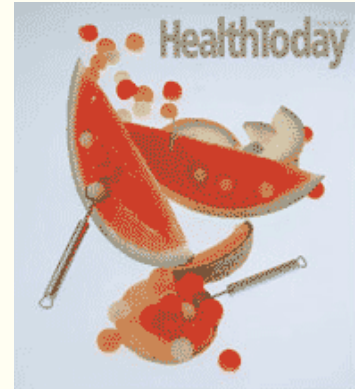


บ้านเราโชคดีที่เป็นประเทศ ที่มีผลไม้หลากหลายชนิดให้เลือกกินกันได้ ไม่มีขาดตลอดทั้งปี แถมราคาก็ยังไม่แพง ได้ของสดๆ ตรงจากสวนจากไร่แทบไม่ต้องง้อผลไม้แช่เย็นจากแดนไกล (เว้นแต่ใครอยากกินผลไม้แปลกใหม่ ไม่มีในเมืองไทยก็ไม่ว่ากัน) ซึ่งเรื่องนี้ทำเอาชาวต่างชาติมากมายติดใจไม่น้อย เพราะที่บ้านเมืองเขาอาจซื้อหาผลไม้มากินในราคาถูกแบบนี้ได้ไม่ถนัดนัก



คนส่วนใหญ่ทราบที่เราควรกินผลไม้เพราะจะได้คุณค่าสารอาหารทั้ง คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน กรดไขมันต่างๆ ที่จำเป็น ซึ่งจะเป็นกำลังเสริมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น ผลไม้บางครั้งยังเป็นเหมือนยาบำบัดที่ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์ เช่นในวันที่อากาศร้อนๆ หากได้ลิ้มรสแดงโมสก็ทำให้ฉ่ำชื่นใจคลายร้อนไปได้มาก หรือคุณอาจเคยได้ยินว่ากินกล้วยน้ำว้าแล้วจะทำให้คลายจากท้องผูก แยมยังทำให้อารมณ์ดี เพราะเชื่อว่าในกล้วยมีสาร **Tryptophan** เมื่อกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็น **Serotonin** ที่เป็นสารสร้างความสุขให้กับคนเรา แต่ก็เชื่อว่าหลายๆ คนยังมองการกินผลไม้เป็นเรื่องรอง มีก็กิน ไม่มีก็ไม่กิน หรือบางคนตั้งใจกินผลไม้แต่กินผิดเวลา คุณค่าที่ควรจะได้จากผลไม้ที่กินเข้าไปก็เลยลดลงอย่างน่าเสียดาย

ร่างกายคนเราเหมาะจะย่อยผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์

หนังสือขายดีไปทั่วโลกชื่อ **Fit for Life** ของนักบรรยายเรื่องโภชนาการชาวอเมริกัน ฮาร์วีย์ และมาริลีน ไดมอนด์ ได้เสนอแนวคิดที่น่าสนใจเกี่ยวกับการกินผลไม้จนเราอดไม่ได้ที่จะต้องนำมาถ่ายทอดสู่กันฟังว่า ที่จริงแล้วเมื่อสืบค้นถึงประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์มนุษย์ อย่างที่ ดร.อลัน วอล์คเกอร์ นักมานุษยวิทยาคนสำคัญ ได้เผยแพร่การศึกษาในหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ เมื่อวันที่ 15 พ.ค. 2522 นั้น ดร.วอล์คเกอร์ได้ศึกษาอย่างละเอียดทั้งจากหลักฐานโครงกระดูกและฟันของมนุษย์ ตลอดจนซากฟอสซิลต่างๆ เขายืนยันว่ามนุษย์นั้นแต่เดิมไม่ใช่เป็นพวกที่กินเนื้อ เมล็ดพืช หรือแม้แต่ผักหญ้าใดๆ หากแต่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเก็บผลไม้มากิน ธรรมชาติได้สร้างร่างกายคนให้รองรับกับการกินผลไม้เป็นอาหารตั้งแต่ไหนแต่ไรมา เพิ่งจะมีช่วงศตวรรษที่ผ่านมาเนื้อที่เรากินไปกินเนื้อสัตว์กันมากขึ้นกว่าเดิมมาก ซึ่งผลตามมาก็คือ ร่างกายต้องปรับตัวอย่างหนัก บางครั้งปรับตัวไม่ไหวก็กลายเป็นพิษ เห็นจากอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นของโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็งนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งเม็ดเลือด เต้านม ตับ กระเพาะอาหาร ฯลฯ ขณะที่การกินผลไม้เป็นวิธีสำคัญที่ช่วยล้างพิษ เพราะผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำประกอบอยู่ในปริมาณ 80-90% ทั้งหมดมีกากใย จึงช่วยกวาดล้างพิษต่างๆ ซึ่งค้างคั่งในร่างกายให้ออกไปโดยการขับถ่าย ดังนั้นเมื่อรวมกับสารอาหารที่เราได้จากผลไม้

แล้ว จึงนับว่าเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์กับร่างกายสูงกว่าอาหารอีกหลายชนิด ในข้อแม้ว่าต้องกินอย่าง ถูกต้องและเหมาะสมจริงๆ

นอกจากให้สารอาหารต่างๆ แล้ว ไคมอนด์ยังยืนยันว่าการกินผลไม้ แม้จะมีน้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และ แคลอรีสูง แต่ไม่ได้ทำให้เราอ้วนแบบการกินอาหารชนิดอื่นๆ โดยอ้างถึงผลงานวิจัยของ ศ.จูดีท โรแดง จาก มหาวิทยาลัยเยล ที่ได้แถลงผลงานวิจัยของเธอในเดือน ต.ค.ปี 2526 เกี่ยวกับน้ำตาลในผลไม้มีผลต่อการกิน อาหารมื้อต่อไปได้ลดลง โดยทดลองให้คนดื่มน้ำหวานจากน้ำตาลฟรุคโตสที่ได้จากผลไม้กลุ่มหนึ่ง เปรียบเทียบกับอีกกลุ่มที่ให้กินน้ำหวานจากน้ำตาลซูโครส แล้วให้ทั้งสองกลุ่มกินอาหารมื้อต่อไป พบว่ากลุ่ม ที่กินน้ำตาลผลไม้จะกินอาหารมื้อต่อไปได้น้อยกว่าอีกกลุ่มเฉลี่ยถึง 479 แคลอรี ขณะที่ ดร.วิลเลียม คาส เทลลี จากฮาร์วาร์ด และศูนย์ศึกษาโรคหัวใจฟรา밍แฮม (แมสซาชูเซต) พบว่าสารหลายชนิดที่พบในผลไม้มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหัวใจวายได้ โดยช่วยป้องกันไม่ให้เลือดจับตัวหนาจนไปอุดตันในหลอดเลือด นอกจากนี้ร่างกายจะใช้เวลาในการย่อยและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้ไปใช้ในร่างกาย เพียง 20-30 นาทีเท่านั้น แถมยังใช้พลังงานสำหรับการย่อยน้อยมาก (โดยเฉพาะผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น ส้ม องุ่น ในขณะที่หากเป็นกล้วย ทูเรียน อินทผลัม ซึ่งมีน้ำน้อยจะใช้เวลาย่อยนานขึ้น) ซึ่งต่างกับการกิน อาหารชนิดอื่น เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ฯลฯ จะต้องใช้พลังงานในการย่อยอย่างสูง ใช้เวลานานตั้งแต่ชั่วโมงครึ่ง ถึง 4 ชั่วโมง หรือหากกินอาหาร หลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น เนื้อสัตว์ แป้ง ในปริมาณมากๆ อาจใช้เวลาย่อย นานถึง 8 ชั่วโมง ใช้พลังงานไปกับการย่อยเต็มที่ ผลก็คือ ทำให้เรารู้สึกเพลีย ง่วงเหงาหาวนอนหลังอาหาร มื้อนั้น ซึ่งอาการนี้จะไม่เกิดเลยหลังจากที่เรากินผลไม้เข้าไป

กินผลไม้ตอนท้องว่าง...ได้ประโยชน์สูงสุด

ไคมอนด์เสนอแนวความคิดว่าน้ำและกากใยในผลไม้ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย จึงช่วยลด น้ำหนักได้ และร่างกายจะใช้ประโยชน์จากผลไม้สูงสุดต่อเมื่อคนนั้นต้องกินผลไม้อย่างถูกวิธี คือการกิน ผลไม้ขณะที่ท้องว่าง ไม่ควรกินผลไม้พร้อมกับหรือหลังอาหารอื่นๆ หรือหากกินผลไม้แล้วจะกินอาหารอื่น ตาม ก็ควรรอเวลาอย่างน้อย 20-30 นาทีเพื่อให้ผลไม้ที่กินเข้าไปตกสู่ลำไส้เล็กและดูดซึมสารอาหารจาก ผลไม้เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ การห้ามกินผลไม้หลังอาหารนั้นเพราะเมื่ออาหารตกถึงกระเพาะจะใช้เวลา ย่อยประมาณ 4 ชั่วโมง หากกินผลไม้ตามลงไปแทนที่จะผ่านไปยังลำไส้เล็กได้เลย ก็จะต้องถูกขัดขวางจาก อาหารที่รอการย่อยเหล่านั้น ระหว่างนี้ทั้งอาหารและผลไม้ที่ผสมกันในกระเพาะจึงอาจทำให้เกิดการหมักบูด เกิดแก๊ส ซึ่งมีผลให้เกิดอาการแน่น จุก หรือไม่สบายท้องได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ดร.เซอร์เบิร์ต เอ็ม. เชลดัน ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโภชนาการของสหรัฐฯ ที่เน้นว่าคุณค่าของผลไม้จะให้ประโยชน์กับเราเต็มที่เมื่อ กินขณะท้องว่าง แต่หากใครที่กินผลไม้ไม่ถูกวิธี แต่ไม่รู้รู้สึกแยอะไร ก็แสดงว่าร่างกายคุณปรับตัวได้ดี แต่ก็ น่าเสียดายที่จะไม่ได้รับคุณค่าของผลไม้เต็มที่อย่างที่ควรจะเป็น

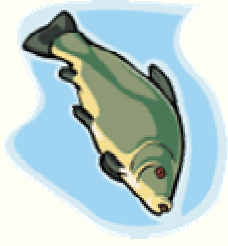
ดังนั้นหากใครที่กินอาหารแล้วต้องการกินผลไม้ตาม ควรรอเวลาให้อาหารที่กินเข้าไปก่อนหน้านี้ย่อยหมดก่อน แล้วจึงค่อยกินผลไม้ หากเป็นอาหารเบาๆ เช่น สลัดผักสด ใช้เวลารอประมาณ 2 ชั่วโมง หรือหากคุณเพิ่งกินอาหารหนักอย่างเช่น ข้าว หรือเนื้อสัตว์ ที่ใช้เวลาย่อยนานขึ้น ก็อาจต้องรอนานขึ้น 4 ชั่วโมง หรือกินอาหารหลายๆ อย่างรวมกัน มีกากใยน้อย ย่อยยากขึ้น ก็อาจใช้เวลามากถึง 8 ชั่วโมงเลยทีเดียว ซึ่งไม่แนะนำให้กินผลไม้ตามไปในช่วงเวลานั้นเลย

ตามแนวคิดนี้ เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่ควรกินผลไม้หรือดื่มน้ำผลไม้ คือ ช่วงเช้าของทุกวัน ตั้งแต่ตอนตื่นจนถึงเที่ยง เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายสะสมพลังงานไว้เต็มเปี่ยมตลอดคืน ดังนั้นเวลาตื่นจะเป็นช่วงที่ร่างกายสดชื่นที่สุด จึงไม่ควรจะสูญเสียพลังงานที่มีค่าของวันนี้ไปเปล่าๆ ด้วยการย่อยอาหารนานๆ แต่การกินผลไม้ที่ใช้พลังงานในการย่อยต่ำจะช่วยให้เรามีพลังงานเหลือเพื่อไว้ใช้ประโยชน์กับกิจกรรมอื่นๆ ของชีวิต และคุณชิมสารอาหารที่ควรจะได้รับอย่างเต็มที่ รวมทั้งได้กากใยช่วยขับของเสียที่สะสมมาจากวันก่อน ทั้งมีส่วนช่วยให้น้ำหนักลดลง โดยที่ในช่วงเวลาดังกล่าวเราสามารถกินผลไม้ได้มากเท่าที่อยากกิน และเว้นระยะประมาณสักครึ่งชั่วโมงจึงค่อยกินอาหารมื้อกลางวัน หากทำแบบนี้ได้เป็นประจำ ร่างกายเราก็จะได้รับสารอาหารสำคัญจากผลไม้เต็มที่ ช่วยให้เราคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ดี มีอายุยืน สุขภาพดี กระจ่มกระชวย อยู่เสมอ

มาตรฐานคือ ต้อง "สด" 100%

ผลไม้ที่เราจะกิน หรือน้ำผลไม้ จะเป็นชนิดไหนก็ได้ สำคัญที่สุดคือ ต้อง "สด" 100% ไม่ได้ผ่านความร้อน การหมักดอง หรือการปรุงรสใดๆ เพราะร่างกายเราจะนำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดเมื่อมันอยู่ในสภาพธรรมชาติเท่านั้น แต่ผลไม้ที่ผ่านความร้อนปรุงเป็นอาหาร จะสูญเสียคุณค่าในตัวเองไปหมดแล้ว หากเป็นน้ำผลไม้ก็ควรเลือกดื่มชนิดที่คั้นสด 100% จะดีกว่าชนิดที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน หรือน้ำผลไม้ที่ผสมจากหัวเชื้อเข้มข้น ซึ่งแบบนั้นจะไม่ได้คุณค่าอาหารแบบที่น้ำผลไม้คั้นสดจะให้ได้ ดื่มน้ำผักหรือผลไม้คั้นสดแทนการดื่มชา กาแฟ ในยามเช้า ก็เป็นหนทางสู่การมีสุขภาพดี แถมยังช่วยให้แต่ละวันของคุณเป็นวันที่แจ่มใสได้อีกด้วย

คุณค่าอาหารจากปลา



ปลาน้ำจืด เป็นอาหารที่มีความสำคัญ และมีบทบาทในการดำรงชีวิต ของคนไทยมานาน นับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นับว่าคนไทย รู้จักเลือกอาหารจากแหล่งธรรมชาติ มาบริโภคได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปลาน้ำจืด เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากมาย มีคุณค่าโภชนาการสูง มีไขมันต่ำหาง่าย ทำอาหารได้อร่อยหลายอย่าง จึงเหมาะสม สำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารของคนทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่ทารกอายุ 4 เดือนขึ้นไปจนถึง ผู้สูงอายุ คุณค่าทางโภชนาการของปลาที่สำคัญ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ

คุณค่าทางด้านโปรตีน ปลาเป็นแหล่งอาหาร ที่ให้สาร โปรตีนที่มีคุณภาพดี กอปรโภชนาการ กรมนอนมาย ได้ ทำการวิเคราะห์หาปริมาณและคุณภาพ ของโปรตีนและไขมันในปลาชนิดต่างๆ พบว่า ปลาทูน่า เมื่อเปรียบเทียบกับปลาอื่นๆ มีกรดอะมิโนที่จำเป็น ต่อร่างกายเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ด้วย ปลาทูน่าจะมีสูงกว่าแทบทั้งสิ้น และพบว่าในปลา 20 ชนิด ที่คนทั่วไปนิยมบริโภค มีปริมาณโปรตีนอยู่ระหว่างร้อยละ 14.4-23.0 กรัม โปรตีนในเนื้อปลาจะเป็นโปรตีน ที่ย่อยง่าย เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของทารก เด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่ระบบการย่อยอาหาร ทำงานได้ไม่เต็มที่ เนื้อปลาโดยลักษณะตามธรรมชาติมี เนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อยกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เมื่อเนื้อปลาสุกจะแยกออกเป็นชิ้นๆ ตามมัดของกล้ามเนื้อเกี่ยวพัน เนื้อปลา จึงนุ่ม ไม่เหนียวและหดรัดตัวมากเหมือนเนื้อสัตว์อื่นๆ

คุณค่าทางด้านไขมัน นอกจากคุณค่าทางด้านโปรตีนแล้ว ปลายังมีคุณค่าทางด้านไขมัน เนื้อปลาประกอบด้วย ไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก ที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับของโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด และการช่วยเร่งการเผาผลาญโคเลสเตอรอลนี้ ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดลดลง จึงมีส่วนลดอัตราการตายของโรคหัวใจด้วย นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย 2 ชนิด ได้แก่ กรดอีโคซาเพนทีโนอิก หรือ อี พี เอ ที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง ปลา จึงเป็นอาหารที่มีคุณค่า ต่อสมองอย่างยิ่ง ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาเป็นสาร ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ แต่จะได้จากการกินเนื้อปลา

คุณค่าทางด้านวิตามินและแร่ธาตุ เนื้อปลา นอกจากจะให้คุณค่า ด้านโปรตีนและไขมันแล้ว ยังให้วิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ อีก ซึ่งคุณค่าด้านวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ อีก ซึ่งคุณค่าด้านวิตามิน นั้น เนื้อปลาประกอบด้วยวิตามินบีหนึ่ง บีสอง และไนอะซิน ที่มีความจำเป็น ต่อการใช้ประโยชน์ของคาร์บอนโบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ ในการประกอบการทำงานและการเรียนรู้

คุณค่าทางด้านแร่ธาตุ ปลาประกอบด้วยธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่พอดี ต่อการสร้างกระดูกและฟัน มีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดโลหิต ป้องกันโรคโลหิตจาง ส่วนปลาทะเลมีธาตุไอโอดีน

ซึ่งช่วย ป้องกันโรคคอพอก ปลานอกจากจะให้คุณค่า ทางโภชนาการต่อร่างกายแล้ว จะต้องเป็นปลาที่ผ่านการประกอบอาหาร ให้สุกด้วยความร้อน การกิน ปลาดิบ จะให้โทษต่อร่างกาย เนื่องจากปลาดิบมีพยาธิ ตัวจิ๋วจะไช ไปตามกล้ามเนื้อ ผิวหนังและอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย

ในขณะที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อาหารต่างๆ ราคาสูงขึ้น แต่ปลาก็ยังนับว่าเป็นแหล่งอาหาร ที่ราคาถูกกว่าอาหารอื่นๆ ที่มีคุณค่าทัดเทียมกัน เพราะคุณค่าสารอาหาร โปรตีนในปลา มีทั้งคุณภาพ และปริมาณที่ดีและเหมาะสม มีส่วนนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ ทั้งยังเป็นส่วนประกอบของสาร สร้างภูมิคุ้มกันโรคและให้พลังงานแก่ร่างกาย ทั้งยัง เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค และให้พลังงานแก่ร่างกาย การกินปลาเป็นอาหาร ประจำแทนเนื้อสัตว์ จะมีส่วนช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ส่วนในเด็กทารก เด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน ได้บริโภคปลาเป็นประจำ จะมีผลอันนำไปสู่การมีพลาสมาที่มีสมบูรณ์และแข็งแรง และที่สำคัญต้องช่วยกันอนุรักษ์ด้วย โดยการไม่จับปลาในฤดูวางไข่หรือจับปลาเล็กๆ มากิน เพื่อเราจะได้มีปลาให้ลูกหลานได้

แหล่งข้อมูล : www.horapa.com

5 ผลไม้ช่วยล้างพิษ

นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 175

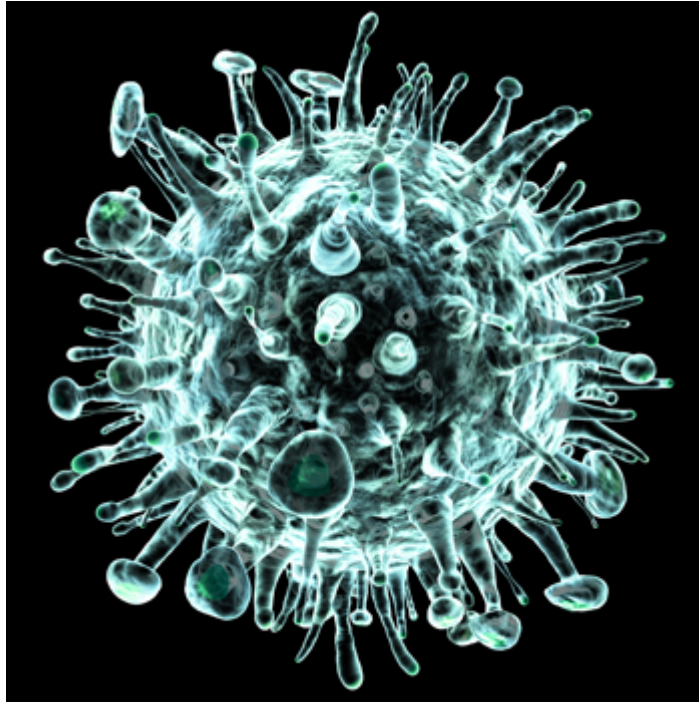


“ เหนื่อย อ่อนเพลีย หมดเรื้อรหมดแรง ” สารพัดอาการที่บางครั้งหนุ่มสาววัยทำงานแอบบ่นออกมาตามความรู้สึก รวมทั้งการสะสมของความเครียดและสารพิษจากสภาพแวดล้อมรอบๆตัว ล้วนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายของคุณอ่อนแอลง แล้วคุณรู้หรือไม่ว่าการกินผลไม้เป็นประจำก็สามารถช่วยล้างพิษเหล่านี้ได้ รายละเอียดเรื่องการล้างพิษ อ่านได้ในคอลัมน์ รายงานฉบับที่ 157 วันที่ 16 เม.ย. 48 หน้าที42-45)

- แอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดของเสียออกจากร่างกายแอปเปิ้ลมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ เพคติน ซึ่งสารนี้จะช่วยกำจัดสารพิษ ทั้งยังป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการบุดเนาแอปเปิ้ลยังมีเส้นใยมาก ซึ่งจะทำหน้าที่ทำความสะอาดลำไส้ ช่วยให้ตับและระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น
- แดงโม แดงโมมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ดังนั้นจึงช่วยฟอกล้างได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังใช้รักษาแผลในกระเพาะ ลดความดันเลือดสูงและทำให้สบายท้อง
- องุ่น เป็นสารฟอกล้างสำหรับผิวหนัง ตับ ลำไส้ และไตโดยเฉพาะ เนื่องจากองุ่นมีคุณสมบัติรักษาน้ำมูกที่จะออกมาจากเยื่อเมือกต่างๆ ในร่างกาย องุ่นยังให้พลังงานสูงและนำไปใช้ได้ง่าย อุดมด้วยเกลือแร่ ดังนั้นจึงช่วยบำรุงเลือดและซ่อมสร้างเซลล์ในร่างกาย
- สับปะรด มีเอนไซม์โปรเมลินสูง เอนไซม์โปรเมลินสูง เอนไซม์ตัวนี้ช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น เชื่อกันว่าสับปะรดช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ และช่วยกำจัดน้ำมูก
- มะละกอและมะม่วง ทั้ง 2 อย่างนี้มีลักษณะคล้าย ผลไม้ทั้งสองชนิดมีเอนไซม์ชื่อปาเปน ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับน้ำย่อยเปปซินในกระเพาะอาหาร ดังนั้นจึงช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้นเช่นเดียวกับโปรเมลิน ทั้งมะละกอและมะม่วงดีสำหรับทำความสะอาดลำไส้และช่วยย่อยอาหาร เชื่อกันว่ามะละกอยังช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การล้างพิษเป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของการดูแลสุขภาพ เพราะหากคุณอยากมีสุขภาพที่ดี ต้องเริ่มต้นดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตั้งแต่วันนี้กันค่ะ

สธ.เตือน ระวัง 15 โรคร้าย มากับหน้าฝน



สธ.เตือนระวัง 15 โรคร้าย มากับหน้าฝน (ไทยรัฐ)

รมว.สธ.เตือนคนไทยระวัง 15 โรคระบาดง่าย ในฤดูฝน ซึ่งอันตรายไม่แพ้หวัด 09 ปลัดฯ สธ.เผย เดือนเดียวตายแล้ว 13 ราย อธิบติกรมควบคุมโรคแนะวิธีป้องกันตัวเบื้องต้น

การระบาดของโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ชนิดเอ/เอช 1 เอ็น 1 ในไทยยังควบคุมไม่ได้มีผู้ติดเชื้อ และเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สถานการณ์เช่นนี้ ทุกคนต้องดูแลตัวเองไม่ให้ ติดเชื้ออย่าปล่อยให้เป็นหน้าที่ของรัฐบาลฝ่ายเดียว ขณะเดียวกันในฤดูฝนนี้ ยังมีโรคอีกหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย รวดเร็วและมีโอกาสทำให้คนป่วยเสียชีวิตเช่นเดียวกับไข้หวัด 2009

นายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนทำให้โรคหลายชนิดแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โดยเฉพาะ 15 โรคสำคัญ ที่ต้องเฝ้าระวังช่วงนี้ เช่น โรคไข้เลือดออก ฉี่หนู ไข้หวัดใหญ่ มาลาเรีย อหิวาต์ระวางเฉียบพลัน บิด ไข้สมองอักเสบเจอี เยื่อตาอักเสบ หรือ ตาแดง ปอดอักเสบและ ไข้หวัดนก นอกเหนือจากไข้หวัด 2009 ที่เป็นโรคอุบัติใหม่

รมว.สาธารณสุข กล่าวต่อว่า ตั้งแต่เดือน มิ.ย.-ส.ค.นี้ เป็นช่วง 90 วันอันตรายได้สั่งให้สาธารณสุขจังหวัดและโรงพยาบาลทุกแห่งเฝ้าระวังเป็นพิเศษให้แพทย์ตรวจคัดกรองผู้ป่วยโดยละเอียด รวมทั้งโรคที่ต้องติดตามและเฝ้าระวังต่อเนื่อง 2 โรค คือ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ซึ่งเป็นโรคระบาดใหม่และไข้หวัด นกที่มีแหล่งระบาดมาจากสัตว์ปีกหลังไม่พบติดเชื้อในคนมาเป็นเวลาเกือบ 3 ปีแล้ว แต่ประมาทไม่ได้

นพ.ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค ได้ออกประกาศเตือนประชาชน ป้องกันโรคติดต่อที่เกิดในฤดูฝน ส่งให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ทั่วประเทศ ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนในการป้องกัน โดยมี 5 กลุ่มรวม 15 โรค ได้แก่

1. กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร ที่พบบ่อย ได้แก่ โรคอหิวาต์ระวางเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ สาเหตุเกิดจากกินอาหารดื่ม น้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือ กินอาหาร

สกๆ ดิบๆ

2. โรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนังที่พบบ่อย คือ โรคเลปโตสไปโรซิส หรือ ไข้ฉี่หนู อาการเด่น คือ ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรงและตาแดง

3. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อยได้แก่ โรคหัด ไข้หัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม อาการเริ่มจากไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย

4. กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง ที่สำคัญ 3 โรค คือ ไข้เลือดออก มีุงกลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นยุงลายที่อยู๋ในบ้าน ไข้สมองอักเสบเจอี มีุงรำคาญ มักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนาเป็นตัวนำโรค และโรคมาลาเรีย มีุงก้นปล่องที่อยู๋ในป่า เป็นพาหะนำโรค

ทั้ง 4 โรคนี้ อาการเริ่มจากมีไข้สูง ปวดศีรษะมาก กลืนลำบาก เจ็บคอ โดยเฉพาะโรคไข้สมองอักเสบอาจทำให้พิการภายหลังได้

5. โรคเยื่อตาอักเสบหรือโรคตาแดง ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู๋ในน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา

นอกจากนี้ นพ.ปราชญ์ ยังเปิดเผยถึงการเฝ้าระวัง 15 โรค ที่เกิดในฤดูฝน ตลอดเดือน พ.ค. ที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิตแล้ว 13 ราย เสียชีวิตจากปอดบวม 8 ราย อุจจาระร่วงเฉียบพลัน 3 ราย ไข้เลือดออก และไข้สมองอักเสบ อย่างละ 1 ราย สถานการณ์โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ควบคุมได้ ขณะเดียวกัน ในช่วงหน้าฝนต้องระวังอีก 2 เรื่อง คือ ปัญหาน้ำกัดเท้าที่เกิดจากเชื้อรา สาเหตุเกิดจากการแช่น้ำสกปรกนานๆ และอันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมลงป่อง ที่หนีน้ำมาอาศัยในบริเวณบ้าน

ขณะที่ นพ.มล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่าอาการนำของโรคติดเชื้อมีลักษณะเด่นหลักๆ คือ อาการไข้ ดังนั้น ช่วงนี้ หากมีไข้สูงและเช็ดตัวหรือกินยาลดไข้แล้วไม่ดีขึ้น หรือไข้ยังไม่ลดภายใน 3 วัน ต้องไปพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะกินเอง โดยเฉพาะถ้าเป็นกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว

อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวต่อว่า ยาลดไข้ต้องระมัดระวังการใช้กับโรคในฤดูฝน คือ ยาจำพวกแอสไพริน ห้ามกินอย่างเด็ดขาด เพราะมีอันตรายกับบางโรค ที่สำคัญ 3 โรคคือ โรคไข้เลือดออก โรคไข้หัดใหญ่ และโรคไข้ฉี่หนู ซึ่งโรคดังกล่าว ทำให้มีเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกายอยู่แล้ว หากได้รับยาแอสไพริน ซึ่งมีสารป้องกันเลือดแข็งตัวเข้าไปอีก จะทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้นทำให้เสียชีวิตได้ง่าย

สำหรับการป้องกันโรคในฤดูฝนนั้น นพ.มล.สมชาย กล่าวว่า ขอให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สวมเสื้อผ้ารักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค รวมทั้งควรดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอมและล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



โรคกระดูกพรุนในวัยทอง

หากตัดเนื้อกระดูกของผู้ที่เป็นโรคนี้มาตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์จะพบว่าเนื้อกระดูกมีรูพรุนเต็มไปหมด คล้ายกับไม้ที่ถูกปลวกกัดกินจนลุไปหมด

รศ.พญ.มณี รัตนไชยานนท์

หากเปรียบเทียบร่างกายของเราเป็นอาคารบ้านเรือน กระดูกก็เปรียบได้กับโครงสร้างของบ้านซึ่งประกอบด้วยเสาและคาน บ้านเรือนจะตั้งอยู่ได้จะต้องมีเสาและคานที่แข็งแรงมั่นคง ร่างกายของเราจะคงรูปร่างอยู่ได้ก็ต้องมีกระดูกที่แข็งแรงเช่นกัน หากเสาและคานไม่แข็งแรง บ้านก็จะพังทลายลงได้ง่ายเมื่อถูกลมพายุเพียงเบาๆ พัดผ่าน ในท่านองเดียวกัน หากกระดูกของเราไม่แข็งแรงก็จะหักได้ง่ายแม้จะได้รับแรงกระแทกที่ไม่รุนแรงนัก

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง ดังนั้นผู้ที่ เป็นโรคนี้กระดูกจึงหักได้ง่ายมาก ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องลดปัจจัยเสี่ยงที่ ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนหรือโรคกระดูกพรุน

ทำไมกระดูกจึงพรุน

ในภาวะปกติจะมีการสร้างและการสลายกระดูกเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในวัยเด็กจะมีการสร้างมากกว่าการสลายจึงทำให้ร่างกาย มีกำไร คือ มีเนื้อกระดูกสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งอายุประมาณ 30 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีเนื้อกระดูกสะสมอยู่มากที่สุด เมื่อในวัยนี้มีการสร้างและการสลายกระดูกเกิดขึ้นในอัตราที่พอๆ กันจึงทำให้ร่างกายมีเนื้อกระดูกอยู่คงที่ในระดับสูงสุดนี้ต่อไป อีกระยะเวลาหนึ่ง

เมื่อเข้าสู่วัยทองจะมีการสลายมากกว่าการสร้างกระดูก จึงทำให้กระดูกบางลง เมื่อ อายุมากขึ้นกระดูกก็จะยิ่งบางลงไปอีก เมื่อกระดูกบางลงจนถึงจุดหนึ่งก็จะเป็นโรคกระดูกพรุน จึงกล่าวได้ว่าโรคกระดูกพรุนจึง เป็นโรคที่มากับอายุ ดังนั้นถ้าคุณอายุยืนยาวพอคุณก็มีโอกาสเป็นโรคนี้กันได้ทุกคน จะต่างกันก็แต่ใครจะเป็นเร็วหรือเป็นช้า กว่ากันเท่านั้น

ทำไมโรคกระดูกพรุนจึงมีความสำคัญในวัยทองมากกว่าวัยอื่น

โรคกระดูกพรุนเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่ผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อโรคนี้มากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงมีต้นทุนทางกระดูก ต่ำกว่า คือมีการสะสมเนื้อกระดูกไว้ได้น้อยกว่า ดังนั้นเมื่อถึงวัยที่มีการสลายมากกว่าการสร้างกระดูก จึงทำให้เนื้อกระดูกบางลง จนถึงระดับกระดูกพรุนได้เร็วกว่า **ยิ่งกว่านั้นเมื่อเข้าสู่วัยทอง สตรีมีเพศหญิงจะมีการ ลดระดับลงอย่างรวดเร็วส่งเสริมให้กระดูกถูกสลายออกมาเร็วขึ้นไปอีก** ในขณะที่ผู้ชายไม่มีช่วงเวลาที่มีเพศลดลงอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ผู้ชายกระดูกพรุนช้ากว่าผู้หญิง

โรคกระดูกพรุนในสตรีวัยทองพบมากในสตรีที่หมดระดูไปแล้วประมาณ

10-20 ปี สตรีในวัยนี้จึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดกระดูกหัก กระดูกที่พบว่าหักได้บ่อย คือ กระดูกข้อมือ กระดูกสัน หลัง และกระดูกสะโพก

กระดูกข้อมือหักไม่ค่อยก่อให้เกิดปัญหาอะไรมากนัก แต่กระดูกสันหลังหักซึ่งมักจะเป็นลักษณะที่กระดูกยุบตัวลงส่งผลให้ ตัวเตี้ยลง หลังโก่ง และปวดหลัง ส่วนกระดูกสะโพกหักนั้นนับว่ามีอันตรายมากที่สุด เนื่องจากจะเกิดโรคแทรกซ้อนให้ถึงแก่ชีวิต ได้

โรคกระดูกพรุนมีอาการอย่างไร

หลายคนเข้าใจว่าอาการปวดเมื่อยตามตัวเป็นอาการของโรคกระดูกพรุน แต่แท้ที่จริงแล้วผู้ที่มีกระดูกพรุนจะไม่มีอาการใดๆ เลยถ้ากระดูกไม่หัก ดังนั้นผู้ที่ เป็นโรคกระดูกพรุน จะไม่มีปัญหาใดๆ ถ้าสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีแรงกระแทก เช่น การล่องลอยอยู่ในอวกาศ แต่ในความเป็นจริงแล้ว เราอยู่ในโลกที่มีแรงดึงดูด และมีแรงกระแทกเกิดได้ตลอดเวลา วันร้าย ค็นร้ายหากยกของหนักไปหน่อย เดินสะดุดก้อนหิน นั่งรถที่วิ่งไปบนถนนที่ขรุขระ หรือโดนหลานวิ่งมาชนก็ทำให้กระดูกหักได้ แล้ว

เมื่อไม่มีอาการแล้วจะทราบได้อย่างไรว่ากระดูกพรุน

ในปัจจุบันวิธีมาตรฐานที่ใช้ในการวินิจฉัยโรคนี้ คือการตรวจความหนาแน่นกระดูกด้วยเครื่อง Dual Energy X-ray Absorptiometer ค่าตรวจครั้งหนึ่งประมาณ 2,000-3,000 บาท ส่วนการตรวจด้วยเครื่องมือชนิดอื่น ยังไม่สามารถใช้เป็น

มาตรฐานในการวินิจฉัยโรคไต

หลายท่านคงเคยได้รับการตรวจความหนาแน่นกระดูกฟรีมาแล้ว ซึ่งอาจจะตรวจในร้านขายยา ในชุมชนหรือที่สถานพยาบาล หรือในห้างสรรพสินค้า ถ้าคุณตรวจด้วยเครื่องเหล่านั้นแล้วพบว่าผิดปกติ ก็อย่าเพิ่งตกใจ ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจยืนยันด้วยเครื่องมือมาตรฐานอีกครั้ง

หากคุณอยากทราบว่าคุณเสี่ยงต่อโรคไตหรือไม่ ก็ลองใช้วิธีประเมินง่ายๆ คือ เอนำหนักตัวที่มีหน่วยเป็นกิโลกรัม ลบออกจากอายุที่มีหน่วยเป็นปี ได้ค่าเท่าไร เอาไปคูณด้วย 0.2 หรือมีสูตรดังนี้ (น้ำหนักตัว - อายุ) x 0.2

- ถ้าได้ค่ามากกว่า 1 แสดงว่ามีความเสี่ยงต่อโรคนี้ต่ำมาก ไม่ต้องทำอะไรเป็นพิเศษ
- ถ้าได้ค่าน้อยกว่า -4 แสดงว่ามีความเสี่ยงสูงต่อโรคกระดูกพรุน ควรได้รับการตรวจความหนาแน่นกระดูก
- ถ้าได้ค่าอยู่ระหว่าง -4 ถึง 1 ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินหาปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ และควรได้ตรวจวัดความหนาแน่นกระดูกด้วย

ใครบ้างที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน

สตรีที่มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคนี้ได้แก่ผู้ที่ผอมมาก อายุมากกว่า 65 ปี หรือเข้าสู่วัยทองตั้งแต่อายุน้อย มีประวัติครอบครัว ได้แก่ แม่ ป้า น้า หรือพี่สาวเป็นโรคนี้ สตรีชาวเอเชียและสตรีผิวขาวมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าสตรีผิวดำ สตรีที่มีโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น โรคไต คอหอยพอกเป็นพิษ หรือโรคที่ต้องใช้ยาสเตียรอยด์ นอกจากนี้พฤติกรรมบางอย่างยังส่งเสริมให้กระดูกบางลงอย่างรวดเร็ว ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าหรือกาแฟเป็นประจำในปริมาณมากๆ การกินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย และมีโปรตีนสูงเป็นประจำ และการไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

โรคกระดูกพรุนป้องกันได้หรือไม่

โรคนี้ยังไม่สามารถป้องกันได้ 100% แต่สามารถยืดระยะเวลาให้เป็นโรคนี้ช้าลงได้ โดยสตรีทุกคนและทุกวัยควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้กระดูกบางลง รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ผักใบเขียว งาดำ ถั่วต่างๆ เต้าหู้ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง นมและผลิตภัณฑ์ของนม ฯลฯ เป็นต้น แต่ในน้ำนมจะมีโคเลสเตอรอลอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งสตรีวัยทองควรระวัง

แต่ถ้าจะดีมีนมก็ควรดื่มนมพร่องมันเนย นอกจากนี้ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีการสร้างกระดูกเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายได้แสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้ายังช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินดีซึ่งส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้และช่วยให้แคลเซียมไปสะสมที่กระดูกเพิ่มขึ้น

ในรายที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน การปฏิบัติตัวดังที่กล่าวมาแล้วอาจยังไม่เพียงพอ ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ แพทย์อาจจะให้รับประทานแคลเซียม ฮอรัโมนเพศ หรือยาบางชนิด และติดตามการรักษาด้วยการวัดความหนาแน่นของกระดูกเป็นระยะ

กระดูกพรุนเป็นโรคที่เปรียบเสมือนภัยมืด ค่อยๆ เป็นไปอย่างช้าๆ โดยไม่มีสัญญาณเตือนใดๆ ในอดีตกว่าจะรู้ตัวว่าเป็นโรคนี้ก็คือกระดูกหักเสียแล้ว แม้ในปัจจุบันจะมีเครื่องมือที่ตรวจได้ตั้งแต่เนิ่นๆ แต่ค่าตรวจค่อนข้างสูง คนไทยจึงยังไม่สามารถเข้าถึงได้ทุกคน ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือต้องสะสมกระดูกไว้ให้มากที่สุด ตั้งแต่อายุน้อย ต้องดูแลลูกหลานของคุณให้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนตัวคุณเองแม้จะไม่สามารถสะสมกระดูกเพิ่มได้แล้ว การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมก็ยังช่วยลดอัตราการสลายกระดูก เป็นการยืดอายุกระดูกให้อยู่รับใช้ตัวคุณให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

แก้อาการวูบวาบในวัยทองด้วยถั่วเหลือง



อาการอย่างไร เรียกว่าวัยทอง

แม้ภาวะหมดประจำเดือนจะไม่ใช่โรค หากก็อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ซึ่งคนที่มีอาการดังกล่าว มีความเสี่ยงในการเป็น **โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด** จากการมีระดับไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะระดับคอเลสเตอรอลสูง โดยทั่วไป **ภาวะหมดประจำเดือน หรือ วัยทอง (Menopause)** จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อประจำเดือนหยุดไป แต่กลไกทางชีวภาพและอาการ อาจเกิดขึ้นก่อนหน้านั้นหลายปี ผู้หญิงบางคนเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เมื่ออายุประมาณ 40-45 ปี

เนื่องจากการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนจะค่อยๆ เริ่มลดลงหลังอายุ 30 ปีขึ้นไป และลดลงทันทีในวัยหมดประจำเดือน โดยระยะแรกๆ นั้น ระยะเวลาการมีรอบเดือนจะสั้นหรือนานขึ้น มีเลือดประจำเดือนมามากหรือน้อยลง ไม่สม่ำเสมอ สังเกตว่าหากประจำเดือนไม่มาเป็นเวลา 1 ปี จึงจะถือว่าเป็นภาวะหมดประจำเดือนที่สมบูรณ์

