

การผลิตสื่อด้านสุขภาพในรูปแบบภาพเคลื่อนไหว 2 มิติเพื่อสร้างความเข้าใจในระบบการเผาผลาญของร่างกายก่อนการลดน้ำหนัก และการลดน้ำหนักแบบโลว์คาร์บ ไฮแฟต หรือ คีโตเจนิค ไดเอต

---

## Health Media Production in 2D Motion Graphics to Understand about Body Metabolism System before Weight Loss and Weight Loss with Low-Carb, High-Fat Diet or Ketogenic Diet

ลัทธสิทธิ ทวีสุข\*

หทัยภัทร รัตนมงคลพร\*\*

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่ออธิบายการผลิตงานสร้างสรรค์ภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ เรื่อง ระบบการเผาผลาญของร่างกายก่อนการลดน้ำหนัก และการลดน้ำหนัก คีโตเจนิค ไดเอต เก็บข้อมูลโดยการศึกษาเอกสารทางการแพทย์ และ ประสบการณ์จากการทดลองลดน้ำหนักเป็นเวลา 140 วัน โดยใช้แนวคิดเรื่อง สัญญะ รหัสการ์ตูน การสร้างภาพแทนความหมาย ปฏิสัมพันธ์ และการใช้สีเพื่อผลิตงานสร้างสรรค์ดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ผลงานสร้างสรรค์ผ่านทาง YouTube และ Facebook ของ Tigernoy Tv

**คำสำคัญ:** ภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ / ระบบการเผาผลาญของร่างกาย / การลดน้ำหนัก / คีโตเจนิค ไดเอต

### Abstract

The objective of this article is to describe the production of 2D Motion Graphics about metabolic system before being on diet and Ketogenic diet losing weight method. The data were collected from medical documents and the author's direct experience in Ketogenic diet losing weight. The concepts of Sign, Cartoon code, Representation, Biological Symbiosis and Colors were applied to produce this creative work, and distributed the work in Youtube, Facebook of TigerNoy Tv Channel

**Keywords:** 2D Motion Graphic / Body Metabolism System / Weight Loss / Ketogenic Diet

---

\* อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

### แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน

ผู้เขียนมีความสนใจในการลดน้ำหนัก จึงได้ค้นหาข้อมูลจากบทความ เนื้อหาจากผู้ที่เคยแพร่ข้อมูลจากประสบการณ์ในสื่อออนไลน์ ทำให้ผู้เขียนได้พบเจอกับการลดน้ำหนักในแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากการควบคุมอาหารแบบนับหน่วยพลังงาน (Calories) หรือเรียกกันสั้น ๆ ว่า “การลดแบบนับแคล” ซึ่งมีการลดน้ำหนักแบบ Low carb Hi Fat หรือ Ketogenic Diet, Paleolithic Diet, Carnivorous Diet และ Intermittent Fasting ซึ่งทุกวิธีสามารถลดน้ำหนักได้เช่นเดียวกันทั้งสิ้น ทุกวิธีการลดน้ำหนักแบบที่กล่าวมาอย่างหนึ่งก็เหมือนกันก็คือ การตัดแป้ง และ น้ำตาล อีกทั้งผู้เขียนได้ทดลองลดน้ำหนักมาแล้วทุกวิธี จึงทำให้ผู้เขียนมีแรงบันดาลใจในการทำผลงานสร้างสรรค์ ภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ ชุดนี้ขึ้นมาเพื่อให้ผู้ที่กำลังต้องการลดน้ำหนักได้เข้าใจก่อนที่จะทำการลดน้ำหนัก ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะทำทั้งหมด 5 ชิ้นงาน แต่ในบทความนี้จะมีเพียง 1 ชิ้นงานคือ การผลิตสื่อด้านสุขภาพเพื่อสร้างความเข้าใจในระบบการเผาผลาญของร่างกายก่อนการลดน้ำหนัก และการลดน้ำหนักแบบ Low-Carb High-Fat หรือ Ketogenic Diet ในรูปแบบของภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ เพื่อสื่อสารกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักได้เข้าใจว่าตนเองเหมาะสม หรือชอบในการลดน้ำหนักแบบนี้หรือไม่ โดยจะเผยแพร่คลิปนี้ทางสื่อออนไลน์ Youtube, Facebook ของช่อง TigerNoy Tv ซึ่งเป็นช่องทางเผยแพร่สื่อการสอนของผู้เขียนเองอยู่แล้ว ในการผลิตสื่อชิ้นนี้ผู้เขียนจะดำเนินการผลิตร่วมกับนักศึกษาภาควิชาสื่อดิจิทัล คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม จำนวน 1 คน โดยใช้แนวคิดของการใช้สัญลักษณ์ (Sign) การสร้างภาพแทนความหมาย (Representation) เพื่อมาตีความหมายใหม่จากบทความทางวิชาการด้านสุขภาพ การใช้สี (Color) เพื่อทำให้ภาพดูน่าสนใจมากขึ้น และตรงกลุ่มเป้าหมาย (Target Group) การใช้รหัสของการ์ตูน (Cartoon Code) การสร้างงานแอนิเมชัน (Animation) เพื่อสร้างความหมายให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

