

# กินให้สุขภาพดี: ถอดรหัสโภชนาการยุคใหม่

The Ultimate Blueprint for Holistic Health  
(What, When, How & Future)

BIO METRICS READY  
GUT HEALTH: 54%

SYSTEM INTEGRATION  
REAL TIME ANALYSIS

HEART RATE: 72 BPM  
BRAIN ACTIVITY: OPTIMAL

SYSTEM INTEGRATION  
REAL TIME ANALYSIS

HOLISTIC HEALTH INDEX  
OVERALL SCORE 7.6

# The New Paradigm: ไม่ใช่แค่อิ่ม แต่คือการ "แอ็ก" ระบบร่างกาย

การกินในยุคปัจจุบันส่งผลลึกซึ้งถึงระดับเซลล์  
อาหารที่คุณเลือกจะกำหนดการทำงานของ 3 แกนหลักในร่างกาย



## จุลินทรีย์ในลำไส้

อาหารคือตัวกำหนดภูมิคุ้มกันและ  
การอักเสบ



## นาฬิกาชีวิต

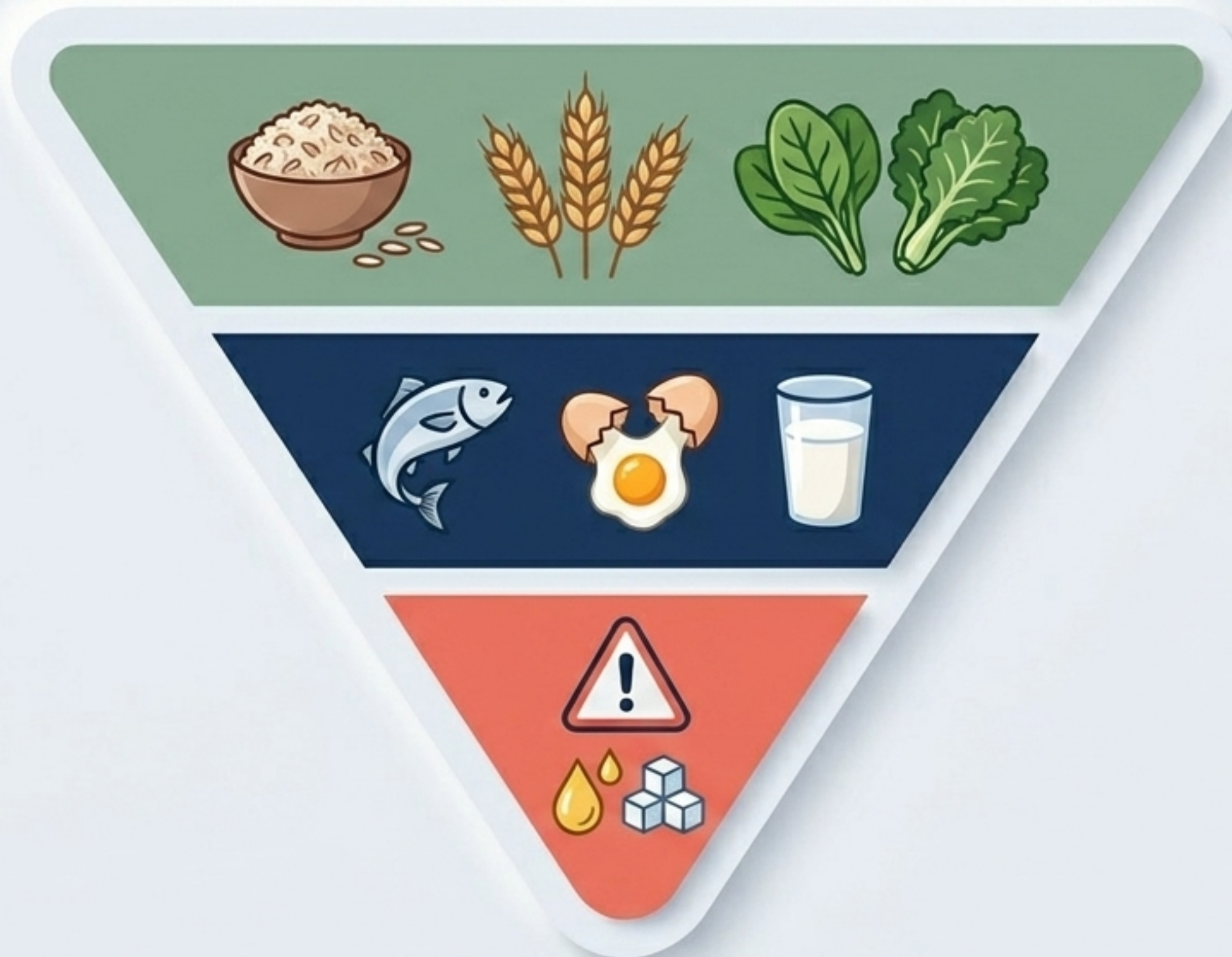
เวลาในการกินกำหนดประสิทธิภาพ  
ของอินซูลินและโกรทฮอร์โมน



