



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

สิ่งที่ทำให้ระบบการเผาผลาญอาหารพัง

หลายคนคงรู้สึกที่ตัวเองอ้วนขึ้น ๆ ทั้งๆที่ก็รับประทานเท่าเดิม หรืออาจน้อยกว่าเดิม หรือช่วงนี้ควบคุมอาหารและเพิ่มการออกกำลังกาย ระยะแรกๆก็สามารถลดน้ำหนักได้ดี สักพักน้ำหนักเริ่มคงที่ เผลอหนอยกลับมาขึ้นอีก ลองมาดูกันว่าเรามีพฤติกรรมในข้อใดบ้าง ที่จะทำให้การเผาผลาญของร่างกายลดลงบ้าง

1. **กินไม่เป็นเวลา “ทิวเมื่อไรค่อยกิน”** จากการทดลองในหนู 2 กลุ่มโดยให้อาหารที่มีไขมันสูง หนูที่ได้รับอาหารไม่เป็นเวลามีแนวโน้มน้ำหนักเพิ่มขึ้น แต่หนูที่ได้รับอาหารตรงเวลาทุกมื้อ พบว่าร่างกายมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้นในระหว่างมื้อ ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารไม่ต้องเวลา ทำให้ระบบการเผาผลาญผิดปกติเมื่อเกิดขึ้นเช่นนี้ในระยะเวลายาวนาน ก็จะทำให้ น้ำหนักเพิ่ม

2. **การพักผ่อนไม่เพียงพอ “ง่วงเมื่อไรค่อยนอน”** คนที่นอนน้อย หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้วันรุ่งขึ้นระบบการเผาผลาญลดลง และการอดหลับอดนอนทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย ไม่มีแรงและอ่อนเพลีย

3. **วันนั้นของเดือน “สำหรับคุณสุภาพสตรี”** ประจำเดือนของคุณผู้หญิงจะทำให้ขาดธาตุเหล็ก เหล็กเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นใช้ในการขนส่งออกซิเจนไปยังทุกส่วนของร่างกาย ร่างกายต้องการธาตุเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ในทางตรงกันข้ามเหล็กมากเกินไปจะนำไปสู่การผลิตของอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายและเป็นอุปสรรคกับการเผาผลาญอาหารที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่ออวัยวะเช่นหัวใจและตับ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงคือ เมล็ดพืชทอง ตับไก่ หอยต่างๆ เมล็ดอัลมอนด์ ถั่วขาวและถั่วเหลือง.

4. **กินน้อยเกินไป หรืออาจถึงขั้นอดอาหาร** แต่นั่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรเพราะการอดอาหาร หรือลดอาหารอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะปรับโหมดอัตโนมัติเป็น “ภาวะอดอยาก” ร่างกายจะสั่งให้ชะลอการเผาผลาญลง เพื่อประหยัดและกักเก็บพลังงานไว้ ดังนั้นเราไม่ควรอดอาหารหรือลดปริมาณอาหารลงอย่างรวดเร็ว ต้องค่อยลดปริมาณอาหารลงอย่างช้าๆเพื่อให้ ร่างกายตกใจและลดการเผาผลาญลง

5. **นั่งนานเกินไป** เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงยากสำหรับมนุษย์ออฟฟิศ แต่เป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือการนั่งนานเกิน 20 นาที ระบบการเผาผลาญจะลดลง และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังด้วย จึงควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆเท่าที่จะทำได้

6. **การขาดน้ำ** กระบวนการทำงานของร่างกาย รวมถึงการเผาผลาญอาหารขึ้นอยู่กับน้ำ หากร่างกายขาดน้ำความสามารถในการเผาผลาญอาหารลดต่ำกว่าปกติ 2 % ดังนั้นการดื่มน้ำอย่างน้อย 1,000 – 1,500 ซีซีต่อวันจะช่วยไม่ให้ระบบเผาผลาญลดลง



