

“อาหารเสริม” กินทำไม...
เมื่อ “เสริม” แล้วไม่ได้อย่างที่ “เสริม”
ภัยร้ายอาจมาเยือน

สุขภาพดี

心と体を強くする! サプリメント活用法

ไม่มีในขวด

(อาหารเสริม)



คู่มืออาหารเสริม
มุมมองใหม่ที่จะทำให้คุณ
“รู้ทันสุขภาพ”
และกระจ่างก่อนเลือกใช้
อาหารเสริม

สีโทะมุ ชะโต : เขียน
อวิวงศ์ อัสวสนา : แปล

วิธีใช้อาหารเสริม

สร้างพลังใจและกาย

สารบัญ

- คำนำสำนักพิมพ์ (10)
- คำนำผู้เขียน (12)

1	ดีดดีแล้วหรือที่จะรักษาสุขภาพ “แบบผิดๆ”	1
<input type="checkbox"/>	“สุขภาพดี” หมายถึงการไม่มีโรคร้ายเท่านั้นหรือ	2
<input type="checkbox"/>	ถึงจะป้องกันก็มีโอกาสป่วย	5
<input type="checkbox"/>	เสริมสร้างสุขภาพด้วยอาหารอย่างเดียวไม่พอ	8
<input type="checkbox"/>	ขาดสารอาหารแน่นอนถ้ากินแต่ผัก	12
<input type="checkbox"/>	ถ้าจะเสริมสุขภาพ แค่เดินออกกำลังกายอย่างเดียวไม่พอแน่	16
<input type="checkbox"/>	อยากเสริมสุขภาพ แค่อาหารเสริมอย่างเดียวก็ไม่พอเช่นกัน	20
<input type="checkbox"/>	วิธีลดความอ้วนที่ถูกต้องและปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง	23
<input type="checkbox"/>	การค้นพบเมแทบอลิซึมทางใจจากกรณีศึกษาผู้ป่วยเด็ก	26
<input type="checkbox"/>	คำตอบจากกรณีศึกษาของแผนกอายุรเวชวิตามิน	30

2	แนวคิดเรื่องกระบวนการเมแทบอลิซึมทางใจ	
	ซึ่งจำเป็นต่อการเสริมสร้างสุขภาพ	35
<input type="checkbox"/>	จิตใจก็มีกระบวนการเมแทบอลิซึมเหมือนกัน	36
<input type="checkbox"/>	ปรับปรุงกระบวนการเมแทบอลิซึมอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	41
<input type="checkbox"/>	ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการเมแทบอลิซึมทั้ง 4	46
<input type="checkbox"/>	สิ่งที่ดีสำหรับจิตใจ แต่ร่างกายกลับไม่ต้องการ	49
<input type="checkbox"/>	แนวคิดเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพและการบำบัดรักษา	57
<input type="checkbox"/>	มนุษย์อยู่เพื่อจิตใจ	61

□	สมองมีเนวก้านเมแทบอลิซึม	65
□	การพัฒนาของสมองและสารสื่อประสาท	70
ข้อมูลอ้างอิง 1	กรดแอมิโนและกรดไขมัน	75

3 ทบทวนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

	และทฤษฎีการฟื้นฟูกระบวนการเมแทบอลิซึม	77
□	ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตในปัจจุบัน	78
□	ทฤษฎีการฟื้นฟูกระบวนการเมแทบอลิซึม	81
□	พันธุกรรมเอกลักษณ์และระบบเมแทบอลิซึมของคนญี่ปุ่น	86
□	ข้อดีข้อเสียของการแปรรูปอาหาร	89
□	ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ 1 มาตรการแก้ไขพฤติกรรมบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน	92
□	อาหารเสริมคือปัจจัยที่ขาดไม่ได้ในปัจจุบัน	96
□	รับมือกับสังคมแห่งความตึงเครียด	100
□	วงการอาหารเสริมกำลังเติบโต	102
ข้อมูลอ้างอิง 2	"สารเสริมกลไกการทำงาน" ที่มีสรรพคุณด้านอนุมูลอิสระกำลังเป็นที่จับตามอง	108

4 วิธีใช้ประโยชน์จากอาหารเสริมสำหรับคนยุคปัจจุบัน

□	การใช้อาหารเสริมอย่างชาญฉลาด	112
□	ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ 2 การใช้อาหารเสริมในชีวิตประจำวัน	115
□	อาหารเสริมที่เหมาะสมกับวัย	122

วิธีใช้อาหารเสริม

สร้างพลังใจและกาย

สารบัญ

- ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ 3 บริหารกล้ามเนื้อ
เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกระบวนการเมแทบอลิซึม — 125
- ทำกายบริหารแบบมีแรงต้านอย่างง่าย ๆ — 128
- กายบริหารแบบแอโรบิกกับการทำงานของสมอง — 134
- ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ 4 เมแทบอลิซึมทางใจทำงานอย่างไร — 137
- ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ 5 การนอนหลับ
สนับสนุนกระบวนการเมแทบอลิซึม — 140

5 ประเมินผลด้วยตนเอง — 143

- ตรวจสอบเมแทบอลิซึมทางกายและทางใจ — 144
- วิเคราะห์สุขภาพของคุณ — 148
 - กรณีที่คะแนนส่วนเมแทบอลิซึมระดับจิตได้สำนึก
ไม่ได้ตามเกณฑ์ — 149
 - กรณีที่คะแนนส่วนเมแทบอลิซึมจิตสำนึก
ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ — 151
 - กรณีที่เมแทบอลิซึมทางกายเหนือกว่า — 153
 - กรณีที่เมแทบอลิซึมทางใจเหนือกว่า — 155
- พื้นฟูปรับปรุงกระบวนการเมแทบอลิซึมทั้ง 4 — 156

6 วิธีใช้อาหารเสริม แยกตามอาการ — 161

- คำแนะนำคล้ายกังวล ① สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง — 162
- คำแนะนำคล้ายกังวล ② สำหรับผู้ที่มีค่าน้ำตาลในเลือดสูง
และต้องการป้องกันโรคเบาหวาน — 166

- คำแนะนำคล้ายกังวล ③ สำหรับผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ————— 170
- คำแนะนำคล้ายกังวล ④ สำหรับผู้ที่ต้องการป้องกัน และลดความอ้วน ————— 174
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑤ สำหรับผู้ที่ท้องเสีย หรือท้องผูกเป็นประจำ ————— 180
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑥ สำหรับผู้ที่เป็นหวัดง่าย ————— 185
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑦ สำหรับผู้ที่มีผิวหนังแห้งกร้าน ————— 188
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑧ สำหรับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง ————— 191
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑨ สำหรับผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อม ————— 195
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑩ สำหรับผู้ที่อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ————— 198
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑪ สำหรับผู้ที่เครียดง่าย ————— 201
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑫ สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท ————— 204
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑬ สำหรับผู้ที่มีอาการซึมเศร้า หดหู่ ————— 207
- คำแนะนำคล้ายกังวล ⑭ สำหรับผู้ที่มีอาการหลงลืม ————— 211
- **ข้อมูลอ้างอิง** ความสัมพันธ์ระหว่างยารักษาโรคกับอาหารเสริม ————— 213
- บทส่งท้าย ————— 214
- เกี่ยวกับผู้เขียน ————— 216