



เกร็ดความรู้ หลักการดูแลสุขภาพ

ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน คุณดูแลสุขภาพด้วยตัวเองได้เช่นกัน

1. ช่วงเช้าเวลา 8-10 โมง แล้วช่วง 4-5 โมง เย็น เป็นช่วงเวลาที่ควรรับแดด จะทำให้ร่างกายสร้างวิตามินดี เพื่อไปช่วยในกระบวนการดูดซึมแคลเซียม
2. ก่อนนอน ใช้ครีมบำรุงหน้า ช่วงเวลากลางคืน ผิวหน้าจะดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด
3. หลังอาหาร 3 นาที ใช้น้ำบ้วนปาก จะช่วยชะล้างเศษอาหารและแบคทีเรียในช่องปาก
4. การดื่มน้ำหลังอาหาร 1 ชม. เพราะจะไปช่วยย่อยอาหารในลำไส้ ซายังมีสารคาเฟอีน ทำให้ไม่่ง่วงงายอีกด้วย
5. ดื่มนมก่อนนอน จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมไปเสริมสร้างกระดูกได้ดีที่สุด
6. ทานผลไม้ก่อนรับประทานอาหาร 1 ชม. จะช่วยให้อิ่มท้องเร็ว และไม่ทานอาหารมาก ไม่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วน
7. หลังอาหาร 45-60 นาที ไปเดินย่อยอาหาร จะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพของการย่อยอาหารดีขึ้น
8. ช่วงเวลาเข้านอนคือ ช่วงเวลา 4-5 ทุ่ม

ข้อมูล โดย Dr ตี แพทย์จีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน
ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.