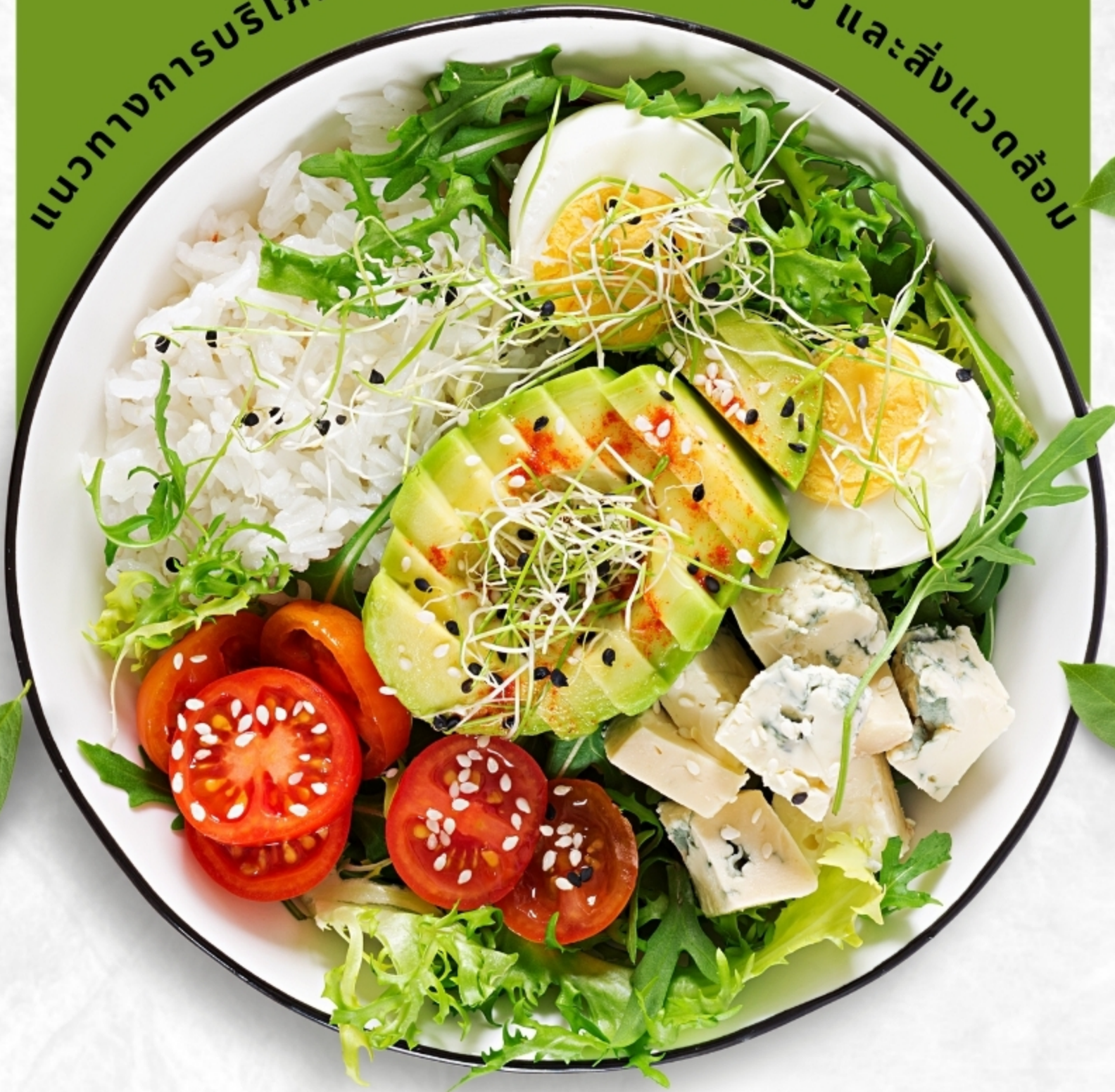


สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 18-24 พฤษภาคม 2568

อาหารจากพืช

แนวทางการบริโภคที่ส่งเสริมสุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต

และสุขภาพะไทย



ผัก

ผลไม้

ธัญพืชเต็มเมล็ดและถั่วต่างๆ

ถั่วเปลือกแข็ง
และเมล็ดพืชหลากหลายชนิด

โภชนาการ

หากคุณมีโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
การใช้ชีวิต การรับประทานพืชผักให้มากขึ้น
ถือเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการส่งเสริมสุขภาพ
โดยรวมให้ดีขึ้น



เคล็ดลับโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีในทุกวัน

ลดหรือหลีกเลี่ยง
ขนมเค้ก เบเกอรี่อบหวาน
และของหวานต่าง ๆ



ลดหรือหลีกเลี่ยง
เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น
น้ำอัดลม น้ำผลไม้ปรุงแต่ง
กาแฟหวาน และเครื่องดื่มชูกำลัง



เพิ่มการบริโภคพืชตระกูลถั่ว



กินผักให้มาก



กินผลไม้ให้มาก





ไอเดียจัดจานสุขภาพ

ผักอื่น ๆ



ผักสด ผักนึ่ง หรือผักอบ
1 ถ้วยตวง

คาร์โบไฮเดรตที่อุดม
ด้วยใยอาหาร



ธัญพืชเต็มเมล็ด
½ ถึง 1 ถ้วยตวง

ไขมันดี



เติมเครื่องโรยหน้าไม่เกิน
1-2 อย่าง เช่น ถั่วเปลือกแข็ง

ผักใบเขียว



ผักใบเขียวสด หรือผักลวกเล็กน้อย
2-3 กำมือ

โปรตีน



ถั่วต่างๆ พืชผักตระกูลถั่ว หรือ
ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
½-1 ถ้วยตวง



เป้าหมายด้านโภชนาการ

S

Specific - มีความชัดเจน
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

M

Measurable - สามารถวัดได้
คุณ会增加 ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไร
มากแค่ไหนหรือในปริมาณเท่าไร

A

Attainable - สามารถบรรลุได้
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ
ทำให้คุณหนักใจเกินไป

R

Realistic - มีความสมจริง
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
(คิดในแง่ที่จะทำให้ดีขึ้นมากกว่าจะทำให้ดีเลิศ)

T

Time-connected - มีกรอบเวลาที่ชัดเจน
คุณจะทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงใหม่นี้บ่อยแค่ไหน
หรือใช้เวลาเปลี่ยนแปลงนานเท่าใด



PLANT-BASED DIET

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา อาหารที่มีพื้นฐานจากพืช (Plant-Based Diet) ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มผู้บริโภคทั่วไปและในวงการสาธารณสุขทั่วโลก งานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนว่า การรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก มีประโยชน์ต่อสุขภาพระยะยาว และสอดคล้องกับแนวทางการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมความเมตตาต่อสัตว์

อาหารจากพืชประกอบด้วยผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช ซึ่งอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และสารพฤกษเคมี สารอาหารเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และมะเร็งบางชนิด ผ่านกลไกการลดการอักเสบ ปรับปรุงความไวต่ออินซูลิน ลดไขมันในเลือด และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน



อาหารมังสวิรัติ อาหารแบบ DASH และอาหารเมดิเตอร์เรเนียน



หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าอาหารจากพืชช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์เมตาจากงานวิจัย 790 ฉบับ ครอบคลุมผู้เข้าร่วมกว่า 8,000 คน พบว่าอาหารแบบ DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) ซึ่งเน้นอาหารจากพืช ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ และเนื้อไม่ติดมันที่ทานในปริมาณจำกัด และอาหารมังสวิรัติที่บริโภคนมและไข่ด้วย (lacto-ovo vegetarian) ช่วยลดความดันโลหิตซิสโตลิกได้เฉลี่ย 5.5 มิลลิเมตรปรอท การศึกษาระยะยาวในสหราชอาณาจักรติดตามผู้เข้าร่วมกว่า 48,000 คน พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลง 22% ขณะที่การศึกษาในสหรัฐอเมริกาที่ติดตามผู้เข้าร่วมกว่า 170,000 คน พบว่าการรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก เช่น อาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่เน้นผลไม้ ผัก ถั่ว พืชฝักตระกูลถั่ว ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง น้ำมันมะกอก โดยทานสัตว์ปีก ไข่ อาหารทะเล และผลิตภัณฑ์นมในปริมาณปานกลาง และทานเนื้อแดงและเนื้อแปรรูปในปริมาณน้อย จะช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้ถึง 20–21% อย่างไรก็ตาม ควรระวังการบริโภคอาหารมังสวิรัติที่ผ่านกระบวนการแปรรูปสูง เช่น เนื้อเทียมที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้



