



BEST SELLER

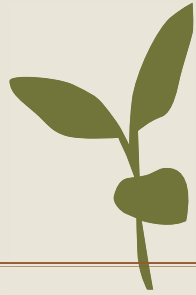
ปั่นสุขภาพ

ด้วยโภชนาการ

เคล็ดลับดูแลตัวเองสำหรับทุกช่วงวัย
จากวิทยาศาสตร์สู่จานอาหารที่ทำได้จริง

ผศ.ดร. พัทธนิยา เอกเพชร

ผู้เชี่ยวชาญนวัตกรรมอาหารยั่งยืน



A GUIDE



SELF-CARE HACKS *for* EVERYONE



TABLE^{of} CONTENTS

คำนำ 001

บทที่ 1: 002
พื้นฐานโภชนาการสำหรับแต่ละกลุ่ม

บทที่ 2: 022
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

บทที่ 3: 035
โภชนาการสำหรับการลดน้ำหนัก

บทที่ 4: 052
โภชนาการสำหรับสายฟิตเนส

บทที่ 5: 071
สูตรอาหารและการปรุงเพื่อสุขภาพ
เฉพาะบุคคล





เกี่ยวกับผู้เขียน *hello!*

สวัสดีค่ะ ผู้อ่านทุกท่าน ยินดีต้อนรับคุณเข้าสู่หนังสือ 'ป็นสุขภาพด้วยโภชนาการ: เคล็ดลับสำหรับทุกช่วงวัย' จากประสบการณ์กว่า 10 ปีในวงการวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ทั้งในฐานะอาจารย์ นักวิจัย และผู้เขียนหนังสือวิชาการ

ดิฉันตระหนักเสมอว่า 'อาหารคือยาที่ดีที่สุด' แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้เกิดจากความตั้งใจที่จะนำองค์ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องและเป็นวิทยาศาสตร์มาช่วยให้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันสำหรับทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงวัยใด ดิฉันเชื่อมั่นว่าเคล็ดลับในเล่มนี้จะเป็ฯเป็นเข็มทิศสำคัญที่ช่วยให้คุณเป็นสุขภาพที่ดี มีความสุข และอายุยืนยาวได้อย่างยั่งยืน

Best regards,

Patchaniya Eakpetch



คำแนะนำ guide

ยินดีต้อนรับสู่โลกของโภชนาการที่ถูกต้อง
สำหรับทุกช่วงวัย!

สุขภาพเป็นทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดในชีวิต
ของเรา และอาหารที่เราบริโภคเข้าไปมีผล
อย่างมากต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของ
เรา หนังสือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือ
สำหรับทุกคนที่ต้องการดูแลสุขภาพผ่าน
โภชนาการที่เหมาะสมไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน
ก็ตาม



หนังสือ "ปั้นสุขภาพด้วยโภชนาการ: เคล็ดลับ
ลับสำหรับทุกช่วงวัย" ได้รวบรวมความรู้
ทางโภชนาการที่จำเป็นสำหรับทุกกลุ่มวัย
ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ โดยเน้นการนำ
ไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เนื้อหาใน
หนังสือแบ่งออกเป็น 5 บทหลัก

แต่ละบทจะอธิบายหลักการทางโภชนาการ พร้อม
ตัวอย่างเมนูอาหารและเทคนิคการปรุงที่ช่วยเสริม
สร้างสุขภาพอย่างยั่งยืน หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้
ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินเพื่อสุขภาพที่
ดีขึ้น และป้องกันโรคเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต





01. บทที่ 1: พื้นฐานโภชนาการสำหรับแต่ละกลุ่ม (FOUNDATIONS OF NUTRITION ACROSS LIFE STAGES)

บทนำ: ร่างกายคือฮาร์ดแวร์ อาหารคือซอฟต์แวร์

มนุษย์เรามักมองหา "ยาวิเศษ" ที่จะช่วยให้สุขภาพดีและอายุยืนยาว แต่ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่ทรงพลังที่สุดไม่ใช่ยาที่ผลิตจากห้องแล็บ หากแต่เป็น "อาหาร" ที่เรากินเข้าไปในทุกมื้อ หากเปรียบเทียบร่างกายมนุษย์เป็นเครื่องจักรชีวภาพหรือ "ฮาร์ดแวร์" ที่มีความซับซ้อน อาหารที่เราบริโภคเข้าไปก็เปรียบเสมือน "ซอฟต์แวร์" หรือชุดคำสั่งที่ป้อนข้อมูลให้ระบบทำงาน หากเราป้อนข้อมูลที่ถูกต้อง (อาหารที่มีประโยชน์) ระบบก็จะประมวลผลได้อย่างลื่นไหล ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่หากเราป้อนข้อมูลขยะ (Junk Food) หรือข้อมูลที่ผิดพลาดเข้าไป ระบบย่อมเกิดการรวน เกิด "สนิม" ในระดับเซลล์ และนำไปสู่ความเสื่อมถอยก่อนวัยอันควร

ในบทแรกของหนังสือเล่มนี้ เราจะไม่เพียงแต่ท่องจำว่า "กินครบ 5 หมู่" คืออะไร แต่เราจะลงลึกไปถึงกลไกการทำงานของสารอาหารที่มีต่อร่างกายในแต่ละช่วงวัย เข้าใจความแตกต่างของระบบเผาผลาญที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการพลังงาน (Energy Balance) เพื่อให้คุณสามารถ "ปั้นสุขภาพ" ของตนเองและคนที่คุณรักได้อย่างแท้จริง



1. หลักการโภชนาการที่ดีสำหรับทุกวัย

(UNIVERSAL PRINCIPLES OF NUTRITION)

แม้ว่ามนุษย์แต่ละคนจะมีความแตกต่างกันทั้งทางพันธุกรรมและไลฟ์สไตล์ แต่แก่นแท้ของโภชนาการที่ดีนั้นตั้งอยู่บนรากฐานเดียวกัน นั่นคือหลักการของ "สมดุล ความหลากหลาย และความพอดี" (Balance, Variety, and Moderation) การมีภาวะโภชนาการที่ดีไม่ได้หมายถึงการงดแป้ง งดไขมัน หรือกินแต่อกไก่ต้มตลอดชีวิต แต่หมายถึงการบริหารจัดการสารอาหารให้ร่างกายได้รับองค์ประกอบทางเคมีที่จำเป็นอย่างครบถ้วนเพื่อดำรงชีวิตและซ่อมแซมตัวเอง

ความสมดุลคือหัวใจสำคัญ ร่างกายต้องการสารอาหารหลัก (Macronutrients) เพื่อเป็นพลังงาน และสารอาหารรอง (Micronutrients) เพื่อเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาเคมี หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ระบบการทำงานของร่างกายจะเริ่มส่งสัญญาณเตือน เช่น ความอ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันตก หรือพัฒนาการหยุดชะงักในเด็ก นอกจากนี้ ความหลากหลายของอาหารยังช่วยลดความเสี่ยงในการได้รับสารพิษตกค้างชนิดเดิมซ้ำๆ และช่วยให้ได้รับฟิโตเคมิคอล (Phytochemicals) จากผักผลไม้หลากสี ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์จากการถูกทำลาย



รูปภาพที่ 1: จานอาหารสุขภาพ แบ่งสัดส่วนเป็น: ผักและผลไม้ 50% (หลากสี), คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน 25% (ข้าวกล้อง, ธัญพืช), และโปรตีนคุณภาพดี 25% (ปลา, ถั่ว, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน)



2. ความแตกต่างของโภชนาการในแต่ละกลุ่ม (NUTRITION ACROSS THE LIFE CYCLE)

เมื่อนาฬิกาชีวิตเดินหน้า ความต้องการของร่างกายย่อมเปลี่ยนแปลงไป การใช้วิธีการกินแบบเดิมตลอดชีวิตอาจไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง เราสามารถแบ่งความต้องการทางโภชนาการตามช่วงวัยหลักๆ ได้ดังนี้:

2.1 วัยเด็ก: ช่วงเวลาแห่งการสร้างรากฐาน (Growth & Development)

ในวัยนี้ ร่างกายอยู่ในสภาวะ Anabolic State หรือสภาวะสร้างเนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว เด็กต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักตัวสูงกว่าผู้ใหญ่มาก เพื่อรองรับการเจริญเติบโตของกระดูก กล้ามเนื้อ และที่สำคัญที่สุดคือ "สมอง" สารอาหารที่ขาดไม่ได้คือ โปรตีน เพื่อสร้างโครงสร้างร่างกาย และ แคลเซียม เพื่อสร้างกระดูกที่แข็งแรง รวมถึง ธาตุเหล็ก ที่จำเป็นต่อพัฒนาการทางสติปัญญาและการสร้างเม็ดเลือดแดง

ปัญหาที่พบบ่อยในวัยนี้คือพฤติกรรมการเลือกกิน (Picky Eater) พ่อแม่จึงต้องมีการกลยุทธในการนำเสนอผักและผลไม้ให้เป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่การบังคับ เพื่อปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีในระยะยาว



PRO TIPS

"สารอาหารสำคัญกว่าแคลอรี"



2.2 วัยผู้ใหญ่: ช่วงเวลาแห่งการธำรงรักษา (Maintenance & Prevention)

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตทางกายภาพจะหยุดลง เป้าหมายของโภชนาการจึงเปลี่ยนไปเป็นการ "รักษาภาวะภาพ" (Homeostasis) ของร่างกายให้ทำงานได้ปกติ และ "ป้องกัน" โรคเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ความท้าทายของวัยนี้คือวิถีชีวิตที่เร่งรีบและความเครียด ซึ่งมักนำไปสู่การบริโภคอาหารพลังงานสูงแต่สารอาหารต่ำ (Calorie-dense, Nutrient-poor)

สำหรับผู้ใหญ่ที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ความต้องการทางโภชนาการจะพุ่งสูงขึ้นอีกครั้ง โดยเฉพาะ กรดโฟลิก เพื่อป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทการก และ ธาตุเหล็ก เพื่อชดเชยการสูญเสียเลือดและสร้างน้ำนม



PRO TIPS

"ร่างกายคือกระจกสะท้อนสิ่งที่คุณกิน"



2.3 วัยสูงอายุ: ช่วงเวลาแห่งการชะลอความเสื่อม (Preservation & Repair)

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายจะเข้าสู่ภาวะถดถอย อัตราการเผาผลาญลดลง ทำให้ต้องการพลังงานน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารกลับเท่าเดิมหรือมากขึ้น! นี่คือโจทย์ที่ยากที่สุด ผู้สูงอายุต้องการทานอาหารที่มีความหนาแน่นของสารอาหารสูง (Nutrient-dense) แต่ให้พลังงานต่ำ เพื่อป้องกันภาวะอ่อนลงพุงในขณะที่กำลังกล้ามเนื้อลีบเล็กลง (Sarcopenia)

นอกจากนี้ การดูดซึมสารอาหารของผู้สูงอายุจะลดประสิทธิภาพลง โดยเฉพาะวิตามินบี 12 และแคลเซียม การปรับเนื้อสัมผัสอาหารให้อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย และกลืนคล่อง (Texture modification) จึงเป็นศาสตร์สำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงมีความสุขกับการกินและได้รับสารอาหารเพียงพอ



PRO TIPS

"อัมพอดี สุขภาพดีเริ่มต้นที่จาน"