

World Liver Day วันตับโลก

“Food is Medicine”อาหารคือยา



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต

และสุขภาพะไทย

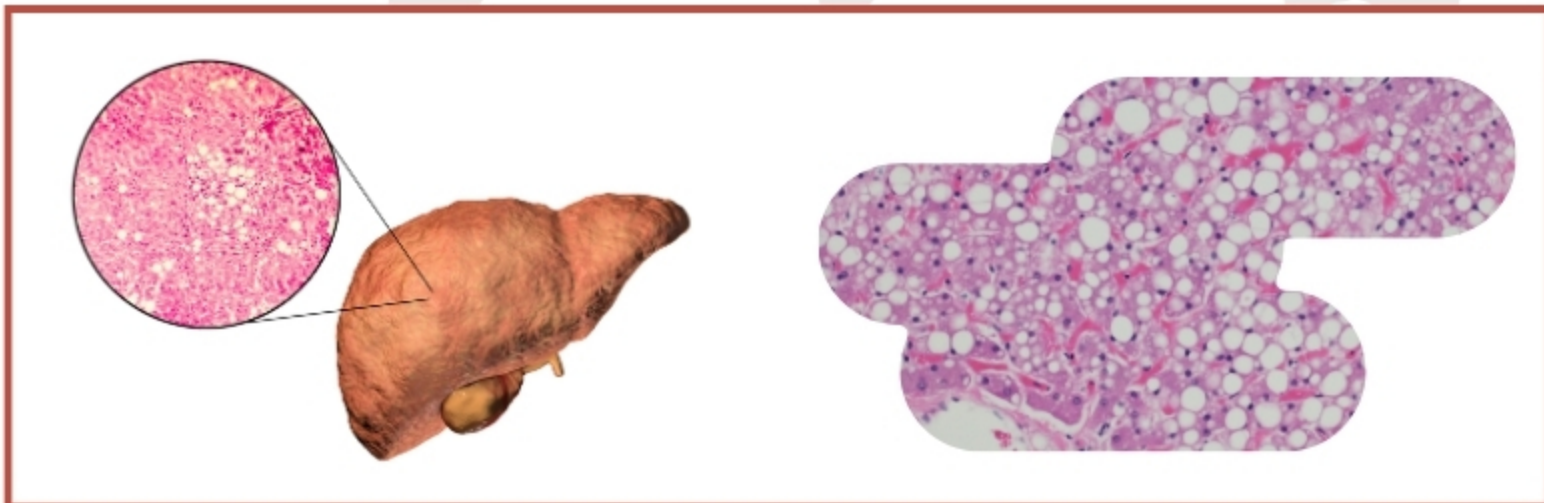
ในทุกวันที่ 19 เมษายนของทุกปี ทัวโลกจะร่วมรณรงค์เนื่องใน “วันตับโลก” เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพตับและส่งเสริมการดูแลตับให้แข็งแรง โดยในปีนี้ องค์การอนามัยโลกและองค์การนานาชาติที่รณรงค์หรือให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของตับ ได้ร่วมกันกำหนดคำขวัญประจำปีว่า “Food is Medicine” – อาหารคือยา เพื่อเน้นย้ำถึงพลังของโภชนาการที่ดีในการป้องกันและรักษาโรคตับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่โรคตับจากไขมันสะสมที่ไม่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ หรือ โรคตับคั่งไขมัน หรือ MASLD (Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease) กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การทานอาหารที่สมดุล ซึ่งประกอบด้วยอาหารจากธรรมชาติ เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืชเต็มเมล็ด และโปรตีนคุณภาพดี ช่วยป้องกันโรคและส่งเสริมการทำงานของตับ

ตับเป็นอวัยวะที่มีบทบาทสำคัญยิ่ง โดยมีหน้าที่มากกว่า 500 รายการในร่างกาย ตั้งแต่การกำจัดสารพิษไปจนถึงการแปรสภาพสารอาหารจากอาหารที่เรารับประทาน ตับจึงเสมือนเครื่องกรองที่คอยดูแลความสมดุลภายในร่างกาย หากตับเกิดความผิดปกติ สารพิษจะเพิ่มมากขึ้น สารอาหารจะถูกดูดซึมลดลง และระบบเผาผลาญก็จะทำงานอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ

MASLD: ภัยเงียบของคนยุคใหม่

โรคตับคั่งไขมัน หรือ MASLD (Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease) หรือที่รู้จักกันก่อนหน้านี้ในชื่อ NAFLD (โรคไขมันพอกตับที่ไม่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์) MASLD เป็นสาเหตุหลักของโรคตับเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อประชากรกว่า 30% ทั่วโลก เป็นภาวะที่มีไขมันสะสมในตับมากเกินไป ซึ่งสัมพันธ์กับกลุ่มอาการเมตาบอลิก เช่น น้ำหนักเกิน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ และเบาหวานชนิดที่ 2

หากตับประกอบด้วยไขมันมากเกินไปกว่า 5% ของน้ำหนักของตับ ไขมันจะสามารถก่อให้เกิดการอักเสบ ทำให้เกิดโรค MASLD ที่สามารถพัฒนาไปเป็นตับแข็ง หรือตับอักเสบเรื้อรังได้หากไม่ดูแลอย่างถูกต้อง และหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันและรักษาโรค MASLD คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิตประจำวัน



ปกติแล้ว MASLD ไม่มีอาการอะไรจนกระทั่งโรคดำเนินไปไกลแล้ว เกิดการอักเสบของเนื้อตับ เข้าสู่ภาวะของโรค MASH (metabolic dysfunction-associated steatohepatitis) ซึ่งเป็นโรคตับคั่งไขมันหรือโรคไขมันพอกตับชนิดที่ไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ตับมีการอักเสบและมีพังผืดสะสมในตับ ซึ่งจะมีอาการปวดบริเวณด้านขวาบนของช่องท้อง อ่อนเพลียมาก ไม่อยากอาหาร ท้องบวม น้ำหนักตัวลดลง และอาจมีตัวเหลืองตาเหลืองได้

ดังนั้น หากวินิจฉัยว่า ตนหรือคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 หรือมีโรคอ้วน หรือมีระดับเอ็นไซม์ตับสูง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยว่ามีโรค MASLD ร่วมด้วยหรือไม่



ประโยชน์ของอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน

การลดน้ำหนักเพียงแค่ 5–10% ของน้ำหนักตัวก็สามารถช่วยลดไขมันสะสมในตับได้อย่างมีนัยสำคัญ ลดการอักเสบ และแม้กระทั่งช่วยฟื้นฟูความเสียหายของตับในระยะแรกเริ่มได้อีกด้วย อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนซึ่งอุดมไปด้วยไขมันดีและสารอาหารที่มีประโยชน์มีส่วนช่วยเพิ่มความไวของอินซูลินและปกป้องสุขภาพของตับ



อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน เป็นการทานตามวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมของประเทศที่อยู่ติดทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เน้นธัญพืชไม่ขัดสี ไขมันดี (อาทิ จากปลา น้ำมันมะกอก ถั่ว) ผัก ผลไม้ โดยมีการบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ใช่ปลาน้อยมาก อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนได้รับการแปรรูปน้อยมาก เครื่องปรุงรสก็จะใช้น้ำมันมะกอกเป็นหลัก และเครื่องปรุงรสจากสมุนไพร เพื่อลดระดับไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ขนมปัง ข้าวขัดสี ไส้กรอก น้ำอัดลม เป็นต้น

อาหารเพื่อสุขภาพตับ: กินอย่างไรให้ตับแข็งแรง

ตับเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขจัดสารพิษ สังเคราะห์สารสำคัญ ช่วยการย่อยอาหาร เก็บสะสมพลังงาน และทำให้ระบบเมตาบอลิกของร่างกายทำงานได้อย่างราบรื่น การดูแลสุขภาพตับจึงต้องเริ่มที่ "จานอาหาร" ทุกวัน



