

ทำ IF พอมั้ว ใครว่ายาก

Yummy

วิธีลดน้ำหนักที่แสนง่าย ได้ผลเร็วมาก
แถมสะดวก ปลอดภัย ได้สุขภาพดีด้วย



ทำ IF

Yummy

พอมื้อ
ใครว่ายาก



ทำ IF ผอมไว ใครว่ายาก

ไอซ์ Thai Keto Pal : เขียน

พิมพ์ครั้งแรก 2565

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ไอซ์ Thai Keto Pal

ทำ IF ผอมไว ใครว่ายาก__ กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2565.

144 หน้า.

1. อาหารลดน้ำหนัก. 2. การลดความอ้วน. 3. การควบคุมน้ำหนัก. 1. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-587-014-6

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้จัดการ วรพจน์ จรรย์โกมล

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ อู๊ดกานต์ ธนาโอฬาร

ปก / รูปเล่ม วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล

ถ่ายภาพ พงศ์ศักดิ์ ผาสุขเจริญลาภ

พิสูจน์อักษร พรวิมล สุพัฒน์กิจกุล

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ณัฐชานันท์ เจริญภัทรเกียรติ

ฝ่ายขายและการตลาด จารุวรรณ นาคบำรุง สุภาพร แซ่ลือ ชาญนุศภัคค์ กันทอน ลภัสรดา สารไทย

สำนักงาน อาคารเล่าเป้งจัน 1 ชั้นที่ 24 เลขที่ 333 ซอยเฉยพ่วง ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทรศัพท์ 0-2091-5900 โทรสาร 0-2091-5928. www.nejavu.com, www.facebook.com/nejavu, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท แอดทีฟ พรินท์ จำกัด เลขที่ 9 ซอยลาดพร้าว 64 แยก 14 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์: 0-2530-4114 โทรสาร: 0-2108-8950, 0-2108-8951

ราคา 250 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ใดๆ ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการ ทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหานัดตัก หน้าลပ် หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2091-5900

คำนำสำนักพิมพ์

“อู๊ย...ทำไมผอมไวจังเลย ลดไปกี่กิโล ทำไงเนี่ย...” หลายคนอาจเคยทักเพื่อนแบบนี้ แล้วก็ได้คำตอบมาแบบยิ้มๆ ว่า “เราทำ IF นะ”

ช่วงนี้เราจะเห็นคำว่า IF บนสื่อออนไลน์เยอะขึ้น โดยเฉพาะในแวดวงคนอยากผอม เหล่าเซเลบคนดังหลายคนก็บอกว่าผอมเพราะทำ IF คนก็เลยหันมาสนใจการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้กันเยอะขึ้น

การทำ IF (Intermittent Fasting) เป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลเร็วมาก สะดวก และง่ายจริงๆ แต่หัวใจสำคัญคือ คุณต้องมีวินัยในตัวเองดีมาก เพราะต้อง “ใจแข็ง” ที่จะสู้กับ “ความอยากกิน” ให้ได้ และต้องทำอย่างถูกต้องด้วย เพราะถ้าทำผิดวิธี นอกจากไม่ผอมแล้ว ยังอาจมีปัญหาสุขภาพตามมา

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำการทำ IF ที่ถูกวิธี ซึ่งมีหลากหลายแบบให้เลือกตามไลฟ์สไตล์ของตัวเอง เพื่อให้คุณผอมไวได้อย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี แถมประหยัดตั้งค์ในกระเป๋าด้วยนะ 😊

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

สารบัญ

- * เฮอร์บูโหม่ว วิธีไหนลดน้ำหนักง่ายที่สุด
และได้ผลเร็วที่สุด 11
- * อะไรคือ Intermittent Fasting
และประโยชน์ของมัน 19
- * อดอาหารอันตรายไหม
จะเป็นโรคกระเพาะไหม 32
- * ความหิวกับวิธีพิชิตมัน 36

การอดอาหารแบบต่างๆ

- * Intermittent Fasting แบบต่างๆ 62
 - 16:8 66
 - 18:6 69
 - 20:4 71
 - OMAD (One Meal A Day) 74
 - Free Style นับแต่เวลาอด 76
- * Alternate-Day Fasting อดวันเว้นวันให้ผมทันทันใจ 80
 - วิธีทำ ADF 82
 - ตัวอย่างอาหารต่ำกว่า 500 แคลลอรี่ แต่อิ่มแน่ 86

* Up Day Down Day Diet	94
- Up Day Down Day สไตส์ไอซ์	95
* Prolonged Fasting - ฟาสต์ยาว (48 ชั่วโมงขึ้นไป)	97
- วิธีปฏิบัติ	103

การฟาสต์ที่ไม่ได้“อดอาหาร”

* ฟาสต์ไข่ (Egg Fast)	108
- วิธีปฏิบัติ	112
- การออกจากฟาสต์ไข่ (transition)	114
- สรุปจากประสบการณ์ของไอซ์	115
* ฟาสต์น้ำมัน (Fat Fast)	117
- ฟาสต์น้ำมันกินอะไรได้บ้าง	119
- วิธีปฏิบัติ	122
* ฟาสต์เนื้อกับเนย (Beef and Butter Fast)	123
- กินอะไรได้บ้าง	124
- วิธีปฏิบัติ	126
* บทสรุป และข้อแนะนำ	128
* ข้อมูลอ้างอิง	132
* เกี่ยวกับผู้เขียน	139

จากผู้เขียน

มาแล้วจ้า หนังสือเกี่ยวกับ IF ที่คุณควรอ่านก่อนที่จะเริ่มอดอาหารมั่วๆ แล้วบอกว่านี่ทำ IF นะจ๊ะ จนไม่สบายและเป็นข่าวพาดหัวหนังสือพิมพ์

โถถถถถถถถ คนส่วนใหญ่ก็อ่านแต่พาดหัวข่าวเสียด้วยพานมีคอมเมนต์ทำนองว่า

“อดอาหารบ้าบอ”

“คนเราต้องกินครบ 3 มื้อแล้วออกกำลังกายสิ”

“คลังผมจนเสียสติ”

แหม อ่านข่าวแล้วอย่าอิน เตือนตัวเองว่านี่คือข้อมูล ก่อนจะตัดสินใจอะไร แม้จะเป็นความรู้สึกส่วนตัวก็ตาม ซ้ำลงนิดนึง ลองคิดให้ดีว่าเรามีข้อมูลรอบด้านพอจะตัดสินใจว่าเรื่องมันเป็นยังไงไหม

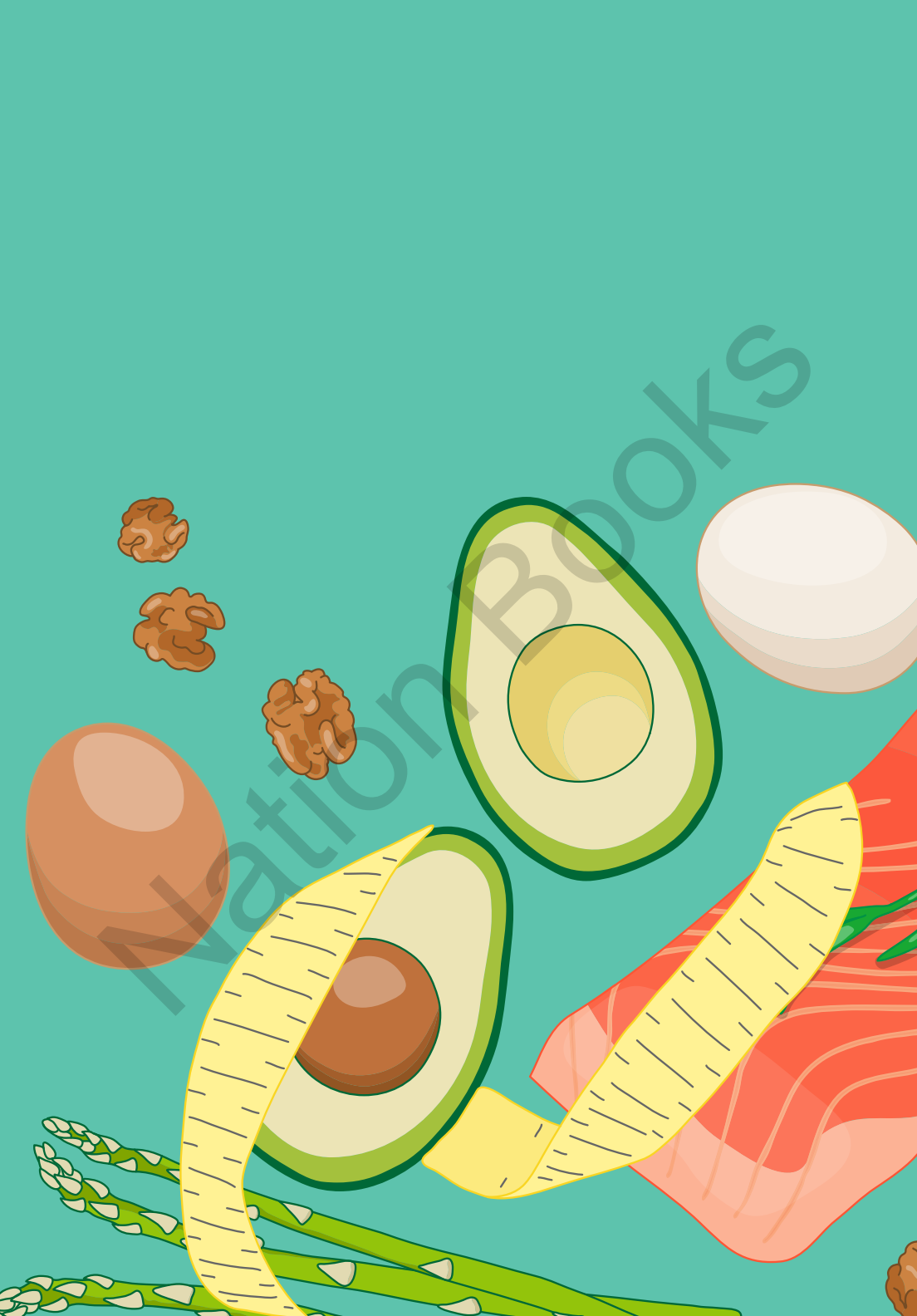
อย่างที่เห็นข่าวเมื่อไม่นานมานี้ น้องนักเรียน ม.4 ทำ IF 23/1 แล้วไม่สบายนั้น คำถามที่ควรเกิดขึ้นคือ

- ช่วงที่นอนกิน
- กินอาหารอะไร
- ได้สารอาหารเพียงพอไหม
- ปริมาณที่กินเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายไหม
- มีโรคประจำตัวอะไรไหม
- การดำเนินชีวิตเป็นยังไง ได้ออกกำลังกายไหม

และอื่นๆ ที่คิดว่าหมอกคงซักละเอียดแหละ แต่ไม่ได้มีในข่าว ข่าวก็พาดหัวเอาดรามามา ทำให้คนที่ทำ IF อยู่ต้องโดนเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง มารุมเป็นห่วงว่าจะเป็นแบบนี้ อยากให้เลิกทำ

ถ้าคุณรู้หลักการของการทำ IF (Intermittent Fasting) ซึ่งก็คือ การอดอาหารเป็นช่วงๆ และทำอย่างถูกต้อง จะไม่เกิดปัญหาสุขภาพ ตอบคำถามคลายกังวลให้คนที่ห่วงใยได้อย่างสบายๆ

และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้เกิดหนังสือเล่มนี้ เพราะนอกจากการ อดอาหาร (Fasting) จะทำให้ผมเร็วทันใจว่าการออกกำลังกาย อย่างเดียว (ลองคิดถึง 1 ชั่วโมงที่คุณวิ่งเหนื่อยแทบตาย เผลอลังงานไป 200 แคลอรี แล้วไปดูดูขานมไข่มุกให้ชื่นใจ ป้าตต...ที่อุดส่ำให้เหนื่อย ออกกำลังกายมาหายหมด แถมนได้แคลอรีส่วนเกินมาด้วย) การอดอาหาร ยังมีประโยชน์มากมายที่เดี่ยวจะเล่าให้ฟังต่อไป พร้อมรูปแบบของ หลากหลายของ Fasting ให้เลือกทำ ตามมาเลยค่า



ทำ IF
พอมัว
ใครว่ายาก





Fresh milk

	1/2%	2%	Whole
1/2 Gallon	1.99	2.49	2.99
1 Gallon	3.99	4.99	5.99
1/2 Gallon (Cinnamon Vanilla)	2.49	2.99	3.49
1 Gallon (Cinnamon Vanilla)	4.99	5.99	6.99
1/2 Gallon (Cinnamon Vanilla)	2.49	2.99	3.49
1 Gallon (Cinnamon Vanilla)	4.99	5.99	6.99

	1/2%	2%	Whole
1/2 Gallon	1.99	2.49	2.99
1 Gallon	3.99	4.99	5.99

	1/2%	2%	Whole
1/2 Gallon	1.99	2.49	2.99
1 Gallon	3.99	4.99	5.99

เธอรู้ไหม วิธีเผลอน้ำหนักง่ายที่สุด และได้ผลเร็วที่สุด

เธอรู้ไหมล่ะ ไม่กิน มันก็พอมแหละ ธรรมดาๆ

แต่มันไม่ง่ายแบบนั้นไง เพราะเราต้องกินอาหารเพื่อให้
มีพลังงาน มีสารอาหารมาเสริมสร้างร่างกายเพื่อใช้ในการ
ดำรงชีวิต ที่สำคัญ ก็มันหิว เลยต้องกินไง!

“ป่าคะ หนูเห็นดาราคีเค้ากินวันละ 500 แคลอรี แล้วเค้าลด
น้ำหนักวบลงมา หล่อเลยอะ”

คะ แล้วก็เห็นตัวอย่างอดีตนางแบบที่เป็นโรคขาดอาหาร แต่
สื่อเอาไปพาดหัวว่าไม่กินแป้งเลยไม่สบายไหมคะ นั่นคือตัวอย่างของ
ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) คือขาดสารอาหาร เพราะเท่าที่รู้คือ
นางแบบคนนั้นกลัวอ้วนมากจนไม่กินอะไร กินน้อยมากๆ

ภาวะทุพโภชนาการเกิดได้กับผู้คนที่ไม่มีอาหารจะกิน แบบที่
เราเห็นเด็กเอธิโอเปียที่ผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก หรือในคนที่
เป็นโรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa) ซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชที่การรับรู้
ของคนไข้บิดเบี้ยว เห็นว่าตัวเองอ้วนแม้จะผอมเหลือแต่กระดูกแล้ว หรือ
คนที่มีปัญหาทางร่างกายที่ทำให้กินอาหารไม่ได้ หรือคนปกติที่กินอะไร
ไร้สาระแบบตัวอย่างต่อไปนี้

“หนูว่าจะอดข้าว มากินขนมหวานวันละ 500 แคลอรี มันก็ 500 แคลอรีเท่ากันนี่คะ”

ไอซ์เคยเจอฝรั่งออสเตรเลียที่อดอาหารแบบวันเว้นวัน แล้ววันกิน เค้กกินขนมหวานอย่างเดียว โดยมีตรรกะว่ามันก็คือแคลอรีเหมือนกัน อดดีเกสต์ชกรอย่างเราได้แต่เกาหัว อยากจะอธิบายพื้นฐานชีววิทยาและความแตกต่างของสารอาหารว่าคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีนนั้น มันทำหน้าที่และให้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกันนะเว้ยเฮ้ยไฉ่ฝรั่ง ความรู้นี้ มันน่าจะอยู่ในวิชาสุขศึกษาระดับประถมหรือมัธยมต้นไม่ใช่เหรอว่า สารอาหารหลักที่สำคัญต่อสุขภาพของเราได้แก่ โปรตีน ไขมัน และ คาร์โบไฮเดรต

- **โปรตีน** เป็นส่วนประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย กระดูก ผิว ผม กล้ามเนื้อ เม็ดเลือด ภูมิคุ้มกัน การขาดโปรตีนจึงทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะและระบบต่างๆ ข้างต้น ผลที่ตามมาคือป่วยง่าย ติดเชื้อง่าย แถมไขมันพอกตับด้วย (กลไกซับซ้อนเล็กน้อย แต่เป็นอาการที่พบบ่อยของการขาดโปรตีน)





- **ไขมัน** เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะระบบประสาท (สมองนี้ไขมันเอ็มเลนนะ) เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน วิตามินหลายตัวต้องละลายในไขมันเพื่อดูดซึม ช่วยให้แผลหาย และเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย หนูจำ อย่าเกลียด อย่ากลัวไขมัน เพราะถ้าขาดไขมัน เธอจะขาดวิตามิน A, D, E, K (ผลเสียของการขาดวิตามินพวกนี้ยาวเหยียดเลย เช่น กระดูกเปราะ เลือดหยุดยาก) แผลหายยาก ฮอร์โมนแปรปรวน (อันนี้ก็ลิสต์ยาวเช่นกัน เพราะร่างกายเราใช้ฮอร์โมนในหลายระบบ เช่น ระบบสืบพันธุ์ วงจรการนอนหลับ การเผาผลาญพลังงาน อารมณ์และสารสื่อประสาท การเติบโต) ถ้าร่างกายขาดไขมันนี้แหย่หนักเลย ดังนั้นอย่ากลัวที่จะกินไขมัน แต่ขอให้เลือกประเภทไขมันที่จะกินให้ดีเท่านั้นเอง



- **คาร์โบไฮเดรต** บางทีก็เรียกสั้นๆ เก๋ๆ ว่า คาร์บ ซึ่งก็คือข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง น้ำตาล น้ำหวาน ผลไม้ ขนมหวานใดๆ ล้วนรวมหมู่อยู่ในคาร์โบไฮเดรต มีประโยชน์อย่างเดียวคือให้พลังงาน ถึงไม่มีคาร์โบไฮเดรต ร่างกายก็ใช้พลังงานจากไขมันและโปรตีนแทนได้ (หล่อน้ำมันคนไม่สำคัญะ!) กินมากเกินไปที่ร่างกายต้องใช้ ก็ถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสม ส่วนใหญ่ที่อ้วนกันก็เพราะกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปนั่นแหละ

เอาเข้าจริงก็ต้องกัดปากไว้แหละค่ะ ไม่ได้แนะนำอะไรฝรั่งไป เพราะเดี๋ยวเค้าจะสวนกลับว่า “เผือก” แฮะๆ ทองคำของเพื่อนสนิทที่เตือนไว้ว่า **“ช่วยใคร ให้อะไรใคร โดยที่คนนั้นไม่ต้องการ สิ่งนั้นจะไร้ค่า”**

แต่คิดว่าคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้จะได้ประโยชน์นะ สิ่งที่ยรวบรวมนำมาแนะนำมาเป็นแนวทาง คงไม่ไร้ค่า เพราะคุณรักตัวเอง ไม่ได้อยากผอมไปมั่วๆ ตามชาวบ้าน แต่ศึกษาอย่างตั้งใจทำให้ถูกวิธี เพราะถ้าคุณอดอาหารไปมั่วๆ แบบกินน้อยๆๆๆ ทุกวัน หรือพอได้กินก็กินอะไรที่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ สิ่งที่คุณจะได้ก็คือ

1. โยโย่ (YO-YO EFFECT)

คือแบบกินน้อยมากๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน จนระบบเผาผลาญปรับตัวลดลงเพราะร่างกายกลัวตาย เฮ้ย! ต้องประหยัดพลังงาน มีน้อยใช้น้อยสิแม่ พอกลับมากินปกติก็ยังใช้น้อยอยู่ ก็น้องไม่ชิน เหลือใช้เอาไปเก็บดีกว่า อดออมๆ เผื่อจะอดตายอีก เลยเป็นที่มาของการที่ผอมได้ไม่เท่าไรไรทำไมเด็งมาอ้วนกว่าตอนเริ่มลดน้ำหนักอีกกกก เป็นวงเวียนชีวิตของคนส่วนใหญ่ที่ทำไดเอตด้วยวิธีกินน้อยๆ

เราหยุดวงจรอุบาทว์นี้ได้ด้วยการซ่อมระบบเผาผลาญโดยวิธีกินให้เท่ากับที่ร่างกายต้องใช้ (TDEE – คำนวณได้ที่เว็บ www.thaiketopal.com หรือแหล่งอื่นตามสะดวก) ช่วงแรกน้ำหนักจะขึ้น พอน้ำหนักคงที่แล้วค่อยลดแคลอรีต่อวันลงมา ขอแนะนำว่าถ้าอยากซ่อมระบบเผาผลาญจริงจัง คุณควรบันทึกการกิน เพราะจะไปหวังพึ่งให้ร่างกายบอกว่าอึด



