

howto

ไขมันไม่ใช่ตัวร้าย กินได้ไม่ต้องเครียด

เพราะไม่ใช่ไขมันทุกชนิดจะเป็นตัวร้าย

คุณสามารถเลือกกินเมนูไขมันแน่นทั้งหลายได้สมใจด้วยวิธีอันชาญฉลาด
เปลี่ยนไขมันจากของน่ากลัวให้กลายเป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ได้จริง

起 脂
動 質

ชาโตรุ ยามาตะ
เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม
แปล



howto

ไขมันไม่ใช่ตัวร้าย กินได้ไม่ต้องเครียด

脂質起動

ซาโตรุ ยามาตะ

เจียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

การอ่านดีจากรากศัพท์สันสกฤต



ไขมันไม่ใช่ตัวร้าย กินได้ไม่ต้องเครียด




脂質起動

howto

โนเคโรบิชิทอมรินทร์ 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

SHISHITSU KIDOU by Satoru Yamada

Copyright © Satoru Yamada 2025

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.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9030-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัททอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิวา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ นิคมภัทร เขาแก้ว

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร

ออกแบบรูปเล่ม ญาณิกา อ้อยยิ่ง • คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมณา, จิรพรรณ เตือนพิงงา

คำนำสำนักพิมพ์

ถ้าจะมีสารอาหารชนิดใดที่ถูกใส่ร้ายมานานที่สุดในประวัติศาสตร์ สุขภาพ สิ่งนั้นคงหนีไม่พ้นคำว่า “ไขมัน”

เราต่างเติบโตมากับความเชื่อว่าไขมันไม่ดีต่อสุขภาพ อาหารที่มีไขมันเป็นส่วนผสมหลักจึงแทบจะกลายเป็นของต้องห้าม กินได้น้อยเท่าไรยิ่งดี ทำเอาหลายคนไปรดปรานเมนูเหล่านี้ต้องอดทนผิวจี และรู้สึกผิดทุกครั้งที่เผลอหยิบของอร่อยเข้าปาก

ทั้งที่ความจริงแล้ว ร่างกายของเราต้องการ “ไขมัน” มากกว่าที่คิด

ซาโตรู ยามาตะ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน ได้ตั้งคำถามกับความเชื่อเดิม ๆ ที่เรายึดถือกันมานานว่า “ทำไมเราถึงโทษไขมัน ทั้งที่ต้นเหตุของความเหนื่อย โรคอ้วน และปัญหาสุขภาพหลายอย่าง อาจไม่ได้มาจากไขมันเลยด้วยซ้ำ”

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คำเชิญให้กินตามกระแส ไม่ใช่คำแนะนำแบบสุดโต่ง และมีได้ต้องการล้มล้างหลักการพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ดั้งเดิม แต่คือการ “จัดวางความรู้ด้านโภชนาการใหม่” ให้สอดคล้องกับการทำงานที่แท้จริงของร่างกายมนุษย์ อธิบายว่า ร่างกายของเราถูกออกแบบมาให้ทำงานกับไขมันอย่างไร การกินไขมันอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ร่างกายดึงไขมันสะสมออกมาใช้ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพอย่างไร ไปจนกระทั่งเราจะใช้ไขมันให้เป็นประโยชน์
ในฐานะแหล่งพลังงานหลักและพันธมิตรสำคัญของร่างกายได้อย่างไร
หากเคยรู้สึกผิดกับอาหารที่คุณรัก เหนื่อยล้ากับการควบคุม
อาหารที่ไม่ยุ่งเหยิง และอยากมีสุขภาพดีขึ้นโดยไม่ต้องเลิกสนุกกับ
การกิน นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความเข้าใจร่างกายตัวเองใหม่
ให้คุณหันมาดูแลสุขภาพจากจุดที่สำคัญที่สุด นั่นก็คือระบบพลังงาน

เพราะบางทีสิ่งที่คุณพยายามหลีกเลี่ยงมาตลอด อาจเป็น
คำตอบที่ร่างกายกำลังรอคอยอยู่ก็เป็นได้

howto

หมายเหตุ :

หากคุณมีโรคเรื้อรัง กำลังตั้งครรภ์ หรืออาจกำลังตั้งครรภ์
โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนปฏิบัติตามข้อมูลที่นำเสนอ
ในหนังสือเล่มนี้

