

# ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ฉบับพิเศษ  
SPECIAL  
ISSUE

## HEALTHY MENUS

20 เมนูอร่อย  
สร้างหุ่นสวย ช่วยเร่งออร์่า

## HEALTH CARE

เจาะลึก 5 ฮอร์โมนทำอ้วน  
ปรับสมดุลไ่ว ช่วยสลายไขมัน

# 100

วิธี  
กิน  
อยู่

# หยุดอ้วน ถาวร

## HEALTHY MIND

HOW TO น้ำมันหอมระเหย  
หยุดเครียด หยุดอ้วน

## ALTERNATIVE MEDICINE

รวมสูตรแพทย์แผนไทย + แพทย์แผนจีน  
เร่งผอม ป้องกันโรค

## STORY SHARING

แชร์วิธีลดอ้วนหนุ่มสาว  
20+ 30+ 50+ 60+  
ทำจริง เห็นผลจริง



34 HD  
AMARIN  
ดูสุขภาพ  
ทำตามง่าย เห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com

ทำง่าย ปลอดภัย ไม่เครียด

#รับทำ รับผอม เร่งสวย

# ชีวิต Contents

16 ธันวาคม 2563

## INTEGRATED HEALTH CARE

เรื่องพิเศษ



# 8

เจาะลึก 5 สอร์โมนก่อนอ้วน  
สร้างสมดุลได้ หยุดอ้วนถาวร



# 12

ชีวิตพิชิตอ้วน  
อย่างมีความสุข  
และเบิกบานใจ



# 22

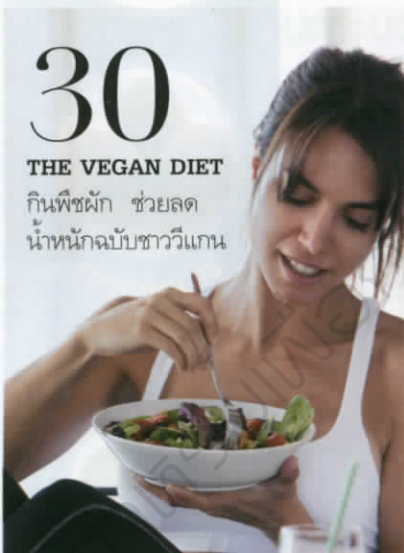
TRADITIONAL CHINESE  
MEDICINE PROGRAM  
แพทย์แผนจีนลดน้ำหนักได้  
ปลอดภัยจริง



# 14

TRADITIONAL THAI  
MEDICINE PROGRAM

แพทย์แผนไทยลดน้ำหนักได้  
ปลอดภัย เห็นผลจริง



# 30

THE VEGAN DIET

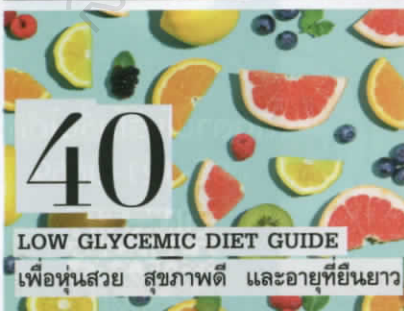
กินพืชผัก ช่วยลด  
น้ำหนักฉบับชาววีแกน



# 36

PLANT-BASED THAI DIET

ลดน้ำหนักได้ด้วยผักและสมุนไพรไทย



# 40

LOW GLYCEMIC DIET GUIDE

เพื่อหุ่นสวย สุขภาพดี และอายุที่ยืนยาว



# 46

KETO VEGAN DIET GUIDE

สูตรลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วน  
ด้วยอาหารคีโตวีแกน



# 50

LOW CARB DIET

ใช้เป็น หุ่นดีได้ ปลอดภัยเสมอ



# 54

INTERMITTENT FASTING

กินบ้าง อดบ้าง ตามอย่าง "IF"





## LIFESTYLE

- 6 จากบรรณาธิการ
- 62 SPECIAL REPORT :  
AROMATHERAPY  
น้ำมันหอมระเหยลดเครียด  
ลดอ้วน
- 77 โบสมัครสมาธิ
- 80 สารจากกูรู :  
คลายเครียด  
หยุดนอนไม่หลับส่งท้ายปี

## ACTIV & IN-TREND

- 74 HOT ISSUE :  
EASY EXERCISE เบิร์นไขมัน  
สลายเซลล์ไขมัน กับ 3 วิธีเวิร์คเอาต์แสนง่าย

## STORY SHARING

- 66 ประสบการณ์สุขภาพ :  
WEIGHT LOSS SUCCESSORS  
แชร์ประสบการณ์ลดอ้วน ทำจริง เห็นผลจริง

## ORGANIC & GREEN

- 78 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :  
พึ่งพาตัวเองและพึ่งพากันเอง  
พาชาติอยู่รอด @ไร่สุขฟวง





## เจาะลึก 5 ฮอร์โมนก่ออ้วน สร้างสมดุลได้ หยุดอ้วนถาวร

รู้หรือไม่คะว่า เบื้องหลังของความอ้วนเกิดจากฮอร์โมนทำงานผิดปกติ ซึ่งก็เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกินของเราเป็นหลัก นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอื่นร่วมด้วย ดังนั้นถ้ารู้จักปรับสาเหตุที่ทำให้ฮอร์โมนหยุดพี้ยนได้ เราก็จะสามารถหยุดอ้วนหรือป้องกันอ้วนได้

แพทย์หญิงพรเพ็ญ พงศ์กันทรธรรม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญภูมิแพ้และอาหารปรับฮอร์โมน เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก “สุขภาพดี วันละ 1 นาที” จะมาเล่าถึงฮอร์โมนที่เป็นต้นเหตุความอ้วนให้ทราบกัน

### ฮอร์โมนคืออะไร

คุณหมอพรเพ็ญอธิบายเรื่องของฮอร์โมนไว้ในหนังสือ *ไม่อ้วนตลอดไป* สำนักพิมพ์ Amarin Health ว่า

ฮอร์โมนคือสารเคมีในร่างกายที่สร้างจากต่อมไร้ท่อในอวัยวะต่างๆ เช่น สมองส่วนไฮโปทาลามัส ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ต่อมไทรอยด์ ตับ ตับอ่อน รังไข่ อัณฑะ กระเพาะอาหาร ลำไส้ ผิวหนัง เป็นต้น ฮอร์โมนเป็นตัวทำหน้าที่ส่งต่อ “คำสั่ง” เพื่อให้เซลล์ปลายทางทำงาน

“ฮอร์โมนมีอิทธิพลต่อน้ำหนักตัวมากกว่าการได้รับพลังงานถึง 4 เท่า เพราะร่างกายไม่รู้จักคำว่า ‘แคลอรี’ ซึ่งเป็นหน่วยวัดพลังงาน แต่ร่างกายสามารถรับรู้ ‘ปริมาณหรือน้ำหนักอาหาร ชนิดพลังงานจากอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และสารอาหาร’ ได้โดยผ่านตัวรับที่ผนังเซลล์หรือเซลล์ต่างๆ แล้วจึงสั่งฮอร์โมนตัวหลักคืออินซูลินให้ออกมาสะสมพลังงานและยับยั้งการเผาผลาญ

“นอกจากนี้ธรรมชาติของฮอร์โมนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกิน เช่น ฮอร์โมนหิวชื่อเกรลิน (Ghrelin) และ นิวโรเปปไทด์วาย (Neuropeptide Y) ฮอร์โมนอิ่มชื่อ เลปติน (Leptin) และโคเลซิสโตไคนิน (Cholecystokinin) รวมทั้งฮอร์โมนอื่นๆ ทุกตัว อยู่ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนอินซูลิน” ทั้งหมด

“ดังนั้นหากเข้าใจการกินและอาหารว่ามีผลต่อการดูแลฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างไร การกำหนดน้ำหนักตัวก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย เมื่อร่วมกับเข้าใจฮอร์โมนอีก 4 ตัว คือ คอร์ติซอล ไทรอยด์ เอสโทรเจน และโกร๊ธฮอร์โมน ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้น”



## 1. ฮอร์โมนอินซูลิน

สร้างจากกรดแอมิโนต่างๆ ในตับอ่อน อยู่ภายใต้การทำงานของระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารและอดอาหาร คุณหมอพรเพ็ญอธิบายว่า

“ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนหลักๆ คือฮอร์โมนอินซูลินที่เกี่ยวข้องกับการกิน อินซูลินผลิตจากตับอ่อนมาดูแลอาหารที่เรากิน เมื่อกินอาหารแต่ละชนิด เช่น แป้ง ไขมัน โปรตีน อินซูลินจะผลิตออกมาไม่เท่ากัน เช่น การกินอาหาร 100 แคลอรีเท่ากัน ถ้าเป็นแป้ง ร่างกายจะผลิตอินซูลินออกมา 10 เท่า โปรตีนผลิตอินซูลิน 3 เท่า ส่วนไขมันจะผลิต 0.5 เท่า

“ดังนั้นถ้าอินซูลินหลังออกมาเยอะ ก็มีหน้าที่นำน้ำตาลซึ่งส่วนใหญ่มาจากแป้งเข้าไปในเซลล์ แต่คนส่วนใหญ่กินแป้งมาก ใช้ไม่ทัน พอใช้น้ำตาลไม่หมดก็เอาไปเก็บเป็นแป้งสะสมในตับในกล้ามเนื้อ แต่ปรากฏว่าสต็อกในตับและกล้ามเนื้อเต็มเพราะไม่ได้ใช้ อินซูลินจึงเปลี่ยนน้ำตาลที่เหลือเป็นไขมัน หรือถ้าโปรตีนไม่ถูกนำไปใช้ก็จะถูกเก็บไปเป็นไขมันเช่นกัน



“และอินซูลินนำไขมันไปเก็บในที่ที่ไม่ควรเก็บ คือ ช่องท้อง อวัยวะภายในต่างๆ เช่น ผนังหลอดเลือด เป็นต้นเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ”

นอกจากนี้ฮอร์โมนอินซูลินยังทำหน้าที่อื่นๆ อีกมากมายและเกี่ยวข้องกับความอ้วนได้แก่

“รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เปลี่ยนน้ำตาลเป็นไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลตัวเลวที่มีรูปร่างเล็ก กระตุ้นการแบ่งเซลล์ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพิ่มการเก็บน้ำและเกลือไว้ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักเพิ่มหรือบวม น้ำ กระตุ้นฮอร์โมนคอร์ติซอลและฮอร์โมนเอสโทรเจนให้เพิ่มปริมาณมากขึ้น ยับยั้งการเผาผลาญไขมันเป็นพลังงาน กระตุ้นฮอร์โมนทิวเกรลินให้ตอบสนองรุนแรง คือหิวมาก

“ยับยั้งฮอร์โมนอิมแลปตินจากเซลล์ไขมันไม่ทำงาน คือทำให้ไม่รู้สึกรังความอ้วน ทำให้กินไปเรื่อย ๆ เป็นต้น”

## 2. ฮอร์โมนคอร์ติซอล

ฮอร์โมนชนิดที่ 2 ที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนคือฮอร์โมนคอร์ติซอล คุณหมอพรเพ็ญอธิบายว่า

“ฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนเครียดสร้างจากต่อมหมวกไต เป็นตัวการทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เพิ่มฮอร์โมนอินซูลินให้สูงขึ้น ซึ่งความเครียดนี้ส่วนหนึ่งมาจากภาวะจิต สมองของเรา ความคิดของเรา แต่ส่วนใหญ่ความเครียดเกิดจากการกินผิด ทำให้ร่างกายเครียด จิตใจเครียด กินผิดที่เห็นได้ง่ายๆ คือกินแป้งและน้ำตาลเยอะ ระบบที่จะฟ้องว่าเกิดความเครียดก่อนเลยคือ ระบบทางเดินอาหาร บางคนท้องผูก อุจจาระไม่ออก เครียด กินน้ำตาลมาก ทำให้เชื้อแบคทีเรียชนิดไม่ดีเติบโต จุลินทรีย์ชนิดดีทำงานไม่ได้

“เมื่อเครียดไม่เลิก ร่างกายจะสะสมฮอร์โมนเครียด เกิดการตอบสนองด้านลบ เรียกว่าภาวะดื้อคอร์ติซอล ร่วมกับต่อมหมวกไตล้มเพราะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากเกินไป ผลที่ตามมาคือ อ้วนลงพุง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง อยากรับประทานหวาน เค็ม ไขมันสะสมที่แก้ม โหนกคอด้านหลัง อ่อนเพลีย”

## 3. ฮอร์โมนเอสโทรเจน

คุณหมอพรเพ็ญเล่าถึงฮอร์โมนชนิดที่ 3 คือเอสโทรเจนว่า

“ฮอร์โมนเอสโทรเจนมีรูปแบบการสร้างคล้ายกับฮอร์โมนเครียด คือฮอร์โมนอินซูลินกระตุ้นให้สร้างฮอร์โมนเอสโทรเจนด้วย โดยฮอร์โมนเอสโทรเจนเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากไขมันที่เก็บไว้ นอกจากนี้ยังมีเอสโทรเจนแฝงเจอบนในอาหาร สัตว์ที่เลี้ยงโดยใช้ฮอร์โมน ยาคุมกำเนิดที่มาจากฮอร์โมนม้า พืชที่มีไฟโตเอสโทรเจน สารคล้ายฮอร์โมนเอสโทรเจนที่มาจากพลาสติก ยาฆ่าแมลง เครื่องสำอาง เป็นต้น

“ปัญหาของเอสโทรเจนต่อความอ้วน โดยเฉพาะวัยทอง เราจะเรียกว่าความห่างของฮอร์โมน ธรรมชาติจะสร้างโพเรเจสเทอโรนพร้อมกับเอสโทรเจนเพื่อมาชดเชยกันไว้ มาด้านฤทธิ์กัน เอสโทรเจนทำให้อ้วน โพเรเจสเทอโรนทำให้ผอม ออกฤทธิ์ต้านกันไป

“แต่คนส่วนใหญ่สร้างแต่เอสโทรเจน เพราะอะไร เพราะหากร่างกายมีระดับอินซูลินสูงจะสั่งให้สร้างแต่ฮอร์โมนเอสโทรเจน ไม่สร้างฮอร์โมนโพเรเจสเทอโรน ซึ่งโพเรเจสเทอโรนสร้างจากต่อมหมวกไตโดยใช้ไขมันดี แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้กินไขมันที่ดีพอ จึงสร้างโพเรเจสเทอโรนน้อย ร่วมกับยังมีการหลังฮอร์โมนเครียด ก็ทำให้การสร้างโพเรเจสเทอโรนน้อยลงเรื่อย ๆ

“โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทองที่สะสมฮอร์โมนอินซูลินเกินมาตั้งแต่อายุน้อยๆ กินผิดมาตลอด มีความเครียดสะสมเรื่อยมา ทำให้ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนผิดปกติที่สุดๆ คืออ้วนไม่หยุด”



#### 4. ฮอร์โมนไทรอยด์

ฮอร์โมนชนิดที่ 4 ที่คุณหมอพรเพ็ญอธิบายคือ ฮอร์โมนไทรอยด์

“ฮอร์โมนไทรอยด์ทำหน้าที่ช่วยเผาผลาญไขมัน บัจฉัยอะไรที่ทำให้ฮอร์โมนไทรอยด์ทำงานผิดปกติ นั่นคือ มีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เอสโตรเจน คอร์ติซอลสูง จึงไปยับยั้งการทำงานของฮอร์โมนไทรอยด์ ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้น้อยลง

“นอกจากนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไทรอยด์เอง เช่น ภาวะอักเสบ ต่อมไทรอยด์โต คอพอก โรคที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันที่ไปกระตุ้นให้ไทรอยด์ทำงานผิดปกติ เหล่านี้จะส่งผลให้ฮอร์โมนไทรอยด์ผิดปกติ การเผาผลาญลดลง ส่งผลต่อความอ้วนและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว”

#### 5. โกร๊ธฮอร์โมน

ฮอร์โมนชนิดที่ 5 ที่คุณหมอพรเพ็ญอธิบายคือ โกร๊ธฮอร์โมน

“โกร๊ธฮอร์โมนสร้างจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า มีผลต่อเซลล์ไขมัน ทำให้ร่างกายสลายไขมันเป็นพลังงานเมื่อไม่มีน้ำตาลเพียงพอ และมีผลต่อเซลล์ตับจากการที่โกร๊ธฮอร์โมนส่งเซลล์ตับให้สร้าง IGF-1 ซึ่งกระตุ้นเซลล์อื่นให้เจริญเติบโต เช่น สะสมคอลลาเจนในกระดูก เมื่อปริมาณโกร๊ธฮอร์โมนลดลง จะทำให้อ้วนง่าย ไขมันสะสมบริเวณขา

“สิ่งสำคัญที่ขัดขวางการสร้างโกร๊ธฮอร์โมนคือ ปริมาณอินซูลินที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ตับทำงานผิดปกติ จึงส่งผลต่อการสร้างโกร๊ธฮอร์โมนให้น้อยลง”

### HORMONE BALANCE

#### ช่วยลดอ้วน ลดไขมันได้จริง

วิธีจะทำให้ฮอร์โมนสมดุลนั้น คุณหมอพรเพ็ญอธิบายว่า

“จริง ๆ คนรุ่นใหม่มีแนวโน้มอายุสั้นลง เพราะมีความผิดปกติของฮอร์โมนตั้งแต่เด็ก ๆ เกิดจากการกินอาหารแปรรูป อาหารที่ผ่านกระบวนการเลี้ยงด้วยฮอร์โมน อายุไม่เท่าไรก็เป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันกันแล้ว ดังนั้นสิ่งที่เราทำได้เพื่อลดปัญหาฮอร์โมนผิดปกติ โดยเฉพาะฮอร์โมนอินซูลินที่เป็นต้นเหตุของปัญหาหลายอย่างคือ

“หนึ่ง กินอาหารธรรมชาติจากแหล่งที่ปลอดภัย เช่น การเลี้ยงหรือปลูกแบบอออร์แกนิก สอง ไม่กินอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง กินน้ำตาลให้น้อยลง เพราะทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มเร็ว กระตุ้นอินซูลินอย่างรุนแรง ผงชูรสทำให้สมองไม่รู้จักระบายไขมัน น้ำมันพืชที่ผ่านกรรมวิธีทำให้เกิดการอักเสบ

“สาม ลดการรับสารเคมีปนเปื้อนจากแหล่งต่างๆ เช่น ฮอร์โมน สี กลิ่น รสสังเคราะห์ สารกันบูด ยาฆ่าแมลง พลาสติกทำให้ร่างกายอักเสบกระตุ้นฮอร์โมน เช่น เอสโตรเจน อินซูลิน”

เหล่านี้คือกลไกการทำงานของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความอ้วน ซึ่งหากเราทำมีสาเหตุจากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลก็ควรกินแต่พอดี เพื่อสุขภาพโดยรวมและการป้องกันโรคอ้วนคะ ☺





# TRADITIONAL THAI MEDICINE PROGRAM

## แพทย์แผนไทยลดน้ำหนักได้ ปลอดภัย เห็นผลจริง

ความอ้วน คำนี้เป็นคำที่หลายคนอาจไม่ชอบ และยังมีคนคิดว่า หมู่นี้อ้วนขึ้นหรืออวบไปไหม หรืออยู่ในช่วงอวบระยะสุดท้าย ฟังแล้วคงรู้สึกไม่ดี แต่ก็ยังมีบางคนที่เคยโดนทักว่าอ้วนอยู่บ่อย ๆ จนกลายเป็นความเคยชินไป แถมยังปล่อยให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างไม่แคร์คำใด ๆ

ส่วนบางคนที่พยายามลดน้ำหนัก แต่พอผลอสักพัก น้ำหนักก็เต็งกลับมาอีกจนรู้สึกท้อ และถอดใจยกเลิกการควบคุมน้ำหนัก หรือบางคนก็พยายามหาข้ออ้างเรื่องความอ้วนของตัวเอง ซึ่งคงต้องแยกระหว่างผู้ที่มีความผิดปกติทางร่างกายกับผู้ที่มีอ้วนจากการบริโภคหรือขาดการใส่ใจดูแลสุขภาพ





## ต้นตอ “อ้วน” ในมุมมองแพทย์แผนไทย

“ความอ้วน” ในมุมมองหรือในทัศนะของแพทย์แผนไทยนั้น ดิฉันแบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

### 1. ความอ้วนที่เกิดจากการเจ็บป่วยหรือความบกพร่องของร่างกาย

### 2. ความอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมมารับประทาน

ซึ่งความอ้วนที่พบได้บ่อยมักเป็นความอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมการกิน ซึ่งมักพบบ่อยๆ และคนเราเริ่มมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากมีทางเลือกมากขึ้น เข้าถึงอาหารได้ง่ายขึ้น หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป ความอ้วนจึงเป็นภัยเงียบที่ค่อยคืบคลานมา

เรามาชยาความต้นเหตุของความอ้วน 2 แบบกัน

### 1. ความอ้วนที่เกิดจากการเจ็บป่วยหรือความบกพร่องของร่างกาย wu 2 แบบ คือ

- **เรื่องชาติสัมพันธตระกูล** หรือที่เราเรียกว่า โรคหรืออาการทางพันธุกรรม ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย

- **เรื่องของความผิดปกติของร่างกายเอง** เช่น ฮอร์โมน เอนไซม์ในการย่อยผิดปกติ ทางกรแพทย์แผนไทยจะหมายถึงระบบของธาตุไฟที่เกี่ยวข้องกับการย่อย คือ ไพบรินามัคคี ธาตุน้ำคือ ปิตตหรือน้ำดีและน้ำย่อย ธาตุลมที่ส่งผลต่อการทำงานของกรย่อยคือ ลมกุจฉิสยาตา และลมโกฏฐาสยาตา ซึ่งเปรียบเหมือนกลไกการย่อย หรืออาจเรียกโดยรวมว่าเป็นความผิดปกติของปาลกปิตตะ ซึ่งผลที่ตามมาทำให้เกิดโรคหรืออาการต่างๆ ได้ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน อาหารไม่ย่อย ไขมันในเลือด เป็นต้น

### 2. ความอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมการกินผิด

เป็นสาเหตุสำคัญในยุคปัจจุบันที่พบมากที่สุด โดยหลักๆเกิดจากการรับประทานที่ผิดหรือกินผิด เช่น กินมากเกินไป กินอาหารที่รสจัดอย่างหวานจัด มันจัด กินแต่เนื้อสัตว์ ไม่กินผักผลไม้ที่มีกากใย ปัจจุบันเรารับประทานข้าวน้อย แต่รับประทานของหวานหรืออาหารหวานมากขึ้น โดยเฉพาะน้ำตาล รับประทานอาหารปรุงสำเร็จซึ่งมักพบว่ามีไขมันสูง มีสารปรุงรสหรือปรุงแต่งมาก และมีปริมาณเกลือมาก ยกตัวอย่างอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่มักรับประทานกัน เช่น ชาบู สุกี้ จิ้มจุ่ม ถือเป็นอาหารยอดนิยม และจะขาดไม่ได้คือ เนื้อสัตว์ติดมันที่เมื่อนำมาปิ้งย่าง หรือลวกแล้วรับประทานให้ความรู้สึกนุ่มลิ้น หอม อร่อย ยิ่งรับประทานก็ยิ่งเพลิน จึงทำให้รับประทานได้มากกว่าปกติ สังเกตได้จากเวลาที่มีการเสิร์ฟต้องตักกันหลายครั้งและในปริมาณมาก แต่เมื่อเทียบกับผักที่รับประทานร่วมจะมีปริมาณน้อยกว่าหลายเท่า ซึ่งบางทีดูเหมือนรับประทานอาหารสุขภาพ แต่ที่จริงเรารับประทานเนื้อสัตว์และไขมันมากเกินไป อันที่จริงเราสามารถเลือกรับประทานแต่พอดีหรือเลือกรับประทานไขมันแต่น้อยได้

หรือค่านิยมใหม่คือ การรับประทานขนมหวานต่างๆ เครื่องดื่มที่มีรสหวานมากและต้องมีการตกแต่งประดับประดาให้ดูสวยงาม เช่น บิงซูหรือน้ำแข็งไสแบบใหม่ที่ประกอบด้วยน้ำแข็งบดที่มีส่วนประกอบของขนมหวาน ผลไม้ และราดหรือโรยด้วยน้ำหวานเข้มข้นต่างๆ หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีทั้งความหวานและไขมัน จนทำให้คนส่วนหนึ่งติดความหวาน หรือบางครั้งรับประทานสิ่งเหล่านี้แทนอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

หลายครั้งที่ดิฉันพบเห็นหลายคนไม่รับประทานอาหารเช้าแต่ซื้อเครื่องดื่มแล้วรับประทานแทนอาหารเช้า และมักพบว่าเครื่องดื่มเหล่านั้นมีปริมาณน้ำตาลสูงประกอบด้วยไขมันสูง เวลาดื่มแล้วรู้สึกสดชื่นหรืออึดท้อง บางคนรับประทานวันละสองถึงสามครั้ง ซึ่งทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และในระยะหลายปีหลังมานี้จะพบโรคเหล่านี้ในคนที่อายุน้อยลงและไม่ใช้โรคทางพันธุกรรม แต่เกิดจากพฤติกรรมการกินที่ผิด







## HOW TO

### สลายความอ้วนด้วยแพทย์แผนไทย

ถ้าเรารู้จักวิธีเลือกอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และรับประทานอย่างเพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป เราก็จะสามารถมีสุขภาพที่ดีได้ วิธีดูแลสุขภาพที่ทุกคนสามารถทำได้ ช่วยให้ห่างไกลโรคอ้วนในแบบแพทย์แผนไทยทำได้ดังนี้

1. ควบคุมอาหารหรือรับประทานอาหารแต่พออิ่ม เพียงพอ และมีประโยชน์
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป และตามความเหมาะสมของวัยหรือสภาพร่างกาย
3. พักผ่อนเพียงพอ
4. งดอาหารและเครื่องดื่มที่โทษต่อร่างกาย ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้รับประทานแต่น้อย
5. การใช้ยา

#### • คุมอาหารตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

การควบคุมอาหารถือเป็นสิ่งสำคัญ การควบคุมอาหารไม่ใช่การอดอาหาร แต่เป็นวิธีการที่เราเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ถ้าอดอาหารเราจะเสียการทิวและอาจส่งผลต่อการเจ็บป่วยได้ การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอในแต่ละวันสามารถทำได้โดยง่าย เช่น ถ้าวันนี้มีกิจกรรมการทำงานที่ใช้สมอง นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นส่วนใหญ่ เราควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานกับสมอง เช่น การรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินให้มาก รับประทานข้าวหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช ข้าวไม่ขัดขาว หรือเครื่องดื่มที่ได้จากน้ำผลไม้โดยไม่ต้องเติมสารให้ความหวาน

รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน ดื่มน้ำให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีเครื่องเทศหรือสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ เช่น กะเพรา ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด ฯลฯ

หรือถ้าในวันนั้นต้องทำงานใช้แรงมาก เสียเหงื่อ เราสามารถรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นได้ แต่ต้องอยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือ รับประทานผักผลไม้ 50 เปอร์เซ็นต์ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน 20 เปอร์เซ็นต์ เนื้อสัตว์หรือโปรตีน 20 เปอร์เซ็นต์ น้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่หวานมากหรือหวานจากธรรมชาติ 10 เปอร์เซ็นต์

อาหารที่เราสามารถรับประทานได้บ่อย และมีสารอาหารครบถ้วน อย่างเช่น แกงเลียง ผักรวม ข้าวยาปักชี่ใต้ ผัดผักรวมมิตร แกงแค แกงอ่อม สลัดผักผลไม้กับปลาหรือกุ้งลวก ยาผักบุง น้ำพริกผักสดหรือผักลวก สลัดม้วน ยำรวมมิตร ปลาหนึ่งจิ้มแจ่วกับผักลวกหรือผักย่าง สุกียากี้รวมมิตร แกงจืดลูกรอก ส้มตำที่รสไม่จัดมาก แกงผักปลัง เป็นต้น

- อาหารที่รับประทานไม่ควรเป็นอาหารที่รสจัดเกินไป เช่น เผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน มัน

- ควรรับประทานอาหารเมื่อหิวและไม่รับประทานจุบจิบ

- ดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์จากผักหรือผลไม้โดยไม่ต้องเพิ่มความหวานหรือองค์ประกอบอื่น เช่น วิปปิงครีม คาราเมล ฯลฯ

- จัดปริมาณการรับประทานให้เหมาะสมในแต่ละมื้อและเหมาะกับกิจกรรมของวัน เพื่อไม่ให้รับประทานมากเกินไป

- ในทุก ๆ มื้อควรมีสารอาหารที่เหมาะสมครบทุกหมู่และเพียงพอ

- ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่มีสารปรุงแต่งรสมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารหลังสองทุ่มไปแล้ว

#### • ฤาษีตัดตน ออกกำลังกายสลายพุง

ในทางการแพทย์แผนไทยมีการออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิและฝึกการหายใจที่เรารู้จักกันดีคือ การออกกำลังกายแบบฤาษีตัดตน ซึ่งต้องฝึกทั้งการกำหนดลมหายใจ การเกร็งกล้ามเนื้อ การบริหารกล้ามเนื้อช่วงล่างในส่วนท้องและทวาร ซึ่งช่วยให้ร่างกายและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดหยุ่น ขณะเดียวกันก็ช่วยให้การเผาผลาญต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น รวมไปถึงการขับถ่าย การย่อย การไหลเวียน การนอน ทำให้มีกล้ามเนื้อกระชับตึงและแข็งแรง โดยอาจใช้ท่าพื้นฐานดังนี้





**ท่าที่ 1** ยืนกางขาให้เท่ากับระดับหัวไหล่ เข้มว่ท้องขมิบทวารเหยียดแขนขวาไปด้านหน้า งอพับขาซ้ายไปทางด้านหลัง ใช้มือซ้ายจับไปที่ข้อเท้า หายใจเข้ายืดตัวขึ้น เปิดหน้าอก หายใจออกดึงแขนขวาไปข้างหน้า พร้อมกับออกแรงดึงข้อเท้าซ้ายขึ้นโดยใช้มือซ้ายช่วย ค้างท่าไว้ นับ 1-5 ขณะค้างท่าหายใจเข้าออกปกติ สลับข้าง ทำซ้ำ 5 ครั้ง ขณะบริหารให้เหยียดกล้ามเนื้อเต็มที่เหมือนถูกดึงรั้ง จะรู้สึกกล้ามเนื้อตึงจริงๆ

**ท่าที่ 2** นั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้าทั้งสองข้าง ใช้มือจับที่ปลายนิ้วหัวแม่เท้า ถ้ายังไม่สามารถจับที่ปลายนิ้วเท้าได้ให้จับบริเวณหน้าแข้ง เข้มว่ท้องขมิบทวาร หายใจเข้ายืดตัวขึ้น หายใจออกโน้มตัวไปข้างหน้า พยายามกดศีรษะลงต่ำให้มากที่สุด ค้างท่าไว้ นับ 1-5 ขณะค้างท่าให้หายใจเข้าออกปกติ ผ่อนลมหายใจและยืดตัวขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำซ้ำประมาณ 5 ครั้ง

**ท่าที่ 3** นั่งเหยียดขาซ้ายและงอพับขวาโดยให้เท้าขวาชิดกับต้นขาซ้าย มือซ้ายจับหัวแม่เท้าซ้ายหรือหน้าแข้ง มือขวาเท้าเอว เข้มว่ท้องขมิบทวาร หายใจเข้ายืดตัวขึ้น หายใจออกโน้มตัวลง พยายามกดศีรษะให้ต่ำที่สุด ค้างท่าไว้ นับ 1-5 ผ่อนลมหายใจและคลายกล้ามเนื้อ

ทุกส่วน ทำซ้ำ 5 ครั้งแล้วจึงสลับข้าง

**ท่าที่ 4** นั่งในท่าคุกเข่าโดยนั่งทับบนขาทั้งสองข้าง ใช้มือจับบริเวณข้อเท้า เข้มว่ท้องขมิบทวาร หายใจเข้ายืดตัวขึ้น ตามองตรง หายใจออกแหงนหน้าขึ้น ค้างท่าไว้ นับ 1-5 แล้วคลายท่า ทำซ้ำ 5 ครั้ง

**ท่าที่ 5** ยืนตรง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้มีระยะห่างเท่ากับระดับหัวไหล่ ชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ เข้มว่ท้องขมิบทวาร หายใจเข้ายืดตัวขึ้น หายใจออกโน้มตัวลงไป แต่ที่พื้นด้านหน้า สามารถงอขาเล็กน้อยเพื่อให้แขนแตะพื้นแขนตึง ค้างท่าไว้ นับ 1-5 แล้วยืดตัวขึ้น ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วสลับข้าง ในรายที่กล้ามเนื้อตึงมากอาจปรับทำเป็นนั่งบนเก้าอี้แล้วโน้มตัวไปจับที่เท้า

**ท่าที่ 6** ยืนเขย่งปลายเท้าสลับซ้ายขวาและแกว่งแขน โดยงอแขนตั้งฉากคล้ายท่าวิ่ง หายใจเข้าให้ลิ้นอกให้ยาว 3 นาที ทำจบคือยืนท่าสงบนิ่ง หายใจให้ลึกและออกยาว 3 ครั้ง



#### • การพักผ่อน ไม่นอนดึก

ถือเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพ เรามักพบว่าคนนอนดึกมักหิวและต้องหาอะไรรับประทานอยู่บ่อยๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของความอ้วนที่มาเยือน ควรเข้านอนไม่เกินห้าทุ่มและตื่นหกโมงเช้า เพื่อที่จะได้มีเวลาบริหารร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น สมองปลอดโปร่ง คนที่พักผ่อนไม่เพียงพอมักวงเหงาหาวนอนบ่อย ประสิทธิภาพของร่างกายไม่ดีโดยเฉพาะสมอง ฉะนั้นจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ

#### • งดอาหารและเครื่องดื่มที่ให้โทษ

โดยเฉพาะปัจจุบันคนรุ่นใหม่ที่กำลังติดกับเทคโนโลยีมักชอบความสะดวกรวดเร็ว การสั่งอาหารมารับประทานจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายและหน้าตาของอาหารเป็นสิ่งดึงดูดให้อยากลิ้มลอง ทั้งนี้ควรเลือกอาหารที่มีองค์ประกอบตามสัดส่วนที่กล่าวไว้ในหน้า 17 และปรุงแต่งน้อย ประกอบกับต้องไม่มัน เค็ม และหวานเกินไป มีใยอาหารสูง ซึ่งทุกคนสามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมต่อร่างกายได้

#### • การใช้ยาหรือสมุนไพรสลายไขมัน

การใช้ยาเพื่อลดน้ำหนักควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุของความอ้วนที่แท้จริงว่าเกิดจากอะไร ในมุมมองของแผนไทยนั้นมองว่า เกิดจากการกินผิด กินมากเกินไปหรือกินของธาตุ ทำให้เกิดการสะสมจนเป็นโรคหรือจนอ้วน ถ้าภาวะของคนอ้วนเกิดจากการสะสมของอาหารที่รับประทานมากเกินไปหรือเกิดจากการเผาผลาญที่ไม่ดีทางการแพทย์แผนไทยอาจใช้สมุนไพรเหล่านี้ช่วยเสริมการป้องกันโรคอ้วนหรือความอ้วนได้ เช่น คำฝอย กระเทียม พริกไทย สมอพิเภก สมอไทย สมอติงู ส้มป่อย มะขามเปรี้ยว มะขามอ่อน มะขามป้อม มะนาว ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด พริก มะขามแขก ส้มแขก ใบหม่อน ลูกหม่อน

**สูตรยาอย่างง่าย** คำฝอย 15 กรัม พริกไทย 15 กรัม เหงือกปลาหมอ 15 กรัม สมอไทย 15 กรัม บดผงปั้นเม็ดขนาดเม็ดถั่วเขียว รับประทานครั้งละ 5 เม็ด เช้าและเย็น ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง

**สูตรราชขงช่วยคุมไขมัน** ใบหม่อน 1 กรัม ลูกหม่อน 1 กรัม มะขามป้อม 1 กรัม ชงน้ำร้อน 1 แก้ว ดื่มหลังอาหาร เช้าและเย็น

**สูตรราชขงช่วยคุมไขมันระบายอ่อน** คำฝอย 1 กรัม ใบมะขามแขกครึ่งกรัม (500 มิลลิกรัม) ชงน้ำร้อน ดื่มเช้าและเย็น ครั้งละครึ่งแก้ว ดื่มน้ำวันเว้นวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สิ่งสำคัญที่จะทำให้หน้าหนักลดคือ ต้องควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ปรับพฤติกรรมมารับประทาน ต้องมีวินัยในการดูแลตนเอง จึงจะทำให้ห่างไกลความอ้วน



## WEIGHT-LOSS STORY

### แพทย์แผนไทยลดน้ำหนักได้อย่างไร

จากประสบการณ์ที่เคยพบส่วนใหญ่มักพบว่าคนที่มีความอ้วนหรืออาจเป็นโรคอ้วนนั้นมักพบร่วมกับการเจ็บป่วย โดยมีโรคอื่นร่วมด้วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีไขมันในเลือดสูง หรือมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี และส่วนใหญ่ มักไม่ค่อยดูแลตัวเองหรือไม่ได้ออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น

หญิงรายหนึ่งอายุ 35 ปี มาด้วยอาการปวดเข่าประมาณ 2 ปี เป็นๆหายๆ เคยรักษาโดยการกินยา เวลากินยาก็ดีขึ้น พอหายก็หยุดยา พอมีอาการปวดเข่าอีกก็ไปหาหมอกินยาบ้าง ฉีดยาบ้าง นวดบ้าง ทายาแก้ปวดบ้าง เป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยมา เมื่อมาตรวจสุขภาพพบว่าร่างกายไม่สมดุล มีน้ำหนักมาก โดยมีน้ำหนัก 93 กิโลกรัม ส่วนสูง 162 เซนติเมตร พบว่าน้ำหนักตัวมากเกินไป โซดที่ที่รายนี้ยังไม่มีการจำกัดอื่นๆ จึงวางแผนการรักษาโดยให้จำกัดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ และเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์

ให้ดื่มเฉพาะน้ำสะอาด งดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือมัน และให้ยาช่วยในการย่อยและระบาย เนื่องจากกินมาก อาหารไม่ย่อย ขับถ่ายไม่ดี ดื่มน้ำน้อย ไม่กินผัก กินผลไม้บางชนิด ไม่ชอบรสเปรี้ยว ชอบอาหารที่มีรสเผ็ด เค็ม มัน ชอบกิน หมูกรอบ หนังกุ้งทอด และอาหารประเภททอดส่วนใหญ่ ชอบ ดื่มเครื่องดื่มประเภทชาสมุนไพร 2-3 แก้วต่อวัน ไม่ออกกำลังกาย การทำงานส่วนใหญ่จะนั่งวันละ 6-7 ชั่วโมง

การรักษาขั้นต้นในรายนี้ให้ยาช่วยเพิ่มการย่อย ขับลม แก้อืดท้อง แน่นท้อง และระบายอ่อนเพื่อช่วยให้การขับถ่าย ดีขึ้น โดยให้ดื่มชาขิงขมิ้นช่วยลดไขมันและระบายอ่อนวันละครั้ง จนกว่าจะสามารถขับถ่ายเองได้ทุกวัน

ส่วนที่เสริมคือ ให้ความสำคัญอาหารโดยรับประทานข้าวกล้อง มื้อละไม่เกินหนึ่งทัพพี ในมื้อเช้าและกลางวันและลดเหลือครึ่ง ทัพพีในมื้อเย็น โดยมีองค์ประกอบของผักและผลไม้ครึ่งหนึ่งของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ มีเนื้อสัตว์ได้ไม่เกิน 10 เปอร์เซ็นต์ และธัญพืชต่างๆอีก 10 เปอร์เซ็นต์ งดดื่มเครื่องดื่ม ที่ให้ความหวาน ออกกำลังกายโดยวิ่งอยู่กับที่หรือเดินแกว่งแขน วันละ 10 นาทีในช่วงสองสามวันแรก และให้เพิ่มเวลาตามความเหมาะสมจนสามารถทำได้ครั้งละครึ่งชั่วโมง

ในช่วงสัปดาห์แรกคนไข้รายนี้รู้สึกว่าการปฏิบัติต่างๆ ที่แนะนำให้ทำนั้นยาก ต้องคอยให้กำลังใจและบอกถึงสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เวลาหนึ่งเดือนผ่านไปเริ่มดีขึ้น มีการปรับวิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วง และพบว่าในเวลา 3 เดือน น้ำหนักลดลง 2 กิโลกรัม และเมื่อแนะนำให้คนไข้ไปตรวจสุขภาพ พบว่าผลเลือดดีขึ้นกว่าครั้งก่อนที่เคยตรวจ โดยเฉพาะค่าน้ำตาลในเลือด ค่าไขมันในเลือดที่อยู่ในขั้นที่เรียกว่าปรึมน้ำตาลลดลง ที่สำคัญอาการปวดเข่าลดลงมาก ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นในการใช้ชีวิต รับประทานยาแก้ปวดนานๆ ครั้ง จนถึงไม่ต้องรับประทานและทนปวดได้ เนื่องจากอาการปวดเข่าน้อยลง

คนไข้มีวินัยมากขึ้น จึงลดการใช้จ่ายให้เหลือเพียงวันละครั้งในช่วงเย็น ปรับชีวิตที่เดิมเป็นซาโบเหมือน จากการรักษาและดูแลอย่างต่อเนื่องในระยะ 6-7 เดือน คนไข้มีอาการดีขึ้นดังนี้

1. น้ำหนักลดลง 6 กิโลกรัม กล้ามเนื้อไม่เหนียวเนื่องจากออกกำลังกายทุกวัน และเพิ่มชนิดหรือประเภทการออกกำลังกายเป็นวันละ 2 ครั้ง
2. ไม่มีอาการปวดเข่าอีกและไม่ต้องรับประทานยาแก้ปวด
3. ระบบการย่อยการขับถ่ายดีขึ้น ถ่ายทุกวัน
4. เวลาออกกำลังกายไม่รู้สึกเหนื่อยมากเหมือนในช่วงแรก
5. บุคลิกภาพดีขึ้น สุขภาพจิตใจดี
6. นอนหลับดีขึ้นและนอนได้นานขึ้น สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
7. สามารถปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างถูกวิธีและมีความสุข

หากใครก็ตามเริ่มรู้สึกว่าตนเองกำลังเข้าสู่ภาวะของการเป็น คนอ้วน ดิฉันขอแนะนำให้หันกลับมาลองมองดูตัวเองจากกระจก ถ้าเมื่อไรรู้สึกว่าเริ่มอ้วนแล้ว ลองสำรวจดูว่าในแต่ละวันเรารับประทาน อาหารอะไรบ้าง มีประโยชน์มากน้อยเพียงไหน มากไปหรือน้อยไป ดื่มน้ำสะอาดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพียงพอรึยัง ได้งดทำ ในสิ่งที่จะเป็นโทษต่อร่างกายหรือไม่ และอยากมีชีวิตที่ยืนยาว อยู่อย่างสง่าและเป็นประโยชน์ไปอีกนานไหม ถ้าต้องการ สิ่งสำคัญ คือ รักตัวเอง หากสิ่งที่ดีให้กับชีวิตและดูแลร่างกายของเราให้ดีที่สุด จะได้ไม่ต้องให้คนอื่นหรือให้หมอมาคอยดูแลชีวิตของเรา

**ดิฉันหวังว่าสิ่งที่ได้นำเสนอนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย รักษาสุขภาพกันนะคะ**



## เมนูไทยเป็นอาหารและยา ลดน้ำหนักดีเวอร์

### ยำเบญจรงค์

**ส่วนผสม** แอปเปิ้ลเขียวหั่นเต๋า 3 ช้อนโต๊ะ (หรืออาจใช้ฝรั่งก็ได้) องุ่นแดง 10 ผล (หรือใช้ชมพู่แดงก็ได้) สับปะรดหั่นเต๋า 4 ช้อนโต๊ะ แตงกวาหรือแตงร้าน ไม้เอาไล่ หรือมะละกอดิบหั่นเต๋า 3 ช้อนโต๊ะ ข้าวโพดต้มสุกแกะเอาแต่เม็ด 3 ช้อนโต๊ะ พริกชี้หูซอย 1 ช้อนชา น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 1½ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลทรายแดง ½ ช้อนชา งาขาวคั่วหรืองาขี้ม่อน 1 ช้อนชา เนื้อกุ้งหั่นเต๋าลวก 3 ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่ 5-7 ใบ

**วิธีปรุง** ใส่ น้ำปลา น้ำมันงา และน้ำตาลผสมรวมกันในชามผสม คนให้ละลาย ใส่พริกลงไป คนให้เข้ากัน

ใส่กุ้ง แล้วตามด้วยผลไม้และผัก คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยงาลงไปคลุก ตักใส่จาน วางใบสะระแหน่ตกแต่งบนอาหาร จะรับประทานแทนอาหารหนึ่งมื้อ หรือจะรับประทานแบบเมี่ยงโดยรับประทานกับผักสดหรือผักสลัดก็ได้

สำหรับคนที่แพ้อาหารทะเล จะใส่เป็นไกฉีก ไก่ลวก หรือหมูสับก็ได้ค่ะ หรือในผู้ที่ เป็นมังสวิรัตอาจใส่โปรตีนเกษตร ถั่ว หรือธัญพืชกรอบก็ได้เช่นกัน

### หมี่ลูกผสม

**ส่วนผสม** ผักกระเฉด 100 กรัม ดอกไม้จีนแช่น้ำ จนนิ่ม 30 กรัม เห็ดหอมแห้งหั่นชิ้น 3 ดอก แครอต หั่นเป็นเส้น 50 กรัม ซะออมหรือเส้นมะละกอดิบ 30 กรัม เต้าหู้แข็งสีขาวหั่นเต๋า 50 กรัม กระเทียม สับ 1 ช้อนโต๊ะ พริกชี้หูบุบ 5 เม็ด น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล ½ ช้อนชา มะนาวผ่าซีกครึ่งผล เส้นหมี่ข้าวกล้อง (หรือจะใช้เป็นวุ้นเส้นก็ได้) 100 กรัม

**วิธีปรุง** นำกระเทียมตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เต้าหู้ กระเทียม พริกชี้หู เห็ดหอม ดอกไม้จีนลงผัด ปั่นรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว น้ำตาล คนให้เข้ากัน ใส่เส้นลงผัด ตามด้วยผักกระเฉด ซะออม แครอต โรยน้ำตาลเล็กน้อย ผัดต่ออีกหน่อย ตักใส่จาน เวลารับประทานบีบน้ำมะนาวลงไป



# TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PROGRAM

## แพทย์แผนจีนลดน้ำหนักได้ ปลอดภัยจริง

มีหลายศาสตร์หลายวิธีที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก แพทย์แผนจีนเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพที่มีอายุยาวนานกว่า 2,000 ปี นอกจากป้องกันป่วยแล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย





## กล้ามเนื้อสัมพันธ์กับความอ่อนตามหลักศาสตร์จีน

แนวคิดของแพทย์แผนจีนมองความ“อ่อน”ว่า คืออาการป่วยอย่างหนึ่ง เกิดจากความชื้นจำนวนมากสะสมอยู่ในร่างกาย จึงทำให้มีเสลดจำนวนมาก สาเหตุส่วนใหญ่มาจากอาการกล้ามเนื้ออ่อนหรือกล้ามเนื้อพร่อง “กล้ามเนื้อ” ถือเป็นอวัยวะสำคัญของระบบย่อย เมื่อมีการใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป จึงทำให้พลังงานลดลง เกิดอาการกล้ามเนื้อพร่อง ระบบการเผาผลาญไม่ดี ระบบการขับของเสียทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ เมื่อระบบการย่อยอาหารแย่งลง จึงเกิดเสลด เกิดความชื้นในร่างกายจากไขมันนิ่ม เมื่อไขมันก่อตัวแข็งขึ้นจะกลายเป็นความอ่อน

โดยในศาสตร์แพทย์แผนจีนอธิบายสาเหตุของความอ่อนไว้ 6 ข้อคือ

### 1. ประเภทอาหาร

**อาหารหวาน** คือศัตรูตัวร้ายที่ทำลายระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนัก เกิดการย่อยไม่ค่อยดี

**อาหารเค็ม** ทำให้ร่างกายมีเสลดจากไขมันส่วนเกิน เกิดอาการบวมหน้า เนื่องจากการบริโภคเกลือ น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เต้าเจี้ยวมากเกินไป

**อาหารมัน** ของทอดทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ลำไส้ย่อยนานขึ้น จึงต้องหลีกเลี่ยงอาหารทอดทั้งหลาย เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด

### 2. ปริมาณอาหาร

การกินอาหารปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายทำให้กระเพาะอาหารและระบบย่อยทำงานไม่ทัน

### 3. การนอนไม่หลับ

ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลให้กล้ามเนื้อพร่องคือ การใช้ร่างกายทำงานนานเกิน 10-12 ชั่วโมงต่อวัน (Overwork) ส่งผลให้กล้ามเนื้อทำงานนานเกินไป เพราะเวลากล้ามเนื้อสร้างพลังงานจะสร้างตอนกลางคืนช่วงที่ร่างกายนอนหลับ ยิ่งถ้าช่วงตอนกลางคืนนอนหลับไม่ดี นอนไม่ได้ ยิ่งส่งผลทำให้พลังงานตก ระบบการย่อยอาหารยิ่งแย่ จะเริ่มมีเสลดสะสมก่อตัวเป็นความชื้นก้อน ถ้าอธิบายเปรียบเทียบกับแผนปัจจุบันคือ เวลาร่างกายทำงานหนักไม่ได้พักหรือทำงานเครียดจนนอนไม่หลับ ร่างกายจะขับฮอร์โมนแห่งความเครียดที่เรียกว่าฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมา ฮอร์โมนคอร์ติซอลทำหน้าที่กักเก็บไขมันและยับยั้งการทำงานของระบบย่อยในร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมของไขมันและไม่สามารถกำจัดออกไปได้





#### 4. ขาดการออกกำลังกาย

ตามหลักการแผนจีนเมื่อมีความชื้นมากจะถูกขับออกได้ 3 ทาง ได้แก่ เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ เมื่อไม่มีการออกกำลังกาย ความชื้นจะรวมตัวกันเป็นก้อนนิ่มๆ เหมือนเยลลี่ ถ้าความชื้นอยู่นานขึ้นจะเริ่มแข็งเป็นเสลดหรือเป็นไขมันแข็งนั่นเอง

#### 5. ความเครียด

ปัจจัยของความเครียดส่งผลให้การทำงานของซีหรือพลังงานของตับไม่เดิน ทำให้เสลดหรือความชื้นกองรวมตัวกันจนทำให้เกิดความอ้วน ตัวบวมๆ แน่นๆ ท้องอืดๆ

#### 6. พันธุกรรม

ปัจจัยที่มาจากกรรมพันธุ์ของรูปร่างรูปร่างแต่ละคน ในทางการแพทย์แผนจีนรูปร่างของคนละครชาตจะมีปัญหาความอ้วนแตกต่างกันไป สำหรับทฤษฎีของศาสตร์จีนจะแบ่งรูปร่างคนไว้ 5 แบบ อันได้แก่ ธาตุไม้ ธาตุไฟ ธาตุดิน ธาตุโลหะ และธาตุน้ำ ซึ่งล้วนแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกิดธาตุไหนรูปร่างก็จะไปแบบลักษณะนั้น สำหรับปัญหาเรื่องอ้วนหรือน้ำหนักตัว ส่วนใหญ่มี 2 ธาตุที่มีปัญหา คือธาตุน้ำและธาตุดิน

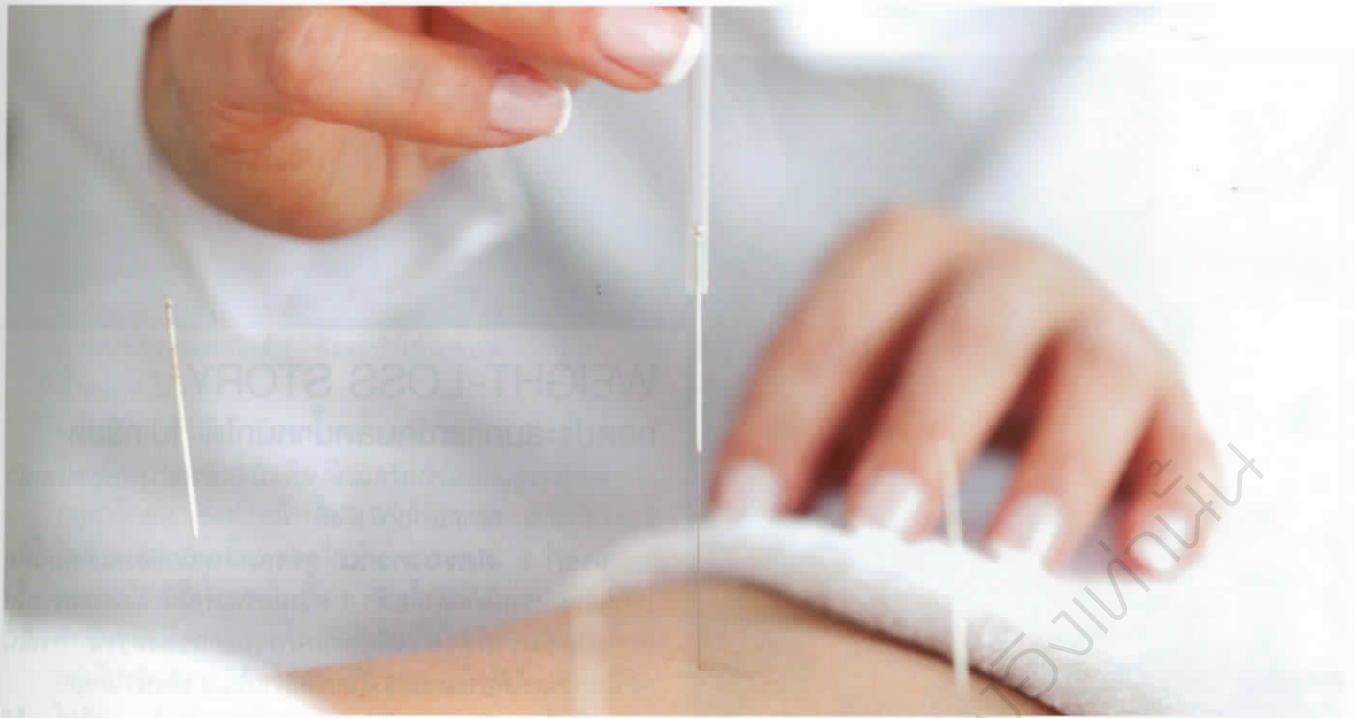
- **คนธาตุน้ำ (Water Type)** คนกลุ่มนี้น้ำหนักจะขึ้นง่ายกว่าคนทั่วไปและมีอาการบวม เนื่องจากจะเก็บเกลือปริมาณสูงเกินไปไว้ในร่างกาย ลักษณะคนธาตุน้ำจะตัวนุ่มนวล บวมง่าย น้ำหนักขึ้นเร็วลงเร็ว และปัสสาวะบ่อย หมอแผนจีนจะแนะนำให้กินลูกเต๋ยและเม็ดบัวเพื่อขับปัสสาวะออก แก้อาการตัวบวม และควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม อาหารปรุงรสด้วยเกลือเยอะเป็นหลัก

- **คนธาตุดิน (Earth Type)** คนธาตุนี้อาหารจะแน่น ตัวใหญ่ กล้ามเนื้อเยอะ เวลาอ้วนจะตัวแข็งๆ แน่นๆ คนกลุ่มนี้จะอ้วนง่าย เพราะไม่ชอบขยับร่างกาย ส่วนใหญ่หมอจะแนะนำให้เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายเบื้องต้นเพื่อให้ตัวนิ่มขึ้น มีความคล่องตัวมากขึ้น

- **คนธาตุโลหะ** กลุ่มนี้จะไม่ค่อยอ้วน แกรมยังไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ ผอมบาง คนกลุ่มนี้เคลื่อนไหวร่างกายเร็วและมีความคล่องตัวสูง

- **คนธาตุไม้** ลักษณะตัวคนกลุ่มนี้จะค่อนข้างผอม กังก้าง ไม่ค่อยอ้วน แต่มักมีปัญหาเรื่องข้อต่อกระดูก

- **คนธาตุไฟ** จะตัวเล็ก พลังงานเยอะ ทำอะไรไว้มักไม่อ้วน คนธาตุไฟเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง



## วิธี + โปรแกรมการสดน้ำหนักในศาสตร์แผนจีน

วิธีการแก้ปัญหาความอ้วนในทางการแพทย์แผนจีนเน้นที่การปรับสมดุลร่างกายให้อยู่ตรงกลาง ไม่อ้วนและไม่ผอมจนเกินไป เป็นสูตรเพิ่มความแข็งแรงไม่เจ็บป่วย สำหรับแผนจีนจะเน้นไปที่ระบบม้าม เมื่อระบบม้ามทำงานได้ดีระบบย่อยก็จะสมดุล ด้วย 5 วิธีการดังนี้

### 1. การฝังเข็มทั่วร่างกาย

กลไกของการฝังเข็มคือ ฝังเข็มลงไปทีปลายประสาทแต่ละจุดเพื่อกระตุ้นให้ระบบประสาทบริเวณนั้นได้ทำงาน ประโยชน์ของการฝังเข็มคือ ชับน้ำขับเสลดออกจากร่างกาย ช่วยให้กระเพาะไม่ทำงานหนักเกินไป การฝังเข็มจะเอาความร้อนออกจากกระเพาะ (Stomach Fire) ลดอาการอยากอาหาร ลดความกระวนกระวายอยากกินอาหาร ช่วงแรกจึงต้องใช้หลักเพิ่มความถี่และปริมาณเข็มในการฝังเข็มจึงจะเห็นผล และการฝังเข็มจะช่วยได้ในระยะยาว คือช่วยดึงเอาเสลดความชื้นออกไป

การฝังเข็มยังช่วยให้พลังงานของตับทำงานได้ดี ลดความเครียด อาจมีวิธีการกระตุ้นไฟฟ้าร่วมด้วย อาการหลังการฝังเข็ม ร่างกายจะบัสสวะบ่อย มีการขับน้ำขับเสลดออกมาจากร่างกาย

### 2. การฝังเข็มหู

**2.1 จุดหิว (Hunger Point)** เป็นการฝังเข็มในจุดที่อยู่บริเวณปลายประสาทบริเวณกระดูกอ่อนของหู วิธีการคือ ใช้เข็มขนาดเล็กที่สุดที่เรียกว่า เข็มหู ฝังค้างลงที่จุดหิว ฝังเข็มค้างไว้ตลอดเวลา และกลับมาเปลี่ยนเข็มสัปดาห์ละครั้ง เพื่อแก้การหิวบ่อย บางคนอาจมีอาการท้องอืดหลังฝังเข็มไปที่จุดนี้ ผลตอบรับจากประสบการณ์ที่หมอได้ทำให้คนไข้กลุ่มลดน้ำหนักถือว่าได้ผลดีมาก ไม่ค่อยหิว ท้องอืดนิดๆ ย่อยช้าลง ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร

**2.2 จุดเสินเหมิน (Shen Men, Spirit Gate Point)** จุดทางเข้าประตูจิตใจเป็นอีกหนึ่งจุดสำคัญ จุดนี้เป็นจุดที่ช่วยให้คนไข้สงบ ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คิดถึงอาหารมากนัก ช่วยคลายเครียด ช่วยให้นอนหลับสนิท และลมปราณเดินได้ดี

### 3. สมุนไพรจีน

สำหรับการเลือกกินสมุนไพรจีน หมอแนะนำให้ปรึกษาหมอจีนเพื่อตรวจร่างกาย หรือเรียกว่า “เมะ” ก่อนให้ทราบสาเหตุว่าอ้วนจากสาเหตุอะไร เพื่อวินิจฉัยตรงกับอาการและประกอบการรักษา เพราะมีสมุนไพรและยาจีนหลายประเภท และแต่ละคนใช้วิธีการรักษาไม่เหมือนกัน

• **กลุ่มสมุนไพรขับความชื้นขับเสลด** สมุนไพรจีนกลุ่มนี้ช่วยขับเหงื่อและขับปัสสาวะ ขับเสลด สูตรยาจีนชื่อว่า “ยาเอ๋อร์เฉินถัง” (Er Chen Tang) มีส่วนผสมของเปลือกส้มแห้ง หรือเฉินผิ (Chen Pi) มีสรรพคุณช่วยละลายเสลด ช่วยในการลดน้ำหนัก หรือผลไม้ไทยตระกูลส้ม มะนาว ใช้ในสูตรเครื่องดื่มก็ลดน้ำหนักได้

• **กลุ่มสมุนไพรบำรุงม้าม** เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี เสลดไม่เกิดขึ้นก็จะไม่อ้วน ได้แก่ ลูกเดือย เม็ดบัว ผลไม้ขานจา (Shan Zha) ซึ่งมีสรรพคุณเป็นกรดอ่อนๆ ช่วยย่อยเนื้อสัตว์ได้ดี และอีกอย่างหนึ่งคือ หวงฉี (Huang Qi) หรือปักคั้ที่เรานิยมเรียกกัน ลักษณะเป็นแผ่นรากไม้ช่วยบำรุงระบบม้าม เสริมพลังงาน คนไทยนิยมใส่ผสมในน้ำชุปต้นไก่เครื่องยาจีน

• **กลุ่มสมุนไพรลดความเครียด** ช่วยยับยั้งให้พลังงานที่ตับเดินได้ดีขึ้น ได้แก่ เก๊กฮวย มินต์ ชงในน้ำร้อนดื่มเป็นประจำ เรียกว่าเป็นสูตรเครื่องดื่มแก้เครียด ระวังปวดช่วยผ่อนคลาย





#### 4. อาหาร

การลดน้ำหนักปัจจัยสำคัญอยู่ที่อาหารประมาณร้อยละ 80 ส่วนน้ำหนักของการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักอยู่ที่ร้อยละ 20 เพราะฉะนั้นในการเลือกกินอาหาร ปริมาณ และประเภทของอาหารจึงมีความสำคัญมาก

- **อาหารควรกิน** ศาสตร์แผนจีนแนะนำให้กิน

อาหารรสขม เช่น มะระขี้นก สะเดา มะระ ใบขี้เหล็ก เพราะความขมจะทำให้ร่างกายแห้ง ช่วยดูดความชื้นหรือเสลดในร่างกาย ดีต่อระบบย่อย

อาหารรสเปรี้ยว เช่น มะนาว ส้ม สับปะรด ช่วยเรื่องระบบย่อย ร่างกายอึดเร็วไม่ค่อยรู้สึกหิว ละลายเสลด อาหารรสเปรี้ยวยังบำรุงตับและทำให้พลังงานตับได้ขยับ

อาหารเผ็ด เครื่องเทศรสชาติเผ็ดร้อน เป็นการขับเหงื่อขับความชื้นอีกทาง ศาสตร์แผนจีนจัดอยู่ในกลุ่มธาตุโลหะ เช่น พริกไทย หม่าล่า

- **อาหารควรงดตามตำราจีน** ควรงดอาหารประเภทที่

ทำให้ระบบย่อยของร่างกายทำงานหนักไป

ของหวานทุกชนิด แบ่งชนิดต่างๆ รวมถึงผักและผลไม้ที่มีแป้งสูง เช่น มัน เผือก

ของเค็ม ของดอง เพราะมีเกลือสูง ทำให้ไตทำงานหนักในการขับของเสีย

ของมัน อาหารพวกทอด อาหารที่มีไขมันสูงไม่ควรกินในปริมาณมาก เพราะร่างกายย่อยได้ไม่หมด

## WEIGHT-LOSS STORY

### ถอดประสบการณ์คนลดน้ำหนักได้ ไม่เครียด

จากการดูแลคนไข้ที่ผ่านมา หมอมี 6 ตัวอย่างการลดน้ำหนักที่แตกต่างกัน อยากเล่าให้ฟังดังนี้

**เคสที่ 1 ติดของหวาน** สูตรลดน้ำหนักของคนกลุ่มนี้คือให้กินขนมหวานได้หลังมือเช้า 1 ครั้งต่อวันเท่านั้น และระหว่างนั้นมีการฝังเข็มร่วมด้วย เพื่อลดอาการอยากของหวาน กรณีนี้ลดน้ำหนักลงได้ประมาณ 3 กิโลกรัมภายใน 2 เดือน

**เคสที่ 2 ติดชานมไข่มุก** หมอใช้เทคนิคในการบอกคนไข้ให้กินชานมไข่มุกสูตรรสชาติไม่หวาน อาจจะขอเปลี่ยนไข่มุกที่เป็นแป้งมาเป็นวุ้นหรือบุก และให้ไคเวตกินสัปดาห์ละ 1 ครั้งเพื่อเป็นรางวัล และควรกินมือเช้าหรือกลางวัน กรณีนี้ลดน้ำหนักลงได้ 2 กิโลกรัมภายใน 2 เดือน

**เคสที่ 3 ติดกาแฟ** สำหรับกรณีคนติดกาแฟช่วงลดน้ำหนัก หมอให้เปลี่ยนเป็นดื่มกาแฟดำสูตรไม่ใส่น้ำตาล หรือเปลี่ยนเป็นหญ้าหวานแทนน้ำตาล กรณีนี้ลดน้ำหนักลงได้ 3 กิโลกรัมภายใน 2 เดือน

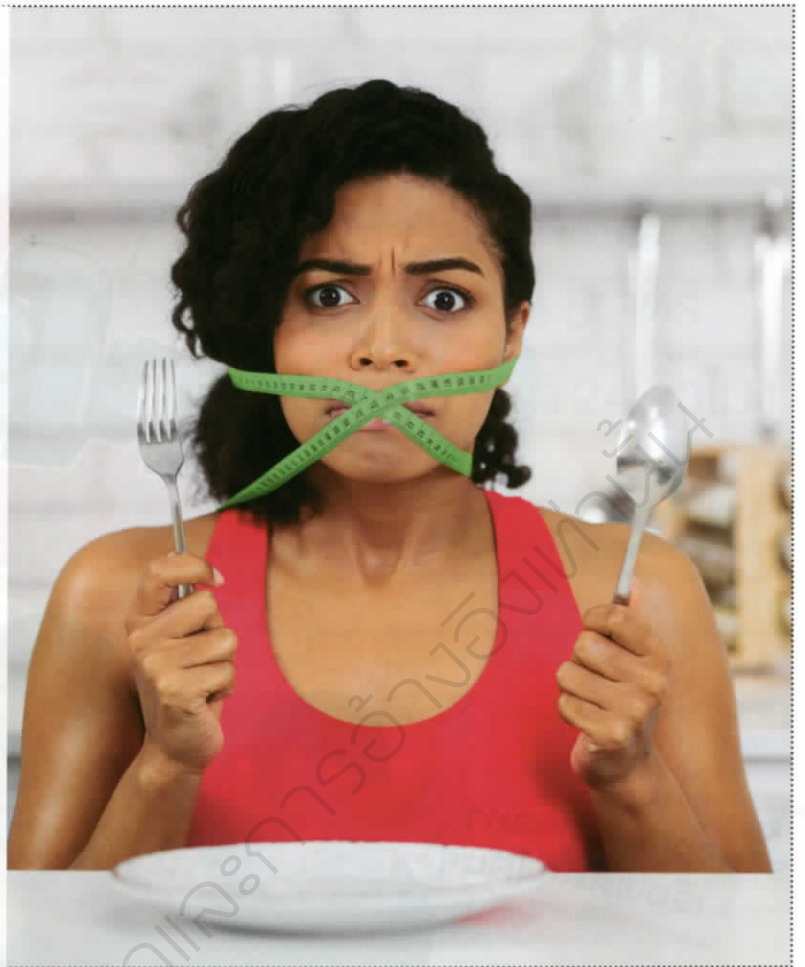
**เคสที่ 4 ติดแป้ง** โดยเฉพาะแป้งที่มาจากข้าวขาวที่มีค่า Glycemic Index (GI) สูง ทำให้อินซูลินหลั่งออกมาเยอะ และตับอ่อนทำงานหนัก จึงมีโอกาสเป็นเบาหวานสูง สูตรของหมอให้ปรับเปลี่ยนเป็นข้าว กข.43 ซึ่งมีค่าน้ำตาลต่ำและยังมีไฟเบอร์สูงหรือเปลี่ยนเป็นข้าวกล้อง ถ้าติดกินข้าวปริมาณเยอะ แนะนำให้กินไข่ต้ม 1 ฟองแทนข้าว 1 ทัพพี จะทำให้อิ่ม ลดแป้งลดน้ำตาลไปในตัว จะทำให้คุมน้ำตาลในเลือดได้ดีในคนไข้เบาหวาน

**เคสที่ 5 ไม่ออกกำลังกาย** สำหรับกรณีนี้หมอไม่บังคับให้ออกกำลังกาย แต่หมอปรับโจทย์เป็นเทคนิคการให้ไปเดินช้อปปิ้งในห้างสรรพสินค้าแทน ให้เดินเล่น แต่เดินต่อเนื่องห้ามพักวันละประมาณ 1 ชั่วโมง เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายสูตรสลายไขมัน Fat Burning

**เคสที่ 6 ตัวบวมง่าย น้ำหนักขึ้นเร็ว** สูตรการลดน้ำหนักของคนกลุ่มนี้หมอจะให้กินน้ำในปริมาณมากประมาณวันละ 3-4 ลิตร เพราะอาการตัวบวมของคนกลุ่มนี้คือการบวมเกลือเกลือเข้าไปอยู่ในเนื้อเยื่อของร่างกาย แล้วดึงน้ำออกจากระบบการไหลเวียนเลือดไปที่เนื้อเยื่อ ซึ่งจะทำให้บวมตามตัวบริเวณต่างๆ การช่วยให้ความเข้มข้นเกลือในเนื้อเยื่อน้อยลงคือการดื่มน้ำเยอะๆ แล้วร่างกายจะขับเกลือออกทางปัสสาวะ การออกกำลังกายของคนกลุ่มนี้คือการเดินเบา เดินช้า วันละ 30-60 นาที

