มอบความรักแด่ผู้สูงวัย ด้วยเคล็ดลับเสริมหัวใจให้แข็งแรง

ดร. หลุยส์ อิกนาร์โร เป็นสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์
ดร. อิกนาร์โร ได้สร้างผลงานอันโดดเด่นให้แก่วงการวิทยาศาสตร์มากมาย ความมุ่งมั่นอุตสาหะของเขาเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง เมื่อเขาได้รับรางวัลโนเบลอันทรงเกียรติด้านสาขาสรีรวิทยาหรือการแพทย์ เมื่อปี 1998 จากการค้นพบคุณประโยชน์ที่หลากหลายของสารไนตริกออกไซค์ที่มีต่อร่างกายมนุษย์ การค้นพบดังกล่าวส่งผลให้นักวิทยาศาตร์ทั่วโลกเดินหน้าวิจัยเรื่องนี้เพิ่มเติม ดร. อิกนาร์โร ทำงานกับเฮอร์บาไลฟ์ในการผลิต Niteworks® อาหารเสริมที่ออกแบบเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสร้างสารไนตริกออกไซด์ด้วยตัวเอง
ดร. อิกนาร์โร มีบทความวิจัยมากมายที่ได้รับการตีพิมพ์ และยังได้รับรางวัล Basic Research Prize จากสมาคมหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Heart Association) ในปี 1998 สำหรับผลงานความทุ่มเทอันยอดเยี่ยมของเขาต่อความเติบโตก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์ทางด้านหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Science) ด้วยและในปีเดียวกันนี้เอง ดร. อิกนาร์โร ก็ได้เข้ารับตำแหน่งสมาชิกสถาบันการศึกษาวิทยาศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (National Academy of Sciences) รวมถึงเป็นสมาชิกของวิทยาลัยสถาบันการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และอักษรศาสตร์อเมริกัน (American Academy of Arts and Sciences) ในปีถัดมา
ดร. อิกนาร์โร เป็นผู้ก่อตั้งสมาคม Nitric Oxide Society อีกทั้งเป็นผู้ก่อตั้งและหัวหน้ากองบรรณาธิการของวารสาร Nitric Oxide Biology and Chemistry เขาจบการศึกษาระดับวิทยาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาเภสัชวิทยา จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในปี 1962 และจบหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเภสัชวิทยา จากมหาวิทยาลัยมินนิโซต้า ในปี 1966 นอกจากนี้ ยังได้รับทุนการศึกษาระดับ postdoctoral สาขาวิชา chemical pharmacology จากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ (National Institutes of Health) ในปี 1968
* มูลนิธิโนเบลไม่มีส่วนเกี่ยวข้องใด ๆ กับเฮอร์บาไลฟ์ รวมทั้งไม่ได้ทบทวนวิจารณ์ อนุมัติ หรือให้การรับรองผลิตภัณฑ์ใด ๆ ของเฮอร์บาไลฟ์ทั้งสิ้น

มอบความรักแด่ผู้สูงวัย
ด้วยเคล็ดลับเสริมหัวใจให้แข็งแรง
ดร. หลุยส์ อิกนาร์โร
ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาการแพทย์*
เนื่องในโอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันที่ 13 เมษายนของทุกปี เราคนไทยมักไปกราบไหว้และแสดงความ

กตัญญูต่อพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่ป้าน้าอา ตลอดจนผู้หลักผู้ใหญ่ในครอบครัว ที่ได้อบรมเลี้ยงดูและสั่งสอนลูกหลานทุกคนตลอดมา อีกทั้งยังเป็นวันที่เราได้ระลึกถึงคุณงามความดีของผู้ใหญ่ทุกท่านที่ช่วยสร้างสังคมและบ้านเมืองให้น่าอยู่จนถึงทุกวันนี้ เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณท่าน เราจึงควรส่งเสริมให้บรรดาญาติผู้ใหญ่ในบ้านหันมาใส่ใจและเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพโดยรวมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพหัวใจที่สมบูรณ์แข็งแรง

โรคหัวใจเป็นหนึ่งในสาเหตุหลัก ๆ ของการเสียชีวิตของคนไทย โดยกระทรวงสาธารณสุขเผยว่า ระหว่างปี 2555-2558 มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มสูงขึ้น คิดเป็นอัตราการตาย 22.88 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคนในปี 2558 รวมทั้งหมด 18,922 คน ซึ่งคิดโดยเฉลี่ยเท่ากับเสียชีวิต 2 คนต่อชั่วโมง ยิ่งไปกว่านั้น คาดการณ์ว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในปี 2553 เป็นร้อยละ 32.1 ในปี 2583 ตามข้อมูลรายงานของมูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ

ด้วยประสบการณ์ที่สั่งสมมานานหลายปีและการศึกษาวิจัยข้อมูลเชิงลึก ดร. หลุยส์ อิกนาร์โร นักวิจัยด้านเภสัชวิทยา ผู้คว้ารางวัลโนเบล รวมถึงเป็นสมาชิกกองบรรณาธิการและคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการของสถาบันโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์ ได้แชร์เคล็ดลับการบริหารดูแลสุขภาพหัวใจง่าย ๆ 4 ข้อให้ผู้สูงอายุและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเมื่อพวกเราจำ “4 เคล็ดลับชูหัวใจให้แข็งแรง” นี้ได้ขึ้นใจแล้ว ญาติผู้ใหญ่ของเราก็จะมีความสุขกับสุขภาพร่างกายที่สดใสแข็งแรงและกระฉับกระเฉงไปอีกนานแสนนาน

1. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายอย่างการเดินหรือแอโรบิคในน้ำจะช่วยให้หลอดเลือดผ่อนคลายและขยายตัวมากขึ้น และเมื่อหลอดเลือดผ่อนคลายมากขึ้น เลือดก็จะสามารถไหลเวียนได้ดีขึ้นและเข้าไปบำรุงหัวใจ ซึ่งจะไปกระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารไนตริกออกไซค์ ที่จำเป็นต่อการควบคุม กำหนด และปกป้องระบบหัวใจและหลอดเลือดของร่างกายด้วย ผลลัพธ์ก็แน่ชัดเลยว่า ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไหร่ ร่างกายก็ยิ่งมีสารไนตริกออกไซค์มากเท่านั้น และจะนำมาซึ่งสุขภาพหัวใจที่สมบูรณ์แข็งแรง

2. รับประทานอาหารให้สมดุล โดยเฉพาะอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3

อาหารที่ดีต่อสุขภาพนั้นดีต่อทั้งหัวใจและต่อมรับรสของคุณ ไม่ว่าจะผักและผลไม้สด ๆ เอย รวมถึงโปรตีนและธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ต่างก็ช่วยเติมเต็มพลังงานและสารอาหารสำคัญที่ร่างกายคุณต้องการได้ทั้งนั้น อาหารอย่างปลาไขมันสูงอย่างแซลมอน แม็คเคอเรล ทูน่า เมล็ดแฟลกซ์ (Flax seed) วอลนัท เมล็ดฟักทอง และถั่วเหลือง ล้วนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ก็ช่วยบำรุงระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วยการรักษาระดับคลอเรสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์เอาไว้ ปลายังถือเป็นตัวเลือกอาหารชั้นดีแทนอาหารอย่างเนื้อวัวที่มีไขมันอิ่มตัวสูงด้วย

3. ผ่อนคลายความเครียด

การทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจากความเครียด เช่น เล่นโยคะ ฝึกสมาธิ และสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ล้วนให้ประโยชน์กับร่างกายมากกว่าที่คุณคิด ผลการวิจัยล่าสุดพบว่า อาการเครียดสะสมมีความเชื่อมโยงกับโรคหลอดเลือดหัวใจ รู้อย่างนี้แล้วละก็ ลองฝึกรับมือกับความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหัวใจให้แข็งแกร่งกันดีกว่า

นักวิจัยหลายคนพบว่า ระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ภาวะการทำงานในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายย่ำแย่ลง กล่าว

คือ หากคุณมีความดันโลหิตหรือคอเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว ความเครียดก็อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ระดับความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลสูงขึ้นไปอีก นอกจากนี้ ความเครียดอาจส่งผลต่อการแข็งตัวของเลือด ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจวาย ขณะที่คนที่มีระดับความเครียดต่ำมักมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าและทานอาหารที่มีโภชนาการดีกว่า ซึ่งพฤติกรรมทั้งสองข้อนี้ล้วนสำคัญต่อสุขภาพหัวใจทั้งสิ้น ดังนั้น การลดความเครียดจึงไม่ใช่แค่ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นการรักษาสมดุลของร่างกาย รวมถึงทำให้ระดับความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลอยู่ในเกณฑ์ดีอีกด้วย

4. ลดน้ำหนักเพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

รู้หรือไม่ว่าน้ำหนักที่ลดลงไป แม้จะอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ก็มีผลต่อสุขภาพหัวใจมหาศาลเลยทีเดียว การลดน้ำหนักโดยคำนึงถึงสุขภาพยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองแตก ความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้เช่นกัน การลดน้ำหนักยังให้ประโยชน์นานัปการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า เมื่อน้ำหนักของร่างกายเรา โดยเฉพาะไขมันหน้าท้องอยู่ในระดับสุขภาพดี หลอดเลือดแดงก็จะสามารถขยายตัวได้ดีขึ้น ส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นตามไปด้วย

เนื่องในโอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติปีนี้ เราสามารถแสดงความรักและห่วงใยต่อผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านด้วยการส่งเสริมให้พวกเขาหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงอยู่เป็นประจำ แม้เราไม่อาจเห็นผลลัพธ์ภายนอกได้อย่างแตกต่างชัดเจน แต่การทำตามเคล็ดลับเพื่อหัวใจที่แข็งแรงจะช่วยระบบหัวใจและหลอดเลือดในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น ดังนั้น ชวนคุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่ทุกท่านมาดูแลสุขภาพไปด้วยกัน และจำไว้ว่าแต่ละเคล็ดลับดี ๆ เหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใกล้การมีสุขภาพหัวใจที่ดีได้ในเร็ววัน

###

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมดูอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial

เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์

เฮอร์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอร์บาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอร์บาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก เฮอร์บาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอร์บาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง

บริษัทให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่าเฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิเช่น คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และนักกีฬาระดับแชมเปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ

ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และหุ้นของเฮอร์บาไลฟ์ได้ซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ของนิวยอร์ค (NYSE:HLF) โดยมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอร์บาไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่น ๆ ของบริษัทที่ http://ir.Herbalife.com บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุนเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัพเดทข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอร์บาไลฟ์
คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณธัญพร จ่าเหลา
โทร. 02233 4329-30 อีเมล pr@francomasia.com