



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



# โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

# LIFESTYLE MEDICINE WEEK

แนวทางการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพ

แนวคิดด้านสุขภาพของโลก

(Planetary Health)

การตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสมอาจช่วยให้การ  
ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเกิดขึ้นได้จริงและยั่งยืนมากขึ้น



# Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต  
17-23 พฤษภาคม 2569

## โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ : โภชนาการที่เน้นพืชเป็นหลักแบบอาหารธรรมชาติ

ในยุคที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และมะเร็งบางชนิด กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลก แนวทางด้านโภชนาการได้กลายเป็นหนึ่งในหัวใจสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในศาสตร์เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

หนึ่งในแนวทางที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในระดับนานาชาติ คือ “โภชนาการที่เน้นพืชเป็นหลักแบบอาหารธรรมชาติ” (Whole Food Plant-Predominant Nutrition)

แนวทางนี้มุ่งเน้นการรับประทานอาหารจากพืชในรูปแบบที่ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว เมล็ดพืช และพืชตระกูลถั่ว พร้อมลดการบริโภคอาหารแปรรูปสูง น้ำตาลเติมเพิ่ม และไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก

สิ่งสำคัญคือ แนวทางดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าทุกคนจำเป็นต้องเป็นมังสวิรัตหรือวีแกนอย่างเคร่งครัด แต่เป็นการ “เพิ่มสัดส่วนอาหารจากพืช” ให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างสมดุลด้านสุขภาพในระยะยาว

งานวิจัยจำนวนมากในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา พบว่า การบริโภคอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะอ้วน และโรคเรื้อรังหลายชนิด รวมทั้งช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้ การนอนหลับ พลังงานในชีวิตประจำวัน และคุณภาพชีวิตโดยรวม



นอกจากนี้ โภชนาการลักษณะนี้ยังเชื่อมโยงกับแนวคิดด้านสุขภาพของโลก (Planetary Health) เนื่องจากระบบอาหารที่พึ่งพาพืชมากขึ้นอาจช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม เวชศาสตร์วิถีชีวิตมิได้มอง “อาหาร” เพียงในมิติของสารอาหารเท่านั้น แต่ยังมองถึงวัฒนธรรม ความสุข ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความยั่งยืนของพฤติกรรมในชีวิตจริง การเริ่มต้นอาจไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ แต่สามารถเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง

แนวคิดดังกล่าวยังสอดคล้องกับบทเรียนจากพื้นที่ที่ได้รับการขนานนามว่าเป็น “Blue Zones” ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีประชากรอายุยืนและมีสุขภาพที่ดีในหลายภูมิภาคของโลก ไม่ว่าจะเป็น Okinawa ในญี่ปุ่น, Ikaria ในกรีซ หรือ Sardinia ในอิตาลี

หนึ่งในลักษณะร่วมที่พบในหลาย Blue Zones คือ วัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่เรียบง่าย เน้นอาหารจากพืช และการรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัวหรือชุมชน ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคม

ตัวอย่างที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างมากคือแนวคิด “Hara Hachi Bu” ของชาว Okinawa ซึ่งหมายถึงการรับประทานอาหารเพียงประมาณ 80% ของความอิ่ม เพื่อลดการรับประทานมากเกินไปความต้องการของร่างกาย แนวทางดังกล่าวอาจช่วยส่งเสริมการควบคุมน้ำหนัก ระดับน้ำตาลในเลือด และสุขภาพเมตาบอลิกในระยะยาว

ในหลายวัฒนธรรมของ Blue Zones การรับประทานอาหารยังเป็นช่วงเวลาแห่งการพูดคุย การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ และการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกับครอบครัวและเพื่อนฝูง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า “อาหาร” มิได้เป็นเพียงแหล่งพลังงานของร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตโดยรวมอีกด้วย

## โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

หากท่านมีโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต การเพิ่มการบริโภคอาหารจากพืชเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม โดยอาจเริ่มต้นจากการให้ความสำคัญกับอาหารดังต่อไปนี้

- การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ
- ธัญพืชไม่ขัดสี
- ถั่ว เห็ด ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช
- ผลไม้และผัก
- การเพิ่มสมุนไพรและเครื่องเทศในอาหารประจำวัน

## เคล็ดลับโภชนาการ เน้นไปที่

- เบอรัรี
- ผักใบเขียว
- ถั่ว
- ผักตระกูลกะหล่ำ
- สมุนไพรและเครื่องเทศ

## ควรจำกัด

- อาหารแปรรูปสูง
- น้ำตาลเติมเพิ่ม



โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

#LMWEEK

## โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

หากท่านมีโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต การเพิ่มการบริโภคอาหารจากพืชเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม



การดื่มน้ำ

ธัญพืชไม่ขัดสี

ผลไม้และผัก



ถั่ว เห็ด  
ถั่วเปลือกแข็ง  
และเมล็ดพืช

เพิ่มสมุนไพรมะเขือเทศ



โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

#LMWEEK

## เคล็ดลับโภชนาการ

- ✓ เน้นไปที่
  - เบอร์รี่
  - ผักใบเขียว
  - ถั่ว
  - ผักตระกูลกะหล่ำ
  - สมุนไพรและเครื่องเทศ

- ✗ ควรจำกัด
  - อาหารแปรรูปสูง
  - น้ำตาลเติมเพิ่ม



## แนวทางการจัดจานอาหารเพื่อสุขภาพ

การจัดจานอาหารอย่างสมดุลอาจช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการทำได้ง่ายขึ้น โดยสามารถใช้แนวทางเบื้องต้นดังนี้

- ผักชนิดอื่น ๆ – 1 ถ้วย (สด นึ่ง หรืออบ)
- คาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหารสูง – ½-1 ถ้วย ของธัญพืชไม่ขัดสี
- ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ – จำกัด 1-2 ทีกอปป์ (รวมถึงถั่วเปลือกแข็ง)
- ผักใบเขียว – 2-3 กำมือ (สดหรือปรุงสุกเล็กน้อย)
- โปรตีน – ½-1 ถ้วย (กลุ่มถั่วและพืชตระกูลถั่ว)



โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

#LMWEEK

## แนวทางการจัดจานอาหารเพื่อสุขภาพ

ผักชนิดอื่น ๆ



1 ถ้วย (สด นึ่ง หรืออบ)

คาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหารสูง



½-1 ถ้วยของธัญพืชไม่ขัดสี

ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ



จำกัด 1-2 ทีกอปป์ (รวมถึงถั่วเปลือกแข็ง)

ผักใบเขียว



2-3 กำมือ (สดหรือปรุงสุกเล็กน้อย)

โปรตีน



½-1 ถ้วย (กลุ่มถั่วและพืชตระกูลถั่ว)



## เป้าหมายด้านโภชนาการ

การตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสมอาจช่วยให้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเกิดขึ้นได้จริงและยั่งยืนมากขึ้น โดยสามารถใช้หลักการดังต่อไปนี้

- มีความชัดเจน (**Specific**) – คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- วัดผลได้ (**Measurable**) – คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหน หรือในปริมาณเท่าไร
- สามารถบรรลุได้ (**Attainable**) – เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- สอดคล้องกับความเป็นจริง (**Realistic**) – คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่ (คิดในแง่ที่จะทำให้ดีขึ้น มากกว่าจะทำให้ดีเลิศ)
- มีกรอบเวลา (**Time Connected**) – ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานเท่าใด?

เพราะในท้ายที่สุด “สุขภาพที่ดี” มิได้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเพียงชั่วคราว แต่เกิดจากวิถีชีวิตที่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

เนื่องในสัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 2026 ขอเชิญทุกท่านร่วมเรียนรู้และสำรวจว่าการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ บนจานอาหารในแต่ละวัน อาจเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของสุขภาพที่ดีขึ้น ทั้งสำหรับตนเอง ครอบครัว สังคม และโลกของเราในอนาคต



โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

#LMWEEK



## เป้าหมายด้านโภชนาการ



- S** มีความชัดเจน (*Specific*)  
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- M** วัดผลได้ (*Measurable*)  
คุณ会增加 ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมาก  
แค่ไหนหรือในปริมาณเท่าไร
- A** สามารถบรรลุได้ (*Attainable*)  
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ  
ทำให้คุณหนักใจเกินไป
- R** สอดคล้องกับความเป็นจริง (*Realistic*)  
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่  
(คิดในแง่ที่จะทำได้ดีขึ้นมากกว่าจะทำให้ดีเลิศ)
- T** มีกรอบเวลา (*Time Connected*)  
ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด  
หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา  
นานเท่าใด?



## References

1. Ganguli SC, Russell LA, Tsoi KS. Implementation of a whole food plant based diet in a food as prevention program in a resource constrained environment. J Lifestyle Med. 2022;12(3):148-152. doi:10.15280/jlm.2022.12.3.148
2. Murciano A, Martinez-Gonzalez MA, Gea A. Plant-based diets and risk of type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis. Br J Nutr. 2023;129(4):631-642. doi:10.1017/S0007114522001599
3. Kim J, Wilkens LR, Haiman CA, et al. Plant-based dietary patterns and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer : the Multiethnic Cohort Study. Clin Nutr. 2024;43:1447-1453. doi:10.1016/j.clnu.2024.04.035
4. Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ. 2024;384:e077310. doi:10.1136/bmj-2023-077310
5. Campbell D. Plant-based diet cuts sleep apnoea risk by a fifth, research shows. The Guardian. 2024 Feb 21. Available from: [The Guardian article](#)
6. Nguyen A. Plant-based ultra-processed foods linked to heart disease and death study. Business Insider. 2024 Jun 6. Available from: [Business Insider article](#)

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ  
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย  
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต  
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine  
and Wellbeing Association at  
093-584-0840 or 080-989-7415