

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของฟังกี้ - สาวิกา
ได้ที่นี่

DID YOU KNOW?

กินวิตามินซี & อี
อย่างไร
ช่วยป้องกันมะเร็ง

HOW TO TREAT

เคล็ดลับใช้ฟ้าทะลายโจร
กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

ซีรีส์ใหม่!

นิยายชีวิต "ใครลิขิต"
โดยแพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข

ORGANIC TIPS

ปลูกผักให้ง่ายและงาม
สไตล์เจ้าชายผัก
นคร ลิมปคุปตถาวร

10 Q&A

คู่มือป้องกันโควิด-19
เพื่อแม่ท้อง
ลูกปลอดภัย
แม่ไม่เหนื่อย

* NEW COLUMNS

• PREVENTION TIPS

โดยแพทย์หญิงสาริษฐา สมกริพย์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยจากฝรั่งเศส

• NATURAL LIFESTYLE

โดย ดร.โบรอัน สุกวดี คุณาคน
แพทย์ธรรมชาติบำบัด
จากสหรัฐอเมริกา

BRAIN BALANCE

ฟังกี้ - สาวิกา ไชยเดช



* SPECIAL FEATURE *

วิกฤติอัลไซเมอร์...โรคสมองคุกคามคนไทย

โรคอัลไซเมอร์ป้องกันได้
แต่แล้วไม่ได้เป็นทุกคน

เจาะทุกปัจจัยเสี่ยง 2021
ท้ออัลไซเมอร์คนไทย

ทีปส์เพิ่มพลังเซลล์สมองด้วย
อาหาร สมุนไพร วิตามิน



34 HD

นิตยสารสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



ISSN 1513-086X

16 JUNE 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



12 เรื่องพิเศษ :

BRAIN BOOSTER รวมเคล็ดลับกิน-อยู่ กระตุ้นความจำ ป้องกันอัลไซเมอร์

34 HOT ISSUE :

10 Q&A คู่มือป้องกันโควิด-19 เพื่อแม่ท้อง & หลังคลอด แม่ลูกปลอดภัย ไม่ซึมเศร้า



34

INTEGRATED HEALTH CARE



8 เกร็ดสุขภาพ :

TRADITIONAL CHINESE MEDICINE TIPS ป้องกันโควิด-19 ด้วยสูตรยาจีน ใช้จับแทนน้ำ

42 PREVENTION TIPS :

5 PREVENTION TIPS ป้องกันมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

44 NATURAL LIFESTYLE :

THE BEST COMBINATION วิตามินซีและอี คู่หูป้องกันมะเร็ง



46

46 หมอจีนประจำบ้าน :

ฉลาดกิน พืชละลายใจ สู้โรค ป้องกันโควิด-19



48

48 เปิดห้องหมอสูติ :

ใครลืมหัด ตอนที่ 1

CONTENTS ชิวจิต

HEALTHY MIND & RELAX



40 MIND UPDATE :
รักตัวเองอย่างถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข

ORGANIC & GREEN

60 ORGANIC TODAY :
SECRET OF ORGANIC LIFE
แข็งแรงเปี่ยมพลังชีวิต
ด้วยวิถีคนออร์แกนิก

STORY SHARING

50 ประสบการณ์สุขภาพ :
THE EMPOWERED MOM เคล็ดลับสร้างวินัย
ปั้นหุ่นสวย ฉบับผู้บริหารรุ่นใหญ่



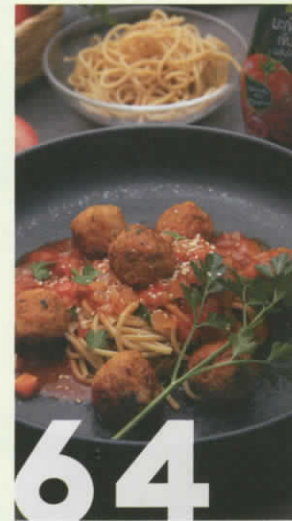
54 ON THE COVER :
“สมอง” ที่เชื่อมถึงจิตใจ ฟังกี้-สาวิกา ไชยเดช

DIET & EXERCISE

32 FIT FOR HEALTH :
YOGA THERAPY
ช่วยหลอดเลือดแข็งแรง



62 LOCAL FOOD :
มะม่วงกะล่อน
กรมอุตสาหกรรมชาติ
ผลไม้พื้นบ้านพรีเมียมโอติกส์



64 ครึ่งชีวิต :
เมนูอร่อยจาก
คาร์โบไฮเดรตชั้นดี
น้ำตาลไม่ฟุ้ง ไฟเบอร์สูง

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

56 SPECIAL REPORT :
FOOD IS MEDICINE
อโรยเสริมภูมิคุ้มกันสู้โควิด-19
คุณหญิง-จันทิมา ดิยวัชรพงศ์



58 HEALTHY WALLET :
DIY BATH BOMB
บาทบอมม์มะกรูด...ป้องกันหวัด
ช่วยผ่อนคลาย สร้างรายได้

66 สารจากกูรู :
คอเลสเตรอลตัวร้าย
...ก้ออัลไซเมอร์

71 ใบสมัครสมาชิก

TRADITIONAL CHINESE MEDICINE TIPS

ป้องกันโควิด-19 ด้วยสูตรยาจีน ใช้จิบแทนน้ำ

มากระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดเสี่ยงติดเชื้อ ด้วยสมุนไพรจีน กันแถอะคะ

บทความเรื่อง “ตำรับยาจีนกับโควิด-19” โดยศูนย์การแพทย์ กายจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมีวิธีรับมือโรคติดเชื้อ เช่น ไวรัสโควิด-19 โดยใช้หลักการบำรุงเจ็งซี่และขับเสียชีหรือโรคจากภายนอกออก จึงช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค ขับลมร้อนเย็น ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะและม้ามให้แข็งแรง ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ ได้

ส่วนผสม ใช้สมุนไพรแห้ง ได้แก่ ชางจู้ 3 กรัม จินอิ่งฮัว 5 กรัม เซินพี 3 กรัม หูเกิน 2 กรัม ชางเย่ 2 กรัม เซิงฮวงฉี 10 กรัม

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ในกาต้มน้ำ เติมน้ำร้อนแล้วแช่ทิ้งไว้ 30 นาที ใช้จิบขณะอุ่นโดยจิบได้บ่อยๆ แทนน้ำ และให้เปลี่ยนสมุนไพรใหม่ทุกวัน

ดื่มติดต่อกัน 7-10 วันและปรับพฤติกรรมสุขภาพให้สมดุล พร้อมสู้โควิดได้แน่นอนค่ะ

TIPS TO FIGHT
DEPRESSION

กินอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน

ลดเสี่ยงซึมเศร้า

รู้หรือไม่ว่า ปรับอาหารก็ช่วยลดเสี่ยงซึมเศร้าได้ **ชีวิตดีมีเกร็ดความรู้จากงานวิจัยล่าสุดมาฝากค่ะ**

งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร *BMC Medicine* ระบุว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคซึมเศร้ากินอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน 12 สัปดาห์ ส่งผลให้ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างลดอาการซึมเศร้าได้ โดยจุดเด่นของอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนมี 2 ข้อ ดังนี้

- กินธัญพืชไม่ขัดสีเป็นประจำและกินถั่วต่างๆ อย่างน้อยวันละ 2 ช้อนโต๊ะ เน้นผักผลไม้เป็นหลัก ไม่ต่ำกว่าวันละ 400 กรัม แนะนำว่าทุกมื้อต้องมีสลัด
- กินปลา ลดเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูป พร้อมกับใช้ไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก งดใช้ไขมันอิ่มตัว

สุดท้าย งดอาหารหวานมันเค็ม แป้งขัดขาว และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และกาเฟอีนสูง เพราะมีผลทำให้สารสื่อประสาทในสมองไม่สมดุล เพิ่มเสี่ยงซึมเศร้าได้

6 SIGNS

สังเกตอาการปวดท้องน้อยเรื้อรัง

อาการปวดท้องน้อยเรื้อรังนั้นพบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สาวๆ หลายคนจึงปล่อยไว้เพราะมองข้ามว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องไปพบแพทย์ นำไปสู่โรคร้ายแรงต่างๆ ตามมา ดังนั้นควรศึกษาสัญญาณบอกโรคให้ชัดเจนค่ะ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วชิร คชการ คัลยแพทย์ระบบสืบสาวะ ภาควิชาคัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า มีอาการปวดท้องน้อยเรื้อรังที่มักพบบ่อย 6 ข้อ ซึ่งควรไปพบแพทย์ดังนี้

- อาการปวดบริเวณเชิงกราน ท้องน้อย หรือบริเวณใกล้เคียง เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน
- เกิดอาการปวดจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันและส่งผลต่อการเรียนหรือการทำงาน
- มีอาการปวดและไม่สามารถลดปวดได้ด้วยยาแก้ปวดทั่วไป
- อาจมีความผิดปกติทางด้านจิตใจตามมา เช่น ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน วิดกกังวล
- กรณีที่เกี่ยวข้องกับการถ่าย - การอันสืบสาวะ ผู้ป่วยจะถ่ายบัสสาวะบ่อยมากและปวดมาก บางรายถ่ายบัสสาวะวันละ 40-50 ครั้งก็มี
- กรณีที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะด้านระบบสืบพันธุ์สตรี เช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ จะมีอาการปวดเหมือนการปวดประจำเดือน แต่อาการปวดจะรุนแรงกว่า

สุขภาพสตรีท่านใดมีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาที่ตรงจุดที่เหมาะสมต่อไปค่ะ

เคล็ดไม่ลับ

ดื่มน้ำมะพร้าวให้ได้สุขภาพ

น้ำมะพร้าวเป็นเครื่องดื่มสุดโปรดของใครหลายคน ถ้าดื่มให้ได้ประโยชน์ต้องอ่านตรงนี้ค่ะ

นายแพทย์ศุภกิจ ศิริลักษณ์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า แม้ว่าในน้ำมะพร้าวจะมีแร่ธาตุและเกลือแร่ในปริมาณสูง แต่กับพบน้ำตาลกลูโคส ฟรุกโตส และซูโครสในน้ำมะพร้าวสดเช่นกัน โดยในน้ำมะพร้าวสดมีกลูโคสสูงกว่าน้ำตาลชนิดอื่น คิดเป็นประมาณร้อยละ 50 ของน้ำตาลทั้งหมด โดยมะพร้าวอ่อนจะมีปริมาณน้ำตาลสูงกว่ามะพร้าวแก่

สิ่งที่ควรพึงระวังคือ ปริมาณน้ำตาล โดยการดื่มน้ำมะพร้าว 1 ผลหรือ 1 ขวด (ประมาณ 200-300 มิลลิลิตร) จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาล 7-25 กรัม ดังนั้นจึงไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าวเกินวันละ 1 ผล

ทั้งนี้ในน้ำมะพร้าวมีปริมาณเอสตราไดโอดอลและเทสโทสเทอโรนน้อยมาก เมื่อเทียบกับฮอร์โมนเพศที่ถูกผลิตขึ้นในร่างกายมนุษย์ จึงไม่ส่งผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ



3 WAYS

ใช้เบกกิ้งโซดา ลดสารเคมีรอบตัว

เบกกิ้งโซดาไม่ได้ใช้ทำขนมเพียงอย่างเดียว แต่มีประโยชน์ใช้ดูแลสุขภาพได้สี่ประการต่อไปนี้

นินา อีโลอาส คอลัมนิสต์ประจำนิตยสาร *Prevention* แนะนำวิธีใช้เบกกิ้งโซดาช่วยในการทำงานบ้าน ลดการใช้สารเคมีสะสมจากผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

เส้นผม ใช้เบกกิ้งโซดา 2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 2 ลิตรล้างเส้นผม จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่าแล้วสระผมด้วยแชมพูออร์แกนิก ทำต่อเนื่อง 1 เดือน เส้นผมจะแข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่าย ไร้รังแค

เล็บมือเล็บเท้า ใช้เบกกิ้งโซดา 2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 2 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันแล้วใช้แปรงสีฟันเก่าแตะส่วนผสมที่ได้มาขัดทำความสะอาดเล็บมือและเล็บเท้า จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่า

ข้อศอก เข่า ส้นเท้า ใช้เบกกิ้งโซดา 2 ช้อนโต๊ะ ข้าวโอ๊ตบดละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ น้ำอุ่น 1 ถ้วย คนให้เข้ากัน นำมาขัดตามข้อศอก เข่า ส้นเท้าให้เซลล์ที่ตายแล้วหลุดออก จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่า

กรณีที่มีผมหรือผิวแห้ง หลังทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าแล้ว ให้นำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นหรือเบบี้ออยล์ขลิบเส้นผมและทาบำรุงผิวปิดท้ายเพื่อรักษาความชุ่มชื้น

4 EASY TRICKS TO STOP GERD

รวมวิธีสยบกรดไหลย้อน

แสบร้อนกลางอก กรดไหลย้อนมาเยือน **ชีวิตจิตมี** ทางแก้ง่าย ๆ มาฝากค่ะ

ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์มิเนซ คาคตรี อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีบรรเทาอาการกรดไหลย้อนไว้ 4 วิธี ดังนี้

