

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์ แพรวา ได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีคน

Q&A

กินฮอร์โมนไทรอยด์นาน
เสียงมะเร็งไหม

โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

FIT FOR HEALTH

โยคะ ป้องกัน
หมอนรองกระดูกคอเสื่อม

HEALTHY WALLET

คอลัมน์ใหม่!
อ่านแล้วรวย
สวย แข็งแรง

Special Interview

วัคซีนโควิด-19 เริ่มได้ที่ตัวคุณ
โดยนายแพทย์คณัย ธวัชดา
รองอธิบดีกรมอนามัย

GREEN TALK

เริ่มที่เมล็ดพันธุ์
สู่วิถีสโลว์ไลฟ์
สไตล์ใจน จันโต

NEW NORMAL

10 อาหารจีน
หาง่าย!
เพิ่มซี บำรุงปอด
หยุดไวรัส

Guideline
คู่มือปฏิบัติสุขภาพ
รับวิถีใหม่
สยบโรคติดเชื้อ
โรคเรื้อรัง โรคซึมเศร้า



STOP FOOD CRAVINGS



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
ANTI-FLU ESSENTIAL OIL
เทคนิคใช้น้ำมันหอมระเหยปราบไวรัส
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
OUR NEW NORMAL
คู่มือปรับวิถีชีวิตในโลกยุคโรคระบาดและโรคอุบัติใหม่
- 36 **ชีวิต ANTI-AGING :**
HOW TO การออกกำลังกายยุค NEW NORMAL
- 38 **หมอจีนประจำบ้าน :**
10 อาหารจีนบำรุงปอด เพิ่มพลังชีวิต
- 44 **WELLNESS CLASS :**
ตอบข้อสงสัย กินฮอร์โมนไทรอยด์เสี่ยงมะเร็งจริงไหม
- 46 **เปิดห้องหมอสูติ :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณิต ตอนที่ 2
การตายของลูกที่ลูกน้อง
- 58 **SENIOR LIVING :**
SAFE LIFE TECHNOLOGY
MAKE LIFE EASIER
ติดกล้องวงจรปิด ไอเท็มช่วยชีวิตคุณปู่คุณย่า
- 60 **HEALTHY WALLET :**
เหมาเป็โฮมเมต ทำกินได้ ทำขายดี



STORY SHARING

- 40 **EXPERT TIPS :**
NEW NORMAL วิธีใหม่ พิตสุขภาพ หยุดไวรัส
โดยนายแพทย์ดนัย ชีวันดา
- 56 **ON THE COVER :**
สุขภาพต้องพร้อมรับมือ NEW NORMAL
แพรวา - ณิชภัทร

ACTIV & IN-TREND

- 32 **FIT FOR HEALTH :**
ทำโยคะป้องกันอาการหมอนรองกระดูกคอเสื่อม
- 52 **HOT ISSUE :**
กินดี อยู่ดี เริ่มต้นที่เมล็ดพันธุ์ กับคุณโจน จันได



ANTI-FLU ESSENTIAL OIL

เทคนิคใช้น้ำมันหอมระเหยปราบไวรัส

น้ำมันหอมระเหยนอกจากจะมีสรรพคุณบรรเทาอาการให้เรา รู้สึกผ่อนคลายแล้ว ยังมีงานวิจัยที่น่าเชื่อถือรับรองแล้วว่า น้ำมันหอมยูคาลิปตัส น้ำมันหอมกานพลู น้ำมันหอมอบเชย และ น้ำมันหอมโรสแมรี่ มีฤทธิ์ที่ช่วยปกป้องให้คุณและคนที่คุณรัก ห่างไกลจากเชื้อไวรัส แบคทีเรีย และเชื้อรา เพียงใช้ให้ถูกวิธี โดย **คุณสุวรรณา รัตนเสถียร** International Qualified Aromatherapist ได้นำมาวิธีการใช้ Anti-Flu Essential Oil ไว้ดังนี้

ใช้ไอบน นำกล่องขนาดเล็กกะทัดรัดใส่ดอกไม้ไว้แล้ววางไว้ในรถ โดยไม่ต้องปิดฝากล่อง จากนั้นหยดน้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดลงไปในบดดอกไม้ กลิ่นหอมสมุนไพรสดชื่นจะกระจายกลิ่นหอมอ่อนๆ ช่วยปรับสภาพและต้านเชื้อโรคร้ายในรถ

ใช้ที่บ้านหรือที่ทำงาน โดยใช้เครื่องกระจายกลิ่น Diffuser หรือ ก้านหวนวางไว้ตามห้องต่างๆ ถ้าเป็นเครื่องกระจายกลิ่นให้หยดน้ำมันหอม 10-15 หยด ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่ ถ้าเป็นขวดที่มีก้านหวนสามารถใช้แทนกลิ่นที่เคยใช้ได้เลย

ใช้สูดไอระเหย เพื่อฆ่าเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจ โดยเท น้ำร้อนใส่ชามแก้วใบโต หยดน้ำมันหอม Anti-Flu 1 หยด นำผ้าขนหนู ผืนใหญ่มาคลุมศีรษะแล้วสูดไอระเหยของน้ำร้อน แต่ต้องพักเป็นระยะๆ เพื่อขึ้นมาหายใจตามปกติ

ใช้ฉีดทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ หยดน้ำมันหอม Anti-Flu 4-5 หยดในขวดสเปรย์ขนาด 200-300 ซีซี เชย้าขวดก่อนใช้งาน ก่อนฉีดทำความสะอาดพื้นผิวโต๊ะ ตู้ ฯลฯ หรือหยดลงในน้ำถูบ้าน แทนน้ำยาทำความสะอาดที่มีสารเคมี

ใช้ในการอาบน้ำ หยดสัก 2-3 หยดในน้ำอุ่นสำหรับแช่เท้า หรือ หากต้องการแช่เท้าให้หยดน้ำมันหอม 8-10 หยดในอ่างอาบน้ำอุ่น อาจผสมเกลือหิมาลัยลงไปเพื่อเติมแร่ธาตุให้ผิวพรรณเสมือนการอาบน้ำที่บำบัดด้วยตนเอง

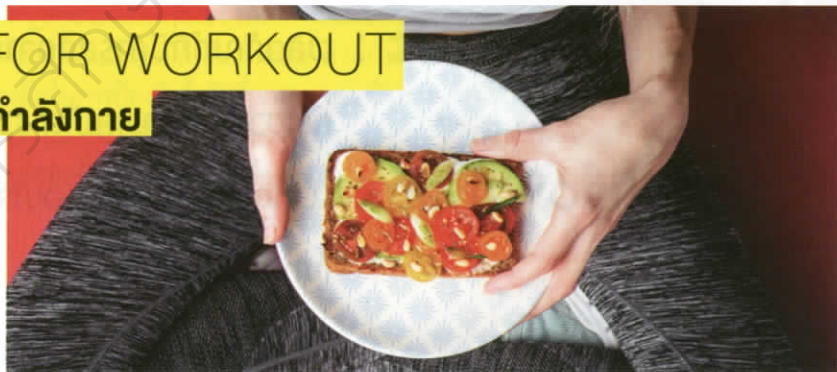
ใครที่ป่วยบ่อยหรือมีคนในครอบครัวร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ลองเลือกน้ำมันหอมจาก 4 กลิ่นข้างต้น แล้วใช้ให้ถูกวิธีตามคำแนะนำรับรองว่าคุณและคนที่คุณรักจะรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นขึ้นได้ในเวลาเดียวกันค่ะ

THE BEST FOODS FOR WORKOUT

อาหารควรกินก่อนและหลังออกกำลังกาย

การสร้างสมดุลในการออกกำลังกายเป็นประจำ ประกอบกับการกินอาหารในช่วงเวลาที่เหมาะสม เป็นกุญแจสำคัญในการรักษารูปร่าง โดยวารสารสมาคมโภชนาการการกีฬาระหว่างประเทศ (JISSN) ให้ข้อมูลว่า การออกกำลังกายขณะที่ท้องว่างเป็นประจำทำให้คุณสูญเสียมวลกล้ามเนื้อได้ ซึ่งอาหารที่ดีที่สุดที่ควรกินก่อนออกกำลังกายคือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและโปรตีน เพราะทำให้การปลดปล่อยพลังงานระหว่างออกกำลังกายเป็นไปอย่างช้าๆ แต่สามารถรักษาระดับพลังงานได้ตลอดทั้งวัน

และหากคุณกินอาหารหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 2 ชั่วโมง ความสามารถของร่างกายในการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อจะลดลงร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับการกินทันที จึงควรบริโภคโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเพียงเล็กน้อยทันทีหลังจากออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว มาดูกันค่ะว่า มีเมนูอะไรบ้างที่ควรกินก่อนและหลังออกกำลังกาย



อาหารก่อนออกกำลังกาย

- มันเทศหัวเล็กกับบรอกโคลีหนึ่ง เพิ่มความเค็มเล็กน้อยด้วย น้ำมันมะกอก (1 ถ้วย)
- กัลลวยหรือแอปเปิ้ลกับเนย อัลมอนต์ (2 ซ้อนโต๊ะ)
- ข้าวโอ๊ต (½ ถ้วย) กับผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ (1 ถ้วย)
- ขนมปังโฮลวีต 1 ชิ้น พร้อม กัลลวยหั่นบางๆ และอบเชย
- กรีกโยเกิร์ต

อาหารหลังออกกำลังกาย

- สลัดกับถั่วชิกพีคั่ว (½ ถ้วย) ราดน้ำมันมะกอก และน้ำส้มสายชู
- ผักผัดหรือหนึ่ง (1 ถ้วย) กับเต้าหู้ที่ไม่ใช้จีเอ็มโอ (½ ถ้วย)
- ไข่เจียว (2 ฟอง) ใส่ไส้ผักผัด และอะโวคาโด ¼ ชิ้น หั่นบางๆ
- แซลมอนย่าง (4 ออนซ์) กับมันเทศอบ (5 ออนซ์)
- ขนมปังโฮลวีต 2 ชิ้นทาทูน่า (3 ออนซ์) ผสมกับครีม (2 ซ้อนโต๊ะ) แล้วใส่ใบผักโขม

ใครอยากมีรูปร่างดี อย่าลืมกินตามสูตรนี้ควบคู่กับการออกกำลังกายไปด้วยนะคะ

HOMEMADE HAND CREAM

กัวคีนมือแห้งด้วยครีมกำมือสูตรธรรมชาติ

แม้ว่าการล้างมือหรือใช้เจลทำความสะอาด
สะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะ
ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย แต่การ
ทำความสะอาดมือบ่อยๆ ก็ดูเหมือนจะยิ่ง
ทำให้ผิวหนังของเราแห้งแตก สร้างโอกาส
ในการติดเชื้อบริเวณผิวหนังที่เป็นแผลได้
สาว ๆ หลายคนจึงต้องใช้แฮนด์ครีมทาบำรุง
หลังการทำความสะอาดมือทุกครั้ง

และจะดีแค่ไหนถ้าคุณสามารถทำครีม
ทามือใช้เอง ที่นอกจากจะช่วยป้องกันมือแห้ง
กร้านแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
มือที่เหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งเป็นสูตร
ของเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วย
ธรรมชาติอย่าง Natural Living Family
ส่วนผสม

เชียบัตเตอร์ $\frac{1}{4}$ ถ้วย น้ำมันพื้นฐาน (Base



Oil) หรือน้ำมันธรรมชาติ (Carrier Oil) $\frac{1}{8}$ ถ้วย ชี่ผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหอมระเหย 15 หยด
วิธีทำ

1. ใส่น้ำในกระทะก้นแบน $\frac{1}{2}$ -1 นิ้ว ตั้งไฟให้น้ำพออุ่น จากนั้นใส่เหยือกแก้วหรือถ้วยตวง
ลงไป ใส่เชียบัตเตอร์ ชี่ผึ้ง และน้ำมันพื้นฐานลงไป ในถ้วยแล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากัน
2. เมื่อส่วนผสมทั้งหมดละลายให้นำถ้วยส่วนผสมออกจากกระทะ แล้วรอให้ส่วนผสมเย็น
ลงประมาณ 5-10 นาที
3. ใส่น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบแล้วคนให้เข้ากัน เทลงในภาชนะแก้วหรือโถดิน แล้วรอ
ให้แข็งตัวจนเป็นครีม อาจใช้เวลาหลายชั่วโมง แต่คุ้มค่ากับการรออย่างแน่นอน

คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบเพื่อทำครีมทามือสูตรของคุณเองได้ตามที่
ต้องการ เพราะนี่เป็นการทำแฮนด์ครีมที่เหมาะสมสำหรับยุค New Normal โดยเฉพาะ



VEGGIES FOR FIGHTING

ผักผลไม้เสริมภูมิคุ้มกัน

สำหรับคนที่ป่วยบ่อย เช่น เป็นหวัดบ่อย ภูมิแพ้กำเริบ
ติดเชื้อง่าย นั่นเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณกำลังมีสุขภาพร่างกาย
ที่อ่อนแอเพราะเม็ดเลือดขาวอ่อนแอลงนั่นเอง การที่จะทำให้
เม็ดเลือดขาวแข็งแรงได้นั้นมีหลายปัจจัย เช่น พักผ่อนให้
เพียงพอ พยายามเครียดให้น้อย ออกกำลังกายให้มาก และ
กินอาหารที่ติดสุขภาพเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะ
ผักผลไม้ 5 สีที่ แพทย์หญิงจิตแข เทพชาติรี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านผิวหนังและเวชศาสตร์ชะลอวัยแนะนำไว้ดังต่อไปนี้

• **อาหารสีเขียว** ผักผลไม้ที่มีสีเขียวมีสารสำคัญคือ คลอโรฟิลล์
แคโรทีนอยด์ ลูทีน และซีแซนทีน ฯลฯ ตัวอย่างผักผลไม้สีเขียว
ได้แก่ แอปเปิ้ลสีเขียว องุ่นเขียว กี้วี่ บรอกโคลี คะน้า หน่อไม้ฝรั่ง
อะโวคาโด กะหล่ำปลีสีเขียว แตงกวา ผักโขม

• **อาหารสีแดง** ผักผลไม้ที่มีสีแดงมีสารสำคัญคือ ไลโคปีน
เบต้าไซซีน เคอร์ซีทิน เฮลเพอริดีน และสารแอนโทไซยานิน ฯลฯ
ตัวอย่างผักผลไม้สีแดง เช่น สตรอว์เบอร์รี่ เชอร์รี่ แครนเบอร์รี่
ราสป์เบอร์รี่ ทับทิม องุ่นแดง แตงโม ดอกกระเจี๊ยบ มะเขือเทศ
บีตรูต พริกแดง หอมเล็ก

• **อาหารสีม่วงและสีน้ำเงิน** ผักผลไม้ที่มีสีม่วงและสีน้ำเงินมีสาร
สำคัญคือ แอนโทไซยานิน และสารกลุ่มฟีนอลิก ตัวอย่างเช่น
องุ่นสีม่วง บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ ลูกพรุน มะเขือม่วง กะหล่ำปลี
สีม่วง มันม่วง ข้าวเหนียวดำ ข้าวลิ้มผัว เป็นต้น

• **อาหารสีเหลืองและสีส้ม** ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีส้มมีสาร
สำคัญคือ แคโรทีนอยด์ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มวิตามินเอ สารฟลาโวนอยด์
และวิตามินซี ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีส้ม เช่น ส้ม กล้วย เสาวรส
แคนตาลูป มะละกอ สับปะรด แครอท ฟักทอง มันเทศ ข้าวโพด
มันฝรั่งหวาน พริกสีเหลือง

• **อาหารสีขาว** ผักผลไม้ที่มีสีขาวมีสารสำคัญคือ เบต้ากลูแคน
ซึ่งพบมากในเห็ด และสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ ผักผลไม้ที่มีสีขาว
เช่น ลูกแพร์ น้อยหน่า ลิ้นจี่ มังคุด หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ขิง
กระเทียม เห็ด

นอกจากการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เรายังควรปรับ
คุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ
ไม่เครียด งดสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ ลดความอ้วน เพื่อให้ร่างกาย
มีภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคภัยด้วยนะ



HOW TO

ใช้บริการขนส่งสาธารณะให้ปลอดภัยในยุคโควิด-19

จากภาวะระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้ระบบขนส่งสาธารณะหลายแห่งทั่วโลกประกาศหยุดเดินรถ โดยหลายประเทศได้มีการปิดพรมแดนและประกาศเคอร์ฟิว ส่งผลให้การเดินทางทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศลดลงอย่างมาก

ดอกเตอร์เอวิช โพรเซซ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคติดเชื้อในรัฐนิวเจอร์ซีย์กล่าวว่า “ระวัง แต่ไม่กังวล” โดยแนะนำให้มีความจำเป็นต้องโดยสารระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟฟ้า รถจักรยานยนต์ แท็กซี่ เครื่องบิน ให้ปฏิบัติตามนี้

หากไม่สามารถล้างมือด้วยน้ำหรือสบู่ได้ทันที ควรพกเจลทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และควรใช้บ่อยครั้งเมื่อสัมผัสอุปกรณ์ส่วนรวม เพราะเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถอาศัยอยู่บนพื้นผิวพลาสติกและเหล็กได้นานถึง 72 ชั่วโมง การพกเจลทำความสะอาดมือเป็นสิ่งหนึ่งที่ย่างและทุกคนสามารถทำได้เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

ในขณะที่อยู่บนรถบัสหรือรถไฟฟ้าที่มีผู้คนพลุกพล่านและไม่สามารถย้ายไปบริเวณอื่นได้ หากมีใครกำลังไอหรือจามให้พยายามออกห่างและรับหันหน้าไปทางอื่นทันที

ลดการจับเสาและราวตามรถขนส่งสาธารณะ หากไม่สามารถทำได้ ควรใช้เจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์ล้างทำความสะอาดมือทันทีหลังออกจากระบบขนส่งสาธารณะ และควรจำไว้ว่า อย่าสัมผัสจมูก ตา และปาก หากใช้กระดาษทิชชูจับราวก็ควรทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

ไม่กินอาหารหรือดื่มน้ำในขณะที่ใช้บริการขนส่งสาธารณะ เนื่องจากมีโอกาสสูงที่จะสัมผัสถูกใบหน้าของตนเอง

สัมผัสโทรศัพท์มือถือให้น้อยที่สุด แม้หลายคนจะบ่นว่ายาก แต่ก็ควรที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการติดเชื้อ เช่น เปลี่ยนที่พกโทรศัพท์ ตอนแรกอาจพกโทรศัพท์มือถือไว้ในกระเป๋ากางเกงเป็นประจำ ให้เปลี่ยนมาใส่ไว้ในกระเป๋าแทน และควรใช้ไฮโปโพรพิลแอลกอฮอล์ (Isopropyl Alcohol) หรือแอลกอฮอล์ที่ใช้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคหยดลงบนผ้าสะอาดหรือสาลีเช็ดเฉพาะด้านนอกตัวเครื่องหลังจากใช้งาน

หากเดินทางด้วยเครื่องบินต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) อย่างเคร่งครัด โดยทางสายการบินจะกำหนดสัญลักษณ์ไว้สำหรับผู้เดินทาง เช่น พื้นที่เช็คอิน สะพานเทียบอากาศยาน และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มบนเครื่องบิน รวมถึงกรอกแบบสำรวจการเดินทางหรือแบบฟอร์มของสาธารณสุขเพื่อเก็บข้อมูลการเดินทาง

การโดยสารรถไฟ รถไฟฟ้า ให้พยายามหลีกเลี่ยงช่วงเวลาแออัด หรือควรเลือกเส้นทางที่มีประชาชนไม่หนาแน่นมาก โดยควรเว้นระยะห่าง 2 เมตรเมื่อทำได้ และรอให้ผู้โดยสารภายในขบวนออกจนหมดก่อนที่จะขึ้นไป

กรณีโดยสารรถแท็กซี่ควรนั่งตอนหลังของรถเท่านั้น เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างคนขับรถและผู้โดยสาร ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงการติดต่อของเชื้อไวรัส และควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะโดยสารบนรถ

การโดยสารรถจักรยานยนต์รับจ้าง ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง งดพูดคุยโทรศัพท์ระหว่างโดยสาร ควรนั่งข้างแทนการนั่งคร่อมเบาะโดยสาร พกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือติดตัวตลอดเวลา และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทันที โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ล้างมือด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาทีหลังจากออกจากระบบขนส่งสาธารณะ และควรใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์เพื่อป้องกันไม่ให้มือแห้งจากการล้างมือบ่อย ๆ

หลังกลับถึงบ้านควรอาบน้ำ สระผม ชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้า เพราะเสื้อผ้าอาจจะมีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคอยู่ด้วย ☹

OUR NEW NORMAL

คู่มือปรับวิถีชีวิตในโลก
ยุคโรคระบาดและโรคอุบัติใหม่

สถานการณ์โรคไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้ทุกคนต้องปรับตัวสู่ “การใช้ชีวิตวิถีใหม่” หรือ New Normal เริ่มตั้งแต่แนวความคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนการปรับพฤติกรรมที่เคยทำมาจนเป็นกิจวัตรเดิม เมื่อเกิดความคุ้นชิน พฤติกรรมเหล่านี้ก็จะกลายเป็นวิถีชีวิตปกติรูปแบบใหม่ของผู้คนในสังคม

บริษัทฯ ชีวจิต ได้พูดคุยกับ แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์ กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงาม และคอลัมนิสต์ของนิตยสาร ชีวจิต ถึงที่มาที่ไปของชีวิตวิถีใหม่ที่มีเป้าหมายหลักให้ทุกคนปลอดภัยจากการติดเชื้อ โดยคุณหมอชี้ให้เห็นว่า เมื่อคนทั้งโลกต้องปรับเปลี่ยนแนวทางการใช้ชีวิต ผลพลอยได้ที่เกิดจากคลื่นความเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่เช่นนี้คือการสร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ และการปรับตัวอย่างก้าวกระโดด (Destructive Globalization)





THE 4 ASPECTS สำรวจชีวิตวิถีใหม่ให้รอบด้าน

แพทย์หญิงสาวิตรีฐาอธิบายว่า เพื่อทำความเข้าใจถึงชีวิตวิถีใหม่ และสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกายใจสมดุลและแข็งแรง โดยไม่ตื่นตระหนกหรือเครียดจนเกินไป จำเป็นต้องมองให้เห็นภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ดังนี้

- **เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี (Technology Destructive)** จากเหตุการณ์ในครั้งนี้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีมากมาย ซึ่งมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน เช่น เราเรียนรู้การประชุมในรูปแบบกลุ่มผ่านระบบออนไลน์เพื่อเว้นระยะห่างในที่ทำงานและลดอันตรายจากการใกล้ชิด ลดการสัมผัส ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อ หรือเมื่อเราถูกกักตัวอยู่บ้าน เราเรียนรู้การสั่งอาหารจากร้านอร่อยผ่านทางหน้าจอแท็บเล็ตหรือหน้าจอมือถือ เราเรียนรู้การทำธุรกรรมทางการเงินผ่านเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันของธนาคาร สถาบันทางการเงิน เรารู้จักการสั่งซื้อของช่องทางออนไลน์ผ่านทางหน้าจอของร้าน การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้และยอมรับ

- **เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรม** ในอดีตวัฒนธรรมการทักทายของคนประเทศแถบตะวันตกมักมีการสัมผัส การกอด การจูบ การจับมือ แต่จากเหตุการณ์ในครั้งนี้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมด้านการทักทาย เพราะการรณรงค์ให้มีการสัมผัสกันน้อยลง การเว้นระยะห่างทางสังคม การทักทายผ่านทางออนไลน์แบบไม่ต้องเจอตัวจริง ยังมีความเปลี่ยนแปลงด้านารกินอาหาร สำหรับสังคมคนเอเชีย วัฒนธรรมการกินอาหารมักจะกินข้าวกันพร้อมหน้าพร้อมตารวมกลุ่มกันในทุกมื้อ แต่ปัจจุบันต้องกินอาหารแบบแยกส่วนกัน งานใครงานมัน แยกอุปกรณ์การกินอาหารเป็นสัดส่วน วัฒนธรรมในหลายด้านจึงเปลี่ยนไป

- **เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ** เหตุการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจในหลายกลุ่ม กระทบต่อการเงินการธนาคารของประเทศ ตลาดหุ้น นักลงทุน ตลอดจนผู้ประกอบการต่างๆ และเพื่อความอยู่รอดหลายธุรกิจจึงต้องมีการปรับตัวปรับสภาพเพื่อยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ บางรายเพิ่มช่องทางสื่อออนไลน์ในการขายสินค้า การใช้แอปพลิเคชันต่างๆ บางรายก็จัดโปรโมชั่นลดแลกแจกแถม จัดส่งฟรี เหตุผลเดียวคือเพื่อให้ยังได้กระจายสินค้าและมีเงินทุนหมุนเวียน ส่วนธุรกิจรูปแบบใหม่ที่ปรับตัวอย่างทันกระแสคือ ธุรกิจการขายหน้ากากอนามัยรูปแบบผ้า หลายร้านดีไซน์ออกแบบหน้ากากให้เข้ากับเสื้อผ้า กลายเป็นสินค้าแฟชั่นที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะเราทุกคนในสังคมยังต้องอยู่กับการใส่หน้ากากกันไปอีกสักระยะ

- **เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Interruption)** จากการที่เราเคยสื่อสารโดยการพบปะกันระหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง สังคมเกิดการรวมตัวรวมกลุ่มกัน ทั้งการเรียนและการทำงาน แต่ปัจจุบันเมื่อมีการรณรงค์การเว้นระยะห่างทางสังคมในรูปแบบ Social Distancing ผู้คนจึงหันมาใช้โซเชียลมีเดียกันมากขึ้น อาศัยระบบอิเล็กทรอนิกส์ในการติดต่อสื่อสาร เปลี่ยนรูปแบบการพูดคุยทั่วไปแบบเห็นหน้ามาเป็นการคุยออนไลน์กันผ่านหน้าจอสมาร์ตโฟน โรงเรียนหลายแห่งสอนผ่านระบบออนไลน์ โรงภาพยนตร์จัดที่นั่งให้ห่างกันมากขึ้น รวมไปถึงการต้องตรวจวัดไข้ก่อนเข้าสถานที่ต่างๆ แม้แต่ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม จากวิกฤติในครั้งนี้ก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียควบคู่กันไป ภัยแล้งสำคัญของเหตุการณ์ครั้งนี้คือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและต้องปรับตัวให้เร็วที่สุดเพื่อการอยู่รอด



9 POSITIVE EFFECTS

สร้างมาตรฐานสุขภาพมุมมองจากชีวิตวิถีใหม่

แพทย์หญิงสาริษฐาอธิบายว่า ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น มิได้มีแต่เรื่องความสูญเสียแต่เพียงอย่างเดียว หากลองพิจารณาให้ลึกซึ้ง จะเห็นว่า ในห้วงเวลาเช่นนี้กลับเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้ทุกคนได้หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โดยสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงช่วงสั้นๆ แต่ถ้าสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสร้างสุขภาพและใช้ชีวิตในเชิงบวกไปอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม ประเทศ และยังรวมถึงภาพสะท้อนการปรับมาตรฐานสุขอนามัยในระดับโลกให้ดียิ่งขึ้นไปอีกด้วย โดยสามารถแบ่งเป็น 9 กลุ่มดังนี้



WHEN HEALTH COMES FIRST สุขภาพกลายเป็นเรื่องหลักในการใช้ชีวิต

ผู้คนเกิดการตระหนักรู้และเปลี่ยนโหมดในการดำรงชีวิตให้มีความปลอดภัยมากขึ้น เกิดการระวังตัวเอง มีสติในการดำรงชีวิตมากขึ้นกว่าเดิม มีวินัยในการดูแลสุขภาพและป้องกันตนเอง เพื่อดูแลสุขภาพทั้งตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง

หลายคนหันมาใส่ใจการสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายเพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ โดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ เลือกกินอาหารที่มีแอนติออกซิแดนต์สูงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี บางคนเสพติดการออกกำลังกายคนเดียวที่บ้านมากขึ้น เน้นการออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง เพราะอยากให้ตัวเองแข็งแรงมีภูมิคุ้มกัน เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การฝึกโยคะในสวน



BACK TO BASIC HYGIENE

ฟื้นฟูสุขอนามัยพื้นฐาน

ที่ผ่านมาสุขอนามัยขั้นพื้นฐานอาจเป็นเรื่องที่หลายคนเคยมองข้าม แต่วิกฤติครั้งนี้ทำให้เห็นว่า ขั้นตอนง่ายๆ ไม่ก็อย่างจะช่วยให้ทุกคนปลอดภัย หลายคนจึงกลับมาให้ความสำคัญกับสุขอนามัยพื้นฐาน จากเดิมที่อาจปล่อยปละละเลยก็หันมาเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ มีการรักษาความสะอาดส่วนตัวมากขึ้น หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างเพื่อป้องกันไม่ให้ติดโรค

ตัวอย่างเช่น การกินอาหารร้อน ใช้ช้อนกลาง แยกช้อนส้อมส่วนบุคคล มีพฤติกรรมล้างมือโดยทำให้เป็นนิสัย ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อโรคที่ติดต่อกันทางละอองน้ำมูกและน้ำลาย เช่น โรคหวัดสายพันธุ์ต่างๆ โรคไวรัสตับอักเสบเอ โรคไวรัสตับอักเสบบี





CREATE MORE
QUALITY TIME
เพิ่มเวลาคุณภาพ
สร้างสัมพันธ์ในครอบครัว

หลายครอบครัวหันกลับมาให้ความสำคัญกับการสร้างช่วงเวลาคุณภาพซึ่งช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะคนที่มีครอบครัวใหญ่ อาศัยอยู่ร่วมกันหลายรุ่นเป็นกลุ่มก้อน

ในช่วงของกิจกรรมรงค์ให้อยู่บ้านหยุดเชื้อ เพื่อชาติ เป็นสาเหตุทำให้คนในบ้านได้พบหน้าและใช้ชีวิตร่วมกันบ่อยขึ้น พ่อแม่ลูก คุณตาคุณยายมีโอกาสนั่งเล่นด้วยกันมากขึ้น ครอบครัวมีความอบอุ่น เกิดความห่วงใย ความเข้าใจ ความสมัครสมานสามัคคีกัน

THE AGE OF CREATIVITY & INNOVATION

ยุคแห่งความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม

เกิดนวัตกรรมรูปแบบใหม่ (New Innovation) ในเรื่องที่ต้องปรับตัว เช่น นวัตกรรมป้องกันการติดเชื้อรูปแบบหน้ากากกำบัง (Face Shield) หรือนวัตกรรมสเปรย์แอลกอฮอล์เจลแอลกอฮอล์ในรูปแบบฉีดเข้าสู่นิ่วอย่างรวดเร็ว สามารถฆ่าเชื้อโรคได้นาน และไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง ซึ่งมีการพัฒนาต่อยอดจากเดิมไปค่อนข้างมาก

SECURITY IS EVERYWHERE, EVERY TIME

ระบบความปลอดภัยสร้างความมั่นใจในทุกที่ทุกเวลา

ชีวิตมีระบบการป้องกันมากขึ้น (High Security) มีการป้องกันด้านสุขภาพและด้านการใช้ชีวิตหลายขั้นตอน ยกตัวอย่างเช่น หน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์กลายเป็นสิ่งของจำเป็นในชีวิตประจำวัน ทุกคนต้องมีพกติดกระเป๋าไว้ มีการตรวจสอบวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าทำงานหรือก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อคัดแยกสุขภาพคนป่วยและคนไม่ป่วย รัฐบาลจัดทำแอปพลิเคชันที่ชื่อว่า “ไทยชนะ” ขึ้นเพื่อให้ลงทะเบียนการใช้บริการในห้างสรรพสินค้า สถานบริการ ร้านค้าต่างๆ เป็นการลงทะเบียนข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อลดโอกาสเสี่ยงของการติดเชื้อ



GO CLEAN, GO GREEN

ใส่ใจความสะอาดและมุ่งสู่การรักษาสิ่งแวดล้อม

เกิดระบบ Green & Clean มีการพัฒนาระบบการฆ่าเชื้อ การทำความสะอาดตามสถานที่สาธารณะต่างๆ มากขึ้น การหยุดอยู่บ้านยังทำให้มีมลภาวะฝุ่นควันพิษ (Pollution) ลดน้อยลง ในภาพรวมส่งผลให้บ้านเมืองสะอาดขึ้น รถติดน้อยลง คนหันมาให้ความสำคัญกับการปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้มากขึ้น



NEW SPACE USING ปรับเปลี่ยนการใช้พื้นที่บริการ

หลังมีการผ่อนคลายมาตรการล็อกดาวน์ หลายธุรกิจมีการปรับตัวร้านอาหารก็คือนั้นในนั้น จากเดิมที่เคยนั่งรวมกลุ่มกัน ก็ต้องจัดที่นั่งใหม่แบบเว้นระยะห่าง มีการเตรียมโซนล้อมจานชามแยกเฉพาะบุคคล และทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อระหว่างวันให้บ่อยครั้งและเข้มข้นมากขึ้น

นอกจากนี้ยังเกิดระบบธุรกิจรูปแบบใหม่ มีออฟฟิศขนาดย่อมเกิดขึ้นมากมายเพื่อรองรับธุรกิจด้านเดลิเวอรี่ การจัดส่งสินค้า การสั่งของออนไลน์ที่เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง

HEALTHY MIND FOR WORKING AGE 5 วิธีเสริมแรงใจคนวัยทำงานสู้โควิด-19

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้สำรวจและสรุปบทเรียนจากการก้าวผ่านวิกฤติโควิด-19 พร้อมนำเสนอเป็น 5 วิธีสร้างพลังใจสำหรับคนวัยทำงาน ดังนี้

- **ตั้งสติ** รับมือกับปัญหาด้วยใจที่เข้มแข็ง อย่าเพิ่งท้อใจหรือหมดหวัง เพราะทุกปัญหามีทางออก
- **ปรับตัวปรับใจ** กล้าเผชิญกับปัญหาด้วยความมุ่งมั่น การลงมือปรับตัวและพร้อมปรับใจให้ยอมรับความเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น
- **สำรวจความสามารถของตนเอง** จากนั้นหันไปเรียนรู้ฝึกฝนทักษะใหม่ๆ เป็นการเพิ่มช่องทางสร้างรายได้ อีกทั้งยังเป็นโอกาสได้พบปะกับผู้อื่นๆ นอกเหนือจากวงสังคมเดิม อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาทักษะทางสังคมได้อีกทางหนึ่ง
- **หมั่นกระตุ้นกำลังใจของตนเอง** เพื่อสร้างความมั่นใจว่าจะสามารถก้าวข้ามปัญหาที่เผชิญอยู่ ณ ขณะนี้ไปได้
- **ส่งต่อกำลังใจให้ผู้อื่น** วิธีนี้ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการบอกเล่าประสบการณ์การแก้ปัญหาที่เคยประสบมา เพื่อให้ผู้อื่นเกิดพลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป เมื่อเป็นผู้ให้ก็จะมีรู้สึกสุขใจและได้รับกำลังใจกลับมาเช่นกัน



EDUCATION REVOLUTION

การปฏิวัติการศึกษาวิถีใหม่

เกิดระบบการศึกษารูปแบบใหม่ให้นักเรียนช่วงหยุดอยู่บ้าน และต้องเลื่อนระยะเวลาการเปิดภาคเรียน โดยทดลองระบบการเรียนออนไลน์ และการเรียนทางไกล ทั้งนี้ยังรวมไปถึงการประเมินผลแบบใหม่อีกด้วย

มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ระบุว่า ภาวะกระทบหลักสูตรควบคู่ไปกับจัดลำดับความสำคัญ รวมทั้งผ่อนคลายตัวชี้วัดเรื่องโครงสร้างเวลาเรียนที่จะช่วยลดความกดดันให้แก่ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ขณะที่ยังคงคุณภาพขั้นต่ำไว้ได้

ตัวอย่างเช่น ในรัฐแอลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา ใช้วิธีกระทบหลักสูตรเน้นเนื้อหาจำเป็นตามมาตรฐานของแต่ละช่วงวัยให้ครูนำไปวางแผนการสอนและใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม พร้อมออกคู่มือหลักสูตรฉบับย่อสำหรับผู้ปกครอง เพื่อสื่อสารให้เข้าใจถึงหลักสูตรที่เปลี่ยนแปลงไป

PUBLIC HEALTH BREAKTROUGH

การก้าวกระโดดของงาน ด้านสาธารณสุข

เกิดการปรับปรุงมาตรการการรับมือด้านสาธารณสุขในกรณีฉุกเฉิน ทำให้เห็นถึงประสิทธิภาพของรัฐบาลในการจัดการกับภาวะวิกฤติ ระบบสาธารณสุขในประเทศ ตลอดจนความร่วมมือของประชาชนก็มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมโรคระบาด

คุณหมอสาริษฐามองว่า ประเทศไทยมีระบบการจัดการที่ดี ประกอบกับประชาชนให้ความร่วมมือ เปรียบเทียบกับกลุ่มประเทศฝั่งตะวันตกซึ่งมีการรับมือที่ด้อยกว่าสังเกตได้จากตัวเลขจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด



THINGS TO CONCERN

7 ผลกระทบที่ควรระวัง

แน่นอนว่าทุก ๆ ความเปลี่ยนแปลงย่อมมีผลกระทบทั้งเชิงบวกและลบ โดยผลกระทบที่ต้องให้ความสนใจและเร่งหาหนทางแก้ไขนั้น คุณหมอสาริษฐาได้สรุปไว้ดังนี้

- **เกิดภาวะความเครียด** คนตกงานเนื่องจากการเลิกจ้างงานกะทันหัน บางธุรกิจต้องปิดตัวลง
- **มีความซึมเศร้า กังวลใจ** โดยเฉพาะคนที่อยู่ในโลกออนไลน์จนเข้าสังคมไม่เป็น อาจคิดและตัดสินใจเร็วแล้วเกิดการผิดพลาด นำไปสู่การฆ่าตัวตายได้
- **มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนเดิม** ทำให้เกิดระยะห่างของความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว
- **เกิดความกดดัน** ความไม่ไว้วางใจ โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นเก๋าอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่ไม่ได้เก่งเรื่องโซเชียลมีเดีย อาจทำธุรกรรมผ่านแอปไม่ได้ หรือโดนหลอกขายสินค้าของปลอม
- **ขาดความเป็นจริง (Reality) ของชีวิต** เช่น เมื่อก่อนเวลาซื้อของเราจะได้มีการหยิบจับเลือกซื้อเปรียบเทียบสิ่งของได้เห็นของก่อนจะตัดสินใจซื้อและจ่ายเงิน แต่ปัจจุบันเราเลือกและตัดสินใจซื้อของผ่านหน้าจอมือถือหรือแท็บเล็ต การซื้อของออนไลน์ก็ใช้เพียงโทรศัพท์มือถือโอนจ่ายซื้อสินค้า นั่นคือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ปัจจุบันทุกอย่างเป็นดิจิทัลไปหมด จึงมีความเสี่ยงสูง
- **เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจ** มาตรการล็อกดาวน์ส่งผลให้บางธุรกิจปิดตัว เกิดการเลิกจ้าง กำลังซื้อจึงลดลง

THE NEXT NORMAL

อนาคตคนเมืองยุควิกฤติ COVID-19

- ศูนย์วิจัยอนาคตศึกษา FutureTales Lab by MQDC นำเสนอการวิเคราะห์รูปแบบวิถีชีวิตของคนเมืองที่เปลี่ยนไป ดังนี้
- ปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพที่มีระยะห่าง เช่น การทักทายแบบจับมือหรือกอดลดลง เมื่อปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพลดลงเช่นนี้จึงส่งผลต่ออารมณ์ ความโล่งใจ และการแสดงความรักที่แตกต่างออกไปในอนาคต
 - เทรนด์การใช้พื้นที่สาธารณะของวัยทำงาน ที่เคยนิยม Co-working Space อาจจะมีการปรับพื้นที่ในรูปแบบ Sharing Space with Boundary มีการแบ่งพื้นที่ของตัวเองมากขึ้น
 - การออกแบบพื้นที่บริการสาธารณะเน้นแบบที่ไม่ต้องสัมผัส แต่ใช้ Voice Recognition หรือ AR แทน
 - มาตรฐานความสะอาดและอนามัย สถานที่สาธารณะจะมีการวางแผนรับมือและสร้างเครื่องมือต่างๆ เพื่อให้ผู้ใช้บริการรู้สึกถึงความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น เช่น การวางระบบฆ่าเชื้อเหมือนการวางระบบแอร์ น้ำ ไฟ มีการกำหนดมาตรฐานระบบ Clean Air Quality ในอาคาร
 - การซื้อที่อยู่อาศัยจะเปลี่ยนไป เมื่อทำงานที่บ้านได้จึงไม่จำเป็นต้องเดินทางไปสำนักงานทุกวัน ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกที่อยู่อาศัยไม่จำเป็นต้องอยู่ในเมือง ดิทรถไฟฟ้า อาจปรับเป็นการซื้อบ้านนอกเมืองที่มีพื้นที่ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น สวนปลูกผักขนาดเล็ก หรือปรับเปลี่ยนบ้านพักตากอากาศมาใช้อาศัยประจำแทน
 - แพลตฟอร์มดูแลสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โครงสร้างพื้นฐานของเมือง อาคาร บ้าน ต้องมีแพลตฟอร์มสุขภาพและสุขภาพจิตเป็นบริการพื้นฐาน
 - การบริโภคสินค้าและบริการเปลี่ยนไป โดยเฉพาะความนิยมเรื่องการบริการจัดส่งอาหารและสินค้าต่างๆ จะทำให้ระบบการขนส่งระยะสั้นแบบ 1 กิโลเมตรและการจัดส่งแบบรวดเร็วภายใน 1 ชั่วโมงเป็นที่ต้องการและมีความสำคัญมากขึ้น
 - กินดี สุขภาพดี ผู้บริโภคจะเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับอาหารที่มีประโยชน์ดีต่อสุขภาพ ต้องมั่นใจว่าสินค้าที่จะนำมาปรุงอาหารได้มาตรฐาน ปลอดภัย และสะอาด ผู้บริโภคบางส่วนจึงเริ่มลงมือทำสวนผักขนาดเล็กในเมืองมากยิ่งขึ้น



BASIC GUIDELINE

แนวทางการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

เพื่อให้ทุกคนสามารถก้าวสู่ชีวิตวิถีใหม่โดยมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ชีวจิตจึงได้รวบรวมแนวทางและองค์ความรู้ที่จำเป็นมานำเสนอ โดยเริ่มตั้งแต่การเดินทางเข้าประเทศ การกักตัว การอยู่ในสถานที่ทำงาน โรงเรียน ฯลฯ ดังนี้

BEFORE TRAVEL TO THAILAND

การเตรียมเอกสารก่อนเข้าสู่ราชอาณาจักรไทย

กรณีที่เป็นผู้มีสัญชาติไทย หากไปเรียนหรือทำงานต่างประเทศและมีความประสงค์ที่จะเดินทางกลับก็มีสิทธิ์ที่จะเดินทางกลับเข้าประเทศได้ แต่จำเป็นต้องรอให้มีการผ่อนปรนการเปิดน่านฟ้าระหว่างประเทศนั้นๆ เสียก่อน ดังนั้นขอให้ติดตามข่าวสารจากสถานทูตประจำประเทศที่ท่านพำนักอยู่อย่างสม่ำเสมอ กรณีที่เปิดน่านฟ้าแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการจัดเตรียมเอกสารเพื่อเดินทางเข้าสู่ราชอาณาจักรไทย ดังนี้

- **เตรียมเอกสารยืนยันที่เกี่ยวข้องตามเงื่อนไข** โดยติดต่อสถานทูตไทยหรือกงสุลไทยประจำประเทศต้นทาง เพื่อขอหนังสือรับรอง (Certificate of Entry)
- **ผู้โดยสาร** (เฉพาะบุคคลบางประเภท) ต้องมีใบรับรองการตรวจโควิด-19 โดยวิธี RT-PCR มีอายุไม่เกิน 72 ชั่วโมงก่อนการเดินทาง
- **ต้องมีประกันภัยครอบคลุมค่ารักษาพยาบาลโรคโควิด-19** ตลอดระยะเวลาพำนักในไทยไม่น้อยกว่า 100,000 ดอลลาร์สหรัฐ
- **ต้องเข้ารับการกักตัวของรัฐ (State Quarantine)** หรือการกักตัวในพื้นที่ควบคุมโรคที่รัฐกำหนดไว้ (Alternative State Quarantine) หรือคุมตัวไว้ตามเงื่อนไขของมาตรการควบคุมโรคแต่ละประเภท
- **เมื่อเข้ามามีอยู่ในราชอาณาจักรแล้ว ผู้เดินทางต้องโหลดแอปพลิเคชันไทยชนะ** เพื่อติดตามอาการ การเข้าใช้งานสถานที่ต่างๆ และรายงานสุขภาพตนเองเป็นระยะ

อย่างไรก็ตาม ก่อนการเดินทางให้สอบถามรายละเอียดกับสถานทูตประจำประเทศที่ท่านพำนักอยู่เพื่อให้ได้ข้อมูลล่าสุดทุกครั้ง

CLEANING TIPS

วิธีทำความสะอาดฆ่าเชื้อโควิด-19

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า แนวทางการทำความสะอาดห้องพักหรือบ้านเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 มีดังนี้

- ให้น้ำยาทำความสะอาดในจุดที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ปุ่มกดราวจับ ลูกบิดประตู ที่วางแขน หน้ากึ่งที่นั่ง โต๊ะ รีโมท คีย์บอร์ด สวิตช์ไฟ

- ทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวที่อาจมีละอองของน้ำลายหรือเสมหะติดอยู่ด้วยทุกวัน เนื่องจากเชื้อไวรัสสามารถอยู่บนพื้นผิวของวัตถุต่างๆ ได้

- ทำน้ำยาฆ่าเชื้อใช้เช็ดถูพื้นผิวสัมผัส แนะนำให้ใช้วิธีเช็ดถูด้วยน้ำกับผงซักฟอก แล้วเช็ดด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำผสมน้ำยาฟอกขาว ในอัตราส่วนดังนี้

- 1) พื้นผิวทั่วไป ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน (ความเข้มข้น 0.05% หรือเท่ากับ 500 ppm)

- 2) พื้นผิวที่มีน้ำมัน น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โถส้วม ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน (ความเข้มข้น 0.5%) ราวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที

- 3) พื้นผิวที่เป็นโลหะ ใช้แอลกอฮอล์ 70% ทำความสะอาดได้

- 4) ผ้าที่อาจปนเปื้อนเชื้อไวรัส เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ควรทำความสะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ โดยซักในน้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสผสมกับผงซักฟอก



IN THE STATE QUARANTINE

มาตรการ 14 วันในสถานกักกันของรัฐ

เมื่อผู้ที่เดินทางจากต่างประเทศมาถึงสนามบินแล้ว ต้องเข้าตรวจร่างกายที่ด่านควบคุมโรคทันที

ขั้นตอนที่ 1 ตรวจสุขภาพ หากพบว่ามีอาการเข้าเกณฑ์ตามนิยามผู้ป่วย (Patient Under Investigation : PUI) ได้แก่ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบาก ผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ จมูกไม่ได้กลิ่น มีประวัติมีไข้ก่อนหน้านั้น หรือมีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียสขณะตรวจร่างกาย ถือว่าเข้าเกณฑ์พิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ชักประวัติหาปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ เดินทางเกี่ยวข้องกับพื้นที่เสี่ยง มีอาชีพเสี่ยง เช่น เกี่ยวข้องกับนักท่องเที่ยว ทำงานในสถานที่แออัด ติดต่อกับคนจำนวนมาก ไปที่ชุมชนหรือสถานที่ที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เช่น ตลาดนัด ห้างสรรพสินค้า สถานพยาบาลขนส่งสาธารณะ หรือมีประวัติสัมผัสกับผู้ป่วยก่อนการเดินทาง

ขั้นตอนที่ 3 ส่งตัวเข้าสถานกักกันของรัฐ เจ้าหน้าที่จะส่งตัวให้เข้าพักในสถานกักกันของรัฐ เช่น ศูนย์กักตัวที่กรุงเทพฯ หรือชลบุรี เป็นเวลา 14 วัน ซึ่งเป็นระยะพักตัวของเชื้อ ขณะอยู่ในสถานกักกันมีมาตรการการตรวจเชื้อ 2 ครั้ง คือ ตรวจเชื้อมีวันที่ 5 และวันที่ 12 หากพบผู้ติดเชื้อก็นำส่งโรงพยาบาลเพื่อรักษาตัวโดยทันที

นอกจากสถานกักกันของรัฐแล้ว ล่าสุดกระทรวงกลาโหม และกระทรวงสาธารณสุขได้ประสานกับสมาคมโรงแรมให้จัดเตรียมห้องพักและเจ้าหน้าที่เพื่อรองรับการใช้เป็นสถานกักกันของรัฐสำรองไว้ 9,000 ห้อง พร้อมรับคนไทยที่จะเดินทางกลับมามากต่อเนื่อง โดยทุกโรงแรมต้องเป็นไปตามมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

AT WORKPLACE

ข้อเสนอแนะในการปรับการทำงาน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เสนอว่า ขณะที่มีการระบาด ควรใช้วิธีสลับกันมาทำงาน โดยให้บริษัทแต่ละแห่งพิจารณาเพื่อแบ่งประเภทพนักงานตามสัดส่วนที่แนะนำคือ 30 / 70

กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่จำเป็นต้องมาทำงานที่สำนักงานจริง ๆ ควรอนุญาตให้มาทำงานตามปกติ ให้มีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 30 ส่วนพนักงานที่เหลือเป็นกลุ่มที่สามารถทำงานจากที่บ้านผ่านการเชื่อมต่อโดยระบบอินเทอร์เน็ต ควรมีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 70 หรืออาจใช้วิธีปรับลดเวลาทำงานโดยให้มาทำงานสลับกันก็ได้

เหตุผลเพราะเมื่อมีจำนวนพนักงานน้อยลง ย่อมทำให้จำนวนของพนักงานที่มารวมตัวกันในสำนักงานลดลง นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนสถานที่ให้ถูกสุขลักษณะ เช่น การจัดโต๊ะเก้าอี้ให้มีระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร

ทั้งนี้ยังรวมไปถึงมาตรการรักษาความสะอาดพื้นฐาน เช่น การจัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ สบู่เหลวล้างมือ และการทำความสะอาดประจำวันตามอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ ก็จะทำให้ควบคุมโรคได้ง่ายขึ้น

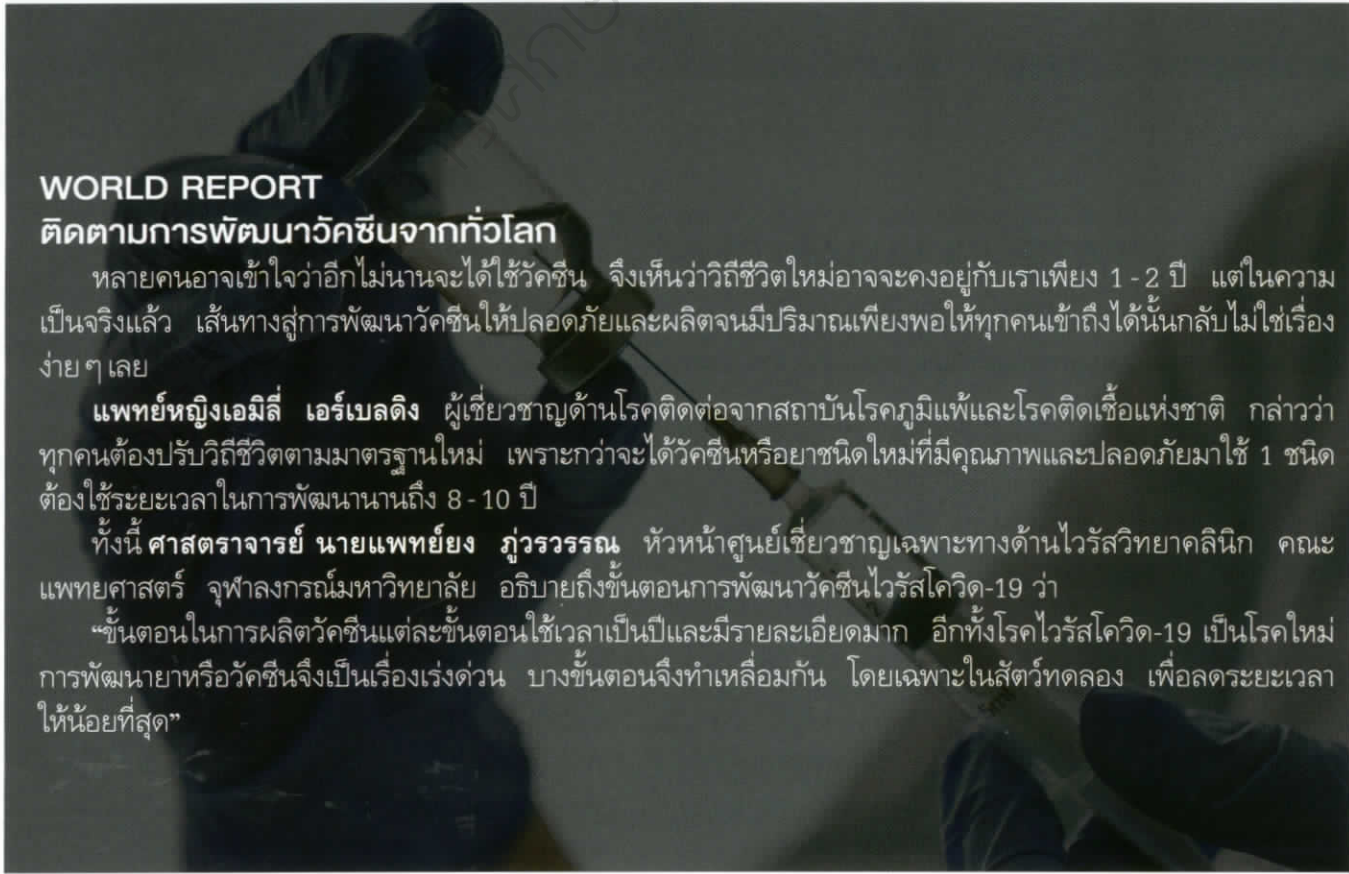
EASY CHOICE

ใช้เบตาดีนฆ่าเชื้อไวรัสโควิด

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Infectious Disease and Therapy Journal* ระบุว่า ทีมห้องปฏิบัติการโรงเรียนแพทย์ดุก-นุส (Duke-NUS Medical School) ประเทศสิงคโปร์ พบว่า ผลิตภัณฑ์เบตาดีนสามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (SARS-CoV-2) ต้นเหตุของโรคโควิด-19 ในหลอดทดลองได้มากถึงร้อยละ 99.99 ภายในเวลาเพียง 30 วินาที

โดยผลิตภัณฑ์ของเบตาดีนที่ใช้ทดสอบได้แก่ ยาฆ่าเชื้อเบตาดีน (Betadine Solution) น้ำยาล้างทำความสะอาดผิวหนัง (Skin Cleanser) น้ำยาบ้วนปาก (Gargle and Mouthwash) และสเปรย์พ่นปากและคอ (Throat Spray) ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวได้รับการเผยแพร่ในวารสารเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา

ทั้งนี้ยังมีผลการวิจัยจากห้องปฏิบัติการที่ศูนย์ Tropical Infectious Diseases Research and Education Center (TIDREC) มหาวิทยาลัยมาลาया ประเทศมาเลเซีย พบว่า น้ำยาบ้วนปากเบตาดีนฆ่าเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ในหลอดทดลองได้ถึงร้อยละ 99.99 ในเวลา 15 วินาที



WORLD REPORT

ติดตามการพัฒนาวัคซีนจากทั่วโลก

หลายคนอาจเข้าใจว่าอีกไม่นานจะได้ใช้วัคซีน จึงเห็นว่าวิถีชีวิตใหม่อาจจะคงอยู่กับเราเพียง 1-2 ปี แต่ในความเป็นจริงแล้ว เส้นทางสู่การพัฒนาวัคซีนให้ปลอดภัยและผลิตจนมีปริมาณเพียงพอให้ทุกคนเข้าถึงได้นั้นกลับไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย

แพทย์หญิงเอมีลี เออร์เบลดิง ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดต่อจากสถาบันโรคมูมิแพะและโรคติดต่อแห่งชาติ กล่าวว่า ทุกคนต้องปรับวิถีชีวิตตามมาตรฐานใหม่ เพราะกว่าจะได้วัคซีนหรือยาชนิดใหม่ที่มีคุณภาพและปลอดภัยมาใช้ 1 ชนิด ต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนานานถึง 8-10 ปี

ทั้งนี้ **ศาสตราจารย์ นายแพทย์ยง ภู่วรวรรณ** หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายถึงขั้นตอนการพัฒนาวัคซีนไวรัสโควิด-19 ว่า

“ขั้นตอนในการผลิตวัคซีนแต่ละขั้นตอนใช้เวลาเป็นปีและมีรายละเอียดมาก อีกทั้งโรคไวรัสโควิด-19 เป็นโรคใหม่ การพัฒนาหรือวัคซีนจึงเป็นเรื่องเร่งด่วน บางขั้นตอนจึงทำเหลื่อมกัน โดยเฉพาะในสัตว์ทดลอง เพื่อลดระยะเวลาให้น้อยที่สุด”

3 FACE SHIELD TIPS

แนะวิธีใช้เฟซชีลด์ให้ถูกต้อง

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย ได้เตือนประชาชนที่ต้องการใช้เฟซชีลด์ (Face Shield) เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางอากาศว่า อย่าใส่แทนหน้ากากอนามัย เพราะเฟซชีลด์เป็นเพียงอุปกรณ์เสริมเท่านั้น ไม่เพียงพอต่อการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา-19 หากผู้ป่วยไอหรือจามใส่หน้าเฟซชีลด์ไม่สามารถป้องกันละอองฝอยจากน้ำลายได้

ทั้งนี้ทางสถาบันบำราศนราดูร กระทรวงสาธารณสุข เผยแพร่ข้อมูลการใช้งานอุปกรณ์เฟซชีลด์ให้ปลอดภัย ดังนี้

- ต้องมีขนาดที่พอดี มั่นใจว่าจะไม่หลุดขณะสวมใส่ปฏิบัติงาน
- สวมเฟซชีลด์ป้องกันใบหน้าด้วยสายรัดรอบศีรษะ โดยปรับให้กระชับ ไม่กดทับ และสวมใส่สบาย
- หลังจากถอดเฟซชีลด์แล้วให้ล้างมือทันที

HYGIENE GUIDELINE

แนวทางการป้องกันในสถานที่เรียน/ทำงาน

นายแพทย์ธนรักษ์ ผลิพัฒน์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงแนวทางป้องกันการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา-19 ว่า วัตถุประสงค์ของการป้องกันการระบาดของโรค ไม่ใช่การป้องกันไม่ให้มีคนป่วยขึ้นในสถานที่นั้นๆ แต่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการระบาดใหญ่ขึ้น หลักการสำคัญคือ ให้คนที่ป่วยหยุดพัก เพื่อให้คนที่ยังสบายได้อยู่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยมีคำแนะนำดังนี้

- **เน้นการประสานขอความร่วมมือ** โดยมีทีมงานรับผิดชอบประสานงาน ซึ่งประกอบด้วยตัวแทนผู้เกี่ยวข้องนำข้อมูลไปสื่อสารต่อ โดยเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการป้องกันโรค
- **ชี้แจงและให้ความรู้** ว่าองค์กรจะดำเนินการตามมาตรการอะไรบ้าง และขอความร่วมมือจากทุกฝ่าย หากพบผู้ป่วยให้หยุดเรียน/หยุดงาน ไปพักฟื้นและสังเกตอาการที่บ้านได้
- **ปรับรูปแบบการทำกิจกรรม** เช่น ลดความหนาแน่นในห้อง จัดโต๊ะเก้าอี้และปรับปรุงสถานที่ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือจัดการเรียน/การทำงานทางไกลทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์
- **เข้มงวดกับมาตรการรักษาความสะอาด** ย้ำให้ทุกคนล้างมือ สวมหน้ากากอนามัยหรือเฟซชีลด์ งดการจับสัมผัสสกัน และทำความสะอาดสถานที่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

WORK & LEARN FROM HOME

ปรับบ้านเป็นที่ทำงาน/เรียนให้ถูกสุขลักษณะ

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า ในช่วงที่มีการระบาด หลายๆ คนจำเป็นต้องปรับส่วนหนึ่งของบ้านให้กลายเป็นห้องทำงาน/ห้องเรียน จึงมีคำแนะนำเพื่อสุขภาพดังนี้

- **เลือกห้องทำงาน/เรียน** ควรหาพื้นที่แบ่งเป็นสัดส่วน ไม่พลุกพล่าน เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อในการทำงาน/เรียนที่ต่อเนื่อง ต้องมีแสงสว่างที่พอดีและอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อลดการสะสมของเชื้อ
- **ลดความเสี่ยงออฟฟิศซินโดรม** นั่งให้ถูกท่า จัดหาโต๊ะเก้าอี้ที่ถูกต้องลักษณะ ปรับหน้าจอให้อยู่ในระดับสายตา วางคีย์บอร์ดใกล้ตัว ศอกทำมุม 90 องศา ข้อมือตรง ไม่บิดหรือกระดกเกินไป เท้าวางราบกับพื้น เข่าทำมุมประมาณ 90 องศา นั่งหลังตรงให้พิงพนักเก้าอี้ หากไม่มีเก้าอี้ที่มีพนักให้นั่งพิงกำแพง และใช้หมอนรองบริเวณหลังส่วนล่าง
- **ขยับตัวบ้าง** โดยลุกขยับและยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก 2 ชั่วโมง พักสายตาจากหน้าจอทุก 20 นาที ใช้วิธีเดินไปพักตึมน้ำและเข้าห้องน้ำ ก่อนจะกลับมาทำงาน/เรียนต่อ
- **ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ** เช่น คีย์บอร์ด เมาส์ โต๊ะและเก้าอี้ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ อย่างน้อยวันละครั้ง

3 GROUPS OF DISEASES ON THE WATCH จับตาโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังในปี 2563

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ ระบุถึงโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังในปี 2563 โดยอธิบายว่า ประเทศไทยจำเป็นต้องเฝ้าระวังโรคใน 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 โรคติดต่ออันตราย หากเจอตอมีการควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศไว้ใน พ.ร.บ.โรคติดต่อ พ.ศ. 2559 ประกอบด้วย 12 โรค ได้แก่ กาฬโรค ไข้ทรพิษ ไข้เลือดออกไครเมียคองโก ไข้เวสต์ไนล์ ไข้เหลือง โรคไข้ลาซา โรคติดต่อเชื้อไวรัสชิคาโก โรคติดต่อเชื้อไวรัสสแมร์บวร์ก โรคติดต่อเชื้อไวรัสอีโบลา โรคติดต่อเชื้อไวรัสเฮนดรา โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางหรือโรคเมอร์ส

กลุ่มที่ 2 โรคติดต่อที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ ณ ขณะนี้ ซึ่งยังต้องจับตามองอยู่ เพราะมีความเสี่ยงที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น เช่น โรคไข้หวัดใหญ่จะพบได้มากขึ้น รวมไปถึงโรคทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินหายใจ ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะติดต่อกันอย่างกว้างขวางผิดปกติ นอกจากนี้โรคสมองอักเสบยังมีความเสี่ยงที่จะพบการผันแปรมากขึ้น แทนที่จะพบบริเวณสมองใหญ่ แต่ไปพบในแกนสมองหรือมีเชื้ออื่นร่วมด้วย เช่น ท้องร่วง ปอดบวม ทำให้อาการรุนแรงขึ้น

กลุ่มที่ 3 เชื้อไวรัสในค้างคาว ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่เก็บข้อมูลไวรัสในค้างคาว พบว่ามีเชื้อไวรัส 600 ชนิดที่ไม่ทราบชื่อซึ่งมีความเสี่ยงจะติดต่อไปสู่สัตว์ และอาจนำไปสู่การติดต่อจากสัตว์สู่คนได้ เนื่องจากค้างคาวเป็นสัตว์นำโรคชนิดแรกๆ ที่มีการติดต่อจากสัตว์สู่คน เช่น ไข้สมองอักเสบ ดังนั้นเชื้อไวรัสทั้ง 600 ชนิดจึงเป็นกลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังเช่นกัน

10 TIPS TO GO OUT SAFELY ออกจากบ้านอย่างไรให้ปลอดภัยปลอดภัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อธิบายแนวทางการปฏิบัติตนขณะเดินทาง ออกนอกบ้านเมื่อมีโรคที่จำเป็น ได้แก่ ทำงาน เรียน และใช้บริการตามสถานที่ต่างๆ เพื่อลดเสี่ยงรับเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ดังนี้

- **วางแผนการเดินทาง** ก่อนออกจากบ้านต้องคิดก่อนว่าจะไปไหน ไปทำอะไร ออกแบบวางแผนให้ดี ทำงานก็อยู่ที่ทำงาน ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรต้องแวะที่ไหนอีก
- **พกอุปกรณ์ส่วนตัว** เช่น เจลแอลกอฮอล์ขนาดเล็ก หน้ากากอนามัยสำรอง เผื่อเอาไว้ใช้กรณีหน้ากากอนามัยที่สวมอยู่หล่นหาย ซุดซอนล้อมแก้วน้ำส่วนตัว กรณีที่ต้องไปกินอาหารนอกบ้าน
- **ลดการพบปะกับผู้คน** เนื่องจากยิ่งพบปะผู้คนมากหรือไปอยู่ในสถานที่แออัดก็มีความเสี่ยงรับเชื้อมากตามไปด้วย แนะนำให้ใช้เวลาอยู่นอกบ้านน้อยลงจากเดิมร้อยละ 80 - 90
- **ปรับเป็นทำงานที่บ้านให้ได้มากที่สุด** ปัจจุบันพบว่าประชาชนทำงานที่บ้านหรือ Work from Home เพียงร้อยละ 40 เท่านั้น ซึ่งถือว่ายังน้อย โดยเป้าหมายที่แนะนำต้องให้ได้ร้อยละ 60 - 70
- **สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง** เมื่อออกไปข้างนอก ใช้บริการขนส่งสาธารณะ หรือเข้าสู่สถานที่ที่มีผู้คนไปใช้บริการมากๆ จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- **จำกัดการออกไปซื้อของ** ออกไปเท่าที่จำเป็น ได้แก่ การออกไปซื้ออาหารตามตลาด ซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า ควรไปสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- **ก่อนเข้าสถานที่/จุดบริการ** ต้องล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง และรักษาระยะห่างทางสังคมอย่างน้อย 1 - 2 เมตรโดยเคร่งครัด

- **เมื่อกลับเข้าบ้าน** ต้องรีบล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่ พร้อมกับเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทุกครั้ง
- **ผู้ที่พักอาศัยในคอนโดมิเนียม แฟลต** ขอให้ลดการใช้พื้นที่ส่วนกลางให้เหลือน้อยที่สุด เช่น ลิฟต์ จุดทิ้งขยะ ล็อบบี้ ควรใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น
- **งด/ลดการไปใช้บริการพื้นที่เสี่ยง** เช่น สถานที่สาธารณะ สถานที่ที่มีผู้คนแออัด และกิจกรรมในชุมชนทั้งกีฬา มหรสพ กรณีการปฏิบัติศาสนกิจ สามารถทำได้แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรการรักษาความสะอาด ใช้เวลาให้สั้นที่สุด รักษาระยะห่างทางสังคม 1 - 2 เมตร
- **ใช้บริการอีม้านี้เมื่อต้องการชำระค่าบริการ** ควรเลือกใช้การโอนเงินผ่านแอปพลิเคชันหรือจ่ายผ่านกระเป๋าเงินอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อลดการจับสัมผัสธนบัตร ซึ่งเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้

USA'S VACCINE IN PROGRESS

ความคืบหน้าของวัคซีนในสหรัฐอเมริกา

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ *New England Journal of Medicine* ระบุว่า บริษัทโมเดอร์นา บริษัทเทคโนโลยีชีวภาพของสหรัฐฯ เผยแพร่ผลการทดลองวัคซีนโควิด-19 ชนิด mRNA-1237 ระยะที่ 1 พบว่า ร่างกายของอาสาสมัครทั้ง 45 คน สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้สำเร็จและไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงรุนแรง แต่ครึ่งหนึ่งของผู้ทดลองได้รับผลข้างเคียงเล็กน้อย ทั้งอ่อนเพลีย หนาวสั่น ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และปวดบริเวณที่ถูกฉีดวัคซีน

ส่วนการทดลองระยะที่ 2 และ 3 จะนำข้อมูลข้างต้นไปใช้ในการปรับปริมาณวัคซีนว่าควรใช้เท่าใด และมีแผนทดลองวัคซีนในระยะที่ 3 กับอาสาสมัคร 30,000 คน ตั้งแต่วันที่ 27 กรกฎาคมเป็นต้นไป

หากการทดลองเป็นไปตามแผน ทางบริษัทจะสามารถผลิตวัคซีนป้องกันไวรัสโควิด-19 จำนวน 500 - 1,000 ล้านโดสได้ในช่วงต้นปี ค.ศ. 2021

EAT WELL

กินเพื่อสุขภาพในยุคโควิด-19

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย ได้บรรยายในหัวข้อ “กินอยู่อย่างไรให้ห่างไกล COVID-19” ในการแถลงสถานการณ์โรคไวรัสโควิด-19 ณ กระทรวงสาธารณสุข โดยแนะนำแนวทางการกินเพื่อลดเสี่ยงโรคโควิด-19 ไว้ดังนี้

- **กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่** หากสั่งเดลิเวอรี่ขอให้เลือกแบบอุ่นได้
- **มีภาชนะช้อนและส้อมส่วนตัว** เพื่อไม่ให้ปะปนกัน เป็นการลดเสี่ยงรับเชื้อจากผู้อื่น
- **ล้างมือ** ต้องทำก่อนและหลังกินอาหารทุกครั้ง
- **กินอาหารหลากหลาย** หมุนเวียนตามฤดูกาล หลากสี โดยมีผักและผลไม้ในทุกมื้ออาหาร
- **เน้นอาหารเสริมระบบภูมิคุ้มกัน** โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินต่าง ๆ เช่น อาหารที่มีวิตามินซี ช่วยการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการกำจัดเชื้อโรค ช่วยต้านภูมิแพ้ ตัวอย่างเช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะเขือเทศ เงาะ ค่ะน้า พริก และส้มเขียวหวาน

อาหารที่มีวิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ พบในน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันปาล์ม ถั่วลิสง

อาหารที่มีวิตามินดี ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพ พบในน้ำมันตับปลา ไขมัน นม เนย ตับสัตว์ ตับ ปลาทู ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน และแสงแดด

ธาตุซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยควบคุมระดับไทรอยด์ มีในปลาทูสด ปลาจะละเม็ด และเห็ดปุดัมสุก

5 TIPS TO EXERCISE

ออกกำลังกายให้ฟิตและปลอดภัย

ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์เจริญ กระบวนรัตน์ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แนะนำแนวทางออกกำลังกายในยุคโรคไวรัสโควิด-19 ดังนี้

- **รักษาระยะห่างอย่างต่ำ 5 เมตร** หรือยิ่งห่างมากเท่าไรยิ่งดี
- **เลือกเวลาการออกกำลังกาย** ควรจะเป็นช่วงเวลาที่คนน้อยหรือปลอดภัยที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานที่แต่ละแห่ง บางแห่งช่วงเช้าคนน้อย บางแห่งช่วงค่ำคนน้อย ต้องพิจารณาให้เหมาะสม
- **ห้ามสวมใส่หน้ากากอนามัยในขณะที่ออกกำลังกายเด็ดขาด** เพราะจะทำให้ร่างกายขาดอากาศ มีอาการเมื่อยศีรษะ หัวใจทำงานหนักขึ้น 2-3 เท่า ขณะที่อัตราการไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ 3-5 เท่า แล้วแต่ความแรงของการออกกำลังกาย
- **ทำอย่างสม่ำเสมอ** กรณีที่เป็นผู้ป่วยหรืออยู่ในช่วงพักฟื้น ควรเลือกการออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินอย่างน้อย 10-20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เมื่อสุขภาพดีขึ้นจึงค่อยๆ ปรับเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายเป็น 30-40 นาที สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง คนที่เป็นนักกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำสามารถออกกำลังกายได้ 6 วันต่อสัปดาห์
- **เลือกระดับความหนัก** ต้องเลือกทำให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายตัวเอง เพราะการออกกำลังกายเป็นการเรียนรู้การปรับสภาพร่างกายของตนเอง ไม่ใช่การเลียนแบบหรือทำตามคนอื่น



INDIAN'S VACCINE IN PROGRESS ความคืบหน้าของวัคซีนในอินเดีย

แม้ผ่านระยะเวลาไม่ถึง 1 ปี แต่ก็มีวัคซีนบางตัวกำลังจะเข้าสู่การทดลองในอาสาสมัครระยะที่ 3 แล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนดังกล่าวต้องใช้อาสาสมัครจำนวนมากเป็นหลักหมื่น จึงต้องทำในแหล่งระบาดของโรคซึ่งต้องมีจำนวนผู้ติดเชื้อหลักหมื่นคน และประเทศในแถบเอเชียที่มีความคืบหน้าด้านการผลิตวัคซีนมากที่สุดแห่งหนึ่งคือ ประเทศอินเดีย

สภาวิจัยทางการแพทย์แห่งอินเดีย (ICMR) ภายใต้ความร่วมมือกับภารตะ ไบโอเทค อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล (BBIL) บริษัทผู้ผลิตวัคซีนในเมืองไฮเดอราบัด มีแนวโน้มที่จะเปิดตัววัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ที่มีชื่อว่าวัคซีนโควิดบีบีวี152 (BBV152 COVID) ภายในเดือนสิงหาคมปีนี้

โดยทางสภาคัดเลือกสถาบัน 12 แห่งซึ่งกระจายอยู่ในเมืองวิสาขปัตนัม โรแดง นิวเดลี ภูฏาน เบลกานุม นาคปุระ โคธิชปุระ กัตตานกุลารุระ ไฮเดอราบัด อารยานคร กานปุระ และกัว เพื่อทดลองทางคลินิกกับวัคซีนโรคโควิด-19 ที่ผลิตในประเทศ

นอกจากนี้ที่อินเดียยังมีสถาบันเซรัมแห่งอินเดีย (Serum Institute of India) ก่อตั้งมาแล้ว 53 ปี เป็นผู้ผลิตวัคซีนรายใหญ่ที่สุดของโลก มีจำนวนวัคซีนที่ผลิตและจำหน่ายทั่วโลกเฉลี่ย 1.5 พันล้านโดสต่อปี ส่งออกไปทั่วโลกกว่า 165 ประเทศ ราวร้อยละ 80 ของวัคซีนที่ถูกส่งออกไปมีราคาเฉลี่ย 16 บาทต่อโดส

สถาบันเซรัมแห่งนี้ร่วมพัฒนาคัดค้นวัคซีนต้านไวรัสกับ Codagenix บริษัทเทคโนโลยีชีวภาพอเมริกัน เพื่อพัฒนาวัคซีนประเภท “Live Attenuated” 1 ใน 89 วัคซีนต้นแบบที่ใช้ต่อต้านเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลก (WHO)

นอกจากนี้ทางสถาบันยังร่วมมือกับมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดเพื่อผลิตวัคซีนต้นแบบต้านไวรัสโควิด-19 อีกชนิดที่ต่างออกไป โดยเริ่มการทดสอบในมนุษย์เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา หากได้ผลผลิตจะผลิตวัคซีนชนิดนี้ออกมาใช้ในกรณีฉุกเฉินก่อนอย่างน้อย 1 ล้านโดสภายในเดือนกันยายนปีนี้

THAILAND'S VACCINE IN PROGRESS ความคืบหน้าของวัคซีนในประเทศไทย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม ผู้อำนวยการบริหารโครงการพัฒนาวัคซีนโควิด-19 ศูนย์วิจัยวัคซีน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระบุว่า วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ชนิด mRNA นี้มีชื่อว่า “CU-Cov19” เป็นการพัฒนาร่วมกันระหว่างโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์วิจัยวัคซีน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ปัจจุบันอยู่ในขั้นวิจัยทดลองในสัตว์ทดลองขนาดเล็ก และลิง และพบว่าผลทดสอบวัคซีนในลิงนั้นได้ผลดี จึงเตรียมการทดสอบกับอาสาสมัครในประเทศไทยช่วงเดือนตุลาคมถึงธันวาคมปีนี้

นายแพทย์เกียรติชี้แจงต่อว่า การเปิดรับอาสาสมัครทดสอบวัคซีนเริ่มต้นได้เร็วที่สุดเดือนกันยายน แต่ก่อนหน้านั้นต้องได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา (อย.) และคณะกรรมการจริยธรรมของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระหว่างนั้นทางศูนย์จะเลือกวัคซีนในขนาดที่เหมาะสมและปลอดภัย เพื่อให้โรงงานผลิตสองแห่งในสหรัฐอเมริกาและแคนาดาผลิตตัวเนื้อวัคซีนและตัวเคลือบให้เสร็จภายในเดือนกันยายน

ต่อมาเป็นขั้นตอนการทดสอบทางคลินิกระยะที่ 1 กับอาสาสมัครจำนวน 100 คน เป็นผู้ที่มียุ 18-60 ปี ต่อด้วยการทดสอบทางคลินิกระยะที่ 2 กับอาสาสมัครจำนวน 500-1,000 คน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2563-มีนาคม 2564

นายแพทย์เกียรติทิ้งท้ายว่า ขณะนี้วางแผนการผลิตวัคซีนไว้ที่ 10,000 โดส ใช้ได้ประมาณ 5,000 คน หากสามารถดำเนินการได้ตามแผนงานดังกล่าว คาดว่าคนไทยจะได้ใช้วัคซีนชนิดนี้ภายในไตรมาสสุดท้ายของปี 2564



G4 EA H1N1 SWINE FLU รายงานพบไข้หวัดหมูจี 4 ในจีน

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Proceedings of the National Academy of Sciences* ระบุว่า การเก็บข้อมูลจากฟาร์มหมูในพื้นที่ 10 มณฑลของจีน มีคนงานฟาร์มหมูร้อยละ 10.4 ตรวจพบว่าป่วยเป็นโรคไข้หวัดหมูแต่ยังไม่มีอาการที่รุนแรง และคนงานอีกร้อยละ 4.4 ตรวจพบว่าติดเชื้อ G4 EA H1N1 ซึ่งเป็นเชื้อไข้หวัดหมูสายพันธุ์ใหม่ โดยผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 - 35 ปี

เชื้อไวรัสชนิดนี้พบในฟาร์มหมูของจีนมาตั้งแต่ ค.ศ. 2016 มีคุณสมบัติเพิ่มจำนวนเซลล์ได้มากเมื่อเข้าไปในโพรงจมูกของมนุษย์ โดยขณะนี้พบผู้ติดเชื้อไข้หวัดหมูสายพันธุ์ใหม่แล้ว นักวิจัยเกรงว่ายอดผู้ติดเชื้อจะเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่เชื่อดังกล่าวจะกลายพันธุ์และทำให้เกิดการแพร่ระบาดในระดับโลกได้เหมือนกับเชื้อไวรัสโคโรนา-19

การค้นพบดังกล่าวทำให้องค์การอนามัยโลกออกแถลงเตือนให้ประชาชนระมัดระวังตัวเองให้มากขึ้น เนื่องจากสถานการณ์โรคไวรัสโคโรนา-19 ยังไม่สงบลง และทั้งห้าว่าจะมีการติดตามความคืบหน้าจากงานวิจัยดังกล่าวต่อไป รวมถึงเตือนให้ทั่วโลกเฝ้าระวังโรคติดต่อในประชากรสัตว์ให้มากขึ้น

ดอกเตอร์เจมส์ วู้ด หัวหน้าภาควิชาสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ สหราชอาณาจักร อธิบายว่า งานวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ขณะนี้มนุษย์กำลังเผชิญหน้ากับโรคอุบัติใหม่ที่มีสัตว์เลี้ยงในฟาร์มปศุสัตว์ซึ่งมีความใกล้ชิดกับมนุษย์มากกว่าสัตว์ป่าเป็นพาหนะนำโรคอีกชนิดหนึ่งแล้ว

EXPERT SAYS

คำเตือนจากผู้เชี่ยวชาญในไทย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์ เหมะจุฬา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ระบุว่า โรคไข้หวัดหมูได้เกิดขึ้นมาแล้วสักพักแล้ว แต่มีลักษณะอาการป่วยติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการและนำไปสู่การเสียชีวิตที่ไม่ทราบสาเหตุ แต่ยังไม่เกิดการระบาดรุนแรง การตรวจจับการระบาดของโรคนี้จึงทำได้ไม่ชัดเจน

ที่มาของโรคไข้หวัดหมูจี 4 มีต้นตอจากเชื้อไข้หวัดหมูสายพันธุ์ H1N1 ที่เคยระบาดในปี พ.ศ. 2552 โดยควบรวมกับเชื้อสายพันธุ์อื่นๆ ได้แก่ เชื้อจากหมูในยุโรป เชื้อในนกเอเชีย เชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009 และเชื้อในทวีปอเมริกาเหนือที่มีถิ่นไข้หวัดใหญ่จากนก คน และหมู

เมื่อเชื้อชนิดนี้เกิดจากการควบรวมสายพันธุ์จึงสามารถเคลื่อนไปเรื่อยๆ โดยข้ามทวีปและข้ามประเทศได้ ณ ขณะนี้แม้เริ่มจากการติดเชื้อที่ไม่มีอาการ แต่อาจกลายพันธุ์และมีอาการรุนแรงจนเกิดการติดต่อระหว่างคนสู่คนได้ในที่สุด

นายแพทย์ธีระวัฒน์ตั้งข้อสังเกตว่า โครงสร้างเชื้อไวรัสกลุ่มจี 4 มีลักษณะสำคัญครบถ้วนเหนือกว่าไข้หวัดหมูสายพันธุ์ใหม่ 2009 คือมีลักษณะเด่นของ 3 สายกำเนิดที่รวมเข้าด้วยกัน คือ สายพันธุ์แรกไข้หวัดหมูสายพันธุ์ใหม่ 2009 เป็นสายพันธุ์ยุโรป สายพันธุ์ที่ 2 คือ เชื้อจากไข้หวัดนกในเอเชีย สุดท้าย ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์คลาสสิกที่มักพบในอเมริกาเหนือ ซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคในปอดและหลอดเลือดได้สูง

ด้านผู้เชี่ยวชาญระดับโลก คือ **ดอกเตอร์โรเบิร์ต เว็บสเตอร์** และ **ศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด โยล์มส์** ผู้เชี่ยวชาญด้านเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่ติดตามและวิเคราะห์โครงสร้างเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่เริ่มแพร่ในมนุษย์ ต่อด้วยการระบาดของไข้หวัดนก จนถึงไข้หวัดหมูจี 4 เตือนให้เตรียมพร้อมและจับตาดูว่า ไข้หวัดใหญ่ในมนุษย์สายพันธุ์เอเปร่าจินนี้ จะมีไข้หวัดใหญ่สายกำเนิดอื่นเข้ามารุกราล้ำด้วยหรือไม่

เนื่องจากถ้าไข้หวัดสายพันธุ์เอมีมารวมกับไข้หวัดหมูจี 4 จะกลายเป็นโรคอุบัติใหม่ที่คนยังไม่มียุติกันโรค ถ้าแพร่จากคนสู่คนได้แล้วก็จะเข้าสู่วิกฤติโรคระบาดดังเช่นโรคโคโรนา-19 ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านเชื้อไข้หวัดใหญ่ทั้งสองท่านหวังว่า หากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้น เราจะมีวิธีตรวจและกำกับการป้องกันได้อย่างรวดเร็ว

ทั้งนี้หน่วยงานในประเทศไทย ได้แก่ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กรมปศุสัตว์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีการตรวจสอบเชื้อไวรัสอย่างสม่ำเสมออยู่แล้ว โดยเฉพาะเชื้อไวรัสในสุกรและสัตว์ปีก มีการดูแลควบคุมโรคอย่างเข้มงวด ประชาชนผู้สนใจสามารถติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการระบาดของโรคไข้หวัดหมูจี 4 จากหน่วยงานดังกล่าวได้เสมอ

SWIMMING POOL RESTRICTION

ข้อจำกัดในการใช้บริการสระว่ายน้ำในช่วงโควิด-19

แพทยหญิงวันหนึ่ง วัฒนะ รองปลัดกรุงเทพมหานคร อธิบายถึงมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในส่วนการใช้บริการสระว่ายน้ำไว้ดังนี้

- จำกัดจำนวนคนใช้สระ ไม่ให้มีกรรวมกลุ่มหรือใกล้ชิดกัน
- ทำตามมาตรฐานลดเสียงรับเชื้อ โดยมีการคัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ วัดอุณหภูมิ และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ก่อนเข้าใช้สระ
- ดูแลระดับคลอรีนให้อยู่ในระดับมาตรฐานที่สามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้
- กรณีของประชาชนทั่วไปให้งดการว่ายน้ำไว้ก่อน ส่วนนักกีฬาที่ต้องฝึกซ้อมสามารถทำได้ หรือประชาชนทั่วไปที่ต้องการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำจริงๆ ก็ต้องเข้มข้นในมาตรการป้องกัน เน้นสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือฆ่าเชื้อ รักษาระยะห่าง หลีกเลี่ยงที่แออัด
- เลี่ยงใช้สระน้ำเกลือ เพราะจะมีความเสี่ยงมากกว่าสระน้ำผสมคลอรีน
- หากเป็นไปได้ขอให้ออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นไปก่อน

NATURAL SELECTION

ชีวิตวิถีใหม่ ต้องปรับตัวเรียนรู้จึงอยู่รอด

คุณหมอสาริษฐาระบุว่า เห็นด้วยกับทฤษฎีวิวัฒนาการของชาร์ลส์ ดาร์วิน ที่กล่าวไว้ว่า “คนที่เข้มแข็งที่สุดคือคนที่อยู่รอด” โดยอธิบายว่า “วิวัฒนาการนั้นเกิดขึ้นโดยการคัดเลือกตามธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตที่มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีกว่าพวกอื่นจะสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ และสามารถถ่ายทอดลักษณะที่เหมาะสมต่อไปได้อีกด้วย”

คุณหมอยังกล่าวว่า “ผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตในยุคโรคโควิด-19 ระบาดต่อกลุ่มวัยรุ่นคงมีไม่มากนัก เพราะยุคนี้วัยรุ่นเขาอยู่กับโลกออนไลน์อยู่แล้ว พวกเขาคุ้นชินกับการทำกิจกรรมทุกอย่างอยู่ในโลกโซเชียลมีเดีย ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และเชื่อมต่อกับผู้คนอื่นๆ ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา

“แต่วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจะมีผลกระทบต่อคนสูงอายุมากกว่า เพราะต้องปรับตัวเรียนรู้สิ่งใหม่ประกอบกับการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ เพราะฉะนั้นต้องเป็นคนที่มองโลกในแง่บวก ปล่อยวาง จึงไม่เกิดความเครียดและความกดดันตามมา

“เพื่อลดผลกระทบดังกล่าว องค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนควรหันหน้าเข้ามาจัดระเบียบเรื่องเหล่านี้ เรียกว่าการ Revolution เซตระบบใหม่ จัดการระบบแบบแผนการใช้ชีวิตในวิถีใหม่ เพื่อให้ประชาชนสามารถปรับตัวและทำตามอย่างเข้าใจ และควรอยู่ภายใต้มาตรฐานเดียวกัน”

ทั้งนี้ **ชีวิต** เชื่อว่า ในทุก ๆ วิกฤติแท้จริงแล้วคือโอกาสในการพัฒนา ผู้ที่มีความเข้มแข็งทั้งกายใจและหมั่นแสหาความรู้อยู่เสมอ ย่อมปรับตัวและอยู่รอดได้ในทุกยุคทุกสมัย ☺





อาจารย์นายแพทย์สมบุรณ์ รุ่งพรชัย ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมนบำบัดและโภชนาการสำหรับนักกีฬา ซึ่งผ่านการอบรมจนได้รับการรับรองมากมายจากสถาบันการแพทย์ชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป

HOW TO การออกกำลังกาย ยุค NEW NORMAL

แน่นอนว่าผลจากโรคระบาดที่เกิดขึ้นนั้นทำให้ผู้คนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ทั้งเรื่องของการกิน การนอน การออกกำลังกาย ความสะอาด และทำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพราะฉะนั้นทุกๆไลฟ์สไตล์จึงต้องมีการปรับเปลี่ยน รวมทั้งการออกกำลังกาย

ทั้งนี้เราแบ่งรูปแบบการปรับตัวเพื่อออกกำลังกายในยุคนี้ตามประเภทการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท ดังนี้



1. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง หรือเดิน อย่างที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีการเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้นให้ปอดและหัวใจได้ทำงาน เพราะฉะนั้นการเว้นระยะห่างให้ได้สัก 2 เมตรจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงสถานที่ออกกำลังกายที่มีคนเยอะๆ หรือพลุกพล่านจนเกินไป

นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่มักมีการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกันนั้น ก็ควรตรวจรวมกลุ่มไปก่อนแล้วโพสต์ไปที่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว โดยเน้นการออกกำลังกายในระดับปานกลาง เพื่อป้องกันเรื่องสารคัดหลั่งไปโดนผู้อื่น ยกเว้นเรามีที่ออกกำลังกายที่เป็นส่วนตัว ก็สามารถเพิ่มระดับการออกกำลังกายให้หนักขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบเน้นกล้ามเนื้อ

เช่น การยกเวต หรือการใช้ยางยืด ในส่วนของการออกกำลังกายแบบเน้นกล้ามเนื้อ เช่น การยกเวตนั้น หากเป็นสถานที่ออกกำลังกายรวมก็ขึ้นอยู่กับการเซตระยะห่างของแต่ละอุปกรณ์ที่ควรมีระยะห่างที่ปลอดภัยไม่ต่ำกว่า 2 เมตร ที่สำคัญคือต้องมีการทำความสะอาดอุปกรณ์ ที่นั่ง และบริเวณพื้นที่มีการสัมผัสทุกครั้งก่อนและหลังใช้ ทั้งนี้หากเลือกออกกำลังกายที่บ้านก็สามารถหมดห่วงในเรื่องนี้ไปได้

และสำหรับคนที่ต้องการเทรนเนอร์ในช่วงนี้ การเลือกใช้เทรนเนอร์แบบออนไลน์จากคลิปต่างๆ ก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีเช่นกัน เพราะนอกจากจะออกกำลังกายโดยไม่เหงาแล้ว ยังไม่เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมอีกด้วย

3. การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด

เช่น โยคะ รำมวยจีน หรือพิลาทิส เป็นประเภทการออกกำลังกายที่สามารถฝึกคนเดียวได้ และหากเป็นการฝึกแบบกลุ่มก็มักจะมีระยะห่างที่ปลอดภัยระหว่างกันอยู่แล้ว ในส่วนที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น เสื่อโยคะ ควรเลือกใช้อุปกรณ์ส่วนตัวแทนที่จะเป็นของส่วนกลาง และการทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งานก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ

DOCTOR TIPS

- **งดใส่หน้ากาก**
เมื่อออกกำลังกายหนัก เว้นระยะห่าง (หรือปรับหน้ากากหลวมปิด)
- **พกอุปกรณ์ที่จำเป็น**
เช่น แอลกอฮอล์ล้างมือ หรือทิชชูเปียก ใส่กระเป๋าวีไอเสมอ
- **เตรียมน้ำดื่มของตัวเองไปให้เรียบร้อย**
หลีกเลี่ยงการใช้ของจากส่วนกลาง



สำหรับนักวิ่งรายการต่างๆ ช่วงนี้คงต้องอดทนรอกันไปก่อน เพื่อความปลอดภัยของคนหมู่มาก เพราะถือเป็นกิจกรรมที่ยากในการจัดการเรื่องระยะห่างระหว่างบุคคล เริ่มตั้งแต่จุดสตาร์ท ที่ทุกคนจะนึกภาพออกเลยว่าเป็นบริเวณที่คลาคล่ำไปด้วยนักวิ่งเป็นร้อยเป็นพัน ช่วงนี้น่าจะเริ่มต้นโดยปล่อยสตาร์ทเป็นกลุ่มเล็กๆ
ดังนั้นจนกว่าจะมีวัคซีนหรือรูปแบบการแข่งขันแบบ New Normal สำหรับนักกีฬาหมู่มากที่เหมาะสมออกมา เราคงต้องรอกันไปอีกสักระยะ

เทมเป้โฮมเมด

ทำกินได้ ทำขายดี

ในสถานการณ์ที่เรากำลังเผชิญปัญหาโควิด-19 ที่ลุกลามบานปลาย คร่าทั้งชีวิตประชากรโลก คร่าทั้งอาชีพการงานซึ่งส่งผลต่อการดำรงอยู่ของตนเอง คนในครอบครัว หลายคนกลัดกลุ้มกับสภาพคล่องทางการเงินจนเสียสุขภาพจิตตามมา



จึงเป็นที่มาให้ชีวิตดิฉันอยากเป็น ผู้ช่วยหนึ่งในการลดความเครียด จากปัญหาด้านการเงินด้วยการ เปิดคอลัมน์น้องใหม่ “Healthy Wallet” เฮลตี้วอลเล็ตที่เปรียบ เสมือนเป็นกระเป๋าสตางค์ใหม่ใบจิ๋ว ของผู้อ่าน ด้วยการแนะนำวิธีทำ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่นอกจากจะกิน จะใช้ภายในบ้านเพื่อลดรายจ่าย ได้สุขภาพแล้ว ยังสามารถขาย ให้คนใกล้ตัว สร้างงานสร้างรายได้ เสริมอีกทางหนึ่งด้วย

เปิดคอลัมน์นี้ด้วยประสบ- การณ์ของ **ครูอุษา - ภัณฑุ์ณัทพัชร บุนยะโทตระ** บุคคลต้นแบบ ความมั่นคงทางอาหาร เจ้าของ เพจ FB : สวนผักดาดฟ้าบ้านรังษี by ครูอุษา ที่นอกจากจะสนใจ เรื่องการปลูกผัก ยังให้ความสำคัญกับอาหารสุขภาพ กับ ผลิตภัณฑ์ “เทมเป้”

ด้วยความใส่ใจสุขภาพ ครู อุษาจึงพยายามทำอาหารที่ดีมี ประโยชน์ให้ตัวเองและคนใน ครอบครัวเสมอ หนึ่งในอาหาร โฮมเมดที่ทำรับประทานเป็นประจำ คือเทมเป้ ซึ่งลองผิดลองถูกจน เสียตัวไปหลายสิบกิโลกรัมกว่า จะได้เป็นเทมเป้โฮมเมดที่อร่อย ดีต่อสุขภาพ แถมยังนำไปจำหน่าย จนมีลูกค้าเจ้าประจำอยู่มากมาย เรียกว่าทำขายเมื่อไรหมดเกลี้ยง ไม่เคยพอ

วันนี้ครูอุษาจะมาแนะนำสูตร วิธีทำ ต้นทุน และช่องทางจัด- จำหน่ายแบบไม่มีกั๊กดังนี้ค่ะ



สนใจวิธีทำหรือผลิตภัณฑ์เกมเป็โฮมเมด
ติดต่อได้ที่ คุณกัญญ์กนิพัชร บุณย-ไพตร:
601/3 ซอยประชาราษฎร์บำเพ็ญ
แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง
กรุงเทพฯ 10310 โทร. 08-5905-5105
FB : สวนผักคาดฟ้าบ้านรังษี by ครูอุษา
lll: kruusa kruusa Line : kruusa2

เกมเป็โฮมเมด

ส่วนผสม

- ถั่วเหลืองอินทรีย์แช่น้ำแล้ว 1 กิโลกรัม
- หัวเชื้อ 0.5-1 กรัมต่อถั่วเหลืองแช่น้ำแล้ว 1 กิโลกรัม
- น้ำสะอาดสำหรับแช่และต้มถั่วเหลืองตามความเหมาะสม



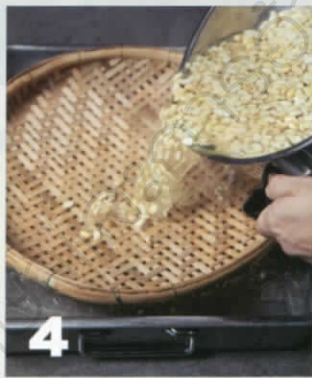
ล้างถั่วเหลืองให้สะอาด แช่น้ำทิ้งไว้ 48 ชั่วโมง
สามารถใช้ทั้งถั่วเหลืองซีกและถั่วเหลือง
เต็มเมล็ด (ถั่วเหลืองอินทรีย์ส่วนใหญ่จะเป็น
ถั่วเต็มเมล็ด) จากนั้นนำถั่วที่แช่น้ำแล้วมา
ล้างให้สะอาดอีกครั้ง แล้วนำไปลวกเปลือก
หุ้มเมล็ด โดยวางถั่วเหลืองบนไม้กระดาน
นำไม้กักแผ่นมาประกบด้านบน แล้วบิดไปมา
เปลือกถั่วจะหลุดออกกลายเป็นถั่วซีก ใช้มือ
ขยำเปลือกถั่วเพื่อให้หลุดง่ายขึ้น



นำถั่วที่ลวกเปลือกแล้ว
ใส่ภาชนะทรงสูง ใส่
น้ำให้สูงกว่าถั่ว 2 เท่า
ใช้กระชอนโปร่งคน
เปลือกจะลอยขึ้น
ด้านบน ให้ตักออก
จนหมด ล้างน้ำหลาย
ครั้งจนกว่าถั่วจะใส
ไม่มีเปลือกติด



เทถั่วเหลืองซีกที่ไม่มี
เปลือกลงในหม้อ เทน้ำ
ให้ท่วมเมล็ดถั่ว ต้ม 40
นาทีเพื่อสลายเอนไซม์
ที่ขัดขวางการย่อยโปรตีน



เมื่อครบเวลาปิดไฟ เทถั่วลงในกระชอน
หรือกระด้งขณะยังร้อน พยายาม
สะเด็ดน้ำให้แห้ง โดยใช้พัดลมเป่าและ
ใช้ทัพพีคนเบาๆ ให้ความร้อนลดลง
และเมล็ดถั่วแห้ง เพราะถ้าแฉะเกินไป
เชื้อแบคทีเรียจะเจริญเติบโตแทนเชื้อรา
ไรโซปัส ซึ่งเป็นเชื้อราดีที่เราต้องการ
แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้เมล็ดถั่วแห้งเกินไป
เพราะจะทำให้เชื้อราเดินไม่ดี



ชั่งถั่วที่แห้งแล้ว 1 กิโลกรัม
ผสมกับหัวเชื้อ 0.5-1 กรัม
คลุกเคล้าให้เข้ากัน



บรรจุห่อด้วยใบตองหรือใส่ถุง
ซิปล็อกน้ำหนักประมาณชิ้นละ
170-190 กรัม ถ้าห่อด้วย
ใบตองห่อแล้ววางรอเชื้อเดิน
ได้เลย แต่ถ้าเป็นถุงซิปล็อก
เมื่อปิดถุงแล้วให้นำเข็มเจาะรู
ห่างกัน 1 เซนติเมตรให้ทั่วถุง
ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง



การบ่ม วางหมเป็ที่บรรจุแล้ว
ลงในตะแกรงในที่อากาศถ่ายเท
สะดวก ใช้เวลาบ่ม 30-48
ชั่วโมงในอุณหภูมิ 25-30 องศา
เซลเซียส



ในกระบวนการหมักจะเกิดความร้อน
และมีใยสีขาวหุ้มถั่ว เมื่อหายร้อน
คือกระบวนการหมักสมบูรณ์ มี
คุณค่าทางอาหารสูงสุด แต่หาก
ไม่ชอบกลิ่นของหมเป็ ให้นำเข้า
ตู้เย็นขณะยังอุ่น (มีใยขาวขึ้นเต็ม
เมล็ดถั่วจนมองไม่เห็นเนื้อถั่ว)
ช่วงนี้ถึงจะมีการย่อยไม่สมบูรณ์นัก
แต่ก็มีกลิ่นหอมคล้ายเห็ด เหมาะ
สำหรับมือใหม่



“วิธีสังเกตเกมเป็ที่สมบูรณ์ เชื้อ จะเดินรอบเป็นสีขาวทั้งชั้น ถ้ากรณี ที่เชื้อราชั้นเป็นสีดำบริเวณตรงกลาง หรือบางจุดและมีกลิ่นเหม็นออกมา แสดงว่าใช้ไม่ได้นะค่ะ วิธีการเก็บ รักษาเกมเป็สามารถเก็บแช่ในตู้เย็น ช่องธรรมดาได้ 7 วัน ถ้านำเข้าใน ช่องฟรียสามารถอยู่ได้ 10 เดือน”

คุณค่าของเกมเป็...อาหารเพื่อชาววีแกน

ครูอุษาอธิบายที่มาและประโยชน์ของเกมเป็จากการศึกษาของ ตัวเองว่า

เกมเป็ หรือ **เตมเป** (Tempe) คือถั่วหมัก เป็นอาหารพื้นเมือง อินโดนีเซีย โดยนำถั่วเหลืองมาหมักกับเชื้อราไรโซปัส โอลิโกสปอรัส (*Rhizopus oligosporus*)

เกมเป็มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าถั่วเหลืองทั่วไป เพราะใน กระบวนการหมักเชื้อราไรโซปัสจะสร้างเอนไซม์ย่อยถั่วเหลือง เช่น โปรทีเอส (Protease) ย่อยโปรตีน และไลเปส (Lipase) ย่อยไขมัน ให้มีอนุภาคเล็กลง ทำให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น ไม่ทำให้ ท้องอืด และยังมีไนโตรเจนที่ละลายน้ำได้สูงกว่า มีปริมาณกรด ไขมันอิสระ (Free Fatty Acid) เพิ่มขึ้น

ในกระบวนการหมักยังเกิดวิตามิน B2 (Riboflavin) ในอะซิน (Niacin) B12 และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ และชะลอความชรา มีไฟเบอร์โอติกส์สูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย และการดูดซับไขมัน

เกมเป็ทำมาจากถั่วเหลืองเต็มเมล็ดที่นำมาหมักโดยวิธีธรรมชาติ มีลักษณะเป็นแผ่นอัดแน่นด้วยถั่ว เนื้อจึงนุ่มและสามารถหั่นเป็น ชิ้นในลักษณะต่างๆ เพื่อนำมาประกอบอาหาร เหมาะสำหรับผู้ที่ ชื่นชอบอาหารมังสวิรัตหรือผู้ที่หลีกเลี่ยงอาหารจากเนื้อสัตว์

ส่วนวิธีการเลือกหัวเชื้อ ครูอุษาแนะนำให้ดูจากแหล่งผลิตที่ สะอาดถูกหลักและปลอดภัย โดยลองศึกษาหาข้อมูลของแหล่งขาย หัวเชื้อจนกระทั่งไปเจอแหล่งที่ทำแล้วได้ผลเป็นที่น่าพอใจ คือ แหล่งขายหัวเชื้อเพาะจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งมีคุณภาพที่ดี และราคาไม่สูงจนเกินไป ซึ่งครูเองก็มาจากสายเกษตรแนวอินทรีย์ อยู่แล้ว จึงแนะนำให้เลือกถั่วที่ปลูกแบบปลอดสารเคมีและต้อง เป็นถั่วที่ไม่มีการตัดต่อพันธุกรรมค่ะ

ต้นทุนและช่องทางการขาย

ครูอุษาอธิบายต้นทุนในการทำเกมเป็ดังนี้

ถั่วเหลืองอินทรีย์กิโลกรัมละ	80 บาท
หัวเชื้อกิโลกรัมละ	150 บาท
ถุงซิปล็อกแพ็คละ (จำนวน 100 ใบ)	65 บาท
สามารถขายได้ในราคาชิ้นละ 45 - 50 บาท	โดยถั่วเหลือง 1 กิโลกรัมสามารถทำได้ 8 ชิ้น

ส่วนช่องทางการจัดจำหน่ายและโอกาสในการขาย ครูอุษา แนะนำจากประสบการณ์ตรง โดยให้ทดลองขายกับคนรู้จักก่อน หรือติดต่อฝากวางจำหน่ายหน้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

สามารถต่อยอดทำเมนูสุขภาพขายได้มากมาย เช่น เกมเป็อบ เกมเป็ทอดสมุนไพร

ขายผ่านช่องทางออนไลน์ (Social Media) เช่น เฟซบุ๊ก หรือไลน์ออฟฟิเชียล

ครูอุษามอบสูตรและวิธีทำอย่างละเอียด หวังว่าจะเป็นประโยชน์ กับคุณผู้อ่าน เพื่อนำไปทดลองทำเป็นอาหารกินในครอบครัวหรือ ทดลองทำเพื่อจำหน่ายสร้างรายได้กันนะค่ะ ☺

ผู้อ่านท่านไหนมีงานอดิเรกวิธีทำสินค้าเพื่อสุขภาพ อาหาร หรืองานประดิษฐ์ไอเดียสุดเก๋ ต้องการ เปิดเผยเรื่องราวเคล็ดลับ ขั้นตอนวิธีการทำ สามารถ ส่งข้อมูลรายละเอียดมาที่กองบรรณาธิการนิตยสาร **ชีวจิต** หรืออีเมล wassana_pl@amarin.co.th

Activ FOOD

PRESENTED BY CHEEWAJIT

STOP FOOD CRAVINGS

ถอดรหัสความอยากอาหาร
ปรับพฤติกรรมกินดี

Activ

CONTENTS

70

ACTIV STORY

STOP FOOD CRAVINGS

ถอดรหัสความอยากอาหาร
ปรับพฤติกรรมกินดี



67

ACTIV TIP

ทำไม... ต้องมี
“ถุงเท้าวิ่ง” โดยเฉพาะ



68

ACTIV IDOL

SELF-CARE BY
FELICITY JONES

78

ACTIV BEAUTY

HOW TO CHOOSE

สารทดแทนน้ำตาลชนิดไหน
ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ทำไม...ต้องมี “ถุงเท้าวิ่ง” โดยเฉพาะ

STORY - กองบรรณาธิการ

PHOTO - iStock

สำหรับนักกีฬาแล้ว รองเท้าดีมีชัยไปกว่าครึ่ง แต่ถ้าถุงเท้าวิ่งดี ก็ยิ่งเตะเส้นชัยอย่างบาดเจ็บน้อยลง ประโยคนี้นี้เรียกได้ว่า กระตุ้นความสนใจของนักวิ่งมือใหม่หลายคนที่มีข้อสงสัยเวลาเดินซื้อถุงเท้าแล้ว เหลือบสายตาไปเห็น “ถุงเท้าวิ่ง” หรือ RUNNING SOCKS แนวนอนอยู่ ว่ามันต่างกันอย่างไร ทำไมถึงแพงกว่าถุงเท้าปกติ เรามาดูกัน...



1. **ถุงเท้าวิ่งมีคุณสมบัติระบายอากาศและความชื้นได้ดีกว่า** ถุงเท้าที่สวมใส่ทำงานตามปกติ โดยเฉพาะหากวิ่งหลาย ชั่วโมงที่มักมีเหงื่อเปียกอับชื้นตามง่ามเท้า ถุงเท้าวิ่งที่ดี จะลดอาการกลากเกลื้อนจากเชื้อราได้ด้วย

2. **การทอเน้นเฉพาะจุดที่มีการเสียดสี** ลองสังเกตดูง่าย ๆ ว่า การทอผ้าส่วนหน้าเท้ากับส่วนสันเท้าที่คนส่วนใหญ่จะลงน้ำหนัก ถ้าเป็นถุงเท้าวิ่งที่ดีจะมีส่วนที่กว้างหนากว่าส่วนอื่น เพื่อรองรับน้ำหนักแรงกดทับที่มาก ทำให้วิ่งนานๆ แล้วยังรู้สึกสบายเท้า

3. **ลดอาการเท้าพอง** ด้วยคุณภาพของเส้นใยที่เหมาะสม คือเส้นใยไนลอนและไลครา ซึ่งเป็นใยสังเคราะห์ตระกูล พอลิยูรีเทนที่มีความยืดหยุ่นสูง จึงลดการเสียดสีระหว่าง ตัวเท้ากับรองเท้าได้เป็นอย่างดี

4. **ถุงเท้าวิ่งถูกดีไซน์มาให้กระชับเข้ารูปเท้าพอดี** ไม่ว่าจะวิ่งเร็ว ช้า หรือกระโดดอย่างไร ก็จะไม่ย้วยลงไปกองที่ส้น หรือหากเป็นเกรดพรีเมียม ก็จะมีวัสดุที่มีคุณสมบัติ Compressed คือกระชับรัดกล้ามเนื้อ ลดอาการบาดเจ็บที่ข้อเท้าได้ด้วย

5. **มีความทนทานมาก** ปกติแล้วถุงเท้าทำงานที่เราใส่เดินทุกวันมีอายุไม่กี่เดือน แต่สำหรับถุงเท้าวิ่งที่ต้องผจญภัยไปกับเราครั้งละหลายชั่วโมง ทนต่อการเสียดสีได้โดยไม่ย้วยไม่ขาด ก็เพราะใช้เทคโนโลยีการผลิตที่แตกต่าง และหากเป็นรุ่นพรีเมียมที่ใช้เส้นใยแบบ Cordura Fabric ก็ยิ่งทวีคูณความอึดและทนชัดสุด

6. **น้ำหนักเบามาก** เมื่อเทียบกับคุณสมบัติด้านความเหนียวทน และใยผ้าแบบพิเศษ ก็ยังให้น้ำหนักที่น้อย ไม่เป็นภาระ ยิ่งถ้าเป็นนักวิ่งที่ต้องการความเร็วสูง pace 3-4 แทบจะต้องการ “วิ่งเท้าเปล่า” ถุงเท้าวิ่งแบบนี้จึงตอบโจทย์ที่สุด

7. **ลดโอกาสถูกกั๊กไม่ใบไม้ในป่าชืดช่วน** โดยเฉพาะถุงเท้าวิ่ง สำหรับสนามเทรลที่มีความสูงจากระดับข้อเท้าขึ้นไปถึงเข่า

จะเห็นได้ว่า นอกจากรองเท้าวิ่งที่ต้องผ่านการลองและเลือกสรรว่าจะมาเป็นรองเท้าคู่ใจแล้ว ถุงเท้าวิ่งเองก็เป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจไม่แพ้กัน ☺

STOP FOOD CRAVINGS

ถอดรหัสความอยากอาหาร ปรับพฤติกรรมกินดี

STORY - wsอรุณ อินชอุษ
PHOTO - iStock

ความอยากอาหารเป็นศัตรูตัวร้ายของผู้หิวโหย มันทำให้เราจดจ่อกับอาหารบางอย่างจนกว่าจะได้ลงมือหว่าอย่างเอร็ดอร่อย และเป็นเรื่องน่าตกใจที่ส่วนใหญ่เรามักจะอยากอาหารที่มีแคลอรีสูง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือพวงมากับโรคเรื้อรังมากมาย

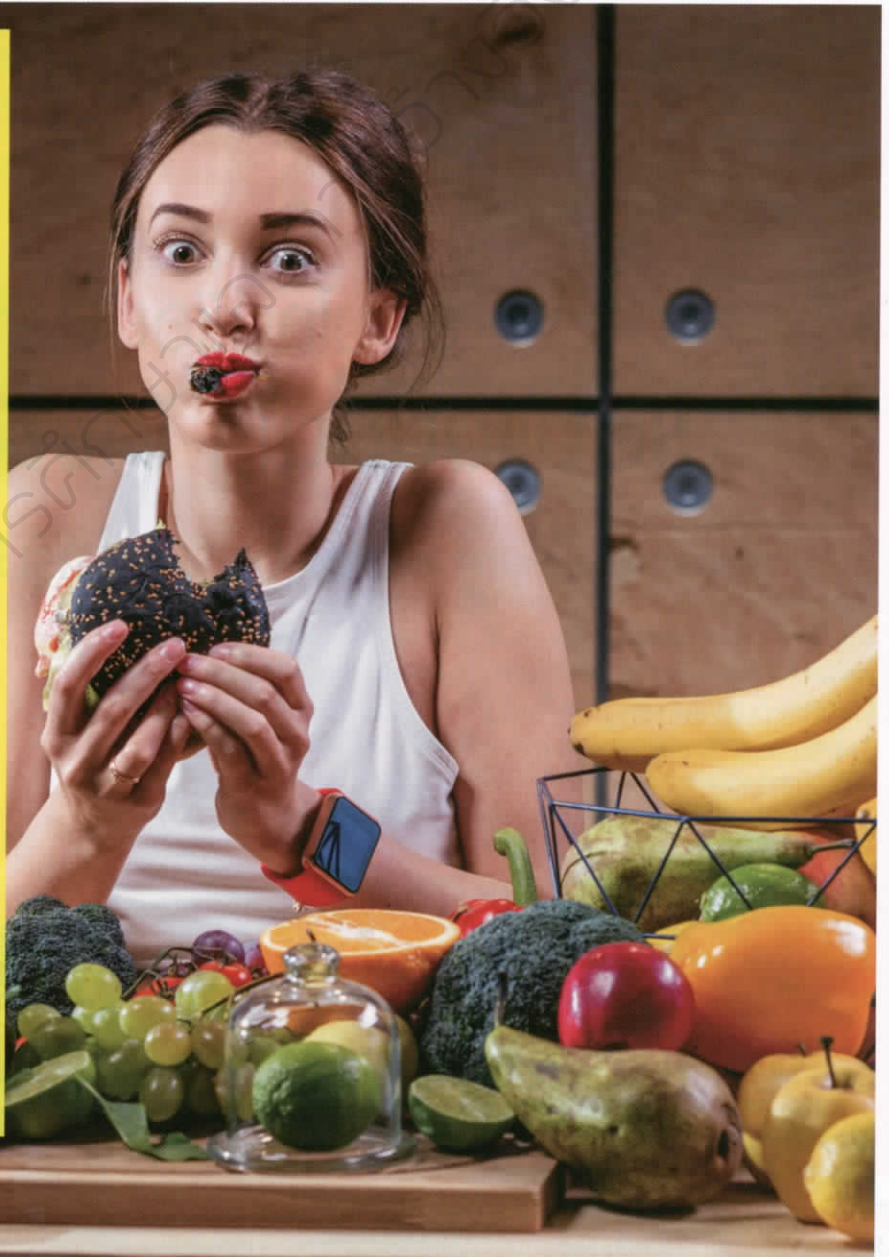
เป็นที่เชื่อกันอย่างกว้างขวางว่า ความอยากอาหารเป็นวิธีการส่งสัญญาณของร่างกายว่ากำลังขาดสารอาหารบางอย่าง เช่น ผู้หญิงตั้งครรภ์ มีอาการที่เรียกกันว่าแพ้ท้อง ซึ่งเป็นความอยากอาหารที่มาจาก การส่งสัญญาณของลูกน้อยในครรภ์ แต่ความเชื่อเหล่านี้จะเป็นเรื่องจริงหรือไม่ ชีวิตของคุณค้นหาข้อเท็จจริงไปพร้อมๆ กันค่ะ

อยากกินเพราะความเคยชิน

ในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย **อีวาน ปาฟลอฟ (Ivan Pavlov)** ได้ทำการทดลองโดยวางเงื่อนไขให้สุนัขมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออะไรบางอย่างก่อนได้รับอาหาร ซึ่งในการทดลองนี้ปาฟลอฟสอนสุนัขให้ตอบสนองต่อเสียงระฆัง เมื่อเสียงระฆังดัง สุนัขจะมีพฤติกรรมน้ำลายไหลโดยอัตโนมัติ เกิดความอยากอาหารตามเงื่อนไขที่วางไว้

บางครั้งความอยากอาหารก็เกิดจากความเคยชิน **จอห์น อพอลซาน (John Apolzan)** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านโภชนาการคลินิกและเมแทบอลิซึม ศูนย์วิจัยชีวการแพทย์เพนนิ่งตัน กล่าวว่า “ถ้าคุณกินข้าวโพดคั่วตลอดเวลาระหว่างดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ จะทำให้ความอยากกินข้าวโพดคั่วมีเพิ่มมากขึ้นทุกครั้งเมื่อต้องดูรายการโทรทัศน์ นั่นเป็นความอยากที่เกิดขึ้นจากการขึ้น่ายนอกมากกว่าการที่ร่างกายของเราเรียกร้องขึ้นมาเอง”

จึงสามารถกล่าวได้ว่า ความอยากอาหารที่เกิดขึ้นอาจมาจากพฤติกรรมความเคยชิน โดยไม่รู้ตัว แต่ถึงอย่างไรหลักจิตวิทยาไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่อยู่เบื้องหลังความอยากอาหารทั้งหมด ยังมีเรื่องการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนระบบร่างกาย และการขาดสารอาหารที่มีบทบาทในบางสถานการณ์เช่นกัน



จุลินทรีย์ ตัวการของความอยากอาหาร

มีหลักฐานจากงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า แบคทีเรียหลายล้านตัวที่อยู่ในร่างกายทำให้เรากระหายสิ่งที่พวกมันต้องการ ซึ่งบางครั้งอาจไม่ใช่สิ่งที่ร่างกายของเราต้องการก็ได้ **เอทีนา อักทิพิส (Athena Aktipis)** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแอริโซนาสเตต อธิบายว่า จุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องการอยู่รอดในร่างกายของเรา พวกมันจึงพยายามปรับตัวให้อยู่ในร่างกายของเราได้โดยส่งสัญญาณกระตุ้นให้เรากินอาหารมากเป็นพิเศษ

จุลินทรีย์สามารถส่งสัญญาณจากลำไส้ไปยังสมองผ่านเส้นประสาทเวกัส ถ้าเราได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ มันจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิด แต่เมื่อเราได้กินสิ่งที่พวกมันต้องการ เราก็จะรู้สึกดีขึ้น โดยการปล่อยสารสื่อประสาทอย่างโดพามีนและเซโรโทนิน จุลินทรีย์ยังมีผลกับระบบประสาทสัมผัสด้านรสชาติของเรา ทำให้เรารับรสอร่อยได้เหมือนกับมัน จึงทำให้เรากินมากขึ้นนั่นเอง



ตัดความอยากอาหารได้อย่างไร

เนื่องจากสภาพแวดล้อมรอบตัวเราทุกวันนี้ เต็มไปด้วยแรงจูงใจที่จะไปกระตุ้นอาการอยากอาหาร เช่น สื่อโฆษณาในโทรทัศน์ ภาพถ่ายหรือคลิปบนโซเชียลมีเดีย จึงเป็นเรื่องยากที่จะเอาชนะใจตัวเองหากไม่มีจิตใจที่เข้มแข็งมากพอ มิงานศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า เทคนิคการฝึกสติโดยการตระหนักถึงความอยากและไม่เก็บกดความอยากนั้นไว้ สามารถช่วยลดความอยากอาหารได้

และหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการลดความอยากอาหารคือ การกินแค่พอรู้สึกอิ่มไม่ได้ตัดความอยากนั้นทิ้งซะทีเดียว วิธีนี้จะทำให้เราไม่ตบะแตกเปลืองกินเยอะเกินไปและไม่รู้สึกอยากกินอยู่เรื่อย ๆ

