

ชีวจิต



ดูวิธีดูแลสุขภาพ
ของโบว์ - เมลดาได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

“ป้องกัน 3 ระดับ”

เคล็ดลับลดป่วย
ลดจนคนไทย 2021
โดย นพ.สุรชา สีสายุกการ

EXPERT TIPS

จับเข้าคุย
แพทย์ธรรมชาติบำบัด
ป้องกันมะเร็ง
ดร.โบรอัน สุภวุฒิ คุณาคม

KIDNEYS HEALTHY GUIDE

คู่มือป้องกันโรคไตจากเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง

#ไม่ต้องฟอกไต #ใช้สมุนไพรไทยและจีน
#พร้อมเมนูแนะนำ

กินด่วน!
108 อาหารจีน

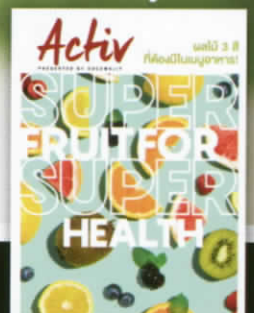
เพิ่มพลังปอดสู้โควิด-19
PM2.5 ภูมิแพ้

New Column
“มนุษย์ป้า”

เติมเต็มความฮิปปี้วัยเก่า
สนุก มัน ฮา
สโลว์ลifestyle สิ่งพหุข

SUPER FRUIT
FOR SUPER HEALTH

ผลไม้ 3 สี
ที่ต้องมีในเมนูอาหาร!



UNSEEN THAILAND

ตามหาสมุนไพรแก้ไอ บำรุงเลือด ฟิตมดลูก เกาะพิทักษ์@ชุมพร

ชีวจิต Contents

16 มีนาคม 2564



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 เกร็ดสุขภาพ :
HEALING TIPS 3 แนวทางเยียวยาไตเสื่อม
- 12 เรื่องพิเศษ :
KEEP YOUR KIDNEYS HEALTHY
กินดีอยู่ดี ลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง
- 32 ชีวจิต ANTI-AGING :
HOW TO ออกกำลังกายลดเสี่ยงโรคไต
- 34 DR. TALK :
รู้ทันการเกิดโรค พร้อมไขข้อข้องใจเรื่องการป้องกัน 3 ระดับ
- 38 เปิดห้องหมอสูติ :
เถาไม้เลื้อย ตอนอวสาน
- 46 หมอจีนประจำบ้าน :
4 กลุ่มอาหารบำรุงปอดแข็งแรง เสริมภูมิสู้โควิด-19
- 48 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :
สำรวจสมุนไพรรักษาพิษภัยชุมชนพร
แก่ไข้ ไล่เลื้อย บำรุงร่างกาย



STORY SHARING

- 42 มนุษย์ป่า :
มนุษย์ป่า (ตอน เมื่อป่าเป็นเด็กกึ่งว้าว)
- 52 EXPERT TIPS :
HOW NATURE CURES YOU
ดร.ไพบรณ สุนทรธรรมิ คุณมาคม
หมอรุ่นใหม่ผู้สนใจศาสตร์บำบัดจากธรรมชาติ
- 56 ON THE COVER :
LIVE A HAPPY LIFE โบว์-เมลด้า สุศรี

ACTIVE & IN-TREND

- 44 FIT FOR HEALTH :
ท่าแกว่งแขน-ขา กระตุ้นการไหลเวียนเลือด
ลดปวดกล้ามเนื้อ



HEALING TIPS

3 แนวทางเยียวยาไตเสื่อม

การกินเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการทำงานของไต เพราะฉะนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและควบคุมอาหารบางประเภทจึงช่วยชะลออาการของผู้ป่วยโรคไตได้ โดยอาจารย์นายแพทย์ปริย พรพนธ์รุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แนะนำแนวทางการดูแลให้แข็งแรง ดังนี้

ลดน้ำหนัก เริ่มจากการคำนวณน้ำหนักตัวคร่าวๆ เช่น ถ้าคุณสูง 150 เซนติเมตร ควรมือน้ำหนักอยู่ที่ 40-50 กิโลกรัม หากมีน้ำหนักเกินกว่าที่กล่าวไปก็จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคไตได้มากกว่าคนอื่น หรือถ้าเป็นโรคไตอยู่แล้วจะยิ่งส่งผลให้ไตเสื่อมมากขึ้น ดังนั้นหากมีน้ำหนักเกินก็ควรลดน้ำหนักลงประมาณร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักตัว เช่น สูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ควรลดน้ำหนักลงเหลือ 54 หรือ 57 กิโลกรัม

ลดความดันเลือด ค่าความดันเลือดของคนทั่วไป คำนวณจะอยู่ที่ 90-120 มิลลิเมตรปรอท ส่วนค่าล่างอยู่ที่ 60-80 มิลลิเมตรปรอท ถ้าความดันเลือดค่านี้นานกว่า 140 และค่าล่างมากกว่า 90 แสดงว่าคุณมีความดันเลือดสูง แต่ผู้ที่เป็นโรคไตจำเป็นต้องควบคุมความดันเลือดให้ต่ำ โดยขึ้นอยู่กับภาวะการพิจารณาของแพทย์โรคไตว่าผู้ป่วยแต่ละคนจะต้องคุมความดันอยู่ที่เท่าไร



ลดเค็ม ลดน้ำตาล ผู้ป่วยโรคไตควรกินผักมากกว่าผลไม้เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เลือกอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า 55 เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลี ขนมปังโฮลวีต โยเกิร์ตไขมันต่ำ แครอท น้ำผึ้ง แอปเปิ้ล แก้วมังกร ฝรั่ง เป็นต้น ผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น แตงโม อินทผลัม ที่สำคัญ ควรลดการกินอาหารที่มีรสเค็ม โดยบริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา

ผู้ป่วยโรคไตในประเทศไทยมีเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งมักพบในผู้ที่มีความเสี่ยงจากโรคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน นิ่วในไต รวมไปถึงผู้ที่มีภาวะโรคอ้วน ฉะนั้นผู้ที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังควรดูแลสุขภาพในทุกๆ ด้าน ไม่เช่นนั้นอาจมีโรคเพิ่มขึ้นมาแบบไม่รู้ตัว

HOW TO

ล้างผักผลไม้ให้สะอาดปลอดภัย

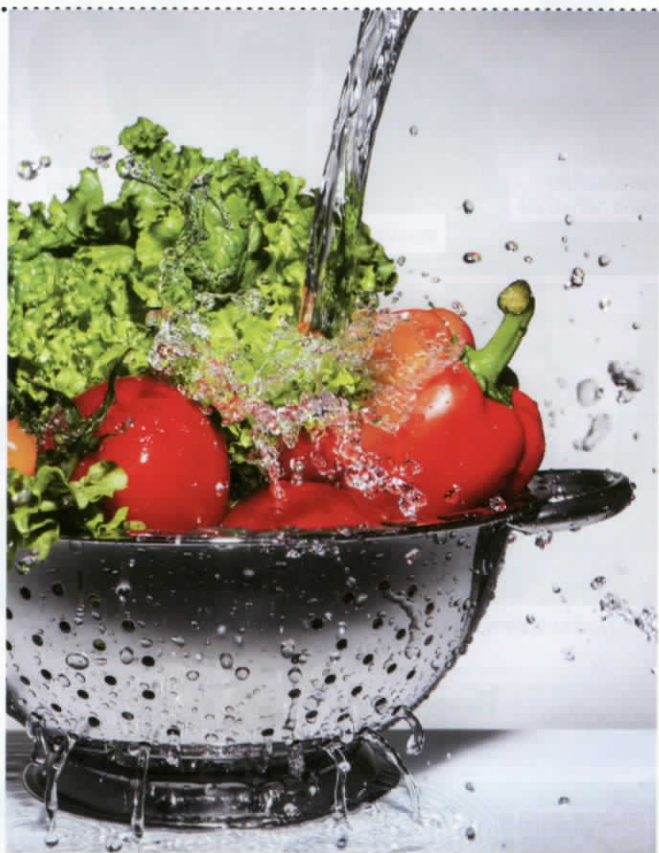
ห่างไกลโควิด-19

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัยเปิดเผยว่า ในช่วงโควิด-19 ระลอกใหม่ ผู้บริโภคที่ทำอาหารกินเองที่บ้าน นอกจากต้องให้ความสำคัญในการเลือกวัตถุดิบเพื่อประกอบอาหารแล้ว การล้างทำความสะอาดวัตถุดิบทุกครั้งก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะในผักและผลไม้ต่างๆ ก่อนกินหรือนำมาปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาด เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้างหรือการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค และละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายของผู้ที่สัมผัสมาก่อนที่อาจติดเชื้อโควิด-19 โดยไม่รู้ตัวได้

การป้องกันจึงต้องล้างผักผลไม้ให้สะอาด ซึ่งทำได้ 3 วิธี คือ

- ล้างด้วยน้ำไหล โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านและคลี่ใบผักไปนาน 2 นาที เหมาะสำหรับการล้างผักจำนวนน้อย
- แช่ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด
- ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (เบกกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ซึ่งทั้ง 3 วิธีนี้จะช่วยลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสและลดสารพิษตกค้างในผักผลไม้ได้



BE FIT WITH YOGA

4 ท่าโยคะกระชับอุ้งเชิงกราน

การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะช่วยสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะท่าโยคะที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน จะช่วยรองรับน้ำหนักกล้ามเนื้อได้ทุกส่วนของร่างกาย

คริสติน แมคจี (Kristin McGee) ครูผู้สอนโยคะประจำสถาบัน PELOTON สหรัฐอเมริกา ได้แนะนำ 4 ท่าโยคะเพื่อเสริมสร้างอุ้งเชิงกราน ซึ่งสามารถฝึกได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง ต้องทำอย่างไรบ้าง มาลองฝึกไปพร้อมๆ กันเลยคะ

ท่าสะพาน (Bridge Pose) นอนหงายราบกับพื้น วางแขนและฝ่ามือลงที่เสื่อโยคะ ชันเข่าขึ้น แยกเท้ากว้างเท่าสะโพกและขยับเท้าชิดสะโพกให้มากที่สุด หายใจเข้าลึกๆ จากนั้นเมื่อคุณหายใจออกค่อยๆ ยกสะโพกขึ้นสูง หน้าอกอยู่เหนือไหล่ แขนแนบกับพื้น ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ท่าแมว (Cat Pose) คุกเข่าและวางมือลงบนพื้น มือตรงกับหัวไหล่ เข่าตรงกับสะโพก หายใจเข้า ค่อยๆ เงยหน้ามองขึ้นไปด้านบนพร้อมกดแผ่นหลังลง และแอ่นก้นให้อยู่สูงกว่าแผ่นหลัง จากนั้นหายใจออกพร้อมกับเก็บคางชิดกับหน้าอก โกงหลังในลักษณะแมวขู่ ค้างท่านี้ไว้สักพักแล้วจึงกลับไปทำซ้ำ 8-10 ครั้ง

ท่า Goddess Squat ยืนตรง กางขากว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย หายใจเข้าแล้วค่อยๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

หายใจออก ย่อเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับกางแขนออกสูงระดับหัวไหล่ จากนั้นหายใจเข้าแล้วเหยียดขาตรง ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง หายใจออก ย่อเข่าและกางแขนออก กลับไปทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

ท่าภูเขา (Mountain Pose) ยืนตรงเท้าชิด เหยียดเข่าตึง และเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาให้เข้ากระชับ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ยึดอก หลัง และคอตั้งตรง มองตรงไปข้างหน้า วางแขนแนบลำตัว หายใจเข้า ค่อยๆ กวาดแขนขึ้นพนมมือเหนือศีรษะ ผ่อนคลายบริเวณอุ้งเชิงกราน หายใจออก กวาดแขนลงจนแขนชิดแนบข้างลำตัว กลับสู่ท่ายืนตรง

การฝึกโยคะเสริมสร้างอุ้งเชิงกรานนอกจากจะส่งผลให้อุ้งเชิงกรานและกล้ามเนื้อบริเวณอื่นๆ มีความแข็งแรงแล้ว ครูผู้สอนโยคะได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ในผู้สูงอายุได้อีกด้วย

DID YOU KNOW?

5 ปัจจัยเสี่ยงหัวใจวายที่คุณอาจไม่รู้

จากข้อมูลของศูนย์ควบคุมโรค สหรัฐอเมริกา (CDC) ระบุว่า ในแต่ละปีชาวอเมริกันเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจประมาณ 610,000 คน และมีประชากรประมาณ 735,000 คนที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการหัวใจวาย โดยมีปัจจัยที่นอกเหนือจากพันธุกรรมและไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่ไม่เป็นมิตรต่อสุขภาพ **นีเอกา โกลด์เบิร์ก (Nieca Goldberg)** ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและผู้อำนวยการทางการแพทย์ของ Joan H. Tisch Center for Women's Health ได้กล่าวถึงสาเหตุอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อความเสี่ยงของผู้ป่วยโรคหัวใจ ดังนี้

โรคแพ้ภูมิตัวเอง หากคุณมีประวัติของโรคแพ้ภูมิตัวเอง เช่น โรคลูปัส (SLE) โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือโรคข้ออักเสบเก๊าต์ อาจมีแนวโน้มที่จะมีอาการหัวใจวาย โดยเฉพาะผู้หญิงที่เป็นโรคแพ้ภูมิตัวเองและโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ในระหว่างตั้งครรภ์ จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 5 เท่า

ออกกำลังกายอย่างหักโหม การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง เช่น การกระโดด การวิ่ง หรือผู้ที่เคยออกกำลังกายอย่างช้าๆ เป็นประจำแล้วเปลี่ยนมาออกกำลังกายที่ต้องใช้ความเร็วย่างกะทันหัน ร่างกายก็จะเกิดฮอร์โมนแห่งความเครียด (Cortisol) ส่งผลให้เลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจไม่ทัน นำไปสู่อาการหัวใจวายในที่สุด



โรคมะเร็ง ในปัจจุบันนักวิจัยพบความเชื่อมโยงระหว่างโรคหัวใจและมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากร 1 ใน 3 ทั่วโลก นักวิจัยระบุว่า วิธีการรักษาโรคมะเร็งบางขั้นตอนอย่างเช่นการฉายรังสีที่หน้าอกด้านซ้ายจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ (CAD) หรือการใช้ยาต้านมะเร็ง เช่น Adriamycin และ Herceptin อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว

มลพิษทางอากาศ เมื่อคุณสูดดมสารระคายเคืองหรือสัมผัสกับมลพิษทางอากาศเป็นเวลานาน ปอดของคุณจะเกิดการระคายเคือง ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นจนเกิดการอักเสบของระบบภายในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่ออาการหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดในสมอง

เกิดตะคริวที่ขาเป็นประจำ คุณอาจเป็นตะคริวที่ขาได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งส่วนใหญ่มักไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคุณมีอาการตะคริวทุกครั้งที่เป็นเป็นระยะทางสั้นๆ และรู้สึกปวดขาเมื่อนั่งลง นั่นถือเป็นสัญญาณของโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ (PAD) หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา เลือดไม่สามารถไหลเวียนได้ดี อาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจตีบและหัวใจวายในที่สุด

ผู้ป่วยโรคหัวใจจึงไม่ควรเพิกเฉยต่ออาการแน่นหน้าอก หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว หรือเวียนศีรษะจนเป็นลม หากคุณมีอาการเหล่านี้ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีนะคะ



3 STEPS

เก็บอาหารสดในตู้เย็นช่วงกักตัว

กรมอนามัยระบุว่า ช่วงที่สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ระบาด หลายคนที่เป็นผู้กักตัวอยู่ที่บ้าน 14 วันเพื่อเฝ้าระวังอาการ นอกจากจะไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นแล้ว ต้องเลือกซื้ออาหารและประกอบอาหารที่สะอาดและปลอดภัย โดยการซื้ออาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผักและผลไม้ รวมทั้งผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชนิดต่างๆ มาเก็บไว้ในปริมาณพอเหมาะ เพื่อช่วยรักษาอาหารให้สดใหม่ ไม่เน่าเสีย อีกทั้งยังคงคุณค่าวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ขอให้ยึดหลัก **3ส** ดังนี้

สะอาดปลอดภัย โดยภาชนะบรรจุและสถานที่เก็บอาหารต้องสะอาด ปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหารได้

สัดส่วน ควรแยกประเภทอาหารเป็นสัดส่วนเฉพาะ ไม่ปะปนกัน

สิ่งแวดล้อมเหมาะสม จัดเก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท เพื่อรักษาคุณภาพและยืดอายุอาหารให้เก็บไว้ได้นานๆ โดยเฉพาะอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ ควรนำมาตัดแบ่งหรือหั่นเป็นชิ้นก่อนบรรจุในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึมได้ในปริมาณที่พอเหมาะกับการนำไปใช้ในแต่ละครั้ง แล้วจึงนำไปเก็บในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียส แยกเป็นสัดส่วนจากอาหารประเภทอื่น ไม่ควรแช่เนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ๆ หรือทั้งตัวในตู้เย็น เนื่องจากความเย็นอาจจะไม่เพียงพอ ถ้าเป็นชิ้นเล็กขนาดเล็ก หรือชนิดบด ควรใส่ถุงพลาสติกหรืออยู่ในช่องแช่แข็ง นอกจากนี้ควรหมั่นสำรวจวันหมดอายุของอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น และไม่ควรถืออาหารไว้มากเกินไป จนทำให้การถ่ายเทอากาศในตู้เย็นเป็นไปอย่างลำบาก

สำหรับอาหารปรุงสำเร็จบรรจุกระป๋อง ผลไม้และน้ำผลไม้กระป๋อง รวมทั้งเครื่องดื่มต่างๆ ที่สามารถเก็บไว้ได้นาน ก่อนเลือกซื้อควรอ่านฉลากข้างกระป๋องให้ละเอียด โดยต้องมีเลขสารบบอาหารในเครื่องหมายอย. (เลข 13 หลัก) สถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ ลักษณะของกระป๋องต้องไม่บวม ไม่บุบบู้บี้ ไม่เป็นสนิม ตะเข็บกระป๋องต้องไม่มั่วหรือเป็นสนิม

นอกจากนี้ก่อนกินอาหารทุกครั้งต้องอุ่นด้วยความร้อนให้เดือด และสามารถเพิ่มผักในอาหารกระป๋องเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ต้มยำปลากระป๋อง น้ำพริกหนุ่ยหนุ่ยกระป๋อง เป็นต้น ทั้งนี้ห้ามอุ่นอาหารทั้งกระป๋องโดยเด็ดขาด เพราะอาจจะเกิดอันตรายจากสารเคลือบหรือสารโลหะที่จะละลายปนมาในอาหารได้

ส่วนอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วหากกินไม่หมด ต้องถ่ายใส่ภาชนะอื่นที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค และควรเก็บในตู้เย็น ☺

KEEP YOUR KIDNEYS HEALTHY

กินดีอยู่ดี ลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง

สถิติจากกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ล่าสุด
ประชากรไทยเป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (Chronic
Kidney Disease) ร้อยละ 17.6 หรือราว 8 ล้าน
คน โดยในจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายสูงถึง
2 แสนคน และมีผู้ป่วยเพิ่มปีละกว่า 7,800 ราย

ชีวิตจึงรวบรวมแนวปฏิบัติเพื่อลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง
จากการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และ
การแพทย์แผนจีน พร้อมอัปเดตข้อมูลจากงานวิจัยใหม่ๆ
มานำเสนอเช่นเคยค่ะ





WHAT CAUSES “KIDNEY FAILURE”

เกิดอะไรขึ้นก่อนเข้าสู่ภาวะไตวาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ประธานเครือข่ายลดบริโภคน้ำเค็ม กรรมการบริหารสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย อธิบายว่า ไตเป็นส่วนประกอบของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ประกอบด้วยกระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ และไต 2 ข้าง ซึ่งเป็นอวัยวะหลักของระบบอยู่นอกช่องท้องด้านหลังติดกับกระดูกสันหลัง ไตทำหน้าที่ขับน้ำและของเสียจากเลือดออกนอกร่างกายในรูปสารประกอบไนโตรเจน เช่น ยูเรีย (Urea) และกรดยูริก (Uric Acid) ออกมาทางปัสสาวะ

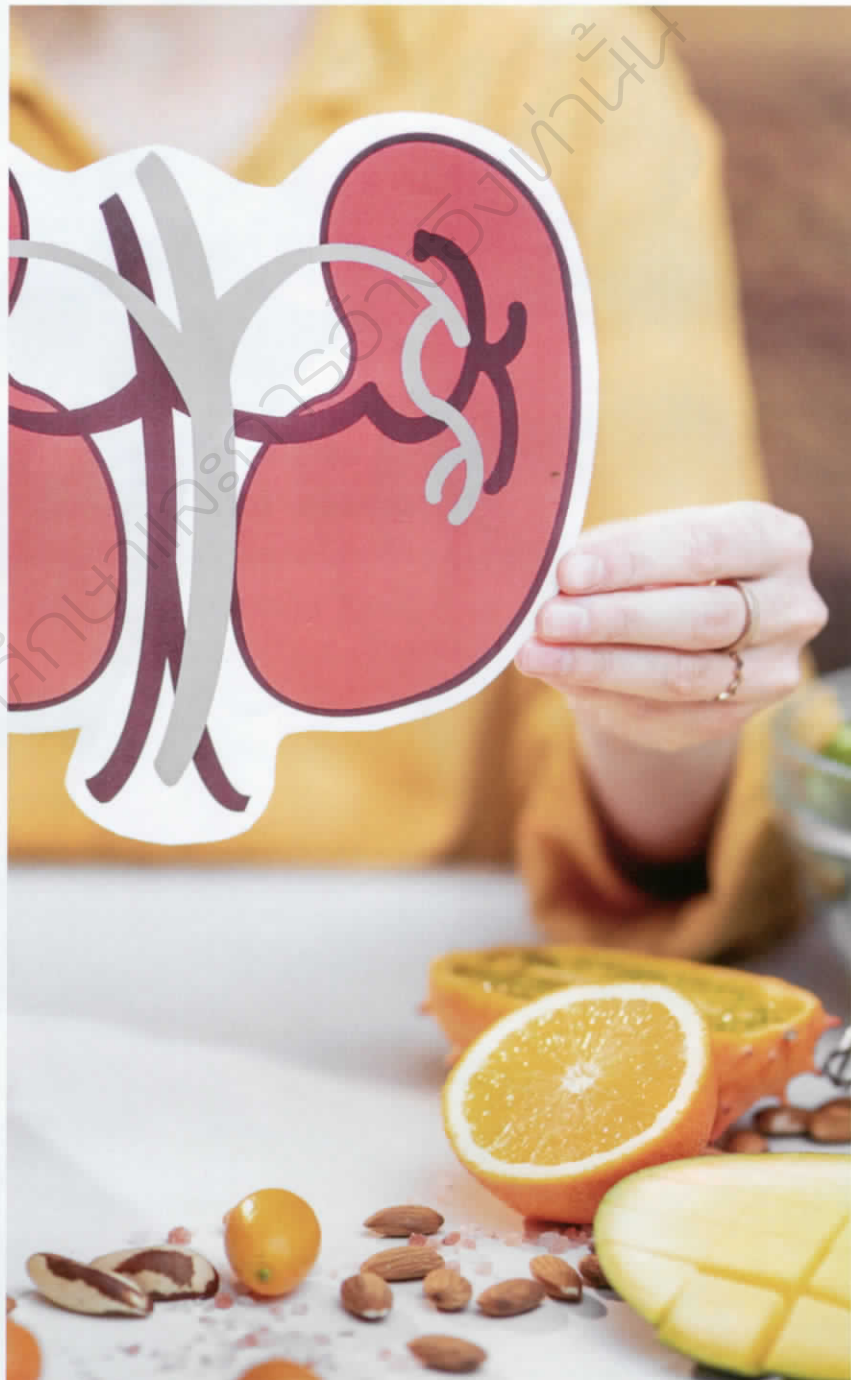
รูปร่างของไตคล้ายเมล็ดถั่ว แต่ละข้างมีหน่วยไต (Nephron) ประมาณ 1 ล้านหน่วย ทำหน้าที่กรองน้ำ ควบคุมสมดุลน้ำ เกลือแร่ และความเป็นกรดต่างในเลือด กำจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกาย สร้างฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการสร้างเม็ดเลือดแดงและวิตามินดี

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังมักไม่ทราบว่าตนเองมีความผิดปกติเกี่ยวกับไตมาก่อน เพราะแม้ไตจะเสียหายไปถึงร้อยละ 50 แล้วก็ไม่แสดงอาการใดๆ ส่วนใหญ่กว่าจะมาพบแพทย์ก็เมื่อไตไม่อาจทำงานได้มากกว่าร้อยละ 70 มีอาการผิดปกติที่เห็นได้ชัดเจน เช่น คันตามผิวหนัง ผอมร่วง ผิวหนังหยาบแห้งและแห้งกร้าน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปัสสาวะกลางคืน ไม่มีแรง โลหิตจาง ขาและใบหน้าบวม ความดันโลหิตสูง

ในผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้ายนั้นไตจะทำงานได้ต่ำกว่าร้อยละ 15 มีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ลิ้นไม่รับรส ตัวร้อน น้ำหนักลด แต่ขาและหน้าบวม หายใจหอบเหนื่อย น้ำท่วมปอด เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ มือเท้าชาเนื่องจากเส้นประสาทเสื่อม มีปัญหาที่ระบบประสาทและสมอง เช่น ความคิดสับสน สมองไม่สั่งการ มีอาการซึม อาการชัก ไม่รู้สึกตัว

หากตัวโรคดำเนินมาถึงขั้นนี้จำเป็นต้องผ่าตัดเปลี่ยนไต แต่ปัจจุบันในประเทศไทยการผ่าตัดเปลี่ยนไตทำได้โดยเฉลี่ยเพียงปีละ 500 รายเท่านั้น ผู้ที่รอรับการผ่าตัดจึงต้องเข้ารับการฟอกไตอย่างต่อเนื่อง

แนวทางที่ดีที่สุดเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยถึงขั้นต้องเข้ารับการฟอกไตและผ่าตัดเปลี่ยนไต นายแพทย์สุรศักดิ์ชี้ว่าจำเป็นต้องใส่ใจดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย เพราะกว่าผู้ป่วยจะมีอาการผิดปกติใดๆ ให้ทราบ หน่วยไตก็มักจะเสียหายจนเกินแก้ไขไปเป็นจำนวนมากแล้ว





RISK FACTORS THAT AFFECT THE SYMPTOM

โรคหลักและโรครองที่ส่งผลให้เป็นโรคไตเรื้อรัง

นายแพทย์สุรศักดิ์ธีระบุว่า ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังมักเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ ต่อเนื่องและคุมอาการได้ไม่ดีมาก่อน โดยคิดเป็นสัดส่วนแยกตามจำนวนผู้ป่วยที่พบบ่อย ดังนี้

- โรคเบาหวาน ร้อยละ 40
- โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 20
- โรคอื่นๆ ร้อยละ 40 แบ่งเป็น 6 โรค ได้แก่ โรค lupus ซึ่งเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันโจมตีเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายตนเอง โรคหัวใจและการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ โรคไตจากเก๊าต์ โรคไต IgA โรคถุงน้ำในไต (โรคทางพันธุกรรม) และโรคไตที่เกิดจากการใช้ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs

ทั้งนี้ นายแพทย์สุรศักดิ์ธีระบุว่า นอกจากโรคเรื้อรังดังกล่าวยังมีปัจจัยเสริมอื่นๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่ โรคอ้วน การมีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคไตเรื้อรัง และอายุที่มากขึ้น

FOCUS ON DIABETES

เจาะลึกโรคเบาหวานที่มีภาวะโรคไตแทรกซ้อน

เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะโรคไตแทรกซ้อนเป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคไตที่มีสัดส่วนสูงสุด และผู้ป่วยเบาหวานในไทยก็มีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ชีวจิตจึงขอเสนอข้อมูลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ทราบแนวทางในการดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคไตต่อไป

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงวรรณิ นิธิยานันท์ นายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ระบุว่า ปัจจุบันผู้ป่วยโรคเบาหวานในประเทศไทยมีมากกว่า 5 ล้านคน และมีอัตราเพิ่มขึ้นประมาณปีละ 1 แสนคน โดยจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 40 ที่ไม่รู้ว่าเป็นผู้ป่วย

หากปล่อยให้เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ โดยไม่รู้ตัว ก็ย่อมเพิ่มความเสี่ยงโรคไตได้

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานิตย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลให้ข้อมูลว่า โรคเบาหวานส่งผลให้การไหลเวียนเลือดที่ไตเปลี่ยนแปลงและเนื้อไตเสียหายโดยตรง

ดังนั้น แพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวานจึงแนะนำให้ผู้ป่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ต้องควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนกินอาหารเข้าน้อยกว่า 100 มิลลิกรัม / เดซิลิตร และระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหาร 2 ชั่วโมงน้อยกว่า 140 มิลลิกรัม / เดซิลิตร

ทั้งนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะโรคไตแทรกซ้อนพบประมาณร้อยละ 10-20 และมีปัจจัยเสี่ยงหลักได้แก่ เป็นโรคเบาหวานต่อเนื่องเกิน 10 ปีและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีประวัติโรคความดันโลหิตสูงในครอบครัว มีพี่น้องเป็นโรคไตจากโรคเบาหวาน และมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าเดิมหรือมีภาวะความดันโลหิตสูง แพทย์หญิงสุมาลีอธิบายว่า จากประสบการณ์การรักษาผู้ป่วยที่ผ่านมาพบว่า โรคเบาหวานที่เริ่มส่งผลต่อไตโดยตรงมักเกิดขึ้นหลังผู้ป่วยเป็นโรคนี้ต่อเนื่องอย่างต่ำตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป แต่ในผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นหลังเป็นโรคเบาหวาน 15-25 ปี

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกลิงศักดิ์ กาญจนบุษย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายว่า ในทางการแพทย์แบ่งภาวะโรคเบาหวานที่มีภาวะโรคไตแทรกซ้อนเป็น 5 ระยะ แต่เพื่อให้คนทั่วไปเข้าใจง่ายจึงขออธิบายโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 มีโปรตีนอัลบูมินในปัสสาวะเฉลี่ยวันละ 30-300 มิลลิกรัม แต่ด้วยปริมาณที่น้อยเช่นนี้จึงตรวจไม่พบด้วยแถบตรวจโปรตีนในปัสสาวะแบบจุ่มมาตรฐาน ในระยะนี้ผู้ป่วยจะไม่มีอาการใดๆเลย แม้แต่ผลการตรวจเลือดก็ไม่พบ แต่จะตรวจพบได้จากผลการตรวจปัสสาวะเพราะพบโปรตีน โดยระยะแรกๆ จะพบในปริมาณไม่มากนัก แต่ต่อมามีปริมาณโปรตีนในปัสสาวะจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น

ระยะที่ 2 มีโปรตีนอัลบูมินในปัสสาวะเฉลี่ยวันละมากกว่า 300 มิลลิกรัม เมื่อมีปริมาณโปรตีนมากขึ้นเช่นนี้ ย่อมสามารถตรวจพบในปัสสาวะได้จากแถบตรวจปัสสาวะแบบจุ่มมาตรฐาน ประกอบกับมีความดันโลหิตสูงและเริ่มมีค่าไตทรุดลง เมื่อมีการสูญเสียโปรตีนในปัสสาวะมากขึ้นเรื่อยๆ จะส่งผลให้โปรตีนในเลือดลดต่ำลงและทำให้ผู้ป่วยมีอาการบวม ในระยะนี้การทำงานของไตอาจยังมีประสิทธิภาพอยู่บ้างหรือลดประสิทธิภาพลงเพียงเล็กน้อย

ระยะที่ 3 เป็นระยะไตวาย โดยทั่วไปใช้เวลาโดยเฉลี่ยตั้งแต่พบโปรตีนในปัสสาวะจนเกิดภาวะไตวายประมาณ 4-5 ปี ในระยะนี้การทำงานของไตจะลดลงจนเกิดภาวะไตวาย ไม่ว่าจะทำให้การรักษาด้วยวิธีใดก็ไม่สามารถยับยั้งการเกิดภาวะไตวายได้ ผู้ป่วยจำเป็นต้องฟอกไตหรือเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนไต

นายแพทย์เกลิงศักดิ์อธิบายว่า ผู้ป่วยเบาหวานต้องทราบว่าตนเองมีความเสี่ยงโรคไตมากกว่าคนทั่วไป วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคไตแทรกซ้อนทำได้โดยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตก่อนจะมีโปรตีนรั่วออกมาในปัสสาวะจึงจะได้ผล

SELF CHECK

สังเกตสัญญาณโรคไตแทรกซ้อนเบาหวาน

นอกจากนี้ นายแพทย์เถลิงศักดิ์เสริมว่า ผู้ป่วยเบาหวานควรหมั่นสังเกตด้วยตนเองว่าเริ่มมีอาการภาวะโรคไตแทรกซ้อนเบาหวานหรือไม่จากสัญญาณเตือน 6 ข้อ ดังนี้

- เท้า ช้ำเท้า ใบหน้า มีอาการบวม หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากอาการบวม
- ปัสสาวะเป็นฟองมากผิดปกติ
- ความดันโลหิตสูง หรือควบคุมความดันโลหิตด้วยยากขึ้น
- มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำบ่อยครั้ง จนบางรายอาจเข้าใจว่าตนเองควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นหรือหายจากโรคเบาหวานแล้ว ทำให้ใช้ยาเบาหวานหรือยาฉีดอินซูลินลดลง หรือหยุดยาได้เลย ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงคุมอาหารได้ไม่ดี
- ตรวจพบโปรตีนจากแถบตรวจปัสสาวะแบบจุ่ม โดยในใบรายงานผลการตรวจปัสสาวะจะระบุว่า พบเล็กน้อย (trace) หรือพบ +1, +2
- ตรวจพบระดับของเสียในเลือด เช่น ยูเรียไนโตรเจน (Urea-Nitrogen) และระดับครีเอตินีน (Creatinine) สูงขึ้น



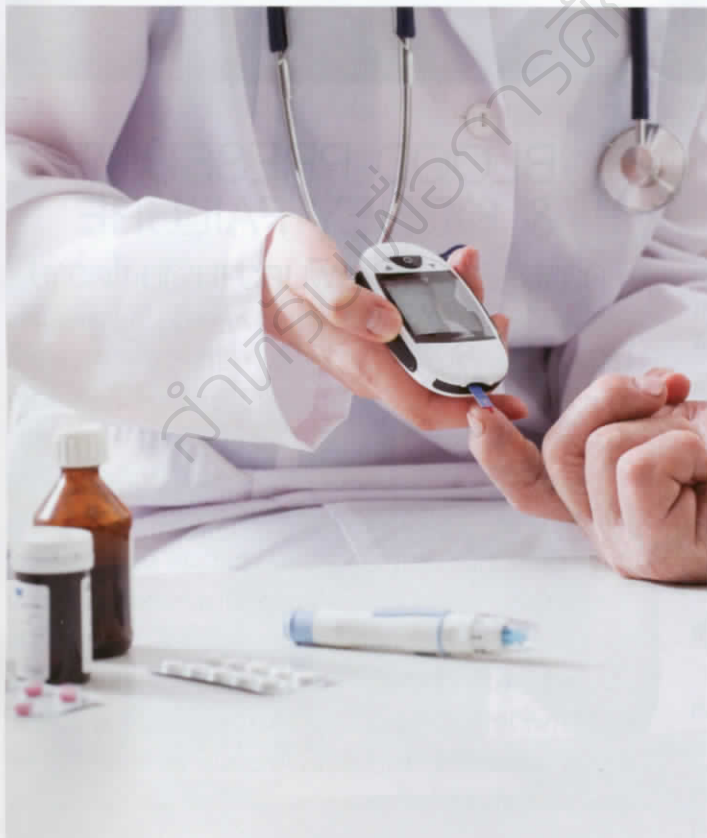
THE 4 DON'TS

ลดเสี่ยงโรคไตแทรกซ้อน

ในผู้ป่วยเบาหวาน

ในกรณีผู้ป่วยเบาหวานนั้น เพื่อลดความเสี่ยงโรคไตแทรกซ้อนให้ครอบคลุมทุกด้าน นายแพทย์เถลิงศักดิ์จึงเสริมว่า นอกจากคำแนะนำพื้นฐาน ได้แก่ คุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ กับควบคุมน้ำหนักแล้ว ขอแนะนำข้อควรปฏิบัติเพิ่ม ดังนี้

- ห้ามกลั้นปัสสาวะ เพราะผู้ป่วยโรคเบาหวานมักมีความผิดปกติของเส้นประสาท ทำให้กระเพาะปัสสาวะทำงานบกพร่อง และส่งผลต่อการทำงานของไตได้ ผู้ป่วยจึงควรเฝ้าสังเกตความผิดปกติ เมื่อมีอาการปัสสาวะไม่สุดต้องแบ่งมีการคั่งค้างหรือมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
- งดสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลง
- งดกีฬาที่มีการปะทะหรือเพิ่มแรงดันภายในร่างกาย เช่น เล่นเวท วิดพื้น ลูก-นั่ง (sit-up)
- อย่าลืมไปพบแพทย์ ต้องไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ และตรวจปัสสาวะอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อตรวจหาปริมาณโปรตีนอัลบูมินทางปัสสาวะ และควรเจาะเลือดวัดค่าครีเอตินีนเพื่อคำนวณค่าการทำงานของไต





HIGH BLOOD PRESSURE

ความดันโลหิตสูงระยะต่าง ๆ

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ระบุว่า ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมักจะไม่วิตว่าเป็นโรคนี้ เพราะระยะแรกนั้นไม่มีอาการใดๆ เมื่อมีภาวะแทรกซ้อนแล้วจึงไปพบแพทย์ จึงทำให้ผลการรักษาไม่ดีเท่าที่ควร แนวทางหนึ่งที่ทำได้ง่ายๆ คือ การวัดความดันโลหิต เป็นการตรวจสุขภาพพื้นฐานเป็นประจำ ช่วยให้เกิดการเก็บข้อมูลสม่ำเสมอและนำมาใช้สังเกตความผิดปกติได้ดังนี้

ระดับที่ 1 ความดันโลหิตสูงเริ่มแรก ค่าความดันโลหิต 140-159/90-99 มิลลิเมตรปรอท

ระดับที่ 2 ความดันโลหิตสูงปานกลาง ค่าความดันโลหิต 160-179/100-109 มิลลิเมตรปรอท

ระดับที่ 3 ความดันโลหิตสูงรุนแรง ค่าความดันโลหิตมากกว่า 180/110 มิลลิเมตรปรอท

ทั้งนี้ ในการวัดความดันโลหิตทุกครั้งควรจะวัดขณะนอนพักและวัดซ้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่ามีระดับความดันโลหิตสูงจริงๆ

BLOOD PRESSURE & KIDNEY FAILURE

ความดันโลหิตสูงเพิ่มความเสี่ยงไตวาย

ในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังร้อยละ 20 พบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย ดังนั้น ชีวจิตจึงเรียบเรียงแนวทางปฏิบัติลดความเสี่ยงโรคไตแทรกซ้อนในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมานำเสนอ ดังนี้

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พีระ บุรณะกิจเจริญ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ระบุว่า เกณฑ์ปกติความดันโลหิตต้องไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท ในกรณีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นมานานและคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดีจะทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพลง ในกรณีที่มีอาการมากจนรบกวนการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยมักจะมาพบแพทย์ด้วยอาการซีด ขาบวม เหนื่อยง่าย หากปล่อยไว้โดยไม่เข้าสู่กระบวนการรักษา อาจเกิดภาวะไตวายในที่สุด

2 TYPES

ประเภทของโรคความดันโลหิตสูง

นายแพทย์พีระอธิบายว่า โรคความดันโลหิตสูงมี 2 ชนิด ได้แก่

ชนิดที่ทราบสาเหตุ มีเป็นส่วนน้อย คิดเป็นร้อยละ 5 โดยมีสาเหตุจากความดันในกะโหลกศีรษะสูง เนื่องมาจากมีเนื้องอกในสมอง ส่งผลให้ปวดศีรษะ ตามัว คลื่นไส้ อาเจียน และทำให้ความดันสูงได้ หากได้ผ่าตัดเอาเนื้องอกออก ความดันโลหิตก็จะลดลงสู่ระดับปกติ

ชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ คิดเป็นร้อยละ 95 มักพบช่วงอายุ 35 ปี โดยมีอาการ เช่น เวียนศีรษะ มีเลือดกำเดาออก การเต้นของชีพจรผิดปกติ ได้ยินเสียงดังในหู ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย หงุดหงิดง่าย ขาบวม เหนื่อยง่าย

หากมีประวัติสมาชิกในครอบครัวมีความดันโลหิตสูง มีความเครียดสะสม กินอาหารเค็ม อาหารหมักดอง ใส่เครื่องปรุงรสปริมาณมาก สูบบุหรี่ ไม่ได้ออกกำลังกาย การกินยาบางประเภท เช่น ยาแก้ปวดไขข้อ ยาคุมกำเนิดที่กินต่อเนื่องมากกว่า 2 ปี ยาลดน้ำมูกบางชนิด เพิ่มโอกาสเสี่ยงโรคนี้ได้

7 FACTORS

ปัจจัยเสี่ยงความดันโลหิตสูง

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยระบุถึงปัจจัยที่ทำให้ความดันโลหิตสูงไว้ ดังนี้

- **อายุ** ส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้นตามไปด้วย เช่น อายุ 60 ปี ความดันโลหิตอาจจะเพิ่มขึ้นเป็น 140/90 มิลลิเมตรปรอท แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป



- **ช่วงเวลาต่างๆ ใน 1 วัน** ความดันโลหิตจะขึ้นลงตลอดวัน เช่น ตอนเช้าความดันตัวบนอาจจะวัดได้ 130 มิลลิเมตรปรอท ขณะที่ช่วงบ่ายอาจวัดได้ถึง 140 มิลลิเมตรปรอท ขณะนอนหลับอาจวัดได้ต่ำถึง 100 มิลลิเมตรปรอท

- **อารมณ์** พบว่ามีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะเกิดความเครียดอาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติได้ถึง 30 มิลลิเมตรปรอท ขณะที่พักผ่อนความดันโลหิตก็สามารถกลับมาสู่ภาวะปกติได้ เมื่อรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นกัน

- **เพศ** เพศชายเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าเพศหญิง

- **พันธุกรรม** ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้นมากกว่าผู้ที่ไม่ีประวัติในครอบครัว

- **สิ่งแวดล้อม** สิ่งแวดล้อมที่สร้างความเครียดมีแนวโน้มทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วยเช่นกัน

- **เกลือและโซเดียมชนิดต่างๆ** ผู้ที่กินเกลือและเครื่องปรุง รวมถึงสารเสริมในอาหารที่มีโซเดียมปริมาณสูงเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่กินอาหารรสไม่จัดและไม่ปรุงแต่งอาหารด้วยสารเสริมต่างๆ



2 COMPLICATIONS

ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยอธิบายว่า ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงมี 2 ประเภท ได้แก่

- ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงโดยตรง ได้แก่ หลอดเลือดในสมองแตก หัวใจวาย
- ภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงตีบหรือตัน เช่น หลอดเลือดสมองตีบ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ส่งผลให้หัวใจเต้นผิดจังหวะและทำให้เสียชีวิตได้ หากเป็นกรณีหลอดเลือดแดงในไตตีบมากจะทำให้ไตวายเรื้อรังได้

ทั้งนี้ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการรักษา จะเสียชีวิตจากหลอดเลือดในสมองอุดตันหรือแตกร้อยละ 20-30 หัวใจวายร้อยละ 60-75 และไตวายเรื้อรังร้อยละ 5-10

โดยในกรณีของไตวายนั้นเกิดจากการที่เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ เพราะหลอดเลือดในไตเสื่อมประสิทธิภาพ เมื่อเกิดไตวายเรื้อรังและภาวะไตวายก็จะส่งผลให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นจากเดิมไปอีก

7 TO DO LIST

ดอกเตอร์กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ งานวิจัยและพัฒนาระบบเฝ้าระวังโรคและพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงร้อยละ 70 ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อควบคุมความดันโลหิตสูง โดยมีแนวปฏิบัติที่ให้ประสิทธิภาพในการรักษาและช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น ดังนี้

- ลดอาหารรสเค็ม รสหวาน และไขมันสูง
- ควบคุมน้ำหนักตัวและออกกำลังกาย
- ผ่อนคลายความเครียด
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่
- กรณีที่มีอายุมากกว่า 60 ปีจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโรคไตแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มอีก 2 เท่า ดังนั้นควรไปพบแพทย์ประจำตัวอย่างน้อยเดือนเว้นเดือน
- ควรตรวจเลือดเพื่อหาความผิดปกติของไตและภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงในการตรวจร่างกายประจำปี
- กรณีที่มีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป เช่น กรณีที่สมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นความดันโลหิตสูงและมีภาวะโรคไตเรื้อรังแทรกซ้อน ควรปรึกษาแพทย์ว่าควรตรวจเลือดทุก 6 เดือนหรือไม่



SECRET REVEAL

พฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง

งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร *American Journal of Kidney Disease* โดยมี **นายแพทย์อเล็กซ์ ชาง** แห่งมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์เป็นหัวหน้าคณะวิจัย กล่าวถึงข้อค้นพบที่น่าสนใจซึ่งนำมาใช้ปรับพฤติกรรมลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรังได้ 6 ข้อ ดังนี้

- ผู้ที่ไต่ยังทำงานตามปกติแต่ทว่ามีพฤติกรรมกินอาหารทำลายสุขภาพ ได้แก่ กินเนื้อสัตว์สีแดงปริมาณมาก ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและโซเดียมสูง กินผลไม้ ถั่วต่างๆ ธัญพืชไม่ขัดสี และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมไขมันต่ำ ในปริมาณต่ำ มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรังมากกว่าคนทั่วไป
- ผู้ที่กินอาหารสุขภาพ เน้นผักผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ เป็นประจำ มีเพียงร้อยละ 1 เท่านั้นที่ตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ ซึ่งเป็นสัญญาณชี้ว่าไตเกิดความเสียหาย ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ
- ผู้ที่เป็นโรคอ้วน กินอาหารทำลายสุขภาพดังรายละเอียดข้างต้น และสูบบุหรี่ ตรวจพบว่า มีโปรตีนในปัสสาวะสูงร้อยละ 13
- ในปัจจัยทำลายสุขภาพ 3 ข้อ ได้แก่ เป็นโรคอ้วน กินอาหารทำลายสุขภาพ และสูบบุหรี่ พบว่าการกินอาหารทำลายสุขภาพส่งผลต่อการเพิ่มโอกาสเสี่ยงโรคไตเรื้อรังสูงสุด แม้จะปรับลดปัจจัยอื่นๆ เช่น งดสูบบุหรี่หรือลดน้ำหนักลงได้ตามเกณฑ์ปกติแล้ว

- ผู้ที่เป็นโรคอ้วน คือ มีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรังสูงกว่าคนทั่วไปถึง 2 เท่า
- ผู้ที่สูบบุหรี่ มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรังสูงถึงร้อยละ 60 เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

นายแพทย์อเล็กซ์ชอริบายว่า จากการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,300 คนที่มีอายุตั้งแต่ 28-40 ปีต่อเนื่อง 15 ปี พบว่า ผู้ที่เป็นโรคไตเรื้อรังสูงสุดคือกลุ่มประชากรที่มีเชื้อสายแอฟริกัน มีโรคประจำตัว 2 โรคสำคัญ คือ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง มีสมาชิกครอบครัวเป็นโรคไตเรื้อรัง มีพฤติกรรมกินอาหารทำลายสุขภาพ ได้แก่ ดื่มน้ำอัดลม กินเนื้อสัตว์สีแดงปริมาณมาก กินอาหารฟาสต์ฟู้ด

ทั้งนี้ นายแพทย์อเล็กซ์ชี้ท่ายว่า เรื่องเชื้อชาติและประวัติครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยที่ไม่อาจแก้ไขได้ ดังนั้น เมื่อทราบว่าตนเองมีความเสี่ยงสูงจากปัจจัยดังกล่าวต้องหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ที่ช่วยลดเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง ได้แก่ กินอาหารที่มีประโยชน์ สด สะอาด กินตามธรรมชาติ งดปรุงแต่งรสและใส่สารเสริมต่างๆ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และงดสูบบุหรี่ เพียงเท่านี้ก็ลดความเสี่ยงโรคไตเรื้อรังได้แล้ว และถ้าหากทำควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำได้ก็จะมีสุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น



GRILLED & MARINATED PORK

อาหารปิ้งย่าง หมักซอส ก๋ำโตเสื่อมเร็ว

แต่เดิมคนไทยก็ติดนิสัยชอบปรุงอาหารเพื่อให้ได้รสชาติทั้งหวาน เค็ม เผ็ดอยู่แล้ว ยิ่งเครื่องปรุงรสเค็มนั้นโดดเด่นหยิบฉวยมาเติมได้ง่าย ดังจะเห็นได้จากการมีถ้วยพริกน้ำปลาตามร้านอาหารและบนโต๊ะอาหารแทบทุกบ้าน แต่นอกจากอาหารแบบไทยๆ ที่เรารู้ชินกันแล้ว ทุกวันนี้กระแสนิยมอาหารปิ้งย่างหมักซอสแบบเกาหลีก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง ซึ่งมีหลาย ๆ คนมองข้ามไป

ปัจจุบัน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ไม่ควรกินเกลือเกินวันละ 5 กรัม แต่ปัจจุบันคนไทยกินเกลือและโซเดียมเฉลี่ยสูงถึงวันละ 10.8 กรัม สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ถึง 2 เท่า

นายแพทย์ประพนธ์ ตั้งศรีเกียรติกุล ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า เนื่องจากผู้ป่วยโรคไตนั้นประมาณร้อยละ 60 มาจากผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

เฉพาะเพียงแค่ 2 โรคนี้ก็มีสถิติผู้ป่วยรวม 15 ล้านคน หากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตไม่ได้ตามเกณฑ์ก็จะส่งผลให้กลายเป็นมีภาวะไตเสื่อมและไตวายแทรกซ้อนจากโรคประจำตัวเดิม ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลงไปอีก ขณะที่ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคก็เพิ่มสูงขึ้น

นอกจากนี้ นายแพทย์ประพนธ์ยังตั้งข้อสังเกตว่า รูปแบบการกินอาหารในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสนิยมและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนี้ทำให้พบโรคไตในเด็กด้วย สาเหตุหนึ่งคือ การกินเค็มจากฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว นอกจากนี้ยังพบว่ากระแสนิยมปิ้งย่างแบบเกาหลีกำลังเป็นที่นิยมอย่างสูง โดยเฉพาะเนื้อหมักและหมูหมักซึ่งล้วนต้องใส่ซอสปรุงรส เกลือ ผงหมัก รวมน้ำจิ้ม กินคู่กับเครื่องเคียงเป็นผักดองที่มีรสจัดทั้งเปรี้ยวและเค็ม

โดยรวมความเค็มจากอาหารเมนูนี้เพียงมื้อเดียวก็มีปริมาณมากกว่าอาหารปกติถึง 5-10 เท่า ขณะที่อาหารแซ่ซึ้งจะมีความเค็มมากกว่าอาหารอุณหภูมิปกติถึงร้อยละ 30



DID YOU KNOW?

เด็ก ๆ ก็เป็นโรคไตได้เช่นกัน

สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ระบุว่า ปัจจุบันพบว่าเด็กเป็นโรคไตมากขึ้น โดยมีสาเหตุดังนี้

- **โรคอ้วน ความดันเลือดสูง และเบาหวาน** มักพบร่วมกันในเด็กที่มีลักษณะอ้วนท้วนสมบูรณ์ แม้บางคนยังไม่เป็นโรคเรื้อรังเหล่านี้ในวัยเด็กทันที แต่จะพบว่ากลายเป็นโรคเหล่านี้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยทำงาน แท้จริงแล้วพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถป้องกันและลดเสี่ยงโรคเรื้อรังข้างต้น รวมถึงโรคไตให้บุตรหลานได้ด้วยการช่วยให้เด็ก ๆ ของเรากวบน้ํานํัก งดกินอาหารรสเค็ม หวาน และมีไขมันสูง รวมถึงต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ

- **ชอบกินขนมกรุบกรอบและอาหารฟาสต์ฟู้ด** ที่มีทั้งไขมัน น้ำตาล เกลือ และโซเดียมที่อยู่ในสารเสริม สารปรุงแต่งรส ทำให้กลายเป็นโรคอ้วน ความดันเลือดสูง และเบาหวานในที่สุด

- **โรคติดเชื้อที่ไต** ป้องกันได้โดยไม่กลั่นปัสสาวะ กินอาหารที่มีกากใยสูง และดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วเพื่อไม่ให้ท้องผูก เพราะถ้าหากเกิดอาการท้องผูกเรื้อรัง จะทำให้ระบบการขับถ่ายปัสสาวะผิดปกติและเสี่ยงติดเชื้อที่ไตจนกลายเป็นโรคไตได้



6 SIGNS

สัญญาณเตือนโรคไตในเด็ก

สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยแนะนำวิธีสังเกตอาการของเด็กที่มีโรคไตเพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองช่วยกันเฝ้าระวังและนำส่งแพทย์ ให้เด็กได้รับการรักษาที่เหมาะสมต่อไปได้อย่างรวดเร็ว ดังนี้

- **ความผิดปกติของปัสสาวะ** มีสีผิดปกติเป็นสีแดงหรือสีน้ำตาลเข้ม มีปริมาณปัสสาวะน้อยหรือมากเกินไป ขับถ่ายปัสสาวะบ่อยหรือน้อยครั้งผิดปกติ ต้องแบ่งเวลาถ่ายปัสสาวะ มีปัสสาวะหยุดตลอดเวลา มีอาการของการติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ
- **ท้องโต** เกิดจากไตหรือระบบทางเดินปัสสาวะที่ขยายขนาดผิดปกติ
- **อวัยวะเพศ** ดูจากภายนอกแล้วมีลักษณะผิดปกติ
- **ความดันเลือดสูง** เกิดจากโรคไตอักเสบ ไตวาย หรือหลอดเลือดไตมีการตีบตัน
- **พัฒนาการช้า** มีอัตราการเจริญเติบโตช้า ตัวเล็ก ซึ่มไม่สดชื่น เพราะไตเสื่อมลง
- **กล้ามเนื้ออ่อนแรง** เพราะไตทำงานผิดปกติ ส่งผลต่อการปรับสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย

STAY HEALTHY, SAVE MONEY

ดูแลสุขภาพ ห่างไกลโรคไต ช่วยประหยัดเงิน

นายแพทย์รัฐพล เตரியมวิชานนท์ ผู้ช่วยเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ อธิบายว่า ในพ.ศ. 2563 ที่ผ่านมา มีการใช้งบประมาณในการบำบัดทดแทนในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังกว่า 9,405 ล้านบาท

ในงบประมาณจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติรวม 61,948 ราย โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ป่วยล้างไตผ่านช่องท้อง 31,047 ราย ผู้ป่วยโรคไตที่ต้องได้รับการฟอกเลือด 28,546 ราย ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนไต 172 ราย และผู้ป่วยที่ต้องได้รับยากดภูมิคุ้มกันหลังการผ่าตัดเปลี่ยนไตอีก 2,183 ราย

นายแพทย์รัฐพลระบุว่า โดยเฉลี่ยผู้ป่วยโรคไต 1 คนมีค่าใช้จ่ายในการบำบัดทดแทนไตประมาณ 200,000 บาทต่อคนต่อปี นับว่าเป็นโรคในกลุ่มโรคเรื้อรังที่มีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงมากที่สุดโรคหนึ่ง



7 BASIC RULES

ข้อปฏิบัติพื้นฐานลดเสี่ยงโรคไต

แนวทางดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคไตตามแนวทางพื้นฐานนั้น แพทย์หญิงวรรณิยา มีนุ่น อายุรแพทย์โรคไต กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี ได้แนะนำไว้ 7 ข้อ ดังนี้

- **งดกินอาหารรสจัด** ไม่ว่าจะเป็นรสหวานจัด เฝื่อน ไขมันสูง ซึ่งหากกินเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่หากเป็นต่อเนื่องแล้วควบคุมได้ไม่ดี จะทำให้มีภาวะไตเสื่อมและกลายเป็นโรคไตเรื้อรังได้ในที่สุด

- **งดกินอาหารสำเร็จรูป** เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวกล่องในร้านสะดวกซื้อ อาหารกระป๋อง เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง

- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** อย่างน้อยวันละ 30-45 นาที เน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง จ็อกกิ้ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน

- **ดื่มน้ำ** ต้องดื่มให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วต่อวัน

- **งดใช้สารเสพติด** เช่น บุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- **พักผ่อนให้เพียงพอ** ไม่ทำงานหนักจนเกินไป ไม่เครียด

- **ตรวจสุขภาพประจำปี** ถือเป็นวิธีป้องกันโรคได้ก่อนที่จะกลายเป็นภาวะไตเสื่อมและไตวาย

YUMMY AND HEALTHY MENU

เมนูอร่อย สุขภาพดี ห่างไกลโรคไตเรื้อรัง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า โรคไตเรื้อรังเป็นโรคที่หน่วยไตถูกทำลายไปเรื่อยๆ ไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ด้วยยาและอาหาร ทำได้เพียงชะลอความเสื่อมของไต ดังนั้น หากต้องการมีสุขภาพแข็งแรง สามารถนำแนวทางจัดเมนูสุขภาพดี ห่างไกลโรคไตไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

- **จำกัดปริมาณโปรตีน** การกินอาหารที่มีสัดส่วนโปรตีนสูง ทำให้ไตต้องทำงานหนัก เพราะต้องขับถ่ายยูเรียจากการเผาผลาญโปรตีน และเลือกโปรตีนคุณภาพ ได้แก่ โปรตีนจากปลาเป็นหลัก

- **จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียม** วันละไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเกลือแกง 1 ช้อนชา

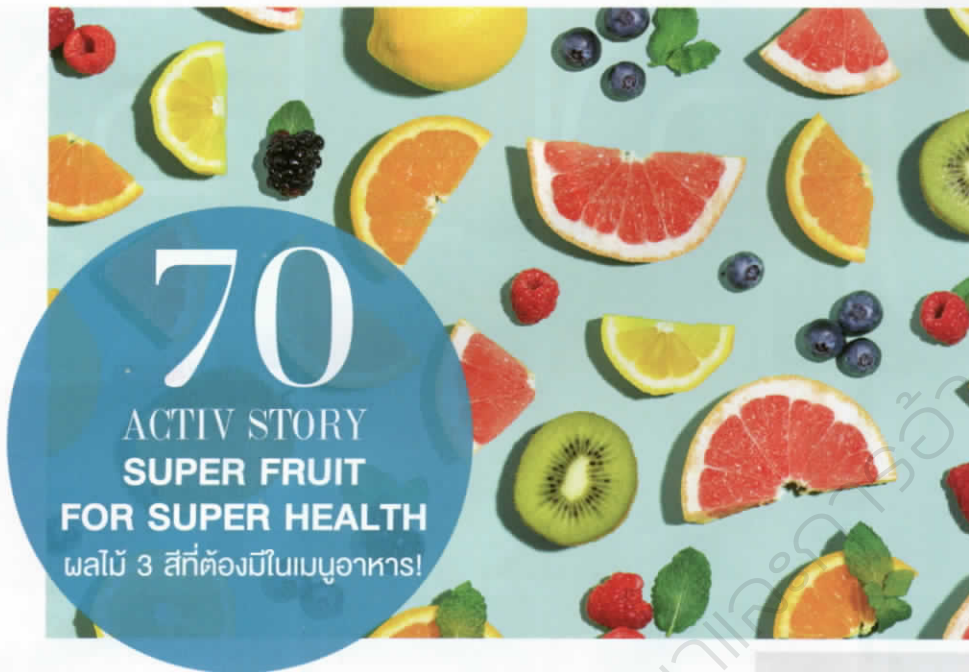
- **งดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป** ที่มีปริมาณเกลือและโซเดียมสูง

- **ไม่ควรกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงในปริมาณมาก** ได้แก่ กลัวย ส้ม มันฝรั่ง ทุเรียน ลำไย ขนุน แตงโม มะละกอ ผักลิ้นหมี เช่น ชะอม ฟักทอง มะเขือเทศ กระถิน มะเขือพวง มะเขือเปราะ ขี้เหล็ก สะเดา เพราะจะทำให้ไตต้องขับโพแทสเซียมส่วนเกินซึ่งเป็นเกลือแร่ออก

เมนูแนะนำ แกงจืดวุ้นเส้น ผัดผักกาดขาว แกงจืดตำลึง ผลไม้สด เช่น มังคุด เงาะ ลิ้นปี่ แอปเปิ้ล

Activ

CONTENTS



70

ACTIV STORY
SUPER FRUIT
FOR SUPER HEALTH

ผลไม้ 3 สีที่ต้องมีในเมนูอาหาร!

