

โภชนบำบัดเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

โดยชมรมประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพ ประจำปี 2560-62



ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ ได้แก่ คุณภาพชีวิตของประชาชน กล่าวคือ ประชาชนต้องได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เพราะภาวะสุขภาพที่ดีสมบูรณ์และแข็งแรงของประชาชน ย่อมนำไปสู่การมีศักยภาพทั้งด้านสติปัญญา และความคิดสร้างสรรค์ แต่อย่างไรก็ดีในปัจจุบันพบว่าคนไทยประสบปัญหาด้านสุขภาพ โดยมีอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความสัมพันธ์ทางโภชนาการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันน้อยลง ดังนั้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ปราศจากโรคภัย อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว ยังมีความจำเป็นที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุขมีความก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะองค์ความรู้ทางด้านโภชนาการกับสุขภาพและศาสตร์แห่งการชะลอวัย ที่ไม่ใช่แค่เพียงทำให้คนเราห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการมีอายุที่ยืนยาวขึ้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วคนทั่วไปมักเข้าใจว่าความแก่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของร่างกายไม่สามารถหยุดยั้งหรือชะลอได้ แต่ในทางเวชศาสตร์ชะลอวัย เชื่อว่า ทุกคนสามารถชะลอความแก่ หรือป้องกันความแก่ก่อนวัยอันควรได้ หากรู้จักดูแลร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลและสมบูรณ์อยู่เสมอ

เมื่อก้าวถึงการชะลอวัย โดยทั่วไปมักเข้าใจและตีความหมายถึงการป้องกันไม่ให้ร่างกายแก่และเสื่อมสภาพก่อนวัย แต่แท้จริงแล้วยังหมายรวมถึงการป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายอันนำไปสู่โรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น ดังนั้นการชะลอความแก่ที่ดีควรจะชะลอทั้งภายในและภายนอก คือ ความเสื่อมทางด้านผิวพรรณ และของเซลล์ภายในร่างกายอันนำไปสู่โรคเรื้อรังต่างๆ โดยใช้อาหาร นั่นคือการใช้โภชนบำบัด ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค รวมทั้งช่วยในการชะลอวัย หากรู้จักเลือกรับประทานอาหารและวิธีการต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้มีสุขภาพดี และอายุยืนยาวได้

การดูแลสุขภาพและการชะลอวัย โดยไม่ใช้ยา แต่ใช้สารอาหารทดแทนและเน้นการสร้างสมดุลให้อวัยวะภายในด้วยวิธีโภชนบำบัด (Nutraceuticals) คือ วิธีการดูแลสุขภาพที่ได้รับความนิยมมากที่สุดวิธีหนึ่งในขณะนี้ โดยสิ่งที่ทุกคนกังวลเมื่อเริ่มมีอายุมากขึ้น นั่นก็คือการออมเงินเพื่อเตรียมไว้สำหรับการรักษาโรคในยามที่เจ็บป่วย ซึ่งถ้าปล่อยให้โรคเกิด โดยเฉพาะโรคเรื้อรังอาจต้องใช้เงินจำนวนมากในการรักษา

ดังนั้นแนวโน้มการป้องกันโรคด้วยศาสตร์ชะลอวัย "เวลเนส แอนด์ แอนตี้เอจิง" (Wellness & Anti-Aging) นั่นคือการเน้นการสร้างสมดุลให้อวัยวะภายในต่างๆ ที่เรียกว่า "Nutraceuticals" หรือ "โภชนบำบัด" จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการรักษาและป้องกันโรคและปราศจากผลข้างเคียง ถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่ทันสมัยและเหมาะสมกับสภาพสังคมไทยมากที่สุด เพราะนอกจากจะมีประโยชน์ต่อตัวเองแล้ว ในภาพรวมยังเป็น การช่วยประหยัดด้านเศรษฐกิจส่วนบุคคล ครอบครัว และงบประมาณของประเทศที่ต้องสูญเสียไปกับการรักษาโรคเรื้อรังอีกด้วย

