

## 8 ความจริงที่ทำให้ผู้ชายดูแก่กว่าวัย?

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

## 8 ความจริงที่ทำให้ผู้ชายดูแก่กว่าวัย?

1. กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว? การกินไขมันอิ่มตัวในเนื้อ ไข่ นมและเนย ในปริมาณมาก นอกจากจะเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ย่ำแย่ และอาการของโรคหัวใจแล้ว คอเลสเตอรอลในอาหารประเภทนี้ยังมีสวนสำคัญในการเร่งให้คุณดูแก่กว่าวัยโดยไม่จำเป็นอีกด้วย

2. สูบบุหรี่ จัดตามข้อมูลของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคกว่า 1 ใน 5 ของผู้ใหญ่ในอเมริกา หรืออาจกล่าวได้ว่าประมาณ 46 ล้านคนของชาวอเมริกัน ยังคงเป็นประชากรที่สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวันและเพื่อที่จะลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งและมีริ้วรอยก่อนวัยอันควร วิธีง่าย ๆ วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการสูบบุหรี่ลงได้คือการหาหมากฝรั่งต้านนิโคตินมาเคี้ยว ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดที่สามารถทำไปพลางๆ ก่อนที่จะตั้งใจเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจังและเป็นวิธีการบำบัดที่ได้ผลมาแล้ว เพื่อให้ตัวเองกลับมาดูหนุ่มขึ้นเหมือนเดิม

3. อยู่กลางแจ้งมากเกินไป ถึงคุณจะทำงานในสำนักงานที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ แต่อย่าลืมว่าเวลาที่ออกรอบตีกอล์ฟเล่นกีฬากลางแจ้ง หรือแม้แต่การสัมผัสกับแสงแดดในแต่ละวันก็ทำให้คุณได้รับรังสียูวีและความร้อนที่ทำลายความชุ่มชื้นของผิวและทำลายเซลล์ผิวไปในเวลาเดียวกัน และหากจำเป็นต้องออกแดดจัดทุกครั้ง อย่าลืมหาอุปกรณ์ป้องกันแดดที่รวมเอารมแว่นตาและครีมกันแดดเข้าด้วยกัน ติดตัวคุณไปด้วยหากไม่ลำบากจนเกินไป

4. พักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจะช่วยพักฟื้นระบบการทำงานของร่างกายที่อ่อนล้ามาตลอดวันแล้ว การได้ออกกำลังกายสักชั่วโมงก็ยังดี ยังเป็นการพักผ่อนผิวไปในตัวด้วยและยังเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับการปรับสภาพผิวและสร้างเซลล์ผิวใหม่ นอกจากนี้การนอนน้อยยังนำไปสู่การเป็นโรคอ้วนด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อรู้แบบนี้แล้ว คุณควรเข้านอนให้เร็วขึ้นอีกสักหน่อย โดยการสร้างบรรยากาศห้องนอนให้นอนหลับสบายตั้งแต่วันนี้เลยเป็นไง

5. ความเครียด ทั้งหมดที่ผ่านมานี้ดูเหมือนว่าคุณจะเครียด จะเป็นปัจจัยที่ควบคุมได้ยากที่สุด เพราะไม่ว่าจะบอกตัวเองไม่ให้เครียดอย่างไร สุดท้ายแล้วคุณก็ยังจมอยู่กับกองงาน และห้องสี่เหลี่ยมอะไรอะไรก็คงไม่มีทางดีขึ้น นอกเสียจาก คุณจะถูกขี้นมาแต่งตัวออกไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบ้าง หรือจะให้ได้ก็ตรงไปที่สปอร์ตคลับ หรือฟิตเนสเซ็นเตอร์ไกลบ้าน เพื่อสร้างบรรยากาศที่แปลกใหม่ให้กับตัวเองบ้าง

6. ตีมันหนัก [...]

ขอบคุณที่มาข้อมูล