

เปิดทฤษฎี เพื่อให้คุณ “สู้” และ “รับมือ” กับความชราได้อย่างถูกต้อง
พร้อมเทคนิคและข้อปฏิบัติ ที่จะช่วยให้คุณมีอายุยืนยาว แข็งแรง
เปี่ยมไปด้วยสุขภาพกายที่เข้มแข็ง สุขภาพจิตและสมองที่ดีเยี่ยม



เราใช้ชีวิตกันอย่างไรถึง

อายุยืน นับร้อยปี และสุขภาพก็ดีด้วย



อังคณา มีทองโชค

เขาใช้ชีวิตกันอย่างไรรถึงอายุยืนนับร้อยปี และสุขภาพก็ดีด้วย

อังคณา มีทองโชด

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อังคณา มีทองโชด.

เขาใช้ชีวิตกันอย่างไรรถึงอายุยืนนับร้อยปี และสุขภาพก็ดีด้วย.--กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2565.
240 หน้า.

1. สุขภาพ--การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-578-605-8

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบุญรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันทพรสิริ
ผู้เขียน	นันทพร อุบลเดือน
บรรณาธิการ	อังคณา ปรีกษา
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ ภัคจิรา ยศวิไล
	มยุรฉัตร เหมอินพลอย
พิสูจน์อักษร	สยุมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ใหม่มลมูล
ศิลปกรรม	Pro Graphic

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์ และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเลี้ยวซ้าย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูกลาง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเลี้ยวซ้าย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>



เขาใช้ชีวิตกันอย่างไร
ถึงอายุยืนนับร้อยปี
และสุขภาพก็ดีด้วย



แค่นั้น

จึงเรียกว่าอายุยืน



longevity แปลว่า การมีอายุยืนยาว การมีชีวิตที่ยาวมาจากคำภาษาละตินว่า longaevitas จากคำศัพท์คุณจะได้เห็นว่าเกิดจากการผสมของ คำว่า longus แปลว่ายาว และ aevum แปลว่าอายุชั้ย

ส่วนสำคัญที่สุดของนิยามของคำว่าอายุยืนก็คือการเทียบเคียงกับสิ่งต่างๆ การมีอายุยืนยาวโดยนัยแล้วหมายความว่า การที่เราทำอะไรสักอย่างยาวนานกว่าทั่วไป และยาวนานกว่าอายุชั้ยเฉลี่ยปกติ ถ้าคุณสามารถมีอายุได้ยืนยาวกว่าอายุชั้ยเฉลี่ยก็หมายความว่า คุณอายุยืนแล้ว เป้าหมายของการมีอายุยืนยาวก็คือ การพยายามมีชีวิตอยู่จนกระทั่งถึงจุดสูงสุดของร่างกายของคุณ ซึ่งคุณสามารถบรรลุผลสำเร็จได้โดยการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

บางครั้งนักชีววิทยาก็นิยามการมีอายุยืนยาวว่า การที่อายุชั้ยเฉลี่ยดีออกไป เพราะสภาพร่างกายดีเยี่ยม



เอาไว้ใช้วัดกันอย่างไร

ถึงอายุยืนนับร้อยปี และสุขภาพก็ดีด้วย





ดังนั้น ถ้าอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยอยู่ที่ประมาณ 75-80 ปี เราจะต้องมีชีวิตยืนยาวกว่านั้นให้ได้

คุณอาจคิดว่ายืนในร่างกายเป็นตัวกำหนดการมีอายุยืนของคุณ แต่ในความเป็นจริงแล้ว พันธุกรรมมีส่วนในเรื่องการมีอายุยืนยาวเพียง 30% เท่านั้น ส่วนที่เหลือมาจากการที่คุณมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และโชคช่วยนิดหน่อย

คุณอาจเคยได้ยินเกี่ยวกับเทคนิคการทำให้ชีวิตยืนยาวมาบ้าง โปรดจำไว้ว่าเทคนิคเหล่านั้นไม่เคยถูกนำมาทดลองกับมนุษย์ และเป็นเพียงทฤษฎีเท่านั้น เทคนิคการมีอายุยืนเทคนิคเดียวที่ได้รับการพิสูจน์แล้วก็คือ **การมีสุขภาพดี** ดังนั้นคุณควรจะสัญญากับตัวเองตั้งแต่วันนี้ว่า คุณจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองสัปดาห์ละ 1 อย่าง เพื่อสุขภาพที่ดี



อะไรคือ

การกำหนดอายุขัย



การกำหนดอายุขัย คือ อายุขัยเฉลี่ยของแต่ละคน การกำหนดอายุขัยกำหนดจากการประเมินผลการทำงานของหัวใจของคนในชาติและอัตราการตายของทารกแรกเกิด การกำหนดอายุขัยส่วนมากจะจัดให้สำหรับเด็กที่เกิดในปีนั้นๆ ทั้งปี ตัวอย่างเช่น ใครก็ตามที่เกิดในปี พ.ศ. 2549 จะมีอายุขัยเฉลี่ยที่ 77.5 ปี เป็นต้น ซึ่งการกำหนดแบบนี้ไม่น่าแม่นยำนัก เพราะอายุขัยของแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับอายุและเพศ

การกำหนดอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด

การกำหนดอายุขัยส่วนใหญ่ที่คุณได้อ่านนั้นมักคือการกำหนดอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด อายุขัยเฉลี่ยของชาวอเมริกันในปัจจุบันคือ 77.5 ปี ตัวเลขนี้จะนำไปคำนวณกับอัตราการตายของทารกแรกเกิดได้ผลลัพธ์ออกมาเป็นอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด การตายเมื่ออายุน้อยจะมีผลกระทบต่อตัวเลขของอายุขัยเฉลี่ยมากกว่าการตายเมื่ออายุมากแล้ว ถ้ามีคนตายเมื่ออายุ 18 ปี นั้นหมายความว่าเขาตาย



ก่อนวันอันควรไปถึง 59.5 ปี ส่วนคนที่ตายเมื่ออายุ 70 ปี เขาจะตายก่อนวันอันควรไปเพียงแค่ 7.5 ปี เท่านั้น การตายตั้งแต่อายุน้อยยังมีผลกระทบต่อการกำหนดอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด ถ้าคุณสามารถลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตตั้งแต่อายุน้อยได้ เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ คุณจะสามารทำให้ตัวเลขของอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิดเปลี่ยนไปมาก

อายุขัยเฉลี่ย 65 ปี

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น จริงๆ แล้วอายุขัยเฉลี่ยของเราก็เพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี ที่คุณยังมีชีวิตอยู่ ก็หมายความว่า คุณได้รอดจากการตายด้วยสาเหตุต่างๆ มาได้ หากว่าคุณเกิดปี พ.ศ. 2485 อายุขัยเฉลี่ยแรกเกิดของคุณคือ 68 ปี ขำวดีก็คือคุณไม่ได้ตายด้วยโรคติดต่อต่างๆ เมื่อคุณยังเป็นทารก อุบัติเหตุทางรถยนต์หรืออื่นๆ และในปัจจุบันก็คาดหมายกันว่าอายุขัยเฉลี่ย 65 ปี จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้อีกถึง 18.4 ปี อายุขัยเฉลี่ยของคุณในปัจจุบันไม่ได้เหมือนกับอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิดของคุณในตอนนั้นแล้ว อายุขัยเฉลี่ยจะมากกว่าเดิม 5.9 ปี ซึ่งมากกว่าตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยปัจจุบัน (ซึ่งเป็นอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิดของคนที่เกิดในปี พ.ศ. 2549) หรือ 83.4 ปี

อายุขัยเฉลี่ย 75 ปี

ขำวดีกว่าข้อเมื่อีกอีก ถ้าคุณสามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึงอายุ 75 ปี อายุเฉลี่ยของคุณจะขึ้นไปที 86.8 ปี คุณจะอายุยืนขึ้นอีก 3.4 ปี นั่นหมายความว่าคนที่มียายุเฉลี่ย 75 ปี จะอยู่ได้อีก 9.3 ปี ซึ่งจะอายุยืน



กว่าอายุเฉลี่ยของเด็กที่เกิดในปี พ.ศ. 2549 พังดูเหมือนคณิตศาสตร์
แสนกลใช้ใหม่ ไม่ใช่เลย มันคือเรื่องแปลกๆ ที่เราสามารถเห็นได้จาก
สถิติ ดังนั้นอย่าได้รู้สึกท้อใจหากว่าคุณอายุเกินอายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด
ในปัจจุบันมาแล้ว มีแต่คนที่อายุมากที่สุดในโลกเท่านั้นที่จะสามารถ
มีชีวิตเกินอายุขัยเฉลี่ยของตัวเองได้ สำหรับพวกเราที่เหลือก็มักจะมี
คนที่แก่กว่าเราเสมอ

ความแตกต่างทางเพศ

ผู้ชายมักตายตั้งแต่อายุยังน้อย ทำให้อายุขัยเฉลี่ยต่ำ
ปัจจุบันคาดหมายกันว่าผู้หญิงที่อายุ 65 ปี จะสามารถมีชีวิตยืนยาว
ต่อไปอีกได้ 19.8 ปี หรือมีอายุขัยเฉลี่ยที่ 84.8 ปี ถ้าเธอสามารถมีชีวิต
ได้ถึงอายุ 75 ปี ก็สามารถคาดหมายได้ว่าเธอจะมีอายุยืนยาวออก
ไปอีก 12.6 ปี หรือมีอายุขัยเฉลี่ยที่ 87.6 ปี ผู้ชายผู้หญิงในเรื่องนี้
ไม่ได้ ผู้ชายจะอายุยืนยาวน้อยกว่าผู้หญิง ผู้ชายอายุ 75 ปี สามารถ
คาดหมายได้ว่าจะมีอายุยืนยาวออกไปอีก 10.5 ปี หรือมีอายุขัยเฉลี่ย
ที่ 85.5 ปี จำไว้ว่านี่คือค่าเฉลี่ยเท่านั้น คุณสามารถมีอายุยืนยาวกว่า
ค่าเฉลี่ยเหล่านั้นได้โดยการกินให้ถูกต้อง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และพยายามใช้สมองด้วย

ผลกระทบต่อคุณ

นี่คือสถิติเล็กน้อยที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นว่าอายุขัยเฉลี่ย
เปลี่ยนไปตามเวลา





- อายุขัยเฉลี่ยในปี พ.ศ. 2493

- อายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด: 68.2
- อายุขัยเฉลี่ย 65 ปี: 78.9
- อายุขัยเฉลี่ย 75 ปี: ไม่มีข้อมูล

- อายุขัยเฉลี่ยในปี พ.ศ. 2523

- อายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด: 73.7
- อายุขัยเฉลี่ย 65 ปี: 81.4
- อายุขัยเฉลี่ย 75 ปี: 85.4

- อายุขัยเฉลี่ยในปี พ.ศ. 2546

- อายุขัยเฉลี่ยแรกเกิด: 77.5
- อายุขัยเฉลี่ย 65 ปี: 83.4
- อายุขัยเฉลี่ย 75 ปี: 86.8

ทำไมเราถึงอายุมากขึ้น

การศึกษาเรื่องความชราและปัญหาพิเศษของผู้สูงอายุเป็นวิทยาศาสตร์แขนงใหม่ที่มีการพัฒนาไปได้ไกลอย่างไม่น่าเชื่อในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ในอดีตนักวิทยาศาสตร์พยายามค้นหาทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียวเพื่ออธิบายว่าทำไมเราจึงชราซึ่งสามารถแบ่งทฤษฎี



ได้ออกเป็น 2 กลุ่ม ทฤษฎีกลุ่มแรกกล่าวว่า การที่เราแก่ชรา นั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ และความชราได้ถูกกำหนดให้มีอยู่ในร่างกายอยู่แล้ว ในขณะที่ทฤษฎีกลุ่มที่ 2 กล่าวว่า ความชรา นั้นเป็นผลมาจากการที่ร่างกายของเราเสียหายและสะสมผลเสียนั้นไว้เป็นเวลานาน ความชราเกิดจากการทำงานร่วมกันที่ซับซ้อนของระบบพันธุกรรม การทำงานทางเคมีและทางกายภาพ รวมถึงการใช้ชีวิตของเรา



เราใช้ชีวิตกันอย่างไร

ถึงอายุยืนนับร้อยปี และสุขภาพก็ดีด้วย



ต้นเหตุของ

ความชรา



เพื่อความเข้าใจและเพื่อการอธิบายว่าเราแก่ตัวลงได้อย่างไร นักวิจัยได้พัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับความชราขึ้นมาหลายทฤษฎีซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือทฤษฎีที่เชื่อว่าความชราได้ถูกกำหนดให้มีอยู่ในร่างกาย และทฤษฎีที่เชื่อว่าความชราเกิดจากการทำงานผิดพลาดของร่างกาย

ทฤษฎีที่เชื่อว่าความชราได้ถูกกำหนดให้มีอยู่ในร่างกาย นั้นเชื่อว่าร่างกายของมนุษย์ได้ถูกออกแบบขึ้นมาเพื่อที่จะแก่ตัวลง และร่างกายของเรานั้นดำเนินไปตามเวลาทางชีวภาพ มีทฤษฎีย่อยออกไป ได้แก่

- ทฤษฎีการถูกกำหนดให้มีอายุยืนยาว เชื่อว่าความชรานั้น มีสาเหตุมาจากการทำงานหรือไม่ทำงานของยีนชนิดหนึ่งในร่างกายของเราเป็นระยะเวลานาน

- ทฤษฎีการทำงานของต่อมไร้ท่อ เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเป็นตัวควบคุมความชรา



• **ทฤษฎีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน** เชื่อว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายนั้นถูกกำหนดมาให้ทำงานได้น้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้คนป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ทฤษฎีความชราเกิดจากการทำงานผิดพลาดของร่างกาย เชื่อว่าความชรามีสาเหตุมาจากการที่ระบบต่างๆ ในร่างกายของเราถูกสิ่งแวดล้อมทำลาย ซึ่งเมื่อผลเสียนี้นี้สะสมไปนานๆ ก็จะทำให้เราชรา มีทฤษฎีย่อยออกไป ได้แก่

• **ทฤษฎีการใช้งานหนักเกินไป** เซลล์และเนื้อเยื่อทำงานหนักมากและเสื่อมไป

• **ทฤษฎีอัตราของการใช้ชีวิต** ยิ่งอวัยวะใช้ออกซิเจนรวดเร็วมากเท่าใด อวัยวะเหล่านั้นก็จะยิ่งเสื่อมเร็วเท่านั้น

• **ทฤษฎีการจับคู่ข้ามสาย** โพรตีนที่จับคู่กันข้ามสายถูกสะสมไว้ในร่างกายทำให้ระบบการทำงานของร่างกายทำงานได้ช้าลง

• **ทฤษฎีอนุมูลอิสระ** อนุมูลอิสระทำให้เซลล์เสียหายซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียในที่สุด

• **ทฤษฎีการทำลายดีเอ็นเอในร่างกาย** การผ่าเหล่าทางพันธุกรรมทำให้เซลล์ทำงานผิดปกติ

พันธุกรรมและความชรา

การวิจัยพบว่าพันธุกรรมเป็นส่วนสำคัญที่มีบทบาทต่อความชรา เมื่อนักวิจัยฉีดยีนชนิดหนึ่งเข้าไปในเซลล์ที่สามารถแบ่งตัว





ได้และอวัยวะต่างๆ ของหนู พบว่าทำให้หนูตัวนั้นมีชีวิตยืนยาวได้เกือบจะเป็น 2 เท่าของหนูทั่วไป ความหมายของการทดลองนี้ก็คือ นักวิจัยคิดว่าพันธุกรรมมีส่วนถึง 35% ในการทำให้คนเราชราเร็วช้าต่างกันไป แนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมและความชราได้แก่

- **ยีนอายุยืน** มียีนเฉพาะบางตัวที่สามารถทำให้คนมีอายุยืนยาว
- **ความชราของเซลล์** เซลล์จะเสื่อมสภาพลงตามกาลเวลา
- **เทโลเมียร์** คือส่วนปลายสุดของโครโมโซม ซึ่งจะเสื่อมสภาพไปในที่สุด ทำให้เซลล์หมดความยืดหยุ่น
- **สเต็มเซลล์** เซลล์ชนิดนี้สามารถกลายเป็นเซลล์อะไรก็ได้ในร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอซึ่งเกิดจากความชราได้ช้าลง

ข้อเคมี

ไม่สำคัญว่าคุณจะมียีนชนิดใดอยู่ในร่างกาย อย่างไรก็ตามร่างกายของคุณก็ยังคงมีปฏิกิริยาทางชีวเคมีที่ซับซ้อนต่อไป ปฏิกิริยาทางชีวเคมีเหล่านี้บางตัวก็สร้างความเสียหายและทำให้ร่างกายชราอย่างมาก จากการศึกษาปฏิกิริยาทางชีวเคมีที่ซับซ้อนเหล่านี้ทำให้นักวิจัยเข้าใจว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างเมื่อเราอายุมากขึ้น แนวคิดที่สำคัญ ได้แก่



- **อนุมูลอิสระ** โมเลกุลของออกซิเจนที่ไม่เสถียรสามารถทำลายเซลล์ได้

- **การจับคู่กันข้ามสายของโปรตีน** การมีน้ำตาลในเลือดสูงสามารถทำให้โมเลกุลของโปรตีนจับคู่กันผิดได้

- **การซ่อมแซมดีเอ็นเอ** ไม่มีใครรู้เหตุผลแต่ดูเหมือนว่าระบบการซ่อมแซมดีเอ็นเอของร่างกายจะมีประสิทธิภาพน้อยลงเมื่อเราแก่ตัวขึ้น

