

howto

# ไขมันไม่ใช่ตัวร้าย กินได้ไม่ต้องเกรียด

脂質起動

ซาโตรุ ยามาตะ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

การอ่านดีจากรากศัพท์ที่ดี





# คำนำสำนักพิมพ์

ถ้าจะมีสารอาหารชนิดใดที่ถูกใส่ร้ายมานานที่สุดในประวัติศาสตร์ สุขภาพ สิ่งนั้นคงหนีไม่พ้นคำว่า “ไขมัน”

เราต่างเติบโตมากับความเชื่อว่าไขมันไม่ดีต่อสุขภาพ อาหารที่มีไขมันเป็นส่วนผสมหลักจึงแทบจะกลายเป็นของต้องห้าม กินได้น้อยเท่าไรยิ่งดี ทำเอาหลายคนไปรุดปรานเมนูเหล่านี้ต้องอดทนผิวจี๋ และรู้สึกผิดทุกครั้งที่แผลอหิบบของอ่อยเข้าปาก

ทั้งที่ความจริงแล้ว ร่างกายของเราต้องการ “ไขมัน” มากกว่าที่คิด

ซาโตรู ยามาตะ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน ได้ตั้งคำถามกับความเชื่อเดิม ๆ ที่เรายึดถือกันมานานว่า “ทำไมเราถึงโทษไขมัน ทั้งที่ต้นเหตุของความเหนื่อย โรคอ้วน และปัญหาสุขภาพหลายอย่าง อาจไม่ได้มาจากไขมันเลยด้วยซ้ำ”

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คำเชิญให้กินตามกระแส ไม่ใช่คำแนะนำแบบสุดโต่ง และมีได้ต้องการล้มล้างหลักการพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ดั้งเดิม แต่คือการ “จัดวางความรู้ด้านโภชนาการใหม่” ให้สอดคล้องกับการทำงานที่แท้จริงของร่างกายมนุษย์ อธิบายว่า ร่างกายของเราถูกออกแบบมาให้ทำงานกับไขมันอย่างไร การกินไขมันอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ร่างกายดึงไขมันสะสมออกมาใช้ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพอย่างไร ไปจนกระทั่งเราจะใช้ไขมันให้เป็นประโยชน์  
ในฐานะแหล่งพลังงานหลักและพันธมิตรสำคัญของร่างกายได้อย่างไร  
หากเคยรู้สึกผิดกับอาหารที่คุณรัก เหนื่อยล้ากับการควบคุม  
อาหารที่ไม่ยั่งยืน และอยากมีสุขภาพดีขึ้นโดยไม่ต้องเลิกสนุกกับ  
การกิน นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความเข้าใจร่างกายตัวเองใหม่  
ให้คุณหันมาดูแลสุขภาพจากจุดที่สำคัญที่สุด นั่นก็คือระบบพลังงาน

เพราะบางทีสิ่งที่คุณพยายามหลีกเลี่ยงมาตลอด อาจเป็น  
คำตอบที่ร่างกายกำลังรอคอยอยู่ก็เป็นได้

howto

**หมายเหตุ :**

หากคุณมีโรคเรื้อรัง กำลังตั้งครรภ์ หรืออาจกำลังตั้งครรภ์  
โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนปฏิบัติตามข้อมูลที่นำเสนอ  
ในหนังสือเล่มนี้

# สารบัญ

บทนำ “ไขมัน” ไม่ใช่ตัวร้าย	13
<b>ก้าวข้าม “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”</b>	14
◎ กฎของวิธีกินที่ไม่ทำให้เกิดอาการอ่อนล้า จากคาร์โบไฮเดรตคือ “ไขมัน”	14
◎ “ไขมัน” ซึ่งมีแคลอรีสูงจะกลายเป็นผู้ช่วยชีวิต	15
<b>มาปลุกการทำงานของร่างกายด้วย “ไขมัน” กันเถอะ</b>	17
◎ ต้นเหตุของอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต คือ “ระดับน้ำตาลในเลือดสูง” ซึ่งมีสาเหตุมาจาก “คาร์โบไฮเดรต”	17
◎ คาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปจะขัดขวาง “การปลุกพลังงานจากไขมัน”	19
◎ สวิตช์ระบบเผาผลาญแค่ “หลับอยู่” เท่านั้นเอง	20
<b>“การปลุกพลังงานจากไขมัน” ทำให้สุขภาพดีขึ้น</b>	22
◎ วิธีกินเพื่อ “ปลุกพลังงานจากไขมัน” ช่วยขจัด “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”	22
◎ “การปลุกพลังงานจากไขมัน” จะไม่ทำให้เกิด “ปรากฏการณ์โดมิโนเมแทบอลิก”	24

**บทที่ 1 เมื่อลด “คาร์โบไฮเดรต” แล้วควรกินอะไรทดแทน 28**

**การลดน้ำหนักแบบ “กินตามลำดับ” ที่เคยฮิตกัน  
ได้ผลเพราะ “ไขมัน” หรือเปล่า 29**

- ◎ “กินผักก่อน” ถูกปลดออกจากแนวทางปฏิบัติแล้ว 29
- ◎ “ไขมัน” ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ 30
- ◎ ไขมันช่วยยับยั้ง “ความอยากอาหาร” ได้ 31
- ◎ มากิน “โปรตีนกับไขมัน” ก่อนกินผักกันเถอะ 33
- ◎ ไม่ต้องใช้ยา แค่ปรับ “วิธีกิน” ก็ผอมได้  
ด้วย “ยาลดน้ำหนักจากธรรมชาติ” 34

**เริ่มต้น “การปลุกพลังงานจากไขมัน”  
เพื่อให้เหนื่อยน้อยลงและอ้วนยากขึ้น 36**

- ◎ เริ่มจาก “ลดอาหารหลักลงครึ่งหนึ่ง” 36
- ◎ ลดคาร์โบไฮเดรต แล้วกินโปรตีนกับไขมัน  
“จนกว่าจะอิม” 38
- ◎ “โยอาหาร” ก็ช่วยลดความอยากอาหารเช่นกัน 40

**บทที่ 2 ทำไมเมื่อเริ่มปลุกพลังงานจากไขมันแล้ว  
จึงเหนื่อยน้อยลงและอ้วนยากขึ้น 44**

**ทำให้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลักด้วย  
“การปลุกพลังงานจากไขมัน” 45**

- ◎ ในวงการกีฬา “การปลุกพลังงานจากไขมัน”  
ถูกนำมาใช้ในชื่อ “การเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานหลัก” 45

<b>“ไขมันทำให้อ้วน” เป็นเรื่องโกหก</b>	<b>47</b>
◎ ไขมันเป็นสิ่งที่ “กินเยอะเกินไปไม่ได้”	47
◎ เมื่อ “กินไขมัน” แล้ว ไขมันจะลดลง	48
◎ การปลูกพลังงานจากไขมันช่วยเพิ่ม “การเผาผลาญ”	49
◎ ถ้างัดไขมันจะไม่ได้ “หุ่นลีน” แต่จะได้ “หุ่นย้วย”	50
◎ ทำไม “วันที่ไม่ได้ไปฟิตเนส” ถึงควรกินไขมันให้มาก	53
◎ คำกล่าวที่ว่า “คนเรามีกระเพาะอาหารสำหรับของหวาน” เป็นเรื่องจริง และฟรักโทสก็คือตัวการที่นำไปสู่ “ภาวะไขมันพอกตับ”	55
◎ “ฟรักโทส” คือตัวเร่งให้ผิวแก่ก่อนวัย	56

### **ลองทบทวน “ความเชื่อเดิม ๆ”**

<b>เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล</b>	<b>59</b>
◎ “คอเลสเตอรอล” ไม่ใช่ศัตรู	59
◎ น้ำมันพืช “ปราศจากคอเลสเตอรอล!”	60
◎ กลไกที่ทำให้กินคอเลสเตอรอลแล้ว “ระดับไขมันในเลือดไม่สูงขึ้น”	61
◎ จะ “ไขมันดีหรือไขมันเลว” ก็เป็นไขมันเหมือนกัน	62
◎ มี “สลัด” ที่ช่วยลดไขมันเลวได้จริงหรือ	64
◎ “กินผลไม้ตอนเช้า” จะเพิ่ม คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์	67

### **บทที่ 3 สุขภาพดี 4 ประการที่เป็นจริงได้ด้วย**

<b>“การกินไขมันเยอะๆ”</b>	<b>70</b>
---------------------------	-----------

<b>ไขมันช่วยป้องกัน “สมองของเด็กและผู้สูงอายุ”</b>	<b>71</b>
◎ คุณกินของหวานด้วยความคิดว่า “เติมน้ำตาลให้สมอง” อยู่หรือเปล่า	71
◎ “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ทำให้การตัดสินใจ แย่ง และ “การปลุกพลังงานจากไขมัน” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้หรือไม่	73
◎ “เมนูอาหารเช้า” ส่งผลโดยตรงต่อผลการเรียนจริงหรือ	74
<b>ไขมันช่วยป้องกัน “ภาวะสมองเสื่อม” ได้หรือไม่</b>	<b>76</b>
◎ ถ้ากินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป “ของเสียในสมอง และเบตา-อะไมลอยด์” จะไม่ถูกกำจัดจริงหรือ	76
◎ หากอินซูลินไม่ทำงานใน “ฮิปโปแคมปัส” อาจนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อมได้	78
◎ ภาวะน้ำตาลกระซกทำให้ “เซลล์สมอง” ค่อย ๆ ตายลง	80
◎ “สมองใช้น้ำตาลเท่านั้น” เป็นเรื่องโกหก “อาหารไขมันสูง” ต่างหากที่ติดต่อสมอง	82
<b>ไขมันช่วยป้องกัน “โรคมะเร็ง”</b>	<b>84</b>
◎ ทำไมระดับน้ำตาลในเลือดสูงจึง “กระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็ง”	84
◎ ถ้าเป็นโรคมะเร็ง “ต้องงดไขมัน + กินอาหารมังสวิรัต + ข้าวกล้อง” เป็นความเข้าใจผิด	85
◎ ความผันผวนของระดับน้ำตาลในเลือด เป็นตัวห่อเลี้ยง “เมล็ดพันธุ์ของโรคมะเร็ง”	87
◎ “ฟรักโทส” เกี่ยวข้องกับสารก่อมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง	89

- ◎ “อาหารไขมันสูง” จะกลายเป็นอาวุธใหม่  
ในการต่อสู้กับโรคมะเร็งได้หรือไม่ 91

**การกินไขมันเยอะ ๆ ช่วยให้ห่างไกลจาก  
“โรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต” 94**

- ◎ ไขมันช่วยลดความเสี่ยง “ภาวะไขมันในเลือด  
ผิดปกติ” และ “ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง” 94
- ◎ “ไขมันตัวร้ายขั้นสุด” ที่ก่อให้เกิดภาวะ  
หลอดเลือดแดงแข็งคืออะไร 96
- ◎ ถ้ากินไขมันเยอะ ๆ จะ “ลดเกลือ”  
และ “ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง” ได้จริงหรือ 99
- ◎ การกิน “พิวรีน” ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อ “กรดยูริก” 102
- ◎ โรคเกาต์มีสาเหตุจาก “ผลไม้” ไม่ใช่ “เบียร์” จั๊นหรือ 103
- ◎ ถึงกังวลเรื่องสุขภาพลำไส้ไปก็ไม่มีประโยชน์ 105

**ไขมันช่วยเพิ่ม “ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย” 108**

- ◎ “ร่างกายจะใช้พลังงานจากอะไร”  
ก็ขึ้นอยู่กับ “สิ่งที่เรากิน” 108
- ◎ “การโหลดคาร์บ” ก่อนออกกำลังกายคืออะไร 110
- ◎ หากใช้ “ไขมัน” เป็นพลังงานหลัก  
“ความมทนทาน” จะเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด 111
- ◎ “การเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานหลัก”  
ดีกว่าการโหลดคาร์บ 113
- ◎ “การกินคาร์โบไฮเดรตก่อนแข่ง”  
จะทำให้ประสิทธิภาพลดลง 116
- ◎ สิ่งที่คุณมี “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ควรระวัง 117

- ◎ คำว่าเหรียญทองโอลิมปิกด้วย “การลดคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มไขมัน” 119
- ◎ ยุคของการออกกำลังกายไปพร้อมกับ “วัดระดับน้ำตาลในเลือด” กำลังมาถึง 122
- ◎ เริ่มต้นการปลูกพลังงานจากไขมันเพื่อปัจจุบัน และอนาคต 123

#### **บทที่ 4 อร่อยได้แบบไม่ต้องกังวล วิธีกินไขมันให้สุขภาพดี 126**

##### **มาทำความรู้จักไขมันที่ควรเลี่ยงกันเถอะ 127**

- ◎ “ไขมัน” ต้องห้าม 2 ประเภท 127
- ◎ ขนมนึ่งและขนมหวานแบบตะวันตก  
เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้จริงหรือ 128
- ◎ “ไขมันที่เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันได้ง่าย”  
จะเร่งปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกาย 130
- ◎ ห้ามนำ “น้ำมันเก่า” มาใช้ซ้ำเด็ดขาด 135
- ◎ “เนื้อสัตว์” คือแหล่งไขมันชั้นเลิศ จึงกินได้อย่างเต็มที่ 137
- ◎ การ “จำกัดการกินเนื้อสัตว์” ยิ่งเพิ่มความเสี่ยง 139
- ◎ “น้ำมันมะกอก” เป็นไขมันคุณภาพดีที่เสื่อมสภาพยาก 140
- ◎ กินน้ำมันมะกอก “1 ลิตรต่อสัปดาห์”  
ดีต่อร่างกายจริงหรือ 141

##### **ควรกิน “ไขมัน” ชนิดต่างๆ อย่างไรดี 143**

- ◎ นอกจากน้ำมันมะกอกแล้ว “น้ำมันชนิดอื่นๆ”  
กินได้อย่างปลอดภัยหรือไม่ 143
- ◎ ควรกิน “น้ำมัน MCT” ที่กำลังเป็นกระแสอย่างไรดี 145

- ◎ “กินถั่วหนึ่งกำมือก่อนอาหาร” ช่วยป้องกัน  
ทั้งความอ้วนและความอ่อนล้า 146
- ◎ จงใช้เวลา “20 นาที” อย่างเพลิดเพลินก่อนกินข้าว 148

**กิน “ไขมันให้เพียงพอ” ในทุกมื้ออย่างเพลิดเพลิน 150**

- ◎ ถ้าจะกิน “สมูทตี้ตอนเช้า”  
ให้ใส่ “น้ำมันมะกอก” แทนกล้วย 150
- ◎ ควรเลือก “แซนดิวิชไข่ฝอยมายองเนสน้ำๆ”  
เป็นมื่อดีกแทน “ข้าวราดน้ำซาไซๆ” 153
- ◎ ถ้าลังเลก็ให้เลือก “ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์”  
แทน “แฮมเบอร์เกอร์” 155
- ◎ แทนที่จะดื่มกาแฟดำ ควรใส่ “ครีมสด”  
หรือ “เนย” ลงไปด้วยจะดีกว่า 157
- ◎ อาโวคาโด “เนยจากป่า” สูดมหัสจรรย์  
กินเป็นประจำแล้วผอมลงจริงหรือ 159
- ◎ อย่าทิ้งให้เปล่าประโยชน์  
“หนังไก่” คือ “อาหารเสริมจากธรรมชาติ” ที่ช่วยลดไขมัน 160

**บทส่งท้าย 163**

**รายการอ้างอิง 166**

**เกี่ยวกับผู้เขียน 169**



“น้ำมันทำให้อ้วน”

“ไขมันไม่ดีต่อสุขภาพ”

ลึกลับ ๆ แล้วคุณเคยคิดแบบนี้หรือไม่หรือเปล่า

อาหารมัน ๆ คือสาเหตุของความอ้วน ต้นตอของภาวะไขมันในเลือดสูงและภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หากคุณเชื่อมั่นเช่นนี้ และใช้ชีวิตโดย “หลีกเลี่ยงไขมัน” มาตลอด ถือว่าน่าเสียดายมาก  
ก่อนอื่น ผมขอสรุปเลยว่า

“ยิ่งกินไขมัน ยิ่งเหนื่อยน้อยลง”

“ยิ่งกินไขมัน ยิ่งอ้วนยากขึ้น”

“ยิ่งกินไขมัน ยิ่งห่างไกลจากโรคภัย”

ใช่แล้วครับ การกินไขมันมีแต่ประโยชน์

ถึงผมจะบอกข้อสรุปดังกล่าวแบบนี้ หลายคนก็คงคิดว่า “ไม่จริงหรอก” อีกทั้งคงมีอีกหลายคนที่จะบอกว่า “อย่าพูดอะไรไร้ความรับผิดชอบสิ” “ฉันถูกหมอสั่งงดของมันและให้กินแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ”

ด้วยเหตุนี้ “เรื่องจริง” ที่ผมจะถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง เพราะในความคิดของใครหลายคน ไม่ดี! สังคมส่วนใหญ่ต่างหาก “สิ่งเหล่านี้ยังไม่เคยถูกสงสัยมาก่อน” เพราะเป็น “การพลิกความเชื่อ” เหล่านั้นทั้งหมด

แม้จะมีงานวิจัยที่อ้างอิงข้อมูลทางการแพทย์ หรือที่เรียกว่า “หลักการทางวิทยาศาสตร์” ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้ว ทว่างานวิจัย

ทางคลินิกแต่ละงานก็มีระดับความน่าเชื่อถือแตกต่างกัน ถึงอย่างนั้น ก็มีผลการวิจัยที่มีระดับความน่าเชื่อถือสูงสุดอยู่ ผมจึงจะลองพลิกความเชื่ออันล้ำหลังซึ่งกลายมาเป็น “แนวคิดที่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิด” จากหลายๆ เหตุผล ให้เป็นศาสตร์การกินที่ถูกต้อง

ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยความปรารถนาที่อยากช่วยให้ผู้อ่านมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง โดยอ้างอิงจากงานวิจัยล่าสุด และประสบการณ์จากการรักษาผู้ป่วยของผมควบคู่กันไป

ไม่ว่าจะยุคสมัยไหน สิ่งที่เป็นภัยหรือผู้เชี่ยวชาญพูดอยู่ “ในขณะนั้น” ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องเสมอไป ฉะนั้น ท่ามกลางข้อมูลหลากหลายเหล่านี้ ควรจะเลือกสิ่งไหน และควรทำอะไรไปปฏิบัติ จึงกลายเป็นคำถามสำคัญที่ทุกคนต้องหาคำตอบด้วยตัวเอง

ในหนังสือเล่มนี้ ผมอยากมอบ “เคล็ดลับเพื่อสุขภาพ” ที่ตั้งอยู่บนหลักการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งทั้งใหม่และน่าเชื่อถือที่สุด เพื่อให้คุณได้เห็น ได้สัมผัส และได้ยืนยัน สิ่งที่ผมกล่าวไว้ด้วยตาของคุณเองว่า “มันได้ผลจริงหรือไม่”

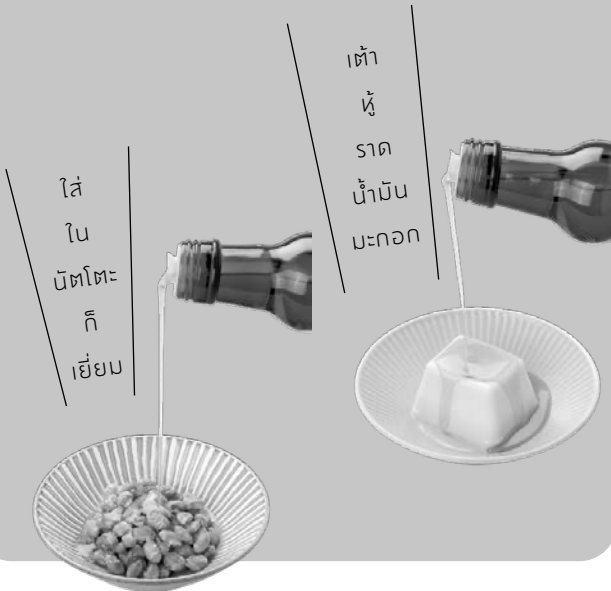
**สุขภาพดีไม่ใช่สิ่งที่แพทย์มอบให้ แต่คือสิ่งที่คุณสร้างขึ้นได้ด้วยวิถีคิดและการกระทำของตัวเอง**

ผมหวังว่าขณะอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะค่อยๆ เปลี่ยนทัศนคติโดยหันมา “ดูแลสุขภาพของตัวเอง” จริง ๆ และหากเป็นเช่นนั้น ผมคงรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง

## ข้อสรุป 5 ประการ วิธีกินเพื่อจัด “อาการอ่อนล้า จากคาร์โบไฮเดรต” และ “เริ่มต้นการปลุกพลังงานจากไขมัน”

1. กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ โปรตีนและไขมันสูง จนกว่าจะอิ่ม
2. กินตามลำดับโดยเริ่มจาก “ไขมันและโปรตีน”
3. ตอนเช้าควรกินไขมันเพื่อ “ปลุกไขมันที่หลับใหล”
4. “การกินไขมันให้เพียงพอ” จะทำให้ร่างกายใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลัก
5. แม้ไม่ได้ออกกำลังกายก็ควรกินไขมัน เพราะไขมันช่วยเพิ่มการเผาผลาญ

# ขอแนะนำวิธีกินแบบนี้ เพื่อให้ได้รับไขมัน เพียงพอในทุก ๆ วัน



## สำหรับมือเช้า

**เบเกิล**



**ควร  
เปลี่ยนเป็น**

**ครัวซองต์**



**ดีกว่า**

## สำหรับของว่าง

### มันหวานอบแห้ง



ควร  
เปลี่ยนเป็น

### ซูครีม



ดีกว่า

## สำหรับคนที่ออกกำลังกาย

อกไก่



ควร  
เปลี่ยนเป็น

ไก่ชุบแป้งทอด



ดีกว่า

## สำหรับสลัด

### สลัดสาหร่าย



ควร  
เปลี่ยนเป็น

### ซีซาร์สลัด



ดีกว่า

## สำหรับของหวาน

### ไอศกรีมชอร์เบต



ควร  
เปลี่ยนเป็น

### ไอศกรีมรสเข้มข้น



ดีกว่า

## สำหรับอาหารนอกบ้าน

โซบะ



ควร  
เปลี่ยนเป็น

คาร์บอนาร่า



ดีกว่า

**หนังสือเล่มนี้  
จะอธิบายให้คุณเข้าใจว่า  
“ทำไมต้องเป็นไขมัน”**

**แต่สิ่งที่ผมอยากสื่อ  
มากที่สุดคือ  
คุณจะมีสุขภาพดี  
ได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้อง  
ทรมาน  
เพียงรู้จุดสำคัญ  
ไม่กี่อย่างเท่านั้น**

มาเริ่มต้นวิถีกินแบบใหม่ ด้วยการปลูกพลักรงานจากไขมันกันเถอะ

ที่อุดมไปด้วยไขมัน  
หาก “กินตัว I กำมือ”  
ก่อนมื้ออาหารเป็นประจำ  
จะทำให้อ้วนยากขึ้น!



**บทนำ**

**“ไวมิน” ไม่ใช่ตัวร้าย**

## ก้าวข้าม “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต”

### — กฎแห่งวิธีกินที่ไม่ทำให้เกิด อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตคือ “ไวมัน”

สวัสดีครับ ผมชื่อซาโตรุ ยามาตะ เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน

ผมทำงานรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลของสถาบันวิจัยทางการแพทย์คิตาซาโตะ เมืองชิโรงาเนะ กรุงโตเกียว ด้วยแนวทางการกินที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น หรือที่เรียกว่า “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ซึ่งผมนำมาใช้จริงในการรักษาทางคลินิก เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน รวมถึงโรคอื่นๆ ที่จะตามมาพร้อมกับเผยแพร่แนวทางนี้สู่สังคมอย่างต่อเนื่อง

“อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” เป็นคำที่ใช้เรียกอาการไม่พึงประสงค์ เช่น อ่อนเพลีย ง่วงนอน ขาดสมาธิ ซึ่งเกิดจากการกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป และในฐานะแพทย์ ผมรู้สึกดีใจมาก เมื่อมีหลายคนบอกว่า “การตระหนักถึงอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวานในอีก 10 ปีข้างหน้า”

ผมเคยบอกไว้ว่า เพื่อขจัด “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” ก็ต้องลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง เช่น ถ้ากินข้าวเป็นประจำ ก็ขอให้ลดลงเหลือครึ่งจาน หรือหากเป็นขนมปังหนึ่งแผ่น ก็ให้ลดลง

เหลือครึ่งแผ่น แต่ในเล่มนี้ผมจะบอกคุณว่า “เมื่อลดส่วนที่ว่แล้ว ก็ขอให้อินสิ่งนี้เพิ่ม” นั่นคือหัวใจสำคัญที่ผมจะอธิบายต่อไป ตลอดทั้งเล่ม โดยผมจะย้ำอย่างชัดเจนว่า “ให้อินไขมันเยอะๆ”

## — “ไขมัน” ซึ่มีแคลอรีสูงจะกลายเป็นผู้ช่วยชีวิต

การกินไขมันเป็นวิธีกินเพียงแบบเดียวที่จะขจัดอาการอ่อนล้า จากคาร์โบไฮเดรตได้

ถึงผมจะบอกแบบนี้ แต่บางคนก็อาจสงสัยว่า “มีเรื่องง่าย อย่างนี้ด้วยหรือ” แต่ไม่ได้เป็นเพียงคำแนะนำลอยๆ และสำหรับ คนที่รักการกิน นี่คือนิสัยที่ “ฟังแล้วน่ายินดีมาก” เพราะมีหลักการ ทางวิทยาศาสตร์รองรับ

การกินสารอาหารหลัก 3 ประเภท ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน จะทำให้เกิดแคลอรี แต่ถ้าลดคาร์โบไฮเดรต จะเรียกว่าเป็นวิธีกินแบบ “โลว์คาร์บ” (Low-Carb)<sup>1</sup> ซึ่งช่วยขจัด อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตได้

อย่างไรก็ตาม เมื่อลดคาร์โบไฮเดรต แคลอรีโดยรวมก็จะลดลง ไปด้วย และหากร่างกายได้รับแคลอรีไม่เพียงพอเป็นระยะเวลา นานๆ เราข่อมรู้สึกริว ถ้าทนหิวไม่ไหว สุดท้ายก็จะกินอาหาร แบบลดคาร์โบไฮเดรตต่อไปไม่ได้

---

<sup>1</sup>แนวทางการกินอาหารที่เน้นจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล และผลไม้ที่มีรสหวาน แต่จะเพิ่มการกินโปรตีนและไขมันที่ดีต่อสุขภาพแทน

นี่คือสิ่งที่เรียกว่า **สัญญาณญาณการเอาตัวรอด** ซึ่งร่างกายจะพยายาม “แสวงหาแคลอรี” ให้ได้มากที่สุดแม้จะต้องเสี่ยงชีวิตก็ตาม ด้วยเหตุนี้ การลดน้ำหนักด้วยวิธีจำกัดแคลอรี จึงส่งผลให้เราไม่อาจเลี่ยงการตีดกลับของน้ำหนักได้เลย ดังนั้น “ไขมัน” ซึ่งเป็น **สารอาหารที่ให้แคลอรีสูง** จึงกลายเป็นผู้ช่วยกอบกู้สถานการณ์ในช่วงที่เราต้องลดคาร์โบไฮเดรตลง เพราะถ้าแคลอรีเพียงพอเราก็จะไม่หิวและกินอาหารโดยลดคาร์โบไฮเดรตต่อไปได้แบบไม่ต้องฝืน

การกินแบบโลว์คาร์บที่ผมสนับสนุน อยู่ชั่ววูบตรงข้ามกับ “การข่มใจแบบฝืนตัวเอง” เพราะการควบคุมคาร์โบไฮเดรตอย่างชาญฉลาดจะทำให้กินอาหารได้เต็มที่และเอร็ดอร่อย (แม้แต่เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็ยั้งดื่มได้)

ถึงอย่างนั้น ไขมัน 1 กรัมก็มีแคลอรีสูงมาก คนส่วนใหญ่จึงเข้าใจผิดว่ามันเป็นสาเหตุที่ทำให้ “อ้วน” ซึ่งผมจะอธิบายในภายหลัง แต่ไขมันที่มีแคลอรีสูงนี้ คือเคล็ดลับที่ช่วยให้คุณกินอาหารแบบโลว์คาร์บได้อย่างต่อเนื่อง

## มาปลูกการทำงานของร่างกาย ด้วย “ไขมัน” กันเถอะ

### — ตับเหตุของอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตคือ “ระดับน้ำตาลในเลือดสูง” ซึ่งมีสาเหตุมาจาก “คาร์โบไฮเดรต”

โดมิโนสุขภาพที่ล้มครืนเนื่องจาก “การกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป” อาจนำไปสู่โรคภัยร้ายแรง เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หรือโรคมะเร็ง แต่ถ้าคุณตระหนักถึงผลกระทบเหล่านี้ได้ตั้งแต่ระยะที่มีอาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต ก็จะช่วยหลีกเลี่ยงการเกิด

ก่อนอื่น ผมอยากให้คุณนึกถึงความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

- รู้สึกง่วงนอนหรือเฉื่อยชาหลังมื้ออาหาร
- จู้ๆ ก็รู้สึกหิวทั้งที่กินมาจนอิ่ม
- ขาดสมาธิ หงุดหงิด และประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ถ้ามีอาการเหล่านี้ คุณอาจกำลังเผชิญกับ “อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต” และต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตทันที

อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตเกิดจาก “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร” (Postprandial Hyperglycemia) และ “ภาวะน้ำตาลกระชาก” (Sugar Spike)

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร มีความหมายตามตัวอักษร คือ ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหลังกินอาหาร โดยปกติแล้วค่าระดับน้ำตาลในเลือดไม่ควรเกิน 100 มก./ดล. แต่ถ้าค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 140 มก./ดล. หลังกินอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง จะเรียกว่า “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร”

เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป ร่างกายจะหลั่งอินซูลิน (Insulin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ถ้าอินซูลินหลั่งออกมาเร็วและเพียงพอต่อปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กินเข้าไป ก็จะไม่เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร

ในทางตรงกันข้าม หากอินซูลินหลั่งช้าและไม่เพียงพอ ก็จะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร โดยส่วนมาก กรณีที่อินซูลินหลั่งช้า มักจะหลั่งในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อทดแทนส่วนที่ล่าช้า จึงอาจส่งผลให้อินซูลินหลังมากเกินความจำเป็น ซึ่งเป็นสาเหตุให้ “ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง” อย่างรวดเร็ว

เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดที่เคยพุ่งสูงถูกดึงลงอย่างรวดเร็ว จะส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนอย่างรุนแรง หากวาดออกมาเป็นกราฟ ก็จะมีลักษณะเหมือนเข็มที่พุ่งขึ้นเป็นยอดแหลม จึงถูกเรียกว่า “ภาวะน้ำตาลกระซอก”

เนื่องจากน้ำตาล (กลูโคส) เป็นแหล่งพลังงานหลักของสมอง หากระดับน้ำตาลในเลือดลดลงกะทันหัน สมองจะคิดว่า “สารอาหารน้อยลงแล้ว ต้องรีบออมแรงไว้!” จึงทำให้เหนื่อยล้าและง่วงนอน เพื่อไม่ให้เราใช้พลังงานมากเกินไป นี่คือสัญญาณที่เรียกว่า “สมองกำลังเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน”

แม้ในญี่ปุ่นจะยังไม่มีการวิจัยที่ศึกษาประเด็นนี้อย่างละเอียด แต่งานวิจัยขนาดใหญ่ซึ่งทำในประเทศจีนรายงานว่า คนจีนวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 2 คน มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร เมื่อพิจารณาว่า คนญี่ปุ่นก็เป็นชาวเอเชียเหมือนกัน จึงอนุมานได้ว่าน่าจะมีปริมาณการหลังอินซูลินที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นหากคนญี่ปุ่นวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 2 คน จะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารก็ไม่น่าแปลกใจเลย

สาเหตุที่ “ระดับน้ำตาลในเลือดสูง” เกิดจาก “การกินคาร์โบไฮเดรต” โดยในบรรดาสารอาหารหลัก 3 ประเภท โปรตีน และไขมันไม่ได้ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงแต่อย่างใด อีกทั้ง การผันผวนอย่างรุนแรงของระดับน้ำตาลในเลือดยังอาจนำไปสู่โรคอื่นที่ร้ายแรงขึ้น

## — คาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไป จะจัดจวาง “การปลูกพลัมจากไผ่”

เพียงลดคาร์โบไฮเดรต กินโปรตีนกับไขมันให้มาก ก็ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหารได้ และช่วย “ชะลอ” การเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงชะลอการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรตได้

