

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของแพนเค้กได้ที่นี่

3 สูตรชาหน้าหวาน
ตำรับหมอเมืองพะเยา
ลดน้ำตาล คุมเบาหวานเยี่ยม

NATURAL
HEALING

9 วิถีธรรมชาติ
บรรเทาโรคนิ้วในถุงน้ำดี

METABOLIC
SYNDROME
GUIDELINE
2021

30 เคล็ดลับ
หยุดอ้วนลงพุง
วิกฤติสุขภาพคนไทย
ลดเสี่ยงเบาหวาน หัวใจ
ไขมันพอกตับ

#กำถ่วน #พุงยุบถ่วน #แข็งแรงถ่วน

SMART
HEALTHY
TRIP

นั่งรถม้า
ชมผ้าทอโบราณ
แบบการ์ตูนมดก
@ลำพูน

STAY
FIT

แพนเค้ก
เจมนิจ

DR. TALK

ฟิตสุขภาพกายใจรับปีใหม่
โดย นพ.สุรชา ลีลายุทธการ

Activ



THE BEST
INTERMITTENT
FASTING
APPS

แอปพลิเคชัน

ที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
เพื่อคนอยากผอม



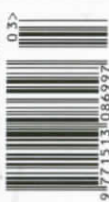
34
HD

guruสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

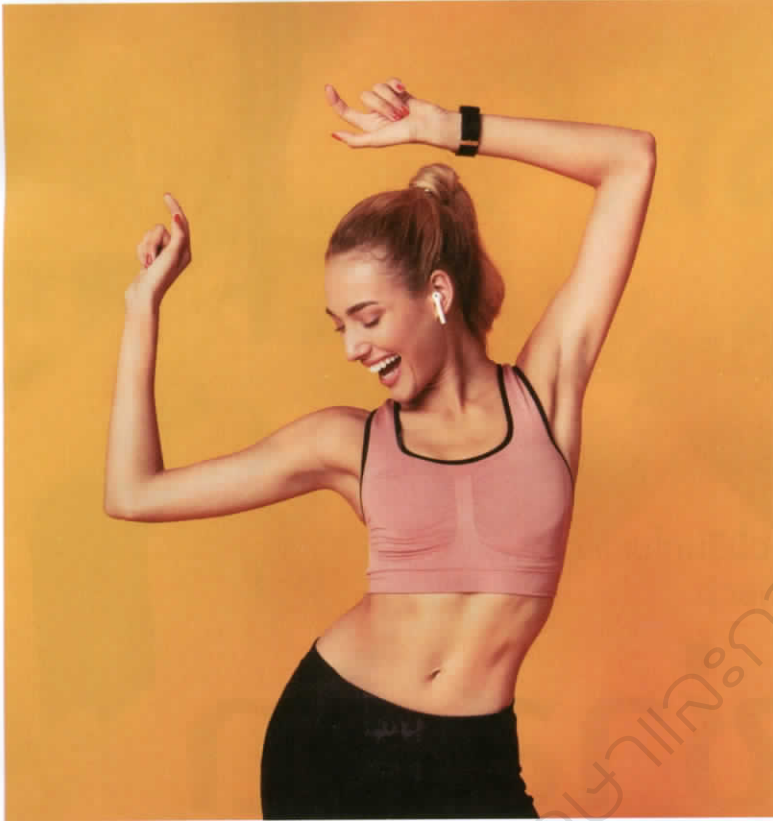
COVID-19 SYMPTOMS UPDATE

วิธีเช็กอาการโควิด-19 ด้วยตัวเอง จากองค์การอนามัยโลก



ชีวิต Contents

1 กุมภาพันธ์ 2564



STORY SHARING

54 EXPERT TIPS :

THE POWER OF COMMUNICATION

สูตรความสำเร็จอย่างมีความสุขแบบฉบับ “จึน่า จึนาฟู”

58 ON THE COVER :

GET HEALTHY & STAY FIT

แพนเค้ก - เขมรินทร์ จามิกรณ์

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

OFFICE CARDIO 5 ท่ากายบริหารสไตล์ชาวออฟฟิศ

12 เรื่องพิเศษ :

HOW-TO LOSE BELLY FAT

หยุดอ้วนลงพุง ลดเสี่ยงภาวะเมแทบอลิกซินโดรม

26 ชีวิตพิชิตโรค :

NATURAL HEALING เยียวยานิวในถุงน้ำดีด้วยชีวิต

32 DR. TALK :

NEW YEAR TALK & TIPS (PART 2) 2021

ใจพร้อม ร่างกายพร้อม

34 เปิดห้องหมอสุด :

เถาไม้เลื้อย ตอน 1

44 หมอจีนประจำบ้าน :

“ตั้งเช่า” สมุนไพรจีน 2,000 ปี บำรุงปอด ไต หยินหยาง

46 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

หญ้าหวาน...สมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด

ตำรับท้องถิ่นเมืองพะเยา

ACTIVE & IN-TREND

38 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะออกกำลังกายหัวใจ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด

40 HOT ISSUE :

COVID-19 SYMPTOMS UPDATE

อัปเดตอาการโควิด-19 รู้เร็ว รักษาทัน



OFFICE CARDIO

5 ท่ากายบริหารสไตล်ชาวออฟฟิศ



หนุ่มสาวออฟฟิศที่ทำงานยุ่งจนไม่มีเวลาให้การออกกำลังกาย แต่อยากมีสุขภาพที่ดี *คู่มือลดพุงลดโรค* จัดทำโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) แนะนำวิธีบริหารร่างกายง่ายๆ โดยใช้เก้าอี้เพียงตัวเดียวในที่ทำงาน แต่กลับสามารถช่วยเพิ่มการเผาผลาญ พัฒนาระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด ซึ่งช่วยให้หัวใจแข็งแรงได้ ฉะนั้นเราลองมาทำตามกันดีกว่าค่ะ

ท่าที่ 1 นั่งบนเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับกำมือขวาแล้วปล่อยหมดไปข้างหน้า ตรงๆ สลับข้างโดยก้าวเท้าขวาแล้วปล่อยหมดซ้าย

ท่าที่ 2 นั่งตัวตรง เขย่งปลายเท้าขึ้นลง ในจังหวะที่เขย่งปลายเท้าขึ้นให้ชูแขนทั้งสองขึ้นข้างบน จังหวะที่ลดแขนลงมาให้แขนส่วนบนตั้งฉากกับพื้น

ท่าที่ 3 เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย โหม่งพนักเก้าอี้ ยกเข่าสูงเข้าหาลำตัว สลับซ้ายขวา จังหวะที่ยกเข่าซ้ายให้พับแขนขวาเข้าหาร่างกาย ส่วนจังหวะที่ยกเข่าขวาให้พับแขนซ้ายเข้าหาร่างกาย

ท่าที่ 4 นั่งเข่าชิด ก้าวเท้าไปด้านข้างซ้ายขวาพร้อมกันในลักษณะอ้า-หุบ-อ้า-หุบ โดยอ้า-หุบทั้งแขนและขา หรือหุบแขนสลับกับขา เพื่อฝึกประสาท

ท่าที่ 5 นั่งขอยเท้าอยู่กับที่เหมือนนั่งจ็อกกิ้ง โดยแกว่งแขนสลับซ้ายขวาไปด้วย ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังวิ่งเร่งความเร็วอยู่

โดยในแต่ละท่าให้ 30 วินาทีแรกจัดทำให้ถูกต้องแล้วทำจนคล่อง และ 30 วินาทีหลังเร่งความเร็วสูงสุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นทำจนครบเซต โดยควรทำต่อเนื่อง 2 เซต ใช้เวลาทั้งหมด 10 นาที เพื่อให้การออกกำลังกายได้รับประสิทธิภาพสูงสุดนั่นเอง

TIPS FOR BETTER SLEEP

5 อาหารควรหลีกเลี่ยงก่อนเข้านอน

รู้หรือไม่ อาหารค้ำบางเมนูส่งผลให้คุณนอนไม่หลับในตอนกลางคืน เช่น อาหารที่มีรสเผ็ด เพราะจะทำให้คุณรู้สึกอึดอัด หรือส่งผลต่อการเกิดอาการกรดไหลย้อนได้ *เอลิซาเบท ชอร์ (Elizabeth Shaw)* นักโภชนาการชื่อดังได้ให้สัมภาษณ์ผ่านทางเว็บไซต์ Health.com เกี่ยวกับ 5 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงก่อนนอน ซึ่งคนส่วนใหญ่อาจไม่ทราบมาก่อน จะมีอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

อาหารแปรรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ไส้กรอก อาหารเหล่านี้ล้วนมีปริมาณโซเดียมสูง ส่งผลให้คุณท้องอืด นอนหลับไม่สบาย รู้สึกกระหายน้ำจนดื่มน้ำเข้าไปในปริมาณมาก ซึ่งอาจทำให้ต้องลุกมาเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ชัดจังหวะการนอนหลับของคุณ

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์เนื้อแดง เนื่องจากย่อยได้ยาก ต้องใช้เวลาในการย่อยโปรตีนและไขมันอิ่มตัวมากกว่าอาหารจำพวกธัญพืช จึงควรเลี่ยงอาหารที่มีเนื้อสัตว์อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนที่จะล้มตัวลงนอน

ชีสและเนย เนื่องจากมีไขมันอิ่มตัวสูง อาจทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเสียดท้อง โดยเฉพาะเมื่อกินอาหารประเภทนี้แล้วนอนทันที มักทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้ง่าย โดยมีอาการแสบร้อนที่หน้าอก รู้สึกไม่สบายตัว ฉะนั้นจึงไม่ควรกินชีสหรือเนยก่อนที่จะนอน 4-6 ชั่วโมง



ขนมหวาน ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณมาก ซึ่งตามหลักโภชนาการ การบริโภคน้ำตาลในมื้ออาหารไม่ควรเกิน 25 กรัมต่อวัน หากเกินกว่านี้อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง รู้สึกหิวมากขึ้น และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

ดาร์กช็อกโกแลต แม่ดาร์กช็อกโกแลตจะอุดมไปด้วยฟอลิฟินอลที่มีส่วนช่วยควบคุมการทำงานในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งกาเฟอีนหรือสารกระตุ้นสมอง ทำให้นอนหลับยาก โดยกาเฟอีนที่อยู่ในดาร์กช็อกโกแลตจะเป็นสารที่ร่างกายเผาผลาญได้ช้า ใช้เวลา 6-10 ชั่วโมงในการกำจัดเลยทีเดียว

หากคุณกำลังหาของกินในยามดึก แนะนำให้ดื่มน้ำเต้าหู้ไม่ใส่น้ำตาลอุ่นๆ สักแก้ว รับรองว่าจะทำให้หลับง่าย พร้อมทั้งตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่สดชื่นอีกด้วยค่ะ

SAFETY TIPS

หน้ากากอนามัยใช้แล้วต้องทิ้งอย่างไร ไม่เสี่ยงติดเชื้อ



หน้ากากอนามัยใช้แล้วถือเป็นขยะติดเชื้อชนิดหนึ่ง ดังนั้นเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค เราควรทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

เพราะหน้ากากอนามัยใช้แล้ว อาจมีสารคัดหลั่งอย่างน้ำลาย น้ำมูก หรือเสมหะปนเปื้อนอยู่ จึงถือเป็นขยะติดเชื้อที่สามารถแพร่เชื้อโรค เช่น เชื้อก่อโรคโควิด-19 ให้คนที่สัมผัสหน้ากากอนามัยใช้แล้วได้ ดังนั้นเพื่อให้หน้ากากอนามัยของเราไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น โดยเฉพาะพนักงานเก็บขยะที่เสี่ยงต่อโรคโควิด-19 เราควรเรียนรู้การทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำไว้ ซึ่งสามารถทำตามได้ ดังนี้

- ล้างมือให้สะอาดก่อนถอดหน้ากากอนามัย
- ใช้มือทั้งสองข้างจับที่สายรัดแล้วดึงหน้ากากอนามัย **ไม่ใช่**มือสัมผัสด้านหน้าของหน้ากากอนามัย
- จับที่ขอบหน้ากากแล้วพับครึ่ง เก็บส่วนที่สัมผัสร่างกายให้อยู่ด้านใน
- พับครึ่งอีก 2 ทบ แล้วใช้เชือกพันรอบหน้ากาก มัดให้แน่น
- ใส่ถุงรองรับ (แยกจากขยะชนิดอื่น) แล้วมัดปากถุงให้แน่น
- ทิ้งหน้ากากอนามัยลงถังขยะที่มีฝาปิด
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์ล้างมือโดยทันที

ทั้งนี้สำหรับหน้ากากอนามัยของผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ เช่น คนที่ต้องกักตัวดูอาการ ควรทำการฆ่าเชื้อเบื้องต้นด้วยการราดน้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5%) ก่อนทิ้งหน้ากากอนามัยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น แล้วค่อยนำไปทิ้งในถังขยะติดเชื้อ (ถังสีแดง) หรือในกรณีที่ไม่ถึงถึงแยกสำหรับขยะติดเชื้อ ให้ทิ้งรวมในถังขยะทั่วไป แต่เขียนบนถุงให้ชัดเจนว่าเป็นขยะติดเชื้อหรือหน้ากากอนามัยใช้แล้วด้วยนะคะ

HOW TO

ดูแลที่พักอย่างไรให้ห่างไกลเชื้อไวรัส

ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม องค์การอนามัยโลกได้แนะนำสาร 3 ชนิดที่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ภายใน 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ หรือน้ำยาฟอกขาวที่มีความเข้มข้น 1000 ppm ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หรือสารที่อยู่ในน้ำยาซักผ้าที่มีความเข้มข้น 5000 ppm และแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นร้อยละ 62-70 ซึ่งสามารถใช้ในการทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมรอบตัวในเมืองต้น ดังนี้

ห้องน้ำ ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือใช้น้ำยาฟอกขาว 2 ฝาต่อน้ำ 2 ลิตรในการทำความสะอาด และที่สำคัญ ขณะทำความสะอาดห้องน้ำควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศด้วย

พื้นผิวอุปกรณ์เครื่องใช้และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด ราวบันได ให้ใช้น้ำยาฟอกขาว 2 ฝาต่อน้ำ 2 ลิตรในการทำความสะอาด และควรเปิดประตูหรือหน้าต่างเพื่อให้มีอากาศถ่ายเท

การทำความสะอาดผ้า ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ สามารถทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอก



ธรรมดาและน้ำสะอาด หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

ซักผ้าที่ใช้เช็ดทำความสะอาดหลังการใช้งานทุกครั้ง โดยใช้น้ำสะอาดผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ จากนั้นซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปตากแดดให้แห้ง

ปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทั่วโลกมียอดผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประชาชนทุกคนยังคงต้องตระหนักถึงการสร้างสุขอนามัยที่ดีของตนเอง และอย่าลืมที่จะดูแลสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วยนะคะ



HERBAL TREAT

5 สมุนไพรช่วยลดกลิ่นตัว

บ้านเราเป็นเมืองร้อนและชื้น ซึ่งก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หลายคนมีกลิ่นตัวขึ้นมาได้ เนื่องจากกลิ่นตัวเกิดจากการสะสมของแบคทีเรียจากเหงื่อ จากเชื้อโรค เชื้อราตามผิวหนังและเสื้อผ้า ยิ่งมาบวกกับอากาศร้อนๆ และความอับชื้นในอากาศ เชื้อแบคทีเรียที่รวมกับเหงื่อโคลของเราที่ยังสะสม จนส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ออกมาที่ใหญ่ แต่ว่าปัญหากลิ่นตัวจะไม่ใช่ว่าเรื่องที่ต้องหนักใจอีกต่อไปค่ะ ถ้าคุณได้ลองใช้ 5 สมุนไพรดับกลิ่นตัวต่อไปนี้

สะระแหน่ สารสกัดจากสะระแหน่มีคุณสมบัติเป็นยาดับกลิ่นตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงนำสารสกัดจากสะระแหน่ประมาณ 2-3 หยดใส่ลงในอ่างอาบน้ำ แล้วลงไปแช่ตัวสัก 5 นาที หรือจะใช้ใบสะระแหน่สดประมาณ 2 กำมือมาต้มกับน้ำ 1 ถ้วยตวง แล้วนำมาผสมเป็นน้ำอาบเพื่อดับกลิ่นตัวก็ได้เช่นกันค่ะ

ใบพลู มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้หลายชนิด โดยวิธีใช้ก็ให้นำใบพลูมาขยี้แล้วทาร์กแร้หลังอาบน้ำ ทั้งไว้สักพักแล้วจึงล้างออก

ใบฝรั่ง นอกจากจะช่วยระงับกลิ่นปากได้แล้ว ใบฝรั่งยังช่วยระงับกลิ่นตัวได้เช่นกัน โดยนำใบฝรั่งประมาณ 10 ใบมาโขลกให้ละเอียดแล้วทาร์กแร้ ทั้งไว้ 5 นาที แล้วอาบน้ำให้สะอาด

ตำลึง ผักริมน้ำอย่างตำลึงเมื่อมาผสมกับปูนแดงในปริมาณเล็กน้อยจะมีสรรพคุณในการต้านเชื้อแบคทีเรียและระงับกลิ่นกายได้ โดยให้นำต้นตำลึงสดๆ ประมาณ 1-2 กำมือมาโขลกจนละเอียด แล้วผสมกับปูนแดงเล็กน้อยพอให้เข้ากัน จากนั้นนำส่วนผสมมาทาใต้แขน ทั้งไว้สักครู่จึงล้างออก แนะนำให้ทำติดต่อกันสัก 1 สัปดาห์ เพื่อช่วยระงับกลิ่นตัวได้ดีขึ้น

ขิง มีสรรพคุณช่วยต้านแบคทีเรีย จึงช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่อาจเกิดบนผิวหนังได้ โดยวิธีใช้ขิงดับกลิ่นตัวก็เพียงบดขิงแห้งให้เป็นผง แล้วนำมาผสมกับเบกกิ้งโซดาในปริมาณเท่าๆ กัน จากนั้นนำมาทาเป็นแป้งที่ใต้แขน ข้อพับ เพื่อให้ขิงและเบกกิ้งโซดาช่วยยับยั้งแบคทีเรีย ตันกำเนิดของกลิ่นกาย แถมขิงยังมีสรรพคุณช่วยลดความอับชื้นอีกด้วย ดังนั้นหมดห่วงเรื่องเหงื่อและกลิ่นตัวที่มักจะมาพร้อมกันได้เลย

สมุนไพรดับกลิ่นตัวทั้ง 5 ชนิดนี้หาไม่ยากเลย ใครที่มีปัญหากลิ่นตัวแรง ใช้อะไรก็แทบเอาไม่อยู่ ลองหันมาใช้สมุนไพรระงับกลิ่นกายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกดูสิคะ ☺

HOW-TO LOSE BELLY FAT

หยุดอ้วนลงพุง ลดเสี่ยงภาวะเมแทบอลิกซินโดรม

ประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งสตรีกฟู้ด มีอาหารอร่อย ๆ ง่าย ๆ 24 ชั่วโมง โหนดจะมีบริการส่งอาหารถึงบ้านอีก เมื่อมีสถานการณ์โรคโควิดระบาดที่ทำให้หลายคนเลือกทำงานจากบ้านหรือ Work from Home แทนการเดินทางไปทำงานทุกวัน ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่นานน้ำหนักก็พุง พุงหรือไขมันรอบเอวก็เพิ่มขึ้นกันตาเห็น ปล่อยไว้นานวันเข้าก็จะกลายเป็นโรคอ้วนลงพุงหรือภาวะเมแทบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) ซึ่งเป็นสาเหตุก่อโรคอื่น ๆ ตามมาได้

ปีนี้ ชีวิตจึงขอเสนอคู่มือปรับไลฟ์สไตล์ หยุดโรคอ้วนลงพุงจากการคิดสรรข้อมูลทางการแพทย์ชั้นนำทั้งไทยและต่างประเทศมาแนะนำ ดังนี้





THE DEFINITION

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง

คำถามแรกๆ ที่คนทั่วไปสงสัยคือ โรคอ้วนต่างจากโรคอ้วนลงพุงอย่างไร

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมศักดิ์ เทียมเก่า คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อธิบายว่า “โรคอ้วน” ในทางการแพทย์หมายถึงคนคนนั้นมีปริมาณไขมันในร่างกายมากกว่าปกติ ซึ่งไม่ได้หมายถึงการมีน้ำหนักตัวมากเพียงอย่างเดียว โดยสาเหตุของโรคอ้วนนี้เกิดจากร่างกายสะสมพลังงานที่ได้จากการกินอาหารมากกว่าการเผาผลาญ

ขณะที่ “โรคอ้วนลงพุง” หรือ Metabolic Syndrome หมายถึงกลุ่มโรคที่เกิดจากการเผาผลาญอาหารที่ผิดปกติ สังเกตได้จากการมีไขมันบริเวณช่วงเอวหรือช่วงท้องสะสมมากเกินไป ที่ร้ายที่สุดคือไขมันเหล่านี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ ทำให้ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดภาวะดื้ออินซูลินตามมา ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ส่งผลให้เกิดโรคไขมันในเลือดผิดปกติ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้

รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์นพวรรณ เปี้ยชื่อ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า การประเมินว่าคนคนหนึ่งเป็นโรคอ้วนลงพุงได้ มีการเก็บข้อมูลพื้นฐานก่อนเริ่มพิจารณา ดังนี้

- น้ำหนักตัว พิจารณาเทียบกับส่วนสูง เกณฑ์สำหรับผู้หญิงเท่ากับส่วนสูงใช้หน่วยเซนติเมตรลบ 110 และเกณฑ์สำหรับผู้ชายเท่ากับส่วนสูงใช้หน่วยเซนติเมตรลบ 100

- เส้นรอบเอว ค่าปกติของเส้นรอบเอวสำหรับผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตรหรือ 32 นิ้ว ค่าปกติของเส้นรอบเอวสำหรับผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตรหรือ 36 นิ้ว

- ค่าดัชนีมวลกาย ใช้เกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ตามมาตรฐานคนเอเชีย นำค่าน้ำหนักใช้หน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงใช้หน่วยเป็นเมตร โดยเกณฑ์ปกติอยู่ระหว่าง 18.5 - 22.9 น้ำหนักเกินอยู่ระหว่าง 23.0 - 24.9 อ้วนระดับ 1 อยู่ระหว่าง 25.0 - 29.9 และอ้วนระดับ 2 คือตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

- ขั้นตอนต่อมาคือ การพิจารณาปัจจัยร่วม โดยทางสมาคมโรคเบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation) ระบุว่า ในกลุ่มประชากรทวีปเอเชียเน้นใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้



เกณฑ์ดังดับหลัก

• เส้นรอบเอว มากกว่า 32 นิ้วในผู้หญิง และ 36 นิ้วในผู้ชาย ใช้สายวัดมาตรฐานวัดในท่ายืน โดยวัดรอบเอวที่กึ่งกลางของข้างเอว ระหว่างขอบล่างของซี่โครงล่างกับขอบบนของสันกระดูกสะโพกส่วนบน (Iliac Crest) โดยทาบสายวัดผ่านสะดือและแนวรอบเอวในแนวขนานกับพื้น

ปัจจัยร่วม ต้องมีอย่างน้อย 2 ข้อขึ้นไปจากปัจจัยร่วมทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่

- ความดันโลหิต มากกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป หรือเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาความดันโลหิตสูง
- ดัชนีมวลกาย มากกว่า 30 หรืออยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 2 จัดว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง
- ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด มากกว่า 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หรือเป็นผู้ที่ได้รับการยาลดไขมัน
- ระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หรือเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-Cholesterol) ในเลือดต่ำ โดยในผู้ชายต้องต่ำกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และในผู้หญิงต้องต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หรือเป็นผู้ที่ได้รับการยาลดไขมัน

BELLY FAT DANGER

อันตรายของไขมันในช่องท้อง

รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ เกสิทธิ์หญิงศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า ในคนที่เป็โรคอ้วนลงพุงจะพบว่ามีปริมาณไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat) มาก โดยไขมันชนิดนี้จัดเป็นไขมันใต้ชั้นผิวหนัง เกิดจากการสะสมไขมันในอาหารที่ร่างกายเผาผลาญเป็นพลังงานไม่หมด

สาเหตุที่เรียกว่าไขมันในช่องท้อง เพราะเจ้าไขมันเหล่านี้มักจะไปเกาะบริเวณระหว่างกล้ามเนื้อท้องกับอวัยวะภายในช่องท้อง โดยแทรกตัวในเนื้อเยื่อของเซลล์ต่างๆ หากมองจากภายนอกจะเห็นว่าคนคนนั้นมีหน้าท้องยื่นออกมา ขณะที่ถ้าใช้วิธีอัลตราซาวด์ดูจะพบว่าอวัยวะภายในของคนที่มีหน้าท้องยื่นนั้นจะมีถุงไขมันสีเหลืองหุ้มอยู่

ข้อควรระวังคือ ไขมันชนิดนี้สลายตัวเป็นกรดไขมันอิสระและละลายเข้าสู่กระแสเลือดไปสะสมตามอวัยวะต่างๆ ได้ จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากเมื่อเทียบกับไขมันบริเวณอื่นๆ ในร่างกาย ตัวอย่างเช่น ถ้าไปสะสมที่ตับจนเกิดภาวะไขมันพอกตับ (Fatty Liver Disease) หรือไขมันเกาะตับ เกิดจากการสะสมไขมันในตับมากเกินไปจนปกติหรือประมาณร้อยละ 5 - 10 ของตับ เพิ่มความเสี่ยงเกิดภาวะตับอักเสบเรื้อรัง การเกิดพังผืดในตับ และภาวะตับแข็ง

นอกจากนี้ไขมันในช่องท้องยังเป็นไขมันที่เผาผลาญออกให้หมดยากกว่าไขมันในบริเวณอื่นๆ ของร่างกาย อีกทั้งทำให้กรดไขมันอิสระในกระแสเลือดเพิ่มปริมาณมากขึ้น และส่งผลไปยังกระบวนการเผาผลาญของกลูโคสที่กล้ามเนื้อ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น สุดท้ายร่างกายก็เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินและกลายเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตามมา

หากปล่อยทิ้งไว้ก็จะเพิ่มความเสี่ยงโรคอื่นๆ ได้อีก เช่น ง่วงซึม หายใจไม่เต็มปอด ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ไตวาย หัวใจวาย มะเร็ง ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ปวดหลัง ปวดเข่า เส้นเลือดในสมองแตก เลี่ยงเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตได้



THE RISK GROUP

โรคอ้วนลงพุงและโรค NCDs ทำร้ายวัยทำงาน

ข้อมูลเมื่อเดือนธันวาคม 2563 โดยคลังข้อมูลสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า จากจำนวนประชากร 66 ล้าน 5 แสนคน มีประชากรในวัยทำงานประมาณ 15 ล้านคน ในจำนวนนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ ได้แก่ กลุ่มอายุ 30-44 ปี และกลุ่มอายุ 45-60 ปี พบว่าทั้งสองกลุ่มมีปัญหาน้ำหนักเกิน อ้วนระดับ 1 และอ้วนระดับ 2 คิดเป็นตัวเลขร้อยละ 44.73 และร้อยละ 50.44 ตามลำดับ หรือนับเป็นประชากรประมาณ 3 ล้าน 1 แสนคน

ถ้าพูดให้เห็นภาพง่าย ๆ ก็คือ หากมีคนไทยวัยทำงานเดินมา 10 คน ก็จะมีคนเป็นคนอ้วนจำนวน 4-5 คนเข้าไปแล้ว

ต่อมาเมื่อคนกลุ่มนี้มีอายุมากขึ้น แนวโน้มกิจกรรมทางกายลดลง โอกาสที่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มก็ยิ่งมากขึ้นไปอีก จึงเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงมากกว่าคนที่น้ำหนักตัวตามเกณฑ์ปกติ ดังนั้นจึงเป็นที่น่าเสียดายว่า แทนที่วัยทำงานจะเป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพแข็งแรงตามวัยและสามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ เมื่อมีปัญหา น้ำหนักเกินและโรคอ้วนเช่นนี้ จึงทำให้คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำคัญ ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และสมอง ความดันโลหิตสูง และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะมีความเสี่ยงกลุ่มโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นไปอีก

นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุถึงสาเหตุที่วัยทำงานของไทยมีปัญหาสุขภาพเช่นนี้ว่า เป็นเพราะส่วนใหญ่ต้องทำงานไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 40 ชั่วโมง มีทั้งภาวะความเครียดสะสมจากการทำงานพร้อมกับความเครียดจากการแบกรับค่าใช้จ่ายในครอบครัว ประกอบกับส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย อีกทั้งชอบกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น การดื่มเครื่องดื่มคูกับขนมหวานเป็นประจำทุกวัน การกินอาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด ส่งผลให้คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนลงพุงและโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้นเรื่อย ๆ

ผลลัพธ์นั้นจึงไม่หยุดแค่การเป็นโรคอ้วนและโรคอ้วนลงพุงเพียงอย่างเดียว แต่จะทำให้กลายเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อีกหลายโรค โดยโรคยอดฮิตในคนวัยทำงานนั้น ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากนี้ในกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานพบว่ามักเป็นโรคมะเร็งระบบสืบพันธุ์ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม ขณะที่ในกลุ่มผู้ชายมักจะเป็นโรคจากการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หลอดเลือดสมองตีบ และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



KNOW MORE, PREVENT BETTER

แก้ที่สาเหตุ ลดเสี่ยงไขมันในช่องท้องสะสม

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมศักดิ์อธิบายว่า ปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วนลงพุง ได้แก่ อายุที่เพิ่มขึ้น มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และผู้ที่มีประวัติสมาชิกครอบครัวเป็นเบาหวาน

เหนือสิ่งอื่นใด การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีป้องกันโรคนี้ที่ได้ผลที่สุด ในกรณีที่ปรับพฤติกรรมแล้วยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด และความดันโลหิตได้ แพทย์อาจพิจารณาให้ยาในการรักษาร่วมด้วย

- จำกัดพลังงานอาหาร เริ่มจากการคำนวณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน ใช้น้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัมคูณ 25 ผลลัพธ์ที่ได้จะเท่ากับพลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้

การลดน้ำหนัก ขอแนะนำให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตั้งต้นที่เอาผลลัพท์พลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ลบ 500 แล้วหาร 3 จะได้พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละมื้อ

วันหนึ่ง ๆ ถ้าเป็นผู้หญิงควรได้รับพลังงานไม่เกิน 1,000 - 1,200 กิโลแคลอรี ส่วนผู้ชายควรได้รับพลังงานไม่เกิน 1,200 - 1,600 กิโลแคลอรี หากทำได้ต่อเนื่องจะสามารถลดน้ำหนักลงสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม

- ปรับวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหาร ลดปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมในอาหาร เลือกกินโปรตีนที่มีไขมัน

น้อย เพิ่มสัดส่วนผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 500 กรัม แต่ต้องจำกัดปริมาณผักประเภทหัว เช่น เผือก มันเทศ มันฝรั่ง เพราะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง และหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน องุ่น ลำไย และเลือกกินธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ขนมปังโฮลวีต ข้าวกล้อง บัควีต

