



เกษียณอยู่... อย่างคนอายุยืน



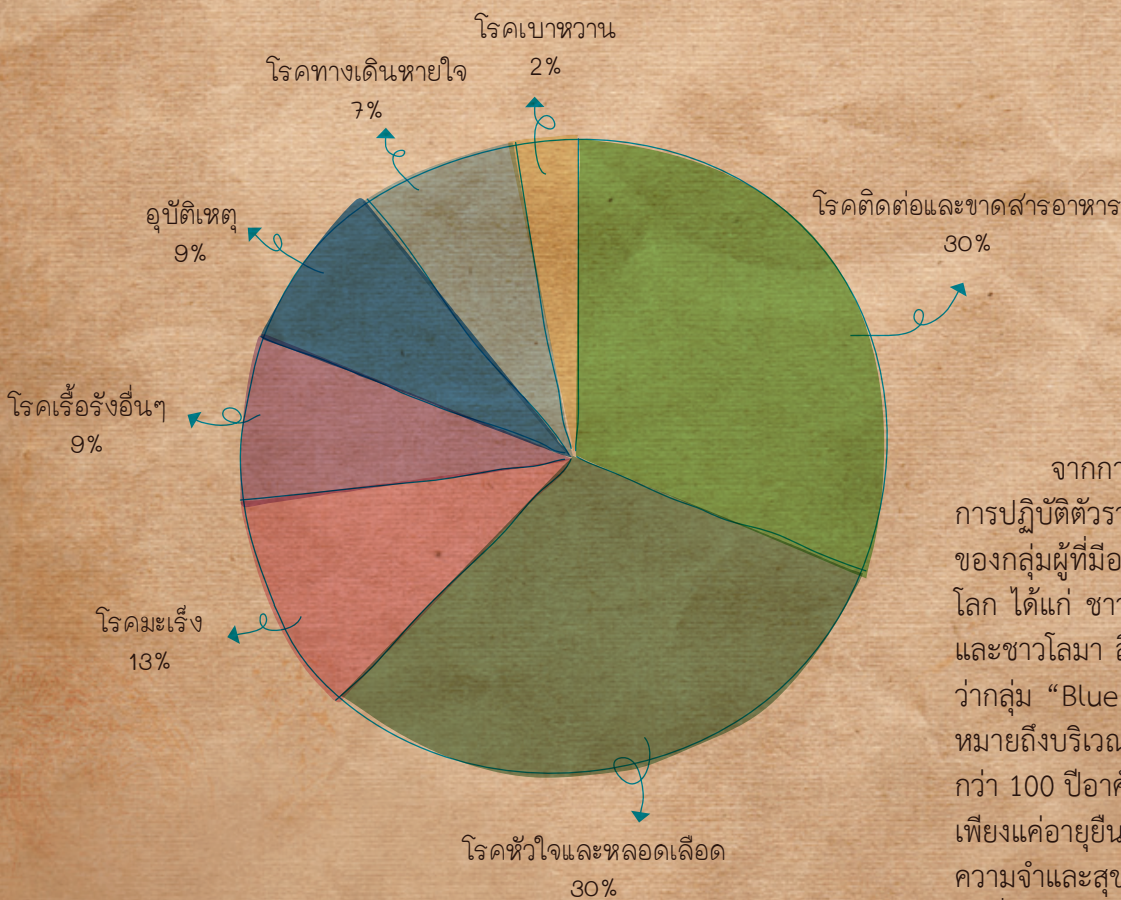
หากเราลองนึกถึงคำอวยพรที่เรานิยมกล่าวหรือเขียนลงในการ์ดอวยพรวันเกิด คำอวยพรอันดับต้นๆ คงจะหนีไม่พ้น คำอวยพรที่ว่า “ขอให้สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว” หรือเวลาที่เราดูในหนังสือกันตั้งแต่เด็กเวลาพระราชเสด็จ ทุกคนจะกล่าวกันอย่างพร้อมเพรียงว่า “ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ หมื่นๆ ปี” คำพูดเหล่านี้ก็ยังคงติดหูของเราเรื่อยมา ซึ่งสามารถ สะท้อนให้เห็นว่าคนนั้นให้ความสำคัญกับการที่จะมีอายุยืนยาวมากแค่ไหน

อายุขัยเฉลี่ย (Life Expectancy) คือระยะเวลาโดยเฉลี่ยมีหน่วยเป็นปี ที่ประชากรกลุ่มหนึ่งจะดำรงชีวิตอยู่ได้ นับตั้งแต่เกิดไปจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งค่าเฉลี่ยของประชากรแต่ละกลุ่มก็จะแตกต่างกันออกไปโดยปัจจัยและสาเหตุที่แตกต่าง ประชากรส่วนหนึ่งเกิดมาไม่นานก็เสียชีวิต บางส่วนเสียชีวิตในวัยหนุ่มสาว และบางส่วนก็เสียชีวิตเพราะความชราหรือสูงอายุนั่นเอง

จากตารางแสดงค่าอายุขัยเฉลี่ยจะพบว่า ประชากรในบางประเทศ เช่น ญี่ปุ่น หรืออิตาลีนั้น มีอายุขัยเฉลี่ยที่สูงกว่าประชากรในประเทศแถบ แอฟริกา เมื่อศึกษาหาสาเหตุการเสียชีวิตในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาจะพบว่า ปัจจัยที่ทำให้คนเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ นั้นมาจากโรคติดต่อ โรคขาดสารอาหาร รวมถึงโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังรายละเอียดในกราฟ ด้านล่าง จะเห็นได้ว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากร ส่วนใหญ่นั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการหรือ การกินอยู่ ดังนั้น บทสรุปของปัจจัยที่มีส่วนทำให้เรามีอายุยืนยาวก็คือความใส่ใจในเรื่องของการเลือกรับ ประทานอาหารในการดำรงชีวิตประจำวันที่เหมาะสม

ประเทศ	ชาย	หญิง
ญี่ปุ่น	85	92
อิตาลี	78	84
แคนาดา	78	82
สิงคโปร์	78	82
สหราชอาณาจักร	76	81
สหรัฐอเมริกา	75	81
ไทย	72	76
เวียดนาม	72	76
ยูกันดา	50	52

ตารางแสดงค่าอายุขัยเฉลี่ยในปี 2010 โดยดัดแปลง จาก CIA (Central Intelligence Agency)



จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูล การปฏิบัติตัวรวมถึงพฤติกรรมการบริโภค ของกลุ่มผู้ที่มีอายุยืนยาวที่สุด 3 กลุ่มใน โลก ได้แก่ ชาวโอกินาวา ชาวบาร์บาเกีย และชาวโลมา ลินดา เราเรียกคนในกลุ่มนี้ ว่ากลุ่ม “Blue Zone” หรือโซนสีฟ้า ซึ่ง หมายถึงบริเวณที่มีประชากรอายุมากเกิน กว่า 100 ปีอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ไม่ใช่ เพียงแค่อายุยืนยาว แต่สุขภาพกายรวมถึง ความจำและสุขภาพจิตก็ดีมากอีกด้วย เรา มาเริ่มดูกันทีละกลุ่มว่าพวกเขามีพฤติกรรม อย่างไรบ้างที่ช่วยให้อายุยืนยาว

ชาวเกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น

โอกินาวาเป็นเกาะเล็กๆ ทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่น ผู้คนส่วนใหญ่มักประกอบอาชีพประมงและเกษตรกรรม และภาพที่เราสามารถพบเห็นได้เป็นประจำบนเกาะโอกินาวา ก็คือภาพผู้สูงอายุเดินและทำงานกันอยู่เต็มเกาะ ผู้สูงอายุที่โอกินาวา แม้ว่าจะมีวัย 90 ปีขึ้นไป แต่ก็ยังสามารถประกอบกิจกรรมระหว่างวันและทำงานกันอยู่ อีกทั้งยังมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับชาวโอกินาวากับคนที่อาศัยอยู่ในซีกโลกตะวันตก พบว่าคนโอกินาวานั้นมีอัตราการเป็นโรคหัวใจ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก รวมถึงภาวะกระดูกผุกระดูกพรุนที่น้อยกว่า จากการเปรียบเทียบประชากรที่มีอายุ 90 ปีเท่ากัน พบว่าการทำงานของสมองและร่างกายจะลดลงกว่า 50% ในประชากรส่วนใหญ่ ขณะที่ชาวโอกินาวานั้น ยังสามารถทำงานได้มากกว่า 85 %

