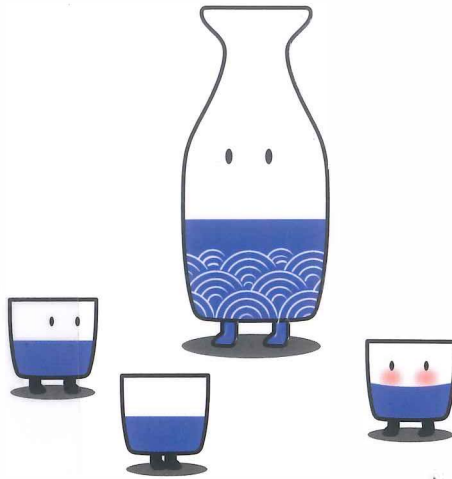




LIVE RICH

酒好き
医師が教える
最高の飲み方



คุณหมอจะบอกให้
‘ดื่ม’ยังไง ‘ไม่’ให้พัง’

เคล็ดลับการดื่มที่ถูกต้อง จากคุณหมอชาวญี่ปุ่น
เพื่อให้การดื่มครั้งต่อไปของคุณ ไม่อ้วน ไม่ป่วย และไม่แฮงก์

เขียนโดย **Kaori Haishi** ตรวจสอบและให้ข้อมูลโดย **Dr Shinichi Asabe**

แปลโดย **ปิยะวรรณ ทรัพย์สำรวม**

๖ 16480491
๑ 2495๐๒๒
1 2239๘16X



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

คุณหมอจะบอกให้

‘ดีม’

ยังใจ

‘โมให้พัง’

สารบัญ

บทหน้า	9
--------	---

บทที่ 1

วิธีดื่ม “อย่างถูกต้อง” ที่อยากบอกนักดื่มทุกคน	13
--	----

ไม่น่าเชื่อ!? เลือกกับแก้มเป็น “ของทอด”

เพื่อป้องกันอาการพะอืดพะอม	14
----------------------------	----

วิธีหลีกเลี่ยงอาการเมาค้าง	21
----------------------------	----

เหล้าสาเกช่วยแก้โรคจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม(Lifestyle Disease)!?	28
--	----

กังวลไหม? ว่าสมองจะ “ฝ่อ” เพราะแอลกอฮอล์	37
--	----

บทที่ 2

ดูแลตนเองไม่ให้พ่ายแพ้ต่อสุรา	44
-------------------------------	----

สุราไม่ใช่สาเหตุของอาการ “เหล้าขาดคอ”? ลองเช็คคาราโอเกะดูด้วย	45
---	----

เช็ด “สีปัสสาวะ” ระหว่างดื่มสุรา	51
----------------------------------	----

กับแก้มที่ผลอกกินมากไปคือ “อาชญากร” แห่งโรคอ้วน	58
---	----

ต้องดูผลการตรวจ “ไขมันพอกตับ” แสนน่ากลัวให้ละเอียด!	63
---	----

บทที่ 3

กฎระเบียบ ดื่มให้ไม่ป่วย	73
--------------------------	----

พิสูจน์จากคน 140,000 คน! ดื่มแบบนี้ถึงไม่ป่วย	74
---	----

“สุราคือยาครอบจักรวาล” ประโยคนี้จริง “แบบมีเงื่อนไข”	82
--	----

ข้อแตกต่างระหว่างคนหน้าแดงกับหน้าไม่เปลี่ยนสี?	93
--	----

ขมื่นเป็นพิษต่อตับ! ผู้มีภาวะไขมันพอกตับต้องระวัง	103
---	-----

บทที่ 4

บทพิสูจน์! ทุกเรื่องเกี่ยวกับสุรา “ทำไม? จริงไหม?”	111
--	-----

ดื่มแล้วอึมเร็ว แต่ทำไมถึงดื่มเบียร์ได้เยอะแยะ?	112
---	-----

จริงไหมที่ “ดื่มเหล้าบนเครื่องบินแล้วอันตราย”	118
---	-----



ทำไมเมกแล้วชอบพูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ?	128
ทำไมเวลาเมกมาก ๆ แล้วจึงอยากเอาเจียนออกมา?	132
จริงหรือเปล่าที่ “ยิ่งฝึก ก็ยิ่งคอแข็ง”?	139

บทที่ 5

เข้าใจ “สุราและโรคภัย” จากวิทยาศาสตร์ยุคใหม่	145
--	-----

การดื่มสุราเพิ่มความเสี่ยงในการเกิด “มะเร็งลำไส้” แน่แน่นอน	146
“ภาวะตับอ่อนอักเสบ” อาจทำให้ต้องงดสุราไปชั่วชีวิต	157
“โรคมะเร็งเต้านม” สัมพันธ์กับแอลกอฮอล์อย่างไร?	165
ฮอริโมนเพศชายจะลดลงถ้าดื่มมากเกินไปหรือ?	172
วิธีดื่มแอลกอฮอล์ของผู้หญิง... ก่อนมีประจำเดือน, ระหว่างมีประจำเดือน, วัยหมดประจำเดือน	180

บทที่ 6

ดีจังที่ดื่มเหล้า! นี่แหละ พลังสุขภาพแห่งสุรา	190
---	-----

ฮองคาจู่ ไชจูช่วยขับไล่ “ภาวะเลือดคั่ง”?	191
ทำไมไวน์แดงจึงดีต่อสุขภาพ?	198
เหล้าสาเกก็เหมือนโเลชั่นที่ทำให้เมาได้? กรดอะมิโนข้างดีต่อผิว!	208
หวานเป็นลม ขมเป็นยา!? รสขมของเบียร์ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม	218

บทที่ 7

แบบนี้ห้ามเด็ดขาด! วิธีดื่มที่อันตราย	228
---------------------------------------	-----

การดื่มสุราเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ผลแค่ชั่วคราว และเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า	229
กิน “ยากับแอลกอฮอล์” ไม่ได้เลยหรือ?	236
ดื่มเหล้าแล้วปากเหม็น? ระวัง “ปล่อยกกลิ่นรบกวนผู้อื่น” โดยไม่รู้ตัว	243
แช่น้ำร้อนหลังดื่มสุราในฤดูหนาว “อันตรายถึงชีวิต”	249
ปลายทางอันน่ากลัวของโรคพิษสุราเรื้อรัง	261

บทส่งท้าย	276
-----------	-----

ผู้เอื้อเพื่อข้อมูล	280
---------------------	-----