- ปรับพฤติกรรมการกิน เคี้ยวทีละคำและเคี้ยวช้าๆ ต้องกินให้ครบ 3 มื้อ ห้ามอดอาหาร เพราะจะทำให้หิวจัดและลงท้ายด้วยการกินอาหารปริมาณมากๆ เข้าไปอยู่ที่ กินอาหารเป็นมือเป็นคราว ไม่กินอาหารว่างที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง งดอาหารทอดและผักที่ใช้ น้ำมันมากๆ เลือกปรุงอาหารด้วยการอบ ต้ม นึ่ง แทน และงดการเติมวิปครีมในเครื่องดื่ม

หยุดกินเมื่อเริ่มอิ่มทันที อย่ายกต่อจนรู้สึกอึดจนเกินไป กินเสร็จให้ลุกจากโต๊ะไปทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อ เช่น ไปเดินเล่น เป็นการออกกำลังกายเบาๆ อย่านั่งแช่อยู่ที่โต๊ะอาหารนานๆ

นอกจากนี้ก็มีเทคนิคง่ายๆ แต่ได้ผลดีอีก เช่น ก่อนกินอาหาร 30 นาทีให้ดื่มน้ำอย่างน้อย 1 แก้ว เปลี่ยนมาใช้จานขนาดเล็กลง เมื่อกินอาหารหมดจานต้องดัดกอาหารมาเติมต่อทันที และงดการไปกินอาหารแบบบุฟเฟต์ เพราะเป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นให้กินอาหารมากกว่าความจำเป็นของร่างกาย



CALORIES FUN FACT

ดูแคลอรีเทียบกิจกรรมก่อนตัดสินใจกิน

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข นำเสนอข้อมูลจำนวนพลังงานของอาหารที่กินเปรียบเทียบกับกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานเผาผลาญให้หมดเอาไว้ในหนังสือ *แนวทางการจัดการปัญหาอ้วนลงพุงและภาวะแทรกซ้อน* แยกตามประเภทอาหาร แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ เครื่องดื่ม อาหารคาว ผลไม้ ขนมและของว่าง ดังนี้

เครื่องดื่ม

- น้ำอัดลม 1 แก้ว ขนาด 16 ออนซ์ ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 9 นาที หรือเดิน 20 นาที หรือทำงานบ้าน 30 นาที
- กาแฟเย็น 1 แก้ว ขนาด 200 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 317 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 28 นาที หรือเดิน 1 ชั่วโมง 3 นาที หรือทำงานบ้าน 3 ชั่วโมง 5 นาที
- โทโกเย็น 1 แก้ว ขนาด 200 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 18 นาที หรือเดิน 40 นาที หรือทำงานบ้าน 1 ชั่วโมง
- น้ำ 1 ขวด ขนาด 1,000 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 0 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 0 นาที หรือเดิน 0 นาที หรือทำงานบ้าน 0 นาที

อาหารคาว

- ไข่ดาว 1 ฟอง ให้พลังงาน 215 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 19 นาที หรือเดิน 43 นาที หรือทำงานบ้าน 65 นาที
- ส้มตำ 1 จาน ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 5 นาที หรือเดิน 11 นาที หรือทำงานบ้าน 17 นาที
- สุกี้แห้ง 1 จาน ให้พลังงาน 384 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 34 นาที หรือเดิน 1 ชั่วโมง 17 นาที หรือทำงานบ้าน 1 ชั่วโมง 45 นาที
- ปลาเผา 1 ตัว ให้พลังงาน 156 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 14 นาที หรือเดิน 31 นาที หรือทำงานบ้าน 47 นาที
- คอหมูย่าง 1 จานเล็ก ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 18 นาที หรือเดิน 40 นาที หรือทำงานบ้าน 60 นาที
- ข้าวขาหมู 1 จาน ให้พลังงาน 690 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 61 นาที หรือเดิน 2 ชั่วโมง 18 นาที หรือทำงานบ้าน 3 ชั่วโมง 27 นาที
- ข้าวมันไก่ 1 จาน ให้พลังงาน 585 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 52 นาที หรือเดิน 1 ชั่วโมง 57 นาที หรือทำงานบ้าน 2 ชั่วโมง 56 นาที

ผลไม้

- ชมพู 100 กรัม ให้พลังงาน 30 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 3 นาที หรือเดิน 6 นาที หรือทำงานบ้าน 9 นาที
- ฝรั่ง 100 กรัม ให้พลังงาน 43 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 4 นาที หรือเดิน 9 นาที หรือทำงานบ้าน 13 นาที
- กล้วยหอม 100 กรัม ให้พลังงาน 132 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 12 นาที หรือเดิน 26 นาที หรือทำงานบ้าน 40 นาที
- สับปะรด 100 กรัม ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 5 นาที หรือเดิน 12 นาที หรือทำงานบ้าน 18 นาที
- แตงโม 100 กรัม ให้พลังงาน 8 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 1 นาที หรือเดิน 2 นาที หรือทำงานบ้าน 2 นาที
- แก้วมังกร 100 กรัม ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 5 นาที หรือเดิน 12 นาที หรือทำงานบ้าน 18 นาที
- ทูเรียน 100 กรัม ให้พลังงาน 163 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 14 นาที หรือเดิน 33 นาที หรือทำงานบ้าน 49 นาที

ขนมและของว่าง

- ลอดช่อง 1 ถ้วย ให้พลังงาน 210 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 19 นาที หรือเดิน 42 นาที หรือทำงานบ้าน 1 ชั่วโมง 3 นาที
- ไอศกรีมกะทิ 1 ถ้วย ให้พลังงาน 215 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 20 นาที หรือเดิน 44 นาที หรือทำงานบ้าน 1 ชั่วโมง 15 นาที
- ข้าวเหนียวทุเรียน 1 ถ้วย ให้พลังงาน 225 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 20 นาที หรือเดิน 45 นาที หรือทำงานบ้าน 1 ชั่วโมง 8 นาที
- มันฝรั่งทอดกรอบ 100 กรัม ให้พลังงาน 475 กิโลแคลอรี จำเป็นต้องวิ่ง 43 นาที หรือเดิน 1 ชั่วโมง 35 นาที หรือทำงานบ้าน 2 ชั่วโมง 13 นาที



GOOD SHAPE COOKING TIPS

เลือกวิธีปรุงอาหารช่วยลดแคลอรี

ข้อมูลจาก *คู่มือลดพุงลดโรค* โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แนะนำว่า ควรเลือกการต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก ยำ อบ แทนการผัด เจียว ทอด รวมถึงการปิ้งย่างที่แม้จะไม่ใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร แต่ขณะปรุงจะทำให้เกิดควันอาหารที่เป็นสารก่อมะเร็งมากยิ่งขึ้น เพียงเลือกวิธีปรุงอาหารที่ถูก คุณก็สามารถลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น และเมื่อมีการเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ต้องใช้เผาผลาญจะช่วยให้เกิดความยับยั้งชั่งใจได้อย่างดี ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ไข่ 1 ฟองมีน้ำหนักเฉลี่ย 50 กรัม ถ้าเอาไปต้มจะให้พลังงาน 70 กิโลแคลอรี ถ้าเอาไปทำไข่ดาวจะให้พลังงาน 160 กิโลแคลอรี ขณะที่ถ้าเอาไปทำไข่เจียวจะให้พลังงานสูงถึง 250 กิโลแคลอรี จะเห็นได้ว่า แม้ใช้วัตถุดิบเหมือนกัน แต่ถ้าเลือกวิธีปรุงอาหารต่างกันก็จะทำให้ได้รับพลังงานต่างกันไปด้วย

นอกจากนี้ยังมีเกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ช่วยให้ทุก ๆ มื้ออาหารกลายเป็นมื้อสุขภาพลดพุงได้ไม่ยาก โดยมืองค์ประกอบดังนี้ ใน 1 มื้อควรมีพลังงานไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี อาหารมื้อเย็นต้องมีแคลอรีต่ำกว่ามื้อเช้าและเที่ยง กินอาหารว่างได้แต่ต้องไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี

ทั้งนี้ต้องขอย้ำว่า อาหารว่างเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้น้ำหนักเกินและนำไปสู่โรคอ้วนลงพุงในที่สุด เพราะมักประกอบด้วยเครื่องดื่มและขนมอบ ขนมหวานที่มีแคลอรีสูง ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณต้องเข้าประชุมแล้วมีขนมในช่วงเบรก ได้แก่ กาแฟสด 1 แก้วใหญ่และโดนัท 1 ชิ้น ก็จะทำให้ได้รับพลังงานสูงถึงประมาณ 500 กิโลแคลอรีแล้ว



BETTER SLEEP CAN REDUCE WEIGHT

คุณภาพการนอนหลับดีช่วยลดน้ำหนักได้

หลายคนอาจยังไม่ทราบว่า เพียงปรับให้มีคุณภาพการนอนที่ดี แนวโน้มในการควบคุมน้ำหนักก็จะดีขึ้น พุดง่าย ๆ ว่า นอนหลับพักผ่อนเพียงพอก็ช่วยลดความเสี่ยงโรคอ้วนลงพุงได้อีกทางหนึ่ง

นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายว่า สาเหตุเพราะถ้าเรานอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความอยากอาหารและความรู้สึกอิ่มได้เป็นปกติ

ในกระบวนการนี้มีฮอร์โมนที่เกี่ยวข้อง 2 ชนิด โดยชนิดแรกคือ เกรลิน (Ghrelin) เป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้เรา รู้สึกหิว โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง และชนิดที่ 2 คือ เลปติน (Leptin) เป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มและเพิ่มปริมาณการใช้พลังงานของร่างกาย

ถ้าร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ มีปัญหาการนอนหลับ นอนได้ไม่ต่อเนื่อง อดนอน หรือต้องเข้าทำงานกะกลางคืน ตื่นกลางวัน ส่งผลทำให้วงจรการนอนหลับไม่สม่ำเสมอ เป็นต้นเหตุที่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกหิวเพิ่มขึ้น

ดังนั้น แม้จะกินอาหารไปแล้วก็จะรู้สึกไม่ค่อยอิ่ม ทำให้กินอาหารได้มากกว่าที่ควร ส่งผลให้น้ำหนักเกินและกลายเป็นโรคอ้วนลงพุงได้ในที่สุด

ทั้งนี้มีการทดลองในต่างประเทศระบุว่า กลุ่มตัวอย่างที่นอนหลับได้เพียงวันละ 5 ชั่วโมง เมื่อตรวจระดับฮอร์โมนเกรลินหรือตัวกระตุ้นความหิวแล้วพบว่า สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่นอนหลับได้ครบ 8 ชั่วโมงมากถึงร้อยละ 15 และมีระดับฮอร์โมนเลปตินหรือตัวกระตุ้นให้อิ่มต่ำกว่าถึงร้อยละ 14

ในการติดตามผลพบว่า พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองแตกต่างกันตามระดับฮอร์โมน โดยกลุ่มที่นอนน้อยมักมีพฤติกรรมหิวบ่อย กินอาหารในปริมาณมากกว่า และกินอาหารที่ทำจากแป้ง น้ำตาล ไขมันมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่นอนครบ 8 ชั่วโมง เมื่อติดตามผลต่อเนื่องยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่นอนน้อยมีโอกาสเป็นโรคอ้วนสูงถึงร้อยละ 73

นอกจากนี้ข้อมูลจาก National Sleep Foundation (NSF) สหรัฐอเมริกา ได้แนะนำว่า ผู้ใหญ่ควรนอนหลับไม่ต่ำกว่าวันละ 7 ชั่วโมง เพราะการนอนหลับที่ไม่เพียงพอนั้นนอกจากส่งผลให้ฮอร์โมนที่ควบคุมความอยากอาหารและความรู้สึกอิ่มไม่สมดุลแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคอื่นๆอีกมากมาย

ส่วนคนในช่วงวัยต่างๆ ควรมีระยะเวลาในการนอนต่อวันดังนี้ ทารกแรกเกิดอายุ 0-3 เดือน 14-17 ชั่วโมง ทารกอายุ 4-11 เดือน 12-15 ชั่วโมง เด็กวัยหัดเดินอายุ 1-2 ปี 11-14 ชั่วโมง เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 3-5 ปี 10-13 ชั่วโมง เด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี 9-11 ชั่วโมง ขณะที่ยังเรียนอายุ 14-17 ปี 8-10 ชั่วโมง ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี 7-9 ชั่วโมง และสุดท้ายผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป 7-8 ชั่วโมง



10 BETTER SLEEP TIPS

เคล็ดลับไม่ลับ ช่วยหลับสบาย ลดเสี่ยงอ้วนลงพุง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์พิสนธิ์ จงตระกูล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แนะนำวิธีสร้างสุขลักษณะการนอนที่ดี (Sleep Hygiene) ช่วยให้ฮอร์โมนที่ควบคุมความอยากอาหารและความรู้สึกอิ่มอยู่ในระดับปกติ ลดความเสี่ยงโรคอ้วนลงพุงและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ เอาไว้ 9 ข้อ ดังนี้

- นอนเท่าที่ร่างกายต้องการ แต่ไม่ควรนอนนานเกินไป ดังนั้นเมื่อรู้สึกตัวตื่นแล้วให้รีบลุกจากเตียง แนะนำให้ไปเดินออกกำลังกายสัก 10-15 นาทีแล้วค่อยไปทำกิจวัตรประจำวัน

- นอนและตื่นเป็นเวลา ผักให้เป็นนิสัยว่าต้องเข้านอนเวลาที่โมงและจากนั้นถ้าร่างกายพักผ่อนเพียงพอก็จะรู้สึกตัวตื่นในเวลาที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอ

- งดการจับในช่วงกลางวันที่ยาวนานกว่า 20-30 นาที ช่วงเวลาที่แนะนำคือ 10-15 นาที

- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนหลังเที่ยง ส่วนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้งดตั้งแต่ช่วงบ่ายถึงค่านอกจากนี้ควรงดสูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเย็นถึงค่ำ เพราะมีสารกระตุ้นให้ร่างกายตื่น

- ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 20 นาที ควรออกกำลังกายก่อนถึงเวลานอน 4 ชั่วโมง เช่น ถ้าต้องเข้านอนสี่ทุ่ม ให้ออกกำลังกายได้จนถึงเวลาไม่เกินหกโมงเย็น

- จัดห้องนอนให้เหมาะสมกับการพักผ่อน ต้องมืด เงียบ มีอุณหภูมิเหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป แนะนำที่อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส

- ไม่ใช้ที่นอนทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ กินอาหาร กินขนม ถ้านอนบนเตียงนานกว่า 20 นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้ลุกจากเตียงไปทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น จิบน้ำอุ่น จิบนมอุ่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง และไม่กลับไปนอนจนกว่าจะรู้สึกเพลียหรือวังง ถ้ายังไม่วังงอย่าฝืนนอน เพราะจะยิ่งทำให้นอนหลับยากขึ้นไปอีก

- งดใช้อุปกรณ์สื่อสารและเกิดเจ็ตต่างๆ ในห้องนอน เพราะจะส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ ปิดไฟ ปิดโทรทัศน์ ปิดวิทยุ ลดการดูจอภาพในเวลาก่อนนอน เช่น จอคอมพิวเตอร์ จอโทรศัพท์ เพราะมีแสงสีฟ้าที่รบกวนคุณภาพการนอน

- ลดเครียด พยายามทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายก่อนเข้านอน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ เพื่อช่วยขจัดความเครียดและความกังวลให้หมดไปก่อนจะเข้านอน

- การใช้ยาบางประเภทอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ เช่น ยาที่กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ยาที่ทำให้จมูกโล่ง ยาที่กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางหรือกดความอยากอาหาร ยาขยายหลอดลม ยาด้านอาการซึมเศร้าบางชนิด

กรณีที่เป็นผู้ป่วยซึ่งต้องใช้ยาเหล่านี้เป็นประจำ หากมีปัญหานอนควรแจ้งให้แพทย์ทราบ เพื่อนำไปสู่การปรับยาที่สามารถทำให้หลับได้ตามปกติ



