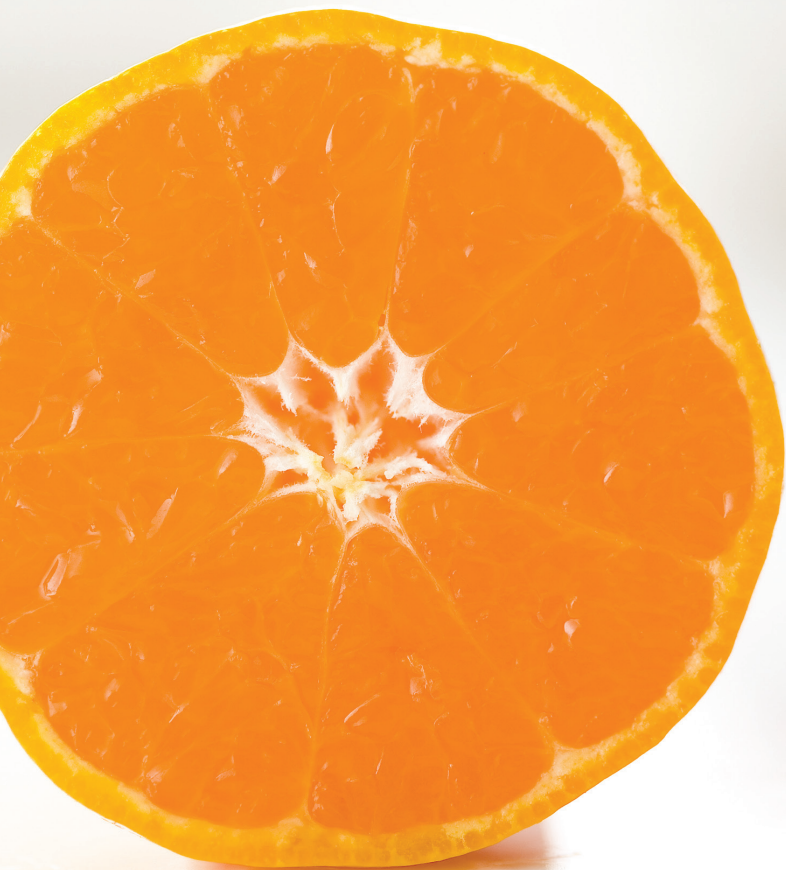


ถ้าอยากให้ร่างกายแข็งแรง ก็ควรมีวิธีการกินดี ๆ! หากคิดได้ว่า
เดี๋ยว ๆ แล้วกลืนลงท้องให้หมดเรื่องล่ะก็ คุณคิดผิดเสียแล้ว เพราะ
“การกิน” ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ แต่ก็ทำให้สุขภาพแย่ลงได้เช่นกัน

การนำอาหารแต่ละชนิดมากินด้วยกัน การดูข้อมูลสารอาหารให้ได้
มากที่สุด รวมถึงวิธีการกินให้เหมาะกับสภาพร่างกาย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเทคนิค
ในการกิน หากแม่นยำเรื่องจุดเด่นของอาหารแต่ละชนิดและหลักการกิน
แบบควบคู่ ก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรงอย่างแน่นอน



อาหารเพื่อสุขภาพคืออะไร

คุณเป็นคนเลือกกินหรือเปล่า การเลือกกินทำให้สุขภาพแยลงหรือไม่ คำตอบคือไม่เลย ถ้าคุณเลือกเป็น เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะบอกถึงทฤษฎี การเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ ให้คุณกินแล้วสุขภาพแข็งแรง

อาหารจากธรรมชาติคือ ขุมทรัพย์ของสารอาหาร

อาหารจากธรรมชาติจะประกอบด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายจำนวนมาก เปรียบเสมือนขุมทรัพย์ที่ไม่เพียงให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการ ช่วยในการเจริญเติบโต และปรับสมดุลของร่างกายเท่านั้น แต่ยังกระตุ้นเมแทบอลิซึม ขจัดสารพิษ เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสริมสร้างแอนติออกซิแดนต์ ป้องกันความเครียด และป้องกันการรุกรานของโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

อาหารมีสิ่งมหัศจรรย์อยู่จริงหรือไม่

ตอบตามตรงว่าไม่มีสิ่งมหัศจรรย์ ในอาหารเลยสักนิด วงการแพทย์แผนจีนมีคำกล่าวที่ว่า "อาหารและยามี



แหล่งกำเนิดเดียวกัน" ยกตัวอย่าง เช่น กีวี เป็นผลไม้ที่ทุกคนกินกันเป็นประจำ ประกอบด้วยวิตามินซี ที่มีสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยเสริมความงาม ชะลอความแก่ และป้องกันมะเร็ง ในขณะเดียวกัน

กีวีก็เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายและช่วยสมานบาดแผลได้ด้วย

เวลาคนเราไม่สบายก็มักมีคำถามจากตัวเองและผู้อื่นว่า "ไปกินอะไรมา" "ต้องกินอะไรถึงจะดีขึ้น" คำถามเหล่านี้ทำให้เห็นได้ชัดว่า "อาหารและสุขภาพมีความสัมพันธ์กัน"

ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือพ่ายแพ้ ล้วนอยู่ที่อาหาร

เคยได้ยินสำนวนของชาวตะวันตกว่า "You are what you eat" หรือเปล่า สำนวนนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับอาหาร เพราะกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเราล้วนต้องพึ่งพาสารอาหารจากอาหารที่เรากิน ดังนั้นสุขภาพที่แข็งแรงหรือโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นก็ล้วนมีสาเหตุมาจากอาหารที่เรากินเข้าไปและสะสมอยู่ในร่างกาย

อาหารมีทั้งที่เป็นประโยชน์และที่เป็นโทษต่อร่างกาย นิสัยการกินบางอย่างจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น การอดอาหารเข้า การเลือกกินเฉพาะ

สิ่งที่ชอบซึ่งจะทำให้ร่างกายเสียสมดุล การกินน้อยเพราะต้องการลดความอ้วน การกินอาหารทอดหรือย่าง และการดื่มเครื่องดื่มดับกระหาย เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นนิสัยการกินที่ไม่ดี เมื่อสะสมเป็นเวลานานก็จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุให้เกิด "โรคที่เกิดจากความเคยชินในชีวิตประจำวัน" ซึ่งได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

"เลือกกิน" อย่างมีเหตุผล

สุขภาพที่แข็งแรงเกิดจากอาหารที่กินเข้าไป เมื่อยอมรับว่าอาหารมีอิทธิพลต่อสุขภาพ คุณรู้หรือไม่ว่ากินอย่างไรสุขภาพจึงจะแข็งแรง เราจะบอกเคล็ดลับในการเลือกกินและนำเสนอทฤษฎีการเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีของร่างกายในอนาคต



มาตรฐานใน “การเลือกกิน”

● กินอาหารตามฤดูกาล ทั้งสดทั้งถูก

ผลไม้ชนิดต่างๆ จะเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล ทำให้ไม่ต้องใช้ปุ๋ยหรือยาฆ่าแมลง การกินผลไม้ตามฤดูกาลจึงช่วยหลีกเลี่ยงการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากเกินไป นอกจากนี้ การกินอาหารตามฤดูกาลยังทำให้ได้กินอาหารที่สดใหม่ ราคาถูก และมีให้เลือกมากมายอีกด้วย

● อาหารในท้องถิ่น รสชาติดี มีสารอาหารสมบูรณ์ที่สุด

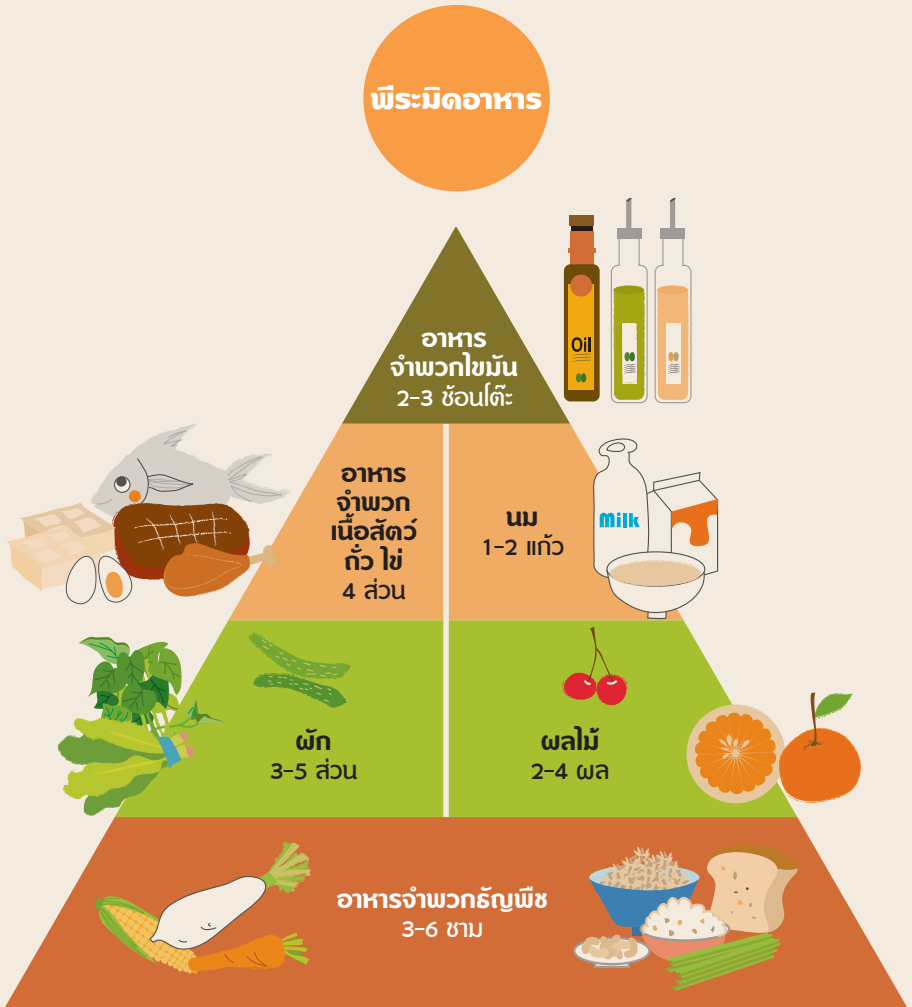
อาหารในท้องถิ่นเป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นจากสภาพดิน น้ำ อากาศ และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นนั้นๆ ไม่ต้องผ่านการจัดเก็บและการขนส่ง จึงทำให้คงรสชาติและสารอาหารไว้ได้สมบูรณ์ที่สุด

● รักษาสมดุลโดยการเลือกกิน อาหารที่หลากหลาย

อาหารเพียงชนิดเดียวไม่ได้มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิด การที่จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทต่างๆ ครบถ้วนจำเป็นต้องเลือกกินอาหารแต่ละประเภทให้สมดุลกัน ในระหว่างกระบวนการเมแทบอลิซึม สารอาหารจากอาหารประเภทต่างๆ จะช่วยปรับสมดุลซึ่งกันและกัน การกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งในปริมาณมากๆ เป็นเวลานาน หรือไม่กินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งเลย จะทำให้ร่างกายขาดสมดุลและเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

การกินที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงคือการกินอาหารให้ครบ 6 หมู่ทุกวัน อาหาร 6 หมู่คืออะไร ผู้่านดูได้จากพีระมิดอาหารหน้าถัดไป

พีระมิดอาหาร



ทำความรู้จักฤทธิ์ทั้ง 4 ของอาหาร

ฤทธิ์ทั้ง 4 ของอาหารเกิดจากปฏิกิริยาหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากกินอาหารเข้าไป แบ่งได้ 4 ชนิด ได้แก่ อาหารที่มีฤทธิ์หนาว อาหารที่มีฤทธิ์เย็น อาหารที่มีฤทธิ์อุ่น และอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ความแตกต่างระหว่างหนาว-เย็น กับอุ่น-ร้อนอยู่ที่ความรุนแรงของปฏิกิริยาหรือผลกระทบที่เกิด นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่มีฤทธิ์สมดุล ดังนั้น ในความเป็นจริงฤทธิ์ของอาหารจึงมี 5 ชนิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

อาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็น

อาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็นจะทำให้อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายลดลง อาหารจำพวกนี้คืออาหารที่เย็นนั่นเอง อาหารจำพวกนี้มีคุณสมบัติลดความร้อนในร่างกาย ดับร้อนและขจัดสารพิษ เช่น หากกินแตงโมในวันที่อากาศร้อนจัด ก็จะมีรู้สึกว่าร่ากายเย็นขึ้น ดังนั้น แตงโมจึงจัดอยู่ในอาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็น

● เหมาะกับร่างกายหรือไม่

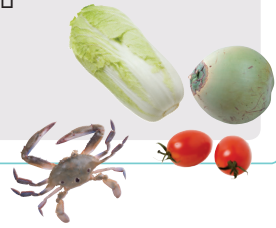
อาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็นเหมาะกับผู้มีอุณหภูมิร่างกายสูง (อุณหภูมิร่างกายคนเราเฉลี่ยอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส) โดยทั่วไปจะใช้บรรเทาอาการโรคจากความร้อน (disease caused by heat radiation) ผู้ที่กลัวหนาว ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้ และผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจติดขัด ไม่ควรกินเยอะ

● กินเวลาใดจึงเหมาะสม

ไม่ควรกินอาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็นหลังตื่นนอนตอนเช้า เพราะเป็นเวลาที่จะเพาะอาหารควรได้รับการกระตุ้น หากพิจารณาจากฤดูกาล อาหารจำพวกนี้เหมาะที่จะกินในฤดูร้อนมากกว่าฤดูหนาว หากพิจารณาจากภูมิประเทศ อาหารจำพวกนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตร้อนมากกว่าเขตหนาว

อาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็นมีอะไรบ้าง

- ธัญพืช: ลูกเดือย
- ผัก: ผักกาดขาว หน่อไม้ หน่อไม้ฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง วุ้นหน่อไม้ฝรั่ง ขึ้นฉ่าย รากบัว หัวไชเท้า มะระ บวบ แดงกวา ฟัก ถั่วงอก
- ผลไม้: กีวี แก้วมังกร แดงโม ลูกแพร์ ลูกพลับ มะพร้าว ส้มโอ ส้ม เกรปฟรุต์ มะเฟือง เมล่อน มะเขือเทศ
- เนื้อสัตว์และอาหารทะเล: เนื้อเป็ด ปู สาหร่ายทะเล สาหร่ายจี๋ฉ่าย (เส้นดำๆ ที่ใส่ในแกงจืด) หอยกบ
- ถั่วและไข่: ไข่ขาว ถั่วเขียว
- อื่นๆ: ไอศกรีม ชา เกลือ ซีอิ๊ว น้ำตาลทรายขาว



การปรับสมดุลฤทธิ์ทั้ง 4 ของอาหารส่งผลดีต่อสุขภาพ

อาหารที่ปรุงด้วยการผัด ทอดหรือย่าง ส่วนมากมักถูกจัดเป็นอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ส่วนอาหารที่ปรุงด้วยการนึ่ง ต้มหรือตุ๋น ส่วนมากจะถูกจัดเป็นอาหารที่มีฤทธิ์เย็น (อาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็นหมายถึงอาหารที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย) เช่น ถั่วลิสง ถูกจัดเป็นอาหารที่มีฤทธิ์สมดุล แต่เมื่อผ่านการผัดหรือทอดก็จะกลายเป็นอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ดังนั้นฤทธิ์ของอาหารอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้เมื่อผ่านกรรมวิธีการปรุง

สำหรับคนที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องคิดว่าควรกินอาหารประเภทใด มากน้อยเพียงใดในแต่ละวัน เพียงแต่ต้องรู้จักกินอาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อนกับอาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็นควบคู่กันไป เช่น กินขิงขอยที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อนคู่กับเนื้อเป็ดที่มีฤทธิ์หนาวและเย็น

อาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อน

อาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อนมักมีคุณสมบัติกระตุ้นเมแทบอลิซึม และคลายความหนาว ทำให้อาการโลหิตจางและการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น เช่น การกินเนื้อแพะตุ๋นในฤดูหนาวจะช่วยคลายหนาวและทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

● เหมาะกับร่างกายหรือไม่

อาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อนเหมาะกับผู้ที่อุณหภูมิปกติของร่างกายต่ำ หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ที่อุณหภูมิในร่างกายสูง มีอาการป่วยหรืออวัยวะในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งอักเสบไม่ควรกินเยาะ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการท้องผูก ปากลิ้นแห้ง มุมปากแตก ซึ่งเป็นอาการของโรคจากความร้อน

● กินเวลาใดจึงเหมาะสม

ในเวลากลางวัน การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะช้าลงเพื่อให้ร่างกายเตรียมตัวเข้านอน จึงไม่เหมาะที่จะกินอาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อน เพราะจะไปกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ หากพิจารณาจากฤดูกาล อาหารที่ให้พลังงานเหล่านี้เหมาะที่จะกินในฤดูหนาวมากกว่าฤดูร้อน หากพิจารณาจากภูมิประเทศ อาหารจำพวกนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตหนาวมากกว่าเขตร้อน

อาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อนมีอะไรบ้าง

- ธัญพืชและผลไม้เปลือกแข็ง: ข้าวหอมนิล วอลนัต เมล็ดสน
- ผัก: พักทอง ถั่วอก กุยช่าย
- ผลไม้: ลำไย ลิ้นจี่ พีช เชอร์รี่ มะม่วง ทุเรียน
- เนื้อสัตว์และอาหารทะเล: เนื้อแพะ เนื้อวัว แฮม กุ้ง ปลิงทะเล
- เครื่องปรุงรส เครื่องเทศ: พริก พริกไทย ต้นหอม ขิง กระเทียม ผักชี อบเชย ผักชีล้อม เป็ยกี้ (จันทน์แปดกลีบ) เหล้า น้ำส้มสายชู ผงกะหรี่



อาหารที่มีฤทธิ์สมดุลง

อาหารที่มีฤทธิ์สมดุลงอยู่ระหว่างอาหารที่มีฤทธิ์หนาว-เย็น กับ อุณหภูมิ-ร้อน ไม่ทำให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายลดลง ไม่กระตุ้น เมแทบอลิซึมหรือทำให้เป็นโรคจากความร้อน อาหารส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันเป็นอาหารที่มีฤทธิ์สมดุลง

● เหมาะกับร่างกายหรือไม่

อาหารจำพวกนี้เหมาะกับคนทั่วไป แต่ผู้ที่มีอาการแพ้อย่างรุนแรง ไม่ควรกิน

● กินเวลาใดจึงเหมาะสม

ไม่จำกัดฤดูกาลและภูมิภาค

อาหารที่มีฤทธิ์สมดุลงมีอะไรบ้าง

- ธัญพืชและผลไม้เปลือกแข็ง: ข้าวและเส้นก๋วยเตี๋ยว
- ผัก: พริกหวาน พริกหยวก แครอท ติงโอบี บร็อกโคลี มันเทศ
- ผลไม้: แอปเปิล องุ่น ส้ม มะนาว ชมพู สับปะรด
- ถั่ว ไข่ และนม: ไข่ไก่ นมวัว น้ำเต้าหู้ ถั่วดำ
- เนื้อสัตว์และอาหารทะเล: ไก่ หมู ห่าน ปลา



อาหารเพื่อสุขภาพและสีสันทึ่สวยงาม

ทำความรู้จักสีทั้ง 5 ของอาหาร

สีทั้ง 5 ของอาหาร ได้แก่ สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว และสีดำ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในทั้ง 5 ของร่างกาย คือ ตับ หัวใจ ม้าม ปอด และไต อวัยวะภายในจะมีความเกี่ยวข้องและส่งผลต่อกัน เช่น ตับทำงานหนักเกินไปจะเป็นอันตรายต่อม้าม ม้ามทำงานหนักเกินไปจะเป็นอันตรายต่อไต เพราะฉะนั้น จึงควรกินอาหารทั้ง 5 สีอย่างสมดุล เมื่อเข้าใจความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างสีของอาหารกับสุขภาพแล้ว ก็ลองจับคู่สีของอาหารดูสิ อาหารมีต่อไปจะได้เป็นอาหารที่กินแล้วมีความสุขและทำให้สุขภาพแข็งแรง

สีเขียว...ดีต่อดับ

- **สารอาหารหลัก:** เส้นใยอาหาร โฟเลต วิตามินซี โฟแทสเซียม
- **ดีต่อร่างกายอย่างไร:** อาหารสีเขียวส่วนใหญ่มักเป็นผักและเติมไปด้วยเส้นใยอาหาร ช่วยกระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้บีบตัว ขับพิษออกจากร่างกาย ไม่ให้



ตกค้างอยู่ในร่างกายจนถูกลำไส้ดูดซึม ซึ่งจะกลายเป็นการเพิ่มภาระให้กับอวัยวะที่มีหน้าที่กำจัดพิษในร่างกายอย่างตับ ดังนั้นอาหารที่มีสีเขียวจึงเป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อดับ ช่วยขจัดสารพิษส่วนวิตามินซีจะมีสารแอนติออกซิแดนต์ มีประโยชน์ในด้านความสวยความงาม ชะลอความแก่ และเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

อาหารที่มีสีเขียวมีอะไรบ้าง

- ผักใบเขียว: ปวยเล้ง ผักบุ้ง บร็อกโคลี่ ตั้งโอ๋ พริกหยวก ต้นหอม ขึ้นฉ่าย หน่อไม้ฝรั่ง วุ้นเส้น หางจรเข้ มะละกอดิบ แตงกวา บวบ ถั่วลันเตา ถั่วแขก
- ผลไม้สีเขียว: ฝรั่ง เมล่อน กีวี



สีแดง...ดีต่อหัวใจ

- **สารอาหารหลัก:** ธาตุเหล็ก วิตามินเอ บีตาแคโรทีน ไกลโคปีน โปรตีน ไขมัน
- **ดีต่อร่างกายอย่างไร:** อาหารสีแดงจัดอยู่ในหมู่อาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อน ให้พลังงานสูง ส่วนมากมีธาตุเหล็กสูง มีคุณสมบัติในการบำรุงและผลิตเลือด ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจางที่มีสาเหตุมาจากการขาดธาตุเหล็ก คลายความเมื่อยล้า ทำให้เลือดสูบฉีดดี ใบหน้ามีเลือดฝาด ผลไม้สีแดงมีบีตาแคโรทีนสูง ป้องกันสารอนุมูลอิสระที่เป็นโทษต่อร่างกาย ป้องกันโรคมะเร็ง ชะลอความแก่ บำรุงผิวและเนื้อเยื่อ ป้องกันหวัด นอกจากนี้ สีของอาหารยังกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหารได้อีกด้วย

อาหารที่มีสีแดงมีอะไรบ้าง

- **ผักสีแดงและสีส้ม:** พริกทอง แครอต พริกหวานสีแดง พริกสีแดง
- **เนื้อสัตว์สีแดง:** วัว หมู แพะ และเครื่องในสัตว์ต่างๆ



สีเหลือง...ดีต่อมัน

- **สารอาหารหลัก:** คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ วิตามินซี แคโรทีน
- **ดีต่อร่างกายอย่างไร:** อาหารสีเหลืองส่วนใหญ่มักอุดมไปด้วยแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งมีสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยชะลอความแก่ เมื่อรวมกับวิตามินเอ จะช่วยป้องกันโรคกระเพาะอักเสบ แผลในกระเพาะและลำไส้ โรคจากการติดเชื้อต่างๆ คาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในอาหารเป็นแหล่งผลิตพลังงานที่สำคัญ มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกัน บำรุงกล้ามเนื้อและกระเพาะ ช่วยให้มีความสุข ผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ มือเท้าเย็น เป็นโรคเรื้อรังเกี่ยวกับทางเดินอาหารควรกินเยอะๆ

อาหารที่มีสีเหลืองมีอะไรบ้าง

- ธัญพืช: ข้าวซ้อมมือ ข้าวฟ่าง
- ผลไม้สีเหลือง: ข้าวโพด แครอท มะละกอ มันเทศ ส้ม ถั่วลิสง ถั่วปาระด มะเฟือง พักทอง พุทราจีน
- ไข่แดง ถั่วเหลือง



