



酒好き
医師が教える
最高の飲み方



คุณหมอจะบอกให้
‘ดื่ม’ ยังไง ‘ไม่ให้พัง’

เคล็ดลับการดื่มที่ถูกวิธี จากคุณหมอชาวญี่ปุ่น
เพื่อให้การดื่มครั้งต่อไปของคุณ ไม่อ้วน ไม่ป่วย และไม่แฮงค์

เขียนโดย Kanae Haruki แพทย์การแพทย์อายุรกรรม Dr. Shiroshi Asaba
แปลโดย Dr. Gassam ภัทราภัคกุล

คุณหมอมจะบอกให้ 'ดื่ม' ยัง 'ใจ' 'ไม่' ให้ 'พัง'

ผู้เขียน : Kaori Haishi

ผู้ตรวจทานและให้ข้อมูล : Dr Shinichi Asabe

ผู้แปล : ปิยะวรรณทรัพย์สารวม

บรรณาธิการ : ธนพร ศิริวัชรกรกุล

บรรณาธิการที่ปรึกษา : จักรพงษ์ เมษพันธุ์, พงษ์พันธ์ วงศ์ทองเตย

พิสูจน์อักษร : ธนพร ศิริวัชรกรกุล

ศิลปกรรม : นลัทพร แก้วเกตุ

SAKEZUKI ISHI GA OSHIERU SAIKO NO NOMIKATA by Shinichi Asabe, Kaori Haishi

Copyright © 2017 by Shinichi Asabe, Kaori Haishi. All rights reserved.

Originally published in Japan by Nikkei Business Publications, Inc.

Thai translation rights arranged with Nikkei Business Publications, Inc

through Bridge Communications Co., Ltd. and Butterfly Consulting.

Thai translation © 2020 by Dr Shinichi Asabe, Kaori Haishi and Live Rich Forever Co., Ltd.

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักงานหอสมุดแห่งชาติ

ฮาชิชิ, คาโอรึ.

คุณหมอมจะบอกให้ 'ดื่ม' ยัง 'ใจ' 'ไม่' ให้ 'พัง'. -- กรุงเทพฯ : สิป ริช ฟอริเออร์, 2563.

296 หน้า

1. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 2. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ -- แอ่นามัย. I อาซาเบะ, ซินอิจิ.

ผู้แต่งร่วม. II. ปิยะวรรณ ทรัพย์สารวม, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

613.81

ISBN 978-616-8187-27-2

ราคา 265 บาท

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2563

จัดพิมพ์โดย : บริษัท สิป ริช ฟอริเออร์ จำกัด

111/15 ม. 5 ซอยล บลอสซิม แอท แฟชั่น ถ. รัชดา-รามอินทรา

แขวงคันทนาเยาว เขตคันทนาเยาว กทม. 10230

โทรศัพท์ : 063-219-3994

E-mail : cs@liverich.co.th

www.facebook.com/LiveRichSociety

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีอีค ยูคซัน จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2826-8000

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์

แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

6/1 นิคมอุตสาหกรรมบางชัน ซอยศรีไทย 58

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-2136-7042

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อการฝึกอบรม พัฒนาองค์กร ขาย หรือเป็นของขวัญ

กรุณาติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่ บริษัท สิป ริช ฟอริเออร์ จำกัด

โทร 063-219-3994 หรืออีเมล cs@liverich.co.th

คำนำสำนักพิมพ์

คนญี่ปุ่นขึ้นชื่อเรื่องดื่มขนาดไหน คงไม่ต้องบอก

Work hard, drink harder คงจะไม่เกินไปนักหากเราจะยกวลีนี้เพื่อ
นิยามการดื่มของคนญี่ปุ่น เมื่อไหร่ที่ถึงคราวออกรบบนสังเวียนสุรา บรรดา
ชามูโรของเราแทบไม่เคยทำให้ผิดหวัง จะชนแก้วดื่มไปกันก็รอบก้อมีมีถอย
ให้เห็นอย่างแน่นอน

แม้จะดื่มมาอย่างหนักหน่วงแค่ไหนก็ตาม สิ่งหนึ่งที่มั่นใจได้
ไม่แพ้ความฮึดในการดื่มของพวกเขาก็คือ การปรากฏตัวเข้าวันรุ่งขึ้น
ในออฟฟิศด้วยสภาพพร้อมสู้งาน ตรงต่อเวลาเสมอต้นเสมอปลาย
ประหนึ่งว่าแอลกอฮอล์ที่ประโคมเทเข้าร่างเมื่อคืนนั้นเป็นแค่น้ำเปล่า
ในขณะที่เพื่อนร่วมดึกอีกหลายคนนั้นตกอยู่ในสภาพเมามาก มาสาย
กระทั่งไร้มั้งเงในวันรุ่งขึ้น

เคล็ดลับอะไรกันนะที่ทำให้พวกเขาสามารถทั้งดื่มและยังคงทำงาน
ได้อย่างแข็งขันเช่นนี้ จริง ๆ แล้วพวกเขาแข็งแกร่งอย่างที่ภายนอกปรากฏ
หรือเปล่า?

อย่างที่ทราบกันดีว่า แอลกอฮอล์นั้นเป็นสาเหตุแห่งความเจ็บป่วย
และโรคภัยแรงต่าง ๆ อยู่ไม่น้อย แม้กระนั้น การบอกให้เลิกดื่ม
ไม่ว่าจะด้วยการหักดิบหรือค่อยเป็นค่อยไป ก็เป็นเรื่องน่าทรมานใจและ
ชีวิตเหมือนจะขาดอะไรไปเมื่อไรเหล่าเข้าปากสำหรับเหล่าสิงห์นักดื่ม
ถ้าเป็นแบบนี้แล้ว จะมีวิธีใดใหม่ที่จะทำให้เราสามารถดื่มได้อย่างเป็นสุข

โดยที่ไม่ต้องให้แอลกอฮอล์รับบทเป็นศัตรูที่รักอยู่ๆไป

หนึ่งในหมัดเด็ดที่แฟนพันธุ์แท้สายร่ำสุราทั้งหลายคงเคยได้ยินมาไม่มากนักนั่นก็คือ “เราดื่มเหล้า แต่อย่าให้เหล้าดื่มเรา” แล้วเจ้าวิธีการที่จะทำให้ได้อย่างที่ว่ามันมันเป็นอย่างไรรันล่ะ?

หนังสือ *คุณหมอมอบอกให้ 'ดื่ม' ยังไง 'ไม่' ให้พัง* เล่มที่ทุกคนเปิดอ่านอยู่นี้ จะพาไปพบกับเคล็ดลับการดื่มที่ถ่ายทอดโดยคุณ คาโอรุ ฮาอิชิ นักเขียนเรื่องสุราผู้คร่ำหวอดในอาณาจักรน้ำเมาและวงการดื่มเป็นชีวิตจิตใจ พร้อมกับมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ มาร่วมให้ข้อมูล มอบคำแนะนำ ข้อคิด คำเตือนต่าง ๆ รวมทั้งตอบข้อสงสัยและขจัดความเชื่อผิด ๆ ต่าง ๆ นา ๆ ที่ผู้คนมีเกี่ยวกับการดื่ม เพื่อให้กิจกรรมอันเป็นที่รักสำหรับหลาย ๆ ท่านเป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่ทำลายสุขภาพ

ให้คุณสามารถเคียงคู่ข้างขวดแอลกอฮอล์เพื่อนยากไปได้นานเท่านั้น

สำนักพิมพ์ลีฟริช

ร่วมสร้างสรรค์สังคมนักอ่าน
ผู้มั่งคั่ง รวยทรัพย์สิน และรวยสุข

คำนำผู้แปล

สำหรับคนที่โปรดปรานสุรามากกว่าสิ่งใดอย่างฉัน การได้รับโอกาสในการแปลหนังสือเล่มนี้คือความดีใจและภูมิใจอย่างสุดซึ้ง ตามมาด้วยความกดดันมากมายระหว่างทาง

ความกดดันประการแรกเกิดจากศัพท์เฉพาะทางมากมายในหนังสือเล่มนี้ ทั้งชื่อเฉพาะในการเรียกสุราแต่ละประเภท ทั้งศัพท์ทางการแพทย์ที่ไม่คุ้นเคย ทั้งชื่อหน่วยงานที่ใช้อ้างอิงในกราฟวิชาการหลายจุด ส่งผลให้กระบวนการแปลล่าช้าไปมาก ฉันจึงขอใช้พื้นที่นี้กล่าวขอโทษและขอบคุณทางสำนักพิมพ์ที่อดทนรออย่างเข้าใจ รวมถึงเพื่อนจากทุกสาขาอาชีพที่ช่วยไขข้อข้องใจและแปลภาษาให้หลายต่อหลายครั้ง ฉันตัดสินใจคงสำนวนญี่ปุ่นให้ได้อารมณ์แบบหนังสือแปลเอาไว้ แต่พยายามให้คนไทยอ่านได้ลื่นไหลไม่สะดุด

ความกดดันประการถัดมาคือ ในสังคมที่มองสุราเป็นผู้ร้าย ฉันอดคิดไม่ได้ว่าหนังสือเล่มนี้จะได้รับกระแสตอบรับอย่างไรหลังตีพิมพ์ แต่ความกังวลใจข้อนี้มักเจือจางลงเมื่อได้จับสุรารสชาติดี ช่วงเวลาเหล่านั้นช่วยตอกย้ำว่า ฉันหลงใหลในเครื่องดื่มเหล่านี้อย่างหมดใจ คำกล่าวของคุณคาโอรุ ฮาอิชิที่ว่า “ฉันไม่มีความคิดที่จะเลิกดื่มเหล้า” ช่างตรงใจฉันเหลือเกิน

คนรอบตัวรู้ว่าฉันโปรดปรานเบียร์ไม่ต่างจากกาแฟ และสนใจกรรมวิธีในการผสมค็อกเทลไม่ต่างจากน้ำผลไม้คั้นสด แต่อันที่จริง ฉันขอสารภาพตรงกันว่า ฉันต้องคอยปิดบังรสนิยมนับบ่อยครั้งสมัยเยาว์วัยเพราะต้องสร้างภาพเป็น “เด็กดี” ในสายตาผู้ใหญ่ในสังคม (แม้ว่าจะอายุก้าวเข้าสู่

วัยบรรลุนิติภาวะแล้วก็ตาม)

อย่างไรก็ดี ฉันเชื่อมั่นดีใจว่า สุราคือส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เติบโตและพัฒนาขึ้นพร้อมประวัติศาสตร์มนุษยชาติ มีคุณค่าเทียบเท่าเทคนิคการถนอมหรือแปรรูปอาหารอื่น ๆ เฉากเช่นผักดอง เครื่องปรุงรส และขนมหวาน ฉันจึงขอบคุณครอบครัวที่อนุญาตให้ฉันรู้จักเครื่องดื่มที่แสนลึกซึ้งนี้ตั้งแต่เด็ก

หลายต่อหลายชาติรวมทั้งไทยและญี่ปุ่น ต่างมีสุรามาชดเชยกับคุณสมบัติสองประการในสุรา นั่นคือ สรรพคุณทางยาของสุรา และบรรยากาศแสนรื่นเริงระหว่างร่ำสุรา

บรรพบุรุษเรารู้ดีว่าสุราไม่ใช่ยาชูกำลัง แต่ฉันไม่ปฏิเสธว่า สุราย่อมมีผลเสียเช่นกัน ไม่ต่างจากอาหารหรือกิจกรรมในชีวิตอื่น ๆ ทุกสรรพสิ่งต้องอาศัยความสมดุล

ฉันมิได้หวังว่าการเผยแพร่ความรู้ในหนังสือเล่มนี้คือการชักชวนให้คนหันมาดื่มสุราแต่อย่างใด สุราเป็นเรื่องของรสนิยม หากลองจิบแล้วไม่ชอบ ก็ไม่จำเป็นต้องฝืน แต่หากหลงรักไปเสียแล้ว หนังสือเล่มนี้ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่ทำให้เราอยู่กับสิ่งนี้รักไปได้ตลอดชีวิต

วันนี้ก็ขอให้เหล่าคอทองแดงได้ชนแก้วอย่างเพลิดเพลิน และจบลงด้วย “ปริมาณที่เหมาะสม” นะคะ

สารบัญ

บทนำ	9
บทที่ 1	
วิธีดื่ม “อย่างถูกต้อง” ที่อยากบอกนักดื่มทุกคน	13
.....	
ไม่น่าเชื่อ! เลือกกับแก้มเป็น “ของทอด”	
เพื่อป้องกันอาการพะอืดพะอม	14
วิธีหลีกเลี่ยงอาการเมาค้าง	21
เหล่าสาขาคู่ขวัญโรคจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ไม่เหมาะสม(Lifestyle Disease)?	28
กังวลไหม? ว่าสมองจะ “ฝ่อ” เพราะแอลกอฮอล์	37
บทที่ 2	
ดูแลตนเองไม่ให้พ่ายแพ้ต่อสุรา	44
.....	
สุราไม่ใช่สาเหตุของอาการ “เหล้าขาดคอ”? ลองเช็คคาลาโอเกะดูด้วย	45
เช็ค “สี่ปัสสาวะ” ระหว่างดื่มสุรา	51
กับแก้มที่เผือกขึ้นมาเกินไปคือ “อาชญากร” แห่งโรคอ้วน	58
ต้องดูผลการตรวจ “ไขมันพอกตับ” แล่น่ากลัวให้ละเอียด!	63
บทที่ 3	
กฎระเบียบ ดื่มให้ได้ป่วย	73
.....	
พิสูจน์จากคน 140,000 คน! ดื่มแบบนี้ถึงไม่ป่วย	74
“สุราคือยาครอบจักรวาล” ประโยคนี้จริง “แบบมีเงื่อนไข”	82
ข้อแตกต่างระหว่างคนหน้าแดงกับหน้าไม่เปลี่ยนสี?	93
ขมั้นเป็นพิษต่อตับ! ผู้มีภาวะไขมันพอกตับต้องระวัง	103
บทที่ 4	
บทพิสูจน์! ทุกเรื่องเกี่ยวกับสุรา “ทำโม? จริงโหม?”	111
.....	
ดื่มแล้วอ้วมเร็ว แต่ทำไมถึงดื่มเบียร์ได้เยอะแยะ?	112
จริงไหมที่ “ดื่มเหล้าบนเครื่องบินแล้วอันตราย”	118



ทำไมเมมาแล้วชอบพูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ?	128
ทำไมเวลาเมามาก ๆ แล้วจึงอยากากเจียนออกมา?	132
จริงหรือเปล่าที่ “ยิ่งฝึก ก็ยิ่งคงแข็ง”?	139

บทที่ 5

เข้าใจ “สุราและโรคภัย” จากวิทยาศาสตร์ยุคใหม่	145
--	-----

การดื่มสุราเพิ่มความเสี่ยงในการเกิด “มะเร็งลำไส้” แน่แน่นอน	146
“ภาวะตับอ่อนอักเสบ” อาจทำให้ต้องงดสุราไปชั่วชีวิต	157
“โรคมะเร็งเต้านม” สัมพันธ์กับแอลกอฮอล์อย่างไร?	165
ฮอริโมนเพศชายจะลดลงถ้าดื่มมากเกินไปหรือ!	172
วิธีดื่มแอลกอฮอล์ของผู้หญิง... ก่อนมีประจำเดือน, ระหว่างมีประจำเดือน, วัยหมดประจำเดือน	180

บทที่ 6

ดีจังที่ดื่มเหล้า! นี้แหละ พลังสุขภาพแห่งสุรา	190
---	-----

ฮองคาถุ ไชวช่วยขับไล่ “ภาวะเลือดคั่ง”!	191
ทำไมไวน์แดงจึงดีต่อสุขภาพ?	198
เหล้าสาเกก็เหมือนโลชั่นที่ทำให้เมมาได้? กรดอะมิโนข้างดีต่อผิว!	208
หวานเป็นลม ขมเป็นยา? รสขมของเบียร์ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม	218

บทที่ 7

แบบนี้ห้ามเด็ดขาด! วิธีดื่มที่อันตราย	228
---------------------------------------	-----

การดื่มสุราเพื่อช่วยให้นอนหลับ ได้ผลแค่ชั่วคราว และเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า	229
กิน “ยากับแอลกอฮอล์” ไม่ได้เลยหรือ?	236
ดื่มเหล้าแล้วปากเหม็น? ระวัง “ปล่อยกลิ่นรบกวนผู้อื่น” โดยไม่รู้ตัว	243
แช่น้ำร้อนหลังดื่มสุราในฤดูหนาว “อันตรายถึงชีวิต”	249
ปลายทางอันน่ากลัวของโรคพิษสุราเรื้อรัง	261
บทส่งท้าย	276
ผู้เอื้อเพื่อข้อมูล	280

บทนำ

“ผู้ดื่มเหล้าในปริมาณที่เหมาะสมจะมีอายุยืนยาว”

มีคนเคยกล่าวเช่นนั้นไว้นานมาแล้ว แต่ผู้รู้สุราส่วนใหญ่ มัก “มั่นใจตัวเองมากเกินไป” ในเรื่องสุขภาพ ฉันทเองก็เป็นเช่นนั้นค่ะ

ความคิดแบบนี้อาจใช้ได้ ในสมัยวัยเยาว์ซึ่งไร้ความกังวลเรื่องผลตรวจสุขภาพ แต่เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ตัวเลขต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นค่า GGT (Gamma-glutamyl transferase มักใช้เป็นตัวบ่งชี้ความผิดปกติของเซลล์ตับ - ผู้เรียบเรียง), ค่าไขมันกลาง ๆ (neutral fat) หรือระดับกรดยูริก ก็เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ

อย่างไรก็ตาม ฉันไม่มีความคิดที่จะเลิกดื่มเหล้า

ถึงแม้จะนึกกังวลใจอยู่ว่า “ดื่มแบบนี้ต่อไปจะดีไหมนะ?” แต่เมื่อแสงไฟเริ่มสว่างกลางเมือง ฉันก็พร้อมพุ่งเข้าไปในร้านเหล้าด้วยอารมณ์ “วันนี้ก็ขอสักแก้วละกัน”

เหล้าอร่อย แถมยังสนุก แต่มาพร้อมกับความกังวลว่าดื่มต่อไปแบบนี้ จะดีหรือเปล่า?

ฉันในวัยเกือบห้าสิบดื่มด้วยความกังวลใจเช่นนั้นเรื่อยมา จนตัดสินใจเขียนหนังสือเรื่อง “เหล้ากับสุขภาพ” ว่ากันตามตรง ฉันไม่ได้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ แต่ความรักเหล้าไม่เป็นรองใคร ไซ้เลย จึงก็ลองถามหมอกับผู้เชี่ยวชาญถึงปัญหาและความกังวลใจเรื่องการดื่มเหล้าอย่างตรงไปตรงมา

ในฐานะตัวแทนคนรัาสู่ราดีกว่า ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยความตั้งใจเช่น
นี้นะคะ

ผู้โปรดปรานการตีพิมพ์ส่วนใหญ่คงคิดว่า “ทำไมหมอเอาแต่พูดว่า ให้
ตีพิมพ์ในปริมาณที่เหมาะสม” อืม นั่นก็จริงค่ะ แต่หมอและผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ที่
ฉันไปขอความรู้ก็ชื่นชอบการตีพิมพ์เหล่านี้เช่นเดียวกัน เรียกว่า ง่าย ๆ ว่าเป็นกลุ่มคน
ที่เข้าใจความรู้สึกของพวกเราเป็นอย่างดี เพราะเหตุนี้ พวกเขาจึงแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ส่วนตัวกับฉันพลางสอนเคล็ดลับการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน
มีใช้สอนให้เล็กเหล่า

ระหว่างที่เก็บข้อมูลเขียนหนังสือ ฉันตระหนักอีกครั้งว่า “เหล่าสามารถ
เป็นได้ทั้งพิษและยา ขึ้นอยู่กับวิธีการตีพิมพ์”

ฉันอธิบายไว้อย่างละเอียดในหัวข้อ “*สุราคือยาครอบจักรวาล*”
ประโยคนี้จริง “แบบมีเงื่อนไข” ของบทที่ 3 แล้วว่า ความคิดเรื่อง “ผู้ตีพิมพ์
ในปริมาณที่เหมาะสมจะมีอายุยืนยาว” มิได้ถูกต้องสำหรับทุกคน ฉันจึงไม่
สรุปเนื้อหาแบบรวบรัดว่า “ตีพิมพ์นี้ถึงจะอายุยืน” แต่พยายามเขียนอธิบาย
รายละเอียดในส่วนที่เหล่าเป็น “พิษ” อย่างตรงไปตรงมา เหล่าอาจกลายเป็น
ตัวจุดชนวนให้เกิดโรคร้ายได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะร่างกายและ
โรคประจำตัวของผู้นั้น บางคนอาจอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วรู้สึกกลัวการ
ตีพิมพ์ขึ้นมาก็เป็นได้

วิธีการตีพิมพ์ของตัวเองก็เปลี่ยนไประหว่างเก็บข้อมูล จากที่เคยตีพิมพ์
ระหว่างมือเย็นที่บ้านเป็นปกติ ก็เลิกตีพิมพ์ที่บ้านในสัปดาห์ที่มีงานสังสรรค์
ค่อนข้างเยอะ เพิ่มจำนวนวันพักตับ ซึ่งน้ำหนักช่วงเช้าและเย็นให้เป็น
กิจวัตรประจำวัน สรุปง่าย ๆ ว่า หันมาตีพิมพ์สุราโดยใส่ใจสุขภาพไปด้วยค่ะ

เกือบทุกครั้งที่ดีมนอกบ้าน ฉันยังดื่มเกิน “ปริมาณที่เหมาะสม” ไม่เปลี่ยนแปลง แต่การเอาใจใส่ที่มากขึ้นทำให้น้ำหนักลดไป 3 กก. และไขมันในร่างกายลดลง 5% (ปัจจุบันก็ยังได้เอทอย่างต่อเนื่อง)

ค่าไขมันกลาง ๆ ที่เคยสูงไปก็กลับมาอยู่ในระดับมาตรฐาน

ตื่นนอนได้อย่างสดชื่นในตอนเช้า อาการบวมหายไป สภาพร่างกายและสภาพผิวที่ดีขึ้นจากเมื่อก่อนมาก

ฉันมั่นใจว่า “คำแนะนำจากหมอดีจริง ๆ” เพราะผลลัพธ์ชี้ให้เห็นเป็นตัวเลข

ย้ายดื่มเรื่อยเปื่อยเหมือนเมื่อก่อน ฉันอาจจะไม่สามารถทำงานได้แล้ว รวมถึงงานที่เกี่ยวข้องกับสุราด้วย

ท่านผู้นิยมสุราทุกท่านคะ จงอย่าเชื่อเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ แต่จงนำไปทดลองด้วยตนเอง

ฉันไม่ได้จะต่อต้านเรื่องการดื่มใน “ปริมาณที่เหมาะสม” แต่รู้แก่ใจว่ามันไม่ง่ายเลย จึงอยากให้ลองปฏิบัติด้วยความรู้สึกผ่อนคลายโดยไม่คิดมาก จะผลออกสุดไปบ้างก็ไม่ใช่ไร ไม่ต้อง “เคร่ง” เรื่องปริมาณที่เหมาะสมเพียงแค่ว่า “ตระหนักรู้” ถึงปริมาณที่เหมาะสม ร่างกายก็เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว

เมื่อทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะถึงจุดที่สังเกตเห็นว่า “เอ๊ะ ช่วงนี้สภาพร่างกายดีขึ้น” ฉันเก็บข้อมูลมาว่า ร่างกายจะจดจำปริมาณที่เหมาะสมไม่ตกค้างในวันรุ่งขึ้นได้เองตามธรรมชาติ

นอกจากนี้หนังสือเล่มนี้ยังตอบคำถามต่าง ๆ อย่างชัดเจน เช่น “ทำไมดื่ม
น้ำแล้วอ้วมเร็ว แต่กลับดื่มเบียร์ได้เยอะแยะ?” และ “จำอะไรไม่ได้ แต่ทำไมยัง
กลับบ้านถูก?” หัวข้อเหล่านี้ย่อมกลายเป็นเรื่องคุยในวงเหล้า ฉันทราบรองว่าชวน
ให้บรรยายกาศคึกคักแน่นอน อยากให้ลองใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารดูนะคะ

“สุรามิใช่มีเพื่อดื่ม หากแต่มีไว้เพื่อลั้มรส”

นี่คือคำคมจากท่านประธานกรรมการสูงสุดของโรงกลั่นอาซาฮิซูไซใน
จังหวัดยามากุจิ ผู้ผลิตสาเก “ดัสไซ” ยอดนิยม ฉันทหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้
เรียนรู้วิธีดื่มที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจากหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้สามารถ
ดื่มได้ตราบชั่วชีวิต มิใช่การดื่มให้เมามาย หากแต่เป็นสหายแสนดีคู่กับ
อาหารเลิศรสต่อไป

คาโอริ ซาอิชิ
นักเขียนเรื่องสุรา

บทที่
1

วิธีดีม
“อย่างถูกต้อง”
ที่อยากบอก
นักดีมทุกคน

ไม่น่าเชื่อ!? เลือกกับเกลือ "ของทอด" เพื่อป้องกันอาการพะอืดพะอม

ผู้ให้คำตอบ : นพ. มาซาชิ มัตซึชิมะ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียว

“ฝ่ายซ้าย¹ ตัวจริงดีมีเหล่าเกลือกับเกลือ”

มีคำกล่าวเช่นนั้นมาตั้งแต่ยุคโบราณ และหลายครั้งที่เราคิดเช่นนั้น
“ไม่ผิดแน่”

นักดื่มคอทองแดงจำนวนมากวางตะเกียบเมื่อเริ่มดื่ม ฉันทองก็เหมือนกัน
รู้แก่ใจว่า “จะเมาแบบพะอืดพะอม” ตามปริมาณเหล่าที่แข็งหน้า แต่ก็
เพลลจดจ่อไปกับการดื่มจนกินอาหารน้อยลงอย่างชัดเจน

อย่างไรก็ตาม ในวันรุ่งขึ้นหลังผ่าน “งานเลี้ยงที่มีเหล่าเป็นพระเอก”
ไปโดยแทบไม่ได้แตะกับเกลือ ส่วนใหญ่ก็ต้องเผชิญกับสภาพเมาก้างอย่าง
หนักหน่วงจนคลืนไส้ตามที่คาดการณไว้

ในทางกลับกัน หากครั้งไหนดื่มโดยกินอาหารอย่างตั้งใจ จะแทบไม่
เกิดอาการเมาก้าง สภาพร่างกายก็สมบูรณ์ เวลาพูดว่า “เกลือกับเกลือ” นั้น
ฟังดูเท่เคร่งขรึม แต่เมื่อนึกถึงประสบการณ์ตรง ก็ไม่เห็นว่าจะมีข้อดีใด ๆ ต่อ
ร่างกาย ฉันทว่าคงมีผู้อ่านจำนวนไม่น้อยที่เคยดื่มเหล่าตอนท้องว่างจนเจอกับ
สถานการณ์เจ็บปวดมาแล้ว

¹ ฝ่ายซ้าย ในสมัยเอโดะ ช่างไม้จะถือค้อนไว้เมื่อซ้าย และเรียกมือข้างนั้นว่า “โนมิเตะ” (โนมิ แปลว่า มือ, เตะ แปลว่า มือ) ซึ่งคำว่า “โนมิเตะ” พ้องเสียงกับคำที่แปลว่า “พวกชอบดื่ม” คำว่า “ถนัดซ้าย” หรือ “ฝ่ายซ้าย” จึงถูกนำมาใช้ในความหมายแฉว่า ชอบดื่มสุรา

แล้วแบบนี้ต้องกินอะไรถึงจะไม่เมาพะอืดพะอม แล้วต้องกินช่วงไหนดี?

ก็รู้อยู่ว่าควรกินอะไรสักอย่าง แต่ไม่รู้ชัดว่าต้องกินอะไรดี บางคนบอก
ว่าให้**ตีมนม**ก่อน แต่่ววิธีนี้ได้ผลจริงหรือ

ฉันเอาเรื่องนี้ไปถามคุณหมอมหาชาชิ มัตซึชิมะ² จากคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยโตเกียว ผู้เชี่ยวชาญเรื่องระบบการทำงานของอวัยวะที่ใช้ใน
การย่อยอาหาร เช่น กระเพาะ และลำไส้

กฎแฉ่อยู่ที่ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด

เคล็ดลับว่าต้องกินอาหารแบบไหนก่อน หรือควรกินอะไรเป็น
อย่างแรกในงานสังสรรค์จึงจะเมาช้านั้น สำคัญต่อ “คนคออ่อน” ฉันรู้จัก
คนหนึ่งทีบอกว่า “ชอบกินเหล้านะ แต่คออ่อน เลยต้องตีมนมหรือ
อาหารเสริมล่วงหน้าก่อนสังสรรค์” นอกจากนี้ คนญี่ปุ่นที่ชอบทำตัว
เหมือนกับคนหมู่มากจำนวนไม่น้อยพยายามจะฝืนตีมนมเหล้าเป็นประจำใน
งานเลี้ยง

คุณหมอมัตซึชิมะบอกว่า “ในการป้องกันอาการเมาค้างและคลื่นไส้
อาเจียนนั้น สิ่งทีควรระวังคือ **อย่าให้ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์
ในเลือดพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว** ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด
จะทำให้เกิดอาการเมา และเป็นสาเหตุของความรู้สึกพะอืดพะอม คนคออ่อน
จะรู้สึกไม่สบายตัวและเวียนศีรษะ นอกจากนี้ เมื่อระดับความเข้มข้นของ

² มหาชาชิ มัตซึชิมะ ศาสตราจารย์ประจำแผนกทางเดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยโตเกียว

แอลกอฮอล์ในเลือดสูงขึ้น คนนั้นจะคลื่นไส้และยืนไม่ตรง”

แล้วทำอย่างไร ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจึงจะทยอยเพิ่มขึ้นทีละน้อยล่ะ

ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับสภาพการเมา

	ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด	ปริมาณเหล้า	สภาพการเมา
ช่วงสติขึ้น	0.02 - 0.04%	- เบียร์ขวดกลาง (น้อยกว่า 1 ขวด) - เหล้าสาเก (น้อยกว่า 1 จอก)	- รู้สึกขี้ใจ - หัวเริ่มแดง - อารมณ์ดี
เมากเริ่ม	0.05 - 0.10%	- เบียร์ขวดกลาง (1 - 2 ขวด) - เหล้าสาเก (1 - 2 จอก)	- เริ่มเมากเริ่ม - ความเป็นเหตุเป็นผลลดลง - อุดเหงือกกว้างกายสูงขึ้น
เริ่มเมากปลิ้น	0.11 - 0.15%	- เบียร์ขวดกลาง (3 ขวด) - เหล้าสาเก (3 จอก)	- เริ่มไม่สนใจรายละเอียดรอบตัว - เสียงดังโหวกเหวก - ยืนช
เมากปลิ้น	0.16 - 0.30%	- เบียร์ขวดกลาง (4 - 6 ขวด) - เหล้าสาเก (4 - 6 จอก)	- เดินต๋อต๋อเป๋ - พูดเรื่องเดิมซ้ำหลายครั้ง - พะอืดพะอม คลื่นไส้
เมากะ	0.31 - 0.40%	- เบียร์ขวดกลาง (7 - 10 ขวด) - เหล้าสาเก (7 - 10 จอก)	- ยืนทรงตัวไม่ได้ - ไม่มีสติ - พูดจาไม่เป็นภาษา
เมากไม่ได้สติ	0.41 - 0.50%	- เบียร์ขวดกลาง (10 ขวดขึ้นไป) - เหล้าสาเก (10 จอกขึ้นไป)	- เขยตัวก็ไมตื่น - บัสสาวะและอุจจาระไหลออกจากร่างกาย - เสียชีวิต

ข้อมูลอ้างอิง : “ความรู้พื้นฐานในการดื่มสุรา” Health and Medicine of Alcohol Association

“เมื่อเราดื่มแอลกอฮอล์ อวัยวะแรกที่ดูดซึมเข้าไปคือกระเพาะ แต่ถึงกระนั้น ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ถูกดูดซึมที่ทั่วร่างกายอยู่ที่ประมาณ 5% เท่านั้น

ส่วนที่เหลืออีก 95% จะถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก ผนังด้านในของลำไส้เล็ก จะมีตุ่มยื่นออกมาเรียกว่า วิลลัส (Villus) ผู้ใหญ่ 1 คนมีจำนวนตั้งแต่หลายล้านตุ่มไปจนถึงหลายสิบล้านตุ่ม กล่าวกันว่าเมื่อคำนวณพื้นที่ผิวทั้งหมดของผู้ชายสัดส่วนตามค่าเฉลี่ยทั่วไป ผนังเหล่านี้จะมีขนาดเกือบเท่าคอร์ทเทนนิสเลย์ทีเดียว ลำไส้เล็กมีพื้นที่ผิวกว้างกว่ากระเพาะ จึงดูดซึมได้มากและรวดเร็วกว่าเมื่อแอลกอฮอล์ถูกลำเลียงสู่ลำไส้ ร่างกายจะดูดซึมรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้ การถ่วงเวลาให้แอลกอฮอล์อยู่ในกระเพาะนานขึ้น เพื่อลำเลียงสู่ลำไส้เล็กช้าลงจึงเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดไม่เพิ่มขึ้น (= เม้าช้าลง)

อย่างนี้เอง พยายามให้วัตถุที่เข้าไปในกระเพาะหยุดอยู่ในกระเพาะ แล้วถ่วงเวลาไปลำไส้เล็กให้ช้าลงสินะ คุณหม่อมัตซึชิมะบอกว่า ในความเป็นจริงอาหารแต่ละประเภทจะใช้เวลาอยู่ในกระเพาะแตกต่างกัน

“ระยะเวลาในกระเพาะ” หมายถึง “เวลาที่ร่างกายใช้ย่อยอาหารในกระเพาะจนกระทั่งขับออกจากกระเพาะ” แล้วอาหารที่ใช้เวลาอยู่ในกระเพาะนานนี้คือประเภทไหนกันนะ

เริ่มจาก “เมนูที่ใช้น้ำมัน” ก่อน ในงานสังสรรค์

“สิ่งนั้นคือน้ำมันครับ น้ำมันใช้เวลาดูดซึมในกระเพาะอาหารนานมาก ฮอร์โมนชนิดหนึ่งในทางเดินอาหารชื่อ CCK (คอเลซิสไทโคไคนิน) จะทำหน้าที่ปิดกระเพาะอาหารส่วนปลาย (pylorus) ซึ่งเป็นทางออกของกระเพาะอาหาร และเริ่มกระบวนการกวนผสมในกระเพาะอาหาร” (ดูภาพประกอบในหน้า 113 เพิ่มเติม)

คำตอบคือน้ำมันหรือนี่! แต่ไขมันก็ช่วยให้อิ่มท้องจริง ๆ ทำทางจะค้างอยู่ในกระเพาะเป็นเวลานานด้วย

อาหารแต่ละประเภทใช้เวลาอยู่ในกระเพาะอาหารแตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น ข้าวสวย (100 กรัม) ใช้เวลาย่อยประมาณ 2 ชม. 15 นาที ในขณะที่สเต็กเนื้อ (100 กรัม) ใช้เวลายาวนานถึง 3 ชม. 15 นาที ไขมันคืออาหารที่ใช้เวลาอยู่ในกระเพาะยาวนานที่สุด เนย (50 กรัม) ใช้เวลาถึง 12 ชม. เมื่อเห็นข้อมูลเหล่านี้ เราก็จะเข้าใจได้ว่าไขมันค้างอยู่ในร่างกายนานเพียงใด

อย่างไรก็ตาม คนจำนวนมากคงอดคิดไม่ได้ว่า ถึงแม้จะช่วยชะลอการดูดซึมแอลกอฮอล์ได้ “แต่จะให้อิ่มน้ำมันแต่แรกเลยก็ยังไม่อยู่...”

“เมื่อพิจารณาจากเหตุผลเรื่องการชะลอระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด การกินน้ำมันก่อนก็เป็นเรื่องที่มีเหตุผลสมผล แต่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องกินน้ำมันเพียว ๆ มีเมนูเรียกน้ำย่อยมากมายที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบ เช่น **คาร์ปาซโซ** (Carpaccio เนื้อสัตว์แล่บาง ๆ ราดน้ำมันมะกอก เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยแบบอิตาเลียน) และ **สลัดมันฝรั่งที่ผสมมายองเนส** เป็นต้น

นอกจากนี้ **ไกทอดและเฟรนช์ฟรายส์** ก็ช่วยชะลอระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดเช่นกัน แม้ว่าจะทำให้แน่นท้องตั้งแต่แรกก็ตาม อาหารที่ผสมกับเหล้าแล้วยังคงลักษณะกึ่งแข็งกึ่งอ่อนจะยิ่งล้าเสี่ยงไปสู่ล้าไส้ได้ซ้ำ³ การรู้จักควบคุมกับแก้มเพื่อสร้างเงื่อนไขให้กระเพาะอาหารและลำไส้เสียเปรียบในการดูดซึมแอลกอฮอล์ คือเคล็ดลับที่ทำให้ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดไม่เพิ่มสูง

³ กับแก้มที่อุดมไปด้วยไขมันนั้นดีสำหรับช่วงแรก แต่ต่อมาระมัดระวังไม่ให้กินมากเกินไปเนื่องจากมีแคลอรีสูง

สำหรับคนที่ไม่อยากกินเมนูจากน้ำมันตั้งแต่แรกเริ่ม อาจเลือกเมนู**ชีส** ซึ่งประกอบด้วยไขมันที่ได้จากนมแทน

“นม” และ “กะหล่ำปลี” ก็ได้ผลดี

ถ้าเช่นนั้น เคล็ดลับที่บอกว่า “ให้ดื่มนมก่อนดื่มเหล้า” นั้นได้ผลหรือไม่

“นมประกอบด้วยไขมันประมาณ 4% เคล็ดลับนี้จึงใช้ได้ผลอยู่บ้าง นอกจากนี้ นมยังอุดมสมบูรณ์ด้วยโปรตีนจำนวนมากซึ่งเข้าไปเคลือบเยื่อบุกระเพาะอาหาร การกินปริมาณน้อยอาจไม่สามารถช่วยเคลือบกระเพาะได้ทั้งหมด แต่ก็ช่วยให้เกิดผลได้บ้าง”

คุณหม่อมัตซึชิมะอธิบายต่อว่า “นอกจากน้ำมันแล้ว สิ่งที่ต้องการให้กินรองท้องกันก่อนเป็นอันดับแรกในงานเลี้ยงคืออาหารที่อุดมไปด้วย**วิตามิน U** อย่างกะหล่ำปลี” แล้วอาหารเหล่านั้นมีสรรพคุณแบบไหนกันแน่

“วิตามิน U ในกะหล่ำปลีช่วยเพิ่ม**มิวซิน**ในเยื่อผิวกระเพาะอาหาร มิวซินเป็นส่วนประกอบหลักที่หลั่งออกมาจากเยื่อเมือก มีหน้าที่ปกป้องเยื่อเมือกและป้องกันเชื้อแบคทีเรีย หากชั้นมิวซินหนาขึ้นความสามารถในการปกป้องเยื่อเมือกก็จะเพิ่มขึ้นตาม จึงมีส่วนช่วยปกป้องกระเพาะอาหารจากแอลกอฮอล์ แม้จะมีบทบาทที่ไม่มากนัก แต่ก็ถือเป็นการชะลอความเร็วในการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย ในการทดลองกับหนู พบว่าวิตามิน U จะออกฤทธิ์หลังกินเข้าไปประมาณ 1 ชม.”

ด้วยเหตุนี้ กะหล่ำปลีดิบที่เสิร์ฟมาพร้อมเต้าเจี้ยวและมายองเนส ในร้านยากิโทริ (ไก่ย่าง) หรือคูชิอาเกะ (ของทอดเสียบไม้) จึงเป็นเรื่อง

“สมเหตุสมผล” ขอนอกเรื่องหน่อยนะคะ ในความเป็นจริง วิตามิน U (ออกเสียงว่า Cabagin ‘คาเบจิน’ ในภาษาญี่ปุ่น) นั้นไม่ได้อยู่ในกลุ่มวิตามิน แต่ก็มีคนจำนวนมากรู้ว่าสารนี้ช่วยรักษาสมดุลให้กระเพาะอาหารตามที่น่าไปตั้งเป็นชื่อยารักษาโรคกระเพาะ **เวลากินกะหล่ำปลี ต้องกินในสภาพที่ใกล้เคียงกับผักดิบที่สุด⁴** เพราะว่าวิตามิน U ละลายในน้ำและไม่ทนต่อความร้อน

นอกจากในกะหล่ำปลี ยังพบวิตามิน U มากในบรอกโคลีและหน่อไม้ฝรั่ง ลองหันมากินเมนูเหล่านี้ดูนะคะ สุดท้าย คุณหมอมัตซึชิมะยังแนะนำว่าวัตถุดิบที่มีลักษณะเหนียวหนืด เช่น ถั่ว มันมือเสือ และกระเจี๊ยบด้วยคะ

ใช้กอรีนกับเซซามินป้องกันอาการเมาพะอืดพะอม

มาถึงตอนนี้ เรารู้จักอาหารที่ช่วยชะลออาการเมาแล้ว (= ชะลอระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด) ในหัวข้อถัดไป เราจะทำอะไรเพื่อลดระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดอย่างรวดเร็วหลังจากดื่มไปหลายต่อหลายแก้วในงานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อไม่ให้ลูกกลมไปสู่ภาวะเมาพะอืดพะอมหรืออาการเมาค้าง

คุณหมอมัตซึชิมะแนะนำว่าเคล็ดลับดังกล่าวคือ **“เพิ่มสารเมแทโบไลต์เพื่อขับแอลกอฮอล์”**

“ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดที่พุ่งขึ้นสูงหลังดื่มเหล้าไปแล้วจะไม่ลดลงทันที แต่ควรเติมสารที่ช่วยเร่งกระบวนการเมแทบอลิซึม⁵

⁴ กินกะหล่ำปลีแล้วอยู่ท้อง ช่วยควบคุมความอยากอาหาร และช่วยเพิ่มปริมาณน้ำให้ร่างกาย แต่ระวังอย่าราดน้ำสลัดมากเกินไป

⁵ กระบวนการเมแทบอลิซึม คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือย่อยสลายวัตถุที่เข้าไปในร่างกาย

