ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ดูวิธีดูแลสุขภาพ
ของณิชาได้ที่นี่

FIT FOR HEALTH
3 ท่าโยคะ ทำง่าย
ลดปวด ป้องกันข้อเข่าเสื่อม

REAL LIFE
แชร์วิธีกู้เส้นเลือดสมองแตก
ก่ออัมพาตทั่วร่าง
ของผู้บริหารหนุ่มไฟแรง
วัย 30+

NEW SOLUTION
คู่มือรับมือไวรัส
โรคอุบัติใหม่ครบวงจร
โดย ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

GET HEALTHY, BE HAPPY
ณิชา-ณัฏฐณิชา ดังวัธนาวณิชย์

Amazing Tricks
เปลี่ยนสายเนื้อเป็นสายผัก
ลดเสี่ยงมะเร็ง
โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

VASCULAR DISEASE PREVENTION GUIDE
- คู่มือเพิ่มความยืดหยุ่น + ช่วยหลอดเลือดสะอาดทั่วร่าง
- ป้องกันสโตรกก่อนวัย
- หัวใจวายอายุน้อย
- ความดันโลหิตสูงวัยรุ่น

THE HEALING POWER OF GARDENS
เนรมิตสวนบำบัดในรั้วบ้าน
ด้วยมือคุณ

ตัวอย่าง

นิตยสารคุณภาพ โดยอมรินทร์กรุ๊ป
ISSN 1513-086X
08>
9 771513 086997

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

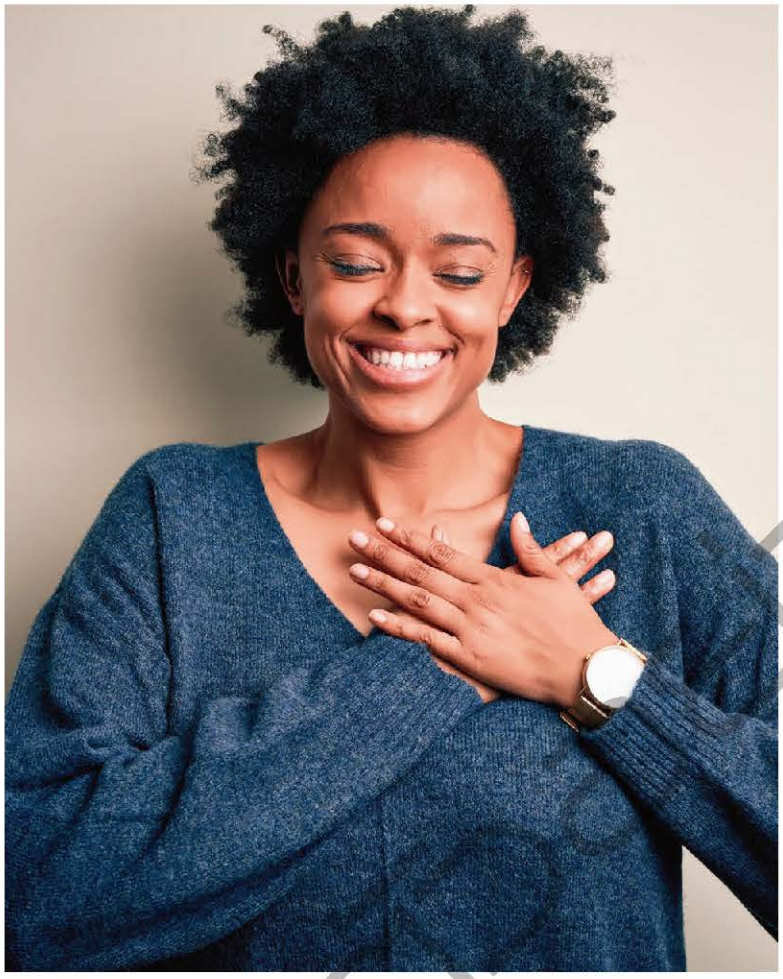
ชวนชิม ช็อป มหกรรมน้ำพริกและอาหารจากกัญชา
โซนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต เทศกาลงานกิน

29 เม.ย. - 2 พ.ค. 64 ฮอลล์ 100 - 101 ไบเทค บางนา

ชีวจิต

Contents

16 เมษายน 2564



INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เกร็ดสุขภาพ :**
4 HIDDEN FACTORS ปัจจัยทำร้ายหัวใจที่คุณอาจไม่ทราบ

12 **เรื่องพิเศษ :**
เจาะลึกวิธีป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด จะวัยไหนก็ต้องระวัง

42 **WELLNESS CLASS :**
13 EASY TRICKS เปลี่ยนคนติดเนื้อเป็นคนติดผักผลไม้

44 **เปิดห้องหมอสูติ :**
คำให้การของสาวสิบหก เมื่อหนูติดเซ็กซ์ ตอน 2

48 **หมอจีนประจำบ้าน :**
AMAZING DAYLILY
ดอกไม้จีนหยุดซึมเศร้า ลดความดันโลหิต

50 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
เปิดตำรับยาสมานแผล...
จากศิลาจารึกตำรายาวัดโพธิ์ แก้แผลเบาหวาน แผลกดทับ

STORY SHARING

34 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
THE FIGHT AGAINST STROKE
กายภาพบำบัดเปลี่ยนชีวิต พิชิตสโตรก

62 **ON THE COVER :**
GET HEALTHY, BE HAPPY
ณิชา-ณัฏฐณิชา ดังวัธนาวณิชย์

ACTIVE & IN-TREND

38 **FIT FOR HEALTH :**
โยคะฟื้นฟูเข่าเสื่อม ลดปวด ช่วยข้อแข็งแรง

54 **HOT ISSUE :**
THE NEW SOLUTION FOR COVID-19
วิธีรับมือไวรัสและโรคอุบัติใหม่แบบครบวงจร

ชีวจิต Contents

16 เมษายน 2564

HEALTHY MIND

40 MIND UPDATE :
8 ข้อคิด ความสุข ชีวิต และความลึกซึ้งงดงาม

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

58 SPECIAL REPORT :
แวะชิมน้ำพริก อาหารจากกัญชง กัญชา
และตรวจสุขภาพฟรี!
โซนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต @เทศกาลงานกิน

64 ครัวชีวจิต :
2 เมนูคีโตสไตล์ชีวจิต เพิ่มไขมันดี ฟิตภูมิชีวิต

66 สารจากกูรู :
แป้งขาว + น้ำตาล ตัวการสมดุลร่างกายเพี้ยน
เลี่ยงไขมันพอกตับ

71 ใบสมัครสมาชิก

ตัวอย่าง

จากบรรณาธิการ

มีหัวใจไว้ให้รักและดูแล

ปักษ์นี้ บ.ก.ขออนุญาตเล่าเรื่องราวส่วนตัวสักเล็กน้อย ด้วยวัย 43 ปีที่ได้รับของขวัญพิเศษเป็นชีวิตน้อย ๆ ในครรภ์ (ของขวัญชิ้นแรกอายุ 10 ขวบแล้ว)

ครั้งแรกที่อัลตราซาวนด์ได้ยินเสียงหัวใจลูก เชื่อว่าแม่ทุกคนทั้งตื่นเต้นและดีใจ สำหรับ บ.ก.นอกจากดีใจแล้ว ยังรู้สึกขอบคุณไปยังอวัยวะทุกส่วนที่ประกอบขึ้นมาเป็นร่างกายของลูก โดยเฉพาะ "หัวใจ" ที่ทำหน้าที่แข็งขันตั้งแต่ลูกยังอยู่ในท้องและยังเต้นต่อเนื่องจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งจะยาวนานแค่ไหนส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความรักและการดูแลของผู้เป็นเจ้าของ

ดังนั้นเนื้อหาสำคัญในเล่มนี้จึงเจาะลึกวิธีดูแลหัวใจและหลอดเลือด เพื่อป้องกันทั้งโรคหัวใจชนิดต่าง ๆ รวมไปถึงหลอดเลือดสมองซึ่งเป็นโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตของคนทั่วโลกและคนไทยค่อนข้างสูง เราเน้นวิธีการกินอาหาร สมุนไพร เครื่องเทศ เพื่อทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง ตลอดจนการออกกำลังกายและปรับอารมณ์ลดเครียด แน่นอนว่า เคล็ดลับต่าง ๆ ล้วนทำง่าย ใกล้ตัว และไม่ต้องเสียเงินแพง ๆ

นอกจากนี้ใครที่กำลังอยากลดละการกินเนื้อสัตว์ใหญ่มาทดแทนด้วยผัก ธัญพืช ผลไม้ แต่ยังหาวิธีตัดใจไม่ได้ เรามีคำแนะนำจาก *คุณหมอสันต์ ใจยอดศิลป์* ที่นำ 13 เคล็ดลับเลิกเสพติดเนื้อสัตว์มาบอกกัน นอกจากช่วยทำให้หลอดเลือดสะอาดแล้ว ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งด้วย

สนุกกับเนื้อหาในเล่มแล้ว บ.ก.อยากเชิญชวนผู้อ่านให้มาสนุกสนานต่อกับโชนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต ในเทศกาลงานกิน ระหว่างวันที่ 29 เมษายน - 2 พฤษภาคม 2564 ณ ฮอลล์ 100 - 101 ไบเทค บางนา ที่มีน้ำพริกกว่า 30 สูตรทั่วไทยมาให้ชิม ให้ช็อป รวมถึงอาหารจากกัญชง กัญชา ที่สำคัญ มีบริการตรวจสุขภาพฟรีจากแพทย์แผนไทย แผนจีน คลินิกกัญชา และรับต้นกล้าไม้จากกรมป่าไม้ฟรีทุกวันด้วยค่ะ

และเราเชื่อว่า ทุกเนื้อหาและกิจกรรมที่นิตยสาร *ชีวจิต* คัดสรรมาให้จะช่วยให้เรามีหัวใจและหลอดเลือดที่แข็งแรง อยู่เป็นหัวใจที่เรารักไปตราบนานเท่านาน

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร
watsana_pl@amarin.co.th

Cheewajit E-Magazine
เฉพาะ NaiinPann
www.facebook.com/CheewajitMagazine
CHEEWAJITMEDIA
ชีวจิต www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต 541 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 16 เมษายน 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สำเริง อินทรทำแทน
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวลจันทร์ ศุภนิมิตร
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เจิงพานิช
ที่ปรึกษาด้านการแพทย์ ร.อ.นพ.สุรชา ลีลาสุขกาล

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ ชวลิตา เชียงทูล
กองบรรณาธิการ อุทัยรัตน์ วิทยวิโรจน์ • พรสรุณ อินทุเดช
เลขานุการกองบรรณาธิการ ณมิใจ ณมานวงศ์สถิตย์

บรรณาธิการชีวจิตออนไลน์ ศุนิสา ณมิคิด
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส ศุภากร จันตรังศรี

อาร์ตไดเร็กเตอร์ ศรีบุญ สิงห์เหว่ทอ
ศิลปกรรมอาวุโส วิเชียรสิงห์ หมื่นไธสง

หัวหน้าช่างภาพ ทีรพันธุ์ วิจิตรไกรวิน
ช่างภาพ ธรรมกาย อินทร์ปรุง

Executive Media Consultant Director รณเชิง พาณุศุวกุลเดช
Media Consultant Manager ปิยาภัสดิ์ วิบูลย์ปีน
Asst. Media Consultant Section Manager ณัญชุกัญญ์ วงศ์วิวัฒนา
Senior Media Consultant ศศิธนา พงษ์ไชย
Media Consultant ธำรงรัฐ เกาะโกมล
Coordinator วราพร ธรรมาณพงศ์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิตราวินี วิเชียรสรรค์
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วิภาวรรณ จันทร์โกศล
ศิลปกรรมโฆษณา วิทวัส มีแดง, วีรภัทร์ อินจักร
โฟโต้เอดิเตอร์และจีทีซี ชัยทัพ บรรพพงศ์
ศิลปกรรมการตลาดและสื่อสารแบรนด์ - มีเดียอาวุโส ปวเมษฐ์ ชูวงศ์เสม
ศิลปกรรมการตลาดและสื่อสารแบรนด์ - มีเดีย ชวาเพ ศุนทรเมือง
หัวหน้าแผนกบัญชีโฆษณา อัญชลี หลั่นพังษ์
เจ้าหน้าที่บัญชีโฆษณาอาวุโส วิยะดา จันทร
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ น้ำทิพย์ ใจแล้ม
ฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ พุทธชาด ยอดรวณิชย์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชญา พรหมเลิศ
ซับเอดิเตอร์ พิมพา จิตตประสาทศิล
แผนกพิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวัสดิ์ • นิภาดา พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อโณทัย อุทธิรักษ์ • อุรัญญา ดายโย

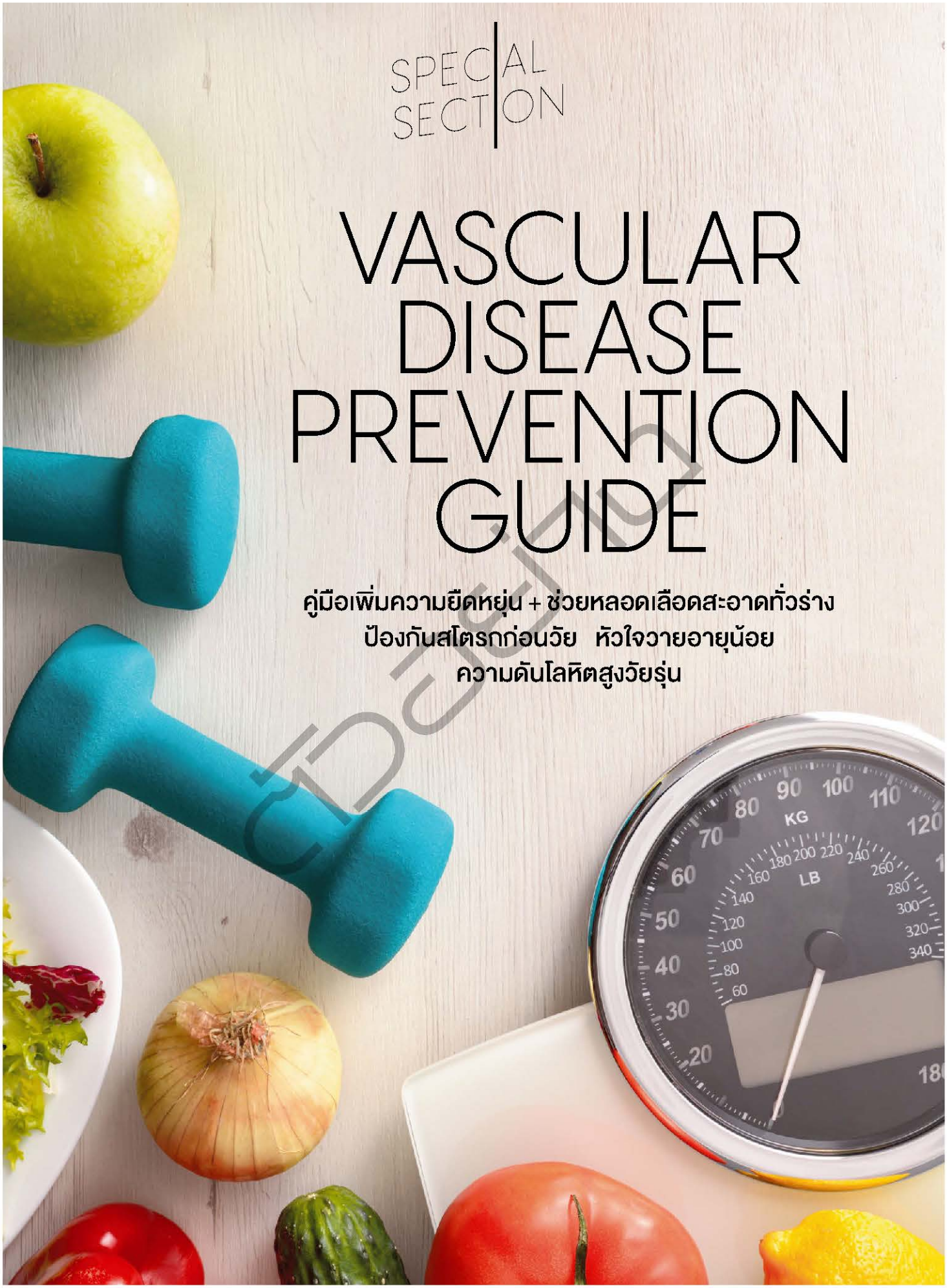
เจ้าของ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ เมตตา อุทกะพันธุ์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ณวริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจโรงพิมพ์ จุฑามาศ ลมัยนเลิศ

สำนักงาน
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนบรมราชชนนี (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา ต่อ 4551 - 4554) โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com
แยกสีและพิมพ์ที่
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนบรมราชชนนี (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1395
จัดจำหน่ายโดย
บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย - จงถนอม
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1
Homepage: http://www.naiin.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9839
E-mail: member@amarin.co.th

SPECIAL SECTION

VASCULAR DISEASE PREVENTION GUIDE

คู่มือเพิ่มความยืดหยุ่น + ช่วยหลอดเลือดสะอาดทั่วร่าง
ป้องกันสโตรกก่อนวัย หัวใจวายอายุน้อย
ความดันโลหิตสูงวัยรุ่น



ตัวอย่าง

PART 3: HOW TO PREVENT
รวมวิธีป้องกันและรับมือกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

หลังจากรู้จักร่างกาย รู้จักโรคกันไปพอสมควรที่จะเห็นภาพความน่ากลัวและความใกล้ตัวกว่าที่คิดของโรคหัวใจและหลอดเลือดกันไปแล้ว

ต่อไปเราจะพาคุณมาอัพเดตวิธี เทคนิค รวมทั้งเกร็ดความรู้เรื่องการกินอยู่และดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคร้ายนี้จากแพทย์ เภสัชกร นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นักวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยจากทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งมีสารพัดวิธี แถมหยิบจับทำตามได้ง่าย ไปติดตามกันเลยค่ะ

HEALTHY LIFESTYLE
ปรับไลฟ์สไตล์ ห่างไกลโรค

หลากหลายวิธีใช้ชีวิตและการเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อกายและใจที่แข็งแรง หลีกเลี่ยงการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนี้

SECRET TIPS เคล็ดลับลดเสี่ยงหัวใจล้มเหลว

คุณหมอสันต์อธิบายว่า ในกรณีของคนอายุน้อย การป้องกันหัวใจล้มเหลวด้วยการดูแลปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ คุมน้ำหนัก ความดันโลหิต ระดับไขมันเลว ระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ปรับไปกินผักผลไม้ให้มากขึ้น อย่างต่ำวันละ 400 กรัม ออกกำลังกายเป็นประจำ และงดสูบบุหรี่ ยังคงเป็นแนวทางพื้นฐานที่คนส่วนใหญ่ทราบดีและยังจำเป็นต้องทำ เพราะสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association) ได้ศึกษาแล้วพบว่า หากทำได้จะช่วยลดอัตราตายก่อนวัยอันควร (ก่อนอายุ 70 ปี) ลงไปได้ถึงร้อยละ 91 เลยทีเดียว

แต่เรื่องสำคัญที่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าช่วยลดความเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลวได้อีกนั้น คุณหมอสันต์ได้สรุปเป็นเคล็ดลับสั้น ๆ จากงานวิจัยไว้ 5 ข้อ ดังนี้

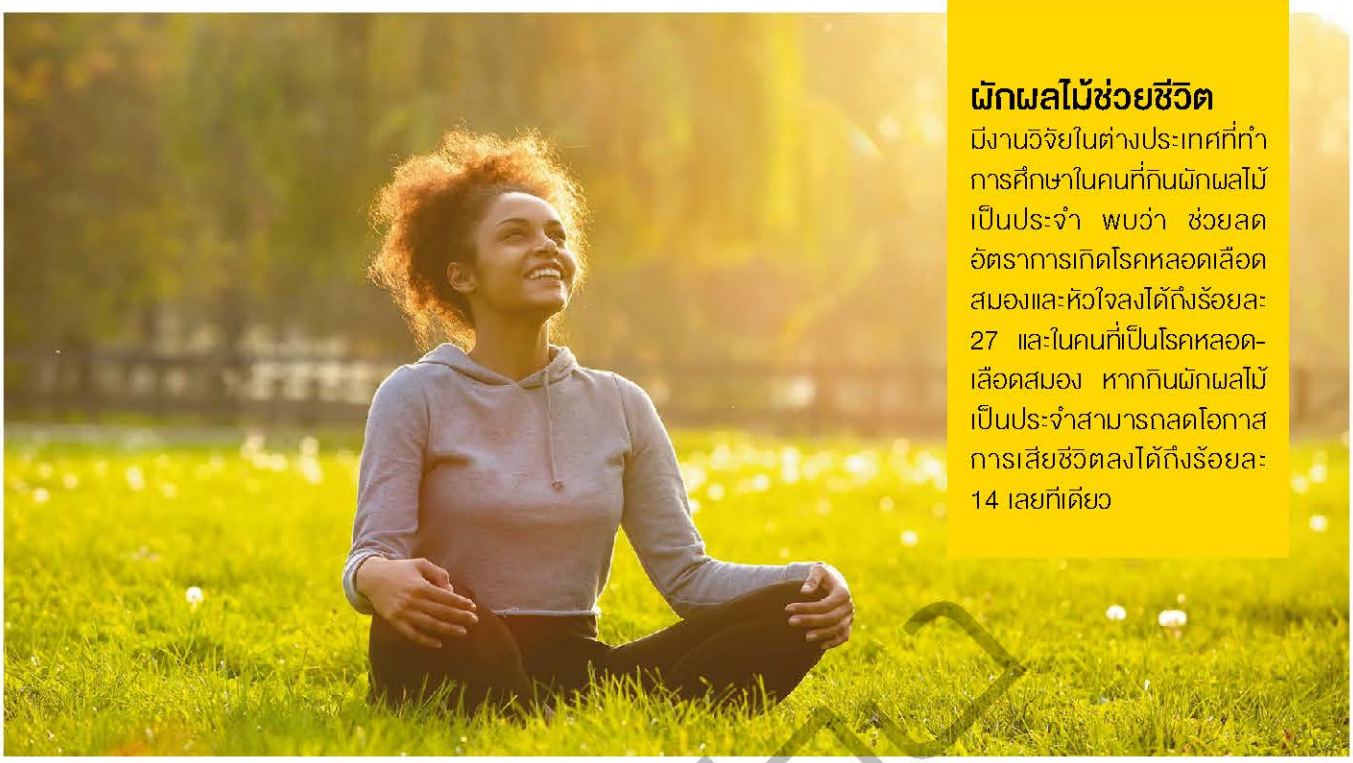
• ใจเย็น ๆ เพราะการโมโหแบบปรี๊ดแตกเพิ่มโอกาสทำให้หลอดเลือดหดเกร็งและเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลวกะทันหันเพิ่มขึ้น 8.5 เท่า

