



สุขภาพ

11 ข ข้าวของเรา

19 อาหาร “เส้น”

27 โปรตีนในเนื้อสัตว์

37 เรื่องของไข่

47 ขนมปังหอมกรุ่น

59 (เลือก) ไขมันเพื่อสุขภาพ

67 วันนี้คุณกินถั่วหรือยัง

75 กินปลาสร้างสุขภาพ

85 สารอาหารชั้นดีใน “ผัก”

93 ผลไม้ สด...อร่อย

101 ดื่มน้ำแอลกอฮอล์อย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพ

111 สุขภาพดีด้วยซ็อกโกแลต

119 กินน้ำตาลอย่างมีสติ

เวลาของ “กาแฟ” 129

เวลาของ “ชา” 137

อาหารญี่ปุ่นกับสุขภาพ 145

อาหารจีนชวนชิม 153

สรรหา...อาหารอินเดีย 159

อาหารกับโรคเบาหวาน 167

อาหารกับอาการท้องผูก 179

อาหารอิตาลี “รักษหัวใจ” 189

อาหารของผู้หญิง 3 คน 199

เสริมเกราะภูมิต้านทานโรคด้วยอาหาร 209

อาหารกับการเดินทาง 215

เที่ยวซูเปอร์มาร์เก็ต 223





ข้าวกล้องเป็นแหล่งของเส้นใยอาหาร
ที่ดีมาก มีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
เต้านมในผู้หญิง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
และอาจลดความเสี่ยงของโรคอ้วน
ในเด็กด้วย



ข ข้าวของเรา

“กินข้าวหรือยังคะ”

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก และเราต้องมี ‘ข้าว’ ตามหลัง ‘กิน’ เสมอเวลาเราจะถามไถ่ทุกข์สุขของคน

ข้าว เป็นพืชที่ปลูกกันมากเป็นอันดับ 2 ของโลกรองจากข้าวโพด แต่ข้าวเป็นพืชที่คนเราบริโภคกันมากที่สุด ซึ่งมีความสำคัญ

กินดีได้สุขภาพดี

“แฟ็ด” ญะญี โพธิ์ถัด นักกำหนดอาหาร

ในด้านโภชนาการมาก บ้านเรารู้จักข้าวหอมมะลิกันดี และประเทศไทย ก็เป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศที่ผลิตและส่งออกมากของโลก แต่ข้าว ที่ปลูกกันทั่วโลกนั้นมีมากกว่า 8,000 ชนิดเลยทีเดียว

ข้าวถูกจำแนกออกเป็นพันธุ์เมล็ดสั้น เมล็ดขนาดกลาง และ เมล็ดยาว ข้าวเมล็ดสั้นมีแป้งมากกว่า ซึ่งทำให้มีความเหนียวกว่า ข้าวเมล็ดยาวที่มีความนุ่มและเบากว่า หรืออาจจำแนกชนิดของข้าว เป็นข้าวขัดสีกับข้าวไม่ขัดสีก็ได้

นักประวัติศาสตร์เชื่อว่า ข้าวเริ่มปลูกในประเทศจีนเมื่อ ประมาณ 6,000 ปีที่แล้ว ปัจจุบันข้าวที่บริโภคกันมาก ได้แก่

- **ข้าวหอมมะลิ** ปลูกและบริโภคกันมากแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็คือแถบบ้านเราเอง มีความหอมนุ่ม มีทั้งแบบขัดสี และไม่ขัดสี

- **ข้าวบาสมาดิ** มีความหอมและนุ่มเช่นกัน รสชาติคล้าย เมล็ดถั่ว บริโภคกันมากในแถบเอเชียใต้ ได้แก่ อินเดีย ปากีสถาน ศรีลังกา เป็นต้น

- **ข้าวญี่ปุ่น** มีลักษณะเมล็ดเล็กป้อม เมื่อสุกแล้วเหนียว และ รสออกหวาน ใช้ทำข้าวปั้นซูชิและแบ่งโมจิ

- **ข้าวอาร์โบริโอ (Arborio)** เป็นข้าวที่มีแป้งสูง มีลักษณะ กลม ปลูกมากในประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ได้แก่ อิตาลี ซึ่งคนอิตาลีจัดข้าวอาร์โบริโอเป็นพาสตาชนิดหนึ่ง อาหารยอดนิยม คือ Risotto ซึ่งก็คือข้าวหุงกับซอสชนิดต่างๆ อาจเติมเนื้อสัตว์หรือ ผักตามใจชอบ

