

10 เคล็ดลับชะลอวัย ห่างไกลความแก่



สิ่งที่ทำให้คนเรา “แก่เร็ว” คือความเจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากอนุมูลอิสระที่มากเกินไปในร่างกาย

ตามธรรมชาตินั้นร่างกายมนุษย์สร้างอนุมูลอิสระขึ้นมาเอง และมีสารต้านอนุมูลอิสระรักษาสมดุลไม่ให้มีอนุมูลอิสระส่วนเกิน หากแต่ปัจจัยภายนอกอย่างการสูบบุหรี่ การสัมผัสรังสี โลหะหนัก และมลภาวะเป็นเวลานานๆ รวมถึงความเครียด และการรับประทานอาหารผิดๆ เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างอนุมูลอิสระมากผิดปกติ เกิดเป็นความไม่สมดุลที่เรียกว่า oxidative stress ซึ่งเป็นตัวทำลายเซลล์ดีๆ ของร่างกาย และเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ มากมาย ทั้งความแก่ โรคข้อต่างๆ ต้อกระจก หลอดเลือดแข็ง ภาวะอักเสบต่างๆ รวมถึงมะเร็ง

เมื่อร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระมาให้เพียงพออีกต่อไป จึงจำเป็นที่คนเราจะต้องปรับการใช้ชีวิตเพื่อช่วยร่างกายต่อสู้อนุมูลอิสระ โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีสารหรือสารอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า สารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระให้แก่ร่างกาย และหารับประทานง่ายมากสำหรับคนไทย ได้แก่

วิตามิน อี มีคุณสมบัติช่วยชะลอปฏิกิริยาออกซิเดชันของอนุมูลอิสระ พบมากที่สุดในน้ำมันพืช (ที่ไม่โดนความร้อน เช่น น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันเมล็ดคั่วฝอย) ปริมาณที่แนะนำต่อวันในหญิงและชาย คือ 15 มิลลิกรัม และควรรับประทานหลังอาหารจึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด

วิตามิน ซี มีส่วนช่วยให้ป้องกันหรือช่วยชะลอการเกิด “ออกซิเดชัน” ซึ่งเป็นตัวทำให้เซลล์แก่เร็ว ป่วยง่าย พบได้จาก ฝรั่ง มะละกอดิบ (เมนูส้มตำ) โดยปริมาณที่แนะนำต่อวัน คือ (ชาย) 90 และ (หญิง) 75 มิลลิกรัม ควรรับประทานจากอาหารสด เพราะวิตามิน ซี สลายตัวเร็ว

สังกะสี (Zinc) ช่วยกระตุ้นและควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย สังกะสีเป็นแร่ธาตุที่พบมากที่สุดในหอยนางรม และเนื้อสัตว์ โดยภาวะที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมสังกะสีได้มากที่สุด คือ การรับประทานร่วมกับอาหารประเภทโปรตีน และไม่ควรรับประทานร่วมกับชาและกาแฟ ดังนั้นผู้ที่รับประทานมังสวิรัติจึงมีโอกาสขาดแร่ธาตุนี้นี้มากกว่าคนอื่น ปริมาณที่แนะนำต่อวัน คือ (ชาย) 13 และ (หญิง) 7 มิลลิกรัม



เคล็ดลับ “โกงความแก่” เริ่มจากการตัดขาดจาก 5 สิ่งต้องห้าม ได้แก่

1) การจินตนาการเชิงลบ



ปัจจุบัน คนเมืองและคนวัยทำงานต้องเผชิญกับความเครียดสะสมอย่างมากทั้งจากงานและชีวิตประจำวันจนทำให้เกิดจินตนาการเชิงลบ ซึ่งความคิดเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เพราะจิตใจของคนเราเชื่อมโยงกับร่างกายโดยตรง ดังนั้น ความคิดหรือจินตนาการเชิงลบจะทำให้เราไม่มีความสุข เกิดความเครียดทางอารมณ์ สะสมลงสู่จิตใต้สำนึกโดยไม่รู้ตัว ทำให้ร่างกายเกิดเจ็บป่วยตามความคิดไปด้วย

2) ความอ้วน



วิถีดำรงชีวิตและอาหารการกินของคนสมัยใหม่เอื้อให้เป็นโรคอ้วนง่ายขึ้น การเข้าสังคม การหาร้านอาหารใหม่ๆ เพื่อลงสื่อสังคมออนไลน์ หรือแม้แต่การนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวันโดยไม่ได้ขยับร่างกาย ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วนได้ทั้งสิ้น

หลายคนอาจคิดว่าตนเองไม่ได้อ้วนแต่แค่มีพุงนิดหน่อย แต่อันที่จริงแล้วการอ้วนลงพุงนั้นอันตรายมาก โดยตามเกณฑ์แล้วหากวัดจากรอบเอวผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้วหรือประมาณ 90 ซม. สำหรับเอวผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้วหรือ 80 ซม. ซึ่งความอ้วนและอ้วนลงพุงนี้เป็นสาเหตุของโรคมามากมาย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์-อัมพาต โรคตับอักเสบ-ตับแข็ง โรคข้อและกระดูก และแม้กระทั่งมะเร็ง

