

## 5 เคล็ด(ไม่)ลับ ไช้กุญแจสู่สุขภาพดี จิตใจสดใส

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

วันนี้มี 5 เคล็ด(ไม่)ลับ ไช้กุญแจสู่สุขภาพดี จิตใจสดใส มาฝากค่ะ...



หน้าหนาวที่เริ่มย่างกรายเข้ามา คงเป็นโอกาสดีให้เปิดตู้เสื้อผ้าหยิบเสื้อหนาวๆ สบายๆ ออกมาใช้สักที อย่างไรก็ตาม สิ่งที่มาพร้อมกับอากาศหนาวที่ไม่ควรประมาท คือ เรื่องของโรคภัย

นับตั้งแต่ไข้หวัดนก ไข้หวัดหมู หรือไข้หวัดใหญ่ 2009 ที่พอลงถึงหน้าหนาว เชื่อโรคก็จะเริ่มเพาะตัวและระบาดกันอีกระลอก ทั้งที่รอบที่ผ่านมายังขจัดกันได้ไม่เด็ดขาด แต่ทั้งหมดทั้งมวลก็ไม่ได้เป็นอะไรที่น่ากลัวเกินไปนัก เพียงแต่เราต้องเพิ่มความใส่ใจ ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อสุขภาพแข็งแรง ร่างกายก็จะสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้มากขึ้น เพียงง่ายๆ แค่นี้ โรคต่างๆ ก็จะไม่มาถามหา วันนี้เรานำเคล็ด (ไม่) ลับดีๆ จากโครงการ “สุขภาพดี หมายเลข 5” ของเทสโก้ โลตัส มาฝาก เพื่อไขกุญแจสู่การมีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ และจะนำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่สดใส

### 1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่

เป็นขั้นตอนแรกที่จะนำคุณไปสู่ร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งหลายคนคงทราบดีอยู่แล้ว แต่ในชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ แบบที่ว่าหาอะไรได้ก็คว้าไว้กิน เรา ก็มักจะได้รับประทานแต่อาหารซ้ำซาก และจังก์ฟู้ด บางคนยิ่งแล้วใหญ่ วันนี้รับประทานของเมื่อวาน พรุ่งนี้รับประทานของวันนี้ เก็บของเกาไว้รับประทานเรื่อยไป แล้วเมื่อไหร่จะได้รับประทานของใหม่ล่ะเนี่ย ถึงตอนนี้อาจจะลืมนึกแล้วคิดดูซิว่า วันนี้คุณรับประทานอะไรเข้าไปบ้าง และในแต่ละมื้อได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ตามความต้องการของร่างกายหรือไม่ หรือถ้าครบก็ต้องเลือกให้มีสัดส่วนพอเหมาะ ง่าย ๆ คือ รับประทานผักและผลไม้ในสัดส่วนที่มากที่สุดต่อมื้ออาหาร รองลงมาเป็นอาหารจำพวกแป้งและข้าวที่ให้คาร์โบไฮเดรต โปรตีนรับประทานได้แต่พอควร และท้ายที่สุดไขมันเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการน้อยและควรเลือกไขมันชนิดไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งอย่าลืมนำเปปเปอร์สโตนประมาณ 8 แก้วต่อวัน เพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันฟุระบบขับถ่าย และรักษาระดับความเข้มข้นของเลือด ลองเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเสียใหม่ คุณจะได้อะไรบ้างเห็นคุณคนใหม่ที่มีผิวพรรณดี หน้าตาสดใส อย่าลืมนะคะ You are what you eat ค่ะ



### 2. ออกกำลังกายง่าย ๆ 5 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายจะช่วยทำให้ระบบต่างๆ ทั้งระบบเผาผลาญ ระบบไหลเวียนโลหิต หรือระบบย่อยอาหารในร่างกายทำงานดีขึ้น องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าการออกกำลังกายที่ได้ผลดีที่สุด คือการออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที โดยทำเป็นประจำ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ บางคนได้ยินเช่นนั้น ถึงกับร้องโอดครวญแถมสายหน้าหนี แต่คำว่า “ออกกำลังกาย” ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าให้คุณต้องไปวิ่ง ว่ายน้ำ ตีเทนนิส หรือยกน้ำหนักทุกวัน คุณสามารถปรับไลฟ์สไตล์ส่วนตัวที่คุณชอบทำเป็นการออกกำลังกายได้ เช่น

