



วิถีพร่องแป้ง (lowcarb lifestyle)

แนวคิดใหม่

เพื่อการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักที่ได้ผล

เพื่อสุขภาพ กายและใจ

โดย

โลว์คาร์เบอร์

เว็บมาสเตอร์ www.lowcarb-thailand.com

[>>>เข้าสู่เนื้อหา](#)

เอกสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่และแลกเปลี่ยนแนวความคิดในเรื่องทางเลือกการรับประทานอาหารที่อาจช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนักตัว และมีสุขภาพโดยรวมดีขึ้น เราไม่รับประกันว่าข้อมูลทั้งหมดที่นำเสนอ จะถูกต้อง ครบถ้วน หรือมีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ ที่ปราศจากการโต้แย้ง ผู้ใช้ข้อมูลที่ได้จากเอกสารนี้ต้องใช้วิจารณญาณในการนำข้อมูลไปใช้เอง ผู้เขียนไม่รับผิดชอบกับผลใดๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลที่ได้จากเอกสารนี้



ในยุคที่ "โรคอ้วน" (obesity) กำลังคุกคามคุณและผู้คนรอบข้าง คุณรู้ใหม่ว่า?

- ทำไมสูตรควบคุมอาหาร (diet plan) เพื่อการลดความอ้วนเกือบทุกสูตร ใช้ได้ผลเพียงแค่ช่วงสั้น หรือปฏิบัติยาก
- ไขมันที่คุณรับประทานเข้าไปไม่ใช่ตัวการสำคัญที่ทำให้คุณมีไขมันสะสมที่หน้าท้อง หรือที่ไหนๆ รวมถึงไขมันในเส้นเลือด
- สาเหตุที่คุณรู้สึกหิวบ่อยๆ ควบคุมปริมาณอาหารที่คุณทานไม่ค่อยได้ เป็นเพราะคุณทานข้าวหรืออาหารพวกแป้งเป็นหลัก
- รับประทานผลไม้มากๆ ก็ทำให้อ้วนได้

เชิญทุกท่านมาทำความรู้จักกับ วิถีชีวิตพร่องแป้ง (lowcarb lifestyle) ทางเลือกในการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักที่ได้ผลระยะยาว ที่นี่...

- ▶ [อะไรคือ วิถีชีวิตพร่องแป้ง](#)
- ▶ [อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย](#)
- ▶ [กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์](#)
- ▶ [ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร](#)
- ▶ [ตามวิถีชีวิตพร่องแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง](#)

สิ่งละอันพันละน้อย

- [ดื่มน้ำมากๆ เข้าไว้](#)
- [โรคอ้วนอาจเป็นอุบัติเหตทางวิทยาศาสตร์เมื่อ 30 ปีก่อน..](#)
- [ข้าวขาหมู อี.. 🤔 มหันตบาปของผู้ต้องการลดน้ำหนัก จริงหรือ?](#)



อะไรคือวิถีชีวิตพร่องแป้ง

ทุกคนคงรู้จักนมสดพร่องมันเนย (low-fat milk) ซึ่งก็คือนมสดที่มีส่วนผสมของไขมันต่ำ ซึ่งเป็นที่นิยมของผู้ที่ห่วงสุขภาพ ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือลดน้ำหนักโดยเชื่อว่าไขมันเป็นตัวการของการสะสมไขมันในร่างกายและความอ้วน แต่หลายๆ คนคงเริ่มมองเห็นแล้วว่า วิธีการควบคุมน้ำหนักโดยพยายามลดปริมาณไขมันไม่เคยได้ผล

อันที่จริงความคิดที่ว่าไขมัน (fat) ทำให้อ้วน (fat) เพียงจะมีการรณรงค์กันอย่างจริงจังมาประมาณ 30 กว่าปีเนี่ยเอง ทั้งๆที่ก็ยังไม่เคยมีข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนว่า ไขมันทำให้อ้วน และตลอด 30 ปีที่ผ่านมาเนี่ย คนทั้งโลกก็เอาจริงเอาจังกับการลดการบริโภคไขมันลง แต่คนกลับอ้วนขึ้น เป็นโรคหัวใจมากขึ้น สาเหตุต่างๆ ก็คือ เมื่อเราลดการบริโภคไขมัน สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือแป้ง หรือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเราต่างบริโภคโดยไม่จำกัดและไม่เคยสงสัย

แนวคิดที่แตกต่างที่เราพยายามนำเสนอก็คือ อันที่จริงแล้ว แป้งหรือคาร์โบไฮเดรตต่างหากที่เป็นตัวการสำคัญของปัญหาความอ้วนและน้ำหนักเกิน ถ้าเราต้องการควบคุมน้ำหนัก สิ่งที่ต้องควบคุมก็คือปริมาณอาหารพวกแป้งและน้ำตาลที่เราบริโภค การลดหรืองดการบริโภคแป้งไม่ใช่วิธีหนึ่งในการลดหรือควบคุมน้ำหนัก เท่านั้น แต่เป็นแบบการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติได้ในระยะยาวจนเป็นวิถีชีวิต หรือ lifestyle ซึ่งเราเรียกว่า วิถีชีวิตพร่องแป้ง (lowcarb lifestyle) นั่นเอง

- ▶ [อะไรคือ วิถีชีวิตพร่องแป้ง](#)
- ▶ [อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย](#)
- ▶ [กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์](#)
- ▶ [ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร](#)
- ▶ [ตามวิถีชีวิตพร่องแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง](#)



อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย

อาหารพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ของหวาน แม้แต่ผลไม้ที่มีรสหวาน ที่เรารับประทานจะถูกเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในกระแสเลือด น้ำตาลจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า อินซูลิน (insulin) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการเปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงาน หรือไม่ก็เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้

หลังรับประทานอาหารประเภทแป้งใหม่ๆ จะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เรารู้สึกสดชื่น มีพลัง แต่ไม่นานนักเมื่อเราประกอบกิจกรรมต่างๆ น้ำตาลก็จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน และไขมันเพื่อสะสมไว้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง เราจะเริ่มรู้สึกอ่อนเพลีย และ หิว เมื่อหิวเราก็รับประทานอาหารอีก ซึ่งถ้าเป็นประเภทแป้งหรือน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ซึ่งเป็นแบบวิถีการบริโภคของคนทั่วไป เราก็จะรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่นานนักเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจากการถูกใช้เป็นพลังงานและการเปลี่ยนเป็นไขมัน เราก็จะกลับเข้าสู่วัฏจักรของความหิวใหม่

ปัญหาก็คือ สำหรับคนทั่วไป เมื่อร่างกายต้องการพลังงาน แทนที่ร่างกายจะหันไปหาไขมันที่สะสมไว้ แต่กลับส่งสัญญาณให้เราเติมน้ำตาลให้กับเลือด นั่นคือ ความหิว นั่นเอง วิธีที่จะทำให้ร่างกายหันไปเผาผลาญไขมันที่สะสมไว้ ก็คือ การออกกำลังกาย การอดอาหาร หรือไม่ก็ตัดการป้อนแป้งและน้ำตาลให้กับร่างกาย

การออกกำลังกาย หรือ การอดอาหาร มักจะได้ผลในระยะสั้น ดังที่ทุกท่านทราบดี แต่การอดแป้ง และป้อนร่างกายด้วยโปรตีนและไขมันแทน จะปรับสภาพร่างกายให้หันไปหาไขมันเพื่อสร้างพลังงาน คล้ายๆ กับเมื่อเรากำลังกาย หรือ อดอาหาร กลยุทธ์นี้ได้ผล เพราะไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงปฏิบัติได้ในระยะยาว

- ▶ [อะไรคือ วิถีชีวิตพร่องแป้ง](#)
- ▶ [อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย](#)
- ▶ [กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์](#)
- ▶ [ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร](#)
- ▶ [ตามวิถีชีวิตพร่องแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง](#)



กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์

บางคนคิดว่า ไขมันที่สะสมอยู่ในส่วนต่างๆ ของร่างกายของเราเกิดจากการที่เรารับประทานอาหารประเภทไขมัน (dietary fat) เข้าไป มีการศึกษาจำนวนมากที่ยืนยันว่า ไขมันที่เรารับประทานเข้าไปไม่ได้ถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน และสะสมได้ผิวหนังเสมอไป ในทางตรงกันข้าม ร่างกายของเรามีขบวนการเปลี่ยนอาหารประเภทแป้งไปเป็นไขมันที่ชัดเจน โดยมีฮอร์โมนอินซูลิน (insulin) เป็นกลไกหลัก

ร่างกายของคนเราที่ได้วิวัฒนาการมา ได้สร้างกลไกในการสะสมพลังงานที่ได้จากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ในรูปของไขมันตามได้ผิวหนังส่วนต่างๆ กลไกสำคัญในเรื่องนี้ก็คือ ฮอร์โมนอินซูลินซึ่งควบคุมการดูดซึมอาหารเข้าสู่กระแสเลือดในรูปของน้ำตาล ซึ่งส่วนหนึ่งจะถูกใช้ไปเป็นพลังงาน และส่วนที่เหลือจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมเอาไว้ ถ้าปริมาณอาหารที่เรารับประทานเข้าไปสมดุลกับพลังงานที่เราใช้ ก็ย่อมจะไม่มี การสะสมพลังงาน ในรูปไขมัน แต่ภาวะสมดุลที่ว่านี้เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดขึ้นได้ยากมาก เนื่องจากความเจริญของสังคมมนุษย์ที่ทำให้เราใช้แรงงานน้อยลง และมีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ขึ้น คนส่วนใหญ่จึงรับประทานเกินกว่าที่จะใช้เป็นพลังงานให้หมดไปได้ ซึ่งอาจจะแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก็มีคนส่วนใหญไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ หรือถึงทำได้ก็ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น

แต่ที่ร้ายที่สุดก็คือ การรับประทานอาหารประเภทแป้งแป้งหลัก ทำให้เราตกอยู่ใน วัฏจักรของความหิว ไม่รู้จัก และนำมาซึ่งภาวะน้ำหนักตัวเกิน หรือ โรคอ้วนในที่สุด

- ▶ [อะไรคือ วิถีชีวิตพร้อมแป้ง](#)
- ▶ [อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย](#)
- ▶ [กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์](#)
- ▶ [ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร](#)
- ▶ [ตามวิถีชีวิตพร้อมแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง](#)



ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร

การงดหรือลดการบริโภคอาหารพวกแป้งและน้ำตาลจะช่วยตัด วัฏจักรของความหิว นั่นคือ ลดระดับอินซูลิน โดยร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนกลูคากอน (glucagon) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมอยู่มาเผาผลาญเป็นพลังงาน

เมื่อร่างกายถูกจำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาลที่บริโภคเข้าไป ก็จะหันไปเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่แทน เรียกภาวะการนี้ว่า คีโตซิส (ketosis) เพราะมีการผลิตคีโตน (ketone) เพิ่มขึ้นในเลือดในขณะที่ระดับน้ำตาลคงที่ และระดับอินซูลินลดลง ถ้าเรารักษาภาวะคีโตซิสไว้ได้ด้วย การงดการบริโภคแป้งและน้ำตาล แต่บริโภคโปรตีนและไขมันแทน เราจะไม่หิวง่าย และน้ำหนักของเราจะลดลงอย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องอดอาหาร

โดยทั่วไป เราจะงดหรือลดแป้งลงให้น้อยที่สุดในช่วงแรก เพื่อให้ร่างกายเปลี่ยนสู่ภาวะคีโตซิส ลดน้ำหนักลงมา ถึงจุดที่พอใจ แล้วเราอาจจะเริ่มรับประทานอาหารพวกแป้งได้ โดยควบคุมให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ ซึ่งจะทำให้เราได้รับความสุขจากการรับประทานอาหารที่เราชอบได้ต่อไป ปัจจุบันมีเครื่องมือที่ช่วยให้เราสามารถตรวจวัดว่าร่างกายของเราเข้าสู่ภาวะคีโตซิสหรือยัง โดยการตรวจวัดปริมาณคีโตนในปัสสาวะด้วยแถบวัดคีโตน

- ▶ [อะไรคือ วิธีชีวิตพร่องแป้ง](#)
- ▶ [อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย](#)
- ▶ [กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์](#)
- ▶ [ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร](#)
- ▶ [ตามวิธีชีวิตพร่องแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง](#)



ตามวิถีชีวิตพร่องแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง

มีผู้คิดค้นสูตรควบคุมอาหารที่ใช้แนวคิดวิถีพร่องแป้งหลายสูตร ซึ่งมีความแตกต่างกัน แต่อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า เป้าหมายของการตามดำเนินวิถีชีวิตพร่องแป้งก็คือการบริโภคอาหารที่มีส่วนประสมของแป้งและน้ำตาล ต่ำกว่าวันละ 100 กรัม อาหารพวกแป้งและน้ำตาลหรือที่เรียกว่า คาร์โบไฮเดรต ที่คนไทยรู้จักก็มีเช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมหวาน ของขบเคี้ยวหรือสแน็กส่วนใหญ่ น้ำหวาน ผลไม้หวาน ซึ่งเป็นอาหารที่ต้องงด หรือลดลงให้เหลือน้อยที่สุด อาหารหลายอย่างอาจมีส่วนประสมของแป้งหรือน้ำตาลซึ่งมองไม่เห็นชัดเจนนัก เช่น นมสด (มีน้ำตาลนมแล็คโตส) ผลไม้หวาน ผักและผลไม้ที่ไม่หวานหลายชนิดก็มีส่วนผสมของแป้งค่อนข้างสูงซึ่งจะต้องลดการบริโภคลงเช่นกัน

จุดสำคัญที่ควรจะต้องรู้ไว้ด้วยก็คือ อาหารในหมวดคาร์โบไฮเดรตเอง แบ่งเป็นสองกลุ่ม ตามความสามารถในการถูกดูดซับและเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในเลือด (glycemic index หรือ GI) น้ำตาล น้ำหวาน สามารถดูดซับและเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในเลือดได้เกือบทันที ค่า GI สูงสุด ถัดลงมาก็เป็นอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมปัง เส้นสปาเกตตี้ ก๋วยเตี๋ยว รวมถึงข้าว ค่า GI สูง ส่วนคาร์โบไฮเดรตที่ปนอยู่ในผัก ผลไม้ จะมีค่า GI ต่ำ รวมถึงขนมปังที่ทำจากโฮลเกรน กลุ่มนี้ถึงแม้จะมีคาร์โบไฮเดรต แต่ก็มีส่วนใย วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นคาร์โบไฮเดรตที่เรารับประทานได้บ้างตามวิถีพร่องแป้งนั้น ควรมาจากผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงน้ำตาลและอาหารที่ทำจากแป้งทั้งหลาย

สำหรับอาหารพร่องแป้ง หรือมีส่วนของคาร์โบไฮเดรตต่ำ ก็คือ กลุ่มโปรตีนและไขมัน เช่น เนื้อสัตว์ทุกชนิด, ปลาและอาหารทะเล, ไข่, เนย, น้ำมันและถั่วหลายชนิด กลุ่มนี้รับประทานได้ไม่จำกัด

[\(ดูตัวอย่างสูตรอาหารพร่องแป้งแบบไทยๆ ที่นี่\)](#)

- ▶ [อะไรคือ วิถีชีวิตพร่องแป้ง](#)
- ▶ [อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณหิวง่าย](#)
- ▶ [กลไกในการสะสมไขมันในร่างกายของมนุษย์](#)
- ▶ [ลดการบริโภคแป้งช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร](#)
- ▶ [ตามวิถีชีวิตพร่องแป้งต้องรับประทานอะไรบ้าง](#)

ถึงละอันพันละน้อย

ดื่มน้ำมากๆ เข้าไว้

เราทราบว่าน้ำดื่มมีประโยชน์หลายอย่างต่อร่างกายของเรา แต่คนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่า การดื่มน้ำช่วยลดความหิว
อาหารได้

น้ำดื่มมีประโยชน์หลายอย่างต่อร่างกายของเรา เช่น

- ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ช่วยในการขนถ่ายอาหารและออกซิเจนไปทั่วร่างกาย
- ขับถ่ายของเสีย
- ดูดซับแรงกดตามข้อต่อ
- ปกป้องอวัยวะและเนื้อเยื่อ

แต่ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ทราบก็คือ น้ำช่วยลดความหิว และช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกายได้
ด้วย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าบางครั้งร่างกายของเราต้องการน้ำ แต่เนื่องจากอาหารส่วนใหญ่มีน้ำปนอยู่ ดั่ง
นั้น การรับประทานอาหารจึงช่วยให้เราได้รับน้ำไปด้วย โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยดื่มน้ำ มักจะอ่านสัญญาณผิดเมื่อ
ร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะอ่านว่าเป็นความหิวอาหาร ทำให้รับประทานอาหารโดยไม่จำเป็น ทั้งๆ ที่ถ้าเราดื่มน้ำเข้า
ไป จะทำให้ความหิวอาหารนั้นหมดไปได้

ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อรู้สึกหิวลองดื่มน้ำสักแก้ว แล้วดูว่าทำให้หายหิวได้หรือเปล่า ถ้าได้เราก็จะได้ไม่รับประทาน
จุกจิก การอ่านสัญญาณเมื่อร่างกายขาดน้ำจะถูกต้องมากขึ้น

สรุปก็คือ เราจึงควรดื่มน้ำอย่างพอเพียงทุกวัน

โรคอ้วนอาจเป็นอุบัติเหตุทางวิทยาศาสตร์เมื่อ 30 ปีก่อน..

มนุษย์รู้จักความอ้วน ต่อสู้กับความอ้วน มานานเกือบเท่าประวัติศาสตร์ของมนุษย์ที่มีการบรรพทิก แต่ความอ้วนที่กลายมาเป็น "โรคอ้วน" ที่ระบาคอย่างหนักเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่

เรื่องนี้้อาจเกิดจากการที่นักโภชนศาสตร์จำนวนหนึ่งเริ่มตั้งสมมุติฐานว่า ความอ้วนและไขมันที่สะสมรวมถึงไขมันในเส้นเลือดน่าจะมีสาเหตุมาจากการที่เรารับประทานเนื้อติดมัน หรือไขมันในรูปแบบอื่นๆมากเกินไป นักวิชาการจำนวนมากก็เริ่มเชื่อเช่นนั้น จนหน่วยงานรัฐที่มีหน้าที่ส่งเสริมสุขอนามัยของประชาชนเริ่มแนะนำให้ประชาชนลดการบริโภคนเนื้อติดมัน เนย หรือไขมันทุกรูปแบบเมื่อสัก 30 ปีก่อน

