

ข้อปฏิบัติ 1 วัน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ท่านทั้งหลายทราบหรือไม่ว่า การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น มีสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การพักผ่อน หรือการนอนหลับ เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกท่านได้ปฏิบัติกันอยู่แล้ว นอกเหนือจากการทำงาน มากบ้างน้อยบ้าง อยู่ที่ว่าให้ความสำคัญกับส่วนไหน อย่างไร แน่นนอนอยู่แล้วว่าในสังคมปัจจุบัน เป็นสังคมที่ต้องทำงาน ต้องแข่งขันเพื่อหารายได้จุนเจือครอบครัว หรือสร้างความมั่นคงให้กับตนเอง ในช่วงต้นของชีวิตการทำงานเป็นช่วงที่คนเรามีแรง มีกำลังที่จะสามารถทำงานอย่างหนักได้ แต่ส่วนใหญ่กลับลืมไปว่า การที่เราจะทำงานอย่างหนักได้นั้น จำเป็นที่จะต้องมีความสมบูรณ์ทางร่างกายที่ดีด้วย อยากให้สังเกตว่าเมื่อร่างกายเราเข้าสู่ในช่วงวัยกลางคน ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ดังที่ สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ ได้กล่าวไว้ว่า

1. คนที่อยู่วัยกลางคน จะสูญเสีย มวลทั้งหมดของร่างกายที่ไม่รวมไขมัน 3 กก/10 ปี จะเพิ่มมากกว่านี้เมื่ออายุเกิน 45 ปี
2. ความแข็งแรงจะขึ้นกับการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อลาย โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยช่วง 30-70 ปี ความแข็งแรงจะลดลงประมาณ ร้อยละ 20
3. อัตราการสร้างและการเผาผลาญพลังงาน โดยปกติเมื่อมีอายุเกิน 20 ปี จะมีอัตราลดลง ร้อยละ 2/10 ปี อย่างไรก็ตามอาจต่างกันไปในแต่ละบุคคล
4. ปริมาณไขมันในร่างกาย พบว่าถ้าไขมันเพิ่มขึ้นจะทำให้ร่างกายฝ่อลง สำหรับคนที่อายุ 25 ปี จะมีไขมันในร่างกาย ร้อยละ 25 และคนอายุ 65 ปี จะมีไขมันเฉลี่ยร้อยละ 43

นอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ตามมาอีกมากมาย จะเห็นได้ว่าเมื่อเรามีอายุขึ้นเลข 3 สิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น จะเกิดขึ้นกับทุกๆ ท่าน ทั้งนี้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับภาระ หน้าที่ และอาชีพของแต่ละคนว่า มีกิจกรรมทางกายมากน้อยเพียงใด สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้น่าจะมีความสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการมีสุขภาพดี ถ้าสามารถทำได้ 1 วัน ท่านก็จะสามารถทำได้ตลอดไป

ท่านเป็นคนตื่นนอนอย่างไร ตื่นเช้าหรือตื่นสาย ตื่นเวลาเท่าใด โดยปกติแล้วท่านควรตื่นนอนเวลา 05.00 – 07.00 น. ทำภารกิจส่วนตัว โดยเฉพาะการขับถ่ายอุจจาระ ทำให้เป็นนิสัยทุกวัน สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีกให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้ น้ำ 1 แก้ว ผสมกับ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำมะนาว 4-5 ลูก หลังจากขับถ่ายแล้ว ควรออกกำลังกาย (เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับผู้อ้างว่า ไม่มีเวลาออกกำลังกาย) การแต่งกายควรสวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าน้ำหนักที่รองรับแรงกระแทกได้ดี และที่สำคัญยางและพื้นรองต้องไม่เสื่อมสภาพ รองเท้ามือสองไม่ใช่ได้จะดี เพื่อเป็นการป้องกันอาการบาดเจ็บของเข่าและข้อเท้า นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังเป็นการลดน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี และได้รับอากาศที่บริสุทธิ์อีกด้วย โดยกิจกรรมที่เหมาะสมอาจเป็นการเดินเร็ว การวิ่ง การปั่นจักรยาน ขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัดส่วนบุคคล เวลาในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายของ

ผู้ที่ออกกำลังกายและชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่ควรน้อยกว่า 15 นาที และให้มีความรู้สึกเหนื่อยหอบ หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรอาบน้ำเย็น

เวลา 07.00 – 09.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ท่านต้องรับประทานอาหารเช้า จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า การรับประทานอาหารเช้า เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เด็กที่กินอาหารเช้าเรียนรู้ได้ดีกว่า สอบได้คะแนนมากกว่า และมีปัญหาด้านพฤติกรรมน้อยกว่า ส่วนผู้ใหญ่ก็จะตื่นตัวกว่า และทำงานได้ดีกว่าเช่นกัน ถ้าหาเวลากินอาหารเช้า ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ในการวิจัยของมหาวิทยาลัยเท็กซัส ซึ่งศึกษาการจดบันทึกการกินอาหารของหญิงและชาย 586 คน พบว่ายิ่งคนเรากินอาหารมากขึ้นเท่าไรในตอนเช้า พวกเขาก็ยิ่งบริโภคน้อยลงตลอดทั้งวัน

ควรรับประทานอย่างราชา อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ เส้นใยสูง อาหารที่มีเส้นใยสูงดีต่อระบบย่อยอาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว การเลือกรับประทานอาหารจำพวกขนมปังโฮลวีต กับแยม Best foods ซีเรียลหรือคอนเฟล็ก ปลา ไข่ โยเกิร์ต ผักผลไม้ ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง อยาลิม นะครับ ควรดื่มน้ำหลังจากรับประทานอาหาร 1- 3 ชั่วโมง

ต่อไปก็เป็นเวลาทำงาน ขอให้ท่านเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพราะการอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นเกิดการเมื่อยล้า และอาจมีปัญหากการบาดเจ็บตามมา วิธีการที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย อาจทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน โดยให้ค้างไว้ท่าละประมาณ 10 – 15 วินาที ดังตัวอย่างด้านล่าง



ที่มา : <http://board.postjung.com/data/541/541346-img-1.jpg>

ถ้ารู้สึกหิวสามารถรับประทานอาหารเช้าว่างได้ เป็นอาหารจำพวกผลไม้ ลูกอม และอยาลิม ดื่มน้ำบ่อยๆ ตัวอย่างอาหารว่าง (ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย) ได้แก่

- แชนนิชต์ ½ ช้อน หรือ ขนมปังไส้ผลไม้ 1 ช้อน หรือขนมปังก้อนไม่ทาเนย 1 ก้อน
- ขนมปังปังโฮลวีต 1 แผ่นบาง ทาด้วยแยม น้ำผึ้ง หรือกล้วยหอมฝานสุก
- ข้าวโพดต้ม 1 ฝัก
- กล้วยปั่นไม่ใส่น้ำเชื่อม 1 ผล
- มัฟฟินผลไม้แบบไขมันต่ำ 1 ช้อน

- แพนเค้ก 1 แผ่น กินคู่กับผลไม้สด หรือน้ำเชื่อมผลไม้
- ไอศกรีมโยเกิร์ต หรือเชอร์เบต 1 สกูปเล็ก
- ฝรั่ง หรือแอปเปิล 1 ผล
- ช็อคโกแลตร้อนชงกับนมพว่องไขมัน 1 แก้ว
- ซีเรียลกับนมพว่องไขมัน 1 ถ้วยเล็ก
- มันฝรั่งอบกินกับโยเกิร์ตไขมันต่ำ
- น้ำผลไม้ปั่นผสมโยเกิร์ต หรือสมูทตี้ 1 แก้ว

ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. เป็นเวลาของอาหารมื้อเที่ยง การรับประทานอาหารควรเป็นแบบกรรมกร คือกินพอดีๆ กินพออิ่ม อาหารควรเป็นอาหารประเภทข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ผักใบเขียว หรือผักที่มีสีสดๆ เนื้อสัตว์จำพวกเนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดมัน ไข่ไก่ เต้าหู้ ผลไม้ และสิ่งที่สำคัญในช่วงเวลานี้ อย่าเครียด ทำจิตใจให้ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส และถ้ามีเวลามากพอควรงีบหลับ 10-15 นาที จะทำรู้สึกสดชื่นขึ้น พร้อมรับมือกับภาระการงานอันหนักได้แล้ว ส่วนนักเรียน นักศึกษาช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยในด้านความจำ ทำให้เรียนดีและฉลาดขึ้น

