

สุดยอด อาหาร ต้านโรค

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

เขียน

เชิญพร คงมา

เรียบเรียง



ทิพย์สริน ชวลิตมณฑิย

ภาพประกอบ

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์

กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(7)
คำนำผู้เขียน	(10)
บทนำ	1
บทที่ 1 กินให้ถูก กินให้เป็น ป้องกันโรค	7
● พันธุกรรม อาหาร พฤติกรรมการดำเนินชีวิต	9
● พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค	11
● ประเมินความเสี่ยง	17
บทที่ 2 อาหารต้านโรค	21
● อาหารฟังก์ชัน (Functional Food)	22
● อาหารธรรมชาติที่ควรเลือกกินในชีวิตประจำวัน	28
● ตัวอย่างอาหารที่ควรเลือกกินในชีวิตประจำวัน	31
บทที่ 3 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	47
● สัญญาณเตือน 6 โรค NCDs	49
● ประเมินความเสี่ยงโรค NCDs ง่ายๆ ด้วยตนเองใน 6 วินาที	51
● อาหารที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรค NCDs	51
● หลักง่ายๆ ในการเลือกอาหารการกิน	54
● แบบแผนการกินป้องกันโรค NCDs	62
● อาหารที่ควรกินให้น้อยลง	72

บทที่ 4 ปรับพฤติกรรม พืชเบาหวาน 75

- รู้จักเบาหวานกันก่อน 77
- เบาหวานป้องกันได้ ถ้ารู้จริงจะเบาใจ 88
- เบาหวานกับการอ่านฉลากโภชนาการ 92
- วิถีเอาชนะโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน 96
- ระดับน้ำตาลต่ำและน้ำตาลสูง 102
- เมื่อคนเป็นเบาหวานป่วย 107
- สูตรอาหารลดโรค ลดเบาหวาน 109

บทที่ 5 ปรับพฤติกรรม กำราบโรคหัวใจ 119

- คุณเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจหรือไม่ 120
- ตัวเลขควรรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ 124
- พฤติกรรมผิด ๆ ที่ทำร้ายหัวใจ 125
- ข้อแนะนำในการลดความเสี่ยงโรคหัวใจ 132

บทที่ 6 ปรับพฤติกรรม คุมความดันโลหิตให้อยู่หมัด 135

- สัญญาณเตือนความดันโลหิตสูง 137
- วิธีป้องกันความดันโลหิตสูง 139
- สารอาหารสำคัญที่มีผลลดความดันโลหิตสูง 142
- แหล่งอาหารที่พบเกลือ (โซเดียม) 144

บทที่ 7 ปรับพฤติกรรม ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และเส้นเลือดสมองตีบ 147

- การอักเสบทำให้เกิดโรคหัวใจได้อย่างไร 149
- ป้องกันการอักเสบ = ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ 151

- กรดโอเมก้า-3 และกรดโอเมก้า-6 153
- เคล็ด (ไม่) ลับ ปรับนิสัยการกินต้านอักเสบ 158

บทที่ 8 ปรับพฤติกรรม ป้องกันอัลไซเมอร์ 163

- รู้จักภาพรวมของสมองกันก่อน 165
- 10 วิธีสังเกตอาการอัลไซเมอร์ระยะต้น 172
- ประเมินเบื้องต้น อาการของคุณอยู่ระดับไหน 174
- 10 วิธีเสริมพลังสมอง 177
- ยุทธวิธีฟื้นความจำ ปรามสมองเสื่อม 186
- สารอาหารที่สมองต้องการ 192

บทที่ 9 ปรับพฤติกรรม รับมือโรคตับ 197

- “ตับ” โรงงานจัดของเสียของร่างกาย 199
- พฤติกรรมผิด ๆ ที่ทำร้ายตับ 200
- อาหารบำรุงตับยอดนิยม 8 ชนิด 206
- ภาวะไขมันเกาะตับ 208

