

3 เคล็ดลับ ฟิต (แข็งแรง) จนถึงอายุ 85 ปี

เป้าหมายคือ การรักษาระดับ Homeostasis ให้อยู่ระดับที่สูงที่สุดเสมอ
ตามหลังศาสตร์ผู้สูงอายุเน้นการดูแลสุขภาพ 3 ด้าน คือ

1. BONE
2. BODY
3. BRAIN and MIND

1. BONE

โครงกระดูกมนุษย์ ประกอบไปด้วยกระดูกชิ้นต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งเชื่อมต่อกันด้วยโครงสร้างของ
ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน และอวัยวะต่าง ๆ กระดูกในมนุษย์ผู้ใหญ่มีประมาณ 206 ชิ้น และคิดเป็น
20 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกาย อย่างไรก็ตาม จำนวนของกระดูกอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ใน
ทารกจะมีกระดูกประมาณ 300 ชิ้น และเมื่อสิ้นสุดช่วงวัยรุ่น กระดูกบางชิ้นจะเชื่อมต่อกันด้วยเอ็น และ
กล้ามเนื้อ ประกอบเข้าด้วยกันเป็นโครงกระดูก

กระดูก เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่อกระดูก (osseous tissue) ที่มีความแข็งแรง แต่มีน้ำหนัก
เบา การเจริญของเนื้อเยื่อกระดูกในรูปแบบที่แตกต่างกัน ทำให้กระดูกเป็นอวัยวะที่มีหลายลักษณะ เพื่อให้
สอดคล้องกับการทำงานของกระดูกในแต่ละส่วน เช่น กะโหลกศีรษะ (skull) ที่มีลักษณะแบนแต่แข็งแรง
มาก เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือนของสมอง หรือกระดูกต้นขา (femur) ที่มีลักษณะยาวเพื่อเป็นจุดเกาะ
ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายต่าง เป็นต้น เมื่อกระดูกเจริญเติบโตเต็มที่ จะ
ประกอบด้วยน้ำ ร้อยละ 20 สารอินทรีย์ ร้อยละ 30 – 40 ที่สำคัญคือโปรตีน ที่เหลือร้อยละ 40 – 50 เป็นแร่
ธาตุต่าง ๆ แร่ธาตุสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของกระดูก คือ แคลเซียม และฟอสเฟต ซึ่งจับตัวกันเป็นผลึก
แข็ง

4 วิธีช่วยให้กระดูกแข็งแรง

1. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ผู้ใหญ่อายุน้อยกว่า 50 ปีต้องการแคลเซียมวันละ 1,000
มิลลิกรัม อายุมากกว่า 50 ปี ต้องการแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม แหล่งที่มาของแคลเซียมได้จากอาหาร
หลายประเภท เช่น นม โยเกิร์ต ชีส ปลาตัวเล็กทอด กุ้งแห้ง กะปิ ผักคะน้า ใบยอ ดอกแค เต้าหู้แข็ง ถั่วแดง
และงาดำ โดยทั่วไปการรับประทานอาหารไทยจะได้รับแคลเซียมประมาณ 400 – 500 มิลลิกรัมต่อวัน หรือ
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งที่ร่างกายได้รับ จึงควรดื่มนมเสริม

2. ออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก (weight-bearing exercise) อย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกาย
สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาทีโดยเฉพาะผู้สูงอายุและวัยหมดประจำเดือน เน้นการออกกำลังกายที่ลง
น้ำหนัก เช่น เดินไกล วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำจีน เดินรำ เพื่อป้องกันการสูญเสียกระดูก การออกกำลังกายชนิดนี้
ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้นด้วย

3. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับกระดูก ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การดื่มเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน เนื่องจากทำให้การดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ลดลง ระวังการใช้ยาสเตียรอยด์ ยาถูกกลอน ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

4. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีข้อสงสัย เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสม ส่งตรวจมวลกระดูกหรือความหนาแน่นของมวลกระดูก ในกรณีที่มีปัจจัยเสี่ยงและให้การรักษาเมื่อตรวจพบโรค

สารอาหารที่บำรุงกระดูกและฟัน

ในปัจจุบันอาหารที่เรากินเข้าไปทุกวันก็มีทั้งส่วนที่จะดูแลกระดูกและฟันของเราหรือส่วนที่ส่งผลถึงการทำลายกระดูกของเราได้ด้วย เพราะฉะนั้นแล้วเราควรที่จะใส่ใจกับอาหารที่ทานเข้าไปสักนิด เริ่มตั้งแต่การกินอาหารที่มีประโยชน์และมีสารอาหารต่าง ๆ ที่ให้คุณค่าแก่การดูแลรักษากระดูกและฟันของเราว่าแล้วเราก็กินเข้าไปรู้จักกับอาหารบำรุงกระดูกและฟันกันเลย

แคลเซียม (Calcium)

เป็นสารอาหารหลักเพื่อสุขภาพของกระดูก ในขณะที่ 98% ของแคลเซียมในร่างกายทั้งหมดถูกเก็บไว้ในกระดูก แคลเซียมนี้ยังจำเป็นเพื่อรักษาให้ร่างกายไม่เป็นกรดเกินไป หากคุณรับประทานแคลเซียมไม่เพียงพอ ร่างกายจะทำการดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ ฉะนั้นเราจึงต้องทำการเติมแคลเซียมเข้าไปในร่างกายเป็นประจำทุกวัน ค่า RDI คือ 1000 มิลลิกรัมต่อวัน เป็นเรื่องที่หลาย ๆ คนได้ฟังพ่อแม่กล่อมจนติดหูมาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่าให้กินนมและอาหารจำพวกแคลเซียมเยอะ ๆ เพื่อกระดูกและฟันจะได้แข็งแรง ซึ่งก็ไม่ได้ผิดไปจากความเป็นจริงเลย เพราะแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้จริง แถมยังช่วยให้เลือดแข็งตัวได้เร็วขึ้นในกรณีที่เกิดแผลอีกด้วย เพราะฉะนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี คุณควรทานอาหารที่ให้แคลเซียม เช่น นม เต้าหู้ กุ้งแห้ง และถั่วเหลืองกันให้มากขึ้น

แมกนีเซียม (Magnesium)

มีความสำคัญต่อร่างกายหลายระบบ โดยเฉพาะการทำงานร่วมกับแคลเซียมในการเสริมสร้างกระดูก การรับประทานแคลเซียมให้ได้ผลดีจำเป็นต้องรับประทานแมกนีเซียมควบคู่ไปด้วย เพราะแคลเซียมต้องอาศัยการทำงานของแมกนีเซียม แมกนีเซียมจะเป็นตัวนำพาเอาแคลเซียมไปสะสมไว้ที่กระดูก ถ้าขาดแมกนีเซียมกระดูกย่อมไม่อาจสะสมแคลเซียมได้นั่นเอง และควรให้ได้สัดส่วน แคลเซียม 2 ส่วน : แมกนีเซียม 1 ส่วน จะดีที่สุด Calcium และ Magnesium จึงต้องเป็นคู่หูที่ไม่สามารถแยกจากกันได้เลย อาหารที่มีแมกนีเซียมส่วนใหญ่มักจะพบในผักที่มีใบสีเขียวเข้ม และพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว พบในข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ

วิตามิน ดี (Vitamin D)

ร่างกายได้รับวิตามินดี 2 ทาง คือ จากอาหาร ส่วนใหญ่จะพบในเนื้อสัตว์ ไข่ เห็ด และธัญพืช เป็นต้น โดยการดูดซึมวิตามินดีผ่านทางลำไส้เล็ก และจากการที่ผิวหนังได้รับแสงแดดอ่อน ๆ ในยามเช้า ประมาณ 30 นาที หรือจะเป็นแสงแดดยามเย็นที่ไม่แรงนัก โดยแสงอุลตราไวโอเลตจากแสงอาทิตย์จะไปกระตุ้นโคเลสเตอรอลชนิดหนึ่งที่อยู่ใต้ผิวหนังให้เปลี่ยนเป็นวิตามินดี แล้วดูดซึมเข้ากระแสเลือด วิตามินดีเป็นวิตามินที่ร่างกายต้องการเพื่อรักษาภาวะสมดุลของระดับแคลเซียมในเลือด และในกระดูก โดยช่วยในการดูดซึมแคลเซียม และฟอสฟอรัส

