บันทึกการอ่าน

ครอบครัวนักอ่าน

วันที่ 10 มิถุนายน 2556

ครอบครัวของ ด.ญ.พิมพ์ชนก รัตติยาวงค์

เรื่อง โรคเบาหวาน

เบาหวาน เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

 บันทึกการอ่าน

ครอบครัวนักอ่าน

วันที่ 24 มิถุนายน 2556

ครอบครัวของ ด.ญ.พิมพ์ชนก รัตติยาวงค์

เรื่อง กล้วยให้ประโยชน์มหาศาล

 ถ้าต้องการให้ระดับพลังงานที่หย่อนยานลงให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็วไม่มีอาหารว่างใดดีไปกว่ากล้วย อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที