



Mushrooms
เห็ด



อาหารเพิ่มพลัง ชะลอวัย

Super Food & Health Food



สุดยอดข้อมูลโภชนาการและเกร็ดความรู้
เรื่องอาหารการกินเพื่อเพิ่มพลังสมอง
พลังเพศ พลังกล้ามเนื้อ
พลังภูมิคุ้มกันโรค อาหารใด
ช่วยเพิ่มพลังด้านใดบ้าง จำเป็นต้องรู้
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงอย่างสมบูรณ์

ผักสีเขียว
Green Vegetables



สมุนไพร
Herb

ถั่วลิสง
Peanuts



พริกหยวก
Paprika



อโวคาโด
Avocado

มะนาว
Lemon



พุกฤษ นิมิตรพรอนันต์



Super Food & Health Food

อาหารเพิ่มพลัง ชะลอวัย



พญกษ นิमितพรอนันต์



สำนักพิมพ์ไพลิน

อาหารเพิ่มพลัง ชะลอวัย Super Food & Health Food

พญกษ นิमितพรอนันต์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พญกษ นิमितพรอนันต์.

อาหารเพิ่มพลัง ชะลอวัย Super Food & Health Food.

--กรุงเทพฯ :ไพลิน, 2554.

112 หน้า.

1. โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-15-0451-9

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร
ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์
ขวลิต พรหมกิตติวงศ์
สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์
ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์
ม-ะ-จ-ง
Moo-Wan
บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

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

คำแนะนำนักพิมพ์

อาหารที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นพวกเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ซึ่งสารอาหารที่อยู่ในนี้ล้วนให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงาน ให้ภูมิคุ้มกัน และทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

เห็นประโยชน์ของอาหารที่รับประทานกันอยู่ทุกวันนี้แล้วมีแต่ข้อดีทั้งนั้น ทางสำนักพิมพ์จึงได้รวบรวมอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ อย่างเช่น อาหารประเภทใดบ้างที่เป็นประโยชน์ต่อสมอง อาหารที่ช่วยพัฒนาความจำ อาหารอายุวัฒนะ อาหารเพิ่มความงาม อาหารเพิ่มพลังและฟื้นฟูคนไข้ อาหารเพิ่มพลังสำหรับนักกีฬา เป็นต้น

หันมาสนใจในสุขภาพด้วยการทานอาหารที่ดี เพื่อสุขภาพอนามัยของคนผู้รักสุขภาพ

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ



คำนำ

อาหาร คือสุดยอดของยาตำรับใดๆ

สมัยก่อนคนโบราณไม่จำเป็นต้องใช้วิตามิน หรืออาหารเสริม อาหารสกัดใดๆ มาเสริมบำรุงร่างกาย แต่ก็สามารถมีสุขภาพดีและแข็งแรงได้ และยังมีอายุยืนยาวอีกต่างหาก

นั่นก็เป็นเพราะคนยุคก่อน ใช้อาหารนี้แหละที่เป็นยาเสริม เพิ่มพลังให้แก่ร่างกาย แม้แต่ในต่างประเทศก็มีการจัดสรรประเภทอาหารที่ยกย่องกันว่าเป็นอาหารบำรุงสุขภาพเช่นกัน

ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ศึกษาวิจัยกันทั่วโลกและออกมาเผยแพร่ความรู้นี้

หลายปีมานี้คนเราจึงหันมาสนใจเรื่องโภชนาการกับสุขภาพกันมากขึ้น

อาหารต่างๆ ในคู่มือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มพลังให้คุณแข็งแรงฟื้นฟูสุขภาพ เราสามารถเลือกสรรอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการได้ หากเราได้เรียนรู้สักหน่อยว่าอาหารใดมีบทบาทหน้าที่แบบใดบ้างที่จะช่วยเพิ่มพลังและบำรุงสุขภาพของเราได้อย่างถูกต้อง

