



Title :	คู่มือ 360 องศา อาหารสุขภาพ สำหรับคนวัยทำงาน
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	หนังสือพิมพ์ มติชน ๓๑ ต.ค. ๖๕
Date :	วันพุธที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ (๓)



ตอนนี้ผู้หญิง 70% นิยมเข้าคลินิกความงาม แต่ผู้ชายก็มีแนวโน้มเข้าคลินิกเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี

“ทุกคนทุกอาชีพอยากดูดี ยิ่งบางอาชีพที่ต้องพบปะผู้คน รูปร่างหน้าตาจึงสำคัญ ร่างกายเราก็เหมือนไม้แขวนเสื้อ ถ้าไม้แขวนดี คือ รูปร่างหน้าตาดี ก็ทำให้การแต่งตัวเป็นเรื่องง่ายขึ้น เป็นปัจจัยหนึ่งทำให้เรารู้สึกมั่นใจ ไปสมัครงานหากรูปร่างผิวพรรณดี บริษัทก็อยากเลือกเราไปเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ยิ่งหน้าที่การงานดีก็ต้องแข่งขันสูง นอกจากเก่งแล้วยังต้องดูดีด้วย ถ่ายรูปอัพไอจียังมีการแต่งรูปได้ แต่ในชีวิตจริงเราต้องดูดีสวย 360 องศา และสวยให้ได้ 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะหันไปทางไหน ไม่ว่าเกาหลีหรือคนไทยเป็นแบบนี้ หน้าตาดีมีชัยไปกว่าครึ่ง บุคลิกกรูปร่างหน้าตาเป็นเฟล็ตอิมเพรสชั่นเป็นสิ่งแรกที่คนเรามองเห็น”

หมอตอมให้ความสำคัญกับเรื่องบุคลิกภาพ เพราะความน่าเชื่อถือของหมอด้านความสวยความงามอยู่ที่ความดูดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นอกเหนือจากล้างผิวหน้าให้สะอาดอย่างถูกวิธี ทาครีมบำรุงผิวและสารกันแดดทุกวัน ออกกำลังกายแล้ว คุณหมอยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกาย ใจ ต้องดูดีโดยเคร่งครัด รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำวันละลิตรเป็นอย่างน้อย

“เพื่อสุขภาพผิวและร่างกายที่ดี เราควรเลือกกินให้เหมาะสม เช่น เลือกกินโปรตีนที่มาจากเนื้อสัตว์สีขาว เช่น เนื้อปลา สลัดกับกินธัญพืชก็ได้ สอง หลีกเลียงกินให้น้อย คือ แป้งกับน้ำตาล แม้ให้พลังงานก็จริง แต่กินแล้วอ้วน กลุ่มไขมันของทอดๆ มันๆ ต้องหลีกเลียง และห้า คือ เกลือแร่และวิตามินในผักและผลไม้ ต้องกินเสมอๆ กินแล้วดี เพราะมีไฟเบอร์ มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เวลาเลือกผักผลไม้ที่มีหลากสี รับประทานวิตามินที่อยู่ในผักผลไม้ที่หลากหลาย แต่ละสีของสารอาหารมีสารที่มีประโยชน์ทั้งนั้น ดังนั้นควรกินผลไม้ให้หลากสีในแต่ละวัน หลีกเลียงอาหารฟาสต์ฟู้ด ไอศกรีมต้องกินให้น้อยลง แต่กินอะไรอย่ากินซ้ำๆ เพราะปัจจุบันมีสารปนเปื้อนก่อมะเร็งในอาหารหลายๆ ชนิด การไม่กินซ้ำจะช่วยทำให้ร่างกายซึ่งมีระบบภูมิคุ้มกันอยู่แล้ว ช่วยขับสารปนเปื้อนออกมา สุขภาพก็จะดีจากข้างใน”

หมอตอม บอกว่า ที่ละเอียดไม่ได้คือ พยายามทำงานอดิเรกทำเพื่อพักผ่อนจิตใจ เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพดี อายุจะยืนยาวและไม่ทำให้เครียด

“ทุกอย่างต้องเดินทางสายกลาง ทำงานช่วยเหลือคนอื่น เข้าวัด เข้าหาธรรม เป็นการเสริมจิตใจเราให้แข็งแรงขึ้น ร่างกายเราจะไปถึงจิตวิญญาณด้วย ไม่ว่าเทคโนโลยีความงามก้าวไปแค่ไหน เราต้องรู้จักปล่อยวางเสียบ้าง เราควรจัดสมดุลร่างกายให้ได้ ถือเป็นการลงทุนกับตัวเองที่คุ้มค่าที่สุด”