

ชุดคำถามที่ 1 หมวด เคล็ดลับแม่บ้าน

1. ไข่ขาวสามารถใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวกได้ จริงหรือ

เฉลยจริง โดยใช้ไข่ขาว มาทาที่น้ำร้อนลวกให้ทั่วทั้งไว้จนแห้ง ไปเอง แล้วรอสักพักใหญ่ๆ จึงล้างออกจะไม่มีรอยแดง หรือพองเลย ข้อสำคัญ ก่อนทาไข่ขาวอย่าให้ถูกน้ำเย็นหรือของ

2. ยาหม่องสามารถใช้จัดหมากฝรั่งเป็นผ้าได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการใส่ยาหม่องถูตรงยางเหนียวๆ ของหมากฝรั่งไปมา ไม่นานยางของหมากฝรั่งก็จะหลุดออกหมด แล้วจึงนำผ้าไปซักตามปกติ

3. ใส่หลอดในขวดซอสมะเขือเทศจะทำให้เทออกง่าย จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการใส่หลอดลงไปให้ลึกถึงก้นขวด เพื่อให้อากาศสามารถแทรกผ่าน เข้าไปในขวดได้ แล้วเทซอสมะเขือเทศ ก็จะไหลออกมาง่ายขึ้น

4. ถูหนังแช่น้ำเกลือช่วยให้ถูง่องไม่แข็งจริงหรือ

เฉลย จริง โดยการนำเกลือ 2 ถ้วยผสมกับน้ำ 1 แกลลอน แช่ถูง่องใหม่ไว้นาน 3 ชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำเย็น ยกถูง่องขึ้น มาตากให้น้ำหยดจนแห้ง ก็จะทำให้ถูง่องคงสภาพ และเส

5. มันฝรั่งกำจัดกลิ่นปลาร้าติดมือได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่มันฝรั่งสามารถกำจัดกลิ่นหัวหอมติดมือได้ โดยการนำมันฝรั่งที่ปอกแล้ว มาถูมือที่มีกลิ่นหัวหอมติดอยู่ กลิ่นหัวหอมก็จะค่อยๆ จางหายไป

6. พริกแห้งใส่โล้แมลงวันได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เวลาตากของแห้งไว้ จะมีแมลงวันมาตอม ให้เอาพริกแห้ง 5 - 6 เม็ด เสียบไว้รอบกระด้ง ไร่ร้อนของพริก จะทำให้แมลงวันไม่กล้าเข้าใกล้

7. เบียร์ช่วยคลายเกลียวขึ้นสนิมได้

เฉลย จริง ให้รินเบียร์ลงไปบนเกลียวขึ้นสนิมนิดหน่อย รอ 2-3 นาที ความเป็นกรดของเบียร์ จะช่วยขจัดสิ่งสกปรก และเศษสนิม ทำให้เกลียวหมุนเปิดได้ง่ายขึ้น

8. เอาผ้าไหมแข่ช่องแข็งจะทำให้รีดง่าย จริงหรือ

เฉลย จริง การรีดผ้าไหม ควรใช้ไฟอ่อนๆ เพราะผ้าไหมจะไหม้เกลียม หรือเป็นสีเหลืองได้ง่าย แต่ถ้าผ้าไหมยับมาก ก่อนรีดควรฉีดพรมน้ำยาให้ทั่ว แล้วพับใส่ถุงพลาสติก นำไปแช่ใน

9. นำเหรียญสลึงใส่แจกันช่วยให้ดอกไม้ไม่เหี่ยวเฉาได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยให้หย่อนเหรียญสลึงลงไปในแจกัน ส่วนผสมที่เป็นทองแดงในเหรียญ จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุให้ดอกไม้เหี่ยวเฉา

10. ไข่ขาวช่วยดูดกลิ่นได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยให้นำไข่ขาวมาตีให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ แยกกากไข่ออก น้ำมันหอมระเหยที่ได้ จะทำหน้าที่ดับกลิ่น ส่วนกากไข่ที่ได้ให้นำไปวางไว้ตามจุดต่างๆ เพื่อช่วยดูดกลิ่นได้

ชุดคำถามที่ 2 หมวดกินเพื่อสุขภาพ

1. กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกลั้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกลัวยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเส

2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้

3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควาโมนีส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันฝรั่งรักษาโรคที่สลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ

4. ดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่การดื่มนมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร

5.การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จึง

6.การกินเนยก่อนนอนทำให้อนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มีชื่อว่า ทริปโตแฟน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น

7.กินส้มช่วยแก้อาการแข็งได้ จริงหรือ

เฉลย จริง การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเค

8.การกินช็อคโกแลตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำช็อคโกแลตมีสารที่ชื่อว่า อีโอโบรไมน จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัสเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่าง

9.การกินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นต่างได้ทัน แต่บ๊วยมีความเป็นด่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคน

10. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหาร ไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

ชุดคำถามที่ 3 หมวดรู้ไว้ช่วย

1.การแลบลิ้นให้น้ำลายยืดยาว 3 หยดจะแก้ผัดได้ จริงหรือ

เฉลย จริง อาการผัดเกิดจากสารที่ชื่อ แคปไซซิน ที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทที่ลิ้น ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาเจ้าสารนี้ออกไป

2. ดูนมยางของเด็กทารกนอนอนจะแก้การนอนกรนได้ จริงหรือ

เฉลย จริง การคาบหรืออมยางของเด็กทารกไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากอยู่นิ่ง ก็จะพลอยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือนสั่นไหวขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรน และไม่นอนอ้าปากอีก

3. การสูดกลิ่นตัวผู้ชายทำให้หายเครียดได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะกลิ่นตัวผู้ชายที่เป็นคนรักนั้นมีสาร พีโรโมน ผสมอยู่โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้

4.แอปเปิ้ลผลิตกระแสไฟฟ้าได้ จริงหรือ

เฉลย จริง ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่นทองแดง กรดในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็นเหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้อื่นเช่น มะนาว เกรป ฟรุ๊ต

5.บัสสาวะมนุษย์ใช้ทำยาสีฟันในสมัยโบราณ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยแพทย์ชาวโรมันเชื่อว่า บัสสาวะมนุษย์ มีคุณสมบัติทำให้ฟันขาว และแข็งแรง ยาสีฟันในยุคดังกล่าว จึงเป็น น้ำยาบ้วนปากที่ทำจากบัสสาวะมนุษย์

6. วัวกระทิงเกลียดสีแดง จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง เพราะ วัวเป็นสัตว์ตาบอดสี ไม่สามารถแยกแยะสีต่างๆ ได้ แต่การที่วัวเมื่อถูกล่อด้วยผ้าแดงเหมือนในสนามสู้วัว แล้วก็พุ่งเข้าใส่นั้น เป็นเพราะความรำคาญ และเพราะ

7.เพชรแท้จะไม่ติดสีหมึก จริงหรือ

เฉลย จริง การทดสอบดูเพชรแท้ นั้น ให้นำน้ำหมึกสีดำไปบนเพชร ถ้ามีความสีนออก ไม่ติดอยู่บนเพชร แสดงว่าเป็นเพชรแท้ แต่ถ้ายังมีจุดดำตรงที่แต้มอยู่ ก็แสดงว่าเป็นเพชรเทียม

8. การทะเลาะกันทำให้ผลหายช้า จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ ความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งระหว่าง และหลังจากการทะเลาะกัน จะส่งผลให้ร่างกายลดการผลิตโปรตีนเม็ดเลือด ที่มีประโยชน์ต่อการรักษาบาดแผล หรือส่วนที่สึกหร

9.แสงแดดอ่อนๆ ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ แสงแดดอ่อนๆ จะช่วยลดการสร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ถ้าหากเกิดตัวอยู่แต่ในที่มืดจะทำให้ฮอร์โมนตัวนี้สูงขึ้น และอาจส่งผล

10. การฟังเพลงช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ การฟังเพลงทำให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนสร้างความสุขออกมา ช่วยลดความดันโลหิต และบรรเทาอาการปวดข้อลงได้

