กินอาหารถูกหลักโภชนาการ อายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง

พ.ญ.แสงโสม สีนะวัฒน์

21 เมษายน 2560

เนื้อหาการนำเสนอ

- สถิติที่สำคัญของสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ
- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ
- กินอยู่อย่างไร สุขภาพดี
  - ตัวอย่างจากต่างประเทศ
  - ตัวอย่างในประเทศไทย
- หลักธรรมเพื่อสุขภาพที่ดี

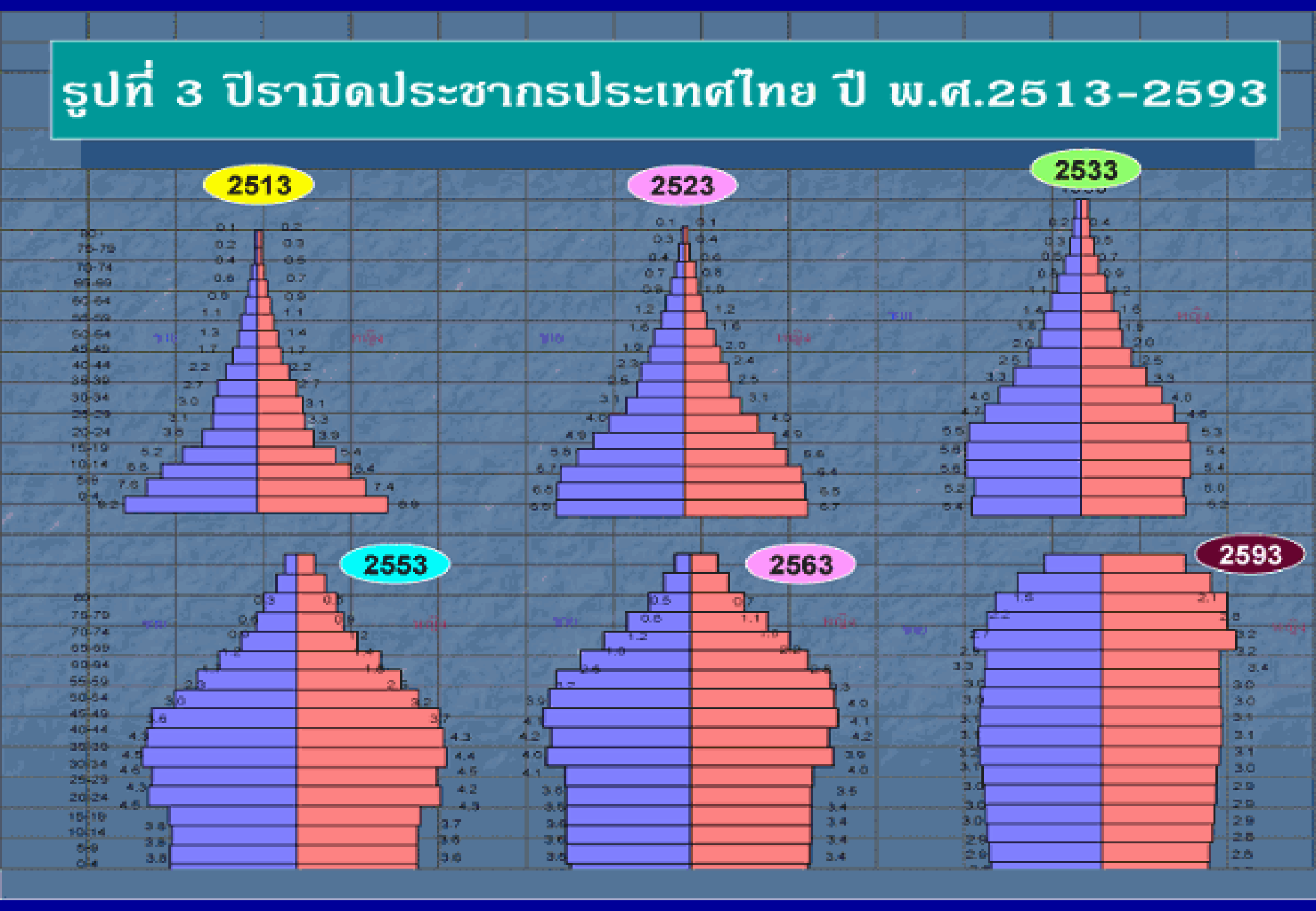
คนไทยอายุยืนแค่ไหน

Life expectancy อายุคาดเฉลี่ย

สถิติ ปี พ.ศ.2552

	เมื่อแรกเกิด (ปี)		เมื่ออายุ 60 ปี (ปี)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
อายุคาดเฉลี่ย	71	77.5	20	22
อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี	65	68.1	15	16

รูปที่ 3 ปิรามิดประชากรประเทศไทย ปี พ.ศ.2513-2593



ผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง

(5 อันดับแรก)

	โรค		โรค
ชาย	1.หลอดเลือดสมอง	หญิง	1.หลอดเลือดสมอง
	2.หลอดเลือดหัวใจ		2.เบาหวาน
	3.**COPD**		3.หลอดเลือดหัวใจ
	4.เบาหวาน		4.สมองเสื่อม
	5.มะเร็งตับ		5.ซึมเศร้า

ผู้สูงอายุมีจำนวนมากเพียงใด

ปี พ.ศ.	% ของผู้สูงอายุ / ประชากรทั้งหมด	
2503	2.2	
2543	8.8	
2553	10.7	
2555	12.8	
2558	15.9	→ 10 ล้านคน
2568	22.9	
2578	29.63	→ 16 ล้านคน
2583	32.13	

มีปัญหาสุขภาพจิต อะไรบ้าง

- วิตกกังวล
- ซึมเศร้า
- นอนไม่หลับ
- สมองเสื่อม
- สมรรถนะทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ

- ผิวหนังยืดหยุ่นน้อยลง / ไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังเปราะบางแตกง่าย
- เส้นผมจำนวนเบาบางลง โดยเฉพาะผู้ชาย
- กระดูก เนื้อกระดูกบางลง สร้างวิตามินดีน้อยลง ข้อกระดูกสูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้มีการบาดเจ็บ และภาวะข้อเสื่อม
- เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจลดจำนวนลง มีพังผืดมากขึ้น หินปูนและไขมันสะสม เกาะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจแข็ง และอุดตัน

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ (ต่อ)

- การหายใจต้องใช้กำลังมากขึ้นจากกระดูกสันหลังยุบตัว หรือโค้งงอ ประสิทธิภาพในการฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดงลดลง
- ระบบภูมิคุ้มกัน มีประสิทธิภาพลดลง เป็นโรคติดเชื้อ หรือโรคภูมิแพ้ง่าย และบ่อยขึ้นได้
- ขับถ่ายของเสียทางไต/ กระเพาะปัสสาวะ ได้ปริมาณลดลง ต่อมลูกหมากโตขึ้นในเพศชาย
- การรับรสหวานและเปรี้ยวยังปกติ การรับรสขม และรสเค็ม ลดลง กินอาหารรสเค็ม/ขมได้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ (ต่อ)

- ฟันบดเคี้ยวอาหารได้น้อยลง
- หูได้ยินเสียงน้อยลง เพราะประสาทการรับเสียงเสื่อม
- ตา สายตายาว มองใกล้ไม่ชัด
- ตับจะกำจัดพิษที่ได้รับเข้ามาช้าลง ทำให้ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงต่อพิษต่างๆ มากกว่าวัยอื่นๆ
- สมองเหี่ยวเซลล์ประสาทลดลง ทำให้สูญเสียความจำ ความรับรู้ต่อสิ่งรอบตัว อาจกลายเป็นโรคสมองเสื่อมได้รวดเร็วมาก

ฯลฯ

สุขกาย สบายใจ อายุมั่น ขวัญยืน

คนอายุยืนอยู่ที่ไหนบ้าง

- Hunza Valley ประเทศปากีสถาน
- Okinawa ประเทศญี่ปุ่น

Facial aging patterns indicate two women ~100 & 80 years of age

Hunza Valley

- อยู่ท่ามกลางหุบเขาสูง Karakorum / Hindu Kush และหิมาลัย
- อากาศดี ธรรมชาติสวย สุขภาพจิตดี
- ออกกำลังเดิน ขึ้น — ลง เขา ทุกวัน
- ไม่มีตำรวจ / มีแต่ศูนย์การแพทย์ไม่มีโรงพยาบาล

อาหารหลัก

- ธัญพืช / ถั่ว
- พืชผัก

} ทุกๆ วัน

- เนื้อสัตว์
- นม

} บางครั้ง ไม่บ่อย

กิน อยู่อย่างไร ที่ Okinawa

ศ.ระพี สาคริก

- กิน/อยู่ ใกล้ชิดกับธรรมชาติ
- ทานอาหารแต่พออิ่ม ไม่มากเกินไป (พอเพียง)
- เน้น ผัก ผลไม้
- ออกกำลังกายกับชีวิตประจำวัน
- หลับลึก ไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น
- ทำงานที่เรารัก
- ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม
- ประเมินตัวเองตลอดเวลา ฝึกให้เข้มแข็งที่ใจให้มาก

ผู้วินิจฉัยโทงวเฮ้งกระเพาะและลำไส้ของคนไข้กว่าสามแสนราย

สไตล์หมอชินยะ

อยู่ร้อยปี ไม่มีป่วย

นพ.ฮิโรมิ ชินยะ เขียน
กาญจนา ประสพเนตร แปล

รู้หรือไม่! อาหารเพื่อสุขภาพอาจทำให้คุณป่วย โยเกิร์ตก่อสารพิษในลำไส้ นมวัวเป็นต้นเหตุของโรคกระดูกพรุน ชาเขียวทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และอีกหลายความเชื่อผิดๆ ที่จะทำให้ชีวิตคุณไม่ยืนยาวถึงร้อยปี

ซีเอ็ด

อยู่ร้อยปี ไม่มีป่วย

มิราเคิล เอนไซม์ เอนไซม์ต้นแบบ

<u>รักษาสุขภาพแบบชินยะ</u>

- อาหาร / น้ำ
- การออกกำลังกาย
- การพักผ่อน
- การทำงาน
- การเสพสิ่งเสพติด
- ความเครียด

รูปแบบการใช้ชีวิต สไตล์หมอชินยะ

อาหาร

- ข้าวขัดสีน้อย / ธัญพืช
- ไขมัน น้ำตาล เกลือ น้อย
- กินปลา
- พืชผัก ผลไม้ : เนื้อสัตว์ 85 : 15
- เคี้ยวอาหารละเอียดก่อนกลืน (30 – 50 ครั้ง/คำ)

รูปแบบการใช้ชีวิต สไตล์หมอชินยะ

น้ำ

- ดื่มน้ำอุ่น
- ตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำ 500-750 ซีซี
- ก่อนอาหารกลางวัน 1 ชม. ดื่มน้ำ 500 ซีซี
- ก่อนอาหารเย็น 1 ชม.ดื่ม 500 ซีซี
- ไม่ดื่ม ชา – กาแฟ
  ดื่มชาสมุนไพร

รูปแบบการใช้ชีวิต สไตล์หมอชินยะ

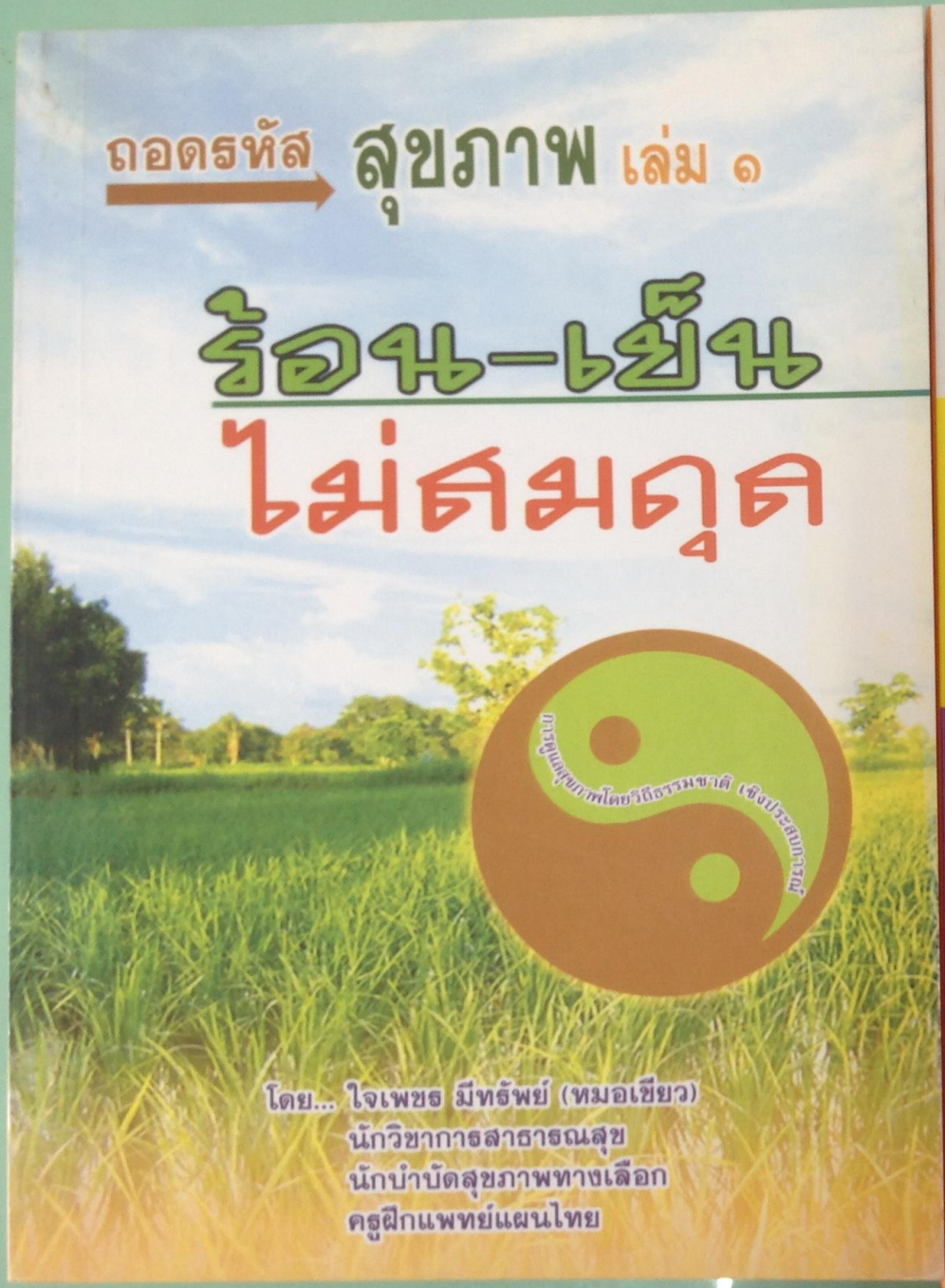
ออกกำลังกาย

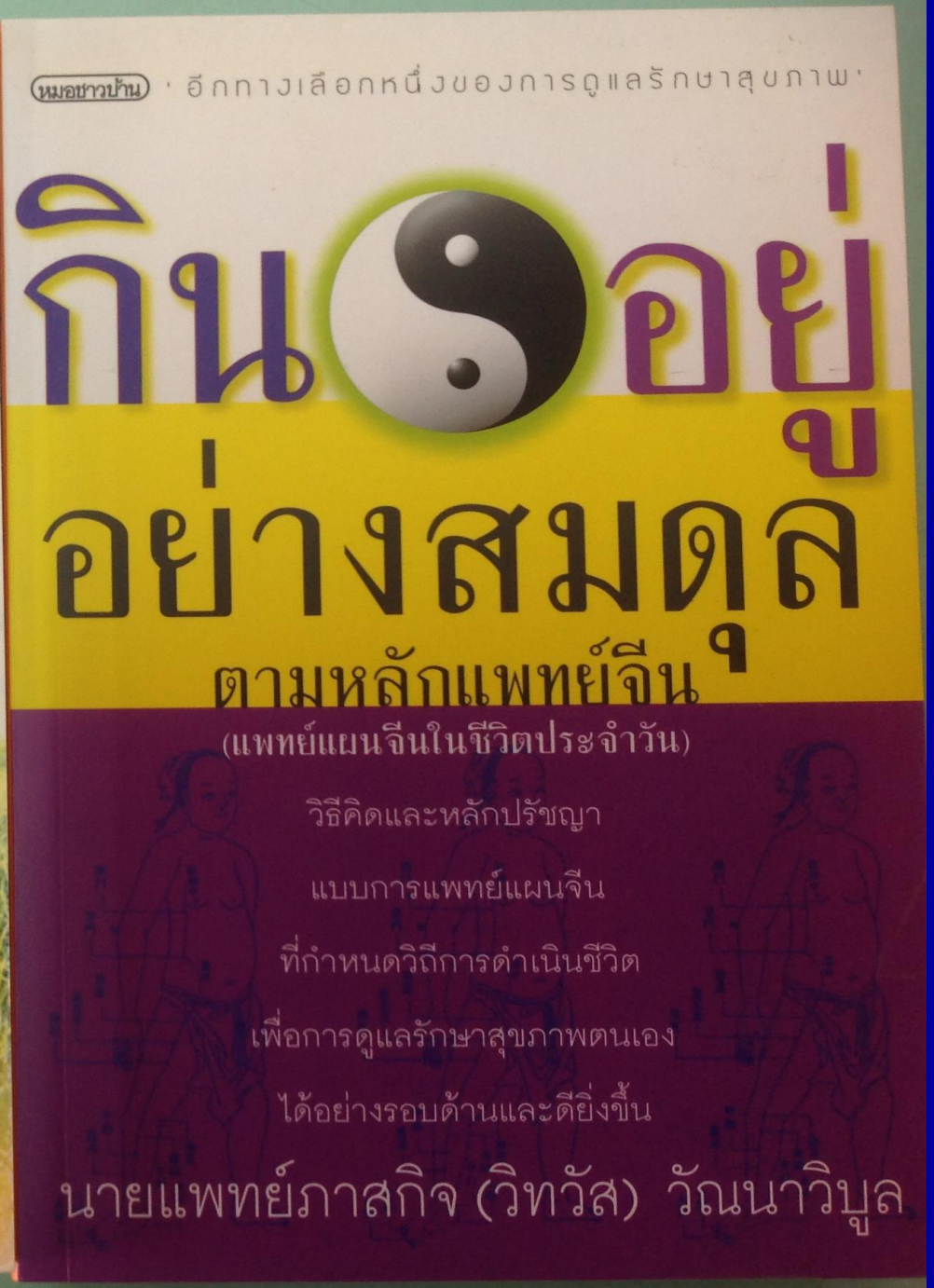
- แกว่งมือ – เท้า บนเตียง
- ลุกขึ้น กำหมัด – ชกลม ข้างละ 100 ครั้ง
- กายบริหาร 5 นาที
- งีบกลางวัน 20 – 30 นาที

รูปแบบการใช้ชีวิต สไตล์หมอชินยะ

ความรัก
ความสุข
ครอบครัวอบอุ่น

} ภูมิคุ้มกันที่ดี ต่อโรคภัย


ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม ๑
ร้อน-เย็น
ไม่สมดุล
ภาวะสมดุลสุขภาพโดยวิถีธรรมชาติ เชิงประสบการณ์
โดย... ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)
นักวิชาการสาธารณสุข
นักบำบัดสุขภาพทางเลือก
ครูฝึกแพทย์แผนไทย


หมอชาวบ้าน
อีกทางเลือกหนึ่งของการดูแลรักษาสุขภาพ
กินอยู่
อย่างสมดุล
ตามหลักแพทย์จีน
(แพทย์แผนจีนในชีวิตประจำวัน)
วิธีคิดและหลักปรัชญา
แบบการแพทย์แผนจีน
ที่กำหนดวิถีการดำเนินชีวิต
เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง
ได้อย่างรอบด้านและดียิ่งขึ้น
นายแพทย์ภาสกิจ (วิทวัส) วัณนาวิบูล

