

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของมาร์ทีได้ที่นี่

REAL LIFE

ช่างภาพใหญ่...หยุด มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ด้วยวิถีเรียบง่ายและพอเพียง

FIT FOR HEALTH

4 ท่าโยคะ ลดปวดประจำเดือน

Try Now!

4 เคล็ดลับ แก๊กรวดไหลย้อน ฉบับเห็นผลจริง!

โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

SUPER THAI HERB

เปิดสูตรยาวิเศษที่เรียงกัน
ตำนานหมอยาใต้
แก๊ภูมิแพ้ว เบาหวาน
เสริมภูมิสู้โควิด-19

Body & Mind
Balancing
มาร์ที - ราตรี

MUST DRINK

สูตรชาเท็กฮวย
ลดความดัน
เสริมภูมิคุ้มกัน
สโตร์แพทย์จีน
จากสหรัฐอเมริกา

CANCER PREVENTION GUIDE

อัปเดต 70 สาเหตุเสี่ยง
10 มะเร็งฮิตคนไทย 2021
เกมวิธีป้องกันที่สาเหตุ
หยุดป่วย หยุดแพร่กระจาย

#มะเร็งเต้านม #มะเร็งตับ #มะเร็งลำไส้ใหญ่
#มะเร็งปอด #มะเร็งต่อมลูกหมาก

ติดตามเทรนด์
5 อาหารยอดนิยม
ปี 2021



ข่าวดี! วัคซีนโควิด-19 มาแล้ว

คุณภาพดีแค่ไหน ใครได้ฉีดบ้าง อ่านคำตอบครบ จบในเล่ม

04>

9 771313 086997

AMARIN 34 HD

กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

04> 9 771313 086997

ชีวิต Contents

16 กุมภาพันธ์ 2564



STORY SHARING

36 ประสบการณ์สุขภาพ :

HOW CANCER CHANGES MY LIFE

ปรับไลฟ์สไตล์ กินดี อยู่ดี ทยอยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

64 ON THE COVER :

MARGIE IS HAPPY AND HEALTHY

มาร์กี้ - ราตรี บาเล็นซิเอกา จิราธิวัฒน์

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

EVERYDAY TIPS FOR CANCER PREVENTION

อัปเดต 3 แนวทางป้องกันมะเร็ง

12 เรื่องพิเศษ :

TOP 10 CANCERS เจาะลึกสาเหตุมะเร็งติดอันดับในไทย

40 WELLNESS CLASS :

เช็ก 9 สาเหตุเสี่ยงเบาหวาน แกรม 4 วิธีจัดการกรดไหลย้อน

44 เปิดห้องหมอสุด :

เถาไม้เลื้อย ตอน 2

46 WORLDWIDE WELLNESS :

นิวซีแลนด์ ดินแดนแห่งเมฆสีขาว

ธรรมชาติสมบูรณ์ สุขภาพสมบูรณ์

48 หมอจีนประจำบ้าน :

แก้ชวย...ดอกไม้เป็นยา ลดความดัน แก้มุมแพ้

เพิ่มภูมิคุ้มกัน

50 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

ศูนย์สมุนไพรวัดศรีวงค์ ส่งตำรับสมุนไพรสู้โควิด

ACTIVE & IN-TREND

54 FIT FOR HEALTH :

4 ท่าโยคะ ฟื้นฟูสุขภาพระบบภายในผู้หญิง

56 HOT ISSUE :

ข่าวดี! วัคซีนโควิด-19 ถึงไทยแล้ว

คุณภาพดีแค่ไหน ใครได้ฉีดยัง



EVERYDAY TIPS FOR CANCER PREVENTION

อัปเดต 3 แนวทางป้องกันมะเร็ง

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย บางรายเข้ารับการรักษาจนอาการดีขึ้น แต่ถ้าไม่ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ อาการก็สามารถกลับมากำเริบได้อีกครั้ง ฉะนั้นการดูแลตัวเอง ป้องกันโรคตั้งแต่เนิ่นๆ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้คุณห่างไกลจากโรคร้ายนี้ สมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา (American Cancer Society) ได้อัปเดตแนวทางป้องกันมะเร็งในเบื้องต้น เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2020 ไว้ดังต่อไปนี้

- **หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** ควรเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกายในระดับปานกลาง 150 - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือในผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเป็นเวลา 75 - 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ เช่น ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที แล้วเพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้นเรื่อยๆ

- **เลือกกินอาหารที่ดี** อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ฉะนั้นควรตั้งเป้าที่จะกินผักผลไม้หลากหลายสีทุกมื้อ รวมทั้งกินธัญพืชไม่ขัดสีอย่างน้อยสองถ้วยครึ่งในแต่ละวัน ที่สำคัญ ควรลดการบริโภคน้ำตาล เนื้อแดง และเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด เพราะอาจมีสารที่ไปกระตุ้นการเกิดมะเร็งได้

- **งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์** แม้ในอดีตสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกาเคยระบุให้สามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ในระดับปานกลางโดยไม่บ่อยจนเกินไป แต่ในแนวทางใหม่นี้ได้ระบุไว้ว่า หากเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง เพราะแอลกอฮอล์สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานฆ่าเชื้อโรคในร่างกายได้ไม่เต็มที่ ฉะนั้นผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จึงมีโอกาสรับเชื้อโรคได้ง่ายกว่าคนปกติ

ทั้งหมดนี้เป็น 3 เคล็ดลับง่ายๆ ที่เมื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันควบคู่กับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีสุขภาพจิตที่ดี ใช้ชีวิตบนแนวทาง Work-Life Balance ก็ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็งได้ค่ะ



EAT FOR IMMUNITY

ผัก ผลไม้ สมุนไพร ต้านเชื้อไวรัสยุคโควิด-19

นอกจากการออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงแล้ว การกินอาหารก็มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในการต่อต้านเชื้อไวรัสได้ด้วยเช่นเดียวกัน โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้ข้อมูลเรื่องผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่มที่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการติดเชื้อไวรัส หรือหากติดเชื้อก็อาจช่วยลดความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงลง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย จะมีผัก ผลไม้ สมุนไพรอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน ประเภทนี้จะมีสารเบต้ากลูแคน เป็นสารสำคัญที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น พลูคาว หรือผักคาวตอง เห็ดต่างๆ ตรีผลา ประกอบด้วยสมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม ซึ่งกินในรูปของน้ำต้มดื่มได้

กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกัน โดยกลุ่มที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกชี่เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก พักข้าว ผักเชียงดา ค่ะน้า มะรุม ผักแพว มะขามป้อม และสารกลุ่มแอนโทไซยานินซึ่งเป็นสารฟลาโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 จะเป็นผักผลไม้ที่มีสารเคอร์ซีทินสูง ได้แก่ กะเพรา พลูคาวหรือผักคาวตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิ้ล รวมทั้งผักผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน และรูตินสูง ได้แก่ ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผลของพืชตระกูลส้ม เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า ซึ่งมีโอเรียนทินเป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์

สำหรับใครที่กำลังกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ลองเพิ่มผัก ผลไม้ สมุนไพรตามคำแนะนำข้างต้นมาประยุกต์ลงในเมนูอาหารแต่ละมื้อ และอย่าลืมกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสร้างสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงด้วยนะคะ

BENEFITS OF HONEY

4 คุณประโยชน์ของน้ำผึ้ง ช่วยป้องกันโรค

สำหรับสายสุขภาพนิยมนำน้ำผึ้งใส่ลงในเครื่องดื่มแทนน้ำตาล เพราะเป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติ มีส่วนผสมของวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากถึง 31 ชนิด เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น โดยวารสาร *BMJ Evidence-Based Medicine* ได้รวบรวมข้อเท็จจริงจากงานวิจัยที่กล่าวถึง 4 คุณประโยชน์ของน้ำผึ้งที่ดีที่สุดสุขภาพ มีอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

1. **ช่วยรักษาโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน (URI)** เมื่อเทียบกับการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะแล้ว น้ำผึ้งช่วยบรรเทาความรุนแรงของอาการไอได้ใกล้เคียงกัน โดยจากการศึกษาในปี 2560 ของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์พบว่า สารต้านจุลชีพที่ผลิตโดยผึ้งอาจกลายเป็นกุญแจสำคัญสำหรับการประยุกต์ใช้วิธีใหม่ที่จะอาจส่งผลไม่ให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นได้

2. **ช่วยต่อสู้กับโรคเมแทบอลิก** น้ำผึ้งมีดัชนีน้ำตาลต่ำ จึงไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดและอินซูลินพุ่งสูงขึ้น และยังช่วยป้องกันการเพิ่มของน้ำหนักตัวที่มากเกินไป น้ำผึ้งยังทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันโดยการลดไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) แต่ในขณะเดียวกันก็ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL) อีกด้วย

3. **ช่วยป้องกันหลอดเลือดแดงแข็งตัว** ในน้ำผึ้งมีสารมากกว่า 180 ชนิด ซึ่งรวมถึงน้ำตาลจากธรรมชาติ วิตามิน แร่ธาตุ และไฟโตเคมิคัลมากมาย นักวิจัยกล่าวว่า สารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการอักเสบในน้ำผึ้งสามารถช่วยต่อต้านความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน และยังช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระเมื่ออายุมากขึ้น

4. **ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง** เนื่องจากน้ำผึ้งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่จะไปช่วยกระตุ้นการทำงานของเมคโครฟาจ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในทางเดินอาหารดีขึ้น และช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ลดโอกาสการติดเชื้อในลำไส้ได้

คุณสามารถเพลิดเพลินกับน้ำผึ้งในเมนูอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มมากมาย โดยเปลี่ยนจากน้ำตาลทรายขาว 1 ถ้วยเป็นน้ำผึ้งเพียงครึ่งถ้วย ก็ให้รสชาติหวานอร่อยไม่แพ้กัน แถมยังไม่ทำให้เสียสุขภาพหากกินในปริมาณที่เหมาะสม



LET'S LIVE WELL

คอเลสเตอรอลสูงแก้ได้ แค่เปลี่ยนการกิน



นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคหัวใจเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของประเทศไทย ส่วนมากมักจะเกิดกับผู้ที่มิช่วงอายุวัยกลางคนขึ้นไป และเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจคือคอเลสเตอรอล ที่ส่วนมากจะเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การกินอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง ไม่ค่อยออกกำลังกาย ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จัด

ทั้งนี้กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะนำเทคนิคการปฏิบัติตัวสำหรับการป้องกันและลดคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดไว้ดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารและขนมที่มีเนย ชีส ครีม รวมถึงเค้ก เบเกอรี่ เป็นต้น
 - รับประทานอาหารที่มีเส้นใยให้มากขึ้น เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ น้ำตาลน้อย
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
 - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
 - งดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และงดสูบบุหรี่
- ดังนั้นมาปรับไลฟ์สไตล์กันตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีและยั่งยืนกันเถอะค่ะ



DIGESTION BOOST UP

4 เทคนิคการนอน ช่วยระบบย่อยอาหาร

ตื่นมาแล้วท้องป่องเหมือนอาหารไม่ย่อย จนแหวะหน้าไขมันพอกพูน สุดท้ายโรคอ้วนจะตามมา นั่นเป็นเพราะระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควรในช่วงเวลากลางคืน ซึ่งการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้เต็มที่ ไม่เกิดโรคอ้วน และยังส่งผลให้รู้สึกดีในช่วงเวลาตอนเช้าอีกด้วย ว่าแล้วก็ลองมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอน เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นกันดีกว่าค่ะ

การปฏิบัติตัวที่ดีจะทำให้ “ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก” ที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายและเข้าสู่ภาวะปกติ รวมถึงควบคุมการทำงานของลำไส้ทำงานได้ดี ช่วยให้ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้นในระหว่างที่เรากำลังนอนหลับอยู่ แต่สิ่งที่ต้องทำคือ การนอนหลับได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีเทคนิคการนอนหลับเพื่อช่วยระบบย่อยอาหาร ดังนี้

1. แช่น้ำอุ่น

การแช่น้ำอุ่นช่วยในการนอนหลับได้ ช่วงเวลาก่อนนอนเราควรแช่น้ำอุ่นที่อุณหภูมิพอเหมาะคือประมาณ 40 องศาเซลเซียส โดยใช้เวลาแช่ประมาณ 15 นาที เมื่อเลือดไหลเวียนดีแล้วเราจะผ่อนคลาย ร่างกายเข้าสู่โหมดพักผ่อน ทำให้หลับสนิท ระหว่างที่หลับ ลำไส้จะทำงานเต็มที่ ถ้าที่บ้านไม่มีอ่างอาบน้ำ ก็สามารถเปลี่ยนเป็นฝักบัวแทน แต่อุณหภูมิต้อง 40 องศาเซลเซียส โดยอาจใช้เวลานานขึ้นจากการอาบน้ำปกติค่ะ

2. กำหนดลมหายใจ

พักผ่อนด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก 4 : 8 ด้วยการสูดหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-4 ในใจ แล้วหายใจออกทางปาก นับในใจเพิ่มอีก 1 เท่า เป็น 1-8 หลักการของวิธีนี้คือ ควรปล่อยลมหายใจออกอย่างช้าๆ และยาวๆ ทำวิธีนี้ซ้ำ 10 ครั้ง เพื่อให้การทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำให้เราได้พักผ่อนทั้งกายและใจอย่างเต็มที่ ส่งผลให้กล้ามเนื้อทางเดินอาหารหดและยึดตัวได้ดีขึ้น

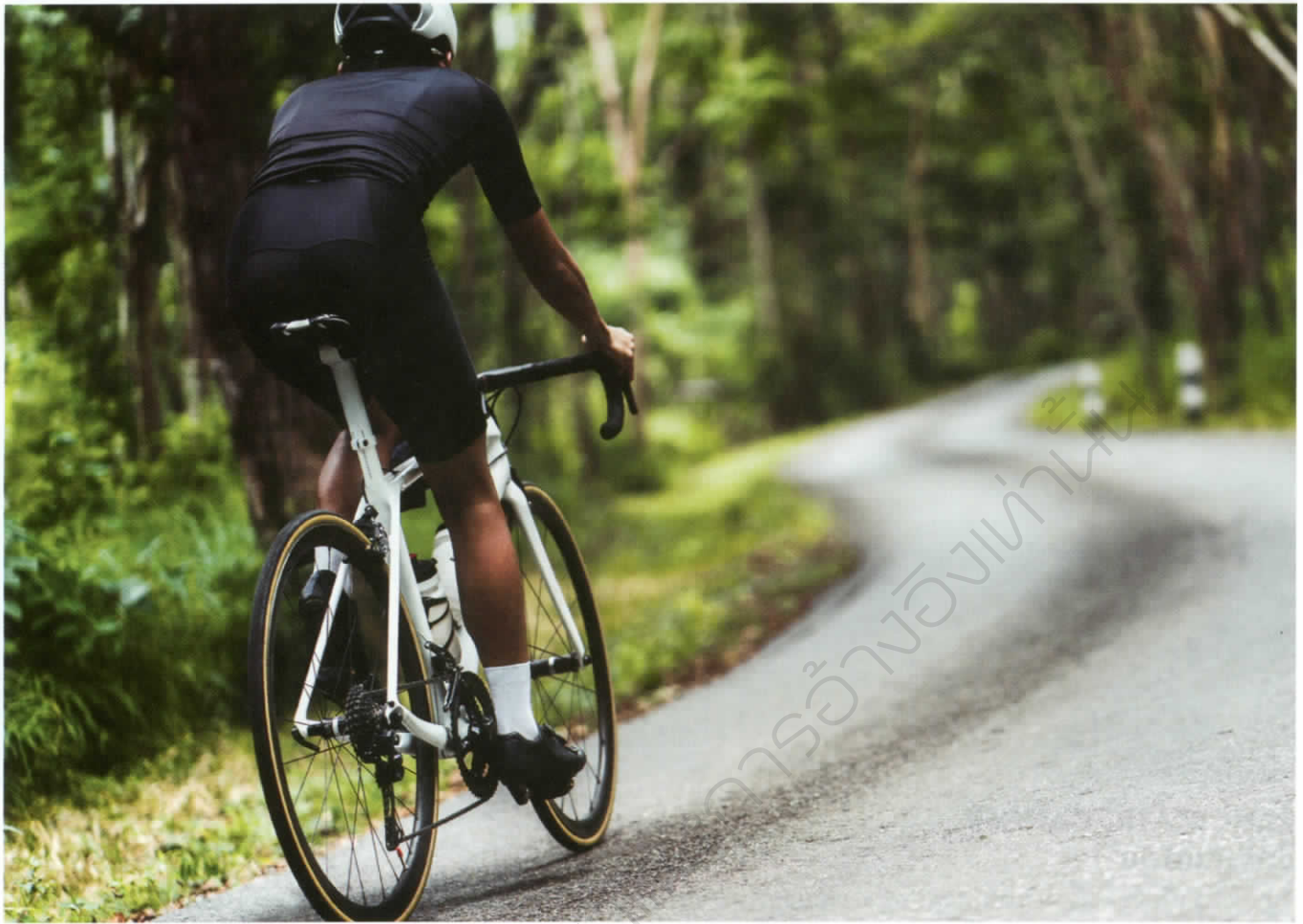
3. งดโซเชียลก่อนนอน

ก่อนเข้านอนประมาณ 30 นาทีไม่ควรดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เพราะแสงจากเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้จะเข้าตา ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกซึ่งทำให้เราตื่นตัวทำงานขึ้นมากะทันหัน แล้วถ้าเกิดนอนหลับไปเฉยๆ ในสภาพนี้ จะส่งผลให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ลำไส้ทำงานได้เฉื่อยลง

4. เวลาเข้านอน

เวลาทองของลำไส้คือ 24.00 น. หรือเวลาเที่ยงคืน คือเวลาที่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานเต็มประสิทธิภาพสูงสุด เป็นช่วงเวลาที่ดีที่ลำไส้ทำงานได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นจึงควรนอนหลับให้สนิทในช่วงเวลา 24.00 น. ดังนั้นคนที่ชอบนอนดึกๆ อาจต้องปรับพฤติกรรมมาตื่นนอนตอนเช้า เพื่อที่จะได้เข้านอนเร็วในวันรุ่งขึ้นแทนนะคะ

นี่คือประโยชน์ของการนอนหลับที่มีผลต่อความอ้วนหรือโรคอ้วน ใครที่ยังมองข้ามเรื่องเหล่านี้ ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนกันเสียใหม่ เพราะทุกพฤติกรรมล้วนส่งผลต่อสุขภาพของคุณ ☺



HOW CANCER CHANGES MY LIFE

ปรับไลฟ์สไตล์ กินดี อยู่ดี หยุดมะเร็งต่อมน้ำเหลือง



มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็น 1 ใน 5 ของมะเร็งที่พบได้บ่อยในคนไทย ซึ่งในน้ำเหลืองประกอบด้วยเม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรค เมื่อเกิดสิ่งแปลกปลอมในระบบน้ำเหลือง ก็ย่อมส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันทั้งหมด

ผู้ป่วยมะเร็งจำเป็นต้องอาศัยร่างกายและแรงใจในการต่อสู้กับโรคร้ายนี้ ทั้งการรักษาด้วยวิธีการแพทย์ พร้อมทั้งดูแลตัวเองในทุกๆ ด้าน วันนี้ ชีวิตจิตขอนำเสนอเรื่องจริงของ คุณชัยพฤกษ์ โพธิ์แดง วัย 63 ปี อดีตช่างภาพรุ่นใหญ่ที่โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมาเยือนถึง 2 ครั้ง แต่เขาก็กลับผ่านพ้นมาได้ด้วยใจที่แข็งแกร่งและการดูแลตัวเองด้วยวิถีธรรมชาติแบบพอเพียง เรื่องราวจะเป็นอย่างไรบ้าง มาติดตามกันค่ะ



เทคนิคอาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

หลักการทำอาหารง่าย ๆ ที่สามารถช่วยในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็ง คุณชัยพฤกษ์แนะนำว่า ควรกินอาหารที่ปรุงสุก รสชาติไม่จัด หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีพริก เพราะอาจทำให้มีอาการท้องเสียและเป็นอันตรายได้ สำหรับการกินผักควรนำไปประกอบอาหารหรือต้มก่อนกินทุกครั้ง แต่ผักบางชนิดสามารถนำมาทำน้ำผักดื่มได้ ฉะนั้นควรศึกษาวิธีการกินอาหารเพื่อความปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี ซึ่งมีสูตรน้ำผักที่ตนเองทำดื่มวันละ 1 แก้วทุกวัน ดังนี้

- เลือกผักใบเขียวที่สามารถกินสดได้ เช่น ผักกาดหอม ใบขึ้นฉ่าย บรอกโคลี ตำลึง เพศเมีย (ลักษณะใบค่อนข้างมน ขอบใบไม่หยัก) เป็นต้น เพิ่มมะเขือเทศหรือสับปะรดเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น
- นำผักผลไม้ที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด โดยใช้เครื่องล้างไฮโซนในการล้าง 10-20 นาที
- ใส่ผักผลไม้ลงในเครื่องปั่น พร้อมใส่น้ำมะนาวและน้ำผึ้งเล็กน้อย จากนั้นปั่นให้เข้ากัน
- เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วควรดื่มให้หมดทันทีภายใน 10-15 นาที หรือในขณะที่เอนไซม์ในผักผลไม้ยังไม่สลายตัว ทำให้ได้รับสรรพคุณทางยา
- การดื่มน้ำผักทุกวันจะช่วยฟื้นฟูร่างกาย และทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นได้

รู้ตัวเร็ว พบหมอ รักษามะเร็งได้ไว

เมื่อประมาณปลายปี พ.ศ. 2559 คุณชัยพฤกษ์เริ่มเห็นความผิดปกติของร่างกายคือ ลูกอ้วนทะบวมเพียงข้างเดียว ไม่มีอาการเจ็บปวด แต่กลับบวมขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเมื่อนำอาการเหล่านี้มาประกอบกับข้อมูลที่เคยได้ศึกษา ทำให้เขาเกิดความสงสัยว่าตนเองเป็นโรคมะเร็ง

“เมื่อเกิดความผิดปกติของลูกอ้วนทะ เรากรีบไปโรงพยาบาลตรวจสุขภาพ คุณหมอได้ตรวจเช็กอาการต่างๆ เอกซเรย์โดยใช้เจลาคินกับเครื่องตรวจจ้องด้วยแม่เหล็กไฟฟ้าและตรวจหาเชื้อ ก็พบว่ามีก้อนเนื้อตรงบริเวณซั้วกระเพาะอาหาร ขนาดประมาณ 9 เซนติเมตร ต้องทำการผ่าตัดโดยเร็วที่สุด

“คุณหมอได้ทำการผ่าตัดใหญ่นำชิ้นเนื้อร้ายออก หลังจากนั้นก็ทำการเช็กผลเลือดแล้วพบว่ายังมีค่ามะเร็งสูง บวกกับเรายังมีใช้นิดหน่อย คุณหมอมเลยให้นอนดูอาการสักวันสองวัน พอครบกำหนดร่างกายไม่มีความผิดปกติ คุณหมอมตรวจผลเลือดอีกครั้งไม่พบค่ามะเร็งจึงอนุญาตให้ออกจากโรงพยาบาลได้

