



สุขภาพแข็งแรงได้

แม่ไลฟ์สไตล์ที่แตกต่างในวัย 50

การใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันส่งผลให้คนเรามีสุขภาพร่างกายที่ต่างกันได้ แม้จะเริ่มต้นด้วยต้นทุนทางสุขภาพหรือความแข็งแรงของร่างกายที่เท่าเทียมกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งปัจจุบันได้กลายเป็นกลุ่มประชากรที่เพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 30 ของประชากรไทยทั้งหมด¹ ความแตกต่างที่เกิดจากพฤติกรรมที่สั่งสมมาเป็นระยะเวลาหลายปีนี้ หากสามารถปรับเปลี่ยนด้วยการดูแลตนเองให้ถูกวิธีตั้งแต่ปัจจุบันก็สามารถช่วยให้อนาคตของสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้

พฤติกรรมในชีวิตประจำวันหรือไลฟ์สไตล์ของคนแต่ละคนที่ส่งผลให้มีสุขภาพที่แตกต่างหลากหลายกันไป ยกตัวอย่างเช่น

ไลฟ์สไตล์ของผู้บริหาร ได้แก่ นักบริหารมีอาชีพที่ส่วนใหญ่จะทุ่มเทเวลาในชีวิตให้กับการทำงาน ใช้ความคิดและวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างเคร่งครัดเพื่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน จนทำให้สมองและร่างกายเหนื่อยล้าและส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว

ไลฟ์สไตล์สายรักการออกกำลังกาย ได้แก่ ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา บางครั้งอาจเกิดการบาดเจ็บหรือการเสื่อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อหรือหากเป็นกิจกรรมกลางแจ้งที่ต้องเผชิญแสงแดดนาน ๆ ก็อาจทำให้ผิวหมองคล้ำและหยابกร้านได้

ไลฟ์สไตล์ชอบการสังสรรค์และเข้าสังคม ได้แก่ ผู้ที่ชอบพบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ชอบความบันเทิง และแน่นอนว่าหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอาหารอร่อย ๆ ได้ยาก ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

ไลฟ์สไตล์สายรักความสบาย ได้แก่ ผู้ที่ชอบใช้ชีวิตแบบชิลล์ ๆ เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เล่นมือถือติดตามโซเชียลแบบสบาย ๆ โดยร่างกายแทบไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ซึ่งอาจมาจากความรู้สึกที่อยากผ่อนคลายให้ได้มากที่สุด ซึ่งส่งผลต่อน้ำหนักตัวที่เกินและผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

จากตัวอย่างไลฟ์สไตล์ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ การดูแลตนเองโดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง การออกกำลังกายแต่พอดี การพักผ่อนที่ถูกต้อง รวมทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมไปถึงการเสริมสารอาหารและสารสำคัญที่ได้จากธรรมชาติเมื่อขาดก็สามารถเป็นตัวช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดีตามไลฟ์สไตล์ได้ เช่น

- **แอล-ธีอะนีน และ แกมมา-อะมิโนบิวทิริก แอซิด (GABA)** พบได้ในธรรมชาติ เช่น ใบชาเขียว ใบชาแห้ง กิมจิ และมะเขือเทศ เป็นต้น มีงานวิจัยที่พบว่าสารเสริมฤทธิ์กันของสารสองตัวนี้ สามารถลดระยะเวลาที่ใช้ไปในการเปลี่ยนสถานะจากการตื่นเข้าสู่การหลับ และเพิ่มระยะเวลาในการนอนหลับให้นานขึ้น สามารถช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้นได้² จึงเป็นสารอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่กับความเคร่งเครียด เช่น ผู้ที่มีไลฟ์สไตล์ของผู้บริหาร เป็นต้น
- **พรีไบโอติกส์** เช่น ไซโลโอลิโกแซคคาไรด์ (XOS) กาแลคโตโอลิโกแซคคาไรด์ (GOS) ซึ่งเป็นใยอาหารที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและความอยู่รอดของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์) ทำให้เกิดสมดุลที่ดีของระบบทางเดินอาหาร เหมาะสำหรับผู้ที่ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ไม่ดี ขับถ่ายไม่เป็นเวลาสืบเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่ค่อยเคลื่อนไหว หรือนั่งเฉย ๆ เป็นระยะเวลานาน ๆ เช่น ผู้ที่มีไลฟ์สไตล์สายรักความสบาย นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันและบรรเทาอาการท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อได้³
- **แคลเซียมและคอลลาเจนไทป์ทู** แคลเซียมพบได้ในนม ปลาเล็กปลาน้อย และบล็อคโคลี เป็นต้น มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่าแคลเซียมมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับมวลกระดูก แต่อย่างไรก็ตาม การรับประทานแคลเซียมเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ เพราะแคลเซียมจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีก็ต่อเมื่ออาศัยการทำงานร่วมกันกับวิตามินเค และวิตามินดี⁴



