

## 14 วิธี .. คงความหนุ่มสาว

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

ปัจจุบันศาสตร์แห่งการชะลอวัย (anti-aging) เป็นที่พูดถึงอย่างมากในอเมริกาและยุโรป นี่ก็คือเคล็ดลับ 14 ข้อที่จะคงความเป็นหนุ่มสาว จาก แพทย์หญิงพัณศรี พงษ์สถิตย์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยกรุงเทพ ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลกรุงเทพ

### ❌ 1. แคลอรีเยอะ เสื่อมเร็ว

การรับประทานอาหารที่ให้แคลอรีสูงจะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญสารอาหารมาก ก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากขึ้น อาหารที่เรารับประทานไม่ว่าจะเป็น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต สดุดชาวยก็จะถูกย่อยสลายกลายเป็นน้ำตาล ถ้าวางกายรับแคลอรีหนักทุกมือ ย่อมส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงๆต่ำๆ ร่างกายต้องหลั่งสารอินซูลินตลอดเวลาเพื่อนำน้ำตาลไปเก็บไว้ในเซลล์ คนที่มีไลฟ์สไตล์แบบนี้อยู่เสี่ยงกับการเป็นโรคเบาหวานซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งทำให้แก่เร็ว สมัยก่อนการกินอาหารเน้นแป้งและน้ำตาล ร่องลงมาคือ โปรตีน ผักผลไม้และไขมัน แต่ถาต้องการรับประทานให้ดีไม่ให้อ้วนเร็ว ต้องเปลี่ยนใหม่ เพราะสิ่งที่ควรกินมากที่สุดคือ น้ำบริสุทธิ์ 1-2 ลิตรต่อวัน เน้นผักผลไม้ อาหารกลุ่มโปรตีนมีประโยชน์ ไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมกา 3, 6 และ 9 ส่วนสิ่งที่ควรกินให้น้อยที่สุดให้น้อยที่สุดคือไขมันอิ่มตัวที่มีอยู่ในแป้งและน้ำตาล

### ❌ 2. กินหลากแหล่ง

เลือกผักออร์แกนิกหรือจากหลากแหล่งผลิต เพราะเราไม่รู้ว่าแหล่งปลูกมีสารปนเปื้อนหรือไม่วิธีนี้ช่วยลดการสะสมสารบางอย่างในร่างกาย เพราะมีงานวิจัยบ่งชี้ว่าการลดการกินอาหารที่มีสารพิษไม่ไผลดีเท่ากับกินอาหารจากหลากแหล่งผลิต

### ❌ 3. ร้อนไปไม่ดี กรอบไปไม่เวิร์ค

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ผ่านกระบวนการร้อนจัดหรือทอดจนกรอบ นอกจากจะสูญเสียคุณค่าสารอาหารแล้ว ยังเพิ่มสารก่อมะเร็งมากขึ้นด้วย สู้เปลี่ยนมากินอาหารออร์แกนิกหรือผ่านกรรมวิธีหนึ่งหรือต้มจะดีกว่า

### ❌ 4. ลดคาเฟอีน

ปกติร่างกายหลังฮอร์โมนไทรอยด์เพื่อกระตุ้นร่างกายให้เผาผลาญนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้เพียงพอ สร้างความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถ้ามืดเครื่องมืดที่มีคาเฟอีนเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้หลังสารอะดีนาลีนอยู่เป็นประจำ อะดรีนาลีนทำงานคล้ายฮอร์โมนไทรอยด์ ทำให้ร่างกายลดการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ไปโดยปริยาย ส่งผลให้ต่อมไทรอยด์เสื่อมเร็วกว่าปกติ ถ้าเกิดภาวะไทรอยด์ต่ำ ทำให้การเผาผลาญต่ำลง แม่เราจะรับประทานอาหารเท่าเดิม แต่อ้วนง่าย บางคนมีอาการมือเท้าเย็น เวียนศีรษะ ความจำเสื่อม ผิวและผมหงอก ไขมันในเลือดสูงเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เป็นลูกโซ่ไปเรื่อยๆ

