

ปลดล็อก เบาหวาน

ด้วยอาหารใน
ชีวิตประจำวัน

คู่มือที่ผู้เป็นเบาหวานทุกคนต้องมี



พญ.สุพิชชา แสงทองพราว : เขียน
เจ้าของแฟนเพจ : หมอปอ SugarFreedom

4 สิ่งที่คุณจะได้รับ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้...จนจบ

รู้ลึกรู้จริงโรคเบาหวานและ
แนวทางการรักษาโดยไม่ใช้ยา

•

หลักโภชนบำบัดเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน
เพื่อน้ำตาลลด จนลดยาได้

•

วิธีฟื้นฟูระบบเผาผลาญน้ำตาล
เคล็ดลับสู่ความยั่งยืน

•

กลยุทธใหม่รักษาเบาหวาน
ทางด่วนลดน้ำตาล

ปลดล็อกเบาหวาน

ด้วยอาหารในชีวิตประจำวัน

ISBN (E-book) : 978-616-93707-1-0

ผู้เขียน : พญ.สุพิชชา แสงทองพราว

ออกแบบปก : พญ.สุพิชชา แสงทองพราว

พิสูจน์อักษร : ทีมงาน SugarFreedomTH

ภาพประกอบ : ทีมงาน SugarFreedomTH

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2563 จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : สิงหาคม 2563 จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 : กันยายน 2563 จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 4 : พฤศจิกายน 2563 จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 5 : มกราคม 2564 จำนวน 2,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 6 : กุมภาพันธ์ 2564 จำนวน 1,000 เล่ม

จัดทำโดย : บริษัท ชูการ์ ฟรีดอม จำกัด (สำนักงานใหญ่)

422/171 ถนนปัญญาอินทรา แขวงสามวาตะวันตก

เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

โทร.096-252-6584

www.sugarfreedomth.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนแบบ ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ แก้ไขส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ ไม่ว่ารูปแบบใดๆ นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทางผู้เขียนแล้วเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้ มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูล เผยแพร่ความรู้ และหลักฐานตามข้อเท็จจริงที่พิสูจน์มาแล้วเท่านั้น มิได้เป็นไปเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้อ่านควรใช้วิจารณญาณในการอ่าน

ติดต่อทีมงาน Line : @drpor

E-Mail : sugarfreedomth@gmail.com

ปลดล็อกเบาหวาน

ด้วยอาหารในชีวิตประจำวัน

คู่มือที่ผู้เป็นเบาหวานทุกคนต้องมี

เขียนโดย

พญ.สุพิชชา แสงทองพราว
(หมอพอ SugarFreedom)

สารบัญ

คำนำผู้เขียน	6
--------------	---

บทนำ	8
------	---

ตอนที่ 1 : เบาหวานหายได้ไม่ใช้ยา ความจริงที่ไม่เคยมีใครบอกคุณ

บทที่ 1 : ความเชื่อผิด ๆ ของเบาหวานชนิดที่ 2	35
บทที่ 2 : ยาเบาหวาน ไม่ได้รักษาเบาหวาน	49
บทที่ 3 : รักษาเบาหวานด้วยวิธีการตามธรรมชาติ	65

ตอนที่ 2 : เริ่มต้น...ปิดจากเบาหวาน

บทที่ 4 : กำจัดศัตรูตัวฉกาจ	73
บทที่ 5 : เบาหวานหายได้ ด้วยมือถือเครื่องเดียว	89
บทที่ 6 : เมื่อเข้าใจร่างกาย...รู้ทุกอย่างก็ชนะ	107

ตอนที่ 3 : ด้วยพลังแห่งสารอาหาร

บทที่ 7 : อาหารไม่เท่ากับสารอาหาร	123
บทที่ 8 : อิ่มทุกมื้อ แต่น้ำตาลลดเอาๆ	135
บทที่ 9 : คนไทยต้องกินข้าว	153
บทที่ 10 : เทคนิคกินผลไม้ได้ทุกอย่าง แต่น้ำตาลไม่ขึ้น	166
บทที่ 11 : วิธีเลือกน้ำมันเพื่อสุขภาพ	177
บทที่ 12 : พลิกสัณฐานก่อนหยิบช้อน	187

สารบัญ

ตอนที่ 4 : เพิ่มพลังสลายเบาหวาน

บทที่ 13 : ทำไมต้องออกกำลังกาย	197
บทที่ 14 : ภู่อ่างพ้ง วันละ 10 นาที	203
บทที่ 15 : เสียเหงื่อทั้งที่ ต้องคู้ม	211

ตอนที่ 5 : กลยุทธ์ใหม่รักษาเบาหวาน แบบขึ้นทางด่วน

บทที่ 16 : LCFF คืออะไร	221
บทที่ 17 : เจาะลึกกลยุทธ LCFF	233
บทที่ 18 : ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ Fasting	245
บทที่ 19 : ข้อควรรู้เมื่อทำ Fasting สำหรับเบาหวาน	253

ตอนที่ 6 : สุขภาพดีอย่างยั่งยืน

บทที่ 20 : เทคนิค 4 เสากินสลายเบาหวาน	273
บทที่ 21 : 3 เคล็ดลับรู้แล้วไม่เป็นเบาหวานอีกตลอดชีวิตนี้	279

บทส่งท้าย	283
-----------	-----

คำนำผู้เขียน

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านที่มีสุขภาพดี ก่อนอื่นหมอบอ ต้องขอชื่นชมคุณที่มีวิสัยทัศน์อันดี ในการดูแลสุขภาพ มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่อยากจะมีสุขภาพดี โดยไม่ต้องพึ่งยา และหายจากโรคเบาหวานในที่สุด

โรคเบาหวานที่คุณเป็นอยู่นั้น ส่วนหนึ่งเกิดมาจาก วิถีชีวิตในเรื่องการกินอาหารและ การทำกิจกรรมที่ เปลี่ยนแปลงไปในยุคปัจจุบัน แต่โรคของคุณจะได้รับ การเยียวยา ด้วยวิธีการตามธรรมชาติ เพื่อให้ร่างกาย ได้รับความและฟื้นฟูตัวเอง ผ่านวิธีการปรับพฤติกรรม การกินและการออกกำลังกาย ที่คุณสามารถปฏิบัติตามได้ ง่ายที่สุด ประหยัดที่สุด และปลอดภัยที่สุด

คุณจะได้รับแนวทาง และองค์ความรู้ในการปฏิบัติ ตัว ด้วยการปรับการกินอาหารในชีวิตประจำวันของคุณ จากหนังสือคู่มือ “ปลดล็อกเบาหวานด้วยอาหารใน ชีวิตประจำวัน” เล่มนี้

หมอบอขอให้คุณอ่านและทำความเข้าใจ พร้อม ปฏิบัติตาม ไปในแต่ละบท ซึ่งหมอบอได้เรียบเรียงมา ไว้ให้คุณอ่านและพิจารณาทำตามได้ อย่างเป็นขั้นเป็น ตอน

และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และให้เกิดประโยชน์
อย่างสูงสุด หมอขอแนะนำให้คุณเขียน จดบันทึก ตาม
ในหนังสือนี้ได้เลยนะคะ

ในส่วนท้ายเล่ม หมอขอมี “โบนัสพิเศษ” เป็นหน้า
QR code ไว้ให้คุณได้สแกน เพื่อนำเข้าสู่วิดีโอประกอบ
เนื้อหา ที่หมอขอได้อธิบายไว้ เพื่อให้คุณเข้าใจได้มาก
ยิ่งขึ้น

เมื่อคุณได้อ่านและฟังจนเข้าใจแล้ว ขอให้คุณลงมือ
“ทำทันที” แล้วคุณจะได้เห็นผลลัพธ์จากการปฏิบัติโดย
ทันที เช่นเดียวกับคนไข้ในความดูแลของหมออีก
หลายท่าน

หมอขอส่งมอบความรัก และความปรารถนาดี
ให้กับคุณผ่านหนังสือเล่มนี้ เพียงเพื่อหวังว่าคุณจะมี
สุขภาพที่ดีขึ้น มีอายุยืนยาว อยู่กับคนที่คุณรักไปนานๆ
ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้ง
ปวง

ด้วยรักและปรารถนาดี

หมอโป

พญ.สุพิชชา แสงทองพราว

บทนำ

เมื่อสุขภาพดีขึ้น
โรคต่างๆ ก็จะหาย

บทนำ

เมื่อเบาหวาน ไม่ใช่ “โรคเรื้อรัง
ที่รักษาไม่หาย ต้องกินยาตลอด
ชีวิต” อีกต่อไป...

หากว่าคุณ อยากถูกลบชื่อออก หรือไม่อยากเป็น
หนึ่งในรายชื่อ ของสถิติผู้ป่วยเบาหวานในประเทศไทย
ซึ่งตอนนี้มีมากกว่า 4.8 ล้านคน และแนวโน้มจะเพิ่ม
ขึ้นอีกเรื่อยๆ ในแต่ละปี หมอพอแนะนำให้คุณอ่าน
หนังสือเล่มนี้ให้จบ แล้วเริ่มปรับเปลี่ยนตัวคุณเอง
ตั้งแต่วันนี้

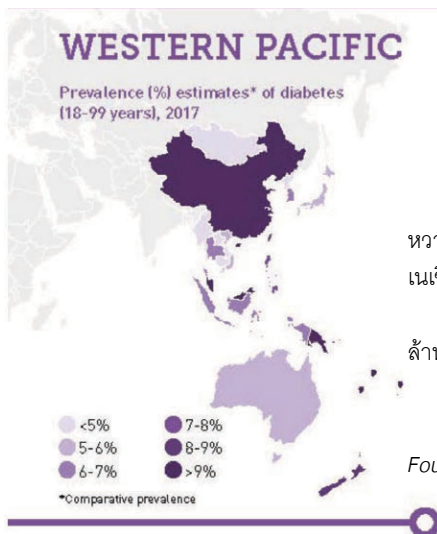
หมอพอเชื่อว่า หนังสือเล่มนี้ จะสามารถช่วยเปลี่ยนชีวิตคุณได้ เหมือนกับคนไข้เบาหวานของหมอพออีกหลายท่าน ที่ได้เปลี่ยนชีวิตแล้ว และไม่ต้องพึ่งยาเบาหวานอีกต่อไป จากความรู้ที่คุณจะได้รับจากหนังสือเล่มนี้

คุณจะได้รับแนวทางการใช้ชีวิตใหม่ เพื่อลดน้ำตาล และรักษาเบาหวานด้วยวิธีตามธรรมชาติ โดยที่คุณไม่จำเป็นต้องกินยาไปตลอดชีวิต ด้วยวิธีปฏิบัติที่ทำได้ง่าย และไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตเดิมของคุณมากจนเกินไป หมอพอขอให้คุณตั้งใจอ่านหนังสือนี้จนจบ ลองปรับใช้ และปฏิบัติตามสิ่งที่เขียนอยู่ในหนังสือเล่มนี้ และใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ให้ได้มากที่สุดนะคะ

“ จากสถิติ ในปี 2557 ประเทศไทย มีคนป่วยด้วยโรคเบาหวาน 4.4 ล้านคน และในปี 2560 เพิ่มขึ้นกว่า 4.8 ล้านคน และมีอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานกว่า 20,000 รายต่อปี ”

สาเหตุการเสียชีวิต จากโรคเบาหวาน ไม่ได้มาจากโรคเบาหวาน แต่เกิดจาก**โรคแทรกซ้อน**จากเบาหวานที่ไม่ได้ถูกรักษา ทั้งโรคหัวใจวาย ไตวายเรื้อรัง ติดเชื้อจากแผลเบาหวาน และโรคเบาหวานยังก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพกับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็น เบาหวานขึ้นตา อัมพฤกษ์อัมพาต หลอดเลือดเสียสภาพ เกิดการขาดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลาย จนเกิดเนื้อตาย ต้องสูญเสียอวัยวะบางส่วนไป โรคแทรกซ้อนเหล่านี้มาจากการรักษาที่อาจจะหลงทางไป

ค่าใช้จ่ายทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน สำหรับการรักษาพยาบาลโรคเบาหวาน รวมค่ายาประจำ และค่าบริการต่าง ๆ ในประเทศ สูงกว่า 4 พันล้านบาทต่อปี



ประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานสูงสุดเป็นอันดับ 4 รองจาก จีน อินเดีย เนเธอร์แลนด์ และญี่ปุ่น

ในปี พ.ศ.2560 มีจำนวนผู้ป่วย 4.4 ล้านคน

อ้างอิง : International Diabetes Foundation

สำหรับค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยที่มีโรคแทรกซ้อนไตวาย
เรื้อรัง ค่าฟอกไตทางช่องท้อง และการฟอกเลือดด้วยเครื่องไต
เทียม ยังไม่รวมค่ายาและค่าใช้จ่าย อื่นๆ รวมงบประมาณ
ของทุกสิทธิการ รักษาว่า 10,000 ล้านบาทต่อปี และมีค่า
อุปกรณ์จำเป็นที่คนไข้ต้องใช้ ที่เบิกไม่ได้อีกกว่า 2,000-3,000
บาทต่อเดือน ต่อคน

จะเห็นได้ว่า จำนวนเงินมหาศาลถูกใช้ไปในการรักษา
โรคเบาหวาน ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นโรคที่ป้องกัน และรักษาให้
หายได้ การลดค่าใช้จ่ายของประเทศชาติในส่วนนี้ สามารถ
ทำได้ด้วยการที่ผู้ป่วยสามารถลดการใช้จ่ายลง และป้องกัน ไม่
ให้มีผู้ป่วยมากขึ้นด้วยการให้ทุกคนมีความรู้ในการใช้ชีวิตที่
ถูกต้อง ทั้งในเรื่องของการกิน และการออกกำลังกาย เพื่อไม่
ให้เกิดโรค

โดยความรู้นี้ จะต้องเป็นไปในทางที่ทำได้ง่าย ไม่
เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเดิมมากจนเกินไป จึงจะสามารถทำได้
อย่างยั่งยืน คุณสามารถใช้วิธีการปฏิบัติ ในหนังสือเล่มนี้ มา
ปรับให้เข้ากับการใช้ชีวิตของตัวเอง เพื่อให้หายจากโรค และ
เพื่อมีสุขภาพดีไปตลอด

เมื่อคุณหายจากการเป็นเบาหวาน นอกจากคุณจะประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตัวในการรักษาทั้งในปัจจุบัน และค่าใช้จ่ายในการรักษา อันมหาศาลที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตแล้ว

คุณจะได้มีโอกาสช่วยเหลือครอบครัวของคุณ โดยการนำความรู้นี้ไปบอกต่อ และช่วยเหลือสังคมได้ด้วยการดูแลรักษาและฟื้นฟูร่างกายของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะความรู้จากหนังสือเล่มนี้ เป็นความรู้สู่การมีสุขภาพดี ที่ “ทุกคน” ทั้งป่วยและไม่ป่วย สามารถนำไปปฏิบัติตามเพื่อป้องกันโรคได้

เหตุผลที่สถิติจำนวนผู้ป่วยเบาหวานนั้นมีเพิ่มมากขึ้นทุกปี สาเหตุที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดเลยก็คือ อุตสาหกรรมอาหารที่เจริญเติบโตขึ้นอย่างมาก คุณลองนึกย้อนภาพในอดีต เมื่อ 20 ปีที่แล้ว สังคมโลกมีความเจริญเติบโตทางเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด ทำให้วงการอาหารการกินนั้นกลายมาเป็นวงการที่มีอิทธิพลมากเป็นอันดับต้นๆ และอาหารที่หลากหลาย แต่ผู้กิน ไม่มีความรู้ในการกิน จึงเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา

การส่งต่อความเชื่อผิดๆ กันมาว่า เป็นเบาหวานแล้วไม่
หาย ต้องกินยาไปตลอดชีวิต อาจทำให้คุณเกิดความท้อแท้
ขึ้นมา แล้วอาจเป็นสาเหตุ ที่คุณพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อ
ควบคุมโรคให้ได้ ทั้งการซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ถูกสร้างความ
เชื่อมาว่า จะช่วยรักษาเบาหวานได้ แต่ถ้าหากคุณไม่มีความรู้
ในการกินอาหารในชีวิตประจำวันของคุณให้ถูกต้องแล้ว
ผลิตภัณฑ์ที่สรรหามาใช้ก็จะไม่ได้ผลที่ยั่งยืน เพราะสาเหตุ
หลักที่แท้จริงของโรคยังไม่ได้รับการเยียวยานั่นเอง

