

ทำ IF พร้อมใจ ใครว่ายาก

วิธีลดน้ำหนักที่แสนง่าย ได้ผลเร็วมาก
แถมสะดวก ปลอดภัย ได้สุขภาพดีด้วย



ทำ IF
อร่อย
ใครว่ายาก



ทำ IF ผอมไว ใครว่ายาก

ไอซ์ Thai Keto Pal : เขียน

พิมพ์ครั้งแรก 2565

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ไอซ์ Thai Keto Pal

ทำ IF ผอมไว ใครว่ายาก... กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2565.

144 หน้า.

1. อาหารลดน้ำหนัก. 2. การลดความอ้วน. 3. การควบคุมน้ำหนัก. 1. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-587-014-6

เจ้าของผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้จัดการ วรพจน์ จรรย์โกมล

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ อู๊ดกานต์ ธนาโอฬาร

ปก / รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล

ถ่ายภาพ พงศ์ศักดิ์ ผาสุขเจริญผลาก

พิสูจน์อักษร พรวิมล สุพัฒน์กิจกุล

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ณัฐชนันท์ เจริญภัทรเกียรติ

ฝ่ายขายและการตลาด จารุวรรณ นาคบำรุง สุภาพร แชลอ ชาญนุศัณด์ กันทอน ลภัสรดา สารไทย

สำนักงาน อาคารเล่าเป้งจัน 1 ชั้นที่ 24 เลขที่ 333 ซอยเฉยพ่วง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทรศัพท์ 0-2091-5900 โทรสาร 0-2091-5928, www.nejavu.com, www.facebook.com/nejavu, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอดทีฟ พรีนซ์ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์: 0-2530-4114 โทรสาร: 0-2108-8950, 0-2108-8951

ราคา 250 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนที่สงวนลิขสิทธิ์ของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดทำ ก๊อปปี้ ใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าผิด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2091-5900

คำแนะนำพิมพ์

“อ๊ย...ทำไมผอมไวจังเลย ลดไปกี่กิโล ทำไงเนี่ย...” หลายคนอาจเคยทักเพื่อนแบบนี้ แล้วก็ได้คำตอบมาแบบยิ้มๆ ว่า “เราทำ IF น่ะ”

ช่วงนี้เราจะเห็นคำว่า IF บนสื่อออนไลน์เยอะขึ้น โดยเฉพาะในแวดวงคนอยากผอม เหล่าเซเลบคนดังหลายคนก็บอกว่าผอมเพราะทำ IF คนก็เลยหันมาสนใจการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้กันเยอะขึ้น

การทำ IF (Intermittent Fasting) เป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลเร็วมาก สะดวก และง่ายจริงๆ แต่หัวใจสำคัญคือ คุณต้องมีวินัยในตัวเองดีมาก เพราะต้อง “ใจแข็ง” ที่จะสู้กับ “ความอยากกิน” ให้ได้ และต้องทำอย่างถูกต้องด้วย เพราะถ้าทำผิดวิธี นอกจากไม่ผอมแล้ว ยังอาจมีปัญหาลุ่สุขภาพตามมา

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำการทำ IF ที่ถูกวิธี ซึ่งมีหลากหลายแบบให้เลือกตามไลฟ์สไตล์ของตัวเอง เพื่อให้คุณผอมไวได้อย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี แถมประหยัดดั่งค์ในกระเป๋าด้วยนะ 😊

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

สารบัญ

* เเรอรู้ใหม่ วิธีไหนลดน้ำหนักง่ายที่สุด และได้ผลเร็วที่สุด	11
* อะไรคือ Intermittent Fasting และประโยชน์ของมัน	19
* อุดอาหารอันตรายใหม่ จะเป็นโรคกระเพาะไหม	32
* ความหิวกับวิธีพิชิตมัน	36

การอดอาหารแบบต่างๆ

* Intermittent Fasting แบบต่างๆ	62
- 16:8	66
- 18:6	69
- 20:4	71
- OMAD (One Meal A Day)	74
- Free Style นับแต่เวลาอด	76
* Alternate-Day Fasting อดวันเว้นวันให้ผอมทันใจ	80
- วิธีทำ ADF	82
- ตัวอย่างอาหารต่ำกว่า 500 แคลลอรี่ แต่อิ่มแน่	86

* Up Day Down Day Diet	94
- Up Day Down Day สไตส์ไอซ์	95
* Prolonged Fasting - ฟาสต์ยาว (48 ชั่วโมงขึ้นไป)	97
- วิธีปฏิบัติ	103

การฟาสต์ที่ไม่ได้“อดอาหาร”

* ฟาสต์ไข่ (Egg Fast)	108
- วิธีปฏิบัติ	112
- การออกจากฟาสต์ไข่ (transition)	114
- สรุปจากประสบการณ์ของไอซ์	115
* ฟาสต์น้ำมัน (Fat Fast)	117
- ฟาสต์น้ำมันกินอะไรได้บ้าง	119
- วิธีปฏิบัติ	122
* ฟาสต์เนื้อกับเนย (Beef and Butter Fast)	123
- กินอะไรได้บ้าง	124
- วิธีปฏิบัติ	126
* บทสรุป และข้อแนะนำ	128
* ข้อมูลอ้างอิง	132
* เกี่ยวกับผู้เขียน	139

จากผู้เขียน

มาแล้วจ้า หนังสือเกี่ยวกับ IF ที่คุณควรอ่านก่อนที่จะเริ่ม
อดอาหารมั่วๆ แล้วบอกว่านี่ทำ IF นะจ๊ะ จนไม่สบายและเป็นชาว
พาดหัวหนังสือพิมพ์

โถถถถถถถถ คนส่วนใหญ่ก็อ่านแต่พาดหัวข่าวเสียด้วย
พามีคอมเมนต์ทำนองว่า

“อดอาหารบ้าบอ”

“คนเราต้องกินครบ 3 มื้อแล้วออกกำลังกายสิ”

“คลังผมจนเสียสติ”

แหม อ่านข่าวแล้วอย่าอิน เตือนตัวเองว่านี่คือข้อมูล ก่อนจะตัดสินใจ
อะไร แม้จะเป็นความรู้สึกส่วนตัวก็ตาม ช้าลงนิดนึง ลองคิดให้ดีว่าเรามี
ข้อมูลรอบด้านพอจะตัดสินใจว่าเรื่องมันเป็นยังไงไหม

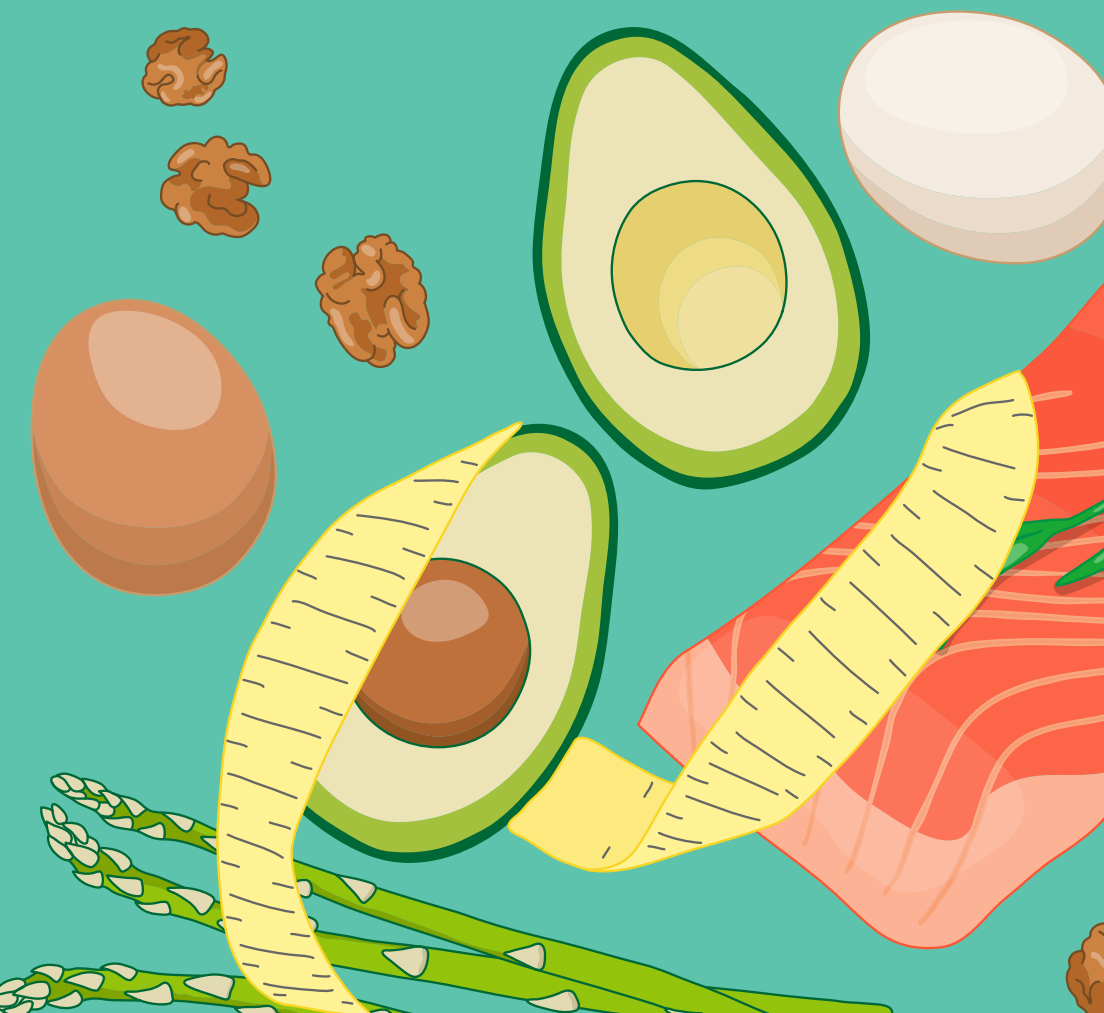
อย่างที่เห็นข่าวเมื่อไม่นานมานี้ น้องนักเรียน ม.4 ทำ IF 23/1 แล้ว
ไม่สบายนั้น คำถามที่ควรเกิดขึ้นคือ