ในตับเข้าไปในร่างกาย เช่น ทอรีนซึ่งอยู่ในปลาหมึกยักษ์และปลาหมึก, แอลซีสเตอีนในเมล็ดทานตะวันและถั่วเหลือง, เซซามินในงา เป็นต้น และ **การดื่มน้ำก็สำคัญอย่างยิ่ง** สรรพคุณช่วยขับปัสสาวะของแอลกอฮอล์ จะทำให้ร่างกายผลิตปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น และเสี่ยงต่อภาวะร่างกายขาดน้ำ จึงจำเป็นต้องดื่มน้ำตามหลังจากดื่มเหล้า และต้องดื่มในระหว่างที่ดื่มเหล้าด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุดังกล่าว หลังจากดื่มเหล้าแล้ว เครื่องดื่มที่ประกอบด้วย **สารละลายอิเล็กโทรไลต์** จะช่วยรักษา ระดับน้ำในร่างกายได้ดี”

การพิจารณาเลือกอาหาร (กับแกล้ม) ในแต่ละช่วงเวลา ทั้งก่อนดื่ม ระหว่างดื่ม และหลังดื่ม จะช่วยป้องกันอาการเมาค้างได้โดยไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังว่า “ขอห่างเหล้าสักพัก”

อย่างไรก็ตาม แต่ละคนย่อมมีขอบเขตในการย่อยแอลกอฮอล์ หากเกินขีดนั้นไปแล้ว ไม่ว่าจะใส่ใจเลือกกับแกล้มแค่ไหน ก็ต้องเจอกับอาการเมาค้าง อยู่ดี ต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งไม่ให้ดื่มมากเกินไปนะคะ

วิธีหลีกเลี่ยงอาการเมาค้าง

ผู้ให้คำตอบ : นพ. ชินฉวี อาชาขณะ

ศูนย์การแพทย์ไซตามะ มหาวิทยาลัยการแพทย์จิจิ

เงื่อนไขอันดับต้น ๆ ที่ป้องกันอาการเมาค้างก็คือ ไม่ดื่มมากเกินไป แต่ถึงสมจบจะเข้าใจ คนจำนวนมากก็มัก “เผลอลืมไป” ดื่มมากเกินไปจนเมาค้าง อยากจะทำอะไรสักอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงอาการเมาค้างแสนทรมานแบบนี้ มาลองนึกถึงวิธีป้องกันที่ทำได้ด้วยตัวเองกันดีกว่าค่ะ

“สาเหตุของการเมาค้างนั้น โดยทั่วไปก็คือการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เกินกว่าศักยภาพในการย่อยของร่างกาย ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักปริมาณที่เหมาะสมของตนเอง”

ผู้ที่กล่าวเช่นนั้นคือคุณหมอชินอิจิ อาซาเบะ⁶ ประจำศูนย์การแพทย์ไซตามะ มหาวิทยาลัยการแพทย์จิชิ

อาการเมาค้างนั้น คืออาการไม่สบายตัวที่เกิดขึ้นจากแอลกอฮอล์หรือสารเมแทบอไลต์ที่ตกค้างอยู่ในร่างกายวันรุ่งขึ้นหลังจากดื่มสุราเข้าไป อาการเหล่านี้มีหลากหลายลักษณะ เช่น ปวดศีรษะ และคลื่นไส้อาเจียน

กินแบบจัมปง⁷ทำให้ร่างกายกะปริมาณแอลกอฮอล์ไม่ถูก

“โดยเฉพาะการดื่มแบบจัมปง (การดื่มเหล้าหลายชนิด) นั้นถือเป็นเรื่องอันตราย เพราะหากดื่มเหล้าที่มีระดับแอลกอฮอล์หลากหลายปะปนกัน ตัวเองจะเริ่มไม่รู้ว่ามีแอลกอฮอล์ไปแล้วทั้งหมดเท่าไร”

เริ่มจากเบียร์ก่อน พองานเลี้ยงเริ่มออกรสชาติก็ตามด้วยเหล้าสาเก แล้วตบท้ายด้วยโซจูหรือวิสกีแบบออนเดอะร็อค คนส่วนใหญ่มักดื่มแบบนี้ แต่นี่คือรูปแบบที่เร็วร้ายที่สุด ร่างกายดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าไปค่อนข้างมากแล้วในชั้นสาเก แต่ก็ยังดื่มวิสกีซึ่งมีแอลกอฮอล์สูงกว่า 40% เข้าไปอีก ถึงแม้แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาต่างกัน แต่กระบวนการเผาผลาญ

⁶ นพ. ชินอิจิ อาซาเบะ อดีตรองศาสตราจารย์ประจำแผนกระบบทางเดินอาหาร ศูนย์การแพทย์ไซตามะ มหาวิทยาลัยการแพทย์จิชิ

⁷ หมกเหตุผู้แปล: ก๋วยเตี๋ยวประเภทหนึ่งของญี่ปุ่น นิยมใส่ผักและอาหารทะเลหลายชนิด จึงให้เป็นที่น่าเปรียบเทียบกับกรดื่มเหล้าหลายประเภทปนกัน

แอลกอฮอล์ในดับนั้นตามไม่ทันแน่ แม้ปัจจุบันจะมีให้เห็นน้อยลงแล้วก็ตาม แต่คุณหม้ออาซาเบะยังเป็นห่วงว่า “การดื่มหมดแก้วตามงานเลี้ยงต้อนรับหรืองานเลี้ยงส่งนั้น เป็นเรื่องที่รับไม่ได้เลย”

“การดื่มรวดเดียวให้หมดแก้วจะทำให้คน ๆ นั้นแอลกอฮอล์เกินความสามารถในการย่อยแอลกอฮอล์ในระยะเวลานั้นสั้น กระบวนการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในดับทำงานไม่ทัน แอลกอฮอล์และแอลดีไฮด์ (สารประกอบที่เกิดขึ้นระหว่างย่อยแอลกอฮอล์) จะสะสมในร่างกายจน**หมดสติ และมีความเสี่ยงถึงขั้นเสียชีวิต**”

หากดื่มระดับนั้น คงไม่ใช่แค่อาการเมาค้างอีกแล้ว แล้วกระบวนการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในดับที่พูดถึงใช้เวลาแค่ไหนกันนะ

การคำนวณหาเวลาดังกล่าวนั้นต้องใช้ **“ปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์”** ปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์หมายถึง ปริมาณเอทานอลที่ผสมอยู่ในเหล้า จากนั้นจึงนำไปคำนวณตามสูตร “ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ ÷ 100 x ปริมาณที่ดื่ม (มล.) x 0.8 (ค่าความหนาแน่นของเอทานอล)”

ส่วนปริมาณแอลกอฮอล์สุทธิที่ร่างกายเผาผลาญได้ใน 1 ชม. คือ “น้ำหนัก x 0.1” เนื่องจากพิจารณาจากเงื่อนไขที่ว่าขนาดของตับแปรผันตามน้ำหนักตัว **คนที่มือน้ำหนัก 50 กก. จึงสามารถเผาผลาญแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ได้ 5 กรัมใน 1 ชม.** เมื่อนำไปคำนวณตามประเภทเหล้า ก็จะได้ประมาณ ¼ ของเบียร์ขวดกลาง หากเป็นวิสกี้ ก็จะเทียบเท่าประมาณ ¼ แก้วดับเบิลช็อต ซึ่งเป็นปริมาณที่ค่อนข้างน้อย ด้วยเหตุนี้ การรู้จักปริมาณที่เหมาะสมของตนเองคือก้าวแรกในการรักษาสุขภาพ

สูตรคำนวณหาปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์

$$\begin{aligned} & \text{ระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์} \\ & \div 100 \times \text{ปริมาณที่ดื่ม (มล.)} \\ & \times 0.8 \text{ (ค่าความหนาแน่นของเอทานอล)} \\ & = \text{ปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ (ปริมาณเอทานอล)} \end{aligned}$$

ในกรณีที่ดื่มแอลกอฮอล์สองประเภทขึ้นไป สามารถเอาค่ามารวมกัน แล้วค่อยคำนวณได้

ใส่อาหารลงกระเพาะก่อนดื่ม

“หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทันทีตอนท้องว่าง ร่างกายจะดูดซึมแอลกอฮอล์จากกระเพาะอาหารและลำไส้อย่างรวดเร็ว เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอาการเมาค้างให้สูงขึ้น จึงควรกินอะไรบางอย่างก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้น หากมีอาหารรองท้องแม้เพียงเล็กน้อย การดูดซึมแอลกอฮอล์จะช้าลง ช่วยป้องกันอาการเมาค้างได้”

คุณหม้ออาสาเบะแนะนำว่า เมนูที่เหมาะสมสำหรับใช้รองท้องเป็นอย่างดีคือ **ซีส** โปรตีนและไขมันจำนวนมากในซีสใช้เวลาในการย่อยมาก จึงตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารเป็นเวลานาน ช่วยให้ร่างกายชะลอการดูดซึมแอลกอฮอล์

นอกจากนี้ “การเลือกของที่มีลักษณะแข็งใส่กระเพาะ จะช่วยให้รู้สึกอิ่ม ถือเป็น การควบคุมจังหวะการดื่มไปด้วยในตัว” สำหรับคอสุรา แม้ช่วงขณะที่เบียร์ไหลรินสู่ร่างกายยามท้องว่างจะเป็นความสุขอย่างที่สุด แต่ถ้าไม่ยอมเจออาการเมาค้าง ก็ต้องฝึก ‘กินก่อนดื่ม’ ให้เป็นนิสัย”

“นัตโตะ” ช่วยปกป้องกระเพาะเพราะอุดมสมบูรณ์ไปด้วยโปรตีน

การเลือกกับแก้มคือสิ่งสำคัญที่ควรให้ความสนใจระหว่างดื่มโดยปกติ เราอาจเลือกอาหารประจำฤดูกาลหรือเมนูที่ร้านแนะนำ เพียงเพิ่มความใส่ใจว่าเมนูเหล่านั้นมีสารอาหารอะไรบ้าง อาการเมาค้างก็จะบรรเทาลงได้ คุณหมออาซาเบะแนะนำว่า อาหารที่ต้องสั่งอย่างกระตือรือร้นมี 3 ประเภท ได้แก่ โปรตีน วิตามิน B1 และเส้นใยอาหาร

โปรตีน

โปรตีนจะถูกย่อยเป็นกรดอะมิโน และดูดซึมในลำไส้เล็กในขั้นตอนสุดท้าย หลังจากนั้นจึงถูกลำเลียงเข้าสู่ตับ กรดอะมิโนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตับด้วยสรรพคุณต่างๆ เช่น ล้างพิษในตับ และกระตุ้นกระบวนการย่อยแอลกอฮอล์ การบริโภคไขมันจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว หรือเนื้อไก่เป็นเรื่องดี แต่หากคุณกังวลเรื่องแคลอรีและไขมันขอแนะนำให้เลือกโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง และเมนูที่คุณหมออาซาเบะแนะนำเป็นพิเศษคือ นัตโตะ (ถั่วหมัก)

“นัตโตะอุดมไปด้วยโปรตีนจำนวนมาก แถมส่วนประกอบที่มีลักษณะเหนียวหนึบเป็นพิเศษยังช่วยเคลือบเยื่อบุกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการระคายเคืองกระเพาะอาหารที่มักเกิดขึ้นหลังจากดื่มหนัก”

วิตามิน B1

วิตามิน B คือปัจจัยประการที่ 2 ที่ช่วยให้แอลกอฮอล์และคาร์โบไฮเดรตไม่ตกค้างในร่างกาย โดยเฉพาะวิตามิน B1 ที่มีบทบาทสำคัญเป็นพิเศษ

“ร่างกายต้องการวิตามิน B1 จำนวนมากในกระบวนการย่อยแอลกอฮอล์”

วิตามิน B1 ช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการสร้างพลังงาน หากร่างกายขาดแคลนวิตามิน B1 เมื่อบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะยิ่งรู้สึกเหนื่อยล้ามากขึ้นในวันรุ่งขึ้น ต้องไม่ลืมบริโภคสารอาหารตัวนี้ระหว่างดื่มและหลังดื่มนะครับ”

อาหารที่มีวิตามิน B1 สูง ได้แก่ **เนื้อหมู ปลาไหล และธัญพืช (ไม่ปลาคั่ว)** นอกจากนี้ หากกินคู่กับ **อัลลิซิน** ซึ่งมีอยู่มากในอาหารกลิ่นฉุนและรสจัด เช่น กระเทียม หรือ หอมหัวใหญ่ จะยิ่งทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน B1 ได้ดียิ่งขึ้น

เส้นใยอาหาร

และสิ่งที่ลืมไม่ได้เลยคือเส้นใยอาหาร คุณหม้ออาสาเบะอธิบายว่า “เส้นใยอาหารคือส่วนประกอบของอาหารที่ถูกลำเลียงไปจนถึงลำไส้ใหญ่ ไม่ถูกย่อยระหว่างทาง ช่วยชะลอการดูดซึมแอลกอฮอล์เข้าร่างกายเช่นเดียวกับอาหารประเภทชีส เพราะใช้เวลาอยู่ในกระเพาะอาหารนาน” แนะนำให้กินกับแก้มหรือสลัดเบาๆ รองท้องก่อนเริ่มดื่มแก้วแรกละ

เมนูที่มีเส้นใยอาหารมากคือกับแก้มโบราณ “จิตบ้าน” เช่น **คิมจิ (รากไม้ผัด) และไซเป็วญี่ปุ่น** ขอแนะนำให้ทุกคนกินเมนูเรียบง่ายเหล่านี้สักจานจนเป็นนิสัยละ

จิบน้ำที ะ ระหว่างดื่มแอลกอฮอล์

นอกเหนือจากการดูแลตามหัวข้อที่กล่าวมาแล้ว คุณหม้ออาสาเบะยังเสริมว่า “**อยากให้เห็นน้ำเสมอ**”

“การดื่มน้ำช่วยเจือจางระดับแอลกอฮอล์ในกระเพาะและลำไส้ ร่างกายมักขาดน้ำหลังจากดื่มสุราเนื่องจากแอลกอฮอล์มีสรรพคุณในการขับปัสสาวะ จึงควรดื่มน้ำไปด้วยในขณะที่ดื่มสังสรรค์เพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว”

สมาคมผู้ผลิตเหล้าสาเกและโชจูแห่งประเทศญี่ปุ่น (Japan Sake and Shochu Makers Association) เองก็แนะนำให้ดื่มน้ำระหว่างดื่มเหล้าสาเก ทางสมาคมคาดหวังว่าควรดื่ม **“น้ำปริมาณเทียบเท่าเหล้าที่บริโภคเข้าไป”** เหล้าหนักดื่มบางคนอาจเลือก “ดื่มเบียร์ตามเหล้า” แต่การดื่มแอลกอฮอล์ฟ่วงแอลกอฮอล์นั้นแม้จะเร่งภาวะการขาดน้ำในร่างกาย

ฉันได้แนะนำเคล็ดลับการป้องกันอาการเมาค้างไปหลายแขนง แต่ไม่ได้หมายความว่า หากปฏิบัติตามนี้จะไม่เกิดอาการเมาค้างอย่างเด็ดขาดนะค่ะ

คุณหม้ออาซาเบะอธิบายว่า “การหลีกเลี่ยงอาการเมาค้างนั้น ทำได้โดยกินกับแก้มที่อุดมด้วยสารอาหารต่างๆ เช่น โปรตีน ไขมัน เส้นใยอาหาร และวิตามิน อย่างสมดุล ดื่มช้า ๆ ในช่วงแรก จากนั้นจึงกำหนดปริมาณเหล้าที่เหมาะสมโดยพิจารณาจากสภาพร่างกายในวันนั้น”

แม้ “การดื่มระหว่างกิน” จะเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่วางตะเกียบหนึ่งหลังจากเริ่มดื่ม เหล้ามิได้มีไว้ “ดื่ม” เพียงเท่านั้น หากแต่มีไว้ “ลิ้มรส” คู่กับอาหารแสนอร่อย เพียงแค่เก็บความคิดนี้ไว้ในสมองมุมหนึ่ง ความเสี่ยงในการเกิดอาการเมาค้างจะลดลงเยอะแล้วค่ะ

เหล้าสาเกช่วยแก้โรคจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ไม่เหมาะสม (Lifestyle Disease)!