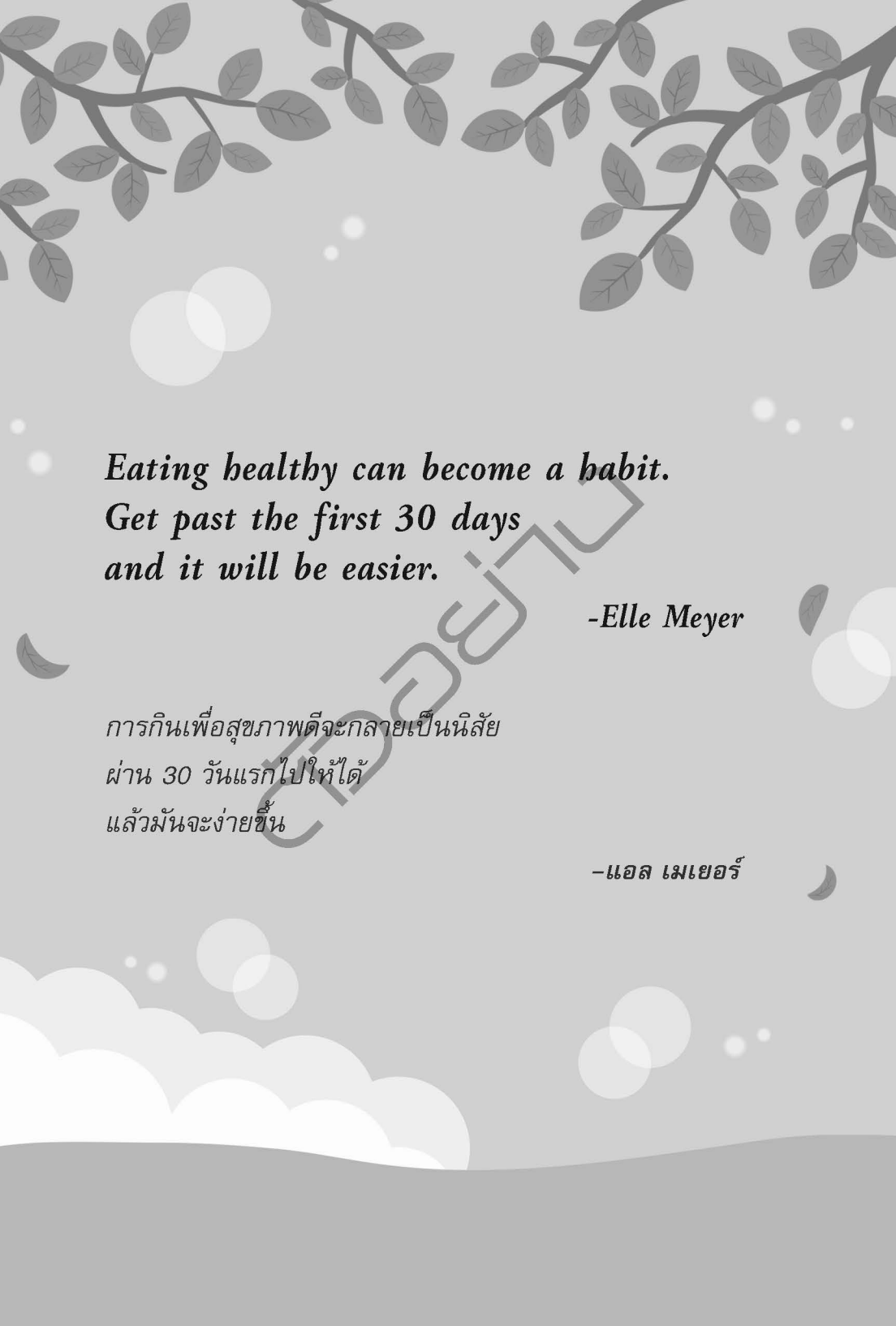
- **โปรตีนจากความร้อน** โปรตีนชนิดนี้จะช่วยให้ร่างกายสามารถผ่านพ้นภาวะตึงเครียดต่างๆ ไปได้ และจะมีปริมาณน้อยลงเมื่อเราอายุมากขึ้น

- **ฮอร์โมน** ฮอร์โมนในร่างกายของเราจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ และการทำงานของร่างกายเปลี่ยนไป

ระบบการทำงานของร่างกาย

เมื่อเราอายุมากขึ้น อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายก็เปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ร่างกายอ่อนไหวต่อโรคภัยไข้เจ็บง่ายขึ้น นักวิจัยเพิ่งจะเริ่มเข้าใจกระบวนการในร่างกายที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อระบบของร่างกาย การเข้าใจกระบวนการดังกล่าวเป็นเรื่องสำคัญ เพราะผลกระทบจากความชราที่มีต่อร่างกายจะสังเกตเห็นได้จากระบบการทำงานของร่างกายเป็น





*Eating healthy can become a habit.
Get past the first 30 days
and it will be easier.*

-Elle Meyer

การกินเพื่อสุขภาพดีจะกลายเป็นนิสัย
ผ่าน 30 วันแรกไปให้ได้
แล้วมันจะง่ายขึ้น

-แอล เมเยอร์