

## เผยเคล็ดลับ.....คนอายุยืน

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

การมีชีวิตร้อยอย่างยืนนาน และสุขภาพยังแข็งแรงนั้น นับเป็นสุดยอดปรารถนา ของคนทุกผู้ทุกนาม แต่อะไรเล่าที่ทำให้คนเราไปถึงจุดนั้นได้

แซลลี่ เบร์ นักโภชนาการ จุกคิดตั้งคำถาม ขึ้นมาแล้วมุ่งหาคำตอบจากเมือง หรือชุมชน 5 แห่ง ที่ได้ชื่อว่าเป็นชุมชน ที่มีคนอายุยืนอาศัยกันอยู่ มากที่สุดในโลก ไคแก โอกินาวา ในญี่ปุ่น เกาะไซมีทีกรีซ แคมโปดีเมล ในอิตาลี หุบเขาอันซา ใน ปากีสถาน และเมืองปามาในจีน

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ดู นักโภชนาการ จากอังกฤษที่บัดนี้ใช้ชีวิตอยู่ในปากีสถานพบว่า มีเคล็ดลับขอเหมือนกันในการใช้ชีวิตของคนอายุยืนนั้น สรุปได้ 5 ข้อ และนำมา รวบรวมเป็นหนังสือชื่อ 50 เคล็ดลับคนอายุยืนของโลก (50 Secrets of the World's Longest Living People, by Sally Beare)

มาตุสัถ 2-3 ข้อ พอเป็นตัวอย่างเพื่อจะลอง ปฏิบัติตามเป็นหนทางไปสู่การมีอายุยืนกับเขากันบ้าง

**\*ข้อเหมือนในการใช้ชีวิตของคนในชุมชนอายุยืนนั้นประการแรก**

พวกเขามักจะกินผักและผลไม้เป็นจำนวนมาก มักกินอาหารในกลุ่มธัญพืชหรือแป้งไม่ขัดขาวมากกว่าขนมปัง แครกเกอร์ ส่วนอาหารไขมันก็จะเลือกที่เป็นไขมันสุขภาพอย่างถั่ว หรือน้ำมันมะกอก เป็นต้น ไม่กินอาหารพวกเนื้อสัตว์ และแบบแผนการกินอยู่ก็จะจัดอยู่ในกลุ่มแคลอรีพื้นฐานประมาณ ไม่กินมากเกินไป ทั้งยังไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่สูบบุหรี่ด้วย

**\*เรื่องกิจกรรมในชีวิตประจำวันนั้น** ไม่ต้องไปออกกำลังกายตามโรงยิม แต่จะมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่ค่อยนั่งเฉยๆ ไทรอติดตามสี่แยกหรือทำงานแบบนั่งโต๊ะ แต่จะทำงานอาชีพประเภทประมงและเกษตรกรรม พอถึงเวลาพักผ่อนพวกเขาก็จัดอยู่ในพวกแอ็กทีฟมาก เพราะจะทั้งรองเลน เต้นระบำ ออกกลาส์ตัว และออกกำลังกายแบบศิลปะป้องกันตัวอีกด้วย

**\*ข้อสุดท้ายนี้ก็สำคัญ กล่าวคือนอกจากท้องอิ่มแล้ว ยังต้องหล่อเลี้ยงจิตใจให้สบายด้วย**

แม้ว่าความคิดความเชื่อทางศาสนา จะแตกต่างกันไป แต่ตามชุมชนทั้ง 5 แห่ง ที่กล่าวมานั้นสมาชิกส่วนใหญ่ต่างก็ปฏิบัติสมาธิ สวดมนต์ภาวนาตามแบบของตน มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนอย่างเข้มแข็ง และที่สำคัญตามชุมชนที่วามานี้ ไม่มีคำว่า เกษียณอายุ ปรากฏอยู่ในพจนานุกรม.