

# กินอย่างไร ไม่ให้อ้วนเร็ว



## บทนำ

“แก่” เร็วหรือช้า ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุเพียงอย่างเดียว

หลายคนอาจจะมีคำถามว่า ทำไมบางคนอายุ 40 แต่ยังคง  
สดใสเหมือนวัยรุ่น ในขณะที่บางคนอายุ 30 แต่กลับดู  
เหนื่อยล้า อิดโรยเหมือนคนอายุ 50 สิ่งที่เป็นตัวแปรสำคัญ  
อย่างหนึ่งคือ “อาหาร” ที่เรากินเข้าไปทุกวัน

การกินที่ดีไม่ใช่แค่ทำให้ไม่อ้วน หรือมีหุ่นดีเท่านั้น แต่ยัง  
หมายถึงการป้องกันไม่ให้ร่างกาย “เสื่อม” เร็วกว่าที่ควร  
จะเป็น อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติต่อต้านความแก่ แต่  
บางอย่างกลับเป็นตัวการเร่งให้เซลล์เสื่อม ทำให้ผิวหมอง  
คล้ำ เหี่ยวยุ่น และสมองล้าโดยไม่รู้ตัว

ในโลกที่เต็มไปด้วยอาหารสะดวกซื้อ น้ำหวาน ของทอด  
และความเร่งรีบ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนนำทางให้คุณ  
เข้าใจว่า “กินอย่างไร” ถึงจะไม่แก่เร็ว ไม่ใช่แค่ภายนอกที่  
ดูดี แต่ยังรู้สึกสดชื่น มีพลัง และมีสุขภาพที่ดีจากภายใน

กินให้ดีตั้งแต่วันนี้ เพื่ออนาคตที่ยังสดใสไม่ว่าอายุจะมาก  
แค่ไหนก็ตาม

# สารบัญ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| บทนำ                                         | 2  |
| บทที่ 1: เข้าใจความแก่ในระดับเซลล์           | 5  |
| บทที่ 2: อาหารเร่งแก่ที่ควรหลีกเลี่ยง        | 10 |
| บทที่ 3: สารอาหารที่ช่วยชะลอวัย              | 16 |
| บทที่ 4: หลักการกินแบบ Anti-Aging            | 22 |
| บทที่ 5: การจัดสัดส่วนอาหารในแต่ละวัน        | 29 |
| บทที่ 6: พฤติกรรมการกินที่ช่วยให้ดูอ่อนเยาว์ | 39 |
| บทที่ 7: สูตรอาหารต้านแก่ทำง่ายในบ้าน        | 47 |
| บทสรุปส่งท้าย                                | 59 |