

# ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

## NATURAL HEALING

เหยี่ยวยาปวดข้อ กระดูก เส้นเอ็น ด้วยวิธี “แทรก” ตำรับหมอเมืองน่าน



## FAT FIGHTING 2021

รวมงานวิจัยลดอ้วน รุ่งเรือง ลดปลอดภัย

โดยหมอสินด์ ใจยอดศิลป์

## Must Read

เทคนิคเป็น “ตั้งสูงภาพ” เกาหลี หุ่นดี แข็งแรง มีความสุข

## COVID-19

ถอดบทเรียนระบาดรอบ 2 + วิธีป้องกันตัวไวรัสหน้าหนาว

## REAL LIFE

แฮร์รี่เรื่องเล่า วันในตาเสื่อมสาว 30+ ปรับตัวอย่างไรไม่ให้มอยด์



THE 10 BEST FACE OILS เลือกอย่างไรให้เหมาะกับผิวหน้า

AMARIN 34 HD  
กูรูสุขภาพ  
ตัวตามง่ายเห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com

# EYE CARE GUIDE

โปรแกรมป้องกันโรคดวงตา เด็กเล็ก คนทำงาน ผู้สูงอายุ

#หยุดสั้นยาว #ปวดตา ตาแห้ง #ต้อหิน ต้อกระจก

# ชีวิต Contents

16 มกราคม 2564



## STORY SHARING

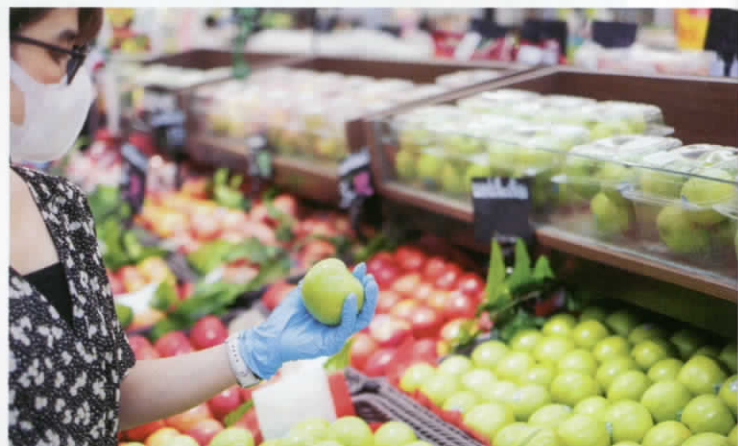
- 56 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
“จูนในตาเสื่อม” ภัยเงียบใกล้ตัวของชาวออฟฟิศ
- 60 **ON THE COVER :**  
FROM DRAMA TO DHAMMA  
ลิเรียม ภักดีดำรงฤทธิ์

## INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**  
NUTRITION FOR 30+  
3 สารอาหารจำเป็นในวัย 30
- 12 **เรื่องพิเศษ :**  
EYE CARE AT EVERY AGE  
คู่มือดูแลสุขภาพตาทุกวัย
- 30 **DR. TALK :**  
NEW YEAR TALK & TIPS (PART 1)  
2021 ใจพร้อม ร่างกายพร้อม
- 32 **WELLNESS CLASS :**  
ไขข้อสงสัย 17 งานวิจัยเรื่องอาหารกับความอ้วน
- 38 **เปิดห้องหมอสุด :**  
ตอนจบ อวสานมะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณีต
- 42 **WORLDWIDE WELLNESS :**  
มาเป็น “ตั้งสุขภาพ” แบบเกาหลีกันเถอะ
- 50 **หมอจีนประจำบ้าน :**  
สูตรชา 7 ชนิด ล้างพิษรับปีใหม่
- 52 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**  
หมอเทกเมืองน่าน ลดป่วยข้อ กระดูก กล้ามเนื้อ

## ACTIVE & IN-TREND

- 26 **FIT FOR HEALTH :**  
ทำโยคะแก้อาการตาล้า EYE YOGA
- 44 **HOT ISSUE 1 :**  
THE NEWLY EMERGING OF COVID-19  
รับมือการระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19
- 48 **HOT ISSUE 2 :**  
TURN YOUR TRASH TO ECOBRICKS  
เปลี่ยนขยะพลาสติกเป็นอิฐรีไซเคิลกันเถอะ





# NUTRITION FOR 30+

## 3 สารอาหารจำเป็นในวัย 30



ในวัย 30 ปี หลายๆ คนอยู่ในช่วงของการทำงานหนักพร้อมกับความรับผิดชอบที่มากขึ้น จนอาจจะเลยการใส่ใจสุขภาพ เจมส์ โอ. ฮิลล์ (James O. Hill) ผู้อำนวยการศูนย์โภชนาการมนุษย์แห่งมหาวิทยาลัยโคโลราโด กล่าวว่า เมื่ออายุ 30 ปี คุณจะเริ่มเห็นสัญญาณปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน แต่ถ้าลดน้ำหนักลงได้ร้อยละ 10 จะสามารถลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้

เพราะฉะนั้นสารอาหารชนิดใดบ้างที่สำคัญกับร่างกายของคนวัย 30 คุณเอิลล์แนะนำดังนี้

**โฟเลต** หากสาว ๆ ในวัยนี้ต้องการตั้งครรภ์ โฟเลตนับเป็นสารอาหารที่สำคัญอย่างมาก เพราะเป็นสารที่ช่วยส่งเสริมการตั้งครรภ์ให้แข็งแรง ป้องกันข้อบกพร่องของท่อประสาท ช่วยให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ๆ และยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจอีกด้วย

**WHAT TO EAT :** ถั่วลูกไก่ หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม บรอกโคลี อะโวคาโด น้ำมัน และเสริมด้วยเมล็ดธัญพืช 400 ไมโครกรัมต่อวัน

**ไฟโตนิวเทรียนต์** ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติชะลอกระบวนการเกิดริ้วรอย ไฟโตนิวเทรียนต์ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ รวมไปถึงป้องกันการเปลี่ยนแปลงของดีเอ็นเอที่อาจส่งผลต่อการเกิดมะเร็ง

**WHAT TO EAT :** ไฟโตนิวเทรียนต์พบมากในดาร์กช็อกโกแลต ไวน์แดง และเมล็ดคาแฟ

**ธาตุเหล็ก** เมื่อได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ คุณอาจรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนียสเตทพบว่า หญิงสาวที่ขาดธาตุเหล็กจะทำงานที่เกี่ยวข้องกับความรู้อาจทำได้แยกว่าและใช้เวลานานกว่า ผู้ที่มีธาตุเหล็กในระดับปกติ

**WHAT TO EAT :** หอย ซีเรียล ถั่วเหลือง เมล็ดฟักทอง ควรกินธาตุเหล็กให้ได้ปริมาณ 18 มิลลิกรัมต่อวัน

การได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายจะเป็นตัวช่วยให้คุณมีสุขภาพดี ไม่ว่าอายุจะเพิ่มขึ้นมากเพียงใดก็ตาม

## SEASONAL AFFECTIVE DISORDER

### ปรับไลฟ์สไตล์รับมือภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (SAD) พบบ่อยในช่วงฤดูหนาว และมักมีอาการดีขึ้นในช่วงฤดูร้อน เคลลี โรฮัน (Kelly Rohan) ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยเวอร์มอนต์ อธิบายว่า โรคอารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาลทั้งชนิดรุนแรงและไม่รุนแรงส่งผลกระทบต่อประชากรสหรัฐอเมริกาประมาณร้อยละ 5 โดยผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ชาย ผู้ป่วยควรเข้ารับการรักษาที่นักบำบัด

สำหรับบุคคลที่ยังไม่มีอาการของเอสเอดีบ่งชี้แน่ชัด แต่กำลังมองหาวิธีการรับมือ สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญได้ดังต่อไปนี้

- **จัดตารางเวลา** รักษากิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ จัดตารางเวลาตั้งแต่เวลาเข้านอน ตื่นนอนในตอนเช้า รวมถึงการกินอาหารให้ตรงตามเวลา ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิต

- **ทำงานอดิเรก** ค้นหางานอดิเรกง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกวัน อาจทำให้เกิดความสุขโดยที่คุณไม่รู้ตัว เช่น การอ่านหนังสือ เล่นเกม ทำอาหาร ปรนนิบัติผิว เป็นต้น



จำกัดการบริโภคสื่อหรือเวลาในการรับข่าวสารไม่เกิน 30 นาทีต่อวัน เลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น อยากรทราบข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด-19 สามารถติดตามข่าวได้ที่กรมอนามัยหรือหน่วยงานของภาครัฐ ซึ่งจากข้อมูลของสถาบันสุขภาพแห่งชาติพบว่า การรับข่าวสารมากเกินไปสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ

- **ฝึกการคิดเชิงบวก** หมั่นสังเกตความคิดในแต่ละวันว่าตนเองมักเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด ทบทวนจิตใจด้วยความเครียดหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด ทบทวนจิตใจด้วยความเครียดโดยการเบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดเหล่านั้นด้วยกิจกรรมสนุกๆ และพยายามมุ่งเน้นความคิดไปในทางด้านบวกให้มากขึ้น

**แม้นคนไทยจะโชคดีที่อยู่ในเขตร้อน** ไม่ต้องเจอกับภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล แต่ก็อย่าลืมนั่งสังเกตตัวเองและคนใกล้ขีด เพราะโรคซึมเศร้าอยู่ใกล้ตัวเรกว่าที่คิดค่ะ

# THE GREEN SMOOTHIE

## สมูตตี้ช่วยการมองเห็น

มีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าการบริโภคผักหรือผลไม้บางชนิด เช่น แครอท ผักโขม ผักคะน้า บรอกโคลี มะเขือเทศ มะม่วง เอพริคอต ฟักทอง องุ่นแดง ผักใบเขียวเข้ม ผักผลไม้สีส้มและสีเหลือง ช่วยป้องกันปัญหาสายตาที่มาพร้อมอายุที่มากขึ้น



เบต้าแคโรทีนจากผักและผลไม้เหล่านี้ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพของดวงตาแล้วทำไมเราไม่ลองบรรจิวิตามินเอลงในสมูตตี้แสนอร่อย ให้ได้เพลิดเพลินกับผักและผลไม้หลากหลายชนิดที่จะช่วยให้การมองเห็นของคุณชัดแจ๋ว จริงไหมคะ

### ส่วนผสม

กล้วย	1 ลูก
กีวีปอกเปลือก	2 ผล
ผักคะน้าสับ	2 ถ้วย
น้ำมะนาว	1 ลูก
น้ำ	1 ถ้วย

### วิธีทำ

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น
- ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- เทใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟ

สมูตตี้แก้วนี้สามารถดื่มได้ตามช่วงเวลาที่ต้องการ หรือควรรดื่มวันละ 1 แก้ว เพื่อสุขภาพตาที่ดีในทุกๆ วันค่ะ

## GET TO KNOW

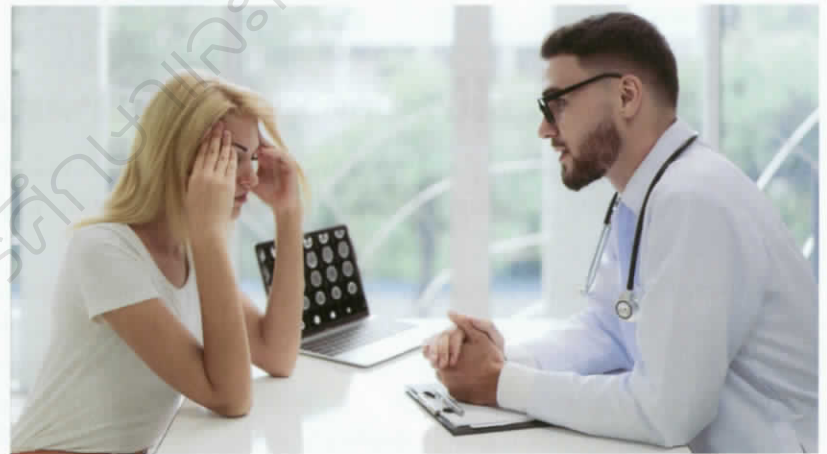
### อาการปวดหัว บอกอะไรเราบ้าง

รู้หรือไม่ว่า อาการปวดศีรษะในตำแหน่งต่างๆ อาจจะมีบอกโรคคร่าวๆ ได้บ้าง มาดูกันว่าอาการปวดในบริเวณต่างๆ บอกอะไรเราบ้าง จากข้อมูลของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้

1. โรคปวดศีรษะที่พบมากที่สุดเป็นโรคปวดศีรษะที่เกิดจากการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณรอบศีรษะ ตำแหน่งปวดศีรษะที่พบบ่อยคือ ตำแหน่งบริเวณหน้าผากและขมับทั้งสองข้าง บางครั้งร้าวมาที่ด้านหลังของศีรษะและต้นคอ รวมถึงขาและไหล่ อันนี้เป็นภาวะที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วย

2. ปวดศีรษะจากโรคไมเกรน จะมีอาการปวดบริเวณขมับด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ อาจจะมีปวดสลับกันได้ระหว่างข้างซ้ายและขวา เวลาปวดบางครั้งอาจจะมีปวดร้าวเข้ามาที่กระบอกตาพร้อมด้วยคนไข้จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ และขณะที่มีอาการปวด ถ้าอยู่ในที่แสงสว่างจ้า เสียงดัง หรือมีกลิ่นฉุน อาการจะแย่ลง