๑ ข้าวแดง ปลูกมากในเทือกเขาหิมาลัย คนเนปาลกับภูฏาน นิยมบริโภคข้าวชนิดนี้

ข้าว ยังเป็นที่นิยมบริโภคในประเทศสเปน อเมริกากลาง อเมริกาใต้ ประเทศในแถบตะวันออกกลางและแอฟริกาด้วย

ข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ ถูกจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ให้คุณประโยชน์มาก การขัดสีข้าวทำลายวิตามินบี 1 ไปประมาณ 80% ทำลายวิตามินบี 6 ไปเกือบหมด ทำลายไนอะซินซึ่งเป็นวิตามินบี อีกชนิดหนึ่งไป 67% ครึ่งหนึ่งของธาตุเหล็ก แมงกานีส และ ฟอสฟอรัสถูกทำลาย และเส้นใยอาหารหายไปทั้งหมด ข้าวที่ขาย บรรจุอาจมีการเติมวิตามินบี 1 ไนอะซิน และธาตุเหล็กลงไปใหม่ เป็นการ ‘เสริม’ แต่คุณค่าทางอาหารก็ไม่เทียบเท่ากับข้าวดั้งเดิมที่ไม่ผ่านการขัดสี เพราะสารอาหาร 11 ชนิดหายไปจากข้าวที่ขัดขาว

ข้าวกล้องมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

ข้าวกล้องมีเส้นใยอาหาร สารพฤกษเคมีและแร่ธาตุซีลีเนียม สูง

เราทราบว่าเส้นใยอาหารมีส่วนช่วยให้ขับถ่ายปกติ ซึ่งผลดีระยะยาวก็คือ ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งในลำไส้ และพบด้วยว่า สารพฤกษเคมีที่มีมากในรำข้าวและจมูกข้าวในข้าวไม่ขัดสี และแร่ธาตุซีลีเนียมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้เช่นกัน นอกจากนี้ ซีลีเนียมยังมีผลต่อการทำงานของไทรอยด์ การทำงาน

ของระบบภูมิคุ้มกัน และเป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญด้วย

ข้าวกล้องช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต

สารอาหารที่สำคัญ เช่น วิตามินบีต่างๆ แมกนีเซียม และเส้นใย มีส่วนช่วยให้ความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล โดยเฉพาะ LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลไม่ดีลดลงได้มาก มีการศึกษาผู้หญิงวัยทองที่มีความเสี่ยงของโรคหัวใจพบว่า ผู้ที่บริโภคแป้งไม่ขัดสีเช่นข้าวกล้องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 6 ที่เลิร์ฟ มีการชะลอการเกิดหลอดเลือดตีบตันลงได้อย่างมาก

ข้าวกล้องให้พลังงานและแอนติออกซิเจนต์

ข้าวกล้อง 1 ถ้วย มีแร่ธาตุแมกนีเซียมากถึง 88% ของที่คนควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งแมกนีเซียมีส่วนช่วยในกระบวนการผลิตพลังงานในร่างกาย และกระบวนการสร้างกรดไขมันซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบประสาท นอกจากนี้ แมกนีเซียมีหน้าที่ผลิตสารต้านอนุมูลอิสระที่มีพลังมากสารหนึ่งในร่างกาย ชื่อว่าซูเปอร์ออกไซด์ดิสมูเทส (Superoxide Dismutase) ซึ่งเป็นตัวปกป้องเซลล์จากการถูกทำลายขณะที่ร่างกายผลิตพลังงาน

ข้าวกล้องช่วยควบคุมน้ำหนัก

ข้าวกล้องจัดอยู่ในกลุ่มอาหารประเภทแป้งไม่ขัดสี มีรายงานตีพิมพ์ในวารสาร *American Journal of Clinical Nutrition* ว่าผู้หญิงวัยกลางคนที่บริโภคอาหารจากแป้งไม่ขัดสีเป็นประจำ พบว่ามีน้ำหนักตัวน้อยกว่ากลุ่มที่บริโภคแต่แป้งขัดสี

ข้าวกล้องลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน

แร่ธาตุแมกนีเซียมที่มีมากในข้าวกล้องและแป้งไม่ขัดสีอื่นๆ มีส่วนช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลที่ย่อยแล้วไปใช้ได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยลดน้ำตาลที่ค้างอยู่ในเลือด

ข้าวกล้องจัดว่าเป็นอาหารธัญพืชไม่ขัดสี ซึ่งเป็นแหล่งของเส้นใยอาหารที่ดีมาก นอกจากประโยชน์ต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว ยังพบว่าอาหารที่มีเส้นใยสูงมีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งเต้านมในผู้หญิง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และอาจลดความเสี่ยงของโรคหอบหืดในเด็กด้วย

