



# วิ่งให้ชนะด้วยสุขภาพและระบบเผาผลาญไขมันสไตล์ Maffetone

จาก MAF Method สู่การสร้างเครื่องยนต์เผาผลาญไขมัน

# ทบทวน: สร้างฐานความอดด้วย MAF Method

- MAF ไม่ใช่แค่การวิ่งช้า
- คือการฝึกล็อกหัวใจให้อยู่ในโซนแอโรบิก เพื่อสร้างฐานความทนทาน
- เป้าหมาย: วิ่งได้เร็วขึ้นในอัตราการเต้นหัวใจที่เท่าเดิมโดยไม่เพิ่มความเครียด



$$180 - \text{อายุ} = \text{MAF}$$

Heart Rate

# คำถามสำคัญสำหรับนักวิ่ง...



ถ้าเราฝึกหัวใจให้อยู่ในโซนแอโรบิกแล้ว... เราควรกินอย่างไร  
เพื่อให้ร่างกายเปิดสวิตช์ **'เผาผลาญไขมัน'** ได้ดีที่สุด?

# ความฟิต (Fitness) ≠ สุขภาพ (Health)

**Fitness (ความฟิต):**



**ความแรงของเครื่องยนต์**

ความสามารถในการวิ่งได้ไกล วิ่งได้เร็ว  
หรือจบมาราธอนได้

**Health (สุขภาพ):**



**สภาพของเครื่องยนต์**

ระบบฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน การพักผ่อน  
และการอักเสบที่สมดุล พร้อมใช้งานระยะยาว

เป้าหมายสูงสุดคือการเป็นนักวิ่งที่ Fit & Healthy ไปพร้อมกัน

# สัญญาณเตือน: เมื่อคุณฟิตแต่ไม่แข็งแรง

## เจ็บข้อมือ

ข้อมือหักแต่มีอาการ  
บาดเจ็บเรื้อรัง  
กล้ามเนื้อไม่สมดุล



## พองพองตา

หิวหวานตลอดเวลา  
ขาดแคลนพลังงานไม่ได้  
แม้วิ่งแค่ 1 ชั่วโมง



## ฟื้นตัวช้า

ล้าสะสม  
นอนหลับไม่มีคุณภาพ



## พลังงานแหว่ง

หมดแรงกะทันหัน  
อารมณ์แปรปรวนระหว่างวัน

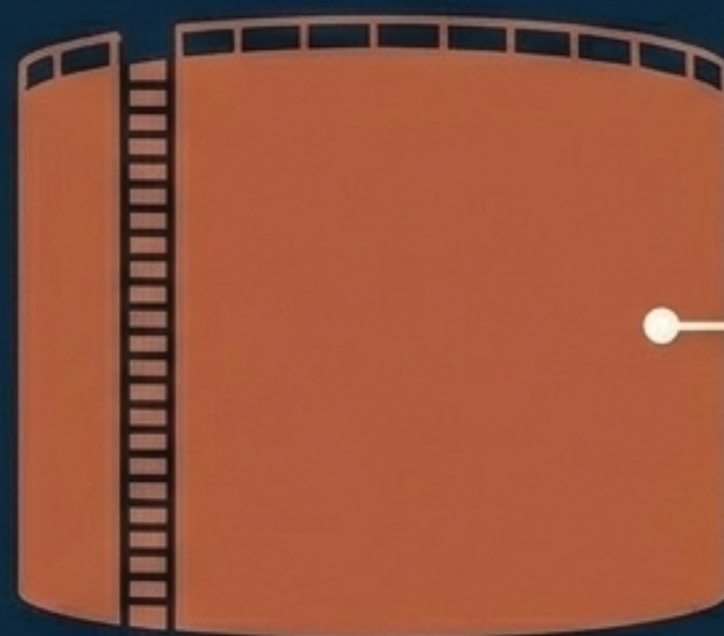
# เปลี่ยนร่างกายเป็นเครื่องจักรเผาผลาญไขมัน

## ถังคาร์โบไฮเดรต



**~2,000 kcal**  
(เชื้อเพลิงเร็วและมีจำกัด)

## ถังไขมัน



**>40,000 kcal**  
(เชื้อเพลิงระยะไกลมหาศาล)

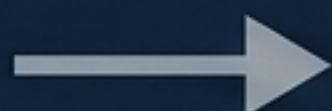
- นักวิ่งระยะไกลทุกคนมีถังไขมันขนาดใหญ่พร้อมใช้งาน
- โภชนาการที่ถูกต้องจะสอนให้ร่างกายดึงพลังงานนี้มาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ผลลัพธ์: พลังงานนิ่ง ไม่ชนกำแพง และไม่ต้องคอยเติมน้ำตาลทุกชั่วโมง

# ทำความเข้าใจจักอินซูลิน (The Fat-Burning Switch)



ระดับอินซูลินพุ่งสูง

ปิดการเผาผลาญไขมัน /  
เก็บสะสมเป็นไขมันใหม่



ระดับอินซูลินเสถียร

เปิดสวิตช์เผาผลาญ  
ไขมันเต็มรูปแบบ

กลไกร่างกาย: เมื่อเรากินคาร์บขัดสี อินซูลินจะสั่งปิดการดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงานทันที

# คาร์บไม่ใช่ผู้ร้าย... ถ้าเลือกให้ถูก

## ✓ คาร์บธรรมชาติ



- ผัก ผลไม้สด น้ำผึ้งแท้



- ผ่านกระบวนการน้อย  
ให้พลังงานเสถียร



- ไม่กระตุ้นอินซูลินรุนแรง  
มีวิตามินและไฟเบอร์



## ! คาร์บแปรรูป



- แป้งขัดขาว น้ำตาลเติมเพิ่ม  
เครื่องดื่มหวาน



- เจลและสปอร์ตบาร์ที่กิน  
พรวดเดียวในชีวิตประจำวัน



- ตัวการหลักที่ปิดสวิทช์  
การเผาผลาญไขมัน

**คำเตือน:** วังระยะไกล ไม่ได้แปลว่าคุณมีสิทธิ์กินน้ำตาลเท่าไรก็ได้โดยไม่เสียสุขภาพ

# ขุมพลังและอิฐบล็อกซ่อมแซมร่างกาย



## ไขมันดี - ขุมพลังงาน














- แหล่งที่มา: อะโวคาโด, ถั่ว, น้ำมันมะกอก, น้ำมันมะพร้าว, เนยแท้
- หน้าที่: เชื้อเพลิงวิ่งยาว ช่วยให้ อิ่มท้องนาน สร้างสมดุลฮอร์โมน



## โปรตีน - อิฐบล็อกซ่อมแซม

- แหล่งที่มา: เนื้อสัตว์คุณภาพสูง ปลา ไข่ หรือโปรตีนพืชที่หลากหลาย
- หน้าที่: ซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่สึกหรอ รักษาระบบภูมิคุ้มกัน และสร้างเอนไซม์

# บททดสอบ 2 สัปดาห์ (The 2-Week Test)

1	2	3	4	5	6	7
						
8	9	10	11	12	13	14
						

## เป้าหมาย

งดน้ำตาลและคาร์บแปรรูปเด็ดขาด 14 วันเต็ม  
เพื่อล้างระบบและรีเซ็ตความไวต่ออินซูลินให้  
กลับมาเป็นปกติ

## สิ่งที่ต้องสังเกต

- ระดับพลังงานที่นิ่งขึ้นตลอดวัน
- อาการอยากหวานที่ลดลง
- การนอนหลับที่ดีขึ้น
- อาการอักเสบและเจ็บปวดที่ทุเลาลง

# กฎ 2 มื้อ (The Two-Meal Effect)



ระดับอินซูลินตอบสนองตาม 'มื้อปัจจุบัน + มื้อก่อนหน้า' เพียงกลับมากินอาหาร  
ไร้คาร์บขัดสีติดกัน 2 มื้อ ร่างกายจะพลิกสวิตช์กลับเข้าสู่โหมดเผาผลาญไขมันได้อีกครั้ง

# โภชนาการภาคปฏิบัติสำหรับนักวิ่ง



## ก่อนวิ่ง

- หลีกเลี่ยงการไหลน้ำตาลก่อนซ้อมเบา
- เน้นโปรตีน+ไขมันดี (เช่น ไข่ อะโวคาโด) เพื่อกระตุ้นการใช้ไขมัน



## ระหว่างวิ่ง

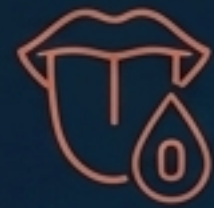
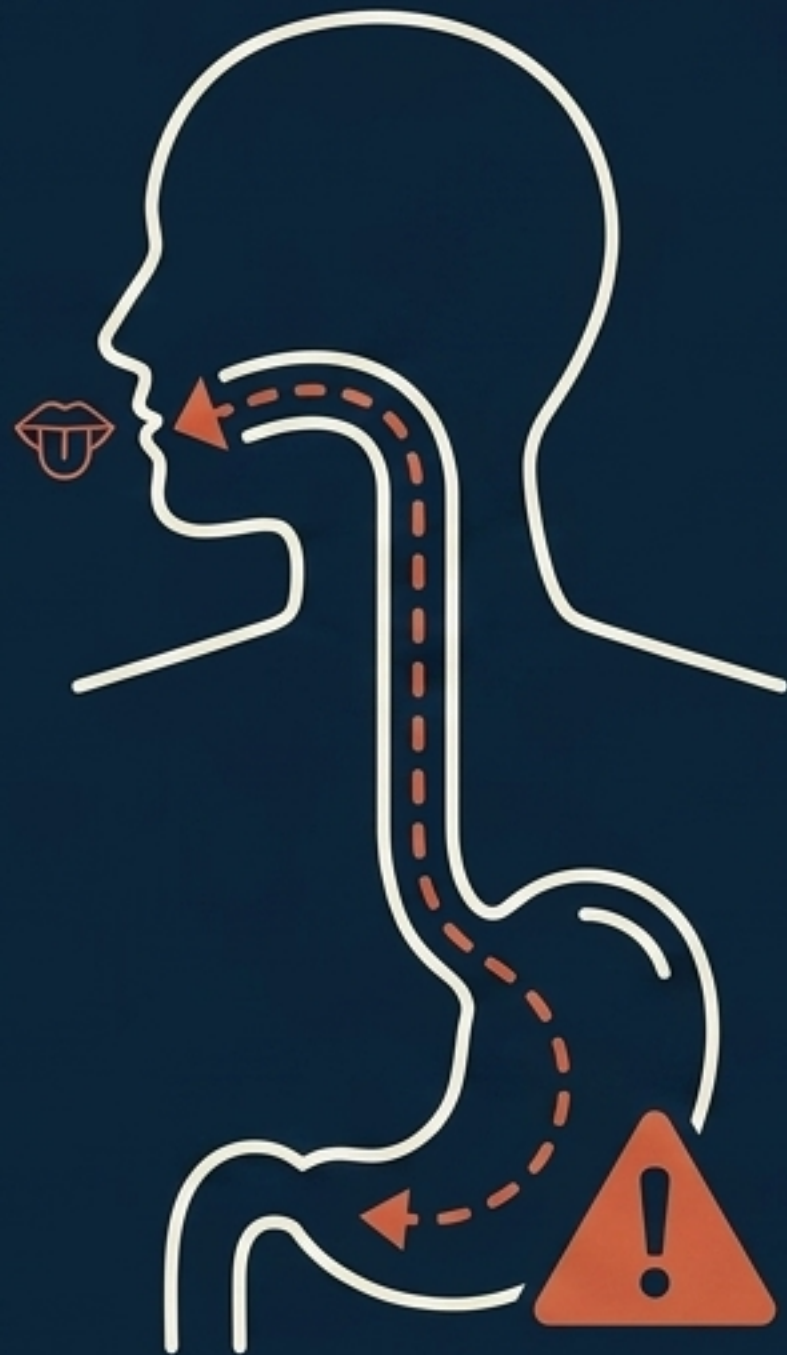
- วิ่งสั้น (< 2 ชม.): อาจไม่จำเป็นต้องเติมพลังงานถ้าระบบเผาผลาญปรับตัวแล้ว
- วิ่งยาว: เลือกแหล่งพลังงานธรรมชาติ หลีกเลี่ยงเจลถ้าไม่จำเป็น



## หลังวิ่ง

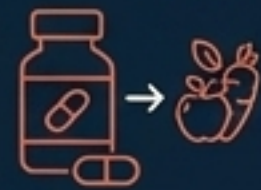
- เน้นฟื้นฟูด้วย โปรตีน คุณภาพ + คาร์โบไฮเดรต + แร่ธาตุ
- อย่าใช้ช่วงเวลาฟื้นฟูเป็นข้ออ้างในการไหลน้ำตาลพร่ำเพรื่อ

# ข้อควรระวัง: วิตามินสังเคราะห์ & สารให้ความหวาน



## กับดักความหวาน 0 แคลอรี (Cephalic Phase)

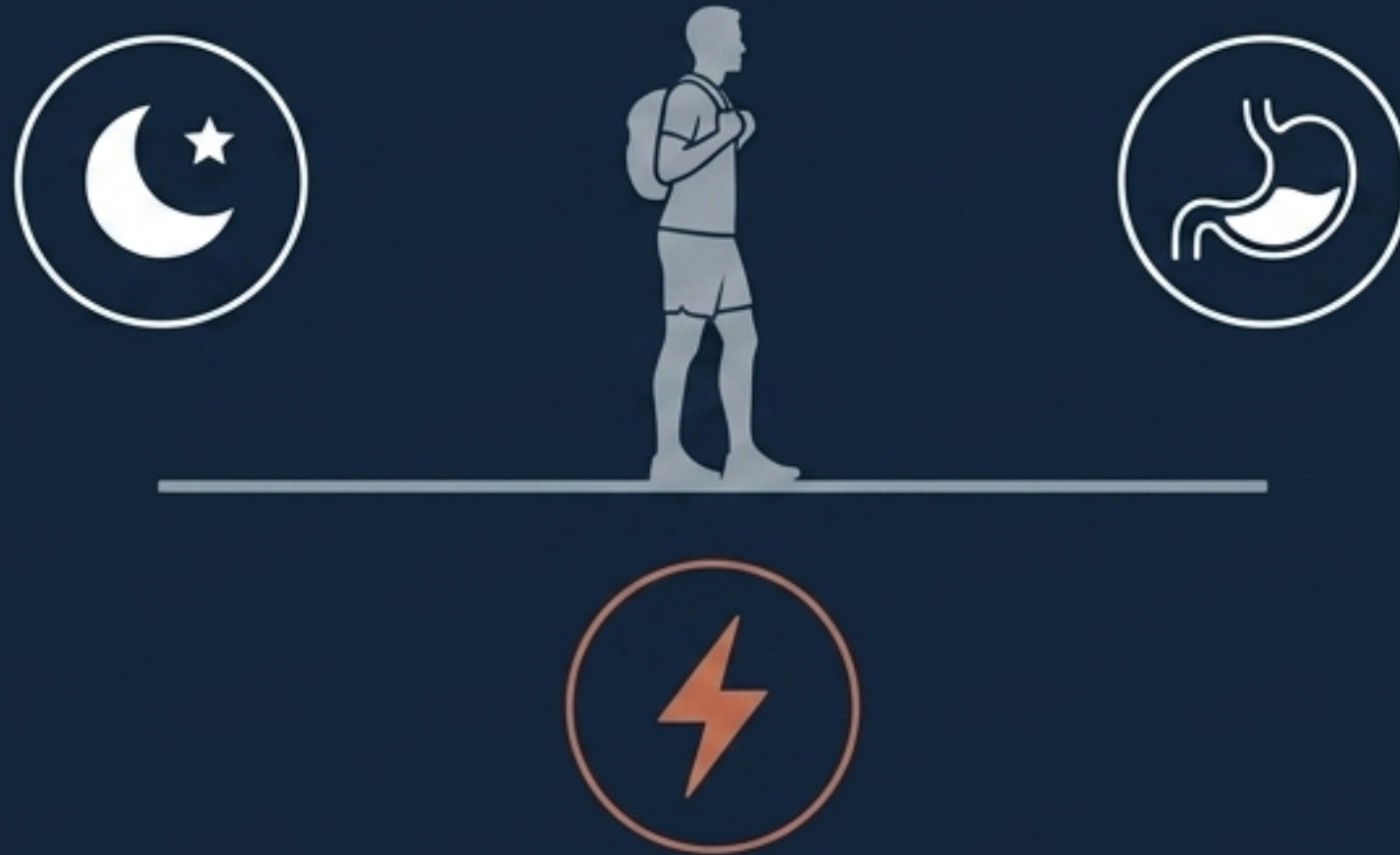
แม้ไม่มีแคลอรี แต่เมื่อลิ้นรับ 'รสหวาน' สมองจะสั่งให้ระบบย่อยอาหารเตรียมรับน้ำตาล รบกวนการเผาผลาญไขมันและทำให้เราเสพติดความหวานต่อไป



## อันตรายจากวิตามินสังเคราะห์

การกินวิตามินสังเคราะห์ปริมาณสูงเกินไปอาจกลายเป็น Pro-oxidant ที่เร่งความเสื่อม ควรเน้นรับวิตามินจากอาหารจริง (Real Food) เป็นพื้นฐาน

# สัญชาตญาณโภชนาการ (Nutritional Intuition)



เมื่อร่างกายไม่ถูกแทรกแซงด้วยเสียงรบกวนจากน้ำตาลและอาหารแปรรูป  
ร่างกายจะส่งสัญญาณที่แม่นยำว่าหิวจริงๆ เมื่อโหarse พลังงานตกตอนไหน หรือต้องการพักผ่อน

“นักวิ่งที่ดีที่สุด คือคนที่ฟังเสียงร่างกายตัวเองเข้าใจ  
ไม่ใช่ทำตามตารางอาหารของคนอื่นอย่างหลับหูหลับตา”

# 5 บทสรุป: สร้างความอึดที่ยั่งยืน

1 ความฟิต (Fitness) ≠ สุขภาพ (Health)

2 MAF คือระบบสร้างฐานความอึด  
อาหารคือกำหนดคุณภาพเชื้อเพลิง

3 อินซูลินจากคาร์บขัดสี  
คือสวิตช์ปิดการเผาผลาญไขมัน

4 ใช้กฎ 2 สัปดาห์ และ กฎ 2 มือ  
เพื่อรีเซ็ตระบบเมตาบอลิซึม

5 เป้าหมายไม่ใช่การอดอาหาร  
แต่คืออิสรภาพในการเผาผลาญไขมัน



**“วิ่งให้ชนะ ไม่ใช่แค่ชนะเวลา  
แต่คือชนะความเหนื่อย เจ็บซ้ำ  
พียงน้ำตาล และฟื้นตัวช้า”**