“เราต้องให้คีโมทั้งหมด 6 ครั้ง ร่างกายได้รับผลกระทบจากการให้คีโมตั้งแต่ครั้งแรก มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ผอมและขนร่วง กินอาหารไม่ได้ แต่เราก็ต้องพยายามกินเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่อาจสูญเสียไป กลับมามีร่างกายที่แข็งแรงอีกครั้ง จำได้ว่าตอนนั้นเราไม่ได้รู้สึกกลัวความตายเลยนะ เรากลับมองว่ามันเป็นเรื่องปกติ ต้องปล่อยวาง และเชื่อมั่นว่าจะรักษาหาย สำหรับเคลสของเราถือว่ายังโชคดีมากๆ เพราะร่างกายตอบสนองกับยาที่โรงพยาบาลให้ แถมเป็นยาที่ราคาไม่แพงอีกด้วย”

พฤติกรรมก่อโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

จากข้อมูลทางการแพทย์ส่วนใหญ่สันนิษฐานว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมาจากพันธุกรรม และการใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายจะยังมีความเสี่ยงในการเกิดโรค แต่สำหรับกรณีของคุณชัยพฤกษ์ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงจากพันธุกรรมหรือสารเคมีทางการเกษตร จึงคาดการณ์ได้ว่าสาเหตุของมะเร็งต่อมน้ำเหลืองนั้นมาจากพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพในอดีต

“คุณหมอมที่ทำการรักษาเคยอธิบายว่า หากมะเร็งเกิดจากพันธุกรรม เราจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุสี่สิบกว่าๆ ฉะนั้นในเคลสของผมจึงให้นำหนักไปที่พฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็ง เพราะเดิมทีตอนที่ยังไม่ได้เกษียณจากงาน เป็นคนที่ไม่เคยคำนึงในเรื่องสุขภาพมาก่อน อยู่ง่าย กินง่ายจนเกินไป ใช้เงินไปกับกินอาหารนอกบ้าน โดยที่ลืมนึกถึงเรื่องความสะอาดของอาหาร รวมถึงโภชนาการที่จะได้รับ

“และยังมีพฤติกรรมชอบสูบบุหรี่ร่วมกับการดื่มกาแฟเป็นกิจวัตรประจำวัน ชอบใช้ชีวิตในตอนกลางคืน พักผ่อนน้อยหรือบางวันไม่ได้นอนจนถึงเช้าแล้วไปทำงานต่อก็มี เกิดเป็นความเครียดสะสม ไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งเรามีพฤติกรรมเหล่านี้มาเป็นสิบๆปี จนวันหนึ่งคิดอยากจะทำบุญกุศล ก็สามารถทำได้นะ แต่พอผ่านไปประมาณ 3 เดือน ร่างกายก็เกิดอเฟฟเฟกต์ความดันขึ้น คุณหมอมให้ยาช่วยลดความดัน เรากินได้ไม่นาน เพราะเป็นคนไม่ชอบกินยาอยู่แล้ว จึงหันมาศึกษาเรื่องอาหารเพื่อที่จะไม่ต้องกินยา แต่มันก็สลายไป เพราะตอนนั้นร่างกายเริ่มแสดงอาการของโรคมะเร็ง”



HOW TO น้ำมะพร้าวสกัดเย็นเพื่อสุขภาพ

เป็นที่ทราบกันดีว่า น้ำมะพร้าวมีสรรพคุณมากมาย สามารถนำมาประกอบอาหาร บำรุงผิวพรรณ และยังสามารถใช้กัวลิ้วปากเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก โดยคุณชัยพฤกษ์ได้แนะนำวิธีทำน้ำมะพร้าวสกัดเย็นด้วยตนเองง่ายๆ ดังนี้

- นำมะพร้าวมาขูดเพื่อคั้นกะทิ ผสมน้ำต้มสุก 1 ต่อ 1 เมื่อได้น้ำกะทิแล้ว ให้ใส่ถุงพลาสติกมัดแขวนไว้ 2-3 ชั่วโมง
- หลังจากนั้นน้ำที่ได้จะมีลักษณะคล้ายกับนมสีขาวลอยอยู่ด้านบน ส่วนด้านล่างจะมีสีใส มีรสเปรี้ยว ให้เจาะถุงนำน้ำสีใสออกมาและทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน
- เมื่อครบกำหนดเราจะเห็นว่าน้ำมีนมลอยขึ้นมา นำผ้าขาวบางกรองน้ำจนเหลือแต่น้ำที่ใสใสลงในขวดแก้ว (ไม่ต้องปิดฝา) นำไปทิ้งเพื่อฆ่าเชื้อประมาณ 30 นาที เป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว

สู้มะเร็งรอบ 2 บอกลาคีโม

หลังจากการรักษาโรคมะเร็งครั้งแรก ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี จนเวลาล่วงเลยมาประมาณเกือบ 4 ปี คุณชัยพฤกษ์ได้เช็คความผิดปกติของร่างกาย ก็พบก้อนเนื้อประหลาดบริเวณคอ จึงกลับไปหาคุณหมออีกครั้ง

“คุณหมอตระจุกแล้วพบว่า เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ต้องผ่าตัดบริเวณคอและให้คีโม 6 ครั้งเหมือนเดิม การผ่าตัดก็ผ่านไป ได้ด้วยดี แต่การให้คีโมในครั้งนี้เรารู้สึกว่าร่างกายรับไม่ไหว กินอาหารแทบไม่ได้ ร่างกายทรุดโทรม ซึ่งเอฟเฟกต์แตกต่างจากครั้งแรกอย่างเห็นได้ชัด จึงตัดสินใจเจรจากับคุณหมอเพื่อไม่เข้ารับคีโมต่อ แต่จะดูแลตัวเองเป็นพิเศษ ทั้งใส่ใจเรื่องอาหารการกินมากขึ้นและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

“หลังจากนั้น 15 วันก็กลับมาตรวจร่างกาย ผลปรากฏว่าไม่พบค่ามะเร็ง ระดับคอเลสเทอรอล ค่าตับ ค่าไต ทุกอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติดี คุณหมอมอบให้มาตรวจทุก 3 เดือน จนเวลาผ่านไปเกือบ 2 ปี ทุกวันนี้ผลตรวจสุขภาพก็ยังปกติดี เพียงแต่เราต้องดูแลตัวเองมากขึ้นในทุกๆ ด้าน”

เคล็ดลับฟื้นฟูร่างกายแบบองค์รวม

การเป็นมะเร็งครั้งที่ 2 คุณชัยพฤกษ์ยังคงเชื่อมั่นเสมอว่าหากดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างดี โรคร้ายจะสามารถทุเลาลงได้ โดยเขาเลือกใช้วิธีดูแลตัวเองด้วยธรรมชาติบำบัด (Natural Healing)

“จากแต่ก่อนเราชอบกินอาหารตามร้านอาหาร ตอนนี้อยู่ที่บ้านทำอาหารกินเอง เพราะเราสามารถเลือกวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่มีคุณภาพและดีต่อสุขภาพ เช่น ทำอาหารบางเมนูโดยไม่ใส่น้ำตาล อาศัยความหวานจากผักก็อร่อยไม่แพ้กัน ผมโชคดีที่ได้มาอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศดี สภาพแวดล้อมดี ติดกับท้องทะเล ทำให้สามารถเลือกกินอาหารทะเล ไม่ว่าจะกุ้งหรือปลาหลากหลายชนิด ละเว้นการกินสัตว์ใหญ่เนื้อแดงได้

“ที่สำคัญจะเน้นกินอาหารที่ย่อยง่าย จำพวกพืชผักที่เราปลูกเอง เพราะมั่นใจได้ว่าปลอดภัยและมีวิตามินดีจากผักและสารต้านอนุมูลอิสระ แต่เราต้องศึกษาก่อนว่าผักแต่ละชนิดควรนำมาประกอบอาหารอย่างไร ถึงจะได้รับประโยชน์ต่อร่างกาย

“ในทุกๆ วันจะใช้น้ำมะพร้าวสกัดเย็นที่ตัวเองมากกัวลิ้วปากทุกเช้า เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่เข้ามาทางช่องปาก จากนั้นออกไปรับวิตามินดีจากแสงแดดยามเช้า บริหารร่างกายด้วยการฝึกโยคะ ฝึกการหายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอด ให้อากาศเข้าไปเผาผลาญเซลล์ที่ไม่ดีในร่างกายออกไป หรือบางวันก็จะออกกำลังกายด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน พายเรือแคนู นอกจากนี้ยังพยายามเข้านอนก่อนเวลา 22.00 น. ทำให้การพักผ่อนมีประสิทธิภาพ ด้วยการสวดมนต์ต่างๆ หรือนั่งสมาธิ 15 นาทีก่อนเข้านอน”

