

## อยากสุขภาพดี ที่นี้มี อาหารต้านแก่

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2552

อาหารต้านแก่ ที่แน่ ๆ ต้องมีวินัยในการรับประทานอาหาร

พ.ญ.อัจฉิมา สุวรรณจิตา ผู้อำนวยการสถาบัน Medisci แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและอายุรวัฒน์, แนะนำการรับประทานอาหารให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีมีสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืน ตามหลักกินอาหารต้านแก่ ว่า

1.ต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ถ้าเป็นไปได้ อยากให้กิน 3 มื้อหลัก และอีก 2 มื้อเป็นอาหารกินเล่น

2.รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่

3.พยายามกินอาหารที่เป็นวัตถุดิบให้มากที่สุด และอย่าปรุง แต่ง รส อาหารให้มาก ไม่ว่าจะหวานจัด เค็มจัด เพราะอาหารรสจัดทำลายระบบการย่อยและการดูดซึมของร่างกาย เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายเกิดภาวะไส้รั่ว นั่นคือ ภาวะที่ผนัง เยื่อบุลำไส้มีความผิดปกติ ทำให้มีร่องเกิดขึ้นตามผิวเยื่อ เมื่อรับประทานอาหารลงไปแทนที่จะถูกย่อยและดูดซึมเข้าไปในร่างกาย แต่ร่างกายจะอ่านค่าเป็นสิ่งแปลกปลอม ทำให้เกิดการแพ ระบบต่างๆ ที่อ่อนแอ ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือกรดไหลย้อนกลับ ซึ่งพบมากในปัจจุบัน

4.อย่ารับประทานอาหารซ้ำกันบ่อยๆ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน



5.ให้เวลาในการรับประทานอาหาร อาหารช่วยไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แต่เมื่อรับประทานอย่างรวดเร็ว ไม่เคี้ยวให้ละเอียด ก็จะทำให้การย่อยและการดูดซึมมีปัญหา ต่อให้เราจัดอาหารในแต่ละมื้อได้ดีแค่ไหน ก็ไปใช้ไม่ได้

6.ดื่มน้ำให้มาก อย่าดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้อำนวยการสถาบันเมดิซูซี บอกอีกว่า หลายคนมักกังวลเรื่องอาหารเสริม เมื่ออายุไม่มากก็ไม่ต้องรับประทาน ถ้าเลือกกินอาหารที่ดี แต่ในคนที่อายุเพิ่มมากขึ้นและมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่ดี บวกกับระบบย่อยไม่ดี ควรได้รับอาหารเสริม แต่การเลือกรับประทานวิตามินเสริมหรืออาหารเสริมต้องเลือกจากแหล่งผลิตที่ได้รับมาตรฐาน เชื่อถือได้

ที่มา หนังสือพิมพ์ข่าวสด วันที่ (8 เมษายน 2552)