

อาหารต้านโรค

ลดไขมัน ลด โคเลสเตอรอล

นิตดา หงษ์วิวัฒน์



อาหารต้านโรค

ลดไขมัน ลด
โคเลสเตอรอล





อาหารต้านโรค

ลดไขมัน ลด โคเลสเตอรอล

อาหารต้านโรค **ลดไขมัน ลดโคเลสเตอรอล**

ISBN 978-616-284-491-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 200 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

ผู้เขียน นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ที่ปรึกษาด้านอาหาร อบเชย อิ่มสบาย

บรรณาธิการและผู้ประสานงานเล่ม บุญผา กิตติกุล

กองบรรณาธิการ กานต์ เหมวิหิต, ภัทรภร ชำชัยภูมิ, กชนุช การุณรัตน์กุล, กฤษณะ ชัยวงษ์

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด

พิสูจน์อักษร วลัยยา ทับทิมศรี

บรรณาธิการศิลป์ ดุจย์ หงษ์วิวัฒน์ ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ดุจฤดี ชมบุญ

ศิลปกรรม นุชนาท ทวีทรัพย์ แต่งภาพ วรรณรท พันธุ์เสือ ถ่ายภาพ แสงแดดสตูดิโอ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาสดุข

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ฉัตรชัย GANGMANT ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ชานุชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นภาพกร ชำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน อิน ทาวน) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 403-406

แฟกซ์ 0-2934-4411 e-mail : kruaeditor@sangdad.com

คำนำ

ไขมันในเลือดเป็นสิ่งจำเป็นต่อเซลล์ทุกชนิด ต่อชีวิตในการสร้างฮอร์โมนและน้ำดี ดังนั้น ดัชนีและค่าตัวเลขจึงมีหน้าที่สร้างไขมันให้กับร่างกายมากถึง 80% และอีก 20% มาจากการกินของเรา ซึ่งไขมันที่เกิดจากการกินของเรามักเป็นไขมันส่วนเกิน มีทั้งไตรกลีเซอไรด์ และไขมันโคเลสเตอรอล

กลุ่มอาการหรือกลุ่มโรคไขมันในเลือดผิดปกติ ก็มักจะมีโรคอื่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เข้ามาด้วย กลุ่มโรคตรงนี้เริ่มต้นมาจากอาการที่เรียกว่า เมตาบอลิก ซินโดรม (metabolic syndrome) ไขมันในเลือดผิดปกติเป็นอาการป่วยที่แพทย์แผนปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาหาย ได้แต่ให้ยาคุมภาวะทั้งไขมัน น้ำตาล ความดันโลหิตสูง ให้อยู่ในสภาพปกติมากที่สุด

กลุ่มโรคเหล่านี้มาจากการกินอาหารหนักไปทาง “หวาน” “มัน” “เค็ม” แบ่งย่อย โปรตีนมาก ดังนั้น เมื่อไม่แก้พฤติกรรมการกิน ภาวะโรคจึงมีแต่ทรงกับทรุด ยาที่ถูกปรับให้มากยิ่งขึ้นไปตามอาการที่ทรุดลง ในที่สุดก็ต้องกินยาไปตลอดชีวิต

การรักษาตามแบบแผนปัจจุบัน “ยังไม่ปลอดภัย” ยังมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อน ทั้งจากอาการที่ทำเจ็บ และที่สำคัญที่สุดจากโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากยา

การรักษาที่ดีที่ถูกต้อง ต้องย้อนมาแก้ตรงสาเหตุแห่งโรค คือ ปรับการกินของเราให้หนักไปทางอาหารพลังสด คือ ผักสด ผลไม้สด (รสหวานน้อย) หรือไม่ค่อยหวาน จะทำให้ระบบการรักษาไขมันผิดปกติสมดุล ระดับไขมันในเลือดฟื้นตัวได้ดี สมดุลทั้งไตรกลีเซอไรด์ ไขมันดี (HDL) ซึ่งเป็นตัวควบคุมไขมันร้าย (LDL) นั้นเอง

กินให้ถูกวิธี รักษาใจให้สงบ ไม่ตื่นกลัว คือการรักษาโรคในแนวธรรมชาติบำบัด ที่ได้ผล หายจริง หายเร็ว

สำนักพิมพ์แสงแดด

สิงหาคม 2556





สารบัญ

คำนำ	5	เปาะเปี๊ยะสดสายรุ้ง	75
อาหารต้านโรค ลดไขมัน		ผัดไทยเส้นมะละกอ	77
ลดโคเลสเตอรอล	9	ซามะละกอ	79
		ฟรุตสลัดน้ำลูกเดือย	81
แกงกระเจียบเขียวแบบอินเดีย	29	วุ้นหางจระเข้ลอยแก้ว	83
ผัดกระเจียบเขียว	31	น้ำวุ้นหางจระเข้ฟรุตตี้	85
สลัดกระเจียบเขียว	33	น้ำซุ๊ปเห็ด	87
แกงขนุนอ่อน	35	เห็ดอบสมุนไพร	89
ขนุนอ่อนต้มจิ้มน้ำพริก	37	น้ำพริกปลาทุเจ (น้ำพริกเห็ด)	91
ขนมจีนน้ำยาขนุนอ่อน	39	ผัดวุ้นเส้น	93
ก๋วยเตี๋ยวแห้งต้มยำ	41	ยำเห็ดหูหนูสองสี	95
ผัดถั่วงอก	43	เห็ดผัดขึ้นฉ่าย	97
ยำสลัดถั่วงอก	45	พินช์อัญชัน	99
บวบหนึ่งน้ำแดง	47	สาकुัญชันไล่เห็ด	101
ข้าวต้มบวบ	49	ขนมถ้วยอัญชัน	103
แกงเลียงเห็ดกับบวบ	51	แกงจืดถั่วงอกฟี	105
แกงจืดผักปวยเล้ง	53	แกงมัสมั่นถั่วงอกฟี	107
สลัดปวยเล้งกับน้ำสลัด	55	นํ้านมถั่วงอกฟี	109
ผัดปวยเล้ง	57	ซุ๊ปธัญพืช	111
ข้าวมันผัดโขมกับยำผัก	59	แมงลักแคนตาลูป	113
ซุ๊ปเต้าหู้ผัดโขม	61	น้ำผักปั่นกับเมล็ดแมงลัก	115
ยำผักปลัง	63	เห็ดอบวุ้นเส้นหม้อดิน	117
แกงผักปลังเห็ดย่าง	65	น้ำถั่วผสมรำข้าวกล้องแดง	119
ราดหน้าผักรวม	67	เต้าฮวยฟรุตสลัดมูสลี่	121
แกงส้มผักข้าวอ่อน	69	ซุ๊ปเห็ดน้ำลูกเดือย	123
สลัดผัก	71	น้ำถั่ว 5 สี ผสมน้ำลูกเดือย	125
น้ำพริกข้าว	73	เปี้ยกลูกเดือย	127

อาหารต้านโรค ลดไขมัน ลดโคเลสเตอรอล

โคเลสเตอรอล ไขมันร้ายหรือดีอยู่ที่ตัวเราเอง

วิกฤตชีวิตของฉันเมื่อตรวจพบว่าไขมันผิดปกติ อายุตอนนั้น 55 ปี (พ.ศ.2548)
น้ำหนัก 50.3 กิโลกรัม ส่วนสูง 150 เซนติเมตร ดังนี้

ไขมันโคเลสเตอรอล 262 mg% ปกติ 150-200 mg%

ไขมันไตรกลีเซอไรด์ 162 mg% ปกติ 50-150 mg%

ไขมันดี (HDL) 50 mg% ปกติหญิง 36-88 mg%

ปกติชาย 32-68 mg%

ไขมันร้าย (LDL) 188 mg% ปกติ 0-130 mg%

จากผลการตรวจสรุปได้ว่า ไตยังปกติแข็งแรงดี ดับก็ปกติเช่นกัน แต่ไขมันในเลือดผิดปกติ แม้จะมีไขมันดี (HDL) อยู่ในเกณฑ์ปกติก็ตาม

แพทย์วินิจฉัยและเขียนคำเตือนมาว่า “ระดับไขมันในเลือดสูงมาก แนะนำให้ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควรตรวจเลือดอีกใน 3-6 เดือน หากยังสูงอยู่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการรักษาเพิ่มเติม”



ฉันต้องขอขอบคุณแพทย์และเทคโนโลยีทันสมัยอย่างยอดเยี่ยม ที่สามารถตรวจสภาวะไขมันในเลือดของเราได้โดยละเอียด...เมื่อรู้ตัวแล้ว จะเฉยๆ หรือกลัวจนลาน หรือปรับเปลี่ยนชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งหมดเสียใหม่ดี คนส่วนใหญ่จะกลัวจนลาน เพราะไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่ามันคืออะไร คนจำนวนมากหันไปพึ่งยาเพื่อความปลอดภัย และยังคงปล่อยชีวิตเช่นเดิมๆ

ฉันรู้ว่า “สุขภาพดีเป็นสิ่งที่มีความค่าต่อชีวิตของเราที่สุด การจะมีสุขภาพดีได้ ไม่อาจพึ่งพาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีใดๆได้ ไม่อาจพึ่งพาการรักษาใดๆได้ และก็ไม่มียาอะไรรักษาได้ด้วย”

“หมอที่ดีที่สุดในการรักษาตัวเราก็คือตัวเราเอง ยารักษาที่ดีที่สุดคือกาลเวลา สภาวะจิตที่ดีที่สุดคือความสงบ การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดิน” นี่เป็นคำพูดของหมอชาวจีน หงเจา กวาง

เราเจ็บป่วยและล้มตายกันมากด้วยโรคร้ายแรง แต่เป็นโรคที่ไม่มีเชื้อโรค ก็เพราะเราขาดความรู้เรื่องสุขภาพ เรื่องอาหารเป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารอุตสาหกรรมอันเป็นโทษแก่ร่างกายกำลังผุดขึ้นมาเป็นดอกเห็ด มีมากมายในชีวิตของเรา วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป แล้วเราก็ปล่อยให้อารมณ์ของเราตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขอันนั้น ซึ่งจริงๆแล้วเราสามารถหลุดจากพันธนาการใดๆได้ทุกชนิด ขอเพียงแต่ให้เราตั้งใจและเข้าใจอย่างแท้จริง

นี่คือจุดยืนของฉัน ที่ไม่ด่วนกระโดดลงไปในกระบวนการรักษาแบบใช้ยา เหตุเนื่องมาจากการตรวจเลือดพบว่าไขมันในเลือดผิดปกติ ในขณะที่ร่างกายยังปกติ

โคเลสเตอรอล (cholesterol) ก็คือไขมันที่อยู่ในระบบเลือด ในระบบร่างกายของเราเอง ไขมันมีหลายชนิด ต่างมีหน้าที่เฉพาะของตัวเอง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นความจำเป็นของร่างกาย ที่ต้องใช้ไขมันในหน้าที่ต่างๆ

ไขมันมีความสำคัญมากอย่างไร

ไขมันนั้นเราขาดไม่ได้เลย เพราะเป็นสารอาหาร

สำคัญที่ให้พลังงานต่อชีวิตซึ่งมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนี้ ไขมันให้พลังงาน 1 กรัม : 9 กิโลแคลอรี แป้งและน้ำตาลให้พลังงาน 1 กรัม : 4 กิโลแคลอรี โปรตีนให้พลังงาน 1 กรัม : 4 กิโลแคลอรี หน้าที่ของไขมันก็คือ

1. ไขมันต้องสะสมอยู่ในชั้นใต้ผิวหนังของเราทั่วทั้งร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่นในที่หนาวหรือในฤดูหนาว เป็นฉนวนรักษาอวัยวะและกล้ามเนื้อ
2. ไขมันเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในผนังเซลล์ทุกเซลล์ ทั้งผนังหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ
3. ไขมันเป็นสารอาหารให้พลังงานแก่เซลล์เพื่อสร้างเซลล์ใหม่
4. ไขมันเป็นส่วนประกอบในการสร้างฮอร์โมนที่สำคัญในการดำรงชีวิต เช่น ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนสเตียรอยด์ เป็นต้น
5. ไขมันเป็นสารอาหารที่ดับนำไปใช้สร้างน้ำดี เพื่อเอาไปย่อยอาหารต่างๆ
6. ไขมันยังเป็นตัวละลายวิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินเอ อี ดี เค อีกด้วย

ไขมันในร่างกายของเรา มีด้วยกันเป็นกลุ่มใหญ่ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มไขมันโคเลสเตอรอล กับไขมันไตรกลีเซอไรด์ เฉพาะไขมันโคเลสเตอรอลแบ่งเป็นไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ เรียกว่า แอลดีแอล (LDL-low density lipoprotein) และไขมันที่มีความหนาแน่นสูง เรียกว่า เอชดีแอล (HDL-high density lipoprotein)

ไขมันได้จากตับสร้างขึ้นมา ส่วนใหญ่มีอยู่ในร่างกายถึง 80% และได้มาจากอาหารเพียง 20% เท่านั้น

ไขมันจากอาหารมีทั้งประเภทไขมันโคเลสเตอรอล ซึ่งเป็นไขมันที่มาจากสัตว์ ไช้ นม และไขมันจากพืช ส่วนไขมันไตรกลีเซอไรด์มาจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ แป้ง น้ำตาล น้ำตาลจากผลไม้ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่ออาหารเข้าสู่ร่างกาย กระบวนการย่อยอาหารเปลี่ยนสารอาหารคาร์โบไฮเดรตให้เป็นกลูโคสก่อน และซึมผ่านผนังลำไส้เล็กเข้าสู่ร่างกาย ตับจึงเปลี่ยนกลูโคสส่วนเกิน



