



# KETOGENIC DIET

WHAT THE FAT!!!

มหัศจรรย์ไขมัน  
ยิ่งกินยิ่งพอม

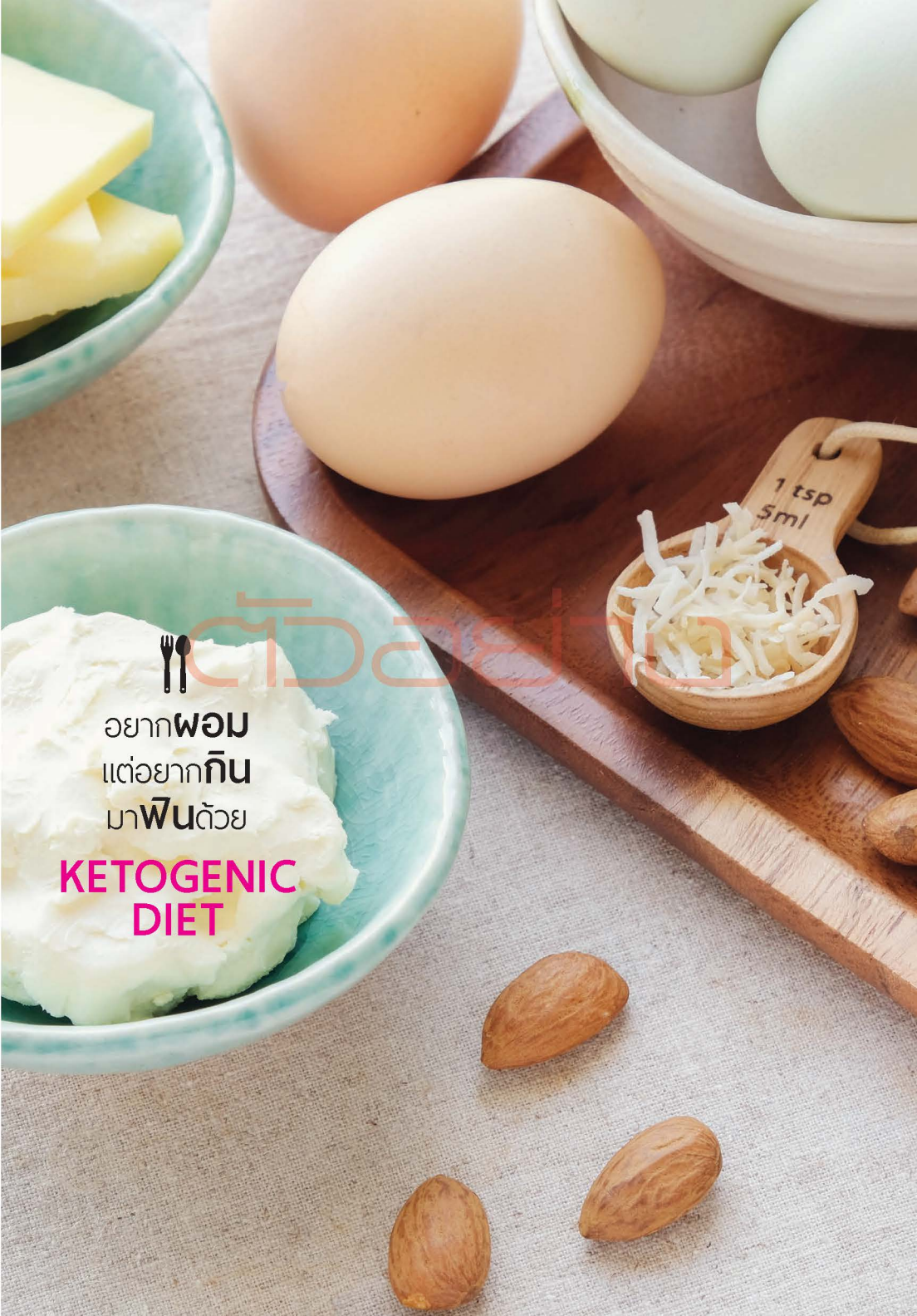
เมื่อไขมันกลายเป็นฮีโร่  
ไม่ใช่ผู้ร้าย  
อีกต่อไป

