

Life+

 หมอหมีเม้าท์มอย

YouTuber การแพทย์ชื่อดังที่มีผู้ติดตามกว่า 1,500,000 คน

เม้าท์ กับ หมอหมี



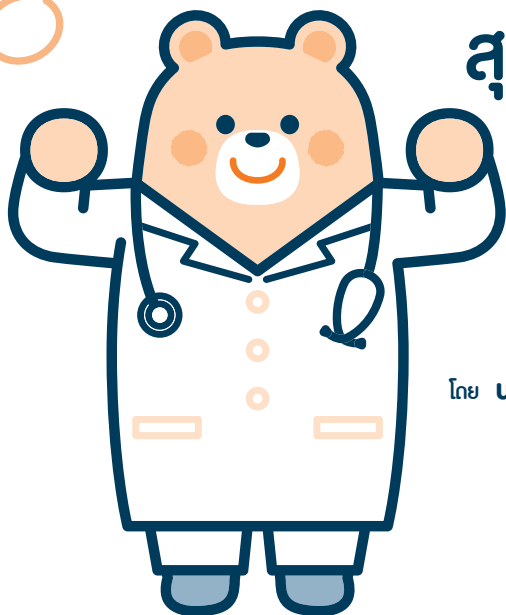
สุขภาพดีได้
ด้วยตัวคุณ



หนังสือสำหรับคนไข้เม้าท์
และรักสุขภาพ

โดย **นายแพทย์นิมิตร ศิริธนากิจ**

แม่รัก กับ หมอหมี



สุขภาพดีได้
ด้วยตัวคุณ



โดย นายแพทย์นิมิตร ศิริธนากิจ

เมื่อกับกรมอหมี สุขภาพดีได้ด้วยตัวคุณ

ผู้เขียน นายแพทย์นิมิตร คิริชนากิจ

ราคา 210 บาท

Life* สำนักพิมพ์ไลฟ์พลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย นิมิตร คิริชนากิจ © พ.ศ. 2567

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ

หรือกระทำการอื่นใดโดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

ISBN (e-book) 978-616-08-5327-4

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589



พ.ต. นพ. นิมิตร คิริณากิจ

ประวัติการศึกษา

- มัธยมศึกษา โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พ.ศ. 2550
- แพทยศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า พ.ศ. 2556
- แพทย์เฉพาะทาง สาขาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พ.ศ. 2561

ประสบการณ์ทำงาน

- แพทย์เพิ่มพูนทักษะ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ (พ.ศ. 2556-2557)
- ผู้บังคับหมวดเสนารักษ์ กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 31 รักษาพระองค์ (พ.ศ. 2557-2558)
- แพทย์ประจำบ้าน สาขาอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (พ.ศ. 2558-2561)
- แพทย์อายุรกรรม โรงพยาบาลโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (พ.ศ. 2561-2563)

การทำงานปัจจุบัน

- แพทย์อายุรกรรม ออกตรวจนอกเวลา โรงพยาบาลเปาโล รังสิต
- แพทย์อายุรกรรม ออกตรวจนอกเวลา โรงพยาบาลเพชรเวช

รางวัลเกียรติคุณ

- รางวัล 2nd Prize Winner Best Healthcare Professional Influencer ในงาน Thailand Influencer Awards 2022
- รางวัล Future Trends Leader of Influencer Awards งาน Future Trends Ahead & Awards 2023
- รางวัล Finalist กลุ่ม Best Creator Performance on Social Media สาขา Health & Wellness งาน Thailand Social Awards ครั้งที่ 12 ปี 2023

ผลงานทางวิชาการ

- Prevalence of and Risk Factors for Skin Diseases Among Army Personnel and Flood Victims During the 2011 Floods in Thailand
- Comparison of CSF biomarkers between Alzheimer's disease, Vascular dementia and Normal cognitive subject in Phramongkutklao hospital
- Best Oral Presentation of the Session in 34th Annual Meeting of the Royal College of Physicians of Thailand

ผลงานด้านวิทยากรและแขกรับเชิญ

- แขกรับเชิญในรายการ “คนสู้โรค” ช่อง Thai PBS
- แขกรับเชิญในรายการ “สูงวัยวาไรตี้” ช่อง Thai PBS
- แขกรับเชิญ ผู้ร่วมเสวนา พิธีกรในรายการและงานเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ

ผลงานด้านสื่อออนไลน์

- เจ้าของช่อง YouTube “หมอหมีเฝ้าท์มอย”
- เจ้าของเพจ Facebook “หมอหมีเฝ้าท์มอย”
- เจ้าของช่อง TikTok “หมอหมีเฝ้าท์มอย”

สารบัญ

คำนำ	9
------	---

1	เคล็ดลับเลือกอาหารให้ดีต่อสุขภาพ ห่างไกลโรค	11
----------	--	-----------

ตอนที่ 1	เคล็ดลับเลือกกินเนื้อสัตว์ให้ดีต่อสุขภาพ	12
ตอนที่ 2	ข้าว 3 ชนิด ช่วยลดน้ำหนักและน้ำตาลในเลือด	16
ตอนที่ 3	5 อาหารต้องห้าม กินมากเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด	21
ตอนที่ 4	เคล็ดลับเลือกผักผลไม้ให้เหมาะกับตัวคุณ	30
ตอนที่ 5	ห้ามดื่มกาแฟเด็ดขาด หากคุณเป็น 4 โรคนี้	35
ตอนที่ 6	กินอย่างไรให้ห่างไกลกรดไหลย้อน และกระเพาะอาหารอักเสบ	41
ตอนที่ 7	4 อาหารช่วยบำรุงสมอง เสริมความจำ	47
ตอนที่ 8	เลือกกินอย่างไร ห่างไกลไขมันพอกตับ	52
ตอนที่ 9	สุดยอดอาหารต้านมะเร็ง เคล็ดลับไม่ลับที่คุณอาจไม่เคยรู้	59
ตอนที่ 10	เคล็ดลับดื่มนมอย่างไรให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง	66

2	อารมณ์ดี เสริมให้มีสุขภาพกายแข็งแรง	74
----------	--	-----------

ตอนที่ 1	7 สุดยอดเคล็ดลับหลับง่าย หลับสนิทตลอดคืน	75
ตอนที่ 2	ลดความเครียดง่ายๆ ด้วย 5 เทคนิคนี้	80
ตอนที่ 3	4 สุดยอดอาหาร ช่วยให้อารมณ์ดี นอนหลับง่าย	86
ตอนที่ 4	ภาวะหมดไฟในการทำงาน สัญญาณเตือนโรคซึมเศร้า	89

3 เลือกออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะกับตัวคุณ 96

- ตอนที่ 1 การออกกำลังกายมีกี่ประเภทและแบบใดดีที่สุด 97
- ตอนที่ 2 วิธีออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม 103
- ตอนที่ 3 “ฮีสโตรก” โรคลมร้อน ภาวะอันตรายที่ต้องระวัง 108
- ตอนที่ 4 ออฟฟิศซินโดรม ปวดคอ บ่า ไหล่ หายได้เมื่อรู้สิ่งนี้ 112

4 อาการทั่วไปที่พบบ่อยและวิธีดูแลตนเองเบื้องต้น 117

- ตอนที่ 1 อาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม 118
- ตอนที่ 2 อาการปวดท้อง 128
- ตอนที่ 3 อาการปัสสาวะบ่อย 134
- ตอนที่ 4 อาการชาวม 139
- ตอนที่ 5 อาการวิงเวียนศีรษะ 145
- ตอนที่ 6 อาการปวดเข่า เข่าวม 149
- ตอนที่ 7 อาการปวดหลัง 158

