

กินต้านแก่...

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

กินต้านแก่... ^^

กินต้านแก่...

วิถีเพื่อสุขภาพยืนยาว

✘ ใครๆ ก็กลัวแก่ด้วยกันทั้งสิ้น โดยเฉพาะสาวน้อยสาวใหญ่ทั้งหลาย ดังนั้นกินอย่างไรจะช่วยชะลอวัยสาว 40+ ? เรื่องของการกินอย่างทรงคุณค่านั้น ถือว่ามีความสำคัญมากกับชีวิตมนุษย์เรา ดังภาษิตฝรั่งที่ว่า “You are what you eat” หรือ “กินอย่างไร ก็เป็นอยงั้นนั้น” ซึ่งถือเป็นการเชื่อที่ถูกต้องเป็นอย่างยิ่ง...

ปัจจุบันในสังคมตะวันตกเองยังให้ความสำคัญในเรื่องของการกินเป็นอย่างมาก อันเนื่องจากประชากรของเขาโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกากำลังถูกคุกคามด้วยโรคร้ายสมัยใหม่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ซึ่งหากเปรียบเทียบกับคนไทยเราเอง พบว่าปัจจุบันเป็นโรคดังกล่าวอยู่ในสัดส่วนที่สูงมากเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้นวิธีการยับยั้งหรือชะลอการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ รวมถึงการต้านความชรา ควรต้องเริ่มกันตั้งแต่ที่ต้นตอ นั่นคือเรื่องของ “การกิน”

การแพทย์เชิงป้องกัน

ปัจจุบันคนยุคใหม่ที่รักสุขภาพจริงๆ คงคุ้นชินกับหลักการ “การแพทย์เชิงป้องกัน” (Preventive Medicine) ซึ่งหนึ่งในหลักการเหล่านั้นยังหมายถึงการแพทย์ที่เรียกกันว่า “อายุรวัฒน์” (Anti-Aging Medicine) ที่เน้นเรื่องของการดูแลร่างกายมิให้ก่อโรค หรือเสื่อมก่อนวัยอันควร โดยหลักการสำคัญของการแพทย์อายุรวัฒน์นี้คือ

- 1) เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง
- 2) ป้องกันโรคที่เกิดจากความชราหรือความเสื่อมของร่างกาย
- 3) เน้นการแพทย์แบบองค์รวม ดูแลผู้ป่วยทั้งร่างกายและจิตใจไม่แยกส่วนเป็นอวัยวะต่างๆ
- 4) ผลสมผสานการรักษาโดยหลักที่ว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนมีความจำเพาะต่างกัน ดังนั้นวิธีการรักษาจะต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ทั้งนี้ เห็นได้ว่าหลักการสำคัญข้อแรกของการแพทย์แขนงนี้คือ การเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งคงหนีไม่พ้นเรื่องของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลจิตใจให้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอาหารนั้นจำเป็นต้องกินอย่างมีหลักการ เพราะว่าการกินอาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ไม่เพียงแต่จะช่วยส่งเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วเท่านั้น หากยังช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้อีกด้วย

กินดีไม่มีโรค

ศาสตร์ในเรื่อง Anti-Aging Diet จึงเกิดขึ้นมาเพื่อป้องกัน และชะลอความเสื่อมของร่างกายที่มีไขเพียงแคเพื่อความสวยงามเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการรู้จักเลือกรับสิ่งต่างๆ ที่จะทำใหร่างกายแข็งแรงและปลอดภัย โรคภัย ถือเป็นเรื่องที่คุณควรหันมาใส่ใจมากขึ้น พญ.อัจฉิมา สุวรรณจินดา ผู้อำนวยการสถาบัน Medisci แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและอายุรวัฒน์ ได้ขยายความถึงความสำคัญของการกินเพื่อต้านชราด้วยอาหารอายุวัฒนะ และเพื่อคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพที่แข็งแรงและอายุที่ยืนยาว รวมถึงการรักษาความอ่อนเยาว์แห่งวัย ซึ่งล้วนเป็นสุดยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกผุณาม

“เราจะเห็นว่าอาหารมีความสำคัญมากๆ ขอเล่าเรื่องกลุ่มของคนชาติฮันซา เป็นชาติที่มีประชากรอายุยืนที่สุด คนเราถ้าดูแลสุขภาพดี จะสามารถอยู่ได้ถึง 120 ปี เป็นตัวเลขที่มีแลวจริงๆ หมูบ้านฮันซาเป็นหมู่บ้านปิด ความเจริญเข้าไม่ถึง อาหารประจำวันคือพวกผัก ผลไม้ ที่ปลูกเอง น้ำดื่มก็มาจากน้ำแร่ พวกสัตว์ก็โตมาจากปลาซึ่งจับมาจากทะเล ชาวฮันซาในกลุ่มคนที่อายุ 60-80 ปรากฏว่าไม่เจอกลุ่มคนที่เป็น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคมะเร็ง ไม่เจอเลย ในขณะที่คนสังคมอย่างเรา จะเจอโรคเยอะเยาะ โรคความเสื่อมของร่างกาย ทำให้อายุขัยของคนๆ 120 ลดลงเหลือ 60, 70, 85 ทั้งที่ควรจะเป็น 120 หรือชาวกรีซ ชาวสเปน ที่กินอาหารธัญพืช น้ำมันมะกอก แลพวกเขาก็กินผลไม้ ชาวโอด ความเสื่อมของร่างกายจะน้อย กินไปเรื่อยๆ ก็จะมีอายุยืน จะเห็นว่าอาหารที่กินคือไม่แปรรูป เมื่อกินอาหารดีๆ เข้าไป แลพวกเขาในร่างกายในการทำอะไรก็ตาม ร่างกายเขาก็จะดีซอม ทำใหร่างกายเขาแก่ซา”

คุณหมอกล่าวว่า ชาวญี่ปุ่นก็จะกินแต่หัว ปลา ร่างกายไม่ค่อยมีโรค

“ถ้าใครบอกว่ากินอาหารสุขภาพก็ต้องไปกินอาหารญี่ปุ่น อาหารเวียดนาม เพราะว่าผักเยอะ อาหารญี่ปุ่นก็ได้ปรับปรุงแต่งอะไรมาก สวนมากก็จะเป็นพวกต้ม นึ่ง ไม่ใช่อะไรที่ผ่านความร้อนเยอะๆ เพราะถ้ามั่นานสารอาหารก็จะหายไป จริงๆ อาหารไทยก็ดีนะ หมอเองก็กินง่ายมาก มีกับข้าวสองอย่าง คือผัดผักกับต้มจืด ชาวกลอง ไม่กินข้าวขาวมานานแล้ว”

สิ่งสำคัญคือควรเลือกกินอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน และไม่ควรรีบเร่ง เพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการติดคอแล้ว ยังอาจทำให้การย่อย รวมถึงการดูดซึมสารอาหารมีปัญหา ดังนั้นควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และหลีกเลี่ยงน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

สำหรับผู้ที่มีอายุมาก และระบบการย่อยไม่ดี หากจำเป็นต้องกินอาหารเสริมควรเลือกจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ ทั้งนี้คุณหมอยังฝากถึงเรื่องของการขับพิษออกจากร่างกาย หรือการดีท็อกซ์ โดยแนะนำควรขับถ่ายทุกวัน และออกกำลังกายเพื่อขับสารพิษออกทางเหงื่อ หรือการนอนแช่น้ำอุ่นที่ผสมน้ำแอปเปิลไซเดอร์ประมาณครึ่งชั่วโมง ซึ่งอาจมีอาการของผื่นแดง เพราะร่างกายได้ขับสารพิษบางอย่างออกไป

นอกจากนี้ ยังได้แนะนำพืชผักอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและหาได้ง่ายอย่างผักและผลไม้สดต่างๆ

