บทความพิเศษ เรื่อง : การบริโภคอาหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอายุยืน

โดยนพ.ธาดา เปี่ยมพงศ์สานต์ นายกสมาคมเวชสำอางและศัลยศาสตร์ผิวพรรณ

แพทย์กูรูผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง และภูมิแพ้ผิวหนังมากกว่า 40 ปี

คนสมัยไหนๆก็อยากหล่ออยากสวย อยากแก่ช้าอยากดูดีไปนานๆกันทั้งนั้น จึงพยายามสรรหาวิธีการปฏิบัติตัวต่างๆ เพื่อถนอมความอ่อนเยาว์ให้อยู่กับเราให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่การคืนความอ่อนเยาว์ให้อยู่กับเราแบบยั่งยืนนั้นต้องดูแลจากภายใน นั่นคือการที่เราหาสิ่งดีๆใส่เข้ามาในร่างกายเรา จากคำพูดของฮิพโพเครติส (Hippocrates) แพทย์ชาวกรีก หรือบิดาแห่งแพทย์ศาสตร์ ที่กล่าวไว้ว่า “Let food be thy medicine and medicine be thy food” ซึ่งแปลว่า “ ให้อาหารเป็นยา และยาคืออาหาร ” หมายถึงการให้เรานำสิ่งดีมีคุณประโยชน์ของอาหารนานาชนิดมาเป็นยาอายุวัฒนะ เสริมสร้างให้สุขภาพดีแข็งแรงจากภายใน วันนี้หมอจะแนะนำเกร็ดความรู้เพื่อเลือกสรรสิ่งดีๆ และวิวัฒนาการใหม่ๆเพื่อสร้างความอ่อนเยาว์จากภายในสู่ภายนอก แต่ก่อนอื่นต้องทราบก่อนว่าความชรานั้นมีสาเหตุมาจากอะไรได้บ้าง

ความชรามีสาเหตุใหญ่ 2 ประการ

1.ความชราตามอายุขัยคนเราต้องแก่เฒ่าเป็นธรรมดาเมื่ออายุมากขึ้นหากไม่ดูแลสุขภาพย่อมมีความเสื่อม

2.ความชราจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น การโดนแสงแดด หรือตากแดดบ่อยๆ ผิวได้รับรังสี UV อย่างต่อเนื่องทำให้เซลล์ผิวหนังเสื่อมได้ เร่งให้ผิวพรรณแก่ก่อนวัยหรือการสูบบุหรี่เป็นการเพิ่มสารชนิดหนึ่งเรียกว่า MMP (Matrix Metalloproteinase) มีฤทธิ์ทำลายเซลล์หนังกำพร้าและใยคอลลาเจน รวมถึงใยยืดหยุ่นซึ่งทำให้เราดูแก่เร็ว

การบริโภคอาหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอายุยืน

การรับประทานอาหารเพื่อให้อายุยืนแข็งแรงนั้น ในช่วงอายุยังน้อยอาจไม่ต้องกังวลเรื่องอาหารมากนัก อยากรับประทานอะไรก็เลือกตามใจชอบเพียง แต่อย่ารับประทานจำนวนมาก เพื่อควบคุมน้ำหนัก กะประมาณพอให้มีพลังงานใช้ บางทีเราทานไขมันที่เป็นคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ที่ดี แต่ร่างกายกลับเปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอลที่เลว (LDL cholesterol) ก็เป็นได้

อาหารทั่วไปที่เราทานกันเป็นหลักทุกวันนี้จัดได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

– กลุ่มเนื้อสัตว์ ซึ่งคนที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์อาจขาดสารอาหารบางชนิดทำให้เกิดอาการผมร่วง แต่เมื่อเราอายุมากขึ้นให้บริโภคปลามากขึ้น เช่นปลาแซลมอน (Wild Salmon)

– กลุ่มผักผลไม้ บริโภคให้เท่าๆ กัน แต่ถ้าคุณลดเนื้อสัตว์ลงเหลือ 1 ใน 3 ผักและผลไม้จะเหลือประมาณ 30% เท่าๆกัน พลังงานลดเหลือ 30% ของที่เคยบริโภคหรือประมาณ 1,200-1,500 แคลอรี่ให้บริโภคผักหลากสี นอกจากสีเขียว แล้วผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ ผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท ผักกาดสีม่วง ฯลฯ ให้เลือกผลไม้ไม่หวานสำหรับคนสูงอายุ แต่สำหรับหนุ่มสาวบริโภคอย่างไรก็ได้

– ข้าวขนมปังเค้ก ให้ลดลงหรือหลีกเลี่ยงไปเลย รวมถึงควรลดกาแฟลงให้เหลือวันละไม่เกิน 2 แก้ว แต่ให้ดื่มชาแทน ที่ผ่านมาคนไทยบริโภคข้าวมาตลอดจึงไม่ค่อยพบเห็นว่ามีคนอ้วนมากมาย ในปัจจุบันวิวัฒนาการหรือการนำอาหารฝรั่งเข้ามา ทำให้คนไทยเป็นโรคอ้วนมากขึ้น นักโภชนาการมักแนะนำให้ลดการบริโภคข้าว โดยอ้างว่าเป็นคาร์โบไฮเดรตสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันจึงอาจทำให้อ้วนได้

ปัจจุบันมีข้อมูลเรื่องประโยชน์ของการทานผักผลไม้หรือผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริมออกมาให้อ่านมากมาย พออ่านแล้วเราคงสับสนว่าเลือกทานอะไรดีเพื่อให้เราได้ประโยชน์จริง และเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอายุยืน โดยปกติแล้วร่างกายของคนเรานั้นเกิดการอักเสบตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้สุขภาพเราอ่อนแอลง วิธีรับมือที่ดีที่สุดคือการรับมือจากภายใน การทานอาหารเพื่อต้านการอักเสบนั้นจึงสำคัญ ฉะนั้นเราควรทานอาหารอะไรบ้างต่อวันจึงจะหยุดยั้งปฏิกิริยาการอักเสบได้

แอบเปิ้ล 1 ลูก • บลูเบอร์รี 4-5 ถ้วย • ว่านหางจระเข้ 1 กก.
โยเกิร์ต 4ถ้วย • เห็ด 1 กล่อง • ข้าวโอ๊ต 1 ถ้วย
อบเชย 4-5 ท่อน • ผักผลไม้ต่างๆ
เห็นรายการแล้วอาจจะเหนื่อยเพราะนี่ยังไม่รวมอาหารที่เราทานตามปกติเพื่อควบคุมน้ำหนัก ทำให้ต้องเสียเงินมากที่จะทานอาหารให้ครบสูตรวิธีง่ายๆ ที่ผู้เขียนแนะนำคืออาจทานน้ำมันปลาวันละ 2 เม็ด หรือ ทานชนิดปริมาณสูง 1 เม็ด หรือ น้ำมันตัวเคย (Krill oil) วันละ 1 เม็ด ซึ่งดีกว่าน้ำมันปลาหลายเท่า ถ้าทานสารโอเมก้า 3 ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคยังช่วยลดภาวะกระดูกพรุนได้อีกด้วย

สำหรับอาหารที่มีความสามารถในการขจัดอนุมูลอิสระได้ดีที่สุดในปริมาณ 1 ถ้วยเท่าๆกัน

ข้อมูลอาหารของสหรัฐอเมริกาโดยเรียงลำดับความสามารถในการขจัดอนุมูลอิสระ

ถั่วแดงมีความสามารถในการขจัดอนุมูลอิสระสูงสุด
ผลไม้ คือกลุ่มเบอร์รี เช่น บลูแครน และแบล็ก(ดำ) รองลงมาคือพรุนแอปเปิ้ล (1 ผล) เชอร์รี่ (ขออภัยไม่มีการวัด

ของผลไม้ไทย)

ผัก เช่น ถั่วแขก สดอาร์ติโชคส์ (artichokes) มันฝรั่งรัสเซีย

ตระกูลถั่วเม็ด เช่น พีแคน (Pecan) วอลนัท (Walnut) เฮเซลนัท(Hezelnut)

เครื่องเทศ เช่น กานพลูอบเชย

สำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติม สอบถามได้ที่โทรศัพท์ 02-4223993 , 095-5415186

หรือเข้าไปดูได้ใน FB: www.facebook.com/thada.skinexpert

สอบถามข้อมูลข่าวสารและบทความได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889