- **เคี้ยวหมากฝรั่ง** เพราะหมากฝรั่งช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำลายซึ่งเป็นตัวช่วยลดกรดและทำให้เกิดการกลืนบ่อยครั้ง น้ำย่อยที่เป็นกรดจึงไหลกลับลงไปในกระเพาะอาหาร ขอให้เลือกหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาล หากมีส่วนผสมเป็นน้ำตาลก็จะเพิ่มน้ำย่อยในกระเพาะอาหารอีก
 - **ดื่มน้ำชาสมุนไพร** แนะนำชาคาโมมายล์หรือเปปเปอร์มินต์ ชงดื่มวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว เช้า-เย็น และงดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน น้ำตาลและครีม ซึ่งกระตุ้นให้หลังน้ำย่อยออกมามากขึ้น
 - **ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ** เรื่องนี้อาจเป็นสิ่งที่หลายคนมองข้าม แต่การคาดเข็มขัดหรือสวมชุดชั้นในสตรีแบบเต็มตัวที่รัดแน่นจนเกินไปส่งผลให้น้ำย่อยถูกบีบจากกระเพาะอาหารให้เอ่อท้นขึ้นมาได้
 - **ปรับระดับเตียง** เพิ่มความสูงของหัวเตียงกับปลายเตียงให้มีส่วนต่างกันประมาณ 6 นิ้ว อาจใช้วิธีซ้อนหมอนหนุนอีกใบ หรือใช้เตียงที่ปรับระดับความสูงได้
- นอกจากนี้ควรงดการกินอาหารมื้อดึกและลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง เพิ่มปริมาณผักผลไม้ จะช่วยลดปัญหากรดเกินในกระเพาะอาหารได้



3 YOGA POSES

ท่าโยคะบรรเทาไมเกรน

ใครปวดศีรษะแบบไมเกรนเรื้อรัง ฝึกโยคะชุดท่านี้นี้ 2 สัปดาห์แล้วจะค่อยๆ ดีขึ้นค่ะ

แพทย์หญิงบิณฑิยา คานธี แพทย์เวชศาสตร์ชุมชนและผู้สอนโยคะที่ได้ไปประกาศรับรอง แนะนำท่าโยคะที่ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะแบบไมเกรนไว้ 3 ท่า ดังนี้

ท่าเด็ก นั่งพับขา ก้มตัวราบไปกับพื้น ค่อยๆ เหยียดมือออกไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ค้างทำไว้ 5-10 วินาที จากนั้นค่อยๆ ยืดตัวขึ้น กลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าแมว อยู่ในท่าคูลานเข้า มือตรงกับหัวไหล่ ปลายเท้าราบกับพื้น หายใจเข้าแอ่นหลัง เหยงหน้ามองด้านบน หายใจออกโค้งหลัง เก็บคาง จากนั้นกลับสู่ท่าตั้งต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าสุนัขก้ม อยู่ในท่าคูลานเข้า มือตรงกับหัวไหล่ ตั้งปลายเท้าขึ้น หายใจเข้ายกสะโพกขึ้น ยืดขาและแขนให้ตรง กดสันเท้าลง หายใจออก แบนแขนกับใบหู ค้างทำไว้ 5-10 วินาที ขณะค้างท่าหายใจเข้าออกช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ปิดท้ายด้วย **ท่าศพ** นอนหงาย วางแขนราบไปกับพื้น หายใจเข้าออกช้าๆ ตามดุลมหายใจ

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

CINNAMON TEA

ประโยชน์ของชาอบเชย

อบเชยเป็นเครื่องเทศแสนธรรมดา หาซื้อง่าย แต่มีประโยชน์เพียบจนคุณต้องแปลกใจ

ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อธิบายว่า อบเชยเป็นสมุนไพรที่มีการนำมาใช้ในพื้ดินแดนไทย คือ “พื้ดินแดนภาคใต้” มีกระวาน ดอกจันทน์ และอบเชย เป็นยาแก้ธาตุพิการ แก้ลม ส่วนการศึกษาด้านเภสัชวิทยาพบว่า อบเชยมีสรรพคุณด้านแบคทีเรียและเชื้อรา แก้ปวดและต้านอักเสบ ด้านออกซิเดชัน ด้านมะเร็งเม็ดเลือดขาว ลดความดัน ลดการหดเกร็งของลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และกระเพาะอาหาร ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด และมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

วิธีใช้ นำอบเชยไปปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หรือนำอบเชย 2-3 แห้งมาต้มกับน้ำ 500 มิลลิลิตร จิบขณะอุ่น วันละ 1-2 แก้ว แก้อาเจียน บรรเทาอาการตับอักเสบ อาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องเสีย ลำไส้เล็กทำงานผิดปกติ ขับพยาธิ ขับผายลม แก้อาการท้องเสียในเด็ก และลดปวดประจำเดือน



นอกจากนี้ในอบเชยมีน้ำมันหอมระเหย จึงมีสรรพคุณบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย และบำรุงธาตุ เมื่อนำไปปรุงอาหารก็มักกลิ่นหอมช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้อีกด้วย

มีอบเชยติดครัวไว้ ใช้เป็นสมุนไพรบรรเทาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยเหล่านี้ค่ะ 🍵

BRAIN BOOSTER

รวมเคล็ดลับกิน - อยู่
กระตุ้นความจำ
ป้องกันอัลไซเมอร์

ALZHEIMERS IN BRIEF

รู้จักอัลไซเมอร์ใน 1 นาที

- โรคอัลไซเมอร์จัดเป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งอยู่ในกลุ่มภาวะสมองเสื่อม และพบได้บ่อยที่สุดในกลุ่มโรคสมองเสื่อม
- โรคอัลไซเมอร์เกิดจากเซลล์สมองตายหรือหยุดการทำงาน ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลง ส่งผลถึงความจำ ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต
- อาการในระยะแรกอาจเพียงหลงๆ ลืมๆ ย้ำคิดย้ำทำ ตัดสินใจผิดพลาด จากนั้นอาการจะรุนแรงขึ้นตามลำดับและรุนแรงที่สุดในระยะที่ 3 จนอาจทำให้กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- สาเหตุการเกิดโรคนั้นยังไม่แน่ชัด แต่อาจเกิดจากการสะสมของโปรตีนที่ผิดปกติและความไม่สมดุลของสารเคมีสื่อประสาท
- อัลไซเมอร์ยังไม่มียารักษาให้หายขาด แต่มีวิธีป้องกันได้คือ รับประทานอาหารบำรุงสมอง ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิด หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ปัจจุบันวิวัฒนาการทางการแพทย์รุดหน้ามากขึ้น ประชากรโลกมีสภาวะที่แข็งแรงและอายุยืนมากขึ้น หลายประเทศมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น ไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ แต่สิ่งที่ตามมาคือ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ความเสื่อมของร่างกายตามวัย โดยเฉพาะปัญหาความจำเสื่อม หลงลืม บิดาภาวะสมองเสื่อม และโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลในสังคมผู้สูงอายุ

โดยเฉพาะโรคอัลไซเมอร์ ภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทสมองที่มีความเกี่ยวข้องกับอายุ กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้น เซลล์ประสาทมีความเสื่อมลง ส่งผลต่อกระบวนการทำงาน ความคิด ความจำ และนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อมมีอาการหลงลืม หากมีความรุนแรงขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายและการดำเนินชีวิตได้

ชีวิตจิต ฉบับนี้เรามาคำความรู้จักโรคอัลไซเมอร์กันให้มากขึ้นสักนิด เพราะโรคนี้ไม่ได้ไกลตัวอย่างที่หลายคนคิด หรือต้องรอให้แก่ก่อนถึงค่อยเริ่มดูแลตัวเอง มาติดตามกันเลยคะ





GET TO KNOW โรคอัลไซเมอร์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วีรศักดิ์ เมืองไพศาล ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ระบบประสาท และภาวะสมองเสื่อม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ไขปริศนาข้อมูลตั้งแต่การรู้จักกับโรค สาเหตุ และอาการไว้อย่างครบถ้วน

เริ่มต้นด้วยการทำความรู้จักกับโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) โรคที่เกิดจากการตายของเซลล์ในสมองหรือเกิดจากเซลล์ในสมองหยุดการทำงาน จึงมีผลทำให้สมองแฉ่งจนเสื่อมตัว และเมื่อสมองมีการเสื่อมตัวมากขึ้น หรือไม่ได้รับการรักษาในระยะเวลาภายใน 8-10 ปี ความเสื่อมของสมองผู้ป่วยก็จะรุนแรงและลุกลามได้รวดเร็วยิ่งขึ้น จนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและอาจเกิดอันตรายได้

ทั้งนี้ โรคอัลไซเมอร์จะเพิ่มขึ้นตามช่วงอายุ โดยจะพบความชุกร้อยละ 10-15 ในประชากรที่อายุมากกว่า 65 ปี และพบร้อยละ 20-30 ในประชากรที่อายุมากกว่า 80 ปี

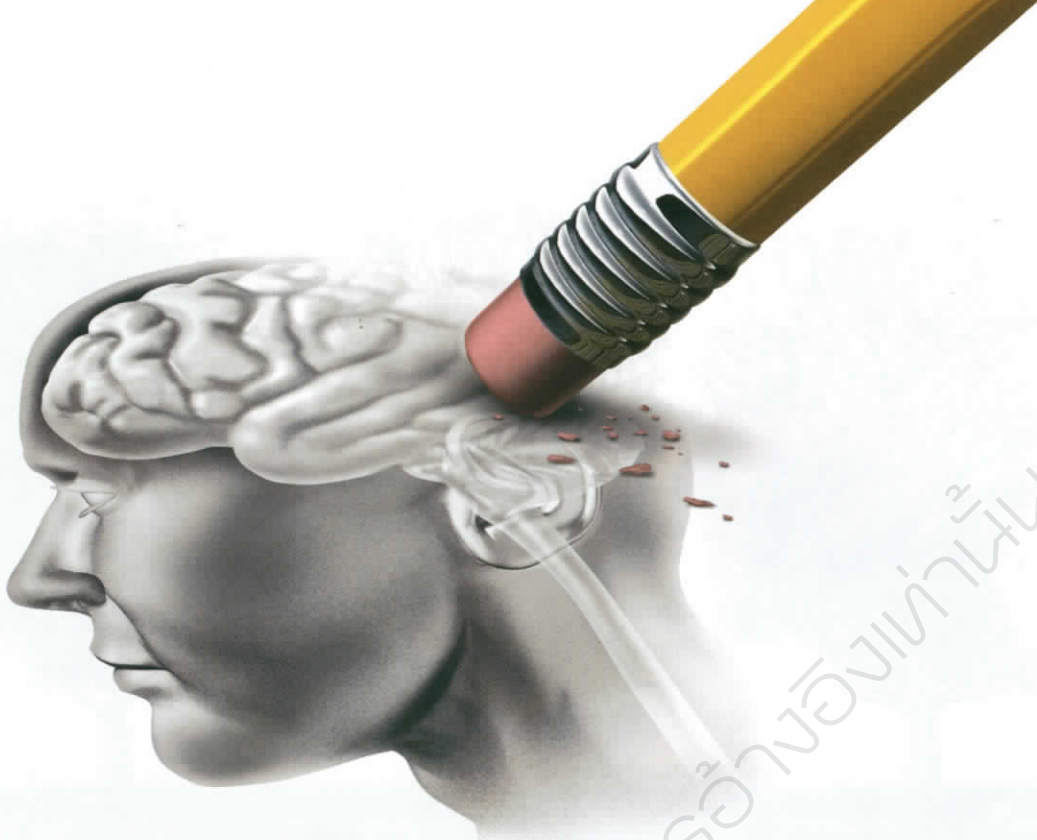
ALZHEIMER & DIMENTIA ความแตกต่างระหว่างโรค อัลไซเมอร์กับภาวะสมองเสื่อม

หลายคนอาจสับสนระหว่าง “โรคอัลไซเมอร์” กับ “ภาวะสมองเสื่อม” ว่าเป็นภาวะหรือโรคเดียวกันหรือไม่

จริงๆ แล้วทั้ง 2 ภาวะนี้มีความหมายแตกต่างกัน โดย “ภาวะสมองเสื่อม” เป็นคำเรียกกว้างๆ เกี่ยวกับภาวะการสูญเสียหรือความสามารถที่ลดลงของสมองซึ่งเกี่ยวกับความทรงจำ ความคิด ภาษา การตัดสินใจ และพฤติกรรม ไม่ได้เจาะจงว่าเป็นโรคใดโรคหนึ่งเท่านั้น

ดังนั้นโรคอัลไซเมอร์จึงจัดเป็นภาวะสมองเสื่อมชนิดหนึ่ง และยังพบได้บ่อยที่สุดในบรรดาโรคเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมอื่นๆ ด้วย

ทั้งนี้พบว่า ในจำนวนผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด มีผู้ป่วยถึงร้อยละ 60-80 ที่เป็นโรคอัลไซเมอร์



Q & A

อัลไซเมอร์กับคำถามที่พบบ่อย

Q : โรคอัลไซเมอร์เป็นภาวะปกติในคนแก่ใช่ไหม

A : ไม่ใช่ โรคอัลไซเมอร์เกิดจากความผิดปกติในเซลล์สมอง ไม่ใช่เป็นการขี้ลืมแบบที่ผู้สูงอายุมักเป็น และคนแก่ทุกคนไม่จำเป็นต้องเป็นอัลไซเมอร์ การสะสมของสารบางอย่างในสมองส่งผลให้การถ่ายทอดสารสื่อประสาทระหว่างเซลล์สมองบกพร่อง

โดยในระยะแรกจะเกิดความผิดปกติที่สมองด้านการจดจำ จากนั้นจะลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ และทำให้เกิดการตายของเซลล์ประสาทส่วนนั้นๆ เมื่อสมองส่วนใดเสื่อมหรือตายลงก็จะส่งผลกระทบต่อระบบสั่งงานในร่างกายที่สมองส่วนนั้นควบคุมอยู่

Q : จะเริ่มเป็นอัลไซเมอร์เมื่ออายุเท่าไร

A : ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป แต่ก่อนที่จะแสดงอาการให้เห็นนั้น ผู้ป่วยมักมีความผิดปกติทางสมองมาระยะหนึ่งแล้ว แต่จะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ในบางรายอาจจะมีความผิดปกติของสมองมานานกว่า 10 ปีกว่าอาการของโรคจะปรากฏ

Q : อาการหลงลืม เบื่อหน่าย เชื่องช้า เป็นโรคอัลไซเมอร์หรือไม่

A : ไม่จำเป็น อาจเป็นโรคอื่นๆ ก็ได้ การตรวจโดยคุณหมอบุคคลที่เชี่ยวชาญจะสามารถบอกได้ว่าน่าจะเป็นโรคอัลไซเมอร์หรือเป็นโรคอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายๆ กัน เช่น โรคของต่อมไทรอยด์ โรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง เนื้องอกในสมอง ภาวะซึมเศร้า หรือผลข้างเคียงจากยาบางชนิด ซึ่งบางกรณีอาจต้องเจาะเลือดตรวจเพิ่มเติม เพื่อจะได้รักษาให้ตรงกับโรคต่อไป

Q : มีพ่อหรือแม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ลูกจะมีโอกาสเป็นโรคนี้หรือไม่

A : หลักฐานทางการแพทย์ระบุว่า ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ลูกมีโอกาสเป็นโรคนี้ถึงร้อยละ 50 เพราะปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคคือยีนที่เรียกว่า APOE gene ซึ่งถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรม อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักเกิดอาการของโรคอัลไซเมอร์เมื่ออายุไม่มากนัก คือระหว่าง 30 - 60 ปี



THE CAUSE

สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์

ร้อยเอก นายแพทย์สุรชา ลีลายุทธการ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและเวชศาสตร์ป้องกัน กล่าวว่า โรคอัลไซเมอร์นั้นเกิดจากสาเหตุใดยังไม่มีความแน่ชัดนักในวงการแพทย์และวิทยาศาสตร์ แต่จากการสังเกตสมองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์พบว่า เกิดจากคราบโปรตีนที่ชื่อว่าเบต้าอะไมลอยด์ (Beta-amyloid) ซึ่งเราก็กังไม่ทราบสาเหตุว่ามาได้อย่างไรเช่นกัน รู้แต่ว่าเมื่อสมองมีการสะสมคราบโปรตีนเบต้าอะไมลอยด์แล้ว จะส่งผลให้เซลล์สมองเสื่อมและฝ่อลง รวมถึงทำให้การสื่อสารระหว่างเซลล์สมองเสียหาย เพราะพบว่ามีกรดลดของสารสื่อประสาทที่ส่งผลโดยตรงกับความทรงจำที่ชื่อว่าแอซิติลโคลีน (Acetylcholine)

โดยการสะสมของคราบโปรตีนเบต้าอะไมลอยด์จะเริ่มจากสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) โดยสมองส่วนนี้มีหน้าที่ช่วยทำให้ความจำระยะสั้นกลายเป็นความจำระยะยาว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ๆ เป็นกระบวนการที่เรียกว่า “การทำความจำให้มั่นคง” (Consolidation)

แม้ว่าฮิปโปแคมปัสจะไม่ใช้ส่วนที่เก็บข้อมูล แต่ถ้าสมองส่วนนี้ฝ่อหรือเสียหาย ผู้ป่วยจะเริ่มมีปัญหาเรื่องความจำโดยเฉพาะความจำระยะสั้น เช่น ลืมไปว่าเมื่อ 10 - 15 นาทีก่อนหน้านี้ได้ทำอะไรหรือพูดกับใครไป จากนั้นความเสียหายที่เกิดขึ้นจะแพร่กระจายไปสู่สมองส่วนอื่นๆ และส่งผลต่อการเรียนรู้ ความรู้สึกนึกคิด ภาษา และพฤติกรรม ส่งผลให้เริ่มไม่สามารถดูแลตัวเองได้ จนเป็นภาระของคนในครอบครัว

อย่างไรก็ตาม โรคอัลไซเมอร์คือหนึ่งในโรคที่เกิดจากการกลายพันธุ์ของพันธุกรรม โดยมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาส่งเสริม (Complex Disorders หรือ Multifactorial Inheritance) ดังต่อไปนี้

THE RISKS

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์

1. อายุที่เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุด โดยพบว่า หลังอายุ 65 ปีผู้ป่วยจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเพิ่มเป็น 2 เท่าในทุกๆ 5 ปีที่อายุมากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยที่มีอายุต่ำกว่า 65 ปีด้วยเช่นกัน

2. พันธุกรรม เช่น มีญาติสายตรงในครอบครัวที่ป่วยด้วยโรคนี้หลายคน หรือมียีนบางอย่าง เช่น APOE4 เป็นต้น

3. โรคดาวน์ซินโดรม (Down's Syndrome) ผู้ป่วยโรคนี้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากพบว่า มีความผิดปกติของการสะสมของโปรตีนบางชนิดที่ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์เช่นกัน

4. การได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ มีรายงานการศึกษาทางระบาดวิทยาหลายรายงานพบว่า ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อมจากสาเหตุอื่นๆ มีประวัติเคยได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ อย่างไรก็ตาม ในบางการศึกษาไม่พบว่าการได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะมาก่อนเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะสมองเสื่อม

5. โรคอัลไซเมอร์มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคของหลอดเลือด รวมถึงพบร่วมกับโรคหลอดเลือดสมองได้บ่อย ดังนั้น ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองจึงอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักเกินมาตรฐาน ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หรือโรคเบาหวาน

LIFESTYLE TO AVOID

9 พฤติกรรมทำลายสมองคนไทยฟังก์ก่อนวัยอันควร

แพทย์หญิงสิรินทร ฉันทศิริกาญจน หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า แม้จะเป็นโรคที่ดูน่ากลัวสำหรับคนทุกช่วงวัย แต่ก็เชื่อว่าไม่มีทางหลีกเลี่ยง เพียงเริ่มต้นจากการออกกำลังกายหรือลด ละ เลิกไลฟ์สไตล์สุดเสี่ยง ดังต่อไปนี้

1. ไม่รับประทานอาหารเช้า จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ไลฟ์สไตล์เช่นนี้ทำให้สมองของเราเสื่อมลงได้ เพราะช่วงเวลาที่เรากำลังนอนหลับ สมองจะขาดสารอาหารและน้ำหล่อเลี้ยงเป็นเวลาอย่างน้อย 5 ชั่วโมง จึงเป็นเหตุผลที่เมื่อตื่นนอนขึ้นมาแล้วควรเติมอาหารเช้าเข้าสู่ร่างกาย เพื่อเป็นการเติมสารอาหารให้กับสมองให้ไวที่สุด เพื่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองที่ดี มีแรง มีพลัง มีความสดใส ร่าเริงมากขึ้น

2. รับประทานมากเกินไป ไม่ว่าจะมื้อไหนของวันก็ตาม นอกจากจะเป็นการก้าวขาเข้าสู่ภาวะโรคอ้วน ยังพ่วงโรคความจำสั้นเข้าไปอีกด้วย เนื่องจากการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินกว่าขีดจำกัดที่ร่างกายต้องการ จะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัวมากขึ้น

3. การสูบบุหรี่ ใครที่ยังสูบบุหรี่นอกจากจะทำให้เสียบุคลิกภาพ เช่น ฟันเหลือง มีกลิ่นปาก ตัวเหม็น ส่งกลิ่นควันรบกวนผู้อื่น และเกิดโรคต่างๆ มากมายแล้ว ยังเป็นสาเหตุแห่งการเกิดโรคสมองฝ่อและอัลไซเมอร์อีกด้วย ดังนั้นควรเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ไวที่สุดจะดีกว่า

4. มลพิษทางอากาศ สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษจากฝุ่น PM2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีผลต่อระบบหายใจ ทำให้ออกซิเจนในสมองลดลง ประสิทธิภาพการทำงานของสมองก็จะลดลง ควรพยายามหลีกเลี่ยงและหาวิธีป้องกันด้วยการสวมหน้ากากอนามัย

5. พักผ่อนน้อย การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ นอนน้อย จะส่งผลโดยตรงต่อสมอง เพราะช่วงเวลาที่เรากลับอวัยวะทุกอย่างจะได้รับการฟื้นฟู สมองก็จะมีกระบวนการสร้างเซลล์สมองใหม่ๆ เพื่อเอาไว้ใช้ในวัฏจักรชีวิต การที่เรอดนอนก็เหมือนเป็นการทำลายช่วงเวลาแห่งการสร้างเซลล์สมอง ส่งผลให้ความจำแย่ลง

6. ท่าทางในการนอน คนไทยส่วนใหญ่ติดนอนในห้องแอร์ เปิดแอร์เย็นๆ แล้วห่มผ้าคลุมโปง ซึ่งเป็นไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีต่อการหายใจ ลามไปถึงสมอง เพราะการนอนเอาผ้าห่มคลุมโปงจะทำให้อากาศในการหายใจมีจำกัดและไม่ถ่ายเท ส่งผลให้มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ผ้าห่มมากขึ้น ซึ่งก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้สมองของเราด้อยประสิทธิภาพลงได้ ตามหลักที่ถูกคือ ควรนอนหลับในห้องนอนที่มีการถ่ายเทอากาศดี และห่มผ้าถึงช่วงอกก็พอ

7. การฝืนร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงป่วยไม่ควรฝืน ถ้าแพทย์สั่งให้นอนพักก็ควรต้องนอนพัก เพราะการใช้สมองทำอะไรก็ตามในช่วงที่ป่วย สมองจะต้องทำงานเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า เป็นการทำร้ายสมองทางอ้อมแบบที่เราเองก็ไมรู้อันเลย

8. ไม่ชอบอ่านหนังสือ การบริหารสมองด้วยการอ่านหนังสือช่วยทบทวนความจำ เป็นการกระตุ้นให้สมองได้คิดเพิ่มรอยหยักของสมอง เมื่อความจำดีขึ้น สมองก็จะไม่ฝ่อก่อนวัยอันควร

9. ติดหวาน การรับประทานหวานมากเกินไป นอกจากจะไปขัดขวางการดูดซึมของโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ ที่จะไปหล่อเลี้ยงสมอง ยังส่งผลให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน (Insulin Resistance) ซึ่งเริ่มจากการมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ คือ สูงเกินหรือต่ำติดต่อกันจนฮอร์โมนอินซูลินทำงานไม่ได้ตามปกติ ส่งผลให้สมองเสื่อมไวขึ้นเรื่อยๆ

ซึ่งการกินหวานถือเป็นประเด็นปัญหาใหญ่ในวงการสุขภาพมาก เพราะความหวานล้นกว่าชีวิตคนไม่ทางใดก็ทางหนึ่งอย่างที่เราทราบว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา”

ฉะนั้น เราจึงขอพาลงลึกเรื่องการกินหวานต่ออีกสักหน่อย เนื่องจากเป็นเรื่องใหญ่ เพราะทุกวันนี้คนไทยติดหวานกันมากเหลือเกิน

TOO SWEET, TOO RISK หวานมากอัลไซเมอร์จะถามหา

ดร.ณิชนัน สมันตรีฐ ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ด้านธรรมชาติบำบัดคนแรกของประเทศไทย กล่าวถึงสาเหตุหนึ่งของการเกิดอาการอัลไซเมอร์ว่า เป็นเพราะพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี โดยเฉพาะการกินหวาน

“โรคที่มีสาเหตุมาจากการกินของหวานโรคแรกที่มีกจะนึกถึงคือ เบาหวาน แต่จริงๆ แล้วอาการนำก่อนจะเป็นเบาหวานคือ ภาวะดื้อต่ออินซูลิน (Insulin Resistance) ซึ่งเริ่มจากการมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ คือสูงเกินหรือต่ำติดต่อกันจนฮอร์โมนอินซูลินทำงานไม่ได้ตามปกติ ซึ่งก็ไม่ได้พัฒนาไปเป็นเบาหวานเสมอไป แต่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ ตามมา”

ยังกินหวาน ระบบร่างกายยิ่งรวน

เมื่อกินน้ำตาลเข้าไป สมองของเราจะมีระบบการให้รางวัล (Rewarding System) โดยการหลั่งสารโดพามีนออกมาทำให้เรารู้สึกดีเหมือนเวลาตกหลุมรัก ซึ่งก็คือการเริ่มต้นของกระบวนการเสพติดนั่นเอง ร่างกายก็จะเรียกร้องหาน้ำตาลอีก เพราะรู้ว่าจะต้องรู้สึกดีแบบนี้อีก โดยสิ่งที่น่ากลัวก็คือ เรามักจะเพิ่มระดับความหวานขึ้นเรื่อยๆ จากที่เคยกินขนมชิ้นเล็กๆ แล้วรู้สึกดี ก็เริ่มรู้สึกว่าการกินปริมาณที่มากกว่าเดิม เพราะชิ้นเท่าเดิมไม่ทำให้รู้สึกมีความสุขอีกแล้ว กลับทำให้หงุดหงิดเสียด้วยซ้ำ จึงกลายเป็นที่มาว่าทำไมการกินน้ำตาลเชื่อมโยงกับสมอง

เมื่อเริ่มตกหลุมรักหรือเสพติดความหวานแล้ว น้ำตาลก็จะทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน โดยน้ำตาลเป็นโมเลกุลที่มีขนาดเล็กมากจนร่างกายหรือระบบทางเดินอาหารดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ง่ายและรวดเร็ว เราจะเห็นว่าน้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้นเร็วมากหลังจากการกินของหวานเพียง 5 นาที ปกติเราอาจจะมีระดับน้ำตาลในเลือดประมาณ 80-100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่เมื่อกินน้ำตาลเดี่ยวๆ ที่ไม่มีสารอาหารอื่นๆ มาช่วยชะลอการดูดซึมเข้าไปปึบ ระดับน้ำตาลก็พุ่งไปถึง 300-500 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรได้ในเวลาอันรวดเร็ว

