

แนะนำสูตรอาหารต้านเบาหวานตามอาการ
และวิธีเรียนรู้เพื่ออยู่กับโรคอย่างมีความสุข



เมนูสบายใจ

ต้านภัยเบาหวาน

รวมสูตรอาหาร 40 เมนู



ศ.บพ.วิโรจน์ ไวกวนิชกิจ : เรื้อร
ผู้เชี่ยวชาญด้านแพทยการเลือกเกี่ยวกับ
โรคเมเร็งและเบาหวาน
อาจารย์กมล ไชยสิทธิ์ : สูตรอาหาร
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ
กัทยา อนุสร : ลมมือปรุงและถ่ายภาพ







เมนูสบายใจ ต้านภัยเบาหวาน

ศ.บพ.วิโรจน์ ไวกาณิชกิจ : เรือง

ผู้เชี่ยวชาญด้านแพทยการเลือกเกี่ยวกับโรคเมธิวและเบาหวาน

อาจารย์กมล ไชยสิทธิ์ : สูตรอาหาร

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

กัทยา อุดสร : ลมมือปรุงและถ่ายภาพ

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2556

เมนูสบายใจ ด้านกายเบาหวาน • ศ.นพ.วิโรจน์ ไวกวนิชกิจ, อาจารย์กมล ไชยสิทธิ์
ลงมือปรุงและถ่ายภาพ : ทัทยา อนุสร

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, พฤษภาคม 2556

ราคา 175 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

วิโรจน์ ไวกวนิชกิจ, ศ.นพ. เมนูสบายใจ ด้านกายเบาหวาน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556. 164 หน้า. ภาพประกอบ.

1. โรคเบาหวาน--อาการ--การรักษา 2. อาหารเพื่อสุขภาพ--ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

3. กมล ไชยสิทธิ์, ผู้แต่งร่วม I. ชื่อเรื่อง

616.642

ISBN 978 - 974 - 02 - 1112 - 9

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคะนาท, สุพจน์ แจ้แจ้ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ, จุฬาลักษณ์ ภูเกิด,
ปิยชนันท์ สุทวีทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์, นงนุช สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุญปาน • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุภาชัย สุชาติสุธารธรรม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์ • พิสูจน์อักษร : ศรีวิไล ปานสีทา
คอมพิวเตอร์กราฟิก : อรอนงค์ อินทรอุดม • ออกแบบปก-ศิลปกรรม : อริญชัย ลิ้มพานิช
ประชาสัมพันธ์ : ชัชฎา สกุนา



สำนักพิมพ์มติชน

| www.matchonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษที่ผลิตจากไม้ของสวน
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดการใช้กระดาษ และส่งเสริมการอ่าน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	9
คุยกับผู้เขียน	11
ตอนที่ 1 : “เบาหวาน” เรื่องเบาๆ หวานๆ แต่ร้ายแรง	15
1. รู้ทันโรคเบาหวาน	17
- หน้าที่ของตับอ่อน	18
- การแปลผลตรวจ	19
- อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน	21
2. การตรวจวิเคราะห์ด้วยตัวเอง	22
- ขั้นตอนการตรวจด้วยตัวเอง	23
- ข้อพึงระวัง	23
3. โรคแทรกซ้อน	24
4. วิธีรับมือกับโรคเบาหวาน	24
- วิธีจัดการเบาหวานโดยไม่ใช้ยา	24
- การปรับพฤติกรรม	25

- ควบคุมอาหาร	25
- โภชนบำบัด	26
- การออกกำลังแบบแอโรบิก	27
- การดูแลรักษาเท้า	28
5.ภาวะฉุกเฉินของผู้ป่วยเบาหวาน	29
- ภาวะคีโตซีส	30
- ภาวะโคม่าจากน้ำตาลในเลือดสูง	31
- ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	31
6. กลุ่มอาการเมตาบอลิก	31
- เบาหวาน	32
- อ้วน	32
- ไขมันในเลือดสูง	33
- ความดันโลหิตสูง	34
ตอนที่ 2 : โภชนบำบัด เมนูร่อยสำหรับคนเป็นเบาหวาน	39
1. เมนูสำหรับคนเป็นเบาหวานอย่างถาวร	43
- ราดหน้าปลาเต้าหู้พริกหวาน	45
- บร็อกโคลี่ผัดเห็ดหอม กระเทียมโทน	49
- โจ๊กไก่	51
- ข้าวต้มหมู	53
- หมูอบไข่ดาว	55
- น้ำพริกมะขามสด	57
- สลัดสวนผัก	59
- สลัดทูน่า	63
- น้ำสลัดใส	65
- น้ำแอปเปิ้ลสด	67

