

10 อันดับอาหารต้านแก่แบบตัวแม่ ควรอยู่ในมืออาหาร

การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการมีสุขภาพโดยรวมที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดี แต่ทราบหรือไม่ว่าอาหารบางชนิดสามารถช่วยชะลอริ้วรอยและทำให้คุณดูอ่อนเยาว์ลงได้? ต่อไปนี้คืออาหารต้านวัย 10 ชนิดที่ควรใส่ในมืออาหารของคุณ

10 อันดับอาหารต้านแก่

1. **อะโวคาโด** หนึ่งในสุดยอดอาหารแสนอร่อย ผลไม้ทำแก้วคาโมเล่ หรือหั่นเป็นชิ้นๆ โรยบนสลัดเพื่อสุขภาพต้านวัย อะโวคาโดคือสุดยอดอาหารที่ช่วยต่อต้านริ้วรอยและยึดอายุขัยได้ดีที่สุด เพราะอร่อย! แต่ที่สำคัญกว่าคือ อะโวคาโดอุดมไปด้วยไขมันดีและสารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยให้ร่างกายมีอายุยืนยาวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. **วอลนัท** เปรียบเสมือนของว่างชั้นเลิศสำหรับผู้ที่ต้องการต้านวัย อุดมไปด้วยโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า 3 สะดวก ทานง่าย เพียงหยิบกำมือทานทุกวัน วอลนัทจัดเป็นสุดยอดอาหารต้านวัยด้วยเหตุผลหลักคือปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่อัดแน่นอยู่ในทุกๆ กำมือ กรดไขมันโอเมก้า 3 เหล่านี้ เปรียบเสมือนอาวุธลับต่อสู้กับริ้วรอยก่อนวัย ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ด้วยการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)

3. **ผัก** หลายคนอาจมองข้ามการทานผักเพื่อต้านวัยแต่รู้หรือไม่ว่า การทานผักอย่างเพียงพอส่งผลต่ออายุขัยของเราอย่างมาก ผักคือแหล่งสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเยี่ยม ไม่เพียงแค่นั้น ผักยังช่วยให้ลดน้ำหนักได้อีกด้วย

4. **น้ำ** ร่างกายของเราต้องการน้ำเพื่อต่อสู้กับริ้วรอยและความเสื่อม การดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอในทุกวันช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ว่าจะมีอุตสาหกรรมน้ำมูลค่าหลายพันล้านดอลลาร์ มีคำกล่าวอ้างมากมายว่าการดื่มน้ำสามารถ "ดีท็อกซ์" ร่างกายในร่างกายนได้ แต่คำกล่าวอ้างเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังไม่มีการสนับสนุนอย่างแน่ชัด กระนั้น การดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ เป็นสิ่งสำคัญด้วยเหตุผลหลายประการ รวมถึงการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

5. **ซ็อกโกแลต** แค้ได้ยืนยันว่าซ็อกโกแลตมีสรรพคุณต้านวัย ก็เหมือนได้รับการยืนยันว่าจักรวาลนี้ช่างใจดีกับเราจริงๆ ลองทานซ็อกโกแลต (แต่ไม่มากเกินไป) เพื่อสัมผัสประโยชน์ต้านวัย ซ็อกโกแลตถือเป็นหนึ่งในอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก จากงานวิจัยล่าสุดพบว่าการทานดาร์กซ็อกโกแลตในปริมาณที่เหมาะสม ส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจ สารต้านอนุมูลอิสระในดาร์กช็อกโกแลตช่วยปกป้องหัวใจจากความเสียหาย และโรคหลอดเลือดหัวใจ

6. **เบอร์รี่** แทนที่จะทานของหวานที่มีน้ำตาลสูง ลองเปลี่ยนมาทาน "เบอร์รี่" แทนสิคะ เบอร์รี่เยี่ยมไปด้วยวิตามินและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยชะลอวัยและเสริมสร้างสุขภาพระยะยาว เบอร์รี่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อสู้กับอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของความเสื่อมของเซลล์ ร่างกายแก่ก่อนวัย

7. **ไวน์แดง** ขึ้นชื่อว่าอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพอย่าง "เรสเวอราทรอล" (Resveratrol) ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง (ภาวะความดันเลือดสูง) ซึ่งล้วนเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกาย มีงานวิจัยบางชิ้นชี้ว่า การดื่มไวน์แดง 1 แก้วต่อวัน อาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมไทรอยด์ชนิด Non-Hodgkin lymphoma และโรคสมองเสื่อม (Dementia)

