



หยุดทำร้ายตนเอง ด้วยอาหารสมัยใหม่

โปรดกินอาหารฤทธิ์เย็นซ่อมแซมสุขภาพ



หยุดทำร้ายตนเอง
ด้วยอาหารสมัยใหม่
โปรดกินอาหารฤทธิ์เย็นซ่อมแซมสุขภาพ

ผลิตโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร.0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
www.sangdad.com

คำนำ

ทุกวันนี้ผู้คนสุขภาพย่ำแย่ลงไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่หรือคนชรา รวมกระทั่งเด็กทารก ทั้งนี้เพราะสารเคมีรอบตัวที่มันมากับอาหาร เครื่องใช้ไฟฟ้า โรงงาน อุตสาหกรรม สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ และความเครียดที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ห่างไกลจากธรรมชาติ

ถ้าเรารู้สึกรังเกียจเกี่ยวกับภัยใกล้ตัวที่มันมากับอาหารสมัยใหม่ วิถีชีวิตก็เปลี่ยนไป กับภัยจากความเครียด

เราก็จะสามารถช่วยตัวเองได้ ช่วยคนรอบข้างได้ นี่คือที่มาของหนังสือเล่มนี้ “หยุดทำร้ายตนเอง ด้วยอาหารสมัยใหม่ : โปรดกินอาหารฤทธิ์เย็นซ่อมแซมสุขภาพ”

ผู้จัดทำคือ สำนักพิมพ์ แสงแดด โดยคุณนิตดา หงษ์วิวัฒน์
ทีมทำงานคือ สมพัฒน์ ศรีเมฆารัตน์, ศิริรักษณ์ บางสุด

สารบัญ

กินกล้วย ส้ม แอปเปิล ช่วยป้องกันสมองเสื่อม	6
กินเต้าหู้ แก้อาการหัวใจ	7
กินถั่ว ห่างไกลโรค	8
กินถั่วระวีงรา	9
กินผักและผลไม้ป้องกันมะเร็งได้	10
ซีลีเนียมทำให้อารมณ์ดี	11
ถั่ว-เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ด้านโรคฟันผุ	12
ถั่วเหลืองช่วยลดโคเลสเตอรอล	13
แนะนำผู้ชายกินบรอกโคลี ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก	14
ผลไม้กับต่อมลูกหมาก	15
ผลไม้คุ้มกันลำไส้	16
ผักและผลไม้ช่วยป้องกันโรคตาบอดกลางภาพ	17
พิสจูน์ หวานเป็นลม ขมเป็นยา อยากอายุยืนต้องดื่มน้ำตาล	18
มหัศจรรย์ "ผักใบเขียว" สลายต้อกระจก	19
มะละกอ ยาช่วยย่อยอาหาร	20
ลดน้ำหนักตัวด้วยมะเขือเทศ	21
สมองแข็งแรงด้วยผักผลไม้	22
หลงเสน่ห์ฟาสต์ฟู้ด มีแต่อ้วน แกรมอายุสั้น	24
"หัวผักกาด" ละลายนิ่วในไตได้	25
อัลฟาฟ่า บิดาแห่งอาหารทั้งปวง	26
แอปเปิลต้านมะเร็งได้ชะงัด	27
กาแฟ ตัวเสี่ยงโรคหัวใจ	28
กาแฟขาวควาความจำ	29
กาแฟอื่น ตัวการทำให้แท้ง	30
จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าร่างกายรับน้ำในปริมาณไม่พอ	31
ดีไหม? ถ้าทารกดื่มนมถั่วเหลือง	32

ชาเขียวช่วยลดน้ำหนัก	34
ดื่มชารักษาลดเลือด	35
ดื่มน้ำกันมะเร็ง	36
ดื่มเพื่อลิมมะเร็ง	37
ดื่มเหล้าอะไรก็เสี่ยงมะเร็งเต้านม	38
น้ำอัดลมกับโรคอ้วนในเด็ก	39
เหล้าไวน์ ดื่มเข้าไปทำให้สมองฝ่อ	40
แม่ลูกอ่อนดื่มแอลกอฮอล์ ลูกจะดื่มนมน้อยลง	42
อย่ารอนจนกระหายน้ำ	43
เดินหนีโรคซึมเศร้า	44
ต้นไม้ช่วยรักษาสุขภาพจิตมนุษย์	45
“ทำความดีมีความสุข” ยิ่งกว่าหาความสำราญใส่ตัว	46
ทำสมาธิบูรณาการ สะบั้นความเครียด	47
ผลวิจัยแพทย์เมืองผู้ดีชี้ เพื่อนมากอายุยืน	48
มองแง่บวก ลดเสี่ยงมะเร็งเต้านม	49
มองโลกในแง่ดี ลดความดัน	50
ไม่มีใครสายเกินออกกำลังกาย	51
ยิ้มบ่อยๆ ไม่ค่อยป่วย	52
โยคะสร้างพลังให้กับหญิงสูงอายุ ป้องกันการหกล้มหงายหลัง	53
ระดับความเครียดในร่างกาย ส่งผลถึงปัญหาผิวหนัง	54
วิปัสสนาแก้ความดันสูง	55
หมั่นออกกำลังกาย ช่วยให้อ่อนกว่าวัย 9 ปี	56
อิทธิฤทธิ์หัวเราะต่ออายุยืน ยืดอายุคนไข้มะเร็งนาน 7 ปี	57
นอนถูกท่า กายาปลอดภัยโรค	58
ระวัง! อดนอน ทำสมองเสื่อมได้	60
ใช้พลาสติกหุงอาหารในไมโครเวฟ เสี่ยงมะเร็ง!	61
ติดคณมือถือ เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำลาย	62

กินกล้วย ส้ม แอปเปิล ช่วยป้องกันสมองเสื่อม

ข่าวดีของคนชอบกินผลไม้ โดยเฉพาะกล้วย ส้ม แอปเปิล เมื่อมหาวิทยาลัยคอร์เนล แห่งสหรัฐอเมริกา พบผลการศึกษาใหม่ว่า การกินผลไม้ทั้งสามชนิดเป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ และโรคอัมพาตแบบเส้นได้

ศาสตราจารย์จาง วาย. ลี หัวหน้านักวิจัยให้เหตุผลว่า สารที่มีสรรพคุณเป็นตัวล้างพิษในกล้วย ส้ม แอปเปิล ช่วยให้ประสาทเสียหายน้อยลง พร้อมทั้งยังเปิดเผยต่อถึงสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ว่า เป็นเพราะเซลล์ได้รับอันตราย ทำให้ทำงานน้อยลง และยังไปทำให้ประสาทเสื่อมลงอีกทีหนึ่ง การกินผลไม้สดเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยบรรเทาโรคที่เกิดจากประสาทเสื่อมได้



กินเต้าหู้ แก่โรคหัวใจ

การทดลองของโรงเรียนแพทย์

แห่งมหาวิทยาลัยเวคฟอเรสต์

เมืองนิวยอร์ก ไขปัญหาว่าสารไอโซ-

ฟลาโวนส์ (isoflavones) ในถั่วเหลืองนั่นเองที่เป็นตัวการ
เรื่องนี้



จากการทดลองกับลิงพบว่าลิงที่กินโปรตีนถั่วเหลือง
ที่มีไอโซฟลาโวนส์มีระดับโคเลสเตอรอลดีขึ้นอย่างเห็นได้
ชัด ส่วนลิงกลุ่มที่กินโปรตีนถั่วเหลืองปลอดสารไอโซฟลา-
โวนส์ ระดับโคเลสเตอรอลไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไอโซ-
ฟลาโวนส์จึงเป็นพระเอกช่วยลดความเสี่ยงเรื่องหัวใจวาย
และดูเหมือนว่ายังมีส่วนช่วยเรื่องกระดูกเสื่อม และ
มะเร็งเต้านมด้วย

ส่วนจะกินมากน้อยแค่ไหนนั้นผู้เชี่ยวชาญคิดว่าสัก
30-50 มิลลิกรัมต่อวัน น่าจะเหมาะ ซึ่งเท่ากับดื่มน้ำ
เต้าหู้วันละ 1-2 แก้วนั่นเอง

กินถั่ว ห่างไกลโรค

นักวิชาการของกระทรวง

เกษตร ประเทศสหรัฐอเมริกา

เพิ่งวิจัยพบว่า การกินถั่ววันละหนึ่งกำมือช่วย

ลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ

เป็นที่รู้กันมานานแล้วว่า ถั่วอุดม

ด้วยโปรตีน เส้นใย วิตามิน และเกลือแร่

หลายชนิด ล่าสุดยังพบอีกว่าถั่วมีสาร “เรสเวอร่าทรอล”

ซึ่งเป็นกรดฟีนอลิกส์ชนิดหนึ่งที่มีผลดีต่อหัวใจ กรดฟีน-

อลิกส์เป็นสารแอนติออกซิแดนต์พลังสูง ที่สามารถดูดซับ

อนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายต่อเซลล์ต่างๆทั่วร่างกายได้

นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันหลอดเลือดจากโคเลสเตอรอล

และช่วยสู้กับมะเร็ง

จากการวิจัยพบว่าในถั่ว 11 กำมือ มีสารเรสเวอร่า-

ทรอลมากพอๆกับไวน์แดง 1 แก้ว แถมมีคุณค่าทาง

อาหารสูง กินถั่วทุกวันไม่อ้วน ไม่เป็นโรคหัวใจ และยัง

ถูกกว่าไวน์แดงเสียด้วย



กินถั่วระว่างรา

ถั่วกินมัน ๆ นั้น ถ้ากินไม่ดูตาม้าตาเรือก็อาจกลายเป็น
ว่าเชื้ญมะเร็งเข้าตับโดยไม่รู้ตัว เพราะหลังจากการเก็บเกี่ยว
แล้วอาจเกิดเชื้อราบนถั่ว ซึ่งมันไม่มาอยู่เปล่า แต่ทำให้เกิด
สารที่เรียกว่า อัลฟาโทอกซิน ที่เป็นตัวการของมะเร็งในตับ
ด้วยเหตุนี้ทางคณะเภสัชศาสตร์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น
เขาจึงให้เคล็ดลับกินถั่วมัน ๆ แบบไม่ห้วนมะเร็งมา 6 ข้อ คือ
เวลาซื้อถั่วให้ซื้อตอนที่มันยังเป็นเม็ด (ถั่วบด ถั่วสีดำ
ไม่เอา)

ถั่วที่เปลือกดำผิวดำผิดปกติอย่าซื้อ

ถั่วที่ปนเปื้อนเชื้อราจะมีริ้วรอยผิดปกติ ควรหลีกเลี่ยงอีกเหมือนกัน

ถ้าเปลือกถั่วดูเสียหายอย่าซื้อ

ถ้าจะซื้อถั่วที่บรรจุหีบห่อเรียบร้อยแล้ว อย่าลืมดูวัน
หมดอายุ

สำคัญที่สุด กินถั่วแล้วอย่ามันจนหยุดไม่ได้ เพราะ
คุณอาจสะสมอัลฟาโทอกซินอยู่ก็ได้



กินผักและผลไม้ป้องกันมะเร็งได้

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุชาวอเมริกันจำนวน 500,000 คน ยืนยันหลักฐานหนักแน่นยิ่งขึ้นว่าคำแนะนำให้กินผักและผลไม้เป็นคำแนะนำเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าที่สุด

สถาบันป้องกันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ทำการศึกษาหญิงชาวอเมริกันที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ถึงการกินอยู่ของแต่ละคนแล้วเฝ้าติดตามสถิติการเป็นโรคมะเร็งสมองและคอติดต่อมาอีก 5 ปี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่กินผักและผลไม้วันละ 6 มื้อ จะหนีห่างจากโรคมะเร็งชนิดนี้ได้ถึง 29 % หากเทียบกับคนที่กินเพียงวันละมื้อครึ่งเท่านั้น

ดังนั้นเพียงแค้กินผักและผลไม้ให้มากขึ้นอีกวันละ 1 มื้อ ก็ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งสมองและคอให้กับคุณลงคุณป้าได้แล้ว ที่เหลือขึ้นกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตอื่นๆด้วย เช่น เลิกเหล้ากับบุหรี่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ซีลีเนียมทำให้อารมณ์ดี

ผลการวิจัยทางโภชนา-

การและสุขภาพจิตออกมา

ยืนยันสอดคล้องกันมาก

ยิ่งชี้ขึ้นว่า แร่ธาตุ (mineral)

ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ซีลีเนียม

(selenium) ซึ่งมีมากในพืช

และผลไม้สด มีผลต่อภาวะอารมณ์ของคนเรา ผลการ

วิจัยที่เรารายงานในวารสาร Biological Psychiatry พบ

ว่า ผู้มีซีลีเนียมในร่างกายน้อยเกินไปมักเสี่ยงเป็นโรคจิต

ใจซึมเศร้า และพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าคนปกติ

อย่างไรก็ตาม ยังไม่อาจอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใด

ซีลีเนียมต่ำจึงมีผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์

แร่ซีลีเนียมมีมากในถั่ว (โดยเฉพาะในถั่วบราซิล)

กระเทียม เมล็ดดอกทานตะวัน ฯลฯ อย่างไรก็ตาม

จริงๆ แล้วซีลีเนียมในพืชและผลไม้จะมีมาน้อย ยิ่งขึ้น

กับคุณสมบัติของดินว่ามีแร่ธาตุนี้อย่างเพียงพอ



ถั่ว-เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ด้านโรคฟันผุ

ชาร์ล เวเบอร์ นักวิทยาศาสตร์จากนอร์ธแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา ทำการทดลองใช้ถั่วรักษาอาการปวดฟันของเขา เพราะจากการวิจัยของเขาพบว่า ในถั่วหลาย ๆ ชนิดและเม็ดมะม่วงหิมพานต์มีแบคทีเรียที่มีคุณสมบัติเข้าไปกำจัดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุ

สารเคมีในเม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่มีคุณสมบัติรักษาโรคหลายชนิด ได้แก่ กรดอนาร์ติก มีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอกคัส ซึ่งเป็นเชื้อที่เข้าไปกัดกร่อนเนื้อฟันจนผู้ป่วยเกิดอาการเสียวฟัน หรือปวดฟันในกรณีที่แบคทีเรียสเตรปโตคอกคัสกัดกินเนื้อฟันไปจนถึงโพรงประสาทฟัน อย่างไรก็ตาม การแปรงฟันและไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ 6 เดือน ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากกรดชนิดนี้จะออกฤทธิ์นานเพียง 15 นาทีเท่านั้น



ถั่วเหลืองช่วยลดโคเลสเตอรอล

นายแพทย์เจมส์ ดับเบิลยู แอนเดอร์สัน จากศูนย์การแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเมืองเล็กซิงตัน มลรัฐเคนตักกี สหรัฐอเมริกา และคณะ ได้ทำการวิจัยพบว่า ถั่วเหลืองช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดและยังช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ ผลการศึกษาเปรียบเทียบกับจากกลุ่มตัวอย่าง 730 คน ปรากฏว่า ผู้มีโคเลสเตอรอลสูงนั้นสามารถลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ง่ายโดยรับประทานโปรตีนจากพืชทดแทนโปรตีนจากสัตว์

จากการทดลองให้บริโภคโปรตีนจากถั่วเหลืองในรูปของเต้าหู้ นมถั่วเหลือง พบว่า โปรตีนมีส่วนสำคัญในการลดปริมาณโคเลสเตอรอล และโคเลสเตอรอลที่ลดลงนั้นเป็นชนิด “แอลดีแอล” ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย



แนะผู้ชายกินบรอกโคลี ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก

ริชาร์ด มิเดน และคณะวิจัยของสถาบันวิจัยอาหารของอังกฤษ ได้ศึกษากับผู้ชายที่มีร่องรอยของมะเร็งต่อมลูกหมากมากขึ้น โดยให้กินบรอกโคลีและพืชตระกูลถั่วในอาหารให้มากขึ้นสัปดาห์ละ 4 มื้อ เป็นเวลานาน 1 ปี และเมื่อตรวจตัวอย่างเนื้อเยื่อหลังจากนั้นพบว่า ยีนที่เป็นตัวต่อสู้กับมะเร็งในร่างกายของพวกเขามีการเปลี่ยนแปลงหลายร้อยอย่าง ซึ่งเชื่อว่าเป็นฝีมือของสารเคมีอย่างหนึ่งที่ชื่อ ซัลโฟราเฟน ที่มีอยู่ในบรอกโคลี อาจเป็นตัวจุดชนวนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ตั้งแต่กระตุ้นยีนบางตัวให้ต่อสู้กับมะเร็ง และปิดสวิตช์ยีนที่ลงไปเข้าพวกกับเนื้อร้ายเสีย

ก่อนหน้านี้มีหลักฐานหลายต่อหลายชิ้นที่ยืนยันว่าผักและผลไม้มีสารอาหารที่ช่วยลดภัยของมะเร็งได้ ดังนั้น กินผักและผลไม้ อย่่างไรก็ไม่เสียหลายแน่นอน

ผลไม้กับต่อมลูกหมาก

บรรดาท่านชายทั้งหลายที่กำลังกังวลว่าต่อมลูกหมากของท่านจะโตขึ้นตามอายุ โปรดฟังทางนี้!

การวิจัยที่ผ่าน ๆ มาพบว่า ชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มักมีปัญหาต่อมลูกหมากโตอย่างช้า ๆ (Benign Prostatic Hyperplasia) หรือที่ศัพท์เทคนิคเรียกว่า บีพีเอช ซึ่งมีผลให้ผู้ชายต้องปัสสาวะบ่อยขึ้น แต่จากการวิจัยในประเทศกรีซ ศึกษาผู้ชาย 184 คน ที่มีอาการบีพีเอช และอีก 246 คน ที่ไม่มีปัญหา ปรากฏว่าผู้ชายที่ชอบกินเนย มาร์การีน (เนยเทียม) เนื้อสัตว์ และอาหารที่มีปริมาณสังกะสีมาก จะมีโอกาสเป็นบีพีเอชมากกว่าผู้ชายที่กินผลไม้เยอะ ๆ ผลข้างเคียงของการกินนมกินเนยยังได้แก่ ความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคหัวใจอีกต่างหาก



ผลไม้คุ้มกันลำไส้

ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า การกินอาหารที่มีเส้นใยในปริมาณ 30 กรัมต่อวัน จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดแผลในลำไส้เล็กลงไปครึ่งหนึ่ง

ก่อนหน้านี้เป็นที่รู้กันว่าอาหารมีเส้นใยสูงอย่างข้าวไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ และธัญพืช ฯลฯ จะช่วยรักษาแผลในลำไส้ แต่นี่เป็นครั้งแรกที่พบว่ายังเป็นตัวช่วยป้องกันไม่ให้เกิดแผลด้วย ยิ่งถ้าเป็นผักผลไม้ที่มีทั้งเส้นใยมาก และมีวิตามินเอสูง เช่น ผลไม้แห้งอย่างลูกพรุน ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก เพราะผลการวิจัยยังชี้ชัดว่า การกินวิตามินเอมีส่วนช่วยไม่ให้เกิดแผลในลำไส้ด้วย

นับวันก็ยังเห็นประโยชน์ของผักผลไม้มากขึ้นเรื่อย ๆ แถมเมืองเราก็อุดมด้วยผักผลไม้ เหมือนการซื้อสุขภาพดี ๆ ให้กับตัวเองในราคาย่อมเยา



ผักและผลไม้ช่วยป้องกันโรคตาบอดกลางภาพ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเป็นโรคตาบอดกลางภาพ

(Macular Degeneration) เพราะเยื่อเรตินา (เยื่อภายในลูกตาที่ทำหน้าที่รับภาพ) ส่วนที่เรียกว่า macular ซึ่งทำหน้าที่รับภาพจุดโฟกัส เกิดอาการเสื่อมไปตามวัยที่แก่ตัวลง และดูเหมือนกับป้องกันไม่ได้ง่าย ๆ แต่ปัจจุบันมีผลการวิจัยชี้ว่า วิตามินที่ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระหรือแอนติออกซิแดนต์ อาจช่วยป้องกันหรือชะลอความรุนแรงของโรคนี้ได้ ในหมู่ชายชราที่เริ่มอาการโรคตาบอดกลางภาพ กลุ่มที่กินวิตามิน และอาหารเสริมแอนติออกซิแดนต์ อาการตาบอดจะทรงตัว แต่กลุ่มที่ไม่ได้กินอาการตาบอดกลางภาพได้รุนแรงเพิ่มมากขึ้น

นักวิชาการสรุปว่า ผลไม้และผักที่ให้วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี ตลอดจนแร่ธาตุอื่นๆ ที่มีผลช่วยต้านฟรีแรดิคัลในร่างกาย นอกจากช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันในหมู่คนแก่แล้ว ยังช่วยป้องกันหรือชะลอโรคตาบอดกลางภาพอีกด้วย

พิสุจน์ หวานเป็นลม ขมเป็นยา อยากอายุยืน ต้องงดน้ำตาล

ผลการวิจัยของไมเคิล ริสโตว์ จากมหาวิทยาลัยจิงา และสถาบันโภชนาการมนุษย์ในเยอรมนีพบว่า การจำกัดกลูโคสซึ่งเป็นน้ำตาลที่พบในของหวาน อันเป็นแหล่งพลังงานชั้นต้นให้แก่ร่างกายนั้น จะช่วยให้ยืดชีวิตหนอนที่นำมาทดลองออกไปได้ถึง 25%

กุญแจสำคัญอยู่ที่ว่ามันเข้าไปกระตุ้นระดับ “อนุมูลอิสระ” ซึ่งเป็นโมเลกุลที่ไม่อยู่นิ่ง และเข้าไปทำลายร่างกาย ซึ่งบ่อยครั้งที่คนเราพยายามที่จะขจัดมันด้วยการกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี

การจำกัดกลูโคสในขั้นแรกจะเข้าไปกระตุ้นตัวหนอนให้ปล่อยอนุมูลอิสระออกมามากขึ้น แต่ต่อจากนั้นมันจะสร้างกลไกป้องกันขึ้นมาอย่างรวดเร็วเพื่อต่อต้านร่างกายคนเรานั้นต้องการกลูโคส แต่การได้รับมันมากเกินไปก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

มหัศจรรย์ “ผักใบเขียว” สลายต้อกระจก

งานวิจัยของ ผศ.ดร.จุรีพร จิตจำนุญไชย อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ ดร.มาร์ก เฟลิอาร์ จากมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เพาะเลี้ยงเซลล์ในหลอดทดลอง และคณะนักวิจัย ได้ค้นพบว่า สารแซนโทฟิลล์ ซึ่งมีมากในผักใบเขียวเข้มจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อกระจก

คนที่กินผักผลไม้โดยเฉพาะที่มีสีเขียวมาเป็นระยะเวลายาวนาน มักตรวจพบว่ามีสารแซนโทฟิลล์ 2 ตัว คือ สารลูทีน กับซีแซนทีน ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันการเกิดตัวอนุมูลอิสระ ที่ทำให้เซลล์ตาช้ำ

เพราะฉะนั้นคุณหมอทั้งหลายจึงแนะนำให้กินผักใบเขียวเข้มกันมาก ๆ เพื่อถนอมสายตาให้อยู่กับเรานาน ๆ



มะละกอ ยาช่วยย่อยอาหาร

มะละกอดิบนอกจากนำมาทำส้มตำได้อร่อยแล้วยังมีสรรพคุณเป็นยาช่วยย่อยอาหารอีกด้วย เพราะในมะละกอดิบจะมีเอนไซม์หรือน้ำย่อยอยู่หลายชนิด แต่ชนิดที่สำคัญที่สุดก็คือ ปาเปอิน (papein) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายกับน้ำย่อยชนิดหนึ่งที่ร่างกายผลิตขึ้นคือ เอนไซม์เปปซิน มีหน้าที่ย่อยอาหารจำพวกโปรตีน นอกจากนี้ในมะละกอก็ยังมีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีนในนมและอาหารจำพวกแป้งอยู่ด้วย จึงช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น



ลดน้ำหนักด้วยมะเขือเทศ

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการพบว่า มะเขือเทศเป็นอาหารที่ช่วยปรับระดับฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้รู้สึกอึดนาน ลดการบริโภคขนมขบเคี้ยว ส่งผลให้สามารถลดความอ้วนลงได้

นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยบริติชของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษากับผู้หญิง 17 คน โดยให้กินแซนด์วิชที่ทำด้วยขนมปังขาวชนิดที่มีไส้เป็นหัวผักกาดแดง หรือมะเขือเทศ ผลปรากฏว่า ผู้ที่กินแซนด์วิชที่ประกบมะเขือเทศ จะพอกันรู้สึกอึดทนนานที่สุด และไม่ค่อยไปหาของขบเคี้ยวกินพร่ำเพรื่อ อันเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้อ้วน ดร.จูซี เลิฟโกรฟี หัวหน้าโครงการวิจัยเชื่อว่า มะเขือเทศมีส่วนประกอบที่ไปปรับระดับฮอร์โมน ซึ่งทำให้รู้สึกหิวเสียใหม่ จึงทำให้ไม่รู้สึกหิว



สมองแข็งแรงด้วยผักผลไม้

ถ้าคุณยังต้องการเหตุผลอีกสักข้อเพื่อสนับสนุนการกินผัก นอกเหนือไปจากว่าผักผลไม้ลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ มะเร็ง และโรคอื่นๆอีกมากมายแล้ว ล่าสุดนักวิจัยยังพบว่า ผักช่วยป้องกันคุณจากโรคเส้นเลือดในสมองแตกได้อีกด้วย

คณะนักวิจัยที่นำโดยนักระบาดวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดชื่อ เกามูดี เจ. โจชิปุร์ ได้ศึกษาพฤติกรรมของหญิง 75,000 คน และพบว่าการกินผักผลไม้แค่วันละ 1 จาน ช่วยลดความเสี่ยงจากอาการเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งมีสาเหตุมา



จากโลหิตอุดตันในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองลงได้ถึงร้อยละ 7

ผู้เชี่ยวชาญหลายคนเชื่อว่า อาหารจากพืชมักจะมีไขมันต่ำและยังมีสารอาหารอื่นๆที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ เช่น เส้นใย โฟเลต และโพแทสเซียม

ประโยชน์ของสารอาหารเหล่านี้ในการป้องกัน

เส้นเลือดในสมองแตกจะปรากฏเด่นชัดที่สุด

สำหรับผู้ที่กินผักผลไม้ประมาณ 6 ครั้งต่อวัน

และพบว่าพวกที่กินผักอย่าง

บรอกโคลี กะหล่ำ

ปลี และกะหล่ำ

ดอก ร่วมกับ

ผักใบเขียว

และผลไม้

จำพวกส้ม

จะเป็นผู้มี

ความเสี่ยง

ต่ำที่สุด

หลงเสน่ห์ฟาสต์ฟู้ด มีแต่อ้วน แกรมอายุสั้น

ถึงจะรู้กันมากขึ้นแค่ไหนว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารขยะ ไม่มีประโยชน์มากเท่ากับโทษ แต่ก็ยังมีคนติดอาหารจำพวกนี้เยอะ กินกันจนเป็นโรคอ้วนทั่วบ้านทั่วเมืองก็ยังไม่เข็ด ต้องปล่อยให้ท่านผู้รู้ออกมาเตือนกันอีกสักครั้งว่าให้เลิกกินฟาสต์ฟู้ดกันเสียที ก่อนที่จะเสียชีวิตกันเพราะโรคอ้วน

นักวิจัยเอก ศาสตราจารย์เดวิด คิง หัวหน้าคณะที่ปรึกษาด้านวิทยาศาสตร์ของรัฐบาลอังกฤษและคณะเผยผลวิจัยให้สาธารณชนรับรู้กันว่า ความอ้วนสร้างพิษภัยร้ายกาจยิ่งกว่าบุหรี่ ทำให้อายุสั้นลงได้ ถ้าขึ้นปล่อยให้อ้วนจนดัชนีมวลกายเกินกว่า 30 จะทำให้อายุสั้นลงไป 9 ปี และหากอ้วนขึ้นไปอีกจนดัชนีมวลกายเกิน 45 อายุก็จะสั้นลงมาเกือบ 13 ปี

ต่อไปนี่ ขึ้นไม่เลิกกินฟาสต์ฟู้ด คงมีสิทธิ์ตายเพราะโรคอ้วนเข้าสักวัน...

“หัวไชเท้า” ละลายนิ่วในไตได้

หัวไชเท้า ถือเป็นผักกินได้ที่สามารถนำไปปรุงเป็นยา ละลายนิ่วในไตได้ โดยเอาหัวไชเท้าสดขนาดอ่อนหรือแก่ เล็ก หรือใหญ่ตามต้องการ ตัดเอาเฉพาะส่วนตรงกลางยาว ประมาณ 2 นิ้วฟุต ปอกเปลือกออก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็น แวนจำนวน 10 แวน แล้วนำไปแช่กับน้ำผึ้งแท้พอท่วมเนื้อ ทั้งไว้ 12 ชั่วโมง จึงนำไปกินทั้งน้ำและเนื้อให้หมด จะเข้าไป ช่วยละลายนิ่วในไตได้ เมื่อฉีออกมาจะเป็นสีขุ่นๆเห็นชัดเจน

หัวไชเท้ามีวิตามินสูงมากกว่าผักชนิดอื่นๆหลายชนิด วิตามินที่ได้จากหัวไชเท้าจะทำหน้าที่ป้องกันมะเร็ง และช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ถ้ากินแบบสดๆจะช่วย ทำให้ลำไส้บีบตัวได้ดี มีสารฆ่าเชื้อโรคบางอย่างได้ มีฤทธิ์ แก้อาเจียน ช่วยขับเสมหะ และชะล้างฝุ่นออกจากตัว สรรพคุณมากมายขนาดนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่คนอียิปต์โบราณถือว่า หัวไชเท้า เป็นอาหารสวรรค์

อัลฟาฟ่า บิดาแห่งอาหารทั้งปวง

เมล็ดงอกเส้นยาวฝอย หัวเป็นใบอ่อนขนาดจิ๋ว 2 ใบ ที่เรียก “อัลฟาฟ่างอก” นี้ ฝรั่งเศสักกินอาหารสุขภาพ นิยมใส่สลัดกินกันมาก นอกจากกลืนคล้ายถั่วลันเตาแล้ว ยังถือว่าอัลฟาฟ่างอกเป็นซูเปอร์อาหารอีกชนิดหนึ่ง เพราะมีแร่ธาตุมากมายหลายชนิด อีกทั้งมีไฟโตเอสโตรเจนช่วยป้องกันมะเร็ง และบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดประจำเดือน

อัลฟาฟ่าเป็นพืชตระกูลถั่วชนิดหนึ่ง (medicago sativa) ดั้งเดิมมีอยู่ในอาหรับแล้วจึงแพร่หลายไปในยุโรป และทวีปอื่นๆ ส่วนใหญ่ใช้เป็นพืชสำหรับเลี้ยงสัตว์ และสร้างธาตุอาหารให้ผืนดิน เพราะรากของต้นอัลฟาฟ่าสามารถขอนโซ่ดินเพื่อหาอาหารลึกถึง 100 เมตร ก็สมแล้วกับที่คนอาหรับเรียกพืชชนิดนี้ว่า al fastasah ซึ่งแปลว่า “บิดาแห่งอาหารทั้งปวง”

ดังนั้นจึงเชื่อได้ว่า เมล็ดอัลฟาฟ่างอกจะมีวิตามินแร่ธาตุสูง เป็นบิดาแห่งอาหารทั้งปวง

แอปเปิลต้านมะเร็งได้ชะงัด

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลและเกาหลีใต้

รายงานในวารสาร Lancet ฉบับเดือนมกราคม ค.ศ. 2002 พบว่า แอปเปิลมีสารชนิดหนึ่งที่สามารถต้านมะเร็งได้ดีกว่าวิตามินซีเสียอีก สารไฟโตเคมีคัลดังกล่าวชื่อ เคอร์เซติน (quercetin) มีสรรพคุณต้านเซลล์มะเร็ง อันเนื่องมาจากการออกซิไดเซชันของกรดไขมัน โคเลสเตอรอล ก่อนหน้านี้รู้กันเพียงว่า เคอร์เซตินมีประสิทธิผลในการรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก

สารเคอร์เซตินมีมากในแอปเปิลและผักผลไม้วิตามินซีก็มีมากในผักผลไม้ ใครอยากปลอดภัยจากมะเร็ง จึงควรกินผักผลไม้มากๆ



กาแฟ ตัวเสี่ยงโรคหัวใจ

ประกาศสำคัญสำหรับผู้ติด



กาแฟทุกคน กาแฟแต่ละอย่างมีคุณสมบัติต่างกัน วารสารทางการแพทย์ของอังกฤษกล่าวว่า วิธีการชงกาแฟเป็นเรื่องสำคัญกว่าปริมาณการกินเสียอีก วิธีการชงกาแฟโดยการใช้แรงดันน้ำอัดผ่านผงกาแฟอย่างเอสเปรสโซ่นั้น เป็นตัวเพิ่มระดับโคเลสเตอรอลในเลือดซึ่งเท่ากับเพิ่มอัตราเสี่ยงการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจด้วย

สาเหตุเรื่องนี้เกิดจากสารเคมี 2 ตัวในเมล็ดกาแฟชื่อ คาเฟสตอลและคาวิโอล ไปลดสมรรถภาพของร่างกายในการใช้โคเลสเตอรอล เมื่อน้ำถูกดันผ่านผงกาแฟ สารสองตัวนี้ก็จะละลายลงสู่กาแฟโดยตรง แต่หากเป็นกาแฟถุง ก็จะถูกกรองเอาไว้

ดังนั้นกาแฟเอสเปรสโซจึงมีสารอันตรายสองตัวที่ว่านี้ ส่วนกาแฟสำเร็จรูป และกาแฟถุงมีสารสองตัวนี้เจือจาง แต่ก็ยังมีกาแฟอื่นมากพอที่จะส่งผลข้างเคียงที่ค่อนข้างดี เช่น นอนไม่หลับ ปวดหัว กระสับกระส่าย และผิวแห้ง

กาแฟขวางความจำ

ใครที่ชอบนึกไม่ออก บอกไม่ถูก เหมือนคำตอติดอยู่ที่ริมฝีปากอยู่บ่อยๆ ไม่แน่ว่าคุณจะมีกาแฟเยอะไปหน่อย เลยโดนฤทธิ์กาเฟอีนเล่นงาน ลบความทรงจำช่วงสั้นๆ ออกไป ทำให้นึกไม่ออกซักที

วาเลอรี เลสก์ นักจิตวิทยาแห่งโรงเรียนการศึกษาระดับสูงนานาชาติ ประเทศอิตาลี และคณะได้ทำการศึกษากับนักศึกษา 32 คน โดยแบ่งให้ครึ่งหนึ่งกินกาแฟ 2 ถ้วย และที่เหลือดื่มเครื่องดื่มธรรมดา แล้วให้แข่งตอบปัญหาความรู้รอบตัวทั่วไป ด้วยคำตอบเพียงคำเดียว ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ กาเฟอีนมีฤทธิ์ทำให้รู้สึกตื่นตัวดีขึ้น โดยการปิดกั้นวิถีทางของสมองบางส่วน จึงทำให้ยากที่จะนึกคำออก

เป็นที่รู้กันดีว่ากาเฟอีนมีฤทธิ์ช่วยปลุกเร้าสมองและเพิ่มความตื่นตัวได้ แต่พร้อมกันนั้นมันยังอาจกีดขวางหรือเข้าหนุนความจำระยะสั้น ซึ่งหมายความว่า กาเฟอีนจะช่วยให้คนดื่มกาแฟนึกออก หากเรื่องที่นึกสอດคล้องกับขบวนการคิดไปในทางเดียวกัน แต่จะปิดกั้น หากว่าไปคนละทาง

กาเฟอีน ตัวการทำให้แท้ง

ผลการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of the American Medical Association พบว่า เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีนจะทำให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์มีโอกาสแท้งลูกได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่ม

ในการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมคกิลล์ กับหญิงมีครรภ์กลุ่มหนึ่งพบว่า หญิงที่แท้งลูกไปก่อนเป็นผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีนเป็นประจำ (ไม่จำกัดว่าเป็นกาแฟ ชา โกโก้ หรือโคล่า) ในขณะที่หญิงมีครรภ์ที่ไม่ได้แต่ต้องของเหล่านี้นี้สามารถคลอดลูกได้อย่างปลอดภัย

ทีมนักวิจัยสรุปว่าในกาเฟอีนทุก ๆ มิลลิกรัมที่หญิงมีครรภ์ดื่มเข้าไปทุกวัน จะเพิ่มความเสี่ยงให้แท้งลูกได้ 1.22 เท่า และถ้าดื่มเกินกว่าวันละ 320 มิลลิกรัม โอกาสแท้งลูกจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.85 เท่า



จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าร่างกายรับน้ำในปริมาณ ไม่พอเหมาะ

เมื่อใดที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป กระบวนการ
ควบคุมน้ำในร่างกายจะทำให้เกิดการกระหายน้ำ ถ้า
ร่างกายสูญเสียน้ำไป 2% ของน้ำหนักตัว เราก็ต้องหา
น้ำผลไม้มาดื่มทดแทน แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ ระบบการ
ทำงานของร่างกายก็เกิดการเปลี่ยนแปลง คือกล้ามเนื้อ

จะอ่อนแรงทำงานได้น้อยลง ทนความ
ร้อนได้น้อยลง และถ้าขาดน้ำเกิน 20%
ของน้ำหนักตัว อาจถึงตายได้ ส่วน
ในกรณีที่ได้รับน้ำมากเกินไป ปกติ
ร่างกายจะขับออกโดยการปัสสาวะ
แต่ถ้ามากเกินไป จนเกิดการคั่งค้าง
ในร่างกาย จะทำให้ปวดหัว ตามัว
เป็นตะคริว และเกิดการชักได้



ดีไหม? ถ้าทารกดื่มนมถั่วเหลือง

นักวิทยาศาสตร์เตือนว่าควรระมัดระวังการให้ทารกดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมธรรมชาติหรือนมวัว เพราะนมถั่วเหลืองมีฮอร์โมนที่คล้ายกับเอสโตรเจนในปริมาณสูง และยังไม่ทราบว่าอันตรายหรือไม่

สำหรับหญิงในวัยผู้ใหญ่ ฮอร์โมนเอสโตรเจนอ่อนๆ ที่มีชื่อว่า “ไฟโตเอสโตรเจน” นี้ จะมีผลดีในการช่วยสร้างกระดูก ฮอร์โมน และลดผลข้างเคียงจากการหมดประจำ

เดือน แต่เด็กทารกมีสภาพร่างกายที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ มีข้อมูลว่ากลุ่มผู้หญิงที่ได้รับเอสโตรเจนเข้มข้น “ไดเอทิล สตีลเบสตรอล” (DES) ขณะที่ยังอยู่ในครรภ์ ทำให้หญิง เหล่านั้นมีปัญหาทางด้านการเจริญพันธุ์ และมะเร็งเมื่อ เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

เคนเนธ เซทเซล นักชีวเคมีแห่งโรงพยาบาลเด็ก ของ มหาวิทยาลัยซินซินเนติ ได้ทำการตรวจตัวอย่างเลือด ของเด็กทารก 21 คน แล้วพบว่า ทารกที่ดื่มนมถั่วเหลือง จะมีปริมาณของไฟโตเอสโตรเจนสูงถึง 13,000-22,000 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับทารกที่ดื่มนมมารดาและนมวัว ซึ่งก็หมายความว่า เด็กทารกเหล่านั้นจะมีระดับเอสโตร- เจนจากพืชสูงกว่าระดับที่ทราบกันว่ามีผลต่อร่างกาย ผู้ใหญ่ถึง 6-11 เท่าตัว

ดังนั้นถ้าทารกไม่ได้แพ้นมหรือแลคโตสอย่างรุนแรง ก็ควรจะระแวดระวังนมถั่วเหลืองเอาไว้ก่อน จนกว่าจะได้ รับข้อสรุปแน่นอนว่าไม่เป็นอันตรายต่อทารก ยกเว้นว่า พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นมังสวิรัตตั้งแต่ยังแบเบาะ

ชาเขียวช่วยลดน้ำหนัก

สรรพคุณของชาเขียวอีกประการหนึ่งซึ่งได้รับการพิมพ์

เผยแพร่ในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition คือช่วยลดน้ำหนัก การวิจัยพบว่าสารกาเฟอีนปริมาณน้อย นิด และสารฟลาโวนอยด์แคเทคิน (catechin) ในชาเขียว ทำให้เมตาบอลิซึมในร่างกายดีขึ้น เผาผลาญพลังงานได้ มาก เป็นผลทำให้น้ำหนักตัวลดลงโดยที่ไม่มีผลกระทบต่อ อัตราการเต้นของหัวใจ ถือว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ค่อนข้าง ปลอดภัย แต่การออกกำลังกายก็ยังคงเป็นสิ่งที่จำเป็น แม้ว่าชาเขียวปลอดภัยกว่าสมุนไพรชนิดอื่นๆ แต่ก็เหมือนกับ การกินยา ต้องระมัดระวังเรื่องผลข้างเคียงด้วย



ดื่มชารักษาลดเลือด

ผลการวิจัยนำเสนอในการประชุมวิชาการ American College of Cardiology ชี้ว่า ดื่มชาเขียวหรือชาฝรั่งวันละ 2 ถ้วย ช่วยให้หลอดเลือดรักษาความยืดหยุ่น ไม่แข็งตัว จนทำให้เกิดการสะสมของไขมันทำให้หลอดเลือดอุดตัน เกิดปัญหาหัวใจขาดเลือดตามมา อาหารไขมันที่เรากินเข้าไปทำให้หลอดเลือดลดความหยุ่นตัว นานๆ เข้าหลอดเลือดจึงแข็งขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นอันตราย ดื่มชาทุกวันช่วยได้ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ



ดื่มน้ำกันมะเร็ง

เห็นจะต้องพกน้ำติดตัวพร้อมดื่มกันเสียที เพราะ
อย่างที่เราว่านอกจากจะเย็นชื่นใจแล้ว น้ำนั้นมีประโยชน์
ต่อร่างกาย แถมล่าสุดยังพบว่า การดื่มน้ำมากๆ อาจช่วย
ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ด้วย

งานศึกษาของศูนย์วิจัยมะเร็งเฟรด ฮัทชีสัน แห่ง
เมืองซีแอตเทิล นอกจากจะพบข้อสนับสนุนว่าการกินผัก
ผลไม้ เมล็ดพืชไม่ขัดสี และอาหารไขมันต่ำ ช่วยลดความ
เสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่แล้ว ยังพบว่าการดื่มน้ำ
มากๆ ก็มีส่วนด้วยเช่นกัน โดยออกแบบสอบถามนิสัย
การกินอาหารจากหญิงและชายกว่า 400 คน พบว่า ผู้ที่
ดื่มน้ำมากกว่าวันละ 5 แก้ว มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้
น้อยกว่ากลุ่มที่ดื่มน้ำวันละไม่ถึง 2 แก้ว ประมาณครึ่ง
หนึ่งเลยทีเดียว

นักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานว่า การดื่มน้ำมากๆ จะ
ช่วยป้องกันท้องผูก และทำให้ร่างกายขับถ่ายของเสียเร็ว
ขึ้น ซึ่งอาจมีส่วนในการช่วยลดความเข้มข้นของสารก่อ
มะเร็ง และทำให้ลำไส้ใหญ่สัมผัสกับสารพิษน้อยลง



ดื่มเพื่อลิ้มมะเร็ง

ผู้ที่ดื่มน้ำวันละ 6 แก้ว มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะเพียงครึ่งหนึ่งของผู้ที่ดื่มน้ำเพียงวันละ 6 แก้ว ส่วนพวกที่ดื่มน้ำวันละ 10 แก้วขึ้นไปเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด การดื่มนม ชา น้ำผลไม้ เบียร์ และอื่นๆ ก็พบว่าให้ผลดีคล้ายๆกับการดื่มน้ำ แต่น้อยกว่า

เหตุผลที่การดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้ ก็เพราะว่ามันทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นการขจัดสารก่อมะเร็งออกจากกระเพาะปัสสาวะ และน้ำยังช่วยเจือจางปัสสาวะ อันเป็นการลดโอกาสที่สารก่อมะเร็งจะไปสัมผัสกับผนังของกระเพาะปัสสาวะ

ดื่มเหล้าอะไรก็เสี่ยงมะเร็งเต้านม

คณะนักวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็น ไวน์ เบียร์ หรือเหล้า ล้วนแล้วแต่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมได้ทั้งนั้น แถมถ้าหากดื่มวันละ 3 แก้ว ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น

ดร.อาเธอร์ แคลตสกี จากโครงการ เดอะ โคเชอร์ เพอร์มาเนนท์ เมดิคัล แคร้ โปรแกรม ในโอ๊กแลนด์เปิดเผยต่อที่ประชุมมะเร็งยุโรปว่า จากการศึกษากับสตรีหลายหมื่นคนพบว่า ปริมาณเหล้าที่ดื่มคือปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าประเภทของเหล้า กล่าวคือผู้หญิงที่ดื่มเหล้าวันละ 1-2 แก้ว มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับผู้ที่ดื่มไม่ถึงวันละ 1 แก้ว แต่หากดื่มเกินวันละ 3 แก้ว จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30



น้ำอัดลมกับโรคอ้วนในเด็ก

ผลการวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร Lancet พบว่า ดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นวันละกระป๋อง ทำให้เด็กมีโอกาสเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 นักวิจัยติดตามพฤติกรรมการณ์ดื่มน้ำอัดลมของเด็กนักเรียนวัย 11-12 ขวบ จำนวน 548 คน เป็นเวลา 2 ปีเต็ม น้ำอัดลมที่ศึกษาหมายรวมทั้งน้ำอัดลมธรรมดาและเครื่องดื่มใส่น้ำตาลทั้งปวง การดื่มน้ำผลไม้คั้นสดถูกใช้เป็นตัวเปรียบเทียบอย่างหนึ่ง ในช่วง 2 ปีของการศึกษา เด็กร้อยละ 57 ดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นอย่างน้อยวันละ 1 กระป๋อง

ลองคิดว่าภายใน 2 ปี เด็กจะเป็นโรคอ้วนมากขึ้นแค่ไหนหากปล่อยให้ดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นอย่างนี้ จริงอยู่แม้ว่าน้ำตาลจะทำให้อ้วนน้อยกว่าอาหารมีไขมัน แต่เด็กก็สามารถกินน้ำตาลได้มากจากการดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างน่าสะพรึงกลัว

เหล้าไวน์ ดื่มเข้าไปทำให้สมองฝ่อ

ที่พระท่านบอกว่า หากผิดศีลข้อ 5 ที่ให้เว้นจากการ
ดื่มสุราเมรัยบ่อยๆ จะได้รับกรรมเกิดมาชาติหน้า สติ
ปัญญาไม่ดี เรื่องนี้ทำจะเป็นจริงกันตั้งแต่ชาตินี้แหละ
เพราะมีหลักฐานยืนยันเป็นงานวิจัยแล้วว่า กินเหล้า
สมองเสื่อมแน่นอน โดยเฉพาะไวน์

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยกอดดิงเคน แห่งเยอรมนี
ทำการศึกษาพบว่า เหล้าไวน์ทำอันตรายมันสมองหนัก



ยิ่งกว่าเบียร์หรือเหล้าชนิดใด ทำให้สมองส่วนซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำหดเล็กลง

