



Thai Lifestyle and Wellbeing Association  
สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุงภาวะไทย



ความลับของการมีอายุยืนยาว

# Longevity Lifestyle

## Strategies for Living long and healthy

วิถีชีวิตของมนุษย์นั้นต้องอาศัยธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเราเป็นหลัก การจะมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากการแก่ชรา ก่อนวัยรวมทั้งมีกำลังวังชาที่จะดูแลตัวเองได้จนกว่าถึงวันที่จะจากโลกไปได้นั้นจึงเป็นที่ต้องการของทุกคนคนทั่วไป



ผศ. นว พันธุ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์



## ความลับของการมีอายุยืนยาว

ผศ นพ พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์

วิถีชีวิตของมนุษย์นั้นต้องอาศัยธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเราเป็นหลัก การจะมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากการแก่ชราก่อนวัยรวมทั้งมีกำลังวังชาที่จะดูแลตัวเองได้จนกว่าถึงวันที่จะจากโลกไปได้นั้นจึงเป็นที่ต้องการของทุกคนทั่วไป

มีการสำรวจและทำแผนที่บริเวณที่คนเรามีสุขภาพดีและอายุยืนเมื่อเทียบกับบริเวณอื่นๆของโลกมาแล้วหลายครั้ง ที่นิยมกล่าวอ้างกันนั้นครั้งแรกได้รับการตีพิมพ์โดยนิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิกเมื่อ 20 ปีมาแล้วว่ามีสถานที่ 4 แห่งที่คนที่อยู่อาศัยมีอายุยืนยาวและไม่ค่อยป่วยเป็นโรคได้แก่ เกาะโอกินาวาที่ตั้งอยู่กลางมหาสมุทรแปซิฟิก หุบเขาอัลไตที่อยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของมณฑลซินเจียงประเทศจีน เกาะคริสต์ในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และหุบเขาปาปาในแคลิฟอร์เนียประเทศสหรัฐอเมริกา

ต่อมาได้มีการสำรวจโดยทีมงานที่เกี่ยวข้องกับทางกายแพทย์เพื่อหาข้อเชื่อมโยงที่จะสามารถอธิบายได้ทางวิทยาศาสตร์ว่ามีหลักการและเหตุผลอะไรที่ทำให้คนเราอายุยืนอยู่ในธรรมชาติและตีพิมพ์สถานที่ 5 แห่งที่คนที่อยู่อาศัยมีอายุที่ยืนยาวและไม่ค่อยป่วยเป็นโรคร้ายแรง ได้แก่ หมู่บ้านปาม่าในมณฑลกว่างซีหมู่บ้านเหอเถียนในมณฑลซินเจียงประเทศจีน หมู่บ้านซุนซาในหุบเขาปาม่าประเทศปาเลสไตน์หมู่บ้านที่อยู่ในบริเวณเทือกเขาคอเคซัสในประเทศจอร์เจีย และหมู่บ้านเวอรากัมบาประเทศเอกวาดอร์

ที่มีการพูดถึงกันมากในตอนนี้ได้แก่ **Blue Zone** หรือสถานที่ 5 แห่งที่คนอยู่อาศัยมีอายุยืนยาวกว่าคนที่อยู่อาศัยที่อื่นได้แก่ หมู่เกาะโอกินาวาประเทศญี่ปุ่น เกาะซาร์ดีเนียของประเทศอิตาลี เกาะอิคาเรียของประเทศกรีซบริเวณที่เรียกว่าโลมาลินดาของแคลิฟอร์เนีย และหมู่เกาะนิโคยาในคอสตาริกา

ทั้งหมดนั้นไม่ใช่แค่อายุยืนยาว.....แต่ไม่ค่อยป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการแก่ชราก่อนวัยด้วย



