



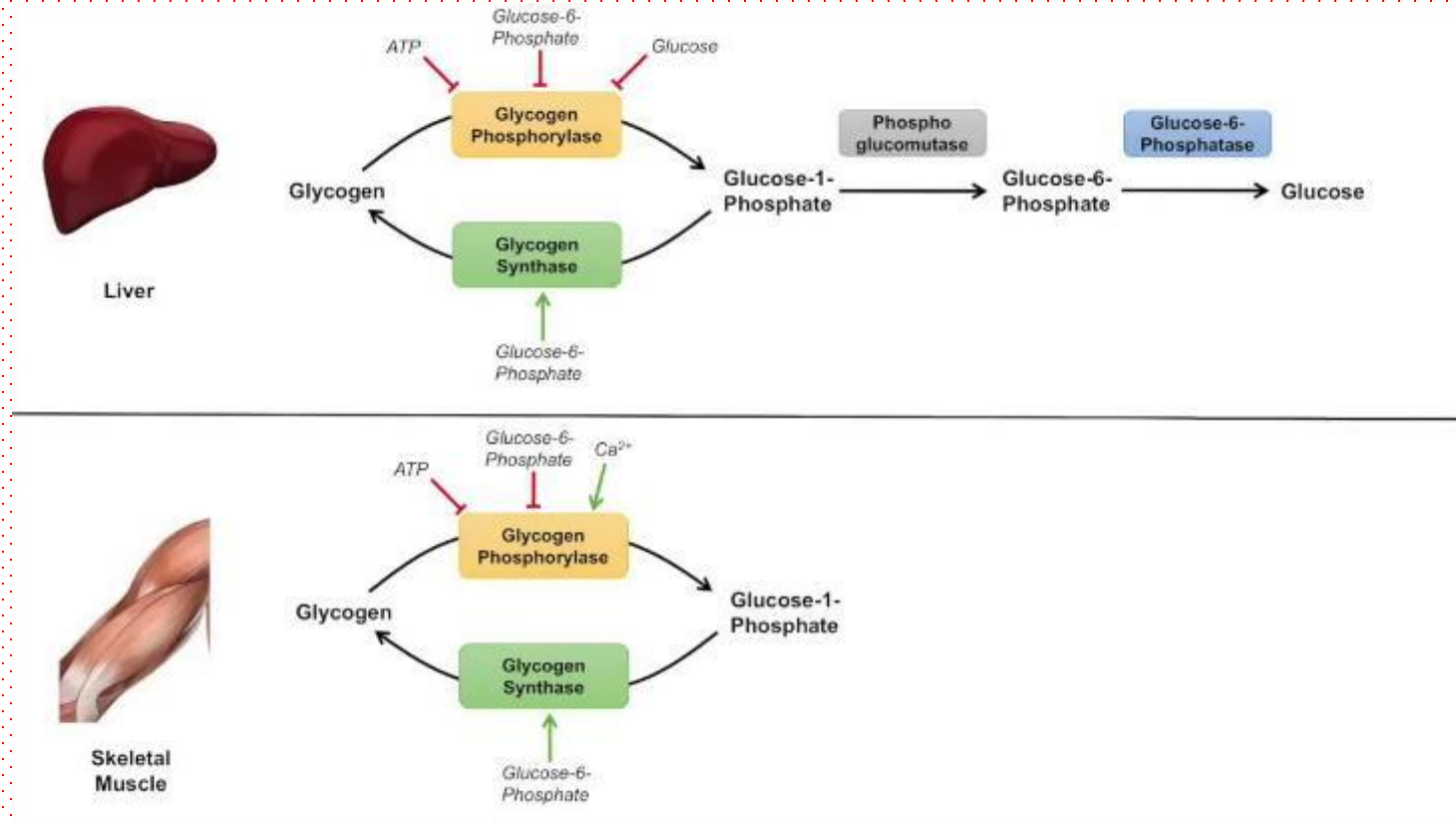
KETO FOR BEGINNERS

อาหารคีโตเจนิค (Ketogenic diet) เป็นหนึ่งในกระแสอาหารที่ถูกกล่าวถึงมากขึ้นในช่วงที่ผ่านมา กล่าวอ้างถึงประโยชน์ในการลดน้ำหนักตัว โดยไม่ต้องอดอาหารหรือจำกัดพลังงานและนับแคลอรีในอาหาร

เป็นรูปแบบการกินอาหารกลุ่มไขมันแต่กลับให้ผลในการลดไขมันในร่างกาย หรือ “Eat Fat to Burn Fat” จึงเป็นที่น่าสนใจมากกว่าการกินแต่อาหารไขมันสูง กินจนปากมันแผลิบแต่กลับ ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้



ในสภาวะปกติของร่างกายมนุษย์เราจะใช้แหล่งพลังงานหลักจากตาลกลูโคสสำหรับเซลล์ในร่างกายต่างๆ เช่น สมอง เม็ดเลือดแดง และกล้ามเนื้อ

