

KE WROD

1

แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วน การกินแอปเปิ้ลควรกินทั้งเปลือก เพราะสารสำคัญคือ “ไฟเบอร์” มักจะอยู่ตามเปลือกหรือเนื้อที่ติดอยู่กับเปลือก หากกินแต่เปลือกจะไม่ได้สารสำคัญ คือ “เพคติน” ที่อยู่ในเนื้อแอปเปิ้ล ซึ่งเป็นใยอาหารเปรียบเสมือนฟองน้ำที่ช่วยซับไขมันและน้ำตาล ดังนั้นควรกินทั้งเปลือกและเนื้อ

2

อาหารไทยมักตั้งให้ร่วมวงกันกิน ทุกคนตักกับข้าวตรงกลาง บางคนไม่ตักลงไปตรง ๆ เช่น ตักแกง เขี่ยส่วนที่ไม่ชอบกินออก คว้านหาแต่สิ่งที่ชอบ ทำให้ผู้ร่วมวงรู้สึกว่าการกินของเหลือเลือกไว้ให้ผู้อื่น เป็นการกินไม่สวย และไม่สวยอย่างยิ่ง ถ้าไม่ใช้ช้อนกลาง ใครป่วยเป็นอะไรก็จะติดกันหมด

3

การบริโภคบุฟเฟต์มือตักเป็นวิธีการอันแยบยลที่จะเร่งให้อ้วนได้ง่ายขึ้นเสียสุขภาพได้เร็วขึ้น เพราะอุดมการณ์ในการกินบุฟเฟต์คือบรรจุกินเข้าไปให้มากที่สุด จะได้คุ้มค่างับราคาที่จ่ายไป ยิ่งถ้าอิ่มแล้วเข้านอนทันที นอกจากจะได้ใส่ใจกับความรู้สึกอึดอัด แน่นท้อง ท้องอืด เสี่ยงต่อการเป็นกรดไหลย้อนแล้ว ไขมันอันมหาศาลจะไปสะสมในอวัยวะต่างๆ ซึ่งหมายถึงโรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคเบาหวานที่จะตามมา

4

ผักและผลไม้สดจะมีเอนไซม์ที่เป็นตัวช่วยย่อยอาหารให้เป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุดเข้าสู่กระแสเลือดไปใช้ประโยชน์ในร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และเร่งปฏิกิริยาการย่อยอาหารให้สมบูรณ์ เอนไซม์หลายชนิดเป็นเอนไซม์ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้ จึงต้องได้รับจากการรับประทานผักผลไม้เท่านั้น เอนไซม์บางชนิด ยังช่วยเปลี่ยนอนุมูลอิสระเป็นน้ำและออกซิเจน บางชนิดช่วยเผาผลาญพลังงาน สลายไขมันและกำจัดสารพิษในร่างกาย

5

กำแพงเมืองจีนสร้างขึ้นมาเพื่อป้องกันข้าศึก แต่นักประวัติศาสตร์ต่างลงความเห็นว่ากำแพงเมืองจีนนั้น ไม่สามารถป้องกันข้าศึกได้ เพราะข้าศึกสามารถโอบล้อมป้อมปราการเข้ามาได้หลายครั้ง เช่น กองทัพแมนจูสามารถยกพลข้ามกำแพงมาพิชิตแผ่นดินจีนได้ส่วนหนึ่ง นอกจากกำแพงเมืองจีนจะไม่สามารถป้องกันข้าศึก ทางบกได้แล้ว เมื่อกองทัพชาติยุโรปยกทัพมาทางทะเล ก็ยังสามารถกดดันให้จีนยอมจำนนได้สำเร็จในศตวรรษที่ ๑๙