สารบัญ

บทนำ “ไขมัน” ไม่ใช่ตัวร้าย	13
ก้าวข้าม “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”	14
◎ กฎของวิธีกินที่ไม่ทำให้เกิดอาการอ่อนล้า จากคาร์โบไฮเดรตคือ “ไขมัน”	14
◎ “ไขมัน” ซึ่งมีแคลอรีสูงจะกลายเป็นผู้ช่วยชีวิต	15
มาปลุกการทำงานของร่างกายด้วย “ไขมัน” กันเถอะ	17
◎ ต้นเหตุของอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต คือ “ระดับน้ำตาลในเลือดสูง” ซึ่งมีสาเหตุมาจาก “คาร์โบไฮเดรต”	17
◎ คาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปจะขัดขวาง “การปลุกพลังงานจากไขมัน”	19
◎ สวิตช์ระบบเผาผลาญแค่ “หลับอยู่” เท่านั้นเอง	20
“การปลุกพลังงานจากไขมัน” ทำให้สุขภาพดีขึ้น	22
◎ วิธีกินเพื่อ “ปลุกพลังงานจากไขมัน” ช่วยขจัด “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”	22
◎ “การปลุกพลังงานจากไขมัน” จะไม่ทำให้เกิด “ปรากฏการณ์โดมิโนเมแทบอลิก”	24

บทที่ 1 เมื่อลด “คาร์โบไฮเดรต” แล้วควรกินอะไรทดแทน 28

**การลดน้ำหนักแบบ “กินตามลำดับ” ที่เคยฮิตกัน
ได้ผลเพราะ “ไขมัน” หรือเปล่า 29**

- ◎ “กินผักก่อน” ถูกปลดออกจากแนวทางปฏิบัติแล้ว 29
- ◎ “ไขมัน” ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ 30
- ◎ ไขมันช่วยยับยั้ง “ความอยากอาหาร” ได้ 31
- ◎ มากิน “โปรตีนกับไขมัน” ก่อนกินผักกันเถอะ 33
- ◎ ไม่ต้องใช้ยา แค่ปรับ “วิธีกิน” ก็ผอมได้
ด้วย “ยาลดน้ำหนักจากธรรมชาติ” 34

**เริ่มต้น “การปลุกพลังงานจากไขมัน”
เพื่อให้เหนื่อยน้อยลงและอ้วนยากขึ้น 36**

- ◎ เริ่มจาก “ลดอาหารหลักลงครึ่งหนึ่ง” 36
- ◎ ลดคาร์โบไฮเดรต แล้วกินโปรตีนกับไขมัน
“จนกว่าจะอิม” 38
- ◎ “โยอาหาร” ก็ช่วยลดความอยากอาหารเช่นกัน 40

**บทที่ 2 ทำไมเมื่อเริ่มปลุกพลังงานจากไขมันแล้ว
จึงเหนื่อยน้อยลงและอ้วนยากขึ้น 44**

**ทำให้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลักด้วย
“การปลุกพลังงานจากไขมัน” 45**

- ◎ ในวงการกีฬา “การปลุกพลังงานจากไขมัน”
ถูกนำมาใช้ในชื่อ “การเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานหลัก” 45

“ไขมันทำให้อ้วน” เป็นเรื่องโกหก	47
◎ “ไขมันเป็นสิ่งที่ “กินเยอะเกินไปไม่ได้”	47
◎ เมื่อ “กินไขมัน” แล้ว ไขมันจะลดลง	48
◎ การปลูกพลังงานจากไขมันช่วยเพิ่ม “การเผาผลาญ”	49
◎ ถ้ามดไขมันจะไม่ได้ “หุ่นลีน” แต่จะได้ “หุ่นย้วย”	50
◎ ทำไม “วันที่ไม่ได้ไปฟิตเนส” ถึงควรกินไขมันให้มาก	53
◎ คำกล่าวที่ว่า “คนเรามีภาวะอาหารสำหรับของหวาน” เป็นเรื่องจริง และฟรักโทสก็คือตัวการที่นำไปสู่ “ภาวะไขมันพอกตับ”	55
◎ “ฟรักโทส” คือตัวเร่งให้ผิวแก่ก่อนวัย	56

ลองทบทวน “ความเชื่อเดิม ๆ”

เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล	59
◎ “คอเลสเตอรอล” ไม่ใช่ศัตรู	59
◎ น้ำมันพืช “ปราศจากคอเลสเตอรอล!”	60
◎ กลไกที่ทำให้กินคอเลสเตอรอลแล้ว “ระดับไขมันในเลือดไม่สูงขึ้น”	61
◎ จะ “ไขมันดีหรือไขมันเลว” ก็เป็นไขมันเหมือนกัน	62
◎ มี “สลัด” ที่ช่วยลดไขมันเลวได้จริงหรือ	64
◎ “กินผลไม้ตอนเช้า” จะเพิ่ม คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์	67

บทที่ 3 สุขภาพดี 4 ประการที่เป็นจริงได้ด้วย

“การกินไขมันเยอะๆ”	70
---------------------------	-----------

ไขมันช่วยป้องกัน “สมองของเด็กและผู้สูงอายุ”	71
◎ คุณกินของหวานด้วยความคิดว่า “เติมน้ำตาลให้สมอง” อยู่หรือเปล่า	71
◎ “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ทำให้การตัดสินใจ แย่ลง และ “การปลุกพลังงานจากไขมัน” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้หรือไม่	73
◎ “เมนูอาหารเช้า” ส่งผลโดยตรงต่อผลการเรียนจริงหรือ	74
ไขมันช่วยป้องกัน “ภาวะสมองเสื่อม” ได้หรือไม่	76
◎ ถ้ากินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป “ของเสียในสมอง และเบตา-อะไมลอยด์” จะไม่ถูกกำจัดจริงหรือ	76
◎ หากอินซูลินไม่ทำงานใน “ฮิปโปแคมปัส” อาจนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อมได้	78
◎ ภาวะน้ำตาลกระซวกทำให้ “เซลล์สมอง” ค่อย ๆ ตายลง	80
◎ “สมองใช้น้ำตาลเท่านั้น” เป็นเรื่องโกหก “อาหารไขมันสูง” ต่างหากที่ดีต่อสมอง	82
ไขมันช่วยป้องกัน “โรคมะเร็ง”	84
◎ ทำไมระดับน้ำตาลในเลือดสูงจึง “กระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็ง”	84
◎ ถ้าเป็นโรคมะเร็ง “ต้องงดไขมัน + กินอาหารมังสวิรัต + ข้าวกล้อง” เป็นความเข้าใจผิด	85
◎ ความผันผวนของระดับน้ำตาลในเลือด เป็นตัวห่อเลี้ยง “เมล็ดพันธุ์ของโรคมะเร็ง”	87
◎ “ฟรักโทส” เกี่ยวข้องกับสารก่อมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง	89

- ◎ “อาหารไขมันสูง” จะกลายเป็นอาวุธใหม่
ในการต่อสู้กับโรคมะเร็งได้หรือไม่ 91

**การกินไขมันเยอะ ๆ ช่วยให้ห่างไกลจาก
“โรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต” 94**

- ◎ ไขมันช่วยลดความเสี่ยง “ภาวะไขมันในเลือด
ผิดปกติ” และ “ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง” 94
- ◎ “ไขมันตัวร้ายขั้นสุด” ที่ก่อให้เกิดภาวะ
หลอดเลือดแดงแข็งคืออะไร 96
- ◎ ถ้ากินไขมันเยอะ ๆ จะ “ลดเกลือ”
และ “ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง” ได้จริงหรือ 99
- ◎ การกิน “พิวรีน” ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อ “กรดยูริก” 102
- ◎ โรคเกาต์มีสาเหตุจาก “ผลไม้” ไม่ใช่ “เบียร์” จริงหรือ 103
- ◎ ถึงกังวลเรื่องสุขภาพลำไส้ไปก็ไม่มีประโยชน์ 105

ไขมันช่วยเพิ่ม “ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย” 108

- ◎ “ร่างกายจะใช้พลังงานจากอะไร”
ก็ขึ้นอยู่กับ “สิ่งที่เรากิน” 108
- ◎ “การโหลดคาร์บ” ก่อนออกกำลังกายคืออะไร 110
- ◎ หากใช้ “ไขมัน” เป็นพลังงานหลัก
“ความทนทาน” จะเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด 111
- ◎ “การเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานหลัก”
ดีกว่าการโหลดคาร์บ 113
- ◎ “การกินคาร์โบไฮเดรตก่อนแข่ง”
จะทำให้ประสิทธิภาพลดลง 116
- ◎ สิ่งที่คุณมี “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ควรระวัง 117

- ◎ คำว่าเหรียญทองโอลิมปิกด้วย “การลดคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มไขมัน” 119
- ◎ ยุคของการออกกำลังกายไปพร้อมกับ “วัดระดับน้ำตาลในเลือด” กำลังมาถึง 122
- ◎ เริ่มต้นการปลูกพลังงานจากไขมันเพื่อปัจจุบัน และอนาคต 123

บทที่ 4 อร่อยได้แบบไม่ต้องกังวล วิธีกินไขมันให้สุขภาพดี 126

มาทำความรู้จักไขมันที่ควรเลี่ยงกันเถอะ 127

- ◎ “ไขมัน” ต้องห้าม 2 ประเภท 127
- ◎ ขนมนึ่งและขนมหวานแบบตะวันตก
เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้จริงหรือ 128
- ◎ “ไขมันที่เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันได้ง่าย”
จะเร่งปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกาย 130
- ◎ ห้ามนำ “น้ำมันเก่า” มาใช้ซ้ำเด็ดขาด 135
- ◎ “เนื้อสัตว์” คือแหล่งไขมันชั้นเลิศ จึงกินได้อย่างเต็มที่ 137
- ◎ การ “จำกัดการกินเนื้อสัตว์” ยิ่งเพิ่มความเสี่ยง 139
- ◎ “น้ำมันมะกอก” เป็นไขมันคุณภาพดีที่เสื่อมสภาพยาก 140
- ◎ กินน้ำมันมะกอก “1 ลิตรต่อสัปดาห์”
ดีต่อร่างกายจริงหรือ 141

ควรกิน “ไขมัน” ชนิดต่างๆ อย่างไรดี 143

- ◎ นอกจากน้ำมันมะกอกแล้ว “น้ำมันชนิดอื่นๆ”
กินได้อย่างปลอดภัยหรือไม่ 143
- ◎ ควรกิน “น้ำมัน MCT” ที่กำลังเป็นกระแสอย่างไรดี 145

- ◎ “กินถั่วหนึ่งกำมือก่อนอาหาร” ช่วยป้องกัน
ทั้งความอ้วนและความอ่อนล้า 146
- ◎ จงใช้เวลา “20 นาที” อย่างเพลิดเพลินก่อนกินข้าว 148

กิน “ไขมันให้เพียงพอ” ในทุกมื้ออย่างเพลิดเพลิน 150

- ◎ ถ้าจะกิน “สมูทตีตอนเช้า”
ให้ใส่ “น้ำมันมะกอก” แทนกล้วย 150
- ◎ ควรเลือก “แซนดิวิชไข่ฝอยมายองเนสน้ำจืด”
เป็นมือดีกแทน “ข้าวราดน้ำจืด” 153
- ◎ ถ้าลังเลก็ให้เลือก “ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์”
แทน “แฮมเบอร์เกอร์” 155
- ◎ แทนที่จะดื่มกาแฟดำ ควรใส่ “ครีมสด”
หรือ “เนย” ลงไปด้วยจะดีกว่า 157
- ◎ อาโวคาโด “เนยจากป่า” สูดมหัสจรรย์
กินเป็นประจำแล้วผอมลงจริงหรือ 159
- ◎ อย่าทิ้งให้เปล่าประโยชน์
“หนังไก่” คือ “อาหารเสริมจากธรรมชาติ” ที่ช่วยลดไขมัน 160

บทส่งท้าย 163

รายการอ้างอิง 166

เกี่ยวกับผู้เขียน 169

“น้ำมันทำให้อ้วน”

“ไขมันไม่ดีต่อสุขภาพ”

ลึก ๆ แล้วคุณเคยคิดแบบนี้หรือไม่หรือเปล่า

อาหารมัน ๆ คือสาเหตุของความอ้วน ต้นตอของภาวะไขมันในเลือดสูงและภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หากคุณเชื่อมั่นเช่นนี้ และใช้ชีวิตโดย “หลีกเลี่ยงไขมัน” มาตลอด ถือว่าน่าเสียดายมาก
ก่อนอื่น ผมขอสรุปเลยว่า

