

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

Mind Healing

โปรแกรมฝึกใจ แก่โรคเครียด
ป้องกันซึมเศร้า 2020
โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

DIET FOR ANTI-AGING

วิธีคงความอ่อนเยาว์
ด้วยอาหารธรรมชาติ
สไตส์อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

HERBAL REMEDIES

แก้ทุกปัญหาประจำเดือนผิดปกติ
ด้วยตำรับยาไทยหาง่ายใกล้ตัว

WOMEN HEALTH

GUIDE

HEALTHY WOMAN
กรีน - อัญญาพร

MENOPAUSE FIGHTER

เยี่ยวยาวยักทอง
หยุดร้อนวูบวาบ เหนื่อยวัน
ด้วยอาหารและวิตามินสูตรชีวจิต

- คู่มือดูแลและรักษามดลูก รังไข่ **สาวทุกวัย**
- **สยบ** เนื้องอก มะเร็ง ฮอร์โมนเพี้ยน



ECO-FASHION
ตามติดเทรนด์แฟชั่น
สวยรักงโลก

CHEEWAJIT 22TH ANNIVERSARY
มอบส่วนลดโรงแรม ภายในเล่ม!

AMARIN 34 HD

guruสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



ชีวิต Contents

1 พฤศจิกายน 2563



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
HOW TO ใช้อาบน้ำป้องกันหอบหืดก่อนออกกำลังกาย
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
คู่มือดูแลมดลูก รังไข่ สบายเนื้องอก มะเร็ง ฮอโมนเพื่อน
- 40 **หมอใจประจำบ้าน :**
สูตรบำรุงมดลูก สร้างพลังหยาง เพื่อมีบุตรง่าย
- 44 **WORLDWIDE WELLNESS :**
ห้องอิตาลี...หาวิถีสุขภาพทำตามง่าย
- 46 **WELLNESS CLASS :**
SPECIAL PROGRAM รักษาโรคเครียดและซึมเศร้าด้วยตัวเอง
- 52 **เปิดห้องหมอสูติ :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณิต
ตอนที่ 7 การต่อสู้กับโรคมะเร็งรังไข่ระยะที่ 3

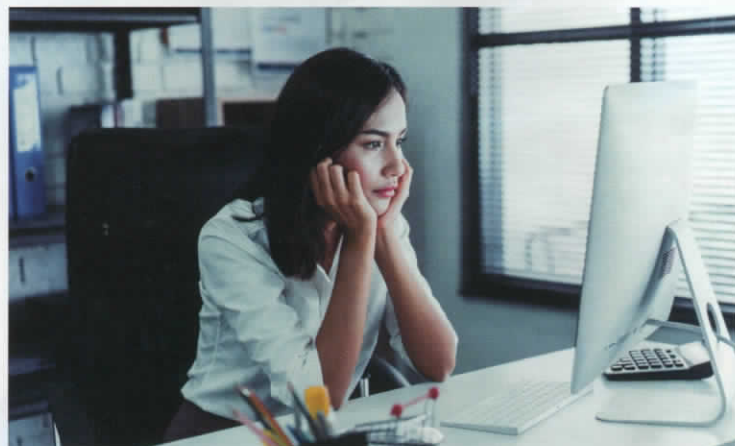


STORY SHARING

- 30 **ชีวิตพิชิตโรค :**
MENOPAUSE FIGHTER แก้อาการวัยทองด้วยชีวิต
- 36 **HERB LOVER'S GUIDE :**
HERBAL GUIDE ตำรับไทย
แก้ปัญหาประจำเดือนทุกช่วงวัย
- 58 **ON THE COVER :**
HEALTHY INSIDE OUT
“กรีน-อัญญาพร สิริวัฒน์ธนกุล”
- 60 **EXPERT'S TIP :**
เคล็ดลับกินดี แข็งแรง ชะลอวัย
โดยอาจารย์ตัลยา คงสมบุญธไมเวช

ACTIV & IN-TREND

- 56 **FIT FOR HEALTH :**
HEAL YOUR HEADACHE
ชุดทำโยคะลดเครียด แก้ปวดศีรษะ



ชีวิต Contents

1 พฤศจิกายน 2563



HEALTHY MIND

54 MIND UPDATE :

ว่าด้วยความศรัทธาต่อชีวิต

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

63 ซีโอป & ซิลช่วยชาติ :

คู่มือซิล & รีแล็กซ์...แหล่งเที่ยว แหล่งรีริตกายและใจ PART 2

64 ครีวชีวิต :

ชวนกินสุกี้ชีวิต ไฟเบอร์สูง ช่วยคุมน้ำหนักเลิศ

66 สารจากกูรู :

เคล็ดลับอายุยืนแบบชาวทรวงษา

71 ใบสมัครสมาชิก

HOW TO ใช้ยาป้องกันหอบหืดก่อนออกกำลังกาย



การออกกำลังกายเป็นตัวช่วยที่ดีของผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ที่มีอาการหอบหืด นักกีฬาหลายคนที่เป็นโรคหืดพบว่า การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมควบคู่กับการใช้ยาบรรเทาอาการหอบหืด ช่วยให้พวกเขาสามารถเล่นกีฬาได้ตามปกติ

วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมอาการหอบหืดคือ การใช้ยารักษาโรคตามที่แพทย์สั่ง TeensHealth เว็บไซต์สุขภาพเด็กที่ได้รับการตรวจสอบจากกุมารแพทย์ แบ่งการใช้ยาสำหรับผู้ป่วยหอบหืดที่ต้องการออกกำลังกายเป็น 3 กรณี ได้แก่

1. หากคุณต้องกินยาที่ควบคุมอาการในระยะยาว ควรกินยาเป็นประจำตามคำแนะนำของแพทย์ แม้ว่าร่างกายของคุณยังไม่แสดงอาการก็ตาม เพราะการหยุดยาที่ใช้รักษาโรคประจำตัวอาจทำให้อาการแย่ลงระหว่างออกกำลังกายได้
2. ยาที่บรรเทาอาการอย่างรวดเร็ว สามารถใช้ยาได้ก็ต่อเมื่อคุณเริ่มมีอาการหายใจติดขัด หรือบางคนจำเป็นต้องใช้ยาชนิดนี้ก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอาการหอบ
3. ผู้ที่เป็นโรคหืดจากการออกกำลังกาย (EIA) จะมีอาการหายใจผิดปกติเฉพาะเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นจำเป็นต้องกินยารักษาโรคหืดก่อนที่จะทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังกำลังมาก อย่างเช่น การเล่นกีฬา

สำคัญที่สุดคือ ควรพูดคุยกับแพทย์ที่รักษาอาการของคุณเกี่ยวกับแผนการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เพื่อรับคำแนะนำอย่างถูกต้อง และสามารถกลับมาใช้ชีวิตที่แข็งแรงอีกครั้ง

THE BEST WAY TO CLEAN GLASSES ทำความสะอาดแว่น ป้องกันนิ่วรอบดวงตาติดเชื้อ

แว่นตาที่สกปรกหรือมีคราบ นอกจากจะทำให้วิสัยทัศน์ในการมองเห็นแย่แล้ว ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณ เพราะแบคทีเรียที่สะสมอยู่บนเลนส์แว่นตาได้บริเวณซอกแว่นตานำไปสู่การติดเชื้อผิวหนังบนใบหน้า จมูก และใบหูได้

งานวิจัยของ ดร.วิชัย कुमार กัปต้า (Dr. Vijai Kumar Gupta) ภาควิชาชีวเคมี มหาวิทยาลัย Mohammed VI Polytechnic ได้ทำการวิจัยเรื่องปริมาณแบคทีเรียโดยรอบของกรอบและเลนส์แว่นตา และประเมินวิธีการทำความสะอาดสะอาดที่แตกต่างกัน พบว่า ควรทำความสะอาดเลนส์ทุกวัน และเช็ดทำความสะอาดกรอบแว่นตาทุกสัปดาห์ โดยมีวิธีขจัดคราบเปื้อนและแบคทีเรียดังต่อไปนี้

1. ล้างเลนส์ด้วยน้ำอุ่น เพื่อขจัดเศษผงหรือสิ่งสกปรกบนพื้นผิว แต่ถ้าแว่นตาที่ใช้เป็นเลนส์พอลิคาร์บอเนตหรือเลนส์เคลือบ ให้ใช้สเปรย์สำหรับทำความสะอาดแว่นตาโดยเฉพาะ หรือใช้น้ำยาล้างจานสูตรอ่อนโยน เพื่อคงคุณภาพของเลนส์ไว้
2. หลังจากทำความสะอาดเลนส์เรียบร้อยแล้ว ให้ใช้ผ้านุ่มผ้าไมโครไฟเบอร์ หรือผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดเลนส์โดยเฉพาะ เช็ดแว่นตาให้แห้งสนิท เพื่อไม่ให้เกิดความชื้น เพราะอาจเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียได้



3. ระหว่างวันสามารถใช้แผ่นwipeผ้าเช็ดโรคเช็ดทำความสะอาดตามซอกต่างๆ เช่น ซอแว่นตา แป้นจมูก กรอบแว่น
 4. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์เอซิโตน (Acetone) ในการทำความสะอาดเลนส์ หรือเช็ดเลนส์ที่เปียกให้แห้งด้วยกระดาษทิชชูหรือเสื้อผ้า เพราะมีโอกาสทำให้เลนส์และกรอบแว่นตาเสียหายในระยะยาวและเสื่อมสภาพเร็ว
- สวมแว่นสะอาด สุขภาพกายและใจก็พลอยสดใสไปด้วยค่ะ

YOGA FOR WOMEN

4 ท่าเคลื่อนไหวคลายปวดประจำเดือน

แม้ว่าอาการปวดประจำเดือนจะทำให้สาว ๆ ยากนอนอยู่บนเตียงตลอดทั้งวัน แต่การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะบางท่าสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ดร. ซูซานน์ ทูพิน (Dr. Suzanne Trupin) สูตินรีแพทย์จาก Women's Health Practice แนะนำให้ฝึกโยคะ โดยหายใจเข้าลึก ๆ เพราะสามารถช่วยบรรเทาผลกระทบจากการขาดออกซิเจนที่ไปหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเป็นตะคริวระหว่างมีประจำเดือน โดยใช้เวลาเพียง 3 นาที ยึดกล้ามเนื้อตาม 4 ท่าต่อไปนี้

1. ทำยีนกัมตัว : ยืนเท้าชิดกัน วางแขนไว้ข้างลำตัว หายใจเข้าลึก ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นหายใจออก วาดแขนลงพร้อมก้มตัวไปข้างหน้า ค่อย ๆ ลดแขนลงเพื่อให้มือแตะพื้น ค้างไว้ในท่านี้ 1 นาที ขณะค้างทำให้หายใจปกติ หากคุณไม่สามารถยึดแขนให้ถึงพื้น สามารถงอเข่าได้
2. ท่าพระจันทร์ครึ่งซีก : ยืนกางขากว้างสองช่วงไหล่ บิดปลายเท้าขวาออก 90 องศา ยกแขนสองข้างระดับไหล่ หายใจเข้า ยึดตัวขึ้น หายใจออก งอเข่าขวา เข่าไม่เกินปลายเท้า วางมือขวาบนพื้น มือซ้ายจับสะโพก หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้นให้ขนานกับสะโพก แขนซ้ายชี้ขึ้นเพดาน ตามองตามมือซ้าย ค้างไว้ 30 วินาที ขณะค้างทำให้หายใจปกติ แล้วสลับข้างทำซ้ำแบบเดิม โคร่งเข่าได้น้อยจนไม่สามารถเอามือขวาแตะพื้นได้ สามารถหากองหนังสือมาค้ำมือให้ได้ระยะที่สะดวก

3. ท่าหัวถึงเข่า : นั่งเหยียดขาซ้าย งอเข่าขวาพับเข้าหาตัว ผ่าเท้าขวาชิดต้นขาซ้าย หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก โน้มตัวไปข้างหน้า มือจับที่ส้นเท้า วางศีรษะบนเข่า ค้างไว้ 30 วินาที ขณะค้างทำให้หายใจปกติ หายใจเข้าเพื่อลุกขึ้นนั่ง แล้วสลับข้างทำซ้ำแบบเดิม

4. ท่านั่งแยกขา โน้มตัวติดพื้น : นั่งบนพื้นโดยกางขาทั้งสองข้างให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ หายใจเข้า ชูแขนเหนือศีรษะ หายใจออก ก้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับยืดแขนออกไปข้างหน้า วางมือลงบนพื้น โดยให้หัวเข่าตั้งค่อย ๆ ก้มตัวลงให้หน้าผากติดพื้น ค้างไว้ 1 นาที ขณะค้างทำให้หายใจปกติ หากไม่สามารถก้มถึงพื้นได้ ให้หาหมอนมาวางแทน

ส่วนสาว ๆ ที่มีอาการปวดประจำเดือนรุนแรงเป็นประจำ อย่าฝืนออกกำลังกาย แต่ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คสุขภาพอย่างละเอียดนะคะ

THE BENEFITS OF BILBERRY

“บิลเบอร์รี่” ผลไม้จิ๋วที่มีคุณประโยชน์มหาศาล

หลายคนคงรู้จักบลูเบอร์รี่ (Blueberry) กันเป็นอย่างดี เพราะด้วยความที่เลื่องชื่อในเรื่องของประโยชน์ ไม่ว่าจะกินสดหรือในรูปของขนม รายไหนรายนั้นเป็นต้องติดใจ แต่คุณอาจประหลาดใจถ้ารู้ว่าทั่วโลกมีบลูเบอร์รี่มากกว่า 30 สายพันธุ์ ส่วนใหญ่ที่เราเห็นขายในซูเปอร์มาร์เก็ตมักมาจากฟาร์มทั่วโลก ซึ่งประเทศที่นิยมปลูก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา แคนาดา โปแลนด์ เยอรมนี และเม็กซิโก



ส่วนบิลเบอร์รี่ (Bilberry) ที่เราอยากแนะนำเสนอให้เป็นพระเอกในฉบับนี้ เป็นพืชตระกูลเดียวกับบลูเบอร์รี่ เรียกว่าลูกพี่ลูกน้องกันก็ได้ มักปลูกตามป่าในแถบยุโรป โดยทั่วไปจะมีขนาดเล็กกว่า สีส้มกว่า แถมมีประโยชน์ที่นำทิ้งไม่แพ้บลูเบอร์รี่อีกด้วย

1. บิลเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าบลูเบอร์รี่ถึง 4 เท่า โดยสารต้านอนุมูลอิสระที่ว่านี้เป็นสารประกอบที่ให้สีม่วง - น้ำเงินเข้มกับผลเบอร์รี่
 2. การศึกษาทางวิทยาศาสตร์หลายชิ้นแสดงให้เห็นว่า บิลเบอร์รี่มีประโยชน์ต่อสุขภาพที่ไม่เหมือนใคร เช่น ป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ
 3. บิลเบอร์รี่อุดมด้วยเส้นใยธรรมชาติ ซึ่งช่วยรักษาลำไส้ให้แข็งแรง ลดคอเลสเตอรอล และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้
 4. มีวิตามินเอ ซี ดี และเคในปริมาณสูง มีงานวิจัยพบว่า การกินบิลเบอร์รี่เป็นประจำจะมีผลในเชิงบวกต่อการมองเห็นและสุขภาพโดยรวมของดวงตา
- อย่างไรก็ตาม ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่แทบทุกชนิดนับเป็นผลไม้จากธรรมชาติที่ยอดเยี่ยมทั้งนั้น ลองแวะซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้บ้านหรือที่ทำงานแล้วซื้อมาติดตู้เย็นที่บ้านคุณดูสิคะ

SENIOR CARE IN COLD

ผู้สูงวัยกับหน้าหนาว

เข้าสู่ช่วงปลายปี อากาศก็จะเริ่มหนาวเย็นลง หลายคนรู้สึกชื่นชอบช่วงเวลานี้ แต่สำหรับคนที่อายุเริ่มเยอะแล้ว อากาศที่หนาวเย็นลงอาจจะช่นภัยร้ายต่อสุขภาพได้ ถ้าหากไม่ระมัดระวังเตรียมสุขภาพให้แข็งแรงเอาไว้ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเสริฐ อัสสันตชัย ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ระบุถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นเมื่ออากาศเริ่มเย็นลง ดังนี้

1. โรคในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ซึ่งมักจะอาการไม่รุนแรงและสามารถหายได้เองในระยะเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่สำหรับผู้สูงวัยที่มีสุขภาพอ่อนแอ อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น อาการขาดน้ำเนื่องจากไข้สูง ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้นได้

2. อาการคันเนื่องจากผิวหนังแห้ง เมื่ออายุเยอะขึ้น การผลิตสารไขมันเพื่อเคลือบผิวหนังจะน้อยลง ยิ่งในช่วงอากาศหนาวจะทำให้ผิวหนังสูญเสียน้ำหล่อเลี้ยงไปมาก ปลายประสาทที่ใต้ผิวหนังถูกกระตุ้นจนเกิดอาการคัน และถ้าเกาจนเป็นแผลแตกจะยิ่งทำให้ผิวหนังอักเสบเรื้อรังตามมาได้

3. การกำเริบรุนแรงของโรคในระบบไหลเวียนเลือด ในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น หลายคนจะไม่ค่อยอยากออกไปนอกบ้านเพื่อออกกำลังกาย การกินอาหารก็อาจเป็นอาหารที่มีไขมันสูง จนหัวใจต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความต้องการออกซิเจนเพิ่ม ดังนั้นหากใครมีโรคประจำตัวในระบบไหลเวียนเลือด ก็อาจทำให้โรคเดิมเหล่านี้กำเริบขึ้นได้

นอกจากนั้นยังอาจพบอาการอื่นๆ ได้อีก เช่น อาการปวดข้อหรือท้องผูก เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำ เพราะฉะนั้นอย่าลืมน้ำดื่มและคนที่คุณรักนะคะ

สูตรโซรัป หล่ออังก้วย แทนน้ำตาล หวานปลอดภัย

ใครที่ยังติดหวานและพยายามหาทางลดน้ำตาลลง เรามีตัวช่วยมาแนะนำค่ะ นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพรชัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมนบำบัดและโภชนาการสำหรับนักกีฬา แนะนำให้ใช้สมุนไพรมันหวานอังก้วยเป็นสารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล

คุณหมอสมาบูรณ์อธิบายว่า หล่ออังก้วยเป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติหวานมากกว่าน้ำตาล 150-200 เท่า ปราศจากแคลอรี ที่สำคัญ พบสารแอนติออกซิแดนต์ที่ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ได้อีกด้วย

สามารถนำหล่ออังก้วยมาต้มเป็นโซรัปสำหรับทำอาหารหรือเครื่องดื่มได้ ดังนี้



โซรัปหล่ออังก้วย

ส่วนผสม

หล่ออังก้วย 2 ผล
น้ำเปล่า 1-2 ลิตร

วิธีทำ

- ล้างผลหล่ออังก้วยให้สะอาด บุกให้แตกเป็นชิ้นใหญ่
- เทน้ำลงในหม้อ ใส่หล่ออังก้วยลงไป เคี่ยวด้วยไฟปานกลาง 15-20 นาที
- กรองเฉพาะน้ำใส่ขวดเก็บไว้ สำหรับปรุงอาหารหรือเครื่องดื่ม

คราวนี้ใครที่ต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือดก็มีตัวช่วยที่ทำงานและปลอดภัยแล้วนะคะ

MENOPAUSE FIGHTER

แก้อาการวัยทองด้วยชีวิต

ผู้หญิงหลายคนมักเข้าใจว่าในช่วงวัย 40+ เราจำเป็นต้องเจอรสุมสุขภาพจากภาวะวัยทอง แต่ความเป็นจริงแล้ว หากดูแลสุขภาพมาอย่างดี หลายคนก็ปราศจากอาการวัยทองมากจนใจ

แต่สำหรับคนที่มีอาการวัยทองเข้าแล้ว จะต้องทำอะไร อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง ผู้ก่อตั้งองค์ความรู้ชีวิต ได้เคยอธิบายวิธีการรับมือวัยทองไว้มากมาย เรานำบทความที่อาจารย์สาทิสเคยเขียนไว้มาเสนออีกครั้ง ดังนี้

จำเป็นต้องกินฮอร์โมนไหม เมื่อมีอาการวัยทอง

...การจะกินฮอร์โมนหรือไม่นั้น คุณควรจะต้องตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง เพราะฮอร์โมนไม่ใช่ยา ทางการแพทย์หมดประจำเดือน หรือไม่ใช่ยารักษาวัยทอง

แต่จะเป็นตัวช่วยแก้อาการต่างๆ ของการหมดประจำเดือน เช่น หนาวร้อนวูบวาบ ใจสั่น นอนไม่หลับ ปวดตามเนื้อตัว จิตใจหงุดหงิด เหล่านี้เป็นต้น

ถ้าหากว่าคุณได้ศึกษาเรื่องวัยหมดประจำเดือนมาก่อน ได้เตรียมตัวแก้ไขป้องกันล่วงหน้า อาการต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วจะทุเลาเบาบางกว่าสตรีวัยทองหลายๆ คน และถ้าคุณได้ปรับชีวิตประจำวันของคุณมาแล้วเป็นอย่างดี คุณเป็นคนแจ่มใสเบิกบานตลอดเวลา อาการหงุดหงิดจากการหมดประจำเดือนก็จะไม่มี แล้วคุณจะกินฮอร์โมนไปทำไม

แต่ถ้าหากว่าคุณเป็นคนหงุดหงิดและวิตกกังวล อาการต่างๆ เหล่านั้นคุณจะทนไม่ได้ บางครั้งอาจจะรู้สึกอยากตาย คุณอาจต้องใช้ฮอร์โมนมาช่วยระงับหรือปรับสภาพร่างกายของคุณ เฉพาะความรู้สึกรู้สึกว่าควรกินฮอร์โมนหรือไม่ ผมว่าคุณควรจะรู้จักตัวเองและตัดสินใจให้ตัวเองได้

จุดที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการตัดสินใจก็คือ อย่าวิตกกังวลจนเกินไป อย่าไปเชื่อคำโฆษณาของใครบางคนหรือของบริษัทยาที่ว่า ถ้าถึงวัยหมดประจำเดือนแล้ว คุณจะต้องกินฮอร์โมนแน่นอน

คนอื่น ๆ ที่เขาไม่ต้องกินฮอร์โมนก็มีถมไป ลองคุยกับเขาบ้างสิครับ ว่าเขาอยู่ได้อย่างไร ลองนึกถึงคุณบ้างคุณน้าของคุณบ้างสิครับ ว่าท่านและคนสมัยก่อนหน้าท่านหลายยุคหลายสมัยนั้น เขาอยู่กันมาได้อย่างไร และอยู่อย่างมีความสุข มั่นคง และมั่นใจอย่างเหลือเกินด้วย

เอาละ สมมติว่าคุณได้ตัดสินใจแล้วว่าจะไม่ใช้ฮอร์โมน แล้วก็ตามผมว่า แล้วมีทางเลือกอื่นหรือไม่ที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขความสบายขึ้นบ้าง...





คุณเลยกองแบบไม่ต้องพึ่งฮอร์โมนอย่างไร

“ไม่เคยมีประจำเดือนมาสักหน่อย แล้วมาเขียนเรื่องหมดประจำเดือนทำไม”

โธ่ ถึงไม่ใช่ผู้หญิงก็เขียนได้ครับ แล้วก็ น่าจะลองฟังผมดูบ้าง เพราะศึกษาเรื่องฮอร์โมน มากี่มากมายพอสมควร เรื่องการหมดประจำเดือน ก็เกี่ยวกับฮอร์โมน และฮอร์โมนก็เกี่ยวกับเรื่องของจิตใจร้อยเปอร์เซ็นต์ ถึงว่าไม่ใช่ผู้หญิง แต่ก็เข้าใจถึงความหนักหนาสาหัสและเรื่องความแปรปรวนของอารมณ์ของท่านๆ ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนได้ดี

บทสุดท้ายซึ่งจะขอพูดถึงก็คือ เรื่องของชีวิตประจำวัน คุณได้จัดเรื่องชีวิตประจำวันของคุณไว้ดีแล้วหรือยัง การจัดเรื่องชีวิตประจำวันให้พอดีมีส่วนเกี่ยวกับเรื่องการแปรปรวนจากการหมดประจำเดือนอย่างมากเลยครับ

ชีวิตประจำวันของคนไทยสมัยใหม่ตอนนี้ ก็คงหนีเรื่อง 5 อย่างไปไม่พ้น คือ กิน นอน ทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย...

แต่มีข้อคิดซึ่งอยากจะฝากไว้เกี่ยวกับการกินสักนิด ได้พิสูจน์กันมาแล้วว่า การหมดประจำเดือนทำให้การเผาผลาญของร่างกายช้าลง (Metabolic Rate)

ในเรื่องของการกินนั้น อาหารจะต้องถูกย่อยเสียก่อน แล้วเกิดการดูดซึมเข้าเส้นเลือด และเลือดจะนำไปเลี้ยงร่างกายทุกส่วนและทุกเซลล์ อันนี้คือการเผาผลาญหรือกระบวนการของอาหาร (Metabolism) เมื่อการเผาผลาญช้าลง จำนวนแคลอรีหรือพลังงานสำหรับร่างกายก็ควรจะลดลงบ้างกว่าเดิม เพื่อที่เราจะได้รักษาน้ำหนักเดิมไว้ให้คงที่

นั่นก็หมายความว่า เมื่อถึงวัยทองหรือเริ่มจะหมดประจำเดือน ควรจะกินอาหารให้น้อยลงกว่าเดิมเล็กน้อย และจะต้องจัดอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตให้พอดีได้ส่วนกันด้วย

อันนี้ไม่ได้พูดเองนะครับ แต่จากการค้นคว้าและทดลองของแพทย์หญิง ลูซซา โรส และบาร์บารา ซีแมน ใน “The Menopause Book” และ “Women and the Crisis in Sex Hormone”

ทั้งสองคนนี้เป็นผู้หญิงนะครับ เพราะฉะนั้นท่านผู้อ่านคงจะไม่สงสัยว่าจะรู้เรื่องของผู้หญิงดีไปได้อย่างไร

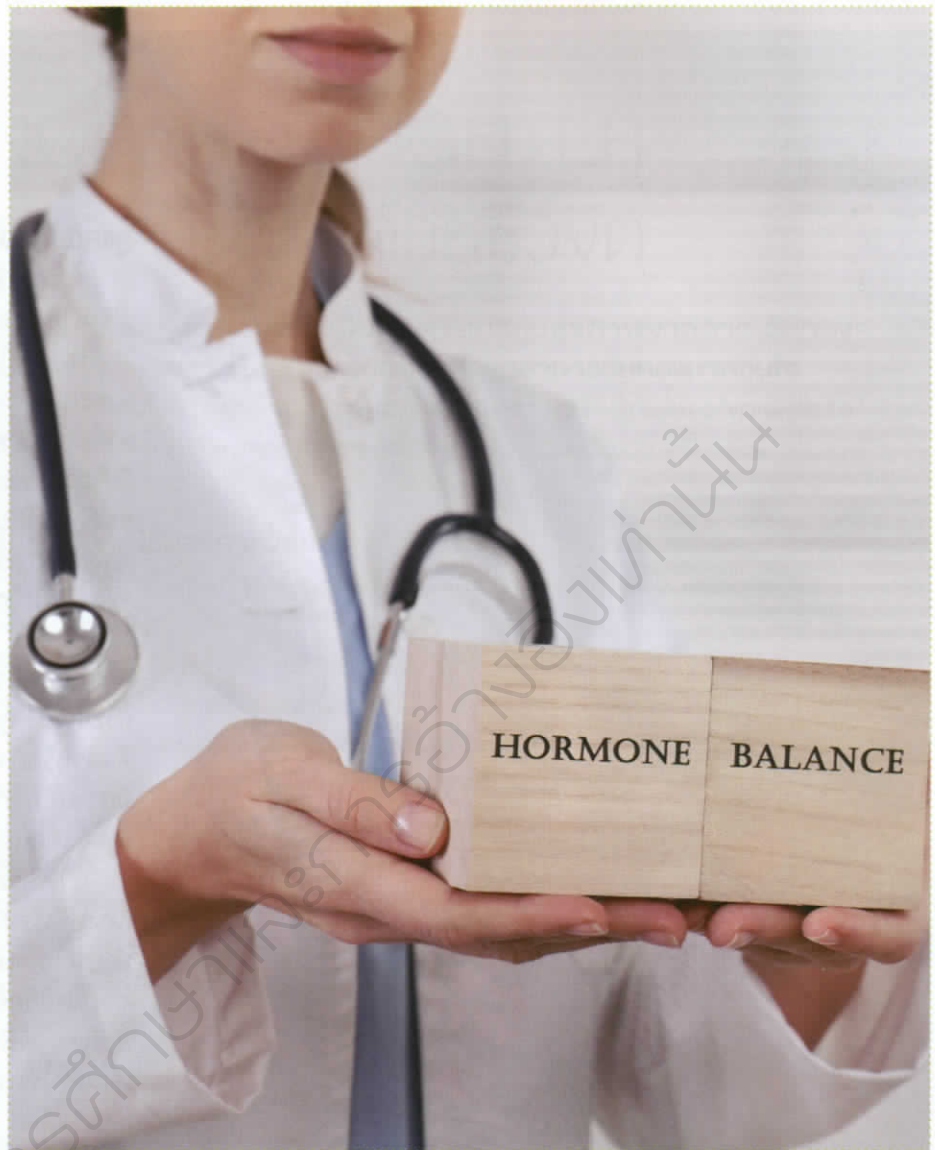
ท่านทั้งสองนี้ยังได้ให้ข้อสังเกตต่อไปอีกว่า อาหารหลายๆอย่างมีฮอร์โมนธรรมชาติเอสโตรเจน ซึ่งสามารถจะไปกระตุ้นให้ต่อมเพศขับฮอร์โมนออกมาได้ อาหารต่างๆเหล่านี้ก็คือ กลัวย ถั่วประเภทเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น เมล็ดพืชต่างๆ เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ยอดถั่วจากเมล็ดพืช เช่น เอาข้าวสาลีมาเพาะเหมือนถั่วงอก และยอดอัลฟาฟา เป็นต้น

นอกจากนั้นก็ข้าวชนิดต่างๆ ซึ่งไม่ได้ขัดขาว และยังมีสมุนไพรตากแห้งชงน้ำชาดื่ม เช่น ชะอม อัลฟาฟา เรด-โคลเวอร์ (ซึ่งโครงการหลวงปลูกขายแล้ว)

นอกจากนั้นยังแนะนำให้ใช้น้ำผึ้งชงกับน้ำร้อนเป็นเครื่องดื่ม แนะนำให้ใช้เกสรผึ้ง กระเทียม จันทน์เทศ ฮอर्सแรดิช ต้นกระเทียมร่วมด้วย

พวกสมุนไพรเหล่านี้ ถ้าได้ชนิดบดเป็นผงก็เอามาชงน้ำกิน หรือถ้าเป็นต้นก็ตัดเป็นท่อนๆ ต้มน้ำกินได้

แพทย์หญิงทั้งสองแนะนำให้ลดอาหารจากเดิมประมาณ 30 - 40 เปอร์เซ็นต์ (ต้องดูสภาพด้วยนะครับว่าคุณตุน้ำหนักน้อยแค่ไหน ส่วนมากผู้ที่เริ่มจะหมดประจำเดือนมักจะเริ่มอ้วน แต่ถ้าคุณรูปร่างสะอิดสะเอ้งอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องลด กินอย่างเดิมได้ตามสบาย)



ที่คู่กับเรื่องกินก็คือเรื่องการออกกำลังกาย ถ้าหากว่าดูชีวิตของหญิงไทยเราสมัยนี้ อายุเริ่ม 40 - 50 ก็มักจะห่างไกลจากการออกกำลังกาย ยิ่งถ้าเป็นนักบริหารหรือนักธุรกิจแล้ว หรือมีครอบครัวมีลูกมีเต้าแล้ว แทบจะลืมเรื่องการออกกำลังกายเสียสิ้น

ท่านทั้งสองได้แนะนำว่า เมื่อเริ่มจะหมดประจำเดือน จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ทั้งกายและใจ ควรจะเริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันให้เข้าเรื่องเข้าราวของคนวัยทอง

ถ้าเคยตื่นสายๆ เป็นประจำ ก็ขอแนะนำให้ลองตื่นเช้าดู แล้วเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อน จะด้วยการเดินเล่นก็ได้ เมื่อทำท่าจนอยู่ตัวแล้วก็เริ่มออกกำลังกายเต็มที่ ถ้าชอบวิ่งก็วิ่ง ถ้าชอบว่ายน้ำก็ว่ายน้ำ หรือชอบเล่นกีฬาชนิดใดก็ได้ ก็เล่นอย่างนั้นอย่างเต็มที่

ถ้ายังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ก็หัดบริหารและออกกำลังกายแบบชีวิตก็ได้ ไปหัดรำตะบองที่สนามกอล์ฟฟรตไฟเก่า อยู่ข้างสวนจตุจักร หรือที่สวนลุมพินี บริเวณข้างหอนาฬิกา ทุกเช้าวันอาทิตย์ก็ได้

แพทย์หญิงสองท่านนั้นได้พูดถึงแคลเซียม ลังกะลี และแมงกานีสอยู่มากเหมือนกัน การขาดฮอร์โมนเพศทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย ฉะนั้นทางที่ดีที่สุดก็คือใช้แคลเซียมอย่างเม็ด กินวันละ 500 - 1,000 มิลลิกรัมทดแทน

ส่วนลังกะลีและแมงกานีสนั้น ลังกะลี 50 มิลลิกรัม และแมงกานีส 10 มิลลิกรัมก็พอ แต่ถ้ากินอาหารตามสูตรและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว การกินอาหารเสริมก็ลดลงได้ อย่างน้อยครึ่งหนึ่ง หรือถ้าลองสังเกตสภาพทางร่างกายและจิตใจของคุณแล้ว เห็นว่าสดชื่น



แจ่มใสดี อาหารเสริมก็ไม่จำเป็น

และต่อไปเรื่องชีวิตประจำวัน เมื่อพูดถึงเรื่องกินและออกกำลังกายแล้ว ก็เหลือเรื่องนอน ทำงาน และพักผ่อน

ถ้าพูดถึงเรื่องนอน คุณๆ ที่เครียดหรืออารมณ์อ่อนไหวมักจะนอนไม่หลับ หรือหลับก็หลับไม่สนิท

บางคนเคยประหลาดใจว่าคืนหนึ่งนอนตั้งแต่แปดหรือสิบชั่วโมง แต่ทำไม่ตื่นขึ้นมาไม่มีแรง นั่นก็เพราะคุณนอนหลับไม่สนิท หรือบางทีอาจจะไม่หลับเลยก็ได้

ฉะนั้นถ้าเรื่องหมดประจำเดือนและเรื่องเครียดมาผสมพร้อมๆ กันแล้ว เรื่องนอนไม่หลับมักกลายเป็นเรื่องใหญ่

วิธีแก้แบบสมัยใหม่ก็คือกินยานอนหลับ ซึ่งผมขอว่าอย่าทำเป็นอันขาดทีเดียวครับ ขอยืนยันว่าเรื่องยานอนหลับนั้นไม่ควรกิน และไม่ควรจะใช้อย่างแน่นอน ในเมื่อคุณกำลังมองหาทางเลือกอย่างอื่นอยู่แล้ว ก็ลองทำตามแบบของชีวิตจิตดูบ้างจะดีไหมครับ

เราเคยพูดถึงวิธีหัดทำตัวให้ผ่อนคลาย (Relaxation) หลายครั้งแล้ว อยากจะขอให้ทุกคนลองทำดูบ่อยๆ คำว่า “บ่อยๆ” ในที่นี้หมายความว่าว่างเมื่อไหร่ก็ลองทำดู ไม่จำเป็นว่าจะต้องทำก่อนนอนเวลาเดียว

เมื่อคุณหัดผ่อนคลายได้แล้ว ร่างกายและจิตใจคุณจะหายเกร็ง และเมื่อคุณได้ออกกำลังสม่ำเสมอทุกวัน การนอนของคุณก็ไม่เป็นเรื่องยาก และตอนนี้ถ้าคุณทำสมาธิได้ นอนสมาธิก็ได้เหมือนกัน และคุณจะนอนหลับสนิทอย่างสบายที่สุด

มาถึงเรื่องการทำงาน เคยสังเกตไหมครับ น้อยคนนักที่จะมีความสุขในการทำงาน หลายคนต้องทำงานอย่างจำใจ เพราะถ้าไม่ทำ

บางคนก็จะมีปัญหาเศรษฐกิจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทำงานไปก็ทว่าดกลัวไป คุณคงต้องเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานนะครับ ไม่ว่าจะรู้สึกจำเจหรือเบื่องานแม้แต่ประการใด คุณต้องนำแง่คิดและมุมมองใหม่ของการทำงานมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ต้องสนุกกับการทำงานของคุณ เพื่อนร่วมงานแต่ละคนมีอะไรที่น่าสนใจ ผู้มาติดต่อกานแต่ละคนก็มีเรื่องน่าสนใจ หาความสนุกในการทำงานให้พบ แล้วคุณจะมีความสุขกับการทำงานของคุณ

ยิ่งถ้าถึงตอนใกล้วัยทองแล้ว คุณก็ยังหงุดหงิดและเบื่องานยิ่งขึ้น ฉะนั้นต้องทำงานอย่างสนุกและมีความสุขให้ได้

เรื่องพักผ่อนก็เช่นกัน ไม่จำเป็นว่าต้องกลางวันไปพักผ่อน คุณจึงจะรู้สึกว่าเป็นการพักผ่อนจริงๆ ถ้าคุณรู้จักผ่อนคลายเป็นและรีแล็กซ์ คุณจะพักผ่อนได้ทุกขณะ ได้ทุกลมหายใจ

ทั้งนี้กิน - นอน - ทำงาน - พักผ่อน - ออกกำลังกาย คือสิ่งที่คุณจะต้องจัดให้พอดี และส่วนสำคัญที่สุดคือการมองโลกในแง่ดีและในแง่บวก คุณผู้หญิงวัยทองหลายคนมีความสุขเสียยิ่งกว่าตอนสาวๆ อีก

นั่นเพราะประการหนึ่ง เธอหลุดพ้นจากทุกข์ร้อนของการมีประจำเดือน

ประการที่สอง ชีวิตของเธอเป็นอิสระเสรียิ่งกว่าเก่า เธอมีการพักที่สบายๆ ไม่ต้องแบก ไม่ต้องรับผิดชอบหนักหนาสาหัส

มีแต่การพักผ่อนสบายๆ รออยู่ข้างหน้า และเธอได้เตรียมตัวของเธอไว้ดีแล้ว

เธอจะต้องมีความสุขอย่างเบียดมัน อย่างไม่เคยมีมาก่อน และคุณก็คือคนหนึ่งที่จะมีมีความสุขอย่างนั้นได้ครับ ☺

เคล็ดลับกินดี แข็งแรง - ชะลอวัย

โดยอาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช



อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ หากรู้จักกินให้ถูก กินให้เป็น อาหารก็สามารถป้องกันหรือยับยั้งโรคร้ายที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งยังช่วยฟื้นฟูสุขภาพและชะลอวัย (Anti-Aging) ให้คุณมีอายุยืนยาวได้อีกด้วย

วันนี้มีนิตยสาร *ชีวจิต* รู้ลึกเป็นเกียรติที่มีโอกาสได้พูดคุยกับ อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพประเทศสหรัฐอเมริกา (Registered Dietitian) และเป็นนักกำหนดอาหารวิชาชีพแห่งประเทศไทย ซึ่งเดิมทีในบ้านเรามีเพียงนักโภชนาการ โภชนากร และนักกำหนดอาหารวิชาชีพแห่งประเทศไทยที่ยังไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนใบประกอบโรคศิลปะวิชาชีพในประเทศ แต่สมาคมนักกำหนดอาหารและคณะกรรมการ รวมทั้งอาจารย์ ถือเป็นผู้นำบุกเบิกสาขาวิชาชีพนี้จนได้รับการยอมรับในวงการสหสาขาวิชาชีพในปัจจุบัน

จึงอยากเชิญชวนมาทำความรู้จักกับบทบาทหน้าที่ของนักกำหนดอาหาร พร้อมเคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ยังคงความอ่อนเยาว์และมีสุขภาพแข็งแรง จะมีอะไรบ้าง ไปดูกันค่ะ



ทำความเข้าใจอาชีพนักกำหนดอาหาร

“ส่วนใหญ่คนมักสับสนว่านักกำหนดอาหารและนักโภชนาการแตกต่างกันอย่างไร แต่เดิมคนไทยรู้จักนักโภชนาการและโภชนาการ เพราะเป็นตำแหน่งทางราชการ นักโภชนาการคือผู้ที่สนใจทางด้านอาหารและหรือผู้ที่จบหลักสูตรโภชนาการ จะดูแลเรื่องอาหารและสารอาหารของคนปกติทั่วไป ในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค (Health Promotion and Disease Prevention) รวมถึงการดูแลอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน

“ส่วนนักกำหนดอาหาร หรือ Dietitian เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่จบปริญญาตรีหลักสูตรด้านโภชนาการและการกำหนดอาหาร มีความรู้ทางด้านอาหารกำหนดอาหาร โดยเฉพาะอาหารบำบัดโรคที่เรียกว่า โภชนบำบัด นักกำหนดอาหารจะต้องมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล ทำการประเมินสภาวะโภชนาการของผู้ป่วย เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการวางแผนให้โภชนบำบัดแก่คนไข้ นักกำหนดอาหารเป็นผู้กำหนดปริมาณพลังงานและสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายผู้ป่วยต้องการ และสามารถดัดแปลงสูตรอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะโรคของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ให้ความรู้และคำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ ในการป้องกันและบำบัดโรคต่างๆ ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลจะต้องมีนักกำหนดอาหารประจำอยู่เสมอ โดยทำงานร่วมกับทีมแพทย์ เพื่อช่วยให้การดูแลรักษาผู้ป่วยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วและมีสุขภาพดีขึ้น”

อาจารย์ศัลยาธิษายเพิ่มเติมว่า “ในการทำงานเราต้องประเมินสภาวะโภชนาการคนไข้โดยการซักประวัติและนิสัยการกิน โลฟิสโตล ประวัติในครอบครัวว่ามีโรคที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรมหรือไม่ หรือสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม หรือพฤติกรรมที่ผิดๆ เห็นยวนให้เกิดโรค และกำหนดการบริโภคอาหารให้เหมาะกับคนไข้แต่ละคน และต้องมั่นใจว่าคนไข้พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของเรา พร้อมกับติดตามอาการของคนไข้ตลอดระยะการรักษา เพื่อดูผลว่าคนไข้ให้ความร่วมมือไหม อาหารที่เราแนะนำไปสามารถควบคุมโรคได้หรือไม่ คนไข้เข้าใจสิ่งที่เราสอนไหม เป็นต้น

“เพื่อยกระดับการทำงานของนักกำหนดอาหารวิชาชีพให้ได้มาตรฐานเหมือนกับต่างประเทศ สมาคมนักกำหนดอาหารจึงมีการจัดสอบทุกปี เมื่อสอบผ่านก็จะได้รับการรับรองจากสมาคมนักกำหนดอาหาร เป็นนักกำหนดอาหารวิชาชีพ และเป็นที่น่ายินดีที่ในวันที่ 23 มิถุนายน 2563 ได้มีพระราชกฤษฎีกากำหนดให้สาขาการกำหนดอาหารเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะ ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินการออกพ.ร.บ. ถ้าหากใครต้องการใบประกอบโรคศิลปะเพื่อทำงานในโรงพยาบาล เป็นส่วนหนึ่งของทีมแพทย์ในการดูแลผู้ป่วย ก็จะต้องมาสอบกับทางกองประกอบโรคศิลปะกระทรวงสาธารณสุข เมื่อสอบผ่านก็จะได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นนักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพแห่งประเทศไทยค่ะ”

ลดการปรุง เพื่อสุขภาพที่ดี

เมื่อถามว่าอาหารที่นักกำหนดอาหารแนะนำ ผู้ป่วยจะรู้สึกกินยากกว่าปกติหรือไม่ อาจารย์ศัลยาจึงได้ยกตัวอย่างผู้เป็นเบาหวานที่จำเป็นต้องใช้นักกำหนดอาหารวิชาชีพช่วยในการวิเคราะห์และดูแลทางด้านอาหารการกินมากเป็นพิเศษ

“สหรัฐอเมริกาได้ทำการวิจัยเรื่องอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน พบว่า เมื่อคนไข้จำเป็นต้องกินอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวานจะรู้สึกไม่อยากกิน หรือรู้สึกถูกจำกัด ทำให้ไม่มีความสุขในการกิน นักกำหนดอาหารจึงจำเป็นต้องมีการซักประวัติการกินของคนไข้เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการกินแล้วแนะนำการควบคุมระดับน้ำตาลในแต่ละมื้อ เช่น การลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต เราต้องทำความเข้าใจกับคนไข้ว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตคืออะไร ซึ่งมีทั้งแป้ง น้ำตาล ผักที่มีแป้งมาก เช่น เผือก มัน พักทอง ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วเปลือกนุ่ม และสามารถแบ่งออกเป็นคาร์โบไฮเดรตดีและไม่ดี (ชนิดขัดสี แปรรูป และน้ำตาล)

“กรณีนี้เราจะเน้นการจำกัดน้ำตาลที่เป็นคาร์โบไฮเดรตส่วนเกิน เวลาที่เรากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เมื่อถูกย่อยแล้วจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ถ้าเรากินน้ำตาลเพิ่มจะถือว่าเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ดีและเป็นส่วนเกิน แต่นักกำหนดอาหารจะไม่ได้สั่งห้ามกินน้ำตาลเลยซะทีเดียว คนไข้สามารถกินได้ แต่ต้องแลกเปลี่ยนกับอาหารคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่น เช่น ชานมไข่มุกที่ใส่น้ำตาลอาจมีคาร์โบไฮเดรตส่วนเกินมากถึง 45 กรัม หรือเท่ากับข้าว 3 ทัพพี และใน 1 วันไม่ควรกินเกิน 6 ช้อนชา มิฉะนั้นน้ำตาลก็อาจจะสูงขึ้นได้ในผู้ที่เบาหวาน ในคนที่ไม่เป็นเบาหวานหรืออ้วนและมีความดันต่อฮอร์โมนอินซูลิน เมื่อกินน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตมากๆ เป็นประจำ ร่างกายก็จะหลังฮอร์โมนอินซูลินมากกว่าปกติเพื่อลดระดับน้ำตาล นานวันทำให้ตับอ่อนล้า ไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้เพียงพอ เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงนำไปสู่โรคเบาหวานและโรคอ้วนในที่สุด”

จะเห็นได้ว่ากลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สามารถจัดการได้ด้วยอาหาร โดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ กินผักผลไม้วันละ 400 กรัม เลือกอาหารปราศจากการแปรรูป โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ลดการกินอาหารทอดกรอบ อาหารเบเกอรี่ที่มีไขมันสูง และลดการปรุงแต่งรสหวานและเค็มเพิ่มเติม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาที เพียงเท่านี้ก็สามารช่วยป้องกันโรคที่กำลังเป็นอยู่ไม่ให้เลวร้ายไปอีก



อาหารมีผลต่อความอ่อนเยาว์

อาหารที่เรากินเข้าไป นอกจากจะให้สารอาหารทั้งพลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ยังมีแร่ธาตุต่าง ๆ รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายต้องการ ซึ่งถ้าหากขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมส่งผลให้ร่างกายทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับสารต้านอนุมูลอิสระที่มีผลต่อกระบวนการทำงานของยีนและป้องกันอันตรายให้กับยีน

“หากร่างกายมีอนุมูลอิสระมากเกินไปก็จะไปทำปฏิกิริยากับดีเอ็นเอ (DNA) ในร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการอักเสบในร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อในเซลล์เสื่อมลง และร่างกายก็จะแก่ลงตามไปด้วย ฉะนั้นถ้าเรากินอาหารครบ 5 หมู่ ได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ โดยเลือกกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ก็จะทำให้เราดูอ่อนวัย เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน ซึ่งช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมที่จะทำให้ร่างกายเรา

“อาหารสำหรับคงความอ่อนเยาว์ที่อยากแนะนำคือ ผักผลไม้หลากหลายชนิดที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและพฤกษเคมี เช่น มะเขือเทศ ซึ่งมีสารไลโคปีนสูง เมื่อนำมะเขือเทศไปทำซूपหรือผ่านความร้อน สารไลโคปีนในมะเขือเทศก็จะยิ่งออกมามากขึ้น ร่างกายก็จะสามารถดูดซึมได้มากขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารเพิ่มเติมที่ควรเสริม เช่น สารโคเอนไซม์คิวเทน เพราะเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอย เรียวแรงลดลงตามสมรรถภาพ การผลิตโคเอนไซม์คิวเทนในร่างกายจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นหลังจากอายุ 30 โคเอนไซม์คิวเทนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยผลิตพลังงานในร่างกาย ช่วยให้เรา มีความกระฉับกระเฉงแม้อายุมากขึ้น และช่วยให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย”

ปรับการกิน ด้านโรค

เมื่อถามถึงปริมาณการกินในแต่ละมื้อ อาจารย์ศัลยาธิบายว่า สำหรับคนปกติทั่วไปที่ไม่มีโรค การกินจะขึ้นอยู่กับอายุและพลังงานที่ใช้ของแต่ละคน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเป็นพนักงานออฟฟิศ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน จึงไม่ควรกินมาก แต่ควรกินโปรตีนให้เพียงพอ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อจะลดน้อยลง ไขมันจะเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อที่เหลืออยู่จะหย่อนยาน

“สิ่งที่ต้องระวังคือ การกินคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตไม่ดี เช่น เบเกอรี่ ยิ่งทำให้ร่างกายแอ่งและส่งผลเสียกับความอ่อนเยาว์ จึงอยากแนะนำว่า ให้เน้นกินผักและผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ดื่มน้ำสะอาด หรือถ้าอยากดื่มน้ำที่มีรสชาติ ให้เลือกดื่มน้ำสมุนไพรแทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล”

หลักง่าย ๆ ที่อาจารย์แนะนำในการกินอาหารคือ การแบ่งจานอาหารขนาด 9 นิ้ว ลีก 1 นิ้ว เป็น 4 ส่วน เติมผักและผลไม้ครึ่งหนึ่งของจาน ข้าวหรือธัญพืชไม่ขัดสีและเนื้อสัตว์ไม่ติดมันอย่างละ $\frac{1}{4}$ ของจาน และนมหรือโยเกิร์ตไขมันต่ำ หรือนมถั่วเหลืองไม่เติมน้ำตาล ปริมาณ 240 มิลลิลิตรอยู่นอกจาน

“นอกจากการกินในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว ร่างกายจะได้รับสารอาหารสมดุล รสชาติของอาหารก็มีส่วนสำคัญอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หลอดเลือด ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะมีโอกาสทำให้ไตเสื่อมจากการทำงานหนัก รวมถึงอาหารรสจัดอื่น ๆ เช่น หวานจัด มันมากที่ส่งผลต่อระบบการทำงานภายในร่างกาย เวลาที่เลือกซื้อเครื่องปรุงต่าง ๆ ควรอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อเปรียบเทียบว่าสิ่งที่เราจะใช้ประกอบอาหารดี มากน้อยแค่ไหน เน้นทำอาหารกินเอง เพราะเราสามารถควบคุมคุณภาพของอาหารที่บริโภคได้นั่นเอง”

