อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย

หนังสือ "สุขภาพดี 100 ปี" เรียบเรียงโดยสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยประเทศจีน และชมรมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเซี่ยเหมินในประเทศไทย (หัวหน้าบรรณาธิการ คุณธีรวุฒิ ตันติวงษากิจ โทร. 0-2613-5588) ให้ข้อมูลเรื่องสุขภาพจากแง่มุมของภูมิปัญญาจีนแนววิทยาศาสตร์อย่างน่าสนใจ

ขอนำบางเรื่องมาเล่าต่อ

"มีหลายเรื่องที่ผู้ออกกำลังกายพึงระวังดังนี้

1) อากาศร้อนอบอ้าว ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะเหมาะสม

การออกกำลังกายภายใต้อากาศร้อนจัดเป็นการเพิ่มภาระให้กับหัวใจและปอด จะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น และเพื่อเป็นการระบายความร้อนเลือดที่ไหลเวียนสู่ผิวหนังจะมากขึ้น เลือดที่ไหลเข้าสู่กล้ามเนื้อจะน้อยลง เป็นการเร่งอัตราการเต้นของหัวใจ

ค่อยเป็นค่อยไป : เริ่มต้นออกกำลังกายควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อร่างกายปรับตัวเข้ากับอุณหภูมิของอากาศแล้ว จึงเพิ่มเวลาและระดับความหนักของการออกกำลังกาย หากคุณมีโรคเรื้อรังหรืออยู่ในช่วงบำบัดรักษาควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ก่อน

ดื่มน้ำให้มาก : ความสามารถในการขับเหงื่อเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายขึ้นอยู่กับการดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ แม้ว่าขณะออกกำลังกายคุณอาจไม่กระหายน้ำ คุณก็ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ หากคุณต้องการออกกำลังกายหนัก หรือออกกำลังกายเป็นเวลา 1 ชั่วโมงขึ้นไป ควรพิจารณาเครื่องดื่มเพื่อการเล่นกีฬาซึ่งสามารถเสริมโซเดียมคลอไรด์และโพแทสเซียมที่เสียไปพร้อมกับเหงื่อ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำในร่างกายมากขึ้น

สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสม : เสื้อผ้าที่มีลักษณะเบาบางและหลวม มีส่วนช่วยในการระเหยของเหงื่อและระบายอากาศ ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าสีเข้มซึ่งจะดูดซับพลังงานความร้อน ขณะที่การสวมหมวกสีอ่อนสามารถลดความร้อนจากแสงแดดได้

หลีกเลี่ยงแดดจัด : การออกกำลังกายในช่วงเช้าตรู่หรือช่วงเย็น ในช่วงนี้อากาศกลางแจ้งเย็นสบาย สำหรับช่วงเวลาอื่น หากโอกาสอำนวยก็สามารถไปออกกำลังกายในที่ร่มหรือว่ายน้ำในสระ

อยู่ในห้อง : หากกังวลในเรื่องอุณหภูมิและความชื้น สามารถออกกำลังกายในห้องออกกำลังกาย เดินเล่นที่ซุปเปอร์มาร์เก็ต หรือเดินขึ้นบันไดในอาคารที่ติดเครื่องปรับอากาศ

ขณะออกกำลังกายควรให้ความสนใจเรื่องการป้องกันไข้แดด เมื่อเกิดอาการเป็นลมแดด ควรหยุดการออกกำลังกายและหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูงทันที รีบดื่มน้ำ เช็ดตัวให้เปียกตามด้วยเป่าพัดลม หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 60 นาที ควรพบแพทย์

หากมีไข้ขึ้นสูงถึง 38.9 องศา ขึ้นไป หรือสลบไม่ได้สติ มีความรู้สึกเลอะเลือน ต้องรีบปฐมพยาบาลทันที

2) สิ่งที่ควรและไม่ควรทำในขณะออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกาย สิ่งที่ควรทำคือดื่มน้ำให้เพียงพอ

ก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงควรดื่มน้ำให้ได้ 100-150 มิลลิลิตร ทุก 30 นาทีให้ดื่มน้ำ 100-150 มิลลิลิตร

หลังออกกำลังกายให้ดื่มน้ำอีก 100-150 มิลลิลิตร

นอกจากนี้ หลังการออกกำลังกาย 10-20 นาที การทำงานของร่างกายยังคงอยู่ในสภาวะตื่นตัว จึงไม่ควรทำสิ่งดังต่อไปนี้

(1) อาบน้ำทันที

(2) ดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ (ของที่แช่เย็น)

(3) พักผ่อนในท่านั่งยองๆ

(4) รับประทานอาหารทันที

3) ระแวดระวังความรู้สึกผิดปกติ 8 ประการในขณะออกกำลังกาย ความรู้สึกตัวเป็นปฏิกิริยาโดยธรรมชาติของร่างกาย และเป็นสัญญาณบ่งบอกความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึกตัวแบ่งออกเป็นความรู้สึกปกติและความรู้สึกผิดปกติ ความรู้สึกปกติ ได้แก่ กระหายน้ำ หิว ง่วง อ่อนล้า หนาว ร้อน บวม ปวด เหน็บชา ฯลฯ ในกิจกรรม กายบริหาร หากมีความรู้สึกผิดปกติต่อไปนี้เกิดขึ้นควรรีบหยุดทำกิจกรรม และควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล

(1) วิงเวียนศีรษะ ในกิจกรรมกายบริหาร นอกจากการออกกำลังกายโดยการหมุนโดยทั่วไป อาการวิงเวียนศีรษะจะไม่เกิดขึ้น หากมีอาการวิงเวียนศีรษะอย่างต่อเนื่องหรือชั่วคราว ก็ไม่ควรฝืนใจทำกิจกรรมต่อ โดยเฉพาะ วัยกลางคนและวัยชรา ควรหยุดกิจกรรมทันที และไปพบแพทย์โดยเน้นการตรวจหลอดเลือดหัวใจและกระดูกสันหลังบริเวณคอ

(2) ปวดศีรษะ ในกรณีที่มีอาการปวดศีรษะ ควรรีบหยุดกิจกรรมทันที และไปพบแพทย์ ควรเน้นการตรวจระบบประสาท หลอดเลือดหัวใจและสมอง

(3) หอบ การหอบเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นเมื่อมีการออกกำลังกาย อาการจะมากหรือน้อยในระดับต่างกันตามความหนักเบาของการออกกำลังกาย หลังจากพักผ่อนแล้วก็จะกลับสู่ภาวะปกติ แต่หากเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยก็มีอาการหอบและยังมีอาการหลังจากได้รับการพักผ่อนเป็นเวลานาน ก็ถือว่าเป็นอาการผิดปกติ ควรหยุดกิจกรรมทันทีและไปพบแพทย์ ควรเน้นการตรวจระบบทางเดินหายใจ

(4) หิว ความอยากอาหารมักเพิ่มมากขึ้นหลังออกกำลังกาย เป็นอาการปกติธรรมดา แต่หากความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ควรตรวจหน้าที่การทำงานของต่อมตับอ่อน

(5) เบื่ออาหาร หลังการออกกำลังกายอย่างหนักแล้วอาจมีอาการเบื่ออาหารชั่วคราว แต่เมื่อได้รับการพักผ่อนแล้วความอยากอาหารจะกลับคืนมาซึ่งเป็นเรื่องปกติ ตรงกันข้าม หากเบื่ออาหารเป็นเวลานาน ก็ถือว่าผิดปกติ ควรตรวจเช็กระบบการย่อยอาหาร

(6) กระหายน้ำ เรามักรู้สึกกระหายน้ำหลังการออกกำลังกาย ถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากดื่มน้ำแล้วยังรู้สึกกระหายน้ำ ปัสสาวะมากเกินไป ถือเป็นเรื่องผิดปกติ ควรพบแพทย์

(7) ปวด กิจกรรมเพิ่งเริ่มต้นหรือหยุดกิจกรรมมานานแล้วกลับมาทำอีก หรือเปลี่ยนท่วงท่าของกิจกรรมใหม่ ล้วนจะทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนของร่างกายเกิดอาการปวดเมื่อยเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากอาการปวดเกิดขึ้นที่ข้อต่อหรือใกล้เคียงกับข้อต่อ พร้อมทั้งมีความผิดปกติของการทำงานของข้อต่อ ถือว่าไม่ปกติแล้ว ควรหยุดกิจกรรม และพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยข้อต่อ

