

PAILIN



พิมพ์ครั้งที่ 2

กินอย่างไร ให้อายุยืน

อาหารบางอย่างช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
บางอย่างช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านโรค คนเราจะอายุยืนได้
ด้วยการเลือกกินอาหารให้เป็น แล้วเราจะมีอายุยืนยาวได้อย่าง
แข็งแรง โดยไม่ต้องพึ่งยาอายุวัฒนะขนานใด



How to eat for Longevity

สุมิตรา ยิ่งเจริญ



กินอย่างไร ให้อ่อนกว่าวัย อายุยืน

ปริทรรศน์ ปรีชาเวชกูร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปริทรรศน์ ปรีชาเวชกูร.

กินอย่างไร ให้อ่อนกว่าวัย อายุยืน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2553.

128 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.302

ISBN 978-616-15-0171-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ

ประธานกรรมการบริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นค.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

กึ่งฟ้า เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา

สุริรัตน์ เซ็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์

ศิริพร พงศ์สันต์วิภา สิริตา ปรักโกมดม

อุบลรัตน์ ศิริจันทร์นนท์ คชเสนีย์ จันทพิมพ์

ณัฐภัทร ภัทรพิทักษ์

Evolution Art

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com

Email : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท



คำแนะนำนักพิมพ์

เรื่องอาหารการกินเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิต และยิ่งไปกว่านั้นอาหารการกินก็ยังเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพอีกด้วย คนส่วนใหญ่เดี๋ยวนี้จะหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะวัยกลางคนขึ้นไป

อาหารกับการใส่ใจสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้ามเด็ดขาด ร่างกายจะแข็งแรงหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับอาหารการกินและหมั่นตรวจเช็คตัวเองสม่ำเสมอ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีทั้งคุณและโทษกินมากไปก็ไม่ได้ กินน้อยไปก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นควรจะกินแบบพอดีจะดีกว่า “กินอย่างไร ให้อ่อนกว่าวัย อายุยืน” เล่มนี้ มีวิธีแนวปฏิบัติตนการกินอาหารเพื่อดูแลสุขภาพให้ตนเองดูดีดูสวย ดูอ่อนกว่าวัยและอายุยืน ในแบบง่ายๆ ไม่ต้องพึ่งพาตัวช่วยแค่คุณกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ฝึกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาดๆ เพียงแค่นี้ชีวิตและสุขภาพก็จะดีตามไปด้วย

ปรากรนาดี
บรรณาธิการ



คำนำ

แม้เราจะเข้าใจดีถึงสัจธรรมแห่งชีวิต เรารู้ว่าคนเราต้องแก่ลง และต้องหมดอายุขัยไปในวันข้างหน้า

แต่ใครเล่าจะยินดียอมรับความเป็นจริงนั้นได้อย่างไม่สะทกสะท้าน คงไม่ปฏิเสธกันว่า เราต่างยังมีความปรารถนาจะดูดี และแข็งแรงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ไปอีกนานเท่าที่ควรจะนานได้

ยาอายุวัฒนะต่างๆ เครื่องสำอาง หรือการผ่าตัดศัลยกรรมใดๆ ก็ไม่อาจยื้อชีวิต และความอ่อนเยาว์ให้คนเราได้อย่างแท้จริง แต่การดูแลตัวเราเองจากภายในต่างหากที่เป็นวิธีเดียวที่ถูกทาง และได้ผลอย่างจริงแท้แน่นอนที่สุด

เหมือนกับรถยนต์ที่คุณเพิ่งแค่ไปปั๊มสีใหม่สดสวยดูใหม่เอี่ยมแต่รถก็คงวิ่งไปได้อีกไม่นานถ้าเครื่องเสื่อมสภาพหรือช่วงล่างพังหมดแล้ว การพิทเครื่องยนต์ที่เป็นหัวใจของการขับเคลื่อนต่างหากที่จะทำให้การใช้งานนั้นมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริงและมีอายุยาวนานต่อไปได้



การใช้ชีวิตอย่างใส่ใจสักนิดกับเรื่องของการกินเป็นเรื่องที่ทำได้
ทุกๆ วัน เพราะคนเราต้องบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดพลังงานและการอยู่รอด
อยู่แล้ว ถ้าเราเข้าใจเรื่องเกร็ดเคล็ดลึกลับดี ๆ ทางโภชนาการ ก็เท่ากับว่าเป็น
โอกาสอันดีที่เราจะได้ดูแลตัวเองทุกๆ วันกับการสรรหาสิ่งดี ๆ เข้าไปปรับเสริม
ซ่อมสร้างส่วนต่างๆ ภายในร่างกายให้คงสภาพการทำงานได้ดีๆ และชะลอ
การเสื่อมสภาพไปได้อีกนานๆ

เริ่มต้นตั้งแต่วินาทีนี้ยังไม่สาย หากสิ่งที่ปรารถนาของคุณคือสุขภาพที่
สดชื่นแข็งแรง ความอ่อนวัยไม่ดูแก่ทรุดโทรม และการมีอายุยืนยาวอยู่กับ
ครอบครัวและคนที่คุณรักไปอีกนานๆ ครับ

ปราณนาดี
ปรีธรรณ ปรีชาเวชกุล



สารบัญ

♥ ไม่หวังอยู่ค่าฟ้า แต่ว่าไม่ยากอายุสั้น	9
♥ กินอะไรบ้างที่กินแล้วอายุสั้น	17
♥ เลิกนิสัยการกินที่บั่นทอนอายุ	23
♥ กินให้เป็นเน้นคุณภาพ	33
♥ กินอย่างไร กินแล้วสุขภาพดี	43
♥ อ่อนกว่าวัยด้วยแคลเซียม	53
♥ สุดยอดอาหารเสริม เต็มพลังชีวิต พิชิตความแก่ง่ายป้วยง่าย	59



♥ พืชใหญ่กับอาหารเสริม	77
♥ วัยเด็กกับแคลเซียม	83
♥ ยาคุมกำเนิดกับสตรี	87
♥ แหล่งอาหารที่มีไฟเบอร์ หรือ กากใยมาก	101
♥ ดูดี อ่อนวัย ด้วยการรักษารูปร่าง	107
♥ โรโรคภัยไม่มีแก่ แค่ออกกำลังกาย	117





ไม่หวังอยู่ค่าฟ้า แต่ว่าไม่อยากอายุสั้น

คุณคงเคยมีความคิดว่า ถ้าจะให้คุณมีอายุ 200 300 ปียืนยาวอยู่
ค่าฟ้านั้น คุณก็คงยอมรับไม่ได้เป็นแน่

ในวันคืนที่ผ่านไปร่างกายเราแม้แก่ชราแต่ยังอายุยืนเสมือนไม่มีวัน
ตาย รอบข้างเจานั้นจะเป็นอย่างไร โลกที่เปลี่ยนแปลงไป เกินกว่าที่เราจะรับ
ได้ คนรุ่นใหม่ที่กำลังเกิดขึ้น คนรุ่นเดียวกับคุณที่ล้มหายตายจากโลกนี้ไป

ชีวิตของคุณคงจะเจียบเหงา และโดดเดี่ยวอย่างที่สุดเป็นแน่แท้

ดังนั้นหากมีนางฟ้าปรากฏกายต่อหน้าคุณแล้วให้คุณขอพรพิเศษคุณ
คงจะไม่เลือกขอพรที่ว่าขอให้ชีวิตอยู่ค่าฟ้าเป็นแน่

แต่คุณและพวกเราทุกคนคงอยากจะขอพรข้อที่ว่า ขอให้อายุยืนมีความสุข มีสุขภาพดี ไม่อายุสั้น

แต่เหตุใดเล่าคนเราจึงอายุสั้น

ถ้าไม่นับเรื่องของความประมาทในชีวิต ขับรถเร็วจนเกิดอุบัติเหตุ หรือไม่วางตัวในสายกลางไปเกี่ยวพัน กระทบกระทั่งกับผู้อื่นจนถูกปองร้าย ถึงแก่ความตายหรือไม่พัฒนาสุขภาพจิตตัวเองจนเคร่งเครียด ฟุ้งซ่าน และฆ่าตัวตายเสียเอง ในเหตุผลอื่นๆ ที่จะทำให้เราอายุสั้นนั้น ก็คงจะเกิดขึ้นเพราะสุขภาพของชีวิตเรานั้นเอง

เพราะนอกจากอุบัติเหตุหรือภัยอันตรายอื่นๆ ที่จะทำให้เราอายุสั้นแล้ว ส่วนใหญ่คนเราจะอายุสั้นก็ด้วยเพราะเจ็บป่วยจนต้องเสียชีวิตไป

แต่ถ้าเรารักษาสุขภาพของเราให้สดชื่น แข็งแรง ไม่มีวันเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ แล้วเราจะพบกับคำว่าอายุสั้นได้อย่างไร

เมื่อสุขภาพดีก็แน่นอนว่าคุณจะมีอายุยืนหมื่นปี ได้ไม่ยาก

แล้วสุขภาพจะดีได้อย่างไรเล่า ก็ด้วยเพราะอาหารนั่นเอง ที่จะบันดาลให้คุณมีสุขภาพอันแข็งแรง มีร่างกายที่สดชื่น ทั้งสรีระร่างกายและจิตใจ

การกินอาหารในแต่ละมื้อ แต่ละวันนั้นมีผลโดยตรงต่อชีวิตของคนเรา เนื่องจากว่าอาหารที่เข้าสู่กระเพาะอาหารและผ่านกระบวนการย่อยแล้วนั้น จะถูกดูดซึมผ่านระบบชั้นตอนต่างๆ แล้วเข้าสู่กระแสเลือดทั่วร่างกาย ทุกซอก

ทุกมุม ภายในร่างกายของเรา ทำให้เรามีพลังงาน มีเรี่ยวแรง และเสริมสร้างเซลล์ใหม่ๆ หรือซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอเสื่อมสภาพลงไป

อาหารที่ไม่ดีเมื่อกินเข้าไปแล้ว การย่อยอาหารก็จะเป็นไปอย่างไม่มีสมบรูณ์แบบ อาจมีสารพิษหรือก๊าซพิษ ในกระบวนการขั้นตอนย่อยอาหารที่ซับซ้อนและละเอียดนั้น และแน่นอนว่าพิษต่างๆ ก็จะมีผลกระทบในทางให้โทษต่อระบบภายในต่างๆ ในร่างกายของเรา ซึ่งก็ส่งผลร้ายต่อสุขภาพของตัวเราเอง

การเลือกสรรอาหารที่ดี และการสร้างพฤติกรรมกรกินที่ถูกต่อนั้น มิใช่เพื่อสุขภาพอันดีเยี่ยมสมบรูณ์แบบเท่านั้น แต่เป็นเพราะเราต้องเลือกอาหารที่ดีเพื่อระบบการย่อยอาหารที่ถูกต้องสมบรูณ์แบบ

เนื่องจากว่าระบบการย่อยอาหารนั้นเกี่ยวพันต่อสุขภาพคนเราโดยตรง คุณจะมีอาการอ่อนแอโรคขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีความแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย และสามารถชะลอความชราได้ ก็ต่อเมื่อระบบการย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่มีปัญหาเท่านั้น

วัยสูงขึ้น ทุกอย่างเสื่อมลง

คืนวันของคนวัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุขึ้นแล้วนั้น ไขจะต้องไร้ความมีชีวิตชีวา ปราศจากความกระฉับกระเฉง คึกคัก กระตือรือร้นเสมอไป

เชื่อว่าจะมีเพียงชีวิตของคนที่อยู่ในวัยรุ่น หรือวัยหนุ่ม วัยสาวเท่านั้น ที่จะเต็มไปด้วยความสุขสดใส กระปรี้กระเปร่า มีกำลังวังชาเสมอไป

คนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวบางคน ก็มีผิวพรรณที่ซูบซีดหรือแห้งกร้าน ปราศจากความผุดผ่อง เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ไม่มีความกระฉับกระเฉง ดูเหมือนคนไร้เรี่ยวแรงกำลังวังชา บางคนดูเหมือนคนที่โรคในขณะที่ยังคนในวัย 30 - 40 ปี บางคนยังกลับดูเปล่งปลั่ง เต็มไปด้วยชีวิตชีวา มีความแข็งแรง มากกว่าคนหนุ่มสาว ยังสามารถเล่นกีฬาได้สามารถวิ่งได้อย่างคึกคัก กระฉับกระเฉงมีความสุขในใบหน้า

ทุกอย่างนั้นขึ้นอยู่กับเรามีสุขภาพอันดีเป็นสำคัญ หาใช้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ หรือรายละเอียดอื่นๆ ของชีวิต แต่อย่างใดไม่

แต่ถ้าดูหลักความเป็นจริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์เรานั้น เมื่ออายุมากขึ้น เซลล์ต่างๆ ก็จะสึกหรอ เสื่อมสภาพลงไป อวัยวะต่างๆ ที่เคยทำงานอย่างคึกคัก แข็งแรงก็จะอืดอาด ยืดขาด เชื่องช้า เพราะความเสื่อมสภาพลงไป เหมือนกับเครื่องจักรที่ผ่านการใช้งานมาเป็นเวลาหลายสิบปีแล้ว

นับตั้งแต่เรื่องของหัวใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ก็จะลดประสิทธิภาพในการทำงานลงไป เป็นต้นว่าหลอดเลือดก็จะเริ่มปราศจากความยืดหยุ่น แม้แต่ตามผนังเส้นเลือดที่เคยสะอาดสะอาดอันก็กลับกลายเป็นมีบรรดาไขมัน หรือฟองไขมันเกาะจับติดอยู่ทำให้เกาะกีดขวางการเดินทางของกระแสเลือด ซึ่งจะนำพาอาหารไปหล่อเลี้ยงหัวใจและส่วนต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย

และกระเพาะอาหารที่เคยทำงานอย่างยืดตัว หดตัวอยู่ตลอดเวลา ก็เริ่มที่จะหย่อนตัวปราศจากความยืดหยุ่นอย่างที่เคย และแน่นอนว่านั่นย่อมมีผลต่อการย่อยอาหารที่ได้รับประสิทธิภาพ หรือมีผลดีลดน้อยถอยลงไป