

อาหารสมอง
เรื่อนำรู้จาก 'เน็ต'

วีรกร ตริเศศ
(รวม 4 หน้า)

มีเรื่องเด็ด ๆ ซึ่งรวบรวมจากอินเทอร์เน็ตปรากฏอยู่ใน "ข่าวรุ่น มช.08" จึงขอนำเสนอต่อดังนี้ครับ

เรื่องแรกคือ ความสุขที่แท้จริง "คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ร่ำรวย คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ แต่คนที่มีความสุขที่สุดในโลกคือคนที่มีความสุขสบายใจเท่านั้นเอง และความหมายของความสุขสบายใจ คือ

1. เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าคุณมีดี คุณน่าคบหา และคุณทำได้
2. รู้จักตนเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมจะปรับปรุงเสมอ
3. ไม่ดื้อดึง ถ้าวันวานคุณเคยทำผิดพลาด คุณก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น
4. เห็นค่าของตัวเอง คุณไม่คิดว่าตัวเองช่างไร้ค่า คุณจึงมีความสุขในใจเสมอ
5. วิตกกังวลน้อย เมื่อรู้ตัวว่าตกลงไปในความทุกข์ คุณก็รีบหาทางหลุดพ้นไม่จมอยู่กับมัน
6. กล้าหาญเสมอ คุณกล้าเปลี่ยนแปลงและกล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่าง ๆ
7. มีความฝันใฝ่ เมื่อชีวิตมีจุดหมาย คุณก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวังไม่เลือนลอย
8. มีน้ำใจอาทร คุณพบความสุขในใจเสมอถ้าเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
9. นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าและทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง
10. เต็มสีสัน สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตของคุณและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตัวเองด้วย
11. ความสุขนั้นคือพอใจกับวิถีชีวิตของตัวเอง และวางแผนของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุและความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทำให้คุณพึงพอใจและยกระดับฐานะของคุณเท่านั้น ซึ่งเป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอก และมันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป เพราะคนเจ้านั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเรา และถ้าจิตใจของคุณไม่ว่าง เต็มไปด้วยอารมณ์อันตรรายต่าง ๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ

ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยืนยาวนัก คุณสามารถหาความสุขให้ตัวเองได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ไม่ต้องมุ่งหวังยามแก่เฒ่า ค่อยอยู่อย่างสงบสุขอย่างที่หลายคนเชื่อกัน เชื่อเถอะ เราจะสามารถมีความสุขที่สุดในโลกได้ในตอนนี้ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง !!!.....”

เรื่องที่สอง มือเย็นเป็นมืออันตรราย “มือเย็นเป็นมืออันตรรายเป็นมือตายผ่อนส่ง ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่และอายุยืน คำตอบคือกินสาयกลาง

กินสาयกลางคือกินมือเช้าและมือเที่ยง+ดมือเย็น เปรียบตัวเราเป็นรถยนต์ ตื่นเช้ามาต้องเติมน้ำมันก่อนหรือกินมือเช้ารถจึงจะวิ่งได้ถึงเที่ยงน้ำมันยังไม่หมด เติมอีกครั้งถึงเย็น ก่อนนอนก็ยังไม่หมดพิสูจน์ได้ดังนี้ สมมุติกินไข่อววก 1 ฟองโต ๆ มีไข่แดงหนัก 50 กรัม ในไข่แดงมีคลอเลสเตอรอล 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี ฉะนั้น 50 กรัมให้พลังงาน 450 แคลอรี จะต้องออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานนี้โดยขี้จักรยานตั้งแรงต้านไว้ 1.3 ก.ก. ความเร็วที่ปั่นบันไดจักรยาน 60 รอบต่อนาที ใช้อุณหภูมิ 60 นาที จะเหนื่อยหอบ เหงื่อไหลท่วมตัวแต่ใช้พลังงานไปเพียง 300 แคลอรี ไข่ใบเดียวใช้ไม่หมด ฉะนั้นถ้ากินมือเช้า มือเที่ยง จนถึงเย็น พลังงานยังเหลือแน่นอน ไม่จำเป็นต้องไปเติมอีก เพราะเวลานอนร่างกายจะนำพลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บในที่ต่าง ๆ โดยตับเป็นผูทำงานนี้ ถ้าพลังงานเหลือมากการเอาไปเก็บในที่ต่าง ๆ ก็มากทำให้อ้วน และแน่นอนถ้าเก็บไม่หมดโดยเฉพาะพวกไขมันตัวโต ๆ จะต้องค้างอยู่ในหลอดเลือด ถ้าค้างสะสมมากเท่าใดรูหลอดเลือดก็จะเล็กลงทุกวันเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อยลง อวัยวะทั้งหลายก็จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็วขึ้น ถ้าวันไหนอุดตัน เช่น ถ้าตันที่สมองจะกลายเป็นคนพิการอัมพาตครึ่งซีก ถ้าอุดตันไตต้องล้างไต เปลี่ยนไต ถ้าตันที่ขาอาจต้องตัดขาทิ้ง ถ้าตันที่กล้ามเนื้อหัวใจก็จะมีโอกาสล้มตาย