ระหว่างนี้จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจหลายประการ ได้แก่ ช่องคลอดแห้งและฝ่อ ซึ่งเกิดจากเยื่อช่องคลอดชั้นนอกสุดบางลง ทำให้เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ กลายเป็นโรคช่องคลอดอักเสบเรื้อรัง ในขณะเดียวกัน เนื้อเยื่อของระบบสืบสาวะตอนล่างจะบางลง ทำให้โอกาสที่กระเพาะปัสสาวะจะติดเชื้อมากขึ้น และเกิดปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ แต่อาการที่พบบ่อยที่สุดได้แก่ **อาการร้อนวูบวาบ (hot flashes)** คือมีอาการหนาวๆ ร้อนๆ ขึ้นมาทันทีทันใด ส่วนมากจะเป็นบริเวณส่วนบนของร่างกาย บางครั้งหน้าแดงและเหงื่อออก ตามด้วยอาการหนาวสั่น บางคนเป็นบ่อยๆ เวลากลางวัน โดยตื่นขึ้นมาในสภาพเหงื่อเปียกท่วมตัว

ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีอาการร้อนวูบวาบ

- ออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักตัว** เช่น วิ่ง ยกน้ำหนัก หรือเดินเร็ว วันละ 15-20 นาที จะช่วยลดอาการซึมเศร้าและร้อนวูบวาบ เพราะจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟิน นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และกระดูกพรุนได้อีกด้วย
- ฝึกโยคะและทำสมาธิ** หรือวิธีการผ่อนคลายอย่างอื่น จะสามารถช่วยรักษาอาการซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน และป้องกันอาการร้อนวูบวาบได้ด้วย
- แช่น้ำอุ่น 20 นาทีทุกเช้า** อาจป้องกันอาการร้อนวูบวาบได้ตลอดทั้งวัน
- ใส่เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าบางเบา** อยู่ในที่ที่อากาศเย็น เพราะอากาศร้อนจะทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบได้ง่าย และควรอาบน้ำเย็นก่อนเข้านอน รวมทั้งใช้ผ้าห่มชนิดบาง เพื่อช่วยลดอาการวูบวาบ
- รับแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้า** เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินดี สำหรับช่วยในการดูดซึมแคลเซียมอย่างเพียงพอ
- เลิกสูบบุหรี่** เพราะนิโคตินจะยิ่งเร่งให้ร่างกายมีอาการร้อนวูบวาบได้ง่ายขึ้น
- หลีกเลี่ยงอาหารก่อพิษ** เช่น กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไวน์ ช็อกโกแลต ชีส และเสียงอาหารรสจัด เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการร้อนวูบวาบมากขึ้น

อาหารลดอาการร้อนวูบวาบ

- กินอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง** เช่น เต้าหู้ เทมเป้ แป้งถั่วเหลือง เพราะในถั่วเหลืองมี **สารไอโซฟลาโวน (isoflavone)** ซึ่งคล้ายเอสโตรเจน จะช่วยชดเชยการขาดเอสโตรเจน และยังช่วยปรับระดับเอสโตรเจนที่ขึ้นๆ ลงๆ ให้สมดุลกับโปรเจสเตอโรนด้วย
- กินอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม วิตามินซีและวิตามินอี** ซึ่งจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง และปรับระดับไขมันในเลือดให้สมดุล รวมทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดอาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในเวลากลางคืน และช่องคลอดแห้งได้อีกด้วย
- กินอาหารที่อุดมด้วยกรดไขมันจากพืช** เช่น ถั่วแดงหลวง ถั่วฝักยาว ถั่วลิสงเตา

	ถั่วแขก เมล็ดพืชต่างๆ เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน รวมทั้งธัญพืชจำพวกข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์
4.	กินปลาที่มีไขมันมาก จำพวกปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาทู ปลาซาบะ ปลาสวาย และพุงปลาช่อน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อเพิ่มกรดไขมันจำเป็นให้ร่างกาย นำไปสร้างไขมันชั้นกันผิวหนัง ช่องคลอด และเยื่อช่องคลอด
5.	กินผลไม้รสเปรี้ยว จำพวกส้มต่างๆ แอปเปิ้ล เชอร์รี่ พลัม สับปะรด เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินซีอย่างเพียงพอ

วิตามินสำหรับวัยทอง

1.	วิตามินซีและฟลาโวนอยด์ ลดอาการวูบวาบ
2.	วิตามินอี ลดอาการร้อนวูบวาบและช่องคลอดแห้ง
3.	วิตามินเอ ลดอาการเบื่ออาหาร
4.	วิตามินบีรวมและแมกนีเซียม ลดอาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวล
5.	แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง และช่วยป้องกันกระดูกพรุน

หมายเหตุ ควรปรึกษาเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญ

สมุนไพรช่วยลดอาการวูบวาบ

1.	เปปเปอร์มินต์ ซึ่งมีสรรพคุณเย็น ใช้แก้อาการร้อนวูบวาบ โดยชงเป็นชาดื่มเป็นประจำ หรือพอกพาดินเป็นน้ำมันติดตัว เมื่อมีอาการให้หยดประมาณ 2-3 หยด ลงบนทิชชูไว้สุดดม
2.	ชาโสม โดยใช้โสม 1-2 แวน แช่น้ำร้อนประมาณ 10 นาที ดื่มแต่น้ำจะทำให้กระปรี้กระเปร่า และช่วยลดอาการร้อนวูบวาบได้

บำบัดอาการวูบวาบด้วยน้ำมันหอม

น้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจากอาการร้อนวูบวาบ ได้แก่ เนโรลี (neroli) แซนดัลวูด (sandalwood) ลาเวนเดอร์ (lavender) แคลร์เสจ (clary sage) โรสออตโต (rose otto) และเจอราเนียม (geranium) โดยหยดน้ำมันแคร์เสจ 3 หยด โรสออตโต และเจอราเนียมอย่างละ 2 หยด ลงในอ่างอาบน้ำทุกวัน หรือสูดดมไอรระเหยจากน้ำมันลาเวนเดอร์สัก 2-3 หยด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

Tip อาการวัยทองที่ควรไปพบแพทย์

1.	หากรอบเดือนเปลี่ยนแปลง ควรตรวจดูว่าเกี่ยวข้องกับภาวะหมดประจำเดือน หรือเพราะสาเหตุอื่น
2.	หากคุณมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ หรือภาวะกระดูกพรุน
3.	หากรู้สึกทนไม่ได้กับอาการต่างๆ ที่รักษาด้วยวิธีธรรมชาติแล้วไม่ได้ผล