ความงามระยะยาวเกิดจากสุขภาพภายในร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร เนื่องจาก 60 - 80% ของภูมิคุ้มกันร่างกายเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร โภชนบำบัดตัวแรกที่ต้องนึกถึง คือ โปรไบโอติก (Probiotics) หมายถึง แบคทีเรียในสภาพที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งพบได้ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เมื่อรับประทานด้วยปริมาณที่เหมาะสม จะส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยปัจจุบันมีการศึกษามากมายที่พบว่าแบคทีเรียในลำไส้ไม่ได้ส่งผลต่อระบบทางเดินอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ส่งผลถึงระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ผิวหนัง สภาวะอารมณ์ และสุขภาพโดยรวมด้วย แนวโน้มของโปรไบโอติกจึงสูงขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปี และเป็นโภชนเภสัชที่มีความนิยมที่สุดในตอนนี้ และนอกจากนี้ โภชนบำบัดกลุ่มอื่นที่เป็นที่นิยมเช่นกัน ได้แก่ โอเมก้า 3 ในรูปของฟอสโฟไลปิด (Omega3-Phospholipid) สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) เช่น แอสต้าแซนทิน (Astaxanthin) และเคอร์คูมิน (Curcumin) เบต้ากลูแคน (Betaglucan) เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ดี ตามหลักธรรมชาติเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นคงไม่มีใครสามารถหยุดยั้งความชราไว้ได้ แต่วิธีที่จะช่วยชะลออายุได้ก็คือ การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด สุขภาพที่ดีมาจากร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน ดังนั้นอาหารการกินจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะกำหนดให้ร่างกายแก่ไปตามวัยที่ล่วงเลยหรือก่อนวัยอันสมควร ปัจจุบันความคิดทางการแพทย์เก่าๆ ที่ให้บริโภคน้ำมัน ไข่ มากๆ จึงเริ่มเปลี่ยนไปโดยให้หันกลับมาสนใจอาหารธรรมชาติ ซึ่งเป็นพื้นฐานชีวิตของคนสมัยก่อนแทน

นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่ทำให้แก่ช้าลงในชีวิตประจำวันอย่างถูกหลักและมีโภชนาการที่ดีก็จะช่วยชะลอความเสื่อมของวัยและป้องกันการเกิดโรคร้ายได้ดีเช่นกัน โดยเฉพาะการทานผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์เป็นหลัก เพราะสารชนิดนี้จะช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดโรคได้อย่างดีเยี่ยม และที่สำคัญควรออกกำลังกายร่วมด้วยอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

อาหารที่ทำให้แก่ช้าหรืออาหารเพื่อการชะลอวัย จะช่วยให้อ่อนวัยลงแม้ร่างกายจะเริ่มแก่ชราไปตามวัย แต่การทานอาหารอย่างถูกหลักก็จะช่วยชะลอวัยและลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้ดีเช่นกัน โดยผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำอาหารที่จะช่วยชะลอวัยและเสริมสุขภาพที่ดีดังนี้

หลัก 10 ประการของการบริโภคอาหารต่อไปนี้จะช่วยให้คุณชะลออายุไว้ได้

1. รับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ถูกตัดแปลง เนื่องจากปัจจุบันอาหารส่วนใหญ่ที่วางขายในท้องตลาดมักถูกตัดแปลงปรุงแต่งใหม่ คาร์โบไฮเดรตถูกตัดแปลง หรือแฝงในรูปแบบต่างๆ เช่น ข้าวที่ถูกกลีจนขาว น้ำตาลทรายขาว ขนมหวาน ลูกกวาด น้ำอัดลม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ต้องพยายามหลีกเลี่ยง ควรบริโภคแต่คาร์โบไฮเดรตธรรมชาติที่ไม่ถูกตัดแปลงและมีคุณค่าสูง โดยเฉพาะธัญพืชที่ไม่ได้ผ่านการขัดสี จะมีใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้สูง ซึ่งใยอาหารชนิดนี้จะช่วยในการลดคอเลสเตอรอลโดยตรงและยังมีสารพฤกษเคมีที่สามารถลดความเสี่ยงมะเร็งได้ดียิ่งด้วย ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ผลไม้สด ถั่ว ผัก และเมล็ดพืช



