

เลือกบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม

นำเสนอเมื่อ : 16 ม.ค. 2552

เลือกบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม



ชีวิตคนยุคใหม่มีแต่ความเร่งรีบและการนิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตก ทั้งฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ ที่อุดมไปด้วยแป้ง และไขมัน ล้วนเป็นบ่อเกิดปัญหาสุขภาพ

ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายของคนเราได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์
วงการแพทย์ทั้งแผนตะวันตกและตะวันออกต่างระดมความรู้ความสามารถในการค้นคว้าหาทางเลือกใหม่
ซึ่งนำเอาความทันสมัยบวกเข้ากับธรรมชาติ พร้อมทั้งการดูแลสุขภาพเขามาช่วยเสริม

รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ คณะบดีคณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต
กล่าวว่า

ก่อนหน้านี้ประเทศทั่วโลกต่างยึดเอาหลักการแพทย์แผนตะวันตกเป็นสำคัญ
เพราะเชื่อในเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทั้งการคนควา ด้วยารักษา และวิธีการรักษาอย่างละเอียด
แต่ข้อดีเหล่านี้ก็มีข้อจำกัดสำหรับโรคบางชนิดเท่านั้น



ซึ่งต่างจากปัจจุบันที่กระแสรักษาสุขภาพของสังคมไทยและโลกคือการหันมาสนใจการแพทย์ตะวันออก

ซึ่งเน้นการใช้หลักวิถีธรรมชาติเสริมสุขภาพทั้งกายและจิตกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น
การเริ่มดูแลสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติ อย่างเช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา
เป็นต้น ส่วนหนึ่งสืบเนื่องมาจากผู้คนเริ่มระวิงการไซต่วยา และสารเคมีต่างๆ มากขึ้นนั่นเอง

"โดยเฉพาะน้ำมันเมล็ดชา ซึ่งมีคุณสมบัติที่ใกล้เคียงกับน้ำมันมะกอก
มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในรูปแบบของกรดโอเลอิก มีสารต้านอนุมูลอิสระ **ช่วยป้องกันหลอดเลือดตีตัน**
และป้องกันการอักเสบของเนื้อเยื่อ อีกทั้งน้ำมันเมล็ดชานี้ยังสามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายอย่าง ทั้ง ทอด ผัด
ทำน้ำสลัด ได้อีกด้วย" คณะบดีคณะการแพทย์แผนตะวันออกกล่าว ทั้งนี้ รศ.ดร.สุรพจน์ ได้กล่าวถึงทายวา
การผสมผสานแพทย์แผนตะวันตกและตะวันออกเป็นทางเลือกที่ดีในการรักษาโรคต่าง ๆ

แต่ปัญหาด้านสุขภาพก็เป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้น จึงควรดูแลใส่ใจตัวเองเป็นพิเศษ
โดยเฉพาะการรับประทานอาหาร เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงและป้องกันโรค
จึงเป็นทางเลือกที่ดีในยุคสมัยปัจจุบัน

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์คมชัดลึก