เฮอร์บาไลฟ์ จัดงาน “เวลเนส ทัวร์” ครั้งที่ 6 ที่ประเทศไทย เน้นย้ำความสำคัญของโภชนาการที่สมดุล และไลฟ์สไตล์ที่แข็งแรงกระฉับกระเฉงในยุคดิจิทัล

กรุงเทพฯ – เมื่อเร็ว ๆ นี้ เฮอร์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก จัดงาน “เฮอร์บาไลฟ์ เอเชียแปซิฟิก เวลเนส ทัวร์” ครั้งที่ 6 ขึ้นในประเทศไทย ที่กรุงเทพมหานคร โดยมุ่งหวังที่จะกระตุ้นให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับโภชนาการที่สมดุล การออกกำลังกาย และไลฟ์สไตล์ที่มีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายโดยรวมให้แข็งแรง รวมถึงสุขภาพสมองด้วย

วิทยากรรับเชิญนายแพทย์แกรี่ สมอลล์ ซึ่งเป็นสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์ และเป็นสุดยอดผู้เชี่ยวชาญด้านสมองจากสหรัฐอเมริกา ได้อภิปรายเกี่ยวกับสุขภาพสมองและอิทธิพลของเทคโนโลยีที่มีต่อสมองของเรา โดยระหว่างกิจกรรมเสวนาที่จัดขึ้น นายแพทย์แกรี่ ยังได้แนะนำเคล็ดลับฝึกสมองให้แจ่มใสอ่อนเยาว์ และอธิบายเรื่องภาวะ Digital Dementia ซึ่งเป็นศัพท์ที่ใช้เรียกภาวะที่ผู้คนมีอาการหลงลืมหรือเสียสมาธิได้ง่ายเนื่องมาจากการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลมากจนเกินไป

รายงานล่าสุดของ Google Consumer Barometer เผยว่า มากกว่าร้อยละ 50 ของคนไทยใช้อินเตอร์เน็ตทุกวัน ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 89 นับจากปี 2013 และร้อยละ 70 ของคนไทยใช้สมาร์ทโฟน เพิ่มขึ้นร้อยละ 126 นับตั้งแต่ 3 ปีที่แล้วเช่นกัน

“ยุคดิจิทัลช่วยให้เราเชื่อมต่อกับผู้คนในสังคมได้ตลอดเวลาและสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆมากมาย แต่ก็ส่งผลด้านลบต่อสุขภาพสมองด้วย” นายแพทย์แกรี่ กล่าว “โชคดีที่มีวิธีการเพิ่มสมรรถภาพสมองแบบง่าย ๆ และนำไปใช้ได้จริง เฮอร์บาไลฟ์สนับสนุนให้ผู้คนมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี ตลอดจนเชื่อมั่นอย่างหนักแน่นว่า โภชนาการที่ดีมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้สมองแจ่มใสแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา” นายแพทย์กล่าวเสริม

ในระหว่างกิจกรรมเสวนา นายแพทย์แกรี่ ได้แชร์เคล็ดลับง่าย ๆ ที่ช่วยให้สมองอ่อนเยาว์และกระฉับกระเฉง พร้อมยังอธิบายด้วยว่า การออกกำลังกายมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เซลล์สมองกระฉับกระเฉงตื่นตัวอยู่เสมอ ในขณะที่วิธีการฝึกฝนใช้สมองและทบทวนความจำ เช่น เกมส์ปริศนาอักษรไขว้ ซูโดกุ หรือการเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ ก็ช่วยเสริมสร้าง

กล้ามเนื้อสมองได้เช่นกัน การนอนหลับให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด และได้รับโภชนาการที่ดี จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคด้านสมองได้

“ในฐานะบริษัทโภชนาการระดับโลก เฮอร์บาไลฟ์ต้องการส่งเสริมให้คนไทยได้รับโภชนาการที่สมดุลและมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยนำการเปลี่ยนแปลงดีๆ มาให้คนไทยได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” คุณสุพจน์ ฤทธิพิชัยวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ เฮอร์บาไลฟ์ ประเทศไทย กล่าว