

ชีวิตที่ดี



ดูวิดีโอและสนุกกับ
สไตลียิวหาได้!

ชีวิตช่วยลดไขมัน ลดน้ำตาล หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

THE BONE Bible

SUPER ALTERNATIVE EXERCISES

รวมศาสตร์ออกกำลังกาย
เขี้ยวกระดูกพรุน
โรคที่คุกคามก็เป็นได้ ทำเลย อย่ารอแก้

GOUT DIET TO AVOID

9 อาหารทำเกาต์กำเริบ
สายกินต้องรู้!

PERFECT FOOD, PERFECT SKIN

สุดยอดวิตามิน กระชับรูขุมขน
ผิวสวย อ่อนเยาว์ ใครก็มีได้

BEST BOI BUILD

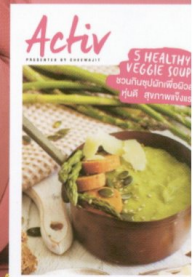
รวมสุดยอดสารอาหาร
ตัวช่วยกระดูกแข็งแรง
ทุกช่วง

4 NATURAL REMEDIES

สมุนไพรเยียวยาไตอักเสบ
ชะลอไตเสื่อม - ไตวายเฉียบพลัน

HEALTH DISCIPLINE

ยิวหา - ปริมาณ



5 BEST VEGGIE SOUP



อมรินทร์ทีวี 34HD
AMARIN
www.amarintv.com
๑๑๑๑ amarintvhd

guruสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต Contents

16 กันยายน 2562

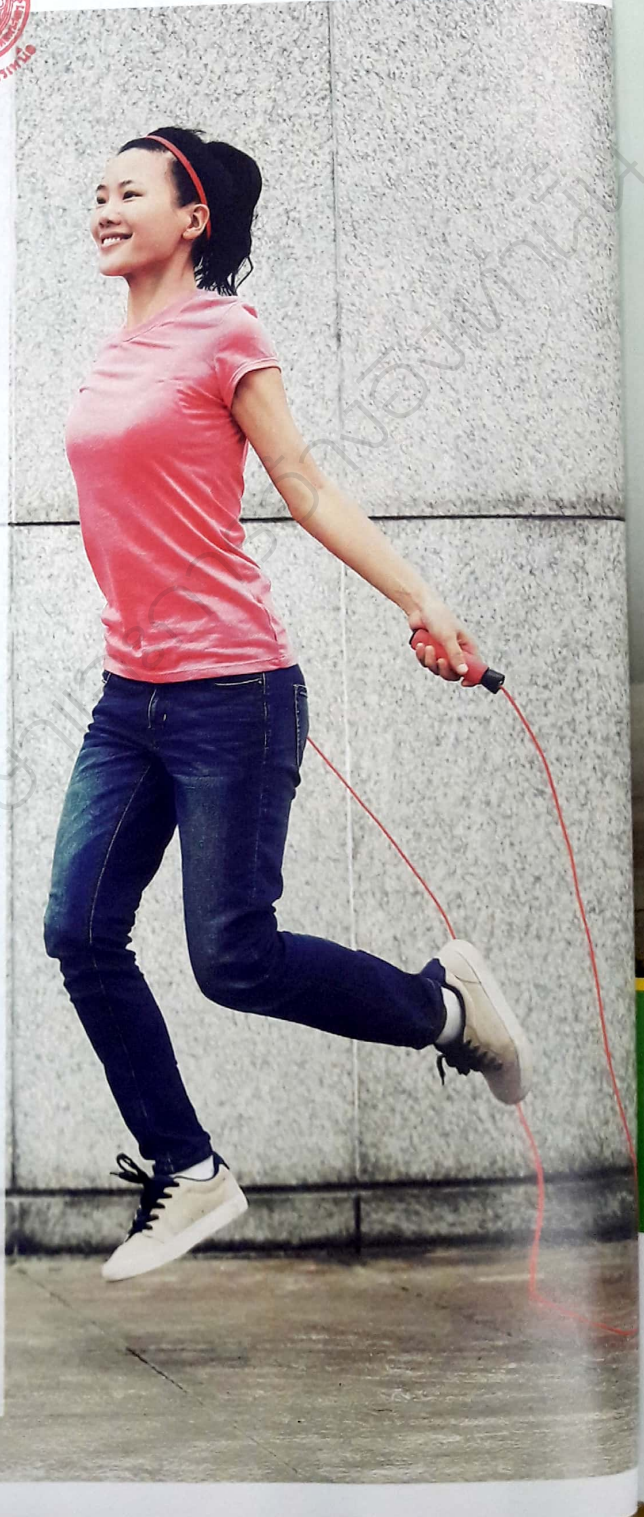


INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
DEMENTIA PREVENTION
11 ข้อป้องกันสมองเสื่อม
- 14 **CHEEWAJIT HERITAGE**
 - CHEEWAJIT DIET อาหารและเครื่องดื่มชีวจิต
เพิ่มภูมิชีวิต ไร้พิษที่อกซิน
 - PATIENT'S TALK 20 ปีหิมะเรียงบนเส้นทางชีวจิต
 - HEALTHIER GENERATION
ลูกสาวของพ่อชวนส่งต่อสุขภาพดี
- 20 **เรื่องพิเศษ**
ALTERNATIVE EXERCISES
TO FIGHT OSTEOPOROSIS
4 คาสต์ 30 ท่าออกกำลังกาย
ห่างไกลโรคกระดูกพรุน
- 36 **เรื่องพิเศษ**
5 วิตามิน - แร่ธาตุสำคัญ
ทัพหน้าैयाวกระดูกพรุน
- 42 **ชีวจิต ANTI-AGING**
7 CAUSES MUST KNOW
พฤติกรรม + ปัจจัยเสี่ยงทำให้ออกเสบที่คุณควรรู้
- 44 **HAPPY BONE**
9 อาหารทำกรดยูริกสูง ผู้ป่วยโรคเกาต์ต้องเฝ้าระวัง
- 48 **เปิดห้องหมอสูติ**
เรื่องของหญิงสาว ความเชื่อและชะตากรรม
ชีวิตที่หลุดลอย ตอนที่ 4
- 50 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา**
4 NATURAL REMEDIES
ชะลอภาวะไตวายเฉียบพลัน

STORY SHARING

- 54 **CHEF TALK**
FROM FARM TO FORK
เชฟกร - กรวีร์ เสดสุวรรณ
- 56 **LOCAL FOOD**
ส้มตำ...อาหารถิ่นเบงกาฬ แซ่บหลาย ได้สุขภาพ
- 60 **ON THE COVER**
HEALTHY BONE & BODY
อิหว่า-ปริยกานต์ ใจกันทะ



ชีวจิต Contents

16 กันยายน 2562



HEALTHY MIND

- 34 **ธรรมะสบายใจ**
โลกวิบัติที่สุดตร
“ถึงคราวสุขก็เฟื่องฟูลอย
ถึงคราวทุกข์ก็ถอยจม”
- 46 **MIND UPDATE**
เทคนิคลดความขัดแย้ง
ด้วยการสื่อสารที่ทรงพลัง
- 58 **HEALTH HERO**
CHANGE YOUR THOUGHTS,
TRANSFORM YOUR LIFE
ปรับความคิด สร้างสมดุลชีวิต
สูตรนักบริหาร

LIFESTYLE

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 62 **มือสุขภาพ**
HEALTHY SPICY MENU
ผัดเผ็ดเหม็นเผ็ด เมนูซี๊ดได้สุขภาพ
- 64 **ครัวชีวจิต**
2 เมนู มะกูด + ไบบัวบก
โยแอนดีออกซิแดนต์ชะลอวัย
- 67 **โอบรับธรรมชาติ**
- 68 **สารจากกูรู**
EASY SOLUTIONS
แก้เจ็บป่วย กระหายน้ำ ผู้ป่วยเบาหวาน





4 ตัวช่วยดูแลกระดูก

นอกจากวิตามินเคที่เราทำให้เป็นพระเอกแล้ว ยังมีสารอาหารอีก 4 ชนิดที่มีส่วนช่วยดูแลกระดูกให้แข็งแรงและลดภาวะเสื่อมอันเป็นสาเหตุของโรคกระดูกต่างๆ ดังนี้ค่ะ

วิตามินบี 12

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า วิตามินบี 12 มีผลต่อการสร้างเซลล์กระดูก ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยทัฟต์ส (Tufts University Study) โดยแคเทอริน ทักเกอร์ (Katherine Tucker) และเพื่อนร่วมงาน แสดงให้เห็นว่า ระดับวิตามินบี 12 ในเลือดต่ำเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุนทั้งในชายและหญิง

แม้ร่างกายจะสามารถสังเคราะห์วิตามินบี 12 ได้เองภายในลำไส้ แต่หากไม่ได้รับจากอาหารอย่างเพียงพอหรือมีปัญหาเรื่องระบบย่อย ก็อาจเสี่ยงขาดวิตามินได้

การขาดวิตามินบี 12 ไม่เพียงเพิ่มความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ยังทำให้เกิดอาการผิดปกติทางระบบประสาท เช่น ซึมเศร้า ขาดสมาธิมือสั่นส่ายเท้า กินอาหารไม่ร่วน ความจำเสื่อม (นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคโลหิตจางเป็นพิษชนิดเพอร์นิเชียส (Pernicious Anemia) ทำให้ไขกระดูกผลิตเม็ดเลือดแดงไม่สมบูรณ์ ความสามารถในการขนส่งสารอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆทั่วร่างกายลดลง ส่งผลให้ผิวซีด คลื่นไส้ ท้องอืด หายใจหืดหืด และน้ำหนักตัวลดลงอีกด้วย

แหล่งอาหาร : ไข่พบในไข่ มีเฉพาะในเนื้อสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก สำหรับผู้ที่กินอาหารมังสวิรัต ควรขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อเสริมวิตามินในรูปแบบเม็ด

วิตามินซี

มีความสำคัญต่อเหงือกและกระดูกที่แข็งแรง สำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นรากฐานของกระดูก จากการศึกษาพบว่า วิตามินซีที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับความหนาแน่นของมวลกระดูกที่มากขึ้น รายงานจากวารสาร *The Journal of Nutrition* ระบุว่า การกินวิตามินซีวันละ 314 มิลลิกรัมมีผลช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูกในชายวัยสูงอายุ

ผู้ที่กินผักและผลไม้สดน้อย ต้มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จัด เป็นโรคอ้วนหรือสูบบุหรี่ หรือกินยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวดแอสไพรินเป็นประจำ มีโอกาสขาดวิตามินซี

