HEALTH & ANTI-AGING

กินเป็น... ลืมแก่

เคล็ดลับดูแลสมองและร่างกายฉบับเข้าใจง่าย

โดย

ผศ.ดร. พัชณิยา เอกเพชร

HEALTH & ANTI-AGING

กินเป็น... ลืมแก่

เคล็ดลับดูแลสมองและร่างกายฉบับเข้าใจง่าย

โดย

ผศ.ดร. พัชณิยา เอกเพชร

"กินเป็น...ลืมแก่"

เคล็ดลับดูแลสมองและร่างกายฉบับเข้าใจง่าย

โดย ผศ.ดร. พัชณิยา เอกเพชร

(ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและนวัตกรรมอาหาร)

สารบัญ

คำนำ 7

บทนำ: ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ อาหารคือซอฟต์แวร์ 9

(Introduction: Body as Hardware, Food as Software) 9

1: ไขความลับระดับเซลล์ – ทำไมเราถึงแก่? 10

(The Cellular Secret – Why Do We Age?) 10

1.1 เทโลเมียร์: นาฬิกาทรายแห่งชีวิต 11

1.2 สนิมในร่างกาย: เมื่ออนุมูลอิสระอาละวาด 12

2: สมองฝ่อ vs สมองฟิต – เลือกได้ด้วยจานอาหาร 13

(Brain Atrophy vs. The Fit Brain) 13

3: สัญญาณเตือนจากร่างกาย – รหัสลับที่ห้ามมองข้าม 15

(Warning Signals – The Body's SOS) 15

3.1 มวลกล้ามเนื้อที่หายไป (Sarcopenia) 15

3.2 ผิวพรรณฟ้องอายุ (The Glycation Effect) 16

3.3 ระบบขับถ่ายฟ้องโรค (The Gut-Brain Connection) 17

บทสรุปส่งท้าย 18

บรรณานุกรม 19

บทที่ 2: สมองฝ่อ vs สมองฟิต – 20

เลือกได้ด้วยจานอาหาร 20

(Brain Atrophy vs. The Fit Brain) 20

บทนำ: ปฏิวัติความเชื่อเรื่องสมอง 20

2.1 ภัยเงียบจากน้ำตาล: เมื่อสมองเป็นเบาหวาน (Type 3 Diabetes) 21

(The Silent Killer: Type 3 Diabetes) 21

2.2 Neuroplasticity: สร้างสมองใหม่ด้วย "ปุ๋ยชีวภาพ" (BDNF) 23

(Neuroplasticity: Fertilizing Your Brain) 23

2.3 ไขมัน: ฮีโร่ผู้ถูกใส่ร้าย (The Truth About Brain Fats) 24

(Fat: The Misunderstood Hero) 24

2.4 บทสรุป: เลือกซอฟต์แวร์ให้ถูกรุ่น 26

(Conclusion: Choosing the Right Software) 26

บรรณานุกรม 27

บทที่ 3: ทางลัดสุขภาพฉบับผู้เชี่ยวชาญ 28

(Innovation & Solutions) 28

บทนำ: เมื่อวิทยาศาสตร์มาบรรจบกับจานอาหาร 28

(Introduction: Where Science Meets the Plate) 28

เมื่อการ "เคี้ยว" ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ – ภัยเงียบและการแก้ปัญหาด้วยนวัตกรรม 29

