

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์จีน่าได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

10 DIET TRENDS 2020

กินอาหารตามเทรนด์
จากกูรูตัวจริง
โกลเมเริง เบาหวาน
ความดัน โรคอ้วน

COMPLETELY CLEAR!
สเปรย์น้ำแร่ ช่วยผิวสวยจริงหรือ?

EXPERT
TALK

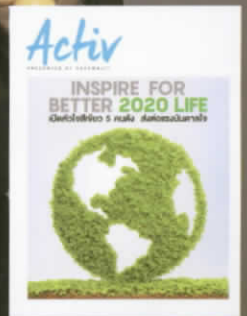
ตอบทุกคำถาม DNA โดย
นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา

**DID YOU
KNOW!**

เทคนิคจัดบ้านปลอดภัย
สำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน

**BEAUTY
SECRET**
ยีน่า ซาลาส

**DIGESTIVE
EXERCISE**
ทำโยคะทำตามง่าย
ฟื้นฟูระบบย่อยรับปีใหม่



ECO-LIFE
INSPIRATION



กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 เกร็ดสุขภาพ :
GERD : FOODS TO AVOID
อาหารควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงกรดไหลย้อน
- 14 เรื่องพิเศษ :
10 DIET TRENDS 2020
กินอาหารตามเทรนด์จากกูรูตัวจริง
ปลอดภัย ไม่ป่วย ไกลมะเร็ง เบาหวาน
ความดัน โรคอ้วน
- 36 หมอจีนประจำบ้าน :
“ซินเหนียนไควเล่อ”
เตรียมสุขภาพรับปีใหม่ส์สไตล์แพทย์แผนจีน
- 46 WELLNESS CLASS :
DID YOU KNOW? แกงกะทิ มะพร้าว
และน้ำมันมะพร้าว ใช้ได้หรือไม่
- 52 เปิดห้องหมอสูติ :
โรคซิกโกแลตซิสต์กับสาวไทยในต่างแดน ตอนที่ 2
- 74 SENIOR LIVING :
เทคนิคจัดบ้านปลอดภัย
เพื่อคุณปู่คุณย่าพาร์กินสันโดยเฉพาะ



STORY SHARING

- 40 ประสบการณ์สุขภาพ :
BERLIN'S STORY
กินอยู่อย่างชีวิต พืชสุขภาพดีในต่างแดน
- 54 EXPERT TIPS :
MEDICAL GENETIC CLEAR CUT
โดยนายแพทย์ประสิทธิ์ เผ่าทองคำ
- 62 ON THE COVER :
HEALTHY INSPIRER สวยทุกมุมแบบ “ญีนา ชาลาล”

HEALTHY MIND

- 50 MIND UPDATE :
การเป็นมิตรแท้กับตนเองต่างจากการหลงตนเองอย่างไร
- 57 ธรรมะสบายใจ :
ทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น



ACTIVE & IN-TREND

- 38 FIT FOR HEALTH :
ชุดทำโยคะช่วยกระตุ้นการทำงาน
ให้ระบบย่อยแข็งแรง
- 48 ASK GURU :
HOW TO PREVENT ARTHRITIS
วิธีป้องกันโรคข้อที่ต้องรู้

GERD: FOODS TO AVOID

อาหารควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงกรดไหลย้อน



หลายคนคงทราบดีว่า อาการกรดไหลย้อนเกิดจากความผิดปกติของหูรูดส่วนปลายหลอดอาหาร หรือความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหาร ทำให้กรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาสู่หลอดอาหารได้มากขึ้นนั้น ส่วนหนึ่ง

เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น กินอาหารเสร็จแล้วนอนทันที กินอาหารมันๆ หรือกินเยอะเกินไป

นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะ อาศนะเสน ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ระบุว่า อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อลดความเสี่ยงกรดไหลย้อนมีดังนี้

1. อาหารที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร เช่น รสจัด เผ็ดจัด
 2. อาหารที่ค้างอยู่ในกระเพาะอาหารได้นาน เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด อาหารผัดน้ำมันมากๆ
 3. อาหารที่กระตุ้นให้กระเพาะหลังกรดเพิ่มขึ้น เช่น ชา กาแฟ
- อย่าคิดว่ากรดไหลย้อนเป็นเรื่องเล็ก ๆ ถึงแม้ว่าการเกิดกรดไหลย้อนจะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ก็ใช่อีกโรคที่ค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงจนอาจทำให้ผู้ที่เป็นเกิดความทรมาน อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอย่างมากอีกด้วย

4 EASY STEPS

กำจัดสารก่อภูมิแพ้ในบ้าน

ด้วยสภาวะแวดล้อมและมลภาวะต่าง ๆ ในปัจจุบันทำให้มีจำนวนผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้นมากจากอดีตอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งพบทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยอาการของโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจนั้นนอกจากจะกำเริบขึ้นได้จากสารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจภายนอกบ้าน เช่น มลภาวะบนท้องถนน ฝุ่นจากโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ แล้ว สารก่อภูมิแพ้ภายในบ้านรอบตัวเราเองที่ต้องสัมผัสไป

ในทุกวันก็เป็นสาเหตุสำคัญของอาการภูมิแพ้ที่มักจะถูกมองข้ามไป สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย แนะนำข้อปฏิบัติพื้นฐาน 4 ข้อง่ายๆ เพื่อให้บ้านของคุณปลอดภัยจากสารก่อภูมิแพ้มากขึ้น ดังนี้

1. ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ จัดบ้านให้โล่งโปร่ง
 2. ซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ตากแดดจัดๆ ในที่มีลมโกรก
 3. ทำห้องน้ำให้แห้งเสมอ เพราะเชื้อราจะเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณชื้นแฉะ
 4. ใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของสารเคมีให้น้อยที่สุด
- เพราะส่วนมากเรามักให้ความสนใจกับสภาวะอากาศภายนอกบ้านและกังวลกับสารก่อภูมิแพ้จากภายนอก จนลืมนึกไปว่าจริงๆ แล้วสารก่อภูมิแพ้จากภายในบ้านก็มีส่วนสำคัญต่อระบบทางเดินหายใจของคุณและคนที่คุณรัก... ได้เวลาดูแลบ้านของเรากันแล้วค่ะ



DEMENTIA RISK

รู้หรือไม่...ไม่รู้นั่งสื่อ เสี่ยงสมองเสื่อม

ดร.เจนนิเฟอร์ แมนลี่ (Dr. Jennifer Manly)

ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ชี้ว่า ความสามารถในการอ่านออกหรือเขียนได้นั้น อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมของคนเราในเวลาที่เหมาะสม

โดยทีมงานวิจัยของ ดร.แมนลี่ได้ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุวัยอายุ 65 ปีขึ้นไปจำนวน 983 คนที่อาศัยอยู่ในนิวยอร์ก โดยนักวิจัยใช้วิธีทดสอบความจำ ภาษา การมองเห็น และความสามารถในการแยกแยะ จากนั้นก็ทำการวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อมตามเกณฑ์มาตรฐาน จนได้ข้อสรุปที่น่าสนใจออกมาเป็น 2 ประเด็นดังนี้

ผลการทดสอบพบว่า ผู้ที่ไม่เคยเรียนอ่านหรือเขียนเลยมีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมมากกว่าผู้ที่สามารถอ่านหนังสือได้ประมาณ 2-3 เท่า โดยนักวิจัยระบุว่า เป็นเพราะคนที่ไม่เคยเรียนอ่านหนังสือเลยจะมีการทำงานของสมองต่ำกว่ากว่าผู้รู้หนังสือ



แม้จะเป็นที่รู้กันมานานแล้วว่า ความสำเร็จด้านการศึกษาสามารถเชื่อมโยงไปถึงการมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ แต่เป้าหมายสำคัญของการวิจัยในครั้งนี้คือ การให้ความสำคัญกับการรู้หนังสือที่จะช่วยให้คนเราสามารถดูแลสุขภาพสมองในเวลาที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนให้มีหลักสูตรการเรียนหนังสือของผู้ใหญ่เพื่อช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ดร.แมนลี่ยังกล่าวอีกว่า เราไม่ควรมองข้ามข้อเท็จจริงที่ว่า คุณภาพการศึกษาสามารถช่วยรักษาสุขภาพสมองในยามแก่ตัวลงได้ ดังนั้นการให้เด็ก ๆ รวมทั้งผู้ใหญ่ได้มีโอกาสในการเรียนรู้หนังสือให้มากขึ้น อาจช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้นั่นเอง

PREVENTION DIET TIPS

3 กลุ่มอาหารต้านมะเร็งเต้านม

ดร.เจนนิเฟอร์ โรบินสัน (Dr. Jennifer Robinson)

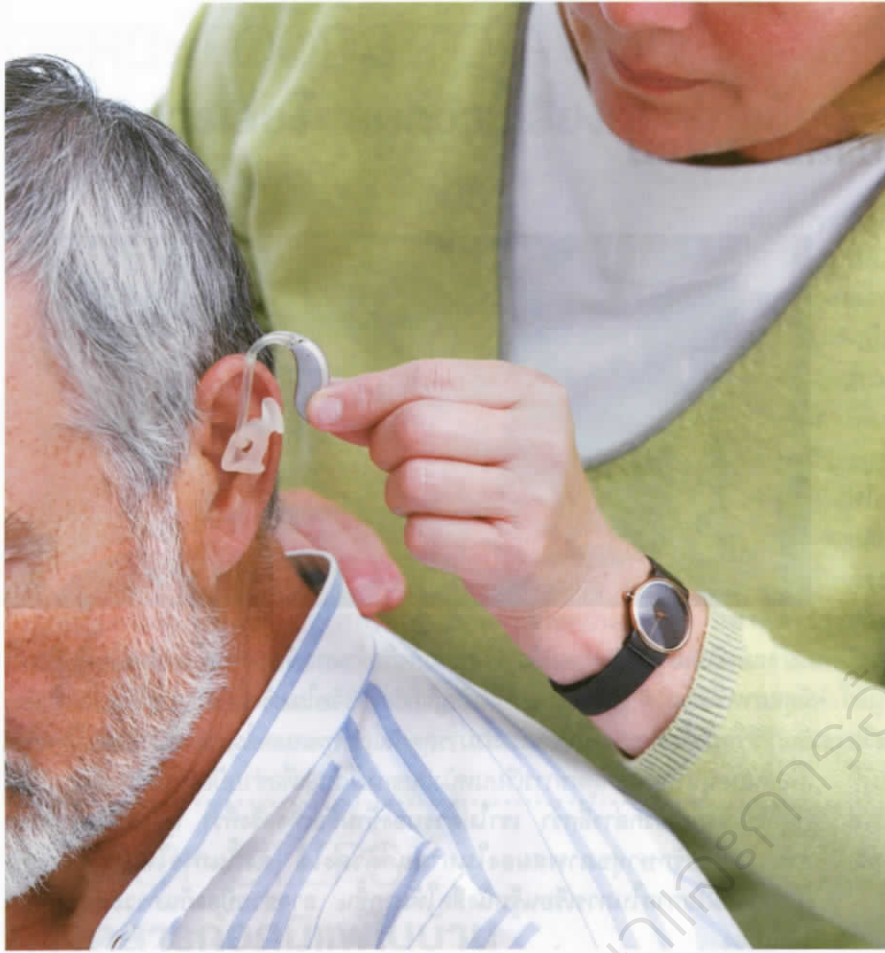
ผู้เชี่ยวชาญสูติรีเวชวิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยไอโอวา ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำ 3 กลุ่มอาหารช่วยต้านมะเร็งเต้านมไว้ในการสารทางการแพทย์ล่าสุด และได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะใครๆ ก็ไม่อยากป่วยกัน ยิ่งเมื่อกล่าวถึงโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งอันดับต้นๆ ที่สาว ๆ ทุกคนกลัวนั้นก็มีสถิติผู้ป่วยสูงขึ้นทุกปี เทรนด์การดูแลสุขภาพของสาว ๆ จึงกลับมาได้รับความสนใจมากขึ้น ไม่ใช่แค่การตรวจสุขภาพประจำปี แต่กลับไปตั้งต้นที่อาหารที่เรากินกันอยู่ทุกวัน

1. ผักตระกูลครุซีเฟอร์ัส ได้แก่ บรอกโคลี กะหล่ำดอก ผักกลุ่มนี้อุดมด้วยสารประกอบที่ชื่ออินโดล-ทรี-คาร์บินอล (Indole-3-Carbinol) และซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) ซึ่งจะเพิ่มการขับฮอร์โมนเอสโตรเจนชนิดที่ช่วยต้านมะเร็งเต้านมออกมา ซึ่งสารประกอบสองตัวนี้ยังสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมากได้อีกด้วย แนะนำให้กินโดยการลวกในน้ำเดือดไม่เกิน 2-3 นาที หรือกินต้มน้ำร้อนแรกแตกหน่อแบบสดๆ จะได้สารสำคัญนี้สูง

2. เห็ด จัดเป็นความมหัศจรรย์ของธรรมชาติในอาณาจักรเห็ดราที่โดดเด่นออกมาจากอาณาจักรพืชและสัตว์ เห็ดหลายชนิดมีคุณมากกว่าโหระ ในเห็ดหลายชนิดมีสรรพคุณในการเพิ่มภูมิต้านทานร่างกาย ต่อต้านอนุมูลอิสระ ซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหาย และป้องกันมะเร็ง โดยงานวิจัยของ International Journal of Cancer นั้นแนะนำให้กินเห็ดต่างๆ วันละ 10 กรัม จะให้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

3. อาหารเส้นใยสูง แคลอรีต่ำ โดยงานวิจัยพบว่า การได้รับไฟเบอร์หรือเส้นใยจากธรรมชาติอย่างน้อยวันละ 10 กรัม จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมได้ร้อยละ 7 เหตุผลคือ เส้นใยจากธรรมชาติจะช่วยลดความเข้มข้นของฮอร์โมนเอสโตรเจนชนิดที่ไม่ดีในร่างกายลง อาหารที่อุดมด้วยเส้นใยจากธรรมชาติและแคลอรีต่ำพบในพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วขาว ถั่วปินโต ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วพีแคน ถั่ววอลนัท และถั่วพิสตาชิโอ

รู้แบบนี้แล้วอย่าลืมนัดตัวเอง เริ่มจากพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และเลือกกินแต่อาหารที่ดีต่อร่างกายกันนะคะ



6 SIGNS CHECK

ผู้สูงอายุสูญเสียการได้ยินจากโรคเบาหวาน

มีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานและต่อมามีอาการสูญเสียการได้ยินร่วมด้วย โดยพบว่ามีความถี่เป็น 2 เท่าของผู้ป่วยสูญเสียการได้ยินทั่วไป ที่สำคัญในกลุ่มของผู้สูญเสียการได้ยินที่ไม่ได้เป็นโรคเบาหวานก็พบว่าระดับกลูโคสในเลือดสูงและมีแนวโน้มจะป่วยเป็นโรคเบาหวานในอนาคตได้เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ สมาพันธ์โรคเบาหวานสหรัฐอเมริกา (American Diabetes Association) จึงแนะนำการสังเกต 6 อาการที่เป็นสัญญาณการสูญเสียการได้ยินในกลุ่มนี้มาให้คุณสังเกตผู้สูงอายุใกล้ตัว

1. ถามบางคำถามซ้ำบ่อยๆ
 2. พบปัญหาการสื่อสารผิดพลาดคลาดเคลื่อนมากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป
 3. มักรู้สึกท้อแท้ ได้ยินคนในบ้านปนหรือแอบต่อว่าบ่อยๆ
 4. มีปัญหาการสื่อสารในพื้นที่กว้างหรือพื้นที่ที่มีผู้คนจอแจอย่างชัดเจน เช่น เมื่ออยู่ในร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้า หรือในงานกิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ
 5. มีปัญหาการฟังเสียงที่ไม่ชัดเจนอย่างเสียงผู้หญิงหรือเสียงพูดของเด็กเล็ก
 6. เปิดทีวีหรือวิทยุเสียงดังจนคนข้างเคียงทนไม่ได้ แต่ยังคงรู้สึกว่าได้ยินไม่ชัดเช่นเดิม
- หากคุณพบเห็นสัญญาณลักษณะนี้ในผู้สูงอายุใกล้ตัว ควรรีบพาท่านไปตรวจการได้ยิน รวมถึงตรวจโรคเบาหวานโดยละเอียดก่อนจะสูญเสียการได้ยินอย่างถาวรนะคะ

CAREGIVERS MUST KNOW!

เทคนิคใส่ใจตัวเองเมื่อต้องเป็น “ผู้ดูแลคนป่วย”

การได้ดูแลคนที่เรารักนอกจากสร้างความนับถือตัวเองให้มากขึ้นแล้ว ยังเพิ่มความพร้อมในการรับมือปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

วันนี้เรามี 4 คำแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ดูแลสุขภาพแข็งแรงไปด้วยกันค่ะ

1. ผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังส่วนใหญ่มักประสบปัญหา **ความดันโลหิตสูง** คำแนะนำคือ ควรแบ่งเวลาออกไปทำในสิ่งที่ชอบ จะช่วยให้ภาวะความดันโลหิตสูงลดลงได้
2. ผู้ดูแลมักมี **ความรู้สึกกดดัน** จากการดูแลผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ แนะนำให้ออกกำลังกาย หรือนัดเพื่อนสนิทกินข้าว พูดคุยหรือระบายความกังวลใจ ก็เป็นอีกทางที่ช่วยได้

3. กล้าเอ่ยปากขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น โดยหากรู้สึกว่าการกดดันมากๆ ควรขอความช่วยเหลือคนใกล้ชิดคนอื่นมาดูแลผู้ป่วย เพื่อหาเวลาพักให้ตัวเอง

4. **ให้ความสำคัญกับสุขภาพของตัวเอง** ความคิดที่ว่าสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรังสำคัญมากกว่าสุขภาพของตนเองนั้นเป็นสิ่งผิด ผู้ดูแลต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตัวเองมากๆ ทั้งเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการพักผ่อน รวมถึงหากมีโรคประจำตัวก็ต้องให้ความสำคัญกับการกินยาให้ตรงเวลาด้วย

ทำได้ดีทุกข้อที่กล่าวมา สุขภาพของคุณซึ่งเป็นผู้ดูแลก็จะแข็งแรง และพร้อมจะดูแลผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่คุณรักไปได้อย่างต่อเนื่องยาวนานค่ะ ☺

10 DIET TRENDS 2020

กินอาหารตามเทรนด์จากกูรูตัวจริง
ปลอดภัย ไม่ป่วย
ไกลมะเร็ง เบาหวาน ความดัน โรคอ้วน

ในวาระเริ่มต้นปีเช่นนี้ ผู้อ่านหลายท่านตั้งเป้าเปลี่ยนแปลงสุขภาพอย่างจริงจัง วิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ การปรับเปลี่ยนวิถีกิน ซึ่งมีหลายรูปแบบ หลายชนิดอาหาร

ปีภคนี้เราจึงรวบรวมเทรนด์อาหารสุขภาพที่มาแรงในปี 2020 และเทรนด์อาหารยอดฮิตไม่เคยตกกระแส โดยได้กูรูตัวจริงมาแนะนำที่มาของอาหารแต่ละประเภท รูปแบบการกินที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนข้อควรระวังที่ต้องรู้ ที่สำคัญคือประสบการณ์กินจริงใช้จริงของกูรูแต่ละท่านมาแนะนำด้วย





SPORT NUTRITION FOODS

โภชนาการอาหารเพื่อการออกกำลังกาย

เราเริ่มต้นด้วยเทรนด์ อาหารหรือโภชนาการเพื่อการออกกำลังกาย (Sport Nutrition Foods) ซึ่งเป็นเทรนด์อาหารมาแรงในปี 2020 เนื่องจากทุกวันนี้คนนิยมออกกำลังกายกันมากขึ้น

นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพรชัย ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมนบำบัด และโภชนาการสำหรับนักกีฬา จะมาอธิบายเทรนด์อาหารเพื่อการออกกำลังกายให้เราฟังกัน

เมื่ออยากออกกำลังกาย...ต้องกินอาหารให้เป็น

คุณหมอสสมบูรณ์อธิบายเหตุผลว่า ทำไมการออกกำลังกายจึงอยู่ในเทรนด์

“ยุคนี้ต้องยอมรับว่าเทรนด์การออกกำลังกายนั้นมาแรง เราเห็นผู้คนออกมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัย

“ส่วนประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น ไม่ใช่แค่ช่วยให้น้ำหนักลด ร่างกายแข็งแรง หรือสร้างกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังช่วยให้กล้ามเนื้อปอดและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็ระบบเผาผลาญ ระบบหายใจ การไหลเวียนโลหิต การขับถ่าย การทำงานของสมอง รวมถึงการทำงานของฮอร์โมนต่างๆ”

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายประสบความสำเร็จคือการกินอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม คุณหมอสสมบูรณ์อธิบายเพิ่มเติมว่า

“ปัจจุบันโลกของการออกกำลังกายให้ความสำคัญในเรื่องการกิน การใช้ชีวิตมากขึ้น จึงจำเป็นต้องวางแผนคำนวณสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายแต่ละประเภท ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายนั้นมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้น Sport Nutrition หรือโภชนาการอาหารเพื่อการออกกำลังกายจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญมาก-

“วัตถุประสงค์หลักที่ต้องคำนวณปริมาณแคลอรีให้เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายของแต่ละคนก็เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ในการเผาผลาญสารอาหารและเปลี่ยนไปเป็นพลังงานขณะออกกำลังกายได้ และยังสามารขยับของเสียออก ทำให้ระบบเมแทบอลิซึม (Metabolism) ดีขึ้น หลักโภชนาการอาหารเพื่อการออกกำลังกายมีดังนี้ครับ เริ่มจากพิจารณา ก่อนว่า เป็นการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักหรือออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก จากนั้นก็เซตปริมาณแคลอรีให้เพียงพอ

“สรุปหัวใจสำคัญของ Sport Nutrition นั้นคือ การกินอาหารให้เพียงพอทั้งสารอาหารและปริมาณ เพราะแบบแผนการกินและอาหารแต่ละชนิดก็ไม่ได้เหมาะกับทุกคน คนที่เล่นกีฬาจึงต้องให้ความสำคัญเรื่องการวางแผนด้านโภชนาการให้ครบถ้วน”



อาหารเพื่อ 6 เทรนด้ออกกำลังกาย

คุณหมอลสมบูรณ์อธิบายประเภทการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยม และประเภทอาหารที่ควรกินไว้อย่างละเอียดดังนี้

1. Weight Training

เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกฝนกล้ามเนื้อต่อแรงต้าน (Resistance Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง ที่อาศัยการใช้น้ำหนักเพื่อให้เกิดแรงต้านทาน โดยอาจใช้อุปกรณ์ฟรีเวต (Free Weight) ซึ่งเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระ เช่น บาร์เบล ดัมเบล หรือใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่ (Weight Machine) ยางยืดออกกำลังกาย หรือจะใช้น้ำหนักร่างกายตนเองก็ได้ โดยการฝึกเวทเทรนนิ่งนี้จะให้ผลเป็นแรงตึงต่อกล้ามเนื้อ ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการปรับตัวและแข็งแรงขึ้นในที่สุด เพื่อผลลัพธ์เป็นกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์สวยงาม

HOW TO EAT : โภชนาการของการออกกำลังกายในกลุ่มเวทเทรนนิ่งนี้คือ เน้นการเพิ่มพลังงานในการเล่นเวท เน้นแคลอรีที่ไปสร้างโครงสร้างกล้ามเนื้อทุกส่วนได้ตามที่ต้องการ และต้องมีพลังงานมากพอ (Overload) เพราะฉะนั้นการวางแผนแคลอรีจึงเน้นไปที่โปรตีนเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ เช่น โปรตีน อาหารประเภทไขมันอิ่มตัว กลุ่มนี้เน้นการทำน้ำหนักบางช่วงเวลา

2. Cardio Exercise

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอคือ การออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนแบบเดียวกับแอโรบิกนั่นเอง คือช่วง 15 นาทีที่เราร่างกายจะใช้ออกซิเจนเพื่อการเผาผลาญพลังงาน (Burn) ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้จะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการใช้พลังจากมัดกล้ามเนื้อ แต่มุ่งเน้นไปที่การขยับร่างกาย ให้มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ซึ่งเมื่อออกกำลังกายจนถึงระดับ การเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้น 60 - 85 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อหัวใจและปอดให้ทนต่อการเคลื่อนไหว ตัวอย่างประเภทของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การเดิน แอโรบิก การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

HOW TO EAT : โภชนาการอาหารของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทนี้ต้องเน้นพลังงานที่ได้รับจากคาร์โบไฮเดรตที่กินเข้าไปและคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่เดิมในร่างกาย



3. Endurance Exercise

เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความอดทนร่างกายหนักกว่าประเภทคาร์ดิโอ ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น ไตรกีฬา การวิ่งมาราธอน วิ่งมินิมาราธอน เพราะฉะนั้นควรวางแผนปริมาณแคลอรีให้พอดี ต้องลดแป้งและเพิ่มไขมันมากขึ้น เพราะพลังงานจากไขมันสะสมจะแปลงเป็นพลังงานได้นานกว่าคนที่ออกกำลังกายกลุ่มนี้จึงต้องวางแผนการใช้พลังงานให้ได้มากที่สุด 3-5 ชั่วโมง

HOW TO EAT : โภชนาการอาหารของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทนี้ควรได้รับพลังงานที่ได้จากไขมัน เพื่อให้ร่างกายทนต่อการออกกำลังกาย โดยพลังงานจากไขมันไม่ได้ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว แต่สามารถให้พลังงานได้นาน กลไกคือ เริ่มต้นของการออกกำลังกายร่างกายใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต จากนั้นประมาณ 60 นาที ร่างกายจะไปใช้พลังงานจากไขมัน เพราะฉะนั้นการวางแผนโปรแกรมอาหารเพื่อสะสมพลังงานจากไขมันต้องใช้ระยะเวลา 3 เดือนก่อนหน้านั้น

4. Stretching Exercise

การฝึกยืดเหยียด เช่น การฝึกโยคะ พิลาทิส ไทชิ รำไทเก๊ก ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย หรือลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บจากการยืดของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันอาการของโรคข้อติดและข้อเสื่อม

HOW TO EAT : โภชนาการอาหารของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทนี้เน้นที่ระบบการย่อย (Digestive System) เพราะคนที่ออกกำลังกายกลุ่มนี้เน้นใช้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อการหายใจ กล้ามเนื้อหน้าท้อง เขิงกราน ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อบาง จึงต้องควบคุมเขิงกราน ควบคุมการหายใจ เขม่วท้อง และใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อทุกส่วน แนะนำให้เลือกกินอาหารที่ย่อยง่าย สบายท้อง ขับถ่ายสะดวก เน้นอาหารที่มีไฟเบอร์กากใยสูง ไม่เน้นกินกลูเตนมากเกินไปและเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก

ควรเซตแคลอรีแบบกลางๆ เป็น Moderate Calorie บางคนอาจเลือกกินอาหารตามธาตุเพื่อปรับระบบย่อยและสมดุลของร่างกาย

5. Plyometric Exercise

คือการออกกำลังกายที่มุ่งเน้นไปที่การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว โดยใช้การหดและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีลักษณะการฝึกหลากหลายรูปแบบ เช่น การกระโดด (Jumping) การกระโดดงอเข่าตัว (Depth Jump) การกระดอน (Bounding) และการกระโดดเขย่ง (Hopping) เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายกลุ่มนี้จึงไม่ต้องการให้น้ำหนักตัวมากเกินไป เนื่องจากจะเป็นปัญหาต่อการกระโดด

HOW TO EAT : โภชนาการอาหารของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทนี้จะอาศัยพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตก่อน จากนั้นเน้นพลังงานโปรตีนตามมา เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของโครงสร้างกระดูกข้อต่อ กลุ่มนี้จึงต้องควบคุมเรื่องของน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป เนื่องจากเวลากระโดดเน้นที่ระยะความสูงในการแข่งขัน

6. CrossFit Exercise

การฝึกแนวจำกัดกึ่งกระโดด เช่น การวิ่งแล้วกระโดดข้ามรั้ว เป็นต้น หนึ่งในเทรนด์ฮิตในการออกกำลังกายของคนเมือง เป็นการออกกำลังกายที่มีผลกระทบระหว่างการออกกำลังกายทั่วไปในชีวิตประจำวันกับการออกกำลังกายที่มีความหนักหน่วง (Intense Workout) เช่น การตีวงกระบี่ การยกยางรถยนต์ การลากสิ่งของที่หนักในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้ผู้เล่นรู้สึกฟิตขึ้น แข็งแรงขึ้น เป็นการใช้กำลังไดนามิกทั้งร่างกาย (Body Dynamic) เช่น ใช้กล้ามเนื้อแขนขา ประเภทการออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่งจ็อกกิ้ง การกระโดดสูง กระโดดเชือก การนั่ง การคลาน สควอต เป็นต้น

ในทุกๆ เซสชันของการออกกำลังกายแบบครอสฟิตนั้นจะเริ่มด้วยการวอร์มอัพประมาณ 10-15 นาทีเสมอ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน

HOW TO EAT : โภชนาการอาหารของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทนี้จะใช้พลังงานกึ่งผสมผสาน เพราะเป็นการออกกำลังกายต่อเนื่องและใช้ความอดทนสูง การวางแผนแคลอรีของคนกลุ่ม CrossFit จะกินเพื่อให้มีพลังงานได้เยอะที่สุดเพื่อมีแรงที่เยอะ เน้นกินอาหารกลุ่มโปรตีนสูง



GURU SHARING

สยบปัญหาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

“ผมเคยมีภาวะขาดน้ำ โปรตีนสูง มีก
เกิน และมีการใช้กล้ามเนื้อผิดมาตั้งแต่เด
ทำให้การเคลื่อนไหวผิดเพี้ยน และมีการสะสม
ของไขมัน ร่างกายทำงานไม่สมดุล แต่เมื่อเ
ออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว มีก
กระตุ้นฮอร์โมน ทำให้สุขภาพดีขึ้น

“นอกจากนี้ควรเลือกชนิดของการออ
กกำลังกายและวางแผนการดูแลให้ร่างกายฟื้น
หลังจากการออกกำลังกายให้เหมาะสม คว
กับโภชนาการที่ดี ทำให้ระบบการย่อยแ
การทำงานของลำไส้ดีขึ้นด้วย ซึ่งผมมีล
ปฏิบัติคือ เน้นที่ความสะอาดสบายและง
ต่อการปฏิบัติ ที่สำคัญจะเลือกกินหลากหลาย
และสมดุลครับ”

นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพร

GOOD FOOD FOR HEALTH

อาหารที่ดีสำหรับคนออกกำลังกาย

นอกจากรู้ชนิดของสารอาหารแล้ว คุณหมอ
สมบูรณ์ยังแนะนำวิธีเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อคน
ออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. เลือกวัตถุดิบที่ดี เคล็ดลับของอาหารเพื่อการ
ออกกำลังกายอยู่ที่การเลือกวัตถุดิบสดใหม่ และ
สมัยนี้ต้องเลือกแบบปลอดสารพิษ ที่สำคัญไม่ควร
เป็นอาหารแปรรูป ควรกินอาหารโฮลฟู้ด (Whole
Food) เพื่อให้ได้ปริมาณความเข้มข้นของสารอาหาร
กลับเข้าร่างกายมากที่สุด

2. เลือกวิธีการปรุงที่ดี แนวทางอาหารเพื่อสุขภาพ
สำหรับการออกกำลังกายต้องเลือกวิธีการปรุงแบบ
สโลว์คูก (Slow Cook) แต่คงรสชาติอาหารที่ยังให้
ความอร่อย กินง่าย เคล็ดลับสำคัญไม่ควรปรุงด้วย
ความร้อนนานเกินไป เช่น การบึ่งย่าง การทอด
การอบ เพราะวิธีการปรุงอาหารแบบนี้ทำให้สูญเสีย
สารอาหารที่มีประโยชน์จากวัตถุดิบนั้น ๆ

3. เลือกจัดหมวดหมู่สารอาหารที่ดี ควร
วางแผนการกินให้อยู่ในช่วงเช้าหรือเที่ยงก่อนออก
กำลังกาย โดยคุณหมอยกตัวอย่างการเลือก
สารอาหารสำคัญหลัก ดังนี้

ไขมันที่ดี คือ ไขมันไม่อิ่มตัว จึงควรเลือกเป็นไขมันดีจากธรรมชาติ
เช่น อะโวคาโด มะพร้าว เป็นต้น

โปรตีน สำหรับนักกีฬาหรือคนออกกำลังกายควรเลือกโปรตีนจากสัตว์
หรือโปรตีนจากพืชให้เหมาะสม เคล็ดลับของโปรตีนจากสัตว์คือ ไม่ควรป
คู่กับไขมันอิ่มตัวที่ไม่ดี และเคล็ดลับของคนที่เลือกกินโปรตีนจากพืชด้
เลือกแบบหลากหลาย เช่น ถั่วและธัญพืช 5-6 ชนิด และเลือกวิธีการป
ที่เหมาะสม เช่น ต้ม นึ่ง ตุ่น

คาร์โบไฮเดรต ควรเลือกกินเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและประ
การปรุงแบบต้ม นึ่ง เน้นที่มีไฟเบอร์หรือกากใยสูง เช่น ข้าวกล้องสีเข้ม

นอกจากนี้ยังมีข้อควรระวังเพิ่มเติมที่คุณหมอสมบูรณ์แนะนำคือ

1. อาหารย่อยยาก กากใยน้อย ไฟเบอร์สูง อาหารกลุ่มนี้ควรวางแผนก
ก่อนออกกำลังกายประมาณ 2 ชั่วโมง หรือวางแผนกินหลังออกกำลังกาย
ให้สามารถย่อยทันก่อนนอนประมาณ 4 ชั่วโมง

2. ควรกินสารอาหารให้หลากหลาย ทั้ง Macro Nutrient และ Micro Nutrie
อย่าให้ขาดสารอาหารและวิตามินสำคัญ เท่านั้นที่เพียงพอสำหรับการวางแผน
โภชนาการอาหารเพื่อการออกกำลังกายที่ดี (Variety & Balance)

3. ไม่ควรกินตามรูปแบบเป็นระยะเวลานานเกินไป จะส่งผลให้ร่างกายเก
ความเครียด หมอแนะนำให้ทำรูปแบบ Cycle กินรูปแบบจำกัดประมาณ 3 เด
แล้วกลับมากินแบบปกติประมาณ 3 เดือน เพื่อความสมดุลของระบบยอ
ในร่างกาย



อาหารคีโตเจนิค (Ketogenic Diet)

นาทีนี่ถ้าใครไม่รู้จักอาหาร “คีโตเจนิค” คงไม่ได้อยู่ในเทรนด์รักสุขภาพเสียแล้ว เนื่องจากเป็นเทรนด์ที่คนทั่วโลกกำลังสนใจกันอย่างมาก ซึ่งมีทั้งความเข้าใจผิดและถูก

คีโตเจนิค อาหารรักษาโรคของคนโบราณ

เราได้รับเกียรติจากอาจารย์ นายแพทย์กรภัทร มยุระสาคร แพทย์นักวิจัยโภชนาการไขมัน หน่วยยอญเวชศาสตร์ และกลุ่มวิจัยสุขภาพประชากรและโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มาบอกเล่าถึงอาหารคีโตเจนิคให้ฟังกัน

อาจกล่าวได้ว่า การกินอาหาร “คีโตเจนิค” เริ่มมีที่มาจากไปตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาลในยุคฮิปโปเครติส ซึ่งฮิปโปเครติสได้รับการยกย่องเป็นอย่างสูงในวงการแพทย์รุ่นโบราณว่าเป็นผู้รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับวิชาการแพทย์ไว้มากมาย มีภาพอยู่ภาพหนึ่งที่จัดกรวาดเป็นภาพเด็กที่มีอาการลมชัก สืบเนื่องมาจากยุคนั้นมีคนที่เป็นโรคลมชักเกิดขึ้นแล้วยังไม่มียารักษาแบบปัจจุบัน

“การรักษาวิธีหนึ่งสมัยนั้นคือการให้คนที่มีความล้มชุกอดอาหาร (Fasting) ร่วมไปกับการรักษาขณะนั้น แล้วอาการลมชักดีขึ้น การอดอาหารจึงเริ่มเป็นที่สนใจมากขึ้นเรื่อยๆ หลังจากนั้นเพื่อใช้ในการเยียวยาอาการชัก โดยให้คนไข้อดอาหารตั้งแต่ 3 วันถึง 3 สัปดาห์ภายใต้การกำกับดูแลของแพทย์ในสมัยนั้น จึงเป็นที่มาของ Fasting และเชื่อมโยงมาถึงที่มาของอาหารแนวคีโตเจนิคในยุคแรก

“ต่อมาเมื่อประมาณร้อยกว่าปีที่ผ่านมานักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและเมโยคลินิกพยายามตีโจทย์ว่ามีวิธีการไหนในการอดอาหารแต่ทราบน้อยกว่าวิธีการ Fasting ที่ช่วยให้การรักษาได้ผล เพราะวิธีการอดอาหารนี้ปฏิบัติได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อให้คนไข้กลับไปทำที่บ้าน นักวิจัยพบว่า เวล อดอาหารหรือกินอาหารที่มีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตต่ำ ในปัสสาวะจะตรวจพบสารคีโตน ซึ่งช่วยเยียวยาอาการชักได้ คล้ายๆกัน

“จึงค้นพบวิธีการบริโภคอาหารที่ใช้ชื่อว่า คีโตเจนิคไดเอต (Ketogenic Diet) อย่างไรก็ตาม หลักการในตอนต้นนี้ใช้ในการรักษาโรคลมชักเป็นหลัก เพียงแต่เกิดผลข้างเคียงคือน้ำหนักที่ลดลง ประกอบกับเริ่มมีการคิดค้นยาที่ใช้ในการรักษาโรคลมชักที่ได้ประสิทธิภาพมากขึ้น ภายหลังความนิยมในการใช้วิธีนี้รักษาโรคลมชักจึงลดลงตามลำดับ

“ผลพลอยได้ที่ได้จากการอดอาหารแบบคีโตเจนิคคือน้ำหนักลดลง จึงเป็นวิธีการที่ทำให้คนส่วนใหญ่ที่อยากจะลดน้ำหนักด้วยการบริโภคอาหารแบบคีโตเจนิคให้ความสนใจในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา”



วิธีคิดสำคัญก่อนเริ่มต้นกินคีโตเจนิค

คนที่กินคีโตเจนิคส่วนใหญ่ต้องการแก้ปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ซึ่งคุณหมอมกรภักตร์ให้คำแนะนำไว้ดังนี้

“การบริโภคแบบคีโตเจนิคจะได้ในเรื่องของการลดน้ำหนักที่บางรายประสบปัญหาการลดน้ำหนักที่ทำได้ยาก หรือมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น คนอ้วนมากๆ (น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม) หมอมองว่า เราควรดูที่ต้นทางของปัญหาก่อน เรื่องของความอ้วนเกิดจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต การกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย กินไม่เป็นเวลา กินจุบจิบ บางคนไม่ได้หิวแต่อยากกิน โดยปกติหมอมีวิธีการแก้ไข โดยให้ลดปริมาณอาหารที่กินต่อวัน และให้คำนวณแคลอรีของอาหารด้วย ซึ่งปรากฏว่าวิธีการแบบนี้ทำยาก เพราะคนไข้ต้องมีทักษะสูง

“พอวิธีการกินแบบคีโตเจนิคเข้ามาเป็นที่นิยม ด้วยทฤษฎีการกินคาร์โบไฮเดรตต่ำประมาณไม่เกิน 50 กรัม คาร์โบไฮเดรตในที่นี้หมายถึงน้ำตาลในทุกๆ หมวดย เช่น น้ำตาลทราย น้ำหวาน ผลไม้ น้ำตาลผลไม้ น้ำผึ้ง ผัก และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือ ข้าว ขนมปัง เมื่อเรากินคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน ก็จะทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่าคีโตซิส (Ketosis) ขึ้นได้ เนื่องจากร่างกายต้องไปหาแหล่งพลังงานอื่นๆ แทนคาร์โบไฮเดรต ซึ่งในที่นี้คือโปรตีนและไขมันที่สะสมในร่างกาย

“แต่ทฤษฎีการกินแบบคีโตเจนิคคนจำนวนมากนำไปทดลองใช้ด้วยการ ‘หักดิบ’ คืองดการกินคาร์โบไฮเดรตไปเลยทั้งหมดและกินไขมันเพิ่มขึ้น ซึ่งหมอมองว่าไม่ได้จำเป็นขนาดนั้น กลับกันอาจจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้มาก และส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้ เพราะในคนไข้ราวๆ ร้อยละ 10 ที่กินวิธีการแบบนี้จะเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงมากจนเสี่ยงกับโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต ดังนั้นการบริโภคแบบคีโตเจนิคจะต้องมีความระมัดระวังและอยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

“เพราะฉะนั้นก่อนเข้ากระบวนการทำ ต้องมีการเจาะเลือดตรวจเป็นระยะ ดูค่าผลเลือดและดูค่าคอเลสเตอรอล เพราะฉะนั้นในความเห็นของหมोजึงไม่แนะนำให้คนไข้กินอาหารที่มีไขมันเพิ่มในปริมาณที่มากเกินไป หรือเรียกว่าตีมน้ำมัน เพียงแค่ลดการกินคาร์โบไฮเดรตให้ต่ำกว่าปกติ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย หมอมีสู่ตราเฉพาะบุคคลโดยดูจากผลตรวจร่างกายและมีทางเลือกให้คนไข้ หลักที่หมอยกให้คนที่คิดจะควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้ทราบคือ ควรเลือกอาหารที่ทำได้ง่าย ราคาเหมาะสม และไม่ได้ยุ่งยาก เนื่องจากการกินอาหารลักษณะนี้เราหวังผลระยะยาว หากหากินยากหรือต้องประกอบอาหารเองโดยใช้เครื่องปรุงพิเศษที่มักมีราคาสูง ก็ส่งผลทำให้ผู้ปฏิบัติทำวิธีนี้ได้ไม่นาน และสำคัญสูงสุดคือ การบริโภคแบบคีโตเจนิคไม่มีข้อมูลความปลอดภัยในระยะยาว ดังนั้นเหมาะสมเป็นวิธีการควบคุมในระยะเปลี่ยนผ่านเท่านั้น พอน้ำหนักตัวเริ่มลดลงก็ควรหันมาออกกำลังกาย กินอาหารปกติ”

