

"you are what you eat and you are what you don't eat"

สิ่งมีชีวิตทุกชีวิต ล้วนต้องพบความเจ็บป่วยความแก่ เป็นธรรมดาใช่ไหมคะ แต่จะแก่อย่างไรอยู่ที่การดูแลค่ะ แต่ก่อนเป็นคนหนึ่งที่คิดว่าศาสตร์ anti-aging ไร้สาระ เป็นเรื่องของคนพวก บ้าความงาม ยึดติด ผันธรรมชาติ ฯลฯ แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่เลย มันคือศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้ เกิดภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด (optimal health) ให้เซลล์ หรืออวัยวะของร่างกาย ทำงานได้ดีที่สุดตามที่ควรจะเป็น รวมถึง สามารถป้องกัน ซ่อมแซม และฟื้นฟูตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เราแก่อย่างแข็งแรงตามสมควร ไม่เป็นภาระตัวเองและลูกหลาน เรามักจะเข้าใจว่าการที่เรายังไม่ป่วย = เราสุขภาพดี แต่มันไม่ใช่ะ มันมีภาวะที่อยู่ระหว่างนั้น เรียกว่า ภาวะต่ำกว่าสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด มีอาการรบกวนต่าง ๆ เรื้อรัง เช่น อ้วนง่าย ง่วงบ่อย นอนไม่หลับ ท้องผูกท้องเสียบ่อย ผื่นแพ้บ่อย ๆ แต่แค่ไม่ถึงจุดที่ค่าเลือด ผิดปกติ หรือมีอาการรุนแรงค่ะ

เรากินอาหารเพื่อต้องการ “สารอาหาร หรือ Nutrients” ให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเรา แต่มีหลายครั้งที่เรากินเพื่อความ สุขทางใจ แล้ววันวันเราก็ให้น้ำหนักไปกินเพื่อความ สุขมากขึ้น ๆ เลือกกินของอร่อยที่สารอาหารน้อย พอกลัวอ้วน เราก็เลือกตัด สิ่งที่เราควรกิน เช่นเลือกอดข้าว เพื่อจะไปกินขนม เราก็ยังจะอยู่ ในภาวะ”พร่องสารอาหาร” แต่อ้วนหรือลงพุง เพราะได้พลังงานเกิน พออายุมากขึ้น ถึงแม้เรากินได้น้อยลง แต่กลับอ้วนง่ายขึ้น ๆ นั้น เพราะเซลล์และอวัยวะเรา เริ่มเสื่อมนั่นเอง อาหารทุกวันนี้มัน ห่างไกลจากธรรมชาติมากขึ้น มีการแปรรูปอาหาร กระบวนการ แปรรูปนั้น มัน rip off nutrients ออกไปหมด นอกจากเอาออก แล้วยังมีการใส่สารเคมีลงไปเพิ่ม ถึงแม้จะปริมาณน้อยตาม กฎหมายกำหนด แต่ทุกสิ่งๆ ที่เข้าร่างกาย ก็เป็นภาระแต่ดับแก่ เซลล์เราทั้งสิ้น มีอาหารบางอย่างที่ทาง nutrition เรียกว่า empty calories หมายความว่าให้แต่พลังงานแต่ไร้สารอาหาร อื่นเลย เช่นน้ำอัดลม ลูกอม เบเกอรี่ (ก็ของอร่อย ๆ ทั้งนั้นแหละคะ5555) แล้วควรจะมีปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะดี มีรายละเอียดมากอยู่ค่ะ เลือกเน้นจุดที่คิดว่าสำคัญ และสามารถ ปรับพฤติกรรมกันได้เลย



Before



After

1. ดื่มน้ำเยอะ ๆ

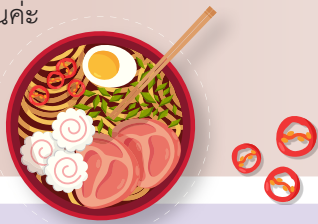
เยอะมากกว่าที่เราคิดเยอะค่ะ ประมาณ 2.5-3 ลิตรต่อวัน เกินได้ค่ะ น้ำเปล่านะคะ ไม่ใช่ น้ำหวาน แต่ดื่มน้ำมากพอ ระบบเผาผลาญเราก็ดีขึ้น เพราะปฏิกิริยาการย่อยอาหารของ เราต้องใช้ น้ำทุกอันค่ะ น้ำยังช่วยไลโซเดียมที่เรากินเข้ามาแล้ว อิ่มยังอยู่ในเซลล์ออกไปได้ น้ำเป็นตัวทำละลายวิตามิน ช่วยกำจัดของเสีย ช่วยคุมอุณหภูมิ ช่วยปรับ pH ของเลือดด้วย ประโยชน์เยอะแยะเลย แค่ว่ามันดื่มน้ำเยอะๆ

