




เคล็ดลับสุขภาพ สำหรับคุณผู้หญิง

 ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์
ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ขึ้นชื่อว่าผู้หญิงย่อมอยากจะทำให้ตัวเองแลดูสวยและรู้สึกมั่นใจในรูปลักษณ์ของตัวเองทั้งสิ้น โดยเฉพาะลักษณะปรากฏภายนอก เช่น ผิวพรรณซึ่งเป็นส่วนที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัดที่สุดเมื่อมีอายุมากขึ้น ซึ่งอาจจะเกิดจากขาดการดูแลสุขภาพที่ดีพอ หรือต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพนั่นเอง แต่ที่สำคัญคือการเลือกรับประทานอาหาร



อาหารถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิต การเลือกทานอาหารที่ให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย จึงไม่เพียงแต่เพื่อการดำรงชีวิต แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพที่ดีทั้งภายในและภายนอก ยิ่งปัจจุบันคนทั่วโลกหันมาใส่ใจกับเรื่องสุขภาพมากขึ้น จึงกลายเป็นกระแสที่จุดประกายให้เกิดกลุ่มคนรักสุขภาพเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในหมู่สาว ๆ ที่ต้องการดูแลรูปร่างไม่ให้มีไขมันส่วนเกิน และมีผิวพรรณสดใสอ่อนกว่าวัยแล้วละก็ ลองศึกษาเคล็ดลับที่ทำได้ไม่ยาก เพื่อสุขภาพของคุณเองนะคะ โดยเริ่มจาก

1. พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง

- 1.1 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว
- 1.2 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 1.3 กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย โดยกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ
- 1.4 เลือกกินอาหารที่ประกอบด้วยธัญพืช เช่น เมล็ดถั่วต่าง ๆ งาม ข้าวโพด ข้าวกล้อง ฝักรัง ฝักรวม
- 1.5 กินพืชผักผลไม้สดให้มากเป็นประจำตามฤดูกาลโดยควรกินให้ได้อย่างน้อยวันละ 500 กรัม

- 1.6 กินอาหารที่มีไขมันต่ำ ผู้หญิงควรได้พลังงานวันละ 1,600 แคลอรีและได้รับไขมันไม่เกิน 25-30%ของปริมาณพลังงานทั้งหมดต่อวัน
- 1.7 ลดการกินอาหารที่เค็ม และหวานมาก (เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ 6 กรัม /วัน และน้ำตาลไม่เกิน 3 ช้อนโต๊ะ/วัน
- 1.8 หลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษจากอาหาร เช่น อาหารจากเนื้อสัตว์ ปิ้งย่าง รมควัน และเนื้อสัตว์ตากแห้งที่ใส่ดินประสิว (โปแตสเซียมไนเตรท) และสารไนโตรท์สามารถเปลี่ยนเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในร่างกายได้ จึงควรกินอาหารเหล่านี้ให้น้อยลง
- 1.9 วิตามินซีสามารถป้องกันการเกิดสารไนโตรซามีนในร่างกายได้จึงควรกินผักสดร่วมกับอาหารประเภทนี้
- 1.10 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเชื้อราขึ้น เพราะอาจมีสารพิษอัลฟาทอกซินทำให้เกิดโรคมะเร็ง

- 1.11 ไม่ควรกินปลาสดๆ ดิบๆ (ลาบปลา ก้อยปลา) ที่ทำมาจากปลาในตระกูลปลาตะเพียนหรือปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด เพราะเป็นสาเหตุของการเกิดพยาธิใบไม้ในตับ
- 1.12 เนื้อสัตว์สีแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ถ้ากินในปริมาณมากเป็นระยะเวลายาวนาน เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ดังนั้นไม่ควรกินเกิน 80 กรัมต่อวัน

2. บทบาทของอาหารต่อร่างกาย

สารอาหารที่ร่างกายได้รับเข้าไป จะมีบทบาทต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งสามารถจำแนกเป็นกลุ่มอาหารตามบทบาทที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

กลุ่มอาหาร	สารอาหาร	แหล่งของสารอาหาร
อาหารเสริมพลัง	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน	- เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากเต้าหู้ - ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ผัก ผลไม้ - น้ำมัน / ไขมันสัตว์
อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน	วิตามินเอ / เบต้าแคโรทีน วิตามินซี ซีลีเนียม สังกะสี ธาตุเหล็ก	- นม เนย ไข่ ตับ น้ำมันตับปลา ผักใบเขียว - ผักใบเขียว ผลไม้สด โดยเฉพาะพืชตระกูลส้ม - เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม และข้าวกล้อง - ตับ นม ไข่ อาหารทะเล (หอยนางรม) ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง - เนื้อสัตว์ ตับ เลือด ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง
อาหารบำรุงสมอง / เสริมความทรงจำ	กรดไขมันโอเมก้า 3 / โคลีน วิตามิน บี1 และบี 6 วิตามินบี 12	- ปลาทะเล ปลาน้ำจืดชนิดที่มีมันแทรกในเนื้อ น้ำมันจากธัญพืช - ไข่แดง ปลา เนื้อสัตว์ ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง จมูกข้าว กะหล่ำปลี /ดอก - เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา ตับ นม ถั่วเมล็ดแห้ง พืชตระกูลข้าว - เนื้อสัตว์ ไข่ อาหารทะเล นมสด นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ข้าวหอมมาก
อาหารบำรุงโลหิต	ธาตุเหล็ก วิตามินซี	- เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้ง - ผลไม้ตระกูลส้ม ผักใบเขียว
อาหารสร้างมวลกระดูก	แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม วิตามินดี วิตามินเค	- นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง ผักใบเขียว - เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม เมล็ดธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง - เนื้อสัตว์ นม ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้เปลือกแข็ง ผักใบเขียว - น้ำมันตับปลา เนื้อปลาที่มีไขมัน ตับสัตว์ กุ้ง ไข่แดง และนม - ผักใบเขียว ตับ นมและผลิตภัณฑ์จากนม
อาหารบำรุงสายตา / ป้องกันจอประสาทตาเสื่อม	วิตามินเอ / เบต้าแคโรทีน สังกะสี วิตามินอี	- ตับหมู/ไก่ ไข่แดง นม ผักที่มีสีเขียวเข้มและเหลืองส้ม - เนื้อสัตว์ ตับ นม ไข่ อาหารทะเล(หอยนางรม) ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง - รำข้าว จมูกข้าวสาลี น้ำมันตับปลา ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์น้ำมัน
อาหารลดคอเลสเตอรอล	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว กรดไขมันโอเมก้า 3 ใยอาหาร	- น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนล่า น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง ถั่วชนิดต่างๆ อัลมอนด์ วอลนัท ถั่วชนิดต่างๆ - ปลาทะเลน้ำลึก - เป็นคาร์โบไฮเดรตจากพืชที่ร่างกายย่อยไม่ได้ช่วยเพิ่มมวลกากให้กับเนื้ออุจจาระในลำไส้ กระตุ้นการขับถ่าย /ช่วยทำความสะอาดลำไส้

กลุ่มอาหาร	สารอาหาร	แหล่งของสารอาหาร
อาหารป้องกันท้องผูก	ใยอาหาร - ชนิดละลายน้ำ - ชนิดไม่ละลายน้ำ	- มันฝรั่ง หอม กระเทียม ผลไม้ที่มีเพคตินสูงเช่นกล้วย ส้ม แอปเปิ้ล - ธัญพืชขัดสีน้อย ผลไม้ทุกชนิด และผักที่มีเส้นใยสูง
อาหารต้านมะเร็ง	วิตามินเอ / เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สารพฤกษเคมี (Phytonutrients)	- ตับหมู/ไก่ ไข่แดง นม ผักที่มีสีเขียวเข้มและเหลืองส้ม - ผักใบเขียว ผลไม้สด โดยเฉพาะพืชตระกูลส้ม - รำข้าว จมูกข้าวสาลี น้ำมันตับปลา ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์น้ำมัน - สารที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพต่อร่างกายที่พบในผักและผลไม้

