

HEALTH & ANTI-AGING

# กินเป็น... ลัมแก่

เคล็ดลับดูแลสมองและร่างกายฉบับเข้าใจง่าย

โดย

ผศ.ดร. พัทธนิยา เอกเพชร

# Table of Contents



|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>คำนำ</b>                                                    | 02 |
| <b>บทนำ:</b><br>ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ อาหารคือซอฟต์แวร์          | 03 |
| <b>บทที่ 2:</b><br>สมองฝ่อ vs สมองฟิต - เลือกได้ด้วยจานอาหาร   | 13 |
| <b>บทที่ 3:</b><br>ทางลัดสุขภาพฉบับผู้เชี่ยวชาญ                | 19 |
| <b>บทที่ 4:</b><br>เมนูเด็ด...เคล็ดลับ "ลืมหั่น" (Action Plan) | 10 |

# Ageless by Nutrition: The Simplified Guide to Mind and Body Health.

Patchaniya Eakpetch  
@byPatchaniya



Ageless by Nutrition

NICE TO MEET YOU!

# Hi! I'm Your Coach Patchaniya Eakpetch

ขอต้อนรับเข้าสู่โลกของ "กินเป็น สัมแก่" พื้นที่ที่ผู้เขียนตั้งใจอย่างยิ่งที่จะนำวิทยาศาสตร์โภชนาการขั้นสูง มาถ่ายทอดเป็นคำแนะนำฉบับง่าย เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงเคล็ดลับการมีสุขภาพดีและดูอ่อนเยาว์ได้อย่างยั่งยืน

ผู้เขียนนำองค์ความรู้และประสบการณ์มากลั่นกรองเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้คุณ 'Skill Up' สุขภาพทั้งสมองและร่างกายให้ดูเด็กและสดใสอยู่เสมอ เพราะผู้เขียนเชื่ออย่างยิ่งว่า "สิ่งที่อยู่ในจานอาหาร" คือเครื่องมือที่ทรงพลังที่สุดในการกำหนดอายุจริง หนังสือเล่มนี้จึงพาคุณไปทำความเข้าใจภาษาของอาหารในระดับเซลล์ เพื่อให้คุณสนุกกับการกิน และมีสติในทุกมื้อ

ภายในเล่มนี้ คุณจะได้พบกับเคล็ดลับการเลือกกินอาหารเพื่อ "ซ่อมแซม" และ "ฟื้นฟู" ร่างกายจากภายใน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการล้มแล้วกลับยืนอย่างยั่งยืนที่สุด

มาเริ่มต้นก้าวเล็กๆ สู่ชีวิตที่แข็งแรงและอ่อนเยาว์ไปด้วยกัน เรียนรู้ที่จะใช้ 'โภชนาการแห่งรัก' ดูแลร่างกายและสมองของคุณให้ยืนยาวตั้งแต่บทแรกนี้กัน

— Patchaniya  
Eakpetch



Patchaniya Eakpetch

## คำนำ

# You are one meal away from a younger you.

### วันนี้คุณ 'รักตัวเอง' ผ่านจานอาหารหรือยัง?

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนถึงดูอ่อนกว่าวัย ผิวพรรณสดใส และมีความจำแม่นยำราวกับคนหนุ่มสาว ในขณะที่บางคนกลับดูโรยรา เหนื่อยง่าย และเริ่มหลงลืม?

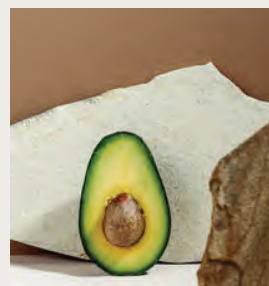
คำตอบไม่ได้อยู่ที่ "โชคชะตา" หรือ "พันธุกรรม" เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่สิ่งที่ตักเข้าปากในทุกๆ วัน

ในฐานะอาจารย์และนักวิทยาศาสตร์ที่คลุกคลีอยู่กับงานวิจัยด้านอาหารและนวัตกรรมโภชนาการมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่เรื่องโมเลกุลเล็กๆ ไปจนถึงกระบวนการแปรรูป (อย่างเช่นในงานวิจัยเรื่องช็อกโกแลตที่คุณอาจจะเคยเห็นผ่านตา) ดิฉันค้นพบความจริงข้อหนึ่งที่น่ามหัศจรรย์มาก นั่นคือ "อาหารคือซอฟต์แวร์ที่ใช้สร้างร่างกาย"

### กินแบบ 'ฝากอนาคต' หรือ 'ลดอายุ' ?

ร่างกายของเราประกอบด้วยเซลล์นับล้านล้านเซลล์ ที่ต้องการสารอาหารที่ถูกต้องเพื่อซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองตลอดเวลา หากเราป้อน "ขยะ" เข้าไป ร่างกายก็จะเสื่อมสภาพเร็วเหมือนเครื่องจักรที่ขาดการดูแล แต่ถ้าเราป้อน "วัตถุดิบชั้นเลิศ" เข้าไป ร่างกายก็จะตอบแทนเราด้วยความแข็งแรงและความเยาว์วัยที่ยาวนานขึ้น

หนังสือ "กินเป็น...สิมแก่" เล่มนี้ ไม่ใช่ตำราเรียนที่เต็มไปด้วยศัพท์วิชาการที่น่าปวดหัว และไม่ใช่นิยายสุดระทึกอาหารลดน้ำหนักแบบดราม่า อายากๆ แต่คือ "คู่มือ การใช้ชีวิต" ที่กลั่นกรองมาจากงานวิจัยและหลักการทางวิทยาศาสตร์ นำมาย่อให้เข้าใจง่ายที่สุด เพื่อให้คุณนำไปปรับใช้ได้จริงทันที



## คำนำ

# Don't just eat to live; eat to flourish.

### วันนี้คุณ 'รักตัวเอง' ผ่านจานอาหารหรือยัง?

ในเล่มนี้ เราจะมาไขความลับด้วยกันว่า:  
สมอง: กินอย่างไรให้ห่างไกลอัลไซเมอร์ เพิ่มพลังโฟกัส และ  
รักษาความทรงจำดีๆ ให้อยู่กับเราไปนานๆ

ร่างกาย: สารอาหารตัวไหนคือกุญแจสำคัญในการชะลอความ  
เสื่อม ลดการอักเสบ (ตัวการความแก่) และคืนความยืดหยุ่นให้  
ผิวพรรณ

นวัตกรรม: ทำความรู้จักกับ Superfood ใกล้เคียง และเทคนิคการ  
กินแบบใหม่ๆ ที่ช่วยกระตุ้นยืนต้นความชรา

ดิฉันเชื่อว่า "ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มต้นดูแลตัวเอง" ไม่  
ว่าวันนี้คุณจะอายุเท่าไร จะ 30, 50 หรือ 70 ปี คุณสามารถ  
"รีเซ็ต" ระบบร่างกายใหม่ได้ด้วยการกิน

เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมาเปลี่ยนมื้ออาหารธรรมดา ให้เป็นยา  
วิเศษที่ทำให้คุณ "ลืมหัน" ไปด้วยกัน



## บทนำ: ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ อาหารคือซอฟต์แวร์

### Introduction: Body as Hardware, Food as Software

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนถึงดูอ่อนกว่าวัย ผิวพรรณสดใส และมีความจำแม่นยำราวกับคนหนุ่มสาว ในขณะที่บางคนกลับดูโรยรา เหนื่อยง่าย และเริ่มหลงลืม? คำตอบของเรื่องนี้ไม่ได้อยู่ที่ "โชคชะตา" หรือ "พันธุกรรม" เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่สิ่งที่ตักเข้าปากในทุกๆ วัน ในมุมมองของวิทยาศาสตร์ทางอาหารและโภชนาการ ร่างกายมนุษย์เปรียบเสมือนเครื่องจักรชีวภาพที่มีความซับซ้อนที่สุดในโลก มันประกอบไปด้วยเซลล์นับล้านล้านเซลล์ที่ทำงานประสานกันตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีวันหยุดพัก

หากเปรียบเทียบร่างกายของเราเป็น "ฮาร์ดแวร์" (Hardware) ที่มีชิ้นส่วนต่างๆ ประกอบกัน อาหารที่เรากินเข้าไปก็คือ "ซอฟต์แวร์" (Software) หรือชุดคำสั่งที่เราป้อนเข้าไปเพื่อสั่งการให้ระบบต่างๆ ทำงาน ในทางวิทยาศาสตร์ เราเรียกกระบวนการนี้ว่า Epigenetics (พันธุศาสตร์เหนือกรรมพันธุ์) ซึ่งอธิบายว่าแม้เราจะเปลี่ยนแปลงยีนที่ติดตัวมาแต่เกิดไม่ได้ แต่เราสามารถ "เปิด" หรือ "ปิด" การทำงานของยีนเหล่านั้นได้ด้วยอาหารและไลฟ์สไตล์ หากเราป้อนข้อมูลขยะ (Junk Data) หรืออาหารที่ไม่มีคุณภาพเข้าไป ระบบย่อมประมวลผลผิดพลาด เกิดความเสียหาย และเสื่อมสภาพเร็วกว่ากำหนด แต่ในทางกลับกัน หากเราป้อนวัตถุดิบชั้นเลิศเข้าไป ร่างกายก็จะตอบแทนเราด้วยการซ่อมแซมตัวเองที่มีประสิทธิภาพ คั้นความแข็งแรง และยืดระยะเวลาของความเยาว์วัยออกไปให้นานที่สุด ดังนั้น ก่อนที่เราจะ

ไปเรียนรู้วิธีการกิน เราจำเป็นต้องเข้าใจกลไกการทำงานของร่างกายเสียก่อน เพื่อให้เราสามารถ "แฮ็ก" ระบบความชราได้อย่างตรงจุด

#### 1: ไขความลับระดับเซลล์ - ทำไมเราถึงแก่ ?

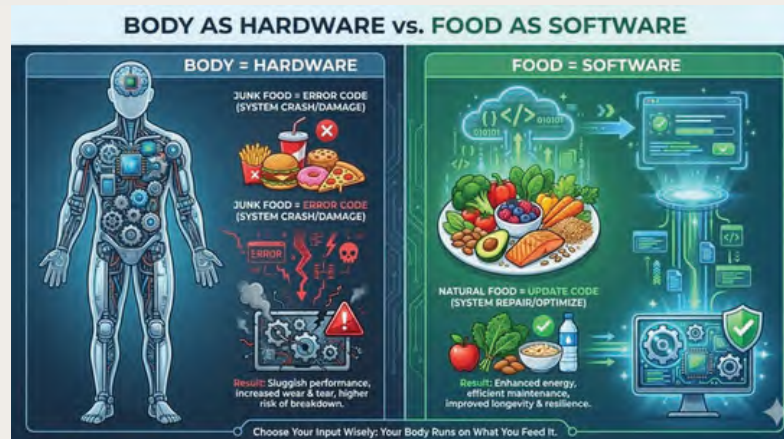
(The Cellular Secret - Why Do We Age?)

ความชราไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแค่ชั่วข้ามคืน แต่มันคือสงครามที่เกิดขึ้นในระดับที่เล็กที่สุดของร่างกาย นั่นคือ "ระดับเซลล์" โดยมีตัวละครสำคัญอยู่ 2 ตัวที่กำหนดชะตาชีวิตของเซลล์เรา ได้แก่ เทโลเมียร์ (Telomeres) และ อนุมูลอิสระ (Free Radicals)

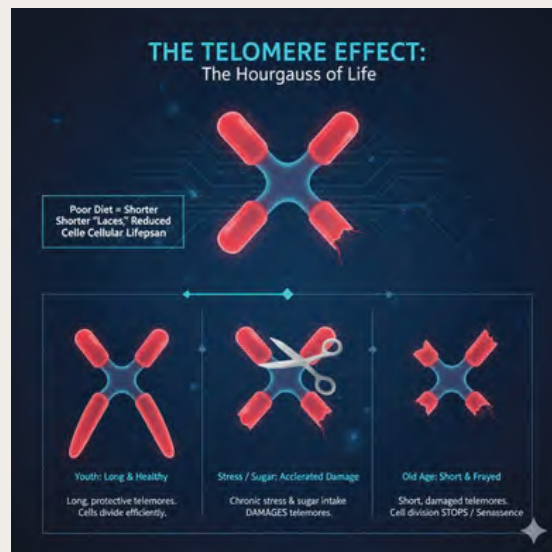
##### 1.1 เทโลเมียร์: นาฬิกาทรายแห่งชีวิต

ลองจินตนาการถึงเชือกทรงเก้าอี้โปรดยของคุณดู ที่ปลายเชือกจะมีพลาสติกแข็งๆ หุ้มอยู่เพื่อป้องกันไม่ให้เชือกหลุดลุ่ย เจ้าพลาสติกหุ้มปลายเชือกนี้ทำหน้าที่เหมือนกับ "เทโลเมียร์" ในร่างกายของเรา เทโลเมียร์คือส่วนปลายสุดของโครโมโซมที่ทำหน้าที่ปกป้องดีเอ็นเอ (DNA) ซึ่งเป็นรหัสพันธุกรรมของเราไม่ให้ถูกทำลาย ทุกครั้งที่เซลล์ในร่างกายมีการแบ่งตัวเพื่อซ่อมแซมตัวเองหรือเพื่อการเจริญเติบโต เทโลเมียร์จะหดสั้นลงทีละนิดๆ เปรียบเสมือนนาฬิกาทรายที่ทรายค่อยๆ ไหลลงมาเรื่อยๆ

เมื่อใดก็ตามที่เทโลเมียร์สั้นลงจนถึงจุดวิกฤต (Hayflick Limit) เซลล์นั้นจะหยุดการแบ่งตัว เข้าสู่



รูปภาพที่ 1: ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ อาหารคือซอฟต์แวร์ ดังนั้น อาหารขยะ = คำสั่ง Error (เครื่องพังเร็ว)" vs "อาหารธรรมชาติ = คำสั่ง Update (ซ่อมแซมระบบ)



รูปภาพที่ 2: The Telomere Effect: นาฬิกาทรายแห่งชีวิต ยิ่งกินแย่ เชื้อกรองเท้า ยิ่งสั้น อายุขัยเซลล์ยิ่งลด

## Chapter I :

จุดเริ่มต้นของความชราภาพของอวัยวะต่างๆ สิ่งที่น่ากลัวคือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราสามารถเร่งให้ "กรายในนาฬิกา" นี้ไหลเร็วขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด การพักผ่อนน้อย และที่สำคัญที่สุดคือการบริโภคอาหารที่กระตุ้นการอักเสบ เช่น น้ำตาลขัดขาวหรือไขมันทรานส์ ซึ่งเปรียบเสมือนการเอากรรไกรไปตัดปลายเชือกกรองทำให้สั้นลงเร็วกว่าเดิม ในขณะที่อาหารกลุ่มผักใบเขียว ธัญพืช และปลาทะเลกลับมีส่วนช่วยชะลอการหดตัวนี้ได้



### 1.2 สนิมในร่างกาย: เมื่อนูมูลอิสระอาละวาด

อีกหนึ่งกลไกที่ทำให้เราแก่เร็วคือภาวะที่เรียกว่า "Oxidative Stress" หรือภาวะเครียดออกซิเดชัน อธิบายให้เห็นภาพง่ายๆ คือ เปรียบเทียบร่างกายเราเหมือนก้อนเหล็ก เมื่อเหล็กสัมผัสกับออกซิเจนและความชื้นนานๆ จะเกิด "สนิม" กัดกร่อนให้ผุพัง ในร่างกายของเราที่เช่นกัน กระบวนการเผาผลาญพลังงานตามปกติจะเกิดของเสียที่เรียกว่า "อนุมูลอิสระ" (Free Radicals) ซึ่งเป็นโมเลกุลที่ไม่เสถียรและพร้อมจะแย่งชิงอิเล็กตรอนจากเซลล์ข้างเคียง เปรียบเสมือนสนิมที่คอยกัดกร่อนเซลล์ให้เสียหาย



โดยปกติร่างกายจะมีระบบจัดการสนิมเหล่านี้ แต่เมื่อเราอายุมากขึ้น หรือได้รับมลภาวะ และกินอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันเลวสูง ปริมาณอนุมูลอิสระจะมีมากขึ้นกว่าที่ร่างกายจะกำจัดไหว มันจะเริ่มโจมตีผนังเซลล์ โปรตีน และลามไปถึงการทำลายดีเอ็นเอ ทำให้เกิดริ้วรอย ความเหี่ยวแห้ง และโรคเสื่อมต่างๆ การกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) จึงไม่ใช่แค่เทรนด์สุขภาพ แต่คือการเติม "น้ำยากันสนิม" ให้กับร่างกายโดยตรงนั่นเอง



*Keep it simple. Do  
more of what you love.  
- Olivia Wilson*



## 2: สมองฝ่อ VS สมองฟิต – เลือกได้ด้วย จานอาหาร

### (Brain Atrophy vs. The Fit Brain)

เรามักเชื่อกันผิดๆ ว่า เมื่ออายุมากขึ้น สมองจะต้องเสื่อมถอยลง ความจำต้องแย่ง และขนาดของสมองจะต้องฝ่อลีบลง (Brain Atrophy) เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ความจริงทางวิทยาศาสตร์ประสาทวิทยา (Neuroscience) ยุคใหม่ได้ลบล้างความเชื่อนั้นไปแล้ว ด้วยแนวคิดที่เรียกว่า "Neuroplasticity" หรือความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งยืนยันว่าสมองของเราสามารถสร้างเซลล์ใหม่และเชื่อมต่อเครือข่ายใหม่ๆ ได้ตลอดชีวิต ตราบใดที่เราดูแลมันอย่างถูกวิธี

ศัตรูตัวร้ายที่ทำให้สมอง "ฝ่อ" ก่อนวัยอันควร มักเกิดจากภาวะอ้วนเรื้อรังที่เชื่อมโยงกับระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเกินไป จนนักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มเรียกโรคอัลไซเมอร์ว่าเป็น "เบาหวานชนิดที่ 3" (Type 3 Diabetes) เมื่อสมองเกิดภาวะดื้ออินซูลิน เซลล์สมองจะขาดพลังงานและค่อยๆ ตายลง นำมาซึ่งอาการขี้หลงขี้ลืมและการตัดสินใจที่ช้าลง

ข่าวดีคือ เราสามารถกู้คืนความฟิตของสมองได้ผ่านอาหารที่มีสารอาหารจำพวกโอเมก้า-3 และสารพฤกษเคมี (Phytochemicals) จากพืชผักหลากสี ซึ่งทำหน้าที่เหมือนปุ๋ยบำรุงสมอง (BDNF - Brain-Derived Neurotrophic Factor) ช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเซลล์สมองใหม่ นี่คือเหตุผลว่าทำไมการเลือกกินอาหารจึงเป็น "ซอฟต์แวร์" ที่สำคัญที่สุดในการสั่งการให้สมองยังคงความเฉียบคม ไม่ว่าตัวเลขตารางสตรองของอายุจะเป็นเท่าไรก็ตาม

