

สุขภาพดี เริ่มต้นที่จานข้าว

ดูแลสุขภาพด้วยสารอาหาร



กวีญา เนาวประทีป

สุขภาพดีเริ่มต้นที่จานข้าว

เขียน: กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 978-616-312-588-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2568

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

“สุขภาพดี...เริ่มต้นได้ที่บ้าน

และห้องครัวเล็กๆ ในบ้าน ก็คือโรงพยาบาลที่ดีที่สุด”

ในยุคที่คนรอบตัวเริ่มป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดัน ไขมัน
ในเลือดสูง หรือแม้แต่มะเร็ง

เราหลายคนเริ่มหันมาสนใจสุขภาพ แต่ยังสับสนว่าจะเริ่มจาก
ตรงไหนก่อนดี

ออกกำลังกาย? กินอาหารเสริม? ตรวจสอบสุขภาพประจำปี?

คำตอบหนึ่งที่เรียบง่ายและใกล้ตัวที่สุดคือ

“กลับมาเริ่มที่การกินของเรา”

เพราะสิ่งที่เรากินทุกวัน ไม่ใช่แค่ทำให้เรา “อ้วน”

แต่มันกำลัง “สร้าง” ร่างกายเราอยู่เงียบๆ ทุกมื้อ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อให้คุณกินเคร่ง

หรือให้รู้สึกผิดกับของอร่อยที่คุณรัก

แต่ตั้งใจจะเป็นเพื่อนร่วมทาง ที่ช่วยให้คุณเข้าใจว่า

สุขภาพดีไม่ใช่เรื่องยาก แค่เรารู้จักอาหารที่เรากิน และ
เลือกมันให้เป็น

เนื้อหาในเล่มจะพาคุณไปทำความรู้จักกับสารอาหารแต่ละประเภท

วิธีเลือกวัตถุดิบ วิธีจัดมื้ออาหารในชีวิตจริง

การปรับอาหารให้เหมาะกับวัยที่หลากหลายในบ้าน
และเหนือสิ่งอื่นใด...

ยังชวนคุณกลับมาฟัง “เสียงร่างกาย” และ “เสียงใจ” ของตัวเอง
ว่าแท้จริงแล้ว...การกินเพื่อสุขภาพ

คือการดูแลตัวเองอย่างอ่อนโยน ไม่ใช่การควบคุมอย่างตึงเครียด

เราหวังว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ

คุณจะรู้สึกว่าร้วของคุณ...คือโรงพยาบาลประจำบ้าน

จานข้าวทุกใบคือใบสั่งยาแบบธรรมชาติ

และทุกมื้อที่คุณลงมือเลือกเอง จะเป็นจุดเริ่มต้นของร่างกาย
ที่แข็งแรง และชีวิตที่เบาสบายกว่าที่เคย

ด้วยความปรารถนาดีจากใจ

กวีญา เนาวประทีป

สารบัญ

บทที่ 1: สุขภาพดีเป็นเรื่องของ “สารอาหาร” 8

- ทำไมบางคนกินเหมือนกัน แต่สุขภาพต่างกัน
- สารอาหารคืออะไร สำคัญยังไง
- กินครบ 5 หมู่แล้ว...พอหรือยัง?
- แบบฝึกหัดบทที่ 1

บทที่ 2: โปรตีน – เสาบ้านของร่างกาย 18

- สร้างกล้ามเนื้อ ช่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- โปรตีนจากพืชหรือสัตว์ แบบไหนดีกว่า
- โปรตีนเด็ก โปรตีนผู้ใหญ่ โปรตีนผู้สูงอายุ
ไม่เหมือนกันนะ

บทที่ 3: คาร์โบไฮเดรต – แหล่งพลังงานที่ต้องเลือกให้เป็น 29

- ข้าวขาว ข้าวกล้อง ขนมปัง มันฝรั่ง ทำไม่
ไม่เหมือนกัน
- น้ำตาลแฝงในชีวิตประจำวัน
- กินแป้งยังไงไม่ให้พุงมา

บทที่ 4: ไขมัน – ศัตรูที่กลายเป็นมิตร (ถ้าเลือกดี)	38
● ไขมันดี vs ไขมันเลว ● น้ำมันอะไรควรอยู่ในครัว ● ไขมันจำเป็นกับฮอร์โมนและสมอง	
บทที่ 5: วิตามินและแร่ธาตุ – ทัพเสริมของร่างกาย	50
● วิตามินแต่ละตัวทำหน้าที่อะไร ● กินอาหารจริงแทนวิตามินเม็ด ● ขาดสารอาหารโดยไม่รู้ตัวได้อย่างไร?	
บทที่ 6: โยอาหาร – ของดีที่มักถูกลืม	60
● ลำไส้คือสมองที่สอง ● กินผักผลไม้ยังไงให้ได้ “โย” ไม่ใช่แค่ “สีเขียว” ● ถ่ายดี สุขภาพดี สมองก็สดใส	
บทที่ 7: น้ำ – สารอาหารที่คนมองข้าม	71
● ดื่มน้ำแบบไหนถึงจะดี ● ความจริงเกี่ยวกับน้ำต่าง น้ำผสมวิตามิน ● ขาดน้ำนิดเดียว แต่ผลกระทบมหาศาล ● แบบฝึกหัดบทที่ 7	

บทที่ 8: กินให้เป็น ไม่ต้องกลัวโรค **81**

- กินเพื่อป้องกันเบาหวาน ความดัน มะเร็ง
- การจัดมื้ออาหารแบบสุขภาพดีในชีวิตจริง
- เทคนิคปรับอาหารแบบไม่ฝืนใจ

บทที่ 9: โภชนาการสำหรับวัยต่าง ๆ **94**

- เด็ก วัยเรียน ผู้ใหญ่ คนท้อง และผู้สูงอายุ
- โภชนาการกับฮอร์โมน และอารมณ์
- ตัวอย่างเมนูง่ายๆ สำหรับแต่ละช่วงวัย

บทที่ 10: เมื่อใจดี...ร่างกายก็ดี **104**

- อารมณ์ ความเครียด ส่งผลต่อการดูดซึมสารอาหาร
- กินด้วยความรู้สึกสุขใจ ไม่ใช่ตึงเครียด
- การฟังเสียงร่างกาย คือทักษะสุขภาพที่สำคัญที่สุด

บทที่ 1

สุขภาพดีเป็นเรื่องของ “สารอาหาร”

เราอาจเคยสงสัยว่า ทำไมบางคนกินอาหารคล้ายกัน แต่สุขภาพกลับต่างกันอย่างชัดเจน

บางคนดูสดใส แข็งแรง พลังล้น แม้จะใช้ชีวิตแบบรีบเร่ง ในขณะที่บางคนรู้สึกอ่อนเพลียง่าย ป่วยบ่อย ทั้ง ๆ ที่ก็ดูแลตัวเองไม่น้อย

ความจริงแล้ว “อาหาร” เป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญของสุขภาพ แต่ไม่ใช่แค่ที่เรากินอะไร...

สิ่งที่สำคัญกว่า คือร่างกายของเราดูดซึมและใช้สิ่งที่กินเข้าไปได้ดีแค่ไหน

1.1 ทำไมบางคนกินเหมือนกัน แต่สุขภาพต่างกัน

ลองนึกถึงตอนที่เรากินอาหารเหมือนกันกับคนในครอบครัว แต่คนหนึ่งสบายดี อีกคนท้องเสีย หรือบางคนเป็นหวัดบ่อย ทั้งๆ ที่กินอาหารบ้านเดียวกัน

นี่เป็นเพราะ...

- ร่างกายของแต่ละคนมีระบบย่อยและดูดซึมสารอาหารที่ไม่เหมือนกัน บางคนดูดซึมได้ดี บางคนขาดเอนไซม์โดยไม่รู้ตัว
- พื้นฐานด้านโภชนาการตั้งแต่เด็กมีผลมาก ถ้าร่างกายสะสมการกินดีมาตลอด ก็จะมีภูมิคุ้มกันและระบบภายในที่แข็งแรงกว่า
- ความเครียด การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ก็มีผลกับการทำงานของระบบในร่างกาย รวมถึงการดูดซึมอาหารด้วยเช่นกัน

เรียกได้ว่า “สุขภาพดี” ไม่ได้ขึ้นกับแค่ที่เรากินอะไรวันนี้เท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับ “วิธีที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งที่เรากินเข้าไป” และ “พฤติกรรมสะสมในชีวิตประจำวัน” ด้วย

1.2 สารอาหารคืออะไร สำคัญยังไ้

สารอาหาร คือสิ่งที่ร่างกายต้องใช้ในการทำงานทุกๆ วัน ตั้งแต่เรื่องเล็กอย่างการกะพริบตา ไปจนถึงเรื่องใหญ่ระดับการเติบโตของเด็ก หรือการฟื้นตัวจากอาการเจ็บป่วย

โดยหลักๆ สารอาหารแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่

1. สารอาหารหลัก (Macronutrients)

คือสิ่งที่เราต้องกินเยอะหน่อย ได้แก่

- o คาร์โบไฮเดรต: ให้พลังงาน
- o โปรตีน: ซ่อมแซมและสร้างเซลล์
- o ไขมัน: ช่วยดูดซึมวิตามินและควบคุมฮอร์โมน
- o น้ำ: ตัวช่วยสำคัญของทุกระบบในร่างกาย

2. สารอาหารรอง (Micronutrients)

คือพวกวิตามิน และแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก

ถึงจะต้องการนิดเดียว แต่ถ้าขาดก็อาจเกิดปัญหาใหญ่ เช่น ภูมิคุ้มกันตก อ่อนเพลีย หรือเลือดจาง