

วิถีชีวิตคุณภาพอย่างยืนยาวแบบ “บลูโซน”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิตศน์ ศิริโชติรัตน์¹

บทคัดย่อ

พฤติกรรมสรีลาชีวิต มีผลกระทบต่อสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นผลมาจากพฤติกรรมดำรงชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร การไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากมีเครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน สิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ การไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ความเครียดในชีวิตประจำวัน ฯลฯ ต่างเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม มีกลุ่มประชากรบางกลุ่ม ที่มีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี กระจุกตัวอยู่ในมุมต่างๆ ของโลก เป็นผลให้นักวิจัยด้านสุขภาพให้ความสนใจประชากรกลุ่มเหล่านี้ว่ามีเคล็ดลับอะไรที่ทำให้มีอายุยืนยาวกว่าประชากรโลกทั่วไป “บลูโซน” คือพื้นที่ของชุมชนที่มีอายุยืนยาวและมีสุขภาพดี

คำสำคัญ: พฤติกรรมสรีลาชีวิต โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อายุยืนยาว บลูโซน

¹สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

Blue Zones Lifestyle

Professor Nithat Sirichotiratana²

Abstract

Lifestyle behaviour has impacts on people's health and illnesses. Non-communicable diseases are results from lifestyle behaviour, such as nutrition, lack of exercise, polluted environment, not enough rest or sleep, daily stress, etc. These are factors for global illnesses nowadays. However, there are groups of centenarians concentrated in various corners of the world, which attract health researchers for their longevity. "Blue Zones" are the areas for the centenarian population with good health.

Key words: Lifestyle behaviour; non-communicable diseases; longevity; Blue Zones

²Thai Health Promotion Institute, National Health Foundation

วิถีชีวิตคุณภาพอย่างยืนยาวแบบ “บลูโซน”

นายแพทย์ วีระพันธ์ สุวรรณนามัย รองประธานกรรมการการสาธารณสุข วุฒิสภา ได้เดินทางไปที่ เกาะ ซาร์ดิเนีย (Sardinia) ประเทศ อิตาลี ซึ่งเป็นหนึ่งในห้า “บลูโซน” ของโลก ที่มีประชากรอายุยืนยาวกว่า 100 ปี เป็นจำนวนมาก คุณหมอ วีระพันธ์ สรุปรายการได้ไปเห็น พูดคุยกับชาวบ้าน และสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่นั่นว่า สิ่งที่ทำให้คนในเกาะ ซาร์ดิเนีย มีอายุยืน และสุขภาพดี คือ

1 อาหารที่เรียบง่าย เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว ขนบปังโฮลเกรน และชีสจากนมแพะ อาหารส่วนใหญ่ทำเองที่บ้าน ประมงจับขึ้น และกินพอดี ไม่มากเกินไป

2 การออกกำลังกาย คนที่นี่ขยับร่างกายในชีวิตประจำวันด้วยการเดินขึ้นลงเนิน ทำสวน ทำงานบ้าน ทุกอย่างคือการเคลื่อนไหวที่กลมกลืนไปกับชีวิตประจำวัน

3 ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัวและชุมชน ผู้คนอยู่กันแบบอบอุ่น ดูแลกัน ไม่ปล่อยให้ใครต้องอยู่คนเดียว

4 เขาใช้ชีวิตอย่างไม่เร่งรีบ ไม่หมกมุ่นกับความเครียด มีเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อน ได้ทำสมาธิในแบบของเขา

ส่วนอีกข้อที่หลายคนพูดถึงคือการดื่มไวน์แดงวันละนิด โดยบอกว่าช่วยต้านอนุมูลอิสระ แต่คุณหมอไม่สนับสนุนเพราะผิดศีล คุณหมอยากชวนคนไทยให้ลองปรับวิถีชีวิตง่ายๆ แบบนี้ กินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น เดินเยอะขึ้น คุยกับครอบครัวให้บ่อยขึ้น และใช้ชีวิตให้ช้าลงบ้าง สุขภาพดีไม่ได้เกิดจากการรอไปรักษา แต่เกิดจากสิ่งที่เราทำทุกวัน

แดน บิวท์เนอร์ (Dan Buettner) นักเขียนสารคดี นักสำรวจ และนักการศึกษาชาวอเมริกัน ได้ตีพิมพ์บทความในนิตยสาร เนชันแนล จีโอกราฟิก (National Geographic) เมื่อปี ค.ศ. 2005 เรื่องเคล็ดลับการมีชีวิตยืนยาวแบบ “บลูโซน” (The Secrets of Living Longer) ซึ่งหมายถึงชุมชนที่มีประชากรอายุเกิน 100 ปี กระจุกตัวอยู่เป็นจำนวนมาก และใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพและมีความสุข 3 แห่งในโลก คือ