ไอซ์ THAI KETO PAL

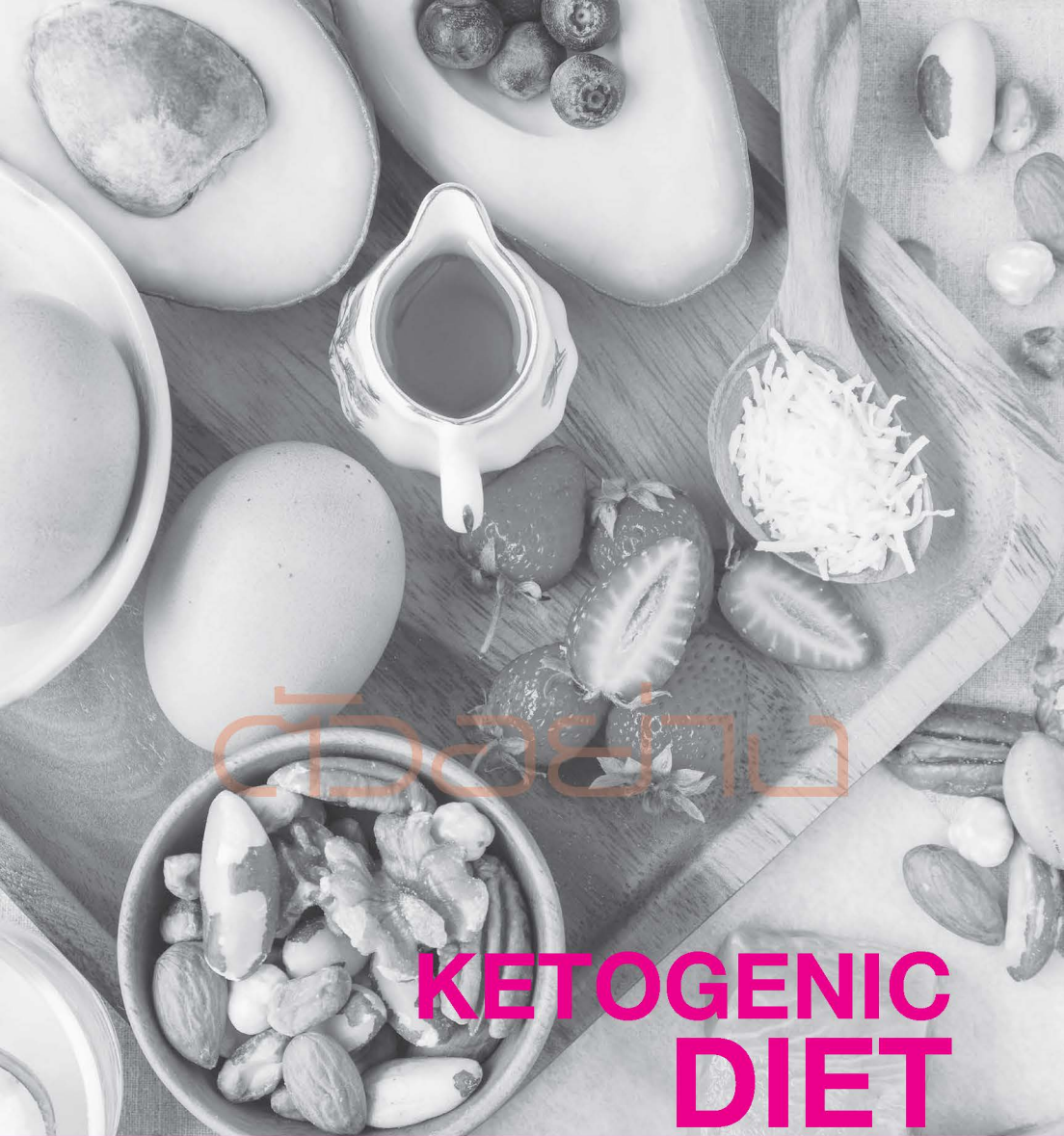


อยาก**พอม**  
แต่อยาก**กิน**  
มา**พิน**ด้วย

**KETOGENIC  
DIET**







ไดเอต

# KETOGENIC DIET

มหัศจรรย์ไขมัน ยิ่งกินยิ่งพอม

ไอซ์ Thai Keto Pal





พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2561 ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ

ไอซี Thai Kilo Pal .

Ketogenic diet มหัศจรรย์ไขมัน ยิ่งกินยิ่งผอม— กรุงเทพฯ : เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2561.  
188 หน้า.

1. การลดความอ้วน. I. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-515-684-4

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาเครือเนชั่น

สุทธิชัย หยุ่น

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป

ทนา จันทวิโรจน์

บรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงษ์

ปก / รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

กราฟิก

วราเทพ เสริมชนะพัฒกุล

ภาพปก

ฐิตารีย์ สามภักดิ์

พิสูจน์อักษร

นิตยา หนูนิมิตร

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

ฝ่ายขาย

ธนิดา พึ่งเจริญ, มนต์ศรัณย์ พลใหม่, จารุวรรณ นาคบำรุง,  
ภาคภูมิ ยินดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/121-122, 125-128 อาคารอินเตอร์ลิงค์ ทาวเวอร์ ชั้น 31 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, [www.twitter.com/Nation\\_Books](http://www.twitter.com/Nation_Books),  
[www.facebook.com/NationbooksFanPage](http://www.facebook.com/NationbooksFanPage)

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารอินเตอร์ลิงค์ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000  
โทรสาร 0-2739-8356-9, [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านใด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ก่นซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

## คำนำ สำนักพิมพ์

*ไขมันอะไร ยิ่งกินยิ่งพอม!!! มหัศจรรย์ไขมันแท้ๆ เอียว*

อะไรกันเนี่ย... เข้าใจมาตลอดว่าการกินไขมันคือทำให้อ้วน ตุ่ม เผลอแล้วสิ่งนี้คืออะไรกัน

การกินอาหารแบบคีโตเจนิคมันคืออะไร ทำไมถึงกินยิ่งพอมโดยไม่ต้องออกกำลังกาย ฟังดูเหมือนอาหารในฝันเลย ตื่นคะตื่น แล้วมาเรียนรู้วิธีการกินอาหารแบบคีโตเจนิคจริงๆ เราต้องควบคุมปริมาณการกินด้วยนะคะ จะเน้นไขมันในสัดส่วนที่เยอะหน่อย แต่ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้คุณต้องร้องว้าว... กระโดดตัวลอยเลย

เมื่อเจ้าแม่คีโตเจนิค คุณไอซ์ Thai Keto Pal เกสเซอร์ที่ศึกษาการกินอาหารแบบคีโตเจนิคที่ถูกต้องว่าต้องทำอะไร คุณไม่ต้องกลัว เพราะจะมีที่ปรึกษาและคอยเป็นกำลังใจให้คุณมากมาย วันนี้ถ้าคุณอยากรู้จักวิถีแห่งคีโต คุณต้องเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วทุกอย่างจะกระจ่าง เท่านั้นไม่พอ เพราะการอ่านไม่ทำให้คุณพอมได้ ลงมือทำด้วยนะคะ มาเป็นหนุ่มสาวคีโตเจนิคกันเถอะคะ แล้วคุณจะต้องรักไขมันขึ้นมาอีกมากเลย ไขมันไม่ใช่ผู้ร้ายอีกต่อไป แต่จะเป็นฮีโร่ที่ทำให้คุณหลงรัก

ด้วยความปรารถนาดี  
เนชั่นบุ๊คส์



*“True success is not the learning, but  
in its application to the benefit of mankind”*

*“ความสำเร็จที่แท้จริงไม่ใช่การเรียนรู้ หาก  
แต่เป็นการนำความรู้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่  
มนุษยชาติ”*



สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

## คำ นิยม

เปิด Facebook แล้วเห็นเพจ Thai Keto Pal ที่ไร ก็นึกภูมิใจทุกทีไป ไม่ใช่เพราะว่าเป็นส่วนหนึ่งให้คุณไอซ์หันมาสนใจ (Ketogenic diet) (เพราะป้านี้ เพจคุณไอซ์ได้เติบโตด้วยลำแข้งตัวเองไปไกลลิบแล้ว) หากแต่ชอบในตัวคุณไอซ์ที่มีอุปนิสัยใฝ่รู้ ประกอบกับชอบในการใช้ความรู้พื้นฐานทางเภสัชศาสตร์มาวิเคราะห์งานวิจัย และให้ความรู้อย่างตั้งใจจริง