3. ถ้าเกิดมีอาการอักเสบของไซนัส คนไข้จะมีอาการปวดบริเวณขมับ โหนกแก้ม หรือบริเวณดั้งจมูกซึ่งเป็นตำแหน่งของไซนัส



4. การปวดที่เกิดจากการอักเสบของกราม มักจะมีอาการปวดบริเวณหน้าใบหู ซึ่งสัมพันธ์กับการเคี้ยวอาหาร คนไข้บางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองมีการกัดฟันเวลานอนตื่นเช้ามาจึงรู้สึกเวลาขยับปากหรือเวลาเคี้ยวอาหารจะรู้สึกปวดบริเวณหน้าใบหู อาจจะสัมพันธ์กับภาวะกระดูกกรามหน้าใบหูอักเสบได้

5. อาการปวดอาจจะมาจากโรคที่ร้ายแรงมากกว่านั้นได้อีก ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดสมองหรือโรคเนื้องอกสมอง ซึ่งอาการปวดจะมีลักษณะรุนแรง และความรุนแรงจะมากขึ้นเรื่อยๆ ปวดชนิดที่ว่าในชาตินี้ไม่เคยปวดแบบนี้มาก่อน นอกจากนี้อาจจะมีอาการมองเห็นที่ผิดปกติ ไม่ว่าจะเห็นภาพซ้อนหรือมองเห็นไม่ชัด มีอาการชาหรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อต่างๆ ร่วมด้วย หรือบางคนอาจจะมึนงงหรือมีอาการที่ผิดปกติไปกว่าเดิม รวมไปถึงเกิดอาการชัก

เมื่อมีอาการเหล่านี้ แนะนำให้พบแพทย์โดยเร่งด่วน หรืออาการปวดศีรษะที่มีไข้หรือคอแข็งร่วมด้วย อาการเหล่านี้อาจจะเป็นตัวบ่งบอกว่ามีการอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง แนะนำให้พบแพทย์ทันทีเช่นกันค่ะ





## HOW TO

## ชั่งน้ำหนักตัวอย่างไรให้คลาดเคลื่อนน้อยที่สุด

อยากรู้น้ำหนักตัวที่แท้จริง ควรชั่งน้ำหนักตอนไหน เพื่อให้ได้น้ำหนักตัวที่แม่นยำที่สุด โดยเฉพาะคนที่กำลังลดน้ำหนัก คงอยากรู้น้ำหนักตัวตอนเช้าทุกวัน ดังนั้นเพื่อให้คลาดเคลื่อนมากนัก มาดูวิธีชั่งน้ำหนักที่ถูกต้องกันค่ะ

**1. เลือกเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน** เครื่องชั่งน้ำหนักมีจำหน่ายหลายราคาและหลายรูปแบบ ดังนั้นควรเลือกซื้อเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน ไม่ว่าจะแบบเข็มหรือเครื่องชั่งแบบดิจิทัลก็ตาม ควรซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ดูฟังก์ชันที่ตรงกับความต้องการของเรา เพื่อให้ได้เครื่องชั่งน้ำหนักที่ตรงใจและใช้ได้นานๆ

ที่สำคัญควรวางเครื่องชั่งน้ำหนักในตำแหน่งที่ถูกต้อง โดยวางบนพื้นผิวที่แข็งและเรียบ ไม่วางบนพรมหรือพุก เพราะการที่เครื่องชั่งน้ำหนักไม่อยู่นิ่ง อาจทำให้สเกลบนเครื่องชั่งคลาดเคลื่อนได้ รวมถึงควรตรวจสอบหน้าปัดตาชั่งให้ดูว่าสเกลอยู่ที่เลข 0 ก่อนชั่งน้ำหนักหรือไม่

**2. ชั่งน้ำหนักตอนเช้าดีที่สุด** การชั่งน้ำหนักตัวให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ควรชั่งน้ำหนักหลังตื่นนอนและขับถ่ายเรียบร้อยแล้ว เพราะช่วงเวลานี้เรายังไม่ได้กินอาหารหรือน้ำ แต่ร่างกายเผาผลาญพลังงานในขณะที่นอนหลับมาทั้งคืน รวมไปถึงการขับน้ำจากการหายใจคายคาร์บอนไดออกไซด์และขับเหงื่อด้วย ดังนั้นจึงถือว่าหลังขับถ่ายเสร็จในตอนเช้าเป็นช่วงที่วัดน้ำหนักตัวได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เว้นเสียแต่ว่ามีปัจจัยอื่นๆ เช่น ฮอร์โมน การมีประจำเดือน สิ่งเหล่านี้อาจทำให้น้ำหนักตัวคลาดเคลื่อนได้บ้าง

**3. ชั่งน้ำหนักเวลาเดิม** เวลาที่เปลี่ยนไปอาจมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเป็นตัวแปรของน้ำหนักตัวได้ ดังนั้นเพื่อความแม่นยำควรชั่งน้ำหนักเวลาเดิม เช่น เคยชั่งน้ำหนักทุก 8.00 น. ก็ควรชั่งเวลานี้ในครั้งต่อไป หรือถ้าไม่สะดวกในตอนเช้า ก็ชั่งน้ำหนักช่วงไหนก็ได้ ขอแค่เป็นเวลาเดิมทุกครั้ง

**4. ชั่งน้ำหนักที่เครื่องชั่งเดิมเป็นประจำ** การชั่งน้ำหนักบนตาชั่งที่ต่างกัน อาจได้ตัวเลขที่ไม่เหมือนกัน เพราะอาจมีปัจจัยอื่นๆที่เราควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเพื่อความแน่นอนควรชั่งน้ำหนักที่เครื่องชั่งเดิมเป็นประจำ และถ้าเป็นไปได้ ควรใส่เสื้อผ้าแบบเดิมทุกครั้งที่ชั่งน้ำหนัก เช่น เคยใส่กางเกงขาสั้นก็ใส่ขาสั้นเป็นต้น เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากน้ำหนักของเสื้อผ้าที่ใส่ แล้วอย่าลืมนำเครื่องประดับตามตัว เช่น นาฬิกา แหวน สร้อยคอ หรือสิ่งของตามกระเป๋าเสื้อ กระเป๋ากางเกง ออกมาไว้ข้างนอกก่อนด้วยนะคะ

**5. ชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้งก็พอ** การชั่งน้ำหนักทุกวันอาจไม่ทำให้เราเห็นความแตกต่างเท่าไร เผลอๆ วันไหนที่น้ำหนักขึ้นก็อาจทำให้เครียดไปอีก ดังนั้นจึงควรชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมและพัฒนาการของน้ำหนักตัวที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด หรือถ้าอยากชั่งน้ำหนักทุกวันจริงๆ ก็ให้จดตัวเลขเอาไว้ แล้วใช้วิธีหาค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์ก็ได้

อย่างไรก็ดี น้ำหนักร่างกายไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้สุขภาพที่ดีเสมอไป จึงไม่ควรเครียดกับตัวเลขบนตาชั่งมาก เพราะอย่าลืมน้ำมวลกระดูกของแต่ละคนไม่เท่ากัน โครงสร้างร่างกายก็แตกต่างกัน ดังนั้นเพียงรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในมาตรฐาน BMI หรือดัชนีมวลกายก็พอค่ะ ☺



ร้อยเอก นายแพทย์สุรชา  
ลีลายุทธการ แพทย์  
ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์  
ชะลอวัย จบการศึกษา  
แพทยศาสตรบัณฑิต  
วิทยาลัยแพทยศาสตร์  
พระมงกุฎเกล้า และได้รับ  
วุฒิปริญญาเฉพาะทาง  
สาขาเวชศาสตร์ชะลอวัย  
จากสถาบัน American  
Academy of Anti-aging  
& Regenerative Medicine  
ประเทศสหรัฐอเมริกา



## NEW YEAR TALK & TIPS (PART 1) 2021 ใจพร้อม ร่างกายพร้อม

เมื่อวานผมเพิ่งคุยกับรุ่นพี่ที่สนิทกันที่เป็นหมอระบบประสาทว่า ปีนี้โควิด-19 ก็ยังไม่หายไปจากเราง่าย ๆ นะครับ แถมยังกลับมาระบาดซ้ำอีกต่างหาก เพราะฉะนั้นเวลาฟังข่าวเรื่องของโควิดอะไรต่างๆ ให้ไตร่ตรองให้ดี อย่าเชื่อเลยทันที เพราะข่าวลือหรือเฟคนิวส์นี่เยอะมาก

อยากจะย้ำว่า ในสถานการณ์ทุกวันนี้ ผมขอให้ “ตื่นตัว แต่อย่าตื่นตระหนก” อันนี้เป็นกฎแฉสำคัญเลย ส่วนเรื่องวัคซีนก็หวังผลได้ครับ แต่อย่าไปฝากความหวังทั้งหมดไว้กับตรงนั้น อย่างไรแล้วการหันกลับมาดูแลสุขภาพตัวเองนี่แหละที่สำคัญที่สุด

ที่นี้การดูแลสุขภาพตัวเองควรเริ่มจากอะไรบ้าง เรามาทำความเข้าใจแต่ละอย่างไปพร้อม ๆ กันดังนี้เลย

### การป้องกันกับการรักษา

เรื่องของการดูแลสุขภาพตัวเองจะมี 2 ส่วน ก็คือส่วนของการป้องกันกับการรักษาครับ บางคนก็อาจจะพูดว่าการป้องกันดีกว่าการรักษา หรือการรักษาสำคัญกว่าป้องกันบ้างละ มีการเทียบกันอยู่ตลอดเวลา แต่ผมก็อยากจะเตือนคนอ่านว่า การป้องกันกับการรักษาต้องไปควบคู่กันนะครับ อย่าเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งให้เลือกทั้งสองอย่างนี้แหละครับ ไม่ใช่ว่าป่วยแล้วก็ค่อยรักษา หรือไม่ใช่ว่าป้องกันอย่างเดียวแล้วไม่เอาโรงพยาบาล ไม่เอาการรักษาเลย มันก็ไม่ได้ ต้องควบคู่กันไป





## วางแผนการเงิน

ปีใหม่ที่มีอีกประเด็นที่ผมรู้สึกว่าจะอยากจะทำมากก็คือเรื่องเศรษฐกิจ ที่เป็นหนึ่งในเรื่องหลักที่ทำให้คนเครียด เพราะฉะนั้นผมก็อยากจะพูดถึงทั้งเรื่องสุขภาพกาย และเรื่องเงินว่าต้องไปด้วยกัน เพราะบางที่เราอาจจะไม่สบายใจเรื่องเศรษฐกิจ พานให้ไม่อยากดูแลเรื่องสุขภาพไปด้วย

ผมคิดว่าช่วงนี้นอกจากเราจะกังวลเรื่องของเศรษฐกิจ ก็ขอให้ทุกคนหันมาหาความรู้เพิ่มเติมนะครับ หันมาหาความรู้เรื่องการเงินด้วย อาจจะเรียนรู้ที่จะเก็บออม หาความรู้เรื่องการลงทุนอะไรต่างๆ ที่เป็นความรู้ในเชิงป้องกันไม่ให้เงินในกระเป๋าเรารั่วออกไป คิดเสียว่าปีนี้อาจจะไม่ได้รับขึ้น แต่ก็อย่าให้เงินลงเยอะจนเกินไป เพราะกระเป๋าเงินก็สำคัญ

เพราะว่าจริง ๆ แล้วถ้าพูดกันแบบไม่โลกสวยจนเกินไป คนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้ การเงินก็สำคัญนะ ผมอยากจะบอกคนอ่านจังเลย แต่บางทีก็ไม่กล้าพูดถึงเรื่องของการลงทุน เพราะเดี๋ยวกลัวจะพาดนิตยสารหลงทาง แต่ผมคิดว่ามันเกี่ยวมาก ๆ เลย เพราะความยั่งยืนของสุขภาพมันมีเรื่องของรายได้เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่แล้ว หมอจะมาว่าแต่บอกให้ใส่มาสก์นะ ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์นะ แต่คนไข้ไม่มีเงินจะจ่ายตรงนี้แล้วจะยังไม่ต่อดี บางคนก็ไม่ไหวจริงๆ

เพราะฉะนั้นอย่าละเลยเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เลยครับ สูตรง่าย ๆ ที่ผมว่าใคร ๆ ก็ทำได้ ก็อยากให้เรา อยากรแบ่งเงินเป็น 3 ส่วน ออมส่วนหนึ่ง ใช้ส่วนหนึ่ง และลงทุนส่วนหนึ่ง เป็นต้น จะมีมากหรือน้อยก็สามารถแบ่งเป็น 3 ส่วนได้ ผมว่าอันนี้ง่ายมากเลย เพราะว่าสุดท้ายแล้วถ้าเรามีภูมิคุ้มกันทางการเงินที่ดี มันก็ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีด้วย

## อาหารการกิน

กินดีมีประโยชน์ คำนี้น่าเบื่อมากเลย แต่ก็ยังต้องย้ำ แล้วที่สำคัญคืออาหารที่ดีไม่ใช่อาหารที่แพงนะครับ เพราะว่าอาหารพื้นบ้าน หรือที่เราเรียกกันว่า Local Food ที่เรารู้ตามจังหวัดของตัวเองนี่แหละของดีเลย ทางขายราคาสบายกระเป๋า แถมยังช่วยให้เงินหมุนเวียนในชุมชนอีกด้วย