ไกลจากทุกข์
โศก โรค ภัย
กับหมอเขียว - ใจเพชร กล้าจน
KEEPING AWAY
from SADNESS and ILLNESS
with 'KEAW' Chaipet Klachon
หมอ
ที่ดีที่สุดในโลกคือ
ตัวคุณเอง

แพทย์วิถีธรรม (หมอเขียว)
7 อ. เพื่อสุขภาพดี สไตล์ หมอเขียว

- **อิทธิบาท 4**

  ฉันทะ / วิริยะ / จิตตะ / วิมังสา

- **อารมณ์ ละเว้นเหตุแห่งทุกข์ 4 ระดับ**

  อบายมุข 6 / กามคุณ 5 / โลกธรรม 8 / มานะอัตตา 3

- **อาหาร**

  รักษาสมดุลด้วย อาหารฤทธิ์ ร้อน - เย็น

7 อ. เพื่อสุขภาพดี สไตล์ หมอเขียว (ต่อ)

- **ออกกำลังกายและอิริยาบถ (6.00 – 10.00 น.)**

  โยคะ จี้กง รำกระบอง

- **อากาศ ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง**

  อยู่ในบริเวณอากาศบริสุทธิ์

  หายใจเพื่อปรับสมดุล ร้อน – เย็น

- **เอนกาย (การพักผ่อน)**

  นอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้า / นอน 3 ทุ่ม ตื่นตี 4

- **เอาพิษออก (ดีทอกซ์)**

พิชิตโรคร้าย...โดยไม่ใช้ยา
โรคอ้วน
เบาหวาน
ความดัน
ไขมันสูง
กาย
จิต
ปฏิรูป
"วิถีธรรมชาติบำบัดที่ผ่านการพิสูจน์
ด้วยการทดลองรักษาตัวเอง"
คำนิยมโดย
อาจารย์พิชัย วาศนาส่ง
ศ. ดร.วิจิตร ศรีสอ้าน
นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์

1.กิน ผัก ผลไม้ ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหาร
ทั้งหมดแต่ละมื้อ

2.กินข้าวขัดสีน้อย

3.ไม่กินน้ำตาลฟอกขาว

4.ไม่กินไขมันจากสัตว์

5.ไม่กินเนื้อสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

6.กินน้ำคลอโรฟิลล์จากผักสด 5 ชนิด

7.ออกกำลังกาย 30 นาที/วัน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์

8.นอนหลับสนิท ไม่ต่ำกว่า 4 ชม./วัน

9.มีจิตนาการเชิงบวก

นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ,

หมอโยคะ

แพทย์หญิง
เสาวนิตย์
กมลธรรม

ประสบการณ์ชีวิตเฉียดตาย
นำมาซึ่งโอกาสในการดูแลสุขภาพ

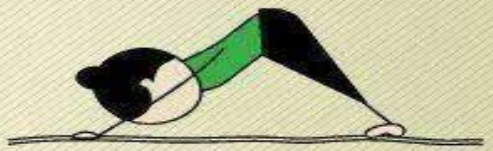
14 ท่าโยคะง่ายๆ ทำเองได้ที่บ้าน

www.facebook.com/kapookdotcom
www.kapook.com

1. ท่าแห่งความสุข

2. ท่าแยกขาก้มตัว

3. ท่าบิดตัว



4. ท่าสุนัขก้มหน้า

5. ท่ายืนก้มตัว

6. ท่านักธนู

7. ท่าตรีโกณ

8. ท่าต้นไม้

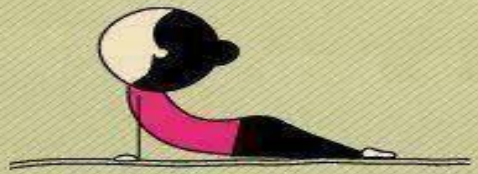
9. ท่าธนู Bow

10. ท่าศพอาสนะ

11. ท่าเด็ก

12. ท่างูเห่า

13. ท่ายืนด้วยไหล่



14. ท่าดันพื้น

ข้อมูลจาก bangkokyoga.com,
28yoka.blogspot.com, siamhealth.net,
watcharathath.com, dwarisa.blogspot.com

แกว่งแขนลดพุง แถมรักษาโรคได้เพียบ!

www.kapook.com

เคล็ดลับการแกว่งแขนอย่างถูกวิธี

1. ยืนตรงตัว เข่าไม่งอ
แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน
โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างหัวไหล่

2. ปล่อยมือทั้งสองข้าง ลงตามธรรมชาติ
อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง

3. หดท้องน้อยเข้า
เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย
กระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก
ผ่อนคลายตามธรรมชาติ

4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น
ส้นเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น

5. ควรงอบั้นท้ายขึ้นเล็กน้อย
ระหว่างบริหารต้องหดก้น หรือขมิบทวารหนัก

6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง
ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า

7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม 30 องศากับลำตัว หายใจเข้า **แล้วแกว่งไปข้างหลังให้แรง** ทำมุม 60 องศากับลำตัว แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง

8. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที และใน 1 วัน ควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ 5 ครั้ง หากทำติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือนครึ่ง ก็น่าจะเห็นผลลัพธ์ตามต้องการแล้ว

ประโยชน์ของการแกว่งแขน

- ลดการสะสมของไขมัน
- ลดความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดความเครียด
- ช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- ลดอาการปวดบ่า คอ ไหล่ จากการทำงาน
- แก้โรคออฟฟิศซินโดรม
- ลดน้ำตาลในเลือด
- ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า

ข้อมูลจาก สสส.

SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 1

หลับตา หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ
กลั้นลมหายใจไว้นับ 1–3
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก
สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ
ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว
สูดลมหายใจเข้า-ออก
30–40 รอบ
ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี้
ขับของเสียออกจากร่างกาย ลดความดันโลหิต
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

จากรายการ CHANGE ตอน สมาธิบำบัด SKT ท่าสลัดโรคไร้ไร้โรค
Mahidol Channel

SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 2

ชูมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ดันแขนแนบหู
สูดลมหายใจตามรอบ
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ นับ 1–30

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก
สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ
ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว
สูดลมหายใจเข้า-ออก
30–40 รอบ
ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี้
ลดความดันโลหิต ลดน้ำหนักสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
หมายเหตุ ผู้ป่วยอายุมากและฝึกท่า SKT 2 ในท่านอนได้

จากรายการ CHANGE ตอน สมาธิบำบัด SKT ท่าสลัดโรคไร้ไร้โรค
Mahidol Channel

SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 3

นั่งเหยียดเท้าราบไปกับพื้น มือวางบนเข่า สูดลมหายใจเข้าลึกๆ
พร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างจนแขนตึง
ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ
พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด
ทำ **30 รอบ** ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี้
แก้ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก
หมายเหตุ ผู้ป่วยมีอาการปวดเข่า สามารถงดท่านี้ก่อนได้

จากรายการ CHANGE ตอน สมาธิบำบัด SKT ท่าสลัดโรคไร้ไร้โรค
Mahidol Channel

SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 4

ยืนตรงเอามือไขว้หลัง
สูดลมหายใจเข้า พร้อมยกขาก้าวไปข้างหน้า
จากนั้นผ่อนลมหายใจออก
พร้อมวางเท้าลง ทำสลับข้างไปเรื่อยๆ

โดยสูดลมหายใจเข้า-ออก
90–120 รอบ
ลมหายใจ

ใช้เวลาประมาณ
45–60 นาที

ประโยชน์ของท่านี้
บำบัดผู้ป่วยโรคทางเดินอาหาร ท้องผูก และโรคเกี่ยวกับไขกระดูก

จากรายการ CHANGE ตอน สมาธิบำบัด SKT ท่าสลัดโรคไร้ไร้โรค
Mahidol Channel

SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 5

จังหวะที่ 1 ชูมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ดันแขนแนบหู สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ ค่อยๆ ก้มตัวและลดแขนลงช้าๆ นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ **30** รอบลมหายใจ
จังหวะที่ 2 ค้างอยู่ที่พื้น **10** รอบลมหายใจ
จังหวะที่ 3 จากนั้นค่อยๆ ยกตัวขึ้นตรง **30** รอบลมหายใจ กลับไปนั่งในท่าเดิม

ประโยชน์ของท่านี้
แก้ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า

จากรายการ CHANGE ตอน สมาธิบำบัด SKT ท่าสลัดโรคไร้ไร้โรค
Mahidol Channel

SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 6

ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น กำหนดลมหายใจเข้าออก
ให้ญาติผู้ป่วยช่วยกำหนดความรู้สึก
ไปตามอวัยวะต่างๆ ทั่วทั้งตัว
เช่น หน้าผาก แขน หน้าท้อง ฯลฯ
โดยพูดว่า "(อวัยวะ) เราเริ่มผ่อนคลาย
ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ"

กำหนดอวัยวะละ
5 รอบ
ลมหายใจ
เท่ากับ
1 ครั้ง

ทำทั้งหมด
25 ครั้ง

ใช้เวลา
45 นาที

ใช้กับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยอัมพาต

จากรายการ CHANGE ตอน สมาธิบำบัด SKT ท่าสลัดโรคไร้ไร้โรค
Mahidol Channel

สุขภาพดี สไตล์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

3 อ
- อาหาร
- ออกกำลังกาย
- อารมณ์

2 ส
- ไม่ดื่มสุรา
- ไม่สูบบุหรี่

1 ฟ
- ดูแลสุขภาพฟัน

พระเจ้าช่วย กล้วยไม่เน่า

เบาเบา

4 ขั้นตอนยืดอายุกล้วยน้ำว้า ให้เก็บได้นานแรมเดือน
ไม่ให้เน่าทิ้งก่อนกินหมด. . . . พระเจ้าช่วย กล้วยไม่เน่าแล้ว

