

6 วิธี กักการรักษสุขภาพที่ยั่งยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

ชีวิตนี้มีค่า ร่วมพิทักษ์รักษา ร่วมยาใจ ให้อื่นยาว

มาสร้างภูมิต้านทานโรค ด้วย 6 วิธี สร้างสิ่งดีให้สุขภาพ

เราทราบกันดีทุกคนแล้วครับว่าการรักษาระบบภูมิต้านทานในร่างกายให้ดีขึ้นจำเป็นอย่างยิ่งกับการดำรงชีวิตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษและเชื้อโรคต่างๆ เช่นทุกวันนี้

และ ควรที่จะเพิ่ม 6 วิธีดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานโรค เพื่อรักษาสุขภาพของเราให้แข็งแรงต่อไปนานๆ นะครับ

1. ลดความเครียด

อารมณ์เครียดจะส่งผลเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ภูมิต้านทานต่อโรคต่างๆ ลดลงจึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียด

2. นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนไม่พอนั้นมีผลลดการสร้างเซลล์ในระบบภูมิต้านทาน เช่น แอนติบอดี โดยการศึกษวิจัยของมหาวิทยาลัยชิคาโก ในผู้ที่นอนหลับคืนละ 7 ชม. เป็นเวลา 4 วัน แล้วให้วัคซีนไขหวัด พบว่าคนกลุ่มนี้จะสามารถสร้างแอนติบอดี

ซึ่งเป็นเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันต่อต้านต่อเชื้อไข้หวัดได้มากกว่าผู้ที่นอนหลับคืนละ 4 ชม. ถึง 50%

3. ดื่มน้ำเปล่ามากๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
น้ำจะช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อบุผิวในท่อทางเดินหายใจส่วนบน ที่จะช่วยป้องกันและดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

4. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเป็นประจำ
นอกจากช่วยไหลเวียนเลือดในร่างกายแข็งแรง แล้วยังช่วยขับของเสียผ่านทางเหงื่อ และเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดทำให้เซลล์ต่างๆ ในระบบภูมิคุ้มกัน เช่น แอนติบอดี และเม็ดเลือดขาว เดินทางไปทำลายสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคที่บริเวณอวัยวะต่างๆ ได้เร็วขึ้น

5. รับประทานอาหารให้ครบถ้วน เพียงพอตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารเสริมภูมิคุ้มกันทาน อย่างเช่น ผัก ผลไม้ ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี และแร่ธาตุบางชนิด ได้แก่ ซีลีเนียม และสังกะสี ซึ่งมีผลเพิ่มการสร้างเซลล์ต่างๆ ในระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และอี ยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์ต่างๆ ของร่างกายจากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระอันเป็นตัวการก่อมะเร็งได้อีกด้วย

เบต้าแคโรทีน มีมากในผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มจัด หรือผักใบเขียวจัด เช่น ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะละกอ มะม่วงสุก มะเขือเทศ

วิตามินซี พบใน ผักใบเขียวต่างๆ และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง มะขาม

วิตามินอี พบใน น้ำมันพืชประเภทน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว งา ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืชต่างๆ ขาวกลอง จมูกข้าวสาลี

ผักใบเขียว

วิตามินบี พบใน ผักใบเขียว นม เนื้อสัตว์ ถั่วต่างๆ ดับ ไซ้ และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวหอมมือ

ซีลีเนียม พบใน อาหารทะเล ดับ ไข่ เนื้อสัตว์ กระจ่างม ไซ้ และธัญพืช

สังกะสี พบใน เนื้อวัว นม และถั่วต่างๆ

กระจ่างม เป็นเครื่องเทศที่มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน โดยสารอัลลิซิน (allicin) และซัลไฟด์ (sulfides) ในกระจ่างมจะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

กรดโอเมก้า 3

เป็นกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดขาว และแอนติบอดี พบมากในปลาทะเล เช่น แซลมอน หรือทูนา และธัญพืชบางชนิด เช่น ถั่ววอลนัท เมล็ดปอ รวมทั้งพืชผักใบเขียว

โยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์แลคโตแบคทีเรีย (lactobacteria) เช่น แลคโตบาซิลลัส แอซิโดฟิลัส (*Lactobacillus acidophilus*) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยจะยับยั้งการเกิดจุลินทรีย์ตัวร้ายในระบบย่อยอาหาร เช่น แบคทีเรีย รา หรือยีสต์

รวมทั้งยังกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวและแอนติบอดี ให้กำจัดเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

และประการที่....

6. หลีกเลี้ยงอาหาร

หรือพฤติกรรมที่ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เช่น เลี่ยงการกินอาหารหวานจัด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เกินวันละ 2 แก้ว และควบคุมน้ำหนักไม่ให้วอนเกินไป

ด้วยวิธีง่ายๆ ใกล้ตัวเราเหล่านี้
เราก็จะสามารถคงไว้ซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายต่างๆ
และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขไปนานๆ

แหล่งที่มา : นิตยสาร Health Today ขอขอบคุณที่บอกผ่าน
ครูหนูประสานต่อเพื่อนครูครับ