

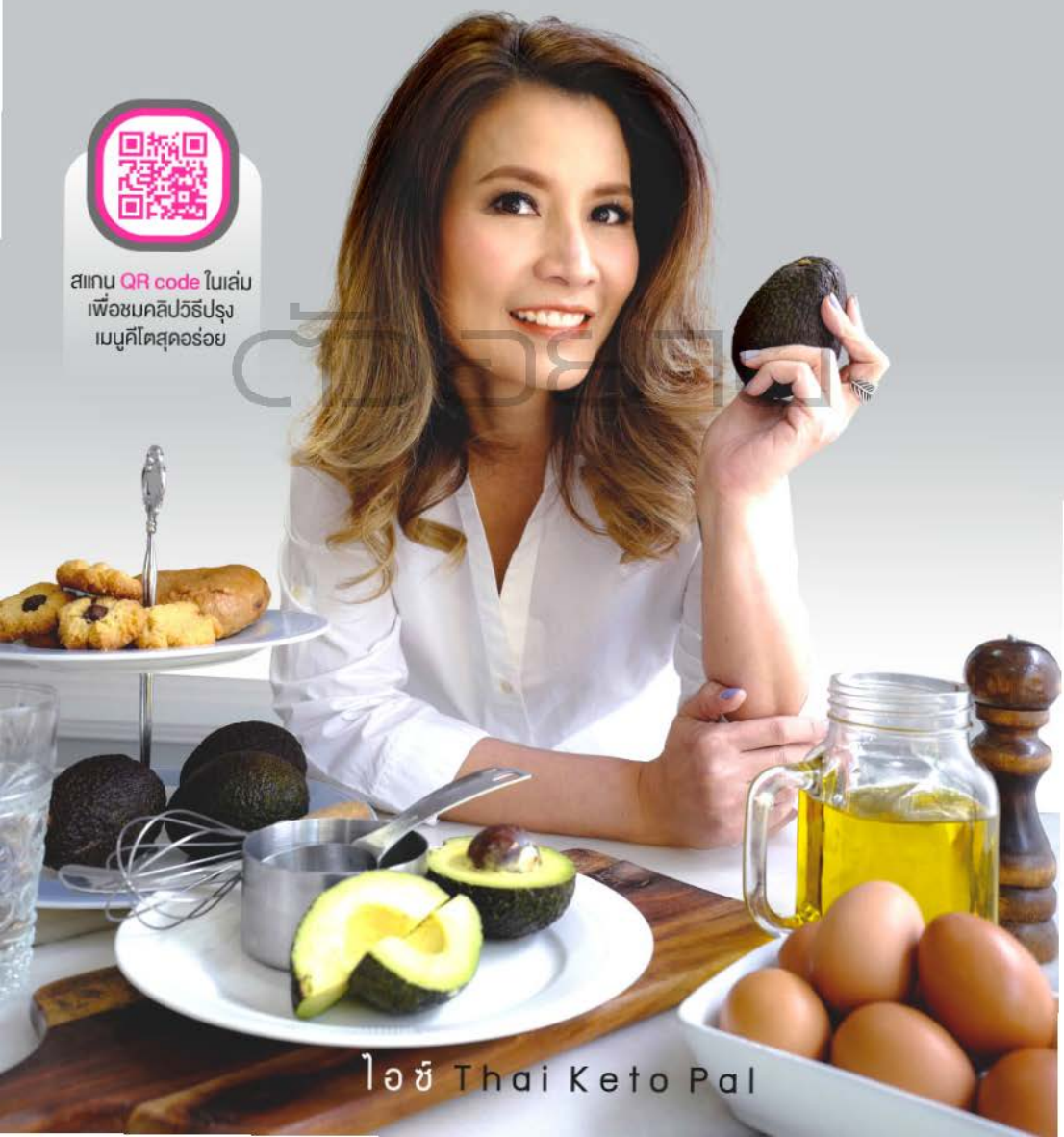
คีโตมือใหม่ ✂️ กินอะไรดี?

Ketogenic Diet

What to eat?



