

ไม่อยากแก่ เรามีเคล็ดลับมาบอก

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อเวลาเราเห็นใครๆ ที่ดูอ่อนกว่าวัย ย่อมเกิดคำถามตามมาว่า ทำอย่างไรจึงดูดีอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ที่ดูยังไงก็ไม่สามารถคาดเดาได้เลยว่า เขาเป็นพี่น้อง พ่อลูก หรือแม่ลูกกัน ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำวิธีคงความหนุ่มสาว ซึ่งมีทั้งหมด 14 ข้อ ดังนี้

1. แคลอรีเยอะ เสื่อมเร็ว

การรับประทานอาหารที่ให้แคลอรีสูงจะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญสารอาหารมาก ก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากขึ้น อาหารที่เรารับประทานไม่ว่าจะเป็น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต สุดท้ายก็จะถูกย่อยสลายกลายเป็นน้ำตาล ถ้าร่างกายรับแคลอรีหนักทุกมื้อ ย่อมส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ๆ ต่ำ ๆ ร่างกายต้องหลั่งสารอินซูลินตลอดเวลาเพื่อนำน้ำตาลไปเก็บไว้ในเซลล์

คนที่ มีไลฟ์สไตล์แบบนี้อย่อมเสี่ยงกับการเป็นโรคเบาหวานซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งทำให้แก่เร็ว สมัยก่อนการกินอาหารเน้นแป้งและน้ำตาล รองลงมาคือ โปรตีน ไขมัน และไขมัน แต่ถาต้องรับประทานอาหารให้ดีไม่ให้อ้วน ต้องเปลี่ยนใหม่ เพราะสิ่งที่ควรกินมากที่สุดคือ น้ำบริสุทธิ์ 1-2 ลิตรต่อวัน เน้นผักผลไม้ อาหารกลุ่มโปรตีนมีประโยชน์ ไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมกา 3,6 และ 9 ส่วนสิ่งที่ควรกินให้น้อยที่สุดคือไขมันอิ่มตัวที่มีอยู่ในเนยและน้ำตาล

2. กินหลากแหล่ง

เลือกผักออร์แกนิกหรือจากแหล่งผลิต เพราะเราไม่รู้ว่าแหล่งปลูกมีสารปนเปื้อนหรือไม่ วิธีนี้ช่วยลดการสะสมสารบางอย่างในร่างกาย เพราะมีงานวิจัยบ่งชี้ว่า การลดการกินอาหารที่มีสารพิษไม่ให้เกิดผลดีเท่ากับกินอาหารจากแหล่งผลิต

3. ร้อนไปไม่ดี ครอบไปไม่เวิร์ค

หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ผ่านกระบวนการร้อนจัดหรือทอดจนกรอบ นอกจกจากจะสูญเสียคุณค่าสารอาหารแล้วยังเพิ่มสารก่อมะเร็งมากขึ้นด้วย สู้เปลี่ยนมากินอาหารออร์แกนิกหรือผ่านกรรมวิธีหนึ่งหรือต้มจะดีกว่า

4. ลดคาเฟอีน

ปกติร่างกายหลังฮอร์โมนไทรอยด์เพื่อกระตุ้นร่างกายให้เผาผลาญนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้เพียงพอ สร้างความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถาดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้หลั่งสารอะดรีนาลีนอยู่เป็นประจำ อะดรีนาลีนทำงานคล้ายฮอร์โมนไทรอยด์ ทำให้ร่างกายลดการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ไปโดยปริยาย ส่งผลให้ต่อมไทรอยด์เสื่อมเร็วกว่าปกติ

ถ้าเกิดภาวะไทรอยด์ต่ำ ทำให้การเผาผลาญต่ำลง แม้เราจะรับประทานอาหารเท่าเดิม แต่อ้วนง่าย บางคนมีอาการมือเท้าเย็น เวียนศีรษะ ความจำเสื่อม ผิวและผมแห้ง ไขมันในเลือดสูงเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เป็นลูกโซ่ไปเรื่อย ๆ

5. ตีมนมมากไปกระตุ้น

ในวัยผู้ใหญ่ไม่มีเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยนม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนเอเชียมีอุบัติการณ์ Cow's Milk Intolerance มากกว่าคนอเมริกาและยุโรป นอกจากนี้ผลการวิจัยล่าสุดในอเมริกาพบว่า คนที่ตีมนมมาก ๆ มีความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่า เหตุผลคือ กรดอะมิโนบางอย่างในนมทำให้เลือดเป็นกรด ส่งผลให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมและแมกนีเซียมจากกระดูกไปในที่สุดจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่ ทางที่ดีเลือกทานแคลเซียมจากแหล่งอื่น ๆ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ธัญพืช หรือเตาหุงจะดีกว่า

