

## รู้จัก “Paleo Diet” วิธีการกินเพื่อสุขภาพแบบมนุษย์ยุคหิน



การดูแลสุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับร่างกายของเรา ในปัจจุบันมีรูปแบบ การกินเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นมากมายหนึ่งในนั้นคือ อาหารโบราณ หรือ Paleo Diet ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

อาหารโบราณ หรือ Paleo Diet นั้นได้รับการออกแบบให้ เลียนแบบรูปแบบการกินของบรรพบุรุษมนุษย์ในยุคก่อน ประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นยุคที่มนุษย์ยังดำรงชีวิตด้วยการล่าสัตว์ และเก็บของป่า โดยเน้นการบริโภคอาหารธรรมชาติที่หาได้จาก ธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และธัญพืชโบราณ

### รู้จัก Paleo Diet

อาหารโบราณ หรือ อาหาร Paleo นั้นถูกออกแบบมาเพื่อ เลียนแบบรูปแบบการกินของบรรพบุรุษมนุษย์ในยุคก่อน ประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นยุคที่มนุษย์ยังดำรงชีวิตด้วยการล่าสัตว์ และเก็บของป่า แม้ว่าเราจะไม่สามารถทราบได้อย่างแน่ชัดว่า บรรพบุรุษของเราในแต่ละภูมิภาคบริโภคอาหารอะไรบ้าง แต่ จากหลักฐานทางวิชาการ นักวิจัยเชื่อว่าอาหารในยุคนี้ส่วนใหญ่ประกอบด้วย อาหารธรรมชาติที่ยังไม่ได้ผ่านการแปรรูป มากนัก เช่น เนื้อสัตว์จากการล่าสัตว์ ผัก ผลไม้ ธัญพืชโบราณ และถั่วต่างๆ

การดำเนินชีวิตแบบนักล่าและนักเก็บของป่า ซึ่งประกอบไปด้วย การรับประทานอาหารครบมื้อและการออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ ทำให้บรรพบุรุษของเรามีสุขภาพแข็งแรงและอายุ ยืนยาวกว่าคนในยุคปัจจุบันอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกเขาแทบจะไม่ประสบปัญหาสุขภาพที่เกิดจากวิถีชีวิตที่ผิดเพี้ยน เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หรือโรคหัวใจ

หลักฐานชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารตามแบบฉบับของ บรรพบุรุษ หรือที่เรียกว่า อาหารโบราณ (Paleo Diet) นั้น สามารถนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพหลายประการ ได้แก่

- ลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ: โดยไม่ต้องกังวลกับการ นับแคลอรี
  - ปรับปรุงสุขภาพโดยรวม: ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เรื้อรังต่างๆ
  - เหตุผลที่อาหารโบราณช่วยให้สุขภาพดี
  - อาหารธรรมชาติ: เน้นการบริโภคอาหารที่ได้จากธรรมชาติ ไม่ ผ่านการแปรรูปมากนัก
  - สมดุลทางโภชนาการ: ให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่าง ครบถ้วน
  - ควบคุมน้ำหนัก: ช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ลดความอยากอาหาร
- นักวิชาการเชื่อมโยงอาหารโบราณเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทาง ภายนอกและสมองของมนุษย์เราในอดีต เช่น การเพิ่มขนาดของ สมองและการลดขนาดของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งบ่งบอกว่า อาหารประเภทนี้มีส่วนสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นอย่าง

ทุกวันนี้

อาหารโบราณ ไม่ได้เป็นเพียงแค่วิธีการกิน แต่เป็นการกลับไปสู่รากเหง้าของมนุษย์ เพื่อค้นหาอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย ของเรามากที่สุด บทความนี้จะพาคุณไปทำความรู้จักกับอาหาร โบราณอย่างละเอียด พร้อมทั้งแนะนำแผนการรับประทานอาหาร เบื้องต้น และข้อมูลที่น่าสนใจอื่นๆ เพื่อให้คุณสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวอย่างอาหารแบบ Paleo Diet  
เนื้อสัตว์ที่ยังไม่แปรรูป ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช สมุนไพร เครื่องเทศ โยเกิร์ตและนมไขมันเต็มที่คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารแปรรูป เพิ่มน้ำตาล น้ำอัดลม สารให้ความหวานเทียม และอาหารที่ควรจำกัดการกินคือ ผลิตภัณฑ์นมส่วนใหญ่ พืชตระกูลถั่ว

สิ่งใดเดือดร้อนเขา...สบายเรา...อย่าทำ  
สิ่งใดเดือดร้อนเรา...สบายเขา...อย่าทำ  
สิ่งใดเดือดร้อนเรา...เดือดร้อนเขา...อย่าทำ  
สิ่งใดไม่เดือดร้อนเขา ไม่เดือดร้อนเรา จงคิดและจงทำเถิด  
พุทธดำรัส



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
- สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

