

สวย จากภายใน

ไม่ต้อง
พึ่งหมอ

Let's
Do it





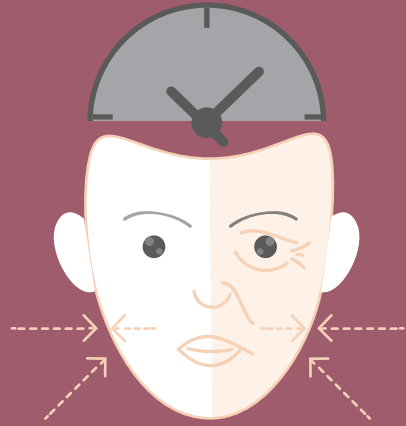
สมัยนี้ใครๆ ก็หันไปพึ่งการศัลยกรรม โบ้ท็อกซ์ ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก อาหารเสริมบำรุงผิวพรรณเพื่อให้คงความหนุ่มสาว เพราะเทคโนโลยีเหล่านี้ดูเห็นผลเร็ว อีกทั้งยังมีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างแพง และการรีิวผลิตภัณฑ์จากผู้ใช้งจริงมากมาย ความสะดวกง่ายดายเหล่านี้ ทำให้เราหลงลืมที่จะใส่ใจดูแลสุขภาพจากภายในอย่างแท้จริง ทั้งที่ภาวะเสื่อมของร่างกายนั้น เริ่มต้นขึ้นจากภายในตัวเรา

ดังนั้นเราควรที่จะเริ่มที่สวยจากภายในเสียก่อน ซึ่งก็คือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เมื่อเราสวยหล่อแข็งแรงจากภายในแล้ว ก็จะแสดงให้เห็นออกมาเป็นร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ผิวพรรณที่สดใส เปล่งปลั่ง บางคนอาจแถมด้วยความอ่อนเยาว์ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งทั้งหมอโรคภัย และหมอความงาม



เสื่อมตามวัยใครๆ ก็ต้องเจอ

แน่นอนว่าเมื่อเวลาเดินไปข้างหน้า อายุก็มากขึ้นตามร่างกายเราที่ใช้การมากขึ้นย่อมมีเสื่อมถอย แต่จะเสื่อมช้าเสื่อมเร็วนั้นมีปัจจัยที่ส่งผลทั้งภายนอกและภายใน



ปัจจัยภายนอก

เช่น การเผชิญกับแสงแดดหรือมลพิษต่างๆ การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ชอบกินของหวาน ของทอด ทานอะไรที่มันเกิน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด การไม่ออกกำลังกาย หรือการขาดสารอาหาร เป็นต้น

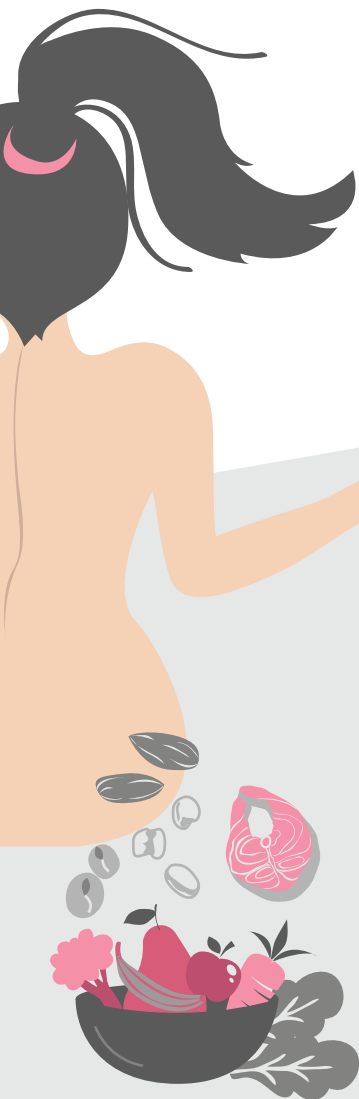


ปัจจัยภายใน

คือ พันธุกรรม ที่ส่งผลให้คนเราแก่ช้าหรือเร็วต่างกันได้

ซึ่งพันธุกรรมไม่ใช่สาเหตุหลักที่จะทำให้ระบบอวัยวะต่างๆของเราเสื่อมเร็ว

ต้นเหตุหลักๆ เกิดจากสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเราต่างหาก



ฉะนั้นหากเราพึ่งพาแต่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมตามคำโฆษณาชวนเชื่อและพึ่งเทคโนโลยีความงามที่ช่วยให้ร่างกายภายนอกแลดูอ่อนเยาว์ แต่ละเลยที่จะใส่ใจดูแลสุขภาพแข็งแรงของอวัยวะภายในตัวเราอย่างถูกวิธีหรืออย่างแท้จริงแล้ว สักวันโรคร้ายอาจมาเยือนได้

เคล็ดลับ!

สวยจากภายใน สุขภาพแข็งแรง อย่างถูกวิธี

มาดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
ปราศจากโรคร้าย ผิวยุเยาว์
สดใสกันตามนี้

1 กานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ STEP

เน้นผัก ผลไม้ เนื้อปลา เมล็ดธัญพืช ข้าวกล้อง ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ และควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีรสหวานจัด ไขมัน และคอเลสเตอรอลสูง

2 STEP

เสริมเติมด้วยอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants)

อนุมูลอิสระเป็นวายร้ายในร่างกาย ซึ่งทำลายภูมิคุ้มกันและเซลล์ต่างๆ ทำให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบของริ้วรอย ความชรา และโรคความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ที่ร้ายที่สุดคือ เป็นตัวก่อโรคมะเร็งและเนื้อร้ายหรือเซลล์มะเร็งได้นั่นเอง



อนุมูลอิสระเกิดจากอะไร

อนุมูลอิสระเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ พฤติกรรมการทานอาหาร เช่น การทานอาหารมัน ปิ้ง ทอด ย่าง การใช้น้ำมันทอดซ้ำ ความเครียด การทำงานหรือออกกำลังกายหักโหม การบาดเจ็บทางกายหรือจากมลภาวะต่างๆ เช่น รังสี UV แสงแดด การสูบบุหรี่ ก็จะเป็นตัวเร่งให้มีการ

ผลิตอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น แต่โดยปกติเมื่อเกิดการสร้างอนุมูลอิสระ ร่างกายจะสามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้ ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระจะอยู่ในอาหารที่เราทานเข้าไป โดยเฉพาะอาหารพวกผักผลไม้หลากสี

อาหารก่อกองคุณและโทษ แต่หากเราเลือกทานอาหารอย่างถูกวิธี เช่น การทานผักผลไม้ ธัญพืช ซึ่งเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภัย สุขภาพแข็งแรง แลลมมาด้วยความอ่อนเยาว์ ผิวพรรณสดใสได้

อาหารที่เป็นแหล่ง สารต้านอนุมูลอิสระ

สารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนใหญ่จะอยู่ในผักผลไม้ ซึ่งผักผลไม้มีคุณสมบัติช่วยต้านเป็นอาหาร
กากใย ซึ่งช่วยการขับถ่าย ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ต้านการเจ็บป่วย ตลอดจนมีฤทธิ์ในการ
ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งด้วย อาทิ

วิตามินซี

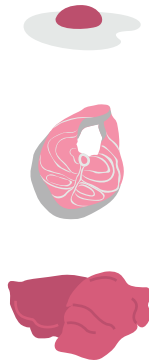


พบในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม
ฝรั่ง มะนาว สตรอว์เบอร์รี่ กีวี
บร็อกโคลี่ มะเขือเทศ ฯลฯ

คุณสมบัติเด่น

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

วิตามินเอ

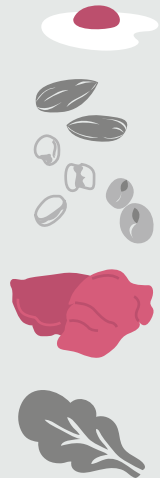


พบในตับ เนื้อปลา ไข่แดง

คุณสมบัติเด่น

บำรุงสายตา ผิวหนัง
กระดูก อวัยวะสืบพันธุ์
เสริมภูมิคุ้มกัน และ
ป้องกันการเกิดมะเร็ง

