

5 อาหารบำรุงสมองและร่างกาย สุขภาพดีรับวัยทองง่ายๆ ทำได้ไม่ยาก !



เมื่อใดที่เข้าสู่วัยทองจะทำให้ระดับฮอร์โมนทางเพศลดลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย จะทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน และเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพได้มากพอสมควร โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ชายที่ฮอร์โมนเพศลดลง จะทำให้สมรรถภาพทางเพศแปรเปลี่ยนไปอีกด้วย ดังนั้นจึงขอแนะนำอาหารเพื่อบำรุงสมองและร่างกายของผู้ชายในช่วงวัยทองเพื่อการรับประทานแล้วสร้างประโยชน์ต่อร่างกายได้มากที่สุด คือ

1.อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว

อาหารที่มีรูปแบบของไขมันอิ่มตัว เป็นตัวช่วยสำคัญด้านการลดไขมันเสียและคอเลสเตอรอลที่อยู่ในเลือด เน้นเป็นเนื้อปลา เต้าหู้ ไข่ขาว และเนื้อสัตว์ทุกประเภทที่ไม่ติดมัน รวมไปถึงกลุ่มผลิตภัณฑ์นมวัวและโยเกิร์ตแบบพร่องมันเนย ถั่วและธัญพืช จะเป็นตัวช่วยที่จะทำให้คุณไม่ต้องเสี่ยงต่อคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

2.ผัก ผลไม้

ผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใยสูง ประเภทข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ข้าวโอ๊ต ถั่วเหลือง ธัญพืชหลากหลายประเภท ลูกเดือย และผัก ผลไม้สดที่มีน้ำตาลไม่สูง จะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ทำให้คุณขับ

ถ่ายคล่อง ลดไขมัน และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นจากการมีวิตามินอย่างหลากหลาย แนะนำให้รับประทานเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย เช่น แอปเปิ้ล แก้วมังกร ลูกแพร์ ฝรั่ง หรือสตอเบอรี่ เป็นต้น

3.อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม

ช่วงวัยทองจะส่งผลต่อกระดูกและข้อต่อมากพอสมควร ดังนั้นจึงควรเลือกอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง จะเป็นการทำให้เกิดความหนาแน่นของมวลกระดูกที่มากขึ้น เช่น การรับประทานปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย นม ถั่วเหลือง ผักคะน้า ถั่วลิสง เต้าหู้ กุ้งก้ามกราม ไข่ต้ม ไข่ลวก หรือกลุ่มของโยเกิร์ต และธัญพืชในกลุ่มถั่ว จะมีปริมาณของแคลเซียมสูง แต่ทั้งนี้ควรดูผู้ที่รับประทาน ถ้ามีอาการแพ้นมวัวหรือแพ้ถั่วควรเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนมวัวและถั่วธัญพืชต่าง ๆ

4.อาหารที่มีกรดอะมิโน

กรดอะมิโน มีความจำเป็นมากสำหรับผู้ชายวัยทอง เพราะเมื่อเข้าสู่ภาวะฮอร์โมนที่ลดลง จะทำให้การนอนหลับยากขึ้น ดังนั้นกรดอะมิโนจึงถือเป็นสารตั้งต้นสำคัญของเมลาโทนินและเซโรโทนิน ที่จะทำให้การนอนหลับมีความผ่อนคลายและหลับได้ง่ายกว่าเดิม โดยจะอุดมทั้งภายในไข่ไก่ ถั่วเหลือง นม เมล็ดทานตะวัน เต้าหู้ ถั่วลิสง และปลาทูน่า เป็นต้น

5.เครื่องดื่มหวานน้อย

ถ้าการดื่มน้ำเปล่า ทำให้รู้สึกปากจืด จนกลายเป็นปัญหาการรับประทานที่หนักขึ้นกว่าเดิม แนะนำให้ดื่มเป็นสูตรน้ำตาลน้อย หรือใช้สารทดแทนความหวานที่ปลอดภัย และใช้เป็นเครื่องดื่มธรรมชาติ อย่างน้ำมะตูม น้ำเก๊กฮวย หรือนมถั่วเหลืองแบบไขมันต่ำ เป็นต้น ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถลดปริมาณความหวานได้ ด้วยการนำมาดื่มหรือทำเอง

ถ้าคุณเป็นผู้ชายที่อยู่ในช่วงอายุเข้าวัยทอง ไม่จำเป็นต้องกังวล เพียงแค่ดูแลสุขภาพให้ดี และรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงทั้งสมองกับร่างกาย พร้อมทำให้ฮอร์โมนยังคงทำงานได้ดี รวมไปถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เชื่อว่าสุขภาพของคุณจะยังคงดีไปอีกยาวนานแน่นอน

“คนที่รักเราจริง
ไม่ใช่คนที่คิดว่าเราดีทีสุด”
แต่เป็นคนที่ถึงแม้จะเจอใคร
คนอื่นที่ดีกว่าเรา
แต่เค้าก็ยังเลือกเราอยู่

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร