

## 10 กิจกรรม....ที่ทำให้ชีวิตยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ใครหลาย ๆ คนอาจจะคิดไม่ถึง หรือไม่ให้ความสำคัญกับมัน แต่จริง ๆ แล้ว กิจกรรมเหล่านี้ กลับทำให้ชีวิตของเรายืนยาวขึ้น จะมีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามกันเลยคะ

✘ **1. รับประทานอาหารเข้าทุกวัน** : เพราะอาหารมีเนื้อเองแหละ ที่ช่วยกระตุ้นอัตราเมตาบอลิซึมให้เผาผลาญแคลอรีตลอดทั้งวัน ใครที่เคยคิด งดอาหารเข้าเพื่อลดความอ้วน ก็ขอให้ทบทวนความคิดผิดนะคะ เพราะอาหารเหล่านี้แหละที่จะทำให้เราไม่อ้วนจนเกินไป อีกทั้งยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้อีกด้วยคะ

✘ **2. นอนหลับให้สนิท** : อย่งน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น เซลร่างกายสร้างตัวได้ดีขึ้น สมองสดใส และน้ำหนักลดลงได้

✘ **3. ออกกำลังกายเป็นประจำ** : สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย ครั้งละ 20 นาที จะทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น เพื่อความยืดหยุ่นของต่อร่างกาย และลดอาการกระดูกพรุนเมื่อวัยทองได้อีกด้วย

✘ **4. ทานน้ำมันตับปลา** : กรดไขมัน โอเมก้า 3 ในน้ำมันตับปลา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ และช่วยลดคอเรสเตอรอลได้ด้วย หรืออาจจะทานเนื้อปลาที่มีไขมันสัก 3 มื้อต่อสัปดาห์ อย่างเช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน และปลาซาร์ดีน ทำให้เราอิมแบบไม่อ้วนคะ

✘ **5. ทำสมาธิ** ; จะช่วยลดความเครียด ลดความดันเลือด เวลากำหนดลมหายใจเข้าลึก ๆ ยังช่วยให้ออกซิเจนเข้าปอดได้อย่างเต็มที่

✘ **6. หัวเราะ** : ความรู้สึกดี ๆ จะมีมา และร่างกายของเรายังหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมาด้วย ความเครียด ความกังวลจะลดลงได้

✘ **7. แปรงฟันและขัดฟันทุกวัน** ลดแบคทีเรียในช่องปาก สุขภาพจะดีขึ้นอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

✘ **8. ทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ** : อย่างเช่นผัก ผลไม้ ทั้งยังลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งด้วย

✘ 9. **ตุ้มเครื่องตุ้มแอลกอฮอล์ วันละ 1 แก้ว** แค่ออกกระตุ้นหัวใจให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น  
ถ้าจะให้ดีควรเป็นไวน์แดง

✘ 10. **ตุ้มชา** : ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งลดความเสี่ยงมะเร็งหัวใจด้วย

ข้อมูลจาก สำนักข่าวไทย อ.ส.ม.ท.