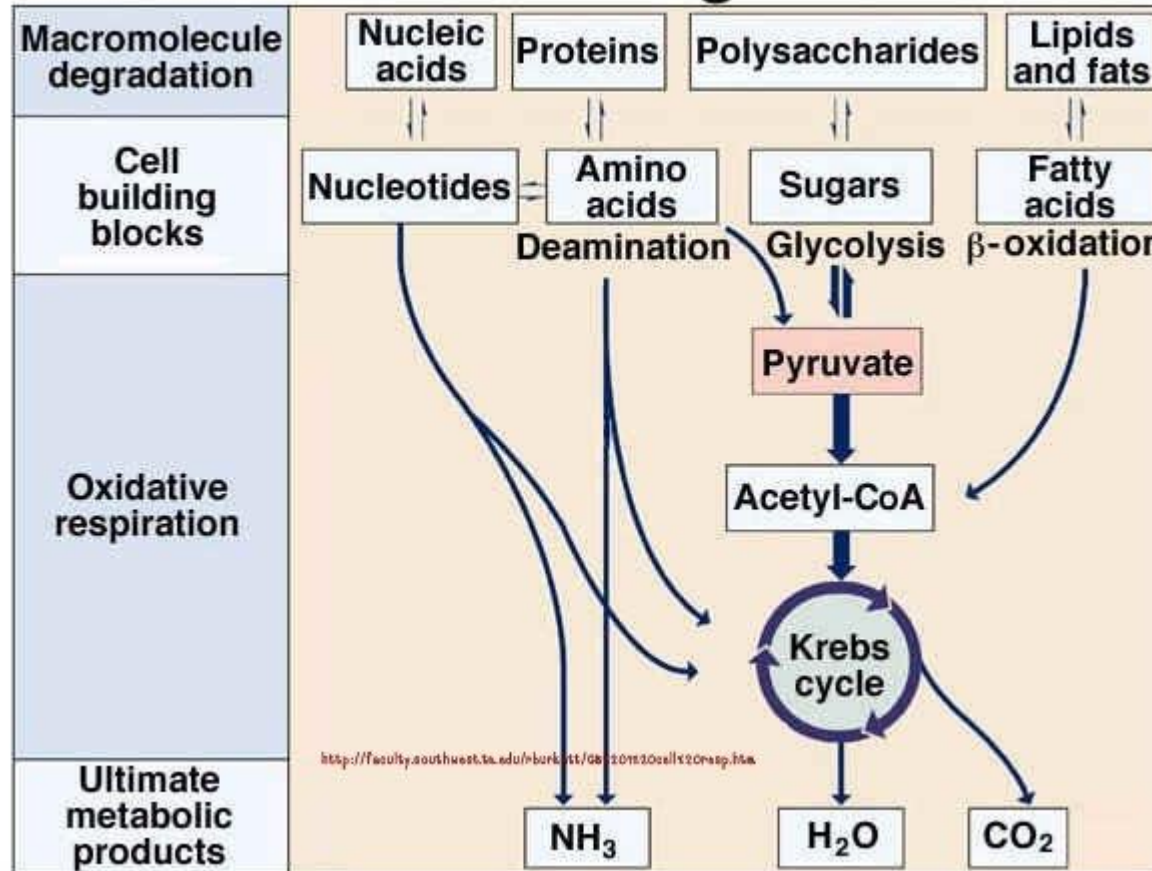


ได้รับน้ำตาลกลูโคสจากการบริโภคคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากอาหารกลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ นม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ และมีเก็บสำรองแป้งในร่างกายในรูปของไกลโคเจน(glycogen) ที่ตับและกล้ามเนื้อเพื่อเป็นแหล่งสะสมพลังงานสำรอง

แต่ในขณะที่ร่างกายไม่ได้รับ สารอาหาร เช่น สภาวะอดอาหาร (starvation) หรือใช้พลังงานอย่างหนักและต่อเนื่องในช่วงที่ออกกำลังกาย จน พลังงานสำรองจากไกลโคเจนหมดลง ร่างกายจะมีการสลายไขมันเพื่อนำมาเป็นแหล่งพลังงานต่อไป

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.

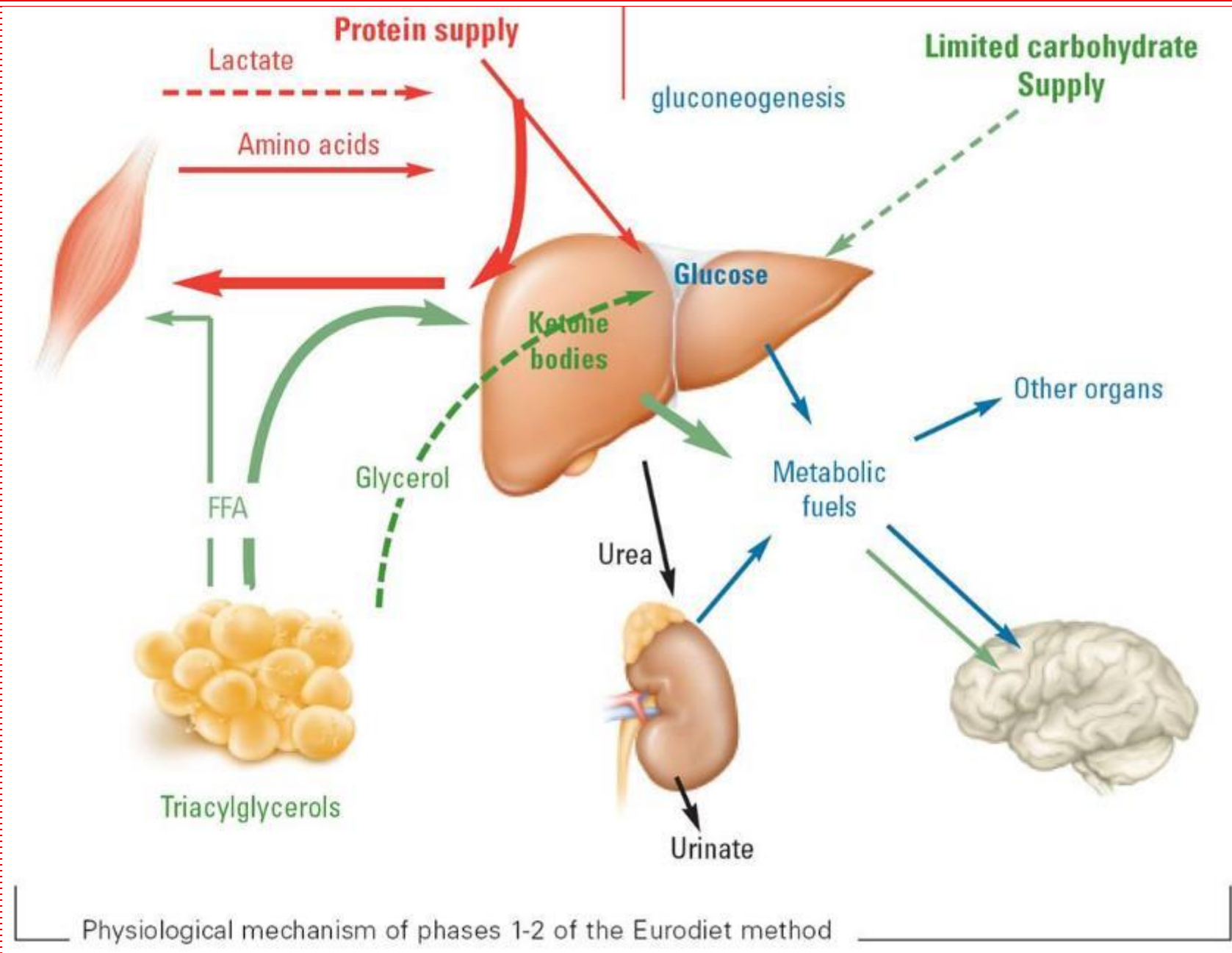
Catabolism of Other Organic Molecules



สารที่ได้ จากการสลายไขมันก็คือ สารคีโตน หลังจากนั้นเมื่อร่างกายมีการสลายไขมันอย่างต่อเนื่อง จนมีการสะสมของ สารคีโตนสูงขึ้น ก็จะเข้าสู่ภาวะคีโตซิส (ketosis)

ซึ่งเหมือนเป็นการสลับการใช้พลังงานจากน้ำตาลมาเป็น สารคีโตนจากไขมันในสถานะถูกจำกัดพลังงาน

ดังนั้นอาหารคีโตเจนิคจึงเป็นรูปแบบอาหารที่บริโภคเพื่อเลียนแบบ ให้เกิดกระบวนการเมทาบอลิซึมช่วงอดอาหาร (fasted state metabolism) พูดง่ายๆว่า “กินเหมือนอด” นั่นเอง



Physiological mechanism of phases 1-2 of the Eurodiet method

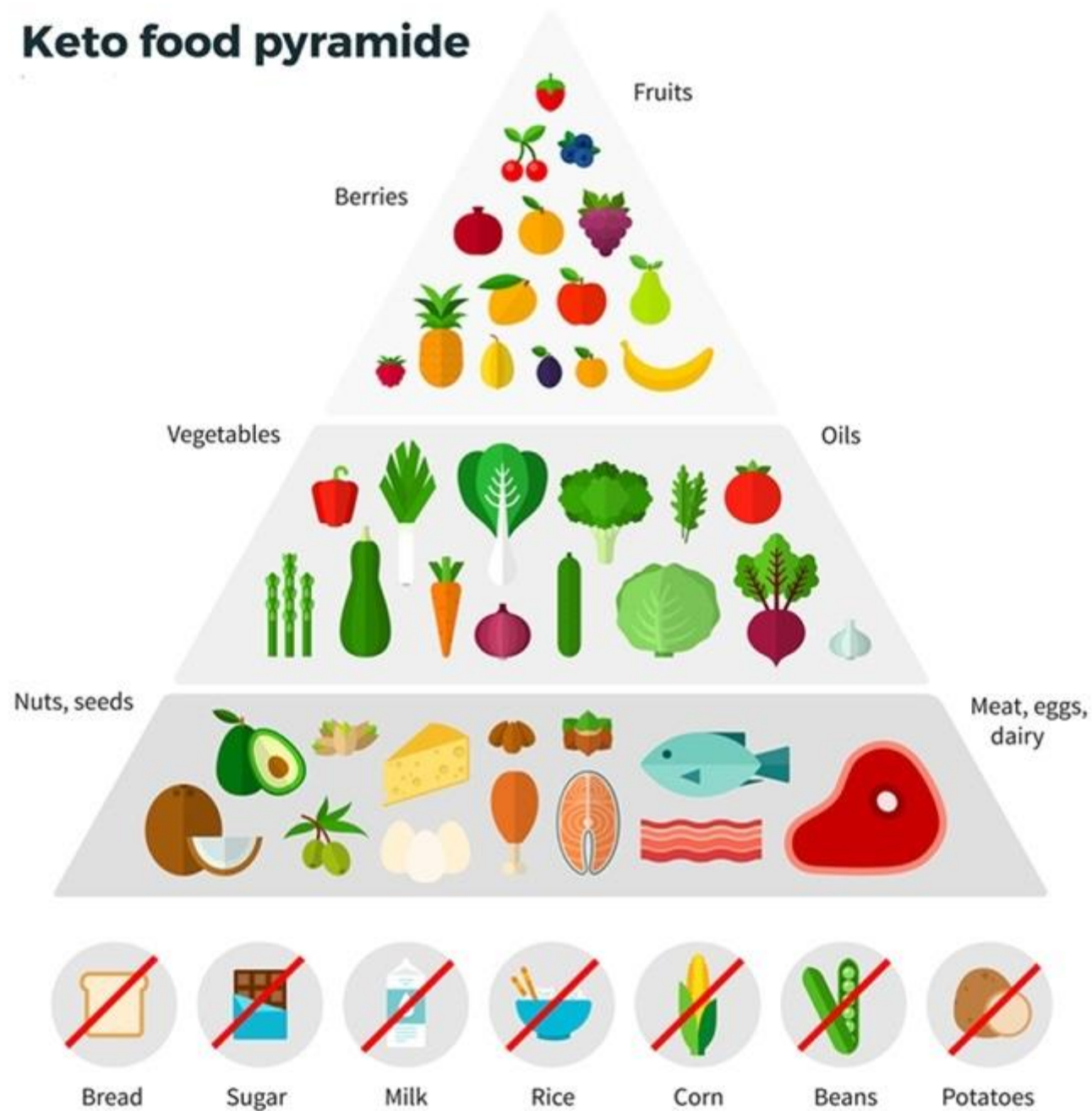
อาหารคีโตเจนิค เป็นรูปแบบอาหารที่จำกัดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตต่ำมาก (very low carbohydrate diet)

เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพการใช้น้ำตาล มาเป็นการใช้พลังงานจากสารคีโตน แทน โดยจะกำหนดให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่เกิน 20 – 50 กรัมต่อวัน (ประมาณข้าวสวยไม่เกิน 2.5 ทัพพี/ วัน)

โดยเพิ่มพลังงานจากไขมันมาทดแทนถึง 70% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการได้รับ

จึงถือเป็นอาหารรูปแบบ คาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง (low carb, high fat diet)

Keto food pyramide



ประเภทของอาหารคีโตเจนิค

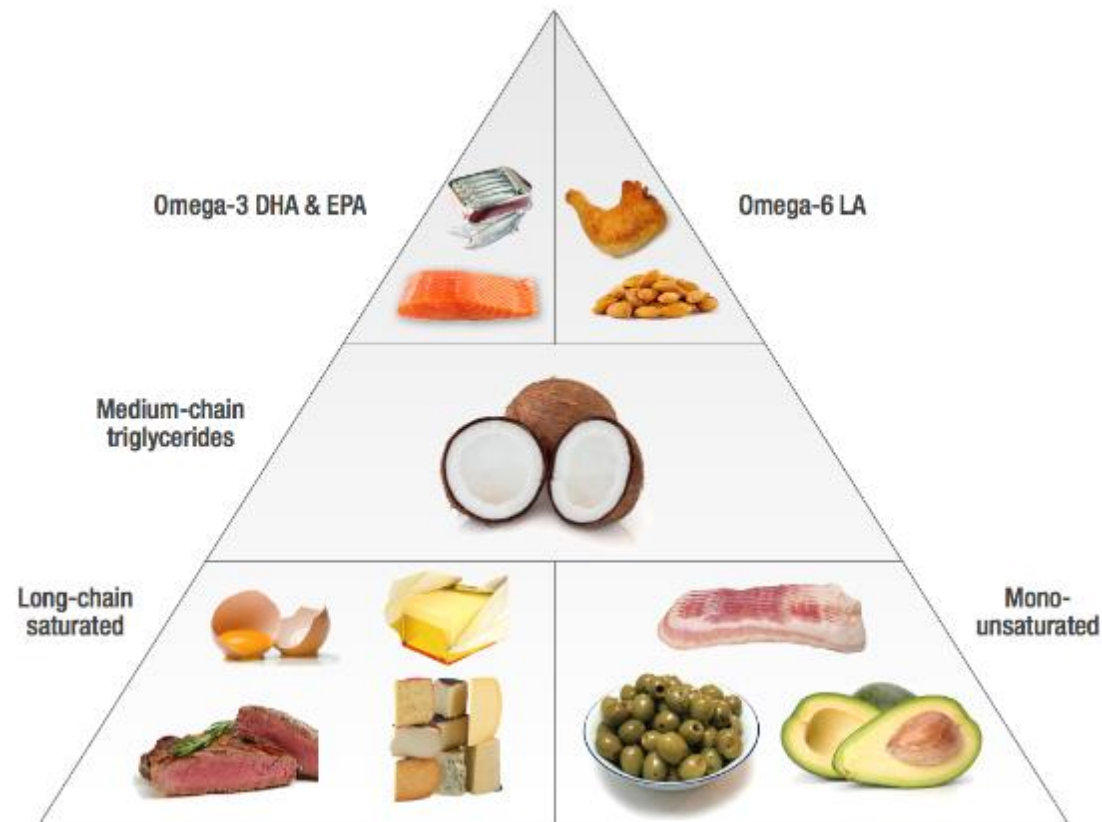
1. Classical Ketogenic Diet

อาหารคีโตเจนิคแบบดั้งเดิมที่ถูกพัฒนามาเพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยเด็กโรคลมชัก (epilepsy) ที่ไม่ตอบสนองต่อยาต้านชัก เป็นรูปแบบที่มีไขมันสูงมาก โดยกำหนดสัดส่วนของปริมาณกรัมของไขมันต่อปริมาณกรัมคาร์โบไฮเดรตรวมกับโปรตีนเป็น 4:1 จึงมีสัดส่วนของไขมันสูงถึงร้อยละ 85 - 90 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน



2. Ketogenic Diet with MCT

อาหารคีโตเจนิคที่มีการทดแทนด้วยกรดไขมันสายปานกลาง (Medium-chain Triglyceride; MCT) แทนที่กรดไขมันสายยาว (Long-chain Triglyceride; LCT) โดย MCT จะทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะ คีโตซิสได้เร็วขึ้นกว่า LCT





Medium chain triglycerides A new fuel for athletes?



@jeukendrup

www.mysportscience.com

Does not slow gastric emptying

Rapid absorption

Rapid oxidation during exercise

May cause gastro-intestinal
problems at higher doses (>30g)

Need high dose to see effects

Studies show no performance
benefits

Medium chain triglycerides



Long chain triglycerides



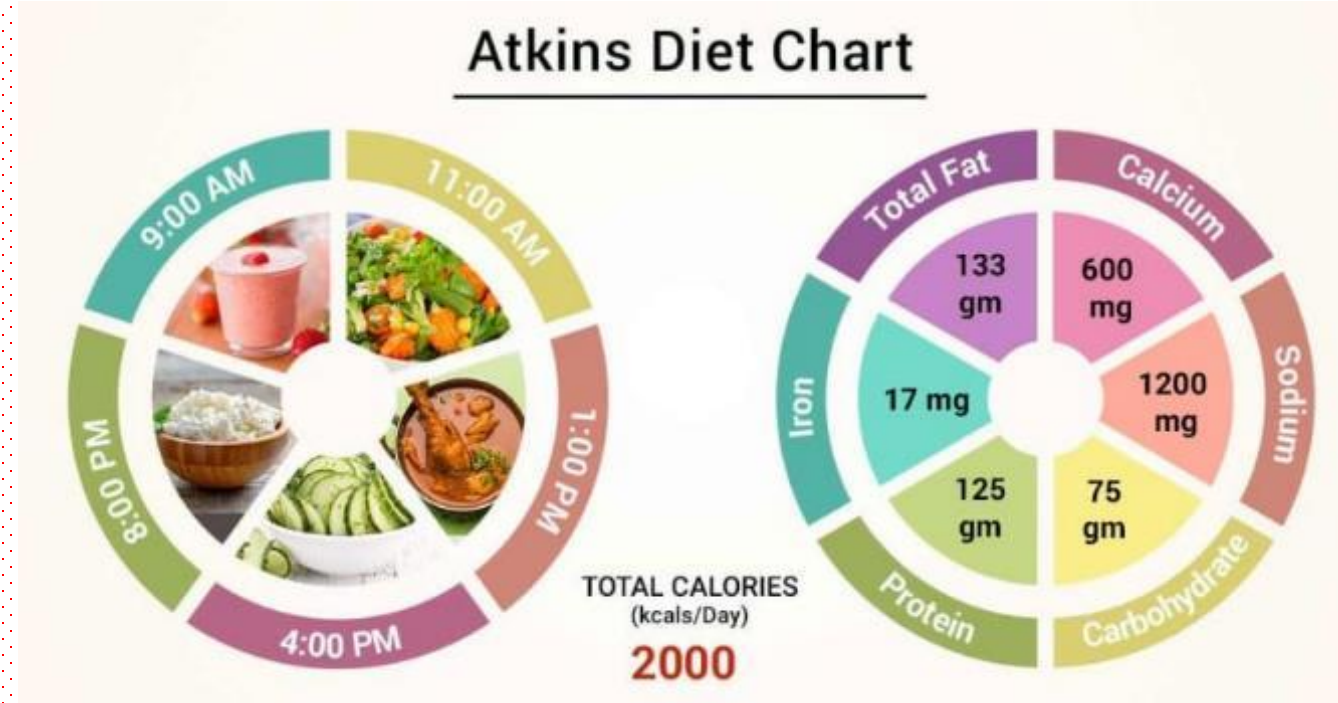


MCT food sources



3. Modified Atkin's Diet

อาหารคีโตเจนิคที่ประยุกต์จาก Atkin's diet โดยเพิ่มปริมาณโปรตีนสูงขึ้นถึง 25 – 30% และเน้นที่ปริมาณไขมันสูง 60 – 65 % ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการต่อวัน



4. Low Glycemic Index Ketogenic Diet

อาหารคีโตเจนิคที่กำหนดปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่รับประทาน 40 – 60 กรัมต่อวัน โดยเน้นที่คาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (glycemic index <55)

TABLE 2
Examples of Low- and High-Glycemic Index Carbohydrates³³

LOW GLYCEMIC INDEX	HIGH GLYCEMIC INDEX
Most fruits	White bread, plain bagels, pretzels
Green vegetables	Apple juice, soda
Beans, legumes, peas	Melons, pineapple
Sweet potatoes	Russet potatoes, short-grain white rice

การทานแบบ Ketogenic Diet มี 3 ประเภท

1. **Standard Ketogenic Diet (SKD)** การกินคีโตในรูปแบบ SKD เป็นวิธีมาตรฐานทั่วไปที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้ เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลสำหรับการลดน้ำหนัก โดยจะโฟกัสไปที่สิ่งเหล่านี้

- ทานไขมัน (ไขมันดี) เยอะๆ เอาให้ได้ 70-80% ของแคลอรีในแต่ละวัน
- ทานโปรตีน ประมาณ 20-25%
- ทานคาร์โบไฮเดรต 5-10%

★ สูตรนี้จะเหมาะกับผู้ที่เพิ่งกินคีโตเป็นครั้งแรก รวมไปถึงผู้ที่กำลังมองหาวิธีลดน้ำหนักภายในระยะเวลาสั้นๆ

2. Targeted Ketogenic Diet (TKD) ในช่วงที่ทำตามสูตร TKD นี้ จะกินคีโตเกือบทุกวัน แต่จะกินคาร์โบไฮเดรตในจำนวนที่กำหนดไว้ให้หมดในทีเดียว ในช่วงก่อนการออกกำลังกาย 60-90 นาที มันจะเหมือนการเอาสูตร 1 และสูตร 2 มาใช้รวมกัน ทำให้เรามีคาร์บสำหรับการออกกำลังกาย แต่ไม่ทำให้เราออกจากโหมดคีโตซิส กล่าวคือ กินคาร์โบไฮเดรตเข้าไปแล้วเราก็เอามันไปใช้ให้หมดทันที

★ สูตรนี้จะเหมาะกับนักวิ่งมือใหม่และนักวิ่งระดับกลาง แต่มีกฎอยู่ว่า ก่อนจะใช้สูตรนี้ควรกินคีโตมาแล้ว 6-8 สัปดาห์ ไม่อย่างนั้นร่างกายของเราอาจจะออกจากโหมดคีโตซิสตั้งแต่สองสัปดาห์แรก

3. Cyclical Ketogenic Diet (CKD) สูตรนี้จะต่างจากสูตรที่หนึ่งตรงที่ จะมีช่วงที่เราโหลดคาร์บเพิ่มเข้ามาด้วย กล่าวคือ จะมีทั้งช่วงที่เราทานคาร์บน้อย และช่วงที่เราโหลดคาร์บนั่นเอง จะมีช่วงวันที่เราทานคาร์โบไฮเดรตไม่เกิน 40 กรัม และจะมีช่วงวันที่เราทานคาร์โบไฮเดรตได้ถึงวันละ 400-500 กรัม เพื่อเติมไกลโคเจนสำหรับการออกกำลังกาย โดยจะเป็นช่วงเวลา 24-48 ชั่วโมง

★ สูตรนี้จะเหมาะกับนักกีฬาและนักเพาะกายเท่านั้น (ไม่ได้เหมาะกับทุกคน)

การทานแบบ Ketogenic Diet

มีกี่ประเภท?