• งดกินอาหารไขมันมื้อหนัก ๆ เพียงมื้อเดียว ทำให้หลอดเลือดหดตัวได้นานถึง 6 ชั่วโมง

• งดการเติมเกลือหรือใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เพราะมีผลต่อระดับความดันโลหิตโดยตรง

• ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว โดยฝึกให้เคยชินว่า ต้องจิบน้ำอยู่เสมอ อย่างน้อยทุก ๆ 30 นาที เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำก็จะส่งผลต่อหลอดเลือดและความดันโลหิตตามไปด้วย

• กรณีที่เป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เคยผ่าตัดหัวใจ และต้องกินยาโรคหัวใจต่อเนื่อง ห้ามหยุดยาเอง หากต้องการปรับลดยาให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น



ผักผลไม้ช่วยชีวิต

มีงานวิจัยในต่างประเทศที่ทำการศึกษาในคนที่กินผักผลไม้เป็นประจำ พบว่า ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจลงได้ถึงร้อยละ 27 และในคนที่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง หากกินผักผลไม้เป็นประจำสามารถลดโอกาสการเสียชีวิตลงได้ถึงร้อยละ 14 เลยทีเดียว

5 STEPS ลดความดันโลหิตสูง ลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

ความดันโลหิตสูงถือได้ว่าเป็นหนึ่งในโรคอันตรายของคนยุคนี้ เพราะเป็นภัยเงียบใกล้ตัวที่อันตรายมาก และเป็นสาเหตุสำคัญทำให้มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก เกิดอาการอัมพฤกษ์อัมพาต รวมทั้งโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย ทำให้หัวใจวายและเสียชีวิตได้

ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน ศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจและหลอดเลือดแห่งโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์เจเนอรัล ประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำเทคนิคการลดความดันโลหิตสูงที่ได้ผลชะงัด 5 ขั้นตอนเพื่อรับมือในยามที่คุณมีเรื่องกังวลใจจนทำให้ความดันโลหิตพุ่งสูง ดังนี้

1. นั่งในท่าที่สบายที่สุด จากนั้นค่อย ๆ หลับตาลง

2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ทั้งแขน ขา คอ บ่า ไหล่ รวมถึงใบหน้า

3. เลือกสะกดคำยาก ๆ 1 คำ แล้วสะกดคำนั้นวนไปเรื่อย ๆ เพื่อดึงความสนใจจากเรื่องที่กังวล

4. เมื่อใจวกกลับไปหาความกังวล ให้พุ่งความสนใจกลับมาที่การสะกดคำเดิมหรือเลือกสะกดคำใหม่ที่ยากขึ้น

5. ทำต่อเนื่องนาน 10 - 20 นาทีหรือจนกว่าจะรู้สึกผ่อนคลายหายเครียด

HEALING FOODS อาหารและโภชนาการต้านโรค

เพราะเรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ เราจึงรวบรวมหลากหลายวิธีกินและการปรับโภชนาการที่เหมาะสม เพื่อร่างกายที่แข็งแรง หลีกเลี่ยงการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมาฝากผู้อ่านมากมาย ดังนี้

PLANT-BASED DIET กินพืช ลดเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

คุณหมอสันต์มีแนวทางการกินอาหารพืช (Plant-based Whole Food-PBWF) เป็นอาวุธหลักในการสู้รบปรบมือกับโรคนี้ โดยให้หลักปฏิบัติ 5 ข้อ ดังนี้

• **กินอาหารพืช** เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว นัท ให้ได้มากที่สุด แต่ไม่ได้หมายความว่าอาหารอย่างอื่น เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ จะกินไม่ได้เลยเด็ดขาด เพียงแต่ว่าให้เพิ่มส่วนที่เป็นพืชให้ได้มากขึ้น ยิ่งมากยิ่งดี บางคนก็อยากกินเนื้อสัตว์เป็นกระสาย บางคนก็อยากกินเครื่องปรุงรสที่ทำจากสัตว์ เช่น น้ำปลา ซึ่งก็ทำได้ทั้งนั้น

• **กินพืชก็ได้โปรตีนเพียงพอ** โดยมีเคล็ดลับคือ เน้นกินอาหารพืชที่หลากหลาย แค่อาหารพื้น ๆ ตัวอย่างเช่น ธัญพืชไม่ขัดสีอย่างข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ก็มีโปรตีนมากพอควรแล้ว ยิ่งอาหารพืชที่เป็นอาหารอุดมโปรตีน เช่น ถั่วต่าง ๆ งา นัท เต้าหู้ นมถั่วเหลือง เทมเป้ เมล็ดพืช ยิ่งทำให้ได้โปรตีนที่มากเกินพอ สำหรับคนที่ยังบ้าโปรตีนไม่เลิก จะใช้โปรตีนผงที่ทำจากพืชก็มีให้เลือกได้เช่นกัน

• **เลือกกินอาหารสด งดปรุงแต่ง** โดยอาหารพืชที่มีคุณค่านั้นหมายถึงอาหารพืชในรูปแบบใกล้เคียงธรรมชาติ (Whole Food) ที่ไม่สกัดหรือขัดสีจนเหลือแต่ส่วนที่ให้แคลอรี ขณะที่วิตามินแร่ธาตุและกากถูกขัดหรือหีบออกทิ้งไปเกือบหมด

ผลพลอยได้จากการกินอาหารเน้นพืชคือ อิ่มนาน หุ่นดี ขับถ่ายดี มีงานวิจัยเปรียบเทียบการกินอาหารแบบพืชเป็นหลักเปรียบเทียบกับอาหารอเมริกันปกติ พบว่า อาหารพืชเป็นหลักอิ่มนานและสบายท้องกว่า เพราะการมีกากใยสูงและน้ำตาลในรูปแบบโมเลกุลเดี่ยวพร้อมใช้ต่ำทำให้อิ่มได้นาน แถมช่วยลดโอกาสเสี่ยงโรคเบาหวานและช่วยคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

7 อาหารล้างหลอดเลือด ไล่ไขมัน

ในปัจจุบันโรคหัวใจหรือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดคร่าชีวิตผู้คนมานับไม่ถ้วน เพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เต็มไปด้วยไขมันที่ไร้ประโยชน์ ด้วยเหตุเช่นนี้จึงไม่แปลกที่จะพบเห็นผู้ป่วยส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุยังน้อย เรามาดูหลากหลายอาหารดีช่วยล้างหลอดเหลือดหัวใจ ไล่ไขมัน ที่แนะนำโดย **แพทย์หญิงนภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล** ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัยกันค่ะ

1. มะเขือเทศ มีไลโคปีนเป็นสารสำคัญ ซึ่งสารตัวนี้ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

2. ลูกเดือย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยระบบการเผาผลาญ มีสรรพคุณทางด้านขับปัสสาวะ ลดอาการบวมน้ำ และมีแคลอรีต่ำ

3. ขิง นอกจากมีสรรพคุณในการต้านมะเร็ง ยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

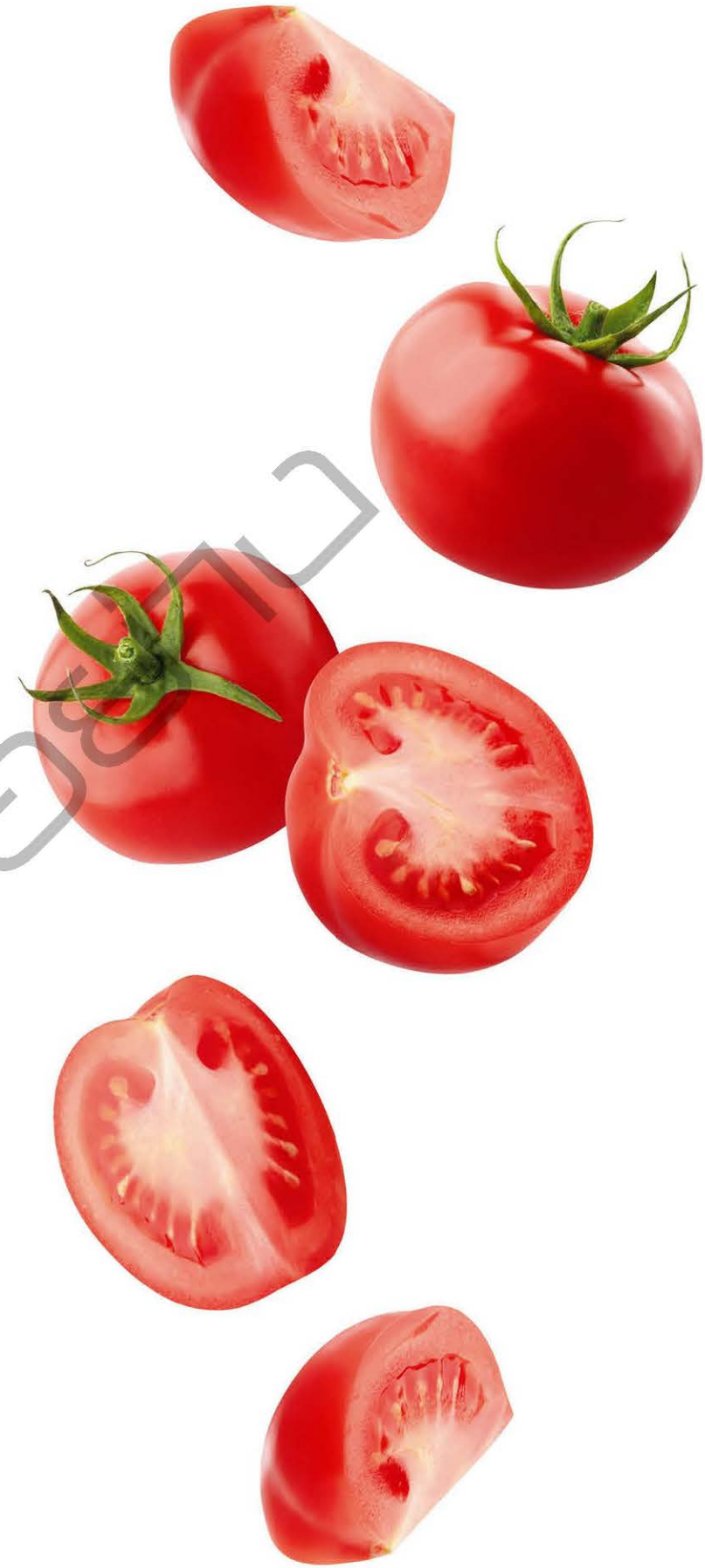
4. บรอกโคลี เป็นผักสีเขียวที่มีแคลเซียมสูง เหมาะกับผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง

5. แครอต ผักสีส้มที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ และยังมีสารสำคัญคือ สารฟอลคารินอล (Falcarinol) ซึ่งช่วยต้านเซลล์มะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย และเพิ่มประสิทธิภาพให้ระบบไหลเวียนของเลือด

6. ข้าวโอ๊ต เป็นธัญพืชที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยลดคอเลสเตอรอล

7. ถั่วเหลือง มีสรรพคุณช่วยป้องกันการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด กรดไขมันไม่อิ่มตัวในถั่วเหลืองยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ดี

"การปรับพฤติกรรมจะมีทั้งพฤติกรรมการบริโภคกับการออกกำลังกาย อย่างการบริโภคนั้น อาหารทั้ง 7 ชนิดข้างต้นสามารถรับประทานได้ แต่ไม่ใช่ว่ายังคงกินพวกอาหารบุฟเฟต์ อาหารไขมันสูงอื่นๆ แบบนี้กินธัญพืชหรืออาหารสุขภาพดีอย่างไรก็ไม่ช่วยอยู่ดี แต่หากไม่มีปัญหาเรื่องไขมัน การกินอาหารเหล่านี้ก็ช่วยในแง่ป้องกันปัญหาจากไขมัน เพียงแต่ต้องมีปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย ไม่ใช่ว่าจะกินแต่อาหาร 7 ชนิดตลอดทั้งสัปดาห์ทั้งเดือนก็คงไม่ได้ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายและเป็นไปตามธงโภชนาการ" แพทย์หญิงนภาพรรณกล่าวเสริม



ตัวอย่าง

HOW TO
ออกกำลังกายป้องกันกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด

สมาคมโรคหัวใจ ประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำการออกกำลังกายชนิดเพิ่มความทน เพื่อป้องกันกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองไว้ดังนี้

• เริ่มจากการค่อย ๆ ขยับร่างกายที่บ้านโดยไม่ต้องรีบร้อน ครั้งแรกควรใช้เวลา 10 - 15 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลามากขึ้น แนะนำให้ทำเป็นประจำจนเป็นกิจวัตร

• สำหรับผู้ใหญ่ควรออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate-Vigorous Activity) อย่างน้อย 150 นาที หรือประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

• เมื่อร่างกายพร้อมและแข็งแกร่งมากขึ้นแล้ว สามารถเลือกประเภทการออกกำลังกายชนิดอื่นมาผสมผสานกับกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ หรือเพิ่มระดับความหนักและระยะเวลา เช่น วิ่ง 30 นาที ต่อด้วยการเดินเร็วหรือเดินขึ้นเนินเขา

เทคนิคเดินเร็วลดเสี่ยงโรคหัวใจ

เทคนิคเดินเร็วคือเทคนิคที่จะทำให้คุณเดินแล้วได้ประโยชน์สูงสุด เราจึงขอชวนผู้อ่านออกมาเดินออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้อย่างเห็นผล พร้อมแก้เครียดและช่วยให้หัวใจแข็งแรง ห่างไกลโรคค่ะ

• สำนักงานบริการด้านสุขภาพแห่งชาติ (National Health Service - NHS) กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร ได้แนะนำว่าควรสังเกตจำนวนเวลาที่ใช้เดินในแต่ละวัน โดยเด็กเล็กอายุไม่เกิน 5 ปี ควรเดินอย่างน้อยวันละ 30 นาที เด็กอายุระหว่าง 5 - 18 ปี ควรเดินเร็ว ๆ และทำกิจกรรมที่ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ หรือกายบริหารวันละประมาณ 1 ชั่วโมงขึ้นไป

• นอกจากนี้วารสารทางการแพทย์ *London Medical and Surgical Journal* ยังระบุว่า ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่เดินถึงวันละ 10,000 - 15,000 ก้าวจะมีความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและโรคเบาหวาน ไม่เกิดภาวะน้ำหนักเกิน ส่งผลให้กล้ามเนื้อ ข้อ เอ็น กระดูก และสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงกว่าคนทั่วไป หากจะเริ่มเดินออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง

• ดังที่กูรูต้นตำรับชีวจิต อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กล่าวว่า "เมื่อเริ่มอุ่นเครื่องร่างกายจะเกิดความร้อน ทำให้ส่วนต่าง ๆ ได้ปรับตัว เกิดความกระฉับกระเฉง ใช้เวลาเพียงแค่ 5 - 10 นาทีหรือพอให้เหงื่อซึมค่อยเริ่มออกกำลังกายต่อไป"

การเดินไม่เพียงเป็นกิจกรรมที่ร่างกายควรปฏิบัติให้บ่อยและสม่ำเสมอ แต่ยังเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องสอดคล้องกับวิถีพอเพียง ช่วยให้ชีวิตยืนยาวและเพิ่มพลังใจให้มั่นคงอีกด้วยค่ะ เดินเคียงกันไป "หัวใจ" ไม่ป่วยแน่นอน

สรุปว่า ไม่ตั้งตนอยู่บนไลฟ์สไตล์ที่มีความเสี่ยง หันมาดูแลกายใจให้ครบถ้วน ตรวจสุขภาพประจำปี และรู้วิธีสังเกตอาการ ก็ช่วยให้หัวใจทำหน้าที่อย่างเข้มแข็งไปอีกนานแสนนาน แถมห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วยนะคะ ☺

ประสบการณ์สุขภาพ

เรื่อง **พรอรุณ อินชูเดช** ภาพ **iStock**

THE FIGHT AGAINST STROKE

กายภาพบำบัดเปลี่ยนชีวิต พิชิตสโตรก

จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากหลอดเลือดสมองปีละประมาณ 300,000 คน โดยร้อยละ 80 ของประชากรที่มีความเสี่ยงสามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพกายและใจ รวมทั้งการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

การดูแลสุขภาพทางกาย ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารดีมีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนัก ละเว้นการสูบบุหรี่และดื่มสุรา อาจเป็นเรื่องง่ายที่หลายคนสามารถปฏิบัติได้ แต่ภาวะความเครียดในชีวิตประจำวันนั้นควบคุมได้ยาก สามารถเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว นำไปสู่การเกิดโรคร้ายตามมา เช่นเดียวกับ **คุณโอ - นนทพันธ์ ศรีอัครพงศ์** วัย 37 ปี เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก Stroke Fighter Be Smiling ความเครียดจากการทำงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขาป่วยเป็นสโตรก วันนี้เขาจะมาถ่ายทอดเรื่องราวการรอดชีวิตจากภาวะเส้นเลือดสมองแตก พร้อมวิธีฟื้นฟูร่างกายของตนเองให้เราทราบไปพร้อม ๆ กันค่ะ

เรื่อง **นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์** ภาพ **iStook**

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจหลอดเลือดและทรวงอก อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลพญาไท 2 กรรมการสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจุบันเป็นประธานมูลนิธิสอนช่วยชีวิต กรรมการมูลนิธิช่วยผ่าตัดหัวใจเด็ก ที่ปรึกษาอนุกรรมการช่วยชีวิตของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

13 EASY TRICKS
เปลี่ยนคนติดเนื้อ เป็นคนติดผักผลไม้

Q : คุณหมอสันต์คะ

ได้พยายามเปลี่ยนวิธีใช้ชีวิตตามคุณหมอ ออกกำลังกายได้ แต่ติดที่ลดกินเนื้อสัตว์เพิ่มกินพืชยังไม่ได้ พอลองก็มีอาการแน่นท้อง ท้องอืด และมีอาการโหวงเหวง ขอทราบวิธีเพิ่มสัดส่วนพืชลดเนื้อสัตว์ให้สำเร็จด้วยค่ะ

A :

หลายคนมากที่บ่นว่าอยากจะกินพืชแต่ไม่สำเร็จเพราะติดเนื้อสัตว์ ผมรวบตอบเสียดราวเดียวตรงนี้เลย ก่อนอื่นการจะเปลี่ยนไม่ต้องไปตั้งธงสุดโต่งว่าจะเป็นวีแกนหรือไม่แตะเนื้อสัตว์เลย เอาแค่เพิ่มพืชให้มากขึ้นก่อนก็พอ ซึ่งผมแนะนำกลเม็ดในการเปลี่ยนแปลงดังนี้

เปิดห้องหมอสูติ

เรื่อง **แพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข** ภาพ **iStook**

คุณหมอชัญวลีเป็นสูติ-นรีแพทย์ โรงพยาบาลประจำจังหวัดพิจิตร เป็นนักเขียนทั้งนวนิยาย บทกวี เรื่องสั้นที่ได้รับรางวัลมากมาย ก่อนจะมาเป็นนักเขียนในนิตยสาร *ชีวจิต* โดยคอลัมน์นี้เป็นการตอบคำถามเรื่องสูตินรีเวช ซึ่งหากผู้อ่านมีปัญหาสงสัยสามารถเขียนจดหมายมาถามได้ที่ นิตยสาร *ชีวจิต* บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เลขที่ 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

คำให้การของสาวสิบหก *เมื่อหนูติดเซ็กซ์* ตอน 2

แม่เชื่อว่าการปรับฮอร์โมนทำให้อารมณ์ทางเพศหนูลดลง ซึ่งไม่เป็นความจริงแม้แต่น้อย หนูยังช่วยตัวเองทุกวัน บางวันหลายครั้ง เพียงแต่ไม่ทำให้พ่อแม่ยายเห็นเท่านั้นเอง

แม่พาหนูไปหาหมอเพื่อปรับฮอร์โมนทุกเดือนจนครบ 1 ปี หมอก็บอกว่า ให้ปล่อยให้ประจำเดือนมาตามธรรมชาติ เพราะหนูตัวสูงและดูเป็นผู้ใหญ่ที่จะดูแลประจำเดือนตนเองได้แล้ว อย่างไรก็ตาม แม่ไม่ได้ไว้วางใจหนูเรื่องเพศอีกเลย ผู้หญิงที่อยู่ใกล้ชิดกัน อยู่ห้องเดียวกัน จะมีประจำเดือนมาพร้อมกัน (หมออธิบายว่า เป็นเรื่องของฟีโรโมนที่ผู้หญิงสื่อถึงกัน) แม่จะคอยดูประจำเดือนหนูตลอดว่าขาดหรือไม่ แม้แต่ประจำเดือนมีสีดำคล้ำ แม่ก็รีบพาหนูไปหาหมอ ซึ่งหมออธิบายว่า ไม่เป็นไร เป็นเรื่องของเลือดประจำเดือนค้างเก่า ไข่ไม่ตกทำให้ฮอร์โมนไม่ปกติ ไม่ต้องรักษาเพิ่มเติมแต่อย่างใด

หนูไม่สามารถลบความคิดที่จะมีเพศสัมพันธ์ แค่คิดมันก็เป็นเรื่องตื่นเต้นน่าลองทำ เมื่ออายุ 13 ปี หนูเรียนชั้น ม.1 หนูแอดพี่เอเป็นเฟรนด์ในเฟซบุ๊ก ตอนนั้นพี่เอเรียนอยู่ชั้น ม.4 แล้วเราก็แชตกันเป็นการส่วนตัว ขณะที่พ่อแม่ของหนูไม่เคยฟังความต้องการของหนู พี่เอรับฟังหนูทุกอย่าง เขาบอกหนูว่า พ่อแม่หนูเป็นคนน่ากลัว ไม่ให้อิสระลูก ต่างจากพ่อแม่ของเขา ซึ่งไม่เคยคาดหวังอะไรกับเขา มีห้องให้เป็นส่วนตัว อยากทำห้องรก อยากทำงานอดิเรกอะไร ถ้าไม่ผิดกฎหมายก็ให้ทำ จะไปอยู่บ้านเพื่อน เล่นดนตรีกันทั้งคืนก็ไม่ว่า เพียงแต่บอกก่อนจะได้ไม่เป็นห่วง พี่เอรักเคารพพ่อแม่ของตนเองมาก เขาบอกไว้เลยว่า ถ้าการคบกับหนูทำให้พ่อแม่เขาไม่สบายใจ เขาเลือกพ่อแม่เขา

LEARNING FROM THE BEGINNING
กลับไปหาวิธีติดตามไวรัสจากองค์ความรู้เดิม

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์อธิบายถึงการแพร่กระจายของไวรัสจากสัตว์สู่คนซึ่งจะนำไปสู่แนวทางในการติดตามแกะรอยไวรัสโควิด-19 ว่า

"เรารู้กันมา 20 ปีแล้ว แท้จริงแล้วโรคที่อยู่ในคนเราพบว่ามาจากไวรัสที่อยู่ในสัตว์โดยเฉพาะค้างคาว แพร่ลงมาถึงสัตว์อื่นๆ จากนั้นจึงแพร่สู่คน กลายเป็นโรคจากคนสู่คน แม้กระทั่งโรคพิษสุนัขบ้าที่เราคิดว่ามาจากสัตว์บก จริงๆแล้วก็มีในค้างคาวด้วย ก่อนจะไปสู่แรคคูน สกั๊งค์ หมาแมว หมาป่าแดง

"ในการถ่ายทอดเชื้อแต่ละครั้งในสัตว์สายพันธุ์เดียวกัน เช่น ค้างคาวกินพืช A ที่มีนามสกุล A ไวรัสต้องปรับเปลี่ยนตัวเองเมื่อจะแพร่ไปสู่ค้างคาวกินแมลง จากนั้นเชื้อในค้างคาวก็สามารถก่อโรคให้เกิดในสัตว์หรือในคนได้เลย หรืออาจจะแพร่มาที่สัตว์บกแล้วค่อยไปที่คน ซึ่งการปรับเปลี่ยนพันธุกรรมของไวรัสก่อนจะแพร่ลงไปสู่สัตว์ชนิดอื่นจะมีระเบียบแบบแผน ทำให้นักวิจัยทราบว่าไวรัสชนิดนี้มาจากสัตว์ประเภทใด"

WHAT THE NEW VARIANT TELLS US
การกลายพันธุ์ภายใน 1 ปีมีความหมายอย่างไร

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์ระบุว่า จากการทำงานเรื่องไวรัสพิษสุนัขบ้าเมื่อ 35 ปีที่แล้ว พอเห็นเชื้อปุ๊บนักวิจัยจะทราบว่าไวรัสหน้าตาเช่นนี้มาจากค้างคาวชนิดใด เพราะไวรัสจะมีชีวิตอยู่ในสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งได้ถาวรต้องมีลายเซ็นประจำสายพันธุ์ พอแพร่ลงไปถึงเสือ แรคคูน สกั๊งค์ ก็จะมีลายเซ็นใหม่ๆเกิดขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและติดตามการกลายพันธุ์ไวรัสโควิด-19 ในเวลาต่อมา

"ไวรัสโควิด-19 ที่แพร่ระบาดออกมาในช่วงแรกๆเป็นสายพันธุ์อู่ฮั่นก่อน ต่อมาก็มีสายพันธุ์อื่นๆ เช่น สายพันธุ์ในยุโรป แอฟริกา บราซิล อังกฤษ หากพื้นที่ใดปล่อยให้เกิดการระบาดในวงกว้างจะทำให้ไวรัสสายพันธุ์นั้นวิวัฒนาการไปได้มาก

"ทั้งนี้การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในคนคนหนึ่ง เมื่อเข้าสู่ร่างกายเชื้อจะมีหน้าตาแบบหนึ่ง แต่พอออกจากร่างกายไปแล้วจะมีหน้าตาอีกแบบหนึ่ง และอาจมีมากกว่า 1 แบบ พูดง่ายๆว่าไวรัสที่เข้า - ออกหน้าตาจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ พอติดเชื้อไปเป็นแสนเป็นล้านคน ไวรัสก็ย่อมมีพัฒนาการของตนเองไปเรื่อยๆและมีลายเซ็นของแต่ละสายพันธุ์ออกมา เช่น UK variant ทำให้นักวิจัยบอกถิ่นฐานหรือต้นกำเนิดของไวรัสและศึกษาย้อนกลับไปได้ว่าไวรัสมาจากที่ไหน"

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระวัฒน์อธิบายเปรียบเทียบต่อว่า

"เช่นเดียวกันกับไวรัสพิษสุนัขบ้าที่มี variant มากมาย เช่น variant ในค้างคาว สกั๊งค์ แรคคูน ส่วนจุดเด่นของไวรัสไวรัสโควิด-19 คือ มีการพัฒนาข้ามสายพันธุ์เร็วมาก คาดว่าเริ่มแรกอยู่ในค้างคาว ต่อมาจึงไปที่ตัวลิ่นหรือตัวนิ่ม แล้วจึงไปสู่คน แล้วแพร่จากคนไปสัตว์ต่อ เช่น จากคนไปที่หมา แมว ตัวมิ้งค์ เสือ เมื่อไวรัสเข้าไปในสัตว์เหล่านี้หน้าตาก็จะเปลี่ยนไป มีรายงานพบว่า มีคนติดเชื้อไวรัสโควิด-19 จากหมา แมว และตัวมิ้งค์ แต่อาการไม่รุนแรงนัก

"แต่อย่างไรก็ตาม นั่นเป็นสัญญาณว่าไวรัสชนิดนี้ไม่เหมือนไวรัสอื่น เพียง 1 ปีแต่สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองให้ไปอยู่ในสัตว์สู่คน แล้วก็แพร่จากคนไปที่สัตว์และแพร่กลับไป - มาได้อีก โดยเปลี่ยนหน้าตาไปเรื่อยๆ ข้อนี้สำคัญมาก เพราะต้องติดตามว่าจะกระทบต่อผลการป้องกันโรคโดยวัคซีนที่เรากำลังใช้อยู่ ณ ขณะนี้หรือไม่

"ในเมื่อวัคซีนที่เราใช้ในปัจจุบันออกแบบมาให้ใช้กับไวรัสสายพันธุ์อู่ฮั่น ตอนนี้เราทราบแล้วว่าวัคซีนปัจจุบันใช้ไม่ได้ผลกับสายพันธุ์บราซิลและแอฟริกา อีกข้อที่ควรรับทราบคือ สายพันธุ์เหล่านี้ตรวจด้วยการแยงจมูกแล้วมีการตกหล่น เพราะรหัสพันธุกรรมที่เปลี่ยนไป ส่งผลต่อการวินิจฉัยและการใช้วัคซีน

"นอกจากนี้วัคซีนไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อ ถึงคุณจะฉีดวัคซีนแล้วก็ยังติดเชื้อและแพร่เชื้อออกมาไม่มากนักได้ แต่ลดอัตราตายจากการติดเชื้อ ลดเวลาที่ต้องพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลได้"

ตัวอย่าง

ครัวชีวจิต

เรื่อง **ผกา เส็งพานิช** ภาพ **พีรพันธุ์ วิจิตรไกรวิน, โยธาพ เสียงเจริญ** สไตล์ **วันวิสาข์ หมีเงิน**

คุณผกาหรือป้ายุง กูรูอาหารชีวจิตของเมืองไทย เป็นผู้เดียวที่ติดตามและดูแลอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิตมาอย่างยาวนาน จึงได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตมาอย่างครบถ้วน บวกกับมีใจรักการทำอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาหารทุกจานจึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงามชวนกิน

2 เมนูคีโตสไตล์ชีวจิต
เพิ่มไขมันดี ฟิตภูมิชีวจิต

ข้าวผัดดอกกะหล่ำแซลมอน

ส่วนผสม

ดอกกะหล่ำหั่นชิ้นเล็ก	1	หัว
ปลาแซลมอน	1	ขีด
เครื่องเทศสามเกลอ ตรา DD CHEF	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชีซอย	1/2	ถ้วย
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง

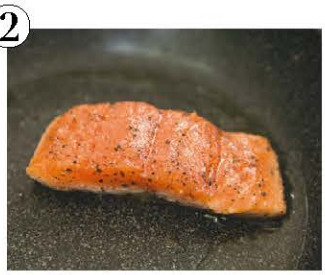
เกลือ น้ำมันมะกอก พริกไทย ปริมาณเล็กน้อยสำหรับหมักปลา

วิธีทำ

1

ต้มดอกกะหล่ำพอสุก ตักขึ้น ปั่นพอแหลก พักไว้

2



หมักปลาแซลมอนกับพริกไทย เกลือ และน้ำมันมะกอก พักไว้ 5 นาที หลังจากนั้นนำลงจี่ในกระทะพอสุก ตักขึ้น พักไว้

3

เทน้ำมันมะกอกลงในกระทะใบเดิม ผัดเครื่องเทศสามเกลอ ตรา DD CHEF ให้หอม ตามด้วยดอกกะหล่ำปั่น ผัดจนแห้ง

4

ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย ตอกไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก โรยต้นหอม ผักชี ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

STORY - ชวลิดา เชียงกูล
PHOTO - iStook

ประโยชน์ของการหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ

• การแขม่วท้องเมื่อหายใจออกนั้นจะทำให้อากาศเสียที่อยู่ในช่องท้องถูกขับมาจนหมด ช่วยให้ท้องไม่อืด และทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ส่งผลให้ระบบเผาผลาญของร่างกายดีขึ้นตามมาด้วย

• ขณะที่ท้องพองเมื่อหายใจเข้านั้น จะช่วยทำให้เราได้ออกซิเจนมากขึ้น และระบบเผาผลาญของร่างกายเราก็จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

HOW TO...
กระตุ้นระบบเผาผลาญด้วยการหายใจที่ถูกต้อง

วันนี้เรามีวิธีกระตุ้นระบบเผาผลาญด้วยหลักการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้น จากหนังสือ *การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย (สไตล์คนขี้เกียจ)* โดยนายแพทย์บัญชา แดงเนียม มาฝากกันค่ะ

จริง ๆ แล้วหลักการหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้นก็คือ "หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ" นั่นเอง เชื่อว่าสาว ๆ หลายคนหายใจแบบผิด ๆ มาตลอดเลย คือหายใจเข้าเมื่อไรท้องจะแฟบ หายใจออกเมื่อไรท้องจะพองโดยอัตโนมัติ ซึ่งวิธีนี้จะไม่ช่วยทำให้ระบบเผาผลาญของสาว ๆ ดีขึ้นนะคะ

ก่อนเริ่มหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ

ก่อนเริ่มฝึกการหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ดีขึ้นนั้น ให้สาว ๆ เริ่มจากการนั่งขัดสมาธิก่อน (คล้ายท่าทำสมาธิ) จากนั้นให้วางมือทั้งสองข้างไว้บนเข่า ค่อย ๆ หลับตา ทำจิตใจให้สงบและมีสมาธิ

วิธีหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ

• หายใจออกทางจมูกช้า ๆ แล้วแขม่วหน้าท้องเข้าไปเรื่อย ๆ (เมื่อหายใจออกจนหมด หน้าท้องจะยุบ) จากนั้นกลั้นลมหายใจนับ 1 - 4

• หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ให้ท้องเริ่มพองขึ้นเรื่อย ๆ (คล้ายการสูบลมเข้าไปในลูกโป่ง) เมื่อหายใจเข้าจนเต็มปอดให้กลั้นลมหายใจแล้วนับ 1 - 4

• ค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ให้หน้าท้องค่อย ๆ ยุบเข้าไป จากนั้นให้กลั้นลมหายใจแล้วนับ 1 - 4

• ค่อย ๆ หายใจเข้าช้า ๆ ให้หน้าท้องค่อย ๆ พองขึ้นเรื่อย ๆ จากนั้นให้กลั้นลมหายใจแล้วนับ 1 - 4

• ฝึกการหายใจในลักษณะนี้จำนวน 3 รอบ โดยให้การหายใจออก - กลั้นลมหายใจ - หายใจเข้า = 1 รอบ

• ลองเปลี่ยนวิธีการหายใจใหม่ เป็นการหายใจในแบบที่เราแนะนำ คือ "หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ" ท่องไว้ให้ขึ้นใจ แล้วลองฝึกทำบ่อย ๆ เท่านี้สาว ๆ ก็จะสามารถหายใจแบบนี้ได้โดยอัตโนมัติ

เรียกว่าแค่หายใจเป็นก็ช่วยให้ร่างกายของเราเผาผลาญได้ดีขึ้นแล้วค่ะ

ตัวอย่าง