

9 วิธีไกลเบาหวาน...

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552



9 วิธีไกลเบาหวาน

เบาหวานในผู้ใหญ่, ป้องกัน, หรือทำให้ทุเลาลงได้มากกว่า 90% ถ้าใช้ชีวิตอย่างมีวินัยตั้งแต่เด็ก กลไกหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วคือ การมีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นพักๆ ไมว่าจะเป็นเบาหวานหรือไม่ เช่น การกินเครื่องดื่มเติมน้ำตาล การดื่มน้ำผลไม้กรองกากออก ฯลฯ, การกินอาหารกลุ่มแป้ง-น้ำตาลมากเกินไป กินเร็วเกินไป

เมื่อน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นสูงมากๆ... น้ำตาลส่วนหนึ่งจะเปลี่ยนเป็นสารซอร์บิทอล (sorbitol) เกาะที่ผนังเซลล์ โดยเฉพาะผนังหลอดเลือด ทำให้อวัยวะต่างๆ เสื่อมเร็ว ตรงกันข้ามถากินแป้ง น้ำตาลพร้อมอาหารที่มีเส้นใย (ไฟเบอร์) อาหารไขมันต่ำ (ทำให้การย่อยและดูดซึมช้าลง) โปรตีน (ถั่ว ไข่ เนื้อ เต้าหู้ โปรตีนเกษตร นมไขมันต่ำ ฯลฯ), ไม่กินเร็วเกินไป, และไม่กินมากเกินไป... น้ำตาลในเลือดจะขึ้นช้าลง ร่างกายจะเสื่อมช้าลง

9 วิธีป้องกันเบาหวานที่สำคัญได้แก่

- (1) **ออกแรง-ออกกำลังกายเป็นประจำ**
 - การออกแรง-ออกกำลังกายจะทำให้ระดับแป้งและน้ำตาลในกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อจะย่อยสลายแป้งที่สะสมไว้ และดึงน้ำตาลจากเลือดเป็นแหล่งพลังงาน ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
 - การออกกำลังกายแบบต้านแรง เช่น ยกน้ำหนัก ดึงสปริง ดึงยางยืด พิลาทิส ภายบริหารบางท่า เดินขึ้นลงบันไดตามโอกาส ฯลฯ มีส่วนช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ดีขึ้น
- (2) **ระวังอย่าให้น้ำหนักเกิน**
 - มวลไขมันที่มากเกินไปจะปล่อยฮอร์โมนกระตุ้นการอักเสบเข้าสู่กระแสเลือด และทำให้ตัวรับอินซูลิน (insuline receptors) ที่ผนังเซลล์ต่างๆ ตี้ออกอินซูลิน (อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ช่วยนำน้ำตาลเข้าเซลล์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง)
 - ถ้าวอนไปแล้ว... ควรเริ่มเปลี่ยนตัวเองจากอ้วนไม่พืดเป็นอ้วนพืด ระวังอย่าให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นไปอีก และพิจารณาลดน้ำหนัก (ถ้าทำได้)
- (3) **ระวังอย่าให้อ้วนลงพุง**
 - วัดเส้นรอบเอว... ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร และให้คียบหนังหน้าท้องดูว่าหนาเกิน 1 นิ้วหรือไม่ (ไม่ควรเกิน)
 - การลดอ้วนลงพุงจำเป็นต้องใช้วิธีออกกำลังกาย (ที่ดีที่สุดคือ คาร์ดิโอหรือแอโรบิค เช่น เดินเร็ว เดินขึ้นลงบันไดตามโอกาส จักรยาน ฯลฯ) สลับกับการออกกำลังกายต้านแรง เช่น ยกน้ำหนัก ฯลฯ
- (5) **รับแสงแดดอ่อน**
 - รับแสงแดดอ่อนตอนเช้า (ก่อน 8.30-9.00 นาฬิกา) หรือตอนเย็น (หลัง 16.00-16.30 นาฬิกา) วันละ 10-15 นาที และพิจารณากินนมไขมันต่ำเสริมวิตามิน D หรือวิตามินรวมที่มีวิตามิน D เพื่อป้องกันภาวะวิตามิน D ต่ำ
 - ภาวะวิตามิน D ต่ำทำให้ระดับแคลเซียมชนิดแตกตัวเป็นประจุ (ionized calcium) ในเลือดลดลง ซึ่งอาจกระตุ้นให้ต่อมพาราไธรอยด์สร้างฮอร์โมนมากขึ้น (พบว่า ฮอร์โมนนี้ในระดับสูงเพิ่มเสี่ยงภาวะตี้ออกอินซูลิน)
 - ทางที่ดีมากๆ คือ อยากรับแดดอ่อนๆ ให้ออกแรง-ออกกำลังกายไปเลย
- (6) **ลดข้าวขาวแปงขัดสี**
 - วันไหนที่ไม่ได้ออกแรง-ออกกำลังกาย ให้ลดแป้งขัดสี เช่น ข้าวขาว อาหารทำจากแป้ง ฯลฯ และน้ำตาลลง และลดน้ำตาลในรูปแบบเครื่องดื่มรวมทั้งน้ำผลไม้กรองกาก
 - วิธีที่ดีคือ เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง และเปลี่ยนขนมปังขาวเป็นขนมปังโฮลวีท (เต็มร่า) อย่างน้อยครึ่งหนึ่ง, ลดปริมาณข้าว-อาหารที่ทำจากแป้งลง 1/4 ตังแต่อายุ 20 ปี, เพิ่มผัก-ถั่วเข้าไปแทน
- (7) **ไม่ดื่มหนัก**
 - การดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงโรคตับอ่อนอักเสบ (เป็นอวัยวะที่สร้างอินซูลิน) ทำให้กินมาก และอ้วนลงพุงง่าย
- (8) **ไม่สูบบุหรี่**
- (9) **กินอาหารให้ครบทุกหมู่**
 - ควรกินอาหารสุขภาพ หนักไปทางผัก ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ฯลฯ เมล็ดพืช นัท (ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ ฯลฯ) อาหารที่มีคุณสมบัติคลายนัท คือ ถั่วลิสงต้ม) ปลาที่ไม่ผ่านการทอดอย่างน้อย 80% ของอาหารทั้งหมด
 - อาหารที่กินให้ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งเป็นจุดอ่อนที่รุนแรงมาก เนื่องจากถั่วมีโปรตีนสูง มีไขมันชนิดดี มีสารพฤกษเคมี-สารต้านอนุมูลอิสระสูง และที่สำคัญมากๆ คือ มีเส้นใยหรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำสูง

• เส้นใยหรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำมีมากในถั่ว ข้าวโอ๊ต แอปเปิ้ล ส้ม มะละกอ ผักที่มีเมือกสีน้ำตาล ผักส่วนใหญ่มีเส้นใยชนิดละลายน้ำต่ำ เส้นใยนี้ช่วยทำให้การย่อย-การดูดซึมน้ำตาลช้าลง

• กินอาหารที่ไม่ค่อยดีกับสุขภาพบางได้ไม่เกิน 20% ของอาหารทั้งหมด และควรกินพร้อมอาหารสุขภาพ เนื่องจากเส้นใยหรือไฟเบอร์, ไขมันชนิดดี สารพฤกษเคมี (สารคุณค่าพืชผักผลไม้ ผักผลไม้ต่างๆ สี) และสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วยลดอันตรายของอาหารกลุ่มนี้

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีความสุขที่ดีไปนานๆกันทุกคนนะคะ....
ขอบคุณที่มาข้อมูล