อาหารจากพืช: ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

อาหารจากพืชมักมีพลังงานต่ำแต่มีใยอาหารสูง ทำให้อิ่มนานและลดการบริโภคพลังงานโดยรวม จากการทบทวนวรรณกรรมโดย Bassin และคณะ ปี 2024 พบว่า 75% ของผู้ที่รับประทานอาหารจากพืชสามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉลี่ยลดลงประมาณ 5 กิโลกรัม และยังพบการลดลงของค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลคอเลสเตอรอล ไขมันไม่ดี LDL และ ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสามเดือน HbA1c ซึ่งล้วนช่วยลดความเสี่ยงของเบาหวานและภาวะเมตาบอลิก

อาหารจากพืชที่มีใยอาหารสูงส่งเสริมความหลากหลายของจุลินทรีย์ในลำไส้ ซึ่งผลิตกรดไขมันสายสั้นอย่างบิวไทเรตที่มีคุณสมบัติด้านการอักเสบและบำรุงเยื่อลำไส้ ความสมดุลของจุลินทรีย์ยังสัมพันธ์กับระบบภูมิคุ้มกัน การควบคุมน้ำหนัก และแม้กระทั่งสุขภาพจิตด้วย

อาหารจากพืชมีสารต้านอนุมูลอิสระ ไฟโตเคมิคอล และใยอาหารในปริมาณสูง ซึ่งมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ โดยผู้ที่รับประทานอาหารจากพืชมักมีระดับของโปรตีน C-reactive ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้การอักเสบในร่างกาย ต่ำกว่ากลุ่มอื่น การลดการอักเสบในร่างกายมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ และอาหารจากพืชยังส่งผลดีต่อสุขภาพลำไส้ ซึ่งมีบทบาทต่อการควบคุมการอักเสบทั่วร่างกาย



หลักฐานวิทยาศาสตร์สนับสนุน อาหารจากพืช

งานวิจัยเชิงระบาดวิทยาและการทดลองพบว่า การบริโภคอาหารจากพืชอย่างหลากหลายช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยสาเหตุหนึ่งคือการได้รับสารต้านอนุมูลอิสระสูง ลดการบริโภคไขมันอิ่มตัว และหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป อาหารที่มีพื้นฐานจากพืชมีคุณค่าในการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ทั้งในระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ โดยลดความเสี่ยงได้ระหว่าง 46–88%

องค์การอนามัยโลกโดยหน่วยงานระหว่างประเทศเพื่อการวิจัยโรคมะเร็ง (IARC) ได้จัดให้เนื้อสัตว์แปรรูปเป็นสารก่อมะเร็ง และเนื้อแดงเป็นสารที่น่าจะก่อมะเร็ง

การเปลี่ยนมาบริโภคอาหารจากพืชยังส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากใช้ทรัพยากรน้อยกว่าการผลิตเนื้อสัตว์ ทั้งในด้านน้ำ ที่ดิน พลังงาน และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก งานวิจัยในเดนมาร์กประเมินว่า หากประชากรหันมาบริโภคอาหารจากพืช จะเกิดประโยชน์ทางสุขภาพ คิดเป็นมูลค่าราว 20,000 ล้านโครนเดนมาร์กต่อปี และลดภาระด้านสาธารณสุขระยะยาว

อาหารจากพืชยังสะท้อนถึงความเมตตาต่อสัตว์ ลดการพึ่งพาระบบฟาร์มอุตสาหกรรมที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่สัตว์ และส่งเสริมระบบอาหารที่เคารพต่อชีวิต

ในด้านเศรษฐกิจ อาหารจากพืชมีราคาถูกกว่า โดยเฉพาะเมื่อเน้นวัตถุดิบพื้นฐาน เช่น ถั่ว ธัญพืช และผักพื้นบ้าน ซึ่งเข้าถึงง่ายและมีคุณค่าสูง การวางแผนมื้ออาหารอย่างเหมาะสมสามารถลดค่าใช้จ่ายและส่งเสริมสุขภาพได้พร้อมกัน