นอกจากนี้วิตามินซียังสลายตัวง่าย ส่วนใหญ่มักสูญเสียในขั้นตอนปรุงอาหาร เช่น ปรุงอาหารด้วยความร้อนสูง ปอกผลไม้โดยวางทิ้งไว้ให้ถูกอากาศและแสงแดด หรือหั่นผักก่อนล้าง ทำให้วิตามินซีละลายไปกับน้ำมากขึ้น (วารสาร *British Journal of Nutrition* ระบุว่า ความร้อนจากการปรุงอาหารทำให้วิตามินซีสลายตัวถึง 60 เปอร์เซ็นต์)

แหล่งอาหาร : ส้ม มะเขือเทศ กัลฉ่าย ตำลึง ดอกแค ใบทองหลาง ใบมะยมอ่อน ใบมะละกออ่อน ผักกระเฉด ผักกาดขาว ผักโขม ผักคะน้า พริก เซอร์รี่ ฝรั่ง มะกอกไทย มะขามป้อม มะละกอสุก สับปะรด กะหล่ำปลี แครอท กะหล่ำดอก แดงกวา ผักกาดหอม หัวหอม ถั่ว งา



วิตามินดี

เป็นวิตามินที่สำคัญต่อร่างกาย ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียม ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยร่างกายของเราสามารถรับวิตามินดีได้จาก 2 แหล่ง คือ อาหารและแสงแดด

ส่วนวิตามินดีในรูปของอาหารเสริม **ดร. ทนพญ.วันวิสาข์ อุดมสินประเสริฐ** ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลผ่านบทความเรื่อง "วิตามินดี ประโยชน์ดี ๆ มากกว่าที่คิด" ว่า การเสริมวิตามินดี (ปริมาณวิตามินดี 400-1,000 IU) เป็นอีกหนึ่งทางเลือก แต่ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวัดระดับวิตามินดีในเลือดก่อนเสริมวิตามิน เนื่องจากการรับประทานวิตามินดีในปริมาณมากเกินไปความต้องการต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน (20,000 IU ต่อวัน) อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

สาเหตุของการขาดวิตามินดี ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาการย่อยและดูดซึมที่ผิดปกติในผู้สูงอายุ อาการเบื่ออาหาร หรือพบมากในประเทศที่มีอากาศหนาว ต้องใส่เสื้อผ้าห่อหุ้มร่างกายเพื่อรักษาความอบอุ่นตลอดเวลา ส่งผลให้ผิวหนังไม่สัมผัสกับแสงแดดเป็นเวลานานจึงไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้อย่างเพียงพอ

นอกจากนี้พนักงานบริษัทอาจเป็นอีกหนึ่งกลุ่มเสี่ยง ที่มีวิจัยจากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ (The University of Sydney) ประเทศออสเตรเลีย สํารวจพบว่า พนักงานบริษัทที่นั่งทำงานภายในอาคารทั้งวันตั้งแต่เช้าจรดเย็น เข้าทำงานตั้งแต่ฟ้ายังไม่สว่าง ออกจากที่ทำงานตอนฟ้ามืด ทั้งนิยมทาครีมกันแดดและสวมเสื้อแขนยาว ปกปิดร่างกายตลอดเวลา มีความเสี่ยงขาดวิตามินดีเช่นกัน

วารสาร *Annals of Indian Academy of Neurology* ยังเผยผลการทดลองที่น่าสนใจว่า การขาดวิตามินดีอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเรื้อรัง ซึ่งเป็นผลมาจากโรคกระดูกอ่อน (Osteomalacia) โดยโรคกระดูกอ่อนที่พบในผู้ที่ขาดวิตามินดีส่วนใหญ่เกิดบริเวณกระดูกขา กระดูกสันหลัง และกระดูกเชิงกราน อาจส่งผลให้หลังโก่ง เจ็บปวดตามข้อ ปวดกระดูก กระดูกเปราะและหักง่าย

แหล่งอาหาร : น้ำมันตับปลา โยเกิร์ต และแสงแดดยามเช้า โดยการสังเคราะห์วิตามินดีจากแสงแดดเกิดขึ้นบริเวณผิวหนังเมื่อร่างกายได้รับรังสีอัลตราไวโอเลตในช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ ตอนเช้าเวลาประมาณ 6.00 น. - 10.00 น. และตอนเย็นเวลา 16.30 น. - 18.00 น.

แคลเซียม

เป็นแร่ธาตุสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังช่วยในการคงระดับแคลเซียมตามที่ร่างกายต้องการ ทำให้ไม่เกิดการสลายกระดูกอันเนื่องมาจากภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ

การกินอาหารและกิจวัตรประจำวันที่ไม่เหมาะสมอาจเร่งให้ร่างกายสลายแคลเซียมจากกระดูกเพิ่มขึ้น หรือดูดซึมแคลเซียมจากอาหารลดลง เช่น กินโปรตีนจากเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้ร่างกายกระตุ้นให้ไตขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น กินอาหารรสเค็มจัดส่งผลให้โซเดียมขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มบางชนิดเป็นประจำ อาจเร่งการสูญเสียแคลเซียมด้วย เช่น กรดฟอสฟอริก (Phosphoric Acid) ในน้ำอัดลมจะกระตุ้นให้กระดูกสลายแคลเซียมเพิ่มขึ้น แอลกอฮอล์ กาเฟอีนในกาแฟและเครื่องดื่มชูกำลังมีฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึม และกระตุ้นให้ร่างกายขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น