ส่วนทางด้านจิตใจเขาแนะนำว่า ต้องหมั่นทำให้อารมณ์ดี อย่าไปเครียดกับโรคที่เป็น โดยเขาคิดเสมอว่าเราเกิดมาตั้งหกสิบกว่าปี เกินครึ่งชีวิตของมนุษย์ ไม่มีอะไรให้ต้องเสียดาย ทำทุกวันให้ตัวเองมีความสุข โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราก็จะมีพลังใจในการดูแลตัวเอง

บางครั้งประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาอาจช่วยสอนให้เรารักและดูแลตัวเองมากขึ้น หวังว่าเรื่องเล่าของคุณชัยพฤกษ์จะสามารถช่วยสร้างกำลังใจให้กับคนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งและนำแนวทางในการดูแลตัวเองที่ครอบคลุมทุกด้านไปปฏิบัติตามได้นะคะ 🍀



คุณกาญจนาหรือคุณกาญจน์ อดีตนักกรีฑาทีมชาติชุดซีเกมส์ถึงสองสมัย มีประสบการณ์อยู่ในวงการยิบบนเขี่ยอนเคลื่อนไหวร่างกายถึงพัฒนาสละโยคะตลอดมา



4 ท่าโยคะ พิตสุขภาพระบบภายในผู้หญิง

คนเราเมื่ออายุมากขึ้น ไม่ว่าจะเพศหญิงหรือเพศชายย่อมมีการเสื่อมของร่างกายไปตามวัย เรื่องระบบสุขภาพภายในของผู้หญิงก็เช่นกัน ยิ่งเป็นเรื่องที่เราไม่ควรมองข้าม เพราะเป็นอวัยวะภายในที่มองไม่เห็น เราจึงควรใส่ใจดูแลกันเสมอ

ฉบับนี้ครูจึงชวนคุณผู้หญิงมาฝึกโยคะในชุดท่าที่ช่วยส่งเสริมระบบภายในของผู้หญิงให้แข็งแรง เป็นท่าที่ฝึกทำง่ายในชีวิตประจำวันค่ะ

ท่าที่ 1 ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose)

ท่าเตรียม

นั่งตัวตรง ฝ่าเท้าประกบหันเข้าหากัน เข่าแนบกับพื้น มือจับปลายเท้า

ท่าปฏิบัติ

หายใจเข้า ยืดลำตัวขึ้น หลังตรง

หายใจออก ค่อยๆ โน้มตัวลงไปข้างหน้า ยืดหลังให้ตึง แล้ววางศีรษะลงบนพื้น จะรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านในและบริเวณรอบๆ ข้อต่อสะโพก ค้างท่าไว้ ขณะค้างท่าหายใจเข้าลึก หายใจออกยาวนาน 2-3 นาทีหรือเท่าที่ได้

ประโยชน์ของท่านี้

ช่วยให้เลือดลมหมุนเวียนในอุ้งเชิงกรานได้ดียิ่งขึ้น และยังช่วยบริหารข้อต่อสะโพก



ท่าที่ 2 ท่าคันธนู (Bow Pose)

ท่าเตรียม

นอนคว่ำ หน้าผากแตะพื้น พับขาทั้งสองขึ้นมาหาสะโพก มือจับที่ข้อเท้าด้านหลัง

ท่าปฏิบัติ

หายใจเข้า ยกหน้าอกและหัวไหล่ขึ้น เงยหน้าและยกขาทั้งสองขึ้นด้านบน หน้าอกผาย ค้างท่าไว้ ขณะค้างท่าหายใจเข้าออกปกติ 1 นาที

หายใจออก ลดขาและลำตัวลง ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์ของท่านี้

ช่วยนวดอวัยวะภายในช่องท้องได้ดี ลดการปวดท้องประจำเดือน คลายอาการปวดตึงหลัง ช่วยกระตุ้นระบบการขับของเสียและต่อมน้ำเหลือง ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้องให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ





ท่าที่ 3 ท่าอูฐ (Camel Pose)

ท่าเตรียม

นั่งทับส้นเท้าแบบตั้งปลายเท้า หลังตรง มือจับที่ส้นเท้า

ท่าปฏิบัติ

หายใจเข้า ค่อยๆ ยกสะโพกขึ้น ยกอกขึ้นด้านบน เปิดหัวไหล่และอกให้มากที่สุด ปล่อยศีรษะสบายๆ อย่าเกร็งคอ

ค้างท่าไว้ 1 นาที ขณะค้างท่าหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว จากนั้นคลายท่า โดยลดตัวลงนั่งในท่าเริ่มพัก 1 นาที

ประโยชน์ของท่านี้

ช่วยนวดช่องท้อง ได้บริหารกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อสะโพกให้กระชับ ยืดหน้าขาและข้อต่อสะโพก เปิดทางเดินหมุนเวียนเลือดทั่วร่างกาย



ท่าที่ 4 ท่ายืนด้วยไหล่ (Shoulder Stand)

ท่าเตรียม

นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น มือวางไว้ข้างลำตัว

ท่าปฏิบัติ

หายใจเข้า ยกขาและสะโพกขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ใช้มือประคองสะโพกและลำตัวไว้ หายใจออก พยายามเหยียดขาทั้งสองข้างขึ้นจนได้ฉากกับลำตัว กตค้างชิดอก น้ำหนักอยู่ที่หัวไหล่ ไม่เกร็งคอ ตามองปลายเท้า ค้างท่าไว้ 1 นาที ขณะค้างท่าหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว

ผ่อนคลายท่า พักในท่าศพ 1 นาที

ประโยชน์จากท่านี้

ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนตลอดลำตัวและปลายเท้า



อีกหนึ่งท่าแถมที่เราสามารถทำได้ทุกที่คือ การกระชับช่องคลอดด้วยการขมิบช่องคลอดบ่อยๆ แนะนำให้ขมิบก้นไปพร้อมกัน เพราะจะมีประสิทธิภาพมากกว่า (เริ่มแรกจะยากนิดหนึ่งนะคะ)