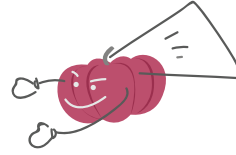
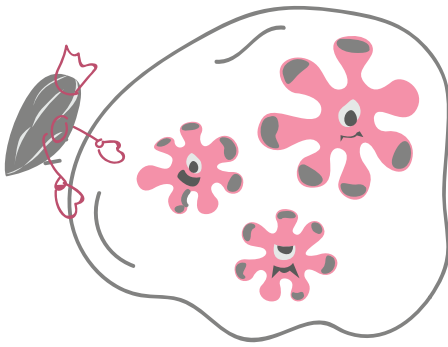
วิตามินอี



พบในผักใบเขียว ตับ
ธัญพืช จมูกข้าวสาลี ถั่ว
ไข่แดง เนย

คุณสมบัติเด่น

ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
และหลอดเลือด
เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุง
ประสาท และระบบ
สืบพันธุ์



เบต้าแคโรทีน



พบในผัก
ผลไม้สีเหลือง ส้ม และสีเขียว
เข้ม เช่น แครอท มันเทศ
ฟักทอง มะละกอ
บร็อกโคลี่ ฯลฯ

คุณสมบัติเด่น

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
บำรุงผิวพรรณ บำรุงสายตา
ยับยั้งและป้องกันการเกิด
มะเร็ง

ไลโคปีน



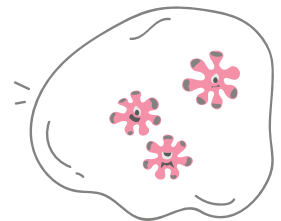
พบในผักผลไม้ที่มีสีแดงและ
สีชมพู เช่น มะเขือเทศ แตงโม
มะละกอ ฟรุ้งขึ้นก เกรปฟรุ้ด
ที่มีเนื้อสีชมพู ฯลฯ

คุณสมบัติเด่น

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและ
ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง
เป็นต้น



และถ้าจะให้ได้
ประโยชน์กับร่างกาย
ที่สุด ควรทานผักผลไม้
ที่หลากหลายและ
มีสีส้มต่างๆ
หมุนเวียนไป เพื่อ
ให้ร่างกายได้รับ
สารต่างๆ ที่เป็น
ประโยชน์อย่างสมดุล



3 ออกกำลังกายเป็นประจำ

STEP



เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังเป็นวิธีนำออกซิเจน เข้าสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้ดีที่สุด ยิ่งร่างกายได้รับ ออกซิเจนมากขึ้นเพียงใด ก็จะช่วยต่อต้านการเกิดอนุมูลอิสระได้มากขึ้นเท่านั้น การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้ดี ส่งผลให้ผิวพรรณสดใสขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

โดยเริ่มแรกควรออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ ไม่เหนื่อยจนเกินไป แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้ได้นานอย่างน้อย 20-30 นาที แต่ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง และความถี่ในการออกกำลังกาย ควรเป็น 3-5 วันต่อสัปดาห์

เคล็ดลับ



เมื่อเริ่มต้นควรออกกำลังกายให้ได้วันเว้นวัน หรือ 2-3 วัน ต่อสัปดาห์ก่อน เพื่อให้ร่างกายปรับตัว และฟื้นจากความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อที่ยังไม่เคยชิน

เทคนิคของการออกกำลังกายเป็นประจำ

- ❗ ต้องคิดว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ขาดไม่ได้ เหมือนการนอนหลับหรือการทานอาหาร
- ❗ เลือกออกกำลังกายที่ชอบที่สุดและสะดวกที่สุด
- ❗ อาจมีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย จะช่วยให้ออกกำลังกายด้วยกันอย่างต่อเนื่อง
- ❗ ในระยะเริ่มแรกไม่ควรหยุด จะช่วยให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
- ❗ บันทึกการออกกำลังกายทุกครั้ง
- ❗ ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายทุกเดือน
- ❗ ให้รางวัลตัวเองเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายได้
- ❗ การออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยดีกว่าการไม่ออกกำลังกาย แต่หากเจ็บป่วย ควรหยุดพักการออกกำลังกายไว้ชั่วคราวจนกว่าอาการเจ็บป่วยจะดีขึ้น