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ❌

อาหารแปรรูป ไขมันทรานส์ และน้ำตาลสูง

เช่น ไก่ทอด เครื่องดื่มรสหวาน สร้างภาระแก่ตับ นำไปสู่โรคไขมันคั่งตับได้ เปลี่ยนซีเรียลหวานเป็นข้าวโอ๊ตหรือไข่ในมือเช้า

แอลกอฮอล์

แม้เพียงเล็กน้อยก็อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะตับอักเสบ จึงควร ลดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

อาหารเค็มจัด

ซึ่งอาจเพิ่มความดันโลหิตและส่งผลกระทบต่อตับในระยะยาว

อาหารที่ควรรับประทาน

เพิ่มปริมาณผักและผลไม้ในแต่ละมื้ออาหาร

ผักใบเขียว และผักตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำปม ผักกาด บร็อคโคลี่ เคล ผักนํ้า และคะน้า ช่วยขจัดสารพิษจากตับ ลดไขมันในตับ

ลดการบริโภคเนื้อแดง

เลือกทานปลาแทนอาหารทะเล ไก่ หรือไก่กังวแทน

กระเทียมช่วยลดระดับเอ็นไซม์ตับและลดภาวะเครียดออกซิเดชั่น

(oxidative stress) อันเป็นผลจากการที่ระดับอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระไม่สมดุลกัน

ทานธัญพืชไม่ขัดสี

เช่น ข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีต มีใยอาหารสูงช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด เปลี่ยนจากข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง เลือกทานถั่วและเมล็ดพืชเป็นของว่าง แทนมันฝรั่งทอดหรือขนมอบ ใช้พาสต้าที่ทำจากแป้งโฮลวีตแทนพาสต้าที่ทำจากแป้งขัดขาว

ชาเขียว

ช่วยลดระดับไขมันเกาะตับและการอักเสบ

ขมิ้นชัน

(curcumin) ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระและช่วยปกป้องเซลล์ตับ

ไขมันดี

เช่น ปลาไขมันสูงอย่างปลาแซลมอน อะโวคาโด ถั่วและเมล็ดพืช อาทิ วอลนัท เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดเจีย น้ำมันมะกอก ช่วยลดไขมันเลว (LDL)

ผลไม้สด

โดยเฉพาะที่มีกากใยและน้ำตาลต่ำ เช่น แอปเปิ้ล เบอร์รี่ ฝรั่ง - รับประทานผลไม้แทนการดื่มน้ำผลไม้

ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม เครื่องดื่มกีฬา และน้ำผลไม้

ดื่มน้ำเปล่าในแต่ละวันให้เพียงพอ ในผู้ใหญ่ประมาณ 8-10 แก้ว หรือเทียบเท่ากับการดื่มน้ำจากขวดขนาด 600 มิลลิลิตร ประมาณ 3-4 ขวด ช่วยให้ตับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อ “อาหารดี” กลายเป็นเรื่องเข้าตียาก

แม้เราจะรู้ว่าอาหารที่ดีสามารถช่วยป้องกันโรคได้ แต่ในความเป็นจริง กลุ่มประชากรจำนวนมากยังประสบปัญหาในการเข้าถึงอาหารสุขภาพ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ การศึกษา หรือการขาดแหล่งอาหารสดใกล้บ้าน

ในชุมชนเมือง อาหารฟาสต์ฟู้ดและเครื่องดื่มหวานมักมีราคาถูกและหาง่ายกว่าผักผลไม้สด ส่งผลให้ผู้มีรายได้น้อยมีความเสี่ยงสูงขึ้นต่อโรคตับและโรคเมตาบอลิกอื่น ๆ ดังนั้น นโยบายจากภาครัฐ เช่น การควบคุมการโฆษณาอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การสนับสนุนตลาดสด การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจึงเป็นเรื่องสำคัญ



ตัวอย่าง เมนูอาหารไทยที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพตับ



แกงเห็ดรวมมิตร

เมนูนี้ประกอบด้วยเห็ดหลากหลายชนิด เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง และเห็ดหอมปรุงรสด้วยเครื่องเทศไทย เช่น ขมิ้น ตะไคร้ และใบมะกรูด ซึ่งมีคุณสมบัติ ช่วยบำรุงตับ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