ประโยชน์ของการกินข้าวกล้องนั้นมากมาย แต่คนส่วนใหญ่ยังบริโภคข้าวขัดขาวกันเป็นประจำ อาจด้วยเหตุความไม่สะดวกในการเลือกซื้อ หรือไม่ชอบ การบริโภคข้าวกล้องนั้นแม้ปริมาณไม่มากมายในแต่ละวันก็ได้ประโยชน์ เพียงแค่วันละอย่างน้อยสองมื้อที่รับประทานที่บ้านก็ได้ การหุงข้าวเองและตักแบ่งใส่กล่อง อุ่นร้อนหรือปั่นโต เพื่อนำไปรับประทานที่ทำงานก็ไม่ยุ่งยากมากนัก อาจต้องอาศัยการวางแผนซื้อข้าวกล้องติดบ้านไว้เป็นประจำ การเก็บรักษาข้าวกล้องนั้น แนะนำให้เก็บไว้ในตู้เย็น เพราะข้าวกล้องจะหืนขึ้นง่าย

คุณทราบหรือไม่ว่า...

ข้าวหลากสี เช่น สีเหลือง สีเขียว สีม่วง ที่มีขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตคือข้าวอะไร?

เป็นข้าวหอมมะลิขัดขาวที่เติมสเมรนไพรลงไปในน้เอง เช่น ขมิ้น ใบเตย ดอกอัญชัน เป็นต้น เป็นการเพิ่มคุณค่า โดยเฉพาะเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากสีของสเมรนไพรเหล่านี้ แต่ก็เป็นข้าวขัดขาว มีคุณค่าไม่มากเท่าข้าวกล้องนะคะ



อาหารประเภทเส้นอยู่ในกลุ่มแข็งที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงสารอาหารหลัก คุณควรใส่ใจในเมนูเส้นมีผักที่เนื้อสัมผัสขึง เพื่อให้มีความสมดุลในคุณค่าสารอาหาร และอาจเลือกเส้นที่ทำจากแป้งไม่ขัดสีขึง



อาหาร “เส้น”

อาหารประเภทเส้นเป็นที่รู้จักกันดีและเป็นที่นิยมบริโภคกันมาก อาหารประเภทเส้นนี้เป็นอาหารที่รับประทานกันง่าย นำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ทั้งยังสะดวกและรวดเร็วอีกด้วย

ตามประวัติศาสตร์พบว่าคนจีนบริโภคเส้นมาเป็นเวลา 4,000 กว่าปีแล้ว และเมื่อประมาณ 700 ปีที่แล้ว นักสำรวจชาวอิตาลีชื่อ Marco Polo เดินทางไปประเทศจีน พร้อมกับนำวิธีทำเส้นกลับ

ประเทศอิตาลี แล้วต่อมาเส้นอิตาลีชื่อ พาสตา ทำจากแป้งสาลีดูรัม (Durum) ก็เป็นที่นิยมแพร่หลายมากเช่นกัน

ชนิดของเส้นในปัจจุบันแยกได้จากชนิดของแป้งที่ใช้ทำ ได้แก่

◎ **แป้งสาลี** ใช้ทำพาสตาของอิตาลี เส้นบะหมี่ของจีน เส้นโซเมน และอุด้งของญี่ปุ่น แป้งสาลีมีสีออกเหลือง เส้นที่ทำจากแป้งสาลีนี้จึงมีสีออกเหลืองด้วย และบางประเภทมีการผสมไขลงไปด้วย

◎ **แป้งข้าวเจ้า** มีสีขาว ใช้ทำเส้นหมี่ เส้นเล็ก เส้นใหญ่ในบ้านเรา และเส้นที่ใช้ทำเฟอของเวียดนาม เส้นเหล่านี้ทำจากแป้งข้าวเจ้ากับน้ำเท่านั้น

◎ **แป้งถั่วเขียว** ใช้ทำวุ้นเส้นที่เรารู้จักกันดี รับประทานได้ทั้งแบบร้อนและแบบเย็น

◎ **แป้งมันฝรั่ง** ใช้ทำ งนีอคกี (Gnocchi) ของอิตาลี มีลักษณะเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ

◎ **แป้งบัควีท (Buckwheat)** มีสีน้ำตาล ใช้ทำเส้นโซบะของญี่ปุ่นและเกาหลี นิยมรับประทานเย็นคู่กับซอส ซึ่ววี่ใสๆ

การนำเส้นมาประกอบอาหารนั้นต้องลวกหรือต้มเส้นให้สุกก่อน และก็ขึ้นอยู่กับความชอบของคนพื้นเมืองว่าจะนำเส้นนั้นมาประกอบอย่างไร

คนอิตาลีนำพาสตาและงนีอคกีมารับประทานคู่กับซอสชั้นที่ทำจากมะเขือเทศ หรือทำจากครีม หรืออาจนำไปผัดกับน้ำมันมะกอก

และกระเทียม ใส่เนื้อสัตว์เล็กน้อยหรือโรยด้วยชีส เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการเป็นอาหารจานเดียว พาสตาที่รู้จักกันดี คือ สปาเกตตี เส้นกลมๆ ยาวๆ แต่ขนาดและรูปร่างของพาสตามีมากถึง 350 แบบ และมีชื่อต่างๆ กัน ตัวอย่างเช่น เพนเน (Penne) ฟุซิลลี (Fusilli) ลาแซงญา (Lasagna) เป็นต้น

ประเทศอิตาลีมีกฎหมายว่า พาสตาที่ผลิตในประเทศต้องใช้ แป้งสาลี durum เท่านั้น และคนอิตาเลียนิยมรับประทานพาสตาแบบ Al Dente ก็คือ เส้นสุกแบบยังกักลงไปได้ มีความเหนียวนุ่มพอดี ไม่เละ

ส่วนประเทศแถบเอเชียก็นำเส้นมาผัดกับเนื้อสัตว์ อาหารทะเลและผัก เช่น ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว หมี่โกเร็ง ผัดชกเกียน ปานชิต ยากิโซบะ เป็นต้น หรือเป็นประเภทก๋วยเตี๋ยวน้ำก็คือ เอาเส้นไปลวกในน้ำซุ๊ป เติมผักและเนื้อสัตว์ตามความชอบ ได้แก่มาก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น ผะอี่ ราเมน ลักซา โซมิน เป็นต้น นอกจากนี้เส้นบางชนิด เช่น วุ้นเส้นและโซบะ นำไปลวกให้สุกและรับประทานแบบเย็น เหมาะสำหรับช่วงอากาศร้อน

ในด้านโภชนาการนั้น อาหารประเภทเส้นจัดอยู่ในกลุ่มแป้งที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลัก เส้นบางชนิดที่ทำจากแป้งไม่ขัดสี เช่น แป้งสาลี โฮลวีต แป้งข้าวกล้อง และแป้งบัควีต มีเส้นใยอาหารที่มีประโยชน์อยู่ด้วย วิตามินเกลือแร่ก็จะมากกว่า ปัจจุบันเส้นที่

ผลิตออกมาอาจมีการเสริมวิตามินเกลือแร่เข้าไปบ้าง หรืออาจใช้วิธีผสมผักเข้าไป เช่น เส้นพาสตาสีเขียว ซึ่งก็คือพาสตาที่เติมผักโขมผสมกับเนื้อแป้ง เป็นการเพิ่มคุณค่าทางอาหารเล็กน้อยเช่นกัน

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเป็นแหล่งพลังงานที่ดี หมายความว่าถ้ารับประทานในปริมาณมากก็จะได้พลังงานสูง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ออกแรงมาก เช่น นักกีฬา ซึ่งต้องการพลังงานสูงในแต่ละวัน เส้นบะหมี่เปล่า 1 ถ้วยตวง หรือประมาณ 2 ก้อน ให้พลังงานประมาณ 200 แคลอรี ถ้านำเส้นไปประกอบอาหารที่ใช้ไขมันมากจะทำให้ได้รับพลังงานสูงขึ้นไปอีก เช่น ผัดซีอิ๊วหมู 1 จาน ให้พลังงาน 600 แคลอรี หรือพาสตาราดซอสครีม (คาโบนารา) ให้พลังงานสูงถึง 800-1,000 แคลอรี ผู้ดูแลสุขภาพอาจเลือกงานเส้นที่ไม่ใช้ไขมันมากนัก เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ที่มีพลังงานเพียง 300-400 แคลอรีเท่านั้น และเลี่ยงการใช้ไขมันอิ่มตัว เช่น ครีม เนย มันจากสัตว์ กะทิ เวลาประกอบงานเส้น หรือควรเลือกใช้น้อยที่สุด

คุณค่าทางโภชนาการของเมนูงานเส้นขึ้นอยู่กับเครื่องต่างๆ ที่มากับงานนั้น คือ

- ในงานเส้นนั้นมีผักหรือไม่? มากน้อยเพียงใด?
- เลือกใช้เนื้อสัตว์ประเภทใด?