คีโตเจนิค ไดเอต เป็นสิ่งที่ค่อนข้างแปลกใหม่ในประเทศไทย ที่ขัดกับความเชื่อที่ว่าไขมันทุกตัวเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ทั้งๆ ที่ไขมันเป็นหนึ่งในสามของสารอาหารหลัก (macronutrients) ที่มนุษย์ควรจะกินทุกวัน การเผยแพร่ความรู้จึงต้องทำด้วยความละเอียดอ่อน และความเข้าใจในศาสตร์ของโภชนาการอย่างแท้จริง

ดีใจที่เป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งที่จะช่วยจุดประกายเทียนใหญ่ให้รุ่งโรจน์ และก็คงจะโชติช่วงไปอีกนานแสนนาน

แทบจะรอไม่ไหวที่จะเป็นเจ้าของหนังสือเล่มนี้

ขอบคุณและเป็นเกียรติมากที่นึกถึงได้ค่ะ



สุรัชดา โบว์ร่า (ไฉฮเอ็น)

Be fit & Eat well



“เราผอมลง เราแข็งแรงขึ้น เราไม่ได้อดอาหาร แต่เราใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ รวบรวมองค์ความรู้บวกรจัดการกลไกร่างกายที่ดี นำพาไปสู่การตอบสนองของร่างกายเราเอง ด้วยอาหารกลุ่มไขมัน” นี่คือการจำกัดความของหนังสือเล่มนี้ครับ

ถ้าคุณต้องการลดน้ำหนักด้วยความเชื่อ...บอกเลยหนังสือเล่มนี้ไม่เหมาะกับคุณ แต่ถ้าคุณต้องการลดน้ำหนักด้วยความรู้...ที่สามารถอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยองค์ความรู้ของกลไกพื้นฐานสรีรวิทยาของร่างกาย หนังสือเล่มนี้ใช่ครับ

ไอซ์ Thai Keto Pal ได้ทำสิ่งที่ยากที่สุดนั่นคือการนำความรู้ทางวิชาการด้านชีวเคมี (Biochemistry) และสรีรวิทยา (Physiology) มาผสมผสานกับความรู้ใหม่ๆ จากต่างประเทศจนเกิดเป็นนวัตกรรม (Innovation) เพื่อสุขภาพร่างกายของเรา

ผ่านการควบคุมน้ำหนัก มาเผยแพร่ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย สั้น กระชับ สนุก ไม่เครียด ไม่ยาก แต่ยังคงไม่หลุดคอนเทนต์เชิงทฤษฎี เพราะคอนเทนต์มันสำคัญต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงสมดุลฮอร์โมนในร่างกายของเรามาก ทุกประโยคที่ปรากฏในหนังสือของไอซ์ได้ผ่านการวิพากษ์ (Critical Thinking) ในกลุ่มมานานจากหลากหลายอาชีพและหลากหลายสาขาจนเป็นข้อสรุปบวกรกับแบบปฏิบัติตัวง่ายๆ เพื่อลดน้ำหนักควบคู่การมีสุขภาพที่ดี ผมอยากเตือนว่า...การลดน้ำหนักนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายและไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ที่จะทำตามๆ กัน โดยปราศจากความรู้ทางสรีรวิทยาของร่างกาย มีหลายคนแล้วที่ทำ



ไม่สำเร็จ มีอีกส่วนหนึ่งสำเร็จแต่ลำบากเหลือเกิน เช่น กินได้น้อย กินแต่ผัก ห้ามกินนู่นนี่นั่น ออกกำลังกายอย่างบ้าคลั่ง ฯลฯ หรืออีกกลุ่มลดน้ำหนักสำเร็จ แต่ไม่ยั่งยืน ระบบร่างกายพัง ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นได้มากมาย ดังนั้นอย่าล้อเล่นกับการลดน้ำหนักนะครับ และถ้าคุณต้องการความผอมควบคู่ความแข็งแรง กินอิ่ม นอนหลับ มีความสุข พวกเรายินดีต้อนรับครับ

คีโตเจนิค ไดเอต ไม่ใช่เรื่องใหม่ มีการใช้จริง ใช้แล้วได้ผลดีในวงการแพทย์

กับกลุ่มผู้ป่วยโรคลมชัก Epilepsy ในเด็กหรือถูกนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคระบบหายใจ (ที่มีการหายใจบกพร่อง) เนื่องจากไม่ให้ค่า Respiratory Quotient (RQ) สูงเกินไป และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน มีปริมาณพลังงานไม่ต่ำกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน แล้วทำไมคุณถึงลังเลที่จะเลือกวิธีนี้เพื่อลดน้ำหนัก

คำตอบคือคุณอาจติดกับความเชื่อเก่าๆ ที่ว่าไขมันไม่ดี ไขมันทำให้อ้วน ไขมันทำให้เป็นโรคหัวใจ ฯลฯ คุณไม่คิดแต่มันคือความผิดของโลกข่าวสารที่ปิดหรือทราบกันในวงแคบๆ แต่โชคดีปัจจุบันโลกเราเข้าสู่ยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร สิ่งใหม่ๆ จากนักวิจัยใหม่ๆ ที่ไม่ยึดติดกับแนวคิด Positivism Paradigm มีอีกมากมาย ดังนั้นลองเปิดใจด้วยการหยิบหนังสือเล่มนี้ และเปิดตามาลองอ่านอย่างตั้งใจ ศึกษาหาความรู้แนวใหม่ๆ แล้วคุณจะรู้ว่าอาหารกลุ่มใดกันแน่ที่เป็นศัตรูกับร่างกายคุณตัวจริง อย่างกลัวไปเองล่วงหน้าทั้งที่ยังไม่ปฏิบัติ จากความเชื่อเก่าๆ ที่เฝ้าหลอกหลอนคุณมาหลาย

สปีกับความสำเร็จของไขมัน มีผู้ร่วมปฏิบัติพร้อมๆ กับเราร่วม 10,000 ชีวิตใน Thai keto Friends ซึ่งถูกคนที่ไม่รู้ว่าพวกเราทำอะไรกันอยู่ เรียกว่า “บ้า” “ประหลาด” “หน่วยกั๊ตตาย” แต่ผมขอเรียกเพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มว่า “ผู้มีสมอง” และ “ผู้กล้า” บนหลักการ สบายใจแข็งแรงหุ่นดีและมีสมองแบบสุขนิยม

ขอต้อนรับเข้าเผ่าเราครับ!!!



(ลุง) หมอเต๋อ ไสยไสย @Thai keto Friends

**Ph.D (Oregon Health&Science University, USA)**

ที่ปรึกษาแอดมินเพจ Thai Keto Pal และกลุ่ม Thai keto Friends

# สารบัญ

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| ทำไมถึงจนถึงเปลี่ยนมาเป็นคีโต                              | 11  |
| ตัวอย่างคนกินคีโตแล้วได้ผลดี                               | 19  |
| ทำความเข้าใจกับคีโตเจนิค ทำไม ยังใจ                        | 59  |
| • คีโตเจนิค ได้อะไรคืออะไร ทำไมกินไขมันแล้วพอม             | 60  |
| • ไม่รีบเล่า คีโตเจนิคนี้: รักษาเบาหวานได้                 | 67  |
| • คีโตกับการรักษาโรคต่างๆ                                  | 72  |
| • ไม่อ้วน ไม่ได้เป็นอยากลดน้ำหนัก จะกินคีโตไปทำไม          | 76  |
| • นักกีฬาไม่พึ่งพาน้ำตาล                                   | 81  |
| อยากเริ่มละ บอกมาเลยต้องทำใจ                               | 85  |
| • กินอะไรได้บ้าง                                           | 86  |
| • วิธีเริ่มกินคีโต โอโฮ ไม่ยากหรอกตัวเอง                   | 93  |
| • Keto Flu (คีโตฟลู) คืออะไร ทำไมถึงต้องกินเกลือ           | 102 |
| • การตรวจว่าเข้าคีโตสหรือยัง และการอ่านค่าคีโต             | 105 |
| • คีโตสิส (Ketosis) และคีโตอะแดปเทด (Keto adapted) คืออะไร | 111 |



## เริ่มกินแล้วจ้า มันดีจริง ๆ แต่ยังไม่สงสัย 115

- น้ำและเกลือแร่ สำคัญมากสำหรับชาวคีโต 116
- เมื่อตัวเลขบนตาชั่งไม่ใช่ทุกสิ่ง 119
- เข้าใจไขมันกันหน่อย การดูไขมันในเลือดเมื่อกินคีโต 123
- คีโตเจนิคปลอดภัยไหมในระยะยาว 127

## ว่าด้วยเรื่องอาหารของชาวคีโต 131

- น้ำตาลเทียม ตัวไหนกินได้บ้าง? 132
- น้ำมันอะโรวอร์กิน ไม่ควรกิน จบที่นี้ที่เดียว 137
- MCT oil กับน้ำมันมะพร้าวต่างกันยังไง 147
- กินเวย์ดีไหมให้กล้ามเนื้อ 149
- กินคีโต ดีมehl้าได้ไหม 152

## วิถีคีโตและหนทางสู่ความสำเร็จ 155

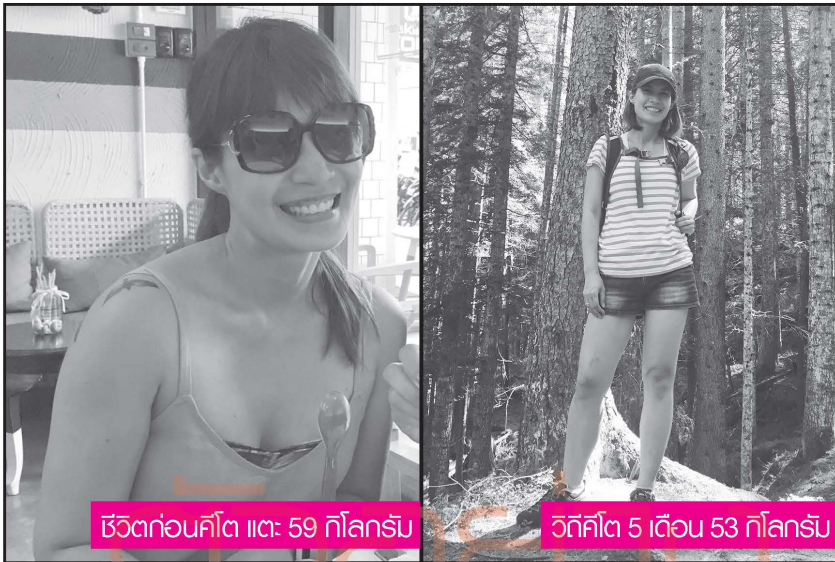
- IF คืออะไร ทำไมต้องอดอาหาร 155
- ไม่กินแป้งจะมีแรงยกเวทหรือ คีโตแบบต่างๆ และการสร้างกล้ามเนื้อ 162
- 10 เหตุผลที่น้ำหนักไม่ลงเมื่อกินคีโต 166
- วัยดัยสาว หลุดไปกินแป้งจะทำได้ 170
- อยากลดไขมันต้องขยันอี 174

## อาหารคีโต 177

- ตัวอย่างอาหารคีโตในชีวิตคุณ 178
- Bulletproof Coffee (BPC) 180
- Potassium Colon Bomb Smoothie 182
- Almond Fat bomb 184
- พักอ่านส่วนผสมและฉลากโภชนาการก่อนคว้าอะไรเข้าปาก 185

## ทำไม ดิฉันถึง เปลี่ยน มาเป็น ชะนีคีโต

“เฮ้ย มีไดเอตประหลาดๆ มาให้ลองอีกละ” อันนี้คาดว่าเป็นความคิดของเพื่อนสาว เมื่อเราเล่าด้วยความตื่นเต้นถึงไดเอตที่ทำอยู่ แล้วน้ำหนักลดไป 1.5 กิโลกรัมในอาทิตย์แรก แดมไม่ทรมาณ ไม่หิว ไม่ต้องออกกำลังกายตั้งควายป่าอย่างที่ผ่านมา แนวโน้มว่าจะทำได้เป็นวิถีชีวิตทีเดียว



