

## โทรซ่งสุขภาพ

พญ.กฤตภากร อินสุภำ  
AddLife Anti-Aging

# รู้ทันความเสี่ยง ในแต่ละช่วงวัย

โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มรู้สึก หรือมีอาการ ร่างกายเสื่อมเมื่ออายุประมาณ 30 ปี สังเกตได้จากอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ตามตัว นอนไม่หลับ ป่วยง่าย เป็นต้น แต่ในปัจจุบันความเสี่ยงในร่างกายมีแนวโน้ม จะเกิดกับคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ ด้วย สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ ร่างกายต้องเผชิญกับตัวเร่งความเสี่ยงอย่าง หลีกเสี่ยงไม่ได้

ในแต่ละช่วงอายุจึงมีโอกาสเกิด ความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายได้ตามวัย ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเกิดโรค วิธีดูแลตนเอง จึงควรทานวิตามินเสริมให้เหมาะสม รวมทั้ง การดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายเป็น สิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถแบ่งได้ตามช่วงวัยดังนี้

● **ช่วงวัยเด็ก** เป็นช่วงที่ร่างกายกำลัง เจริญเติบโต แต่ความเสี่ยงก็อาจเกิดขึ้นได้ การรับประทานอาหารไม่ถูกวิธี ทำให้เกิด โรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นการสร้างสุขนิสัย ที่ดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และ

ออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ

**วิตามิน** เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตเร็ว จึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต เช่น ธาตุเหล็กและแคลเซียม **อาหาร** ควรได้รับ อาหารครบทุกหมวดหมู่โดยเฉพาะโปรตีน ผัก และผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน **ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง ซึ่งนอกจากจะได้ความสนุกสนานแล้ว ยังได้รับ วิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

● **วัย 20 ปี** เป็นวัยเริ่มทำงาน มักนอนดึก พักผ่อนน้อย ไม่มีโอกาสดูแลเรื่องอาหาร แต่เนื่องจากอายุขัย ความเสื่อมอาจยังไม่มาก

**วิตามิน** วัยนี้ร่างกายยังแข็งแรงแต่เรียน หนัก และยังไม่ใส่ใจกับการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินบี **อาหาร** ควรได้รับอาหารครบทุกหมวดหมู่ **ออกกำลังกาย** ยังเป็นวัยที่มีพลังงานมากอยู่ ควรออกกำลังกายประเภทกระตุ้นการทำงานของ หัวใจเพื่อให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้

อย่างเต็มที่ เช่น แอโรบิค วิ่ง ว่ายน้ำ และเพิ่ม มวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก

● **วัย 30-40 ปี** เริ่มสร้างครอบครัว มี ภาวะความรับผิดชอบค่อนข้างสูง ความเครียด เกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเริ่มลดลง เริ่มมีอาการ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง

**วิตามิน** วัยนี้มักเริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอีและโคเอนไซม์คิวเทิน **อาหาร** การเผาผลาญอาหารเริ่มไม่ดี อ้วนง่าย ควรเริ่ม ระวังอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูง ไขมันสูง และ อาหารหวาน อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงการดื่ม แอลกอฮอล์ **ออกกำลังกาย** ยังคงเลือก ออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก และ กล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิค วิ่ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก

● **วัย 50 ปีขึ้นไป** อาการต่างๆ จะ ชัดเจนมากขึ้น เริ่มนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท สมรรถภาพทางเพศลดลง ผิวพรรณเริ่มมี ริ้วรอยเหี่ยวย่น ตรวจสุขภาพเริ่มพบปัญหา ไช้มัน หรือน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยง

# กรุงเทพธุรกิจ

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

**Section:** ภายใจ/Experience

**วันที่:** อาทิตย์ 9 กุมภาพันธ์ 2557

**ปีที่:** - **ฉบับที่:** 193

**หน้า:** 7(กลาง)

**Col.Inch:** 35.67

**Ad Value:** 53,505

**PRValue (x3):** 160,515

**คลิป:** สีสี่

**คอลัมน์:** โทรซ่งสุขภาพ: รู้ทันความเสี่ยงในแต่ละช่วงวัย

โรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม ซึ่งภาวะเหล่านี้ป้องกันได้ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ลดสารอนุมูลอิสระ รับประทานอาหารไม่หวานจัด มันจัด หรือเค็ม รับประทานวิตามินเสริมที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงมลภาวะ และได้รับฮอร์โมนทดแทนสูตรธรรมชาติตามที่ร่างกายต้องการ

**วิตามิน** เริ่มมีอาการเสื่อม เช่น อ่อนเพลีย นอนหลับไม่สนิท ควรเสริมวิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โคเอนไซม์คิวเท็น น้ำมันปลา วิตามินดี แคลเซียม แมกนีเซียม Alphalipoic Acid เป็นต้น ถ้ามีปัญหาเฉพาะเช่น นอนไม่หลับ ความจำลดลง ก็ต้องได้รับวิตามินเฉพาะสูตร

**อาหาร** การเผาผลาญอาหารไม่ดีเหมือนเคย ควรทานอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารไขมันสูง และการดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในแบบที่ไม่หักโหม เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำระยะทางใกล้ๆ หรือ ออกกำลังกายในน้ำเพื่อช่วยรักษาไขข้อ มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อ