

howto

เมื่อความ "อ้วน" อาจไม่ใช่ปัญหา

แต่เป็นสัญญาณบอกเรื่องที่น่ากลัวกว่า นั่นคือร่างกายของคุณกำลังขาดสมดุล

**BEN AZADI** เขียน

นที สาครยุทธเดช แปล

NEW YORK  
TIMES  
BEST-  
SELLER



# METABOLIC FREEDOM

รีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง

พบกับแพนฟีนฟูเมแทบอลิซึม ปรับสมดุลฮอร์โมน และกระตุ้นการเผาผลาญไขมันภายใน 30 วัน

รวมทุกเรื่องสำคัญตั้งแต่อาหารการกินไปจนถึงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

ไม่เพียงช่วยควบคุมน้ำหนัก แต่ยังวางรากฐานสุขภาพที่ดี แข็งแรง และยั่งยืนในระยะยาว

howto

# Metabolic Freedom รีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง

BEN AZADI

เขียน

นที สาคชญทเดช

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



รีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง

Metabolic Freedom

## 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](http://www.amarinbooks.com)    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

METABOLIC FREEDOM

Copyright © 2025 by Ben Azadi

Originally published in 2025 by Hay House LLC

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดจะนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8880-0

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภาศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนฟีกชั่น มนทรา กูปากน้ำ • บรรณาธิการ อินทรา ธีรตันติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรรัตน์เกษณีย์ เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปก ญาณิศา งานเพียรเลิศ • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช • พิสูจน์อักษร สิริรัตดา สุขัทพ์, ปริณดา สร้อยคำ

แต่ ไชรัล อซาดี (Cyrus Azadi)  
ชาตะ ปี 1933 มรณะ ปี 2014 จากโรคหลอดเลือดสมอง  
(โรคทางเมแทบอลิซึมอันป้องกันได้ที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อน  
ของเบาหวานซึ่งเขาเป็นอยู่)

# คำนิยม

“หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริงช่วยลบความเข้าใจผิดเรื่องสุขภาพในปัจจุบัน และยังช่วยให้เห็นภาพการลดไขมันได้ชัดเจน โดยเน้นสาเหตุต้นตอมากกว่าอาการ ความเข้าใจลึกซึ้งของเบนในเรื่องเมแทบอลิซึมและเครื่องมือที่ใช้งานได้จริง เช่น การรีเซต 30 วัน ทำให้หนังสือเล่มนี้จำเป็นยิ่งสำหรับผู้ต้องการสุขภาพและความมีชีวิตชีวาอันยั่งยืน”

— ดร.เจสัน ฟุง (Jason Fung)

ผู้เขียนหนังสือขายดี *The Obesity Code* ของนิตยสารไทมส์

“หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริงคือเส้นทางเดินสำคัญสู่สุขภาพดีและความสมดุลของเมแทบอลิซึม โดยผสมผสานประสบการณ์ส่วนตัวเข้ากับกลยุทธ์ที่ได้รับการสนับสนุนจากวิทยาศาสตร์ เบน อาชาติ นำเสนอเครื่องมือที่ใช้งานได้จริงเพื่อรักษาเมแทบอลิซึมของคุณ ปรับสมดุลฮอร์โมน และหลุดพ้นจากวัฏจักรของปัญหาการกินอาหารและสุขภาพเรื้อรัง หนังสือเล่มนี้ซึ่งมาพร้อมกับแผนรีเซต 30 วัน เป็นแนวทางสำคัญสำหรับทุกคนที่ต้องการสุขภาพดีและมีชีวิตชีวาอย่างยั่งยืน”

— นายแพทย์โรเบิร์ต ลัฟคิน (Robert Lufkin)

ผู้เขียนหนังสือขายดี *Lies I Taught in Medical School* ของนิตยสารไทมส์ และศาสตราจารย์แห่งคณะแพทยศาสตร์

“หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง ของเบน อาซาดี ถือเป็นเครื่องมือเปลี่ยนชีวิตสำหรับทุกคนที่พร้อมจะหลุดพ้นจากวัฏจักรการกินอาหารแบบโยโย่และความผิดปกติของเมแทบอลิซึม อาซาดีผสมผสานเครื่องมือบำบัดโบราณ เช่น คีโตและการอดอาหารเข้ากับไบโอแฮ็ก (Biohacks) อันล้ำสมัยอย่างเชี่ยวชาญ เพื่อช่วยให้คุณไขสตีปัญญาโดยกำเนิดของร่างกาย ตั้งแต่การทำความเข้าใจสาเหตุหลักของปัญหาทางเมแทบอลิซึมไปจนถึงการนำการรีเซต 30 วัน เพื่ออิสรภาพทางเมแทบอลิซึมของเขาไปใช้ หนังสือเล่มนี้มีแผนที่น่าสนใจอันเป็นประโยชน์และได้รับการรับรองทางวิทยาศาสตร์สู่สุขภาพและความมีชีวิตชีวาอันยั่งยืน หากคุณพร้อมจะเปลี่ยนแปลงเมแทบอลิซึมและเรียกพลังงานของคุณคืนมา นี่คือนักคู่มือที่คุณรอคอย”

— เจเจ เวอร์จิ้น (JJ Virgin)

ผู้เขียนหนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์ 5 สัปดาห์

“หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง โดยเบน อาซาดี ไม่ได้เป็นเพียงหนังสือเท่านั้น แต่ยังเป็นการเตือนสติให้ผู้คนได้ทำตามซึ่งประสบปัญหาเมแทบอลิซึมผิดปกติ ทำให้กลยุทธ์ด้านสุขภาพอันซับซ้อน เช่น คีโต การอดอาหาร และไบโอแฮ็ก กลายเป็นขั้นตอนปฏิบัติแบบที่คุณเริ่มได้ในวันนี้”

— ดร.เอริก เบิร์ก (Eric Berg)

นักชีววิทยามนุษย์และนักไบโอแฮ็ก

“ในที่สุดหนังสือเกี่ยวกับเมแทบอลิซึมก็เปิดเผยสาเหตุแท้จริงของการสูญเสียพลังงาน ภาวะสมองล้า น้ำหนักขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ และแม้แต่โรคเบาหวาน หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง ช่วยให้คุณหลุดพ้นจากแนวทางการลดน้ำหนักแบบเดิม ๆ ที่มักทำให้ผู้คน

ติดขัดและผิดหวังกับผลลัพธ์แบบจำกัดหรือแทบไม่มีเลย หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่หนังสือเกี่ยวกับการลดน้ำหนักธรรมดาทั่วไป แต่เป็นคู่มือที่เปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อให้คุณเข้าใจและฟื้นฟูเมแทบอลิซึมของคุณอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน”

— ดร.แดเนียล ปอมปา (Daniel Pompa)

ผู้เขียน *Beyond Fasting* และผู้ก่อตั้งโปรแกรมปอมปา

“ในหนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริง เบน อาชาติได้มอบแนวทางซึ่งมีอิทธิพลทรงพลังในการปลดล๊อคศักยภาพการรักษาตามธรรมชาติของร่างกายคุณ หนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นช่วง อาหารคีโตเจนิค (Ketogenic) และไบโเออิก ช่วยให้คุณเอาชนะความผิดปกติของเมแทบอลิซึมและใช้ชีวิตแบบมีสุขภาพดีที่สุด นี่ไม่ใช่แค่หนังสือ แต่เป็นเส้นทางชีวิตสำหรับทุกคนผู้พร้อมจะควบคุมสุขภาพของตัวเอง ขอแนะนำอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยและผู้เข้ารับบริการทุกคนของฉัน!”

— ซินเทีย เทอร์โลว์ (Cynthia Thurlow)

พยาบาลวิชาชีพ, ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสตรี, นักเขียน และพิธีกรรายการพอดแคสต์ *Everyday Wellness*

“หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริงเป็นหนังสืออันสวยงามและล้ำสมัยยิ่ง เราทุกคนควรจะพ้นจากอันตรายต่อสุขภาพจากอาหารแปรรูปสมัยใหม่ และแม้แต่วิธีการลดน้ำหนักแบบดั้งเดิมซึ่งไม่ฉลาดเลย ในฐานะคนช่วยเผยแพร่แนวคิดเรื่อง ‘ความยืดหยุ่นทางเมแทบอลิซึม’ ผมยืนยันได้ว่าหนังสือเล่มใหม่ของอาชาติเป็นแหล่งข้อมูลยอดเยี่ยมสำหรับทุกคนที่ต้องการปรับปรุงสุขภาพทางเมแทบอลิซึมลดไขมันส่วนเกินในร่างกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง (และรักษาให้อยู่ในระดับนั้น

ตลอดไปด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย) และป้องกันโรค”

— มาร์ก ซิสซัน (Mark Sisson)

ผู้ก่อตั้งขบวนการด้านสุขภาพของบรรพบุรุษและผู้เขียนหนังสือขายดี  
เช่น *The Primal Blueprint*, *The Keto Reset Diet*  
และ *Born to Walk* ของ *นิตยสารไทมส์*

“สิ่งที่เบน อาซาดี ทำในหนังสือ *รีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดี*  
ที่แท้จริง คือเปิดตาคุณให้รับรู้ถึงการโฆษณาชวนเชื่อเรื่องอาหาร ให้  
ความรู้ว่าคุณทานอะไรที่แท้จริงคืออะไร และปกป้องตัวเองในอนาคตจาก  
การตกเป็นเหยื่อโฆษณาชวนเชื่อของบริษัทอาหารยักษ์ใหญ่”

— นายแพทย์เคน ดี. เบอริ (Ken D. Berry)

ผู้เขียนหนังสือ *Lies My Doctor Told Me*

“เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายของเราเป็นปฏิกิริยาแห่งเทคโนโลยีชีวภาพ  
เบน อาซาดี ได้มอบเส้นทางชัดเจนให้กับเราในการฟื้นฟูเมแทบอลิซึม  
ในระดับเซลล์ จงอ่านหนังสือเล่มนี้และเรียนรู้จากหนึ่งในผู้ที่เก่งที่สุด”

— แพทย์หญิงเคต ชานาแฮน (Cate Shanahan)

ผู้เขียนหนังสือขายดีอันดับหนึ่งของ *นิตยสารไทมส์*

“เบน อาซาดี ไชวรัสสุขภาพทางเมแทบอลิซึมได้สำเร็จ! *รีเซตระบบ*  
*เผาผลาญ เพื่อสุขภาพดี* ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงหนังสือธรรมดาๆ แต่เป็น  
หนังสือที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้ หนังสือเล่มนี้พูดถึงการค้นหาสาเหตุ  
อันแท้จริง ไม่ใช่การปกปิดอาการ อาซาดีย่อยวิทยาศาสตร์ออกเป็น  
ขั้นตอนง่ายๆ ที่ทำได้ให้คุณควบคุมพลังงานเผาผลาญไขมันได้  
เหมือนเครื่องจักร และมีชีวิตชีวามากครั้งในที่สุด หากคุณพร้อมจะไขเปิด  
สติปัญญาโดยกำเนิดของร่างกาย เร่งเครื่องอย่างเต็มที่ และจัดการชีวิต

ในทุก ๆ วัน หนังสือเล่มนี้คือแบบพิมพ์เขียวที่คุณรอคอย”

— แกรี เบรกกา (Gary Brecka)

นักชีววิทยาด้านมนุษย์และนักโภชนาการ

“ในหนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริง เบน อาชาติ ผู้เขียนได้เสนอแนวทางฟื้นคืนสุขภาพทางเมแทบอลิซึมของคุณในโลก อันเต็มไปด้วยข้อมูลผิดพลาด บิดเบือน และการตลาดซึ่งทำให้เข้าใจผิด ด้วยกลยุทธ์ที่ได้รับการสนับสนุนจากวิทยาศาสตร์ที่บอกเล่าด้วยภาษา เข้าใจง่าย พร้อมเกร็ดเล็กน้อยส่วนตัวและขั้นตอนที่ดำเนินการได้ เบน อาชาติ นำเสนอกลยุทธ์สำคัญสำหรับการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน ฮอริโมนที่สมดุล และพลังงานแห่งวัยหนุ่มสาว”

— ดร.วิลเลียม เดวิส (William Davis)

ผู้เขียนหนังสือขายดีอันดับหนึ่ง *Wheat Belly* ของ *นิวยอร์กไทมส์*

“รีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริง คือดินแดนแห่งพันธสัญญา ของสุขภาพ การเยียวยา และการเจริญเติบโตด้วยพลังงานอันยิ่งใหญ่ ความชัดเจนทางจิตใจ การเผาผลาญไขมัน ความแข็งแกร่ง และความยืดหยุ่น เพื่อรับมือกับความท้าทายของชีวิต น่าเสียดายที่ ในสังคมของเราทุกวันนี้มีเพียงไม่กี่คนที่เข้าถึงสภาวะทางสรีรวิทยา อันน่าปรารถนานี้ เบน อาชาติ ได้เขียนคู่มือที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับวิธีการ เปลี่ยนสวิตช์เมแทบอลิซึมและการมีอิสระในการดูแลสุขภาพของคุณ! ผมขอแนะนำหนังสือเล่มนี้เป็นอย่างยิ่ง”

— ดร.เดวิด จ็อกเกอร์ (David Jockers)

แพทย์ด้านธรรมชาติบำบัด, ด้านโคโรแพรกติก (หมอจัดกระดูก),  
ปริญญาโทด้านวิทยาศาสตร์ ผู้เขียนหนังสือ *The Keto Metabolic Breakthrough* และ *The Fasting Transformation*

“เบน อาซาดี มีวิธีอันยอดเยี่ยมในการทำให้แนวคิดด้านสุขภาพ  
อันซับซ้อนง่ายขึ้น ทำให้ทุกคนเข้าถึงและนำไปปฏิบัติได้ ในแนวทาง  
30 วันเพื่อควบคุมเมแทบอลิซึมของตัวเอง เขาได้ทำลายกรอบความคิด  
ผิดเพี้ยนที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพมา และมอบความรู้แก่คุณเพื่อ  
เปลี่ยนแปลงร่างกายของคุณจากภายในสู่ภายนอกอย่างสมบูรณ์  
เตรียมตัวตะลึงได้เลยว่าคุณและเซลล์ของคุณเริ่มต้นใหม่ได้เร็วเพียงใด  
ด้วยแผนง่ายๆ และความจริงของอาซาดีซึ่งเข้ากับชีวิตของคุณอย่างลงตัว  
ด้วยผู้ติดตามกว่าล้านคนที่ได้แรงบันดาลใจและยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ  
อาซาดีไม่ได้แค่สอนหลักการเหล่านี้เท่านั้น แต่เขายังเป็นหลักฐานที่  
พิสูจน์ได้ว่าหลักการเหล่านั้นได้ผล หนังสือเล่มนี้คือแผนที่นำทางสู่  
สุขภาพและความมีชีวิตชีวาอันยั่งยืน โดยมีผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการ  
เหล่านี้มาโดยตลอดคอยชี้แนะ”

— **ดร.เมลิสสา ซอนเนอร์ส (Melissa Sonners)**

พิธีกรรายการพอดแคสต์ *Be Inspired Mama*

และนักเขียนของสำนักพิมพ์ Hay House

“เบน อาซาดี เขียนหนังสือซึ่งใครก็ตามที่อยากฟื้นฟูเมแทบอลิซึมและ  
ควบคุมสุขภาพของตัวเองได้ต้องอ่าน เขาให้ความรู้ขั้นยอดแก่ผู้อ่าน  
ในการทำความเข้าใจถึงสาเหตุของโรค ตลอดจนการรีเซ็ต 30 วันเพื่อ  
ให้เกิดอิสระทางเมแทบอลิซึม หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยข้อมูลเชิงลึก  
ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ”

— **เมแกน รามอส (Megan Ramos)**

ผู้เขียนหนังสือขายดี *Life in the Fasting Lane* ของ *นิตยสารไทมส์*  
และผู้ร่วมก่อตั้ง *The Fasting Method*

“หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง ได้มอบแผนที่  
เส้นทางการปรับเมแทบอลิซึมส่วนบุคคลและการใช้ประโยชน์จากมัน  
เพื่อมีสุขภาพที่ดีขึ้นให้กับผู้อ่าน”

— นายแพทย์วิลเลียม ดับเบิลยู. หลี (William W. Li)

ผู้เขียนหนังสือขายดี *Eat to Beat Disease* ของนิตยสาร *ไทมส์*  
และประธานและผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ มูลนิธิ Angiogenesis

“ในหนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง เบน อาชาติ  
ให้คำแนะนำอันทรงพลังในการฟื้นคืนสุขภาพของคุณผ่านพลังแห่งการ  
เปลี่ยนแปลงของคีโต การอดอาหาร และกลยุทธ์การดีท็อกซ์ หนังสือ  
เล่มนี้เป็นหนังสือซึ่งผู้อ่านที่ต้องการรักษาระดับฮอร์โมน เพิ่มพลังงาน  
และหลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งความโกลาหลทางเมแทบอลิซึมต้องอ่าน  
ซึ่งไม่ใช่แค่การลดน้ำหนักเพียงอย่างเดียว แต่ยังพูดถึงการบรรลุถึง  
ความมีชีวิตชีวาอันแท้จริงและความเจริญรุ่งเรืองในทุกช่วงของชีวิต”

— แครีรี โจนส์ (Carrie Jones)

แพทย์ด้านธรรมชาติบำบัด, ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด  
ทางต่อมไร้ท่อ, ปรินซิพาโตด้านสาธารณสุข และผู้ปฏิบัติงาน  
ที่ได้รับการรับรองจากสมาคมวัยหมดประจำเดือน

# คำแนะนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการลดน้ำหนัก วิธีการอันดับต้นๆ ที่หลายคนนึกถึงคงเป็นการจำกัดแคลอรีที่กินเข้าไปในแต่ละมื้อ ก็แค่กินให้น้อยๆ แล้วร่างกายมันจะเอาอะไรมาอ้วน จริงไหม

แม้จะฟังดูสมเหตุสมผล แต่ก็ เป็นวิธีที่ฉาบฉวยและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม เพราะเมื่อไรที่คุณกลับมากินแบบปกติ (ชีวิตคงน่าเศร้า ถ้าเราต้องลดน้ำหนักอย่างสุดโต่งด้วยการกินสลัดเพียงหนึ่งชามทุกมื้อ) อาการโยโย่ก็จะมาทักทายคุณทันที

แล้วเราต้องทำอะไรถึงจะลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดีและยั่งยืนได้ คำตอบก็คือการแสวงหา “อิสรภาพทางเมแทบอลิซึม” นั่นเอง

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียน เบน อาชาติ ได้นำประสบการณ์ตรงในการฟื้นฟูระบบเมแทบอลิซึมของตัวเองมาไขทุกข้อสงสัยและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ตั้งแต่เรื่องของทัศนคติ อาหารการกิน พฤติกรรมการอดอาหารเป็นช่วง การนอนให้มีคุณภาพ การป้องกันตัวเองจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม ไปจนถึงนำเสนอ “แผนการรีเซ็ตอิสรภาพทางเมแทบอลิซึม 30 วัน” ที่ปฏิบัติตามได้ง่าย ทั้งหมดนี้ จุดประกายให้เราตระหนักถึงความสำคัญของระบบเมแทบอลิซึมอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่ในฐานะระบบเผาผลาญ แต่ในฐานะระบบที่เชื่อมโยงสุขภาพโดยรวมของเราเข้าไว้ด้วยกัน ทั้งร่างกายและจิตใจ

เรื่องน่าทึ่งที่สุดคือ คุณอาจพบว่าปัญหาสุขภาพหลายอย่าง (รวมถึงน้ำหนักตัว) ที่แก้ไม่ตกสักที อาจเป็นเพราะคุณแก้ผิดที่มาตลอดก็เป็นได้

# คำนำ

สุขภาพทางเมแทบอลิซึมหรือระบบเผาผลาญเป็นหัวข้อสนทนาเกี่ยวกับสุขภาพอันสำคัญที่สุดในยุคสมัยของเรา โรคเรื้อรังทุกโรคล้วนมีเหตุจากสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ไม่ดี ปัญหาสุขภาพจิตซึ่งเพิ่มมากขึ้นนั้นเลวร้ายลงเนื่องจากเมแทบอลิซึมทำงานหนักเกินไป แม้แต่ระบบภูมิคุ้มกันของโลกก็ได้รับผลกระทบจากเมแทบอลิซึมที่ผิดปกติ ในระดับสังคม เราอยู่ในสถานะที่เมแทบอลิซึมมีปัญหา

น่าเสียดายที่การมีเมแทบอลิซึมที่ไม่ดีเป็นเรื่องของคนส่วนใหญ่ ไม่ใช่เฉพาะในคนส่วนน้อย ในปี 2022 ชาวอเมริกัน 93 เปอร์เซ็นต์มีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมไม่ดี และผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณ 2,500 ล้านคน ถือว่ามีน้ำหนักเกิน โดยกว่า 890 ล้านคนในจำนวนนี้ใช้ชีวิตกับโรคอ้วน ซึ่งหมายความว่าผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป 43 เปอร์เซ็นต์มีน้ำหนักเกิน และ 16 เปอร์เซ็นต์เป็นโรคอ้วน และนี่ไม่ใช่ปัญหาเฉพาะของสหรัฐอเมริกาเท่านั้น แต่ยังเกิดกับผู้คนนับล้านทั่วโลกอีกด้วย ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ความชุกของโรคอ้วนทั่วโลกเพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่าระหว่างปี 1990 - 2022 และหากแนวโน้มปัจจุบันยังคงดำเนินต่อไป คาดว่าประชากรโลกมากกว่าครึ่งหนึ่งหรือกว่าสี่พันล้านคนจะมีชีวิตกับภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนภายในปี 2035 เพียงแค่ผลกระทบทางการเงินจากเรื่องนี้ก็เดี๋ยวก็น่าตกใจแล้ว คาดว่าผลกระทบทางเศรษฐกิจจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนทั่วโลกจะสูงถึง 4.32 ล้านล้านดอลลาร์ต่อปีภายในปี 2035 คิดเป็นเกือบ 3 เปอร์เซ็นต์ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศหรือจีดีพี (Gross Domestic Product: GDP) ทั่วโลก ความบ้าคลั่งนี้ต้องหยุดลงได้แล้ว!

นี่คือความท้าทาย การเปลี่ยนแปลงทิศทางสุขภาพทางเมแทบอลิซึมของคุณนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนแต่ก่อน ระบบอาหารของเราจึงเพิ่มส่วนประกอบอันตรายลงในอาหารซึ่งเข้ายึดครองต่อมรับรสของเรา ทำให้เราเสพติดส่วนประกอบเป็นพิษมากกว่าที่เคย สารเคมีที่จัดเป็นสารก่อโรคอ้วนเป็นส่วนประกอบที่รบกวนระบบฮอร์โมนของร่างกาย เพิ่มน้ำหนักและการสะสมไขมัน สารเคมีที่รบกวนเมแทบอลิซึม การควบคุมความอยากอาหาร และการพัฒนาเซลล์ไขมัน ส่งผลให้อัตราโรคอ้วนเพิ่มขึ้นทั่วโลก บางทีส่วนอันตรายที่สุดของสารเคมีเหล่านี้ก็คือ คุณต้องมีปริญญาเอกด้านชีวเคมีจึงจะอ่านสารเคมีเหล่านี้บนฉลากโภชนาการเข้าใจได้ การผสมสารก่อโรคอ้วนในปริมาณสูงเข้ากับความคิดที่เพิ่มขึ้น การขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย และจำนวนสารพิษที่เพิ่มขึ้นซึ่งหลังไหลเข้าสู่สิ่งแวดล้อมของเรา ทำให้เรามีวิกฤตด้านสุขภาพร้ายแรงรออยู่

ถึงเวลาแล้วที่วีรบุรุษด้านเมแทบอลิซึมจะปรากฏตัวขึ้น ใครสักคนที่จะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งเหล่านี้ได้ ใครสักคนที่กล้าหาญและอดทนพอจะให้แผนที่ซึ่งพาเราไปสู่สุขภาพทางเมแทบอลิซึมได้ พบกับเบน อาซาดี ผู้นำที่กล้าหาญในแวดวงสุขภาพ ผู้มุ่งมั่นไม่ลดละในการช่วยให้โลกเปลี่ยนแปลงสุขภาพทางเมแทบอลิซึมให้ดีขึ้น ฉันรู้จักอาซาดีมากกว่าสิบปีแล้ว เรายังร่วมประชุมเกี่ยวกับสุขภาพด้วยกันมาไม่จบสิ้น ถกเถียงเรื่องแนวคิดด้านสุขภาพกับผู้ประกอบวิชาชีพคนอื่นๆ ในคณะผู้เชี่ยวชาญมากความสามารถ และใช้เวลาหลายชั่วโมงในการหารือถึงวิธีการกระตุ้นให้ผู้คนกลับมาสุขภาพแข็งแรง ฉันรู้หัวใจของเขาได้เห็นความมุ่งมั่นอย่างไม่ลดละของเขาที่จะรับใช้มนุษยชาติ ได้เห็นเขาลงมือทำจริงตอนที่เขาช่วยเหลือชุมชนของเขาอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เขาเป็นของขวัญแห่งการสนทนากับเมแทบอลิซึม!

หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริง เป็นมากกว่า

คู่มือ เพราะนี่คือเส้นแห่งชีวิต ในหนังสือเล่มนี้ อาชาติได้ผสมผสาน การวิจัยหลายสิบปี ประสบการณ์ส่วนตัว และเครื่องมือในทางปฏิบัติ อย่างเชี่ยวชาญ เพื่อแก้ปัญหาซึ่งเราทุกคนต้องเผชิญ นั่นคือความ สัมพันธ์ที่ล้มเหลวกับอาหาร ฮอริโมน และสุขภาพทางเมแทบอลิซึม หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงสัญญาแค่ว่าจะแก้ปัญหาได้รวดเร็วเท่านั้น แต่ยังเป็น การเจาะลึกถึงการฟื้นฟูสติปัญญาโดยกำเนิดของร่างกายซึ่ง เป็นปรัชญาที่ฉันสัมผัสได้แท้จริง เช่นเดียวกับที่ฉันสอนคนรอบตัวเรื่องพลัง ของการอดอาหาร ความยืดหยุ่นทางเมแทบอลิซึม และความสมดุล ของฮอริโมน อาชาติเน้นย้ำถึงความสำคัญของการรีเซตเมแทบอลิซึม ตั้งแต่นั้น

สิ่งที่ทำให้ฉันประทับใจมากที่สุดเกี่ยวกับหนังสือรีเซตระบบ เภพลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริง ก็คือความสามารถในการสร้างสมดุล ระหว่างวิทยาศาสตร์ขั้นสูงกับขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ อาชาติได้สรุปหัวข้อ ซับซ้อน เช่น ออโตฟาจี (Autophagy) หรือกลไกการกินตัวเองของ เซลล์ สุขภาพของไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) และการอักเสบ ของเซลล์ให้กลายเป็นบทเรียนเข้าใจง่าย (และสร้างแรงบันดาลใจ) ช่วยให้คุณสามารถควบคุมสุขภาพของตัวเองได้ การเดินทางของเขาจากความ ผิดปกติของเมแทบอลิซึมไปสู่สุขภาพที่ดีเป็นเครื่องพิสูจน์ถึง ความสามารถของร่างกายในการเยียวยาตัวเองเมื่อได้รับเครื่องมือและ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

สำหรับผู้หญิง โดยเฉพาะผู้ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ของฮอริโมน เช่น วัยหมดประจำเดือน หนังสือเล่มนี้ถือเป็นสมบัติ ล้ำค่า ข้อมูลเชิงลึกของอาชาติเกี่ยวกับสุขภาพตับ การควบคุมฮอริโมน และบทบาทของสารอาหารสำคัญสอดคล้องกับหลักการที่ฉันสอนเรื่อง การอดอาหารและการรีเซตฮอริโมน ไม่ว่าคุณจะทำลายเผชิญกับภาวะ ต้อต้ออินซูลิน การอักเสบ หรือเพียงแค่รู้สึกติดอยู่ในวัฏจักรของ

พลังงานต่ำ วิธีแก้ปัญหาที่นำเสนอในนี้ เช่น การรีเซตอิสรภาพทาง  
เมแทบอลิซึม 30 วัน ได้รับการออกแบบมาให้ทำงานสอดคล้องกับ  
ชีววิทยาของคุณ ไม่ใช่ต่อต้าน

ถึงผู้อ่านทุกท่าน ฉันขอแนะนำให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่  
แค่คู่มือเท่านั้น แต่ให้ถือเป็นการเคลื่อนไหว ยอมรับกลยุทธ์การรักษา  
แบบโบราณ ไบโอบีโกลยี และภูมิปัญญาทางโภชนาการที่อาชาติสรูป  
เอาไว้ ร่างกายคุณถูกออกแบบมาให้เจริญเติบโต และด้วยความรู้  
ในหน้าหนังสือนี้ คุณจะปลดล๊อคระดับสุขภาพที่อาจคิดว่าเกินเอื้อมได้

นี่ไม่ใช่แค่การลดน้ำหนักหรือแก้ไขอาการเท่านั้น แต่ยังเป็นการ  
เรียกชีวิตของคุณคืนกลับมาอีกด้วย ฉันเป็นเกียรติที่ได้เขียนคำนำนี้  
ให้กับหนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริง และได้เป็น  
ผู้สนับสนุนหนังสือที่จะช่วยให้ผู้คนหลายล้านคนรักษาร่างกายของตัวเอง  
ฟื้นฟูความมีชีวิตชีวา และบรรลุถึงสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่แท้จริง

และนี่คือการเดินทางของคุณสู่การเปลี่ยนแปลงและอิสรภาพ  
ฉันรู้ว่าอาชาติกับฉันต่างก็ให้กำลังใจคุณอยู่!

— ดร.มินดี เพลซ (Mindy Pelz)

ผู้เขียนหนังสือขายดี *Eat Like a Girl, Fast Like a Girl*  
และ *The Menopause Reset* ของนิตยสารไทมส์

# สารบัญ

<b>บทนำ</b>		1
<b>ตอนที่ 1 ปัญหา</b>		
<b>บทที่ 1</b>	เราต้องการกรอบความคิดเรื่องการสลายไขมันใหม่	19
<b>บทที่ 2</b>	ความเข้าใจผิดเรื่องการทำงาน ทางเมแทบอลิซึมของคุณ	43
<b>บทที่ 3</b>	การเป็นผู้เผาผลาญน้ำตาล	67
<b>บทที่ 4</b>	อาหารแปรรูป	83
<b>บทที่ 5</b>	สารพิษจากสิ่งแวดล้อม ทำให้คุณป่วยและเกิดการอักเสบ	95
<b>บทที่ 6</b>	การนอนอย่างไรคุณภาพ	107
<b>ตอนที่ 2 วิธีแก้ปัญหา</b>		
<b>บทที่ 7</b>	ทำไมคือได้จึงเป็นคำตอบ ของอิสรภาพทางเมแทบอลิซึม	125
<b>บทที่ 8</b>	การแก้ไขด้วยการอดอาหาร เพื่อดึงไขมันสะสมในร่างกายมาใช้	145
<b>บทที่ 9</b>	อาหารที่เสริมเมแทบอลิซึมของคุณ	165
<b>บทที่ 10</b>	ความคิดของคุณส่งผลต่อการลดไขมัน และสุขภาพอย่างไร	207
<b>บทที่ 11</b>	ไบโอแอ็กส์สุดล้ำเพื่อยกระดับสุขภาพ	229
<b>บทที่ 12</b>	แนวทางรีเซตอิสรภาพ ทางเมแทบอลิซึม 30 วันของคุณ	273

สูตรอาหาร	325
บทส่งท้าย	397
ภาคผนวก A อภิธานศัพท์ทางเมแทบอลิซึมที่ใช้อยู่	400
กิตติกรรมประกาศ	405
เกี่ยวกับผู้เขียน	408



# บทนำ

เมื่อผู้คนที่ตัดสินใจรับภารกิจอันยิ่งใหญ่ในการปีนเขาเอเวอเรสต์ พวกเขา มักจะมอบหมายให้เชอร์ปา (Sherpa) เป็นคนนำทางส่วนตัวตลอดการเดินทาง นักปีนเขามักจะประสบกับอาการจากโรคแพ้ความสูงระหว่างเดินขึ้นเขา อาการเหล่านี้เริ่มต้นด้วยอาการรบกวนเล็กน้อย เช่น หายใจลำบากและปวดเมื่อยตามตัว จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาร้ายแรง เช่น อาการขาดเลือดจากความหนาวเย็นและเสียชีวิตในที่สุด หากไม่มีเชอร์ปา คนปีนเขาเหล่านี้มักต้องเข้าไปอยู่ในเขตอันตรายเมื่อเข้าไปอยู่ในเขตอันตรายแล้ว สิ่งต่างๆ ก็จะยุ่งยาก นักปีนเขาส่วนใหญ่หมดหวัง ติดกับ และเสียชีวิตจากสภาวะที่รุนแรงในที่สุด

จากการอยู่ในวงการสุขภาพและสภาวะมาตั้งแต่ปี 2008 ผมเห็นคนจำนวนมากที่เสี่ยงต่ออันตรายจากเมแทบอลิซึม...และพวกเขาไม่รู้ตัวเลย อาการต่างๆ คือสัญญาณแรกของปัญหา คนส่วนใหญ่ มักใช้ยาหรือกินอาหารลดน้ำหนักตามกระแสเพื่อปกปิดอาการเหล่านี้ ในขณะที่เข้าไปใกล้พื้นที่อันตรายมากขึ้นเรื่อยๆ

เป้าหมายของผมในการเขียนหนังสือเล่มนี้คือการเป็นเชอร์ปาของคุณในการเดินทางสู่สุขภาพและอิสรภาพทางเมแทบอลิซึม ผมได้สร้างแผนการแบบชัดเจนขึ้นเพื่อให้คุณก้าวออกจากพื้นที่อันตรายและเข้าสู่พื้นที่แห่งการเติบโต

## เมแทบอลิซึมของผม (ที่เคย) พังทลาย

เมื่อเมแทบอลิซึมของคุณพังทลายลง ทุกแง่มุมของชีวิตคุณก็จะพังทลายลง ผมรู้ดี เพราะผมเคยเป็นแบบนั้น ในช่วงวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นส่วนใหญ่ ผมต้องต่อสู้กับเมแทบอลิซึมที่พังทลายลง เมื่ออายุ 24 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่หลายคนเพิ่งเริ่มต้นอาชีพการงานหรือกำลังสร้างครอบครัว ผมกลับประสบกับปัญหาหนักในการสร้างพลังเพื่อทำภารกิจง่าย ๆ ให้สำเร็จ น้ำหนักส่วนเกิน 80 ปอนด์ที่ผมแบกไว้เนื่องจากเมแทบอลิซึมพังทลายทำให้ผมปวดเข่า ปวดหลังส่วนล่าง เป็นโรคภูมิแพ้ตามตนเองผิดปกติ ภาวะก่อนเป็นเบาหวาน ภาวะซีมเศร้า มีความอ่อนล้าเรื้อรัง และมีการอักเสบ แพทย์ประจำครอบครัวเตือนว่าระดับน้ำตาลในเลือดของผมค่อย ๆ สูงขึ้นถึงระดับก่อนเป็นเบาหวาน รวมถึงความดันโลหิตก็สูงขึ้น เมื่อผมขอคำแนะนำจากเขา เขาก็บอกเพียงว่า “คุณต้องลดน้ำหนักส่วนเกิน กินให้น้อยลง และเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น” ผมลองใช้ชีวิตนี้เหมือนกับคนอื่น ๆ แต่พบว่าตัวเองมีสุขภาพแย่ง

ผมจำได้ว่าไปพบหมอหลายครั้งและหมอก็บอกว่าผลเลือดส่วนใหญ่ของผม “ปกติ” ทว่าผมกลับไม่รู้สึกร่างกายนั้น หมอคิดว่าผมบ้า แต่ผมรู้ว่ามันบางอย่างกำลังรบกวนร่างกายตัวเองอยู่ การพูดคุยครั้งแล้วครั้งเล่าทำให้เกิดความหงุดหงิดมากขึ้นไปอีก มีการแนะนำให้ผมกินยาหลายชนิดเพื่อบรรเทาอาการ แต่ไม่มีการพูดคุยกันเลยแม้แต่ครั้งเดียวเกี่ยวกับสาเหตุหลักที่ทำให้ผมรู้สึกหรือดูมีการอักเสบ ผมรู้สึกหืออ้ากว่าเดิมทุกครั้งที่ไปพบหมอเช่นเดียวกับอีกหลายล้านคน ผมหมดหวังมากจนเริ่มคิดฆ่าตัวตาย สิ่งเดียวที่ชัดเจนไม่ให้ผมฆ่าตัวตายคือแม่ ทุกครั้งที่คิดฆ่าตัวตาย ผมจะคิดถึงความรักและความทุกข์ทรมานที่แม่จะต้องเผชิญ

ในความมืดมิดเล็กๆ ผมรู้ว่าต้องมีวิถีเอาชนะอาการไม่สบาย และอาการอักเสบซึ่งผมกำลังประสบอยู่ ผมค้นพบว่าการตกต่ำถึงขีดสุดถือเป็นพรอย่างหนึ่ง คุณใช้สิ่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นเพื่อค้นพบว่าร่างกายของมนุษย์นั้นงดงามเพียงใด และนำความเจ็บปวดทั้งหมดมาเปลี่ยนเป็นจุดมุ่งหมายได้

เมื่อผมสิ้นหวังกับคำตอบจึงได้เริ่มอ่านหนังสือ ผมเริ่มจากหนังสือของ ดร.เวย์น ไดเออร์ (Wayne Dyer) ผู้ช่วยให้ผมหลุดพ้นจากกรอบความคิดว่าตัวเองเป็นเหยื่อ ในเวลานั้น ผมโทษสมาชิกในครอบครัวที่ปล่อยปละละเลย ยืนที่ไม่ดี และเมแทบอลิซึมอันแข็งแกร่งสำหรับปัญหาสุขภาพของตัวเอง ดร.ไดเออร์สอนให้ผมรู้จักการเป็นเจ้าของและมีความรับผิดชอบเป็นครั้งแรกในชีวิต เขาบอกว่า “ความรับผิดชอบคือความสามารถของคุณในการตอบสนองต่อชีวิต” จนถึงตอนนั้น ความสามารถของผมในการตอบสนองต่อชีวิตไม่ดีนัก จากนั้นผมก็ได้ยิน ดร.ไดเออร์พูดว่า “ถ้าผู้คนทั้งโลกเป็นสาเหตุปัญหาของคุณ คุณก็ต้องจ้ำจืดแพทย์ให้คนทั้งโลก คุณถึงจะหายดีได้” หลังจากที่อยู่ความรับผิดชอบแล้ว ผมก็หยุดตกเป็นเหยื่อของประวัติศาสตร์ตัวเองทันที และเปลี่ยนเป็นผู้ชนะชะตากรรมของตัวเองแทน

## ผมมีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ดีได้อย่างไร

ผมเปลี่ยนแปลงอาหารที่กินเพื่อใช้เป็นพลังงานของร่างกายเล็กน้อย จากนั้นก็เริ่มขยับร่างกาย ผมตั้งเป้าเปลี่ยนที่ละน้อยทุกสัปดาห์ เริ่มค้นคว้าบทความวิจัยและหนังสือเกี่ยวกับเมแทบอลิซึม และพบว่าอาหารไม่ได้ถูกสร้างมาให้เท่าเทียมกัน มีอาหารหลายชนิดที่ส่งเสริมเมแทบอลิซึมที่ดีและบางชนิดทำลายเมแทบอลิซึม ผมเคยกินอาหาร

ที่โฆษณาว่าดีต่อสุขภาพ แต่ความจริงแล้วอาหารเหล่านี้กลับทำลายร่างกายของผมถึงระดับเซลล์ อาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้ได้รับความนิยม เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวโอ๊ต ซีเรียล น้ำมันคาโนลา และอื่น ๆ อีกมากมาย อาหารเหล่านี้ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา สหรัฐอเมริกา แนวทาง MyPlate ของกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา และองค์กรอื่น ๆ เช่น สมาคมโรคเบาหวานแห่งสหรัฐอเมริกา และสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา

หลังจากเปลี่ยนมากินอาหารซึ่งส่งเสริมเมแทบอลิซึมที่ดี เช่น ไข่ เนื้อ เนย และผักที่ไม่มีแป้ง ภายในเวลาไม่กี่วัน ผมรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่ปรารถนามาตลอด นั่นคือจิตใจแจ่มใสขึ้น ความคิดฆ่าตัวตายน้อยลง และการอักเสบลดลง อีกทั้งน้ำหนักก็เริ่มลดลงเหมือนงูที่ลอกคราบส่วนเกิน ผมรู้ว่าหากต้องการหายดีและมีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ดี ผมต้องค้นหาเส้นทางที่ไม่ธรรมดากว่านี้ ผมไม่ต้องการพึ่งยาหรืออาหารแบบเข้มงวดเกินไปเพื่อปิดบังอาการ ผมมุ่งค้นหาหนทางรักษาเมแทบอลิซึมของตัวเองให้หายขาด สิ่งนี้ทำให้ผมพบกับเครื่องมือด้านสุขภาพดีที่สุดที่เรามี นั่นคือกลยุทธ์การรักษาแบบโบราณ

เมื่อผมเริ่มศึกษาหลักการเหล่านี้ซึ่งผ่านการทดสอบทางเวลา มาแล้ว ผมรู้ว่าตัวเองกำลังเรียนรู้สิ่งที่ล้ำลึกมาก ดังที่ ดร.โดเออร์เคยกล่าวไว้ว่า “เมื่อเปลี่ยนวิธีมองสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่มีมองก็จะเปลี่ยนไป” ผมมองสุขภาพทางเมแทบอลิซึมด้วยมุมมองต่างจากเดิม และตอนนั้นวิถีชีวิตของผมก็เปลี่ยนไปทันที

เมื่อผมค้นพบเคล็ดลับเมแทบอลิซึมแบบยืดหยุ่นและดีต่อสุขภาพ ผมก็กำจัดไขมันส่วนเกินได้กว่า 80 ปอนด์ และรักษาไว้เช่นนั้นได้ถาวร ไขมันในร่างกายของผมลดลงจาก 34 เปอร์เซ็นต์เหลือ 6 เปอร์เซ็นต์ จากเอวขนาด 38 นิ้ว เหลือ 30 นิ้ว ระดับพลังงานของผมพุ่งสูงขึ้น

ความเหนื่อยล้าเรื้อรังและความเจ็บปวดหายไป การมีชิกร์แพ็กในทางกายภาพนั้นเป็นเรื่องดี แต่ที่สำคัญกว่านั้น ผมมีชิกร์แพ็กในใจแล้ว ยุคที่ต้องคอยนับแคลอรี สิ้นหวัง และลดน้ำหนักแบบโยโย่ผ่านไปแล้ว ผมประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราทุกคนปรารถนา นั่นคือสุขภาพทางเมแทบอลิซึมอันแท้จริง

ผมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงรวมถึงผมมเพียวตั้งแต่เริ่มต้น ใช้แนวทางการรักษาแบบโบราณเหล่านี้ ร่างกายของผมตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างไร ผมเป็นกรณีพิเศษหรือเปล่า ไม่เลย สิ่งที่ผมค้นพบก็คือ ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างมาให้รักษาตัวเองได้

## ไขรหัสเมแทบอลิซึมเพื่อสุขภาพ

ร่างกายของคุณมีหมอบที่ดีที่สุดในโลก นั่นคือ สติปัญญาโดยกำเนิด ผมขัดขวางสติปัญญาโดยกำเนิดของตัวเองเป็นเวลาหลายปีด้วยการกินอาหารไม่ถูกต้อง เมื่อผมกำจัดสิ่งรบกวนออกไป ร่างกายของผมงก็เริ่มทำงานเพื่อรักษาตัวเอง จากกระบวนการนี้ ผมจึงไขรหัสเมแทบอลิซึมเพื่อสุขภาพได้ ไม่สำคัญว่าคุณจะอายุเท่าไรหรือมีอาการมากมายเพียงใดในตอนนี้อยู่ เมื่อคุณผสมผสานรหัสเข้าด้วยกัน คุณก็จะไขรหัสได้

ผมเริ่มสนใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษาเรื่องการทำงานของเมแทบอลิซึม ผมได้ศึกษาและทดลองอาหารกับวิธีการลดน้ำหนักซึ่งได้รับความนิยมมากที่สุด และใช้เวลาสิบเจ็ดปีที่ผ่านมาศึกษาวิจัยกรณีปัญหาสุขภาพที่ยากที่สุด โดยช่วยให้ผู้ป่วยค้นพบว่าอาหารชนิดใดช่วยให้เมแทบอลิซึมทำงานได้ดีต่อสุขภาพ และอาหารชนิดใดที่ทำลายเมแทบอลิซึม

นับตั้งแต่ปี 2008 ผมสอนความลับทางเมแทบอลิซึมเหล่านี้ให้กับผู้คนนับล้านทั่วโลก การทำงานทุกอย่างภายในร่างกายของคุณขึ้นอยู่กับเมแทบอลิซึม ซึ่งมาจากภาษากรีกว่า *metabole* หมายถึงเปลี่ยนแปลงหรือแปลงสภาพ เมแทบอลิซึมของคุณจะนำสารต่าง ๆ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ไขมันในร่างกาย แสงอาทิตย์ และออกซิเจน มาเปลี่ยนเป็นพลังงาน เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นตามที่ร่างกายต้องการ เมแทบอลิซึมของคุณก็จะผลิตพลังงาน บรรเทาความเครียดออกซิเดชัน [Oxidative Stress (ซึ่งนำไปสู่ความเสียหายของเซลล์)] และเผาผลาญไขมันส่วนเกิน

## สถิติสุขภาพอันน่าขยะแขยง

ไม่เคยมีช่วงเวลาใดสำคัญเหนือกว่าการมีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ดี ทศวรรษแล้วทศวรรษเล่า โรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคภูมิต้านทานตัวเองผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอัลไซเมอร์ ความไม่สมดุลของฮอร์โมน โรคทางจิต หรือแม้แต่ความอ่อนล้าเรื้อรัง และความเจ็บปวด ต่างก็เพิ่มสูงขึ้นจนถึงระดับที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน หลายคนท้อแท้และหมดกำลังใจกับวิธีการรักษาอาการเหล่านี้แบบเดิม ซึ่งโดยปกติจะใช้แนวทางแบบเดิมเพื่อปกปิดอาการ แต่แทบไม่ได้ค้นหาถึงสาเหตุ

รายงานจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา ระบุว่าในปี 2017-2018 ความชุกของโรคอ้วนในผู้ใหญ่ของสหรัฐอเมริกา สูงถึง 42.4 เปอร์เซ็นต์<sup>1</sup> ผู้ใหญ่ชาวอเมริกันอีก 32.5 เปอร์เซ็นต์มีน้ำหนักเกิน<sup>2</sup> สิ่งต่างๆ ไม่ได้ดีขึ้นเลยนับตั้งแต่มีการบันทึกผลการศึกษานี้ ปัจจุบันผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกามากกว่าสองในสามมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เหตุใดเรื่องนี้จึงสำคัญ เนื่องจากน้ำหนักเกินส่งผลกระทบต่อ

ต่อสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนโดยตรง ได้แก่ โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิด โรคเรื้อรัง “อันเกิดจากวิถีชีวิต” เหล่านี้เป็นสาเหตุหลักบางประการของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่ป้องกันได้

การเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนและโรคเบาหวานไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่มีสาเหตุชัดเจน นั่นคือเรากินอาหารแปรรูปมากขึ้นกว่าที่เคยในประวัติศาสตร์มนุษย์ อัตราโรคอ้วนในสหรัฐอเมริกาช่วงทศวรรษ 1930 แทบไม่มีเลย โดยอยู่ที่น้อยกว่า 1 เปอร์เซ็นต์ ปัจจุบันมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดคาดการณ์ว่าภายในปี 2030 ประชากรในสหรัฐอเมริกา 50 เปอร์เซ็นต์จะเป็นโรคอ้วน<sup>3</sup>

ในปี 2018 มหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนาที่ชาเปิลฮิลล์ตีพิมพ์ผลการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่ามีเพียงหนึ่งในแปดของคนอเมริกันเท่านั้นที่มีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ดี ซึ่งเท่ากับ 12 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น!<sup>4</sup> นอกจากนี้ในปี 2022 *Journal of the American College of Cardiology* ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาที่เผยให้เห็นว่าผู้ใหญ่ชาวอเมริกัน 93 เปอร์เซ็นต์มีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมไม่ดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีเพียง 7 เปอร์เซ็นต์ของประชากรเท่านั้นที่จัดว่ามีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ดี<sup>5</sup>

มีคนในสหรัฐอเมริกาที่ใช้ชีวิตแบบมีสุขภาพดีมากเพียงใด The Mayo Clinic ตั้งคำถามนี้ขึ้นในปี 2016 และพวกเขาได้กำหนดว่าบุคคลผู้ใช้ชีวิตแบบมีสุขภาพดีจะต้องปฏิบัติตามตัวชี้วัดสำคัญสี่ประการดังต่อไปนี้

1. ไม่สูบบุหรี่
2. ออกกำลังกายเพียงพอในแต่ละสัปดาห์ (เป็นกิจกรรมระดับปานกลางหรือหนักอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
3. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ไขมันในร่างกายน้อยกว่า 20 เปอร์เซ็นต์สำหรับผู้ชาย และน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์สำหรับผู้หญิง

ปรากฏว่ามีเพียง 2.7 เปอร์เซ็นต์ของคนอเมริกันเท่านั้นที่ตรงตามเกณฑ์การใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพนี้<sup>6</sup>

เรากำลังล้มเหลวในการดำเนินชีวิตทางชีววิทยา ผู้หญิงหนึ่งในสี่เป็นหมัน เช่นเดียวกับผู้ชายหนึ่งในสาม ในฐานะสิ่งมีชีวิต เราสูญเสียความสามารถสืบพันธุ์ไปโดยสิ้นเชิง สิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่มีปัญหานี้จะสูญพันธุ์ในที่สุด

นอกจากนี้เรายังมีอายุขัยไม่ยาวนานเท่าที่ควร หลังจากผ่านไปหลายศตวรรษ อายุขัยของคนในสหรัฐอเมริกาตกลงจาก 78.9 ปีในปี 2014 เป็น 78.7 ปีในปี 2015 และลดลงเหลือ 78.6 ปีในปี 2017<sup>7</sup> เราตามหลังประเทศอื่นๆ ที่มีรายได้สูงใกล้เคียงกันซึ่งมีอายุขัยเฉลี่ย 82.3 ปี เฉพาะในสหรัฐอเมริกาเพียงประเทศเดียว ประชากร 50 เปอร์เซ็นต์ต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรัง<sup>8</sup> สหรัฐอเมริกาอยู่อันดับที่ 34 ในด้านอายุขัยเมื่อแรกเกิด<sup>9</sup> หมายความว่าประเทศกำลังพัฒนาหลายแห่งมีคุณภาพชีวิตดีกว่าเรา

ตามข้อมูลของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคอเมริกา ผู้หญิงหนึ่งในสามและผู้ชายหนึ่งในสองได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งในช่วงชีวิต<sup>10</sup> นับเป็นตัวเลขที่สูงมาก! อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างเหลือเชื่อขนาดนี้

คาดว่าชาวอเมริกัน 60 เปอร์เซ็นต์มีภาวะก่อนเป็นโรคเบาหวานหรือเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผู้ป่วยเบาหวาน 68 เปอร์เซ็นต์จะเป็นโรคหัวใจ 16 เปอร์เซ็นต์จะเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน และ 70 เปอร์เซ็นต์จะป่วยด้วยโรคเส้นประสาทเสื่อมจากเบาหวาน<sup>11</sup> ผมเคยเห็นเหตุการณ์แบบนี้กับพ่อของผม<sup>12</sup>

## ข้อความของผม จากเจ็บปวดสู่จุดหมาย

พ่อของผมปฏิบัติตามแนวทางอาหารอเมริกันมาตรฐานและส่งผลให้เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผมไม่เข้าใจโรคนี้และทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างไม่ลืมหูลืมตา ซึ่งอาศัยเพียงหลักการของการแพทย์แผนปัจจุบันเท่านั้น

ผมจำได้ว่าต้องขับรถพาพ่อไปพบหมอและไปปรับอินซูลิน (Insulin) กับยาลดน้ำตาลในเลือด ทุกๆ วันอังคารผมจะพาพ่อไปร้านขายของชำเพื่อซื้ออาหารตามแพทย์แนะนำ ตอนนั้นผมไม่เข้าใจวิธีอ่านฉลากส่วนผสม ผมจึงทำตามคำแนะนำและซื้อโซดา ศูนย์แคลอรี ซีเรียลโฮลเกรนและซีเรียลบาร์ ข้าวโอ๊ตสำเร็จรูป และอาหารเพื่อสุขภาพปลอมอื่น ๆ อีกมากมายให้พ่อ ผมไม่รู้เลยว่าอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบสังเคราะห์ เช่น แอสปาร์แตม (Aspartame) ซูคราโลส (Sucralose) สีผสมอาหารสีแดง (Red Dyes) และอื่น ๆ อีกมากมายที่เป็นสาเหตุทำให้โรคเบาหวานของพ่อแย่ลง จากนั้นผมก็เริ่มจัดยาเจ็ดวันใส่ไว้ในกล่องยาของพ่อสำหรับแต่ละสัปดาห์

ปีแล้วปีเล่า สุขภาพของพ่อทรุดโทรมลง เขาอ้วนขึ้น และขนาดยาาก็เพิ่มขึ้น วันหนึ่งเขาโทรศัพท์หาผมเพราะเขามีอาการเส้นประสาทเสื่อมจากเบาหวานที่เท้าอย่างรุนแรงและเดินลำบาก ผมกับแม่ไปรับพ่อและพาไปห้องฉุกเฉิน เส้นประสาทเสื่อมเกิดขึ้นเมื่อเลือดไหลเวียนไปยังปลายแขนปลายขาไม่เพียงพอเนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดสูง นี่อาจเป็นปัญหาร้ายแรงได้เพราะมันจะนำไปสู่การติดเชื้อ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปยังส่วนอื่นของร่างกายและทำให้เสียชีวิตได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น แพทย์มักจะต้องตัดเท้าเพื่อรักษาส่วนอื่นของร่างกาย ทุกๆ 24 ชั่วโมงมีการตัดเท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวานเกิดขึ้น 238 ครั้งในสหรัฐอเมริกา<sup>13</sup> พ่อของผมรู้ดีว่าในอนาคตเขาอาจ

ต้องถูกตัดเท้า

หลังจากเข้ารับการรักษาในห้องฉุกเฉิน พ่อก็เครียดหนักเพราะคิดว่าอาจจะต้องเสียเท้าไป แล้วพ่อก็เกิดโรคหลอดเลือดสมองอย่างรุนแรงซึ่งทำให้ร่างกายด้านขวาของเขาเป็นอัมพาตทั้งซีก นอกจากนี้พ่อยังสูญเสียความสามารถในการพูดอีกด้วย ส่วนที่บ้าที่สุดของเรื่องนี้คือแพทย์และพยาบาลไม่รู้ว่าเขากำลังเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ผมจำได้ว่าเดินเข้าไปในห้องที่โรงพยาบาลเพื่อดูอาการพ่อ แต่พ่อไม่คุยกับผมเลย พ่อมองผมด้วยสายตาสีน้ำตาล ผมถามว่า “พ่อ พ่อเป็นอะไรหรือเปล่า ทำไมพ่อไม่พูดกับผม” ผมรู้ว่ามันบางอย่างผิดปกติอย่างร้ายแรง ผมจึงตามหมอและพยาบาล หลังจากทำการทดสอบหลายอย่าง พวกเขา ก็พบว่าพ่อเป็นโรคหลอดเลือดสมอง แต่ก็สายเกินไปแล้ว ความเสียหายได้เกิดขึ้นแล้ว

หลังจากเกิดโรคหลอดเลือดสมอง พวกเขา ก็ส่งพ่อไปรับการรักษาดูแลแบบประคับประคอง ผมเห็นร่างกายของพ่อหดลงต่อหน้าต่อตาทุกสัปดาห์ เก้าเดือนหลังจากช่วงเวลาอันทำทนายอย่างยั้งนี้ ผมไปเยี่ยมพ่อตอนเย็นวันหนึ่ง พ่ออยู่ในสภาพแย่สุดเท่าที่ผมเคยเห็น เมื่อผมเดินเข้าไปในห้อง เขาก็เริ่มชักและอาเจียนใส่ตัวเอง ผมรีบเรียกพยาบาลให้มาช่วยทันที พวกเขา ทำความสะอาดตัวพ่อ แล้วพ่อก็ดูดีขึ้นก่อนจะจากไป ผมเดินไปหาพ่อและสบตาตรงๆ แววตาของพ่อดูสิ้นหวัง ผมบอกว่าผมรักพ่อมาก บอกว่าพ่อจะเป็นพ่อของผมตลอดไป และผมจะเป็นลูกของพ่อตลอดไป ผมจูบหน้าผากเขาและกระซิบว่า “Hasta la vista, baby (เจอกันใหม่นะ ที่รัก)” หนึ่งในภาพยนตร์เรื่องโปรดของเราคือเรื่อง *The Terminator* และเขามักพูดประโยคนี้กับผมเสมอตอนบอกลา

คืนนั้นผมขับรถกลับบ้านโดยสะอื้นตลอดทาง ผมจำได้ว่าเมื่อถึงบ้านก็สวดภาวนาคำอธิษฐานเดิมที่สวดมาหลายสัปดาห์เพื่อขอให้

พ่อพันธุทุกซ์ แคนี่ก็เพียงพอแล้ว และสิ่งเดียวที่ผมต้องการคือให้พ่อไปอย่างสงบ ครั้งนี้มึบางอย่างทีแตกต่างออกไป ผมรู้สึกได้ว่ามีพลังงานรู้สึกได้ว่ามีใครบางคนหรือบางสิ่งบางอย่างกำลังฟังผมอยู่ ผมเข้านอนและอีกสิบสองชั่วโมงต่อมาก็ได้รับโทรศัพท์แจ้งว่าพ่อเสียชีวิตแล้ว

การสูญเสียพ่อทำให้ผมเกิดคำถามมากมาย ผมอยากรู้ว่าทำไมพ่อต้องทนทุกข์ทรมานมากขนาดนั้น ทั้ง ๆ ทีเราทำตามคำแนะนำของหมอ แต่ไม่ใช่แค่พ่อผมเท่านั้น มีคนจำนวนมากเหลือเกินที่ต้องรับมือกับความเจ็บป่วย เราถูกสร้างมาให้รับมือกับความเจ็บป่วยหรือไม่ เหตุใดจึงมีโรคแพรระบาดมากมายเช่นนี้

ผมศึกษาค้นคว้าโดยละเอียด และประหลาดใจเมื่อพบว่าหมอของพ่อรักษาเฉพาะอาการของพ่อเท่านั้น หมอของพอมองข้ามไปว่าต้องมีเหตุและผล ไม่ใช่ผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว ไม่นานผมก็ตระหนักว่าข้อมูลทีผมใช้สอนบนเวทีทั่วโลกและทีอยู่ในหนังสือเล่มเดียวกันนั้นเป็นข้อมูลทีอาจช่วยชีวิตพ่อได้ ผมยังรู้ด้วยว่าตัวเองได้รับภูเขาลูกนั้นมาเพื่อแสดงให้โลกรู้ว่าภูเขาลูกนี้เคลื่อนย้ายได้ นีคือข้อความจากความเจ็บปวดสู่จุดหมายของผม

## เข้าใจสาเหตุ

บางอย่างต้องเปลี่ยนแปลง เราต้องตระหนักว่าร่างกายมนุษย์มีความสามารถโดยธรรมชาติในการรักษาตัวเองและมีเครื่องมือสำหรับการรักษา ย้อนกลับไปในปี 1858 ดร.รูดอล์ฟ เวอร์เซา (Rudolph Virchow) ผู้ก่อตั้งสาขาพยาธิวิทยาด้านเซลล์ กล่าววว่าโรคทุกโรคล้วนเป็นความผิดปกติในระดับเซลล์ เขาเสนอว่าในการรักษาโรคใดก็ตาม เราต้องเข้าใจสาเหตุก่อน และสาเหตุมักจะพบในระดับเซลล์

เสมอ เมื่อพยายามกำจัดสาเหตุหนึ่งและหลายสาเหตุในบางครั้ง โรคกับอาการก็จะหายไปโดยปริยาย

การรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น แต่เบาหวานกลับแย่ลง ยาแผนปัจจุบันรักษาอาการ [น้ำตาลกลูโคส (Glucose)] ขณะที่สาเหตุหลักคืออินซูลินที่มากเกินไปและการอักเสบของเยื่อหุ้มเซลล์ การใช้อินซูลินจะทำให้สาเหตุหลักและเบาหวานแย่ลง คุณไม่อาจรักษาอาการเพียงผิวเผินแล้วคาดหวังว่าโรคจะดีขึ้นได้ นี่คือนิสัยที่เกิดขึ้นกับพ่อของผม...และกำลังเกิดขึ้นกับผู้คนหลายล้านคนตัวรับของเซลล์เริ่มไม่ไวต่อเสียงกรีดร้องของอินซูลิน ดังนั้นเบตาเซลล์ (Beta Cells) จึงต้องทำงานหนักขึ้นและ “ตะโกน” เพื่อสื่อสารข้อความเหมือนกับตอนที่คุณตะโกนบอกลูกให้ทำความสะอาดห้องเป็นครั้งแรก เริ่มแรกพวกเขาจะฟัง แต่หากคุณตะโกนบอกลูกให้ทำความสะอาดห้องเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี ในที่สุดพวกเขาก็จะเมินคุณ ยากับอินซูลินอาจช่วยคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ไม่อาจช่วยให้คุณฟื้นคืนความไวต่ออินซูลินได้

แล้วทางออกคืออะไร กลยุทธ์การรักษาแบบโบราณ การใช้ชีวิตแบบกินคีโต<sup>1</sup> ที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำควบคู่ไปกับการอดอาหารเป็นช่วงหรือไอเอฟ (Intermittent Fasting: IF) ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยให้ตัวรับของเซลล์ไวขึ้น ทำให้ตับอ่อนไม่ต้องทำงานหนักเกินไป<sup>14, 15, 16</sup>

---

<sup>1</sup> การกินอาหารแบบคีโตเจนิคไดเอต (Ketogenic Diet) ที่เน้นไขมันสูง โปรตีนปานกลาง และคาร์โบไฮเดรตต่ำ เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่คีโตซิส (Ketosis) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายเผาผลาญไขมันเป็นพลังงานหลักและสร้างสารคีโตน (Ketones) ออกมาใช้แทนน้ำตาล

## ศาสตร์และศิลป์แห่งเมแทบอลิซึม

หลังจากได้ทำงานกับผู้คนหลายหมื่นคนจากหลากหลายอาชีพ ผมจึงตระหนักได้ว่า *ไม่มีอาหารใดได้ผลหากเมแทบอลิซึมของคุณถูกรบกวน* สาเหตุหลักซึ่งทำให้หลายคนไม่หายดีในปัจจุบันก็เพราะพวกเขาให้ความสำคัญกับอาการมากกว่าสาเหตุ หนังสือในมือเล่มนี้จะช่วยให้คุณระบุสิ่งรบกวนเหล่านั้นได้ เพื่อจะกำจัดสาเหตุออกไปและปล่อยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นฟูตัวเอง

ผู้เข้ารับบริการของผมหลายคนพยายามเร่งเมแทบอลิซึมด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นอันตรายและวิธีการรุนแรง แต่กลับพบว่าตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์อันเลวร้ายกว่าเดิม พวกเขาค้นพบวิธีการทำงานของผมเพราะสิ่งที่ผมนำเสนอไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ แต่ช่วยให้เข้าใจถึงกลไกการทำงานของเมแทบอลิซึม และเข้าใจขั้นตอนง่ายๆ แต่ได้ผล เพื่ออสิสภาพทางเมแทบอลิซึม

ตั้งแต่ปี 2008 ผมออกบรรยายสำคัญๆ ทั่วโลกในหัวข้อความยืดหยุ่นทางเมแทบอลิซึมซึ่งเป็นจุดปรับเพิ่มและลดการเผาผลาญไขมัน รวมถึงผมได้พัฒนาหลักสูตรออนไลน์พร้อมวิดีโอและคำแนะนำแบบทีละขั้นตอน ผมมีช่องยูทูปยอดนิยมซึ่งมีผู้ติดตามมากกว่า 300,000 คน และมียอดชมวิดีโอมากกว่า 20 ล้านครั้งจากผู้คนทั่วโลก

ผู้ติดตามโซเชียลมีเดียของผมเพิ่มขึ้นรวมกันมากกว่าหนึ่งล้านคน ซึ่งต่างก็กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ข้อมูลนี้ ผมอยู่ในตำแหน่งพิเศษที่ได้สัมภาษณ์แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และนักวิจัยชั้นนำในวงการสุขภาพกว่า 900 คน สำหรับพอดแคสต์ *Metabolic Freedom* ผมทำให้ผู้คนเกือบ 5,000 คนเข้าใจแนวทางที่คุณจะได้เรียนรู้ในหนังสือเล่มนี้ผ่านโปรแกรมแนะนำออนไลน์ อีกทั้งตัวผมเองก็ได้ทำงานแบบตัวต่อตัวกับผู้เข้ารับบริการหลายร้อยคนที่พยายามทุกวิถีทางเพื่อให้

หายดี แต่ยังคงต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยเล็กน้อย ผมสอนพวกเขาให้กลายเป็นนักสืบด้านสุขภาพเพื่อระบุสิ่งรบกวน กำจัดสิ่งรบกวนเหล่านั้น และปล่อยให้ร่างกายของพวกเขาเยียวยาตัวเอง

หนังสือเล่มนี้คือบทสรุปจากประสบการณ์ส่วนตัวและประสบการณ์ทางคลินิกของผม ร่วมกับการศึกษาวิจัยว่าสปีดเจ็ตปีของผม ผู้คนหลายล้านคนที่ค้นพบผลงานของผมในยามที่พวกเขาหมดหนทางได้สร้างแรงบันดาลใจให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา *รีเซตระบบเผาผลาญเพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง* ซึ่งแตกต่างจากสิ่งใดที่คุณเคยอ่าน เพราะเราเชื่อมโยงวิทยาศาสตร์และศิลปะทางเมแทบอลิซึมเข้าด้วยกัน ผมจะช่วยให้คุณเปลี่ยนจากผู้เผาผลาญน้ำตาลเป็นผู้เผาผลาญไขมันด้วยการลดคาร์โบไฮเดรตลงทีละน้อยและเพิ่มไขมันกับโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อันจะช่วยบรรเทาความอยากอาหารและอาการต่างๆ เพื่อให้คุณปฏิบัติตามแผนได้ต่อเนื่อง เมื่อคุณเปลี่ยนเป็นผู้เผาผลาญไขมันแล้ว ผมจะจับคู่กับการอดอาหารเป็นช่วงซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางเมแทบอลิซึมของคุณ จากนั้นคุณก็จะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนไปมาระหว่างการเผาผลาญไขมันกับการเผาผลาญน้ำตาล เพื่อให้มั่นใจว่าเมแทบอลิซึมของคุณจะปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นกุญแจสู่ผลลัพธ์

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พบกับกลยุทธ์เกี่ยวกับการฟื้นฟูเมแทบอลิซึมที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว ซึ่งผมนำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้คนนับหมื่นคนที่เป็นแบบคุณประสบความสำเร็จ หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสองตอนหลัก ตอนที่ 1 เราจะสำรวจสาเหตุหลักของความผิดปกติของเมแทบอลิซึม เจาะลึกถึงปัจจัยที่ขัดขวางสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ดีที่สุด ตอนที่ 2 ผมจะเสนอวิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและได้รับการสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์เพื่อช่วยฟื้นคืนเมแทบอลิซึมของคุณ นอกจากนี้คุณยังจะได้พบกับแผนที่ครอบคลุม 30 วัน เพื่อให้

กลยุทธ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริงได้ พร้อมด้วยสูตรอาหารแสนอร่อยที่ช่วยเผาผลาญไขมัน และอภิธานศัพท์ท้ายเล่มเพื่อให้ง่ายต่อการอ้างอิง เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อย ๆ คุณจะารู้ดังนี้

- สาเหตุหลักของภาวะผิดปกติของเมแทบอลิซึม และวิธีแก้ไขแต่ละปัญหา
- วิธีปล่อยให้สติปัญญาโดยกำเนิดทำงานเพื่อรีเซตเมแทบอลิซึมของคุณโดยที่ไม่รู้สึกถูกจำกัดหรืออดอยาก
- กลยุทธ์การรักษาแบบโบราณ เช่น คีโตซิส (Ketosis) และการอดอาหาร ซึ่งสอนให้ร่างกายเผาผลาญไขมันสะสมแทนน้ำตาล
- บทบาทของสารเคมีที่เรียกว่าฮอร์โมน และวิธีการควบคุมของฮอร์โมน
- อาหารชนิดใดทำลายเมแทบอลิซึมของคุณ และชนิดใดส่งเสริมเมแทบอลิซึม
- ความคิดของคุณมีอิทธิพลต่อสุขภาพหรือโรคอย่างไร
- ไบโอบีโอสถูแล็ทส์ซึ่งจะช่วยให้คุณได้ผลลัพธ์สองเท่าในเวลาเพียงครึ่งเดียว
- วิธีปรับแต่งเครื่องมือต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในหนังสือเล่มนี้โดยใช้แผนการรีเซตอิสรภาพทางเมแทบอลิซึม 30 วัน

คุณจะพบว่าวิธีกลับสู่สุขภาพอันสมบูรณ์แบบเฉพาะของตัวเองไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงไหนของชีวิตหรือสถานการณ์ใด หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณค้นพบเส้นทางที่ใช่สำหรับตัวเอง สิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับแผนรีเซตอิสรภาพทางเมแทบอลิซึม 30 วันในบทที่ 12 ก็คือการทำตามได้ง่ายจริง ๆ

หนังสือรีเซตระบบเผาผลาญ เพื่อสุขภาพดีที่แท้จริง จะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณเชื่อมต่อกับสติปัญญาโดยกำเนิดของคุณอีกครั้ง เพื่อให้แพทย์ภายในร่างกายทำงานแทนคุณ และปล่อยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นฟูตัวเอง ไม่ว่าคุณจะทำลังจัดการกับคอเลสเตอรอลสูง โรคภูมิต้านทานตัวเองผิดปกติ โรคเบาหวาน หรือภาวะทางเมแทบอลิซึมอื่น ๆ หนังสือเล่มนี้จะให้คำแนะนำอย่างแม่นยำเพื่อฟื้นฟูสุขภาพและคืนความสมดุลให้กับชีวิตของคุณ

ผมจะเป็นเหมือนยอดมนุษย์เซอร์ป้าของคุณ ที่จับมือคุณอย่างอ่อนโยน ในขณะที่คุณกลับมาควบคุมสุขภาพของตัวเองอีกครั้ง ผมตื่นเต้นที่จะได้แบ่งปันทางออกเดียวที่คุณต้องการเพื่อรีเซตเมแทบอลิซึม ปรับสมดุลฮอร์โมน และเผาผลาญไขมันในหน้าต่อจากนี้ แผนรีเซตอิสรภาพทางเมแทบอลิซึม 30 วันนี้จะผสมรวมเข้ากับแนวทางการกินอาหารซึ่งคุณเลือกได้อย่างง่ายดาย ไม่ว่าคุณจะกินเนื้อสัตว์ เป็นวีแกน หรือมังสวิรัต ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนชีวิตคุณด้วยการช่วยระบุสิ่งที่รบกวนเมแทบอลิซึมของคุณ เพื่อให้คุณรู้สึกดีขึ้นในวันนี้ และป้องกันโรคภัยในวันข้างหน้า

มาเจาะลึกและค้นพบวิธีหลุดพ้นจากวงจรอาหารแบบโยโย่เพื่อให้คุณเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพและรู้สึกดีอย่างน่าเหลือเชื่อในทุก ๆ วัน เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ด้านสุขภาพซึ่งจะมอบประโยชน์อันน่าทึ่งมากมายให้กับคุณ ผมกำลังเขียนข้อความนี้พร้อมรอยยิ้มกว้าง เพราะผมซาบซึ้งใจที่ได้จับมือคุณผ่านกระบวนการต่าง ๆ เพื่อไปสู่อิสรภาพทางเมแทบอลิซึม จับหมวกเมแทบอลิซึมของคุณไว้ให้แน่นนะ!

ตอนที่ 1

# ปัญญา





---

## บทที่ 1

---

# เราต้องการ กรอบความคิด เรื่องการสลายไขมันใหม่

ในช่วงเริ่มต้นการลดน้ำหนักในปี 2008 ผมคิดว่าแค่เผาผลาญแคลอรีให้มากกว่าที่กินเข้าไปก็จะลดไขมันได้ตามที่ต้องการแล้ว ผมมุ่งเน้นไปที่การลดน้ำหนักเพื่อให้สุขภาพดี ผมเริ่มออกกำลังกายมากขึ้นและกินน้อยลง น้ำหนักก็เริ่มลดลง แต่แล้วก็มีบางอย่างเกิดขึ้น ผ่านไปไม่กี่สัปดาห์ ผมพบว่าตัวเองหิวมากขึ้น และต้องพึ่งพาความตั้งใจและวินัยมากขึ้นเพื่อให้ผ่านแต่ละวันไปได้ ในที่สุดการลดไขมันก็ช้าลง และผมก็ถึงจุดอึดอัด ความคิดแรกของผมคือลดแคลอรีให้มากขึ้นและเผาผลาญแคลอรีให้มากขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งได้ผล! อย่างน้อยก็สองสามสัปดาห์...จนกระทั่งปัญหาเดิมเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ในที่สุดผมก็ค้นพบว่าการมีน้ำหนักเกินไม่ใช่ปัญหาของผม แต่เป็นอาการของผมต่างหาก การมุ่งเน้นไปที่การลดน้ำหนักและการจำกัดแคลอรีทำให้ผมรักษาอาการได้ แต่ไม่เคยหาสาเหตุเจอเลย นี่เป็นหนึ่งในช่วงเวลาที่ผมเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างถ่องแท้ที่สุด เพราะทำให้ผมค้นพบว่าไม่มีใครเคยมีปัญหารื่องน้ำหนักเลย แม้แต่ตอนที่ผมอ้วน ผมก็ไม่เคยมีปัญหารื่องน้ำหนักเลย น้ำหนักเป็นเพียงอาการ!

