



## เคล็ดลับความสวยเริ่มต้นจากการกิน

บทความโดย พจ.สุรียรัถน์ เกกิงาม (โจว จิ่ง เหวิน 周靜雯 醫師)

“ อายุ 40 แล้วหरोคะ ทำไ้หน้าเด็กจ้ง ? ”

“ หน้าตาคุณดูอ่อนกว่าอายุมาก ... มีเคล็ดลับอะไรไหมคะ ? ”

ใบหน้าที่อ่อนเยาว์เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ทุกคนต่างอยากหน้าเด็ก หน้าใส อยากดูดี แต่จะทำอย่างไรให้ความอ่อนเยาว์นี้อยู่คู่กับเราไปให้นานที่สุด บ้างก็เลือกการนวดหน้า แต่งหน้า ทาครีม บ้างเลือกโบทอกซ์ ทำเลเซอร์ กินอาหารเสริม ซึ่งก็แล้วแต่ว่าใครจะชอบวิธีไหน

แต่สำหรับวันนี้มีเคล็ดลับหน้าเด็กแบบง่าย ๆ จากวิธีการกิน จะกินอย่างไรให้หน้าเด็ก

คุณคิดว่ากินอะไรจึงจะดูอ่อนเยาว์ ดูหน้าเด็กกว่าอายุ ?

กินอาหารสดใหม่ ไม่กินขนมกรุบกรอบ ไม่กินของทอด ไม่ดื่มน้ำเย็น ดื่มน้ำเยอะ ๆ ไม่กินเบเกอรี่ ไม่กินจุบจิบ กินเนื้อสัตว์ให้น้อย กินมังสวิรัต กินอาหารปลอดสารพิษ กินอาหารที่มีพลังชีวิต คนที่รักสุขภาพส่วนใหญ่คงมีคำตอบแบบนี้อยู่ในใจ แต่สิ่งที่สำคัญไปกว่าควรกินอะไรนั้นก็คือ **“ปริมาณที่กิน”** จะต้องกินให้น้อย กินแค่พออิ่ม แต่ไม่ใช่อิ่มจนแน่นท้อง อย่างนั้นเรียกว่า อิ่มเกิน

เคยถามคุณลุงคุณป้าหลายคนที่คุณสุขภาพแข็งแรง หน้าตาผ่องใส กระฉับกระเฉง ดวงตาเป็นประกายว่ามีเคล็ดลับดูแลสุขภาพอย่างไร ซึ่งแต่ละคนก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป แต่มีอย่างหนึ่งที่คล้ายกันคือ “ มีนิสัยกินน้อย ไม่กินมื้อดึก งด หรือ ลด อาหารมื้อเย็น ”

### **เมื่อเรากินมากเกินไปหรือกินมื้อดึก จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย?**

ในทางการแพทย์แผนจีนถือว่า หากต้องการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว เราควรรู้ใช้ชีวิตให้สอดคล้องไปกับธรรมชาติ ปกติแล้วคนเราตื่นนอนตอนเช้าและเข้านอนในเวลากลางคืน อวัยวะภายในก็เช่นกัน ในที่นี้จะพูดถึงแต่กระเพาะอาหารซึ่งกระเพาะอาหารและน้ำย่อยจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในตอนกลางวัน ส่วนในเวลากลางคืนอัตราการทำงานจะช้าลง การที่เรากินจุบจิบ กินพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลา หรือชอบกินมื้อดึกบ่อย ๆ จะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก อาหารย่อยไม่หมด มีการตกค้างและบูดเน่า เกิดเป็นแก๊สพิษภายในร่างกาย

ต่อมาเศษอาหารเหล่านั้นจะเริ่มมีการหมักหมมและเกิดเป็นตะกรันตามผนังลำไส้ นานวันเข้าเลือดลมเดินไม่สะดวก มีการอุดตันขึ้นภายในร่างกาย อาการที่แสดงถึงการอุดตันภายในเช่น เป็นการสิว ฝ้า หน้ามัน คอหนาแก่กว่าอายุ ผื่นคัน ลมพิษ ท้องอืดท้องเฟ้อบ่อย ท้องผูก มีพุงยื่น น้ำหนักเกิน มีเนื้องอก เป็นต้น ซึ่งทั้งนี้ เป็นผลเนื่องมาจากการที่เรากินอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย อาหารย่อยไม่หมด เกิดการตกค้างภายในร่างกาย สิ่งที่ดี ๆ ที่เรารูดสาห้กินเข้าไปจากประโยชน์กลายเป็นขยะ เป็นภาระของร่างกาย สุดท้ายก็คือพิษและเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความเจ็บป่วยและความผิดปกติต่าง ๆ ตามมาในที่สุด

ในยุคบริโภคนิยมที่กระแสรักสุขภาพเริ่มมาแรง ปัญหาการปนเปื้อนในอาหารที่สูงขึ้น จนคนรักสุขภาพคิดว่าสมัยนี้ใช้ชีวิตอยู่ลำบากยิ่งนัก อาหารแทบทุกชนิดไม่ปลอดภัย หากเราไม่สามารถแก้ปัญหาโดยการปลูกพืชผัก หรือผลิตอาหารขึ้นมาบริโภคเองในครัวเรือนได้ การกินให้น้อยคือกินให้น้อยลง และกินอาหารที่ปรุงแต่งน้อย จะเป็นอีกหนึ่งวิธีที่เราใช้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากอาหารที่มีพิษเหล่านี้ให้น้อยลงได้ การกินน้อยจะทำให้ร่างกายมีเวลาในการขับของเสียที่ตกค้าง มีเวลาพักผ่อนและซ่อมแซมตัวเอง ร่างกายจะ

ไม่เสื่อมโทรมเร็วและหากเมื่อเจ็บป่วยจะสามารถฟื้นตัวได้เร็ว ถึงแม้การเลือกกินอาหารที่ดี ที่สะอาดจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าก็คือปริมาณที่กิน นั่นคือต้องกินน้อย ร่างกายจะได้ทั้งประโยชน์และสุขภาพจากการกินของเราอย่างแท้จริง

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.