

มาเป็น..หนุ่มสาวพันปีกันเถอะ...

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552



อาหารที่อุดมด้วย สารต้านอนุมูลอิสระสูง จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และภาวะแก่ก่อนวัย สารต้านอนุมูลอิสระ ยังไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และยังช่วยป้องกันระบบประสาท และเซลล์สมองอีกด้วย

เป็นหนุ่มสาวทันปิตีที่ได้อยู่แล้ว

การมีรูปร่างหน้าตาที่เป็นหนุ่มเป็นสาวเสมอ หรือแม้เพียงแค่ว่ารู้สึกว่าเป็นหนุ่มเป็นสาวนั้น คุณเชื่อไหมคะว่าเป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ ไม่เอ็งนิยายคะ รอยตีนสัตว์มีปิตีที่ต่ำหรือรอยเหี่ยวย่น ที่เราสังเกตเห็นบ่อยๆในวัยหนุ่มสาวนั้น เกิดจากอนุมูลอิสระที่เรารับมากเกินไป ความทรงจำที่เริ่มเลอะเลือน ภาวะหัวใจผิดปกติ ทั้งภาวะกระดูกพรุนและมะเร็ง แปรผันตามอายุที่สูงขึ้น นั่นคือสัญญาณของความแก่ ซึ่งมีผลส่วนใหญ่มากจาก วิถีชีวิตที่เราเลือกที่จะเป็น เช่น การเลือกรับประทานอาหาร การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มี มลภาวะต่ำ มีผลต่อความแก่มากกว่ากระบวนการตามธรรมชาติของเซลล์ร่างกายเรา เสีย อีกคะ การเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวันมีผลป้องกันแก่ได้พอๆ กับการใช้สารป้องกันแสง (Sunscreen) ทาหน้า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และวิธีการป้องกันแก่อย่างอื่นอีก เช่น การทำสมาธิเพื่อลดความเครียด ตัวร้ายที่ทำให้หน้าเหี่ยวย่นเร็ว

ได้เวลาขยายยาวถึงเคล็ดลับในการชะลอความแก่แล้วคะ อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระสูง จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและภาวะแก่ก่อนวัย สารต้านอนุมูลอิสระยังไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และยังช่วย ป้องกันระบบประสาทและเซลล์สมองอีกด้วย

อายุยิ่งมากขึ้น ยิ่งต้องรับประทานวิตามิน ไหมมากขึ้น

เมื่อเราอายุมากขึ้น ขบวนการเผาผลาญอาหารของร่างกายเราจะมีประสิทธิภาพลดลง ผลก็คือ เราจะต้อง รับประทานสารอาหารเข้าไปทดแทนให้มากขึ้น อาทิ วิตามิน ดี (Calciferol) เป็นวิตามินที่มีส่วนป้องกันภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) ร่างกายเราสามารถ สังเคราะห์ได้เองที่ผิวหนังเมื่อสัมผัสกับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้าหรือช่วงเย็น ผู้สูงอายุจะสังเคราะห์วิตามิน ดี ได้น้อยกว่าเด็กวัยรุ่นเกือบเท่าตัว หากคุณอายุ 20-30 ปี ควรรับประทานวิตามิน ดี 200 IU ต่อวัน เมื่ออายุมากขึ้น ก็ต้องรับประทานสูงขึ้นราว 400-600 IU

เพื่อให้ได้ผลในการป้องกันกระดูกผุแตกหักกันทั่ววัย ไม่ง่ายเลยนะคะที่จะกำหนดขนาดแน่นอนที่ควรรับประทาน ในเมื่อขบวนการแก่ตัว จะเกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปโดยที่เราไม่ทันระวังตัว ฉะนั้นเราควรค่อยๆ เพิ่มขนาดการรับประทานวิตามิน ดี ให้สูงขึ้นจนถึง 600 IU เมื่ออายุเข้า 60 ปี ความต้องการวิตามิน บี ก็เพิ่มตามอายุเช่นเดียวกัน วิตามิน บี3 (Niacin) กรดโฟลิก (Folic acid) วิตามิน บี 6 (Pyridoxin) และวิตามิน บี 12 (Cyanocobalamin) วิตามิน บี ที่กล่าวข้างต้นมีผลต่อการควบคุมระดับของกรดอะมิโนที่ชื่อ โฮโมซิสทีน (Homocysteine) ให้มีปริมาณต่ำในกระแสเลือด หากมีสูงเกินไปจะก่อให้เกิดความเสี่ยงของภาวะหลอดเลือดแข็งตัวจากการที่มีไขมันมาอุดตัน (Atherosclerosis) ลูกหลานจึงเกิดภาวะหัวใจผิดปกติ (Heart attack) หรือแม้แต่ภาวะความจำเสื่อม รายงานการวิจัยค้นคว้าจากวารสารกุมารเวชของยุโรปสรุปว่า เมื่อคุณอายุมากขึ้นให้รับประทานวิตามินบี 6 เพิ่มจาก 2 มก. เป็น 5 มก. วิตามิน บี 12 จาก 2 มก. เป็น 10 มก. คุณๆ สุภาพสตรี ควรรับประทานกรดโฟลิกให้ได้ 400 มก. ต่อวัน ยิ่งหากคุณต้องการมีบุตรหรือกำลังจะมีบุตรด้วยแล้วควรเพิ่ม ปริมาณกรดโฟลิกให้สูงถึง 800 มก. ต่อวัน ถ้าไม่แน่ใจปรึกษาแพทย์ได้เลยคะ สอบถามทานให้ละเอียดเลยนะ เพราะหากสตรีมีครรภ์ขาดวิตามิน บี ชนิดนี้แล้ว ทารกคลอดออกมาอาจเกิดภาวะเยื่อหุ้มไขสันหลังบกพร่องที่เราเรียกว่า Neural Tube Defect ได้คะ ไม่คุ้มค่าเลยนะคะ

