

## 8 ความจริงที่ทำให้ผู้ชายดูแก่กว่าวัย

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552



## 1. กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว

การกินไขมันอิ่มตัวในเนื้อ ไข่ นม และเนย ในปริมาณมาก นอกจากจะเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ย่ำแย่ และอาการของโรคหัวใจแล้ว คอเลสเตอรอลในอาหารประเภทนี้ยังมีส่วนสำคัญในการเร่งให้คุณดูแก่กว่าวัยโดยไม่จำเป็นอีกด้วย

## 2. สูบบุหรี่หรือจัดตามข้อมูลของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค

กว่า 1 ใน 5 ของผู้ใหญ่ในอเมริกา หรืออาจกล่าวได้ว่าประมาณ 46 ล้านคนของชาวอเมริกัน ยังคงเป็นประชากรที่สูบบุหรี่เป็นกิจวัตรประจำวันและเพื่อที่จะลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งและมีรอยก่อนวัยอันควร วิธีง่ายๆ วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการสูบบุหรี่ลงได้คือการหาหมากฝรั่งต้านนิโคตินมาเคี้ยว ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดที่สามารถทำไปพลางๆ ก่อนที่จะตั้งใจเลิกสูบบุหรี่จริงจังและเป็นวิธีการบำบัดที่ได้ผลมาแล้ว เพื่อให้ตัวเองกลับมาดูหนุ่มขึ้นเหมือนเดิม

## 3. อยู่กลางแจ้งมากเกินไป

ถึงคุณจะทำงานในสำนักงานที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ แต่อย่าลืมว่าเวลาที่ออกรอบตีกอล์ฟเล่นกีฬากลางแจ้ง หรือแม้แต่การสัมผัสกับแสงแดดในแต่ละวันก็ทำให้คุณได้รับรังสียูวีและความร้อนที่ทำลายความชุ่มชื้น ของผิวและทำลายเซลล์ผิวไปในเวลาเดียวกัน และหากจำเป็นต้องออกแดดจัดทุกครั้ง อย่าลืมหาอุปกรณ์ป้องกันแดดที่รวมเอาร่มแว่นตาและครีมกันแดดเข้าด้วยกัน ติดตัวคุณไปด้วยหากไม่ลำบากจนเกินไป

## 4. พักผ่อนไม่เพียงพอ

การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจะช่วยพังกั้นระบบการทำงานของร่างกายที่อ่อนล้ามาตลอดวันแล้ว การได้หลับตาพักสักงีบใหญ่ๆ ยังเป็นการพักผ่อนผิวไปในตัวด้วยและยังเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับการปรับสภาพผิวและสร้างเซลล์ผิวใหม่ นอกจากนี้การนอนน้อยยังนำไปสู่การเป็นโรคอ้วนด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อรู้แบบนี้แล้ว คุณควรเข้านอนให้เร็วขึ้นอีกสักหน่อย โดยการสร้างบรรยากาศห้องนอนให้นอนหลับสบายตั้งแต่วันนี้เลยเป็นใจ

## 5. ความเครียด

ทั้งหมดที่ผ่านมานี้ดูเหมือนว่าความเครียด จะเป็นปัจจัยที่ควบคุมได้ยากที่สุด เพราะไม่ว่าจะบอกตัวเอง ไม่ให้เครียดอย่างไร สุดท้ายแล้วคุณก็ยังจมอยู่กับกองงาน และกองสืเสียม อะไรอะไรก็ไม่มีทางดีขึ้น นอกเสียจาก คุณจะลุกขึ้นมาแต่งตัวออกไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบ้าง หรือจะหนี ก็ตรงไปที่สปอร์ตคลับ หรือฟิตเนสเซ็นเตอร์ไกลบ้าน เพื่อสร้างบรรยากาศที่แปลกใหม่ให้กับตัวเองบ้าง

## 6. ดื่มหนัก

เราแค่แนะนำให้คุณออกไปเปลี่ยนบรรยากาศกับเพื่อนฝูงสักพัก แต่ไม่ได้บอกให้ดื่มหนักเสียหน่อย แต่หลังจากไปดื่มกันกลับมาเรียบร้อยแล้ว การดื่มหนักมากๆ จะเพิ่มปริมาณน้ำให้กับผิวของคุณได้เป็นอย่างดี

## 7. หวานจนเกินไป

ถ้าเป็นเรื่องของความสัมพันธ์จะหวานกันขนาดไหน เราก็ไม่ว่ากันอยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นการบริโภคน้ำตาลเพื่อเพิ่มความหวานให้ตัวเองมากเกินไปละก็ คุณควรระวังไว้เลยว่าน้ำตาลไม่เลวดูจะมีผลโดยตรงในการทำให้คุณดูแก่กว่าวัยที่แท้จริง ถ้าไม่เชื่อก็ลองหันมาบริโภคน้ำตาลฟรักโทสที่มีอยู่ในผลไม้ นม หรือน้ำผึ้ง แล้วกลับไปถามหลานๆ ของคุณดูว่าปีนี้คุณมีอายุเท่าไร รับรองได้เลยว่าคุณจะต้องอึ้งกับคำตอบที่ได้ยินอย่างแน่นอน

