

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๖
สาระน่ารู้ประจำวันจันทร์ ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙
เรื่อง สัญญาณ WiFi มีอันตรายต่อสมองหรือไม่

อันตรายของสัญญาณ WiFi ต่อเด็กหรือมนุษย์นั้น “ไม่มี” หากจะ “มี” ก็คงตรงที่การใช้งาน ว่าเราใช้งาน WiFi ให้เกิดประโยชน์หรือไม่ ปัจจุบันหลักฐานทางการแพทย์ยังไม่มีข้อสรุปออกมาว่า สัญญาณ WiFi มีอันตรายต่อสมองเด็ก ต่อสมองมนุษย์หรือไม่ แต่มีรายงานการศึกษาออกมาบ้างว่า อาจมีผลรบกวนไปยังคลื่นสมองบางอย่างบ้าง หรืออาจทำให้เด็กนอนหลับไม่สบายตัวบ้าง แต่คงไม่ใช่สัญญาณ WiFi ที่มุ่งตรงไปทำลายสมองเด็กเลยทันที ซึ่งการพัฒนาสมองหลัก ๆ ของเด็กเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น การเลี้ยงดู อาหารพักผ่อน เป็นต้น อันตรายของสัญญาณ WiFi ต่อเด็กหรือมนุษย์นั้น “ไม่มี” หากจะ “มี” ก็คงตรงที่การใช้งานว่าเราใช้งาน WiFi ให้เกิดประโยชน์หรือไม่ บางคนเล่นจนไม่ทำอย่างอื่น อันนี้ก็มีผลกระทบแน่นอน มีรายงานว่า เด็กบางคนเล่นแท็บเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือที่ต่อสัญญาณ WiFi แล้วเกิดอาการปวดศีรษะ สายตาพร่า แต่หากเราลงลึกรายละเอียดจริง ๆ จะพบว่า สาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการที่เด็กใช้เล่นเกม ใช้ดูการ์ตูนเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ เกิดอาการปวดคอ และลามมาปวดศีรษะได้ ไม่ได้เกิดจากสัญญาณ WiFi แต่อย่างใด ฉะนั้นต้องพึงใช้อย่างระมัดระวัง หรือบางคำถามบางรายงานบอกว่า สัญญาณ WiFi จะมีผลกระทบทำให้เด็กในท้องผิดปกติไหม เราก็ต้องย้อนกลับไประบุว่า เป็นเพราะการใช้ WiFi นาน ๆ ของคุณแม่หรือไม่ หรือใช้จนไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งถือว่ามีความสำคัญที่อาจส่งผลต่อเด็กในท้อง การพัฒนาระบบประสาทของเด็กให้ดี

1. มีการพักผ่อนที่เพียงพอตามช่วงอายุ
2. มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. การเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์อย่างเพียงพอ
4. เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยให้รีบพามาพบแพทย์
5. ใส่ใจเลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างถูกวิธี

ขอสรุปอีกครั้งว่า ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานออกมาว่า สัญญาณ WiFi มีอันตรายต่อมนุษย์ เพียงแต่เราต้องใช้เทคโนโลยีนี้อย่างชาญฉลาด ส่วนลูกของเราก็สามารถเลี้ยงให้ได้ดีด้วยวิธีอื่น ๆ นอกเหนือจากการให้เล่นแท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์ เพียงอย่างเดียวตลอดทั้งวัน

www.ครูบ้านนอก.คอม

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๖
สารความรู้ประจำวันอังคาร ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๙
เรื่อง สารพัดคุณประโยชน์จาก"ผักบุง" เสริมสุขภาพ-กันโรคร้ายทันยิ่งดี

ผักบุง เป็นผักอีกหนึ่งชนิดที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์หลากหลายด้าน โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกาย เสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ได้อย่างดีเยี่ยม แถมยังเป็นผักที่หารับประทานได้ง่าย ราคาถูก และมีความอร่อยทานง่ายอีกด้วย

1. บำรุงสายตา ประโยชน์ที่โดดเด่นของผักบุงคือ ช่วยบำรุงสายตา โดยในผักชนิดนี้อุดมไปด้วยแคโรทีนอยด์ วิตามินเอ และลูทีน ซึ่งเป็นวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อสายตา อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมระดับกลูตาไธโอน (glutathione) ป้องกันการเกิดโรคต้อกระจกได้อีกด้วย

