี่ยงการตากแดด ตอนสิบโมงเช้าถึงบ่ายสามโมงเย็น ถ้ามีอาการสบัตร้อนสบัดหนาว ซึ่งเป็นอาการเริ่มต้นของไข้หวัด ควรทำดังนี้คือ 1. อย่านอนน้ำเย็นเด็ดขาด ควรเปลี่ยนมาอาบน้ำร้อนแทน 2. กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ 3. หลังอาบน้ำให้เช็ดตัวให้แห้ง ใส่เสื้อยืดแขนออกไว้ตลอดคืน 4. ดื่มน้ำมาก ๆ ถ้าเป็นน้ำมะนาวหรือน้ำส้มจะดีมาก 5. ทานอาหารให้อิ่ม 6. รับประทานแต่หัวคำ

## การฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย (Rehabilitation)

### 1. อย่าอึกอักกินยา

การช้ยา ควรใช้แต่พอดี หรือใช้ตามแพทย์สั่ง การช้ยาโดยไม่จำเป็นและช้ยารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป จะทำให้ร่างกายดื้อยา การออกกำลังกายและการทำสุขภาพจิตให้ดีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

### 2. ยาอาจวิวัฒนาการสำคัญ

ยาที่จะใช้แล้วทำให้คนเราร่างกายแข็งแรงตลอดไป ไม่เจ็บไม่ป่วย และแลดูอ่อนวัยอยู่เสมอ นั้นจริง ๆ แล้วไม่มี แต่ถ้าเรารู้จักทำจิตใจไม่ให้หมองเศร้า ไม่เคร่งเครียด รู้จักปลดปล่อยความทุกข์เสียบ้าง ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดีตลอดไป

### 3. อาหารดับพิษไข้

เวลาไม่สบาย คนมักเบื่ออาหาร ทำให้หายช้า เพราะร่างกายไม่มีสารอาหารเพียงพอ ดังนั้น จึงควรกินอาหารให้ได้เวลาป่วย อาหารที่กิน ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย และเพิ่มความอยากอาหารได้ เช่น ชিং และที่สำคัญควรกินผลไม้หรือน้ำผลไม้ด้วย เพราะจะช่วยบำรุงร่างกายได้เป็นอย่างดี

### 4. อาหารชุบชีวิต

การรู้จักเลือกปรุงอาหาร จะทำให้ได้อาหารที่มีคุณค่ามากมายต่อร่างกาย ดังเช่นอาหารที่จะแนะนำต่อไปนี้ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและฟื้นจากอาการป่วยใช้ได้เร็ว แต่ไม่แนะนำให้ช้ถ้าคนป่วยอ่อนหรือมีความดันโลหิตสูง ส่วนผสมของอาหารคือ 1. ข้าวสารล้างสะอาด 2. ปลาช้ข้าวบดละเอียด 3. นม เมื่อได้ส่วนผสมทั้งหมดแล้ว ให้นำไปตุ๋นจนได้ข้าวตุ๋นเปื่อย ทานกับน้ำช้ยน้ำตาล เป็นอาหารหวานก็ได้ หากทานกับหมูหยองหรือไส้ช้ ก็จะเป็นอาหารคาวอย่างดี

### 5. ข้าวตุ๋นพักฟื้น

คนจีนแต่จิว มีอาหารที่ทำไว้ทานเวลาพักฟื้นคือ ข้าวตุ๋น ซึ่งเป็นปลาช้ข้าวอ่อนตุ๋นหรือต้ม แล้วใส่ช้ยไ้กับเกลือป่น หากไม่สะดวกจะทำเอง ก็มีขาย หาช้ได้

## 6. อาหารพื้นไร่

คนเป็นไข้หวัด ช่วงฟื้นไข้ จะยังมีอาการบางอย่างอยู่ ทำให้ทรมาณ ทางแก้หรือบรรเทาอาการเหล่านี้ก็มีอยู่บ้างคือ ถ้ามีเสมหะ ก็ให้ทานน้ำส้มคั้นเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อให้ร่างกายมีน้ำ และบรรเทาอาการคออักเสบ ถ้าท้องผูกก็ให้หลีกเลี่ยงอาหารหนัก ดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยว อย่าดื่มน้ำอัดลมเวลาอาการคออักเสบ ถ้าท้องผูก ก็ให้หลีกเลี่ยงอาหารหนัก ดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยว อย่าดื่มน้ำอัดลม เวลานอนก็ไม่ควรเปิดพัดลมเพราะจะทำให้ไม่หาย ควรดื่มนมมาก ๆ เพราะนมเป็นอาหารอ่อนที่มีคุณค่า



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

นายยุทธนา จินดากุล สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการสื่อสาร  
มวลชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีพ.ศ.2534



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย