

The Longevity Plate:

EAT WELL
LIVE LONG

กินอย่างไรให้แก่ช้าลง

"กินวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในอีก 20 ปีข้างหน้า"



หัวใจแข็งแรง
เสี่ยงโรคลดลง



สมองปลอดโปร่ง
ความจำดี



ลำไส้สมดุล
ภูมิคุ้มกันดี



กล้ามเนื้อแข็งแรง
วัยไหนก็ยังแอคทีฟ



ชะลอวัย
มีคุณภาพชีวิตที่ดี

กวียา แนวประทีป

The Longevity Plate: กินอย่างไรให้แก่ช้าลง

เขียน: กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 978-616-312-631-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2569

ราคา 149 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

เราไม่ได้แก่เพราะอายุ...แต่แก่เพราะร่างกายถูกทำร้าย
ทุกวัน หลายคนคิดว่า

“อายุ 40 ปี ก็ต้องเหนื่อยง่ายเป็นธรรมดา”

“อายุ 50 ปี ก็ต้องปวดข้อ”

“อายุ 60 ปี ก็ต้องกินยาหลายชนิด”

แต่ความจริงคือ...คนอายุเท่ากันอาจมีสุขภาพต่างกันราวกับ
อยู่คนละวัย

บางคนอายุ 70 ปี ยังเดินขึ้นเขาได้

บางคนอายุ 45 ปี เหนื่อยตั้งแต่ขึ้นบันได

สิ่งที่ต่างกันไม่ใช่โชค แต่คือ “วิถีชีวิต” โดยเฉพาะ “อาหาร”
ทุกคำที่เรากินกำลังส่งสัญญาณไปยังเซลล์ของเราว่าจะซ่อมแซม...
หรือจะเสื่อมลง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณอดอาหาร ไม่ได้สอนให้กินคลีน
แบบเครียด และไม่ได้สอนให้ซื้ออาหารเสริมราคาแพง แต่จะช่วยให้
เข้าใจว่า

กินอย่างไรให้เซลล์แก่ช้าลง

กินอย่างไรให้สมองสดใส

กินอย่างไรให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

กินอย่างไรให้มีพลังงานดีแม้อายุเพิ่มขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี

กวีญา เนาวประทีป

สารบัญ

บทที่ 1: ความแก่เกิดขึ้นได้อย่างไร	6
บทที่ 2: อาหารที่เรากินทุกวัน กำลังเร่งให้เราแก่หรือไม่	16
บทที่ 3: อาหารต้านแก่ที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ	28
บทที่ 4: โปรตีน กุญแจสำคัญของการชะลอวัย	40
บทที่ 5: กินอย่างไรให้น้ำตาลไม่พุ่ง	51
บทที่ 6: ไขมันดี เพื่อนแท้ของหัวใจและสมอง	62
บทที่ 7: ลำไส้แข็งแรง = แก่ช้าลง	73
บทที่ 8: กินอย่างไรให้สมองไม่แก่	84
บทที่ 9: กินอย่างไรให้กล้ามเนื้อไม่หายเมื่ออายุมากขึ้น	95
บทที่ 10: อาหารเสริมจำเป็นหรือไม่	107
บทที่ 11: พิมพ์เขียวอาหารของคนอายุยืน	120
บทที่ 12: กินเพื่ออนาคต ไม่ใช่แค่กินเพื่ออัม	132
ภาคพิเศษ:	144
30 อาหารที่ควรกินทุกสัปดาห์เพื่อชะลอวัย	
20 อาหารที่ควรลด หากไม่อยากแก่เร็ว	
ตัวอย่างเมนู 7 วัน สำหรับคนวัย 40+	
เช็กลิสต์อายุชีวภาพเบื้องต้น	
สูตร “จานอาหารชะลอวัย”	

บทที่ 1:

ความแก่เกิดขึ้นได้อย่างไร

หลายคนมักคิดว่า “ความแก่” เป็นเรื่องของอายุ

เมื่ออายุ 40 ปี ร่างกายก็ต้องเริ่มเสื่อม

เมื่ออายุ 50 ปี ก็ต้องเริ่มปวดเมื่อย

เมื่ออายุ 60 ปี ก็ต้องกินยาหลายชนิด

แต่ถ้าความแก่ขึ้นอยู่กับตัวเลขอายุเพียงอย่างเดียว ทำไมเราจึงเห็นคนอายุ 60 ปีบางคนยังวิ่งมาราธอนได้ ขณะที่บางคนอายุเพียง 40 ปีกลับเหนื่อยง่าย นอนน้อยไม่ได้ และมีโรคประจำตัวหลายอย่าง

คำตอบคือ...ความแก่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายทุกวัน ทุกนาที และทุกวินาที ก่อนที่เราจะเรียนรู้ว่า “กินอย่างไรให้แก่ช้าลง” เราควรเข้าใจก่อนว่า “ความแก่” เกิดขึ้นได้อย่างไร

ความชราคืออะไร

ในทางการแพทย์ ความชรา (Aging) หมายถึงกระบวนการที่ร่างกายค่อย ๆ สูญเสียความสามารถในการทำงานและซ่อมแซมตัวเอง

ลองนึกถึงบ้านหลังหนึ่ง ในช่วงแรก บ้านดูใหม่ แข็งแรง และสวยงาม แต่เมื่อเวลาผ่านไป สีเริ่มลอก หลังคาเริ่มรั่ว พื้นเริ่มทรุด หากมีการซ่อมแซมอย่างสม่ำเสมอ บ้านก็ยังอยู่ในสภาพดีได้อีกนาน แต่หากปล่อยทิ้งไว้ ความเสื่อมจะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ร่างกายมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ทุกวันเซลล์ในร่างกายได้รับความเสียหายจากการใช้ชีวิต การกินอาหาร มลพิษ ความเครียด และปัจจัยต่าง ๆ

ในขณะเดียวกัน ร่างกายก็พยายามซ่อมแซมตัวเองอยู่ตลอดเวลา ความแก่จึงเกิดขึ้นเมื่อ “ความเสียหายมากกว่าความสามารถในการซ่อมแซม” นั่นเอง

อายุจริง กับอายุชีวภาพ

หลายคนมีอายุ 50 ปีเท่ากัน แต่สุขภาพอาจแตกต่างกันราวกับห่างกัน 20 ปี นี่คือการแตกต่างระหว่าง

อายุจริง (Chronological Age)

คืออายุที่นับตามวันเดือนปีเกิด เช่น อายุ 45 ปี หรือ 60 ปี
ทุกคนสามารถคำนวณได้เหมือนกัน แต่...

อายุชีวภาพ (Biological Age)

คืออายุของร่างกายจริงๆ วัดจากสภาพของอวัยวะ เซลล์ กล้ามเนื้อ หัวใจ สมอง และระบบต่างๆ บางคนอายุจริง 60 ปี แต่อายุชีวภาพอาจเทียบเท่าคนอายุ 45 ปี ในทางกลับกัน บางคนอายุจริงเพียง 40 ปี แต่อายุชีวภาพอาจใกล้เคียงคนอายุ 60 ปีแล้ว

นักวิจัยพบว่า

การนอนหลับ

การกินอาหาร

การออกกำลังกาย

ความเครียด

การสูบบุหรี่

การดื่มแอลกอฮอล์

ล้วนส่งผลต่ออายุชีวภาพทั้งสิ้น

ข่าวดีคือ แม้เราเปลี่ยนอายุจริงไม่ได้ แต่เราสามารถชะลออายุชีวภาพได้ และอาหารคือหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่สุด

เซลล์แก่ได้อย่างไร

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์มากกว่า 30 ล้านล้านเซลล์ ทุกวันเซลล์จำนวนมากตายลง และเซลล์ใหม่ถูกสร้างขึ้นมาทดแทน ในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว การสร้างเซลล์ใหม่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

แต่เมื่ออายุมากขึ้นกระบวนการนี้เริ่มช้าลง หนึ่งในสาเหตุสำคัญคือสิ่งที่เรียกว่า **Cellular Senescence** หรือ “ภาวะเซลล์ชรา” เซลล์ประเภทนี้ไม่ได้ตาย แต่ก็ไม่สามารถแบ่งตัวหรือทำงานได้เต็มประสิทธิภาพอีกต่อไป เปรียบเสมือนพนักงานที่ไม่ลาออก แต่ก็ไม่ทำงาน แคมยังสร้างปัญหาให้เพื่อนร่วมงานอีกด้วย

เซลล์ชราจะปล่อยสารบางชนิดออกมาทำให้เกิดการอักเสบ รบกวนเซลล์ข้างเคียง และเร่งให้เนื้อเยื่อต่างๆ เสื่อมเร็วขึ้น เมื่อเซลล์ชราสะสมมากขึ้น

ร่างกายก็เริ่มแสดงอาการของความแก่ เช่น

- ผิวหนังเหี่ยวยุ่น
- กล้ามเนื้อลดลง
- ความจำถดถอย
- ฟันตัวซ้าลง
- ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

อนุมูลอิสระคืออะไร

หากถามนักวิทยาศาสตร์เมื่อ 20-30 ปีก่อนว่า “อะไรคือศัตรูตัวสำคัญของความเยาว์วัย” คำตอบที่ได้บ่อยที่สุดคือ **อนุมูลอิสระ (Free Radicals)** อนุมูลอิสระคือโมเลกุลที่ไม่เสถียร พวกมันพยายามแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลอื่น เพื่อให้ตัวเองสมดุล

เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ เซลล์และเนื้อเยื่ออาจได้รับความเสียหาย เปรียบเสมือนสนิมที่ค่อยๆ กัดกร่อนเหล็ก อนุมูลอิสระเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- การเผาผลาญพลังงานตามธรรมชาติ
- คิวบูห์
- ฝุ่น PM 2.5
- แสงแดด
- ความเครียด
- การนอนน้อย
- อาหารทอด
- อาหารแปรรูป

แม้ร่างกายจะมีระบบป้องกันตัวเอง แต่หากอนุมูลอิสระมากเกินไป ความเสียหายก็จะสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ ภาวะนี้เรียกว่า **Oxidative Stress** หรือภาวะเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับ

- โรคหัวใจ
- เบาหวาน
- มะเร็งบางชนิด
- สมองเสื่อม
- ความชรา

การอักเสบเรื้อรัง ภัยเงียบที่ทำให้แก่เร็ว

หากมีสิ่งหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ให้ความสำคัญมากที่สุดในการศึกษาเรื่องความชรา สิ่งนั้นคือ **Chronic Inflammation** หรือ “การอักเสบเรื้อรัง”

เมื่อได้ยินคำว่าอักเสบ หลายคนอาจนึกถึงแผลบวมแดง แต่การอักเสบเรื้อรังแตกต่างออกไป มันเป็นการอักเสบระดับต่ำที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ภายในร่างกายโดยเราแทบไม่รู้ตัว

ปัจจัยที่กระตุ้นการอักเสบเรื้อรัง ได้แก่

- น้ำตาลสูง
- อาหารแปรรูป
- ไขมันทรานส์
- โรคอ้วน
- ความเครียดเรื้อรัง

- การนอนหลับไม่เพียงพอ
- การไม่ออกกำลังกาย

นักวิทยาศาสตร์บางคนถึงกับเรียกภาวะนี้ว่า **Inflammaging** ซึ่งมาจากคำว่า Inflammation + Aging หรือ “ความแก่ที่เกิดจากการอักเสบ”

การอักเสบเรื้อรังเปรียบเสมือนไฟกองเล็กๆ ที่ลุกไหม้อยู่ตลอดเวลา แม้ไฟจะไม่ใหญ่ แต่เมื่อเผาไหม้ต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี ความเสียหายย่อมสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ

ทำไมบางคนอายุเท่ากัน แต่ดูต่างกัน 10 ปี

คุณอาจเคยพบเพื่อนรุ่นเดียวกัน เรียนห้องเดียวกัน อายุเท่ากัน แต่เมื่อกลับมาเจอกันอีกครั้งหลังผ่านไป 20 ปี กลับดูต่างกัน อย่างชัดเจน บางคนยังดูสดใสกระฉับกระเฉงผิวพรรณดี ในขณะที่บางคนดูแก่กว่าวัยอย่างเห็นได้ชัด สิ่งนี้เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน

พันธุกรรม

พันธุกรรมมีผลต่อความแก่ แต่มีผลเพียงบางส่วนเท่านั้น นักวิจัยจำนวนมากพบว่า วิถีชีวิตมีอิทธิพลต่อสุขภาพมากกว่ายีนเสียอีก

อาหาร

อาหารที่กินทุกวันส่งผลต่อเซลล์โดยตรง อาหารบางชนิดช่วยลดการอักเสบ ขณะที่บางชนิดเร่งการเสื่อมของร่างกาย

การนอน

คนที่นอนดีมีแนวโน้มฟื้นฟูเซลล์ได้ดีกว่า

การออกกำลังกาย

ช่วยรักษากล้ามเนื้อ หัวใจ สมอ และระบบเผาผลาญ

ความเครียด

ฮอร์โมนความเครียดที่สูงเรื้อรังสามารถเร่งความเสื่อมของร่างกายได้

การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์

เป็นปัจจัยสำคัญที่เร่งการเกิดอนุมูลอิสระและการอักเสบ

ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนอายุเท่ากันอาจมีอายุชีวภาพต่างกันถึง 10-20 ปี

ข่าวดีที่หลายคนอาจไม่รู้

แม้เราจะไม่สามารถหยุดเวลาได้ แต่เราสามารถชะลอกระบวนการเสื่อมของร่างกายได้ งานวิจัยจำนวนมากในปัจจุบันพบว่าพฤติกรรมง่าย ๆ เช่น

- กินผักและผลไม้มากขึ้น
- ลดน้ำตาล
- กินโปรตีนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับให้ม่คุณภาพ
- จัดการความเครียด

สามารถส่งผลต่ออายุชีวภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สุขภาพในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ไม่ได้ถูกกำหนดจากอายุเพียงอย่างเดียว แต่ถูกกำหนดจากสิ่งที่เราทำในวันนี้



สรุปท้ายบท

หลายคนคิดว่าความแก่เกิดขึ้นในวันใดวันหนึ่ง แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ ความแก่ไม่ได้เกิดขึ้นในวันเกิดอายุครบ 40 ปี หรือวันเกิดอายุครบ 60 ปี มันกำลังเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย

ทุกครั้งที่เซลล์ได้รับความเสียหาย

ทุกครั้งที่เกิดการอักเสบ

ทุกครั้งที่ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ไม่เต็มที่

ในขณะที่เดียวกันทุกครั้งที่เรากินอาหารดีๆ นอนหลับเพียงพอ ออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพ เราก็กำลังช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวและชะลอความเสื่อมเช่นกัน

ดังนั้น จงจำไว้ว่า

“ความแก่ไม่ใช่เหตุการณ์ แต่เป็นกระบวนการ”

และกระบวนการนั้น...ถูกกำหนดจากสิ่งเล็กๆ ที่เราทำทุกวัน
บนจานอาหารของเราเอง

บทที่ 2:

อาหารที่เรากินทุกวัน กำลังเร่งให้เราแก่หรือไม่

หลายคนอยากดูอ่อนกว่าวัย จึงหาครีมนรคาแพง วิตามินรคาแพง หรืออาหารเสริมรคาแพงมาช่วยชะลอวัย แต่บางครั้งสิ่งที่ทำให้เราแก่เร็ว อาจไม่ใช่สิ่งที่เรายังไม่ได้กิน แต่เป็นสิ่งที่เรากำลังกินอยู่ทุกวัน

ลองนึกภาพคนสองคน คนแรกกินผัก ผลไม้ โปรตีนคุณภาพดี และดื่มน้ำเปล่าเป็นหลัก ส่วนอีกคนดื่มชาวมทุกวัน กินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ และฝากชีวิตไว้กับอาหารสำเร็จรูป

ผ่านไป 10 ปี แม้อายุจะเพิ่มขึ้นเท่ากัน แต่สุขภาพอาจแตกต่างกันอย่างชัดเจน เพราะอาหารไม่ได้เป็นเพียงแหล่งพลังงาน แต่อาหารคือ “ข้อมูล” ที่ส่งคำสั่งไปยังเซลล์ในร่างกายว่าจะซ่อมแซมตัวเอง หรือจะเร่งให้เกิดความเสื่อม