“ยิ่งกินไขมัน ยิ่งเหนื่อยน้อยลง”

“ยิ่งกินไขมัน ยิ่งอ้วนยากขึ้น”

“ยิ่งกินไขมัน ยิ่งห่างไกลจากโรคภัย”

ใช่แล้วครับ การกินไขมันมีแต่ประโยชน์

ถึงผมจะบอกข้อสรุปดังกล่าวแบบนี้ หลายคนก็คงคิดว่า “ไม่จริงหรอก” อีกทั้งคงมีอีกหลายคนที่จะบอกว่า “อย่าพูดอะไรไร้ความรับผิดชอบสิ” “ฉันถูกหมอสั่งงดของมันและให้กินแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ”

ด้วยเหตุนี้ “เรื่องจริง” ที่ผมจะถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง เพราะในความคิดของใครหลายคน ไม่ดี! สังคมส่วนใหญ่ต่างหาก “สิ่งเหล่านี้ยังไม่เคยถูกสงสัยมาก่อน” เพราะเป็น “การพลิกความเชื่อ” เหล่านั้นทั้งหมด

แม้จะมีงานวิจัยที่อ้างอิงข้อมูลทางการแพทย์ หรือที่เรียกว่า “หลักการทางวิทยาศาสตร์” ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้ว ทว่างานวิจัย

ทางคลินิกแต่ละงานก็มีระดับความน่าเชื่อถือแตกต่างกัน ถึงอย่างนั้น ก็มีผลการวิจัยที่มีระดับความน่าเชื่อถือสูงสุดอยู่ ผมจึงจะลองพลิกความเชื่ออันล้าหลังซึ่งกลายมาเป็น “แนวคิดที่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิด” จากหลายๆ เหตุผล ให้เป็นศาสตร์การกินที่ถูกต้อง

ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยความปรารถนาที่อยากช่วยให้ผู้อ่านมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง โดยอ้างอิงจากงานวิจัยล่าสุด และประสบการณ์จากการรักษาผู้ป่วยของผมควบคู่กันไป

ไม่ว่าจะยุคสมัยไหน สิ่งที่เป็นภัยหรือผู้เชี่ยวชาญพูดอยู่ “ในขณะนี้” ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องเสมอไป ฉะนั้น ท่ามกลางข้อมูลหลากหลายเหล่านี้ ควรจะเลือกสิ่งไหน และควรทำอะไรไปปฏิบัติ จึงกลายเป็นคำถามสำคัญที่ทุกคนต้องหาคำตอบด้วยตัวเอง

ในหนังสือเล่มนี้ ผมอยากมอบ “เคล็ดลับเพื่อสุขภาพ” ที่ตั้งอยู่บนหลักการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งทันสมัยและน่าเชื่อถือที่สุด เพื่อให้คุณได้เห็น ได้สัมผัส และได้ยืนยัน สิ่งที่ผมกล่าวไว้ด้วยตาของคุณเองว่า “มันได้ผลจริงหรือไม่”

สุขภาพดีไม่ใช่สิ่งที่แพทย์มอบให้ แต่คือสิ่งที่คุณสร้างขึ้นได้ด้วยวิถีคิดและการกระทำของตัวเอง

ผมหวังว่าขณะอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะค่อยๆ เปลี่ยนทัศนคติโดยหันมา “ดูแลสุขภาพของตัวเอง” จริง ๆ และหากเป็นเช่นนั้น ผมคงรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง

**ข้อสรุป 5 ประการ
วิธีกินเพื่อจัด “อาการอ่อนล้า
จากคาร์โบไฮเดรต” และ
“เริ่มต้นการปลุกพลังงานจากไขมัน”**

1. กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ โปรตีนและไขมันสูง จนกว่าจะอิ่ม
2. กินตามลำดับโดยเริ่มจาก “ไขมันและโปรตีน”
3. ตอนเช้าควรกินไขมันเพื่อ “ปลุกไขมันที่หลับใหล”
4. “การกินไขมันให้เพียงพอ” จะทำให้ร่างกายใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลัก
5. แม้ไม่ได้ออกกำลังกายก็ควรกินไขมัน เพราะไขมันช่วยเพิ่มการเผาผลาญ