## ✘ 5. ต้มนมมากไปกระดูกพรุน

ในวัยผู้ใหญ่ไม่มีเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยนม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนเอเชียมีอุบัติการณ์ Cow's Milk Intolerance มากกว่าคนอเมริกาและยุโรป นอกจากนี้ผลการวิจัยล่าสุดในอเมริกาพบว่า คนที่ดื่มนมมากๆ มีความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่า เหตุผลคือ กรดแอมิโนบางอย่งในนมทำให้เลือดเป็นกรด ส่งผลให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมและแมกนีเซียมจากกระดูกไปในปัสสาวะ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่ ทางที่ดีเลือกทานแคลเซียมจากแหล่งอื่นๆ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ธัญพืช หรือเตาหุงจะดีกว่า

## ✘ 6. ต้มน้ำจากขวดแก้ว

การต้มน้ำบริสุทธิ์จากขวดแก้วดีกว่าต้มน้ำจากขวดพลาสติก เพราะสารพิษในพลาสติกละลายปะปนในน้ำตลอดเวลา ทำให้ร่างกายได้รับสารพิษ ก่อให้เกิดความเสื่อมอย่างไม่ต้องสงสัย

## ✘ 7. หน้าแก่เพราะฟิตเกิน

คุณเคยเห็นคนออกกำลังกายหนักจนหน้าแก่ หรือบางคนฟิตจัด แต่จู่ๆเกิดหัวใจวายกะทันหันกลางสนามกีฬาหรือไม่ นั่นเป็นเพราะร่างกายเผาผลาญอาหารเพิ่มขึ้นทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระมากขึ้นกว่าเดิม เป็นเหตุของความเสื่อมของร่างกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมจึงควรอยู่ที่ 30-45 นาทีต่อวัน จากนั้นยกเวทหนักหน่อย ทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดี ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย

## ✘ 8. ต้มเหล้ามาก จากชายกลายเป็นหญิง

การดื่มเหล้าทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย แอมเหล้าที่ดื่มเข้าไปกลายเป็นน้ำตาลสะสมในรูปไขมัน ถ้าเทียบการได้รับแคลอรีจากโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แต่เหล้าปริมาณเท่ากันให้พลังงานถึง 7 กิโลแคลอรี แอมยังทำให้ผู้ชายที่ดื่มจัดรูปร่างเหมือนถั่งเปียร์ หัวล้าน มีเต้านมเหมือนผู้หญิง นั่นเป็นเพราะเหล้ามีผลกดทับ ทำให้มีการเปลี่ยนฮอร์โมนจากชายกลายเป็นหญิงมากขึ้น ซึ่งโดยธรรมชาติของฮอร์โมนเพศหญิงใช้ในการเก็บไขมัน คนที่ดื่มหนักจะลงพุงและแก่เร็ว นอกจากนี้ยังทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งรังไข่ต่อมลูกหมาก ในผู้หญิงที่ดื่มหนักมาก มีผลการวิจัยออกมาแล้วว่า เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกัน

## ✘ 9. หยุดสูบบุหรี่

บุหรี่ 1 สูบกระตุ้นการสร้างสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น 1014 ล้านโมเลกุล ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพองและโรคมะเร็ง

## ✘ 10. หลีกเลี่ยงโลหะหนักและสารปรอท

ในอเมริกาและยุโรปสั่งห้ามใช้อะมัลกัม (Amalgum ; ทำมาจากปรอทซึ่งเป็นโลหะหนัก) ในการอุดฟันคนไข้ เพราะพบว่ามีสารละลายปรอทเข้าสู่ร่างกายตลอดเวลา มีงานวิจัยบ่งชี้ว่าคนเป็นมะเร็งเต้านมและอัลไซเมอร์มีผลส่วนหนึ่งมาจากปรอทและโลหะหนัก ปัจจุบันคนเยอรมันหันมาใช้ “เซอรโคเนียม” (เพอร์ซเซียม) ในการอุดฟัน รวมถึงการผลิตข้อเทียม กระดูก และรากฟันเทียมแทน เพราะไม่ทำปฏิกิริยาต่อร่างกาย