สำหรับท่านี้อ ถ้าทำทุกวันถือว่าเป็นท่ามัดใจคุณผู้ชายด้วยค่ะ ☺

Activ

CONTENTS

76

ACTIV STORY
DINING TREND
TO COME

กินตามเทรนด์
5 อาหารยอดนิยมปี 2021

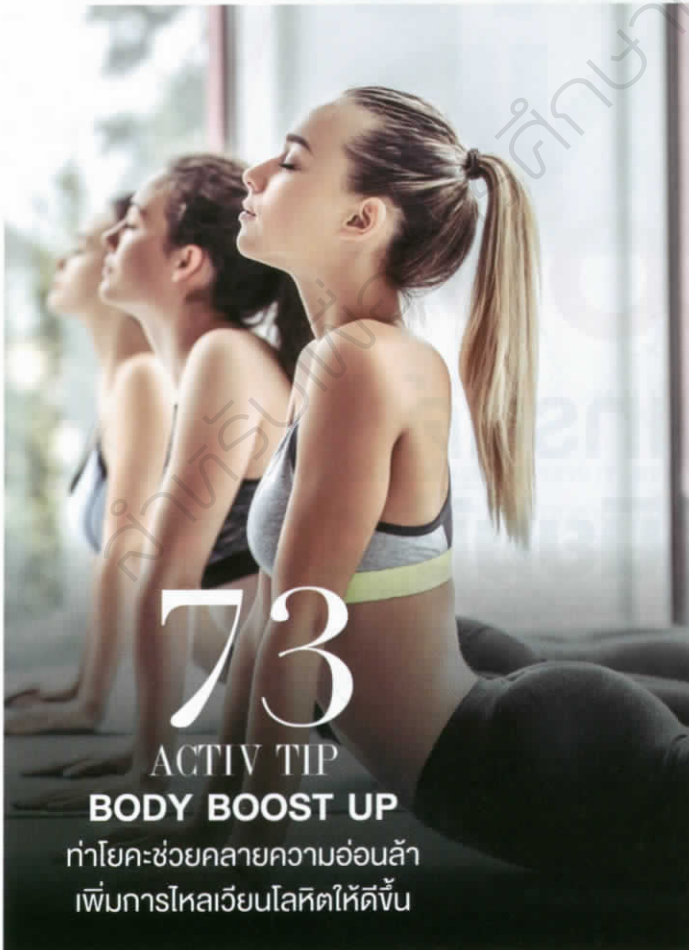


73

ACTIV TIP

BODY BOOST UP

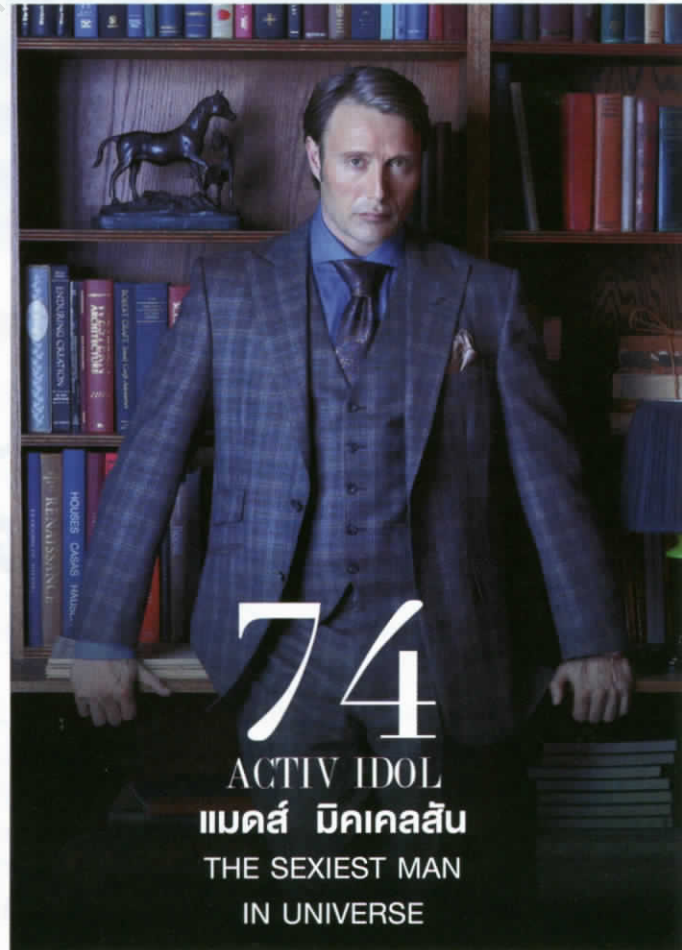
ทำโยคะช่วยคลายความอ่อนล้า
เพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น



74

ACTIV IDOL

แมดส์ มิคเคิลสัน
THE SEXIEST MAN
IN UNIVERSE



BODY BOOST UP

2 ท่าโยคะ ช่วยคลายความอ่อนล้า เพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น

ทำไมเราถึงรู้สึกเมื่อยล้าอยู่บ่อยๆ จนบางครั้งกลายเป็นความเจ็บป่วยไปเสียอย่างนั้น

ไม่ว่าจะขี้เกียจลุก ขี้เกียจเดิน ขี้เกียจไป หรือแม้กระทั่งขี้เกียจกิน หนึ่งในสาเหตุหลักก็คือความอ่อนเพลียของร่างกายนั่นเองค่ะ ซึ่งความอ่อนเพลียของร่างกายนี้อาจเกิดจากความเครียดหรือการที่เราพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอ่อนล้าลง ส่งผลให้กล้ามเนื้อของเราขาดความยืดหยุ่นหรือคล่องตัวตามไปด้วย และเมื่อร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวหนัก กล้ามเนื้อก็จะขาดความยืดหยุ่น

วันนี้เรามีทางออกมาฝาก กับท่าโยคะที่จะประสานความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยเสริมสมรรถภาพของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น



ไปดูกันเลยว่ามันทำไหนบ้าง

ท่าพวงมาลัย (Garland Pose)

ท่าพวงมาลัยจะช่วยยืดเหยียดสะโพกและต้นขาด้านใน รวมถึงกระดูกสันหลัง ทำนี้จะช่วยบริหารอุ้งเชิงกรานและข้อต่อสะโพกได้ดี แถมยังช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยให้สาวๆ หน้าท้องแบนราบ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณอุ้งเชิงกรานได้อีกด้วย

- เริ่มต้นด้วยการยืนตรงในท่าเตรียม แยกเท้าออกให้ ความกว้างเท่าไหล่

- จากนั้นย่อตัวลงในท่านั่งยองๆ แยกเข่าออกให้ท่ามูม ตั้งฉากกับพื้น แล้วพนมมือโดยให้ข้อศอกอยู่ระหว่างขา หลังตรง ไหล่ผ่อนคลาย ถ่ายน้ำหนักไปที่ส้นเท้า และให้ค้างท่านี้ไว้ประมาณ 30 วินาที จากนั้นคลายท่าแล้วค่อยเริ่มใหม่

ท่านี้อ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อมากที่สุด ลองทำตามกันดูนะคะ

ท่างู (Cobra Pose)

ท่าสุดท้ายคือท่างู ซึ่งเป็นท่าโยคะพื้นฐานที่มีประโยชน์มาก ๆ โดยเน้นยืดหยุ่นกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว แขน และไหล่ เพื่อแก้อาการปวดหลังโดยเฉพาะ เพราะการบริหารโยคะท่านี้จะเน้นไปที่บริเวณกระดูกสันหลัง ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ที่สำคัญยังช่วยนวดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องเพื่อลดอาการปวดประจำเดือน และยังแก้อาการท้องผูกให้กับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่ายด้วย

- เริ่มจากนอนคว่ำ วางมือข้างลำตัวระดับหัวไหล่
- จากนั้นค่อยๆ ใช้มือดันลำตัวขึ้นมาจนแขนตั้ง สะดือลอยพ้นพื้นเล็กน้อย ส่วนล่างของลำตัวยังคงแนบกับพื้น ผ่อนคลายไหล่และศีรษะ แล้วค้างท่าประมาณ 10 - 15 วินาที ก่อนจะทำซ้ำอีก 10 ครั้ง

ถ้าอยากได้ความคล่องตัว รูปร่างสมส่วน หน้าอกสวย ก้นกระชับ แนะนำให้ทำท่านี้อยู่ค่ะ

ลองนำไปทำตามกันดูนะคะ รับรองว่าความอ่อนเพลียหายไ้อย่างแน่นอน ☺



DINING TREND TO COME

กินตามเทรนด์ 5 อาหารยอดนิยมปี 2021

STORY - พวอรุณ อินชอุเดช
PHOTO - iStock

จากเหตุการณ์โรคระบาดในปีที่ผ่านมา และยิ่งรุนแรงต่อเนื่องมาถึงปี 2021 ส่งผลให้แนวทางการคิดและพฤติกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนไป ซึ่งหลายอุตสาหกรรมได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้

แม้บางธุรกิจยังสามารถเติบโตได้ดี แต่หลายธุรกิจต้องปรับตัวหรือปรับเปลี่ยนธุรกิจใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค หนึ่งในนั้นคือ อุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่ม ที่หันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้บริโภคมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันผู้คนคาดหวังที่จะมีสุขภาพดีในระยะยาว และห่างไกลจากโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นอีกหลายๆ โรคในอนาคต

