

## จดหมายถึงบรรณาธิการ

# Outwit Your Bad Genes

สมชัย บวรกิตติ

ราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา

**ผู้รับผิดชอบบทความ:** สมชัย บวรกิตติ

ราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา



จาก *Time* October 24, 2011.

การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และหลีกเลี่ยงอาหารเครื่องดื่มที่ก่อผลร้ายต่อสุขภาพเป็นรูปแบบหนึ่งของการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยต่อหมวกโครโมโซม (telomere) ที่เป็นตัวกำหนดอายุขัยของมนุษย์ ตัวอย่างที่ชัดเจน ได้แก่ ผู้ที่มีพันธุกรรมเสี่ยงโรคหัวใจ หากบริโภคผักและผลไม้ เช่น อาหารสลัด และอาหารทะเลเป็นประจำ จะหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้มากกว่าร้อยละ ๕๐ ของผู้สูงอายุทั่วไป