ดังนั้นร่างกายจึงต้องทำงานอย่างหนักเพื่อผลิตฮอร์โมนอินซูลินออกมามาจัดการกับน้ำตาลที่เรากินเข้าไปในปริมาณมากเกินไป ร่างกายจึงทำตัวไม่ถูกเมื่อได้เจอระดับน้ำตาลที่สูงผิดปกติ ไม่นั่นแน่จ้าวต้องผลิตเตรียมไว้อีกแค่นั้น เมื่อไม่สามารถทำตามระบบ เพราะระดับน้ำตาลในเลือดสูงบ้างต่ำบ้าง เกิดเป็นภาวะระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ ซึ่งส่งผลเสียต่อทุกส่วนของร่างกาย



เช็กสัญญาณเสี่ยงเสพติดของหวาน

1. อารมณ์แปรปรวน ไม่เป็นตัวเอง

สัญญาณแรกที่เราพบเมื่อระบบร่างกายรวนก็คือ อารมณ์แปรปรวน ฉุนเฉียวง่าย เนื่องจากสารสื่อประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจะหลั่งออกมา เพราะได้รับผลกระทบจากการตกหลุมรักน้ำตาลหรือเสพติดน้ำตาลไปแล้วนั่นเอง ถ้ามองเป็นภาพกว้างๆ คือเมื่อเรากินของหวานเข้าไป น้ำตาลในเลือดจะพุ่งขึ้น และยิ่งข้ามตัวกรองกั้นระหว่างเลือดไปที่สมองได้ ส่งผลให้เกิดอาการที่เรียกว่า “Sugar High” คือจะมีอาการตื่นตัว

แต่เมื่อระดับน้ำตาลตก สมองก็จะดิ้นรนเพราะต้องการน้ำตาล ทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมากกับผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางอารมณ์อยู่แล้ว เพราะจะทำให้อาการแย่ลง

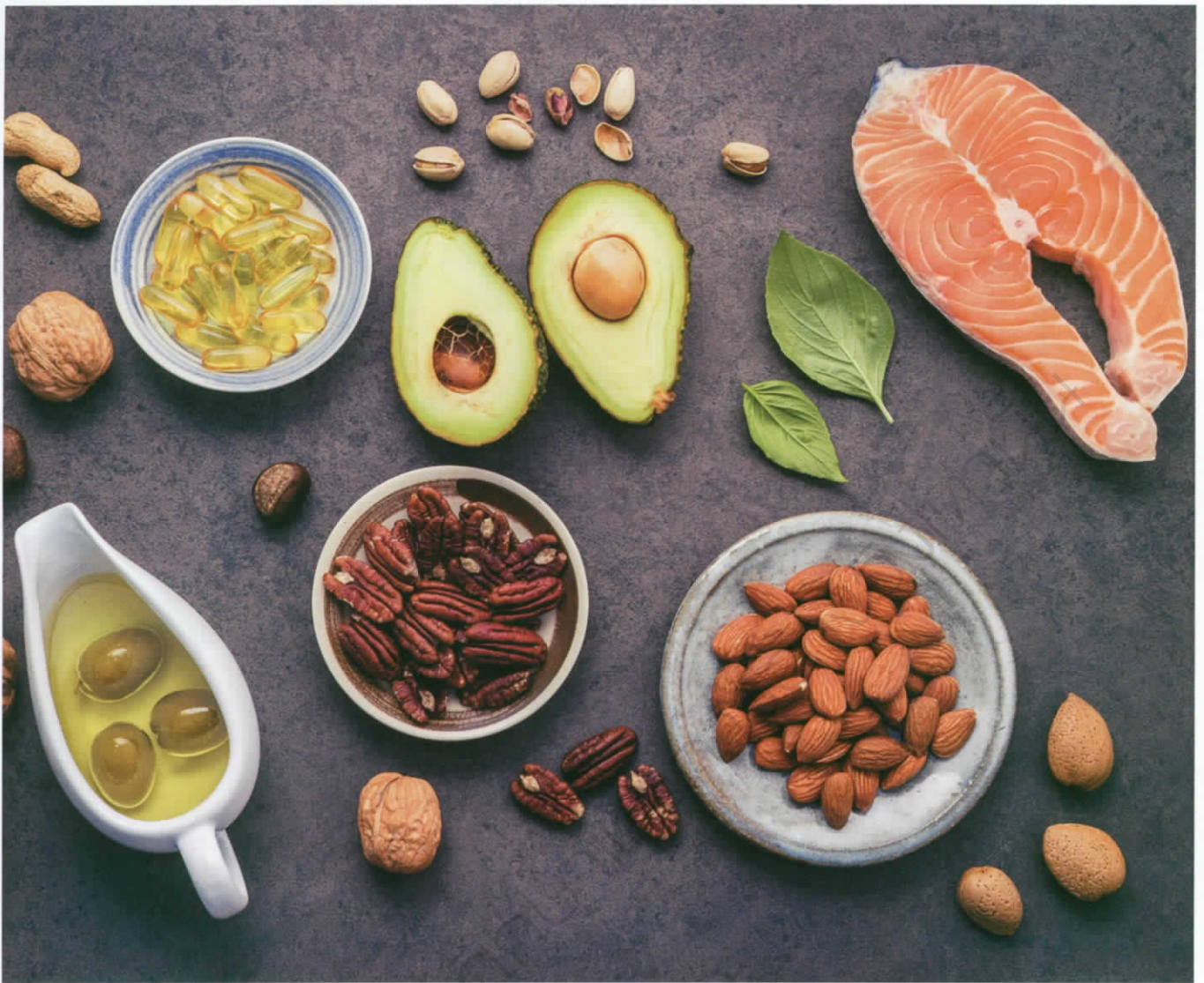
ผลของการกินน้ำตาลที่มีต่อสารสื่อประสาทในสมองยังสังเกตได้ในเด็กที่มีปัญหาสมาธิสั้น เมื่อได้กินของหวานเด็กกลุ่มนี้จะไม่อยู่นิ่ง ควบคุมสมาธิไม่ได้

2. ลืมหดทุกอย่าง

โดยธรรมชาติแล้วสมองของเราสามารถสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาได้เอง แต่ในกระบวนการนี้สมองต้องการสารอาหารจากเลือดผ่านทางเส้นเลือด ดังนั้นถ้าเรามีภาวะดื้อต่ออินซูลินเป็นเวลานานๆ เลือดก็จะข้นขึ้น ส่งผลกระทบต่อการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือด เลือดจะไหลเวียนได้ยากขึ้น หลอดเลือดก็จะมีปัญหา โดยเฉพาะเมื่อไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด ทำให้มีอาการเส้นเลือดตีบ สมองก็จะสร้างเซลล์ใหม่ไม่ได้ ความจำแย่ลง ลืมแล้วลืมเลย

เป็นสาเหตุว่าทำไมสมองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์หรือผู้ที่มีความบกพร่องในส่วนอื่นๆ ของสมองถึงไม่สามารถฟื้นฟูกลับมาได้ สำหรับคนทั่วไปในระยะนี้การทำงานของสมองจะเสื่อมสมรรถภาพ ไม่สามารถสร้างเซลล์ใหม่ได้ ทำให้เราคิดอะไรไม่ค่อยออก รู้สึกว่าสมองไม่ปลอดโปร่ง

ภาวะที่แย่มากที่สุดคือ ถ้าหลอดเลือดในสมองจุดไหนมีไขมันอุดตันมากจนเลือดไม่สามารถไหลผ่านไปได้ สมองส่วนนั้นก็จะตาย ทำให้เป็นโรคหลอดเลือดในสมองตีบหรือภาวะหลอดเลือดมีลิ่มเลือด โรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ก็จะตามมา



CHEEWAJIT PREVENTION DIET

อาหารชีวจิตพิชิตอัลไซเมอร์

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิตได้แนะนำอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์สมองที่ดี สามารถป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ นั่นก็คือ คอเลสเตอรอลชนิดดีที่เราเรียกว่า “ไฮเดนซิตีไลโปโปรตีน” (High-Density Lipoprotein) หรือเรียกสั้นๆว่า “เอชดีแอล” (HDL) นั่นเอง

อาจารย์สาทิสกล่าวว่า “ถ้าคุณกินไขมันดีคือเอชดีแอลเข้าไป ร่างกายก็จะสร้างเอชดีแอลขึ้นมาสมทบอีก ร่างกายของคุณจะมีแต่ไขมันดี ซึ่งไขมันดีนี้จะไม่กลายเป็นอะไมลอยด์ (Amyloid) ซึ่งเป็นต้นทางสร้าง ‘พลาคว์’ (Plaque) ทำให้เกิดเป็นโรคอัลไซเมอร์”

และต่อไปนี่คือตัวอย่างอาหารประเภทไขมันดีจากตำรับอาจารย์สาทิส

- ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต รวมทั้งเมล็ดข้าวแบบเดียวกัน เช่น ลูกเดือย หรือเม็ดบัว
- ผักและผลไม้ประเภทที่มีเส้นใยหรือไฟเบอร์มากๆ เช่น บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ แครอท ผักบุ้ง ผักตำลึง ดอกแค ดอกขจร ฝรั่ง มะกอกไทย มะกอกเทศ บวบ มะขามป้อม
- มะเขือชนิดต่างๆ ทั้งมะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ
- ถั่วเหลืองและเมล็ดข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง
- กระเทียม หัวหอม ทั้งหอมหัวใหญ่ หอมเล็ก กินสดๆ หั่นเป็นแว่น
- ตะไคร้ มะนาว มะกรูด
- เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม ไข่สำหรับกินเล่น

THE MEDITERRANEAN DIET

อาหารเมดิเตอร์เรเนียน กินทุกวันป้องกันโรคอัลไซเมอร์

จากหนังสือ *อาหารต้านอัลไซเมอร์* ที่เขียนโดย อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพ (สหรัฐอเมริกา) ได้กล่าวถึงงานวิจัยที่พบว่า ผู้ที่เลือกกินอาหารสุขภาพอย่างเหมาะสมจะลดอัตราการเกิดโรคต่างๆ ได้ดีกว่า รวมถึงลดโอกาสการเกิดโรคอัลไซเมอร์ด้วย โดยเฉพาะการเลือกกินอาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน หรืออาหารยุโรปใต้

โดยอาหารเมดิเตอร์เรเนียนจะเน้นการกินผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ ธัญพืช น้ำมันมะกอก และปลาทะเล และลดการกินเนื้อสัตว์แดงและสัตว์ปีก ซึ่งอาหารเหล่านั้นช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้ดี



หลักเกณฑ์อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

1. **กินอาหารจากพืชเป็นหลัก** เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ โดยชาวเมดิเตอร์เรเนียนส่วนใหญ่กินผักวันละประมาณเกือบครึ่งกิโล ซึ่งผักเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ส่วนถั่วนั้นมียอยอาหาร โปรตีนสูง ไม่ว่าจะเป็นถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง หรือถั่วเปลือกแข็งต่างๆ เช่น วอลนัท อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นอาหารว่างที่ดี แต่ห้ามเติมเกลือเพิ่มโซเดียมเด็ดขาด รวมถึงเลือกกินผลไม้แทนขนมหวานต่างๆ แต่ควรเลือกผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

2. **ใช้ไขมันดี** เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดชา อะโวคาโด โดยอาจใช้น้ำมันมะกอกปรุงอาหารโดยไม่ใช้ความร้อนจัด หรือกินคู่สลัด ซึ่งจะช่วยให้ดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันได้ดี และกินถั่วอัลมอนด์วันละ 2 ซ้อนโต๊ะ รวมถึงการใช้น้ำมันถั่วคาโนลาแทนเนยหรือแยม

3. **ใช้สมุนไพรและเครื่องเทศในการปรุงอาหาร** แทนน้ำตาล น้ำตาล หรือผงชูรส

4. **เลี่ยงการกินสัตว์เนื้อแดง** กินไม่เกินเดือนละ 2 ครั้ง เพราะมีไขมันอิ่มตัวสูง อันตรายต่อหัวใจ

5. **กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 มื้อ** เพราะปลามีกรดโอเมก้า-3 สูง ดีต่อหัวใจและสมอง และยังมีไขมันอิ่มตัวต่ำด้วย เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน แต่ห้ามปรุงอาหารด้วยการทอด เน้นการต้ม ตุ่น นึ่งแทนดีกว่า

6. **ดื่มน้ำเปล่า** วันละ 6-8 แก้วทุกวัน

โดยผลงานวิจัยในผู้ที่มีสุขภาพดีมากกว่า 1.5 ล้านคนที่กินอาหารเมดิเตอร์เรเนียนพบว่าการกินอาหารชนิดนี้ทุกวันเป็นนิสัยจะให้ผลดีมากกว่าแค่การป้องกันโรคหัวใจ เพราะยังช่วยลดความเสี่ยงโรคได้หลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน หลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเมเร็ง รวมถึงลดการเกิดโรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสันได้ด้วย



HERBAL TREAT คู่มือสมุนไพรบำรุงสมอง

สมุนไพรหาง่ายกับสรรพคุณที่ใครๆ ก็ให้ความสนใจกันมาก เป็นพิเศษคือ “บำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์” ที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้รับประทานมีดังนี้