MODERATE PHYSICAL ACTIVITY

ออกกำลังกายไม่ต้องหนัก แต่ต้องสม่ำเสมอ

พอพูดว่าอยากหุ่นดีไร้พุงต้องลุกขึ้นมาออกกำลังกาย หลายคนก็ท้อใจ เพราะคิดว่าต้องทำให้หนัก และเหนื่อยมากพอ จึงจะทำให้ไปถึงเป้าหมายสุขภาพที่ต้องการได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วแค่เพียงเลือกกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายในความหนักและจำนวนเวลาที่เหมาะสมก็ช่วยลดน้ำหนักได้แล้ว

องค์การอนามัยโลกระบุว่า เพื่อลดความเสี่ยงโรคอ้วน อ้วนลงพุง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำเป็นต้องทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Physical Activity) หรือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ทั้งนี้กิจกรรมในชีวิตประจำวันอื่นๆ เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ยกของ เดินไปทำธุระต่างๆ ก็มีมีส่วนช่วยให้สุขภาพดีและสามารถนับรวมเข้าอยู่ใน 150 นาทีได้

การทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางมีวิธีสังเกตได้ง่ายๆ คือ ต้องทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นหอบเหนื่อยและสามารถพูดเป็นประโยคขณะทำกิจกรรมได้ ตัวอย่างเช่น การเดินหรือปั่นจักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป การเดินขึ้นบันได การเดินเร็ว การทำสวน

สำหรับคนวัยทำงาน ชีวิตจอแนะนำเทคนิคการเพิ่มกิจกรรมทางกายง่ายๆ ดังนี้

- ลุกขึ้นเดินไปตักน้ำ เข้าห้องน้ำ หรือพักสายตา ทุกๆ 20-30 นาที อย่างนั่งทำงานโดยที่ไม่ลุกไปไหนเลย
- หลังกินอาหารกลางวันควรเดินอย่างน้อย 10 นาที มีประโยชน์ทั้งช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายและทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงระหว่างการทำงานช่วงบ่าย
- เลือกใช้ขนส่งสาธารณะอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันแทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว นอกจากช่วยลดมลพิษในอากาศแล้ว ยังเป็นวิธีที่บังคับให้ต้องเดินจากจุดเชื่อมต่อในระบบขนส่งสาธารณะอยู่เสมอ
- ชักชวนหรือเข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ในที่ทำงาน เพราะจะมีแรงจูงใจให้ไปออกกำลังกายได้บ่อยครั้งมากกว่าการออกกำลังกายตามลำพัง



WALKING TIPS

เทคนิคเดินลดพุง สร้างสุขภาพอย่างง่าย

ถ้าคุณมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ตั้งแต่ 5 กิโลกรัมขึ้นไป **ชีวิตจะไม่แนะนำให้อ้วน** เพราะเกรงว่าจะมีปัญหาการบาดเจ็บกับข้อต่อต่างๆ เช่น ข้อเท้าและเข่า ขอให้เลือกวิธีการเดินและชยับไปสู่การเดินเร็วแทน

ข้อมูลจาก *คู่มือลดพุงลดโรค* โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ระบุแนวทางในการเดินครั้งละ 40 นาที ซึ่งเป็นออกกำลังกายอย่างปลอดภัยและช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

- ช่วงอบอุ่นร่างกาย เดินช้าๆ ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที
- ช่วงกลาง เพิ่มความเร็วให้พอรู้สึกเหนื่อย มีวิธีสังเกตคือ หายใจเร็วขึ้นแต่พูดเป็นประโยคได้ เดินรักษาความเร็วในระดับนี้ให้ต่อเนื่อง 20-30 นาที
- ช่วงท้าย ปรับความเร็วลดลงมาเป็นเดินช้าๆ อีก 3-5 นาที

ในการเดินแต่ละครั้งควรได้ระยะทางอย่างน้อย 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือรวมๆ แล้วประมาณวันละ 10,000 ก้าว ช่วงเริ่มต้นการออกกำลังกายให้ทำสัปดาห์ละ 3 วันต่อเนื่อง 2 สัปดาห์ก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนวันเป็นสัปดาห์ละ 4-6 วัน

ก่อนไปเดินควรเลือกสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และแนะนำให้ทำหลังตื่นนอนจะดีที่สุด เพราะจะเป็นการสร้างนิสัยในการออกกำลังกายเมื่อเดินเสร็จแล้วจึงไปอาบน้ำและทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ

FIND THE BEST WAY

แอโรบิกด้วยความหนักปานกลาง ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬามิชิแกน (American College of Sports Medicine) ระบุว่า การลดปริมาณไขมันในร่างกายที่ได้ผลที่สุดคือ การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกให้ได้ระดับหนักปานกลาง ซึ่งวิธีกำหนดระดับความหนักทำได้จากการนับอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายให้อยู่ที่ 60-70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

วิธีหาอัตราการเต้นสูงสุดที่ร่างกายจะรับได้คือ ใช้จำนวนอายุลบออกจาก 220 เช่น นาย ก. อายุ 40 ปี จะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอยู่ที่ 220-40 คือ 180 ครั้งต่อนาที

ดังนั้นการออกกำลังกายให้ได้ระดับหนักปานกลางต้องมีอัตราการเต้นของหัวใจที่ 108-126 ครั้งต่อนาที และต้องออกกำลังกายต่อเนื่องไปถึง 30-45 นาที โดยทำเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง หรือรวมกันให้ได้ถึงอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที และค่อยๆ เพิ่มให้ถึงสัปดาห์ละ 200-300 นาทีติดต่อกันอย่างน้อย 12-18 สัปดาห์

การศึกษาของกลุ่มนักวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกร่วมกับการควบคุมอาหาร มีผลช่วยลดน้ำหนักและลดปริมาณไขมันและขนาดของโมเลกุลไขมันได้ดีกว่ากลุ่มผู้ที่ลดน้ำหนักแบบควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว

นอกจากนี้ถ้าเลือกออกกำลังกายแบบหนักสลับกับช่วงพัก (High-Intensity Intermittent Exercise) มีรายงานว่า ให้ผลในการลดน้ำหนักและปริมาณไขมันได้เช่นเดียวกัน แต่ต้องมีรายละเอียดการกำหนดระดับความหนักและช่วงเวลาออกกำลังกายสลับกับช่วงพักที่เหมาะสม จึงจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ และดูแลขณะออกกำลังกายจึงจะได้ผล

10 WARNING SIGNS

สัญญาณโรคอ้วนลงพุงและโรค NCDs มาเยือน

ข้อมูลจาก คู่มือลดพุงลดโรค โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ระบุว่า หากคุณมีอาการต่อไปนี้ แสดงว่าสุขภาพของคุณกำลังถูกโรคอ้วนลงพุงและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถามหา

ชีวิตจิตขอเสริมว่า หากพบว่ามีอาการเหล่านี้ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป จำเป็นต้องปรับพฤติกรรมทั้งการกิน พักผ่อน และออกกำลังกายโดยด่วน อย่าปล่อยทิ้งไว้ และหากมีอาการผิดปกติมากกว่า 5 ข้อ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ค่ะ

- อ่อนเพลียง่าย ง่วงนอนขณะทำงาน
- ถึงเวลานอนกลับนอนไม่หลับ
- มีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย วิตกกังวล ลำดับความคิดในการทำงานได้ยาก เบื่อหน่ายสิ่งรอบตัว กระทั่งกิจกรรมที่เคยชอบทำก็ไม่อยากทำ
- หน้าท้องยื่น เอวขยายจนใส่เสื้อผ้าชุดเก่าไม่ได้
- ก้มตัวให้ปลายนิ้วมือแตะพื้นไม่ได้
- นอนหงายแล้วหายใจไม่สะดวก หรือเมื่อนอนแล้วลุกขึ้นนั่งได้ลำบาก ต้องใช้เวลามากกว่าปกติ
- ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับไขมันในเลือดสูงเกินเกณฑ์ปกติ
- เวลาเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกาย รู้สึกว่าข้อต่อยึดติดหรือได้ยินเสียงกุกกักๆ
- เจ็บป่วยไม่สบายอยู่เสมอ ทำให้ต้องขาดงานหรือลางานมากกว่าเดิมจนผิดสังเกต
- น้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติเกิน 10 กิโลกรัม

THE TRUTH OF WEIGHT-LOSS EXERCISE

เลือกวิธีออกกำลังกายให้ถูก ลดไขมันในร่างกายได้จริง

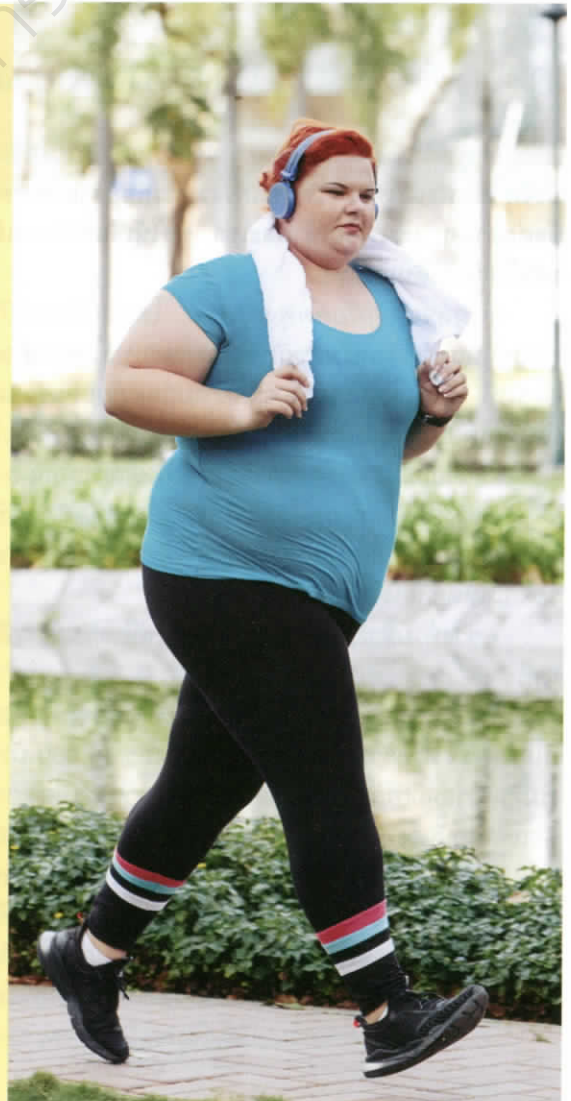
คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าการบริหารเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้อง เช่น การซิตอัพ จะช่วยลดพุง ไขมันหน้าท้อง ไขมันรอบเอวได้ แต่โดยข้อเท็จจริงแล้ว การซิตอัพนั้นสามารถช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องได้จริง แต่ไม่ช่วยลดไขมันรอบเอวออกไปได้

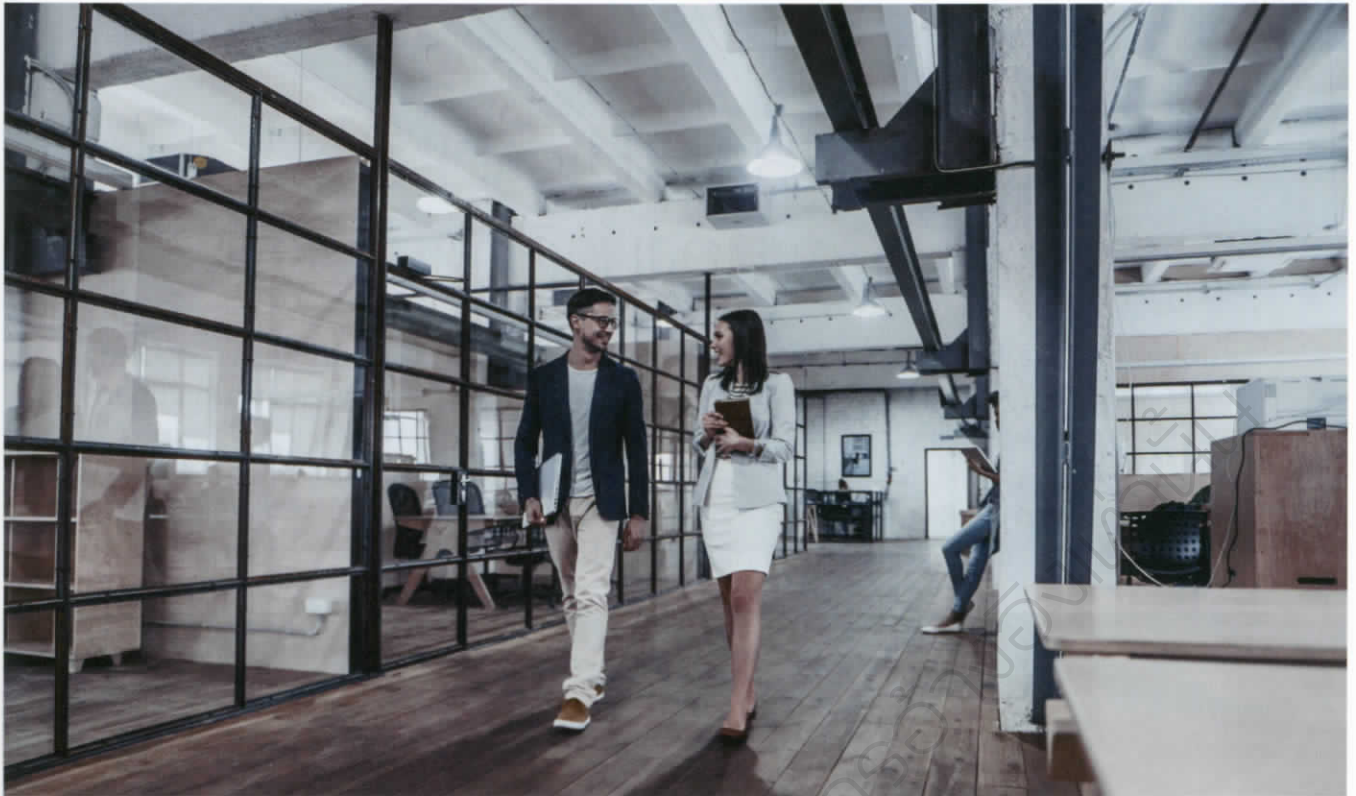
รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์สมรรถชัย จานงค์กิจ หัวหน้าภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระบุว่า ไม่มีการออกกำลังกายรูปแบบใดที่จะเฉพาะเจาะจงต่อการลดไขมันเฉพาะส่วน

ดังนั้นหากมีเป้าหมายที่ต้องการลดไขมันส่วนเกินที่หน้าท้อง จึงจำเป็นต้องเลือกการออกกำลังกายที่สามารถดึงไขมันออกมาใช้เป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งก็คือการออกกำลังกายชนิดใช้ออกซิเจน หรือแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยเน้นออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายๆ มัดและมีแรงต้านไม่มาก เช่น เดินเร็ว วิ่ง หรือปั่นจักรยาน และต้องทำต่อเนื่องเป็นเวลานานอย่างน้อย 30 - 45 นาที

เหตุผลที่ต้องออกกำลังกายให้ต่อเนื่องตามเวลาดังกล่าว เพราะในช่วงแรกของการออกกำลังกาย ร่างกายจะดึงเอากลูโคสในกระแสเลือดมาใช้ พอใช้กลูโคสหมดจึงจะดึงไกลโคเจน (คาร์โบไฮเดรตที่สะสมในตับและกล้ามเนื้อ) มาใช้ต่อ จากนั้นก็เข้าสู่การดึงไขมันออกมาใช้

ด้วยกลไกดังกล่าวของร่างกายเช่นนี้ จึงเป็นเหตุผลว่าการใช้พลังงานออกกำลังกายไม่สามารถดึงไขมันเฉพาะส่วนในร่างกายมาใช้ได้ หากต้องการจะลดไขมันหน้าท้องหรือไขมันในส่วนใด ๆ ของร่างกายก็ตาม จำเป็นต้องออกแรงเคลื่อนไหวต่อเนื่องนานพอจนเกิดการดึงพลังงานตามขั้นตอนดังกล่าว ถ้าหากออกกำลังกายไม่นานมากพอก็จะไม่สามารถลดไขมันบริเวณหน้าท้องได้