(Chapter 8: When Chewing is Not a Joke – Dysphagia and Texture Innovation) 29

3.1 ศาสตร์แห่งเนื้อสัมผัส (Rheology & Texture) 29

3.2 ฉลาดเลือก ฉลาดอ่าน – ถอดรหัสฉลากโภชนาการแบบ Expert 31

(Chapter 9: Decoding the Matrix – Smart Label Reading) 31

3.2.1 กับดักที่ซ่อนในหน่วยบริโภค (Serving Size Trap) 31

3.2.2 นวัตกรรมสารทดแทน: มิตรหรือศัตรู? 32

4. อาหารเสริม vs อาหารหลัก – ทางลัดหรือทางหลอก? 33

..... 7

บทนำ: ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ อาหารคือซอฟต์แวร์ 9

(Introduction: Body as Hardware, Food as Software) 9

1: ไขความลับระดับเซลล์ – ทำไมเราถึงแก่? 10

(The Cellular Secret – Why Do We Age?) 10

1.1 เทโลเมียร์: นาฬิกาทรายแห่งชีวิต 11

1.2 สนิมในร่างกาย: เมื่ออนุมูลอิสระอาละวาด 12

2: สมองฝ่อ vs สมองฟิต – เลือกได้ด้วยจานอาหาร 13

(Brain Atrophy vs. The Fit Brain) 13

3: สัญญาณเตือนจากร่างกาย – รหัสลับที่ห้ามมองข้าม 15

(Warning Signals – The Body's SOS) 15

3.1 มวลกล้ามเนื้อที่หายไป (Sarcopenia) 15

3.2 ผิวพรรณฟ้องอายุ (The Glycation Effect) 16

3.3 ระบบขับถ่ายฟ้องโรค (The Gut-Brain Connection) 17

บทสรุปส่งท้าย 18

บรรณานุกรม 19

บทที่ 2: สมองฝ่อ vs สมองฟิต – 20

เลือกได้ด้วยจานอาหาร 20

(Brain Atrophy vs. The Fit Brain) 20

บทนำ: ปฏิวัติความเชื่อเรื่องสมอง 20

2.1 ภัยเงียบจากน้ำตาล: เมื่อสมองเป็นเบาหวาน (Type 3 Diabetes) 21

บรรณานุกรม 44

ประวัติผู้แต่ง 45

คำนำ

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนถึงดูอ่อนกว่าวัย ผิวพรรณสดใส และมีความจำแม่นยำราวกับคนหนุ่มสาว ในขณะที่บางคนกลับดูโรยรา เหนื่อยง่าย และเริ่มหลงลืม?

คำตอบไม่ได้อยู่ที่ "โชคชะตา" หรือ "พันธุกรรม" เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่สิ่งที่ตักเข้าปากในทุก ๆ วัน

ในฐานะอาจารย์และนักวิทยาศาสตร์ที่คลุกคลีอยู่กับงานวิจัยด้านอาหารและนวัตกรรมโภชนาการมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่เรื่องโมเลกุลเล็ก ๆ ไปจนถึงกระบวนการแปรรูป (อย่างเช่นในงานวิจัยเรื่องช็อกโกแลตที่คุณอาจจะเคยเห็นผ่านตา) ดิฉันค้นพบความจริงข้อหนึ่งที่น่ามหัศจรรย์มาก นั่นคือ "อาหารคือซอฟต์แวร์ที่ใช้สั่งการร่างกาย"

ร่างกายของเราประกอบด้วยเซลล์นับล้านล้านเซลล์ ที่ต้องการสารอาหารที่ถูกต้องเพื่อซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองตลอดเวลา หากเราป้อน "ขยะ" เข้าไป ร่างกายก็จะเสื่อมสภาพเร็วเหมือนเครื่องจักรที่ขาดการดูแล แต่ถ้าเราป้อน "วัตถุดิบชั้นเลิศ" เข้าไป ร่างกายก็จะตอบแทนเราด้วยความแข็งแรงและความเยาว์วัยที่ยาวนานขึ้น

หนังสือ "กินเป็น...ลืมแก่" เล่มนี้ ไม่ใช่ตำราเรียนที่เต็มไปด้วยศัพท์วิชาการที่น่าปวดหัว และไม่ใช่หนังสือสูตรอาหารลดน้ำหนักแบบอด ๆ อยาก ๆ แต่คือ "คู่มือ

การใช้ชีวิต" ที่กลั่นกรองมาจากงานวิจัยและหลักการทางวิทยาศาสตร์ นำมาย่อยให้เข้าใจง่ายที่สุด เพื่อให้คุณนำไปปรับใช้ได้จริงทันที

