

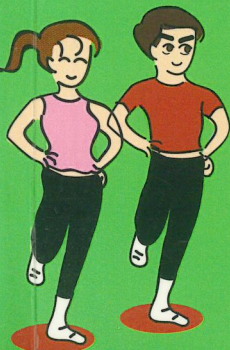


คนอ้วนควรอ่าน

กินให้ตาย...



ก็ไม่อ้วน



ผู้ชาย คนไหนอยากคง สุขภาพอ้วน ?

ผู้หญิง คนไหนอยากคง สุขภาพสวย ?

หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ

Joseph S.G.

คำนำ สำนักพิมพ์



“คนอ้วนอยากพอม คนพอมอยากมี
กรวดกรรณดีตลอดไป” แค่เรากินเพื่อตัวเราและเพื่อสังคม
แท้ๆ ทำไมจึงเป็นได้สารพัดโรคเช่นนี้

“กินให้ตาย...ก็ไม่อ้วน” จะพาคุณผู้อ่านมาร่วมพิสูจน์ว่า
มีสารอะไรในอาหารที่หมกเม็ดอยู่ในร่างกายของมนุษย์บ้าง
ที่เราไม่ควรมองข้าม เราควรเลือกกินอะไร อย่างไร และ
จะบริหารร่างกายง่ายๆ ด้วยวิธีใดจึงจะบำรุงบำเรอ และนำพา
ร่างกายอันเป็นที่รักให้ปราศจากโรคภัย มีรูปร่างดี สุขภาพสมบูรณ์
แข็งแรง และเป็นสุขสดชื่นในทุกช่วงวัย

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ ดวงกลมพัลลภ



คำนำ

ผู้แต่ง

“ถ้าอยากลดความอ้วนให้รับประทานกับ
เยอะๆ รับประทานข้าวแต่น้อยๆ เพราะข้าวเป็น
ตัวทำให้อ้วน” เป็นคำพูดของเพื่อนที่สังเกตเห็นความสมบูรณ์
เฉพาะส่วนของข้าพเจ้า ตอนนั้นน้ำหนักของข้าพเจ้าอยู่ที่ 69 กก.
สูง 160 ซม. รอบเอวประมาณ 36 นิ้ว จัดอยู่ในประเภทน้ำหนัก
เกินมาตรฐาน ภรรยาข้าพเจ้ามักจะแซวข้าพเจ้าว่าจะหาชุดคลุมท้อง
มาให้ใส่เพราะพุงโตเหมือนคนท้อง

คำพูดของเพื่อนและคนรอบข้างสะกิดใจข้าพเจ้าให้เริ่ม
ศึกษาการลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหารและลองนำมาปฏิบัติ
ที่จริงเรื่องนี้ก็อยู่ในความสนใจของข้าพเจ้ามานานแล้ว เมื่อสบโอกาส
จึงนำมาทดสอบด้วยตนเอง

หลังจากทดสอบได้ประมาณ 3 สัปดาห์ ปรากฏว่าน้ำหนัก
ข้าพเจ้าลดลงเหลือ 62 กก. รอบเอวเหลือ 32 นิ้ว เพื่อนๆ
ถามว่า “ทำได้ยังงั้นเลย” ปัจจุบันเวลาผ่านไปแล้วหนึ่งปี น้ำหนัก
ข้าพเจ้าอยู่ที่ 60 กก. รอบเอว 31 นิ้ว ข้าพเจ้าสมบูรณ์ขึ้น

ร่างกายแข็งแรง และมีน้ำมีนวล ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนแต่ก่อน
ขอแนะนำครับว่าข้าพเจ้าไม่ได้ใช้ยา อาหารเสริมหรือวิตามินใดๆ
ทั้งสิ้น ทั้งหมดเกิดจากความตั้งใจที่จะทำจริงๆ เลือกอาหารที่จะ
รับประทานและออกกำลังกาย

ข้าพเจ้าจึงอยากถ่ายทอดสิ่งที่ได้ศึกษาและได้ทดลองปฏิบัติ
ออกมาเป็นตัวอักษร เพื่อผู้ที่สนใจจะได้นำไปทดลองปฏิบัติ
ดูบ้างเพื่อสุขภาพของตัวเอง และประการสำคัญผู้เขียนไม่มี
จุดมุ่งหมายที่จะลบล้าง หรือโต้แย้งทฤษฎีต่างๆที่กล่าวถึง
การลดน้ำหนักหรือการลดความอ้วน และไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะ
ให้ใช้เป็นข้ออ้างอิงในทางการแพทย์ เพียงแต่อยากให้ เป็นข้อเสนอ
อีกแนวทางหนึ่งสำหรับผู้ที่ยอยากจะลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
และที่สำคัญสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ก่อนที่ท่านจะทำการควบคุม
น้ำหนักหรือลดความอ้วน หรือแม้กระทั่งจะออกกำลังกาย
ขอแนะนำให้ท่านขอคำแนะนำจากแพทย์ประจำตัวของท่านเสียก่อน
ขอให้ท่านโชคดีและประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก
และมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

Joseph S.G.

สำหรับทุกท่านที่รักตัวเอง
และคิดจะลดน้ำหนัก เพื่อ

สมองดี

เรียนดี

อารมณ์ดี

แล้วท่านจะเป็นบุคคลที่สุขภาพดี

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

คำนิยม

ก้นให้ตายก็ไม่อ้วน : ภาคทฤษฎี



ความจริงหรือแค่คำโฆษณาชวนเชื่อ

รู้เขารู้เรา

คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตในอาหาร

คาร์โบไฮเดรตกับความอ้วน

โปรตีน

ไขมัน

แคลอรีและเมตาบอลิซึม

คุณเป็นโรคอ้วนหรือโรควิตถาริตว่าอ้วน

อ้วนหรือลงพุง

เบาหวาน

คอเลสเตอรอลกับไตรกลีเซอไรด์

น้ำ น้ำ น้ำ

1

3

7

11

17

21

25

31

41

49

55

59

65

73



กินให้ตายก็ไม่อ้วน : ภาคข้อเท็จจริง



เป็นความจริงหรือไม่ถ้า...

ลดน้ำหนัก 4-5 กก. ภายใน 10 วัน

การลดความอ้วนโดยการดูไขมัน

เชื่อได้แค่ไหนว่าพิกบลอดสารพิษ

ไม่กับสุขภาพ

อาหารเสริมดีจริงหรือ

กินให้ตายก็ไม่อ้วน : ภาคอาหาร



ไกลซีมิกอินเดกซ์

ปริมาณแคลอรีหรือปริมาณอาหาร

กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน

การเลือกคุณภาพอาหารและวิธีรับประทานเพื่อลดความอ้วน

เลือกรับประทานอาหารอะไรดี

กินให้ตายก็ไม่อ้วน : ภาคปฏิบัติ



การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ผล

การออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้เริ่มต้น

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

การออกกำลังกายง่ายๆ หน้าทีวี

บทส่งท้าย

79

81

87

93

97

101

107

111

113

117

123

129

141

173

175

181

193

199

205

219



កំណត់តាម...ក៏មិនរួច

ភាគកុមារ

ឯងក៏មិនមែនជាអ្នក "ដឹង" ទេ





คุณไม่มีวันที่จะลดน้ำหนักได้เลย
ถ้าคุณไม่เริ่มลงมือปฏิบัติ

ความจริง หรือ แค่คำโฆษณาชวนเชื่อ



ไม่มีโฆษณาชวนเชื่อสินค้า
ตัวไหนในโลกที่สามารถชักจูงคนให้
เข้าไปใช้บริการได้มากเท่ากับการโฆษณา
สรรพคุณของยา หรือบริการลดความอ้วน
และงบประมาณสัมพันธ์กับโฆษณาของสินค้า
ประเภทนี้จะยิ่งสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตราบใดที่
คนเรายังรักสวยรักงามแต่ไม่รักชีวิต และ
ยังต้องการสูตรสำเร็จในการควบคุมน้ำหนัก
และลดความอ้วน ▶

ผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำของหนังสือเล่มนี้



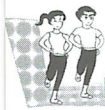
ก่อนลดน้ำหนัก

หลังลดน้ำหนัก

ความจริงหรือแต่ตำโนษณาชวนเชื่อ

มีการประเมินกันว่าธุรกิจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนนั้น มีมูลค่ารวมกันทั่วโลกมากถึง 30,000 ล้านดอลลาร์ต่อปี สำหรับประเทศไทยคาดว่าจะไม่ต่ำกว่า 5,000 ล้านบาทต่อปี นี่ยังไม่รวมค่ายาและการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่มีสาเหตุเกิดจากโรคอ้วน ซึ่งไม่ทราบว่าเป็นจำนวนเงินอีกกี่แสนล้าน มองกันอย่างเล่นๆ เงินจำนวนนี้สามารถนำไปช่วยประชากรในประเทศที่อดอยากอย่างบางประเทศในทวีปแอฟริกาทั้งปีได้อย่างสบาย

●●● เคยลองสังเกตไหมครับว่าการโฆษณาสรรพคุณยาควบคุมน้ำหนักและยาช่วยลดความอ้วนที่มีการโฆษณากันอย่างดุเดือด ไม่ว่าจะเป็นตามหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ตามป้ายโฆษณา และตามที่วิวได้ผลภายในเท่านั้นเท่านั้นวัน มันเป็นเรื่องจริงแค่ไหน ความจริงที่เห็นก็คือ ดาราหรือนางแบบในโฆษณานั้นมีหุ่นที่สวยงามและงาม แต่ไม่ได้หมายความว่าดาราหรือนางแบบคนนั้นใช้ยาลดความอ้วน หรือยาควบคุมน้ำหนักตามที่โฆษณา และที่สำคัญ ถ้ายานนั้นมีสรรพคุณจริงตามที่กล่าวอ้าง ประเทศนี้หรือโลกนี้ปริมาณคนที่มีน้ำหนักเกินหรือที่เป็นโรคอ้วนก็ควรจะลดปริมาณลงอย่างเห็นได้ชัด แต่กลับตรงกันข้าม บริษัทที่ผลิตและจำหน่ายยาประเภทนี้กลับเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากในช่วงปีสองปีที่ผ่านมา และปริมาณคนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้นหลายเท่า สิ่งหนึ่งที่น่าสังเกตคือ บริษัทที่ผลิตและจำหน่ายยาประเภทนี้ไม่เคยแจ้งอย่างเป็นทางการถึงผลสำเร็จของผู้ใช้ยาหลังจากใช้มาหนึ่งปี ว่า



กิฬาคือตาย...ก็ไม่วุ่น

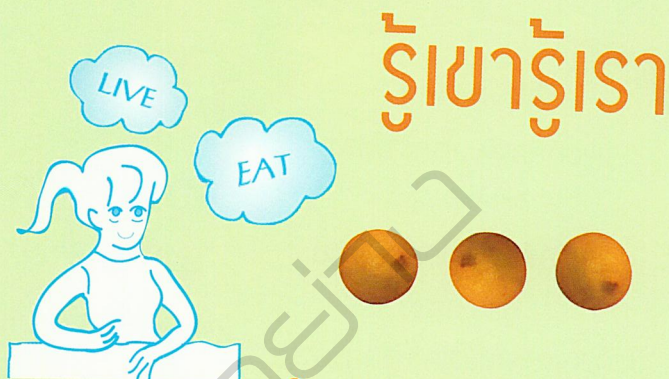
เป็นจริงเหมือนกับการโฆษณา รวมทั้งไม่เคยกล่าวถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้ยาชนิดนั้นหรือยี่ห้อนั้นให้ผู้ประสงค์จะใช้ได้ทราบ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาก่อนตัดสินใจซื้อรับประทาน

ข้อมูลอีกข้อหนึ่งที่ไม่ค่อยเปิดเผยให้ทราบคือ จากการติดตามผลของผู้ใช้ยาควบคุมน้ำหนักหรือยาลดความอ้วนปรากฏว่าเมื่อผู้ใช้ยาหยุดใช้ยา กว่า 90% ของผู้ใช้ยาจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากว่าเดิมเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนใช้ยา เพราะยาประเภทนี้ก็เหมือนกับยาทั่วไป คือจะต้องหยุดเมื่อน้ำหนักลดถึงจุดๆหนึ่งและเมื่อหยุด น้ำหนักก็จะกลับมาเหมือนเดิมหรือเพิ่มมากกว่าเดิม



๕ มาพูดถึงอาหารเสริมกันบ้าง ร้อยทั้งร้อยของ

ผู้รับประทานยาควบคุมน้ำหนัก หรือยาลดความอ้วนจะต้องได้รับการแนะนำให้รับประทานผลิตภัณฑ์ชนิดหนึ่งคล้ายยาแต่ห้ามเรียกว่ายา ให้เรียกเป็นอาหารเสริมควบคู่กันไป มีสารพัดวิตามินและสารพัดสรรพคุณ และที่แน่นอนจะต้องส่งท้ายด้วยประโยคเด็ดคือจะทำให้คุณลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น โดยไม่ขาดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่สิ่งหนึ่งที่คุณไม่ได้ได้รับการบอกกล่าวคือ กระเป๋าคคนชายอ้วนขึ้นและกระเป๋าสตางค์คุณพอมลงเป็นอันดับแรก ก่อนที่น้ำหนักตัวคุณจะลดเสียอีก ไม่มีวิธีการลดความอ้วนที่ได้ผล ยกเว้นวิธีตามธรรมชาติ และไม่มีอาหารเสริมชนิดไหนที่ดีไปกว่าอาหารตามธรรมชาติ ขอย้ำว่าการลดความอ้วนที่ได้ผลถาวรนั้นจะต้องเป็นวิธีธรรมชาติ “ไม่มีวิธีลัด” 



รู้เขารู้เรา

ในตำราพิชัยสงครามซุนวู
มีคำกล่าวประโยคหนึ่งว่า “**รู้เขารู้เรา
รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง**”

การที่เราจะรักษาสุขภาพ และ
ลดน้ำหนัก เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยคำกล่าว
นี้มาชี้แนะและขยายความรู้เขารู้เราให้กระจ่าง
อะไรคือรู้เขา อะไรคือรู้เรา และเรารบกับใคร
เราถึงจะชนะให้เด็ดขาด ►



“
รู้จักเลือกกิน
เพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยเร
งที่อาจเกิดขึ้น
และรู้วิธีการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสม
ซึ่งทั้งหมดจะส่งผลให้เราสามารถ
ควบคุมน้ำหนัก
และลดความอ้วนได้
”

●● **รู้เขา** คือ เราจะต้องรู้ว่าอาหารที่เรารับประทานนั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุต่างๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในอาหารประเภทไหนมีประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยแค่ไหน **ถ้ารับประทานน้อยไปหรือมากเกินไปจะเกิดอะไรขึ้น** ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าน้อยไปหรือมากเกินไป โรคยอดนิยม เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจล้มเหลว โรคอ้วนหรือลงพุงเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเรามีความรู้เบื้องต้นในเรื่องเหล่านี้ การรักษาสุขภาพและการควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วนก็จะกระทำ得不ยาก

●● **รู้เรา** คือ เราต้องรู้จักตัวเรา ว่าโครงสร้างของเราเป็นอย่างไร ระบบการทำงานของร่างกายเราทำงานอย่างไร อะไรเกิดขึ้นกับร่างกายเราเมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป ทำไมโรคยอดนิยมจึงเกิดขึ้นกับเรา เมทาบอลิซึม อินซูลิน แคลอรีคืออะไร ถ้าเรามีความรู้เบื้องต้นในเรื่องเหล่านี้ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพ และการควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วน

●● **การบรรยายครั้งก็เช่นที่บรรยาย** หมายถึง การควบคุมเรื่องอาหารการกิน ก็คือเราจะรู้ว่าจะต้องทำอะไร และรู้จักเลือกกินเพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยแรงที่อาจเกิดขึ้น และรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งทั้งหมดจะส่งผลให้เราสามารถควบคุม

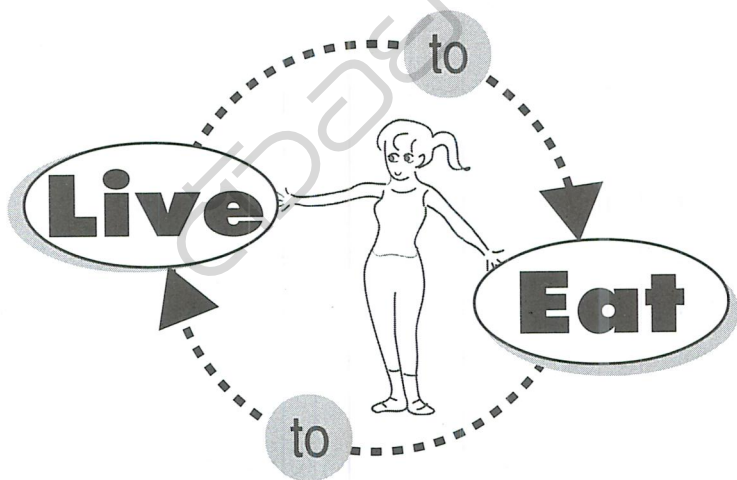


กิฬหทัย...ก็มัววัน

น้ำหนักและลดความอ้วนได้

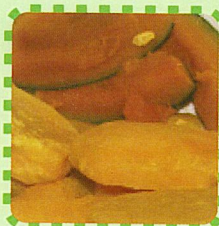
นอกจากนี้แล้วเมื่อเราได้ยินหมอหรือใครพูดถึงสิ่งเหล่านี้
เราก็จะสามารถเข้าใจได้ว่ามันหมายถึงอะไร มันเกิดขึ้นได้อย่างไร
จะป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

ผู้เขียนจึงอยากให้ผู้อ่านได้ทำความเข้าใจกับคำที่ใช้กัน
บ่อยๆ เกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร วงจรการทำงานของอวัยวะ
ต่างๆ และผลที่บังเกิด ซึ่งผู้เขียนจะพยายามอธิบายด้วยภาษาที่
เข้าใจง่าย เพื่อปูแนวทางเบื้องต้นแก่ทุกท่าน





คาร์โบไฮเดรต



คาร์โบไฮเดรตเป็นสาร -
อาหารประเภทหนึ่งที่ทำให้พลังงาน
แก่ร่างกาย

ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ
ชัดเจนก็คือ ร่างกายเปรียบเสมือนรถยนต์
ส่วนคาร์โบไฮเดรตก็คือ **น้ำมัน** รถยนต์จะ
ขับเคลื่อนได้ก็ต้องอาศัยน้ำมันเป็นพลังงาน
เช่นเดียวกันร่างกายจะมีชีวิตอยู่ได้ก็ต้องการ
พลังงานในการขับเคลื่อน และพลังงานที่
สำคัญตัวหนึ่งก็คือ **คาร์โบไฮเดรต** เมื่อเรา
รับประทานคาร์โบไฮเดรตเข้าไป เมแทบอลิซึม
ของร่างกายจะทำหน้าที่เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรต
เป็นน้ำตาล ซึ่งจะกลายสภาพเป็นพลังงาน
เพื่อร่างกายจะได้นำไปใช้ต่อไป ►



กปิให้ตาส...กปิมอวน



“
ถ้าอยากลดความอ้วน
หรืออยากลดน้ำหนัก ให้หลีกเลี่ยง
อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
หรือให้รับประทานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น
นั่นคือ “ความเข้าใจผิด”
”

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานที่มีราคาถูกเมื่อเทียบกับสารอาหารตัวอื่นที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นเราจึงรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าสารอาหารประเภทอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจึงได้ยินอยู่บ่อยๆว่า ถ้าอยากลดความอ้วนหรืออยากลดน้ำหนัก ให้หลีกเลี่ยงอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตหรือให้รับประทานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น นั่นคือความเข้าใจผิด เพราะว่า การที่เรารับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตน้อยหรือไม่รับประทานเลย จะทำให้การเผาไหม้ของไขมันไม่สมบูรณ์ ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายผลิตสารชนิดหนึ่งออกมาในเลือดเรียกว่า **“คีโตน (Ketone)”** สารตัวนี้จะทำให้เลือดมีความเป็นกรดมาก ปฏิกริยานี้เราเรียกว่า **คีโตนซิส (Ketosis)** ผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็คือร่างกายจะสูญเสียโปรตีนมากเกินไป และอาจจะทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำลง โชคดีที่ปฏิกิริยาคีโตนซิส (Ketosis) นี้ไม่เกิดขึ้นบ่อยนัก เพราะอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมีมาก และส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารหลักของคนเรา และจากการที่คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารหลักของคนเรา จึงเป็นเหตุให้เรารับประทานอาหารประเภทนี้มากเกินไป และเพราะการรับประทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจึงสร้างปัญหาให้กับร่างกายเรา กล่าวคือทำให้เรามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ กว่าที่รู้ตัวหมดเสียหรือพ้อเลี้ยงก็เกิดขึ้นแล้ว นั่นคือเรากลายเป็นคนอ้วนหรือลงพุงไปโดยไม่รู้ตัว

การที่เราอ้วน ลงพุง หรือที่เชื่อกันว่าชอบเลี้ยงพุงนั้น

ผู้ชายหลายคนอาจจะเห็นเป็นเรื่องโก้ อยากจะขอเตือนให้ทราบว่า
คุณกำลังนำตัวคุณไปเกี่ยวข้องกับสารพัดโรค โดยเฉพาะโรค -
เบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ และหลอดเลือดอุดตัน

ก่อนที่จะเรอะกินเพื่อสุขภาพและเพื่อควบคุมน้ำหนัก ให้เรา
มาทำความรู้จักกับคาร์โบไฮเดรตกันสักเล็กน้อย



● คาร์โบไฮเดรต คือ สารอินทรีย์ที่ประกอบด้วยคาร์บอน
ไฮโดรเจน และออกซิเจน คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมจะให้พลังงาน
4 แคลอรี

คาร์โบไฮเดรตแบ่งออกเป็นสองประเภท คือ

1. คาร์โบไฮเดรตชั้นเดียว (Simple Carbohydrates หรือ Monosaccharides โมโนแซ็กคาไรด์ หรือ Simple Sugars ซิมเปิลซูการ์)
2. คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Complex Carbohydrates หรือ Polysaccharides โพลีแซ็กคาไรด์ หรือ Double Sugars ดับเบิลซูการ์)

● คาร์โบไฮเดรตชั้นเดียว คืออะไร คาร์โบไฮเดรตชั้นเดียว คือคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กที่สุด และเมื่อเรารับประทานเข้าไป ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่มีควม - จำเป็นที่จะต้องผ่านกระบวนการย่อย คาร์โบไฮเดรตประเภทนี้ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ น้ำตาลชนิดต่างๆ น้ำผึ้ง ไซรัป ลูกอม

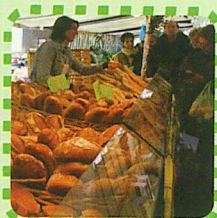
● คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คืออะไร คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลซับซ้อน ดังนั้นก่อนที่ร่างกายจะนำไปใช้ จำเป็นที่จะต้องผ่านกระบวนการย่อยให้เป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยวเสียก่อน มีข้อสังเกตง่ายๆคือ คาร์โบไฮเดรตประเภทนี้ จะไม่มีรสหวาน ละลายน้ำยากหรือไม่ละลาย คาร์โบไฮเดรตประเภทนี้ได้แก่ ธัญพืชชนิดต่างๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ถั่วต่างๆ และผักต่างๆ เป็นต้น

นี่คือข้อมูลความรู้เบื้องต้นที่ผู้สนใจจะรักษาความสมดุล และสัดส่วนของร่างกายจะต้องทราบและจะต้องจำไว้ เพื่อว่าเมื่อเราเจาะลึกลงไปในเรื่องนี้จะได้ไม่เกิดความสับสนและเข้าใจถึงความแตกต่างของมัน



ตัวการ
ที่เป็นสาเหตุของความอ้วน
ก็คือ “ตัวเราเอง”
ที่ยัดเยียดคาร์โบไฮเดรต
เข้าไปในร่างกาย
และความเกียจคร้าน
ที่จะออกกำลังกาย

คาร์โบไฮเดรตในอาหาร



อาหารที่เรารับประทานใน
แต่ละมื้อ และในแต่ละวัน ต้องมีสาร -
อาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนปนอยู่
ไม่มากก็น้อย เรามาดูกันซิว่าร่างกายเรา
จัดการอย่างไรกับเจ้าสารอาหารตัวนี้

เราทราบแล้วว่า คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่เรารับประทาน
เข้าไปจะต้องผ่านกระบวนการย่อยก่อน และกระเพาะอาหารของ
คนเราก็ไม่ใช่จะย่อยอาหารทุกอย่างที่เรารับประทานเข้าไป ดังนั้น
เราจำเป็นต้องทราบว่าอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่กระเพาะ
สามารถจัดการได้มีอะไรบ้าง ▶



กิโลเมตร...กิโลเมตร

“
ถ้าท่านคิดว่า
การทานผักสดและผลไม้
เป็นสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
ท่านอาจคิดผิดก็ได้ ถ้าท่านได้เห็นปริมาณ
ของสารเคมีที่ชาวสวนหรือชาวไร่
ใช้ในการดูแลผักผลไม้เหล่านั้น
ให้ปลอดภัยจากการทำลาย
จากแมลงและศัตรูพืช
”

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ

1. คาร์โบไฮเดรตที่มีกากมาก (High Fiber ไฮไฟเบอร์)
2. คาร์โบไฮเดรตที่มีกากน้อย (Low Fiber โลว์ไฟเบอร์)

● **คาร์โบไฮเดรตที่มีกากมาก (High Fiber ไฮไฟเบอร์)** เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่กระเพาะอาหารของคนไม่สามารถย่อยได้ ดังนั้นอาหารประเภทนี้จึงเหมาะสำหรับสัตว์ที่กินพืชเป็นอาหาร เพราะกระเพาะอาหารของสัตว์มีเอนไซม์พิเศษที่สามารถเปลี่ยนสารอาหารในหญ้า รากไม้ ใบไม้ ให้กลายมาเป็น **แคลอรี (Calories)** หรือพลังงานได้ ขณะเดียวกันก็ไม่ได้หมายความว่า อาหารพวกไฮไฟเบอร์เราไม่สามารถรับประทานได้ มีผักหลายชนิดที่จัดอยู่ในพวกไฮไฟเบอร์ เช่น ผักกระเฉด ยอดสะเดา ยอดมะกอก ผักหวาน ใบขี้เหล็ก ยอดขี้เหล็ก ดอกแค เป็นต้น ผักที่เป็นอาหารประเภทที่มีกากสูงเหล่านี้ กระเพาะคนเราก็สามารถย่อยได้เหมือนกัน แต่จะใช้เวลาในการย่อยนานหน่อย อาหารประเภทนี้แหละที่คนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือรักษาหุ่นจะต้องให้ความสนใจ

● **คาร์โบไฮเดรตที่มีกากน้อย (โลว์ไฟเบอร์ Low Fiber)** เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่กระเพาะอาหารของคนสามารถย่อยได้ โดยเอนไซม์ในกระเพาะอาหารจะทำหน้าที่ย่อย และ



เปลี่ยนแป้งให้กลายเป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยวเพื่อร่างกายจะได้นำไปใช้ต่อไป ตัวอย่างอาหารประเภทนี้ได้แก่ ธัญพืชต่างๆ กล้วย มะเขือเทศ มันเทศ มันฝรั่ง เป็นต้น อาหารประเภทโยกาก อาหารต่ำหรือน้อย ร่างกายใช้เวลาไม่นานในการย่อยจึงไม่ค่อยอยู่ท้อง ควรรับประทานตอนเย็นเพื่อกระเพาะจะได้ไม่ต้องทำงานหนักระหว่างพักผ่อน



"ถ้าอยากลดความอ้วน ให้ทานกับข้าวเยอะๆ ทานข้าวแต่น้อยๆ เพราะข้าวเป็นตัวทำให้อ้วน"

วิธีนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์เฉพาะผู้ที่ "น้ำหนักเกิน" เท่านั้น

ยังเหมาะสำหรับผู้ที่มิปัญหาเรื่อง "การลดความอ้วน" แล้ว

กลับมาอ้วนเหมือนเดิม หรืออ้วนกว่าเดิม ก็เพราะ

"ตามใจปาก" "กินไม่เลือก" และที่สำคัญ "ไม่ออกกำลังกาย"

เพราะสุขภาพที่ดีและแข็งแรง เริ่มต้นได้ไม่ยาก "ด้วยตัวคุณเอง"



หุ่นดีแบบไม่ต้องเปลืองเงิน

สุขภาพดีแบบไม่ต้องเสี่ยงตายจากยาลดความอ้วนหรือดูดไขมัน

พอมแบบไม่ต้องอดอาหาร



ถวทพลงพิมพ์ลิขสิทธิ์

นำเสนอบนหนังสือดี มีคุณค่า

กินให้ตาย...ก็ไม่อ้วน

ISBN 978-616-511-148-5



ราคา บาท