

ISSUE

SUMMER'S
Desire

ISSN 0857-0299



9 770857 02901 3

รู้ทันความเสื่อม ของร่างกายแต่ละช่วงวัย

ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นทุกส่วน แต่ก็มีสารสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาชดเชย เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกาย แม้กระทั่งเด็กก็อาจมีโรคจากความเสื่อมของร่างกายได้เหมือนกัน แต่เป็นการเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ไม่แสดงออกให้เห็นภายนอกอย่างชัดเจนเหมือนกับผู้ใหญ่ที่เมื่ออายุมากขึ้น ความเสื่อมของร่างกายก็เกิดมากขึ้นตามไปด้วย รวมถึงโรคภัยที่คุกคามความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต เบเร้ง เป็นต้น ในปัจจุบันเรารู้สึกว่าโรคเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้นได้ในเด็กมากขึ้น สาเหตุก็มาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหาร ก็เป็นตัวเร่งความเสื่อมของร่างกายให้เกิดขึ้นหรือเกิดก่อนวัยอันควร

“พญ.กฤตดากร เกษรคำ” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ได้ให้ข้อมูลว่า “ความเสื่อมของร่างกายเกิดจากร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป สารอนุมูลอิสระเกิดจากสองแหล่งใหญ่ ๆ คือร่างกายเราเองเป็นผู้ผลิต ถ้าทานอาหารหวานจัด มันจัด แคลอรีสูง พักผ่อนน้อย ดื่มเชื่อบ่อย ก็จะมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป อีกแหล่งใหญ่คือจากภายนอก ร่างกาย เช่น แสงแดด มลพิษ ควันบุหรี่ เป็นต้น

โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มรู้สึกหรือมีอาการร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี ซึ่งสังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว นอนไม่หลับ ปวดง่าย เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการเกิดความเสื่อมในร่างกายมีแนวโน้มจะเกิดกับคนที่อายุน้อยลงเรื่อยๆ ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ร่างกายต้องเผชิญกับตัวเร่งความเสื่อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในแต่ละช่วงอายุจึงมีโอกาสเกิดความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายได้ตามวัย ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเกิดโรค วิธีดูแลตนเองจึงควรทานวิตามินเสริมให้เหมาะสม รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ”

ความเสื่อมของร่างกายสามารถแบ่งได้ตามช่วงวัยดังนี้

ช่วงวัยเด็ก เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต แต่ความเสื่อมก็อาจเกิดขึ้นได้ การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นการสร้างนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ อาหารควรได้รับครบทุกหมวดหมู่ โดยเฉพาะโปรตีน ผักและผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน ด้านวิตามิน เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตเร็ว จึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เช่น ธาตุเหล็กและแคลเซียม ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง นอกจากจะได้ความสนุกสนานแล้ว ยังได้รับวิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

วัย 20 ปี เป็นวัยเริ่มทำงาน มักนอนดึก พักผ่อนน้อย ไม่มีโอกาสดูแลเรื่องอาหาร แต่เนื่องจากอายุยังน้อย ความเสื่อมอาจยังไม่มาก ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่ ด้านวิตามิน วัยนี้ร่างกายยังแข็งแรงแต่เรื้อรังหนัก และยังไม่ใส่ใจกับการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีและวิตามินบี ส่วนเรื่องออกกำลังกายยังเป็นวัยที่มีพลังงานมากอยู่ ควรออกกำลังกายประเภทกระตุ้นการทำงานของหัวใจ เพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเต็มที่ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ และเพิ่มมวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก

วัย 30-40 ปี เริ่มสร้างครอบครัว และมีภาระความรับผิดชอบค่อนข้างสูง ความเครียดเกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง เริ่มมีอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง การเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรเริ่มระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และอาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านวิตามิน วัยนี้มักเริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และโคเอนไซม์คิวเทน ต้องเลือกออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิก วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

วัย 50 ปีขึ้นไป อาการต่างๆ จะชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมีริ้วรอยเหี่ยวย่น ตรวจสุขภาพเริ่มพบปัญหาไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน และความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด การเผาผลาญอาหารไม่ดีเหมือนเคย ควรทานอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารไขมันสูง และการดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม เริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเทน น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม AlphaLipoic Acid เป็นต้น ถ้ามีปัญหาเฉพาะ เช่น นอนไม่หลับ ความจำลดลง ก็ต้องได้รับวิตามินเฉพาะสูตร หลีกเลี่ยงมลภาวะ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในแบบที่ไม่หักโหม เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ระยะเวลาใกล้ๆ หรือออกกำลังกายในน้ำเพื่อช่วยรักษาไขข้อ มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ

“ข้อมูลจาก Life Center”

