

ANTI-AGING

รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน

อยาก “อ่อนกว่าวัย” ต้องเข้าใจความแก่
เคล็ดลับชะลอวัยและสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง
ที่ต้องมีไว้ประจำบ้าน



ฉบับ
ปรับปรุง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020452



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ

นพ.เสฏฐวุฒิ งามเมธิชัยวงศ์ (หมอต้ม)

อดิบนพวง “หมอล้อคอสา” ที่มีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก

สารบัญ

คำนิยม

(8)

คำนำสำนักพิมพ์

(15)

คำนำผู้เขียน

(17)

1. ใช้ชีวิตแบบไหน...แต่ไร โรคภัยตามมา

3

ยิ่งเน้นเร็ว เน้นสะดวก = ยิ่งอันตราย

4

You are what you do. ทำอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น

7

2. บอกต่อชะลอวัย

19

ทำความเข้าใจกับ Anti-Aging กันหน่อย

20

หัวใจของ Anti-Aging

22

3. อยากอ่อนวัย...ต้องไม่กินหวาน

37

น้ำตาลแฝงมาในเครื่องดื่ม

38

รู้จักน้ำตาล HFCS

40

4. กินไขมันอย่างไร...เพื่อสุขภาพดี

47

ไขมันดี ๆ ก็มีนะครับ

48

ไขมันไม่ดียังมีเยอะ

56

5. สูตรอาหารชะลอวัย	63
สูตรอาหารแบบโซน	65
สูตรอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน	68
6. วิตามิน...กินดีไหม	73
วิตามินและแร่ธาตุ	74
คอลลาเจน	76
กลูตาไทโอน	79
7. เมลาโทนิน...เพื่อนแท้ชะลอวัย	85
เมลาโทนิน สารชีวเคมีมหัศจรรย์	86
เมลาโทนินชะลอวัยได้อย่างไร	90
8. มาออกกำลังกายแบบชะลอวัยกันเถอะ	95
ข้อควรระวังก่อนออกกำลังกาย	97
คุณรู้จักตนเองดีพอหรือยัง	99
ถึงเวลา Anti-Aging Exercise	99
9. วิธีชะลอวัย...สไตส์โอกินาวา	113
วิถีชีวิตแบบโอกินาวา	115
10. 9 หัวใจสำคัญของการชะลอวัย	122
เกี่ยวกับผู้เขียน	128

คำนิยม

ชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันมีการแข่งขันค่อนข้างสูง วิถีชีวิตวนเวียนอยู่ในกระแสวัตถุนิยมมากเกินไปจนทำให้เกิดความเครียด เกิดพยาธิสภาพทางจิต ขาดความสุข และขาดความคิดสร้างสรรค์

ไม่เพียงเท่านั้น การกินอยู่ หลับนอน พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของมนุษย์เราไม่เหมาะสม อีกทั้งสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ และมลภาวะก็เป็นพิษ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง เป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายขึ้น นำมาซึ่งความทุกข์ทรมานในเวลาต่อมา

“หมอล้อคอเล่า” ได้เขียนหนังสือ *Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน* โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ทางการแพทย์ด้าน Anti-Aging มาอธิบายว่า เราสามารถชะลอความแก่ หรือทำให้สุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้ทาง Anti-Aging ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในยุคที่ค่ารักษาพยาบาลแพงลิบลิ่วอย่างนี้ และเหมาะอย่างยิ่งกับคนที่อยากชะลอวัยอย่างเร่งด่วน เพราะเนื้อหาโดยทั่วไปอ่านเข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ดูแลรักษาสุขภาพได้ครบกระบวนการแบบองค์รวม

ผมรู้สึกภาคภูมิใจหมด้มมาก ที่ได้ใช้เวลาเรียบเรียงหนังสือ
โดยรวบรวมความรู้ทางด้านศาสตร์ชะลอวัยออกมาด้วยภาษาที่เข้าใจ
ง่ายและสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ หากท่านผู้อ่านได้ลงมือ
ปฏิบัติจริง รับรองว่าต้องมีสุขภาพดีและอายุยืนอย่างแน่นอน

ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ นายแพทย์ธัมมพิวัตน์ นรรัตน์วันชัย
คณบดีผู้ก่อตั้งสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