สวัสดีค่ะ ดิฉัน ภ.ญ.อิชยา อยู่เกษ ชื่อเล่นที่พ่อแม่ตั้งคือ ไอซ์ (เป็น เจเนอเรชั่นแรกของคนชื่อนี้) อายุ 42 ปี (ณ พฤศจิกายน 2560) เกษข มหิดลรุ่น 25 ปัจจุบันทำงานเกี่ยวกับ Digital marketing ของทวีปยุโรป ให้กับบริษัทฯแห่งหนึ่ง ประจำอยู่ที่ออฟฟิศเมืองซูริค สวิตเซอร์แลนด์ เป็นเจ้าของเพจ Thai Keto Pal ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการกินคีโตเจนิค เป็นภาษาไทย แบบเข้าใจง่าย และผู้ก่อตั้งกลุ่ม Thai keto friends ชุมชน คนกินคีโตเจนิคที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ขณะนี้มีสมาชิกกว่า 16,000 คน

ตั้งแต่เป็นสาวจนเข้าหลักสี่ นี่ก็วนเวียนหมกมุ่นกับสารพัดวิธีไดเอต ทั้งที่เป็นชะนีติดหวาน ยิ่งก่อนวันแดงเดือนจะกวาดขนมหมดชั้นที่ ซูเปอร์มาร์เก็ต แล้วอัดเข้าไปในคราวเดียวด้วยแรงแห่งฮอร์โมน

ไดเอตอะไร นี่ลองมาหมดละคะ ตั้งแต่ Atkins, Fast5, Upday Downday, Dukan diet, intermittent fasting (IF) ฯลฯ ทรมานร่างกาย แล้วมาตกม้าตายด้วยความโหยหวน

หลังสุดมาเข้าโปรแกรมออกกำลังกาย ที่ต้องนับ macro nutrition (ปริมาณ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน) และออกกำลังกาย ทั้งเวทเทรนนิ่ง และคาร์ดิโอ เหมือนจะไปได้ดี ถึงกับทำตัวเป็นแบรนด์แอมบาสเดอร์โฆษณาให้เขาไปทั่ว จนกระทั่งต้องเริ่มทำงานออฟฟิศ คาร์ดิโออาทิตย์ละ 400 นาที หมายถึงออกกำลังกายทุกวันวันละชั่วโมง ป้าชักไม่ไหว (ไม่นับที่ร่างกายช็อกจากการออกกำลังกายหนัก ผอมร่วงและหงอกฟรีบอย่างรวดเร็ว หน้าเหี่ยว เป็นการเร่งแก่จริงๆ) ใจทุกช่วงนั้นของเดือนก็ยิ่งทำให้กินเกินโควตาที่ได้ขให้ตลอด แถมพอคาร์ดิโอไม่ครบ น้ำหนักก็ขึ้นมาอีก โย้ยยย ท้อแท้

จนมาอ่านบทความของโค้ชเอน เพจ Be Fit & Eat well เรื่อง Ketogenic diet ว่านักกีฬาหันมาทำกันเยอะ นี่ก็เห็นว่าเห็นสารคดีทางทีวี ทั้งที่สลิดและเยอรมันเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วย เลยหาข้อมูล

โห ข้อมูลเยอะมากอะ มีการศึกษาทางการแพทย์เยอะด้วยเกี่ยวกับอาหารคาร์บต่ำและไขมันสูง เอาเลย เริ่ม!!!



## พลัฟฟ์

นอกจากน้ำหนักที่ลดลง 6 กิโลกรัม (ยังคะ ยังไม่ถึงเป้าหมาย 3 กิโลกรัม สุดท้ายมันจะยากหน่อย) กล้ามที่เพียรสร้างเห็นได้ชัดขึ้น (ขึ้นนมต้นแขนตัวเองจริง ๆ) เฮ้ย!!! ขาไม่เมื่อยแล้วเฟ้ยยยย ต้นขาอ้วนกลมหายไป กลายเป็นมีช่องว่างระหว่างขา กรีด มันช่างดีงาม