ยำมะระสด

มะระสดหั่นเป็นชิ้นบางๆ คลุกเคล้ากับน้ำยำที่มีส่วนผสมของน้ำมะนาว พริกขี้หนู กระเทียม และน้ำปลา เมนูนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับและระบบย่อยอาหาร



ปลาทอดขมิ้น

ปลาที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลานิล หรือปลากระพง ทอดกรอบแล้วคลุกเคล้ากับผงขมิ้น และสมุนไพรไทย ช่วยบำรุงตับและลดการอักเสบ

ท้ายที่สุดนี้... อาหารไม่ใช่แค่การกิน แต่มันคือการดูแลตับ

ทุกคำที่เรากิน ไม่ได้เป็นเพียงการบำรุงร่างกาย แต่คือการเลือก
ดูแลตับอย่างตั้งใจ เพราะอาหารที่ดีคือของขวัญที่เรามอบให้ตับได้ทุกวัน
โดยไม่ต้องรอให้เจ็บป่วย



อาหารที่ดีสามารถป้องกันโรคร้าย ลดความเสี่ยงโรค MASLD
และฟื้นฟูสุขภาพตับได้อย่างยั่งยืน

Food is Medicine – กินดี คือการดูแลตับให้ดีในระยะยาว

อ้างอิง

1. Barbhuiya, P. A., Ahmed, A., Dutta, P. P., Sen, S., & Pathak, M. P. (2025). Mitigating metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease (MASLD): The role of bioactive phytoconstituents in Indian culinary spices. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 20. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00598-w>
2. Jiang, Y., Wu, L., Zhu, X., et al. (2024). Advances in management of metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease: From mechanisms to therapeutics. *Lipids in Health and Disease*, 23, 95. <https://doi.org/10.1186/s12944-024-02092-2>
3. Asian Pacific Association for the Study of the Liver. (n.d.). Food and medicine come from the same source. Retrieved April 18, 2025, from <https://worldliverday.org/food-and-medicine-come-from-the-same-source-apasl/>
4. Liver Education Advocates. (n.d.). Metabolic dysfunction-associated liver disease (MASLD). Retrieved April 18, 2025, from <https://worldliverday.org/wld-2025-learn-more/#knowyourliver>
5. Cleveland Clinic. (n.d.). Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease (MASLD). Retrieved April 18, 2025, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22437-non-alcoholic-fatty-liver-disease>
6. Thaisook. (2024, February 21). อาหารเมดิเตอร์เรเนียนคืออะไร? Retrieved from <https://www.thaisook.org/2024/02/21/mediterranean-diet/>
7. Thaisook. (2024, May 22). Good fats ไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย. Retrieved from <https://www.thaisook.org/2024/05/22/good-fats/>
8. Verywell Health. (n.d.). What to eat when you have fatty liver disease. Retrieved April 18, 2025, from <https://www.verywellhealth.com/eating-for-fatty-liver-disease-4691109>
9. Healthline. (n.d.). 10 foods to include in a healthy liver diet. Retrieved April 18, 2025, from <https://www.healthline.com/health/fatty-liver-diet>
10. มูลนิธิสุขภาพไทย. (2023). ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเกษตรพื้นบ้าน: อาหารบำบัด. สืบค้นจาก <https://www.thaihof.org/ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเกษตรพื้นบ้าน-อาหารบำบัด>
11. Codeformenthailand.com. (2023). แนะนำเคล็ดลับไม่ลับ 17 อาหารบำรุงตับ ให้สุขภาพแข็งแรง และอายุยืน. สืบค้นจาก <https://codeformenthailand.com/food-for-liver/>



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

ชั้น ๑ อาคารสาธารณสุขวิศิษฐ์ (อาคาร ๑) คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๒๐/๑ ถนนราชวิถี เขตราชเวที กทม.๑๐๔๐๐

โทร.๐๙๓-๕๘๔-๐๘๔๐, ๐๘๐-๙๘๙-๗๔๑๕

เว็บไซต์ tlwa.or.th