- 1. มะเขือเทศและซอสมะเขือเทศ** มีสารที่เรียกว่า “ไลโคปีน” ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ มะเร็งบางชนิด และโรคจอประสาทตาเสื่อม
- 2. มันเทศ ฟักทอง และแครอท** กินผักและผลไม้สีเหลืองอย่างน้อยวันละสองถ้วย จะช่วยให้ร่างกายได้รับเบตาแคโรทีน จำเป็นต่อผิวหนังและดวงตา ช่วยปกป้องผิวจากการถูกทำลาย หรือแมแดดลตรีวรอยได้
- 3. บูลเบอร์รี่และองุ่นม่วง** มีสารแอนโทไซยานินช่วยกระตุ้นความจำและการรับรู้
- 4. บรอกโคลี** มีสารซัลโฟราเฟนช่วยชำระล้างสารพิษในร่างกาย โดยเฉพาะบรอกโคลีต้มน้อ่นที่มีอายุเพียงแค่ 3 วัน
- 5. ผักโขมและผักใบเขียว** ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ถึง 11 เปอร์เซ็นต์
- 6. ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน และปลาทูน่า** รับประทานปลาที่มีโอเมกา 3 สองมือต่อสัปดาห์ทำให้หัวใจมีสุขภาพดี ช่วยลดปัญหาเรื่องการทำงานของสมองเสื่อมตามวัยได้
- 7. แอปเปิล (ทั้งเปลือก)** มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องสมองจากการถูกทำลาย
- 8. ชาเขียว** เช่นเดียวกับชาดำ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

9. ชิง ชมัน และเครื่องเทศ ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์

10. ซีอิกโกแลต โกโก้ช่วยลดคอเลสเตอรอลแอลดีแอล และลดความเสี่ยงจากเลือดจับตัวเป็นก้อน

11. ไข่ ลืมข้อเสียเรื่องคอเลสเตอรอลที่เคยเชื่อกันมานานนมไปได้เลย เพราะไข่มีครบทั้งเกลือแร่ วิตามิน และโปรตีน ไข่แดงยังอุดมไปด้วยคาโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเยี่ยม

บัญญัติ 15 ประการเพื่อความเยาว์วัย

1. กินสิ่งที่ร่างกายต้องการ เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงแต่แคลอรีต่ำ
2. กินผักและผลไม้หลากหลายชนิดอย่างน้อย 5 - 10 มื้อต่อวัน (แบ่งเป็นมื้อย่อยๆ) และพยายามกินให้ได้หลากสี
3. กินอาหารสดหรือปรุงสุกแต่น้อย พยายามกินเป็นมื้อหลักในรูปของสลัดผักสดและผลไม้หรือผักสดจิ้มน้ำพริก
4. กินเนื้อสัตว์ให้น้อยลงและกินโปรตีนจากพืชเช่นถั่ว
5. รักษาหลอดเลือดให้อ่อนเยาว์โดยหลีกเลี่ยงความเครียดที่มีผลต่อความดันโลหิต
6. กินไขมันดี มีมากในน้ำมันปลา ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช
7. กินเมล็ดธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง หรือข้าวสาลีไม่ขัดสี
8. ดูแลระบบลำไส้ หากระบบย่อยดูดซึมไม่ดี ร่างกายจะไม่ได้รับประโยชน์จากอาหารที่กินเต็มที่
9. ล้างพืช ด้วยวิธีการอดอาหาร และการขับเหงื่อ ควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
10. สร้างภูมิคุ้มกันความแก่ ด้วยอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และคลายเครียดด้วยวิธีการต่างๆ
11. กินอาหารเพิ่มพลังสมอง ทำให้สมองอ่อนเยาว์อยู่เสมอด้วยอาหารที่มีประโยชน์
12. กินอาหารปลอดสารพิษ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่ามากที่สุด
13. เสริมวิตามิน เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินอย่างพอเพียง
14. ออกกำลังกาย ตั้งเป้าหมายว่าจะออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน
15. เครียดไม่ดี ควรอารมณ์ขัน ทำสมาธิ หรือมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง

อย่างไรก็ตาม ในเรื่องของสภาพจิตใจถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ชีวิตมนุษย์แข็งแรง และมีความสุขได้อย่างยั่งยืน เมื่อสมองผ่อนคลาย กินอิ่ม นอนหลับ ก็ส่งผลถึงระบบอวัยวะภายในร่างกายที่สามารถดำเนินไปอย่างเป็นปกติ

ที่มา: หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์