สำหรับคุณสุภาพสตรีอีกคะ ปริมาณแร่ธาตุแคลเซียมที่ควรรับประทานก็ต้องสูงมากขึ้นตามอายุ อย่างัวทำเป็นลิ้มชิมอายุนะคะ ควรรับประทานแคลเซียมมากๆ เพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) คุณสุภาพสตรีควรรับประทานแคลเซียมวันละ 1,000 มก. ต่อวัน ในสตรีวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนต้องได้รับแคลเซียม 1,200 มก. ต่อวัน

✘ ผักสดผลไม้แช่ตู้เย็นได้แก่

ผู้ที่นิยมบริโภคผักสดผลไม้มีอัตราเสี่ยงต่อการติดเชื้อ หรือมีโอกาสดังกล่าวของร่างกายต่ำมาก มักจะมีร่างกายที่แข็งแรงและน้ำหนักเพิ่มไม่มากนัก คืออายุยืนกว่าคุณๆ ทราบดีว่าความหวานนำมาซึ่งสารพัดโรคภัยไข้เจ็บไม่หมด หากคุณไม่ค่อยชอบรับประทานผักสด (ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเช่นนั้น) ผลไม้พอรับประทานได้ไซ้ใหม่คะ เอาละคะมาดูว่า มีสารวิเศษอะไรซ่อนในผักสดผลไม้เหล่านี้

- ผักสดผลไม้ ไม่มีไขมัน คอเลสเตอรอล และเกลือโซเดียม (Sodium, Na) ยกเว้น ผลอะโวคาโดและมะพร้าว
- ผักสดผลไม้ มีใยอาหารสูงมาก เราจะพบความสำคัญของใยอาหารที่ตรงนี้คะ ไม่ใช่ใยอาหารที่รักษาภาวะคะ ใยอาหารของผักผลไม้ต่างหาก ซึ่งควรรับประทานให้ได้วันละหลายๆ มื้อ ปริมาณไม่เกินวันละ 35 กรัม (ไม่ต้องถึงกับลงทุนซื้อไฟโต 35 กรัมคะ)
- ใยอาหารจะช่วยลดภาวะผิดปกติที่เป็นผลจากอายุที่มากขึ้นคือ หัวใจผิดปกติ มะเร็งลำไส้ใหญ่ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ใยอาหารมีแคลอรีต่ำช่วยให้อิ่มได้นาน จะได้รับประทานขนมหวานได้น้อยลงไ้คะ
- * ผักสดผลไม้ ยังอุดมด้วยแร่ธาตุสำคัญ คือ แคลเซียม (Calcium, Ca), ธาตุเหล็ก (Iron, Fe) แมกนีเซียม (Magnesium, Mg) วิตามิน ซี (Ascorbic acid) เบตา แคโรทีน (Beta carotene) และกรดโฟลิก (Folic acid) อีกทั้งยังให้แคลอรีต่ำด้วย ผักสดปรุงสุกจะให้แคลอรีแก่คุณเพียง 30 แคลอรีเท่านั้น หากคุณไม่นิยมผักผลไม้ คงต้องเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีแร่ธาตุดังกล่าวข้างต้นแล้วนะคะ
- สถาบันมะเร็ง กำหนดว่าคุณควรรับประทานผักสดผลไม้ให้ได้ 5 ครั้งต่อวันเป็นอย่างต่ำ แต่ดีเกินกว่าให้ได้ 8 ครั้งต่อวันคะคือ 2 ครั้งในทุกๆ มื้อ และอีก 2 ครั้งระหว่างมื้อหรือเป็นอาหารว่าง (Snack) นั่นเอง แต่ควรระวังผักผลไม้ที่มียาฆ่าแมลงปนเปื้อนด้วยก็แล้วกัน เดี่ยวจะมาโทษกันภายหลังได้