หากร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ มีผลเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน แม้ผู้ชายมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนน้อยกว่าผู้หญิง แต่ข้อมูลจาก *วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2554* มหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า หากผู้ชายเป็นโรคกระดูกพรุนและกระดูกสะโพกหัก จะมีความรุนแรงและมีโอกาสเสียชีวิตสูงกว่าผู้หญิง โดยภายหลังกระดูกหัก 2 ปีผู้ชายจะมีอัตราการเสียชีวิตมากกว่าผู้หญิงถึง 2 เท่า

แหล่งอาหาร : งาดำ ปลาป่น ปลาชิวแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ไบชะพลู ไบยอ ยอดแค ยอดสะเดา ถั่วลันเตา มะเขือพวง ใบชี่เหล็ก ใบตำลึง

กินอาหารให้หลากหลายทั้งผักผลไม้ ปลา ไข่ ผักดอง ทั้งไม่ลืมออกกำลังกายเพื่อรับวิตามินจากแสงแดด เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงการสลายมวลกระดูก ช่วยให้กระดูกกลับมาแข็งแรงยิ่งกว่าเดิม พร้อมสุขภาพที่ดีอีกด้วย 🍌

HAPPY BONE

เรื่อง แพทย์หญิงสุภาภา ชัยอำเนวย เรียบเรียง ฤทธิธิดา ธิษณวิไลย์ ภาพ iStock



คุณหมอสุภาภา ชัยอำเนวย หรือคุณหมอชัย เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคข้อ ซึ่งความผิดปกติของกระดูกและข้ออาจไม่ได้ส่งผลต่อความเป็นความตายของคน แต่มีผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ การรักษาความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อ จำเป็นต้องใช้เวลา จึงทำให้คุณหมอมีโอกาสดูแลคนไข้ค่อนข้างนาน ทำให้เห็นปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่ต้องแก้ไขควบคู่กัน



9 อาหารทำกรดยูริกสูง ผู้ป่วยโรคเกาต์ต้องเฝ้าระวัง

ฉบับที่แล้วหมอได้พูดถึงสาเหตุของการเกิด “โรคเกาต์” และอาการปวดอักเสบบริเวณข้อต่อ รวมถึงผลข้างเคียงของโรคซึ่งมาจากการมีกรดยูริกในเลือดสูง (Hyperuricemia) จึงเกิดการรวมตัวเป็นก้อนผลึกที่บริเวณข้อต่อตามอวัยวะต่างๆ ทำให้มีอาการปวด บวมแดงอักเสบ และแสบร้อนบริเวณนั้น

เมื่อมีภาวะยูริกในเลือดสูง ทำให้ร่างกายขจัดออกไม่หมดจึงตกค้าง เมื่อระยะเวลาผ่านไปกรดยูริกจะตกตะกอนสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณเข่า นิ้วเท้า ซึ่งไปกระตุ้นกระบวนการทำลายระบบภูมิคุ้มกันและก่อให้เกิดการอักเสบได้

ร่างกายเราสร้าง “กรดยูริก” ประมาณร้อยละ 80 และอีกร้อยละ 20 เกิดจากการรับประทานหรือเครื่องดื่มเข้าไป และโดยปกติจะถูกขับออกจากร่างกายได้ทางปัสสาวะและอุจจาระ นอกจากนี้ยังเกิดจากระบบเมแทบอลิซึมของการสร้างกรดยูริกในร่างกายมีความบกพร่อง

อาหารและพฤติกรรมบางอย่างมีส่วนสำคัญมากต่อความเสี่ยงการเป็นโรคเกาต์ ฉบับนี้หมอจึงอยากแนะนำกลุ่มอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเกาต์ หรือกลุ่มอาหารที่ควรเลี่ยง โดยเฉพาะคนที่มีความผิดปกติการกินแบบเดิมติดต่อกันเป็นเวลา 5-10 ปี ย่อมมีความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์สูงมาก



อาหารเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์

อาหารกลุ่มนี้เรียกได้ว่าเป็น “กลุ่มอาหารต้องห้าม” เพราะจากการตรวจสอบพบว่ามีการสะสมปริมาณสูงมาก สารพิวรีน (Purine) เมื่อย่อยสลายจะกลายเป็นกรดยูริก (Uric Acid) ซึ่งหากมีการสะสมปริมาณมากทำให้เกิดโรคไต เช่น โรคไต และโรคข้อต่อกระดูก เช่น โรคเกาต์ เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ที่มียกระดับกรดยูริกในเลือดสูง ควรลดอาหารที่มีสารพิวรีนสูงเช่นกัน

1. **กลุ่มสัตว์ปีก** เช่น ไก่ เป็ด ห่าน สัตว์โตไว เนื่องจากเนื้อสัตว์ปีกทำให้ระดับของกรดยูริกในเลือดสูงขึ้นได้ประมาณ 1-2 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ถ้ากินติดต่อกันเป็นเวลานาน 3-5 ปี โดยเฉพาะคนที่มีแนวโน้มมีระดับของกรดยูริกสูงอยู่แล้วและมีความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์ ควรหลีกเลี่ยงเด็ดขาด

2. **กลุ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด** ส่งผลให้ปริมาณกรดยูริกในเลือดเพิ่มปริมาณสูงขึ้น โดยเฉพาะเบียร์ จากการวิจัยพบว่า มีความเสี่ยงประมาณร้อยละ 2.5 เท่าต่อความเสี่ยงการเป็นโรคเกาต์ รองลงมาคือ บรั่นดี วิสกี้ และไวน์แดง