นักวิจัยแจ้งว่าตามปกติสมองส่วนนี้ซึ่งมีชื่อว่าฮิปโปแคมปัส ของคนที่ไม่กินเหล้าเมายาจะมีขนาดโต 3.85 มิลลิลิตร ส่วนของคอเบียร์จะมีขนาด 3.4 มิลลิลิตร แต่คอไวน์จะมีขนาดเพียง 2.8 มิลลิลิตร

การวิจัยได้วิเคราะห์ผลการตรวจสแกนสมองของคอเหล้าทั้งหลาย ทำให้ได้ข้อสรุปว่า สมองส่วน ฮิปโปแคมปัส ที่ตั้งอยู่ลึกเข้าไปในกลีบขมับของสมองของคอไวน์ โดยเฉลี่ยจะฝ่อเล็กลงไป 10% ซึ่งการที่สมองส่วนนี้เล็กลง ไม่เพียงแต่จะกระทบกระเทือนกับความจำเท่านั้น หากยังมีผลต่อการตระหนักรู้ในทิศทางและพื้นที่ด้วย และอาจทำให้เกิดอาการหลงลืมเวลา สถานที่และบุคคลได้

รู้อย่างนี้แล้ว ช่วยกันลด ละ เลิก สุรา รักษาสมองกันหน่อยดีกว่า ไม่ว่าจะเป็นไวน์ เบียร์ เหล้าฝรั่ง เหล้าโรงเข้าปากแล้ว มีแต่ทำให้สมองเสื่อมด้วยกันทั้งนั้น

แม่ลูกอ่อนดื่มแอลกอฮอล์ ลูกจะดื่มมน้อยลง

ได้มีการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฟิลาเดลเฟียประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ทารกดูดน้ำนมจากอกมารดาได้น้อยลง ถ้ามารดาดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์มาก่อนแม่เพียงเล็กน้อยก็ตาม

ทั้งนี้ได้มีการเก็บข้อมูลและทดลองกับแม่ลูกอ่อน 12 คน โดยสัปดาห์แรก ให้แม่ดื่มน้ำส้มคั้นทุกวัน สัปดาห์ที่สอง ได้ผสมแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ เบียร์ หรือเหล้า ลงไปในน้ำส้มที่ให้แม่ดื่มด้วย และเมื่อซังน้ำหนักของเด็กทุกวันหลังจากมารดาให้นมแล้ว พบว่า เด็กจะดูดน้ำนมแม่ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยกว่าเดิมร้อยละ 22 เนื่องจากว่า กลิ่นแอลกอฮอล์ เมื่อผ่านไปยังน้ำนม จะทำให้เด็กได้กลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย จึงดูดได้น้อย



อย่ารอกจนกระทั่งหายน้ำ

ในขณะที่คุณกำลังออกกำลังกาย คุณดื่มน้ำเฉพาะเวลาที่รู้สึกกระหายใช่ไหม ผิด! เพราะเมื่อรู้สึกกระหายนั้นหมายความว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำเสียแล้ว ดอกเตอร์โรเบิร์ต เมอเรีย แห่งห้องปฏิบัติการทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย “เกเตอเรด” แบริงตัน รัฐอิลลินอยส์ ได้ให้คำแนะนำดังนี้

2 ชั่วโมง ก่อนออกกำลังกาย ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว
1 ชั่วโมง ก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 6 แก้ว
ระหว่างออกกำลังกายอย่างน้อย 1 แก้ว ทุก 15-20 นาที
หลังออกกำลังกายอย่างน้อย 2 แก้ว

จะทราบได้อย่างไรว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ อาการเตือนคือ รู้สึกเวียนหัว กล้ามเนื้อเกร็งเป็นตะคริว คลื่นไส้ ปวดหัว ปัสสาวะเป็นสีเข้ม อ่อนเพลียกะทันหัน และรู้สึกปากแห้ง คอแห้ง

เดินหนีโรคซึมเศร้า

เศร้าซึมนักหรือไปเดินแอโรบิกซะสองยกแล้วก็ค่อย
โทรคุยกับเพื่อนซี้ตอนเช้า ๆ นี่ล่ะยาแก้เศร้า

จากรายงานที่ตีพิมพ์ในวารสาร Professional
Psychology : Research and Practice พบว่า การเดิน
วิ่ง หรือการออกกำลังกายอื่นๆ ที่เพิ่มความแข็งแรง
ของร่างกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-60 นาที
ทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าคลายอาการลงภายในเวลา 5
สัปดาห์

เกร็ก ทคาซุก นักศึกษาปริญญาเอก วิชาจิตวิทยา
คลินิก จากมหาวิทยาลัยมานิโทบา ประเทศแคนาดา
กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นทางเลือกหนึ่งของการ
บำบัดทางจิตแบบเดิมถึง 4-5 เท่าตัว เกร็กกล่าวว่า การ
ออกกำลังกายอาจให้ผลแบบเดียวกับยาลดความซึมเศร้า
คือก่อผลทางเคมีขึ้นในสมอง และยังทำให้ผู้ป่วยมีความ
มั่นใจในตัวเองมากขึ้น เพราะทำให้พวกเขาได้อยู่ใน
สภาพแวดล้อมที่มีแรงสนับสนุนเชิงบวกจากคนรอบข้าง

ต้นไม้ช่วยรักษาสุขภาพจิตมนุษย์

ปอลฟาร์เมอร์ ผู้นำองค์การสุขภาพจิตที่เป็นองค์การการกุศลในอังกฤษ ออกมาแนะนำคนที่รู้สึกซึมเศร้า ให้คว่ำเป้ออกไปเที่ยวสวน เดินในป่าชมนกชมไม้กันบ้าง เพราะจะช่วยบำบัดอาการเครียดให้หายทุเลาลงได้

ฟาร์เมอร์ อ้างผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกเซกซ์ ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 20 ราย โดยให้คนไข้ออกไปเดินเที่ยวในสวนสาธารณะในชนบท เปรียบเทียบกับการไปช้อปปิ้งในศูนย์การค้าพบว่า ผู้ที่ได้ไปเที่ยวกลางแจ้ง ถึง 71% บอกว่ารู้สึกคลายความซึมเศร้าและวิตกกังวลลง และ 90% ยอมรับว่ารู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ในขณะที่คนที่ไปเดินตามศูนย์การค้า มีถึง 22% ที่บอกว่าทำให้มีความเครียดสูงขึ้น 50% กล่าวว่า รู้สึกเคร่งเครียดยิ่งขึ้น และ 44% คร่ำครวญว่ารู้สึกเสียสภาพภูมิใจในตนเอง

“ทำความดีมีความสุข” ยิ่งกว่าหาความ สำราญใส่ตัว

นักจิตวิทยาไมเคิล สเตเกอร์ แห่งมหาวิทยาลัย
หลุยวิลล์ รู้สึกพิศวงหนักขึ้นเมื่อเกิดคำถามว่าการกระทำ
อย่างไร ระหว่างการแสวงหาความสำราญกับการ
ทำความดี จะก่อให้เกิดความสุขมากกว่ากัน

คุณสเตเกอร์และคณะ ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง
65 คน ด้วยการสอบถามทางออนไลน์นี้ให้แต่ละคนลอง
นึกว่า แต่ละวันได้ทำสิ่งที่เป็นการหาความสำราญใส่ตัว
กับการกระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นอย่างละกึ่งหน
ในช่วงระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยให้แต่ละคนตอบ
แบบสอบถามทั้งตอนเริ่มต้นและตอนท้ายการศึกษา เพื่อ
ประเมินความรู้สึกโดยทั่วไปของแต่ละคนไว้

ผลการศึกษาพบว่า ยิ่งคนเราทำสิ่งที่มีจุดมุ่งหมาย
มากเท่าใดก็จะยิ่งรู้สึกเป็นสุข และรู้สึกว่าชีวิตมีความ
หมายมากขึ้นเท่านั้น ผิดกับการมุ่งแต่หาความสำราญไม่
ทำให้คนเป็นสุขขึ้นมาได้

ทำสมาธิบูรณาการ สะท้อนความเครียด

ดร.อียวนดั่ง จากมหาวิทยาลัยโอเรกอน และคณะ

ค้นพบคำตอบว่า การฝึกสมาธิที่บูรณาการทั้งกายและจิต
ช่วงเวลาแค่ไม่ถึงหนึ่งสัปดาห์จะสามารถให้คุณประโยชน์
ในเรื่องความสนใจและภาวะจิตใจของคนเราอย่างเห็นได้
ชัด โดยทำการศึกษากับนักศึกษาจีนระดับปริญญาตรีเข้า
ร่วมทำสมาธิแบบบูรณาการครั้งละ 20 นาที เป็นเวลา
กว่า 5 วัน แสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงเรื่องสมาธิความ
สนใจและอารมณ์โดยรวม ทั้งยังลดระดับความวิตกกังวล
ความหดหู่ และความเหนื่อยล้าลงได้ เมื่อเปรียบเทียบกับ
อีกกลุ่มควบคุมที่ให้เข้าร่วมการฝึกแบบผ่อนคลาย

ดร.อียวนดั่ง อธิบายว่า สมาธิบูรณาการมีการผสม
ผสานปัจจัยหลักหลายประการในเทคนิคด้านกายและจิต
รวมทั้งด้านการผ่อนคลายร่างกาย การปรับการหายใจ
การสร้างภาพในสมอง และการฝึกจิตใจ ซึ่งส่งผลเชิงบวก
ต่อเรื่องความสนใจ อารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคม

ผลวิจัยแพทย์เมืองผู้ดีชี้ เพื่อนมากอายุยืน

ผลวิจัยของสมาคมการแพทย์อังกฤษ (บีเอ็มเอ) ระบุ

ว่า บรรดาคนเฒ่าคนแก่ที่มีเพื่อนดี ๆ อยู่มาก จะมีโอกาสมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าคนที่มีเพื่อนน้อยหรือสนิทกับเฉพาะคนในครอบครัว

การวิจัยนี้ทำขึ้นในปี พ.ศ.2535 ด้วยการสอบถามผู้สูงอายุชาวออสเตรเลีย ที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป จำนวนเกือบ 1,500 คน เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เศรษฐกิจ และพื้นฐานสังคม อีก 10 ปีต่อมาจึงสำรวจ และเมื่อนำมาเปรียบเทียบเป็นสถิติแล้ว พบว่า กลุ่มคนที่มีเพื่อนอยู่มาก จะมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตน้อยลงถึง 22% เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีความสนิทสนมกับคนในครอบครัวมากกว่า ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการที่เพื่อน ๆ มักจะส่งเสริมให้เพื่อนได้กินของที่ดี ๆ เลิกการสูบบุหรี่ หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น

มองแง่บวก ลดเสี่ยงมะเร็งเต้านม

นักวิจัยจากเบน-กูเรียน ยูนิเวอร์ซิตี ออฟ เนเกฟ ทำการชักประวัติผู้หญิงกว่า 250 คน ที่อายุระหว่าง 25-45 ปี และเป็นมะเร็งเต้านม โดยให้พวกเธอเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับโศกนาฏกรรมหรือความสูญเสียที่เคยเผชิญ เช่น การเสียชีวิตของพ่อแม่หรือสามี การหย่าร้าง หรือการตกงาน จากนั้นจึงนำคำตอบไปเปรียบเทียบกับผู้หญิงสุขภาพดีอายุเท่า ๆ กันอีกกลุ่มหนึ่ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างทัศนคติกับความเสี่ยงมะเร็งเต้านม กล่าวคือพวกที่มองโลกในแง่บวกมีแนวโน้มเป็นมะเร็งน้อยลง 25% และยังพบว่า เหตุการณ์เศร้าสะเทือนใจเพียงครั้งเดียวในชีวิตไม่มีผลต่อการพัฒนาการของมะเร็งเต้านม แต่หากเกิดขึ้นสองครั้งขึ้นไป จะเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะเป็นโรสดังกล่าวถึงเกือบ 2 ใน 3

มองโลกในแง่ดี ลดความดัน

เลิกขมวดคิ้วได้แล้ว! เพราะการมองโลกแง่ร้ายนั้นอาจทำให้ความดันโลหิตของคุณพุ่งกระฉูดเอาง่ายๆ ไม่เชื่อก็ลองอ่านต่อไปว่า นักวิจัยมหาวิทยาลัยพิทสเบิร์กของสหรัฐฯ และจากมหาวิทยาลัยเฮลซิงกิของฟินแลนด์ เขาค้นพบอะไร

คณะวิจัยที่นำทีมโดยดอกเตอร์คาเรน แมทธิวส์ รวบรวมอาสาสมัครชายหญิง 100 คน มาทำการตรวจความดันทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน แบ่งเป็นวันทำงาน 2 วัน และวันหยุด 1 วัน โดยทุกๆ 30 นาที ในระหว่างช่วงพักนั้น ให้ทั้งหมดเขียนเล่าเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ กิจกรรมที่ทำ และการติดต่อกับผู้คน ผลปรากฏว่าพวกมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะมีอัตราของความดันสูงกว่าพวกที่มองโลกในแง่ดี แถมพวกแรกยังรายงานว่าตัวเองมักมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับคนอื่น

ดอกเตอร์แมทธิวส์บอกว่า การมีความดันโลหิตสูงติดต่อกันนานๆ จะทำให้พวกมองโลกในแง่ร้ายมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคเครียด

ไม่มีใครสายเกินออกกำลังกาย



นักวิจัยของศูนย์แพทย์
มหาวิทยาลัยเฮบรูว์ แห่ง
อิสราเอล เปิดเผยความรู้
ใหม่จากการวิจัยพบว่า
แม้แต่ผู้สูงอายุที่สุด คือ
80 ปี ตอนกลางหรือตอน
ปลาย หากได้ออกกำลังกายก็
ยังสามารถยืดอายุไปได้อีก
อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 2-3 ปี

ผลการศึกษาแสดงอย่างชัดเจนว่า ควรส่งเสริมผู้สูง
อายุให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะดูเหมือนว่าไม่มี
ใครแก่เกินกว่าออกกำลังกายเลย

ส่วนวิธีการออกกำลังกายสำหรับคุณปู่คุณย่าแค่หาเวลา
ออกเดินให้ได้อย่างต่ำสัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง การออก
กำลังกายเพียงแค่นี้ช่วยให้ผู้อาวุโสทั้งหลายคลายความรู้สึก
ซึมเศร้าและอ้างว้างลงไปได้เยอะ ช่วยให้ทำกิจวัตร
ประจำวันต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีความสุขมากขึ้น

ยิ้มบ่อยๆ ไม่ค่อยป่วย

คนไทยสมัยก่อน เขาสอนกันว่า ความสุขอยู่ที่ใจ แต่คณะนักวิจัยที่อังกฤษเขาเพิ่งค้นพบเพิ่มเติมอีกว่า ความคิดที่เป็นสุขนั้นช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อย่างชะงัดนัก โดยเฉพาะแอนติบอดี sIgA ซึ่งอยู่ในน้ำลาย และช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

ศาสตราจารย์เดวิด วอร์เบอร์ตัน จากมหาวิทยาลัยบริดจ์ ผู้ก่อตั้งกลุ่มนักวิจัยเพื่อศาสตร์แห่งความสุข พบว่าภายใน 20 นาที หลังจากการคิดอย่างเป็นสุข สารแอนติบอดี sIgA จะเพิ่มขึ้น 2 เท่า เพิ่มขึ้นต่อไปอีกเมื่อเวลาผ่านไป 45 นาที และหลังจาก 3 ชั่วโมง ภูมิคุ้มกันนี้จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60 แต่เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างคิดถึงความทรงจำที่ปวดร้าวหรือที่ทำให้รู้สึกผิด ภูมิคุ้มกัน sIgA จะลดลง ดังนั้นจงคิดเรื่องดี ๆ และอดจมูกเมื่อเจอของเหม็นง่ายแค่นี้จะทำให้ตัวเองได้ชื่นใจบ้าง แถมร่างกายก็พลอยสดชื่นไปด้วย

โยคะสร้างพลังให้กับหญิงสูงอายุ ป้องกัน การหกล้มหยาบหลัง

คณะนักวิจัยโรงเรียนแพทย์เทมเปิลในนครฟิลาเดลเฟีย ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิงสูงอายุ ที่มีอายุ เกิน 65 ปีขึ้นไป จำนวน 24 คน ที่เข้ามาฝึกเล่นโยคะ อันเป็นรูปแบบการออกกำลังกายอย่างเบาแบบหนึ่ง และช่วยให้ มีหลักทรงตัวดีขึ้น

บรรดาคุณป้าเหล่านี้ต่างพากันมีท่าทางการเดินที่ มั่นคงขึ้นมาก หลังจากครบกำหนดฝึก 9 สัปดาห์ ไม่ว่า สุขภาพจะดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ก็ตาม แต่โดยรวมแล้วจะมี กำลังขาดีขึ้น ก้าวอย่างองอาจมีกำลังและยืดหยุ่นขึ้น ก้าว เดินได้เร็วขึ้น โดยแทบจะไม่หกล้มเลย



ระดับความเครียดในร่างกาย ส่งผลถึง ปัญหาผิวหนัง

ดร.ฟลอว์ เอ. แมยอร์ลด์ แห่งมหาวิทยาลัยไมอามี
สรุปผลการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 27 ราย โดยตรวจดู
ระยะเวลาที่มีความเครียดสูงที่ส่งผลต่อสภาพผิวหนังที่
สนองต่อการแปะเทปเซลโลเฟนบริเวณท้องแขนของผู้เข้า
ร่วมศึกษา เปรียบเทียบกับช่วงที่มีความเครียดต่ำ เช่น
หลังกลับจากเที่ยวพักผ่อนฤดูหนาว พบว่า ผิวหนังใช้
เวลาฟื้นตัวหลังจากลอกเทปออกนานกว่าในระหว่างที่มี
ความเครียดสูง แม้เทปนั้นจะมีผลกระทบต่อผิวหนังเพียง
เล็กน้อย

การศึกษานี้ นับเป็นครั้งแรกที่แสดงให้เห็นผลหลัง
จากที่มีคำกล่าวอ้างจากแพทย์ผิวหนังมาเป็นเวลาหลาย
ปี แสดงว่าระดับความเครียดทางใจส่งผลตรงข้ามกับการ
ทำหน้าที่ตามปกติของผิวหนัง ความเครียดเป็นตัวเข้าไป
ซ้ำเติมปัญหาผิวหนังให้หนักขึ้น

วิปัสสนาแก้ความดันสูง



มหาวิทยาลัยเคนตักกี
สหรัฐอเมริกา ศึกษาวิเคราะห์
พบว่า การนั่งวิปัสสนา
ทำให้คลายเครียด และยัง
มีอานุภาพทำให้ความดัน
เลือดลดต่ำลง โดยไม่ก่อให้เกิด
อาการข้างเคียงเหมือน
อย่างกับยาลดความดัน