รูปแบบการกินของชาวโอกินาวา

- กินอาหารในแต่ละมื้อให้รู้สึกอิ่มเพียง 80% เท่านั้น ชาวโอกินาวากล่าวว่า หากกินจนอิ่มจะทำให้เกิดการง่วง และขี้เกียจทำงาน ผลที่ตามมาคือจะทำให้ทำงานได้น้อย ดังนั้น ชาวโอกินาวาจึงนิยมกินเพื่อไม่ให้อิ่มเกินไป ซึ่งต่างจากคนทั่วไปที่มักจะกินจนอิ่มหรือบางครั้งอึดอัดมากจนเกิดอาการแน่นท้อง
- กินอาหารที่ทำมาจากถั่วเหลืองเป็นประจำ เช่น เต้าหู้ มิโซะ ซอสถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว ถั่วหมัก เหล่านี้คือสาเหตุที่ทำให้ชาวโอกินาวามีอัตราการเป็นโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมากและภาวะกระดูกผุกระดูกพรุน น้อยกว่าคนทั่วไป
- ดื่มน้ำเยอะ ชาวโอกินาวาดื่มน้ำมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน โดยมีความเชื่อว่า หากร่างกายขาดน้ำจะทำให้ป่วย และส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่ดี และหากมีอายุที่มากยิ่งขึ้นก็ต้องดื่มน้ำมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งตรงกับความเป็นจริงที่ว่า ร่างกายของมนุษย์ต้องการน้ำประมาณ 8 แก้วต่อวัน หากได้รับน้ำในปริมาณที่ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะทำงานได้ไม่ดีและไม่สามารถกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้
- กินอาหารเข้าเป็นอาหารหลัก และลดปริมาณอาหารมื้ออื่นๆ โดยเฉพาะมื้อเย็น
- กินผักทุกมื้อ ชาวโอกินาวาส่วนใหญ่มักนิยมปลูกผักไว้กินเองและเผื่อแผ่ถึงเพื่อนบ้านเสมอ จึงทำให้ได้รับผักสด สะอาด ปราศจากสารเคมีตกค้าง
- กินปลาและอาหารทะเล เนื่องจากโอกินาวามีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่เป็นเกาะ อาหารทะเลจึงหาได้ง่าย และในปลาทะเลนั้นก็อุดมไปด้วยสารโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นตัวช่วยลดอาการอักเสบที่เกิดกับอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย
- กินสาหร่ายทะเลเป็นประจำ สาหร่ายทะเลมีโปรตีนจากพืชที่ไม่มีคอเลสเตอรอล และมีสารคลอโรฟิลล์ที่ช่วยทำหน้าที่ในการดูดซึมสารพิษที่ตกค้างอยู่ภายในร่างกายเพื่อทำการขับออก
- กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละวัน ในปริมาณที่พอเหมาะและไม่มากเกินไปตามความต้องการของร่างกาย



ชาวบาร์บาเกีย แคว้นชาร์ดิเนีย ประเทศอิตาลี

ชาร์ดิเนียเป็นเกาะขนาดใหญ่ตั้งอยู่แถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เมื่อกล่าวถึงคำว่าเมดิเตอร์เรเนียน เราอาจนึกถึง “อาหารเมดิเตอร์เรเนียน” ที่นิยมเสิร์ฟในภัตตาคาร จนทำให้หลายคนเกิดความสับสนว่าการรับประทานอาหารอิตาเลียน หรืออาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียนนั้นจะทำให้ทำให้อายุยืน มีอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจน้อยที่สุดในโลกตั้งชาวบาร์บาเกีย และที่แย่ไปกว่านั้นคือคนจำนวนไม่น้อยต่างพากันเข้าใจผิดว่าอาหารกลุ่มนี้คืออาหารประเภท พืชซาชอบชีส ใส้กรอกอิตาเลียน หรือพาสต้าครีมชีส เป็นต้น แต่ถ้าหากเราลองมาดูรูปแบบอาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่แท้จริงแล้ว รูปแบบของอาหารต่างจากที่กล่าวมาข้างต้น เรามาดูกันซิว่าอะไรที่ทำให้คนที่อาศัยอยู่ในแคว้นชาร์ดิเนีย เค้มีอายุยืนยาวกัน

รูปแบบการกินของชาวบาร์บาเกีย

- กินอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก โดยกินผักสดทุกวัน นอกจากนี้แล้วยังนิยมผลไม้สด ธัญญาหาร ข้าวไม่ขัดสี ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่จากธรรมชาติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ประุงอาหารด้วยไขมันจากมะกอกหรือน้ำมันมะกอก และถั่วเปลือกแข็งชนิดต่างๆ โดยเฉพาะอัลมอนด์ มีงานวิจัยจำนวนมากออกมาระบุว่าน้ำมันมะกอกและน้ำมันจากถั่วเปลือกแข็งนั้นมีวิตามินอีสูง และเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัวมีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
- กินสมุนไพรและเครื่องเทศที่ปลูกขึ้นเองเป็นประจำ ซึ่งส่วนใหญ่มักนำมาใช้ในการประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อย กลมกล่อมยิ่งขึ้น
- ดื่มไวน์พร้อมอาหารมื้อเย็น กำหนดปริมาณไม่เกิน 2 แก้วไวน์ต่อวันสำหรับผู้ชาย และไม่เกิน 1 แก้วไวน์ต่อวัน สำหรับผู้หญิง โดยจิบเพียงเล็กน้อยเพื่อให้ได้รสชาติของไวน์ ซึ่งต่างจากคนทั่วไปที่มักไม่จำกัดปริมาณในการดื่ม จากการศึกษาระบุว่าการดื่มไวน์ในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกายและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

- เลือกรับประทานเนื้อสัตว์เพียงบางชนิด ว่าหากจะกินเนื้อสัตว์ต้องเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน เช่น ปลา หรือถ้าหากมีไขมัน ก็ต้องเลือกที่จำนวนไขมันน้อยที่สุด เช่น สัตว์ปีก
- เนื่องจากชาวบาร์บาเกียมีความเชื่อว่าการกินเนื้อสัตว์จำพวกเนื้อวัว หรือเนื้อหมู จะทำให้สารพิษเข้าสู่ร่างกาย และกัตรองกับความจริงที่ว่าในเนื้อปลานั้นมีไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าเนื้อหมู และเนื้อวัวนั่นเอง
- กินอาหารที่มาจากธรรมชาติ และลดปริมาณอาหารที่ผ่านการแปรรูป เช่น เน้นผักผลไม้ ไม่ใช่ขนมขบเคี้ยวหรือ อาหารกระป๋อง
- หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และเน้นสารอาหารจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทน
- กินอาหารอย่างช้าๆ และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด นอกจากจะได้รสชาติของอาหารที่อร่อยมากยิ่งขึ้นแล้วยังช่วยไม่ให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนักอีกด้วย
- กินอาหารเมื่อร่างกายรู้สึกหิว ไม่ใช่เพราะเกิดความอยากหรือเมื่อมีความรู้สึกเบื่อไม่มีอะไรทำ
- เน้นปริมาณของกินอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวันมากกว่ามื้อเย็น
- ใช้เวลาในการกินอาหารแต่ละมื้ออย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้การกินแต่ละครั้งเกิดความสุขไม่ต้องเร่งรีบ จนเกิดความเครียด
- เลือกอาหารที่มีคุณภาพเท่านั้น โดยไม่เน้นปริมาณ

ชาวโลมา ลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

เมืองโลมา ลินดา ชาวเมืองนี้มีวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ค่อนข้างจะแตกต่างจากชาวโอกินาวาและชาวบาร์บาเกีย ด้วยลักษณะทางภูมิประเทศที่ไม่ได้เป็นเกาะแล้ว ผู้คนในเมืองนี้ก็วิถีชีวิตแบบชาวเมืองทุกอย่าง ต้องดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางมลภาวะของสิ่งแวดล้อมที่ไม่ได้ดีกว่าคนทั่วไป มีการใช้เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องมือสื่อสาร ใช้คอมพิวเตอร์เหมือนคนในเมืองใหญ่ทุกประการ มีเพียงรูปแบบการกินอาหารและความคิดในการดำรงชีวิตที่ดูจะแตกต่างจากชาวเมืองทั่วไป และนี่คือปัจจัยที่ทำให้ชาวโลมา ลินดา นั้นมีอายุยืนและมีความเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บ น้อยกว่าคนที่อาศัยอยู่ในสังคมเมืองอื่นๆ จากการศึกษาพบว่าคนที่อาศัยอยู่ในเมืองโลมา ลินดา นอกจากจะมีอายุยืนแล้ว ยังเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดรวมถึงโรคมะเร็งและโรคเบาหวานน้อยกว่าคนทั่วไปถึง 50 เปอร์เซ็นต์

รูปแบบการกินอาหารของชาวโลมา ลินดา

- กินเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อวัวและหมู่น้อยมาก โดยเฉลี่ยประมาณเดือนละไม่เกิน 2 ครั้งหรือไม่กินเลย
- กินถั่วเปลือกแข็ง เช่น วอลนัท อัลมอนด์ พีแคน พิสตาชิโอ ฯลฯ วันละประมาณ 1 กำมือ เป็นประจำทุกวัน ซึ่งตรงกับงานวิจัยและข้อมูลสนับสนุนจากสมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศสหรัฐอเมริกาว่า ควรกินถั่ววันละ 1 กำมือเพื่อให้หัวใจดี ถั่วเปลือกแข็งเป็นแหล่งที่มาของโปรตีนจากพืช ประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว อีกทั้งยังมีใยอาหาร วิตามินอี ช่วยทำให้ลดความรู้สึกหิวและทำให้อิ่มได้นานขึ้น
- หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหาร หรือหากจำเป็นก็ปรุงเพียงแต่น้อยเท่านั้น
- ไม่นิยมรับประทานอาหารรสเค็มและรสหวาน การกินเค็มจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ส่วนการกินหวานมากเป็นประจำก็จะทำให้ได้พลังงานมากเกินความต้องการของร่างกาย อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคฟันผุและโรคอ้วนตามมา
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุถึงอันตรายของและผลเสียที่เกิดจากแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพโดยรวม
- กินอาหารช้าๆ และกินอาหารร่วมกับผู้อื่น เพื่อสร้างความสุขและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างการกินอาหาร

- กินอาหารเช้าเป็นอาหารหลักและลดปริมาณของอาหารมื้ออื่น
- หยุดกินทันทีเมื่อรู้สึกอิ่ม

จากที่เราได้ทำการสำรวจและรับรู้ถึงรูปแบบการกินของกลุ่มคนที่ได้ชื่อว่ามีอายุยืนยาวที่สุดในโลก ทำให้เราทราบว่า แม้ว่าถิ่นฐานที่อยู่อาศัย รูปแบบการดำรงชีวิต วัฒนธรรมการรับประทานอาหารจะแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเหล่านี้มีอายุยืนยาวเหมือนกันก็คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยเน้นการกินอาหารที่มาจากธรรมชาติเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมการบริโภคแต่พอดี คือไม่กินอาหารจนอิ่มมากเกินไปโดยเน้นอาหารเช้า เป็นมื้อหลัก และดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ นอกเหนือจากพฤติกรรมการกินอาหารแล้ว สิ่งที่จะช่วยให้อายุยืนยาวที่พบในคนทั้ง 3 กลุ่มนี้คือ การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี รู้จักจัดการรับมือกับความเครียด อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส หรือที่เราเรียกว่าการมีสังคมเพื่อแบ่งปันความสุขให้แก่กันและกัน