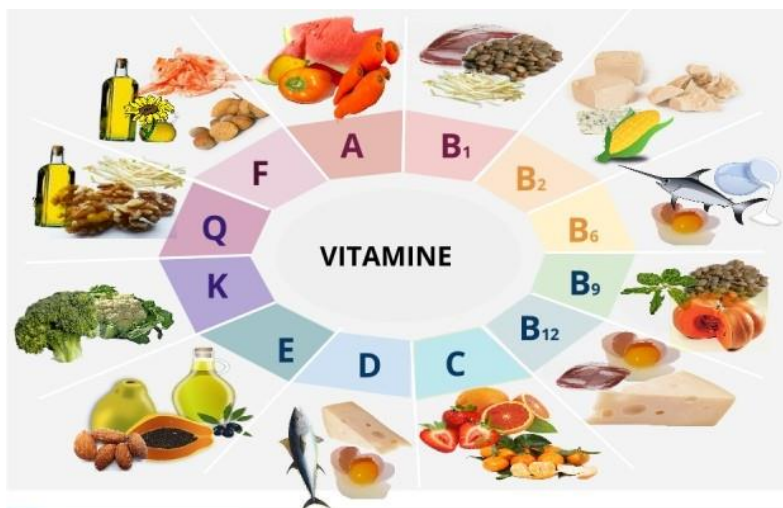
2. ทานโปรตีนให้เหมาะสมและเพียงพอ โปรตีนมีอยู่ในเมล็ดพืชผัก มันฝรั่ง ถั่ว นมพร่องไขมัน และอาหารทะเล ปลา ซึ่งเนื้อปลามีไขมันที่ดีและมากไปด้วยประโยชน์ โดยเฉพาะ โอเมก้า 3 ที่จะช่วยเสริมสร้างและลดการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้ เช่น สมออง ตาและเซลล์ของสเปิร์ม เป็นต้น ทั้งยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ลดอาการซึมเศร้า ป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้ดี เพราะฉะนั้นเพื่อชะลอวัยและห่างไกลจากโรคต่างๆ ควรทานปลาให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งจะดีที่สุด บางคนเข้าใจผิดว่าเนื้อวัวมีโปรตีนสูง แท้จริงแล้วไม่ถูกต้องนัก การที่เนื้อวัวให้พลังงานสูงเพราะมีโปรตีนมาก แต่ร่างกายย่อมต้องการ โปรตีนให้ได้สัดส่วนกับอาหารอื่น ถ้ากินมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนโปรตีนเป็นไขมันสะสมไว้ และไม่สามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานมาใช้ได้อีก



3. ควรหลีกเลี่ยงไขมันเมื่ออายุมากขึ้น ไขมันเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยง เพราะก่อให้เกิดโรคหลายอย่าง นั่นคือ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ น้ำมัน เนย มาของเนส โดยเฉพาะเมนูทอด อาหารที่ทอดด้วยน้ำมันใช้ซ้ำ หรือ ผัดที่ใช้ไขมันในการปรุงอาหารที่มีปริมาณมาก โดยอาหารประเภทนี้จะไปเพิ่มอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย จึงทำให้แก่เร็วและเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย กรดไขมันที่จำเป็นซึ่งเป็นกรดที่สำคัญที่สุดสำหรับร่างกายนั้น พบในเมล็ดพืชทุกชนิด ผลไม้เปลือกแข็ง และข้าว การเก็บรักษาอาหารประเภทนี้ต้องใส่ภาชนะปิด เพราะแสง ความร้อน และอากาศสามารถทำลายกรดไขมันที่จำเป็นได้