6. ตีมน้ำจากขวดแก้ว

การตีมน้ำบริสุทธิ์จากขวดแก้วดีกว่าตีมน้ำจากขวดพลาสติก เพราะสารพิษในพลาสติกละลายปะปนในน้ำตลอดเวลา ทำให้ร่างกายได้รับสารพิษ ก่อให้เกิดความเสี่ยงอย่างไม่ต้องสงสัย

7. หน้าแก่เพราะฟิตเกิน

คุณเคยเห็นคนออกกำลังกายหนักจนหน้าแก่ หรือบางคนฟิตจัด แต่จู่ ๆ เกิดหัวใจวายกะทันหันกลางสนามกีฬาหรือไม่ นั่นเป็นเพราะร่างกายเผาผลาญอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระมากขึ้นกว่าเดิม เป็นเหตุของความเสื่อมของร่างกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมจึงควรอยู่ที่ 30-45 นาทีต่อวัน จากนั้นยกเวทนิดหน่อย ทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ถือเป็นออกกำลังกายที่ดี ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย

8. ตีมน้ำตาลมาก จากชายกลายเป็นหญิง

การตีมน้ำตาลทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย แกรมที่ตีมน้ำตาลเข้าไปกลายเป็นน้ำตาลสะสมในรูปไขมัน ถ้าเทียบการได้รับแคลอรีจากโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แต่เท่าปริมาณเท่ากันให้พลังงานถึง 7 กิโลแคลอรี แกรมยังทำให้ผู้ชายที่ตีมน้ำตาลสูงเหมือนถึงเบียร์ หัวล้าน มีเต้านมเหมือนผู้หญิง นั่นเป็นเพราะเทสโทสเตอโรนลดลง ทำให้มีการเปลี่ยนฮอร์โมนจากชายกลายเป็นหญิงมากขึ้น ซึ่งโดยธรรมชาติของฮอร์โมนเพศหญิงใช้ในการเก็บไขมัน คนที่ตีมน้ำตาลจะลงพุงและแก่เร็ว นอกจากนี้ยังทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ในผู้หญิงที่ตีมน้ำตาลมาก มีผลการวิจัยออกมาแล้วว่า เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกัน

9. หยุดสูญเสียดังนี้

สูบบุหรี่ 1 มวนกระตุ้นการสร้างสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น 1014 ล้านโมเลกุล ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพองและโรคมะเร็ง

10. หลีกเลียงโลหะหนักและสารปรอท

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

11. วางโทรศัพท์มือถือใกล้ตัว

มีงานวิจัยว่าการใช้โทรศัพท์มือถือซึ่งใช้คลื่นความถี่สูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ถ้าเป็นไปได้ ควรวางโทรศัพท์ไว้ห่างจากร่างกายจะดีกว่า

12. เข้านอนตั้งแต่สี่ทุ่ม

ตั้งแต่ 4 ทุ่มถึงตีสองเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนเมลาโทนินซึ่งส่งผลให้หลับลึก ทำให้ความจำดี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และทำให้การหลั่งฮอร์โมนอื่น ๆ ในร่างกายสมดุล ขณะเดียวกันช่วงที่ร่างกายหลั่งฮอร์โมนให้โกรทฮอร์โมนหลั่งออกมาเพื่อเสริมสร้างโปรตีนในร่างกาย ได้แก่ คอลลาเจนได้ผิวหนัง 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 เท่ากับส้ม 14 ลูก วิตามินอี 500 IU เท่ากับกินน้ำมันพืช 12.5 ช้อนโต๊ะ ซึ่งในชีวิตประจำวันเราไม่มีโอกาสได้รับอย่างครบถ้วน จึงต้องใช้วิตามินเสริมทดแทนสารอาหารที่ร่างกายขาดไป เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราขาด ก็ด้วยการตรวจปริมาณสารเหล่านี้ในเลือดว่าเพียงพอหรือไม่ มีความจำเป็นต้องได้รับในปริมาณเท่าไรต่อวันจึงจะเหมาะสมที่สุด

14. เสริมฮอร์โมน

ปกติร่างกายต้องใช้ฮอร์โมนในการทำงาน แต่ผู้หญิงผู้ชายถูกกำหนดไว้แล้วโดยเฉลี่ยเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มเข้าสู่ภาวะผลผลิตฮอร์โมนลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อ่อนเพลีย อารมณ์หงุดหงิด ความจำแย่ลง การเผาผลาญลดลง ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น แห้ง ผุ่ยร่วง ตามหลักการของเวชศาสตร์ชะลอวัย หรือ Anti-Aging Medicine นั้น ถ้าไม่มีขอยา สามารถได้รับฮอร์โมนทดแทนเพื่อรักษาสมดุลเหล่านั้นกลับคืนมา แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ขอบคุณที่มาจาก รพ.กรุงเทพ วิชาการดอทคอม

และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)