## ✘ 11. วางโทรศัพท์มือถือไกลตัว

มีงานวิจัยว่าการใช้โทรศัพท์มือถือซึ่งใช้คลื่นความถี่สูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ถ้าเป็นไปได้ ควรวางโทรศัพท์ไว้ห่างจากร่างกายจะดีกว่า

## ✘ 12. เข้านอนตั้งแต่สี่ทุ่ม

ตั้งแต่ 4 ทุ่มถึงตีสองเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนเมลาโทนินซึ่งส่งผลให้หลับลึก ทำให้ความจำดี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และทำให้การหลั่งฮอร์โมนอื่นๆในร่างกายสมดุล ขณะเดียวกันช่วงที่ร่างกายหลับลึกส่งผลให้โกร๊ธฮอร์โมนหลั่งออกมาเพื่อเสริมสร้างโปรตีนในร่างกาย ได้แก้ คอเลสเตอรอลไขมันหนึ่ง กล้ามเนื้อ และกระดูกให้แข็งแรง ช่วยลดไขมันที่สะสมในร่างกาย ถ้าไม่อยากแก้อายนอนดึกจนเกินไป

## ✘ 13. กินวิตามิน

วิตามินบางตัวออกฤทธิ์เป็นสารอนุมูลอิสระ เช่น กลุ่มวิตามินเอ อี ซี ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายต้องการตลอดเวลาเพราะสร้างเองไม่ได้ และต้องทำงานเป็นระบบ แต่ละตัวมีคุณสมบัติต่างกัน เช่น วิตามินซีละลายในน้ำ ช่วยปกป้องดีเอ็นเอ ส่วนวิตามินเอ อี โคเอนไซม์คิว 10 ละลายในไขมัน ช่วยปกป้องผนังเซลล์ให้แข็งแรง ถ้ามั่นใจว่าได้รับสารเหล่านี้เพียงพอจากการกินอาหารจะไม่กินวิตามินเสริมก็ได้ แต่ปัญหาก็คือ จะแน่ใจได้อย่างไรว่า อาหารที่กินเข้าไปให้วิตามินเหล่านั้นเพียงพอ เช่น ร่างกายต้องการวิตามินซีวันละ 1,000 มิลลิกรัม เท่ากับส้ม 14 ลูก วิตามินอี 500 IU เท่ากับกินน้ำมันพืช 12.5 ช้อนโต๊ะ ซึ่งในชีวิตประจำวันเราไม่มีโอกาสได้รับอย่างครบถ้วน จึงต้องใช้วิตามินเสริมทดแทนสารอาหารที่ร่างกายขาดไป เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราขาด ก็ด้วยการตรวจปริมาณสารเหล่านี้ในเลือดว่าเพียงพอหรือไม่ มีความจำเป็นต้องได้รับในปริมาณเท่าไรต่อวันจึงจะเหมาะสมที่สุด

## ✘ 14. เสริมฮอร์โมน

ปกติร่างกายต้องใช้ฮอร์โมนในการทำงาน แต่ผู้หญิงผู้ชายถูกกำหนดไว้แล้วโดยเฉลี่ยเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มเข้าสู่ภาวะผลิตฮอร์โมนลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ออวนเพลีย อารมณ์หงุดหงิด ความจำแย่ลง การเผาผลาญลดลง ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น แห้ง ผมร่วง ตามหลักการของเวชศาสตร์ชะลอวัย หรือ Anti-Aging Medicine นั้น ถ้าไม่มีขอรห้าม สามารถได้รับฮอร์โมนทดแทนเพื่อรักษาสมดุลเหล่านั้นกลับคืนมา แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ที่มา : ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยกรุงเทพ