

ความรัก สร้างความสุข...สู่สุขภาพกายที่ดี



“ความรัก” เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับโลกของเรามาแต่อดีตจวบปัจจุบัน อาจจะยาวนานเท่าๆ กับการเกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิตบนโลกเลยก็ว่าได้ เพราะความรักนั้นทำให้คนอยู่ร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จนกระทั่งเป็นครอบครัวและเป็นสังคมในที่สุด ทั้งนี้ความรักก่อให้เกิดสิ่งดีๆ มากมาย เพราะเมื่อเรามีความรักต่อผู้อื่น จะก่อให้เกิดความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และเอื้ออาทรต่อกัน ทำให้เราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากความรักจะทำให้เกิดความสุขทางใจแล้ว ความรักยังนำมาซึ่งความแข็งแรงของร่างกาย ดังนี้ เมื่อความรักทำให้เกิดความสุข ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่สำคัญออกมา โดยฮอร์โมนหลักที่มีผลต่อความรัก ช่วยสร้างความสุขให้กับมนุษย์ ประกอบด้วย

เอ็นโดรฟิน (Endorphin) เป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากใต้สมองที่รู้จักกันในชื่อ “สารสุข” เปรียบเสมือนมอร์ฟินธรรมชาติ ที่ร่างกายจะหลั่งขึ้นมาก็คือเมื่อมนุษย์มีความสุข มีความพึงพอใจ รู้สึกผ่อนคลาย และจะหลั่งเพื่อกระตุ้นความรู้สึกในแง่บวก สามารถลดอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อและลดอาการบาดเจ็บได้ เพราะมีโครงสร้างทางเคมีบางส่วนคล้ายมอร์ฟินที่เป็นยาแก้ปวด เมื่ออยู่ในภาวะเครียดฮอร์โมนชนิดนี้จะลดลง

โดพามีน (Dopamine) เป็นฮอร์โมนเกี่ยวกับความพึงพอใจ รักใคร่ และยินดี เป็นสารที่หลั่งออกจากสมองกับเซลล์ประสาทในร่างกาย โดยจะเกี่ยวข้องกับระบบประสาทหลายๆ ส่วน เช่น การทำงานของระบบประสาทสมอง การเคลื่อนไหว ความจำ และการเรียนรู้ หากโดพามีนในร่างกายของเราต่ำเกินไปจะทำให้มีความรู้สึกหดหู่และซึมเศร้าได้ ซึ่งนับว่าเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง ยาที่รักษาโรคทางจิตเวชในปัจจุบันจึงมีการพัฒนามาโดพามีนมาใช้ในการรักษา นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มผู้ป่วยที่มีโดพามีนต่ำเกินไปทำให้เป็นโรคพาร์กินสันได้ เพราะฮอร์โมนที่ลดลงทำให้ระบบการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อไม่สัมพันธ์กัน ทำให้มีการสั่นและก้าวขาไม่ออก

เซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารต้านความเครียดที่หลั่งจากสมองและหลังจากทางเดินอาหาร มีผลกับการทำงานของกล้ามเนื้อ

อารมณ์ พฤติกรรม และการนอนหลับ หากระดับฮอร์โมนต่ำเกินไปจะทำให้เราหงุดหงิด นอนไม่ค่อยหลับ ไม่มีสมาธิ มีภาวะปวดศีรษะ เป็นไมเกรน หรืออาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

วิธีเพิ่มและรักษาระดับฮอร์โมนแห่งความสุข

1.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายในเวลา 20 นาทีขึ้นไป จะช่วยกระตุ้นการหลั่งของเอ็นโดรฟิน นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม และกระตุ้นฮอร์โมนในร่างกายได้หลายชนิด เช่น โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญต่อการซ่อมแซมและเสริมสร้างร่างกาย เทสโทสเตอโรน (Testosterone) เป็นฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า เสริมสร้างกล้ามเนื้อ อินซูลิน และไทรอยด์ฮอร์โมน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลและกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย

2.รับประทานอาหารที่มีกรดอะมิโนและโปรตีนอย่างเพียงพอ เพราะโดพามีนสังเคราะห์มาจากกรดอะมิโนที่ชื่อ ไทโรซีน (Tyrosine) ซึ่งจะได้จากอาหารประเภทโปรตีนที่เรารับประทานอยู่ทุกวัน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ฯลฯ

3.ทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ

4.พักผ่อนจากงาน ออกไปเที่ยวกับคนในครอบครัวหรือคนที่รัก หรือทำในสิ่งที่ชอบ

5.ฝึกยิ้มกับตัวเองในยามที่เจอปัญหา จะช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข เซโรโทนิน (Serotonin) และเอ็นโดรฟินออกมาได้

6.รับแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้าตรู่ หรือช่วงเย็น ให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนังเพื่อช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนินทางอ้อมได้

7.รับประทานดาร์กช็อกโกแลตประมาณ 50-100 กรัม (ให้พลังงาน 300-600 แคลอรี) 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ สารสำคัญในช็อกโกแลตช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือดสมดุลและเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือดหัวใจ

8.รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากอาหารอื่น พบได้ใน

นม เนย ไข่แดง เนื้อสัตว์ ปลา ไก่วง ถั่วลิสง ถั่วอัลมอนต์ อินทผลัมแห้ง ถั่วฝักยาว คอตเทจชีส (Cottage Cheese) และอาหารที่มีโปรตีนสูงทุกชนิด ร่างกายสามารถนำไปใช้สร้างสารเซโรโทนิน หรือสารสื่อประสาทที่ช่วยทำให้เรามีความสุข นอกจากนี้ ทริปโตเฟนยังทำงานร่วมกับกรดโฟลิกและธาตุเหล็กในการช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

9.เล่นกับสัตว์เลี้ยงที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงได้ ช่วยเพิ่ม
การหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความสุขได้หลายชนิด เช่น เซโรโทนิน
และออกซิโตซิน (Oxytocin) คือฮอร์โมนที่เกิดจากความรักและ
ความผูกพัน

10.แสดงออกในเรื่องของความรัก ความเมตตา ความปรองดอง
จะส่งผลให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนออกมาได้หลายชนิด เช่น
เอ็นโดรฟิน โดพามีน ซึ่งจะหลั่งออกมาเมื่อเราเจอสิ่งที่พอใจ ทำให้
เราเกิดความรู้สึก สุข สนุก ใจดีแรง และออกซิโตซิน ซึ่งเป็น
ฮอร์โมนแห่งความผูกพัน สร้างความรักเดียวใจเดียว

ทั้งนี้ ปัจจัยแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้คน และสิ่งแวดล้อม
เราอาจจะไม่สามารถควบคุมได้ แต่สามารถปรับทัศนคติ
การดำเนินชีวิต และความรู้สึก ให้รู้จักการมอบความรักให้กับคน
รอบข้างก่อนด้วยตัวของเราเอง จะทำให้ความสุขเกิดขึ้นรอบตัวเรา
และคนรอบข้างในที่สุด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

โรงพยาบาลพญาไท <https://www.phyathai.com>

โรงพยาบาลสมิติเวช <https://www.samitivejhospitals.com>

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย(วว.)