

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 8 เมษายน 2562 จนถึงวันที่ 22 เมษายน 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1	@เหมอหลี คีเฟอร์ดื่มแล้วระบายท้อง ไข่ม้อยคะ ชอบจังเลย	@manglove ใช่คะ ไม่ควรเกิน 100 ซีซี/วัน ที่แนะนำ คีเฟอร์ ไม่เยอะ เนื่องจาก อาจยังมีน้ำตาลหลงเหลือ carb ค่ะ
2		@Phasuk Kaewcharoenta วันนี้ มาทวนความเข้าใจ สาเหตุของการเกิดโรค NCDs กันคะ https://web.facebook.com/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84-246634319208065/
3	@สรยา แสงวงศ์ ขอปรึกษาตอนนี้ น้ำหนักทรง ตัวไม่ขึ้นไม่ลดแต่ทานคีโตอยู่ จะแก้ไขอย่างไรคะขอ คำแนะนำด้วยคะ	@Phasuk Kaewcharoenta อย่ากังวลคะ เพราะร่างกายเรา ถ้าระบบเผาผลาญ ดี น้ำหนักอาจจะไม่ ลด แต่สัดส่วนจะลดลง อีกอย่างขึ้นกับภาวะดื้ออินซูลิน ที่สะสมเดิม ซึ่ง ถ้าระดับอินซูลินสูง ร่างกายเราจะยอมให้น้ำหนักลดลงมาแค่ระดับหนึ่ง ต้องทำการตั้งการรับรู้ร่างกายใหม่ ด้วยการ IF ค่ะ ลองทำ 23-1 ต่อกัน 2-3 วัน นะคะ
4		@Phasuk Kaewcharoenta แก้ภาวะดื้ออินซูลิน https://bit.ly/2VS3aHU
5		อธิบาย triglyceride สูง HDL ต่ำ จากอาหารแป่งขัดสีและน้ำตาลในเลือด สูง https://www.facebook.com/DietDoctorThailand/videos/444413879647829?sfns=xmo
6	@พุทธวรรณ นก คอเลสเตอรอลในเลือดสูงคะ คุณหมอแมง 270 ค่ะ	@manglove ต้องดูทุกตัวคะ 270 ตัวเดียวบอกไม่ได้ Chol trigly hdl ldl สัมพันธ์กัน Chol รวม ตัวเดียวบอกอะไรไม่ได้เลยคะ จาก อายุรแพทย์ ที่ปฎิวัติ สุขภาพ และศึกษาค้นคว้าวิจัย มานำเสนออีกมุมในการรักษาที่ไม่ใช้ยาคะ