

อาหาร  
ต้านวัย ต้านโรค

# บทนำ

ทุกวันนี้แม้ว่าวิวัฒนาการด้านการแพทย์และวิทยาศาสตร์จะก้าวล้ำไปมาก มีนวัตกรรมออกมามากมาย จดจำกันแทบไม่ไหว แต่สิ่งที่คนเรายังไม่สามารถหยุดยั้งได้คือ “ความแก่” อย่างดีที่สุดก็แค่ “ชะลอ” ให้แก่ช้าลงหรือเสื่อมช้าลงเท่านั้น

ริ้วรอยบนผิวหนังที่เริ่มปรากฏ สีผมที่เริ่มเปลี่ยน ความจำเริ่มถดถอย สมองเริ่มทำงานช้าลง และความเสี่ยงของโรคที่มาพร้อมกับวัยที่เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระดูกพรุน หรือมะเร็ง คือสัญญาณความเสื่อมของวัยที่เรียงรายกันเข้ามา

ในเมื่อไม่มีใครหยุดยั้งความแก่ได้ สิ่งที่น่าคิดมากกว่าคือ **ทำอย่างไรจึงจะแก่ตัวลงอย่างสง่างาม** หมายถึงการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ตัวเลขอายุคู่กันกับความเป็นจริง แม้หนุ่มสาวบางคนยังต้องอายุ

งานวิจัยมากมายในขณะนี้ชี้ให้เห็นว่า การกินอาหารที่มีคุณภาพ และดีต่อสุขภาพ ไม่เพียงแต่ทำให้อายุกลายเป็นเพียงตัวเลขเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันโรคที่มาพร้อมกับวัยที่เพิ่มขึ้นได้อีก

หลักการง่าย ๆ แต่ต้องอาศัยการปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอให้กลายเป็นนิสัย เพื่อทำให้คนอื่นthingsในภาพลักษณ์ (ใหม่) ของคุณก็คือ

- เลือกอาหารและเครื่องดื่มที่มีสารอาหารชะลอวัย ชะลอโรค
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- บอกลานูหรีหรือยาสูบยาเส้นทั้งหลาย
- จำกัดปริมาณเครื่องดื่มมีน้ำตาล

ในหนังสือเล่มนี้ขอเน้นเฉพาะเรื่องของการกินเท่านั้น เพราะเป็นสิ่งที่คนมักบ่นว่าเรื่องเปลี่ยนนิสัยการกินเป็นเรื่องยากถึงยากที่สุด แต่เชื่อไหมว่า คุณสามารถทำนิสัยการกินให้เป็นเรื่องง่ายได้ **เพราะอาวุธสำคัญที่ช่วยให้นักโภชนาการเราทำอะไรได้สำเร็จคือ ความรู้และความตั้งใจในการเปลี่ยนตนเอง**

ฉะนั้นคุณมีทางเลือกว่า เลือกจะปล่อยไปตามวัย หรือเลือกที่จะชะลอวัย หรือถ้าเป็นไปได้ขอหยุดวัยไว้เท่านี้ แม้ว่าเวลาจะเคลื่อนไปตลอดเวลา

ผู้เชี่ยวชาญรวบรวมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่มีผลในการชะลอวัย เป็นที่ยอมรับในวงการโภชนาการและนักวิจัยว่า วิธีนี้ได้ผลแน่นอน ยิ่งเริ่มเร็วเท่าไร ประโยชน์ที่ได้รับก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าคุณจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

**คุณพร้อมที่จะเปลี่ยนตัวเองแล้วหรือยัง เริ่มตั้งแต่ตอนนี้เลยไหม**

Bean



EAT  
ME



# 1

## ทำไมจึงแก่

ความแก่เป็นผลมาจากการที่เซลล์ในร่างกายเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายค่อยๆ ลดน้อยลง ผลที่ตามมาคือการทำงานของอวัยวะค่อยๆ ลดลงตามไปด้วย เห็นได้ชัดเจนในเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ในระบบประสาท เพราะเซลล์เหล่านี้มีข้อจำกัดในการสร้างตัวเองเพิ่มขึ้น

ปัจจุบันมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความแก่อยู่ถึง 18 ทฤษฎี แต่ที่ได้รับการยอมรับและพูดถึงกันมากมีอยู่ไม่กี่ทฤษฎี อีกทั้งในจำนวนนี้ ยังไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า “เหตุใดเราจึงแก่” ผู้เชี่ยวชาญยอมรับว่าทฤษฎีเหล่านั้นมีส่วนที่เร่งให้ร่างกายเราแก่ได้ และพยายามจัดทำโปรแกรม “**อาหารต้านวัย**” ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยความเสื่อมของแต่ละคนออกมา

ก่อนอื่นลองมาทำความเข้าใจกับทฤษฎีที่นักวิจัยให้ความสนใจ และเชื่อว่าเกี่ยวข้องกับการแก่ก่อนวัย

## ทฤษฎีว่าด้วยความเสื่อมของร่างกาย (The Wear and Tear Theory of Aging)

เซลล์ร่างกายจะถูกทำลายเมื่อถูกใช้งานหนักเกินไป เป็นการรบกวนสภาพความเครียดให้ร่างกาย และเมื่อร่างกายมีความเครียดก็จะเร่งให้เกิดความเสื่อมในอวัยวะต่างๆ เร็วขึ้น โดยเฉพาะอวัยวะสำคัญ เช่น ต่อมต่างๆ (gland) โครงสร้างของเซลล์

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความวิตกกังวล การบริโภคอาหารผิดๆ ไม่เหมาะสม สารพิษจากสิ่งแวดล้อม (ซึ่งพบมากในอาหารแปรรูป สารเคมี) การบริโภคน้ำตาล กรด ไขมัน กาเฟอีน แอลกอฮอล์



การได้รับสารนิโคติน และแสงอัลตราไวโอเล็ต

สิ่งเหล่านี้มีผลต่อดับ กระเพาะอาหาร ไต ผิวหนัง รวมทั้งระบบเคมีชีวและฮอร์โมนในร่างกายเรา ทำให้เซลล์ทำงานผิดปกติไปโรคที่มากับวัยมากขึ้น ร่างกายทรุดโทรมและแก่ก่อนวัย

## ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free-radical Theory)

ระบบการทำงานของร่างกายโดยปกติจะทำให้เกิดขยะในร่างกายอยู่แล้ว ยิ่งถ้าได้รับมลพิษจากสิ่งแวดล้อม อาหารที่ไร้คุณภาพ หรือระบบการย่อยในร่างกายทำงานลดลง ก็ยิ่งทำให้เกิดพิษต่อเซลล์และดีเอ็นเอมากขึ้น ขยะที่เกิดจากระบบการทำงานของเคมีชีวของร่างกายเรียกว่า **อนุมูลอิสระ**

อนุมูลอิสระเกิดจากปฏิกิริยาการสลายตัวของออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไป รวมทั้งสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศเป็นพิษ ควันบุหรี่ อาหารทอดน้ำมันท่วม ยาฆ่าแมลง หลังจากนั้นอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายก็จะเริ่มทำลายเซลล์ในส่วนผลิตพลังงาน หรือศูนย์บัญชาการของเซลล์ในร่างกายซึ่งเรียกว่า **ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria)** ปฏิกิริยานี้เกิดขึ้นแบบเดียวกันกับการเกิดสนิมเกาะกินโลหะ ซึ่งสนิมจะค่อย ๆ กัดกร่อนโลหะให้ผุพังลง ในกรณีนี้อนุมูลอิสระจะทำให้เซลล์อ่อนแอและลดประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ อนุมูลอิสระยังสามารถทำลายไมโทคอนเดรียและทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ในที่สุดร่างกายจะค่อย ๆ อ่อนแอลง ติดเชื้อง่าย เซลล์ค่อย ๆ ตายลง และเร่งกระบวนการแก่อย่างช้า ๆ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น

## ทฤษฎีสารต้านอนุมูลอิสระและการอักเสบ (Antioxidants and Inflammation)

เป็นทฤษฎีที่พุดถึงกันมาก ทฤษฎีนี้ระบุว่าสารบางชนิดในอาหาร อาจมีผลทำให้แก่เร็ว เนื่องจากมีผลต่อการอักเสบที่ระดับเซลล์ อาหารที่เราบริโภคทุกวันนี้ แบ่งออกตามผลการเกิดโรคได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

- **กลุ่มที่ทำให้เกิดการอักเสบ (pro-inflammatory)** เป็นกลุ่มที่เร่งโรคเร่งแก่ ได้แก่ ไขมันชนิดเลว (ไขมันอิ่มตัว มักได้มาจากไขมันสัตว์บกและสัตว์ใหญ่) ไขมันทรานส์ (ซึ่งเป็นไขมันแปรรูปจากน้ำมันพืชที่นำมาเปลี่ยนเป็นเนยเทียม เนยขาว ใช้ทำอาหารประเภททอดกรอบและอบกรอบ)
- **กลุ่มที่เป็นกลาง (neutral)** ไม่ทำให้เกิดผลร้ายหรือผลเสียต่อร่างกาย เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ถั่วอัลมอนต์
- **กลุ่มต้านการอักเสบ** ช่วยป้องกันโรค ชะลอความเสื่อมและความแก่ของร่างกาย เช่น น้ำมันปลา สารต้านอนุมูลอิสระ (หรือสารแอนติออกซิแดนต์) และสารพฤกษเคมี

การอักเสบที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย นอกจากจะเร่งแก่แล้ว ยังเร่งให้เกิดโรคเรื้อรัง ทำให้ต้องทนทุกข์อยู่กับโรคนั้นๆ ไปตลอดชีวิต เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สมองเสื่อม กระดูกพรุน และมะเร็ง เป็นต้น อาหารที่เลือกกินจึงมีความสำคัญต่ออวัยวะของเรา



## ทฤษฎีนิวโรเอ็นโดคริน (Neuroendocrine Theory)

เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ระดับฮอร์โมนหลักและฮอร์โมนเพศในร่างกายจะลดลง เพศหญิงจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเทอโรนลดลง ขณะที่เพศชายมีฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนลดลง ฮอร์โมนหลักอื่นๆ ที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ฮอร์โมนเมลาโทนิน (Melatonin) ฮิวแมนโกรีธฮอร์โมน (Human Growth Hormone หรือ HGH) ไอจีเอฟ-1 (IGF-1 หรือ Insulin-like Growth Factor-1) และ ดีเอชอีเอ (DHEA) ทุกๆ 10 ปี ระดับฮอร์โมนเหล่านี้จะลดลงประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ร่างกายเสื่อมสมรรถภาพในการทำงาน ในระบบภูมิคุ้มกัน ความแข็งแรงของร่างกาย ระบบเมแทบอลิซึม สมรรถภาพทางเพศลดลง และวัยเสื่อมเร็วขึ้น

### ว่าด้วยเรื่องฮอร์โมน

**เมลาโทนิน (Melatonin)** เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไพเนียล (Pineal) ในสมองยามค่ำคืน และผลิตได้ดีในความมืด โดยปกติระดับจะเริ่มสูงประมาณ 21 นาฬิกา เป็นเวลา 12 ชั่วโมง และฮอร์โมนจะเข้าสู่ระดับต่ำราวเวลา 9 นาฬิกา เวลากลางวันแทบจะตรวจไม่พบเมลาโทนิน ปกติจะใช้เมลาโทนินในการแก้อาการเจ็ตแล็ก (jet lag) และผู้ทำงานกะกลางคืน ควบคุมการนอนตามนาฬิกาของร่างกาย

**ฮิวแมนโกรีธฮอร์โมน (Human Growth Hormone: HGH)** เป็นฮอร์โมนหลักที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายรวมทั้งสมอง ควบคุมการผลิตพลังงาน เสริมสร้าง และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ระดับของฮอร์โมนจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ 30 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มต้นความเสื่อมที่ยังไม่ปรากฏให้เห็น ฮอร์โมนชนิดนี้ได้รับสมญาว่า ฮอร์โมนแห่งความเยาว์วัย

**ไอจีเอฟ-1 (IGF-1)** เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับ มีโครงสร้างคล้ายอินซูลิน ใช้เป็นตัววัดระดับฮิวแมนโกรีธฮอร์โมน เป็นฮอร์โมนที่โปรแกรมอายุขัยของเซลล์ที่จะหมดอายุ เพิ่มระบบเผาผลาญ มีผลต่อการทำงานของอวัยวะเกือบทุกส่วนในร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ระบบประสาท ปอด และผิวหนัง นักเพาะกายนิยมใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ

**ดีเอชอีเอ (Dehydroepiandrosterone: DHEA)** ผลิตจากต่อมหมวกไตและสมอง เป็นฮอร์โมนตั้งต้นที่ใช้ในการสร้างฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) และฮอร์โมนเพศชาย (แอนโดรเจน) ระดับดีเอชอีเอเริ่มลดลงหลังอายุ 30 ปี และจะลดลงในผู้หญิงเร็วกว่าผู้ชาย ระดับดีเอชอีเอที่ต่ำมักพบในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับฮอร์โมนไฮโดรลไซเมอร์ โรคหัวใจ เบาหวาน ซึมเศร้า การอักเสบ ภูมิคุ้มกันผิดปกติ กระดูกพรุน เอดส์ การใช้ฮอร์โมนชนิดนี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เนื่องจากหากใช้ไม่ถูกอาจมีผลข้างเคียงมากมายเกิดขึ้นได้

## ทฤษฎีพันธุกรรม (Genetic Control Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่ายีนในร่างกายของเราเป็นตัวกำหนดอายุขัย หรือระยะเวลาที่จะหยุดซ่อมแซมร่างกายของแต่ละคนตามเชื้อชาติ นักวิจัยพบว่ามียีนที่เกี่ยวข้องกับอายุและการเกิดโรคที่มากับอายุ ซึ่งทำให้บางคนมีความเสี่ยงกับการเกิดโรคเร็วหรือช้า เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ไข่มັນในเลือดสูง นอกจากนี้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เช่น ความเครียด อาหารที่ขาดคุณภาพ และมลพิษในสิ่งแวดล้อม จะกระตุ้นให้ยีนเหล่านี้เร่งการเกิดโรคเร็วขึ้น นักวิจัยได้พยายามศึกษาการเปลี่ยนถ่ายยีนที่ไม่ดีออก และเลือกยีนที่ดีเข้าไปทดแทน เรียกว่าการใช้ยีนบำบัด (Gene Testing and Gene Therapy)

## พฤติกรรมเร่งแก่

นอกจากทฤษฎีเร่งแก่ที่กล่าวมาแล้ว วิธีการดำเนินชีวิตก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้คนเราแก่ช้าหรือแก่เร็วได้

### ● โลฟส์ไตลเร่งวัยเร่งโรค

โลฟส์ไตลในยุคดิจิทัลที่ไม่ว่าอะไรๆ ก็สะดวกเร็วไปหมด แม้แต่อาหารก็ได้รับการพัฒนาขึ้นมามากมายเพื่อส่งเสริมความสะดวก แต่หลายชนิดก็ขาดสารอาหารที่ดี หลายคนคร่ำเคร่งจากงานที่เร่งรีบแข่งขัน จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แถมยังอยู่ในภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

ถูกซ้ำเติมจากสภาวะเศรษฐกิจโลก รวมทั้งความไม่สงบต่างๆ นานา ทำให้ร่างกายต้องรับศึกใหญ่จากภาวะเร่งความเร็วที่มาจากอนุมูลอิสระเพิ่ม ร่างกายจึงทำงานผิดปกติไปแล้วปีละโดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง

### สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายเปรียบเสมือนระเบิดเวลาที่พร้อมจะระเบิดเมื่อไหร่ก็ได้

เมื่อสุขภาพทรุดโทรม สิ่งที่คุณเหล่านั้นบ่นอยู่เสมอก่อนที่จะระเบิดเวลาจะทำงานคือ รู้สึกว่าพลังกำลังถดถอย อ่อนเพลียเสมอทั้งที่ทำงานตามปกติ เครียดมากขึ้น ไม่สบายเป็นหวัดเจ็บคอง่ายขึ้น แต่สิ่งที่คนเหล่านั้นคิดก็คือ “เราคงจะแก่แล้ว” จึงไม่สนใจมองหาสาเหตุที่แท้จริงและปล่อยปละละเลยสุขภาพ โรคที่มากับวัยเสื่อมจึงเริ่มคืบคลานเข้ามา เช่น ข้อเสื่อมและอื่นๆ อีกมากมายที่เอ่ยถึงก่อนหน้านี้

#### ● นอนดึกและนอนน้อย

ทำให้ร่างกายเกิดภาวะติดต่อฮอร์โมนอินซูลิน ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น น้ำตาลจะจับกับโปรตีนในเนื้อเยื่อ ส่งผลให้การทำงานผิดปกติ นอกจากนี้การนอนน้อยๆ ยังทำให้ระดับเมลาโทนิน (Melatonin) ในต่อมไพเนียล ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และโกร๊ธฮอร์โมน (Human Growth Hormones) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเยาว์วัยที่จะหลังในเวลาเราหลับมีปริมาณลดน้อยลง คนที่นอนดึกและนอนน้อยเป็นประจำ ร่างกายจะเสื่อมโทรมเร็วและแก่ก่อนวัย

#### ● เครียดระยะยาว

ทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนเครียดชื่อคอร์ติซอล (Cortisol) มากขึ้น อีกทั้งไขมันสะสมส่วนพุงยังมากขึ้น เกิดความติดต่อฮอร์โมน

อินซูลิน นอนไม่หลับ และความจำถดถอย ฮอร์โมนเครียดจะทำให้ ฮอร์โมนไทรอยด์ทำงานผิดปกติ และอาการอักเสบในร่างกายเลวร้าย ยิ่งขึ้น ตามมาด้วยปัญหาความดันโลหิตสูงและภูมิคุ้มกันตกต่ำ

แม้เราจะไม่สามารถกำจัดความเครียดได้อย่างสิ้นเชิง แต่เราสามารถเรียนรู้วิธีการลดความเครียดได้ เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ การปลูกต้นไม้ จัดดอกไม้ ปักครอสสตีตช์

### ● สารพิษจากสิ่งแวดล้อม

สารโลหะหนัก เช่น สารปรอทและสารตะกั่ว ทำให้มีการผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งให้เกิดโรคพิษตะกั่ว (Lead Poisoning) เป็นสาเหตุร่วมของการเกิดโรคหัวใจ

ฉะนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่ต้องทำเพื่อดำเนินชีวิตด้านโรค ยิ่งเริ่มเร็วเท่าไรก็จะยิ่งแก้ไขและป้องกันสภาวะเสื่อมได้เร็วเท่านั้น

## ร่างกายเรากำงานอย่างไร

กระบวนการทำงานของร่างกายเป็นระบบที่ซับซ้อนและขึ้นกับปฏิกิริยาทางเคมีของร่างกาย เซลล์ในร่างกายทำงานโดยใช้สารเคมีที่ผลิตจากสมองที่เรียกว่า “สารสื่อประสาท” ส่งข่าวสื่อสารกันผ่านกระแสไฟฟ้าในร่างกาย เพื่อสั่งการให้เซลล์และส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงาน เช่น ร่างกายต้องใช้เซลล์เป็นล้านเซลล์ทำงานร่วมกันให้เกิดการเคลื่อนไหว ฉะนั้นการที่ร่างกายจะทำงานได้อย่างปกติจะต้องมีสารสื่อประสาทในร่างกายในระดับที่เหมาะสม

เมื่อเราอายุมากขึ้นถึงขีดที่ร่างกายเริ่มทำงานลดลง แม้จะยังไม่มากนัก แต่ระดับเคมีชีววะของร่างกายเริ่มเสียสมดุลเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว ทำให้อ่อนเพลียเรื่อยไปถึงขั้นเกิดโรคตามมา หรือการที่ระดับฮอร์โมนลดลงจากภาวะเครียดหรือขาดสารอาหารสำคัญ ระดับความเป็นกรดในร่างกายสูงจากการกินอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันมากเกินไป ระดับสารพิษในร่างกายสูงขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติได้ โดยที่การสื่อสารระบบการทำงานในร่างกายถูกยับยั้งหรือขัดขวางไม่ให้ทำงานได้ตามปกติ

ดังนั้นร่างกายจะเปลี่ยนวิธีทำงานในการผลิตพลังงานและระบบภูมิคุ้มกันเพื่อพยายามกำจัดสารพิษส่วนเกินที่เกิดจากอาหารแปรรูปผลที่ตามมาคือ ระบบการทำงานของร่างกายจะลดความสามารถในการต่อต้านเชื้อไวรัสและการติดเชื้อแบคทีเรียจากสิ่งแวดล้อม

เซลล์จำนวนนับล้าน ๆ กว่าเซลล์เป็นส่วนประกอบของอวัยวะต่อมต่างๆ กระดูก และอวัยวะอื่นๆอีกมากมาย เมื่อเกิดความเสื่อม เซลล์จะไม่แบ่งตัวหรือซ่อมแซมตามปกติ ทำให้ร่างกายลดประสิทธิภาพการทำงานและแสดงออกให้เห็นในสภาพเสื่อมของร่างกายในระดับหนึ่ง

ตอนที่เรายังน้อย ร่างกายสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลง และฟื้นฟูได้ง่าย แม้ว่าคนผู้นั้นจะใช้ร่างกายอย่างสมบุกสมบันเป็นเวลาหลายปี ด้วยเหตุผลนี้เอง คนที่อายุยังน้อยที่แม้จะดื่มแอลกอฮอล์ หัวรำน้า กินอาหารไขมันสูง นอนวันละไม่กี่ชั่วโมง แต่ก็ยังสามารถทำงานได้เต็มที่ หารู้ไม่ว่าตนเองกำลังสะสมความเสื่อมของร่างกายทีละน้อย เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี ความสามารถในการฟื้นตัวของร่างกายก็จะลดน้อยลงเรื่อยๆ ในขณะที่ความเสื่อมของร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ส่งผลให้“แก่กว่าวัย”

## ความแก่เกิดขึ้นเมื่อไร

จริงๆ แล้วความแก่เริ่มตั้งแต่วัยปลายทีนเอง (วัยรุ่น) เลยทีเดียว โดยจะเกิดขึ้นทีละน้อย ค่อยๆ สะสมความเสื่อมไปเรื่อยๆ แต่ยังไม่ปรากฏให้เห็น กระทั่งย่างเข้าวัย 30 หรือ 40 ปี กระจ่างนั้นถ้าเราสามารถเติมสารอาหารที่ร่างกายต้องการหรือที่ร่างกายขาดได้เร็วเท่าไร ก็จะทำให้ร่างกายเสื่อมช้าลงและดูหนุ่มสาวนานเท่านั้น ที่สำคัญ จะอยู่ห่างไกลโรคแม้จะสูงวัยไปแล้วก็ตาม

ความเชื่อในอดีตที่ว่าเราหยุดยั้งความแก่ไม่ได้เริ่มมีน้ำหนักน้อยลงเรื่อยๆ เพราะปัจจุบันมีข้อมูลการวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าความแก่ไม่ใช่เรื่องของตัวเลขอีกต่อไป แต่เป็นเรื่องของระยะเวลาที่เราหักโหมใช้งานร่างกายโดยไม่สนใจดูแล เราสามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลงได้ เช่น เราป้องกันแสงแดดทำลายผิวได้ด้วยการใช้ครีมกันแดด หรือสวมหมวก กางร่ม ปกป้องร่างกายไม่ให้ถูกแสงมาก และกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง นอกจากนี้ เทคโนโลยีใหม่ยังเกิดขึ้นอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือยกกระชับผิวหรือเครื่องสำอางสูตรใหม่ที่มีข้อมูลช่วยสนับสนุนในการชะลอความเสื่อมจากภายใน ก็จะช่วยชะลอวัยได้อีกเปลาะหนึ่ง แต่หากไม่ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ร่วมด้วย ไม่นานก็จะเข้าสู่สภาพเสื่อมวัยดังเดิม

โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน กระดูกพรุน ความจำเสื่อม และความอ่อนแอของร่างกาย ก็ป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน การออกกำลังกาย พักผ่อนเพียงพอ และการมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ซึ่งอาจทำให้เรามีชีวิตยืนยาวถึง 90 ปี หรือ 100 ปีได้อย่างมีคุณภาพ

บางคนอาจคิดว่ายากที่จะต้านแก่ เพราะมีพันธุกรรมที่แก่เร็ว

อยู่แล้ว ทำให้บางคนพลอยไปตามกรรม ช่างมัน แต่จากสถิติล่าสุดพบว่า **กรรมพันธุ์มีส่วนในการกำหนดด้วยคนเราเพียง 15-20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น** ที่เหลือ 80-85 เปอร์เซ็นต์ เป็นปัจจัยที่เราควบคุมได้ ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นมากมาย เช่น

- โรคมะเร็งเกี่ยวข้องกับอาหารและไลฟ์สไตล์ 70 เปอร์เซ็นต์
- โรคหัวใจเกี่ยวข้องกับอาหาร 50 เปอร์เซ็นต์
- ผิวเหี่ยวยุ่นและเป็นกระแดด 80 เปอร์เซ็นต์ มีสาเหตุจากแสงแดด
- ผู้ป่วยมีปัญหาความจำเสื่อมมีปริมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ แต่งานวิจัยเปิดเผยว่าเราสามารถป้องกันได้ หรืออย่างน้อยที่สุดคือชะลอได้ด้วยอาหาร การออกกำลังกาย และการเสริมสารอาหาร
- ความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจสามารถป้องกันได้ด้วย การออกกำลังกาย

## ความแก่ชะลอได้หรือไม่

ปัจจุบันนักวิจัยพบว่าเราสามารถชะลอวัยได้ด้วยการปรับเปลี่ยนและสร้างสมดุลภายในร่างกายใหม่ โดยเน้นไปที่ระดับฮอร์โมน สารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ เอนไซม์ ไขมัน โปรตีน น้ำตาล และอื่นๆ อีกมากมาย

นักวิจัยพยายามพิสูจน์ให้เห็นว่า ถ้าเรารักษาสมดุลของระบบเคมี ชีวะในร่างกายได้ ไม่เพียงแต่จะทำให้เราแลดูอ่อนวัย แต่ยังสามารถป้องกันโรคที่มากับวัยได้อีกด้วย



## ทำอายุให้เป็นเพียงตัวเลข

ปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อการทำงานในร่างกายที่เราควบคุมได้มีอยู่ 5 ประการ คือ

- ความเครียด
- อาหารที่เลือกกินประจำ
- การออกกำลังกาย
- มลพิษในร่างกายและจากสิ่งแวดล้อม
- ระดับฮอร์โมนในร่างกาย

## โปรแกรมต้านแก่

ไม่ว่าคุณจะมีกรรมพันธุ์อย่างไรก็ตาม หากคุณเลือกกินอาหารซึ่งมีองค์ประกอบช่วยควบคุมปัจจัยที่ทำให้แก่ก่อนวัยเป็นประจำ จะช่วยให้คุณอายุยืนขึ้น สุขภาพดีขึ้น และมีกำลังวังชาสดชื่นอยู่เสมอ อีกทั้งหากคุณปรับปรุงไลฟ์สไตล์ในการส่งเสริมสุขภาพร่วมด้วย รับรองว่าไม่นานจะมีคนทักว่า **“ไปทำอะไรมาจึงได้ดูอ่อนกว่าวัย”**

## ตัวอย่างโปรแกรมต้านแก่และการแก้ไข

ปัจจัยเร่งแก่	โปรแกรมอาหารต้านแก่	วิธีการ
ความเครียด	แนวทางด้านเครียด สารอาหารที่ช่วยรับมือ กับความเครียด	ฝึกสมาธิ ออกกำลังกาย เน้นสารอาหารด้านเครียด
อาหารเร่งแก่	สร้างสมดุลสารอาหาร	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินและเสริมสารอาหาร บางชนิด เร่งสร้างสมดุล
ขาดการออก กำลังกาย	เรียนรู้การออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
สารพิษ และมลพิษ	อาหารขจัดพิษ	เรียนรู้วิธีการหลีกเลี่ยง สารพิษ เลือกรับประทานอาหารที่มี สารต้านอนุมูลอิสระ
ฮอร์โมนพร่อง	เสริมสร้างสมดุลของ ฮอร์โมน	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เสริมสารอาหารบางชนิด ที่พร่องให้ถูกเวลา อย่างเพียงพอ

โปรแกรมห่วงการช่วยลดวัยลดโรคได้ เพราะเป็นโปรแกรมที่จะช่วยสร้างสมดุลของระบบเคมีที่ระงับภายในร่างกาย ระดับฮอร์โมนธรรมชาติ และระดับความเป็นกรดต่าง (pH) ของร่างกาย

ในชีวิตประจำวันคุณมีทางเลือกมากมาย คุณสามารถเลือกอาหารที่ดีให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เรียนรู้วิธีรับมือกับความเครียดได้ โดยการดูหนัง ฟังเพลง นั่งสมาธิ เข้าสปา นวด ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย จัดสรรเวลาการออกกำลังกาย ลดสารพิษและมลพิษจาก

สิ่งแวดล้อม เช่น ไม้สูบบุหรี่ เลี่ยงการสังสรรค์กับผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ ทั้งหมดนี้มีผลในการลดปัจจัยสร้างความเสื่อมเร่งวัยให้กับร่างกาย

## หลักใหญ่ในการต้านวัย

- **อาหาร** อาหารที่ต้านวัยด้านโรคต้องอุดมไปด้วยผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ นมไขมันต่ำ และเลือกเสริมสารอาหารให้ถูกชนิดในปริมาณที่ถูกต้องด้วย
- **การออกกำลังกาย** พยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น บางคนอ้างว่างานที่ต้องเดินตรวจงานมากอยู่แล้วไม่ค่อยได้นั่งติดเก้าอี้ เท่ากับว่าได้ออกกำลังกายไปในตัว นั่นเป็นสิ่งที่ดีก็จริง แต่ก็เป็นการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวันของคุณ ยังไม่ใช่การออกกำลังกาย เพราะสิ่งที่จำเป็นต้องทำคือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มจากปกติ และต้องเป็นการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิก เช่น เดินต่อเนื่องสัก 20-30 นาที (ไม่ใช่เดินตรวจงานซึ่งเป็นลักษณะการเดินๆหยุดๆ) การปั่นจักรยานหรือการออกกำลังกายในฟิตเนส ควรทำสิ่งเหล่านี้ ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้งหมดที่ว่ามานี้ แม้แต่คนวัย 97 ที่ฟิตร่างกายอยู่เสมอก็ยังสามารถทำได้
- **ทัศนคติที่ดีต่อชีวิต** เป็นสิ่งสำคัญมาก หากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอาหารและออกกำลังกายทำให้คุณมีอายุยืนยาวถึง 120 ปีได้จริง แต่ไม่มีความสุขกับชีวิตก็คงไม่คุ้ม ถ้าได้คุยกับบรรดาผู้ที่มีอายุยืนถึง 90 ปี คุณจะพบว่าพวกเขา

มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต คิดบวก มองโลกในแง่ดี เอื้ออารีต่อ  
 ผู้คน ไม่ยึดติดมากเกินไป ไม่เครียดเรื้อรัง ไม่คิดอยาก  
 เกษียณตัวเอง แต่กลับเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติมทุกวัน ใช้เวลา  
 กับคนที่มีความสุข ไม่ตำหนิผู้อื่น และไม่เคยยอมแพ้ต่อชีวิต  
 จึงไม่แปลกเลยที่ผู้มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตจึงแก่ยาก ตายยาก  
 และโรคน้อย

**อย่าลืมว่า คุณเร่งรีบเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เร็วเท่าไร  
 ก็จะทำให้อ่อนวัยมากขึ้นเท่านั้น**

## อาหารต้านแก่ได้อย่างไร

อาหารที่คุณเลือกกินจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย  
 ในระดับเซลล์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับระบบการเผาผลาญของคุณ ใน  
 ร่างกายเรามีเซลล์อยู่ประมาณ 1,000,000,000,000 (หนึ่งล้านล้าน)  
 เซลล์ แต่ละเซลล์ต้องการสารอาหารมากกว่า 40 ชนิดในปริมาณ  
 ที่สมดุลเพื่อที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

**ดังนั้นสิ่งที่คุณกินเป็นประจำจะกำหนดสุขภาพคุณในอนาคต**

ความเสื่อมจะค่อยๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับโรคในวัย  
 สูงอายุ เช่น ภาวะกระดูกพรุน มะเร็ง และโรคหัวใจ ล้วนแต่มีรากฐาน  
 การเกิดเกี่ยวข้องกับอาหารการกินในวัยกลางคน

ตัวอย่างเช่น **วิตามินดี** เป็นวิตามินสำคัญที่ช่วยการทำงานของ  
 ของแคลเซียม ผิวหนังของคนเราสามารถสร้างวิตามินดีได้จากแสงแดด  
 แต่เมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถในการสร้างจะลดลง คนอายุ 20 ปี  
 สามารถสร้างวิตามินดีได้ 80 เปอร์เซ็นต์ของเด็กอายุ 8 ปี เมื่ออายุ

