

บุญแจใจ

นิตยสารที่ดีใจคุณ!



**การทานอาหาร
ที่มีประโยชน์
หมดเร็วแรงหรือ
การออกกำลังกายเพิ่มพลัง**

3

โรสเป็นนิ้วเท้าอ

4

หมดเรี่ยวแรงหรือ

6

การทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

7

สุดคมดอกไม้

8

จากใจผู้ปกครอง

การเลี้ยงดูเด็กให้สมบูรณ์พูนสุข

10

การออกกำลังกายเพิ่มพลัง

11

การเข้าสังคมได้ดีขึ้น

12

ข้อควรคิด

สื่อเชื่อมโยงระหว่าง

สุขภาพและความสุข

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 4 เล่มที่ 3
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2012 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ร่างกายของเราเป็นกลไกที่สลับซับซ้อนและมีประสิทธิภาพอย่างน่าทึ่ง ทว่าต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เพื่อให้ทำงานด้วยดี ถ้าหากเราต้องการที่จะปลอดโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตดีเยี่ยม เราก็ต้องทำส่วนของเรานี้จะต้องอาศัยเวลา ความนึกคิด และความพยายาม เราต้องทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ ต็มνά้มากๆ นอนหลับเพียงพอ ออกกำลังกาย ละเว้นสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย มีทัศนคติในแง่บวก และอื่นๆ

การดูแลตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย ทว่ายากเย็นและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นไป เมื่อโลกเปลี่ยนแปลง จึงเปลี่ยนวิถีชีวิตของเรา ซึ่งมีข้อเรียกร้องจากร่างกายและความคิดของเรามากยิ่งขึ้น ภัยสุขภาพที่รุมเร้าคนรุ่นก่อนๆ ลดลงหรือถูกกำจัดไป ทว่ามีความท้าทายใหม่เพิ่มขึ้น เนื่องจากสิ่งต่างๆ เช่น อาหารสำเร็จรูป สารเคมี มลภาวะ การทำงานนั่งโต๊ะ ความเครียดของการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 และอะไรอีกมากมาย

ถ้าเราทำสุดความสามารถที่จะดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี โดยดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เราก็หลีกเลี่ยงปัญหาได้มากมาย และจะสามารถชื่นชมสิ่งดีๆ ทุกอย่างในชีวิต

กุญแจใจ ฉบับนี้เต็มไปด้วยคำแนะนำที่มีประโยชน์ เรื่องการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์พูนสุข อันเป็นองค์ประกอบสองอย่างที่สำคัญอย่างยิ่งในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นี่คงต้องอาศัยความพยายามอยู่บ้าง เพื่อนำมาปฏิบัติ ทว่าส่งผลคุ้มค่าที่จะลองดู

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

โรสเป็นนิ้วเท้างอ

โดย แอ็บบี เอฟ เมย์

เพื่อนของฉันชื่อโรส ประสบช่วงเวลาที่ยากลำบาก หัวเข่าและนิ้วเท้าบวมอักเสบ ขาเธอเจ็บแปลบ ทำให้นอนไม่หลับ เธอมีอาการเช่นนี้ เป็นๆ หายๆ ตั้งแต่สมัยวัยรุ่น ทว่าเมื่อไม่นานมานี้ เธอเข้ารับการตรวจที่คลินิกโรคไขข้อ ซึ่งเผยให้ทราบว่าเธอเป็นโรคข้ออักเสบที่บั่นทอนสุขภาพอย่างยิ่ง ปกติแล้วโรสเป็นคนที่มีความแข็งแรงเยอะ เธอใช้ชีวิตอย่างเต็มเต็มที่และมุ่งมั่นกับการทำงาน เป็นธรรมดาที่เธอนึกสงสัยว่าเหตุใดเธอจึงเป็นโรคที่รักษาไม่หายนี้ เธอจึงทำการค้นคว้าดู

เมื่อเรานัดตีพิมพ์กัน แอ็บบีถามฉันว่า ฉันค่อนข้างง่วงงวย เมื่อเธอกล่าวขึ้นว่า “นี่เป็นเพราะนิ้วเท้าฉันงอ” แล้วเธอก็เล่าให้ฟังถึงผลการค้นคว้าสถานะของเธอเป็นโรคทางพันธุกรรม เช่น นิ้วเท้าที่งอผิดปกติ ซึ่งคนในครอบครัวเธอเป็นกัน และถ่ายทอดมาสู่โรส สภาพแวดล้อมบางอย่างหรืออาจเป็นการติดเชื้อ ทำให้เกิดอาการในระยะแรก

“เธอไม่รู้สึกท้อเธอ” ฉันถาม

“ฉันเป็นอย่างนี้” เธอตอบ “แต่การที่นิ้วเท้าฉันงอ ก็ไม่ได้หมายความว่าฉันต้องไปหลบอยู่ที่

มุมห้อง ฉันอาจมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้ แต่ฉันไม่ต้องปล่อยให้มันทำลายชีวิตฉัน พระเจ้าติดต่อฉันเรื่อยมา!”

ผลเอ็กซ์เรย์แสดงว่า ถึงแม้เธอจะเป็นโรคข้ออักเสบมาหลายปี แต่ข้อต่อของเธอเสียหายน้อยมาก แพทย์ประหลาดใจ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าวิถีชีวิตที่แข็งแกร่ง ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเคลื่อนไหว และมุมมองในแง่บวก ล้วนมีส่วนช่วยให้เธอมีสุขภาพดีพอสมควร

หลังจากที่โรสเดินกะโผลกกะเผลกจากไปพร้อมรอยยิ้ม ผสมผสานกับสีหน้าที่แสดงความเจ็บปวด ฉันนึกถึงเรื่องนี้เป็นเวลานาน จริงอยู่ที่ว่าเราไม่อาจเลือกพันธุกรรม และลักษณะทางกายที่ถ่ายทอดมา ไม่ใช่เป็นแง่บวกทั้งหมด แต่เราเลือกได้ว่าจะทำอะไรกับสิ่งที่เราได้รับ ร่างกายฉันอาจไม่สมบูรณ์แบบครบถ้วน ซึ่งเหมือนกับกับโรส ฉันมีข้อบกพร่องที่ถ่ายทอดมา และสถานะอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ไม่มีสิ่งใดเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบในการที่ฉันควรดูแลตัวเองโดยฝึกนิสัยการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไป

นั่งอยู่หน้าแป้นพิมพ์นานพอแล้ว! อากาศแจ่มใสชวนเชิญให้ฉันออกไปข้างนอก ||

หมดริ้วแรงหรือ

7 วิธีเพื่อเพิ่มพลัง โดย เจสซี ริชาร์ดส์

1. ทานอาหารเช้า

ผลการศึกษาระบุว่าคุณที่ทานอาหารเช้า คงจะมีอารมณ์ดี และมีเรี่ยวแรงตลอดทั้งวัน มากกว่าคนที่ไม่ทานอาหารเช้า นักวิจัยที่ มหาวิทยาลัยคาร์ดิฟฟ์ ค้นพบว่าคนที่ทาน ซีเรียลที่อุดมด้วยสารอาหารทุกเช้า จะช่วยลด ระดับฮอร์โมนความเครียด แต่ขอให้หลีกเลี่ยง อาหารสำเร็จรูปที่บั่นทอนสุขภาพ ซึ่งรวมไปถึง ซีเรียลบรรจุกล่อง

2. ดื่มน้ำ

บางครั้งแม้กระหายน้ำเพียงเล็กน้อยก็ทำให้รู้สึก เหนื่อยและเฉื่อยชา โลหิตและของเหลวส่วน อื่นๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ แม้แต่การกระหายน้ำเพียงนิดหน่อยก็อาจทำให้ เลือดข้นขึ้น และทำให้หัวใจต้องสูบฉีดหนักขึ้น เพื่อลำเลียงเลือดไปยังเซลล์และอวัยวะต่างๆ ยังผลให้เหนื่อยอ่อน มีทางแก้ง่ายๆ คือ น้ำแก้ว ใหญ่ นอกจากการดื่มน้ำมากขึ้น ขอให้ทาน อาหารที่มีน้ำเยอะๆ เช่น แครอท แตงโม และ ส้ม รวมทั้งผักผลไม้อื่นๆ ที่มีน้ำมาก

3. เดินออกกำลังกาย

เมื่อรู้สึกเหนื่อย อาจดูเหมือนว่ากิจกรรมทาง กายจะทำให้เหนื่อยมากขึ้นอีก ทว่ากลับกันเลย กิจกรรมทางกายที่พอเหมาะ เช่น การเดิน จะช่วยเพิ่มพลัง ผลการทดลองที่มหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนียสเตท การเดินเร็วๆ 10 นาที ไม่เพียงช่วยเพิ่มพลัง ทว่าส่งผลนานถึงสอง ชั่วโมง เมื่อเดิน 10 นาที เป็นประจำทุก วันติดต่อกันสามสัปดาห์ มีรายงานว่าระดับ พลังงานโดยทั่วไปจะเพิ่มขึ้น และทำให้มีอารมณ์ ดีขึ้น

4. ทานอาหารว่างที่ให้พลัง

ขนมที่ประกอบด้วยโปรตีน ไขมันเล็กน้อย และใยอาหาร เช่น เนยถั่วกับขนมปังกรอบ โฮลวีท หรือโยเกิร์ตที่ไม่ผสมน้ำตาลกับ ผลไม้เปลือกแข็งสักหยิบมือ ก็ได้ผลชะงัด คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานอย่างรวดเร็วทันใจ ส่วนโปรตีนช่วยเสริมพลังให้คงที่ และไขมัน ช่วยให้มีพลังงานเป็นเวลานาน ขอให้พยายาม ทานอาหารทุกสามถึงสี่ชั่วโมง การทานอาหาร

มือหลักงานเล็กๆ สามมือ และอาหารว่างสองมือ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลและพลังงานให้คงที่ตลอดทั้งวัน ขอให้สังเกตคำว่า “งานเล็กๆ” อาหารมือใหญ่ๆ ต้องอาศัยพลังงานมากขึ้นเพื่อการย่อย ซึ่งทำให้คุณรู้สึกเฉื่อยชา อาหารหวานทำให้น้ำตาลในเลือดสูง โดยเพิ่มพลังงานตอนแรกๆ แต่ติดตามด้วยระดับน้ำตาลลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้หมดเรี่ยวแรง โยอาหารส่งผลต่อคาร์โบไฮเดรตเป็นระยะเวลาาน ดังนั้นกลูโคสจากอาหารที่มีโยอาหารสูงจะค่อยๆ ซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างสม่ำเสมอ เป็นพลังงานที่คงอยู่นาน ขอแนะนำอาหารบางอย่างที่มีโยอาหารสูง เช่น ซีเรียลธัญพืช ถั่วดำ และเนยแข็งห่อด้วยทอทิลลาจากธัญพืชหลากหลายชนิด ข้าวโพดคั่วไร้น้ำมัน หรือแอปเปิล

5. เครื่องดื่มใส่นม

ถ้าคุณดื่มกาแฟ พยายามผสมแรงกระตุ้นจากคาเฟอีน ด้วยพลังจากโปรตีน โดยการใส่นมเปลี่ยนกาแฟเป็นเครื่องดื่มโปรตีน ซึ่งช่วยเพิ่มพลัง นอกจากนี้แคลเซียมเสริมประโยชน์ให้กระดูก โดยมีข้อแม้ว่าคุณไม่ลดคุณค่าด้วยการใส่น้ำตาลเยอะๆ ขอให้เติมอัลมอนด์สักหนึ่งออนซ์ ไบมันท์ดีจะช่วยให้คุณมีแรง ในขณะที่เดี๋ยวกันก็เป็นเครื่องดื่มรสกลมกล่อมทีเดียว!

6. ลดความเครียด

สิ่งหนึ่งที่ดูตลกไปมากที่สุด ก็คือความเครียด แม้แต่ความเครียดระดับต่ำก็จะบั่นทอนพลังงานเมื่อวันเวลาผ่านไป คุณจะพบว่าตัวเองทำงานน้อยลง แต่รู้สึกเหนื่อยมากขึ้น การทำอะไรก็ตามที่ผ่อนคลาย จะช่วยลดความเครียด และจะช่วยเพิ่มพลัง

สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จากช่องท้อง โดยให้หน้าท้องป่องออก และหายใจออก จนหน้าท้องแฟบ แน่ใจว่าการจดจำที่จะสูดลมหายใจลึกๆ

ไม่ใช่สิ่งแรกที่นึกถึง เมื่อประสบกับสถานการณ์เครียดๆ เครื่องช่วยเตือนใจที่เหมาะสมคือภาพสงบๆ พร้อมกับคำว่า “สูดลมหายใจลึกๆ” โดยเอามาวางไว้ข้างๆ คอมพิวเตอร์หรือเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกเครียด

อย่าเก็บอารมณ์โกรธแค้นไว้ในใจ การมีใจเจ็บแค้นคือวงจรกระตุ้นความคิดและร่างกายให้มีปฏิกิริยาตอบโต้ ราวกับว่าตอกอยู่ภายใต้ความเครียด ยังผลให้ระบบภูมิคุ้มกันไม่ทำงาน และเป็นเหตุให้เหนื่อยล้า ส่วนความเห็นใจและการให้อภัยกัน จะช่วยลดความเครียดในร่างกาย

7. เพิ่มพลังใจ

มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิต สถานการณ์ยากลำบากเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้าคุณตอบรับด้วยปัญญา และมองในแง่บวก มอง และร่างกายคุณก็จะกลับมารุกไล่อีกครั้ง พร้อมกับกำลังวังชาและความกระตือรือร้น ลองล้างหน้าหรืออาบน้ำ ผลการศึกษารายงานว่าความสดชื่นจากน้ำ ช่วยเพิ่มพลัง และคลายความหงุดหงิด เมื่อรู้สึกจะทำอะไรไม่ถูก การฟังดนตรีก็เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิผลที่สุดในการรับมือกับอารมณ์เสีย การลดความเครียด และการเพิ่มพลัง ผลการศึกษาแนะนำว่าดนตรีช่วยลดความรู้สึกเหนื่อยล้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลองเปิดเพลงโปรดฟัง ในยามที่ต้องการพลัง อันดับสุดท้าย ขอให้ทำคุณความดี ผลการศึกษาซึ่งตีพิมพ์ในวารสารสุขภาพ และพฤติกรรมในสังคม พบว่าการทำสิ่งใดโดยที่เห็นแก่ผู้อื่น ช่วยกระตุ้นด้านต่างๆ หกด้าน ซึ่งส่งผลต่อระดับพลังงาน ได้แก่ ความอึดเอบใจในชีวิต การนับถือตัวเอง ความสำนึกในการควบคุมชีวิต สุขภาพทางกาย อารมณ์ และความสุขโดยรวม **||**



การทานอาหารที่มีประโยชน์ พลังสองต่อ

โดย สีน่า ซิลเวอร์

นตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกหมดเรี่ยวแรง
ทั้งๆ ที่เพิ่งนอนไปชั่วโมงกว่าตอนกลางวัน
แดกๆ ฉันไม่ค่อยได้ทำเช่นนี้บ่อยนัก

มีอะไรผิดปกติกับฉันหรือ ฉันนึกฉงนใจ ฉัน
จะป่วยหรือ ฉันวัดปรอทว่าเป็นไข้หรือเปล่า
แต่ก็ไม่ได้เป็น

ฉันมีงานต้องทำ แต่ไม่มีสมาธิ แล้วก็นึกขึ้น
ได้ว่า “นึกดูซิว่าทานอะไรไปบ้าง”

ฉันจำได้ว่าวันนี้ทานขนมปังปังครึ่งแผ่น
ชาหนึ่งถ้วยตอนเช้า ฉันฆ่าเลื่องดูนาฬิกา บ่าย
4 โมงแล้ว

ฉันมัวยุ่งกับงาน ฉันนึกในใจ จนไม่มีเวลา
หาอะไรทาน มีอะไรต้องทำมากมาย

ฉันเป็นหนึ่งใน “ผู้โศกดี” เพราะมีระบบ
เผาผลาญแคลอรีได้เร็วกว่าปกติ ทานเท่าไรก็
ไม่อ้วน แต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ฉันต้องทานบ่อยๆ
เพื่อให้มีพลังงาน และรักษาระดับน้ำตาลในเลือด แต่
ทานทีละไม่ค่อยมาก ถ้าอาหารไม่ถูกปาก หรือ
มีเรื่องทุกข์ร้อนใจ ฉันก็จะไม่ทานเลย อาหาร
มีอเล็กๆ ที่ถือว่า “ปกติ” และของว่าง ค่อยๆ

ลดลง จนแทบไม่ทานอะไรเลย

นี่ยังผลให้มีระดับพลังงานต่ำอยู่เสมอ ฉัน
ป่วยบ่อย และฟื้นตัวช้า ไม่ค่อยอยากจะทำ
กำลัง หรือตื่นนอนตอนเช้า ฉันมีปัญหา และ
เริ่มจะแย่งลง

เห็นได้ชัดว่าอะไรคือทางแก้ ฉันต้องฝึกนิสัย
การทานอาหารให้ดีขึ้น แต่ฉันนิสัยไม่ดี ฉัน
นึกถึงสถานการณ์ดังกล่าว และตระหนักว่าต้อง
ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน

ตอนแรกฉันรู้สึกรำคาญกับการที่เขาโทรมา
“ก้าวก่าย” พร้อมกับข้อความที่ส่งมาจากเพื่อน
ที่ฉันปรับทุกข์ด้วย ฉันต้องคอยบอกตัวเองว่า
เธอโทรมาบ่อยๆ เพราะเป็นห่วง ฉันต้องให้เธอ
ช่วยเตือน ฉันค่อยๆ เห็นคุณค่าการที่เธอโทรมา
บ่อยๆ เพื่อสอบถามว่าวันนั้นฉันทานอะไรบ้าง

ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก
ออกกำลังมากขึ้น หรือทานอาหารให้ดีขึ้น
การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือสมาชิก
ครอบครัว อาจจำเป็น เพื่อช่วยคุณให้กลับไปสู่
วิถีชีวิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ||

สุดดมดอกไม้

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์เคอร์



ผมเกิด “ก่อนยุคอินเทอร์เน็ต” ผมเห็นผู้คนส่งข้อความกันใหญ่ บางครั้งก็นึกสงสัยว่า เขาจะอยู่รอดยังไง “ย้อนกลับไปสมัย” ที่ “การส่งข้อความ” ต้องใช้เครื่องพิมพ์ดีดหนักลิบกว่า กิโลกรัม น้ำยาลบหมึกที่เลอะเทอะ หรือยางลบ แล้วต้องไปส่งที่ไปรษณีย์ ยื่นเข้าแถวซื้อแสตมป์คอยหนึ่งหรือสองสัปดาห์ให้จดหมายไปถึง คอยอีกหนึ่งหรือสองสัปดาห์เพื่อรับจดหมายตอบกลับ

ทำไมผู้คนยุ่งกันเหลือเกิน ทุกวันนี้แม้แต่คนขับรถตุ๊กๆ ก็ทำงานที่ละหลายอย่าง เขาเจรจาตกลงธุรกิจทางมือถือ ขณะที่ขับรถ เขาพอจะจำได้ไหม สมัยที่ต้องเที่ยวหาตู้โทรศัพท์ เตรียมเหรียญไว้หยอด และคอยเติมเหรียญ ถ้าคุยเกินสามนาที

ผมอยากรู้ว่าเวลาที่เราประหยัด จากการที่ไม่ต้องวิ่งวุ่นนั้น มันหายไปไหน เราน่าจะมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เพราะสิ่งนำอัศจรรย์ใจยุคใหม่ที่ช่วยให้เราประหยัดเวลา

หรือเป็นเพราะว่าเราจัดการเวลาไม่ค่อยเก่ง มีคำแนะนำมากมาย เช่น การจัดลำดับความสำคัญ การมอบหมายงาน การทำงานที่ยากก่อน ขจัดสิ่งทีระเกะระกะในชีวิต รู้จักการตอบปฏิเสธ แต่น่าจะมีอะไรมากกว่านี้

บางครั้งประเด็นสำคัญไม่ใช่สิ่งที่เราทำอยู่

แต่ว่าเรากำลังกลายเป็นอะไรต่างหาก ดังที่นักปราชญ์ชาวอินเดีย ชื่อ ราบินดรานาททากอร์ กล่าวไว้ว่า “ผู้ที่ง่วนอยู่กับการทำความดี ไม่มีเวลาที่จะเป็นคนดี”

เราจะชะลอฝีเท้าลงสักหน่อยได้อย่างไร โดยชื่นชมกับชีวิตมากขึ้น ในขณะที่ยังคงทำทุกสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จลุล่วง

เมื่อวันก่อนผมกำลังจะออกจากบ้านเพื่อไปประชุม หลานสาวคว้ามือผม และถามด้วยความตื่นเต้นว่า “หนูจะเดินทำใหม่ที่เพิ่งหัดให้ดูนะคะ”

ก่อนที่ผมจะพูดโพล่งว่า “เอ้อ ตายุงมาก เอาไว้คราวหน้านะ” ผมก็กล้วงหน้าไปห้าปี และได้ยินเธอบอก ขณะรีบออกจากบ้าน ว่า “เอ้อ หนูยุ่งมากกับชีวิตวัยรุ่น”

“ได้เลยจ๊ะ” ผมตอบ “เดินให้ตาดูหน่อย”

เธอเดินทำโน้นทำนี่ทำนั่นที ผมปรบมือ แล้วก็ไปประชุมโดยที่รู้สึกเครียดน้อยลง และมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

ผมพบคำตอบ ถ้าเราปลีกเวลามาสูดดมดอกไม้ กลิ่นหอมหวานจะกรุ่นอยู่ทั้งวัน นี่เป็นเครื่องเตือนใจว่าชีวิตมีความหมายมากกว่าการมัวแต่เร่งรีบ ||

การเลี้ยงดูเด็กให้สมบูรณ์พูนสุข

เว็บปริทัศน์ ปรับเปลี่ยน

การเลี้ยงดูเด็กให้สมบูรณ์พูนสุขเป็นงานน่าท้าทายที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับผู้ปกครอง และให้บำเหน็จรางวัลตอบแทนมากที่สุดอย่างหนึ่งด้วย โชคดีที่ว่าการเป็นผู้ปกครองคือหนึ่งในหัวข้อที่มีการศึกษาวิจัยมากที่สุด ในสาขาวิทยาศาสตร์สังคม ไม่ว่าเราจะมีสไตล์การเป็นผู้ปกครองอย่างไร มีคำถาม หรือความกังวลใดบ้าง นับตั้งแต่การช่วยให้เด็กหลีกเลี่ยงการเป็นโรคอ้วนที่แพร่หลาย เรื่อยไปจนถึงการรับมือกับปัญหาด้านความประพฤติ ผู้เชี่ยวชาญก็มอบความช่วยเหลือได้

ความท้าทายอย่างหนึ่งที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประสบ ไม่คราวใดก็คราวหนึ่ง คือ คือกตอนอาหารมื้อเย็น ต่อไปนี้เป็นข้อคิดบางประการจากผู้เชี่ยวชาญสื่อชื่อด้านโภชนาการ เกี่ยวกับวิธีช่วยให้เด็กที่เลือกทาน กลายเป็นเด็กที่ทานอาหารหลากหลายและมีประโยชน์

- **หลีกเลี่ยงการชิงอำนาจตอนทานข้าว** วิธีหนึ่งที่แน่นอนที่สุดว่าจะชนะศึก แต่แพ้สงคราม คือ การชิงอำนาจกับเด็กในเรื่องการทานอาหาร โจดี จอห์นสตัน พาเวล LSW CFLE ผู้ประพันธ์หนังสือเรื่อง The Parent's Toolship (เครื่องมือช่วยผู้ปกครอง) กล่าวว่า การชิงอำนาจก็เท่ากับคุณบอกว่า “ทำตามเพราะฉันเป็นผู้ปกครอง” นั่นคือเหตุผลที่จะใช้ไม่ได้ผลนานนัก เธอกล่าว แต่ถ้าเด็กเข้าใจเหตุผลเบื้องต้นหลังหลักเกณฑ์ คำนิยามดังกล่าวก็จะวางพื้นฐานที่ช่วยให้เด็กเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ไปตลอดชีวิต

- **ให้เด็กมีส่วนร่วม** หากมานั่งมา让孩子ยืนเพื่อช่วยทำงานง่ายๆ ในครัว ซัล เซเวียร์ ดุษฎีบัณฑิต ผู้ประพันธ์หนังสือ How to Behave So Your Children Will Too (การประพฤติตัวให้เด็กทำตาม) กล่าวว่า “ถ้าเด็กมีส่วนช่วยทำอาหาร เขาก็จะอยากลองทานมากขึ้น” เด็กโตและวัยรุ่นอาจช่วยเตรียมอาหารมื้อพิเศษ ลองให้วัยรุ่นหัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ ก่อนถึงเวลาที่เขาจะโยกย้ายไปอยู่ที่อื่น



• **อย่าตราหน้า** บ่อยครั้งเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ จะเลือกทาน “อันที่จริงแล้วการเลือกทานเป็นเรื่องปกติ” อลิซาเบธ วาร์ด MS,RD. กล่าว เธอชอบคำว่า “ทานเฉพาะอย่าง” มากกว่าคำในแง่ลบ “เลือกทาน”

• **เสริมสร้างแรงบันดาลใจ** เช่นเดียวกับที่เด็กรู้สึกอึดใจจากการอ่านนิทานเรื่องเดิม ซ้ำแล้วซ้ำอีก เขาก็ชื่นชอบอาหารที่ “คาดหมาย” เธอแนะนำ ถึงแม้ว่าไม่ได้ทานอาหารที่หลากหลาย แต่ก็ได้รับโภชนาการเพียงพอ” วาร์ดกล่าว เมื่อเด็กกำลังโต และทานมากขึ้น ขอให้ใช้โอกาสนี้แนะนำอาหารใหม่ๆ

• **ให้ลองอยู่เรื่อยๆ** วาร์ดกล่าวว่าเด็กต้องลองอาหารใหม่ 10 ถึง 15 ครั้ง ก่อนที่จะยอมรับ ทว่าผู้ปกครองจำนวนมากล้มเลิกเสียก่อน ดังนั้นถึงแม้เด็กจะเล่นกับสตอเบอรี่โดยไม่ยอมทาน ก็อย่าล้มเลิก วันหนึ่งเขาอาจทำให้คุณประหลาดใจ ด้วยการลองชิมดู ทว่าอย่าทำจนเลยเถิด เขเวียร์กล่าว จำกัดอาหารใหม่ๆ สัปดาห์ละหนึ่งหรือสองอย่าง

• **อย่าติดสินบน** หลีกเลี่ยงการใช้ขนมหวานติดสินบนเด็ก เพื่อให้ทานอาหาร พาเวลกล่าว นั่นจะสื่อความว่าการทำสิ่งที่ถูกต้องควรมีรางวัล นอกจากนี้ยังส่งเสริมนิสัยการทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์เป็นการมอบรางวัล รางวัลแท้จริงของการทานอาหารที่มีประโยชน์ คือการมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่ใช่ขนมเค้กช็อกโกแลต

• **อย่าทานอาหารว่างมากเกินไป** บางครั้งปัญหาไม่ใช่การที่เด็กไม่ชอบอาหารใหม่ๆ แต่เป็นเพราะเขาอิ่มแล้ว วาร์ดกล่าว “เด็กอาจได้รับแคลอรีจำนวนมาก จากนมและผลไม้” ส่งเสริมให้เด็กดื่มน้ำ แทนน้ำผลไม้ เมื่อหิวน้ำ อาหารว่างก็เช่นกัน ควรจะให้ประโยชน์มากกว่าอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ขนมหวาน และน้ำอัดลม “ถ้าจะให้อาหารว่างเด็ก

ขอให้แน่ใจว่าเป็นอาหารที่เสริมสุขภาพ ไม่ใช่บ่อนทำลายสุขภาพ” เธอกล่าว

• **กำหนดขอบเขต** การกำหนดขอบเขตจำกัดช่วยให้ผู้ปกครองมีความสม่ำเสมอ พาเวลกล่าว ตัวอย่างเช่น ผู้ปกครองอาจเรียกร้องให้เด็กทานอาหารที่มีประโยชน์ ก่อนทานของว่าง หรืออย่างน้อยก็ลองอาหารชนิดใหม่ ก่อนที่จะปฏิเสธว่าไม่ชอบ “ความสม่ำเสมอจะได้ผล ก็ต่อเมื่อสมเหตุสมผลตั้งแต่แรก” เธอกล่าว ดังนั้นหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์การทานอาหารที่ควบคุมหรือตามใจเกินไป ถ้าขอบเขตจำกัดมีความสมบูรณ์ มีประสิทธิผล และมีความสมดุล ก็จะส่งผลคุ้มค่า

• **สำรวจแบบอย่างของคุณ** แน่ใจว่าคุณไม่ได้ขอให้เด็ก “ทำตามที่คุณบอก ไม่ใช่ทำตามที่คุณทำ” พาเวลกล่าว ถ้าอาหารที่คุณทานประกอบด้วยไขมัน น้ำตาล และเกลือเป็นหลัก คุณก็คาดหวังให้เด็กเลือกทานสลัดแทนเฟรนช์ฟรายส์ไม่ได้หรอก

• **ลดความเครียดระหว่างที่ทานอาหาร** อย่ายุ่เรื่องนิสัยการทานอาหารของเด็ก ในระหว่างที่ทานอาหาร วาร์ดกล่าว หาไม่แล้วเวลาทานอาหารจะกลายเป็นช่วงเวลาที่เครียด เน้นเรื่อง que เด็กทำ หรือไม่ใช่เรื่องอาหารที่ทาน วาร์ดแนะนำว่าผู้ปกครองควรเก็บเรื่องความสำคัญของการทานอาหารที่มีประโยชน์ไว้ภายหลัง อาจกล่าวถึงตอนที่อ่านหนังสือ หรืออ่านนิทานก่อนนอน

• **ให้เวลา** “ฉันพบว่าเด็กยอมลองทานอาหารใหม่ๆ มากขึ้น เมื่ออายุ 5 ขวบขึ้นไป” วาร์ดกล่าว “ส่วนใหญ่แล้วเมื่อเด็กโตขึ้น เขาก็จะเลิกทานเฉพาะอย่าง” ||

หากประสงค์รายละเอียดเพิ่มเติมเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก ให้สมัครสมาชิกนิตยสาร กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ <http://www.medicinenet.com/parenting/article.htm>

