

เคล็ดลับง่ายๆ ป้องกันความเสื่อมของร่างกาย

ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ในทุกๆ วัน แม้กระทั่งเด็กๆ ก็สามารถเกิดความเสื่อมของร่างกายได้เหมือนกัน แต่เป็นการเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ไม่แสดงออกมาให้เห็นภายนอกอย่างชัดเจน เหมือนกับผู้ใหญ่ ที่มีอายุมากขึ้นความเสื่อมของร่างกายก็เกิดมากขึ้นตามด้วย ถึงแม้ร่างกายจะสามารถสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาซ่อมแซมตามกลไกธรรมชาติของร่างกาย แต่โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง นั้นเริ่มเกิดขึ้นได้ในเด็กมากขึ้น สาเหตุทั้งจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหาร ที่เป็นตัวเร่งความเสื่อมของร่างกายให้เกิดเร็วขึ้นหรือเกิดก่อนวัยอันควร



(ขวา) พญ.กฤตดากร เกษรคำ กำลังให้คำแนะนำ

เผชิญกับตัวเร่งความเสื่อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในแต่ละช่วงอายุ จึงมีโอกาสเกิดความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายได้ตามวัย ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเกิดโรค”

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แนะนำวิธีดูแลตนเองเพิ่มเติมว่า เพื่อป้องกันความเสื่อมของร่างกายก่อนวัยอันสมควร เราทุกคนควรทานวิตามินเสริมให้เหมาะสม รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหาร

พญ.กฤตดากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ให้ข้อมูลว่าความเสื่อมของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป สารอนุมูลอิสระเกิดจากสองแหล่งใหญ่ๆ คือร่างกายเราเองเป็นผู้ผลิต ถ้าทานอาหารหวานจัด มันจัด แคลอรีสูง พักผ่อนน้อย ดื่มแอลกอฮอล์ก็จะมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป อีกแหล่งใหญ่คือ จากภายนอก ร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น

“โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มรู้สึกหรือมีอาการร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี ซึ่งสังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว นอนไม่หลับ ปวดง่าย เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการเกิดความเสื่อมในร่างกายมีแนวโน้มจะเกิดกับคนที่อายุน้อยลงเรื่อยๆ ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ร่างกายต้อง

และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถแบ่งได้ตามช่วงวัย ได้แก่ ช่วงวัยเด็ก เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต แต่ความเสื่อมก็อาจเกิดขึ้นได้ การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้น การสร้างสุขนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตเร็ว จึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เช่น ธาตุเหล็กและแคลเซียม ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่โดยเฉพาะโปรตีน ผัก และผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน และควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งนอกจากจะมีความสุขสนุกสนานแล้ว ยังได้รับวิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

วัย 20 ปี ขึ้นไป เป็นวัยเริ่มทำงาน วัยนี้ร่างกาย

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 600,000
Ad Rate: 750

Section: ผู้หญิง/สตรี

วันที่: จันทร์ 3 มีนาคม 2557

ปีที่: 22

ฉบับที่: 6962

หน้า: 19(ซ้าย)

Col.Inch: 53.79

Ad Value: 40,342.50

PRValue (x3): 121,027.50

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: เคล็ดลับง่ายๆ ป้องกันความเสื่อมของร่างกาย

ยังแข็งแรงแต่ก็ไม่ได้ใส่ใจกับการรับประทานอาหาร จึงควรรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ และเน้นที่มีวิตามินซี และวิตามินบีควบคู่กับการออกกำลังกายประเภทกระตุ้นการทำงานของหัวใจเพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเต็มที่ เช่น แอโรบิก วิ่งว่ายน้ำ และเพิ่มมวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก

วัย 30-40 ปี วัยเริ่มสร้างครอบครัว มีภาระความรับผิดชอบค่อนข้างสูง ความเครียดเกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง วัยนี้มักเริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเทน ระบบการเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง

และอาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ที่สำคัญควรออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

วัย 50 ปีขึ้นไป อาการต่างๆ จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมีริ้วรอยเหี่ยวย่น ตรวจสอบสุขภาพเริ่มพบปัญหาไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด หรือเค็ม รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงมลภาวะ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเทน น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม Alphaipoic Acid เป็นต้น ถ้ามีปัญหาเฉพาะ เช่น นอนไม่หลับ ความจำลดลง ก็ต้องได้รับวิตามินเฉพาะสูตร ควรทานอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยง อาหารหวาน อาหารไขมันสูง และการดื่มแอลกอฮอล์ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในแบบที่ไม่หักโหม เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำระยะทางใกล้ๆ หรือออกกำลังกายในน้ำเพื่อช่วยรักษาไขข้อ มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