

## เคล็ดลับสุขภาพดีของเหล่าดารา

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

### เคล็ดลับสุขภาพดีของเหล่าดารา



#### 12 คนดังที่เคยขึ้นปกสุขภาพดี (สุขภาพ)

เขามีวิธีเด็ดๆ ดิๆ อย่างไรในการดูแลตัวเอง



**แพนเค้ก-เขมนิจ จามิกรณ์**

เคล็ดลับการดูแลรูปร่างของแพน คือเล่นกีฬาเตะ ครอบครัวแพนเป็นครอบครัวนักกีฬาอยู่แล้ว คุณพ่อกับคุณแม่ชอบเทนนิสและกอล์ฟ แพนเลยได้รับอิทธิพลจากท่าน เมื่อตอนเด็กๆ ก็จะวิ่ง แต่เดี๋ยวนี้ก็จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำอย่างน้อย 10-15 นาที ทุกเช้า บางครั้งก็ออกกำลังกายเบาๆ ด้วยการพาสุนัขไปเดินเล่น แพนว่าการออกกำลังกายนอกจากทำให้เราสุขภาพดีแล้วยังทำให้เรากินอาหารได้เต็มที่โดยไม่ต้องกลัวอ้วนด้วย เพราะพลังงานจะถูกเผาผลาญออกไปหมดคะ



### พลอย-เมอมาลย์ บุญยศักดิ์

พลอยต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษเพราะเป็นภูมิแพ้ จะมีผื่นละอองรอบๆ ตัวไม่ได้เลย  
อย่างผมของพลอยที่ต้องโดนฉีดสเปรย์ทุกวัน  
ทุกครั้งที่กลับบ้านพลอยก็ต้องรีบสระเอาคราบสเปรย์และผื่นละอองออกให้หมด ไม่งั้นภูมิแพ้ก็น่าจะ  
อาหารการกินก็ต้องให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้เยอะๆ และกินอาหารเสริมอย่าง วิตามินซี สังกะสี ไปโอติน  
วิตามินบีรวม น้ำมันตับปลาด้วย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงจะได้มีแรงสู้กับภูมิแพ้คะ



ริต้า-ศรียริต้า เจนเซน

ริต้าชอบเล่นเจ็ตสกี วินเซิร์ฟ ตีกอล์ฟ ซึ่งได้ทั้งเหงื่อ บำรุงหัวใจ สูดอากาศบริสุทธิ์ ผีกสมาธิ  
แล้วก็ได้พัฒนาตัวเองด้วย ริตาคิดว่าถ้าเราหากิจกรรมอะไรก็ได้ที่เราชอบเล่น  
แล้วพ่วงด้วยการได้ออกกำลังกายไปในตัวจะทำให้เราไม่เบื่อและออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ  
อีกอย่างที่ทำให้ริตาสุขภาพดีคือ การดูแลจิตใจด้วยการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
ทำให้เรารู้เท่าทันจิตใจตัวเอง ทุกখনอ หน้อยหนอ ปล่อยวางหนอ มีเกิดแล้วเดียวก็ดับหนอ พวกนี้ล้วนเป็นสิ่งดี  
ที่เราสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งนั้นเลยนะคะ



ฟังกี้-สาวิกา ไชยเดช

ตอนเด็กๆ ก็กินทุกอย่างเลยนะคะ แต่พอโตขึ้นก็จะรู้ว่าอะไรที่เหมาะสมกับเรา กินอะไรแล้วดีกับเราก็จะรู้ว่าอะไรที่เหมาะสมกับเรา กินอะไรแล้วดีกับเราก็จะกินอันนั้น แล้วที่ไม่กินเลยก็คือเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ จะกินเป็นเนื้อปลาแทน คือก็รู้ว่าคนเลือดกรุ๊ปเอจะย่อยเนื้อสัตว์ไม่ค่อยดี แต่จะเหมาะกับการกินอาหารพวกผัก ถั่วมากกว่า ก็เลยกินแบบนี้แต่ที่ชอบมาก ก็กินได้ทุกชนิด ไม่เลือกเลยก็คือผักผลไม้สด ยิ่งนำส้มคนสดจะชอบมากต้องย้ำว่าคนสดๆ เท่านั้นนะคะ



## หยาด-หยาดทิพย์ ราชปาล

สำหรับหยาดแล้วการมีสุขภาพดีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเราจะมีร่างกายแข็งแรงพร้อมสำหรับใช้ชีวิตและทำงานหรือเปลาาก็อยู่ที่สุขภาพนี่แหละ เคล็ดลับของหยาดก็ไม่มีอะไรมาก แคดูแลพื้นฐานของสุขภาพก็คือการกินและการพักผ่อนให้ดีๆ เมื่อก่อนหยาดเคยเป็นความดันต่ำนะ อาการก็จะวูบบ่อยๆ เจอแดดร้อนหน่อยก็เป็นลมแล้ว พอแคมาดูแลเรื่องการกินให้ครบ 3 มื้อและเป็นอาหารที่มีประโยชน์แล้วก็นอนพักผ่อนให้ได้วันละ 8 ชม. โรคความดันต่ำก็หายไปเลยคะ



### โหม-พัชฎะ นามปาน

เมื่อเราใช้ร่างกายในการทำงานหนัก เราก็ต้องดูแลให้สมกับที่เราใช้ ต้องกินให้เพียงพอ แล้วผมจะกินโปรตีนเสริม ซึ่งดีตรงที่มันช่วยในเรื่องของกระบวนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อคือ ถ้าเรากินเนื้อสัตว์กว่าที่มันจะถูกย่อยออกมาเป็นโปรตีนจะต้องผ่านกระบวนการหลายอย่าง แต่โปรตีนเสริมนี้มันจะถูกย่อยสลายมาแล้ว 70% ทำให้ดูดซึมได้เร็วขึ้น ร่างกายจึงนำไปใช้ได้เร็วขึ้น และก็จะไปหาหมอเพื่อให้อัดวิตามินที่เป็นแคปซูลมากินเสริมด้วย ที่กินอยู่ก็อย่างพวกสังกะสี วิตามินซี วิตามินรวม





## เจนี่-เจนี่ เทียนโพธิ์สุวรรณ

เจนี่เชื่อว่าเมื่อสุขภาพใจดี สุขภาพกายก็จะดี เลยจะพยายามไม่เครียด ถ้าเจอเรื่องเครียดก็ไม่เก็บเอามาคิดนานพยายามปล่อยมันออกไป เพราะการอยู่กับมันนานๆ จะทำให้ร่างกายเราโทรมลง แทนที่จะเครียด เอาเวลานั้นมาดูแลสุขภาพร่างกายดีกว่า ส่วนเรื่องความสวยความงาม เจนี่ก็ใส่ใจเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ เมื่อกลับถึงบ้านเจนี่จะรีบล้างหน้าให้เกลี้ยงทันที เพราะถ้าปล่อยไว้ไม่รีบล้างออกหรือปล่อยให้แห้งไปเลยก็จะทำให้เป็นสิวได้ การล้างหน้าให้เกลี้ยงใช้เวลาไม่นาน แต่จะทำให้สุขภาพผิวที่ดีอยู่กับเราไปตลอดค่ะ



## ชมพู่-อารยา เอฮาเก็ด

ชมพู่-อารยา เอฮาเก็ด

เคล็ดลับหน้าท้องแบนราบของชมพู่คือ ซิทอัพทุกวัน แล้วก็ดูและระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ การดื่มน้ำเยอะๆ จะช่วยได้มาก เวลาไปไหนก็แล้วแต่ชมพู่จะพกขวดน้ำจากบ้านไปด้วย มันจะให้ความรู้สึกเหมือนว่าเราเป็นเจ้าของ แล้วก็เกิดความรู้สึกรับผิดชอบว่าต้องดื่มน้ำให้หมด เพราะถ้าเป็นขวดน้ำธรรมดาทั่วไปมันก็เหมือนเป็นขวดน้ำใครก็ไม่รู้ แต่ถ้าเป็นของตัวเองมันจะเป็นเหมือนเครื่องเตือนใจเราว่ากินน้ำนะ กินน้ำนะ เรายังก็จะรู้ว่าวันนี้เราดื่มน้ำไปมากน้อยแค่ไหนแล้ว





### ลิเดีย-ศรัณย์รัชต์ วิสุทธีธาดา

ถ้าให้คะแนนการเป็นคนรักสุขภาพ จาก 10 เดียร์ คงให้ตัวเองสัก 7 คะแนนค่ะ (ยิ้ม)  
เพราะเดียร์เป็นคนค่อนข้างดูแลเรื่องการกินมาก จะกินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ไม่ชอบพวกจิ้งพู้ดส์  
แล้วก็ออกกำลังกายบ้าง สวมอีก 3 คะแนนที่หายไปคือบางทีก็ยังติดชอบกินขนม ดื่มกาแฟ แล้วบางครั้งก็นอนดึก  
นอนไม่เป็นเวลา โดยเฉพาะช่วงออกอัลบั้ม ซึ่งเป็นช่วงที่ตาจะบวมและคล้ำง่ายมาก  
เดียร์ก็จะดูแลด้วยการเอาน้ำแข็งมานวดนรอบๆ ดวงตา ความเย็นจะทำให้อาการบวมและรอยคล้ำหายไป  
และก็รู้สึกสดชื่นขึ้นด้วยค่ะ





ก้อย-รัชวิน วงศ์วิริยะ

ซันูเมอร์แบบนี้ก้อยเตรียมพิดหน้าท้องไว้ใสชุดสวยริมทะเลด้วยการปั่นจักรยานอากาศวันละ 100 ครั้ง เทคนิค คือ ต้องใช้แขนดันยกสะโพกให้ต้งฉากแล้วก็ปั่น แล้วเวลาไปไหนมาไหนก้อยจะพกครีมกันแดด แวนตากันแดด และหมวกปีกกว้างไปด้วย เพราะแดดมันทำให้ผิวเราเป็นมะเร็งและทำร้ายสุขภาพดวงตาเราได้ การทาครีมกันแดดกับใสแวนจะช่วยป้องกัน แลวถ้าเราเลือกแวนที่ดี มีฟิล์มที่มีคุณภาพช่วยถนอมดวงตาด้วย ของบางอย่างอาจราคาสูง แต่ถาเราลงทุนไป ก้อยว่าคุณกับที่มันจะช่วยดูแลสุขภาพเราได้คะ





## แอฟ-ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ

แอฟว่าการดูแลสุขภาพจะเป็นสิ่งที่ทำง่ายมาก ถ้าเราได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็ก เพราะถ้าเราเห็นการดูแลสุขภาพจากคุณพ่อคุณแม่มาโดยตลอดจนเป็นความเคยชินก็ไม่ต้องบอกแล้วว่าอะไรควรทำ อะไรควรกิน อีกอย่างที่อยากฝากคือดูแลสุขภาพเท้า เพราะรองเท้าสมัยนี้สูงสุดตายเลย จึงควรใส่แผ่นรองรองเท้าซึ่งจะช่วยลดแรงกระแทกที่จะส่งผ่านไปที่เท้าเรา อย่างคุณแม่แอฟใส่สนับสูงมาตลอด พออายุมากขึ้นมันเห็นผลแล้ว คือมันจะเสียว เจ็บที่กลางเท้า ฉะนั้นรีบใส่แผ่นรองป้องกันไว้ตั้งแต่วันนี้ดีกว่าคะ



## อาหิง-นริตตี ศิริจรรยา

เราควรดูแลสุขภาพตัวเองทุกวัน ซึ่งมันก็ดูแลได้ง่ายๆ พอเพียง ไม่แพง เขาพูดกันมาตั้งแต่โบราณ เราเรียนหนังสือมาแต่เล็กแต่น้อย ว่าให้กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่มีคุณครูหรือคุณหมอบอกคนไหนบอกเลยว่าให้กินอาหารให้ครบห้าหมื่น อาหารที่ครบ 5 หมู่อาจจะมือละแค่ 25 บาท อยู่ที่เราจะเลือกกิน ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณภาพ บางคนคิดไม่ออกว่ากินครบ 5 หมู่กินยังไง เองง่ายๆ วาอยากกินอะไรจำใจ ไม่ใช่ชาวชนนี้ชอบกินข้าวขาหมูก็กินทั้งเดือน ต้องมีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน

ทั้ง 12 คน 12 ปกของเราล้วนเป็นดาราคิวทองที่ฮอตฮิตมีงานอาชีพดีละ 7 วัน แต่ทุกคนก็ยังสุขภาพดีด้วยเคล็ดลับที่ได้เฉลยมาแล้ว ใครอยากสุขภาพดีอย่างพวกเขา ก็อย่าลืมนำวิธีต่างๆ นี้ไปใช้ นะครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

**สุขภาพดี**  
Health & Beauty & Lifestyle & Wellness

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก [หนังสือพิมพ์ดาวเดลี](#), [kapook.com](http://kapook.com)