MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

อนุมูลอิสระ ตนเหตุความชรา

สิ่งที่ต้องเจอทุกวัน
หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ชะลอได้



- อายุยังไม่มาก ดูแก่เร็ว
- นอนน้อย เครียด อาหารแย่

คืออะไร | เช็กตัวการ | 4 ขั้นตอน | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

อนุมูลอิสระ คืออะไรกันแน่



อนุมูลอิสระคือโมเลกุลที่ไม่เสถียร เกิดขึ้นเองในร่างกายทุกวัน และสะสมได้จากตัวการภายนอก เมื่อมีมากเกินสมดุล เซลล์จะเสียหายง่ายขึ้น

เจอทุกวัน หลีกเลี่ยงไม่ได้

ร่างกายสร้างเองระหว่างเผาผลาญพลังงาน และรับเพิ่มจากแดด ฝุ่น ควัน และอาหาร

มากเกินไปจึงเป็นปัญหา

เมื่อมีมากกว่าที่ร่างกายจัดการได้ เรียกว่าภาวะเครียดออกซิเดชัน

ปรับนิสัยเพื่อชะลอผลกระทบ

ร่างกายมีสารต้านอนุมูลอิสระของตัวเอง การกิน การนอน และการขยับที่ดี ทำให้ระบบนี้รับมือได้ดีขึ้น

ปัจจัยหนึ่งของความชรา

ความชรายังเกี่ยวกับพันธุกรรม นิสัย และสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่สาเหตุเดียว

จำไว้ เป้าหมายคือรักษาสมดุล ไม่ใช่กำจัดอนุมูลอิสระให้หมด เพราะร่างกายยังต้องใช้บางส่วน

เช็กตัวการ ที่เพิ่มอนุมูลอิสระ



ติ๊กข้อที่เป็นจริงกับคุณ แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ดูแก่กว่าวัย หรือเหนื่อยง่าย
- [ ] นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง หรืออดนอนบ่อย
- [ ] เครียดสะสมเกือบทุกสัปดาห์
- [ ] ผักผลไม้น้อย กินไม่ครบทุกวัน
- [ ] อาหารแย่ ทอด ปิ้งไหม้ หรือแปรรูปบ่อย
- [ ] สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ควันบุหรี่
- [ ] ดื่มเหล้าเกือบทุกสัปดาห์
- [ ] เจอแดดจัดและฝุ่นควันเป็นประจำ

0–2	3–5	6–8
สมดุลดี รักษาไว้	มีจุดควรปรับ เริ่มวันนี้	ควรปรับ หลายเรื่อง

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากเหนื่อยผิดปกติหรือกังวล ควรพบแพทย์

ขั้นที่ 1 กินให้หลากสี
รับสารต้านอนุมูลอิสระ



400 กรัม
ผักผลไม้ต่อวัน
เป็นอย่างน้อย

หลายสี
แต่ละสีให้
สารต่างกัน

ของจริง
จากอาหาร
ก่อนเม็ดเสริม

ส้ม ฝรั่ง พริกหวาน

อุดมวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ละลายน้ำ

ถั่ว เมล็ดพืช น้ำมันมะกอก

เป็นแหล่งวิตามินอีและไขมันดี

แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ

มีแคโรทีนอยด์และไลโคปีน เสริมสีสันบนจาน

เบอร์รี่ องุ่นม่วง ชาเขียว

มีสารกลุ่มโพลีฟีนอล พบมากในอาหารสีเข้ม

จำไว้ สารจากอาหารทั้งชนิด ดีกว่าการเน้นเม็ดเสริมตัวใดตัวหนึ่ง

ขั้นที่ 2 เลี่ยงตัวการที่เติมอนุมูลอิสระ



ลดของทอด ปิ้งไหม้เกรียม

ต้ม นึ่ง ย่างพอสุก แทนทอดน้ำมันซ้ำ และปิ้งจนไหม้

งดบุหรี่และควันมือสอง

ควันบุหรี่เป็นแหล่งอนุมูลอิสระที่ชัดเจนที่สุดแหล่งหนึ่ง

จำกัดเหล้า

ดื่มหนักเพิ่มภาระให้ตับและเซลล์ ควรดื่มให้น้อยที่สุด

หลบแดดจัดและฝุ่นควัน

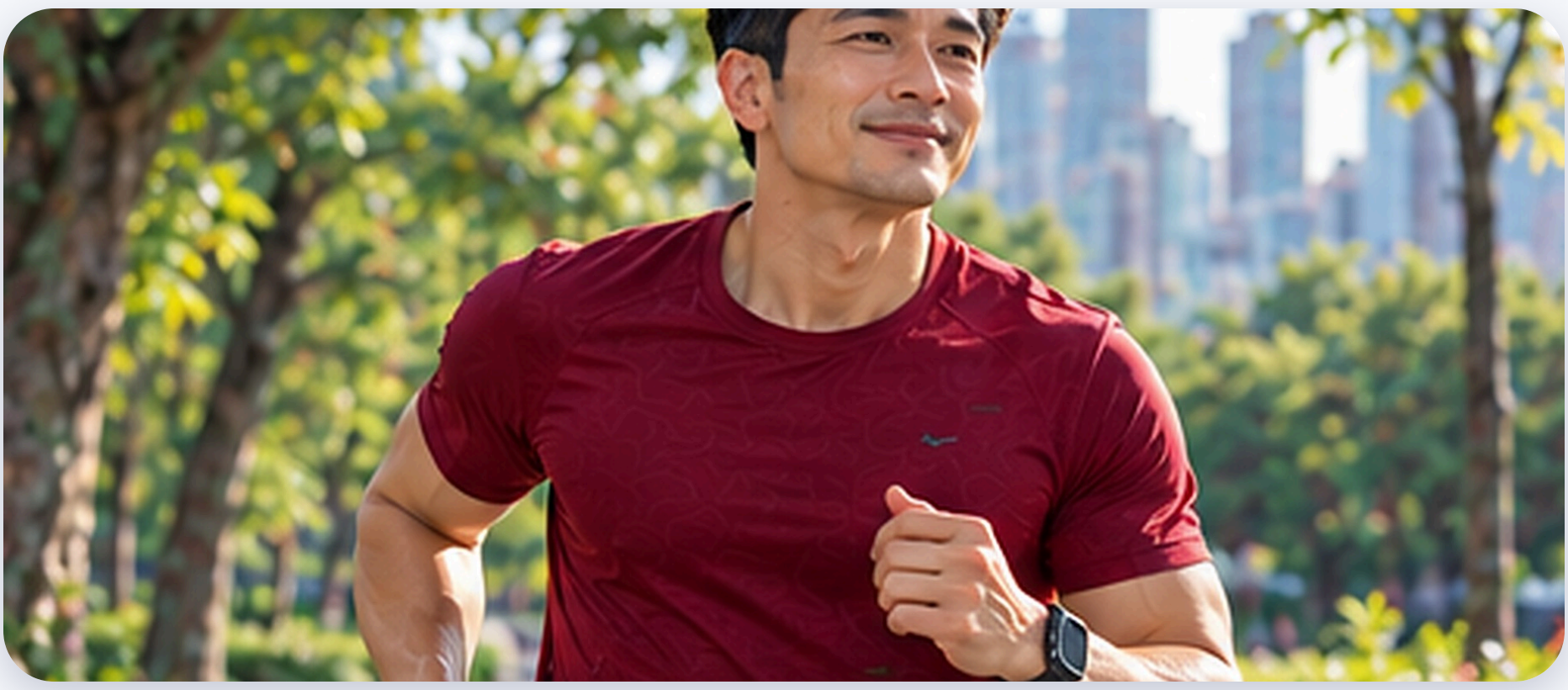
ใช้ร่ม หมวก ครีมกันแดด และหน้ากากเมื่อค่าฝุ่นสูง