คำนิยาม

หนังสือ Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน ที่เขียนโดย “หมอหล่อคอเล่า” หรือคุณหมอตั้ม นับเป็นหนังสืออีกเล่มที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การชะลอวัย ซึ่งกำลังมีผู้สนใจมากขึ้นๆ ในปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้คุณหมอตั้มได้ค้นคว้าความรู้ใหม่ๆ พร้อมແຈ້ແຈ້ เอกสารอ้างอิงเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไป ในส่วนสำนวนเขียนนั้น คุณหมอตั้มเขียนเนื้อหาทั้งหมดด้วยภาษาและสำนวนที่เข้าใจได้ง่าย ไม่ซับซ้อน จึงสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายๆ ที่สำคัญ สามารถอ่านเนื้อหาให้หมดได้ในเวลาสั้นๆ จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีเวลาน้อย แต่อยากจะศึกษาหาความรู้เพื่อดูแลตนเองและครอบครัว

อย่างไรก็ตาม ศาสตร์ของการชะลอวัยก็ยังมีการพัฒนาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นตามเวลาที่ผ่านมา ไม่มีวันหยุดนิ่ง ผมจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มต่อไปของคุณหมอตั้มอีกนะครับ

นายแพทย์สุรพงษ์ ลูกหนูมารเจ้า
อาจารย์สำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

คำนิยาม

ความไม่มีโรคย่อมเป็นลาภอันประเสริฐ และการมีอายุยืนยาวควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดีก็ย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเช่นกัน

ในอนาคตอีกไม่กี่ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2568) ประเทศไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว ดังนั้นศาสตร์ด้านการชะลอวัยที่มุ่งเน้นเรื่อง การปรับสมดุลในร่างกายเพื่อให้กลไกการทำงานในร่างกายมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น รวมทั้งป้องกันและลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคภัยร้ายแรงต่างๆ หรือโรคแห่งความเสื่อม เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรค มะเร็ง โรคไขข้อเสื่อม และอื่นๆ จึงกลายเป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมจากผู้คนจำนวนมาก

หนังสือ *Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน*เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ดีและน่าสนใจอีกเล่ม ผู้เขียนพยายามถ่ายทอดความรู้ออกมาให้เข้าใจง่ายที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของเราๆ ท่านๆ

จะดีแค่ไหนถ้าเราสามารถป้องกันความเสื่อมของร่างกายได้

จะดีแค่ไหนหากเราทุกคนเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพ เพราะชีวิตที่ยังมีสิ่งต่างๆ อีกมากมายที่เราปรารถนาที่จะทำและอยากให้เห็น ก่อนที่จะถึงเวลาอันควรที่เราจะจากไป

นายแพทย์อรรถสิทธิ์ อมรณอมโชค

หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย (Vejthani Q Life Center)

โรงพยาบาลเวชธานี

คำนิยาม

การดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์ชะลอวัย หรือที่หลายๆ คนมักจะเรียกว่า Anti-Aging นั้น ยังมีคนอีกมากที่สับสนกับคำคำนี้

บางคนคิดว่าเป็นเรื่องของการดูแลเกี่ยวกับความงาม บางคนคิดว่าเป็นการดูแลให้ไม่แก่ แต่จะไม่แก่แบบใดกันนั้น หลายคนมักนึกถึงการศัลยกรรมตกแต่ง ดึงหน้าให้ตึง ไม่ให้เกิดริ้วรอยความเหี่ยวย่น ลดความหย่อนคล้อยของใบหน้าและร่างกาย แม้แต่บางคนยังเกิดคำถามว่า การดูแลแบบ Anti-Aging นี้จะทำให้ไม่ตายเช่นนั้นหรือ แล้วจะเป็นไปได้อย่างไร การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องของสัจธรรมที่ทุกชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้ต้องพบเจอ ไม่มีใครที่สามารถอยู่ค่าฟ้าได้

หนังสือเล่มนี้จะมาไขข้อสงสัยในการดูแลสุขภาพว่า เราจะสามารถช่วยชะลอวัยของเราได้อย่างไร มีหลักการหรือทฤษฎีอะไรบ้างที่น่าเชื่อถือได้ แน่นอนว่า ทุกคนหวังจะได้อยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ หวังจะได้เดินเคียงข้างจูบมือคนที่เรารักไปด้วยกันเมื่อยามแก่เฒ่ามาถึง และคงไม่มีใครอยากเจ็บป่วยตั้งแต่อายุน้อยๆ กัน

ดังนั้นหนังสือ Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน เล่มนี้จะช่วยให้คุณได้อย่างแน่นอน

