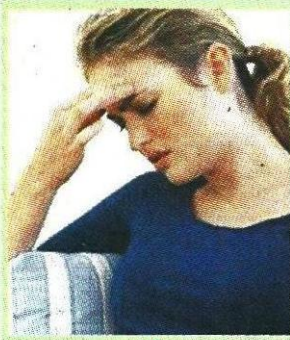


● ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ในทุกๆ วัน แต่ก็มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาซ่อมแซม เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกาย โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง เป็นต้น ในปัจจุบันเราจะเห็นว่าโรคเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้นได้



และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ” ผู้เชี่ยวชาญอธิบาย พร้อมกันนี้ยังแยกแยะช่วงอายุที่จะทำให้เกิดความเสื่อมของร่างกาย อย่าง **ช่วงวัย 30-40 ปี** เริ่มสร้างคราบคอเลสเตอรอล มีภาวะความรับผิวดชอบค่อนข้างสูง ความเครียดเกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง เริ่มมีอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น

รู้ทัน ความเสื่อม ของร่างกาย

ในเด็กมากขึ้น สาเหตุทั้งจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหาร ที่เป็นตัวเร่งความเสื่อมของร่างกายให้เกิดเร็วขึ้น หรือเกิดก่อนวัยอันควร



พญ.กฤตดากร เกษรคำ

พญ.กฤตดากร

เกษรคำ แพทย์ผู้

เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก แอดไลฟ์ แอนติ-เอจจิง เซ็นเตอร์ ได้ให้ข้อมูลว่า ความเสื่อมของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป สารอนุมูลอิสระเกิดจากสองแหล่งใหญ่ๆ คือร่างกายเราเองเป็นผู้ผลิต ถ้าทานอาหารหวานจัดมันจัด แคลอรีสูง พักผ่อนน้อย ดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะมีสารอนุมูลอิสระมาก อีกแหล่งใหญ่คือ จากภายนอกจากร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น

“โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มรู้สึกหรือมีอาการร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี ซึ่งสังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว นอนไม่หลับ ปวดง่าย เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการเกิดความเสื่อมในร่างกายมีแนวโน้มจะเกิดกับคนที่อายุน้อยลงเรื่อยๆ ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ร่างกายต้องเผชิญกับตัวเร่งความเสื่อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในแต่ละช่วงอายุจึงมีโอกาสดังกล่าวของความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายได้ตามวัย ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเกิดโรค วิธีดูแลสุขภาพจึงควรทานวิตามินเสริมให้เหมาะสม รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหาร

ปดคีรัยะ ปวดหลัง วิตามิน ขี้มันักเริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเทิน อาหาร การเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรเริ่มระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และอาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกาย



ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

กายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

หรือใน **ช่วงวัย 50 ปีขึ้นไป** อาการต่างๆ จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมีริ้วรอยเหี่ยวย่น ตรวจสอบสุขภาพเริ่มพบปัญหาไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด หรือเค็ม รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงมลภาวะ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