

ชะลออายุด้วยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.ค. 2552

เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น คงไม่มีใครสามารถหยุดยั้งความชราไว้ได้ แต่วิธีที่จะช่วยชะลออายุได้ก็คือ การเอาใจใส่ดูแล **สุขภาพ** ของตนเองให้ดีที่สุด **สุขภาพ** ที่ดีมาจากร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน

องค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้มี **สุขภาพ** ดี ตามที่ทุกท่านทราบกันดีอยู่แล้ว คือ การรับประทาน **อาหาร** ที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ฯลฯ

ดังนั้น **อาหารการกิน** จึงเป็นส่วนสำคัญ ที่จะกำหนดให้เราแก่ไปตามวัยที่ล่วงเลย หรือก่อนวัยอันสมควร ยิ่งเมื่อวิทยาการก้าวหน้า **อาหาร** ยิ่งถูกปรุงแต่งมากขึ้น จนแทบไม่เหลือคุณค่าของ **อาหาร** ใด ปัจจุบันความคิดทางการแพทย์เก่า ๆ ที่ให้บริโภค เนื้อ นม ไข่ มาก ๆ จึงเริ่มเปลี่ยนไป และให้หันกลับมาสนใจ **อาหารธรรมชาติ** ซึ่งเป็นพื้นฐานชีวิตของคนสมัยก่อนแทน

หลักของการบริโภค **อาหาร** ต่อไปนี้ จะช่วยให้คุณชะลออายุไว้ได้

1. กินคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ถูกดัดแปลง ขณะนี้ **อาหาร** เกือบทุกอย่างที่วางขายในท้องตลาด มักถูกดัดแปลงปรุงแต่งใหม่ เพื่อหลอกล่อผู้บริโภคว่าเป็น **อาหาร** ที่มีคุณค่า แต่แท้จริงกลับเป็นผลเสียต่อร่างกาย คาร์โบไฮเดรตมักถูกดัดแปลง หรือแปรรูปต่าง ๆ เช่น ข้าวที่ถูกสีจนขาว น้ำตาลทรายขาว ขนมหวาน ลูกกวาด น้ำอัดลม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ต้องพยายามหลีกเลี่ยง ควรบริโภคแต่คาร์โบไฮเดรตธรรมชาติที่ไม่ถูกดัดแปลง และมีคุณค่าสูง ได้แก่ ข้าวหอมมะลิ ผลไม้สด ถั่ว ผัก และเมล็ดพืช

2. ต้องกินโปรตีนให้เหมาะสม โปรตีนมีอยู่ในเมล็ดพืช ผัก มันฝรั่ง ถั่ว นมพร่องไขมัน และ **อาหาร** ทะเล บางคนเข้าใจผิดว่าเนื้อวัวมีโปรตีนสูง แท้จริงแล้วไม่ถูกต้องนัก การที่เนื้อวัวให้พลังงานสูง เพราะมีโปรตีนมาก แต่ร่างกายย่อมต้องการโปรตีนให้ได้สัดส่วนกับ **อาหาร** อื่น ถ้ากินมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนโปรตีนเป็นไขมันสะสมไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานมาใช้ได้อีก

3. ควรหลีกเลี่ยงไขมัน ยามเมื่ออายุมากขึ้นไขมันเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยง เพราะก่อให้เกิดโรคหลายอย่าง นั่นคือ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ ไขมัน เนย มายองเนส กรดไขมันที่จำเป็น ซึ่งเป็นกรดที่สำคัญที่สุดสำหรับร่างกายนั้น พบในเมล็ดพืชทุกชนิด ผลไม้เปลือกแข็ง และข้าว การเก็บรักษา **อาหาร** ประเภทนี้ต้องใสภาชนะปิด เพราะแสง ความร้อน และอากาศสามารถทำลายกรดไขมันที่จำเป็นได้

4. กินวิตามินที่ได้จากพืช และสัตว์ วิตามินธรรมชาติมีคุณภาพสูงกว่าวิตามินสังเคราะห์ ยิ่งถ้าเราถูกกระทบจากความเครียดมาก ร่างกายยิ่งต้องการวิตามิน และเกลือแร่ทดแทนมากกว่าคนปกติ

