

ชุดที่ 6 เล่มที่ 1

กุญแจใจ

นิตยสารที่ตักใจคุณ!



การดำเนินชีวิต ให้มีสุขภาพดี

พลังยกกำลังสอง

เสริมสร้างและมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงคือวิถีชีวิต

ปรับเปลี่ยนโภชนาการ

การเปลี่ยนโภชนาการสื่ออย่าง

ที่อาจส่งผลใหญ่หลวง

ต่อสุขภาพของคุณ

3

การดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี

พลังยกกำลังสอง

4

เสริมสร้างและมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คือวิถีชีวิต

6

คำตอบต่อคำถามของคุณ

การเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

7

พุงพลุ้ย

เคยเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่ง ปัจจุบันเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

8

อย่างก้าวง่ายๆ ในการป้องกันโรคเบาหวาน

9

ปรับเปลี่ยนโภชนาการ

การเปลี่ยนโภชนาการสื่ออย่างที่อาจส่งผลใหญ่หลวงต่อสุขภาพของคุณ

10

จากใจผู้ปกครอง

ปลูกฝังนิสัยให้เด็กดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี 10 วิธี

12

ข้อควรคิด

สุขนิสสัยที่ดี

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 1
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ชีวิตล้วนเกี่ยวกับการที่เราตัดสินใจเลือก และสุขภาพก็ไม่ใช่ข้อยกเว้น แม้แต่ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งดูเหมือนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น โอกาสติดเชื้อไขหวัดโนลิฟต์ที่แอดหรือแนวโน้มทางพันธุกรรมต่อโรคมะเร็งบางชนิด ก็ไม่เห็นถึงความควบคุมของเราโดยสิ้นเชิง บ่อยครั้งมีวิธีป้องกันบางอย่างที่เราทำได้ เพื่อปรับปรุงสุขภาพให้แข็งแรง เช่น ใช้บันไดในฤดูกาลที่คนเป็นไขหวัด หรือระมัดระวังเรื่องโภชนาการ ความจริงก็คือ เราอาจหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ได้ รวมไปถึงไขหวัดร้ายแรง โดยไม่ต้องทำอะไรแบบสุดขีด ในกรณีส่วนใหญ่ การดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี คือ การทำตามหลักพื้นฐานสองสามอย่างให้สม่ำเสมอ ร่างกายจะได้แข็งแรง และมีภูมิต้านทานสูง

แล้วทำไมเราจึงไม่ดูแลตัวเองให้ดีขึ้นล่ะ เราแต่ละคนมีเหตุผลส่วนตัว ทว่ามักจะลงเอยด้วย “ยากเกินไป” หรือ “ใช้เวลานานเกินไป” เราจึงแก้ตัวโดยการประเมินอันตรายต่ำไป และประเมินผลกำลังของเราสูงไป “คราวที่แล้วฉันก็ไม่เป็นกับเขา” “ฉันสุขภาพดีกว่าคนส่วนใหญ่ในวัยเดียวกัน” “นั่นจะไม่เกิดขึ้นกับฉันแน่นอน” ทว่าในที่สุดมันก็เกิดขึ้น แล้วเราจึงหวังว่าน่าจะพยายามหรือทุ่มเทเวลาให้กับเรื่องนี้ ถึงแม้ว่าเราเพียงแค่อ่อนเพลีย และไม่ได้เจ็บป่วย แต่เราจะทำงานต่ำกว่าศักยภาพเต็มที่ ซึ่งหมายความว่าเราได้รับผลประโยชน์จากชีวิตได้น้อยลง และมอบให้ได้น้อยลง

ข่าวดีก็คือ ร่างกายของเราหดดันทอนอย่างยิง โดยมีระบบเตือนภัยล่วงหน้า มีกลไกป้องกันและรักษาอยู่ในตัว นอกจากนี้เรายังมีสามัญสำนึก ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ และแนวทางทั่วไปในการมีสุขภาพที่ดี ส่วนนักวิชาการชายหญิงก็ค้นพบรายละเอียดเพิ่มเติมมากมายอยู่เรื่อยๆ

คุณอาจจะรู้สึกดีขึ้น ปฏิบัติงานได้ดีขึ้น ดูดีขึ้น และมีชีวิตยืนยาวยิ่งขึ้นไหม บทความในกฎแฉใจฉบับนี้ เรื่องการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี น่าจะช่วยให้คุณเริ่มต้นได้

คณะผู้จัดทำ กฎแฉใจ

การดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี

พลังยกกำลังสอง



โดย สแตนนา ซิลเวอร์

นี่เริ่มต้นขึ้นรู้สึกหมดเรี่ยวแรง ถึงแม้ว่าเพิ่งจะ
ถึงตอนกลางวันชั่วโมงกว่า ฉันไม่ค่อยได้จับ
แบบนี้

