

การดูแลสุขภาพให้ดีต้องทำอะไร



1) ทานอาหารอย่างเหมาะสม ทานให้ตรงเวลาครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะในมื้อเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญอย่าลืมเด็ดขาด แล้วไปลดมื้อเย็นให้ท้องเบาสบาย ไม่ทานอาหารเย็นในช่วงดึกดื่น ที่สำคัญ ในแต่ละมื้อควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเหมาะสม อย่าลืมเสริมผัก ผลไม้ให้ได้เกลือแร่และวิตามินครบถ้วน และต้องทานอาหารให้ตรงเวลา โรคกระเพาะจะได้ไม่ถามหา นอกจากนี้การปล่อยให้ตัวเองหิวจะทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนความเครียดออกมา หรือที่เรียกว่าโมโหหิว เราจึงไม่ควรปล่อยให้ท้องว่างนานและควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลาและครบ 3 มื้อในปริมาณที่พอเหมาะ

สำหรับการทานอาหารเสริมควรพิจารณาเป็นรายบุคคล โดยเฉพาะในวัยเด็กที่ต้องเน้นให้ครบทุกหมู่ ผู้ปกครองควรพิจารณาของขบเคี้ยว อาหารจังก์ฟู้ดส์ ขนมหวาน อาหารที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต เพราะในปัจจุบันมีข้อมูลว่าเด็กเป็นโรคอ้วนซึ่งนำไปสู่โรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย ในวัยกลางคน หรือ ผู้สูงอายุ เน้นอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ เพิ่มแคลเซียมจากการดื่มนม (ในรายที่แพ้นมวัวแนะนำให้เลือกดื่มนมถั่วเหลือง) ควบคู่ไปกับการทานอาหารหลากหลายที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย และผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆ รวมถึงเต้าหู้ก้อน ผักใบเขียว ถั่ว งา ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกระดูกจะได้แข็งแรงอยู่คู่ร่างกายของเราไปอีกนานๆ

2) **อย่าลืมน้ำให้พอ** การดื่มน้ำอย่างพอเหมาะ โดยเฉลี่ยประมาณ 8 แก้ว / วัน จะช่วยให้การเผาผลาญ การไหลเวียนของเลือดซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น กระตุ้นการทำงานของหัวใจและระบบไต ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง เป็นการลดความอ้วนโดยไม่เสียสตางค์ การดื่มน้ำที่เพียงพอยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว ทำให้มีความสดใสจากภายในสู่ภายนอกเหมาะกับคนที่รักสุขภาพอย่างมาก



3) **ฟิตแอนด์เฟิร์ม** อย่าลืมออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที นอกจากผลที่ได้ทันทีคือความกระปรี้กระเปร่า สดใส แล้ว การออกกำลังกายในระยะยาว ยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ แถมยังช่วยลดน้ำหนักอีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายที่ดีควรใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ อย่างน้อย 1 ใน 6 ส่วนของร่างกาย กีฬาที่แนะนำสำหรับเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับสาวๆ ออฟฟิศ เช่น พิลาทิส โยคะ เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือฟิตเนส เป็นต้น ส่วนหนุ่มๆ นอกจากกีฬาหนักๆ ที่ชื่นชอบแล้วการเล่นฟิตเนส การวิ่ง และว่ายน้ำ ยังเป็นการออกกำลังกายง่ายๆ ที่ทำให้รูปร่างสมาร์ท ดูดี ไม่แก่เร็ว

4) **พักผ่อนให้เพียงพอ** คนทำงานมักเลือกการแหย่คอเข้ากับเพื่อนๆ เป็นการผ่อนคลาย แต่หากเกิดขึ้นบ่อยๆ แน่นนอนว่ามันย่อมทำให้ร่างกายทรุดโทรมได้ง่ายๆ เหตุนี้ จึงควรหาเวลาผ่อนคลายอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง จะช่วยให้คุณเริ่มต้นวันใหม่อย่างแจ่มใส หรืออาจหาเวลาท่องเที่ยวพักผ่อนช่วงวันหยุด ช่วยชาร์จแบตเตอรี่ให้ร่างกายพร้อมกลับมาลุยงานได้อย่างเต็มที่



5) ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ บางครั้งก็ห้ามกันไม่ได้ สำหรับพฤติกรรมที่ถือเป็นไลฟ์สไตล์ของคนทำงาน แต่คุณอาจจัดสรรเวลาเพื่อสุขภาพได้หากไม่เลิกก็ควร ลด ละ เหล้า บุหรี่ ลงบ้าง เพราะใครๆ ก็รู้ว่าพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพนั้นไม่ดีแน่นอนเพราะมันเป็นเหมือนการเติมสารพิษให้ร่างกาย ถ้าใครมีต้นทุนสุขภาพที่ดีก็ดีไป แต่หากใครมีร่างกายที่ไม่แข็งแรง เมื่อเติมสารพิษเข้าไปย่อมทำให้เสี่ยงต่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะมะเร็งตับ มะเร็งปอด รวมทั้งโรคอื่นๆ



6) สุขภาพจิตก็สำคัญ นอกจากสุขภาพร่างกายแล้ว การมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมทำให้ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมได้ ด้วย รู้แบบนี้หาเวลาดีที่ออกซ์ความเครียดจากการออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกที่ชอบ ท่องเที่ยว ฯลฯ ที่สำคัญหาเวลาปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือธรรมะ ทำจิตใจให้แจ่มใส นั่งสมาธิ ซึ่งจะทำให้คุณสามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้ตลอดปี

7) แบ่งเวลาให้ครอบครัว อย่าคร่ำเคร่งกับงานจนลืมใส่ใจคนที่เรารัก ทั้งพ่อ แม่ ญาติสนิทมิตรสหาย และคนรู้ใจ เพราะความสุขส่วนหนึ่งมาจากจุดเล็กๆ เหล่านี้ นอกจากงานคนจำนวนไม่น้อยในปัจจุบัน ยังเพลิดเพลินไปกับโลกโซเชียลจนเกินพอดี ด้วยเหตุนี้ อย่ามัวเพลิดเพลินกับโลกเสมือนเหล่านี้จนลืมคนที่คุณรักไปละ