การกินมือเย็นจึงเป็นมือที่เร่งกระบวนการเสื่อมถึงเสียชีวิตให้เร็วขึ้นไปอีก มือเย็นจึงเป็นมืออันตรรายเป็นมือตายผ่อนส่ง ยิ่งกินมือเย็นมากยิ่งขึ้นยิ่งผ่อนส่งมาก ตายเร็ว ถ้าไม่กินมือเย็นก็จะแก่ช้า เสื่อมช้า อายุยืน การไม่กินอาหารมือเย็นเป็นเรื่องที่ต้องเอาใจตัวเองอย่างมาก ถ้าใครทำได้จะตัดทั้งกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมาธิดี ความมุ่งมั่นสูงได้ประโยชน์ทั้งกายและใจ แต่ท่านต้องฝึกกระเพาะให้เกิดความเคยชิน วิธีฝึกมี 4 วิธี

1. ค่อย ๆ ลดปริมาณอาหารมื้อเย็นที่ละน้อย ๆ เช่น ลดกินข้าวจาก 2 จาน เหลือ 1 จาน สัก 3-4 เดือน โดยมีข้อแม้ว่าหลังอาหารเย็นแล้วห้ามกินอาหารใด ๆ ทั้งนั้น ยกเว้น น้ำเปล่า พอกระเพาะชินแล้วลดเหลือ 1 จาน ต่อไปครึ่งจาน ต่อไปไม่กินข้าวเลยกินแต่กับ ต่อไป กินผักผลไม้ สุดทำงดอาหารเย็น

2. ร่นเวลากินอาหารเย็น เช่น จาก 2 ทุ่มมากิน 1 ทุ่ม ต่อไปเลื่อนเป็น 6 โมงเย็น 5 โมงเย็น 4 โมงเย็น สุดทำงดอาหารเย็น

3. กินเม็ดแมงลักแทนมื้อเย็น ใช้เม็ดแมงลัก 2 ช้อนโต๊ะใส่น้ำแก้วหรือน้ำเปล่า คนแล้วดื่มทันที ดื่มน้ำตามอีก 4-5 แก้ว

4. กินมังสะวิรัตมื้อเย็น การกินผักผลไม้ถือว่าเป็นอาหารไม่มีพิษ ร่างกายจะได้พัก ไม่ต้องทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้มาก่อนก็จะถูกขับ ใต้ กำจัดหมดไปเองได้ ร่างกายมีเวลาถึง 18 ชั่วโมง กำจัดพิษที่ติดมากับมื้อเช้า มื้อเที่ยงได้ทัน ฉะนั้นการไม่กินอาหารเย็น จึงเป็นเวลาที่ดี ขับ ใต้ จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารมื้อเช้าและเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ ทุกวัน.....”