70 ปี ร่างกายผลิตวิตามินดีได้เพียง 40 เปอร์เซ็นต์

ฉะนั้นวิตามินดีจึงมีความสำคัญในการป้องกันกระดูกพรุนไม่แพ้แคลเซียม เราจะเห็นว่าเมื่อเครื่องดื่มวิตามินดีสูงออกมาขายในท้องตลาดมากมาย เช่น นม แหล่งอาหารสำคัญหาได้ง่าย ผู้ใหญ่ต้องดื่มนมวันละ 2-4 แก้ว เพื่อให้ได้วิตามินดีเพียงพอ แต่น้อยคนที่จะดื่มได้ตามปริมาณที่แนะนำ

นักวิจัยพบว่า คนส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ผู้หญิง 1 ใน 2 คนมักคิดว่าการเลือกกินอาหารดี ๆ แล้วก็จะเพียงพอ แต่ในความเป็นจริงกลับได้รับวิตามินและแร่ธาตุไม่เพียงพอ (ตั้งแต่วิตามินเอไปจนถึงแร่ธาตุสังกะสี) ส่วนผู้ชายโดยทั่วไปมักจะกินผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสีน้อยกว่าผู้หญิง จึงเสี่ยงต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุมากกว่า

การกินให้ได้รับสารอาหารเพียงพออย่างหลากหลายจึงมีความสำคัญต่อการต้านวัย ต้านโรค

## วิธีกินต้านแก่

- **ผักและผลไม้** วันละ 8-10 ส่วน

1 ส่วน = ผักสด 1 ถ้วยตวง (2 ถ้วยมือผู้หญิง) หรือผักสุก  $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวง

= ผลไม้หั่น  $\frac{1}{2}$ -1 ถ้วยตวง (1-2 ถ้วยมือ) หรือผลไม้ ลูกขนาดเท่าแอปเปิ้ลผลเล็ก

ผักผลไม้เป็นแหล่งสารแอนติออกซิแดนต์ เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ กากใยอาหาร สารต้านมะเร็ง และไม่ให้อ้วน (หากไม่กินมากเกินไป)

- กินผักใบเขียวจัด วันละ 2 ถ้วยมือ เพราะมีกรดโฟลิก (วิตามินบีชนิดหนึ่ง) สูง ป้องกันความจำเสื่อม โรคหัวใจ และมะเร็ง
- กินผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง วันละ 1 อย่าง เพื่อป้องกัน ต้อกระจก (โรคที่มักเกิดในผู้สูงอายุ) โรคหัวใจ และมะเร็ง ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม ฝรั่ง สับปะรด กีวี สตรอว์เบอร์รี่ มะขามป้อม
- **กินธัญพืชไม่ขัดสี** วันละ 6 ถ้วยมือเป็นอย่างน้อย เพื่อให้ได้สารพฤกษเคมี วิตามิน และแร่ธาตุทั่วถึง ช่วยป้องกัน มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วน
- **ดื่มนมขาดไขมัน** หรือ **นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม** วันละ 3 แก้ว เพื่อให้ได้แคลเซียมและวิตามินดีเพียงพอสำหรับ สุขภาพที่แข็งแรงของกระดูก ลดความเสี่ยงความดันโลหิตสูง และมะเร็งลำไส้ใหญ่
- **กินถั่วเมล็ดแห้งสุก** วันละ 2 ถ้วยมือ เพราะถั่วเป็นแหล่ง โปรตีนพืช วิตามินบี โยอาอาหาร และแร่ธาตุที่สำคัญ กิน **ปลา** วันละ 200 กรัม (สุก) เพราะปลาคือโปรตีนที่มีคุณภาพสูง และยังเป็นแหล่งกรดโอเมก้า-3 ช่วยป้องกันความจำเสื่อม โรคหัวใจ มะเร็ง และข้ออักเสบ
- **กินกระเทียม** วันละ 1-3 กลีบ เพราะกระเทียมให้สารประกอบซัลเฟอร์ อัลลิซิน ลดความเสี่ยงมะเร็ง โรคหัวใจ การติดเชื้อ และโรคอื่นๆ
- **ดื่มน้ำสะอาด** วันละ 8 แก้วขึ้นไป เพื่อลดอาการอ่อนเพลีย และช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ
- **ลดแคลอรีฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น** เพื่อช่วยให้อายุยืนขึ้น

- **เสริมอาหารอย่างฉลาด** พิจารณาการเสริมสิ่งเหล่านี้
  - มัลติวิตามิน (วิตามินรวม) วันละเม็ด
  - เสริมแคลเซียม แมกนีเซียม และวิตามินดีรวมกัน
  - สารแอนติออกซิแดนต์ การกินแอนติออกซิแดนต์จากอาหารให้เพียงพอเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันร่างกายจากอนุมูลอิสระ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ควรพิจารณาเสริมผลิตภัณฑ์แอนติออกซิแดนต์ประเภทวิตามินอีและซีเพิ่มเติม วิตามินอีวันละ 100-400 ไอ유 วิตามินซีวันละ 250-1,000 มิลลิกรัม จะช่วยชะลอแก่ได้ ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ได้จากอาหารที่กิน