จงไขว่คว้าหาสารต้านอนุมูลอิสระที่ชะลอความแก่

สารต้านอนุมูลอิสระ อาทิ วิตามิน ซี วิตามิน อี เบตาแคโรทีน ซีลีเนียม โคคิว 10 และ Grape seed จะช่วยทำลายอนุมูลอิสระ ซึ่งคอยโจมตีเซลล์ทุกชนิดรวมทั้งผิวพรรณอันงดงามและบอบบางของดีฉันและคุณๆ รวมทั้งสลายโปรตีนที่มีคุณค่าต่อร่างกาย

และสารพันธุกรรมที่ช่วยคงสภาพของเซลล์ร่างกายเราไม่โทรมลงทันที อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระสูงยังช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและภาวะแก่ก่อนวัย (แก่ตามปกติก็จะแก่อยู่แล้ว นี่ยังแก่ก่อนวัยเข้าไปอีก ดิฉันคงรับไม่ได้หรอกคะ) สารต้านอนุมูลอิสระยังไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

ทานของว่างและยังช่วยป้องกันระบบประสาทและเซลล์สมองอันปราศเรื่องอย่างเช่นคุณๆ และดีฉันได้อีกด้วย โรคความจำเสื่อม คืออะไร เอ๊ะ! จำไม่ได้แล้วคะ คุณจะไม่รู้จักโรคนี้แน่นอนหาก รับประทานสารต้านอนุมูลอิสระเขาไปมากๆ ผลการศึกษาจาก กรมอนามัยแห่งฮาวายในปี ค.ศ. 1993 รายงานไว้ว่า ผู้ใหญ่ที่รับประทานวิตามิน อี (d-alpha-tocopherol) ติดต่อกันอย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป พบว่าช่วยลดอัตราเสี่ยงจากภาวะหัวใจผิดปกติ (Heart attack) ได้ถึง 40%

คุณสุภาพบุรุษที่ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระด้วยเช่นกัน มีรายงานผลการศึกษาจากวารสาร มะเร็งแห่งชาติว่า ผู้ชายที่รับประทานวิตามิน ซี และวิตามิน อี จะพบสารที่มีลักษณะคล้ายฮอร์โมนแอนโดรเจน ลดลง ซึ่งช่วยลดภาวะความเสี่ยงจากมะเร็งต่อมลูกหมากได้ งานนี้ดีฉันไม่เกี่ยวนะคะ คุณผู้ชายได้รับประโยชน์ ไปเต็มๆ คะ แนะนำให้รับประทานวิตามิน ซี อย่างน้อยวันละ 60 มก. แต่แนะนำให้รับประทานสูงถึงวันละ 1,000 มก. ก็ยังมีความปลอดภัยไม่พบผลข้างเคียงใดๆ เลย

คุมปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวันและเลือกอย่างพิถีพิถัน

การลดปริมาณแคลอรีในอาหารที่รับประทาน จะช่วยให้คุณเป็นหนุ่มเป็นสาวได้อีกนาน รายงานการทดลองในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมพบว่าสัตว์เหล่านี้จะมีช่วงชีวิตที่ยาวนานขึ้น 2-4 เท่าตัว เมื่อจำกัดปริมาณอาหารบางประเภทโดยเฉพาะไขมันแล้ว และภาวะผิดปกติของร่างกายลดลง เช่น ภาวะหัวใจผิดปกติ เบาหวาน มะเร็ง สมองเสื่อม และภูมิคุ้มกันลดลง การลดปริมาณแคลอรีไม่ใช่ว่าการงดอาหารดีๆ นะคะ อย่าเข้าใจผิด คุณควรลดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง แต่ยังคงรับประทานผักผลไม้ ธัญพืช ถั่วผักและผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากนม

✘ มาแย่งไขมันดี จากปลาดี

ท้ายสุดนี้ เรามาแย่งไขมันดีจากปลาดีกันดีกว่า โดยเฉพาะปลาทะเลสดๆ ซึ่งจะมีกรดไขมันดีชนิดโอเมก้า 3 ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ กระตุ้นภูมิคุ้มกันและยังลดภาวะซึมเศร้า (Depression) ได้ดีอีกด้วย (ซึมเศร้าเพราะอกหักหรือเปล่า ไม่มีรายงานคะ) มีรายงานในวารสารโภชนาการของอเมริกาว่า ผู้พิศมัยเนื้อปลา มีอัตราเสี่ยงต่ำจากมะเร็งตับอ่อน มะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดอาหารและลำไส้ใหญ่ ซึ่งได้ผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แม่จะรับประทานในปริมาณเล็กน้อยก็ตามยังมีผลลดความเสี่ยงจากมะเร็งของเยื่อในทางเดินอาหาร ผู้วิจัยสรุปว่า กรดไขมันดีจากปลาจะไปลดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งคะ รับประทานเนื้อปลามารับประทาน กันดีกว่านะคะ ลองสังเกตดูดี เคยเห็นรอยตีนกาบนใบหน้าของปลาบางไหมคะ