ผู้ไขคำตอบ : นพ. ยูกิโอะ ทาคิซาวะ

ศาสตราจารย์กิตติคุณ มหาวิทยาลัยอาคิตะ

ปัจจุบัน เหล้าสาเกญี่ปุ่นได้รับความนิยมสูงเป็นประวัติการณ์ โดยเฉพาะ
สาเกประเภทจุนไม (สาเกบริสุทธิ์จากข้าวที่ไม่ได้ผสมน้ำตาลเพิ่ม) และประเภท
จุนไมกินโจ (สาเกที่ใช้ยีสต์ในการหมัก) นั้นได้รับความนิยมเป็นพิเศษ
จนมีปริมาณการผลิตเพิ่มขึ้นจากปีก่อนหน้าถึง 109.4- 120.1%^๑ รวมถึงสาเก
ชื่อดังอย่าง “อารามาสะ” (จังหวัดอาคิตะ) และ “จูงโตะ” (จังหวัดยามากาตะ)
ที่กลายเป็นของหายากไปแล้ว ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีอีเวนท์เกี่ยวกับ
เหล้าสาเกกระจายอยู่ในหลายพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่นเกือบทุกสุดสัปดาห์

ฉันเองก็มีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดงานอีเวนท์เกี่ยวกับเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์มาเป็นเวลานาน แต่ความนิยมตอนนี้เทียบไม่ได้เลยกับหลายปี
ที่ผ่านมา นักดื่มผู้หญิงก็เพิ่มมากขึ้น และมีแขกผู้หญิงเกินครึ่งมาเข้าร่วม
งานประกวด “สาเก 1 ครั้งปีรี่ซ์” อีกด้วย

ผู้หญิงคือผู้ขับเคลื่อนยุคปัจจุบันค่ะ คาดการณ์กันว่า วงการเหล้าสาเก
ยังเติบโตต่อไปได้อีกเรื่อย ๆ

แต่หากพูดถึงกระแสเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพจากการดื่มเหล้าสาเก ก็
อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดีเท่าไรหรอก ในความเป็นจริง สาเกถูกตราหน้าว่าเป็น
ผู้ร้ายอยู่หลายครั้ง

^๑ ข้อมูลการผลิตสาเกประจำปี ค.ศ. 2014 จากหน่วยงานจัดเก็บภาษีแห่งประเทศญี่ปุ่น

คงมีคนจำนวนมากเชื่อว่า “ผู้ป่วยเบาหวานหรือโรคความดันโลหิตสูงควรหันมาดื่มโซจูดีกว่า เพราะสาเกประกอบด้วยน้ำตาลจำนวนมาก” แถมนางกลุ่มยังอ้างว่า “หมอบอกมาแบบนี้” ซะด้วย...

เมื่อข่าวลือเช่นนี้แพร่กระจายราวกับเป็นข้อเท็จจริง ผู้รักการดื่มสาเกอย่างฉันก็อดเป็นกังวลไม่ได้ รู้สึกเจ็บปวดเหลือเกินที่สาเกของโปรดถูกตราหน้าว่าเป็นคนเลว

แล้วสรุปว่าดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพกันแน่... ฉันนำเรื่องนี้ไปถามนายแพทย์ **ยูกิโอะ ทาคิซาวะ**⁹ ศาสตราจารย์กิตติคุณแห่งมหาวิทยาลัยอากิตะผู้โปรดปรานเหล้าสาเกไม่แพ้ใคร คุณหมอบอกว่าทาคิซาวะทำวิจัยเกี่ยวกับสาเกและสุขภาพมาเป็นเวลานาน และมีผลงานเขียนจำนวนมากรวมถึงหนังสือ “สาเกวันละ 2 จอกเพื่อสุขภาพ” (สนพ. คาซิวะไซโป)

เมื่อได้เจอกับคุณหมอบอกทาคิซาวะ สิ่งที่ทำให้ฉันประหลาดใจเป็นอย่างแรกคือ คุณหมอมอผิวดีมาก ผิวอายุ 84 ปียังเปล่งประกาย ไร้จุดต่างจำแบบผู้สูงอายุ ไม่มีริ้วรอยร่องลึกในแนวตั้ง มือและแขนด้านในยังเต่งตึง จนฉันเผลอมองตะลึง คุณหมอบอกว่า “ผมดื่มเหล้าสาเก 1.5 - 2 จอก¹⁰ ทุกวัน” แสดงว่าเหล้าสาเกช่วยให้ผิวดีแน่ ๆ เหล้าสาเกช่างน่าทึ่ง...

⁹ นพ. ยูกิโอะ ทาคิซาวะ ศาสตราจารย์กิตติคุณมหาวิทยาลัยอากิตะ ผู้อำนวยการมูลนิธิการแพทย์อาโอบะ ผู้อำนวยการศูนย์บริการผู้สูงอายุฮอสเปียมามากาเกะ

¹⁰ 1 จอก = 180 มิลลิลิตร

เคล็ดลับของสาเกอยู่ที่กรดอะมิโนปริมาณมาก

แล้วสาเกส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง? ฉันทามแบบเข้าประเด็นไม่อ้อมค้อม

“เหล้าสาเกอุดมด้วยสารอาหารจำนวนมาก สารอาหารเหล่านั้นมีสรรพคุณหลากหลาย ทั้งต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการแข็งตัวของลิ้มเลือด ต้านมะเร็ง และป้องกันโรคจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม (Lifestyle Disease) การดื่มใน “ปริมาณที่เหมาะสม” ทุกวันจะช่วยสร้างประโยชน์ให้กับร่างกาย” ฉันทได้ฟังคำตอบที่ทำให้ฉันทสนใจเช่นนี้ค่ะ

“สาเกประกอบด้วยสารอาหารมากกว่า 120 ชนิด เช่น กรดอะมิโน, กรดอินทรีย์, วิตามิน ฯลฯ แล**มปริมาณกรดอะมิโนยังพุ่งแรงมาเป็นอันดับ 1** ขณะที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทอื่นขาดลอย เราจะไม่พบกรดอะมิโนนี้ในเหล้ากลั่น เช่น ฮองคาคุโซจู¹¹ หรือวิสกี้ นี่คือคุณแจลค่าคัญของสรรพคุณเพื่อสุขภาพในสาเกครับ”

กรดอะมิโนได้ชื่อว่าเป็น “บ่อเกิดแห่งชีวิต” ในเหล้าสาเกอุดมไปด้วยกรดอะมิโนหลายประเภทอย่างสมดุล เช่น ไลซีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นประเภทหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถสร้างได้เอง, ทริปโตเฟน, ลิวซีน, ไอโซลิวซีน, อะลานีน ซึ่งเป็นบ่อเกิดของพลังงานเวลาเคลื่อนไหว, อาร์จินีน ช่วยปรับสมดุล

¹¹ หมายเหตุผู้แปล: เหล้าโซจูของญี่ปุ่น คือ เหล้ากลั่นที่ผลิตจากมันเทศ หรือบาร์เลย์ หรือข้าวเจ้า (โดยเลือกหมักจากตัวใดตัวหนึ่ง ไม่นิยมปนกันแบบโซจูของประเทศเกาหลี) ระดับแอลกอฮอล์ประมาณ 25% ส่วนคำว่า “ฮองคาคุโซจู” หมายถึงประเภทของโซจูที่ผ่านกระบวนการหมักครั้งเดียว นิยมดื่มแบบเพียว, อุนเดะหรือค, ผสมน้ำเย็น หรือผสมน้ำร้อน ในขณะที่โซจูแบบที่ใส่ไฟ “ฮองคาคุ” จะผ่านกระบวนการกลั่นหลายครั้ง มักมีราคาสูง และนำไปใช้ผสมค็อกเทล

ถ้าเป็นเรื่องดี...ไว้ใจคนญี่ปุ่น

แม่เมื่อคืนจะดื่มหนักหน่วงแค่ไหน
ขามูโรนักดื่มของเราก็คงคงทำงานได้อย่างแข็งขัน
ในเช้าวันรุ่งขึ้น เป็นเอกลักษณ์อันน่าชื่นชมที่เรารู้จักดี

พวกเขาทำแบบนี้ได้อย่างไร
หรือชาวอาทิตย์อุทัยจะมีดีเอ็นเอที่ทนทานต่อแอลกอฮอล์เป็นพิเศษกันนะ...

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณท่องเที่ยวในโลกแห่งการดื่ม
พร้อมนำเสนอข้อเท็จจริงต่าง ๆ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์
รวมถึงคำแนะนำการดื่มที่ดีต่อสุขภาพจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญ
เพื่อให้คุณชนแก้วครั้งต่อไปได้อย่างสบายใจ

ผู้เขียน

คาโอรุ ฮาชิ

นักเขียนบทความ – นักเขียนเรื่องสุรา นายกสมาคม Japan Sake Association
เขียนคอลัมน์และความคิดเห็นลงสื่อต่าง ๆ พร้อมจัดอบรม สัมมนา และงานแนะนำเมื่
กับแกล้มในหัวข้อ “การจับคู่อาหารกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” รวมถึงเป็นผู้ก่อตั้ง
สมาคม Japan Sake Association ขึ้นในปี 2015

ผู้ตรวจทานและให้ข้อมูล

ดร. ซินอิชิ อาซาเบะ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องตับ อดีตรองศาสตราจารย์ประจำแผนกกระบวนทางเดินอาหาร
ศูนย์การแพทย์โซตาระ มหาวิทยาลัยการแพทย์จิซึ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งในบริษัท
AbbVie Inc. เชี่ยวชาญเรื่องโรคตับและไวรัสวิทยา เครื่องดื่มโปรดปราน คือไวน์
สาเก และเบียร์

ติดตามข่าวสารของสำนักพิมพ์ลิฟริชได้ที่



LiveRichSociety www.liverich.co.th Line@liverich

หมวดสุขภาพ

ISBN 978-616-8187-27-2



9 786168 187272

ราคา 265 บาท