

Dr. McDougall's Color Picture Book

"อาหารเป็นพิษ"

วิธีการรักษา โดยรับประทานถั่ว ข้าวโพด
พาสต้า มันฝรั่ง ข้าว ฯลฯ *



ตัวอย่างอาหารที่ใช้รักษาอาการอาหารเป็นพิษ
ทำตามวิธีที่ แมคดักอลล์ ได้แนะนำในเว็บไซต์
www.drmcDougall.com
มีสูตรอาหารฟรีและคำแนะนำโดยละเอียด

ผู้อ่านจดหมายข่าวของ แมคดัคกอลล์ มีความตั้งใจในการแปล
แบ่งปันข้อมูลสำคัญของโรคอาหารเป็นพิษไปทั่วโลก เพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมาน
หากมีข้อผิดพลาดในการแปล โปรดแจ้งให้เราทราบที่ **(office@drmcDougall.com)**
เพื่อให้เราได้แก้ไข โดยมองข้ามการใช้โครงสร้างคำและประโยค
ตราใบใดที่ข้อความพื้นฐานนั้นถูกต้อง

โปรดแจกจ่ายให้กับเพื่อนและครอบครัว โดยการคัดลอก พิมพ์ใหม่ และส่ง (เฟสบุ๊ก อีเมล
จดหมายข่าว พิมพ์กระดาษ เป็นต้น) อย่างไรก็ตามไม่อนุญาตให้ใช้ข้อมูลนี้เพื่อผลประโยชน์

(หนังสือภาพสี่ของด็อกเตอร์แมคดัคกอลล์ "อาหารเป็นพิษ" อยู่ภายใต้การคุ้มครองลิขสิทธิ์
เพื่อหลีกเลี่ยงการผลิตซ้ำ)

คุณควรอยู่แบบมีเหตุผล มีไหวพริบ รอบคอบ
หรือพอประมาณ
โดยเลือกรับประทานอาหาร



ความพอประมาณไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยคนที่ใช้ชีวิตแบบประมาทได้
คนสูบบุหรี่ไม่เคยเลิกสูบ
คนติดสุราก็ยังคงเมาเมื่อเปลี่ยนมาดื่มเบียร์หรือไวน์
คุณต้องบำบัดรักษาอาหารเป็นพิษเหมือนกับ
ดีหรือชั่ว
ถูกหรือผิด
ไปหรือหยุด
สีเขียวหรือสีแดง
มีทัศนคติเหมือนกับที่คุณรักษาโรคติดยาเสพติด

มีทัศนคติเหมือนกับที่คุณรักษาโรคติดยาเ
เสพติด

เพียงพอว่า "ไม่" กับอาหารที่เป็นพิษต่อคุณ และครอบครัว

เรามีความจริงและประสบการณ์
สำเร็จคอยอยู่เคียงข้างเรา*



www.drmcDougall.com

* อาหารที่คนส่วนใหญ่รับประทาน: เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา
และอุตสาหกรรมการแปรรูปอาหาร
ที่มีค่าทางเศรษฐกิจ แต่เราจะเอาชนะอาหารเหล่านี้ให้ได้

อาหารตามแบบแมคดักกอลล์



ความจริงที่ง่ายต่อการเข้าใจ
อาหารตามแบบแมคดักกอลล์มีแป้งเป็นพื้นฐาน ผัก
และผลไม้

อาหารตามแบบแมคดักกอลล์ไม่ใช่
เนื้อสัตว์หรือน้ำมันพืช
อาจใส่เกลือ น้ำตาลและ/หรือเครื่องเทศ

แป้ง



แป้งเป็นพืชที่เก็บพลังงานไว้เป็นจำนวนมากสำหรับกิจกรรมประจำวัน

น

ไขมันต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอล

อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่

แป้งจึงมีความสำคัญเพื่อตอบสนองความอยากอาหารของคุณ

ทำให้แข็งแรง และมีสุขภาพดี

มารับประทานอาหารประเภทแป้งกันเถอะ!