1 เกาะโอกินาวา ในมหาสมุทรแปซิฟิกทางใต้ของประเทศญี่ปุ่น

2 เกาะ ซาร์ดิเนีย ในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ทางใต้ของประเทศอิตาลี

3 เมือง โลมา ลินดา (Loma Linda) ในรัฐแคลิฟอร์เนียตอนใต้ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ต่อมา ได้พบ “บลูโซน” อีก 2 แห่ง คือ แหลม นิโคยา ประเทศ คอสตา ริกา และเกาะ อีคาเรีย ประเทศ กรีซ

ระหว่างวันที่ 2-3 มีนาคม ค.ศ. 2017 ผู้เขียนได้รับการแต่งตั้งเป็นกรรมการวิชาการ ในการจัดประชุม The First International Symposium on Blue Zone Area Science and Health ณ มหาวิทยาลัย โลมา ลินดา ซึ่งผู้เขียนเป็นศิษย์เก่า และอาศัยอยู่ที่เมือง โลมา ลินดา เป็นเวลา 18 ปีก่อนจะย้ายกลับมาที่ประเทศไทย ในการประชุมวิชาการครั้งนั้น มีนักวิจัยจากทั่วโลกที่พยายามค้นหาคำตอบถึงการมีอายุยืนและสุขภาพดี โดยเฉพาะเมืองโลมา ลินดา ซึ่งเป็นแห่งเดียวของ “บลูโซน” ที่มีประชากรอายุยืนจากหลากหลายเชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ แต่มีวิถีชีวิต (Lifestyle) ที่มาจากหลักการธรรมชาติในการดูแลสุขภาพ ที่มีต้นกำเนิดจากพระคัมภีร์ไบเบิล

ตั้งแต่ทศวรรษ 1960 เป็นต้นมา มหาวิทยาลัย โลมา ลินดา ได้รับทุนวิจัยสนับสนุนจากรัฐบาลกลางของสหรัฐอเมริกา ทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของสมาชิกคริสตจักร เซเวนธ์เดย์ แอดเวนติส (Adventist Health Study) เนื่องจากมีอัตราการเป็นมะเร็งน้อยกว่าประชากรอเมริกันทั่วไป

ในปี ค.ศ. 1973 ศ. ดร. ที คอลิน แคมป์เบลล์ นักชีวเคมี จากมหาวิทยาลัย คอร์เนล ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย China-Oxford-Cornell ศึกษาเกี่ยวกับอาหารและความสัมพันธ์กับโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ การศึกษานี้เน้นอาหารที่มีไขมันต่ำจากพืชและไม่ผ่านการขัดสี ในปี ค.ศ. 2005 เขาได้เผยแพร่งานวิจัยเรื่อง The China Study ซึ่งเป็นหนังสือด้านโภชนาการที่ขายดีที่สุดเล่มหนึ่งในสหรัฐอเมริกา

ในปี ค.ศ. 2010 ผู้เขียนได้พบกับนายแพทย์ ดร. เดวิด เคสเลอร์ อดีตผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา (US-FDA) และเขียนหนังสือเรื่อง The End of Overeating ซึ่งเป็นหนังสือขายดีที่สุดเล่มหนึ่งจากการจัดอันดับของ New York Times ซึ่งสรุปว่าอาหารของชาวอเมริกันทั่วไปมีไขมันสูง ปริมาณเกลือและน้ำตาลสูง เป็นอาหารที่ผ่านการขัดสี ส่งผลให้ประชากรอเมริกันเป็นโรคอ้วน

ไม่น่าแปลกใจที่คริสตจักรเซเวนธ์เดย์ แอดเวนติส ได้เผยแพร่ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพมานานกว่าร้อยปี ปัจจุบันงานวิจัยต่างๆ ได้พิสูจน์ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าหลักการ NEWSTART ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases - NCDs) ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น

หลักการ NEWSTART คือ

N – Nutrition หมายถึง อาหาร

E – Exercise หมายถึง ออกกำลังกาย

W – Water หมายถึง การดื่มน้ำ

S – Sunshine หมายถึง แสงแดด

T – Temperance หมายถึง การละเว้นสิ่งเสพติด

A – Air หมายถึง อากาศบริสุทธิ์

R – Rest หมายถึง การพักผ่อน

T – Trust หมายถึง ความเชื่อในศาสนา

หลักการในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีนั้น ได้แก่ ผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ เมล็ดธัญพืช ข้าวกล้องที่ไม่ผ่านการขัดสี สิ่งเหล่านี้จะทำให้ร่างกายได้รับโภชนาการสารอาหารที่หลากหลายที่เหมาะสมตามร่างกายต้องการ รวมถึงใยอาหารที่เพียงพอ