5.ควรเน้นผัก และผลไม้สด อาหารในแต่ละวันควรเป็นผักสด และผลไม้ประมาณ 70% อีก 30% ควรเป็นอาหารประเภทอื่น ๆ เพราะจะเป็นการเพิ่มพลังตับสูงให้แกร่างกาย จะเห็นได้จากนักกีฬาชั้นนาระดับโลกต่างหันมาบำรุงร่างกายด้วยผัก และธัญพืชกันมากขึ้น

6.หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่ง ได้แก่ อาหารหวานจัด อาหารสำเร็จรูป อาหารที่มีสารเคมีเป็นส่วนผสม และโซเดียมซึ่งมีอยู่ในเกลือ ผงชูรส ผงฟู และสารผสมอาหารต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ไม่มีคุณค่าแต่กลับมีโทษต่อร่างกาย

7.ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะร่างกายเราประกอบด้วยน้ำ 60-70% แต่ละวันเราสูญเสียน้ำไป 6-8% ของจำนวนน้ำทั้งหมด น้ำจะเป็นตัวพาสารอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ควรดื่มน้ำสะอาดก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทำงานเต็มที่ และเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ควรดื่มน้ำ 3-5 แก้ว งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ เนื่องจากน้ำอัดลม และน้ำเกลือแร่ไม่มีคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

กินอาหารแต่ละมื้อให้เหมาะสม ไม่ควรกินอาหารจนแน่นอึดอัด ควรกินแค่เกือบอิ่ม มือเช้าควรได้อาหารที่ให้อาหาร เพราะต้องทำงานทั้งวัน มื้อกลางวันไม่ควรทานมากจนแน่นท้อง เพราะอาจทำให้ง่วงนอนในตอนบ่าย ส่วนมื้อเย็นควรเป็นอาหารที่เบาท้องเพราะใกล้เข้านอน ในขณะที่เรานอนหลับ ควรให้กระเพาะ และลำไส้ได้พักผ่อนบ้าง

8.กินอาหารตามฤดูกาล และที่มีอยู่ในท้องถิ่น ผัก ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาลจะทำให้ร่างกายมีความสมดุลกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี อาหารที่ผิดฤดู หรือที่เข้ามาจากต่างประเทศ อาจเคลือบสารเคมีหรืออาจมีสารบางอย่างเอาไว้ ซึ่งทำให้ร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกันได้ในฤดูร้อน ควรลดอาหารหนัก และในฤดูหนาวควรกินอาหารที่ให้พลังงาน และความอบอุ่น หลายคนชอบกินอาหารฝรั่ง ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารที่มีไขมันสูงเกินความต้องการของคนในประเทศ ซึ่งเป็นเมืองร้อน แต่เหมาะกับต่างประเทศที่เป็นเมืองหนาว

9.กินให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน หากทำงานนั่งโต๊ะในออฟฟิศ ซึ่งมีเครื่องปรับอากาศทั้งวัน ไม่ควรรับประทานอาหารแต่ละมื้อมากเท่ากับกรรมกรที่ทำงานใช้แรงงานกลางแจ้ง

หลักการกินทั้งหมดนี้ ช่วยให้ท่านที่ปฏิบัติตาม ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายผนวกกับการดูแลเอาใจใส่ตัวเองด้วยการออกกำลังกาย และปฏิบัติธรรมแล้วสุขภาพกาย และจิตใจของท่านจะแข็งแรง และดูอ่อนกว่าวัย ไม่ว่าอายุจะล่วงเลยไปเท่าไรก็ตาม



กินอาหารเพิ่ม “คอลลาเจน”

- ❌ พออายุมากขึ้น คอลลาเจนใต้ผิวหนังลดลง ผิวพรรณก็เริ่มเหี่ยวเหี่ยว โดยเฉพาะบริเวณใบหน้าที่ปรากฏริ้วรอย ตีนกา อย่างชัดเจน ดังนั้นคนที่รักสวยรักงาม จึงพยายามสรรหาสารพัดวิธีเพื่อเพิ่มคอลลาเจนให้คงความเต่งตึงอยู่เสมอ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิริรามพุช ผอ. สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า คอลลาเจนเปรียบเสมือนโครงกระดูกของผิว พออายุมากขึ้น คอลลาเจนมักจะหายไป ทำให้เกิดริ้วรอย หรือตีนกา