ส่วนคอลลาเจนไทป์ทูถือเป็นคอลลาเจนอีกหนึ่งรูปแบบของโครงสร้างที่แตกต่างจากคอลลาเจนที่พบได้ตามผิวหนัง ซึ่งคอลลาเจนไทป์ทูนี้มีส่วนส่งเสริมให้ข้อต่อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดที่เกิดจากภาวะข้อเข่าเสื่อม⁵ ดังนั้น การบำรุงความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อของร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะผู้ที่มีไลฟ์สไตล์รักการออกกำลังกาย

- **ซัลโฟราเฟน (Sulforaphane)** พบในบร็อคโคลี่ตามธรรมชาติหรือสารสกัดจากบร็อคโคลี่ มีรายงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่าสารประกอบซัลโฟราเฟนสามารถเร่งการกำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายผ่านการเร่งปฏิกิริยาการทำงานของเอนไซม์ Aldehyde Dehydrogenases ได้เร็วกว่าปกติถึงเกือบ 2 เท่า⁶ ดังนั้น การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสารซัลโฟราเฟนก็อาจจะช่วยได้ในผู้ที่มีไลฟ์สไตล์ชอบการสังสรรค์และเข้าสังคม ซึ่งอาจจะยากในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเครื่องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นอกจากไลฟ์สไตล์ที่ต่างกันไปแล้ว ปัจจุบันยังมีสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่แย่ลง เช่น มลพิษทางอากาศ ฝุ่น PM2.5 หรือโรคระบาด เช่น COVID-19 ที่แม้ไม่แพร่ระบาดรุนแรงเหมือนสมัยก่อน แต่ก็ยังคงมีอยู่และอาจมีแนวโน้มกลับมาระบาดรุนแรงอีกครั้งได้ ดังนั้น การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการรับประทานอาหาร หรืออาจเสริมสารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ไอเมก้า-3 วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 โดยมีรายงานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่ามีส่วนช่วยในการบรรเทาความรุนแรงของการอักเสบในร่างกายที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 ได้⁷ หรือการรับประทาน Medium chain fatty acid, ซีลีเนียม วิตามินซี และโปรตีน มีส่วนช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูจากการติดเชื้อ COVID-19 ได้ดีขึ้น⁸

ในวัย 50 ปีขึ้นไป หรือ 50 พลัส หรือวัยซิลเวอร์ ซึ่งแล้วแต่จะเรียกกัน การใช้ชีวิตหรือไลฟ์สไตล์ที่เป็นปัจจัยจากตัวเองและปัจจัยภายนอกจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะส่งผลต่อสุขภาพของเราทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย พักผ่อนและรับประทานอาหารให้เพียงพอและถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญ รวมทั้งหากสามารถเสริมสารอาหารและสารสำคัญที่แตกต่างหลากหลายตามไลฟ์สไตล์ที่ได้แนะนำในเบื้องต้นดังกล่าวสำหรับคนวัย 50 ปีขึ้นไป (50+ Recommended Ingredients) ก็ถือได้ว่าเป็นประโยชน์ในการดูแลตนเองอย่างองค์รวม ส่งผลที่ดีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

References

1. Report of the Population Projections for Thailand 2010-2040, Office of the National Economic and Social Development Council.
2. Kima S., Joa K., Hongb K.B., Hanc S.H. & Suhd H.J. GABA and L-theanine mixture decreases sleep latency and improves NREM sleep. *Pharmaceutical Biology*. 2019;57(1):65-73.
3. Wu M.-Z., Sun T.-C., Huang Y.-W., Wu Y.-C., Chen W.-J., Chu H.-F., Liu C.-Y. & Chau C.-F. Bacillus coagulans BACO-17 alone or in combination with Galacto-Oligosaccharide Ameliorates Salmonella-Induced Diarrhea and Intestinal Inflammation. *Processes*. 2022;10:2123. <https://doi.org/10.3390/pr10102123>
4. Ballegooijen A.J.V., Pilz S., Tomaschitz A., Gröbler M.R. & Verheyen N. The Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review. *International Journal of Endocrinology*. 2017;17.
5. Lugo J., Saiyed Z., Lau F., Molina J., Pakdaman M., Shamie A. & Udani Jay. (2013). Undenatured type II collagen (UC-II®) for joint support: A randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy volunteers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 10. 48. 10.1186/1550-2783-10-48.
6. Ushida Yusuke & Talalay Paul. (2013). Sulforaphane accelerates acetaldehyde metabolism by inducing aldehyde dehydrogenases: relevance to ethanol intolerance. *Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*. 48. 10.1093/alcal/agt063.
7. Zhang W., et al. Nutrition solutions to counter health impact of air pollution: scientific evidence of marine omega-3 fatty acids and vitamins minimizing some harms of PM2.5. *International Journal of Food and Nutritional Science*. 2015;2(1):58-63.
8. Clemente-Suárez V.J., Ramos-Campo D.J., Mielgo-Ayuso J., Dalamitros A.A., Nikolaidis P.A., Horneño-Holgado A., Tornero-Aguilera J.F. Nutrition in the Actual COVID-19 Pandemic. A Narrative Review. *Nutrients*. 2021;13:1924. <https://doi.org/10.3390/nu13061924>