“ ความเชื่อที่ว่าเป็นเบาหวาน ไม่หาย
ต้องกินยาไปตลอดชีวิต ได้ถูกพิสูจน์
มาแล้วว่าไม่เป็นความจริง ”

คุณเคยสงสัยไหมคะ ว่าทำไมกินยาเบาหวานแล้วถึง
ไม่ดีขึ้น น้ำตาลลดได้ในช่วงแรก ๆ แต่พอกินยาไปเรื่อย ๆ ก็เริ่ม
ไม่ลงเท่าไร๋ ไปโรงพยาบาลที่ไร ได้ยากลับมาเป็นกำทุกครั้ง
บางครั้งก็ถูกปรับเพิ่มยา หมอสั่งไว้ต้องกินทุกวัน ห้ามขาด ถ้า
ไม่กินเบาหวานจะขึ้น ต้องกินยาไปตลอดชีวิต จนสุดท้าย บาง
คน กลับลงเอยด้วยการฉีดยา

แล้วคุณเคยคิดไหมคะ ?

ถ้ายาเบาหวาน คือยารักษาโรคได้จริง ทำไม การรักษาเบาหวานด้วยยาจึงไม่เคยได้ผล

เมื่อมาดูกลไกการออกฤทธิ์ของยา จะเข้าใจว่ายาเบา
หวานที่ใช้กันในปัจจุบัน ทำหน้าที่เพียงลดระดับน้ำตาลใน
เลือดเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นการรักษา หรือทำให้สาเหตุของโรค
หายไปได้อย่างใด

เนื่องจากโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่คนไทย เป็นกันมากที่สุด สาเหตุที่แท้จริงแล้ว มาจาก อาหารการกิน ที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การบริโภคน้ำตาลและแป้ง ที่มากเกินไปจน ต้องการ ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูง ร่างกาย เพาผลาญไม่ไหว และเพาผลาญได้ไม่ทัน จน ทำให้ร่างกายต้องปกป้องตัวเอง ด้วยการ เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างหนึ่งที่เรียก ว่า **“ภาวะดื้ออินซูลิน”** ขึ้นมา ภาวะนี้ คือ **สาเหตุที่แท้จริง** ของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ คุณกำลังเป็นอยู่

คุณอาจจะเคยได้ยินคำว่าดื้ออินซูลินมาบ้างแล้ว สำหรับใครที่เพิ่งเคยได้ยิน หมอพอจะขอเล่าให้ฟัง แบบง่ายๆ เข้าใจได้ไม่ยาก

“อินซูลิน” เป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่ง ที่ตับอ่อนสร้างขึ้น ทำหน้าที่เหมือนเป็นตำรวจ พิทักษ์น้ำตาลในเลือดของคุณ ไม่ ให้น้ำตาลสูงมากเกินไปเมื่อคุณกินอาหาร ตำรวจอินซูลินจึง ต้องออกมาพาน้ำตาลออกไปจากเลือด เพื่อรักษาระดับ น้ำตาลในเลือดให้ลงมาปกติ อินซูลินจึงเป็นฮอร์โมนที่ทำ หน้าที่ในการ **“ลดน้ำตาลในเลือด”**

แล้วน้ำตาลที่ออกจากเลือดไป เดินทางไปที่ไหนต่อ ?

ร่างกายของมนุษย์เรา ต้องการใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด เซลล์ทุกเซลล์จะต้องใช้พลังงานเพื่อการดำรงอยู่ เพื่อทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พลังงานที่เซลล์ของร่างกายนำมาใช้ ได้มาจากสารอาหารที่คุณกินเข้าไปในแต่ละวัน โดยเฉพาะน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานแรก ที่เซลล์ดึงมาใช้เลยทันที