## เทคนิคพิชิตน้ำหนัก อยากบอกต่อ

- อย่าน้ำหนักขึ้นนานเกิน 2 สัปดาห์ เพราะถ้าระยะเวลาเกิน 14 วันจะถือว่าเข้าสู่ช่วงการคงที่ของน้ำหนักตัว ซึ่งจะทำให้การลดน้ำหนักทำได้ยาก
- ถ้ารู้สึกหิวระหว่างการลดน้ำหนักให้กินโปรตีน เพราะโปรตีนมีสารที่เรียกว่า กลูคาร์บอน ซึ่งทำหน้าที่นำอาหารที่สะสมในตับ (Glycogen) และไขมันในร่างกายออกมาใช้เป็นน้ำตาลในเลือด ตรงกันข้ามกับอินซูลินที่เอาน้ำตาลในเลือดมาเป็นไขมัน กลุ่มโปรตีนที่ควรกิน ได้แก่ เนื้อปลา เต้าหู้ ไข่ต้ม
- ใช้วิธีการ Intermittent Fasting (IF) ขณะอยู่ในโปรแกรมการลดน้ำหนัก โดยใช้สูตร 8/16 คือกินช่วงระยะเวลา 8 ชั่วโมง สูตรของหมอคือกินมื้อแรกและมื้อกลางวัน เยอะ ส่วนมื้อเย็นกินนิดหน่อยเท่านั้น และงดอาหาร 16 ชั่วโมง



### 5. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นอกจากเรื่องยาและอาหารแล้ว หมอให้ความสำคัญเรื่องการปรับพฤติกรรมดังนี้ค่ะ

#### สูตรหลังเที่ยงเสี่ยงแป้ง

การกินแป้งหรือน้ำตาลหมอนำให้กินเป็นมื้อเช้าเพื่อเป็นพลังงานสำคัญของสมอง กลุ่มแป้งที่ต้องเสี่ยงคือ ข้าวขาว ขนมปัง พืชจำพวกแป้ง เป็นต้น

เพิ่มผักใบและไฟเบอร์ ควรกินกลุ่มผักใบทุกชนิดและผักที่มีกากใยสูง กินในปริมาณเท่าไรก็ได้ ช่วยเรื่องระบบย่อย ช่วยให้อิ่มท้อง สูดหายใจเพิ่มการกินน้ำเปล่าให้ได้ประมาณ 3 ลิตร เพื่อการไหลเวียนเลือดและการขับถ่าย ยกตัวอย่างเช่น กวางตุ้ง ผักโขม ผักกาดหอม

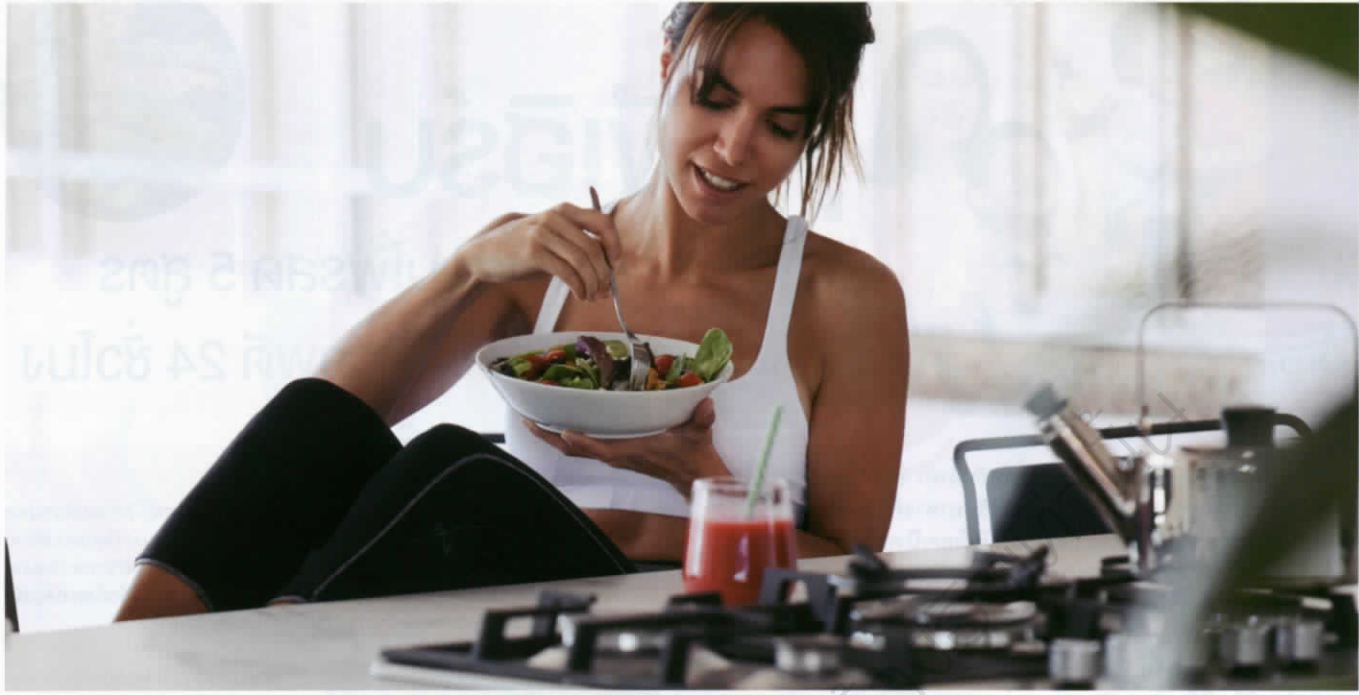
**ขยับเท่ากับออกกำลังกาย** องค์ประกอบสำคัญหลักสำหรับการลดน้ำหนักให้ได้ผลคือ การออกกำลังกายที่ใช้เวลานานหน่อย แต่หัวใจเต้นไม่เกิน 120 ครั้งต่อนาที จะเผาผลาญไขมันดีกว่า แนะนำให้ใช้เวลาประมาณ 60 นาที เช่น การเดิน การวิ่งเบาๆ การเดินในน้ำ

ถ้าพูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่ต้องเจอระหว่างการลดน้ำหนัก ต้องระวังและแก้ไขอย่างไรให้ผ่านไปได้ ในความคิดหมอคือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด (Mindset) และเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต (Lifestyle) ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Habit) เราต้องควบคุมพฤติกรรมกินของตัวเองให้ได้ ประกอบกับมีความตั้งใจจริง จึงจะประสบความสำเร็จระยะยาว ไม่มีการโยกกลับไปอ้วนอีก

ในทัศนะของหมอ อ้วนนิดหน่อยพอได้ แต่ขอให้ร่างกายแข็งแรงเคลื่อนไหวได้สะดวกและไม่มีโรคประจำตัว หมอถือว่าสุขภาพปกติแข็งแรงดีค่ะ ถ้าต้องผอมจนป่วย ไม่ผอมดีกว่า สายกลางและพอดีจะดีที่สุดค่ะ

**สุดท้าย** ทุกวิธีที่หมอแนะนำนี้สำหรับกรณีคนที่สร้างกายแข็งแรง เพียงแต่น้ำหนักตัวเกิน แต่สำหรับใครที่มีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางประกอบด้วยในช่วงลดน้ำหนักนะคะ ☺





# THE VEGAN DIET

## กินพืชผัก ช่วยลดน้ำหนักฉบับชาววีแกน

ปัจจุบันเทรนด์การกินอาหารมังสวิรัตินั้นขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งเพื่อตอบโจทยเรื่องสุขภาพ การไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และช่วยสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้อาหารมังสวิรัตียังสามารถเป็นตัวช่วยในการกำจัดไขมันสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักด้วยการปรับอาหารเป็นมังสวิรัติตควรศึกษาอย่างละเอียด โดยวันนี้ *อาจารย์ คัลยา คงสมบูรณ์เวช* นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพประเทศสหรัฐอเมริกา (Registered Dietitian) และ นักกำหนดอาหารวิชาชีพแห่งประเทศไทย ประจำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ จะมาให้ความรู้ในเรื่องนี้กับทุกคนค่ะ

## VEGAN VS VEGETARIAN

### เคลียร์คิต “มังสวิรัต” คืออะไร

ปัจจุบันผู้คนหันมาสนใจอาหารมังสวิรัตินั้นมากขึ้น เพราะมีข้อมูลมากมายที่ชี้ให้เห็นว่า ชาวมังสวิรัตินั้นจะมีอายุยืนและมีสุขภาพที่ดีกว่าคนที่กินอาหารปกติทั่วไป อาจารย์คัลยาอธิบายแนวคิดการกินมังสวิรัตินั้นหลักๆ ว่ามีอยู่ 2 ประเภท คือ

**1. มังสวิรัตประเภทเคร่งครัด** หรือที่มักเรียกกันว่า วีแกน (Vegan) เป็นมังสวิรัตที่กินอาหารจำพวกพืชเพียงอย่างเดียว ไม่กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ซึ่งเปรียบได้กับอาหารเจในบ้านเรา แต่อย่างที่กล่าวข้างต้น อาหารเจกับอาหารมังสวิรัตินั้นต่างประเทศมีความแตกต่างกัน อาหารเจที่คนไทยคุ้นเคยจะมีผักน้อย ละเว้นพืชที่มีกลิ่นแรงหรือเผ็ดร้อน เน้นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อความอ้วน

**2. มังสวิรัตประเภทดื่มนมและกินไข่ (Lacto-Ovo Vegetarian)** เป็นการกินมังสวิรัตที่หลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่สามารถกินผลิตภัณฑ์จากนมและไข่ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบจากสัตว์บางชนิดได้ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ไม่ต้องหาสารอาหารมาทดแทนเมื่อเทียบกับการกินมังสวิรัตินั้นแบบเคร่งครัด

ทุกคนที่กินมังสวิรัตินั้นย่อมมีความเชื่อและวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการกินของแต่ละคน แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนสามารถนำวิถีกินมังสวิรัตินั้นมาประยุกต์ใช้ร่วมกับศาสตร์อื่น เพื่อควบคุมน้ำหนักภายใต้การมีสุขภาพที่ดีได้

# LOSING WEIGHT ON A VEGAN DIET

## มังสวิรัตลดน้ำหนักได้จริงหรือ

ไม่ว่าจะเป็นอาหารมังสวิรัตประเภทเคร่งครัดหรือมังสวิรัตประเภทละเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่สามารถกินไข่และนมได้ ก็สามารถบรรลุเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักได้เช่นเดียวกัน ถ้ามีการวางแผนอาหารที่ถูกต้อง เพราะการกินอาหารมังสวิรัตเป็นการลดไขมันประเภทอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล ในขณะที่เดียวกันก็ได้ประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี และสารอาหารต่าง ๆ จากพืช อาจารย์ตัลยาอธิบายว่า

“ปัจจัยหลักที่จะทำให้การลดน้ำหนักเห็นผลได้อย่างชัดเจนคือ ความตั้งใจ เพราะหลักการกินค่อนข้างยากสำหรับบางคน ไม่ว่าเราจะใช้วิธีไหน ถ้าเป็นการลดปริมาณแคลอรีและไขมันจากที่กินปกติก็สามารถลดน้ำหนักได้ทั้งนั้น ซึ่งจะลดน้ำหนักได้มากน้อยขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของตัวเอง และเมื่อพ้นระยะเวลา 3 เดือนไปแล้ว น้ำหนักจะค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เนื่องจากระบบเผาผลาญของร่างกายทำงานต่ำลง ทำให้บางคนกลับไปกินตามใจปากเหมือนเดิม น้ำหนักก็จะกลับเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แล้วเมื่อต้องการกลับมาลดน้ำหนักอีกครั้ง ก็จะกลายเป็นเรื่องที่ยากกว่าครั้งก่อน ๆ ที่เคยลด

“มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี ค.ศ. 2004 จัดทำขึ้นเพื่อเปรียบเทียบคนที่ต้องการลดน้ำหนัก แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือ ผู้ที่กินวีแกนหรือมังสวิรัตอย่างเคร่งครัด ผู้ที่กินมังสวิรัตประเภทดื่มนมและกินไข่ และผู้ที่กินเนื้อสัตว์ปกติ พบว่า ในระยะเวลา 18 สัปดาห์ คนที่กินวีแกนหรือมังสวิรัตเคร่งครัดสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ 2.5 กิโลกรัม และคนที่กินมังสวิรัตประเภทดื่มนมและกินไข่สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ 1.5 กิโลกรัม”

จะเห็นได้ว่ามังสวิรัตสามารถเป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักได้จริง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ลดน้ำหนักยังคงต้องคำนึงถึงสารอาหารที่ดีที่จะได้รับจากการกินมังสวิรัตด้วยเช่นเดียวกัน

“หลักการกินวีแกนจะเน้นอาหารจำพวกพืชผักและผลไม้ ฉะนั้นคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายจะได้รับจึงมาจากข้าวและแป้งไม่ขัดสี ธัญพืช และผักที่มีแป้ง เช่น เผือก มัน พักทอง ลูกเดือย เป็นต้น ซึ่งถือเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ดี โดยเฉพาะข้าวไรซ์เบอร์รี่ เพราะจากการผสมพันธุ์ข้าวทำให้ข้าวไรซ์เบอร์รี่มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ทั้งใยอาหาร วิตามิน สารพลาโวโนอยด์ และสารต้านอนุมูลอิสระ

“ต่อมาสารอาหารที่เป็นโปรตีนและไขมัน สำหรับผู้ที่กินมังสวิรัตจะได้รับโปรตีนจากพืชตระกูลถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว ไข่ ส่วนไขมันจะมาจากน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร ควรเลือกใช้น้ำมันประเภทไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว หากเราได้รับในปริมาณที่เกินเกณฑ์ มันยังสามารถไปแทนส่วนของคาร์โบไฮเดรตที่ลดลงได้ ซึ่งช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และช่วยลดน้ำหนักได้ในระดับหนึ่ง

“เคล็ดลับการกินวีแกนคือ ควรกินผักหลากสีหรือหลากหลายชนิด เพราะจะทำให้เรายังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ทั้งสารต้านอนุมูลอิสระและกากใยอาหาร ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักอย่างมาก เพราะกากใยใช้เวลาในการย่อยนานกว่าแป้งและน้ำตาล ทำให้เรออิ่มได้เร็วและนานขึ้น”

## VEGAN PROGRAM

### กินวีแกนเพื่อลดอ้วนอย่างไร ให้ได้สารอาหารครบ

อาจารย์ตัลยาแนะนำผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยใช้โปรแกรมมังสวิรัตว่า ควรตรวจสอบสภาพก่อนเข้าโปรแกรม เพื่อเข้ารับการประเมินร่างกาย พร้อมรับคำแนะนำในการกินจากแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร ผู้ที่มีภาวะขาดสารอาหารไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในการลดน้ำหนัก รวมไปถึงผู้ที่มีอาการแพ้กลูเตน เพราะชาววีแกนส่วนใหญ่จะกินอาหารประเภทแป้ง ขนมปัง ข้าวสาลี และข้าวบาร์เลย์ มีเคล็ดลับเพิ่มเติมดังนี้

#### 1. เริ่มฝึกกินสัปดาห์ละครั้ง

อันดับแรกเริ่มจากการกินอาหารวีแกนสัปดาห์ละครั้ง บางคนอาจจะเลือกกินตรงกับวันเกิด (วันจันทร์ - วันอาทิตย์) พอเกิดความเคยชิน ให้เสิร์ฟอาหารวีแกนในเมนูอาหารเย็นในแต่ละวันหรือ 2-3 วันต่อสัปดาห์ เป็นการฝึกความเคยชินสำหรับคนที่ไม่เคยกินวีแกนมาก่อน

#### 2. มองหาโปรตีนทดแทน

ในการกินอาหารวีแกน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคืออาหารที่มีโปรตีน เพราะหากกินโปรตีนน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ และการกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะทำให้น้ำหนักขึ้นได้ จึงควรเปลี่ยนชนิดของผักที่ใช้ประกอบอาหารไปเรื่อยๆ แต่ควรมีผักสีเขียวเข้มอย่างน้อย 1 ชนิดอยู่ในอาหารทุกวัน ส่วนมื้ออื่นให้เลือกผักหลากหลายสีและชนิด และยังสามารถนำธัญพืช ผลิตภัณฑ์จากเต้าหู้ และถั่วต่าง ๆ มาใช้ทดแทนโปรตีนที่หายไป



### 3. กินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม

สำหรับสัดส่วนและชนิดอาหารที่ถูกต้องคือ ในแต่ละมื้อต้องกินข้าวไม่เกิน 2 ทัพพี ผักที่ปรุงสุก 2 ทัพพี หากเป็นผักสดอย่างเมนูสลัดควรกิน 4 ทัพพี มังสวิรัติหรือวีแกนจะไม่มีเนื้อสัตว์ ให้เพิ่มโปรตีนจากพืชอย่างธัญพืชหรือถั่ว 2 ทัพพี แต่สำหรับคนที่กินมังสวิรัติที่สามารถดื่มนมและกินไข่ได้ ควรนำไข่มาทำเป็นเมนูไข่ต้ม ไข่ตุ๋น หรือไข่หนึ่งแทนการนำไปทอด กินไข่วันละ 1-2 ฟอง และดื่มนมธัญพืชที่มีไขมันต่ำ

### 4. อย่าลืมเพิ่มสารอาหารที่หายไป

สารอาหารที่ต้องคำนึงสำหรับคนกินอาหารวีแกนคือ วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น ได้แก่ วิตามินบี 12 วิตามินซี วิตามินดี สังกะสี และธาตุเหล็ก เพราะสารอาหารพวกนี้อยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุเหล็ก แม้มีมากในพืช แต่ธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีกว่าพืช เพราะฉะนั้นผู้ที่มีปัญหาโลหิตจางแล้วกินอาหารวีแกน จึงจำเป็นต้องหาสารอาหารเหล่านี้มาเสริม

### 5. ปรับไลฟ์สไตล์ ช่วยส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากการปรับเปลี่ยนอาหารเพื่อลดน้ำหนักแล้ว ควรมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งคอยสังเกตการขับถ่าย การทำจิตใจให้ปราศจากความเครียด ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มเมแทบอลิซึมและกล้ามเนื้อโดยมหาวิทยาลัยโลมาลินดาในสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่ขึ้นชื่อในเรื่องมังสวิรัติระบุว่า คนที่กินวีแกนมีค่าดัชนีมวลกายต่ำหรืออยู่ในเกณฑ์ที่ดีกว่าคนกินมังสวิรัติที่กินไข่และผลิตภัณฑ์จากนม ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าอาหารวีแกนสามารถลดน้ำหนักได้จริง

## CHECKLIST

### ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

แม้ว่าการกินอาหารมังสวิรัติหรืออาหารวีแกนจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยใช้เจ็บ และช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แต่คุณรู้หรือไม่ว่า หากกินอาหารประเภทนี้ไม่ถูกหลัก ก็ยังมีผลข้างเคียงที่ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้เช่นเดียวกัน อาจารย์ตัลยาได้อธิบายถึงอาการที่ต้องพึงระวังดังนี้

- **อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย** ถึงแม้การกินอาหารประเภทพืชผักเป็นหลักจะทำให้ระบบขับถ่ายดี แต่ในบางคนที่ดื่มน้ำน้อย อาจทำให้ส่งผลต่ออาการท้องอืดและทำให้ท้องผูกได้ เนื่องจากการกินอาหารที่เต็มไปด้วยใยอาหารในปริมาณมากนั้น จำเป็นต้องใช้น้ำมากขึ้นในกระบวนการย่อยสารอาหารชนิดนี้ ฉะนั้นผู้ที่กินมังสวิรัติหรือวีแกนควรดื่มน้ำมากกว่า 8 แก้วต่อวัน

- **อาการเวียนหัวหรือรู้สึกเหนื่อยง่าย** การกินโปรตีนและไขมันไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายขาดพลังงาน ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้กินไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) น้อยกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ต่อวัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรี ไม่ควรกินไขมันอิ่มตัวมากกว่า 22 กรัม เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการใช้งาน อีกทั้งยังส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก ป้องกันเบาหวานชนิดที่ 2 และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

- **น้ำตาลขึ้นสูง เสี่ยงโรคเบาหวาน** ในกรณีนี้เกิดจากการกินอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีแป้ง น้ำตาล และผลไม้มากเกินไป หรือผู้ที่เลือกกินผลไม้เพียงอย่างเดียว (Fruitarian) เพราะในผลไม้มีน้ำตาลตามธรรมชาติค่อนข้างเยอะ และเราอาจจะไม่รู้ปริมาณน้ำตาลที่แน่ชัด จึงไม่แนะนำให้ผู้ที่ลดน้ำหนักกินผลไม้เพียงอย่างเดียวในมื้ออาหารเย็น

อาการเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนที่กินอาหารมังสวิรัติหรือวีแกน ขึ้นอยู่กับการจัดแบ่งสัดส่วนอาหาร พฤติกรรมกรกิน และสภาพร่างกายของแต่ละคน

การวางแผนรายการอาหารนั้น นักกำหนดอาหารควรพิจารณาเป็นรายบุคคล เพราะแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพและความชอบทางด้านอาหารที่แตกต่างกันไป นักกำหนดอาหารจะแนะนำหมวดอาหารแลกเปลี่ยน และวิธีใช้ที่ให้ประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องควบคุมและจำกัดแคลอรีได้ค่ะ

## WEIGHT LOSS STORY

### กินตามความถนัด แต่มีวินัย ก็ลดอ้วนได้

โดยปกติผู้ที่กินมังสวิรัติหรือวีแกนจะลดน้ำหนักได้ในระยะเวลาประมาณ 3 เดือน ซึ่งถือว่าเห็นผลได้ช้ากว่าผู้ที่กินคีโตหรือทำ Intermittent Fasting ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบัน เพราะจะลดน้ำหนักได้เร็วกว่าและมากกว่า ถ้าทำอย่างจริงจัง

อาจารย์ตัลยาเล่าว่า มีคนไข้รายหนึ่งป่วยเป็นโรคเบาหวานและมีภาวะน้ำหนักตัวมาก จึงทดลองกินคีโต ผลปรากฏว่าน้ำหนักลดลง ผลตรวจเบาหวานดีขึ้น แต่ตัวคนไข้รู้สึกไม่คุ้นชินกับการกินคีโตซึ่งมีข้อจำกัดมากและมีผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ ขาดน้ำหรือกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย จึงหันมาทดลองทำ Intermittent Fasting ร่วมกับการออกกำลังกาย กินอาหารมังสวิรัติและอาหารสุขภาพชนิดอื่นๆ สลับกัน ก็ได้ผลเช่นเดียวกัน จนสามารถหยุดยาเบาหวานได้

เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญในการลดน้ำหนักไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตามอยู่ที่ความตั้งใจและวินัยในการปฏิบัติ ผู้เชี่ยวชาญหลายๆ ท่านจึงมักเน้นย้ำอยู่เสมอว่า อยากให้ทุกคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินดีให้เป็นนิสัยจนสามารถทำได้ตลอดไป

