

รวมกลุ่มผัก ผลไม้ ลดอาการวัยทอง ร้อนวูบวาบ เย็นสบายลง ซิลซิล



เมื่อผู้หญิงเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือวัยทอง อาการจะสลับกับอาการไม่สบายตัวต่างๆ เช่น ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน บัญหาคาการนอนหลับ อารมณ์แปรปรวน น้ำหนักขึ้น และช่องคลอดแห้ง การรักษาอาการวัยหมดประจำเดือนด้วยยา (ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน และเทสโทสเตอโรนลดลงในช่วงวัยกลางคน) คือการใช้ฮอร์โมนบำบัด (HT) ซึ่งเป็นการใช้ยาที่มีฮอร์โมนเพศหญิงเพื่อทดแทนฮอร์โมนที่ร่างกายไม่ผลิตอีกต่อไป นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การสวมเสื้อหลายชั้น การเลิกสูบบุหรี่ และการใช้สารให้ความชุ่มชื้นและสารหล่อลื่นสำหรับช่องคลอด ก็ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการรับมือกับอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน

ผลไม้และผักชนิดใดมีประโยชน์มากที่สุด?

มีการศึกษาจำนวนมากที่ตรวจสอบผลดีของอาหารเมดิเตอร์เรเนียน (อาหารที่อุดมไปด้วยผลไม้ ผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว และไขมันดี) ต่ออาการเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการร้อนวูบวาบและน้ำหนักเพิ่ม การศึกษาของฮาร์วาร์ดที่ตีพิมพ์ในวารสาร North American Menopause Society (NAMS) ชื่อ Menopause เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ได้ตรวจสอบกลุ่มย่อยของผลไม้และผัก เพื่อค้นหาว่าชนิดใดให้ประโยชน์สูงสุด การศึกษาที่รับสมัครสตรีวัยหมดประจำเดือนจำนวน 393 คน ที่มีอายุระหว่าง 40 ถึง 76 ปี ผู้ที่อาจเข้าร่วมได้รับการยกเว้นหากมีน้ำหนักเกิน สูบบุหรี่ มีประวัติทางการแพทย์เป็นมะเร็ง เบาหวาน โรคหลอดเลือดเสื่อมมอง โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง ภาวะสมองเสื่อม ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไประยะหนึ่งหรือสั้นเกินไป หรือได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมนบำบัดในช่วงหกเดือนที่ผ่านมา

ยิ่งกินผักและผลไม้มากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น

โดยรวมแล้ว ผู้เข้าร่วมที่รายงานว่ามีการบริโภคผักและผลไม้รวม ผักรวม หรือผลไม้รวมในปริมาณที่สูงกว่า “มีพลังงานและกิจกรรมทางกายมากกว่า” เมื่อเทียบกับผู้ที่รายงานว่ามีการบริโภคในปริมาณที่ต่ำกว่า” การศึกษาค้นคว้าที่ตีพิมพ์ในวารสาร Maturitas เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2561 ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต ซึ่งไม่รับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และพบว่าพวกเขา “รายงานว่ามีอาการวัยหมดประจำเดือนที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดและการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพน้อยกว่าผู้ที่รับประทานอาหารทุกประเภท”

“ผลลัพธ์เหล่านี้สอดคล้องกับการศึกษาอื่นๆ กลไกการทำงานยังไม่ชัดเจนนัก แต่เราสันนิษฐานว่าเกี่ยวข้องกับฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และไลโคปีนที่อยู่ในผักและผลไม้” นิล บาร์นาร์ด ซีเอ็มดี ผู้เขียนหนังสือ Your Body in Balance กล่าว

อีกเหตุผลหนึ่งที่ควรรับประทานผักโขมและคะน้า

นักวิจัยยังได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มย่อยของผักและผลไม้โดยเฉพาะ ซึ่งรวมถึงผักตระกูลกะหล่ำ ผักใบเขียว ผักสีเหลืองเข้ม ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผลไม้ตระกูลส้ม

จากผลการศึกษา นักวิจัยพบว่าในกลุ่มผัก การบริโภคผักใบเขียว และผักตระกูลกะหล่ำในปริมาณที่สูงขึ้นนำไปสู่อาการวัยหมดประจำเดือนโดยรวมที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการทางกายภาพ

ผักใบเขียว: คะน้า ผักโขม กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักวอเตอร์

ออร์เครส ผักกาดโรเมน ผักสวิสชาร์ด ผักร็อกเก็ต ผักเฮนโดฟ และผักกวางตุ้ง

ผักตระกูลกะหล่ำ: ดอกกะหล่ำ บล็อกโคลี ผักกาดเดินเครส กะหล่ำดาว

การรับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นมทำให้ร้อนวูบวาบมากขึ้นหรือไม่?

ดร. บาร์นาร์ด ซึ่งเป็นประธานของ Physicians Committee for Responsible Medicine กล่าวว่า “การศึกษานี้ยังสอดคล้องกับการสังเกตการณ์ระยะยาวจากหลายปีก่อนในญี่ปุ่น เมื่ออาหารที่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์มีน้อยกว่า และมีการบริโภคผักและผลไม้ที่มากขึ้น ผู้หญิงแทบจะไม่บ่นถึงอาการวัยหมดประจำเดือนเลย เมื่ออาหารกลายเป็นแบบตะวันตกมากขึ้น โดยมีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นมมากขึ้น อาการวัยหมดประจำเดือนก็ถูกรายงานบ่อยขึ้นมาก

ผลไม้อาจช่วยให้คุณบรรเทาอาการ

พบว่าการบริโภคผลไม้ในปริมาณที่สูงขึ้นโดยรวมมีผลกระทบต่ออาการวัยหมดประจำเดือน โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่บริโภคในปริมาณสูง รายงานว่ามีอารมณ์แปรปรวนหรือลงบ้าง ผลไม้ตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว เลมอน ลิ้มซ่า เกรปฟรุต์ ลิ้มเจ็ด ลิ้มยูซุ) ได้รับการรายงานว่าช่วยลดอาการวัยหมดประจำเดือนโดยรวมเช่นกัน

ทำบุญกับพระที่ไหน ๆ
ก็ต้องไม่ลืมพระที่บ้าน
พ่อแม่เรานี่แหละ
อย่าบองจ้ำบถ่านไป
หลวงปู่ ธรรมปิณฑิโย



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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