- ไบบัวบก เปลี่ยนความคิดใหม่เรื่องไบบัวบก หลายนๆ คนมักจะนึกถึงน้ำไบบัวบกกินแก้ช้ำใน เพราะไบบัวบกมีฤทธิ์เย็นมาก สามารถขับพิษร้อนและลดการอักเสบทั้งหลายได้ แต่ไบบัวบกยังมีสรรพคุณสำคัญคือ มีฤทธิ์กล่อมประสาท บำรุงสมอง ช่วยเรื่องความจำ และป้องกันความชราได้อีกด้วย

- กระเทียม พืชกลิ่นฉุนที่หลายคนคุ้นเคยและมีติดบ้าน ต้องบอกว่าการเคี้ยวมันแล้วตีกับสมอลงมาก เพราะทำให้เราอารมณ์ดี ลดความเครียด ชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาท ทั้งยังช่วยให้ความจำดีขึ้น แนะนำให้กินกระเทียมประมาณ 200-300 มิลลิกรัมต่อวัน จะช่วยให้มีสุขภาพดี



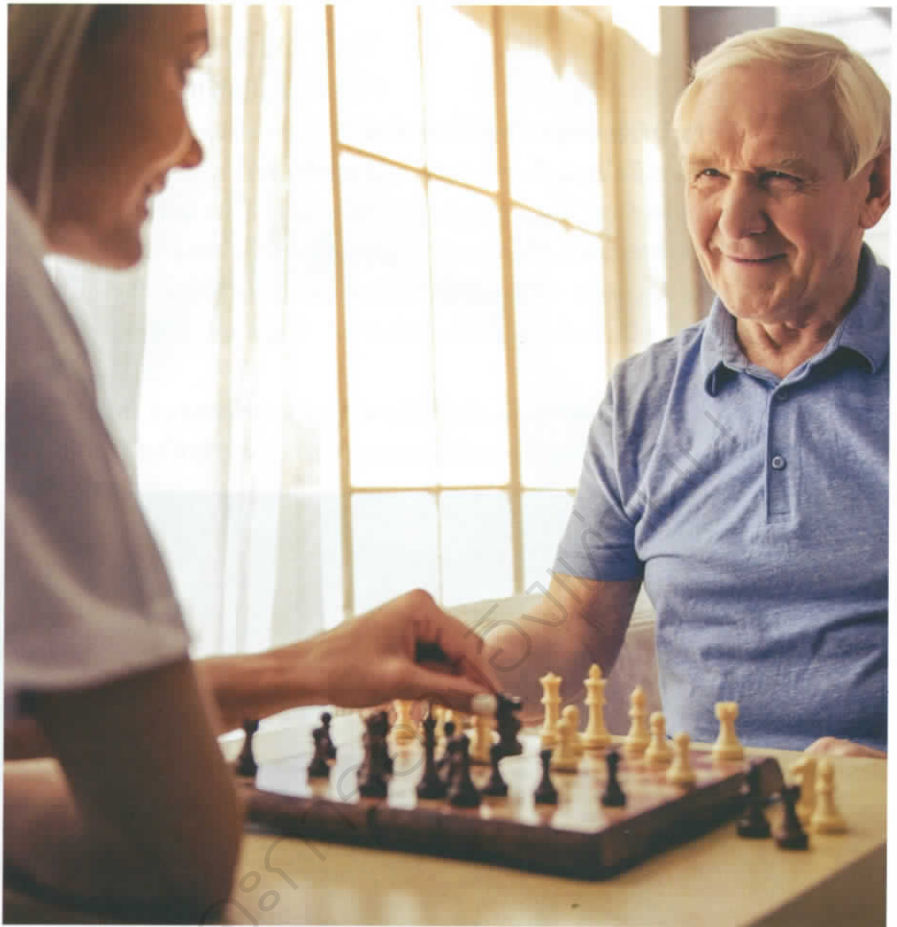
THE INDIAN SECRET ขมิ้นชันป้องกันอัลไซเมอร์

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์ก (The University of Pittsburgh) ประเทศสหรัฐอเมริกา เก็บสถิติการเกิดโรคอัลไซเมอร์จากกว่า 55 ประเทศทั่วโลก ผลการสำรวจพบว่า ประเทศอินเดียมีอัตราการเกิดโรคอัลไซเมอร์ต่ำที่สุด โดยต่ำกว่าประเทศสหรัฐอเมริกาถึง 3 เท่า

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุอินเดียป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์น้อย *The Journal of the American Botanical Council* อธิบายว่า ชาวอินเดียนิยมทำอาหารจากผงกะหรี่ซึ่งมีขมิ้นชันเป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีหลายการศึกษา ยืนยันว่า ขมิ้นชันมีสารแอนติออกซิแดนซ์ ช่วยต้านการอักเสบ ลดความเสี่ยงในการเกิดอะไมลอยด์ พลาัคในสมอง

นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง รวมถึงชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาท ช่วยป้องกันการเกิดอัลไซเมอร์ และช่วยชะลอการดำเนินของโรคในผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย





HEALING TIPS

5 วิธีชะลอภาวะสมองเสื่อม

กรมสุขภาพจิตแนะนำผู้สูงอายุและผู้ที่มีความเสี่ยงหรือเริ่มมีอาการภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรกให้ฝึกเทคนิค 5 ข้อต่อไปนี้ เพื่อช่วยชะลอความรุนแรงในการเกิดภาวะสมองเสื่อมให้เกิดช้าลง สามารถพึ่งพาตนเองและทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ดังนี้

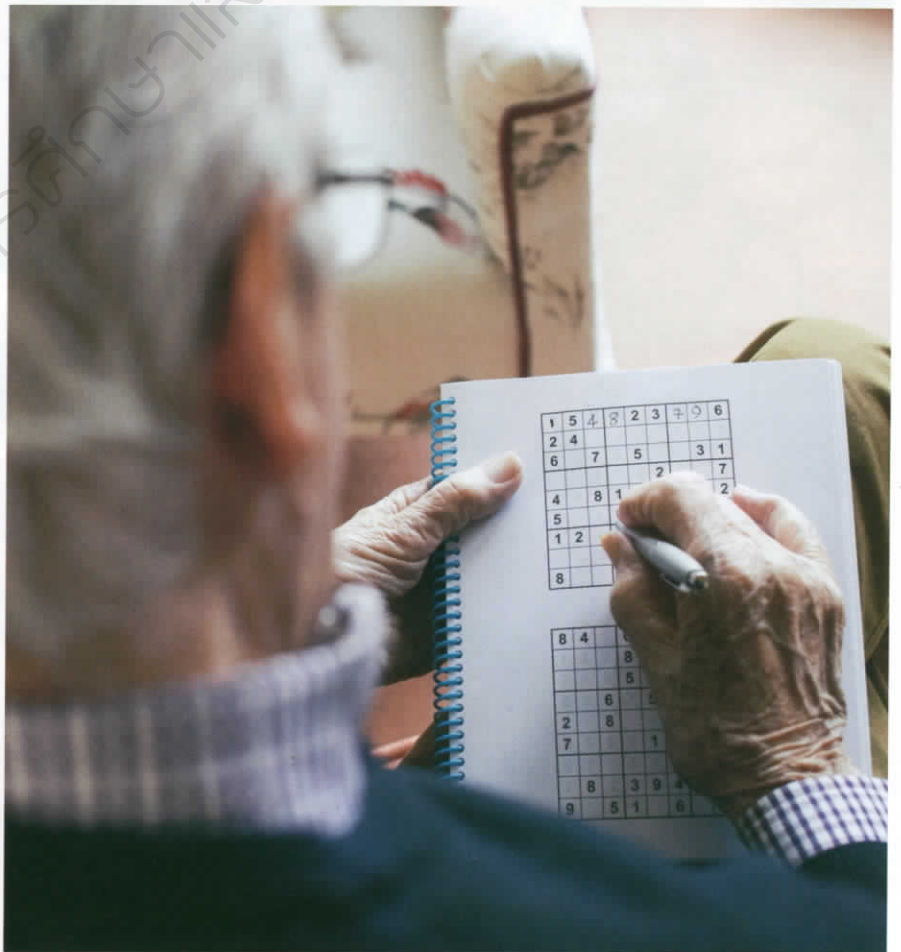
1. ด้านการรู้คิด เป็นการกระตุ้นให้ใช้ความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น การบอกเวลา สถานที่ บุคคล หรือการอ่านหนังสือแล้วเล่าเรื่องราวในหนังสือนั้น

2. ด้านความจำ เช่น ฝึกจำหน้าคน การบอกชื่อคน ฝึกความจำด้วยการใช้สุภาพิต คำพังเพย ฝึกนับตัวเลข การเล่นเกม เป็นต้น

3. ด้านทักษะ เช่น การวาดภาพ การปั้นดินน้ำมัน การเต้นรำ รำวง เป็นต้น เพื่อรักษาระดับความรู้ความสามารถให้คงเดิมและเพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่เพิ่มขึ้น

4. ด้านอารมณ์จิตใจ เป็นการกระตุ้นความจำและอารมณ์โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตในอดีตและใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น รูปภาพ ดนตรี เสียงเพลง รวมทั้งการออกกำลังกาย จะช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้นและช่วยให้นอนหลับสนิท

5. ด้านพฤติกรรม เป็นการค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมหรือตัวกระตุ้นเพื่อลดปัญหาเหล่านั้น เช่น การให้แรงจูงใจ การให้รางวัล การชื่นชม เป็นต้น การรักษาแบบนี้จะทำให้พฤติกรรมที่หายไปกลับคืนมา และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ก้าวร้าว ตะโกนเสียงดัง เป็นต้น





BRAIN EXERCISE

ออกกำลังกายสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วีรศักดิ์กล่าวว่า สำหรับการป้องกันต้องทำตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพราะถ้ามาทำตอนอายุมากแล้วก็อาจจะไม่ค่อยได้ผล โดยปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ครั้งละ 40 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งจากการวัดสมรรถภาพของสมอง ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นเวลา 6-12 เดือนพบว่าดีขึ้นกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันเยอะ และหันมารับประทาน ผัก ผลไม้ เนื้อปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาสวาย ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินชนิดต่างๆ ให้มากขึ้นเพื่อบำรุงสมอง



COGNITIVE TRAINING ฝึกให้สมองทำงานหลาย ๆ อย่าง

ร้อยเอก นายแพทย์สุรชาเล่าว่า เทคนิคนี้พุดง่าย ๆ ก็คือ การใช้สมองให้เยอะ ๆ นั้นเอง โดยฝึกให้สมองต้องทำงานอย่างสม่ำเสมอผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่ว่าจะเป็น การฝึกใช้จมูกในการดมกลิ่นสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น กลิ่นผักผลไม้ ต้นไม้ใบหญ้า หรือ ดอกไม้หลากหลายชนิด ซึ่งการฝึกดมกลิ่นนี้จะช่วยให้สมองได้ใช้งานในส่วนของการ รับกลิ่น (Olfactory Nerve) ถือเป็นการกระตุ้นสมองให้ทำงานอีกทาง

ทั้งนี้ยังรวมไปถึงการฝึกดมกลิ่นด้วยการสัมผัสพื้นผิวหรือสิ่งของต่าง ๆ ด้วยมือผ่านการ ทำกิจกรรมที่หลากหลาย อย่างเช่น การทำอาหาร การปลูกต้นไม้ หรือการจัดบ้าน ยิ่งสัมผัสหลากหลายก็ยิ่งกระตุ้นให้สมองเกิดการเรียนรู้และทำงาน

หรือการลองเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ก็ถือเป็นการฝึกดมกลิ่นที่ได้อีกทางหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น การเรียนงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย หรือการเรียนทำอาหารผ่านช่องทางออนไลน์ เพราะ ถือเป็นการทำกิจกรรมที่ได้ฝึกประสาทการรับรู้หลายส่วนไปพร้อม ๆ กัน ทั้งการได้ยิน การสัมผัส และการได้กลิ่น

ซึ่งทุกรูปแบบการฝึกดมกลิ่นให้ทำงานนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่มีสาระหรือเครียด เสมอไป จะลองฝึกอะไรง่าย ๆ อย่างทันผักก็ดี หรือลองแปรงฟันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัดก็ได้ ทุกอย่างล้วนกระตุ้นการทำงานของสมองเราทั้งนั้น



5 STEPS

เทคนิคลดความดันโลหิตสูง ลดโอกาสเกิดโรคอัลไซเมอร์

อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า “ดีต่อใจก็ดีต่อสมองด้วย” ดร.เฮอ์เบิร์ต เบนสัน ศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจและหลอดเลือดแห่งโรงพยาบาลเมสซาซูเซตส์เจเนอรัล ประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำเทคนิคการลดความดันโลหิตสูงที่ได้ผลชะงัด 5 ขั้นตอน เพื่อรับมือในยามที่คุณมีเรื่องกังวลใจจนทำให้ความดันโลหิตพุ่งสูง ดังนี้

1. นั่งในท่าที่สบายที่สุด จากนั้นค่อยๆ หลับตาลง
2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ทั้งแขน ขา คอ บ่า ไทล์ รวมถึงใบหน้า
3. เลือกสะกดคำยากๆ 1 คำ แล้วสะกดคำนั้นวนไปเรื่อยๆ เพื่อดึงความสนใจจากเรื่องที่กังวล
4. เมื่อใจวกกลับไปหาความกังวล ให้พุ่งความสนใจกลับมาที่การสะกดคำเดิมหรือเลือกสะกดคำใหม่ที่ยากขึ้น
5. ทำต่อเนื่องนาน 10-20 นาทีหรือจนกว่าจะรู้สึกผ่อนคลายหายเครียด

สรุปว่า การไม่ตั้งตนอยู่บนไลฟ์สไตล์ที่มีความเสี่ยง หันมาดูแลกายใจให้ครบถ้วน เลือกนำแต่ของที่ดีเข้าสู่ร่างกาย และรู้วิธีสังเกตอาการเมื่อมีความผิดปกติ ก็จะช่วยให้อสมองทำหน้าที่อย่างเข้มแข็งไปอีกนานแสนนาน แถมยังห่างไกลโรคอัลไซเมอร์ด้วยนะค่ะ