3. **กลุ่มอาหารทะเล** กุ้ง ปลาหมึก หอยนางรม หอยเชลล์ หอยแมลงภู่ มิงนางวิจัยพบว่า สามารถช่วยเพิ่มระดับการเกิดกรดยูริกในร่างกาย

4. **อาหารที่มีฟรักโทสคอร์นไซรัปทั้งหลาย** เช่น กลุ่มเครื่องดื่มและขนมที่มีฟรักโทสไซรัป เพราะน้ำตาลดังกล่าวส่งผลให้ระดับกรดยูริกในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น และยังทำให้ร่างกายขับกรดยูริกออกได้น้อยลง ยกตัวอย่างเช่น น้ำผลไม้กล่องพร้อมดื่ม

5. **กลุ่มเนื้อแดง** เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ เนื่องจากไขมันในสัตว์ประเภทเนื้อแดงจะแตกตัวกลายเป็นกรดยูริกเพิ่มในร่างกาย ถ้าเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ควรจำกัดปริมาณการกินไม่เกินวันละ 170 กรัม หรือเลือกกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันแทรกน้อยที่สุด

6. **กลุ่มอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว** เนื่องจากไขมันอิ่มตัว (Trans Fat) เป็นไขมันชนิดที่ทำให้กระบวนการกำจัดกรดยูริกในร่างกายทำงานได้ช้าลง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวทุกชนิด ยกตัวอย่างเช่น ขนมกรุบกรอบ เฟรนช์ฟรายส์ ซอสมะเขือเทศ

7. **บิสต์หรือชนิดอาหารที่ใช้ยีสต์หมัก** อาหารกลุ่มนี้มีผลให้การขับกรดยูริกออกจากร่างกายได้น้อยลง

8. **กลุ่มเครื่องดื่มในสัตว์ทุกชนิด** เช่น ดับ ไต ไล้ออน หัวใจ มันสมองสัตว์

9. **ปลาซาร์ดีน ปลากระป๋อง ไข่ปลา** พบว่าอาหารกลุ่มนี้มีส่วนพิวรีนค่อนข้างสูง จึงควรหลีกเลี่ยง

อาหารลดความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์

จากนี้มาดูอาหารที่ควรกินเพื่อลดความเสี่ยงการเป็นโรคเกาต์กันค่ะ

- นมไขมันต่ำ โยเกิร์ต ช่วยให้ไตสามารถขับกรดยูริกออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- อาหารที่มีวิตามินซีสูง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะเขือเทศ มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ และยังทำให้เลือดมีความเป็นด่างมากขึ้น ลดการเกิดกรดในร่างกายได้ แนะนำให้กินผักใบเขียวอย่างคะน้าด้วย

- ไข่ไก่ ไข่เป็ด พบว่ามีสารพิวรีนน้อยมาก แต่ไม่ควรกินเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน

นอกจากอาหารกลุ่มเสี่ยงดังที่หมอกกล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีกลุ่มยาเคมีบางชนิดที่ส่งผลให้การขับกรดยูริกออกจากร่างกายทำได้ยากขึ้น เช่น ยากลุ่มแอสไพริน ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดันโลหิตสูง

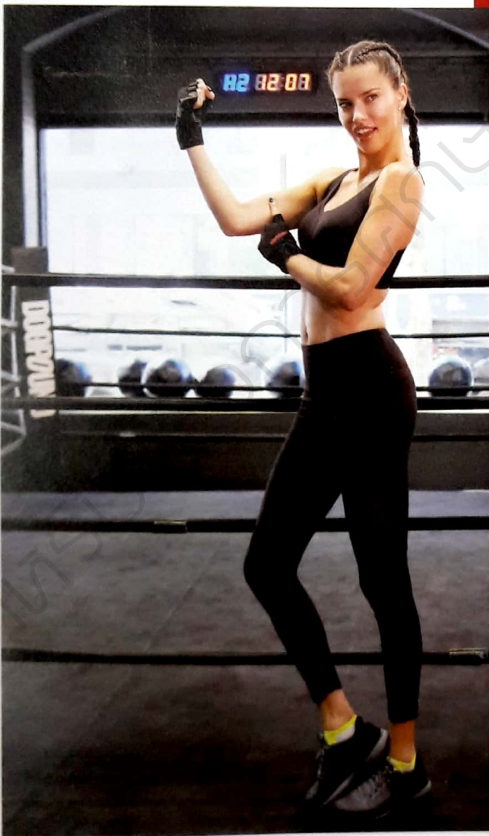
อย่างไรก็ตาม นอกจากเรื่องอาหาร หมอฝากเรื่องการปรับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพิ่มการออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมด้วยจะสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษาโรคเกาต์ให้เห็นผลชัดเจนขึ้น

สุดท้ายเสริมเรื่องการดื่มน้ำในปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน เฉลี่ยวันละ 1.5-2 ลิตร เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการลดความเข้มข้นของสารพิวรีนที่รับเข้าไปจากอาหารต่างๆ ได้ด้วยค่ะ ☺