## เต้าหู้นึ่งมะนาว

### ส่วนผสม

เต้าหู้อ่อน	1 ชิ้นใหญ่
เห็ดฟางหั่นชิ้นบางตามขวาง	1/2 ถ้วย
เห็ดหูหนูสดหั่นเป็นเส้น	1/4 ถ้วย
น้ำมะนาว	1/4 ถ้วย
บ๊วยเค็ม	1 เม็ด
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายสีรำ	2 ช้อนโต๊ะ
ผงชูผัก	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบ	1/4 ถ้วย
พริกชี้หูสวนสับหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นหยาบ	1/4 ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดงสับหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

1. เรียงเต้าหู้อ่อนใส่จานทนความร้อน นำไปนึ่งนาน 2 นาที โรยเห็ดฟางและเห็ดหูหนู นำไปนึ่งต่ออีก 3 นาที
2. ผสมน้ำมะนาว บ๊วยเค็ม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และผงชูผักลงในชามใบเล็ก ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวานเท่าๆกัน ใส่กระเทียม พริกชี้หูสับ ผักชี และพริกชี้ฟ้าสับหยาบ (เหลือผักชีและพริกชี้ฟ้าแดงไว้บางส่วนสำหรับโรยหน้า)
3. นำส่วนผสมน้ำปรุงราดบนเต้าหู้ที่จัดใส่จาน โรยผักชีและพริกชี้ฟ้าแดง กินขณะร้อนๆ

### TIP

เต้าหู้อ่อนที่ใช้ควรเลือกแบบที่ทำใหม่ๆ ในตลาด หรือเต้าหู้อออร์แกนิก จะอร่อยและดีต่อสุขภาพมากกว่าเต้าหู้ทั่วไป

## VEGETARIAN FOODS

บางคนอาจคิดว่าอาหารมังสวิรัตินั้นยาก มีเมนูให้เลือกน้อย และถ้ายังเป็นคนที่ไม่ชอบกินผักด้วยแล้ว อาหารประเภทนี้คงไม่ถูกปากแน่ๆ แต่รู้ไหมคะ วัตถุดิบจากพืชผักและผลไม้เหล่านี้แหละสามารถครีเอตเมนูออกมาได้อย่างหลากหลาย และการทำให้รสชาติอร่อยก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก ดังเช่นเมนูต่อไปนี้ จากหนังสือ *อาหารว่างมังสวิรัต* และ *อาหารมังสวิรัต* สำนักพิมพ์อมรินทร์ CUISINE โดยอาจารย์เฉลิม ศรีภิรมย์ ที่ทั้งกินง่ายและสามารถเป็นอาหารของคนที่กำลังลดความอ้วนได้อีกด้วย

## เมี่ยงผลไม้

### ส่วนผสม (สำหรับ 10 - 12 ที่)

มะม่วง สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ	
หั่นชิ้นพอดีคำตามชอบ	
มะพร้าวหั่นทีกขูด (คั่วใหม่)	1 ถ้วย
ถั่วลิสงโขลกหยาบ	1/2 ถ้วย
เห็ดเค็มป่น	1/4 ถ้วย
ซิงแก่สับหยาบ	3 ช้อนโต๊ะ
หอมเล็กสับหยาบ	1/4 ถ้วย
กะปิเจ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียกข้นๆ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	3/4 ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือแกง	1/2 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. คั่วซิง หอมเล็ก และกะปิเจในกระทะด้วยไฟกลางจนสุกหอม ตามด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขาม เกลือ และซีอิ๊วขาว เคี่ยวส่วนผสมเข้าด้วยกัน จนข้นเหนียว ยกออกจากเตา พักให้เย็น
2. ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง และเห็ดเค็มป่นในอ่างผสม ราดส่วนผสมในข้อแรก คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. จัดผลไม้ใส่ถ้วยเสิร์ฟ ราดด้วยน้ำเมี่ยงตามใจชอบ พร้อมกินได้ทันที

### TIPS

- สามารถเพิ่มผลไม้รสเปรี้ยวได้ตามใจชอบ
- ถ้าต้องการหลีกเลี่ยงน้ำตาลจากผลไม้ ให้ใช้ใบชาหมัก ใบทองหลวง หรือใบชาพลุกินกับน้ำเมี่ยงแทนได้





## VEGAN SOUP

เริ่มต้นมือเข้าด้วยซूपอุ่นๆ ชดคล่องคอ อุดมไปด้วยโปรตีนจากถั่วเหลือง ช่วยเติมพลังแก่ร่างกาย ซึ่งเป็นตำรับอาหารจากหนังสือ *สูตรสร้างหุ่นสวย อร่อยง่ายๆ แบบไม่ต้องนับแคล* สำนักพิมพ์อมรินทร์ CUISINE โดย ดร.เซเชดิ ยูคะ



### ซूपถั่วเหลืองใส่เห็ด

#### ส่วนผสมครีมเห็ด

หอมหัวใหญ่ (น้ำหนัก 50 กรัม)	$\frac{1}{4}$	หัว
กระเทียม	1	กลีบ
เห็ดชิเมจิ	50	กรัม
เห็ดเข็มทอง	50	กรัม
เห็ดไมตาเกะ	50	กรัม
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น (ประมาณ 1 หยิบมือ)	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา

#### วิธีทำครีมเห็ด

1. ใส่หอมหัวใหญ่ กระเทียม เห็ดชิเมจิ เห็ดเข็มทอง เห็ดไมตาเกะ ลงในเครื่องผสมอาหารแล้วปั่นให้ละเอียด (ใช้มีดสับแทนได้)
2. เทส่วนผสมในข้อแรกลงในหม้อ เติมน้ำมันมะกอก เคล้าให้น้ำมันเคลือบจนทั่ว ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ผัดจนสุกนิ่ม ปรุงรสด้วยเกลือ ผัดให้เข้ากัน เสร็จแล้วปิดเตา

#### ส่วนผสมซूपถั่วเหลืองใส่เห็ด (สำหรับ 1 ที่)

ครีมเห็ด	50	กรัม
นมถั่วเหลือง	1	ถ้วย
ผักมิซึนา	50	กรัม
วอลนัทคว่ำสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ขนมปังไรย์	1	แผ่น
เห็ดคอลลูกเกลือ (เพียงเล็กน้อย)		
น้ำสลัดมั่งสวีต (ตามชอบ)		

#### วิธีทำซूपถั่วเหลืองใส่เห็ด

1. ใส่ครีมเห็ดและนมถั่วเหลืองลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ต้มจนเดือดแล้วปิดเตา
2. ตักใส่ถ้วยซूप วางเห็ดคอลลูกเกลือลงด้านบน
3. ตัดขนมปังไรย์เป็นชิ้นสามเหลี่ยม
4. ทำสลัดมิซึนากับวอลนัท โดยเริ่มจากหั่นผักมิซึนาเป็นท่อนขนาดพอดีคำ จัดใส่จานแล้วโรยวอลนัทให้ทั่ว ราดน้ำสลัดตามชอบ เสิร์ฟพร้อมกับซूपถั่วเหลืองใส่เห็ดและขนมปังไรย์

### น้ำพริกมะขามสด

#### ส่วนผสม

มะขามอ่อน	1	ถ้วย
เห็ดเค็มป่น	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
โปรตีนเกษตรทอดกรอบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กะปิมีงสวีต	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	5	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
กระเทียม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกขี้หนูสวน	10-20	เม็ด
น้ำมันพืช	3	ช้อนชา

แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว กระถิน ถั่วพลู ฯลฯ เลือกผักเคียงตามชอบไว้กินคู่กับน้ำพริก

#### วิธีทำ

1. มะขามอ่อนแช่น้ำ ชูดผิว ล้างให้สะอาด พักไว้ให้แห้ง
2. กะปิมีงสวีตห่อใบตองย่างให้แห้ง เอาใบตองออก พักไว้
3. โขลกมะขามให้ละเอียด ใส่กระเทียม เห็ดเค็มป่น และโปรตีนเกษตรทอดลงไป โขลกจนละเอียด ตามด้วยกะปิ โขลกให้เข้ากัน จากนั้นใส่พริกขี้หนูลงไปโขลกพอแหลก (ถ้าโขลกละเอียดมากจะเผ็ดเกินไป)
4. ผัดส่วนผสมในข้อ 3 กับน้ำมันให้หอม ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว ซีอิ้วขาว และเกลือป่น ผัดไฟอ่อนไปเรื่อยๆจนแห้ง ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม และหวาน



5. ตักใส่ถ้วยหรือชาม กินกับผักสดตามชอบและข้าวกล้องร้อนๆ

#### TIP

มะขามอ่อนควรเลือกฝักขนาดกลาง เปลือกสีเขียว เมล็ดไม่แก่ จะได้รสเปรี้ยวปานกลางกำลังดี เพราะถ้าเลือกฝักแก่จะเปรี้ยวจัด แต่ถ้าอ่อนไปก็ไม่มรสเปรี้ยว

## ข้าวผัดพริกแกงกะหรี่

### ส่วนผสม

ข้าวกล้องหุงสุกพักให้เย็น	2 ถ้วย
น้ำพริกแกงกะหรี่	4 ช้อนโต๊ะ
กะทิธัญพืช	1 1/2 ถ้วย
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1 1/2 ถ้วย
เห็ดฟางดอกตูมผ่าครึ่ง	1 ถ้วย
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	1 1/2 หัว
มะเขือพวง	1 1/2 ถ้วย
ใบมะกรูด	5-6 ใบ
พริกชี้ฟ้าสีส้มหั่นแฉลบ	3 เม็ด
ซีอิ้วขาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	2 ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	1 1/2 ถ้วย

### วิธีทำ

1. เทกะทิธัญพืชลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง เคี่ยวให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงกะหรี่ลงผัดให้หอม ใส่น้ำมันพืช เต้าหู้ เห็ดฟาง หอมหัวใหญ่ มะเขือพวง และใบมะกรูดฉีก คนให้ทั่ว เติงไฟแรง ให้ส่วนผสมเดือดจนเหลือเพียงน้ำซุกลูกเล็ก
2. ใส่ข้าวลงผัด ผุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลมะพร้าว คลุกให้ทั่ว ผัดให้แห้ง ใส่พริกชี้ฟ้าและใบโหระพา (เหลือไว้เล็กน้อยสำหรับโรยหน้า) คนให้ทั่ว ยกลง
3. จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยใบโหระพา กินขณะร้อนๆ จะได้กลิ่นหอมอร่อย

## ออเรนจ์อินนีมิกซ์บิก

### ส่วนผสม (สำหรับ 8-10 ที่)

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	1 ถ้วย
ถั่วลิสง	1 ถ้วย
อัลมอนด์	1 ถ้วย
ผิวส้มชั้นคิสด์ขูด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มคั้นสด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 1/4 ถ้วย
วานิลลาชนิดน้ำ	1 1/4 ช้อนชา
เกลือป่น	1 1/2 ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบอุณหภูมิ 160 องศาเซลเซียส ปรับโหมดเป็นระบบพัดลม จากนั้นนึ่งกระดาษไขลงบนถาดอบเตรียมไว้
2. คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันในอ่างผสม เทลงบนถาดอบ ใช้พายยางเกลี่ยให้ทั่ว
3. นำเข้าอบนานประมาณ 20 นาทีหรือจนถั่วสุกและเหลืองกรอบ ยกออกจากเตา พักให้พออุ่น ใช้พายยางค่อยๆ แซะถั่วใส่จานพักไว้ให้เย็น
4. จัดเสิร์ฟได้ทันที หรือเก็บไว้ในขวดโหลแก้วสำหรับเก็บไว้กินครั้งต่อไป

### TIP

เมื่ออบถั่วเสร็จไม่ควรวางทิ้งไว้บนกระดาษไขจนเย็น เพราะจะเกาะออกยาก

## VEGAN SNACK

สวนสาว ๆ คนไหนที่ชอบกินขนมหวานมากกว่าผักและผลไม้ อย่างอาหารว่างจากหนังสือ *สลัดจานผลไม้* และ *จานอร่อยธัญพืช* และผลไม้ง่ายยิ่งขึ้น

ลองเปลี่ยนวัตถุดิบที่กินยากให้กลายเป็นเมนูชวนหม่ำ สำนักพิมพ์อมรินทร์ CUISINE ทำให้การกินพืชผัก

## กรอปิ้ลลพุดสลัดกับหอมเล็ก

### ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

มะม่วงสุกหั่นชิ้นใหญ่	1 1/2 ผล
กีวี่หั่นบาง	1 ผล
แตงกวาผ่าครึ่งหั่นเป็นชิ้นบาง	1 ลูก
<b>ส่วนผสมน้ำสลัด</b>	
หอมแขกผ่าครึ่งซอยเป็นชิ้นบาง	1 หัว
พริกชี้ฟ้าแดงนำเมล็ดออก	
หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1 เม็ด
ผักชีสับละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่นและพริกไทยดำบดหยาบสำหรับปรุงรส

### วิธีทำ

1. ทำน้ำสลัดโดยใช้ตะกร้อมือตีส่วนผสมทั้งหมด (ยกเว้นหอมแขก) ให้เข้ากัน จากนั้นใส่หอมแขกลงแช่ไว้นาน 30 นาที
2. ใส่มะม่วง กีวี่ และแตงกวาลงเคล้ากับน้ำสลัดที่เตรียมไว้
3. จัดใส่จานเสิร์ฟ กินได้ทันที 🍴





# LOW GLYCEMIC DIET GUIDE

## เพื่อหุ่นสวย สุขภาพดี และอายุที่ยืนยาว



เมื่อนึกภาพวิธีการลดน้ำหนักหลายคนอาจเลือกวิธีการออกกำลังกาย ควบคุมปริมาณอาหาร ไม่กินของมันของทอด หรืออีกสารพัดวิธี เพื่อให้หลุดพ้นจากภาวะน้ำหนักเกิน และที่แน่นอนคือ การลดความหวานลงก็สามารถช่วยให้เราลดความอ้วนได้เช่นกัน

การลดน้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหาร โดยใช้การกำหนดค่าดัชนีน้ำตาลหรือค่า GI ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่จะช่วยให้เราห่างไกลจากความอ้วนได้ ขอเพียงแต่รู้จักเลือกกิน ก็จะสามารถขจัดน้ำตาล หนึ่งในตัวการทำให้เราอ้วนกันได้แล้ว

โดยในวันนี้ นายแพทย์สมบุรณ์ รุ่งพรชัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและเวชศาสตร์การกีฬา และคอลัมน์นิสต์ของเรา จะมาเปิดโลกการกินอาหารแบบ Low GI เพื่อการลดน้ำหนัก ให้ทุกคนได้เข้าใจและเปิดใจให้กับอาหารประเภทนี้ เพราะไม่ได้มีดีแค่ช่วยลดน้ำหนัก แต่ยังดีต่อผู้ที่เป็เบาหวาน แถมช่วยชะลอวัยอีกด้วยค่ะ



## GLYCEMIC INDEX คืออะไร

ก่อนจะไปคุยกันเรื่องอาหาร Low GI กับการลดน้ำหนัก เรา มาทำความเข้าใจกับ Glycemic Index หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า GI ก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

Glycemic Index เรียกสั้น ๆ ว่าค่า GI และแปลเป็นไทย คือ ค่าดัชนีน้ำตาลในอาหาร เทียบความเร็วของคาร์โบไฮเดรต แต่ละชนิดเมื่อถูกแปลงไปเป็นน้ำตาลในกระแสเลือด ยิ่งแปลงได้เร็ว ค่า GI จะยิ่งสูง ในทางตรงกันข้าม ยิ่งแปลงได้ช้า ค่า GI ก็ จะยิ่งต่ำนั่นเอง

ถ้าจะให้เห็นภาพที่ชัดขึ้นก็คือ เมื่อเรากินอาหารที่มีส่วนประกอบ ของคาร์โบไฮเดรตเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง ขนมปัง ผลไม้ ถั่ว ฯลฯ ระบบย่อยอาหารของเราจะทำการย่อยคาร์โบไฮเดรต ในอาหารนั้นให้กลายเป็นน้ำตาลกลูโคส และถูกดูดซึมเข้าสู่กระแส เลือดเพื่อลำเลียงไปเป็นอาหารให้กับเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย

ซึ่งความเร็วตั้งแต่ถูกย่อยจนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดของ คาร์โบไฮเดรตแต่ละชนิดนั้นไม่เท่ากัน เช่น น้ำตาลทรายย่อยได้เร็ว กว่าข้าว โดนต์ย่อยได้เร็วกว่าผลไม้ จึงเป็นที่มาในการคิดคะแนน ความเร็วนี้ขึ้นมาให้กับอาหารแต่ละชนิดเพื่อเอาไว้เปรียบเทียบกัน โดยตั้งให้น้ำตาลกลูโคสมีคะแนนเต็มอยู่ที่ 100 เพราะไม่ต้องถูกย่อย และให้คะแนนอาหารชนิดอื่น ๆ ลดหลั่นกันลงมา

ยิ่งอาหารมีค่า GI สูงเท่าไร ก็ยิ่งถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ได้เร็วขึ้นเท่านั้น ซึ่งอาหารที่มีค่า GI สูงส่วนมากจะเป็นพวกอาหาร แปรรูปหรืออาหารที่นิ่ม เคี้ยวง่าย ไม่มีกาก เช่น น้ำตาลทราย ข้าวขัดขาว มันฝรั่งบด ของหวาน หรือขนมขบเคี้ยวต่างๆ ส่วน อาหารที่มีค่า GI ต่ำส่วนมากจะเป็นอาหารที่อยู่ในรูปธรรมชาติ หรืออาหารที่ค่อนข้างมีกากมาก เคี้ยวยาก มีเส้นใย มีเปลือก กาก เช่น ข้าวกล้อง ถั่ว ผักและผลไม้ต่างๆ

## ต้นกำเนิดของอาหารแบบ Low GI

ในช่วงก่อนที่คนรักสุขภาพจะรู้จักกับอาหารประเภทนี้ ได้ถูกนำเอาไปใช้กับการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งมีความ จำเป็นที่จะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ โดยใช้วิธีการวัดระดับคาร์โบไฮเดรตต่อน้ำตาลในเลือดเป็น ค่าดัชนีน้ำตาล ว่ามีปริมาณของกลูโคสที่ถูกเปลี่ยนจาก คาร์โบไฮเดรตได้ช้าหรือเร็วแค่ไหน โดยมีรูปแบบในการวัด ด้วยกัน 2 รูปแบบ คือ

**1. High Glycemic Index Food (High GI)** เมื่อเรากิน อาหารเข้าสู่ร่างกาย คาร์โบไฮเดรตที่ได้รับก็จะถูกย่อยให้กลายเป็น น้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้ค่า GI สูงตามไปด้วย

**2. Low Glycemic Index Food (Low GI)** เป็นการ เปลี่ยนแปลงตรงข้ามกับแบบแรก เพราะเมื่อเรากินอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรตเข้าไปแล้ว เมื่อถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคส จะถูกเปลี่ยนอย่างช้า ๆ เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ระดับน้ำตาล ไม่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลดีกับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะ ช่วยป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนเป็น อันตราย

เมื่อการลดปริมาณน้ำตาลในเลือดให้ถูกดูดซึมเข้าไปอย่าง ช้า ๆ เป็นผลดี ช่วยป้องกันไม่ให้อินซูลินถูกแปรสภาพกลายเป็น ไขมัน การกินอาหารที่คำนึงถึงค่า GI จึงถูกนำมาเป็นตัวช่วย เพื่อการลดน้ำหนักที่ได้ผลอยู่ไม่น้อย

การเลือกกินอาหารแบบ Low GI สำหรับคนทั่วไปนั้น ไม่จำเป็นต้องยุ่งยากในการตรวจวัดค่าด้วยเครื่องมือ เพราะแค่ รู้จักเลือกกินอาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ให้ถูกต้อง พร้อมกับการ ออกกำลังกาย ก็ให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพได้แล้ว



## อาหาร Low GI กับการควบคุมน้ำหนัก

เนื่องจากอาหารที่มีค่า GI สูงจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็วมาก นั่นหมายความว่าร่างกายได้พลังงานอย่างรวดเร็วเช่นกัน ดังนั้นข้อดีคือเมื่อคุณกินอาหารจำพวกนี้เข้าไป คุณก็จะรู้สึกมีแรงขึ้นมาทันที เหมือนที่หลายคนเคยเป็นที่เมื่อเวลารู้สึกหมดแรงแล้วได้กินน้ำหวานหรือลูกอมแล้วก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาทันที

ดูเหมือนจะดี แต่อาหาร GI สูงนั้นถือเป็นศัตรูตัวร้ายสำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนักเลยทีเดียว เพราะพลังงานที่ได้มาทั้งหมดไปในเวลาอันสั้น สาเหตุเป็นเพราะว่าอาหารที่มีค่า GI สูงทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เลือดข้นกว่าปกติ จนทำให้ไหลเวียนได้ลำบาก ร่างกายจึงหาวิธีแก้โดยการส่งฮอร์โมนตัวหนึ่งที่ชื่ออินซูลินออกสู่กระแสเลือด โดยฮอร์โมนตัวนี้มีหน้าที่ลำเลียงน้ำตาลไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย

ร่างกายต้องผลิตฮอร์โมนอินซูลินขึ้นมาเพื่อป้องกันไม่ให้เลือดข้นเกินไป ดังนั้นยิ่งน้ำตาลในเลือดมีสูงเท่าไร ฮอร์โมนอินซูลินก็ยิ่งถูกผลิตและส่งออกมามากเท่านั้น ปัญหาที่ตามมาก็คือ อินซูลินมากมายแย่งกันเอาน้ำตาลไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ จนหมดอย่างรวดเร็ว ข้อดีคือเราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าแทบจะทันที แต่ข้อเสียเมื่อน้ำตาลถูกนำไปใช้เร็ว มันก็หมดไปอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน และเมื่อน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำเราก็จะหิวเร็วขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น และสิ่งที่ตามมาก็คือ เราก็จะกินบ่อยขึ้นกว่าปกติ จนเป็นที่มาของน้ำหนักตัวที่มากขึ้น ซึ่งเป็นฝันร้ายสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักนั่นเอง

หลักการลดน้ำหนักง่ายๆ ก็คือ การกินให้น้อยกว่าแรงที่ออก เมื่อเรากินไม่พอกับที่ร่างกายต้องการ มันก็จะนำไขมันที่เก็บไว้ตามพุงอ้วนๆ ไปเผาผลาญ เราจึงน้ำหนักลดลงได้ในที่สุด ดังนั้นถ้ามีอาหารชนิดหนึ่งที่เราจะกินในจำนวนน้อยแต่อิ่มมากและให้พลังงานกับเราได้นาน ซึ่งหมายถึงจำนวนแคลอรีรวมต่อวันที่เข้าสู่ร่างกายน้อยลง ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่น่ายินดีมากสำหรับคนที่ปรารถนาจะลดน้ำหนัก และอาหารที่ว่าก็คืออาหารที่มีค่า GI ต่ำนั่นเอง

อาหารที่มีค่า GI ต่ำจะใช้เวลาในการแปลงจากคาร์โบไฮเดรตไปเป็นน้ำตาลกลูโคสนานมาก ข้อดีก็คือ เมื่อมันค่อยๆ ทยอยย่อย ร่างกายก็จะค่อยๆ ได้รับพลังงานเช่นกัน จึงทำให้เรารู้สึกหิวยากขึ้น เพราะน้ำตาลกลูโคสจะถูกส่งเข้าไปสู่กระแสเลือดแบบค่อยเป็นค่อยไป จึงเป็นสาเหตุที่อาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนัก เพราะแม้จะกินในปริมาณที่น้อยกว่าอาหาร GI สูง ก็ทำให้เรออิ่มได้นานกว่าที่สำคัญ อาหารที่มีค่า GI ต่ำมักจะมีไฟเบอร์สูง ซึ่งประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของไฟเบอร์คือ สามารถช่วยดึงไขมันออกจากระบบทางเดินอาหารได้