หัวหน้าคณะผู้ศึกษา
ดร.เจมส์ ดับบลิว แอนเดอร์สัน

แห่งวิทยาลัยแพทยกล่าวว่า การลดความดันเลือดจะ
ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดแดงแข็งลงได้
อย่างสำคัญ โดยไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงเหมือนกับยา
ลดความดัน และการนำเอาการนั่งวิปัสสนามาช่วยก็
เหมือนกับการเพิ่มยารักษาขึ้นอีกขนานหนึ่งโดยไม่มี
อันตรายและยุ่งยากด้วย

หมั่นออกกำลังกาย ช่วยให้อ่อนกว่าวัย

9 ปี

ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยคิงส์คอลเลจและมหาวิทยาลัยนิวเจอร์ซีย์ ฝึกกำลังกันหาคำตอบของความเชื่อมโยงระหว่างการออกกำลังกายกับความเยาว์วัย ได้ผลสรุปว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบชีวภาพของร่างกายคนเราแข็งแรงหรือคงสภาพดีเหมือนเมื่อมีอายุอ่อนกว่าอายุที่เป็นจริงสูงสุดถึง 9 ปี โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบหาสิ่งต่างและสิ่งเหมือนกันระหว่างอาสาสมัครที่เป็นคนแฝด ซึ่งมีอายุเฉลี่ยต่ำกว่า 50 ปี จำนวน 2,400 คน และโดยมากเป็นอาสาสมัครผู้หญิง

ผลสรุปจากการวิจัยออกมายืนยันว่า คนที่หมั่นออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ มีความกระฉับกระเฉงกว่าจะมี Telomeres ซึ่งเป็นตัวปกป้องความเสื่อมโทรมของไมโครโซมในร่างกาย ที่ยาวกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แปลความหมายอีกที คือ คุณมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นหนุ่มเป็นสาวกว่านั่นเอง

อิทธิฤทธิ์หัวเราะต่ออายุให้ยืน ยืดอายุ คนไข้มะเร็งนาน 7 ปี



หัวเราะวันละนิดจิตแจ่มใส

หัวเราะกันบ่อยๆเป็นยาขนานเอก
ถึงขั้นทำให้มีชีวิตรยืนยาวได้

สเวน เสวบั๊ก แห่งโรงเรียน

แพทย์ มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีโนร์เวย์ ได้ศึกษา
วิจัยชาวโนร์เวย์ประมาณ 54,000

คน และติดตามอย่างต่อเนื่องอยู่

นานถึง 7 ปี ว่าคนที่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัวที่มีอารมณ์ขัน จะ
อายุยืนกว่าคนที่มองไม่เห็นความขบขันในชีวิตเลย และใน
หมู่คนไข้โรคมะเร็งก็เช่นกัน คนไข้รายที่รุ่มรวยอารมณ์ขัน
จะสามารถอยู่ได้ยืนยาวกว่าเพื่อนคนไข้ด้วยกันที่ไม่มี
อารมณ์ขันถึง 7 ปี

สรุปได้ว่าจงเผชิญโลกด้วยอารมณ์ขันเสียบ้างเล่นลืกละ
นักรักอายุสั้น

นอนถูกท่า กายาปลอดภัย

นพ.วิรัตน์ควรทงธรรม

ผู้อำนวยการศูนย์ศัลยกรรมกระดูกสันหลัง โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ บอกว่า โรคปวดหลัง และ คอ เป็นโรคที่สามารถเกิดได้ทุกเพศทุกวัย และเกิดได้มากกว่า 1 ครั้งในชีวิต ขึ้นอยู่กับกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งการนอน ก็เป็นสาเหตุให้ปวดหลังปวดคอได้ เพราะร่างกายต้องนอนวัน



ละ 6-8 ชั่วโมง ระยะเวลาานๆอย่างนี้ หากนอนผิดท่า ผิดทาง หรือใช้อุปกรณ์การนอนที่ไม่เหมาะสมกับสรีระร่างกาย ทั้งที่นอน หมอนหนุนก็ต้องเลือกให้ดี ไม่นุ่มหรือแข็งจนเกินไป ขณะหนุน ต้องใช้ช่วงต้นคอและศีรษะหนุน เพื่อให้หมอนรองกระดูกอยู่ในท่าที่ตรงแนบกับที่นอน

ท่านอนที่ควรหลีกเลี่ยงที่สุด คือ ท่านอนคว่ำ แต่หากจะนอนคว่ำ ควรใช้หมอนบางๆ รองช่วงท้อง ไม่ควรรองศีรษะ รวมถึงไม่ควรนอนอ่านหนังสือ นอนดูทีวี เพราะหมอนรองกระดูกบริเวณต้นคอจะต้องตั้งขึ้น และทำให้เกิดอาการปวดคอและหลังตามมา

ส่วนการนอนหงาย จะให้ถูกวิธี คุณหมอบอกว่าควรหนุนหมอนที่ไม่สูงหรือต่ำเกินกว่าระดับไหล่ และใช้หมอนข้างรองช่วงข้อพับบริเวณหัวเข่า หรือเบาะรองนั่งรองจนถึงปลายเท้า เพื่อจัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่หมอนรองกระดูกตั้งแต่คอถึงบั้นเอวได้นอนแนบกับที่นอน โดยที่กล้ามเนื้อไม่เกร็งหรืออึด

คนที่ชอบนอนตะแคง สำคัญมากที่ต้องมีหมอนข้างมารองรับช่วงขาและแขน ไม่เช่นนั้น จะทำให้กล้ามเนื้อกระดูกสันหลังช่วงบั้นเอวถึงช่วงสะโพกเกิดการเกร็งตัว และมีอาการปวดตามมา

ลองไปปรับท่านอนกันให้เหมาะสม จะได้นอนหลับฝันดีกันโดยไม่ต้องกังวลต่อไป..

ระวัง! ออดนอน ทำสมองเสื่อมได้

นักวิจัยแห่งโรงพยาบาลบาร์เนสยิวที่นครเซนต์หลุยส์
ของสหรัฐอเมริกาสงสัยว่า การอดนอนจะมีส่วนทำให้
เป็นโรคสมองเสื่อมได้ เพราะได้เห็นผลการทดลองกับหนู
ซึ่งถูกตัดแต่งหน่วยพันธุกรรม เพื่อให้เป็นโรคนี้

ดร.เดวิดโฮลท์แมนและคณะวิจัยพบว่าเมื่อหนูพวก
นี้ตื่น ระดับโปรตีนอัมัยลอยดีในสมองจะสูงขึ้น และจะ
ค่อยลดต่ำลงเมื่อหลับ ครั้นพอถูกรบกวนไม่ให้หลับ โดย
การฉีดยาโอเรกซินอันเป็นสารควบคุมการนอนเข้าไปใน
สมอง มันจะตื่นนานขึ้นและระดับโปรตีนก็จะสูงขึ้นด้วย
ซึ่งสารโอเรกซินจะมีบทบาทอย่างมากในคนที่เป็นผู้ป่วย
โรคง่วงหลับ

ดร.เดวิดให้ความเห็นว่า การค้นพบนี้อาจจะทำให้มี
การนำยาโอเรกซินในการบำบัดรักษาผู้ป่วยสมองเสื่อม
ให้ทุเลาได้



ใช้พลาสติกหุงอาหารในไมโครเวฟ เสี่ยง มะเร็ง!

ฟังคุณหมอมจากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ใน
สหรัฐอเมริกา กันสักหน่อย เมื่อเขาออกมาบอกกันดังๆ
ออกทีวีเมืองมะกันว่า อย่าได้ใช้ภาชนะพลาสติกหุงอาหาร
ในเตาไมโครเวฟ ห่อเนื้อเผาบนเตา หรือแช่น้ำในตู้เย็น ถ้า
ชินทำต่อ มีสิทธิ์ได้กินมะเร็งไปด้วยแน่

นายแพทย์เอ็ดเวิร์ด ฟุจิโมโต แห่งจอห์นฮอปกินส์
และเป็นผู้จัดการโครงการอยู่ดีมีสุขของโรงพยาบาล
คาสเซิลด้วยนั้น ให้เหตุผลว่า การทำเช่นนั้นจะทำให้ไขมัน
และพลาสติกได้รับความร้อนจนถึงระดับหนึ่ง แล้วทำให้
เกิดสารไดออกซินปนเปื้อนอยู่ในเนื้ออาหาร เมื่อทาน
เข้าไปก็จะสะสมอยู่ในร่างกายผู้บริโภค ดังนั้นหากคิดจะหุง
หาอาหารในเตาไมโครเวฟ ก็ควรใช้ภาชนะที่ทำจากวัสดุ
อื่นๆ เช่น แก้ว เครื่องดินเผา หรือเครื่องเซรามิก รวมทั้ง
การปรุงอาหารสำเร็จรูปที่มีภาชนะพลาสติกทนความร้อน
มาใช้

ติดคุยมือถือ เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำลาย

นักวิจัยมหาวิทยาลัยเทลอาวีฟประเทศอิสราเอลได้ศึกษากับคนไข้มะเร็งต่อมน้ำลายจำนวน 500 ราย กับกลุ่มควบคุมที่มีสุขภาพแข็งแรงดีอีก 1,300 คน และปรากฏผลว่า ผู้ที่พูดโทรศัพท์มือถือวันละหลายชั่วโมง เสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งของต่อมน้ำลายมากกว่าคนธรรมดา 50%

แม้ว่าการศึกษาเพียงหนเดียวครั้งนี้อาจจะยังไม่เพียงพอที่จะพิสูจน์ว่าเรื่องนี้เป็นจริงหรือไม่ แต่จนกว่าจะพบหลักฐานที่ยืนยันได้มากขึ้น ระหว่างนี้คนใช้โทรศัพท์มือถือก็ควรจะมีมาตรการระวังป้องกันตัวกันไว้ก่อน โดยเฉพาะกับการใช้โทรศัพท์มือถือของเด็ก ๆ





www.sangdad.com