สีขาว...ดีต่อปอด

- **สารอาหารหลัก:** โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม

- **ดีต่อร่างกายอย่างไร:** อาหารสีขาว เช่น ลูกแพร์ ช่วยบำรุงปอด แก้ไอ มีประโยชน์ต่อระบบหายใจ นมวัว โยเกิร์ต เต้าหู้อุดมไปด้วยแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก อาหารประเภทปลา นม และไข่ให้โปรตีนแก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ช่วยในการเจริญเติบโต



ของร่างกาย ส่วนอาหารสีขาวจำพวกข้าวและเส้นก๋วยเตี๋ยวจะให้คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งของพลังงานและสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ ต้นหอมและกระเทียมยังมีสารประกอบออร์กาโนซัลเฟอร์ (organosulfur compound) ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และมีส่วนช่วยในการเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

อาหารที่มีสีขาวมีอะไรบ้าง

- ธัญพืชและผลไม้มีเปลือก: ข้าวขาว ข้าวเหนียว เส้นก๋วยเตี๋ยว อัลมอนด์ เม็ดบัว
- ผลไม้สีขาว: ฮ่วยซัว หน่อไม้ หัวไชเท้า กะหล่ำดอก พัก หอมหัวใหญ่ เห็ดเข็มทอง เห็ดหูหนูขาว ลูกแพร์ ส้มโอ มะพร้าว
- เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ นมวัว โยเกิร์ต
- เนื้อไก่และปลา



สีดำ...ดีต่อ

● **สารอาหารหลัก:** วิตามิน ธาตุเหล็ก แคลเซียม สังกะสี ซีลีเนียม และแอนโทไซยานิน (anthocyanin: กลุ่มของสารสีที่ทำให้ดอกไม้และพืชเป็นสีม่วงแดง)

● **ดีต่อร่างกายอย่างไร:** เปลือกภายนอกที่มีสีดำหรือสีเข้มของอาหารเกิดจากสารแอนโทไซยานิน ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินอีและแร่ธาตุ มีส่วนช่วยในการกระตุ้นแอนติออกซิแดนต์และการไหลเวียนของเลือด กำจัดสารอนุมูลอิสระที่อยู่ในร่างกาย



อาหารที่มีสีดำมีอะไรบ้าง

- ธัญพืชและผลไม้เปลือก: ข้าวหอมนิล งาดำ เกล็ด
- ผักสีดำและถั่ว: มะเขือม่วง มัลเบอร์รี่ บัวย ลูกพลับ องุ่น ถั่วดำ
- สาหร่ายและเห็ด: สาหร่ายจีฉ่าย สาหร่ายคมบุ สาหร่ายทะเล เห็ดหูหนูดำ เห็ดหอม
- เนื้อสัตว์: ไก่ดำญี่ปุ่นหรือซิลกี (silkie)



รสชาติอาหาร vs. สุขภาพของอวัยวะภายในทั้ง 5

ทำความเข้าใจรสชาติทั้ง 5 ของอาหาร

รสชาติทั้ง 5 ของอาหาร ได้แก่ เปรี้ยว ขม หวาน เฝ็ด และเค็ม ซึ่งอาหารรสชาติต่างๆ จะเข้าสู่อวัยวะภายในของร่างกายเรา ดังนี้ เปรี้ยวเข้าสู่ตับ ขมเข้าสู่หัวใจ หวานเข้าสู่ม้าม เฝ็ดเข้าสู่ปอด และเค็มเข้าสู่ไต อาหารรสชาติต่างๆ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เปรี้ยวเข้าสู่ตับ

ทำให้การหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและความเป็นกรดของน้ำย่อยเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันการเกิดแบคทีเรียในลำไส้ ความเป็นกรดจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว ลดความดัน กระตุ้นการหลั่งน้ำดี ลดคอเลสเตอรอล และทำให้ตับทำงานได้ดีขึ้น

● อาหารรสเปรี้ยวมีอะไรบ้าง

ส้ม ลิ้นจี่ มะม่วง องุ่น สาลี่
พรุณ พีช บัวย ชานจา น้ำส้มสายชู

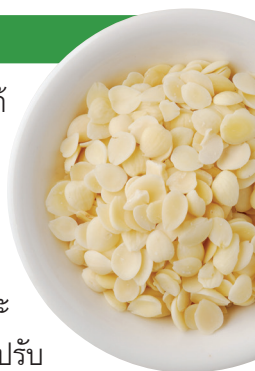


ขมเข้าสู่หัวใจ

มีคุณสมบัติแก้ร้อนใน แก้กระหาย แก้ อักเสบ แก้พิษ กระตุ้นการทำงานของม้ามและบำรุงกระเพาะ เหมาะกับผู้ที่เป็นลมแดด ช่วยปรับสมดุลการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนเลือด ภายในหลอดเลือดที่อยู่รอบๆ หัวใจ อาหารที่มีรสขมควรกินในฤดูร้อน

● อาหารรสขมมีอะไรบ้าง

มะระ ชา อัลมอนด์



หวานเข้าสู่้าม (รวมอาหารรสจัดด้วย)

คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามินที่อยู่ในอาหารจำพวกนี้จะให้พลังงาน เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน จึงมีประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ ยังบำรุงเลือดลม ทำให้อยากอาหาร ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยขจัดสารพิษ

● อาหารรสหวานมีอะไรบ้าง

ลูกเดือย ผักกาดขาว ปวยเล้ง มะเขือม่วง แอปเปิล อ้อย แตงชนิดต่างๆ สาลี่ เห็ดหูหนู เนื้อสัตว์ ปลา น้ผึ้ง น้ำตาลทรายแดง



เผ็ดเข้าสู่อด

น้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในอาหารรสเผ็ดจะปรับสมดุลการทำงานของต่อมเหงื่อและระบบหายใจ ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ระบายอาการเจ็บปวด บำรุงเลือดและเส้นเอ็น เพิ่ม

อุณหภูมิและความดันโลหิตในร่างกาย กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดและเมแทบอลิซึม

● อาหารรสเผ็ดมีอะไรบ้าง

ขิง ผงกะหรี่ พริก กระเทียม หอมหัวใหญ่ ผักชี กุยช่าย ต้นหอม ขึ้นฉ่าย หัวไชเท้า เหล้าขาว



เค็มเข้าสู่ไต

แร่ธาตุที่อยู่ในอาหารรสเค็ม มีคุณสมบัติในการปรับสมดุล การขับปัสสาวะของไต บำรุงไต ส่วนคาร์โบไฮเดรตในอาหารบางชนิดจะช่วยแก้ไขเรื่องอุจจาระแห้งแข็งและลดเสมหะ

● อาหารรสเค็มมีอะไรบ้าง

ข้าวฟ่าง เนื้อหมู เป็ด ปู หอยกาบ หอยนางรม ปลิงทะเล สาหร่ายทะเล เกลือ



บำรุงร่างกายด้วยอาหารจากธรรมชาติ

อาหารและเครื่องดื่ม ที่ควรระวังในฤดูกาลต่างๆ

ในวงการแพทย์แผนจีนมีความเชื่อว่า “มนุษย์กับท้องฟ้าสัมพันธ์กัน” ซึ่งความเชื่อที่ว่านี้หมายถึงการรู้จักรักษาสุขภาพให้แข็งแรง รักษาสมดุลของธาตุหยินและหยางในร่างกายตามฤดูกาลและสภาพอากาศ

กฎการกินอาหารใน 4 ฤดู

● ฤดูใบไม้ผลิ

ฤดูกาลนี้เป็นฤดูกาลที่เหมาะสมกับการบำรุงตับ ควรกินผักใบเขียว ผลไม้สีเขียวยและอาหารจำพวกถั่วให้มาก เนื่องจากอุณหภูมิช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิยังไม่คงที่นัก จึงควรกินอาหารที่บำรุงปอดและตับร้อน เพื่อหลีกเลี่ยงโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ และไข้หวัด ควรลดอาหารที่เย็น แข็ง เหนียว มัน และอาหารรสจัด



● ฤดูร้อน

สภาพอากาศร้อนอบอ้าว ฝนตกชุก มักทำให้ไม่อยากอาหาร และทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อได้ง่าย ดังนั้นจึงควรกินอาหารรสจืด หวาน และอาหารที่มีฤทธิ์หนาวและเย็น ควรกินแตงชนิดต่างๆ ที่มีวิตามิน น้ำและแร่ธาตุมากๆ รวมถึงต้นหอม ขิงและกระเทียมที่ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและทำให้อยากอาหาร

● ฤดูใบไม้ร่วง

เป็นฤดูที่อากาศร้อนอบอ้าวปะทะกับลมเย็น อุณหภูมิในตอนเช้าและตอนเย็นจะแตกต่างกันมาก จึงทำให้เกิดอาการหอบและไอได้ง่าย

ควรกินผลไม้ที่บำรุงปอด ละลายเสมหะ และอาหารรสจืด

● ฤดูหนาว

อากาศเย็นจะทำให้เลือดไหลเวียนช้าลง ร่างกายถูกความเย็นจนก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด

ควรกินอาหารที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อน เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายและให้พลังงาน เช่น เนื้อแพะ ในฤดูหนาว มุมปากมักแตกเป็นแผล ดังนั้น จึงควรกินผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

อาหารก็แยกเป็นหยินหยางเช่นกัน

การแยกว่าอาหารใดมีธาตุหยินหรือธาตุหยางไม่ใช่เรื่องยาก อาหารที่มีธาตุหยาง ได้แก่ อาหารที่มีรสหวานและไขมันสูง แข็ง แห้ง และร้อน ซึ่งอุดมไปด้วยไซโตเคียม อาหารจำพวกนี้จะเจริญเติบโตบนพื้นดินหรือที่ที่มีแสงแดดส่องถึง อาหารที่มีธาตุหยิน ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มและไขมันต่ำ อาหารที่อ่อน สด และเย็น ซึ่งอุดมไปด้วยโพแทสเซียม อาหารจำพวกนี้จะเจริญเติบโตใต้ดินหรือที่อับ

ผู้ที่มีธาตุหยินในร่างกายสูงควรกินอาหารที่เป็นธาตุหยางในทางกลับกัน ผู้ที่มีธาตุหยางในร่างกายสูงควรกินอาหารที่เป็นธาตุหยิน เพื่อรักษาธาตุในร่างกายให้สมดุล ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ร่างกายของคุณเป็นธาตุหยินหรือหยาง

ร่างกายที่เป็นธาตุหยาง

- โบน้ำกลม
- ไขมันน้อย
- ผิวค่อนข้างคล้ำ
- กล้ามเนื้อกระชับ
- เสียงดัง
- คล่องแคล่ว
- กระตือรือร้น
- มองโลกในแง่ดี
- อุนหภูมิในร่างกายค่อนข้างสูง

ร่างกายที่เป็นธาตุหยิน

- โบน้ำค่อนข้างยาว
- ไขมันเยอะ
- ผิวค่อนข้างขาว
- กล้ามเนื้ออ่อนนุ่ม
- เสียงเบา
- เชื่องช้า
- ไม่กระตือรือร้น
- มองโลกในแง่ร้าย
- อุนหภูมิในร่างกายค่อนข้างต่ำ



อาหารจากธรรมชาติคือยาที่ดีที่สุด

ในอาหารจะมีสารอาหารหลายประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งแต่ละประเภทมีประโยชน์แตกต่างกัน หากรับเข้าสู่ร่างกายน้อยหรือมากเกินไป ก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคได้ สารอาหารบางชนิดเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย บางชนิดมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น การรับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายและคงให้อยู่ในสภาพสมดุลจึงเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการทำร่างกายแข็งแรง เรามาดูกันว่าสารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

วิเคราะห์สารอาหารหลักชนิดต่างๆ ในอาหาร



โปรตีน

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นส่วนประกอบในการสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน
- เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง
- เป็นแหล่งของเอนไซม์ ฮอร์โมน และภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- ช่วยปรับการทำงานของร่างกายและให้พลังงาน

● **แหล่งของโปรตีน**


* โปรตีนจากสัตว์: ไข่ นม ปลา เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ เป็นแหล่งโปรตีน

ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ง่ายและมีคุณภาพดี

* โปรตีนจากพืช: ถั่ว ผลไม้เปลือกแข็ง และธัญพืชชนิดต่างๆ

ไขมัน หรือลิพิด (lipid)

● **หน้าที่สำคัญ**

- หนึ่งในแหล่งพลังงาน 
- เป็นส่วนประกอบในการสร้างเม็ดเลือดและผิวหนังเยื่อ
- รักษาผิวหนังและอวัยวะภายใน รักษาอุณหภูมิภายในร่างกาย
- ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินซีที่

ละลายในไขมัน และนำไปใช้งานได้ดี
ยิ่งขึ้น

● แหล่งของไขมัน

* กรดไขมันอิ่มตัว: เนื้อสัตว์ นม
น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว
น้ำมันปาล์ม ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอล
และไขมันที่มีคุณสมบัติเป็นกลาง
ให้เลือด

* กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว: น้ำมัน
จากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมัน
ดอกทานตะวัน และผลไม้เปลือกแข็ง
ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
ปรับการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะ
อาหารให้สมดุล

* กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน:
ปลา น้ำมันข้าวโพด น้ำมัน
ถั่วเหลือง ช่วยลดความดันโลหิต
คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด

คาร์โบไฮเดรต

● หลักสำคัญ

● เป็นแหล่งพลังงานสำคัญที่ใช้อย่าง
ที่สุด น้ำตาลกลูโคสในคาร์โบไฮเดรต
เป็นแหล่งพลังงานเพียงแหล่งเดียว

ของเซลล์ประสาท

- ช่วยกระตุ้นเมแทบอลิซึมของไขมัน
- ช่วยปรับการทำงานของร่างกาย
รักษาอุณหภูมิในร่างกาย
- เป็นส่วนประกอบในการสร้าง
เนื้อเยื่อในร่างกาย

● แหล่งของคาร์โบไฮเดรต

* โมโนแซ็กคาไรด์คาร์โบไฮเดรต
(monosaccharide carbohydrate):
ธัญพืช ผลไม้ ใบ ลำต้นและรากของ
ผัก อาหารจำพวกนี้มักมีรสหวาน
ละลายน้ำได้

* ไดแซ็กคาไรด์คาร์โบไฮเดรต
(disaccharide carbohydrate):
น้ำตาลทราย น้ำตาลมอลโทส
(maltose) นมวัว นมแม่ อาหาร
จำพวกนี้ส่วนใหญ่จะมีรสหวาน
ละลายน้ำได้

* พอลิแซ็กคาไรด์คาร์โบไฮเดรต
(polysaccharide carbohydrate):
ธัญพืช อาหารจำพวกถั่ว ตับและ
เนื้อสัตว์ อาหารจำพวกนี้ไม่มี
รสหวานและไม่ละลายในน้ำ

ไฟเบอร์ (หรือเส้นใยอาหาร)



● **หน้าที่สำคัญ**

- ทำให้ลำไส้อยู่ในสภาพดี
- กระตุ้นการขับพิษออกจากร่างกาย ป้องกันท้องผูก
- ชะลออัตราการเพิ่มของน้ำตาลในเลือด
- ปรับสมดุลของคอเลสเตอรอลในเลือด

● **แหล่งของเส้นใยอาหาร**

* เส้นใยอาหารชนิดที่ละลายในน้ำ: อาหารจำพวกถั่ว ข้าวโอ๊ต ผักผลไม้ เส้นใยอาหารควบคุมอัตราการเพิ่มของคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดได้ ช่วยเพิ่มแบคทีเรียแล็กติกซึ่งทำให้ลำไส้อยู่ในสภาพดี

* เส้นใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายในน้ำ: ธัญพืช อาหารจำพวกถั่ว ผักและสาหร่ายทะเล เส้นใยอาหารจะกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว กระตุ้นการขับพิษออกจากร่างกาย ป้องกันท้องผูก



วิตามิน



วิตามินส่วนมากจะกระตุ้นเมแทบอลิซึมของสารอาหาร เช่น โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต เป็นต้น นอกจากนี้ วิตามินยังเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้อีกด้วย

วิตามินที่ละลายในไขมัน ร่างกายจะเก็บสะสมวิตามินชนิดนี้ไว้ในตับ

วิตามินเอ หรือเรตินอล (retinal)

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นส่วนประกอบของเม็ดสีในจอตา ทำให้มองเห็นได้ปกติ
- รักษาโครงสร้างของผิวหนังชั้นนอก และสุขภาพของเนื้อเยื่อ
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

● **แหล่งของวิตามินเอ**

น้ำมันตับปลา ตับ อาหารจำพวกนม ไข่แดง ผักสีเหลือง ผักสีเขียว และผลไม้

วิตามินดี หรือคอเลคัลซิเฟอรอล (cholecalciferol)

● **หน้าที่สำคัญ**

- ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม ฟอสฟอรัส และนำไปใช้งานได้ดียิ่งขึ้น

- ช่วยการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
- สัมพันธ์กับการสั่งงานของระบบประสาทและการหดตัวของกล้ามเนื้อ

● แหล่งของวิตามินดี

ตับ ไข่แดง น้ำมันตับปลา
เห็ดหอมที่ผ่านการตากแดด โยเกิร์ต
ปลา

วิตามินอี หรือโทโคฟีรอล (tocopherol)

● ที่สำคัญ

- เป็นส่วนประกอบของสารในกระบวนการแอนติออกซิแดนต์ป้องกันการทำปฏิกิริยากับออกซิเจน หรือออกซิเดชัน (oxidation) ของเนื้อเยื่อและไขมัน
- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
- บำรุงอวัยวะสืบพันธุ์

● แหล่งของวิตามินอี

ธัญพืชและผลไม้เปลือกแข็ง
ผักใบเขียว ไข่แดง น้ำมันจากพืช
(เช่น น้ำมันจากถั่ว น้ำมันจมูกข้าวสาลี
และน้ำมันมะกอก)

วิตามินเค หรือฟีลโลควิโนน (phyloquinone)

● ที่สำคัญ

- กระตุ้นให้เลือดบริเวณที่เป็นแผล

แข็งตัว มีคุณสมบัติในการห้ามเลือด

- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง

● แหล่งของวิตามินเค

ผักใบเขียว ไข่แดง ตับ

วิตามินที่ละลายในน้ำ

ไม่คั่งสะสมในร่างกาย สำหรับ
วิตามินบี หากคั่งสะสมในร่างกาย
เกินไปหรือมากเกินไป ก็จะถูกขับออกมา
พร้อมปัสสาวะ

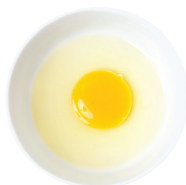
วิตามินบี 1 หรือไทอะมิน (thiamine)

● ที่สำคัญ

- กระตุ้นเมแทบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต
- ช่วยให้ระบบประสาททำงานตามปกติ
- ป้องกันและรักษาโรคเหน็บชาอันเกิดจากการขาดวิตามินบี 1 ป้องกันโรคปลายประสาทอักเสบ

● แหล่งของวิตามินบี 1

ธัญพืช ผลไม้เปลือกแข็ง
อาหารจำพวกถั่ว ไข่แดง เนื้อสัตว์
ส่วนที่ไม่มีไขมัน ตับ ปลา





วิตามินบี 2 หรือไรโบฟลาวิน (riboflavin)

● **หน้าที่สำคัญ**

- กระตุ้นเมแทบอลิซึมของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
- กระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อ บริเวณผิวหนัง ผม และเล็บ
- ช่วยเหลือให้เนื้อเยื่อกลับสู่สภาพเดิม หลังเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในระดับ เซลล์
- ป้องกันและรักษาโรคปากนกกระจอก ดวงตาเมื่อยล้า

● **แหล่งของวิตามินบี 2**

ผลไม้เปลือกแข็ง อาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ตับ อาหารจำพวกนมและไข่ อาหารจำพวกถั่ว ผักใบเขียว

กรดนิโคตินิก (nicotinic acid) หรือวิตามินบี 3

● **หน้าที่สำคัญ**

- ช่วยกระตุ้นเมแทบอลิซึม ของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
- บำรุงรักษาผิวหนังและระบบประสาท ให้แข็งแรง



● **แหล่งของกรดนิโคตินิก**

ธัญพืช ผลไม้เปลือกแข็ง อาหาร

จำพวกถั่ว นมและไข่ ผักสีเขียว เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ปลา

กรดแพนโทเทนิค (pantothenic acid) หรือวิตามินบี 5

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นส่วนประกอบของการสร้าง โคเอนไซม์เอ ช่วยกระตุ้นเมแทบอลิซึม ของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
- มีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันและ เสริมสร้างฮอร์โมนในร่างกาย

● **แหล่งของกรดแพนโทเทนิค**

ธัญพืช ผลไม้เปลือกแข็ง ผักสีเขียว ข้าวโพด ถั่วเหลือง นม เนื้อสัตว์ ตับ ปลา

วิตามินบี 6 หรือไพริดอกซิน (pyridoxine)

● **หน้าที่สำคัญ**

- ช่วยในการรวมตัวและสลายตัวของ กรดอะมิโน กระตุ้นเมแทบอลิซึมของ ไขมัน
- เป็นส่วนประกอบสำคัญของ สารสื่อประสาท

● **แหล่งของวิตามินบี 6**

ธัญพืช ถั่ว นม ไข่ ปลา เนื้อ สัตว์ เครื่องในสัตว์ ผัก



แร่ธาตุ

ถึงแม้ปริมาณแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการจะไม่มากนัก แต่ก็ถือเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับ หน้าที่หลักของแร่ธาตุคือเสริมสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายและปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะต่างๆ

ปริมาณสารอาหารหลัก คือแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการสูงกว่าร้อยละ 0.005 ของน้ำหนักตัว

แคลเซียม

● หน้าที่สำคัญ

- เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน
- รักษาจังหวะการเต้นของหัวใจ การหดตัวของกล้ามเนื้อ และช่วยให้การดูดซับของประสาททำงานปกติ
- ช่วยให้เลือกแข็งตัว

● แหล่งของแคลเซียม

อาหารจำพวกนม ไข่ ปลาที่มีก้าง ผักสีเขียวเข้ม อาหารจำพวกถั่ว

ฟอสฟอรัส

● หน้าที่สำคัญ

- เป็นส่วนประกอบในการสร้างกระดูกและฟัน

• เป็นสารสำคัญในการสร้างโปรตีนในเนื้อเยื่อ

• กระตุ้นเมแทบอลิซึมของไขมันและคาร์โบไฮเดรต

• รักษาสมดุลของสภาพความเป็นกรดและด่างในเลือด รวมถึงของเหลวภายในร่างกาย

● แหล่งของฟอสฟอรัส

ปลา เนื้อสัตว์ ธัญพืช นม ถั่ว

โซเดียม

● หน้าที่สำคัญ

• ปรับสมดุลของของเหลวทั้งในและนอกเนื้อเยื่อ รักษาสมดุลและความเข้มข้นของของเหลวในร่างกาย

• รักษาสภาพความเป็นกรดและด่างในร่างกายให้สมดุล

● แหล่งของโซเดียม

อาหารจำพวกนม ไข่ เนื้อสัตว์



ไฟแทสเซียม

● **หน้าที่สำคัญ**

- ปรับสมดุลของน้ำในร่างกายและความเข้มข้นของของเหลวในร่างกาย
- กระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน ช่วยกระตุ้นการลำเลียงเอนไซม์
- กระตุ้นการขับไซโตียมออกจากร่างกายทางปัสสาวะ ลดความดันโลหิต
- ทำงานร่วมกับไซโตียมในการรักษาสภาพความเป็นกรดและด่างในร่างกายให้สมดุล

● **แหล่งของไฟแทสเซียม**

เนื้อสัตว์ สหรัยทะเล ผัก
ผลไม้ ธัญพืช อาหารจำพวกถั่ว

แมกนีเซียม

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นส่วนประกอบในการสร้างกระดูก
- ช่วยในการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย
- ปรับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ควบคุมไม่ให้ประสาทตื่นตัว

● **แหล่งของแมกนีเซียม**

ธัญพืช ผลไม้เปลือกแข็ง
เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน นม ถั่ว
ผักใบเขียว อาหารทะเล

ซิลเฟอร์ (กำมะถัน)

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสร้างเส้นผม กระดูกอ่อน และสารอินซูลิน
- สัมพันธ์กับเมแทบอลิซึมของโปรตีน

● **แหล่งของซิลเฟอร์**

อาหารจำพวกนม ไข่ เนื้อสัตว์
ส่วนที่ไม่มีไขมัน ถั่ว ผลไม้เปลือกแข็ง

สารอาหารรอง คือแร่ธาตุที่ร่างกาย
ต้องการต่ำกว่าร้อยละ 0.005 ของ
น้ำหนักตัว

ธาตุเหล็ก

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นสารประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง ลำเลียงออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์บางตัว ช่วยในการเผาผลาญพลังงาน

● **แหล่งของธาตุเหล็ก**

เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ส่วนที่
ไม่มีไขมัน อาหารจำพวกถั่ว ไข่ นม
หอย สหรัยทะเล ธัญพืช ลูกเกด
ผักใบเขียว

สังกะสี

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ส่วนใหญ่ สัมพันธ์กับการสร้างดีเอ็นเอ โปรตีน และสารอินซูลิน
- กระตุ้นเมแทบอลิซึม สัมพันธ์กับการสร้างเนื้อเยื่อและตุ่มรับรส
- ช่วยให้อวัยวะสืบพันธุ์ทำงานปกติ

● **แหล่งของสังกะสี**

ส่วนใหญ่อาหารที่มีโปรตีนสูง จะมีสังกะสีสูง เช่น อาหารทะเล อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ อาหารจำพวก ถั่วและผลไม้เปลือกแข็ง

ซีลีเนียม

● **หน้าที่สำคัญ**

- ช่วยในการทำงานของวิตามินอี ป้องกันการออกซิเดชันของเนื้อเยื่อ มีส่วนช่วยในการป้องกันมะเร็ง ชะลอความแก่

● **แหล่งของซีลีเนียม**

ปลา เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ ธัญพืช เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง

ไอโอดีน

● **หน้าที่สำคัญ**

- เป็นสารประกอบสำคัญของ ไทโรโกลบูลิน (thyroglobulin)
- กระตุ้นให้เกิดเมแทบอลิซึม ขั้นพื้นฐาน

● **แหล่งของไอโอดีน**

อาหารทะเล เนื้อสัตว์ อาหาร จำพวกไข่และนม ธัญพืช ผักใบเขียว

ธาตุทองแดง

● **หน้าที่สำคัญ**

- สัมพันธ์กับการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ส่วนใหญ่ และสัมพันธ์กับเมแทบอลิซึม

● **แหล่งของธาตุทองแดง**

ตับ ปลา หอย เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ผลไม้เปลือกแข็ง



น้ำ

● น้ำที่สำคัญ

- เป็นส่วนประกอบของของเหลวในเนื้อเยื่อและเลือด
- ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวและลดการเสียดสีระหว่างอวัยวะต่างๆ
- ลำเลียงสารอาหาร ปรับอุณหภูมิของร่างกาย

- ช่วยให้การหมุนเวียนและการขับของเสียของร่างกายทำงานปกติ
- ช่วยรักษาสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ (สารประกอบในสารละลายที่เป็นตัวนำไฟฟ้าและแตกตัวเป็นไอออน) ภายในร่างกาย

● แหล่งของน้ำ

น้ำ น้ำในผักและผลไม้

ตารางแสดงสารอาหารและประโยชน์ของอาหาร

ประเภทอาหาร	สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	หน้าที่หลัก
ธัญพืช	คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินกลุ่มบี	ให้พลังงาน สร้างเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
ผัก	เส้นใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ	สร้างเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ
ผลไม้	เส้นใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ	สร้างเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ
เนื้อสัตว์	โปรตีน ไขมัน	ให้พลังงาน สร้างเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
อาหารทะเล	โปรตีน ไขมัน	ให้พลังงาน สร้างเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
อาหารจำพวก ถั่ว ไข่ และนม	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม	ให้พลังงาน สร้างเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
เครื่องเทศ เครื่องหอม	คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ	ให้พลังงาน ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ
เครื่องดื่ม	แร่ธาตุ	ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ





สูตรการจับคู่อาหารอย่างง่าย

บทนี้เป็นการนำเสนออาหารที่ควรกินคู่กัน และอาหารที่ไม่ควรกินคู่กัน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คุณจะไม่ต้องสงสัยอีกต่อไปว่าทำไมเจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้โดยไม่รู้สาเหตุ ปล่อยให้สารอาหารทำหน้าที่ของมัน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเต็มร้อย



อาหารที่ควรกินคู่กัน

สารอาหารบางชนิดช่วยให้ร่างกายดูดซึมและใช้ประโยชน์จากสารอาหารอีกประเภทหนึ่ง และสารอาหารบางชนิดจะเปลี่ยนสภาพเป็นสารอาหารอีกชนิดเพื่อให้ร่างกายดูดซึมไปใช้งาน วิธีเพิ่มสารอาหารง่ายมาก เพียงกินอาหารจากวัตถุดิบในวงเล็บ เท่านั้นผู้อ่านก็จะจับคู่และกินอาหารที่มีประโยชน์ได้แล้ว

- **เมนูที่พบบ่อย:** หน่อไม้ต้ม กระดูกหมู (หน่อไม้ + กระดูกหมู)
- **เส้นใยอาหาร + กรดทอรีน (taurine acid; อาหารจำพวกไข่ นม ปลา กุ้ง หอย)**
= บำรุงหัวใจและตับ ป้องกันเส้นเลือดแข็งตัวและความดันโลหิตสูง ลดคอเลสเตอรอล
- **เมนูที่พบบ่อย:** ต้มหอยกาบ ใส่สาหร่าย (สาหร่ายจีฉ่าย + หอยกาบ)

เส้นใยอาหาร

→ ธัญพืช ผัก ผลไม้
อาหารจำพวกถั่ว สาหร่ายทะเล

- **เส้นใยอาหาร + โปรตีนไขมันต่ำ จากสัตว์ (เนื้อสัตว์ไม่ติดไขมัน)**
= มีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอล

วิตามินเอ

→ ผักผลไม้สีเหลืองและสีเขียวย
อาหารจำพวกไข่และนม ตับ

- **วิตามินเอ + วิตามินซี (ผักและผลไม้)**
= ป้องกันผิวแห้งหยาบ
- **เมนูที่พบบ่อย:** สลัดหน่อไม้ฝรั่ง (หน่อไม้ฝรั่งสีเขียว + สตรอว์เบอร์รี่)

● **วิตามินเอ+วิตามินดี**
(อาหารจำพวกไข่และนม ดับ ปลา
เห็ดหอมที่ผ่านการตากแดด)

= บำรุงดวงตา ป้องกันการเกิด
ออกซิเดชัน ป้องกันมะเร็ง
ชะลอความแก่

● **เมนูที่พบบ่อย:** มันอบชีส
(มันเทศ+ชีส)

● **วิตามินเอ+วิตามินอี (ธัญพืช
เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง
ผักสีเขียว ไข่แดง น้ำมันพืช)**

= ชะลอความแก่ ลดอัตราการเกิดโรค
มะเร็ง

● **เมนูที่พบบ่อย:** มะเขือเทศผัดไข่
(มะเขือเทศ+ไข่ไก่)

● **วิตามินเอ+ไขมัน (เมล็ดของผลไม้
เปลือกแข็ง นม ปลา เนื้อสัตว์
น้ำมันพืช)**

= กระตุ้นการดูดซึมวิตามินเอ บำรุง
ดวงตา เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

● **เมนูที่พบบ่อย:** เนื้อสัตว์ผัดกุยช่าย
(กุยช่าย+เนื้อหมู)

วิตามินกลุ่มบี

→ **ธัญพืช ผัก ผลไม้
อาหารจำพวกนมและไข่ เนื้อสัตว์
ส่วนที่ไม่มีไขมัน ดับ**

● **วิตามินบี 1+กระเทียม (ต้นหอม
กระเทียม หอมหัวใหญ่ กุยช่าย)**

= เพิ่มประโยชน์ของวิตามินบี 1
คลายความเมื่อยล้า ทำให้มีสมาธิ
และบำรุงผิวหนัง

● **เมนูที่พบบ่อย:** หอมหัวใหญ่
ผัดเนื้อหมู (หอมหัวใหญ่+เนื้อหมู)

● **วิตามินบี 2+วิตามินอี (ธัญพืช
เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง
ผักสีเขียว ไข่แดง น้ำมันพืช)**

= ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
คลายความเมื่อยล้า บำรุงเส้นผม
เล็บ ผิวหนัง และกล้ามเนื้อ

● **เมนูที่พบบ่อย:** พายัพักทอง
วอลนัต (พายัพักทอง+วอลนัต)

● **วิตามินบี 1+บี 2 + บี 6+
กรดทริปโตเฟน (tryptophan acid;
อาหารจำพวกไข่และนม เนื้อสัตว์)**

= เปลี่ยนเป็นวิตามินบี 3 ช่วยในการ
สร้างผิวหนัง ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร
และระบบประสาททำงานปกติ

● **เมนูที่พบบ่อย:** แชลมอนชีส
(ปลาแชลมอน + ชีส)

● **วิตามินกลุ่มบี+กลูโคส
(ธัญพืช พืชหัว ผลไม้)**

= ช่วยให้การเผาผลาญกลูโคส

สมบูรณ์และกลายเป็นพลังงาน

- **เมนูที่พบบ่อย:** ขนมปังวอลนัต (วอลนัต+ขนมปัง)

วิตามินซี

→ **ผัก ผลไม้**

- **วิตามินซี+วิตามินอี (ธัญพืช เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง ผักสีเขียว ไข่แดง น้ำมันพืช)**

= รักษาผิว ชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

- **เมนูที่พบบ่อย:** สลัดผลไม้ (กีวี+มายองเนส)

- **วิตามินซี+วิตามินบี (ผลไม้จำพวกส้ม เซอร์รี โยเกิร์ต)**

= กระตุ้นการดูดซึมวิตามินซีเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันฝ้าและจุดด่างดำ ทำให้ผิวชุ่มชื้น เพิ่มภูมิคุ้มกัน

- **เมนูที่พบบ่อย:** น้ำส้มผสม สตรอว์เบอร์รี่ (สตรอว์เบอร์รี่+ส้ม)

- **วิตามินซี+ธาตุเหล็ก (ธัญพืช ผักใบเขียว อาหารจำพวกถั่ว ไข่และนม เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ หอย สาหร่ายทะเล)**

= เพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมธาตุเหล็ก ป้องกันโรคโลหิตจาง

ทำให้มีกำลังวังชา กระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย

- **เมนูที่พบบ่อย:** หอยเชลล์ผัดกะหล่ำปลี (กะหล่ำปลี+หอยเชลล์)

วิตามินดี

→ **อาหารจำพวกไข่และนม ดับ ปลา เห็ดหอมที่ผ่านการตากแดด**

- **วิตามินดี+ไขมัน (เมล็ดของผลไม้ เปลือกแข็ง นม ปลา น้ำมันพืช)**

= กระตุ้นการดูดซึมวิตามินดีเข้าสู่ร่างกาย ช่วยรักษาโรคกระดูกพรุน

- **เมนูที่พบบ่อย:** ต้มซุปไก่ เห็ดหอม (เห็ดหอม+เนื้อไก่)

- **วิตามินดี+แคลเซียม (ผักสีเขียวเข้ม สาหร่ายทะเล อาหารจำพวกถั่ว ไข่และนม ปลาที่มีก้าง)**

= กระตุ้นการดูดซึมของแคลเซียมบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันความเครียด

- **เมนูที่พบบ่อย:** หัวปลาทอบ หม้อดิน (หัวปลา+เต้าหู้)

วิตามินอี

→ รัญพืช เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง พักซีเซียว ไข่แดง น้ำมันพืช

● วิตามินอี+ซีลีเนียม (รัญพืช เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง ไข่ปลา เครื่องในสัตว์)

= ป้องกันการเกิดออกซิเดชัน ป้องกันสารอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหัวใจ

ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง

● เมนูที่พบบ่อย: ข้าวโอ๊ตไก่ (ข้าวโอ๊ต+เนื้อไก่)

แคลเซียม

→ พักซีเซียวเข้ม สาหร่ายทะเล อาหารจำพวกถั่ว ไข่และนม ปลาที่มีก้าง

● แคลเซียม+วิตามินเค (พักซีเซียว ไข่แดง ผลิตภัณฑ์จากนม ดับ)

= กระตุ้นการแข็งตัวของเลือด ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูก

● เมนูที่พบบ่อย: ซุปสาหร่ายใส่ไข่ (สาหร่ายจีฉ่าย+ไข่ไก่)

ธาตุเหล็ก

→ รัญพืช พักใบเขียว อาหารจำพวกถั่ว ไข่และนม เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ หอย สาหร่ายทะเล

● ธาตุเหล็ก+วิตามินบี 9 (พักใบเขียว อาหารจำพวกถั่ว ไข่ เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน เครื่องในสัตว์)

= กระตุ้นการสร้างเลือด ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี แก้ไขอาการของโรคโลหิตจาง คลายความเมื่อยล้า

● เมนูที่พบบ่อย: หน่อไม้ฝรั่ง ผัดเนื้อวัว (เนื้อวัว+หน่อไม้ฝรั่ง)

● ธาตุเหล็ก+ธาตุทองแดง (ผลไม้ที่มีเปลือกแข็ง เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ดับ อาหารทะเล)

= ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี ทำให้เส้นผมชุ่มชื้น ลดอาการปวดจากข้ออักเสบ

● เมนูที่พบบ่อย: ปูผัดต้นหอม และซิง (ต้นหอม+ซิง+ปู)

สังกะสี

→ อาหารทะเล เนื้อสัตว์
เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง ถั่ว

● สังกะสี (อาหารทะเล เนื้อสัตว์)+
โปรตีน (อาหารจำพวกถั่ว ไข่และนม
เนื้อสัตว์ ปลา กุ้ง)

= ป้องกันไข้หวัด กระตุ้นการเจริญ-
เติบโต ช่วยให้แผลหายเร็ว

● เมื่อกินพร้อม: หอยนางรมทอด
(หอยนางรม+ไข่)

แคโรทีน

→ พักซีชีวะและสีเหลือง ผลไม้

● แคโรทีน+ไขมัน (เมล็ดของผลไม้
เปลือกแข็ง นม ปลา น้ำมันพืช)

= ป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และ
อาการตาบอดจากโรคจอประสาทตา
เสื่อมในผู้สูงอายุ (age-related
macular degeneration)

● เมื่อกินพร้อม: ขาหมูตุ๋นมะละกอ
(มะละกอ+ขาหมู)



อาหารที่ไม่ควรกินคู่กัน

อาหารที่กินคู่กันแล้วไม่เกิด
ประโยชน์ ในที่นี้จะก่อให้เกิดปฏิกิริยา
3 อย่าง ได้แก่ ลดคุณค่าของสารอาหาร
ทำร้ายสุขภาพอย่างช้าๆ และอาหาร
เป็นพิษทันที การเกิดปฏิกิริยาแต่ละ
อย่างขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละ
คน



คุณค่าของสารอาหาร ลดลง

โปรตีน

(อาหารจำพวกถั่ว ไข่ นม
เนื้อสัตว์ ปลา กุ้ง)

✗ โปรตีน+กรดไฟติก

(phytic acid: ธัญพืชและถั่ว)

→ ขัดขวางการดูดซึมสารอาหารทั้ง
2 ชนิดเข้าสู่ร่างกาย

● คำอธิบาย: ยกตัวอย่างเช่น ขาหมูตุ๋น
ถั่วเหลือง กรดไฟติกที่อยู่ในถั่วเหลือง
จะจับตัวกับโปรตีนและแร่ธาตุที่อยู่ใน
เนื้อหมู ทำให้คุณค่าของสารอาหาร
ทั้ง 2 ชนิดลดลง จึงไม่ควรกินคู่กัน

X **โปรตีนในไข่ขาว (ไข่ไก่)**
+ สารยับยั้งเอนไซม์ทริปซิน
(trypsin inhibitor¹; น้ำเต้าหู้ที่ยัง
ต้มไม่เดือด)

→ ลดคุณค่าของสารอาหาร

- **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ไข่ไก่ดิบกับน้ำเต้าหู้ โปรตีนในไข่ไก่จะจับตัวกับสารยับยั้งเอนไซม์ทริปซินในน้ำเต้าหู้ ทำให้คุณค่าของสารอาหารของอาหารทั้ง 2 ชนิดสูญหายไป นอกจากนี้ หากไข่ไก่ได้รับเชื้อซาร์ส อุดหนุมิของน้ำเต้าหู้จะไม่อาจฆ่าเชื้อโรคเหล่านี้ ทำให้กระเพาะและลำไส้อักเสบ ดังนั้น จึงควรต้มไข่และน้ำเต้าหู้ให้สุกก่อนกิน จึงจะป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

วิตามินเอ
(ผักผลไม้สีเขียวและสีเหลือง
อาหารจำพวกไข่และนม ดับ)

X **วิตามินเอ + สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ**
(ผักต่างๆ)

→ ขัดขวางการดูดซึมวิตามินเอเข้าสู่ร่างกาย ลดคุณค่าของสารอาหาร

- **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ดับหมู ผักหน่อไม้ เมื่อกินดับหมูที่มีวิตามินเอ

คู่กับผักหน่อไม้ที่มีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น สารฟลาโวนอยด์ (flavonoid) วิตามินเอก็จะถูกทำลาย แต่หากปรุงร่งให้สุกจะป้องกันการสูญเสียวิตามินได้

วิตามินกลุ่มบี
(ธัญพืช ผัก ผลไม้ อาหารจำพวกนม ไข่ เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ดับ)

X **วิตามินบี 1 + เอนไซม์สลาย**
วิตามินบี 1 (อาหารทะเล)

→ สูญเสียคุณค่าของสารอาหาร

- **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น หอยนางรมดิบกับถั่วลิสง เอนไซม์สลายวิตามินบี 1 จะกลัวความร้อนและกรด เพราะฉะนั้น หากนำหอยนางรมดิบมาทำให้สุกจะทำลายเอนไซม์สลายวิตามินบี 1 ได้ หรือถ้าอยู่ในสภาพความเป็นกรด เอนไซม์สลายวิตามินบี 1 ก็จะทำหน้าที่ไม่ได้ ดังนั้น หากจิ้มกับน้ำส้มสายชูก็จะรักษาวิตามินบี 1 ไว้ได้ จึงไม่ควรกินปลาดิบหรืออาหารทะเลที่ไม่สุก เพราะจะส่งผลต่อการดูดซึมวิตามินบี 1 เข้าสู่ร่างกาย

¹ เป็นสารยับยั้งการใช้ประโยชน์ที่มีอยู่ในถั่วเหลืองมากกว่า 5 ชนิด

วิตามินซี (ผักผลไม้)

✗ วิตามินซี + เอนไซม์สลายวิตามินซี (ผัก ผลไม้)

→ สูญเสียคุณค่าของสารอาหาร

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ยำหัวไชเท้า เอนไซม์สลายวิตามินซีในบีตาแคโรทีนจะกลัวความร้อน ดังนั้น เพียงทำให้อาหารสุกก็จะหมดปัญหา การกินผักดิบไม่ได้หมายความว่า จะดูดซึมวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งหมด บางครั้งควรนำผักที่มีเอนไซม์สลายวิตามินซีมาปรุงให้สุกและกินพร้อมผักที่มีวิตามินซี จึงจะทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินซีได้เต็มที่

✗ วิตามินซี + ธาตุทองแดง (ผลไม้เปลือกแข็ง เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ดับ อาหารทะเล)

→ กระตุ้นการเกิดออกซิเดชันของวิตามินซี สูญเสียคุณค่าของสารอาหาร

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ดับไก่อัดเม็ด ในดับไก่อจะมีแร่ธาตุต่างๆ เช่น ทองแดงและสังกะสี ซึ่งจะทำให้ออกซิเดชันของวิตามินซีเกิดเร็วขึ้น

และสูญเสียคุณค่าสารอาหาร จึงไม่แนะนำให้กินคู่กัน

แคลเซียม

(ผักสีเขียวเข้ม สาหร่ายทะเล อาหารจำพวกไข่ นม และถั่ว ปลาที่มีมัน)

✗ แคลเซียม + ฟอสฟอรัส (ธัญพืช เนื้อสัตว์ ปลา อาหารจำพวกนมและถั่ว)

→ ปริมาณฟอสฟอรัสที่มากเกินไป จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ชาหมูหมัก ใค้ก โมเลกุลฟอสฟอรัสที่อยู่ในใค้กจะรวมตัวกับโมเลกุลแคลเซียมที่อยู่ในชาหมู ปริมาณของโมเลกุลฟอสฟอรัสที่มากเกินไปจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม

✗ แคลเซียม + ทากของกรดแอลโดนิค (aldonic acid) ในเส้นใยอาหาร (อาหารจำพวกถั่ว)

→ ทำให้อาหารไม่ย่อย เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ไก่ตุ๋นเห็ดหอมถั่วเหลือง กากของกรดแอลโดนิคในเส้นใยอาหาร

ของอาหารจำพวกถั่ว เมื่ออยู่ร่วมกับ แคลเซียมในเนื้อไก่จะส่งผลต่อการ ดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้ง ยังขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กและ สังกะสีอีกด้วย จึงไม่ควรกินคู่กัน

ธาตุเหล็ก

(ธัญพืช ผักใบเขียว อาหารจำพวก ถั่ว ไข่ นม เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ หอย สาหร่ายทะเล)

X ธาตุเหล็ก + กรดไฟติก
(ธัญพืช อาหารจำพวกถั่ว)

→ ทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้น้อยลง

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น แกดดับ หมูกับถั่วเหลือง เมื่อธาตุเหล็กในดับ หมูรวมกับกรดไฟติกในถั่วเหลือง จะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย จึงไม่แนะนำให้กินคู่กัน

สังกะสี

(อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ อาหารทะเล)

X สังกะสี + ธาตุทองแดง
(ผลไม้เปลือกแข็ง เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ไข่ อาหารทะเล)

→ สูญเสียคุณค่าของสารอาหาร

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น หอยนางรมและกุ้งซึ่งมีสังกะสีและธาตุทองแดงสูง ธาตุทองแดงเป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงและมีส่วนช่วยในการเผาผลาญไขมัน หากกินอาหารทั้ง 2 ชนิดพร้อมกัน ปริมาณสังกะสีที่ร่างกายรับเข้าไป จะลดคุณค่าของสารอาหารของธาตุทองแดง จึงไม่แนะนำให้กินคู่กัน

กรด

(ผัก ผลไม้ น้ำส้มสายชู)

X กรด + สารคลอโรฟิลล์
(ผักใบเขียว)

→ ลดคุณค่าของสารอาหาร

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ปวยเล้ง ผักน้ำส้มสายชู สารคลอโรฟิลล์ในปวยเล้ง เมื่ออยู่ในสภาพที่เป็นกรด และโดนความร้อนจะไม่คงที่ ส่วนแมกนีเซียมในปวยเล้งจะถูกกรดในน้ำส้มสายชูทำปฏิกิริยาออกซิเดชัน จนสูญเสียคุณค่าของสารอาหาร ดังนั้น แนะนำให้ลดปริมาณน้ำส้มสายชูที่ใส่ในผักผัก

X กรด + แครโรทีน
(ผักผลไม้สีเหลืองและเขียว)

→ สูญเสียแคโรทีน

- **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น กวางตุ้ง
ฮ่องเต้คลุกน้ำส้มสายชู
กรดในน้ำส้มสายชูจะทำลายแคโรทีน
ที่อยู่ในผัก ทำให้คุณค่าของสาร
อาหารลดลง จึงแนะนำให้ใส่
น้ำส้มสายชูในปริมาณน้อย



X มีผลเสียต่อร่างกาย
ในระยะยาว

โปรตีน
(อาหารจำพวกถั่ว นม ไข่
เนื้อสัตว์ ปลา กุ้ง)

**X โปรตีนจากสัตว์ (อาหารจำพวกไข่
นม เนื้อสัตว์ ปลา กุ้ง) + โปรตีนจากพืช
(อาหารจำพวกถั่ว)**

→ ทำให้อาหารไม่ย่อย

- **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น
เนื้อแพะผัดเต้าเจี้ยว เต้าเจี้ยวที่หมัก
จากถั่วมีฤทธิ์หนาวและเย็น
ในขณะที่เนื้อแพะมีฤทธิ์ตรงกันข้าม
เมื่อโปรตีนในอาหารทั้ง 2 ชนิดมารวม
กัน ปริมาณน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร
ก็จะไม่สอดคล้องกับเวลาในการย่อย
หากกินเช่นนี้เป็นเวลานานจะส่งผล
ต่อสุขภาพและการย่อยอาหาร
จึงไม่แนะนำให้กินคู่กัน



✗ โปรตีนจากสัตว์+กรดออกซาลิก (oxalic acid; ผัก ช็อกโกแลต)

→ หากร่างกายดูดซึมเข้าไปพร้อมกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เส้นผมแห้งและส่งผลต่อการเจริญเติบโต

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ช็อกโกแลตกับชีส เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนจากสัตว์ที่อยู่ในชีสพร้อมกับกรดออกซาลิกที่อยู่ในช็อกโกแลตเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้น้อยลง แต่ปริมาณแคลเซียมและกรดเกลือที่ถูกขับออกทางปัสสาวะจะมากขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อผู้ป่วยโรคนี้ หากร่างกายได้รับเส้นใยอาหารเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยลดการดูดซึมกรดออกซาลิกในลำไส้ได้

✗ โปรตีน+กรด (ผัก ผลไม้ น้ำส้มสายชู)

→ เมื่อโปรตีนและกรดมาเจอกัน จะทำให้อาหารไม่ย่อยและท้องเสีย

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น เนื้อแพะผัดเปรี้ยวหวาน กรดแอสिटิก (acetic acid) ในน้ำส้มสายชู เมื่อรวมกับโปรตีนในเนื้อแพะจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้อาหารไม่ย่อย จึงไม่แนะนำให้กินคู่กัน

✗ โปรตีน+ไนโตรเจน (อาหารหมักดอง)

→ อาจกลายเป็นสารก่อมะเร็ง

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น แองเบ็ดกับผักดอง ในกระบวนการดองผัก ไนโตรเจนจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสารไนไตรต์ (nitrite) เมื่อใส่ผักดองรวมกับเนื้อเป็ดที่อุดมไปด้วยโปรตีน จะทำให้เกิดสารไนโตรซามีน (nitrosamine) ที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

ไขมัน
(เมล็ดของผลไม้เปลือกแข็ง
อาหารจำพวกนม เนื้อสัตว์
ปลา น้ำมันพืช)

✗ ไขมัน+เอทานอล (ethanol; เครื่องดื่มแอลกอฮอล์)

→ เกิดการสะสมของไขมันที่ตับ

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ไข่ผัดเหล้า เอทานอลในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคุณสมบัติในการควบคุมออกซิเดชันในไขมัน กระตุ้นให้ไขมันรวมตัวกัน ซึ่งจะทำให้ไขมันสะสมอยู่ที่ตับ เมื่อกินคู่กับไกด์ดหนังที่อุดมไปด้วยไขมัน จะยิ่งทำให้ปริมาณไขมันในตับเพิ่มสูงขึ้น จึงแนะนำให้กินเป็นครั้งคราว

แอสรีทิน (ผักสีเขียวและสีเหลือง ฝรั่ง)

✗ แอสรีทิน + ไอแทนอล (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์)

→ ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมวิตามินเอเข้าสู่ร่างกาย

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น หอยเชลล์ผัดเหล้า สารเอทานอลในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้แคโรทีนที่มีคุณสมบัติด้านการออกซิเดชัน กลายเป็นสารที่กระตุ้นให้เกิดการออกซิเดชันแทน หากกินในปริมาณมาก ดับจะเริ่มขจัดสารพิษและเผาผลาญแอลกอฮอล์ จึงไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินเอ ผู้ที่กินแคโรทีนในรูปแบบอาหารเสริมจะยิ่งอันตราย หากร่างกายได้รับแคโรทีนในปริมาณที่เหมาะสมดับจะไม่เริ่มกระบวนการเผาผลาญหรือขจัดสารพิษออกจากร่างกาย

แอสรีซิน (ผักใบเขียวเข้ม สาหร่ายทะเล อาหารจำพวกถั่ว ไข่ และนม ปลาที่มีก้าง)

✗ แอสรีซิน + กรดออกซาลิก (ผัก ช็อกโกแลต)

→ หากกินในปริมาณมาก และกินเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายขาดแคลเซียม (กรดออกซาลิกจะย่อยสลายแคลเซียม) อาจทำให้เป็นตะคริวหรือโรคกระดูกอ่อน

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ปลาไหลผัดหน่อไม้ แคลเซียมในปลาเมื่อรวมกับกรดออกซาลิกในหน่อไม้ จะกลายเป็นแคลเซียมออกซาลेट (calcium oxalate) ซึ่งจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมของร่างกาย หากปรุงให้สุกจะทำลายกรดออกซาลิกหรือลดปริมาณกรดออกซาลิกในร่างกายได้ จึงไม่แนะนำให้กินคู่กัน

ธาตุเหล็ก (ธัญพืช ผักใบเขียว อาหารจำพวกถั่ว ไข่ นม เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ หอย สาหร่ายทะเล)

✗ ธาตุเหล็ก + สารแทนนิน (tannin; ใบชา)

→ ระคายเคืองกระเพาะและลำไส้ ขัดขวางการดูดซึมและการย่อยอาหาร

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น เนื้อวัว หมักใบชา สารแทนนินในใบชาจะ

รวมตัวกับธาตุเหล็กในเนื้อวัว จากนั้นจะกัดกระเพาะและขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

ธาตุทองแดง (ผลไม้เปลือกแข็ง เนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่มีไขมัน ดับ อาหารทะเล)

X ธาตุทองแดง + คาร์โบไฮเดรต (อาหารรสหวาน)

→ ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง
ขาดออกซิเจน โรคเกี่ยวกับกระดูก
โรคหัวใจ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น เค้กวอลนัต การกินน้ำตาลในปริมาณมากเป็นเวลานานจะขัดขวางการดูดซึมธาตุทองแดงที่อยู่ในวอลนัต เป็นการลดคุณค่าของสารอาหาร ส่งผลให้ร่างกายขาดธาตุทองแดงและอาจรบกวนกระบวนการเผาผลาญธาตุเหล็ก ทำให้เป็นโรคโลหิตจางและขาดออกซิเจน หรือเจริญเติบโตช้ากว่าที่ควร อีกทั้งยังขัดขวางกระบวนการเผาผลาญคอเลสเตอรอล จึงไม่ควรกินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป

สารประกอบซัลเฟอร์ (ต้นหอม หอมหัวใหญ่ กระเทียม ผักต่างๆ)

X สารประกอบซัลเฟอร์ + สารไฟโตโครม (phytochromes; ผักสีเขียวเข้มและผลไม้)

→ ทำให้ต่อมไทรอยด์บวม

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น แองกะหรี แอปเปิล ในแอปเปิลมีสารไฟโตโครมอยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อกินคู่กับหอมหัวใหญ่ที่มีสารประกอบซัลเฟอร์ จะเกิดสารที่ควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์ ดังนั้น จึงควรปกปิดเปลือกทุกครั้งที่ยังกินผลไม้ที่มีสารประกอบซัลเฟอร์ (รวมทั้งสารคลอโรฟิลล์ แคโรทีน และลูทีน (lutein)) เพราะสารเหล่านี้มักจะสะสมอยู่ที่เปลือกของผลไม้



ทำให้อาหารเป็นพิษทันที

โปรตีน

(อาหารจำพวกถั่ว ไข่ นม
เนื้อสัตว์ ปลา กุ้ง)

✗ โปรตีน+เอนไซม์ทริปซิน (trypsin; อาหารจำพวกถั่ว)

→ มักทำให้เกิดอาการคลื่นไส้
อาเจียน ท้องเสีย ซึ่งเป็นอาการ
ของอาหารเป็นพิษ

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น น้ำเต้าหู้
ใส่ลูกเต๋อย ในถั่วเหลืองดิบมีเอนไซม์
ทริปซินที่ขัดขวางการดูดซึมโปรตีนที่
อยู่ในลูกเต๋อยและควบคุมการทำงานของ
เอนไซม์ที่ทำหน้าที่สลายโปรตีน
ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการระคายเคือง
กระเพาะและลำไส้ ส่งผลให้คลื่นไส้
อาเจียน เอนไซม์สลายโปรตีน
เหล่านี้จะถูกทำลายเมื่อถูกความร้อน
ดังนั้น หากเรานำไปต้มให้เดือด
ปรุงให้สุกก็จะไม่เกิดอาการอาหาร
เป็นพิษ



✗ โปรตีน+กรดอินทรีย์ เช่น กรดมาลิก (malic acid; ผลไม้ คาร์โบไฮเดรต)

→ ทำให้ท้องเสียบ่อย

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น
แอปเปิลกับนมวัว เมื่อโปรตีนใน
นมวัวรวมกับกรดมาลิกในแอปเปิล
และสะสมจนถึงระดับหนึ่ง นมจะตก
ตะกอนทำให้ท้องเสียบ่อย จึงไม่ควร
กินคู่กัน

✗ ไลซีน (lysine) ในอุณหภูมิสูง (เนื้อสัตว์ อาหารทะเล อาหารจำพวก นม) + น้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต)

→ ทำให้กระเพาะและลำไส้ปั่นป่วน
คลื่นไส้ ท้องเสีย

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น
นมรสหวาน นมแช่เย็นที่นำมาเติมน้ำตาล
จะไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง
แต่นมที่อุ่นให้ร้อนและนำมาเติมน้ำตาล
จะมีผลเสียต่อร่างกาย
เพราะในนมวัวมีไลซีน ซึ่งเมื่อรวมตัว
กับน้ำตาลในอุณหภูมิสูง จะกลายเป็นสาร
ชนิดหนึ่งที่ย่อยยาก ทำให้
กระเพาะลำไส้ปั่นป่วน อาการจะ
รุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ
สภาพร่างกายของแต่ละคน



วิตามินซี (ผัก ผลไม้)

✗ วิตามินซี + โซเดียมอาร์เซเนต (sodium arsenate; ทุ้ง)

→ อาจทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงหรืออาหารเป็นพิษ

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ทุ้งมะนาว ทุ้งมีโซเดียมอาร์เซเนต มะนาวมีวิตามินซี เมื่อสาร 2 ชนิด มาพบกันจะกลายเป็นสารอาร์เซไนต์ (arsenite) ซึ่งเป็นสารพิษชนิดหนึ่ง ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ ถ้าหากนำไปปรุงให้สุก ก็จะช่วยยับยั้งไม่ให้วิตามินซีไปกระตุ้นโซเดียมอาร์เซเนตและกลายเป็นสารอาร์เซไนต์

นอกจากนี้ สารโลหะอย่างสารโซเดียมอาร์เซเนตมักสะสมอยู่บริเวณหัวกุ้ง ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการกินหัวกุ้ง

แคลเซียม

(ผักสีเขียวเข้ม สำหรับทะเล อาหารจำพวกถั่ว นม และไข่ ปลาที่มีมีก้าง)

✗ แคลเซียม + กรดแทนนิก (tannic acid; ผลไม้)

→ ทำให้กระเพาะปั่นป่วนและอาจทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ เช่น ท้องเสีย ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

● **คำอธิบาย:** ยกตัวอย่างเช่น ซีสทาร์ดแอปเปิล ซีสอุดมไปด้วยแคลเซียม ส่วนแอปเปิลอุดมไปด้วยกรดแทนนิก หากกินพร้อมกัน จะทำให้แคลเซียมในซีสรวมตัวกับกรดแทนนิกในแอปเปิล กลายเป็นสารชนิดหนึ่งที่ย่อยยาก สารตัวนี้จะกีดกระเพาะ ทำให้ระคายเคือง จึงแนะนำให้กินในปริมาณน้อย



กินผิดลำดับ

การกินผิดลำดับ แม้ว่าจะเป็นอาหารคนละเมนู แต่หากกินในมือเดียวกันตามลำดับที่แสดงเป็นตัวอย่าง อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย จึงแนะนำให้ระมัดระวัง

อาหารจำพวกธัญพืช

X กินขนมปังโฮลวีต → ตามด้วยกาแฟ
= เกิดอาการหลงลืม กระวนกระวาย โมโหง่าย

● **คำอธิบาย:** กาเฟอีนจะทำลายวิตามินบี 1 ที่อยู่ในขนมปังโฮลวีต หากกินในปริมาณมากและเป็นเวลานาน ร่างกายจะขาดวิตามินบี 1 ทำให้ไม่มีสมาธิ ซ้ำลืม กระวนกระวาย กังวล โมโห และเหนื่อยง่าย จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