กินในปริมาณน้อยกว่าก็หมายถึงได้รับแคลอรีน้อยกว่า อิ่มนานกว่าก็หมายถึงไม่ต้องรับแคลอรีเพิ่มโดยไว และที่สำคัญที่สุดให้พลังงานอย่างยาวนานกว่า ทำให้มีแรงออกกำลังกายได้นานขึ้น ทั้งหมดนี้ส่งผลให้อาหารที่มีค่า GI ต่ำเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักนั่นเอง





## THE IMPORTANCE OF GLYCEMIC INDEX

รู้หรือไม่ว่า เพียงเราหันมาใส่ใจค่า GI ในอาหารก็สามารถสร้างความแตกต่างให้กับร่างกายเราได้แล้ว และการเลือกวิธีการลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารแบบ Low GI นั้นมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง ส่งผลดีต่อสุขภาพองค์รวม และช่วยในเรื่องของการชะลอวัย

ในขณะที่ข้อเสียของการกินอาหารแบบ High GI นั้น นอกจากทำให้เกิดการสะสมของไขมัน เป็นตัวเพิ่มสัดส่วน จนตามมาด้วยความอ้วนในที่สุดแล้ว ยังเป็นผลเสียต่อคนที่ เป็นโรคเบาหวาน หรือเรียกว่าปฏิกิริยาไกลเคชัน (Glycation) เป็นปฏิกิริยาที่น้ำตาลไปเกาะโปรตีนต่างๆ ในร่างกาย เพราะโปรตีนต่างๆ ในร่างกายเป็นโครงสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ ยกตัวอย่าง ถ้าหากน้ำตาลไปเกาะติดกับคอลลาเจนที่ผิวหนังก็จะทำให้ ผิวหนังเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นหรือตกรูกระต่างๆ หรือถ้าไปเกาะ ติดกับโปรตีนในข้อก็จะทำให้เกิดปัญหาข้อเสื่อมได้ อีกทั้งการ เผลอผลาญน้ำตาลของร่างกายที่มาจากการรับประทานอาหาร ในกลุ่ม High GI จะทำให้เกิดการหลั่งสารการอักเสบขึ้น หรือ เรียกว่าเกิดอนุมูลอิสระ

นอกจากนี้ในคนที่ป่วยเป็นโรคประจำตัวที่ต้องมีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างโรคเบาหวาน การเลือกกินอาหารแบบ Low GI ก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้เช่นกัน

ในกรณีของคนที่มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน เช่น คนที่เป็นโรคเบาหวาน ยิ่งกินน้ำตาลหรืออาหารแบบ High GI เข้าไป ก็จะทำให้เป็นการไปเพิ่มน้ำตาลในเลือด ส่งผลให้อินซูลินทำงานได้ไม่ดี ทำให้น้ำตาลค้างอยู่ในเลือดสูงและนานขึ้น คนที่อ้วนด้วยโรคประจำตัวอย่างเบาหวานก็จะมีอาการแหย่ง แพทย์จึงมักแนะนำ ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานให้เลือกกินอาหารแบบ Low GI เพื่อช่วยให้อินซูลินในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ลดการเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินได้ในอนาคต และไม่เสี่ยงต่อโรคความดัน โรคไขมันในเลือดสูง หรือโรคหัวใจตามมา

สำหรับผู้ที่เลือกการลดน้ำหนักด้วยการกำหนดค่า GI แล้ว ประสบผลสำเร็จ ภายหลังจากที่น้ำหนักลงแล้วควรเลือกกินอาหารแบบ Low GI อย่างต่อเนื่อง เพราะการปฏิบัติตนแบบนี้ ในระยะยาวถือเป็นผลดีต่อร่างกาย และเป็นการป้องกันไม่ให้เรากลับไปอ้วนอีก



## 5 กฎเหล็กของอาหารสุขภาพ Low GI

อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำมีให้เลือกกินหลากหลาย เพียงรู้จักวิธีสังเกต ซึ่งมีรวบรวมไว้ในหนังสือ *Functional Foods, Cardiovascular Disease and Diabetes* ดังนี้

**1. ผ่านการแปรรูปน้อย** เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ผ่านการขัดสีน้อยและมีใยอาหารสูง จึงมีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวขาวและขนมปังขาว

**2. มีปริมาณใยอาหารสูง** ใยอาหารทำหน้าที่เป็นแผ่นกันบางๆ ในลำไส้เล็ก ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล โดยผักและผลไม้มีใยอาหารสูงที่แนะนำให้กินสลับหมุนเวียน ได้แก่ บวบ ขึ้นฉ่าย บรอกโคลี หัวหอม กะหล่ำปลี มะเขือเทศ แครอท แตงกวา ผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ผักโขม ส่วนผลไม้ก็มีแอปเปิ้ล ส้ม ลูกแพร์ สตรอว์เบอร์รี่ เป็นต้น

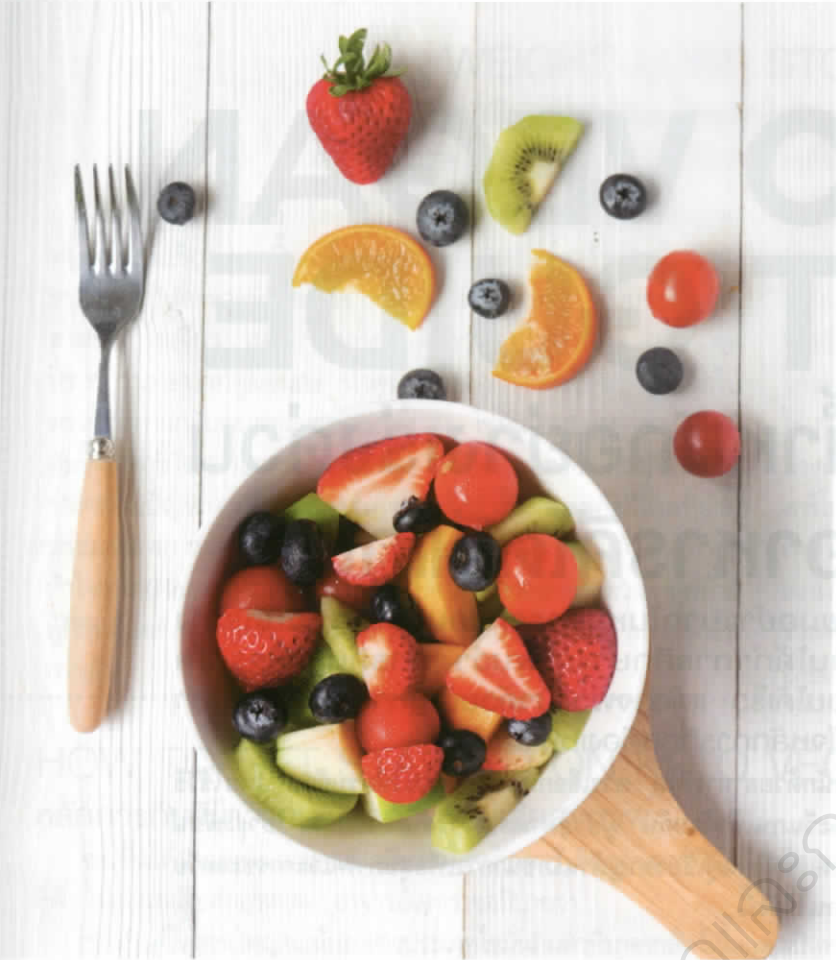
**3. เลือกผลไม้ดิบ** ผลไม้ดิบมีปริมาณน้ำตาลต่ำกว่าผลไม้สุก สังเกตจากมะม่วงและฝรั่งผลดิบจะหวานน้อยกว่าผลสุก ฉะนั้นควรเลือก

กินผลไม้ดิบซึ่งมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า โดยเฉพาะช่วงที่เกดลิ้ว

**4. กินผลไม้ดีกว่าดื่มน้ำผลไม้** เพราะการกินผลไม้ทั้งผลมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าน้ำคั้นจากผลไม้ ตัวอย่างเช่น ส้มเขียวหวาน 2 ผลให้พลังงานเท่ากับน้ำส้มคั้นครึ่งแก้ว แต่มีใยอาหารสูง ทำให้น้ำตาลจากผลไม้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ช้ากว่าน้ำผลไม้ที่ปราศจากใยอาหาร

**5. มีไขมันดีสูง** ไขมันถั่วเหลือง ไขมันรำข้าว ไขมันมะกอก และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนต์ วอลนัท ล้วนอุดมด้วยไขมันดี มีส่วนช่วยชะลอการเปลี่ยนรูปคาร์โบไฮเดรตเป็นน้ำตาล ทำให้น้ำตาลดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดช้าลง





# โปรแกรมการกินแบบ Low GI ง่ายนิดเดียว

การลดน้ำหนักด้วยค่า GI สำหรับคนทั่วไป ไม่ต้องวุ่นวายกับการหาเครื่องมือมาคำนวณ เพียงแค่ทำความรู้จักกับประเภทอาหารที่มีค่า GI ต่ำเอาไว้ ก็จะช่วยให้เราเลือกกินอาหารที่สามารถทำให้น้ำหนักเราลดลงได้ไม่ยุ่งยากเลย

โดยการเลือกกินอาหารในแต่ละวันนั้น เราสามารถกำหนดเองได้แบบง่ายๆ หากต้องการที่จะลดน้ำหนัก อาหารแบบ Low GI จำพวกที่มีเส้นใยหรือกากใยอาหารสูงๆ เช่น ผักต่างๆ กลุ่มผลไม้เนื้อแข็ง หรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ไม่ค่อยออกรสหวานหรือน้ำตาลน้อย เช่น ฝรั่ง กีวี สตรอว์เบอร์รี่ มะเขือเทศ แคนตาลูป ก็ควรถูกจัดอยู่ในลิสต์อาหารที่ต้องมีติดบ้านกันไว้เลย

โดยปกติวิธีคำนวณค่า GI โดยนักกำหนดอาหารจะมีการคำนวณออกมาเป็นตารางในการเปรียบเทียบค่าน้ำตาลกลูโคส แต่สำหรับวิธีง่ายๆ สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนักด้วยค่า GI ก็คือ เลือกกินอาหารที่มีกากใยสูงและมีน้ำตาลต่ำตามที่แนะนำไปข้างต้น โดยเราสามารถเลือกกินอาหารในแต่ละมื้อได้ดังนี้

## ระดับของ Glycemic Index ในอาหาร

ในเบื้องต้น Glycemic Index สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

- **ระดับต่ำ (0 - 55)** มักปลอดภัยสำหรับคนทุกกลุ่ม โดยอาหารที่มีค่า GI ต่ำ เช่น นม โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง นมอัลมอนด์ น้ำมันมะกอก ข้าวกล้อง แอปเปิ้ล สตรอว์เบอร์รี่ ชมพู แก้วมังกร แครอท มะเขือเทศ ข้าวโพด บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ มันหวานต้ม เป็นต้น
- **ระดับกลาง (56 - 69)** ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงของโรคเบาหวานและโรคหัวใจควรกินแต่พอดี อีกทั้งการบริโภคอาหารที่มีค่าในระดับกลางมากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ โดยตัวอย่างของอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลระดับกลาง เช่น ก๋วยจั๊บ กล้วย สับปะรด ลูกเกต น้ำส้ม น้ำผึ้ง เป็นต้น
- **ระดับสูง (70 ขึ้นไป)** อาหารในกลุ่มนี้ควรกินอย่างจำกัด เพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายจะดูดซึมน้ำตาลจากอาหารประเภทนี้ได้อย่างรวดเร็ว โดยตัวอย่างของอาหาร GI สูง เช่น ข้าวขัดสี ขนมปังขาว น้ำมันข้าว แดงโม มันฝรั่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เค้ก คุกกี้ ของหวาน ลูกอม และน้ำหวาน เป็นต้น

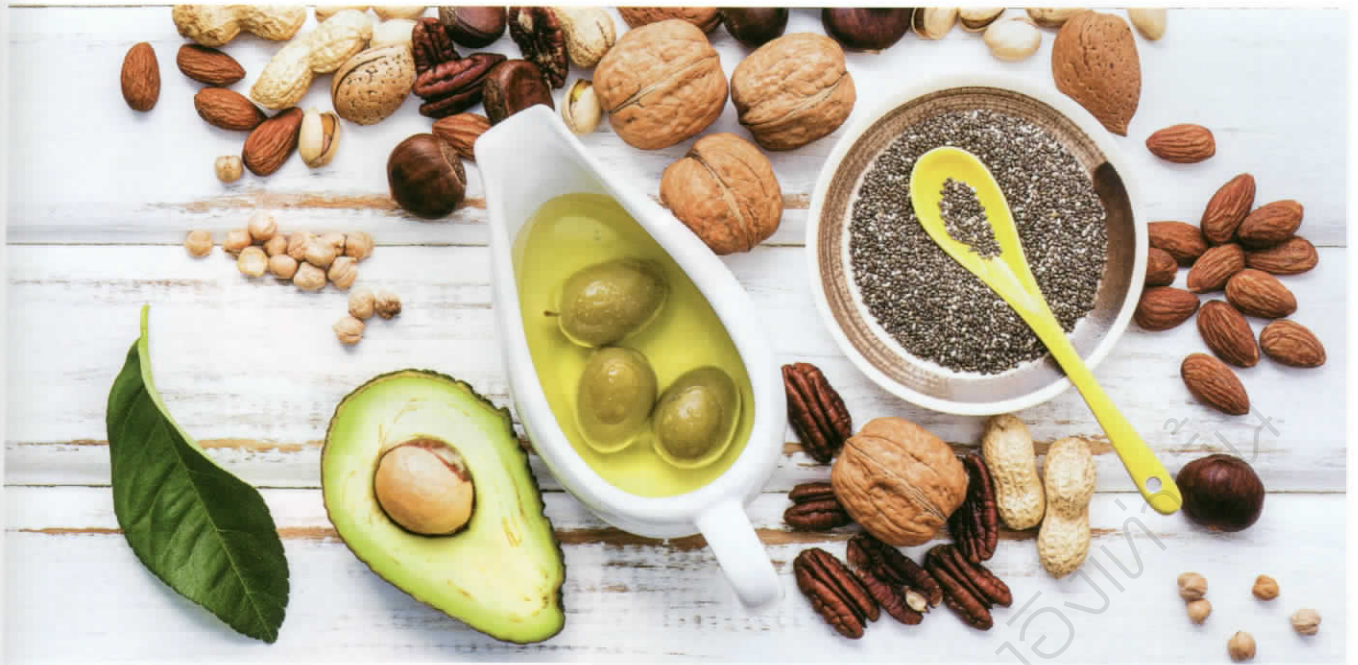
อย่างไรก็ตาม Glycemic Index ของอาหารเป็นค่าที่ไม่แน่นอนและอาจเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยต่างๆ เช่น แหล่งที่มาของอาหาร วิธีการปรุง ปริมาณและสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตในอาหาร รวมไปถึงความสุกของผักผลไม้ก็มีผลต่อค่า GI เช่น ผลไม้ชนิดเดียวกัน ขนาดเท่ากัน แต่ปลูกคนละสวน ลูกหนึ่งรับประทานตอนสุกพอดี อีกลูกรับประทานตอนสุกมาก ก็จะมีค่า GI ที่แตกต่างกัน ฉะนั้น เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค จึงควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการก่อนเริ่มคุมอาหารด้วยการยึดค่าดัชนีน้ำตาล โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว

- **มื้อเช้า** ข้าวกล้อง 1-2 ทัพพีกับแกงจืดผัก หรือข้าวกล้อง 1-2 ทัพพีกับผัดผักรวมมิตร หรือสลัดทูน่า 1 จานกับน้ำสลัดพลังงานต่ำ
- **มื้อเที่ยง** ข้าวกล้องกับอาหารในกลุ่มโปรตีน หรือเกาเหला 1 ชาม งดน้ำมันกระเทียม ถั่วแระญี่ปุ่น 1 กำมือหรือถั่วลิสงต้ม หรือสเต็กปลากินกับผักสดหรือผักลวก 1 จาน หรือปลาจิ้มจิมซีว 15-20 ชิ้นค้ำกับซุปร้าหูสาหร่าย
- **มื้อเย็น** ยำซีฟู้ดรสไม่จัด ผักสด 1 จาน หรือผัดบรอกโคลีเห็ดหอมกุ้งสด 1 จาน ใส่น้ำมันน้อย หรือเน้นอาหารประเภทผัก เพื่อให้เป็นมื้อที่เบาที่สุดเพราะใกล้เวลานอน แนะนำเป็นอาหารประเภทสลัดหรือผลไม้ที่เป็นผลไม้เนื้อแข็ง เช่น ฝรั่ง แคนตาลูป เป็นต้น
- **อาหารว่างช่วงสาย / บ่าย** ฝรั่ง 1 ผลเล็ก หรือแอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก หรือถั่วต่างๆ เช่น อัลมอนด์ ถั่วลิสง หรือพิสตาชิโอ ไม่ใส่เกลือ 5 เม็ด









## LOW CARB DIET

### ลดแป้ง ลดหุ่น

โลว์คาร์บไดเอต (Low Carb Diet หรือ Low Carbohydrate) หมายถึง แนวทางการกินอาหารแบบลดปริมาณ คาร์โบไฮเดรตลง ซึ่ง ดร.ไบรอันอธิบายว่า

“จริงๆ เรื่องของโลว์คาร์บมีมานานแล้ว ซึ่งนำมาใช้เพื่อผู้ป่วยเบาหวาน ที่นอกจาก คมน้ำตาลได้แล้ว ยังทำให้น้ำหนักลด และโลว์คาร์บก็มีหลายประเภท ปกติคน ส่วนใหญ่จะกินคาร์บหรือคาร์โบไฮเดรต วันละ 50 - 65 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นถ้าเรา กินน้อยกว่านั้นก็นับว่าเป็นโลว์คาร์บ แต่ ในปีล่าสุดมีงานวิจัยออกมาจัดปริมาณ คาร์บใหม่ คือ ถ้ามีปริมาณคาร์บมากกว่า 45 เปอร์เซ็นต์ถือเป็นไฮคาร์บ และ ค่อยลดลงมาจนถึงปริมาณคาร์บน้อยกว่า 10 เปอร์เซ็นต์

“ซึ่งการลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง สัมพันธ์กับการลดน้ำหนัก เพราะเมื่อ กินอาหารคาร์โบไฮเดรตจะกลายเป็นน้ำตาล เข้าไปอยู่ในกระแสเลือดมาก อินซูลิน ก็หลั่งออกมาใช้ แต่ระหว่างนั้นถ้าน้ำตาล เยอะ อินซูลินก็หลั่งเยอะ ซึ่งอินซูลินจะ ทำให้เซลล์ไขมันโต เลยเป็นเหตุผลว่า ถ้า เราลดปริมาณคาร์บลงก็จะไม่ค่อยกระตุ้น การสร้างอินซูลิน และเซลล์ไขมันก็จะไม่โต”

## EASY STEP

### กินโลว์คาร์บให้ร่อยปลอดภัย

ดร.ไบรอันแนะนำขั้นตอนการกินโลว์คาร์บสำหรับคนทั่วไปที่ต้องการลดน้ำหนักว่า “นอกจากแป้ง ข้าว ขนมปัง ที่คนใช้รู้จักว่าเป็นคาร์บแล้ว ผมจะสอนคนใช้ว่า คาร์โบไฮเดรตบางอย่างก็มาจากพืชล้วนๆ เลย ต่อจากนั้นมาแยกแยะต่อว่าพืชชนิดนั้นจีไอ (GI - Glycemic Index) สูงหรือต่ำ ค่าจีไอจะเป็นตัวบอกว่าร่างกายดูดซึมน้ำตาลในเลือด เร็วแค่ไหน ค่าจีไอต่ำร่างกายจะดูดซึมน้ำตาลช้า ส่วนค่าจีไอสูงร่างกายจะดูดซึมน้ำตาล ได้เร็ว อินซูลินก็หลั่งมาก โดยแยกเป็นผัก ผลไม้ ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น แอปเปิ้ล สาลี จะมีจีไอต่ำ ผักใบชนิดต่างๆ ค่าจีไอต่ำอยู่แล้ว ซึ่งแทบไม่ต้องนับคาร์บเลย ส่วนแป้ง ข้าว ขนมปังจะมีค่าจีไอสูง

“พอเข้าใจชนิดของคาร์บแล้ว ก็นำมาดูว่าเขาจะสามารถเลือกกินอย่างไร อย่างแรก คือ ต้องให้ระว่างการกินข้าว ยกตัวอย่างสำหรับคนทั่วไป 1 วันกินข้าวมีอะ 1/2 ทัพพี จะกินครบ 3 มื้อก็ได้ กลุ่มผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง มีอะ 1/2 ลูก แตงโม มีอะ 1 ชีก ส่วนผักใบเขียวไม่นับ กินเท่าไรก็ได้ เพราะไม่ถือว่าเป็นคาร์บ ส่วนพืชหัวเราก็ นับเป็นคาร์บเช่นเดียวกัน แต่จะแตกต่างกันเล็กน้อย พืชหัวที่อยู่ใต้ดินจะมีน้ำตาล สูงกว่าพืชหัวบนดิน”

นอกจากสารอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตแล้ว การกินแบบโลว์คาร์บไดเอตจำเป็นต้องกินไขมันและโปรตีนร่วมด้วยหรือไม่ ดร.ไบรอันอธิบายว่า

“เมื่อพูดถึงสารอาหารหลัก เราจะนึกถึงคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แต่ความเป็นจริงตัวที่ทำให้พลังงานจริงๆ มีแค่ไขมันและคาร์โบไฮเดรต โปรตีนเป็นตัวสร้าง กรณีว่าเมื่อดูดต่ำ กล้ามเนื้อหายไป โปรตีนจะเป็นตัวสร้างขึ้นมา แต่กรณีที่เรากินทั้ง ขนมหวานทั้งโปรตีน ร่างกายจะนำน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน ส่วนโปรตีนจะถูกเปลี่ยน เป็นไขมันมากกว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ แต่ถ้ากินโปรตีนร่วมกับไขมันก็จะเป็นเรื่องของการ เผาผลาญไขมัน

“ดังนั้นในการกินโลว์คาร์บก็ควรกินโปรตีนด้วย ตามคำแนะนำคือ เราควรกิน โปรตีน 0.8 - 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมต่อวัน และควรกินแบบกระจายใน ทุกมื้อ เพื่อให้ร่างกายดูดซึมได้ดีกว่า”