ARM SWING EXERCISE

แกว่งแขนก็ลดพุงได้ ทำได้ทุกวัย

กรณีผู้ที่อยู่ในระยะพักฟื้น ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าและข้อเท้า ยังมีอีกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายเสียจนไม่นึกว่าจะช่วยลดน้ำหนักลดพุงได้ และเป็นวิธีที่ได้ผลดีไม่แพ้การเดิน นั่นคือ การแกว่งแขนที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากมีโอกาสดเจ็บน้อยเพราะไม่ต้องกระแทกน้ำหนักลงที่ข้อเข่าและข้อเท้า

ข้อมูลจาก คู่มือลดพุงลดโรค โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ แนะนำวิธีทำแบบง่ายๆ ไว้ ดังนี้

- **ยืนตรง** แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน เว้นระยะห่างให้กว้างเท่าช่วงไหล่
- **ผ่อนคลายช่วงแขนและฝ่ามือ** ปล่อยมือทั้งสองข้างทิ้งลงข้างตัวตามธรรมชาติ ผ่อนคลายแขนและมือ จากนั้นขยับนิ้วมือให้แนบชิดกันแล้วคว่ำมือให้อุ้งมือหันไปด้านหลัง
- **ตั้งตัวตรง** สังเกตว่าแกนกลางลำตัวต้องตรงตั้งแต่ช่วงหลังไปถึงข้อมือ ขณะที่ยกข้อศอก ผ่อนคลายช่วงลำคอ คีรษะ
- **ทิ้งน้ำหนักลงที่ฝ่าเท้า** แนบฝ่าเท้ากับพื้นให้มั่นคงและแน่นมากพอ สังเกตว่าจะรู้สึกตึงที่โคนขาและหน้าท้องเล็กน้อย
- **ยกบั้นท้ายขึ้นเล็กน้อยขณะแกว่งแขน** แรงส่งจากการแกว่งต่อเนื่องจะทำให้บั้นท้ายเอนไปด้านหลังตามธรรมชาติ ดังนั้นขอให้ขมิบทวารหนักเพื่อช่วยยกบั้นท้ายให้สูงขึ้นด้วย
- **หาจุดพักสายตา** เพื่อช่วยสร้างสมาธิในการออกกำลังกาย โดยกำหนดจุดใดจุดหนึ่งเป็นหลัก แล้วทอดสายตาออกไปมองที่จุดนั้น วิธีนี้จะลดความคิดฟุ้งซ่านหรือวิตกกังวลขณะแกว่งแขนได้อีกทางหนึ่ง
- **แกว่งแขน** เริ่มต้นจากทิ้งแขนท่ามุม 30 องศากับลำตัว จากนั้นแกว่งไปด้านหลังท่ามุม 60 องศากับลำตัว นับเป็น 1 ครั้ง ขณะแกว่งแขนไม่ต้องเกร็ง แต่ให้ผ่อนคลายช่วงแขน ปล่อยให้แขนแกว่งไปด้านหลังเหมือนลูกตุ้ม ในการออกกำลังกาย 1 ครั้ง ให้แกว่งแขนต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที แบ่งทำวันละ 3 ครั้ง รวมเวลาแกว่งแขน 30 นาที ทำต่อเนื่องสัก 2 สัปดาห์ จะเริ่มเห็นผลว่าร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

การมีสุขภาพดี ไร้พุง ลดความเสี่ยงโรคอ้วนและภาวะเมแทบอลิกซินโดรม จำเป็นต้องใช้วิธีปรับวิถีชีวิตให้ครบทุกด้าน ไม่มีสูตรสำเร็จหรือทางลัดใดๆ ขอเพียงตั้งใจมุ่งมั่น มีความรู้ที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์ ชีวิตดีเชื่อว่าคนรักสุขภาพทุกท่านจะไปถึงเป้าหมายการเป็นผู้มีสุขภาพดีได้ในที่สุด

พบกันใหม่ปีข้างหน้า รับรองว่ามีข้อมูลสุขภาพคัดสรรให้คุณๆ ได้อัพเดทกันเช่นเคยค่ะ ☺

NATURAL HEALING

เยียวยานิ้วในถุงน้ำดีด้วยชีวิต

เมื่อไม่นานมานี้น้องชายที่ทำงานเพิ่งตรวจพบว่ามีนิ้วในถุงน้ำดี ซึ่งเขามักบ่นเสมอว่าปวดท้อง ท้องอืด เมื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยจึงพบว่า ตัวเองมีนิ้วในถุงน้ำดี และกำลังอยู่ระหว่างกระบวนการรักษา ซึ่งเขาก็ดูแลตัวเองได้อย่างดีเยี่ยมจนอาการเริ่มทุเลาลง

ด้วยเหตุที่ว่า นิ้วในถุงน้ำดีสามารถเกิดขึ้นกับคนทุกวัย ปีภรรยา ชีวิตจึงได้นำบทความเรื่องการป้องกันและเยียวยานิ้วในถุงน้ำดี ซึ่ง อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร ชีวิต เคยอธิบายไว้ในหนังสือและบทความในหลายๆ ที่ กองบรรณาธิการจึงเรียบเรียงมาฝากกันดังนี้ค่ะ





เจาะลึกงานวิจัยสาเหตุเสี่ยงนิ่วในถุงน้ำดี

...สาเหตุของการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีนั้นเป็นอย่างไรแน่ ถ้าจะไปดูในสารบบตำราวิชาแพทย์จะบอกตรงกันว่า “ไม่ทราบสาเหตุ” แต่มีสถิติรายงานจาก **นายแพทย์ โอลิเวอร์ แอลเลน และคณะ** รายงานไว้ในหนังสือ **ไทม์** เมื่อปี 1982 ว่า ผู้หญิงตั้งแต่อายุกลางคน (ประมาณ 30 - 40 ปี) จะมีนิ่วในถุงน้ำดีมากกว่าผู้ชายถึงสี่เท่า

และข้อสังเกตข้อที่สองที่ยังน่าสนใจมากไปกว่าข้อแรกก็คือ เมื่อพบว่าคนหนึ่งคนใดในครอบครัวมีนิ่วในถุงน้ำดีแล้ว ลองตรวจสอบดูสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ก็มักจะพบว่าคนในครอบครัวเดียวกันมักจะมีนิ่วในถุงน้ำดีเหมือนกันด้วย

จากข้อสังเกตสองข้อนี้เอง ก็ได้มีการศึกษากันต่อไปว่า สาเหตุของการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีนี้คงจะต้องเกิดขึ้นจากพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากกว่าเกิดจากกรรมพันธุ์เสียเป็นแน่แท้แล้ว

โดยเหตุนี้ ข้อสังเกตจากกลุ่มนายแพทย์แอลเลนนั้นเกิดจากการศึกษาประชาชนและชาวบ้านในอิตาลี จึงได้มีการศึกษาต่อในกลุ่มประชาชนในอิตาลีและประเทศอื่นๆ ในยุโรปตอนใต้ ได้พบว่าในกลุ่มชาวบ้านเหล่านี้มีการบริโภคเนื้อสัตว์และนมเนย รวมทั้งแป้งขาวเป็นจำนวนมาก อาหารเหล่านี้ถือว่าเป็นคอเลสเตอรอลประเภทไขมันเลว (LDL)

และเมื่อได้ศึกษาเปรียบเทียบกับประชาชนในยุโรปประเทศอื่นๆ ปรากฏว่า ผู้ที่บริโภคไขมันเลวเหล่านี้จะมีโอกาสเกิดนิ่วในถุงน้ำดีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคไขมันเลวมากนักถึงสองเท่า

ตกลงสาเหตุประการหนึ่งซึ่งวงการแพทย์ค่อนข้างจะเห็นพ้องต้องกันก็คือ อาหารประเภทไขมันเลวนั้นมีส่วนที่ทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ง่ายกว่าอาหารประเภทอื่นๆ

4 สาเหตุก่อนนิ่วถุงน้ำดี

ก่อนอื่นขอพูดถึงหน้าที่ของถุงน้ำดีเสียก่อน ในถุงน้ำดีจะมีน้ำดี (bile) ซึ่งถูกขับออกมาจากตับ

ถามว่า ทำไมตับจะต้องขับน้ำดีออกไปเก็บไว้ในถุงน้ำดี จะขับน้ำดีออกไปช่วยการย่อยที่ลำไส้โดยตรงไม่ได้เลยหรืออย่างไร

คำตอบก็คือ น้ำดีที่ถูกขับออกมาจากตับโดยตรงนั้นจะเป็นน้ำดีที่ยังใสอยู่ ถ้าขับออกมาแล้วเอาไปพักไว้ที่ถุงน้ำดีก่อน และเมื่อน้ำดีสะสมมากขึ้นๆ ในถุงน้ำดี น้ำดีก็จะเข้มข้นมากขึ้น จนเมื่อถึงเวลาที่อาหารตกถึงท้องและลำไส้แล้ว น้ำดีที่เข้มข้นก็就会被ขับออกไปช่วยในการย่อยไขมัน

ที่ใช้คำว่า “ช่วยย่อย” นั้น ก็เพราะน้ำดีไม่มีหน้าที่ไปย่อยอาหารโดยตรง แต่จะไปทำหน้าที่ “เคลือบ” และ “แยก” ไขมันที่มีส่วนเป็นน้ำและน้ำมัน แล้วน้ำย่อยโดยตรงก็จะย่อยไขมันและดูดซึมเข้าไปเลี้ยงร่างกายต่อไป

หน้าที่ “เคลือบและแยก” นี้ ทางการแพทย์เรียกว่า “emulsify” ขนาดของถุงน้ำดีจะกว้างประมาณ 2.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 8 เซนติเมตร เวลาที่น้ำดีถูกขับออกจากตับไปใสในถุงน้ำดีนั้น เมื่อเต็มถุงจะมีปริมาณ 3.2 ลูกบาศก์เซนติเมตร (3.2 ซีซี)

เอาละ ทีนี้มาพูดถึงสาเหตุที่อาจจะทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี

1. ถ้าหากเรากินโปรตีนและไขมันเข้าไปมาก ๆ น้ำดีก็就会被ขับออกมาช่วยย่อยมาก ทำให้ถุงน้ำดีมีน้ำดีบรรจุอยู่น้อย ไม่พอใช้

2. เวลากินอาหารประเภทแป้งขาวและน้ำตาลขาวมาก ๆ กลายเป็นไขมัน น้ำดีก็就会被ขับออกมาเหมือนกัน และน้ำดีก็จะเหลืออยู่ในถุงน้อยเหมือนกรณีในข้อหนึ่ง

3. ในบางครั้งจะด้วยเหตุผลกลใดก็ตาม น้ำดีอยู่ในถุงน้ำดีจนเต็มถุง แต่ถุงน้ำดีไม่มีบีบตัว น้ำดีก็จะอยู่ในถุงอย่างนั้น อาจจะเป็นเพราะท้องอืดลมแน่นท้องจนเกินไป

4. บางครั้งร่างกายขาดวิตามินประเภทที่เป็นน้ำมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค วิตามินเหล่านี้เป็นน้ำมันหรือไขมันชนิดดี (HDL หรือ High Density Lipoprotein) ได้

HOW TO USSIHANIUW IN KUN NAI DI

วิธีแก้หรือบรรเทาเรื่อง “นิ้วในถุงน้ำดี” โดยใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แบบผสมผสาน

1. **ขอแนะนำวิธีแก้ประการแรกด้วยการคุมอาหารก่อน** การคุมอาหารนั้นเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด คือต้องคุมอาหารประเภทไขมัน หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าอาหารประเภทไขมันคืออาหารที่ทำให้คุณอ้วนและมีอาการผิดปกติทางระบบหลายระบบของร่างกาย ฉะนั้นจึงควรงดอาหารประเภทไขมัน

นั่นแหละครับ คือความเข้าใจผิดอย่างร้ายแรง ไขมันเป็นตัวสำคัญอย่างยิ่งอย่างที่บอกไป

2. **ขอแนะนำอาหารง่าย ๆ อีกกลุ่มหนึ่งซึ่งจะช่วยสร้างโปรตีน** ซึ่งมีไขมันชนิดดีอยู่ด้วยคือ บรีวเวอร์ยีสต์ (Brewer's Yeast) นมถั่วเหลืองชนิดผง และจมูกข้าว

บรีวเวอร์ยีสต์นั้นคือ ยีสต์ซึ่งใช้ในการหมักเบียร์ เชื้อในยีสต์นี้เป็นเชื้อราที่มีชื่อว่า *Saccharomyces cerevisiae* เมื่อเอาเชื้อนี้มาหมักเบียร์จนกระทั่งเกิดเป็นเบียร์สมบูรณ์ กากในก้นถังเบียร์จะมีคนเอาไปทำเป็นเม็ด เพราะกากนี้ใช้ทำเป็นยาได้ มีทั้งโปรตีนและวิตามินอยู่ในนั้น

ถ้าหาบรีวเวอร์ยีสต์อย่างชนิดเป็นเม็ดไม่ได้ จะใช้วิตามินบีคอมเพล็กซ์อย่าง เป็นเม็ดแทนไปพลาง ๆ ก่อนก็พอได้ครับ

3. **ใช้อาหารประเภทผลไม้และผักซึ่งมีกาก** แต่คงจะเป็นผลไม้ฝรั่งมากหน่อยครับ เช่น แอปเปิ้ล แพร์ (ไม่ต้องปอกเปลือก) องุ่น หัวบีตอย่างเขียว (หัวอ่อน) เซเลอรี่ (ขึ้นคล้ายฝรั่ง) แตงกวา ส้มโอ มะนาว สับปะรด (ใช้คั้นน้ำดื่มก็ได้) ผลไม้และผักเหล่านี้ได้ทดลองให้คนไข้กินแล้วปรากฏว่าช่วยให้การไหลเวียนของน้ำดีจากตับไปถุงน้ำดีและจากถุงน้ำดีไปช่วยในการย่อยนั้นได้ผลดีมาก

4. ใช้วิตามินต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

วิตามินเอ	(10,000 IU)	และอี (400 IU)	อย่างละ 1 เม็ดต่อวัน
วิตามินบีคอมเพล็กซ์	(100 มก.)	1 เม็ด	
วิตามินซี	(500 มก.)	1 เม็ด	
เลซีทีน	(1,200 มก.)	1 เม็ด	
แมกนีเซียม	(200 มก.)	1 เม็ด	

ข้อสังเกต วิตามินเอและอีเป็นวิตามินประเภทน้ำมัน (fat-soluble) ส่วนเลซีทีนนั้นไม่ใช่วิตามิน แต่เป็นสารสกัดจากถั่วเหลือง มีคุณภาพเป็นสารอาหาร

ทั้งสามตัวนี้เป็นตัวไขมันชนิดดีเข้มข้นและเป็นไขมันดี (HDL) สามารถช่วยละลายและขับไขมันเลวออกจากตัวได้

ถ้าสามารถควบคุมอาหารประเภทไขมันได้ (ตามข้อ 1 และ 2) และใช้ผลไม้ ผัก และวิตามิน (ข้อ 3 และ 4) ตามรายการที่กล่าวมานี้ได้ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรืออาการที่เกิดจากนิ้วในถุงน้ำดีจะมีอาการดีขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ

อย่าลืมว่า การควบคุมอาหารโดยใช้ผลไม้และวิตามินควบคู่กัน ผลของมันจะไม่เห็นแบบทันตาทันที แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นช้า ๆ คุณต้องใจเย็น ๆ ใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือนจะเห็นผล ขอให้สังเกตว่า แรกทีเดียวอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง (ข้างขวา) จะค่อย ๆ ชั่วและหายไปทีละจุด