ถ้าเราจะวิเคราะห์จากข้อมูลทางสถิติ การใช้ชีวิต อาหาร ภูมิอากาศ วิถีทางการดำรงชีวิต ฯลฯ แล้วจะพบว่าสถานที่ที่คนอยู่อาศัยแล้วมีอายุที่ยืนยาวและไม่ค่อยเจ็บป่วยที่กล่าวมาข้างต้นนั้นมักจะอยู่ในบริเวณที่ห่างไกลจากความเจริญทางวัตถุ และปราศจากมลพิษจากสิ่งแวดล้อมมีน้ำสะอาดที่สามารถที่จะใช้ในชีวิตประจำวัน มีการบริโภคอาหารที่เป็นรูปแบบออร์แกนิกและมีชีวิตที่ระดับกระแวงและทำงานอยู่นอกบ้านมากกว่าการทำงานนั่งโต๊ะในที่ทำงานได้รับไวยตามินดีจากแสงแดดที่มีคุณประโยชน์อันเกอนันต์ไม่ใช่แค่เกี่ยวกับกระดูกอย่างเดียวแต่เกี่ยวข้องทั้งการสร้างฮอร์โมนกันแก่ชรา การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างกระฉับกระเฉงมีการอยู่อาศัยเป็นกลุ่มและร่วมแรงร่วมใจกันทำงานที่สร้างสรรค์ร่วมกัน มีความเป็นมิตรสูง ยิ้มแย้มแจ่มใสมองโลกในทางบวก และมีความสุขแบบพอเพียงกับสิ่งที่มีอยู่พอใจและมีความสุขที่เรียบง่าย มีความสุขจากการทำให้คนที่อยู่รอบข้างมีความสุข มีกิจกรรมเพื่อสังคมและทำสิ่งที่ดีเพื่อสังคม

การกินอยู่ที่เรียบง่ายจากอาหารที่อยู่ในท้องถิ่นทำให้ได้รับสารอาหารที่สดใหม่และทรงคุณค่า ไม่กินอาหารแปรรูปที่มีสารกันบูดและสารเคมีตกค้างมีการเก็บถนอมอาหารแบบธรรมชาติและมีการปรุงอาหารที่ไม่ใช้ความร้อนสูงหรือมีไขมันเลวสูงสารอาหารส่วนใหญ่จะได้จากพืชผักผลไม้ตามฤดูกาลที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงช่วยป้องกันการแก่ชราและการอักเสบของไขมันและเส้นเลือด อาหารที่ได้จากไขมันของมะกอก และไขมันจากปลาทะเลช่วยลดการอักเสบและทำให้การไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดี เหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวแทบทั้งสิ้น

การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เป็นประจำทำให้การไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีและกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนกันแก่ชราที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังทำให้เกิดการผ่อนคลายและนอนหลับสนิทที่มีคุณภาพอันมีผลทำให้มีการกำจัดของเสียที่เกิดจากการใช้งานในชีวิตประจำวันช่วยให้มีการฟื้นฟูร่างกายกลับมาสดชื่นใหม่

การอยู่อาศัยในสถานที่ห่างไกลจากความเจริญทางวัตถุไม่มีคลื่นพลังงานต่างๆมารบกวนทำให้คลื่นสมองไม่ได้รับสัญญาณวิทยุและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีส่วนรบกวนการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายระบบต่างๆจึงสามารถที่จะทำงานประสานสอดคล้องกันได้อย่างไร้รอยต่อผลที่ตามมาก็คือเราจะสามารถใช้งานร่างกายของเราได้นานขึ้น



จะสังเกตได้ว่าในงานศึกษาของทางทีมงานเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิคที่ได้รายงานออกมาสองครั้งห่างกันนานนั้นก็มีความเหมือนกันในหลักการอยู่อาศัยที่ทำให้มีอายุยืนยาว เพียงแต่สถานที่เปลี่ยนไปในที่ใกล้เคียงเท่านั้นเอง และสามารถที่จะย่อยออกมาเพื่อเป็นเคล็ดลับแนวทางการดำรงชีวิตเพื่อที่จะมีมีสุขภาพดีและมีอายุที่ยืนยาวขึ้นดังต่อไปนี้

.....รับประทานอาหารที่ปรุงจากพืชผักผลไม้สดตามฤดูกาลเป็นประจำโดยมีสัดส่วนอย่างน้อยสองในสามของปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อเนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อปลาเป็นส่วนใหญ่ เพื่อที่จะย่อยง่ายและได้ไขมันชนิดดี ที่เรียกกันว่า Whole food plant base diet และควรจะเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ไม่ใช่อาหารแช่แข็งหรืออาหารที่ค้ำงมาและเก็บไว้ในรูปแบบที่มีการใส่สารกันบูด