การลดน้ำหนักแบบ Low carb Hi Fat หรือ Ketogenic Diet คือ การทานอาหารประเภทไขมันสูง แต่ตัดการทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ซึ่งการทานอาหารแบบนี้เคยใช้รักษาโรค ลมชักใน Epilepsy digest ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน ปี 2009 “โดยหลักการสำคัญของ ketogenic diet คือ การปรับสัดส่วนของอาหารให้เป็น อาหาร high fat และ restricted carbohydrate โดยจำกัดให้ protein และ calories เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตตามวัยของผู้ป่วย ซึ่งผลจากการทานอาหาร high fat และ low carbohydrate จะทำให้ร่างกายได้รับ glucose ไม่เพียงพอ และใช้ไขมันทดแทนจึงเกิด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวทางการเทคนิค ภาพเคลื่อนไหวสร้างความเข้าใจในการผลิตสื่อสุขภาพในรูปแบบของสื่อภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ
2. เพื่อให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักได้เข้าใจการลดน้ำหนักก่อนการปฏิบัติจริง
3. เพื่อเป็นการผลิตและเผยแพร่ผลงานวิชาการสู่สาธารณะในรูปแบบของผลงานสร้างสรรค์

### ขอบเขตในการสร้างสรรค์

1. บทความนี้เป็นบทความวิชาการอธิบาย กระบวนการผลิตผลงานสร้างสรรค์ประเภทสื่อภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ
2. บทความนี้จะนำเสนอเกี่ยวกับการผลิตสื่อด้านสุขภาพเพื่อสร้างความเข้าใจในระบบการเผาผลาญของร่างกาย ก่อนการลดน้ำหนัก และการลดน้ำหนักแบบ Low-Carb High-Fat หรือ Ketogenic Diet จำนวน 1 ผลงาน โดย เผยแพร่ทางสื่อออนไลน์

ภาวะ ketosis ขึ้นเช่นเดียวกับการอดอาหาร” และในข้อสรุปของบทความดังกล่าว ของ นายแพทย์กฤษณชัย ชมโท เขียนไว้ดังนี้ “การรักษาโรคลมชักโดย non - pharmacological , non - surgical treatment เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับ refractory epilepsy ในปัจจุบัน มีเพียง ketogenic diet และ vagal nerve stimulation เท่านั้นที่ได้รับการยืนยันผลการรักษา ส่วนการ รักษาแบบอื่นยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป” ดังนั้น Ketogenic Diet คือ การลดน้ำหนักด้วยการเน้นกินอาหารที่มีไขมัน และโปรตีนสูงนั้น จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้เร็วขึ้น Keto Diet สามารถช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลิน (Insulin Sensitivity) ได้ดีขึ้นถึง 75% นั่นหมายความว่า 75% ของอาหารที่เรากินเข้าไปถูกเผาผลาญเป็นพลังงานเพื่อใช้ในร่างกายทันที (Kinzig, Honors, & Hargrave, 2010, p. 3105–3114)