ดิฉันได้เห็นความตั้งใจที่ดีที่คุณหมอเสกสรรค์ (หมอตั้ม) มุ่งหวัง
เผยแพร่ศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์ชะลอวัยให้ประ-
ชาชนที่รักสุขภาพได้รับรู้วิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ดิฉันขอชื่นชม
ยินดีคุณหมอที่ใช้ความรู้ความสามารถ ประสบการณ์การทำงานที่
ผ่านมา รวมทั้งความพยายามในการศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่าง ๆ
เพิ่มเติมเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์แบบของเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้

ดิฉันเชื่อมั่นเหลือเกินว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่
ได้อ่านทุกคนอย่างแน่นอน ขอเป็นกำลังใจให้คุณหมอในการจัดพิมพ์
หนังสือที่มีคุณภาพเล่มนี้ขึ้นมา และอวยพรให้ประสบความสำเร็จ
ตลอดไป

หวังว่าจะได้เห็นหนังสือที่มีประโยชน์เช่นนี้อีกเรื่อย ๆ ในอนาคต

แพทย์หญิง หม่อมหลวงธัญญ์นภัส เทวกุล
แพทย์ประจำศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย (Veijthani Q Life Center)
โรงพยาบาลเวชธานี

คำนิยม

เมื่อ “หมอล้อคอเล่า” มาชวนให้เรารู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน หรือชื่อเต็มๆ ว่า *Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน* นกก็ไม่รอช้าเลยล่ะที่จะอ่านต้นฉบับหนังสือเล่มนี้อย่างรวดเร็ว บอกเลยว่า เนื้อหาทั้ง 9 ตอนที่คุณหมอดัมเขียนนี้อ่านสนุกมาก เข้าใจง่าย และทันสมัย เป็นเรื่องใกล้ตัวทั้งนั้นเลย

หนังสือเล่มนี้รวมหัวใจของ *Anti-Aging* ได้อย่างครบครัน ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนเมืองแท้ๆ เพราะอ่านแล้วมีความหวังว่า หากทำตามคำแนะนำของคุณหมอดัม-เสกสรรค์แล้ว นอกจากจะชะลอวัยได้แล้ว อายุจะยืนยาวอีกด้วยค่ะ

ขอบคุณสำหรับงานเขียนที่ดีมีประโยชน์เช่นนี้ค่ะ

ชลิดา เถาว์ขาลี ดันติพิภพ

นางสาวไทยปีพ.ศ.2541

นักเขียนและพิธีกรรายการสุขภาพ *Health Society*

คำนำสำนักพิมพ์

แม้คำว่า “แก่” สำหรับใครหลายๆ คนอาจจะดูเป็นคำแสดงหุ เพราะฟังทีไรก็เจ็บจี๊ด จิตตก บ้างก็พลอยดูหมิ่นเหยียดหยามแรงไปเลย ก็มี อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหนีกฎธรรมชาติข้อนี้ไปได้ พ้น เมื่อถึงเวลาความเสื่อมและความแก่ก็เดินเข้ามาหาเราเองโดยไม่ต้องเชื้อเชิญ แต่บางคนก็โชคไม่ดีที่ความเสื่อมและความแก่ขอ “ลัดคิว” เข้ามาหา ก่อนเวลา

ไม่ว่าจะเสื่อมจะแก่ตามเวลาหรือก่อนเวลาอันควร ในยุคนี้ มนุษย์เราก็มีวิธีรับมือกับความเสื่อมและความแก่อย่างมากมาย หนึ่งในวิธีที่ได้รับความนิยมเพราะมีความปลอดภัยสูง มีความเสี่ยงต่ำ ไม่เจ็บตัว และเสียค่าใช้จ่ายน้อย แต่ได้ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพและยั่งยืนมากที่สุด นั่นก็คือ **ศาสตร์ด้านการชะลอวัย** หรือ **Anti-Aging** ที่เราได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ นั่นเอง

คุณหมอตั้ม - นายแพทย์เสกฐรฐุฒิ งามเมธิชัยวงศ์ แพทย์รุ่นใหม่ไฟแรงที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพได้เล็งเห็นว่า หลายคนต้องเผชิญกับปัญหาความแก่ ความเสื่อมของร่างกาย จนขาดความสุข หมดความมั่นใจในชีวิต บ้างก็รู้เท่าไม่ถึงการณ์หมดเงินทองไปกับการชะลอวัยผิดๆ มากมาย บ้างก็มีโรคภัยรุมเร้า เจ็บปวดๆ แดดๆ คุณหมอตั้มจึงได้เปิดเพจเล็กๆ ชื่อ **“หมอหล่อคอเล่า”** ขึ้นบนเฟซบุ๊กเมื่อต้นปี พ.ศ. 2558 ด้วยความ