Standard Ketogenic Diet (SKD)

สูตรนี้เหมาะกับ

ผู้ที่เพิ่งกินคีโตเป็นครั้งแรก
รวมถึงผู้ที่กำลังมองหา
วิธีลดน้ำหนักภายในระยะเวลาสั้นๆ



Targeted Ketogenic Diet (TKD)

สูตรนี้เหมาะกับ

นักวิ่งมือใหม่และนักวิ่งระดับกลาง
แต่มีกฎอยู่ว่า ก่อนจะใช้สูตรนี้
ควรกินคีโตมาแล้ว 6-8 สัปดาห์



Cyclical Ketogenic Diet (CKD)

สูตรนี้เหมาะกับ

นักกีฬาและนักเพาะกายเท่านั้น
ไม่ได้เหมาะกับทุกคน

การทานแบบ Ketogenic Diet

มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร?



ช่วยลดน้ำหนัก

เพราะการทานแบบนี้ จะทำให้ร่างกาย
เผาผลาญไขมันจนทำให้น้ำหนักลดลง
และมีรูปร่างที่ดีขึ้น



ช่วยคุมระดับ น้ำตาลในเลือด

เพราะทานคาร์โบไฮเดรตน้อยลง
ระดับกลูโคสก็ถูกจำกัดไปด้วย
ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้



ช่วยในเรื่องจิตใจ

เมื่อเรากินคาร์โบไฮเดรตน้อย
จะช่วยลดน้ำตาลในเลือด ทำให้มีสมาธิ
โฟกัสอะไรได้ดี และมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง

ผลข้างเคียง และภาวะแทรกซ้อนจากการรับประทานอาหารคีโตเจนิค

หากบริโภคอาหารคีโตเจนิคสามารถพบอาการและผลข้างเคียงต่างๆ โดยแบ่งเป็นผลข้างเคียงในช่วงแรกๆ ที่เริ่มรับประทาน เช่น ไข้หวัดคีโต (keto flu) โดยมีอาการคล้ายเป็นหวัด คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไม่สบายตัว อารมณ์ฉุนเฉียว ไม่มีสมาธิ ท้องผูก เป็นต้น

ผลข้างเคียงและภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว เช่น ไขมันในเลือด ผิดปกติ โดยพบคลอเลสเทอรอลชนิด LDL สูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดนิ่วที่ไตและมวลกระดูกบางลง จากการ สูญเสียแคลเซียมและแมกนีเซียมทางปัสสาวะ

ไปจนถึงพบความเสี่ยงต่อโรคหัวใจห้องบนสั่นพลิ้วมากขึ้น (atrial fibrillation) และพบว่าทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพของจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่ลดลง

KETO SIDE-EFFECTS



VERY COMMON

- SUGAR CRAVINGS
- FREQUENT URINATION
- BAD BREATH "KETO BREATH"
- FLU-LIKE SYMPTOMS

COMMON

- SLEEP ISSUES
- CONSTIPATION
- DIARRHEA

UNCOMMON

- INCREASE IN CHOLESTEROL
- VITAMIN DEFICIENCY
- DISRUPTION OF MENSTRUAL CYCLES



FRESH N' LEAN

ขาดน้ำตาล
ปัสสาวะบ่อย
ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
อาการคล้ายเป็นหวัด

นอนไม่หลับ
ท้องผูก
ท้องเสีย

ไขมันในเลือดสูง
ขาดวิตามิน
อารมณ์ฉุนเฉียว

COMMON SIDE EFFECTS FOR WOMEN ON A KETO DIET

ตะคริว



MUSCLE CRAMPS AND TIGHTNESS

- most common in the legs
- sign of low mineral levels



HEART PALPITATIONS

- racing heart, skipping beats
- sign of low potassium

ใจสั่น

โปแทสเซียมต่ำ



CONSTIPATION

- extremely common on keto
- sign of dehydration



REDUCED PHYSICAL PERFORMANCE

- commonly occurs when transitioning to keto
- carb cycling may help

มวลกล้ามเนื้อลดลง

เคลื่อนไหวช้าลง

HealthfulPursuit.com

วิตามินลด

ขาดน้ำ

ท้องผูก

THE PROS AND CONS OF A KETOGENIC DIET

DOCUMENTED BENEFITS

NEUROLOGICAL

- Epilepsy seizure reduction in children
- Epilepsy seizure reduction in adults
- Epilepsy seizure reduction even after discontinuing diet
- Cognitive and behavioral improvements (non-Autism)

• Autism improvements

DOCUMENTED ADVERSE REACTIONS



NEUROLOGICAL

- Impaired concentration/cognition
- Impaired mood

DIGESTIVE

- Gastrointestinal disturbances



ปวดหัวเวียนหัว
นอนไม่หลับ
เบื่ออาหาร
ไขมันสูง
กระดูกผุ

ลดลมชัก

จำดีขึ้น

สรุป

อาหารคีโตเจนิคเป็นรูปแบบอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง ที่มีผลในการช่วยลดน้ำหนักและควบคุมน้ำตาลในเลือด แต่มีผลข้างเคียงและภาวะแทรกซ้อนที่ต้องระวังต่างๆมากมาย

ดังนั้นเพื่อนเบาหวานควรปรึกษา แพทย์ นักกำหนดอาหาร และทีมผู้ให้ความรู้เบาหวาน ก่อนการปฏิบัติตามแนวทาง การรับประทานอาหาร คีโตเจนิค เพื่อให้ทีมแพทย์ผู้ทำการรักษาประเมิน ข้อบ่งชี้ในการบริโภค และให้ข้อมูลถึงประโยชน์และ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

รวมถึงประเมินการใช้ยาและการรักษาควบคู่กันไปด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เพื่อนเบาหวาน ได้รับความรู้ที่เหมาะสม ได้ประโยชน์จากการลดน้ำหนักตัว และลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เพื่อสุขภาพที่ดี ขึ้นในระยะยาวของเพื่อนเบาหวาน

Keto Flu

AM I REALLY SICK?

