

7 เคล็ดลับลดความเสี่ยงภาวะวัยทอง ปรับไลฟ์สไตล์ใหม่ก่อนสายเกินแก้!

7 เคล็ดลับดูแลสุขภาพผู้ชาย ป้องกันภาวะวัยทอง ให้ร่างกายฟิตและทรงพลัง

ความแข็งแรงและพลังงานที่เต็มเปี่ยมไม่ใช่เรื่องของวัย แต่เป็นเรื่องของการวางแผน! คุณผู้ชายหลายคนอาจเริ่มสังเกตเห็นสัญญาณที่บอกว่าร่างกายต้องการการดูแลเป็นพิเศษ จึงถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องลงมืออย่างจริงจัง เพื่อชะลอและลดความเสี่ยงภาวะวัยทองผู้ชาย (Andropause) ดังนั้น มาดูกันว่า 7 กลยุทธ์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนี้จะช่วยให้คุณหนุ่ม ๆ ยังคงฟิตและทรงพลังได้อย่างไร

1. ตรวจระดับฮอร์โมนประจำปี

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ การรู้สถานะของตัวเอง คุณผู้ชายไม่ควรรอจนกระทั่งอาการแสดงชัดเจน ลองปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Total & Free Testosterone) เป็นประจำทุกปี การรู้ตัวเลขพื้นฐานจะช่วยให้คุณสามารถปรับอาหารเสริม หรือการออกกำลังกายได้อย่างตรงจุด และมีประสิทธิภาพมากกว่าการคาดเดา

2. เน้นการออกกำลังกายแบบ HIIT/SIT

การออกกำลังกายแบบความเข้มข้นสูงสลับเบา หรือ Interval Training ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประสิทธิภาพสูงในการกระตุ้นการหลั่ง Growth Hormone (ฮอร์โมนแห่งการเติบโต) ซึ่งทำงานประสานกับฮอร์โมนเพศชายในการซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อ หนุ่ม ๆ จึงควรใส่ HIIT หรือ Sprint Interval Training (SIT) สั้น ๆ ไม่เกิน 20 นาที เข้าไปในตารางการออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. ใช้วิตามิน D และ ZMA เป็นตัวเสริมฮอร์โมน

การขาดวิตามิน D สัมพันธ์โดยตรงกับการลดลงของฮอร์โมนเพศชาย จึงควรทานวิตามิน D เสริมควบคู่ไปกับการรับแสงแดดอ่อน ๆ นอกจากนี้ ลองพิจารณาทาน ZMA (Zinc, Magnesium, Vitamin

B6) ก่อนนอน ซึ่งเป็นกลุ่มแร่ธาตุที่ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ และเป็นสารตั้งต้นสำคัญในการผลิตฮอร์โมนเพศชาย

4. บริหารความเครียดผ่านงานอดิเรก

นอกจากการทำสมาธิแบบเดิม ๆ แล้ว ลองหางานอดิเรกที่ต้องใช้สมาธิสูงแต่เป็นสิ่งที่คุณรัก เช่น การต่อโมเดล การเล่นเกมปริศนา หรือการตกปลา กิจกรรมเหล่านี้จะบังคับให้สมองโฟกัสอยู่กับปัจจุบัน (Flow State) ซึ่งเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจจากความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม จึงช่วยลดการหลั่งคอร์ติซอลที่เป็นสาเหตุของอาการวัยทองผู้ชายได้ดี

5. เพิ่มการบริโภคสังกะสีและธาตุซี

สังกะสี (Zinc) เป็นแร่ธาตุสำคัญที่จำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนอย่างยิ่ง หนุ่ม ๆ จึงควรทานอาหารที่มีสังกะสีสูงเป็นประจำ เช่น เมล็ดฟักทอง, เมล็ดทานตะวัน และหอยนางรม ซึ่งการได้รับสังกะสีเพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงภาวะฮอร์โมนต่ำ

6. งด Blue Light ก่อนนอนเพื่อคุณภาพ

แสงสีฟ้า (Blue Light) จากหน้าจอโทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ต จะไปยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการเข้าสู่ช่วงหลับลึก (Deep Sleep) ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายฟื้นฟูตัวเองและผลิตฮอร์โมนสำคัญอย่างเต็มที่ คุณผู้ชายจึงควรตั้งกฎเหล็ก คือ งดหน้าจอทุกชนิด 60 นาที ก่อนเข้านอน

7. จัดการไขมันช่องท้อง

ไขมันที่สะสมลึกในช่องท้อง (Visceral Fat) มีฤทธิ์ในการเปลี่ยนฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone) ให้กลายเป็นฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) ดังนั้น การลดไขมันช่องท้องจึงเป็นการกักสำคัญที่สุด

ในการป้องกันอาการวัยทองผู้ชาย โดยให้เน้นการควบคุมอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายสลับความเข้มข้น (HIIT) เพื่อเผาผลาญไขมันส่วนนี้โดยเฉพาะ

การคงความเป็นหนุ่มและการชะลออาการวัยทองผู้ชาย ไม่ได้เป็นเรื่องยาก! หากคุณผู้ชายเริ่มต้นด้วยความเข้าใจและเลือกใช้กลยุทธ์ที่ถูกต้อง การตรวจสุขภาพ การเสริมวิตามินที่จำเป็น การลงทุนในคุณภาพการนอน และการจัดการไขมันช่องท้อง ถือเป็นเตรียมตัวที่ดีที่สุด จึงขอให้คุณผู้ชายได้มีพลังกายและพลังใจที่แข็งแกร่งต้อนรับปีใหม่ที่จะมาถึงนี้



บาตรรื้อเพราะสนิมกัดกร่อนดินไถ
คนปล่อยให้กิเลสตัณหา
ตั้งบ้านเรือนอยู่ในใจไถ
ก็ต้องทุกข์อยู่เช่นนั้นเหมือนกัน
หลวงปู่จันทร สิริจบุโถ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

