



# บทความออนไลน์

เทรนด์สุขภาพดีที่ต้องมาในปีหน้าด้วยการลดกินเนื้อสัตว์  
ฟังก์ชันน้ำตาลเทรนนิ่ง และมีอารมณ์มั่นคง



เป็นเรื่องน่ากังวลไม่น้อยเมื่อได้ยินว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคกลุ่ม NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้นในทุกๆ ปี จากสถิติพบว่าโรคกลุ่มนี้กลายเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทยไปแล้ว โดยคิดเป็น 73% ของการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกเสียอีก และต้นตอของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังก็เนื่องมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การกินอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ การไม่ออกกำลังกาย รวมถึงการปล่อยให้ตัวเองอยู่ในภาวะเครียดบ่อย ๆ ก็เป็นอีกสาเหตุได้เหมือนกัน



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

โรคกลุ่ม NCDs ที่มักพบในคนไทยมากที่สุดคือ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิต และโรคมะเร็ง ซึ่งสาเหตุที่เชื่อว่าทำให้โรคดังกล่าวเป็นต้นเหตุการเสียชีวิตมากที่สุด อาจมาจากหลายๆ โรคในกลุ่มนี้ไม่ค่อยแสดงอาการเตือนให้เรารู้ล่วงหน้าจนกระทั่งเข้าสู่ระยะรุนแรงหรือเริ่มส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ทำให้บางครั้งก็อาจแก้ไขได้ยากแล้ว

**หมอผิง-แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล** แพทย์ผู้ชำนาญการเวชศาสตร์ชะลอวัย (สหรัฐอเมริกา) จึงให้คำแนะนำว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสามารถป้องกันได้ แม้บางคนอาจมีความเสี่ยงจากพันธุกรรมก็ตาม ทว่าหากเลือกใช้ชีวิตแบบดีต่อสุขภาพและสามารถทำได้อย่างยั่งยืนก็ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้เช่นกัน

โดยหมอผิงบอกเคล็ดลับการสร้างสุขภาพได้อย่างยั่งยืนหรือ Sustainable Health ไว้ภายในงานเปิดเทรนด์พิชิตสุขภาพดี ปี 2020 ซึ่งจัดขึ้นโดย บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ด้วยการนำหลักการง่าย ๆ ที่เรียกว่า 3อ. หมายถึง อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย เนื่องจากเป็น 3 สิ่งพื้นฐานที่จะช่วยสร้างสุขภาพดีให้เราได้อย่างยั่งยืน และเชื่อว่าแนวคิดนี้ต้องเป็นเทรนด์การดูแลสุขภาพที่หลายคนให้ความสนใจในปีหน้าด้วย แถมแต่ละ อ. ยังมีหลักการง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้แน่นอน

อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของมนุษย์ หมอผิงจึงแนะนำว่าควรใส่ใจด้วยการเลือกกินสิ่งที่ดีต่อสุขภาพให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การกินอาหารแนว Plant-based Diet เป็นเทรนด์การกินเมนูที่เน้นวัตถุดิบจากพืชเป็นหลัก ซึ่งนับเป็นวิธีสร้างสุขภาพได้อย่างยั่งยืนที่แท้จริง เพราะไม่เพียงดีต่อร่างกายของเรา แต่ยังดีต่อโลกใบนี้ด้วย เนื่องจากการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ใหญ่อย่างหมูหรือวัว สามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้อีกทางหนึ่ง โดยเราสามารถเลือกรับโปรตีนจากพืชอย่าง เต้าหู้ขาว เห็ด หรือถั่ว ได้แทนเช่นกัน

หากใครอยากลองกินอาหารแนว Plant-based Diet แต่กลัวจะต้องกินพืชจนเบื่อไปเสียก่อน ปัจจุบันเราเห็นว่าเริ่มมีการนำ ‘เนื้อจากพืช’ มาประกอบเป็นอาหารหน้าตาน่ากินและหลากหลายเมนูเลยทีเดียว ได้ลองแล้วก็รู้สึกว่ามันสัมผัสแทบไม่ต่างจากเนื้อของจริงเท่าไรนัก จึงอยากแนะนำให้ไปลองชิมดูกันได้





การออกกำลังกายควบคู่กับการเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพก็ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปเข้ายิมเพียงเท่านั้น หมอผิงแนะนำให้ลองใช้วิธีออกกำลังกายแบบ Functional Training ที่กำลังมาแรง เพราะเป็นการใช้ท่าทางเลียนแบบกิจกรรมที่เราทำในชีวิตประจำวัน เช่น การเข็นรถ การอุ้มลูก หรือการทำความสะอาด ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ที่บ้าน สนุก ไม่น่าเบื่อ แถมได้ใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนพร้อมกันด้วย

นอกจากนั้นอารมณ์และความเครียดก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มองข้ามไม่ได้ เพราะปัจจุบันมีผู้ป่วยจากปัญหาจิตใจและอารมณ์เพิ่มขึ้นมาก การปล่อยให้ตัวเองอยู่ในภาวะเครียดบ่อย ๆ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว เนื่องจากร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียดหรือฮอร์โมนคอติซอลออกมา ทำให้หลายคนมีปัญหาน้ำหนักขึ้น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ หรือกลายเป็นโรคเครียดเรื้อรังในที่สุด





ที่มา <https://thestandard.co/eat-emotion-exercise/>

---

