

รายงานพิเศษ

ด้านสารอนุมูลอิสระ พร้อมรับมือเซลล์เสื่อม

ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ในทุกๆ วัน แต่เมื่ออายุมากขึ้นความเสื่อมของร่างกายก็เกิดมากขึ้นไปด้วย

โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันเราจะเห็นว่าโรคเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้นได้ในเด็กมากขึ้น สาเหตุทั้งจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหาร ที่เป็นตัวเร่งความเสื่อมของร่างกายให้เกิดเร็วขึ้น

พญ.กฤตดากร เกียรติคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ให้ข้อมูลว่า ความเสื่อมของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป

สารอนุมูลอิสระเกิดจาก 2 แหล่งใหญ่ๆ คือ ร่างกายเราเองเป็นผู้ผลิต ถ้าทานอาหารหวานจัด มันจัด แคลอรีสูง พักผ่อนน้อย ดื่มเชื่อบ่อย ก็จะมีสารอนุมูลอิสระมาก อีก



แหล่งใหญ่ คือ จากภายนอก ร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น

โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มรู้สึกหรือมีอาการร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี

สังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย นอนไม่หลับ ปวดง่าย เป็นต้น ซึ่งวิธีดูแลตนเอง แบ่งได้ตามช่วงวัยดังนี้ ช่วงวัยเด็ก ต้องการสารอาหารเพื่อการ



เจริญเติบโต เช่น ธาตุเหล็กและแคลเซียม ควรได้รับอาหารครบทุกหมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน ผัก และผลไม้ ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อรับวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

วัย 20 ปี เป็นวัยเริ่มทำงาน มักนอนดึก พักผ่อนน้อย ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินบี รับประทานอาหารครบ

ทุกหมู่ ควรออกกำลังกายประเภท กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายเต็มที่ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ และเพิ่มมวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก

วัย 30-40 ปี เริ่มมีความเครียด ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดหลัง ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเทน ควรเริ่มระวังอาหาร

ข่าวสด

Khao Sod
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,500

Section: บันเทิง/วิทยาการ/สุขภาพ

วันที่: พุธที่ 13 กุมภาพันธ์ 2557

ปีที่: 23

ฉบับที่: 8477

หน้า: 28(ล่าง)

Col.Inch: 38.29

Ad Value: 57,435

PRValue (x3): 172,305

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: รายงานพิเศษ: ด้านสารอนุมูลอิสระพร้อมรับมือเซลล์เสื่อม



ประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และอาหารหวาน เลี้ยงคัมแอลกอฮอล์ เลือกออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

วัย 50 ปีขึ้นไป เริ่มนอนหลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง มีริ้วรอยเหี่ยวย่น พบปัญหาไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด หรือเค็ม รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม หลีกเลียงมลภาวะ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ ควรเสริมวิตามินบี, ซี, อี โคลีน ไชม์ควิเทน น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม AlphaLipoic Acid เป็นต้น ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่หักโหม เช่น วิ่ง จ็อกกิ้ง ว่ายน้ำระยะใกล้ๆ เป็นต้น