อาทิตย์ก่อนเม้นส์มา ก็ไม่มีความอยากกินขนมหมดตัวยุ้ยอย่างที่เคย แม้อาทิตย์ที่เม้นส์มาน้ำหนักไม่ลด แต่สัดส่วนและเปอร์เซ็นต์ไขมันลด บางเดือนถ้ามันจะดีขึ้นมาบ้างก็ไม่กังวล เพราะรู้ว่าเราแค่บวมน้ำ มันจะลงอย่างแน่นอน ไม่มีปวดท้องปวดหลังให้ทรมาน นึกจะมา ฟឹก็ไหลมา ชะงัน สีสันสดใสอีกต่างหาก

ที่มีความสุขมากคือพลังเหลือเฟือ ตื่นตัว ไม่่วงตอนบ่ายอีกต่อไป สมอ่งเล่น ขยัน ทำงานว่องไว (เอ ได้ปยามาไหม)

เดือนแรกอาจจะแรงตกบ้าง ยกเวทได้ไม่ดี วิ่งแล้ว HR สูงเกิน แต่หลังจากร่างกายปรับตัวได้ โอ้โฮ แรงมาจากไหนจ๊ะ ออกกำลังได้อึดจริง ถึกจริง วิ่ง 10 กิโลเมตรไม่ต้องโหลดคาร์บ (ก็วิ่งระยะจิบๆ เนอะ เหอะๆ)



เรามีสถิติในการกินมากขึ้น เลือกอาหารที่มีประโยชน์ หัดทำอาหารเอง แม้ยังงงเลย เฮ้ย ลูกสาวทำกับข้าวไม่เป็น เดี่ยวนี้ขอขนมปังกินเอง ทำกับข้าว เมนูคีโตไม่ซ้ำในแต่ละวัน

โคเอตอะไรเนี่ย มีความสุขจนปากมันเลย

สำคัญสุดเหนืออื่นใด คือรู้ว่าเรากำลังทำสิ่งที่ดีให้ร่างกาย เราหยุดทำร้ายตัวเองด้วยน้ำตาล เราจะไม่เป็นเบาหวานเหมือนปู่กับย่า เราจะแก่ให้ช้าที่สุด และไม่มีโรคภัยเบียดเบียน จะได้อยู่ดูเจ้าหนูที่บ้านไปนาน ๆ

## ทำไมมาทำเพจ

หลังจากศึกษาและค้นคว้ามาเยอะ ลองทำดูเองแล้วได้ผลดี จึงอยากให้คนที่เรารักทำด้วย เพื่อนรักบอกว่าขี้เกียจอ่าน ช่วยไปแปลและสรุปมาหน่อย เลยคิดว่าแบบนี้สร้างเพจมันซะเลย ชื่อแฟนเพจ **Thai Keto Pal** จะได้ไม่ต้องพูดซ้ำหลายรอบ

สนุกกับการค้นคว้า ใช้พื้นฐานเกลาซึ่งที่เรียนมา แปล/รวบรวม แล้วมาย่อเขียนสนุก ๆ ให้คนธรรมดาเข้าใจง่าย ข้อมูลภาษาอังกฤษนะมีเยอะ แต่ศัพท์แสงวิชาการจะพาลให้คนคิดว่ามันยาก ไม่นะ เราต้องทำให้มันง่าย จนคนเริ่มติดตามมากขึ้น วัน ๆ ก็นั่งตอบคำถาม คำนวณสารอาหารให้ลูกเพจ แล้วก็ได้อิเดียใหม่ ๆ มาเขียนเพิ่มจากที่คนสงสัย



อยาก**พอม**  
แต่อยาก**กิน**  
มา**พิน**ด้วย

# KETOGENIC DIET

มา!!! เปลี่ยนกลไก  
ร่างกายกันเถอะ

- + กินไขมันทำไมพอมได้
- + ไม่ออกกำลังกายก็พอมได้เหรอ
- + กินคีโตแล้วหายจากเบาหวาน
- + ไม่กินแป้งก็วิ่งมาราธอนและสร้างกล้ามเนื้อได้เหรอ



มารู้จักวิถีชีวิตแบบคีโตเจนิค

แล้วคุณจะได้ผลลัพธ์

แสนมหัศจรรย์ที่คุณต้องร้องว้าว!!!

Bht 195.-

ISBN: 978-616-515-684-4



NG-162

สุมาว