76

ACTIV BEAUTY
ANTI-AGING
SECRETS TO BEAUTY

รู้จักเอสโตรเจน
ฮอร์โมนแห่งความงาม

78

ACTIV HOPPING
CAMPING VIBE

ปักหมุด 4 สถานที่ตั้งแคมป์ใกล้กรุงเทพฯ
สัมผัสธรรมชาติ รับอากาศบริสุทธิ์



67

ACTIV TIP
YOGA FOR OFFICE
SYNDROME

ทำโยคะ
แก้ปัญหาลำบาก
คนออฟฟิศ



68

ACTIV IDOL
ARIANA GRANDE

TIME TO TAKE
A BREAK FROM SOCIAL MEDIA



YOGA FOR OFFICE SYNDROME ท่าโยคะแก้ปัญหาสภาพคนออฟฟิศ

ใครกำลังเผชิญปัญหาสุขภาพของชาวออฟฟิศกันอยู่บ้างคะ อาการจำพวกออฟฟิศซินโดรม ไม่ว่าจะเป็นปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดสะบัก ทั้งจากการใส่รองเท้าส้นสูงหรือนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ

สำหรับใครที่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ วันนี้เรามีวิธีแก้มาฝากด้วยท่าโยคะสุดฮิต ที่นักบำบัดนิยมแนะนำให้กับผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม ไปดูกันเลยว่าท่านี้ต้องทำอะไร และให้ประโยชน์กับเราขนาดไหน

ท่าอโณงศวานาสนะ (Downward-Facing Dog)

แก้อาการเมื่อยล้า ปวดหลัง และออฟฟิศซินโดรม

- นอนคว่ำหน้าบนพื้น แยกเท้าห่างกัน 1 ฟุต
- วางฝ่ามือบนพื้นข้างอก นิ้วมือเหยียดตรงและชี้ไปทางศีรษะ

- หายใจเข้า หายใจออกพร้อมกับยกเข่าและสะโพกขึ้น ดันลำตัวไปด้านหลังให้อยู่ในลักษณะตัววี (V) แขนและขาเหยียดตรง กดสันเท้าลงติดพื้น ผ่อนคลายศีรษะและคอ

- ค้างอยู่ในท่าประมาณ 1 นาทีโดยหายใจเข้าออกปกติ จากนั้นคลายท่าโดยลดแขนและลำตัวลงกลับสู่ท่าเริ่ม

****ข้อห้ามฝึก สำหรับผู้ที่มีอาการเส้นประสาทมือถูกกดทับ ท้องร่วง และตั้งครรภ์**

BENEFITS

เวลารู้สึกอ่อนล้า การค้างอยู่ในท่านี้นานขึ้นจะช่วยขจัดความรู้สึกเหนื่อยล้าและทำให้พลังที่สูญเสียไปกลับคืนมา มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักวิ่งที่เหน็ดเหนื่อยจากการแข่งขันอย่างหนัก นักกระโดดสูงที่อยากพัฒนาความเร็ว

การฝึกทำนี้ยังช่วยขจัดอาการสะบักตึงและบรรเทาอาการปวดไหล่ เนื่องจากข้ออักเสบ นอกจากนั้นการที่กล้ามเนื้อท้องถูกดึงไปยังกระดูกสันหลัง ทำให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรง เนื่องจากกะบังลมถูกยกขึ้นไปหาทรวงอก ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง จึงเป็นท่าที่ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีชีวิตชีวา

ที่สำคัญคือช่วยฟื้นคืนพลังให้เซลล์สมอง ทำให้สมองกระปรี้กระเปร่าโล่งศีรษะ เพิ่มพลังให้ร่างกายและผ่อนคลายอาการแข็งตึงของกล้ามเนื้อหลัง เอ็นใต้ขา และข้อเท้า

ลองนำท่านี้ไปฝึกตามกันดูนะคะ รับรองว่าคุณจะดีขึ้นจากอาการ "ออฟฟิศซินโดรม" อย่างแน่นอน ☺

SUPER FRUIT FOR SUPER HEALTH

ผลไม้ 3 สีที่ต้องมีในเมนูอาหาร!

STORY - วรอรุณ อินชุเดช

PHOTO - iStock



ผลไม้หลายชนิดเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ แร่ธาตุ วิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง วันนี้เราจึงอยากชวนทุกคนมาทำความรู้จักกับผลไม้ชั้นยอดที่ถูกขนานนามว่าเป็น “ซูเปอร์ฟรุต” โดยให้คุณประโยชน์มากกว่าเรื่องความสวยงาม ดีต่อสุขภาพของทุกคน แถมส่วนใหญ่ยังหาซื้อได้ง่ายตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปด้วยค่ะ

GET TO KNOW “SUPER FRUIT”

ชิลปา อาโรร่า (Shilpa Arora) นักโภชนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัดชั้นนำของประเทศอินเดีย อธิบายว่า ซูเปอร์ฟรุต (Superfruits) เป็นกลุ่มผลไม้ที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ เอนไซม์จากพืช กรดแอมิโน ไฟโตนิวเทรียนต์ และไขมันที่ดีต่อสุขภาพ โดยมีงานวิจัยรองรับว่าช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร ส่งเสริมให้สุขภาพจิตดี และเป็นผลดีต่อสุขภาพหัวใจ รวมทั้งสามารถต่อสู้กับโรคร้ายอื่นๆ ที่อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี ชะลอการเกิดอัลไซเมอร์ เป็นต้น

แม้ผลไม้บางชนิดที่ถูกจัดอยู่ในซูเปอร์ฟรุตอาจไม่ค่อยมีใครรู้จัก แต่นักโภชนาการยังคงแนะนำให้กินเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งผลไม้ทั้ง 3 สีต่อไปนี้จะเป็นตัวช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้คุณ

GREEN FRUIT



แอปเปิ้ลเขียว

หนึ่งในผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการลดน้ำหนัก อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ทำให้อิ่มท้องได้นานขึ้น เป็นแหล่งไบโอตินหรือวิตามินบี 7 ซึ่งจำเป็นสำหรับการสลายไขมันในการลดน้ำหนัก และยังเป็นแหล่งไอโอดีนที่จำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ มีความสำคัญต่อการเผาผลาญอาหารและการสลายไขมันในร่างกายที่สะสมไว้ให้กลายเป็นพลังงาน โดยแอปเปิ้ล 1 ผลสามารถให้วิตามินซีได้ร้อยละ 14

BENEFITS

1. ส่งเสริมสุขภาพหัวใจ ในแอปเปิ้ลมีไฟเบอร์ที่ละลายน้ำชนิดหนึ่งเรียกว่า เพคติน ซึ่งมีงานวิจัยบ่งชี้ว่า เมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อยสลายไขมัน แยกคอเลสเตอรอลออกมาแล้ว เพคตินจะไปคอยดักจับคอเลสเตอรอลเหล่านั้น และยังมีสารต้านการอักเสบที่ช่วยปกป้องคุณจากโรคหัวใจ

2. ช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีรายงานว่า ผู้หญิงที่บริโภคแอปเปิ้ลอย่างน้อยวันละ 1 ผล มีโอกาสจะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เพียงร้อยละ 28 เนื่องจากแอปเปิ้ลเต็มไปด้วยไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง

3. ป้องกันปัญหาการหายใจ การศึกษาจากโรงเรียนแพทย์โรงพยาบาลเซนต์จอร์จในลอนดอนพบว่า คนที่กินแอปเปิ้ล 5 ผลขึ้นไปต่อสัปดาห์จะมีสมรรถภาพปอดดีกว่าคนที่ไม่กิน

HOW TO EAT

- หั่นแอปเปิ้ล 2-3 ชิ้นและใส่อบเชย 2-3 แท่งลงในเหยือกน้ำเปล่าที่ดื่มเป็นประจำ
- เปลี่ยนจากการกินขนมขบเคี้ยวเป็นแอปเปิ้ล ผลไม้ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยให้คุณอ้วน
- สับให้ละเอียดผสมในเมนูโคลสลอว์

กีวี

มีรายงานทางโภชนาการมากมายระบุว่า กีวีเป็นแหล่งของสารเซโรโทนิน ซึ่งช่วยในการนอนหลับและการควบคุมอารมณ์ กีวีสดให้พลังงานประมาณ 35 แคลอรี เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง รวมทั้งเป็นแหล่งวิตามินอีที่ยอดเยี่ยมในการสร้างภูมิคุ้มกัน มีกรดโฟลิกสำหรับสร้างเม็ดเลือดแดงใหม่ และแคลเซียมจากพืชชนิดนี้ยังช่วยให้สุขภาพกระดูกและฟันแข็งแรง

BENEFITS

1. ช่วยย่อยอาหาร กีวีมีไฟเบอร์มากมายซึ่งดีต่อการย่อยอาหาร เหมาะสำหรับผู้ที่มีการลำไส้แปรปรวน

2. ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน มีวิตามินซีที่เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

3. ช่วยให้มีสุขภาพผิวดี วิตามินซีและวิตามินอีที่อยู่ในกีวีได้รับการยอมรับว่าดีต่อผิว เนื่องจากทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของผิวหนังและช่วยในกระบวนการผลิตคอลลาเจนให้กับผิว

HOW TO EAT

- เริ่มต้นวันใหม่ด้วยโยเกิร์ตผลไม้ โดยผสมน้ำมะนาวและโยเกิร์ตเข้าด้วยกัน จากนั้นใส่กล้วย องุ่น และกีวี่หั่นบางๆ โรยที่อบบิงด้วยกราโนล่าเพื่อเพิ่มความกรุบกรอบ
- เมนูสมูทตี้ง่ายๆ โดยใส่น้ำแข็ง กีวี น้ำมะนาว สาระแทนสเตอเล็กน้อย และน้ำผึ้ง 1 ช้อนชาลงในเครื่องปั่นให้เข้ากัน พร้อมดื่ม



มะกอก

อุดมด้วยสารอาหารนานาชนิด ทั้งวิตามินอีสำหรับการปกป้องเซลล์ มีธาตุเหล็กเพื่อใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้แข็งแรง สารต้านอนุมูลอิสระโพลีฟีนอลเพื่อหัวใจที่แข็งแรง และกรดโอเลอิกในลิ้นจี่ที่สามารถป้องกันความเสียหายของตับ หากเลือกปรุงอาหารด้วยน้ำมันมะกอก ให้เลือกใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ เนื่องจากเป็นน้ำมันมะกอกชนิดเดียวที่ยังคงคุณสมบัติของวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผู้บริโภคได้รับคุณประโยชน์จากมะกอกอย่างแท้จริง

BENEFITS

1. **ช่วยการไหลเวียนเลือด** โพลีฟีนอลและกรดโอเลอิกในมะกอกทำให้การไหลเวียนของหลอดเลือดดำและหลอดเลือดแดงดีขึ้น
2. **ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง** มะกอกเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีสำหรับฟันและกระดูก
3. **ช่วยให้หัวใจแข็งแรง** ในมะกอกมีไขมันเพียงร้อยละ 10-15 อยู่ในรูปแบบกรดโอเลอิก และมีการไบโไฮเดรตเพียง 1.25 กรัม จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ดูแลสุขภาพหัวใจ ซึ่งจำเป็นต้องกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำและควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

HOW TO EAT

- ใส่ในสลัดในรูปแบบผลไม้สดหรือเพิ่มน้ำมันมะกอกเพื่อเพิ่มความอร่อย
- ใส่ลงในเครื่องดื่ม เช่น ค็อกเทล มีอกเทล น้ำผลไม้



ทับทิม

ผลทับทิมเปรียบเสมือนอัญมณีแห่งผลไม้ที่ได้ชื่อว่า “น้ำพุแห่งความอ่อนเยาว์” (Fountain of Youth) ช่วยชะลอวัย ใช้เป็นส่วนผสมของยารักษาโรคมาแต่โบราณ ผลการวิจัยทางการแพทย์ทั่วโลกยืนยันผลลัพธ์เชิงสุขภาพที่ได้จากการรับประทานผลทับทิมมากมาย และยังมีส่วนสำคัญหลายชนิด เช่น ฟีนอล ฟลาโวนอยด์ เอลลาจิกแทนนิน และโปรแอนโทไซยานิดิน โดยมีการวิจัยล่าสุดค้นพบว่า แบคทีเรียในลำไส้สามารถเปลี่ยนสารเอลลาจิกแทนนินให้กลายเป็นสารต้านอนุมูลอิสระยูโรลิธินเอ (Urolithin A) กำจัดไมโตคอนเดรียที่ไม่สามารถทำงานได้ในเซลล์ ซึ่งสามารถนำไปสู่โรคต่างๆ ที่เกิดจากการที่มีอายุมากขึ้น เช่น โรคพาร์กินสัน

BENEFITS

1. **ลดการอักเสบ** ทับทิมมีคุณสมบัติด้านการอักเสบระดับเซลล์ โดยมีการวิจัยพบว่า ช่วยลดสารก่อการอักเสบในผู้ป่วยเบาหวาน และลดการอักเสบในระบบทางเดินอาหารได้
2. **บำรุงเลือดให้ไหลเวียนดี** ทับทิมมีธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกายของเรา การขาดธาตุเหล็กอาจทำให้เกิดโรคโลหิตจาง โดยจะมีอาการที่กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก เช่น อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ และรู้สึกอ่อนแรง
3. **เพิ่มความจำและการทำงานของสมอง** พอลิฟีนอลที่พบได้มากในเมล็ดทับทิมมีส่วนช่วยในการทำงานของหน่วยความจำในสมอง