“ความจริงคนเราไม่จำเป็นต้องไปกินคอลลาเจน ที่เป็นขวดหรือเป็นเม็ด ซึ่งมีราคาแพงก็ได้”

ความจริงคนเราไม่จำเป็นต้องไปกินคอลลาเจนที่เป็นขวด หรือเป็นเม็ด ซึ่งมีราคาแพงก็ได้ เพราะกินเข้าไปแล้ว ก็โดนน้ำย่อยทำการย่อย หลังจากนั้นก็จะถ่ายออกมากลายเป็นปัสสาวะที่แสนแพง นาเสียตายเปล่า ๆ

วิธีป้องกันการเสื่อมสลายของคอลลาเจน ง่าย ๆ คือ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ตัวการของความแก่ คนที่ไม่อยากแก่เร็วอย่ากินแป้งและน้ำตาลเยอะ หลีกเลี่ยงแสงยูวี เพราะจะทำให้คอลลาเจนรวน จับกันสะเปะสะปะ แทนที่จะยืดหยุ่นก็เป็นเสมือนยางที่เสื่อมสภาพ ทำให้เปราะและเหี่ยวง่าย ที่สำคัญควรรับประทานอาหารเต็มคอลลาเจนให้กับร่างกาย

สำหรับอาหารที่มีคอลลาเจน เช่น ปลาทะเลน้ำลึก ปลาทู ปลากระเบน กระดุกปลาฉลาม ซึ่งคอลลาเจนจะพบในกระดูกของปลา หรือ พบบริเวณตาปลา มีลักษณะเป็นเหมือนวุ้น ๆ ใส ๆ หรือจะเอากระดูกอ่อนไก่ และหมูมาต้มน้ำซุ๊ปก็จะได้คอลลาเจนเช่นกัน

จะเห็นได้ว่าเวลาต้มข่าหมู หรือต้มกระดูกหมู ช้น ๆ พอทิ้งไว้นาน ๆ จะกลายเป็นวุ้น นั่นแหละคือคอลลาเจน วิธีสังเกตว่าอันไหนไขมันอันไหนคอลลาเจน คือ ไขมันมักจะลอยอยู่ข้างบน ส่วนคอลลาเจนจะจมอยู่ข้างล่างเป็นวุ้นใส ๆ

ถ้ากลัวไม่กล้ากินคอลลาเจนจากสัตว์ ก็ยังมีคอลลาเจนจากพืชผัก ผลไม้ เช่น สาหร่ายทะเล เทา หรือเตา ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืด เห็ดทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเข็มทอง เห็ดหูหนู หัวบุก ถั่วเหลือง แดงกวา ขึ้นฉ่าย มะกอก สมโอ แก้วมังกร แอปเปิ้ล แต่คอลลาเจนที่พบในพืชผัก ผลไม้ จะน้อยกว่าที่พบในสัตว์

ทั้งนี้คอลลาเจนที่ได้จากธรรมชาติจะสามารถดูดซึมได้ดี แต่ต้องมีวิตามินซีอยู่ด้วย ดังนั้นต้องจำไว้ให้ขึ้นใจว่า ถ้าเรากินคอลลาเจนเข้าไปเพียว ๆ โดยไม่กินอาหารที่มีวิตามินซีตามเข้าไปด้วย คอลลาเจนจะถูกน้ำย่อยสับ ๆ ๆ กลายเป็นกากออกมาหมด ถ้ากินเข้าไป 100 อาจเหลือแค่ 10

เพราะฉะนั้นถ้ากินคอลลาเจนจากสัตว์ หรือจากอาหารเสริม ที่ไม่มีวิตามินซี ก็ควรกินวิตามินซีร่วมด้วย เช่น กินผลไม้อย่าง ฝรั่ง หรือกินผักอย่างกระหล่ำปลีก็ได้ ส่วนผลไม้ไม่มีวิตามินซีอยู่แล้ว ก็จะช่วยดึงคอลลาเจนตัวมันเองเข้าไปด้วย

ไม่อยากเลยไข่มั้ยครับ สำหรับการเพิ่มคอลลาเจน ด้วยอาหารที่คุณหมอกฤษดา แนะนำ เพียงเท่านั้นริ้วรอย ตีนกา ก็จะมาเยือนท่านช้าลง.

กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์แบบเต็มๆ

ผักและผลไม้บางชนิดที่วางขายกันอยู่ตามท้องตลาดนั้น ล้วนมีคุณประโยชน์มากมายที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง แต่หลายคนอาจมองข้ามไป หรือมีวิธีการรับประทานที่ไม่ถูกวิธี จึงทำให้ไม่ได้คุณประโยชน์ที่ซ่อนอยู่แบบเต็ม วันนี้มีขอแนะนำสำหรับการรับประทาน [อาหาร](#) ให้ได้ประโยชน์

เริ่มจาก **"ผักคะน้า"** ซึ่งเป็นผักหาง่ายในท้องตลาด ที่สำคัญคะน้าเป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินอี แคโรทีนอยด์ และโฟเลต นอกจากนี้ยังมีสาร "ลูทีน" ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในเลนส์ตา จากงานวิจัยพบว่า การกิน**อาหาร**หรือพืชผักที่มีสารลูทีนสูง เช่น คะน้า จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกลงได้ถึง 20% เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กิน นอกจากนี้การกินคะน้าเป็นประจำ ยังช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะ**อาหาร** ปอด และเต้านมอีกด้วย

ต่อกับ **"เห็ด"** ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันกระดูกพรุน คนส่วนใหญ่ทราบดีว่าหากขาดวิตามินดีและแคลเซียม จะทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ยิ่งอยู่ในวัยสูงอายุ ก็ยิ่งเพิ่มอัตราความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ ล่าสุดนักวิจัยพบว่า การกิน**อาหาร**ที่มีธาตุทองแดงเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้ และการขาดธาตุทองแดงแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้อาการกระดูกพรุนแย่ลงไปอีก ดังนั้นการกิน**อาหาร**ที่มีธาตุทองแดงมาก เช่น เห็ด ปู กุ้งมังกร หอยนางรม ลูกพรุน ปลาซาร์ดีน จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น



"แอปเปิ้ล" การกินแอปเปิ้ลช่วยให้ปอดแข็งแรง ไม่ว่าจะกินแอปเปิ้ลเขียวหรือแดงก็ตาม เพราะในผลแอปเปิ้ลมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อ "เคอร์ซีทิน" สารตัวนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดอย่างได้ผล นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย วิธีการกินแอปเปิ้ลให้ได้สารเคอร์ซีทินมากที่สุดก็คือ ตองกินผลสดทั้งเปลือก ซึ่งจะให้ได้รับสาร "เพกทิน" จากเปลือกแอปเปิ้ลเพิ่มขึ้นด้วย สารเพกทินมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย



ส่วนคุณสาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนัก การกินแอปเปิ้ลจะช่วยให้คุณไม่อ้วน ไม่รู้สึกหิว เพราะในแอปเปิ้ลมีคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันทีถึง 75% การกินแอปเปิ้ลสดได้ประโยชน์มากมาย

ปิดท้ายด้วย **"องุ่น"** ใครที่อยากเป็นหนุ่มเป็นสาวสองพันปี เรามีวิธีการชะลอความชราด้วยการกินผลไม้ที่หาง่ายๆ เช่น องุ่น และต้องเคี้ยวเมล็ดองุ่นด้วย เพราะในเมล็ดองุ่นมีสาร "โอพีซี" (oligomeric proanthocyanidin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าวิตามินซีถึง 20 เท่า และสูงกว่าวิตามินอีถึง 50 เท่า



องุ่นจึงเป็นผลไม้ที่ช่วยรักษา**สุขภาพ**จากภายในช่วยฟื้นฟูและบำรุงผิวพรรณให้ดูอ่อนกว่าวัยช่วยชะลอความชรา และเป็นสารต้านมะเร็งที่มีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องกับจอประสาทตาอีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้วย่อมองข้ามผักผลไม้ที่เห็นตามท้องตลาดล่ะ