



# 10วิธี

## ชะลอความเสื่อม'ร่างกาย'

เมื่อมีการใช้ร่างกายไปนานๆ ร่างกายก็จะเริ่มเกิดความเสื่อมเป็นเรื่องปกติ ทั้งนี้ การเกิดความเสื่อมของร่างกายแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง

**พญ.กฤตากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center** โลฟิเซ็นเตอร์ กล่าวว่า คนเราทุกคนเติบโตแตกต่างกัน ทำให้ร่างกายเสื่อมแตกต่างกัน ทั้งอัตราเร็วของความเสื่อมและอวัยวะที่เสื่อม ขึ้นกับ

2 ปัจจัย คือ 1.ปัจจัยภายใน คือดีเอ็นเอหรือพันธุกรรม 2.ปัจจัยภายนอก หรือวิถีการดำรงชีวิตของเรา ซึ่งมีผลต่อสุขภาพมากถึง 80%

เมื่อร่างกายเริ่มเกิดความเสื่อมจะเกิดขึ้นที่อวัยวะ ซึ่งการเกิดความเสื่อมที่อวัยวะจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค อาทิ ความเสื่อมที่ตับอ่อน สัมพันธ์กับการเกิดโรคเบาหวาน, ความเสื่อมของหลอดเลือด สัมพันธ์กับโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง, ความเสื่อมของระบบ

ภูมิคุ้มกัน สัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงของร่างกายได้โดยปรับปัจจัยการดำรงชีวิตให้ร่างกายมีสารอนุมูลอิสระอยู่ในระดับต่ำ โดยการปรับพฤติกรรมดังนี้ คือ 1.หลีกเลี่ยงตากแดดจัด 2.หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือรับสารพิษเข้าร่างกาย ทานอาหารปรุงสุกสะอาด ล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง 3.หลีกเลี่ยงอาศัยในที่ที่มีอากาศมลพิษ



4.ไม่สูบบุหรี่ 5.นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 6.ดูแลร่างกายอย่าให้ติดเชื้อมีสบายบ่อย 7.ไม่ทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น น้ำตาลสูง หวานจัด มันจัด หรือดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก 8.เน้นรับประทานผักทั้งผักใบเขียว ผักหลากสี แครอท ฟักทอง ถั่ว งา 9.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 10.รู้จักผ่อนคลาย เมื่อมีความเครียด

**สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ**