

howto

เหนื่อยแป้ง

糖質疲労

ซาโตรุ ยามาตะ
เขียน

มาลี ศิริวรกุล
แปล



ทดลองอ่าน

การอ่านดีอย่างไรหนังสือดี



คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหม ทั้งที่นอนหลับอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตั้งใจเลือกกินอาหารที่ดีว่าดีที่สุดในแล้ว แต่ทุกวันพอดกบ่ายกลับรู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า ว่างจนหัวแทบจะทิ่มลงกับโต๊ะ แถมสมองยังหนาววกับสัญญาณอินเทอร์เน็ตกำลังขัดข้อง พลอยทำให้ประสิทธิภาพการทำงานดิ่งลงแบบไม่ทันตั้งตัว

หากคุณกำลังประสบกับอาการเหล่านี้ นั่นหมายความว่า โดมิโนสุขภาพตัวแรกของคุณได้ล้มลงไปแล้ว

ซาโตรุ ยามาตะ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน ได้พบอาการลักษณะนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งในกลุ่มนักธุรกิจ นักกีฬา และคนทั่วไปที่ดูภายนอกก็แข็งแรงดี แต่ทุกคนล้วนมีจุดร่วมเดียวกันคือ ความอ่อนล้าเล็กๆ ที่ค่อยๆ ดูดพลังชีวิตไปทุกวัน เขาเรียกมันว่า “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” หรือโดมิโนตัวจิ๋วที่ผลักดันสุขภาพให้ล้มลงทีละขั้นอย่างแนบเนียนจนเราไม่ทันจะใจ ก่อนจะนำไปสู่โรคร้ายแรงอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีเจตนาจะจี้จุดให้คุณยิ่งเครียด ตรงกันข้าม เราจะพาคุณไปพบ “วิธีกินที่ง่ายกว่า อร่อยกว่า และเวิร์กกว่า” คุณจะยังคงกินเนย มายองเนส ชีส ไข่ทอด หรือกาแฟใส่น้ำตาลได้แบบไม่ต้องรู้สึกผิด และแม้เนื้อหาส่วนใหญ่ในเล่มจะโฟกัสกับเรื่องการกิน แต่ขอย้ำตรงนี้น้ำนี้ไม่ใช่คู่มือไดเอต มันคือไกด์ลับสำหรับรีเซ็ตร่างกายคุณใหม่อีกครั้ง

เมื่อคุณทำตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ได้อย่างต่อเนื่อง
เพียงไม่กี่สัปดาห์ ก็พบว่าความสดชื่นกระฉับกระเฉงที่เคย
คิดว่าสูญไปแล้ว ค่อยๆ กลับคืนสู่ชีวิตประจำวันอย่างเป็น
ธรรมชาติ เปี่ยมพลัง และอยู่กับคุณไปยาวๆ แบบถึงไหนถึงกัน
ไม่มีแผ่วอีกต่อไป



ทดลองอ่าน howto

สารบัญ

บทนำ “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

ภัยคุกคามประสิทธิภาพการทำงานในปัจจุบันและสุขภาพ ในอนาคต.....	6
---	---

ความรู้สึกร่วงนอนอาจเป็น

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”.....	7
------------------------------------	---

◎ ความรู้สึกร่วงหลังมื้อเที่ยงอาจเป็นเพราะคาร์โบไฮเดรต.....	7
---	---

◎ อาการที่เกิดจาก “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร”	
---	--

และ “ภาวะน้ำตาลกระซาก”.....	8
-----------------------------	---

◎ น้มน้อยหลังสูความเจ็บป่วยภายใน 10 ปี.....	10
---	----

◎ วิธีกินที่ “เรียบง่าย” และ “อโรย”	
-------------------------------------	--

ก็ขจัดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตได้.....	11
---	----

◎ “วิธีกิน” ตามคำแนะนำทางการแพทย์ล่าสุด	
---	--

ที่อิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์.....	13
-------------------------------------	----

บทที่ 1 พฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพกลับก่อให้เกิด

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”..... 16

มือเข้าเหล่านี้ดีต่อสุขภาพจริงหรือ..... 17

◎ มาทบทวน “พฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ” กันเถอะ..... 17

◎ ไม่ควรกิน “ผลไม้” เป็นมือเข้า..... 18

◎ “ตอนเช้ากินอะไรก็ได้” เป็นเรื่องโกหก..... 20

◎ การดื่ม “สมูทตี” เป็นมือเข้าเพียงอย่างเดียว
ทำให้เกิดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต..... 23

◎ การทดแทนแป้งสาลีด้วย “แป้งข้าวเจ้า” นั้นไร้ประโยชน์... 24

◎ “โยเกิร์ตไขมันต่ำ” ที่เติมความหวานยิ่งไร้ประโยชน์..... 26

◎ ยิ่งดื่มน้ำยิ่งอ่อนล้าในตอนบ่าย..... 27

พฤติกรรมการกินมือเพียงที่คิดไม่ถึง

ว่าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง..... 29

◎ มือเพียงที่มี “คาร์โบไฮเดรตช้าช้า”
จะกระตุ้นให้เกิดอาการอ่อนล้า..... 29

◎ “โชนะกัตตี” เป็นความเข้าใจผิด..... 30

◎ ข้อเสียของ “สลัดไก่” ตัวแทนของอาหารเพื่อสุขภาพ..... 32

อาหารจานโปรดที่ไม่คาดคิด

ว่าจะทำให้เกิดอาการอ่อนล้า..... 34

◎ อาหารญี่ปุ่นซึ่งมีชื่อเสียงว่าดีต่อสุขภาพ
กลับมี “คาร์โบไฮเดรตแฝง” อยู่มากมาย..... 34

◎ สำหรับ “ทงคัตสึ” ควรเลือกเนื้อสันนอกดีกว่าเนื้อสันใน..... 35

◎ “การกินแบบสามเหลี่ยม”	
ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง.....	37

“วิธีดื่ม” ที่มีแต่ข้อผิดพลาด..... 40

◎ “น้ำส้ม 100%” ที่คุณให้ลูกดื่มปลอดภัยจริงหรือ.....	40
◎ ผู้สูงอายุที่ดื่ม “เครื่องดื่มเกลือแร่”	
เพื่อป้องกันโรคลมแดดนั้น อาจเป็นอันตราย.....	41
◎ อย่าน้ำดื่ม “เครื่องดื่มชูกำลัง”	
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน.....	42
◎ “เครื่องดื่มที่มีกรดแล็กติก”	
ทำให้ระบบการทำงานของลำไส้แย่งหรือไม่.....	43

สาเหตุที่อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต

ทำให้เกิด “ความแก่ชรา”.....	45
◎ ยิ่งดื่มเครื่องดื่มบำรุงความงาม ยิ่งดูแก่ลง.....	45
◎ การอดอาหาร 16 ชั่วโมงกลับเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด....	47

อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต

อาจเกิดจากกิจวัตรเพื่อสุขภาพก็เป็นได้..... 50

◎ “การวิ่ง” อาจทำให้เกิดอาการอ่อนล้า	
แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณกินอย่างไรด้วย.....	50
◎ การกิน “กล้วย” หรือดื่ม “เครื่องดื่มชูกำลัง” ก่อนวิ่ง	
อาจยังทำให้ร่างกายอ่อนล้า.....	52
◎ นักเพาะกายย่อมต้องกินคาร์โบไฮเดรต	
แต่นั้นจะส่งผลเสียต่อร่างกายหรือเปล่า.....	54
◎ แม้แต่นักกีฬาอาชีพก็อาจอ่อนล้าเช่นนี้.....	56

บทที่ 2 “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ไม่ใช่แค่ความเหนื่อยล้า แล้วอันตรายที่แท้จริงคืออะไร.....	58
--	----

เหตุใดคนจำนวนมากจึงมีอาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต.....	59
◎ “มื้ออาหารที่ “ง่ายและอร่อย” มักมีคาร์โบไฮเดรตสูง.....	59
◎ “มื้ออาหารที่สมดุล” ก็มักมีคาร์โบไฮเดรตสูงเช่นกัน.....	60
◎ คนญี่ปุ่นมักกินโปรตีนไม่พอ และกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป.....	62
◎ คุณกำลังโดนหลอกด้วยคำกล่าวที่ว่า “อาหารตะวันตกก่อโรค”.....	63

เพราะเหตุใดจึงไม่ควรละเลยอาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต.....	68
◎ อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตมีหลายลักษณะ.....	68
◎ คนจีน 1 ใน 2 คน มีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต....	70
◎ “ปรากฏการณ์โดมิโนเมแทบอลิก” อาจนำไปสู่ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอุดตัน.....	72
◎ 1 ใน 2 ของคนวัย 20 ปีขึ้นไป มักมีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต.....	76
◎ อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตอาจทำให้ ค่ารักษาพยาบาลสูงขึ้น.....	79
◎ อย่าปล่อยให้โดมิโนสุขภาพล้มลง.....	81

บทที่ 3 “วิธีกินให้อร่อย” เพื่อแก้ปัญหาอาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต..... 82

ความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ด้านโรคเบาหวาน แก้อาการอ่อนล้า

ด้วยกฎ 7 ประการ..... 83

◎ หลีกเลี้ยงเฉพาะคาร์โบไฮเดรต

แล้วมาอิมมอร้อยกับอาหารรสเลิศกันเถอะ..... 83

◎ ยิ่งเลี้ยงไขมัน ยิ่งมีไขมัน..... 86

◎ ควรกินเนยและไขมันจากสัตว์..... 89

◎ ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี้ยงไข่เพราะกังวลเรื่องคอเลสเตอรอล.. 90

◎ กินเนื้อสัตว์กับเนยแทนข้าวแล้วจะอิมมอขึ้น..... 92

◎ มายองเนสช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด..... 92

กินข้าวก็ได้ ขนมปังก็ดี

กับการควบคุมคาร์โบไฮเดรตอย่างง่าย ๆ..... 95

◎ ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม

สำหรับผู้มีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต..... 95

◎ กินข้าววันนี้ได้มี้อละหนึ่งก้อน..... 98

◎ วิธีอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ..... 99

วิธีกินโดยไม่ต้องงดอาหารจานด่วนและของหวาน..... 102

◎ อาหารจานด่วนไม่ใช่อาหารต้องห้าม..... 102

◎ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดหรือไม่.. 104

◎ กินของหวานอย่างไร

ให้เป็นรางวัลเพื่อฟื้นฟูสมองที่เหนื่อยล้า..... 108

◎ เพลิดเพลินกับของหวานได้มากเท่าที่ต้องการ.....	109
◎ เพื่อให้ “ศูนย์ความอิม” ของคุณกลับมาเป็นปกติ ควรกินโปรตีนและไขมันให้อิมห้อง.....	112
◎ การจำกัดคาร์โบไฮเดรตอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ “ลดเกลือ” ได้เองโดยปริยาย.....	114

วิถีชีวิตแบบ “โลว์คาร์บ” เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย..... 116

◎ เพียงกินโปรตีนก็สร้างกล้ามเนื้อได้ง่าย ๆ.....	116
◎ อาหารแบบโลว์คาร์บช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ และความดันโลหิตได้มาก.....	118
◎ หญิงมีครรภ์ยิ่งต้องระมัดระวังอันตราย จากการจำกัดแคลอรี.....	119
◎ วิธีป้องกันเด็กเสพติดฟรักโทส.....	122
◎ อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตเพิ่มความเสี่ยง ต่อภาวะสมองเสื่อมและโรคกระดูกพรุน.....	126
◎ เหตุใดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและโรคอ้วน จึงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ.....	129
◎ การป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร ช่วยเพิ่มแบคทีเรียในลำไส้ของคุณ.....	131

บทที่ 4 คุณกำลังประสบกับปัญหา

อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตหรือเปล่า..... 132

เริ่มจากการรู้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร

ของตัวเองก่อน..... 133

◎ หาซื้อเครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหารได้ง่ายๆ
ที่ร้านขายยา..... 133

◎ ตรวจสอบประเภทของคุณจากน้ำหนักและระดับน้ำตาล
ในเลือดหลังอาหาร..... 136

เรียนรู้วิถีกินอาหารแบบโลว์คาร์บ

ตามประเภทของตัวเอง..... 139

บทส่งท้าย..... 145

รายการอ้างอิง..... 147

เกี่ยวกับผู้เขียน..... 151



ทดลองอ่าน



www.pearson.com

ถ้าคุณมัก
รู้สึก “จ่วงนอน”
หรือ
“เมื่อยล้า”
หลังมือเหียง
ขอให้ลองกิน
ตามวิธีต่อไปนี้

โซบะราดมันภูเขา



ควรเปลี่ยนเป็น



ราเม็งเพิ่มเนื้อและผัก

ข้าวปั้น 1 ก้อน



ควรเปลี่ยนเป็น



ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์

เนื้อไก่ในสลัด



ควรเปลี่ยนเป็น



ไก่ทอดกับมายองเนส

“จะดี
อย่างนั้นหรือ”
สำหรับคนที่
ยังสงสัยแบบนี้
กรุณาอ่านต่อไป

บทนำ

**“อาการอ่อนล้า
จากคาร์โบไฮเดรต”**

ภัยคุกคามประสิทธิภาพ

การทำงานในปัจจุบัน

และสุขภาพในอนาคต

ความรู้สึกร่วงนอนอาจเป็น “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

ความรู้สึกร่วงหลังมื้อเที่ยงอาจเป็นเพราะคาร์โบไฮเดรต

หลายคนคงเพิ่งเคยได้ยินคำว่า “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” เป็นครั้งแรก

นี่เป็นสิ่งที่ผมสังเกตเห็นระหว่างพูดคุยกับเหล่านักกีฬาและนักธุรกิจ แม้อาการเช่นนี้กำลังเพิ่มขึ้นอย่างเงียบ ๆ ในสังคมยุคใหม่ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องแปลกถ้าคุณจะไม่เคยรู้มาก่อน

ผมเขียนหนังสือมาแล้วหลายเล่ม แต่นี่เป็นครั้งแรกที่จะพูดถึงเรื่องนี้โดยเฉพาะ

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” คืออะไร ความจริงแล้ว สิ่งนี้เป็นปัญหาที่ใกล้ตัวเรามาก แต่คนส่วนใหญ่คงไม่คิดว่าจะเกิดกับตัวเอง “หลังกินมื้อเที่ยง ใคร ๆ ก็ง่วงกันทั้งนั้นแหละ” หรือ “ช่วงนี้งานยุ่งเลยพักผ่อนไม่พอ” น่าจะมีคนเคยคิดแบบนี้ และใช้ชีวิตโดยไม่ได้ใส่ใจอยู่ไม่น้อย

อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณรู้สึกง่วงและอ่อนเพลียหลังมื้ออาหารหรือหิวทั้งที่เพิ่งกินมาจนอิ่ม แถมยังขาดสมาธิ หงุดหงิดง่าย รู้สึกหนักที่ท้ายทอย ก็มีความเป็นไปได้สูงว่าคุณกำลังประสบกับ “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

คนจำนวนมากมักบ่นถึงอาการเหล่านี้หลังมื้อเที่ยง และประสิทธิภาพการทำงานลดลงในตอนบ่าย เพื่อให้เข้าใจอาการ

ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ได้ง่ายขึ้น ผมจึงตั้งชื่อว่า “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจบรรดาความรู้สึกที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งไม่เพียงทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง แต่ยังนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่างๆ ในระยะยาวอีกด้วย

หากคุณไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เป็นใช่อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตหรือไม่ หนังสือเล่มนี้ได้อธิบายวิธีตรวจสอบได้ด้วยเช่นกัน

อาการที่เกิดจาก “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” และ “ภาวะน้ำตาลกระซก”

คุณรู้จักคำว่า “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” (Postprandial Hyperglycemia) และ “ภาวะน้ำตาลกระซก” (Sugar Spike) ไหมครับ

“ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” มีความหมายตามตัวอักษรคือ ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหลังกินอาหาร (ค่าปกติต่ำกว่า 140 มก./ดล.)¹ เกณฑ์การวินิจฉัยนี้จะแตกต่างจากการตรวจวัด “ค่าระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร”² ที่ใช้ในการตรวจสุขภาพทั่วไป (ค่าปกติต่ำกว่า 100 มก./ดล.)

หลังกินอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดของทุกคนจะสูงขึ้นระดับหนึ่ง แต่กรณีที่สูงขึ้นมากจะเรียกว่า “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร”

¹ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dL) เป็นหน่วยใช้ประเมินความเสี่ยงและวินิจฉัยโรคเบาหวาน

² เป็นการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง

ในการตรวจสุขภาพทั่วไป หากได้รับการวินิจฉัยว่าระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ จะหมายถึง “มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะอดอาหาร” (ระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 100 มก./ดล.)

แต่มีงานวิจัยระบุไว้ว่า ก่อนที่คนเราจะมี “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะอดอาหาร” มักมี “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” มาก่อนแล้วประมาณ 10 ปี

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารจะตามมาด้วยระดับน้ำตาลในเลือดที่ลดลงอย่างรวดเร็ว คล้ายกับการเหยียบเบรกกะทันหัน เนื่องจากฮอร์โมนอินซูลินปรับการหลั่งไม่ทัน ซึ่งระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นฉับพลันและลดลงกะทันหันนี้เรียกว่า “ภาวะน้ำตาลกระซก”

สิ่งที่ผมอยากให้ทุกคนเข้าใจไว้ในที่นี้คือ อาการต่างๆ ที่เรียกว่า อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต ก็เป็นผลมาจาก “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” และ “ภาวะน้ำตาลกระซก” นี้เอง

แน่นอนว่าอาการง่วงนอนและเหนื่อยล้าหลังมื้ออาหาร อาจเกิดจากปัญหาพื้นฐานทางร่างกายได้ เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำงานหนักเกินไป หรือสาเหตุอื่นๆ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกไม่สบายหลังมื้ออาหาร ก็ไม่ได้แปลว่าคุณกำลังมีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตเสมอไป แต่ที่มั่นใจได้คือ อาการง่วงนอนและเหนื่อยล้าที่เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารและภาวะน้ำตาลกระซก ล้วนเป็นอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตทั้งสิ้น

เนื่องจากการตรวจสุขภาพทั่วไปจะตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร คนที่มีสุขภาพแข็งแรงจึงไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำความรู้จักภาวะเหล่านี้

แต่ปรากฏการณ์เหล่านี้แน่นอนที่กำลังคุกคามประสิทธิภาพการทำงานในปัจจุบัน และยังส่งผลต่อสุขภาพในอนาคตด้วย

สิ่งหนึ่งซึ่งทำให้ผมประหลาดใจมากคือ แม้แต่คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำและนักกีฬาอาชีพจำนวนมากก็ยังไม่ประสบกับภาวะทั้งสองนี้ จนนำไปสู่อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต

อีกทั้งในบรรดาวิธีดูแลสุขภาพซึ่งเป็นที่นิยมนั้น บางวิธีกลับไม่เพียงไม่ได้ผล แต่ยังทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารและภาวะน้ำตาลกระซากได้อีกด้วย

นับถอยหลังสู่ความเจ็บป่วยภายใน 10 ปี

ดังที่กล่าวไปแล้วว่า ก่อนที่คนเราจะมี “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะอดอาหาร” มักมี “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” มาก่อนแล้วประมาณ 10 ปี โดยจะแสดงออกผ่านอาการง่วงนอนและเหนื่อยล้า ซึ่งเกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารและภาวะน้ำตาลกระซาก ดังนั้นอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตจึงเป็นสัญญาณเตือนเริ่มต้น ก่อนที่ความผิดปกติจะถูกตรวจพบในอีก 10 ปีให้หลัง

แม้ระยะที่มีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตจะไม่ถือเป็นโรคและไม่จำเป็นต้องกินยา แต่หากปล่อยทิ้งไว้จะนำไปสู่โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติในที่สุด คล้ายกับผลกระทบบแบบโดมิโน

ผลกระทบแบบโดมิโนที่เริ่มต้นจากอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตนี้ เมื่อถึงจุดหนึ่งจะ “กลับคืนสู่ภาวะปกติไม่ได้” ถ้าระบบเผาผลาญทำงานผิดปกติเป็นเวลานาน เซลล์และอวัยวะต่างๆ จะค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพนั้นจนยากจะฟื้นตัว

แต่หากคุณยังอยู่แค่ระยะของอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต ก็ยัง “กลับคืนสู่ภาวะปกติได้”

ดังนั้น ถ้าคุณรู้สึกว่องไว “เมื่อก่อนช่วงอายุ 30 ปี (หรือ 40 ปี) เคยกระปรี้กระเปร่า แต่พออายุเข้าสู่วัย 40 ปี (หรือ 50 ปี) กลับรู้สึกง่วงนอนและเหนื่อยล้าตอนบ่ายเป็นประจำ” อาจถึงเวลาลองตรวจสอบดูว่าอาการนี้เกี่ยวข้องกับคาร์โบไฮเดรต (ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร) หรือไม่

หาก “ใช่” ผมขอแนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อรับมือกับอาการดังกล่าว

ถ้าคุณกำลังประสบกับอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต นั่นก็หมายความว่า โดมิโนสุขภาพตัวแรกได้ล้มลงแล้ว ไม่จำเป็นต้องรอนานถึง 10 ปีเพื่อให้ร่างกายแสดงความผิดปกติร้ายแรงออกมาหรอกครับ เพราะหากมีความเสี่ยงก็ควรแก้ไขโดยเร็วที่สุด อย่ารอช้า แม้แต่วันเดียว และผมหวังว่าคุณจะเห็นด้วยตามนี้

วิธีกินที่ “เรียบง่าย” และ “ออร์อัย” ก็กำจัดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตได้

ข้อเสนอแนะของผมเพื่อขจัดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมาก

นั่นคือ “เปลี่ยนวิถีกิน” ของคุณ

เพียงเปลี่ยนวิถีการกินในมือถัดไป คุณจะรู้สึกได้ทันทีว่าอาการอ่อนล้าลดลง สำหรับบางคนอาจต้องใช้เวลาานานหน่อย แต่ประมาณหนึ่งเดือนให้หลังก็จะเริ่มรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง ทั้งจากน้ำหนักตัวและขนาดรอบเอวที่ลดลง

ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด แต่การเปลี่ยนวิถีกินของคุณจะช่วยหยุดผลกระทบแบบโดมิโนลงได้ พุดง่าย ๆ คือ ในระยะนี้ร่างกายยังกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ จึงมีโอกาสกลับมามีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อีกครั้ง

การเปลี่ยนวิถีกินไม่ใช่เรื่องยาก

ทุกคนล้วนรู้ว่าวิถีกินเพื่อสุขภาพที่ใช้กันจนถึงทุกวันนี้ เช่น การกินแบบจำกัดแคลอรี หรือการกินให้อิ่มเพียง 80% ทำต่อเนื่องได้ยาก ผมเองก็เคยใช้วิธีเหล่านั้น สุดท้ายน้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นมาเท่าเดิมหรืออ้วนกว่าเดิม

อย่างไรก็ตาม แนวทางที่ผมจะเสนอต่อไปนี้ ทั้งเรียบง่าย แล้วยังกินได้อย่างมีความสุขเพราะไม่ต้องฝืนมากเกินไป นั่นคือ “ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต กินโปรตีนกับไขมันให้เพียงพอ” และ “กินตามลำดับ”

วิถีกินแบบนี้เรียกว่า “โลว์คาร์บ” (Low-Carb) ซึ่งผมจะอธิบายโดยละเอียดในบทที่ 2 และ 3 ด้วยข้อมูลจากหลักการทางวิทยาศาสตร์

“วิธีกิน” ตามคำแนะนำทางการแพทย์ล่าสุด ที่อิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์

“โลว์คาร์บ” เป็นวิธีที่ทำให้ยังกินได้อย่างเพลิดเพลินและเอร็ดอร่อย
จนคุณอาจสงสัยว่า “วิธีนี้จะได้ผลจริงหรือ”

- คุณจะกินอาหารอร่อยๆ ได้เต็มที่โดยไม่ต้องกังวล
- คุณจะกลับไปมีน้ำหนักและรูปร่างใกล้เคียงกับตอนอายุ 20 ปีได้อย่างเป็นธรรมชาติ
- คุณจะทำได้อย่างต่อเนื่อง เพราะใช้วัตถุดิบที่หาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อหรือซูเปอร์มาร์เก็ต
- มีประโยชน์สำหรับทุกคนในครอบครัว

เราจะมาพูดถึงประโยชน์เหล่านี้กันในภายหลัง

อันดับแรกผมอยากให้คุณเข้าใจหลักการทางวิทยาศาสตร์เสียก่อน เพื่อให้พิจารณาได้ว่า วิธีกินอาหารเพื่อสุขภาพที่มีอยู่มากมายเชื่อถือได้หรือไม่ (วิธีการและผลลัพธ์ที่ได้นั้นสมเหตุสมผลหรือไม่)

แม้หนังสือเล่มนี้จะเขียนขึ้นโดยอิงข้อมูลจากทางการแพทย์หรือที่เรียกว่า “หลักการทางวิทยาศาสตร์” (หลักฐานที่พิสูจน์ได้) ทว่างานวิจัยทางคลินิกแต่ละงานก็มีระดับความน่าเชื่อถือที่แตกต่างกัน (ขึ้นอยู่กับว่าแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้ชัดเจนเพียงใด)

ระดับความน่าเชื่อถือสูงสุดคือการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม รองลงมาคือการศึกษาจากเหตุไปหาผล การศึกษาจากผลไปหาเหตุ และรายงานผู้ป่วย ตามลำดับ

แต่ยังมีระดับความน่าเชื่อถือที่ต่ำกว่านั้นคือ การทดลองกับสัตว์ และการทดลองในระดับเซลล์หรือโมเลกุล ผมคิดว่าคุณคงเข้าใจได้ เพราะเราไม่อาจใช้ผลการศึกษาในสัตว์หรือเซลล์มาตัดสินว่า “มนุษย์ควรกินอะไร” หรือ “ควรเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอย่างไร”

ผมจะไม่ขออธิบายรายละเอียดในแต่ละระดับ แต่สิ่งที่คุณอยากให้คุณเข้าใจไว้คือ ข้อมูลออนไลน์บางแห่ง แม้จะบอกว่า “มีหลักการทางวิทยาศาสตร์” แต่กลับอ้างอิงจากฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือน้อย จึงต้องใช้วิจารณญาณแยกแยะให้ดี

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะอ้างอิงจาก “การทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม” เป็นหลัก เพราะเป็นการวิจัยประเภทเดียวที่ยืนยันความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้โดยตรง เนื่องจากไม่ได้รับอิทธิพลจากอคติและปัจจัยรบกวน

ส่วนกรณีที่มีการใช้งานวิจัยประเภทอื่น ๆ ผมจะระบุอย่างชัดเจนว่าข้อมูลนั้นมาจากการศึกษาแบบใด แต่ถึงอย่างไรก็ขอให้อ่านอย่างมีวิจารณญาณด้วยนะครับ

นอกจากนี้ ยังมีกรณีที่บุคลากรทางการแพทย์เผยแพร่ข้อมูลโดยไม่เข้าใจถึงระดับความน่าเชื่อถือของข้อมูลอย่างถ่องแท้ คุณจึงควรพิจารณาด้วยว่า ข้อมูลเหล่านั้นอ้างอิงจากหลักฐานที่น่าเชื่อถือหรือไม่

ความสามารถในการตัดสินระดับความน่าเชื่อถือของข้อมูลนี้ เรียกว่า ความฉลาดรู้ (Literacy) ผมจึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับข้อมูลทางการแพทย์เพื่อให้คุณฉลาดรู้เท่าทันข้อมูล โดยไม่ถูกชักจูงหรือหลงเชื่อข้อมูลที่ไร้ประโยชน์ ควบคู่ไปกับการสร้างความตระหนักรู้ถึง “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

สุดท้ายนี้ ผมจะขออธิบายนิยามของอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตอย่างชัดเจน เพื่อให้เข้าใจมากขึ้นว่าการขจัดอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตนั้นจะช่วยให้คุณรู้สึกเบาสบายทั้งร่างกายและจิตใจ เพลิดเพลินกับชีวิตปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันก็ถือเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคตด้วย

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” คืออะไร

อาการที่เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารและภาวะน้ำตาลกระซาก ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- ① ง่วงนอน เหนื่อยล้า หัวเร็ว (แม้จะกินจนอิ่มแล้ว)
ขาดสมาธิ และหงุดหงิดง่าย
- ② คนรอบข้างชี้ให้เห็นถึงอาการข้างต้นโดยที่คุณไม่รู้ตัว
- ③ เมื่อวัด “ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร” พบว่ามากกว่าหรือเท่ากับ 140 มก./ดล.

บทที่ 1

พฤติกรรมการกิน

เพื่อสุขภาพ

กลับก่อให้เกิด

“อาการอ่อนล้า

จากคาร์โบไฮเดรต”



กดเพื่อดูอ่าน

มือเข้าเหล่านี้ดีต่อสุขภาพจริงหรือ

มาทบทวน “พฤติกรรมกินเพื่อสุขภาพ” กันเถอะ

ในเดือนพฤษภาคม ปี ค.ศ. 2023 องค์การอนามัยโลก (WHO) ออกประกาศ “ยุติภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ” เนื่องจากผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) มีจำนวนลดลง และดูเหมือนในช่วงไม่กี่ปีนั้นจะส่งผลให้คนจำนวนมากกลับมาตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกันอีกครั้ง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน และคนที่กินยาคุมกำเนิด ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง

ในฐานะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน ผมเองก็มักถูกถามเช่นกันว่า เหตุใดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง

แม้จะยังไม่มีคำอธิบายที่ถูกต้องและชัดเจน แต่ก็เป็นที่ทราบกันดีว่า ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง หรืออธิบายง่ายๆ ได้ว่า ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจะไปกระตุ้นโปรตีนบนเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งเปรียบเสมือน “จุดตรวจภูมิคุ้มกัน” หรือ Immune Checkpoints¹ (ค้นพบโดยศาสตราจารย์ทาชิโกฮนโจ ผู้ได้รับรางวัลโนเบลจากการค้นพบนี้) ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันถูกกดทับ จึงทำงานได้น้อยลง

¹ กลไกการควบคุมภายในของระบบภูมิคุ้มกันที่รักษาความปลอดภัยให้กับเซลล์ในร่างกาย และช่วยหลีกเลี่ยงความเสียหายในขั้นตอนการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในภาวะปกติ

ฉะนั้น หากคุณรู้ตัวว่ากำลังประสบกับอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต ผมขอให้คุณใช้โอกาสนี้ทบทวนดูว่า กิจกรรมเพื่อสุขภาพที่ทำอยู่เป็นอย่างไร พร้อมทั้งตระหนักถึงอันตรายจากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนด้วย

ไม่ควรกิน “ผลไม้” เป็นมื้อเช้า

มีคำกล่าวที่ว่า “แอปเปิลยามเช้าคือทองคำ” หลายคนอาจชอบกินผลไม้เป็นมื้อเช้า ไม่ว่าจะเป็ นสมูทตี้สูตรพิเศษ หรือน้ำผลไม้คั้นสดหลากสีสด ซึ่งส่วนใหญ่มักกินแบบนี้เพราะหวังผลเรื่องสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม มื้อเช้าเช่นนี้ช่วยป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารและภาวะน้ำตาลกระชากไม่ได้

แน่นอนว่าผลไม้เป็นแหล่งวิตามินและใยอาหารชั้นดี แต่สารอาหารเหล่านี้ก็มีในผักเช่นกัน **ปัญหาคือ ผลไม้อุดมด้วยคาร์โบไฮเดรตจากส่วนที่เป็นน้ำตาลธรรมชาติ เรียกว่า ฟรักโทส** ข้อความที่ระบุบนฉลากโภชนาการว่า “ปริมาณน้ำตาล X%” ซึ่งมักเปรียบเสมือนหน่วยวัดรสชาติความอร่อยนั้น หมายความว่าผลไม้ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตส่วนที่เป็นน้ำตาลอยู่ X กรัม

ฟรักโทสที่พบมากในผลไม้จะถูกแปลงเป็นไขมันชนิดหนึ่งในร่างกายชื่อว่า “ไตรกลีเซอไรด์” (Triglyceride) จึงอาจนำไปสู่โรคอ้วนและภาวะไขมันพอกตับได้ [1] ทั้งยังมีรายงานว่า ฟรักโทสขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด [2] เมื่อมองระยะยาว การมีนิสัยกินผลไม้ที่มีฟรักโทสสูงในปริมาณมาก อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และโรคเบาหวาน

ศาสตราจารย์โรเบิร์ต ลัสติก (Robert H. Lustig) จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียกล่าวว่า เมื่อฟรักโทสเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกนำไปสะสมไว้ที่ตับโดยตรง ซึ่งประมาณ 10-20% จะถูกเปลี่ยนให้เป็นกลูโคส ส่วนอีก 80-90% จะยังคงอยู่ในรูปของฟรักโทส และถ้าร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ไม่หมด ส่วนที่เหลือก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ก่อนปล่อยเข้าสู่กระแสเลือดหรือเก็บสะสมไว้ในตับจนเกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติหรือภาวะไขมันพอกตับได้ภายในไม่กี่เดือน อีกทั้งตับยังจะผลิตกลูโคสมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นด้วย [3]

อย่างไรก็ตาม หากวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารทันที จะเป็นการวัดความเข้มข้นของกลูโคสในเลือด ไม่ใช่ฟรักโทส จึงไม่พบค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (เพราะตรวจพบเพียง 10-20% ของฟรักโทสที่กินเข้าไป)

ผลไม้ที่มีฟรักโทสสูงเลยมักถูกเข้าใจว่าเป็น “อาหารที่ไม่ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด” (อาหารที่มีค่า GI หรือค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ) ซึ่งผมจะอธิบายเรื่องนี้ในภายหลัง

แต่นี่เป็นเพียงปรากฏการณ์ระยะสั้น ซึ่งท้ายที่สุดไม่เพียงแต่จะนำไปสู่ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติและภาวะไขมันพอกตับเท่านั้น แต่ยังคงส่งผลให้มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอีกด้วย ดังนั้นการกินผลไม้เป็นมือเข้าจึงไม่ใช่พฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

ภาพลักษณ์ที่ว่า “ผลไม้ = สุขภาพ” อาจเป็นอิทธิพลจากโรคเหน็บชา ซึ่งในอดีตมักมีสาเหตุจากการขาดวิตามินบี 1 ขณะที่ปัจจุบัน การกินผลไม้มากเกินไปไม่เพียงไม่ดีต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่อง “ต้องห้าม” อีกด้วย