

งดอาหารเย็น ... อายุยืนจริงหรือ?...

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

งดอาหารเย็น เคล็ดลับสุขภาพดี

ปัจจุบันมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และมีการคาดคะเนว่าในอีก 13 ปีข้างหน้า จะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 17 จากสถิติดังกล่าว ยืนยันว่าอีกไม่กี่ปีข้างหน้าสังคมไทยจะกลายเป็นผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุเป็น "ผู้สูงวัยที่มีคุณภาพ" สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย โดยคณะกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุจึงจัดเสวนาเรื่อง "เวทีแลกเปลี่ยนความคิด ไขชีวิตเมื่อสูงวัย" ที่สภาสังคมสงเคราะห์

ศ.นพ.เสก อักษรานุเคราะห์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย ได้เผยเคล็ดลับสุขภาพดีที่ปฏิบัติมานานับสิบปีจนตอนนี้อายุ 74 ปีแล้ว ยึดทางสายกลาง ไม่จำเป็นต้องมีสุขภาพดีเลิศ แคดูแลร่างกายให้ไม่เจ็บป่วยก็พอ ด้วยการไม่รับประทานอาหารเช้า และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายเบาๆ อย่างต่อเนื่องไม่หยุด 30 นาที เพียงแค่นี้จะช่วยลดประมาณน้ำตาลในเลือดและไขมันทุกชนิดได้

"ร่างกายคนเรารับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ เหมือนอย่างที่เราพุทธเจ้าบัญญัติไว้ คือเข้ากับเที่ยงก็พอ เพราะกินมากกว่านั้นมันเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งตลอด 40 ปีที่ผมไม่กินอาหารเช้าจนถึงตอนนีสุขภาพยังคงแข็งแรงดี ทำอะไรได้ทุกอย่าง ทั้งทำงาน ออกกำลังกาย คุมตัววันละ 3-5 กิโลเมตร เล่นเทนนิสได้ การไม่กินอาหารเช้าเป็นการฝึกฝนให้เราชะใจตัวเอง รู้จักพอเพียงกับชีวิต และตัดกิเลสได้"

ศ.นพ.เสกแนะนำวิธีฝึกตนให้งดอาหารเช้าง่ายๆ จากประสบการณ์ของตนเองว่า ค่อยๆ ลดปริมาณอาหาร ส่วนตอนค่ำถ้าหิวก็ดื่มชา ฝึกอย่างนี้ประมาณ 2 ปีจนกระทั่งชิน หลังจากนั้นก็ทำได้โดยไม่ต้องฝืน

แต่ถ้าทำไม่ได้ อีกวิธีคือรับประทานเม็ดแมงลักเป็นอาหารเช้า โดยนำเม็ดแมงลักมาทำความสะอาด แล้วนำไปอบในตู้อบความร้อน 120 องศา เวลา 20 นาที จากนั้นต้กเม็ดแมงลัก 2-3 ช้อนโต๊ะใสลงในน้ำแกงจืด แล้วรับประทาน วิธีนี้ใช้ได้ผลกับผู้ที่อยากลดน้ำหนักด้วย ในระยะเวลา 1 เดือนน้ำหนักจะลดลงประมาณ 3-4 กิโลกรัม แต่ถาใครไม่ชอบเม็ดแมงลัก สามารถรับประทานแกวมังกรแทนได้ ส่วนผู้สูงอายุที่งดอาหารเช้าไม่ได้ เพราะมีโรคประจำตัวต้องกินยาหลังอาหาร ให้รับประทานอาหารมังสวิรัตแทน

ส่วน ผศ.ดร.วิรัชญา บัวศรี คณะกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แนะนำการเตรียมความพร้อมก่อนสูงวัยว่า ต้องเตรียมพร้อมด้านสุขภาพ ควบคุมดูแลการตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ ด้านการเงินควรเตรียมพร้อมมอมเงินตั้งแต่เนิ่นๆ ประมาณ 30 ปีขึ้นไป, ดานที่อยู่อาศัย เมื่อเขาสูวัย 50 ปี ควรวางแผนว่าบ้านหลังสุดท้ายจะอยู่ที่ไหน อยู่อย่างไร เช่น บ้านต้องอยู่ติดกับโรงพยาบาล หรืออยู่ติดกับแหล่งชุมชน, สุดท้ายเรื่องภาระครอบครัว ต้องวางแผนเรื่องการดูแลคนในครอบครัวหรือวางแผนให้มีคนมาดูแล

เพียงแคดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ก็เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพแล้ว...