บทที่ 10 Q & A ถาม - ตอบข้อสงสัย 213

เกี่ยวกับผู้เขียน 221

คำนำสำนักพิมพ์

คนส่วนใหญ่ต้องทำงานและใช้ชีวิตอยู่ในเมือง บางคนทำงานจนเบียดบังเวลาพักผ่อน วิถีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างรีบเร่งและเคร่งเครียดเช่นนี้ กดดันให้เราเหนื่อยล้าเกินกว่าจะหาเวลามาออกกำลังกายหรือพิถีพิถันกับอาหารการกิน ดังนั้นการกินอาหารนอกบ้านจึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยเรามักเลือกเฉพาะสิ่งที่ชอบ กินเฉพาะอาหารรสที่ใช่ โดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่กินนั้นดีต่อสุขภาพหรือไม่ ผลคือน้ำหนักตัวเพิ่ม จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่โรคภัยต่างๆ จะถามหา

ถ้าโจทย์ใหญ่ของคนสมัยนี้คือ **อายุยืนอย่างมีสุขภาพดี** สมการนี้จะสมบูรณ์ได้ด้วย **“การกิน”** เป็นตัวแปรสำคัญ เรียกได้ว่าต้องกินอย่างมียุทธศาสตร์ จึงออกแบบสุขภาพร่างกายให้เป็นอย่างที่มีหวัง ดังนั้นคำว่า **“ก้าวแรก”** จึงไม่ต่างอะไรกับ **“คำแรก”** ควรเริ่มต้นดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคภัยต่างๆ ตั้งแต่วันนี้ด้วยการสังเกตอาหารในจานตัวเอง

หาก **“อาหาร”** เป็นยาที่ทรงอานุภาพสูงสุด เราควรเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพไม่ดีกว่าหรือ

หนังสือ **“สุดยอดอาหารต้านโรค”** เล่มนี้ เขียนโดย **อาจารย์ ศัลยา คงสมบูรณ์เวช** นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีเจตจำนงว่าหากผู้คนมีความรู้ความ

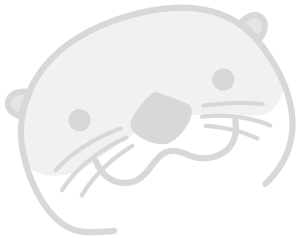
เข้าใจเรื่องอาหารอย่างแท้จริง ก็จะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข จึงรวบรวมความรู้เรื่องโภชนาบำบัด กินให้ถูก กินให้เป็น เพื่อป้องกัน ควบคุม และยับยั้งโรคร้ายที่เป็นโรคยอดฮิตของคนไทย ทั้งโรค NCDs เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต รวมทั้ง อัลไซเมอร์และโรคตับ จากผลงานของผู้เขียนทั้งหมด 3 เล่มด้วยกัน คือ **กินป้องกันโรค, บำบัดเบาหวานด้วยอาหาร และอาหารต้านอัลไซเมอร์** พร้อมอัปเดตเนื้อหาเพิ่มเติมเพื่อเป็นคู่มือสุขภาพที่ช่วยให้คุณไม่ตกเป็นเหยื่อของโรคต่างๆ ก่อนวัยอันควร ด้วยการ **“ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต”** และ **“เลือกกินอาหารให้เป็น”** ได้แก่

- อาหารต้านโรคมีอะไรบ้าง
- สาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- เบาหวานป้องกันได้ ถ้ารู้จริงจะเบาใจ
- คุณเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจหรือไม่
- สัญญาณเตือนความดันโลหิตสูง
- ปรับพฤติกรรม ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและเส้นเลือดสมองตีบ
- ยุทธวิธีฟื้นความจำ ปราบสมองเสื่อม
- พฤติกรรมผิดๆ ที่ทำร้ายตับ

ฯลฯ

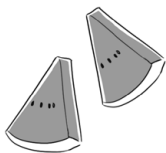
อย่าลืมน้ำร่างกายคนเรามีความเสื่อมช้าเร็วมากน้อยแตกต่างกัน ไม่จำเป็นต้องรอให้อาการป่วยมาเยือนหรือใกล้เจียดเลขสี่เลขห้าแล้วจึงเริ่มป้องกัน เพราะเมื่อถึงเวลานั้นอาจสายเกินไป

**กินอาหารเป็นยาตั้งแต่วันนี้ ดีกว่าต้องกินยาเป็นอาหาร
ในวันข้างหน้า**

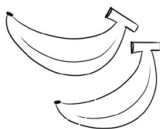
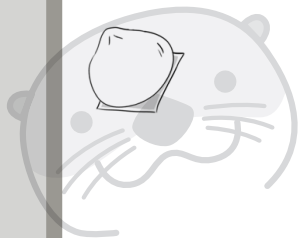
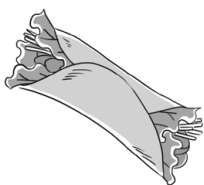