ที่แยกว่านั่นก็คือ อุตสาหกรรมอาหารก็มองเห็นลู่ทางธุรกิจ ต่างเร่งพัฒนาอาหาร "พร่องไขมัน" (low fat) ในรูปแบบต่างๆ มีการโฆษณาอย่างหนักจนกลายเป็นธุรกิจมูลค่ามหาศาล แนวความคิดนี้แพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปทั่วโลก เข้าขั้นเป็นลัทธิพร่องไขมันที่เดียว คนจำนวนมากหันมาดื่มมสลดพร่องมันเนยอย่างไม่จำกัด โดยไม่คำนึงว่า เครื่องดื่มเหล่านี้จะมีน้ำตาลหรือสารปรุงแต่งรสชนิดใด มากน้อยแค่ไหน

เมื่อลดการบริโภคนเนื้อสัตว์และไขมัน สัดส่วนการบริโภคแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตก็เพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ทุกวันนี้ ยังไม่มีการพิสูจน์หรือคำอธิบายที่ชัดเจนว่า ไขมันที่เราบริโภค เปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสม หรือไขมันในเส้นเลือดได้จริงหรือไม่ และอย่างไร แต่ที่แน่ๆ ก็คือผู้คนยุคใหม่อ้วนขึ้น เป็นโรคหัวใจมากขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

ทฤษฎีพร่องไขมันกำลังถูกท้าทายอย่างหนัก โดยเฉพาะจากกระแสพร่องแป้ง (low carbohydrate) ที่มีคนจำนวนมากนำไปปฏิบัติอย่างได้ผล ได้พิสูจน์ด้วยตัวเอง และผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่ชี้ว่าแป้งและน้ำตาลต่างหากที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วนระบาค

อุตสาหกรรมอาหารก็เริ่มมองเห็นทิศทางใหม่นี้ และเริ่มมีการปรับตัว ผลกระทบของกระแสโลว์คาร์บกำลังทำให้ยอดขายขนมปังและคุกกี้ลดลงทุกปี

ไม่อยากจะเชื่อว่าพวกเราถูกใช้เป็นหนูทดลองทฤษฎีพร่องไขมันจนอ้วนไปตามๆ กัน 😊

ข้าวขาหมู ยี้.. 😞 มหันตบาปของผู้ต้องการลดน้ำหนัก จริงหรือ?

นั่นคือความคิดของคนส่วนใหญ่ แต่ตามวิถีพร่องแป้งแล้ว ขาหมู คากิ หมูสามชั้น ไม่ได้เป็นอาหารต้องห้ามแต่อย่างใด สิ่งที่ต้องขอให้งดหรือลดคือข้าวต่างหาก

ถ้าคุณรับประทานขาหมู หมูสามชั้นทอดอย่างที่ผมรับประทานบ่อยๆ โดยเขี่ยข้าวออกไป คุณก็สามารถอร่อยกับเนื้อติดมันที่มีรสชาติชวนรับประทานได้โดยไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเพิ่มหรือไขมันสะสมแต่อย่างใด เพราะร่างกายของเราที่ขาดแป้ง จะหันไปใช้ไขมันและโปรตีนเป็นแหล่งพลังงานแทน ทำให้ไขมันทั้งหลายถูกเผาผลาญไปไม่สะสม ทำให้เราอึด อร่อย และไม่หิวง่ายอีกต่อไป

ในโลกยุคใหม่ที่เราถูกปลูกฝังว่า ไขมัน (**fat**) เป็นตัวที่ทำให้ อ้วน (**fat**) โลกที่คนส่วนใหญ่พยายามลดการรับประทานไขมันลง โลกที่ผู้คนยังคงอ้วนขึ้น เป็นโรคหัวใจมากขึ้น มีอะไรบางอย่างที่ยังไม่ถูกต้อง อย่างน้อยนั่นคือข่าวสารที่เราต้องการบอกกันตอนนี้ แม้ว่าอาจฟังดูเหมือนประชด

ใช่แล้วครับ ขาหมู หมูสามชั้น ไม่ใช่อาหารต้องห้าม ทานได้ตามปกติครับ