5 สัญญาณเตือนโรคร้ายแรง ควรรีบพบแพทย์ 165

- ตอนที่ 1 สัญญาณเตือนเส้นเลือดในสมองตีบ แตก ตัน 166
- ตอนที่ 2 สัญญาณเตือนโรคหัวใจขาดเลือด 170
- ตอนที่ 3 สัญญาณเตือนน้ำตาลในเลือดสูงมาก 175
- ตอนที่ 4 สัญญาณเตือนมะเร็งลำไส้ 179

ตอนที่ 5	สัญญาณเตือนมะเร็งปอด	183
ตอนที่ 6	สัญญาณเตือนไตวายเฉียบพลัน	186
ตอนที่ 7	สัญญาณเตือนโรคตับแข็ง	194

6 คำถามสุขภาพที่หมอพบบ่อย 201

ตอนที่ 1	กินยาหลายตัวเสี่ยงโรคไตเสื่อมหรือไม่?	202
ตอนที่ 2	โรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หยุดยาได้หรือไม่?	205
ตอนที่ 3	การกินวิตามินและอาหารเสริมมีประโยชน์จริงหรือไม่?	208
ตอนที่ 4	ลดน้ำหนักด้วยวิธีใดดีที่สุด?	210
ตอนที่ 5	น้ำดื่มบำรุงไตมีอะไรบ้าง?	214
ตอนที่ 6	โพรไบโอติกคืออะไร ใครห้ามกินบ้าง?	219
ตอนที่ 7	กินผักผลไม้ทุกวันทำให้ไตเสื่อมหรือไม่?	226

คำนำ

ปัญหาที่ทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญ คือ ปัญหาด้านสาธารณสุข ในไม่กี่ปีที่ผ่านมาเกิดโรคโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคติดต่ออุบัติใหม่ ทำให้ผู้คนเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก นอกจากโรคติดต่อแล้วยังมีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นปัญหาใหญ่ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนทั่วโลกและคนไทย สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เจ็บป่วยเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เนื่องด้วยปัจจุบันเป็นสังคมเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้คนไม่มีเวลาดูแลตนเอง ไม่เลือกกินอาหาร ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ

คำพูดที่หมอมักพูดอยู่บ่อย ๆ คือ “การป้องกัน ดีกว่าป่วยแล้วต้องมารักษา” เพราะถ้าเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วอาจต้องใช้เวลาในการรักษานาน เป็นลัปดาห์ บางคนนานเป็นเดือน หรืออาจไม่สามารถรักษาให้หายได้ ดังนั้นการป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคจึงดีที่สุด หมอเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพ ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ความรู้เรื่องโรคที่พบบ่อย รวมไปถึงการดูแลจัดการ ความเครียดและสภาวะจิตใจ อยากให้ผู้อ่านได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง อายุยืนยาวครับ

นายแพทย์นิมิตร ศิริธนากิจ



1

เคล็ดลับเลือกอาหาร
ให้ดีต่อสุขภาพ ห่างไกลโรค



ตอนที่ 1

เคล็ดลับเลือกกินเนื้อสัตว์ ให้ดีต่อสุขภาพ

เนื้อสัตว์ จัดอยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่ ประเภทโปรตีน ซึ่งมีหน้าที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง แต่ถ้าเรากินเนื้อสัตว์ผิดวิธีจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมาได้

การเลือกกินเนื้อสัตว์จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ในบทนี้หมอขอแนะนำ **เคล็ดลับการเลือกเนื้อสัตว์อย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ** ห่างไกลโรค ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาวกันครับ

เคล็ดลับที่ 1 ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์ ซึ่งไขมันจากสัตว์มีส่วนประกอบของคอเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูงมาก หากเราบริโภคเข้าไปมากๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ไขมันเหล่านี้จะไปสะสมที่ผนังหลอดเลือด อาจนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้

ดังนั้น เราควรหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ติดมันหรือมีมันเยอะ เช่น ขาหมู หนังไก่ หมูสามชั้น น้ำมันหมู เลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันให้มากขึ้น โดยเฉพาะเนื้อปลาควรกินอย่างน้อย 3-4 มื้อต่อสัปดาห์ครับ

เนื้อปลาเป็นโปรตีนชั้นดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มากมาย ที่สำคัญมีกรดไขมันจำเป็นที่มีชื่อว่า “โอเมกา 3”

ที่สำคัญมี 2 ชนิด ได้แก่ EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ต้องได้รับจากอาหาร เนื่องจากร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ มีส่วนช่วยลดไขมันในเลือด ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ทั้งยังช่วยบำรุงสมองอีกด้วย ใครที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูงควรบริโภคปลาให้มากขึ้น จะช่วยลดไขมันในเลือดได้ครับ

ปลาที่มีโอเมก้า 3 สูงที่เราทราบกันดีส่วนใหญ่จะเป็นปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน สำหรับปลาที่พบในประเทศไทยที่มีปริมาณโอเมก้า 3 สูง หากกินได้ง่าย เช่น ปลากะล่อน ปลากะพงขาว ปลาทู รับรองว่าดีต่อสุขภาพครับ

เคล็ดลับที่ 2 หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป หลายคนชอบกินเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน หมูยอ แหนม โดยที่อาจไม่ทราบว่าหากกินเข้าไปมาก ๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกายได้อย่างไรบ้าง

เนื้อสัตว์แปรรูปต่าง ๆ มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดเพื่อถนอมอาหารให้เก็บได้นานขึ้น โดยไส้กรอกชิ้นหนึ่งมีเกลือโซเดียมเกือบ 400 มิลลิกรัม ซึ่งในคนปกติร่างกายไม่ควรได้รับเกลือโซเดียมเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงและไตทำงานหนักส่งผลให้ไตเสื่อมได้เร็ว

นอกจากนี้ เนื้อสัตว์ที่เติมเกลือหรือสารกันบูดประเภทไนโตรส ไนไตรท์ เช่น ไส้กรอก อาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งอีกด้วย จึงขอแนะนำให้กินเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก สดใหม่ จะดีต่อสุขภาพมากกว่าเนื้อสัตว์แปรรูปครับ

เคล็ดลับที่ 3 กินเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม หลายคนไม่ทราบว่า การบริโภคเนื้อสัตว์มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ ต้องบอกว่าไม่ใช่เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เสี่ยงโรคมะเร็ง แต่เนื้อสัตว์ที่ต้องระวังคือเนื้อแดง (Red meat) ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อหมู และเนื้อสัตว์ที่

ผ่านการแปรรูป (Processed meat) มีงานวิจัยพบว่า การบริโภคเนื้อแดงมากกว่า 500 กรัมต่อสัปดาห์เพิ่มความเสี่ยงทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

แต่คนไทยส่วนใหญ่บริโภคเนื้อแดงไม่บ่อยเกิน 500 กรัมต่อสัปดาห์อยู่แล้ว เนื่องจากวัฒนธรรมการกินอาหารของเราใช้เนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบเพียงแค่ส่วนหนึ่ง ต่างจากบางประเทศที่บริโภคสัตว์เป็นอาหารหลัก แค่มื้อเดียวก็อาจเกิน 500 กรัมแล้ว ดังนั้น พยายามหลีกเลี่ยงการบริโภคสัตว์หรือเนื้อปิ้งย่าง ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็งได้ครับ

การกินเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง เพิ่มการกินเนื้อปลาให้มากขึ้น มีผักทุกมื้อ หลีกเลี่ยงการประกอบอาหารปิ้งย่าง เปลี่ยนเป็นต้ม ตุ่น นึ่ง และกินโปรตีนอื่นๆ บ้าง เช่น ถั่ว ธัญพืช ไข่ ก็จะช่วยร่างกายไม่ขาดแร่ธาตุและวิตามินครับ

เคล็ดลับที่ 4 กินเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก ผู้ที่ชอบบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ปูตอง กุ้งตอง ก้อย ปลาดิบ เป็นที่ทราบกันดีว่าอาหารที่ปรุงไม่สุกอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคและทำให้เราเจ็บป่วยได้

เชื้อโรคที่พบส่วนใหญ่จะเป็นเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ ท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำหลายรอบ คลื่นไส้อาเจียนมาก ปวดท้อง บิ๊บๆ บางรายอาจมีไข้สูง อ่อนเพลีย หากเกิดกับคนสูงอายุหรือมีโรคประจำตัวหลายอย่าง อาจทำให้เกิดอาการรุนแรง ช็อก และเสียชีวิตได้

ปัจจุบันคนไทยนิยมกินปลาดิบมากขึ้น ซึ่งได้รับอิทธิพลจากอาหารญี่ปุ่น ด้วยรสชาติและหน้าตาของอาหารที่ดูสะอาดตาน่ากิน หมอเชื่อว่ามีคนน้อยคนที่ไม่เคยลิ้มลองอาหารจำพวกข้าวปั้น ซูชิ ซาซิมิที่มีปลาดิบเป็นส่วนประกอบ



ปลาดิบมี 2 ชนิดหลักๆ คือ ปลาน้ำจืดดิบและปลาน้ำเค็มดิบ โดยปลาดิบทั้ง 2 ชนิดมีเชื้อโรคที่แตกต่างกัน ปลาน้ำจืดดิบอาจพบพยาธิ เช่น พยาธิใบไม้ลำไส้ พยาธิตัวจิ๋ว พยาธิใบไม้ในตับ ส่วนปลาน้ำเค็มดิบพบพยาธิได้เช่นกัน คือ พยาธิอะนิซาคิส (*Anisakis simplex*) พยาธิตัวนี้จะทำให้เกิดแผลขนาดเล็กที่กระเพาะอาหาร ทำให้มีเลือดออกในกระเพาะอาหารได้ มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง คลื่นไส้ ท้องอืด บางรายอาจมีอาการท้องเสียหรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือดหากเกิดแผลขนาดใหญ่ในกระเพาะอาหาร

มักพบพยาธิในปลาน้ำเค็มดิบน้อยกว่าในปลาน้ำจืดดิบ แต่ถึงอย่างไรก็อย่าวางใจ แนะนำให้กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ จะดีที่สุดครับ

การบริโภคเนื้อสัตว์มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ต้องเลือกกินให้ถูกวิธี จึงจะดีต่อสุขภาพและช่วยให้ร่างกายของเราแข็งแรง ไม่เกิดโรคร้ายตามมาในอนาคตครับ



ตอนที่ 2

ข้าว 3 ชนิด ช่วยลดน้ำหนัก และน้ำตาลในเลือด

ข้าว เป็นอาหารคู่คนไทย ไม่ว่าเมื่อไหร่ๆ ก็จะมีข้าวเป็นหลัก ข้าว จัดอยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่ ประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต ทำหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้สดชื่นมีแรง สามารถทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

เมื่อเรากินข้าวเข้าไปข้าวจะถูกย่อยกลายเป็นน้ำตาลและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อเป็นแหล่งพลังงานให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายนำไปใช้ โดย ข้าว 1 ทัพพี (60 กรัม) ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี หรือข้าว 1 ถ้วย (100 กรัม) ให้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี ดังนั้น ในแต่ละมื้อหากบริโภคข้าวในปริมาณมากจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากข้าวมากเกินไป หากร่างกายใช้ไม่หมด ออกกำลังกายไม่เพียงพอ พลังงานเหล่านี้นั้นจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์สะสมตามร่างกาย ที่บริเวณหน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา ทำให้เกิดโรคอ้วนลงพุง และสามารถไปสะสมในตับ เกิดไขมันพอกตับทำให้ตับอักเสบ หากสะสมในผนังหลอดเลือดทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

สำหรับคนไทยควรมี **ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index)** ไม่เกิน 23 และหากเกิน 30 อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$$