คุณค่าที่ได้เพิ่มจากการเติมผักก็คือ วิตามินเอ โฟเลต แมกนีเซียม และเส้นใยอาหาร ซึ่งล้วนเป็นสารอาหารที่มีส่วนช่วยฟื้นฟูสุขภาพ การเพิ่มผักเข้าไปในงานเส้นช่วยให้ผู้บริโภครู้สึกอิ่มท้องมากกว่างานเส้นที่ไม่มีผัก จึงช่วยลดโอกาสการกินเกินได้

สำหรับผู้ที่ยังห่วงเรื่องน้ำหนักตัว

ส่วนเนื้อสัตว์นั้นช่วยให้ जानเส้นมีคุณค่าจากแร่สังกะสี ธาตุเหล็ก วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือด และถ้าใช้อาหารทะเล จะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ด้วย ซึ่งเป็นกรดไขมันที่ร่างกายต้องการ มีส่วนช่วยฟื้นฟูสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

जानเส้นอีกประเภทที่เป็นที่นิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ก็คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มีราคาถูก หาซื้อได้ง่าย เพียงต้มน้ำร้อนก็ได้ อาหารมื้อหนึ่งแล้ว

ถึงแม้ว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อ มีพลังงานเพียง 300-400 แคลอรี แต่พลังงานส่วนใหญ่มาจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตเกือบครึ่งต่อครึ่ง ซึ่งคำแนะนำสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพนั้น คือ ควรมีไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด ไขมันในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนี้มาจากการนำบะหมี่ไปทอดก่อนอบแห้ง ไขมันที่ใช้ในอุตสาหกรรมส่วนใหญ่เป็นชนิดที่มีกรดไขมันทรานส์สูง ซึ่งเป็นไขมันไม่ดี และการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเปล่าๆ มักไม่ให้คุณค่าของสารอาหารจำพวกวิตามินเกลือแร่มากนัก นอกจากเกลือโซเดียมที่สูงมาก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อ มีเกลือโซเดียมมากเกินไปครึ่งหนึ่งของที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน การได้รับโซเดียมในปริมาณมากอาจทำให้ความดันโลหิตสูง เป็นอันตรายต่อสุขภาพหลอดเลือดและไต

การกินบะหมี่สำเร็จรูปเปล่าๆ โดยไม่เติมเนื้อสัตว์ไม่เติมผัก

ถือว่าเป็นมืออาหารที่ไม่สมดุล การบริโภคเป็นประจำจะทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพได้ ดังนั้น ‘ความง่าย’ นี้จึงไม่คุ้มกับสุขภาพเท่าใดนัก

เส้นประเภทต่างๆ เป็นอาหารประเภทแป้งที่ถูกลปากคนทุกวัย นำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย คุณควรใส่ใจให้เมนูจานเส้นนั้นมีผักมีเนื้อสัตว์บ้าง เพื่อให้มีความสมดุลในคุณค่าสารอาหาร และอาจเลือกเส้นที่ทำจากแป้งไม่ขัดสีบ้าง

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของเส้นที่สุกแล้ว ในปริมาณ 1 ถ้วยตวง

ชนิดของเส้น	พลังงาน (แคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เส้นใย (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
เส้นหมี เส้นเล็ก เส้นใหญ่	192	44	1.8	1.6	0.4
บะหมี่เหลือง	221	40	2	7	3
สปาเกตตี มะกะโรนี	221	43	2.5	8	1.3
สปาเกตตีโฮลวีต	174	37	6	7.5	0.8
โซบะบักวีต	200	43	3	6	1
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อ (85 กรัม)	370	48	2	7	16

คุณทราบหรือไม่...

การทำดีทอกซ์โดยดื่มแต่น้ำผักผลไม้ หรือน้ำเปล่าปีบมะนาว นั้นดีหรือไม่?

การอดอาหารหรือการทำดีทอกซ์เป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมานานแล้วและได้รับการกล่าวขานว่าดีต่อสุขภาพ โดยช่วยให้ระบบย่อยอาหารได้พัก และเป็นการช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

คำกล่าวขานเหล่านี้ไม่เป็นความจริง และไม่เคยได้รับการรับรองโดยงานวิจัย น้ำหนักที่ลดลงนั้นเป็นเพราะสูญเสียน้ำ และกล้ามเนื้อถูกสลายเพื่อผลิตกลูโคสเป็นพลังงานให้สมอง...ฟังดูแล้วไม่น่าดีต่อสุขภาพเลย

การอดอาหารที่ทำเป็นช่วงสั้นๆ ไม่เกิน 2 วัน คงไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายสำหรับคนส่วนมาก แต่ถ้าท่านใดมีโรคประจำตัวอยู่แล้วควรปรึกษาแพทย์ก่อน