การออกกำลังกายช่วยเพิ่มพลัง

แง่มุมหนึ่งที่สำคัญที่สุด ในการรักษาสุขภาพพลานามัยดี คือการออกกำลังกาย นี้อาจรวมถึงการเล่นกีฬา การฝึกกล้ามเนื้อ การเดิน การขึ้นบันได และกิจกรรมอื่นๆ ที่ช่วยให้หัวใจสูบฉีดโลหิตไหลเวียน และกล้ามเนื้อทำงาน ต่อไปนี้เป็นผลประโยชน์บางอย่างของวิถีชีวิตที่แข็งแรง

- **มีพลังเพิ่มขึ้น** รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหลังจากทำงานหนักทั้งวันหรือ การเดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ หรือขี่จักรยาน จะช่วยให้โลหิตที่อุดมด้วยออกซิเจนและสารอาหาร ไหลเวียนไปสู่ทุกส่วนของร่างกาย คุณจะรู้สึกสดชื่น
- **ควบคุมน้ำหนัก** การบริหารร่างกายที่ช่วยออกกำลังกายหัวใจ เป็นกุญแจไปสู่การลดน้ำหนัก โดยที่มีสุขภาพดี ทว่าการออกกำลังกายสำคัญต่อการเพิ่มน้ำหนัก โดยที่มีสุขภาพดีเช่นกัน การฝึกกล้ามเนื้อ อย่างเช่น การยกน้ำหนัก จะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- **สุขภาพดีขึ้น** การออกกำลังกายพอเหมาะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะการออกกำลังกายกลางแจ้งที่อากาศบริสุทธิ์ นอกจากนี้ยังช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ผลประโยชน์ทั้งสองอย่างช่วยให้สุขภาพดีขึ้นโดยรวม
- **ลดโอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บ** เมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายที่จำเป็น ก็มีโอกาสน้อยลงที่จะเกิดการบาดเจ็บ เหมือนผู้ที่มีวิถีชีวิตและทำงานนั่งโต๊ะ ซึ่งมักจะปวดหลัง ปวดคอ หรือปวดกล้ามเนื้อ เพียงแต่อย่าหักโหม เมื่อเริ่มการออกกำลังกายท่าใหม่ๆ และใช้ลูกตุ้มน้ำหนัก เพราะอาจยังผลให้บาดเจ็บได้
- **อ่อนวัย** การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง กระดูกพรุน เบาหวาน และโรคเรื้อรังอื่นๆ การฝึกกล้ามเนื้อช่วยฟื้นฟูเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นเสมือนสารต้านความชรา
- **ลดความเครียด** การกระตุ้นการหลั่งของสารแอนดอร์ฟินในสมอง ทำให้มีความสุข การออกกำลังกายจะช่วยคลายเครียด ลดความเหนื่อยล้าของสมอง และอารมณ์ความรู้สึก เมื่อสิ้นสุดการทำงานนั่งโต๊ะในวันที่ประสบปัญหายุ่งยาก
- **มีพลังสมองเพิ่มขึ้น** การออกกำลังกายกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและออกซิเจน ไปสู่ทุกส่วนในร่างกาย รวมทั้งสมอง ผู้ที่ทำงานเชิงสร้างสรรค์หรือแก้ปัญหา บ่อยครั้งจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น หลังจากกิจกรรมทางกายที่แข็งแรง
- **นอนหลับสบายขึ้น** การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ ช่วยให้หลับสบาย และหลับลึกยิ่งขึ้น ซึ่งยังผลให้มีสมาธิมากขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น และอารมณ์ดีขึ้น แต่อย่าออกกำลังกายใกล้เวลานอน หากไม่แล้วคุณอาจจะนอนไม่หลับ ||



การเข้าสังคมได้ดีขึ้น

โดย รัสเฮจ www.realage.com

การพัฒนาด้านสังคมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความผาสุก ผลการศึกษาพบว่าผู้คนที่เข้าสังคมอย่างแข็งขัน ผู้ซึ่งมีใจเมตตากรุณา และใจกว้าง ในด้านอารมณ์ความรู้สึก มีระดับความสุขสูงกว่า และมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่ดำเนินชีวิตตามลำพัง ผลการค้นคว้าพบด้วยว่าผู้คนที่มีความสุขสูงในด้านการติดต่อสัมพันธ์ มีระดับความสุขสูงสุด และคนที่แยกตัวจากสังคม มีระดับความผาสุกต่ำกว่า ซึ่งเป็นผลที่ตามมา

ความสัมพันธ์ที่เปิดเผย ไว้นื้อเชื่อใจ และใกล้ชิด เป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการก่อร่างสร้างชีวิตที่มีความสุข ไม่ใช่แค่การรับความเกื้อหนุนเท่านั้น ซึ่งช่วยให้เรามีความสุข แต่การมอบความเกื้อหนุนให้แก่ผู้อื่นด้วย


