

PAILIN



พิมพ์ครั้งที่ 2

กินอย่างไร ให้อายุยืน

อาหารบางอย่างช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
บางอย่างช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านโรค คนเราจะอายุยืนได้
ด้วยการเลือกกินอาหารให้เป็น แล้วเราจะมีอายุยืนยาวได้อย่าง
แข็งแรง โดยไม่ต้องพึ่งยาอายุวัฒนะขนานใด



How to eat for Longevity

สุมิตรา ยิ่งเจริญ

กินอย่างไร
ให้อายุยืน



สุมิตรา ยิ่งเจริญ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สุเมิตรา ยิงเจริญ.

กินอย่างไรให้อายุยืน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2551.

128 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-974-295-483-3

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

ขวลิต พรหมกิตติวงศ์

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลัญญา บางมด นิชาธาร ขำเลิศ

ม-ะ-จ-ง

Moo-wan

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-974-295-483-3



★ ราคา 109 บาท



คำนำ สำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ อายุเฉลี่ยของคนไทยค่อนข้างที่จะสั้นลงเรื่อยๆ คืออยู่ที่ประมาณ 60-70 ปีเท่านั้น นั่นเป็นเพราะเราไม่ค่อยดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องของการกิน การกินในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เป็นตัวบั่นทอนอายุขัยของตัวเองให้สั้นลง

หากถามว่า ทำไมคนไทยสมัยก่อนจึงมีอายุค่อนข้างยาว บางคนมีอายุยืนร้อยกว่าปี ถ้าไปแอบถามเคล็ดลับจากปู่ย่าตายายของเรา ก็จะได้รับคำตอบว่า เพราะเรารู้จักกิน เลือกกินในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย งดเว้นสิ่งที่ เป็นโทษ เช่น เหล้าหรือสิ่งเสพติดต่างๆ ทำจิตใจให้แจ่มใส ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีอายุยืนยาว

“กินอย่างไรให้อายุยืน” เป็นการรวบรวมเคล็ดลับในเรื่องของอาหารการกิน สูตรอาหารสำหรับล้างพิษและอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง หากใครต้องการมีอายุยืนยาว พลาดไม่ได้ที่จะนำหนังสือเล่มนี้ไปเป็นแนวทาง

ปรารภณา
บรรณาธิการ



คำนำ

ความเข้าใจที่ว่า “กินเพื่อให้อิ่มท้อง” หรือ “อยู่เพื่อกิน” นั้น
คงจะตกสมัยไปนานแล้ว

ปัจจุบันนี้พวกเราหันมาสนใจเรื่องของโภชนาการ
อาหาร การกินกันมากขึ้นด้วย เพราะได้เรียนรู้ว่าเรา
ต้อง “กินเพื่ออยู่” ซึ่งมีได้หมายความว่า กินเพื่อให้
จะได้มีชีวิตอยู่ หากกว่าหมายถึง การกินอาหารนี้แหละ
ที่จะทำให้เราอยู่หรือตายได้

โรคร้ายหลายโรคที่คร่าชีวิตคนเราง่ายขึ้นส่วนใหญ่มียุปัจจัยหนึ่ง
ที่เกิดเพราะการกินอาหารที่ผิดๆ เมื่อพฤติกรรมการกินให้โทษต่อระบบ
การทำงานภายในร่างกาย สุขภาพก็ทรุด โรคร้ายก็เข้าคุกคามจนเสีย
ชีวิตในที่สุด อาหารมากมายมีแร่ธาตุสารอาหารที่ให้คุณต่อร่างกาย เช่น

ช่วยด้านความเสื่อมความร่วงโรยตามวัย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซม ยกตัวอย่างเช่น “ปลาที่มีไขมัน” จะมีโอเมก้า 3 สูง ซึ่งจะช่วยดูแลสมองและช่วยลดไขมันในเลือดได้อย่างอัศจรรย์หรือ “ถั่วเหลือง” ก็มีสารอาหารดีๆ ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพผิวและต้านมะเร็งอีกด้วย

ในเมื่อสุดยอดปรารถนาของคนเราคือ การมีชีวิตอยู่ยืนยาวให้ได้มากที่สุด เราก็ควรหันมาใส่ใจเรื่องของอาหารการกินอย่างจริงจังอีกสักหน่อย เพื่อสุขภาพที่ดีจริงๆ ไปจนแก่เฒ่า ไม่ต้องเผชิญกับโรคภัยร้ายๆ ที่จะบั่นทอนอายุของเราก่อนวันอันควร

สุมิตรา ยิ่งเจริญ





สารบัญ

● อาหารนั้นเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ	9
● อาหารยืดอายุ	12
● อายุยืนหรืออายุสั้น	
ปัจจัยสำคัญอยู่ที่อาหารการกิน	14
● ความเสื่อมสภาพตามวัย	16
● การทำงานของสารอาหาร	18
● ประโยชน์ของการกินอาหาร	
ที่มีสารอาหารดีๆ ครบถ้วน	24
● “ดื่ม” ก่อนอาหาร	26
● มารู้อีกกระเพาะอาหารกันสักนิด	29
● ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก	31
● ไต	34
● วิตามินดี อี และเค	36
● อาหารดี 10 อย่าง บำรุงสุขภาพ	39
● ยาคุมกำเนิดทำลายสุขภาพ	42
● สตรีวัยทอง	44
● ปวยแน้ แก่เร็ว ถ้าดื่มน้ำไม่เพียงพอ	50
● เมनुสุดยอด ชะลอวัยต้านโรค	52
● อาหารเสริมดีๆ มีสรรพคุณเป็นยา	56

● แหล่งอาหารกับไฟเบอร์	58
● ตารางสารอาหารดีๆ คู่ครัว	61
● อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	63
● อาหารบำรุงสุขภาพ	66
● ร่างกายขาดวิตามินใด สังเกตได้จากอาการต่างๆ ที่ปรากฏ	68
● ความสำคัญของ การล้างพิษต่อชีวิตและสุขภาพ	70
● จะรู้ได้อย่างไรว่าเราควรล้างพิษ	76
● สิ่งสำคัญที่ควรรู้ก่อนการล้างพิษ	80
● หลากวิธีของการล้างพิษ	86
● เตรียมตัวก่อนการล้างพิษ	90
● อวัยวะกับการล้างพิษ	94
● ระบบทางเดินหายใจ	110
● เมนูล้างพิษง่ายๆ 1 วัน	112
● ล้างพิษ 2 วัน	114
● สูตรอาหารอายุยืน	116
● ข้อห้ามหลังอาหาร	122
● กินอย่างไร และกินอะไร แบบฉบับของคนญี่ปุ่น	124
● เคล็ดลับอายุยืนของผู้ที่มีอายุยืนจริงๆ	126

กินอย่างไร ให้อายุยืน...



- อาหารดี ๆ นี่แหละ
- คือยาอายุวัฒนะชั้นเลิศ
- หากเรารู้หลักโภชนาการที่ถูกต้อง
- ก็เหมือนได้ยารักษาโรค
- มาบำรุงร่างกายให้แข็งแรง
- ปลอดภัยและอายุยืนยาวได้



อาหารนั้น เป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ

สังขารนั้นไม่เที่ยง ความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนที่สุด และ
มิมีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้ายืดเวลาได้ ทุกคนคงอยากมี
อายุยืนยาวเพื่อจะได้มีโอกาสใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้นาน ๆ
สักหน่อย

คงไม่มีใครที่อยากจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อรอความตาย ใครเล่าอยากให้
สังขารร่วงโรยเร็ววันนัก แม้จะผ่านวันคืนมาจนอายุมากแล้ว แต่คนเราก็
ปรารถนาให้ตัวเองได้มีความแข็งแรงและมีกำลังวังชาอยู่บ้าง ถ้าอายุยืน
แต่ต้องเจ็บป่วยออดๆ แอดๆ หรือกลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืม แถมเรี่ยวแรง
ก็ไม่มี ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อายุยืนแบบนี้คงไม่เป็นที่ต้องการเป็นแน่

เราคงเคยฟังกับคนแก่ๆ ที่มีอายุมากแล้ว แต่ยังดูแข็งแรงกระฉับ-
กระเฉงอยู่เลย เมื่อลองศึกษาดูจะรู้ว่าคนแก่ที่อายุยืนและแข็งแรง ส่วน
ใหญ่ใช้ชีวิตเหมือนๆ กันทั้งนั้น นั่นคือ กินอาหารที่ดี กินแต่ผักผลไม้ กินปลา

กินเนื้อสัตว์อื่นๆ น้อยมาก ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งการออกกำลังกายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงไปตีเบดมินตัน หรือวิ่งแต่อย่างใด แต่คนแก่ๆ เหล่านั้นจะทำงานบ้าน ทำสวนเล็กๆ น้อยๆ และเดินทุกวัน พุดง่าย ๆ ก็คือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการบริหารร่างกาย ไม่ได้นั่งๆ นอนๆ อยู่เฉยๆ