CONTENTS

72

ACTIV STORY
GUIDE TO
EDIBLE FLOWERS

EP 2 สำหรับอาหารดอกไม้
กินง่าย ดีต่อสุขภาพ



78

ACTIV BEAUTY
5 EASY SKINCARE TIPS

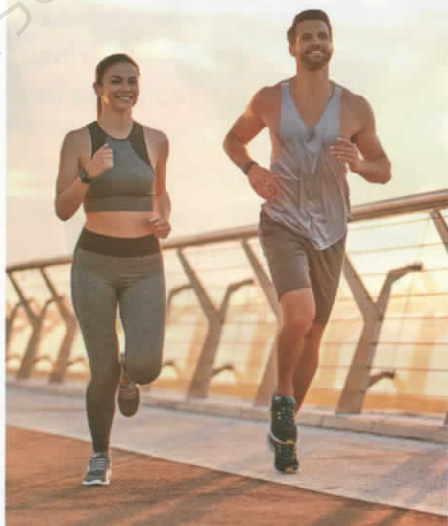
ปกป้องผิวสวยจากแสงสีฟ้า



70

ACTIV TIP

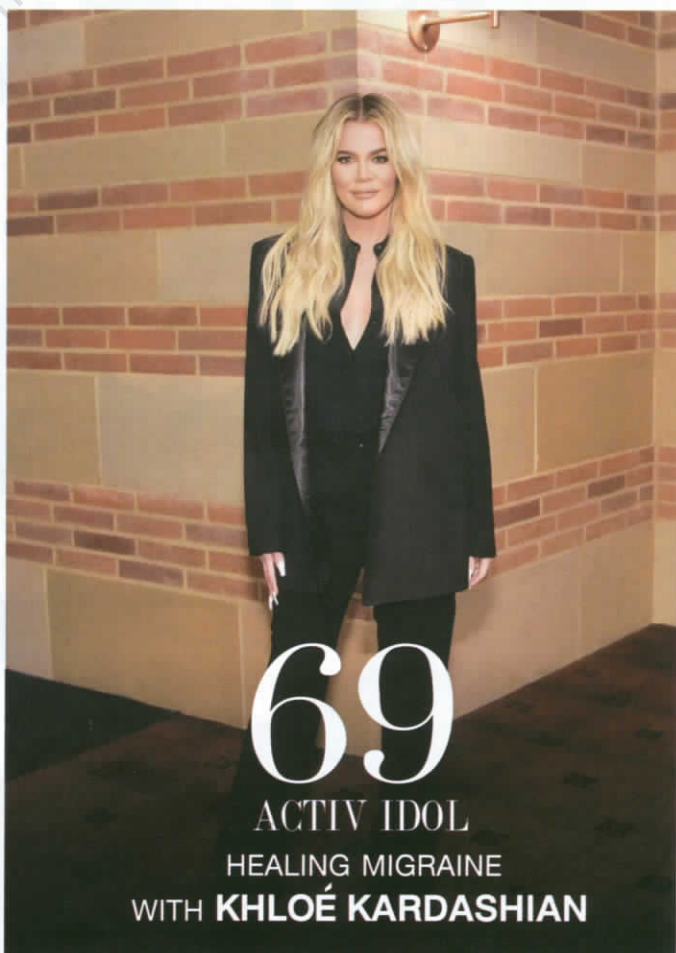
“วิ่ง” วันละ 5 นาที
ลดเสี่ยงสารพัดโรค



69

ACTIV IDOL

HEALING MIGRAINE
WITH **KHLOÉ KARDASHIAN**

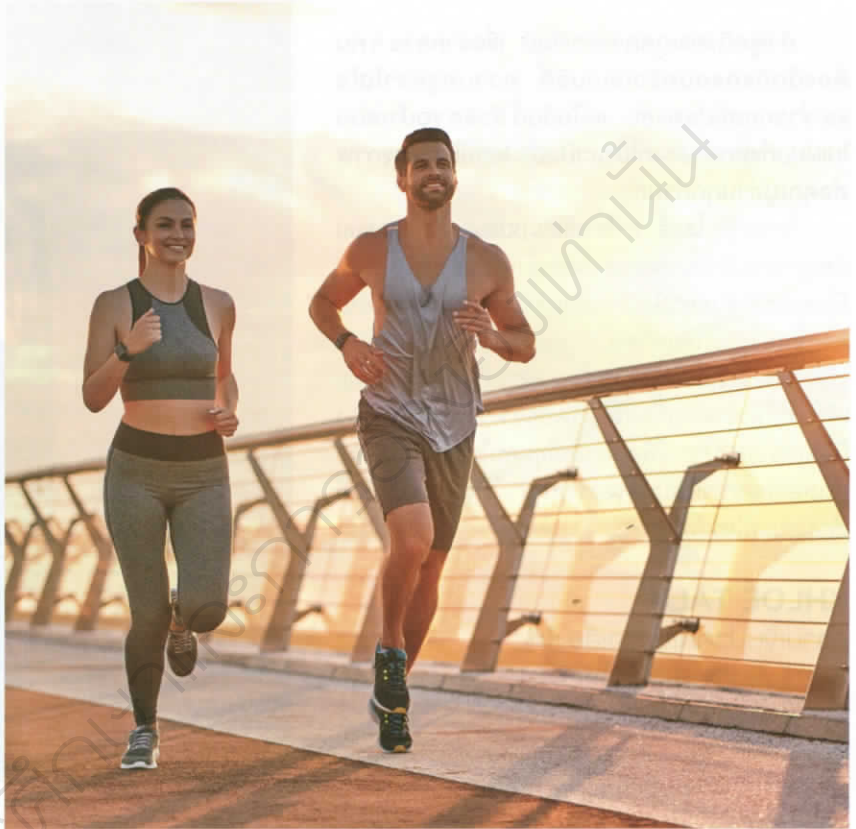


“วิ่ง” วันละ 5 นาที ลดความเสี่ยงโรค

ประโยชน์ของการวิ่งนั้นนอกจากจะช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายได้แล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดี ลดความเสี่ยงโรค สามารถทำได้ง่ายโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์มากมาย แค่ออกกำลังกายสักคู่ก็เพียงพอ

โดย **Duck-chun Lee** หัวหน้าทีมวิจัยและผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มหาวิทยาลัยโอไอโอวา ได้เก็บสถิติของผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 18 - 100 ปี จำนวน 55,137 คน โดยใช้เวลาวินิจฉัยนานกว่า 15 ปี เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพโดยรวมของคนที่ยังวิ่งและไม่ค่อยได้วิ่งออกกำลังกาย

ผลวิจัยพบว่า คนชอบวิ่งออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอัตราป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันตราย โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจน้อยลง 30 เปอร์เซ็นต์ และมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้นถึง 3 ปี เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้หากวิ่งออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 5 - 10 นาทีเป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจได้มากถึง 58 เปอร์เซ็นต์



วันนี้เรามีประโยชน์จากการวิ่งมานำเสนอ เพื่อให้คนที่อยากมีสุขภาพดีนำไปปฏิบัติตามกัน

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

การวิ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบสูบฉีดเลือด กระตุ้นการเต้นของหัวใจ รวมทั้งช่วยขยายหลอดเลือด ออกซิเจนในเลือด ส่งผลให้หัวใจโล่งสบายมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจทำงานอย่างคล่องตัว ลดการติดขัดของหลอดเลือด อันเป็นปัจจัยต้นๆของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

2. ช่วยลดความดันโลหิต

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่เน้นกระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งผลการศึกษาจากสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาพบว่า ประโยชน์ของการวิ่งวันละ 5 นาทีเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และโรคเบาหวานได้ด้วย

3. ลดเสี่ยงอัลไซเมอร์

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งจะช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจและการสูบฉีดเลือด จึงเปิดโอกาสให้เราออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ดังผลการศึกษาในนิตยสาร *Frontiers in Aging Neuroscience* เผยว่า การออกกำลังกายให้ใจเต้นเร็ว เช่น การวิ่ง จะช่วยให้เลือดและออกซิเจนไหลเวียนในสมองได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ส่งผลดีต่อสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นสมองที่ทำหน้าที่เรียนรู้และจดจำ ทำให้ลดความเสี่ยงการป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้

4. นอนหลับสนิท

การนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิทนั้นมาจากหลายสาเหตุ ทั้งระบบร่างกาย สภาพจิตใจ ซึ่งการวิ่งจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายรวมถึงฮอร์โมนทำงานอย่างเป็นระบบมากขึ้น เมื่อร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีมากกว่าที่เคย ☺

GUIDE TO EDIBLE FLOWERS

EP 2 สำหรับอาหารดอกไม้ กินง่าย ดีต่อสุขภาพ

STORY - วรอรุณ อินชอุษ

PHOTO - จิรวัดน์ มหากริพย์ถาวร, iStock

จากที่เคยสัญญากับแฟน ๆ *ชีวิต* ไว้ว่า ในปีนี้จะมาแจกสูตรอาหารไทยจากดอกไม้ โดยเราได้รับเกียรติจาก *คุณเกม - สิกิริโชค ศรีโซ* เกษิกกรรมไทยและเวชกรรมไทย และนักเขียนบทความอาหาร มาเสิร์ฟเมนูจากดอกไม้ให้กับทุกคนค่ะ

FLOWER IN THAI FOOD

จุดเริ่มต้นการนำดอกไม้มาทำอาหาร

คนไทยนิยมนำดอกไม้มาเป็นส่วนประกอบหลักในอาหาร เพราะเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น หาได้ง่าย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คุณเกมเล่าว่า

“คนไทยเลือกใช้ดอกไม้เป็นเมนูหลักในการทำอาหาร กินดอกไม้กันจริงจัง ไม่ว่าจะนำมาแกง ทำขนม ฟาดไฟ หรือลวกจิ้มกับน้ำพริก แต่ในต่างประเทศมักนำดอกไม้มาแต่งจานอาหารเพื่อสร้างความสวยงามให้กับเมนูนั้นๆ ซึ่งในแต่ละประเทศก็จะมีวิธีนำดอกไม้มาทำอาหารที่แตกต่างกันไป เช่น ทางตะวันออกกลางมีการนำกุหลาบมาทำเป็นน้ำเชื่อมเพื่อนำน้ำเชื่อมกุหลาบที่ได้มาปรุงเป็นอาหารอีกที

“สำหรับอาหารไทยถ้าเราย้อนกลับไปดูในตำราอาหารโบราณจะพบว่า ในช่วงสมัยรัชกาลที่ 5 มีตำราอาหารเล่มเด็ดๆ เกิดขึ้นอยู่หลายเล่มด้วยกัน อย่าง *ตำราแม่ครัวหัวป่าก์* กล่าวถึงดอกไม้บางประเภทที่ถูกนำมาใช้ในการทำอาหาร ซึ่งถ้าเทียบเคียงจากหลักฐานชิ้นนี้แล้วจะเห็นได้ว่าเมนูดอกไม้ปรากฏอยู่ตั้งแต่ในตำราอาหารเล่มแรก จึงคาดว่าวัฒนธรรมการกินดอกไม้ของคนไทยมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ”

THAI MEDICINE TIPS

9 รสยาแก้อาการเจ็บป่วย

ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยมีการใช้อาหารและพืชสมุนไพรเป็นยาแก้โรค บรรเทาอาการต่าง ๆ โดยรสดยาตามคัมภีร์สรรพคุณยาจะมีทั้งหมด 9 รส ดังต่อไปนี้

1. **รสเปรี้ยว** ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง บำรุงโลหิต แก้เลือดออกตามไรฟัน
2. **รสเค็ม** ขับเมือกในลำไส้ ถ่ายน้ำเหลือง แก้เสมหะเหนียว รักษาบาดแผล ป้องกันไม่ให้แผลเน่าเปื่อย และแก้โรคผิวหนัง
3. **รสเผ็ดร้อน** ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับลม แก้อาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้อตะคิว บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ขับโลหิต และช่วยให้ผิวยุบ
4. **รสขม** ลดความร้อนในร่างกาย บำรุงน้ำดี ช่วยเจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร
5. **รสฝาด** สมานแผล รักษาอาการท้องเสีย แก้มูกเลือด แก้ท้องเสียฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรีย
6. **รสหอมเย็น** บำรุงหัวใจ ทำให้ชื่นใจ แก้อ่อนเพลีย แก้อ่อนในกระหายน้ำ
7. **รสมัน** แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ความอบอุ่นร่างกาย บำรุงกระดูก เส้นเอ็น และข้อต่างๆ เสมือนเป็นยาอายุวัฒนะ
8. **รสหวาน** บำรุงกล้ามเนื้อ ให้ความรู้สึกสดชื่นมีพลังกำลัง ชุ่มคอ แก้ไอ แก้หอบ
9. **รสจืด** ช่วยขับปัสสาวะ

EDIBLE FLOWERS

5 เมนูไทยรังสรรค์จากดอกไม้สด

จากตำราอาหารไทยหลายเมนูที่ใช้ดอกไม้เป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร แต่ในวันนี้คุณเกมได้คัดเลือกเมนูอาหารคาว วนม เครื่องดื่ม รวมถึงหมด 5 อย่าง ซึ่งล้วนเป็นเมนูที่โดดเด่นและส่งผลดีต่อร่างกาย มีอะไรบ้างมาดูกันค่ะ

