

## Happiness & Health

เรื่อง : โลกตาสว่างเสกกุล  
Sopitasavang2010@gmail.com

# กลเม็ดเคล็ดลับ 'ชะลอวัย' ด้วยพื้นฐานการใช้ชีวิตประจำวัน

| ย่อยถึงศาสตร์แห่งการชะลอวัย หลายๆ คนคงนึกไปถึงผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เรื่องของฮอร์โมน การทำทรีตเมนต์ รวมถึงเทคโนโลยีทางการแพทย์อีกมากมาย

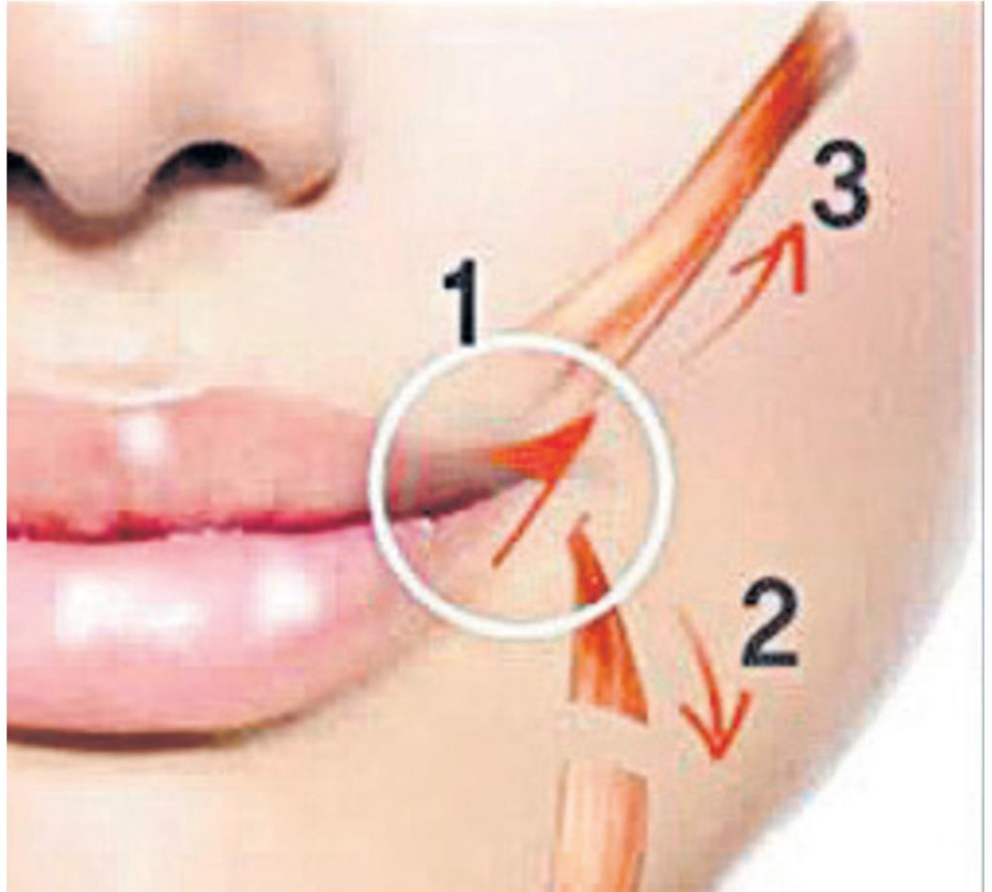
แต่ทราบกันหรือไม่ว่าศาสตร์แห่งการชะลอวัย ไม่ใช่เป็นไปเพียงเพื่อความสวยงาม แต่ยังรวมถึงการดูแลสุขภาพในองค์รวม เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล และมีประสิทธิภาพ

รวมถึงการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ซึ่งตรงนี้เป็นส่วนสำคัญ และให้ผลในการช่วยชะลอวัยอย่างได้ผล และสามารถทำกันได้ง่ายๆ เลย

