

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๗
สารนารัฐประจำวันจันทร์ ที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙
เรื่อง ถั่วแดง...ความลับลดความอ้วน

เพราะรู้ถึงความลับของถั่วแดง อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิต จึงรวมถั่วชนิดนี้ไว้กับถั่วอีกหลายชนิดในอาหารลดน้ำหนักสูตร 2 ของชีวจิต พร้อมแนะนำให้คนอยากหุ่นดีกินอาหารจากถั่วเพิ่มขึ้นอีก 10 เปอร์เซ็นต์ (อาหารชีวจิตสูตร 1 สำหรับบุคคลทั่วไป และอาหารชีวจิตสูตร 2 สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก มีสัดส่วนโปรตีน 15 และ 25 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ)

โปรตีนถั่วแดง พาทุ่นสวย ร่างกายแข็งแรง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นตรงกันว่า อาหารโปรตีนสูงสามารถช่วยเพิ่มระบบเผาผลาญ ลดความอยากอาหาร มีผลให้น้ำหนักตัวลดลงได้ แต่หากเลือกแหล่งของโปรตีนไม่เหมาะสม ร่างกายอาจต้องเสี่ยงกับโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ ภาวะไขมันในเลือดสูง เพราะไขมันอิ่มตัวที่แฝงมากับโปรตีน

ถั่วแดงให้โปรตีนสูงในขณะที่เดียวกันก็มีไขมันอิ่มตัวต่ำมาก ศาสตราจารย์ Mark Brick ผู้ศึกษาด้านการใช้ประโยชน์จากถั่วในการป้องกันโรค จาก Colorado State University ประเทศสหรัฐอเมริกา จึงมีความเห็นว่ากินโปรตีนจากถั่วแดงร่วมกับถั่วหลากชนิดบ่อยครั้ง แทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์จะให้น้ำหนักตัวลดลงพร้อมช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้ ทั้งนี้ ศาสตราจารย์ Mark เสริมว่า ถั่วแดงมีใยอาหารสูง ช่วยดูดซับน้ำ และพองตัวได้ดี ทำให้การย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง จึงรู้สึกอิ่มนาน กินจุบจิบลดลง ส่งผลให้หนักตัวลดลงตามมา แตกต่างจากเนื้อสัตว์ที่ไม่มีใยอาหารกินแล้วจึงไม่อิ่มท้อง

ที่มา www.sanook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๗

สาระน่ารู้ประจำวันอังคาร ที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง 3 วิธีดีที่ท็อกซ์ ล้างพิษตับผิตๆ ที่ห้ามทำ อันตรายถึงชีวิต

ใครที่รู้จักคำว่า “ดีท็อกซ์” คงจะเคยได้ยินถึงข้อดีของมันมาบ้าง พุดกันง่ายๆ ก็เหมือนกันกับการล้างพิษ ล้างสิ่งไม่ต้อออกจากร่างกาย ทำแล้วเชื่อกันว่าทำให้ระบบภายในร่างกายใสสะอาด ปราศจากเชื้อโรค แบคทีเรีย หรือสิ่งหมักหมมต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายสกปรก หรือทำให้เป็นโรคร้ายต่างๆ โดยทำแล้วสิ่งที่ไม่ดีต่อร่างกายทั้งหลายจะไหลออกมาพร้อมกับอุจจาระ

ด้วยความเชื่อนี้ จึงทำให้หลายคนหันไปทำดีท็อกซ์กันเป็นว่าเล่น มีสูตรดีท็อกซ์แพร่หลายตามโลกออนไลน์ต่างๆ มีสมุนไพรที่โฆษณาว่าช่วยดีท็อกซ์ร่างกาย รวมไปถึงทวารล้างพิษตับไตที่ตามสถาบันต่างๆ จัดขึ้นอีกด้วย จึงมีหลายคนหลวมตัวไปเข้าคอร์สดังกล่าว หรือจำสูตรมาทำเองที่บ้านจนเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต

3 วิธีดีที่ท็อกซ์ ล้างพิษตับผิตๆ ที่ห้ามทำ อันตรายถึงชีวิต

1. อดอาหาร ทานได้แต่อาหารบางประเภทที่เชื่อว่าช่วยดีท็อกซ์ร่างกาย

การอดอาหารแล้วทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น ต้มแต่น้ำมะนาวโซดา น้ำมะพร้าว น้ำใบย่านาง หรือทานแต่ผลไม้ล้วนๆ นอกจากจะไม่ได้ช่วยดีท็อกซ์ร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ยังทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร หน้าที่อย่างอาจทำให้หมดพลังงาน ไม่มีแรง หน้ามืด ตาลาย น้ำตาลในเลือดต่ำ ยิ่งใครที่ทานแต่ของที่ทำให้ถ่ายอาจเกิดอาการช็อคจากการขาดน้ำจนเสียชีวิตได้