The keto flu is a group of symptoms that MAY occur as your body becomes keto-adapted

SYMPTOMS OF KETO FLU

BRAIN FOG »

เวียนหัว
« DIZZINESS

« IRRITABILITY

หงุดหงิด

NAUSEA »

ท้องผูก
« CONSTIPATION

DIARRHEA »

« BODY ACHES

MUSCLE »
CRAMPS

ปวดตัว



TIPS



STAY
HYDRATED



INCREASE SALT
& ELECTROLYTES



EAT MORE FAT



EXERCISE
LESS



REST
MORE

ตาฟาง

คลื่นไส้

ท้องเสีย

ตะคริว

ดื่มน้ำบ่อยๆ

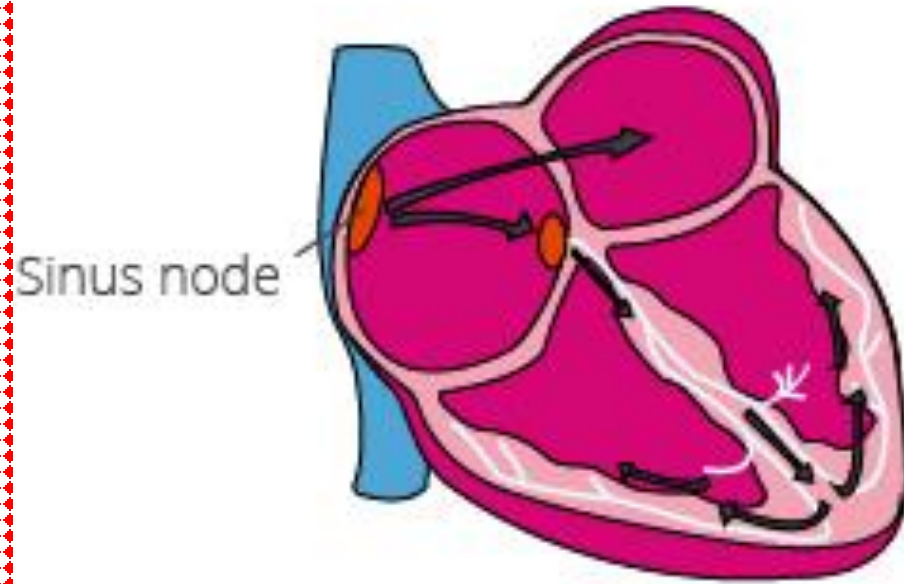
เติมเกลือแร่

กินไขมันมากขึ้น

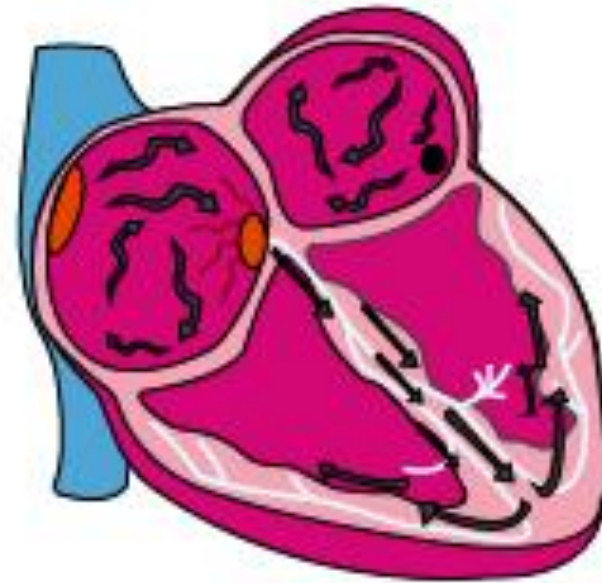
ออกกำลังกาย

พักผ่อนเพิ่ม

Normal



Atrial Fibrillation



การทานแบบ Ketogenic Diet

มีผลข้างเคียงอย่างไร?



มวลกล้ามเนื้อ ของร่างกายอาจลดลง

การกินคาร์โบไฮเดรตน้อย ทำให้กระบวนการสังเคราะห์โปรตีนภายในกล้ามเนื้อลดลงด้วย



อาจเกิดอาการ ไข้คีโต (Keto Flu)

อาจมีอาการปวดหัว ไม่มีแรง เวียนหัว เป็นตะคริว บางรายมีผื่นขึ้นตามตัว



เสี่ยงไขมันในเลือดสูง

ผลวิจัยจากคนที่ทาน มีระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล ทั้งไขมันแบบ LDL และ HDL ในเลือดเพิ่มสูงขึ้น หลังจากผ่านไป 6 เดือน



พมร่วง

เมื่อทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำเป็นเวลานาน จะทำให้ขาดวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น ส่งผลต่อการหลุดร่วงของเส้นผม

ใคร "เหมาะ" หรือ "ไม่เหมาะ"

กับการทานแบบ Ketogenic Diet

ผู้ที่เหมาะ

- ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
- คนทั่วไปที่ต้องการลดน้ำหนัก
- ผู้ไม่มีโรคประจำตัวที่ต้องระมัดระวัง เช่น โรคตับ โรคไต ฯลฯ

ที่ไม่เหมาะ

- ผู้ป่วยเบาหวานที่กำลังกินยาลดระดับน้ำตาลในเลือดอยู่
- ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ต้องรับอินซูลิน (รวมถึงเด็ก และวัยรุ่นที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1)
- ผู้ที่มีภาวะไตเสื่อม อาจต้องระวังการกินโปรตีนมากเกินไป

ในแต่ละช่วงของการทานแบบ

Ketogenic Diet

จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายเราบ้าง?

