

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2562 จนถึงวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1		<p>@manglove</p> <p>ถ้าจะโภชนาการแบบ Low carbs high fat diet และ intermittent fasting สู้ ประชาชน อาจจะต้องปรับสูตรคะ ซึ่งสามารถทำได้ ถ้า กินแบบนี้ ต้องซื้อน้ำมัน แต่เราสามารถ ปรับได้ เพราะเรารู้กลไก ของฮอร์โมน แนะนำตั้งคณะทำงาน และ ปรึกษาประชาชนที่สมัครใจที่ไม่มีงบประมาณ มากในการซื้อน้ำมัน ทำเป็นแบบ วิจัย action research คะ</p> <p>เพียง ลด insulin ให้ได้มากที่สุด ให้ glucagon ทำงานให้ได้ เปิดประตูสลายไขมันให้ ได้ คะ</p> <p>คนอ้วนเปรียบเสมือน รถขนน้ำมัน มีน้ำมันเต็ม แท่งแต่ใช้ไม่ได้ ต้องแวะจอดเติมน้ำมันอยู่ดี</p> <p>ทำไมเราหิวทุก 4 ชม. เพราะเราใช้พลังงานไขมันไม่เก่ง เราต้องฝึกร่างกาย และน้ำตาล เป็นสารเสพติดอ่อนๆ เวลาเมื่อน้ำตาล สมองจะหลัง dopamine ออกมา ทำให้อยากกินตลอด ต้องเลิก</p> <p>คนที่ใช้ไขมัน เก่ง หรือ Keto adapt คือ</p> <p>ไม่หิว ไม่อยากน้ำตาล น้ำหวาน แต่ปัจจัยการกิน น้ำตาลน้ำหวาน ไม่ได้ อยู่ที่หิวอย่างเดียว มี สีสัน เพื่อนชวน ความสวยงามของอาหาร กลิ่น ดังนั้น ก็หลุดได้จากปัจจัยพวกนี้คะ ก็ควร มีสติร่วมด้วยคะ ถ้าเห็นหรือมีเพื่อนชวน สำหรับผู้ที่ Keto adapt แล้วคะ</p>
2	<p>@เพ็ญพรรณ วงศ์มาลาสิท</p> <p>ขอลาถามหน่อยนะคะผลไม้กินได้ไหม อะอะไรบ้างที่กินได้</p>	<p>@manglove</p> <p>ช่วงแรกที่กิน Keto กินได้แค่ สตอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ตระกูลเบอร์รี่คะ อโวคาโดคะ นอกนั้นผลไม้ไทย กินไม่ได้คะ</p> <p>คนที่อ้วน triglyceride เกิน มาจากผลไม้เยอะมากคะ เพราะไม่ใช้กิน พอลิม แต่กินเป็นกิโล</p> <p>ผลไม้ มีน้ำตาล ฟรุตโตสร่างกายไม่สามารถใช้ได้ จะถูกเก็บไว้ในรูปไขมันที่สะสมตามพุงแขนขา triglyceride เย่ที่สุดคือ ไปเกาะที่ตับ คะ</p> <p>กินมากเกิน เป็นโทษมากกว่าประโยชน์คะ</p>
3	<p>@เพ็ญพรรณ วงศ์มาลาสิท</p> <p>เมื่อเข้าผลอดตัวกัน นะ</p> <p>แอปเปิ้ลแดงลูกย่อยๆไป1</p>	<p>@manglove</p> <p>และที่ลดน้ำหนัก โดยกินผลไม้ ทำไมไม่ลด นี่คือคำตอบ</p> <p>แอปเปิ้ล กินได้ ถ้าผ่านการ adapt แล้ว แต่ในจำนวนที่จำกัด โดยยึดคาร์โบไฮเดรต</p>
4	<p>@เพ็ญพรรณ วงศ์มาลาสิท</p> <p>กินอาหารคีโตวันแรกผ่านไป</p> <p>ไปอาการโหวงๆเหวงๆ</p> <p>ใช้มัยคะ วันนี้นวันที่2</p> <p>แต่เมื่อวานเริ่มตอนมือเย็น</p> <p>นะคะ</p>	<p>@manglove</p> <p>ส่วนมาก จะลดลงต่อเนื่อง 3-4 เดือน แรก และจะคงตัว และมีโอกาสติดกลับหรือโยโย่ จากกลับไปกินเหมือนเดิม ดังนั้น โคชที่ปรับพฤติกรรม 6 เดือนแล้ว น่าจะแชร์เรื่อง การคงสภาพ ทำอย่างไรคะ ออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อต้องมาคะ เพื่อเพิ่ม resting metabolic rate (BMR) นิ่งเฉยๆ ก็เผาพลาญเก่ง ขึ้นอยู่กับมวลกล้ามเนื้อที่เรามีคะ</p>

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
5		<p>@manglove</p> <p>@พันมหา ถ้าท่านนายอำเภอเป็นเบาหวาน อาจแนะนำ ค่อยๆ ลด carbลง นะคะ ถ้าลดมา 20 กรัมต่อวัน จะมีอาการเยอะ แต่เข้า ketosis เร็ว</p> <p>ถ้าค่อยๆลดแป้งลง เช่น carb 100 กรัม มา 70 มา 50 แล้ว 20 อาการ Keto flu จะไม่มากคะ</p>
6	<p>@พันมหา</p> <p>ท่านเป็นDM ค่ะนายก</p> <p>หลายคนเป็นแต่ไม่ทราบ</p> <p>มาหมดไม้</p>	<p>@manglove</p> <p>เจาะติดตาม dtx ด้วยนะคะ กินแบบนี้ น้ำตาลจะต่ำลง แต่ยังกินยาอยู่ ก็จะมี hypoglycemia ควรระวังเน้นย้ำเรื่องนี้มากๆคะ</p>
7		<p>@manglove</p> <p>ระยะยาว ต้องสร้างกล้ามเนื้อคะ ต้องออกกำลังกายทั้ง Cardio เพื่อให้หัวใจแข็งแรง Resistance เพื่อให้กล้ามเนื้อหลายๆ เอาไว้เผาไขมันคะ Cardio มากเกินไป กล้ามลึบ ป่วยได้คะ เพราะ หมอแมงเจอกับตัวมาแล้วคะ</p>