2. สอนรูทวารหนัก

ใครที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย อึดอัดท้องอยากถ่ายแต่ไม่ถ่าย อาจเลือกวิธีสอนรูทวาร โดยการสอดสายน้ำเกลือที่บรรจุของเหลวอย่างน้ำ หรือน้ำกาแฟเข้าไป จริงๆ แล้วด้วยวิธีที่ทำไม่ถือว่าผิดแต่หากคนที่ทำไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ตีพอ รวมไปถึงอุปกรณ์ต่างๆ ที่อาจไม่สะอาดพอ อาจทำให้เกิดติดเชื้อจนถึงขั้นเสียชีวิตได้เช่นกัน

นอกจากนี้การสอนรูทวารหนักจะทำให้มีอุจจาระออกมาในปริมาณมาก ไม่ได้หมายความว่าเป็นการดีที่ท็อกซ์ลำไส้ จนสะอาดหมดจดอย่างที่คิด แต่เป็นการกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่มากเกินไป และหากล้างลำไส้บ่อยๆ อาจทำให้ลำไส้สูญเสียแบคทีเรียในกระเพาะอาหารที่มีประโยชน์ในการช่วยขับถ่ายออกไป ทำให้ในอนาคตร่างกายอาจทำการขับถ่ายด้วยตัวเองไม่ได้จนต้องใช้วิธีสวนไปตลอด

3. ล้างพิษตับด้วยสารพัดสูตร

ตับเป็นอวัยวะที่ช่วยคัดกรองสารพิษเพื่อขับออกจากร่างกายก็จริง แต่การล้างพิษตับด้วยการทานอาหารบางอย่าง เช่น น้ำมันมะกอก และดีเกลือ ไม่ได้ช่วยล้างพิษในตับอย่างที่เข้าใจกันได้ เพราะดีเกลือช่วยให้ขับถ่ายคล่องขึ้น และน้ำมันมะกอกจะปะปนออกมากับอุจจาระ จึงทำให้คนที่ทานทั้ง 2 อย่างคิดว่าทานแล้วช่วยดีท็อกซ์เอาอุจจาระ และไขมันออกมา ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจผิดเต็มๆ

หากอยากดีท็อกซ์ร่างกายอย่างถูกวิธีจริงๆ เลือกทานอาหารที่มีกากใย เส้นใยอาหารตามธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ อย่างมะละกอสุก ลูกพรุน ธัญพืช ข้าวกล้อง หรืออาจจะเป็นน้ำมะนาวผสมน้ำเปล่า ต้มในตอนเช้า แต่ยังไม่ทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกมื้อ และไม่สวนทวาร สวนลำไส้บ่อยเกินความจำเป็น ทางที่ดีหากไม่เคยสวนทวาร สวนลำไส้ด้วยตัวเอง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อน และท้ายที่สุด ต้มน้ำให้มากๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ไม่ต้องง้อคอร์สดีท็อกซ์ที่โหดแน่นอนค่ะ

ที่มา www.sanook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๗
สารนารัฐประจำวันพุธ ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙
เรื่อง รู้หรือไม่ว่า “วาดภาพระบายสี” ช่วยรักษา “อัลไซเมอร์” ได้!

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่คิดว่าหนังสือระบายสีเหมาะสำหรับเด็กเท่านั้น ขอทำให้คุณลองลงมือแต่งแต้มสีสันในหนังสือระบายสีสำหรับผู้ใหญ่ดูสักครั้ง เชื่อว่าคุณต้องเปลี่ยนความคิดแน่นอน เพราะหนังสือระบายสีมีประโยชน์สำหรับผู้ใหญ่เช่นกัน และยังเป็นที่ยอมรับมากในหลายประเทศทั่วโลก ทั้งเกาหลี จีน อังกฤษ อเมริกา ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส ฯลฯ หนังสือระบายสีสำหรับผู้ใหญ่ไม่ได้มีเพียงแค่ลายเส้นที่สวยงามเท่านั้น แต่การบรรจงลงสียังช่วยให้คุณผ่อนคลายเครียด ที่สำคัญยังช่วยกระตุ้นสมอง เยียวยาผู้ป่วยระยะพักฟื้น และป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กล่าวถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุว่า “คน สูงอายุมีโอกาสมากที่จะรู้สึกเครียด วิตกกังวล ว้าวุ่น และเปล่าเปลี่ยว ซึ่งความรู้สึกแบบนี้ มีผลต่อสมองก็จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ เนื่องจากสมองไม่ได้รับการกระตุ้นให้ใช้ (passive brain) สิ่งนี้ จะเป็นปัจจัยนำไปสู่โรคอัลไซเมอร์ แต่ถ้าได้ทำอะไรที่เกิดประโยชน์ รู้สึกมีคุณค่า และมีความคิดสร้างสรรค์ ก็จะช่วยกระตุ้นให้สมองยังทำงานอยู่ (active brain) เป็นการป้องกันสมองเสื่อมที่ดีที่สุด”

โดยทั่วไปสมรรถภาพสมองจะยังสูงอยู่แม้ความจำจะลดลง นายแพทย์ยงยุทธกล่าวว่า “ถ้า สมมติคุณอายุ 60 ปี เกษียณออกมาแล้วนั่งหน้าโทรทัศน์ทั้งวัน ไม่กี่ปีคุณก็จะเข้าสู่โรคอัลไซเมอร์ มีคนศึกษาว่าสมองคนเราจะรักษาศักยภาพได้ถึงอายุ 70 ปี หลังจากนั้นสมองก็จะเริ่มทำงานลดลง แต่เรารักษาศักยภาพและลดความเสื่อมได้ด้วยการทำกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นสมอง”

“ความจริงแล้วผู้สูงอายุกระตุ้นให้สมองทำงานได้ผ่านกิจกรรม ต่างๆ วิธีการที่ดีที่สุดคือการทำงาน หากทำงานหารายได้ไม่ได้ก็อาจทำงานอาสาสมัคร ถัดลงมาคืองานอดิเรก เช่น การเย็บปักถักร้อย การทำสวน หรือการสร้างสรรค์งานศิลปะ เป็นต้น”

ที่มา www.sanook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๗
สารนำรู้ประจำวันพฤหัสบดี ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙
เรื่อง อย่าหลงเชื่อ! “วิตามินแบบสูบ” วิธีรับวิตามินเข้าร่างกายแบบใหม่ที่แทบไม่ได้อผล

โลกออนไลน์แห่งแชร์สินค้าทางสุขภาพรูปแบบใหม่ “วิตามินแบบสูบ” อ้างว่าใส่วิตามินเข้าไปสารพัด รับเข้าร่างกายโดยใช้วิธีสูบ แต่เหล่าแพทย์และผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ทั้ง นพ. ภาคภูมิ เดชหัสดิน จากเพจ “หมอแล็บแพนด้า” อ. เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์ จากเพจ “Jessada Denduangboripant” และหมอแมวจากเพจ “ความรู้สนุกๆแบบหมอแมว” ต่างให้ข้อมูลที่ตรงกันว่า การรับวิตามินเข้าร่างกายในรูปแบบนี้ ให้ผลน้อยมาก เพราะปริมาณวิตามินที่ใส่เข้าไปในผลิตภัณฑ์มีปริมาณน้อยเกินไป และยังไม่มีผลงานวิจัยออกมายืนยันที่ผลที่เกิดขึ้นหลังใช้ผลิตภัณฑ์อย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังไม่ได้รับการรับรองจาก อย. หรือหน่วยงานรัฐใดๆ อีกด้วย

นอกจากนี้ อ. เจษฎา ยังกล่าวอีกว่า รูปแบบของผลิตภัณฑ์ได้รับการพัฒนามาจาก “บุหรี่ไฟฟ้า” โดยไม่ใส่นิโคตินแล้วนำวิตามินลงไปใส่แทน แต่ปริมาณไม่เพียงพอเมื่อใช้วิธีสูบเข้าปอด เพราะนอกจากสารต้องมึขนาดเล็กมากพอต่อการเข้าไปสู่ถุงลม และลำเลียงเข้าสู่กระแสเลือดได้แล้วนั้น ที่แย่ไปกว่านั้นคือวิตามินจะเสียสภาพเมื่อถูกความร้อน จนทำให้วิตามินลดประสิทธิภาพลง และอาจกลายเป็นสารอันตรายได้

ทั้งนี้ หมอแมวเสริมว่า วิตามินแบบสูบมีปริมาณวิตามินน้อยกว่าวิตามินเม็ดละบาทที่เราเคยทานกันเสียอีก ดังนั้น **Sanook! Health** แนะนำว่า หากอยากมีร่างกายแข็งแรงจากวิตามิน ควรทานผักผลไม้สดๆ หรือเพิ่มเติมด้วยวิตามินเสริมแบบเม็ดจะดีกว่าค่ะ

ที่มา www.sanook.com

รายการเสียงตามสาย ประจำสัปดาห์ที่ ๑๗

สารนำรู้ประจำวันศุกร์ ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง “สเตียรอยด์” คืออะไร? ทำไมถึงห้ามนักกีฬาใช้เด็ดขาด