ใครที่ยังไม่อยากจะริบดูแก่ก่อนวัย และอยากให้อายุสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไปอีกนานๆ ลองมาดูก่อนว่าพฤติกรรมอะไรที่เราสามารถปรับเปลี่ยนได้บ้าง ข้อมูลจากไลฟ์เซ็นเตอร์ บล็อก บอกว่า ประการแรก เรื่องของโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล การได้รับสารอาหารและชนิดของอาหารไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยเฉพาะการทานแป้งและน้ำตาลที่มากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย มีผลทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานบกพร่อง ทั้งในส่วนของการดูดซึมสารอาหารไปใช้งาน ทั้งเพื่อเป็นพลังงาน เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

รวมทั้งยังส่งผลให้เกิดการสะสมของสารอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เริ่มต้นด้วยการปรับพฤติกรรมการบริโภค ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน แป้ง และน้ำตาลที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็น ลดการดื่มน้ำหวานและ



น้ำอัดลม รวมถึงเลือกทานอาหารที่มีผัก และผลไม้ในแต่ละมื้อในปริมาณที่เหมาะสม

ประการที่ 2 ลดการสัมผัส เกี่ยวข้อง หรือสะสมสารพิษและสารเคมี ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวัน

เพราะในทุกวันนี้เราต่างก็ต้องสัมผัสกับมลภาวะต่างๆ รวมถึงฝุ่นและควันมากพอสมควรอยู่แล้ว จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี ทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อม ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหารจากกล่องโฟม โดยเฉพาะบรรจุภัณฑ์บางประเภทที่ทำการอุ่นผ่าน

ไมโครเวฟ

พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้ร่างกายสะสมสารพิษเอาไว้ ซึ่งสารพิษเหล่านั้นก็จะไปทำลายอวัยวะส่วนต่างๆ รวมทั้งขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายของเราเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว

ประการที่ 3 อย่าปล่อยให้มือมีการป่วยเรื้อรัง ทั้งอาการหวัด แผลอักเสบ หรือแผลเปิดต่างๆ

เพราะว่าอาการเหล่านี้ หากปล่อยให้เรื้อรังก็จะทำให้เชื้อโรคสามารถ

เข้าสู่ร่างกายและแทรกซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อ มีผลทำให้อวัยวะต่างๆ รวมทั้งหัวใจและสมองเสื่อมลงโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นอย่าลืมนดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

และพบแพทย์เมื่อเริ่มมีอาการป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้อาการลุกลามจนเรื้อรัง ประการที่4สุดท้าย เรื่องของอารมณ์และความเครียด

ความเครียดเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งที่ขัดขวางการทำงานของฮอร์โมนและส่งผลกระทบต่อระบบในร่างกายทำงานผิดปกติ การจัดการอารมณ์และความเครียด จึงเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ใครที่มีพฤติกรรมทำงานหนัก แม้จะเชื่อว่าสามารถจัดการกับความเครียดได้ แต่ความเครียดก็อาจเกิดจากสภาพร่างกายที่อ่อนล้าจากการทำงานหนักต่อเนื่องได้เช่นกัน

เพราะฉะนั้นผู้ที่ทำงานหนักต่อเนื่องอยู่เป็นประจำ ควรปรับพฤติกรรมให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อนจากงานบ้างเพื่อลดความเครียดสะสม โดยอาจหางานอดิเรกที่ชอบ อ่านหนังสือ พักผ่อนสบายๆ กับดนตรี หรือเล่นกีฬาที่ถนัด เหล่านี้เป็นทางเลือกที่ช่วยจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้เป็นอย่างดี

พฤติกรรมในชีวิตประจำวันเป็นตัวกำหนดสภาพร่างกาย และการทำงานของระบบต่างๆ ย่อมมีผลต่อการเสื่อมของสภาพร่างกาย การดูแลระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้เป็นปกติ และการรักษาให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ จึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการชะลอวัยได้อย่างดีที่สุด 