



จ้าวสุขฯ ปีที่ ๑



พbowayru Ptey
นพ.สารวุฒิ สนธิแก้ว

๖ วัสดีปีใหม่ 2557 ครับ ผู้ขออวยพรให้ทุกท่าน ประสบความสุขตลอดปี 2557 นี้ รวมทั้งขอให้มี สุขภาพกายและใจที่แข็งแรง พร้อมจะดำเนินชีวิต ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ผู้คิดว่าในโอกาสปีใหม่นี้ ผู้คนในสังคมจะได้อวยข้อ ให้พ่อแม่ญาติสนิท มิตรสนิท ผู้ที่เคารพกันด้วยหน้า และ ผู้ที่ได้รับพรจากต่างฝ่ายต่างประสงค์ให้พรที่ได้รับส่งผลให้เป็นไป ตามคำอวยพรทั้งสิ้น

ในโอกาสนี้ ผู้ขอเชื่อแนะว่า เรายังคงปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพดีตามพ่อแม่ที่ได้รับปีนี้

1. การรับประทานอาหาร

อาหาร 3 ชนิดที่ควรระวังด้วย คือ อาหารที่รับประทาน ได้แก่ อาหารหวาน อาหารไขมัน และ อาหารเค็ม (เกลือ)

อาหารหวานจัดและปริมาณมาก เพิ่มระดับน้ำตาล ในเลือดให้ผู้ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และอาหารส่วนเกินจะ ถูกเปลี่ยนเป็นไขมันไปเก็บไว้ตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้อ้วน

อาหารไขมัน โดยเฉพาะไขมันสัตว์ และจากพืช เช่น มะพร้าว กะทิ ถั่วมากเกินไปจะทำให้อ้วน ระดับไขมันใน เลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือด สมอง และหัวใจ

อาหารเค็ม (ปริมาณเกลือสูง) เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เนื้อ เดิมปลาดิบ ไส้กรอกฯลฯ การบริโภคเกลือมากจนเกินจำเป็น ทำให้ความดันโลหิตสูง และการควบคุมความดันโลหิต เป็นไป ด้วยความยากลำบาก ให้ทำงานหนัก บางรายอาจมีอาการ บวมที่ขาและลำตัว

สุรา ยาสูบ และยาเสพติด ไม่ใช่อาหารจำเป็นของ ร่างกาย ไม่มีผลดีต่อสุขภาพ สุวนอกจากทำให้ขาดสติ ยังส่งผลต่อตับทำให้ไขมันพอกตับ ตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง และมะเร็งตับ ยาสูบทำลายปอด หลอดลม ทำให้เป็นมะเร็ง ปอด และโรคที่เกี่ยวข้อง เช่น โรคหัวใจ และคันธูรหรือเป็น ผลเสียต่อกนข้างเคียง ยาเสพติด นอกจากพิษภัยหมายแล้ว ยังอาจขาดสติทำร้ายผู้อื่น หั้ง 3 อย่าง ไม่ควรเกี่ยวข้อง และ หลีกเลี่ยงให้ไกลที่สุด

ข้าวและแป้ง เป็นอาหารประจำชาติ แต่ถ้ากินมาก เกินไปจะสะสมส่วนเกินในรูปไขมันทำให้อ้วน มีความเสี่ยงต่อ ไข้ในฤดู ภัยไข้เลือดออก ภัยไข้เลือดออก มีอัตราสูง ต่อความต้องการของร่างกาย

วันพุธที่สุดที่ 9 มกราคม 2557

สุขภาพดีรับปี 2557



อาหารที่เป็นประโยชน์ และเป็นประโยชน์มากคือ ผัก ทุกชนิด ผลไม้ อาหารทั้งสองชนิดช่วยเพิ่มไฟเบอร์ ซึ่งช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ และได้รับวิตามินตามธรรมชาติ

2. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึงการขับร่างกายให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทั้งร่างกาย มีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ การนั่ง นอน ฯ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะทำให้ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ยืดหยุ่น ผลผลต่อการเคลื่อนไหวในระยะต่อมา การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น และการไหลเวียนของเลือด หัวใจ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาทิตย์ละ 4 - 5 วัน ครั้งละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง จะเลือกใช้วันเดิน วิ่งเหยาะ ถือจักรยาน เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ รำมวยจีน ฯลฯ ลักษณะเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น นอกจากนั้นยังช่วยการเคลื่อนไหวของ ลำไส้ และการขับถ่ายอุจจาระ

3. การอยู่ในสี่แวดล้อมที่ดี

อยู่ในสถานที่ที่อากาศดี บริสุทธิ์ การในคลื่นวิทยุไม่มีควัน พิษ ควันบุหรี่ บุหรี่ ควัน อาหาร ที่สะอาด ปราศจากสารเคมี

4. การน้ำสุขภาพใจที่ดี

หั้ง 4 ข้อข้างต้นเป็นเรื่องทางกาย แต่ก็จะให้มีความ สุขอย่างสมบูรณ์ สุขภาพใจต้องแข็งแรงเข้มแข็ง จิตใจแข็งแรง ต้องได้รับการฝึกฝน เช่น เดียวกับสุขภาพกาย การฝึกใจตนให้ นิ่งลงในแต่ละมีนาที ฝึกการให้อภัย รวมทั้งการให้เข่น การทำบุญช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อมีโอกาส จะส่งผลต่อจิตใจให้มีความสุข สงบ มากกว่าการปล่อยใจให้เพลินไปกับความ อิจฉา การใช้คัวและต้องการอย่างไรสั่นสุด

ขอให้ทุกๆ ท่านได้รับผลดีต่อสุขภาพจากพรที่ได้รับใน โอกาสปีใหม่นี้ ทุกคน สวัสดีครับ

