

โภชนาการแห่งรัก

ปรุงหัวใจให้แข็งแรง



ผศ.ดร.พัชณิยา เอกเพชร

อาจารย์และที่ปรึกษาด้านโภชนาการและการดูแลสุขภาพองค์รวม
ผู้เชื่อว่า “งานอาหารคือกระจกสะท้อนหัวใจ”





TABLE OF

CONTENTS

บทที่ 1: รักเริ่มต้นที่ร่างกาย
(The Gut-Heart Connection) *Page 05*

บทที่ 2: ฮอโมนแห่งรัก สร้างได้จาก
อาหาร (The Alchemy of Love) *Page 12*

บทที่ 3: กินผิด ชีวิตรักพัง
(Toxic Food, Toxic Love) *Page 19*

บทที่ 4: Self-love เริ่มที่จานอาหาร
(The Ritual of Self-Nourishment) *Page 27*

บทที่ 5: โภชนาการสำหรับคนมีคู่
(The Art of Sharing) *Page 34*



TABLE OF

CONTENTS

บทที่ 6: อาหารเยียวยาใจ

(Healing Heart Food)

Page 41

บทที่ 7: ครัวแห่งความรัก

(Kitchen Rituals)

Page 52

บทที่ 8: ปรงชีวิต ปรงรักระยะยาว

(Sustainable Love & Lifestyle)

Page 60

ส่วนพิเศษ: คู่มือปรงรักลงจาน

(The Love Action Plan)

Page 68

แบบฝึกหัดเช็กพฤติกรรม

(Love & Food Checklist)

Page 81

ABOUT

เกี่ยวกับผู้เขียน

จากความหลงใหลในวิทยาศาสตร์การอาหาร สู่ภารกิจการปรุงชีวิตให้สมดุล "ดร.พัชฌิยา" คือนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านนวัตกรรมอาหารและโภชนาการเพื่อธุรกิจ (Expert in Food Innovation & Nutrition for Business) ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์การอาหารจาก University of Nottingham สหราชอาณาจักร และมีประสบการณ์การทำงานร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ด้วยพื้นฐานความรู้ที่เจาะลึกทั้งในด้านโภชนาบำบัด การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ และจิตวิทยาการบริโภค เธอไม่ได้มองอาหารเป็นเพียง "สารอาหาร" ที่หล่อเลี้ยงร่างกาย แต่เป็น "พลังงาน" ที่ขับเคลื่อนอารมณ์และความสัมพันธ์ ปัจจุบันเธอเป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยมุ่งเน้นการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เปลี่ยนเรื่องวิชาการยากๆ ให้กลายเป็นแนวทางปฏิบัติที่เรียบง่าย ทรงพลัง และเปี่ยมด้วยความรัก เพื่อช่วยให้ผู้ชมมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน

FIND ME

Name :

ผศ.ดร. พัชฌิยา เอกเพชร

Email :

patchaniya.ake@gmail.com

Youtube :

by patchaniya

LinkTree:

<https://linktr.ee/patchaniya.eakpatch>



START WITH

คำนำ

คุณเคยสงสัยไหมว่า... ทำไมในวันนี้ที่ชีวิตดูเหมือนจะสมบูรณ์ แบบ มีหน้าที่การงานที่ดี มีคนรักอยู่ข้างกาย แต่ลึกๆ ในใจกลับรู้สึก "ไม่อึด"

หลายครั้งที่เราพยายามซ่อมแซมความสัมพันธ์ที่ร้าวรานด้วยการเอ่ยคำขอโทษ พยายามเยี้ยวยาวหัวใจที่อ่อนแอด้วยการไปเที่ยวไกลๆ หรือซื้อของขวัญราคาแพงให้ตัวเอง แต่ความรู้สึกหน่วงหนักในอกกลับไม่เคยจางหายไป เรามักมองหา ""คำตอบของความรัก" จากที่ไกลตัว จนลืมไปว่าคำตอบที่ทรงพลังที่สุด อาจวางอยู่ตรงหน้าเรา... ในจานอาหารมื้อถัดไป



ความรักที่ดีต้องเหมือน 'Superfood' คือกินแล้ว Energy เต็ม ไม่ใช่ 'Empty Calories' ที่ดูดีแต่ไม่มีประโยชน์

START WITH

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นมาเพื่อสอนให้คุณนับแคลอรี หรือบังคับให้คุณกินผักใบเขียวเพียงเพื่อจะผอมลง แต่มันคือการเดินทางย้อนกลับไปทำความเข้าใจความลับของร่างกายที่เชื่อมโยงกับจิตวิญญาณ เพราะในทุกคำที่คุณกลืนลงไป มี "สารเคมีแห่งอารมณ์" ซ่อนอยู่

น้ำตาลที่หอมหวาน อาจกำลังซ่อนความเครียดกราดที่พร้อมจะระเบิดใส่คนรัก กาแฟที่ขมปร่า อาจกำลังขยายความระแวงในใจให้ใหญ่โตเกินจริงและสารอาหารที่ขาดหาย อาจเป็นเหตุผลที่แท้จริงว่าทำไมคุณถึง "รักตัวเอง" ได้ไม่เต็มที่เสียที



เลิกตามหาเนื้อคู่ แล้วหัน
มาตามหา 'Omega-3' ดีกว่า
เพราะบำรุงสมองให้ฉลาด
เลือกคนคุย

START WITH

คำนำ

“โภชนาการแห่งรัก: ปรุงหัวใจให้แข็งแรง” จะพาคุณไปสำรวจห้องแล็บมหัศจรรย์ในร่างกาย เปลี่ยนห้องครัวที่เคยเจียมเหนงาให้กลายเป็นพื้นที่บำบัด และเปลี่ยนมื้ออาหารที่เร่งรีบให้กลายเป็น “กอด” ที่อบอุ่นที่สุดที่คุณเคยมอบให้ตัวเอง

หากคุณกำลังรู้สึกเหนื่อยกับความรักที่ Toxic หวาดกลัวความโดดเดี่ยว หรือแค่ต้องการมีแรงลุกขึ้นมาแอ้มยิ้มในกระจกอีกครั้ง...

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็น “วัตถุดิบหลัก” ในการปรุงชีวิตใหม่ของคุณ วางความเศร้าลงชั่วคราว ต้มน้ำสะอาดสักแก้ว แล้วเปิดหน้าต่างไปเถอะ หัวใจของคุณรอคอยอาหารจานนี้มานานเกินไปแล้ว



ถ้าเขากำตัว Toxic ก็แค่
Detox ออกไป เหมือนที่เรา
เลิกกิน Trans Fat นั้นแหละ"

บทที่ 1:

รักเริ่มต้นที่ร่างกาย

(THE GUT-HEART CONNECTION)



รักเริ่มต้นที่ร่างกาย (THE GUT-HEART CONNECTION)

เสียงสะท้อนจากจานอาหาร

"ดา" นั่งจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ในเวลาสี่ทุ่ม เสียงแจ๊สเตือนข้อความจาก "ก้อง" แพนหนุ่มดังขึ้น "ถึงบ้านหรือยัง? กินข้าวหรือยัง?" แทนที่ดาจะรู้สึกอบอุ่น เธอกลับรู้สึกหงุดหงิดอย่างบอกไม่ถูก เธอพิมพ์ตอบกลับไปสั้นๆ ว่า "ยัง งานยุ่ง อย่าเพิกถอน" ก่อนจะคว้าขนมปังห่อพลาสติกจากร้านสะดวกซื้อเข้าปากพร้อมกาแฟเย็นชืดๆ ที่เหลือจากตอนบ่าย

ตลอดสัปดาห์นั้น ความสัมพันธ์ของทั้งคู่ตึงเครียด ดารู้สึกว่าก้องจุกจิก ส่วนก้องรู้สึกว่าดากลายเป็นคนไร้เหตุผล สิ่งที่ตามองข้ามไปคือ "ร่างกายของเธอกำลังประท้วง" ลำไส้ที่อัดแน่นด้วยน้ำตาลและคาเฟอีนกำลังส่งสัญญาณความเครียดระดับสูงไปที่สมอง ทำให้ "ตัวตนที่แสนดี" ของเธอถูกแทนที่ด้วย "โหมตเอาตัวรอด" ที่พร้อมจะพาดฟันกับทุกคนที่ขวางหน้า