นอกจากเทรนด์อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแล้ว ในรูปแบบของธุรกิจก็มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับให้เข้ากับพฤติกรรม New Normal ของคนในยุคนี้ เช่น ธุรกิจส่งอาหาร เดลิเวอรี่ การสั่งอาหารไดรฟ์ทรู การชำระค่าอาหารผ่านแอปพลิเคชัน ฯลฯ ซึ่งธุรกิจเหล่านี้ มีแนวโน้มที่จะเติบโตอย่างต่อเนื่อง วันนี้ ชีวิตจึงได้นำเทรนด์อุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มที่น่าจับตามองในปี 2021 มาฝากกันค่ะ

เกิดอะไรขึ้นในอุตสาหกรรมอาหารช่วงโรคระบาด

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตผู้คนทั่วโลก ธุรกิจต่างๆ พบกับข้อจำกัดที่มากขึ้น บางช่วงผู้คนต้อง Work From Home กักตัวอยู่บ้าน โลกโซเชียลการใช้ชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป

อลัน มอร์แกน (Alan Morgan) ผู้นำทีมพัฒนาอาหารระดับโลก ในฐานะผู้บริหารของ Whole Foods Market สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ช่วงเริ่มต้นของการแพร่ระบาด เห็นได้ชัดว่าผู้คนเลือกกินอาหารเมนูง่ายๆ หรือเลือกใช้บริการอาหารที่สะดวกรวดเร็ว แต่ในปี 2021 คาดว่าเทรนด์อาหารจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่อาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งผู้คนจะนิยมทำอาหารกินเองที่บ้านกันมากขึ้นอีกด้วย

เนื่องจากการกักตัวทำให้เปลี่ยนนิสัยของคนจำนวนมาก บางคนตั้งใจที่จะพัฒนาทักษะการทำอาหาร เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ เปลี่ยนไปใช้ชีวิตบนพื้นฐานการมีสุขภาพที่ดี หรือบางคนอาจหันมาทำอาหารเพื่อลดความเครียดจากสถานการณ์โรคระบาดและพิษเศรษฐกิจ

ปัจจัยจากที่ได้กล่าวข้างต้นมีส่วนสนับสนุนแนวโน้มในอุตสาหกรรมอาหาร และเครื่องดื่มน่าสนใจจะเกิดขึ้น ฉะนั้นเรามาดู 5 อันดับรูปแบบอาหารและเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมจากทั่วโลกตั้งแต่ปีที่แล้ว และคาดว่าในปีนี้จะได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน



1. ชุดอาหาร Meal Kits

Meal Kits คือการขายวัตถุดิบอาหารที่จัดมาเป็นชุดพร้อมปรุง มีซองปรุงรสและเครื่องปรุงต่างๆ มาให้ภายในเซตอาหาร เพื่อให้ลูกค้าสามารถประกอบอาหารได้เองที่บ้าน ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการหลีกเลี่ยงการออกจากบ้านไปเจอผู้คน หรือคนที่ไม่มีทักษะในการทำอาหารก็สามารถปรุงอาหารให้อร่อย รสชาติเหมือนกับที่ร้านได้

งานวิจัยจาก Grand View Research บริษัทที่ปรึกษาของสหรัฐฯ คาดการณ์ว่า แปรณต์ที่ให้บริการขายอาหาร Meal Kits จะสามารถสร้างรายได้มากถึง 2 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี 2027 โดยธุรกิจ Meal Kit จะเริ่มเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ นับตั้งแต่ปี 2020 ไปจนถึงปี 2027 เลยทีเดียว

สิ่งสำคัญที่ทำให้ธุรกิจ Meal Kits ได้รับความนิยมมากขึ้นคือ ผู้บริโภคสามารถวางแผนการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ บางแบรนด์ยังระบุคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับต่อมื้อ และยังช่วยวางแผนเมนูอาหารในรายสัปดาห์ว่าต้องการเมนูอะไรบ้าง ปริมาณเท่าไร กรรมวิธีและเวลาในการปรุงสะดวกมากน้อยขนาดไหน ถือได้ว่าเอาใจสายสุขภาพกันแบบสุดๆ



GET TO KNOW

สินค้า Meal Kits วลีธุรกิจอาหาร

เมื่อปีที่ผ่านมา ซูเปอร์มาร์เก็ต ธุรกิจอาหาร ร้านอาหารทั้งในไทยและต่างประเทศต่างต้องปรับตัวในการดำเนินธุรกิจ นำเสนอรูปแบบอาหารที่จะช่วยให้ทุกคนประกอบอาหารได้ด้วยตนเอง โดยยังคงรสชาติอร่อยเสมือนกินที่ร้าน ซึ่งได้รับความสนใจจากคนรุ่นใหม่เป็นพิเศษ

Ootoya แปรณต์กลุ่มร้านอาหารยักษ์ใหญ่ของญี่ปุ่น ได้ร่วมมือกับ Oisix ผู้จำหน่ายอาหารและวัตถุดิบบนโลกออนไลน์ เพื่อเดินทางจำหน่ายเมนูต่างๆ ในรูปแบบ Meal Kits ของ Ootoya ผ่านออนไลน์ ทำให้บริษัทมีรายได้เพิ่มขึ้นในช่วงโควิด-19 โดยเริ่มจัดจำหน่ายสาขาในประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศแรก และจะเดินทางทำการตลาด Meal Kits ในประเทศอื่น ๆ ตามมา

The Local by Oamthong Thai Cuisine ร้านอาหารไทย 4 ภาคที่ก้ารันตีด้วยรางวัล Michelin Bib Gourmand 3 ปีซ้อน ขยายการทำธุรกิจร้านอาหารด้วยการเปิดกล่อง Meal Kits ในชื่อ “สารับจากใจ” ให้ลูกค้าสามารถเลือกซื้อชุดอาหารทำกินเองที่บ้าน โดยทางร้านได้เตรียมตั้งแต่เครื่องแกงที่โหลมาให้เรียบร้อย วัตถุดิบ เนื้อสัตว์ รวมถึงผักที่ใช้ประกอบทำแกงไทยชนิดต่างๆ อย่างครบครัน พร้อมกับมีสูตรอาหารระบุอย่างชัดเจน เพียงแค่นำมาปรุงสุกด้วยฝีมือตนเอง



2. การบริโภคผลิตภัณฑ์แช่แข็ง

แม้ว่าผลิตภัณฑ์แช่แข็งจะไม่ใช้หนวดใหม่ แต่ผู้บริโภคก็ซื้อผักและผลไม้ที่สามารถเก็บไว้ได้นานกันมากขึ้น เพราะต้องการบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารที่สามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้

จากการศึกษาของ 210 Analytics, IRI และ Produce Marketing Association (PMA) สหรัฐอเมริกา พบว่า ยอดขายผลิตภัณฑ์แช่แข็งประเภทผักและผลไม้มีการเติบโตมากขึ้นร้อยละ 33.8 เมื่อเทียบกับปี 2019 ที่ยังไม่เกิดโรคระบาด เนื่องจากผู้บริโภคเลือกกินอาหารแช่แข็งเพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทางไปร้านขายของชำ ตลาด หรือซูเปอร์มาร์เก็ตหลายครั้งในระหว่างการกักตัว

นอกจากผักผลไม้แช่แข็งที่ได้รับความนิยมแล้ว ยอดขายน้ำส้มก็เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน เป็นที่ทราบกันดีว่า น้ำส้มเป็นแหล่งของวิตามินลดโอกาสในการเป็นหวัด การบริโภคน้ำส้มจึงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในอีกหลายปีข้างหน้า เพราะผู้คนหันมาสนใจเกี่ยวกับอาหารที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันมากขึ้น

3. อาหารแพลนต์เบสด์

ผู้คนทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะกินอาหารที่มาจากพืช (Plant-based) เพิ่มขึ้น 2 สาเหตุ โดยสาเหตุแรก เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว และสาเหตุที่สอง เพื่อลดการทารุณกรรมสัตว์ จึงมีการผลิตอาหารจากพืชมาทดแทนการกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ให้รสชาติคล้ายเนื้อสัตว์ อย่างไรก็ตามเบอร์เกอร์แพลนต์เบสด์ของแบรนด์เบอร์เกอร์คิง (Burger King) ที่สามารถเจาะกลุ่มลูกค้ามั่งสรีรติได้อย่างไม่น่าเชื่อ

จากการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดการขาดแคลนเนื้อสัตว์ในบางพื้นที่ ส่งผลให้ราคาของสินค้าประเภทเนื้อสัตว์พุ่งสูงขึ้น การเลือกทำอาหารจากพืชในอุตสาหกรรมอาหารนับว่าเป็นการแก้ปัญหาในรูปแบบหนึ่ง แต่ถึงอย่างไรคนที่หันมาบริโภคอาหารแพลนต์เบสด์ยังคงหวังที่จะมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากมีงานวิจัยมากมายสนับสนุนประโยชน์ทั้งในแง่การควบคุมน้ำหนัก ลดการอักเสบของร่างกาย และยังคงลดความเสี่ยงโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

4. ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณธรรม

และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ในปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับส่วนประกอบภายในอาหาร แหล่งที่มาของวัตถุดิบว่ามีที่มาที่เป็นอย่างไร ถูกหลักโภชนาการหรือไม่ สิ่งที่ได้จากการตรวจสอบฉลากสินค้าก่อนซื้อหรือมักเลือกใช้บริการและสินค้าที่มีเรื่องราวของกระบวนการผลิต เช่น สินค้าออร์แกนิกจากไร่สินค้าเกษตรอินทรีย์ เป็นต้น ซึ่งหากผู้ประกอบการหรือแบรนด์ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มมีความโปร่งใส สามารถบรรยายละเอียดของสินค้าอย่างชัดเจน ให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา จะมีส่วนช่วยให้ลูกค้าเกิดความเชื่อใจและตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าในที่สุด

นอกจากผู้บริโภคต้องการทราบเกี่ยวกับที่มาของวัตถุดิบอาหารแล้ว สินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม กระบวนการผลิตและวิธีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า คือสิ่งที่ผู้บริโภคในปัจจุบันให้ความสำคัญด้วยเช่นกัน ฉะนั้นวัตถุดิบประกอบอาหารและกรรมวิธีในการปรุงจะต้องกระทบกับสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุด อีกทั้งต้องปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภคด้วย

GET TO KNOW

3 แบรินด์ดังเปิดตัวอาหารแพลนต์เบสดี

ในปีที่ผ่านมามีแบรนด์ดังมากมายพากันเปิดตัวอาหารแพลนต์เบสดีทั้งอาหารคาวและหวาน เอาใจคนรักสุขภาพ มีแบรนด์อะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

Starbucks เมื่อเนื้อสัตว์ทางเลือกกำลังมาแรง แบรินด์ร้านกาแฟชื่อดังระดับโลกอย่างสตาร์บัคส์ก็ไม่พลาดที่จะเปิดตัว 4 เมนูเครื่องดื่มแพลนต์เบสดีที่เข้มข้นอร่อยดี เพื่อเป็นทางเลือกทดแทนนมวัว นำมาเป็นส่วนผสมหลักในเมนูกาแฟหรือชาเขียว และยังมีเมนูอาหารที่ได้รับความสนใจคือ Beyond Meat Sandwich แซนด์วิชที่ใส่ทำจากโปรตีนพืช ให้รสชาติคล้ายเนื้อสัตว์ แต่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี

IKEA อีเกียปรับกลยุทธ์ พัฒนาผลิตภัณฑ์เป็นสูตรไร้เนื้อสัตว์หรือที่เรียกว่าแพลนต์บอล โดยมีกระบวนการผลิตที่ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพียงร้อยละ 4 เท่านั้น เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม พร้อมตั้งเป้าว่าภายในปี 2022 จะต้องทำผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชให้ได้ร้อยละ 20 ของทั้งหมดในแบรนด์ ใครที่มีโอกาสได้กินอาหารในศูนย์อาหารอีเกียก็จะเห็นว่าเริ่มมีเมนูแพลนต์เบสดีออกมาใหม่เรื่อยๆ

Magnum ในต่างประเทศแบรนด์ไอศกรีมแมกนัมได้จับเทรนด์อาหารสุขภาพด้วยการเปิดตัว Magnum Vegan 2 รสชาติ ได้แก่ Magnum Vegan Classic และ Magnum Vegan Almond เป็นไอศกรีมปราศจากนมวัว (Dairy-free) มีส่วนผสมหลักทำจากโกโก้เข้มข้นถึงร้อยละ 70 โดยทางยูนิลีเวอร์หรือบริษัทผู้ผลิตไอศกรีมดังกล่าวประกาศว่า การปลูกโกโก้ใช้กระบวนการปลูกที่มีความยั่งยืน ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม ขณะเดียวกันปริมาณไอศกรีมและบรรจุภัณฑ์ก็ออกแบบไว้อย่างเหมาะสม ไม่ต้องเหลือทิ้ง



5. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ทุกคนคงเคยเห็นเครื่องดื่มจากแบรนด์ต่างๆ มากมายที่วางขายตามร้านสะดวกซื้อและตลาด ซึ่งเทรนด์เครื่องดื่มที่จะเกิดขึ้นในอนาคตนั้น นอกจากจะมีรสชาติดี กลิ่นหอมชวนดื่มแล้ว เครื่องดื่มเหล่านี้ยังต้องอุดมไปด้วยวิตามินต่างๆ มีส่วนผสมมาจากธรรมชาติ ไม่มีสารสังเคราะห์ที่สำคัญต้องช่วยส่งเสริมให้สุขภาพและความงามดีขึ้น เช่น เครื่องดื่มสมุนไพร Water Plus หรือน้ำดื่มใสๆ ผสมวิตามินแร่ธาตุ และสารอาหารที่เป็นต่อร่างกาย เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของธัญพืชนานาชนิด น้ำผลไม้สกัดเย็น เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เครื่องดื่มสุขภาพที่ได้รับความนิยมมาอย่างต่อเนื่องก็คงหนีไม่พ้นน้ำสมุนไพรและน้ำผลไม้คั้นสด เพราะไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่ง ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากธรรมชาติที่จะไม่เกิดการสะสมในร่างกายหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต

จากสถานการณ์โรคระบาด ทำให้หลายคนตระหนักได้ว่าสุขภาพคือความมั่นคง ดังนั้นการกินอาหารเพื่อสุขภาพและความยั่งยืนจึงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในปีนี้ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวิตจริง
ชีวิตจริงช่วยฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

REAL LIFE
ช่างภาพใหญ่...หยุด
มะเร็งต่อมน้ำเหลือง
ด้วยวิถีเรียบง่ายและพอเพียง

Try Now!
4 เคล็ดลับ
แก้กรดไหลย้อน
ฉบับเห็นผลจริง!
โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

MUST DRINK
สูตรชาที่ช่วย
ลดความดัน
เสริมภูมิคุ้มกัน
สโตร์แพพจัน
จากสหรัฐอเมริกา

CANCER PREVENTION GUIDE
อัปเดต 70 สาเหตุเสี่ยง
10 มะเร็งฮิตคนไทย 2021
แกมวิธีป้องกันที่สาเหตุ
หยุดป่วย หยุดแพร่กระจาย
#มะเร็งเต้านม #มะเร็งตับ #มะเร็งลำไส้ใหญ่
#มะเร็งปอด #มะเร็งต่อมลูกหมาก

FIT FOR HEALTH
4 ท่าโยคะ
ลดปวดประจำเดือน

SUPER THAI HERB
เปิดสูตรยาวัตคีรีวงศ์
ต้านอนุมูลอิสระ
แก้ภูมิแพ้ เบาหวาน
เสริมภูมิสู้โควิด-19

Body & Mind
Balancing
มาร์กี้ - ราตรี

กินตามเทรนด์
5 อาหารยอดนิยม
ปี 2021

Activ
DINING TRENDS
TO COME
กินตามเทรนด์
5 อาหารยอดนิยมปี 2021

34 HD
AMARIN
ดูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

ข่าวดี! วัคซีนโควิด-19 มาแล้ว
คุณภาพดีแค่ไหน ใครได้ฉีดบ้าง อ่านคำตอบครบ จบในเล่ม