1. เลือกกล้วยสุก 90%

2. เด็ดกล้วยจากขั้ว
ระวังช้ำอย่าโดนผล

3. ใส่ถุงกระดาษ
ห่อด้วยถุงพลาสติก

4. มัดปากถุง
แช่ตู้เย็น

นำออกจากห่อตามจำนวนที่ต้องการ
ในเวลากลางคืนเพื่อคลายความเย็น
รุ่งเช้ารับประทานได้กำลังอร่อย

การรับประทานกล้วยให้อร่อยต้องปลอกกล้วย
รับประทานจากด้านปลายผลลงมาที่ขั้ว
เพราะส่วนของปลายกล้วยจะมีรสฝาดน้อยๆ
แล้วค่อยๆหวานขึ้นเมื่อถึงโคน

www.baubaubrand.com
www.facebook.com/baubaubrand

ขอบคุณข้อมูลจาก :
นายแพทย์ ดร.พรเทพ ศิริวัฒนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย
http://www.youtube.com/watch?v=Q6qVf7QOFn0

ข.ไข่

กินพอดี..ให้ดีพอ

เหมาะสม...สมวัย

ทารกอายุ 6 เดือน
กินไข่วันละครึ่งฟอง

ทารกอายุ 7-12 เดือน
กินไข่ต้มสุกวันละครึ่งฟองหรือหนึ่งฟอง

เด็ก 1 - 5 ปี
และเด็กวัยเรียน
วันละ 1 ฟอง

หญิงตั้งครรภ์
และหญิงให้นมบุตร
วันละ 1 ฟอง

วัยรุ่น
ผู้ใหญ่วัยทำงาน

วันละ 1 ฟอง

ผู้สูงอายุ สุขภาพดี

วันละ 1 ฟอง

ผู้ป่วย
เบาหวาน
ไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง
ไม่เกิน 3 ฟอง
ต่อสัปดาห์
หรือตามคำแนะนำของแพทย์

http://nutrition2.anamai.moph.go.th/

ไขข้อข้องใจด้านอาหารและโภชนาการ
กรมอนามัย

ถาม / ตอบ กับเรื่อง ข.ไข่ ที่มักเข้าใจผิด...รู้ยัง ?

ข.ไข่
กินพอดี..ให้ดีพอ

ถาม : ไข่ดิบมีประโยชน์หรือโทษกันแน่ ?

ตอบ :มีโทษมากกว่าประโยชน์

เพราะ

1. ไข่ดิบจะปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ ส่งผลให้มีไข้และท้องเสียได้
2. ในไข่ขาวดิบมีโปรตีนที่ชื่ออะวิดิน (avidin) ไปจับกับวิตามินบางตัวทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินไปใช้ไม่ได้
3. ย่อยยาก ทำให้ได้รับสารอาหารน้อยลง

ถาม : ไข่ขาวช่วยเพิ่มกล้ามจริงมั้ย ?