## เกราะป้องกันโรค

อาหารที่ถูกต้องทำงานได้เทียบเท่าหรือ  
ดีกว่ายาป้องกันโรคความดันและเบาหวาน

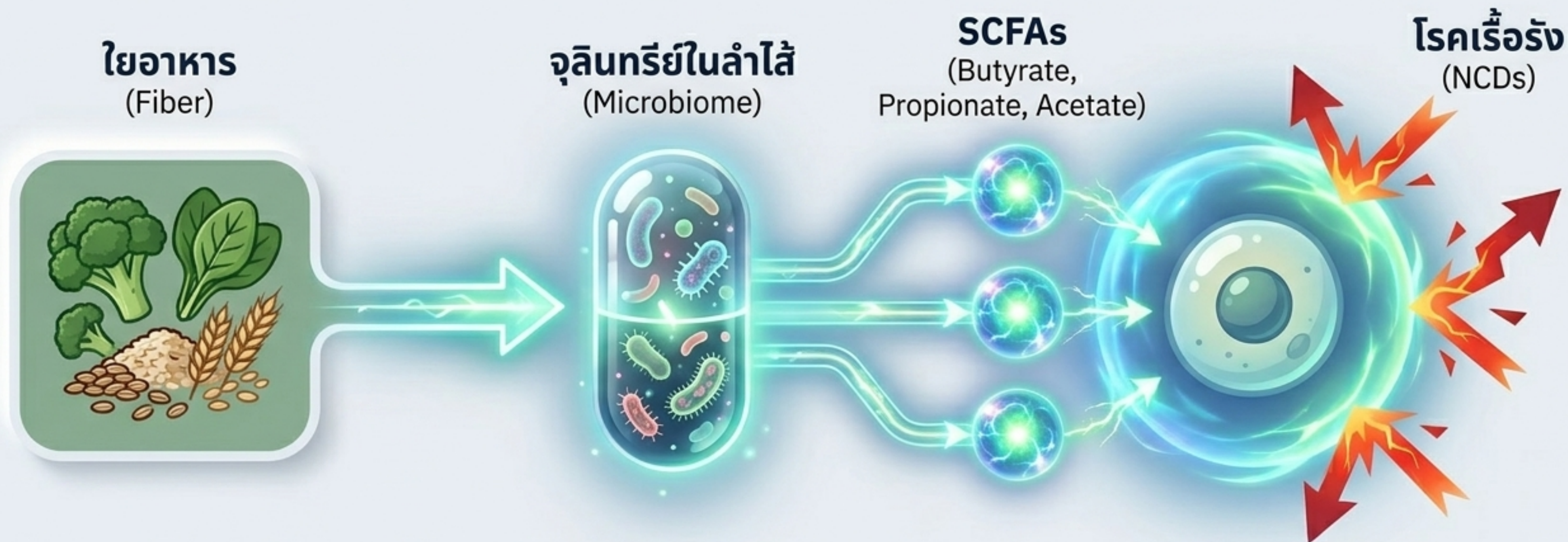
# The Foundation: ฐานรากโภชนาการที่แข็งแกร่ง



## 9 กฎเหล็กสุขภาพ

- ✓ 1. กินครบ 5 หมู่ หลากหลาย
- ✓ 2. ข้าวสลับแป้งขัดสีน้อย
- ✓ 3. พักครึ่งงาน ผลไม้ประจำ
- ✓ 4. เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว
- ✓ 5. ดื่มนมตามวัย
- ✓ 6. ไขมันแต่พอควร
- ✓ 7. ลด หวาน มัน เค็ม
- ✓ 8. อาหารสะอาด ปลอดภัย
- ✓ 9. งดแอลกอฮอล์

# The Gut Shield: เสริมเกราะลำไส้ด้วย Plant-Based Diet



## ประโยชน์ที่ได้รับ:

- ลดการอักเสบระดับเซลล์
- ป้องกันเบาหวานชนิดที่ 2
- ชับถ่ายคล่องตัว



## ข้อควรระวัง!

- เสี่ยงขาดวิตามิน B12 (พบมากในเนื้อสัตว์)
- ระวัง "เนื้อจำลอง" แปรรูปสูงและแฝงโซเดียม

# The Heart Protector: คุมความดันและหลอดเลือด (Mediterranean Rules)

ผักหลากสี 5 สี  
(พื้นที่ครึ่งจาน)



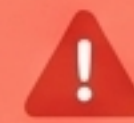
ธัญพืชขัดสีน้อย  
(Wholegrains)



ไขมันดี: น้ำมันมะกอก  
หรือ น้ำมันรำข้าว



ปลาทะเลน้ำลึก  
(แซลมอน, ทูน่า)



หลีกเลี่ยง: ไขมันทรานส์  
(เนยขาว, มาการีน) และเนื้อแดง

# The Kidney Saver: กฎเหล็กคุมโซเดียม (Low-Sodium Rule)

โควตาโซเดียมสูงสุดต้องไม่เกิน 2,000 mg/วัน (คนไทยเสียชีวิตจาก NCDs กว่า 20,000 คน/ปี เพราะโซเดียมเกิน)

## Hidden Trap Spectrum



# Choose Your Blueprint: สไตล์ไหนที่ใช้สำหรับคุณ?



## Plant-based (Gut Focus)

- **เป้าหมาย:** ลดอักเสบ, คอมน้ำหนัก, ลำไส้ดี
- **อาหารหลัก:** พืช 100%, ธัญพืช, ถั่ว
- **ข้อควรระวัง:** เสี่ยงขาด วิตามิน B12



## Mediterranean (Heart Focus)

- **เป้าหมาย:** หลอดเลือด แข็งแรง, คอมน้ำมัน
- **อาหารหลัก:** ปลาทะเล, น้ำมันดี, ผัก 5 สี
- **ข้อควรระวัง:** ระวังไขมัน แฝงถ้ากินมากเกินไป



## Low-Sodium (Kidney Focus)

- **เป้าหมาย:** ลดความดัน, ปกป้องไต
- **อาหารหลัก:** อาหารสด 100%, งดเครื่องปรุง
- **ข้อควรระวัง:** ระวัง โซเดียมแฝงในผงฟู/ขนมปัง

# Circadian Eating: ร่างกายไม่ใช่เครื่องจักร 24 ชั่วโมง

ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ "กินอะไร" แต่อยู่ที่ "กินเมื่อไหร่" นาฬิกาชีวภาพควบคุมการหลั่งฮอร์โมนสัมพันธ์กับแสงสว่าง