ผักที่ไม่มีแมลง



พืชเหล่านี้มีสี

รสชาติ และสารอาหารที่สำคัญบางอย่าง

(วิตามิน A และ C) ที่น่าสนใจ

ไม่มีแคลอรีเพียงพอสำหรับพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน

ควรเป็นผักแก่ลึ่มเท่านั้น

โดยเบื้องต้นคุณจะต้องรับประทานอาหารประเภทแป้ง!

ผลไม้



ผลไม้ส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยว

มีวิตามินและเกลือแร่ ให้รสชาติ (หวาน) เพิ่มรสในมื้ออาหาร

อย่างไรก็ตาม สร้างน้ำย่อยในการย่อยอาหารน้อย

โดยทั่วไปรับประทานผลไม้ 1 ถึง 4 อย่าง

ในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ดี

โดยเบื้องต้นคุณจะต้องรับประทานอาหารประเภทแป้ง!

ไม่ใช่อาหาร!



ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทั้งหมดอุดมไปด้วยโคเลสเตอรอล
โปรตีนจากสัตว์ และไขมัน ไม่มีแป้ง ใยอาหาร
หรือน้ำตาลอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อสุขภาพ
จึงแทรกซึมในอาหาร เป็นพิษต่อมนุษย์ในปริมาณมาก
มีสารเคมีที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย
พยาธิ และ
ไวรัส

คนป่วยจากการรับประทานอาหาร แบบพระราชาและพระราชินี



การบันทึกทางประวัติศาสตร์และภาพถ่ายบอกวิธีการรับประทานอาหารของคนมั่งมี
ผู้ซึ่งรับประทานอาหารเนื้อ สัตว์ปีก ปลา ชีส นม ฯลฯ จึงมีไขมัน และป่วย

ผู้คนนับพันล้านในขณะนี้มีความแตกต่าง เนื่องจากความก้าวหน้า (การปฏิบัติอุตสาหกรรม
และน้ำมันเชื้อเพลิง) จึงรับประทานอาหารเหมือนพวกขุนนางในอดีต

คุณได้รับประโยชน์อะไรจากการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันเหล่านี้
ที่ร้านเบอร์เกอร์คิง

และแดรี่ควีน (แม็คโดนัลด์ ทาโคเบล เคเอฟซี ร้านอาหารทั่วไป ร้านขายของชำ ฯลฯ)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



โรคอ้วน

(ภาวะแทรกซ้อน: ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ฯลฯ)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



โรคเบาหวาน

(ระยะที่ 1 และระยะที่ 2 บวกกับภาวะแทรกซ้อน: โรคสายตา
ไตวาย แผลเรื้อรัง เป็นต้น)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



โรคหัวใจ

(หัวใจวาย ชีพจรหัวใจ หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



โรคข้ออักเสบ

(รูมาตอยด์ โรคสะเก็ดเงิน โรคแพ้ภูมิตัวเอง ฯลฯ)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



มะเร็ง

(ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก มดลูก ฯลฯ)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



กรดไหลย้อน

(อาหารไม่ย่อย หลอดอาหาร แผลพุพอง
โรคถุงน้ำดี เป็นต้น)

"อาหารเป็นพิษ" ก่อให้เกิดสาเหตุ:



อาการท้องผูก

(โรคความดันโลหิตต่ำ โรคติดเชื้อดงทวาร รอยร้าว
ไส้เลื่อน หลอดเลือดดำโป่งขด ฯลฯ)

การรักษาที่ได้ผล

ร่างกายของคุณพยายาม
รักษาตัวเองอยู่เสมอ



วิธีที่ง่าย เพียงแค่หยุดอาหารเป็นพิษ

และโรคจะดีขึ้นและ/หรือหายไปอย่างรวดเร็ว

หมายเหตุ: อาหารเป็นพิษคือสาเหตุเบื้องต้น
เกิดจากการรับประทานอาหารจากสัตว์และน้ำมัน
พืช

ผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ภายใน **24** ชั่วโมง คาดว่าจะบรรเทาอาการท้องผูกเบื้องต้น อาหารไม่ย่อย โรคกรดไหลย้อน โรคผิวหนัง ความเมื่อยล้า ฯลฯ

ภายใน 7 วัน คาดว่า:

น้ำหนักจะลดลง **3.5** ปอนด์ (**1.5** กิโลกรัม) (ถ้าเริ่มมีน้ำหนักเพิ่ม)
คอเลสเตอรอล ลดลง **22** มิลลิกรัม/เดซิลิตร (**0.6** หน่วยสากล)
ความดันโลหิตลดลง **8/4** มิลลิเมตรเฮกโตกรัม
(และมักจะหยุดใช้ยาความดันโลหิต)
โรคข้ออักเสบดีขึ้นมาก

ในกรณีนี้สามารถใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2
อาหารไม่ย่อย ฯลฯ ได้ (ภายใต้การดูแลของแพทย์)

ภายใน 4 เดือน รักษาปัญหาเรื้อรัง

ที่เกิดจากอาหารเป็นพิษในอดีต

นี่เป็นการรักษาที่ปราศจากผลข้างเคียง

การทดลองทางวิทยาศาสตร์ในยุคแรก ที่มีการรับประทานอาหารตามแบบแมคดักโก

อล



ในพระคัมภีร์เมื่อ **2,600** ปีก่อน: แดเนียลและคนของเขารับประทานผัก
ซึ่งนำมาเปรียบเทียบกับผู้ชายที่รับประทานอาหารจากสัตว์
(เช่นคนอเมริกัสนส่วนใหญ่)
สิบวันต่อมาคนที่รับประทานมังสวิรัตมีสุขภาพดีกว่าชายหนุ่ม
ที่รับประทานอาหารแบบพระราช

นักต่อสู้ คือ "ผู้ขายบาร์เลย์"



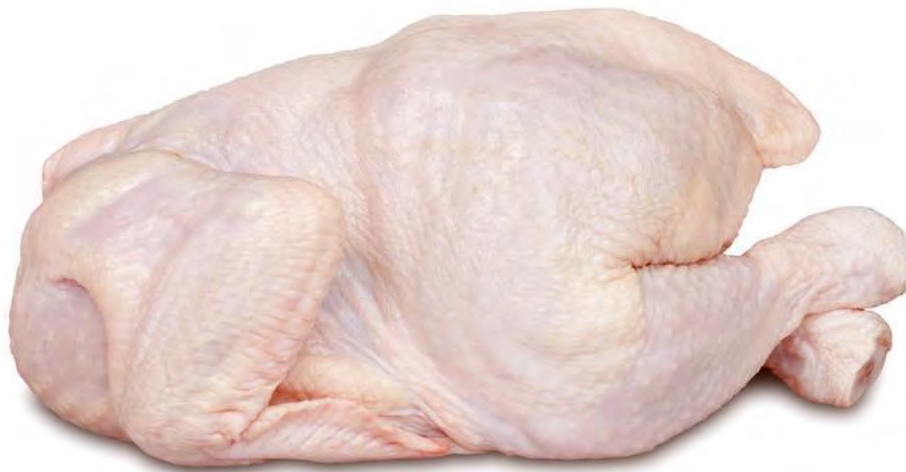
ความแข็งแกร่งและความอดทนมาจากการรับประทานแป้ง
นักรบในอดีต และนักวิ่งระยะไกลในปัจจุบัน มีพลังจากการรับประทานแป้ง
ผู้ชนะไม่เคยรับประทานเนื้อ สัตว์ปีก นม ฯลฯ

ไม่รับประทาน



เนื้อสัตว์
(วัว หมู แกะ กวาง
ควาย ปลาฉลาม ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



สัตว์ปีก
(ไก่ ไก่ทอง เป็ด ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



ปลา
(แซลมอน ทูน่า เทราท์ เพริช ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



หอย
(กุ้งก้ามกราม กุ้ง ปู ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



ไข่
(ไก่ ห่าน เป็ด นกกระเจือกเทศ ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



นม

(วัว แพะ แกะ อูฐ ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



ชีส

(วัว แพะ แกะ อุฐิ ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



เนยแท้ หรือ เนยเทียม
(แม้แต่ เนยเอิร์ธบาลานซ์ เนยสมาร์ทบาลานซ์ ฯลฯ)

