

สวัสดีค่ะ

คุณผู้อ่านทุกท่าน ช่วงสิ้นปีแบบนี้ เผลอใจฉลองสนุกสนาน แต่ในใจก็กังวลว่า ปีหนึ่งๆ ผ่านไปเร็วจริง อายุเพิ่มขึ้นไปอีกปีนะค่ะ

บทความในวันนี้นักขอพูดถึง “รู้ไว้..ดีไม่มีแก่” ก่อนอื่นหลังจากนกดกลับมาทำรายการเกี่ยวกับดูแลสุขภาพแบบเข้าใจง่ายๆ ทำได้ง่ายๆ กับรายการ “Health Society-สุขภาพดีเข้าเส้น” ออกอากาศทางช่อง 28 ทุกเช้าวันเสาร์ เวลา 09.25 น.ไปแล้วนั้น

ขณะนี้นักศึกษาปริญญาเอก สาขาปรัชญา วิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟู สำนักเวชศาสตร์ชะลอวัย และฟื้นฟู มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นกกำลังทำโครงการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลการต้านออกเสบของ การกินอาหารไทยแบบเน้นพืชเป็นหลัก ในผู้ที่มือน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน” ทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ในเชิงลึกมากขึ้น และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากๆ

เรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัยไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคนไทย แต่ประเด็นคือคนที่เข้าใจถึงศาสตร์นี้ยังน้อยมาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการชะลอวัยคือการป้องกันไม่ให้แก่ก่อนวัย แต่ความจริงศาสตร์ชะลอวัย คือการป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง หลากๆ โรค เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อม เป็นต้น ซึ่งการชะลอวัยที่ดีควรดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ หรือที่เราได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ไม่ว่าจะเรื่องอาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การลดความเครียด และการนอนหลับ ถ้าเราดูแลเรื่องนี้ อย่างถูกวิธี เหมาะสม จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีและอายุยืนยาวได้

เอาล่ะค่ะ เกริ่นมาซะยาว วันนี้ค่ะ “รู้ไว้..ดีไม่มีแก่” เมื่อพูดถึงเรื่องความแก่คนส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงสภาพผิวพรรณที่เหี่ยวแห้ง ริ้วรอย ความหมองคล้ำ จุดด่างดำ และรอยแดงจากเส้นเลือดฝอยแตก ผิวหนังคนเรานั้นถือว่าอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของร่างกายที่เรามองเห็น

เห็นได้ทันที ในทาง Anti-Aging หรือศาสตร์ชะลอวัยนั้นเราจะมองถึงเรื่องของความแก่แบบลงลึกเข้าไปถึงระดับเซลล์ และเรื่องของ “สารทำแก่” ก็ไม่ใช่เรื่องที่ผิวเผินซะด้วย เป็นอะไรที่เรียกว่าต้องปรับไลฟ์สไตล์กันเลยทีเดียวถ้าอยากกลับแก่ก่อนวัยอันควร วันนั้นก็มีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ “สารทำแก่” มาฝากคุณผู้อ่าน คม ชัด ลึก ค่ะ

แล้ว “สารทำแก่” คืออะไร เกิดจากไหน ความชราที่แสดงออกทางผิวพรรณนั้น เกิดจากปัจจัย 3 ประการ นั่นก็คือ

- 1.ฟรีเรดิคัล (Free Radical) หรืออนุมูลอิสระ เกิด

จากการสันดาปของออกซิเจนร่วมกับการที่ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดดที่มีอัลตราไวโอเลตเอ และบี

2.เอนไซม์ทำแก่ ซึ่งได้แก่ เอนไซม์คอลลาจีเนส (Collagenase) ทำให้เกิดการสลายคอลลาเจนในร่างกายนี้อายุมากขึ้น

3.สารทำแก่ หรือ เอจีอี AGE (Advanced Glycation End-Products)

ปัจจัยสองประการแรกเป็นเรื่องที่ทราบกับมานาน ประการที่สาม เป็นเรื่องที่ใหม่และน่าสนใจ

ที่นี้ รู้ไว้..ดีไม่มีแก่ ต้องหลีกเลี่ยงอะไร?