3) ลดการบริโภคน้ำตาล



งานวิจัยหลายชิ้นบ่งชี้ว่าคนไทยส่วนใหญ่ติดรสหวานโดยไม่รู้ตัว เพราะน้ำตาลเปรียบเหมือนสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ยังรับประทานยิ่งอร่อย น้ำตาลจึงกลายเป็นส่วนผสมที่มีอยู่ในอาหารคาวและหวานแทบทุกเมนู ทั้งที่ในความเป็นจริงร่างกายคนเราต้องการน้ำตาลเพียงครึ่งช้อนชาต่อวัน

ดังนั้นการที่เราบริโภคน้ำตาลมากเกินไปความต้องการจากการรับประทานอาหารบางประเภทมากเกินไป เช่น ขนมหวาน น้ำหวานหรือน้ำอัดลม หรือแม้กระทั่งข้าวขาว และผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทำให้เราเข้าสู่พฤติกรรม “แช่อิ่ม” เพราะทำให้เกิดการสะสมของน้ำตาลในร่างกายมากเกินไปจนนำไปสู่โรคภัยต่างๆ

4) งดบริโภคไขมันทรานส์



เพราะไขมันทรานส์เกิดจากการแปรรูปจึงย่อยสลายได้ยากกว่าไขมันชนิดอื่น เช่น ครีมเทียมในกาแฟพร้อมเสิร์ฟ ขนมเค้กหรือเบเกอรี่ ฯลฯ นอกจากนี้คนจำนวนมากยังมีความเชื่อผิดๆ ว่าการใช้น้ำมันไม่อิ่มตัวอย่างน้ำมันพืช น้ำมันถั่วเหลือง มาปรุงอาหารประเภททอดแล้วดีกว่าการใช้น้ำมันอิ่มตัว แต่ในความเป็นจริงแล้ว น้ำมันประเภทไขมันไม่อิ่มตัวนั้นสามารถจับกับไฮโดรเจนกลายเป็นไขมันทรานส์และก่อให้เกิดสารพิษตกค้างและกระตุ้นอนุมูลอิสระในร่างกายได้

อย่างไรก็ตาม การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงแบบนึ่ง ต้ม หรือย่างโดยมีสิ่งหล่อหุ้มระหว่างอาหารกับที่ย่าง เช่น ใบตอง จึงปลอดภัยต่อร่างกายมากกว่าการรับประทานแบบทอด

5) หลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม



สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมถือเป็นสายพันธุ์ที่ใกล้ชิดกับมนุษย์ ดังนั้น การรับประทานสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว จึงให้โทษต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสะสมพิษชนิดเดียวกัน และยังมีไขมันและกล้ำมเนื้อที่เป็นโทษและย่อยยากด้วย เราจึงควรหาแหล่งโปรตีนอื่นที่มีคุณภาพรับประทานแทน เช่น ปลาทะเลน้ำลึก ธัญพืชต่างๆ เห็ดชนิดต่างๆ โดยเฉพาะหากใครที่ต้องการลดน้ำหนัก เมนูเห็ดเป็นเมนูที่ดีที่สุดเพราะไม่มีน้ำตาล ไม่มีไขมัน อุดมด้วยโปรตีนและใยอาหาร”

นอกจากการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม 5 สิ่งต้องห้ามแล้ว เรายังควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

6) เลือกรับประทานผัก-ผลไม้สดที่ไม่หวาน



เพราะผักและผลไม้สดให้คุณค่าของวิตามินอย่างแท้จริง และวิตามินในผักผลไม้ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายด้าน ที่สำคัญเราต้องเลือกรับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิดเพื่อให้ได้รับวิตามินครบถ้วน คนไทยไม่มีปัญหาเพราะมีผักสมุนไพรอร่อยๆ หลากหลายชนิดให้เลือกบริโภค โดยแนะนำให้รับประทานผักและผลไม้เป็นสัดส่วนครึ่งต่อครึ่งของอาหารในแต่ละมื้อ

7) เลือกทานแป้งไม่ขัดสี



เพราะแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือขนมปังโฮลวีต เป็นแป้งที่มีโครงสร้างซับซ้อนทำให้ชะลอการดูดซึมน้ำตาล และที่สำคัญยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งควรรับประทานข้าวในปริมาณที่น้อยลงในแต่ละมื้อ

8) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



แนะนำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

9) พักผ่อนให้เพียงพอ



การนอนหลับอย่างมีคุณภาพช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ แนะนำให้นอนหลับสนิทอย่างน้อยวันละ 4 ชม.

10) คิดบวกการคิดบวกและมีทัศนคติที่ดี



การคิดบวกช่วยให้เรามีความสุข ร่างกายเราก็จะสุขไปด้วย เชื่อว่าหากทุกคนสามารถปฏิบัติได้ตามคำแนะนำข้างต้น สุขภาพทุกคนในครอบครัวก็จะดีและไร้โรคภัยไข้เจ็บด้วย