

7 พฤติกรรมช่วยบำรุงให้ฮอร์โมนเพศชายไม่พร่อง เพียงแค่ทำเข้า-เย็น ได้ผลจริง!



หนุ่ม 40+ ต้องรู้! 7 พฤติกรรมเข้า-เย็น พื้นฟู “ฮอร์โมนเพศชายต่ำ” คืนความฟิตให้ชีวิต
คุณผู้ชายวัย 40+ หลายคนอาจเริ่มรู้สึกว่าพลังลดน้อยลง สมรรถภาพเสื่อมลง หรืออารมณ์ไม่คงที่โดยไม่รู้สาเหตุ ทั้งหมดนี้อาจเกี่ยวข้องกับภาวะ ฮอร์โมนเพศชายต่ำ บทความนี้จึงขอเสนอ 7 พฤติกรรมง่าย ๆ ที่ทำได้ทุกเข้า-เย็น เพื่อฟื้นฟูฮอร์โมนและคืนความฟิตให้ชีวิตของคุณอีกครั้ง

1. ตื่นเช้าให้ตรงเวลาและรับแสงแดด

การตื่นเช้าอย่างสม่ำเสมอและรับแสงแดดในช่วงเช้า จะช่วยกระตุ้นการหลั่ง ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนตามธรรมชาติ แสงแดดจะช่วยปรับนาฬิกาชีวิต และเพิ่มระดับวิตามิน D ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการผลิตฮอร์โมนเพศชาย หนุ่ม ๆ จึงควรออกไปรับแดดประมาณ 15-30 นาทีทุกเช้า

2. กินอาหารเช้าที่มีโปรตีนและไขมันดี

อาหารเช้าไม่ใช่แค่เติมพลัง แต่ยังเป็นจุดเริ่มต้นของการผลิตฮอร์โมนในแต่ละวัน คุณผู้ชายควรเลือกอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ เนื้อปลา ถั่ว และไขมันดีจากโอ้คาโด้หรือน้ำมันมะกอก เพื่อเสริมการสร้าง ฮอร์โมนเพศชาย และรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่

3. ออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งหรือ HIIT

การออกกำลังกายโดยเฉพาะ เวทเทรนนิ่ง และ HIIT (High-Intensity Interval Training) มีผลต่อการกระตุ้นฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนโดยตรง หนุ่ม ๆ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อป้องกันภาวะ ฮอร์โมนเพศชายต่ำ และเสริมความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

4. ผึกหายใจลึกหรือสมาธิช่วงเย็น

ความเครียดเรื้อรังเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ ฮอร์โมนเพศชายต่ำ เพราะจะกระตุ้นการหลั่งคอร์ติซอล ซึ่งไปยับยั้งการผลิตเทสโทสเตอโรนโดยตรง หนุ่ม ๆ จึงควรฝึกหายใจลึก ๆ หรือทำสมาธิวันละ 10-15 นาที ในช่วงเย็น เพื่อช่วยลดระดับคอร์ติซอล ฟื้นฟูสมดุล ฮอร์โมน และเสริมสุขภาพจิตให้กลับมาสดใส ช่วยให้แข็งแรงจากภายในอีกครั้ง

5. ลดการใช้หน้าจอก่อนนอน

แสงสีฟ้าจากหน้าจอมีฤทธิ์หรือคอมพิวเตอร์จะรบกวนการหลั่งเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้หลับลึก และมีผลต่อการฟื้นฟู ฮอร์โมนเพศชาย ในช่วงกลางคืน คุณจึงควรลดการใช้หน้าจออย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนนอน และเปลี่ยนมาอ่านหนังสือหรือฟังเพลงเบา ๆ แทน

6. นอนหลับให้ลึกและเพียงพอ

การนอนหลับที่มีคุณภาพ คือ ช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายผลิต ฮอร์โมนเพศชาย มากที่สุด โดยเฉพาะในช่วงหลับลึก (Deep Sleep) ซึ่งช่วยฟื้นฟูระบบต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ คุณผู้ชายควรนอนให้ได้อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน และเข้านอนให้ตรงเวลา เพื่อให้งจรฮอร์โมนทำงานได้เต็มที่ จึงลดความเสี่ยงฮอร์โมนเพศต่ำ และเสริมสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

7. ตรวจสอบสุขภาพฮอร์โมนเป็นประจำ

แม้จะดูแลตัวเองดีแค่ไหน แต่การตรวจระดับ ฮอร์โมนเพศชาย เป็นระยะก็ยังจำเป็น โดยเฉพาะหากมีอาการเหนื่อยง่าย น้ำหนักขึ้น หรืออารมณ์แปรปรวน การตรวจเลือดจะช่วยให้คุณรู้ระดับ ฮอร์โมนต่ำหรือไม่ แล้วลองปรับพฤติกรรมหรือรับคำแนะนำจากแพทย์ได้ทันเวลา

คุณผู้ชายวัย 40+ ไม่จำเป็นต้องยอมรับว่าภาวะ ฮอร์โมนเพศชายต่ำ เป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะหากเริ่มต้นปรับพฤติกรรมเข้า-เย็นอย่างถูกวิธี ทั้งการกิน นอน ออกกำลังกาย และลดความเครียด ฮอร์โมนจะกลับมาสมดุล พร้อมคืนพลัง ความมั่นใจ และสุขภาพที่แข็งแรงให้กับชีวิตได้แน่นอน

การชนะโดยไม่ต้องรบเป็นวิธีที่ดีที่สุด สงคราม
ถ้าสามารถชักจูงใจศัตรูให้ยอมแพ้ได้โดยไม่ต้องรบ
และสาบานว่าจะไม่ทำร้ายเมื่อยอมแพ้
เป็นวิธีการที่ประเสริฐของแม่ทัพ
ซุนจวู



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

