

howto

# เหนื่อยง่าย 糖質 ล้า แป้ง 質

ขายไปแล้วมากกว่า 150,000 เล่มในญี่ปุ่น!

ซาโตรุ  
ยามาดะ  
เขียน

มาลี  
ศรีวรรกุล  
แปล



**เหนื่อยง่าย อ่อนล้า ขาดสมาธิ ลองแก้มาทุกทางแล้ว แต่ก็ยังไม่หาย**

ปัญหาอาจเกิดจากคาร์โบไฮเดรตที่คุณกินในทุกวัน

จบการหาข้อมูลจากหลายแหล่ง เลิกหลงทางกับข้อมูลลำหหลัง

ด้วยแนวทางที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญรวบรวมไว้ให้ที่นี่ทีเดียว

howto

# เหนื่อยแป้ง

糖質疲労

ซาโตรุ ยามาตะ  
เขียน

มาลี ศรีวิกรม์  
แปล

การอ่านดีอย่างไรให้สนุก



## เหนื่อยเบื่ง

糖質疲労

# howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

TOUSHITSU HIROU by Satoru Yamada

Copyright © Satoru Yamada 2024

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Thai language edition is published by arrangement with

Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8855-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ ภูษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มเนชั่นพิกชั่น มนทิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ นิยมภัทร เขาแก้ว

บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ธีรเจริญสกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม วรรมศิลป์ สุวิหะเสถียร

คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร สุพิชา อัครเสนา, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

# คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหม ทั้งที่นอนหลับอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตั้งใจเลือกกินอาหารที่คิดว่าดีที่สุดในแล้ว แต่ทุกวันพอดกบ่ายกลับรู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า ว่างจนหัวแทบจะทิ่มลงกับโต๊ะ แคมสมองยังหนาววกับสัญญาณอินเทอร์เน็ตกำลังขัดข้อง พลอยทำให้ประสิทธิภาพการทำงานดิ่งลงแบบไม่ทันตั้งตัว

**หากคุณกำลังประสบกับอาการเหล่านี้ นั่นหมายความว่า โดมิโนสุขภาพตัวแรกของคุณได้ล้มลงไปแล้ว**

ซาโตรุ ยามาตะ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน ได้พบอาการลักษณะนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งในกลุ่มนักธุรกิจ นักกีฬา และคนทั่วไปที่ดูภายนอกก็แข็งแรงดี แต่ทุกคนล้วนมีจุดร่วมเดียวกันคือ ความอ่อนล้าเล็กๆ ที่ค่อยๆ ดูดพลังชีวิตไปทุกวัน เขาเรียกมันว่า “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” หรือโดมิโนตัวจิ๋วที่ผลักดันสุขภาพให้ล้มลงทีละขั้นอย่างแนบเนียนจนเราไม่ทันอะใจ ก่อนจะนำไปสู่โรคร้ายแรงอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีเจตนาจะจี้จุดให้คุณยิ่งเครียด ตรงกันข้าม เราจะพาคุณไปพบ “วิธีกินที่ง่ายกว่า อร่อยกว่า และเวิร์กกว่า” คุณจะยังคงกินเนย มายองเนส ซีส ไข่ทอด หรือกาแฟใส่ครีมได้แบบไม่ต้องรู้สึกผิด และแม้เนื้อหาส่วนใหญ่ในเล่มจะโฟกัสกับเรื่องการกิน แต่ขอย้ำตรงนี้น้ำนี้ไม่ใช่คู่มือไดเอต มันคือไกด์ลับสำหรับรีเซ็ตร่างกายคุณใหม่อีกครั้ง

เมื่อคุณทำตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ได้อย่างต่อเนื่อง  
เพียงไม่กี่สัปดาห์ ก็พบว่าความสดชื่นกระฉับกระเฉงที่เคย  
คิดว่าสูญญไปแล้ว ค่อยๆ กลับคืนสู่ชีวิตประจำวันอย่างเป็น  
ธรรมชาติ เปี่ยมพลัง และอยู่กับคุณไปยาวๆ แบบถึงไหนถึงกัน  
ไม่มีแผ่วอีกต่อไป

howto

# สารบัญ

## บทนำ “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

ภัยคุกคามประสิทธิภาพการทำงานในปัจจุบันและสุขภาพ  
ในอนาคต..... 6

## ความรู้สึกร่วงนอนอาจเป็น

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”..... 7

◎ ความรู้สึกง่วงหลังมื้อเที่ยงอาจเป็นเพราะคาร์โบไฮเดรต..... 7

◎ อาการที่เกิดจาก “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร”  
และ “ภาวะน้ำตาลกระซาก”..... 8

◎ นีบถอยหลังสู่ความเจ็บป่วยภายใน 10 ปี..... 10

◎ วิธีกินที่ “เรียบง่าย” และ “อร่อย”  
ก็ขจัดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตได้..... 11

◎ “วิธีกิน” ตามคำแนะนำทางการแพทย์ล่าสุด  
ที่อิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์..... 13

## บทที่ 1 พฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพกลับก่อให้เกิด

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”..... 16

มือเข้าเหล่านี้ดีต่อสุขภาพจริงหรือ..... 17

◎ มาทบทวน “พฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ” กันเถอะ..... 17

◎ ไม่ควรกิน “ผลไม้” เป็นมือเข้า..... 18

◎ “ตอนเข้ากินอะไรก็ได้” เป็นเรื่องโกหก..... 20

◎ การดื่ม “สมูทตี” เป็นมือเข้าเพียงอย่างเดียว  
ทำให้เกิดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต..... 23

◎ การทดแทนแป้งสาลีด้วย “แป้งข้าวเจ้า” นั้นไร้ประโยชน์... 24

◎ “โยเกิร์ตไขมันต่ำ” ที่เติมความหวานยิ่งไร้ประโยชน์..... 26

◎ ยิ่งดื่มมือเข้า ยิ่งอ่อนล้าในตอนบ่าย..... 27

### พฤติกรรมการกินมือเพียงที่คิดไม่ถึง

ว่าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง..... 29

◎ มือเพียงที่มี “คาร์โบไฮเดรตซ้ำซ้อน”  
จะกระตุ้นให้เกิดอาการอ่อนล้า..... 29

◎ “โชนะกัตตี” เป็นความเข้าใจผิด..... 30

◎ ข้อเสียของ “สลัดไก่” ตัวแทนของอาหารเพื่อสุขภาพ..... 32

### อาหารจานโปรดที่ไม่คาดคิด

ว่าจะทำให้เกิดอาการอ่อนล้า..... 34

◎ อาหารญี่ปุ่นซึ่งมีชื่อเสียงว่าดีต่อสุขภาพ  
กลับมี “คาร์โบไฮเดรตแฝง” อยู่มากมาย..... 34

◎ สำหรับ “ทงคัตสึ” ควรเลือกเนื้อสันนอกดีกว่าเนื้อสันใน..... 35

◎ “การกินแบบสามเหลี่ยม”	
ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง.....	37

**“วิธีดื่ม” ที่มีแต่ข้อผิดพลาด..... 40**

◎ “น้ำส้ม 100%” ที่คุณให้ลูกดื่มปลอดภัยจริงหรือ.....	40
◎ ผู้สูงอายุที่ดื่ม “เครื่องดื่มเกลือแร่”	
เพื่อป้องกันโรคลมแดดนั้น อาจเป็นอันตราย.....	41
◎ อย่าน้ำดื่ม “เครื่องดื่มชูกำลัง”	
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน.....	42
◎ “เครื่องดื่มที่มีกรดแล็กติก”	
ทำให้ระบบการทำงานของลำไส้แย่งลงหรือไม่.....	43

**สาเหตุที่อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต**

ทำให้เกิด “ความแก่ชรา”.....	45
◎ ยิ่งดื่มเครื่องดื่มบำรุงความงาม ยิ่งดูแก่ลง.....	45
◎ การอดอาหาร 16 ชั่วโมงกลับเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด....	47

**อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต**

**อาจเกิดจากกิจวัตรเพื่อสุขภาพก็เป็นได้..... 50**

◎ “การวิ่ง” อาจทำให้เกิดอาการอ่อนล้า	
แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณกินอย่างไรด้วย.....	50
◎ การกิน “กล้วย” หรือดื่ม “เครื่องดื่มชูกำลัง” ก่อนวิ่ง	
อาจยังทำให้ร่างกายอ่อนล้า.....	52
◎ นักเพาะกายย่อมต้องกินคาร์โบไฮเดรต	
แต่นั้นจะส่งผลเสียต่อร่างกายหรือเปล่า.....	54
◎ แม้แต่นักกีฬาอาชีพก็อาจอ่อนล้าเช่นนี้.....	56

บทที่ 2 “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ไม่ใช่แค่ความเหนื่อยล้า แล้วอันตรายที่แท้จริงคืออะไร.....	58
--	----

### เหตุใดคนจำนวนมากจึงมีอาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต.....	59
◎ “มื้ออาหารที่ “ง่ายและอร่อย” มักมีคาร์โบไฮเดรตสูง.....	59
◎ “มื้ออาหารที่สมดุล” ก็มักมีคาร์โบไฮเดรตสูงเช่นกัน.....	60
◎ คนญี่ปุ่นมักกินโปรตีนไม่พอ และกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป.....	62
◎ คุณกำลังโดนหลอกด้วยคำกล่าวที่ว่า “อาหารตะวันตกก่อโรค”.....	63

### เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยอาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต.....	68
◎ อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตมีหลายลักษณะ.....	68
◎ คนจีน 1 ใน 2 คน มีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต....	70
◎ “ปรากฏการณ์โดมิโนเมแทบอลิก” อาจนำไปสู่ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอุดตัน.....	72
◎ 1 ใน 2 ของคนวัย 20 ปีขึ้นไป มักมีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต.....	76
◎ อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตอาจทำให้ ค่ารักษาพยาบาลสูงขึ้น.....	79
◎ อย่าปล่อยให้โดมิโนสุขภาพล้มลง.....	81

### บทที่ 3 “วิธีกินให้อร่อย” เพื่อแก้ปัญหาอาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต..... 82

#### ความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

#### ด้านโรคเบาหวาน แก้อาการอ่อนล้า

ด้วยกฎ 7 ประการ..... 83

◎ หลีกเลี่ยงเฉพาะคาร์โบไฮเดรต

    แล้วมาอิมมูร์อยกับอาหารรสเลิศกันเถอะ..... 83

◎ ยิ่งเลี้ยงไขมัน ยิ่งมีไขมัน..... 86

◎ ควรกินเนยและไขมันจากสัตว์..... 89

◎ ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงไข่เพราะกังวลเรื่องคอเลสเตอรอล.. 90

◎ กินเนื้อสัตว์กับเนยแทนข้าวแล้วจะอิมมูร์ขึ้น..... 92

◎ มายองเนสช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด..... 92

#### กินข้าวก็ได้ ขนมนั่งก็ดี

กับการควบคุมคาร์โบไฮเดรตอย่างง่าย ๆ..... 95

◎ ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม

    สำหรับผู้มีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต..... 95

◎ กินข้าววันนี้ได้มีอิมมูร์หนึ่งก้อน..... 98

◎ วิธีอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ..... 99

วิธีกินโดยไม่ต้องงดอาหารจานด่วนและของหวาน..... 102

◎ อาหารจานด่วนไม่ใช่อาหารต้องห้าม..... 102

◎ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดหรือไม่.. 104

◎ กินของหวานอย่างไร

    ให้เป็นรางวัลเพื่อฟื้นฟูมุมมองที่เหนื่อยล้า..... 108

◎ เพลิดเพลินกับของหวานได้มากเท่าที่ต้องการ.....	109
◎ เพื่อให้ “ศูนย์ความอิม” ของคุณกลับมาเป็นปกติ ควรกินโปรตีนและไขมันให้อิมห้อง.....	112
◎ การจำกัดคาร์โบไฮเดรตอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ “ลดเกลือ” ได้เองโดยปริยาย.....	114
<b>วิถีชีวิตแบบ “โลว์คาร์บ” เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย.....</b>	<b>116</b>
◎ เพียงกินโปรตีนก็สร้างกล้ามเนื้อได้ง่ายๆ.....	116
◎ อาหารแบบโลว์คาร์บช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ และความดันโลหิตได้มาก.....	118
◎ หญิงมีครรภ์ยิ่งต้องระมัดระวังอันตราย จากการจำกัดแคลอรี.....	119
◎ วิธีป้องกันเด็กเสพติดฟรักโทส.....	122
◎ อากาศอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตเพิ่มความเสี่ยง ต่อภาวะสมองเสื่อมและโรคกระดูกพรุน.....	126
◎ เหตุใดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและโรคอ้วน จึงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ.....	129
◎ การป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร ช่วยเพิ่มแบคทีเรียในลำไส้ของคุณ.....	131

**บทที่ 4 คุณกำลังประสบกับปัญหา**

อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตหรือเปล่า.....	132
<b>เริ่มจากการรู้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร</b>	
ของตัวเองก่อน.....	133
◎ หาซื้อเครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหารได้ง่ายๆ ที่ร้านขายยา.....	133
◎ ตรวจสอบประเภทของคุณจากน้ำหนักและระดับน้ำตาล ในเลือดหลังอาหาร.....	136
<b>เรียนรู้วิถีกินอาหารแบบโลว์คาร์บ</b>	
ตามประเภทของตัวเอง.....	139
<b>บทส่งท้าย.....</b>	145
<b>รายการอ้างอิง.....</b>	147
<b>เกี่ยวกับผู้เขียน.....</b>	151



ถ้าคุณมัก  
รู้สึก “จวบจน”  
หรือ  
“เมื่อยล้า”  
หลังมือเหียง  
ขอให้ลองกิน  
ตามวิธีต่อไปนี้

**โซบะราดมันภูเขา**



**ควรเปลี่ยนเป็น**



**ราเม็งเพิ่มเนื้อและผัก**

ข้าวปั้น 1 ก้อน



ควรเปลี่ยนเป็น



ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์