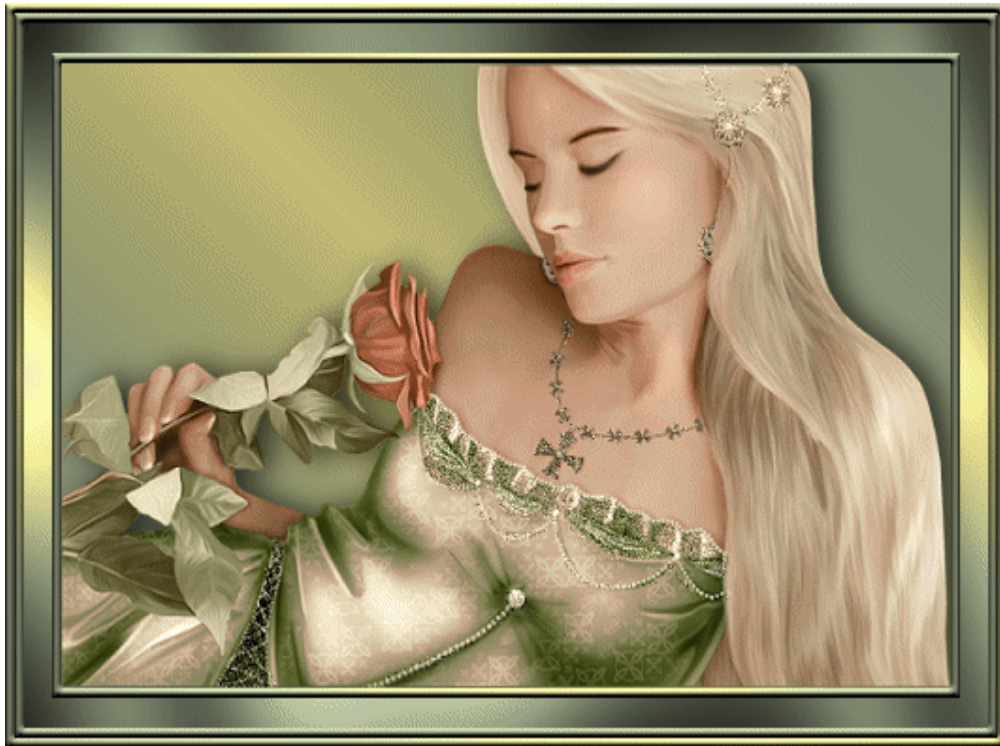
## 8. ขยับตัวน้อยเกินไป

คุณปล่อยให้ไขมันเกาะส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือปล่อยให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ดูหย่อนคล้อยมากเกินไปหรือเปล่า ถ้าใช่เห็นว่าคุณคงต้องรีบลุกขึ้นมาฟิตหุ่นหลังเลิกงานวันนี้เลยก็ไม่ว่า

ที่มา : ผู้หญิงนะคะตอบคอม

## คำถามที่มีคำตอบ-เวียร์ ศุกลวัฒน์

posted on 31 Jul 2009 01:32 by solno07



เพลง คำถามที่มีคำตอบ

ศิลปิน เวียร์ ศุกลวัฒน์ ( เพลงประกอบละครวงเวียนหัวใจ )

บนเส้นทางที่ฉันเดินไป... เกิดคำถามขึ้นมากมาย

ว่าใช้ชีวิตไปเพื่อใคร ..คำบางคำยังค้างในใจ ..คำว่า  
รักนั้นเป็นเช่นไร..ไขว่คว้าไม่เคยเจอ..

และเมื่อวันนี้ ...ชีวิตได้เดินมาพบกับเธอ..

ทุกคำถามก็..พลันกระจ่างในหัวใจ...

เธอทำให้ได้พบความหมาย...ว่าที่จริงนั้นรักคืออะไร

จนเมื่อเราได้พบกัน..ทุกๆคำถามในใจของฉัน

มีเธอเท่านั้นเป็นคนเฉลย..และวันนี้เธอคือคำตอบ

เธอมาเติมความหมายในใจ ...

ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตฉันใหม่..ให้มันมีจุดหมาย

และเมื่อวันนี้ ...ชีวิตได้เดินมาพบกับเธอ..

ทุกคำถามก็..พลันกระจ่างในหัวใจ...

เธอทำให้ได้พบความหมาย...ว่าที่จริงนั้นรักคืออะไร

จนเมื่อเราได้พบกัน..ทุกคำถามในใจของฉัน

มีเธอเท่านั้นเป็นคนเฉลย..และวันนี้เธอคือคำตอบ

เธอทำให้ได้พบความหมาย...ว่าที่จริงนั้นรักคืออะไร

จนเมื่อเราได้พบกัน..ทุกคำถามในใจของฉัน

มีเธอเท่านั้นเป็นคนเฉลย..และวันนี้พึงเข้าใจ

จนเมื่อเราได้พบ ..ทุกคำถามของใจ...

..และวันนี้เธอคือคำตอบ..คำถามจึงมีคำตอบ





[0\\_Comme](#)