ไม่รับประทาน



เนื้อสัตว์เทียมและเนยเทียม
(ฮอตดอก ไส้กรอก เบอร์เกอร์ อาหารกลางวันทำจากเนื้อสัตว์
เนย ไอศกรีม ฯลฯ) ส่วนใหญ่ทำจากโปรตีนที่แยกได้จากถั่วเหลือง
รวมกับสารเคมีอื่น ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำจาก
โปรตีนของข้าวสาลี ถั่ว เชื้อรา ฯลฯ

ไม่รับประทาน



น้ำมันพืช

(ข้าวโพด เมล็ดลินิน มะกอก ดอกคำฝอย ฯลฯ)

โปรดจำไว้ว่า "ไขมัน (น้ำมัน)
ที่คุณรับประทานคือความอ้วน"

การโฆษณาแบบผิดๆ เพื่อขายสิ่งที่เปิ่นเปิ่นอันตราย

อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์กล่าวว่าคุณต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เพื่อได้รับโปรตีน ...

อุตสาหกรรมนมกล่าวว่าผลิตภัณฑ์ของตนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแคลเซียม ...

"ไขมัน โอเมกา 3" และปลา จึงเข้ามาในความคิดทันที ...

ความจริง

ไม่เคยมีการรายงานจำนวนแคลอรีของโปรตีนและแคลเซียมว่ามีเพียงพอในอาหารเสริม

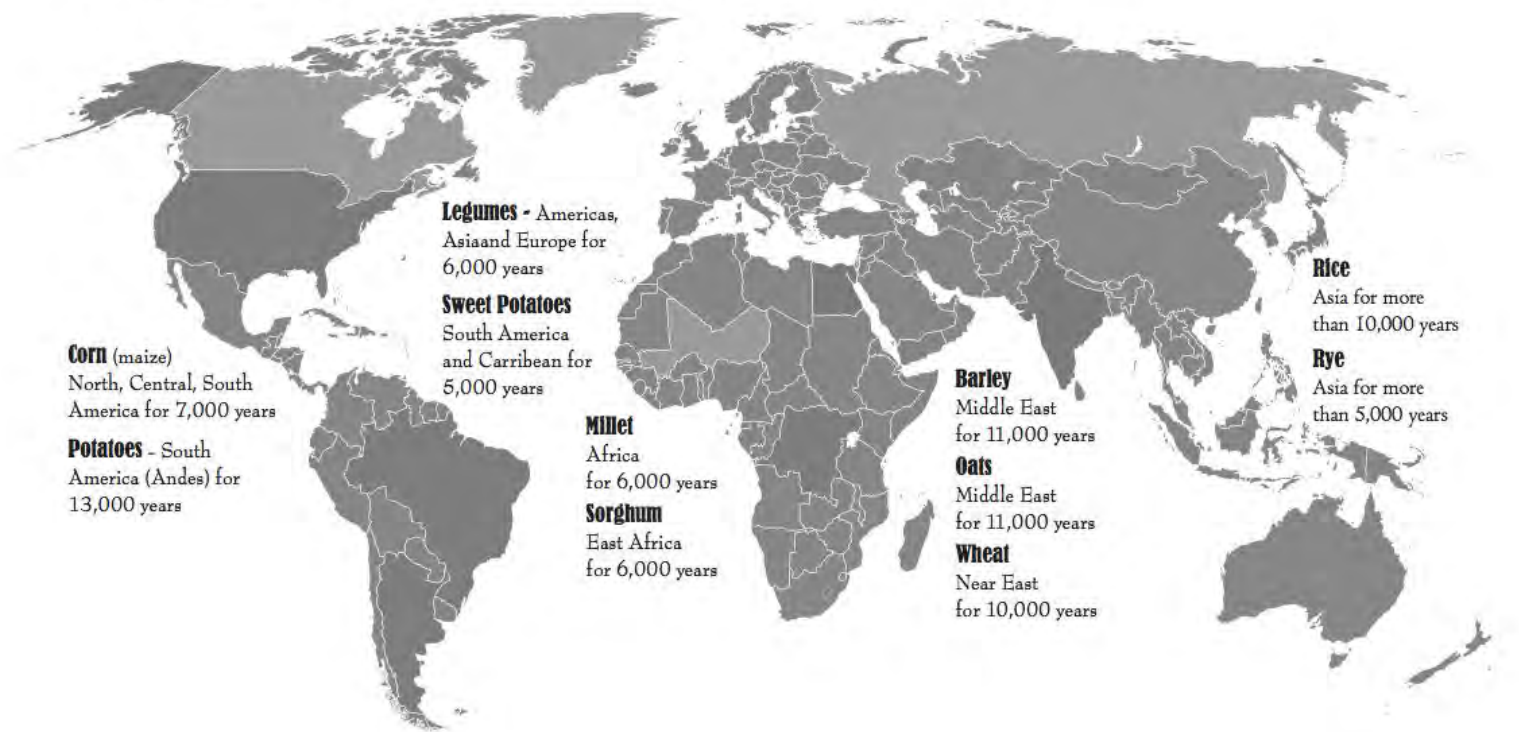
และมีไขมันโอเมกา 3 ในพืชเท่านั้น ไม่มีในปลาหรือสัตว์อื่น ๆ

รับประทานแป้ง:



ประชากรขนาดใหญ่ในประวัติศาสตร์รับประทานแป้งเป็นหลัก:
ข้าวโพด ข้าว มันฝรั่ง ฯลฯ

Caloric Engines of Human Civilization



รับประทานให้มาก



ธัญพืชเย็น

(ข้าวสาลี ข้าว ข้าวโพด ลูกเดือย ฯลฯ)

เติมน้ำผลไม้ หรือข้าวกล้อง หรือนมถั่วเหลือง ฯลฯ
เพื่อให้ชุ่มชื้น

รับประทานให้มาก



ข้าวโอ๊ต

(ข้าวฟ่าง ข้าวกล้อง ข้าวสาลีแตก ฯลฯ)

คุณสามารถรับประทานอาหารนี้

สำหรับอาหารเช้า กลางวันและ/หรืออาหารเย็น

รับประทานให้มาก



แพนเค้ก
(ข้าวสาลี ธัญพืช มันฝรั่ง ฯลฯ)
ไม่ใส่น้ำมัน นม หรือไข่

รับประทานให้มาก



มันฝรั่งบด

ปลอดน้ำมัน "ทอด" ในกระทะที่ไม่ติด
หรือตะแกรงไฟฟ้า ราดด้วยซอสมะเขือเทศ
ซอสอื่น ๆ เป็นต้น

รับประทานให้มาก



ซุปลั้ว
(มิเนสโตรเน่ ถั่วสีขาว ถั่วลันเตา ฯลฯ)
ปรุงอาหารแบบช้า ๆ ในหม้อปรุง
ซ้อซุปลั้วบรรจุในกล่องและกระป๋อง

รับประทานให้มาก



ซूपถั่ว มันฝรั่ง แครอท
(ใช้ถั่ว ธัญพืช และผัก ที่คุณชื่นชอบ ฯลฯ)
ไม่ใส่ผลิตภัณฑ์จากสัตว์หรือน้ำมันพืช

รับประทานให้มาก



ซूपผัก

(มะเขือเทศ หัวหอม ข้าวโพด แครอท ข้าวบาร์เลย์ ฯลฯ)

ปรุงหม้อใหญ่และรับประทานตลอดสัปดาห์

ด้วยขนมปัง ขนมปังมันฝรั่ง

และแป้งอื่น ๆ ตามสะดวก

รับประทานให้มาก



มันฝรั่ง
(ต้ม อบ นึ่ง ฯลฯ)
ไม่ทอดกับน้ำมันหรือไขมัน!

รับประทานให้มาก



มันฝรั่งบด

(ไอดาโฮ รัสเซyth ยูคอนโกลด์ ฯลฯ)

รับประทานสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน และ/หรือ

อาหารเย็น

มันฝรั่งให้สารอาหารครบถ้วน:

โปรตีน กรดอะมิโน แคลเซียม

เหล็ก ไฟเบอร์ วิตามินซี ฯลฯ

รับประทานให้มาก



มันฝรั่งหวาน

(อบ บด ต้ม, ฯลฯ)

คุณสามารถรับประทานมันฝรั่งหวานอย่างเดียว
จนกว่าคุณจะหาอาหารอื่น ๆ รับประทานได้

รับประทานให้มาก



ขนมปัง

(ข้าวสาลี ธัญพืช ข้าวไรย์ ฯลฯ)

