



## EP241 Trail Series #7: กินดื่มให้รอด

- Fuel & Hydration
- ไม่หมดกลางทาง



## ทำไมถึงฟังช่วงท้าย?

- » ไฟกัสนหลุดกะทันหัน
- » คุมก๊าวเท้าไม่อยู่
- » ไม่ใช่แค่แรงหมด

## Recap: Trail Series #1–#6



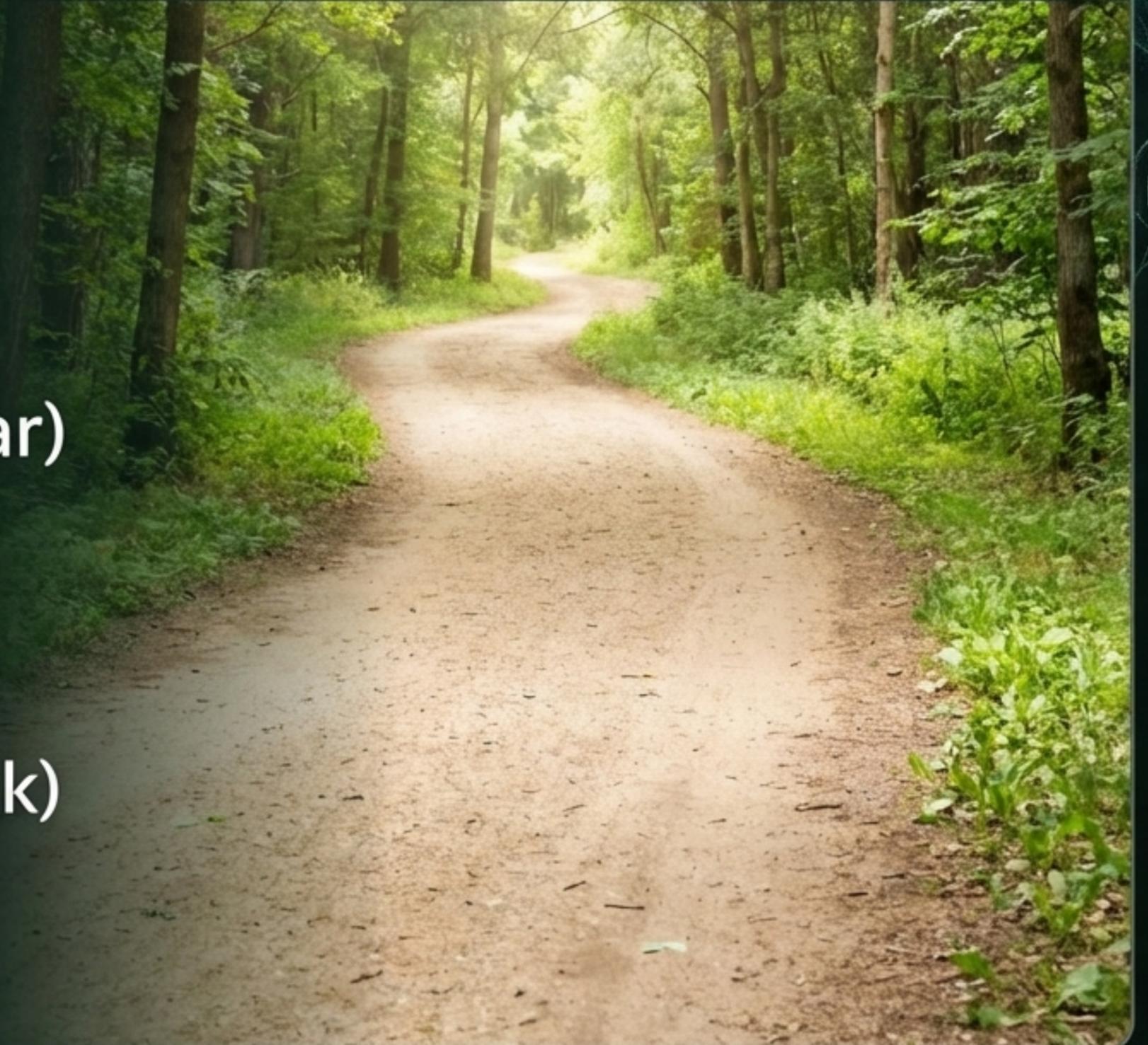
• ปรับท่าวิ่ง (Form)



