Blackmores ร่วมไขความลับ วิตามินชีวิตคืออะไร?

ด้วยสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันสูง ทำให้คนส่วนใหญ่มุ่งมั่นทำงานหาเงินจนลืมดูแลตัวเอง เพราะที่จริงแล้วแม้ว่าเราจะมีเงินมากแค่ไหน หากสุขภาพไม่ดีก็ไม่สามารถมีความสุขได้ วันนี้จึงมีเคล็ดลับดีๆว่าการเติมวิตามินให้ชีวิตต้องทำอย่างไรบ้าง เพื่อให้มีความสุขพร้อมทั้งกายและใจในทุกๆวัน

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส นำโดย น.ส.ผุสดี สุจิตจร ผู้จัดการทั่วไป เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว และส่งเสริมให้คนไทยใส่ใจสุขภาพมาโดยตลอด อีกทั้งยังมีการตอบแทนสังคมอย่างต่อเนื่อง จึงได้จัดงาน Blackmores 85thAnniversary of Well Being โดยเชิญ พญ. ธิศรา วีรสมัย หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัยโรงพยาบาลพญาไท 1 ร่วมไขความลับวิตามินชีวิต รวมถึงมอบเงินจำนวน 200,000 บาท ให้กับมูลนิธิเด็กโรคหัวใจ ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

พญ. ธิศรา วีรสมัย หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท 1 กล่าวว่า ในปัจจุบันการแพทย์ทั่วโลกหันมาเน้นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน มีหลายบทความทางการแพทย์ในต่างประเทศ ที่ให้ความสำคัญกับคำว่า Lifestyle is medicine หมายถึงรูปแบบการใช้ชีวิตที่ส่งผลให้สุขภาพดี ทั้งในแง่การป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ การบำรุงรักษาสุขภาพ ตรงกับการดูแลสุขภาพในเชิงรุก โดยการป้องกันในปัจจุบัน คือ Choose to be a well being คือการกินดี อยู่ดี หลับดี และมีความสุข

การกินดี ในอดีตจะเน้นการรับประทานให้ครบ 5 หมู่ แต่ขณะนี้อาหารที่ดีจะต้องมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เป็นอาหารที่หวานน้อย มีกากใยสูง ผัก ผลไม้ควรปลูกในดินที่อุดมในด้วยสารอาหารจะทำให้พืชผักมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงควรเลือกทานผัก ผลไม้ที่มีหลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามินเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการเลือกผัก ผลไม้ที่มีสีเข้มจะได้สารต้านอนุมูลอิสระในความเข้มข้นที่สูง แต่ในบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะปรุงอาหารสดรับประทานเองให้ได้รับสารอาหารที่พอเหมาะกับช่วงวัย จึงจำเป็นจะต้องรับประทานวิตามินเสริม แต่ต้องให้เหมาะกับปัญหาสุขภาพ และช่วงวัยนั้นๆ

การอยู่ดี ควรแบ่งเวลาออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ เพราะคนวัยทำงานต้องเจอกับความเครียด มีปัญหาปวด คอ บ่าไหล่ หรือ ออฟฟิศซินโดรม การออกกำลังกายสามารถสอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะทำงาน อาจทำท่ายืดกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวดและความเครียดได้ การหลับดี ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งช่วงเวลา 22.00-01.00 น. เป็นช่วงที่ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormones) นอกจากนี้ในช่วงเวลาดังกล่าว วิตามินหรือสารอาหารที่รับประทานไปก่อนหน้านี้ มีบางตัวสามารถออกฤทธิ์ เป็นการต้านอนุมูลอิสระซ้ำได้อีก และสุดท้าย มีความสุข ทุกคนต้องรู้จักคิดบวก และขอบคุณทุกเหตุการณ์ในชีวิตไม่ว่า

เหตุการณ์จะแย่แค่ไหน ขอให้คิดว่าเป็นประสบการณ์ที่ให้ได้เรียนรู้และใช้ชีวิตในวันต่อๆ ไป สิ่งเหล่านี้เรียกว่า Be a Well being การเติมวิตามินให้กับชีวิต

ในส่วนของคนที่มีความเครียด วิตามินต้านเครียด คือวิตามินบี ซึ่งสารอาหารจะอยู่ในถั่ว ธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ แต่บางครั้งร่างกายขาด จำเป็นต้องรับประทานวิตามินบีเสริม โดยวิตามิน บี1 บี2 บี5 บี12 จะทำงานร่วมกันช่วยบำรุงสติปัญญา สมอง และกล้ามเนื้อ นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่า การทานวิตามินบี ร่วมกับไบโอตินและโฟเลส จะช่วยคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ได้ดี รวมถึงยังมีการศึกษาพบว่า คนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้า จิตตกเครียด ร่างกายมีความต้องการสารอาหารประเภทวิตามินซี สังกะสี และแมกนีเซีย เพิ่มอีกด้วย เหล่านี้คือบรรดาวิตามินต้านเครียด ซึ่งสามารถหาได้จากอาหารและเสริมด้วยวิตามิน

น.ส. พรภัทร จิรเรืองปัญญา ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า ในโอกาสครบรอบ 85 ปี ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส อยากให้คนไทยใช้ชีวิตในแบบ Be a well being ซึ่งเป็นแนวคิดหลักของแบลคมอร์สทั่วโลก นั่นคือ ตัวเราเองคือผู้เลือกที่จะมีสุขภาพดีได้ทั้งกายและใจ อยากเชิญชวนให้ผู้ที่รักสุขภาพมาร่วมแชร์ประสบการณ์ความสำเร็จจากการหันมาดูแลตัวเองและคนที่เรารัก เพื่อนำเรื่องราวมาสร้างเป็นบทเพลงวิตามินชีวิต ซึ่งจะแต่งโดย คุณบอย ตรัย ภูมิรัตน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้หลายๆ คนลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงชีวิต ซึ่งแบลคมอร์สได้เปิดโอกาสผู้บริโภคส่งเรื่องราวมาที่ www.blackmores85years.com