

Health beauty

1. เพิ่มกล้ามเนื้อ **กินโปรตีน** ออกกำลังกาย
2. **ไขมัน** ให้พลังงานต่อหน่วยปริมาตรมากที่สุด
3. เชิงเส้นกับการใช้พลังงานจากสารอาหาร **คาร์โบไฮเดรตโปรตีน**
4. วิตามิน **AEC** ต่อต้านอนุมูลอิสระ
5. Colony collapse **มีมียายเป็นจำนวนมาก**
6. จลากรโภชนาการ
7. aerobic exercise **หนัก นาน ปอย** วิ่งว่ายน้ำเดินแอโรบิก
8. Lust กระตุ้น **Testosterone estrogen**
9. BMI **Body Mass Index**
10. BMI บ่งชี้ภาวะ **overweight underweight**
11. Sleep Apnea **การหยุดหายใจขณะหลับ**
12. ภาวะทุพโภชนาการ **Malnutrition** ขาดสารอาหาร แอฟริกา และบริเวณแถบ อเมริกา
13. ซึ่อโคคิต **วิ่งเหยาะๆเป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก**
14. เล่นโยคะทำให้จิตใจแจ่มใส
15. L-carnitine **ลดความอ้วน**
16. Restrictive **ไม่กระเพาะ Melabsorbive** ผ่าลำไส้ ขนาดเล็กลง ลดอาหาร
17. Crash diet
18. ทั่วทุพโภชนาการเร่งด่วน **เพิ่ม micronutrients** แบบระยะยาว ให้การศึกษา
19. Fast food นิยมใน USA เพราะ **Ronald Reagan** ประกาศยกเลิกควบคุมโฆษณา
20. ผลที่เกิดจากฮอร์โมน **leptin และ ghrelin** อย่างอาหาร
21. ไมทานอาหารซ้ำซาก **ลดการสะสมสารพิษ**
22. น้ำตาล **fructose** ทำให้เกิดโรค **metabolic syndrome**
23. ลดน้ำหนักแบบ **online weight loss** นิยม
24. Anorexia Bulimia > Bulimia **มี Binge eating** เกิด dental **erosion**
25. Cortisol **รู้สึกเศร้า**
26. Dopamine **เสี่ยงต่อการติดยา**
27. Endorphine **มีความสุข**
28. สะสมแคลเซียม **ต้องออกกำลังกายแบบมีการกดทับกระดูก**
29. Nerve/Neurotransmitter **เชื่อมโยงระบบประสาททั่วร่างกาย**
30. สมองส่วน **Prefrontal** พัฒนาถึงช่วงวัยรุ่น

Carb → Fat → Protein

Anaerobic
Exercise **เผา** วิ่งระยะสั้น

การกลืนก่อน

ช่วงที่หักกระดูก
ขรุขระมากไป

(ทาร์กอินเนอว์) อีทรีเวอร์ เกือบ
th cell มนท มกที่คู่

วัยผู้ใหญ่

L มนท ที่ส่ง รื่นธาไซม "องไปคนบ่ง"
olfactory bulb (กลิ่น)

31. 7 เดือน > nerve cell
32. การกลืน > amygdale
33. ความฝัน > REMS
34. หลับลึก > คลื่นสมอง delta
35. GABA ยับยั้ง / Glutamate กระตุ้น n. synapse
36. ลมของซีกซ้ายวิทย์ ขวาศิลป์
37. Dopamine เกี่ยวกับการติดยา ไร้สึกเหมือนได้รับรางวัล
38. Stem Rust > รา
39. Olfactory ตมกลิ่น / Hippocampus ความจำระยะสั้น > เจริญเติบโตถึงวัยรุ่น สร้างได้เป็นผู้ใหญ่
40. สารอาหาร 5 หมู่
41. โปรตีน ไขมัน คาร์โบ ให้พลังงาน
42. อาหาร กินเข้าไปเป็น สารอาหาร พลังงาน
43. ร่างกายเป็นระบบเปิด เข้าออกตลอดเวลา จึงมีสมดุล homeostasis
44. ไขมัน 9kcal/g คาร์โบ โปรตีน 4kcal/g
45. คาร์โบ พลังงานสะอาด แหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดของร่างกาย
46. คาร์โบ > กลูโคส เอาไปใช้ ที่เหลือเก็บเป็นไกลโคเจนสะสมในกล้ามเนื้อและตับ
47. พลังงานชีวภาพทั้งหมดมาจาก แสงอาทิตย์
48. แบ่งมี 2 ชนิด complex simple
49. Complex ดีกว่า ย่อยช้า ไม่อ้วน ไขมันพืช
50. Refined Carbo เหน่น้ำตาลออกแล้ว แบ่งล้วน อ้วน ให้พลังงานสูง
51. ลดความอ้วน พลังงานเข้าน้อยกว่าพลังงานออก
52. Basal metabolic rate BMR ค่าความสามารถในการเผาผลาญ
53. ไขมัน ให้พลังงาน ดูดซึมวิตามิน ADEK ช่วยการทำงานสมองประสาท เป็น antioxidant
54. Omega 3 6 9 สังเคราะห์เองไม่ได้ ได้จากน้ำมันปลา
55. Cholesterol สังเคราะห์ได้เอง ไม่ต้องกินเพิ่ม
56. Saturated fat ไม่ควรกิน
57. Trans fat ไม่ควรกิน
58. โปรตีน ให้ทำงานทุกอย่างในร่างกาย
59. กินโปรตีน 0.8-1.2 กรัมต่อ 1 กิโลกรัมน้ำหนักตัว
60. โปรตีนมีในโตเจน มักมีการใส่เกลือเพื่อคงปริมาณโปรตีน
61. กรดอะมิโนจำเป็นมี 10 ชนิด สร้างเองไม่ได้ เนื้อขาวมีมากกว่าเนื้อแดง