



อาหารสมอง

วีรกร ศรีเศศ

เรื่องน่ารู้จาก'เน็ต

มี เรื่องเด็ดๆ ซึ่งรวบรวมจากอินเทอร์เน็ต ปรากฏอยู่ใน "ข่าวรุ่น มช.08" จึงขอนำเสนอต่อดังนี้ครับ

เรื่องแรกคือ ความสุขที่แท้จริง "คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ร่ำรวย คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ แต่คนที่มีความสุขที่สุดในโลกคือคนที่มีความสุขใจเท่านั้นเอง และความหมายของความสุขใจคือ

1. เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าคุณมีดี คุณนำคบหา และคุณทำได้ 2. รู้จักตนเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมจะปรับปรุงเสมอ 3. ไม่ถือดี ถ้าวันวานคุณเคยทำผิดพลาด คุณก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น 4. เห็นค่าของตัวเอง คุณไม่คิดว่าตัวเองช่างไร้ค่า คุณจึงมีความสุขในใจเสมอ

5. วิตกกังวลทุกขู่ เมื่อรู้ว่าตกไปในความทุกข์ คุณก็รีบหาทางหลุดพ้นไม่จมอยู่กับมัน 6. กล้าหาญเสมอ คุณกล้าเปลี่ยนแปลงและกล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่างๆ 7. มีความฝัน เมื่อชีวิตมีจุดหมาย คุณก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวัง ไม่เลือนลอย 8. มีน้ำใจอาหาร คุณพบความสุขในใจเสมอถ้าเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

9. นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าและทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง 10. เต็มสติ สว่างรอยยิ้มให้ชีวิตของคุณและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตัวเองด้วย

11. ความสุขนั้นคือพอใจกับวิถีชีวิตของตัวเอง และวางฝันของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุและความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทำให้คุณพึงพอใจและยกระดับฐานะของคุณเท่านั้น ซึ่งเป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอก และมันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป เพราะคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเรา และถ้าจิตใจของคุณไม่ว่าง เต็มไปด้วยอารมณ์อันตรรายต่างๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ

ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยืนยาวนัก คุณสามารถหาความสุขให้ตัวเองได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องมุ่งหวังยามแก่เฒ่าค่อยอยู่อย่างสงบสุขอย่างทีหลายคนเชื่อกัน เชื่อเถอะ เราจะหาความสุขที่สุดในโลกได้ในตอนนี้ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง!!!!..."

เรื่องที่สอง มือเย็นเป็นมืออันตราย "มือเย็นเป็นมืออันตรายเป็นมือตายผ่อนส่ง ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่และอายุยืน คำตอบคือกินสายกลาง

กินสายกลางคือกินมือเช้าและมือเที่ยง+งดมือเย็น เปรียบตัวเราเป็นรถยนต์ ดันเข้ามา



ต้องเติมน้ำมันก่อนหรือกินมือเช้ารถจึงจะวิ่งได้ ถึงเที่ยงน้ำมันยังไม่หมด เติมน้ำมันถึงเย็นก่อนนอนก็ยังไม่หมด พิสูจน์ได้ดังนี้

สมมุติกินไข่วัน 1 ฟองต่อๆ มีไข่วันละหนัก 50 กรัม ไข่แดงมีคอเลสเตอรอล 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี ฉะนั้น 50 กรัมให้พลังงาน 450 แคลอรี จะต้องออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานนี้โดยซึ่งจักรยานตั้งแรงต้านไว้ 1.3 ก.ก. ความเร็วที่ปั่นปั่นได้จักรยาน 60 รอบต่อนาที ซี่งปั่นนาน 60 นาที จะเหนื่อยหอบ เหงื่อไหลท่วมตัวแต่ใช้พลังงานไปเพียง 300 แคลอรี ไข่ไปเดียวใช้ไม่หมด ฉะนั้น ถ้ากินมือเช้า มือเที่ยง จนถึงเย็น พลังงานยังเหลือแน่นอน ไม่จำเป็นต้องไปเติมน้ำมัน เพราะเวลานอน ร่างกายจะนำพลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บในที่ต่างๆ โดยตัวเป็นผู้ทำงานนี้