1. วนมดอกโสน

ดอกโสนเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มักขึ้นเยอะตามที่ชุ่มน้ำ ช่วงเดือนกรกฎาคมถึงไม่เกินเดือนตุลาคม คนโบราณเชื่อว่ารสมันของดอกโสนจะช่วยให้สมานลำไส้ แต่ไม่สอดคล้องกับตำราแพทย์แผนไทยโบราณนัก เนื่องจากในตำราได้ระบุไว้ว่า รสฝาดมีสรรพคุณช่วยสมานแผล ซึ่งในแง่ของแพทย์แผนไทย รสชาติมันมีสรรพคุณในการบำรุงข้อต่อ ดีต่อโรคไขข้อต่างๆ ฉะนั้นสรรพคุณในการสมานลำไส้หรือช่วยในการขับถ่ายอาจมาจากกากใยภายในดอก

สีเหลืองของดอกโสนมีเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารเดียวกับกับในแครอท จึงช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ลดการอักเสบของผิวหนัง คุณเกมอธิบายเพิ่มเติมว่า วิตามินเอเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำมัน การกินขนมดอกโสนของคนโบราณจึงเป็นวิธีกินที่ชาญฉลาด เพราะในส่วนผสมประกอบด้วยแป้งข้าวเจ้า กะทิ มะพร้าวขูด เมื่อกินเข้าไปก็สามารถไปละลายวิตามินเอในดอกโสน ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้



วนมดอกโสน

ส่วนผสม

ดอกโสน	500	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1	กิโลกรัม
กะทิทั้งหัวและหาง (หรือใช้กะทิธัญพืชหรือนมถั่วเหลืองแทน)	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1	กิโลกรัม
น้ำลอยดอกมะลิหรือน้ำสะอาด	1	ถ้วยใหญ่
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ใบเตย	8-10	ใบ
มะพร้าวทึนทึกขูดสำหรับโรยหน้าขนม	1-2	ถ้วย (ตามชอบ)

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้ากับน้ำ นวดจนแป้งแห้ง แต่ไม่แฉะ
2. ยีแป้งที่นวดแล้วกับตะแกรงลวดจนแป้งเป็นฝุ่น พักไว้
3. ใส่ดอกโสนครึ่งหนึ่งในหม้อหนึ่ง ใส่น้ำในข้อ 2 ทับ ปิดฝาหนึ่งโดยใช้ไฟอ่อนประมาณ 40 นาที
4. ระหว่างรอแป้งสุก ให้ต้มใบเตยกับน้ำสะอาดจนเดือด ใส่น้ำตาล เกลือ คนจนน้ำตาลละลาย แล้วจึงใส่กะทิ คนไปเรื่อยๆ ให้พอเดือด
5. เปิดฝารอดอกโสนที่เหลือกลับข้างบน และปิดฝานิ่งต่ออีก 5 นาที ให้ดอกโสนด้านบนสุก
6. เมื่อนึ่งเสร็จเรียบร้อยแล้วให้เททั้งหมดใส่ภาชนะแล้วใช้ไม้พายตีแป้งให้แป้งแยกออกจากกัน ระหว่างนั้นใส่น้ำกะทิที่ทำไว้ลงไป ค่อยๆ ใส่อพร้อมกับคนแป้งไปเรื่อยๆ จนแป้งร่วน พักไว้
7. นึ่งมะพร้าวขูด 5 นาที ใส่เกลือเล็กน้อยพอให้มีรสเค็มนิดๆ แล้วนำไปโรยบนขนมที่เตรียมไว้พร้อมเสิร์ฟ

TIPS

1. เลือกใช้ดอกโสนดอกตูมที่เก็บในช่วงเช้ามืดก่อนเวลา 9.00 น. ถ้าดอกบานแล้วจะไม่หอมและกินไม่อร่อยเท่ากับดอกตูม
2. ทำความสะอาดดอกโสนอย่างเบามือแล้วล้างสะอาดน้ำให้แห้งเด็ดก้านออกให้เหลือแต่ส่วนดอก

หมายเหตุ : สูตรจากรายการ
ครัวคุณต๋อย โดยร้านครัวบ้าน

2. น้ำอัญชัน

ดอกอัญชันเรียกได้ว่าเป็นราชินีของดอกไม้ในการนำมาประกอบอาหาร เพราะสามารถรังสรรค์ได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะเมนูเครื่องดื่มที่สามารถนำดอกอัญชันสดหรือดอกแห้งมาต้มเป็นน้ำดื่มแก้กระหาย เพิ่มน้ำผึ้ง มะนาวให้รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น หรืออย่างในปัจจุบันที่นิยมนำมาผสมกับน้ำมะพร้าว น้ำหอมก็ให้รสชาติหอมหวานชื่นใจไปอีกแบบ อีกทั้งสีม่วงของดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานินที่อยู่ในกลุ่มของฟลาโวนอยด์ คุณเกมกล่าวว่

“มีงานวิจัยพบว่า อัญชันจะช่วยในการไหลเวียนของเลือด และกระตุ้นให้ความจำดี แต่มีข้อห้ามบางส่วน เช่น ไม่ควรบริโภคดอกอัญชันร่วมกับยาละลายลิ่มเลือด เพราะอัญชันจะไปเสริมฤทธิ์การละลายลิ่มเลือด หรือการไหลเวียนของเลือด ถ้าลิ่มเลือดยังไม่ละลายดี อาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกแล้วไปอุดตันได้ แต่ในทางตรงกันข้ามสำหรับคนทั่วไปที่สุขภาพแข็งแรง ก็จะได้รับประโยชน์ในด้านกรไหลเวียนโลหิต”



น้ำอัญชันมะนาวโซดา

ส่วนผสม (ต่อ 1 แก้ว)

ดอกอัญชันตากแห้ง	2	ถ้วย
น้ำเปล่า	3	ถ้วย
มะนาวผ่าซีกทั้งเปลือก	3	ชิ้น
น้ำเชื่อมเข้มข้น	3	ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่	7-10	ใบ
โซดา	3	ออนซ์
น้ำแข็ง		

ใบสะระแหน่และมะนาวหั่นแว่นสำหรับแต่งแก้ว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำกับดอกอัญชัน 5 นาทีจนเดือดและสีเข้มจัด กรองเอาแต่น้ำ ผสมน้ำเชื่อมแล้วคนให้เข้ากัน พักให้เย็น
2. เทน้ำอัญชันที่ได้ลงแก้วทรงสูง ตามด้วยใบสะระแหน่ที่ขยี้เบาๆ ด้วยมือจนหอม
3. บีบมะนาว ใส่เปลือกลงไป ใส่ น้ำแข็ง ตามด้วยโซดา
4. ตกแต่งด้วยซ้อสะระแหน่และมะนาวหั่นแว่น พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : สูตรจากเว็บไซต์ acuisineth.com

3. น้ำดอกดาหลา

ดอกดาหลาพบมากทางภาคใต้ของประเทศไทย สามารถนำมาทำอาหารได้หลายเมนู เช่น น้ำหน่ออ่อนและดอกตูมมาต้มรับประทานกับน้ำพริก น้ำกลีบดอกใส่ในข้าวยา ใส่ในลักซาหรือขนมจีนของทางประเทศมาเลเซีย คุณเกษมธิบายว่า ดอกดาหลาเป็นพืชวงศ์ขิงข่า ซึ่งจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว เมื่อกินเข้าไปจึงสามารถช่วยขับลม ช่วยย่อย แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ดีต่อระบบทางเดินอาหาร

“สีแดงของดอกดาหลามีสารต้านอนุมูลอิสระ โดยมีงานวิจัยที่นำดอกไม้หลาย ๆ ชนิดมาทดลองหาสารต้านอนุมูลอิสระ พบว่ากุหลาบสีเหลืองมีสารต้านอนุมูลอิสระมากเป็นอันดับที่ 1 ส่วนดอกอัญชันและดาหลามีสารต้านอนุมูลอิสระมากเป็นอันดับที่ 2 จึงมีสรรพคุณช่วยแก้ลมพิษ แก้โรคผิวหนังได้”



น้ำดอกดาหลา

ส่วนผสม (สำหรับ 4 แก้ว)

กลีบดอกดาหลาล้างสะอาดซอย	10	ถ้วย
น้ำส้มชั้นคัสต์คั้นสด	1	ถ้วย
น้ำเลมอน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
น้ำแข็ง		

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทรายไม่ขัดขาวกับน้ำ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อนนาน 15 นาทีจนน้ำตาลเริ่มละลาย จึงใส่ดอกดาหลาลงไป 8 ถ้วย ทิ้งไว้ 30 วินาที ห้ามคน
2. เมื่อครบเวลาใช้ทัพพีไม้คนดอกดาหลาในหม้อ เติมน้ำ ปิดฝา เร่งไฟขึ้น ต้มจนส่วนผสมเดือด ปิดไฟ พักให้เย็น
3. ปั่นส่วนผสมในข้อ 2 กับกลีบดอกดาหลาที่เหลือจนละเอียด กรองเอาแต่น้ำ
4. ผสมน้ำส้ม น้ำเลมอน กับน้ำดาหลาที่ได้ให้เข้ากัน
5. ใส่น้ำแข็งลงในแก้วให้เต็ม เติมน้ำดอกดาหลาที่ได้ลงไป เสิร์ฟทันที

หมายเหตุ : สูตรจากนิตยสาร *Health & Cuisine* ฉบับที่ 114 ผู้เขียน สิทธิโชค ศรีโซ

4. สะเดาน้ำปลาหวาน

ตามสรรพคุณของแพทย์แผนไทย รสขมของสะเดาจะช่วยลดความร้อนในตับหรือที่เรียกว่าแก้มำเดา แก้มำพิชโลहित แก้มำริดสีดวงในคอ และบำรุงน้ำดี ทำให้เกิดการเจริญอาหาร คุณเกมเสริมว่า สะเดามี 2 ประเภทด้วยกัน คือ สะเดารสขมและสะเดารสขม ถ้าใครมีปัญหาท้องอืดไม่ควรงินสะเดารสขม เพราะจะยิ่งทำให้อาการแย่ลง การกินสะเดารสขมจึงควรลดภัยมากกว่า

“ด้วยความชาญฉลาดของคนไทย เมื่อกินสะเดารสขม จึงได้นำน้ำปลาหวาน ขึ้นมาเพื่อตัดรสขม โดยมีน้ำปลาหวาน 2 รูปแบบ คือ หนึ่ง น้ำปลาหวานเคี้ยว ประกอบด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เกลือ น้ำปลา พอเคี้ยวเสร็จใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว และพริกแห้งทอด ทำให้ได้สามรสชาติ มีเนื้อปลาเข้ามากลปรสขมเล็กน้อย และมีรสหวานเข้ามาช่วยกลบอีกที เป็นการเชื่อมรสของทุกอย่างให้อยู่ในคำเดียวกัน และสอง น้ำปลาหวานสด ใช้น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ มาขย่ำรวมกัน จากนั้นใส่หอมซอย ผักชี พริกชี้หูสดตามชอบ จะได้รับรสชาติที่กลมกล่อมเข้ากันอย่างดี

“วิธีกินสะเดาก็มี 2 แบบเช่นเดียวกัน คือ การเอาไปลวกโดยเติมเกลือลงไปให้หม้อเล็กน้อยแล้วนำมาลวกทิ้งต้ม ที่โบราณเรียกว่าลวกหล่อนต้มคือการลวกแล้วนำไปต้มอีกนิตก่อนนำขึ้นมา สะเดาที่ได้ก็จะมีกลิ่นเหม็น อีกรูปแบบจะเป็นการนำไปผัดไฟ โดยการจับช่อสะเดาแล้วเอาตะแกรงวางบนถ่านไฟร้อนๆ จากนั้นก็เอาสะเดาผัดลงไปบนไฟให้โดนความร้อนจนสลด แล้วจึงเสิร์ฟ จะทำให้สะเดามีความกรอบและยังคงความสดอยู่”



สะเดาน้ำปลาหวาน เสิร์ฟพร้อมกุ้งแม่น้ำเผา

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

กุ้งแม่น้ำย่าง	4	ตัวใหญ่
ยอดสะเดาทั้งดอกและใบอ่อน	16-20	ยอด

ส่วนผสมน้ำปลาหวาน

น้ำตาลปีบ	1½	ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	1½	ถ้วย
น้ำปลา	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	1	ถ้วย
หอมเล็กเจียว	1	ถ้วย
พริกแห้งทอด	1	ถ้วย
ผักชีสำหรับโรยหน้าตามชอบ	2	ถ้วย

วิธีทำน้ำปลาหวาน

1. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในกระทะ ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวจนเหนียว ชิมรสให้ได้เปรี้ยว หวาน เค็ม
2. ตักใส่ชาม โรยหอมเจียว พริกทอด และผักชี กินกับสะเดาและกุ้งย่าง

วิธีผัดสะเดาบนไฟ

1. นำยอดสะเดาที่ล้างสะอาดวางลงบนตะแกรง พลิกกลับไปมา พอยอดสะเดาสลัดลงและไหม้เล็กน้อยก็นำขึ้นจากเตา
2. เคาะเศษตำออก นำไปล้างน้ำเย็น บีบให้แห้ง จัดใส่จาน

หมายเหตุ : สูตรจากนิตยสาร Health & Cuisine ฉบับที่ 193 ผู้เขียน เป็นเอก ทรัพย์สิน