X กินข้าว → ตามด้วยผลไม้
= ท้องไส้ปั่นป่วน

● **คำอธิบาย:** ไม่ควรกินผลไม้ระหว่างกินข้าวหรือหลังกินข้าวเสร็จ เพราะ

น้ำตาลจากผลไม้ที่อยู่ในน้ำย่อยในกระเพาะจะทำปฏิกิริยากับข้าว จนเกิดเป็นแก๊สในกระเพาะ ทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

อาหารจำพวกผัก

X กินมันเผา → ตามด้วยแอปเปิล
= ท้องไส้ปั่นป่วน

● **คำอธิบาย:** มันเทศอุดมไปด้วยแป้ง เมื่อกินเข้าไป กระเพาะจะหลั่งน้ำย่อยปริมาณมาก และเมื่อรวมกับสารเพกทิน (pectin) และกรดแทนนิกของเส้นใยอาหารในแอปเปิล จะทำให้เกิดลิ้มที่ย่อยยาก เป็นเหตุให้ท้องไส้ปั่นป่วน จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

X กินหัวไชเท้าทอด → ตามด้วยส้ม
= ชัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์

● **คำอธิบาย:** เมื่อกินหัวไชเท้า ร่างกายจะผลิตกรดไทโอไซยานิก (thiocyanic acid) ซึ่งจะทำปฏิกิริยากับฟลาโวนอยด์ที่อยู่ในส้ม ส่งผลต่อการดูดซึมไอโอดีนของร่างกายและ

การทำงานของต่อมไทรอยด์ จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์

X กินอาหารรมควัน → ตามด้วยเบียร์ = สาเหตุของโรคมะเร็งและโรคเกี่ยวกับการย่อยอาหาร

● **คำอธิบาย:** ผู้ที่ดื่มเบียร์บ่อยๆ จะมีสารตะกั่วในเลือดสูง ส่วนอาหารรมควันจะมีสารอะโรมาติกเอมีน (aromatic amine) สูง อาหารรมควันบางชนิดจะผลิตสารพอลิไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (polycyclic aromatic hydrocarbon) ในปริมาณมากระหว่างการย่าง



เมื่อสาร 2 ชนิดมารวมตัวกัน อัตราการเกิดโรคมะเร็ง หรือโรคเกี่ยวกับการย่อยอาหารจะสูงกว่าปกติ จึงแนะนำให้กิน ห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง



✗ กินดับหมุด → ตามด้วยน้ำชา

= ท้องผูก

● **คำอธิบาย:** สารแทนนินในน้ำชา จะรวมตัวกับธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์ เช่น ตับหมู กลายเป็นสารประกอบ ที่ย่อยยาก ส่งผลต่อการดูดซึม ธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้น จึงไม่ควรดื่มน้ำชาภายใน 1 ชั่วโมงก่อน และหลังอาหาร ควรเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

✗ กินสาคู (ไก่หรือหมู)

→ ตามด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ = มีอัสมัน ความจำแย่

● **คำอธิบาย:** สาคูไก่อีวีตามินบี 1 หากกินพร้อมกับเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นเวลานาน แอลกอฮอล์จะทำลายวิตามินบี 1 ทำให้กล้ามเนื้อไม่มีแรง มือเท้าอัสมัน ความจำแย่ จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง



อาหารทะเล

X กินสาหร่ายคมบุ → ตามด้วย

น้ำบ๊วย = ปวดท้อง ท้องเสีย

● **คำอธิบาย:** ไอโอดีน โพแทสเซียม และแคลเซียมในสาหร่ายคมบุ เมื่อรวมกับกรดผลไม้ (alpha hydroxy acid: AHA) ในน้ำบ๊วย จะทำให้เกิดสารที่ย่อยยาก ทำให้ระคายเคืองกระเพาะและลำไส้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และท้องเสีย จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง



X กินอาหารทะเลต้ม

→ ตามด้วยน้ำบ๊วย = ท้องผูก

● **คำอธิบาย:** หากกินอาหารทะเลในปริมาณมาก โปรตีนในอาหารทะเล จะรวมตัวกับกรดแทนนิกในน้ำบ๊วย กลายเป็นโปรตีนแอลบูมิน (albumin) ซึ่งจะขัดขวางการทำงานของลำไส้ ทำให้ท้องผูกและส่งผลต่ออัตราการดูดซึมโปรตีน จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง หากกินคู่กัน จะทำให้ระคายเคืองกระเพาะและลำไส้

X กินอาหารทะเล → ตามด้วยเปียร์ = โรคเกาต์ คุณค่าสารอาหารลดลง

● **คำอธิบาย:** ในอาหารทะเลจะมีสารพิวรีน (purine) และสารนิวคลีโอไทด์ (nucleotide) ส่วนเปียร์มีวิตามินบี 1 ที่ย่อยสลายสารทั้ง 2 ชนิดนี้ ดังนั้น เมื่อกินอาหารทะเลพร้อมกับดื่มเปียร์ เปียร์จะไปควบคุมการขับกรดยูริก ส่งผลให้กรดยูริกในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเกาต์ โรคไต หรือโรคข้ออักเสบ

นอกจากนี้ ในปลาสดมีวิตามินดีสูง หากกินอาหารทะเลพร้อมเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ อาจลดการดูดซึมวิตามินดีเข้าสู่ร่างกาย 6-7 เท่า จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง



อาหารจำพวกแก้ว นม และไข่

X ดื่มน้ำเต้าหู้ → ตามด้วยส้ม

= อาหารไม่ย่อย

● **คำอธิบาย:** เมื่อน้ำเต้าหู้ที่อุดมไปด้วยโปรตีนรวมกับกรดผลไม้ในผักผลไม้ ทำให้โปรตีนแข็งตัวและย่อยยาก ส่งผลเสียต่อกระเพาะและลำไส้ ทำให้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ และท้องเสีย จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

เครื่องดื่มเครื่องดื่มหอม

X กินต้นหอม → ตามด้วยน้ำผึ้ง

= ท้องเสีย

● **คำอธิบาย:** ในต้นหอมมีกรดอะมิโนที่โมเลกุลมีซัลเฟอร์

เมื่อรวมกับกรดอินทรีย์และเอนไซม์ในน้ำผึ้ง จะก่อให้เกิดสารชนิดหนึ่งที่ส่งผลเสียต่อการบีบตัวของกระเพาะและลำไส้จนกลายเป็นเหตุให้ท้องเสีย จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

เครื่องดื่ม

X ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

→ ตามด้วยกาแฟ = โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ กระวนกระวาย

● **คำอธิบาย:** เมื่อดื่มแอลกอฮอล์กับกาแฟพร้อมกันจะยิ่งกระตุ้นสมอง หากดื่มในช่วงที่ตื่นเต้นหรือกระวนกระวายใจจะยิ่งทำให้อารมณ์แย่ลง หากมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ

อาจทำให้หลอดเลือดขยายตัว เลือดไหลเวียนเร็วขึ้น ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

✗ ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์

→ ตามด้วยน้ำชา

= อาการเมาค้าง โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ โรคไต

● **คำอธิบาย:** เอทานอลที่ถูกลดลงไม่หมดกับน้ำชาที่มีคุณสมบัติช่วยขับปัสสาวะจะไปกระตุ้นไตและส่งผลเสียต่อการทำงานของไต นอกจากนี้ แอลกอฮอล์และน้ำชาล้วนมีคุณสมบัติกระตุ้นหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้น การต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ตามด้วยน้ำชาจะยิ่งไปกระตุ้นให้หัวใจทำงานหนักขึ้น จึงแนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง

✗ กินของหวาน → ตามด้วยเครื่องต้มแอลกอฮอล์

= น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น

● **คำอธิบาย:** แอลกอฮอล์ที่ผ่านกระบวนการป้องกันการออกซิเดชัน

จะไปควบคุมการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตในร่างกาย ทำให้ปริมาณน้ำตาลกลูโคสที่ถูกนำไปใช้ลดลง ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่ควรกินของหวานและต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ตาม แนะนำให้กินห่างกัน โดยเว้นช่วง 1 ชั่วโมง



กินอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง

กินอาหารที่ถูกต้อง สุขภาพแข็งแรงเต็มร้อย:

แก้ไขวิธีการกิน ความเคยชินในชีวิตประจำวัน
รวมถึงสภาพร่างกายและจิตใจ

สุขภาพที่แข็งแรงสอดคล้องกับวิธีการกินและความเคยชินในชีวิตประจำวัน
แนวคิดและความเคยชินผิด ๆ ทำให้เรากินอาหารไม่ถูกต้องและไม่ถูกวิธี
เราควรทำความเข้าใจกันใหม่ให้ถูกต้อง แต่ก่อนอื่นมาดูกันก่อน
ว่าวิธีการกิน ความเคยชินในชีวิตประจำวัน รวมถึงสภาพร่างกาย และ
จิตใจของคุณอยู่ระดับไหน

มาทดสอบกันว่าไอคิวเกี่ยวกับสุขภาพของคุณได้ที่คะแนน

วิธีการกิน

- กินผักผลไม้ 5-7 ส่วนทุกวัน
- ไม่เลือกกิน
- ขาดอาหารเข้าไม่ได้
- ด้อย ๆ เดี่ยวและกลืน
- กินอาหารที่หลากหลายและสมดุล
- ดื่มเครื่องดื่มแก้กระหายเสมอ ๆ
- ชอบกินบุฟเฟต์
- ดื่มน้ำผลไม้แทนผลไม้ ได้ทั้งสารอาหาร
และความสะดวกสบาย
- กินอาหารนอกบ้าน
มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- มีอาหารให้กินอ้อมก็พอแล้ว

ความเคยชินในชีวิตประจำวัน

- หลับนอนเป็นเวลา ไม่อดนอน
- ก่อนนอน 2 ชั่วโมง หยุดกินอาหารทุกชนิด
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
แต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- เปิดไฟขณะนอนหลับ
- จับเมื่อรู้สึกเหนื่อย
- ไม่ว่าจะเข้านอนกี่โมง
ชั่วโมงที่นอนหลับต้องเพียงพอ
- กินอาหารว่างขณะดูทีวีมีความสุขที่สุด
- ออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี
- ชอบการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เป็นชีวิตจิตใจ



ในแต่ละหัวข้อ 5 ข้อสุดท้ายเป็นข้อที่ผิด นอกเหนือจากนั้นเป็นข้อที่ถูกทั้งหมด หากตอบได้ถูกต้องจะได้ข้อละ 10 คะแนน ลองนับดูซิว่าไอคิวสุขภาพของคุณได้กี่คะแนน

วิธีการกิน.....คะแนน ความเคยชินในชีวิตประจำวัน.....คะแนน

สภาพร่างกายและจิตใจ.....คะแนน รวม.....คะแนน

จงกาเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่เห็นว่าถูก
กาเครื่องหมาย ✗ ในข้อที่เห็นว่าผิด

สภาพร่างกายและจิตใจ

- รักษาสภาพจิตใจให้มีความสุข
- รักษาความสัมพันธ์กับทุกคน
- โรคภัยไข้เจ็บของคุณไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว
- ออกนอกเมือง สูดอากาศบริสุทธิ์บ่อยๆ
- จัดร่างกายให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง
- เมื่อลดความอ้วน จะกินน้อยหรืออดอาหาร
- การนำอาหารแช่ตู้เย็นจะรักษา “ความสดใหม่”
- ทำไอทีเป็นเรื่องปกติ ทุกคนเรียกกันว่าคนทำงาน
- ไม่สบายก็กินยา
- กินอาหารเสริมเยอะๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

● เฉลย

300 คะแนน ยินดีด้วย ไอคิวเรื่องสุขภาพของคุณสูงมาก แต่อย่าเพิ่งด่วนดีใจ คุณทำจริงก็ซ้อกัน

240-290 คะแนน ไอคิวเรื่องสุขภาพของคุณไม่เลวนัก แค่ปรับปรุงและทำให้ได้ สุขภาพของคุณจะต้องดีขึ้นแน่นอน!

180-230 คะแนน ไม่ค่อยดีแล้วนะ ควรหันมาระวังเรื่องสุขภาพหน่อย!

ต่ำกว่า 180 คะแนน ไอคิวเรื่องสุขภาพของคุณน้อยมาก รีบดูเนื้อหาหน้าต่อไปและแก้ไขแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพให้ถูกต้องตอนนี้เลย!