5 เคล็ดลับ Always Young เปิดวิถีสุขภาพดีแบบชาวอาทิตย์อุทัย ฉบับ “ฮิโระ ซาโนะ”

เอ่ยชื่อ ฮิโระ ซาโนะ หลายคนอาจจะขมวดคิ้ว แต่ถ้าพูดชื่อ “ฮิโระซัง” หนุ่มญี่ปุ่นผู้ดำเนินรายการสุโก้ยเจแปนทางช่อง One31 รายการที่ทำให้เราอยากจะเก็บกระเป๋าท่องเที่ยวญี่ปุ่นไปด้วยในทันที ทุกคนคงร้องอ๋อ... แล้วเชื่อไหมว่า เห็นฟิต ๆ ลุย ๆ พาไปเที่ยวทุกแนวได้แบบนี้ เขาคนนี้ได้เดินข้ามพ้นเขตเลข 3 มาหลายปีแล้ว

สำหรับ ฮิโระ ซาโนะ ก็เป็นเช่นเดียวกับคนญี่ปุ่นอีกหลายคนที่ตัวเลขของอายุไม่ได้เป็นปัจจัยที่จะมายับยั้งการใช้ชีวิตได้ แต่อะไรกัน? ที่ทำให้ชาวญี่ปุ่นนั้นมีสุขภาพดีและอายุเฉลี่ยสูงที่สุดในโลกจากทุกสถิติการสำรวจ เรามาดู 5 เคล็ดลับวิถีสุขภาพดี แบบฉบับหนุ่มญี่ปุ่นแท้ ๆ ของเขากันได้เลย

เคล็ดลับที่ 1 ออกกำลังกาย

“โดยปกติผมจะตื่นเช้า ผมตั้งเป้าไว้ว่าต้องออกกำลังกายก่อนไปทำงานทุกวัน อย่างน้อย 30 นาที ซึ่งผมจะเริ่มจากการวิ่งก่อน และก็เวทเทรนนิ่ง เนื่องจากไม่มีเวลาไปฟิตเนส เพราะผมต้องเดินทางบ่อย ผมไป ๆ มา ๆ ระหว่างประเทศไทยกับประเทศญี่ปุ่นตลอด ทำให้ผมต้องหาวิธีออกกำลังกายที่สามารถทำเองได้ทุกที่ หลังจากออกกำลังกายแล้วจึงเริ่มทำงาน งานในช่วงเช้าของผมจะเน้นทำงานที่ต้องใช้สมาธิและความคิด เช่น งานครีเอทีฟหรือตอบอีเมล จากนั้นค่อยมาทำงานประเภทอื่นๆ ต่อไป”

เคล็ดลับที่ 2 สร้างสมดุลให้ชีวิต

“ผมจะพยายามแบ่งชีวิตให้สมดุลที่สุด สิ่งสำคัญของการสร้างสมดุลให้กับร่างกายของผม คือ การพักผ่อน งานผมบางเดือนค่อนข้างยุ่ง ดังนั้นในบางเดือนที่งานไม่หนักมาก ผมจะใช้เวลาเพื่อพักผ่อน การพักผ่อนของผม คือ การไปใช้ชีวิตกับธรรมชาติ เช่น ไปทะเลดำน้ำ ดูปลา ตกปลา และอ่านหนังสือ ที่สำคัญผมจะปิดโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้ตัวเองได้พักผ่อนอย่างแท้จริง”

เคล็ดลับที่ 3 ป้องกันตัวเองจากความเจ็บป่วย

“ผมใช้การกินช่วยในการดูแลร่างกายครับ เวลาที่ผมเหนื่อยล้าผมจะกินอาหารญี่ปุ่น เป็นที่ทราบดีว่า อาหารญี่ปุ่นนั้นเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะใช้แต่วัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติจำพวกผัก ใส่เครื่องปรุงน้อย และไม่ค่อยมีน้ำมัน สำหรับผมแล้ว “สุขภาพที่ดีสำคัญกว่ารสชาติที่ดี” ทำให้ผมเลือกที่จะทานอาหารในแบบรสชาติจืด ๆ เน้นไปที่ผัก ถั่ว

และไข่ หรือผลิตภัณฑ์ออร์แกนิค และก็ทำทานเองครับ

นอกจากการกินแล้ว สิ่งสำคัญไม่แพ้กัน คือ การนอนหลับ ในทุกวันผมจะต้องนอนให้ได้ 6-7 ชั่วโมง และเข้านอนไม่เกินเที่ยงคืน เพื่อให้ตื่นในเวลาหกโมงเช้า ในเรื่องของการดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เจ็บป่วยผมลองมาหลายวิธีแล้ว และผมพบว่าวิธีนี้ดีกับตัวเองที่สุดครับ”

เคล็ดลับที่ 4 ทานอาหารเสริมบ้าง

“อย่างที่บอกว่า ผมเน้นดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหาร เพราะเราทำอาหารทานเอง ทำให้ผมสามารถเลือกใช้วัตถุดิบได้เอง ส่วนมากผมจะใช้วัตถุดิบธรรมชาติของญี่ปุ่นเป็นส่วนประกอบหลัก อย่างเช่น เห็ด ซึ่งเป็นวัตถุดิบธรรมชาติที่หาทานไม่ยาก ที่สำคัญมีคุณค่าทางอาหารมาก เห็ดบางชนิดช่วยให้ผิวพรรณดี ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผมสวย ลดความเหนื่อยล้า โดยปกติแล้วคนญี่ปุ่นเองก็นิยมเอาเห็ดมาทำเป็นอาหาร เช่น เมตาเกะ ชิตาเกะ มัตซึตาเกะ หรือ เอริงกิ ซึ่งแต่ละชนิดก็จะมีวิธีเอามาทำอาหารที่ต่างกันไป อย่างผมชอบเห็ดเมตาเกะ ผมจะเอามาทำซุป หรือหม้อไฟ บางครั้งแค่รับประทานอาหารก็คงไม่พอ เราอาจจะต้องทานอาหารเสริมด้วย คนญี่ปุ่นจะรับประทานอาหารเสริมกันเยอะครับ เวลาทำงานเหนื่อยๆ เราก็อยากมีตัวช่วย จะเห็นได้ว่าร้านยาและร้านสะดวกซื้อในญี่ปุ่นนั้นมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอยู่มาก และก็ล้วนแต่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน เนื่องจากคนญี่ปุ่นจะช่างเลือกเวลาซื้อของเหล่านี้ครับ เราจะดูรายละเอียดผลิตภัณฑ์ว่ามาจากไหน ใครเป็นผู้ผลิต เพราะเราให้ความสำคัญกับวัตถุดิบมากครับ
”

เคล็ดลับที่ 5 ดูแลสุขภาพเป็นองค์รวม

“วิถีชีวิตคนญี่ปุ่น ประกอบด้วย อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย นอน และทำงาน เรื่องสุขภาพสำคัญอันดับหนึ่ง เห็นได้จากรายการทีวีว่าส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องอาหารและสุขภาพทั้งนั้น เพราะการทานอาหารที่มีคุณภาพทำให้รู้สึกป่วยน้อยลง คนญี่ปุ่นจะเน้นการรับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติและฤดูกาล เพื่อนำภูมิคุ้มกันจากธรรมชาติมาเสริมร่างกายให้แข็งแรง เช่น ในช่วงสิ้นเดือนกันยายน – ตุลาคม เป็นฤดูที่เราจะนิยมไปเก็บเห็ดมาทำอาหารกัน นอกจากนั้นก็เน้นท่องเที่ยวตามสถานที่ธรรมชาติ เช่น เดินป่าหรือปีนเขา เพราะเราเชื่อว่าธรรมชาติช่วยให้เรา คลายเครียดและสดชื่นไปพร้อมกัน”

“ส่วนการออกกำลังกายและการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นเรื่องสำคัญที่ขาดไม่ได้ที่เราต้องทำเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายสมดุล และ “การทำงาน” คนญี่ปุ่นเราทำงานกันถึงอายุ 65 – 70 ปี เราเชื่อว่าการทำงานนั้น ให้สมองได้คิด และก็ถือว่าเป็นการออกกำลังไปด้วย จะเห็นว่าคนสูงอายุมักจะออกจากบ้านมาทำงานบริการเล็ก ๆ เช่น ขับรถแท็กซี่ หรืองานร้านอาหารครับ”

ไม่ยากเลย สำหรับการดูแลสุขภาพตามแบบฉบับคนญี่ปุ่นแท้ๆ ที่ไม่ว่าใครก็สามารถนำไปปรับใช้กับตัวเองได้อย่างง่าย ๆ มาเริ่มต้นสุขภาพดีกันตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพแข็งแรงและความอ่อนเยาว์ที่จะอยู่กับเราตลอดไป หรือติดตาม

วิถีชีวิตสุขภาพดีแบบญี่ปุ่น พร้อมบุกฟาร์มเห็ดไมตาเกะ ในเมืองนีกาตะเพื่อค้นหาคุณค่าดีๆ จากธรรมชาติสุดพิเศษที่จะทำให้ต้องร้องว้าวไปด้วยกันกับฮิโระ ซาโนะได้ในรายการสุโก้ยเจแปน ในวันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม 2561 เวลา 23.20 -23.50 น. ทางช่อง One 31 หรือติดตามเพิ่มเติมที่ Facebook @sugoijapanTH