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนไทย

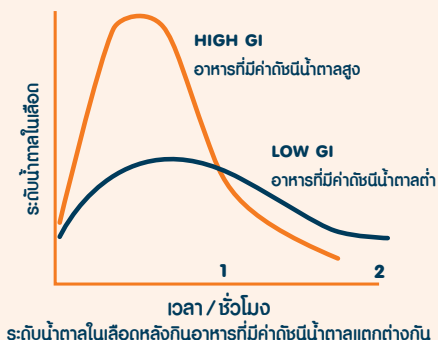
ดัชนีมวลกาย	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 – 22.9	สมส่วน
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 – 29.9	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย



ที่สำคัญ สำหรับผู้ที่เป็โรคเบาหวานจะต้องระมัดระวังในการกินข้าว เพราะหากกินในปริมาณที่มากจนเกินไปสามารถทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้

การเลือกชนิดข้าวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะข้าวแต่ละชนิดมีค่าดัชนีน้ำตาลต่างกัน ก่อนอื่นหมอมจะมาอธิบายว่าดัชนีน้ำตาลคืออะไร

ค่าดัชนีน้ำตาล (GI: Glycemic Index) คือ ค่าที่บ่งบอกว่าอาหารชนิดนั้นที่กินเข้าไป ร่างกายจะย่อยและดูดซึมน้ำตาลได้เร็วเพียงใด โดยอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (GI มากกว่า 70) หลังกินจะถูกย่อยและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็วมาก ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ร่างกายต้องผลิตอินซูลินออกมาอย่างรวดเร็วเช่นกันเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด



ดังนั้น หากกินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงเป็นประจำ จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin Resistance) และเกิดโรคเบาหวานในอนาคตได้ หรือผู้ที่เป็นเบาหวานอยู่แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี

ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low Glycemic Index)	1 – 55
ค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (Medium Glycemic Index)	56 – 69
ค่าดัชนีน้ำตาลสูง (High Glycemic Index)	มากกว่า 70

ข้าวแต่ละชนิดมีค่าดัชนีน้ำตาลที่ต่างกัน ควรเลือกกินข้าวชนิดที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ จะดีต่อผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง

ข้าวที่หมาะจะแนะนำมี 3 ชนิด คือ

❶ **ข้าวกล้อง** เป็นข้าวที่ผ่านการสีเอาเปลือกหรือเกลือบออกโดยที่ยังเหลือส่วนจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำข้าว) เอาไว้ ทำให้ข้าวกล้องมีเมล็ดสีน้ำตาลอ่อน มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าข้าวขาว และที่สำคัญข้าวกล้องมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวขาวมาก การกินข้าวกล้องแทนข้าวขาวทุกวันมีข้อมูลชัดเจนว่า ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ทั้งในผู้เป็นโรคเบาหวานและผู้ไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน ยังพบข้อมูลว่า การกินข้าวกล้องเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้ สำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก ข้าวกล้องเป็นอาหารอีกชนิดที่ช่วยลดน้ำหนักได้



2 ข้าวกล้องงอก เป็นข้าวอีกชนิดที่หมอยากแนะนำ ข้าวกล้องงอก คือ ข้าวกล้องที่นำไปผ่านการแช่น้ำ 48-72 ชั่วโมง ข้าวกล้องที่แช่น้ำมีรากงอกออกมาเหมือนการเพาะถั่วงอก มีประโยชน์และปริมาณสารอาหารเทียบเท่าข้าวกล้องแต่มีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่มกว่า ซึ่งบางคนอาจไม่ชอบกินข้าวกล้องเพราะเมล็ดข้าวค่อนข้างแข็ง ไม่อร่อย แนะนำให้ลองกินข้าวกล้องงอกดูจะกินได้ง่ายขึ้นครับ

ข้าวกล้องงอกเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก เพราะมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำมากไม่ต่างจากข้าวกล้องปกติ