(8) อ่อนเพลีย อาการอ่อนเพลียหลังการออกกำลังกายถือเป็นเรื่องปกติ โดยทั่วไปพักผ่อนเอาแรงสัก 15 นาที ก็จะรู้สึกดีขึ้น หากไม่สามารถคืนสู่สภาพปกติได้เป็นเวลาหลายวัน แสดงว่าออกกำลังกายมากเกินไป ควรออกกำลังกายน้อยลงตามความเหมาะสม

หากลดการออกกำลังกายแล้วยังมีความรู้สึกอ่อนเพลียต่อเนื่อง ควรพบแพทย์เพื่อตรวจตับและระบบไหลเวียน

4) ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดหลังการออกกำลังกาย กลุ่มอาหารแบ่งออกเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดและอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง การวินิจฉัยความเป็นกรดด่างมิได้ขึ้นอยู่กับการรับรู้รสของคนเรา และไม่ได้เป็นไปตามคุณสมบัติทางเคมีของอาหารที่ละลายในน้ำ หากแต่บ่งชี้โดยความเป็นกรดด่างของผลิตภัณฑ์จากกระบวนการสันดาป (Metabolic Product) ครั้งสุดท้ายของอาหารที่เข้าสู่ร่างกายมนุษย์

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดมักอุดมด้วยโปรตีนไขมันและน้ำตาล

ส่วนอาหารที่อุดมด้วยโพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม และแมกนีเซียม เมื่อผ่านกระบวนการเผาผลาญในร่างกายแล้วจะเป็นสารที่มีความเป็นด่างซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้เลือดเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มีความเป็นกรด

เพราะฉะนั้น ผลไม้เปรี้ยวโดยทั่วไปจะเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างไม่ใช่อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด

ไก่ ปลา เนื้อ ไข่ น้ำตาล และอื่นๆ ถึงแม้จะไม่มีรสเปรี้ยว แต่กลับเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด หากของเหลวในร่างกายมีคุณสมบัติเป็นด่างอ่อนๆ ก็จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้

หลังการออกกำลังกายเรามักรู้สึกว่ากล้ามเนื้อข้อต่อมีอาการปวดเมื่อย อิดโรย สาเหตุหลักเกิดจากน้ำตาล ไขมันและโปรตีนที่อยู่ในร่างกายสลายตัวไป ในกระบวนการสลายตัวทำให้เกิดกรดแลกติก (Lactic Acid) กรดฟอสฟอริก (Phosphoric Acid) และสารกรดอื่นๆ สารกรดเหล่านี้จะมีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่ออวัยวะร่างกายมนุษย์ ทำให้คนเราเกิดความรู้สึกปวดเมื่อยในกล้ามเนื้อและข้อต่อพร้อมความรู้สึกที่อิดโรย

หากรับประทานอาหารจำพวกเนื้อ ไข่ ปลา และอื่นๆ ที่อุดมด้วยสารกรด ก็จะทำให้ของเหลวในร่างกายมีความเป็นกรดมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการขจัดความเหนื่อยล้า

5) ไม่ควรออกกำลังกายหนักในตอนเช้า ยามฟ้าสางเลือดเลี้ยงหัวใจมักพร่องลง คนเราจึงมีภาวะชีพจรที่เต้นเร็ว ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น

การออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าวจะทำให้หัวใจรับภาระหนักเป็นพิเศษ หัวใจเต้นแรงขึ้น เกิดปฏิกิริยาเคมีมากขึ้น

ส่งผลให้แผ่นไขมันที่เกาะผนังหลอดเลือดหลุดร่อน เกิดภาวะเลือดจับตัวเป็นลิ่ม

ทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่อาการหลอดเลือดตีบตันและเป็นปัจจัยสำคัญที่กีดขวางการไหลของกระแสเลือดเข้าสู่หัวใจและสมอง

ดังนั้น ในช่วงเวลานี้คนเราจึงไม่ควรออกกำลังกายหนัก

6) เวลาออกกำลังกาย อย่ารอจนกระหายน้ำแล้วจึงดื่มน้ำ เมื่อรู้สึกกระหายน้ำ แสดงว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ เราทุกคนเวลาปกติล้วนต้องเติมน้ำให้กับร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะออกกำลังกายและบริหารร่างกาย ควรเติมน้ำให้ร่างกายอย่างพอเพียง

ผู้ที่นิยมออกกำลังกายอย่างหนัก จะมีเหงื่อออกมาก ขณะเดียวกัน สารละลายอิเล็กโทรไลต์ (Electrolyte) ก็จะสูญเสียไปด้วย เมื่อน้ำเข้าสู่ร่างกายแล้วจะถูกเยื่อเมือกของกระเพาะอาหารและลำไส้ดูดซึมและเข้าสู่ระบบไหลเวียนของโลหิต ของเสียและสารพิษจะถูกขับถ่ายออกไป

ดังนั้น หากดื่มน้ำไม่เพียงพอ ความเข้มข้นของเลือดจะสูงขึ้น สารพิษไม่สามารถถูกขับออกไป จนเกิดโรคภัย แม้แต่นิ่วก็เกิดขึ้นได้ หากเสียน้ำไปเพียง 1% ของน้ำหนักตัวขณะออกกำลังกาย อุณหภูมิและการเต้นของหัวใจก็จะขยับสูงขึ้นอย่างชัดเจน

หากขาดน้ำถึง 6% ของน้ำหนักตัว ผู้ออกกำลังกายก็จะเป็นตะคริวรุนแรง มีอาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) โคม่า (Coma) และอาจเสียชีวิตได้..."

รู้จักการมีสุขภาพดี ชีวิตรื่นรมย์ถึงร้อยปี รู้จักวิธีบำรุงรักษาสุขภาพ สุขภาพแข็งแรงตลอดชีวิต ●

น้ำจิ้มอาหารสมอง

Book : A garden carried in a pocket.

(สุภาษิตอาหรับ)

หนังสือคือสวนดอกไม้ที่พกติดกระเป๋า

เครื่องเคียงอาหารสมอง

เรารู้กันมานานแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิตอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมนุษย์ด้วยกันเอง

ล่าสุด นักวิจัย Umberto Castiello และเพื่อนนักวิจัยแห่ง University of Padova ได้ใช้เครื่องมืออัลตร้าซาวด์ติดตามดูการเคลื่อนไหวของทารกแฝดในครรภ์ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-18 อาทิตย์ รวม 5 คู่ และพบว่าทารกเหล่านี้ "จำ" คู่แฝดที่อยู่ใกล้ๆ ได้และมีปฏิกิริยาโต้ตอบด้วย

นักวิจัยพบว่าทารกของแต่ละคู่เมื่อสัมผัสบริเวณตาและปากของคู่ตน จะสัมผัสอย่างช้าๆ และอ่อนโยน จะระมัดระวังมากขึ้นเมื่อสัมผัสบริเวณเดียวกันของตนเอง แต่จะค่อนข้างโหดกับผนังมดลูก เพราะทั้งเตะและดันด้วยพลัง นักวิจัยพบอีกว่าดูเหมือนทารกในครรภ์จะมีความรู้สึกเป็นตัวตน โดยรู้ว่าตัวเองนั้นแตกต่างจากอีกคนหลังมีอายุได้ 6 เดือน

การศึกษาครั้งนี้ ยืนยันความเชื่อการเริ่มเป็นสัตว์สังคมของทารกแรกเกิดซึ่งมีที่มาจากงานวิจัยในทศวรรษ 1970 ที่ว่า ทารกเกิดใหม่สามารถเลียนแบบการแสดงออกทางสีหน้าของคนรอบข้างได้

Andrew Meltzoff นักจิตวิทยาผู้ค้นพบการเลียนแบบนี้มีความเห็นต่องานศึกษานี้ว่าการมีสังคมของมนุษย์นั้นเริ่มต้นตั้งแต่ก่อนเกิดออกมาเป็นตัวตนจริงๆ ในโลกด้วยซ้ำ