มีอะไรผิดปกติหรือ ฉันนึกสงสัย ฉันไม่สบาย
หรือ ฉันวัดไข้ดู ไม่มีไข้

ฉันมีงานต้องทำ แต่ไม่มีสมาธิ แล้วก็นึกได้ว่า
ควรจะ “นึกดูว่าทานอะไรไปบ้าง”

จำได้ง่ายว่าวันนั้นทานอะไรบ้าง มีขนมปัง
ปังครึ่งแผ่นกับขาหนึ่งถ้วยตอนเช้า ฉันเหลือบดู
นาฬิกา บ่ายสี่โมงแล้ว

ฉันนั่งวนอยู่กับการทำงาน ฉันบอกตัวเอง ฉัน
จะหาเวลาทานอะไรได้ยังไง นอกเหนือจากงาน
ทุกอย่างที่ต้องทำ

ฉันเป็นหนึ่งในคน “โหดดี” ที่มีระบบเผาผลาญ
สูง ฉันน้ำหนักขึ้นยากกว่าน้ำหนักลงเสมอมา
ฉันต้องทานบ่อยๆ เพื่อให้มีพลังกำลัง และรักษา
น้ำหนักเอาไว้ ทว่าทานไม่มากนักในแต่ละครั้ง
ถ้าอาหารไม่ถูกปาก หรือฉันมีเรื่องไม่สบายใจ
ฉันก็จะไม่ทาน อาหารและของว่างตาม “ปกติ”
ที่น้อยอยู่แล้ว ก็ค่อยๆ ลดลง จนฉันแทบไม่ทาน
อะไรเลย

ยังผลให้มีระดับพลังงานต่ำอยู่เสมอ ฉันป่วย
บ่อย และฟื้นตัวช้า ฉันพบว่าออกกำลังกายได้
ยากขึ้นทุกที หรือแม้แต่ตื่นนอนตอนเช้า ฉันมี
ปัญหา และก็แย่งลงทุกที

วิธีแก้ที่เห็นได้ชัด คือ ฉันต้องทานอาหารให้
ดีขึ้น แต่ฉันมีนิสัยที่ไม่ดี ฉันนึกถึงสถานการณ์
ดังกล่าว และตัดสินใจว่าต้องขอความช่วยเหลือ
จากเพื่อน

ตอนแรกฉันรู้สึกรำคาญที่เพื่อนผู้ซึ่งฉัน
บอกเล่าปัญหาให้ฟัง โทรถึงและส่งข้อความ
มา “กวน” ไม่ได้ขาด ฉันพร่ำบอกตัวเองว่า
เธอเป็นห่วง และฉันต้องให้เธอคอยเตือน แล้ว
ฉันก็ค่อยๆ เห็นคุณค่าที่เธอโทรมาบ่อยๆ เพื่อ
สอบถามว่าวันนั้นฉันทานอะไรบ้าง

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องลดน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก
ออกกำลังกายมากขึ้น หรือทานอาหารให้ดีขึ้น
พยายามขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือ
สมาชิกในครอบครัว ข้อสำคัญที่สุด คือ การ
ค้นหาและทำอะไรก็ตามที่จำเป็น เพื่อดำเนิน
ตามวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี นี่จะสร้างความ
แตกต่างใหญ่หลวง! ❖

เสริมสร้างและมีความสุขสมบูรณ์แข็งแรง

การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงคือวิถีชีวิต

โดย ลิเลีย พ็อตเทอร์ส

ฉันไม่ใช่คนคลั่งเรื่องสุขภาพ หรือคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย ทว่าใส่ใจกับสุขภาพเสมอมา ฉันพยายามทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายบ้างเป็นกิจวัตรประจำวัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ยังผลให้ฉันมีความสุขที่ดีและแข็งแรงพอสมควร จนกระทั่งเมื่อสองปีที่แล้ว

สภาพการณ์ของฉันเปลี่ยนไป และฉันพบว่าตัวเองพยายามอย่างหนักเป็นบ้าเป็นหลัง เพื่อรับมือกับสถานการณ์คร่ำครึเครียด และความรับผิดชอบที่ทวีคูณขึ้น ฉันยังคงพยายามใส่ใจกับสุขภาพ ทว่าไม่ได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยก็ไม่ได้ทำเป็นประจำ ส่วนการทานอาหารที่ทำให้อ้วนและมีคุณค่าน้อย กลายเป็นเรื่องปกติ แทนที่จะเป็นข้อยกเว้น

ฉันตั้งใจอย่างเต็มที่ และพยายามควบคุมสิ่งต่างๆ ให้ได้ ทว่าหลังจากที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และอึดหมั่นกับอาหารที่มีคุณค่าน้อยบ่อยมากขึ้น ระดับพลังงานของฉันก็ค่อยๆ ลดลง ขณะที่เข็มตาชั่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จนกระทั่งวันหนึ่ง ฉันตระหนักว่าไม่เคยมีน้ำหนักมากเท่านี้มาก่อน

ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างมากสำหรับกำลังใจจากลูกสาว ผู้กระตือรือร้นเรื่องความแข็งแรง ซึ่งช่วยฉันเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ให้กลับตาลปัตร เธอเลือกโปรแกรมออกกำลังกาย 30 นาที ซึ่งฉันทำที่บ้านได้ และตรวจสอบนิสัยการกินของฉัน นี่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเริ่มต้นและทำให้สม่ำเสมอ แต่เมื่อฉันทำเป็นกิจวัตรแล้ว ฉันก็รู้สึกว่ามีอะไรขาดหายไป ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่

สักครึ่งชั่วโมง เมื่อเริ่มต้นวันใหม่

ฉันตัดของหวานออกไปแทบทั้งหมด ยกเว้นช็อกโกแลตดำชิ้นเล็กเป็นครั้งคราว เมื่ออยากทานอะไรหวานๆ สักหนึ่งวันตอนสุดสัปดาห์ เมื่อฉันให้ตัวเองได้ทานอะไรพิเศษบ้าง นอกจากนี้ฉันเริ่มทานอาหารจำพวกแป้งน้อยลง ทานผักผลไม้และโปรตีนมากขึ้น

นี่ไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน แต่ฉันยินดีที่จะบอกว่าน้ำหนักตัวลดลง 20 ปอนด์ (ประมาณ 9 กิโลกรัม) ในช่วงหนึ่งปี ฉันไม่เพียงดูดีขึ้น แต่รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้นหลายเท่า และมีกำลังใจมากขึ้น!

แน่นอนว่าเป้าหมายก็คือ เพาะนิสัยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายพอเหมาะ ตลอดชั่วชีวิต ไม่ใช่ทำแค่สองสามวัน หรือสองสามสัปดาห์ จนกว่าเราจะลดสักสองสามนิ้ว หรือเสื้อผ้าเล็กลงหนึ่งหรือสองขนาด นอกเสียจากว่าเราจะแก้ไขนิสัยที่ทำให้รอบเอวขยาย ไม่นานนักมันก็จะหวนกลับมาอีก

ในบางกรณี เราอาจต้องเข้าไปโปรแกรมระยะสั้น เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น หรือลดน้ำหนัก แต่แล้วเราต้องเพาะนิสัยใหม่เพื่อสุขภาพในระยะยาว ถ้าต้องการรักษาความคืบหน้าเอาไว้

การแทนที่นิสัยไม่ดีด้านสุขภาพ ด้วยนิสัยใหม่ ต้องอาศัยความตั้งใจแน่วแน่ ทว่าให้ผลคุ้มค่าด้วยความกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ซึ่งส่งเสริมสุขภาพในตัว ไม่นานนักเราก็จะรู้สึกดีขึ้นอีกหลายเท่า เราจึงอยากจะทำต่อไป เพื่อให้รู้สึกเช่นนั้น ❖

คำตอบต่อคำถามของคุณ

การเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

ก: ฉันอยากจะมีสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งขึ้น แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นตรงไหน การออกกำลังกายมากเท่าไรถึงจะเพียงพอ การออกกำลังกายประเภทใดดีที่สุด และฉันต้องออกกำลังกายนานเท่าไร

ก: คำตอบต่อคำถามเหล่านี้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง รวมถึงวัย สุขภาพโดยทั่วไป ระดับความแข็งแรงในปัจจุบัน และระบบเผาผลาญของคุณ อย่างไรก็ตาม ต่อไปนี้เป็นแนวทางทั่วไปบางประการสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประสบความสำเร็จ

- ✔ ทาวิธีการออกกำลังกายหนึ่งหรือสองรูปแบบที่คุณชื่นชอบ เพราะมีแนวโน้มว่าคุณจะทำตามนั้นได้มากกว่า
- ✔ ค่อยๆ เริ่มต้น ด้วยการตั้งเป้าหมายพอประมาณ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น คุณไม่อาจแข็งแรงชั่วข้ามคืน การคาดหมายมากเกินไป เร็วเกินไป ก็เข้าข่ายว่าจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บและความท้อใจ
- ✔ โปรแกรมดังกล่าวควรรวมการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เพื่อบริหารระบบการหายใจกับการออกกำลังกายที่มีแรงต้านทาน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก
- ✔ ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ (สัปดาห์ละสามสี่ครั้งจะดีที่สุด)
- ✔ ต้องออกกำลังกายนานพอสมควร (เริ่มต้นด้วย 30 นาที และค่อยๆ เพิ่มขึ้น)
- ✔ ต้องออกแรงมากพอ เพื่อให้หัวใจสูบฉีดโลหิต และทำให้เหงื่อออก

- ✔ ให้ข้อมูลกับตัวเอง เข้าใจผลประโยชน์และความเสี่ยงของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างที่คุณอยากทำ หาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หลีกเลี่ยงแหล่งข้อมูลที่ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบสุดขีด และหาความสมดุลระหว่างคำแนะนำจากหลายแหล่งที่มา เมื่อเป็นไปได้
- ✔ วางแผนเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย วางแผนตามความเป็นจริง และทำตามนั้น
- ✔ เปลี่ยนกิจวัตรเป็นครั้งคราว ร่างกายคุณปรับตัวให้เข้ากับการออกกำลังกายรูปแบบนั้น เมื่อทำไปสักระยะหนึ่ง ซึ่งผลประโยชน์จะลดลงไปบ้าง
- ✔ ถ้าคุณอายุ 40 ปีขึ้นไป น้ำหนักเกินอย่างร้ายแรง หรือไม่แข็งแรง หรือต้องรับการรักษาพยาบาล ขอให้ปรึกษาแพทย์ ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่ ❖

ผู้คนที่บอกว่าไม่มีเวลาดูแลตัวเอง ไม่นานนักจะพบว่าเขาต้องใช้เวลาทั้งหมดไปกับการเจ็บป่วย — แพทริเซีย อเล็กซานเดอร์

พุงพลุ่ย

ปรับเปลี่ยนจากเว็บไซต์พรีนซ์

เคยเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่ง ปัจจุบันเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

พุงพลุ่ยหรือโรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง นี่คือตัวขับเคลื่อนหลักที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และเป็นหนึ่งในสาเหตุใหญ่ของโรค มะเร็งที่มีทางป้องกันได้

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพหลายคน ถือว่าภาวะพุงพลุ่ยเป็นโรค นักวิจัยท่านหนึ่ง กล่าวว่า “โรคอ้วนทำให้ชีวิตสั้น ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด และปัญหาซับซ้อนด้านสุขภาพ มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นๆ”

นี่เป็นปัญหาทั่วโลก ตามสถิติล่าสุดของ องค์การอนามัยโลก มีผู้ใหญ่มากกว่า 1.4 พันล้าน คน น้ำหนักเกิน ในจำนวนนี้มีผู้ใหญ่มากกว่า 500 ล้านคน เป็นโรคอ้วน และเด็กกว่า 40 ล้านคน อายุต่ำกว่าห้าขวบ มีน้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน

โรคอ้วนไม่เพียงเป็นภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ เท่านั้น หลายพันปีมาแล้ว โรคอ้วนหรือภาวะ

พุงพลุ่ยเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมและสังคม บ่งถึงความมีอำนาจ ทว่าสัญลักษณ์ดังกล่าวได้ เปลี่ยนไปกับเวลาอย่างน่าสังเกต ในอดีตการ มีน้ำหนักเกินถือกันว่าเป็นสัญลักษณ์ถึงการมี สุขภาพดี มีความมั่งคั่ง และความอุดมสมบูรณ์ ทว่าเปลี่ยนไปเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการตามใจ ตัวเองมากเกินไป ในทางจิตใจ ร่างกาย แม้แต่ ด้านศีลธรรมจรรรยา

การศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของโรคอ้วน การ บำบัดรักษา และการป้องกัน เป็นหนึ่งในวิธีดี ที่สุดที่คุณทำได้เพื่อตัวเอง ทั้งจะช่วยให้คุณมี ความเข้าใจดีขึ้นว่า มีผลอย่างไรต่อคุณ หรือ ต่อคนที่คุณรัก

สาเหตุของโรคอ้วน

โภชนาการที่ไม่ดีไม่ใช่สาเหตุเดียวของโรค อ้วน ทว่าเป็นสาเหตุหนึ่ง ถ้าคุณทานอาหารที่ มีน้ำตาลจากข้าวโพดสูงเป็นประจำ (อาหาร งานด่วนมีปริมาณสูงมาก!) ร่างกายจะเกิด

ภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน มีส่วนประกอบมากมายในอาหารที่ไม่ได้มาจากธรรมชาติ ถ้าร่างกายไม่สามารถย่อยส่วนประกอบเหล่านี้ในเวลาอันควร ก็จะเป็นสาเหตุให้คุณน้ำหนักเกินเมื่อวันเวลาผ่านไป นอกจากนี้ ถ้าคุณไม่ออกกำลังกายมากพอเป็นประจำ ในอนาคตคุณก็จะ เป็นโรคอ้วน นี่ไม่ใช่สาเหตุเดียวของโรคอ้วน

มีโรคบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ ซึ่งส่งผลต่อน้ำหนักตัวได้ โรคไทรอยด์เป็นโรคที่ส่งผลต่อฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไทรอยด์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ส่งผลต่อการเผาผลาญ น้ำหนักตัวจะขึ้นอย่างมากในระยะเวลาสั้น ดังนั้นมีองค์ประกอบทางการแพทย์ที่นอกเหนือจากความควบคุมของเรา ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคอ้วน

การบำบัดและป้องกันโรคอ้วน

เนื่องจากโภชนาการที่ไม่ดี และขาดการออกกำลังกาย เป็นสาเหตุแพร่หลายที่สุดของ

โรคอ้วน จึงมีวิธีบำบัดง่าย ๆ โดยรวมอาหารจากธรรมชาติไว้ในโภชนาการ ดื่มน้ำให้มากขึ้น ตัดอาหารที่ไม่มีประโยชน์ออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ออกกำลังกายสัปดาห์ละหลายครั้ง จนเป็นนิสัย คุณจะลดน้ำหนักได้อย่างกลับตาลปัตร และลดโอกาสที่จะเป็นโรคอ้วน ถ้าหากคุณเป็นโรคไทรอยด์ คุณจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์

นอกจากนี้ขอแนะนำให้พบแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจร่างกาย โดยให้แพทย์ตรวจตรวจรพชีมวลร่างกาย หรือ MBI นี่เป็นการทดสอบซึ่งพิจารณาจากส่วนสูงและน้ำหนัก ว่าคุณมีน้ำหนักตัวเกินหรือไม่

ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร ขอให้แน่ใจว่าคุณทำทุกสิ่งทำได้ เพื่อให้มีสุขภาพดี และรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นต่อไป รวมทั้งมีน้ำหนักพอเหมาะ เมื่อนั้นคุณก็จะสามารถชื่นชมชีวิตได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น ❖



อย่างก้าวง่ายๆ ในการป้องกันโรคเบาหวาน

เว็บไซต์ Harvard School of Public Health ปรับเปลี่ยน

ถ้าหากโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคติดต่อ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขคงจะบอกว่าการกำลังเกิดโรคระบาด ครั้งหนึ่งเคยเรียกโรคร้ายนี้ว่าเบาหวานในผู้ใหญ่ ซึ่งเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วและน่าตกใจในหมู่ผู้ใหญ่ ทว่าน่าตกใจยิ่งกว่านั้น คือ ตอนนี่เริ่มเป็นในหมู่วัยรุ่นและเด็ก

ปัญหาที่อยู่เบื้องหลังยิ่งน่าตกใจมากขึ้นอีก เบาหวานเป็นสาเหตุสำคัญของอาการตาบอดและโรคไตวายในผู้ใหญ่ รวมทั้งเพิ่มภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ทำความเสียหายต่อระบบประสาทในขั้นต่ำไปจนถึงขั้นรุนแรง ประกอบปัญหาการไหลเวียนโลหิตที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน บ่อยครั้งจะนำไปสู่การสูญเสียขาหรือเท้า

ข่าวดีก็คือ เบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ถ้าในสิบรายมีทางหลีกเลี่ยงได้ โดยขั้นตอนง่ายๆ บางประการ เช่น ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายมากขึ้น ทานอาหารที่มีประโยชน์ และไม่สูบบุหรี่

ควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักส่วนเกินเป็นสาเหตุเดียวที่สำคัญที่สุดของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และเพิ่มโอกาสเป็นโรคเบาหวานถึงเจ็ดเท่าเมื่อเป็นโรคอ้วนก็มีแนวโน้มว่าจะเป็นเบาหวาน 20-40 เท่า เทียบกับผู้ที่มิมีน้ำหนักปกติ

ขยับร่างกาย เลิกนั่งจับเจ้าหน้าที่การอยู่เฉยๆ อาจทำให้เป็นโรคเบาหวานชนิด

ที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อบ่อยขึ้นและหนักขึ้น จะปรับปรุงความสามารถในการดูดซึ่มอินซูลินและกลูโคสได้ดีขึ้น นี้จะลดการทำงานของเซลล์ที่ผลิตอินซูลิน

แม้แต่การเดินเร็วๆ วันละครึ่งชั่วโมง ก็จะลดสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มากถึง 30 เปอร์เซ็นต์ การออกกำลังกายเช่นนี้มีประโยชน์หลากหลายด้วย การออกกำลังกายให้เต็มที่มากขึ้นมีประโยชน์ต่อหัวใจและด้านอื่นๆ

ปรากฏว่าการดูโทรทัศน์นานๆ เป็นรูปแบบการอยู่เฉยๆ ที่ส่งผลเสียโดยเฉพาะ ทุกสองชั่วโมงที่คุณดูทีวี แทนที่จะทำกิจกรรมอื่นด้วยความแข็งขันมากกว่า ก็เพิ่มโอกาสเป็นเบาหวานมากถึง 20 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังเพิ่มภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ (15 เปอร์เซ็นต์) และการเสียชีวิตเร็วขึ้น (13 เปอร์เซ็นต์) ยิ่งดูโทรทัศน์มากขึ้น ก็ยังมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งอธิบายส่วนเชื่อมโยงการดูทีวีกับโรคเบาหวาน โภชนาการที่ไม่มีประโยชน์ซึ่งเชื่อมโยงกับการดูทีวี ก็อาจมีส่วนด้วย

พยายามเลิกสูบบุหรี่ เพิ่มโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไว้ในรายการยาวเหยียดของปัญหาสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ ส่วนคนที่สูบบุหรี่จัดมีความเสี่ยงสูงขึ้นอีก ❖

ปรับเปลี่ยน โภชนาการ

การเปลี่ยนโภชนาการสี่อย่าง ที่อาจส่งผลกระทบต่อ สุขภาพของคุณ



ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริพินท์

1. เลือกเมล็ดธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากเมล็ดธัญพืช แทนคาร์โบไฮเดรตแปรรูป
เมล็ดธัญพืชไม่ได้ประกอบด้วยสารอาหารเสริมพิเศษที่ต่อต้านโรคเบาหวาน และปรับปรุงสุขภาพ ทว่าองค์ประกอบครบถ้วน และการทำงานร่วมกัน คือสิ่งที่สำคัญ เยื่อหุ้มเมล็ดและเส้นใยอาหารในธัญพืชเต็มเมล็ด ช่วยป้องกันให้เอ็นไซม์ย่อยแบ่งเป็นกลูโคสได้ยากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การมีระดับน้ำตาลและอินซูลินในเลือดต่ำลง และดัชนีน้ำตาลลดลง ยังผลให้ลดการเร่งกลไกสร้างอินซูลิน ดังนั้นอาจช่วยป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2

2. งดเครื่องดื่มรสหวาน เลือกดื่มน้ำเปล่า กาแฟ หรือชาแทน
เช่นเดียวกับธัญพืชที่ผ่านการขัดสี เครื่องดื่มรสหวาน มีน้ำตาลสูง และเครื่องดื่มประเภทนี้ มีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน แล้วจะดื่มอะไรแทนดีละ น้ำเปล่าเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยม กาแฟและชาก็เป็นตัวเลือกที่ปลอดภัยได้ดี ตราบใดที่คุณไม่เติมน้ำตาลและครีมเยาะๆ หรือดื่มมากเกินไป เพราะคาเฟอีนมากเกินไปจะมีผลบั่นทอนสุขภาพด้วย

3. เลือกไขมันดี แทนไขมันไม่ดี
ประเภทไขมันในโภชนาการส่งผลกระทบต่อสาเหตุการเป็นโรคเบาหวาน และโรคอื่นๆ เช่นกัน ไขมันดี เช่น ไขมันไม่อิ่มตัวที่พบในน้ำมันพืช (ไม่รวมน้ำมันข้าวโพด) ผลไม้เปลือกแข็ง และเมล็ดต่างๆ ช่วยต่อต้านโรคภัยได้ แต่ไขมันทรานส์ จะส่งผลกลับกันเลย ไขมันไม่ดีประเภทนี้อยู่ในมาการีน อาหารอบสำเร็จรูป อาหารทอด อาหารจานด่วน และผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่ระบุไว้บนฉลากว่า “มีน้ำมันพืชผ่านกรรมวิธีไฮโดรจีเนชั่นบางส่วน”

4. จำกัดการทานเนื้อแดง และหลีกเลี่ยงเนื้อสำเร็จรูป
ผลการศึกษาพบว่า การทานเนื้อแดงสำเร็จรูปทุกวัน แม้แต่ปริมาณน้อย เพียงเนื้อสำเร็จรูปสองชิ้น ไส้กรอก หรืออาหารประเภทนี้หนึ่งชิ้น จะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานถึง 51 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเปลี่ยนเนื้อแดงหรือเนื้อสำเร็จรูป เป็นโปรตีนจากแหล่งที่สมบูรณ์กว่า เช่น ผลไม้เปลือกแข็ง ถั่ว ควินัว นมไขมันต่ำ สัตว์ปีก ปลา หรือเมล็ดธัญพืช จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ อย่างมาก ❖





ปลูกฝังนิสัยให้เด็กดำเนินชีวิต ที่มีสุขภาพดี 10 วิธี

เว็บไซต์ที่ปรับเปลี่ยน www.sparkpe.org

6 เด็กเรียนรู้จากแรงจูงใจรอบข้าง ส่วนหนึ่งในการเติบโต คือ การเพาะนิสัยที่จะติดตัวไปชั่วชีวิต และการปลูกปั้นขณะที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ การปลูกฝังให้เด็กดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี เมื่อยังเล็ก อาจช่วยเสริมโครงสร้างสำหรับชั่วชีวิต เพื่อนิสัยที่มีสุขภาพดี

ต่อไปนี้เป็น 10 วิธี ในการชี้นำเด็กไปสู่วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

1. ทานอาหารร่วมกับครอบครัวอย่างน้อยวันละหนึ่งมื้อ

การทานอาหารร่วมกับครอบครัวอย่างน้อยวันละหนึ่งมื้อ ช่วยให้แน่ใจว่าเด็กเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ในช่วงเวลาดังกล่าวของวันนั้น นี้อย่างเปิดโอกาสให้คุณชี้นำโดยเป็นตัวอย่าง และสอนเด็กเกี่ยวกับการเลือกทานอาหาร และทานในปริมาณที่พอเหมาะ การเพาะนิสัยการทำอาหารที่มีประโยชน์ในบ้าน จะช่วยถ่ายทอดสิ่งที่คุณเลือก จนเป็นนิสัยของเด็กไปชั่วชีวิต

2. ให้เด็กออกไปกลางแจ้ง และมีส่วนร่วม

เล่นเกมในสนาม เดินป่า และออกไปกลางแจ้ง เล่นบอลลูก หรือให้เด็กมีส่วนในการเล่นกีฬา ไม่เพียงปลูกฝังวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ทว่า

ยังช่วยให้เด็กพัฒนาความพร้อม และทักษะทางสังคมที่สำคัญ ซึ่งไม่อาจเรียนรู้ได้จากการนั่งหน้าจอโทรทัศน์ การสอนเด็กให้สนุกกับการเล่นกีฬาตั้งแต่เยาว์วัย อาจช่วยเขาให้ค้นพบพรสวรรค์ และสอนให้เห็นคุณค่าการออกกำลังกาย ในรูปแบบที่สนุก ไม่ใช่สิ่งที่เขาเกลียด

3. ปิดอุปกรณ์เทคโนโลยี

เมื่อหันไปทางไหนก็มีเทคโนโลยี ก็ยากที่จะดึงครอบครัวไปจากจอทีวี จอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ วิดีโอเกม ไอแพด และอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ทว่าการให้เด็กลุกขึ้นไปและตระหนักถึงโลกรอบข้าง จะช่วยให้เขารู้จักตนเองมากขึ้น ทางด้านความคิด และร่างกาย การติดต่อพูดคุยตัวต่อตัวกับเด็กอื่นและผู้ใหญ่ ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคม ซึ่งไม่อาจเรียนทางออนไลน์ได้ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จในอนาคต

4. คอยส่งเสริม

การพูดคุยเชิงบวก ให้กำลังใจเด็ก และมอบรางวัลสำหรับความประพฤติที่ดี ช่วยส่งเสริมนิสัยที่ดี เมื่อเด็กเลือกเป็นคนขยัน เรียนรู้เกี่ยวกับบางเรื่อง เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ หรือมีส่วนร่วมร่วมกับผู้อื่น ขอให้ส่งเสริมการ

กระทำดังกล่าวในเชิงบวก โดยให้การสนับสนุน และแน่ใจว่ามีคนสังเกตสิ่งดีๆ ที่เขาเลือก และชมเชย นี่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง และอาจช่วยสร้างผู้นำที่แข็งแกร่งในอนาคต

5.ชวนให้เข้าร่วม

สอนเด็กให้มีนิสัยการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยมีส่วนช่วยสร้างสรรคในบ้านของคุณเอง ด้วยการช่วยซื้อของเพื่อทำอาหารกลางวันที่มีประโยชน์ ช่วยดูแลงานในบ้าน และตัดสินใจ การสอนเด็กให้ตัดสินใจเลือกสิ่งๆ ที่ถูกต้องสำหรับครอบครัว จะช่วยเขาให้เข้าใจทุกสิ่งๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์บรรยากาศเชิงบวก

6.มุ่งเน้นกิจกรรมเสริมประสบการณ์

กิจกรรมเสริมประสบการณ์เปิดโอกาสให้เด็กพบปะกับเพื่อนใหม่ สำรวจทักษะและความสามารถใหม่ๆ รวมทั้งเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง วิธีชีวิตที่มีสุขภาพดีรวมไปถึงการค้นหาสมาคม การเสริมสร้างทักษะ การฝึกความสามารถใหม่ๆ และการบรรลุเป้าหมาย กิจกรรมเสริมประสบการณ์เปิดโอกาสให้เด็กสำรวจด้านเหล่านี้ เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และได้รับการสนับสนุน โดยการทำร่วมกับเด็กวัยเดียวกัน นอกจากนี้ยังพัฒนามิตรภาพที่ยั่งยืน และเรียนรู้จากเด็กคนอื่นอีกด้วย

7.สอนให้รู้จักรับผิดชอบ

การมอบความรับผิดชอบให้เด็กตั้งแต่เยาว์วัย สอนให้รู้จักการเป็นเจ้าของ และรู้จักทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จจุล่ง รวมทั้งผลลัพธ์ที่ตามมา การให้เด็กรับผิดชอบต่อการวางแผนอาหารว่างหรืออาหารกลางวัน หรือวางแผนอาหารเข้าสำหรับครอบครัว เปิดโอกาสให้เด็กเป็นเจ้าของ และคุณมีโอกาช่วยให้เด็กเลือก