3. อาหารเพื่อสุขภาพและความงาม

1. น้ำเปล่า น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกาย และช่วยรักษาสสมดุลของร่างกาย การดื่มน้ำเป็นประจำจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจทำงานปกติ และมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้น รวมทั้งช่วยให้ระบบการขับถ่ายของเสียทำงานได้ดี ที่สำคัญยังช่วยให้เซลล์ผิวเต่งตึง ชุ่มชื้น ช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส น้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือน้ำอุณหภูมิปกติ คุณสาว ๆ ที่อยากมีสุขภาพดีต้องดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพราะจะช่วยให้เส้นผม ผิวพรรณ และดวงตาไม่แห้งกร้าน

2. ผักใบเขียว ทั้งคะน้า ผักโขม ใบผักกาด กะหล่ำปลี หรือ ผักใบเขียวอื่น ๆ เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โปแทสเซียม เบต้าแคโรทีน แมงกานีส โฟเลต แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก และใยอาหารต่างๆ โดยที่แมกนีเซียมในผักใบเขียวจะช่วยลดความดันโลหิต ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและกระดูกแข็งแรง กล้ามเนื้อผ่อนคลายและหลับสบาย ส่วนแมงกานีส ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะโดยเฉพาะไมเกรนและป้องกันไม่ให้กระดูกสันหลังบวมมากกว่าปกติ ใยอาหารช่วยกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก ป้องกันโรคกรดไหลย้อน โรคมะเร็งลำไส้ สำหรับสรรพคุณต้านโรคมะเร็งแล้วบร็อกโคลี่ถือเป็นอาหารชั้นหนึ่งที่มีไฟโตนิวเทรียนต์ที่ช่วยในการสลายสารก่อมะเร็ง และกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งเอนไซม์ที่สามารถชะล้างสารพิษอื่น ๆ ได้ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งใยอาหาร มีทั้งวิตามินเค ซี เอ บี แมงกานีส ทริปโตแฟน โปแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โปรตีน และธาตุต่าง ๆ อย่างธาตุเหล็ก และสังกะสี ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะส่งเสริมกันและกัน เช่น วิตามินซีช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก วิตามินเคช่วยให้กระดูกดูดซึมแคลเซียม เป็นต้น ที่สำคัญมีความเชื่อว่าทั้ง “**สารอินโดล-3-คาร์บินอล**” ในบร็อกโคลี่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งมดลูก รวมทั้งช่วยป้องกันมิให้เซลล์มะเร็งกระจายตัว และ “**สารฟลาโวนอยด์**” ที่ชื่อว่าแคมป์เฟอรอลจะช่วยป้องกันมะเร็งรังไข่ สำหรับสรรพคุณ

ทั่วไปของบร็อกโคลี่ จัดเป็นยาขับปัสสาวะตามธรรมชาติที่จะช่วยลดอาการบวม น้ำก่อนมีประจำเดือน

3. ไข่ไก่ ไข่มีสารอาหารหลายชนิด ไข่ขาวมีโปรตีนสูง ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบ ส่วนไข่แดงมีองค์ประกอบของโปรตีนและไขมันซึ่งส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว จึงช่วยลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ไข่มีวิตามินแทบทุกชนิด ยกเว้นวิตามินซี นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุสูง เช่น กรดโฟลิกและธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโลหิตจางและมีคุณค่าเทียบเท่าธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์ แต่เคี้ยวและย่อยง่ายกว่า ที่สำคัญยังมีโคลีนซึ่งช่วยเสริมสร้างสมาธิ ทั้งยังมีวิตามินกับเกลือแร่อีกหลายชนิด เช่น วิตามินเอ บี ดี และอี ธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม และไอโอดีน