ตอบ : ไม่จริงทั้งหมด

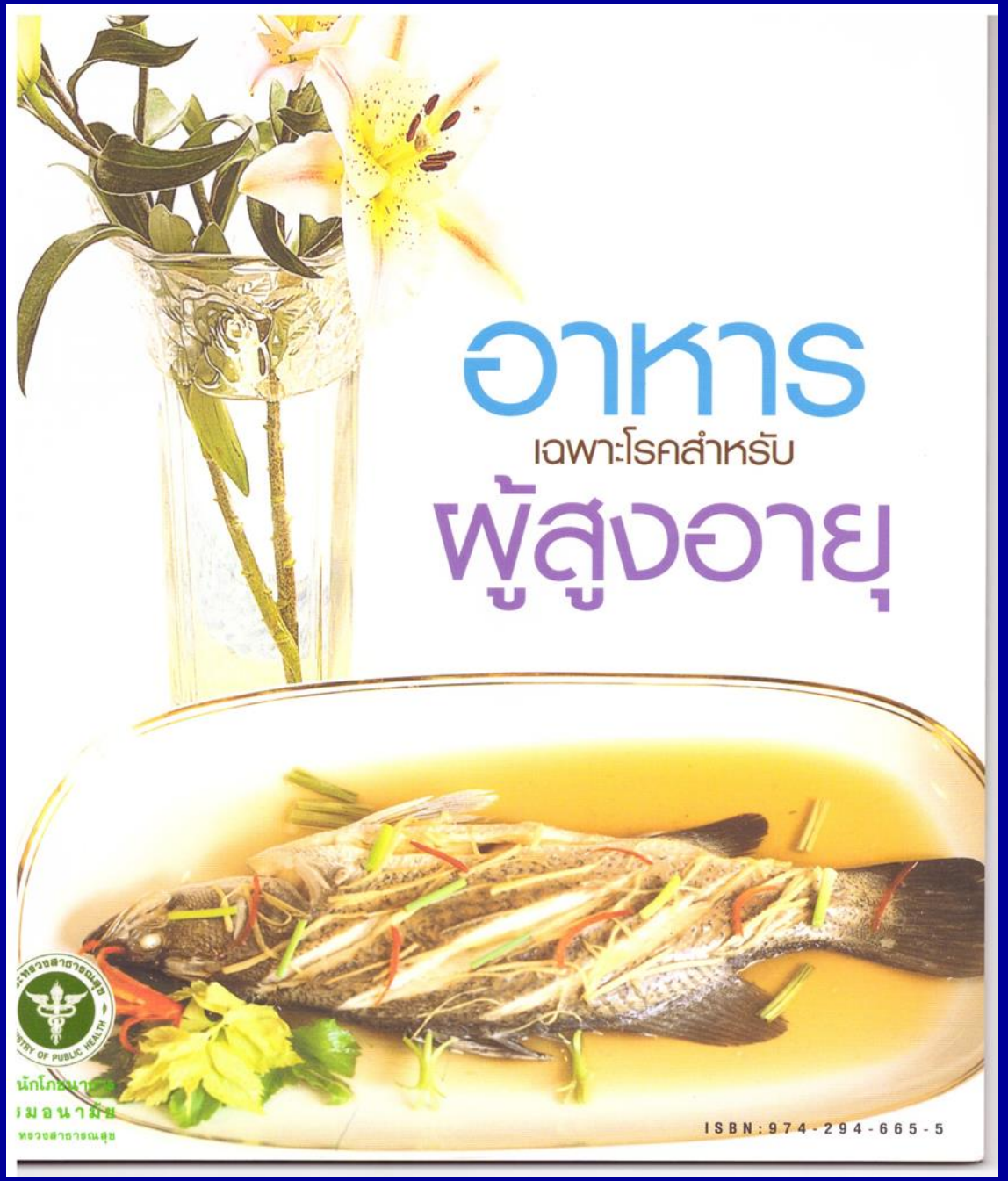
เพราะ

แม้ไข่ขาวมีโปรตีน กล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นกับหลายปัจจัยอื่นๆ อีกเช่น อาหารต้องมีคุณค่าครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น

"..ทำมื้อไข่ของเราให้ดีที่สุด.."

http://nutrition2.anamai.moph.go.th/

อาหาร
และการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ
MASCI


อาหาร
เฉพาะโรคสำหรับ
ผู้สูงอายุ
ISBN:974-294-665-5

รู้หรือไม่

ผลไม้อะไรระดับน้ำตาลสูง-ต่ำเท่าไหร่?

น้ำตาลสูงมาก

ทับทิม

มะม่วง

กล้วย

เชอรี่

องุ่น

น้ำตาลสูง

ส้ม

สับปะรด

กีวี่

ลูกแพร์

ทุเรียน

น้ำตาลปานกลาง

มะละกอ

แตงโม

แคนตาลูป

ฝรั่ง

แอปเปิ้ล

มาะ

น้ำตาลน้อย

มะนาว

แบล็กเบอร์รี่

ราสเบอร์รี่

ชมพู่

ยา 10 เม็ด เพื่อความสุข สุขภาพดี และชีวิตยืนยาว

รักให้เป็น
คลายวิตก
บริหารกายจิต
รู้จักให้อภัย
อย่าฝืนความจริง
เย็นเข้าไว้
พกอารมณ์ขัน
หัวคิดทันสมัย
เข้าใจผู้อื่น
สงบนิ่งให้เป็น

20 วิธีมีความสุข

by How to

1 จดบันทึกสิ่งดีๆ ในแต่ละวัน

2 คิดใหม่

3 ยิ้ม + หัวเราะให้ทุกสถานการณ์

4 อย่าทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

5 อยู่กับอะไรที่ชอบ

6 อย่ารับปรับทุกข์ทุกเรื่อง

7 จัดของให้เป็นระเบียบ

8 ออกไปหาเพื่อนเก่า

9 อย่าคิดไปเอง

10 นั่งสมาธิ

11 มองในแง่มุมอื่นบ้าง

12 ปลูกต้นไม้

13 ทำอะไรใหม่ๆ

14 ออกกำลังกายบ่อยๆ

15 นอนเร็ว ตื่นเช้า

16 รู้จักพอ

17 ปล่อยวาง

18 ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

19 เลี้ยงสัตว์

20 หยุดความคิด

“๙ พอ”

กิน... พอประมาณ
ทำงาน... พอดี
มีชีวี... พอเพียง
มีเสบียง... พอใช้
แต่งกาย... พองาม
ความสำเร็จ... พอดู
ความรู้... พอตัว
ความชั่ว... พอที
ความดี... พอควร

พระมหาอ้าย ธีรปัญโญ

www.facebook.com/DMGbooksFanclub

คนเราจะมีความสุขได้เสมอ
หากพอใจในสิ่งที่เรามี
และไม่กังวลกับสิ่งที่เราไม่มี

ส.ค.ส. พ.ศ. ๒๕๕๘
สวัสดีปีใหม่
ขอจงมีความเพียรที่บริสุทธิ์
ปัญญาที่เฉียบแหลม
กำลังกายที่สมบูรณ์
ขอจงมีความสุขความเจริญ
Happy New Year
พระมหาชนก
The Story of
MAHAJANAKA
ก.ส.9 ปรุง 301021 ธ.ค. 2557
มหาวิทยาลัยปูทะเลย์ มิถิลา ๒๕๕๗