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเรื่องสัญญาณ (Sign) เนื่องจากการดูที่ใช้นั้นเป็นเสมือนภาพแทนในการสื่อสารและยังใช้เนื้อเรื่องเพื่อที่จะเล่าเรื่องราว การใช้เส้นที่ประกอบสร้างเพื่อแสดงอารมณ์หรือการแสดงออกกับกิริยาที่สื่อความหมาย ซึ่งนับเป็นกระบวนการสื่อความหมายให้เข้าใจ ดังนั้นผู้เขียนจึงนำแนวคิดดังกล่าวเข้ามา

ร่วมในการศึกษา โดยทั้งนี้ผู้เขียนจะนำแนวคิดของ 2 นักคิดด้านสัญญาณ ได้แก่ Ferdinand de Saussure, Charles S. Peirce มาคิดวิเคราะห์ในการในการสร้างภาพประกอบตามแนวคิดของ Saussure ผู้เขียนจะศึกษาสัญญาณ (Sign) ประกอบขึ้นมาจาก 2 ส่วนคือ ตัวหมาย (Signifier) และตัวหมายถึง (Signified) ที่สามารถรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส (อายตนะทั้ง 5) จนเกิดความหมายอันปรากฏในคาแรคเตอร์ดีหรือร้ายที่ถูกกำหนด และบริบท (Context) ที่ทำให้รูปลักษณะที่ต่างกัน ซึ่งตามแนวคิดของ Peirce นั้นแบ่งสัญญาณออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) รูปเหมือน (Icon) 2) ดัชนี (Index) และ 3) สัญลักษณ์ (Symbols)

แนวคิดมายาคติ (Mythologies) ของ Roland Barthes ศึกษาการเกิดของความหมายของสัญญาณมีอยู่ด้วยกัน 2 ระดับได้แก่ 1) ความหมายตรง (Denotation) และ 2) ความหมายแฝง (Connotation)

แนวคิดเกี่ยวกับรหัสของการ์ตูน (Cartoon Code) การ์ตูนมีวิธีการแสดงออกที่แสดงความเป็นส่วนตัวของนักเขียนการ์ตูน เพราะต้องสร้างสรรค์รายละเอียดต่างๆขึ้นมาเองจากจินตนาการคล้ายงานฝีมือ นักเขียนการ์ตูนเป็นเหมือนตัวเชื่อมโยงที่อ่อนโยนระหว่างส่วนที่จริงจังของมนุษย์กับความเปราะบางที่เกือบซ่อนอยู่ภายในส่วนใหญ่ มักจะนึกถึงงานศิลปะลายเส้น (Graphic Art) การสร้างแบบของตัวการ์ตูนขึ้นมาเป็นสัญลักษณ์ตลอดจนความเข้าใจเกี่ยวกับอิทธิพลของการ์ตูน ขึ้นอยู่กับการพิจารณาอย่างละเอียดและความซาบซึ้งเข้าใจในรหัสของการ์ตูนว่ามันคืออะไร ทำงานอย่างไร และทำไมรหัสของการ์ตูนนั้นซับซ้อนแต่ก็มีตรรกะเหตุผลรองรับ ซึ่งประกอบไปด้วยวิธีการที่นักวาดการ์ตูนได้สร้างสรรค์สัญลักษณ์เฉพาะขึ้นชุดหนึ่งในการทำให้เกิดโลกที่เหมือนจริงขึ้น (Make-believe word) ซึ่งเป็นโลกที่ทุกสิ่งเป็นจริงได้ตามแต่ละจินตนาการ เป็นโลกที่ยังรากลึกลงสู่การรับรู้ ความทรงจำในกระบวนการสื่อสาร

แนวคิดเรื่องปฏิสัมพันธ์ในสาขาชีววิทยา ซึ่งมีอยู่ด้วยกันสามรูปแบบเพื่ออธิบายการอยู่ร่วมกันในการสร้าง ความหมายในการสื่อสาร ทั้งนี้ รูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางชีววิทยาทั้งสามรูปแบบมีดังนี้ (1) ปฏิสัมพันธ์แบบพึ่งพา (mutualism) เป็นการอยู่ร่วมกันที่ทั้งสองฝ่ายได้ประโยชน์ร่วมกันและแยกจากกันไม่ได้ จะเกิดผลเสียจึงเป็นสถานการณ์ที่ผูกมัดติดต่อกันตลอดไป (2) ปฏิสัมพันธ์แบบเกื้อกูลกัน (commensalism) เป็นการอยู่ร่วมกันที่ฝ่ายหนึ่งได้ประโยชน์ อีกฝ่ายหนึ่งก็ไม่เสียประโยชน์ ดังนั้นถ้าฝ่ายได้ประโยชน์แยกจากไปก็จะเกิด ผลเสียจากฝ่ายที่ได้ประโยชน์เอง (3) ปฏิสัมพันธ์แบบปรสิต (parasitism) เป็นการอยู่ร่วมกันของผู้ที่มาเกาะติด อาศัยอยู่ (parasite) กับตัวผู้ให้อาศัย (host)

ผู้ที่มาเกาะอยู่จะได้ประโยชน์ แต่ถ้าแยกออกไปก็จะเสียประโยชน์และอาจเจริญเลวลงหรือเสียประโยชน์ แต่ถ้าไม่มีผู้มาเกาะติดอยู่ ก็จะไม่ได้อะไรและไม่เสียประโยชน์ โดยแนวคิดเรื่องปฏิบัติการสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์งานในรูปแบบงานผสมผสานองค์ประกอบที่แตกต่าง (hybrid) นั้นเอง (ศิริชัย ศิริกายะ, 2558, น. 7-11)

**วิธีดำเนินการสร้างสรรค์**

ผลงานสร้างสรรค์ชิ้นนี้เป็นผลงานในรูปแบบของภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ (Motion Graphic) โดยที่ผู้เขียนจะศึกษาข้อมูลจากบทความต่างๆ จากสื่อออนไลน์ งานวิจัย ในด้านสุขภาพ รวมถึงจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ศึกษา และปฏิบัติการลดน้ำหนักในแบบ Low-Carb High-Fat หรือ Ketogenic Diet แล้วนำมาตีความใหม่ด้วยการเปลี่ยนตัวหนังสือ ภาพต่างๆ ทางกายภาพให้กลายเป็นภาพแบบการ์ตูน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายนั้นมีความสนใจ ในส่วนของเนื้อหาผู้เขียนก็พยายามใช้คำศัพท์ทางการแพทย์ให้น้อย หรืออธิบายให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

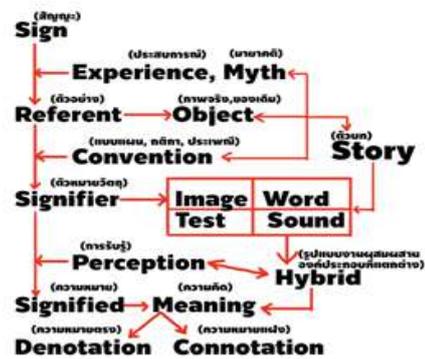
**ขั้นตอนกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน**

ขั้นตอนการสร้างการพัฒนาโมชันกราฟิก ตามหลัก 3P ซึ่งจะแบ่งกระบวนการพัฒนางาน เป็น 3 ขั้นตอน (นิพนธ์ คุณารักษ์, 2557) ดังนี้