ต่อไปเป็นการปฏิบัติตัว - นวดตัว เพื่อให้คลายอาการจุกเสียด ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ และปวดท้อง (เนื่องจากนิ้วในถุงน้ำดี)

1. **น้ำมันละหุ่ง** (ซื้อจากร้านขายยา พยายามหาน้ำมันละหุ่งบริสุทธิ์ อย่าใช้อย่างหวาน ชนิดหวานเขาใช้กินเป็นยาถ่าย) ใช้ผ้าหนา ๆ ขนาดประมาณ 4 x 6 นิ้ว ชุบผ้าด้วยน้ำมันละหุ่งแล้วแปะไว้หน้าท้องด้านขวา แล้วหาผ้าหนา ๆ ขนาดโตกว่าผ้า น้ำมันละหุ่งประมาณสองเท่า อบอุ่นแล้วปิดทับผ้าน้ำมันละหุ่ง พอผ้าเย็นก็เอาผ้าไปอบอุ่นแล้วเอามาปูทับตามเดิม ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ กันนานประมาณ 2 ชั่วโมงต่อวัน

หลังจากเอาผ้าออกหมดแล้ว เอาผงเบกกิ้งโซดา (Baking Soda) ซื้อได้จากร้านซูเปอร์มาร์เก็ต 1 ซ้อนโต๊ะ ผสมน้ำเย็นเอาผ้าชุบน้ำเบกกิ้งโซดาแล้วเช็ดบริเวณที่ประคบจนสะอาด

2. **เมื่อเอาผ้าประคบออกแล้ว** แต่ยังไม่ปวดท้องอยู่อีก ให้ใช้ผ้าชุบน้ำร้อน ปิดน้ำร้อนออกจนผ้าอุ่นหรือร้อนพอทนได้ ประคบสลับกับการประคบด้วยน้ำมันละหุ่ง

3. **ให้ทำดีท็อกซ์ทุกวัน** ประมาณหนึ่งอาทิตย์ และอาทิตย์ที่สองให้ทำวันเว้นวัน

4. **ดื่มน้ำชาลูกใต้ใบ** หรือชาใบสะระแหน่ สลับกันตลอดวัน

5. **เคยมีรายงานว่า หัวไข่ทั้งของจีนและฝรั่งช่วยบรรเทาอาการท้องอืดและลดขนาดเม็มนิ้วในถุงน้ำดีได้** จะกินสด ๆ หรือทำเป็นสลัดผักก็ได้ ถ้าทำเป็นสลัดผัก ให้ใช้น้ำมันมะกอกผสมทำเป็นน้ำสลัดด้วย หัวไข่ทั้งจีนคือหัวยาว ๆ สีขาว ส่วนหัวไข่ฝรั่งคือฮอรัสเรดิซ โตกว่าหัวแม่มือเล็กน้อย เปลือกเป็นสีแดง



สาเหตุ 4 ประการที่กล่าวมานี้ จากการสำรวจของ แพทย์หญิงลินดา คลาดส์ รายงานไว้ในหนังสือ *คู่มือการรักษาโรคสามัญ*ว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น และเมื่อน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นก็จะตกตะกอนจนกลายเป็นก้อนเนื้อได้

ฉะนั้นการรักษาตามแนวชีวิตจิตนั้นจึงแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นแรก การป้องกัน และขั้นที่สอง เมื่อมีอาการของก้อนเนื้อในถุงน้ำดีแล้วจะแก้ไขอย่างไร

การป้องกันนั้นเริ่มต้นด้วยอาหารก่อน นั่นคือ อย่ายับประทานอาหารที่เป็นไขมันเลว

อาหารที่เป็นไขมันเลวเป็นอย่างไร เนื้อสัตว์หลายชนิด โดยเฉพาะที่เป็นสัตว์ใหญ่จะมีไขมันเลวประเภท LDL คอเลสเตอรอลปนอยู่มาก อย่างเป็นต้นว่าอาหารประเภท เนื้อหมูสามชั้น เนื้อหมูติดมัน สเต็กประเภทมันเยิ้ม (บางคนชอบกินสเต็กที่บึ่งน้อย ๆ จนเกือบเหมือนไม่ได้บึ่งเลย)

น้ำมันที่มีคอเลสเตอรอลเลวก็อย่างเช่น น้ำมันที่ น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู เป็นต้น

คนที่ชอบกินของทอดมาก ๆ ก็ต้องระวังอย่างที่สุด อย่างเช่น ปาท่องโก๋ โกงทอด หมูทอด กุ้งชุบแป้งทอด เหล่านี้ต้องระวังมาก ๆ คนที่ทำท่าจะมีอาการท้องอืดง่าย ๆ อาหารไม่ค่อยย่อย หยุดอาหารทอด ๆ เสียมันก็ดี ถ้าท้องอืดอยู่เสมอ แล้วบางทีกินปาท่องโก๋เข้าไปท้องขึ้น ท้องอืดทั้งวัน บางทีหายใจไม่ออก หดแรงเอาเลย ๆ

ถ้าหากไขมันเลวเป็นตัวการของก้อนเนื้อแล้วละก็ เรามาปฏิบัติเลิกกินไขมันเสียเลยได้หรือไม่

คำตอบก็คือ ไม่ได้ครับ ถ้าคุณเลิกกินไขมัน คุณจะหมดแรงเอาเลย ๆ มีหน้าชีวิตของคุณก็จะขาดความสดใส ขาดความมีชีวิตชีวา เพราะคอเลสเตอรอลมีส่วนช่วยสร้างฮอร์โมนเพศให้คุณด้วย

ฮอร์โมนไม่ได้หมายความว่าเรื่องเพศหรือเรื่องเช็ทซ์โดยตรง แต่ฮอร์โมนเพศยังเป็นตัวสำคัญในการสร้างจิตใจที่แจ่มใส ทำให้เรารักสวยรักงาม มีความรู้สึกอย่างไร เราเรียกกันว่า "อารมณ์สุนทรีย์" ด้วยความรู้สึกอ่อนหวาน รู้จักซาบซึ้งกับสิ่งสวยงาม ๆ เหล่านี้ทำให้ชีวิตจิตใจและทำให้โลกทั้งโลกดูสดใสสวยงามและเต็มไปด้วยความอ่อนหวาน

ชีวิตจะอยู่ได้อย่างไรถ้าขาดสิ่งสวยงาม ความรัก และความอ่อนหวาน ฉะนั้นไขมันจึงจำเป็นสำหรับร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญในการเลือกกินอาหารประเภทไขมันนั้นอยู่ตรงที่ว่า คุณต้องรู้จักเลือกกินไขมันดี (HDL) และละเว้นการบริโภคไขมันเลว (LDL)

อย่างเช่นเนื้อสัตว์ใหญ่ ๆ มีไขมันเลวปนอยู่มาก เราก็แนะนำให้กินไขมันจากพืช คือ พวกถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง และ ถั่วเหลือง รวมทั้งพวกผลไม้สดจากถั่ว เช่น เต้าหู้ เป็นต้น

นอกจากนั้น เราให้ใช้ปลาหรืออาหารทะเลร่วมกับโปรตีนจากพืช เราแนะนำให้กินปลาและอาหารทะเลได้อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง

ที่แนะนำให้กินปลานั้น เพราะปลาอร่อยง่ายและปลายังมีโปรตีนที่ดี ไขมันที่ดี และมีวิตามินและแร่ธาตุมากมายด้วย

จะต้องกินไขมันชนิดดีอย่างน้อยแค่ไหน คำตอบง่าย ๆ ก็คือ ใช้ปริมาณให้ได้สัดส่วน วิธีวัดสัดส่วนง่าย ๆ ก็คือ อาหารหนึ่งมือของคุณเป็นอาหารรวม เรียกว่าปริมาณเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ ขอให้แบ่งเป็นไขมันดีเสียหนึ่งในสี่ หรือ 25 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ

วิธีวัดกันเป็นเรื่องเป็นราวตามวิชาการก็คือ เขาวัดเป็นแคลอรี โดยปกติคนสมัยใหม่กินอาหาร ถ้าเป็นผู้หญิงวันละประมาณ 2,500 แคลอรี ถ้าเป็นผู้ชายก็ประมาณ 3,000 แคลอรี

เพราะฉะนั้นถ้าแบ่งเป็นไขมัน 25 เปอร์เซ็นต์ คุณผู้หญิงก็กินไขมันดีวันละ 500 แคลอรี และผู้ชายกินวันละประมาณ 750 แคลอรี

ทั้งหมดนี้อย่าไปเคร่งครัดต่อตัวเลขจนถึงกับเป็นโรคเส้นประสาทนะครับ แต่ละคอร์สสุขภาพที่เราจัดให้แก่สมาชิกมักจะถูกถามเกี่ยวกับตัวเลขเปอร์เซ็นต์ของอาหาร เช่นว่า สูตร 1 ของอาหารชีวิตให้กินข้าว 50 เปอร์เซ็นต์ ผัก 25 เปอร์เซ็นต์ โปรตีน 15 เปอร์เซ็นต์ และเบ็ดเตล็ด 10 เปอร์เซ็นต์นั้น จะวัดหรือจะชั่งกันอย่างไร

ผมก็บอกว่ายากแะยากหนักรวมถึงกับต้องไปชั่งอาหารเป็นน้ำหนักกันเลย กะโดยประมาณ ๆ ดีกว่า เช่น อาหารรวมกันหนึ่งมือก็เท่ากับ 100 เปอร์เซ็นต์ แบ่งเป็นข้าว 50 เปอร์เซ็นต์ ก็แปลว่าหนึ่งมือซึ่งรวมอาหารต่าง ๆ เข้าด้วยกันนั้นควรจะเป็นข้าวครึ่งหนึ่ง ผัก 25 เปอร์เซ็นต์ ก็เท่ากับผักเสียหนึ่ง โปรตีน 15 เปอร์เซ็นต์ ก็เกือบเสี้ยว และเบ็ดเตล็ด 10 เปอร์เซ็นต์ ก็เท่ากับเกือบครึ่งเสี้ยว ง่าย ๆ อย่างนี้เถิดครับ

ทำอาหารแบบชีวิตจิตเขาทำสบาย ๆ ไม่เครียด ทำให้ท่านกินให้อร่อย ทำด้วยความรัก (รักตัวเองและรักคนกิน) และทำอาหารที่เป็นประโยชน์ แค่นี้อาหารก็จะเป็นยาวิเศษครับ ☺

Activ

CONTENTS

72

ACTIV STORY
THE BEST INTERMITTENT
FASTING APPS

แอปพลิเคชันที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
เพื่อคนอยากผอม



76

ACTIV BEAUTY

“มาสก์หน้า”

ขั้นตอนบำรุงผิว
ที่ไม่ควรมองข้าม
และเทคนิคการเลือกใช้
ให้ตอบโจทย์ปัญหาผิว



78

ACTIV HOPPING
HELLO TEA TIME!

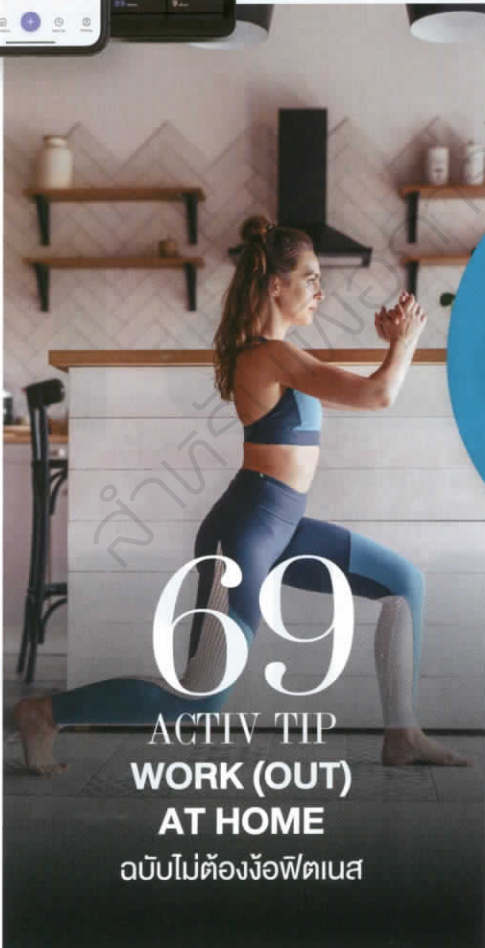
ปักหมุด 4 ร้านนั่งชิล - ชิมชา
ณ เชียงราย



69

ACTIV TIP
WORK (OUT)
AT HOME

ฉบับไม่ต้องง้อฟิตเนส



70

ACTIV IDOL
KYLIE'S
EATING TIPS



WORK (OUT) AT HOME

ฉบับไม่ต้องง้อฟิตเนส

อยากออกกำลังกายที่บ้าน แต่ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มยังไง เรามาดูกันตอนแบบสตีปบายสตีป เพื่อให้คุณปั่นหุ่นสวยสไตล์ Work (out) at Home ฉบับไม่ต้องง้อฟิตเนสกันค่ะ

เรารู้ว่าใครๆ ก็อยากมีหุ่นดี แต่บางทีราคาฟิตเนสนั้นก็แสนจะแพง เพราะฉะนั้นก็ถือโอกาสในช่วงนี้เซ็ดใส่ฟิตเนสกันสักพัก แล้วมาเริ่มออกกำลังกายที่บ้านกัน แต่ถ้าไม่รู้จะเริ่มอย่างไร แล้วจะไปจบที่ตรงไหน วันนี้เรามีเทคนิคดี ๆ มาฝากกันค่ะ ถ้าทำได้ตามนี้รับรองว่าได้รางวัลเป็นหุ่นสวยๆ แถมช่วยประหยัดค่าฟิตเนสไปอีกด้วยนะคะ

ใช้ประโยชน์จาก “ของฟรี” ในช่องทางออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันที่สอนการออกกำลังกาย แอปพลิเคชันช่วยแทรกการออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของเรา รวมทั้งยูทูปแชนแนลที่สอนออกกำลังกายฟรี ที่ต้องบอกว่าไม่เพียงมีเยอะแยะจนเลือกไม่ถูก แต่ยังมีประสิทธิภาพไม่แพ้การจ้างฟิตเนสเทรนเนอร์เลยทีเดียว



ก่อนจะเริ่มควรศึกษาพื้นฐานการออกกำลังกายก่อน การออกกำลังกายมี 2 ประเภทที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินมาก่อน ซึ่งก็คือ การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพื่อเผาผลาญไขมัน วิธีที่เพอร์เฟกต์ที่สุดก็คือ ต้องทำทั้งสองอย่างควบคู่กันไป เพราะฉะนั้นในตารางการออกกำลังกายที่เราดีไซ์ขึ้นมาเองนั้น ต้องแน่ใจว่ามีทั้งสองประเภทนี้อยู่ครบนะคะ

เริ่มจากทำออกกำลังกายพื้นฐานให้ถูกต้องก่อน มีงานวิจัยที่ค้นพบว่าเหตุผลส่วนใหญ่ที่ทำให้ผู้เริ่มออกกำลังกายเองที่บ้านเลิกออกกำลังกาย เป็นเพราะบางทีทำทำออกกำลังกายไม่ถูกหลัก เริ่มต้นยากเกินไปโดยไม่ได้ศึกษาท่าทางพื้นฐานให้ถูกต้องจนร่างกายบาดเจ็บ เลยทำให้เซ็ดและไม่อยากทำต่อ **Jessica Matthews** เซลบริตี้เทรนเนอร์ชาวอเมริกันเลยแนะนำว่า เริ่มต้นจากท่าพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ Squat, Lunge, Push-up, Basic Crunch, Reverse Crunch ทำท่าเหล่านี้ให้ถูกหลักก่อน แล้วค่อยพัฒนาไปยังท่าต่อๆ ไปที่ซับซ้อนขึ้น จะป้องกันไม่ให้เราบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ค่ะ