ถ้าพลังงานเหลือมาก การเอาไปเก็บในที่ต่างๆ ก็มาก ทำให้อ้วน และแน่นอน ถ้าเก็บไม่หมด โดยเฉพาะพวกไขมันตัวโตๆ จะต้องค้างอยู่ในหลอดเลือด ถ้าค้างสะสมมากเท่าใด รุหลอดเลือดก็ยิ่งเล็กลงทุกวัน เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้น้อยลง อวัยวะทั้งหลายก็จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็วขึ้น

ถ้าวันไหนอดต้น เช่น ถ้าต้นที่สมองจะกลายเป็นคนพิการอัมพาตครึ่งซีก ถ้าอดต้นไตต้องล้างไต เปลี่ยนไต ถ้าต้นที่ขาอาจต้องตัดขาทิ้ง ถ้าต้นที่กล้ามเนื้อหัวใจก็จะมีโอกาสล้มครืน

การกินมือเย็นจึงเป็นมือที่เร่งกระบวนการเสื่อมถึงเสียชีวิตให้เร็วขึ้นไปอีก มือเย็นจึงเป็นมืออันตรายเป็นมือตายผ่อนส่ง ยิ่งกินมือเย็นมากยิ่งผ่อนส่งมาก ตายเร็ว ถ้าไม่กินมือเย็นก็จะแก่ช้า เสื่อมช้า อายุยืน การไม่กินอาหารมือเย็นเป็นเรื่องที่ต้องเอาชนะใจตัวเองอย่างมาก

ถ้าใครทำได้ จะตัดทั้งกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมาธิ ความมุ่งมั่นสูง ได้ประโยชน์ทั้งกายและใจ แต่ท่านต้องฝึกกระเพาะให้เกิดความเคยชิน วิธีฝึกมี 4 วิธี

1. ค่อยๆ ลดปริมาณอาหารมือเย็นทีละน้อยๆ เช่น ลดกินข้าวจาก 2 จาน เหลือ 1 จาน สัก 3-4 เดือน โดยมีข้อแม้ว่าหลังอาหารเย็นแล้ว

ห้ามกินอาหารใดๆ ทั้งนั้น ยกเว้นน้ำเปล่า พอกระเพาะชินแล้วลดเหลือ 1 จาน ต่อไปครึ่งจาน ต่อไปไม่กินข้าวเลยกินแต่กับ ต่อไปกินผักผลไม้ สุดท้ายงดอาหารเย็น

2. ร่นเวลากินอาหารเย็น เช่น จาก 2 ทุ่มมา กิน 1 ทุ่ม ต่อไปเลื่อนเป็น 6 โมงเย็น 5 โมงเย็น 4 โมงเย็น สุดท้ายงดอาหารเย็น

3. กินเม็ดแมงลักแทนมือเย็น ใช้เม็ดแมงลัก 2 ซ้อนโต๊ะใสในถ้วยน้ำแกงหรือน้ำเปล่า คนแล้วดื่มทันที ดื่มน้ำตามอีก 4-5 แก้ว

4. กินมังสวิรัตมือเย็น การกินผักผลไม้ถือว่าเป็นอาหารไม่มีพิษ ร่างกายจะได้พักไม่ต้องทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้ก่อนก็จะถูกขับ ไล่ กำจัดหมดไปเองได้ ร่างกายมีเวลาถึง 18 ชั่วโมง กำจัดพิษที่ติดมากับมือเช้า มือเที่ยงได้ทัน ฉะนั้น การไม่กินอาหารเย็น จึงเป็นเวลาที่ดี ไล่ ไล่ จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารมือเช้าและเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ทุกวัน..."

เรื่องที่สาม เทคนิคการบันทึกเบอร์โทรศัพท์ที่มีเบอร์ต่อ "ทำได้ง่ายมาก เช่น ต้องการบันทึกเบอร์ 02-987-6543 **ต่อ ***191 ก็ให้บันทึกเป็น *02-9876543p191** (ไม่ต้องเว้นวรรคนะ) เมื่อทำการโทรออกไปยังเบอร์นี้ โทรศัพท์มือถือของเราจะโทรไปที่หมายเลข 02-987-6543 นี้ก่อน เมื่อโทรติดแล้ว มันจะเว้นช่วงหนึ่ง และจะกดหมายเลข 191 ให้โดยอัตโนมัติ ส่วนการกด p นั้นให้กดที่ปุ่ม * ไป

น้ำจิ้มอาหารสมอง

Education is not the filling of a pail, but the lighting of a fire.

