



สุขภาพดีเริ่มที่ 10 เอฟ Health by 10 F

เภสัชกรประชาสรรณี แสนภักดี M.P.H. CMU
www.prachasan.com

สุขภาพดีทั้งทางกาย และจิตใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ในโอกาสปีใหม่ 2548 ย่างก้าวเข้ามา ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะในเรื่องการมีสุขภาพดีเริ่มที่ 10 เอฟ มาฝากผู้อ่านทุกท่าน เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ 10 เอฟ ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดีมีอะไรบ้างมาดูกันเลยครับ

Food อาหารดี อาหารที่บริโภคจะต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่า ปลอดภัยจากสารพิษ สารเคมี รวมทั้งในการบริโภคก็ต้องให้เกิดความสมดุล ไม่หนักหน่วงใดหมูหนึ่งใน 5 หมูมากเกินไป เลือกรับประทานอาหารที่แปรรูป

Fitness ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง แข็งแรงพร้อมจะรับสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ หากต้องการสุขภาพดีก็ต้องหมั่นออกกำลังกาย เลือกประเภทกีฬาให้เหมาะสมวิถีการดำเนินชีวิต เลือกเวลาที่เหมาะสมกับตัวเอง

Friend เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมชุมชน เพื่อนร่วมชั้นเรียน มีส่วนช่วยให้เรามีสุขภาพดี โดยเฉพาะเรื่องของอารมณ์ และความรู้สึก พยายามคบหาสมาคมกับคนรักสุขภาพให้มากขึ้น ไม่ใช่คบแต่เพื่อเที่ยวเพื่อนบริโภค (ชวนไปกินลูกเดียว)

Fiber ใยอาหาร ในการรับประทานอาหารควรจะให้มีกากใยอาหาร ให้ประกอบด้วย เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่าย ของลำไส้ทำงานได้อย่างปกติ ไม่ท้องผูกซึ่งนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพหลายด้าน เช่น เครียด ริดสีดวงทวาร มะเร็งลำไส้

Forgive การให้อภัย ฝึกจิต เพื่อเป็นแบบอย่างของผู้ให้ เมื่อมีใครทำไม่ดีกับเรา หรือทำผิดกับเรา ต้องพร้อมจะให้อภัยกับเขา เราจะได้ไม่ต้องหงุดหงิด หรือเก็บมาคิดให้อารมณ์ และความรู้สึกต้องแปรเปลี่ยนนำไปสู่สุขภาพเสียได้

Freedom อิสระจากการยึดมั่นถือมั่น หากต้องการมีความสุขแบบสุดยอดต้องเป็นคนที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวาง โดยเฉพาะตำแหน่งงาน ทรัพย์สิน ชื่อเสียง ต้องเข้าใจให้ได้ว่า สิ่งเหล่านี้เอาไปด้วยไม่ได้ในวันที่ต้องจากโลกนี้ไป

Fruit เลือกบริโภคผลไม้ ผลไม้ให้วิตามินและสารต้านมะเร็ง หาโอกาสรับประทานผลไม้ในทุกมื้ออาหาร หากทำได้ และที่สำคัญควรรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล ไม่ทานของหมักดอง และถ้าเลือกได้เลือกบริโภคผลไม้ท้องถิ่นเพื่อปลอดภัยจากสารเคมี สารพิษ

Fun สนุกกับชีวิต ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน โดยเฉพาะสนุกกับการทำงาน อย่าอยู่กับความเครียด เพราะนั่นจะเป็นบ่อเกิดของความแก่ชรา ของร่างกาย เริ่มที่ตัวเรา ไม่ต้องเรียกร้องให้ใครเริ่มต้น ต่อไปนี่เราต้องทำตัวให้สนุกสนานเข้าไป

Flexible ต้องยืดหยุ่น เราต้องพร้อมจะเป็นคนที่ยืดหยุ่น พร้อมจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนไป เพราะหากเราทำตัวแข็งเกินไปอาจจะทำให้เกิดความเครียดได้ รู้จักปรับตัวอยู่ตลอดเวลา

Find ค้นหา หากต้องการสุขภาพดี ต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ค้นหาสิ่งใหม่ๆ ที่ดีๆ มาสูชีวิตตัวเอง และครอบครัว รวมทั้งชุมชน เช่น การเล่นกีฬาใหม่ ๆ การเลือกอาหารที่มีคุณค่า อย่าหยุดการค้นหา เพื่อชีวิตที่สำคัญเมื่อหาพบสิ่งดี ๆ แล้วต้องนำมาแบ่งปัน

ทั้งหมดนี้คือ สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้อ่านทุกท่านสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมทั้งสุขภาพชุมชนดีขึ้น หากท่านใดพบสิ่งใหม่ๆ ดี ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมก็ e-mail ไปยัง dmindmap@yahoo.com เพื่อผู้เขียนจะนำมาเผยแพร่ในโอกาสต่อไป ต้องการอ่านบทความเพิ่มเติมขอเชิญแวะที่ www.prachasan.com