คม ชัด ลึก
Khom Chad Luek
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,350

Section: First Section/-
วันที่: เสาร์ 22 ธันวาคม 2561
ปีที่: 18 ฉบับที่: 6200 หน้า: 12(ล่างขวา)
Col.Inch: 70.72 Ad Value: 95,472 PRValue (x3): 286,416 Clip: Black/White
คอลัมน์: สุขภาพดีเข้าเส้น: รู้ไว้..ดีไม่มีแก่

รู้ไว้..ดีไม่มีแก่





สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านทุกท่าน ช่วงสิ้นปีแบบนี้เฉลิมฉลองสนุกสนาน แต่ในใจมีกังวลว่า ปีหนึ่งๆ ผ่านไปเร็วจัง อายุเพิ่มขึ้นไปอีกปีนะคะ

บทความในวันนี้นกขอพูดถึง "รู้ไว้..ดีไม่มีแก่" ก่อนอื่นหลังจากนกกลับมาทำรายการเกี่ยวกับดูแลสุขภาพแบบเข้าใจง่ายๆ ทำได้ง่ายๆ กับรายการ "Health Society-สุขภาพดีเข้าเส้น" ออกอากาศทางช่อง 28 ทุกเช้าวันเสาร์ เวลา 09.25 น.ไปแล้วนั้น

ขณะนี้นกศึกษาปริญญาเอก สาขาปรัชญาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟู สำนักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟู มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นกกำลังทำโครงการวิจัยเรื่อง "การศึกษาผลการต้านอักเสบของการกินอาหารไทยแบบเน้นพืชเป็นหลักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน" ทำให้นกได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพในเชิงลึกมากขึ้น และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากๆ

เรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคนไทย แต่ประเด็นคือคนที่เข้าใจถึงศาสตร์นี้ยังน้อยมาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการชะลอวัยคือการป้องกันไม่ให้แก่ก่อนวัย แต่ความจริงศาสตร์ชะลอวัย คือการป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง หลายๆ โรค เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อม เป็นต้น ซึ่งการชะลอวัยที่ดีควรดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ หรือที่เราได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ไม่ว่าจะเรื่องอาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การลดความเครียด และการนอนหลับ ถ้าเราดูแลเรื่องนี้อย่างถูกวิธี เหมาะสม จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีและอายุยืนยาวได้

เอาล่ะค่ะ เกริ่นมาซะยาว วันนี้ค่ะ "รู้ไว้..ดีไม่มีแก่" เมื่อพูดถึงเรื่องความแก่คนส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงสภาพผิวพรรณที่เหี่ยวย่น ริ้วรอย ความหมองคล้ำ จุดด่างดำ และรอยแดงจากเส้นเลือดฝอยแตก ผิวหนังคนเรานั้นถือว่าอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของร่างกายที่เรามอง

เห็นได้ทันที ในทาง Anti-Aging หรือศาสตร์ชะลอวัยนั้นเราจะมองถึงเรื่องของความแก่แบบลงลึกเข้าไปถึงระดับเซลล์ และเรื่องของ "สารทำแก่" ก็ไม่ใช่เรื่องที่ผิวเผินซะด้วย เป็นอะไรที่เรียกว่าต้องปรับไลฟ์สไตล์กันเลยทีเดียวถ้ากลัวแก่ก่อนวัยอันควร วันนี้นกมีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ "สารทำแก่" มาฝากคุณผู้อ่าน คม ชัด ลึก ค่ะ

แล้ว "สารทำแก่" คืออะไร เกิดจากไหน

ความชราที่แสดงออกทางผิวพรรณนั้น เกิดจากปัจจัย 3 ประการ นั่นก็คือ

1.ฟรีเรดิคัล (Free Radical) หรืออนุมูลอิสระ เกิดจากการสันดาปของออกซิเจนร่วมกับการที่ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดดที่มีอัลตราไวโอเลจเอ และบี

2.เอนไซม์ทำแก่ ซึ่งได้แก่ เอนไซม์คอลลาจีเนส (Collagenase) ทำให้เกิดการสลายคอลลาเจนในร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น

3.สารทำแก่ หรือ เอจีอี AGE (Advanced Glycation End-Products)

ปัจจัยสองประการแรกเป็นเรื่องที่ทราบกับมานานประการที่สาม เป็นเรื่องที่ใหม่และน่าสนใจ

ทีนี้ รู้ไว้..ดีไม่มีแก่ ต้องหลีกเลี่ยงอะไร?