เมื่อผมหันไปสนใจเรื่องฮอร์โมนและการอักเสบของเซลล์ อาการต่างๆ ก็หายไปเองโดยอัตโนมัติ หลายคนมุ่งเน้นที่อาการของตัวเอง แต่ไม่เคยหาสาเหตุที่แท้จริงซึ่งอยู่ในระดับเซลล์

ในบทนี้ ผมจะแสดงสาเหตุหลักที่ทำให้คุณน้ำหนักขึ้นและรักษา น้ำหนักไว้ไม่ได้ ผมจะทลายทฤษฎีเก่าๆ ที่ว่ายื่นกำหนดชะตากรรมของคุณ เราจะสำรวจว่าทำไมเซลล์ของเราจึงสำคัญต่อการเผาผลาญไขมัน และการอักเสบเรื้อรังรบกวนการทำงานของเซลล์จนทำให้เกิดอาการไม่สบายทางกายได้อย่างไร นอกจากนี้ผมจะเล่าถึงสิ่งที่ผมเรียกว่า “ห้าความล้มเหลวในการลดไขมัน” และหลักเบื้องหลังทางวิทยาศาสตร์ว่าทำไมจึงไม่ได้ผล

## เซลล์ของคุณช่วยคุณเผาผลาญไขมัน

ร่างกายคุณมีระบบการสื่อสารในตัวซึ่งควบคุมโดยเซลล์ เพื่อให้มั่นใจว่าการเผาผลาญไขมันจะเกิดขึ้นอย่างราบรื่น ลองนึกถึงความเฉื่อยฉลาดนี้ ในฐานะเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศในสนามบิน เช่นเดียวกับเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศผู้มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลให้เที่ยวบินหลายร้อยเที่ยวบินขึ้นและลงจอดอย่างปลอดภัยในแต่ละวัน เซลล์แต่ละเซลล์ภายในร่างกายของคุณก็ทำงานในลักษณะเดียวกัน นั่นคือการสื่อสารกับฮอร์โมนต่างๆ เพื่อให้คุณเผาผลาญไขมันและสร้างพลังงานได้

คุณมีเจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศอยู่ในร่างกายกี่คน จากการประมาณการซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Annals of Human Biology* ปี 2013 โดยทีมนักวิจัยนานาชาติ ในชื่อว่า “An estimation of the number of cells in the human body” คุณมีเซลล์ประมาณ

37.2 ล้านล้านเซลล์ หากนำมาเรียงกัน เซลล์ของคุณจะเรียงรอบโลกได้สองล้านรอบ นั่นเท่ากับเที่ยวบินจำนวนมากทีเดียว<sup>1</sup>

สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของเราส่งผลกระทบต่อเซลล์ทุกเซลล์ ดีเอ็นเอในเซลล์เหล่านั้นได้รับบาดเจ็บตลอดเวลา และเราต้องซ่อมแซมจีโนม (ชุดยีนสมบูรณ์ภายในเซลล์) หลายครั้งต่อวันด้วยยีน 20,000 ยีน เราสร้างรูปแบบต่างๆ ของตัวเราเองได้ถึงสี่ล้านแบบ!

ทำไมผมถึงเริ่มบทเกี่ยวกับการลดไขมันด้วยการพูดเรื่องพันธุกรรม นั่นหรือ เพราะเมื่อเราได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคอ้วน หรือแม้แต่โรคร้ายแรงอย่างโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ เรามักจะถูกบอกว่าเป็นโรคนี้เกิดจากยีนของเรา นี่ไม่ใช่ความผิดของเรา สิ่งนี้เป็นแค่ความโชคร้าย ข้อความนี้ล้าสมัยไปแล้ว ดังที่คุณจะเห็นตลอดทั้งเล่มนี้ ด้วยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่คุณกำลังจะเริ่ม คุณมีพลังซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพันธุกรรมในเชิงบวก และเปลี่ยนแปลงสุขภาพในระดับลึกที่สุด

แล้วถ้าอยากสร้างร่างกายใหม่ขึ้นมาล่ะ ลองทาคูสิ แน่หนอนว่าคุณทำได้!

เราเคยเห็นเรื่องนี้มาหลายครั้งแล้ว เมื่อคุณเจอเพื่อนเก่าที่จู่ๆ ก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ซึ่งจริงๆ แล้วพวกเขาสร้างร่างกายใหม่ขึ้นมา คุณก็สร้างร่างกายใหม่อันเต็มไปด้วยเซลล์ที่มีชีวิตชีวาได้ภายในไม่กี่วัน เมื่อคุณให้องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตแก่เมแทบอลิซึมของคุณ นอกจากนี้คุณยังสร้างเซลล์ที่ป่วยขึ้นได้หากคุณให้อาหารแปรรูปที่ก่อให้เกิดการอักเสบแก่เมแทบอลิซึมของคุณ ซึ่งสามารถพบได้มากมายในอาหารของเรา ทางเลือกเป็นของคุณแล้ว

อายุการใช้งานของเซลล์จะต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์ ตารางต่อไปนี้จะแสดงอายุขัยของเซลล์แต่ละชนิด

## อายุขัยของเซลล์

ชนิดเซลล์	อายุขัย
เซลล์เม็ดเลือดขาว	ประมาณ 13 วัน
เซลล์ผิวหนัง	ประมาณ 30 วัน
เซลล์เม็ดเลือดแดง	ประมาณ 120 วัน
เซลล์ตับ	เปลี่ยนแปลงใหม่ทุก 150-500 วัน
	โตขึ้นใหม่ได้แม้จะตัดออกไป 90 เปอร์เซ็นต์
เซลล์ผม	6 ปี (ผู้หญิง), 3 ปี (ผู้ชาย)
เซลล์กระเพาะอาหาร/ลำไส้	ได้ถึง 5 วัน
กระดูก	เซลล์กระดูกออกสตีโอไซต์ ได้ถึง 25 ปี
	วงจรฟื้นตัวใหม่เต็มรอบ 10 ปี
เซลล์หัวใจ	เซลล์ใหม่เกิดขึ้นตลอดชีวิต
	เซลล์ตั้งแต่เกิดครั้งหนึ่งอาจยังอยู่ตอนอายุ 50 ปี
	การทดแทนจะช้าลงตามอายุคือ 1 เปอร์เซ็นต์เมื่ออายุ 25 และ 0.5 เปอร์เซ็นต์เมื่ออายุ 75
เซลล์สมอง	เซลล์ประสาทในเปลือกสมองอาจอยู่ได้ชั่วชีวิต
	การฟื้นตัวของเซลล์ที่เสียหายเกิดขึ้นได้ (การสร้างเซลล์ประสาทใหม่)

## การอักเสบรบกวนเซลล์ของเราอย่างไร

เมื่อคุณหยุดแล้วคิดทบทวนถึงความมั่งคั่งของร่างกายมนุษย์ คุณจะตั้งกับตัวเอง ขณะที่คุณอ่านประโยคนี้ ผมอยากให้คุณเอามือขวา แบนหูข้างขวาค้างไว้ขณะที่ผมเล่าสิ่งนี้ให้คุณฟัง

เข้าใจใช่ไหมครับ โอเค

คุณคือผลงานชิ้นเอก เพราะคุณคืองานของศิลปินเอก ร่างกายของคุณไม่ได้แตกหัก ร่างกายของคุณคือภาชนะสำหรับจิตวิญญาณอันงดงาม คุณถูกออกแบบมาให้เจริญเติบโต พร้อมกับสัมผัสถึงพลังชีวิต พลังงาน และควมมีชีวิตชีวาสูงสุด

เอาละ เอามือลงได้แล้ว คุณคงสงสัยทำไมผมถึงให้คุณเอามือปิดหู เพราะผมไม่อยากจะให้ข้อความนี้เข้าสู่ชายทะลุหูขวาอย่างไรละ!

ในร่างกายคุณมีวอร์เคสเตอร์อันงดงามของฮอร์โมนซึ่งไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด สารเหล่านี้จะจับกับตัวรับของเซลล์ ปลดล็อกประตูเซลล์ และสื่อสารกับเซลล์ต่างๆ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นตามที่คุณถูกสร้างมา คุณจะเผาผลาญไขมันและรู้สึกดี และโรคอ้วนก็จะหายไป คำถามคือ หากคุณถูกสร้างขึ้นมาแบบนี้ ทำไมผู้ใหญ่ชาวอเมริกัน 93 เปอร์เซ็นต์จึงมีสุขภาพทางเมแทบอลิซึมที่ไม่ดี<sup>2</sup>

เซลล์ของคุณมีตัวรับซึ่งเรียกว่าโปรตีนเยื่อหุ้มเซลล์แบบอินทิกรัล (Integral Membrane Proteins) ตัวรับเหล่านี้ผสานเข้าด้วยกันในเซลล์แต่ละเซลล์ และทำหน้าที่เหมือนเสาสัญญาณโทรศัพท์มือถือ เสาสัญญาณโทรศัพท์มือถือจะรับสัญญาณจากสภาพแวดล้อมและทำงานตัวรับของคุณรับสัญญาณจากฮอร์โมน สารอาหาร (ทั้งอาหารและอาหารเสริม) ออกซิเจน และแม้แต่ความคิด เมื่อระบบการสื่อสารนี้ทำงานไม่ถูกต้อง อาการต่างๆ จะเกิดขึ้น มีเหตุผลหลักเพียงข้อเดียว

ที่ทำให้ระบบการสื่อสารนี้ทำงานผิดปกติ นั่นคือการอักเสบ คุณอาจเคยได้ยินคำว่า *การอักเสบ* มาก่อน แต่สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่ามีการอักเสบสองประเภท และเข้าใจความแตกต่างระหว่างสองประเภทนี้

## การอักเสบเฉียบพลันและการอักเสบเรื้อรัง

การอักเสบเฉียบพลันไม่ได้เลวร้ายเสมอไป ดังที่คุณจะได้เรียนรู้ต่อไป การมีความเครียดในระยะสั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น นี่คือหลักการที่เรียกว่า *ฮอร์เมซิส (Hormesis)* ซึ่งเราจะอธิบายรายละเอียดในภายหลัง ให้ลองนึกถึงการอักเสบเฉียบพลันว่าเป็นอาการปวดเมื่อยจากการออกกำลังกาย ร่างกายของคุณจะปรับตัวเข้ากับ ความเครียด ซ่อมแซมความเสียหาย และฟื้นตัว ส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นและแข็งแรงขึ้น ในทางกลับกัน การอักเสบเรื้อรังคือภัยร้ายที่เราต้องการหลีกเลี่ยง

แต่เซลล์มีลิพิด (ชั้นไขมัน) สองชั้นห่อหุ้มอยู่ เรียกว่าเยื่อหุ้มเซลล์ อันประกอบด้วยโมเลกุลฟอสโฟลิพิดสองชั้น เยื่อหุ้มเซลล์ทำหน้าที่เป็น “ผิว” ชั้นนอกของเซลล์และควบคุมการผ่านเข้าและออกจากเซลล์ โปรตีนในเยื่อหุ้มเซลล์ทำหน้าที่หลากหลาย รวมถึงการรองรับโครงสร้างและการสร้างช่องทางให้สารผ่านเข้าออก ให้นึกภาพเยื่อหุ้มเซลล์เป็นเหมือนเกราะป้องกันเซลล์ของคุณ

นักวิทยาศาสตร์เคยเชื่อว่าดีเอ็นเอในนิวเคลียสทำหน้าที่เป็นสติปัญญาภายในเซลล์ของคุณ แต่สมมติฐานของพวกเขากลับถูกพิสูจน์

---

<sup>1</sup> Phospholipids คือ สารประกอบไขมันที่เป็นองค์ประกอบหลักของเยื่อหุ้มเซลล์ทุกชนิด