อย่างถูกต้องด้วย

8.หลีกเลี่ยงการให้อาหารเป็นรางวัล

เนื่องจากมีคนเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น ในปัจจุบันจึงสำคัญอย่างยิ่งที่จะระวังว่าเด็กมีความเกี่ยวพันกับอาหารอย่างไร เมื่อขาดการออกกำลังกายในตัวเหมือนสมัยก่อน และเทคโนโลยีสร้างพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ เป็นวิถีชีวิตตามปกติ ขอให้แน่ใจว่าคุณปลูกฝังความสัมพันธ์ที่ดีเกี่ยวกับอาหาร โดยเริ่มจากการเลือกวิธีเสนออาหารที่ถูกต้อง การให้อาหารเป็นรางวัลมากเกินไปจนเกินไป คือวิธีหนึ่งสร้างแรงจูงใจจากอาหาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสีย ถ้าหากไม่จำกัดเฉพาะอาหารว่างที่มีประโยชน์นานๆ ครั้ง และการทานอาหารนอกบ้านในโอกาสพิเศษ

9.สัมผัสกับแรงชักจูงที่ดี

ยิ่งสภาพแวดล้อมของเด็กเป็นเชิงบวกมากเท่าไร เด็กก็ยังมีแนวโน้มที่จะมีมุมมองเชิงบวกมากขึ้นเท่านั้น การให้เด็กสัมผัสกับสภาพแวดล้อมเชิงบวก โดยมีแบบอย่างเชิงบวกเสนออาหารที่มีประโยชน์ให้เลือก กิจกรรมกลางแจ้ง และความท้าทายทางสมองที่น่าสนใจ อาจช่วยให้เด็กกลายเป็นบุคคลที่นึกคิดแง่บวกมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ตัดสินใจเลือกสิ่งๆ ที่เื้อต่อมุมมองและวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง

10.ชี้นำด้วยแบบอย่าง

หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการปลูกฝังวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี คือ ชี้นำด้วยแบบอย่าง เด็กจะติดนิสัยและพฤติกรรมจากเราตลอดเวลา ถึงกันั้นว่า ผู้ปกครองคือแบบอย่างของนิสัยที่ควรทำตาม ขอให้แน่ใจว่าคุณมีความแข็งแรง และสุขภาพดี รวมทั้งสำรวจกิจกรรมต่างๆ ค้นหาสมาคม และสนใจเรื่องอื่นๆ ที่นอกเหนือจากงาน ❖

สุขนิสัยที่ดี

ข้อควรคิด



การดำเนินวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี จะตัดทอนสุขภาพไม่ดี ความเฉื่อยชา และไขมันออกไป — จิลล์ จยท์สัน

ถ้าคุณไม่ทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อร่างกายคุณ คุณนั่นแหละที่จะเป็นฝ่ายได้รับผลเสีย — จูเลียส เออร์วิง

เซลล์ที่มีชีวิตทุกเซลล์ในร่างกาย สร้างขึ้นจากอาหารที่คุณทาน ถ้าคุณทานอาหารขยะตลอดเวลา ร่างกายคุณก็จะกลายเป็นขยะไปด้วย — จินเนตต์ เจนคินส์

อาหารจานด่วนเป็นที่นิยมเพราะสะดวก ราคาถูก และรสชาติอร่อยกว่าค่าใช้จ่ายจริงๆ จากการทานอาหารจานด่วน ไม่เคยระบุไว้ในรายการอาหาร — เอริก ชลอสเซอร์

อาหารเป็นไอศถ และ ไอศถเป็นอาหาร — ยิปโปเครติส

พวกเราส่วนใหญ่คิดว่าไม่มีเวลาพอจะได้ออกกำลังกาย นี่เป็นแบบฉบับที่บิดเบือน! เราไม่มีเวลาที่จะไม่ทำเช่นนั้น เราพูดถึงเวลา สามถึงหกชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อยวันละสามสิบนาที วันเว้นวัน นั่นไม่ใช่เวลาที่มากเกินควรเลย เมื่อคำนึงถึงผลประโยชน์มหาศาล ซึ่งส่งผลต่อเวลา 162-165 ชั่วโมง ส่วนที่เหลือของสัปดาห์ — สตีเฟน โคเวย์

ผู้ที่คิดว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่นานนักก็จะพบว่าไม่มีเวลาเจ็บป่วย — เอ็ดวาร์ด สแตนเลย์

เมื่อพูดถึงการทานอาหารให้ถูกต้อง และการออกกำลังกายพอเหมาะ อย่าบอกว่า “จะเริ่มต้นพรุ่งนี้” พรุ่งนี้คือโรคร้าย — วี แอล อัลลิเนียร์

เราไม่ได้หยุดออกกำลังกายเพราะแก่ชรา เราแก่ชราเพราะว่าหยุดออกกำลังกาย — ดร. เคนเนธ คูเปอร์

ข้อแตกต่างระหว่างคนที่สมบูรณ์แข็งแรง กับคนที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง คือ บุคคลที่สมบูรณ์แข็งแรงออกกำลังกาย ทั้งๆ ที่ไม่อยากจะทำ — นีรนาม

ดูแลร่างกายของคุณ ร่างกายเป็นที่พำนักแห่งเดียว — จิม รอทน์