- ช่วงที่น้อยกิน
- กินอาหารอะไร
- ได้สารอาหารเพียงพอไหม
- ปริมาณที่กินเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายไหม
- มีโรคประจำตัวอะไรไหม
- การดำเนินชีวิตเป็นยังไง ได้ออกกำลังกายไหม

และอื่นๆ ที่คิดว่าหมอกคงซักละเอียดแหละ แต่ไม่ได้มีในข่าว ข่าวก็พาดหัวเอาดราม่า ทำให้คนที่ทำ IF อยู่ต้องโดนเพื่อนฝูงญาติพี่น้องมารุมเป็นห่วงว่าจะเป็นแบบนี้ อยากให้เลิกทำ

ถ้าคุณรู้หลักการของการทำ IF (Intermittent Fasting) ซึ่งก็คือการอดอาหารเป็นช่วงๆ และทำอย่างถูกต้อง จะไม่เกิดปัญหาสุขภาพ ตอบคำถามคลายกังวลให้คนที่ห่วงใยได้อย่างสบายๆ

และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้เกิดหนังสือเล่มนี้ เพราะนอกจากการอดอาหาร (Fasting) จะทำให้ผอมเร็วทันใจว่าการออกกำลังกายอย่างเดียว (ลองคิดถึง 1 ชั่วโมงที่คุณวิ่งเหนื่อยแทบตาย เมาพลังงานไป 200 แคลอรี แล้วไปดูชานมไข่มุกให้ชื่นใจ ปวดตด...ที่อุดส่าห์เหนื่อย ออกกำลังกายมาหอยหมด แถมได้แคลอรีส่วนเกินมาด้วย) การอดอาหารยังมีประโยชน์มากมายที่เดียวจะเล่าให้ฟังต่อไป พร้อมรูปแบบของหลากหลายของ Fasting ให้เลือกทำ ตามมาเลยค่า



ทำ IF
พอไม่ว
ใครว่ายาก





Fresh milk

	Large	Small	Medium
House Blend	180	120	150
House Blend	180	120	150
House Blend	180	120	150
House Blend (Specialty/Reserve)	180	120	150
White House Blend	180	120	150
House Blend (Specialty)	180	120	150
House Blend (Specialty)	180	120	150
House Blend (Specialty)	180	120	150

เธอรู้ไหม วิธีไหนลดน้ำหนักง่ายที่สุด และได้ผลเร็วที่สุด

เธอรู้ใช้ไหมล่ะ ไม่กิน มันก็พอมหะละ ธรรมดาๆ

แต่มันไม่ง่ายแบบนั้นไง เพราะเราต้องกินอาหารเพื่อให้
มีพลังงาน มีสารอาหารมาเสริมสร้างร่างกายเพื่อใช้ในการ
ดำรงชีวิต ที่สำคัญ ก็มันหิว เลยต้องกินไง!

“ป้าคะ หนูเห็นดาราคะเค้กกินวันละ 500 แคลอรี แล้วเค้าลด
น้ำหนักวบลงมา หล่อเลยอะ”

คะ แล้วก็เห็นตัวอย่างอดีตนางแบบที่เป็นโรคขาดอาหาร แต่
สื่อเอาไปพาดหัวว่าไม่กินแป้งเลยไม่สบายไหมคะ นั่นคือตัวอย่างของ
ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) คือขาดสารอาหาร เพราะเท่าที่รู้คือ
นางแบบคนนั้นกลัวอ้วนมากจนไม่กินอะไร กินน้อยมากๆ

ภาวะทุพโภชนาการเกิดได้กับผู้ที่ไม่มีอาหารจะกิน แบบที่
เราเห็นเด็กเอธิโอเปียที่ผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก หรือในคนที่
เป็นโรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa) ซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชที่การรับรู้
ของคนไข้มึนงง เห็นว่าตัวเองอ้วนแม้จะผอมเหลือแต่กระดูกแล้ว หรือ
คนที่มีปัญหาทางร่างกายที่ทำให้กลืนอาหารไม่ได้ หรือคนปกติที่กินอะไร
ไร้สาระแบบตัวอย่างต่อไปนี้

“หนูว่าจะอดข้าว มากินขนมหวานวันละ 500 แคลอรี มันก็ 500 แคลอรีเท่ากันนี่คะ”

ไอซ์เคยเจอฝรั่งเศสเตรียมที่อดอาหารแบบวันเว้นวัน แล้ววันกินเค้ากินขนมหวานอย่างเดียว โดยมีตรรกะว่ามันก็คือแคลอรีเหมือนกัน อดีตเภสัชกรอย่างเราได้แต่เกาหัว อยากจะอธิบายพื้นฐานชีววิทยาและความแตกต่างของสารอาหารว่าคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีนนั้น มันทำหน้าที่และให้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกันนะเว้ยเฮ้ยไอ้ฝรั่ง ความรู้นี้มันน่าจะอยู่ในวิชาสุขศึกษาในระดับประถมหรือมัธยมต้นไม่ใช่เหรอว่าสารอาหารหลักที่สำคัญต่อสุขภาพของเราได้แก่ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต

- **โปรตีน** เป็นส่วนประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย กระดูก ผิว ไขมัน เนื้อ เม็ดเลือด ภูมิคุ้มกัน การขาดโปรตีนจึงทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะและระบบต่างๆ ข้างต้น ผลที่ตามมาคือป่วยง่าย ติดเชื้อง่าย แขนงไขมันพอกตับด้วย (กลไกซับซ้อนเล็กน้อย แต่เป็นอาการที่พบบ่อยของการขาดโปรตีน)





- **ไขมัน** เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะระบบประสาท (สมองนี้ไขมันเยิ้มเลยนะ) เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน วิตามินหลายตัวต้องละลายในไขมันเพื่อบูดซึม ช่วยให้แผลหาย และเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย หนูจำ อย่าเกลียด อย่ากลัวไขมัน เพราะถ้าขาดไขมัน เธอจะขาดวิตามิน A, D, E, K (ผลเสียของการขาดวิตามินพวกนี้ยาวเหยียดเลย เช่น กระดูกเปราะ เลือดหยุดยาก) แผลหายยาก ฮอร์โมนแปรปรวน (อันนี้ก็ลิสต์ยาวเช่นกัน เพราะร่างกายเราใช้ฮอร์โมนในหลายระบบ เช่น ระบบสืบพันธุ์ วงจรการนอนหลับ การเผาผลาญพลังงาน อารมณ์และสารสื่อประสาท การเติบโต) ถ้าร่างกายขาดไขมันนี้แหย่หนักเลย ดังนั้นอย่ากลัวที่จะกินไขมัน แต่ขอให้เลือกประเภทไขมันที่จะกินให้ดีเท่านั้นเอง



- **คาร์โบไฮเดรต** บางทีก็เรียกสั้นๆ เก๋ๆ ว่า คาร์บ ซึ่งก็คือข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง น้ำตาล น้ำหวาน ผลไม้ ขนมหวานใดๆ ล้วนรวมหมู่อยู่ในคาร์โบไฮเดรต มีประโยชน์อย่างเดียวนั่นคือให้พลังงาน ถึงไม่มีคาร์โบไฮเดรต ร่างกายก็ใช้พลังงานจากไขมันและโปรตีนแทนได้ (หล่อนมันคนไม่สำคัญะ!) กินมากเกินไปที่ร่างกายต้องใช้ ก็ถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสม ส่วนใหญ่ที่อ้วนกันก็เพราะกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปนั่นแหละ

เอาเข้าจริงก็ต้องกัดปากไว้แหละค่ะ ไม่ได้แนะนำอะไรฝรั่งไป เพราะเดี๋ยวเค้าจะสวนกลับว่า “เผือก” แหะๆ ท่องคำของเพื่อนสนิทที่เตือนไว้ว่า **“ช่วยใคร ให้อะไรใคร โดยที่คนนั้นไม่ต้องการ สิ่งนั้นจะไร้ค่า”**