


ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 18 มีนาคม 2562 จนถึงวันที่ 25 มีนาคม 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1	@ฉัตรทิพร ผล ตรวจเลือด กิน keto 5 เดือน Triglyceride ลดลง จาก 200 กว่า เหลือ 47 แต่ คอเลสเตอรอลสูง ขึ้น เป็น อะไร มั้ย ค่ะ	@manglove @ฉัตรทิพร เวลาตรวจ lipid ต้องตรวจให้ครบ 4 ตัวคะ การตรวจ สุขภาพข้าราชการที่เบิกคลัง จะตรวจ เฉพาะ cholesterol triglyceride รพ. ควรตรวจให้ครบ 4 ตัวเพื่อวิเคราะห์ เพราะ cholesterol รวม มา จาก triglyceride/5+ HDL+ directLDL ดังนั้น ถ้า hDL 110 แต่ ldl 130 ก็ถือว่าสุดยอด แต่ผลเลือดบอกไม่ได้คะ มีแค่ cholesterol และ triglyceride บอกได้ไม่หมดคะ
2		@manglove จ่ายเงินซื้อน้ำมัน 500 บาท แต่ลดลง 5-10 กิโลใน 2 เดือน คนใช้จ่ายได้ หรือ ให้ตัดน้ำตาล ก่อนทานผักก่อนกินกับข้าวแล้วตามด้วยข้าว แล้วลด ข้าวลงเรื่อยๆ ทานน้ำมันมะพร้าวก่อน เพราะน้ำมันมะกอกน้ำมันงา ชาวบ้านไม่รู้จักและไม่กล้ากินคะ
3		@manglove หลายคนยังเข้าใจว่า กินผลไม้ แล้วไม่ให้อ้วนนะคะ ที่จริงผลไม้มีประโยชน์ แต่เรากินเกินคะ
4	@ชาวดินเมืองฟ้า if กินคีเฟอร์ได้รีเปล่าคะ	@วิมลมาศ ไม่ได้คะกินได้แค่น้ำเปล่า/ชา/กาแฟดำคะ
5	@พุทธวรรณ นก ทำ IF กินน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ ได้มั้ยคะ ตอนเช้า	@วิมลมาศ ได้คะ
6	@Darunee ถ้าเราไม่กินคีโต แค่ low carb ทำ if ได้ไหมคะ	@Phasuk Kaewcharoenta ทำได้คะ แต่ควรฝึกให้ร่างกายเรา ใช้ไขมันให้เป็น เป้าหมายของ IF คือ แก้ไขภาวะ insulin resistance
7	@คุณนายนวล แซ่บเวอร์ มีปัญหาเรื่องการลดน้ำหนัก ค่า ขอปรึกษาด้วยค่า กินสูตรนี้ มาแล้วอาทิตย์หนึ่ง ปรากฏว่า น้ำหนักขึ้นค่า	@manglove ขอให้พบโคซที่ใกล้ ถ้ากินไม่ถูกจะมีภาวะผลข้างเคียง Ketogenic diet ไม่ใช่การกินหมูสามชั้น อย่างเดียวคะ เกรงว่าทางโลจะไม่เข้าใจ และจะนำไปใช้ไม่ยั่งยืนนะคะ ถ้ายังไงก็เสียสละเวลาพบโคซที่มีประสบการณ์ จะมีผลดีคะ และในไลน์จะมี โน้ต อัลบั้ม ความรู้หรืออาหารต่างๆไว้สามารถศึกษาได้

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
8		<p>@manglove</p> <p>ตัวอักษบ เคยผ่าตัดลำไส้ นิว กินไม่ได้คะ กระบวนการโคชที่ได้จัดรูปแบบขึ้น เพื่อ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตัวโคชเองคงสภาพน้ำหนักตนเองให้ได้ เพราะเป็นต้นแบบเป็นที่ปรึกษา ก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเอง 2. เป็นกำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างโคชและลูกทีม 3. การเผยแพร่ คีโต ประชาชนเห็นผลลัพธ์ชัดเจน อยากเข้าร่วมเองโดยที่ อาจไม่ต้องค้นหาบังคับใครมาทำ 4. การกินแบบคีโตจะมีข้อสงสัย ของลูกทีมในช่วง 2 อาทิตย์แรก จำเป็นต้องมีที่ปรึกษา ทั้งโคชส่วนตัวและโลกกลุ่มใหญ่ <p>❀❀ผู้ที่ประสบความสำเร็จแล้ว ขอเชียร์ให้เป็นโคชต่อไป เพื่อประโยชน์ ของตนเองคะ</p> <p>และด้วยความกังวล ของ พญ.ธีรารัตน์ ในเรื่องการจัดการการดูแล ผู้ที่ไม่ได้ อบรม 27-28 กย หรือ อบรม ไม่ครบ ถ้าบริหารจัดการไม่ดี ขาดคนดูแล ไกล่ชิดในช่วงแรก กระบวนการนี้จะไม่ไ้ผล จึงขอความร่วมมือดังนี้คะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ที่ชักชวนเพื่อนเข้ามากินคีโต ขอให้ดูแลแบบเพื่อนช่วยเพื่อนอย่าง ไกล่ชิดในช่วงแรกคะ ไม่ให้บอกเพื่อนว่า มาอ่านที่เน็ตเอง ซึ่งจะทำให้ ผู้เข้าร่วมเลิกกลางคัน 2. ตั้งกลุ่มย่อยในอำเภอ หรือจะกลุ่มย่อยโคชแต่ละคนเพื่อติดตามลูกทีม ปัญหาต่างๆ ที่บางที่อยากมีกลุ่มเล็กๆพูดคุยกัน 3. มีข้อสงสัยถามได้ในกลุ่มใหญ่ ไลน์หรือเพจเฟซบุ๊ก ได้ตลอดเวลา คะ 4. แשרเมนูและสร้างแรงบันดาลใจควรอย่างยิ่งในทุกวัน เช่น เมนูอาหาร นน.ลดแล้ว ออกกำลังกาย ภาพ รพ. แต่ละที่ออกกำลังใจ <p>พญ. ธีรารัตน์ พลราชม 7 ต.ค. 2561</p>
9		<p>@Phasuk Kaewcharoenta</p> <p>@คุณนายนวล แซบเวอร์ การเปลี่ยนแปลง ต้องจัดการเวลาให้กับตัวเอง บ้างคะ เพราะสุขภาพเป็นเรื่องของเรา การเปลี่ยนแปลงที่ได้ผลต้องอยู่บน ความตั้งใจ และความเข้าใจ แนะนำให้ หาเวลานัดหมายโค้ชนะคะ ต้อง ทำความเข้าใจในเบื้องต้นคะ ว่า ไม่มีอะไรง่ายเกินไป ถ้าไม่เข้าใจเอาไปใช้ แบบไม่เข้าใจก็ไม่ได้ผล ให้เวลากับตัวเองบ้างนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดี อย่าง ถาวร ให้ความสำคัญกับสุขภาพเราก่อน ค่ะ และเห็นใจคนที่ทำหน้าที่ดี ค้ ชด้วยเช่นกัน เพราะถ้าเริ่มต้น มีคนที่พร้อมแนะนำ เราก็ควรเข้าไปหา เพื่อให้การวางแผนแก้ปัญหาทำได้จริง ฝากบอกทุกท่านที่เข้ามาใหม่เลยนะ คะ ขอให้หาเวลาพบโค้ช อย่าใช้วิธีครุพัก ลักจำ เพราะวิธีแบบนี้ ไป อ่านจากข้อมูลทั่วไปได้ โค้ช คือการปรับเปลี่ยนรายคน เอาใจช่วยนะคะ</p>

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
10	@Moonoey  ❄️ 🌱 🌱 อีภ רבקวนสอบถามค้ะ. มีผู้สนใจอยากกินคีโต แต่เคย ผ่าตัดลำไส้ไปร้งพอง3-4ปีมาแล้ว ปละเป็นความดันโลหิตสูง สามารถกินคีโตได้ไหมค้ะ	@manglove ไม่แนะนำค้ะ Ketogenic ค้ือ carb 20 (5%) กรั้ม fat 70-75% protein 20% ข้อเสีย keto ค้ือ ท้องผูก ถ้าเคยผ่าตัดลำไส้ อาจเสี่ยง ลำไส้อุดตันได้ค้ะ แนะนำ ลด แป้งน้ำตาล ทานแบบ low carb Carb 30-40% Fat 40-30 % Protein 20%
11	@เหมอหลี ท้องผูกจริงค้ะต้องกินผักเยอะๆ	@Phasuk Kaewcharoenta ท้องผูกในคนที่ทานคีโตเจนิค น่าจะมาจากแมคนี้ซี้ยมต่ำค้ะ
12		@manglove If จากผู้ทำจริง 5 ปีค้ะ ถ้ามีเวลาศึกษาได้ค้ะ อธิบายเข้าใจง่าย https://www.facebook.com/1488756721175717/posts/2343579985693382?sfns=xmo