ขนมปังเป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็น "อาหารยังชีพ" อย่าใส่เนย ฯลฯ

รับประทานให้มาก



พาสต้า

(ข้าวสาลี โซบะ ข้าวกล้อง ฯลฯ)

คิดว่าเป็น "อาหารสะดวก"

ไม่ใส่น้ำมันมะกอกหรือเนื้อสัตว์

รับประทานให้มาก



ลาซานญา

(ข้าวสาลี ผัก ซอสมะเขือเทศ ฯลฯ)

ปรุงรสที่คุณชอบ ไม่ใส่น้ำมัน

ใส่ซอสและเครื่องเทศ ไม่ใส่เนยหรือเนื้อสัตว์

รับประทานให้มาก



พิชซ่า

(ข้าวสาลี ผัก ซอสมะเขือเทศ ฯลฯ)

ปรุงรสที่คุณชอบ ไม่ใส่น้ำมัน

ใส่ซอสและเครื่องเทศ ไม่ใส่เนยหรือเนื้อสัตว์

รับประทานให้มาก



ข้าวกล้อง

(และธัญพืชอื่น ๆ)

แม้แต่ข้าวขาวก็ดีสำหรับคุณ
ดีกว่ารับประทานอาหารจากสัตว์และน้ำมันพืช

รับประทานให้มาก



อาหารประเภทข้าวและผัก
บางครั้งที่คุณรับประทานข้าวขาว
และผลิตภัณฑ์ข้าวปรับแต่งเมล็ดอื่น ๆ
การรับประทานธัญพืชดีกว่าแน่นอน

รับประทานให้มาก



ซูชิผัก

รับประทานข้าวขาว และก๋วยเตี๋ยวเส้นสีขาว

ดีกว่าอาหารจากสัตว์และน้ำมันพืช

สังเกตจากชาวเอเชียที่รับประทานอาหารที่รูปร่างดี

แข็งแรง

รับประทานให้มาก



ถั่ว ข้าว และข้าวโพด
อาหารง่าย ๆ จากแป้ง
เพิ่มผักสีเขียว และผลไม้
เพื่อให้มีวิตามิน **A** และ **C**

รับประทานให้มาก



สลัดธัญพืช

(ข้าวบัลเกอร์ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวคุดู

ข้าวคีนัว ข้าวฟาร์โร ข้าวโพด ข้าวขาว ฯลฯ)

เป็นอาหารตะวันออกลางแบบดั้งเดิม ไม่ใส่น้ำมันพืช

รับประทานให้มาก



เบอร์เกอร์ธัญพืชและถั่ว
(ไม่ใช่เบอร์เกอร์ถั่วเหลือง)
ตกแต่งด้วยผักกาดหอม มะเขือเทศ มัสตาร์ด
ซอสมะเขือเทศ กระเทียมดอง ฯลฯ

รับประทานให้มาก



ขนมปังแซนด์วิชธัญพืชและผัก (ถั่ว)
(ไม่ใส่ถั่วเหลืองปลอม เนื้อสัตว์ และเนย)

รับประทานบ้าง



รับประทานผลไม้สองสามอย่าง เช่น 1 ใน 4 ต่อวัน ผลไม้ส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยว ซึ่งกระตุ้นความอยากอาหารในระยะสั้น จะทำให้หิวเพิ่มความอยากอาหารหลักประเภทแป้ง แป้งทำให้อิ่ม!

รับประทานบ้าง



ผักไม่มีแป้ง

รับประทานสักสองสามวัน ถ้าคุณรับประทานผักไม่มีแป้งสีเขียว
สีเหลือง สีแดง และสีส้ม คุณจะหิวอยู่ตลอดเวลา
ผักเหล่านี้ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร
และเพิ่มสารอาหารเข้มข้นให้กับอาหารหลักประเภทแป้ง
แต่ไม่ทำให้คุณอ้วน

