เทรนด์ดูแลสุขภาพ 2020 ที่ต้องรู้!!

การดูแลสุขภาพ เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องใส่ใจ ซึ่งการดูแลสุขภาพมีหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การทานอาหารเสริม เป็นต้น จนกลายเป็นเทรนด์สุขภาพมาอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น ในปี 2020 นี้ มีเทรนด์อะไรที่น่าจับตามองบ้าง เพื่อเตรียมความพร้อม วางแผนการดูแลสุขภาพของตัวเองและคนรอบข้าง เรามาดูกันเลย!!

สื่อออนไลน์ ยิ่งเสพ ยิ่งเสี่ยง

เมื่อเราอยู่ในยุคที่โลกออนไลน์เข้าถึงได้ง่าย โดยเฉพาะ คนที่มีมือถือ คอมพิวเตอร์ แค่เพียงคลิก ก็สามารถเชื่อมต่อไปยังสถานที่ต่างๆ ได้ง่าย ไม่ต้องเสียเวลา แต่เทคโนโลยีแบบนี้ ก็เหมือนดาบสองคม ภัยคุกคามออนไลน์ที่พบได้บ่อย เช่น การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวลงใน Facebook แบบไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ทำให้มิจฉาชีพ สามารถเข้ามาดูเรื่องราว และความเป็นไปของเราได้ง่ายๆ ก่อนที่จะโพสต์อะไร หรือเสพสื่อใด ต้องคิด และกลั่นกรองให้ดี ควรใช้โซเชียลแบบระมัดระวังอย่างมีสติ

สื่อออนไลน์ ภัยเงียบสำหรับผู้สูงอายุ

สื่อออนไลน์กลายเป็นช่องทางหลักในการติดต่อสื่อสาร รับส่งข้อมูลข่าวสารแบบเรียลไทม์ จากข้อมูลการใช้งานสื่อออนไลน์ พบว่ามีผู้ใช้งานสื่อโซเชียลอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป เป็นกลุ่มประชากรที่แชร์ข่าวปลอม (Fake News) มากที่สุด โดยแชร์ต่อๆ กันมา มีจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นเหยื่อ หลงเชื่อและแชร์ข่าวลวงเหล่านี้โดยไม่รู้ตัว

อย่างไรก็ตาม แม้ปัจจุบันผู้สูงอายุเริ่มมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการรับข่าวสารผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเพิ่มมากขึ้น แต่การแชร์ข่าวปลอมในกลุ่มผู้สูงอายุ ก็ยังคงมีอยู่ให้เห็น ทั้งในรูปแบบที่เป็นข่าวเก่า, ข่าวที่ถูกสร้างขึ้น และข่าวที่หลอกให้เชื่อเพื่อจะขายสินค้า ตลอดจนแชร์ต่อๆ กันจากกลุ่มนี้ ไปอีกกลุ่มหนึ่ง จากเพื่อนสู่เพื่อน ทำให้การคัดกรอง

ข่าวมีน้อยลง และเกิดผลกระทบต่อสังคม และคนที่ตกเป็นเหยื่อในข่าวนั้น

ชีวิตติดฝุ่น PM2.5 อันตรายที่พึงระวัง

ไม่เพียงแค่ในเมืองหลวงเท่านั้นที่มีฝุ่นพิษ ตามต่างจังหวัดก็มีฝุ่นแฝงตัวอยู่แทบทุกพื้นที่ ถึงแม้ฝุ่นเหล่านี้ จะไม่สร้างโรคร้ายแรง แต่กลับทำให้ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษทางอากาศ 7 ล้านคน หากดูจากความเข้มของฝุ่น PM 2.5 ใน กทม. ย้อนหลัง จะพบแนวโน้มฝุ่นพิษที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนมกราคม – มีนาคม ซึ่งเด็ก และผู้สูงอายุจัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับผลกระทบโดยตรง การหายใจอยู่ในอากาศที่มีมลพิษ ไม่ได้ส่งผลต่อระบบหายใจของมนุษย์เพียงอย่างเดียว แต่จะเห็นได้ว่าปาก จมูก ลำคอ และปอดที่ได้รับผลกระทบต่อมลพิษด้วยเช่นกัน ทางออกจากปัญหานี้ควรมีความร่วมมือจากหลายฝ่าย ร่วมกันแก้ปัญหาจัดทำข้อเสนอแนะ ในการจัดการฝุ่นตั้งแต่ต้นทาง ทั้งเขตเมืองไปจนถึงภาคการเกษตร และภาคอุตสาหกรรมอย่างครบวงจร

กินตามใจปาก อยากแบบไหน กินแบบนั้น

การกินตามใจปาก เป็นเหตุของการเสียชีวิตที่ติด 3 อันดับแรกของคนไทย แต่ก็ไม่ใช่โรคติดต่อเรื้อรัง กลับเป็นโรคร้าย อย่างเช่น โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน หัวใจขาดเลือด ด้วยพฤติกรรมการกิน และการใช้ชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ก่อให้เกิดโรค ซึ่งอาหารยอดฮิตที่คนไทยนิยมในปีที่ผ่านมา ได้แก่ อาหารที่มีรสเผ็ด และรสหวาน ยังเป็นรสชาติยอดนิยมของคนไทย

ซึ่งในกลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่เน้นอาหารรสจัด วัยรุ่นเน้นรูปลักษณ์ ในขณะที่เด็ก และคนโสดกินผักน้อยที่สุด คนไทยบริโภคผัก และผลไม้สดลดลง ถึงแม้ว่า คนไทยส่วนใหญ่จะมีการบริโภคผัก และผลไม้อย่างน้อย 1 วันในแต่ละสัปดาห์ แต่สัดส่วนในการกินผัก และผลไม้นั้นลดลงทุกกลุ่ม ทุกวัย

