

เกร็ดความรู้ทั่วไป

1. ไข่ขาวสามารถใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวกได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยใช้ไข่ขาวมาทาที่น้ำร้อนลวกให้ทั่วทั้งไว้จนแห้ง ไปเอง แล้วรอสักพักใหญ่ๆ จึงล้างออกจะไม่มีรอยแดง หรือพองเลย ข้อสำคัญก่อนทาไข่ขาวอย่าให้ถูกน้ำเย็นหรือของอื่นเลย และอย่าไปแกะ หรือเกาตอนที่ใกล้จะแห้ง เพราะจะทำให้หนังถลอก

2. ยาหม่องสามารถใช้จัดหมากฝรั่งเปื้อนผ้าได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยการใส่ยาหม่องถูตรงยางเหนียวๆของหมากฝรั่งไปมา ไม่นานยางของหมากฝรั่งก็จะหลุดออกหมดแล้ว จึงนำผ้าไปซักตามปกติ

3. ใส่หลอดในขวดซอสมะเขือเทศจะทำให้เทออกง่าย จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยการใส่หลอดลงไปให้ลึกถึงก้นขวดเพื่อให้อากาศสามารถแทรกผ่านเข้าไปในขวด จากนั้นเทซอสมะเขือเทศ ก็จะไหลออกมาง่ายขึ้น

4. ถูน้ำยาล้างจานช่วยให้ถุงน่องไม่ขาดง่าย จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยการนำเกลือ 2 ถ้วยผสมกับน้ำ 1 แกลลอน แช่ถุงน่องใหม่ไว้นาน 3 ชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำเย็น ยกถุงน่องขึ้น มาตากให้น้ำหยดจนแห้ง ก็จะทำให้ถุงน่องคงสภาพ และเหนียวทนนาน

5. มันฝรั่งกำจัดกลิ่นปลาร้าติดมือได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่มันฝรั่งสามารถกำจัดกลิ่นหัวหอมติดมือได้ โดยการนำมันฝรั่งที่ปอกแล้ว มาถูมือที่มีกลิ่นหัวหอมติดอยู่ กลิ่นหัวหอมก็จะค่อยๆ จางหายไป

6. พริกแห้งใช้ไล่แมลงวันได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เวลาตากของแห้งไว้จะมีแมลงวันมาตอม ให้เอาพริกแห้ง 5 - 6 เม็ด เสียบไว้รอบกระดังไอร้อนของพริก จะทำให้แมลงวันไม่กล้าเข้าใกล้

7. เบียร์ช่วยคลายเกลียวขึ้นสนิมได้

เฉลย : จริง

ให้รินเบียร์ลงไปบนเกลียวขึ้นสนิมนิดหน่อย รอ 2 - 3 นาที ความเป็นกรดของเบียร์จะช่วยขจัดสิ่งสกปรก และเศษสนิม ทำให้เกลียวหมุนเปิดได้ง่ายขึ้น

8. เอาผ้าไหมแช่ช่องแข็งจะทำให้รีดง่าย จริงหรือ

เฉลย : จริง

การรีดผ้าไหม ควรใช้ไฟอ่อนๆ เพราะผ้าไหมจะไหม้เกรียม หรือเป็นสีเหลืองได้ง่าย แต่ถ้าผ้าไหมยับมาก ก่อนรีดควรฉีดพรมน้ำยาให้ทั่ว แล้วพับใส่ถุงพลาสติก นำไปแช่ในช่องแข็งของตู้เย็น ประมาณ 10 -15 นาที แล้วจึงนำออกมารีด จะทำให้รีดผ้าไหมได้ง่าย และเรียบยิ่งขึ้น

9. นำเหรียญสลิ้งใส่แจกันช่วยให้ดอกไม้ไม่เหี่ยวเฉาได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยให้หย่อนเหรียญสลิ้งลงไปในแจกัน ส่วนผสมที่เป็นทองแดงในเหรียญจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุให้ดอกไม้เหี่ยวเฉา

10. ใบฝรั่งช่วยดูดกลิ่นได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยให้นำใบฝรั่งมาตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำแยกกากใบออก น้ำมันหอมระเหยที่ได้จะทำหน้าที่ดับกลิ่น ส่วนกากใบที่ได้ให้นำไปวางไว้ตามจุดต่างๆ เพื่อช่วยดูดกลิ่นได้

ชุดคำถามที่ 2 : หมวดกินเพื่อสุขภาพ

1. กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกลั้วปากกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกลั้วจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไป ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไป

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำจริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมนัส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่ลึกลับที่เรียกว่าโรคนอนหลับได้อีกด้วย

4. ตื่นนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่การตื่นนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัดเป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้นคนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้อืด ซึ่งทำให้ปวดท้องและท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง

6. การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะในเนยมี กรดอะมิโน ที่มีชื่อว่า “ทริปโตฟาน” ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น

7. กินส้มช่วยแก้อาการเซ็งได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดีออกมาด้วย

8. การกินช็อกโกแลตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะโกโก้ที่ใช้ทำช็อกโกแลตมีสารที่ชื่อว่า อีโอบโรไมน์ จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล

9. การกินบิวัยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

เฉลย: จริง

เพราะการที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นต่างได้ทัน แต่บิวัยมีความเป็นต่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นต่างได้ และยังมีโปรตีน กลีโอสแร่ และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย

10. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะเลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้นสารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลงสมองจึงค่อยๆ เสื่อม

ชุดคำถามที่ 3 : หมวดยุไรโซว่า

1. การแลกลิ้นให้น้ำลายยืตลงพื้น 3 หยดจะแก้เผ็ดได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

อาการเผ็ดเกิดจากสารที่ชื่อ แคปไซซิน ที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทที่ลิ้น ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาเจ้าสารนี้ออกไป

2. ดุนมยางของเด็กทารกตอนนอนจะแก้การนอนกรนได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

การคาบหรืออมมยางของเด็กทารกไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากยุบนิ่ง ก็จะพลอยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือนสั่นไหว ขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรนและไม่นอนอ้าปากอีกด้วย

3. การสูดกลิ่นตัวผู้ชายทำให้หายเครียดได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะกลิ่นตัวผู้ชายที่เป็นคนรักนั้นมีสารฟีโรโมนผสมอยู่ โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้

4. แอปเปิ้ลผลิตกระแสไฟฟ้าได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่นทองแดง กรดในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็นเหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้ชนิดอื่นเช่น มะนาว เกรปฟรุ้ต หรือมันฝรั่ง ก็ทำได้เช่นกัน

5. ปัสสาวะมนุษย์ใช้ทำยาสีฟันในสมัยโบราณ จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยแพทย์ชาวโรมันเชื่อว่าปัสสาวะมนุษย์มีคุณสมบัติทำให้ฟันขาวและแข็งแรง ยาสีฟันในยุคดังกล่าวจึงเป็นน้ำยาบ้วนปากที่ทำจากปัสสาวะมนุษย์

6. วัวกระทิงเกลียดสีแดง จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

เพราะวัวเป็นสัตว์ตาบอดสีไม่สามารถแยกแยะสีต่างๆ ได้ แต่การที่วัวเมื่อถูกล่อด้วยผ้าแดงเหมือนในสนามสู้วัวแล้วก็พุ่งเข้าใส่ นั่น เป็นเพราะความรำคาญและเพราะถูกยั่วยุมากกว่า

7. เพชรแท้จะไม่ติดสีหมึก จริงหรือ

เฉลย : จริง

การทดสอบดูเพชรแท้ นั้น ให้ป้ายน้ำหมึกสีดำไปบนเพชร ถ้ามีความลื่นออกไม่ติดอยู่บนเพชร แสดงว่าเป็นเพชรแท้ แต่ถ้ายังมีจุดดำตรงที่แต้มอยู่แสดงว่าเป็นเพชรเทียม

8. การทะเลาะกันทำให้แผลหายช้า จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างและหลังจากการทะเลาะกัน จะส่งผลให้ร่างกายลดการผลิตโปรตีนเม็ดเลือดที่มีประโยชน์ต่อการรักษาบาดแผล หรือส่วนที่สึกหรอในร่างกายให้น้อยลงทำให้บาดแผลต่างๆ หายช้า

9. แสงแดดอ่อนๆ ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะแสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดการสร้างฮอร์โมน เมลาโตนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ถ้าหากเก็บตัวอยู่แต่ในที่มืดจะทำให้ฮอร์โมนตัวนี้สูงขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดการง่วง เหนงา ซึมเศร้าได้

10. การฟังเพลงช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะ การฟังเพลงทำให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนสร้างความสุขออกมาช่วยลดความดันโลหิตและบรรเทาอาการปวดข้อลงได้

