



กินอยู่อย่างไร ห่างไกลโรค?



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครน

ตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงเข้านอน เคยสงสัยกันไหมว่า ช่วงเวลาไหน เหมาะที่จะทำกิจวัตรประจำวันอะไรมากที่สุด แล้วทำไมต้องตื่น กิน ขับถ่าย และเข้านอนให้เป็นเวลา? หากไม่ปรับตัวให้คุ้นชินช่วงเวลาต่างๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ไปหาคำตอบกันได้เลยคะ

- ควรตื่นแต่เช้าเพื่อมาออกกำลังกายในช่วงเวลา 6-7 โมง หรือ 7-8 โมง
- หลังตื่นนอน ไม่ควรดื่ม ชา กาแฟ เป็นมือแรก เพราะทำให้ฮอร์โมนเสียสมดุลได้ น้ำตาลตกในระหว่างวัน ทำให้หิวบ่อย และทำให้ฮอร์โมนที่ควบคุมเรื่องน้ำตาลทำงานผิดปกติ (Insulin)
- หลังออกกำลังกายเสร็จ อย่าเพิ่งทานอาหารเลย ควรเบรคด้วยการอาบน้ำก่อน
- ควรรับประทานอาหารเข้าก่อน 9 โมง ช้าสุดไม่ควรเกิน 10 โมงเช้า หากเลยช่วงเวลานี้ไปจะทำให้ฮอร์โมนตก ฮอร์โมนไม่อยู่ในสมดุล ส่งผลให้ของเสีย อุดจระ ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและกระแสเลือดอีกครั้ง เกิดสารพิษในเซลล์มากขึ้น ทำให้เซลล์เสื่อม

- ควรรับประทานอาหารเข้าก่อน 9 โมงเช้าสุดไม่ควรเกิน 10 โมงเช้า หากเลยช่วงเวลานี้ไปจะทำให้ฮอร์โมนตก ฮอร์โมนไม่อยู่ในสมดุล ส่งผลให้ของเสีย อุดจากระ ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและกระแสเลือดอีกครั้ง เกิดสารพิษในเซลล์มากขึ้น ทำให้เซลล์เสื่อม
- มือเช้าควรรับประทานอาหารให้เป็นเรื่องเป็นราว โดยเน้นอาหารจำพวกโปรตีนและผักเป็นหลัก ไม่ใช่เพียงแค่มักรากผัก และกินขนมปังเท่านั้น
- สำหรับคนเป็นสิ่ว มักมีปัญหาท้องอืด แน่นท้องบ่อย และมักเป็นโรคภูมิแพ้ จึงไม่ควรทานผลิตภัณฑ์จากนมวัว ข้าวสาลี ขนมอบี ยีสต์ รวมทั้งซอส ซีอิ๊ว เครื่องปรุงรส ชานมไข่มุก กาแฟปั่น เนยมาการีน และเนยแท้ รวมถึงเบเกอรี่ทุกชนิด โยเกิร์ต ไอศกรีม นมข้นหวาน ทั้งนี้ตัวซอสโกแลตแท้ ไม่ทำให้เกิดสิ่วอย่างที่ใครหลายคนเข้าใจ แตนม เนย น้ำตาล ในที่ใส่เข้าไปในซอสโกแลตต่างหากที่เป็นตัวทำให้เกิดสิ่ว โดยอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดภาวะ Leaky Gut Syndrome หรือภาวะสมดุลที่ลำไส้ผิดปกติ แบคทีเรียไม่ดีมากกว่าแบคทีเรียดี เซลล์ที่ผนังลำไส้มีการบวม อักเสบ ทำให้การเขากออกของเซลล์ที่ลำไส้ผิดปกติ มีการรั่วของสารแพ้ สิ่งแปลกปลอมเข้าไปได้ง่ายขึ้น
- ไม่ควรทานน้ำตาลเกิน 5 ช้อนชาต่อวัน เพราะ 1 ช้อนชา มีคาร์โบไฮเดรตถึง 4 กรัม ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ ทั้งนี้ผู้ที่อ้วน น้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วน ส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานแป้ง น้ำตาล หรือ คาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ไม่ใช่ไขมันจากไขมัน หรือโปรตีน
- ในมื้ออาหารที่มีไขมันเยอะๆ ควรทานผักควบคู่ไปด้วย เพื่อไปดูดซับไขมัน
- ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด 10-15 ครั้ง ต่อคำ ซึ่งการเคี้ยวอาหารนานๆ จะทำให้เรารับประทานอาหารได้น้อยลง ทั้งนี้คนเราทั่วไปจะเริ่มอิ่มหลังจากทานไปแล้ว 10-15 นาที ดังนั้นถ้ารีบเคี้ยว รีบรับประทานอาหารให้เสร็จภายใน 5 นาทีแรก เราจึงยังรู้สึกไม่อิ่ม ทำให้บริโภคอาหารเยอะกว่าปกติ
- อาหารมีส่วนช่วยลดน้ำหนักและดูแลไม่ให้เกิดโรคต่างๆ ได้มากถึง 60-70% ส่วนการออกกำลังกายช่วยได้ 30-40% ดังนั้นความคิดที่ว่ากินเท่านั้นแล้วไปออกกำลังกายชดเชย จะชดเชยได้ 100% เป็นความคิดที่ผิด
- ร่างกายต้องการได้รับน้ำ อย่างน้อย 30-35 ซีซี ต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโล เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 1,800-2,100 ซีซี ต่อวัน ถ้าร่างกายได้รับน้ำน้อยเกินไปจะทำให้เซลล์ขาดน้ำ เลือดเป็นกรด และทำให้ฮอร์โมนเสียสมดุลได้ง่าย เกิดโรคต่างๆ ตามมา และทำให้เรารับประทานน้ำตาล น้ำหวาน มากกว่าปกติ
- ทำกิจกรรมที่ลดความเครียดและทำจิตใจให้สงบ เพื่อให้ฮอร์โมนเข้าสู่ภาวะสมดุล เช่น นั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก สวดมนต์ ฟังเพลงที่ผ่อนคลาย
- 2 ทุ่มไปแล้ว ไม่ควรออกกำลังกายที่หักโหม เพราะจะไปกระตุ้นฮอร์โมนที่ไม่ดี ทำให้ร่างกายเกิดความเครียด เกิดผลเสียมากกว่าผลดี และทำให้นอนหลับยากขึ้นในบางคน หากถ้าจะออกกำลังกาย ควรเป็นการออกกำลังกายที่เบาๆ เช่น โยคะ โยเก็ก
- ไม่ควรนอนดึก ไม่ควรเข้านอนเกิน 5 ทุ่ม และปิดมือถือก่อนนอน ปิดไฟ ปิดผ้า màn ให้มืดสนิท เพื่อให้เมลาโทนิน (Melatonin) หรือฮอร์โมนแห่งการชะลอวัยเข้าสู่สมดุล
- จำนวนชั่วโมงในการนอน ไม่สำคัญเท่าการตั้งต้นของการนอน คือ ฮอร์โมนที่ดีจะมีเวลาในการหลั่ง โดยเวลานอนที่ดีที่สุด ควรเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อหวังผลเรื่องโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) และหลับยาวไปจนถึง ตี 4 ครั้ง หรือ ตี 5 ไม่ควรตื่นขึ้นมากกลางดึก เพราะจะเป็นการขัดขวางการหลั่งของฮอร์โมนที่ดี

- ก่อนนอนไม่ควรดื่มน้ำเยอะ หรือดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ เพราะเป็นตัวขับน้ำออกจากร่างกายมากขึ้น และทำให้ลุกขึ้นมาปัสสาวะตอนดึกได้ โดยร่างกายจะขับปัสสาวะออกมาหลังจากดื่มน้ำไปแล้ว 1.5 – 2 ชั่วโมง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ทั้งการกินและการนอนเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ หากกินดี กินอาหารที่มีประโยชน์ก็จะห่างไกลโรค นอกจากนี้ในขณะที่เรานอนหลับ จะมีการปรับฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งบางคนอาจกล่าวได้ว่า “คุณภาพชีวิตที่แย่เกิดมาจากการนอนที่ไม่ดี” และ “นอนหลับดีต้านโรค นอนหลับเร็วต้านแก่”