4. การทานวิตามินที่ได้จากพืชและสัตว์ วิตามินธรรมชาติมีคุณภาพสูงกว่าวิตามินสังเคราะห์ เพราะยิ่งถูกกระทบจากความเครียดมาก ร่างกายยิ่งต้องการวิตามินและเกลือแร่ทดแทนมากกว่าคนปกติเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน



5. เน้นผักและผลไม้สด อาหารในแต่ละวันควรเป็นผักสดและผลไม้ เนื่องจากมีปริมาณของโซเดียมน้อยมาก ดังนั้นจึงสามารถชะลอวัยและลดความเสี่ยงการป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะ โรคมะเร็งและโรคความดันโลหิตสูง แต่ทั้งนี้ผลไม้บางชนิดก็อาจมีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงได้ เช่น มะกอก มะพร้าว และอะโวคาโด เป็นต้น ทั้งนี้ประมาณ 70% อีก 30% ควรเป็นอาหารประเภทอื่นๆ เพราะจะเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายจะเห็นได้จากนักกีฬาชั้นนำระดับโลกต่างหันมาบำรุงร่างกายด้วยผัก และธัญพืชกันมากขึ้น



6. หลีกเลียงอาหารปรุงแต่งต่างๆ ได้แก่ อาหารหวานจัด อาหารสำเร็จรูป และ โซเดียมซึ่งมีอยู่ในเกลือ ผงชูรส ผงฟู และสารผสมอาหารต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ไม่มีคุณค่าแต่กลับมีโทษต่อร่างกายมากกว่า



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



8. กินอาหารแต่ละมื้อให้เหมาะสม ไม่ควรกินอาหารจนแน่นอึดอัด ควรกินแค่เกือบอิ่ม มื้อเช้าควรได้อาหารที่ให้พลังเพราะต้องทำงานทั้งวัน มื้อกลางวันไม่ควรทานมากจนแน่นท้องเพราะอาจทำให้ง่วงนอนในตอนบ่าย ส่วนมื้อเย็นควรเป็นอาหารที่เบาท้องเพราะใกล้เข้านอน ในขณะที่นอนหลับควรให้กระเพาะ และลำไส้ได้พักผ่อน



9. กินอาหารตามฤดูกาลและที่มีอยู่ในท้องถิ่น พืช ผัก ผลไม้ตามฤดูกาลจะทำให้ร่างกายมีความสมดุลกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี อาหารที่มีฤดูกาล หรือที่เข้ามาจากต่างประเทศ อาจเคลือบสารเคมี หรืออาจรังสีบางอย่างเอาไว้ ซึ่งทำให้ร่างกายไม่มีภูมิต้านทานได้ในฤดูร้อน ควรลดอาหารหนัก และในฤดูหนาวควรกินอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่น หลายคนชอบกินอาหารฝรั่ง ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารที่มีไขมันสูงเกินความต้องการของคนในประเทศ ซึ่งเป็นเมืองร้อนแต่เหมาะกับต่างประเทศที่เป็นเมืองหนาว
10. กินอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน หากทำงานนั่งโต๊ะในออฟฟิศ ซึ่งมีเครื่องปรับอากาศทั้งวัน ไม่ควรรับประทานอาหารแต่ละมื้อมากเกินไปกับกรรมกรที่ทำงานใช้แรงงานกลางแจ้ง



หลักการกินทั้ง 10 ประการนี้ ช่วยให้ท่านที่ปฏิบัติตามได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผนวกกับการดูแลเอาใจใส่ตัวเองด้วยการออกกำลังกายและปฏิบัติธรรมแล้ว จะทำให้สุขภาพกายและจิตแข็งแรง และคู่อ่อนกว่าวัย ไม่ว่าจะอายุจะล่วงเลยไปเท่าไรก็ตาม

ที่มา : <https://www.ryt9.com/s/prg/2644954>

http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=85&typeID=19&form=5