คุณหมอมกรภักตร์อธิบายเสริมถึงกลไกการเกิดภาวะคีโตในร่างกายว่า



“เป็นที่ทราบกันดีว่า หลังการบริโภคอาหารร่างกายจะเกิดกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตเป็นน้ำตาลกลูโคสเพื่อดูดซึมเข้ากระแสเลือดนำไปใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย ในขณะที่ไขมันและโปรตีนจากอาหารจะใช้เวลามากกว่าในการเผาผลาญเพื่อให้ได้เป็นพลังงาน หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า สารอาหารสองตัวนี้ (ไขมันและโปรตีน) อาจจะถูกนำไปใช้ในกระบวนการอื่นๆ ที่จำเป็นมากกว่า อย่างไรก็ตาม หากร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารไม่เพียงพอ เช่น ในขณะหลับหรือการอดอาหารเป็นต้น ร่างกายจะสรรหาพลังงานทดแทนคาร์โบไฮเดรต ซึ่งในขั้นต้นไขมันจะถูกเปลี่ยนไปเป็นกรดไขมัน และตับจะสังเคราะห์สารคีโตนเพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานให้กับร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเซลล์สมอง เป็นผลให้เกิดการสลายไขมันในร่างกายออกมาเป็นพลังงาน น้ำหนักจึงลดลงได้ กระบวนการดังกล่าวจะเกิดขึ้นเมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า 20-50 กรัมต่อวัน ขณะที่บริโภคโปรตีนและไขมันในสัดส่วนที่เหลือ

“ระยะเวลาการเกิดคีโตนในแต่ละคนแตกต่างกันไป แต่โดยเฉลี่ยจะเกิดภายใน 2-3 วันเมื่อร่างกายกินคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าที่ต้องการ”

และประเด็นความเข้าใจผิดที่คุณหมอกว๊ากต้องการเสริมแก่ผู้อ่านคือ

“ส่วนใหญ่คนเข้าใจผิดว่าต้องกินไขมันเข้าไปเพิ่มเพื่อสลายไขมัน นั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง จุดประสงค์ของการลดน้ำหนักคือต้องการลดไขมันที่มีอยู่ในตัว ไม่ใช่เป็นการกินไขมันเข้าไปเพิ่ม เพียงแต่ทฤษฎีการเลือกกินของคนในแต่ละประเทศนั้นไม่เหมือนกัน คนในประเทศแถบอเมริกาจะเลือกลดคาร์โบไฮเดรต แล้วเลือกกินเป็นปลาแซลมอน กินอะโวคาโด อัลมอนต์ น้ำมันมะกอก กินไส้กรอกหรือเนื้อแทน เพราะเป็นวัฒนธรรมด้านอาหารของประเทศเขา จึงทำให้คนไทยเข้าใจและยึดติดแบบนั้น และวิถีชีวิตคนที่อยู่แถบเมืองหนาวไม่มีสตรีที่ดูอย่างบ้านเรา จึงต้องประกอบอาหารกินเอง

“การกินไขมันเข้าไปเดิมนั้นจึงเป็นการอ้างมาจากทฤษฎีที่ว่า การกินเนื้อสัตว์มากทำให้โปรตีนจากเนื้อสัตว์นั้นเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้และกระตุ้นอินซูลินได้เร็ว แต่ไม่ใช่แก่นสำคัญของ การลดน้ำหนักแบบนี้

“ผลเสียของการบริโภคคาร์โบไฮเดรตน้อยเกินไปคือ การมีไข้เมื่อยล้า เกิดผื่นคันขึ้นตามร่างกาย”

ใครบ้างควรกินคีโตนเจนิค

คุณหมอกว๊ากแนะนำว่า

“สรุปนะครับ การควบคุมน้ำหนักด้วยการบริโภคอาหารแบบคีโตนเจนิคเป็นวิธีที่ลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในระยะสั้น แต่เป้าหมายสูงสุดของการควบคุมอาหารแบบนี้คือ การลดน้ำหนักและมีสุขภาพดี และเมื่อเริ่มลดน้ำหนักได้บ้าง ควรออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจและอวัยวะต่างๆ แข็งแรง ดังนั้นหากคนที่ปฏิบัติมีความเข้าใจในหลักการของวิธีนี้ ควรจะปรับเปลี่ยนการบริโภคตามความเหมาะสมของโอกาสและเวลา สิ่งที่สำคัญและเป็นอีกหนึ่งปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักคือ การติดตามผลอย่างต่อเนื่องในระยะเวล หลังจากการบริโภคอาหารคีโตนเจนิค เนื่องจากต้องเผชิญกับพฤติกรรมตามธรรมชาติของมนุษย์ นั่นคือ การหยาบกระด้าง ความเบื่อหน่าย หรือแม้กระทั่งความท้อจนเลือกที่จะหันกลับไปสู่วิถีการกินแบบเดิมๆ

“ข้อควรระวังที่หมอกว๊ากจะฝากไว้คือ จุดประสงค์ของการเริ่มทำคีโตนเจนิคคือ คนนั้นต้องมีไขมันส่วนเกินหรือน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเกินเกณฑ์ เช่น น้ำหนักตัวเกิน 10 กิโลกรัมขึ้นไป ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะการเข้าโปรแกรมคีโตนควรทำเพื่อให้น้ำหนักตัวและไขมันคอเลสเตอรอลในร่างกายลดลง เพราะฉะนั้นก่อนอื่นต้องตรวจมวลร่างกาย ตรวจค่าเลือดก่อนเข้าโปรแกรมเพื่อวิเคราะห์ ในกรณีของคนที่มีอ้วนด้วยฮอร์โมน อ้วนหรือไขมันส่วนเกินบริเวณต้นแขนต้นขา การทำโปรแกรมคีโตนเจนิคไม่ใช่ทางเลือกที่ถูกต้องสำหรับกลุ่มนั้น

“แต่สำหรับคนที่อ้วนลงพุงแล้วลองลดด้วยวิธีต่างๆ แล้วไม่ได้ผล การกินคีโตนเป็นทางเลือกของคนกลุ่มนี้ได้รับ แล้วหมอกว๊ากมีวิธีการผสมรวมกับการทำ Intermittent Fasting เพื่อให้การลดน้ำหนักของคุณจะได้ผลดียิ่งขึ้น”



หลักการกินคีโตเจนิค

- 1. กินคาร์โบไฮเดรตน้อย (Low Carbohydrate)**
กำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่จะกินคร่าว ๆ ในแต่ละวันเป็นหลัก ยิ่งกินน้อยยิ่งทำยาก และผลข้างเคียงมาก
- 2. เลือกออกแบบเมนูหรือเลือกอาหารที่เหมาะสม**
กับรายได้ที่คนใช้สะดวก หาซื้อได้ง่าย ไม่ลำบากและกดดันจนเกินไป และไม่จำเป็นต้องประกอบอาหารเอง
- 3. ต้องกินให้อิ่มในแต่ละมื้อ** เพื่อร่างกายจะได้ไม่หิวและโหยมาก มื้อเย็นจะได้ไม่จัดหนัก
- 4. เคล็ดลับวิธีการกินคีโตเจนิคของหมอ** คือ ไม่ได้กำหนดปริมาณ แต่หมอจะกำหนดชนิดของอาหารที่เลือกกิน เช่น จากของทอดเปลี่ยนมาเป็นของนึ่ง เมนูไข่จากทอดเป็นไข่ต้ม
- 5. ต้องหมั่นตรวจเลือดเป็นระยะ** เพราะการกินคีโตเจนิคอยู่คนละฝั่งกับอาหารหมวดคลีน เช่น อาหารชีวจิต อาหารเมดิเตอร์เรเนียน เพราะฉะนั้นหมอจึงเน้นย้ำว่าการตรวจค่าเลือดนั้นสำคัญ เพื่อดูไขมันในเลือด HDL และ LDL ว่ามีปริมาณเท่าไร และการทำงานของร่างกายยังดีอยู่หรือไม่



GURU SHARING

“ผมใช้ทฤษฎีนี้กับคนไข้แล้วได้ผล และได้ทดลองกับตัวเอง ผมสังเกตระบบเผาผลาญตัวเอง และไม่ได้กินไขมันสูง ผมหักดิบโดยการกินไข่ต้มอย่างเดียว งดเครื่องดื่ม ของหวาน และผลไม้หวานทุกชนิด และลดคาร์บลง พอเข้าวันที่ 4-5 ผมเริ่มมีไข้ จึงกินยาลดไข้ เกิดอาการ (Ketosis) เกิดขึ้น พอเข้าวันที่ 6 ก็ไม่เกิดปัญหาอีกเลย ผมทดลองประมาณ 6 เดือน ปรากฏว่าน้ำหนักลง 10 กิโลกรัม แต่ผมเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่งด้วยครับ ก็รู้สึกว่าร่ากายไม่ตึงเกินไป หมออยากให้เข้าไปโปรแกรมแบบมีความสุขครับ”

อาจารย์ นายแพทย์กรภัทร มยุระสาคร



Clean Eating Diet อาหารคลีนเพื่อสุขภาพ

2-3 ปีที่ผ่านมา **อาหารคลีน (Clean Eating Diet)** เป็นเทรนด์อาหารที่ทุกคนพูดถึง ถึงทุกวันนี้จะถูกพูดถึงน้อยลง แต่หลายคนก็ยังคงกินอาหารคลีน คุณอัจฉริมาเล่าถึงแนวคิดของอาหารคลีนว่า

“อาหารคลีนเข้ามาในประเทศไทยประมาณ 3-4 ปีที่ผ่านมา และเป็นเทรนด์ที่กว้างมาก ไม่มีหลักการที่ตายตัว ถ้าในหลักการของอาหารคลีนในประเทศสหรัฐอเมริกา อาหารคลีนคืออาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปให้น้อยที่สุด จึงอาจเหมาะกับคนที่ชอบทำอาหารรับประทานเองในกรณีที่ยากมันใจว่าเป็นอาหารคลีนจริงๆ หรือกำลังต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดีกว่าเดิม ตลอดจนผู้ที่อยากเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย

“คำจำกัดความของคำว่า ‘Clean Eating Diet’ คือ การหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่งด้วยสารเคมีหรืออาหารแปรรูปให้ได้มากที่สุด (Processed Food) ควรเป็นอาหารที่สดใหม่ สะอาด

ไม่ใช่กลุ่มอาหารที่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือผ่านการปรุงรสจัด หวานจัด เค็มจัด

“คนไทยส่วนใหญ่รับรู้บทบาทอาหารคลีนเข้ามา โดยจดจำมาจากคนดัง บรรดาเหล่าเซเลบริตี้ แล้วนิยามเป็นเมนูอาหารที่ค่อนข้างจำกัดเกินไป ยกตัวอย่างเช่น ออกไก่หนึ่ง ไข่ต้ม บรอกโคลีลวก ข้าวกล้อง ซึ่งเป็นการตีความเมนูที่จำกัดจนเกินไป จนบางที่ทำให้อาหารคลีนดูไม่น่ากิน และปลายทางสุดท้ายไฟก๊สที่เรื่องของน้ำหนักลดลงเพียงอย่างเดียว ซึ่งในระยะยาวจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารไม่เพียงพอ และจะเกิดความเครียดเรื่องการกินอาหารจนเกินไป