ตั้งใจให้เป็นพื้นที่เปิดสำหรับแบ่งปันข้อมูล ร่วมพูดคุยเกี่ยวกับการดูแล
สุขภาพแบบชะลอวัยให้แก่ผู้สนใจทั่วไป และมุ่งหวังให้นำข้อมูลเหล่านี้
ไปปรับใช้กับชีวิตได้จริง (ปัจจุบันมีผู้ติดตามกว่า 13,000 คน)

อย่างไรก็ดี เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ Anti-Aging ได้เผยแพร่
ในวงกว้างมากขึ้น คุณหมอต้มจึงตัดสินใจคัดเลือกงานเขียนเด็ดๆ
จำนวน 9 ตอน มาตีพิมพ์ในผลงานเล่มแรก ชื่อ **Anti-Aging รู้ก่อน
ใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน** เล่มนี้ โดยมีเนื้อหาเริ่มตั้งแต่สาเหตุของ
ความแก่ (เพราะถ้าอยากอ่อนวัยต้องเข้าใจความแก่เสียก่อน) หัวใจ
ของ Anti-Aging อาหารการกินที่ควรกินและควรหลีกเลี่ยง การ
ออกกำลังกาย รวมถึงการดูแลสุขภาพสไตล์ Anti-Aging เพื่อนำไป
สู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในที่สุด

**เราหยุดตัวเลขอายุไม่ได้ แต่เราสามารถ"ชะลอ"ความแก่
และความเสื่อมของร่างกายได้ (เอง) ทั้งภายนอกและภายใน ลอง
ทำตามที่คุณหมอต้มแนะนำดูค่ะ รับรองไม่ผิดหวังแน่นอน**

AMARIN
Health

กรกฎาคม 2559

คำนำผู้เขียน

ใครๆ ก็อยากหน้าเด็ก อยากดูอ่อนกว่าวัยกันใช่ไหมครับ

ถ้าคำตอบคือใช่ แสดงว่าคุณกำลังมาถูกทางแล้วครับ

หนังสือ *Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน* เล่มที่คุณถืออยู่ในมือตอนนี้ คือ เคล็ดลับสู่ความอ่อนวัยและห่างไกลจากโรคแบบที่คุณต้องการนั่นเอง

“หมอล็อตคอเล่า” ในฐานะแอดมินของเพจเล็กๆ บนเฟซบุ๊กที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบชะลอวัย ได้รวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจ มีความน่าเชื่อถือ และทันสมัย เกี่ยวกับเคล็ดลับของการมีสุขภาพดีและอายุยืน ศาสตร์แห่งการชะลอวัยในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย รวมไปถึงการดูแลสุขภาพตามสไตล်ของ Anti-Aging มาเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้อย่างครบถ้วน

ไม่เพียงเท่านั้น หมอล็อตยังนำเสนอเนื้อหาทั้ง 9 ตอนด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย มีตัวอย่างเป็นเรื่องทันสมัยใกล้ๆ ตัว ที่สำคัญที่สุดคือ คุณสามารถนำเนื้อหาเหล่านี้ไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มต้นดูแลสุขภาพให้สามารถชะลอโรค ชะลอวัย อย่างง่ายๆ ได้ด้วยตัวคุณเอง

Anti-Aging รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน จึงเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่หมอล็อตอยากให้ทุกคนได้อ่านและนำไปลองปฏิบัติดู แล้วเราจะพบว่า Anti-Aging แท้จริงแล้วไม่ใช่อะไรที่ไกลตัวเราเลย

หมอล็อตคอเล่า

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104784>



Anti-aging :รู้ก่อนใคร ชะลอวัยก่อนเพื่อน / หมอหล่อคอเล่า [นามแฝง].

Author	หมอหล่อคอเล่า [นามแฝง]
Published	กรุงเทพฯ : อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 3, (ฉบับปรับปรุง)
Detail	127 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การชะลอวัย(+) การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง(+) สุขภาพ(+) สุขภาพกับความงาม(+)
Added Author	เสฏฐวุฒิ งามเมธิชัยวงศ์
ISBN	9786161828165
ประเภทแหล่งที่มา	Book