ในเล่มนี้ เราจะมาไขความลับด้วยกันว่า:

สมอง: กินอย่างไรให้ห่างไกลอัลไซเมอร์ เพิ่มพลังโฟกัส และรักษาความทรงจำดี ๆ ให้อยู่กับเราไปนาน ๆ

ร่างกาย: สารอาหารตัวไหนคือกุญแจสำคัญในการชะลอความเสื่อม ลดการอักเสบ (ตัวการความแก่) และคืนความยืดหยุ่นให้ผิวพรรณ

นวัตกรรม: ทำความรู้จักกับ Superfood ใกล้ตัว และเทคนิคการกินแบบใหม่ ๆ ที่ช่วยกระตุ้นยีนต้านความชรา

ดิฉันเชื่อเสมอว่า "ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มต้นดูแลตัวเอง" ไม่ว่าวันนี้คุณจะอายุเท่าไหร่ จะ 30, 50 หรือ 70 ปี คุณสามารถ "รีเซ็ต" ระบบร่างกายใหม่ได้ด้วยการกิน

เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมาเปลี่ยนมื้ออาหารธรรมดา ให้เป็นยาวิเศษที่ทำให้คุณ "ลืมแก่" ไปด้วยกัน

บทที่ 4: เมนูเด็ด...เคล็ดลับ "ลืมแก่" (Action Plan)

เปลี่ยนทฤษฎีให้เป็นความอร่อย ด้วยสูตรลับก้นครัว ที่ทำง่ายและได้ผลจริง

บทนำ: จากห้องแล็บสู่ห้องครัว

(Introduction: From Lab to Kitchen)

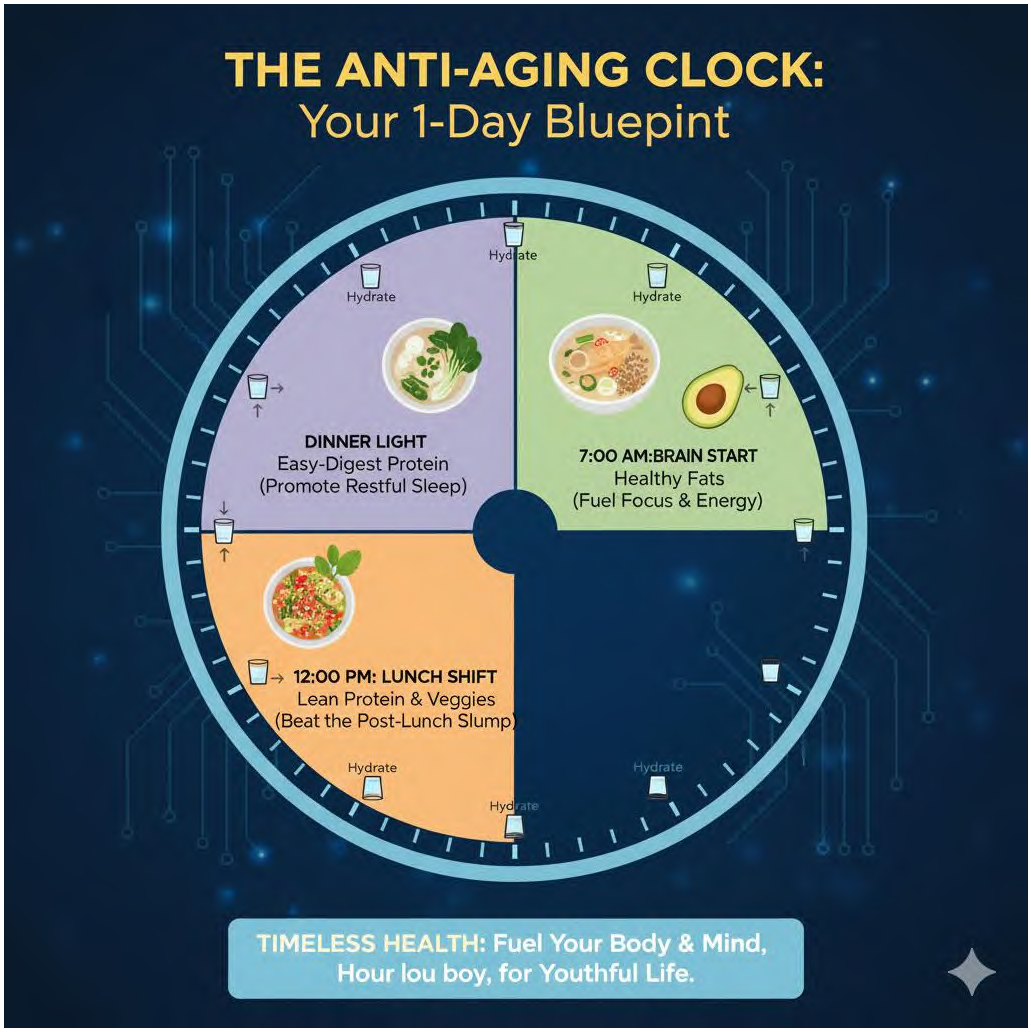
ตลอดการเดินทางในหนังสือเล่มนี้ เราได้เรียนรู้กันมาแล้วว่า "อาหาร" มีอิทธิพลต่อยีน เทโลเมียร์ และสมองของเรามากเพียงใด แต่ความรู้เหล่านั้นจะไร้ค่าทันทีหากมันจบลงแค่ในหน้ากระดาษและไม่ได้ถูกนำไปปฏิบัติจริง วัตถุประสงค์ของส่วนสุดท้ายนี้จึงไม่ใช่การมอบตำราอาหารเล่มหนาให้กับคุณ แต่เป็นการมอบ **"พิมพ์เขียว" (Blueprint)** ในการจัดตารางชีวิตและเมนูอาหาร เพื่อให้คุณสามารถเริ่มวันใหม่ด้วยความมั่นใจว่า มื้อนี้คุณกำลังตัก "ความหนุ่มสาว" เข้าปาก ไม่ใช่ตักโรคภัยไข้เจ็บ

ในบทนี้ เราจะนำหลักการทางวิทยาศาสตร์โภชนาการ (Nutritional Science) มาผสานกับศิลปะอาหารไทย (Thai Culinary Art) เพื่อพิสูจน์ว่าอาหารต้านชราไม่จำเป็นต้องจืดชืดหรือราคาแพง แต่มันซ่อนอยู่ในสมุนไพรริมรั้วและวัตถุดิบในตลาดสดบ้านเรานี่เอง ขอเพียงเรารู้วิธีหยิบจับมาปรุงแต่งอย่างถูกวิธี

4.1 วันกับเมนูต้านชรา (The Anti-Aging Daily Plan)

(A Day in the Life of an Ageless Eater)

หลายคนมักตกม้าตายเพราะไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ดิฉันจึงขอเสนอตัวอย่างตารางการกิน 1 วัน ที่ออกแบบมาตามหลักนาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythm) เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ถูกต้องในเวลาที่เหมาะสมที่สุด



รูปภาพที่ 7: The Anti-Aging Clock (นาฬิกาต้านชรา 1 วัน)

4.1.1 มื้อเช้า: ปลุกสมองด้วยไขมันดีและโปรตีน (Brain-Boosting Breakfast)

ลืมขนมปังปิ้งทาแยมหรือปาท่องโก๋ไปก่อน เพราะมื้อเช้าคือช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการเชื้อเพลิงคุณภาพสูงเพื่อสตาร์ทเครื่องยนต์สมอง (Morris et al., 2015) เป้าหมายของเราคือการรักษาระดับน้ำตาลให้คงที่เพื่อป้องกันอาการสมองล้าในช่วงสาย

เมนูแนะนำ: "ข้าวต้มข้าวไรซ์เบอร์รี่ปลากะพง ใส่ขิงและเห็ดหอม"

ทำไมต้องเมนูนี้? ข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ต่ำ ช่วยให้พลังงานอย่างช้า ๆ เนื้อปลากะพงย่อยง่ายและอุดมด้วยโอเมก้า-3 ที่จำเป็นต่อความจำ ส่วนขิงและเห็ดหอมทำหน้าที่เป็นสารต้านการอักเสบ (Anti-inflammatory) และกระตุ้นภูมิคุ้มกันยามเช้า การเริ่มวันด้วยมื้อร้อน ๆ ที่ย่อยง่ายจะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญโดยไม่สร้างภาระให้กระเพาะอาหารมากเกินไป (Gómez-Pinilla, 2008)

4.1.2 มื้อเที่ยง: เติมพลังงานโดยไม่ทำให้ง่วง (Energy-Sustaining Lunch)

ศัตรูของคนวัยทำงานและผู้สูงอายุคืออาการ "Food Coma" หรือหนังท้องตึงหนังตาหย่อนหลังมื้อเที่ยง ซึ่งเกิดจากการกินแป้งขัดขาวและน้ำตาลมากเกินไปจนอินซูลินพุ่งสูง (Insulin Spike)

เมนูแนะนำ: "ลาบไบอกไก่ วุ้นเส้น (หรือเส้นแก้ว) แกล้มผักสดชุดใหญ่"

หัวใจสำคัญคือการใช้โปรตีนไขมันต่ำอย่างอกไก่ ปรุงรสด้วยสมุนไพรไทยอย่างหอมแดง สะระแหน่ และพริกป่น ซึ่งมีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ สิ่งสำคัญคือการเปลี่ยนจากข้าวเหนียวขาวเป็นข้าวเหนียวดำ หรือลดปริมาณข้าวลงแล้วเพิ่มผักสดให้ได้ครึ่งจานตามสูตร 2:1:1 ผักสดเหล่านี้จะให้ไฟเบอร์ที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้คุณตื่นตัวและมีสมาธิตลอดบ่าย

4.1.3 มื้อเย็น: ซ่อมแซมร่างกายและเตรียมหลับสบาย (Repair & Relax Dinner)

มื้อเย็นควรเป็นมื้อที่เบาที่สุด เพื่อให้ร่างกายมีเวลาพักผ่อนจากการย่อยอาหาร และหันไปโฟกัสกับการซ่อมแซมเซลล์ (Autophagy) ในช่วงเวลานอนหลับ

เมนูแนะนำ: "แกงจืดตำลึงหมูสับเต้าหู้ไข่" หรือ "น้ำพริกปลาทู ผักลวก"

เน้นผักใบเขียวที่มีแมกนีเซียมสูงอย่างตำลึง ซึ่งช่วยคลายกล้ามเนื้อและทำให้นอนหลับสบายขึ้น โปรตีนจากปลาทูหรือเต้าหู้ย่อยง่าย ทำให้ไม่เกิดกรดไหลย้อน สิ่งที่ต้องระวังคือ "โซเดียม" ควรปรุงรสให้อ่อนเค็ม เพื่อลดอาการบวมน้ำและภาระของไตในขณะนอนหลับ (Cichero, 2018)

4.2: สูตรลับก้นครัว – อร่อยได้ ไม่ยอมแก่

(Chapter 12: Secret Kitchen Recipes)

ในบทนี้ได้คัดสรร 3 เมนูเด็ดที่เปรียบเสมือน "ยาอายุวัฒนะ" ที่กินได้จริง พร้อมเจาะลึกเหตุผลทางโภชนาการว่าทำไมเมนูเหล่านี้ถึงเป็น The Must สำหรับคนที่อยากชะลอวัย

สูตรที่ 1: แกงเลียงนพเก้า (The Thai Superfood Soup)

หากจะมีอาหารไทยเมนูใดที่ชนะเลิศรางวัลต้านชรา "แกงเลียง" คืออันดับหนึ่ง เพราะนี่คือเมนูที่ปราศจากกะทิและไขมัน (Fat-free) แต่เต็มไปด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและผักพื้นบ้าน

รูปภาพที่ 8: Anatomy of "Kaeng Liang" (ผ่าตัดโครงสร้างแกงเลียง)

Deep Dive: ความลับอยู่ที่ "ใบแมงลัก" ซึ่งมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก ช่วยบำรุงสายตาและป้องกันความเสื่อมของเซลล์ ผสมผสานกับ "ฟักทอง" และ "ตำลึง" ที่เป็นแหล่งวิตามินเอและซีชั้นยอด

เคล็ดลับปรุงยา: โขลกพริกไทยดำใส่ลงในเครื่องแกงให้มากกว่าปกติเล็กน้อย สารไพเพอรีน (Piperine) ในพริกไทยดำจะช่วยเพิ่ม Bioavailability หรือการดูดซึมสารอาหารจากผักต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น นี่คือภูมิปัญญาไทยที่ล้ำลึกมาก (Srinivasan, 2007)

สูตรที่ 2: ยำถั่วพูชะลอวัย (Anti-Aging Winged Bean Salad)

ถั่วพูได้รับการยกย่องว่าเป็น "ราชินีแห่งถั่ว" ของไทย เพราะมีโปรตีนและวิตามินอีสูงมาก ซึ่งช่วยเรื่องความชุ่มชื้นของผิวพรรณ

Deep Dive: สูตรทั่วไปมักราดกะทิและใส่น้ำพริกเผาซึ่งเต็มไปด้วยน้ำตาลและไขมันทรานส์ เราจะปรับสูตรใหม่ (Innovation) โดยใช้นมถั่วเหลืองหรือนมอัลมอนด์แทนกะทิเพื่อความเข้มข้นแต่ไร้คอเลสเตอรอล และใช้น้ำมะขามเปียกกับน้ำตาลดอกมะพร้าว (Low GI) แทนน้ำตาลทราย ปิดท้ายด้วยการโรยงาดำคั่วบด เพื่อเพิ่มแคลเซียมและเซซามินที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ (Pathak et al., 2014)

สูตรที่ 3: สมูทตี้สีม่วงต้านสมองเสื่อม (Brain Booster Purple Smoothie)

สำหรับมื้อว่างหรือมื้อเช้าที่เร่งรีบ นี่คือเครื่องดื่มที่อัดแน่นด้วยสารอาหารบำรุงสมองในแก้วเดียว

ส่วนผสม: บลูเบอร์รี่ (หรือลูกหม่อน/Mulberry แช่แข็ง), กล้วยหอม 1 ลูก, ผักโขม 1 กำมือ, นมอัลมอนด์, และ **เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed)** บด 1 ช้อนโต๊ะ

Deep Dive: สีม่วงของเบอร์รี่คือสาร "แอนโทไซยานิน" (Anthocyanin) ที่มีงานวิจัยยืนยันว่าช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาทสมอง (Neuroprotective effect) (Subash et al., 2014) เมื่อปั่นรวมกับไขมันดีจากเมล็ดแฟลกซ์ ร่างกายจะดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน (A, D, E, K) จากผักโขมได้ดีขึ้น รสชาติจะหวานอมเปรี้ยว สดชื่น และที่สำคัญคือไม่มีน้ำตาลทรายแม้แต่เม็ดเดียว

บทสรุปส่งท้าย: การเดินทางที่ไม่มีวันจบ

(Conclusion: The Never-Ending Journey)