2. กินโปรตีนให้ถึงปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน

ถ้าเรากินโปรตีนไม่ถึง คำว่าสุขภาพดีกับเราก็ไม่มีทางเจอกันเลย เราต้องมาตั้งแต่เด็ก โปรตีนมีหน้าที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เราก็ไม่คิดว่าเราสึกหรอตรงไหน ไม่เคยคิด จะเน้น ทารูไม่ว่า เซลล์ร่างกายเรามีการ renewal ทุกวินาที ทั้งเส้นเลือด ผิวถ้าใส่ ผิวหนัง นอกจากนี้อวัยวะต่าง ๆ จะทำงาน สอดประสานกัน ควบคุมและสื่อสารด้วยฮอร์โมนต่าง ๆ มากมาย ซึ่งใช้สารอาหารโดยเฉพาะโปรตีนมาสร้างทั้งสิ้น ถ้าไม่พอ เส้นเลือดเราก็ไม่ยืดหยุ่น สึกหรอ มีแผลเล็ก ๆ เป็นจุดสะดุดให้ ไช้มันมาเกาะ ต้องได้รับโปรตีนให้ถึงเพื่อใช้ในการคงรักษามวล กล้ามเนื้อ ไม่ให้ลดลง ถ้ามวลกล้ามเนื้อเราลดลงทีละนิด ๆ เราก็ อ้วนง่ายขึ้น ๆ ไปเรื่อยค่ะ

ในภาวะปกติ คนเราควรกินโปรตีนปริมาณ 0.8 - 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัวต่อวัน คิดเป็น 1 ไปเลยคะ เช่น นหนัก 60 กก. ควรกินโปรตีนได้ 60 กรัมต่อวัน โปรตีน 60 กรัม ไม่ใช่อกไก่ 60 กรัม นะคะ เพราะในอกไก่มีอย่างอื่นด้วย ยกตัวอย่างแหล่งโปรตีนสองอย่างนะคะ

เนื้อสัตว์ 100 กรัม (ประมาณ 1 ฝ่ามือไม่รวมนิ้ว) มีโปรตีนประมาณ 20 กรัมเนื้อสัตว์จริงนะคะ เนื้อสัตว์แปรรูปพวกไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ลูกชิ้นหมู ลูกชิ้นปลา นับเป็นแป้งและไขมันคะ



รวมให้แล้ว ปริมาณโปรตีนจากเนื้อสัตว์ (น้ำหนัก 100 กรัม)		
22 กรัม ไช้รว	13 กรัม ปลาซอส	23 กรัม อกไก่
20 กรัม ปลาแซลมอน	20 กรัม กุ้ง	21 กรัม สันอกหมู
		21 กรัม สันหมู

ไข่ไก่ 1 ฟองทั้งลูก มีโปรตีน 7 กรัม กินก็ลูกก็คุณไป ไม่ต้องกลัวโคเลสเตอรอล จากไข่แดงนะคะ ห้ามทิ้งไข่แดง มีวิจัยมาแล้วว่าไม่สัมพันธ์กับโคเลสเตอรอลในเลือดคะ ไข่แดงมีสารอาหารอื่น ๆ อีกมากมาย ไข่ถือเป็นสุดยอดแหล่งโปรตีนที่ดีที่สุด ดูดซึมง่าย กรดอะมิโนจำเป็นครบ ใช้เป็น gold standard ในการเทียบกับคุณภาพโปรตีนจากแหล่งอื่น ๆ ค่ะ