พฤษ์ นิमितพรอนันต์



สารบัญ

อาหารเพิ่มพลังชีวิต	8
อาหารเพิ่มพลังทางเพศ	18
อาหารเพิ่มพลังสมอง	28
10 สุดยอดอาหารเพื่อพัฒนาความจำ	34
อาหารจีนเพิ่มพลัง ฟันฟูสุขภาพ	40
19 อาหารเป็นยา	50
ยอดอาหารอายุวัฒนะ 9 ชนิด	54
อาหารเพิ่มความงามเพื่อความเยาว์วัย	62
อาหารเพิ่มภูมิต้านทานโรค	68
อาหารเพิ่มพลังและฟื้นฟูคนฟิ้นไข้	76
อาหารเพิ่มพลัง สำหรับนักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ	80
การรับประทานอาหารมากเกินไป ยิ่งบั่นทอนสุขภาพ	88
สูตรอาหารเมนูเพิ่มพลัง ทำได้ด้วยตัวเองง่ายๆ	92



● แคลมอนหนึ่งตะไคร้	93
● หอยนางรมอบ	94
● เยื่อไผ่ยัดไส้หน้าแดง แบบเจ	95
● น้ำพริกปลาซาร์ดีน	97
● ก้านปวยเล้งผัดน้ำมันงา	98
● กระดุกหมูอ่อนตุ๋นตั้งกยสด	99
● ผัดปลิงสองพี่น้อง	100
● เป็ดวอลนัท	101
● โจ๊กเชียงจี	103
● โจ๊กเป่าฮื้อ	104
● ไก่หนึ่งเก้าก็	105
● ผัดเชียงจีพะทะรงเครื่อง	106
● ถั่วแดงผัดพริก	107
● ตับอบซานฮ้อย	108
● กุ้งเจียนแปะก๊วย	109
● ปลาปลาซาปะ	110
● เห็ดหอมหนึ่งซีอิ๊ว	111







อาหารเพิ่มพลังชีวิต



Super
Food
&
Health
Food



การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องไม่เพียงมีผลต่อน้ำหนักตัวที่ลดลงเท่านั้น สารอาหารที่ได้รับเข้าไปยังส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และภาพลักษณ์ สิ่งประกอบขึ้นเป็นร่างกายของเรา อารมณ์ของเราไม่มีอะไรนอกเหนือจากสารเคมีทั้งหลายที่ไหลเวียนอยู่ในระบบร่างกายในแต่ละวัน ดังนั้นเราควรจะแน่ใจว่าสารเคมีทั้งหลายที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกายของเราเป็นสารอาหารที่มีคุณภาพจากส่วนผสมที่เหมาะสมจากผัก ผลไม้ โปรตีน และไขมัน ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกแข็งแรง สุขภาพดี กระฉับกระเฉง และมีความสุขกว่าที่ผ่านมา

เราได้สรุปรายการอาหารและประโยชน์ที่ได้รับมา 8 ชนิด เพื่อให้คุณดูอ่อนเยาว์ คุณจะรู้สึกว่าคุณเองเยาว์วัยอย่างที่คุณคิด จงเพิ่มรายการอาหารทั้ง 8 ชนิดนี้เข้าสู่รายการอาหารประจำวันของคุณ และจงเริ่มสัมผัสกับความเยาว์วัยที่จะตามมา

ไข่



คุณประโยชน์ : น้ำหนักตัวลดลง

สิ่งที่แทนกันได้ : โปรตีนไข่

คุณสามารถเลือกไข่เป็นอาหารเข้าได้หรือไม่ (แน่นอน นี่เป็นเรื่องที่ง่ายมาก) ไข่ให้พลังงานเพียง 72 cal ในไข่ฟองใหญ่แต่ละใบจะมีโปรตีนคุณภาพสูงอยู่ 6.3 กรัม และยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกเต็มเปี่ยม จากการศึกษาของสถาบันต่างๆ พบว่าการเปลี่ยนอาหารเข้าจากอาหารจำพวกแป้งเป็นไข่ จะลดน้ำหนักได้เร็วขึ้นถึง 65% นอกจากนี้ยังพบว่าในผู้ที่รับประทานไข่จะได้รับแร่ธาตุและวิตามินจากอาหารที่รับประทานได้มากกว่าผู้ที่ไม่รับประทานไข่

และเป็นเรื่องที่น่าแปลกใจกว่า จากผลการทดลองพบว่าผู้ที่รับประทานไข่มากกว่าสี่ฟองต่อสัปดาห์จะมีระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดน้อยกว่าผู้ที่รับประทานไข่น้อยกว่าหนึ่งฟอง