อาหารที่ทำลายกระดูกและฟัน

อาหารและเครื่องดื่มที่เป็นตัวเร่งการสูญเสียแคลเซียม ได้แก่

- น้ำอัดลมสีดำ
- อาหารเค็มจัด
- การกินเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก โดยเฉพาะผู้ที่ใช้วิธีลดน้ำหนักโดยเน้นกินโปรตีนสูง

คาร์โบไฮเดรตต่ำ

- เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน โดยเฉพาะกาแฟ

การลดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้ นอกจากจะช่วยรักษามวลกระดูกแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพด้านอื่นๆ ดีขึ้นด้วย

2. BODY

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index)

เป็นค่าที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง

มาเป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

ค่าดัชนีมวลกายสามารถคำนวณได้โดย

น้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนักตัว (kg)} / \text{ส่วนสูง m}^2$$

การประเมินค่าดัชนีมวลกาย

BMI มาตรฐานสากล(ยุโรป)	BMI มาตรฐานอาเซียน(เอเชีย)	การแปลผล
< 18.5	< 18.5	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
18.5-24.9	18.5-22.9	ปกติ
25-29.9	23-24.9	อ้วนระดับ 1
30-34.9	25-29.9	อ้วนระดับ 2
35-39.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนระดับ 3
มากกว่าหรือเท่ากับ	-	อ้วนระดับ 4

3. BRAIN AND MIND

ประสิทธิภาพการทำงานของสมองจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น หลายคนอาจแสวงหาเคล็ดลับวิธีต่าง ๆ มาบำรุงสมอง บริหารความคิดและสติปัญญา เพราะกลัวว่าจะเป็นโรคความจำเสื่อมเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา ซึ่งการปรับพฤติกรรมเพื่อรักษาสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรง และการหมั่นฝึกบริหารสมองเป็นประจำตั้งแต่เด็กจนโต อาจช่วยบำรุงสมองและลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมได้

เซลล์ประสาทในสมองถูกสร้างขึ้นในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นบริเวณที่ตอบสนองต่อข้อมูลจากการเรียนรู้ จัดเก็บความจำระยะยาว และควบคุมอารมณ์ ทว่าจำนวนเซลล์ประสาทจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการจดจำสิ่งต่าง ๆ จึงจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุบางรายอาจมีความจำที่สั้นลง หรือไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับมาได้อย่างถูกต้อง

การบำรุงสมอง วิธีง่าย ๆ เพื่อสุขภาพดี ๆ

อย่างไรก็ตาม ร่างกายสามารถผลิตเซลล์ประสาทเพิ่มเพื่อทดแทนเซลล์ส่วนที่ตายไปได้ โดยเรียกกระบวนการนี้ว่า การสร้างเซลล์ประสาท (Neurogenesis) ซึ่งการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการฝึกบริหารสมอง อาจช่วยกระตุ้นให้เกิดกระบวนการดังกล่าวและช่วยเสริมศักยภาพการเรียนรู้ รวมถึงลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อมได้ด้วย ดังนี้

ออกกำลังกาย

ปัจจุบันมีงานวิจัยรูปแบบต่าง ๆ จำนวนมากที่พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำ อย่างการวิ่งเหยาะ ๆ หรือการว่ายน้ำนั้น มีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเซลล์สมอง เพิ่มมวลสมอง ลดความเสี่ยงภาวะความจำเสื่อม และเสริมสร้างทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล โดยผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเกิดในกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลานานกว่า 1 ปี

นอกจากนั้น ยังมีอีกหนึ่งงานวิจัยที่พบว่า การออกกำลังกายอาจช่วยควบคุมอาการป่วยของผู้ที่มีความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมองโดยทำให้อาการดังกล่าวไม่รุนแรงขึ้น ซึ่งกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายอย่างซับซ้อนอย่างการเต้นหรือการเล่นกีฬา อาจส่งผลดีต่อสมองมากกว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าเดิมซ้ำ ๆ

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยบางชิ้นเป็นเพียงการทดลองในสัตว์ อีกทั้งยังไม่มีการค้นคว้าใดที่ยืนยันได้ว่า ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายในด้านการช่วยบำรุงสมองจะยังคงอยู่หลังจากหยุดออกกำลังกายไปแล้ว จึงจำเป็นต้องมีงานวิจัยที่ศึกษากับคนเพิ่มเติมต่อไป เพื่อยืนยันผลที่ชัดเจนในอนาคต

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและกรดไขมันโอเมก้า 3 อาจส่งผลดีต่อการทำงานของสมอง เพราะสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันหรือยับยั้งความเสียหายของเซลล์ที่เกิดขึ้นจากอนุมูลอิสระ อันเป็นปัจจัยก่อโรคต่าง ๆ อย่างโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือด รวมถึงทำให้สมองเกิดความเสียหายได้ ส่วนโอเมก้า 3 นั้นมีส่วนช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับคอเลสเตอรอล และลดความเสี่ยงการอักเสบของเซลล์ในสมอง โดยอาหารที่ควรรับประทานเพื่อบำรุงสมอง ได้แก่

- ธัญพืชเต็มเมล็ด
- วอลนัทหรือพีแคน
- น้ำมันมะกอก
- ปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่าครีบน้ำขาว ปลาแมกเคอเรล เป็นต้น
- ผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินอี เช่น ผักโขม บลูเบอร์รี่ บล๊อคโคลี่ เป็นต้น
- ผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน เช่น ฟริกหยวกแดง ผักโขม มันเทศ เป็นต้น

ฝึกบริหารสมอง

การฝึกบริหารสมองอาจช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ประสาท และลดโอกาสการเกิดภาวะความจำเสื่อม ซึ่งการฝึกบริหารสมองนั้นทำได้หลายวิธี เช่น เล่นเกมกระดานหรือเกมที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ ทำกิจกรรมยามว่างที่เน้นฝึกทักษะด้านต่าง ๆ หรืออ่านหนังสือนิยาย เป็นต้น

มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนนั้นส่งผลดีต่อการทำงานของสมองมากกว่าที่คิด โดยมีงานวิจัยพบว่า การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว โดยเฉพาะคนที่ทำให้ตนเองมีความสุข มีส่วนช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้

นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ทุกคนควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการและปัจจัยสุขภาพของตนเอง โดยอาการง่วงนอนที่เกิดขึ้นระหว่างวันอาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าร่างกายต้องการเวลานอนมากขึ้น ในปัจจุบันมีงานวิจัยบางส่วนพบว่าการนอนหลับอย่างเพียงพออาจช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้สมองสามารถจดจำข้อมูลต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากคำแนะนำข้างต้น ผู้ที่ต้องการบำรุงสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ควรดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคและการเจ็บป่วยบางชนิดด้วย เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะคอเลสเตอรอลสูง ภาวะน้ำหนักเกิน โรคซึมเศร้า เป็นต้น อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจส่งผลเสียต่อสมอง อย่างการสูบบุหรี่หรือการดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะ เพราะอาจกระทบกระเทือนต่อสมองได้

7 เคล็ดลับชะลอวัย...ให้หน้าเด็ก

1. นอนหลับ

Healthy sleep habits can make a big difference in your quality of life. Having healthy sleep habits is often referred to as having good sleep hygiene. Try to keep the following sleep practices on a consistent basis:

Stick to a sleep schedule of the same bedtime and wake up time, even on the weekends. This helps to regulate your body's clock and could help you fall asleep and stay asleep for the night.

Practice a relaxing bedtime ritual. A relaxing, routine activity right before bedtime conducted away from bright lights helps separate your sleep time from activities that can cause excitement, stress or anxiety which can make it more difficult to fall asleep, get sound and deep sleep or remain asleep.

If you have trouble sleeping, avoid naps, especially in the afternoon. Power napping may help you get through the day, but if you find that you can't fall asleep at bedtime, eliminating even short catnaps may help.

Exercise daily. Vigorous exercise is best, but even light exercise is better than no activity. Exercise at any time of day, but not at the expense of your sleep.

Evaluate your room. Design your sleep environment to establish the conditions you need for sleep. Your bedroom should be cool – between 60 and 67 degrees. Your bedroom should also be free from any noise that can disturb your sleep. Finally, your bedroom should be free from any light. Check your room for noises or other distractions. This includes a bed partner's sleep disruptions such as snoring. Consider using blackout curtains, eye shades, ear plugs, "white noise" machines, humidifiers, fans and other devices.

Sleep on a comfortable mattress and pillows. Make sure your mattress is comfortable and supportive. The one you have been using for years may have exceeded its life expectancy – about 9 or 10 years for most good quality mattresses. Have comfortable pillows and make the room attractive and inviting for sleep but also free of allergens that might affect you and objects that might cause you to slip or fall if you have to get up during the night.

Use bright light to help manage your circadian rhythms. Avoid bright light in the evening and expose yourself to sunlight in the morning. This will keep your circadian rhythms in check.

Avoid alcohol, cigarettes, and heavy meals in the evening. Alcohol, cigarettes and caffeine can disrupt sleep. Eating big or spicy meals can cause discomfort from indigestion that can make it hard to sleep. If you can, avoid eating large meals for two to three hours before bedtime. Try a light snack 45 minutes before bed if you're still hungry.

Wind down. Your body needs time to shift into sleep mode, so spend the last hour before bed doing a calming activity such as reading. For some people, using an electronic device such as a laptop can make it hard to fall asleep, because the particular type of light emanating from the screens of these devices is activating to the brain. If you have trouble sleeping, avoid electronics before bed or in the middle of the night.

If you can't sleep, go into another room and do something relaxing until you feel tired. It is best to take work materials, computers and televisions out of the sleeping environment. Use your bed only for sleep and sex to strengthen the association between bed and sleep. If you associate a particular activity or item with anxiety about sleeping, omit it from your bedtime routine.

If you're still having trouble sleeping, don't hesitate to speak with your doctor or to find a sleep professional. You may also benefit from recording your sleep in a Sleep Diary to help you better evaluate common patterns or issues you may see with your sleep or sleeping habits.

2. แสงแดดยามเช้า

จากการศึกษาของ Fritz-Albert Popp พบว่า สารก่อมะเร็งจะดูดซับแสงยูวีช่วงความยาวคลื่น 380 นาโนเมตรไว้ ทำให้เกิดการซ่อมแซม DNA จึงช่วยป้องกันมะเร็งได้ถ้าเราออกกำลังกายเวลาเช้า ประมาณ 6.00-7.00น.

3. ออกกำลังกาย

What are the health benefits of exercise?

Regular exercise and physical activity may

- Help you control your weight. Along with diet, exercise plays an important role in controlling your weight and preventing obesity. To maintain your weight, the calories you eat and drink must equal the energy you burn. To lose weight, you must use more calories than you eat and drink.
- Reduce your risk of heart diseases. Exercise strengthens your heart and improves your circulation. The increased blood flow raises the oxygen levels in your body. This helps lower your risk of heart diseases such as high cholesterol, coronary artery disease, and heart attack. Regular exercise can also lower your blood pressure and triglyceride levels.

- Help your body manage blood sugar and insulin levels. Exercise can lower your blood sugar level and help your insulin work better. This can cut down your risk for metabolic syndrome and type 2 diabetes. And if you already have one of those diseases, exercise can help you to manage it.
- Help you quit smoking. Exercise may make it easier to quit smoking by reducing your cravings and withdrawal symptoms. It can also help limit the weight you might gain when you stop smoking.
- Improve your mental health and mood. During exercise, your body releases chemicals that can improve your mood and make you feel more relaxed. This can help you deal with stress and reduce your risk of depression.
- Help keep your thinking, learning, and judgment skills sharp as you age. Exercise stimulates your body to release proteins and other chemicals that improve the structure and function of your brain.
- Strengthen your bones and muscles. Regular exercise can help kids and teens build strong bones. Later in life, it can also slow the loss of bone density that comes with age. Doing muscle-strengthening activities can help you increase or maintain your muscle mass and strength.
- Reduce your risk of some cancers, including colon, breast, uterine, and lung cancer.
- Reduce your risk of falls. For older adults, research shows that doing balance and muscle-strengthening activities in addition to moderate-intensity aerobic activity can help reduce your risk of falling.
- Improve your sleep. Exercise can help you to fall asleep faster and stay asleep longer.
- Improve your sexual health. Regular exercise may lower the risk of erectile dysfunction (ED) in men. For those who already have ED, exercise may help improve their sexual function. In women, exercise may increase sexual arousal.
- Increase your chances of living longer. Studies show that physical activity can reduce your risk of dying early from the leading causes of death, like heart disease and some cancers.

How can I make exercise a part of my regular routine?

- Make everyday activities more active. Even small changes can help. You can take the stairs instead of the elevator. Walk down the hall to a coworker's office instead of sending an email. Wash the car yourself. Park further away from your destination.

- Be active with friends and family. Having a workout partner may make you more likely to enjoy exercise. You can also plan social activities that involve exercise. You might also consider joining an exercise group or class, such as a dance class, hiking club, or volleyball team.
- Keep track of your progress. Keeping a log of your activity or using a fitness tracker may help you set goals and stay motivated.
- Make exercise more fun. Try listening to music or watching TV while you exercise. Also, mix things up a little bit - if you stick with just one type of exercise, you might get bored. Try doing a combination of activities.
- Find activities that you can do even when the weather is bad. You can walk in a mall, climb stairs, or work out in a gym even if the weather stops you from exercising outside.

4. โปรตีน

The Power of Protein

It's easy to understand the excitement. Protein is an important component of every cell in the body. Hair and nails are mostly made of protein. Your body uses protein to build and repair tissues. You also use protein to make enzymes, hormones, and other body chemicals. Protein is an important building block of bones, muscles, cartilage, skin, and blood.

Along with fat and carbohydrates, protein is a "macronutrient," meaning that the body needs relatively large amounts of it. Vitamins and minerals, which are needed in only small quantities, are called "micronutrients." But unlike fat and carbohydrates, the body does not store protein, and therefore has no reservoir to draw on when it needs a new supply.

So you may assume the solution is to eat protein all day long. Not so fast, say nutritionists.

The truth is, we need less total protein than you might think. But we could all benefit from getting more protein from better food sources.

How Much Protein Is Enough?

We've all heard the myth that extra protein builds more muscle. In fact, the only way to build muscle is through exercise. Bodies need a modest amount of protein to function well. Extra protein doesn't give you extra strength. According to the U.S. Department of Health and Human Services:

Teenage boys and active men can get all the protein they need from three daily servings for a total of seven ounces.

For children age 2 to 6, most women, and some older people, the government recommends two daily servings for a total of five ounces.

For older children, teen girls, active women, and most men, the guidelines give the nod to two daily servings for a total of six ounces.

Everyone who eats an eight-ounce steak typically served in restaurants is getting more protein than their bodies need. Plus they're getting a hefty amount of artery-clogging saturated fat as well.

5. ลดคาร์โบไฮเดรตมือเย็น หรือมือก่อนนอน

6. ลด NCDs

A non-communicable disease (NCD) is a disease that is not transmissible directly from one person to another. NCDs include Parkinson's disease, autoimmune diseases, strokes, most heart diseases, most cancers, diabetes, chronic kidney disease, osteoarthritis, osteoporosis, Alzheimer's disease, cataracts, and others. NCDs may be chronic or acute. Most are non-infectious, although there are some non-communicable infectious diseases, such as parasitic diseases in which the parasite's life cycle does not include direct host-to-host transmission.

NCDs are the leading cause of death globally. In 2012, they caused 68% of all deaths (38 million) up from 60% in 2000.[1] About half were under age 70 and half were women.[2] Risk factors such as a person's background, lifestyle and environment increase the likelihood of certain NCDs. Every year, at least 5 million people die because of tobacco use and about 2.8 million die from being overweight. High cholesterol accounts for roughly 2.6 million deaths and 7.5 million die because of high blood pressure.

7. สนุก (ไม่เครียด)

Over the past decade, an entire industry has sprouted up promising the secrets to happiness. There are best-selling books like *The Happiness Project* and *The How of Happiness*, and happiness programs like Happify and Tal-Ben Shahar's Wholebeing Institute.

Here at the Greater Good Science Center, we offer an online course on "The Science of Happiness" and boast a collection of research-based happiness practices on our new website, Greater Good in Action.

But all of these books and classes raise the question: Why bother? Many of us might prefer to focus on boosting our productivity and success rather than our positive emotions. Or perhaps we've tried to get happier but always seem to get leveled by setbacks. Why keep trying?