สแกน QR code ในเล่ม
เพื่อชมคลิปวีดิโอปรุง
เมนูคีโตสุดอร่อย



ไอซ์ Thai Keto Pal

คีโตมือใหม่ ✂ กินอะไรดี?

Ketogenic Diet

What to eat?

Thai Keto Pal

ຕົວຢ່າງ

หนังสือเล่มนี้มี QR code ที่นำไปสู่วิดีโอ
โปรแกรมคำนวณ และตัวช่วยอื่นๆ
ที่จะทำให้คุณเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น

คุณสามารถใช้กล้องจากสมาร์ทโฟน
เล็งไปที่ QR code ได้เลย
หรือจะดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน
สำหรับอ่าน QR code มาใช้ก็ได้
เช่น code reader

ตัวอย่าง





Ketogenic Diet: What to eat?

คีโตมือใหม่กินอะไรดี?

ไอซ์ Thai Keto Pal : เขียน

เลขมาตฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-515-697-4

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2562

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ไอซ์ Thai Keto Pal

Ketogenic Diet: What to eat? คีโตมือใหม่ กินอะไรดี? กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2562.

1. การหาผลค่าน้ำหนัก. 2. การลดความอ้วน. 3. การควบคุมน้ำหนัก. 1. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-515-697-4

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ที่ปรึกษาประธานกรรมการเนชั่นกรุ๊ป พนา จันทร์วิโรจน์

กรรมการและประธานเจ้าหน้าที่การเงิน วรพจน์ จรรย์โกมล

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ อู๊ดกานต์ ธนาโอฬาร

บรรณาธิการ จิราอุทธ ประเจิดหลัก้า

ปก / รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพิมกุล

ถ่ายภาพ อิทธิพัทธ์ จิตติโชติพงศ์

พิสูจน์อักษร พรวิมล สุพัฒน์กิจกุล

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ณัฐชานันท์ เจริญภัทรเกียรติ

ฝ่ายขายและการตลาด จารุวรรณ นาคบำรุง สุภาพร แซ่ลือ ชญานุศภัคค์ กันทอน ลภัสรดา สารไทย

สำนักงาน อาคารเล่าเป้งจันวัน 1 ชั้นที่ 24 เลขที่ 333 ซอยเจษฎาภิบาล ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์: 0-2091-5900 โทรสาร: 0-2091-5928, www.nejavu.com, www.facebook.com/nejavu, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอดทีฟ พรินท์ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 แยก 14 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์: 0-2530-4114 โทรสาร: 0-2108-8950, 0-2108-8951

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดพิมพ์ ถ่ายทอด ไม้ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ คณะกรรมการ ทงสิทธิของบิดำ การถ่ายทภาพ การนิตำก หรือวิธิกาสืบโคโยไปมิหืออนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาน้ำหนัก น้ำตาล น้ำชา หรือหน้าขาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ผ่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2091-5900

คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือเล่มแรกคือ *Ketogenic Diet: What the Fat!!! มหัศจรรย์ไขมัน ยิ่งกินยิ่งผอม* โดยคุณไอซ์ แห่งเพจ Thai Keto Pal ได้รับการตอบรับอย่างดี หลายๆ คนที่เคยพยายามลดน้ำหนักมาสารพัดรูปแบบแล้วไม่เวิร์ก ก็มาเจอคำตอบที่ใช้จากหนังสือเล่มนี้ และนอกจากลดน้ำหนักได้สวยหล่อสมใจแล้ว ปัญหาสุขภาพหลายอย่างก็ดีขึ้นด้วย ทั้งเรื่องความดันสูง เบาหวาน แล้วยังบางคนมีลูกยาก พยายามมาหลายปีไม่สำเร็จ พอมากินคีโตไม่นาน ก็ตั้งท้อง ได้ลูกมาเซยชมสมปรารถนา

สิ่งที่น่าประทับใจคือ ชุมชนคนกินคีโตในเพจได้มาช่วยกันให้ข้อมูล และแบ่งปันสูตรอาหารทั้งเมนูคาวหวานกันแบบไม่มีหมกเม็ด เราจึงชวนคุณไอซ์เลือกสูตรอาหารจานอร่อยเหล่านั้นมาทำเป็นหนังสืออีกเล่ม เพื่อให้ชาวเผ่าคีโตมีหนังสือสูตรอาหารคีโตที่ทำงานๆ ไว้ติดบ้าน รวมทั้งเพื่อเป็นตัวช่วยสำหรับเหล่าคีโตมือใหม่ที่ยังไม่รู้ว่าจะกินอะไรได้บ้าง

ในหนังสือเล่มนี้ นอกจากภาพอาหารจานสวยพร้อมวิธีปรุงแล้ว เรายังมี QR code ของคลิปวิดีโอที่สาธิตวิธีปรุงเมนูจานอร่อยหลายเมนูโดยคุณไอซ์และแซกรับเชิญแถมให้ด้วย

ขอให้ฟินกับคีโตจานอร่อยในหนังสือเล่มนี้กันได้เต็มทีนะคะ 😊

ด้วยความปรารถนาดี
เนชั่นบุ๊คส์

คำนิยม

คีโตเจนิคคือศาสตร์การกินไขมันให้ถูกวิธีเพื่อลดน้ำหนัก ตอนควีนได้ยื่นครั้งแรกนี่บ่นอูบ มันจะเป็นไปได้ไง สารอาหารที่มีแคลอรีมากที่สุดจะทำให้ผอม???

จนกระทั่งเห็นคนรู้จักหลายคนกล้าที่จะเปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนระบบร่างกายให้เป็นมนุษย์ที่ใช้น้ำมันเป็นเชื้อเพลิง รับประทานและเข้าใจว่า ตัวร้ายมันคือน้ำตาลต่างหาก ถ้าเราเริ่มกินไขมันดี แบ่งสัดส่วนให้ถูกต้อง ร่างกายจะค่อยๆ ใช้น้ำมันที่สะสมต่อเนื้อเยื่อ จนน้ำหนักลดลง แกรมสัดส่วนก็เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยยะ แต่การกินคีโตควรปรึกษาผู้รู้ หรืออ่านข้อมูลดีๆ เพราะการเลือกกินไขมันชนิดใดมากเกินไป และการขาดสารอาหารบางชนิดจากคีโตไดเอต ก็อาจทำให้ร่างกายเรามีปัญหา

ควีนเองโชคดี ที่ได้ทีมงาน ThaiKeto Friends และได้คำแนะนำจากพี่ไอซ์ Thai Keto Pal ที่เป็นกูรูด้านคีโตคอยแนะนำอย่างใกล้ชิด จนตอนนี้คนในครอบครัวและเพื่อนฝูงหลายคนหันมากินคีโตตามควีนกันเพียบ ต้องขอขอบคุณทุกคนด้วยนะคะ สำหรับวิทายาทานอันมีประโยชน์ ควีนขออวยพรให้หนังสือ “คีโตมือใหม่กินอะไรดี?” ของพี่ไอซ์ขายดิบขายดีค่า 😊

แหม่มโพธิ์ดำ

สารบัญ

จะเป็นชาวเผ่า เราต้องเตรียมตัว	13
• ทำไม่ถึงต้องเรียนรู้ คำสอนโคเวตา - นั้บสารอาหาร	17
กินอะไรได้บ้างในคีโตเจนิค	23
• สัดส่วนไขมันที่ควรกิน	28
ไปซื้อของเข้าบ้านกัน	31
• ไขมัน	37
• น้ำมันต่างๆ	37
- น้ำมันมะกอก	- น้ำมันหมู
- น้ำมันมะพร้าว	- MCT Oil
- น้ำมันไฮโดรต่างๆ ในกลุ่มไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว	
• เนย	39
• กี้	40
• กะทิ	40
• อะโวคาโด	40
• ถั่วขาวเผ่า	41
• ผลิตภัณฑ์นม	42
• กรีกโยเกิร์ต	42
• ชีส	42
• ครีมชีส	43
• วิปครีม	43
• เครื่องปรุง	45
• น้ำปลา	45
• ซีอิ๊ว	45
• เกลือต่างๆ	46