4. นม เป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียมและโปรตีนช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรง แคลเซียมช่วยให้กระดูกของเด็กมีความหนาแน่นของมวลกระดูกมากขึ้น พอเข้าสู่วัยรุ่น จะช่วยให้กระดูกยาวขึ้น ถ้าในวัยเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาวร่างกายเรามีการสะสมแคลเซียมไว้เพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะแล้วยังช่วยในเรื่องของฟันอีกด้วย ร่างกายที่ขาดแคลเซียมจะทำให้เสี่ยงต่อโรคกระดูกเปราะได้ง่าย นอกจากนี้ แคลเซียม ยังทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ระบบประสาทไวต่อสิ่งเร้ามากขึ้น ช่วยให้เลือดแข็งตัว ช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่

5. เนื้อปลา เป็นโปรตีนที่มีไขมันต่ำ ย่อยง่าย โดยเฉพาะปลาทะเลจะมีสารอาหารที่สำคัญ คือ กรดโอเมก้า 3 ซึ่งมีกรด DHA และกรด EPA โดย DHA จะช่วยบำรุงเซลล์สมอง เซลล์ประสาทและเรตินาในดวงตา ส่วนกรด EPA ช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอลและลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ผลการวิจัยจากออสเตรเลียพบว่า การบริโภคเนื้อปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน จะช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้น

6. **เนื้อไก่** มีโปรตีนสูงแต่แคลอรีต่ำ และย่อยง่าย ช่วยให้ผิวสวย เพราะจะช่วยให้สารอีลาสตินที่ได้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ทำให้ผิวหนังกระชับไม่เหี่ยวง่าย

7. **ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว** ผลไม้ประเภทนี้จะมีวิตามินซีสูง ทำให้ปลอดภัยจากความอ้วนมากกว่าผลไม้รสหวาน ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ลดระดับไขมันในเส้นเลือดซึ่งจะทำให้หลอดเลือดอุดตัน ทั้งยังช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล และป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ที่สำคัญวิตามินซีทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นเหตุของการเสื่อมของเซลล์และร่างกายอีกด้วย ผลไม้เหล่านี้ได้แก่ ส้ม มะม่วง ฝรั่ง กีวี แอปเปิ้ล มะเขือเทศ และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ วิตามินซีช่วยบำรุงเลือด ทำให้ผิวผ่อง มีเลือดฝาดดี

8. **โยเกิร์ต** ผลิตภัณฑ์จากนมที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ จัดเป็นแหล่งของวิตามิน ทั้ง วิตามิน เอ บี1 บี2 บี3 บี6 บี12 วิตามินดี และอี มีกรดที่ช่วยในการดูดซึมโปรตีน แคลเซียมและเหล็กเข้าสู่ร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงผิวพรรณ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงรากผมให้แข็งแรง เงามงและควรบริโภคโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีน้ำตาลน้อยจะดีที่สุด

9. **ถั่วชนิดต่างๆ** เป็นโปรตีนจากพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ไม่แพ้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ เหมาะสำหรับผู้ที่บริโภคอาหารเจหรือมังสวิรัตเพื่อเสริมโปรตีน ที่สำคัญถั่วยังอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญต่อพัฒนาการของผิวหนัง ผม และการควบคุมความดันโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบการแข็งตัวของเลือด และไขมันไม่อิ่มตัวในถั่วจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลอีกด้วย นอกจากนี้ สารทริปโตเฟนในถั่ว ยังกระตุ้นให้สมองผลิตสารเซโรโทนิน ที่จะทำให้คุณอารมณ์ดี นอนหลับ เสริมสร้างความแข็งแรงให้ผิวมีความยืดหยุ่นดี และช่วยให้ผิวกระชับ เนียนสวย ลบรอยแผลเป็น และคอยควบคุมความอยากอาหารอีกด้วย สำหรับถั่วเหลืองมีสารไอโซฟลาโวนส์ ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพของกระดูก ทำให้ป้องกันโรคกระดูกพรุนไปในตัว และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ถั่วเหลืองหนึ่งถ้วยให้โปรตีนมากถึง 29 กรัม