สารทำแก่ เกิดจากปฏิกิริยาไกลเคชั่น (Glycation)



รู้ไว้..ดีไม่มีแก่



ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดจากน้ำตาลไปเกาะกับโปรตีน ไกลเคชั่น เป็นสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรัง และความชรา และยังมีทำให้โรคที่เกิดจากความชรา มีอาการแย่ลงอีกด้วย

ร่างกายมนุษย์โดยเฉลี่ยถูกสร้างขึ้นจากน้ำ 60%

ไขมัน 17% โปรตีน 16% คาร์โบไฮเดรต 5% ซึ่งโปรตีน

เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกาย โครงสร้างเนื้อเยื่อทั้งหมดมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบอยู่ทุกส่วน จึงได้รับผลกระทบโดยตรง คิดง่าย ๆ ว่าเวลาที่เรากินของหวานจัด ตลอดเวลาเราก็เชื่อมตัวเราเองราวกับว่าเราเป็นหมูปะไล้ หมูหวาน กุ้งแก้ว ฯลฯ แต่น้ำตาลที่เกาะโปรตีนในร่างเรา เป็นตัว “สารทำแก่” ที่ทำให้เสื่อมอย่างรุนแรงเพราะก่อให้เกิดกระบวนการที่เรียกว่า Cross-Linked ทำให้เกิดความเสียหายในเซลล์และการตายของเซลล์ จนเกิดความชราในอวัยวะต่างๆ ดังนี้เลยคะ

- ทำให้โครงสร้างอีลาสตินและโครงสร้างคอลลาเจน
เกิดภาวะแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น เกิดจุดต่างดำและ
ความหมองคล้ำ

- ทำให้เส้นเลือดเปราะขาดความยืดหยุ่น เกิดรอย
เขียว ฟกช้ำง่าย และเกิดภาวะหน้าแดงจากเส้นเลือดที่
เปราะแตก

- ทำให้โรคเบาหวานแย่ลงและเกิดภาวะแทรกซ้อน
จากโรคเบาหวาน เช่นไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดแดง
ตีบตัน เส้นเลือดสมองตีบหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม

- ทำให้เกิดภาวะไวต่อแสงในเลนส์สายตา ซึ่งทำให้
เกิดต้อกระจกในอนาคต

- ทำให้เสียการหด
และคลายตัวของกล้ามเนื้อ
ส่งผลให้การทำงานของ
กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพ
ลดลง เกิดการอ่อนแรงและ
เป็นตะคริว

- ทำให้เซลล์สมอง
ในส่วนของความจำตาย
ซึ่งเมื่อมีการสะสมมากขึ้น
ทำให้เป็นโรคความจำเสื่อม
(Alzheimer) นะคะ
แล้วเราจะควบคุมเจ้า
“ไกลเคชั่น” ให้อยู่ไกลๆ
ฉันได้อย่างไร? ขอไลฟ์
สไตล์นี้ “ฟรีเรดิคัล”
ด่วนๆ จ้า

1. หลีกเลี่ยงแสงแดดจัด โดยการทาครีมกันแดด
2. งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
3. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง ย่าง หรืออาหาร
ไหม้เกรียม

4. ลดการบริโภคน้ำตาล อาหารหวานจัด
5. หลีกเลี่ยงจังก์ฟู้ด
6. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
7. ออกกำลังกายพอสมควร ไม่หักโหมเกินไป
มิเช่นนั้นจะเป็นการเพิ่มสารทำแก่

8. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงเลือก
อาหารเสริมที่เหมาะสมด้วย

นกขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์
รู้ไว้ดีไม่มีแก้ค่ะ ... เพื่อความอ่อนเยาว์จะเป็นของเรา
ในทุกอวัยวะค่ะ แล้วพบกันใหม่สัปดาห์หน้าค่ะ