• สารให้ความหวาน	48
• สตีเวีย	48
• อิริทรีทอล	49
• หล่่อสังกะย	49
• อินูลิน	50
• เนื้อสัตว์	52
• เนื้อสัตว์แปรรูป - ไส้กรอก, แฮม, เบคอน	52
• ไข่	53
• อาหารทดแทนข้าวและเส้น	54
• เส้นบุก (เส้นข้าว)	54
• เส้นแก้ว	55
• กะหล่ำดอก	55
• ผัก	57
• การนึ่งคาร์บ	57
• ผักใบเขียว	57
• ผลไม้	59
• เบอร์รี่	59
• ลูกมะกอก	59
• เนื้อมะพร้าว	60
• มะนาว	60
• เครื่องดื่ม	62
• นมอัลมอนด์	62
• เครื่องดื่มในร้านสะดวกซื้อ	63
• วัตถุดิบทำขนม	64
• แป้งอัลมอนด์	64
• แป้งมะพร้าว	64
• ไซเลียมฮัสค์	65

- แชนแทนกัม 65
- ผงโกโก้ 66
- ซีอิ๊วโกแลต 66
- **อื่นๆ 67**
 - Apple Cider Vinegar (ACV) 67

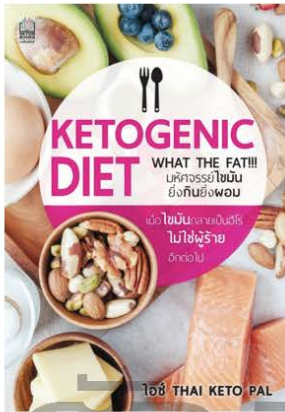
ทำกินเองก็ได้ ไม่ยากหรอก 69

- **ไข่ 70**
 - Poached egg 71
 - โจ๊กไข่ขาว 74
- **เนื้อสัตว์ 77**
 - หมูกรอบ 78
 - แคนหมู 82
 - หอยทอด 85
 - ท້องปลาแซลมอนทอดกรอบ 88
 - Sexy Avocado Salad (สลัดอะโวคาโด) 91
 - Thai Style Beef Sirloin Steak with Spicy Green Onion Dressing (สเต็กเนื้อสไบล์ไทย) 94
- **ผัก 98**
 - ผักโขมอบชีส 99
 - ซุปครีมบรอกโคลี 103
 - Green Coconut Coco (ผักปั่น) 106
- **อาหารทดแทนแป้ง 109**
 - พิซซ่า 110
 - ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน 114
 - สปาเกตตีซอสเนื้อหรือหมู 120
 - เส้นแก้วผัดไทย 123

• ขนม	126
• ขนมปังประจำเผ่า	127
• Keto Soft Bread Roll (ขนมปังโรล)	130
• ขนมปังขาว	134
• เบเกิล	137
• บัตเตอร์เค้ก	140
• บราวনী	144
• Keto Butter Cookies	148
• คัพเค้กอะโวคาโด	151
• Keto Chocolate Cheesecake	156
• นมชั้นหวานคีโต	160
• Strawberry Cheesecake Fat Bomb	163
• เครื่องดื่ม	166
• นมอัลมอนด์	167
• Kefir Berry Smoothie	170
• Bulletproof Mochaccino	173
• โปรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์	176
• คคมบูชา	177
• กิมจิคีโต	180
• กลัวย RS เคลือบชีสโกโกแลต	183
กินข้าวนอกบ้าน	187
ไปร้านกาแฟ	191
ส่งท้าย	192
ขอบคุณ	194
เกี่ยวกับผู้เขียน	197



จะเป็นชาวเผ่า เราต้องเตรียมตัว

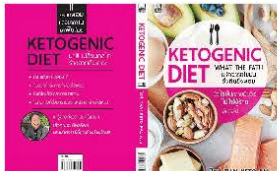


เอาไว๊ย

จะเริ่มกินคีโตวันนี้เลยยย
คุณอาจจะได้อ่านหนังสือเล่มแรกของ
ไอซ์คือ

**“Ketogenic Diet
มหัศจรรย์ไขมัน ยิ่งกินยิ่งพอม”**

หรือได้ศึกษามาจากเว็บ ThaiKetoPal.com



บทความ

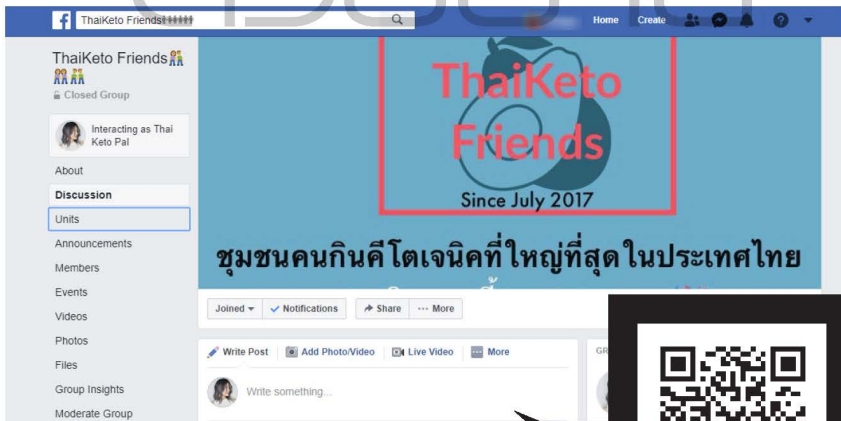
- 10 ข้อควรระวังก่อนกินคีโต (10)
- 5 ข้อควรระวังในการกินคีโต (10)
- 55% โภชนาการของชาวเผ่า (11)
- 10 ข้อควรระวังในการกินคีโต (11)
- 10 ข้อควรระวังในการกินคีโต (11)
- 10 ข้อควรระวังในการกินคีโต (11)
- 10 ข้อควรระวังในการกินคีโต (11)
- 10 ข้อควรระวังในการกินคีโต (11)



หรือเพจ Thai Keto Pal



หรือกลุ่ม ThaiKeto Friends ที่มีเพื่อนๆ สมาชิก ที่กันคิตซึ่งมีจำนวนมากกว่าครึ่งแสนในขณะนี้



แล้วตัดสินใจว่ามันใช่ทางของเราแล้วละ
ศึกษาดีแล้ว ตั้งใจแล้ว

นี่คือวิถีของคุณ

มาเลยคะ!!! ไช้จะช่วยคุณเตรียมตัว จะพาไปซื้อป๊อปปิ้ง แนะนำวิถีเลือก
วัตถุดิบ แถมมีสูตรอาหารในตำนานของชาวเผ่าที่รับรองว่าทำไม่ยาก อร่อย
ต้องทำติดบ้านไว้เลย รวมมาในเล่มนี้ด้วย (จะบอกว่าเขียนไปหิวไป)

เบรกเฉียดดดด สำหรับคุณที่ยังไม่ได้ศึกษาพื้นฐานมาเลย เห็นเพื่อนกิน
คีโตแล้วได้ผล มีความอิจฉาที่เพื่อนกินหมูกรอบแล้วผอมเออๆ อยากจะ
กระโจนออกจากอกไก่และข้าวกล้องมาลองวิถีไขมัน หยัดดดดก่อน
ไอช้ขอร้องขอให้ไปศึกษาพื้นฐานให้มันใจก่อนนะคะ

เราควรรู้ว่าหลักการของคีโตเจนิคคืออะไร ทำอย่างไรร่างกายจึงจะเปลี่ยน
มาใช้ไขมันเป็นพลังงานหลัก เราจะคาดหวังผลทางสุขภาพอะไรได้บ้างจาก
การกินคีโตนอกจากเรื่องลดน้ำหนัก แล้วน้ำหนักที่ลดมันมีที่ระยะ เราจะได้
เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม

เล่มนี้เราจะเจาะลึกเรื่องกินล้วนๆ ทั้งวัตถุดิบต่างๆ เครื่องปรุง เกลีสแร่
และวิตามิน แล้วก็มีมาลองทำอาหารคีโตกัน บอกเลยว่าไม่ยาก ตัวไอช้เอง
ก็มาเรียนทำอาหารตอนกินคีโตนี่แหละคะ ทำเองกินเองนั่งเลงพอ 😊

ชมวิดีโอ
แนะนำคีโตมือใหม่ได้ที่



คุณสามารถเริ่มกินคีโตแบบ

1 โรว์คาร์บก่อนสัก 1-2 อาทิตย์

สำหรับผู้สูงอายุ คนที่กินแป้งหนักๆ ดัดน้ำอืดลม หรือคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน (ต้องไปพบคุณหมอบริเวณประจำตัว บอกว่าจะกินคาร์บต่ำมาก แบบว่ามือละไม่เกิน 5-10 กรัม ให้คุณหมอบริเวณขนาดยาให้ก่อน จึงจะเริ่มกินได้นะคะ) อาจเริ่มด้วยการลดการกินแป้งลง เช่น ลดข้าวไปครึ่งจาน มากินผักมากขึ้น งดน้ำอืดลม เปลี่ยนจากน้ำตาลมาใช้สารให้ความหวาน เชื้อใหม่ ยังไม่ทันกินคีโต คุณก็จะเห็นผลว่าร่างกายเริ่มดีขึ้นแล้ว

หมายเหตุ: ผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาคุณหมอที่ดูแลก่อนที่จะเริ่มกินคีโตนะคะ ห้ามหยุดยาเองโดยเด็ดขาด หากอาการดีขึ้น เช่น น้ำตาลในเลือดลด ไขมันในเลือดลด หรือ ความดันลดลง คุณหมอมักจะพิจารณาปรับลดหรือหยุดยาให้เองคะ คีโตอาจช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น แต่ไม่วินใจเหมือนยานะคะ ให้คิดว่าเรากินคีโตเพื่อส่งเสริมการรักษาโรคที่เป็นอยู่

2 หักดิบ

กรณีนี้สำหรับคนที่กินคลีนมาก่อน ออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายแข็งแรงดี เริ่มด้วยการตัดแป้งและน้ำตาลไปเลย วิธีนี้เห็นผลเร็วดี มีคีโตฟลูแค่ไม่กี่วัน (เอ๊ะ คีโตฟลูคืออะไร ขอให้ไปอ่านในเล่มแรกนะคะ) เข้าคีโตลิสได้เร็ว (เข้า คีโตลิสคืออะไรอีก กรุณาไปศึกษาพื้นฐานก่อนเลยคะ)

วิธีเริ่มกินคีโต ง่ายๆ ได้ 3 ข้อ

1. เข้าใจหลักการ และตั้งจุดหมายของตัวเอง
2. คำนวณโควตาสารอาหาร
3. บันทึกการกิน

ข้อ 1 คือต้องไปศึกษามาก่อนนะ อย่าข้ามขั้น อ่านมาถึงตรงนี้คือพร้อมแล้วที่จะไปขั้น 2 และ 3 นะจ๊ะ 😊



ทำไมถึงต้องเรียนรู้

คำนวณโควตา - นิสสารอาหาร

ย้ำอีกทีว่า ไม่มีใครเดาได้
ในโลกที่ให้กินไม่อินแล้วผม
สสารไม่หายไปไหน จะมา
ฟังเสียงร่างกายว่ากินอิ่มแล้ว
หยุด ถ้าฟังกันรู้เรื่อง ร่างคง
ไม่ฟังอย่างวันนี้ ยิ่งชะนี
ทั้งหลายช่วงวันแดงเตี้อดนี้
คำว่าอิ่มคืออะไร สะกดกัน
ไม่ถูกเลยทีเดียว การที่เรา
เป็นตัวเลขแน่นนอนว่าร่างกาย
เราควรได้รับอาหารปริมาณ
เหมาะสมที่เท่าไร ทำให้การ
กินคือโตประสบความสำเร็
จะ

ค่าที่คุณควรรู้จักคือ

1) **BMR (Basal Metabolic Rate)** คือ ค่าพลังงานน้อยที่สุดที่ร่างกายต้องการในการดำรงชีวิต เช่น หายใจ ย่อยอาหาร

2) **TDEE (Total Daily Energy Expenditure)** คือ BMR + พลังงานที่ร่างกายต้องการในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย ซึ่งแตกต่างกันไป



ไอศกรีมโปรแกมคำนวณไว้ที่เว็บ
ของไอซ์เอง www.thaiketopal.com/keto-calculator ขอเชิญไปใช้กันได้ มีวิดีโอ
สอนการใช้งานให้ดูด้วย สอนทีละขั้นเลย
ว่าให้ใส่อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง จะได้ค่า BMR
ออกมา แล้วก็ลองดูว่าเราออกกำลังกาย
กี่ครั้งต่อสัปดาห์ จะได้ค่า TDEE ตาม
กิจกรรม

- **อยากลดน้ำหนัก:** ให้ทานมากกว่า BMR น้อยกว่า TDEE
- **อยากให้น้ำหนักคงที่:** ทานเท่า TDEE
- **อยากเพิ่มน้ำหนัก:** ทานให้มากกว่า TDEE

การทานน้อยกว่า BMR เป็นเวลานานๆ
ระบบเผาผลาญจะปรับตัวลดลง (พัง)
พอมาทานปกติเลยเกิดโยโย่

ให้เราเลือกค่าแคลอรีต่อวันตาม
จุดมุ่งหมายของเรา และปริมาณโปรตีน
(มีค่าเป็นช่วงให้เลือก ง่าย ๆ ก็ใส่เลขเดียวกับ
น้ำหนักตัวไปก็ได้ เช่นหนัก 55 กก.
ก็ใส่โปรตีน 55 กรัม) แล้วกรอกลงใน
ช่องว่าง จะได้โควตาสารอาหารของคุณ
ออกมา จะเห็นว่ามีความเป็นจำนวนกรัม
ของโปรตีนและไขมันออกมาให้ ส่วนคาร์บ
คือ 20 กรัมต่อวัน

คำนวณสารอาหารสำหรับชาวคีโต

อายุ: 30 ปี

น้ำหนัก: 57.5 กก.

ส่วนสูง: 163 ซม.

กิจกรรม: 1.384 แคลอรี

โปรตีน: 1,218 แคลอรี

TDEE

ไม่ออกกำลังกาย (1.0x)	ไม่ออกกำลังกาย (1.4x)
ออกกำลังกาย 1-3 วัน/สัปดาห์ (1.3x)	ออกกำลังกาย 1-3 วัน/สัปดาห์ (1.6x)
ออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ (1.4x)	ออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ (1.8x)
ออกกำลังกาย 6-7 วัน/สัปดาห์ (1.5x)	ออกกำลังกาย 6-7 วัน/สัปดาห์ (2.0x)
ออกกำลังกายหนัก, 2 ครั้ง/สัปดาห์ (1.7x)	ออกกำลังกายหนัก, 2 ครั้ง/สัปดาห์ (2.1x)

เป้าหมาย (เลือกค่าโปรตีน)
โปรตีนขั้นต่ำ (เลือกค่าไขมัน)
โปรตีนสูงสุด (เลือกค่าไขมัน)

เลือกทานโปรตีน
และไขมัน 1 กรัม = 1 kcal และเลือกสารอาหาร (เช่น คาร์บ) กรอกไปที่ <https://ketogains.com/ketogains-calculator>

เป้าหมายสารอาหารต่อวัน
ของแคลอรี

ทานโปรตีนได้ 57 กรัม	ไขมัน 132 กรัม
----------------------	----------------

โปรตีน: 16.3 กรัม/คาร์บ: 7.1 กรัม/ไขมัน: 16.3 กรัม/คาร์บ: 7.1 กรัม

คาร์โบไฮเดรต
ทานได้ไม่เกิน 20 กรัม/โปรตีน: 57 กรัม/ไขมัน: 132 กรัม

แหล่งที่มา: <https://www.thaiketopal.com/keto-what-to-eat>

สนับสนุน: <https://www.facebook.com/groups/11960332282954> (ref:bookmarks) (อย่า
ลืมกดไลค์และกดติดตามด้วย)