• เลือกอุปกรณ์ (Gear)



• สลับเดิน (Run-Walk)



# Big Idea: Time-on-Feet



**ระยะทาง (Road)**



**เวลา (Trail)**

- เทรลใช้เวลาเดินทางกว่า
- ร่างกายทำงานต่อเนื่อง
- ต้องคำนวณตามเวลา

# Framework 3 S:UU



**Fuel**  
(พลังงาน/BSL)



**Hydration**  
(น้ำ)



**Electrolytes**  
(เกลือแร่)



## Timing Trap: **กับดักเวลา**

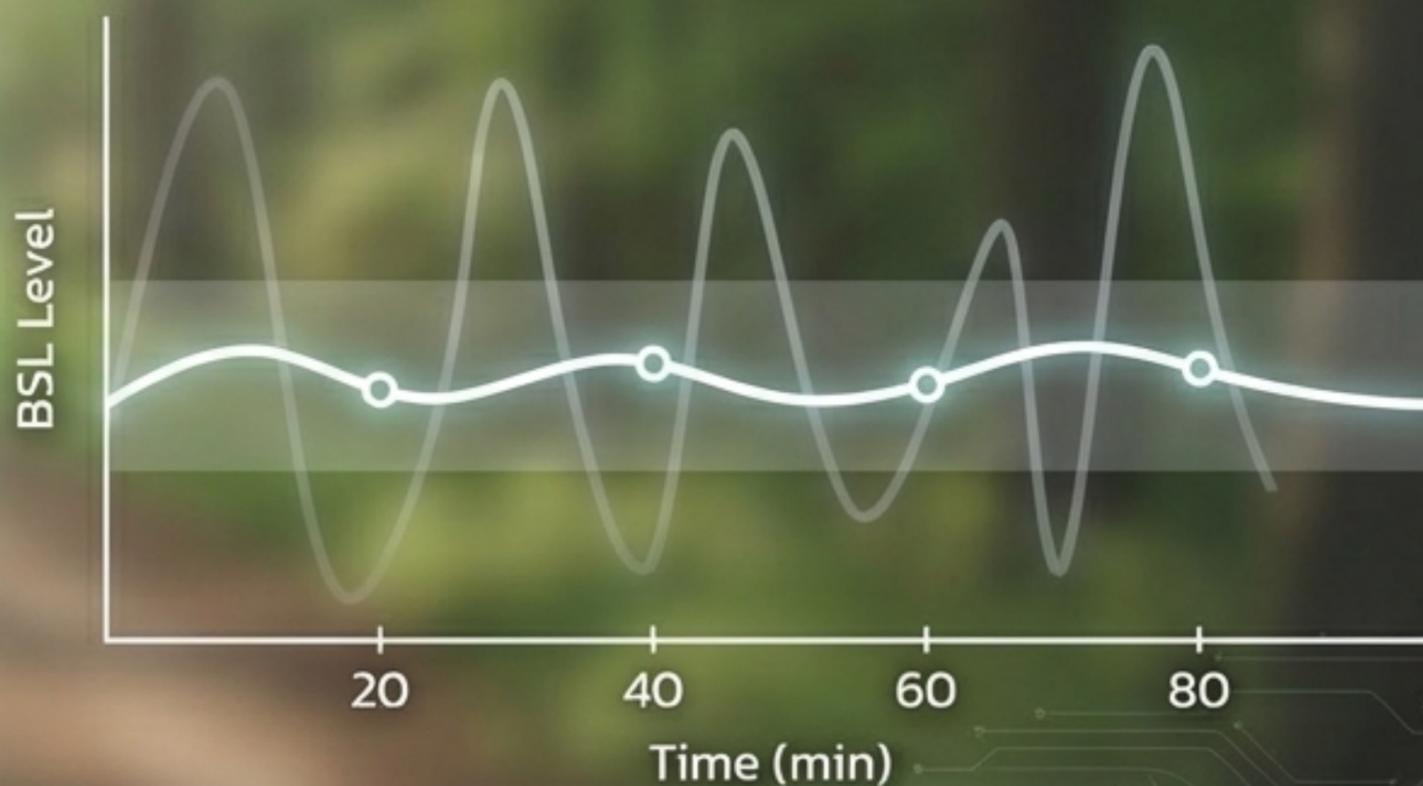
- หิว = พลังงานตกแล้ว
- กระหาย = ขาดน้ำแล้ว
- ห้ามรองนรู้ลึก