## ข้อควรระวังการกินโลว์คาร์บ

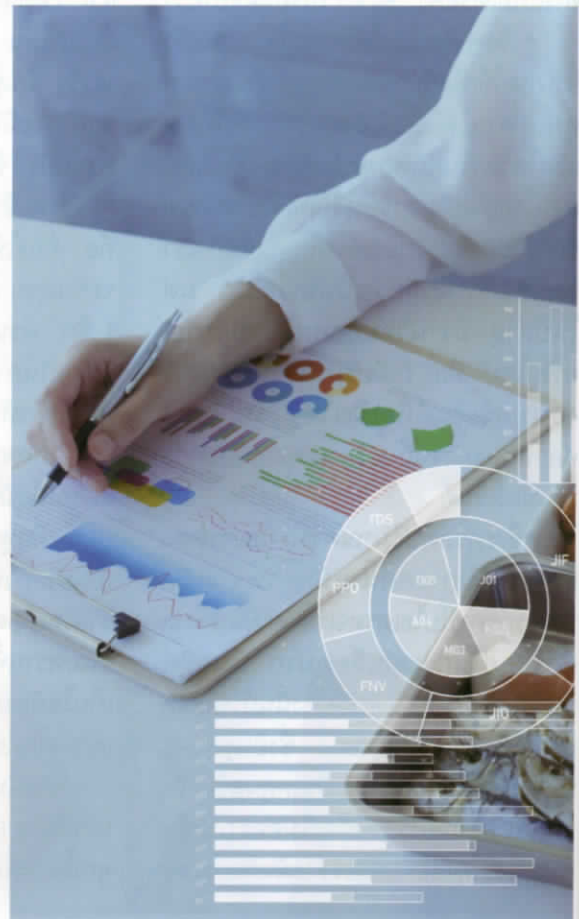
ดร.ไบรอันแนะนำผู้ที่ต้องการกินโลว์คาร์บว่า

“คนทั่วไปที่กินโลว์คาร์บปกติจะไม่มีอันตรายอะไร เพราะเข้ากับไลฟ์สไตล์ของเราได้ ยกเว้นผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้อินซูลิน อาจต้องระวังเรื่องภาวะน้ำตาลต่ำ อีกกลุ่มหนึ่งคือผู้ป่วยมะเร็งชนิดหนึ่งที่ร่างกายผลิตอินซูลินผิดปกติ ก็ต้องระวังเช่นกัน

“ที่สำคัญคือ ผู้ที่กินโลว์คาร์บแบบต่ำจริง ๆ คือต่ำกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ จะทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลหมด แล้วบังคับให้เริ่มใช้ไขมันมาเป็นพลังงาน ในช่วงนี้จะทำให้เกิดการสูญเสียน้ำไปเยอะ บางคนมีอาการปวดหัว มีกลิ่นปาก ดังนั้นคนกลุ่มนี้ต้องดื่มน้ำและเติมเกลือแร่ ซึ่งคิดว่าควรมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิดจะดีที่สุด”

จากประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยของ ดร.ไบรอันพบว่า การกินโลว์คาร์บช่วยลดน้ำหนักได้

“การกินโลว์คาร์บทำให้น้ำหนักลดลงจริง เพราะน้ำหายไป น้ำหนักก็ลดลง แต่ไขมันยังอยู่ในช่วงแรก ต้องใช้เวลามากกว่า 1 สัปดาห์ขึ้นไป ไขมันจึงจะลดลง แต่จุดประสงค์ในการดูแลคนไข้คือ อยากให้ไขมันหายไปอย่างเดียว กล้ามเนื้อยังอยู่ การที่น้ำหนักลดลงจากน้ำลด จึงไม่เกี่ยวกับไขมันและกล้ามเนื้อ คนไข้ต้องเข้าใจว่าการดูแลตัวเองยังไม่จบแค่น้ำหนักลดในสัปดาห์แรก เขาต้องทำต่อไป บางคนพอน้ำหนักลดแล้วก็ไม่ทำต่อ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโยโย่เอฟเฟกต์ตามมา”





## กินโลว์คาร์บร่วมกับไฮเฟต

### ลดอ้วนทันใจ

อีกเทรนด์ลดน้ำหนักที่คนให้ความสนใจคือไฮเฟตไดเอต (High Fat Diet) ซึ่งส่วนใหญ่จะมาพร้อมกับการกินแบบโลว์คาร์บ ดร.ไบรอันเล่าที่มาของการกินแบบไฮเฟตไดเอตว่า

“การกินไฮเฟตมาจากคนที่กินโลว์คาร์บแต่ไม่ได้กินไขมัน ซึ่งก็ทำให้พลังงานค่อนข้างตก เพราะแม้จะกินโปรตีนทดแทน แต่โปรตีนไม่ได้ให้พลังงาน เพราะพลังงานเกิดจากคาร์บและไขมันเท่านั้น ก็เลยมาดูกันว่ากินไขมันเข้าไปแล้วมันเกิดผลอะไร ซึ่งจริงๆ กลุ่มแรกที่เริ่มทำเรื่องการกินไขมันคือในกลุ่มโรคลมชักในเด็กที่รักษาด้วยการอดอาหาร แล้วทดแทนเรื่องการให้พลังงานด้วยการกินไขมันและกินแบบโลว์คาร์บต่ำมาก ๆ ซึ่งก็ทำให้อาการโรคลมชักดีขึ้น ซึ่งเป็นต้นทางของไฮเฟตหรือคีโตเจนิคไดเอต (Ketogenic Diet)

“โดยหลักการของโลว์คาร์บ ไฮเฟต คือ การตัดคาร์บออก กินไขมัน กินโปรตีน งดอาหารที่มีแป้ง เพราะแป้งจะเป็นตัวกระตุ้นอินซูลิน ถ้ามีอาหารที่กระตุ้นอินซูลินเมื่อไร การกินไขมันก็จะกลายเป็นปัญหาทันที”

สำหรับการดูแลผู้ป่วยที่ต้องการลดน้ำหนักนั้น ดร.ไบรอันมีหลักการว่า

“ผมมองว่าไม่มีไดเอตไหนดีที่สุดในตอนนี้ แต่ชนิดไหนที่เหมาะสมกับคนไข้ ฉะนั้นต้องซักประวัติคนไข้ว่าเขากินอะไร ดูว่าชีวิตประจำวันเขากินอะไรใน 3 มื้อ เช่น ถ้ากินมังสวิรัต 3 มื้อ เน้นกินแต่ข้าว ก็ยังเป็นการกินที่ผิด เป็นสาเหตุให้อ้วน แต่ไม่ต้องมาทำไฮเฟต เพียงแค่ตัดข้าวลงก็ได้ นี่คือหลักการที่จะบอกกว่าจริงๆ แล้วการกินแบบไฮเฟตก็ยังทำให้เราได้รับแคลอรีเกินอยู่ดี

“ผมจึงแนะนำการทำโมเดอเรตเฟต (Moderate Fat) คือการกินสิ่งที่ทุกคนกินอยู่ทุกวัน แต่เน้นโปรตีนและลดคาร์บลงจนเกือบหมด ถ้าเป็นคนที่ยังคาร์บน้อยอยู่แล้ว เขาสามารถทำคีโตได้เลย เพราะเขาไม่กินคาร์บอยู่แล้ว แค่เพิ่มไขมันมาเล็กน้อยเพื่อให้มีพลังงานเพียงพอ แต่กลุ่มที่กินปกติจะทำยาก ต้องปรับตัวมาก

“อย่างไรก็ตาม อยากย้ำกับทุกคนว่า การกินแบบโลว์คาร์บ ไฮเฟต หรือโมเดอเรตเฟตจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อลดน้ำหนักได้สำเร็จและสุขภาพดีขึ้น”

จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเลือกรูปแบบการลดน้ำหนักชนิดไหน เราควรศึกษาข้อมูลให้รอบด้าน เพื่อให้น้ำหนักลดตั้งใจและสุขภาพแข็งแรงแบบยั่งยืน 🍎





# INTERMITTENT FASTING

## กินบ้าง อดบ้าง ตามอย่าง “IF”

ทุกคนทราบดีว่า การกินอาหารน้อยลง ออกกำลังกายมากขึ้น จะช่วยลดน้ำหนัก แต่เรามักนึกภาพไม่ออกว่ากินน้อยลงคือแค่ไหน หลายคนอาจจะได้ยินว่ากินน้อยลง 500 แคลอรีต่อวัน แล้ว 500 แคลอรีต่อวันคืออะไร ไม่กินข้าว กินขนมแทน กินผลไม้แทนข้าว พอหรือไม่ รูปแบบการกินแบบกำหนดเวลาจึงดูจะเป็นวิธีการกินเพื่อลดน้ำหนักที่ทำได้ง่ายขึ้นมาสักหน่อย เมื่อเทียบกับการต้องมานับแคลอรีในแต่ละมื้อ และนี่เป็นที่มาที่ทำให้ผู้ปรารถนาจะลดน้ำหนักไม่ว่าจะมากหรือน้อย ต่างก็พูดถึง Intermittent Fasting หรือ IF

อย่างไรก็ตาม ถึง IF จะถูกพูดถึงกันในวงกว้าง มีข้อมูลต่างๆ ที่เข้าถึงได้ง่ายและมากมายเต็มไปหมด แต่เรายืนยันว่าผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักด้วยการปรับตารางชีวิตแบบกินและอดหรือ IF ที่ดูเหมือนจะง่ายและใครๆ ก็ทำได้ให้ควรศึกษาอย่างละเอียดก่อน ซึ่งในฉบับนี้เราได้รวบรวมองค์ความรู้และคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงงานวิจัยต่างๆ ที่เป็นที่พูดถึงในระดับสากลว่าด้วยเรื่องของ Intermittent Fasting หรือ IF มาให้ทุกคนได้รู้ลึกและรู้จริงในทุกๆ แง่มุมกันค่ะ



# GET TO KNOW INTERMITTENT FASTING

## รู้จักการกินแบบ IF

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงดร.ณิวัลย์ วโรดม-วิจิตร สาขาวิชาโภชนาวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า “Intermittent Fasting (IF) เป็นวิธีควบคุมการกินอาหารอย่างหนึ่งซึ่งช่วยในการลดน้ำหนักที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ใช้หลักการง่าย ๆ โดยมีช่วงเวลาที่ยอดอาหารและช่วงเวลาที่ยอดอาหาร

“การกินอาหารแบบ Intermittent Fasting หรือ IF เริ่มเป็นที่นิยมราวๆ ปี 2012 จากหนังสือ *The Fast Diet* ของ Dr. Michael Mosley และหนังสือ *The Obesity Code Unlocking the Secrets of Weight Loss* ของ Dr. Jason Fung ซึ่งเป็นการอดและกินอาหารตามตารางเวลาที่กำหนด โดยแบ่งออกเป็นรอบของช่วงการอดอาหาร (Fasting) และการไม่อดอาหาร (Feeding) ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินลดลง การเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดเป็นไขมันลดลง และส่งผลให้การกักเก็บไขมันใต้ผิวหนังและน้ำหนักลดลง

“การลดน้ำหนักแบบ Intermittent Fasting นั้นอาจเป็นวิธีที่ได้ผล เพราะการอดอาหารและกินอาหารเป็นช่วงๆ จะช่วยลดปริมาณของแคลอรีที่ร่างกายได้รับ เนื่องจากความถี่ของการกินอาหารน้อยลง และยังช่วยเปลี่ยนแปลงระดับของฮอร์โมนที่ช่วยลดน้ำหนักในช่วงที่ยอดอาหารอีกด้วย โดยจะช่วยลดระดับอินซูลิน (Insulin) เพิ่มการหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone: GH) และนอร์เอปิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนดังกล่าวจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน ส่งผลให้ร่างกายใช้ไขมันได้มากขึ้น โดยระดับของฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงจากการอดอาหารในช่วงระยะเวลาสั้นๆ นี้ อาจกระตุ้นอัตราการเผาผลาญพลังงานให้เพิ่มสูงขึ้นประมาณ 3.6 - 14 เปอร์เซ็นต์

“ซึ่งการลดน้ำหนักวิธีนี้จะเน้นที่ช่วงเวลาของการกิน โดยไม่ได้เจาะจงชนิดของอาหารที่รับประทาน แต่อาจเน้นให้กินอาหารที่มีแคลอรีต่ำร่วมด้วย

“โดยรูปแบบของ Intermittent Fasting นั้นอาจจัดได้หลากหลายช่วงเวลา ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคล บางคนอดอาหารเป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง/วัน หรือบางคนอดอาหาร 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้งก็มีการอดอาหารเช่นนี้อาจทำให้รู้สึกหิวมากในระยะแรกที่ร่างกายต้องปรับตัวกับการไม่ได้กินอาหารเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตาม ในช่วงของการอดอาหารนั้นสามารถดื่มน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ได้”



## THE BENEFITS OF “IF”

### ประโยชน์ของการทำ Intermittent Fasting

สรุปประโยชน์ของการทำ Intermittent Fasting หรือ IF ให้เห็นกันชัดๆ ว่าดีต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ดังนี้

- **ปรับระบบการเผาผลาญให้ดีขึ้น** โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงดร.ณิวัลย์ วโรดมวิจิตร ระบุว่า เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะอดอาหาร ระดับอินซูลินจะลดลง (หากระดับอินซูลินสูงขึ้นจะทำให้มีการสะสมน้ำตาลไว้ที่ตับ เกิดเป็นไขมันได้) ในขณะเดียวกันระดับโกรทฮอร์โมนสูงขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้น โดยไม่ทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลงเหมือนการอดอาหารอย่างต่อเนื่อง

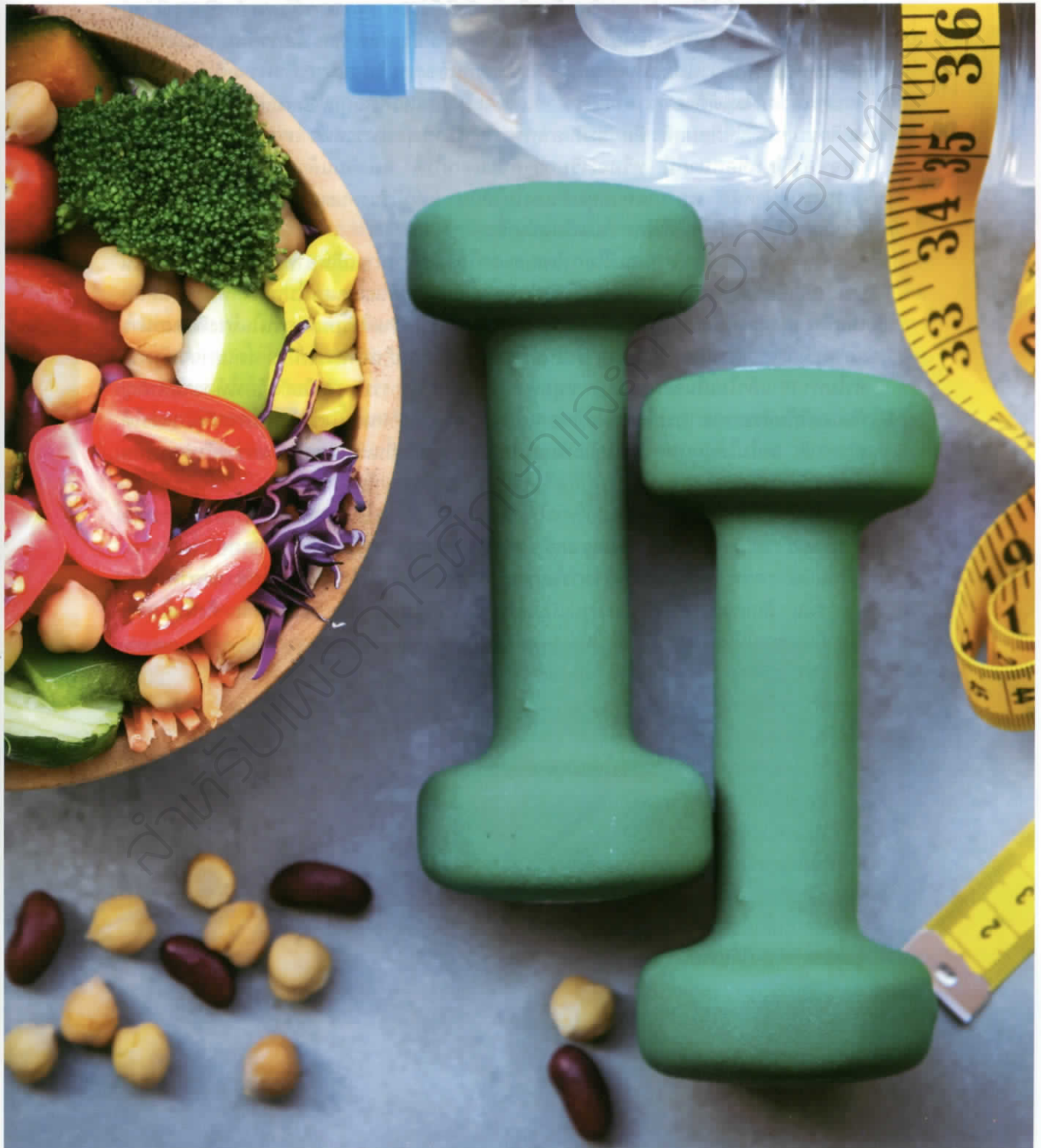
- **ช่วยให้สมองปลอดโปร่งและห่างไกลอัลไซเมอร์** มีผลการวิจัยใน ค.ศ. 2016 พบว่า ระบบประสาททำงานได้ดียิ่งขึ้นเมื่อคนเราอดอาหาร (แต่ยังต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมต่อ) และใน ค.ศ. 2017 มีการทดสอบเพิ่มเติมว่า การทำ Intermittent Fasting สามารถช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์และลดความเสี่ยงของการเป็นโรคอัลไซเมอร์ด้วย

- **ช่วยให้มีอายุยืนยาว** มีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การลดจำนวนแคลอรีที่ร่างกายได้รับช่วยให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น เช่น งานวิจัยของ Harvard T.H. Chan School of Public Health ที่ตีพิมพ์เมื่อเดือนตุลาคม ค.ศ. 2017 แสดงให้เห็นว่า การอดอาหารมีแนวโน้มที่จะทำให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น

## THE CONCEPT OF INTERMITTENT FASTING

### หลักการใช้ IF มาเป็นตัวช่วยลดน้ำหนัก

- การลดช่วงเวลาในการกินช่วยจำกัดแคลอรีของอาหารในแต่ละวัน ทำให้น้ำหนักลดลง
- ในช่วงที่อดอาหารร่างกายจะกระตุ้นให้มีการนำไขมันที่สะสมมาใช้เป็นพลังงาน มีการกระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง ทำให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น
- ไม่ได้จำกัดชนิดของอาหาร สามารถกินอาหารได้ทุกประเภท เพียงแค่จำกัดเวลาที่กินเท่านั้น





## CHECK ก่อน เพราะ IF อาจไม่ได้เหมาะกับทุกคน

ถึงวิธีการกินแบบ IF นั้นจะเป็นที่นิยมมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าใครๆ ก็สามารถทำได้โดยปราศจากผลข้างเคียง ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญและแพทย์หญิงดร.ณัฏฐ์วัลย์ วรรณวิจิตร ได้กล่าวว่า “วิธีนี้อาจจะไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหาพฤติกรรมกรกินอาหารผิดปกติ (Eating Disorder) โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีอาการกินอาหารปริมาณมากเกินไปจนความต้องการอย่างควบคุมตัวเองไม่ได้ด้วยความรวดเร็ว กินแม้จะไม่รู้สึกลึกหัว (Binge Eating) ซึ่งกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมกรกินที่ผิดปกติ คือ จะกินอาหารคราวละมากๆอย่างรวดเร็ว ควบคุมไม่ได้ บางรายกินจนอาเจียนออกมาก็มี หรือจะเรียกว่าตบะแตกก็ได้ หลังกินแล้วจะรู้สึกผิดที่กินเข้าไป อยากจะลดน้ำหนัก พยายามควบคุมตัวเองไม่ให้กิน แต่ก็มีช่วงตบะแตก คนที่มีปัญหาเหล่านี้ หากเลือกใช้ IF จะยิ่งทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น

“ในช่วงอดอาหารหลายคนมีโอกาสตบะแตกในช่วงที่สามารถกินอาหารได้ นอกจากนี้ในบางรายที่เลือกอดอาหารเย็นอาจจะทำให้รู้สึกหิวในช่วงกลางวันและนอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท ส่งผลให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ในบางรายอาจจะมีอาการเครียดมากขึ้นในช่วงที่อดอาหาร และจะมีการชดเชยโดยการกินมากขึ้นในช่วงเวลาที่สมารถกินอาหารได้ บางคนอาจจะพูดว่าทำไมทำ IF แล้วไม่เห็นจะผอมเลย หลุมพรางที่สำคัญของการทำ IF คือยังต้องให้ความสำคัญกับแคลอรีของอาหาร จะเห็นว่าการกินอาหารในช่วงเวลาที่กำหนดนั้นเรายังสามารถกินอาหารได้เป็นปกติ แต่ไม่ได้อนุญาตให้กินอย่างมากมายมหาศาลหรือกินเมื่อมีอารมณ์ น้ำหนักก็จะมีผลลดลง

“โดยส่วนใหญ่ IF ถิ่นเลือกกินอาหารให้หลากหลาย มักจะไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องของการขาดสารอาหาร แต่ก็อาจพบว่าเพิ่มความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารถ้าเลือกทำ IF อย่างไม่ถูกต้องได้เช่นกัน การทำ IF เป็นเพียงวิธีการในการกินอาหาร แต่ไม่ได้กำหนดว่าในช่วงเวลาที่ให้กินอาหารนั้น ลักษณะอาหารที่กินจะมีรูปแบบอย่างไร หรือจำกัดอาหารประเภทไหน ดังนั้นจึงควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและแร่ธาตุครบถ้วน”

อย่างไรก็ตาม ยังมีกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ต้องพึงระวัง ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือผู้ที่อยู่ในภาวะต่างๆ ที่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการกินแบบ IF เพื่อสุขภาพของตนเอง ได้แก่

- ผู้ที่วางแผนจะมีบุตร
- ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตร
- ผู้ที่มีประวัติประจำเดือนขาด
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ
- ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- ผู้ป่วยที่กำลังใช้ยารักษาโรคต่างๆ อยู่

# FAMOUS "IF" PROGRAMS

## โปรแกรมลดน้ำหนักด้วยการกินแบบ IF ยอดนิยม

**ร้อยเอก นายแพทย์สุรชา ลีลายุทธการ** ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ชะลอวัยและเวชศาสตร์ป้องกัน  
คอลัมน์นิสต์ประจำนิตยสาร *ชีวจิต* ผู้ใช้ตัวเองทดลองเข้าโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยการกินแบบ IF และ  
ประสบผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ ได้พูดถึงรูปแบบของ Intermittent Fasting ที่นิยมไว้ดังนี้

1. อดทุกวัน โดยใน 1 วันจะอดอาหารมากกว่า 12 ชั่วโมง เช่น

- 16/8 หมายถึง อดอาหาร 16 ชั่วโมง กินอาหาร 8 ชั่วโมง
- 18/6 หมายถึง อดอาหาร 18 ชั่วโมง กินอาหาร 6 ชั่วโมง
- 20/4 หมายถึง อดอาหาร 20 ชั่วโมง กินอาหาร 4 ชั่วโมง

โดยอาจจะต้องงดกินอาหารเช้า และเริ่มกินอาหารมื้อแรกในตอนเที่ยง และอาหารมื้อสุดท้ายเวลา  
สองทุ่ม เป็นต้น ทั้งนี้การทำแบบนี้คล้ายกับอาการอดอาหารตามคำสอนในศาสนาพุทธ พระภิกษุหรือคน  
ที่ถือศีลแปดจะไม่กินหลังเพล หรือการถือศีลอดของศาสนาอิสลามจะไม่กินอาหารเมื่อพระอาทิตย์ขึ้น  
และจะกินอาหารอีกทีหลังพระอาทิตย์ตก โดยการจัดช่วงเวลากินและอดนั้นก็ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ของ  
แต่ละคน

2. อดบางวัน เช่น

- 5/2 หมายถึง อดอาหาร 2 วัน โดยจะเป็นวันไหนก็ได้ และกินอาหาร 5 วัน ใน 1 สัปดาห์
- Alternate-day Fasting หมายถึง อดอาหารสลับกับกินอาหารวันเว้นวัน