ควรระวัง



เต้าหู้ และถั่วเหลืองธรรมชาติอื่น ๆ
อุดมไปด้วยไขมัน เต้าหู้ มิโซะ นมถั่วเหลือง ฯลฯ
เป็นเครื่องปรุงอาหาร ไม่ใช่อาหารจานหลัก
จำไว้ว่า ไม่ใช่เนื้อสัตว์และเนย

ควรระวัง



ถั่ว และเมล็ดพืช
อุดมไปด้วยไขมัน จะทำให้คุณน้ำหนักเพิ่มและเป็นโรคอ้วน
คุณอาจกลายเป็น "มังสวิรัต้อ้วนจุ"
มีประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก

ควรระวัง



อะโวคาโด

อุดมไปด้วยไขมัน แคลอรี 90% มาจาก "ไขมันดี"

แต่เป็นไขมันที่ทำให้อ้วน

มีประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก

ควรระวัง



ผลไม้อบแห้ง
มีน้ำตาลเชิงเดี่ยวแคลอรีสูง
เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยเล็กน้อย
มีประโยชน์ในการเพิ่มน้ำหนัก
และสำหรับนักกีฬาที่อดทน

ควรระวัง



น้ำผลไม้

มีน้ำตาลเชิงเดี่ยวแคลอรีสูง

การปั่นน้ำผลไม้อย่างเดียวไม่ได้เพิ่มคุณค่าอาหาร

ควรผสมผัก ปั่นกับน้ำผลไม้

ควรระวัง



เกลือ น้ำตาล และเครื่องเทศ
คนส่วนใหญ่ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงเหล่านี้
หากมีข้อสงสัยโปรดสอบถาม
ที่ปรึกษาด้านการดูแลสุขภาพระดับมืออาชีพ

ไม่รับประทานอาหารเสริม



วิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารอื่น ๆ จากพืช
มีความจำเป็นต่อสุขภาพ
แต่คุณต้องได้รับประทานสารอาหารให้ครบถ้วน
สารอาหารแบบบรรจุเม็ดมีความเข้มข้น
เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และมะเร็ง
ยกเว้นอย่างเดียวคือวิตามินบี 12

รับประทานวิตามินบี 12



ความเสี่ยงของโรคขาดวิตามินบี 12 มีน้อยมาก
(1 ในล้าน) และใช้เวลาในการพัฒนามากกว่า 3 ปี

เพื่อหลีกเลี่ยงโรคขาดวิตามินบี 12
ให้รับประทานอาหารเสริมนี้ตามความจำเป็น
น้อยกว่า 5 ไมโครกรัม ในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตามปริมาณที่น้อยที่สุดที่ขายในร้านขายยา คือ 500 ไมโครกรัม
ไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียง
รับประทานสัปดาห์ละครั้งก็พอ

แสงแดดและการออกกำลังกาย



การออกกำลังกายเบา ๆ (เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ)
อย่าทำให้ตนเองบาดเจ็บ จากกิจกรรมที่ใช้กำลัง

แสงแดดเป็นสิ่งจำเป็น
(มีวิตามินดี และวิตามินอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์)
แต่ไม่ควรได้รับมากเกินไป

ข้อคิดท้ายนี้

ถ้าคุณไม่ช่วยตัวเองและครอบครัว
แล้วคุณจะช่วยโลกใบนี้ได้อย่างไร



อุตสาหกรรมปศุสัตว์ผลิตก๊าซภาวะโลกร้อนมากกว่าครึ่ง

อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ไก่ นม และปลา

เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมที่ไร้การควบคุม

โชคดี ที่เราสามารถหยุดสิ่งนี้ได้ในช่วงเวลาข้ามคืน

เพียงพูดคำว่า "ไม่" กับอาหารเป็นพิษ!

รับประทานสิ่งเหล่านี้แทน ถั่ว ขนมอบัง ข้าวโพด พาสต้า
มันฝรั่ง มันฝรั่งหวาน ข้าว ฯลฯ

กรุณาแบ่งปันข้อมูลกับบุคคลอื่น



จอห์น และ แมรี แมคดักกอลล์

พบกับ ผู้ผ่านการฝึกอบรม ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ
แบบมืออาชีพที่คุ้นเคยกับผลกระทบจากการอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อคุณ
เปลี่ยนอาหาร และ/หรือ ยา