

คำนำสำนักพิมพ์

(10)

บทนำ

สุดยอดการชะลอวัยคืออะไร	1
▶ สิ่งที่ยากบอกในฐานะนักกีฬาไตรกีฬา	3
▶ เหตุผลที่เลือกเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านการชะลอวัย	7
▶ กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น	9

บทที่ 1

ข้อแตกต่างระหว่างคนผอมสวยกับคนที่ดูแก่	13
▶ ประจำเดือนขาดเพราะดกเกินไปกับไขมัน	14
▶ ประจำเดือนมาไม่ปกติอีกเป็น 10 ปี	16
▶ เลิกกินน้ำตาลก่อนจะคิดถึงการควบคุมแป้ง	18
▶ อาหารที่ให้ผลลัพธ์ตรงกันข้ามแต่คนมักเลือกกินระหว่างลดน้ำหนัก	20
▶ น้ำมัน 2 ชนิดที่มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก	22
▶ เปลี่ยนสูตรสมูทตี้แสนอร่อยให้เป็นเมนูสำหรับลดน้ำหนัก	28

- ▶ คำบอกใบ้สู่ความงามซ่อนอยู่
ในการทดสอบภูมิแพ้ชนิดไม่แสดงอาการทันที 36
- ▶ ถึงแม้จะเป็นอาหารที่ให้ผลดีต่อการลดน้ำหนัก
ก็ไม่ควรกินทุกวัน 40
- ▶ หัวใจสำคัญคือรู้ให้ถึงแก่นว่า แนวทางอาหารชนิดใด
และการลดน้ำหนักรูปแบบใดเหมาะสมกับเรา 44
- ▶ ออกกำลังกายให้สนุกคือทางลัดสู่ความงาม 47
- ▶ อ้วนลงพุงคือตัวการเร่งความเสื่อมชรา 50

บทที่ 2

คนที่ดูแลเพราะออกกำลังกาย 53

- ▶ ข้อแตกต่างระหว่างคนที่ออกกำลังกายแล้วสวย
กับคนที่ออกกำลังกายแล้วดูแก่ 54
- ▶ แก่ยากเมื่อออกกำลังกายจนเป็นนิสัย 57
- ▶ ค่าเลือดหลังลงแข่งไตรกีฬา
เหมือนค่าเลือดของคนใกล้ตาย 58
- ▶ แนวทางออกกำลังกายเพื่อห่างไกลจากความเสื่อมชรา 61
- ▶ รับมือกับความเสื่อมชราด้วย “กันแดดชนิดกิน” 66
- ▶ ห่างไกลจากจุดต่างดำและริ้วรอยด้วยการกินวิตามินซี 68

▶ นักกีฬาหญิงระดับแนวหน้าประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ ประสบปัญหารอบเดือนไม่ปกติ	70
▶ “ฟูลมาราธอน” สาเหตุที่ทำให้ไขในรังไข่ เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน	72
▶ ความเครียดคือสาเหตุใหญ่ของการมีบุตรยาก	74
▶ คนออกกำลังกายหนักมักขาดดีเอชอีเอ (DHEA หรือ Dehydroepiandrosterone)	76
▶ หากไม่รู้จักรั้ววิธีผ่อนคลายอาการเหน็ดเหนื่อย ระวังเจอภาวะต่อมหมวกไตล้า!	78
▶ ไฮโดรเจนเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการชะลอวัย	81
▶ เทคนิคกินโปรตีนเพื่อสุขภาพ และความงามอย่างถูกต้อง	84

บทที่ 3

แนวทางอาหารเพิ่มสมรรถนะ	87
▶ อาการอักเสบภายในร่างกายเป็นปัจจัยทำให้สมรรถนะ การออกกำลังกายถดถอย	88
▶ อาหารควรลด 1 : น้ำตาล	90
▶ อาหารควรลด 2 : แป้งสาลี	95
▶ อาหารควรลด 3 : ผลิตภัณฑ์จากนมโค	97

▶ อาหารควรลด 4 : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	99
▶ อาหารควรลด 5 : กาแฟเย็น	101
▶ อาหารควรลด 6 : ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป	103
▶ อาหารควรลด 7 : ปลาขนาดใหญ่	106
▶ อาหารควรกิน 1 : โอเมก้า-3	108
▶ อาหารควรกิน 2 : ถั่ววงสาหร่ายผักปลาหอมมัน	109
▶ อาหารควรกิน 3 : เนื้อสัตว์	116
▶ อย่าพึ่งพาแพทย์มากเกินไป	120

บทที่ 4

สุดยอดวิธีเพิ่มสารอาหารให้ร่างกาย 123

▶ สุดยอดแนวทางการรักษาเพื่อความงามจากภายใน	124
▶ ไม่รู้จักปรับสภาพแวดล้อมในลำไส้แล้วเมื่อไรจะสวย	127
▶ งามจากภายในด้วยอาหารสุขภาพขนานแท้	131
▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 1 : โพรไบโอติกส์ (Probiotics) ช่วยปรับสภาพแวดล้อมในลำไส้	134
▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 2 : กลุ่มวิตามินบีจำเป็นสำหรับสร้างพลังงาน	137

- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 3 :
 บีซีเอเอ (Branched-chain Amino Acids)
 ดูดซึมได้เร็วกว่าโปรตีน 138
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 4 :
 แอลคาร์นิทีน (L-carnitine)
 ช่วยให้การเผาผลาญไขมันมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 141
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 5 :
 กรดแอลฟาไลโปอิก (Alpha Lipoic Acid)
 มีบทบาทในการย่อยสลายแป้งและล้างพิษ 142
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 6 :
 โคเอนไซม์คิวเท็น (Coenzyme Q10)
 ตัวช่วยเพิ่มสมรรถนะ 143
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 7 :
 วิตามินซีใช้ฟื้นฟูความเหนื่อยล้าแบบเห็นผลทันใจ 145
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 8 :
 ไฮโดรเจนมีส่วนช่วยป้องกันปฏิกิริยาออกซิเดชัน
 ของไขในรังไข่ 147
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 9 :
 แมกนีเซียม ขาดไม่ได้ในนักกีฬา 149
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 10 :
 ดีเอชอีเอ สวิตช์เปิดความกระตือรือร้น 151

- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 11 :
 กันแดดชนิดกิน ช่วยป้องกันผลร้าย
 ที่ร่างกายอาจได้รับจากรังสีอัลตราไวโอเลต 152
- ▶ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ควรกิน 12 :
 เอนไซม์ย่อยอาหารช่วยย่อยและช่วยดูดซึมสารอาหาร 153
- ▶ ตัวอย่างอาการเจ็บป่วยในคลินิกโภชนบำบัด 1 :
 คนไข้ชาย อายุ 50 ปี 157
- ▶ ตัวอย่างอาการเจ็บป่วยในคลินิกโภชนบำบัด 2 :
 คนไข้หญิง อายุ 17 ปี 160
- ▶ ตัวอย่างอาการเจ็บป่วยในคลินิกโภชนบำบัด 3 :
 คนไข้ชาย อายุ 29 ปี 163

บทส่งท้าย 166

เกี่ยวกับผู้เขียน 170
