

8 How to พลิกโฉมสุขภาพใหม่ ห่างไกลโรคร้าย ชะลอวัย อย่างยั่งยืน

"การไม่มีโรคเป็น ลาภอันประเสริฐ"

คือ วลีที่พวกเราคุ้นหูกันทุกคนล้วนอยาก
มีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
และมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม แต่พออายุเริ่ม
มากขึ้น เราอาจจะเลยการดูแลตัวเอง เมื่อ
บวกกับปัจจัยภายนอกอื่น ๆ

เช่น มลพิษ สารเคมี และสารอนุมูลอิสระ
แล้ว ก็อาจส่งผลให้สุขภาพของเราเสื่อม
ถอยโดยไม่รู้ตัวและโรคภัยเริ่มถามหาใน
ที่สุด แต่การดูแลสุขภาพไม่มีคำว่าสายเกิน
ไป มาลองปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นคนชะลอ
วัยเพื่อพลิกโฉมสุขภาพใหม่ด้วย How to
ทั้ง 8 ข้อกันเถอะ **มีอะไรบ้างไปดูกันเลย!**



1. รับประทานอาหารอย่าง สมดุลและดีต่อสุขภาพ

อาหารคือปัจจัยที่สำคัญที่
กำหนดทิศทางของสุขภาพ
และความอ่อนเยาว์ เราควรรับ
ประทานอาหารให้สมดุลกับ
ไลฟ์สไตล์และเหมาะสมกับช่วง
อายุ โดยปริมาณแคลอรีและ
คุณค่าทางอาหารควรเพียงพอ
ครบถ้วน

เพื่อบำรุงร่างกายของเราให้
แข็งแรงและฟื้นฟูซ่อมแซมได้
อย่างมีประสิทธิภาพ ควรลด
อาหารแปรรูป ลดอาหารรสจัด

จำกัดปริมาณน้ำตาลและ
โซเดียมให้อยู่ในระดับเหมาะสม
และรับประทานอาหารให้ตรง
เวลา ดื่มน้ำสะอาดเยอะ ๆ
ระหว่างวัน เมื่อร่างกายได้รับ
สารอาหารดี ๆ เพียงพอในทุก
วันแล้ว นอกจะสุขภาพจะดีขึ้น
ผิวพรรณก็จะแข็งแรงแลดูอ่อน
วัยด้วยนะ

2. ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

บุหรี่และแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ร่างกายเสื่อมถอยทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร บุหรี่มีสารพิษและสารเคมีต่าง ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรังมากมายรวมถึงโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อร่างกายในทางอ้อม เช่น ผิวพรรณดูหมองคล้ำ แก่กว่าอายุจริง และฟันมีคราบเหลือง เป็นต้น ในส่วนของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นอกจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักจะมีแคลอรีสูงและส่งผลกระทบต่อรูปร่างน้ำหนัก แอลกอฮอล์ยังให้โทษต่อระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ตับ ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรลดละเลิกทั้งการสูบบุหรี่และการบริโภคแอลกอฮอล์เพื่อถนอมสุขภาพของเราให้แข็งแรงอย่างยั่งยืน



3. การออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายของเรา กระปรี้กระเปร่า ช่วยเผาผลาญไขมัน เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมน้ำหนัก

ทำให้ร่างกายมีความกระชับยืดหยุ่น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรังหลายโรค ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้สมองตื่นตัวแจ่มใส ลดทอนความเครียด และเสริมสร้างวินัยที่ดีอีกด้วย



4.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับคือช่วงเวลาที่ยืดหยุ่นและระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้พักผ่อนและซ่อมแซมตัวเอง ให้สมองได้เรียบเรียงและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากเราอดนอนหรือนอนอย่างไม่มีคุณภาพบ่อยครั้ง

ผลลัพธ์คือร่างกายของเราจะมีอาการอ่อนเพลียสะสม สมองตื้อ อารมณ์ไม่สดชื่นแจ่มใส ระบบภูมิคุ้มกันถดถอย และผิวพรรณห่อเหี่ยวคล้ำหมองคล้ำ ดังนั้นเราจึงควรนอนหลับให้มีคุณภาพและนอนเพียงพอในทุก ๆ วัน

5.บริหารจัดการความเครียด



ความเครียดคือภัยเงียบซึ่งเป็นบ่อนทำลายสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ หากมีภาวะเครียดสะสมอย่างต่อเนื่อง นานวันเข้าอาจทำให้ร่างกายเกิดความเสียหาย มีอาการเจ็บป่วย และส่งผลกระทบต่อทั้งอารมณ์และจิตใจ โดยความเครียดอาจชักนำให้เราทำพฤติกรรมที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตได้ เช่น รับประทานอาหารน้อยหรือมากผิดปกติ ดื่มสุรา นอนไม่หลับ รู้สึกวิตกกังวล หรือมีพฤติกรรมปลีกตัวจากสังคม

ความเครียดคือภัยเงียบซึ่งเป็นบ่อนทำลายสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ หากมีภาวะเครียดสะสมอย่างต่อเนื่อง นานวันเข้าอาจทำให้ร่างกายเกิดความเสียหาย มีอาการเจ็บป่วย และส่งผลกระทบต่อทั้งอารมณ์และจิตใจ โดยความเครียดอาจชักนำให้เราทำพฤติกรรมที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตได้ เช่น รับประทานอาหารน้อยหรือมากผิดปกติ ดื่มสุรา นอนไม่หลับ รู้สึกวิตกกังวล หรือมีพฤติกรรมปลีกตัวจากสังคม

เราควรดูแลบริหารจัดการความเครียดอย่างกันท่วงทีด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น ลองหาต้นตอของความเครียดแล้วลงมือแก้ไข หากิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ หรือลองปรึกษานักจิตบำบัดเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลตัวเอง เป็นต้น

6.ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณ

ในทุก ๆ วันผิวของเราต้องเผชิญหน้ากับมลพิษและสารอนุมูลอิสระจำนวนมากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อชะลอวัยและคงความอ่อนเยาว์ให้ใบหน้าผิวพรรณของเรา ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน เพื่อปกป้องผิวจากรังสียูวีที่มาพร้อมกับแสงแดด และเหล่ามลภาวะตัวร้าย เช่น PM2.5 สาว ๆ ที่แต่งหน้าควรล้างเครื่องสำอางก่อนนอนทุกวัน ล้างหน้าให้สะอาดทุกครั้ง ทาครีมบำรุงรวมถึงโลชั่นที่เหมาะสมกับสภาพผิวของเราเพื่อดูแลผิวและป้องกันการเกิดริ้วรอยบนใบหน้า





7. หางานอดิเรกที่สร้างสรรค์และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน

หนึ่งในวิธีการชะลอวัยและป้องกันความเสื่อมของร่างกายและจิตใจที่เรียบง่ายและมีประสิทธิภาพคือการทำให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ ลองหางานอดิเรกที่สร้างสรรค์และกิจกรรมสนุก ๆ ทำเพื่อลับสมองให้เฉียบคม สร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้แก่ชีวิต หมั่นพบปะผู้คนและพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดจะช่วยพัฒนาสมองและชะลอความเสื่อม ส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจเบิกบานมีความสุข ดูอ่อนวัยอย่างไม่เสื่อมคลาย



8. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

อย่าลืมตรวจสุขภาพเป็นประจำตามที่คุณหมอแนะนำนะ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสุขภาพประจำปีหรือนัดติดตามผลกับคุณหมอ ทั้งนี้เพื่อเช็คสุขภาพองค์รวมของเราว่า เป็นอย่างไรบ้างในระยะนี้ หากพบปัจจัยเสี่ยงที่ก่อโรค จะได้รับแก้ไขอย่างทันที่ว่งที่ เมื่อได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติมจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญแล้ว สุขภาพของเราจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

ไม่มีใครไม่แก่ลง เพียงขึ้นอยู่กับว่าเราจะสามารถสร้างสมดุลและดูแลสุขภาพของเราให้แข็งแรงทั้งกายและใจอย่างไรเท่านั้นเอง หลังอ่าน How to ครบทั้ง 8 ข้อแล้ว ลองปรับเสริมไลฟ์สไตล์กันดู เพื่อให้เราสุขภาพดียิ่งกว่าที่ผ่านมา บอกได้เลยว่ายิ่งทำครบข้อเท่าไร ก็ยิ่งเสริมสร้างการชะลอวัย ห่างไกลจากโรคภัย หน้าใสจนคนเดาอายุไม่ออกเลยก็เดี๋ยวเดียว

จัดทำโดย

บริษัท ไทยรีประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

48/15 ซอยรัชดาภิเษก 20 ถนนรัชดาภิเษก

แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง

กรุงเทพมหานคร 10310



ท่านสามารถติดตาม บทความข่าวสารและงานวิจัยอื่นๆ ได้จาก

<https://www.thairelife.co.th/th/our-services-researchevent.php>

หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นกรุณาส่งมาที่

E-mail: corpsecretary@thairelife.co.th