“ส่วนผู้ที่เป็นมังสวิรัตหรือผู้ที่ไม่กินอาหารที่มาจากสัตว์นั้น มองว่าสามารถกินอาหารคลีนได้เช่นกัน เพราะไม่จำเป็นต้องกินเนื้อสัตว์ ไข่ และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ต่างๆ แต่เลือกกินเป็นอาหารประเภทโปรตีนสูงที่ได้จากถั่วเหลือง ธัญพืช ผัก ผลไม้ และพืชตระกูลถั่วทั้งหลายแทนค่ะ”



GURU SHARING

กินคลีนให้ดีต้องรู้หลักการจริง

“ขอฝากข้อคิดไว้เนะคะ การกินอาหารคลีนต้องรู้หลักการจริง ๆ ถึงจะดีต่อสุขภาพ ถ้าเลือกกินคลีนแบบไม่ถูกก็จะได้สุขภาพที่ตีเลยคะ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้รายละเอียดที่ถูกต้องทั้งหมดก่อน เพราะทุกเทรนด์อาหารที่คนไทยรับเข้ามานั้น มักเน้นที่ทฤษฎีว่า ‘ควรกินอะไร’ (What to Eat) แต่ไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ว่า ‘ควรกินอย่างไร’ (How to Eat) ซึ่งเป็นสิ่งที่คนรับไปปฏิบัติต้องรู้ชัดเจนทั้งข้อดีและข้อเสียด้วยคะ

“การกินดีไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่ทำให้ไม่เกิดโรค สุขภาพแข็งแรง ต้องทั้งกินอาหารดีและปรับไลฟ์สไตล์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่เครียด ออกกำลังกาย และมีความสุขในด้านอื่น ๆ ด้วย แบบนี้ถึงจะมีสุขภาพดีแข็งแรงในระยะยาว”

คุณอัจฉิมา ศรีปรัชญาอนันต์

ขั้นตอนง่าย ๆ ของการกินคลีน

1. ต้มน้ำเปล่าเสมอ แทนชา กาแฟ น้ำอัดลม
2. ค่อย ๆ ปรับลดอาหารประเภทหมักดอง และอาหารที่สำเร็จรูปทั้งหลาย
3. ปรับลดการปรุงแต่งรสชาติในเมนูอาหารงดการกินโซเดียมเด็ดขาด

ข้อควรระวังของอาหารคลีน

- บางทฤษฎีตัดไขมันออกทุกเมนู ซึ่งจริง ๆ แล้วไขมันที่ดีก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เพื่อสร้างพลังงานและซ่อมแซมเซลล์ที่เสื่อมสภาพ

- อีกหนึ่งข้อควรระวังคือ คนที่กินอาหารคลีนส่วนใหญ่ในระยะยาวอาจป่วยเป็นโรค และน้ำหนักถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ โรคนี้คือออริโทเร็กเซีย (Orthorexia) เป็นกลุ่มของโรคทางจิตเวชกลุ่มเดียวกับภาวะการกินผิดปกติ หรือ Eating Disorder คนที่มีภาวะนี้จะมีความรู้สึก การรับรู้ และยึดติดตลอดเกี่ยวกับน้ำหนักและรูปร่างของตนเอง อาการคือ มีความกังวลกับอาหารที่จะกินมากเกินไป เป็นโรคกลัวการกิน จนบางทีไปตัดหมวดหมู่อาหารบางอย่างออก ซึ่งนักวิจัยชาวอเมริกันได้วิเคราะห์ข้อมูลตรงนี้ไว้คะ

- เสริมวิตามินบางชนิดที่ร่างกายขาด ผลเสียของการกินคลีนเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่าง ควรเช็กสุขภาพด้วยการเจาะตรวจค่าเลือด และไขมันในเลือด

- การกินคลีนนี้ไม่มีการปรุงแต่ง ทฤษฎีนี้อาจขัดกับหลักทฤษฎีของการกินอาหารรักษาโรคแบบไทย ที่รสชาติแต่ละรสชาติ นั้นเยียวยาบรรเทาอาการต่างๆ ได้ เช่น รสเผ็ดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด รสเปรี้ยวช่วยในการขับเสมหะ บำรุงหลอดเลือด

HOW TO

กินอาหารคลีนให้ถูกต้อง

คุณอัจฉิมาเล่าถึงวิธีการกินอาหารคลีนให้เหมาะสมว่า

“ข้อสำคัญของการกินคลีนคือ ความสะอาดสดใหม่ของอาหาร ตั้งแต่ขั้นตอนการเลือกวัตถุดิบไปจนถึงการเก็บรักษาและขั้นตอนการปรุงอาหาร เช่น การล้างผักผลไม้ หรือวัตถุดิบต่างๆ ด้วยน้ำสะอาดก่อนทุกครั้ง หรือควรเลือกวัตถุดิบประกอบอาหารแบบออร์แกนิก (Organic Food) หรือแบบเกษตรอินทรีย์ ไม่ใช่สารเคมี เพื่อมั่นใจได้ว่าปลอดภัยจากการใช้สารเคมีในกระบวนการปลูก รวมถึงขั้นตอนการปรุงอาหารด้วยอุณหภูมิที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่สุกเกินไป เพื่อป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนมาในอาหาร

“การกินอาหารคลีนให้ถูกต้องคือ ควรเลือกกินสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมดังนี้ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ และในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สิ่งสำคัญของการเริ่มกินอาหารคลีนต้องเริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าเครียดและวิตกกังวลถึงขั้นตัดสารอาหารบางอย่างออกจากอาหารในแต่ละมื้อคะ”



FOOD FOR YOUR BLOOD TYPE

อาหารตามกรุ๊ปเลือด

การกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดก็เป็นอีกกระแสที่เคยได้รับความนิยม และยังมีคนจำนวนหนึ่งให้ความสำคัญกับการกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดอยู่

คุณอัจฉิมา ศรีปรัชญาอนันต์ นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพสหรัฐอเมริกา อธิบายเรื่องนี้ว่า

“การกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดถูกคิดค้นโดย **ดร.ปีเตอร์ ดีอาดาโม (Dr. Peter J. D’Adamo)** ผู้ที่ได้รับรางวัลแพทย์ธรรมชาติบำบัดยอดเยี่ยมจากสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ. 1990 ได้อธิบายไว้ในหนังสือ *Eat Right for Your Type* โดยทฤษฎีเชื่อว่าเลือดแต่ละกรุ๊ปมีสารเคมีในเลือดที่แตกต่างกัน และมีสารกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งอาหารทุกชนิดล้วนมีโปรตีนที่เป็นอนุโมลอิสระอยู่ และมีคุณสมบัติในการเหนี่ยวนำและจับเกาะติดเลือด โปรตีนชนิดนี้เรียกว่า ‘เลกติน’

“ซึ่งถ้าเรากินอาหารที่มีเลกตินไม่เหมาะกับเลือดของเรา ก็จะทำให้เลกตินเข้าไปรบกวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร การเผาผลาญ การสร้างอินซูลิน และความสมดุลของฮอร์โมน เกิดภาวะเลือดจับตัวเป็นก้อน

“จากความแตกต่างของสารเคมีในเลือดนี้เอง จึงทำให้เลือดแต่ละกรุ๊ปมีความสามารถในการย่อยต่างกัน ถ้าร่างกายกินอาหารและสามารถย่อยได้หมด ร่างกายก็จะนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าย่อยได้ไม่หมด ก็จะตกค้างอยู่ในร่างกายและเน่าเสีย

“เมื่อร่างกายดูดซึมกลับไปที่อีกครึ่งก็จะทำให้ป่วยง่ายขึ้น แต่ในปัจจุบันนี้ยังไม่มียาลูกฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้มาสนับสนุนแนวคิดที่ว่าหมู่เลือดกับอาหารนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างที่กล่าวมา

“จึงมีสูตรอาหารตามกรุ๊ปเลือด กรุ๊ปโอควรกินอะไร กรุ๊ปเอบีควรกินแบบไหน แต่พอมองดูในรายละเอียดจะพบว่า ในแต่ละสูตรอาหารนั้นมีการให้กินพืชผักผลไม้ ซึ่งเป็นเหตุผลที่เหมาะสมอยู่แล้ว เพราะผักและผลไม้มีทั้งวิตามินและแร่ธาตุสำคัญมากมายสูง จึงทำให้ระบบเผาผลาญดีขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น

“ปกติแล้วค่าเลือดของเราอยู่ที่ประมาณ pH 7.4 มีความเป็นด่างอ่อนๆ แต่หากเรากินอาหารที่มีกรดมากอย่างเนื้อสัตว์ แป้ง หรือไขมันเข้าไป อาหารเหล่านี้ก็จะไปเพิ่มความเป็นกรดและความเข้มข้นของเลือดให้มากขึ้น จนทำให้การไหลเวียนของเลือดช้าลงหรือติดขัดได้ ส่งผลทำให้เม็ดเลือดแดงเกาะตัวกัน เมื่อออกซิเจนน้อยลงจนเซลล์ไม่สามารถนำไปใช้งานได้เพียงพอ ก็จะส่งผลทำให้หัวใจขาดออกซิเจนจนเกิดการช็อกหรือสลบได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการควบคุมปริมาณของกรดและด่างในร่างกายให้สมดุล

“สรุปปริมาณของกรดในเลือดสูงและการกินเนื้อสัตว์นั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าเรามีกรดในกระเพาะอาหารมากก็เท่ากับเรามีเลือดเป็นกรดมาก เพราะกรดมีความจำเป็นในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ได้มาก”



GURU SHARING

“ขอฝากเรื่องการแพ้อาหาร ต่อวิเคราะห์ในรายละเอียดลึกลงไป เช่น บางคนบอกแพ้กลูเตน หรือแพ้แป้ง แป้งขาวสาลี บางทีกินอาหารชนิดนี้มานานไม่ได้แพ้ มาเกิดแพ้อาหารช่วงตอนโต แลพอปรับเปลี่ยนไปกินแป้งสาลีออร์แกนิกกลับไม่มีอาการแพ้ใดๆ จึงต้องตระหนักว่า อาจไม่ได้แพ้ที่ชนิดอาหาร แต่แพ้สารเคมีที่เคลือบอยู่ที่อาหารชนิดนั้นมากกว่า ดังนั้นการกลับมากินอาหารตามธรรมชาติอย่างสมดุลนั้นดีต่อร่างกายที่สุด ซึ่งเดียวกับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการในประเทศแถบตะวันตกจะนิยมให้คำแนะนำไปในเชิงองค์รวมสร้างความสมดุลประกอบด้วย ที่เรียกว่า ‘Holistic’”