10. **ธัญพืช** เป็นแหล่งที่ดีของพลังงาน โปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และแมกนีเซียม การบริโภคธัญพืช

เต็มรูป เช่น ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าว ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรน์ ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต และข้าวโพดจะได้คุณค่ามากกว่า ข้าวได้เปรียบของธัญพืชคือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นส่วนประกอบอยู่เป็นแบบเชิงซ้อน (โพลีแซคคาไรด์) จะถูกย่อยช้ากว่า คือโครงสร้างจะต้องถูกย่อยให้แตกสลายก่อน อีกทั้งมีเส้นใยอาหารของธัญพืชเต็มรูปการดูดซึมน้ำก็จะช้าลง น้ำตาลจะไม่สูงแบบพรวดพลาตหรือค่อนข้างต่ำ

11. **พืชหัว** เช่นมันเทศ เผือก มีคุณสมบัติเป็นแป้งทนย่อย (resistant starch) กินแล้วอึดทน ไม่หิวบ่อย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน

12. **ขาเขียว** เสริมการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย ช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินในเส้นเลือด และยังช่วยป้องกันเซลล์เสื่อมสภาพอีกด้วย

13. **น้ำมะพร้าว** เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่บริสุทธิ์จากธรรมชาติ อุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี น้ำมะพร้าวช่วยให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง และขาวนวลขึ้นจากภายในสู่ภายนอก เพราะในน้ำมะพร้าวมีเอสโตรเจน ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ ช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วกว่าปกติ น้ำมะพร้าวช่วยขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย (คล้ายๆ กับการทำดีท็อกซ์) กระตุ้นการขับของเสียออกออกมาได้ ไม่ว่าจะผ่านทางผิวหนังหรือทางปัสสาวะ

อาหารบำรุงความงาม

ความงามของร่างกาย มิใช่มาจากการปรุงแต่งรูปลักษณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว หากต้องการยื้อความงามที่นับวันจะโบทมี้อำลาจากเราตามอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว การดูแลสุขภาพของร่างกายทั้งภายในและภายนอกจึงเป็นสิ่งจำเป็น และควรดูแลร่างกายตั้งแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้เวลาล่วงเลยไป เพราะให้ยื้ออย่างไรก็ไม่ทันการ ที่สำคัญจะต้องศึกษาและรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมาบริโภค

No.	รายการอาหาร	ประโยชน์
1.	ไข่ไก่	ช่วยบำรุงตา ให้ดวงตาแจ่มใสเป็นประกาย ช่วยบำรุงสมอง
2.	เต้าหู้	มีโปรตีน ช่วยทำให้ผมมีน้ำหนัก รากผมแข็งแรง ผิวนุ่มนวล
3.	สาหร่ายทะเล	ทำให้ผมเงางามไม่แตกปลาย ผิวชุ่มชื้น ดวงตาสดใส
4.	ตับ	ช่วยหยุดอาการผมร่วง ช่วยให้มีเล็บแข็งแรง ลดอาการผิวแห้ง ผิวดูมีเลือดฝาด
5.	เห็ดหูหนู	ทำให้เลือดลมหมุนเวียนสะดวก / ตาสวยใสไม่เหลืองซีด

