



คุรุแนะทีปส์ กินอาหารเป็นยาต้านอักเสบ

หลายคนคงสนุกสนานเพลิดเพลินกับการปาร์ตี้กันอย่างหนัก เชื่อว่าต้องรู้สึกตัวเองไม่สดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง นอนไม่หลับ ปวดเนื้อเมื่อยตัว ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณถึงสุขภาพร่างกาย นก - ชลิดา เก่าวชาลี ต้นตติพิภพ นางสาวไทยประจำปี 2541 พิธีกรรายการสุขภาพคนดัง และวันนี้เธอยังเป็นว่าที่ ดร. เพราะกำลังศึกษาปริญญาเอก ด้านวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

นก-ชลิดา บอกว่า การมีสุขภาพดีเริ่มต้นได้ตั้งแต่เราตื่นนอน ทุกเช้าที่ตื่นมาในละวัน สิ่งแรกที่ควรทำคือ การพูดคุยกับตัวเองด้วยคำพูดดีๆ ที่จะสร้างพลังใจให้กับตนเอง ซึ่งการทำเช่นนี้ในทางเวชศาสตร์ชะลอวัยถือเป็นการสร้าง Mind Set ในเชิงบวก ที่จะช่วยให้คุณเห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น และมีจิตใจที่แจ่มใสตั้งแต่เริ่มต้นวันทีเดียว

ข้อสอง ทุกคนรู้ดีว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง แต่หลายคนก็มักจะบอกว่า “ไม่มีเวลา”, “ทำงานเหนื่อยแล้ว”, “ฟิตเนสราคาแพง” สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้ออ้างที่ควรกำจัดไปจากสมอง เพราะการออกกำลังกายไม่จำเป็นเลยจะต้องออกไปข้างนอก หรือทำในฟิตเนส เพียงแค่วันละ 15-30 นาที ช่วยเผาผลาญและปลูกเอนเนจี้ให้ มีพลังตลอดทั้งวัน

ข้อสาม ‘You are What you Eat’ ถ้าต้องการมีสุขภาพดี ควรรู้จักการบริโภคแต่สิ่งที่ดีๆ เข้าร่างกาย อาหารสุขภาพในทางเวชศาสตร์ชะลอวัย คือ การกินแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่กินเข้าไปต้องสามารถเข้าไปช่วยซ่อมแซมฟื้นฟูเซลล์ที่สึกหรอ และสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายได้ มีอาหารไทยหลายร้อยเมนูที่ถือว่าเป็น

เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะในแต่ละเมนูประกอบไปด้วยวัตถุดิบเครื่องปรุงที่ได้จากธรรมชาติจำพวกสมุนไพรมีสรรพคุณทางยาต้านอักเสบทั้งสิ้น

ข้อสี่ ชา กาแฟ ดื่มได้ แต่จะให้ดีที่สุด ดื่มน้ำสะอาด เพราะน้ำคือ ส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย การที่ร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอจะทำให้เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และมีการประท้วงให้เห็นได้ง่ายๆ โดยปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวันประมาณ 1.5-2 ลิตร หรือ 8 แก้วต่อวัน ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศด้วย

ข้อห้า นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เรื่องการนอนหลับก็เป็นอีกประการสำคัญของการมีสุขภาพดี ช่วงเวลาที่เรานอนหลับคือเวลาที่เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายจะได้รับการซ่อมแซมฟื้นฟูและปรับสมดุลฮอร์โมน เพราะช่วงเวลาที่เรานอนหลับร่างกายจะหลั่งสารมากมายที่จะมาช่วยซ่อมแซมฟื้นฟูเซลล์และอวัยวะภายใน หากยังนอนดึก นอนน้อย เท่ากับว่าเราใช้งานอวัยวะภายในหนักขึ้นลดเวลาการซ่อมแซมลง จึงเป็นเหตุให้ร่างกายเราเสื่อมเร็ว อย่างน้อยวันละ 7-8 ชม.

“สุขภาพดีมิได้ไม่ยากจริงๆ ค่ะ ขอเพียงแค่มิเพ้อผาย และตั้งใจทำค่อยๆ ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ และ Mind Set ของตัวเอง สุขภาพดีที่ไม่ใช่เฉพาะปีนี้แต่มันจะเป็นของคุณตลอดไป เพราะการมีสุขภาพดีไม่ใช่แค่จะไม่ต้องเผชิญกับโรคก่อนวัยอันควรแล้ว ยังทำให้คุณมีเวลาที่จะทำในสิ่งที่รักได้มากขึ้น โดยเฉพาะการอยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้แล้วมีสุขภาพดีแบบองค์รวมไปด้วยกัน” นก-ชลิดา กล่าวปิดท้าย

แวะมาคุยเรื่องสุขภาพกับนกได้ที่แฟนเพจ FB: Health Society by Nok Chalida หรือติดตามนกได้ที่ IG: NokHealthSo นะคะ และอย่าลืม Subscribe รายการ Health Society by Nok Chalida ทาง YouTube หรือใครชอบดูรายการโทรทัศน์เรามาติดต่อทุกวันเสาร์ 09.25 น. ช่อง 28 รายการ Health Society ■