Recently, a critical mass of research has provided what might be the most basic and irrefutable argument in favor of happiness: Happiness and good health go hand-in-hand. Indeed, scientific studies have been finding that happiness can make our hearts healthier, our immune systems stronger, and our lives longer.

Several of the studies cited below suggest that happiness causes better health; others suggest only that the two are correlated—perhaps good health causes happiness but not the other way around. Happiness and health may indeed be a virtuous circle, but researchers are still trying to untangle their relationship. In the meantime, if you need some extra motivation to get happier, check out these six ways that happiness has been linked to good health.

1. Happiness protects your heart

Love and happiness may not actually originate in the heart, but they are good for it. For example, a 2005 paper found that happiness predicts lower heart rate and blood pressure. In the study, participants rated their happiness over 30 times in one day and then again three years later. The initially happiest participants had a lower heart rate on follow-up (about six beats slower per minute), and the happiest participants during the follow-up had better blood pressure.

Research has also uncovered a link between happiness and another measure of heart health: heart rate variability, which refers to the time interval between heartbeats and is associated with risk for various diseases. In a 2008 study, researchers monitored 76 patients suspected to have coronary artery disease. Was happiness linked to healthier hearts even among people who might have heart problems? It seemed so: The participants who rated themselves as happiest on the day their hearts were tested had a healthier pattern of heart rate variability on that day.

Over time, these effects can add up to serious differences in heart health. In a 2010 study, researchers invited nearly 2,000 Canadians into the lab to talk about their anger and stress at work. Observers rated them on a scale of one to five for the extent to which they expressed positive emotions like joy, happiness, excitement, enthusiasm, and contentment. Ten years later, the researchers checked in with the participants to see how they were doing—and it turned out that the happier ones were less likely to have developed coronary heart disease. In fact, for each one-point increase in positive emotions they had expressed, their heart disease risk was 22 percent lower.

2. Happiness strengthens your immune system

Do you know a grumpy person who always seems to be getting sick? That may be no coincidence: Research is now finding a link between happiness and a stronger immune system.

In a 2003 experiment, 350 adults volunteered to get exposed to the common cold (don't worry, they were well-compensated). Before exposure, researchers called them six times in two weeks and asked how much they had experienced nine positive emotions—such as feeling energetic, pleased, and calm—that day. After five days in quarantine, the participants with the most positive emotions were less likely to have developed a cold.

Some of the same researchers wanted to investigate why happier people might be less susceptible to sickness, so in a 2006 study they gave 81 graduate students the hepatitis B vaccine. After receiving the first two doses, participants rated themselves on those same nine positive emotions. The ones who were high in positive emotion were nearly twice as likely to have a high antibody response to the vaccine—a sign of a robust immune system. Instead of merely affecting symptoms, happiness seemed to be literally working on a cellular level.

A much earlier experiment found that immune system activity in the same individual goes up and down depending on their happiness. For two months, 30 male dental students took pills containing a harmless blood protein from rabbits, which causes an immune response in humans. They also rated whether they had experienced various positive moods that day. On days when they were happier, participants had a better immune response, as measured by the presence of an antibody in their saliva that defends against foreign substances.

3. Happiness combats stress

Stress is not only upsetting on a psychological level but also triggers biological changes in our hormones and blood pressure. Happiness seems to temper these effects, or at least help us recover more quickly.

In the study mentioned above, where participants rated their happiness more than 30 times in a day, researchers also found associations between happiness and stress. The happiest participants had 23 percent lower levels of the stress hormone cortisol than the least happy, and another indicator of stress—the level of a blood-clotting protein that increases after stress—was 12 times lower.

Happiness also seems to carry benefits even when stress is inevitable. In a 2009 study, some diabolically cruel researchers decided to stress out psychology students and see how they reacted. The students were led to a soundproof chamber, where they first answered questions indicating whether they generally felt 10 feelings like enthusiasm or pride. Then came their worst nightmare: They had to answer an exceedingly difficult statistics question while being videotaped, and they were told that their professor would evaluate their response. Throughout the process, their heart was measured with an electrocardiogram (EKG) machine and a blood pressure monitor. In the wake of such stress, the hearts of the happiest students recovered most quickly.

4. Happy people have fewer aches and pains

Want to learn specific, research-tested steps you can take toward happiness? Check out our new site, <http://ggia.berkeley.edu/#filters=happiness>>Greater Good in Action. Want to learn specific, research-tested steps you can take toward happiness? Check out our new site, Greater Good in Action.

Unhappiness can be painful—literally.

A 2001 study asked participants to rate their recent experience of positive emotions, then (five weeks later) how much they had experienced negative symptoms like muscle strain, dizziness, and heartburn since the study began. People who reported the highest levels of positive emotion at the beginning actually became healthier over the course of the study, and ended up healthier than their unhappy counterparts. The fact that their health improved over five weeks (and the health of the unhappiest participants declined) suggests that the results aren't merely evidence of people in a good mood giving rosier ratings of their health than people in a bad mood.

A 2005 study suggests that positive emotion also mitigates pain in the context of disease. Women with arthritis and chronic pain rated themselves weekly on positive emotions like interest, enthusiasm, and inspiration for about three months. Over the course of the study, those with higher ratings overall were less likely to experience increases in pain.

5. Happiness combats disease and disability

Happiness is associated with improvements in more severe, long-term conditions as well, not just shorter-term aches and pains.

In a 2008 study of nearly 10,000 Australians, participants who reported being happy and satisfied with life most or all of the time were about 1.5 times less likely to have long-term health conditions (like

chronic pain and serious vision problems) two years later. Another study in the same year found that women with breast cancer recalled being less happy and optimistic before their diagnosis than women without breast cancer, suggesting that happiness and optimism may be protective against the disease.

As adults become elderly, another condition that often afflicts them is frailty, which is characterized by impaired strength, endurance, and balance and puts them at risk of disability and death. In a 2004 study, over 1,550 Mexican Americans ages 65 and older rated how much self-esteem, hope, happiness, and enjoyment they felt over the past week. After seven years, the participants with more positive emotion ratings were less likely to be frail. Some of the same researchers also found that happier elderly people (by the same measure of positive emotion) were less likely to have a stroke in the subsequent six years; this was particularly true for men.

6. Happiness lengthens our lives

In the end, the ultimate health indicator might be longevity—and here, especially, happiness comes into play. In perhaps the most famous study of happiness and longevity, the life expectancy of Catholic nuns was linked to the amount of positive emotion they expressed in an autobiographical essay they wrote upon entering their convent decades earlier, typically in their 20s. Researchers combed through these writing samples for expressions of feelings like amusement, contentment, gratitude, and love. In the end, the happiest-seeming nuns lived a whopping 7-10 years longer than the least happy.

You don't have to be a nun to experience the life-extending benefits of happiness, though. In a 2011 study, almost 4,000 English adults ages 52-79 reported how happy, excited, and content they were multiple times in a single day. Here, happier people were 35 percent less likely to die over the course of about five years than their unhappier counterparts.

These two studies both measured specific positive emotions, but overall satisfaction with one's life—another major indicator of happiness—is also linked to longevity. A 2010 study followed almost 7,000 people from California's Alameda County for nearly three decades, finding that the people who were more satisfied with life at the beginning were less likely to die during the course of the study.

While happiness can lengthen our lives, it can't perform miracles. There's some evidence that the link between happiness and longevity doesn't extend to the ill—or at least not to the very ill.

A 2005 meta-analysis, aggregating the results of other studies on health and happiness, speculates that experiencing positive emotion is helpful in diseases with a long timeline but could actually be harmful

in late-stage disease. The authors cite studies showing that positive emotion lowers the risk of death in people with diabetes and AIDS, but actually increases the risk in people with metastatic breast cancer, early-stage melanoma, and end-stage kidney disease. That increased risk might be due to the fact that happier people underreport their symptoms and don't get the right treatment, or take worse care of themselves because they are overly optimistic.

ชะลอวัย และลดความอ้วนภาคปฏิบัติ

5 วิธี สร้างความสุข

1. นอนให้เพียงพอ
2. ชื่นชมตัวเอง และขอบคุณสิ่งที่ดีอยู่ 10 อย่าง
3. ออกกำลังกาย
4. อาบน้ำ
5. รู้จักการปฏิเสธ