การกินให้ตรงตามเชื้อชาตินี้ตอบโจทย์ที่สุดแล้ว อย่างผมมีคนที่ชวนไทย คนเอเชียหลายคนก็ไปกินอาหารฝรั่ง กินอาหารตุรกี กินเสร็จแล้วก็ท้องเสีย กินมาก็กลายเป็นท้องอืดหลายวัน ผมไม่ได้บอกว่าอาหารเขาไม่ดีหรือไม่ถูกสุขลักษณะนะ สิ่งที่ผมจะบอกก็คือคนเราเกิดต่างภูมิภาคทั่วโลก จะมีพันธุกรรมที่เหมาะสมกับการย่อยอาหารที่แตกต่างกันไป เพราะฉะนั้นแค่เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ตรงตามถิ่น ก็ถือว่าเป็นอาหารดีแล้วครับ

การกินอาหารตามภูมิภาค ตามภูมิลำเนาของตัวเอง จะทำให้ร่างกายเราย่อยง่ายและดูดซึมได้ดีที่สุด ผักไว้ว่าไม่ใช่แค่ You are what you eat. แต่ต้องเพิ่มไปอีกว่า You are what you absorb. อีกด้วย คือไม่ใช่แค่กินเข้าไป แต่ต้องใส่ใจไปถึงกระบวนการดูดซึมด้วย เพราะถ้าร่างกายเราย่อยไม่ดี ดูดซึมไม่ได้ เราก็ไม่ได้รับสารอาหารนั้นเหมือนกัน

ส่วนผมเวลาเจอคนไข้ สิ่งหนึ่งที่จะบอกตลอดก็คือ ในเดือนหนึ่ง ๆ ควรจะหัดกินอาหารดีที่เป็นเมนูใหม่ๆ บ้าง อย่างเช่น ไม่เคยกินมะเขือเทศก็หัดกินมะเขือเทศ เดือนต่อไปถ้าไม่เคยกินฟักทองก็หัดกินฟักทอง กินให้หลากหลาย แต่ย้ำว่าต้องเป็นอาหารที่ดีนะครับ

ส่วนอาหารที่ผ่านกระบวนการที่เรียกกันว่า Processed Food ต้องเลี่ยงให้ไกล เพราะอาหารพวกนี้ทำให้เราเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และอีกสารพัดโรคเลย อาหารทันสมัยที่ผ่านกระบวนการให้ตอบโจทย์การใช้ชีวิตเร็ว ๆ นี้ตัวร้ายเลย เพราะฉะนั้นผมแนะนำให้เราใช้ชีวิตให้ช้าลงหน่อย คิดก่อนจะหยิบอะไรเข้าปาก อ่านพวก Nutrition Facts ข้างถุงนิดหนึ่งว่ามีโซเดียมเท่าไร เกินความจำเป็นต่อวันไหม แล้วไว้หมอจะหาโอกาสสอนอ่าน Nutrition Facts ในตอนต่อไปนะครับ

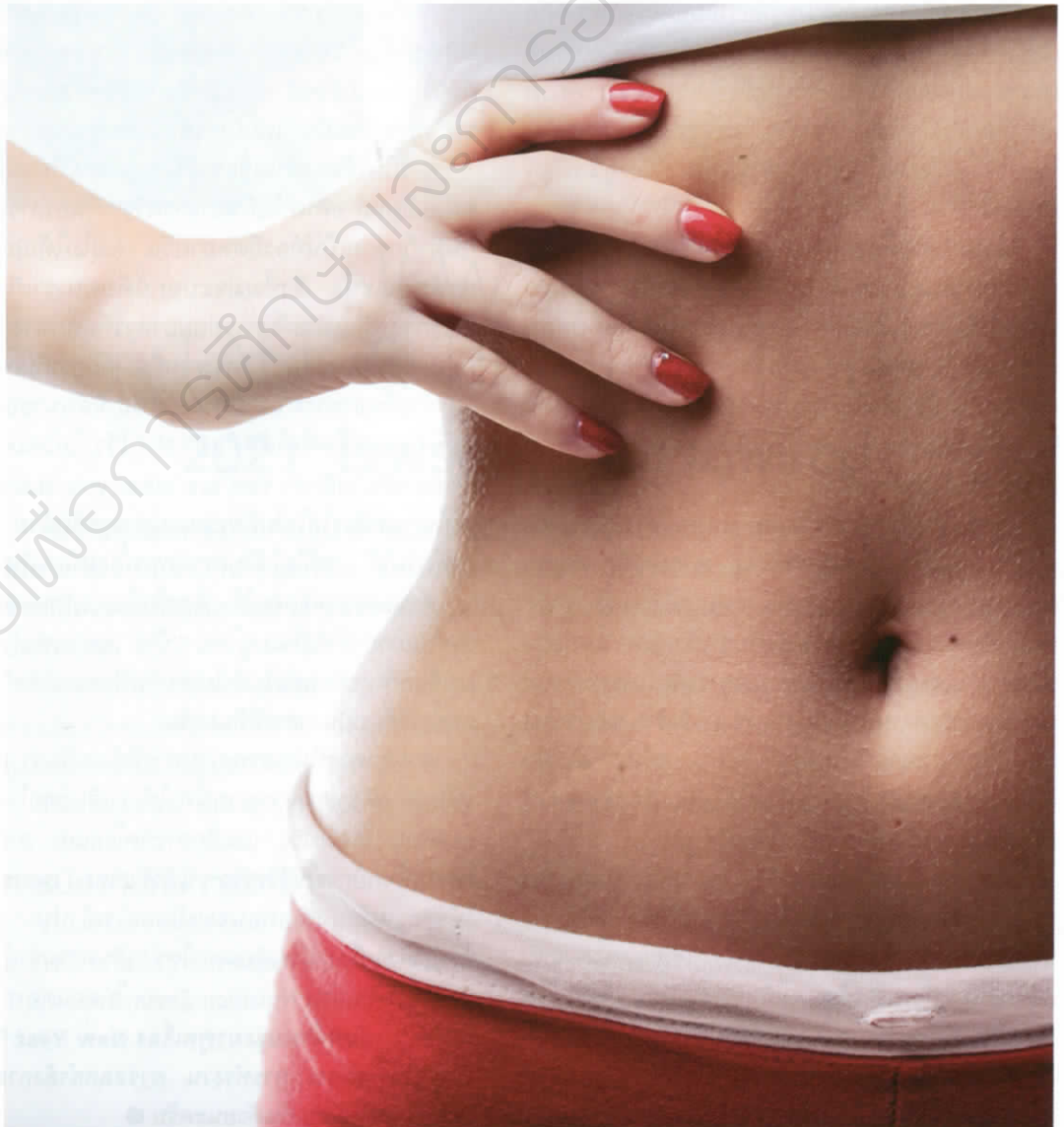
ส่วนฉบับหน้าผมจะมาพูดเรื่อง New Year Tips กันต่ออีกฉบับ ว่าด้วยเรื่องการพักผ่อน การทำงาน การออกกำลังกาย และการจัดการเรื่องความเครียด รอติดตามกันด้วยนะครับ ☺



นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ หลอดเลือดและทรวงอก อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลพญาไท 2 กรรมการสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจุบันเป็นประธานมูลนิธิสอนช่วยชีวิต กรรมการมูลนิธิช่วยผ่าตัดหัวใจเด็ก ที่ปรึกษาอนุกรรมการช่วยชีวิตของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

# โทษสงสัย 17 งานวิจัย เรื่องอาหารกับความอ้วน

ผู้ป่วยของผมที่เป็นโรคอ้วนมีอยู่ไม่น้อย ผมเองลองใช้สูตรลดความอ้วนกับคนไข้ไปสารพัดสูตร บ้างก็ได้ผล บ้างก็ไม่ได้ผล มีอยู่ช่วงหนึ่งผมไปทำรายการโทรทัศน์ให้ช่อง 3 ชื่อ *เต้นเปลี่ยนชีวิต (Dance Your Fat Off)* ผมใช้สูตรของหมอฝรั่งเศสคนหนึ่งชื่อคูกอง ซึ่งให้กินโปรตีนเป็นหลัก ไม่ให้กินแป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตใดๆเลย มันก็ได้ผลคืออยู่ระยะหนึ่ง พอคล้ายหลังกันไปหนึ่งปี กลับมาเจอหน้าอีกก็ก็กลับเป็นกระปุกตังด้วยเหมือนเดิม



คำสำหรับเพื่อการรักษาและการอ่านอย่างละเอียด



พอตัวหม้ออัทกิน (Atkin) ดันตำรับสูตรลดความอ้วนแบบไม่กินคาร์โบไฮเดรตต้องมาตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือดเสียเอง ผมก็ชักจะเชื่องานวิจัยใหม่ที่ว่าสูตรให้กินโปรตีน ห้ามกินแป้งนั้น มันไม่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว ผมก็เลยเลิกใช้สูตรนั้นไป พอผมไปพบกับเพื่อนหมอชาวอเมริกันที่หากินทางผ่าตัดมดกระเพาะจนมีชื่อเสียง เขาบอกผมว่าเขาก็มีปัญหากับการที่คนไข้ของเขาผ่าตัดไปแล้วใหม่ๆ ก็ผอมดี แต่ต่อมาก็กลับมาอ้วนใหม่ นี่แสดงว่าสูตรมดกระเพาะที่ว่าเด็ดๆ แล้วยังไม่เวิร์ค

พอดีช่วงสองสามปีหลังผมรักษาคนไข้หัวใจ โดยให้เขากินอาหารแบบพืชเป็นหลัก ไม่ใช้น้ำมัน ไม่สัลด ไม่ขัดสี คือกินอาหารแบบใกล้เคียงสภาพธรรมชาติมากที่สุด สูตรนี้เรียกกันว่า Plant-Based Whole Foods ให้กินแบบอิมมิตี-พืชน้ำมัน ไม่ให้อดอยาก แต่ไม่กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น รวมทั้งนม ไข่ และปลา ถ้าหิวก็กินข้าวกล้องหรือมันเทศที่ไม่ปอกเปลือก อยกกินเท่าไรก็ได้ คือทำตามงานวิจัยที่คนอื่นเขารักษาโรคหัวใจด้วยวิธีนี้แล้วได้ผล ผมสังเกตว่าคนไข้ที่อ้วนค่อยๆ ผอมลงแบบมีชั้นเชิงคือผอมแต่ดูมีชีวิตชีวา ไม่ซูบ แล้วไม่เดือดร้อนว่าหิวหรือทรมาณอะไรด้วย บางคนน้ำหนักลดลงแบบเป็นผลพลอยได้มากถึง 20 กิโลกรัม

แล้วต่อมามีคนไข้อีกคนหนึ่งเป็นคนหนุ่มอายุ 40 แต่น้ำหนัก 80 กว่ากิโล ผมรักษาโรคนอนกรนให้เขามาสามปี ทำอย่างไรก็ไม่หาย ใส่เครื่องช่วยหายใจ (CPAP) ก็แล้ว ออกกำลังกายก็แล้ว ลดน้ำหนักอย่างไรก็ไม่ลง จนเขาประหลาดใจว่าผมจะไม่ได้อะไรอยู่แล้วนะ แต่อาการก็ยังหนักอยู่ คือเวลาเป็นประธานในที่ประชุมชอบหลับคา เวลาขับรถก็หลับใน จนรถไถลออกไหล่ทางกึ่งๆ จึงตื่น สถานการณ์นี้แต่ตรงกับทฤษฎี ผมแนะนำให้เขาทำอะไรสักอย่างในชีวิตประจำวัน เพื่อที่เขาจะได้ทุ่มเทออกกำลังกาย เช่น ไปปั่นเขาที่มัลดีเย แต่เขาหันไปเอาดีทางจักรยาน และจะไปแข่งปั่นจักรยานที่ฝรั่งเศส พวกเพื่อนนักปั่นด้วยกันก็ชวนเขากินอาหารแบบที่เขมปั่นฝรั่งเศสเกมเขากินอยู่ ซึ่งเป็นอาหารแบบที่ผอมขอเรียกว่า "เจดิบ" เป็นการกินตามฝรั่งซึ่งเขาเรียกว่า Raw Vegan หมายความว่าตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอนจะกินแต่พืชล้วนๆ และต้องเป็นพืชที่ไม่ปรุงด้วยวิธีใดๆ ด้วย จะอบ ต้ม นึ่ง หรือย่าง ก็ไม่ได้ทั้งนั้น

ดังนั้นอาหารที่กินได้ก็จะเป็นผลไม้เสียเป็นส่วนใหญ่ เขากินแตงโมทีละลูกคนเดียว ฝ่าครึ่งออกเป็นสองซีก เอาซีกหนึ่งซีกกินแก้วมังกรทีละ 18 ลูก เป็นต้น จนภรรยาเขาต้องย้ายที่ซื้อมาจากพาราไดซ์ไปซื้อมาที่ตลาดไทแทน เพราะเขากินผลไม้เยอะมาก ผมถามเขาว่ากินแบบนี้หาที่กินไม่ยากเหรอ เขาบอกว่าไม่ยากเลย เข้าร้านสะดวกซื้อก็ซื้อกล้วยกับแอปเปิ้ล ซ้ำถนนทุกสายก็หยุดซื้อผลไม้ทันทีที่รถเข็นขายได้

ประเด็นที่จะพูดถึงก็คือ หลังจากกินแบบนี้แล้วเขากลับมาพบกับผม ปรากฏว่าโรคนอนกรนของเขาหายเป็นปกติถึง ลดน้ำหนักไปได้ 10 กว่ากิโล หน้าตาหนุ่มและหล่อขึ้นไซ้ แต่ที่เขาชอบมากที่สุดคือเขาปั่นจักรยานได้แรงและเร็วขึ้น มีแรงไม่มีที่ท้อว่าจะทิวและหอย เพราะหิวเมื่อไรก็กินเมื่อนั้น ไม่มีอด และในแง่หลักฐานวิทยาศาสตร์ กินแบบนี้ก็ไม่อ้วน เพราะทุกวันนี้ยังไม่มีหลักฐานวิทยาศาสตร์แม้แต่ชิ้นเดียวที่จะบอกว่าใครกินผลไม้ไม่ว่าจะหวานหรือไม่หวานแล้วจะอ้วน คนไข้ท่านนี้ทำให้ผมชอบใจสูตรอาหารลดความอ้วนแบบเลิกกินเนื้อสัตว์ขึ้นมาทันที จึงใช้สูตรนี้กับคนไข้ของผมที่ลดน้ำหนักทุกคนเรื่อยมา ซึ่งก็ได้ผลทุกราย สูตรนี้ง่ายมาก คือ

- กินแต่พืช พืชอะไรก็ได้ กินเข้าไปเถอะ ถ้าหิวก็กินถั่ว กินนัท กินมันเทศ
- ห้ามใช้น้ำมัน (ผัด ทอด) ไม่ว่าจะน้ำมันอะไร มะกอกหรือมะพร้าวก็ห้ามใช้หมด
- ไม่กินของสัลด เช่น น้ำตาล หรืออาหารบรรจุสำเร็จต่างๆ
- ไม่กินแป้งขัดสี เช่น ไม่กินข้าวขาว ขนมปังขาว กินแต่ข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีต

ใครจะเคร่งครัดแค่ไหนก็แล้วแต่กำลังของแต่ละคน จะห้าวหาญแบบเจดิบเลยก็ได้ ไม่ว่ากัน หรือจะแอบกินของชอบเป็นบางวันก็แล้วแต่อีก ไม่ว่ากัน ท่านผู้อ่านเอาไปลองดูนะครับ

ในบทนี้ผมจะเล่างานวิจัยต่างๆ ที่เป็นหลักฐานวิทยาศาสตร์ให้ท่านเอาไปประยุกต์ใช้ในการลดน้ำหนัก ดังนี้



### 1. สูตรลดน้ำหนักแบบไหนก็พอๆ กับ สำคัญที่ลูกอืด

งานวิจัย A to Z Trial เปรียบเทียบอาหารลดน้ำหนัก 4 สูตร คือ Atkin, Zone, Ornish, LEARN พบว่าทุกสูตรลดน้ำหนักได้มากน้อยต่างกันเล็กน้อย แต่กลับไปเสมอกันหมดเมื่อวิจัยไปครบ 1 ปี โดยที่ปัจจัยเดียวที่บ่งชี้ว่าการลดน้ำหนักจะสำเร็จได้ต่อเนื่องถึง 1 ปีคือ ความสามารถที่จะเกาะติดกับสูตรอาหารของตนโดยไม่ทิ้งกลางคัน

### 2. ความสำเร็จของการผ่าตัดมดกระเพาะอยู่ที่อาหาร ไม่ใช่ที่การผ่าตัด

งานวิจัยให้ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้ผ่าตัดมดกระเพาะกินอาหารเช่นเดียวกับผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดกระเพาะ พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ได้ผ่าตัดมดกระเพาะดีขึ้นจากโรคเบาหวานมากกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ผ่าตัดมดกระเพาะอาหารเสียอีก ผู้วิจัยสรุปว่า การที่เบาหวานดีขึ้นหลังการผ่าตัดมดกระเพาะเป็นเพราะการปรับอาหารอย่างเข้มงวดหลังการผ่าตัด ไม่ใช่เพราะการผ่าตัด

### 3. อาหารเนื้อสัตว์มีไขมันทำให้แคลอรีมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมด

งานวิจัยสุ่มเอาเนื้อไก่ในซูเปอร์มาร์เก็ตที่อังกฤษมาตรวจวิเคราะห์ที่มาของแคลอรีทั้งหมด พบว่า แคลอรีที่ได้จากเนื้อไก่นั้นส่วนใหญ่ได้มาจากไขมัน ไม่ใช่ไขมันจากโปรตีน คือเนื้อแต่ละชิ้นได้แคลอรีจากไขมันมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีทั้งหมด ทั้งนี้เป็นเพราะวิธีการเลี้ยงสัตว์เพื่อเอาเนื้อในปัจจุบันใช้วิธีที่ทำให้สัตว์มีไขมันแทรกอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ

### 4. อาหารเนื้อสัตว์ทำให้อ้วน

งานวิจัยอิตาลีในยุโรปได้รายงานสรุปความสัมพันธ์ของชนิดอาหารกับความอ้วนว่า เมื่อควบคุมด้วยการแยกปัจจัยกวนทุกอย่างออกไปแล้วพบว่า อาหารเนื้อสัตว์สัมพันธ์กับความอ้วนมากที่สุด

งานวิจัยติดตามกลุ่มคนเซเว่นเดย์แอตเวนต์ส์จำนวน 71,000 คนพบว่า ยิ่งกินเนื้อสัตว์น้อย ยิ่งมีดัชนีมวลกายต่ำ ขณะเดียวกันยิ่งกินเนื้อสัตว์มาก ยิ่งมีภาวะขาดสารอาหารเมื่อเทียบกับตารางสารอาหารมาตรฐานมาก

ผลสำรวจสุขภาพและอาหารของประชากรสหรัฐฯ (NHANES) พบว่า มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างการกินเนื้อสัตว์กับความอ้วน

งานวิจัยติดตามพนักงานชิคาโกเวสเทิร์นอีเล็คทริก 1,730 คน นาน 8 ปี พบว่า โปรตีนจากเนื้อสัตว์สัมพันธ์กับความอ้วน ขณะที่โปรตีนจากพืชสัมพันธ์กับการลดความอ้วน



### 5. อาหารพืชทำให้ลดน้ำหนักได้

งานวิจัยเปรียบเทียบอาหารสุขภาพ แนะนำโดยโครงการศึกษาไขมันแห่งชาติสหรัฐฯ (NCEP) ซึ่งมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบปกติ กับอาหารแบบเจ (วีแกน) ซึ่งงดเนื้อสัตว์เข้มงวด ให้กินเปรียบเทียบกันอยู่นาน 2 ปี พบว่า อาหารวีแกนลดน้ำหนักได้ดีกว่า

อีกงานวิจัยหนึ่งสุ่มตัวอย่างแบ่งคนอ้วนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้กลุ่มหนึ่งกินอาหารปกติ (มีเนื้อสัตว์) อีกกลุ่มกินมังสวิรัต แต่กินปลาด้วย อีกกลุ่มกินมังสวิรัตแท้ๆ (มีไข่และนม) อีกกลุ่มกินวีแกน (กินพืชล้วนๆ ไม่กินเนื้อสัตว์เลย) พบว่า กลุ่มกินวีแกนลดน้ำหนักได้มากที่สุด โดยทุกกลุ่มยังทานอาหารของตัวเองได้ดี

### 6. เปลี่ยนแนวคิดจากแคลอรีมาเป็นคุณค่าทางโภชนาการต่อแคลอรีดีกว่า

งานวิจัยหนึ่งเปลี่ยนหน่วยนับอาหารผู้ป่วยเบาหวานจากนับเป็นแคลอรีมาเป็นนับด้วยคุณค่าทางโภชนาการต่อแคลอรี หมายถึงว่ามีโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และกากใยอาหาร ซึ่งเป็นคุณค่าอื่นอยู่ในแต่ละแคลอรีมากหรือน้อย แล้วทำวิจัยเปรียบเทียบการกินแบบระมัดระวังจำกัดจำนวนแคลอรี กับกินแต่อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่อแคลอรีสูง โดยไม่จำกัดจำนวนแคลอรี พบว่า กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่เน้นเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยแคลอรีสูง (High Nutrient Density : HND) สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่า และทำให้ตัวชี้วัดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือดดีกว่ากลุ่มที่เลือกอาหารด้วยวิธีนับแคลอรีแบบดั้งเดิม

### 7. ฟรักโทสในเครื่องดื่มทำให้น้ำหนักเพิ่ม ฟรักโทสในอาหารธรรมชาติทำให้น้ำหนักลด

งานวิจัยแบบสุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มเปรียบเทียบให้คนอ้วนกินอาหาร 2 แบบ คือ กลุ่มจำกัดแคลอรีเข้มงวด แต่ยอมให้กินฟรักโทสในรูปแบบน้ำตาลเพิ่มในเครื่องดื่มและอาหารสำเร็จรูป (20 กรัมของฟรักโทสต่อวัน) กับกลุ่มจำกัดแคลอรีปานกลาง โดยให้กินฟรักโทสในอาหารธรรมชาติ (50-70 กรัมของฟรักโทสต่อวัน) นาน 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่กินอาหารแคลอรีปานกลางในรูปแบบฟรักโทสในอาหารธรรมชาติลดน้ำหนักได้มากกว่า (4.2 กิโลกรัมเทียบกับ 2.8 กิโลกรัม) ทั้งๆ ที่กินแคลอรีโดยรวมมากกว่า



## 8. การกินนัทบาร์ที่ไม่ใส่น้ำตาลไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม

นัทบาร์เป็นผลเปลือกแข็ง (นัท) ที่อัดเป็นแท่ง เพื่อความสะดวกในการพกใส่กระเป๋าไว้กิน งานวิจัยหนึ่งสุ่มตัวอย่างแบ่งคนอ้วน 94 คนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารตามใจปาก อีกกลุ่มหนึ่งให้กินอาหารตามใจปากบวกกับให้กินผลไม้สองผล และนัทบาร์อีกหนึ่งแท่งทุกวัน (รวม 340 แคลอรีต่อวัน) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า การเพิ่มผลไม้วันละสองผลและเพิ่มนัทบาร์วันละหนึ่งแท่ง ไม่ได้ทำให้น้ำหนักเพิ่มแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่กินผลไม้และไม่กินนัทแต่อย่างใด

วงการแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงว่าเมื่อเพิ่มการบริโภคแคลอรีไปถึงวันละ 340 แคลอรีแล้ว ทำไมน้ำหนักไม่เพิ่มได้แต่คาดเดาเอาว่าการที่แคลอรีส่วนเพิ่มเป็นพืชผักในรูปแบบใกล้เคียงธรรมชาติ (Whole Food) ทำให้ร่างกายได้รับเส้นใยอาหารมากกว่า ทำให้อิ่มนานและมีความอยากอาหารอื่นๆ น้อยลง

## 9. ผลไม้อบแห้งบางชนิดลดน้ำหนักได้ บางชนิดลดไม่ได้

งานวิจัยสุ่มแบ่งกลุ่มคน 160 คนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินแอปเปิ้ลอบแห้ง 75 กรัมเพิ่มจากอาหารปกติทุกวัน อีกกลุ่มหนึ่งให้กินพลัมอบแห้ง 75 กรัมทุกวัน เป็นเวลานาน 1 ปี พบว่า ทั้งสองกลุ่มน้ำหนักตัวลดลง 1.5 กิโลกรัม กลุ่มที่กินแอปเปิ้ล (เทียบได้กับวันละ 2 ลูก) มีไขมันลดลง 24 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่กลุ่มกินพลัม ไขมันไม่ลดอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งสองกลุ่มมีสารบ่งชี้ปฏิบัติการอักเสบในร่างกายลดลง โดยกลุ่มที่กินพลัมลดลงมากกว่า

อีกงานวิจัยหนึ่งให้คนกลุ่มหนึ่งกินมะเดื่ออบแห้ง (120 กรัม) ซึ่งมีใยอาหารชนิดละลายน้ำได้สูงเพิ่มจากอาหารปกติ กินทุกวัน นาน 5 สัปดาห์ แล้วชั่งน้ำหนักและตรวจเลือด พบว่า น้ำหนักตัวไม่เปลี่ยนแปลง ทั้งไขมันและน้ำตาลในเลือดก็ไม่เปลี่ยนแปลงด้วย

อีกงานวิจัยหนึ่งให้คนกินลูกเกดแห้ง (Raisin) วันละ 1 ถ้วยควบคู่กับการเดินเบาๆ ทุกวันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้ววัดความดันและเจาะเลือด พบว่า ความดันเลือดลดลง ไขมัน LDL ลดลง 13.7 เปอร์เซ็นต์ และสารบ่งชี้การอักเสบในร่างกายลดลง

งานวิจัยทั้งสามชิ้นนี้บ่งชี้ว่า ผลไม้อบแห้งซึ่งเป็นอาหารในสภาพใกล้เคียงธรรมชาติ ไม่ได้สกัดเอากากใยทิ้งและไม่ได้เพิ่มน้ำตาลเข้าไป เป็นแหล่งของใยอาหารที่อาจช่วยลดการดูดซึมอาหารให้พลังงานอื่นเข้าสู่ร่างกายได้ช้าและน้อยลง ทำให้ไม่อ้วน

## 10. ถ้าไม่ชอบกินผลไม้ ก็รับประทานผักใบเขียวก็ได้ประโยชน์

งานวิจัยสุ่มตัวอย่างแบ่งคนอ้วนที่ไม่ออกกำลังกายและไม่กินผักผลไม้ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้เปลี่ยนแป้งชนิดขัดสีในอาหารเป็นแป้งชนิดไม่ขัดสีนาน 8 สัปดาห์ แล้วตรวจเลือดและอูจจาระเปรียบเทียบกัน พบว่า กลุ่มที่เปลี่ยนแป้งขัดสีเป็นแป้งไม่ขัดสีมีสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ตัวบ่งชี้การอักเสบในร่างกายลดลง และมีผลเปลี่ยนชนิดแบคทีเรียในอุจจาระไปในทิศทางที่มีแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส (เป็นมิตร) เพิ่มขึ้น และมีแบคทีเรียคลอสตริเดียม (เป็นตัวก่อโรค) ลดลง

## 11. อาหารคือยาเสพติด จึงสำคัญที่จะเสพพวงดหรือของไม่ดี

งานวิจัยด้วย PET Scan ดูการเปลี่ยนแปลงในสมองของคนอ้วนเมื่อตอบสนองต่อรางวัลคือการได้กินอาหารที่ชอบ พบว่า สมองมีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับคนติดยาเสพติดโคเคนเมื่อได้รางวัลคือได้เสพยาเสพติด

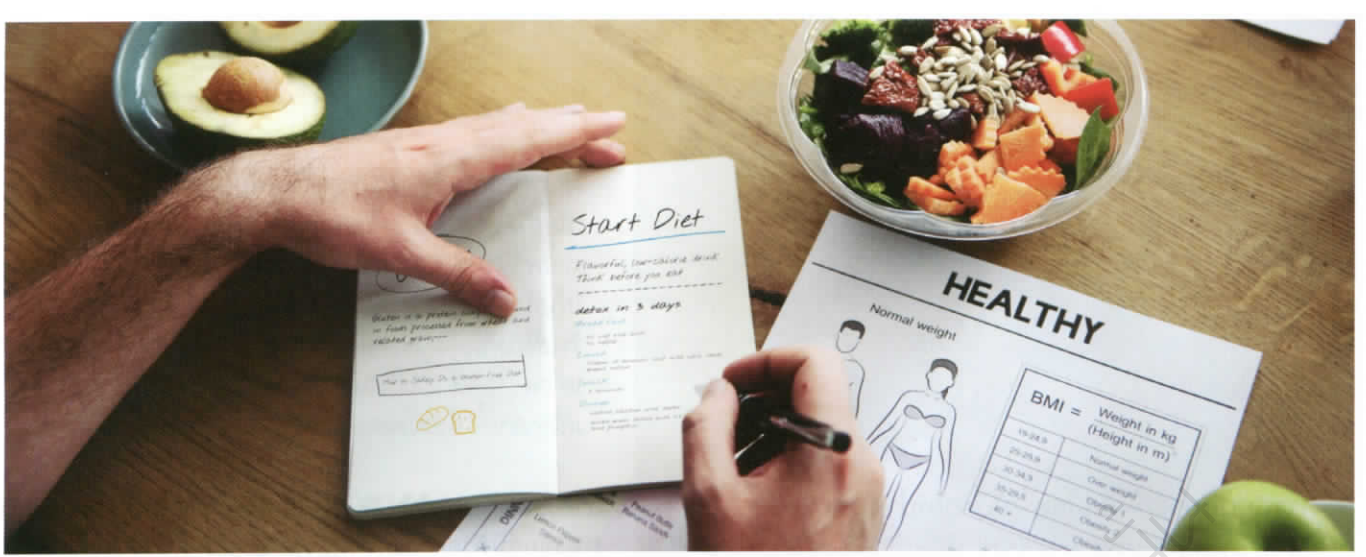
ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะไปตั้งแง่ว่าอาหารชนิดไหนเสพติด ประเด็นสำคัญอยู่ที่ในเมื่ออาหารเป็นสิ่งเสพติดแล้ว ความสำคัญจึงมาตกอยู่ที่จะเลือกเสพอาหารที่ดีหรืออาหารที่ไม่ดี

## 12. อาหารพืชเป็นหลัก มีคุณค่าครบถ้วนกว่า ปลอดภัยกว่า

งานวิจัยสำรวจสุขภาพและอาหารของประชาชนสหรัฐ (NHANES) ในกลุ่มตัวอย่าง 13,292 คน ในจำนวนนี้เป็นมังสวิรัติ 851 คน พบว่า คนที่กินมังสวิรัติได้แคลอรีต่ำกว่าคนกินเนื้อสัตว์เฉลี่ย 500 แคลอรี และได้ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี โทโคฟีโนล ไบโอฟลาวิน โฟเลต แคลเซียม แมกนีเซียม และเหล็กมากกว่าคนกินเนื้อสัตว์ จึงสรุปว่า อาหารมังสวิรัติเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน โดยได้รับแคลอรีต่ำกว่า จึงเหมาะสมที่จะแนะนำให้กินอาหารลดความอ้วนได้โดยปลอดภัย

## 13. ความเข้าใจที่ว่าอาหารเนื้อสัตว์ทำให้อิ่มมากกว่าอาหารพืชนั้น ไม่เป็นความจริง

งานวิจัยทดสอบความอิ่มหลังกินอาหารชนิดต่างๆ ที่มีแคลอรีเท่ากัน โดยใช้ดัชนีวัดความอิ่ม (Satiety Index) พบว่า อาหารคาร์โบไฮเดรต (มันฝรั่ง) ทำให้อิ่มมากที่สุด มากกว่าอาหารเนื้อสัตว์



#### 14. อาหารพืชทำให้อ้วนก่อนที่แคลอรีจะเกิน

งานวิจัยพบว่า ความว่างของกระเพาะเมื่อใส่อาหาร 3 ชนิดเท่ากัน จะว่างจากมากไปหาน้อยคือ น้ำมัน เนื้อวัว และผัก พบว่า ผักผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำและมีน้ำมาก เช่น กินแตงโม 280 กรัมจะได้ 85 แคลอรี แต่หากกินเนื้อไก่หนักเท่ากันจะได้ 480 แคลอรี ขณะที่หากกินน้ำมันในน้ำหนักเท่ากันจะได้ 2,380 แคลอรี ดังนั้นถึงเป็นคนกินจุจิบ กินเก่งแค่ไหน แต่หากกินพืชเป็นหลัก อยากรู้ก็ต้องอ้วนก่อนที่แคลอรีจะเกิน

#### 15. กินอาหารพืชลดน้ำหนัก กินจนอ้วนได้

งานวิจัย Waianae Diet เอาคนมา 21 คน ให้กินอาหารธัญพืชแบบดั้งเดิมซึ่งเป็นผักผลไม้และธัญพืช โดยไม่มีเนื้อสัตว์ มีสัดส่วนแคลอรีจากคาร์โบไฮเดรต 78 เปอร์เซ็นต์ จากโปรตีนและจากไขมันอย่างละ 11 เปอร์เซ็นต์ โดยให้กินได้จนอ้วน ไม่จำกัดจำนวน พบว่า หลังจากกินได้ 3 สัปดาห์สามารถลดน้ำหนักได้ 10.8 ปอนด์ และทุกคนทานอาหารได้ดีและชอบด้วย

#### 16. HFCS ความหวานในอาหารอุตสาหกรรม กับไม่อ้วนและทำให้อ้วน

ความหวานในเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง และอาหารอุตสาหกรรมทั้งหลายทำมาจากน้ำเชื่อมที่ทำจากข้าวโพด (Corn Syrup) ซึ่งถูกทำให้สัดส่วนของฟรักโทสสูงกว่ากลูโคสเพื่อให้หวานสะใจ ได้มีการวิจัยที่มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียใต้ (USC) พบว่า อาหารรสหวานในท้องตลาดมีสัดส่วนของฟรักโทสสูงผิดธรรมชาติ ยกตัวอย่างเช่น โคคา-โคล่าและเป๊ปซี่มีสัดส่วนน้ำตาลฟรักโทสต่อกลูโคสเท่ากับ 65 ต่อ 35 สไปรท์มีสัดส่วน 64 ต่อ 36 เป็นต้น จึงเป็นที่มาของคำเรียกที่ตั้งขึ้นใหม่ในทางโภชนาการว่า “น้ำเชื่อมข้าวโพดชนิดฟรักโทสสูง” (High Fructose Corn Syrup : HFCS) แต่เมื่อกินเข้าไปแล้ว อวัยวะของร่างกายที่ใช้งานฟรักโทสได้มีที่เดียวคือตับ หากเหลือใช้จะถูกเปลี่ยนเป็นแอซิติลโคเอ (Acetyl-CoA) แล้วถูกนำเข้าไปเก็บที่ตับในรูปของไขมัน กลายเป็นไขมันแทรกตับ

อีกอย่างหนึ่ง เวลาที่เรากินอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวและแป้ง กลูโคสที่ได้จากอาหารเหล่านี้จะไปกระตุ้นการปล่อยอินซูลิน ซึ่งจะสั่งให้เซลล์ต่างๆ รับเอากลูโคสไปใช้ แต่ฟรักโทสนี้ไม่กระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ทำให้น้ำตาลเหลือใช้คาอยู่ในร่างกายมาก มีงานวิจัยระดับระบาดวิทยาอยู่หลายรายที่สรุปได้ว่า คนกินน้ำตาลฟรักโทสจากเครื่องดื่มหวานๆ เหล่านี้มาก มีความสัมพันธ์กับการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 สูงกว่าคนที่ไม่ได้กินเครื่องดื่มแบบนี้

ฟรักโทสนี้ ระบบของร่างกายไม่ได้ถือเป็นแหล่งพลังงานสำคัญอย่างกลูโคส จึงไม่มีกลไกย้อนกลับเพื่อรายงานสมองเหมือนอย่างกลูโคส แจ้งระดับกลูโคส ผลการศึกษาในคนพบว่า เมื่อระดับฟรักโทสในเลือดเพิ่มขึ้น ฮอริโมนอิม (Leptin) ไม่ได้เพิ่มระดับขึ้น กลับจะลดระดับลงด้วยซ้ำ ขณะที่กลไกตกตารหลังฮอริโมนิว (Ghrelin) แทนที่จะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น กลับถูกลดให้ทำงานน้อยลง ดังนั้นน้ำเชื่อม HFCS จึงเป็นน้ำหวานที่กินได้เรื่อยๆ กินเท่าไรก็ไม่รู้จักอ้วน ทำให้คนที่ดื่มเครื่องดื่มใส่น้ำเชื่อม HFCS เป็นประจำมีแนวโน้มจะอ้วนมาก

กลไกการย่อยสลายฟรักโทสมีหลายกลไก แต่ร่างกายมักใช้กลไกที่ต้องใช้เมตพลังงาน (ATP) มาก ทำให้เกิดการดยูริกขึ้นมาเป็นผลพลอยเสีย มีผลวิจัยเชิงระบาดวิทยาที่สรุปได้ตรงกันหลายรายการว่า คนที่ชอบดื่มเครื่องดื่มใส่น้ำเชื่อม HFCS มีความสัมพันธ์กับการมีกรดยูริกในเลือดสูง ทำให้สัมพันธ์ต่อไปถึงการเพิ่มอุบัติการณ์เป็นโรคอีกหลายโรค เช่น โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง

#### 17. ฟรักโทสในผลไม้ธรรมชาติไม่มีผลเสียเหมือน HFCS

งานวิจัยปริมาณฟรักโทสในผักผลไม้พบว่า ผลไม้และอาหารธรรมชาติทั่วไปที่มีรสหวานมีระดับฟรักโทสเพียง 5 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ยกเว้นอาหารธรรมชาติไม่กี่อย่างที่มีระดับฟรักโทสถึง 10 เปอร์เซ็นต์ เช่น น้ำผึ้ง อินทผลัม มะเดื่อฝรั่ง ดังนั้นผลไม้แม้จะหวาน แต่ก็ยังมีระดับฟรักโทสต่อน้ำหนักต่ำ ขณะที่ผลไม้มีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน แร่ธาตุ กรดไขมันสูง การกินผลไม้หวานจึงมีคุณค่าคุ้มแคลอรีที่กิน ต่างจากการดื่มเครื่องดื่มใส่น้ำเชื่อม HFCS ในเปอร์เซ็นต์สูงๆ จะได้แคลอรีเปล่าๆ ซึ่งร่างกายก็ไม่อยากได้ เพราะมีมากแล้ว โดยที่ไม่ได้รับสารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอื่นๆ ควบคู่มาด้วยเลย จึงมีแต่โทษ ไม่มีคุณ ☹️





แพทย์หญิงศรินยา สาครินทร์ แพทย์แผนปัจจุบัน จบจากโรงพยาบาลรามาธิบดี และศึกษาต่อปริญญาโท ด้านฝังเข็มยาจีน นวด กฤษณา และโภชนาการ จากประเทศสหรัฐอเมริกา จึงมีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และโรคภัยจากทั้งศาสตร์ ตะวันออกและตะวันตก



## 7 สูตรชาล้างพิษทั่วร่างกาย สร้างภูมิต้านทานสู่โควิด

การล้างหรือขับพิษออกจากร่างกายตามศาสตร์ของแผนจีนสามารถทำได้หลายวิธี มีทั้งเรื่องการปรับชีวิตประจำวัน ทั้งหยินและหยางสมดุล การเสริมชี่หรือเสริมพลังงาน เน้นการดำเนินชีวิตด้วยความสมดุล การนอนหลับเพียงพอ การหลีกเลี่ยงความเครียด และปรับสิ่งแวดล้อมให้ปราศจากพิษสะสม คนจีนให้ความสำคัญกับองจื๊อของสิ่งแวดล้อมที่อาศัยในชีวิต ถ้าแคดสองไม่ถึง องจื๊อไม่สมดุลต้องเข้าถึงเพื่อช่วยระบายอากาศ จะช่วยไม่ให้เกิดพิษสะสม

เรื่องของการกินอาหารก็เป็นวิธีที่สำคัญในการช่วยระบายพิษออก สำหรับแพทย์แผนจีน อาหารถือว่าเป็นยาที่ดีที่สุด ใช้ทั้งรักษาอาการและสามารถล้างพิษได้ ถือเป็นการกำจัดของเสียในร่างกายด้วยวิธีธรรมชาติ เมื่อร่างกายสามารถขจัดสารพิษที่เข้ามาทำลายสุขภาพ ก็ย่อมส่งผลให้ลมปราณและพลังงานชีวิตสามารถไหลเวียนได้อย่างสะดวก ร่างกายสามารถใช้งานอวัยวะทุกส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงนับเป็นการช่วยให้ร่างกายมีสมดุลของธาตุ อันเป็นการป้องกันการเกิดโรคร้ายอย่างได้ผล ทั้งโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

วันนี้เรามีสูตรชา 7 ชนิดไว้ดื่มล้างพิษมาฝากผู้อ่านค่ะ

**ขมิ้น (Turmeric)** แก้วปวดข้อ ลดอักเสบ ประโยชน์ของขมิ้นคือ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย ส่วนสรรพคุณของขมิ้นในแบบของแผนจีนคือ ช่วยให้เลือดเดินได้ดี โดยเฉพาะหลอดเลือดขนาดเล็ก ทั้งยังช่วยลดการอักเสบ ลดปวดตามข้อต่างๆ ช่วยล้างสารพิษที่ตับ ช่วยลดความร้อนและไล่ความชื้นออกจากร่างกาย เพราะมีสารที่เรียกว่า “เคอร์คูมิน” แพทย์จีนจึงจัดให้ขมิ้นอยู่ในกลุ่มสมุนไพรที่สามารถกินได้ทุกวัน เช่น นำมาทำนวดแบบบางแล้วต้มในน้ำร้อนเป็นชาขมิ้น หรือนำมาเป็นเครื่องปรุงประกอบอาหารเมนูแกงกะหรี่ เมนูปลาคลุกขมิ้น เป็นต้น สำหรับของไทย ขมิ้นมีสรรพคุณแก้อาการท้องอืดได้ด้วย

**ซาบัลคัสซิลลา (Milk Thistle)** มีลักษณะเป็นพืชชนิดหนึ่งที่อยู่ในตระกูลเดียวกับดอกเดซี่ โดยมีการนำมาสกัดและได้สารสกัดที่ชื่อ “ซิลิมาริน” (Silymarin) ซึ่งซิลิมารินนี่เองที่โด่งดังมากในเรื่องการมีคุณสมบัติช่วยบำรุงและฟื้นฟูการทำงานของตับ ทั้งยังช่วยล้างพิษสะสมจากแอลกอฮอล์ เป็นสารแอนติออกซิแดนต์ที่ดี ปัจจุบันสามารถกินได้ทั้งแบบผงและเป็นเม็ดแคปซูลสำหรับแผนจีน ต้นมีล็คทิสเซลได้ถูกใช้เป็นยาสมุนไพรมานานกว่า 2,000 ปีแล้ว แผนจีนใช้มีล็คทิสเซลช่วยในการดึงสารพิษออกจากร่างกาย คือเข้าไปทำหน้าที่เพิ่มปริมาณกลูตาไธโอน (Glutathione) ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายเราผลิตออกมาเพื่อขจัดสารพิษต่างๆ ซึ่งพิษเหล่านี้เองที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคหรือทำให้เซลล์เสื่อม นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระพอกๆ กับวิตามินอี จึงช่วยในเรื่องการชะลอความชราได้

**ขิง (Ginger)** อุณหภูมิเย็น ช่วยย่อย ล้างพิษตับ แก้กลิ้นไล่อาเจียน โดยขิงจะทำหน้าที่ที่ระบบย่อย โดยช่วยในกระบวนการย่อย วิธีการกินขิงคือ นำขิงสดมาฝานเป็นแว่นแล้วเทน้ำร้อน ต้มระหว่างวัน การกินขิงสดนั้นดีที่สุด เพราะยังมีเอนไซม์อยู่มาก จะช่วยเรื่องการล้างพิษได้ดี การกินขิงไม่อันตราย ปลอดภัยสำหรับทุกคน ทั้งเด็ก คนแก่ คนตั้งครรภ์ ประโยชน์ของขิงคือมีฤทธิ์อุ่น ช่วยในการขับเหงื่อ ขับพิษในร่างกาย แก้อาการร้อนใน ช่วยลดการปวดไมเกรน ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ น้ำมันหอมระเหยจากขิงช่วยทำลายไวรัสทางเดินหายใจได้

**ชามะนาวหรือเลมอน (Lime & Lemon)** เสริมภูมิคุ้มกัน ล้างพิษในเลือด มังงานวิจัยระบุว่า กลุ่มผลไม้รสเปรี้ยวทั้งหลาย เมื่อกินเข้าไปแล้วถูกดูดซึมจะทำให้เลือดมีรีแอคชั่นกลายเป็นด่าง ร่างกายเย็นลง เม็ดเลือดขาวขยับเดินได้ดีขึ้น ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ถ้าในแง่แผนจีนใช้ลดเสมหะ ขับเสมหะ ประโยชน์ของมะนาวยังมีอีกมากมาย เช่น แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน

**ชาเขียว (Green Tea)** ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย มีสารแอนติออกซิแดนต์สูง สำหรับแผนจีน กลุ่มชาเขียวมีฤทธิ์ค่อนข้างอุ่น เมื่อภายในร่างกายอุ่นจึงช่วยให้เลือดไหลเวียน กระตุ้นการล้างสารพิษสะสม ทั้งยังช่วยให้ร่างกายมีความเป็นด่าง ร่างกายเย็นลง สามารถป้องกันมะเร็งต่างๆ ได้ดี มังงานวิจัยว่าชาเขียวทำให้มะเร็งตับ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งที่ปอดไม่ค่อยขยายตัว ประโยชน์ของชาเขียวยังช่วยขับเหงื่อ บรรเทาอาการหวัด ช่วยขับปัสสาวะ คุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระของพอลิฟีนอลในชาเขียวยังเหนือกว่าชาทั่วไป

**ชาคลอโรฟิลล์** ดีท็อกซ์สารพิษและขับโลหะหนัก พิษทั้งหมดที่มีคลอโรฟิลล์ เช่น ค่ะน้ำ ผักบุ้ง ใบย่านาง บรอกโคลี ผักเขียวๆ ทั้งหมดเลย ยิ่งเขียวเข้มยิ่งดี สีเขียวพวกนี้จะไปช่วยดีท็อกซ์เป็นหลัก และช่วยบำรุงตับ ทำให้พลังงานตับเริ่มขยับ แล้วก็ทำให้ตับเย็นลงทำงานดีขึ้น เพราะฉะนั้นความร้อนพวกที่อกซินต่างๆ จะขับออกได้ดีขึ้น ทางแผนจีนจะแนะนำให้กินผักใบเขียวทุกวัน ส่วนใหญ่จะไม่แนะนำให้กินทีละเยอะๆ แนะนำให้กินน้อยๆ กินเรื่อยๆ ทุกวันเป็นประจำเพื่อบำรุงสุขภาพ

**ซินนามอน (Cinnamon)** ลดปวด เดินเลือด บำรุงไตหยาง ซินนามอนหรืออบเชยของไทยช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ในทางการแพทย์แผนจีนช่วยเสริมพลังซี่ เหมาะกับคนที่รู้สึกมือและเท้าเย็น หรือผู้ที่มีอาการลิ้นม่วง มือซีด อบเชยช่วยให้ร่างกายอุ่นขึ้น มีฤทธิ์ช่วยขับพิษที่ไตเป็นหลัก เรียกว่าช่วยบำรุงไตหยาง หมอแนะนำให้ใส่อบเชยเล็กน้อยในเครื่องดื่มทั่วไป เช่น น้ำเต้าหู้ ชาจีน ทั้งยังผสมในอาหารต่างๆ ได้

ยังมีพืชผักผลไม้อีกหลายชนิดที่สามารถสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของเราได้ แม้อาหารจะมีประโยชน์ แต่หากรับประทานไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย ก็อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้นะคะ ทางที่ดีควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ใส่ใจในเรื่องของอาหารการกินให้มากขึ้น และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีได้คะ ☺



# Activ

## CONTENTS



### 72

ACTIV STORY  
**THE 10 BEST FACE OILS**  
เลือกอย่างไรให้เหมาะกับผิวหน้า

### 76

ACTIV BEAUTY  
**BEAUTY UNDER  
THE MASK**

ทิปส์แต่งหน้าติดคน ไม่ละหน้ากาก  
สำหรับสาว ๆ ยุค NEW NORMAL



### 78

ACTIV HOPPING  
**LET'S HAVE  
A HEALTHY YEAR**

ซีเป้าของขวัญปีใหม่  
เอาใจสายสุขภาพ



### 69

ACTIV TIP

เทคนิคใกล้ตัว  
ช่วยโทริสฮอร์โมนหลัง  
ควรรักษาควบคู่ออกกำลังกาย

### 70

ACTIV IDOL  
**BEAUTIFUL  
INSIDE OUT  
BY ANYA**



## เทคนิคไกล่ตัว ช่วยโกร๊ธฮอร์โมนหลัง ควรทำควบคู่ออกกำลังกาย

อีกหนึ่งปัจจัยข้างเคียงที่ช่วยโกร๊ธฮอร์โมนหลัง ควรทำควบคู่กับการออกกำลังกายนั่นก็คือ การนอนหลับลึกและหลับลึก โดย แพทย์หญิงศรินยา กตัญญูวงศ์ อดีตแพทย์ประจำชีวิตจิตโฮมคลินิกกล่าวว่า “กลางคืนเป็นช่วงเวลาโกร๊ธฮอร์โมนหลังมากที่สุด โดยเฉพาะประมาณสามทุ่มและห้าทุ่ม และหลังจากหลับลึกไปแล้ว 1 - 1.5 ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้จึงควรเข้านอนแต่หัวค่ำ”

ในภาวะปกติ ขณะนอนหลับร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเมลาโทินออกมาเพื่อให้หลับสบาย ยิ่งฮอร์โมนเมลาโทินหลั่งดีและหลับลึกมากเท่าไร โกร๊ธฮอร์โมนก็ยิ่งเพิ่มพูน การทำสมาธิก่อนนอนยังช่วยกระตุ้นโกร๊ธฮอร์โมนให้ออกมาเช่นกัน

สำหรับคนทำงานที่เดินทางบ่อยไม่ต้องกังวล เพราะร่างกายยังพอปรับตัวเองได้ โดยคุณหมอระบุเพิ่มเติมไว้ว่า

“ภาวะเจ็ตแล็ก (Jet Lag) ทำให้ระดับการหลั่งโกร๊ธฮอร์โมนมากที่สุดสูงขึ้นจากเดิมทั้งตอนกลางวันและกลางคืน ส่งผลให้ในรอบหนึ่งวันร่างกายสามารถหลั่งโกร๊ธฮอร์โมนมากขึ้นได้ชั่วคราว ภาวะเจ็ตแล็กยังเปลี่ยนเวลาที่โกร๊ธฮอร์โมนหลั่งมากที่สุดจากตอนเข้านอนเร็วเป็นเข้านอนช้า”

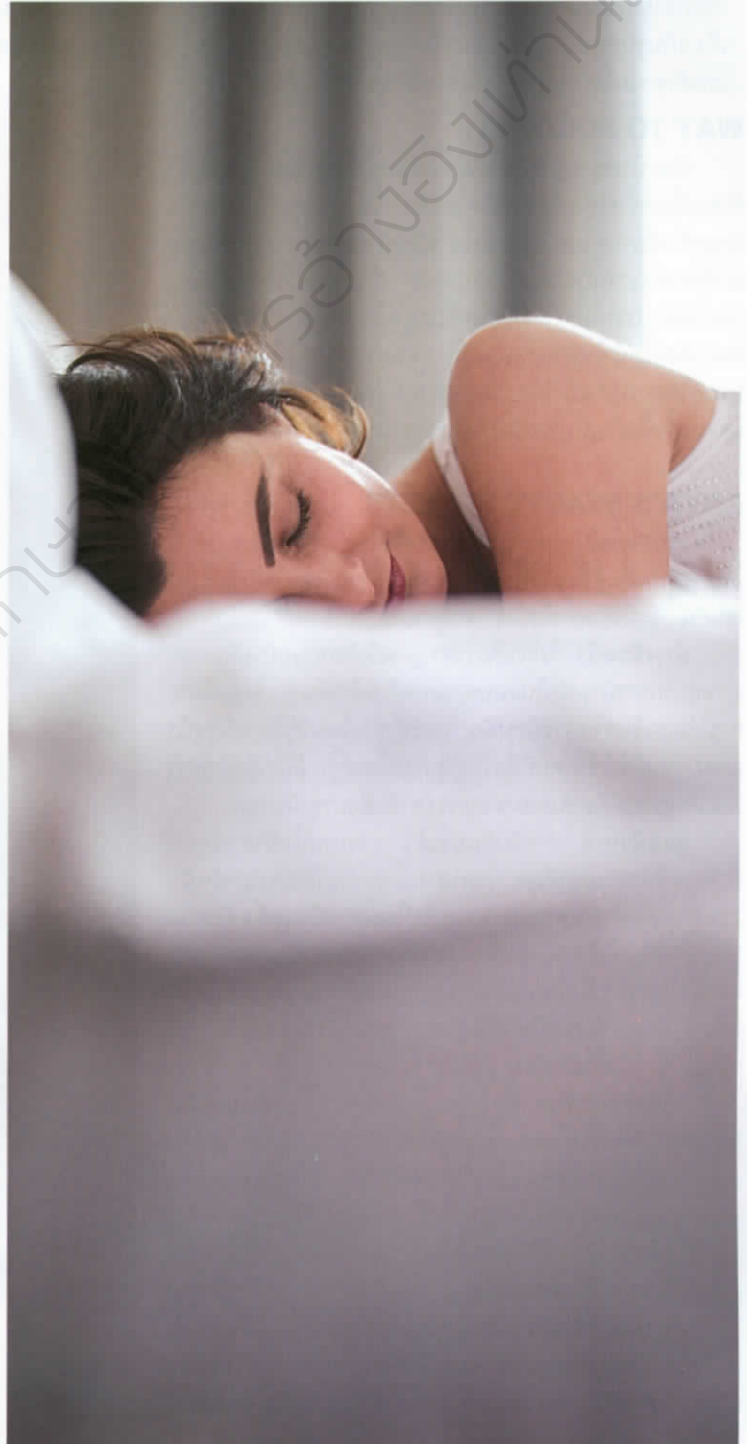
นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่า ผลดีจากการหลับสนิททำให้โกร๊ธฮอร์โมนที่หลั่งออกมาไปกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมผิว ส่งผลให้ชั้นผิวหนังหนาขึ้นและยืดหยุ่นดี จึงช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย

### คลายเกร็ง หลับลึก เพิ่มโกร๊ธฮอร์โมน

ไลฟ์สไตล์คนทำงานนอกจากความเครียดจนร่างกายมีอาการปวดเกร็ง นอนไม่หลับ ชีวิตมีสูตรช่วยให้หลับสบายและได้โกร๊ธฮอร์โมนเต็มที่ด้วยการฝึกคลายเกร็งร่างกาย (Relaxation) ก่อนนอนค่ะ

1. นอนราบกับพื้น (บนเสื่อหรือที่นอน) ปล่อยตัวตามสบาย ทิ้งน้ำหนักตัว แขน และขา ให้เหมือนกับตัวเราจมลงไปในพื้นที่
2. คลายเกร็งมือ โดยกำมือทั้งสองข้าง ออกแรงเกร็งเต็มที่จนแขนลั่น นับ 1 - 10 แล้วปล่อยแขนเหยียดตามสบาย
3. คลายเกร็งเท้า โดยเหยียดปลายเท้าไปข้างหน้า นับ 1 - 10 แล้วปล่อยขาหย่อนตามสบาย
4. คลายเกร็งคอและไหล่ โดยยกศีรษะขึ้น ให้คางจรดหน้าอก หมุนคอซ้าย ๆ จากซ้ายไปขวาจนครบรอบ แล้วหมุนกลับจากขวามาซ้าย จากนั้นนอนหงายตามปกติ
5. คลายเกร็งลำตัว โดยแขม่วท้องให้รู้สึกเหมือนสะดือจรดกระดูกสันหลัง หายใจเข้ายาว ๆ แล้วกลั้นไว้ นับ 1 - 10 แล้วจึงหายใจออก ทำซ้ำอีกครั้ง

ต่อจากนั้นให้หายใจยาว ๆ ตามปกติ จะรู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย แต่หากยังรู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลายไม่เต็มที่ ให้ทำซ้ำข้อ 1 - 5 อีก 1 - 2 ครั้ง ☺







# THE 10 BEST FACE OILS

## เลือกออยล์อย่างไรให้เหมาะกับผิวหน้า

STORY - วรอรุณ อินชุตช  
 PHOTO - iStock

ออยล์บำรุงผิวหน้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่แนะนำในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านความงามมาโดยตลอด เพราะนำมาใช้ตั้งแต่สมัยของพระนางคลีโอพัตรา ซึ่งนำส่วนผสมของนมจากลูกลา น้ำผึ้งสด และน้ำมันอัลมอนต์มาใช้บำรุงผิวให้ดูงดงามและชุ่มฉ่ำตามคุณสมบัติของออยล์

เมื่อถามสาว ๆ ถึงคุณสมบัติของน้ำมันบำรุงผิว ส่วนใหญ่มักตอบว่าออยล์ช่วยมอบความชุ่มชื้นให้ผิวหน้าของพวกเธอ แต่ก็มีบางกลุ่มที่บอกว่าทำให้รูขุมขนอุดตัน นำไปสู่ปัญหาสิวตามมา ซึ่งความจริงแล้วอาจเกิดจากการเลือกใช้น้ำมันที่ไม่เหมาะกับสภาพผิวของตนเอง วันนี้ ชิวจิต จึงมาช่วยสาว ๆ ค้นหาน้ำมันสำหรับผิวหน้าของแต่ละคน โดยเรอเน่ รูโล (Renée Rouleau) ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผิวและความงามที่มีประสบการณ์มากกว่า 30 ปี เคยให้ข้อมูลกับนิตยสารชื่อดังของฝรั่งเศสดังนี้

## ผิวแห้งกร้าน

หลายคนมีความเชื่อผิด ๆ ว่าน้ำมันเป็นสกินแคร์ที่เหมาะกับคนผิวแห้งมากที่สุด แต่สำหรับในด้านความงามอาจไม่ใช่ออย่างนั้น น้ำมันบางชนิดมีเนื้อสัมผัสที่แห้งและน้ำหนักเบาตามธรรมชาติ ฉะนั้นคนที่ผิวแห้งควรใช้น้ำมันที่อุดมด้วยกรดโอเลอิกสูง ซึ่งเป็นกรดไขมันที่ช่วยปรับสภาพผิว กักเก็บความชุ่มชื้น และลดการระคายเคืองจากความแห้งกร้าน

### OILS FOR DRY SKIN

**น้ำมันอัลมอนด์** ให้ความชุ่มชื้นอย่างเข้มข้น เป็นน้ำมันที่มีความอ่อนโยนสำหรับทุกคนที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบ มีผดผื่นขึ้นตามผิวหนัง น้ำมันชนิดนี้มีวิตามินเอที่ช่วยในการปรับผิวให้เรียบเนียน และทำให้ผิวแข็งแรง ไม่แพ้ง่าย

**น้ำมันมารูล่า** อาจไม่ค่อยเป็นที่นิยมในบ้านเรานัก ส่วนใหญ่ตามสถาบันเสริมความงามมักใช้ในการนวดหน้า เนื่องจากน้ำมันชนิดนี้สามารถดูดซึมเข้าสู่ผิวได้เพียงไม่กี่นาทีหลังจากการนวด และยังอุดมไปด้วยกรดไขมันปริมาณมากที่พร้อมให้ความชุ่มชื้น สบายผิวแห้ง ให้ดูมีชีวิตชีวานานตลอดวัน

### HOW TO USE

สาวผิวแห้งให้ผสมน้ำมัน 3-5 หยดกับมอยส์เจอร์ไรเซอร์ แล้วทาให้ทั่วทั้งใบหน้าและลำคอในตอนกลางคืน จากนั้นคุณสามารถทาครีมบำรุงผิวให้เรียบเนียน เพื่อเป็นเกราะป้องกันไม่ให้อากาศแห้งดึงความชื้นออกจากผิวของคุณ



## ผิวมัน

แม้อาจฟังดูขัด แต่ไขมันที่เหมาะสมกับสภาพผิวจะทำหน้าที่เสมือนยาสมานแผล กำจัดไขมันส่วนเกินบนใบหน้าของคุณ และยังช่วยควบคุมเสถียรภาพในการผลิตซีบัมของผิวหรือน้ำมันตามธรรมชาติที่อยู่ภายในผิว เพื่อลดความมันส่วนเกิน

### OILS FOR OILY SKIN

**น้ำมันโจโจบา** เป็นน้ำมันที่มีน้ำหนักเบาและระเหยได้ดีอย่างไม่น่าเชื่อ จึงเหมาะกับทั้งผิวมันและผิวผสมที่ต้องการความชุ่มชื้นอยู่บ้าง การทำงานของน้ำมันโจโจบาจะแตกตัวและละลายซีบัม ทำให้ผิวของคุณดูเปล่งปลั่งหลังใช้อย่างสม่ำเสมอ

**น้ำมันเมล็ดองุ่น** หากผิวของคุณมีความมันอยู่ตลอดเวลาแม้อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศเย็น จนคุณไม่เคยรู้สึกว่ามีรอยแห้งแตกบนใบหน้า แนะนำให้เลือกใช้น้ำมันเมล็ดองุ่นที่มีฤทธิ์เป็นยาสมานแผลตามธรรมชาติ ช่วยปรับสภาพผิวของคุณให้กลับสู่สภาวะปกติ ซึ่งน้ำมันเมล็ดองุ่นจะให้ความรู้สึกแห้งกว่าน้ำมันโจโจบาเพียงเล็กน้อย

### HOW TO USE

สำหรับสาวผิวมัน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้กักเก็บความชุ่มชื้นของผิวโดยใช้ไขมันเป็นขั้นตอนสุดท้ายในการบำรุง โดยลงมอยส์เจอร์ไรเซอร์สำหรับผิวมันก่อน ซึ่งโดยทั่วไปเนื้อสัมผัสของมอยส์เจอร์ไรเซอร์จะมีน้ำหนักเบาและปราศจากน้ำมัน เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องให้ส่วนผสมเหล่านี้ซึมเข้าสู่ผิวก่อนเพื่อหลีกเลี่ยงการอุดตันของรูขุมขนที่อาจเกิดขึ้น จากนั้นคุณสามารถเพิ่มการปกป้องผิวด้วยการลงน้ำมันกับมอยส์เจอร์ไรเซอร์อีกชั้น เพื่อไม่ให้ผิวของคุณสูญเสียน้ำ ขาดความชุ่มชื้น







### OILS FOR HEALTHY SKIN

**น้ำมันอาร์แกน** น้ำมันบำรุงใบหน้าเพียงหนึ่งเดียวที่ทำให้ผิวรู้สึกเย็นสบายและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย มีวิตามินอีซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันความเสียหายของผิวทั้งจุดด่างดำ และริ้วรอย โดยการสกัดกั้นสิ่งแปลกปลอมจากสิ่งแวดล้อมก่อนเข้าสู่เซลล์ผิว นวดน้ำมันอาร์แกนได้ทั้งตอนเช้าและตอนกลางคืน แต่ควรใช้ในขั้นตอนสุดท้ายของการดูแลผิว

**น้ำมันมะพร้าว** เป็นน้ำมันอีกชนิดที่มีวิตามินอีสูง ไม่แพ้ น้ำมันอาร์แกน เป็นอาหารผิวชั้นดี บางคนใช้แทนเซรั่มช่วยบำรุงให้ผิวดูขาวกระจ่างใส และยังช่วยลดจำนวนแบคทีเรียสแตฟีโลค็อกคัสบนผิวหนัง เพิ่มความแข็งแรงให้ผิวหนัง แต่ไม่ควรใช้ในปริมาณมากหรือทิ้งไว้หลายชั่วโมงโดยไม่ล้างออก เพราะอาจอุดตันรูขุมขนได้

### HOW TO USE

ผิวธรรมดาจะมีลักษณะที่ไม่ค่อยแห้ง จึงต้องการน้ำมันน้อยกว่าคนที่ผิวแห้ง โดยผสมน้ำมัน 2-3 หยดลงในมอยส์เจอร์ไรเซอร์สำหรับกลางคืน ไม่ควรผสมเข้ากับครีมกันแดด เนื่องจากผลิตภัณฑ์กันแดดส่วนใหญ่ได้รับการรับรองจาก FDA และผ่านการทดสอบอย่างละเอียด เพื่อให้แน่ใจว่าหมายเลขเอสพีเอฟที่ระบุไว้บนขวดให้การปกป้องจากรังสียูวีที่เป็นอันตรายได้จริง หากคุณเปลี่ยนสูตรจากเดิมโดยผสมเข้ากับน้ำมันบำรุงผิว จะไปชะล้างส่วนผสมที่ป้องกันรังสียูวี ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์อย่างเพียงพอในการป้องกันริ้วรอย จุดด่างดำ และมะเร็งผิวหนัง

## ผิวสุขภาพดี

ถ้าผิวของคุณไม่แห้งมาก ไม่มันจนเกินไป และไม่มีการแพ้สิ่งแปลกปลอมได้ง่าย ถือได้ว่าจัดอยู่ในกลุ่มของผิวธรรมดา แต่ยังเป็นต้องใช้ออยล์ในการบำรุงเติมสารอาหารให้ผิวมีสุขภาพดียิ่งขึ้น คุณสามารถใช้ Original Face Oil ได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องรูขุมขนอุดตัน การระคายเคือง หรือผิวแห้งกร้าน



## ผิวที่เป็นสิว

ใครจะรู้ว่าการบำรุงหน้าด้วยน้ำมันเป็นกุญแจสำคัญในการลดปัญหาการเกิดสิว ผลิตภัณฑ์รักษาสิวตามท้องตลาดเต็มไปด้วยส่วนผสมที่ระคายเคืองต่อผิวซึ่งส่งผลให้ผิวของคุณขาดน้ำมันจากธรรมชาติ เมื่อผิวของคุณแห้งหรือเกิดการอักเสบ ผิวจะผลิตซีบัมมากเกินไป นำไปสู่การเกิดสิวลื่นและสิหัวดำ

อย่างไรก็ตาม น้ำมันบนใบหน้าที่ปลอดภัยต่อสภาพผิวของผู้ที่เป็นสิวนั้น ต้องมีการทำงานเพื่อต่อต้านเชื้อแบคทีเรียโดยเฉพาะ

