



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารฟুকอยแดน

อุมิ โนะ ชิซุกุ (ชนิดแคปซูล)

สำหรับวัยผู้ใหญ่ คุณค่าจากธรรมชาติ

ดูแลระดับน้ำตาลในเลือด
บำรุงสุขภาพ



3 ส่วนผสมหลัก



ฟুকอยแดน
วัตถุดิบหลัก



สำหรับโอกินาวาโมซูกุ โอกินาวาเมะคะบุ
และให้ดื่มน้ำสะอาด มีคุณสมบัติที่ดีต่อเซลล์



คุณสมบัติที่ดีในชีวิตประจำวัน

1. ผู้ที่มีอาการระคายเคืองผิวหนัง ภาวะการอักเสบบนผิวหนัง
2. ผู้ที่ต้องการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
3. ผู้ที่ต้องการลดปริมาณของไขมันเลวในเส้นเลือด
และมีความดันไม่ปกติ
4. ผู้ที่ต้องการให้ลำไส้สะอาด
5. ผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ
6. ผู้ที่ต้องการปรับสมดุลของภูมิคุ้มกันให้ทำงานปกติ
และมีประสิทธิภาพ
7. ผู้ที่ต้องการลดผลกระทบจากฝุ่นและป้องกันไวรัส

คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ

1. ฟুকอยแดนจากสาหร่ายโอกินาวาโมซูกุและโอกินาวาเมะคะบุ
มีประสิทธิภาพในการบำรุงร่างกายด้วยโครงสร้างทางเคมี
ประเภทพอลิแซ็กคาไรด์ ที่ประกอบไปด้วยฟิวโคสและซัลเฟตกรุป
ช่วยกระบวนการเผาผลาญกลูโคส
2. ยับยั้งการสร้างเส้นเลือดที่นำอาหารเข้าไปเลี้ยงเนื้อร้าย
ด้วยฟুকอยแดนสาหร่ายโอกินาวาเมะคะบุ ซึ่งเติบโตและแพร่พันธุ์
มาปกป้องเซลล์ดีต่อไป
3. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
คุณสมบัติของให้ดื่มน้ำสะอาด
4. ลดผลข้างเคียงจากการต่าง ๆ



มีจำหน่ายที่

0-2261-3484

689 อาคารกรีฑาหัวเวอร์ แอ็ก เอ็มควอเทียร์
ชั้นที่ 16 ห้องเลขที่ 1613 ถนนสุขุมวิท
แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
*ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%

ติดต่อ
เพื่อรับหนังสือได้
ฟรี



นายแพทย์ไดสุเกะ ทาจิกะวะ
Dr. Daisuke Tachikawa

นายแพทย์ญี่ปุ่นผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง

สิทธิพิเศษ สำหรับผู้อ่านชีวิตเจ๋งเท่านั้น จะได้รับส่วนลด 10%

AMARIN Baby & Kids Carnival

ลด
สูงสุด
90%



ผลิตภัณฑ์แม่และเด็ก

- คาร์ซีก รถเข็นเด็ก เป้อุ้มเด็ก
- เครื่องปั๊มนม ขวดนม
- เสื้อผ้า ผ้าอ้อมสำเร็จรูป
- ขนบ อาหารเสริม
- หนังสือ ของเล่นเสริมพัฒนาการ
- คอกกัน เครื่องนอน และเฟอร์นิเจอร์
- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

ช้อปมันเพื่อแม่ลูก

2-5 ต.ค. 68

๑ ไบเทค บางนา

👉 จองบูธด่วน!

085-661-4629

ชีวจิต 604

AUGUST - SEPTEMBER 2025



ปีที่ 26 สิงหาคม - กันยายน 2568

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิสม์ อินทรวงศ์
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา เจริญชัย พิทักษ์วงศ์
ที่ปรึกษาด้านภาษา ศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์
บรรณาธิการอำนวยการ ประวิทย์ มั่งคั่ง
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายน้อย

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทวงศ์
กองบรรณาธิการออนไลน์/โซเชียล พีรยา อากาศแจ้ง • พรณิกา จำปาตง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนาพร ศรีโปฏาก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณ์ วิเชียรสวรรค์
ศิลปกรรม วิหิต มีเดช • ณัฐพร ณ นคร

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัญญา พรหมเลิศ
ซันเดอเดอร์ พิมพ์ จิตตประสาธิต
พิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวัสดิ์ • นาดา พลายน้อย
คอมพิวเตอร์ อโดทัย สุทธิรักษ์ • สุวิญญา ลายโด

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ ฤทธิรงค์ จำเริญสุข
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสกุล • อนุพงษ์ ฉายสุขเกษม
ช่างภาพ กรานต์ชนา บุญปารุ • อภิรักษ์ วรรณโกมล • ธนาพร วิลาสิน
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวีดิโอ ศิโรตม์ แววมณี
ผู้จัดการฝ่ายติดต่อวีดิโอ อธิษฐ์ สุพรรณภูมิ
ติดต่อวีดิโอ ชนิภาณี โชติธรรม
ช่างภาพวีดิโอและติดต่อวีดิโอ พชร เงินอ่วม • พงษ์เทพ ชัยวงศ์ • วิชิตวิชัย
กนกวงศ์ • อานนท์ เลิศศรีธรรม • กฤตพร บึงไกร • ธรรมณดา อินทร์รุ่ง
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวีดิโอ พิณัญญา วัชรพิพัฒน์
• ปาณวิทย์ วิวัชร • ณัฐพร ทวีรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ จัตุรงค์ สุตม
โปรดิวเซอร์วีดิโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยอาษา
วีดิโอโปรดักชั่น ธนาพร ศรีอรรถวรรณ • วาสนา สุทธิธรรม

ที่ปรึกษาสายโฆษณา สุวรรณา สุเมธพร
รองกรรมการผู้จัดการสายโฆษณา วรวิทย์ ศักดิ์ชัยยศ
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฐวิภา ตอแก้ว
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณัฐวิภา ตอแก้ว
• สิริธรา ชีวรัตน์ชัย • อารักษ์ เกษมโกล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด นัยนา วาณิชพจน์
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภาภรณ์ นาคประดิษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิณบุษย์ ศรีนิยม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุฬารัตน์ ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิพัทธ์

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนารูปร่าง ชานนท์ เครษฐวัชรวงศ์
ฝ่ายพัฒนารูปร่าง งามนตร์ เปียคล้าย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เครษฐวัชรวงศ์

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล
รองประธานกรรมการ ฐานันท์ สิริวัฒนา
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์
รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจริญชัย พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน
สายธุรกิจมีเดียแอนด์อีเวนต์ (AMIE)
บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
376 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4561-4564
โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th
Homepage: http://www.amarin.com

แยกสีและพิมพ์ที่
สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
376 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1386

จัดทำโดย
บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่น จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุจักร
ตำบลท่าทราย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



ศูนย์จักษุ 24 ชั่วโมง



ศูนย์จักษุ 24 ชั่วโมง

พร้อมด้วยเครื่องมือในการตรวจรักษาและผ่าตัดตา ด้วยระบบดิจิทัล โดยแพทย์เฉพาะทางด้าน ต้อกระจก, ต้อหิน, ต้อเนื้อ, จอประสาทตา, กระจกตา, น้ำวุ้นตา, กล้ามเนื้อตา และโรคตาในเด็ก

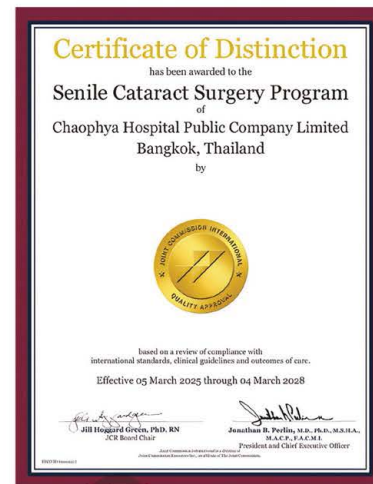
เปิดบริการที่ชั้น 2

จักษุแพทย์
ประจำการ
ตลอด
24 ชั่วโมง

ถึงแม้ว่าสายตาคุณจะได้ดีแค่ไหน แต่ไม่ได้หมายความว่าดวงตาของคุณจะมีสุขภาพที่ดี

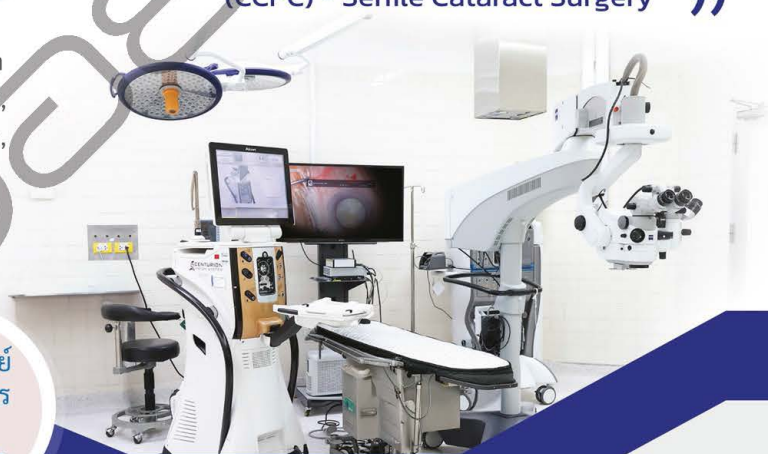
เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับดวงตาอาจไม่ใช่เพียงแค่โรคตา แต่เป็นผลข้างเคียงที่เกิดจากโรคอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคเมเร็ง โรคความดันโลหิตสูง คลอเรสเตอรอลสูง อายุที่มากขึ้น จากพันธุกรรม รวมถึงเกิดจากอุบัติเหตุ หากพบอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ทันที

ศูนย์จักษุ 24 ชั่วโมง



โรงพยาบาลเจ้าพระยา
โรงพยาบาลแห่งแรกของโลกที่ได้รับการรับรอง
คุณภาพมาตรฐานสากล JCI (Joint Commission International)

“ด้านการผ่าตัดรักษาโรค ต้อกระจก
Clinical Care Program Certificate
(CCPC) – Senile Cataract Surgery”



ชีวจิต CONTENTS



COVER STORY

- 8 **SCOOP :**
โปรแกรมป้องกัน รักษา ฟันผุเบาหวาน
ด้วยอาหาร ออกกำลังกาย
- 26 **SCOOP :**
น้ำตาลอยู่เบื้องหลังโรคร้ายจริงหรือ
และทำความรู้จัก 3 ทหารเสือ
GI, GL และ II
ผู้ช่วยให้เรารู้เท่าทันน้ำตาล
- 42 **SCOOP :**
เช็ก 79 อาหาร ดัชนีน้ำตาลมีค่าเท่าไร
- 46 **SCOOP :**
5 รสยาสมเบาหวาน
จากผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทย

EAT WELL GUIDE

- 56 **เปิดครัวชีวจิต :**
เมนูช่วยคุมน้ำตาลในเลือด
อร่อยจากลูกเต๋าย ใบบัวบก
กระเจียบเขียว

WORKOUT PLAN

- 68 **FIT FOR HEALTH :**
4 ท่าโยคะกระตุ้นตับอ่อน
ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด

HEALTHY MIND

- 74 **MIND UPDATE :**
ลอยตัวเหนือความคิด
- 76 **นิยายสุขภาพ :**
ตายเพราะขาดความอ่อน

PEOPLE

- 84 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
ลดหวาน ลดอ้วน
เพิ่มความสุข สุขภาพดี
รุจิรา ปิติกาญจนสกุล

HEALTHY HUB

- 98 **ชีวจิตชวนชิม :**
อร่อยแบบไม่รู้สึกลิ่ด
เปิดประสบการณ์ใหม่
กับ 2 ร้านสุขภาพ
ที่คนยุคนี้ต้องลอง
- 110 **ชีวจิตรีวิว :**
อายุยืนอย่างมีคุณภาพ
โดยแพทย์หญิงสาริษฐา
สมทรัพย์ @IVIVA Polyclinic

Shut-Down Ritual Tea

จิบชาข้าวแอนโทพลัส กิจวัตรก่อนนอน

เหนื่อยมาทั้งวัน ขอเวลาผ่อนคลาย 30-60 นาที
ก่อนเข้านอน พักจากกิจกรรม แล้วจิบชาข้าวแอนโทพลัส
สูตรคาโมมายล์ ส่งสัญญาณให้ร่างกายเข้าสู่โหมดพักผ่อน
ลดความเหนื่อยล้าสะสม เพิ่มคุณภาพการนอน

ชาข้าวสูตรคาโมมายล์
ราคา 190.- (10 ซอง)



ดอกคาโมมายล์มีสารอะพิจินิน
(Apigenin) ช่วยกระตุ้น
การทำงานของเมลาโทนิน



ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
หลับสนิทยาวตลอดคืน



ดื่มก่อนนอนได้ ไม่มีคาเฟอีน
ไม่ต้องกังวลเรื่องตาแดง หรือ
ใจสั่น



เข้าใจ “น้ำตาล” เพื่อกินความหวาน ให้เฮลตี้ & แอปปี

“หวานน้อย” “ไม่ใส่น้ำตาล” เป็นคำติดปากของคนรักสุขภาพ เพราะเราทราบกันดีว่าน้ำตาลทุกๆ ซ้อนที่เติมลงในอาหารหรือเครื่องดื่มล้วนเป็นต้นทางของการอักเสบและโรคเรื้อรังต่างๆ โดยเฉพาะ “เบาหวาน”

น้ำตาลในที่นี้ ตามความเข้าใจของคนทั่วไปคือน้ำตาลทรายหรือน้ำเชื่อมที่เราเติมหรือปรุงในก๋วยเตี๋ยว กาแฟ หรือเครื่องดื่มต่างๆ แต่นิยามของน้ำตาลยังมีลึกไปกว่านั้น น้ำตาลแบ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวและโมเลกุลคู่ที่แฝงอยู่ในอาหารชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ผัก ผลไม้ ธัญพืช แป้ง นม น้ำผึ้ง หรือน้ำตาลทราย ซึ่งล้วนสัมพันธ์กับสุขภาพเราในฐานะเป็นแหล่งพลังงานของเซลล์ในร่างกาย ขณะเดียวกันหากมีปริมาณมากเกินไปจะท่วมท้นในกระแสเลือด กลายเป็นเบาหวานในที่สุด

ฉบับนี้ไม่อยากให้ทุกคนเข้าใจว่า “น้ำตาล” คือผู้ร้ายทำลายสุขภาพเพียงอย่างเดียว ต้องยอมรับว่าน้ำตาลก็เป็นตัวช่วยฮีโร่ได้ในวันที่รู้สึกอยากเติมความหวานให้ชีวิต ชีวิตจึงคือความเข้าใจเรื่องการกิน “น้ำตาล” เพื่อให้ทั้งคนทั่วไปและผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถกิน “น้ำตาล” จากอาหารหลากหลายชนิดได้อย่างสุขภาพดีและมีความสุข

นอกจากนี้ยังนำความรู้ตามหลักโภชนาการเรื่องค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ค่ามวลน้ำตาลของอาหาร (GL) และค่าวัดการตอบสนองอินซูลินในเลือด (II) มาเป็นตัวช่วยสร้างวิถีการกินอาหารกลุ่มน้ำตาลให้อร่อยและดีต่อสุขภาพ

รวมถึงใช้หลักแพทย์แผนไทย เลือกกิน เลือกใช้สมุนไพรเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ มากิน “น้ำตาล” ให้เฮลตี้และแอปปีไปด้วยกันนะคะ

วาสนา พลอยเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th





ทดลองเป็นอาชีพในฝัน และเที่ยวอย่างสร้างสรรค์ กับ The Gangs

รายการ

หนูทดลอง
Little
EXPLORERS

พบกับ

ทุกวันอาทิตย์
เวลา 9.45 น.

ทางอมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34



34
HD

AMARIN
Baby
& Kids



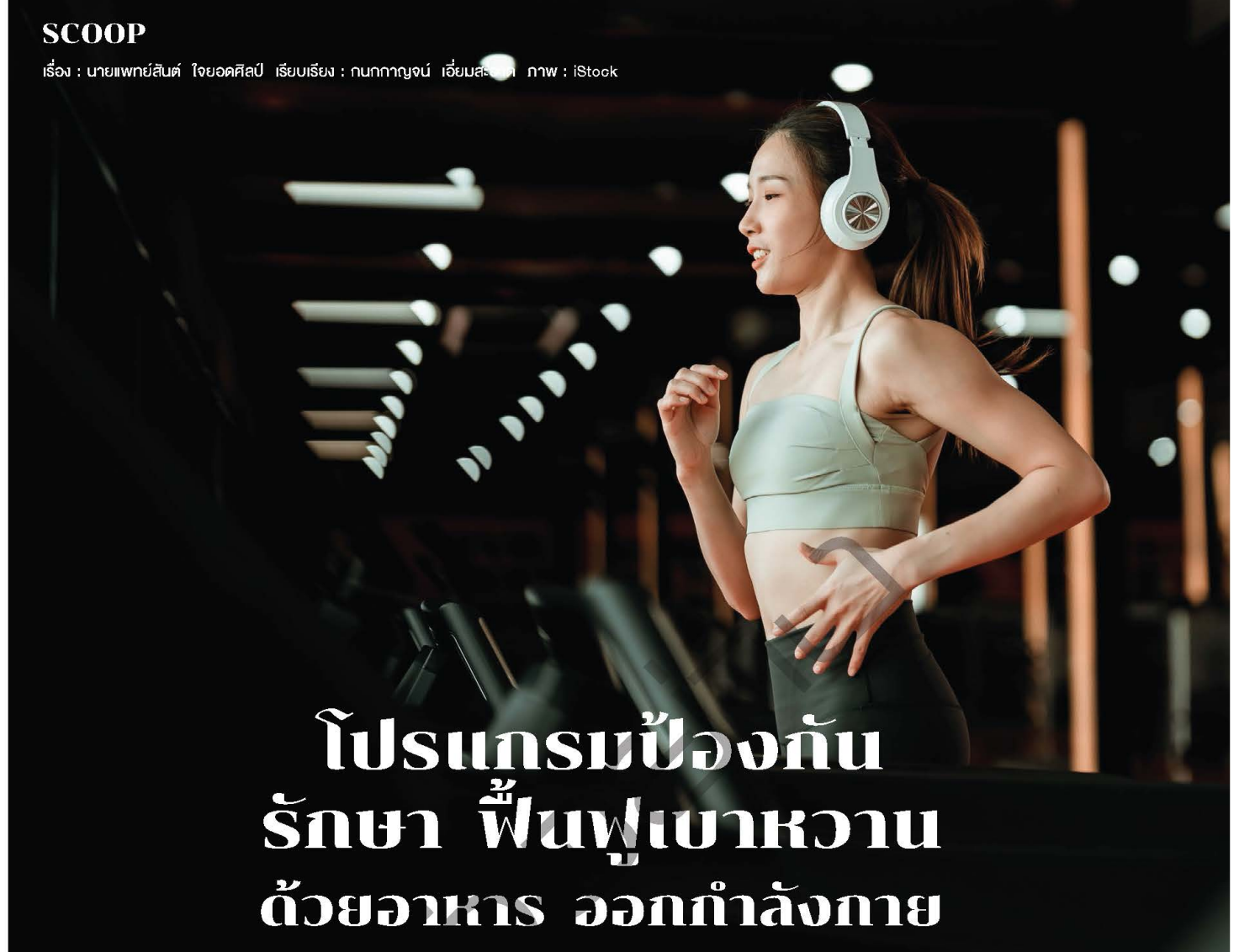
Amarin Baby & Kids



Amarin Baby & Kids

สแกนเพื่อรับชม





โปรแกรมป้องกัน รักษา ฟันฟูเบาหวาน ด้วยอาหาร ออกกำลังกาย

น้ำตาลเป็นสารอาหารที่คนเสพติดมากที่สุด และกลไกก็ไม่ต่างกับการเสพติดสารเสพติดอื่นๆ เช่น ฝิ่น โคเคน เฮโรอีน หรือกัญชา ดังนั้นการเสพติดอาหารหวานหรือน้ำตาลจึงไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

สัปดาห์พิเศษฉบับนี้ นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว Wellness We Care Center อำเภอเมืองหลัก จังหวัดสระบุรี จะมาเจาะลึกเกี่ยวกับปัญหาการรับประทานน้ำตาลมากเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งเกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน

การบริโภคน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปทำให้ร่างกายต้องผลิตอินซูลินมากขึ้นเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งหากเกิดเป็นประจำอาจนำไปสู่ภาวะดื้อต่ออินซูลินและเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานได้

นายแพทย์สันต์กล่าวว่า บรรดาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลายในเมืองไทย ทั้งโรคมะเร็ง หัวใจ ความดัน เบาหวาน และไต ใน 30 ปีที่ผ่านมาเบาหวานเป็นโรคที่

ได้รับการจัดการโรคอย่างเป็นระบบดีที่สุดเมื่อเทียบกับโรคอื่น แต่ก็มีคำถามตามมาว่าทั้งๆ ที่มีการจัดการโรคดีแล้ว แต่ทำไมอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานของคนไทยก็ยังไม่ลดลง แถมกลับเพิ่มขึ้นอย่างค่อนข้างเร็ว แสดงว่าต้องมีเหตุบางอย่างที่ถูกมองข้ามไป จึงยังไม่ได้แก้ไข โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมการใช้ชีวิต อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการใช้ชีวิตและมีความเครียดจากความไม่รู้จักจริง

“นี่ก็กินไม่ได้ นั่นก็ทำไม่ได้ เรียกว่าจะกินอะไรทำอะไรก็ดูจะทำให้ป่วยมากขึ้นไปเสียหมด” แต่หากได้รู้ความจริงใน 3 ประเด็นหลัก คือ การออกกำลังกาย โภชนาการ การพักผ่อนและจัดการความเครียด ผู้ป่วยเบาหวานก็จะมีชีวิตที่มีคุณภาพ

ผู้ป่วยเบาหวาน มีคุณภาพชีวิตดี... ด้วยหลัก 3 ดี

1

การออกกำลังกายดี

ชีวิตที่มีคุณภาพต้องมีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มีกิจกรรมให้ร่างกายได้ออกแรง นั่นก็คือต้องออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นทั้งวัคซีนป้องกันโรคเบาหวานและเป็นทั้งยารักษาโรคเบาหวานด้วย

การออกกำลังกายสำหรับคนเป็นเบาหวานต้องเน้นการออกกำลังกาย 2 แบบและทำควบคู่กัน

การออกกำลังกาย

แบบที่ 1

เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหรือการเล่นกล้ำม หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมถึงให้ผู้ป่วยเบาหวานซึ่งมักเป็นผู้สูงวัยมาเล่นกล้ำม แต่คุณรู้ไหมว่าผลของงานวิจัยจากหลายสถาบันมีข้อมูลตรงกันว่า การเล่นกล้ำมทำให้มีมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น ช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ เพราะกล้ามเนื้อเป็นอวัยวะหลักที่จะใช้น้ำตาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ เป็นเบาหวานแฝง การเล่นกล้ำมช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้มากกว่ายาเบาหวาน

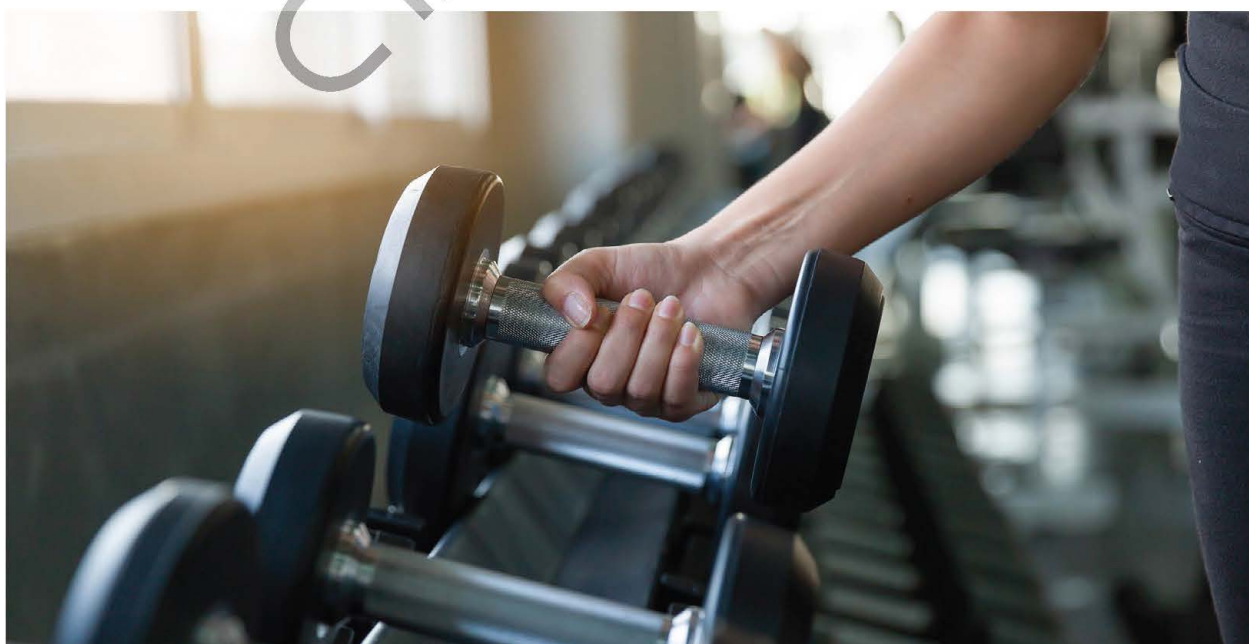
นายแพทย์สันต์กล่าวว่า จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้สมาคมเบาหวานอเมริกันออกคำแนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนเล่นกล้ำมด้วยการยกดัมเบลทุกวัน

หลักการและเทคนิคการเล่นกล้ำมคือ ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกายหนักๆ ซ้ำๆ จนล้าแล้วก็พักไปสัก 1 วัน จากนั้นก็กลับมาออกแรงหนักๆ ซ้ำๆ จนล้าใหม่อีกครั้ง

“การจะยกดัมเบลก็ต้องเลือกดัมเบลที่หนักได้ที่ หมายความว่าเวลายกต้องให้หนักจนร่างกายแทบจะสิ้นเต็ม...ยกได้สัก 10 ครั้ง แขนและไหล่จะรู้สึกล้าหมดแรงพอดี แต่ถ้ายกไปสัก 10 ครั้งก็ยังมีความยกอยู่ แสดงว่าน้ำหนักหรือแรงต้านไม่พอ ต้องเพิ่มน้ำหนักดัมเบลให้หนักยิ่งขึ้นอีก”

นอกจากนี้การเล่นกล้ำมโดยไม่ใช้อุปกรณ์อะไรเลยก็ได้ เช่น ใช้ทำนังยongๆ แล้วค่อยๆ ลูกขึ้นโดยให้หลังตรง ตามองเห็นเท้าตัวเองอยู่ตลอดเวลา แล้วลุกขึ้นช้าๆ และนั่งลงช้าๆ ก็เป็นการเล่นกล้ำมเนื้อหาที่ดีมาก

“ตอนเริ่มทำอาจทำได้ครั้งหรือสองครั้งก็ล้า แต่ฝึกฝนต่อเนื่องก็จะทำได้เป็นสิบครั้ง...แนะนำให้ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นอย่างน้อย”



การออกกำลังกาย

แบบที่ 2

เป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือที่เรียกกันว่าแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์กับระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นระบบที่มักจะเจ็บป่วยก่อนระบบอื่นๆ ในร่างกาย และเป็นโรคแทรกซ้อนซึ่งเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

3 เทคนิค

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ให้มีคุณภาพ

1. ต้องให้ถึงระดับหนักพอควร

นายแพทย์สันต์ยำนานิยามของระดับหนักพอควรคือร่างกายต้องรู้สึกเหนื่อยหอบจนร้องเพลงไม่ได้ ถ้าออกกำลังกายไปแล้วยังร้องเพลงต่อได้ แสดงว่ายังไม่ถึงระดับที่หนักพอควร

2. ต้องให้ถึงระดับหนักพอควรและต่อเนื่องเป็นเวลานาน 30 นาทีเป็นอย่างน้อย

3. ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ คือสัปดาห์หนึ่งต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 5 ครั้ง หรือทำทุกวันได้ยิ่งดี

นายแพทย์สันต์กล่าวเพิ่มเติมว่า มีงานวิจัยมากมายพิสูจน์ไว้แล้ว การออกกำลังกายเป็นวิธีรักษาโรคเบาหวานโดยตรงและเป็นวิธีที่ดีที่สุด

“เพื่อนผมซึ่งเป็นหมอฝรั่งเล่าให้ฟังว่าคนไข้ของเขาคนหนึ่งเป็นเบาหวานจนมีอาการตามัวมองอะไรไม่ค่อยเห็น ต้องไปใช้บริการศูนย์ทางของมูลนิธิคนตาบอด เมื่อได้สุนัขมากก็ต้องพาไปออกกำลังกาย เพราะเป็นข้อกำหนดของมูลนิธิว่าต้องดูแลสุนัขของเขาอย่างไร ปรากฏว่าการได้ออกกำลังกายกับสุนัขทุกวันทำให้อาการเบาหวานดีขึ้นจนเลิกยาได้ และในที่สุดการมองเห็นก็ดีขึ้นจนไม่ต้องใช้สุนัข คราวนี้เลยไปซื้อสุนัขมาเลี้ยงเพื่อจะได้มีเพื่อนออกกำลังกายทุกวัน”



2

โภชนาการดี

มีงานวิจัยที่ดีที่สุดชิ้นหนึ่งเรื่องโภชนาการสำหรับคนเป็นเบาหวาน คืองานวิจัยของประเทศฟินแลนด์ ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับไปทั่วโลก โดยระบุว่าโภชนาการสำหรับคนเป็นเบาหวานควรประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ



1. ต้องลดแคลอรีลง

จนลดน้ำหนักได้ 5 เปอร์เซ็นต์

เนื่องจากคนเป็นเบาหวานมีแคลอรีเข้าจากการรับประทานอาหารมากกว่าแคลอรีออกทาง การเผาผลาญด้วยการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงต้องรู้ว่าคุณควรเผาผลาญแคลอรีวันละเท่าไร ร่างกายจึงสมดุล ยกตัวอย่าง ผู้หญิงไทยที่รูปร่างสวย หากเป็นคนออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาจต้องการแคลอรีเพียงแค่ 1,200 แคลอรีต่อวันเท่านั้น แต่ถ้าวิถีชีวิตประจำวันของคุณไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว นั่งทำงานอยู่กับที่ หรืออยู่หน้าทีวีทั้งวัน ไม่ค่อยได้ออกแรง ก็ต้องการแคลอรีที่น้อยกว่านี้

ขณะเดียวกันก็ควรรู้ว่าอาหารแต่ละชนิดให้แคลอรีเท่าไร ดังนั้นการจะรักษาสสมดุลของแคลอรีให้เป็นลบ คือเข้าน้อยกว่าออก ต้องหัดนับแคลอรีในอาหารที่รับประทานด้วยจึงจะประสบผลสำเร็จ

“แต่ถ้าเห็นว่านับแคลอรียากหรือยุ่งเหยิงเกินไป ก็ใช้วิธีดูเครื่องชั่งน้ำหนักก็ได้ครับ เพราะในงานวิจัยของประเทศฟินแลนด์นั้นมุ่งให้ปรับอาหารและออกกำลังกายจนน้ำหนักลดได้ 5 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักเดิม ถ้าไม่อย่านับแคลอรีก็ต้องชั่งน้ำหนักตัวเองบ่อยๆ แทนเป้าหมายคือเอาน้ำหนักลง 5 เปอร์เซ็นต์ ก็จะบรรลุเป้าหมายปลายทางเดียวกัน”

2. การจำกัดไขมัน

ซึ่งการจำกัดไขมันมีประเด็นสำคัญ คือ

ไขมันในฐานะอาหารให้พลังงาน

เมื่อขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารไขมันก็ล้วนให้พลังงานมากทั้งสิ้น จึงต้องจำกัดปริมาณโดยรวม ไม่ว่าจะเป็นไขมันดีหรือไขมันไม่ดี แต่คนส่วนใหญ่พอป่วยเป็นเบาหวานก็คิดว่าต้องเลือกรับประทานของหวาน เพราะมีคำว่า “หวาน” เหมือนกัน ทั้งๆ ที่ศัตรูแท้จริงของคนเป็นเบาหวานคือแคลอรี

และสิ่งที่ให้แคลอรีสูงสุดก็คืออาหารไขมัน เพราะไขมัน 1 กรัมมีถึง 9 แคลอรี ขณะที่น้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ 1 กรัมมี 4 แคลอรีเท่านั้น

“อาหารไขมันจึงเป็นสิ่งที่คนเป็นเบาหวานควรลดให้มากที่สุด ไม่ใช่ไปกลัวของหวานจนสติแตกเลยหันมากินของมันของทอดแทน อย่างนี้ยิ่งแย่หนักขึ้น”

ไขมันแบบไหนดี แบบไหนไม่ดี

ในเรื่องไขมันดีหรือไขมันเลวต้องแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1. ไขมันในเลือดกับ 2. ไขมันในอาหาร ไขมันในเลือดมีไขมันดีหรือ High-Density Lipoprotein : HDL จะได้มาจากการออกกำลังกาย ส่วนไขมันเลว Low-Density Lipoprotein : LDL ได้มาจากการกินอาหารที่ประกอบด้วยไขมันผงและไขมันอิ่มตัว ซึ่งอยากให้ตามมาดูไขมันในอาหารพวกที่จัดว่าเป็นไขมันเลวก่อน

โดยไขมันตัวเลวที่สุดคือไขมันผง Solid Fat หรือภาษาวิชาการเรียกว่า Trans Fat ที่ใช้ทำอาหารสำเร็จรูป เช่น เนยเทียม ครีมเทียมใส่กาแฟหรือคอฟฟี่เมต เค้ก คุกกี้ และไอศกรีม พวกนี้ใช้ Trans Fat หมด ซึ่งรับประทานเข้าไปแล้วจะไปเพิ่ม LDL ในเลือด และส่งผลเสียกับสุขภาพอย่างยิ่ง ส่วนไขมันตัวเลวที่มีความร้ายกาจรองลงมาคือไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม ที่จะไปเพิ่ม LDL ในเลือดเช่นกัน

ดังนั้นจึงแนะนำว่าหากคุณเลือกได้ก็ต้องลด Trans Fat และไขมันอิ่มตัวในอาหารลง หรือใช้ไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ในการประกอบอาหารแทน

3. เพิ่มอาหารกากใยให้ร่างกาย

อาหารกากใยเป็นสิ่งที่ได้มาจากพืช ทั้งจากธัญพืช ผัก และผลไม้ ซึ่งถ้าเป็นธัญพืชก็ควรเป็นธัญพืชที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต ส่วนผักและผลไม้ทุกชนิดก็มีกากใยมากน้อยต่างกันไป ดังนั้นคนเป็นเบาหวานจึงต้องรับประทานผักและผลไม้ให้มาก

“ต้องทานผักผลไม้ให้ได้ถึงวันละ 5 เสิร์ฟวิง อย่างผลไม้ลูกเล็กรูปร่างๆ เช่น แอปเปิ้ลหนึ่งลูกเท่ากับ 1 เสิร์ฟวิง ผักสลัดสดหนึ่งจานเท่ากับ 1 เสิร์ฟวิง ต้องกินกันเป็นวันเลย แต่ถ้ามันเยอะเหลือเกินกินกินไม่ไหว เคี้ยวไม่ไหว โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่อายุมาก ก็ใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มก็ได้ แต่ต้องดื่มเข้าไปทั้งหมดรวมทั้งกากด้วยนะครับ ถ้าใช้เครื่องปั่นที่ความเร็วสูงกินหมิ่นรอบตอนที่ขึ้นไป กากจะละเอียดจนดื่มได้โดยไม่สาบคา”

นอกจากนี้ในการเลือกรับประทานผลไม้เพื่อให้ร่างกายได้รับกากใย พบว่าผู้ป่วยเบาหวานหลายคนมีความกังวลใจว่าจะเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใดดี เพราะกลัวน้ำตาลจากผลไม้กันมาก ทำให้ผู้ป่วยหลายคนเลือกที่จะไม่กินผลไม้ไปโดยปริยาย

นายแพทย์สันต์กล่าวว่า เรื่องนี้ต้องปรับความเข้าใจกันเสียใหม่ เพราะชีวิตคนเราอย่างไรเสียก็ต้องรับประทานคาร์โบไฮเดรตจำนวนหนึ่งอยู่แล้ว แต่ประเด็นคือเราควรเลือกคาร์โบไฮเดรตจากแหล่งใดดีที่สุด และในบรรดาอาหารที่ให้น้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรต ผักและผลไม้จัดเป็นแหล่งที่มีคุณประโยชน์สูงสุด เพราะมีทั้งวิตามินเกลือแร่ และกากใย ซึ่งจำเป็นต่อคนเป็นเบาหวาน

ดังนั้นการรับประทานคาร์โบไฮเดรตในรูปของน้ำตาลจากผักและผลไม้ย่อมดีกว่าคาร์โบไฮเดรตในรูปของน้ำตาลที่ใส่เพิ่มเข้าไปในเครื่องดื่ม หรือเรียกว่า Added Sugar

“เมืองไทยเครื่องดื่มทุกชนิดล้วนใส่น้ำตาลกันเต็มๆ รวมทั้งเครื่องดื่มที่อ้างว่าเพื่อสุขภาพ เช่น ชาเขียว น้ำผลไม้ ก็ใส่น้ำตาลกันนับลิตรต่อแก้วขึ้นไป ดังนั้นจกแล้วน้ำตาลในเครื่องดื่ม ในขนมหวานที่ทำจากแป้งและธัญพืชขัดขาว แต่อย่ากลัวน้ำตาลในผักผลไม้ ให้ถือหลักว่าถ้าความหวานนั้นมาจากผักและผลไม้ก็กินเข้าไปเถอะ อย่าตั้งข้อจำกัดว่านี่กินได้ นั่นกินไม่ได้เลย แต่ให้ไปจำกัดความหวานที่มาจากขนมหวาน น้ำหวาน หรือแม้กระทั่งข้าวและแป้งอย่างเข้มงวดแทน”

66

เบาหวาน เป็นโรคที่ต้องอาศัยกลไก การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะทำงานบกพร่องไป ถ้าร่างกายมีความเครียด

99

3

การพักผ่อน & จัดการความเครียด

เบาหวานเป็นโรคที่ต้องอาศัยกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะทำงานบกพร่องไปถ้าร่างกายมีความเครียด หรือร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เริ่มตั้งแต่การนอน ก็ต้องมีเวลานอนให้พอ คือไม่น้อยกว่า 7-8 ชั่วโมง นอกจากนั้นก็ต้องจัดการความเครียดในชีวิตให้ดี ต้องเปิดโอกาสให้ร่างกายได้มีการสนองตอบแบบผ่อนคลาย เนื่องจากการดำเนินชีวิตตามปกติร่างกายมีโอกาที่จะสนองตอบต่อสิ่งเร้าแบบเครียด แบบสู้ หรือแบบหนีเป็นประจำ จึงทำให้ความดันเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจเต้นเร็ว และหายใจเร็ว จึงต้องหาสิ่งที่ทำให้ร่างกายได้มีโอกาสสนองตอบต่อสิ่งเร้าแบบผ่อนคลายบ้าง เพื่อทำให้ความดันเลือดลดลง หัวใจเต้นช้าลง การหายใจช้าลง เช่น การนั่งสมาธิ การทำโยคะ การรำมวยจีน และกิจกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าทำให้ร่างกายมีการสนองตอบแบบผ่อนคลาย ควรทำบ่อยๆ หรือหาเวลาทำทุกวันได้ยิ่งดี

ป้องกันโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน... ช่วยต่อชีวิตให้ยืนยาว

เป็นความจริงที่ว่าผู้ป่วยเบาหวานไม่ได้เสียชีวิตหรือทุพพลภาพเพราะเบาหวาน แต่เสียชีวิตและทุพพลภาพเพราะภาวะแทรกซ้อน โดยปัญหาที่พบคืออวัยวะปลายทาง ตา ไต หัวใจ และเท้า ได้รับผลกระทบจากเบาหวานและปัญหาการติดเชื้อง่าย

1. ตา ไต หัวใจ เท้า

ผู้ป่วยเบาหวานต้องทำตารางประจำปีของตัวเองไว้เลยว่าทุกปีต้องได้รับการประเมินอวัยวะทั้ง 4 คือ ตา ไต หัวใจ และเท้า เป็นประจำอย่างน้อย 1 ครั้ง



ตา

ผู้ป่วยเบาหวานควรต้องได้รับการส่องตรวจจอประสาทตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หากพบรอยโรคเพียงเล็กน้อยจะได้ใช้เลเซอร์รักษาก่อนที่จะลุกลามมากขึ้น

ไต

การตรวจประสิทธิภาพของไตต้องอาศัยการตรวจเลือดซึ่งมักตรวจพร้อมกับการตรวจน้ำตาลในเลือดเป็นประจำอยู่แล้ว ตัวผลเลือดที่ใช้บอกการทำงานของไตนี้เรียกว่า GFR ซึ่งแปลว่าอัตราที่เลือดไหลผ่านตัวกรองของไต ค่า GFR นี้จะทำให้รู้ว่าไตยังปกติดีอยู่หรือไม่ หรือหากเริ่มมีอาการของโรคไตเรื้อรังแล้วก็ทำให้รู้ว่าเป็นระยะไหนจากทั้งหมด 5 ระยะ ทุกปีผู้ป่วยเบาหวานต้องรู้ค่า GFR ของคุณอยู่ที่กี่ซีซี

ในคนปกติค่า GFR จะได้มากถึง 90 ซีซี ถ้าได้น้อยกว่า 60 ซีซี แสดงว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง ระยะที่ 3 แล้ว ต้องไปหาหมอไต ถ้าได้น้อยกว่า 30 ซีซีก็เป็นระยะที่ 4 และถ้าได้น้อยกว่า 15 ซีซี ก็เป็นระยะที่ 5 คือต้องล้างไต

“มันเป็นธรรมชาติที่ค่า GFR จะลดลงทุกปี แต่ถ้าลงเร็วกว่าปีละ 5 ซีซีก็เรียกว่าลดลงเร็วเกินไป ทางสมาคมแพทย์โรคไตแนะนำให้ต้องไปหาหรือกับหมอไตเพื่อดูว่าเป็นเพราะสาเหตุใด”



หัวใจ

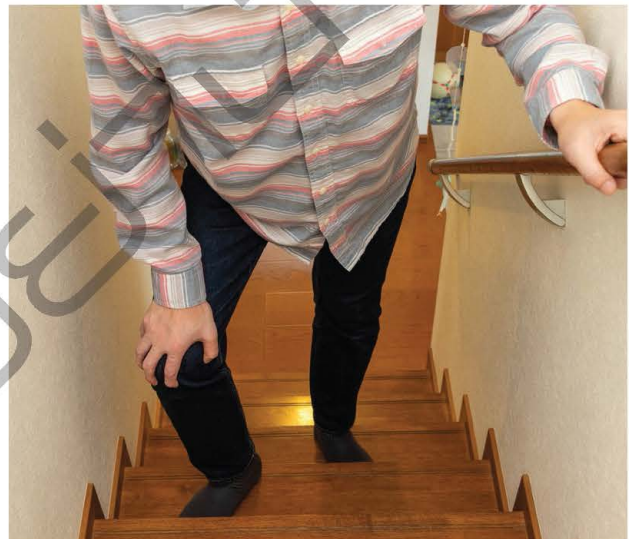
ผู้ป่วยเบาหวานต้องเฝ้าระวังหัวใจที่ 3 จุดสำคัญ

จุดที่ 1 คือระดับไขมันในเลือด โดยเฉพาะไขมันเลวหรือ LDL ซึ่งในคนปกติไขมันเลวอาจสูงได้ถึง 190 และไม่ต้องใช้ยาลดไขมัน แต่สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ถ้าตรวจพบว่าไขมันเลวสูงเกิน 100 แพทย์ก็จะแนะนำให้ใช้ยาลดไขมัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยเบาหวานต้องทราบว่ามีไขมัน LDL อยู่เท่าไร ควรต้องปรับโภชนาการหรือต้องใช้ยาลดไขมันหรือไม่

จุดที่ 2 คือความดันเลือด ต้องคุมไม่ให้สูงเกิน 140/90 และผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องเช็กค่าความดันเลือดอย่างสม่ำเสมอ

จุดที่ 3 คือการประเมินหลอดเลือดหัวใจ มี 2 วิธี

วิธีที่แนะนำคือการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ปริมาณของแคลเซียมที่หลอดเลือดหัวใจหรือ CAC หรือใช้วิธีประเมินด้วยการวิ่งสายพานให้เหนื่อยแล้วดูว่าหัวใจมีอาการขาดเลือดหรือไม่ เรียกว่าการทำ EST ซึ่งการประเมินแบบวิ่งสายพานนี้อาจแนะนำว่าให้ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งการออกกำลังกายก็เท่ากับเป็นการทำ EST เพราะการออกกำลังกายได้หนักพอควรจนเหนื่อยและรู้สึกหอบแฮกๆ ได้โดยไม่มีอาการเจ็บหน้าอกก็แสดงว่าคุณยังไม่เป็นโรคหัวใจขาดเลือดถึงขั้นมีอาการ คือเท่ากับตรวจ EST ได้ผลเป็นลบอยู่แล้ว จึงไม่ต้องไปตรวจ EST ที่โรงพยาบาลอีก



• เท้า

ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับการฝึกสอนให้ดูแลเท้าตัวเองอย่างถูกวิธี ฝึกสถิติเวลาเดินและขึ้นลงบันได เพื่อไม่ให้สะดุดอะไรจนเกิดแผลที่เท้าได้ง่าย เลือกกรองเท้าที่นุ่มและพอดีเท้า กรณีที่เป็นผู้สูงอายุที่หูดเริ่มจะฝាฟางแล้ว ควรได้รับการตรวจประเมินเท้าทุกปี

2. ปัญหาการติดเชื้อง่าย

ผู้ป่วยเบาหวานมีปัญหาการติดเชื้อง่าย จึงควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ป้องกันได้ให้ครบ เช่น ทุกปีต้องฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ทุกสิบปีต้องฉีดวัคซีนกระตุ้นบาดทะยักหนึ่งเข็ม และพออายุ 65 ปีก็ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันปอดบวมหนึ่งเข็ม ทั้งหมดนี้จะช่วยลดโอกาสเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อที่ป้องกันได้

ไม่อยากกินยาตลอดชีวิต และอยากหายจากโรคเบาหวาน ต้องทำอะไร

ถ้านิยามคำว่าหายจากโรคนี้คือ “หยุดยาได้หมด โดยที่น้ำตาลในเลือดปกติอยู่ต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน หลังหยุดยา” โรคเบาหวานก็เป็นโรคที่รักษาให้หายได้ ด้วยการใช้ชีวิตแบบกินดี...อยู่ดี

นายแพทย์สันต์ยกตัวอย่างงานวิจัยซึ่งทำที่ประเทศสกอตแลนด์ โดยทำการสุ่มเลือกคลินิกแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวหรือ GP ทั่วประเทศมา 49 คลินิก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้การรักษาเบาหวานแบบลดความอ้วนแบบเอาเป็นเอาตาย โดยขอให้ลดน้ำหนักให้ได้

กลุ่มที่ 2 ให้รักษาเบาหวานแบบควบคุมไปตามไกด์ไลน์มาตรฐานปกติ

โดยมีคนไข้เข้าร่วมวิจัย 296 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 149 คน ทำวิจัยอยู่นาน 12 เดือน เป้าหมายคือให้หายจากเบาหวาน โดยมีนิยามว่าถ้าเลิกยาได้หมดแล้วน้ำตาลในเลือดกลับเป็นปกตินานติดต่อกันอย่างน้อย 2 เดือน หลังเลิกยาหมดแล้ว และลดน้ำหนักได้เป็นเนื้อเป็นหนัง คือหมายความว่าลดได้ 15 กิโลกรัมขึ้นไป

66

**การเป็นเบาหวาน
หากปรับเรื่องอาหารการกินอย่างจริงจัง
ยังช่วยให้สามารถเลิกใช้
ยาเบาหวานได้**

99

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ 1 ที่ให้การรักษาแบบลดน้ำหนักอย่างเอาเป็นเอาตายสามารถลดน้ำหนักอย่างเป็นเนื้อเป็นหนังได้ 24 เปอร์เซ็นต์ โดยที่ภาพรวมของทั้งกลุ่มลดได้เฉลี่ยคนละ 10 กิโลกรัม ขณะที่กลุ่มที่ 2 รักษาไปตามไกด์ไลน์มาตรฐานปกติ กลับพบว่าไม่มีใครลดน้ำหนักได้เป็นเนื้อเป็นหนังเลย และภาพรวมเฉลี่ยลดได้คนละ 1 กิโลกรัมเท่านั้น

นายแพทย์สันต์กล่าวว่า ความสำคัญอยู่ตรงกลุ่มที่ 1 ที่ลดน้ำหนักได้เป็นเนื้อเป็นหนัง ทำให้โรคเบาหวานหายได้ 46 เปอร์เซ็นต์ คือหาย 68 คน ขณะที่กลุ่มที่ 2 เบาหวานหายเพียง 4 เปอร์เซ็นต์ ข้อสรุปจากงานวิจัยนี้คือ คนอ้วนที่ป่วยเป็นเบาหวาน การลดน้ำหนักอย่างเอาเป็นเอาตายจะทำให้โรคเบาหวานหายได้ถึง 46 เปอร์เซ็นต์

“ความสำคัญที่ผมอยากไฮไลท์ก็คือโรคเบาหวานประเภท 2 ไม่ใช่โรคที่เป็นแล้วจะต้องเป็นกันไปจนตาย เพราะผลจากงานวิจัยก็ชี้ชัดได้ว่าผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มนี้เกือบครึ่งหนึ่งเลิกกินยาเบาหวานได้หมดโดยที่น้ำตาลในเลือดเป็นปกติอย่างต่อเนื่อง หรือพูดแบบบ้านๆ ก็คือเบาหวานหายได้ และหายได้ด้วยการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง”

ส่วนอีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือการเป็นเบาหวานหากปรับเรื่องอาหารการกินอย่างจริงจังยังช่วยให้สามารถเลิกใช้ยาเบาหวานได้ เป็นคำแนะนำที่มีพื้นฐานอยู่บนงานวิจัยสุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบ 2 งานวิจัย ซึ่งงานวิจัยแรกทำโดยหมอเบาหวานชาวอเมริกันคนหนึ่งชื่อนิลบาร์นาร์ด งานวิจัยนี้ทำที่อเมริกาและตีพิมพ์ในวารสาร *Diabetic Care* วิธีการคือนำผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้ยาอยู่ทั้งยาอินและยาฉีด จำนวน 99 คน จับฉลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ให้กินอาหารคนละชนิดแตกต่างกัน

กลุ่มที่ 1 กินอาหารเบาหวานที่แนะนำโดยสมาคมเบาหวานอเมริกัน (ADA) ซึ่งมีทั้งเนื้อ นม ไข่ และปลาตามสูตร

กลุ่มที่ 2 กินอาหารพืชเป็นหลักแบบไขมันต่ำ (Low Fat Plant-Based Diet) งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งนม ไข่ และปลา

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ 2 ซึ่งกินอาหารแบบพืชเป็นหลักสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งกินอาหารปกติถึง 2 เท่าตัว คือลดได้เกือบครึ่งหนึ่ง ลดน้ำตาลในเลือดได้มากกว่า 2 เท่าตัว และลดน้ำหนักได้มากกว่า 2 เท่าตัว

ดังนั้นจากงานวิจัยนี้จึงสรุปได้ว่า อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานคืออาหารที่มีพืชเป็นหลัก ไม่ใช้น้ำมันในการประกอบอาหารผัดหรือทอด ต้องไม่มีเนื้อสัตว์เลย แม้กระทั่งไข่ นม และปลา