หากร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ระบบเผาผลาญจะอยู่ในสภาวะ “หลับไหล” แต่ถ้าร่างกายที่เคยใช้น้ำตาลเป็นพลังงานหลักมาตลอดได้รับการปรับสมดุลใหม่ ก็จะมี “เผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

หนังสือเล่มนี้จึงมุ่งเน้นไปที่ “การเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานหลัก” เพื่อเปิดสวิตช์ระบบเผาผลาญไขมัน แล้วค่อยๆ เปลี่ยน

ไปเป็นร่างกายที่เหนื่อยน้อยลงและอ้วนยากขึ้น ซึ่งผมเรียกสิ่งนี้ว่า “การปลุกพลังงานจากไขมัน”

## — สวิตช์ระบบเผาผลาญ แค่ “หลับอยู่” เท่านั้นเอง

ผมจะอธิบายขั้นตอนการเปลี่ยนร่างกายให้ใช้ไขมันเป็นพลังงานหลัก และค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไปสู่ร่างกายที่เผาผลาญไขมันได้ง่ายขึ้นในภายหลัง แต่ถ้าจะทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดี สิ่งสำคัญคือ **การกินไขมันให้เพียงพอ**

สำหรับคนที่เคยคิดว่า “ถ้าจะลดไขมัน ก็ต้องเลี่ยงไขมันให้ได้มากที่สุด” อาจรู้สึกตกใจอยู่บ้าง แต่ความจริงแล้ว **การเผาผลาญไขมันจะถูกกระตุ้นจากการกินไขมัน** เพราะไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายจะลดลงได้ก็ต่อเมื่อร่างกายเริ่มนำไขมันมาใช้เป็นพลังงาน

สวิตช์ซึ่งทำให้ร่างกายเปลี่ยนไปสู่สภาวะ “ปลุกพลังงานจากไขมัน” ไม่ใช่กลไกพิเศษอะไรเลย ตรงกันข้าม สิ่งนี้เป็นกลไกตามธรรมชาติที่มนุษย์ใช้เพื่อการอยู่รอด เพราะตั้งแต่ยุคโบราณ มนุษย์และสัตว์ที่ต้องต่อสู้กับความอดอยาก ล้วนมีกลไกซึ่งนำสารอาหารทุกชนิดมาเผาผลาญและใช้เป็นพลังงานอยู่แล้ว

ในบรรดาสารอาหารหลัก 3 ประเภท ที่มนุษย์กินและเปลี่ยนเป็นพลังงาน โดยเฉพาะโปรตีนที่ร่างกายต้องการนำไปใช้เพื่อสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ รวมถึงอวัยวะภายใน ไขมันและคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ถูกออกแบบมาให้ใช้เป็นแหล่งพลังงานตามธรรมชาติ

ที่น่าสนใจคือ ร่างกายของเราจะเลือกใช้สารอาหารที่กินเข้าไปเป็นพลังงานหลักโดยอัตโนมัติ เมื่อกินไขมัน ร่างกายจะเผาผลาญไขมันเป็นพลังงานหลัก แต่ถ้ากินคาร์โบไฮเดรตก็จะเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานหลัก ปรากฏการณ์นี้ได้รับการยืนยันจากงานวิจัยที่ตรวจสอบค่าสัดส่วนการหายใจ (Respiratory Quotient)<sup>2</sup> จึงกล่าวได้ว่า ถ้ากินไขมันเยอะ ร่างกายก็จะหันมาใช้ไขมันเป็นพลังงานมากขึ้น

ประเด็นสำคัญคือ แทบไม่มีมนุษย์คนใดที่ “เผาผลาญไขมันได้ไม่ดี” (ยกเว้นผู้ที่มีการอะโทรลีเซอไรต์ในเลือดสูง) แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่เผาผลาญคาร์โบไฮเดรตได้ไม่ดี โดยเฉพาะชาวเอเชีย ซึ่งรวมถึงคนญี่ปุ่นด้วย

คนที่เผาผลาญคาร์โบไฮเดรตได้ไม่ดี มักเกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหลังอาหาร หรือที่เรียกว่า อาการอ่อนล้าจากคาร์โบไฮเดรต จึงจำเป็นต้องเริ่มปลุกพลังงานจากไขมัน เมื่อเปลี่ยนจากร่างกายที่ใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานหลัก มาเป็นร่างกายที่ใช้ไขมันเป็นพลังงานหลักแทน สุขภาพก็จะดีขึ้น อ้วนยากขึ้น และมีสมรรถภาพในการใช้ชีวิตสูงขึ้นตาม

มาเปลี่ยนร่างกายของคุณให้เข้าสู่โหมด “ปลุกพลังงานจากไขมัน” ตั้งแต่นั้นนี้กันเถอะ

---

<sup>2</sup> ค่าอัตราส่วนของคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งปลดปล่อยออกมาจากกระบวนการหายใจต่อออกซิเจนที่ใช้ไป