### OILS FOR ACNE SKIN

**น้ำมันทับทิม** เป็นน้ำมันที่มีเนื้อสัมผัสบางเบา ให้ความรู้สึกเหมือนมาส์ก มีคุณสมบัติช่วยกำจัดแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิวในรูขุมขน ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยลดการอักเสบของผิวในส่วนอื่นๆ ตามธรรมชาติ

**น้ำมันโรสฮิป** เมื่อคุณต้องการรักษาผิวที่ระคายเคือง เป็นรอยแดงและหลุมสิว น้ำมันโรสฮิปตอบโจทย์กับสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นน้ำมันที่ไม่มีพิษ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างล้ำลึก โดยไม่ทำให้รูขุมขนอุดตัน รวมทั้งมีกรดไขมันที่ทำให้รอยแผลเป็นจากสิวลูจางลง ลดรอยแดงในเวลาเพียง 3 สัปดาห์

### HOW TO USE

สามารถทำตามขั้นตอนได้เช่นเดียวกับคนผิวมัน โดยผู้ที่มีสิวทุกชนิดให้ใช้น้ำมัน 2-3 หยดนวดให้ทั่วใบหน้าในขั้นตอนสุดท้ายของการดูแลผิวในตอนกลางคืน หากคุณยังกลัวว่าน้ำมันจะยิ่งทำให้ผิวแฉงหรือเป็นสิวเรื้อรัง ให้ลองทดสอบในบริเวณที่เป็นสิวมาก เพราะจะเป็นจุดที่มีปฏิกิริยามากที่สุด จึงแม่นยำที่สุดเช่นเดียวกัน ควรทดลองอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของผิวหน้า



## ผิวบอบบางแพ้ง่าย

หากคุณมีผิวบอบบาง ต้องการใช้ออยล์เป็นเกราะป้องกันผิวพร้อมทั้งปลอบประโลมผิวในเวลาเดียวกัน ควรค้นหาผลิตภัณฑ์น้ำมันบำรุงผิวหน้าที่อ่อนโยนปราศจากน้ำมันหอมระเหยอย่างลาเวนเดอร์ เปปเปอร์มินต์ และกุหลาบ ซึ่งมักจะทำให้ผิวบอบบางเกิดการระคายเคือง

### OILS FOR SENSITIVE SKIN

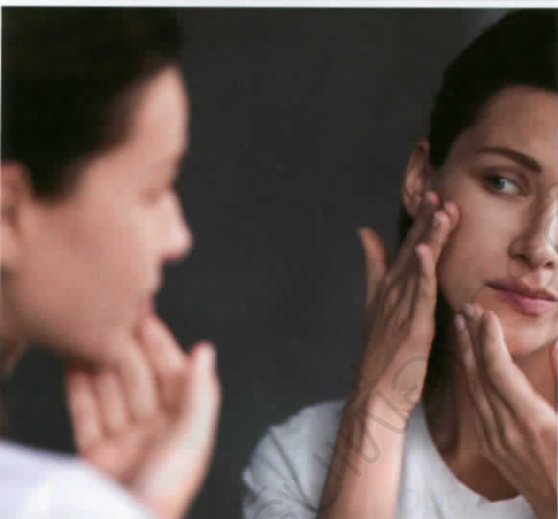
**น้ำมันมะรุม** เป็นน้ำมันที่ให้ความชุ่มชื้นอย่างมาก เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องผิวหน้าจากการระคายเคือง มีกรดไขมันที่ช่วยซ่อมแซมเกราะป้องกันผิวที่แห้งเสียและมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีเนื้อสัมผัสเบาแต่ยังคงให้ความชุ่มชื้นเพียงพอสำหรับผู้ที่ผิวแห้ง ฉะนั้นจึงสามารถทาาก่อนแต่งหน้า โดยไม่เป็นปัญหาเกี่ยวกับเครื่องสำอางบนใบหน้าของคุณ

**น้ำมันว่านหางจระเข้** มีคุณสมบัติคล้ายกับน้ำมันมะรุม เนื่องจากเต็มไปด้วยสารต้านการอักเสบและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งความพิเศษคือน้ำมันว่านหางจระเข้เป็นสารต้านเชื้อแบคทีเรียชนิดดี เปรียบได้กับยาสมานแผลตามธรรมชาติ จึงเหมาะสำหรับผิวบอบบางที่มีความมันหรือเป็นสิิวได้ง่าย

### HOW TO USE

ไม่ว่าคุณ会选择น้ำมันชนิดใด ให้ทดสอบก่อนใช้บนผิวหน้า โดยตบออยล์เบาๆ ที่ใต้หูใกล้กับขากรรไกรและทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง เพื่อตรวจสอบปฏิกิริยา หากผิวของคุณไม่เกิดการระคายเคืองหรือไม่มีอาการคัน แสบ หรือมีผดผื่นขึ้น คุณสามารถใช้น้ำมันนวดใบหน้าเป็นขั้นตอนสุดท้ายในการดูแลผิวทั้งตอนเช้าและตอนกลางคืน

ต่อไปสาว ๆ ที่อยากใช้ออยล์บำรุงผิวก็ไม่ต้องเป็นกังวลอีกต่อไป เพียงเลือกประเภทของออยล์ให้เหมาะกับสภาพผิวหน้า คุณก็ไม่ต้องกลัวหน้าเยิ้ม สามารถเผยผิวชุ่มสวยไร้สิิวได้อย่างมั่นใจ แถมช่วยให้การแต่งหน้าง่ายขึ้นอีกด้วยค่ะ ☺





# BEAUTY UNDER THE MASK

## טיפส์แต่งหน้าติดทน ไม่เลอะหน้ากาก สำหรับสาว ๆ ยุค NEW NORMAL

STORY - กอจัสธนาริภา

PHOTO - iStock



ทุกวันนี้หน้ากากอนามัยในรูปแบบต่าง ๆ ได้กลายมาเป็นหนึ่งในอุปกรณ์ติดตัวของเราไปแล้ว ตั้งแต่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 และเราคงจะต้องอยู่กับสิ่งนี้ไปอีกยาว ๆ อย่างแน่นอน

ในการใช้ชีวิตแบบ New Normal สิ่งหนึ่งที่สาว ๆ หลายคนพบเจอก็คือ ปัญหาสภาพหน้ากากอนามัยที่เลอะเทอะและเครื่องสำอางที่หลุดลอกมากกว่าปกติ แต่ในเมื่อเราต้องใช้ชีวิตโดยมีหน้ากากบนหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้ว วันนี้เรามีเทคนิคการแต่งหน้าดี ๆ มาให้สาว ๆ เช่นกัน เพื่อลดปัญหาเครื่องสำอางหลุดลอก และคราบเลอะเทอะบนหน้ากากของคุณให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ค่ะ

### UNFORGETTABLE DUO

เริ่มจาก “มอยส์เจอไรเซอร์” ตามด้วย “ครีมกันแดด”

ไม่ว่าคุณจะมีผิวสภาพไหน ก็ต้องทามอยส์เจอไรเซอร์ให้ผิวหน้าชุ่มชื้นก่อนเป็นอันดับแรก เพราะมอยส์เจอไรเซอร์จะช่วยปรับสภาพผิวให้สมดุลผิวไม่เหี่ยว ไม่มันเยิ้ม ไม่เป็นขุย และลดอาการอักเสบจากการเสียดสีของหน้ากากกับผิวหน้าอีกด้วย อย่าลืมว่าคุณต้องใส่หน้ากากอนามัยเกือบทั้งวัน ถ้าปล่อยให้ขอบหน้ากากขีดผิว อาจทำให้ส่วนรอบปากกับคางระคายเคืองเป็นรอยแดงได้

และเนื่องจากเมืองไทยอากาศร้อน จึงควรใช้มอยส์เจอไรเซอร์ชนิดเจลที่เนื้อบางเบาหรือแบบสเปรย์มากกว่าครีมเหนียว ๆ เพื่อสร้างเกราะป้องกันชั้นแรกของผิว จากนั้นตามด้วยสิ่งที่ขาดไม่ได้คือครีมกันแดด เพื่อป้องกันผิวหน้าคล้ำเสียจากแดด ซึ่งการเตรียมผิวหน้าที่ดีเยี่ยมทำให้เครื่องสำอางติดทนกว่าเดิมนั่นเองค่ะ

## FOUNDATION IS EVERYTHING

### สองพันดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

หลังจากจบขั้นตอนของสกินแคร์แล้ว ก็มาที่ขั้นตอนของการลงเมคอัพ ซึ่งเมคอัพที่หลุดติดออกมาบนหน้าากง่ายที่สุดก็คือรองพื้นของเรานั่นเอง แถมฝากรอยไว้เป็นต่างเป็นดวงบนผิวอีกต่างหาก ดังนั้นเราควรเลือกใช้วิธีการลงรองพื้นที่จะทำให้ติดทนนานยิ่งขึ้น ซึ่งนั่นก็คือนิ้วมือของเรานี่แหละค่ะ ด้วยทั้งอุณหภูมิและพื้นผิว การกดรองพื้นด้วยมือจึงให้ผลลัพธ์ที่เรียบเนียนและติดทนกว่าวิธีไหนๆ อีกทั้งคุณยังสามารถเลือกใช้แปรงฝุ่นลงทับอีกครั้ง ก็จะทำให้งานผิวของเราไม่หลุดลอกออกมาง่าย ๆ อีกด้วย



## LAYER BY LAYER

### ใส่ใจกับการลงสีปากสวย

อีกหนึ่งส่วนที่เป็นปัญหาเวลาใส่หน้าากอนามัยก็เห็นจะเป็นริมฝีปากของเรานั่นเอง ถึงทาลิปสติกมาสีสวยขนาดไหน ก็มิได้หลุดได้เลอะทุกครั้งไป เราแนะนำให้ลองวิธีการทาและซับด้วยทิชชูสัก 1 รอบ แล้วจึงค่อยทาลิปสติกสีสวยของคุณทับลงไปอีกครั้งหนึ่ง แค่นี้ก็จะช่วยให้สีลิปบนเรียวปากของคุณติดทนยิ่งขึ้นแล้วค่ะ



## LESS IS ENOUGH

### ยิ่งน้อย ยิ่งสวยงาม

นอกจากจะเลือกวิธีการลงให้รองพื้นหรือเบสเมคอัพของเราแนบไปกับผิวมากที่สุดแล้ว ปริมาณในการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ก็สำคัญเช่นกัน ข้อดีของการใช้ผลิตภัณฑ์เบสเมคอัพในปริมาณน้อยนั้น ในสถานการณ์นี้คือจะทำให้ตัวเมคอัพติดหน้าากอนามัยน้อยลง ซึ่งข้อดีของการใช้ผลิตภัณฑ์เบสเมคอัพให้น้อยลงยังไม่หมดแค่นั้น เพราะการใช้ผลิตภัณฑ์ให้น้อยลงนั้นยังช่วยให้เราได้ผิวสวยแบบไม่หนาจนเกินไปอีกด้วย

## GLOSS & LINER

### แมตซ์ให้ดี สีสวยติดทน

ปิดท้ายสำหรับสาว ๆ ที่ชอบทาลิปกลอสสุดฉ่ำ เราก็มีวิธีมาสร้างความติดทนให้ลิปกลอสของคุณเช่นกัน โดยแทนที่จะรองพื้นด้วยลิปสติกอย่างที่เคยทำ ลองเปลี่ยนมาเป็นการใช้ลิปไลเนอร์ระบายให้ทั่วก่อนลงลิปกลอสจะดีกว่า เพราะลิปไลเนอร์จะช่วยดึงเนื้อลิปกลอสให้ยึดติดกับริมฝีปากได้มากกว่าลิปสติกธรรมดาแน่นอนค่ะ

รวมทิปส์ง่าย ๆ แค่งลองปรับวิธีการใช้บรรดาเมคอัพที่อยู่ในกระเป๋าของคุณ แค่นี้ก็หมดกังวลกับปัญหาเครื่องสำอางหลุดลอกเลอะหน้าากอนามัยระหว่างวันได้แล้วค่ะ ☺



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ



**ชีวิต**  
ชีวิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

**NATURAL HEALING**  
เขี้ยวยาปวดข้อ กระดูก เส้นเอ็น  
ด้วยวิธี “แทรก” ตำรับหมอเมืองน่าน

**FOREVER YOUNG**  
สิริยม  
ภักดีคำรงฤทธิ์

**FAT FIGHTING 2021**  
รวมงานวิจัยลดอ้วน  
รู้จริง ลดปลอดภัย  
โดยหมอสันต์ ใจยอดศิลป์

**Must Read**  
เทคนิคเป็น “ตึงสุขภาพ” เกาหลี  
หุ่นดี แข็งแรง มีความสุข

**COVID-19**  
ถอดบทเรียนระบาดรอบ 2 +  
วิธีป้องกันตัวไวรัสหน้าหนาว

**REAL LIFE**  
แฮร์เรื่องเล่า  
จูนในตาเสื่อมสาว 30+  
ปรับตัวอย่างไรไม่ให้หยด

**Activ**  
THE 10 BEST FACE OILS  
เลือกอย่างไรไม่ให้เหมาะกับผิวหน้า

**THE 10 BEST FACE OILS**  
เลือกอย่างไรไม่ให้เหมาะกับผิวหน้า

AMARIN 34 HD  
กูรูสุขภาพ  
ทำตามง่าย เห็นผลจริง  
www.goodlifeupdate.com

**EYE CARE GUIDE** โปรแกรมป้องกันโรคดวงตา  
เด็กเล็ก คนทำงาน ผู้สูงอายุ  
#หยุดสั้นยาว #ปวดตา ตาแห้ง #ต้อหิน ต้อกระจก