ความอยากอาหารยังเกี่ยวข้องกับอาหารที่มีรสเค็ม รสหวาน กาเฟอีน และอาหารอื่นๆ ซึ่งเราได้รวบรวมข้อมูลจากนักโภชนาการในต่างประเทศมาให้คุณผู้อ่านได้ทราบสาเหตุ พร้อมทั้งแบ่งปันคำแนะนำที่เป็นประโยชน์สำหรับการควบคุม “ความอยากอาหาร” ให้แล้วค่ะ



SALTY FOOD CRAVINGS

อยากอาหารเค็ม เสี่ยงขาดน้ำ

ความอยากอาหารรสเค็มอาจเกิดจากร่างกายของคุณกำลังขาดน้ำ อาการเจ็บป่วย การเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย ความเครียดเรื้อรัง การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การกินยาขับปัสสาวะ หรือแม้กระทั่งจากปัญหากระเพาะอาหาร **เอมี ซาปิโร (Amy Shapiro)** นักโภชนาการที่ได้รับการจดทะเบียนและเป็นผู้ก่อตั้ง Real Nutrition ยังบอกอีกว่า ความอยากรสเค็มมักเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายของคุณกำลังพยายามปรับสมดุลอิเล็กโทรไลต์และน้ำ

ร่างกายของเราต้องการของเหลวและอาหารรสเค็มตามธรรมชาติ เพื่อช่วยเติมเต็มสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ซึ่งเสียสมดุลได้อย่างง่ายดาย วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมความอยากอาหารรสเค็มคือ การกินอาหารที่มีโซเดียมจากธรรมชาติ เช่น หัวผักกาด ขึ้นฉ่าย และแครอท หรือเพิ่มการปรุงอาหารด้วยเกลือคุณภาพ เช่น ใส่เกลือหิมาลัยสีชมพูลงในอาหาร

วิธีควบคุมความอยาก อาหารรสเค็ม

ลองสังเกตสิ่งที่คุณกินเป็นประจำทุกวัน ถ้าคุณชอบเติมเกลือปริมาณมากลงไปในการปรุงอาหาร ให้ลดปริมาณเกลือลงเหลือเพียงหยิบมือ เพื่อดูว่าความอยากรสเค็มจะลดลงหรือไม่ นอกจากนี้ต้องแน่ใจว่าคุณดื่มน้ำเพียงพอในแต่ละวัน หรืออย่างน้อย 8 แก้วในทุก ๆ วัน แต่ถ้าหากความเครียดเป็นสาเหตุของความอยากอาหาร ให้พยายามลดระดับความเครียดของคุณด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการพักผ่อนให้เพียงพอแทนวิธีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



SOUR FOOD CRAVINGS

ร่างกายต้องการย่อย จึงอยากรสเปรี้ยว

ดร.จิลล์ เบลคเวย์ (Dr. Jill Blakeway) แพทย์และผู้อำนวยการคลินิก แพทย์แผนจีน YinOva Center ในนิวยอร์ก กล่าวถึงหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้คุณอยากอาหารรสเปรี้ยว เพราะอาหารที่มีรสเปรี้ยวช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารและสลายไขมัน เป็นสาเหตุที่ร้านอาหารมักเสิร์ฟผักดองมากคู่กับอาหารที่มีไขมันสูงหรือเนื้อสัตว์ ในตำรายาจีนว่ากันว่า ความเปรี้ยวของกะหล่ำปลีต้องทำให้ดับและถุงน้ำดีของเราผลิตน้ำดีเพื่อสลายไขมันในเนื้อสัตว์ได้

สำหรับอาการแพ้ท้องของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์แล้วอยากอาหารรสเปรี้ยว เกิดจากช่วงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน Human Chorionic Gonadotropin (hCG) ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้ทำให้เกิดอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กินอะไรไม่ลง แต่อยากกินอาหารรสเปรี้ยว เพราะไปกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลายช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องและเพิ่มความอยากอาหารให้คุณแม่

วิธีควบคุมความอยาก อาหารรสเปรี้ยว

การกินอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไปอาจนำไปสู่การหดตัวของกล้ามเนื้อ แนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวแก้วใหญ่ในตอนเช้า จะทำให้ความอยากอาหารรสเปรี้ยวลดน้อยลง หรือเมื่อใดก็ตามที่อยากอาหารรสเปรี้ยว ให้เลือกกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวแทน เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า การกินอาหารรสจัดที่มาจาก การปรุงแต่ง

SWEET FOOD CRAVINGS

ปลุกพลังงานด้วยการเติมน้ำตาลในร่างกาย

เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดไม่สมดุล ความไม่สมดุลของน้ำตาลในเลือดนี้อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การกินอาหารประเภทแป้งมากเกินไป ร่างกายมีโปรตีนและไขมันไม่เพียงพอ รวมถึงการกินอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สำหรับคนที่รู้สึกเหนื่อยล้า อาการอยากของหวานยังถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเมื่อร่างกายต้องการพลังงานอย่างรวดเร็ว น้ำตาลจะสามารถให้พลังงานแก่ร่างกายได้ในทันที

อลิซ ทูรอฟฟ์ (Alix Turoff) นักโภชนาการที่ผ่านการรับรองจาก NASM ยืนยันแล้วว่า ถ้าเรากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำก็เป็นไปได้เช่นเดียวกันที่จะอยากกินของหวาน เพราะร่างกายต้องการน้ำตาลกลูโคสที่ง่ายที่สุดในการเติมพลังงานให้ตัวเอง จะเห็นได้ว่าเรามักอยากกินของหวานในยามบ่าย นั่นอาจเป็นผลพวงมาจากร่างกายต้องการการพักผ่อน ใช้พลังงานเยอะ แต่พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ระบบเคมีในร่างกายแปรปรวน จึงต้องการพลังงานหรือสารอาหารเพิ่มเติม โดยส่งสัญญาณออกมาในรูปความอยากน้ำตาล



อาหารหวานอันตรายต่อนักวิ่ง

เมื่อการทำงานของจูลินทรีย์ในลำไส้แย่งลง หรือมีสัดส่วนปริมาณน้อยลง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ร่างกายก็จะดึงสารอาหารมาไม่ครบ จึงเกิดอาการอยากกินขนมหวานขึ้น โดยเฉพาะนักวิ่งที่มีความเชื่อผิดๆ นิยมกินอาหารหวานเพื่อกระตุ้นให้พลังงานเพิ่มขึ้น แต่หารู้ไม่ว่านี่ยังจะทำให้การทำงานของระบบลำไส้แย่งลงไปอีก

จากการวิจัยด้านชีววิทยาของมหาวิทยาลัยวอชิงตัน โดย **ศาสตราจารย์เจฟฟรีย์ กอร์ดอน** พบว่า หากนักวิ่งกินขนมหวานเป็นประจำ จูลินทรีย์จะเกิดการเลือกย่อยเฉพาะอาหารหวาน และเริ่มปฏิเสธการย่อยอาหารที่มีคุณภาพเพื่อการป้องกันการสูญเสียพลังงาน ฉะนั้นผู้ที่ชอบออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่ง ควรกินอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าปริมาณของขนมหวาน และเพิ่มอาหารประเภทโปรไบโอติกส์ที่ดีต่อลำไส้



วิธีควบคุมความอยาก อาหารรสหวาน

สามารถทำได้ง่ายๆ เพียงเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อุดมด้วยโปรตีนและไขมันดี ไม่พลาดมื้อเช้าแสนอร่อย ดื่มน้ำปริมาณมาก กินผักหรือผลไม้ที่มีรสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฝรั่ง เบอร์รี่ และอาหารที่มีเส้นใยสูง สามารถช่วยลดความอยากอาหารหวานได้ หากยังมีความอยากน้ำตาลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากความเหนื่อยล้า ควรนอนหลับให้เพียงพอ ทำกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบ เช่น นั่งสมาธิ โยคะ และออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป

CAFFEINE CRAVINGS

เสพติดการดื่มกาแฟทุกวัน

เช้าที่ไม่มีกาแฟจะทำให้คุณรู้สึกไม่สดชื่นใช่หรือไม่ ความอยากเครื่องดื่มน้ำที่มีคาเฟอีนอาจเป็นเพียงพฤติกรรมหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อสู้กับความเหนื่อยล้าหรือความเครียดระหว่างการทำงาน เนื่องจากกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ส่งผลให้สมองตื่นตัว เมื่อดื่มแล้วทำให้คุณรู้สึกกระชุ่มกระชวย ไม่ง่วง และยังไม่มีฤทธิ์เสพติด จึงไม่แปลกที่หนุ่มสาวออฟฟิศส่วนใหญ่ที่ได้ดื่มกาแฟมักจะดื่มจนเป็นนิสัย

ความรุนแรงของการเสพติดกาแฟนั้นจะขึ้นอยู่กับปริมาณที่บริโภคเข้าไปในแต่ละวัน หากวันใดไม่ได้ดื่มก็จะแสดงอาการออกทางร่างกาย เช่น ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้คุณจะไม่ดื่มเพียงวันละ 1 แก้ว หรือเพิ่งเริ่มหัดดื่มกาแฟแค่ 3 วันเท่านั้น โดยจะมีอาการภายใน 12-24 ชั่วโมงหลังหยุดดื่มกาแฟ และมีอาการต่อเนื่อง 2-7 วันเลยทีเดียว

วิธีลดความอยาก กาแฟ

ในการต่อสู้กับความอยากกาแฟหรือกาแฟเย็น คุณจะต้องรักษาระดับความชุ่มชื้นในร่างกาย โดยการดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ แทนการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ถั่ว ผักโขม เต้าหู้ และบรอกโคลี ส่วนผู้ที่เสพติดกาแฟไปแล้ว ลองเปลี่ยนนิสัยด้วยการเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยการจิบชาดี ๆ หรือน้ำมะนาวก่อนดื่มกาแฟเย็น ก็จะช่วยให้คุณลดการดื่มกาแฟได้น้อยลงจนสามารถถอนกาแฟเย็นได้ในที่สุด



คำที่รับฟัง



CHOCOLATE CRAVINGS

อยากกินช็อกโกแลตเพราะขาดแมกนีเซียม

ช็อกโกแลตเป็นหนึ่งในความอยากอาหารที่พบมากที่สุดชนิดหนึ่งที่มีฟีนิลไทลามีนจำนวนมาก ซึ่งเป็นโมเลกุลที่ไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดพามีนและเซโรโทนินที่ทำให้รู้สึกดี นอกจากนี้เมื่อเรากินช็อกโกแลต เอนไซม์จะทำลายฟีนิลไทลามีนลง มันจึงไม่เข้าไปในสมองในปริมาณที่มากจนเกินไป

เทรซี่ ล็อกวูด เบคเกอร์แมน (Tracy Lockwood Beckerman) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสตรีและนักโภชนาการที่ได้รับการยอมรับในสหรัฐอเมริกา ระบุว่า ช็อกโกแลตเป็นที่ต้องการในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า โดยเฉพาะช่วงมีประจำเดือน เนื่องจากในขณะที่ยิ่งสูญเสียเลือด ร่างกายจะขาดสารอาหารอย่างเช่นแมกนีเซียม แต่ช็อกโกแลตสามารถเรียกคืนระดับธาตุเหล็กได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังสันนิษฐานอีกว่าความอยากกินช็อกโกแลตจะลดลงเล็กน้อยเมื่อผู้หญิงถึงวัยหมดประจำเดือน

เบคเกอร์แมนยังกล่าวอีกว่า ช็อกโกแลตช่วยบรรเทาอาการ PMS ความหิว ความอยากกาเฟอีน ความเครียด ความต้องการน้ำตาล แม้แต่เวลาที่รู้สึกหดหู่ ช็อกโกแลตสักแท่งก็ทำให้หลายคนรู้สึกดีขึ้นได้

วิธีลดความอยากกินช็อกโกแลต

ทางเลือกหนึ่งในการรับมือกับความอยาก

ช็อกโกแลตคือ มองหาอาหารเพื่อสุขภาพ

ที่มีไขมันและน้ำตาลสูง นักโภชนาการแนะนำ

อะโวคาโดโทสต์ หรือแอ็ปเปิ้ลกับเนยอัลมอนด์ อาหารที่สมดุลจะช่วยรักษาระดับพลังงานและอาจทำให้ความอยากลดน้อยลง แต่ถ้าความอยากกินช็อกโกแลตเกิดจากร่างกายขาดแมกนีเซียม ควรจะกินอะโวคาโด อัลมอนด์ เต้าหู้ ปลาที่มีไขมันดี หรือเปลี่ยนมากินดาร์กช็อกโกแลตแทน เพราะช็อกโกแลตที่ใส่โกโก้มากกว่าร้อยละ 85 ขึ้นไป

มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่า

แต่น้ำตาลน้อยกว่า



JUNK FOOD CRAVINGS

อาหารแปรรูปดีต่อใจ แต่ไม่ใช่สุขภาพ

การกินอาหารแปรรูปหรืออาหารขยะ สำหรับบางคนเปรียบเสมือนการให้รางวัลแก่ตัวเอง วิธีคิดนี้ส่งผลให้สมองปล่อยสารโดพามีนและสารเคมีอื่น ๆ ที่สมองของเราตีความว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ ซึ่งบางครั้งความคิดถึงและความทรงจำเกี่ยวกับช่วงเวลาที่ดี หรือช่วงเวลาที่เราสนุกในชีวิตของเรา ก็เป็นตัวผลักดันความอยากอาหารแปรรูปได้เช่นเดียวกัน

วิธีควบคุม

ความอยากอาหารขยะ:

วิธีที่ดีที่สุดในการลดความอยากอาหารขยะ คือ การจำกัดปริมาณอาหารแปรรูปที่คุณกิน โดยเริ่มกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อัดแน่นด้วยคุณค่าทางอาหารตั้งแต่เมื่อแรกของวัน เพราะถ้าร่างกายของคุณมีสารอาหารเพียงพอที่จะรักษาระดับพลังงาน ร่างกายจะไม่ส่งสัญญาณให้คุณกระหายอาหารที่มีน้ำตาลหรือเกลือในอาหารพวกนี้

7 พฤติกรรมที่ควรหยุดก่อนเสพติดอาหาร

ใครจะคิดว่าอาหารก็สามารถทำให้เราเสพติดได้ รู้ตัวอีกทีก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันเป็นที่เรียบร้อย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้บ่งบอกพฤติกรรม 7 อย่างที่อาจทำให้คุณเสพติดอาหารโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่คุณกำลังทำอยู่หรือไม่ ไปเช็กพร้อม ๆ กันเลยคะ

- เลือกซื้ออาหารชนิดนั้นเป็นประจำ หรือมากกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- กินอาหารชนิดนั้นแล้วไม่อยากจะหยุดกิน
- มีความอยากกินอาหารชนิดนั้นมากกว่าอาหารชนิดอื่น
- แม้ว่าจะไม่หิวก็ยังจะกินอาหารชนิดนั้น
- หากไม่ได้กินอาหารชนิดนั้นในวันนั้นจะรู้สึกไม่แฮปปี้ หงุดหงิดเหมือนขาดอะไรไป และอาจมีอาการที่แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น ปวดหัว วิงเวียนศีรษะ
- ไม่มีสมาธิหากไม่ได้กินอาหารชนิดนั้น
- หาข้ออ้างหรือเหตุผลในการกินอาหารชนิดนั้นให้กับตัวเองเสมอ

แม้ว่าความอยากอาหารไม่ได้เกิดจากการขาดสารอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะมีบ่อยครั้งที่การจำกัดอาหารบางอย่างทำให้ร่างกายได้รับปริมาณแคลอรีไม่เพียงพอ รวมไปถึงสารอาหารหลักอย่างไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ร่างกายจึงกระตุ้นให้เรากินอาหารมากขึ้น

ส่วนใครที่อยากกินอาหารสุขภาพ ก็ถือเป็นความอยากที่คุณไม่จำเป็นต้องต่อสู้กับจิตใจเลยนะคะ จงทำตามความอยากนั้นและกินสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อสร้างนิสัยการกินอาหารที่ดีให้เคยชิน ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ



ชีวิต
ชีวิตช่วยให้อลาด คุนดี้ อ่อนเยาว์ อายุยืน มีค...

คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์แพรวาได้ที่นี่

Q&A
กินฮอร์โมนไทรอยด์นาน
เสี่ยงมะเร็งไหม
โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

Special Interview
วัคซีนโควิด-19 เริ่มได้ที่ตัวคุณ
โดยนายแพทย์ณัย ธีวันดา
รองอธิบดีกรมอนามัย

FIT FOR HEALTH
โยคะ ป้องกัน
ท่อนรองกระดูกคอเสื่อม

GREEN TALK
เริ่มที่เมล็ดพันธุ์
สู่วิถีสโลว์ไลฟ์
สไตล์โจน จันโต

HEALTHY WALLET
คอลัมน์ใหม่!
อ่านแล้วรวย
สวย แข็งแรง

NEW NORMAL

COVID-19 FIGHTER
แพรวา - นิชากัทธ

**10 อาหารจีน
หาง่าย!**
เพิ่มซี บำรุงปอด
หยุดไวรัส

Guideline
คู่มือปฏิบัติสุขภาพ
รับวิถีใหม่
สยบโรคติดต่อ
โรคเรื้อรัง โรคซึมเศร้า

STOP FOOD CRAVINGS
Activ...
STOP FOOD CRAVINGS
www.goodlifeupdate.com

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com