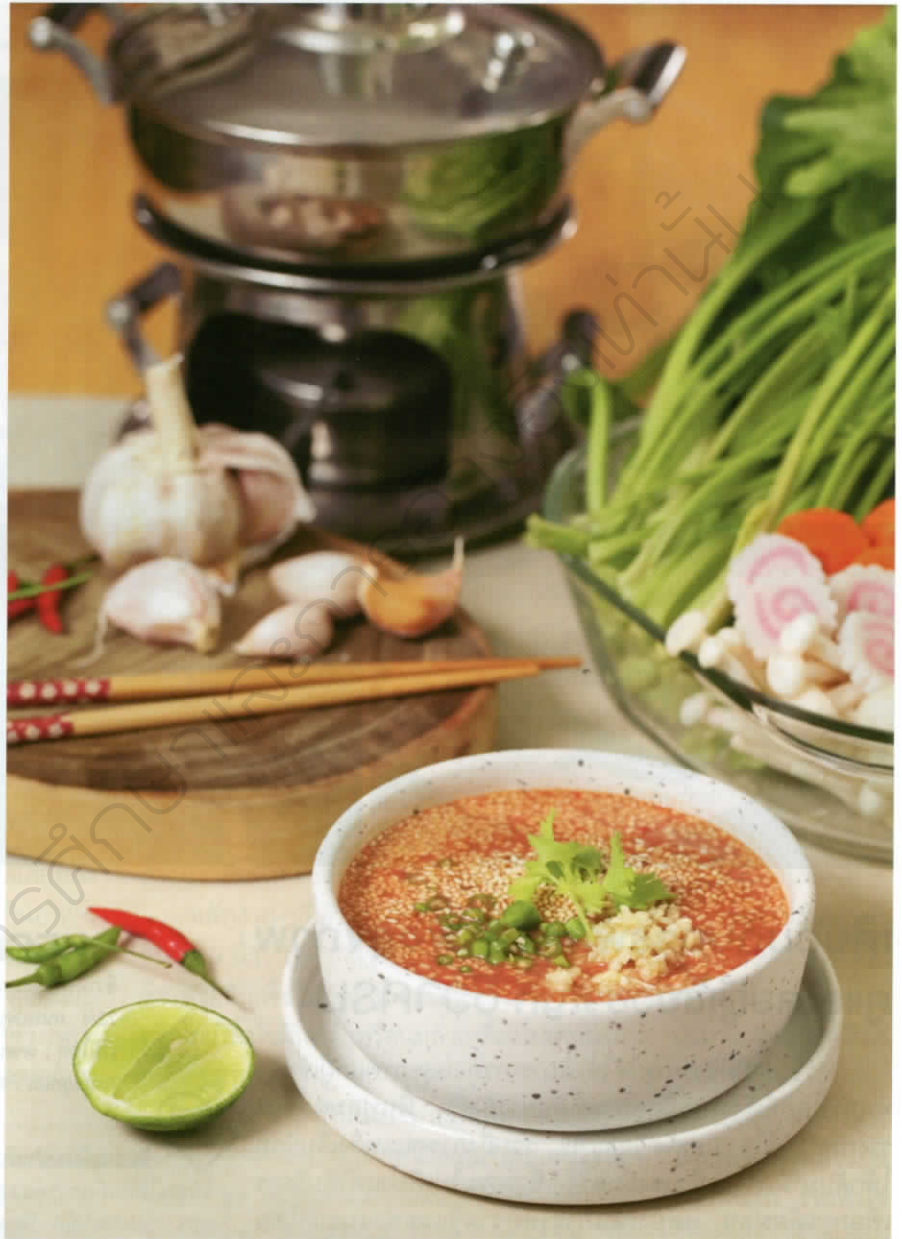
สิ่งสำคัญในการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์คือ การมีวินัยทั้งเรื่องการกิน การนอนที่มีคุณภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการจัดการกับความเครียด ซึ่งหากปล่อยให้ความเครียดกัดกร่อนจิตใจเป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่จะตามมาได้ หรือเมื่อมีโรคอยู่แล้ว ก็จะมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น ☺



คุณผกาหรือป้ายุ้ง ภูธ
 อาหารชีวิตของเมืองไทย
 เป็นผู้เดียวที่ติดตาม
 และดูแลอาจารย์สาทิส
 อินทรกำแหง ภูธดับตำรับ
 ชีวิตมาอย่างยาวนาน จึง
 ได้รับการถ่ายทอดความรู้
 เกี่ยวกับอาหารชีวิตมา
 อย่างครบถ้วน บวกกับมีใจ
 รักการทำอาหารเป็นทุนเดิม
 อยู่แล้ว อาหารทุกจาน
 จึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ
 ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงาม
 ชวนกิน

ชวนกินสุกที่ชีวิต

ไฟเบอร์สูง ช่วยคุมน้ำหนักเลิศ



น้ำจิ้มสุกที่ชีวิต

ส่วนผสม

เต้าหู้ยี้	12 ก้อน
น้ำปล่า	2 ถ้วย
รากผักชี	2-3 ราก
กระเทียมไทยสด	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
กระเทียมคอง	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
น้ำเต้าหู้ยี้	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำกระเทียมคอง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูหมักข้าว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาวสด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกจินดา	10 เม็ด
พริกขี้หนูสวน	10 เม็ด
น้ำมันงา	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
งาขาวคั่วบดหยาบ	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

- 1  ปั่นรากผักชี กระเทียมสด และกระเทียมคองพอหยาบ พักไว้
- 2  ปั่นพริกขี้หนูสวนและพริกจินดา พอหยาบ พักไว้
- 3  ปั่นเต้าหู้ยี้กับน้ำปล่าให้เข้ากัน เติใส่ซอซแบบแก้ว ปรุงรสด้วย น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว น้ำส้มสายชูหมักข้าว และ ซีอิ๊วขาว
- 4  เติส่วนผสมผสมให้เดือด ใส่ น้ำกระเทียมคอง น้ำเต้าหู้ยี้ และงาขาว รอ เติอด ปิดไฟ ตั้งไว้ให้อุ่น
- 5  เทส่วนผสมใบข้อ 1 และ 2 ลงไป คนให้เข้ากัน ใส่ น้ำมันงาและน้ำมันงา คนให้ เข้ากัน ตักใส่ซอซ พร้อม เสริฟ



โรสสุกี้กึ่ง

ส่วนผสม

ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง	1 หัว
ฉีกเป็นใบอย่างละ	
ผักบุ้งจีนหั่นท่อน	1 กำเล็ก
แครอทหั่นท่อน	1 หัว
จิ้นฉ่ายหั่นท่อน	5 ต้น
เห็ดเข็มทอง เห็ดเออรินจิ อย่างละ	1 ชีด
วุ้นเส้นแช่น้ำ	1 ห่อเล็ก
กุ้งสดหั่นชิ้นลวก (หรือใช้เต้าหู้ก็ได้)	10 ตัว
น้ำจิ้มสุกี้ชั้วจิตปริมาณตามชอบ	

วิธีทำ

1



ต้มน้ำให้เดือด ลวกผักกาดขาวและผักกวางตุ้งพอสุก แล้วแชลงในน้ำเย็นทันที ตักขึ้น บีบน้ำออก พักไว้

2



วางผักกาดขาวและผักกวางตุ้งลงบนเตียง วางผักทุกชนิด วุ้นเส้น และกุ้งลงไป บีบให้แน่น

3



นำโรสสุกี้กึ่งไปนึ่งประมาณ 10 - 15 นาที จนผักและเนื้อกุ้งสุก ยกกลง

4



จัดโรสสุกี้กึ่งใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มสุกี้ชั้วจิต

Activ

CONTENTS



72

ACTIV STORY
ECO-FASHION

ตามติดเทรนด์แฟชั่น
สวยรักษ์โลก



76

ACTIV BEAUTY

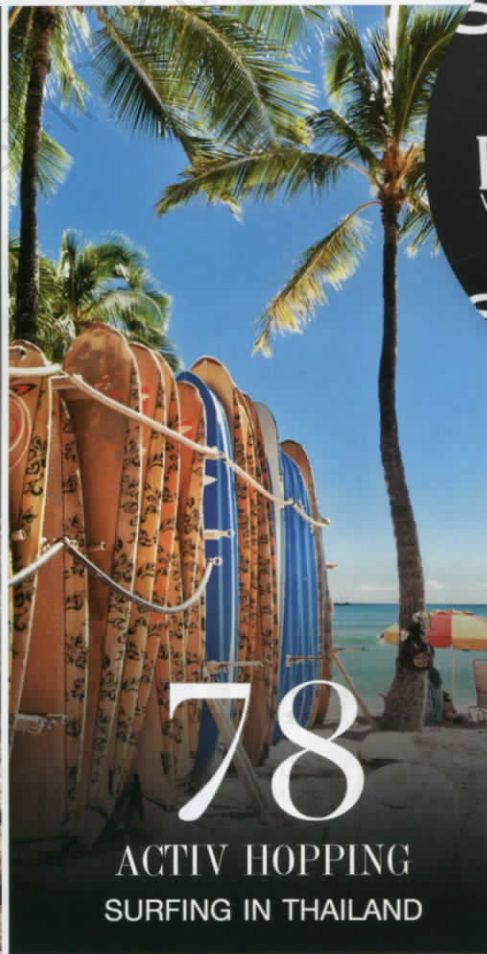
เราควรใช้สกินแคร์ ANTI-AGING
เมื่อไหร่



69

ACTIV TIP
MINDFUL RUNNING

การวิ่งเฟิกสติ



78

ACTIV HOPPING
SURFING IN THAILAND



70

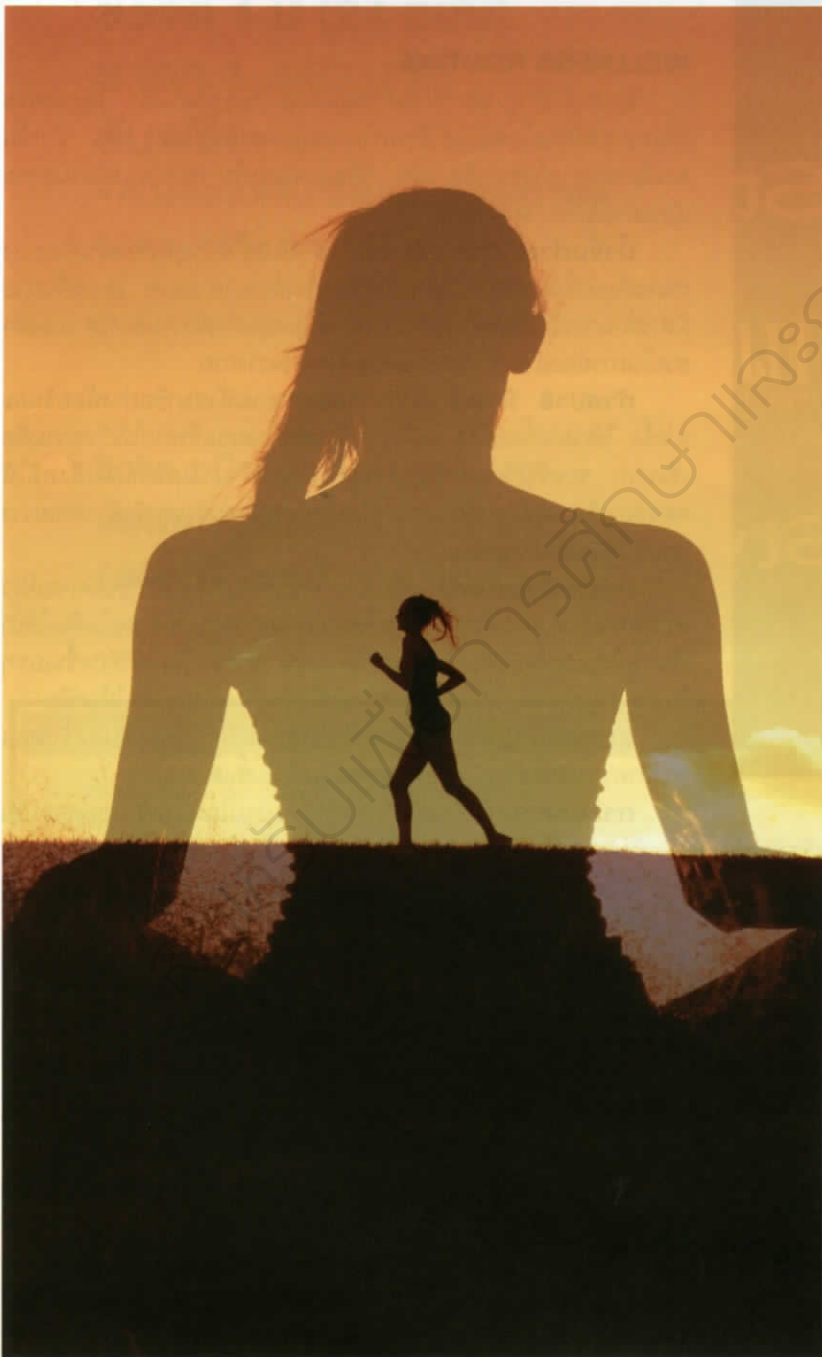
ACTIV IDOL
"MIRANDA KERR"
EMPOWERED WOMAN