ทางเลือกเพื่อสุขภาพและความยั่งยืนในระยะยาว

แม้ว่าการรับประทานอาหารจากพืชที่มีการวางแผนอย่างเหมาะสมจะสามารถให้สารอาหารที่จำเป็นได้ครบถ้วน แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีสารอาหารบางชนิดที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ ได้แก่ วิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก แคลเซียม กรดไขมันโอเมกา-3 และวิตามินดี การเสริมวิตามินบี 12 หรือบริโภคอาหารที่มีการเติมวิตามินนี้จึงเป็นสิ่งที่แนะนำสำหรับผู้รับประทานพืช เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารดังกล่าว การบริโภคอาหารจากพืชที่หลากหลาย เช่น ผักใบเขียว ถั่วชนิดต่าง ๆ เมล็ดพืช พืชตระกูลถั่ว และน้ำมันพืชที่มีการเติมสารอาหาร จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ

การรับประทานอาหารจากพืชเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และสังคม ด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย ความสามารถในการลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง และศักยภาพในการสร้างระบบอาหารที่ยั่งยืนและมีเมตตา บุคลากรทางการแพทย์ควรส่งเสริมการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์เหล่านี้ พร้อมสนับสนุนผู้ป่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเริ่มจากการเพิ่มผัก ลดเนื้อสัตว์แปรรูป และเลือกวัตถุดิบจากธรรมชาติให้มากขึ้น



บทความอ้างอิง :

Ekol Hospitals. (n.d.). Exploring the benefits of a plant-based diet. Ekol Hospitals.

ERDYN. (2023, December 6). Plant-based diets and their impacts on digestive health. ERDYN.

<https://erdyn.com/us/plant-based-diets-and-their-impacts-on-digestive-health/>

Tomé-Carneiro J, Visioli F. Plant-Based Diets Reduce Blood Pressure: A Systematic Review of Recent Evidence. *Curr Hypertens Rep.* 2023 Jul;25(7):127-150. doi: 10.1007/s11906-023-01243-7. Epub 2023 May 13. PMID: 37178356; PMCID: PMC10224875.

Gibbs J, Gaskin E, Ji C, Miller MA, Cappuccio FP. The effect of plant-based dietary patterns on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled intervention trials. *J Hypertens.* 2021 Jan;39(1):23-37. doi: 10.1097/HJH.0000000000002604. PMID: 33275398.

Tong, T. Y. N., Appleby, P. N., Bradbury, K. E., Perez-Cornago, A., Travis, R. C., Clarke, R., & Key, T. J. (2019, August 29). Vegetarian diet linked with 22 per cent lower risk of heart disease. *New Scientist*. <https://www.newscientist.com/article/2215177-vegetarian-diet-linked-with-22-per-cent-lower-risk-of-heart-disease>

UPI. (2020, June 15). Mediterranean, plant-based diets reduce heart disease risk up to 21%. United Press International. https://www.upi.com/Health_News/2020/06/15/Mediterranean-plant-based-diets-reduce-heart-disease-risk-up-to-21/8411592230698/

New York Post. (2024, June 11). Vegan fake meats linked to heart disease, early death: study. <https://nypost.com/2024/06/11/health/vegan-fake-meats-linked-to-heart-disease-early-death-study/>

Bassin SR, Ferreira De Carvalho J, Gulati M. A Review of Plant-Based Diets for Obesity Management. *Endocr Pract.* 2024 Aug;30(8):779-789. doi: 10.1016/j.eprac.2024.04.020. Epub 2024 May 8. PMID: 38729570.

Rose, S., & Strombom, A. (2019). Colorectal cancer prevention with a plant-based diet. *Cancer Therapy & Oncology International Journal*, 15(2), Article 555906. <https://doi.org/10.19080/CTOIJ.2019.15.555906>

Debenham, A., & Parker, A. (n.d.). The power of a plant-based diet for a healthy gut. Grains & Legumes Nutrition Council. <https://www.glnc.org.au/the-power-of-a-plant-based-diet-for-a-healthy-gut>
Herpich C, Müller-Werdan U, Norman K. Role of plant-based diets in promoting health and longevity. *Maturitas.* 2022 Nov;165:47-51. doi: 10.1016/j.maturitas.2022.07.003. Epub 2022 Jul 22. PMID: 35914402.

Ertmann, B. (2021, February 12). 20 billion per year in health benefits if we adopt a plant-based diet. Dansk Vegetarisk Forening. <https://vegetarisk.dk/20-billion-per-year-in-health-benefits-if-we-adopt-a-plant-based-diet/>



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th