## ช่วงเวลากลางวัน

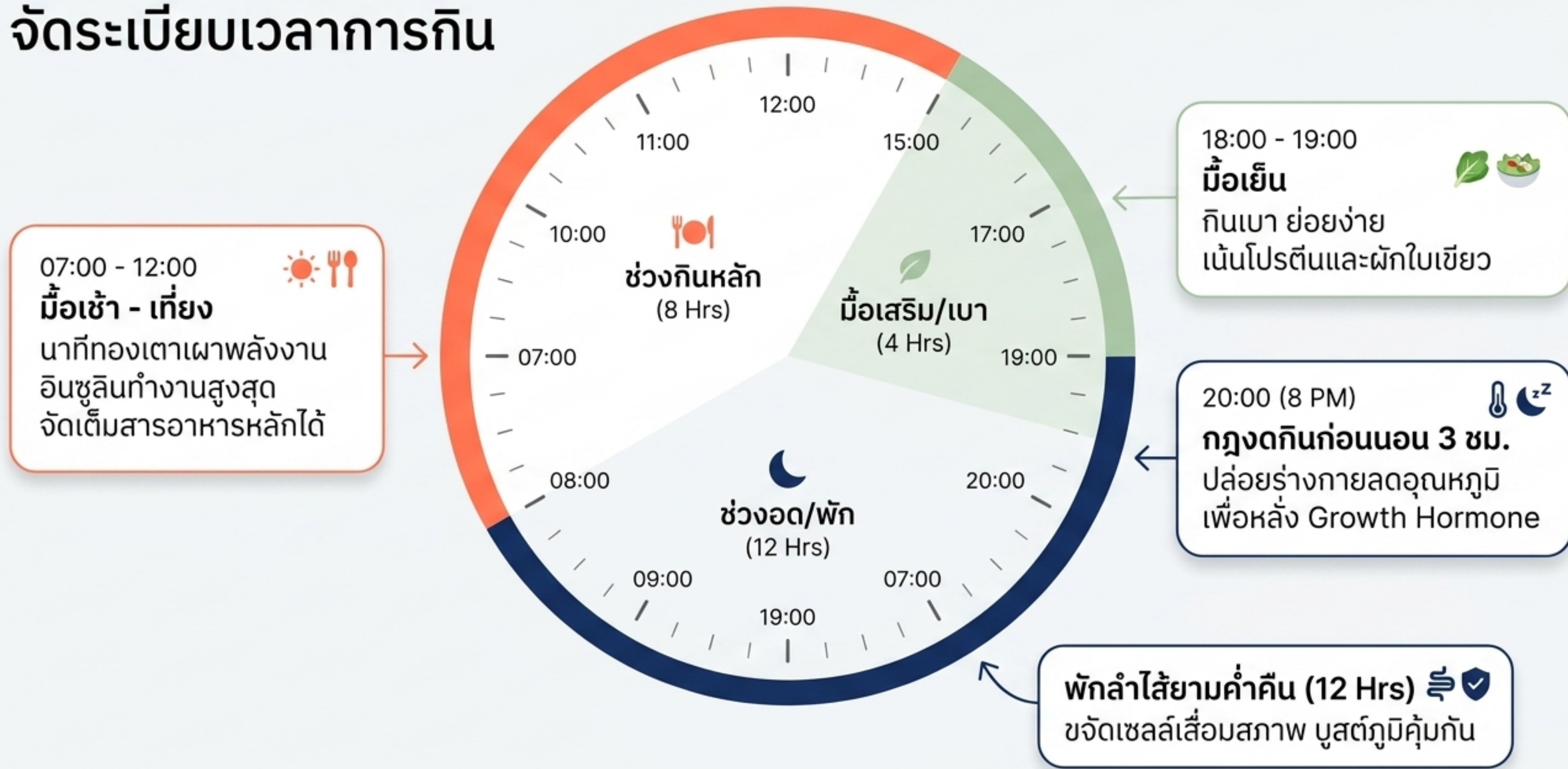
- อินซูลิน (Insulin) ทำงานสูงสุด
- เพาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## ช่วงเวลากลางคืน

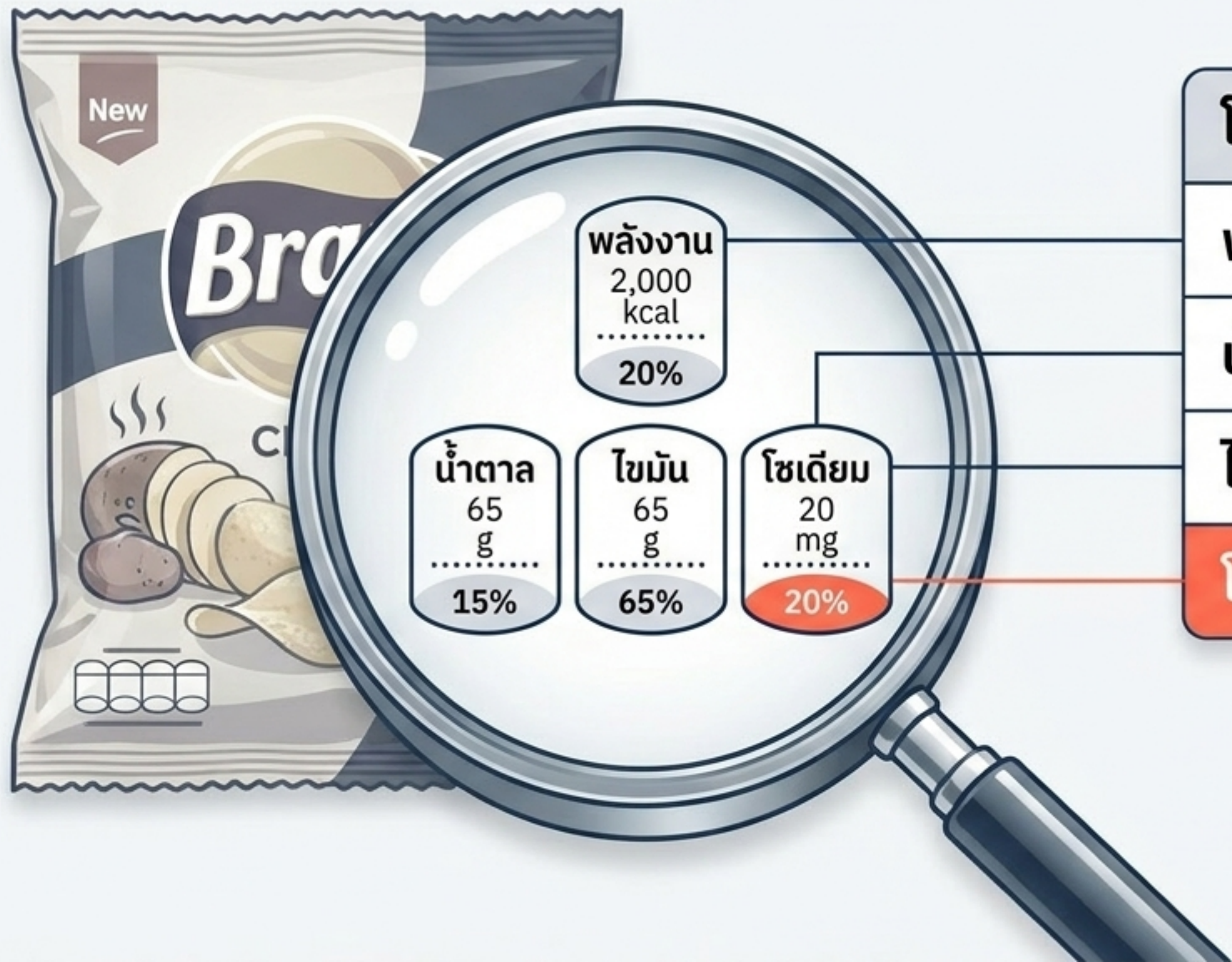
- โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ทำงานตอนมืดและท้องว่าง
- ซ่อมแซมเซลล์และทำความสะอาดระบบ

# The 24-Hour Blueprint: จัดระเบียบเวลาการกิน



# Decoding the Label: ถอดรหัสฉลาก GDA ภายใน 5 วินาที

อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม เพื่อคุมโควต้ารายวัน



## โควต้าสูงสุดต่อวัน (Daily Max Limits):

พลังงาน → ไม่เกิน 2,000 kcal

น้ำตาล → ไม่เกิน 65 g

ไขมัน → ไม่เกิน 65 g

โซเดียม → ไม่เกิน 2,000 - 2,400 mg

# The "Healthy Food" Trap: กลุ่มพร่างอาหารสุขภาพ

AI วิเคราะห์พบอัตราการละเมิดข้อห้าม (Violation Rate) ถึง 12-17% เมื่อกินอาหารคลีนโดยไม่ดูยารักษาโรค

## ⚠ The Interaction Clash

### ปฏิกิริยาระหว่างยาและอาหาร

ตัวอย่าง: ผักใบเขียว (วิตามิน K สูง) อาจตีกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด (Warfarin)