HOW TO EAT

- ลองปรุงรสสลัดปลาหรือกุ้งด้วยซอสทับทิมเพื่อเพิ่มความหวานให้กับอาหารของคุณ
- ทำน้ำทับทิมเองโดยการแกะเมล็ดทับทิมใส่ลงในเครื่องปั่น แล้วปั่นให้ละเอียดโดยไม่ต้องเติมน้ำตาล เพราะทับทิมเป็นผลไม้ที่ให้ความหวานจากธรรมชาติ

การต้มมะเขือเทศเพื่อสกัดกับัญพืช

หนังสือ จานอร่อยสุขภาพดี โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ CUISINE แนะนำวิธีทำอาหารสุขภาพอย่างเมนูทาร์ตมะเขือเทศเพื่อสกัดกับัญพืช ระบุไว้ดังนี้

ส่วนผสม (สำหรับ 3-4 ท่าน)

• แป้งพัฟสำหรับโรตีสายดำ	1	ท่อน
• กุ้งลัม	1	ถ้วย
• มะเขือเทศเชอร์รี่	300	กรัม
• ลูกเดือยต้มสุก	1	ถ้วย
• เมล็ดข้าวโพดหวานต้มสุก	4	ถ้วย
• น้ำส้มสายชูบัลซามิก	4	ถ้วย
• พาร์มีซานชีส	1	ช้อนโต๊ะ
• เกลือป่น	1	ถ้วย
• พริกไทยดำป่น	3	ช้อนชา
• น้ำมันมะกอก	4	ช้อนชา
	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบอุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ปรับโหมดเป็นระบบพัดลมเตรียมไว้
2. ทำซอสเพื่อใส่โดยล้างใบโศไดเลียสให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง แล้วนำไปปั่นกับพริกไทย และน้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะพอให้เข้ากัน จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำมันมะกอกที่เหลือจนหมด และปั่นส่วนผสมให้ละเอียดดี ปิดเครื่อง ใส่พาร์มีซานชีส เกลือ และพริกไทย คนให้เข้ากัน ชิมพอสออกรส พักไว้
3. ผสมมะเขือเทศ น้ำส้มสายชูบัลซามิก เนื้อกุ้ง และน้ำมันมะกอกให้เข้ากัน จากนั้นนำเข้าเตาอบ 10 นาที ยกออกจากเตา พักให้เย็น
4. ใส่ลูกเดือยและข้าวโพดลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปั่นรสด้วยเกลือและพริกไทยให้เข้ากันอีกครั้ง พักไว้
5. ปรับระดับไฟโดยใช้ไฟบน-ล่าง และปรับโหมดเป็นเตาอบธรรมดาเตรียมไว้
6. ใช้ไม้คลึงแป้งรีดแป้งพัฟให้เป็นแผ่นกลมหรือเหลี่ยมโดยให้ใหญ่กว่าพิมพ์เล็กน้อย เสร็จแล้ววางลงไป และพับขอบพายขึ้นประมาณ 0.5 นิ้ว ทาซอสเพื่อใส่ลงไปให้ทั่วแผ่น ใส่ส่วนผสมซอส 3 ลงไปจนเต็ม โรยพาร์มีซานชีสให้ทั่ว
7. นำเข้าอบอีกประมาณ 10 นาทีหรือพอแป้งพัฟสุกฟู ยกออกจากเตา สามารถจัดเสิร์ฟได้ทันที

โกจิเบอร์รี่

หลายคนเรียกผลไม้ชนิดนี้ว่า เก๋ากี้ ใช้เป็นสมุนไพรมานานกว่า 2,000 ปี ประกอบด้วยกรดแอมิโนที่จำเป็น 11 ชนิด มีวิตามินเอ แคลโรทีนอยด์ และซีแซนทีนที่ช่วยเรื่องการมองเห็น มีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 500 เท่า แต่อย่างไรก็ตาม จะสังเกตเห็นว่าในบ้านเรานิยมใส่เก๋ากี้พร้อมกับเครื่องปรุงลงไป ในอาหารที่กำลังเดือดหรือตุ๋นจนเปื่อย ซึ่งวิธีนี้อาจไม่ถูกต้อง เพราะทำให้สารสำคัญที่คุณจะได้รับจากเก๋ากี้ขาดหายไป อีกทั้งรสชาติของอาหารที่ได้จะออกรสเปรี้ยว

BENEFITS

1. **ช่วยในการมองเห็น** ผลวิจัยในต่างประเทศพบว่า เก๋ากี้ ช่วยจัดการปัญหาสายตา เพิ่มความสามารถในการมองเห็น รักษาโรคตาบอดกลางคืน โดยเพิ่มประสิทธิภาพในการรับภาพและป้องกันแสง โดยเฉพาะแสงสีน้ำเงินและสีฟ้า ทำให้ดวงตาเสื่อมช้าลง

2. **ดีต่อผิวพรรณ** โกจิเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระซีแซนทีน และแคลโรทีนอยด์ ซึ่งสามารถชะลอการเติบโตของเนื้องอก และเบต้าแคโรทีนเพื่อสุขภาพผิวที่ดี ลดอายุผิวจากวัยที่มากขึ้น

HOW TO EAT

- โรยบนอาหารเช้า
- ผสมลงในส่วนของสมูทตี้
- ใช้เป็นท็อปปิ้งของกรีกโยเกิร์ตไขมันต่ำ



มะเขือเทศเชอร์รี่

ประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินเค โพแทสเซียม และไลโคปีน ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สีแดงของมะเขือเทศเป็นเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอหรือเรตินอล มีประโยชน์อย่างมากต่อสายตา และช่วยในการต่อต้านริ้วรอย ยิ่งไปกว่านั้น กรดคลอโรจีนิกที่พบในมะเขือเทศยังช่วยลดคอเลสเตอรอลที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ

BENEFITS

1. **ปกป้องผิวจากแสงแดด** ประโยชน์อย่างหนึ่งของมะเขือเทศที่ไม่ค่อยมีใครรู้คือ มีหลักฐานบ่งชี้ว่าเมื่อบริโภคมะเขือเทศร่วมกับน้ำมันมะกอก จะสามารถป้องกันความเสียหายของผิวจากแสงแดด และเพิ่มการผลิตคอลลาเจนเพื่อยกกระชับผิว ทำให้ผิวมีสุขภาพดี

2. **ป้องกันการเกิดโรคร้าย** ไลโคปีนที่อยู่ในมะเขือเทศจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

3. **ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน** จากการศึกษาในปี ค.ศ. 2013 โดย Hindawi พบว่า มะเขือเทศช่วยยับยั้งการดูดซึมของคาร์โบไฮเดรตในระบบทางเดินอาหาร และช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ

HOW TO EAT

- ใส่ลงในสลัด พร้อมจับคู่กับน้ำสลัดโยเกิร์ตไขมันต่ำ กินเข้ากันได้เป็นอย่างดี
- นิยมนำมาประกอบในอาหารอิตาลี เช่น มะเขือเทศอบชีส พาสต้า เพสโต้มะเขือเทศ เป็นต้น

YELLOW FRUIT



เลมอน

เลมอน 1 ลูกมีวิตามินซี 31 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับร้อยละ 51 ของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน (DRI) ถือว่ามีประโยชน์หลายประการด้วยกัน เช่น ช่วยในการสร้างคอลลาเจนเพื่อให้ผิวกระชับและกระจ่างใสขึ้น ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย จึงช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังมีสารเฮสเพอริดิน ไดออกซิมิน และฟลาโวนอยด์ที่สามารถต่อสู้กับความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน ด้านการอักเสบ ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

BENEFITS

1. **ช่วยปรับสมดุลของระบบภายในร่างกาย** เฮสเพอริดินและไดออกซิมินมีประโยชน์ในการปรับสมดุลของระดับคอเลสเตอรอล ช่วยรักษาโรคหอบหืดทางเดินหายใจ สารเฮสเพอริดินสูงจะมีผลดีต่อความดันโลหิต และช่วยบรรเทาอาการไข้ของฟาง

2. **ป้องกันโรคหัวใจในไต** วิตามินซีและกรดซิตริกในเลมอนช่วยป้องกันโรคหัวใจในไตได้ โดยน้ำเลมอน 125 มิลลิลิตรจะช่วยยับยั้งการก่อตัวของนิ่วในไตในผู้ป่วยโรคนี้ได้

HOW TO EAT

- ตีเมื่อน้ำเลมอนคั้นสด ผสมเกลือเพียงเล็กน้อย
- หั่นเลมอนบางๆ 2-3 ชิ้นใส่ลงในเหยือกน้ำที่ดื่มเป็นประจำ
- บีบเลมอนลงในสเต็กปลา



กล้วย

เป็นผลไม้ที่มีแหล่งพลังงานสูง อุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และเต็มไปด้วยไฟเบอร์ที่ไม่ละลายน้ำซึ่งช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น โดยกล้วย 1 ลูกมีวิตามินซีร้อยละ 12 และโพแทสเซียมร้อยละ 16 ของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน

BENEFITS

1. **ด้านการอักเสบ** กล้วยเต็มไปด้วยแมกนีเซียมและวิตามินบี 6 ซึ่งเป็นสารควบคุมอารมณ์ที่สามารถช่วยบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS)
2. **ช่วยให้หัวใจและกระดูกแข็งแรง** สารทองแดงในกล้วยช่วยป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด
3. **ช่วยบำรุงเลือด** ด้วยปริมาณธาตุเหล็กและโพแทสเซียมสูง จึงช่วยควบคุมความดันโลหิตและต่อสู้กับโรคโลหิตจางได้

HOW TO EAT

- ผสมลงในครีมสำหรับทำขนมหรือทำเค้กกล้วยหอม
- ใส่ในสมูทตี้หรือมิลค์เชค และใช้เป็นท็อปปิ้งในโยเกิร์ต
- สามารถทำขนมไทยได้หลากหลาย

สับปะรด

การรับประทานสับปะรดหลังมื้ออาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร ในสับปะรดเต็มไปด้วยวิตามินบีที่จำเป็นต่อการทำงานของสมอง และช่วยในการเผาผลาญอย่างมีประสิทธิภาพ โดยในสับปะรด 1 ผล มีแมกนีเซียมร้อยละ 76 ให้แคลอรีประมาณร้อยละ 82 และอุดมด้วยวิตามินซีสูง มีประโยชน์ในการเพิ่มภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังมีเอนไซม์บรอมีเลนซึ่งสามารถช่วยในเรื่องโรคข้ออักเสบ โรคลำไส้อักเสบ โรคหลอดลมอักเสบ และโรคอื่นๆ อีกมากมาย

BENEFITS

1. **ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง** เอนไซม์บรอมีเลนมีฤทธิ์ยับยั้งโปรตีน ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่
2. **มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอย่างอ่อน** ช่วยต้านแบคทีเรีย มีฤทธิ์ลดอาการบวมและการอักเสบ และยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือดได้

HOW TO EAT

- นักโภชนาการแนะนำให้ผสมรสขมในการลดน้ำหนักคือ สับปะรดย่างหรือจุ่มกับบะโวคาโดในสลัด
- ใช้ทำเครื่องดื่มร่วมกับมินต์ เพื่อเพิ่มความสดชื่นในช่วงฤดูร้อน
- เป็นส่วนผสมหลักในการทำยาสับปะรด