No.	รายการอาหาร	ประโยชน์
6.	ดอกไม้จีน	ช่วยให้เหงือกมีสีชมพู ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีเลือดฝาด
7.	อัลมอนต์	ช่วยให้ฟันแข็งแรง รากผมแข็งแรงไม่หลุดร่วง ผิวเรียบเนียน
8.	ถั่วดำ	ช่วยให้ผมหงอกดำ นุ่ม ไม่หยาบและไม่หงอกก่อนวัย
9.	หัวผักกาดขาว	ทำให้ริมฝีปากชุ่มชื้น เนียนเรียบไม่เป็นขุย
10.	กล้วยหอม	บำรุงผิวไม่ให้แห้ง ช่วยให้ใบหน้าเนียน กลี้งเกลาคูมีน้ำมีนวล
11.	ผักนึ่ง	ช่วยให้ดวงตาเป็นประกายสดใส บำรุงสายตา
12.	มะนาว	ช่วยให้ฟันขาวแข็งแรง
13.	สตอเบอรี่	ช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า ลดรอยด่างดำ ทำให้ใบหน้าขาวใส
14.	มันฝรั่ง	ทำให้เล็บมีสีชมพู ไม่เปราะง่าย
15.	มะเขือเทศ	ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด ดูอ่อนเยาว์
16.	พริกแดง	ช่วยกระตุ้นการทำงานของหนังศีรษะ ช่วยให้เส้นผมมีการงอกใหม่
17.	ข้าวโพดอ่อน	ช่วยให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง
18.	เก๋ากี้	ช่วยบำรุงตา ให้ตาสวยใสไม่ขุ่นมัว ผิวพรรณดี
19.	เซอรี	ล้างสารพิษในร่างกาย ทำให้ผิวเปล่งปลั่งเป็นสีชมพูระเรื่อ
20.	แตงกวา	ช่วยให้ผิวหน้าขาว ดูอ่อนเยาว์ขึ้นได้
21.	ดอกกะหล่ำ	ช่วยทำให้ดวงตาสดใส ผิวพรรณไม่แห้งไม่หยาบกร้าน
22.	กุยช่าย	บำรุงกระดูกตาให้สวยใส เส้นผมแข็งแรง ฟันขาว ไม่ผุกร่อนง่าย
23.	บุก	ช่วยให้รูปร่างผอมเพรียว ลดน้ำตาลในเลือด
24.	คะน้า	ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยให้ดวงตาสดใส ผิวพรรณผุดผ่อง
25.	ลูกเดือย	มีผลต่อผิวพรรณ ช่วยให้ผิวกระชับ ไม่หย่อนยานหรือ เนื้อเหลว
26.	หอมหัวใหญ่	ช่วยให้เหงือกเป็นสีชมพู ผิวรอบดวงตาอ่อนนุ่ม
27.	ผักกาดหอม	ช่วยให้ฟันแข็งแรง ยึดเกาะยึดติด
28.	ส้ม	เป็นอาหารผิว ทำให้ผิวนุ่มกลี้งเกลาคู ขาวขึ้นได้
29.	ผักทอง	บำรุงดวงตาให้ตาเป็นประกายสดใส
30.	แอปเปิล	เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวพรรณ มีน้ำมีนวล

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า “อาหาร” มีบทบาทต่อสุขภาพ และความงามของคนเราอย่างน่าอัศจรรย์อาหารบางประเภทสามารถป้องกันหรือลดโอกาสการเกิดโรคบางชนิด อาทิ ผักผลไม้ ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคในระบบทางเดินอาหาร ท้องผูก ริดสีดวงทวาร และอื่นๆ อีกมากมาย ผู้คนในยุคนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงถึงการกินเพื่อให้สุขภาพดีอย่างเดียว แต่แนวโน้มการกินมีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่จะเน้นไปถึงว่ากินอย่างไรจึงจะสวย กระแสอาหารเพื่อสุขภาพจึงขยับเข้าสู่อาหารเพื่อความงาม (Food for Beauty) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบำรุงร่างกายภายใน เพื่อให้สะท้อนผ่านออกมาสู่ความสวยภายนอก มิใช่ความงามที่เกิดจากการตกแต่งภายนอกเพียง

ฉาบฉวย แค่คุณหันมาใส่ใจเลือกประเภทอาหารที่รับประทาน เพื่อเสริมสร้างผิวพรรณของคุณให้สวยงาม เปล่งปลั่ง ดูอ่อนกว่าวัย เส้นผมเงางามเป็นประกาย ไม่เปราะหรือร่วงง่าย ตลอดจนมีสุขภาพเล็บที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อให้งามกันได้ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าเลยทีเดียว โดยไม่ต้องพึ่งพาสารสังเคราะห์หรือการผ่าตัดให้เปลืองเงินหรือเจ็บตัวฟรี

