

เคล็ด (ไม่) ลับ ..แก่แล้วไม่แก่เลย



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

เคล็ด (ไม่) ลับ



By **MEGA** We care

..แก่แล้วไม่แก่เลย

ร่างกายคนเราเปรียบเหมือนเครื่องจักรชนิดหนึ่งยังใช้งานนานไปยังมีความเสื่อมมากขึ้นและยังความเสื่อมมากขึ้นความเจ็บป่วยจะเริ่มแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเข้าสู่ช่วงวัยทองเพราะนั่นแสดงว่าร่างกายคุณเสื่อมสภาพแบบจริงจังแล้วการทำงานของฮอร์โมน การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกจะเริ่มช้าลง ทำให้ร่างกายเรามีการเปลี่ยนแปลงมากมายหลายด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมเราจึงควรทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และดูแลตัวเองให้มากขึ้น เพื่อเป็นการชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง



1. การรับประทานอาหาร

- เน้นอาหารที่มีพืชและผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักเพราะพืชและผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยให้ผิวพรรณดูเต่งตึงกระชับมากขึ้นและยังมีกากใยอาหารมากทำให้อิ่มนาน สามารถช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย
- ถั่วและธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งถั่วและธัญพืชมีวิตามินเอมากจึงช่วยเสริมสร้างความจำและช่วยทำให้ผมยาวเกิดขึ้นช้าลงเพราะในถั่วมีกรดโฟลิกสูง
- อาหารที่มีโอเมก้า 3 ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และยังป้องกันการเกิดโรคหัวใจอีกด้วย โอเมก้า 3 มักพบในปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาเกะ เป็นต้น

2. การนอนหลับ

Growth Hormone หรือ ฮอร์โมนการเจริญเติบโตจะถูกหลั่งออกมามากที่สุดในช่วงเวลา 22:00-02:00 ดังนั้นเราควรนอนหลับให้สนิทในเวลานี้เพราะการนอนหลับพักผ่อนเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ให้ร่างกายได้อย่างดีที่สุด ถ้าเรานอนพักผ่อนเพียงพอและร่างกายผลิต Growth Hormone ได้อย่างเต็มที่ จะส่งผลให้ร่างกายเราแข็งแรง ภูมิคุ้มกันตามวัยยืนยาวขึ้น ความจำดี อารมณ์ดี ไม่เพลีย แต่ถ้าเราเข้านอนไม่ตรงเวลา ร่างกายผลิต Growth Hormone ได้น้อย จะส่งผลเสียให้แก่เรื้อรังไปอีกเช่นผมหงอกเร็วขึ้นผิวพรรณแห้งเหี่ยวกระดูกพรุนและความจำเสื่อมลงทุกวันอีกด้วย



3. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายควรออกให้ได้อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาทีอย่างต่อเนื่อง และการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรออกให้ครบทั้ง 3 แบบดังนี้

- **การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ**

เป็นการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้เรามีระบบการหายใจที่ดี ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย มีหัวใจที่แข็งแรง เพิ่มการสูบฉีดของเลือด ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอคือการเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ การเต้น เป็นต้น

- **การออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อ**

เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้กลับคืนมา เนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงจึงจะต้องฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อในส่วนนั้น ๆ แข็งแรงขึ้น และเพิ่มการทรงตัวที่ดีขึ้น ตัวอย่างในการออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อคือการยกเวท การวิดพื้น เป็นต้น

- **การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**

เป็นการออกกำลังกายที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายอื่น ๆ เพราะจะช่วยคงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เพราะเมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่นน้อยลงและยืดเหยียดได้ไม่เต็มที่อาจเกิดตะคริวได้บ่อยครั้ง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีหลายแบบเช่น โยคะ ฤๅษีดัดตน หรือการบริหารยืดเหยียดร่างกาย



4. อารมณ์และจิตใจ

อารมณ์เป็นส่วนหลักที่สามารถทำให้ร่างกายเราเสื่อมลงไปตามอารมณ์ในที่นี้อาจจะมาจากความโกรธหรือความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนเพิ่มขึ้นทำให้เลือดสูบฉีดแรงและเหนื่อยไปเสียอวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างไม่เพียงพอ รวมไปถึงทำให้สภาพผิวหนังเสื่อมโทรมขึ้นได้ง่าย ทำให้หย่อนคล้อย มีริ้วรอย ดังนั้นควรหากิจกรรมสร้างความผ่อนคลายลง เช่น นั่งสมาธิ วาดภาพ จัดดอกไม้ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เป็นต้น



อ้างอิง :

1. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (2562). 5 วิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายไม่ควรขาด [ออนไลน์]. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/november-2019/5-vitamins-minerals>
2. โรงพยาบาลเปาโล. (2566). ยิ่งอายุมากขึ้น... ยิ่งต้องดูแลตัวเอง [ออนไลน์]. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.paolohospital.com/th-TH/center/Article/Details/ยิ่งอายุมากขึ้น...ยิ่งต้องดูแลตัวเอง?fbclid=IwAR0Xe2IF32E52-U8b55KCJAD4GXymBJoj2gEEeBJaReJuyUqQpu5EIMCnBE>
3. Bartke, A. (2019). Growth Hormone and Aging: Updated Review. The World Journal of Men's Health, 37(1), 19. <https://doi.org/10.5534/wjmh.180018>
4. Castillo-Garzon, M., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., & Gutierrez, A. J. (2006b). Anti-aging therapy through fitness enhancement. Clinical Interventions in Aging, 1(3), 213-220. <https://doi.org/10.2147/cia.2006.1.3.213>
5. Malinowski, P., Moore, A. D., Mead, B. R., & Gruber, T. (2015b). Mindful Aging: The Effects of Regular Brief Mindfulness Practice on Electrophysiological Markers of Cognitive and Affective Processing in Older Adults. Mindfulness, 8(1), 78-94. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0482-8>
6. Sleep Health foundation. (2019). AGEING AND SLEEP. Retrieved June 10, 2023, from https://www.sleephealthfoundation.org.au/pdfs/facts/Sleep%20Health%20New%20Sheets/Ageing_and_Sleep-0219_final.pdf
7. The NIH National Institute on Aging (NIA). (2021). Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Ability. Retrieved June 10, 2023, from <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>