5. แกงขี้เหล็ก

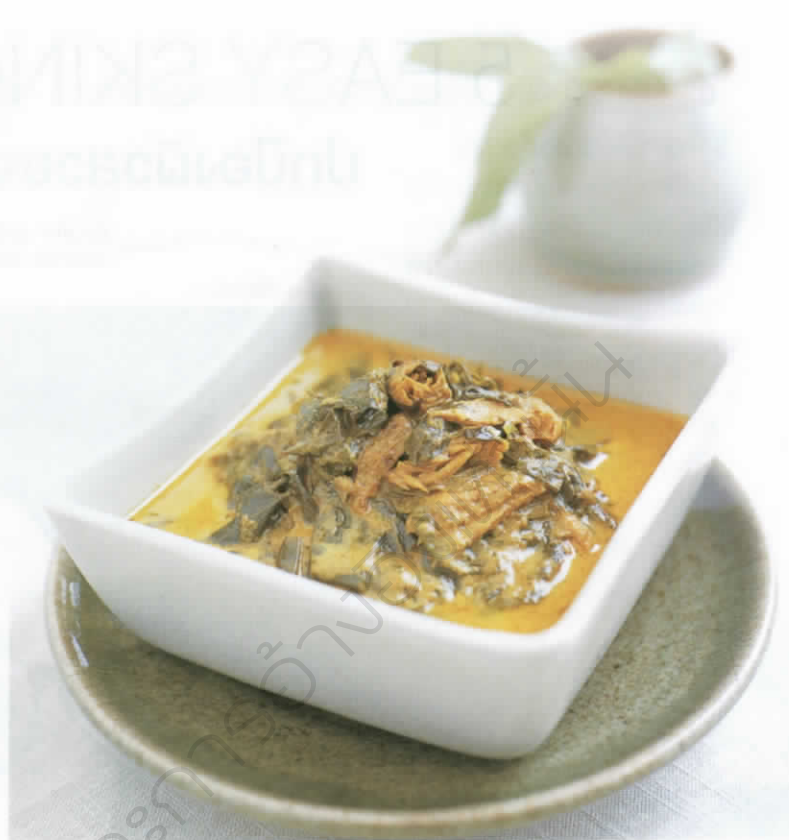
คุณเกมอธิบายว่า ยอดขี้เหล็กหรือดอกและใบขี้เหล็ก มีสารสำคัญชื่อสารบาราคอลและสารแอนทราควิโนน ซึ่งสารทั้งสองมีผลต่อการนอนหลับ โดยสารบาราคอลมีชื่อเต็มๆ ว่า แอนไฮโดรบาราคอล เป็นสารช่วยคลายเครียด บรรเทาความหงุดหงิดใจ ฟุ้งซ่าน ช่วยให้การนอนหลับดี ส่วนสารแอนทราควิโนนจะเป็นสารสำคัญที่ทำให้กล้ามเนื้อเรียบที่อยู่ข้างในร่างกายขยับตัวมากขึ้น จึงไปสอดคล้องกับกลุ่มยาระบาย เพราะเป็นตัวช่วยให้กล้ามเนื้อของลำไส้เกิดการขยับตัว หรือกระตุ้นให้เกิดการขับถ่าย แต่ควรระมัดระวังโดยเฉพาะคนที่เคยมีภาวะตับอักเสบ เมื่อรักษาหายแล้ว แต่ให้ทดลองกินขี้เหล็ก ผลปรากฏว่า ดอกขี้เหล็กทำให้ภาวะตับอักเสบกลับคืนมาได้

“แต่การกินแกงขี้เหล็กของคนภาคกลางก็ไม่ได้เป็นอันตรายต่อตับ เพราะนำดอกขี้เหล็กแกงกับกะทิ ทำให้ตัวกะทิไปหลอมสารพวกนี้ให้ออกฤทธิ์แต่พอควร ไม่ส่งผลกระทบต่อตับมากนัก แต่ในขณะที่ถ้าสารแอนทราควิโนนส่งผลต่อกล้ามเนื้อเรียบมากเกินไป ทุกครั้งที่ลำไส้บีบตัวก็จะเกิดลมภายในและดันกลับคืนมาในระบบทางเดินอาหารตอนบน ทำให้มีอาการแน่น จุกเสียดท้อง ฉะนั้นจึงต้องแกงใส่กับพริก ข่า ตะไคร้ เพื่อช่วยในการขับลม ส่วนแกงขี้เหล็กของทางภาคอีสานที่ไม่มีกะทิ และพริกแกงเป็นตัวช่วย ก็จะใส่ใบย่านางแทน ซึ่งย่านางมีสรรพคุณที่สามารถช่วยขจัดสารพิษส่วนเกินออกไปได้”

แกงคั่วดอกขี้เหล็กปลาย่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 4-5 ที่)

ดอกขี้เหล็กสด	500	กรัม
กะทิ		
(หรือกะทิขมิ้นหรือนมถั่วเหลืองแทน)	6	ถ้วย
เกลือสมุทร	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิสำหรับแกง	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1½	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิหรือกะทิขมิ้น	3	ถ้วย
ปลาตุ๋นย่างแกะเอาเฉพาะเนื้อ	2	ตัว
หัวกะทิสำหรับราด (หรือกะทิขมิ้น)		
ส่วนประกอบน้ำพริกแกงคั่ว (ปริมาณ 1 ถ้วย)		
พริกขี้หนูลูกสีแดง (พริกขี้หนูลูกเขียว)		
หรือพริกขี้หนูลูกสีแดงเม็ดใหญ่	60	กรัม
พริกไทยดำคั่วพริกหอม	10	กรัม
เกลือสมุทร	½	ช้อนชา
ข่าแก่ปอกเปลือกสับหยาบ	10	กรัม
ตะไคร้ซอย	15	กรัม
ขมิ้นอ้อยปอกเปลือกหั่นชิ้น	20	กรัม
กระเทียมไทยแกะเปลือก	60	กรัม
หอมเล็กแกะเปลือกซอยตามขวาง	30	กรัม



วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงคั่วโดยโขลกพริกขี้หนูลูกสีแดง พริกไทยดำ และเกลือเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่ข่าแก่ ตะไคร้ ขมิ้น โขลกต่อพอละเอียด ใส่กระเทียมและหอมเล็ก โขลกจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟแรง รอให้น้ำเดือดจัด ใส่ดอกขี้เหล็ก ลงต้มประมาณ 10 นาที สังเกตพอมีฟองสีเขียวลอยขึ้นบนผิวน้ำ ตักดอกขี้เหล็กใส่ลงในอ่างน้ำสะอาด ตักขึ้นใส่ถาด ใช้มือบีบน้ำพริกหอมมา นำไปต้มซ้ำอีกครั้งจนหายรสขม ใส่ตะไคร้พริกไทยให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งหม้อกะทิบนไฟกลาง พอกะทิเริ่มร้อนใส่น้ำพริกแกงคั่ว คนให้ละลาย ต้มจนน้ำแกงเริ่มเดือด หมั่นคนเพื่อไม่ให้กะทิจับตัวเป็นก้อน พอกะทิเริ่มเดือดใส่เกลือและดอกขี้เหล็ก ต้ม เคี่ยวด้วยไฟอ่อนนานประมาณ 10-15 นาที ตักน้ำแกงประมาณ ¼ ถ้วยใส่ถ้วยใบเล็กอีกใบ ใส่กะปิสำหรับแกงลงละลาย ตักใส่หม้อที่ละลาย ขมิ้นให้ได้รับเค็มตามชอบ ใส่น้ำตาลปีบ คนให้น้ำตาลละลาย ต้มต่อพอเดือดอีกครั้ง ชิมรสให้ออกเค็ม เผ็ด ขมเล็กน้อย ใส่หัวกะทิและเนื้อปลาทูย่าง คนพอเข้ากัน ปิดไฟ
4. ตักแกงคั่วดอกขี้เหล็กปลาย่างใส่ถ้วย ราดหัวกะทิ พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : สูตรจาก www.krua.co โดยสำนักพิมพ์แสงแดด

ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความฉลาดในการกินที่มีมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษไทย ทำให้เรามีเมนูอร่อยๆ แถมปลอดภัยต่อสุขภาพมาจนถึงทุกวันนี้ แต่ไม่ว่าเมนูดอกไม้แต่ละจานข้างต้นจะมีประโยชน์อย่างไร เมื่อกินแล้วก็อย่าลืมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยนะคะ ☺

5 EASY SKINCARE TIPS

ปกป้องผิวสวยจากแสงสีฟ้า

STORY - ชวลิตา เชียงภู
PHOTO - iStock



รู้หรือไม่ว่า แสงสีฟ้าจากหน้าจอมือถือและคอมพิวเตอร์คือตัวการสำคัญที่สามารถทำร้ายผิวใสและดวงตาสวยของเราได้โดยไม่รู้ตัว

จากการวิจัยพบว่า ในปัจจุบันผิวเราถูกรบกวนจากแสงสีฟ้ามากกว่ารังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงแดด เพราะเป็นแสงที่มาจากหลอดไฟ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นแท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก มือถือ คอมพิวเตอร์ ล้วนเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องอยู่เกือบตลอดทั้งวัน นอกจากจะส่งผลเสียต่อสายตาของเราแล้ว ยังเข้าไปทำลายชั้นผิวของเราให้อ่อนแอและเกิดปัญหาผิวต่างๆ อีกด้วย ฉะนั้นจึงควรป้องกันแต่เนิ่นๆ ด้วย 5 ทิปส์ที่เรานำมาฝากกัน ดังต่อไปนี้



ใช้ครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน

ถึงแม้จะอยู่แต่ในที่ร่ม ไม่ได้ออกแดดจัด แต่แสงสีฟ้าจากหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือมือถือที่เราใช้กันเกือบทั้งวันสามารถทำร้ายผิวได้เช่นกัน ฉะนั้นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำทุกวันคือการทาครีมกันแดด เพราะแสงสีฟ้าจะเข้าไปทำลายถึงชั้นผิวที่มีคอลลาเจนและสร้างสารอนุมูลอิสระ ทำให้เกิดปัญหาจุดด่างดำ ฝ้า กระ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ด้วยนะคะ

ใช้รองพื้นประเภท CC Cream หรือ BB Cream



สาเหตุที่แนะนำให้ใช้รองพื้นหรือเบสเมคอัพจำพวกนี้มากกว่าการใช้รองพื้นทั่วไป เพราะมีส่วนผสมของสารกันแดดอย่าง SPF ใครที่จำเป็นต้องออกแดดจัดๆ หรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน แนะนำให้ใช้ไอเท็มนี้ เพราะมีความบางเบาในตัว จึงไม่ต้องกังวลเรื่องเป็นคราบหรืออุดตันรูขุมขนค่ะ



เลือกส่วนผสมของสกินแคร์ที่เสริมความแข็งแรงให้ผิว

นอกจากการทาครีมกันแดดแล้ว การเลือกสกินแคร์ที่มีส่วนผสมในการเสริมเกราะป้องกันให้ผิวแข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเพิ่มความชุ่มชื้น ความกระชับใส รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งส่วนผสมที่อยากแนะนำให้มติดไว้เป็นพิเศษคือ ไนอะซินาไมด์ กรดไฮยาลูรอนิก เซราไมด์ และวิตามินซี เป็นต้น



ป้องกันด้วยฟิล์มหรือแผ่นกรองแสงบนหน้าจอ

สำหรับใครที่ต้องใช้สายตาทำงานและจ้องหน้าจอตลอดเวลาจนลึ้มพัก แนะนำให้ติดแผ่นกรองรังสีหรือติดฟิล์มกรองแสงไว้ เพราะสิ่งนี้จะช่วยลดช่วงคลื่นแสงที่เป็นอันตรายต่อสายตาของเรา แถมยังช่วยลดปริมาณแสงสีฟ้าที่ทำร้ายผิวหน้าเราโดยไม่รู้ตัวด้วย



ลด ละ เลี่ยงการจ้องหน้าจอกันเป็นเวลานานๆ

หลายคนจ้องหน้าจอตลอดเวลาจนลึ้มพัก แนะนำให้พักสายตาทุกๆ ครั้งชั่วโหม่ง และปรับแสงสว่างและความคมชัดของหน้าจอให้รู้สึกสบายตา หรือมีน้ำตาเทียมติดโต๊ะทำงานไว้ เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา เมื่อดวงตาไม่แห้งก็จะทำให้มองเห็นชัดขึ้นและลดการเพ่งหน้าจอกันได้ด้วย ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อาสา หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ดูวิดีโอสุขภาพของฟังก์ี - สาวิกา ได้ที่นี่

DID YOU KNOW?
กินวิตามินซี & อีอย่างไรช่วยป้องกันมะเร็ง

ชีวีส์ใหม่!
บิยายชีวิต "ไครลิจิต"
โดยแพทย์หญิงชญวดี ศรีสุโข

10 Q&A
คู่มือป้องกันโควิด-19
เพื่อแม่ท้อง
ลูกปลอดภัย
แม่ไม่บอยด์

HOW TO TREAT
เคล็ดลับใช้ฟ้าทะลายโจร
กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

ORGANIC TIPS
ปลูกผักให้ง่ายและงาม
สโตร์เจ้าชายผัก
นคร ลิมปคุปคถาวร

*** NEW COLUMNS**
• PREVENTION TIPS
โดยแพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยจากฝรั่งเศส
• NATURAL LIFESTYLE
โดย ดร.โบรอัน สุกวุฒิวรรณ
คุณาภ
แพทย์ธรรมชาติบำบัด
จากสหรัฐอเมริกา

BRAIN BALANCE
ฟังก์ี - สาวิกา ไชยเดช

*** SPECIAL FEATURE ***
วิกฤติอัลไซเมอร์...โรคสมองคุกคามคนไทย

Activ
GUIDE TO FINE FLOWERS

โรคลดไขมันป้องกันโรค
แก่ทั่วโลกได้เป็นทุกคน

เจาะทุกปัจจัยเสี่ยง 2021
ก่ออัลไซเมอร์คนไทย

กินสี่เพิ่มพลังเซลล์สมองด้วย
อาหาร สมุนไพร วิตามิน

AMARIN 34 HD
ดูสุขภาพ
ทำค่าง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com