เป็นอย่างไรบ้าง เทรนด์สุขภาพที่มาแรงในปี 2020 ถือว่า เป็นเทรนด์ที่ต้องรีบหันมาดูแลสุขภาพอย่างด่วนจี๋เลยทีเดียว เพราะล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ที่หลายคนกำลังเผชิญหน้ากันอยู่ หากเรามองข้ามเรื่องเหล่านี้ไป ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ มีเปอร์เซ็นเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ แน่นอน

ดังนั้น นอกจากหันมาตระหนักเรื่องการดูแลสุขภาพแล้ว เราต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเริ่มจากการเน้นทานผัก และผลไม้เหล่านี้ให้มากๆ

1. เสาวรส

เสาวรส จะมีรสหวานนำ ไม่เปรี้ยวมาก มีเส้นใยอาหารสูง หลายคนนำเสาวรสไปประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ทำสมูธตี้ ไอศกรีม และเค้ก ยิ่งใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ แนะนำให้กินสลัดผัก โดยใช้เสาวรสแทนเดรสซิ่งมายองเนส ไม่มีไขมัน และช่วยขับถ่ายได้ดี น้ำเสาวรสมีวิตามินซีมาก และเหมาะสำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูง

2. ต้นหอมญี่ปุ่น

ต้นหอมญี่ปุ่น โดยเฉพาะส่วนโคนสีขาว นิยมใช้ส่วนนี้มาประกอบอาหาร ใส่ในหม้อชาบู ช่วยเพิ่มความหวานแบบ

ธรรมชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น ต้นหอมญี่ปุ่นจะให้โปรตีนสูง อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม รวมถึงวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินเค ช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอรอล และความดันโลหิต

3. อโวคาโด

อโวคาโด มีราคาแพงพอตัวเลยล่ะ เปลือกสีน้ำตาลอมเหลือง เมื่อผ่าออกมา เนื้อข้างในจะเป็นสีเขียวอมเหลือง กินได้เฉพาะตอนที่สุกแล้วเท่านั้น รสสัมผัสเป็นแบบครีมมี่ สามารถหั่นใส่สลัด หรือโรยเกลือแล้วกินได้ทันที ที่สำคัญ ประโยชน์อโวคาโดสด ใช้บำรุงผิวพรรณ และเส้นผม ช่วยทำให้คุณมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา อโวคาโดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย และเหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักด้วยนะ

4. ฟักบัตเตอร์นัท

ขึ้นชื่อว่าฟัก แต่รสชาติไม่ได้เหมือนฟักเลยสักนิด อาจคล้ายฟักทองนิดหน่อย แต่นิ่ม และหวานกว่ามาก บัตเตอร์นัทเป็นผักที่คล้ายน้ำเต้า สีเหลืองสวย แต่ไม่ได้นิยมนำไปผสมกับวัตถุดิบอื่นเหมือนฟักทองนะ คุณอาจจะหั่นเป็นชิ้นยาวๆ จี่ในกระทะแล้วกินกับสลัด หรือโรยน้ำตาลทรายแดง นำเข้าเตาอบให้น้ำตาลละลายเป็นเกรซสีทอง แล้วรับประทานหลังมื้อหลักก็ได้ บัตเตอร์นัทมีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ซี แคลเซียม และเส้นใยอาหารสูง กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

5. สตรอว์เบอร์รี่

สตรอว์เบอร์รี่ มีรสชาติหวาน อมเปรี้ยว เรื่องวิธีการกินคงไม่ต้องบรรยายมาก เพราะไม่ใช่ผลไม้ใหม่ในเมืองไทย แต่ถ้าคุณกินแบบสดๆ ได้โดยไม่ผ่านการแปรรูป ก็จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ช่วยดีท็อกซ์สารพิษ ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี (HDL) และยังช่วยบำรุงผิว บำรุงสายตา ถ้ายังจำกันได้ สตรอว์เบอร์รี่เคยเป็นผลไม้เมืองหนาว ที่มีราคาแพงมากๆ ในสมัยก่อน แต่ตอนนี้เราสามารถซื้อในราคาย่อมเยาว์ได้แล้ว

6. มันเทศญี่ปุ่น

มันเทศญี่ปุ่น มีประโยชน์เสมอกันทุกสายพันธุ์ คือมีสารยับยั้งเอนไซม์ที่ช่วยย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล จึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีมิวซินที่ช่วยเรื่องผิวพรรณ และช่วยลดคอเลสเตอรอล มีสารเบต้าแคโรทีนสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา บางช่วง

ดังนั้น เมื่อเราอยู่ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แค่เริ่มปี 2020 ก็มีเทรนด์ที่ต้องรักษาสุขภาพให้ตระหนักมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ฝุ่นพิษ PM 2.5 , ไข้หวัดระบาด ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวมากๆ ที่เราต้องใส่ใจ และหาวิธีป้องกัน ถึงแม้ คุณจะไม่ได้ออกไปพบปะผู้คนนอกบ้าน ก็ควรดูแลสุขภาพเช่นกัน นั่นคือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อย 2-3 วันก็ดี วันละ 20-30 นาที ตัวอย่างเช่น กระโดดเชือก ทำความสะอาดบ้าน ปั่นจักรยาน ตลอดจนทำอาหาร แค่ขยับร่างกาย ก็คือการออกกำลังกายแล้วล่ะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official