2. เมนูสำหรับโรคเบาหวาน + ความดันโลหิตสูง 69

- เห็ดเหิมทองผัดฉ่ำ 71
- เต้าหู้ทรงเครื่อง 73
- ซุปหน่อไม้ฝรั่ง 77
- แชนดิซเพื่อสุขภาพ 79
- น้ำสลัดเพื่อสุขภาพ 81
- ผัดฮกเกี้ยนทะเล 85
- ผัดไทกุ้งสด 89
- เยลลี่ผลไม้ 91
- ผ็อกน้ำกะทิ 93
- น้ำฝรั่งสด 95

3. เมนูสำหรับโรคไขมันในเลือดสูง + หัวใจขาดเลือดร่วมด้วย 97

- เนื้อปลากะพงผัดพริกไทยดำ 99
- เปาะเปี๊ยะทูน่า 101
- ปลาทรายสวรรค์ 105
- ปลาทุทรงเครื่อง 109
- สลัดผักกาดแก้ว 113
- น้ำพริกกุ้งสด 115
- เบอร์เกอร์ปลาเพื่อสุขภาพ 117
- ไข่ตุ๋นพริกเห็ดหอม 119
- น้ำแกงฮั้ว 121
- น้ำสตอร์วเบอร์รี่สด 123

4. เมนูสำหรับโรคเบาหวาน + กาวะฮันร่วมด้วย 125

- ยำพริกสามสี 127
- แกงเขียวหวานน้ำเต้าหู้ 129
- ปลาช่อนนึ่งผักต้ม น้ำจิ้มแจ่ว 131

- เมี่ยงมะม่วง	135
- ซุปฟักทอง	139
- ปลาอินทรีย่างซอสเทรียกิ	141
- โจ๊กปลาทุ	143
- น้ำมะตูม	145
- บะหมี่เปิดตุนยาจีน	147
- น้ำมะเขือเทศสด	149

ตอนที่ 3 : ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

จำเป็นหรือไม่สำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน? 150

- โครเมียม (Chromium)	154
- ใยอาหาร (Dietary fiber)	156
- แมกนีเซียม (Magnesium)	158
- ไลโปอิกแอซิด (Lipoic acid)	159
- แอนติออกซิแดนต์ (Antioxidant)	160

เกี่ยวกับผู้เขียน	162
-------------------	-----

เกี่ยวกับผู้กำหนดสูตรอาหาร	163
----------------------------	-----

เกี่ยวกับผู้ปรุงอาหารและถ่ายภาพ	164
---------------------------------	-----

คำนำสำนักพิมพ์

“โรคเบาหวาน” ชื่อนี้คงเป็นที่รู้จักกันดี แม้ความจริงไม่มีใครอยากเป็นโรคชนิดนี้อย่างแน่นอน แม้โดยส่วนใหญ่ “เบาหวาน” มักจะมาเยี่ยมเยือนเราในวันที่อายุค่อนข้างมาก แต่บางคนก็เป็นเบาหวานตั้งแต่อายุน้อยๆ และโดยไม่ทันตั้งตัว เมื่อพบว่าคนใกล้ชิดเป็นโรคเบาหวาน หรือตัวเราเองอาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงจากกรรมพันธุ์ หรือมีแนวโน้มว่าจะเป็น เราจะเริ่มต้นรับมือกับมันอย่างไร แล้วที่สำคัญทำอะไรเล่าจึงจะห่างไกลจากโรคเบาหวาน

การทำความเข้าใจและระวังป้องกันก่อนเป็นโรค เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากการใช้ชีวิตประจำวัน อาหารการกิน น่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่เราจะห่างไกลจากโรคยอดฮิตนี้ก่อนวัยอันควรได้หรือไม่

ในหนังสือ **เมนูสบายใจ ต้านภัยเบาหวาน** เล่มนี้ ได้รวบรวมสาระสำคัญเกี่ยวกับวิธีการดูแลตัวเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน การเฝ้าระวังป้องกันก่อนเป็นเบาหวานและกำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ พร้อมแนะนำสูตรอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานแยกตามอาการของโรค โดยนักกำหนดอาหารวิชาชีพ นอกจากนี้ ท้ายเล่มยังกล่าวถึงสารอาหารที่จำเป็นซึ่งหาได้

จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติโดยไม่ต้องพึ่งอาหารเสริมราคาแพง รวมถึงปริมาณที่เหมาะสมทั้งสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและบุคคลทั่วไป ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลอันเป็นประโยชน์สูงสุดในการดูแลตัวเองและบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้นยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดด้วยยา นอกจากตัวผู้ป่วยเองต้องมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ ของแพทย์ผู้ดูแลแล้ว สมาชิกในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดก็มีส่วนช่วยเหลืออย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน

สำนักพิมพ์มติชนจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อท่านพลิกอ่านจนจบ จะพบกับความคลี่คลาย เกิดความสบายใจเพราะรู้เท่าทันโรคภัยไข้เจ็บ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคได้อย่างเป็นสุข ส่วนผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือยังไม่มีอาการ ก็สามารถเรียนรู้วิธีระวังป้องกันเพื่อจะได้ห่างไกลจากโรค และดูแลผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

สำนักพิมพ์มติชน

คุยกับผู้เชี่ยวชาญ

“เบาหวาน” นั้นเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุข เป็นโรคที่เรียกได้ว่าพบได้ชุกชุมมาก พบโดยทั่วไป ลองมองดูรอบๆ ตัวของผู้อ่าน คุณคงพบว่าต้องมีญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง ที่ป่วยเป็นโรคนี้แน่ๆ ความจริงแล้วความเจ็บป่วยใดๆ ก็ตาม คงเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนาอย่างแน่นอน แต่ความเจ็บป่วยก็เป็นสิ่งที่มนุษย์อาจจะหลีกเลี่ยงได้ยาก

ปัญหาเรื่องเบาหวานนั้นจัดได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ ถ้าเป็นเข้าแล้วชีวิตจะหมดความสุขไปหลายส่วน และผู้ป่วยเบาหวานนั้นมีความจำเป็นจะต้องได้รับการดูแลที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่อง “อาหาร” เพราะเป็นเรื่องในชีวิตประจำวัน ทุกคนต้อง “กิน” และการกินนี่เองที่แพทย์พบว่า เป็นปัญหาอย่างมากในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ในทางการแพทย์นั้นให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลจัดการด้านโภชนาการหรือการกินสำหรับคนเป็นโรคเบาหวานอย่างมาก แต่บ่อยครั้งคำแนะนำที่ผู้ป่วยได้รับมักจะเป็นสิ่งที่เข้าใจยาก ปฏิบัติได้ยาก ปัญหาที่เป็นพื้นฐานมากๆ ก็คือ “อะไรกินได้” และ “อะไรกินไม่ได้” จะว่ากันให้ง่ายๆ ก็ต้องพูดกันตรงๆ ว่า “จะกินอะไร เมนูไหนถึงจะดี”

ในหนังสือ **เมนูสบายใจ ต้านภัยเบาหวาน** เล่มนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่ทุกคนควรทราบ และให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวแบบง่ายๆ สำหรับการดูแลสุขภาพ และยังนำเสนอเมนูอาหารปลอดภัย เหมาะสำหรับคนที่เป็นเบาหวาน และคนที่ไม่เป็นเบาหวานก็สามารถนำไปใช้ได้ด้วย

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน รวมถึงผู้รักสุขภาพ และต้องการกำจัดปัญหาเรื่องการกิน เพื่อความไม่ประมาทและไม่เป็นเบาหวานต่อไปในอนาคต จึงขอแนะนำว่า ไม่ควรพลาดที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้

ด้วยความปรารถนาดี

ศ.นพ.วิโรจน์ ไหววนิชกิจ

ผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์ทางเลือกเกี่ยวกับโรคเมธิร์และเบาหวาน

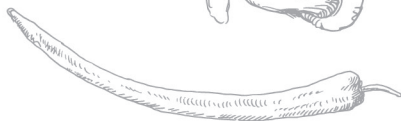
อาจารย์กมล ไชยสิทธิ์

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

ทัทยา อนุสร

ลงมือปรุงและถ่ายภาพ

เมนูสบายใจ
ด้านภัยเบาหวาน





ตอนที่ 1

โสมหวาน

เรื่องโสมๆ หวานๆ
แต่ร้ายแรงแจ