

เทคนิค"กินต้านแก่" ...ลดรสจัด...เคี้ยวละเอียด

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

พ.ญ.อัจจิมา สุวรรณจิตา ผู้อำนวยการสถาบัน Medisci แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและอายุรวัฒน์
แนะนำการรับประทานอาหารให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีมีสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืน ตามหลักกินอาหารต้านแก่ ว่า

1.ต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ถ้าเป็นไปได้ อยากรับกิน 3 มื้อหลัก และอีก 2 มื้อเป็นอาหารกินเล่น

2.รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่

3.พยายามกินอาหารที่เป็นวัตถุดิบให้มากที่สุด และอย่าปรุง แต่ง รส อาหารให้มาก ไม่ว่าจะหวานจัด เค็มจัด เพราะอาหารรสจัดทำลายระบบการย่อยและการดูดซึมของร่างกาย เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายเกิดภาวะไตรั่ว นั่นคือ ภาวะที่ผนัง เยื่อบุลำไส้มีความผิดปกติ ทำให้มีร่องเกิดขึ้นตามผิวเยื่อ เมื่อรับประทานอาหารลงไปแทนที่จะถูกย่อยและดูดซึมเข้าไปในร่างกาย แต่ร่างกายจะอ่านค่าเป็นสิ่งแปลกปลอม ทำให้เกิดการแพ ะบบต่างๆ ที่อ่อนแอ ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือกรดไหลย้อนกลับ ซึ่งพบมากในปัจจุบัน

4.อย่ารับประทานอาหารซ้ำกันบ่อยๆ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

5.ให้เวลาในการรับประทานอาหาร อาหารช่วยไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แต่เมื่อถ้ารับประทานอย่างรวดเร็ว ไม่เคี้ยวให้ละเอียด ก็จะทำให้การย่อยและการดูดซึมมีปัญหา ต่อให้เราจัดอาหารในแต่ละมื้อได้ดีแค่ไหน ก็ไปใช้ไม่ได้

6.ดื่มน้ำให้มาก อย่าดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้อำนวยการสถาบันเมดิซิส บอกอีกว่า หลายคนมักกังวลเรื่องอาหารเสริม เมื่ออายุไม่มากก็ไม่ต้องรับประทาน ถ้าเลือกกินอาหารที่ดี แต่ในคนที่อายุเพิ่มมากขึ้นและมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่ดี บวกกับระบบย่อยไม่ดี ควรได้รับอาหารเสริม แต่การเลือกรับประทานวิตามินเสริมหรืออาหารเสริมต้องเลือกจากแหล่งผลิตที่ได้รับมาตรฐาน เชื่อถือได้

นอกจากนี้ การดีท็อกซ์เป็นหนึ่งในขบวนการชะลอวัย ต่อให้กินดีแค่ไหนถ้าร่างกายทำงานได้ไม่ดี ก็ทำให้ดีท็อกซ์ไม่สมบูรณ์ สุขภาพที่แข็งแรง

1. ต้องรับสิ่งที่ดี ๆ เข้าสู่ร่างกาย
2. ขับสิ่งที่ไม่ดีออกจากร่างกาย
3. ทำให้ร่างกายของเราอยู่ในภาวะสมดุล พร้อมขยายความให้ฟังว่า

ความสมดุลของร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน ซึ่งทุกคนต้องสำรวจตัวเองว่าในขณะนี้เราเสียสมดุลหรือไม่ เช่น การรับประทานอาหารบางอย่างแล้วทำให้อุณหภูมิไม่หลับ หรือกินไปแล้วตื่นขึ้นมาแล้วสมองไม่แจ่มใส ไม่ปลอดภัย สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่ต้องสำรวจ

❌ ส่วนการดีท็อกซ์ หรือการขับพิษจากร่างกาย เป็นไปได้ควรถ่ายให้ได้ทุกวัน เพราะเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย และสิ่งที่ทำได้ง่ายคือ การออกกำลังกายจะทำให้ขับสารพิษออกมาทางเหงื่อ หรือการนอนแช่น้ำอุ่น 30 นาที โดยให้ใส่น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ลงไปด้วย ซึ่งในหนแรกร่างกายอาจเป็นผื่นเพราะขับสารพิษบางอย่างออกไป

ความสุขซึ่งเป็นความสงบในจิตใจ ทำให้เราผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีผลกับการทำงานของสมอง หลายคนนึกไม่ถึงว่ามันเกี่ยวอะไร ความเครียด หรือทุกข์มากกว่าสุข จะไปกดศูนย์การทำงานของสมอง และสิ่งที่เกิดขึ้นคือกระบวนการทำงานของร่างกายจะผิดปกติ เนื่องจากสมองจะส่งคำสั่งไม่ปกติไปยังอวัยวะต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องของจิตใจที่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย แม้กระทั่งโรคบางโรคเกิดจากภาวะจิตใจ เช่น ไข้หวัด หรือลำไส้แปรปรวน ความเครียดที่ทำให้ไม่หลับ หรือเกิดภาวะซึมเศร้า ทั้งหมดมาจากการทำงานของสมองที่มีผลเนื่องจากการปฏิบัติตัวของเรา ทำให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข

ด้านจิตรา ก่อนนันทเกียรติ นักเขียนที่ชำนาญเรื่องจีน วัย 50 อพ กล่าวว่ อาหารที่คนจีนกินเพื่อต้านความชรา นั้น อย่างเช่น ในลัทธิเต๋า คนกลุ่มนี้ที่พยายามแสวงหาการกินอยู่ที่ยั่งยืน เพื่อให้มีอายุยืนยาว ส่วนสองคนที่ได้รับการกินอยู่อย่างดี รวมถึงการกินแบบวิถีชีวิตของชาวจีน ซึ่งคน 3 กลุ่มนี้มีผลกับการใช้ชีวิต แต่ปัญหาคือการจับบันทึกเรื่องราว และจากวิจรรณญาณของเราในการทำงาน บวกเช่นตรงรวมถึงสามัญสำนึก เวลาที่อ่านหรือฟังเรื่องราวเหล่านี้ ทำให้เรารู้หรือไม

ถัดมาเรื่องของ "หยินหยาง" คือการรักษาอุณหภูมิของร่างกาย เมื่ออากาศเปลี่ยนร่างกายก็เปลี่ยน หากเรานอนไม่พอหรือทำงานมากเกินไปจะก่อปัญหาภายในก็จะร้อน ทำให้ร้อนใน จะเริ่มเป็นแผลในปาก เพดาน เจ็บคอ ระยะยาวทำให้เป็นมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง ต้องรีบผ่อนคลายหรือถ่านอนไม่พอทองจะผูก ซึ่งคนจีนก็จะดื่มชาเพื่อผ่อนคลายในตัวเอง

หรือในช่วงหน้าร้อนคนจีนมีอาหารที่กินอ่อนร้อนคือต้มถั่วเขียว ส่วนคนไทยมักกินข้าวแช่ น้ำจิ้มเลี้ยง น้ำมะตูม ส่วนในฤดูหนาวมักจะรับประทานต้มเลือดหมูใส้จืดใจ ให้กินเป็นความเชื่อว่ามีสรรพคุณช่วยล้างปอด ซึ่งอาหารจีนหลายอย่างพิสูจน์ไม่ได้เพราะเป็นความเชื่อ เหมือนฮวงจุ้ยซึ่งเป็นพลังที่มองไม่เห็น ฉะนั้นต้องไข สัจจะชาติญาณ วิจรรณญาณ ชิกเซนส์และคอมมอนเซนส์ และคิดเอาเองว่าอันไหนเหมาะกับตัวเอง

จิตรา กล่าวต่อว่า ถ้าเป็นคนที่มีสัญชาติญาณดี จิตใจดี ร่างกายภายในของเราจะบอกความต้องการอะไร เช่น

วันนี้อยากกินหมู หรืออยากกินผัก และเราต้องไม่ปล่อยให้ท้องหิว ขณะเดียวกัน การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี แต่เราต้องรู้จักสภาพร่างกายของเรา และหลายครั้งที่มักได้รับคำแนะนำว่าต้องกินน้ำวันละหลายๆ แก้ว แต่เราต้องไม่ลืมว่าร่างกายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งหลักที่ทำมาตลอดคือ ดื่มน้ำมากินน้ำอุ่น กาแฟอีกแก้วหนึ่งจะทำให้ขี้ถ่ายเยอะ และในบางครั้งเป็นคนที่กินเพื่ออยู่ หรือในบางครั้งอยู่เพื่อกิน แต่ในการกินนี้ควรกินเพื่อออกหรือกินแล้วระบายออก ดังนั้น อะไรมากๆ อย่างทำให้เป็นคนทีระวังกินและตั้งโปรแกรมใจให้ตัดใจง่าย ไม่รับประทานของหมักดอง ของทอด ไมทานรสจัด กินเจสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

"ทุกวันนี้ยอมทุกชนิดๆ หน้อยๆ เพื่อสุข แต่ให้สุขแล้วกินดีๆ แต่ร่างกายเจ็บป่วยไม่เอา จะบอกว่ากลัวตายก็ไม่ใช่ แต่ไม่ยอมเจ็บป่วยทุรมาน และเสียดายที่เงินที่เราทำมาหากินต้องไปจ่ายให้หมอ" จิตรากล่าวทิ้งท้าย

ข้อมูลจากข่าวสด