ลองนึกเมนูอาหารจานเดียวที่มีขายทั่วไปสิคะ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น ผัดไทย แซนวิชแฮมชีส ฯลฯ มองไปหาโปรตีนไม่เจอเลยคะ ถ้ามีเนื้อสัตว์ก็กระจัดนิ่ง เพราะฉะนั้น คนส่วนใหญ่ทานโปรตีนไม่พอจริง ๆ ค่ะ ไข่ต้มคือเพื่อนแท้ในการเสริมโปรตีนคะ ถ้ากินอาหารจานเดียวสั่งไข่เพิ่มเสมอ กินก๋วยเตี๋ยวก็เสริมไข่ต้มไปเลยค่า

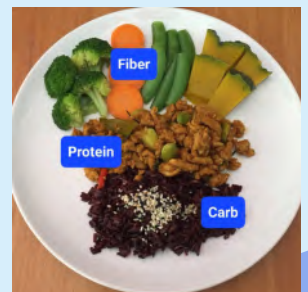
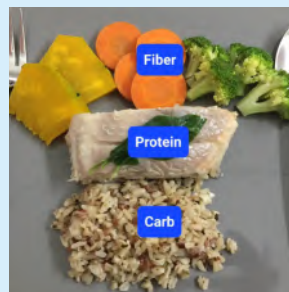
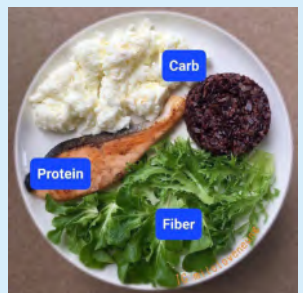
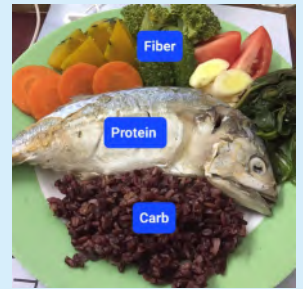
3. ลดอาหารแปรรูปให้ได้มากที่สุด แน่แน่นอนว่าจะเลิกไปเลย คงจะทำใจได้ยากและมีชีวิตอยู่ยากเกินไป อาหารแปรรูปคืออะไร ก็คืออะไรก็ตามที่เปลี่ยนแปลงไปจากรูปดั้งเดิม จนต้องถามว่า สิ่งนี้ทำมาจากอะไร ยิ่งแปรรูปยิ่งแย่ ทุกขั้นตอนของการแปรรูป สารอาหารก็หลุดไป สารเคมีและไขมันก็เพิ่มตามมาทุกขั้นตอน ตัวอย่างเช่น ไส้กรอก แฮม โบโลน่า ลูกชิ้นทุกประเภท หมูเก๋โยแป้งแปรรูปต่าง ๆ หลีกเลียงการชดน้ำซุบ น้ำจิ้ม น้ำกับข้าว เนื่องจากไม่มีสารอาหารแล้ว ยังอุดมไปด้วยโซเดียม สารปรุรสน้ำมัน น้ำตาล ค่ะ

4. Stable eating pattern กินตรงมือ ตรงเวลาให้แน่นอนทุกวัน ไม่ข้ามมื้อ ไม่อด การที่เราทานอย่างมั่นคงตามเวลาทุกวันด้วยอาหารที่สารอาหารครบ จะทำให้ร่างกายรับรู้ว่าจะไม่ขาด จะชุ่มฉ่ำด้วยสารอาหารเสมอ ฮอริโมนในร่างกายก็จะสั่งเผาผลาญกล้าใช้พลังงาน การอดอาหารนั้น ยิ่งอดยิ่งอ้วนคะ พอได้รับอาหารที่ร่างกายก็จะเก็บ ยิ่งกินแต่อาหารที่ไม่มีสารอาหารมันยิ่งเก็บ การอดอาหาร ร่างกายเกิดความเครียด หลังคอร์ติซอลออกมา ทำให้เราหิวง่ายและกินเยอะขึ้นในครั้งถัดไปคะ

2:1:1
รหีสเด็ด
ลดพุง

มือเช้าเป็นมือสำคัญ ห้ามอดตื่นปุ๊บกินเลย แล้วไม่ไปกินกาแฟดำ ขนมปัง 1 แผ่นนะคะ กินให้ครบหมู่ โปรตีนสูงยิ่งดี จะเป็นการตัดวงจรคอร์ติซอลมีอยู่จากการ fasting มาทั้งคืน มือเย็นก็ควรจิบเร็ว ไม่ควรเกิน 1 มุม เพื่อให้ห่างจากเวลาอนนนานพอที่จะเผาผลาญได้หมด ในตอนกลางคืนเซลล์จะได้ใช้ไขมันอย่างเต็มที่