MINDFUL RUNNING

การวิ่งฝึกสติ

มีงานเขียนของพระลามะทิเบตชื่อ Sakyong Mipham ชื่อเรื่อง *Running with the Mind of Meditation* เล่าเรื่องการเจริญสมาธิของลามะด้วยการเดินรุดงค์ ร่างกายที่แข็งแรงเกิดจากการเคลื่อนไหว จิตใจที่มั่นคงเยือกเย็นเกิดจากการสงบนิ่ง

ท่านเล่าว่า การวิ่งมีส่วนช่วยให้หนักวิ่งเข้าถึงเรื่องพวกนี้ได้ ห้วงเวลาที่วิ่งอยู่ เขาได้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ในขณะที่จิตใจสงบนิ่งจนเกิดสมาธิ ท่านยกตัวอย่างว่า ลามะบางรูปต้องเดินเท้าขึ้นเขาสูงวันละหลายสิบกิโลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายบางประการ หนึ่งปีเดินกันเป็นพันๆ กิโลเมตร แทนที่จะเหนื่อยอ่อนหรือจิตใจห่อเหี่ยว กลับพบว่ายิ่งเดินยิ่งแจ่มใสเบิกบาน ย้ำให้เดินทางไกลคือการปฏิบัติธรรม เป็น Moving Meditation



MINDFUL RUNNING วิ่งฝึกสติ

การวิ่งถือเป็นการ Moving Meditation หรือการทำสมาธิขณะเคลื่อนไหวรูปแบบหนึ่ง ซึ่งคอนเซ็ปต์ของ Mindful Running นั้นจะให้ความสำคัญกับ “การวิ่งที่อยู่กับปัจจุบัน” เป็นหลัก คือจดจ่ออยู่กับจิตใจและร่างกายของตัวเองในขณะนั้นๆ ไม่ฟังเพลง ไม่เช็กนาฬิกาบ่อยๆ ซึ่งการวิ่งแบบนี้จะเป็นการฝึกสมาธิและช่วยคลายความเครียดไปพร้อมๆ กัน

เริ่มต้น MINDFUL RUNNING อย่างไรดี

สำหรับนักวิ่งสายแก็ดเจ็ตที่ตอนแรกก็ไม่ได้คิดจะจริงจัง แต่รู้ตัวอีกทีก็มีอุปกรณ์สุดล้ำครบตั้งแต่หัวจรดเท้าซะแล้ว แน่นนอนว่าแก็ดเจ็ตเหล่านี้จะช่วยวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการวิ่งของเราให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ แต่จริงๆ แล้วสิ่งเหล่านี้อาจทำให้เรายิ่งเครียด เพราะมันแต่โฟกัสกับตัวเลขและสิ่งที่มาวัดตัวเรามากจนเกินไป

ลองทิ้งแก็ดเจ็ตพวกนี้ไว้ที่บ้านดูสักวัน แล้วออกไปวิ่งโดยที่ไม่ต้องคิดถึงสิ่งเร้นอกกายปล่อยให้ร่างกายได้เปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างเต็มที่ ได้จดจ่อกับความรู้สึกของตัวเอง รับรู้ระดับความเหนื่อย เสพบรรยากาศดี ๆ รอบข้าง โฟกัสกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าวเท้าและลมหายใจเข้า-ออก การได้โฟกัสกับตัวเองจนถึงสภาวะที่เกิด “สมาธิ” ถือเป็นการให้รางวัลสมองรูปแบบหนึ่งเลยละค่ะ

สำหรับนักวิ่งที่เน้นซ้อมเพิ่ม Performance เป็นประจำอยู่แล้ว อาจเพิ่มโปรแกรม Mindful Running ลงไปในตารางซ้อมสัก 1 วัน เพื่อฝึกสมาธิแบบไม่ต้องกดดันตัวเอง ไม่ต้องแข่งกับใคร แค่นี้ก็ได้วิ่งด้วยจิตใจที่เป็นสุขแล้ว ☺

ECO FASHION

ตามติดเทรนด์แฟชั่นสวยรักโลก

STORY - วรอรุณ อินชอุษ
PHOTO - iStock

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ฟาสต์แฟชั่น (Fast Fashion) ได้เข้ายึดครองวงการเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า และเครื่องประดับ ทำให้สินค้าถูกผลิตออกมาอย่างรวดเร็วเป็นจำนวนมาก เพื่อให้ทันต่อความต้องการของหนุ่มสาว แต่แฟชั่นลักษณะนี้ก็กลับถูกเปลี่ยนหมุนเวียนอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน

ทำให้เกิดข้อถกเถียงว่าแฟชั่นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำลายโลกของเราหรือไม่ **ฟีนี อิงลิช (Phoebe English)** ดีไซเนอร์สาวชาวอังกฤษเปิดเผยว่า คณะกรรมการตรวจสอบด้านสิ่งแวดล้อม (The Environmental Audit Committee) เคยเข้ามาตรวจสอบขยะที่เกิดขึ้นในช่วง London Fashion Week พบว่า อุตสาหกรรมแฟชั่นเป็นอุตสาหกรรมที่ใช้แล้วทิ้ง จนทำให้เกิดขยะอย่างมหาศาล

USELESS CLOTHING

เสื้อผ้าที่ถูกผลิต แต่ไม่ถูกใช้งาน

ด้วยกระแสแฟชั่นที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้แบรนด์ต่างๆ ใส่ใจด้านคุณภาพของวัสดุที่ใช้ในการผลิตน้อยลง เสื้อผ้าจึงมีอายุการใช้งานที่สั้นลงตามมา

ในระหว่างปี พ.ศ. 2543 - 2558 เป็นช่วงเวลาที่จำนวนเสื้อผ้าที่ใช้งานแล้วลดลงราวร้อยละ 36 อยู่ในสหราชอาณาจักรก็มีตัวเลขระบุว่า ประชากร 1 คนมีเสื้อผ้า 115 ตัวโดยเฉลี่ย และร้อยละ 30 ไม่เคยถูกใช้งานเลย

ทุกปีในสหราชอาณาจักรจะมีกองเสื้อผ้าขนาดใหญ่ถูกนำไปทิ้งที่หลุมฝังกลบ คณะกรรมการตรวจสอบด้านสิ่งแวดล้อมได้ตรวจสอบแล้วพบว่า มีเสื้อผ้าแฟชั่นร้อยละ 15 กลายเป็นขยะในขั้นตอนสุดท้ายของการผลิต ก่อนที่จะนำไปวางจำหน่ายเสียอีก

UPCYCLED CLOTHING BRANDS

แนวคิด “แฟชั่นต้องใส่ใจสิ่งแวดล้อม”

องค์กรการจัดการสิ่งทออย่างยั่งยืน (SCAP) ในสหราชอาณาจักรจึงเชิญชวนแบรนด์เสื้อผ้าต่างๆ ให้ปรับตัวเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยมุ่งไปที่ประเด็นปริมาณน้ำที่ถูกใช้ การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และการจัดการขยะในกระบวนการผลิตเสื้อผ้า เพื่อจำกัดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มากเกินไปจนเป็นในอุตสาหกรรมแฟชั่น

โดยตั้งเป้าหมายไว้ในปีนี้ว่าจะต้องลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการผลิตเสื้อผ้า 1 ตันให้ได้ ทั้งนี้ทางองค์กรจะใช้มาตรการในการตรวจสอบในเชิงเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ผลจากการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม หลายแบรนด์แฟชั่นทั่วโลกจึงหันมาพิถีพิถันในการเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม กระบวนการผลิตไม่ส่งผลเสียต่อโลก และพยายามนำวัสดุต่างๆ ที่ถูกใช้งานแล้วกลับมา Upcycle ให้เกิดเป็นไอเท็มใหม่ ไม่ทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งจะมีแบรนด์อะไรบ้าง มาดูกันค่ะ



CHANEL

หลังจากที่มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมแฟชั่นให้หันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมกันมากขึ้น ชาเนล (Chanel) ถือเป็นแบรนด์แรกๆ ที่ออกมาให้สัญญาผ่านสื่อว่าจะเลิกใช้หนังสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นหนังงู จระเข้ หรือสัตว์แปลกอื่นๆ รวมทั้งการใช้ขนเฟอร์มาผลิตเป็นสินค้าแฟชั่น

บรูโน ปาฟโลฟสกี (Bruno Pavlovsky) หัวหน้าฝ่ายแฟชั่นของแบรนด์ยังให้สัมภาษณ์อีกว่า ทางแบรนด์ตัดสินใจเลิกทำเอง ไม่ได้เกิดจากความต้องการของหน่วยงานอื่น และจะหันมาให้ความสนใจในการค้นคว้า วิจัย และพัฒนาสิ่งทอและหนังที่ได้มาจากอุตสาหกรรมเกษตรให้มากขึ้น

หลังจากที่ประกาศออกมาอย่างเป็นทางการ แบรนด์ชาเนลก็ได้นำกระเป๋าหนังสัตว์ออกจากเว็บไซต์ทันที ถึงแม้จะเป็นสินค้าที่มีราคาสูงและสามารถทำรายได้ให้แบรนด์มาอย่างยาวนาน



PRADA

แบรนด์ยักษ์ใหญ่จากอิตาลีอย่างปราด้า (Prada) ประกาศยกเลิกการใช้หนังสัตว์ในการผลิตสินค้าทุกชนิดอย่างเป็นทางการ โดยเริ่มตั้งแต่คอลเล็คชั่นฤดูใบไม้ผลิ/ฤดูร้อนของปี ค.ศ. 2020 และนโยบายนี้ยังคงครอบคลุมไปถึงบริษัทในเครืออย่างเชิร์ชส์ (Church's) มิวมิว (Miu Miu) และอื่นๆ อีกมากมาย

