



บทประพันธ์ : นราเกศต์
บทโทรทัศน์ : ศักดิ์ชัย
กำกับกำกับการแสดง : ชูดาภา จันกษัตร์

ณิชา
คราใดที่สายลมพัด

เคล็ดลับ...ดูแลสุขภาพให้เหมาะกับวัย

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ Tweet 8+1 56 แชร์

14 มีนาคม 2558 15:38 น. (แก้ไขล่าสุด 19 มีนาคม 2558 09:14 น.)

ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ในทุกๆ วัน แต่ก็จะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาซ่อมแซม เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกาย แม้กระทั่งเด็ก ก็ยังสามารถเกิดความเสื่อมของร่างกายได้เหมือนกัน แต่เป็นการเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ไม่แสดงออกมาให้เห็นภายนอกอย่างชัดเจนเหมือนกับผู้ใหญ่ ที่เมื่ออายุมากขึ้นความเสื่อมของร่างกายก็เกิดมากขึ้นตามด้วย

โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง เป็นต้น ในปัจจุบันเราจะเห็นว่าโรคเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้นได้ในเด็กมากขึ้น สาเหตุทั้งจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหาร ที่เป็นตัวเร่งความเสื่อมของร่างกายให้เกิดเร็วขึ้นหรือเกิดก่อนวัยอันควร



พญ.กฤตากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้ให้ข้อมูลว่า ความเสื่อมของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป สารอนุมูลอิสระเกิดจากสองแหล่งใหญ่ๆ คือ ร่างกายเราเองเป็นผู้ผลิต ถ้าทานอาหารหวานจัดมันจัด แคลอรีสูง พักผ่อนน้อย ดัดเชื่อบ่อย ก็จะมีสารอนุมูลอิสระมาก อีกแหล่งใหญ่คือ จากภายนอกร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น

โดยเฉลี่ย คนเราจะเริ่มรู้สึกหรือมีอาการร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี ซึ่งสังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัวนอนไม่หลับ ปวดง่าย เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการเกิดความเสื่อมในร่างกายมีแนวโน้มจะเกิดกับคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ร่างกายต้องเผชิญกับตัวเร่งความเสื่อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในแต่ละช่วงอายุจึงมีโอกาสเกิดความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายได้ตามวัย ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเกิดโรค วิธีดูแลตนเองจึงควรทานวิตามินเสริมให้เหมาะสม รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถแบ่งได้ตามช่วงวัย ดังต่อไปนี้



ภาพจาก www.projectchild.com

• ช่วงวัยเด็ก

เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต แต่ความเลื่อมก็อาจเกิดขึ้นได้ การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นการสร้างนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ

วิตามิน เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตเร็ว จึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เช่น ธาตุเหล็กและแคลเซียม

อาหาร ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่โดยเฉพาะโปรตีน ผัก และผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน

ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งนอกจากจะได้ความสนุกสนานแล้ว ยังได้รับวิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง



ภาพจาก bestofhealth.com

• วัย 20 ปี

เป็นวัยเริ่มทำงาน มีกอนดึก พักผ่อนน้อย ไม่มีโอกาสดูแลเรื่องอาหาร แต่เนื่องจากอายุชีย ความเลื่อมอาจยังไม่มาก

วิตามิน วัยนี้ร่างกายยังแข็งแรงแต่เรียนหนัก และยังไม่ใส่ใจกับการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินบี

อาหาร ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่

ออกกำลังกาย ยังเป็นวัยที่มีพลังงานมากอยู่ ควรออกกำลังกายประเภทกระตุ้นการทำงานของหัวใจเพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเต็มที่ เช่น แอโรบิค วิ่ง ว่ายน้ำ และเพิ่มมวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก



ภาพจาก www.skinnymom.com

• วัย 30-40 ปี

เริ่มสร้างครอบครัว มีภาวะความรับผิดชอบค่อนข้างสูง ความเครียดเกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง เริ่มมีอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง

วิตามิน วัยนี้มักเริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเทน

อาหาร การเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรเริ่มระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และอาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกาย ยังคงเลือกออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิค วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก



ภาพจาก media3.popsugar-assets.com

• วัย 50 ปีขึ้นไป

อาการต่างๆ จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมีริ้วรอยเหี่ยวย่น ตรวจสุขภาพเริ่มพบปัญหาไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด หรือเค็ม รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงมลภาวะ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ

วิตามิน เริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเทน น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม Alpha-lipoic Acid เป็นต้น ถ้ามีปัญหาเฉพาะเช่น นอนไม่หลับ ความจำลดลง ก็ต้องได้รับวิตามินเฉพาะสูตร

อาหาร การเผาผลาญอาหารไม่ดีเหมือนเคย ควรทานอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยง อาหารหวาน อาหารไขมันสูง และการดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในแบบที่ไม่หักโหม เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำระยะทางใกล้ๆ หรือออกกำลังกายในน้ำเพื่อช่วยรักษาไขข้อ มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