2. แก้อาการท้องผูก ผักบุงเป็นผักอีกหนึ่งชนิดที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งสามารถช่วยแก้อาการท้องผูกได้ โดยไฟเบอร์จะเข้าไปช่วยทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ผักบุงยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ อีกด้วย ดังนั้น ใครที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายให้ลองทานผักบุงดูจะช่วยลดปัญหานี้ได้

3. บำรุงเลือด ผักบุงเป็นผักที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญต่อระบบโลหิต สามารถช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้ เรียกได้ว่า ยิ่งทานยิ่งมีประโยชน์

4. บำรุงตับ ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่น่าทึ่งของผักบุงก็คือ สามารถช่วยบำรุงตับได้ เพราะในผักบุงมีสารอาหารมากมายที่ช่วยในการล้างพิษและสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกทำลายได้

5. ลดอาการนอนไม่หลับ ใครที่มีปัญหานอนไม่หลับ การทานผักบุงถือว่าช่วยได้มาก เพราะผักบุงนั้นอุดมด้วยสารเซเลเนียม และสังกะสีที่มีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และนอนหลับได้ในที่สุด

6. ช่วยลดน้ำหนัก อย่างทราบกันดีว่า ในบรรดาผักใบเขียวเป็นอาหารลดน้ำหนักที่ได้ผลดีเยี่ยม ผักบุงก็เป็นหนึ่งในนั้นเช่นกัน ด้วยปริมาณไฟเบอร์ที่สูง และปริมาณแคลอรีที่ต่ำ ทำให้ทานเข้าไปแล้วทำให้อิ่มง่ายอิ่มนานขึ้น ช่วยลดอาการหิวบ่อยระหว่างวันได้

7. ลดคอเลสเตอรอล ไม่เพียงแต่ช่วยลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ผักบุงยังมีส่วนสำคัญในการช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย ได้ ซึ่งส่งผลดีต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจอีกด้วย

8. ป้องกันโรคหัวใจ ในผักบุงมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่าง วิตามินเอ วิตามินซี และสารเบต้า-แคโรทีนอยู่ ซึ่งยังช่วยป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอลรวมตัวกับออกซิเจน ไปเกาะอยู่ตามหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด จนเกิดหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดในที่สุด นอกจากนี้โฟเลตในผักบุงก็ยังช่วยทำให้โฮโมซิสเตอิน (homocysteine) กรดอะมิโนที่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจลดลงได้ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ขณะที่แมกนีเซียมในผักบุงเองก็ช่วยลดความดันโลหิตได้ ถือเป็นวิธีการป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้อีกทางหนึ่ง

9. ต้านมะเร็ง ผักบุงเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากถึง 13 ชนิด จึงทำให้เป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง มะเร็งช่องท้อง รวมทั้งมะเร็งผิวหนัง และมะเร็งเต้านม เพราะสารต้านอนุมูลอิสระจะเข้าไปป้องกันไม่ให้เซลล์ในร่างกายถูกทำลายนั่นเอง www.ครูบ้านนอก.คอม

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๖
สาระน่ารู้ประจำวันพุธ ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๙
เรื่อง "พลู" สมุนไพรไทย ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

ข้อมูลจากงานศูนย์บริการ วิชาการและฝึกอบรมฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ระบุว่าพลูเป็นไม้เลื้อย มีข้อและปล้องชัดเจน ที่ข้อมีรากสั้น ๆ ออกรอบข้อ ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับลักษณะของใบคล้ายใบโพธิ์ ปลายใบแหลม ผิวใบมัน ดอกออกรวมกันเป็นช่อแน่น ปลุกโดยใช้ ลำต้นปักชำ ขึ้นง่าย คนแก่ใช้ทาปูนแดง รับประทานกับหมากซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นพลูที่มีใบสีเขียวเข้มมากกว่าพันธุ์ที่มีใบ สีออกเหลืองทอง นอกจากนี้ยังนำมาใช้ในพิธีมงคลเป็นเครื่องเช่นไหว้ การทำเครื่องบายศรีสู่ขวัญ พลูมีคุณค่าทาง โภชนาการ ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ สารที่เรียกว่า ซาวิคอล ยูจินอลเบต้าซิโตสเตอรอล และซินีออล เป็นต้น พลูเป็นสมุนไพรแก้ลมพิษ รักษาอาการคัน ในใบพลูมีสารยูจินอลและซาวิคอล มีฤทธิ์เป็นยาชาและช่วยกระตุ้นการ ไหลเวียนของโลหิต และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคหลายชนิด จึงมีประโยชน์ในการระงับอาการคันและเจ็บปวด เนื่องจากแมลงกัดต่อย ช่วยฆ่าและยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของวัณโรค และเชื้อหนอง และมี ฤทธิ์ต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังและกลาก และพบว่าน้ำมันพลูสามารถฆ่าพยาธิไส้เดือนได้ สารเบต้าสเตอรอล มีฤทธิ์แก้แพ้ แก้อักเสบ นอกจากนี้ พลูยังมีสรรพคุณใช้แก้อักเสบของเยื่อจมูกและคอ แก้กกลาก แก้อ่อนงอกฟุต แก้กัน แก้มพิษ ลนไฟนาบท้องเด็ก แก้วปวดท้องและแก้ลูกอ้วนชะยาน เป็นต้น.