กับดักที่นักวิ่งหน้าใหม่เจอบ่อยคือ รอให้กระหายหรือหิวค่อยกิน  
ในทางวิทยาศาสตร์ ถ้ารู้ลึกแล้วว่า BSL หรือน้ำในร่างกายน้อยเกินไปแล้วครับ มันช้าไปแล้ว

## กฎเหล็ก: “น้อยแต่บ่อย”

- คุม BSL ให้คงที่
- 30-40 แคลอรี
- เต็มทุกๆ 20 นาที

### BSL Stability (Biological Stability Level)



เจฟฟ์ กัลโลเวย์ แนะนำกฎ “น้อยแต่บ่อย” เพื่อคุม BSL ให้คงที่ ทயอยเต็มทีละ 30-40 แคลอรี  
ทุกๆ 2 ไมล์หรือประมาณ 20 นาที เพื่อไม่ให้อินซูลินสวิงครับ



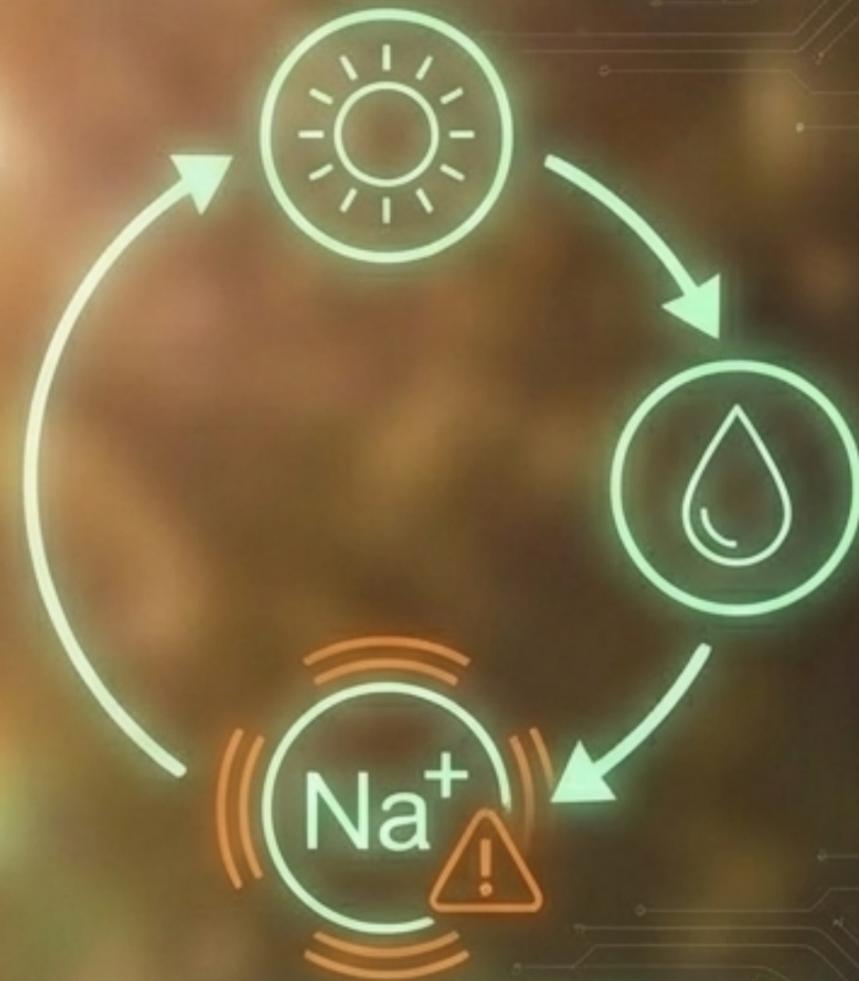
## Hydration Rhythm: **จังหวะจิบน้ำ**

- จิบน้ำสม่ำเสมอ
- ดื่มครั้งละน้อยๆ
- ลดอาการจุกเสียด

จังหวะการดื่มน้ำก็เช่นกันครับ ให้จิบสม่ำเสมอครั้งละ 2-4 ออนซ์  
อย่ารอให้คอแห้งแล้วดื่มรวดเดียว เพราะจะทำให้กระเพาะทำงานหนักและเกิดอาการจุกเสียดได้

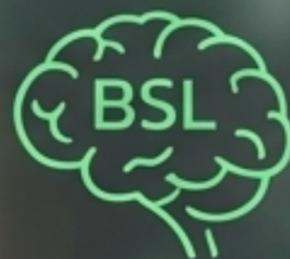
## Salt Factor: เกลือแร่กับความร้อน

- เหงื่อออกเสียเกลือแร่
- ขาดสมดุล = ตะคริว
- ช่วยระบบระบายความร้อน



เมื่อวิ่งในที่ร้อน ร่างกายจะเสียเกลือแร่ผ่านเหงื่อ ถ้าดื่มแต่น้ำเปล่าโดยไม่เติมเกลือแร่ ระบบของเหลวจะเสียสมดุล นำไปสู่อาการตะคริวและระบายความร้อนไม่ได้ครับ

# Forest Dashboard



## Fuel for Safety

- สมองใช้ BSL
- BSL ต่ำ = คิดช้า
- เสี่ยงก้าวพลาดบาดเจ็บ

กลับมาที่ตอนต้นครับ พลังงานไม่ใช่แค่เรื่องของกล้ามเนื้อ แต่ BSL เป็นเชื้อเพลิงของ Executive brain ถ้าพลังงานตก การตัดสินใจเลือกจุดวางเท้าจะช้าลง ทำให้เสี่ยงบาดเจ็บครับ

# Trail Fueling Cheat Sheet

<90



90-150



150+



- <90 นาที: เน้นน้ำ
- 90-150 นาที: น้ำ+พลังงาน
- 150+ นาที: ตามแผนเต็มระบบ

สรุปเป็นสูตรง่ายๆ นะครับ ถ้าวิ่งไม่เกินชั่วโมงครึ่งพกแค่น้ำก็พอ ถ้านานกว่านั้นต้องเริ่มพกเจลหรือของกิน และถ้าเกิน 150 นาที ต้องกินดื่มตามแผนเป๊ะๆ ห้ามพลาดครับ

# Forest Dashboard



## Trail Challenge

- ตั้งเตือนทุก 15–20 นาที
- ฝึกกินขณะซ้อม
- เจอกันตอนจบ EP243

### Key Takeaways

- เทรลใช้เวลาบนเท้ามากกว่า ต้องวางแผนตามเวลา (Time-on-feet)
- รักษาสมดุล 3 ระบบ: Fuel, Hydration, Electrolytes
- ห้ามรองนทิวหรือกระห่าย ต้องเติมก่อนเสมอ
- ใช้อีกกฎ "น้อยแต่บ่อย" เพื่อรักษาช่วงระดับน้ำตาลในเลือด (BSL)
- BSL ต่ำทำให้สมองล้า ส่งผลให้ท้าวพลาดและเกิดอุบัติเหตุง่ายขึ้น

- กด [Subscribe CitytrailTalk](#) เพื่อไม่พลาดตอนจบของซีรีส์
- แชร์คลิปนี้ให้นักวิ่งถนนที่กำลังอยากท้าทายลูขเห็นทางเทรล
- คอมเมนต์บอกเราหน่อยครับว่า ของกินสุดโปรดบนเทรลของคุณคืออะไร?