

ปีที่ 26 ฉบับที่ 8974 วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2556 หน้า 7



คว่า “แกก่อนวัย” กำลังเป็นปัญหาคุกคามคนวัยทำงานวัย 35 ปีขึ้นไป ที่มักจะมีปัญหาความเครียด บริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และพักผ่อนน้อย หลากๆ คนไม่ทราบวิธีการสังเกตตัวเอง และวิธีการแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆ กว่าจะมารู้ตัวอีกทีก็เมื่อมีโรคเรื้อรังเข้ามาเป็นเพื่อนคู่กายเสียแล้ว

อิรวัด อารีกิจ ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง และการชะลอวัย พราวคลินิก ให้ความรู้ภายใต้หัวข้อ “5 สัญญาณบ่งชี้ ถึงเวลาคืนความสดใสวัยทำงาน” ในงาน Good Health, Good Life 2013 โรงพยาบาลนครธน ว่า

“ปัจจุบันคนไทยเป็นโรคเรื้อรังกันเร็วขึ้น เดียวนี้อายุ 40 ก็เป็นโรคเรื้อรังกันแล้ว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ อันที่จริงโรคเหล่านี้ไม่ได้ดูโง่โง่ทันที แต่ร่างกายจะเริ่มส่งสัญญาณเตือนตั้งแต่อายุ 30 กว่าๆ ว่าคุณเริ่มแกก่อนวัย พร้อมต้อนรับโรคภัยต่างๆ แล้ว สัญญาณทั้ง 5 ประกอบด้วยหนึ่ง ผิวพรรณที่หม่นหมอง

ไม่เนียนเรียบผ่องใส สองคือ นอนไม่หลับตอนกลางคืน เป็นประจำ สามคือ ระบบขับถ่ายไม่เป็นปกติเป็นประจำ ติดต่อกัน เดียวท้องเสีย

(ต่อด้านหลัง)

เดี๋ยวท้องผูก ลีคือ
ภูมิต้านทานร่างกาย
ไม่แข็งแรง เมื่อเจอ
อากาศที่เปลี่ยนแปลง
มลภาวะฝุ่นควันต่างๆ
มักมีอาการเป็นหวัด
คัดจมูก มีน้ำมูกเรื้อรัง
และห้าคืออาการ
ปวดเมื่อยตามร่างกาย
เส้นตึงตามคอตามไหล่
ปวดหลัง และปวดหัว
เรื้อรัง”

“ความเครียดเป็นเพียง
สาเหตุหนึ่ง ยังมีปัจจัยอีกมาก
ที่เราหมกมองข้ามไปเช่น
การกินเลี้ยงบ่อยๆ ทำให้ได้รับ
แต่อาหารที่มีไขมันสูง การ-
สูบบุหรี่ การออกไปดื่มกับ
เพื่อนๆ ตามแหล่งบันเทิง
ต่างๆ หลังเลิกงาน จนดึก ทำให้
เราสะสมสารพิษไว้ในร่างกาย
มาก นอกจากนี้การพักผ่อนน้อย

ออกกำลังกายน้อยและการนั่งจับเจ้าเล่นออนไลน์
ในที่ร่ม ส่วนแล้วแต่ส่งเสริมให้ร่างกายสะสม
สารอนุมูลอิสระเอาไว้”

ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำว่า การขับสารพิษ
ออกจากร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อคืนความสดใส
จากภายในสู่ภายนอก เป็นการยกเครื่องใหม่
ให้ห่างไกลจากโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมักจะมาพร้อม
กับการสะสมของไขมันในเส้นเลือด และ
การเพิ่มจำนวนของเชื้อโรคในระบบทางเดินอาหาร
โภชนาการเป็นสิ่งสำคัญมาก

“การที่จะจัดการกับทั้ง 5 สัญญาณแห่ง
การแก่ก่อนวัยได้นั้น จะต้องเกิดจากการทำงาน
ของหลายสารอาหารร่วมกัน ซึ่งเป็นไปได้ยาก
ที่จะบริโภคได้ครบ ด้วยเหตุนี้ล่าสุดได้มีการ
คิดค้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกมาเพื่อ
รวบรวมสารอาหารจากธรรมชาติหลายชนิด
เข้าด้วยกันในเม็ดเดียว เพื่อตอบโจทย์การคืน
ความสดใสแก่คนวัยทำงานให้ได้ทั้งประสิทธิภาพ
ความปลอดภัย และความสะอาด”

สารอาหารจากธรรมชาติ ที่ตอบ

การขับสารพิษ

ออกจากร่างกาย

เป็นสิ่งจำเป็น

เพื่อคืนความสดใส

จากภายในสู่ภายนอก

โจทย์ปัญหาแก่ก่อนวัยอย่างเช่น ผลไม้ที่มี
เปลือกสีแดง เช่นเชอร์รี่ จะมีปริมาณ
วิตามินซีมากกว่าผลไม้สีอื่นๆ
ช่วยลดสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้
ผิวพรรณสดใสขึ้น และเสริมสร้าง
ภูมิต้านทานให้ร่างกาย ลดโอกาสการ
ติดเชื้อหวัด ส่วน ‘โคคิวเทน’ ช่วยลดการ
เกิดริ้วรอย ชะลอการแก่ก่อนวัย กระตุ้น
การทำงานของระบบสมอง และระบบ
ภูมิคุ้มกัน ส่วน ‘โสม’ ช่วยทำให้ร่างกายหลัง
ฮอร์โมนความเครียดน้อยลง กระตุ้นร่างกายให้
สดใส กระปรี้กระเปร่า ‘เบต้ากลูแคน’ จากข้าว
โอ๊ต ช่วยขับคลอเรสเตอรอลในลำไส้เล็กออก
จากร่างกาย ลดการเกิดโรคเรื้อรังเช่นความดัน
โลหิตสูง และโรคหัวใจ และ ‘อินนูลิน’ เป็น
ใยอาหาร ช่วยป้องกันท้องผูก กระตุ้นการ
เจริญเติบโตของแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่
แก้ปัญหาท้องเสียได้ด้วย

อาจารย์อิรวัด สรปตั้งท้ายว่า “โภชนาการ
แบบองค์รวมจะช่วยให้แต่ละอาการจะดีขึ้น
ไม่พร้อมกัน ที่จะเห็นได้ชัดภายใน 7-14 วัน
คือระบบการขับถ่ายจะดีขึ้น เพราะนั่นหมายถึง
ลำไส้ที่เคยมีสารติดค้างอยู่ได้ถูกปิดกวาดทำ
ความสะอาดและเมื่อลำไส้สะอาดไม่มีอาการ
ท้องผูกหรือท้องเสีย การไหลเวียนของ
เลือดลมในร่างกายดีขึ้น ส่งผลให้ผิวพรรณ
ผ่องใสขึ้น นอนหลับได้สนิท ร่างกายสดชื่น
กระปรี้กระเปร่าขึ้น

หากรับประทานต่อเนื่องจะช่วยให้
ระบบภูมิต้านทานดีขึ้น และสุขภาพร่างกาย
ก็จะดีขึ้นด้วย และประโยชน์อีกด้านคือยาหรือ
วิตามินที่รับประทานเข้าไป ก็จะได้รับดูดซึม
เข้าสู่ร่างกายและเพิ่มประสิทธิภาพด้วย”