

10 สูตรอาหารต้านอักเสบ (Anti-Inflammatory Foods)

ฟื้นฟูร่างกายจากภายใน ด้วยมืออรร่อยทำง่าย

คู่มือสำหรับผู้หญิงยุคใหม่ที่ต้องการสุขภาพดี หุ่นปัง
และบอกลาความเสื่อมของร่างกายด้วย 'อาหาร'

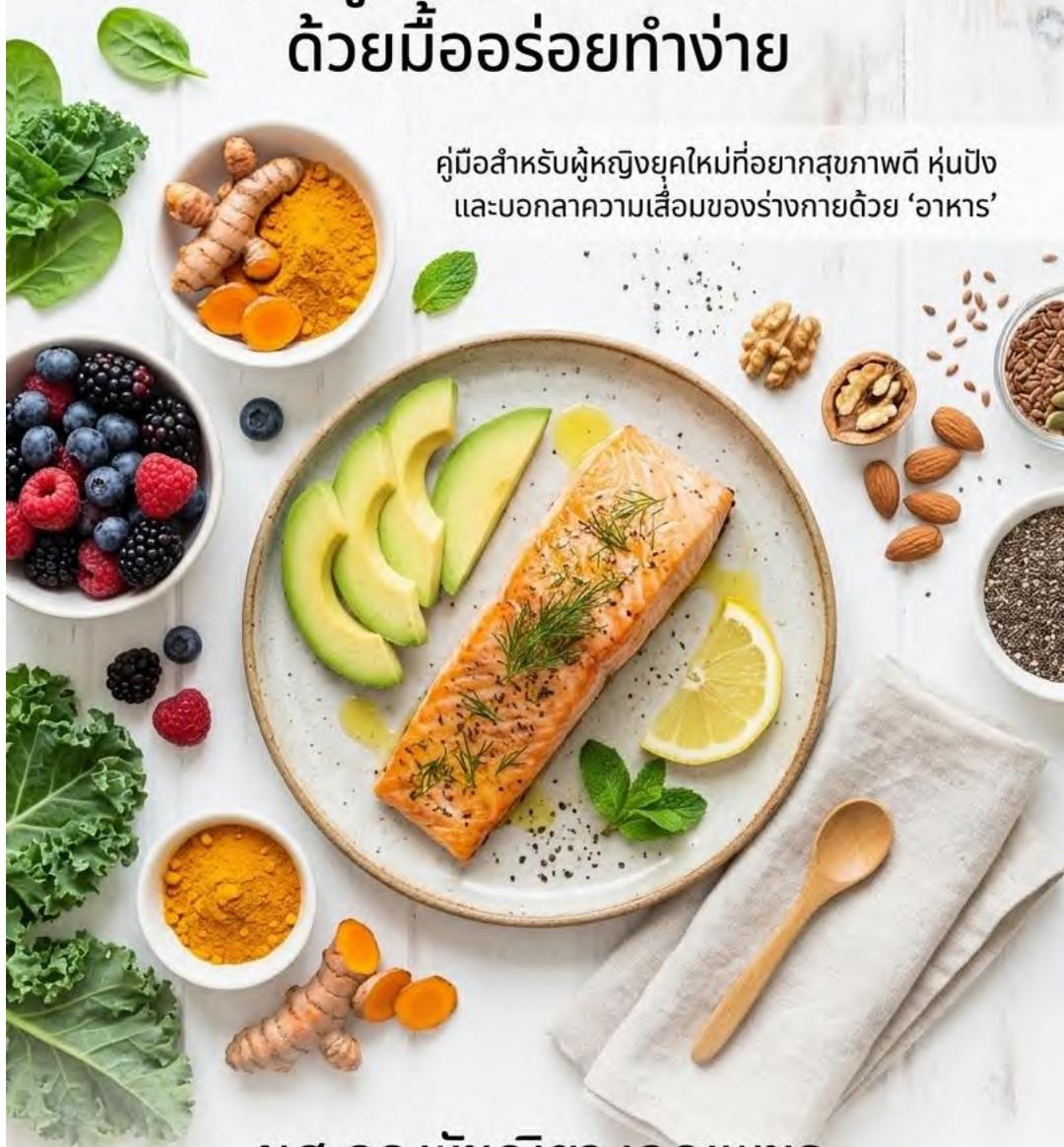


พศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร
(Health Food Advisor & Author)

10 สูตรอาหารต้านอักเสบ (Anti-Inflammatory Foods)

ฟื้นฟูร่างกายจากภายใน
ด้วยมือออร์แกนิกง่าย

คู่มือสำหรับผู้หญิงยุคใหม่ที่ต้องการสุขภาพดี หุ่นปัง
และบอกลาความเสื่อมของร่างกายด้วย 'อาหาร'



พศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร
(Health Food Advisor & Author)

10 สูตรอาหารต้านอักเสบ (Anti-Inflammatory Foods)

ฟื้นฟูร่างกายจากภายใน ด้วยมืออรร่่อยทำง่าย

คู่มือสำหรับผู้หญิงยุคใหม่ที่ยากสุขภาพดี หุ่นปัง และบอกเล่าความเสื่อมของร่างกายด้วย "อาหาร"

คำนำ

สวัสดีค่ะ ผู้อ่านทุกท่าน

ในโลกที่เร่งรีบทุกวันนี้ เราต่างต้องเผชิญกับความเครียด มลภาวะ และการกินอาหารแบบรีบเร่ง หลายคนอาจกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่ไม่รู้สาเหตุ เช่น อ่อนเพลียเรื้อรัง ปวดเมื่อยตามตัว ผิวพรรณดูโทรม หรือแม้แต่ความพยายามลดน้ำหนักที่ไม่ได้ผลอย่างที่คิด อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของ "การอักเสบเรื้อรัง" ภายในร่างกาย

ดิฉัน ผศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร ในฐานะอาจารย์และที่ปรึกษาด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ได้เห็นผลกระทบของอาหารที่มีต่อสุขภาพอย่างชัดเจน การอักเสบไม่ได้เป็นแค่เรื่องของผลภายนอก แต่เป็นกลไกภายในที่สามารถนำไปสู่โรคเรื้อรังต่าง ๆ และทำลายความอ่อนเยาว์ของเรา

eBook เล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อเป็นเข็มทิศให้กับผู้หญิงยุคใหม่ที่ต้องการดูแลตัวเอง แต่มีเวลาน้อยและไม่อยากกินแต่อาหารที่รสชาติจืดชืด ภายในเล่มประกอบด้วย "10 สูตรอาหารต้านอักเสบ" ที่ดิฉันได้คัดสรรและพัฒนาสูตรมาแล้วว่า ทำง่าย อร่อย และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยลดการอักเสบ พื้นฟูร่างกาย และส่งเสริมการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน

หวังว่า eBook เล่มนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเปลี่ยน "อาหาร" ให้กลายเป็น "ยา" และช่วยให้คุณกลับมารู้สึกสดชื่น มีพลัง และมีสุขภาพที่ดีที่สุดอีกครั้งค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี

ผศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร

อาจารย์ | ที่ปรึกษาอาหารเพื่อสุขภาพ | นักเขียน

สารบัญ

คำนำ	- 3 -
บทนำ: การอักเสบคืออะไร?	- 6 -
บทนำ.....	- 7 -
รู้จัก "การอักเสบ" วายร้ายเงียบภายในร่างกาย	- 7 -
การอักเสบคืออะไร?	- 7 -
อาหารต้านอักเสบช่วยให้คุณได้อย่างไร?	- 8 -
เมนูที่ 1: สมูทตี้เบอร์รี่รวมพลังแอนตี้ออกซิแดนท์ (Berry Antioxidant Smoothie Bowl).....	- 9 -
เมนูที่ 2: ขนมปังโฮลวีตหน้าอะโวคาโดและไข่ต้ม (Avocado & Egg Power Toast).....	- 11 -
เมนูที่ 3: โจ๊กข้าวโอ๊ตขมิ้นชันและไกฉีก (Turmeric Oat Porridge with Chicken).....	- 13 -
เมนูที่ 4: สลัดแซลมอนอย่างซอสโยเกิร์ตสมุนไพร (Grilled Salmon Salad with Herb Yogurt Dressing)-	15 -
เมนูที่ 5: ข้าวกล้องคลุกสมุนไพรและเต้าหู้ย่าง (Thai Herb Brown Rice with Grilled Tofu).....	- 17 -
เมนูที่ 6: แกงเผ็ดอกไก่ใส่ผักรวมและขิง (Spicy Ginger Chicken Curry with Mixed Veggies)	- 19 -
เมนูที่ 7: สเต็กไก่ย่างหมักสมุนไพรพร้อมผักย่างสามสี (Herb-Grilled Chicken with Roasted Veggies)-	21 -
เมนูที่ 8: แกงจืดผักกาดขาวและเห็ดหอมใส่ขมิ้น (Turmeric Leafy Greens & Mushroom Soup).....	- 23 -
เมนูที่ 9: น้ำจิงผสมขมิ้นและมะนาวอุ่นๆ (Warm Ginger-Turmeric-Lemon Elixir).....	- 25 -
เมนูที่ 10: เจลลี่เมล็ดเจียรสเบอร์รี่ (Berry Chia Seed Pudding).....	- 27 -

บทที่ 6: ส่วนพิเศษ.....	- 29 -
อาหารที่ควรเลี่ยง (กระตุ้นการอักเสบ) VS อาหารที่ควรกิน.....	- 29 -
Meal Plan 3 วัน: ตัวอย่างเมนูต้านอักเสบแบบง่ายๆ.....	- 30 -
บทที่ 7: ปิดท้าย.....	- 31 -
สรุปและก้าวต่อไป	- 31 -
ก้าวต่อไปของคุณ:.....	- 31 -
Call to Action (CTA).....	- 32 -
เกี่ยวกับผู้เขียน	- 33 -