จากแนวคิดรักษ์โลก ปราด้าก็ประเดิมกระเป๋าคอลเล็คชั่นแรกในชื่อ Re-Nylon โดยใช้ผ้าไนลอนจากขยะรีไซเคิล ไม่ว่าจะเป็นพลาสติกจากทะเลหรือตาข่ายจับปลา ผลิตเป็นกระเป๋าผ้าไนลอนดีไซน์สปอร์ต สามารถใช้งานในชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย

ZERO WASTE DANIEL

แดเนียล ซิลเวอร์สไตน์ (Daniel Silverstein) แพชั่นติไซเนอร์ชาวนิวยอร์ก ผู้มองเห็นปัญหามลพิษที่เกิดจากอุตสาหกรรมแฟชั่น จึงเริ่มพัฒนางานออกแบบของตัวเองสู่แบรนด์ซีโร่เวสต์ แดเนียล หรือ ZWD ในปี ค.ศ. 2016 โดยมีเป้าหมายที่จะทำให้ขยะเหลือศูนย์ในทุกๆ กระบวนการผลิต

ความพิเศษอยู่ที่สินค้าทั้งหมดของแบรนด์ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล 100 เปอร์เซ็นต์ ทำให้แต่ละชิ้นต้องใช้เทคนิคในการทำแพตเทิร์น เพื่อที่จะใช้วัสดุหรือผ้าผืนที่นำมาออกแบบให้หมดไม่เหลือเศษผ้าทิ้งไว้ ในกรณีที่มีหลงเหลือ ทางทีมงานก็จะนำเศษผ้าเหล่านั้นไปใช้ในโปรเจกต์อื่นๆ เช่น นำเศษผ้าชิ้นเล็กชิ้นน้อยมาเย็บบนแบ็กกราวนด์ผ้าที่ต้องการ หรือใช้ตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

ขอบอกเลยว่านอกจากจะเป็นแบรนด์ที่เป็นมิตรกับโลกแล้ว ดีไซน์ของสินค้าแต่ละชิ้นก็เก๋ไก๋ ไม่ตกเทรนด์อย่างแน่นอน



FREITAG

ฟรายทาก (Freitag) แบรินด์กระเป๋าส่งตรงจากสวิตเซอร์แลนด์ ที่ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่นบ้านเราไม่น้อย ย้อนกลับไปในปี ค.ศ. 1993 ในขณะที่สองพี่น้องฟรายทากยังศึกษาอยู่ พวกเขาได้มองหากระเป๋าที่มีคุณสมบัติกันน้ำ ทนทาน และสะดวกขณะปั่นจักรยาน เพื่อเก็บผลงานศิลปะของพวกเขา จึงได้ลองทำกระเป๋าใช้เอง ซึ่งกระเป๋าใบแรกที่พวกเขาทำขึ้นนั้นใช้วัสดุหลักเป็นผ้าใบกันน้ำมือสองจากรถบรรทุกและเข็มขัดนิรภัยรถยนต์

ความโดดเด่นของแบรนด์นี้อยู่ที่วัสดุที่นำมาใช้ผลิตกระเป๋ามาจากของรีไซเคิลทั้งหมด อย่างเช่น ผ้าใบคลุมรถบรรทุก ซึ่งทนทานต่อการใช้งานและมีลวดลายที่แตกต่างกัน กระเป๋าแต่ละใบจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนใครที่สนใจเสื้อผ้า ฟรายทากเขาก็มีโปรเจกต์ผลิตผ้าที่โรงงานในยุโรป ตั้งแต่กระบวนการปลูก การคิดค้นเส้นใยที่มีความแข็งแรงและสามารถย่อยสลายได้ ตลอดจนการทอเป็นผืนผ้าสู่สินค้ารักษ์โลก

UNIQLO

นอกจากแบรนด์ยูนิโคล่ (Uniqlo) จะประกาศเลิกใช้ถุงพลาสติกภายในร้านเพื่อลดปริมาณขยะแล้ว เมื่อปีที่ผ่านมายังตั้งปณิธานว่าภายในปีนี้ทางเก็งยีนจำนวนกว่า 40 ล้านตัวของบริษัทจะช่วยลดปริมาณการใช้น้ำกว่า 3,000,080 ล้านลิตร รวมถึงลดปริมาณการใช้สารเคมีลงอีกด้วย

โดยศูนย์นวัตกรรมยีนฟาสต์รีเทลลิ่ง (FR Jeans Innovation Center) ของกลุ่มฟาสต์รีเทลลิ่ง (Fast Retailing Group) แบรินด์ยูนิโคล่ ได้ต่อยอดแนวคิดการผลิตเสื้อผ้าโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมสู่ขั้นตอนการผลิตทางเก็งยีน โดยทางแบรนด์จะลดการใช้น้ำในการซักฟอกลงถึงร้อยละ 99 เพราะเป็นขั้นตอนที่สิ้นเปลืองทรัพยากรธรรมชาติมากที่สุด จึงคิดค้นวิธีการฟอกแบบใหม่ขึ้น และคาดว่าจะนำไปสู่การลดปริมาณการใช้น้ำในการผลิตทางเก็งยีนในอนาคต



H&M : CONSCIOUS COLLECTION

ในปี ค.ศ. 2015 เฮชแอนด์เอ็ม (H&M) ได้ปล่อยเสื้อผ้าคอลเลคชั่น Conscious ออกมา โดยครึ่งหนึ่งของคอลเลคชั่นล้วนเป็นเสื้อผ้าที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล ออร์แกนิก และโลไฮเซลล์ ซึ่งเฮชแอนด์เอ็ม กำลังพยายามพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้สามารถผลิตเสื้อผ้ารักษ์โลกโดยใช้วัตถุดิบรีไซเคิลและออร์แกนิกให้ได้ทั้งหมด

ต่อมาในปี ค.ศ. 2016 ยังได้จัดกิจกรรม H&M World Recycle Week หรือให้ลูกค้านำเสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้วมาบริจาคไว้ในกล่องที่ตั้งอยู่ในช้อป จากนั้นทางแบรนด์จะนำเสื้อผ้าเหล่านั้นมาใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตเสื้อผ้าใหม่ ช่วยลดขยะให้โลกของเราได้ ถือเป็นอีกหนึ่งแบรนด์ที่น่าจับตามอง เพราะเสื้อผ้าส่วนใหญ่ของเฮชแอนด์เอ็มเป็นแบบฟาสต์แฟชั่น จึงเป็นเรื่องยากที่จะรักษาสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกับการผลิต



BASIC TEEORY

แบรนด์สัญชาติไทยที่ตั้งไกลในต่างประเทศ โดย **คุณวรชัย ศิริวิภาณันท์** เจ้าของแบรนด์เครื่องประดับเบสิกเทียร์รี่ (Basic Teeory) ผู้มีแนวคิดที่ว่าวัสดุทุกชนิดมีคุณค่าในตัวเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมูลค่าวัสดุที่นำมาทำเครื่องประดับ ช่วงแรกเขาทดลองทำเครื่องประดับรีไซเคิลจากการใช้กระดาษ A4 ทั่วไป แต่ก็ยังไม่ดีนัก จึงเลือกใช้กระดาษเขียนทั้งจากโรงพิมพ์ ซึ่งพบว่าเหมาะสมมาก เพราะนอกจากจะเป็นกระดาษรีไซเคิลจริงๆ แล้ว ยังเป็นกระดาษที่สะอาด เรียบ เวลาเอามาม้วนจะทำได้ง่าย แน่น และแข็งแรงมาก ไม่มีฟองอากาศ

เอกลักษณ์ของแบรนด์นี้จึงอยู่ที่การนำเศษกระดาษรีไซเคิลหรือวัสดุที่คนทั่วไปมักมองข้ามมาเปลี่ยนเป็นเครื่องประดับชิ้นหรู ดูไฮแฟชั่น ไม่ว่าจะเป็นอย่างหู สร้อยคอ สร้อยข้อมือ หรืออย่างในคอลเลคชั่นที่ 4 ที่ใช้ตัวเคลือบเป็นพวกลามิเนตฟิล์ม ทำให้ได้สีและเท็กซ์เจอร์ออกมาเป็นลวดลายกราฟิกเก๋ๆ สามารถกันความชื้นและเหงื่อได้ด้วย



NANYANG

นันยาง (Nanyang) แบรนด์ไทยที่หลายคนคุ้นเคยตั้งแต่วัยเด็ก ก็เป็นอีกหนึ่งแบรนด์ที่เดินหน้าเข้าสู่การเป็นโปรเจกต์รักษ์โลกเช่นเดียวกัน โดยเปิดตัวรองเท้า รุ่น KHYA (ขยะ) รองเท้าข้างดาวรุ่นพิเศษที่นำขยะจากทะเลมาผลิตใหม่ให้กลายเป็นรองเท้าแตะสุดฮิต โดดเด่นด้วยสีสันสดใสและดูทันสมัยยิ่งขึ้น

สำหรับโปรเจกต์รองเท้าจากขยะเริ่มต้นโดยการนำขยะจากกลุ่มอาสาสมัคร Trash Hero ที่รวมตัวกันเก็บขยะบริเวณทะเล แล้วนำขยะที่เก็บทั้งหมดมาคัดแยกประเภท จากนั้นส่งต่อขยะรองเท้าจำนวนมากที่คัดแยกได้ไปยังมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อเตรียมวัตถุดิบขั้นแรก ก่อนส่งมายังบริษัทนันยางเพื่อเข้าสู่กระบวนการผลิตต่อไป

สำหรับพวกเราในฐานะผู้บริโภคหรือผู้ที่ชื่นชอบแฟชั่น ก็อย่าลืมช่วยกันสนับสนุนผู้ผลิตที่มีจริยธรรมต่อโลกใบนี้กันนะคะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อายุยืน คุณดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

Mind Healing
โปรแกรมฝึกใจ แก้โรคเครียด
ป้องกันซึมเศร้า 2020
โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

DIET FOR ANTI-AGING
วิธีคงความอ่อนเยาว์
ด้วยอาหารธรรมชาติ
สไตลล์อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

HERBAL REMEDIES
แก้ทุกปัญหาประจำเดือนผิดปกติ
ด้วยตำรับยาไทยทาง่ายใกล้ตัว

HEALTHY WOMAN
กรีน - อัจฉราว

WOMEN'S HEALTH GUIDE

MENOPAUSE FIGHTER
เยี่ยวยายวัยทอง
หยุดร้อนวูบวาบ เหนื่อยง่าย
ด้วยอาหารและวิตามินสูตรชีวจิต

Activ
Eco-Fashion
ตามติดเทรนด์แฟชั่น
สวยรักษ์โลก

CHEEWAJIT 22TH ANNIVERSARY
มอบส่วนลดโรงแรม ภายในเล่ม!

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com