สารทำแก่ เกิดจากปฏิกิริยาไกลเคชั่น (Glycation) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดจากน้ำตาลไปเกาะกับโปรตีน ไกลเคชั่น เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดริ้วรอย และความชรา แถมยังทำให้โรคที่เกิดจากความชรามีอาการแย่ลงอีกด้วย

ร่างกายมนุษย์โดยเฉลี่ยถูกสร้างขึ้นจากน้ำ 60% ไขมัน 17% โปรตีน 16% คาร์โบไฮเดรต 5% ซึ่งโปรตีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกาย โครงสร้างเนื้อเยื่อทั้งหมดมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบอยู่ทุกส่วน จึงได้รับผลกระทบโดยตรง คิดง่ายๆ ว่าเวลาที่เรากินของหวานจัดตลอดเวลาเราก็เชื่อมตัวเราเองราวกับว่าเราเป็นหมูพะโล้ หมูหวาน กุ้งแก้ว ฯลฯ แต่น้ำตาลที่เกาะโปรตีนในร่างเราเป็นตัว "สารทำแก่" ที่ทำให้เสื่อมอย่างรุนแรงเพราะก่อให้เกิดกระบวนการที่เรียกว่า Cross-Linked ทำให้เกิดความเสียหายในเซลล์และการตายของเซลล์ จนเกิดความชราในอวัยวะต่างๆ ดังนี้เลยค่ะ

iQNewsAlert
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsalert.com

คม ชัด ลึก
Khom Chad Luek
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,350

Section: First Section/-
วันที่: เสาร์ 22 ธันวาคม 2561
ปีที่: 18 ฉบับที่: 6200 หน้า: 12(ล่างขวา)
Col.Inch: 70.72 Ad Value: 95,472 PRValue (x3): 286,416 Clip: Black/White
คอลัมน์: สุขภาพดีเข้าเส้น: รู้ไว้..ดีไม่มีแก่

- ทำให้โครงสร้างอีลาสตินและโครงสร้างคอลลาเจนเกิดภาวะแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น เกิดจุดด่างดำและความหมองคล้ำ

- ทำให้เส้นเลือดเปราะขาดความยืดหยุ่น เกิดรอยเขียว ฟกช้ำง่าย และเกิดภาวะหน้าแดงจากเส้นเลือดที่เปราะแตก

- ทำให้โรคเบาหวานแย่ลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เช่นไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดแดงตีบตัน เส้นเลือดสมองตีบหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม

- ทำให้เกิดภาวะไวต่อแสงในเลนส์สายตา ซึ่งทำให้เกิดต้อกระจกในอนาคต

- ทำให้เสียการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพลดลง เกิดการอ่อนแรงและเป็นตะคริว

- ทำให้เซลล์สมองในส่วนของความจำตาย ซึ่งเมื่อมีการสะสมมากขึ้นทำให้เป็นโรคความจำเสื่อม (Alzheimer) นะคะ

แล้วเราจะควบคุมเจ้า “ไกลเคชั่น” ให้อยู่ไกลๆ ฉันได้อย่างไร? ขอไลฟ์สไตล์หนึ่ง “ฟรีเรดิคัล” ด่วนๆ จ้า

1.หลีกเลี่ยงแสงแดดจัด โดยการทาครีมกันแดด

2.งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

3.หลีกเลี่ยงอาหารประเภทปิ้ง ย่าง หรืออาหารไหม้เกรียม

4.ลดการบริโภคน้ำตาล อาหารหวานจัด

5.หลีกเลี่ยงจังก์ฟู้ด

6.นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

7.ออกกำลังกายพอสมควร ไม่หักโหมเกินไป มิเช่นนั้นจะเป็นการเพิ่มสารทำแก่

8.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงเลือกอาหารเสริมที่เหมาะสมด้วย

นกขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ รู้ไว้ดีไม่มีแก่ค่ะ ... เพื่อความอ่อนเยาว์จะเป็นของเราในทุกอวัยวะค่ะ แล้วพบกันใหม่สัปดาห์หน้าค่ะ

iQNewsAlert
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsalert.com