ชุดคำถามที่ 4 : หมวดความสวยความงาม

1. กินหวานมากทำให้ผิวเหี่ยว จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะ เมื่อร่างกายมีน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป มันจะไปเกาะติดกับเส้นใยโปรตีนที่อยู่ระหว่างเซลล์ผิว ทำให้เกิดภาวะผิวเครียดและนำไปสู่อาการแก่ก่อนวัย ผิวหยาบกร้านและเหี่ยวยุบในที่สุด

2. การยื่นเอาปลายนิ้วมือแตะปลายนิ้วเท้าจะทำให้ผิวหนังดูสดใส จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยการยื่นเอาปลายนิ้วมือแตะปลายนิ้วเท้า ก้มตัวต่ำๆ ค้างไว้นับ 1 - 30 แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นจะทำให้โลหิตบริเวณหนังศีรษะและใบหน้าหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลกระทบให้ผิวหนังดูสดใสขึ้น

3. เอน้ำแข็งถูกน้ำก่อนนอนจะทำให้หายมันได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่แก้ปัญหาหน้ามันได้โดยการใช้น้ำเมื่อก่อนทางจรจะเข้าทาหน้าให้ทั่วใบหน้า โดยไม่ต้องล้างออก น้ำเมื่อจะแห้งไปเองภายใน ๕ - ๑๐ นาที ทำก่อนนอน แค่นี้หน้าก็จะหายมัน

4. การสวมเสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้เหงื่อออกเยอะๆ จะทำให้ผอมเร็วจริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

การที่เหงื่อออกเยอะ คือ ภาวะที่ร่างกายโดนความร้อนแล้วระบายความร้อนออกมา ไม่ใช่การเผาผลาญไขมันออกมา ดังนั้นพอเราเติมน้ำเข้าไปน้ำหนักก็จะเท่าเดิม

5. คนผิวแห้งมีโอกาสเกิดริ้วรอยกว่าคนผิวมัน จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะคนผิวแห้งขาด ซีบัม หรือสารไขมัน ทำให้กลไกการปกป้องตนเองของผิวหนังทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นคนที่ผิวแห้งควรดูแลและทาครีมบำรุงเพื่อความชุ่มชื้นแก่ผิวพิเศษกว่าคนผิวมัน

6. การฝึกกลั้นหายใจสามารถชะลอหน้าแก่ก่อนวัยได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

โดยการหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ จนสุดลม แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กลั้นไว้ระยะหนึ่ง แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำแบบนี้วันละ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที จะช่วยชะลอผิวแก่ก่อนวัย และรอยคล้ำได้

7. การร้องไห้ช่วยลดความอ้วนได้ จริงหรือ

เฉลย : ไม่จริง

แต่การหัวเราะต่างหากที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีให้หมดไปได้ดีกว่าอยู่เฉยๆ ได้มากถึง 20% ซึ่งหากได้หัวเราะวันละสัก 10 - 15 นาที จะช่วยเผาผลาญพลังงานลงได้มากถึง 50 แคลอรี

8. กาวตราข้างใช้รักษาสันเท้าแตกได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะเมื่อปิดหนังที่แตกด้วยกาวตราข้าง สิ่งสกปรกจะเข้าไปในรอยแตกไม่ได้ ผิวจะไม่ถูกรบกวน จึงมีการซ่อมแซมตนเองขึ้นมา มีการสร้างเซลล์ใหม่ และผลัดเซลล์เก่าออก กาวข้างก็จะหลุดออกไป แต่ห้ามใช้กับคนที่แพ้กาวตราข้าง

9. การเต้าน้ำทำให้ผิวสวยได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะการเต้าน้ำเพียงวันละ 20 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรี กระตุ้นระบบการหายใจและระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมเดินทั่วผิว ทำให้ผิวสวยมีสุขภาพดี

10. การใส่กระโปรงสั้นในห้องแอร์เป็นประจำทำให้ขาใหญ่ได้ จริงหรือ

เฉลย : จริง

เพราะช่วงขาส่วนที่อยู่นอกกระโปรงจะเกิดการสะสมไขมันเป็นพิเศษ เพื่อให้เข้ากับสภาพอากาศ โดยเฉพาะเมื่อผิวหนังเจอความหนาวเย็นทำให้เกิดเซลล์ไขมันเป็นสาเหตุทำให้ขาใหญ่ หากจำเป็นต้องใส่กระโปรงสั้นจริงๆ ควรใส่ถุงน่องเพื่อเพิ่มความอบอุ่น

สนับสนุนข้อมูลให้แก่คณะกรรมการธิการการแรงงานฯ

โดย นางสาวอุทุมพร พलगูร