

มติชนสุดสัปดาห์
ศุกร์ 18 มี.ค. 54

อาหารสมอง ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย

วีรกร ตรีเศศ

หนังสือ “สุขภาพดี 100 ปี” เรียบเรียงโดยสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยประเทศจีน และชมรมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในประเทศไทย (หัวหน้าบรรณาธิการ คุณธีรวุฒิตันติวงษา กิจ โทร. 02-6135588) ให้ข้อมูลเรื่องสุขภาพจากแง่มุมของภูมิปัญญาจีนแนววิทยาศาสตร์อย่างน่าสนใจ ขอนำบางเรื่องมาเล่าต่อ

“.....มีหลายเรื่องที่ผู้ออกกำลังกายพึงระวังดังนี้ (1) อากาศร้อนอบอ้าว ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะเหมาะสม

การออกกำลังกายภายใต้ความร้อนจัดเป็นการเพิ่มภาระให้กับหัวใจและปอด จะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น และเพื่อเป็นการระบายความร้อน เลือดที่ไหลเวียนสู่ผิวหนังจะมากขึ้น เลือดที่ไหลเข้าสู่กล้ามเนื้อจะน้อยลง เป็นการเร่งอัตราการเต้นของหัวใจ

ค่อยเป็นค่อยไป : เริ่มต้นออกกำลังกายควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อร่างกายปรับตัวเข้ากับอุณหภูมิของอากาศแล้ว จึงเพิ่มเวลาและระดับความหนักของการออกกำลังกาย หากคุณมีโรคเรื้อรังหรืออยู่ในช่วงบำบัดรักษาควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ก่อน

ดื่มน้ำให้มาก : ความสามารถในการขับเหงื่อเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายขึ้นอยู่กับ การดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ แม้ว่าขณะออกกำลังกายคุณอาจไม่กระหายน้ำ คุณก็ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ หากคุณต้องการออกกำลังกายหนัก หรือออกกำลังกายเป็นเวลา 1 ชั่วโมงขึ้นไป ควรพิจารณาเครื่องดื่มน้ำเพื่อการเล่นกีฬาซึ่งสามารถเสริมโซเดียมคลอไรด์และโพแทสเซียมที่เสียไปพร้อมกับเหงื่อ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำในร่างกายมากขึ้น

สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสม : เสื้อผ้าที่มีลักษณะเบาบางและหลวม มีส่วนช่วยในการระบายของเหงื่อและระบายอากาศ ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าสีเข้มซึ่งจะดูดซับพลังงานความร้อน ขณะที่การสวมหมวกสีอ่อนสามารถลดความร้อนจากแสงแดดได้

หลีกเลี่ยงแดดจัด : การออกกำลังกายในช่วงเช้าตรู่หรือช่วงเย็น ในช่วงนี้อากาศกลางแจ้งเย็นสบาย สำหรับช่วงเวลาอื่น หากโอกาสอำนวยก็สามารถไปออกกำลังกายในที่ร่มหรือว่ายน้ำในสระ

อยู่ในห้อง : หากกังวลในเรื่องอุณหภูมิและความชื้น สามารถออกกำลังกายในห้อง ออกกำลังกาย เดินเล่นที่ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือเดินขึ้นบันไดในอาคารที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ

ขณะออกกำลังกายควรให้ความสนใจเรื่องการป้องกันไข้แดด เมื่อเกิดอาการเป็นลมแดด ควรหยุดการออกกำลังกายและหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูงทันที รับประทาน เช็ดตัวให้เปียกตามด้วยเป่าพัดลม หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 60 นาที ควรพบแพทย์ หากมีไข้ขึ้นสูงถึง 38.9°C ขึ้นไป หรือสลบไม่ได้สติ มีความรู้สึกเลอะเลือน ต้องรีบปฐมพยาบาลทันที

(2) สิ่งที่ไม่ควรและไม่ควรทำในขณะออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกาย สิ่งที่ไม่ควรทำคือดื่มน้ำให้เพียงพอ ก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงควรดื่มน้ำให้ได้ 100-150 มิลลิลิตร ทุก 30 นาทีให้ดื่มน้ำ 100-150 มิลลิลิตร หลังออกกำลังกายให้ดื่มน้ำอีก 100-150 มิลลิลิตร

นอกจากนี้หลังการออกกำลังกาย 10-20 นาที การทำงานของร่างกายยังคงอยู่ในสภาวะตื่นตัว จึงไม่ควรทำสิ่งดังต่อไปนี้ (1) อาบน้ำทันที (2) ดื่มเครื่องดื่มเย็น ๆ (ของที่แช่เย็น) (3) พักผ่อนในที่อับชื้น ๆ (4) รับประทานอาหารทันที

(3) ระวังภาวะความรู้สึกผิดปกติ 8 ประการในขณะออกกำลังกาย ความรู้สึกตัวเป็นปฏิกิริยาโดยธรรมชาติของร่างกาย และเป็นสัญญาณบ่งบอกความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึกตัวแบ่งออกเป็นความรู้สึกปกติและความรู้สึกผิดปกติ ความรู้สึกปกติ ได้แก่ กระหายน้ำ หิว ง่วง อ่อนล้า หนาว ร้อน ปวม ปวด เหน็บชา ฯลฯ ในกิจกรรมกายบริหาร หากมีความรู้สึกผิดปกติต่อไปนี้เกิดขึ้นควรหยุดทำกิจกรรม และควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล (1) วิงเวียนศีรษะ ในกิจกรรมกายบริหาร นอกจากการออกกำลังกายโดยการหมุน โดยทั่วไปอาการวิงเวียนศีรษะจะไม่เกิดขึ้น หากมีอาการวิงเวียนศีรษะอย่างต่อเนื่องหรือชั่วคราว ก็ไม่ควรฝืนใจทำกิจกรรมต่อ โดยเฉพาะวัยกลางคนและวัยชรา ควรหยุดกิจกรรมทันที และไปพบแพทย์โดยเน้นการตรวจหลอดเลือดหัวใจและกระดูกสันหลังบริเวณคอ (2) ปวดศีรษะ ในกรณีที่มีอาการปวดศีรษะ ควรหยุดกิจกรรมทันที และไปพบแพทย์ ควรเน้นการตรวจระบบประสาท หลอดเลือดหัวใจและสมอง (3) หอบ การหอบเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นเมื่อมีการออกกำลังกาย อาการจะมากหรือน้อยในระดับต่างกันตามความหนักเบาของการออกกำลังกาย หลังจากพักผ่อนแล้วก็จะกลับสู่ภาวะปกติ แต่หากเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยก็มีอาการหอบและยังมีอาการหลังจากได้รับการพักผ่อนเป็นเวลานาน ก็ถือว่าเป็นอาการผิดปกติ ควรหยุดกิจกรรมทันทีและไปพบแพทย์ ควรเน้นการตรวจระบบทางเดินหายใจ (4) หิว ความอยากอาหารมักเพิ่มมากขึ้นหลังออกกำลังกาย เป็นอาการปกติธรรมดา แต่หากความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ควรตรวจหน้าที่การทำงานของต่อมใต้สมอง (5) เบื่ออาหาร หลังการออกกำลังกายอย่างหนักแล้วอาจมีอาการเบื่ออาหารชั่วคราว แต่เมื่อได้รับการพักผ่อนแล้วความอยากอาหารจะกลับคืนมา ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ตรงกันข้ามหากเบื่ออาหารเป็นเวลานาน ก็ถือว่าเป็นผิดปกติ ควรตรวจเช็คระบบการย่อยอาหาร (6) กระหายน้ำ เรามักรู้สึกกระหายน้ำหลังการออกกำลังกาย ถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากดื่มน้ำแล้วยังรู้สึกกระหายน้ำ บัสสาวะมากเกินไป ถือเป็นเรื่องผิดปกติ ควรพบแพทย์ (7) ปวด กิจกรรมเพิ่งเริ่มต้นหรือหยุดกิจกรรมมานานแล้วกลับมาทำอีก หรือเปลี่ยนท่าของกิจกรรมใหม่ ล้วนจะทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนในร่างกายเกิดอาการปวดเมื่อยเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากอาการปวด

เกิดขึ้นที่ข้อต่อหรือใกล้เคียงกับข้อต่อ พร้อมทั้งมีความผิดปกติของการทำงานของข้อต่อ ถือว่าไม่ปกติแล้ว ควรหยุดกิจกรรม และพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยข้อต่อ (8) อ่อนเพลีย อาการอ่อนเพลียหลังการออกกำลังกายถือเป็นเรื่องปกติ โดยทั่วไปพักผ่อนเอาแรงสัก 15 นาที ก็จะมีรู้สึกดีขึ้น หากไม่สามารถคืนสู่สภาพปกติได้เป็นเวลาหลายวัน แสดงว่าออกกำลังกายมากเกินไป ควรออกกำลังกายน้อยลงตามความเหมาะสม หากลดการออกกำลังกายแล้วยังมีความรู้สึกอ่อนเพลียต่อเนื่อง ควรพบแพทย์เพื่อตรวจระดับและระบบไหลเวียน

(4) ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดหลังการออกกำลังกาย กลุ่มอาหารแบ่งออกเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดและอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง การวินิจฉัยความเป็นกรดต่างมิได้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของเรา และไม่ได้เป็นไปตามคุณสมบัติทางเคมีของอาหารที่ละลายในน้ำ หากแต่บ่งชี้โดยความเป็นกรดต่างของผลิตภัณฑ์จากกระบวนการสันดาป (Metabolic Product) ครั้งสุดท้ายของอาหารที่เข้าสู่ร่างกายมนุษย์ อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดมักอุดมด้วยโปรตีนไขมันและน้ำตาล ส่วนอาหารที่อุดมด้วยโพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม และแมกนีเซียม เมื่อผ่านกระบวนการเผาผลาญในร่างกายแล้วจะเป็นสารที่มีความเป็นด่างซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มีความเป็นกรด เพราะฉะนั้นผลไม้เปรี้ยวโดยทั่วไปจะเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างไม่ใช่อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด ไข่ ปลา เนื้อ ไข่ น้ำตาลและอื่น ๆ ถึงแม้จะไม่มีรสเปรี้ยว แต่กลับเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด หากของเหลวในร่างกายมีคุณสมบัติเป็นด่างอ่อน ๆ ก็จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้

หลังการออกกำลังกายเรามักรู้สึกวากล้ามนเนื้อ ข้อต่อมีอาการปวดเมื่อย อึดโรยสาเหตุหลักเกิดจากน้ำตาล ไขมันและโปรตีนที่อยู่ในร่างกายสลายตัวไป ในกระบวนการสลายตัวทำให้เกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) กรดฟอสฟอริก (Phosphoric Acid) และสารกรดอื่น ๆ สารกรดเหล่านี้จะมีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่ออวัยวะในร่างกายมนุษย์ ทำให้คนเราเกิดความารู้สึกปวดเมื่อยในกล้ามเนื้อและข้อต่อพร้อมความรู้สึกที่อึดโรย หากรับประทานอาหารจำพวกเนื้อ ไข่ ปลา และอื่น ๆ ที่อุดมด้วยสารกรด ก็จะทำให้ของเหลวในร่างกายมีความเป็นกรดมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการขจัดความเหนื่อยล้า

(5) ไม่ควรออกกำลังกายหนักในตอนเช้า ยามฟ้าสว่างเลือดเลี้ยงหัวใจมักพร่องลง คนเราจึงมีภาวะซีพจระที่เด่นเร็ว ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น การออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าวจะทำให้หัวใจรับภาระหนักเป็นพิเศษ หัวใจเต้นแรงขึ้น เกิดปฏิกิริยาเคมีมากขึ้น ส่งผลให้แผ่นไขมันที่เกาะผนังหลอดเลือดหลุดร่อน เกิดภาวะเลือดจับตัวเป็นลิ่ม ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่อาการหลอดเลือดตีตันและเป็นปัจจัยสำคัญที่กีดขวางการไหลของกระแสเลือดเข้าสู่หัวใจและสมอง ดังนั้นในช่วงเวลานี้คนเราจึงไม่ควรออกกำลังกายหนัก

(6) เวลาออกกำลังกาย อย่ารอจนกระหายน้ำแล้วจึงดื่มน้ำ เมื่อรู้สึกกระหายน้ำแสดงว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ เราทุกคนเวลาปกติล้วนต้องเติมน้ำให้กับร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ออกกำลังกายและบริหารร่างกายควรเติมน้ำให้ร่างกายอย่างพอเพียง

ผู้ที่นิยมออกกำลังกายอย่างหนัก จะมีเหงื่อออกมาก ขณะเดียวกันสารละลายอิเล็กโทรไลต์ (Electrolyte) ก็จะถูกสูญเสียไปด้วย เมื่อน้ำเข้าสู่ร่างกายแล้วจะถูกเยื่อเมือกของกระเพาะอาหารและลำไส้ดูดซึมและเข้าสู่ระบบไหลเวียนของโลหิต ของเสียและสารพิษจะถูกขับถ่ายออกไป ดังนั้นหากดื่มน้ำไม่เพียงพอ ความเข้มข้นของเลือดจะสูงขึ้น สารพิษไม่สามารถถูกขับออกไป จนเกิดโรคภัย แม้แต่นิวก็เกิดขึ้นได้ หากเสียน้ำไปเพียง 1% ของน้ำหนักตัวขณะออกกำลังกาย อุณหภูมิและการเต้นของหัวใจก็จะขยับสูงขึ้นอย่างชัดเจน หากขาดน้ำถึง 6% ของน้ำหนักตัว ผู้ออกกำลังกายก็จะเป็นตะคริวรุนแรง มีอาการเพลียแดด (Heat Exhaustion) โคมา (Coma) และอาจเสียชีวิตได้.....”

รู้จักการมีสุขภาพดี ชีวิตรื่นรมย์ถึงร้อยปี รู้จักวิธีบำรุงรักษาสุขภาพ สุขภาพแข็งแรงตลอดชีวิต

เครื่องเคียงอาหารสมอง : เรารู้กันมานานแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิตอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมนุษย์ด้วยกันเอง

ล่าสุดนักวิจัย Umberto Castiello และเพื่อนนักวิจัยแห่ง University of Padova ได้ใช้เครื่องมืออูลตราซาวด์ติดตามดูการเคลื่อนไหวของทารกแฝดในครรภ์ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-18 อาทิตย์ รวม 5 คู่ และพบว่าทารกเหล่านี้ “จำ” คู่แฝดที่อยู่ใกล้ ๆ ได้และมีปฏิกิริยาโต้ตอบด้วย

นักวิจัยพบว่าทารกของแต่ละคู่เมื่อสัมผัสบริเวณตาและปากของคุณตน จะสัมผัสอย่างซ้ำ ๆ และอ่อนโยน จะระมัดระวังมากขึ้นเมื่อสัมผัสบริเวณเดียวกันของตนเอง แต่จะค่อนข้างโหดกับผนังมดลูก เพราะทั้งเตะและดันด้วยพลัง นักวิจัยพบอีกว่าดูเหมือนทารกในครรภ์จะมีความรู้สึกเป็นตัวตน โดยรู้ว่าตัวเองนั้นแตกต่างจากอีกคนหลังมีอายุได้ 6 เดือน

การศึกษานี้ยืนยันความเชื่อการเริ่มเป็นสัตว์สังคมของทารกแรกเกิดซึ่งมีที่มาจากงานวิจัยในทศวรรษ 1970 ที่ว่าทารกเกิดใหม่สามารถเลียนแบบการแสดงออกทางสีหน้าของคนรอบข้างได้

Andrew Meltzoff นักจิตวิทยาผู้ค้นพบการเลียนแบบนี้มีความเห็นต่องานศึกษานี้ว่าการมีสังคมของมนุษย์นั้นเริ่มต้นตั้งแต่ก่อนเกิดออกมาเป็นตัวตนจริง ๆ ในโลกด้วยซ้ำ



น้ำจิ้มอาหารสมอง : Book : A garden carried in a pocket.

(สุภาษิตอาหรับ)

หนังสือคือสวนดอกไม้ที่พกติดกระเป๋า