162.9 R  
6.5%  
83.8%  
+-8.7%

## ⚠ The Processed Trap



1-0.0M  
1 2.4%

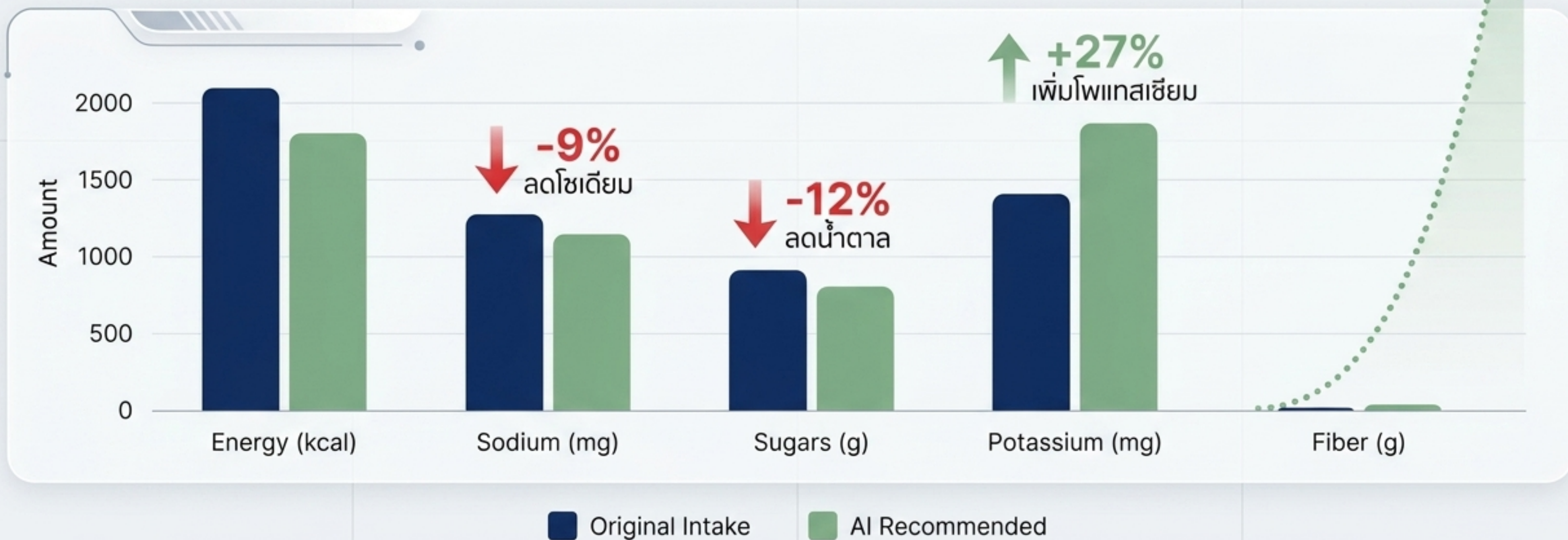
D.1. P168  
28.3%

**⚠ ระวังอาหารสุขภาพแปรรูป**  
ขนมที่อ้างว่า Plant-based หรือ Gluten-free มักแฝงโซเดียมและน้ำตาลในปริมาณสูง

# AI & Personalized Nutrition: โภชนาการแห่งอนาคต

ระบบ AI จัดการอาหารเฉพาะบุคคล  
ลดการตีกันของยาและสร้างโภชนาการที่แม่นยำทางคลินิก

+167%  
เพิ่มไฟเบอร์



# 2026 Food Trends: ยุคใหม่ของการบริโภค

Gen Z & Millennials กำลังเปลี่ยนโลกอาหารสู่อนาคต

23678



## Functional Foods

กินเพื่อสุขภาพจิตและร่างกาย  
เช่น กาแฟผสมเห็ด Lion's mane  
หรือ โยเกิร์ตโปรไบโอติก



