

CitytrailTalk Podcast EP244

การปฏิรูประบบสุขภาพ และสมรรถภาพมนุษย์

ทลายขีดจำกัดด้วยแนวทาง Maximum Aerobic Function (MAF)

ช้าลง... เพื่อไปได้ไกลกว่าและแข็งแรงกว่าเดิม

สภาวะย้อนแย้ง: ยิ่งออกกำลังกายหนัก ทำไมยิ่งพัง?

เราอยู่ในยุคที่คนแห่กันออกกำลังกาย แต่กลับพบสถิติการบาดเจ็บและโรคเรื้อรัง (NCDs) สูงขึ้นอย่างน่าตกใจ นี่คือผลจากกับดัก 'No Pain, No Gain'



การฝึกหนักที่ขาดพื้นฐานแอโรบิก
นำไปสู่สภาวะ 'Fit but Unhealthy' (ฟิตแต่ไม่แข็งแรง)

Health กับ Fitness ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

Health (สุขภาพ)



นิยาม: ความสมดุลของระบบภายในร่างกาย



ลักษณะ: ระบบประสาท ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน
ทำงานสอดคล้องประสานกัน (Internal Integrity)

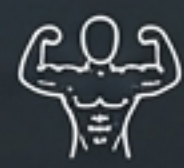


ผลลัพธ์: จัดการความเครียด ลดการอักเสบ
ป้องกันโรค

Fitness (สมรรถภาพ)



นิยาม: ความสามารถทางกายภาพในการ
ทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬา



ลักษณะ: การแสดงออกภายนอก
(External Performance)



ผลลัพธ์: วิ่งเร็ว ยกของหนัก
(แต่ไม่รับประกันว่าระบบภายในจะแข็งแรง)

การพยายามเพิ่ม Fitness โดยยอมสละ Health คือการลงทุนที่ขาดทุนในระยะยาว
เป้าหมายของ MAF คือการสร้าง 'Healthy Fitness'

ระบบแอโรบิก: 'Supersystem' ของร่างกาย

ระบบแอโรบิกคือศูนย์กลางบัญชาการ หากระบบนี้บกพร่อง ร่างกายจะพังทลายทั้งระบบ (Aerobic Deficiency)



2 เชื้อเพลิงหลัก: ร่างกายคุณใช้เครื่องยนต์แบบไหน?



Diagram illustrating the fat fuel system. It features a large blue water droplet icon on the left, a human silhouette with a glowing blue heart in the center, and a smaller human silhouette on the right. The background is dark blue with light blue wavy lines and circuit-like patterns.

ไขมัน (Fat)

ถังพลังงาน: มหาศาล (หลักหมื่น kcal แม้ในคนพอม)	การจ่ายพลังงาน: ช้า คงที่ และยาวนานไม่จำกัด
ผลกระทบ: ลดการอักเสบ ทนทาน ไม่ล้าง่าย (Endurance)	จังหวะใช้งาน: กิจกรรมความเข้มข้น ต่ำ-ปานกลาง



Diagram illustrating the glucose fuel system. It features a glowing orange cube icon on the left, a human silhouette with a glowing orange heart in the center, and a smaller human silhouette on the right. The background is dark orange with light orange wavy lines and circuit-like patterns.

น้ำตาล (Glucose)

ถังพลังงาน: จำกัดมาก (~2,000 kcal ในตับและกล้ามเนื้อ)	การจ่ายพลังงาน: รวดเร็ว รุนแรง แต่หมดไว
ผลกระทบ: สร้างกรดแลคติก อนุโมลอิสระ นำไปสู่ภาวะ 'ชนกำแพง' (Bonking)	จังหวะใช้งาน: กิจกรรมความเข้มข้นสูง (Sprint)



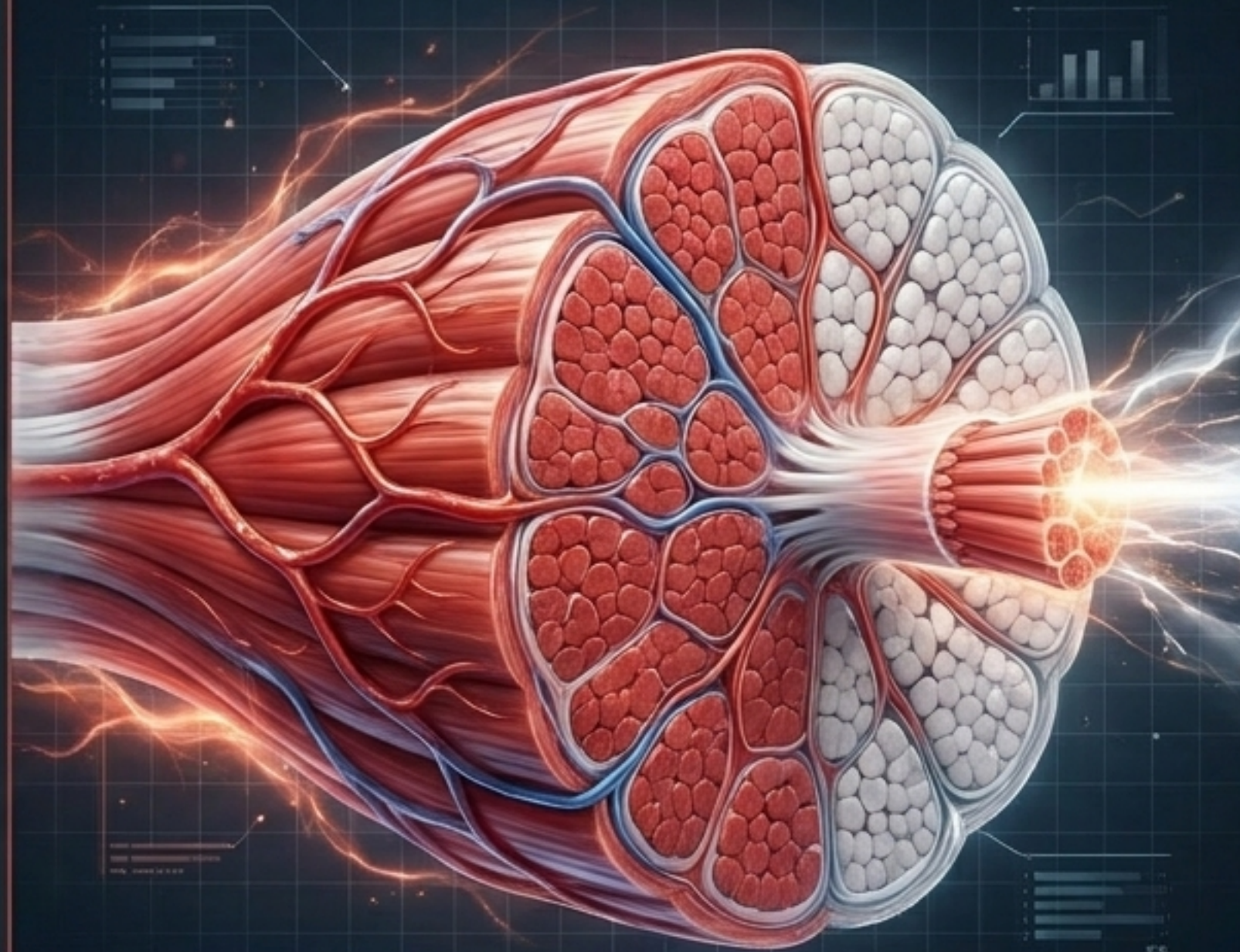
เจาะลึกระดับเซลล์: กล้ามเนื้อ 2 ประเภท

เส้นใยสีแดง (Slow-Twitch / Aerobic)

คุณสมบัติ: มีไมโทคอนเดรีย
และหลอดเลือดสูง
(เผาไขมันด้วย O₂)

หน้าที่: ทนทานต่อความล้า
รองรับโครงสร้างข้อต่อ
วิ่งระยะไกล

เป้าหมาย MAF: เพิ่มจำนวน
ไมโทคอนเดรียในกล้ามเนื้อ
ส่วนนี้เพื่อบูสต์การเผาไขมัน



เส้นใยสีขาว (Fast-Twitch / Anaerobic)

คุณสมบัติ: ใช้พลังงาน
จากน้ำตาลอย่างรวดเร็ว
(ไม่พึ่ง O₂)

หน้าที่: พลังระเบิดรุนแรง
สปринต์ ยกของหนัก

ข้อควรระวัง: ทนทานต่ำ
เสี่ยงบาดเจ็บและอักเสบ
ง่ายหากขาดฐานกล้ามเนื้อ
สีแดงรองรับ

The 180-Formula: คำนวณเพดานหัวใจเพื่อเผาไขมัน

Step 1: ตั้งต้น

180 – อายุ

Step 2: ปรับค่าตามสถานะสุขภาพ (เลือกข้อที่ตรงที่สุด 1 ข้อ)

-10 : ป่วยหนัก, ทานยาประจำ, เพิ่งผ่าตัด, Burnout เรื้อรัง

-5 : ซ้อมไม่สม่ำเสมอ, บาดเจ็บ, ป่วย/ภูมิแพ้อ่อน, สกิติแย่ง

0 : ซ้อมสม่ำเสมอ 2 ปี ไม่มีอาการป่วย/บาดเจ็บ

+5 : นักกีฬาแข่งต่อเนื่อง > 2 ปี, สุขภาพยอดเยี่ยม, สกิติดีขึ้นเรื่อยๆ

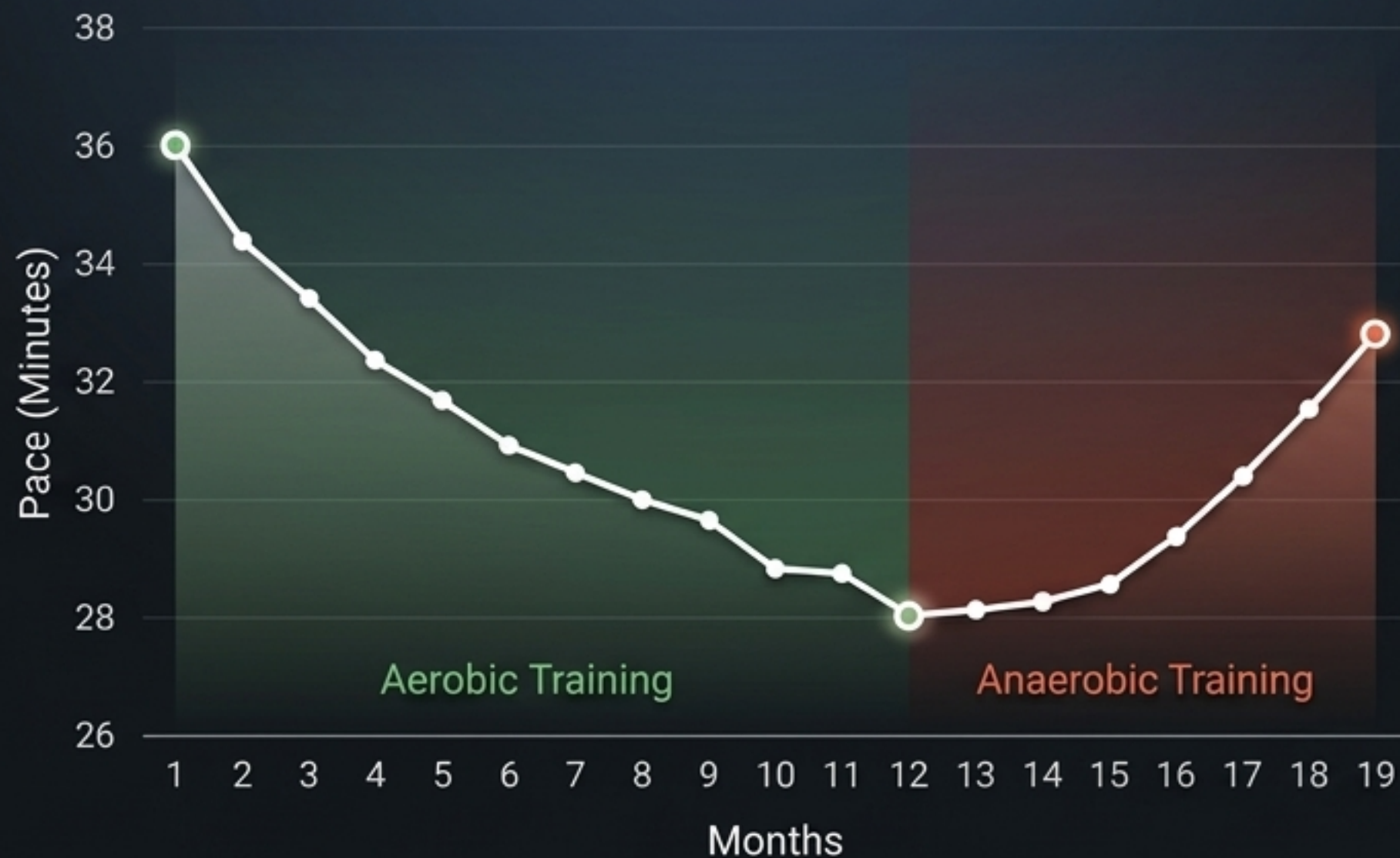
Step 3: โซนฝึกซ้อม (MAF Zone)

180 – 40 – 5




= 135 bpm

โซนเผาไขมันสูงสุด: ระหว่าง 125 - 135 bpm (ห้ามเกินเพดานนี้)

การวัดผลด้วย MAF Test (ก้าวข้ามความรู้สึกลึก)



กฎการทดสอบ 3 ข้อ

-  1. วิ่ง/เดิน ในระยะทางเดิม (เช่น 5 กม.) สภาพแวดล้อมเดิม
-  2. ล็อก Heart Rate ให้อยู่ที่ค่า MAF HR เป๊ะๆ
-  3. บันทึกเวลาที่ทำได้ (ทดสอบเดือนละ 1 ครั้ง)

หัวใจเต้นเท่าเดิม แต่ความเร็วต้องดีขึ้น

หากเวลาแยลง แปลว่าระบบเผาไขมันกำลังมีปัญหา (เครียด, พักไม่พอ, หรือกินน้ำตาลมากเกินไป)

กฎเหล็กช่วงสร้างฐาน (Base Building 3-6 เดือน)

✓ สิ่งที่ต้องทำ (DOs)

- คุมหัวใจต่ำกว่า MAF HR เสมอ (เดินสลับวิ่งได้ถ้าหัวใจพุ่ง)
- วอร์มอัพ 15 นาที และคูลดาวน์ 15 นาที อย่างเคร่งครัด
- หายใจทางจมูกเป็นหลัก เพื่อรักษาสมดุล O2 และ CO2

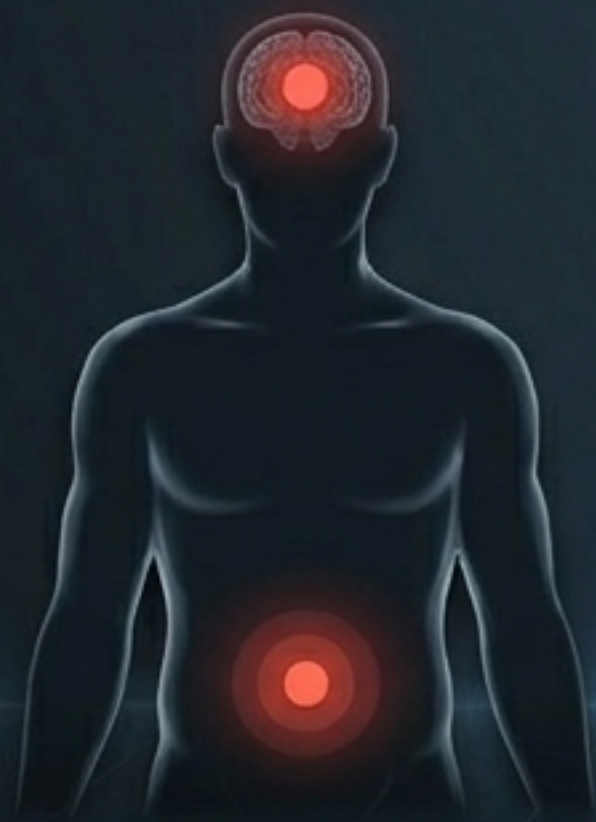
✗ สิ่งที่ห้ามทำ (DON'Ts)

- งดซ้อมความเข้มข้นสูง (Interval, Sprint, HIIT) โดยเด็ดขาด
- เลิกดูความเร็ว (Pace) ให้โฟกัสแค่ Heart Rate

**การฝึกซ้อมแบบ Anaerobic แม้เพียงเล็กน้อย
สามารถไปกดทับระบบและการสร้างฮอร์โมนการเผาไขมันได้**

ภาวะดื้อคาร์โบ (CI) และการรีเซ็ตระบบ 14 วัน

ภาวะดื้อคาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate Intolerance)



ร่างกายสูญเสียความสามารถในการจัดการน้ำตาล
เปลี่ยนแป้งเป็นไขมันสะสม

สัญญาณเตือน: ง่วงนอนหลังอาหาร, โหຍของหวาน,
ไขมันรอบเอว, อารมณ์แปรปรวน

The Two-Week Test (ล้างระบบ)

รีเซ็ตร่างกายให้กลับมาเผาไขมัน
โดยงดคาร์โบแปรรูป 14 วัน

✓ Yes (กินได้)



โปรตีน (เนื้อ, ปลา, ไข่), ไขมันดี (น้ำมันมะกอก, อะโวคาโด,
เนย), ถั่วเปลือกแข็ง, ผักใบเขียว, ซีสมธรรมชาติ

✗ No (งดเด็ดขาด)



น้ำตาลทุกชนิด, แป้งขัดขาว, ข้าว/ขนมปัง,
ผลไม้(ช่วง 14 วัน), นมวัว, แอลกอฮอล์

3D Stress Management: จัดการความเครียด 3 มิติ

สมรรถภาพที่ดีย่อมมาจากร่างกายที่ฟื้นฟูได้สมบูรณ์
MAF มุ่งจัดการความเครียดทุกมิติ

ความเครียดทางอารมณ์ (Mental-Emotional)

- เลิกเปรียบเทียบตัวเองใน Strava
- ฟ่อนคลายเพื่อลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล

Recovery
(การฟื้นฟู)

ความเครียดทางกาย (Physical)

- นอนหลับ 7-9 ชม.,
มีวันหยุดที่ชัดเจน (Rest Days)
- วอร์มอัพ/คูลดาวน์เพื่อคุมฮอร์โมน

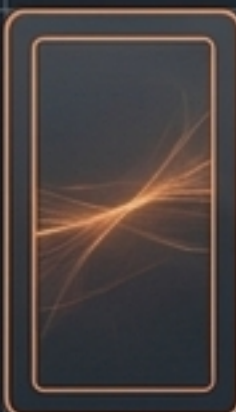
ความเครียดทางชีวเคมี (Biochemical)

- เลี่ยงอาหารแปรรูปและน้ำมันพืชอุตสาหกรรม
- สร้างความยืดหยุ่นทางพลังงาน

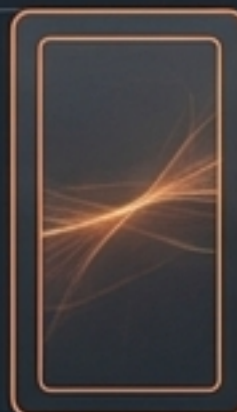


ช้าลงวันนี้... เพื่อไปได้ไกลและเร็วกว่าในวันหน้า

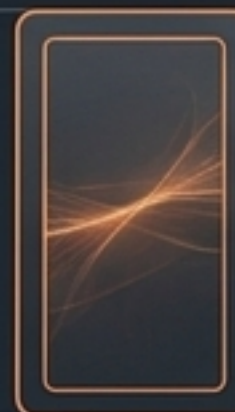
ระบบ MAF ไม่ใช่ทางลัด แต่เป็นการลงทุนสร้างรากฐานที่ยั่งยืน
ในโลกที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การกล้าที่จะ ‘ช้าลง’
คือกุญแจปลดล็อกศักยภาพสูงสุดของมนุษย์



Foundation: สุขภาพ (Health)
ต้องมาก่อนสมรรถภาพ
(Fitness) เสมอ



Dual Engine:
สร้างร่างกายให้เป็น
เครื่องจักรเผาไขมัน



Holistic Balance:
บูรณาการการซ้อมโซนต่ำ
โภชนาการลดน้ำตาล
และการพักผ่อนเข้าด้วยกัน

R U N S L O W E R T O R U N F A S T E R