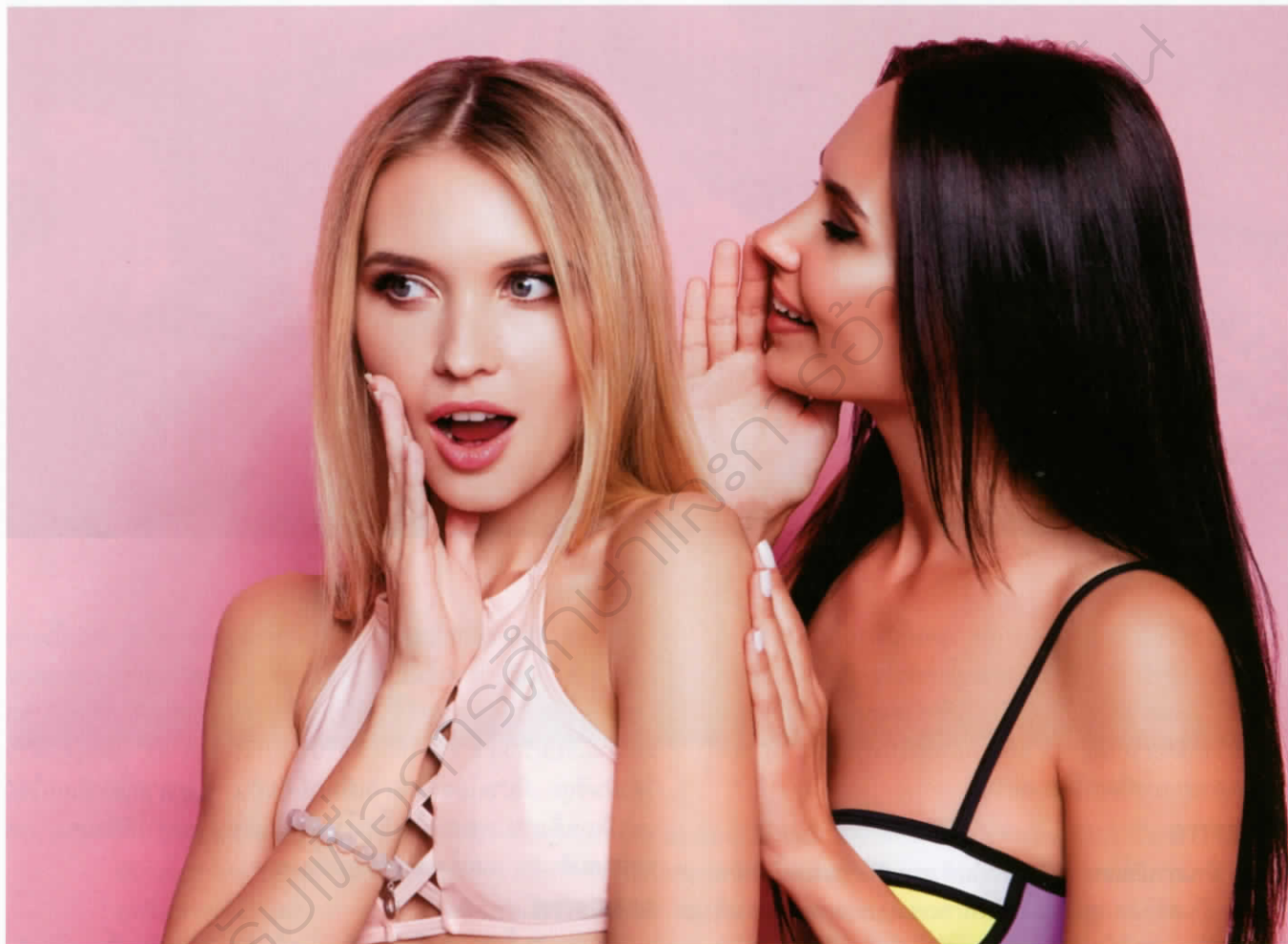
อย่างไรก็ตาม การกินผลไม้ควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และน้ำหนักตัวของคุณ แม้ว่าผลไม้บางชนิดอาจช่วยลดความอ้วนได้ก็ตาม 🍌

ANTI-AGING SECRETS TO BEAUTY

รู้จักเอสโตรเจน ฮอร์โมนแห่งความงาม

STORY - ชวลิตา เขียวกุล

PHOTO - iStock



ในร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยฮอร์โมนหลากหลายชนิดซึ่งทำหน้าที่เสริมสร้างการเติบโต และช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากฮอร์โมนในร่างกายขาดความสมดุล ก็อาจเกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา

ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)

ฮอร์โมนเอสโตรเจนผลิตขึ้นจากรังไข่ของเพศหญิง (ทั้งนี้ปริมาณเอสโตรเจนในเพศชายจะมีน้อยกว่าเพศหญิงมาก) มีหน้าที่ช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานสื่อสารได้อย่างสอดคล้องกัน ช่วยพัฒนาและควบคุมระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง ตลอดจนลักษณะทางเพศภายนอก อีกทั้งยังส่งผลต่ออารมณ์ ฉะนั้นหากปริมาณเอสโตรเจนในร่างกายมีมากหรือน้อยเกินไป ย่อมส่งผลต่อสุขภาพ เช่น สาเหตุของการผลิตเอสโตรเจนที่มากเกินไป มีหลายปัจจัยจากหลายสาเหตุ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความเครียด การเข้านอนมากเกินไป รวมไปถึงการทานอาหารที่มีสารเคมีหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีได้อีกด้วย

“ฮอโมน” ที่ทำให้ผู้หญิงสวย

ฮอโมนเพศหญิงที่อยู่ในตัวผู้หญิงทุกคนนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ฮอโมน “เอสโตรเจน” และ “โพรเจสเตอโรน” โดยฮอโมนสำคัญที่มีผลต่อความสวยงามและความอ่อนเยาว์ของผู้หญิงก็คือเอสโตรเจน ทั้งนี้หน้าที่ของของสาว ๆ จะอยู่ในช่วงอายุ 20 - 39 ปี ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่รังไข่ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ จึงเป็นช่วงเวลาที่คุณผู้หญิงสวยที่สุดในชีวิตนั่นเอง

เมื่อพูดถึงฮอโมนเอสโตรเจน ไม่ใช่แค่เรื่องของความงามเท่านั้น เพราะเอสโตรเจนยังทำหน้าที่สร้างเสริมสุขภาพในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะประจำเดือนและการตั้งครรภ์อีกด้วย

ร่างกายสร้างเอสโตรเจนได้ ก็หมดได้

อย่างที่หลายคนทราบกันดีว่า ฮอโมนเป็นสารเคมีที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเอง เมื่อหลังออกมาก็จะไหลเวียนไปตามกระแสโลหิต เมื่อไปถึงที่หมายก็จะไปกระตุ้นเซลล์นั้นให้เกิดการทำงาน โดยฮอโมนเอสโตรเจนจะหลั่งมาจากรังไข่ แต่ผู้รับไปคือสมอง อวัยวะภายใน หลอดเลือด กระดูก และผิวหนัง เท่ากับว่าเอสโตรเจนอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกาย และสิ่งที่ต้องรู้เพิ่มเติมคือ เอสโตรเจนที่ร่างกายเราสร้างขึ้นมานั้นมีวันหมดไป ซึ่งก็คือผู้หญิงวัยที่เริ่มหมดประจำเดือน อยู่ในช่วงอายุประมาณ 45 - 55 ปี ที่เราเรียกกันว่าช่วงวัยทอง ซึ่งเป็นช่วงที่อวัยวะในการผลิตฮอโมนเอสโตรเจนหรือรังไข่ของคุณผู้หญิงทั้งหลายเริ่มทำงานน้อยลงหรือหยุดทำงาน เมื่ออวัยวะที่ใช้ในการผลิตฮอโมนหยุดทำงาน การเปลี่ยนแปลงของฮอโมนที่เกิดขึ้นก็จะส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

อาหารปรับฮอโมนสู่วัยทอง

การรับมือกับอาการของวัยทอง นอกจากการควบคุมและเข้าใจลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยทองแล้ว การกินอาหารที่ช่วยปรับสมดุลในร่างกายก็จะช่วยเติมเต็มส่วนที่ขาดไปให้รู้สึกกลับมาเป็นปกติได้อีกครั้ง ถ้าเรารู้จักเลือกกินอาหารให้ดีและมีประโยชน์ ดังนี้

1. ข้าวกล้อง

ในข้าวกล้องมีสารเส้นใยที่ช่วยขับน้ำมันและน้ำตาลที่เรากินเข้าไปในแต่ละวัน ทั้งเป็นกากออกจากร่างกายได้ การกินข้าวกล้องจึงช่วยควบคุมน้ำหนัก ระดับไขมัน และระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป และยังให้ความรู้สึกอิ่มนานกว่าการกินข้าวปกติ ทำให้ไม่กินจุบจิบ แต่ประโยชน์ที่สำคัญของข้าวกล้องหรืออาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตคือ การกระตุ้นสารเซโรโทนิน ทำให้ร่างกายหลั่งสารเซโรโทนินได้มากขึ้น ซึ่งเป็นการสร้างความสุขหรือควบคุมอารมณ์ของเราไม่ให้หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่แปรปรวน แถมยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย

2. ถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองหรืออาหารที่มีถั่วเหลืองเป็นส่วนประกอบ เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เป็นต้น เป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูงสะสมอยู่ มีฮอโมนไฟโตเอสโตรเจนทำหน้าที่คล้ายฮอโมนเอสโตรเจน การกินอาหารที่มีถั่วเหลืองเป็นส่วนประกอบ นอกจากสารอาหารที่มีอยู่ในถั่วเหลืองจะช่วยปรับฮอโมนของผู้หญิงที่ขาดไป ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ และยังมีสารอาหารที่จำเป็นอีกมากมาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม วิตามินบีคอมเพล็กซ์ สังกะสี สารอาหารเหล่านี้ช่วยลดอารมณ์แปรปรวนในวัยทองได้อีกด้วย

3. ผักใบเขียว

แม้ว่าผักจะมีหลากหลายสีให้เลือกกิน แต่ขึ้นชื่อว่าผักล้วนมีประโยชน์ทั้งนั้น สำหรับวัยทองแล้ว การกินผักใบเขียวนอกจากจะช่วยในเรื่องความจำ ชะลอโรคหัวใจ ผักใบเขียวยังมีกรดโฟลิกที่ช่วยในการผลิตเซลล์ใหม่ ช่วยให้การเผาผลาญโปรตีน แป้ง และไขมันดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายได้อีกด้วย สำหรับคนวัยทอง ผักใบเขียวยังมีแมกนีเซียมสูง ช่วยลดอาการอารมณ์แปรปรวน รวมถึงอาการนอนไม่หลับได้ ผักใบเขียวที่เราหากินได้ง่ายๆ เช่น คะน้า บรอกโคลี ผักโขม กวางตุ้ง ผักกาด ปวยเล้ง ฯลฯ

4. ผลไม้สด

ผลไม้สดเป็นอาหารที่มีไบโอฟลาโวนอยด์ ช่วยเสริมสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระตัวนี้จะคอยช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ลดอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน และยังสามารถควบคุมระดับฮอโมนเอสโตรเจนได้ด้วย ซึ่งผลไม้สดที่มีสารไบโอฟลาโวนอยด์อยู่มาก เช่น มะขาม ส้มโอ ส้มเขียวหวาน มะนาว เป็นต้น หรืออาจเลือกกินเป็นผลไม้จำพวกสตรอว์เบอร์รี อะโวคาโด กล้วย ฝรั่ง ที่นอกจากจะมีสารไบโอฟลาโวนอยด์แล้ว ยังมีวิตามินอีที่ช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่ก่อนวัยอันควรด้วยค่ะ

นอกจากการกินตามที่เราระบุมาข้างต้นแล้ว หากมีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยก็จะยิ่งช่วยให้ควบคุมฮอโมนได้ดีมากขึ้น

สำหรับผู้หญิงทุกคน ฮอโมนเอสโตรเจนมีผลต่อความสวยงามและความอ่อนเยาว์ของผู้หญิงแต่ละช่วงวัย เพราะฉะนั้นอย่าลืมหากินอาหารตามที่เราระบุ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดกับร่างกายนะคะ ☺



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



ดูวีซีดีและภาพ
ของโบว์ - เนลดาได้ที่นี่

“ป้องกัน 3 ระดับ”
เคล็ดลับลดป่วย
ลดจนคนไทย 2021
โดย นพ.สุรชา สล่ายกธการ

EXPERT TIPS
จับเข้าคอก
แพทย์ธรรมชาติบำบัด
ป้องกันมะเร็ง
ดร.โบรอัน สุกวุฒิ คุณาคม

**KIDNEYS
HEALTHY
GUIDE**

คู่มือป้องกันโรคไตจากเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง
#ไม่ต้องฟอกไต #ใช้สมุนไพรไทยและจีน
#พร้อมเมนูแนะนำ

กินด่วน!
108 อาหารจีน
เพิ่มพลังปอดสู้โควิด-19
PM2.5 ภูมิแพ้

New Column
“มนุษย์ป้า”
เติมเต็มความอึดป้วยเก่า
สนุก มัน ซ่า
สไลด์คุณนภา เอื้องพนาธิส

**SUPER FRUIT
FOR SUPER HEALTH**
ผลไม้ 3 สี
ที่ต้องมีในเมนูอาหาร!

Activ
ผลไม้ 3 สี
เพื่อสุขภาพ

**FRUIT FOR
HEALTH**



UNSEEN THAILAND

ตามหาสมุนไพรแก้ไอ บำรุงเลือด ฝึกมดลูก เกาะพิทักษ์@ชุมพร