ไม่กินระหว่างมือ เพื่อเว้นให้ร่างกายมีช่วงได้ใช้พลังงานจากการนำไขมันสะสมมาใช้บ้าง อินซูลินไม่ต้องออกมาบ่อย บ่อยจน เกิดภาวะดื้ออินซูลิน นำไปสู่ภาวะเบาหวาน ไตรกลีเซอไรด์สูงได้





5. กิน supplements เสริมค่ะ

ไม่ได้หมายถึงแปะก๊วย ถั่งเช่า หรือ สารแปลกใหม่ใด แต่คือ Nutrients ที่ร่างกายต้องใช้อยู่แล้วค่ะ ซึ่งในอาหารทุกวันนี้เราได้ไม่เพียงพอ บางคนก็แอดตี้ บอกว่าอาหารปกติก็พอ

อยู่แล้ว จริงอยู่ค่ะ ปริมาณ minimum need ของ Vitamins และ minerals เป็นอะไรที่น้อยมากมาก ถึงไม่กินเสริมเราก็ไม่ถึงจุดที่ deficiency จนเป็นโรคแน่ ๆ แต่เราไม่ได้กินกันขนาด เรากินเพื่อให้เซลล์เรามีมากพอใช้ในการจัดการสารพิษ และฟื้นฟูตัวเองค่ะ

- วิตามินซีเสริม 1000 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยภูมิคุ้มกัน และช่วยเสริมคอลลาเจน พอพูดถึงคอลลาเจนอย่าคิดแต่เรื่องสวยงามอย่างเดียว ในเส้นเลือดเราก็กมีคอลลาเจนนะค่ะ เส้นเลือดเราจะได้ยืดหยุ่น แข็งแรงค่ะ

- Omega-3 fatty acids มันเป็นสารอาหารจำเป็นมาก ที่ต้องทาน มีประโยชน์ในการต้านสารอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย จากพวกอาหารอโรย ๆ นี่แหละค่ะ จะก่อสารอักเสบเยอะค่ะ ทางที่จะได้มาจากอาหารธรรมชาติ ค่อนข้างยาก ต้องทาน fatty

fish ที่ไม่ผ่านความร้อนสูง ถ้าทำไม่ได้ควรทาน fish oil supplement เวลาเลือกก็ดูที่ปริมาณ EPA และ DHA โดย minimum dose คือ 250-500 mg (combined EPA & DHA) นี่คือน้อยสุดที่คนสุขภาพปกติควรกิน คนที่เป็นโรคอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ AHA แนะนำ 1000 mg ถ้ามีภาวะ TG สูงด้วย จะเป็น 2000-4000 mg ต่อวันค่ะ

6. อ্যানอนติก ออย่าเครียด

ฟังแล้วเหมือนง่ายนะค่ะ แต่ทำยากมากเลย อาชีพเราถึงแม้เราจะทำงานจนรู้สึกชิน แต่เชื่อว่า ทุกครั้งที่เราจรดหัวกรอ จรดเข็ม จรดblade มันมี stress เล็ก ๆ ที่บังคับไม่ได้ มี cortisol หลังตลอด cortisol เป็นฮอร์โมนที่สำคัญ ร่างกายจะใช้ตัดดูดิบที่มีมาสร้างสิ่ง ๆ นี้ก่อน แล้วถ้าเรากินสารอาหารไม่พอ จะทำให้ฮอร์โมนอื่น ๆ จะรวนแทน เช่น เป็นไทรอยด์ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ฯลฯ ความเครียดที่เสี่ยงได้ก็ควรเลย ทำงานก็ลุกยีนเป็นพัก ๆ บ่อย ๆ ค่ะ หาเวลาเดินเยอะ ๆ ค่ะ

หวังว่าจะเป็นประโยชน์ จุดประกายให้เพื่อนพี่น้อง ทันทแพทย์ทุกท่าน หันมาดูแลตัวเองจากพื้นฐานที่สำคัญที่สุดนะค่ะ ไม่มีความสำเร็จใดชดเชยความล้มเหลวทางสุขภาพได้ ศาสตร์ anti-aging เป็นอะไรที่คุ้มค่ากับการสนใจ เหมือนได้ชีวิตใหม่เลยค่ะ