จากเหตุการณ์ที่น้องเมย์-รัชนก อินทนนท์ ถูกตรวจพบสารกระตุ้น หรือสเตียรอยด์ในร่างกาย หลังเข้ารับการรักษาอาการบาดเจ็บที่หัวเข่า แต่ในเมื่อสารสเตียรอยด์เป็นสารต้องห้ามของนักกีฬา จึงทำให้น้องเมย์อาจพลาดโอกาสในการเข้าคัดเลือกแข่งขันโอลิมปิกในปีนี้ สารสเตียรอยด์คืออะไร ทำไมถึงห้ามนักกีฬาใช้ มาหาคำตอบกันค่ะ

สเตียรอยด์ เป็นชื่อเรียกโดยย่อของกลุ่มยาที่มีชื่อเต็มว่า corticosteroid ยา กลุ่มนี้มีฤทธิ์และข้อบ่งใช้มากมาย สามารถใช้ในโรคหรือภาวะต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย

ยากลุ่มสเตียรอยด์สามารถแบ่งตามรูปแบบของการใช้ยาได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. สเตียรอยด์ประเภทใช้ภายนอก สามารถแบ่งตามรูปแบบของยาและตัวอย่างของโรคที่ใช้ได้ ดังนี้

- ยาทา (ทั้งในรูปแบบครีม โลชัน ซีฟิ่ง) สำหรับรักษาผื่นแพ้ ลมพิษ ผิวน้ำองอักเสบ สะเก็ดเงิน
- ยาหยอดตา ยาป้ายตา ยาหยอดหู สำหรับรักษาภูมิแพ้หรืออักเสบที่ตาและหู
- ยาพ่นจมูก สำหรับรักษาโรคภูมิแพ้ที่มีอาการทางจมูก ริดสีดวงจมูก
- ยาพ่นคอ สำหรับรักษาโรคหืด ภูมิแพ้ที่ทำให้เกิดอาการหอบ

2. สเตียรอยด์ประเภทกินและฉีด

การรักษาโรคหรือภาวะบางอย่าง จำเป็นต้องใช้ยากินหรือยาฉีดเท่านั้น เช่น อาการแพ้บางชนิด โรคหืดชนิดรุนแรง โรคภูมิคุ้มกันไวเกิน ผู้ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ เป็นต้น

สเตียรอยด์กับนักกีฬา

ที่นักกีฬามักแอบใช้สารสเตียรอยด์ เพราะสเตียรอยด์ช่วยเบิร์นไขมัน เพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้โตเร็วขึ้น และช่วยฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อให้หายจากอาการบาดเจ็บได้ ดังนั้นในกรณีที่แพทย์สั่งยาให้นักกีฬาเพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ จึงอาจเป็นไปได้ที่ยาเหล่านั้นอาจมีสเตียรอยด์ผสมอยู่ด้วย แต่สเตียรอยด์เป็นสารต้องห้ามสำหรับนักกีฬา เพื่อป้องกันนักกีฬาได้ปร่าร่างกายโดยใช้เหตุ และตัวสเตียรอยด์เองก็เป็นสารอันตรายที่ต้องแพทย์ต้องเป็นผู้สั่งให้เท่านั้น ดังนั้นหากนักกีฬาถูกจับได้ว่าใช้สารกระตุ้นอย่างผิดกฎหมาย ก็จะถูกทำโทษโดยการแบนไม่ให้ลงแข่งขันเป็นระยะเวลาหนึ่ง

อันตรายจากการใช้ยาสเตียรอยด์

ถ้ากินหรือฉีดยาสเตียรอยด์ในขนาดน้อยๆ เพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ มักไม่ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรง แต่ถ้ากินหรือฉีดต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดผลเสียที่รุนแรงหลายประการด้วยกัน ได้แก่ติดเชื้อโรค (ยากดการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย) เป็นเบาหวาน (ยาทำให้น้ำตาลในเลือดสูง)บวมและความดันโลหิตสูง (ยาทำให้ขับน้ำลดลง แต่เพิ่มการสะสมไขมันที่หน้า หลังและท้อง) กระดูกพรุน (ยารบกวนสมดุลการสร้างกระดูก) รวมทั้งเป็นแผลในทางเดินอาหาร ผิวน้ำองเหี่ยวและตาเป็นต้อ การทำงานของต่อมหมวกไตผิดปกติ รบกวนการเจริญเติบโตในเด็ก เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมียาสมุนไพรบางชนิดที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน อย. ที่แอบใส่สารสเตียรอยด์ เพื่อให้ผลการรักษาที่ดีตามสรรพคุณที่โฆษณาไว้ ทำให้เราอาจได้รับสเตียรอยด์โดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน อย. ตรวจสอบส่วนผสมของยาก่อนทาน และควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนทานยาทุกครั้ง

ทราบอย่างนี้แล้ว ควรระวังสเตียรอยด์ในทุกๆรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการทา หยอด พ่น หรือฉีด ควรใช้เมื่อแพทย์เป็นผู้สั่งให้เท่านั้นค่ะ

ที่มา www.sanook.com