คุณอัจฉิมา ศรีปรัชญาอนันต์



GURU SHARING MINDFUL EATING กินอย่างมีสติ

“นับว่าวิธีการกินในรูปแบบ Mindful Eating สามารถช่วยบำบัดสำหรับกลุ่มคนที่นิยมกินตามกระแสฮิตฮิต การกินตามเทรนด์จนทำให้ร่างกายเครียดจนวิตกกังวล ถึงขั้นเข้าข่ายมีความผิดปกติทางจิตได้ ตามทฤษฎีที่เรียนมา ถ้าไม่ใช่คนที่เป็โรคอ้วนจริงๆ หรือโรคเบาหวานที่อันตรายจนเกินไป นักกำหนดอาหารจะไม่ระบุคนไข้ไปที่เรื่องของการลดน้ำหนักตัว เพราะนั่นเป็นเหตุผลที่ยังไปเพิ่มความเครียดให้กับคนไข้”

คุณอัจฉิมา ศรีปรัชญาอนันต์

Normal Eating & Mindful Eating

ในปี 2020 นี้ต่างประเทศนิยมย้อนกลับมากินอาหารที่ไม่ใช่แค่รับรสจากธรรมชาติอีกต่อไปแล้ว แต่ยังรวมถึงการมีสติรับรู้ในขณะที่กิน รู้จักเลือกกินให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายเฉพาะบุคคล โดยเทรนด์การกินดังกล่าวนี้คือ **Normal Eating** และ **Mindful Eating**

Normal Eating...กินให้พอดีกับร่างกาย

คุณอัจฉิมา ศรีปรัชญาอนันต์ อธิบายถึงการกินรูปแบบ Normal Eating ว่า

“คือหลักการกินที่ดีเพื่อให้พอดีกับที่ร่างกายต้องการใช้พลังงาน ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มคุณแม่ให้นมต้องกินอาหารเพิ่มมากกว่าคนปกติ 2 เท่า หรือนักกีฬาต้องการอาหารที่ได้สารจำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน

“รายละเอียดคือ เป็นการกินอาหารอย่างมีสติ ควรโฟกัสอยู่กับอาหารที่กินและคนรอบข้างที่ร่วมกิน เพราะบรรยากาศการกินร่วมกันจะช่วยให้เรากินอาหารอร่อยขึ้นและมีเวลาในการเคี้ยวนานขึ้นเพื่อช่วยระบบย่อย”

4 หลักการของ Normal Eating

1. กินอาหารให้เหมาะกับตัวเอง เหมาะกับระบบย่อย เหมาะกับยีนและเซลล์ในร่างกาย
2. กินในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเท่านั้น
3. กินอาหารให้เหมาะสมกับสังคมที่เราอยู่ ไม่ควรจำกัดหรือไม่ควรเลือกอาหารจนทำให้เกิดความเครียด
4. กินอาหารชนิดใดก็ได้ให้เกิดความสมดุล สารอาหารครบถ้วน สุขภาพแข็งแรงขึ้น

Mindful Eating...กินอย่างมีสติ

ส่วนการกินแบบ Mindful Eating คุณอัจฉิมา อธิบายดังนี้

“คือการกินอาหารอย่างมีสติ การค่อยๆ กินอาหารอย่างช้าๆ เพื่อรับรู้รสชาติของอาหาร การใช้เวลาในการกินอย่างมีสติจะทำให้รู้คุณค่าของอาหารที่กินเข้าไป ซึ่งเป็นการกินที่ส่งผลดีต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย

“วิธีการกินแบบนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา นิยมนำมาใช้ในการรักษาอาการของคนที่มีความผิดปกติทางจิตในเรื่องของการกินอาหาร วัตถุประสงค์ของการรักษาเพื่อให้คนไข้กลับมาโฟกัสที่การกิน ช่วงหลังมานี้ในแวดวงนักกำหนดอาหารจากทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการกินแบบปกติ เพื่อให้ร่างกายสมดุล ดีต่อระบบย่อย จึงเน้นไปที่ทฤษฎีที่ว่า **กินอย่างไร (How to Eat)** กันมากขึ้น มากกว่าการที่จะสอนว่า **กินอะไร (What to Eat)** ในกรณีนี้หมายถึงคนที่มีสุขภาพปกติ ไม่ใช่คนป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษา เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น”

HEALTHY INSPIRER

สวยทุกมุมแบบ “ญีนา ซาลาส”

เป็นอีกหนึ่งนักแสดงสาวรุ่นใหม่ที่กำลังมาแรง สำหรับดาราสาว “ญีนา - ญีนา ซาลาส” สาวน้อยวัย 19 ปี ที่แม้ว่าจะยังเป็นนางเอกใหม่แต่ความสวยและมีฝีมือการแสดงนั้นเข้าถึงกับทุกบาท ทำให้ได้ใจแฟนละครไปเต็ม ๆ และสำหรับใครที่อยากรู้จักตัวจริงของสาวคนนี้ พร้อมกับเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ดูสวยสดใสอยู่ตลอดเวลา วันนี้เราจะไปพูดคุยกับเธอกันค่ะ

เริ่มต้นการพูดคุยน้องจีนาบอกกับเราว่า การที่คนเราจะมีความสุขนอกจากจะทำจากภายในด้วยการออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหารแล้ว สิ่งที่มีอิทธิพลทุกคนขาดไม่ได้เลยก็คือ การดูแลรักษาผิวพรรณให้สุขภาพดี ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้ดูดีแบบองค์รวม โดยเธอมีทิปส์เล็ก ๆ น้อย ๆ มาฝากดังนี้ค่ะ

HEALTHY DRINKING & EATING

กินดื่มแบบเฮลตี้

“จีนาเป็นคนที่มีน้ำเยอะมาก เพราะเชื่อว่าน้ำคือสารอาหารที่สำคัญที่สุดของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ซึ่งสำคัญมาก เพราะทุกเซลล์ในร่างกายต้องการน้ำเพื่อให้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ ที่สำคัญ จีนาว่าการดื่มน้ำที่เพียงพอช่วยกระตุ้นการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น สังเกตว่าคนที่ดื่มน้ำเยอะๆ จะไม่มีอาการท้องผูก และเมื่อระบบขับถ่ายดีก็ไม่อ้วนและผิวพรรณสดใสด้วยค่ะ

“ตื่นนอนตอนเช้าจีนาจะดื่มน้ำก่อนเลย และพยายามดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารด้วย อันนี้จะช่วยลดความอยากอาหารและช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลดี เมื่อร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ ผิวก็จะรู้สึกชุ่มชื้นและดูสดใส และยังช่วยป้องกันริ้วรอยจากภาวะแก่ก่อนวัยได้ด้วยค่ะ”

นอกจากนี้การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สาวจีนาบอกว่าเธอก็ให้ความสำคัญไม่แพ้เรื่องอื่นๆ เพราะเธอมีความเชื่อว่าการรักษาร่างกายที่ดีที่สุดไม่ใช่การรักษาด้วยยา แต่เป็นการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดี

“เป็นคนชอบกินผักมาก เพราะคุณแม่สอนให้กินมาตั้งแต่เด็กๆ และคุณแม่ยังทำเมนูที่ทำจากผักได้อร่อยถูกใจก็เลยชอบกินผัก พอโตขึ้นมาก็มีความรู้สึกว่ามีประโยชน์กับร่างกายจริงๆ ทั้งมีแคลอรีน้อย แต่ประโยชน์เพียบ มีไฟเบอร์เยอะช่วยในการขับถ่าย และวิตามินแร่ธาตุที่ช่วยให้สุขภาพดีไปทั้งตัวค่ะ”

นอกจากการดื่มน้ำและการกินเพื่อสุขภาพแล้ว เธอยังใส่ใจในเรื่องการออกกำลังกายไม่เป็นรอง การดูแลตัวเองด้านอื่นๆ เลยค่ะ

BODY FIT AND FIRM

สูตรร่างกายดีและแข็งแรง

สาวจีนาบอกว่า เรื่องการออกกำลังกายก็เป็นอีกสิ่งที่คุณรักสุขภาพต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ดีมาก เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยเธอเลือกที่จะออกกำลังกายในแบบที่ตัวเองชอบและถนัด

“จีนาเป็นคนชอบออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กๆ เมื่อก่อนจะชอบเต้น เรียกว่าเต้นแบบจริงจัง เต้นได้ที่ละนานๆ แต่ช่วงนี้ไม่ค่อยมีเวลา ก็จะเลือกออกกำลังกายแบบที่สะดวก โดยจะเลือกการวิ่งจ็อกกิ้งค่ะ เป็นการออกกำลังกายที่คลาสสิกที่สุดละ (หัวเราะ) วิ่งเนี่ยใครๆ ก็ทำได้ วิ่งได้ทุกที่ทุกเวลา โดยจีนาจะเลือกไปวิ่งตามสวนสาธารณะใกล้ๆ บ้าน ถ้ามีเวลาว่างจะไปวิ่งอยู่ตลอด

“จีนามองว่าพอวิ่งหรือได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาได้เยอะ ระบบเผาผลาญก็ทำงานดีขึ้น ที่สำคัญต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย แถมยังดีต่อสุขภาพจิตด้วยค่ะ”

เมื่อเราถามสาวจีนาว่า นอกจากการออกกำลังกาย การกินที่ดีแล้ว อะไรอีกที่เธอให้ความสำคัญ คำตอบก็คือ “การพักผ่อน” นั่นเองค่ะ ไปฟังกันว่าเธอใส่ใจและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อย่างไร

ENJOY SLEEPING

นอนให้พอดี

“เรื่องการนอนการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนรู้อยู่แล้ว แต่เชื่อเถอะว่าหลายคนมักจะทำไม่ได้ หรือไม่ก็คิดว่าไม่มีความจำเป็น แค่นอนบ้างก็พอแล้ว อันนั้นคิดผิดนะจ๊ะ จีนามองว่าถ้านอนไม่พอ ผลเสียก็คือร่างกายของเราจะอ่อนแอและทรุดโทรมลงเรื่อยๆ

“ถ้านอนไม่พอร่างกายอาจไม่ได้ซ่อมแซมตัวเองเลย ในแต่ละวันเราควรนอนหลับตั้งแต่ช่วงค่ำๆ ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่ควรนอนเกินสี่ทุ่ม พยายามนอนให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง แค่นี้ร่างกายก็ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้วค่ะ”

ลองใช้เคล็ดลับที่เรานำมาฝากไปทำตามกันดู จะได้สวย ใส สตรองไปด้วยกันค่ะ! 🌟



ถ่ายภาพ : พิรพันธ์ วิจิตรกรวิณ
ผู้ช่วยช่างภาพ : อรรมนภา อินทร์ปรง
สไตลิสต์ : สลาสิ สมบัติมี
แต่งหน้า : ทิรวัฒน์ ใจธรรม
ทำผม : อัครชัย ศิลาพิณ
เสื้อผ้า : Girlsnation

Contents

75

ACTIV IDOL
EASY TIPS BY GYPSY



80

ACTIV STORY
INSPIRED FOR BETTER 2020 LIFE
เปิดตัวใจสี่ขีว 5 คนดัง ส่งต่อแรงบันดาลใจ

86

ACTIV BEAUTY
HOW TO USE สเปรย์น้ำแร่
ตัวช่วยผิวสวยเด่ง



HOW TO USE

สเปรย์น้ำแร่ ตัวช่วยผิวสวยเต่ง

STORY - แพทย์หญิงสาริษฐา สมกริพย์
 เรียบเรียง - ฤทธิรัตน์ วัชรวิโรจน์
 PHOTO - iStock



พญ.สาริษฐา สมกริพย์
 กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
 ด้านผิวหนังและความงาม
 ระดับ Inter University
 Diploma สาขา Pediatric
 Dermatology โดย
 French Society of
 Pediatric Dermatology
 คณะ Medicine จาก
 University of Nice
 Sophia Antipolis
 เมืองนีส ประเทศฝรั่งเศส

“สเปรย์น้ำแร่” เป็นผลิตภัณฑ์ที่คุณสาวๆ นิยมใช้เพื่อเติมความชุ่มชื้นให้ผิว และเป็นตัวช่วยล็อก
 เมคอัพให้ติดทน ซึ่งบางคนก็ยังไม่มั่นใจว่าจะใช้ดีหรือไม่ หรือจะใช้อย่างไรดี

บักซ์นี้หมอลေးจะมาไขข้อข้องใจเรื่อง “สเปรย์น้ำแร่” และขอเล่าถึง “น้ำแร่” วัตถุดิบสำคัญกันก่อน

น้ำแร่ คือ น้ำที่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เกิดการไหลผ่านชั้นหินต่างๆ มาเป็นระยะเวลาช้านาน และได้
 ดูดซับแร่ธาตุสำคัญต่างๆ ผสมมาด้วย ทำให้มีประโยชน์ในทางเภสัชวิทยา ซึ่งส่วนใหญ่ น้ำแร่ที่เรารู้จักกันดี
 และขึ้นชื่อว่ามีแร่ธาตุสำคัญมักจะมีมาจากแหล่งกำเนิดบริเวณเทือกเขาในประเทศแถบทวีปยุโรป โดยเฉพาะ
 ประเทศฝรั่งเศสซึ่งเป็นที่ที่มีแหล่งน้ำแร่ธรรมชาติกระจายอยู่มากมาย



คำทับศัพท์และการอ่านออกเสียง

วัตถุประสงค์การใช้งานน้ำแร่

1. แอปพลิเคชัน

สำหรับผู้ที่ผิวแพ้ง่าย

อาจมีอาการแพ้ส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในน้ำแร่

2. แอปพลิเคชัน

น้ำแร่ฉีดผิวบางยี่ห้อที่มีสารปนเปื้อน

สารกันเสียที่ติดมาในน้ำแร่

3. แอปพลิเคชัน

เช่น ซัลเฟอร์ ไอโอดีน แมกนีเซียม เป็นต้น

แล้วรู้หรือไม่ว่า น้ำแร่ที่มาจากแหล่งกำเนิดที่แตกต่างกันมีชนิดและปริมาณของแร่ธาตุแตกต่างกันด้วย จึงมีคุณสมบัติแตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น น้ำแร่ชนิดที่มีแคลเซียม แมกนีเซียม และซิงก์สูง มีคุณสมบัติช่วยคืนความชุ่มชื้นให้ผิว พื้นฟูการทำงานของผิวพรรณ ลดการอักเสบ ลดอาการระคายเคืองต่างๆ อีกทั้งมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะต่างๆ เป็นต้น ในอดีตวงการแพทย์ตะวันตกมีการนำน้ำแร่บางประเภทมาใช้ในการรักษาโรคผิวหนัง เช่น โรคผิวหนังอักเสบ โรคสะเก็ดงั้น อาการผดผื่นคันหรือผื่นแพ้ โรคกลากเกลื้อนเชื้อราบางชนิดเป็นเวลานานแล้ว

ปัจจุบันมีน้ำแร่หลากหลายยี่ห้อ ส่วนใหญ่มีปริมาณเกลือแร่ผสมในระดับต่ำ (Low Mineral Content) เพื่อหลีกเลี่ยงความระคายเคืองต่อผิว และปัจจุบันในท้องตลาดยังมีน้ำแร่ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณในด้านความสวยงามต่างๆ เช่น ช่วยกระชับผิว ลดการเกิดสิว และช่วยให้ผิวขาวใส

ในบ้านเราก็มีสูตรสเปรย์น้ำแร่หลายสูตร บางสูตรมีส่วนผสมของสารสกัดจากผัก ผลไม้ สมุนไพร เช่น มะนาว แตงกวา ส้ม หรือดอกไม้ต่างๆ ที่ช่วยให้กลิ่นหอม เช่น ดอกกุหลาบ ดอกคาโมมายล์ หรือส่วนผสมจากว่านหางจระเข้ เพื่อลดการอักเสบ กระชับรูขุมขน

เคล็ดลับการฉีดสเปรย์น้ำแร่ให้ได้ผล

เทคนิคการฉีดสเปรย์น้ำแร่ให้ได้ผลดี ควรฉีดให้ห่างจากใบหน้าประมาณ 1 ฟุต และควรเตรียมผิวหน้าให้พร้อมก่อนฉีดน้ำแร่ โดยการซับหน้าให้แห้ง เพื่อให้ละอองน้ำแร่กระจายอย่างละเอียดทั่วผิวหน้า จากนั้นทิ้งไว้ประมาณ 30 วินาที เพื่อให้แร่ธาตุและสารบำรุงต่างๆ ที่เป็นส่วนผสมสำคัญได้ซึมซาบลงสู่ผิวอย่างล้ำลึก จากนั้นควรใช้กระดาษซับมันซับใบหน้าเบาๆ เพื่อเอาน้ำส่วนเกินออกจากผิวหน้า แค้นี่สาว ๆ ก็มีผิวหน้าที่สดชื่นแล้ว

การที่น้ำแร่มักถูกนำมาบรรจุกระป๋องเป็นสเปรย์น้ำแร่ฉีดหน้านั้น เรียกว่า การสเปิร์ส (Spray) เพื่อช่วยให้รู้สึกเย็นสดชื่น เพราะความแรงของละอองน้ำแร่ที่พ่นออกมาช่วยให้ความชุ่มชื้น รู้สึกสบายผิวได้นั่นเองค่ะ

ข้อดีของสเปรย์น้ำแร่

อย่างที่ทราบกันว่า น้ำแร่อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับผิว สามารถปกป้องเซลล์ผิวที่ถูกทำลายได้อย่างอ่อนโยน ช่วยกระตุ้นรูขุมขน ชะลอการเกิดริ้วรอย น้ำแร่หลากหลายยี่ห้อที่ผลิตมาจึงซึมเข้าสู่ผิวได้อย่างรวดเร็วและล้ำลึก คืนความสดชื่นให้ผิวได้ยาวนาน

หมอมจะยกตัวอย่างแร่ธาตุสำคัญบางชนิดที่มักเป็นส่วนผสมในน้ำแร่หลายยี่ห้อ ว่ามีประโยชน์และข้อดีอย่างไรบ้าง

- ซิงก์ออกไซด์ ดูดซึมเข้าสู่ผิวได้ดี มีคุณสมบัติช่วยให้เมคอัพติดทนนานขึ้น
- แมงกานีสและซีลีเนียม มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระให้ผิว ต้านเหตุของริ้วรอยและความหมองคล้ำ
- แคลเซียม สามารถช่วยสร้างเกราะป้องกัน เพิ่มความแข็งแรงให้ผิว
- เทลลูไรด์ ช่วยเพิ่มออกซิเจนให้ผิว ทำให้การผลิตเซลล์ผิวเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ
- โพแทสเซียม ช่วยปรับสมดุลน้ำมันผิวหน้า เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว
- โซเดียม มีคุณสมบัติรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหน้า ลดปัญหาผิวหน้าแห้งแตกเป็นขุย
- แมกนีเซียม เป็นเกราะป้องกัน ปกป้องเซลล์ผิวจากมลภาวะ
- แอมโมเนีย ช่วยลดการอักเสบของผิวจากมลภาวะ เสริมสร้างกรดแอมโมโนให้ผิว
- โบรอน ช่วยเสริมประสิทธิภาพการสมานผิว มีสารฆ่าเชื้ออย่างอ่อนๆ
- ไฮโดรเจนโบรไมด์ มีคุณสมบัติไปช่วยปรับค่า pH คืนความสมดุลให้ผิว

อย่างไรก็ตาม การที่เราใช้น้ำแร่เป็นประจำก็ต้องคำนึงถึงข้อควรระวังด้วยนะ เพราะบางผลิตภัณฑ์อาจมีส่วนผสมแร่ธาตุบางชนิดที่เข้มข้นจนเกินไป หรือผสมสารบางอย่างทำให้เราเกิดการแพ้และระคายเคืองได้ แม้จะมีคุณสมบัติเด่นและสรรพคุณของแร่ธาตุมากมายก็ตาม ผู้บริโภคต้องรู้จักข้อมูลและใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อประกอบด้วย และแม้ว่าน้ำแร่ฉีดหน้าจะช่วยให้ผิวได้ผ่อนคลาย แต่ถ้าเกิดการระคายเคือง ผื่นแพ้ ก็จำเป็นต้องหยุดใช้

ส่วนใหญ่สารส่วนผสมหรือแร่ธาตุหลักที่มักก่อให้เกิดการแพ้คือ โบรไมด์ ถึงแม้จะช่วยปรับสมดุลความเป็นกรด เพิ่มปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย แต่ก็ทำให้เกิดการระคายเคืองได้ หรือน้ำแร่บางชนิดมีซัลเฟอร์ผสมอยู่ในปริมาณมากก็เสี่ยงทำให้ผิวพังได้ค่ะ ☹️

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ดูวิดีโอสุขภาพ
สไลด์รับได้เลย

COMPLETELY CLEAR!
สปรอยน้ำแร่ ช่วยผิวสวยจริงหรือ?

EXPERT TALK
ตอนทุกคำถาม DNA โดย
นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา

DID YOU KNOW!
เทคนิคจัดบ้านปลอดภัย
สำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน

BEAUTY SECREAT
ยีน่า ซาลาส

DIGESTIVE EXERCISE
ทำโยคะทำตามง่าย
ฟื้นฟูระบบย่อยรับปีใหม่

10 DIET TRENDS 2020
กินอาหารตามเทรนด์
จากกูรูตัวจริง
ไกลมะเร็ง เบาหวาน
ความดัน โรคอ้วน

AMARIN อมรินทร์ทีวี 34HD
www.amarintv.com

กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

Activ
INSPIRE FOR BETTER 2020 LIFE
ECO-LIFE INSPIRATION