

คู่มือ ดูแลสุขภาพ ฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

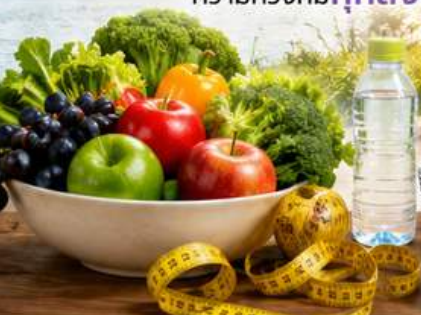
(The Complete Book of Health:

“ความสุขคือ Simple Rules for Everyone)
สุขภาพที่ดีที่สุด”

“ถ้าคุณอยากรู้สึกดี
ให้ทำตามคำแนะนำ”

“ความสุขทุกอย่างคือ
การคิดดีทำดี
มีสุขภาพที่ดี”

“ผู้ที่มีสุขภาพดีก็มี
ความหวังและผู้ที่
มีความหวังก็มีทุกสิ่งได้”



สุขภาพดี
เริ่มต้นง่าย ๆ

ทุกวัน

เพื่อชีวิตที่มีคุณค่า
และมีความสุข



กินดี



ออกกำลังกาย



พักผ่อนให้พอ



คิดบวก



ทำดี

สมชาติ กิจรรยง

คำคมเกี่ยวกับสภาวะ และสุขภาพที่ดี

“สุขภาพที่ดีจากภายนอกเริ่มต้นจากภายใน”

– โรเบิร์ต ยูริช

“ถ้าคุณเก็บอาหารดีๆ ไว้ในตู้เย็น คุณก็จะได้กินอาหารดีๆ”

– เออร์ริก แมคคอดัมส์

“ฉันเลือกที่จะมีความสุข เพราะมันดีต่อสุขภาพของฉัน”

– วอลเตอร์

“ร่างกายของเราเปรียบเสมือนสวนของเรา – เจตจำนงของเราคือคน
ดูแลสวน”

– วิลเลียม เชกสเปียร์

“กุญแจสำคัญของการมีชีวิตที่แข็งแกร่งคือการมีจิตใจที่แข็งแกร่ง”

– ริชาร์ด เดวิดสัน

“จิตใจที่เศร้าหมองนั้นอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้พอๆ กับเชื้อโรค”

– จอห์น สไตน์เบ็ค

“คุณจะรู้ว่าตัวเองแข็งแกร่งแค่ไหนก็ต่อเมื่อคุณเหนื่อยล้าแล้วเท่านั้น”

– ฌอน ที

“คุณควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกไม่ได้ แต่คุณควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้น
ภายในได้”

– ไมทราปทีมา

“ดูแลร่างกายของคุณให้ดี เพราะมันเป็นที่เดียวที่คุณต้องอาศัยอยู่”

– จิม โรห์น

“สุขภาวะที่ดีคือการบูรณาการอย่างสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และจิต

วิญญาณ – การ

“คุณหยุดเคลื่อนไหวไม่ได้ แต่คุณเรียนรู้ที่จะได้เคลื่อนไหวได้”

– จอน คาบัต-ซินน์

“คุณไม่สามารถออกกำลังกายเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีได้”

– ดร. มาร์ค ไฮแมน

“สุขภาวะที่ดีคือการเชื่อมโยงของเส้นทาง: ความรู้และการกระทำ”

– โจฮัว โฮลท์ซ

“สุขภาพต่างหากคือความร่ำรวยที่แท้จริง ไม่ใช่ทองคำและเงินทอง”

– มหาตมา คานธี

“เหตุผลที่ผมออกกำลังกายก็เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

– เคนเนธ เอช. คูเปอร์

“จงให้สิ่งต่อไปนี้เป็นอาหารหรือยา และสิ่งต่อไปนี้เป็นอาหาร”

– ฮิปโปเครติส

“ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นองค์ประกอบสำคัญของ
สุขภาพจิตที่ดี”

– อับราฮัม มาสโลว์

“การดูแลตัวเองไม่ใช่เรื่องเห็นแก่ตัว คุณไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้
หากตัวเองว่างเปล่า”

– เอลเลนอร์ บราวน์

หน้าลิขสิทธิ์อีก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

ราคา -220- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- สุขภาพ"คือของขวัญที่ดีที่สุดในชีวิตที่เราสามารถ "ยื่นหยัด" ได้ด้วยตัวเอง

- เมื่อใดที่เรามีปัญหาสุขภาพเราไม่ได้ล้มเพียงลำพัง แต่คนรอบข้างต้องเหนื่อยไปด้วย

- อย่าปล่อยทุกอย่างให้เป็นเรื่อง "พรงนี้" เพราะร่างกายไม่ใช่สิ่งที่ย้อนเวลากลับมาได้

- เริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ กินดี นอนพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพบ้าง

- สุขภาพที่ดี... เป็นของขวัญที่เรามอบให้ทั้งตัวเอง และคนที่อยู่รอบข้างของเรา

ISBN (E-BOOK) -978-616-95305-6-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ต่ายจัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

สุขภาพที่ดีคือ "ผลลัพธ์ของความสม่ำเสมอ ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ" คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ทุกคนเริ่มต้นดูแลสุขภาพตัวเองได้ง่ายๆ แบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจ โดยกลั่นกรองจากแนวทางสุขภาพที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าทำตามได้จริงและยั่งยืนใน 5 ประเด็นหลักก็คือ

1. โภชนาการ: กินเป็น ครึ่งหนึ่งของสุขภาพดีหัวใจสำคัญคือการให้สารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โดยไม่ต้องอดอาหารสุดโต่ง

สูตรผัก 2 : 1 : 1: ในจานอาหารแต่ละมื้อ ควรแบ่งสัดส่วนเป็น ผัก 2 ส่วน ข้าวกล้องหรือแป้งไม่ขัดสี 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน

ลดหวาน มัน เค็ม: เลี่ยงน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา และโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ: คำนวณปริมาณน้ำง่ายๆ ด้วยสูตร น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) $\times$ 33 = ปริมาณน้ำที่ควรดื่มต่อวัน (มิลลิลิตร)

2. การออกกำลังกาย: เคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นนิสัยการออกกำลังกาย
กายช่วยกระตุ้นการเผาผลาญและสร้างภูมิคุ้มกัน

แอโรบิก (Cardio): ออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือปั่นจักรยาน อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

เวทเทรนนิ่ง (Strength Training): สร้างกล้ามเนื้อเพื่อระบบการเผาผลาญที่ดีขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ขยับร่างกายระหว่างวัน: ใช้เทคนิคการเดินสะสมก้าว (เช่น ใช้แอปพลิเคชันนับก้าวเพื่อตั้งเป้าหมาย 8,000-10,000 ก้าว/วัน)

3. การพักผ่อน: ฟื้นฟูร่างกายด้วยการนอนการนอนหลับคือการ
ชาร์จพลังงานและซ่อมแซมร่างกาย

นอนหลับ 7-8 ชั่วโมง: ควบคุมเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาสม่ำเสมอทุกวัน

สุขอนามัยการนอน: ปิดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (เช่น มือถือ, แท็บเล็ต) ก่อนนอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อลดแสงสีฟ้าที่รบกวนการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน

4. สุขภาพจิต: จัดการความเครียดอย่างชาญฉลาดร่างกายและ
จิตใจเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก

ฝึกกำหนดลมหายใจ: เมื่อรู้สึกเครียด ให้ใช้เทคนิคการหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้ และหายใจออกยาวๆ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตได้ทันที

ดีที่ออกซ์อาร์มน์: รู้จักการปล่อยวาง จัดสรรเวลาพักผ่อน (Work-Life Balance) และทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ

5. การป้องกัน: ตรวจเช็คสุขภาพประจำปี

รู้ทันร่างกายก่อนเกิดโรคร้ายแรง

ตรวจสุขภาพประจำปี: ควรเข้ารับการตรวจเลือด คัดกรองมะเร็ง และประเมินความดันโลหิตเป็นประจำทุกปี สามารถวางแผนการตรวจได้ผ่าน โรงพยาบาลและศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน"จุดเริ่มต้นที่เล็กที่สุดในวันนี้ คือรากฐานของชีวิตที่ยืนยาวในวันพรุ่งนี้ เริ่มต้นทำตามทีละข้อ แล้วคุณจะพบว่าสุขภาพดีๆ สร้างได้ด้วยตัวเอง"

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ผู้เขียนเชื่อว่าสิ่งที่ได้รวบรวมและเรียบเรียงนำมาสู่สายตาของท่านผู้อ่านจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สุขภาพที่ดีมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สามารถดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จไปด้วยดีตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 วิธีการดูแลตัวเองอย่างรอบด้าน สุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก	1
บทที่ 2 เคล็ดลับสุขภาพสำหรับปีนี้	13
บทที่ 3 เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ อร่อย ประโยชน์เพียบมีอะไรบ้าง	23
บทที่ 4 กินดีอยู่ดีชีวีเป็นสุข	34
บทที่ 5 อาหารที่เป็นได้ดั่งยารักษาโรค	40
บทที่ 6 ศิลปะในการรับประทานอาหาร	59
บทที่ 7 รู้จักการทานอาหารให้ได้ดั่งยา	72
บทที่ 8 เปิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อร่อยทุกวันนี้ได้ไม่ซ้ำตลอดทั้งเดือน	89
บทที่ 9 Healthy food มีอะไรบ้าง และกินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ	98
บทที่ 10 เคล็ดลับดูแลสุขภาพและยืดอายุสมองของคนเก่ง	105
บทที่ 11 เคล็ดลับพลังบวกช่วยให้อายุยืนเป็นผู้สูงวัยอย่างมีความสุข	112
บทที่ 12 ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี	120
บทที่ 13 การบำรุงสุขภาพสมองกับเสียายที่ไม่ทำตั้งแต่อายุน้อย	130

สารบัญ คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 14 ชีวิตดีมีนาฬิกาชีวิตเป็นกิจจะลักษณะ	139
บทที่ 15 แนะนำอาหารลดน้ำหนัก อิ่มนาน เห็นผล	149
ผอมอย่างมีสุขภาพดี	
บทที่ 16 ความลับประโยชน์ของไข่ ที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต	166
บทที่ 17 รู้จักกับอาหารควรเลี่ยงกับไม่ควรทาน และอันตราย	173
กินแล้วสุขภาพแย่ลง	
บทที่ 18 อันดับสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพกับสิ่งที่ไม่ควรกิน	182
บทที่ 19 การถนอมสุขภาพกับสุดยอดวิธีการที่จะยืดอายุ	188
อวัยวะสำคัญของเรา	
บทที่ 20 ข้อแนะนำที่ควรรู้และปฏิบัติก่อนอายุ 40	195
บทที่ 21 วิธีการฝึกฝนหรือพัฒนาและยืดอายุสมองของเราให้ยั่งยืน	198
บทที่ 22 วิธีทำให้ตัวเองมีความสุข	204
บทที่ 23 คัมภีร์เผยแผ่อย่างไรที่จะทำให้อายุยืนยาวได้ละ	208
บทที่ 24 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	212
บทที่ 25 เมื่อมีสมาธิที่ดีจะได้อย่างไร	223
บทที่ 26 สมาธิกับประโยชน์และวิธีการในการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ	242
บทที่ 27 วิธีการคิดบวกไว้สร้างกายใจให้ได้สุข	258

สารบัญ คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 28 วิธีมีอารมณ์ดีละสุขภาพดีย่อมมีชัยตลอดกาล	271
บทที่ 29 หลากหลายวิธีทิวความสุขได้ยั่งยืน	282
บทที่ 30 เคล็ดลับที่ดีที่สูงวัยอย่างสตรอง	296
บทที่ 31 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	306
บทที่ 32 สูดยอวิธียืดอายุอวัยวะให้ยั่งยืน	317
บทที่ 33 นอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	258
บทที่ 34 ทำอย่างไรจะให้แก่ช้าละ	330
บทที่ 35 อาหารชนิดที่ห้ามกินคู่กัน	345
บทที่ 36 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเราและรักตัวเอง	348
บทที่ 37 มายืดเส้นยืดสายออกกำลังกายกันเถอะ	357
บทที่ 38 การแผ่เมตตาให้ตนเองผู้อื่นและสรรพสัตว์	366
บทที่ 39 เดินเพื่อคุณภาพของชีวิต	372
บทที่ 40 สุขภาพอย่างยั่งยืน	381
บทที่ 41 สุขภาพจิตและลักษณะจิตของผู้ที่มีความสุข	400
บทที่ 42 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	409
บทที่ 43 มีความสุขยุคโซเชียลได้จะอย่างไรละ	418
บทที่ 44 หลัก 20 อ. หนทางแห่งความสุข	430

สารบัญ คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 45 วิธีการกระตุ้นสมองฟิตเพิ่มความจำออกกำลังให้เฉียบคม	447
บทที่ 46 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	455
บทที่ 47 สิ่งที่สำคัญในชีวิตพร้อมคำขอบคุณ	464
บทที่ 48 การให้ได้มาซึ่งอายุวรรณะสุขะพละ	474
บทที่ 49 สามแพทย์เสนอวิธีการทำให้ได้มีอายุที่ดีที่ยืนยาว	488
บทที่ 50 โอสถกับอโรคยาปรมาลาภา	497

บทนำ

คู่มือดูแลสุขภาพฉบับสมบูรณ์ (ที่ใครก็ทำตามได้)

(The Complete Book of Health: Simple Rules for Everyone)

การดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องไกลตัว หรือการต้องหักโหมเปลี่ยนแปลงชีวิตในชั่วข้ามคืน แต่คือการปรับสมดุลทีละน้อยอย่างสม่ำเสมอ เริ่มต้นจากการเข้าใจร่างกายและจิตใจของตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายๆ ในทุกๆ วัน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บในระยะยาว คู่มือฉบับนี้ออกแบบมาให้ทุกคนทำตามได้จริง โดยแบ่งหัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพตัวเองออกเป็น 5 เสาหลัก ดังนี้ครับ

1. โภชนาการที่สมดุล (Food)

กินให้ครบ 5 หมู่: ลดหวาน มัน เค็ม และเน้นอาหารปรุงสุกใหม่

ดื่มน้ำให้เพียงพอ: วันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อรักษาสมดุลการทำงานของระบบต่างๆ

2. ขยับร่างกายสม่ำเสมอ (Exercise)

เคลื่อนไหวให้มากขึ้น: ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเดินให้ได้ 10,000 ก้าวต่อวัน

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเนือยนิ่ง: ลดการนั่งติดโต๊ะทำงานนานๆ (Office Syndrome) เพื่อป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

3. การนอนหลับ และการพักผ่อน (Sleep)

นอนให้พอ: พักผ่อนให้ได้ 7 - 9 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อฟื้นฟูเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน

4. จัดการความเครียด (Mood & Mind)

ดูแลสุขภาพจิต: หาเวลาผ่อนคลาย ทำสมาธิ หรือทำกิจกรรมที่ชอบ ปรับสมดุลอารมณ์ให้แจ่มใส

หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง: งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ตรวจสุขภาพเชิงรุก (Health Check)

เช็กอัปประจำปี: เข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีเพื่อประเมินความพร้อม และค้นหาความผิดปกติแต่เนิ่นๆ

แหล่งข้อมูลและเครื่องมือสนับสนุน: ศึกษาแนวทางตามหลักสุขภาพองค์รวมฉบับสมบูรณ์จาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ทบทวนหลักการดูแลตัวเองและประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นได้ที่ เว็บไซต์ BDMS Wellness Clinic

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1

วิธีการดูแลตัวเองอย่างรอบด้าน สุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

การดูแลตัวเองให้ดี โดยใส่ใจกับสุขภาพกาย และสุขภาพใจเป็นสิ่งที่สำคัญมากในชีวิตประจำวัน ถ้าอยากสุขภาพแข็งแรงรอบด้านต้องไม่พลาดกับ 20 วิธีการดูแลตัวเองจากภายในสู่ภายนอกที่บทความนี้รวบรวมมาให้ จะมีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย

รวม 20 วิธีการดูแลตัวเองอย่างรอบด้าน สุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

การดูแลตัวเอง สำคัญอย่างไร

ทางองค์การอนามัยโลกนิยาม “การดูแลตัวเอง” ไว้ว่า การที่บุคคลคนในครอบครัว และชุมชน ส่งเสริมสุขภาพ รักษาสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ พร้อมรับมือกับความเจ็บป่วย และรับมือกับอาการพิการทั้งในกรณีที่มี หรือไม่มีผู้ให้บริการด้านสุขภาพเข้ามาดูแล หรือกล่าวง่ายๆ ว่าการดูแลตัวเองหมายถึงการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องทุกวัน ทั้งด้วยตนเอง และผู้อื่นเข้ามาทำให้ การดูแลตัวเอง 4 ด้าน มีอะไรบ้าง

การดูแลตัวเองควรทำให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต และสุขภาพอารมณ์ การดูแลจิตวิญญาณ และการดูแลสุขภาพทางสังคม ซึ่งสามารถดูแลตัวเองเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในระยะยาวได้ดังนี้

การดูแลสุขภาพกาย (Physical Self-Care)

การดูแลสุขภาพกาย คือการปฏิบัติหรือทำกิจกรรมต่างๆ โดยการเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ และควรดูแลสุขภาพกายอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเครียด และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว ซึ่งสามารถทำตามวิธีดูแลตัวเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายได้ดังนี้

1. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์

การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นการดูแลตัวเองที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน และโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น ช่วยเพิ่มพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้ หากเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์แต่แคลอรีต่ำ

โดยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำได้โดยเลือกทานผักผลไม้ ธัญพืชที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง เลือกแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพอย่างปลา ถั่ว รวมไปถึงเลือกทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และหลีกเลี่ยงทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน

การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นวิธีดูแลตัวเองที่ไม่ควรละเลย เพราะน้ำช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การดื่มน้ำช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ป้องกันการขาดน้ำ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ความเหนื่อยล้า การปวดศีรษะ นิ่วในไต ท้องผูก และการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหารทำงานได้มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงช่วยดูแลผิว ให้ผิวชุ่มชื้นสุขภาพดีได้อีกด้วย ในแต่ละวันควรดื่มน้ำ 8-12 แก้ว หากกลัวลืมดื่มน้ำสามารถตั้งเตือนในโทรศัพท์มือถือได้ เพื่อเป็นการเตือนให้ตัวเองดื่มน้ำให้เพียงพอทุกวัน วิธีนี้จะช่วยให้ดื่มน้ำได้ตามที่ร่างกายต้องการ

3. พักผ่อนให้เพียงพอ

จุดเริ่มต้นของสุขภาพกายที่ดีมักมาจากการนอนหลับพักผ่อน ซึ่งเป็นวิธีการดูแลตัวเองที่หลายคนมองข้าม โดยการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นการดูแลตัวเองและรักษาสุขภาพโดยรวม ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย โดยการพักผ่อนจะช่วยควบคุมฮอร์โมนความอยากอาหาร รวมถึงระบบเผาผลาญ จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้ และในงานวิจัยยังระบุไว้ว่าการนอนหลับจะช่วยให้มีความจำ การตัดสินใจ และการเรียนรู้ได้ดีกว่าคนที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

4. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

การเล่นกีฬา และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการดูแลตัวเอง ที่ช่วยให้สุขภาพกายแข็งแรงโดยการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ทำให้สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดดี นอกจากนี้ยังช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย อย่างการเพิ่มกล้ามเนื้อ กระดูกแข็งแรงขึ้น หรือใครที่อยากดูแลรูปร่าง การออกกำลังกายก็ช่วยลดไขมันได้ สามารถเริ่มต้นออกกำลังกายได้ง่ายๆ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ

5. อาบน้ำทุกวัน

การอาบน้ำเป็นวิธีดูแลตัวเองที่ควรทำทุกวัน เพราะช่วยรักษาความสะอาดของร่างกาย ลดการสะสมของสิ่งสกปรกและแบคทีเรีย ซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อและโรคต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดความเครียด ทำให้รู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การอาบน้ำอย่างถูกวิธีควรใช้สบู่และน้ำอุ่น ล้างทุกส่วนของร่างกายอย่างทั่วถึง และเช็ดตัวให้แห้งหลังจากอาบน้ำเสร็จ

การดูแลสุขภาพจิต และสุขภาพอารมณ์ (Mental and Emotional Self-Care)

การดูแลสุขภาพจิต และสุขภาพอารมณ์สำคัญเพราะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและความสามารถในการจัดการกับความเครียด ความท้าทาย และปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งวิธีดูแลตัวเองเพื่อให้สุขภาพจิตและสุขภาพอารมณ์ดีขึ้น สามารถทำได้ดังนี้

1. รับรู้สุขภาพจิตของตัวเอง

การรับรู้สุขภาพจิตของตัวเองสำคัญเพราะมีส่วนช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำความเข้าใจสัญญาณของความเครียดหรือความเหนื่อยล้าจะช่วยให้ดูแลตัวเองได้ทันเวลา เช่น การพักผ่อนหรือหากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย โดยวิธีการรับรู้สุขภาพจิตคือการให้เวลาตัวเองเพื่อสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองในแต่ละวัน แล้วเขียนบันทึกทั้งอารมณ์และความรู้สึก จะได้รับรู้สุขภาพจิตของตัวเองได้อย่างชัดเจนขึ้น

2. เรียนรู้การยอมรับตัวเอง

การเรียนรู้การยอมรับตัวเองคือการดูแลตัวเองที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความสุขในชีวิต เพราะการยอมรับข้อดีและข้อเสียของตัวเองทำให้สามารถพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น ซึ่งทำได้โดยยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง แต่ก็ต้องอยู่กับความผิดพลาดของตัวเองด้วย หากตัวเองทำสิ่งต่างๆ ได้ดีก็ภูมิใจในตัวเอง รวมถึงฟังความคิดเห็นในเชิงบวกจากคนรอบข้าง เพื่อให้มีความมั่นใจมากขึ้น

3. ทำสมาธิเป็นประจำ

วิธีการดูแลตัวเองที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตมากอีกอย่างคือการทำสมาธิเป็นประจำ เพราะการทำสมาธิจะทำให้ลดความเครียด เพิ่มสมาธิ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยบอกว่าการทำสมาธิช่วยให้มีความสามารถในการเรียนรู้ การจดจำ การไตร่ตรอง และการควบคุมอารมณ์ จึงช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตให้แข็งแรง ซึ่งสามารถทำได้โดยหาสถานที่ และเวลาที่มีความเงียบสงบ แล้วนั่งในท่านั่งสบายๆ ฝึกการหายใจเข้า-ออกช้าๆ เป็นการทำให้ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น

4. ฝึกสติ

การมีสติเหมือนเป็นคำพูดธรรมดาที่ได้ยินอยู่เสมอ แต่บางสถานการณ์เราก็ไม่สามารถตั้งสติเพื่อดูแลตัวเองได้ดีเท่าที่ควร จึงควรมีการฝึกตั้งสติ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสติที่ง่ายที่สุดคือการอยู่ปัจจุบัน รับรู้ถึงความรู้สึก อารมณ์ และสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ รวมถึงการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกก็ถือเป็นการฝึกสติที่ดีเช่นกัน

5. แบ่งเวลาไปอยู่กับธรรมชาติ

หลายคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในเมือง รายล้อมไปด้วยสิ่งแวดล้อมที่ทำให้จิตใจไม่สงบ การแบ่งเวลาไปอยู่กับธรรมชาติบ้าง ถือเป็นวิธีดูแลตัวเองที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพจิต จะทำให้เพิ่มความรู้สึกสงบได้ง่ายๆ ใครที่มีเรื่องในหัวเยอะก็สามารถช่วยลดความเครียดได้

หากใครอยากอยู่กับธรรมชาติแต่ไม่มีเวลาก็สามารถไปเดินเล่นในสวนสาธารณะเพื่อสัมผัสธรรมชาติแบบใกล้ชิดได้ แต่หากใครมีเวลาก็ลองจัดทริปไปเที่ยวที่ต่างจังหวัด อย่าง โชนจังหวัดที่มีภูเขาหรือทะเลห่างไกลจากเมืองที่วุ่นวายเพื่อให้ธรรมชาติได้โอบล้อมทั้งกาย และใจ

การดูแลจิตวิญญาณ (Spiritual Self-Care)

ผ่านไปแล้วกับ 10 วิธีดูแลตัวเอง ในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพอารมณ์ มาต่อกันที่การดูแลจิตวิญญาณซึ่งหมายถึงการเชื่อมโยงกับตัวตนที่แท้จริงของเรา เป็นการดูแลตัวเองที่ช่วยเพิ่มความสงบในใจ ลดความเครียด ปรับปรุงความสัมพันธ์ และทำให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสามารถดูแลจิตวิญญาณเป็นประจำได้ด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

1. ฝึกเล่นโยคะ

การฝึกเล่น โยคะเป็นการดูแลตัวเองที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย และจิตใจ เพิ่มความยืดหยุ่น ลดความเครียด และสร้างสมดุลในชีวิต เริ่มต้นการฝึกโยคะได้ง่ายๆ จากท่าพ่อนคล้ายลำตัว โดยการนั่งตัวตรงบนพื้น จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงให้มือแตะเท้าหรือพื้นได้ โดยที่แขนเหยียดตรงตลอดเวลาที่ทำโยคะท่านี้ ระหว่างทำให้ฝึกลมหายใจเข้า-ออกไปด้วย ควรทำโยคะอย่างน้อยวันละ 10-15 นาที

2. ฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

การฝึกการเคลื่อนไหวอย่างมีสติหรือเดินอย่างมีสติ เป็นการเคลื่อนไหวที่เน้นการอยู่กับปัจจุบัน ให้ร่างกายได้รู้สึกถึงการหายใจและการสัมผัสของเท้ากับพื้น เป็นวิธีดูแลตัวเองที่ช่วยให้ใจสงบ ลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี การฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติทำได้โดยการเดินช้าๆ ให้ความสำคัญกับการหายใจ เข้าและออก สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละก้าว

3. เขียนไดอารี่

การเขียนไดอารี่คือวิธีการดูแลตัวเองที่ช่วยให้เราได้สะท้อนความคิดและความรู้สึก เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและช่วยจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น การเริ่มเขียนไดอารี่ทำได้ง่ายๆ โดยหาเวลาให้กับตัวเองในแต่ละวันเพื่อเขียนสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึก หรือความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น

4. ลดการใช้เวลาในโลกออนไลน์

สมาร์ทโฟน ทำให้หลายคนใช้เวลาในโลกออนไลน์มากกว่าใช้เวลาในชีวิตจริงกับคนรอบตัว และในบางครั้งสิ่งที่เจอในโลกออนไลน์ก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้นการดูแลตัวเองโดยลดการใช้เวลาในโลกออนไลน์จึงช่วยลดความเครียด ปรับสมดุลชีวิต เข้าใจความรู้สึกตัวเองมากขึ้น และเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

การลดการใช้เวลาในโลกออนไลน์ ทำได้โดยการจำกัดเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์ หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีในช่วงเวลาส่วนตัว และสร้างกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มความสุขในชีวิต

5. ฝึกให้อภัยผู้อื่น

การฝึกให้อภัยผู้อื่นก็ถือเป็นวิธีดูแลตัวเองอย่างหนึ่งเพราะช่วยลดปล่อยความโกรธและความเกลียดชังต่อผู้อื่น ลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ทำได้โดยการยอมรับความรู้สึกของตัวเอง แสดงความเข้าใจต่อความผิดพลาดของผู้อื่น และเลือกที่จะปล่อยวางสิ่งที่เกิดขึ้น เหมือนเป็นการอยู่กับปัจจุบัน เพื่อยอมรับว่านอกจากความสุขแล้วความเจ็บปวดจากความโกรธ ความเกลียดชังก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความสมดุลในจิตวิญญาณ

การดูแลสุขภาวะทางสังคม (Social Self-Care)

การดูแลสุขภาวะทางสังคม คือการที่เราจัดสรรเวลาและพลังงานในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งเป็นวิธีดูแลตัวเองที่มีผลดีต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของเรา โดยการดูแลสุขภาวะทางสังคมสามารถทำได้โดยการพูดคุย และสื่อสารกับคนรอบตัวได้ง่ายๆ ดังนี้

1. นัดพบปะเพื่อนๆ

การนัดพบปะเพื่อนเป็นวิธีการดูแลตัวเองที่ดีในการเสริมสร้างสุขภาพทางสังคมเพราะช่วยสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนให้แข็งแรงขึ้น ช่วยลดความเครียดได้จากการใช้เวลาที่ดีร่วมกันกับเพื่อน รวมทั้งยังทำให้สุขภาพจิตดีจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งการนัดพบปะเพื่อนทำได้โดยการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมกับทุกคน แล้วค่อยเลือกกิจกรรมที่มีความสนใจร่วมกันหรือคิดว่าทำแล้วสนุกสนาน เช่น การทานข้าว ดูหนัง เล่นเกม เป็นต้น หากมีการพูดคุยกันก็ควรคุยกันด้วยความจริงใจ พร้อมเปิดใจคุยกันทั้งเรื่องดีและไม่ดี ควรนัดพบปะกับเพื่อนบ่อยๆ เพื่อเป็นการรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ต่อไปเรื่อยๆ

2. มีวันให้ตัวเองได้สังสรรค์

การมีวันให้ตัวเองได้ไปสังสรรค์กับเพื่อน และครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญในการดูแลตัวเอง เพราะการได้พบปะกับคนที่เรารักและไว้วางใจ จะช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุข และสร้างความรู้สึกละเมื่อยกับผู้อื่น นอกจากนี้การสังสรรค์ยังช่วยให้เรามีโอกาสทำให้เราได้รู้จักกับคนใหม่ๆ หรือเพื่อนใหม่ๆ ได้เหมือนกัน

สำหรับการสังสรรค์ทำได้โดยนัดวันและเวลาล่วงหน้ากับเพื่อนหรือครอบครัว เลือกสถานที่ กิจกรรมที่ทุกคนชอบและสนใจเหมือนกัน หากไปสังสรรค์คนเดียวก็เลือกสถานที่ กิจกรรมที่ตัวเองชอบเองได้เลย และเพื่อให้ทำความรู้จักกับคนอื่นได้ง่ายขึ้นก็ควรเป็นตัวเอง ให้ความสำคัญกับความสุข สนุกสนานก็เพียงพอแล้ว

3. ใส่ใจคนรอบตัวอยู่เสมอ

การใส่ใจคนรอบข้างเป็นส่วนหนึ่งของวิถีดูแลตัวเองในด้านสุขภาพทางสังคมที่สำคัญ โดยการให้ความสนใจและสนับสนุนคนที่อยู่รอบตัวเราสามารถทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขมากขึ้น การใส่ใจคนรอบข้างยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและยั่งยืน เพิ่มความเชื่อมั่นและความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยการรับฟังเรื่องราว และปัญหาของคนรอบข้างหากมีใครต้องการความช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ หากเราสามารถช่วยเหลือได้ก็ควรทำอย่างไม่ลังเล ไม่ลืมหืมที่จะขอบคุณในทุกเรื่องที่คนรอบข้างทำให้ รวมไปถึงการชื่นชมให้กับความพยายาม และความสำเร็จของคนรอบข้าง

4. ออกไปทำงานนอกบ้านบ้าง

ปัจจุบันหลายงานสามารถทำจากสถานที่ไหนก็ได้ จึงทำให้หลายคนเลือกทำงานที่บ้าน แต่การดูแลตัวเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางสังคมที่ดีอย่างหนึ่ง คือการออกไปทำงานข้างนอกบ้าน เพราะการออกไปทำงานนอกบ้านจะช่วยให้เราได้พบกับคนใหม่ๆ ช่วยให้เราได้สร้างความสัมพันธ์หรือมีความเชื่อมโยงในสิ่งที่สนใจเหมือนกันได้ ในบางครั้งก็ทำให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ รวมถึงยังได้เปลี่ยนบรรยากาศ ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ มากขึ้น ซึ่งสามารถเลือกทำงานนอกบ้านได้ที่คาเฟ่ Co-working Space ห้องสมุด หรือไปเดินทางไปตามต่างจังหวัดเพื่อให้ได้ทำงานในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนที่บ้าน

5. รีวิวความสัมพันธ์อยู่เสมอ

สุดท้ายของวิธีดูแลตัวเองคือการรีวิวและปรับปรุงความสัมพันธ์อยู่เสมอช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความรู้สึกที่ดีต่อกัน ซึ่งส่งผลให้ความสัมพันธ์มีความสมดุล รวมถึงยังทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นกว่าเดิมได้ เพราะพื้นฐานของความสัมพันธ์คือการรับรู้และเข้าใจในความรู้สึกของทั้งตัวเองกับคนรอบตัว สามารถทำได้โดยการพูดคุยและสื่อสารถึงความรู้สึก ความต้องการอย่างชัดเจน

สรุปการดูแลตัวเองมี 4 ด้าน ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพอารมณ์ การดูแลจิตวิญญาณ และการดูแลสุขภาพทางสังคม ทำได้โดยการดูแลสุขภาพตั้งแต่ภายในสู่ภายนอกอย่างเป็นประจำทุกวัน เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การทานอาหารที่มีประโยชน์ การรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง และการใส่ใจคนรอบข้าง เป็นต้น เพื่อช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และไม่เครียด

โดยหลักสำคัญในการดูแลตัวเองคือการสร้างความสุขสามารถหาความสุขได้ง่ายๆ ที่ THE STREET RATCHADA ไม่ว่าจะเป็นการเดินช้อปปิ้งซื้อของที่ตัวเองชอบ หรือสนใจ การทานอาหารอร่อยๆ ที่มีประโยชน์กับเพื่อนหรือครอบครัว ไปจนถึงการทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกันกับเพื่อน คนรู้ใจ หรือคนในครอบครัวเช่นกัน

#thestreetshare#activitycenter#24hours

Cr.:thestreetratchada.com/Blogs/313/how-to-take-care-of-yourself

บทที่ 2 เคล็ดลับสุขภาพสำหรับปีนี้

การเริ่มต้นทศวรรษใหม่นำมาซึ่งความตั้งใจใหม่ ๆ ในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น รวมถึงการมีวิถีชีวิตที่สุขภาพดีขึ้น นี่คือ 20 เคล็ดลับสุขภาพที่นำไปใช้ได้จริง เพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้นชีวิตที่มีสุขภาพดีในปี

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

รับประทานอาหารที่หลากหลาย เช่น ผลไม้ ผัก พืชตระกูลถั่ว ถั่ว และธัญพืชไม่ขัดสี ผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารผักและผลไม้อย่างน้อยห้าส่วน (400 กรัม) ต่อวัน คุณสามารถเพิ่มปริมาณการรับประทานอาหารผักและผลไม้ได้โดยการใส่ผักลงในมื้ออาหารทุกครั้ง รับประทานอาหารผักและผลไม้สดเป็นอาหารว่าง รับประทานอาหารผักและผลไม้หลากหลายชนิด และรับประทานอาหารตามฤดูกาล การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร และโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง

2. ลดการบริโภคเกลือและน้ำตาล

ชาวฟิลิปปินส์บริโภคโซเดียมมากกว่าปริมาณที่แนะนำถึงสองเท่า ทำให้มีความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง คนส่วนใหญ่ได้รับโซเดียมจากเกลือ ควรลดปริมาณเกลือที่บริโภคลงเหลือ 5 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา ทำได้ง่ายๆ โดยการจำกัดปริมาณเกลือ ซอสถั่วเหลือง น้ำปลา และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูงอื่นๆ ในการปรุงอาหาร การนำเกลือ

เครื่องปรุงรส และเครื่องเทศออกจากโต๊ะอาหาร หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำในทางกลับกัน การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อฟันผุและน้ำหนักเกิน ทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก ควรลดปริมาณน้ำตาลอิสระที่บริโภคลงให้น้อยกว่า 10% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับ ซึ่งเทียบเท่ากับ 50 กรัม หรือประมาณ 12 ช้อนชาสำหรับผู้ใหญ่

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้บริโภคน้อยกว่า 5% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม คุณสามารถลดปริมาณน้ำตาลที่บริโภคได้โดยการจำกัดการรับประทานขนมหวาน ลูกอม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

3. ลดการบริโภคไขมันที่เป็นอันตราย

ปริมาณไขมันที่บริโภคควรน้อยกว่า 30% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน การทำเช่นนี้จะช่วยป้องกันการเพิ่มน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไขมันมีหลายประเภท แต่ไขมันไม่อิ่มตัวนั้นดีกว่าไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ องค์การอนามัยโลก แนะนำให้ลดไขมันอิ่มตัวให้น้อยกว่า 10% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน ลดไขมันทรานส์ให้น้อยกว่า 1% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน และแทนที่ทั้งไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ด้วยไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัวที่ดีนั้นพบได้ในปลา อะโวคาโด และถั่วต่างๆ รวมถึงน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา และน้ำมันมะกอก

ไขมันอิ่มตัวพบได้ในเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เนย น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ครีม ชีส เนยใส และไขมันหมู และไขมันทรานส์พบได้ในอาหารอบและอาหารทอด รวมถึงอาหารว่างและอาหารสำเร็จรูป เช่น พิซซ่าแซ่แข็ง คุกกี้ บิสกิต น้ำมันปรุงอาหาร และเนยทาขนมปัง

4. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในทางที่ก่อให้เกิดผลเสีย

ไม่มีระดับการดื่มแอลกอฮอล์การดื่มแอลกอฮอล์อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น ความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม รวมถึงการติดแอลกอฮอล์ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งบางชนิด และโรคหัวใจ ตลอดจนการบาดเจ็บที่เกิดจากความรุนแรง การปะทะ และการชนกันบนท้องถนน

5. อย่าสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง บุหรี่ไม่เพียงแต่คร่าชีวิตผู้ที่สูบโดยตรงเท่านั้น แต่ยังคร่าชีวิตผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ผ่านการได้รับควันบุหรี่มือสองด้วย ปัจจุบันมีผู้ใหญ่ชาวฟิลิปปินส์ประมาณ 15.9 ล้านคนที่สูบบุหรี่ แต่ 7 ใน 10 คนสนใจหรือวางแผนที่จะเลิกประ โยชน์ด้านสุขภาพ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวหากคุณไม่ใช่ผู้สูบบุหรี่ นั้นเยี่ยมมาก! อย่าเริ่มสูบบุหรี่และต่อสู้เพื่อสิทธิของคุณในการหายใจอากาศที่ปราศจากควันบุหรี่

6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมทางกายหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่เกิดจากกล้ามเนื้อโครงร่างซึ่งต้องใช้พลังงาน ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย และกิจกรรมต่างๆ ที่ทำขณะทำงาน เล่น ทำงานบ้าน เดินทาง และกิจกรรมสันทนาการ ปริมาณกิจกรรมทางกายที่คุณต้องการขึ้นอยู่กับกลุ่มอายุ แต่ผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18-64 ปี ควรทำกิจกรรมทางกายที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และควรเพิ่มกิจกรรมทางกายที่มีความเข้มข้นปานกลางเป็น 300 นาทีต่อสัปดาห์เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม

7. ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ

โรคความดันโลหิตสูงถูกเรียกว่า “ฆาตกรเงียบ” เพราะหลายคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคนี้นี้ เนื่องจากอาจไม่มีอาการใดๆ หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการควบคุม โรคความดันโลหิตสูงอาจนำไปสู่โรคหัวใจ โรคสมอง โรคไต และโรคอื่นๆ ได้ ควรตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำกับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้ทราบค่าความดันโลหิตของคุณ หากความดันโลหิตสูง ควรขอคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ นี่เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง