



GOOD LUCK
PUBLISHING

มาปฏิบัติตัวเองด้วยเคล็ดวิธีง่ายๆ
ที่ช่วยคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้ยาวนานแสนนาน

กิน เข้า นอน

วิถีสุขภาพแนวใหม่ที่ยอมรับกันในเวลานี้แล้วว่า
ล่าสุดที่ใครๆ ก็ทำได้
และยอมรับกันในเวลานี้แล้วว่า
ช่วยชะลอความแก่ คงความเป็นหนุ่มสาวได้จริง!

โดย ปณิศา เครือปณิศาดี



ชื่อหนังสือ : กินดำนแก่

โดย : ปณิสรา เครือปัญญาดี

© สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปณิสรา เครือปัญญาดี

กินดำนแก่--กรุงเทพฯ : กู้ดลัค, 2553.

152 หน้า

1. สุขภาพ 2. โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN : 978-616-509-063-6

จัดพิมพ์โดย



HAPPY BOOK
PUBLISHING

บริษัท แฮปปี้บุ๊ก พับลิชชิง จำกัด

224/999 หมู่ที่ 3 ถนนวงแหวนรอบนอก

ต.สันผักหวาน อ.หางดง จ.เชียงใหม่ 50230

โทรศัพท์ 0-5348-2647 โทรสาร 0-5348-2648

Homepage : <http://www.happybookpublishing.com>

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

520-530 ซอยเพชรเกษม 4 ถนนเพชรเกษม

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ไพลินมู้ดเนต จำกัด

85/2 หมู่ที่ 13 ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-2540-1919 โทรสาร 0-2540-1818

ราคา 130 บาท

“

เกริ่นนำ

”

โครงการ



พูดถึงคนส่วนใหญ่ ล้วนใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบในแต่ละวัน
ในการทำงานส่วนมากมักจะทำให้คนลืมนึกถึงสุขภาพของตัวเอง
ห่วงแต่เรื่องของหน้าที่การงานว่าจะทำเสร็จไหม จะทันไหม วัน
นี้จะโดนเจ้านายด่าไหม จะโดนใครบ่นไหม จนลืมใส่ใจตัวเองมาก
ขึ้นทุกวี่ทุกวัน จนร่างกายเสื่อมโทรมโดยไม่ทันรู้ตัว พอมองกระจก
อีกที ทำไมเราถึงได้ “แก่” อย่างนี้ คำนี้ล่ะ

ที่ทุกคนไม่ค่อยปรารถนาจะมีมันมาเป็นเพื่อนคู่คิดสักนิดเลย
ไม่จำเป็นก็ไม่อยากที่จะรู้จักอีกด้วยสิ ทำให้รู้ว่วันเวลาพรากความอ่อน-
เยาว์ของเราไป หรือเพราะเรากระทำตัวเองให้เป็นเช่นนี้

สภาพแวดล้อมและสภาพอากาศในปัจจุบันก็มีผลกระทบ
อย่างมากต่อสภาพร่างกาย ทั้งฝุ่นละออง สารพิษ มลพิษ สารอนุมูล-
อิสระมากมาย ทำร้ายร่างกายทีละนิดทีละหน่อยทุก ๆ วัน ถ้าหาก
ตัวเราไม่ดูแลเอาใจใส่ตัวเองนั้น ยิ่งแย่ไปกันใหญ่ การทำงานมากนั้น
ก็เป็นสิ่งดี เป็นคนขยัน

แต่ก็ต้องไม่ดึงจนเคร่งเครียด รู้จักผ่อนให้ยืดหยุ่นบ้าง
ความเครียด การพักผ่อน การนอนหลับ การออกกำลังกาย การกิน
อาหาร การปฏิบัติต่อตัวเอง ทุกสิ่งล้วนส่งผลต่อร่างกาย



ต้องปฏิบัติอย่างรักใคร่เพื่อที่ร่างกายของเราจะคงความ
อ่อนวัย แข็งแรง อยู่ให้เราทำงานต่อไปได้อีกนาน ไม่เสื่อมสภาพ
ก่อนวัยอันควร

ความแก่ก็ผ่านมา ความชราก็เข้าแทรก แยกไม่ออกละทีนี้
ว่าเราอายุเท่าไร บางคนอายุยังน้อย แต่หน้าเหมือนคนอายุมาก
ต้องลองมองย้อนตัวเองว่า ทุกวันนี้มีพฤติกรรมอย่างไรบ้างที่ส่งผล
กระทบอย่างไม่รู้ตัว

ที่สำคัญอย่างหนึ่งและง่ายที่สุดที่ต้องคำนึงถึงคือ “อาหาร
การกิน” เพราะคนปัจจุบันหันมารับประทานอาหารแบบเร่งด่วน
หรือจานด่วน ที่มีประโยชน์น้อยถึงน้อยที่สุด เน้นความสะดวกสบาย
รวดเร็วทันใจ อิ่มไปเป็นมื้อๆ

โดยลืมนึกไปว่า สิ่งทีกินเข้าไปนั้นสะอาด ปลอดภัย มีสาร
ตกค้างหลงเหลืออยู่หรือไม่ เรากินสิ่งที่ไม่มีความค่า ทำงานหนัก
ไม่พักผ่อน เกิดความเครียด บางคนสูบบุหรี่ จึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน
เมื่อเราไม่สนใจร่างกาย



ทำแบบนี้เป็นเหมือนงานประจำวัน ซึ่งส่งผลแน่นอนให้
เราเกิดโรคตามมา เป็นเพื่อนสนิทมิตรสหาย และยังทำให้เราดูแล
สุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงแน่นอน สภาพทางจิต
ปั่นป่วนชวนปวดหัว ความอ่อนวัยไม่ต้องถามถึง ห่วงไกลเหลือเกิน

ฉะนั้นหากให้เวลากับตัวเองสักนิด เพื่อที่จะปรับประคอง
ร่างกายให้สมบูรณ์พูนสุข ห่วงไกลความแก่ชราและโรคภัยต่างๆ
ส่งผลถึงจิตใจให้ผ่อนคลาย เห็นว่าคุณประโยชน์การทำความดีกับ
ร่างกายของตัวเองนั้นมีผลล้นเหลือ เห็นผลทันตาไม่ต้องรอเวลา
แน่ใจได้ว่า เราจะได้ความเยาว์วัย สุขภาพที่ดี มีจิตใจเบิกบานแน่นอน
ยิ่งเริ่มเร็วยิ่งได้ผลสะสมเพิ่มขึ้น มีประโยชน์สะสมมากขึ้น เห็นผล
อย่างชัดเจน



“

เมื่อถึงเวลาแก่

”



ความแก่เฒ่ายากที่จะหลีกเลี่ยงได้ แต่คนทุกคนก็อยากที่จะชะลอไว้เพื่อจะได้เป็นหนุ่ม-สาวให้นานที่สุด ปัจจุบันคนอายุ 30 ปีขึ้นไปก็เริ่มแก่จากสภาพร่างกาย เริ่มเหนื่อยง่าย เริ่มหย่อนยานลง ถ้าหากเพิ่มอายุอีก 2 ปี ก็เท่ากับ 32 ปีขึ้นไปนั้น เรียกว่า **ปัจฉิม**

ทำให้สังเกตความแก่ได้ง่ายขึ้นจากผิวที่เหี่ยวย่นไม่เต่งตึง ผมหงอก มีผมน้อยลง หรือหัวเริ่มล้าน ฟันหัก หลุด เหงือกอักเสบ ฟันผุ ตาเริ่มขุ่นมัว ฝ้าพาง ไม่สดใส มองอะไรได้ไม่ชัดเจน ปวดหลัง เหนื่อยง่าย อ้วนมาก ผอมแห้ง ไม่มีแรง พักช้า โดยไม่รู้สาเหตุ เช่นนี้แหละ คืออาการของคนเริ่มแก่แล้ว

ทฤษฎีที่ว่าด้วยความเสื่อมของร่างกาย จะปรากฏออกมาอย่างชัดเจน ยิ่งร่างกายที่ใช้งานมานานมากเมื่อมีความเครียดจะยิ่งทำให้ร่างกายเสื่อมเร็ว ระบบต่างๆ ของร่างกายนั้นโดยปกติจะทำให้เกิดของเสียจากร่างกายอยู่แล้ว และเพิ่มการได้รับมลพิษจากสิ่งแวดล้อม ทั้งอาหารที่ไร้คุณภาพ หรือระบบการย่อยอาหารในร่างกายทำงานด้วยประสิทธิภาพตามอายุ



และผลกระทบจากปัจจัยภายนอก ก็ยังทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย ทั้งอารมณ์ ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความวิตกกังวลต่างๆ นานา ทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมการอักเสบจากอวัยวะภายในสู่ภายนอก ทำให้เร่งแ่และเร่งมีโรคภัยก่อนวัยอันควร

นั่นจึงเป็นคำอธิบายว่า การจำกัดอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และเลือกรับประทานอาหารที่ดี จึงช่วยให้เราชะลอความแก่และชะลอโรคภัยได้ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับร่างกายนั้นๆ แล้ว จะทำให้เสริมสุขภาพที่แข็งแรง การมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยได้ ผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพและไม่อยากแก่เร็ว

หนทางสู่ความแก่

คนส่วนใหญ่นั้นต้องทำงานตัวเป็นเกลียวหัวเป็นน๊อต มีความเครียดมาก เพราะต้องทำให้ทันเวลาและงานก็ยุ่งมากมาย ยิ่งยุคนี้เป็นยุคแห่งการแข่งขันที่รุนแรงในหลายๆ ด้าน ในการที่ดำเนินงานได้ก็ต้องมีพลังดังเช่นที่กล่าวไว้ว่า **“กองทัพต้องเดินด้วยท้อง”** แต่อาหารที่กองทัพเลือกกินถึงแม้จะเป็นอาหารชนิดที่ส่งเสริมความสะดวก ได้พลังก็จริง



ควรจะกินอาหารที่สูงแล้วและร้อนๆ จะดีกว่า คนที่ชอบอาหารรสจัดไม่ว่าจะเป็นรสเค็มจัด หวานจัด อาหารที่มีไขมันสูง เครื่องในสัตว์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือแม้แต่ชา กาแฟ ถ้าดื่มมากเกินไป

นอกจากเรื่องของการกินแล้ว การที่เรานอนดึก นอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นด้วยสาเหตุใดก็ตาม ส่งผลให้การทำงานในร่างกายผิดปกติ เพราะว่าจะมีการหลั่งฮอร์โมน มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ในตอนช่วงเวลาที่เรานอนหลับ ทำให้อ่อนวัย แต่หากเราอดนอน สารดังกล่าวก็จะทำงานได้น้อยลง

รวมไปถึงหากเรามีความเครียดสะสมมาเป็นเวลานานแล้ว ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเครียดมากขึ้น ไม่สามารถทำให้หายไปได้นั้น ก็จะเกิดปัญหาอนไม่หลับ กระทั่งความจำ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของเราจะลดลง

แต่จะได้รับความดันโลหิตสูงแทนนั่นเอง ระบบต่างๆ จะมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำจากระดับมาตรฐานทำให้ร่างกายเสื่อมเร็ว และเกิดโรคภัยได้ง่าย



ระบบภูมิคุ้มกันมีหลายวิธีที่สามารถทำลายได้ ได้แก่ การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ คุณค่าน้อย อาหารที่มีสารพิษ หรือสารตกค้างในอาหารไม่สะอาด มีสารก่อมะเร็ง การไม่ออกกำลังกาย ภาวะความเครียดของร่างกาย

การใช้ชีวิตที่ต้องอยู่กับมลพิษเป็นประจำ บั๊จจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดการทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายนั่นเอง การป้องกันการเกิดความเสี่ยงและโรคต่างๆ นั่นคือ การมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ที่สำคัญคือการเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีคุณประโยชน์

เช่น พืช ผัก ผลไม้ สมุนไพร การปรับเปลี่ยนจากวิถีเดิมในเรื่องของการกิน การใช้ชีวิต การออกกำลังกายบ้าง เป็นหนทางที่จำเป็นต้องทำเพื่อต้านโรค ด้านความแก่ ที่เราไม่พึงประสงค์ที่จะมีนั้น เป็นการป้องกัน แก่ไขและต้านเอาไวให้เร็ว



กินอย่างไรต้านแก่

อะไรคือการกินที่เกิดการเปล่งประกายประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับสูงสุดต่อสุขภาพ เพิ่มการชะลอวัย ที่ร่วงโรยผ่านไปตามวันและเวลา ให้ฟื้นคืนกลับมาดูอ่อนวัย สดใส มีชีวิตชีวา การกินพิชิตความแก่ชรา สำหรับผู้ที่ห่วงใยดูแลสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องยาก “กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น”

ในการกินอาหารแต่ละครั้ง หากเราไม่เลือกที่จะมองหาสิ่งที่ดี หรืออะไรก็ได้ นั่นเป็นก้าวแรกที่ร่างกายจะเริ่มได้รับความเสี่ยง สะสมสารอาหารที่สามารถทำร้ายอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เสื่อมโทรมไปเรื่อยๆ และอาจเร็วกว่าความเป็นธรรมชาติ

เพราะฉะนั้นวิธีการยับยั้ง หรือชะลอการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงการต้านความชรา ควรต้องเริ่มกันตั้งแต่ที่ต้นตอ นั่นคือเรื่องของ “การกิน” คุณประโยชน์ในอาหาร ไม่ว่าจะเป็น พืช ผัก ผลไม้ สมุนไพร ข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่อุดมไปด้วยวิตามิน เมื่อเลือกที่จะรักสุขภาพของตัวเองแล้ว ต้องหมั่นใส่ใจกับตัวเองให้มากขึ้น เพราะการกินมิใช่เพียงเพื่ออิ่มเท่านั้น



การกินไม่ใช่กินอย่างไรให้อร่อยแต่เน้นเรื่อง “กินดี” เพื่อ
ด้านโรค เพราะเล็งเห็นว่าคนยุคนี้มีโรคภัยมากมายเกาะกุมรุมเร้า
อันมีสาเหตุมาจากอาหารการกิน ผู้ใหญ่และวัยรุ่นยุคนี้ คุ่นเคยกับ
อาหารจานด่วนมากกว่าน้ำพริกผักจิ้ม ส่วนเด็กยุคใหม่เรียกได้ว่า
โตมาจากนมผงและอาหารจานด่วน ด้วยการใช้โภชนาการตามโฆษณา
ประชาสัมพันธ์ที่ชั่งน้ำหนักน้อย และอ้วนได้รวดเร็วทันใจ

แต่อนาคตทำนายได้ยากว่าจะรอดพ้นจากภัย โรคอ้วน
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ โรคมะเร็งได้แค่ไหน

อาหารที่ส่งผลถึงสุขภาพที่ดี ที่แนะนำคือ พืช ผัก ผลไม้
สมุนไพร อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและหาได้ง่ายต่างๆ และที่
สำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับมื้ออาหารทุกครั้ง สิ่งแรกคือ ข้าว ใน
ปัจจุบันการผลิตข้าวมีหลากหลายชนิดเพื่อพัฒนาคุณประโยชน์
รวมถึงการรับประทานธัญพืชควบคู่ไปด้วย



ขอแนะนำหนังสือขายดี THE BEST SELLER BOOK
ในเครือแอปบุ๊ก พับลิชชิง
มีจำหน่ายแล้วที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ



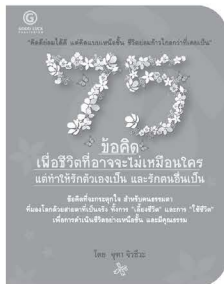
HAPPY BOOK
PUBLISHING



100 เรื่องจริงของความรัก ที่คนอกหัก และคนที่ (กำลังจะ) “โดนทิ้ง” ไม่เคยรู้!!

โดย ณัฐธิดา ราคา 120 บาท

สารพันเรื่องจริงที่เกี่ยวกับความรัก หลากหลาย
รูปแบบ คนที่มีความรักหรือที่กำลังจะมีความรัก ควร
รู้ไว้ก่อน เพื่อที่จะรู้ตัว รู้สาเหตุ ก่อนที่จะ “โดนทิ้ง”



75 ข้อคิด เพื่อชีวิตที่อาจจะไม่เหมือนใคร

แต่จะทำให้รักตัวเองเป็น และรักคนอื่นเป็น

โดย จุฑา จิรชีวะ ราคา 130 บาท

นี่เป็นโอกาสที่ดี ที่คุณจะได้ตกตวงความรู้และลับคมความคิดของคุณ
ให้เฉียบคมและก้าวล้ำเพื่อชีวิตที่ไม่เหมือนใคร

ขอแนะนำหนังสือขายดี THE BEST SELLER BOOK
ในเครือแอปบุ๊ก พับลิชชิง
มีจำหน่ายแล้วที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ



HAPPY BOOK
PUBLISHING



100 เรื่องจริงของความรัก ที่คนอกหัก
และคนที่ (กำลังจะ) “โดนทิ้ง” ไม่เคยรู้!!!
โดย ณัฐธิดา ราคา 120 บาท

สารพันเรื่องจริงที่เกี่ยวกับความรัก หลากหลาย
รูปแบบ คนที่มีความรักหรือที่กำลังจะมีความรัก ควร
รู้ไว้ก่อน เพื่อที่จะรู้ตัว รู้สาเหตุ ก่อนที่จะ “โดนทิ้ง”



75 ข้อคิด เพื่อชีวิตที่อาจจะไม่เหมือนใคร
แต่จะทำให้รักตัวเองเป็น และรักคนอื่นเป็น
โดย จุฑา จิรชีวะ ราคา 130 บาท

นี่เป็นโอกาสที่ดี ที่คุณจะได้ตัดทวงความรู้และล้มเลิกความคิดของคุณ
ให้เจ็บปวดและก้าวล้ำเพื่อชีวิตที่ไม่เหมือนใคร