

ผู้หญิงเร้าใจ



พลอย-ณอมมาลย์ บุญยศักดิ์
'ไม่อยากพลาดอะไรดี ๆ ในชีวิตอีกแล้ว'

เปิดใจ...ศิลปินแห่งชาติ ปี 2556
เรื่อง **มูลพืฉิ่ง** ศิลปะคือความดีงาม

ตีเจฟฟ้าโตะ หนังสือคือหน้าต่างของการสื่อสาร

เที่ยวใจอินเนสเบิร์ก
ทันอดีตท่านผู้นำพืฉิ่ง **'เนลสัน แมนเดลา'**

จ๋อย-วรัทยา นิลคูหา
'ปีมาขอเน้นเรื่องงาน'

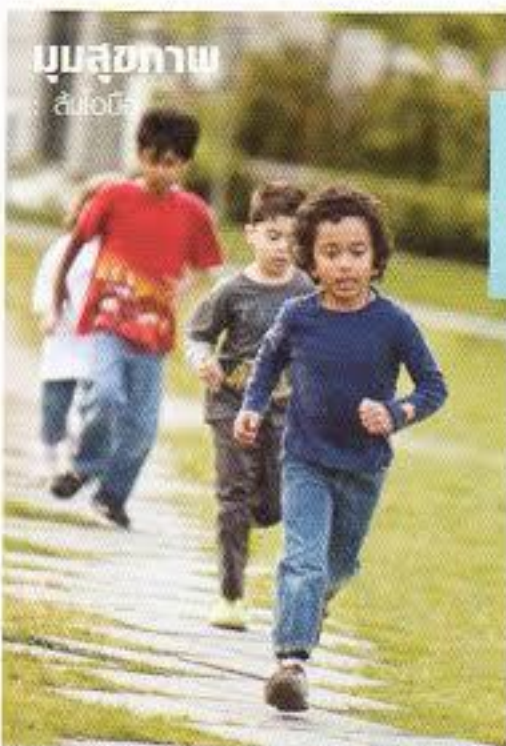
แปลไม่สำหรับ
สุขภาพสาวสวย

แอมว พุ้ยอยากมีเพื่อน
เป็นนิก!

คู่รัก...เธอ เขา เรา พี่
แม็กกี้ อากา กาวีโล
นิว ชัยพล จูเลียน พุพาร์ท

ความเสื่อมของร่างกาย ในแต่ละช่วงวัย

ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ วัน ยิ่งอายุมากขึ้น ความเสื่อมของร่างกายก็เกิดมากขึ้น พญ.กฤตภากร เกสรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัยจาก AddLife Anti-Aging Center ให้ข้อมูลว่า ความเสื่อมของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป สารอนุมูลอิสระเกิดจาก 2 แหล่งใหญ่ ๆ คือร่างกายเราเป็นพืผลิต กากานอาหารหวานจัด มันจัด แคลอรีสูง พักผ่อนน้อย ตัดเชื้อบ่อย จะมีสารอนุมูลอิสระมาก อีกแหล่งก็มาจากภายนอกร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น วิธีดูแลตนเองสามารถทำได้ตามช่วงวัยดังนี้



● **ช่วงวัยเด็ก** การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นการสร้างสุขนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย เป็นเรื่องสำคัญ

วิตามิน เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตเร็วจึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เช่น ธาตุเหล็กและแคลเซียม

อาหาร ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน ผัก และผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งนอกจากจะได้ความสนุกสนานแล้ว ยังได้รับวิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

● **วัย 20 ปี** เป็นวัยเริ่มทำงาน มักนอนดึก พักผ่อนน้อย ไม่มีโอกาสดูแลสุขภาพ แต่เนื่องจากอายุขัย ความเสื่อมอาจยังไม่มาก

วิตามิน วัยนี้ร่างกายยังแข็งแรง แต่เรียนและทำงานหนัก ยังไม่ใส่ใจกับการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินบี

อาหาร ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่ ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายประเภทกระตุ้นการทำงานของหัวใจเพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเต็มที่ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ และเพิ่มมวลกระดูกมวลกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก

● **วัย 30-40 ปี** เริ่มสร้างครอบครัว มีภาระความรับผิดชอบค่อนข้างสูง ความเครียดเกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง เริ่มมีอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง

วิตามิน วัยนี้เริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเท็น

อาหาร การเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรเริ่มระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และอาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกาย ออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

● **วัย 50 ปีขึ้นไป** อาการต่าง ๆ จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมีริ้วรอยเหี่ยวย่น ควรดูแลสุขภาพเริ่มพบปัญหาไขมัน หรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้

วิตามิน เริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเท็น น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม AlphaLipoic Acid เป็นต้น ถ้ามีปัญหาเฉพาะ เช่น นอนไม่หลับ ความจำลดลง ต้องได้รับวิตามินเฉพาะสูตร

อาหาร การเผาผลาญอาหารไม่ดีเหมือนเคย ควรทานอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารไขมันสูง และการดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในแบบที่ไม่หักโหม เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำระยะทางใกล้ ๆ หรือออกกำลังกายในน้ำเพื่อช่วยรักษาไขข้อ มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