

# เตลีฟิวส์

ฉบับที่ 23,824 วันอาทิตย์ที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 4

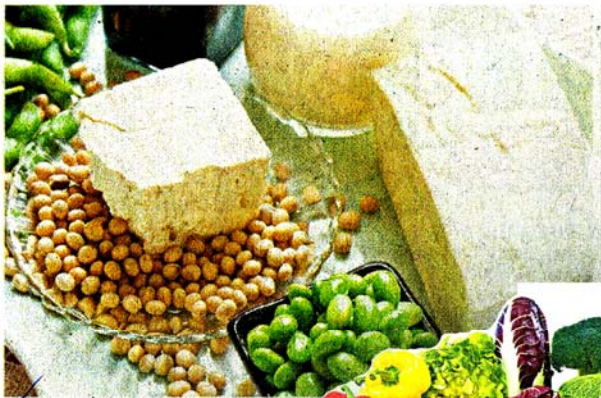


ช่วงเวลานี้เป็นเทศกาลแห่งการเริ่มต้นหลายคนเริ่มต้นชีวิตใหม่ ๆ และสิ่งที่ไม่ดีไว้ไม่มีเท่า ๆ ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีถือว่ามิใช่ไปกว่าครึ่งในการดำเนินชีวิตสำหรับปี 2558 นี้ เคล็ดลับสุขภาพดีมีวิธีการดูแลสุขภาพด้วยสารอาหารจำเป็นที่เหมาะสมกับแต่ละวัยแต่ละไลฟ์สไตล์มาฝากกันค่ะ

โดย, เกสัชกรหญิง วิษุฒดา มรณเกียรติ ผู้เชี่ยวชาญจากเมก้า วิเครให้ความรู้ว่า ปัจจุบันเราต้องดำเนินชีวิตแบบเร่งรีบทำงานหนัก ออกกำลังกายน้อย และรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ รวมถึงเผชิญกับมลพิษต่าง ๆ ที่ทำให้สุขภาพอ่อนแอลงโดยไม่รู้ตัว ที่สำคัญแต่ละช่วงวัยและไลฟ์สไตล์ที่แตกต่างกันจึงต้องการสารอาหารที่ต่างกันด้วย ได้แก่ "สารอาหารสำหรับคุณพ่อคุณแม่วัย 40 ปีขึ้นไป" โดยเฉพาะคุณแม่อายุเลข 40 ปี เป็นหญิงที่เริ่มหมดประจำเดือนหรือ "วัยทอง" เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจทำให้มีอาการร้อนวูบวาม นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ผิวแห้ง

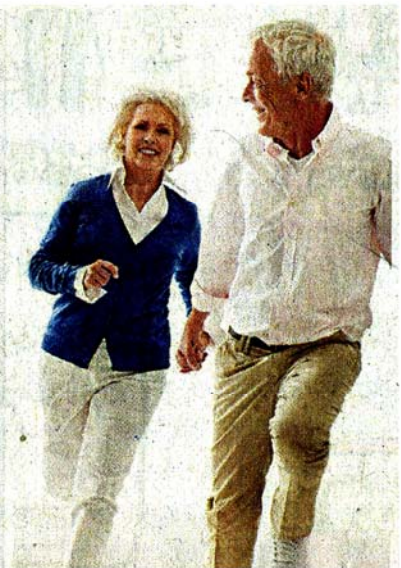
ดังนั้นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้ประกอบด้วย วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อชะลอความเสื่อมของเซลล์และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในรบบหลอดเลือดหัวใจและสมอง นอกจากนี้ควรได้รับ วิตามินซี, โคเอ็นไซม์ คิวเทน และเบต้าแคโรทีน เพื่อเสริมฤทธิ์วิตามินอี รวมถึงน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส เพื่อลดอาการร้อนวูบวามและเคลือบป้องกัน

ภาวะกระดูกพรุน ส่วนคุณพ่อก็อย่าละใจเพราะเข้าสู่วัยทองเหมือนกัน จึงควรเลือกรับประทานสารอาหารเหมือนคุณแม่และเพิ่มแร่ธาตุสำคัญคือสังกะสี หรือ ZMA เพื่อเสริมสร้างฮอร์โมนเพศชายให้คงความหนุ่มและไม่แก่ก่อนวัย



ต่อมาเป็น "สารอาหารสำหรับวัยสาว ๆ ที่อยากมีสุขภาพดี" แนะนำว่าควรเพิ่มกรดไขมันหลายชนิดที่ร่างกายไม่สามารถสร้างได้เอง โดยเฉพาะกรดแกมมาไลโนเลอิกเป็นกลุ่มไขมันโอเมก้า 6 พบได้ในน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและความแข็งแรงของผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญอื่น ๆ อีก เช่น โคเอ็นไซม์ คิว

## เติม 'สารอาหารเหมาะกับวัย' สุขภาพดีรับปีใหม่



เทน, โอโคโรไลเซต คอลลาเจน, สารสกัดจากเมล็ดองุ่น, เบต้าแคโรทีน และสังกะสีที่ช่วยลดการเกิดริ้วและสманผิว

ส่วน "สารอาหารสำหรับหนุ่มสาวบ้างาน" ที่ต้องเผชิญกับภาวะกดดัน เครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ แนะนำให้เลือกรับประทาน "วิตามินบีสูง" เพราะช่วยในการสร้างพลังงานจากสารอาหารให้สมองและระบบประสาท ซึ่งในขณะที่เครียดสมองใช้พลังงานมากกว่าวิตามินบีจึงถูกใช้หมดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้สมองขาดพลังงานในการทำงาน สำหรับ "สารอาหารสำหรับลูกน้อยในวัยเรียน" ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่เพื่อใช้ในการพัฒนาทั้งทางด้านสมอง สายตา และความแข็งแรงของร่างกาย

ส่วนวิตามินและสารอาหารที่แนะนำคือสารอาหารที่จำเป็นในการพัฒนาสมอง ได้แก่ **ดีเอช เอ** สารอาหารที่บำรุงสายตา ได้แก่ **เบต้าแคโรทีน** ในขณะที่ **วิตามินบี1 บี2 วิตามินซี ลังกาสี และเหล็ก** จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย รวมทั้งแคลเซียมและวิตามินดีช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูก

และ “**สารอาหารสำหรับผู้สูงวัย**” เนื่องจากอายุที่มากขึ้นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายค่อย ๆ เสื่อมลง ปัญหาสุขภาพจึงตามมามากมาย สารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้จึงต้องช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ได้แก่ **วิตามินอี** ช่วยต้านอนุมูลอิสระเพื่อลดความเสี่ยงการ

เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง **แคลเซียม** เพื่อบำรุงกระดูก **น้ำมันปลา** เพื่อลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน **โคเอนไซม์คิวเทน** บำรุงหัวใจและสมอง และ **สารสกัดจากใบแปะก๊วย** มีส่วนช่วยปกป้องเซลล์สมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น

เมื่อคุณผู้อ่านทราบแล้วว่าสารอาหารใดเหมาะกับวัยตัวเองและคนที่คุณรักแล้วก็อย่าลืมสรรหาเลือกมารับประทานเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับสุขภาพร่างกายกันนะคะ

ก๊อบวาไรตี้ / เรียบเรียง