คงไม่ค่อยได้ผลเท่าไร เพราะถ้าฟังเสียงร่างกายรู้เรื่องคงไม่ฟังนะะ ยิ่งเหล่าชะนีในช่วงแดงเดือคืออิมที่ 3,000 แคลอรี (ตัวเองเลยคะ!) สสารไม่หายไปไหน เมื่อกินเกินกว่าที่ต้องใช้ ก็เอาไปเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมสิจ๊ะ

2. ทุพโภชนาการ (MALNUTRITION)

อย่างที่บอกไปตอนต้น มันจะผอมแบบเหี่ยวๆ ปวยๆ อาการคือ

- ปวยง่าย
- แผลหายยาก
- รู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา
- รู้สึกไม่มีแรง
- ไม่มีสมาธิ จดจ่อกับอะไรไม่ได้นาน
- รู้สึกหนาวตลอด
- อารมณ์หดหู่ อาจพัฒนาไปเป็นซึมเศร้าได้
- ในเด็กจะพัฒนาการช้า หยุดโตได้ ดังนั้นหนูๆ ควรกินอาหารนะ อย่างมาหมกมุ่นลดความอ้วน โดก่อน เรียงก่อน สวยทีหลังได้

อยากเน้นย้ำว่า ความสวยไม่จำเป็นต้องผอม เราไม่ต้องใช้ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับการยอมรับจากคนอื่น ถ้าเราดูกระจกแล้วเราพอใจ

ถ้าเราใส่เสื้อผ้าแล้วมันดูดี เรามีความสุขกับตัวเราเองเป็นพอ เราไม่ได้มีตัวเลขน้ำหนักแปะอยู่ที่หน้าผากให้คนอื่นตัดสินว่าเลขนี้เกินเกณฑ์ เกณฑ์ใครเกณฑ์มัน ถ้าอยู่เมืองแขก พุงชั้นๆ นี่คือสวยนะเพี้ย

แต่ที่คุณจะอดอาหารอย่างถูกวิธี ก็เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คมน้ำหนักเพื่อให้ห่างโรคร้ายที่มาจากความอ้วน เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และอีกสารพัดโรค และเพื่อรักษาร่างกายนี้ให้คงทนยืนยาว ไม่เป็นภาระให้คนอื่นและได้อยู่กับคนที่รักไปนานๆ





มาแล้วจ้า หนังสือเกี่ยวกับ IF (INTERMITTENT FASTING)

ที่คุณควรอ่านก่อนที่จะเริ่มอดอาหารมีวๆ แล้วบอกว่านี่ทำ IF นะจ๊ะ แต่กลับมีปัญหาสุขภาพ หรือน้ำหนักไม่ลงซะที

การทำ IF คือการอดอาหารเป็นช่วงๆ ซึ่งมีข้อดีคือ ทำให้พอมเร็วได้ทันใจกว่าการออกกำลังกายอย่างเดียว และมีหลากหลายรูปแบบ เช่น 16:8, 18:6, 20:4, OMAD (กินวันละมื้อ), แบบ Free Style (นับแต่เวลาอด), ADF (อดวันเว้นวัน) และการผ่าตัดแบบที่ไม่ได้อุดอาหาร เช่น ฟ้าสตัดไข่, ฟ้าสตัดน้ำมัน, ฟ้าสตัดเนื้อกับเนย ซึ่งสามารถเลือกทำในแบบที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคนได้ เป็นวิธีลดน้ำหนักที่ท่ง่าย ได้ผลเร็ว สะดวก เกมประหยัดเงินในกระเป๋าอีกต่างหาก ดึงามมากคะ

หนังสือเล่มนี้จะให้ข้อมูลและแนะนำการทำ IF อย่างถูกวิธี เพื่อให้คุณลดน้ำหนักได้แบบสบายใจว่าจะไม่เกิดปัญหาสุขภาพตามมา คุณจะพอมไวได้ไม่ยาก เกมได้สุขภาพดีกลับคืนมาด้วย

มาคะ เรามาเรียนรู้
เรื่องการทำ IF แบบถูกวิธีกัน
เพื่อการพอมไว และสุขภาพที่ดี
ของทุกๆ คนนะคะ 😊



Bht 250.-

ISBN 978-616-587-014-6



NG-179 สุภาพ

กดส่องอ่าน



yummy

