

# ชีวจิต

NO.  
604

สิงหาคม - กันยายน  
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

## NATURAL SUGAR GUIDE

กิน

“น้ำตาล  
ธรรมชาติ”

คุม “เบาหวาน”  
ช่วย “อ่อนวัย”

ชีวจิต

Natural Sugar Guide : กิน น้ำตาลธรรมชาติ คุม เบาหวาน อ่อนวัย ชีวจิต  
ISSUE 604 สิงหาคม - กันยายน 2568

1 88 บาท

ชีวจิต



ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 604

เดือน : สิงหาคม-กันยายน

พ.ศ. : 2568

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP : โปรแกรมป้องกัน รักษา ฟันฟูเบาหวานด้วยอาหาร ออกกำลังกาย SCOOP : น้ำตาลอยู่เบื้องหลังโรคร้ายจริงหรือ และหาความรู้จัก 3 ทหารเสือ GI, GL และ II ผู้ช่วยให้เรารู้เท่าทันค่าน้ำตาล SCOOP : เช็ก 79 อาหาร ดัชนีน้ำตาลมีค่าเท่าไร SCOOP : 5 รสยา सबเบาหวานจาก ผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทย EAT WELL GUIDE เปิดครัวชีวจิต : เมนูช่วยคุมน้ำตาลในเลือด อร่อยจากลูกเต๋อย ใบบัวบก กระเจี๊ยบเขียว WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH : 4 ท่าโยคะกระตุ้นตับอ่อน ช่วยควบคุม น้ำตาลในเลือด HEALTHY MIND MIND UPDATE : ลอยตัวเหนือความคิด นิยายสุขภาพ : ตายเพราะยา ลดความอ้วน PEOPLE ประสบการณ์สุขภาพ : ลดหวาน ลดอ้วน เพิ่มความสุข สุขภาพดี รุจิรา ปิติกาญจนสกุล HEALTHY HUB ชีวจิตชวนชิม : อร่อยแบบไม่รู้สึกลด เปิดประสบการณ์ใหม่กับ 2 ร้านสุขภาพ ที่คนยุคนี้ ต้องลอง ชีวจิตรีวิว : อายุยืนอย่างมีคุณภาพ โดยแพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์ OIVVA Polyclinic

ปีที่ 25

กันยายน 2568

ฉบับที่ 290

# NATIONAL GEOGRAPHIC

ก้าวกระโดดครั้งใหญ่สู่

# ดวงจันทร์

เผยอภิมหาโครงการ  
พัฒนาดวงจันทร์  
ขององค์การนาซา  
ชาติมหาอำนาจ  
ด้านอวกาศ  
และบริษัทเอกชน



ชื่อวารสาร : เนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก

ปีที่ : 25

เดือน : กันยายน

สาระสังเขป

ฉบับที่ : 290

พ.ศ. : 2568

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ ตื่นหายจันทราระหว่างที่นาซา ซาติมหาอำนาจด้านอวกาศและบริษัทเอกชนเตรียมส่งมนุษย์กลับไปยังดวงจันทร์ แผนการทะเยอทะยานก็เป็นรูปเป็นร่างขึ้นเพื่อพัฒนาพิภพแสนพิสุทธ์นี้ไรเตอร์กล้าตาย ผู้ช่วยขับเคลื่อนเลกอสให้วิ่งฉิว ชาวเมืองเลกอสในไนจีเรียยังคงพึ่งพามอเตอร์ไซค์รับจ้าง หรือโอกาตาเพื่อเดินทางไปยังจุดหมายต่างๆ แม้รัฐบาลจะออกคำสั่งห้ามก็ตาม ฤทธิ์แรง (และโทษ) ของกัญชายุคใหม่ทุกวันนี้ กัญชาได้รับความนิยมมากขึ้น และออกฤทธิ์รุนแรงกว่าที่เคย อีกทั้งมีผู้ใช้และนำไปศึกษา จนเกิดการค้นพบใหม่ๆ ที่ทั้งน่ากังวลและประหลาดใจ หม่าจิ้งจอกยุโรปเจ้าเล่ห์เพเนจร เพราะเหตุใดหม่าจิ้งจอก จึงได้ชื่อว่าเป็นสัตว์กินเนื้อ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดชนิดหนึ่งในยุคสมัยใหม่ นักปล่อยบอลลูกกอล์ฟแห่งเกาหลีใต้เกาะติดปฏิบัติการลับ เพื่อส่งบอลลูกยักษ์ที่บรรทุกสิ่งของต้องห้ามสารพัดข้ามพรมแดนสู่เกาหลีเหนือ การกิจชุบชีวิตเต่าสูญพันธุ์แห่งหมู่เกาะกาลาปาโกส เรื่องราวของนักวิทยาศาสตร์ผู้ไม่ย่อท้อกลุ่มหนึ่งที่พยายามไขความลับทางพันธุกรรมเพื่อนำเต่ายักษ์ในตำนานกลับสู่ถิ่นกำเนิด พื้นที่สมรส่วนใหญ่ของโลกยังคงเป็นแดนสนธยานักสำรวจคนหนึ่งมุ่งเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้โดยคิดค้นเครื่องมือใหม่เพื่อช่วยในการสำรวจทะเลลึกอันมืดมิด หรืออนาคตของการจัดเก็บข้อมูล คือดีเอ็นเอ ดีเอ็นเออาจเป็นทางออกของปัญหาในการจัดเก็บข้อมูลปริมาณมหาศาลที่มนุษย์สร้างขึ้น รถไฟแห่งอนาคตของเม็กซิโกจะทำลายอดีตจริงหรือ ทางรถไฟสายแครณมายาสร้างขึ้นเพื่อเชื่อมโยงผู้คนและเชิดชูแหล่งโบราณคดีมายา ทว่าเกิดคำถามตามมาว่า อะไรบ้างที่สูญหายไประหว่างทาง