

PAiLiN

กิน เปลี่ยน ชีวิต

ธัญพา กักดี



กัณ



เปลี่ยน

ชีวิต



ธัญพา ภัคดี



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธัญพล ภัคดี.

กินเปลี่ยนชีวิต.-- กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.

128 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.563

ISBN 978-616-15-1397-9

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิต

บรรณาธิการบริหาร

วังไพร สีสั่งข์

บรรณาธิการต้นฉบับ

พิทยา ฉลาดแพทย์

กองบรรณาธิการ

สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

พิสูจน์อักษร

จิตรตรา ศรีความ ณัฐภูมิ เด่นสกุลชัย

ออกแบบปก

Ordinary Design

ศิลปกรรม

Ordinary Design

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1397-9



9 786161 513979

ราคา 119 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

อาหาร คือ สิ่งที่เรากินเข้าไปแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ ถึงแม้อาหารจะมีประโยชน์มากเพียงได้แต่ก็แฝงไปด้วยโทษเสมอ ดังนั้นจะกินอะไรควรใส่ใจให้มากๆ

หลักง่ายๆ ก็คือ ในแต่ละมื้อเราต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ นั่นคือประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ซึ่งก็คือ อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โปรตีนหรืออาหารจำพวกเนื้อสัตว์และถั่ว ไขมันจากพืชและสัตว์ และที่ขาดไม่ได้คือ วิตามินและแร่ธาตุจากผักและผลไม้ นอกจากนี้ การกินอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย อาจทำให้พลังงานส่วนเกินที่กินเข้าไปจะถูกแปรรูปเป็นไขมันสะสมไปพอกตามส่วนต่างๆ จนทำให้อ้วนขึ้น เราจะสังเกตได้ว่ายิ่งมีอายุมากการเผาผลาญพลังงานก็ยิ่งน้อยลง ทำให้เราอ้วนมากยิ่งขึ้น แถมปัจจุบันมีอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด หรือที่หลายคนเรียกว่า อาหารขยะ (Junk Food) ออกมาจำหน่ายตามท้องตลาดจำนวนมาก แรงโฆษณาและค่านิยมตะวันตกทำให้ผู้คนโดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นหันมารับประทานอาหารประเภทนี้กันมาก ส่งผลให้ขณะนี้เด็กไทยและคนไทยเผชิญกับภาวะโรคอ้วนเยอะขึ้น ฉะนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเราควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทนี้

ฝากทิ้งท้ายอีกนิดหนึ่งว่า ก่อนจะกินอะไรเข้าไปจดจำไว้เสมอว่า **“กินอะไรก็ได้เท่านั้น”** หรือ **“You are what you eat”** เป็นการเตือนใจก่อนจะตามใจปากจนสายเกินแก้

ปรารธนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ

หากจะว่าไปคนในยุคนี้ส่วนใหญ่เริ่มหันมาสนใจและดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ดูได้จากการที่ต่างสรรหาวิธีต่างๆ เพื่อป้องกันและต้านโรคที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย ทั้งการออกกำลังกาย การกินอาหารหลักหรืออาหารเสริม กินผัก ผลไม้ นั้นยังไม่รวมผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอีก หลายพันชนิด

แต่ไม่ว่ามีหลากหลายเท่าใดก็ตามสิ่งสำคัญนอกเหนือจากสิ่งอื่นใด คือ การกินอาหารที่มีประโยชน์ครบตามหลักอาหาร 5 หมู่ การทำจิตใจให้เป็นสุขเบิกบาน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากว่าปฏิบัติเรื่องอื่นๆ ที่เรารู้กันอยู่แล้วอย่างนี้ได้เป็นประจำ สารพัดอาหารพิเศษหรือวิธีการใดๆ ก็ไม่สำคัญอีกแล้ว

แต่เรื่องนี้ใช้เป็นเรื่องที่ง่ายๆ ในยุคนี้ เพราะการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ การทำงานของร่างกายที่หนักเกินไป นั้นยังไม่รวมกับความเครียดในระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต อีกทั้งสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายอันทรงค่าของเราเสื่อมโทรมไปทุกวินาที

หนังสือเล่มนี้ได้มาบอกเล่าถึงเรื่องราวการกินอย่างถูกต้อง เพราะมุ่งหวังให้ร่างกายของทุกท่านได้อยู่ในสภาพที่พร้อมทำงาน มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านที่จะนำไปเป็นข้อมูลและปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพอย่างง่ายๆ แต่ได้ผลดี

ธัญพล ภัคดี

สารบัญ

เมื่อร่างกายบอกว่าเริ่มแก่	7
ต้นสายปลายเหตุของความแก่เร็ว	11
รู้จักกินอย่างถูกต้อง ป้องกันการแก่เร็ว	14
กินถูก กินผิด โรคภัยจะถามหา	17
หลักการกินอาหารยืดหลากหลายและครบถ้วน	19
เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนการกิน เปลี่ยนชีวิต	24
อย่าเชื่อการกินที่ผิดๆ	28
มหันตภัยที่เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” (Antioxidant)	33
มารู้จักสารต้านอนุมูลอิสระกัน	36
แหล่งอาหารที่ให้สารต้านอนุมูลอิสระ	38
กินตามอายุดีที่สุด	42
แนวทางเลือกอาหารตามช่วงอายุ เพื่อสุขภาพที่ดี	44
กินตามแนวทางธรรมชาติบำบัด	48
อาหารธรรมชาติบำบัดคืออะไร?	51
การกินผลไม้และผักต่างๆ ตามแนวทางธรรมชาติบำบัด	55

การอดอาหารเพื่อรักษาตัว	57
การกินแบบแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics)	59
มากินแบบแมคโครไบโอติกส์กัน	65
ธัญพืช พืชผัก และผลไม้ที่มีคุณค่าต่อร่างกาย	69
กินพืชผักสมุนไพร สร้างกำไรให้กับชีวิต	85
โรคอะไร? ป้องกันและรักษาได้ด้วยการกิน	95
มากินเพื่อล้างพิษกันเถอะ	109
เราถึงเวลาล้างพิษแล้วหรือยัง?	113
วิธีล้างพิษเพื่อชีวิตที่สดใสภายใน 7 วัน	115
เมื่อล้างพิษกายแล้วต้องรู้จักล้างพิษใจ	120
การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี	123
สรุป	126
บรรณานุกรม	



เมื่อร่างกาย บอกว่า เริ่มแก่

ตื่นนอนตอนเช้าทุกวันเชื่อว่าคนเรามักจะส่องกระจกแทบทุกครั้ง หรือไม่ก็หาโอกาสส่องกระจกในเวลาอื่นแทน ซึ่งนั่นไม่สำคัญเท่าสิ่งที่กระจกสะท้อนออกมา สิ่งนั้นคือหน้าตาและรูปร่างของเรา เมื่อวันหนึ่งที่เราส่องกระจกแล้วรู้สึกว่ามันแก่ ย่อมจะเป็นสัญญาณว่าเรามีร่างกายที่เสื่อมโทรมลง จำเป็นต้องทำอะไรซักอย่างแล้ว

ความแก่ແມ່ຍາກที่จะหลีกเลี่ยงได้ แต่คนทุกคนก็อยากที่จะชะลอไว้เพื่อจะได้เป็นหนุ่มสาวให้นานที่สุด ปัจจุบันคนอายุ 30 ปีขึ้นไปก็เริ่มแก่ จากสภาพร่างกายเริ่มเหนื่อยง่าย เริ่มหย่อนยานลง ถ้าหากเพิ่มอายุ อีก 2 ปี ก็เท่ากับ 32 ปีขึ้นไปนั้น เรียกว่า ปังฉิม

ทำให้สังเกตความแกได้ง่ายขึ้นจากผิว ที่เหี่ยวยุบไม่เต่งตึง ผมหงอก มีผมน้อยลงหรือ หัวเริ่มล้าน ฟันหัก หลุด เหงือกอักเสบ ฟันผุ ตาเริ่มขุ่น มัว ฝ้าพาง ไม่สดใส มองอะไรได้ไม่ชัดเจน ปวดหลัง เหนื่อยง่าย อ้วนมาก ผอมแห้ง ไม่มีแรง พกซ้ำ โดยไม่รู้สาเหตุ เช่นนี้แหละ คืออาการของคน เริ่มแก่แล้ว

หากจะว่าไปแล้วความแก่นั้นก็เป็นเรื่องธรรมชาติที่คนทุกคนต้องเผชิญ ไม่อาจจะหลบพ้นอยู่แล้ว แต่เราสามารถชะลอได้อยู่ ซึ่งเชื่อว่าใครๆ ก็อยากที่จะหยุดความแก่ของตนเองไว้ตรงนี้ เรียกความเยาว์วัยกลับมาแทบทั้งสิ้น



ยิ่งร่างกายที่ใช้งานมาหนักมากเมื่อมีความเครียดจะทำให้ร่างกายเสื่อมเร็ว ระบบต่างๆ ของร่างกายนั้นโดยปกติจะทำให้เกิดของเสียจากร่างกายอยู่แล้ว และถ้าเพิ่มการได้รับมลพิษจากสิ่งแวดล้อม ทั้งอาหารที่ไร้คุณภาพ หรือระบบการย่อยในร่างกายทำงานด้อยประสิทธิภาพตามอายุ และผลกระทบจากปัจจัยภายนอก ก็ยิ่งทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย

นอกจากนั้นยังรวมไปถึงทั้งอารมณ์ ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ วิถีการดำรงชีวิตต่างๆ นานา สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมการอักเสบจากอวัยวะภายในสู่ภายนอก ทำให้เร่งแ่และเร่งมีโรคภัยก่อนวัยอันควร

ซึ่งแนวทางการแก้ไขนั้นทำได้โดยการจำกัดอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและเลือกรับประทานอาหารที่ดี จึงช่วยให้เราชะลอความแ่และชะลอโรคภัยได้ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอ และเหมาะสมกับร่างกายนั้นๆ แล้ว จะทำให้เสริมสุขภาพที่แข็งแรง การมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง ก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยได้





ต้นสายปลายเหตุ ของความ แก่เร็ว

คนในสมัยนี้ตกเป็นทาสของความแก่ก่อนวัยอันควรเป็นจำนวนมาก นั่นเป็นเพราะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่บีบคั้น ต้องทำงานตัวเป็นเกลียวหัวเป็นนอต เครียดมาก เพราะต้องทำให้ทันเวลาและงานก็ยุ่งมากมาย ยุคนี้เป็นยุคแห่งการแข่งขันที่รุนแรง ในหลายๆ ด้าน ซึ่งจำเป็นต้องหาอาหารมาใส่ท้องเพื่อใช้เป็นพลังในการทำงาน

แต่อาหารที่เลือกกินนั้นกลับเน้นในเรื่องของความสะดวกสบายและให้พลังเป็นหลัก แต่ไม่ได้สารอาหารที่ดีถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากคิดว่าอะไรก็อิมท้องเหมือนกัน อะไรก็ได้ง่ายๆ เร็วๆ ไม่มีเวลาจะมาเลือกหรือหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ เวลานั้นมีจำกัด

นอกจากนั้นเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด ก็เป็นสิ่งที่คนยุคนี้ห่างหายไปไกลเช่นกัน นั้นยังไม่รวมกับสภาวะมลพิษจากสิ่งแวดล้อมที่ได้รับทุกๆ วัน สารโลหะต่างๆ เช่น สารปรอท สารตะกั่ว ทำให้มีการผลิตสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ฉะนั้นร่างกายจึงต้องรับภาวะแรง ความเสื่อมโดยปฏิเสธไม่ได้ นี่แหละที่ทำให้คนเกิดโรคต่างๆ และความชรา ก็ตามมา

เราจะเห็นได้ว่าอาหารนั้นมีความสำคัญเพียงใด หากว่าร่างกายได้ อาหารที่ดีก็จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ในทางกลับกันอาหารชั้นเลวที่เราชอบกิน จะทำให้กินแล้ว แก่ง่าย ตายเร็ว อย่างเช่น อาหารจำพวกบิง ย่าง จนไหม้เกรียม กลิ่นหอกกรุ่น อาหารรมควัน

อาหารที่ใส่ดินประสิว ได้แก่ ไส้กรอก กุนเชียง หมูแฮม แหนม เด็กๆ กินจะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่ หากกินมากๆ ส่วนอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ สุกบ้างไม่สุกบ้าง หรือสุกๆ ดิบๆ จะมีพวกพยาธิ เชื้อโรค เชื้อรา หลงเหลืออยู่ในอาหาร ควรจะกินอาหารที่สุกแล้วและร้อนๆ จะดีกว่า คนที่ชอบอาหารรสจัดไม่ว่าจะเป็นรสเค็มจัด หวานจัด อาหารที่มีไขมันสูง เครื่องในสัตว์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ถ้าดื่มมากเกินไป

การพักผ่อนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญไม่น้อยกว่าการกิน ซึ่งการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับให้สนิท การที่เรานอนดิ๊ก นอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นด้วยสาเหตุใดก็ตาม ส่งผลให้การทำงานในร่างกายผิดปกติ เพราะว่าจะมีการหลั่งฮอร์โมน มีฤทธิ์ด้านสารอนุมูลอิสระ