

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(12)

คำนำผู้เขียน

(13)

บทนำ

กินอาหารตามหลักการทำงานของร่างกาย

1

อะไรคือสาเหตุของการป่วยกันแน่

3

กุญแจดอกสำคัญของการมีสุขภาพดี คือการดูแล “ระดับน้ำตาลในเลือด”

5

คนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่ “ติดหวาน”

7

อะไรทำให้ประสิทธิภาพร่างกายลดลง

9

สาเหตุของความหิวหงิด ง่วงนอนตลอด และอ่อนแรง

14

ความร้ายกาจของน้ำตาลและโรคเบาหวาน

16

ทำไมคนทำงานออฟฟิศอยากกินหวาน

17

ซีเรียสและโยเกิร์ตนั้นดีต่อสุขภาพจริงหรือเปล่า

18

การเสพติด “ความสุข”

19

เหตุผลที่คนขาดน้ำตาลไม่ได้

21

การกินของเหล้าโฮโมเซปียนส์ซื้อสัตย์กับดีเอ็นเอเพื่อดำรงชีวิต

23

ทำไมต้องกินให้เหมาะกับร่างกายของตัวเอง

23

ทำไมคนสมัยโบราณจึงไม่เป็นโรค NCDs

24

36 ปีแห่งการตามหา “เคล็ดลับอายุยืน”

26

การฝึกกำลังระหว่างอาหารกับความรู้ทางการแพทย์สร้างสุขภาพดี

27

บทที่ 1

20 หลักการกินที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์

การกินอย่างถูกต้องคืออะไร

30

NEW KNOWLEDGE 1 คาร์โบไฮเดรตเป็นสาเหตุหนึ่งเดียวที่ทำให้อ้วน 31

NEW KNOWLEDGE 2 แคลอรีไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความอ้วน 32

NEW KNOWLEDGE 3 ไบโบน กินได้ไม่อ้วน 33

NEW KNOWLEDGE 4 การควบคุมอาหารไม่ได้ช่วยลดคอเลสเตอรอล 34

NEW KNOWLEDGE 5 โปรตีนและกรดแอมิโนทำร้ายไตได้ 35

NEW KNOWLEDGE 6 กินน้อยแต่บ่อย ถึงจะไม่อ้วน 36

NEW KNOWLEDGE 7 กินผลไม้ทำให้อ้วน 37

NEW KNOWLEDGE 8 กินขนมหวานตอนหมดแรง
ยิ่งแย่ง ยิ่งกลายเป็นผลเสีย 38

NEW KNOWLEDGE 9 ไม่กินของที่เสี่ยงต่อการก่อมะเร็ง 39

NEW KNOWLEDGE 10 ควรออกกำลังกายหลังมื้ออาหาร 40

Healthy Food 1 น้ำมันมะกอก 41

Healthy Food 2 ถั่วเปลือกแข็ง 42

Healthy Food 3 ไวน์ 43

Healthy Food 4 ซีอิ๊วโกเลต 44

Healthy Food 5 ถั่วเหลือง 45

Healthy Food 6 ซีส 46

Healthy Food 7 บลูเบอร์รี่ 47

Healthy Food 8 กาแฟ 48

Healthy Food 9 น้ำส้มสายชูหมัก 49

Healthy Food 10 Raw Food 50

บทที่ 2

ศิลปะการกินให้พอม

ทำไมคนเราจึงอ้วน

52

- 1 ทำไมพุงไม่ยอมยุบ โยโย่เฝ้าผลาญยาก 55
- 2 พอมด้วยอาหาร ไม่ใช่ออกกำลังกาย 57
- 3 ความอ้วนทำให้อายุขัยสั้นลง 59
- 4 จำกัด “ปริมาณน้ำตาล” ที่กินในแต่ละวัน 60
- 5 ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับภัยร้ายของคาร์โบไฮเดรต 69
- 6 รู้ว่าอาหารชนิดไหนกินแล้วระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น 71
- 7 ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ที่ 70 - 140 มก./ดล. 73
- 8 ทำไมลำดับการกินอาหารมีผลกับความอ้วน 75
- 9 ถึงกินบ่อยขึ้นก็ไม่อ้วน 76
- 10 สาหร่ายและเห็ด ของกินโลว์คาร์บ ไฮไฟเบอร์ 78
- 11 กินโปรตีนอย่างไรให้อิ่มนาน 79
- 12 ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร 83
- 13 กินน้ำมันมะกอกร่วมกับเมนูแป้งหรือน้ำตาล 84
- 14 ดื่มไวน์ขาวแล้วไม่อ้วน 86
- 15 อบเชย เครื่องเทศสารพัดประโยชน์ 88
- 16 ยิ่งอายุเยอะ การเผาผลาญยิ่งเสื่อมลง 89
- 17 กลูเตนฟรีไม่การันตีว่าไม่มีน้ำตาล 90
- 18 “กินให้พุงยุบก็พอ” 91
- 19 กินสามมื้อตามส่วน 3 : 5 : 2 92

บทที่ 3

กินอย่างไรช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานใน 24 ชั่วโมง

การกินอาหารเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองได้อย่างไร 94

อาหารเช้า

- 20 เริ่มมื้อเช้าด้วยสลัดและโยเกิร์ต
ก่อนกินคาร์โบไฮเดรตเป็นอย่างสุดท้าย 97
- 21 กินผลไม้เล็กน้อยในมื้อเช้า 98
- 22 จง “เคี้ยว” ผลไม้ ไม่ใช่ดื่มน้ำผลไม้ 99
- 23 กินนมปังที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ดและยีสต์ธรรมชาติ 100
- 24 เลือกใช้น้ำมันคุณภาพสูง 101
- 25 ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมวัว 102
- 26 กินโยเกิร์ตเล็กน้อยทุกวัน 103
- 27 กินไข่ได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องคอเลสเตอรอล 104
- 28 พยายามหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูปให้มากที่สุด 105
- 29 ใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลหากต้องการความหวาน 106

มื้อกลางวัน

- 30 เหตุผลที่รู้สึกง่วงนอนหลังมื้อกลางวัน 107
- 31 นมปังใส่ไส้เต็มไปด้วยสารอันตรายที่คุณไม่รู้ 108
- 32 กินอาหารให้ได้นาน 30 นาที 109
- 33 เดินนาน 20 นาทีหลังมื้อเที่ยงช่วยย่อยอาหารให้ดีขึ้น 110
- 34 เมนูคาร์บต้องกินคู่กับไขมันถึงจะดี 111
- 35 ถ้ารู้สึกหิวระหว่างวันให้กินถั่วแทนขนม 112

มื้อเย็น

36	กินมื้อเย็นให้เสร็จภายใน 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน	113
37	จะคุมคาร์โบไฮเดรตได้ต้องงดมื้อดึก	114
38	ลดเค็มและกินอาหารรสอ่อนให้เป็นนิสัย	115
39	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้เลวร้ายกับร่างกายเสมอไป	116
40	เลือกร้อยกับของหวานก่อนเข้านอนทันที	117
41	ดื่มชาสมุนไพรก่อนนอน	118

บทที่ 4

ศิลปะการกินเพื่อชะลอวัย

เหตุใดคนเราจึงแก่ลง

120

42	วงจรของความอ่อน แก่ และป่วย	123
43	หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดสาร AGEs สูงให้มากที่สุด	126
44	ลองเปลี่ยนมาใช้น้ำส้มสายชูหรือเลมอนเป็นเครื่องปรุง ช่วยลดสาร AGEs ได้	130
45	คอเลสเตอรอลก็เกิดออกซิเดชันและไกลเคชัน ซึ่งนั่นคือปัญหา	131
46	ริ้วรอย จุดด่างดำ สีว ตันเหตุทำลายคอลลาเจนใต้ผิว	132
47	หลีกเลี่ยง 4 ปัจจัยกระตุ้นสาร AGEs	133
48	คาร์โบไฮเดรตจากปลาและเนื้อสัตว์	134
49	วิตามินบี 1 และบี 6 ช่วยควบคุมสาร AGEs	135
50	พอลิฟีนอลจากถั่วเหลืองกับบลูเบอร์รี่ช่วยชะลอวัย	136
51	เครื่องเทศช่วยชะลอความแก่	138
52	คอลลาเจนสำเร็จรูป กินเท่าไรก็ไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง	139

บทที่ 5

ฟื้นฟูภูมิคุ้มกันให้กลับคืนมา

เหตุใดคนเราจึงป่วย	141
53 อย่ากินของกินที่ไม่มีในธรรมชาติ	144
54 ปล่อยให้ท้องอืดอยู่ตลอดเวลา อายุไม่ยืน	146
55 เคี้ยวของแข็งให้มาก ๆ เวลารับประทานอาหาร	147
56 วัตถุเจือปนอาหารหลายชนิด	148
57 รับประทานผักปลอดสารให้มาก	151
58 วัตถุให้ความหวานอันตรายกว่าน้ำตาล	152
59 บริโภคโปรตีนมากเกินไป ทำร้ายไต	154
60 กินสารร้ายเพื่อรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้	155
61 จัดการกับความดันโลหิตสูงด้วยการลดโซเดียมและลดน้ำหนัก	156
62 จับโซเดียมออกจากร่างกายด้วยการบริโภคโพแทสเซียม	157
63 น้ำมันเก่ามีความเป็นพิษสูงและเป็นต้นเหตุของอนุมูลอิสระในร่างกาย	160
64 ทำไมน้ำมันมะกอกจึงเป็นน้ำมันที่ดีที่สุด	162
65 มันฝรั่งทอด สุกยออาหารเลวที่ก่อสารพัดอันตรายต่อร่างกาย	164
66 เลือกกินเนื้อสัตว์แค่พอประมาณ	165
67 ระวังอาหารทอดอย่างจนไหม้เกรียมให้ได้	166
68 ดูแลร่างกายให้อบอุ่นเสมอเพื่อรักษาภูมิคุ้มกัน	167



บทที่ 6

10 เคล็ดลับที่คนอายุ 100 ปีขึ้นไปทำกัน



คนอายุยืนมักกินดีต่อร่างกาย	169
กฎข้อที่ 1 กินข้าวให้มากในชีวิตประจำวัน	171
กฎข้อที่ 2 กินผักให้หลากหลาย	172
กฎข้อที่ 3 การเดินขึ้นเนิน	174
กฎข้อที่ 4 ทำกิจกรรมและอย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง	175
กฎข้อที่ 5 มองเห็นคุณค่าในชีวิตอยู่เสมอ	176
กฎข้อที่ 6 ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างเข้มข้น	177
กฎข้อที่ 7 อย่ากินมากเกินไป	179
กฎข้อที่ 8 จิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	180
กฎข้อที่ 9 กินซ็อกโกแลต	181
กฎข้อที่ 10 เลือกหมอให้ดี	182
 บทส่งท้าย	 183
เกี่ยวกับผู้เขียน	187

คำนำ

สำนักพิมพ์

รู้หรือไม่ว่าปัญหาสุขภาพของผู้คนส่วนใหญ่นั้น นอกจากจะเกิดจากการทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงภาวะเครียดสะสมแล้ว ยังเกิดจากวิธีการกินในชีวิตประจำวัน!

บางคนอาจคิดว่า แค่อิ่มให้อิ่ม มีแรงทำงาน มีแรงต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคให้ผ่านไปแต่ละวันก็พอ แต่มันไม่ใช่แค่นั้น เพราะการกินอาหารในชีวิตประจำวันนั้นส่งผลทั้งดีและร้ายต่อสุขภาพของเรามากกว่าที่เราคาดคิด เราอาจไม่เคยรู้เลยว่า ความคิด ความเชื่อ วิถีปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่เราคิดว่าดีต่อสุขภาพนั้น แท้จริงแล้วไม่ถูกต้องตามหลักการทำงานของร่างกาย

เรากินสิ่งที่ไปทำลายระบบการทำงานภายในร่างกายของเราเอง

แล้วจะต้องกินอย่างไรจึงจะถือว่าถูกต้องตามหลักของร่างกายมนุษย์

หนังสือเรื่อง *สุดยอวิธี กินดี ไม่มีป่วย* เล่มนี้ จะบอกวิธีกินให้ห่างไกลจากวงจรอ้วน แก่ ป่วย ผู้อ่านทุกท่านจะได้ทราบและเข้าใจหลักการกินที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์ หลักการกินอย่างไรให้ผอม หลักการกินอย่างไรให้ชะลอวัย หลักการกินเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน รวมถึงเคล็ดลับของคนอายุยืน

อย่าให้การกินเป็นแค่การตามใจปาก

มาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต วิธีการกินอาหารให้เป็นการกินเยี่ยงยาสุขภาพกายอย่างยั่งยืนกันเถอะ

คำนำ ผู้เขียน

เราจะสุขภาพดีหรือแย่งกันอย่างไร ขึ้นอยู่กับการเลือกอาหารและวิถีกินของแต่ละคน

อาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญ หากเลือกเป็น กินเป็น จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น

ในฐานะที่เป็นแพทย์เฉพาะทางด้านโรคเบาหวานมานานถึง 38 ปี ทำให้ผมมีโอกาสได้รักษาผู้ป่วยมาแล้วกว่าสองแสนคน และทราบดีว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวนมากอยู่ในวัยที่กำลังประสบความสำเร็จ แต่หลังจากรู้ว่าตัวเองเป็นโรคนี้ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคอื่นๆ ตามมามากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคทางสมอง โรคมะเร็ง และกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ทั้งผมและผู้ป่วยจึงไม่ได้รักษาเพียงโรคเบาหวานเท่านั้น แต่ต้องตรวจอาการแทรกซ้อนจากโรคอื่นๆ เพื่อหาวิธีป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ ด้วย

จากการคลุกคลีกับผู้ป่วยหลายแบบ ผมพบว่าทุกคนเป็นคนวัยทำงานที่ภายนอกดูดี คล่องแคล่ว ความจริงแล้วล้วนมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกันไป บางคนทำงานมาตลอดชีวิตจนอายุเข้าสู่วัย 80 และยังคงคิดว่าตัวเองจะแข็งแรงแบบนี้ไปจน 100 ปี ขณะที่อีกหลายคนมีโรคภัยมาเยือนหรือเสียชีวิตทั้งที่เพิ่งผ่านวัยเกษียณเท่านั้นเอง

เมื่อลองสำรวจสุขภาพของคนวัย 40 ปีจำนวน 100 คน พบว่ามีเพียงร้อยละ 20 เท่านั้นที่ยังมี **สุขภาพดี** ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 80 กลายเป็นคน **สุขภาพเสื่อมถอย** เสียแล้ว แม้หลายคนอาจไม่รู้สึกรู้ว่าอะไรเปลี่ยนไป แต่หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานเริ่มด้อยลงแล้ว เมื่อถึงวัย 50 ปี โรคภัยต่างๆ จะเริ่มแสดงตัวให้เห็นชัดเจนขึ้น

สิ่งที่กำหนดว่าคุณจะมีสุขภาพดีหรือแย่มาจากการกินอาหารในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานมากกว่าที่คิด ฉะนั้นคนทำงานจึงควรให้ความสำคัญกับการเติมสารอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสมให้กับร่างกาย มากกว่าให้ความสนใจกับเรื่องยอดยาหรือความสำเร็จของงานเพียงอย่างเดียว

สาเหตุของความเจ็บป่วยร้อยละ 90 เกิดจาก “ระดับน้ำตาลในเลือด”

กินอย่างไรจึงจะถูกต้องตามหลักของกลไกร่างกายมนุษย์

“แหม ฉันก็เลือกกินแต่ของดี ๆ ทุกวันอยู่แล้ว”

นี่คือคำโต้เถียงของคนทำงานที่ไม่คิดว่าตัวเองจะ “ป่วย” ได้ จริงอยู่ว่าคนสมัยใหม่ให้ความสำคัญกับเรื่องการกินเพื่อสุขภาพมากขึ้น **แต่ข้อมูลที่เผยแพร่อยู่ทั่วไปกลับมีหลุมพรางซ่อนอยู่** คนส่วนใหญ่รับรู้แต่เพียงว่า สีนํ้ายี่ห้อนี้ดี กินอาหารแบบนี้แล้วอ้วน แต่เมื่อพิจารณาให้ดีจะพบว่าอาหารแต่ละชนิดจะเกิดผลเช่นไรกับสุขภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของ **ระบบย่อยอาหาร** และ **ระบบเมแทบอลิซึม**¹ ซึ่งจะทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมให้กลายเป็นโมเลกุลขนาดเล็กเพื่อนำไปใช้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย

การทำงานของทั้งสองระบบนี้ ซึ่งถูกควบคุมจากสมอง ไม่เคยเปลี่ยนแปลงไปนับแต่มีมนุษย์เกิดขึ้นบนโลก การกินผิดๆ หรือการกินที่กระทบต่อการทำงานของระบบดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้

ทว่าหันไปทางไหนกลับมีแต่ของกินที่ขัดแย้งกับระบบย่อยอาหารและเมแทบอลิซึมอยู่รอบตัว

เมื่อผมทำการศึกษาทางชีวเคมีจนเข้าใจการทำงานของระบบย่อยอาหารและเมแทบอลิซึมในร่างกายแล้ว จึงพบว่าผู้คนถูกแวดล้อมไปด้วยอาหารที่ “ไม่ควรหยิบเข้าปาก” เต็มไปหมด มีคนจำนวนไม่น้อยที่รับเอาสิ่งเหล่านี้

¹ Metabolism คือ กระบวนการสร้างและสลายของเซลล์สิ่งมีชีวิต โดยมีจุดประสงค์หลักคือ เปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงานเพื่อนำไปใช้ทำสิ่งต่างๆ เช่น หายใจ ไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงอวัยวะ ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ช่วยไม่ให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ย่อยอาหาร ขับของเสียออกมาในรูปปัสสาวะหรืออุจจาระ รวมทั้งทำให้สมองและเส้นประสาททำงานได้

โดยเฉพาะ “น้ำตาลสังเคราะห์” จากน้ำผลไม้หรือกาแฟกระป๋องเข้าไปทุกวัน จนแทบไม่จึกคิดจนทำให้ **ระดับน้ำตาลในเลือด** ผิดปกติและตรวจพบความผิดปกติดังต่อไปนี้

- ⦿ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ยอมลง
- ⦿ ตรวจพบความดันโลหิตสูง
- ⦿ เหนื่อยง่าย
- ⦿ ง่วงเพลียระหว่างทำงาน
- ⦿ จดจ่อกับอะไรไม่ได้นาน

แล้วคุณล่ะ กำลังมีอาการแบบนี้อยู่หรือเปล่า

ผมพบว่า **โรคภัยของวัยกลางคนมากกว่าร้อยละ 90 มาจากความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเลือด** และการที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง หรือพุ่งสูงแล้วลดต่ำลงสลับไปมาก็ล้วนมาจากพฤติกรรมการกินของแต่ละคนนั่นเอง เรามักได้ยินคำแนะนำว่า “ควรเลือกกินอาหารให้สมดุล” แต่แทบไม่มีใครเข้าใจเลยว่า ความสมดุลนั้นคืออะไร บางครั้งสิ่งที่คิดว่า “กินอยู่ดีแล้ว” กลับพาชีวิตเข้าสู่วงจร **อ้วน แก่ ป่วย** โดยไม่รู้ตัว

อะไรคือข้อพิสูจน์ว่าอาหารแบบไหนดีและถูกต้องที่สุด

ก่อนอื่นเราต้องเริ่มปลดแอกจากความเชื่อในวิถีการกินของตัวเองหรือทฤษฎีต่างๆ ที่เคยบอกว่สิ่งนั้นดี สิ่งนี้เลว อย่างเช่น ชายวัย 40 ปี ดื่มน้ำส้มคั้นสดทุกวันก่อนออกไปทำงานด้วยความรู้สึกเชื่อมั่นว่าตัวเองได้นำสิ่งดี ๆ เข้าสู่ร่างกายแล้ว แต่อะไรคือหลักฐานที่แสดงว่าน้ำส้มคั้นดีกับร่างกายของเขาจริง ๆ

ถ้าให้เหตุผลเพียงว่า “เพราะเป็นผลไม้คั้นสดก็ต้องดีต่อร่างกาย” อาจไม่ใช่ข้อพิสูจน์ที่น่าเชื่อถือแม้แต่น้อย คุณทราบหรือไม่ว่า น้ำผลไม้คั้นสดมีปริมาณน้ำตาลแฝงอยู่เท่าไร ถ้าดื่มทุกวันจะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งก่อให้เกิดโรคร้ายอีกมากมาย

เช่นเดียวกับพฤติกรรมการกินอื่นๆ ที่หลายคนคิดว่าเป็นวิถีของ **คนรักสุขภาพ** แท้จริง ๆ แล้วมันกลับกลายเป็นการบ่มเพาะโรคภัยไว้โดยไม่รู้ตัว เช่น

- ⦿ ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง
- ⦿ กินซีเรียลทุกเช้าเพื่อหวังจะได้สารอาหารครบถ้วน

- ◉ ต้ม เครื่องดื่ม น้ำผักผลไม้ แยกกาก เพื่อทดแทนการกินผักผลไม้ น้อย
- ◉ จำกัดการบริโภคไขมัน อยู่เสมอ เพราะกลัวว่าร่างกายจะได้แคลอรีเกินต้องการ

- ◉ วิ่งออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง
- ◉ ต้ม เหล้าให้ น้อยลง

คนจำนวนไม่น้อยมีความเฉื่อยฉวยลาด ทำงานเป็นเลิศ แต่กลับไม่รู้ อะไรเลยเกี่ยวกับสิ่งที่เอาเข้าปาก บางคนเลือกจะควบคุมไขมันและแคลอรีอย่างเอาเป็นเอาตายเพื่อลดน้ำหนัก ขณะที่แพทย์สมัยใหม่ระบุว่า สาเหตุของความอ้วนมาจากคาร์โบไฮเดรต และไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่พวกเขาพยายามหลีกเลี่ยงเลยก็ตาม

หนังสือเล่มนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการกินอย่างถูกต้องและดีที่สุดที่คุณควรปฏิบัติ ซึ่งสั่งสมมาจากประสบการณ์การรักษผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดของผม และข้อมูลทางชีวเคมีที่นำเชื่อถือจากทั่วโลก ดังนั้นสิ่งที่คุณจะได้อ่านต่อไปนี้จะแตกต่างจากสิ่งที่เคยรับรู้มาตลอด ทั้งจากทฤษฎีในหนังสือ คำแนะนำจากนักโภชนาการ หรือคอมเมนต์จากเหล่าบล็อกเกอร์ในโลกอินเทอร์เน็ต อีกทั้งคุณจะรู้จักเทคนิคการเลือกกินอาหารของตัวเองที่เชื่อถือ โดยไม่อิงกับกระแสสุขภาพใดๆ ซึ่งช่วยป้องกันการเข้าสู่วงจรอ้วน แก่ ป่วย ได้จริง ๆ

การเลือกและพฤติกรรมการกินอาหารไม่ใช่ทำเพื่อแค่อิ่มให้อิ่มท้องไปวัน ๆ เท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดีไปตลอดชีวิตด้วย ในบทแรกของหนังสือจะลึกถึงความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะวิธีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งมีรายละเอียดมากกว่าแค่การกินอาหารอย่างสมดุล อีกทั้งยังได้รวบรวม **20 วิธีกินอาหารตามหลักการแพทย์** สำหรับคนที่เวลานานรัดตัว

รวมถึงการอธิบายกลไกของ **ความอ้วน ชรา และโรคภัยต่าง ๆ** พร้อมกับการวิเคราะห์การกินอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ผล **10 กฎ เพื่ออายุยืนยาว** ให้ทุกคนนำไปปฏิบัติตามเพื่อปรับวิธีการกินอาหารเสียใหม่ให้มีชีวิตห่างไกลโรคและแข็งแรงสมวัย

บทนำ

**กินอาหารตามหลัก
การทำงานของร่างกาย**



**กุญแจปลดล็อกความผิดปกติ
ของระดับน้ำตาลในเลือด**

เราจะดูแลร่างกายของตัวเองตามหลักทางการแพทย์
โดยไม่เป็นเหยื่อของคำโฆษณาหรือความเชื่อแบบผิด ๆ ได้อย่างไร



“วิธีลดน้ำหนักให้ได้ผล” หรือ “วิธีลดน้ำหนักแบบไม่กลับมาอ้วนอีก”

หลายคนคงได้ยินสองคำนี้บ่อยๆ แต่เคยสงสัยบ้างไหมว่ามันจริงหรือไม่ เพราะมันดูขัดแย้งกับกระบวนการทำงานของร่างกาย หรือคำแนะนำเหล่านั้นหยิบเฉพาะข้อดีมาโฆษณาหรือขยายความเกินจริงบ้างหรือไม่

ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง วิธีการกินอาหารที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร

ผมจะพาทุกคนไปไขความลับของอาหารกับระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งเป็นต้นเหตุของความอ้วน แก่ และเจ็บป่วย ด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์ของตัวเอง



อะไรคือสาเหตุของการป่วยกันแน่นะ

โคมหน้าที่แท้จริงของอาหารเพื่อสุขภาพ

คุณเอ ชายหนุ่มวัย 30 ปี ทำงานในบริษัทประกันภัย ทุกเช้าเขาจะซื้อ กาแฟกระป๋องพร้อมดื่มจากตู้กดอัตโนมัติและดื่มระหว่างเช็กอีเมล เขาเป็นหนึ่งในคนทำงานออฟฟิศจำนวนไม่น้อยที่ติดกาแฟกระป๋อง อาจเป็นเพราะ คำโฆษณาผ่านสื่อที่ชวนให้รู้สึกว่ “ดื่มแล้วช่วยให้ตาสว่าง และสมองแล่นปรี๊ด พร้อมลุยงานได้ตลอดวัน” จึงไม่แปลกที่ผู้คนมากมายจะตกหลุมพรางนี้

ความจริงแล้ว กาแฟพร้อมดื่มเป็นเครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยงไม่ว่าจะเป็น ชนิดบรรจุขวดพลาสติก แก้ว หรือกระป๋อง เพราะแทบจะไม่มีความเป็นกาแฟ เหลืออยู่เลย คล้ายๆ กับการนำน้ำตาลก้อนมาละลายน้ำ ซึ่งแตกต่างจาก กาแฟสดโดยสิ้นเชิง

หากดูข้อมูลจากตารางหน้า 4-5 จะพบว่ากาแฟกระป๋อง “BOSS Torokeru Café au lait” มีน้ำตาลถึง 8.9 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร หากดื่ม เพิ่มขึ้นเป็น 500 มิลลิลิตร หรือขนาด 1 ขวด เท่ากับร่างกายได้รับน้ำตาลมากขึ้น เทียบเท่ากับน้ำตาลก้อนประมาณ 11 ก้อนทีเดียว ส่วนยี่ห้อ “GEORGIA MAX COFFEE” ที่แม้จะมีปริมาณแค่กระป๋องละ 250 กรัม แต่มีระดับ ความหวานเทียบเท่ากับน้ำตาลก้อน 6 ก้อน

นอกจากนี้เครื่องดื่มสำเร็จรูปชนิดอื่นๆ ที่มีในร้านสะดวกซื้อหรือตู้กด อัตโนมัติวางขายในประเทศญี่ปุ่น ต่างมีน้ำตาลผสมอยู่ในปริมาณมากทั้งสิ้น

ยกตัวอย่างเช่น เครื่องดื่มยี่ห้อ Weider in Jelly Energy มีปริมาณ น้ำตาล 45 กรัม (เทียบเท่าน้ำตาลก้อน 11 ก้อน) ยี่ห้อ C.C. Lemon มีปริมาณ น้ำตาล 50.5 กรัม (เทียบเท่าน้ำตาลก้อน 12 ก้อน) และยี่ห้อ Dekavita C มีน้ำตาล 28.3 กรัม (เทียบเท่าน้ำตาลก้อน 7 ก้อน)

ปกติคนมีสุขภาพดี จะมีปริมาณเลือดราว 4.5 ลิตร และค่าระดับน้ำตาล ในเลือดคงที่เมื่อท้องว่างอยู่ที่ 90 มก./ดล. หรือราว 4 กรัม ซึ่งเพียงพอให้ ร่างกายทำงานตามปกติ ฉะนั้นเมื่อเราดื่มกาแฟกระป๋องเข้าไปจนทำให้ระดับ น้ำตาลเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงไม่แปลกที่ร่างกายจะเกิดภาวะแปรปรวนอย่าง คาดไม่ถึง

ภาพประกอบ 0-1 ปริมาณน้ำตาลของเครื่องดื่มกาแฟกระป๋อง
ที่ได้รับความนิยม (รวมแบบขวดพลาสติก)

ชื่อสินค้า	คาร์โบไฮเดรต ต่อ 100 มล./100 ก.	ปริมาณ ความจุ	คาร์โบไฮเดรต ต่อ 1 ขวด	น้ำตาลก้อน ต่อ 1 ขวด
GEORGIA MAX COFFEE	9.8 ก.	250 ก.	24.5 ก.	6.1 ก้อน
BOSS Torokeru Café au lait	8.9 ก.	500 มล.	44.5 ก.	11.1 ก้อน
STARBUCKS Caffé Latte	8.6 ก.	200 มล.	17.2 ก.	4.3 ก้อน
BOSS Café au lait	8.0 ก.	185 ก.	14.8 ก.	3.7 ก้อน
DyDo Blend Coffee	7.4 ก.	185 ก.	13.6 ก.	3.4 ก้อน
DOUTOR Café au lait	7.1 ก.	500 มล.	35.5 ก.	8.8 ก้อน
GEORGIA EMERALD MOUTAIN Blend	6.9 ก.	210 ก.	14.4 ก.	3.6 ก้อน
BOSS RAINBOW MOUNTAIN Blend	6.8 ก.	185 ก.	12.7 ก.	3.1 ก้อน
WONDA Morning Shot	6.6 ก.	185 ก.	12.5 ก.	3.1 ก้อน
DyDo Blend DEMITASSE Low Sugar	5.5 ก.	150 ก.	8.2 ก.	2.0 ก้อน
GEORGIA THE PREMIUM Low Sugar	3.2 ก.	260 มล.	8.3 ก.	2.0 ก้อน

ภาพประกอบ 0-2 ปริมาณน้ำตาลของเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ได้รับความนิยม

ชื่อสินค้า	คาร์โบไฮเดรต ต่อ 100 มล./100 ก.	ปริมาณ ความจุ	คาร์โบไฮเดรต ต่อ 1 ขวด	น้ำตาลก้อน ต่อ 1 ขวด
Weider in Jelly Energy	25 ก.	180 ก.	45 ก.	11.2 ก้อน
Oronamin C Drink	15.8 ก.	120 มล.	19 ก.	4.7 ก้อน
Dekavita C	13.5 ก.	210 มล.	28.3 ก.	7.0 ก้อน
Welch Orange100	12 ก.	800 มล.	96 ก.	24 ก้อน
FANTA Orange	11.5 ก.	500 มล.	57.5 ก.	14.3 ก้อน
Coca Cola	11.3 ก.	500 มล.	56.5 ก.	14.1 ก้อน
mitsuya CIDER	11 ก.	500 มล.	55 ก.	13.7 ก้อน
Calpis Water	11 ก.	500 มล.	55 ก.	13.7 ก้อน
Red Bull	10.8 ก.	250 มล.	27 ก.	6.7 ก้อน
ORANGINA	10.4 ก.	420 มล.	43.6 ก.	10.9 ก้อน
C.C. Lemon	10.1 ก.	500 มล.	50.5 ก.	12.6 ก้อน

ชื่อสินค้า	คาร์โบไฮเดรต ต่อ 100 มล./100 ก.	ปริมาณ ความจุ	คาร์โบไฮเดรต ต่อ 1 ขวด	น้ำตาลก้อน ต่อ 1 ขวด
CANADA DRY GINGER ALE	9 ก.	500 ก.	45 ก.	11.2 ก้อน
KAGOME Yasai Seikatsu 100 Original	(คาร์บ) 7.4 ก.	200 มล.	(คาร์บ) 14.8 ก.	3.7 ก้อน
KAGOME Yasai Ichinichi Kore Ippon	(คาร์บ) 6.8 ก.	200 มล.	(คาร์บ) 13.7 ก.	3.4 ก้อน
POCARI SWEAT	6.2 ก.	500 มล.	31 ก.	7.7 ก้อน
I LOHAS (Peach)	4.8 ก.	555 มล.	26.6 ก.	6.6 ก้อน
AQUARIUS	4.7 ก.	500 มล.	23.5 ก.	5.8 ก้อน

ภาพประกอบพิเศษ ปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์ยอตนิยมต่างๆ

กุญแจดอกสำคัญของการมีสุขภาพดี คือการดูแล “ระดับน้ำตาลในเลือด”

ต้นตอของความหงุดหงิดเล็กน้อยไปจนถึงความชราและโรคภัยไข้เจ็บ

ในรายการตรวจสุขภาพประจำปีของบริษัทเอกชน จะมีการตรวจหาค่า **ระดับน้ำตาลหลังอดอาหาร (Fasting Plasma Glucose, FPG)** และการ **ตรวจระดับน้ำตาลสะสม¹ (A1C)** เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดช่วง 3 เดือน หากมีค่ามากกว่า 5.7 เปอร์เซนต์ แสดงว่ามีภาวะก่อนเป็นเบาหวาน หรือเป็นโรคเบาหวานแล้ว ทั้งยังเป็น **ต้นเหตุของโรคอ้วน** ด้วย

ความจริงแล้วคนเราไม่ได้อ้วนจากการกินของมัน แต่เป็นเพราะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง หากเราสามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้ต่ำกว่าเกณฑ์ได้ ไม่ว่าจะกินของทอดหรือเนื้อสัตว์แบบไหนก็ไม่อ้วน คนอ้วนส่วนใหญ่มักได้คำเตือนจากคุณหมอว่า “ต้องลดน้ำหนัก หรือผอมกว่านี้” ไม่ใช่เพราะต้องการเห็นตัวเลขบนตาชั่งตามเกณฑ์เท่านั้น แต่เพราะทราบดีว่า **ความอ้วนนำไปสู่**

¹ เป็นการวัดปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยที่ผ่านมาเป็นระยะเวลา 3 เดือน Glycohemoglobin เป็นภาวะที่น้ำตาลจับกับเฮโมโกลบินของเม็ดเลือดแดง คนปกติจะมีค่านี้อยู่ระหว่าง 4-6 เปอร์เซนต์ ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะสูงกว่านั้น

โรคภัยต่างๆ ทั้งโรคทางสมอง โรคกระดูก และโรค NCDs ทั้งหมด

นอกจากนี้การมีน้ำตาลในเลือดสูงยังทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำลง ยิ่งไปกว่านั้นกระบวนการสร้างโมเลกุลใหม่ชื่อว่า AGEs ก็เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วขึ้น ไม่เฉพาะผิวหนังเท่านั้น แต่รวมถึงหลอดเลือด อวัยวะภายใน รวมถึงลักษณะทางกายภาพอื่นๆ ด้วย

หากน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และอาการอื่นๆ เช่น หงุดหงิด ไม่สงบ อ่อนล้า เหนื่อยชา วิงเวียน และปวดศีรษะ เป็นต้น จึงอาจกล่าวได้ว่าระดับน้ำตาลในเลือดคือกุญแจของการมีสุขภาพกายและใจที่ดี

คนที่เข้าใจถึงหลักการนี้จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของตัวเองเป็นอย่างดี เช่น นักกีฬาชาวญี่ปุ่นที่ทำงานอยู่ในทีมฟุตบอลต่างชาติ เขาพกอุปกรณ์ตรวจน้ำตาลในเลือด²แบบไม่ต้องเจาะเลือดเพื่อเฝ้าระวังและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของตัวเองอยู่เสมอ

เครื่องดังกล่าวถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่กลุ่มคนรักสุขภาพก็นำมาใช้เพื่อตรวจเช็คสุขภาพตัวเองอยู่เสมอ หากระดับน้ำตาลสูงจะได้หันมาควบคุมเรื่องอาหารการกินได้อย่างทันทั่วทั้ง

² FreeStyle Libre เครื่องตรวจหาน้ำตาลในเลือดที่ผลิตจากประเทศสหรัฐอเมริกา เปลี่ยนจากการใช้เข็มเจาะมาเป็นแปะแผ่นเซ็นเซอร์ไว้ที่ต้นแขน และรายงานผลแบบเรียลไทม์มาที่ตัวเครื่อง

คนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่ “ติดหวาน”

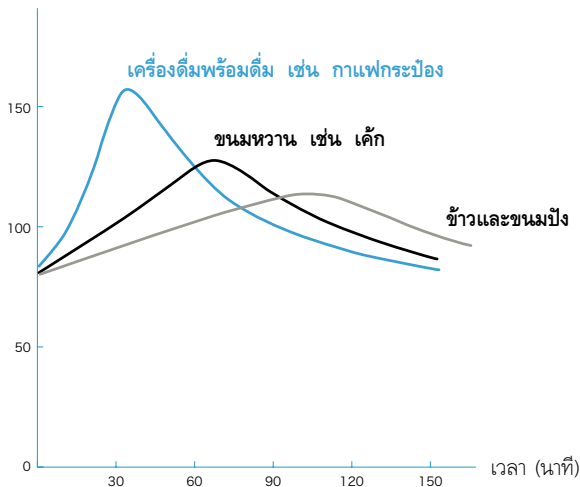
ความรู้สึกแย่ที่เกิดจากภาวะน้ำตาลไม่คงที่

ความเร่งรีบในตอนเช้าทำให้ชาวออฟฟิศจำนวนไม่น้อยดื่มกาแฟแทนมือเช้า ร่างกายจึงได้รับน้ำตาลปริมาณมากอย่างรวดเร็วแม้จะดื่มในปริมาณไม่มากก็ตาม ในเครื่องดื่มพร้อมดื่มหลายชนิดที่จำหน่ายในท้องตลาดไม่แสดงปริมาณน้ำตาลตรงๆ แต่ใช้คำว่าคาร์โบไฮเดรตแทน เช่น ข้อมูลโภชนาการข้างกระป๋องน้ำอัดลมจะเขียนว่า คาร์โบไฮเดรต xx กรัมแทนน้ำตาล xxx กรัม จึงทำให้ผู้บริโภคหลายคนที่จะตรวจสอบ

“น้ำตาล” ในที่นี้หมายถึงโมเลกุลน้ำตาลที่ย่อยจากคาร์โบไฮเดรต ของกินหลายชนิดจึงมีน้ำตาลอยู่แม้จะไม่มีรูปของน้ำตาลที่ให้ความหวาน เช่น **ข้าวสวย ขนมน้ำแข็ง อาหารจำพวกเส้น ผลไม้ เค้กและคุกกี้** เมื่อกินของทั้งหมดนี้ย่อมทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น แต่เป็นไปในลักษณะที่แตกต่างกัน ดังกราฟต่อไปนี้

ภาพประกอบ 0-3 กราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงของน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด
(มก./ดล.)



อะไรทำให้ประสิทธิภาพร่างกายลดลง

คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะติดหวาน

การเพิ่ม - ลดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็วไม่เพียงนำไปสู่ภาวะติดน้ำตาลเท่านั้น แต่ยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานและใช้ชีวิตในแต่ละวันลดลงด้วย

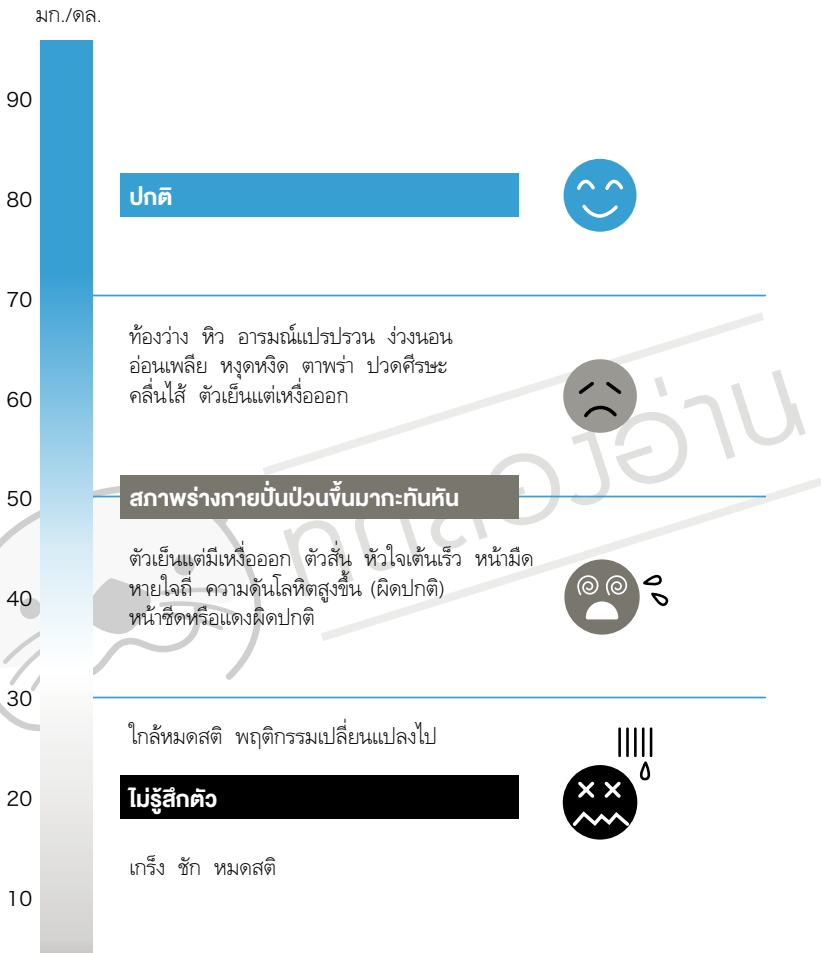
จากกราฟ 0-4 หน้า 10 แสดงให้เห็นว่า เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดลงต่ำถึง 70 มก./ดล. จะรู้สึกไม่มีสมาธิ จดจ่อกับงานตรงหน้าได้ไม่ดีนัก และหากปล่อยให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำลงไปเรื่อยๆ ร่างกายจะแสดงอาการผิดปกติตามมาอีกมากมาย ปัจจุบันยังไม่มีวิธีตรวจหาความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลระหว่างวันได้ ดังนั้นคนจำนวนไม่น้อยจึงไม่ทราบว่าตัวเองกำลังเกิดภาวะน้ำตาลไม่คงที่ คุณเองอาจเป็นหนึ่งในจำนวนนั้น

หากตรวจวัด **ระดับน้ำตาลสะสม (A1C) และตรวจค่าระดับน้ำตาลหลังอดอาหาร (FPG)** แล้วพบว่ามียกระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จะต้องเข้ารับการทดสอบความทนทานต่อน้ำตาล (Oral Glucose Tolerance, OGT) ด้วยเพื่อระบุว่าเป็นโรคเบาหวานแท้หรือไม่ โดยให้ผู้เข้ารับการตรวจดื่มน้ำตาลกลูโคสละลาย 75 มิลลิกรัม เมื่ออดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แล้วมาตรวจเลือดในอีก 120 นาทีเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานแท้หรือไม่ (ดูกราฟ 0-5 หน้า 11)

แต่การตรวจดังกล่าวเป็นเพียงการประเมินในช่วงเวลาจำเพาะ แต่ไม่อาจบอกสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังได้ มีสถานือนานามัยแห่งหนึ่งในจังหวัดคาโกชิมะ ประเทศญี่ปุ่น ได้ยึดเวลาของการทดสอบความทนทานต่อน้ำตาลออกไปจาก 120 นาทีเป็น 300 นาที (หรือ 5 ชั่วโมง) โดยจะเจาะเลือดอาสาสมัคร 26 คน ทั้งหมด 11 ครั้งตลอดระยะเวลาดังกล่าว

ผลการทดสอบที่ได้ให้คำตอบบางอย่างที่เราไม่เคยรู้มาก่อน นั่นคือกลุ่มอาสาสมัครที่ดูเหมือนมีสุขภาพแข็งแรง กลับมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอย่างชัดเจนเมื่อเจาะเลือดในช่วง 150-180 นาทีหลังดื่มน้ำตาลกลูโคส

ภาพประกอบ 0-4 ระดับน้ำตาลกับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ



ภาพประกอบ 0-5 ตารางแสดงเกณฑ์วินิจฉัยโรคเบาหวาน

ค่ากลูโคสในพลาสมาในหลอดเลือดดำ

	ค่าปกติ	โรคเบาหวาน
0 นาที	ต่ำกว่า 110	มากกว่า 126
120 นาที	ต่ำกว่า 140	มากกว่า 200
	ปกติ	เป็นโรคเบาหวาน

หากไม่เข้าข่ายทั้งสองอย่างนี้ แสดงว่ามี **ภาวะเบาหวานเทียม**

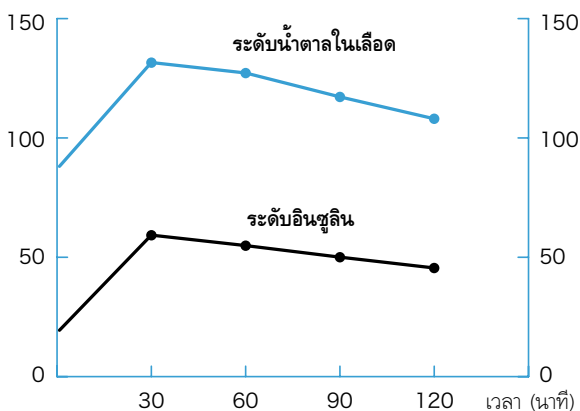
ข้อสังเกต : หากระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นมากกว่า 180 มก./ดล.หลังดื่มกลูโคส 60 นาที อาจแย่งจนกลายเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย จึงจัดอยู่ในกลุ่มเบาหวานเทียม

ค่าปกติของการทดสอบ OGT

	ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./ดล.)	ระดับอินซูลิน (μ U/ml)
0 นาที	84	10
30 นาที	139	57
60 นาที	123	51
90 นาที	110	43
120 นาที	103	40

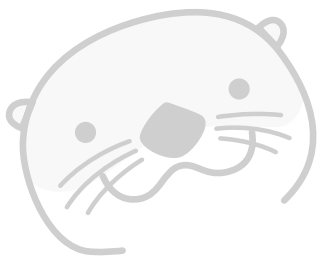
ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./ดล.)

ระดับอินซูลิน (μ U/ml)



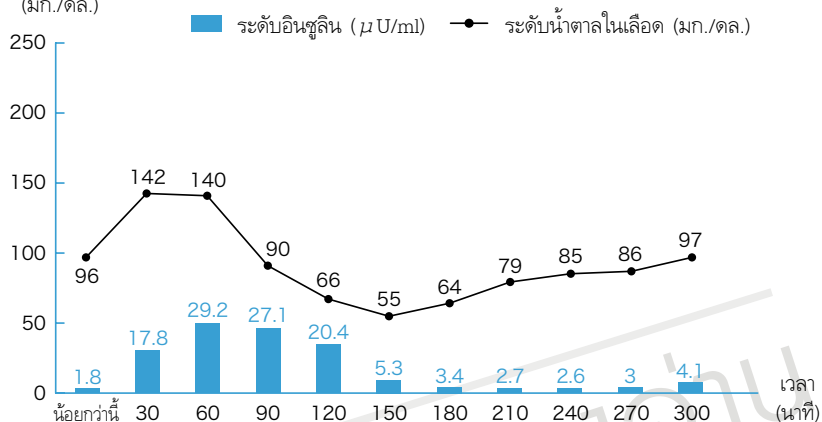
เมื่อเปรียบเทียบภาพประกอบ 0-6 ค่าน้ำตาลในเลือดของชายวัย 20 ปี และภาพประกอบ 0-7 ค่าน้ำตาลในเลือดของชายวัย 40 ปี หน้า 13 จะพบว่า เมื่อวัดค่าน้ำตาลของชายวัย 20 ปีหลังจากดื่มกลูโคสจะตกลงมาต่ำสุดที่ 55 มก./ดล.ในเวลา 150 นาที ส่วนชายวัย 40 ปีใช้เวลานานกว่า ระดับน้ำตาลมาอยู่ที่จุดต่ำสุดคือ 58 มก./ดล.ในเวลา 180 นาที ทั้งสองคนนี้มีค่าน้ำตาลต่ำกว่ามาตรฐานและเข้าสู่ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายผิดปกติได้

ทั้งนี้การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดโดยทั่วไปตามโปรแกรมการตรวจสุขภาพประจำปีจะไม่แสดงตัวเลขความผิดปกติดังกล่าว คนส่วนใหญ่จึงไม่ทราบว่าตัวเองกำลังเผชิญกับ **ความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดที่เป็นอันตราย** ผมคิดว่าต้นตอของปัญหามาจากการบริโภค “น้ำตาลแฝง” มากเกินไปจนกลายเป็นเรื่องปกติ ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากเกิดความผิดปกติแบบเดียวกัน



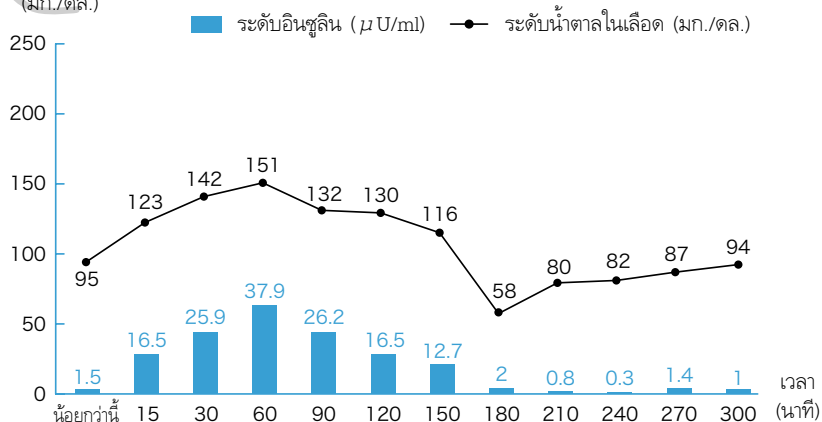
ภาพประกอบ 0-6 เพศชาย อายุ 20 ปี

ระดับน้ำตาลในเลือด
(มก./ดล.)



ภาพประกอบ 0-7 เพศชาย อายุ 40 ปี

ระดับน้ำตาลในเลือด
(มก./ดล.)



ที่มาข้อมูลจากเอกสารผลการทดสอบทางคลินิกของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

สาเหตุของความหงุดหงิด ง่วงนอนตลอด และอ่อนแรง กลไกที่ทำให้เกิดความผิดปกติกับคนดูเหมือนมีสุขภาพดี

ในร่างกายของคนปกติ เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น อินซูลินจากตับอ่อนจะถูกปล่อยออกมาเพื่อกักเก็บน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน และทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง โดยปริมาณของอินซูลินจะสมดุลกับน้ำตาล (ดูข้อมูลจากภาพประกอบ 0-5 หน้า 11) แต่คนมีสุขภาพดีหลายคนกลับมีระดับอินซูลินและน้ำตาลผิดปกติ

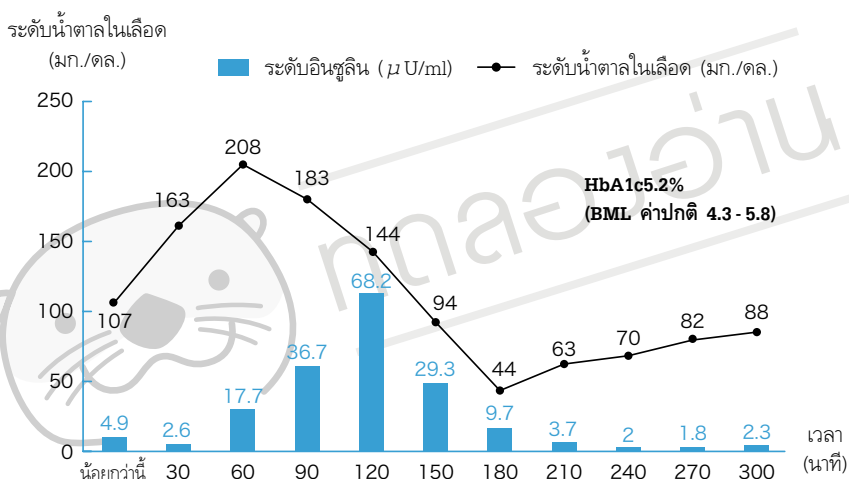
เมื่อเราบริโภคเครื่องดื่ม “น้ำตาลละลาย” เช่น กาแฟพร้อมดื่ม น้ำอัดลม หรือน้ำหวานจนเป็นนิสัย ร่างกายจะปล่อยอินซูลินออกมาช้าลง โดยปกติร่างกายจะหลั่งอินซูลินหลังจากน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดประมาณ 30 นาที แต่จะช้ากว่านั้นในกลุ่มคนติดหวาน เพราะการทำงานของตับอ่อนแย่ลง เมื่ออินซูลินไม่ออกมาทำงาน ระดับน้ำตาลในเลือดจะพุ่งสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ขณะเดียวกันกลับกระตุ้นให้อินซูลินที่เชื่อมต่อหลังออกมาจนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไป สิ่งที่เกิดขึ้นมีสาเหตุหลักมาจาก “สมองปั่นป่วน”

จากการทดสอบความทนทานต่อน้ำตาลของผู้ชายวัย 50 ปี (ดูภาพประกอบ 0-8 หน้า 15) หลังจากดื่มน้ำตาลกลูโคสไป 60 นาที พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นถึง 208 มก./ดล. ซึ่งถือว่าสูงมาก แต่ร่างกายกลับหลั่งอินซูลินออกมาเพียง $17.7 \mu\text{U/ml}$ แล้วเมื่อเวลาผ่านไปจนถึง 120 นาที อินซูลินหลั่งออกมาเพิ่มเป็น $68.2 \mu\text{U/ml}$ เพื่อลดน้ำตาลในเลือดลง จากนั้นเมื่อครบ 180 นาที น้ำตาลลดลงต่ำสุดเหลือเพียง 44 มก./ดล.

ภาวะเช่นนี้เรียกว่า “**ปฏิกิริยาน้ำตาลต่ำ**” (Reactive Hypoglycemia) ที่พบมากในคนที่ชอบดื่มน้ำอัดลม ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ง่วงนอน วิดตักกังวล เชื่องซึม วิงเวียน คลื่นไส้ ปวดศีรษะ หงุดหงิด และตาพร่ามัว เป็นต้น ในชีวิตประจำวัน คุณคงเคยเจอคนที่บางครั้งดูเชื่องซึม แล้วอยู่ๆ กลับโกรธฉุนเฉียวขึ้นมา **รู้สึกอยากนอนอยู่ตลอด และไม่มีสมาธิอยู่กับงาน** ล้วนเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยานี้ทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม แพทย์ผู้ป่วนหลายคนยังคิดว่า “การฉีดอินซูลินเป็นเรื่องของผู้ป่วยโรคเบาหวานเท่านั้น” จึงทำให้หลายครั้งเกิดการวินิจฉัยไปว่าคนคนนั้นมีอาการของโรคซึมเศร้า หรือโรคระบบประสาทอัตโนมัติ โดยไม่เอาใจใส่กันคิดว่าเกี่ยวข้องกับภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

ภาพประกอบ 0-8 ระดับน้ำตาลในเลือดของเพศชาย อายุ 50 ปี



ความร้ายกาจของน้ำอัดลมและโรคเบาหวาน

ในวัยหนุ่มสาวมาจากเครื่องดื่มเกลือแร่

การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงอย่างน้ำอัดลมหรือกาแฟพร้อมดื่มเป็นประจำ ทำให้ตับอ่อนต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลาเพื่อหลั่งอินซูลินเข้ามาควบคุมระดับน้ำตาลให้ลดลง สุดท้ายแล้วการทำงานของตับอ่อนจะเริ่มเสื่อมสภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน ยิ่งไปกว่านั้น หากตับอ่อนหยุดทำงาน ก็จะไม่มียินซูลินอีกต่อไป

เพียงดื่มกาแฟพร้อมดื่มกระป๋องเดียวก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงถึง 500 มก./ดล. หรือ 1,000 มก./ดล. ได้หากดื่มกาแฟสหวานจัด แต่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 800 มก./ดล. ก็ทำให้คุณวูบหมดสติหรือถึงขนาดเป็นอันตรายต่อชีวิตได้แล้ว

เช่นกรณีของผู้หญิงวัย 40 ปีที่มีปัญหาเรื่องร่างกายขาดน้ำ และแพทย์แนะนำให้ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่บ่อยๆ เพื่อชดเชยน้ำที่เสียไปในช่วงฤดูร้อน เธอจึงนำวิธีนี้ไปแนะนำให้ลูกชายที่ต้องฝึกซ้อมกีฬาทุกวัน โดยเตรียมเครื่องดื่มเกลือแร่ปริมาณ 1.5 - 2 ลิตรให้พกไปโรงเรียนทุกวัน ทั้งคู่ใช้ชีวิตเช่นนี้อยู่ยาวนานราว 1 ปี วันหนึ่งลูกชายของเธอกลับวูบหมดสติกลางสนามของโรงเรียน หลังจากการตรวจวินิจฉัยพบว่าเขาเป็นโรคเบาหวานขั้นรุนแรง

นี่ไม่ใช่ครั้งแรก ในประเทศญี่ปุ่นมักมีข่าวเด็ก ๆ วูบหมดสติจากการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอยู่เรื่อย ๆ โดยเฉพาะเด็กเล็กซึ่งเผชิญภาวะน้ำตาลสูงได้ง่าย ลองคิดดูว่าถ้าเด็กอายุเพียง 10 ปีเป็นโรคเบาหวานขั้นรุนแรง พวกเขาอาจต้องเข้ารับการฟอกไตตั้งแต่อายุเพียง 30 ปี

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงปฐมบทแห่งโศกนาฏกรรมของมนุษยชาติที่เพิ่งเริ่มต้นเท่านั้น

ทำไมคนทำงานออฟฟิศอยากกินหวาน

ทั้งที่ไม่ต้องออกแรงมาก

ย้อนกลับไปหลายปีก่อนระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เป็นที่สนใจหรือนำมาพูดถึงในวงการแพทย์มากนัก ขณะที่ผมเริ่มเป็นแพทย์โรคเบาหวานใหม่ๆ จะพบผู้ป่วยโรคเบาหวานเพียง 1 คน จาก 100 คนเท่านั้น แต่สัดส่วนของผู้ป่วยกลับเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาสั้นๆ

จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพและโภชนาการของประชากรญี่ปุ่น เมื่อปี 2015 พบว่าผู้ชายอาจเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 19.5 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่ผู้หญิงเพิ่มขึ้นราว 9.2 เปอร์เซ็นต์ ส่วนการสำรวจผู้ป่วยโรคเบาหวานในประเทศไทย โดยสมาคมเบาหวานนานาชาติ (IDF) ในปีเดียวกัน พบว่ามีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 4 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มเป็น 5.2 ล้านคนในปีเดียวกัน³

ในอดีตโรคเบาหวานถูกจัดให้เป็น “โรคคนรวย” เพราะอาหารหรือเครื่องดื่มน้ำตาลสูงส่วนใหญ่เป็นของต่างชาติที่มีราคาแพง ขณะที่คนยังมีรายได้น้อย แต่ปัจจุบัน **ใครๆ ก็พร้อมจะเป็นโรคเบาหวานได้** ตัวผมเองเคยเข้าสู่เปอร์มาร์เก็ตที่ประเทศสหรัฐอเมริกา แล้วตกตะลึงกับโปรโมชันเซตพิซซ่าขนาดใหญ่ยักษ์จำนวน 10 ถาด ที่ขายดีมาก ทั้งที่พิซซ่าเป็นอาหารขยะที่ไม่มีประโยชน์ใดๆ กับร่างกาย แต่เพราะมีราคาถูก กินง่าย หาซื้อสะดวกจึงได้รับความนิยม หากกินเป็นประจำก่อให้เกิดโรค NCDs ตามมาอีกมากมาย