ถ้าคุณเป็นสาวออฟฟิศ รักในการช้อปปิ้งเพื่อคลายเครียด การเดินช้อปปิ้งต่อเนื่อง 30 นาที จะช่วยให้สาว ๆ ไซฟลังงานไปถึง 100 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว หรือถ้าชอบเดินแอโรบิก ก็เป็นความคิดที่ดีเหมือนกัน เพราะเพียง 30 นาที หายไปถึง 170 กิโลแคลอรีนะ

### 3.มีกิจกรรมสันทนาการบ้าง

เห็นเหนื่อยเมื่อยล้า เครื่องเครียดกับการทำงานมาทั้งอาทิตย์แล้ว หากจะหากิจกรรมทำในช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์บ้าง คงจะดีไม่น้อย หากความสุขใส่ตัวเพื่อเป็นของขวัญให้กับคนเก่งอย่างตัวเอง ไม่ว่าจะไปดูหนัง ฟังเพลง สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปเที่ยวต่างจังหวัดเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ตามแต่ใจชอบ เพื่อเป็นการเพิ่มรอยยิ้มและความสุขให้กับตัวเอง สลัดความคิดจากงานกองโต เพราะจากการศึกษาวิจัยคนจำนวน 1.2 หมื่นคน ในสวีเดนพบว่า คนที่หาความสุขใส่ตัวด้วยวิธีต่างๆ ตามข้างต้น มีอายุยืนกว่าคนที่ปราศจากกิจกรรมรื่นเริงดังกล่าวถึง 36% รับทราบแล้วก็เริ่มคิดได้แล้วว่าอาทิตย์นี้จะไปชิลที่ไหนดี

### 4.มองโลกในแง่ดี คิดบวก

ในสังคมที่มีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นรอบตัว การเมืองร้อนแรง ราคาน้ำมันที่ปรับตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเพื่อนร่วมงานที่คอยจ้องจับผิด ส่งผลกระทบต่อหลายคนเกิดความเครียด หรือบั่นทอนความสุขลงบ้างไม่มากก็น้อย การมองโลกในแง่ดี และสร้างสรรค์ จินตนาการจะเป็นทางหนึ่งช่วยให้คุณมีความสุขมากขึ้น โดยถือเป็นการสร้างความสุขจากใจตนเอง ด้วยการคิดดี คิดบวกและมีสติ ทำให้จิตใจมั่นคง ผ่อนคลาย ปลอดภัย เพื่อสร้างความสุขให้แก่ตนเองและคนรอบข้าง บางทีหากปล่อยวางซะ แล้วมองโลกในมุมใหม่ๆ คุณอาจพบว่าความสุขไม่ได้อยู่ไกลเลย

### 5.หัวเราะทุกวัน เพื่อจิตใจที่แจ่มใส

การหัวเราะวันละนิด นอกจากจะทำให้จิตใจแจ่มใส สุขภาพจิตดี ผ่อนคลายแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายด้วย เพราะการหัวเราะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น แถมยังกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และแทบไม่น่าเชื่อ คนที่ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ระบบย่อยไม่ดีเนื่องมาจากความเครียดก็จะมีอาการน้อยลงหากได้หัวเราะ เพราะว่าทุกครั้งที่เกิดความเครียด กล้ามเนื้อทุกส่วนจะตึง แต่เมื่อมีการหัวเราะกล้ามเนื้อที่เคยตึงจะผ่อนคลายทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล มีความสุข เพราะสารแห่งความสุขหรือ “เอนโดรฟิน” จะหลั่งออกมา การหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยวิธีการหัวเราะ ดูเหมือนจะเป็นวิธีที่ง่ายมากๆ การหัวเราะจึงเป็นกุญแจสู่การมีสุขภาพดี นอกจากการหัวเราะจะช่วยคลายเครียด ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นแล้ว เมื่อคุณยิ้มหรือหัวเราะ คนรอบข้างก็จะมีความสุข เป็นการเพิ่มเสน่ห์ในตัวคุณอีกด้วย

เพียงเท่านั้น หนทางสู่สุขภาพที่ดีและจิตใจที่แจ่มใสของคุณก็อยู่ไม่ไกลค่ะ