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

วิธีแก้ระบบเผาผลาญพัง ลดเท่าไรก็ไม่ลง ฟันฟูยังงิให้กลับมาใช้ได้ ระบบเผาผลาญพัง หรือการที่ร่างกายเผาผลาญได้ช้าลง อาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้หลายคนลดน้ำหนักไม่สำเร็จ และส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งระยะสั้น และระยะยาว วิธีแก้คือการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ หันมาใส่ใจกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น ก็จะช่วยให้ฟื้นฟูระบบเผาผลาญให้กลับมาเป็นปกติได้อีกครั้ง

ระบบเผาผลาญพัง คืออะไร? ระบบเผาผลาญพัง คือ การที่ร่างกายเกิดภาวะ Metabolic Damage จะทำให้การเผาผลาญช้าลง น้อยลง หรือไม่เผาผลาญเลย รวมทั้งร่างกายยังนำพลังงานที่ได้ไปใช้ได้น้อยกว่าปกติจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นพลังงานที่ไม่ได้ถูกนำไปใช้ยังถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน และนำไปเก็บสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้รูปร่างอ้วนขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ มากขึ้น

ระบบเผาผลาญพังส่งผลกระทบต่อร่างกายได้บ้าง? ผลเสียแรกที่เกิดขึ้นกับร่างกายถ้าไม่ดูแลตัวเองจนกระทั่งระบบเผาผลาญมีปัญหาคือ ปัญหาไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วถูกสะสมไว้ที่ 4 จุดสำคัญ ได้แก่

ช่องท้อง : หากมีการสะสมของชั้นไขมันบริเวณหน้าท้องเป็นจำนวนมาก นอกจากทำให้ดูอ้วนลงพุงแล้ว ยังเสี่ยงเป็นโรคอันตราย อย่างโรคเบาหวาน โรคความดัน ไขมันในเลือดสูง ไขมันพอกตับ อัลไซเมอร์ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หลอดเลือดหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง ภูมิแพ้มากขึ้นด้วย

บริเวณใต้ผิวหนัง : พบมากบริเวณสะโพก ต้นแขนต้นขา เอว หน้าท้อง ซึ่งถึงแม้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แต่ถ้ามีการสะสมเป็นจำนวนมากจะเกิดปัญหาผิวหยาบกร้านและผิวเปลือกส้มหรือเซลลูไลท์ตามมา ทำให้ผิวดูไม่กระชับ

รอบอวัยวะภายใน : ปัญหาไขมันพอกอวัยวะ อย่างตับ ภาวะอาหาร หรือลำไส้เล็ก ถือว่าเป็นสิ่งที่อันตรายมาก เพราะนอกจากจะเสี่ยงในการเป็นโรคประจำตัวร้ายแรงแล้ว ยังเป็นปัจจัยเร่งให้ระบบเผาผลาญพังเร็วขึ้นด้วย ที่สำคัญเป็นจุดที่ลดได้ยากไม่สามารถลดด้วยวิธีออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารได้

กล้ามเนื้อ : ส่วนใหญ่พบไขมันในกล้ามเนื้อ ในคนที่น้ำหนักตัวมากหรือบุคคลที่มีปัญหาโรคเบาหวาน สาเหตุที่ทำให้ระบบเผาผลาญพังมีอะไรบ้าง?