.....ดื่มน้ำสะอาดอย่างพอเพียง น้ำธรรมชาติที่มีเกลือแร่ที่เหมาะสมจะมีคุณสมบัติที่เป็นด่างอ่อนๆ ที่จะช่วยปรับสมดุลความเป็นกรด่างตามธรรมชาติของร่างกายมนุษย์เพื่อให้อวัยวะต่างๆสามารถทำงานได้เป็นปกติความเป็นด่างตามธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ยังช่วยป้องกันการแก่ชราอีกด้วย

.....น้ำมันที่จะใช้ในการปรุงอาหารควรเป็นน้ำมันที่มีไขมันชั้นดี เช่นน้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว เป็นต้น

.....ลดปริมาณของแป้งและน้ำตาลในอาหารลงเพื่อทำให้ร่างกายมีการผลิตฮอร์โมนกันแก่ชรา หรือ Growth ฮอร์โมนได้มากขึ้นโดยควรลดปริมาณของแป้งและน้ำตาลที่บริโภคหลัง 18.00 นนอกจากนี้การลดปริมาณของพลังงานที่ได้จากอาหารยังไปช่วยกระตุ้นยืนอายุยืนให้ทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

.....ควรที่จะลดหรือเลิกการบริโภคสุราและสารเสพติดทั้งหลายที่จะทำอันตรายต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายแบบสะสม

.....การมีชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉงและทำงานอยู่ตลอดเวลาแต่ไม่มากเกินไป รวมทั้งทำงานอย่างมีความสุขนั้นจะมีผลทำให้สามารถคงความเป็นหนุ่มสาวได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

.....การใช้ชีวิตในรูปแบบที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารต่างๆเป็นประจำทำให้ได้รับอากาศที่สดชื่นถ้าอยู่อาศัยหรือพักผ่อนท่องเที่ยวในบรรยากาศแบบนี้เป็นประจำร่างกายก็จะเกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าตามมา



....การใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตมีการเข้านอนพักผ่อนให้หลับสนิทในบรรยากาศ  
แวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการนอนอย่างมีคุณภาพนอกจากจะช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆที่  
สึกหรอจากการใช้ชีวิตประจำวันแล้วยังทำให้มีการผลิตฮอร์โมนต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการมี  
สุขภาพดีและอายุยืนยาวออกมาด้วย

....การหมั่นเจริญสติและทำสมาธิเป็นประจำจะทำให้เกิดความสงบสุขจากภายในและช่วยให้  
แบคทีเรียที่เป็นมิตรในลำไส้เจริญเติบโตดี ช่วยปรับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดการดูดซึมสาร  
พิษเข้าร่างกายและยังทำให้สมองเกิดการผ่อนคลายทำให้มีการผลิตฮอร์โมนกันแก่ชราออกมา  
ได้ในปริมาณที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพดีอีกด้วย

.....การมีสังคมและอาศัยอยู่ในสังคมที่โอบอ้อมอารีเอื้อเพื่อเผื่อแผ่กันนั้นย่อมทำให้เกิดความ  
รู้สึกปลอดภัยในชีวิตและมีความรู้สึกของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า งานวิจัยระยะหลัง  
ออกมาว่าคนที่เป็นอย่างนี้จะอายุยืนยาวกว่า

.....สุดท้ายคงจะหนีไม่พ้นที่ต้องอยู่อาศัยด้วยความรักความเมตตาที่มีต่อทั้งตนเองและ  
ธรรมชาติรอบตัว





- อาหารที่ดีต่อสุขภาพและเหมาะสมกับนาฬิกาชีวภาพ
- ออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ
- อัมนิทรานอนหลับพักผ่อนให้พอเพียงตามเวลาของนาฬิกาชีวภาพ
- อารมณ์แจ่มใสมีความคิดในทางสร้างสรรค์ที่จะทำความดีให้ผู้อื่น
- อุณหภูมิรักมีความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งรอบตัว
- โอบอ้อมอารี กับสังคมรอบข้าง

ทั้งหมดนี้น่าจะเป็น.... 6 อ .เคล็ดลับอายุยืน



Assistant Professor Pansak Sugkraroek, MD  
Executive Board Member of  
The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association



contact the Thai Lifestyle Medicine and  
Wellbeing Association at  
093-584-0840 or 080-989-7415