การอ่านหนังสือเล่มนี้จบลงแล้ว แต่การเดินทางเพื่อสุขภาพของคุณเพิ่งจะเริ่มต้นขึ้น ดิฉันอยากฝากข้อคิดสุดท้ายว่า "ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบ" (Consistency over Perfection) คุณไม่จำเป็นต้องกินคลีน 100% ทุกมื้อ หรือเคร่งเครียดจนชีวิตไม่มีความสุข เพียงแค่คุณเริ่มปรับเปลี่ยนวันละนิด เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาวในบางมื้อ สั่งหวานน้อยให้เป็นนิสัย หรือลองทำเมนูแกงเลียงกินเองในวันหยุด

ร่างกายของคุณฉลาดกว่าที่คุณคิด เมื่อคุณเริ่มป้อนสิ่งดี ๆ ให้เขา เขาจะตอบแทนคุณด้วยพลังงานที่ล้นเหลือ สมองที่แจ่มใส และความอ่อนเยาว์ที่สะท้อนออกมาจากภายใน จนใคร ๆ ก็ต้องทักถามเคล็ดลับจากคุณ ขอให้สนุกกับการกินและการใช้ชีวิตอย่าง "คนกินเป็น"

บรรณานุกรม

Cichero, J. A. (2018). Age-Related Changes to Eating and Swallowing Impact on Appetite and Nutritional Status. *Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, 90, 11–19.

Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578.

Morris, M. C., et al. (2015). MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 11(9), 1007-1014.

Pathak, N., et al. (2014). Value addition in sesame: A perspective on bioactive components for enhancing utility and profitability. *Pharmacognosy Reviews*, 8(16), 147.

Srinivasan, K. (2007). Black pepper and its pungent principle-piperine: a review of diverse physiological effects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 47(8), 735-748.

Subash, S., et al. (2014). Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases. *Neural Regeneration Research*, 9(16), 1557.

ประวัติผู้แต่ง

ผศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร

ความเชี่ยวชาญ: นวัตกรรมอาหารยั่งยืนและโภชนาการ

ประวัติย่อ : ผศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร เป็นอาจารย์และนักวิจัยอิสระที่มีความทุ่มเทและเชี่ยวชาญเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์การอาหาร โภชนาการและนวัตกรรมอาหารยั่งยืน ท่านมีพันธกิจมุ่งมั่นในการนำองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ขั้นสูงมาประยุกต์ใช้จริงในภาคเกษตรอาหาร (Agri-food sector) โดยเน้นการสร้างความเติบโตที่ยั่งยืนและสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อชุมชน ท่านมีจุดเด่นในการผสานมุมมองทั้งในฐานะผู้นำงานวิจัยเชิงวิชาการ และประสบการณ์ด้านการกำกับดูแลมาตรฐานกฎระเบียบอาหารเข้าด้วยกัน

ความสำเร็จและผลงานเด่น

- ผู้นำการวิจัยระดับชาติ: เป็นหัวหน้าโครงการระดับชาติหลายโครงการที่มุ่งเน้นการสร้างมูลค่าเพิ่ม (Valorisation) จากวัสดุเหลือทิ้งทางการเกษตร อาทิ นวัตกรรมการแปรรูปผลิตภัณฑ์พลอยได้จากผลโกโก้ และการพัฒนาอาหารฟังก์ชัน (Functional Foods) จากกล้วยหอมทองตกเกรด

- การยกระดับชุมชน: เป็นผู้นำการวิจัยเพื่อพัฒนาและยกระดับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเศษปลาทะเลในพื้นที่เกาะสมุย
- รางวัลระดับชาติ: ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ 2566 (Thailand Research Expo 2023)

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาเอก (Ph.D.): วิทยาศาสตร์การอาหาร, University of Nottingham, สหราชอาณาจักร (พ.ศ. 2562)
- ปริญญาโท (M.Sc.): เทคโนโลยีอาหาร, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ปริญญาตรี (B.Sc.): วิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

"สุขภาพดี เริ่มต้นที่จานอาหาร"

เปลี่ยนวิธีกินเพื่อชีวิตที่ยืนยาว
และอ่อนเยาว์กว่าเดิม