สัปดาห์ที่ 1

หิวบ่อยตลอดเวลา และกระหายสุดๆ ร่างกายเหมือนขาดพลังงาน รู้สึกหมดแรง

สัปดาห์ที่ 2

ยังคงหิวบ่อยอยู่ เริ่มอยากกินแป้งและน้ำตาลมาก ต้องพยายามทานให้อิ่ม และทำใจให้มั่นคง

สัปดาห์ที่ 3

เริ่มควบคุมความหิวได้ หิวเป็นเวลาแล้ว ควรทานเฉพาะตอนที่หิว ความอยากแป้งเริ่มลดลง

สัปดาห์ที่ 4

ความหิวไม่เป็นอุปสรรคแล้วจะเริ่มไม่ค่อยหิว ความอยากแป้งจะน้อยลง



<https://www.facebook.com/punpromotion/photos/pcb.3699563853413274/3699563030080023/>



เนื้อสัตว์ / โปรตีน / ไขมัน / อาหารทะเล



นมอัลมอนด์
สูตรไม่มีน้ำตาล

25.-





เครื่องดื่มสูตรไม่มีน้ำตาล



ยั้งฮี วิตามิน วอเตอร์

มีคาร์โบไฮเดรตอยู่ทั้งหมด 3 กรัม
ดื่มได้แต่ไม่ควรดื่มเป็นหลัก
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโควต้าแต่ละคน

17.-

ไข่ต้ม / ไข่ลวก / ไข่อ่อนเชน

ขอสที่แถมมาทั้งไปน้ำ กินแค่ไข่พอนะจ๊ะ



1 ฟอง 10.-
2 ฟอง 16.-

น้ำชาอิโตเอ็น

สูตรไม่มีน้ำตาล

30.-



25.-

ซีเล็คฟิตต์ ทูน่า ในน้ำแร่



35.-

ผักสลัดพร้อมทาน



29.-



เซเว่นซีเล็ค ปลาหมึกอบ

ตัวซอสที่แถมมาทั้ง ไปนะจะ ห้ามกินน้ำ

39.-



เครื่องดื่มยอดฮิตสายคีโต!

30.-

สูตรไม่มีน้ำตาล
มีคาร์โบไฮเดรต 3 กรัม

จะใช้สเตเวีย หรือหญ้าหวาน
เป็นสารให้ความหวาน





น้ำชาเขียวเกินไม่จะ
สูตรไม่มีน้ำตาล

30.-



กาแฟอเมริกาโน่เย็น
สูตรไม่มีน้ำตาล

39.-



ปลาแซลมอนนอร์เวย์ย่าง

ตัวซอสทิ้งไปนะจ๊ะ กินแค่ตัวปลาพอน้ำ



79.-

ถั่วพิสตาชิ โออบเกลือ



135.-

ถั่วอัลมอนด์อบ



35.-

น้ำกะทิขาวเกาะ

23.-





น้ำกะทิเรียลไทย

40.-



เมล็ดแตงโม

12.-

32.-

เมล็ดฟักทอง



12.-

เมล็ดแตงโม



36.-

ตัวอย่างเมนูอาหารคีโต





พิชซ่าไข่ขาว

ตัวนี้ใช้ไข่ขาวพาสเจอร์ไรซ์นะคะ เราตั้งกะทะเทพล่อนไฟอ่อนๆ เทไข่ขาวลงไป 1 ถ้วย ปิดกะทะด้วยฝาหม้อ พอเริ่มสุกก็ทาซอสค่ะ ใช้ซอสมะเขือเทศทำเอง (มะเขือเทศกระป๋องปั่นแล้วเคี่ยวกับน้ำส้มสายชู / หญ้าหวาน / เกลือสีชมพู)

โรยที่อบปิ้งมี ออกไถย่าง / ข้าวโพด (คีโตไม่กินข้าวโพด) / พริกหวาน 3 สี / มะกอกดำ / มอสซอเรลล่าชีส

พอคิดว่า ไข่อยู่ตรงแล้ว ก็ย้ายไปอบในหม้ออบลมร้อนซัก 4-5 นาทีค่ะ สีชีสจะได้สวยๆ โรยออริกาโน่ ไม่มี ไม่ต้องก็ได้ค่ะ



-Momdetails-

คิมบั้บบุกสาหร่าย

ใช้เส้นบุกสาหร่ายแทนข้าว ใส่มิ สามชั้นสไลด์อย่างจนกรอบ / พริกเขียวย่าง / แดงควา / ผักกาดหอม / เห็ดออริโนจีย่าง / ไข่กุ้ง ต้องม้วนสาหร่าย 2 แผ่นต่อชิ้นนะคะ เพราะใส่มิมีความชื้น จะได้ดูน่ากิน



สลัดเส้นบุก

อันนี้ทำกินเอง น้ำสลัดจากเมนูบนหือเลยลองเอามาคลุกเส้นบุกแล้วใส่งาขาวคั่ว + เซเลอรี่



<http://www.naibann.com/14-ketogenic-food-recipes/>

สามชั้นผัดคะน้า และบุกผัดไข่

ตั้งกระทะเอาสามชั้นลงเจียวจนน้ำมันออก ใส่กระเทียม + พริกคั่ว ผัดให้เข้ากันใส่คะน้าลวก ประุงรสด้วยน้ำปลาตราเป่าฮื้อ ส่วนบุกผัดไข่ ใช้บุกสำหรับขายเอามาปั่น ตั้งกระทะ ใช้น้ำมันมะพร้าว ผัดกระเทียมจนหอมตามด้วยไข่ลงไปคลุก พอไข่เริ่มสุกใส่บุกที่ปั่นไว้ลงไปคลุกให้เข้ากัน



สามชั้นผัดชะอมใส่บุก

ตั้งกะทะเอาสามชั้นลงผัดจนน้ำมันออก ถ้าน้ำมันเยอะไปรินทิ้งได้ ใส่กระเทียมและพริก

ผัดให้เข้ากัน ใส่ชะอม ตามด้วยบุก ปรงรสด้วยน้ำปลาตราเป่าฮ้อและผง **Nize** ต้นตำรับ (ผงปรงรสคลื่น)

