

t'corner

กรงจับ

## 8 ข้อ ชะลอวัย



มา รู้จักวิธีกินชะลอวัย ห่างไกลโรคกันเถอะ

พญ.กฤตกร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) เนาะเคล็ดลับ วิธีกินเอาไว้ 8 ข้อด้วยกัน

1. **เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ** รู้หรือไม่ว่ายิ่งปรุงทิ้งไว้นานเท่าไร เชื้อโรคที่หลงเหลืออยู่จะเติบโตได้มากขึ้น เมื่อกินเข้าไปส่งผลให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เสี่ยงกับการเกิดลำไส้อักเสบ

2. **เลี่ยงอาหารรสจัด** เผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว ยิ่งจัดเท่าไรกระทบะเพาะทำงานหนักยิ่งขึ้น นอกจากท้องอืด ท้องเฟ้อแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

3. **กินอาหารในสัดส่วนที่พอเหมาะ**

กลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8-12 ทัพพี

กลุ่มผัก ผู้ใหญ่วันละ 6 ทัพพี เด็กวันละ 4 ทัพพี (1 ทัพพีประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว)

กลุ่มผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน แต่ละ 1 ส่วน ของผลไม้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล ถ้าเป็นผลไม้ผลใหญ่ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม ประมาณ 6-8 คำเท่ากับ 1 ส่วน

4. **ควรรู้เรื่องพลังงานที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวัน** เฉลี่ยพลังงานทั้งหมดที่ต้องการต่อวัน ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี อัตราส่วนอาหารที่เหมาะสมคือ ร้อยละ 50 ของพลังงานมาจากคาร์โบไฮเดรต และอาหารแป้งไม่เกิน 250 กรัม ต่อวัน

# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 145,530  
Ad Rate: 1,500

Section: @Taste/-

วันที่: เสาร์ 25 ตุลาคม 2557

ปีที่: -

ฉบับที่: 655

Col.Inch: 40.18

Ad Value: 60,270

หน้า: 6(ล่างซ้าย)

PRValue (x3): 180,810

ศิลปิน: สีสี่

คอลัมน์: t'corner: 8 ข้อ ชะลอวัย

ร้อยละ 20 ของพลังงานมาจากโปรตีน เท่ากับโปรตีน 100 กรัมต่อวัน  
ร้อยละ 30 ของพลังงานมาจากไขมัน เท่ากับไขมัน 65 กรัม และควรเป็น  
ไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 หรือ 20 กรัมต่อวัน

5. **เลือกกินอาหารที่ย่อยง่าย** เช่น ผลไม้ ข้าว เนื้อไก่ อาหารจำพวกซूप  
ชนิดต่างๆ โยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต ช่วยให้สุขภาพของระบบย่อยอาหารดีขึ้น

6. **เคี้ยวอาหารประมาณ 30 ครั้งในแต่ละมื้อ** เป็นอย่างน้อย ช่วยให้ระบบย่อย  
ทำงานน้อยลง “การเคี้ยวให้ช้าลง” ช่วยกระตุ้นสมอง และต่อมน้ำลาย

7. **ดื่มน้ำเมื่อตื่นนอนทันที** เพิ่มความสดชื่น กระตุ้นระบบขับถ่าย ระบบ  
หลอดเลือด ความดันโลหิต และก่อนอาหารอย่างน้อยๆ 15 นาที ส่วนระหว่างอาหาร  
และหลังอาหาร 40 นาที ดื่มน้ำได้ไม่เกินครึ่งแก้วช่วยให้น้ำย่อยเข้มข้น ย่อยอาหาร  
ได้เต็มที่ อย่าดื่มน้ำครั้งละมากๆ ให้จิบครั้งละ 2-3 อึก แต่จิบถี่ๆ จิบไปทั้งวันเพื่อให้  
ลำไส้ดูดซึมได้ทัน

8. **ไม่ควรกินอาหารที่ผ่านการแปรรูป**

ยังมีเคล็ดลับการอยู่แบบชะลอวัยและห่างไกลโรคมะเร็งสูกันฟังอีก ในกิจกรรม  
เวิร์คช็อปฟรี หัวข้อ **อยู่แบบ 5 อ.ชะลอวัย** 1 พฤศจิกายนนี้ เวลา 10.00-12.00 น.  
ที่ห้องประชุมสาทร 1-2 ชั้น 4 อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี โทร. 08 7997 7911 📞