ระวังควันและสารเคมีในบ้าน

ระบายอากาศเมื่อทำอาหารหรือใช้น้ำยาทำความสะอาด

จำไว้ เลือกเลี่ยงทีละเรื่องที่ทำได้ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

ขั้นที่ 3 ขยับพอดี ไม่หักโหมเกินตัว



เดินเร็ว 150 นาทีต่อสัปดาห์

ออกกำลังระดับพอดีกระตุ้นระบบป้องกันของร่างกายเอง

ฝึกกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 2 วัน

ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อซึ่งลดลงตามวัย

หักโหมเกินไปก็เพิ่มภาระ

ซ้อมหนักทุกวันโดยไม่พัก ทำให้ร่างกายเครียดและฟื้นช้า

ลุกขยับทุกชั่วโมง

นั่งนานต่อเนื่องไม่ดีต่อการไหลเวียนเลือด

หยุดทันที หากเจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด หรือหายใจไม่ทัน และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม หากมีโรคประจำตัว

ขั้นที่ 4 นอนและคลายเครียด เวลาซ่อมแซมของเซลล์



นอน 7–9 ชั่วโมง

ช่วงหลับคือเวลาที่ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง การอดนอนทำให้ฟื้นช้าลง

จัดการความเครียด

หายใจลึก เดิน หรือคุยกับคนที่ไว้ใจ ลดแรงกดดันที่สะสม

ปิดจอก่อนนอน 1 ชั่วโมง

แสงจากจอทำให้สมองยังตื่นตัวและหลับยาก

ตรวจสุขภาพตามนัด

รู้ตัวเลขสุขภาพของตัวเอง จะเห็นแนวโน้มได้เร็ว

จำไว้ เริ่มทีละเรื่องก็พอ เปลี่ยนเล็กน้อยแต่ทำได้จริง ดีกว่าแผนใหญ่ที่ทำไม่ไหว

เสริมอย่างไร และพบแพทย์เมื่อไหร่



1 ก่อนซื้ออาหารเสริมต้านอนุมูลอิสระ

เริ่มจากอาหารก่อน | ไม่เสริมขนาดสูงเอง | แจ้งแพทย์ถ้ากินยาอยู่

ขนาดสูงไม่ได้ดีเสมอ งานวิจัยบางชิ้นพบว่าวิตามินบางชนิดขนาดสูงไม่ได้ให้ประโยชน์ และอาจไม่เหมาะกับบางกลุ่ม เช่น ผู้สูบบุหรี่ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- น้ำหนักลดเร็วโดยไม่ตั้งใจ หรือเหนื่อยผิดปกติ
- ไฝที่โตเร็ว ขอบไม่เรียบ หรือสีไม่สม่ำเสมอ
- แผลที่ไม่หายภายในหลายสัปดาห์
- ก้อนหรือตุ่มที่โตขึ้นเรื่อยๆ
- ผิวหรือตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ

แผนวันนี้ ทำได้ใน 4 ช่วง



1 เช้า
ผักผลไม้หลากสี ทากันแดด

2 ระหว่างวัน
หลบแดด ลุกขยับ เลี่ยงของทอด

3 เย็น
เดินเร็ว 30 นาที มื้อเย็นสีสันครบ

4 ก่อนนอน
ปิดจอ ผ่อนคลาย นอนให้เต็มอิ่ม

ข้อควรรู้ อาหารเสริมไม่ใช่ยา ไม่ได้ชะลอวัยหรือรักษาโรค หากกินยาประจำ ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX+



อาหารเสริมสำหรับผู้ชายที่ต้องการดูแลสมรรถภาพและความฟิต เหมาะกับคนที่ดูแลตัวเองตามข้างต้นอยู่แล้ว และอยากมีตัวช่วยเสริม ไม่ได้ใช้แทนการตรวจหรือยาของแพทย์

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ได้ช่วยวินิจฉัย รักษา หรือป้องกันโรค หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

‹ ย้อนกลับ
เสริมและพบแพทย์

กลับไป
หน้าแรก ›