เมื่อเจาะลึกถึงระดับดีเอ็นเอ พบว่าพันธุกรรมของมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบให้กินข้าวพูนจาน บรรพบุรุษของเรากินแค่เพื่อประทังชีวิต และเราก็สืบทอดดีเอ็นเอนั้นมา แต่เมื่อเรา **“กินอาหารตามใจชอบ”** ผมคิดว่านี่เป็นสาเหตุของการมีสุขภาพเสื่อมโทรมโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ยิ่งไปกว่านั้นเราพัฒนาและปรับปรุงอาหารให้ดูน่ากิน เพื่อผลประโยชน์ทางการค้า จากที่เคยกินข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดขาว คนรุ่นใหม่จึงถูกเปลี่ยนความคิดใหม่ให้มาชื่นชอบ

³ อ้างอิงข้อมูลจากหนังสือ *เราจะไม่เป็นเบาหวานในชาตินี้* สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ

“ของกินสีขาว” อาหารจึงถูกนำมาผ่านกระบวนการหรือใช้สารเคมีเพื่อให้เหลือส่วนที่สวยงาม โดยไม่รู้เลยว่ากำลังทำสิ่งที่มีประโยชน์ไป

ชีเรียลและโยเกิร์ตนั้นดีต่อสุขภาพจริงหรือเปล่า

เมื่อปี 2014 ภาพยนตร์สารคดีเรื่อง *That Sugar Film* ลัญชาติออสเตรเลียซึ่งกำกับและแสดงนำโดยเดมอน กาโม (Damon Gameau) ได้เข้าฉายและโด่งดังมาก เพราะนำเสนอเนื้อหาที่ตีแผ่ชีวิตของคนที่ต้องตกอยู่ในภาวะ “ติดน้ำตาล” อันเป็นผลจากการแสวงหาประโยชน์จากผู้ผลิตทั้งหลาย

เรื่องราวเริ่มต้นขึ้นเมื่อนายกาโมรู้ว่า คนออสเตรเลียบริโภคน้ำตาลทรายเฉลี่ย 40 ช้อนชาต่อวัน แต่ไม่คิดว่ามันเป็นเรื่องเลวร้าย เนื่องจากพวกเขา **บริโภคน้ำตาลโดยไม่รู้ตัว** กาโมใช้ตัวเองเป็นหนูทดลองทำอะไรบางอย่างเพื่อพิสูจน์ความเลวร้ายของน้ำตาล โดยเลือกกินอาหารที่ดูภายนอกเหมือนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ชีเรียลที่มีปริมาณน้ำตาลแฝงราว 40 ช้อนชาทุกวัน แทนพวกอาหารขยะ ขนมหวาน หรือของขบเคี้ยวที่รู้อยู่แล้วมีน้ำตาลมาก

เขาทำการทดลองต่อเนื่องไปจนครบ 60 วันพร้อมกับบันทึกความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจเอาไว้ รวมถึงการตรวจเลือดที่พบว่าระดับไตรกลีเซอไรด์และค่าตับผิดปกติ พร้อมกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอีก 8.5 กิโลกรัม ขณะที่สภาพจิตใจก็เปลี่ยนแปลงไปจนเห็นได้ชัด จากรายงานของนายกาโมที่เขียนไว้ดังนี้

- ① ตื่นนอนขึ้นด้วยความรู้สึกหิวแรงและอยากน้ำตาล
- ② เมื่อได้บริโภคน้ำตาลแล้ว รู้สึกว่าอร่อย มีความสุข และกระปรี้กระเปร่าจนถึง 45 นาที มีอารมณ์คล้ายเด็กเล็กๆ

- ③ หลังจากนั้นกลับมารู้สึกหมดเรี่ยวแรงอีกครั้ง สมารถลดลง หงุดหงิด และกระวนกระวาย
- ④ อยากน้ำตาลอย่างรุนแรง

ทั้งหมดนี้แหละคืออาการของ **ภาวะติดหวาน** แบบสมบูรณ์ จากนั้น นายกาโมเดินทางไปยังประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อบอกไปชุดภัยความจริงของธุรกิจที่ประสบความสำเร็จจากภาวะติดน้ำตาลของคุณ แต่ในอีกมุมหนึ่งมีหนุ่มน้อยวัย 10 ปีคนหนึ่งกลับต้องสูญเสียฟันเกือบทั้งปากเพราะดื่มน้ำอัดลม

การเสพติด “ความสุข”

สร้างจากนักวิชาการหวังผลประโยชน์

กล่าวกันว่าน้ำอัดลมถือกำเนิดจากความต้องการแก้ไขปัญหาชาวโพลีนีเซียในประเทศสหรัฐอเมริกา จึงมีการคิดค้นวิธีนำชาวโพลีมาแปรรูปเป็นคอร์นไซรัปเพื่อเติมรสหวานให้กับขนมและเครื่องดื่ม พร้อมกับคำนวณสูตรไว้แล้วว่าต้องใส่คอร์นไซรัปแค่ไหนที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นจนถึงจุด “ความสุข” และเสพติดมัน นั่นหมายความว่าสิ่งนี้มาจาก **การคิดค้นเพื่อแสวงหาผลกำไรทางธุรกิจ** นั่นเอง

นักวิชาการแวดวงการแพทย์และอาหารที่ถูกซื้อตัวจากผู้ผลิตต่างพยายามนำเสนอทฤษฎีที่บอกว่า “**ความอ้วนเกิดจากไขมัน ไม่ใช่ใช้น้ำตาล**” และคนส่วนใหญ่ก็เชื่อเช่นนั้น

เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลปริมาณมาก มันจะเปลี่ยนรูปเป็นไตรกลีเซอไรด์แล้วเข้าไปสะสมในเซลล์ไขมัน กลไกการเปลี่ยนสภาพนี้เป็นเรื่องที่ทำให้คนทั่วไปเข้าใจได้ยาก จึงเลือกใช้คำพูดทำนองว่า “กินไขมันเยอะ ไขมันก็จะไป

สะสมอยู่ในร่างกาย” แทน แต่ความจริงแล้วไขมันที่บริโภคเข้าไปไม่ได้กองอยู่แบบนี้ แต่ถูกขับออกมากับอุจจาระด้วย ภาวะติดหวานที่ระบาดไปทั่วโลกผ่านรูปแบบการค้าของประเภทยักษ์ใหญ่ก่อให้เกิดโรคภัยอย่างรวดเร็วจนคาดไม่ถึงเหมือนเช่นประชาชนของสาธารณรัฐนาอูรู ประเทศซึ่งเป็นเกาะตั้งอยู่ในภูมิภาคโอเชียเนีย และขึ้นชื่อว่าเป็นเกาะแห่งหินฟอสเฟต หลังจากการค้นพบชุมทรัพย์ธรรมชาติ ชนพื้นเมืองจึงได้รับการจัดสรรรายได้จากรัฐบาลและมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ขณะเดียวกันวัฒนธรรมการกินแบบตะวันตกทั้งน้ำตาลและแฮมเบอร์เกอร์เบรนต์ดังจากสหรัฐอเมริกา ก็แพร่ขยายเข้ามาอย่างรวดเร็ว

ชาวนาอูรูจึงเปลี่ยนมากินอาหารตะวันตกมากขึ้น ขณะที่เคลื่อนไหวน้อยลงเพราะไม่ต้องออกไปหากิน พวกเขาจึงเริ่มมีภาวะติดน้ำตาลในเวลาอันรวดเร็ว พร้อมกับสร้างสถิติด้านสุขภาพที่แย่ที่สุดในโลก กล่าวคือประชากรราว 80 เปอร์เซ็นต์เป็นโรคอ้วน สวนทางกับสภาพเศรษฐกิจที่แย่ลงเนื่องจากแร่ฟอสเฟตเริ่มร่อยหรอ จึงกลับมาเป็นประเทศยากจนแถมยังมีผู้คน que ที่เต็มไปด้วยโรคภัยด้วย

ดูเหมือนว่าประชากรของประเทศใดมีรายได้ดี ภาวะติดหวานก็จะตามไปที่นั่น ปัจจุบันผู้คนได้รับข้อมูลเชิงสุขภาพในหลายแง่มุม และตระหนักถึงผลเสียของน้ำตาลได้ชัดเจนขึ้น การดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มรสหวานจัดจึงลดน้อยลง แต่กลับต้องเผชิญกับเงื่อนไขใหม่ผ่านคำโฆษณาเชิญชวนทำนองว่า **“ดีต่อสุขภาพ” “เพิ่มพลังความสดชื่น”** หรือ **“ชาร์จพลังสมอง”** ที่แฝงตัวอย่างแนบเนียนในผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ที่ทำให้คนส่วนใหญ่ตัดสินใจซื้อในทันที