คู่สร้างคู่สม

แน่นอนที่หลายคนมองว่าชีวิตคู่คือความสัมพันธ์ทางสังคมที่สูงสุดรูปแบบหนึ่ง ทว่าการศึกษารื่องชีวิตคู่และความสุข ค่อนข้างขัดแย้งกัน โดยทั่วไปแล้ว มักจะมีรายงานว่าคนที่แต่งงานมีระดับความสุขสูงกว่าคนที่ไม่แต่งงาน ส่วนคนที่ไม่ได้แต่งงานกัน ทว่ามีความสัมพันธ์ที่ไค่ค้ำมั่นสัญญาต่อกัน มักจะมีความสุขมากกว่า แต่ก็ไค่ชัดเจนว่าเป็นเพราะผู้ที่มีความสุข มีแนวโน้มที่จะแต่งงานมากกว่า หรือเป็นเพราะชีวิตคู่ช่วยให้ผู้คนมีความสุข หรือว่ายังมีพลังขับเคลื่อนอื่นที่ต้องค้นให้พบ ระหว่างชีวิตคู่กับความสุข ทฤษฎีหนึ่งเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับชีวิตคู่ ก็คือ เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่แต่งงาน คนที่ไม่แต่งงานมักจะเป็นที่ยอมรับในสังคมน้อยกว่า รวมทั้งได้รับผลประโยชน์ทางการเงินและทางสังคมน้อยกว่า องค์กรประกอบดังกล่าวอาจมีบทบาทในการมีความผาสุกส่วนตัวระดับต่ำกว่า ตามที่ได้รับรายงานจากคนที่ยังไม่แต่งงาน

คุณทำอะไรได้บ้าง

เมื่อความสัมพันธ์ส่วนตัวที่สำคัญลึ้นสุดลง อาจส่งผลในแง่ลบต่อความสุขอย่างคงทนถาวร ดังนั้นขอให้ทุ่มเทพลังเพื่อหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ที่มีความหมายต่อคุณมากที่สุด แน่ใจว่าไม่ใช่ความสัมพันธ์ทุกอย่างมุ่งหมายให้เป็นชีวิตคู่ และการแยกตัวออกมาจากความสัมพันธ์ที่บ่อนทำลาย อาจส่งผลดีต่อสุขภาพและความสุข มากกว่าการมีความสัมพันธ์ต่อไป แต่ถ้าคุณสามารถช่วยให้ความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดผล ก็มีเหตุผลทุกประการที่จะพยายามต่อประสานความสัมพันธ์ส่วนตัวให้สมบูรณ์ มีชีวิตชีวา และแรงกล้า ด้วยการใช้เวลาที่มีคุณภาพกับเพื่อนๆ และครอบครัว นัดหมายเป็นประจำกับคนที่รัก คุณจะไค่ตั้งตารอคอย และช่วยคลายระดับความเครียด ขณะไค่เห็นคุณค่าคนที่รักและไค่ลืตัวอยู่แล้ว อย่าลืมต้อนรับมิตรภาพใหม่ๆ เข้ามาสู่ชีวิตคุณ ||

สื่อเชื่อมโยงระหว่าง สุขภาพและความสุข

ข้อควรคิด 

คนที่สุขภาพดี จะมีความหวัง และคนที่มีความหวัง ก็จะมีทุกสิ่งทุกอย่าง – ภาซิดอะราเบีย
สุขภาพคือความมั่งคั่งที่แท้จริง ไม่ใช่เงินทอง
– มหาตะ คานท์

ความสุขไม่ใช่อะไรอื่น นอกเหนือไปจากการมีสุขภาพดี และการไม่จดจำสิ่งที่ไม่ดี – อัลเบิร์ต ชเวตเซอร์

นำสิ่งที่ประสบการณ์ทั่วไปในชีวิตจะนำสดชื่นขึ้นอีกหลายเท่า เมื่อร่างกายได้รับโอกาสที่จะมีพลังกำลังมากขึ้นอีกหน่อย – แฟรงค์ คัพฟ์

การหัวเราะเต็มที่ และการนอนหลับนานๆ เป็นยาวนานเอกในตำราแพทย์ – ภาซิดไฮริช

ความยินดี ความพอประมาณ และการพักผ่อน ตัดโอกาสที่ต้องไปพบแพทย์ – เฮนรี่ วัลเวิร์ด ลองเฟลโล

ความร่าเริงเบิกบานคือโอสถชีวิต ซึ่งเยียวยาความเจ็บป่วย และยุติการทะเลาะวิวาท
– นีรนาม

ความยินดีที่แท้จริงมาจากกิจกรรมในด้านความคิด และการออกกำลังกาย ทั้งสองอย่างนี้ผูกพันกันเสมอ – ยัมบอแลต์

การหัวเราะเป็นการออกแรงที่ช่วยให้มีสุขภาพดีที่สุด – คริสทอฟ วิลเฮล์ม ยูเฟแลนต์

สุขภาพคือสภาวะของสติปัญญา ที่บ่งบอกความร่าเริงเบิกบาน คืออารมณ์ที่เปิดเผย และมีคุณธรรม – ราล์ฟ วัลโด ฮีเมอร์สัน

ดวงวิญญาณที่เศร้าโศกคร่ำชีวิตได้เร็วยิ่งกว่าเชื้อโรค – จอห์น สโตน์เบ็ค

ถ้าหากมีสุขภาพดี คุณก็คงจะมีความสุข ถ้าหากคุณมีสุขภาพและความสุข คุณก็มีความสุข มั่งคั่งทุกอย่างที่จำเป็น ถึงแม้ว่าไม่ใช่ทุกอย่างที่ต้องการ – อัลเบิร์ต ยับบาร์ด