เรื่องที่สาม เทคนิคการบันทึกเบอร์โทรศัพท์ที่มีเบอร์ต่อ “ทำได้ง่ายมาก เช่น ต้องการบันทึกเบอร์ 02-987-6543 **ต่อ ***191 ก็ให้บันทึกเป็น *029876543p191** (ไม่ต้องเว้นวรรคนะ) เมื่อทำการโทรออกไปยังเบอร์นี้ โทรศัพท์มือถือของเราจะโทรไปที่หมายเลข 029876543 นี้ ก่อน เมื่อโทรติดแล้วมันจะเว้นช่วงนิดนึง และจะกดหมายเลข 191 ให้โดยอัตโนมัติ ส่วนการกด p นั้น ให้กดที่ปุ่ม * ไปเรื่อย ๆ จะมีอักษร **p** ขึ้นมา”

เรื่องที่สี่ เมื่อรอดกน้ำ “ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุแล้วตกลงไปในแม่น้ำลำคลองใด ๆ ก็ตาม รถจะไม่ตกไปในน้ำแล้วจมทันที เหมือนหินตกน้ำแต่จะค่อย ๆ จมลงที่ละน้อย ๆ จนกว่าจะถึงพื้นล่างและในนาที่วิกฤตนี้ควรตั้งสติให้ดี และปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ปลอดภัยชีวิตนรภัยออกทุก ๆ คน รวมทั้งผู้โดยสารด้วย
2. อย่าออกแรงใด ๆ เพื่อสงวนการใช้อากาศหายใจซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนจำกัด
3. ให้ยกส่วนศีรษะให้สูงเหนือระดับน้ำที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในรถ
4. ปลอดภัยประตुरुถทุกบาน

5. หมุนกระจกให้น้ำไหลเข้าไปในรถเพื่อปรับความดันในรถและนอกรถให้เท่ากัน มิฉะนั้นท่านจะเปิดประตูรถไม่ออกเพราะน้ำจากภายนอกตัวรถจะดันประตูไว้

6. เมื่อความดันใกล้เคียงกันแล้วให้ผลักบานประตูออกให้กว้างสุด แล้วท่านก็ออกจากห้องโดยสารของรถได้

7. จากนั้นท่านอาจจะปล่อยตัวให้ลอยขึ้นเหนือน้ำตามธรรมชาติหรือจะว่ายน้ำขึ้นมาก็ได้ ในกรณีนี้หากน้ำลึกมาก ๆ อาจจะมองไม่เห็นว่ายทวนน้ำ ทิศใดได้น้ำเพราะว่ามีดไปหมด ไม่ควรใช้วิธีว่ายน้ำเพราะอาจจะว่ายไปในทิศทางที่ไม่ขึ้นเหนือน้ำ ควรปล่อยตัวให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติหรือลองเป่าปากดูว่าฟองอากาศลอยไปในทิศทางใดให้ว่ายน้ำไปในทิศทางที่ฟองอากาศลอยไปก็จะมีอาการหลงน้ำ นอกจากนั้นก่อนออกจากรถหากมีผู้โดยสารที่เป็นเด็ก ๆ อาจจะหนีบเด็ก ๆ นั้นออกมา กับท่านได้อีกหนึ่งคน การปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวนี้จะช่วยให้ชีวิตของท่านปลอดภัยในยามคับขันได้

เครื่องเคียงอาหารสมอง

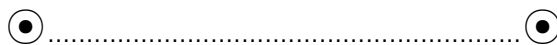
ข้อใดต่อไปนี้เป็นถูกต้อง

(ก) บุคคลหนึ่งโดยทั่วไปตลอดชีวิตจะหายใจเอาฝุ่นเข้าไปในปอดประมาณ 40 ปอนด์ (18.2 กิโลกรัม)

(ข) หนึ่งในตารางนิ้วของผิวหนังมนุษย์มีต่อมขับเหงื่ออยู่ 625 ต่อม

(ค) ไม่สามารถจะจามได้โดยลืมนตา

(ง) เส้นเลือดที่เชื่อมต่อจากหัวใจซึ่งเรียกว่า Aorta นั้น เป็นเส้นเลือดใหญ่สุดของร่างกาย มีเส้นผ่าศูนย์กลางใกล้เคียงกับท่อยางรดน้ำต้นไม้ คำตอบคือถูกทุกข้อครับ จาก Let's Play Doctor (2008) หน้า 61



น้ำจิ้มอาหารสมอง

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

(William Butlet Yeats)

กวีและนักวรรณกรรมเอกชาวไอริช ค.ศ. 1865-1939

การศึกษามีใช้เรื่องของการเติมน้ำใส่ถัง หากแต่เป็นเรื่องของการจุดไฟ

.....