นอกจากนี้ความกังวลในอดีตเกี่ยวกับไวน์ที่อาจเป็นสารก่อมะเร็งนั้น ได้ลดน้อยลงไปมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยงานวิจัยทบทวน เมษายน 2023 ในวารสาร Frontiers of Nutrition ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มไวน์แดงปริมาณพอเหมาะ กับการเกิดโรคมะเร็งชนิดใดๆ อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญบางท่านมองว่า ประโยชน์ต่อสุขภาพของไวน์แดงนั้นถูกกล่าวเกินจริง และแนะนำแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ที่ "ดีต่อสุขภาพ" มากกว่า เช่น บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ และถั่วลิสง ขณะ

ที่บางท่านยังคงยืนยันว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่าปริมาณใด ก็ไม่ถือว่า "ปลอดภัย" สำหรับผู้ที่ต้องการดื่มไวน์แดงเพื่อหวังผลประโยชน์ต่อสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ดื่มในปริมาณจำกัดไม่เกิน 5 ออนซ์ (ประมาณ 148 มิลลิลิตร) ต่อวัน และเลือกไวน์แดงจากแหล่งที่มีภูมิอากาศหนาวเย็นและชื้น เพราะจะมีปริมาณเรสเวอราทรอลสูงกว่าไวน์จากแหล่งที่มีอากาศร้อนและแห้ง

8. **ชาเขียว** เครื่องดื่มโบราณเพื่อสุขภาพและอายุยืนยาว ชาเขียวเป็นเครื่องดื่มโบราณที่ได้รับความนิยมมายาวนาน ด้วยสรรพคุณมากมายต่อสุขภาพและอายุยืนยาว **ประโยชน์ของการดื่มชาเขียวเป็นประจำ:**
- อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อสู้กับอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของริ้วรอยก่อนวัย โรคเรื้อรัง และ

มะเร็ง

- ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน

- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญ ควบคุมน้ำหนัก

- บำรุงสมอง ช่วยให้ความจำดี ลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์

- ชะลอวัย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

การดื่มชาเขียวเพียงเล็กน้อย 1-2 แก้วต่อวัน ส่งผลดีต่อสุขภาพและอายุยืนยาว ลองเปลี่ยนจากน้ำอัดลมมาดื่มชาเขียวในช่วงบ่ายเพื่อสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ยืนยาว

9. **เมลอน** ผลไม้เพื่อสุขภาพ อร่อย ดีต่อทุกวัย เมล่อนเป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวานล้ำ ชื่นใจ และอุดมไปด้วยวิตามินหลากหลายชนิด

ประโยชน์ของการทานเมลอน
- อุดมไปด้วยวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- วิตามินซี ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย บำรุงผิวพรรณ

- โฟแทสเซียม ช่วยควบคุมความดันโลหิต บำรุงระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

- โยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย ควบคุมน้ำหนัก

- ไลโคปีน ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

ทานเมลอนชนิดต่างๆ สลับกันไปในแต่ละสัปดาห์เพื่อสุขภาพที่ดีครบถ้วนแถมไม่ แล และ แคนตาลูป หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง

10. **ถั่ว** เป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารต้านวัยที่หาทานได้ง่าย อุดมไปด้วยโปรตีนดี ไขมันดี และสารต้านอนุมูลอิสระที่ส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจและชะลอวัย

ประโยชน์ของถั่วต่อการต้านวัย

- **แหล่งโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ:** ถั่วมีโปรตีนสูง ไขมันดี ช่วยให้อิ่มนาน ควบคุมน้ำหนัก และซ่อมแซมร่างกาย

- **อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ:** ถั่วมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ช่วยต่อสู้กับอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์เสื่อม ชะลอวัย

- **โยอาหารสูง:** ถั่วมีโยอาหารสูง ช่วยระบบขับถ่าย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

- **วิตามินและแร่ธาตุ:** ถั่วอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบี แคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย

ทานถั่วหลากหลายชนิดสลับกันไปในแต่ละสัปดาห์



ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปไม่ได้เหมือนกัน
หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.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 เลียบบ้างเหนือ

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