

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(10)

คำนำผู้เขียน

(12)

บทที่ 1

แค่เปลี่ยนวิถีกิน “ร่างกาย” และ “ผิวพรรณ” ก็กลับมาอ่อนเยาว์

- ❶ หน้าเด็กลง 10 ปี แค่กินนั้ตโตะวันละถ้วย 2
- ❷ ผิวกระชับเต่งตึงด้วยการเลือกกินเนื้อว้ส่วนสันนอก 7
- ❸ “ไข่” แหล่งรวมสารอาหารเพื่อก่ฟื้นความอ่อนเยาว์ 13
- ❹ “สปาเกตตีชีฟู๊ด” มีอกกลางวันอันดับหนึ่งทีเแนะน้า 16
- ❺ เมนูแนะน้าประจำร้านกินดื่มทีเยิงกินยั้งอ่อนเยาว์ 22
- ❻ “อัลมอนด์เคลือบช็อกโกแลต” ขนมหเพื่ความอ่อนเยาว์ 27
- ❼ “หม้อไฟ” เมนูชะลอวัยประจำฤดูหนาว 32
- ❽ “ซูปรมิโซะ” ต้านความชรา 38
- ❾ กิน “ตับ” สัปดาห์ละครั้ง เพื่เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ว่างกาย 42

บทที่ 2

เมนูแสนง่าย! ยิ่งกินหุ่นยิ่งเพรียว

- ❶ “เห็ด” ยิ่งกินยิ่งช่วยให้หน้าท้องแบนราบ 47
- ❷ “ซูปลาสหรัวยะกะมะ” สลายไขมันรอบเอว 52
- ❸ “เนื้อวัวสันนอกย่าง” ช่วยกู้หุ่นสวย คืนรูปร่างสมดุล 58
- ❹ “น้ำมันงี” ช่วยเพิ่มส่วนเว้าส่วนโค้งให้แก่ร่างกาย 62
- ❺ กินหนัก ดื่มหนัก ล้างสารพิษด้วย “ถั่วกระป๋อง” 67
- ❻ “แตงกวา” ช่วยลดอาการบวมตามร่างกายและใบหน้า 71
- ❼ “เนื้อหมูผัดหอมใหญ่” ป้องกันภาวะอ้วนในวัยทอง 74

บทที่ 3

เมนูแสนง่าย! ลดเลือนจุดต่างดำ ริ้วรอย และความหย่อนคล้อย

- ❶ ผิวพรรณอ่อนเยาว์แค่กินมะเขือเทศเชอร์รี่วันละ 5 ผล 80
- ❷ “ซูปมะเขือเทศใส่หอยลาย”
เมนูแนะนำเพื่อขจัดจุดต่างดำ 85
- ❸ “ไวน์แดง” เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ก่อให้เกิดริ้วรอย 88
- ❹ “โกโบ” ช่วยให้ลำไส้สะอาดและผิวสวย 92
- ❺ “ปลาคัตสึโอะลนไฟ” ช่วยให้ใบหน้าเล็กลง 96

⑥ “สารต้านอนุมูลอิสระในมะเขือม่วง”	
ช่วยให้ตื่นกาหายไป	101
⑦ “เนื้อวัวผัดพริกหวาน” ช่วยลดความหย่อนคล้อย	
บนใบหน้า	105
⑧ “เนื้อหมูพันผักทอง” ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้ผิว	109
⑨ “หน่อไม้ฝรั่ง” ช่วยให้สีหน้าสดใส	
บอกเล่าความเหนื่อยล้า	115

บทที่ 4

เมนูแสนง่าย! ช่วยขจัดปัญหาผิวพรรณและใบหน้า

① “กะหล่ำปลี” ช่วยแก้ปัญหาผิวแห้งกร้าน	120
② กินบุกสัปดาห์ละครั้งช่วยให้ผิวชุ่มชื้น	126
③ กินส้มวันละผลช่วยแก้ปัญหาผิวแห้งแตกในฤดูหนาว	131
④ “เซเลอรี” ลดเลือนรอยหมองคล้ำใต้ตา	136
⑤ ห่างไกลปัญหา “สิ่ว” ด้วยปลาซาร์ดีน	140
⑥ “เนื้ออกไก่ผัดใบเทอรูนิป”	
อาหารฟื้นฟูร่างกายที่เห็นผลดีเยี่ยม	144
⑦ “ปลาซาบะ” ช่วยฟื้นฟูผิวในวันเมาค้างให้มีชีวิตชีวา	147
⑧ ขจัดความหมองคล้ำบนใบหน้า	
ด้วย “สลัดปลาทูน่ากับอะโวคาโด”	151
⑨ “แกงจืดมะห้ศจรรย์” กระชับรูขุมขน	155
⑩ “เต้าหู้เคียวราดไข่” ช่วยเปลี่ยนมือหยาบกร้าน	
ให้กลับมาเนียนนุ่ม	158

บทที่ 5

เมนูแสนง่าย!

คืนความอ่อนเยาว์ให้เส้นผมและรูปร่าง

- ❶ เปลี่ยนผมบางให้หนาขึ้นด้วยสรรพคุณจาก
“หอยเชลล์ + กวางตุ้งญี่ปุ่น” 162
- ❷ ผมพลัดร่วงด้วย “หอยนางรม” 165
- ❸ “อาหารมหัศจรรย์” ช่วยให้ผมดำสวย
โดยไม่ต้องใช้น้ำยาปิดผมขาว 170
- ❹ เส้นผมงามด้วยนัตโตะและกระเจี๊ยบเขียว 173
- ❺ ผักที่ช่วยแก้ปัญหผมแห้งเสียให้กลับมานุ่มสลวย 176
- ❻ “โซบะ” เมฆลดความดันเลือดอันดับหนึ่ง 179
- ❼ ปัญหาปากเหม็น “ชาเขียว” ช่วยได้ 184
- ❽ “หอยลายผัดขิง” แก้อาการมือเท้าเย็น 190
- ❾ รับมือกับปัญหากลืนแข็งได้ด้วย “ชิงสมสาหร่ายโมซูกุ
ในน้ำส้มสายชู” 194
- ❿ ป้องกันกลิ่นกายวัยกลางคนด้วย “น้ำแครอท” 197

เกี่ยวกับผู้เขียน

200

คำแนะนำนักพิมพ์

ฮิปโปคราติส บิดาแห่งการแพทย์ได้กล่าวไว้ว่า “จงกินอาหารเป็นยา”

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมบางคนถึงดูเด็กกว่าวัย แล้วทำไมบางคนถึงดูแก่กว่าอายุจริง

ปัจจัยสำคัญของความแตกต่างเหล่านี้คือเคล็ดลับง่าย ๆ ที่เราต่างทราบกันดี แต่กลับปฏิบัติตามได้ยาก นั่นคือ “อาหารการกิน”

หนังสือ “กินยังงัยให้ดูเด็กกว่าอายุจริง” เล่มนี้ เขียนโดย มายูกะ คิคูกิ (Mayuko Kikuchi) นักกำหนดอาหารวิชาชีพจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีประสบการณ์กว่า 30 ปีในการแนะนำเรื่องโภชนาการและการดูแลรูปร่างให้แก่ผู้ที่เข้ารับคำปรึกษาว่า 10,000 คน

เนื้อหาในเล่มได้รวบรวมเมนูอาหารที่มีสรรพคุณช่วยชะลอวัยและบรรเทาโรคต่าง ๆ ไว้ทั้งหมด 45 เมนู ซึ่งแต่ละเมนูเป็นเมนูที่ปรุงเองได้ง่าย ๆ ที่บ้านและหาซื้อวัตถุดิบได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป เช่น

- “ซูปมิโซะ” ด้านความชรา
 - “เซเลอรี” ลดเลือนรอยหมองคล้ำใต้ตา
 - ผีพวรรณอ่อนเยาว์แค่กินมะเขือเทศเซอรี่วันละ 5 ผล
 - “เนื้อหมูผัดหอมใหญ่” ป้องกันภาวะอ้วนในวัยทอง
 - “หอยลายผัดขิง” แก้อาการมือเท้าเย็น
- ฯลฯ

นอกจากแนะนำสูตรอาหารที่ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพที่คุณกำลังเผชิญอยู่แล้ว ยังให้ความรู้ด้านโภชนาการไปพร้อมกันในแต่ละเมนูด้วย โดยคุณสามารถเปิดอ่านในหัวข้อที่ตรงกับปัญหาสุขภาพของตัวเองและทำเมนูง่าย ๆ ตามที่แนะนำในหัวข้อนั้นได้เลย

มาใช้อาหารเป็นยาแล้วเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อรักษาความอ่อนเยาว์และสุขภาพแข็งแรงในทุกวันไปพร้อมกัน

AMARIN
Health

สิงหาคม 2562

บทที่ 1

แค่เปลี่ยนวิธีการ
“ร่างกาย”
และ “ผิวพรรณ”
ก็กลับมาอ่อนเยาว์



หน้าเด็กลง 10 ปี แค่กินน้ำตาลวันละถ้วย

หากใครอยากดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ แค่กินถั่วหมักหรือนัตโตะทุกวัน เพียงเท่านี้ คุณก็จะดูเด็กลงเป็นสิบปี

ใครที่ยังใจเย็น คิดว่า “ความแก่เป็นเรื่องไกลตัว” ควรระวังไว้ให้ดี!

เพราะเมื่ออายุ 25 ปีเป็นต้นไป ผิวจะเริ่มเสื่อมสภาพจนส่งผลกระทบต่อรูปลักษณ์ภายนอก

ตอนนี้ขอให้คนที่อายุเกิน 25 ปีไปแล้ว แต่ไม่เคยบำรุงหรือดูแลผิวเลย ลองนึกภาพตัวเองตอนที่ผิวเริ่มเสื่อมสภาพตามอายุที่เพิ่มขึ้นดูสิ เป็นอย่างไรบ้าง น่ากลัวใช่ไหม

แต่ถ้าคุณหันมากินนัตโตะ (ถั่วหมัก) เป็นประจำทุกวัน ก็หมดห่วงเรื่องเหล่านั้นไปได้เลย เพราะนัตโตะคืออาหารมหัศจรรย์ที่ช่วยต้านความเสื่อมชราของผิว

ในนัตโตะอุดมด้วย **พอลิเอมีน (polyamine)** ซึ่งเป็นสารประกอบที่ขาดไม่ได้สำหรับการคืนความอ่อนเยาว์ให้กับเซลล์

ด้วยเหตุนี้ การกินอาหารที่มีพอลิเอมีนในปริมาณมากจึงมีสรรพคุณช่วย **“คืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ร่างกาย”** และ **“ยืดอายุขัย”**

นอกจากนี้ ยังมีผลวิจัยยืนยันว่าการกินอาหารที่อุดมด้วยพอลิเอมีน ช่วยให้เซลล์ภูมิคุ้มกันอ่อนเยาว์ขึ้น ป้องกันภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว และส่งผลดีต่อการลดความอ้วน

จริงอยู่ที่พอลิเอมีนมีอยู่ในอาหารหลากหลายประเภท แต่อาหารที่กินแล้วระดับพอลิเอมีนในเลือดเพิ่มสูงขึ้นมีเพียงนัตโตะเท่านั้น ดังนั้นการกินนัตโตะเป็นประจำทุกวันจึงช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ร่างกาย

นอกจากพอลิเอมีนแล้ว ในนัตโตะยังอุดมด้วยสารอาหารคืนความอ่อนเยาว์ชนิดอื่นๆ ด้วย หนึ่งในนั้นคือวิตามินบี 2 ซึ่งช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 2 ได้แก่ ตับ ปลาไหลย่าง นมวัว โยเกิร์ต แต่ต้องควบคุมเรื่องปริมาณการบริโภค เพราะอาหารเหล่านี้มีไขมันและคอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบ

ในทางตรงกันข้าม นัตโตะจัดอยู่ในกลุ่มอาหารประเภทผัก จึงกินได้แบบหมดห่วง ไม่ต้องกังวลเรื่องไขมันและคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ ยิ่งกวนมากเท่าไร นัตโตะก็ยิ่งอร่อยขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะเมื่อกวนจนเมื่อกเหนียวยืดของนัตโตะมีสีค่อนไปทางขาวขุ่นและเกาะกันเป็นก้อนเดียว โดยปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันคือ วันละครึ่งกล่อง

นัตโตะเหมาะกินในมือเย็น เพราะเป็นมือปิดท้ายวัน
หลังกินอาหารเย็นเรามากนอนอย่างเดียว ดังนั้นการกินอาหาร
ที่มีแคลอรีและไขมันน้อยเช่นนี้จึงไม่ทำให้อ้วน

นอกจากนี้ การกินอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 2 ในมือเย็น ยังส่งผลดีต่อการแยกย่อยไขมันที่กินมาตลอดทั้งวัน พูดอีกอย่าง คือช่วยให้ผอมลงนั่นเอง แถมยังทำให้ดูอ่อนเยาว์ขึ้นด้วย

ในนัตโตะยังมีเอนไซม์ชื่อ **นัตโตะไคเนส (nattokinase)** มีคุณสมบัติช่วยละลายลิ่มเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยช่วงเวลาที่มักเกิดภาวะของโรคเกี่ยวกับลิ่มเลือดได้ง่ายที่สุดคือ ระหว่างนอนหลับตั้งแต่พลบค่ำ จนถึงรุ่งสาง ซึ่งหลังจากดูดซึมผ่านกระเพาะอาหารเข้าสู่ร่างกายแล้ว เอนไซม์นัตโตะไคเนสจะคงตัวอยู่ในกระแสเลือดและออกฤทธิ์ได้นาน 8-12 ชั่วโมง ซึ่งนานพอที่จะป้องกันการเกิดลิ่มเลือดใหม่ภายในหลอดเลือด ดังนั้นการกินนัตโตะเป็นประจำ จึงช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการอุดตันของหลอดเลือดและภาวะหัวใจวายได้

“นัตโตะ” ยิ่งกินยิ่งอ่อนเยาว์!

สารอาหารในนัตโตะ

พอลิเอมีน

อ่อนเยาว์ขึ้น!
ผอมลง!

วิตามินบี 2

เผาผลาญไขมัน!

กินมือเย็นเหมาะที่สุด!

นัตโตะ

เมนูกินคู่กันเพิ่มผลลัพธ์เป็นเท่าตัว



ไทจิยวญี่ปุ่น



นัตโตะออมเล็ด



ไข่ดิบ

ไข่อุดมด้วยสังกะสีและวิตามินบี 2 ซึ่งช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ผิว
จึงเหมาะกินคู่กับนัตโตะเพื่อเพิ่มคุณประโยชน์

กล่าวกันว่าโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่ายในเช้าวันจันทร์ ดังนั้นผู้ที่กังวลเรื่องอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับลิ้มเลือดจึงควรกินนัตโตะทุกวันอาทิตย์

สำหรับผู้ที่ยากหันมากินนัตโตะ เริ่มแรกให้กินต่อเนื่อง โดยตั้งเป้าหมายไว้ที่ 8 สัปดาห์ รับรองว่าจะเห็นผลชัดเจน

นอกจากนี้ เคล็ดลับสำคัญคือ **ควรกินนัตโตะคู่กับไข่** เพราะไข่อุดมด้วยสังกะสีและวิตามินบี 2 ซึ่งช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้แกผิว จึงเหมาะกินคู่กับนัตโตะเพื่อเพิ่มคุณประโยชน์

เมนูแนะนำ เช่น กินนัตโตะและไข่เจียวคู่กับข้าว หรือ ใส่นัตโตะลงในไข่แล้วม้วนทำเป็นนัตโตะออมเล็ท เป็นต้น โดยใน 1 สัปดาห์ควรบริโภคไข่ไม่เกิน 6 ฟอง

กรณีผสมนัตโตะกับไข่ดิบของญี่ปุ่น¹ (ไข่ทั้งฟอง) ควรกินให้หมดภายในวันนั้น และระวังอย่ากินข้าวมากเกินไป เพราะเมื่อผสมนัตโตะกับไข่ดิบลงไปแล้วอาจทำให้เผลอกินข้าวเยอะขึ้น โดยข้าวสวยต้องตักใส่ถ้วยข้าวเท่านั้น (ปริมาณข้าวในถ้วยข้าวเท่ากับ 150 กรัม) ห้ามตักใส่ซาม

¹ หากซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป โดยไข่ที่กินดิบได้จะมีฉลากแจ้งไว้ชัดเจนบนผลิตภัณฑ์ ซึ่งไข่ไก่ทั่วไปที่เรารู้จักกันนำมากินดิบไม่ได้ เพราะมีเชื้อแบคทีเรียซาลโมเนลลา (salmonella) ปะปนอยู่

2

ผิวกระชับเต่งตึงด้วยการเลือกกิน เนื้อวัวส่วนสันนอก

คำกล่าวที่ว่า “ยิ่งกินเนื้อวัวยิ่งอ่อนเยาว์” นั้นเป็นเรื่องจริง
จึงอยากแนะนำให้ทุกคนลองกินดู

เพียงเท่านี้ ผิวพรรณของคุณก็จะกลับมากระชับและเต่งตึง
ขึ้นอีกครั้ง!

เมื่ออายุย่างเข้าเลขสี่ การกินเนื้อวัวกับไม่กินเนื้อวัว
นี้แหละจะเป็นตัวบ่งชี้ข้อแตกต่างระหว่าง “คนที่ดูอ่อนเยาว์”
กับ “คนที่เข้าสู่ช่วงวัยชรา” ดังนั้นบอกได้เลยว่าเนื้อวัวเป็น
อาหารที่สำคัญยิ่ง

สาเหตุที่เนื้อวัวมีสรรพคุณช่วยคืนความอ่อนเยาว์ เพราะ
อุดมด้วยกรดแอมิโนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผิวกระชับและ
เต่งตึง

อีกหนึ่งเหตุผลที่แนะนำให้บริโภคเนื้อวัวมากกว่าเนื้อไก่หรือเนื้อหมูซึ่งอยู่ในกลุ่มโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์เหมือนกัน เพราะในเนื้อวัวอุดมด้วยธาตุเหล็กและสังกะสีที่ร่างกายมักได้รับไม่เพียงพอ

หากขาดธาตุเหล็กและสังกะสี ร่างกายจะไม่สามารถผลิตสารประกอบจำเป็นสำหรับสร้างความอ่อนเยาว์ให้แก่ผิวได้ ซึ่งเนื้อวัวมีธาตุเหล็กประกอบฮีโม² ที่ร่างกายดูดซึมได้ง่ายอยู่ในปริมาณมาก

นอกจากนี้ เนื้อวัวยังอุดมด้วยไขมัน เชื่อว่าหลายคนคงเกลียดไขมันเข้าไส้ แต่จริงๆ แล้วไขมันคือสารอาหารจำเป็นสำหรับคืนความอ่อนเยาว์ เพราะในไขมันมีคอเลสเตอรอลที่ทำหน้าที่ปกป้องความชุ่มชื้นให้แก่ผิว

ปริมาณเนื้อวัวที่แนะนำให้บริโภคคือครั้งละ 150-200 กรัม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

แต่มีข้อแม้ว่า **ต้องเลือกกินส่วน “สันนอก”** เพราะเนื้อวัวส่วนสันนอกช่วยถนอมกรดแอมิโนจำเป็น ธาตุเหล็ก และสังกะสี อีกทั้งยังช่วยตัดปัญหาการได้รับไขมันกับคอเลสเตอรอลมากเกินไปด้วย

² heme iron หมายถึงธาตุเหล็กชนิดที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย พบมากในเครื่องในสัตว์หรือเนื้อแดง เป็นต้น

ในกรณีที่กินเนื้ออย่างตามร้าน ควรเลือกสิ่งเนื้อส่วนสันนอก ประมาณ 2 จาน (1 จาน ประมาณ 80 - 100 กรัม) แล้วปรุงรส ด้วยเกลือ

หากทำกินเองที่บ้าน ให้ย่างบนตะแกรงหรือกระทะ แล้ว โรยเกลือหรือราดโชยุแทน เพราะการจิ้มน้ำจิ้มอาจทำให้แคลอรีเกิน กิน มากเกินไป ส่งผลให้ได้รับแคลอรีเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการปรุงรสแบบง่าย ๆ จึงเหมาะสมที่สุด

อีกเมนูที่แนะนำคือ **ชาบูชาบู (shabu-shabu)** จะเป็น ชาบูชาบูในหม้อร้อนหรือสลัดเนื้อวุ้นแบบลวกจิ้มก็ได้ โดยน้ำจิ้ม ชาบูชาบูควรใช้ซอสเปรี้ยวพนซุ (ponzu) แต่ถ้ากินแบบสลัด ควรใช้น้ำสลัดงาหรือซอสงาเพราะมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ ค่อนข้างมาก แนะนำให้เลือกใช้น้ำสลัดอิตาเลียนหรือน้ำสลัดซีซาร์ จะดีกว่า และที่สำคัญ น้ำสลัดเหล่านี้ยังมีเกลืออยู่ในปริมาณน้อย

อย่างไรก็ตาม หากไม่มี **“เนื้อวุ้นส่วนสันนอก”** ให้เลือกส่วน สันไหล่แทนได้ โดยเนื้อที่ซื้อไม่จำเป็นต้องเลือกชิ้นใหญ่ ขอแค่ พอสไลซ์สำหรับย่างทำสแตกหรือสไลซ์บาง ๆ สำหรับทำชาบูชาบู ได้ก็พอ

“เนื้อวัวส่วนสันนอก” ยิ่งกินยิ่งอ่อนเยาว์!

สารอาหารในเนื้อวัว

ธาตุเหล็ก &
สังกะสี

เพิ่มความชุ่มชื้น
ให้ผิว

กรดแอมิโน

ช่วยให้ผิวกระชับ
เต่งตึง

เนื้อวัวส่วนสันนอก

เคล็ดลับที่ยากแะน่า

- บริโภคครั้งละไม่เกิน 150 - 200 กรัม
(1 จาน ประมาณ 80 - 100 กรัม)
- ประุงรสด้วยเกลือหรือโซยุ
- ยิ่งกินแบบชาบูชาบูยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพด้านการลดน้ำหนัก

นอกจากนี้ การเหลือส่วนไขมันด้านบนเอาไว้ระหว่างกิน ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยลดไขมันส่วนเกิน เพราะหากเลาะเอาไขมัน ออกก่อนย่าง เนื้อจะหดตัวแข็ง ทำให้สูญเสียรสชาติความอร่อย ดังนั้น ควรย่างทั้งไขมันแล้วค่อยเหลือเอาไว้ตอนกิน จึงถือเป็น เทคนิคช่วยให้กินเนื้อได้อร่อยมากกว่า

อีกเคล็ดลับในการเลือกซื้อเนื้อวัวคือ ควรเลือกซื้อ “เนื้อวัวนำเข้า” “เนื้อวัวผสมข้ามสายพันธุ์” และ “เนื้อวัว ราคาย่อมเยา” เพราะเนื้อวัวประเภทดังกล่าวมีปริมาณไขมัน และคอเลสเตอรอลพอเหมาะสำหรับช่วยคืนความอ่อนเยาว์

ส่วนเนื้อวัวอย่างเช่น “เนื้อชั้นดี” “เนื้อคัดพิเศษ” หรือ “เนื้อวัวญี่ปุ่น” ล้วนมีไขมันและคอเลสเตอรอลมากเกินไป

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับกินเนื้อวัวคือมื้อเย็น เดิมที
มื้อเย็นควรเป็นมื้อเบา ๆ แต่ถ้าเป็นเนื้อส่วนสันนอกซึ่งมีปริมาณ
ไขมันส่วนเกินและคอเลสเตอรอลต่ำกว่าเนื้อส่วนอื่น ก็กินเป็น
มื้อเย็นได้โดยไม่ต้องกังวล

คนเรามากินเยอะในมื้อเย็น ดังนั้นการรู้จักควบคุมตนเอง
แล้วปล่อยให้มื้อวันอิสระที่กินเยอะได้สักหน่อย ย่อมถือเป็นการ
สร้างสีสันให้กับมื้อเย็น

อุตสาหกรรมเนื้อทั้งที่ จะไม่กินให้ร่อยได้อย่างไร ขอเพียง
ควบคุมปริมาณรวมใน 1 สัปดาห์ให้ไม่เกิน 400 กรัม (4-5 จาน)
ก็ไม่เป็นปัญหาแล้ว

เทคนิคการกินเนื้อวัวเพื่อคืนความอ่อนเยาว์นี้นำมาใช้จริง
ได้เรื่อย ๆ โดยไม่เกี่ยงว่าคุณจะอายุเท่าไร ดังนั้นนับจากนี้ไป
เวลาเลือกซื้อเนื้อสัตว์ อย่าลืมเพิ่มปริมาณเนื้อวัวให้มากขึ้นด้วย

3

“ไข่” แหล่งรวมสารอาหาร เพื่อคืนความอ่อนเยาว์

กินไข่วันละฟอง คือเคล็ดลับที่ช่วยให้ผิวกลับมาดูอ่อนเยาว์
ได้อีกครั้ง!

ไม่ใช่เรื่องเกินจริงที่จะกล่าวว่า “ไข่” คืออาหารที่ทรง
ประสิทธิภาพที่สุดในการต้านความชราให้แก่ผิว

เมื่ออายุย่างเข้าเลขสาม ผิวของเราจะชุ่มชื้นน้อยลง เป็นเหตุ
ให้เกิดปัญหาผิวสารพันตามมา เช่น ผิวแห้ง มีริ้วรอยเหี่ยวย่น
หรือหย่อนคล้อย เป็นต้น

นอกจากนี้ ระบบเผาผลาญของร่างกายยังทำงานน้อยลง
ส่งผลให้อ้วนง่ายขึ้นเมื่อเทียบกับช่วงอายุ 20 ปี

“ไข่” จึงเข้ามามีบทบาทในฐานะอาหารซึ่งช่วยป้องกัน
ผิวเสื่อมสภาพและคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ร่างกาย

ไม่เพียงคืนความอ่อนเยาว์เท่านั้น “ไข่” ยังเป็นโปรตีน
ชนิดดีที่อุดมไปด้วยสารอาหารจำเป็นมากมาย เช่น ธาตุเหล็ก
สังกะสี หรือวิตามินบี เป็นต้น

ดังนั้นจึงไม่มีอาหารชนิดไหนที่มีสารจำเป็นต่อการคืน
ความอ่อนเยาว์ครบถ้วนได้เท่า “ไข่” อีกแล้ว

เหตุผล 2 ประการที่ทำให้ไข่เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร ชั้นเยี่ยม คือ

ประการแรก ไข่เป็นโปรตีนชนิดดีที่อุดมด้วยสังกะสีและ
ธาตุเหล็กประกอบฮีมที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ซึ่งล้วนเป็นสารอาหาร
จำเป็นสำหรับทำให้ผิวชุ่มชื้น

ประการที่ 2 ไข่อุดมด้วยวิตามินบี เมื่อร่างกายได้รับ
วิตามินบีอย่างเพียงพอ ระบบเผาผลาญจะทำงานเต็มประสิทธิภาพ
จึงส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักด้วย

ในทางตรงกันข้าม หากร่างกายขาดวิตามินบี ความเสื่อมชรา
จะรุดหน้าเร็วขึ้น ส่งผลให้เหนื่อยง่าย หน้ามืด วิงเวียน และ
ปวดศีรษะ

ทั้งนี้ ไข่เป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงก็จริง แต่ขณะ
เดียวกัน คอเลสเตอรอลก็มีบทบาทสำคัญในการรักษาความ
ชุ่มชื้นให้แก่ผิว

ทว่า หากเรากินไข่ทุกวันก็จะมากเกินไปเกินความต้องการของ
ร่างกาย

ดังนั้นปริมาณที่แนะนำคือ ควรบริโภคไข่ 6 ฟองต่อสัปดาห์ ไม่ใช่ 7 ฟอง

ถ้าพูดถึงเมนูที่มีไข่เป็นส่วนประกอบ หลายคนคงนึกถึงเมนูข้าวห่อไข่หรือไมก้ออมเล็ตชีส

ลองคิดดูสิว่าถ้าเรากินข้าวห่อไข่ คุณต้องกินซอสมะเขือเทศและข้าวเข้าไปด้วย หรือถ้ากินอมเล็ตชีส ร่างกายก็จะได้รับแคลอรีส่วนเกินจากส่วนผสมอื่นๆ นอกเหนือจากไข่ เช่น ชีส และเครื่องปรุงรส

จึงขอแนะนำเมนูง่ายๆ อย่างไข่เจียวหรือไข่ดาว เพื่อตัดปัญหาเรื่องได้รับแคลอรีเกินความต้องการของร่างกาย และป้องกันการกินไข่มากเกินไป

นอกจากนี้ สารประกอบเพื่อสร้างความชุ่มชื้นจะถูกสังเคราะห์ระหว่างที่เรานอนหลับ จึงควรกินไข่ในมื้อเย็นเพื่อให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากสารอาหารในไข่ได้อย่างเต็มที่

4

“สปาเกตตีชีฟู้ด” มื้อกลางวันอันดับหนึ่งที่แนะนำ

“สปาเกตตี” คือเมนูที่อุดมด้วยสารอาหารด้านความชรา
แถมยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย

เชื่อว่าคงมีหลายคนที่ไม่คิดว่ามื้อกลางวันจะกินอะไรดี

ถ้าเราต้องกินมื้อกลางวันทุกวัน ควรเลือกกินอาหารที่อร่อย
มีประโยชน์ และช่วยชะลอวัยได้ไม่ดีกว่าหรือ

ทว่าคนส่วนมากถึงมากที่สุด มักปักใจเชื่อว่า “กิน
สปาเกตตีแล้วให้อ้วน”

ถ้าให้พูดแบบสรุปเลยก็คือ ต่อให้กินสปาเกตตีก็ไม่อ้วน
หรอก เพราะในสปาเกตตีอุดมด้วย “เส้นใยอาหาร”

เส้นใยอาหารแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดละลายในน้ำ
กับชนิดไม่ละลายในน้ำ ซึ่งสปาเกตตีมีเส้นใยอาหารทั้งสองชนิด
เป็นส่วนประกอบอยู่ในปริมาณมาก

“เส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายในน้ำ” ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย เสริมการทำงานของลำไส้ และแก้ปัญหาลดน้ำหนัก

นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มปริมาณแบคทีเรียชนิดดีภายในลำไส้ ปรับสภาพแวดล้อมภายในลำไส้ให้ดีขึ้น ทำให้วิตามินต่างๆ ซึ่งส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักรวมตัวกันภายในลำไส้ได้ง่ายขึ้น

ส่วน **“เส้นใยอาหารชนิดละลายในน้ำ”** ทำหน้าที่ขับคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกจากร่างกาย ควบคุมการดูดซึมคอเลสเตอรอล ป้องกันภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ชะลอการเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันโรคเบาหวาน

ด้วยเหตุนี้ การกินสเปกเตตจึงช่วยป้องกันไขมันส่วนเกิน และคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ร่างกาย

เชื่อว่าอ่านมาถึงตรงนี้ก็น่าจะมีหลายคนที่กำลังสงสัยเรื่องน้ำตาลในเส้นสเปกเตตอยู่ดี

งานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า ผลลัพธ์จากการให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานลดน้ำหนักด้วยการควบคุมน้ำตาลอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาครึ่งปีไม่เป็นที่น่าพอใจสักเท่าไร ยิ่งเมื่อให้ทำต่อไปอีกจนครบ 1 ปีเต็ม ผลลัพธ์ที่ได้แทบไม่เป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ป่วยได้เลย

สาเหตุไม่ได้อยู่ที่วิธีลดน้ำหนักด้วยการควบคุมน้ำตาล แต่อยู่ที่ “การควบคุมน้ำตาลอย่างต่อเนื่องมากกว่าครึ่งปีเป็น เรื่องยากเกินไป” ต่างหาก

สิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจคือ “คุณภาพ” ของน้ำตาล ซึ่ง สปาทเกิดดีสุดมด้วยเส้นใยอาหาร จึงจัดอยู่ในกลุ่ม “น้ำตาลชนิด ที่ทำให้อ้วนยาก”

เมื่อพูดถึงสปาทเกิดดีก็ต้องนึกถึงซอสพาสต้าชนิดต่าง ๆ ด้วย ซึ่งการเลือกซอสนี้แหละจะเป็นตัวตัดสินว่าคุณจะได้รับความอ่อนโยน วกกลับคืนมาหรือไม่

เมนูอันดับ 1 ที่อยากแนะนำก็คือ สปาทเกิดดีชีฟู้ด เพราะนอกจากวัตถุดิบประเภทอาหารทะเลจะให้ไขมันต่ำแล้ว ยังเป็นแหล่งโปรตีน เสริมการทำงานของระบบเผาผลาญ และ ช่วยชะลอวัยด้วย

ดังนั้นสปาทเกิดดีชีฟู้ดที่มีส่วนประกอบ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอยชนิดต่าง ๆ จึงเป็นเมนูแนะนำอันดับแรก แต่เมนูลักษณะนี้ คงหาจากร้านอาหารตามสั่งทั่วไปได้ยาก จะประยุกต์ใส่แค่ “กุ้ง อย่างเดียว” ก็ถือว่าใช้ได้เหมือนกัน

เมนูอันดับ 2 คือสปาเกตตีเห็ด เพราะเห็ดอุดมด้วยเส้นใยอาหาร อีกทั้งยังมีแคลอรีต่ำ ให้ผลลัพธ์ดีเยี่ยมด้านการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ ยังอุดมด้วยบีตากลูแคน จึงช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายด้วย

เมนูอันดับ 3 ต้องยกให้สปาเกตตีหอยลาย ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มโปรตีนแคลอรีต่ำ ทั้งยังอุดมด้วยสังกะสีและธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับคืนความอ่อนเยาว์

นอกจากนี้ ควรกินคู่กับสลัดเพื่อเติมวิตามินรวมทั้งแร่ธาตุต่างๆ ให้แก่ร่างกาย และเครื่องดื่มแบบปราศจากน้ำตาล เพราะกาแฟกระป๋องและน้ำผลไม้คือตัวการสำคัญของความอ้วน

ทั้งนี้ เครื่องดื่มควรมีปริมาณ 500 มิลลิลิตร หรือประมาณ 2 แก้วของเครื่องดื่มแบบกวดเองในนมเครื่องดื่ม หากเป็นกาแฟตามร้านสะดวกซื้อ ควรเลือกแก้วใหญ่ 1 แก้ว (ประมาณ 250 มิลลิลิตร) แล้วเสริมด้วยเครื่องดื่มประเภทชา

3 เมนูแนะนำเพื่อคืนความอ่อนเยาว์!

1

สปาเกตตีชีฟู้ด

กระตุ้นระบบเผาผลาญ

ไขมันต่ำและอุดมด้วยโปรตีน



2

สปาเกตตีเห็ด

บีตากลูแคนช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

สปาเกตตีมีเส้นใยอาหาร
มากจึงไม่ทำให้อ้วน!



อุดมด้วยสังกะสีและธาตุเหล็ก

เห็ดมีแคลอรีต่ำและอุดมด้วยเส้นใยอาหาร

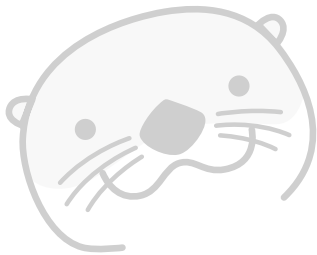


3

สปาเกตตีหอยลาย

เมื่อเราดื่มน้ำในปริมาณพอเหมาะ จะส่งผลให้กระเพาะอาหารขยายตัวทำให้รู้สึกอิ่ม แล้วยังช่วยควบคุมการหลั่งของฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกหิวได้อีกด้วย

ดังนั้น เคล็ดลับคืนความอ่อนเยาว์จึงได้แก่ “สปปาเกตตี้ + สลัดผัก + เครื่องดื่มไร้น้ำตาล 500 มิลลิลิตร”



ทดลองอ่าน

【 อ้างอิง 】

Snorgaard, O., et al. Systematic review and meta - analysis of dietary carbohydrate restriction in patients with type 2 diabetes. *BMJ Open Diabetes Research & Care*. 2017;5:e000354