นายแพทย์สันต์กล่าวต่อไปว่า เมื่อไม่นานมานี้ก็มี การตีพิมพ์งานวิจัยที่ 2 ซึ่งดีมากอีกชิ้นหนึ่ง และเป็นหลักฐานที่สนับสนุนคำแนะนำของผม คือให้ผู้ป่วยตั้งใจปรับการกินการอยู่โดยมีเป้าหมายที่การลดน้ำหนักได้ งานวิจัยชิ้นที่ 2 นี้ทำที่ประเทศเดนมาร์ก ตีพิมพ์ในวารสาร JAMA โดยนำคนไข้เบาหวานอายุเฉลี่ย 55 ปี 100 คน มาจับผลากแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่

1

ให้คนไข้ปรับเปลี่ยนชีวิต
อย่างเข้มข้น คือ 2 ให้ 2 ห้าม

- ให้ออกกำลังกายครั้งละ 30-60 นาที ทั้งแบบเล่นกล้ำและแบบแอโรบิกให้หอบแฮกๆ ต่อเนื่อง โดยใน 1 สัปดาห์ให้ออกกำลังกาย 5 ครั้งเป็นอย่างน้อย
- ให้กินอาหารที่มีกากใยสูง โดยเฉพาะกากใยชนิดละลายได้ เช่น ธัญพืชไม่ขัดสีและผลไม้
- ห้ามไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ ลดลงให้เหลือน้อยที่สุดและงดรับประทาน
- ห้ามรับประทานอาหารแปรรูปจำพวกไส้กรอก เบคอน และแฮมเด็ดขาด



กลุ่มที่

2

ให้กินอยู่ตามปกติ
อย่างที่เคยทำ

การวิจัยนี้ทำอยู่นาน 12 เดือน ผลวิจัยปรากฏว่า ผู้ป่วยเบาหวานครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ 1 ซึ่งปรับเปลี่ยนชีวิตอย่างเข้มงวดสามารถลดน้ำหนักได้หมดทุกคนโดยที่น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ รวมทั้งตัวชี้วัดทุกตัวทั้งน้ำตาลและไขมันในเลือดอยู่ในระดับดี และลดน้ำหนักได้มากกว่า โดยลดน้ำหนักได้ 5.9 กิโลกรัม ส่วนกลุ่มที่ 2 ซึ่งกินอยู่ตามปกติลดได้เพียง 1.8 กิโลกรัมเท่านั้น

“ผมจึงยืนยันที่จะแนะนำว่าคนเป็นเบาหวานสามารถหายได้ หมายความว่าเลิกใช้ยาได้ ถ้าเอาจริงเอาใจจริงเรื่องการปรับอาหารและการออกกำลังกาย ในชีวิตจริงผมก็เห็นคนไข้เบาหวานตัวเป็นๆ หลายคนที่เขาจริงแล้วสามารถเลิกยาได้ และในส่วนของอาหารนั้นมีสาระสำคัญว่าต้องกินธัญพืชไม่ขัดสี กินผักผลไม้มากๆ มีไขมันน้อยๆ จะกินเนื้อสัตว์บ้างก็ได้ แต่จะต้องไม่มีไส้กรอก เบคอน แฮม ส่วนการออกกำลังกายก็ต้องมีทั้งแอโรบิกและการเล่นกล้ำ”

66

**ไม่ควรแอบเลิกยาเอง
โดยไม่ยอมบอกหมอ
เพราะจะมีผลเสีย
มากกว่าผลดี**

๑๑

ขั้นตอนการเลิกยาเบาหวาน ต้องทำอย่างไร

นายแพทย์สันต์แนะนำว่า ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรแอบเลิกยาเองโดยไม่ยอมบอกหมอ เพราะจะมีผลเสียมากกว่าผลดี มีคำแนะนำดังนี้

1. บริรักษามอบาหวานหรือหมออายุรกรรมที่ดูแลคุณอยู่ แต่หากคุณหมอไม่เห็นด้วยก็เปลี่ยนไปหาหมอคนอื่นที่เห็นตรงกัน เพื่อปรึกษาทำแผนการลดยาร่วมกับหมออย่างจริงจัง แล้วคุณก็ตั้งใจทำตามแผนนั้น แต่ถ้าทำแบบนี้ไม่ได้ก็ให้ทำตามข้อต่อไป

2. คุณมาเข้าแคมป์ฝึกฝนโรคด้วยตัวเอง (RDBY) กับหมอสันต์ ซึ่งในแคมป์นี้ผมจะเป็นหมอประจำตัว (Family Physician) ให้ทุกคนเป็นเวลา 1 ปี จะเป็นพี่เลี้ยงในการลดและเลิกยาเบาหวาน โดยติดตามความสำเร็จของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของตัวชี้วัดจนสามารถลดหรือเลิกยาได้สำเร็จ แต่ถ้าวิธีนี้ไม่ได้ก็ให้อ่านข้อต่อไป

3. ลดยาด้วยตัวเอง โดยไม่หันหน้าหมอและห้ามโกหกหมอ แต่วิธีนี้คุณต้องรู้จักและเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

- อาการของน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อได้รับยามากเกินไป และภาวะเลือดเป็นกรด ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อยาน้อยเกินไป

- รู้จักยาทุกตัวและรู้ผลข้างเคียงของยาเป็นอย่างดี

วิธีการลดยาด้วยตัวเอง ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

- ช่วงเวลาระหว่างการนัดหมายเพื่อมาพบหมอในแต่ละครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 2-3 เดือน ให้คุณลดยาลงทีละตัว จบยาตัวหนึ่งค่อยไปลดอีกตัวหนึ่ง

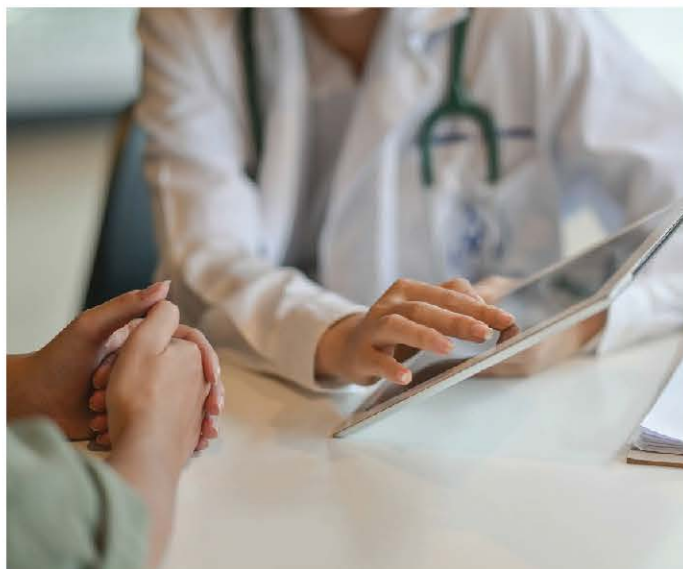
- การลดยาในแต่ละตัวให้ลดทีละครึ่งโดส หรือหมายความว่าให้ลดจำนวนมิลลิกรัมในการกินยาลงไปครึ่งโดสครึ่งหนึ่งก่อนการลดยาแต่ละขั้นตอนใช้เวลานานประมาณ 2 สัปดาห์

- ปรับอาหารและการออกกำลังกาย โดยให้ลดยาก่อนอย่างน้อยหนึ่งวันแล้วจึงปรับอาหารและออกกำลังกายตาม อย่าปรับอาหารหรือออกกำลังกายก่อนแล้วค่อยลดยา เพราะอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป

- หลังจากลดยา ปรับอาหาร และออกกำลังกายครบ 2 สัปดาห์ ให้เจาะเลือดดูค่าน้ำตาลในเลือด หากน้ำตาลยังไม่สูงก็ค่อยลดยาลงต่อไปอีก

ทั้งนี้คุณอาจจะลดหรือเพิ่มยาได้ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย โดยมีข้อแม้ว่าก่อนวันไปพบแพทย์ 2 สัปดาห์ห้ามเปลี่ยนยา และเมื่อไปพบแพทย์ต้องบอกแพทย์ให้รับทราบทั้งหมดว่าที่ผ่านมาคุณลดยาของตนเองอย่างไรบ้าง และในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณกินยาอะไรอยู่บ้าง ปริมาณอย่างละเท่าใด

“วิธีนี้จำเป็นที่คุณกับแพทย์จะต้องมีเวลาคุยกัน หากคุยกับแพทย์ไม่มีเวลาคุยกันก็ตัวใครตัวมันแล้วละครับ เพราะวิชาแพทย์แผนปัจจุบันมีพื้นฐานอยู่บนความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแพทย์กับคนไข้ นั่นหมายความว่าทั้งสองฝ่ายต้องใช้เวลาพูดคุยทำความเข้าใจกัน ถ้าไม่มีเวลาคุยกัน การรักษาด้วยวิชาแพทย์แผนปัจจุบันจึงไม่เวิร์คแน่นอน”



มายาคติ & ความจริง เกี่ยวกับการรักษาเบาหวาน

นายแพทย์สันต์กล่าวว่า ในที่นี้จะไม่ขอพูดถึงการรักษาเบาหวานตามสูตร คือการควบคุมน้ำตาลด้วยยา ซึ่งคนทั่วไป
รู้จักอยู่แล้ว แต่จะขอพูดถึงเรื่องที่น่าสนใจผัดบอย หรือมายาคติเกี่ยวกับการดูแลตัวเองของผู้ป่วยเบาหวาน

มายาคติ

1

คาร์โบไฮเดรตทำให้เป็นเบาหวาน

ความเป็นจริงคือ

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ต่างหาก
ที่ทำให้เป็นเบาหวาน

“เรื่องนี้หมอสันต์ไม่ได้พูดเองนะ” แต่หลักฐาน
วิทยาศาสตร์ปัจจุบันบอกอย่างนั้น เพราะมีงานวิจัย
แบบสุ่มแบ่งกลุ่มเปรียบเทียบที่ทำโดยหมอเบาหวานตัว
จริง ๆ แบ่งกลุ่มให้ผู้ป่วยกินอาหารสองชนิด

กลุ่มหนึ่งกินอาหารเบาหวานที่แนะนำโดยสมาคม
เบาหวานอเมริกัน ซึ่งมีทั้งเนื้อ นม ไข่ และปลาตามสูตร
อีกกลุ่มหนึ่งกินอาหารพืชเป็นหลักแบบไขมันต่ำ ไม่ให้
กินเนื้อสัตว์เลย นม ไข่ ปลาก็ไม่ให้กิน พบว่ากลุ่ม
ที่กินอาหารแบบพืชเป็นหลักเลิกยาเบาหวานได้มากกว่า
กลุ่มกินอาหารปกติสองเท่าตัว ลดน้ำตาลในเลือดได้
มากกว่าสองเท่าตัว ลดน้ำหนักได้มากกว่าสองเท่าตัว

จากงานวิจัยนี้จึงสรุปได้ว่า อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย
เบาหวานคืออาหารที่มีพืชเป็นหลัก ไม่ใช้น้ำมันผัดทอด
ไม่มีเนื้อสัตว์ แม้กระทั่งไข่ นม และปลาเลย นอกจากนั้น



สิ่งที่น่าสังเกตจากงานวิจัยนี้คือ คนไข้เบาหวานกลุ่มที่กิน
อาหารพืชเป็นหลักนั้นสามารถเลิกยาทั้งยากินและยาฉีดได้
เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มในเวลาเพียง 6 เดือน ดังนั้นใคร
อยากจะเลิกยาเบาหวานเร็วๆ ก็ลองทำตามดูได้

งานวิจัยข้างต้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยขนาดใหญ่
ที่กลุ่มประเทศทางภาคพื้นยุโรปได้ร่วมกันทำงานเพื่อติดตาม
ดูกลุ่มคน 448,568 คนแบบตามไปดูข้างหน้า โดยดู
ความสัมพันธ์ของอาหารกับการเจ็บป่วย เรียกว่างานวิจัย
เอพิก (EPIC Study) ซึ่งตอนนี้ได้ตามดูมาแล้วสิบกว่าปี
พบว่าอาหารที่สัมพันธ์กับการเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 นั้น
ไม่ใช่อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) อย่าง
ที่คนทั่วไปเคยเข้าใจกัน แต่เป็นอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น
ไส้กรอก เมคอน และแฮม

“สำหรับคนที่คิดจะกินพืชผักผลไม้มากขึ้น แต่กลัว
ว่าคุณภาพชีวิตจะแย่ลงนั้น ก็เป็นเพียงมายาคติ เพราะ
งานวิจัยการใช้อาหารมังสวิรัตรักษาผู้ป่วยเบาหวานพบว่า
นอกจากจะไม่ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลงแล้ว อาหาร
มังสวิรัตียังทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น และ
พฤติกรรมการกินดีขึ้น”

66

อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน
คืออาหารที่มีพืชเป็นหลัก
ไม่ใช้น้ำมันผัดทอด ไม่มีเนื้อสัตว์
แม้กระทั่งไข่ นม และปลาเลย

99



มายาคติ

2

กินผลไม้มากทำให้เป็นเบาหวาน

ความเป็นจริงคือ

กินผลไม้สดมากๆ

สัมพันธ์กับการเป็นเบาหวานน้อยลง

งานวิจัยเรื่องนี้ทุกงานให้ผลสรุปตรงกันว่าการกินผลไม้มาก แม้จะเป็นผลไม้ที่หวาน ไม่ได้ทำให้เป็นเบาหวานมากขึ้น ต่างจากการกินน้ำตาลในเครื่องดื่มมากหรือการกินธัญพืชที่ขัดสีมาก ซึ่งทำให้เป็นเบาหวานมากขึ้น

งานวิจัยติดตามกลุ่มคนประมาณ 2 แสนคนของฮาร์วาร์ด ซึ่งได้เกิดผู้ป่วยเบาหวานขึ้นระหว่างการติดตาม 12,198 คน เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการกินผลไม้กับการเป็นเบาหวาน พบว่าการกินผลไม้สด โดยเฉพาะองุ่น แอปเปิ้ล บลูเบอร์รี่ สัมพันธ์กับการเป็นเบาหวานน้อยลง แต่การดื่มน้ำผลไม้คั้นทั้งกากกลับสัมพันธ์กับการเป็นเบาหวานมากขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยขนาดใหญ่ทางยุโรปชื่อ EPIC Study ก็ได้รายงานผลที่สอดคล้องกันว่าอาหารที่สัมพันธ์กับการลดการป่วยจากเบาหวานคือผักและผลไม้ ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ที่หวานหรือไม่หวานก็ตามล้วนสัมพันธ์กับการลดโอกาสเป็นเบาหวานทั้งสิ้น

มายาคติ

3

กินผลไม้สดก็หวาน

จะทำให้คนเป็นเบาหวานอาการแย่ลง

ความเป็นจริงคือ

การกินผลไม้สดทั้งลูก แม้จะหวาน ก็ไม่ทำให้คนเป็นเบาหวานอาการแย่ลง

งานวิจัยระดับสูงชิ้นหนึ่งได้สุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มคนไข้เบาหวานที่กำลังรักษาด้วยยาอยู่ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้จำกัดผลไม้ไม่ให้เกินวันละ 2 เสิร์ฟวิง อีกกลุ่มหนึ่งให้กินผลไม้มากๆ เกิน 2 เสิร์ฟวิงขึ้นไปและไม่จำกัดจำนวน ทั้งไม่จำกัดว่าหวานหรือไม่หวานด้วย ทำวิจัยอยู่ 12 สัปดาห์แล้ววัดน้ำตาลสะสมในเลือดและภาวะดื้อต่ออินซูลินก่อนและหลังการวิจัย พบว่าทั้งสองกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำตาลไม่ต่างกัน

แม้แต่ผลไม้ที่มีรสหวานที่สุดอย่างอินทผลัมหรือลูกเดด (Date) งานวิจัยให้คนกินอินทผลัมทั้งพันธุ์เมดจูลและพันธุ์ฮาลาวิวันละ 100 กรัม (2 กำมือ) กินอยู่ 4 สัปดาห์ แล้วเจาะเลือดก่อนและหลังการวิจัย พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย แกรมไตรกลีเซอไรด์ลดลงเสียอีก 8 - 15% ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกายและไขมันในเลือดทั้ง LDL และ HDL ผลด้านดีอีกอย่างหนึ่งก็คือมีสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น และการเกิดออกซิเดชันในร่างกายลดลง 33%

"น้ำดี ชีวิตดี... เริ่มต้นที่ Iceland Spring"

เติมความสดชื่น พร้อมปรับสมดุลร่างกาย ด้วยน้ำแร่ด่างธรรมชาติ pH 8.88
จากแหล่งน้ำบริสุทธิ์ในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติ ประเทศไอซ์แลนด์
ที่มีรั้วป้องกัน 3 ชั้น สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสิ่งปนเปื้อน
ปราศจากมลภาวะ มีต้นกำเนิดจากผืนหิมะที่ตกลงมา
เมื่อหลายพันปีก่อน รวมตัวเป็นธารน้ำแข็ง
ละลายไหลผ่านชั้นหินลาวาที่เรียกว่า "บาซิลติก ลาวา ร็อค"
ใช้เวลากว่า 40 ปี ในการกรองแบบธรรมชาติ
ด้วยเหตุนี้ทำให้น้ำแร่ไอซ์แลนด์ สปริง
มีค่าความเป็นด่างธรรมชาติที่สูงอย่างแท้จริง

ดื่มได้ทุกวัน ทุกเพศทุกวัย ด้วยบรรจุภัณฑ์ BPA Free
มั่นใจได้ทุกหยด ว่าดีต่อสุขภาพ...จากภายในสู่ภายนอก

เพียงดื่มวันละ 2 ลิตร เป็นประจำต่อเนื่อง 3-4 เดือน
แล้วคุณจะสัมผัสได้ถึงความเปลี่ยนแปลง
ของร่างกาย...ด้วยตัวคุณเอง

ช่องทางการจัดจำหน่าย



Home Delivery Call 02-9114855



@icelandspring