เมื่อทำพื้นฐานแน่นแล้ว ก็เริ่มร้อยเรียงท่าเหล่านั้นเข้าด้วยกันเป็นแบบ Circuit Workout ซึ่งก็คือการนำเอาท่าออกกำลังกายหลายๆ ท่ามาทำต่อเนื่องกัน โดยแนะนำให้เริ่มจากท่าออกกำลังกายซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สุดก่อน ไล่มาเรื่อยๆ จนจบที่หน้าท้อง อย่าลืมนัดท้ายด้วยท่าออกกำลังกายที่เน้นการคาร์ดิโอเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญไขมันอย่างต่อเนื่องด้วย

และถ้าอยากประหยัดค่าอุปกรณ์ ทำออกกำลังกายแบบบอดี้เวทหรือการใช้น้ำหนักของตัวเองแทนดัมเบล ก็สามารถใช้ออกกำลังกายได้ทุกส่วนไม่แพ้การใช้เวท แถมยังช่วยกระชับหน้าท้องเราได้ดี เพราะท่าทางการออกกำลังกายประเภทนี้จะเน้นการฝึกสมดุลของร่างกายที่ทำให้หน้าท้องของเราทำงานตลอดเวลา

เอาละค่ะ ได้เวลาลุกขึ้นมาเริ่มดีไซ์ตารางออกกำลังกาย โหลดแอฟ แล้วขยับร่างกายกันเดี๋ยวนี้เลย เพื่อหุ่นสวยลีนสู้ๆ นะคะ ☺



THE BEST INTERMITTENT FASTING APPS

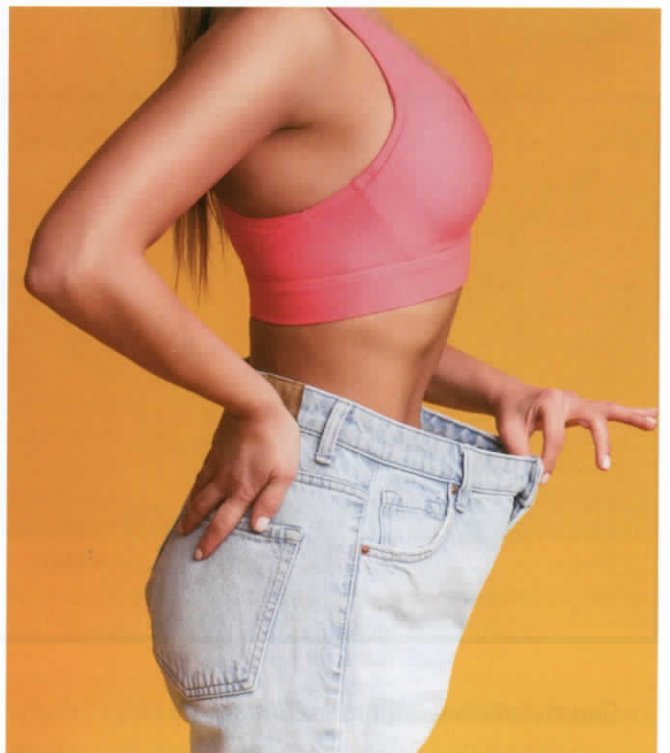
แอปพลิเคชันที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เพื่อคนอยากผอม

STORY - พรอรุณ อินชุตช
PHOTO - iStock

การกินอาหารแบบจำกัดเวลา หรือที่เรียกกันว่า การลดน้ำหนักแบบ IF (Intermittent Fasting) อาจดูเป็นเรื่องยาก ปัจจุบันจึงมีแอปพลิเคชันมากมายที่เป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักตามรูปแบบดังกล่าว และจะดีแค่ไหน ถ้าแอปพลิเคชันนั้นได้รับการอนุมัติจากนักโภชนาการ

มีงานวิจัยจากสหรัฐอเมริกาที่บ่งชี้ให้เห็นว่า การลดอาหารในรูปแบบการทำ IF ช่วยให้สุขภาพของลำไส้และระบบเผาผลาญดีขึ้น ผู้ที่นำไปปฏิบัติสามารถลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว จนเป็นเหตุให้ดาราเซเลบชื่อดังต่างเลือกใช้วิธีนี้ในการดูแลรูปร่างของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นฮัลลี เบอริร์ เจนนิเฟอร์ อนิสตัน หรือแม้แต่ดาราสาวสวยในบ้านเราอย่างใหม่-ดาวิกา โสร้เน ก็เคยเปิดเผยผ่านช่องทางยูทูบว่า เธอรักษาหุ่นด้วยการทำ IF รวมทั้งลดแป้งและน้ำตาล ดื่มน้ำมากๆ กินวิตามินเพื่อทดแทนสารอาหารที่อาจขาดหายไป และเดินให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 กิโลเมตร

แม้วิธีการทำ IF ที่ได้รับความนิยมโดยการกิน 8 ชั่วโมงและอดอาหาร 16 ชั่วโมงทำให้หลายคนกลับมามีรูปร่างดีอีกครั้ง แต่ก็ไม่น้อยที่ต่างเอ่ยปากเป็นเสียงเดียวกันว่า การวางแผนการกินให้อยู่ในช่วงเวลาที่กำหนดเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย แต่โชคดีที่ทุกวันนี้มีแอปพลิเคชันที่ช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นช่วงเวลายากๆ มาได้



“IF” FOR BEGINNERS ใช้แอปลดน้ำหนักอย่างไรให้เห็นผล

เจมี มิลเลอร์ (Jamie Miller)

นักโภชนาการขึ้นทะเบียนประจำ Village Health Clubs & Spas ในรัฐแอริโซนา ให้สัมภาษณ์กับนิตยสาร SHAPE ว่า การทำ IF ไม่ใช่การวางแผนอาหารทั่วไป แทนที่เราจะให้ความสำคัญกับอาหารที่ควรกินมากที่สุด แต่การลดน้ำหนักวิธีนี้ กลับมุ่งเน้นไปที่เวลาที่ควรกินมากกว่า

เธออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า การทำ IF จึงมีหลายเวอร์ชันที่แตกต่างกัน เช่น แผน 16:8 คือ การอดอาหารเป็นเวลา 16 ชั่วโมง และกินอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมง หรือแผน 5:2 คือ การกินอาหารตามปกติเป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ และอีก 2 วันที่เหลือจะกินเฉพาะอาหารที่มีแคลอรีน้อย เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้แอปพลิเคชันสำหรับการจัดการการอดอาหารจึงเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นทำ IF เป็นครั้งแรก เนื่องจากอยู่บนสมาร์ตโฟนที่ติดตัวคุณไปทุกที่ โดยคุณสามารถจดบันทึกการกิน และช่วงเวลาที่ต้องอดอาหาร หลายแอปยังมีฟังก์ชันแจ้งเตือนเมื่อถึงเวลามื้ออาหาร ถือเป็นตัวช่วยสร้างแรงจูงใจให้กับมือใหม่ที่ต้องการลดน้ำหนักได้อย่างดี

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ผู้ที่เริ่มต้นใช้งานกำหนดเป้าหมายในการลดน้ำหนัก จากนั้นมองหาแอปพลิเคชันที่มีฟังก์ชันตรงตามที่คุณต้องการใช้งานจริง เช่น แอปพลิเคชันที่สามารถจดบันทึกผลลัพธ์ที่ได้ในแต่ละวันเพื่อช่วยสร้างแรงบันดาลใจ แอปพลิเคชันที่เสมือนนาฬิกาปลุกคอยเตือนให้หยุดกิน ฯลฯ เมื่อคุณกำหนดเป้าหมายการใช้งานเรียบร้อยแล้ว เราคาดกันว่าคุณจะมีแอปพลิเคชันอะไรบ้างที่ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการแนะนำสำหรับการทำ IF โดยเฉพาะ

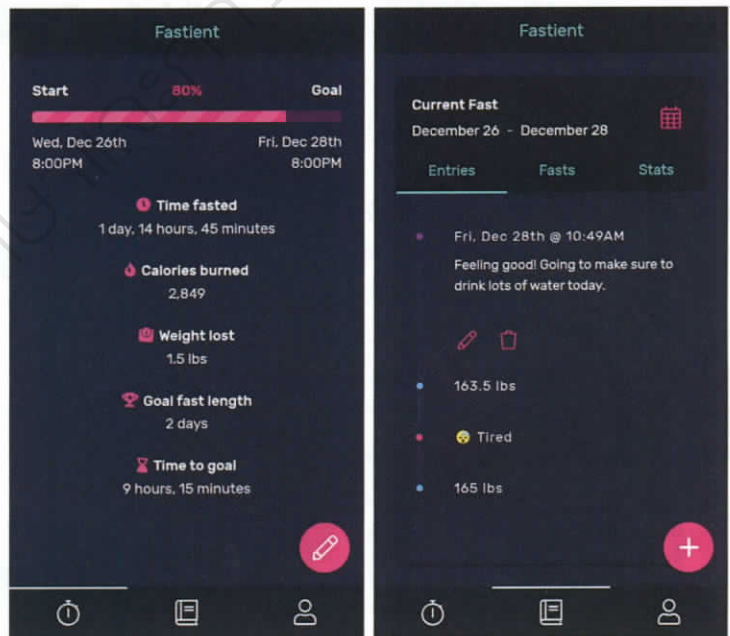


BodyFast

แอปพลิเคชันที่นำเสนอวิธีการอดอาหารมากถึง 50 วิธี โดยมุ่งเป้าไปที่การช่วยให้คุณรักษาพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การหายใจ และการทำสมาธิ เพื่อให้ผู้ใช้สามารถจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลจากการอดอาหาร โดยมีการจัดตารางสำหรับการทำกิจกรรมรวมถึงการทำ IF ในแต่ละวัน พร้อมกราฟที่ทำให้ผู้ใช้สามารถมองเห็นภาพรวมของการลดน้ำหนักชัดเจน และยังมีชุมชนรายสัปดาห์ที่กระตุ้นให้คุณอยากทำ IF ให้ประสบผลสำเร็จ

AVAILABLE FOR: Android และ iOS

COST: ไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีตัวเลือกพรีเมียมตั้งแต่ 3-12 เดือน ราคาประมาณ 1,200 - 6,500 บาท



Fastient

เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบแพลตฟอร์มที่เรียบง่าย เปรียบเสมือนแอปพลิเคชันบันทึกชีวิตประจำวัน ช่วยให้เห็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ การนอนหลับ และการออกกำลังกาย รวมทั้งช่วยคำนวณแคลอรีที่ใช้ไปในช่วงอดอาหาร ซึ่งผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลว่า สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ในการทำ IF ให้ประสบความสำเร็จ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณนอนไม่หลับและรู้สึกกังวลมากขึ้นในช่วงที่ทำ IF ก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกได้ว่าแผนการอดอาหารนี้ไม่เหมาะกับคุณ

AVAILABLE FOR: Android และ iOS

COST: ไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีตัวเลือกพรีเมียมให้ทดลองใช้งาน 7 สัปดาห์ จากนั้นมีค่าใช้จ่ายปีละ 179 บาท หรือ 419 บาท สำหรับการใช้งานถาวร

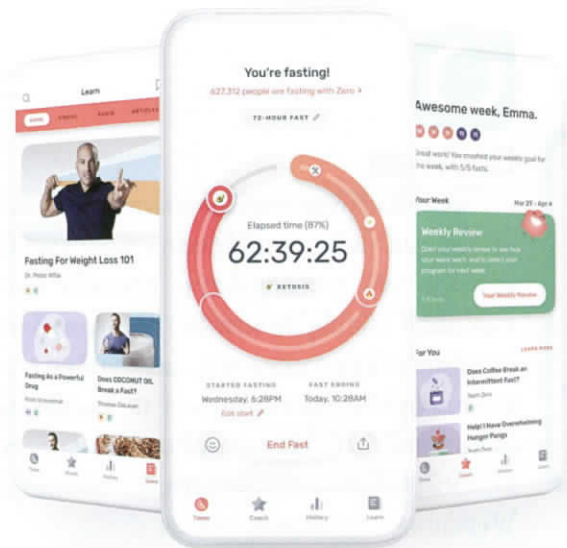


Zero

อยากเรียนรู้พื้นฐานของการทำ IF แอปพลิเคชันนี้มีวิดีโอและบทความให้เลือกมากมาย อีกทั้งยังสามารถส่งคำถามผ่านแอปพลิเคชันไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยไขข้อสงสัยหรือขอคำแนะนำให้แก่คุณ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในที่นี้มีทั้งนักกำหนดอาหารที่ได้รับการรับรอง ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และนักเขียนที่เชี่ยวชาญในการทำ IF ผู้ใช้งานสามารถเลือกตารางการอดอาหารที่กำหนดเองหรือแผนทั่วไปที่ได้รับความนิยม โดยแอปจะปรับตารางอาหารให้เข้ากับเวลาในท้องถิ่นของคุณ เรียกได้ว่าเป็นแอปที่ใช้งานง่าย ตอบโจทย์มือใหม่ที่ทำ IF อย่างยิ่ง

AVAILABLE FOR: Android และ iOS

COST: ไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีตัวเลือกพรีเมียมราคา 6,500 บาทต่อปี



Fastic

สำหรับผู้ที่ต้องการแรงบันดาลใจในการทำอาหาร แอปพลิเคชันนี้ถือเป็นแอปต้องมีในสมาร์ทโฟน เพราะรวบรวมสูตรอาหารสุขภาพจากทั่วโลกมากกว่า 400 รายการ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากหากคุณต้องการกินอาหารที่ช่วยให้อยู่ท้อง อิ่มนานไปตลอดช่วงที่ต้องอดอาหาร โดยสูตรอาหารแต่ละสูตรจะระบุคุณประโยชน์ จุดเด่น ข้อจำกัดที่แตกต่างกันไปอย่างละเอียด และในแอปยังมีเครื่องมือที่โดดเด่นอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวติดตามการนับก้าว การเดินทางบันทึกผลสุขภาพ รวมทั้งการแจ้งเตือนช่วงเวลากินและการอดอาหาร

AVAILABLE FOR: Android และ iOS

COST: ไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีตัวเลือกพรีเมียมเริ่มต้นเดือนละ 419 บาท



InFasting

นอกจากตัวจับเวลาการอดอาหารแล้ว แอปพลิเคชันนี้ยังมีตัวติดตามการบริโภคอาหาร การดื่มน้ำ การนอนหลับ และการทำกิจกรรมต่างๆ โดยผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า การหันหลังแก่สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณควบคุมความหิวในช่วงที่ต้องอดอาหารได้ ความพิเศษของแอปพลิเคชันนี้คือ ฟังก์ชัน "Body Status" ที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายของคุณตลอดระยะเวลาของการทำ IF อีกทั้งยังให้ข้อมูลทางด้านโภชนาการเพื่อให้คุณได้เห็นว่าอาหารชนิดใดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

AVAILABLE FOR: iOS

COST: ไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีตัวเลือกพรีเมียมเริ่มต้นเดือนละ 349 บาท



“มาสก์หน้า”

ขั้นตอนบำรุงผิวที่ไม่ควรมองข้าม

และเทคนิคการเลือกใช้ให้ตอบโจทย์ปัญหาผิว

STORY - ชวลิตา เขียงกุล
PHOTO - iStock



ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า สำหรับสาวๆ ในทุกยุคสมัย ความงามเป็นเรื่องสำคัญอันดับหนึ่ง ยิ่งในยุคนี้ที่ทั้งเครื่องสำอางและสกินแคร์มีมากมายและมีทางเลือกใหม่ๆ ออกมาให้เลือกซื้อหาได้ตามความต้องการ เราจึงได้เห็นสารพัดเครื่องสำอางวางจำหน่ายอยู่ในท้องตลาด แต่หนึ่งในขั้นตอนที่สาวๆ หลายคนละเลยเพราะไม่เห็นความสำคัญ เพราะเป็นขั้นตอนที่เพิ่มเติมมาจากขั้นตอนการบำรุงผิวตามปกติคือ “การมาสก์หน้า”