**1. Pre-Production**  
(ขั้นตอนการเตรียมการผลิต)

1.1 การเก็บข้อมูลจากบทความต่างๆ ด้านสุขภาพ จากต่างประเทศ และ ในประเทศ จากประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติจริงมาเป็นระยะเวลา มาเป็นเวลา 4 เดือน 21 วัน พบว่ามีการใช้รูปแบบของการทานอาหารแบบ คีโตเจนิค ไดเอต หลายสิบปีที่ผ่านมาที่มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์มากมายที่สนับสนุนผลของคีโตเจนิคที่นอกเหนือจากรักษาโรคอ้วนและลดความอ้วน แต่ยังมีผลดีในโรคอื่น ๆ ด้วย (Paoli, Rubini, Volek, & Grimaldi, 2013, p. 789 – 796) อย่างที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นว่า ผู้เขียนนั้นใช้ประสบการณ์จริงในการปฏิบัติ ก็มีผลว่าเป็นจริงตามข้อมูลที่ได้อ่านความมา กล่าวคือมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง มีไขมันสะสมลดลง และระบบการเผาผลาญดีขึ้น

1.2 นำข้อมูล ประสบการณ์ แรงบันดาลใจ และแนวคิดต่าง ๆ มาวิเคราะห์แล้วสังเคราะห์ออกมาเพื่อการสร้างบท ผู้เขียนได้จัดระเบียบความสำคัญของข้อมูลต่างๆ ที่ได้ค้นคว้ามา โดยเริ่มจากการการอธิบายการทำงานของระบบเผาผลาญของร่างกายก่อน ว่าการเผาผลาญในร่างกายนั้นทำงานอย่างไร และ ความแตกต่างของกระบวนการของร่างกายหลังจากที่ทานอาหาร คีโตเจนิค ไปแล้วจะมีผลอย่างไร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะผิดไม่ได้เพราะเป็นสื่อทางการแพทย์ ผู้เขียนจึงต้องเน้นรายละเอียดของข้อมูลเป็นอย่างมาก และนำแนวคิดเรื่องสัญลักษณ์ (Sign) ของทั้งสามนักคิดมาประกอบกันได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แนวความคิด และกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน



### 3. Post-Production

(ขั้นตอนหลังการผลิต) (1) ตรวจสอบผลงานที่เสร็จสมบูรณ์ (2) นำกระบวนการสร้างและเผยแพร่ผลงานมาเขียนเป็นบทความวิชาการเพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะ และสื่อออนไลน์ และ (3) นำมาพัฒนาเป็นงานวิจัยในลำดับต่อไป

#### ข้อสรุปในการสร้างสรรค์สื่อภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ

เกี่ยวกับการเผาผลาญของร่างกายก่อนการลดน้ำหนัก และการลดน้ำหนักแบบ Low-Carb High-Fat หรือ Ketogenic Diet

1. การสร้างสรรค์ มีกระบวนการการพัฒนาผลงานทั้งหมด 3 ขั้นตอนดังนี้ ตามหลัก 3P ซึ่งจะแบ่งกระบวนการพัฒนางาน เป็น 3 ขั้นตอน (นิพนธ์ คุณารักษ์, 2557) ดังนี้

1.1 Pre-Production (ขั้นตอนการเตรียมการผลิต)

1.2 Production (ขั้นตอนการผลิต) นำภาพตามทีออกแบบไว้ นำมาประกอบเข้าเป็นเรื่องราว การกำหนดหลักการเคลื่อนไหวของตัวละคร การเตรียมและทดสอบเสียง การนำส่วนประกอบทั้งหมดมาประกอบกัน ได้แก่ การตัดต่อภาพ และ เสียง