Contents

71

ACTIV IDOL
BE FIT WITH
LIMA



72

ACTIV STORY

5 HEALTHY VEGGIE SOUPS

ชวนกินซूपผักเพื่อผิวสวย หุ่นดี สุขภาพแข็งแรง



78

ACTIV BEAUTY

SUPER VITAMIN

กร-ซันรูมบน ช่วยหน้าเนียนกริบ

5 HEALTHY VEGGIE SOUPS

ชวนกินซूपผักเพื่อผิวสวย
หุ่นดี สุขภาพแข็งแรง



STORY - Waneeta
PHOTO - iStock

จับชื่อว่าการกินผัก ใครก็ทราบได้ว่าได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

แต่วิธีที่จะกินให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นมีหลายวิธีนะค่ะ และการทำเป็น "ซูปผัก" ก็เป็นหนึ่งในวิธีที่นิยมกัน เพราะนอกจากอร่อยแล้ว ในผักหลายชนิดการปรุงสุกยังช่วยให้สารอาหารที่จำเป็นต่างๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย
วันนี้เราเลือกผัก 5 ชนิดที่จากงานวิจัยชี้ว่า การกินโดยปรุงสุกนั้นดีกว่า เนื่องจากเมื่อโดนความร้อน ผงน้ำตาลของผักเหล่านี้จะถูกทำลาย ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารต่างๆ ได้ดีขึ้น 10-40 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว
จะมีผักชนิดไหนบ้าง มาดูสูตรและเตรียมปรุงพร้อมกันค่ะ



CARROT SOUP

ซूपแครอทเพิ่มแคลโรทีน

แครอทเป็นผักสีส้มสดใสที่มีสารแคโรทีนอยด์ปริมาณมหาศาล และอย่างที่รู้ว่า แคโรทีนอยด์คือสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดีที่สามารถต้านทานการเกิดเซลล์ผิดปกติที่จะกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ อีกทั้งมีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบของเซลล์ได้อีกด้วย

ทราบหรือไม่ว่า เมื่อปรุงสุก ปริมาณแคโรทีนอยด์ในแครอทจะเพิ่มขึ้นถึง 14-30 เปอร์เซ็นต์ แต่วิธีปรุงสุกด้วยการทอดนั้นไม่เหมาะ เพราะอาจสูญเสียคุณค่าทางอาหารไปกับน้ำมันทอด

ดังนั้นมาลองทำซूपแครอทพร้อมกันค่ะ

INGREDIENTS

- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา
- ทอมหัวใหญ่สับหยาบ 1 ถ้วย
- ชิงสดอกเปลือกสไลซ์บาง ขนาด 2 นิ้ว (แก่ขนาดกลาง)
- กระเทียมกลีบใหญ่สไลซ์บาง 1 กลีบ
- แครอทหั่นแว่นบาง 800 กรัม
- น้ำซूपผัก (แบบโลว์โซเดียม) 6 ถ้วย
- โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย
- เกลือ พริกไทย และน้ำมันงาเล็กน้อยเพื่อแต่งรส

HOW TO COOK

1. นำหม้อขึ้นตั้งไฟกลาง จากนั้นเทน้ำมันมะกอกใส่ รอจนร้อน
2. ใส่ทอมหัวใหญ่และผัดประมาณ 6-8 นาทีจนนิ่ม
3. ใส่ชิงและกระเทียม ผัดประมาณ 1 นาทีจนได้กลิ่นหอม
4. ใส่แครอทและน้ำซूपผัก ปิดฝาต้มทิ้งไว้ครู่หนึ่งจนเดือด จากนั้นเปิดฝา ลดไฟอ่อน แล้วต้มต่อ 25 นาที
5. กรองส่วนผสมแล้วต้มต่อจนงวดเป็นซूपที่หนากิน (บางสูตรนำไปแช่ตู้เย็น 2 ชั่วโมง แล้วอุ่นใหม่ก่อนเสิร์ฟ)
6. ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย โยเกิร์ต และน้ำมันงาก่อนเสิร์ฟ

SUPER VITAMIN

กระชับรูขุมขน ช่วยหน้าเนียนกริบ

STORY - แพทย์หญิงสาริษฐา สมกรวิทย์
เรียบเรียง - ฤทธิรัตน์ วิกัยวิโรจน์
PHOTO - iStock



พญ.สาริษฐา สมกรวิทย์
กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
ด้านผิวหนังและความงาม
ระดับ Inter University
Diploma สาขา Pediatric
Dermatology โดย
French Society of
Pediatric Dermatology
คณะ: Medicine จาก
University of Nice
Sophia Antipolis
เมืองนีส ประเทศฝรั่งเศส



คนไทยส่วนใหญ่ร้อยละ 60 มีผิวมันและรูขุมขนกว้าง เนื่องจากเป็นเรื่องของพันธุกรรมและเชื้อชาติที่ส่งต่อมา ประกอบกับ เป็นประเทศในแถบเมืองร้อน อุณหภูมิสูง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของ ต่อผิวมันที่จะผลิตน้ำมันออกมามากเกินไป

ผิวหน้าของเราประกอบไปด้วยรูขุมขนเล็ก ๆ จำนวนมากซึ่งเป็นที่ทางออกของน้ำมันที่ผลิตมาจากต่อมไขมันในชั้นใต้ผิวหนัง น้ำมันเหล่านี้ จะช่วยเคลือบและหล่อเลี้ยงผิวให้มีความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ สิ่งที่ได้จาก ลักษณะของคนผิวมัน จะมีความมันทั้งหน้า หรือบางคนมีความมันบริเวณ ที่อื่น คือ หน้าผาก จมูก แก้ม และคาง หรือบางคนมีความมันบริเวณลำตัว

ลักษณะรูขุมขนกว้าง คือ ขนาดของรูขุมขนบนใบหน้าที่ใหญ่กว่าปกติ เกิดจากต่อมผลิตไขมันใต้ผิวหนังขยายใหญ่ขึ้น ทำให้ต่อมไขมันทำงาน ผิดปกติ กล้ามเนื้อผิวหนังและอีลาสตินใต้ชั้นผิวไม่เกิดการหดตัว เกิด การผลิตไขมันและขับไขมันออกมาเคลือบผิวหน้าบริเวณรอบ ๆ มากเกิน

การที่รูขุมขนกว้างหรือผิวมันมากเกินไปหมายความว่า ผิวของคุณ ขาดความชุ่มชื้น วิธีแก้ไขคือ ต้องเติมความชุ่มชื้นคืนกลับสู่ผิวนั่นเอง นอกจากนั้นการสูญเสียคอลลาเจนและอีลาสตินนับเป็นอีกหนึ่งปัจจัย สำคัญที่ทำให้ผิวหนังเสื่อมสภาพ เพราะคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบหลัก ของผิว ทำหน้าที่ช่วยเพิ่มให้โครงสร้างของชั้นผิวมีความเหนียว ดึง แข็งแรง หากสูญเสียคอลลาเจนไปจำนวนมาก ผิวก็เกิดการหย่อนคล้อย ไม่กระชับ และทำให้รูขุมขนกว้าง ผิวหน้าเกิดความมัน

5 ปัจจัยหลักควรรู้ ทำรูขุมขนกว้าง

1. พันธุกรรม เป็นพื้นฐานด้านกรรมพันธุ์จากครอบครัว เป็นลักษณะทางกายภาพที่ส่งต่อ โดยแบ่งสภาพผิวเป็น ผิวมัน ผิวแห้ง และผิวผสม

2. ฮอร์โมน ฮอร์โมนที่สำคัญและเป็นปัจจัยทำให้รูขุมขน กว้างและต่อมไขมันทำงานผิดปกติ คือ ฮอร์โมนเทสโทส- เทอโรน หรือเรียกว่าฮอร์โมนเพศชาย ซึ่งจะกระตุ้นให้ ต่อมไขมันทำงานมากเกินไป และความไม่สมดุลของฮอร์โมน โพรเจสเตอโรน โดยเฉพาะช่วงอายุ 15-25 ปี เป็นช่วงอายุ ที่ฮอร์โมนทำงานอย่างเต็มที่ จึงทำให้ต่อมไขมันทำงาน ผิดปกติ รูขุมขนขยาย เกิดผิวมัน สิวอุดตัน

3. โลฟิสโตล ปัจจัยที่ทำให้รูขุมขนกว้างขึ้นอยู่กับ กิจกรรมหรืองานที่ทำเป็นประจำ เช่น เป็นนักกีฬา เล่นกีฬา กลางแจ้ง เจอมลภาวะอนุมลพิษเป็นประจำ หรือการ ทำงานที่ต้องเผชิญกับแสงแดดที่ร้อนจัดทำให้เหงื่อออกและ ผลิตไขมันใต้ผิวหนังมากเกินไป ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ได้ง่าย จึงเกิดความมันบริเวณผิวหน้าตามมา



4. **อายุที่เพิ่มขึ้น** รูขุมขนกว้างมักเกิดขึ้นชัดเจนในช่วงที่อายุเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะช่วงอายุประมาณ 35 ปีขึ้นไปจะเริ่มเห็นได้ชัดเจน ปัจจัยด้านอายุจึงเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้รูขุมขนที่เคยกระชับเลื่อมทรมตามกาลเวลา

5. **การขาดวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ** การที่ผิวขาดคอลลาเจนและสูญเสียอีลาสตินได้ชั้นผิวมากเกินไปแล้วไม่เกิดการซ่อมแซมเซลล์ผิวให้คืนสู่สภาพ นอกจากเรื่องของอายุที่เพิ่มขึ้น เรื่องของการขาดวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญก็เป็นปัจจัยหลักที่เราไม่ควรมองข้าม เมื่อร่างกายไม่ได้รับวิตามินให้เพียงพอต่อการนำไปใช้เพื่อฟื้นฟูผิวส่งผลให้เกิดสภาพผิวที่แตก ปลายืดหยุน รูขุมขนไม่กระชับ เกิดริ้วรอยและความมัน หมอจึงอยากแนะนำวิตามินและแร่ธาตุสำคัญสำหรับผิวที่สาว ๆ ควรเสริมให้ร่างกายในทุกวันกันคะ

SUPER VITAMIN...กรดไขมันโอเมก้า

หมอมีวิตามินและสารอาหารที่ช่วยกระตุ้นรูขุมขนมาแนะนำ คือ

• **วิตามินบี 6 (Vitamin B6)** ถือเป็นวิตามินสำคัญที่ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการดูดซึมโปรตีนเข้าสู่ร่างกาย และมีผลต่อการทำงานเพื่อควบคุมต่อมไขมันที่อยู่ข้างรูขุมขนไม่ให้ไขมันได้ชั้นผิวหลังออกมาจากกว่าปกติ ทำให้ผิวมีความมันน้อยลง รูขุมขนก็กระชับเล็กลง

แหล่งอาหารจากธรรมชาติที่พบวิตามินบี 6 ได้แก่ กลุ่มธัญพืช กล้วย แครอท อะโวคาโด ผักโขม ถั่ว มันฝรั่ง นม ไข่ ปลา ส่วนวิตามินบี 6 ในรูปแบบอาหารเสริม ในประเทศไทยมักมีจำหน่ายในรูปแบบวิตามินบีรวม คือ วิตามินบี 1 บี 6 และบี 12 (Vitamin B Complex) แนะนำให้กินวันละ 1 เม็ดก็เพียงพอคะ

ข้อควรคำนึงถึงในการกินวิตามินบีที่เราต้องระวังคือ การกินเป็นระยะเวลาดูต่อเนื่องกัน ผลข้างเคียงจะทำให้เราเจริญอาหารมากขึ้น เพราะวิตามินบีมีผลกระตุ้นความอยากอาหาร (Appetite) เพราะฉะนั้นในช่วงการกินติดต่อกันอาจส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วย

• **สังกะสี (Zinc)** ถือเป็นแร่ธาตุที่พบได้น้อย แต่มีความจำเป็นมาก ซึ่งทั้งหรือแร่ธาตุสังกะสีช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงมีส่วนช่วยควบคุมและปรับการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้รูขุมขนกระชับ ลดความมันของผิวหนัง เพราะการทำงานของซิงค์คือเข้าไปจับตัวกับโปรตีนของเซลล์ผิวได้ดี ทำให้การผลิตเซลล์ผิวดีขึ้น ช่วยจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วบริเวณชั้นหนังกำพร้า ลดการเกิดสิ่วุดตัน สิวอักเสบได้

แหล่งอาหารจากธรรมชาติที่มีแร่ธาตุสังกะสีสูง คือ สัตว์ปีก ปลา และถั่วบางชนิดคะ

• **ไบโอติน (Biotin)** เป็นวิตามินชนิดละลายในน้ำที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง ช่วยในเรื่องการทำงานของระบบประสาทและระบบเซลล์ต่างๆ ให้แข็งแรง ช่วยด้านผิวพรรณ ผมและหนังศีรษะได้ นอกจากนี้ยังเป็นวิตามินที่ช่วยซ่อมแซมพื้นฟูเซลล์ให้เกิดใหม่ ลดการเกิดสิ่วุดตัน (Blackheads) ปริมาณที่เหมาะสมคือควรกินประมาณวันละ 1,000 ไมโครกรัม

แหล่งอาหารจากธรรมชาติที่มีไบโอตินสูง คือ ไข่ ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วอัลมอนต์ ถั่วลิสง ธัญพืช กล้วย เป็นต้น

• **วิตามินซี (Vitamin C)** ความสำคัญของวิตามินซีคือช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนได้ชั้นผิวให้แข็งแรงขึ้น ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว เป็นตัวต้านอนุมูลอิสระที่ดี ช่วยทำให้ผิวขาวเร็วขึ้น เสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับวิตามินซีเพียงพอจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย ผลลัพธ์ที่น่ารั้งผิวตามท้องตลาดทั่วไปจึงมักมีส่วนผสมของวิตามินซี

แหล่งอาหารจากธรรมชาติที่มีวิตามินซีสูง คือ ฝรั่ง ส้ม มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น องุ่น และผักใบเขียว ส่วนใครสะดวกต้องการกินเป็นรูปแบบอาหารเสริม หมอแนะนำปริมาณที่เหมาะสมในการกินวิตามินซีคือไม่ควรเกินวันละ 1,000 มิลลิกรัม

• **คอลลาเจน (Collagen)** คือ โปรตีนชนิดหนึ่งที่เกิดจากการรวมตัวของกรดแอมิโน (Amino Acid) จากหลากหลายข้อมูลงานวิจัยทางการแพทย์ด้านผิวหนังพบว่า "คอลลาเจน" เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญในเรื่องผิวพรรณ เป็นตัวช่วยให้ผิวยืดหยุ่นและเสริมความแข็งแรงของผิว เมื่อผิวขาดคอลลาเจน ผิวจะไม่กระชับ เหี่ยว และหย่อนคล้อย

แหล่งอาหารจากธรรมชาติที่มีคอลลาเจน เช่น ไข่ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เพราะมีไฟโตนิวเทรียนต์ที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของเส้นใยคอลลาเจนในผิว รวมถึงผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองในรูปแบบอาหารเสริม แต่ควรตรวจสอบข้อมูลแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานรับรอง และหลีกเลี่ยงคอลลาเจนที่ผสมสารอินเจปอน และปริมาณการกินที่เหมาะสมต่อวันไม่ควรเกิน 3,000 มิลลิกรัม

สุดท้ายสิ่งสำคัญสุดที่ขาดไม่ได้สำหรับเรื่องของผิวพรรณและรูขุมขน คือ การดื่มน้ำให้เพียงพอ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการเพิ่มความชุ่มชื้นคืนกลับสู่ผิว ถ้าขาดน้ำหรือร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอจะทำให้เซลล์ผิวเหี่ยวและรูขุมขนเปิด เพราะฉะนั้นเราจึงควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณวันละ 1.5-2 ลิตร

สวนปีกหน้าหมอมมี 4 สูตรสครับลดความมันของผิวและช่วยกระตุ้นรูขุมขนมาฝาก อย่าลืมติดตามกันนะคะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