อาหารต่างๆ ที่คนในยุคปัจจุบันคิดว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ หรืออาหารสำเร็จรูปชนิดอื่นๆ นักวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์พิสูจน์แล้วว่าเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยและความตาย การวิจัยทางด้านโภชนาการตลอด 50 ปีที่ผ่านมาบ่งชี้ว่าอาหารที่มาจากพืช ผัก และผลไม้ มีแร่ธาตุและวิตามินที่ดีกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ อาหารของชาวโลกส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มาจากพืช เช่น ข้าว สำหรับชาวเอเชีย ข้าวโพดสำหรับชาวอินเดียพื้นเมืองในอเมริกาเหนือและอเมริกากลาง ข้าวสาลีและมันฝรั่งสำหรับชาวยุโรปตะวันตก อาหารที่มาจากเมล็ดพืชและถั่วต่างๆ ของชนชาติอเมริกาใต้และแอฟริกา

อาหารประเภทพืช ผัก ผลไม้ จะมีสารต้านมะเร็ง ซึ่งเรียกว่า Phytochemical หรือ พฤษเคมี ซึ่งมีคุณสมบัติในการกำจัดอนุมูลอิสระ ตัวอย่างเช่น ถั่วเหลืองมีสารต้านมะเร็งคือ genistein ซึ่งมีการวิจัยค้นคว้าและพบว่าประชากรในประเทศที่บริโภคถั่วเหลืองมากจะมีอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าประชากรในสหรัฐอเมริกาซึ่งไม่บริโภคถั่วเหลือง (Messina M, Messina V, Nagata C, 2024.) นอกจากถั่วเหลือง มะเขือเทศมีสารต้านมะเร็ง เรียกว่า lycopene, beta- และ gamma-carotene, coumarins, flavonoids,

anthocyanosides บรีอคโคลีมีสารต้านอนุมูลอิสระคือ sulforaphane, indoles, และ dithiolthione กระเทียมมีสารต้านมะเร็งคือ allylic sulfide ส้มและผลไม้อื่นๆ นอกจากจะมีวิตามิน ซี แล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น limonoids, saponins, folacins สตรอว์เบอร์รี่ มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น catechins, folacin, flavonoids, ellagic acid, อื่นๆ มีสารต้านมะเร็งคือ ellagic acid และ resveratrol เป็นต้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้หัวใจเต้นช้าลงและช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหายใจได้ลึก ส่งผลให้เม็ดเลือดแดงได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มไขมัน เอช ดี แอล ซึ่งช่วยขจัดคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย นอกจากจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และระบบการย่อยอาหาร ทำงานได้ดีขึ้นแล้ว การออกกำลังกายจะช่วยทำให้จิตใจปลอดโปร่งคลายเครียดได้อย่างดี เนื่องจากร่างกายจะหลั่งสาร เอ็นดอร์ฟิน (สารฮอร์โมนแห่งความสุข) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การนอนหลับง่ายและหลับสนิท

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ซึ่งร่างกายสูญเสียน้ำผ่านทางผิวหนัง (เหงื่อ) การหายใจ (ไอน้ำ) และการขับออกเป็นของเสีย (ปัสสาวะ) ดังนั้น คนเราจำเป็นต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียออกมาในแต่ละวัน

ก่อนการค้นพบยาปฏิชีวนะ มีการรักษาโรคด้วยการใช้น้ำและได้ผลดี น้ำมีสรรพคุณในการส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายใช้รักษาโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส เริ่มตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 19 มีการรักษาโรคโดย “ธาราบำบัด” นายแพทย์ วิลเฮล์ม วินเตอร์นิทส์ แห่งกรุงเวียนนา (https://en.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Winternitz) และนายแพทย์ จอห์น เอช เคลล็อก แห่ง Battle Creek รัฐ Michigan ประเทศสหรัฐอเมริกา (<https://www.pbs.org/newshour/health/dr-kelloggs-world-renowned-health-spa-made-wellness-titan>) ได้ทำการบุกเบิกเกี่ยวกับ ธาราบำบัด เพื่อให้เป็นการรักษาอย่างถูกต้องตามหลักของวิทยาศาสตร์การแพทย์

แสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรียทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เนื่องจากแสงอัลตราไวโอเล็ต มีปฏิกิริยาอันซับซ้อนต่อผิวหนัง และระบบเอ็นไซม์ในร่างกาย เมื่อผิวหนังได้รับแสงแดดจะกระตุ้นให้ร่างกายขับไขมันคอเลสเตอรอลออกมาหล่อเลี้ยง

ผิวหนัง แสงอัลตรา ไวโอเล็ตในแสงแดดจะเปลี่ยนไขมันคอเลสเตอรอลให้เป็น วิตามิน ดี ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อ วิตามิน ดี เข้าสู่ตับ จะมีปฏิกิริยาทางเคมี ส่งผลให้เกิดการดูดซึมและเก็บ แคลเซียมไว้ในร่างกาย กระดูกจะได้รับประโยชน์จากแสงแดด นอกจากนี้ แสงแดดจะทำให้ระดับฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน เพิ่มขึ้นในร่างกาย ทำให้มีความสุข มีชีวิตชีวา ผ่อนคลายความเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

การละเว้นจากสิ่งเสพติด เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน ยาสูบ (สาร นิโคติน) ในความเชื่อทางศาสนาของคริสตจักรเซเวนธ์ เดย์ แอดเวนติส ร่างกายมนุษย์คือวิหารของพระเจ้า ดังนั้น ไม่ควรนำสิ่งที่ไม่ดีเข้าสู่ร่างกาย

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 เป็นต้นมา ซึ่งสำนักแพทย์ใหญ่แห่งสหรัฐอเมริกา (Surgeon General) แถลงว่าการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอด ตลอดระยะเวลาที่มากกว่าหกทศวรรษที่ผ่านมา หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยทั่วโลกบ่งชี้ว่าผลิตภัณฑ์ยาสูบส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากมาย ซึ่งองค์การอนามัยโลกแถลงว่ายานสูบเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลกปีละกว่า 7 ล้านคน

(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>)

ผลิตภัณฑ์ สุรา ยาสูบ (รวมถึงอาหารแปรรูป และพลังงานจากฟอสซิล) ถูกบ่งชี้ว่าเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิตถึงหนึ่งในสามของประชากรโลก (Gilmore AB, Fabbri A, Baum F, Bertscher A, Bondy K, Chang H-J, et al, 2023) นิโคติน มีฤทธิ์เสพติดที่สูงกว่าสารเสพติดอื่นๆ เช่น แอลกอฮอล์ กัญชา และโคเคน การวิจัยทางระบาดวิทยาบ่งชี้ว่าความน่าจะเป็นและตัวทำนายการเปลี่ยนเป็นการเสพติดคือ นิโคติน 67.5% แอลกอฮอล์ 22.7% โคเคน 20.9% กัญชา 8.9% (Lopez-Quintero C, de los Cobos JP, Hasin DS, Okuda M, Wang S, Grant BF, Blanco C, 2011.)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นพิษต่อเนื้อเยื่อในร่างกาย โดยเฉพาะสมองและตับ นายแพทย์เคนเนธ บลัม แห่งมหาวิทยาลัย เท็กซัส เฮิร์ท โซแอนด์ เซ็นเตอร์ สหรัฐอเมริกาเผยแพร่งานวิจัยในวารสารแพทยสมาคมอเมริกันว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารพันธุกรรม (Blum K, 1990.)

อากาศบริสุทธิ์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย หากขาดอากาศเพียง 3 นาที เซลล์สมองจะตาย ดังนั้น อากาศเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ ในขณะที่หายใจเข้าและออก ออกซิเจน จะผ่านหลอดโลหิตฝอยในปอดเข้าสู่เม็ดเลือดแดงซึ่งจะนำออกซิเจนไปสู่เซลล์ทุกแห่งทั่วร่างกาย

การหายใจที่ไม่ถูกสุขลักษณะเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์ในร่างกายได้รับออกซิเจนน้อย ส่งผลให้ร่างกายขาดสมรรถภาพในการทำงาน ความสามารถในการจำจะน้อยลง ขาดการตัดสินใจที่ดี อากาศบริสุทธิ์ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น ทำให้จิตใจผ่อนคลาย

การพักผ่อน นอนหลับ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย การนอนหลับคืนละ 7-8 ชั่วโมง ช่วยให้อวัยวะทุกส่วนได้พักผ่อน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ Supra Chiasmatic Nucleus (SCN) อยู่ในต่อม Hypothalamus มีหน้าที่ควบคุมจังหวะการหลับของร่างกาย ควบคุมวงจรอุณหภูมิของร่างกาย ควบคุมการผลิตฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และควบคุมระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งผลิตโดยต่อมหมวกไต

การทำงานของ เอส ซี เอ็น จะมีจังหวะการทำงานที่สอดคล้องกับแสงสว่างของกลางวันและความมืดของกลางคืน ดังนั้น การหลับและตื่นเป็นวงจรของนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย เพื่อให้มีรอบจังหวะในการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ ให้เป็นเวลาคงที่ ดังนั้นการนอนหลับควรเป็นเวลาเดิมที่คงที่ เพื่อให้วงจรนาฬิกาชีวภาพของร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะในยามที่เผชิญกับปัญหา และอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มีความหวัง ซึ่งทางด้านจิตวิทยาพูดถึงผู้ที่คิดในทางบวก (optimistic) จะมีกำลังใจและสามารถเอาชนะ ปัญหา อุปสรรค ต่างๆ ในชีวิต ได้ดีกว่า ผู้ที่มองโลกในทางลบ (pessimistic) การทำจิตใจให้สงบ หรือนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรานับถือ จะช่วยในการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน ทีมวิจัยของมหาวิทยาลัยเมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ทำการวิจัยเมื่อปี พ.ศ. 2536 (ค.ศ. 1993) พบว่าการทำจิตใจให้สงบทำให้สมองส่วนหน้า (frontal lobe) มีการทำงานมากกว่าสมองส่วนอื่นๆ ซึ่งสมองส่วนหน้าเป็นส่วนที่หลั่งสาร เอ็นดอร์ฟิน (ฮอร์โมนแห่งความสุข) ทำให้ผ่อนคลายความเครียด และมีความสุขในจิตใจ

เคล็ดลับของ บลูโซน มั่นกวีวิจัยจากทั่วโลกที่ต้องการค้นคว้าศาสตร์ของการมีอายุยืนและมีความสุข ซึ่งในพระคัมภีร์ โยลีย์ โบเบล มีคำตอบ และศูนย์วิจัยศึกษาสุขภาพแอดเวนตีส แห่งมหาวิทยาลัย โลมา ลินดา ได้เผยแพร่งานวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตลอดมา เพื่อ

สนับสนุนพฤติกรรมวิถีชีวิต (lifestyle) ของการมีสุขภาพดีและอายุยืนโดยปราศจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases)

เอกสารอ้างอิง

- Blum, K. (1990). Allelic association of human dopamine D2 receptor gene in alcoholism. *JAMA*, 263(15), 2055–2060.
<https://doi.org/10.1001/jama.1990.03440150063027>
- Buettner, D., & Skemp, S. (2016). The Blue Zones: Lessons from the world's longest lived. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(5), 318–321.
<https://doi.org/10.1177/1559827616637066>
- Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2016). *The China Study: Revised and expanded edition. The most comprehensive study of nutrition ever conducted and the startling implications for diet, weight loss, and long-term health*. BenBella Books.
- Candal-Pedreira, C., Martin-Gisbert, L., Teijeiro, A., García, G., Ruano-Ravina, A., & Pérez-Ríos, M. (2025). Blue Zones, an analysis of existing evidence through a scoping review. *Aging and Disease*. <https://doi.org/10.14336/AD.2025.0461>
- Gilmore, A. B., Fabbri, A., Baum, F., Bertscher, A., Bondy, K., Chang, H.-J., Demaiio, S., Erzse, A., Freudenberg, N., Friel, S., Hofman, K. J., Johns, P., Karim, S. A., Lacy-Nichols, J., de Carvalho, C. M. P., Marten, R., McKee, M., Petticrew, M., Robertson, L., Tangcharoensathien, V., & Thow, A. M. (2023). Defining and conceptualizing the commercial determinants of health. *The Lancet*, 401(10383), 1194–1213. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00013](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00013)
- Kessler, D. A. (2009). *The end of overeating: Taking control of the insatiable American appetite*. Rodale Books.

- Lopez-Quintero, C., de los Cobos, J. P., Hasin, D. S., Okuda, M., Wang, S., Grant, B. F., & Blanco, C. (2011). Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: Results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Drug and Alcohol Dependence*, 115, 120–130.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.11.004>
- Messina, M., Messina, V., & Nagata, C. (2024). Perspective: Observational studies involving low-soy intake populations have limited ability for providing insight into the health effects of soybean isoflavones. *Advances in Nutrition*, 15, 100210. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100210>
- National Geographic Society.** (2005, November). The secrets of living longer. *National Geographic Magazine*.
<https://nationalgeographicbackissues.com/product/national-geographic-november-2005/>