



ดื่มสุราแก้หนาว ช่วยได้จริงหรือ?



"การดื่มสุราช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นได้" นี่คือการเชื่อที่ผิดมหันต์! เพราะจริง ๆ แล้วที่เราารู้สึกร้อนวูบวาบ เกิดจากเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนและน้ำไป และจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำกว่าปกติ เมื่อเราหลับและร่างกายสัมผัสอากาศเย็นเป็นเวลานานจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้



ทำไมดื่มแล้วจึงรู้สึกอุ่น?

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบ ร่างกายจะระบายความร้อนออกมา เราจึงรู้สึกอุ่นขึ้น

หากดื่มในปริมาณมากจนทำให้เกิดอาการว่งซึมและหลับใหลท่ามกลางอากาศหนาวเย็นและความอบอุ่นที่ไม่เพียงพอ อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้



3 เคล็ดลับ(ไม่)ลับต้านลมหนาว

1. จิบเครื่องดื่มหรือน้ำอุ่น

เพราะไม่เพียงช่วยให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ แต่ยังช่วยป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำในช่วงหน้าหนาวได้อีกด้วย

2. ต้านหนาวด้วย "อาหาร 5 หมู่"

เพราะช่วงหน้าหนาวร่างกายจะมีความต้องการทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เพื่อเติมพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ

3. เพิ่มเครื่องเทศและสมุนไพรในมื้ออาหาร

อาหารประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร เช่น พริกไทย ขิงหรือ หัวหอม เนื่องจากอาหารกลุ่มนี้มีส่วนช่วยในการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดในร่างกาย ทำให้คุณรู้สึกอบอุ่นมาก



“หากดื่มหนัก.. ก็อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้!”