บันทึกการกิน

เมื่อได้โควตามาแล้ว กินอะไรก็ต้องมีสติ ต้องบันทึกนะจ๊ะ ไม่งั้นคุณจะไม่รู้ได้ใจว่ากินคาร์บเกิน 20 กรัมหรือเปล่า มะเขือเทศก็มีคาร์บ ดอกกะหล่ำก็มีคาร์บ อัลมอนด์ก็มีคาร์บ จะรู้ได้ใจว่ากินโปรตีนเยอะไปไหม (กินโปรตีนมากไป มันจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลค่ะ เลยไม่เข้าคีโตลิสซะห์) แล้วไขมันละ กินถึงหรือเปล่า

ตัวช่วยที่ดีมากๆ คือ แอป MyFitnessPal โหลดฟรีใช้ฟรี มีฐานข้อมูลเยอะที่สุดในโลก ดูวิดีโอสอนใช้แอปได้ที่ช่องยูทูป Thai Keto Pal หรือของคนอื่นก็ได้ค่ะ มีคนทำวิดีโอสอนเยอะอยู่ ฝึกไปเรื่อยๆ ค่ะ เต็มใจก็คล่อง



เริ่มจากเอาโควตาที่คำนวณได้มาไปตั้งค่า goal ในแอปก่อน อย่าไปตั้งค่าที่แอปให้มาก มันให้ค่าเดียวกันทุกคนเลย ไม่ได้มารู้ BMR และ TDEE อะไรของเรา ตัวเลขอาจไม่ตรงเป๊ะ เอาให้จำนวนกรัมของสารอาหารแต่ละตัวใกล้เคียงกับโควตาของเราที่สุด (อยากได้ค่าเป็นกรัมเป๊ะๆ ต้องจ่ายค่าสมาชิกของแอป)

ถ้าไม่ถนัดแอปเลย ก็ใช้โควตาที่เป็นช้อนกินข้าวด้านล่างสุดของโปรแกรม คำนวณสารอาหารของไอซ์ แล้วทานตามนั้นได้เลย ไม่ต้องคิดมาก อยากให้ทุกคนเริ่มทานคีโตได้ง่ายๆ วิธีนี้อาจไม่เป๊ะนัก แต่ก็ถือว่าใช้ได้แหละ

ไม่คำนวณ ไม่นับอะไรเลยได้ไหม แค่ไม่กินแป้ง/น้ำตาลได้รีเปลา

คีโตเป็นวิทยาศาสตร์นะคะ มีหลักการ มีวิธีปฏิบัติ และมีผลวิจัยรองรับว่าได้ผล หากคุณไม่ได้ปฏิบัติตามวิธี ไม่ได้กินตามสัดส่วนของคีโต ก็ไม่สามารถเรียกได้ว่ากินคีโต เมื่อตัดแป้ง/น้ำตาลออก แล้วคุณจะไปเอาพลังงานมาจากไหนถ้าไม่กินไขมันเพิ่ม แล้วกินไม่นับอะไรเลยจะรู้ได้ยังไงว่าผิดปกติตรงไหน กินคาร์บเกินหรือเปล่า แกรมอาจกินแคลอรีขาดหรือเกิน แหมมาถึงขั้นนี้แล้วนะ จะเริ่มทันที ตั้งใจทำให้ดีไปเลย จะได้ไม่เสียเวลาถ้าเริ่มกินไปผิดๆ

ที่แจ่มตรงนี้ว่าเรานับกรัมของสารอาหารที่คำนวณได้เป็นหลัก เพราะถ้ากินตามโควตาเป็นกรัมของไขมัน โปรตีน และคาร์บที่ได้ (หรือตามโควตาที่เป็นจำนวนช้อน) โดยรวมก็จะได้แคลอรีตามที่กำหนดโควตาไว้

แล้วถ้ากินไขมันไม่ถึงล่ะ

- ถ้ากินไขมันไม่ถึง แล้วแคลอรีถึง แสดงว่ากินโปรตีนเกิน ร่างกายจะเปลี่ยนโปรตีนเป็นน้ำตาล หรือกินคาร์บเกิน ไม่เข้าคีโตสิส
- ถ้ากินไขมันไม่ถึง แล้วแคลอรีไม่ถึงด้วย ก็กินน้อยเกินไป ร่างกายนี้กว่าอดอาหาร ระบบเผาผลาญจะปรับตัวลดลง ทำให้บางคนน้ำหนักไม่ลง