



กินอย่างไร

ให้อ่อนเยาว์ ชะลอวัย

มาใส่ใจเรื่องอาหารการกินอย่างจริงจังกันเถอะ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงดูอ่อนกว่าวัย
เพราะอาหารการกินนี่แหละที่จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น สวยงามได้แท้จริง

นิธิ บุญจิตรภาณุ

กินอย่างไร
ให้อ่อนเยาว์
ชะลอวัย

 นิธิ ปุณจิตรภาณ 



Youthful Aging

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

นิธิ บุญจิตรภาณุ.

กินอย่างไรให้อ่อนเยาว์ชะลอวัย.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2550.

112 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. 2. การเสริมสวย I. ชื่อเรื่อง.

641 .302

ISBN 978-974-295-275-4

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการต้นฉบับ

ขวลิต พรหมกิตติวงศ์

กองบรรณาธิการ

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์

ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

พิสูจน์อักษร

ศักดิ์ชัย บางมด ทีมวิชาการสำนักพิมพ์

ออกแบบปก

ม-ะ-จ-ง

ศิลปกรรม

Moo-wan

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.paillinbooknet.com

E-mail : info@paillinbooknet.com

ราคา 109 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

เวลา...เมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่สามารถที่จะย้อนกลับได้ อายุก็เช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามคุณผู้หญิงอย่างเรายังอยากที่จะคงความอ่อนเยาว์ให้อยู่กับเราไปนานๆ แล้วจะอย่างไรละ ถึงจะคงความอ่อนเยาว์นั้นไว้ได้

การที่จะทำให้เราแลดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ นั้น จำเป็นต้องมีปัจจัยเสริมช่วยสนับสนุน อาทิเช่น สุขภาพที่แข็งแรง ผิวพรรณที่ดูเปล่งปลั่งสดใส และมีความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ที่ดีด้วย จึงจะเรียกได้ว่า “สวยทั้งภายในและภายนอก” อย่างครบถ้วน กระบวนการ

หากคุณพร้อมที่จะคงความอ่อนเยาว์ชะลอวัยแล้วละก็ รับรองคะหนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้อย่างแน่นอน

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ

หากพูดถึงความกังวลใจของคุณผู้หญิงแล้ว อันดับต้นๆ ก็คงหนีไม่พ้นเรื่องริ้วรอยต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นบนใบหน้าหรือผิวหนัง เมื่ออายุของคุณเริ่มก้าวเข้าสู่เลขสาม แต่ถึงอย่างไรคุณผู้หญิงที่เพิ่งจะก้าวผ่านเลขสองมาหมาดๆ ก็อย่าได้นิ่งนอนใจเสีย เพราะริ้วรอยนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ก่อนวัย ถ้าคุณไม่ดูแลตัวเองหรือดูแลแต่ไม่ถูกวิธี

การกินอาหารถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถจะช่วยเพิ่มหรือลดความอ่อนเยาว์ ถ้าหากคุณเลือกกินแต่สิ่งที่มีประโยชน์ให้ ความสมดุลแก่ร่างกาย ความอ่อนเยาว์นั้นคงไม่หนีคุณไปไหน

เคล็ดลับต่างๆ ที่จะทำให้คุณดูอ่อนเยาว์ได้รวบรวมไว้อยู่ในหนังสือ “กินอย่างไรให้อ่อนเยาว์ชะลอวัย” เล่มนี้ หากคุณลองปฏิบัติตามแล้วละก็ เมื่อนั้นความกังวลที่มีจะค่อยๆ ลดลงและหายไปไม่ช้า

นิธิ ปุณฺณจิตรภาณ

สารบัญ

14	วิตามินดีๆ ในอาหารช่วย	กินไม่ต้องเร่งรีบ	23
	ให้อ่อนเยาว์ ชะลอวัย	แตงโม	23
	กินแล้วสวย	แอปเปิล	24
	อาหารกินแล้วตาสวย	นวดคลึงศีรษะ	24
	สายตาดี	อาหารเสริมไม่แพงอย่างที่คิด	25
	อาหารกินแล้วฟันสวย	ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง	25
	เหงือกแข็งแรง	ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง	26
	อดล้างพิษ	อาหารจานด่วน	27
	น้ำดื่มบริสุทธิ์	ดูแลเส้นผม	27
	ลดการดื่ม	บำรุงผิว	28
	ไล่ความเครียด	ถนอมสายตา	28
	กล้วยไข่	ผักมีเส้นใยมาก	29
	ลมหนาว	วิธีช่วยหากอาหารไม่ย่อย	30
	น้ำมันหอมระเหย	เล่นโยคะ	30
	เนื้อสัตว์และไข่แดง	ปวดหลังเรื้อรัง	31
	ท้องอืด เบื่ออาหาร	เลือกนมพว่องมันเนย	31
	การดื่มในแต่ละครั้ง	มลพิษทางอากาศ	32

กินปลา	33	ไขมัน	44
เมื่อปวดท้อง	33	อาหารทะเล	45
จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ	34	บำรุงผิว	45
เหงือกและฟัน	34	เมื่อเครียดง่าย	46
หลังมืออาหารค่ำ	35	ลดของหวาน	46
หมั่นตรวจสุขภาพ	36	ดื่มน้ำมากๆ	47
ไขหวัดใหญ่	36	กะหล่ำปลี	48
กระเทียม	37	หน้าท้องแบนราบยามเช้า	48
บำรุงสายตา	37	คลายหิว	49
ผมบาง	38	ยิ่งอด ยิ่งหิว	50
เปื้อนในรสชาติอาหาร	38	ผอมก็ไม่ดี	51
ความหอมช่วยบำบัดได้	39	หุ่นฟิต รีดไขมัน	51
มังสวิรัต	40	ยกเวตกระชับสัดส่วน	52
ชาเขียว	40	ดูแลผิวพรรณยาม	
ออกกำลังกายในช่วงสั้นๆ	41	ออกกำลังกาย	53
สารอันตรายควรหนีให้ไกล	41	กินหมูแต่ไม่ (อ้วนๆ)	54
กินผักบำรุงสุขภาพ		กินผักให้หนักเข้าไว้	55
ขจัดโรคภัย	42	อย่าป่วยใจ	56
จุลินทรีย์	43	น้ำหนัก	57
หมอน	43	เมื่อถูกแดดแผดเผา	57
ปลาเล็กปลาน้อย	44	อาบน้ำเวลาคุณภาพ	58

อาหารการกิน	58	ดูแลต่อมลูกหมาก	
นวดเท้า	59	ได้ด้วยตัวเอง	70
สาเหตุที่ปวดศีรษะบ่อย	60	ผมบาง ผิวหยาบกร้าน	70
รัญพิชมีคุณประโยชน์	60	สารพิษตกค้าง	71
ผลิตภัณฑ์ผิว	61	โรคความดัน	72
โลหิตจาง	61	อาบน้ำอุ่น	72
ดวงตา	62	เป็นลม	73
เอสโอดี	62	สารเคมี	73
เดินทางโดยเครื่องบิน	63	เสี่ยงสารเคมี	74
อุงุ่น	63	เห็ดหอมมีวิตามิน	74
ส้มโอ	64	เมื่อถึงวัยเสี่ยง	75
กดจุด นวดเท้า	65	เดินออกกำลังกาย	76
แพ้นม	65	ถั่วมีประโยชน์	76
เต้าหู้	66	หย่อนใจ	77
ท้องผูก	66	ฝึกหายใจให้ผ่อนคลาย	77
เพศสัมพันธ์	66	ดื่มเย็นๆ เข้าไว้	77
วัยของความเสี่ยง	67	ลดหน้าท้องฉบับทันใจ	78
ท้องเฟ้อหลังอาหาร	68	ดื่มน้ำเวลาไหนดี	79
ไข้เลือดออก	68	อาการก่อนวันนั้นของเดือน	80
ปวดเมื่อย	69	ผู้หญิง ผู้ชาย ไกลมะเร็ง	80
ยาแก้ปวด	69	เครียดมากเกิดโรคกระเพาะได้	81

ทำนอนที่สบาย	81	ไต่	93
หาทำให้เต็มที่	82	ความหวานคลายเครียด	93
เอาใจใส่ผิวหน้า	82	ริมฝีปากแห้ง	94
ยามเย็น	83	แอโรบิก	94
เดินเรียกเหงื่อ	83	นอนหลับอย่างเพียงพอ	95
เมื่อปวดท้อง	84	ไม่เข้มงวด	95
หลับไม่ลง	84	ริดสีดวง	96
เครียดจากการทำงาน	85	อาหารให้พลังงาน	96
สลายเซลลูไลท์		หวังน้อยๆ	97
กระชับผิวพรรณ	85	สภาพแวดล้อม	98
คงความงามของผิวพรรณ	86	เดือนแห่งชายชาติวีร	98
นอนหลับสบายร่างกายสดชื่น	87	วิ่งเพื่อสุขภาพ	99
อาหารที่เหมาะสมกับการนอน	88	ทำแก้ง่วงฉุกเฉิน	99
อาบน้ำปรับเซลล์ผิว	88	สระผม	100
นอนไม่หลับ	89	ดวงตาใส	100
เซลลูไลท์ที่ต้นขา	90	หวดริมฝีปาก	101
ถนอมดวงตา	90	ยิ้มสวย	101
ต่อมไทรอยด์	90	อาบน้ำนานๆ	102
อาการสมองเสื่อม	91	เช็กส์ดีต่อนักกีฬา	102
เรื่องบนเตียง	92	หิวผมนานๆ	103
เทคนิคการเลิกสูบบุหรี่	92	คุณผู้หญิงควรรู้	103

คำเตือน	104
หลับแบบโยคะ	104
ไม่น่ารัก อย่าทำเลย	105
ทำได้ทุกที่	105
ตาคู่สวย	106
ห่างๆ เข้าไว้	106
บริหารสมอง	107
ปล่อยให้มันไหลออกมาบ้าง	107
เล่นแล้วติด	108
ถนอมดวงตา	108
ความเครียด	108
อย่าชี้เกียจอาบน้ำ	
ช่วงหน้าหนาว	109
ลบออกไปจากใจ	110
เวลาที่ควรกินวิตามิน	110