สาเหตุของระบบเผาผลาญพัง เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยประกอบกัน ทั้งอาหาร พฤติกรรม อายุ และการลดน้ำหนักที่ผิดวิธี โดยอาจสรุปได้ ดังนี้ **อายุที่เพิ่มมากขึ้น** แน่นนอนว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นระบบการทำงานภายในร่างกายจะเข้าสู่ภาวะเสื่อมถอย ไม่ว่าจะเป็นระบบฮอร์โมน กล้ามเนื้อ รวมทั้งระบบเผาผลาญ ซึ่งหากการทำงานของระบบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายทำงานได้น้อยลงก็จะส่งผลให้เกิดอาการที่เรียกว่า ระบบเผาผลาญพัง ส่งผลให้น้ำหนักขึ้นง่าย **ความเครียด** เวลาเกิดความเครียดร่างกายจะผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดจากต่อมหมวกไตเป็นจำนวนมาก ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีผลให้ระบบ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เผาผลาญทำงานผิดปกติและรู้สึกหิวบ่อยขึ้น นอกจากนั้นยังมีผลให้ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ ทำให้อัตราการเผาผลาญลดลง 20% ต่อวัน ดังนั้นคนที่เครียดบ่อยจึงมีความเสี่ยงที่จะมีอาการระบบเผาผลาญพังได้มากกว่าคนที่ไม่ค่อยมีความเครียด **ขาดฮอร์โมน** ไทรอยด์ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ เป็นฮอร์โมนสำคัญที่ส่งผลต่อระบบเผาผลาญโดยตรง หากการทำงานผิดปกติหรือผลิตน้อยลงก็จะส่งผลให้ระบบเผาผลาญมีปัญหาได้เช่นกัน **ลดน้ำหนักแบบผิดวิธี** พฤติกรรมที่เพิ่มโอกาสให้ร่างกายเกิดปัญหาในระบบเผาผลาญทำงานผิดปกติได้มากที่สุด คือ การลดน้ำหนักผิดวิธี ทั้งการอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง กินน้อยเกินกว่าค่าเผาผลาญในแต่ละวัน หรือเลือกกินอาหารแค่บางประเภท จนทำให้ร่างกายขาดสมดุล

ในช่วงแรกอาจแค่รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง เนื่องจากร่างกายมีพลังงานไม่เพียงพอ แต่หากทำติดต่อกันเป็นเวลานานร่างกายจะเกิดการปรับตัวตามกลไกธรรมชาติเพื่อไม่ให้ขาดพลังงาน ด้วยการลดการเผาผลาญและเปลี่ยนพลังงานเก็บไว้ในรูปของไขมันมากขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าต้องการลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหารโดยไม่ทำให้ระบบเผาผลาญพัง แนะนำว่าให้เปลี่ยนจากการงดหรืออดอาหาร และเลือกกินเมนูที่ให้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ลดน้ำหนักได้อย่างเห็นผลและมีสุขภาพดี **สารเคมีและอาหารที่ตกค้างในร่างกาย** หากรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ที่มีการปนเปื้อนสารเคมีจำพวก Endocrine disrupters อย่างยาฆ่าแมลง สารจำพวกพีซีบี สารปรอท หรือสารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นสารเคมีที่มีผลให้การทำงานของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับระบบเผาผลาญ และระบบการทำงานอื่นๆ ในร่างกายผิดปกติ **พักผ่อนไม่เพียงพอ** ถ้านอนน้อย นอนดึก หรือนอนหลับไม่พอเป็นประจำ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเลปตินหรือฮอร์โมนความอึดลดลง ทำให้ไม่เพียงพอต่อกระบวนการส่งสัญญาณเพื่อหยุดความอยากอาหารที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งนอกจากจะทำให้รู้สึกหิวบ่อย กินอาหารต่อมื่อมากขึ้น หรือกินเท่าไรก็ไม่รู้สึกอิ่มแล้ว ในระยะยาวยังต้องเจอกับปัญหาในระบบเผาผลาญพังอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ **ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ** แอลกอฮอล์เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปขัดขวางระบบเผาผลาญไขมัน เพราะฉะนั้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ย่อมทำให้ระบบเผาผลาญผิดปกติมากกว่าคนที่ไม่ดื่มหรือดื่มบ่อย อีกทั้งในระยะยาวระบบทางเดินอาหารยังดูดซึมสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินได้น้อยลง ระบบเผาผลาญพังมีอาการเป็นอย่างไร?

ใครที่กำลังสงสัยว่าตัวเองระบบเผาผลาญพังหรือไม่ ลองสังเกตอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้

น้ำหนักตัวลงยาก ขึ้นง่าย: เนื่องจากระบบเผาผลาญเป็นกระบวนการสร้างและใช้พลังงาน จึงเกี่ยวข้องกับการขึ้นลงของน้ำหนักตัวโดยตรง หากระบบเผาผลาญผิดปกติร่างกายจะมีการสร้างและใช้พลังงานน้อยลง ต่อให้ควบคุมอาหารหรือออกกำลังกายอย่างหนัก น้ำหนักตัวก็ไม่ลดอย่างที่ตั้งใจ กลับกันในคนที่ไม่ออกกำลังกายหรือขยับตัวน้อยพลังงานที่เหลืออยู่จะเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมตามร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ทั้งๆ ที่กินอาหารในปริมาณเท่าเดิม



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อ่อนเพลีย หดแรง: คนที่ระบบเผาผลาญผิดปกติ ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานช้าและน้อยลง ทำให้มีพลังงานไม่เพียงพอต่อการนำไปใช้ในกระบวนการต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยล้ามากกว่าปกติ

ผิวพรรณแห้งกร้าน ผม่วง: เหตุผลคนที่ระบบเผาผลาญพังมีอาการผิวพรรณแห้งกร้านและผม่วงมากกว่าปกติเกิดขึ้นจากระบบฮอร์โมนในร่างกายทำงานไม่เต็มที่ เพราะมีการใช้พลังงานในร่างกายลดลง

ประจำเดือนมาไม่ปกติ: อีกหนึ่งอาการของระบบเผาผลาญพังคือ ประจำเดือนมาช้า ประจำเดือนขาด และประจำเดือนมาผิดปกติ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่ทำงานผิดปกติ

ระบบเผาผลาญพังแก้ยังไง? อย่างที่บอกไปข้างต้นว่าปัญหาระบบเผาผลาญพัง สามารถฟื้นฟูได้ด้วยการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ผ่านพฤติกรรม 6 ประการ ซึ่งหากสามารถทำได้จนติดเป็นนิสัย ก็จะส่งผลให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงทั้งภายในและภายนอกอีกด้วย

1. พักผ่อนให้เพียงพอ วิธีแก้ระบบเผาผลาญพังเริ่มต้นได้ด้วยการนอนหลับให้เพียงพอ ซึ่งการนอนหลับไม่ได้เป็นเพียงช่วงเวลาที่เราได้พักผ่อนเท่านั้น แต่ยังเป็นช่วงที่ร่างกายเกิดกระบวนการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดังนั้น หากต้องการให้ระบบการเผาผลาญกลับมาเป็นปกติควรนอนอย่างน้อยวันละ 7- 8 ชั่วโมง
ทริค: เริ่มต้นจากการเข้านอนในเวลาเดิมทุกๆ วัน เพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ แต่หากใครที่มีปัญหาอนไม่หลับในเวลากลางคืนแนะนำให้ให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 4 ชั่วโมงต่อวัน จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

2. อย่าปล่อยให้ตัวเองเครียด เพราะความเครียดเป็นปัจจัยกระตุ้นให้ระบบเผาผลาญมีปัญหา ดังนั้น ถ้าอยากฟื้นฟูระบบเผาผลาญให้กลับเป็นปกติ ต้องอย่าปล่อยให้ตัวเองให้จมกับความเครียดและหากิจกรรมที่ทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น เพื่อลดการผลิตฮอร์โมนความเครียดและกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์
ทริค: หาเวลาฝึกสมาธิอย่างน้อย 5-10 นาทีต่อวัน เพื่อลดความเครียดสะสม