จริงๆ แล้วการมาสก์หน้านั้นมีประโยชน์มากกว่าที่คิด และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดูแลผิวของสาวๆ อย่างมากเลยละค่ะ

THE BENEFITS

ประโยชน์ของการมาสก์หน้าที่เราจะได้รับเมื่อทำอย่างต่อเนื่องก็คือ

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ข้อแรกเลยนั่นเพราะว่าในทุกๆ วันแม้เราจะบำรุงหน้าด้วยมอยส์เจอไรเซอร์ในขั้นตอนประจำวันอยู่แล้ว แต่การมาสก์หน้าจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้อย่างล้ำลึกมากกว่า การมาสก์หน้าเป็นประจำจะช่วยรักษาหน้าในผิว ทำให้ผิวนุ่ม ยืดหยุ่น และมีใบหน้าอ่อนเยาว์มากยิ่งขึ้นนั่นเอง

สียผิวเนียนเรียบสม่ำเสมอ และสำหรับสาวๆ ที่ให้ความสำคัญกับความสม่ำเสมอของสียผิว การมาสก์หน้าจะช่วยกระตุ้นให้ผิวของสาวๆ ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้ผิวดีมีออร่า พร้อมกันนั้นการมาสก์หน้ายังช่วยกำจัดเม็ดสีส่วนเกิน ทำให้ผิวเรียบเนียนไร้รอยต่างด่างกวนใจ

นอกจากนี้การมาสก์หน้าก็ยังมีประโยชน์อื่นๆ ตามสูตรและประเภทของมาสก์ที่เลือกใช้อีกด้วย

5 ส่วนประกอบในมาสก์หน้า สำหรับ 5 ปัญหาผิวที่สาว ๆ พบบ่อย

อย่างที่เห็นกันว่า มาสก์หน้าเดี๋ยวนี้มีออกมาวางจำหน่ายเยอะแยะไปหมด เลือกไม่ถูกเลยว่าจะลองชิ้นไหนดี เคล็ดลับในการเลือกมาสก์หน้าเพียงแค่ว่าคุณรู้ว่าส่วนประกอบใดช่วยแก้ปัญหาผิวเรื่องอะไร แค่นี้ก็จะได้ตัดช้อยส์มาสก์หน้าที่มีอยู่มากมายในท้องตลาด แล้วเลือกลองชิ้นที่เหมาะสมกับปัญหาผิวเราจริงๆ ได้แล้ว ว่าแล้วก็มาดูกันเลย

• **อยากผิวกระจ่างใส ลดจุดด่างดำ** ลองมาสก์ที่มีส่วนผสมของวิตามินซีที่ช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวเก่า ช่วยให้จุดด่างดำลดเลือนลง และยังช่วยแก้ปัญหาสิ่วไม่สม่ำเสมอ ใบหน้าหมองคล้ำได้ด้วย นอกเหนือจากวิตามินซีแล้ว สารสกัดจากรากลิโคไรซ์ (Licorice Root Extract) หรือสารสกัดจากกรดผลไม้ชนิดอื่นๆ รวมถึงสารสกัดจากเบอร์รี่ต่างๆ ก็ช่วยได้เหมือนกันค่ะ

• **อยากลดริ้วรอยจากความแห้งกร้าน** บางทีริ้วรอยบนผิวหนังของเราไม่ได้เกิดจากอายุ แต่อาจจะเกิดจากผิวแห้งตึง ลองมาสก์หน้าที่มีส่วนผสมให้ความชุ่มชื้นอย่างกรดไฮยาลูรอนิก กลีเซอริน และอโลเวราหรือว่านหางจระเข้ดูค่ะ

• **อยากลดการเกิดสิ่ว** สาวผิวมันหรือเป็นสิ่วง่าย ลองมองหามาสก์ที่มีส่วนผสมของกรดซาลิไซลิก (Salicylic Acid) หรือกรดแล็กติก (Lactic Acid) ดูค่ะ ส่วนผสมสองชนิดนี้ช่วยลดการเกิดสิ่วจากการสะสมของเชื้อโรคและการอุดตันในรูขุมขนได้ และยังช่วยให้ผิวเราดูใสขึ้นด้วย แต่ขอเตือนนิดหนึ่งว่าอาจจะไม่เหมาะกับผิวแพ้ง่ายนะคะ

• **อยากกระชับรูขุมขน** มาสก์ที่มีส่วนผสมของชาร์โคลหรือถ่านมีคุณสมบัติช่วยดูดซับสิ่งสกปรกตกค้างในรูขุมขนได้ เมื่อสิ่งสกปรกถูกดูดออกไป รูขุมขนของเราก็จะดูเล็กลง และมาสก์กลุ่มนี้ยังช่วยลดการเกิดสิ่วและช่วยให้หน้าเราดูกระจ่างใสขึ้นได้ด้วยนะคะ

• **อยากให้ผิวหนังดูอ่อนเยาว์** ไม่ว่าจะเป็นปัญหาริ้วรอยจากอายุหรือผิวดูหยาบกร้านคล้อยเดี๋ยวนี้มีมาสก์มากมายที่มีสารสกัดจากธรรมชาติที่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ชั้นผิวได้ รวมทั้งส่วนผสมอย่าง Coenzyme Q10 (โคเอนไซม์คิวเท็น) ก็สามารถช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและเส้นใยอีลาสตินใต้ชั้นผิว ทำให้ผิวกระชับขึ้นและริ้วรอยลดเลือนลงได้ค่ะ



MASKING TIPS

- ถึงแม้จะมีมาสก์ให้เลือกใช้มากมาย แต่ก็ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมเพื่อให้มาสก์ทำงานได้เต็มที่และไม่ย้อนกลับมาทำร้ายผิว ดังนั้นสาว ๆ ควรให้ความใส่ใจกับวิธีใช้ที่ถูกต้อง
- จำนวนครั้งของการมาสก์หน้า ควรปฏิบัติตามข้อมูลที่ระบุไว้บนผลิตภัณฑ์ และคำนึงถึงสภาพผิวของแต่ละคนด้วย
- ทำความสะอาด ก่อนการมาสก์หน้าทุกครั้งควรทำความสะอาดผิวให้พร้อมก่อน เพื่อให้สารบำรุงผิวของมาสก์สามารถสัมผัสและซึมเข้าสู่ผิวได้อย่างเต็มที่
- ระยะเวลา ควรปฏิบัติตามข้อมูลที่ระบุไว้บนผลิตภัณฑ์ และสำหรับมาสก์ชนิดแผ่นไม่ควรมาสก์ทิ้งไว้เกิน 15 - 20 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้มาสก์ดึงความชุ่มชื้นกลับออกไปเมื่อแห้งนั่นเอง

สุดท้ายแล้ว ข้อที่สำคัญที่สุดที่คุณสาว ๆ จะต้องไม่ลืมคือ ต้องเลือกมาสก์ที่มีสูตรและเนื้อเหมาะกับผิวหน้าของตัวเองนะคะ ☺



HELLO TEA TIME!

4 ร้านนั่งชิล - ชิมชา ณ เชียงราย

STORY - พรอรุณ อัญญเดช
PHOTO - iStock

เชียงราย ดินแดนเหนือสุดของประเทศไทยอันเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวที่อยากสัมผัสธรรมชาติท่ามกลางหุบเขา พร้อมรับอากาศบริสุทธิ์ที่เย็นสบายตลอดทั้งปี เหมาะแก่การนั่งจิบชาดื่มด่ำกับบรรยากาศที่หาไม่ได้จากเมืองกรุง

ไร่ชาเชียงรายเป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์คขึ้นชื่อของจังหวัด ด้วยลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาสูง ประกอบกับมีพื้นที่ราบสูงเป็นหย่อมๆ ทำให้เป็นแหล่งกำเนิดของต้นชาป่าที่มีอายุหลายร้อยปี จนปัจจุบันมีการขยายพื้นที่เพื่อทำไร่ชาตามภูเขาทั่วจังหวัดทางภาคเหนือ จนไร่ชากลายเป็นสถานที่เช็คอินของนักท่องเที่ยวที่มาเยือนในที่สุด

การได้ดื่มชาท่ามกลางวิวทิวทัศน์ที่สวยงามย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจไม่น้อย เป็นที่ทราบกันดีว่า ในใบชาเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมีมากมาย เช่น สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชะลอวัย สารกาเฟอีนที่ดีช่วยในระบบไหลเวียนโลหิต กระตุ้นระบบประสาท และร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

ส่วนใครที่ต้องการลดน้ำหนัก ในใบชายังมีสารพอลิฟีนอลที่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ การดื่มชาเป็นประจำจึงช่วยในการขับสารพิษหรือของเสียออกจากร่างกาย สลายไขมัน ลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมการเกิดโรคอ้วน อีกทั้งกลิ่นหอมอ่อนๆ ของชายังช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้อีกด้วย

หากมีคุณประโยชน์มากล้นขนาดนี้ เราก็อย่ารอช้า ไปชิมชาน ณ แหล่งปลูกชาอันดับต้นๆ ของประเทศกันเลยดีกว่าค่ะ



ไร่ชา 1x2

พื้นที่ไร่ชากว่า 50,000 ไร่บนดอยพญาไพรเป็นแหล่งปลูกชาแหล่งใหญ่ที่สุดในประเทศ จนสามารถสร้างอาชีพหลักให้แก่ชาวบ้านกลุ่มอาข่า จีน ลาหู่ และลีซู โดยชาที่ปลูกบนดอยพญาไพรจะมี 3 ชนิดด้วยกัน คือ ชา อัสสัม ชาจีน และชาน้ำมัน ซึ่งชาทั้ง 3 ชนิดนี้มีชื่อเสียงทั้งในไทยและต่างประเทศ โดดเด่นในเรื่องของกลิ่นชาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ทำให้ล่าสุดผลิตภัณฑ์ชาของโรงงานชา 1x2 ได้คว้ารางวัล Gold Prize บนเวที The World Green Tea Contest 2020 จากประเทศญี่ปุ่นมาครอง

LOCATION: บ้านพญาไพรเล้ามา ตำบลเทอดไทย อำเภอมะป้าหลวง จังหวัดเชียงราย

OPEN: เปิดทุกวัน เวลา 8.00 น. - 17.00 น.

FB: ไร่ชา 1X2 - TEA1X2

ไร่ชาอุยฟง

หนึ่งในสถานที่พักผ่อนของนักท่องเที่ยวที่มาเยือนเชียงราย จุดเด่นของไร่ชาแห่งนี้คือ คาเฟ่ขนาดใหญ่โปร่งโล่งรับลมหนาว รายล้อมไปด้วยไร่ชาบนพื้นที่กว่า 1,200 ไร่ไล่ระดับลดหลั่นตามเนินเขา ให้คุณได้มองเห็นวิวภูเขาแบบ 360 องศา มีมุมถ่ายรูปให้เลือกมากมาย สำหรับชาที่ปลูกจะเป็นสายพันธุ์ชาอู่หลง ปลูกตามธรรมชาติ มีการเก็บเกี่ยวและแปรรูปโดยมืออาชีพ ทำให้ผู้บริโภคได้เพลิดเพลินกับชาที่มีคุณภาพสูง กลิ่นหอมรสชาติกลมกล่อม จนต้องซื้อกลับบ้านกันถ้วนหน้าเลยทีเดียว

LOCATION: 97 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

OPEN: เปิดทุกวัน เวลา 8.30 น. - 17.30 น.

MORE INFO: www.chouifongtea.com



Suwirun TeaFé

ชาของร้านสุวิรุฟ ที่เฟมาจากรไร่ชาพันธุ์ดีกว่า 1,400 ไร่ของสุวิรุฟที่ ชาไทย ซึ่งมีสายพันธุ์ชามากกว่า 32 ชนิด โดยในทุกขั้นตอนของการปลูกจะปราศจากสารเคมีทุกชนิด ทำให้ได้รับเลือกเป็นไร่ชาอินทรีย์ตัวอย่างของจังหวัดเชียงราย นอกจากนี้ความพิเศษของไร่ชา ในตัวเมืองเชียงรายเขายังมีคาเฟ่ไม้ 3 ชั้นให้บรรยากาศเสมือนบ้านเก่าในสมัยก่อน ภายในตกแต่งอย่างเรียบง่าย มีเมนูชาหลากหลายชนิดทั้งเครื่องดื่มและของหวาน อีกทั้งยังสามารถซื้อของฝากติดไม้ติดมือกลับไปได้อีกด้วย

LOCATION: 175 ถนนชนาลัย ตำบลเวียง อำเภอเมืองฯ จังหวัดเชียงราย

OPEN: วันจันทร์ - วันเสาร์ เวลา 8.00 น. - 18.30 น. และวันอาทิตย์ เวลา 10.00 น. - 18.30 น.

MORE INFO: www.suwirunteashop.com

Sawanbondin TeaHouse Café

คาเฟ่สไตล์ฟาร์มที่มีชื่อเสียงในเรื่องของชาออร์แกนิก ภายในพื้นที่รายล้อมไปด้วยต้นไม้ใหญ่อันเขียวขจี บรรยากาศร่มรื่น เหมาะแก่การมานั่งจิบชาชิลๆ นอกจากนี้ยังสามารถเข้ามาเรียนรู้วิธีการเบลนด์ชา พร้อมทั้งออกแบบรสชาติชาตามที่เราต้องการได้ด้วยตัวเอง ปิดท้ายด้วยการสอนชงชาที่เรียกว่า “กงฟูฉา” เป็นการชงชาแบบวัฒนธรรมจีนดั้งเดิม ทำให้ได้รสชาติและกลิ่นของชาแตกต่างจากการแช่สกัดชาแบบทั่วไป พร้อมกับมีสูตรชาใหม่ๆ อีกมากมายให้คุณได้ลิ้มลอง

LOCATION: 171/12 หมู่ที่ 4 ซอย 1 ตำบลริมกก อำเภอเมืองฯ จังหวัดเชียงราย

OPEN: เปิดทุกวัน เวลา 9.00 น. - 17.00 น.

FB: Sawanbondin Farm & Tea House



ในช่วงสถานการณ์โรคระบาด อยากให้ทุกคนที่เดินทางไปพักผ่อนรักษาสุขภาพยามเย็นหมั่นล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัยในการเข้ารับบริการทุกครั้ง เว้นระยะห่างเพื่อความปลอดภัย และที่สำคัญ ควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัดด้วยนะคะ 🍵

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

คู่มือดูแลสุขภาพ
ของแพนเค้กได้ที่นี่

3 สูตรชาหญ้าหวาน
ตำรับหมอเมืองพะเยา
ลดน้ำตาล คุมเบาหวานเยี่ยม

**NATURAL
HEALING**
9 วิธีธรรมชาติ
บรรเทาโรคนิ้วในถุงน้ำดี

**METABOLIC
SYNDROME
GUIDELINE
2021**
30 เคล็ดลับ
หยุดอ้วนลงพุง
วิกฤตสุขภาพคนไทย
ลดเสี่ยงเบาหวาน หัวใจ
ไขมันพอกตับ
#ทำคว่น #พุงยุบคว่น #แข็งแรงคว่น

**SMART
HEALTHY
TRIP**
นั่งรถม้า
ชมผ้าทอโบราณ
แบบการ์ดไม่ตก
@ลำพูน

**STAY
FIT**
แพนเค้ก
เจมนิจ

DR. TALK
พิศสุขภาพกายใจรับปีใหม่
โดย นพ.สุชา สิลายุกถการ

Activ
**THE BEST
INTERMITTENT
FASTING
APPS**

แอปพลิเคชัน
ที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
เพื่อคนอยากผอม

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

COVID-19 SYMPTOMS UPDATE
วิธีเช็กอาการโควิด-19 ด้วยตัวเอง จากองค์การอนามัยโลก