www.ครูบ้านนอก.คอม

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๖
สาระน่ารู้ประจำวันพฤหัสบดี ที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๙
เรื่อง จุฬารวิจัยสารสกัดดอกสะเดา มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

อาจารย์ นายสัตวแพทย์ ดร.เกษม รัตนภิณูญพิทักษ์ ภาควิชาพยาธิวิทยา คณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เปิดเผยว่า ได้ร่วมกับทีมวิจัยจากกลุ่มงานวิจัยฯ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้ร่วมศึกษาวิจัยคุณสมบัติของสาร สกัดดอกสะเดา ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านของไทยในการยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) โดยผลงานวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาคุณสมบัติการ ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ของสารสกัดดอกสะเดา ทั้งในระดับเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่เพาะเลี้ยง และหนูทดลองที่ กระตุ้นให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผลการศึกษาพบว่าสารสกัดจากดอกสะเดา มีคุณสมบัติเป็นสารป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ ได้ โดยยับยั้งการเกิดการอักเสบ การเกิดความเครียดออกซิเดชัน และกระตุ้นให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่ง สามารถพัฒนาสารสกัดจากดอกสะเดาเพื่อมาใช้เป็นสารป้องกันหรือรักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ในอนาคต สำหรับ ผลงานวิจัยดังกล่าวได้รับรางวัล JALAS International Award 2014 ในฐานะงานวิจัยดีเด่น เกี่ยวกับสัตว์ทดลอง และได้ นำเสนอในงานประชุมวิชาการประจำปี ของสมาคมวิทยาศาสตร์สัตว์ทดลองแห่งประเทศไทย ที่ประเทศญี่ปุ่น ที่ประเทศญี่ปุ่นด้วย อนึ่ง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย ใน 5 อันดับแรก แม้ว่าปัจจุบันยารักษาโรคมะเร็ง จะมีการ พัฒนาไปมาก แต่ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมักไม่สามารถรักษาให้หายได้ การรักษาเป็นเพียงการยืดระยะเวลาการเสียชีวิต เท่านั้น ดังนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

www.ครูบ้านนอก.คอม

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๖
สารความรู้ประจำวันศุกร์ ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๙
เรื่อง "ผักซี" ผักพิฆาตอหิวา

อาจเป็นเพราะตำแหน่งแห่งหนของ "ผักซี" ในอาหารแต่ละเมนู ส่วนใหญ่จะใช้โรยประดับหน้า ทำให้อาหารบ้านๆ ดูดีมีรสนิยมขึ้นมาทันที ผักซีจึงถูกนำใช้ความหมายในเชิงลบ ในความเป็นจริง ผักซี มีคุณความดีอีกมากมาย เช่น ใช้ทั้งต้นพร้อมราก ต้มน้ำใช้อาบเพื่อเร่งให้ผื่นหัดออกมากขึ้น จะหายเร็วขึ้น พูดถึงความอร่อย ต้องขามู สิ่งซึ่งขาดไม่ได้เลยในการต้มขามูต้องมีรากผักซี ดร.กมล ไชยสิทธิ์ นักกำหนดอาหารวิชาชีพและนักเภสัชวิทยา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ พูดถึงคุณค่าของผักซีในเชิงสมุนไพรว่า นอกจากผักซีจะอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเค และโปรตีนแล้ว ยังมีสรรพคุณในการบำรุงสุขภาพ สามารถลดคอเลสเตอรอลที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (LDL) และส่งเสริมการผลิตคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกาย (HDL) ในเส้นเลือด ส่งเสริมระบบการย่อยอาหาร ที่น่าทึ่งกว่านั้นคือ ผักซีให้ฤทธิ์สำคัญในการขับโลหะหนักโดยเฉพาะปรอทออกจากเนื้อเยื่อต่างๆ จึงถือว่าผักซีเป็นผักแหล่งช่วยขับสารพิษพวกปรอท

www.ครูบ้านนอก.คอม