คนไทยที่อายุยืนเกิน 100 ปีที่เคยถูกสัมภาษณ์ผ่านสื่อโทรทัศน์และนิตยสารหลายคนเผยเคล็ดลับว่า กินผัก ต้มจืดน้ำพริก กินปลานึ่ง กินแกงปลาใส่ผักเยอะๆ กินอย่างนี้เกือบทุกวันเป็นเวลา 10 ปี

ไม่กินอาหารทอดๆ มันๆ ไม่กินไขมัน ไม่กินกะทิ ไม่กินอาหารหวานๆ และรสจัดๆ อีกทั้งยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งก็แน่นอนว่าคนอายุยืนส่วนใหญ่ไม่ว่าในไทยบ้านเราเองหรือคนต่างประเทศ ล้วนแต่เป็นคนที่อยู่ในชนบท มิได้ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองกรุงที่เต็มไปด้วยมลพิษใดๆ เลย

คน พ.ศ. นี้ต่างก็พยายามค้นหาอายุวัฒนะมากิน เพื่อสนองความปรารถนาที่จะได้มีเวลาอยู่บนโลกนี้ได้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะอยู่ได้

ยาต่างๆ และวิตามินต่างๆ มากมายที่ราคาสูงลิบและก็มีผลออกมาสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการอายุยืนยาว

แต่ตัวยาและวิตามินนั้นก็มิใช่คำตอบสุดท้ายที่ถูกต้องเสมอไป ในแวดวงวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังคงทำการศึกษายังงหนัก และยังคงได้

คำตอบที่มีแนวโน้มไปในทางเดียวกันเสมอว่า “อาหาร” นี่แหละที่จะเป็นเหมือนยาอายุวัฒนะ ช่วยยืดอายุให้คนเราได้ ช่วยต้านและกำจัดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้

มีการศึกษาวิจัยการใช้ชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่มีอายุเกิน 100 ปีว่า มีวิธีการกินอยู่อย่างใดซึ่งก็พบว่าอาหารที่กลุ่มคนอายุยืนกินนั้น เป็นพืชผักสมุนไพรทั้งนั้น และกัคล้ายกันอีกด้วยในสภาพความเป็นอยู่ที่ใช้ชีวิตอยู่นอกเมืองอันเป็นที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ปราศจากฝุ่นควันและมลพิษแวดล้อมทั้งหลาย อีกทั้งยังมีการออกกำลังกายด้วย มิได้นั่งๆ นอนๆ ไปวันๆ แต่อย่างใดเลย

อาหารดีๆ นี่แหละคือยาอายุวัฒนะชั้นเลิศแต่อาหารดีๆ มิได้หมายถึง หมู เห็ด เป็ด ไก่ หากหมายถึงสารอาหารดีๆ ที่มีอยู่ในอาหารต่างหาก ถ้าเราได้ศึกษาเรื่องของสารอาหารจำเป็น และรู้หลักโภชนาการที่ถูกต้อง เราจะดูแลสุขภาพการกินได้อย่างถูกต้อง และในที่สุดก็จะเหมือนได้ยาคานาเอามาบำรุงร่างกายให้แข็งแรงปลอดโรคและอายุยืนยาวได้ โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองไปลองผิดลองถูกยาอายุวัฒนะนานาใดๆ เลย





อาหารยัดอายุ

การกินอาหารในแต่ละมื้อแต่ละวันนั้น มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกายของคนเรา ถ้าเปรียบร่างกายตัวเราเป็นรถยนต์ อาหารก็คือน้ำมันนั่นเอง รถหากปราศจากน้ำมันก็มีอาจแล่นตะปิ้งไปไหนได้

เมื่ออาหารเดินทางเข้าสู่กระเพาะของคนเราแล้ว จะผ่านกระบวนการย่อยแล้วจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดทั่วร่างกาย โดยกลไกการทำงานของภายในสารอาหารที่ถูกดูดซึมจะไปหล่อเลี้ยงระบบต่างๆ ทุกซอกทุกมุมทั่วร่างกาย รวมทั้งเลี้ยงสมองของเราด้วย เราก็จะมีกำลังวังชาที่เคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่างๆ ได้

สารอาหารที่ถูกดูดซึมไปก็จะไปเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือเสื่อมสภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