ซึ่งในวันที่อดอาหารเดิมจะไม่กินอาหารที่ให้พลังงานเลยหรือแคลอรีต่ำมาก เช่น ผักใบเขียว ดิม  
ได้แต่น้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแคลอรี เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น ในระยะต่อมาอนุญาตให้กินอาหาร  
ในวันที่อดอาหารได้ไม่เกิน 20-25 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งวัน (400-600 แคลอรี/วัน) ส่วนวันอื่นๆ  
สามารถกินอาหารได้ตามปกติ

โดยวิธีการดังกล่าวจะทำให้เรากินอาหารโดยรวมลดลง ยกตัวอย่างเช่น ปกติเรากินอาหาร 3 มื้อ  
แต่ถ้าเราจำกัดให้กินอาหารใน 8 ชั่วโมง (สูตร 16/8) เราก็จะกินได้ 2 มื้อ นั่นหมายความว่าเรลดอาหาร  
จากเดิม 3 มื้อเหลือ 2 มื้อ หรือกินอาหาร 5 วัน จากเดิมที่กิน 7 วัน (สูตร 5/2) แสดงว่าเรลดอาหาร  
ได้ประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์จากเดิมนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้การกินอาหารแบบ IF ดูเหมือนจะมุ่งเน้นไปที่ช่วงเวลาในการกินและการอดมาก  
กว่าอาหารที่ควรกินหรือไม่ควรกิน แต่ถ้าหากเราให้ความสำคัญทั้งช่วงเวลาและอาหารที่นำเข้าร่างกายได้  
ทั้งสองอย่างก็จะเป็นที่ดีที่สุด





## ลดน้ำหนักแบบ IF กับหลักการเผาผลาญ



## WHAT TO EAT

### อาหารควรกิน

การลดน้ำหนักแบบ IF แม้จะกินอะไรก็ได้ในช่วงเวลากินอาหาร แต่เพื่อให้มีสุขภาพดีก็ควรเลือกกินอาหารที่ให้สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารอย่างเพียงพอ ไม่เสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร ที่สำคัญเพื่อให้เรารู้สึกอิ่มท้องได้นาน ๆ จนไม่รู้สึกหิวเมื่อถึงช่วงอดอาหาร ซึ่งร้อยเอก นายแพทย์สุรชา ลีลายุทธการ ได้แนะนำอาหารที่ควรกินตอนทำ IF ไว้ ดังนี้

**1. ผลไม้** เราสามารถกินผลไม้ได้เกือบทุกชนิด แต่ถ้าจะให้ดีควรกินผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง ให้พลังงานในระดับปานกลาง อย่าง แอปเปิ้ล กล้วย ส้ม เบอร์รี่ องุ่น เมล่อน แคนตาลูป อะโวคาโด ที่มีวิตามินและแร่ธาตุค่อนข้างครบถ้วน มีคาร์โบไฮเดรตอยู่พอสมควร แต่ให้แคลอรีต่ำ

**2. ผักตระกูลกะหล่ำ** อย่างบรอกโคลี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักตระกูลกะหล่ำเหล่านี้มีไฟเบอร์สูงและยังเป็นผักที่มีสารอาหารสูง ช่วยให้อิ่มและอยู่ท้องได้นาน ดีต่อการขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร

**3. ผักจำนำ** ใครไม่ชอบกะหล่ำชนิดต่างๆ การกินแตงกวา มะเขือเทศ หรือผักใบเขียวชนิดต่างๆ ก็น่าจะเป็นอีกทางเลือกที่ดี เพราะผักเหล่านี้มีน้ำเป็นส่วนประกอบเยอะ กินเข้าไปก็จะรู้สึกอิ่มได้ง่ายขึ้น แถมยังช่วยเติมน้ำเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่นและไม่เพลีย

**4. โฮลเกรน** อย่างคีนัว ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ เมล็ดเจีย หรือลูกเดือยนั้น เหล่าคนลดน้ำหนักก็คงรู้จักกันดีอยู่แล้วว่าเป็นธัญพืชที่ดีต่อการลดความอ้วน เพราะไฟเบอร์สูง และเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ขัดสีหรือเรียกว่าคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ร่างกายดูดซึมอย่างช้าๆ จึงช่วยลดการกินจุบจิบได้เป็นอย่างดี

**5. ไขมันดี** ดีต่อการลดน้ำหนัก เพราะไขมันดีจะช่วยลดระดับไขมันเลว และช่วยส่งเสริมให้ระบบเผาผลาญดีขึ้นหากเรากินไขมันดีในระดับที่พอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งไขมันดีสามารถหาได้จากไขมันจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก อะโวคาโด น้ำมันมะพร้าว หรือปลาทะเล เป็นต้น

**6. โปรตีน** สำคัญต่อการลดน้ำหนักมาก ๆ เพราะทั้งช่วยให้อิ่มอยู่ท้อง ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ และเร่งระบบการเผาผลาญของร่างกาย ดังนั้นหากทำ IF อยู่และอยากกินให้อิ่มอยู่ท้องได้นานๆ ควรกินโปรตีนจากปลา ถั่ว เมล็ดพืชชนิดต่างๆ

**7. โพรไบโอติกส์** เราสามารถหาโพรไบโอติกส์ได้จากโยเกิร์ต ซึ่งการกินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์จะช่วยปรับสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ เพิ่มความสามารถในการดูดซึมสารอาหารของร่างกาย ช่วยในการขับถ่าย และมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักด้วย 🍌



## EASY EXERCISE

### เบิร์นไขมัน สลายเซลลูไลต์ กับ 3 วิธีเวิร์คเอ้าต์แสนง่าย

เห็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มากับความอ้วน เชื่อว่าหลายคนที่กำลังตั้งリストปณิธานปีใหม่คงจะต้องใส่เรื่องการ “ลดน้ำหนัก” หรืออะไรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพให้เป็นอีกหนึ่งข้อที่ต้องมี เพราะรู้ดีว่าปีที่ผ่านมาได้ละเลยสุขภาพของตัวเองมากแค่ไหน

วันนี้จึงเป็นโอกาสดีที่ *ชีวจิต* ได้รวบรวม 3 วิธีการออกกำลังกายแสนง่ายมาให้คุณสามารถเลือกใช้ เพื่อที่จะได้กลับมา มีหุ่นสวยสุขภาพดีกัน

#### วิ่งลดน้ำหนัก

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายง่ายๆ สบายกระเบา แถมยังเป็นวิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย แม้กระทั่งคนที่ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อน หรือผู้ที่มึนน้ำหนักตัวมาก ๆ ก็ยังสามารถเริ่มวิ่งเพื่อสุขภาพและวิ่งเพื่อลดน้ำหนักได้ หากเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างคนที่ลดน้ำหนักด้วยการวิ่ง การอดอาหาร และเล่นกีฬาอย่างหนัก พบว่าคนที่เลือกการวิ่งจะประสบความสำเร็จที่สุด

โดย **เจมส์ ชูจิ นากาโนะ (James Shuichi Nakano)** เทรนเนอร์และที่ปรึกษาแบรนด์อุปกรณ์กีฬาชื่อดัง ผู้เขียนหนังสือ *วิ่งถูกวิธี เบิร์นดี มีแต่เฟิร์ม* สำนักพิมพ์ Amarin Health กล่าวว่า การวิ่งจะทำให้คุณเปลี่ยนมุมมองใหม่ คุณจะเห็นว่า การวิ่งนั้นลดน้ำหนักได้และจะไม่มึนวันกลับมาอ้วนอีกต่อไป เคล็ดลับคือ

#### วิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะ รับรองว่าผอมแน่

คนที่เป็นนักวิ่งหรือนักกีฬา มักรู้ดีกว่าการวิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานประสานกัน หัวใจทำงานเต็มที่ เลือดสูบฉีด ते็จออกมา และเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าการวิ่งเอื่อยๆ ซึ่งก็เป็นความจริงหากมองถึงผลระยะสั้น

แต่หากจุดประสงค์คือการวิ่งลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ การวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะ ไม่รู้สึกหอบเหนื่อยเกินไป จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่าการวิ่งเร็วจนหายใจแทบไม่ทัน

กระบวนการเผาผลาญเพื่อเปลี่ยนไขมันสะสมเป็นพลังงานที่ต้องอาศัยออกซิเจน เรียกว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายก็ต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นและดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้เป็นการวิ่งเร็วในระยะสั้น หรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบนอน-คาร์ดิโอ (Non-Cardio) ร่างกายจะดึงเอาน้ำตาลในกระแสเลือดซึ่งเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ทันทีมาใช้แทนไขมันที่ใช้เวลาในการเผาผลาญนานกว่า

การวิ่งเร็วทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย แถมยังไม่ช่วยให้ผอมลงอีก ขณะที่การวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะในระยะทางไกลหรือใช้เวลานานกลับเผาผลาญไขมันได้มากกว่า โดยที่ไม่รู้สึกเหนื่อยเร็วเกินไป จึงสามารถวิ่งได้บ่อยๆ เพราะรู้สึกไม่หัดใหม่เกินไป นี่จึงเป็นหัวใจในความสำเร็จของการวิ่งลดน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม การวิ่งลดน้ำหนักที่ดีก็ไม่ควรบีบบั้้นร่างกายจนเกินไป เพราะทำให้ประสิทธิภาพและความตั้งใจในการลดน้ำหนักลดน้อยลง แล้วิ่งให้ครบตามเป้าหมายโดยไม่หัดใหม่ก็เผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว



## HIIT

แม้เทรนดิ่งของฮิต (High-Intensity Interval Training : HIIT) จะไม่ใช่เทรนดิ่งใหม่ล่าสุด แต่ยังคงได้ผลเสมอ ทำให้เรารวมฮิตไว้ในตัวเลือกที่อยากจะแนะนำคุณ ฮิตเป็นการออกกำลังกายที่ออกแบบให้ใช้การออกกำลังกายหนักสลับเบา เพื่อดึงเอาพลังงานมาใช้ให้ได้มากที่สุด ซึ่งเหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักแต่มีเวลาน้อย โดยใช้เวลาแค่ 10 นาทีต่อวัน แต่เป็น 10 นาทีที่มีประสิทธิภาพนั่นเอง

ทั้งนี้การเล่นฮิตนั้นเหมาะกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว เนื่องจากใช้พลังงานค่อนข้างมาก และจัดเป็นวิธีออกกำลังกายที่ต้องใช้ความแข็งแรงของหัวใจและกล้ามเนื้อ เพราะอัตราการเต้นของหัวใจอาจสูงขึ้นไปแตะที่ 85 - 90 ครั้งต่อนาที ใครที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกาย แนะนำว่าให้เริ่มจากการออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน และค่อยๆ ไต่ระดับขึ้นไปจนถึงขั้นที่ร่างกายทนทานมากพอแล้วจึงเริ่มเล่นฮิต ไม่อย่างนั้นร่างกายอาจจะบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายได้

### ทำไมคนถึงนิยมเล่นฮิต

ฮิตได้ผลอย่างมากสำหรับผู้ที่กำลังวางแผนออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบเข้มข้น ร่างกายจะเพิ่มการเผาผลาญมากขึ้น ที่สำคัญแม้ว่าจะหยุดออกกำลังกายไป 14 ชั่วโมงแล้ว ร่างกายก็ยังคงเผาผลาญพลังงานต่อไป ลองคิดภาพดูว่าไขมันส่วนเกินของคุณถูกดึงออกไปใช้ ถึงแม้ว่าเข้านอนต่อมาคุณกำลังนั่งทำงานอยู่ก็ตาม และที่สุดยอดไปกว่านั้นคือ เมื่อน้ำหนักลดลงแต่กล้ามเนื้อยังคงแข็งแรงอยู่

### เล่นที่บ้านก็ได้ ง่ายมาก

ไม่ต้องมีเทรนเนอร์ ไม่ต้องไปยิมให้เสียเวลา ออกกำลังกายอยู่ที่บ้านหลังเลิกงานก็ยิ่งได้ เพราะการออกกำลังกายแบบนี้ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มีเพียงร่างกายและหัวใจที่พร้อมของคุณเอง โดยสามารถหาคลิปสอนเล่นฮิตที่มีมากมายบนโซเชียลได้ที่บ้าน แต่เพื่อให้มั่นใจว่าคุณทำท่าถูกต้องตามเทรนเนอร์ในคลิป จึงควรเลือกผู้สอนที่มีการบรรยายละเอียดของท่าด้วย เช่น “หากคุณทำถูกต้องจะรู้สึกเกร็งบริเวณนั้นๆ ของร่างกาย แสดงว่าทำถูกต้องแล้ว” เพราะหากทำผิดท่าอาจจะเกิดการบาดเจ็บและไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดี

ทั้งนี้การเล่นฮิตมีท่าหลากหลายที่คุณสามารถลองหาท่าใหม่ ๆ มาเพิ่มความสนุกและความท้าทายได้เสมอ ถ้าสังเกต คุณจะเห็นว่าจำนวนครั้งของแต่ละท่าเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นั่นก็คือการเพิ่มความเข้มข้นของการออกกำลังกายนั่นเอง และหัวใจสำคัญของการเล่นฮิตคือ การออกกำลังกายซ้ำสลับเร็วและทำอย่างต่อเนื่อง ใครที่อยากหาประสบการณ์ใหม่ๆ ของการออกกำลังกาย ลองหันมาเล่นฮิตกันดีกว่า

### ตัวอย่างการเล่นฮิตง่ายๆ แบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์

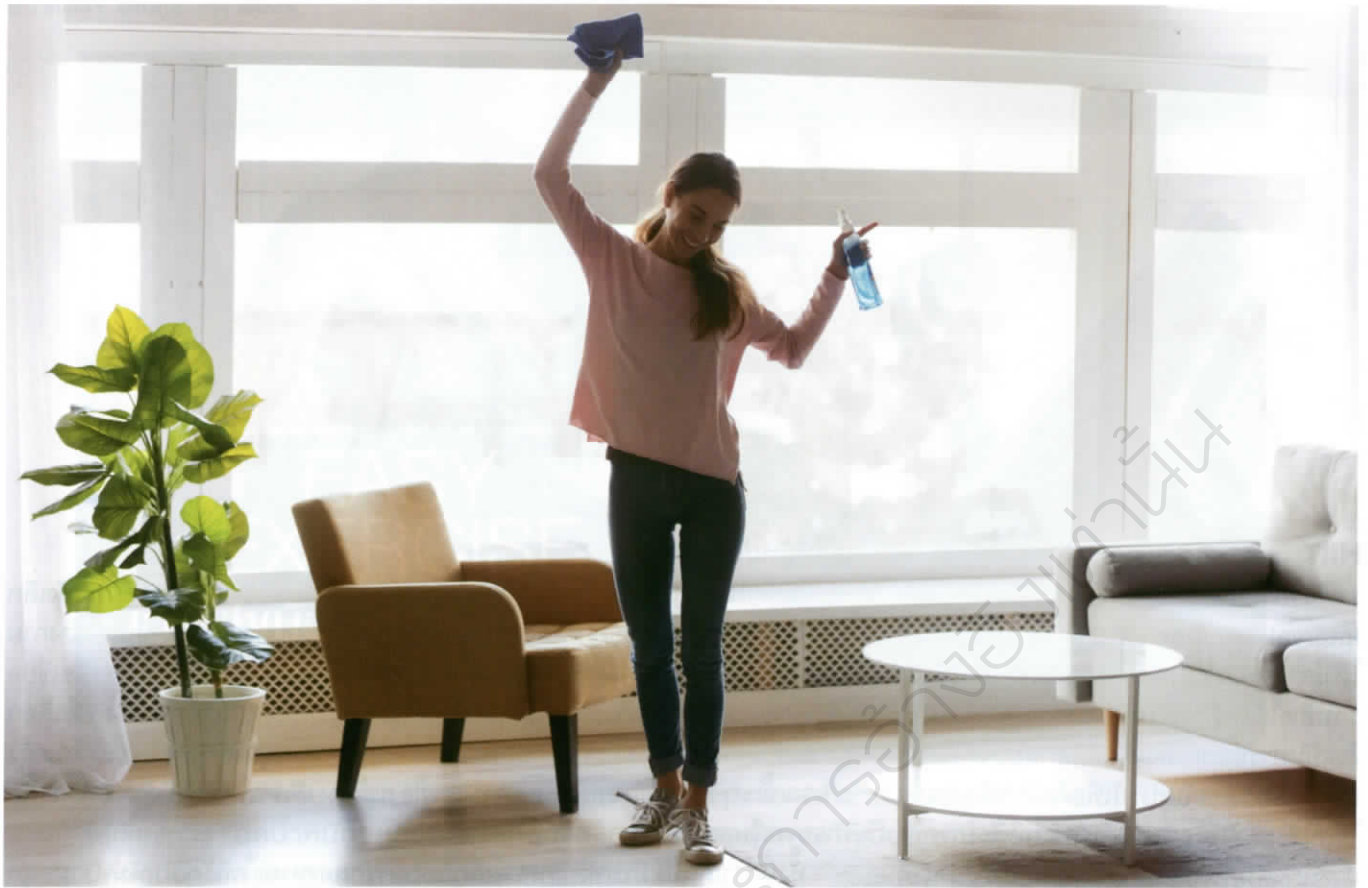
**Push ups** หรือการวิดพื้น เริ่มจากวางมือลงที่พื้นโดยให้กว้างเท่าหัวไหล่เหยียดขาตั้ง ค่อยๆ งอแขนเพื่อลดลำตัวลงไปให้เกือบถึงพื้นที่สุดและดันตัวเองขึ้นมาทำให้ครบ 15 ครั้ง

**Squat & Punch** วางเท้าในตำแหน่งกว้างพอดีกับหัวไหล่ กำมือสูงระดับหน้าอกย่อเข่าลง เข้าไม่เลยปลายเท้า หลังตรงตลอดเวลา ทุกครั้งที่ย่อลงให้ตอยหมัดออกไปด้านหน้าลำตัว ยืนขึ้น สลับข้างทำซ้ำ ทำทั้งหมด 35 ครั้ง

**Lunges** วางเท้าในตำแหน่งกว้างพอดีกับหัวไหล่ มือเท้าเอว ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าตรงๆ พร้อมย่อตัวจนต้นขาซ้ายขนานกับพื้น เข้าไม่เลยปลายเท้า จากนั้นดึงเท้าซ้ายกลับมาที่เดิม ทำสลับซ้ายและขวาแบบนี้ให้ครบ 50 ครั้ง

**High Knees** ทำนี้ให้ทำเหมือนว่าคุณกำลังวิ่งอยู่กับที่ แต่วิ่งแบบยกเข่าสูงประมาณเอวและเข่าวิ่งไปพร้อมกัน ทำติดต่อกันให้ครบ 70 ครั้ง

**Jumping Jacks** คือการทำท่ากระโดดตบนั่นเอง แต่ต้องทำให้เร็วขึ้น ทำแบบนี้ติดต่อกันอย่างรวดเร็วให้ครบ 90 ครั้ง



## NEAT

ในขณะที่คนส่วนหนึ่งให้ความสำคัญกับการใช้พลังงานในรูปแบบของการออกกำลังกายอย่างเดียว หรืออีต (Exercise Activity Thermogenesis : EAT) แต่ในความเป็นจริงแล้วการให้ความสำคัญกับสัดส่วนการใช้พลังงานนั้นสำคัญกว่ามาก หรือที่เรียกกันว่า นีต (Non-Exercise Activity Thermogenesis : NEAT) เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตง่ายๆ ก็ทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้ต่อวันเพิ่มขึ้นอย่างมาก

ข้อมูลจากวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sport Medicine หรือ ACSM) ระบุว่า ร่างกายของคนเราจะใช้พลังงานมากขึ้นร้อยละ 4 เมื่อเปลี่ยนจากท่านอนมาเป็นที่นั่ง และจะใช้พลังงานมากขึ้นถึงร้อยละ 13 ในท่ายืน เมื่อคำนวณดูแล้วพบว่า แค่เปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ นอนๆ มาเป็นยืนมากขึ้น ก็จะมีการใช้พลังงานมากขึ้นประมาณวันละ 350 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว โดย 350 กิโลแคลอรีนั้นเทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอประมาณ 40-50 นาที

ยิ่งถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ให้มากขึ้น เช่น เดินมากขึ้น ก็จะทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้เพิ่มขึ้นได้อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นการเดินเล่น เดินช้อปปิ้ง ก็สามารถนำมาใช้ในการลดน้ำหนักและไขมันได้เช่นเดียวกัน

## NEAT ใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด

อันที่จริงแล้วพวกเราทุกคนก็เคลื่อนไหวร่างกายกันเป็นประจำอยู่แล้ว เพียงเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยขึ้นในแต่ละวันจะช่วยให้สามารถเผาผลาญพลังงานได้เทียบเท่ากับการวิ่งเหยาะวันละ 30 นาที และยังช่วยลดโรคภัยต่างๆ ได้อีกด้วย

## NEAT LIFESTYLE TIPS

ขอแนะนำ 3 วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้เหมือนกับออกกำลังกายในระหว่างการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. ลุกขึ้นยืนหรือเดินในระหว่างทำงานให้มากขึ้น เพราะคนทำงานออฟฟิศส่วนใหญ่มักนั่งทำงานมากกว่า ลุกขึ้นยืนหรือเดิน การเคลื่อนไหวที่มากขึ้นจะช่วยให้คุณเกิดการเผาผลาญ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพ

2. เพิ่มการเดินหรือปั่นจักรยานแทรกเข้าไปในชีวิตประจำวัน สำหรับคนที่สามารถทำได้ แนะนำให้เดินหรือปั่นจักรยานไปทำงาน หรือปรับเพิ่มการเดินหรือปั่นจักรยานเข้าไปทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ราวๆ 30-50 แคลอรีต่อวันเลยทีเดียว

3. ทำงานบ้านช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าที่คิด เชื่อหรือไม่ว่าการทำงานบ้าน เช่น การจัดเตียงนอน เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ทำความสะอาดบ้าน เตรียมอาหารในบ้าน ภูบันได ช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากอยู่ เพราะทำให้ต้องขยับร่างกายทั้งนั้น โดยสามารถเผาผลาญได้ตั้งแต่ 15-50 แคลอรี ทั้งนี้แต่ละกิจกรรมจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้มากแค่ไหนขึ้นอยู่กับปริมาณงานด้วย ☺



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

# ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ฉบับพิเศษ  
SPECIAL  
ISSUE

HEALTHY  
MENUS  
20 เมนูอร่อย  
สร้างหุ่นสวย ช่วยเร่งออร์ธา

HEALTH CARE  
เจาะลึก 5 ฮอโมนทำอ้วน  
ปรับสมดุลไ่ว ช่วยสลายไขมัน

# 100

วิธี  
กิน  
อยู่

## หยุดอ้วน ถาวร

HEALTHY MIND  
HOW TO น้ำหนักหอบระเหย  
หยุดเครียด หยุดอ้วน

ALTERNATIVE  
MEDICINE  
รวมสูตรแพทย์แผนไทย + แพทย์แผนจีน  
เร่งผอม ป้องกันโรค

STORY SHARING  
แชร์วิธีลดอ้วนหุ่นสวย  
20+ 30+ 50+ 60+  
ทำจริง เห็นผลจริง

ISSN 1533-081X

AMARIN 34 HD  
ดูสุขภาพ  
ทำตามง่าย เห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com

ทำง่าย ปลอดภัย ไม่เครียด  
#รับทำ รับพอม เร่งสวย