4 พักผ่อน ให้เพียงพอ STEP



การพักผ่อนน้อยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โรคภัยเข้ามาใกล้กายและผิวพรรณไม่สดใส เป็นสิ่งจำเป็นพอๆ กับการทานอาหารที่มีประโยชน์ เราควรนอนหลับให้สนิทวันละ 7-8 ชั่วโมง และควรเข้านอนช่วง 3-5 ทุ่มเพราะเวลานี้เป็นเวลาทีระบบภูมิคุ้มกัน

โรคจะทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ และสะสมพลังงานสำรองไว้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอตลอดคืน หากนอนเลยเวลาไป ถึงนอนครบ 8 ชั่วโมง ตื่นมาก็จะไม่รู้รู้สึกสดชื่นเท่า และช่วงเวลาที่ 1-3 เป็นช่วงเวลาของตับขจัดสารพิษตกค้าง ถ้าช่วงเวลานี้ได้หลับ ตับจะ

หลังสารเมลาโทนินเพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนเยาว์ สดใสไร้ริ้ว และยังหลังสารเอ็นดอร์ฟินด้วย หากตับไม่ได้พักผ่อนเวลานี้จะมีสารพิษตกค้างในร่างกาย และเราควรนอนในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเทพร้อมสิ่งแวดล้อมที่ดี

5

STEP

หมั่นเติม
ความสดชื่น
ให้ร่างกาย



เราควรดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดอย่างน้อยให้ได้วันละ 1.5-2 ลิตร เพราะร่างกายเราประกอบด้วยน้ำถึง 70% และในแต่ละวันร่างกายจะเสียน้ำวันละ 2 ลิตร จากการหายใจ การขับถ่าย ปัสสาวะหรืออุจจาระ เป็นต้น เพราะระบบภายในร่างกายเราต้องใช้น้ำช่วยทำหน้าที่ เช่น ระบบหมุนเวียนเลือดหรือระบบย่อยอาหาร อีกทั้งหากร่างกายเราขาดน้ำ จะส่งผลให้เลือดมีความข้นหนืด หัวใจสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ ผิวพรรณแห้งหยาบกร้าน และเกิดริ้วรอย เป็นต้น



6 STEP

ทำจิตใจให้แจ่มใส

ความเครียดถือเป็นมลพิษอย่างหนึ่งต่อร่างกายที่ไม่ควรมองข้าม หลายคนพบปัญหาเครียดแล้วนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ซึ่งก็จะส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม จึงควรหาทางปล่อยวางความเครียดและคลายเครียด เช่น การพยายามคิดในแง่บวก การหาวิธีสร้างอารมณ์ขัน การฝึกหายใจลึกๆ การอาบน้ำอุ่น ออกกำลังกาย ทำสมาธิ ฟังเพลง เป็นต้น

7 STEP

หมั่นตรวจสุขภาพ เป็นประจำ ปีละ 1-2 ครั้ง

เพื่อป้องกันภัยเงียบที่มองไม่เห็น อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น การเจอโรคภัยเหล่านี้เสียแต่เนิ่นๆ จะง่ายต่อการรักษาให้หายขาด



Good
Job!



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาการรักษาสุขภาพชุมชนด้วยสมุนไพรในภาคใต้ โดยอาศรมวิถันธรรมวลักษณ์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยรองศาสตราจารย์อรุณรัตน์ บุนนาค และคณะ จากโครงการวิจัยรูปแบบพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยรุ่นไทยที่มีภาวะโภชนาการเกิน สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือ SOOK Magazine ฉบับที่ 6 เดือนพฤษภาคม 2013
- บทความสารต้านอนุมูลอิสระจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร โดย ผศ.ดร.ศิวพัฒนา ทรงจิตสมบุรณ์ จากนิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 316 เดือนสิงหาคม 2548 ที่เว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน <https://www.doctor.or.th/article/detail/1346>
- บทความประโยชน์จากการดื่มน้ำเปล่า โดยลือฤทธิ์ เอี่ยมภักดี นักประชาสัมพันธ์ กลุ่มภารกิจสารนิเทศ ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากเว็บไซต์กลุ่มภารกิจสารนิเทศ ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย <http://www.pr.chula>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3