William Butlet Yeats
กวีและนักวรรณกรรมเอกชาวไอริช
ค.ศ.1865-1939

การศึกษาไม่ใช่เรื่องของการเติมน้ำใส่ถัง หากแต่เป็นเรื่องของการจุดไฟ

เรื่อย ๆ จะมีอักษร **p** ขึ้นมา" เรื่องที่สี่ เมื่อรถตกน้ำ "ในกรณีที่รถเกิดอุบัติเหตุแล้วตกลงไปในแม่น้ำลาคลองใดๆ ก็ตาม รถจะไม่ตกไปในน้ำแล้วจมทันทีเหมือนที่คนตกน้ำแต่จะค่อยๆ จมลงทีละน้อยๆ จนกว่าจะถึงพื้นล่างและในเวลาที่วิกฤตนี้ควรตั้งสติให้ดี และปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ปลดเข็มขัดนิรภัยออกทุกๆ คน รวมทั้งผู้โดยสารด้วย
2. อย่าออกแรงใดๆ เพื่อสงวนการใช้อากาศหายใจซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนจำกัด
3. ให้ยกส่วนศีรษะให้สูงเหนือระดับน้ำที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นในรถ
4. ปลดล็อกประตูรถทุกบาน
5. หมุนกระจกให้น้ำไหลเข้าไปในรถเพื่อปรับความดันในรถและนอกรถให้เท่ากัน มิฉะนั้น ท่านจะเปิดประตูรถไม่ออกเพราะน้ำจากภายนอกตัวรถจะดันประตูไว้
6. เมื่อความดันใกล้เคียงกันแล้วให้ผลักบานประตูออกให้กว้างสุด แล้วท่านก็ออกจากห้องโดยสารของรถได้
7. จากนั้น ท่านอาจจะปล่อยตัวให้ลอยขึ้นเหนือน้ำตามธรรมชาติหรือจะว่ายน้ำขึ้นมาก็ได้ในกรณีนี้หากน้ำลึกมากๆ อาจจะมองไม่เห็นว่ามีทิศใดเหนือน้ำ ทิศใดใต้น้ำเพราะว่ามีดไปหมดไม่ควรใช้วิธีว่ายน้ำเพราะอาจจะว่ายน้ำไปในทิศทางที่ไม่ขึ้นเหนือน้ำ ควรปล่อยตัวให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติหรือลองเป่าปากดูว่าฟองอากาศลอยไปในทิศทางใดให้ว่ายนำไปในทิศทางที่ฟองอากาศลอยไปก็จะไม่มีอาการหลงน้ำ นอกจากนั้น ก่อนออกจากรถหากมีผู้โดยสารที่เป็นเด็กๆ อาจจะหนีบเด็กๆ นั้นออกมากับท่านได้อีกหนึ่งคน

การปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวนี้ จะช่วยชีวิตของท่านปลอดภัยในยามคับขันได้..."

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ข้อ ข้อใดต่อไปนี้ถูกต้อง

(ก) บุคคลหนึ่งโดยทั่วไปตลอดชีวิตจะหายใจเอาฝุ่นเข้าไปในปอดประมาณ 40 ปอนด์ (18.2 กิโลกรัม)

(ข) หนึ่งในตารางนิ้วของผิวหนังมนุษย์มีต่อมขับเหงื่ออยู่ 625 ต่อม

(ค) ไม่สามารถจะจามได้โดยลิ้มตา

(ง) เส้นเลือดที่เชื่อมต่อกับหัวใจซึ่งเรียกว่า Aorta นั้น เป็นเส้นเลือดใหญ่สุดของร่างกาย มีเส้นผ่าศูนย์กลางใกล้เคียงกับท่อประปอน้ำดื่ม

คำตอบคือ ถูกทุกข้อครับ จาก Let's Play Doctor (2008) หน้า 61