1.3 Post-Production (ขั้นตอนหลังการผลิต) ตรวจสอบผลงานที่เสร็จสมบูรณ์ นำกระบวนการสร้างและเผยแพร่ผลงานมา เขียนเป็นบทความวิชาการเพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะ และ สื่อออนไลน์

2. ได้พัฒนากระบวนการสื่อสารโดยใช้การศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานสื่อด้านสุขภาพ ที่มีเนื้อหาส่วนมากเป็นบทความหรือเว็บไซต์ต่างๆ การพัฒนาในด้านการใช้โปรแกรม ด้านวิชาชีพ และการสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

3. สร้างสรรค์งานในรูปแบบงานผสมผสานองค์ประกอบที่แตกต่าง (hybrid) ภาพกราฟิก ตัวอักษร เสียงประกอบ ผสมผสานกันอย่างเหมาะสม โดยต้องศึกษากระบวนการ เข้าใจในแนวทางเป็นอย่างดี สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย

#### ข้อเสนอแนะ

สำหรับการสร้างสรรค์ สื่อภาพเคลื่อนไหว 2 มิติ ด้านสุขภาพ สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลที่ต้องการจากแหล่งข้อมูลเชื่อถือได้ การสร้างภาพที่เข้าใจยากให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยการใช้หลักแนวคิดของสัญญาณ เข้าใจตัวสื่อเป็นอย่างดีก่อนที่จะจัดทำ และที่สำคัญต้องสื่อสารออกมาให้กลุ่มเป้าหมายนั้นเข้าใจได้ง่าย จึงถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ สร้างสรรค์จะต้องคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- สุภางค์ จันทวานิช. (2552). *ทฤษฎีสังคมวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ประสพโชค นวพันธ์พิพัฒน์. (2540). *การใช้รหัสที่ปรากฏในงานของนักเขียนการ์ตูนไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย ศิริกายะ. (2558). ข้อเสนอแนะประเด็นการสื่อสารเพื่องานวิจัยนิเทศศาสตร์ตามแนวคิด “ปฏิสัมพันธ์สัมพันธ์” (Symbiosis) ในยุคดิจิทัล. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์*, 14(16), 7-11.

### ภาษาอังกฤษ

- Paoli, A., Rubini, A., Volek, J.S., and Grimaldi, K.A. (2013). Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67, 789–796. <http://dx.doi.org/10.1038/ejcn.2013.116>.
- Blair, P. (1994). *Cartoon Animation*. HK: Walter Foster.
- Fiske, J. (1993). *Introduction to Communication*. London: Methuen.
- Kinzig, K. P., Honors, M. A., & Hargrave, S. L. (2010). Insulin Sensitivity and Glucose Tolerance Are Altered by Maintenance on a Ketogenic Diet. *Endocrinology*, 151(7), 3105–3114. <https://doi.org/10.1210/en.2010-0175>
- Randall P. Harrison. (1981). *The Cartoon: Communication to the Quick*. Beverly Hills, CA: Sage.

### ออนไลน์

- กฤษณชัย ชมโท. (2552). Non-pharmacological, non-surgical treatment for epilepsy. *Epilepsy Digest*, 2, 4-5. เข้าถึงได้จาก [http://thaiepilepsysociety.com/wp-content/uploads/2013/07/Epilepsy-Digest-V2\\_2009.pdf](http://thaiepilepsysociety.com/wp-content/uploads/2013/07/Epilepsy-Digest-V2_2009.pdf)
- Alice Park. (2017, August 29), *The Low-Fat vs. Low-Carb Diet Debate Has a New Answer*. *TIME*. Retrieved from <http://time.com/4919448/low-fat-v-low-carb-diets/>
- David C. Klonoff. (2009). The Beneficial Effects of a Paleolithic Diet on Type 2 Diabetes and Other Risk Factors for Cardiovascular Disease. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 3(6), 1229–1232. เข้าถึงได้จาก [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2787021/#\\_\\_sec2title](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2787021/#__sec2title)