อาหาร กินอย่างไร ให้อายุยืน...

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

"ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ หมื่นปี หมื่น ๆ ปี" ถ้อยคำคุ้นหู เวลาดูหนังจีน ในราชสำนักโบราณ สะท้อนให้ชวนคิดว่า คนจีนโบราณ น่าจะให้ความสำคัญ กับการมีอายุยืน และการบำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

ที่มา http://www.thaifooddb.com/index.php

อาหาร กินอย่างไร ให้อายุยืน...

ถ้าจะว่าไป เชื่อมั้ยคะว่า นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า อายุขัยของคนเรา น่าจะยืนยาวถึง 120 ปี แต่เท่าที่เห็น ๆ อายุถึง 100 ปีก็เกงมาก ๆ แล้ว สวนตัวคนเขียนเองยังสงสัยว่าจะอายุยืนถึง 60 ปีรึเปล่า และก็ไม่เคยคาดหวังว่า อยากจะมีอายุยืนถึง 100 ปีหรอกคะ
แต่อยาก**อยู่แบบสุขภาพแข็งแรง**มากกว่า
เคยอ่านบทความ ของแพทย์หญิงพักตร์พิไล ทวีสิน เขียนไว้ในหนังสือสกุลไทย (เกี่ยวกับเรื่องวิธีกินให้อายุยืน) เห็นว่าน่าสนใจ
วันนี้เลยขอเก็บมาเล่าสู่กันฟังค่ะ
ท่านบอกว่าหลักสำคัญที่จะ**กินให้มีอายุยืน**ก็คือ ให้ทานอาหาร เพียงแต่วันละน้อย ๆ โดยทั่วไปพบว่า คนที่มีอายุยืนยาวเกิน 100 ปี มักทานอาหารให้ได้พลังงานเพียงแค่วันละ 1400 - 1500

แคลอรี่เท่านั้น โดยในอาหาร 1 จาน
ครึ่งหนึ่งควรเป็น**ผักผลไม้** ยิ่งสดยิ่งดี
ไม่ต้องผ่านความร้อน ไม่ต้องต้มสุก
(ขอแถมนิดนึงว่า ต้องล้างสะอาด
ปราศจากยาฆ่าแมลงด้วยนะคะ) อีก 1 ใน 4
เป็น**เนื้อสัตว์** (ไม่ติดมัน)
เพื่อให้ได้โปรตีนไปเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึก
หรอ อีก 1 ใน 4 ค่อยเป็นอาหารประเภท**แป้ง
คาร์โบไฮเดรต** เพื่อให้ได้พลังงาน
แต่ให้เลือกสภาพใกล้เคียงธรรมชาติให้มากที่สุด
ประเภท ข้างกล้อง เผือกต้ม มันต้ม ย่อมดีกว่า
ข้าวขัดขาว สปาเกตตี้ ก๋วยเตี๋ยว
ที่แปลงรูปซะจนไม่รู้ต้นกำเนิดแล้ว
(หลับตานึกภาพหน้าตา ปริมาณ
และสัดส่วนอาหารที่ทานมื้อล่าสุด แล้วถอนหายใจ
เฮ้อ... ใครที่ทานได้แบบอาจารย์ท่านว่า ก็ดีใจด้วยค่ะ)
วิธีการกินก็สำคัญค่ะ อาจารย์ท่าสให้ยึดหลักว่า
**"ตอนเช้ากินแบบพระราชา
กลางวันกินแบบชาวบ้านทั่วไป
ตกเย็นให้กินแบบยาจก** "หมายความว่า
ทานมื้อเช้าให้หนักเต็มที่ เพราะร่างกายเรา
อดอาหารมาหลายชั่วโมงในช่วงนอนหลับ
นับตั้งแต่อาหารมื้อเย็น

เราอาจจะไม่ได้กินอะไรอีกเลย ท้องว่างไปเกือบ 12 ชั่วโมง มื้อเช้าควรเติมพลังงาน
ให้เติมเหมือนเติมน้ำมันให้เต็มถัง จะได้ขับเคลื่อน
ต่อสู้กับความเครียด และทำงาน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงไปตลอดทั้งวัน
ส่วนมื้อกลางวันก็เพียงแค่เติมพลังงานย่อย ๆ
แต่พอประมาณ รับประทานเหมือนคนปกติ
ไม่ต้องมากมายอะไร มื้อเย็น
อาจจะทานบ้างไม่ทานบ้างก็ได้
และไม่ควรรับประทานอาหารเสร็จ ก็ไปเข้านอนเลย
เพราะเลือดส่วนใหญ่ยังไปเลี้ยงอยู่ที่กระเพาะอาหาร
และทางเดินอาหาร เพื่อทำการย่อยดูดซึมอาหาร
จึงทำให้เลือด ไม่ไหลเวียนไปสู่สมอง
การนอนหลับจึงไม่เต็มอิ่ม หลับไม่สนิท
ในขณะเดียวกัน เวลาที่เราหลับลึก ๆ นั้น
ร่างกายกำลังซ่อมแซมตัวเอง
เพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทาน
สร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่า
หากช่วงที่เรานอนเลือดกลับไปอยู่ที่ท้องแล้ว
ร่างกายเราจะซ่อมแซมตัวเองได้อย่างไร
เซลล์มันย่อมสึกหรอ ไม่ดีต่อสุขภาพแน่ ๆ ดังนั้น
ควรรับประทานอาหารมื้อเย็นเบา ๆ
และทานให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนเวลาเข้านอนสัก 3-4

ชั่วโมง จะได้ไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ
แบบว่าอาจารย์ขา
คือตอนนี้รู้สึกว่าวิธีการกินของเราส่วนมากมันจะตีลังกา กับที่อาจารย์บอกมาอยู่นะคะ
คือว่าตอนเช้าเวลารีบเร่ง
มีอะไรก็หยอดใส่ท้องไปก่อน นมกล่อง กาแฟแก้ว กับขนมปัง (แบบยาจก)
กลางวันพอจะมีเวลาขึ้นมาหน่อย
ก็ทานแบบชาวบ้านๆ คะ อาหารจานเดียว
ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว ตกเย็นหิวโซ โจ้กันเต็มที่
มีอะไรก็ยกมาเลยน้อง (แบบพระราชา) หนักกว่านั้น
บางครั้งต่อมื้อดึกก่อนนอนอีกต่างหาก ...
ใครเป็นแบบที่ว่าก็ลองหันมาพิจารณา
ปรับสูตรการรับประทานอาหารกันใหม่
อายุอาจจะไม่ยืนถึงหมื่นปี
แต่ก็จะได้อยู่แบบสุขภาพดี กันถ้วนหน้านะคะ