3 ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวสายพันธุ์ใหม่ที่ได้รับการคัดเลือกและพัฒนาพันธุ์ขึ้นจากการผสมข้ามสายพันธุ์ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลกับข้าวขาวดอกมะลิ 105 โดยเริ่มผสมพันธุ์เมื่อปี พ.ศ. 2545 ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์ข้าว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ข้าวไรซ์เบอร์รี่มีเมล็ดเป็นสีม่วงเข้มเหมือนผลเบอร์รี่ ลักษณะเมล็ดเรียวยาว ผิวมันวาว มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว และมีความนุ่ม ยืดหยุ่น รสชาติหอมกลมกล่อมชวนกิน มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ทั้งธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี โอเมกา 3 ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง และที่สำคัญมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวขาวถึง 2 เท่า จึงเหมาะมากสำหรับผู้ที่โรคเบาหวานหรือผู้ที่กำลังลดน้ำหนักอยู่

แต่บางคนไม่ชอบกินข้าว 3 ชนิดนี้ ยังติดการกินข้าวขาว เพราะชอบความนุ่ม รสชาติอร่อย แนะนำให้ใส่ธัญพืชหรือถั่วลงไปผสมกับข้าวขาวด้วย เช่น ถั่วแดง ถั่วลันเตา เมล็ดทานตะวัน มีข้อมูลว่าจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เมื่อเทียบกับการกินข้าวขาวล้วนๆ

แนะนำสำหรับผู้ที่โรคเบาหวาน ผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูง ผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก และคนรักสุขภาพ ลองกินข้าว 3 ชนิดนี้ รับรองว่าจะมีสุขภาพดี

ระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น แต่ถึงอย่างไร ก็ต้องจำกัดปริมาณการกินด้วย แม้ว่าดัชนีน้ำตาลจะต่ำ แต่หากกินในปริมาณที่มากย่อมส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและอ้วนได้เช่นกัน ใน 1 มื้อควรกินข้าวประมาณ 1-2 ทัพพี หากไม่อิ่มให้กินผักหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมันทดแทน

นอกจากข้าวแล้ว การกินอาหารจำพวกแป้งชนิดอื่นๆ ก็ต้องระวัง และจำกัดปริมาณด้วย ทั้งก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง บะหมี่ อาหารเหล่านี้ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและเพิ่มความอ้วนได้เช่นกันครับ

ค่าดัชนีน้ำตาลของอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต

อาหาร	ค่าดัชนีน้ำตาล
ข้าวขาว	87
ขนมปังขาว	70
ก๋วยเตี๋ยว	61
บะหมี่	57
ขนมปังโฮลวีต	53
ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	50

เจ้าของช่อง YouTube, TikTok, Facebook

“หมอหมีเม้าท์มอย”

ช่องของคนไข้เม้าท์และรักสุขภาพ



หมอหมีชวนเม้าท์เรื่องสุขภาพที่คนทั่วไปคิดว่ายาก
ให้เป็นเรื่องง่ายๆ เพื่อให้ทุกคนดูแลสุขภาพ
และสังเกตความผิดปกติของร่างกายได้ด้วยตัวเอง

- 🐻 บทที่ 1 เคล็ดลับเลือกอาหารให้ดีต่อสุขภาพ ห่างไกลโรค
- 🐻 บทที่ 2 อารมณ์ดี เสริมให้มีสุขภาพกายแข็งแรง
- 🐻 บทที่ 3 เลือกออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะกับตัวคุณ
- 🐻 บทที่ 4 อาการทั่วไปที่พบบ่อยและวิธีดูแลตนเองเบื้องต้น
- 🐻 บทที่ 5 สัญญาณเตือนโรคภัยร้ายแรง ควรรีบพบแพทย์
- 🐻 บทที่ 6 คำถามสุขภาพที่หมอพบบ่อย



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



ไอโกล์เล่มนี้
สแกนเลย!



ISBN 978-616-08-5327-4



9 786160 853274
210 บาท

เม้าท์กับหมอหมี สุขภาพดีได้ด้วยตัวคุณ
หมวด : สุขภาพ