

**\*\*วิธีง่ายๆสำหรับคนที่ไม่อยากแก่!\*\***

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2552

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อเวลาเราเห็นใครๆที่ดูอ่อนกว่าวัย ย่อมเกิดคำถามตามมว่า ทำอย่างไรจึงดูดีอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ที่ดูยังไงก็ไม่สามารถคาดเดาได้เลยว่า เขาเป็นพี่น้อง พ่อลูก หรือแม่ลูกกัน

ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำวิธีคงความหนุ่มสาว ซึ่งมีทั้งหมด 14 ข้อ ดังนี้

## 1. แคลอรีเยอะ เสื่อมเร็ว

การรับประทานอาหารที่ให้แคลอรีสูงจะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญสารอาหารมาก ก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากขึ้น อาหารที่เรารับประทานไม่ว่าจะเป็น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต สุดท้ายก็จะถูกย่อยสลายกลายเป็นน้ำตาล ภาระร่างกายรับแคลอรีหนักทุกมื้อ ย่อมส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ๆ ต่ำ ๆ ร่างกายต้องหลังสารอินซูลินตลอดเวลาเพื่อนำน้ำตาลไปเก็บไว้ในเซลล์

คนที่มีไลฟ์สไตล์แบบนี้ย่อมเสี่ยงกับการเป็นโรคเบาหวานซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งทำให้แก่เร็ว สมัยก่อนการกินอาหารเนแปงและน้ำตาล ร่องลงมาคือ โปรตีน ผักผลไม้และไขมัน แต่ถาต้องการรับประทานให้ดีไม่ไหวแล้ว ต้องเปลี่ยนใหม่ เพราะสิ่งที่ควรกินมากที่สุดคือ น้ำบริสุทธิ์ 1-2 ลิตรต่อวัน เน้นผักผลไม้ อาหารกลุ่มโปรตีนมีประโยชน์ ไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมกา 3,6 และ 9 ส่วนสิ่งที่ควรกินให้น้อยที่สุดคือไขมันอิ่มตัวที่มีอยู่ในเนแปงและน้ำตาล

## 2. กินหลากแหล่ง

เลือกผักออร์แกนิกหรือจากแหล่งผลิต เพราะเราไม่รู้ว่าแหล่งปลูกมีสารปนเปื้อนหรือไม่วิธีช่วยลดการสะสมสารบางอย่างในร่างกาย เพราะมีงานวิจัยบ่งชี้ว่าการลดการกินอาหารที่มีสารพิษไม่ปลอดภัยเท่ากับกินอาหารจากแหล่งผลิต

## 3. ร้อนไปไม่ดี ครอบไปไม่เวิร์ค

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ผ่านกระบวนการร้อนจัดหรือทอดจนกรอบกรอบ นอกจากจะสูญเสียคุณค่าสารอาหารแล้ว ยังเพิ่มสารก่อมะเร็งมากขึ้นด้วย ปรุงเปลี่ยนมากินอาหารออร์แกนิกหรือผ่านกรรมวิธีหนึ่งหรือต้มจะดีกว่า

## 4. ลดคาเฟอีน

ปกติร่างกายหลังฮอร์โมนไทรอยด์เพื่อกระตุ้นร่างกายให้เผาผลาญนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้เพียงพอสร้างความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถาดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้หลังสารอะดีนาลีนอยู่เป็นประจำ อะดรีนาลีนทำงานคล้ายฮอร์โมนไทรอยด์ ทำให้อวัยวะลดการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ไปโดยปริยาย ส่งผลให้ต่อมไทรอยด์เสื่อมเร็วกว่าปกติ

ถ้าเกิดภาวะไทรอยด์ต่ำ ทำให้การเผาผลาญต่ำลง แม้เราจะรับประทานอาหารเท่าเดิม แต่อ้วนง่าย บางคนมีอาการมือเท้าเย็น เวียนศีรษะ ความจำเสื่อม ผิวและผมแห้ง ไขมันในเลือดสูงเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เป็นลูกโซ่ไปเรื่อย ๆ

## 5. ดื่มนมมากไปกระดูกพรุน

ในวัยผู้ใหญ่ไม่มีเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยนม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนเอเชียมีอุบัติการณ์ Cow's Milk Intolerance มากกว่าคนอเมริกาและยุโรป นอกจากนี้ผลการวิจัยล่าสุดในอเมริกาพบว่า คนที่ดื่มนมมาก ๆ มีความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่า เหตุผลคือ กรดแลคติกในนมทำให้อินทรีย์สารในนมทำให้เลือดเป็นกรด ส่งผลให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมและแมกนีเซียมจากกระดูกไปในปัสสาวะ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่ ทางที่ดีเลือกทานแคลเซียมจากแหล่งอื่น ๆ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ธัญพืช หรือเตาหุงจะดีกว่า

## 6. ดื่มน้ำจากขวดแก้ว

การดื่มน้ำบริสุทธิ์จากขวดแก้วดีกว่าดื่มน้ำจุกขวดพลาสติก เพราะสารพิษในพลาสติกละลายปะปนในน้ำตลอดเวลา ทำให้อวัยวะได้รับสารพิษ ก่อให้เกิดความเสื่อมอย่างไม่ต้องสงสัย

## 7. หน้าแก่เพราะฟัดเกิน

คุณเคยเห็นคนออกกกำลังกายหนักจนหน้าแก่ หรือบางคนฟัดจัด แต่จู้ ๆ เกิดหัวใจวายกะทันหันกลางสนามกีฬาหรือไม่ นั่นเป็นเพราะร่างกายเผาผลาญอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระมากขึ้นกว่าเดิม เป็นเหตุของความเสื่อมของร่างกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมจึงควรอยู่ที่ 30-45 นาทีต่อวัน จากนั้นยกเวทหนักหน่อย ทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ถือเป็นออกกำลังกายที่ดี ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย

## 8. ต้มเหล้ามาก จากชายกลายเป็นหญิง

การดื่มเหล้าทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย แอมเหล้าที่ดื่มเข้าไปกลายเป็นน้ำตาลสะสมในรูปไขมัน ถ้าเทียบการได้รับแคลอรีจากโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แต่เหล้าปริมาณเท่ากันให้พลังงานถึง 7 กิโลแคลอรี แอมยังทำให้ผู้ชายที่ดื่มจัดรูปร่างเหมือนถึงเบียร์ หัวล้าน มีเต้านมเหมือนผู้หญิง นั่นเป็นเพราะเหล้ามีผลต่อบำบัด ทำให้มีการเปลี่ยนฮอร์โมนจากชายกลายเป็นหญิงมากขึ้น ซึ่งโดยธรรมชาติของฮอร์โมนเพศหญิงใช้ในการเก็บไขมัน คนที่ดื่มหนักจะลงพุงและแก่เร็ว นอกจากนี้ยังทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ในผู้หญิงที่ดื่มหนักมาก มีผลการวิจัยออกมาแล้วว่า เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกัน

## 9. หยุดสูบบุหรี่แต่วันนี้

สูบบุหรี่ 1 มวนกระตุ้นการสร้างสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น 1014 ล้านโมเลกุล ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพองและโรคมะเร็ง

## 10. หลีกเลียงโลหะหนักและสารปรอท

ในอเมริกาและยุโรปสั่งห้ามใช้อะมัลกัม (Amalgam : ทำมาจากปรอทซึ่งเป็นโลหะหนัก) ในการอุดฟันคนไข้ เพราะพบว่ามีการระเหยปล่อยสารปรอทเข้าสู่ร่างกายตลอดเวลา มีงานวิจัยบ่งชี้ว่าคนเป็นมะเร็งเต้านมและอัลไซเมอร์มีผลส่วนหนึ่งมาจากปรอทและโลหะหนัก ปัจจุบันคนเยอรมันหันมาใช้ “เซอรโคเนียม” (เพชรรัสเซีย) ในการอุดฟัน รวมถึงการผลิตข้อเทียม กระดูก และรากฟันเทียมแทน เพราะไม่ทำปฏิกิริยาต่อร่างกาย

## 11. วางโทรศัพท์มือถือไกลตัว

มีงานวิจัยว่าการใช้โทรศัพท์มือถือซึ่งใช้คลื่นความถี่สูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ถ้าเป็นไปได้ ควรวางโทรศัพท์ไว้ห่างจากร่างกายจะดีกว่า

## 12. เข้านอนตั้งแต่สี่ทุ่ม

ตั้งแต่ 4 ทุ่มถึงตีสองเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนเมลาโทนินซึ่งส่งผลให้หลับลึก ทำให้ความจำดี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และทำให้การหลั่งฮอร์โมนอื่น ๆ ในร่างกายสมดุล ขณะเดียวกันช่วงที่ร่างกายหลับลึกส่งผลให้โกรทฮอร์โมนหลั่งออกมาเพื่อเสริมสร้างโปรตีนในร่างกาย ได้แก่ คอลลาเจนใต้ผิวหนัง กล้ามเนื้อ และกระดูกให้แข็งแรง ช่วยลดไขมันที่สะสมในร่างกาย ถ้าไม่อยากแก่ อย่านอนดึกจนเกินไป

## 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 เทียบกับส้ม 14 ลูก วิตามินอี 500 IU เทียบกับกินน้ำมันพืช 12.5 ช้อนโต๊ะ ซึ่งในชีวิตประจำวันเราไม่มีโอกาสได้รับอย่างครบถ้วน จึงต้องใช้วิตามินเสริมทดแทนสารอาหารที่ร่างกายขาดไป เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราขาด ก็ด้วยการตรวจปริมาณสารเหล่านี้ในเลือดว่าเพียงพอหรือไม่ มีความจำเป็นต้องได้รับในปริมาณเท่าไรต่อวันจึงจะเหมาะสมที่สุด

## 14. เสริมฮอร์โมน

ปกติร่างกายต้องใช้ออร์โมนในการทำงาน แต่ผู้หญิงผู้ชายถูกกำหนดไว้แล้วโดยเฉลี่ยเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มขาดฮอร์โมนลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ออานเพลี้ย อารมณ์หงุดหงิด ความจำแย่ลง การเผาผลาญลดลง ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น แห้ง ผมหงอก ตามหลักการของเวชศาสตร์ชะลอวัย หรือ Anti-Aging Medicine นั้น ถ้าไม่มีข้อยกเว้น สามารถได้รับฮอร์โมนทดแทนเพื่อรักษาสมดุลเหล่านั้นกลับคืนมา แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ขอขอบคุณ รพ.กรุงเทพ วิชาการดอกคอม และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พี่ยังไม่แก่หรอกน้อง - สุรพล สมบัติเจริญ

<http://www.baanmaha.com/forums/showthread.php?t=17322>