ช่วงบ่ายเป็นเวลาของการทำงาน ควรปฏิบัติเหมือนกับช่วงเช้าที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นโดยในช่วงเวลา 13.00-15.00 น. ควรงดกินอาหารทุกประเภทเพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ได้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด

หลังจากเสร็จสิ้นจากการทำงานแล้ว ควรเป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้เหงื่อออก อาจจะทำออกกำลังกายหรืออบตัว ดังที่ ศาสตราจารย์ โทมัส โรลีย์ แห่งสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล ระบุว่า ช่วงเวลาเหมาะที่สุดในการออกกำลังกายสำหรับคนส่วนใหญ่ราวร้อยละ 90 คือ ระหว่าง 16.00 ถึง 19.00 น. เพราะอุณหภูมิของร่างกายจะเพิ่มสูงสุด กล้ามเนื้อขยายตัว และมีความยืดหยุ่น เป็นช่วงที่ร่างกายมีกำลังมากที่สุด อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นจึงไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักเพื่อออกกำลังกาย ทำให้มีแรงจูงใจอยากออกกำลังกายมากขึ้นและมีแนวโน้มบาดเจ็บน้อยลง หลังจากออกกำลังกายแล้ว ควรอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น และในช่วงเวลานี้ไม่ควรนอนหลับ

หมายเหตุ : สำหรับการออกกำลังกายนั้น ท่านไม่จำเป็นต้องทำทั้งสองช่วงก็ได้ ขอให้เลือกช่วงเวลาที่ท่านพร้อม และปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป ให้สังเกตตัวเราถ้ารู้สึกหายใจไม่ทันหรือเริ่มมีอาการปวดเกร็งที่กล้ามเนื้อ ขอให้ท่านหยุดการเคลื่อนไหวหรือปฏิบัติให้ช้าลง เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ และสุดท้ายทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนอีกครั้ง

ช่วงเวลา 19.00-22.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ควรจะสวดมนต์ ทำสมาธิ ทำใจให้สบาย หรือฟังเพลงเบาๆ ซ้ำๆ เพื่อปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ

ช่วงเวลา 22.00 เป็นต้นไป เป็นช่วงเวลาพักผ่อน ควรนอนให้ได้อย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมง ควรสวมชุดผ้าฝ้าย และควรตื่นน้ำก่อนเข้านอน นักวิจัยพบว่า การนอนหลับเพียง 4 ชั่วโมงต่อคืน

เป็นเวลา 2 คินติดต่อกัน จะทำให้ ฮอร์โมน leptin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้ไม่อยากอาหาร ลดลงถึงร้อยละ 18 และฮอร์โมน Ghrelin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้เกิดความหิวเพิ่มขึ้นร้อยละ 28

ข้อเสนอแนะต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น เป็นวิธีการที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ แน่แน่นอนครับว่าเป็นเรื่องยากที่จะทำได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ แต่ขอให้เป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ทุกท่านเห็นความสำคัญของการดูแลเอาใจใส่ตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

อ้างอิง

นวลฉวี ทรรพนันท์. 2547. นาฬิกาชีวิต. นำมาจาก :

http://www.hinlotom.com/wizContent.asp?wizConID=76&txtmMenu_ID=56

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. **คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.**

พิมพ์ครั้งที่ 8. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ : กรุงเทพมหานคร.

สุพัชรา ชิมเจริญ. 2546. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ประสานมิตร :

กรุงเทพมหานคร.

กินของว่างเพื่อสุขภาพ. นำมาจาก <http://www.tsu.ac.th/mou/files/linkfiles/r/4.doc> ค้นเมื่อ

8 กันยายน 2553. ค้นเมื่อ 12 มกราคม 2554.

นอนไม่พอทำให้อ้วน. นำมาจาก <http://www.siamdara.com/VarietyK/00004593.html> ค้นเมื่อ

12 มกราคม 2554.

อาหารมือเช้าช่วยควบคุมน้ำหนัก. นำมาจาก <http://guru.sanook.com/pedia/topic//>.

ค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2553