และท้ายที่สุด มีเคล็ดลับสุขภาพดีซึ่งนำมาจาก H to H magazine ซึ่งเป็นข้อมูลจากโรงพยาบาลเปาโลเมมโมเรียล มาฝากท่านผู้อ่านทุกท่านเป็นของขวัญปีใหม่ ลองปฏิบัติดูก็ไม่เสียหาย แต่จะได้สุขภาพดีคืนมา คือ



1. กินแอปเปิ้ลวันละผล

สารต้านอนุมูลอิสระและสาร quercetin ในแอปเปิ้ล จะช่วยให้ปอดของคุณแข็งแรงและทำงานดีขึ้น

2. หายใจลึกๆ

อย่างน้อยวันละ 10 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ และขยายการทำงานของปอดแต่ต้องเป็นการหายใจเข้าท้องป่องหายใจออกท้องแฟบด้วยจึงจะเรียกว่าถูกวิธี

3. หลีกเลี่ยงการนำผักเข้าไมโครเวฟ

งานวิจัยของสเปนพบว่า การทำผักให้สุกในไมโครเวฟจะทำให้สารอาหารหายไปได้ถึง 97 % ทางเลือกที่ดีคือ หลีกเลี่ยงการปรุงผักแบบไมโครเวฟ หันมาการรับประทานผักสดๆ จะดีกว่า

4. เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ

เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ วิธีนี้จะช่วยป้องกันอาการท้องผูกermannไปถึงโรคกระดูกพรุนด้วย

5. ดื่มน้ำมะพร้าวประจำ

น้ำมะพร้าวมีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบถ้วน เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส กรดอะมิโน และวิตามินบี แถมยังมีน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกาย

สามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้ทันที มีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งยังช่วยขับสารพิษและชำระล้างร่างกายได้เป็นอย่างดี

6. ไม่ควรกินฝรั่งเมื่อเป็นไข้

ฝรั่งมีธาตุโพแทสเซียมสูง เวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น หากรับประทานอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะทำให้การเกิดอาการชักได้

7. กินส้มช่วยแก้อาการเบื่อหน่ายได้

การปกเปลือส้มเพื่อทานเอง จะได้สัมผัสกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากผิวส้มซึ่งจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และสัมผัสอุดมไปด้วยวิตามินซีที่ร่างกายจะได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกคลายความเครียดได้ดี

8. อาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม

อาหารมื้อเช้าช่วยต่อต้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งตอนเช้าเลือดจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสที่หลอดเลือดจะอุดตันมากขึ้น ทำให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม

9. ดาร์กช็อกโกแลตต่อต้านอนุมูลอิสระ

ดาร์กช็อกโกแลตเป็นช็อกโกแลตแท้ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีสารฟเลวานอยด์ที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนระบบหลอดเลือด โดยปริมาณที่เหมาะสมคือในแต่ละวันให้รับประทานช็อกโกแลตดำประมาณครึ่งออนซ์

10. สมการความสุข = b - c

y คือ ความสุข b คือ ความรู้ว่าทำอะไรจึงจะมีความสุข กล่าวคือ มีความเข้าใจชีวิต และรู้จักองค์ประกอบของชีวิต c คือ ความอยากในชีวิต หากมีความอยากมากกว่าความรู้ที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขคนคนนั้นก็มีความสุขที่ติดลบ

บรรณานุกรม

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ม.เกษตรศาสตร์ 2555 “84 เมนู อาหารผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพ” กรุงเทพฯ

อัมรินทร์พรินดีตั้งแอนพบลิชซิง 212 หน้า ISBN : 9786162780059

หยก ตั้งธนาวัฒน์ 2545 “กินบำบัดโรค ชะลอวัย” กรุงเทพฯ ไพลินบุ๊คเน็ต 108 หน้า

ISBN : 974 428 597 - 4

http://women.thaiza.com/detail_35060.html (online : 12/10/12)

<http://health.kapook.com/view25168.html> (online : 12/10/12)

<http://www.bknowledge.org/index.php/object/page/access/health/files/44.html>