3. ปรับทัศนคติให้พร้อม การฟื้นฟูปรับระบบเผาผลาญให้กลับมาปกติ ทัศนคติที่ดีก็เป็นอีกเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เพราะการแก้ปัญหาระบบเผาผลาญพังต้องใช้ทั้งเวลาและความอดทน ดังนั้น ต้องเชื่อมั่นเสมอว่าเราทำได้ หมั่นให้กำลังใจและให้อภัยตัวเอง พร้อมเริ่มใหม่ในทุกๆ วัน แล้วความสำเร็จจะมาถึงได้ในที่สุด
ทริค: จดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและสัดส่วนแต่ละวัน ให้กำลังใจตัวเองหน้ากระจกทุกเช้า

4. ออกกำลังกายแบบ WEIGHT TRAINING คู่กับ CARDIO ควรออกกำลังกายประเภทเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพราะยังมีกล้ามเนื้อมากเท่าไรก็ยิ่งช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญพลังงานและเปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงานลดการสะสมไขมันตามร่างกายได้มากขึ้น แต่ต้องเสริมด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอควบคู่กันไปด้วยเพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต
ทริค: ออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง 2 – 4 วันต่อสัปดาห์ และคาร์ดิโอ 30-60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3-5 วัน



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

5. **ปรับพฤติกรรมกรกิน** พฤติกรรมการกินอาหารถือว่ามีส่วนสำคัญในการปรับระบบเผาผลาญให้กลับมาเป็นปกติได้ง่ายขึ้น จึงควรเปลี่ยนจากการทานมื้อใหญ่ๆ หนัก ๆ แบ่งย่อยเป็นมื้อเล็กๆ ให้เพียงพอต่อค่าการเผาผลาญของร่างกาย และควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากการดื่มน้ำ 500 มิลลิลิตร สามารถช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้ถึง 30% **ทริค:** แบ่งมื้ออาหารเป็น 4 มื้อเล็กๆ ให้ได้ 400-500 แคลอรี/มื้อ* และดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตร/วัน ขึ้นอยู่กับค่า BMR ของแต่ละคน

6. **เน้นอาหารที่มีโปรตีน และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน นอกจากช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อแล้ว ยังช่วยปรับระบบเผาผลาญได้โดยการเร่งอัตราการเผาผลาญพลังงานได้เพิ่มอีก 20%-30% แต่อย่าลืมกินคาร์โบไฮเดรตประเภทไม่ขัดสี ไขมันดี ผัก และผลไม้ร่วมด้วยเพื่อปรับสมดุลฮอร์โมนให้เป็นปกติ **ทริค:** เลือกเมนูโปรตีนไม่ติดมันและโซเดียมต่ำ เช่น ไข่ต้ม ออกไก่ แซลมอนย่าง

สรุป จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าภาวะระบบเผาผลาญพังเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย อีกทั้งยังสังเกตอาการได้ยากจึงต้องหมั่นตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอยู่เสมอ โดยเฉพาะในช่วงลดน้ำหนัก หากทำอย่างไร น้ำหนักก็ไม่ยอมลง บวกกับรู้สึกอ่อนเพลีย และผิวพรรณดูหยาบกร้านจนผิวดำคล้ำ แนะนำให้ตั้งข้อสงสัยไว้ก่อนเลยว่าระบบเผาผลาญอาจกำลังมีปัญหา ควรรีบฟื้นฟูระบบเผาผลาญอย่างเร่งด่วนด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย หลีกเลียงความเครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดูแลสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ระบบเผาผลาญกลับมาเป็นปกติได้อีกครั้ง

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการผ่าตัดรักษาโรคอ้วน <https://shorturl.asia/NZKMp/>

Amway (Thailand) <https://shorturl.asia/DAm7i/> / พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์. แนวทางการดูแล

สุขภาพแบบองค์รวม การประชุมวิชาการโภชนาการโภชนวิทยามหิดล เรื่อง โภชนาการทางเลือกเพื่อสุขภาพ

และการชะลอวัย <https://shorturl.asia/pFVWG>