## Swicy (Sweet + Spicy)

รสชาติ หวาน+เผ็ด ที่กำลังเป็นไวรัล  
กระตุ้นความตื่นเต้นทางอารมณ์



## Sustainable Eating

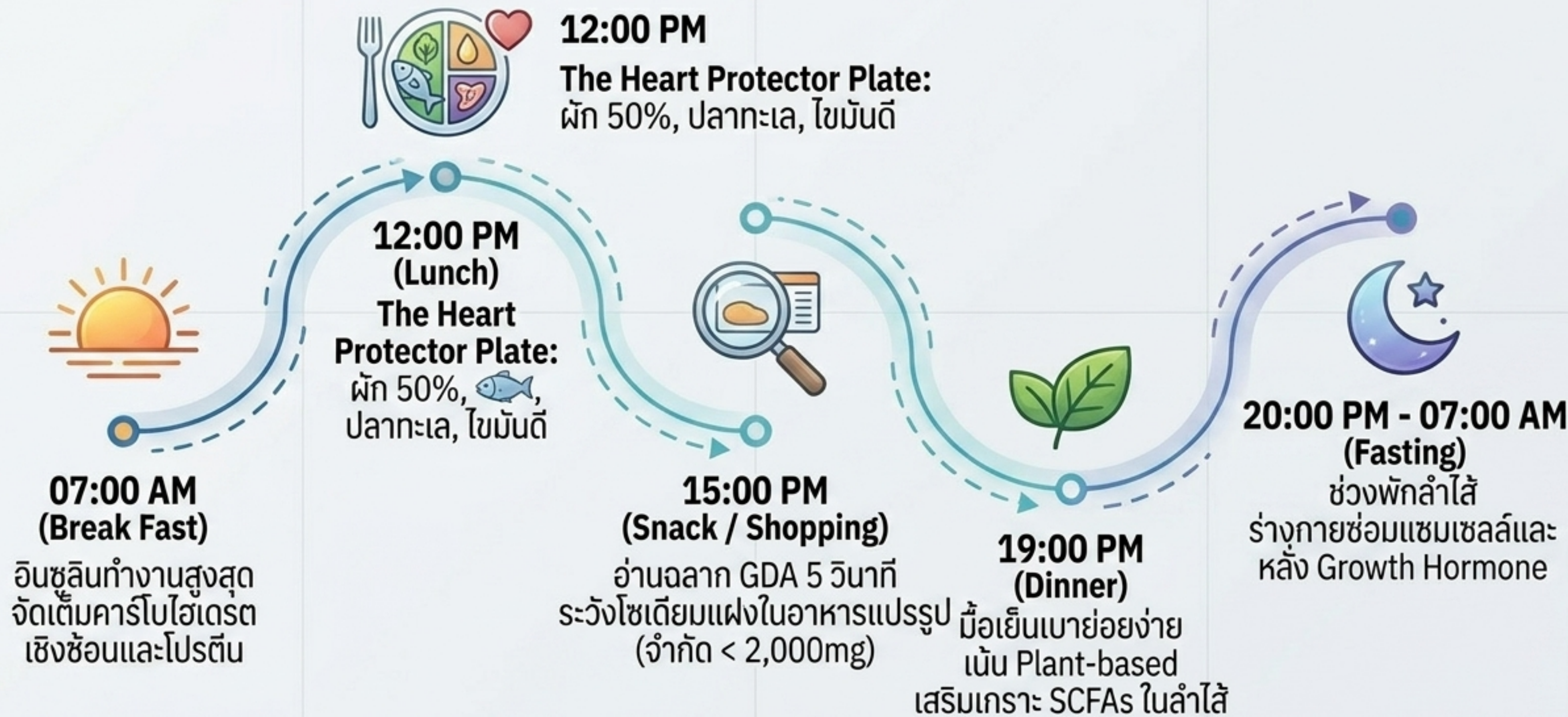
กินอย่างยั่งยืน รักโลก  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม  
และทนต่อสภาพอากาศ



## Budget Bougie

อาหารหรูหราก็เข้าถึงง่าย  
เน้นความคุ้มค่าโดยไม่ลดทอน  
คุณภาพ

# The Ultimate Daily Blueprint: สรุปกิจวัตรสุขภาพใน 1 หน้า





# Food should be a joy, not stress.

โภชนาการที่ดีที่สุด คือโภชนาการที่คุณทำได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน  
เริ่มต้นปรับทีละก้าว เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงในทุกๆ วัน