ชุดคำถามที่ 4 หมวดความสวยความงาม

1. กินหวานมากทำให้ผิวเหี่ยว จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ เมื่อร่างกายมีน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป มันจะไปเกาะติดกับเส้นใยโปรตีนที่อยู่ระหว่างเซลล์ผิว ทำให้เกิดภาวะผิวเครียดขึ้น และนำไปสู่อาการแก่ก่อนวัย

2. การยืนเอาปลายนิ้วมือแตะปลายนิ้วเท้าทำให้ผิวหนังนุ่มนวล จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการยืนเอาปลายนิ้วมือแตะปลายนิ้วเท้า ก้มตัวต่ำๆ ค้างไว้นับ 1-30 แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นจะทำให้โลหิตบริเวณหนึ่งศีรษะ และใบหน้าหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลกระทบบให้

3. เอน้ำแข็งก่อนนอนจะทำให้หายนอนได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่แก้ปัญหาหายนอนได้โดยการ ใช้น้ำเมื่อก่อนทางจะเข้ทาหน้าให้ทั่วใบหน้า ทาแล้วไม่ต้องล้างออก น้ำเมื่อกจะแห้งไปเองภายใน ๕ - ๑๐ นาที ทำก่อนนอน แค่นี้ห

4. การสวมเสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้เหงื่อออกเยอะๆ จะทำให้ผิวขาวเร็วจริงหรือ

เฉลย ไม่จริง การที่เหงื่อออกเยอะคือ ภาวะที่ร่างกายโดนความร้อนแล้วระบายความร้อนออกมา ไม่ใช่การเผาผลาญไขมันออกมา เพราะฉะนั้นพอเราดื่มน้ำเข้าไป น้ำหนักก็จะเท่าเดิม

5. คนผิวแห้งมีโอกาสเกิดริ้วรอยกว่าคนผิวมัน จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะคนผิวแห้งขาด ซิบัม หรือสารไขมัน ทำให้กลไกการปกป้องตนเองของผิวหนังทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นคนผิวแห้งควรดูแล และทาครีมบำรุงเพื่อความชุ่ม

6. การฝึกกลั้นหายใจสามารถชะลอหน้าแก่ก่อนวัยได้ จริงหรือ

เฉลย จริง โดยการหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ จนสุดลม แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กลั้นไว้ระยะหนึ่ง แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำแบบนี้วันละ 2 ครั้งๆ ละ

7. การร้องไห้ช่วยลดความอ้วนได้ จริงหรือ

เฉลย ไม่จริง แต่การหัวเราะต่างหากที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีให้หมดไปได้ดีกว่าอยู่เฉยๆ ได้มากถึง 20% ซึ่งหากได้หัวเราะวันละสัก 10 -15 นาที จะช่วยเผาผลาญพลังงานลงได้มากถึง

8. กาวตราข้างใช้รักษาสันเท้าแตกได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ เมื่อปิดหนังที่แตกด้วยกาวตราข้าง สิ่งสกปรกจะเข้าไปในรอยแตกไม่ได้ ผิวจะไม่ ถูกรบกวน จึงมีการซ่อมแซมตนเองขึ้นมา มีการสร้างเซลล์ใหม่ และผลัดเซลล์เก่า

9. การเดินร่าทำให้ผิวสวยได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ การเดินร่าเพียงวันละ 20 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรี กระตุ้นระบบการหายใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมเดินทั่วผิว ทำให้ผิวสวยมีสุขภาพดี

10. การใส่กระโปรงสั้นในห้องแอร์เป็นประจำทำให้ขาใหญ่ได้ จริงหรือ

เฉลย จริง เพราะ ช่วงขาส่วนที่อยู่นอกกระโปรงจะเกิดการสะสมไขมันเป็นพิเศษ เพื่อให้เข้ากับสภาพอากาศ โดยเฉพาะเมื่อผิวหนังเจอความหนาวเย็น ทำให้เกิดเซลล์ไขมันขึ้นจนทำให้