AMARIN
Health

กรกฎาคม 2563



ຫນ້າ



“Let food be thy medicine, and thy medicine be thy food”

“ให้อาหารเป็นยา และให้ยาเป็นอาหาร”

ข้อความข้างต้นเป็นคำกล่าวของ ฮิปโปคราติส (Hippocrates) บิดาแห่งการแพทย์ของชาวกรีก ซึ่งได้ให้แนวทางที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าแนวคิดเรื่องการกินอาหารเพื่อป้องกันโรคต่างๆ มีมานานนับพันปีแล้ว

ปัจจุบันสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้คนเราเจ็บป่วยไม่ได้มาจากเชื้อโรคเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจาก **พันธุกรรม นิสัยการกินอาหาร และพฤติกรรมการดำเนินชีวิต** ที่ผู้คนยุคนี้ต้องแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา จนองค์การอนามัยโลก (WHO) ต้องออกมารณรงค์ให้ทุกประเทศให้ความสำคัญกับกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ใช่โรคที่ติดต่อกันได้จากคนสู่คน แต่เกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและนิสัยการกินอาหารของผู้คนในทุกวันนี้

โรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่

1. โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
(Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases)
3. โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) ซึ่งเป็นโรคในกลุ่มปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic Obstructive Pulmonary Disease: COPD)
4. โรคมะเร็ง (Cancer)
5. โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)
6. โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

รู้หรือไม่

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุทำให้ผู้คนทั่วโลกเสียชีวิตไม่ต่ำกว่าปีละ 36 ล้านคน คิดเป็น 63 เปอร์เซ็นต์ของการเสียชีวิตทั้งหมด คาดว่าจะก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจในช่วง 15 ปีข้างหน้า ประมาณ 7 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ



ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึง 75 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 320,000 คน ต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน โดยโรคที่ทำให้เสียชีวิตมากที่สุดคือ โรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็น 4.59 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 28,000 คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ตามลำดับ

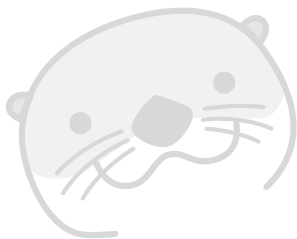
สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ การกินอาหารรสหวาน มัน เค็มมากเกินไปเป็นประจำ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และขาดการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องของพฤติกรรม การดำเนินชีวิต และนิสัยการกินอาหารทั้งสิ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ลงจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ถึง 80 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

ส่วนสาเหตุของโรคเหล่านี้ที่เกิดจากพันธุกรรมนั้น นักวิจัยพบว่า องค์ประกอบของอาหารบางชนิดสามารถเปลี่ยนโครงสร้างของยีนที่ก่อให้เกิดโรคได้ ทำให้ลักษณะบางอย่างที่มีอยู่ในยีนเปลี่ยนไป รวมถึงการทำงานของยีนซึ่งเปลี่ยนไปจากเดิม ส่งผลต่อการดำเนินของโรคและช่วยลดความรุนแรงของโรคได้

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตและนิสัยการกินอาหาร
นั้น คือปัจจัยสำคัญที่ช่วยป้องกันโรคร้ายหลายโรคที่กำลังคุกคาม
ผู้คนในปัจจุบัน

มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตกันตั้งแต่วันนี้ เพื่อ
ป้องกันโรคร้ายในวันข้างหน้ากันดีกว่า



ทดลองอ่าน



บทที่ 1

กินให้ถูก
กินให้เป็น
ป้องกันโรค



You are what you eat.

กินอย่างไร (สุขภาพ) ก็เป็นอย่างนั้น

ไม่ว่ายุคใด สมัยใด คำกล่าวนี้ยังคงเป็นจริงเสมอ ปัจจุบัน
ยิ่งเห็นได้ชัดเจนว่าโรคร้ายหลายโรคเป็นผลพวงมาจากนิสัยการกิน
อาหารโดยตรง หากรวมกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ออก
กำลังกายและไม่สามารถปล่อยวางความเครียดด้วยแล้ว ก็ยิ่งเพิ่ม
ความเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ มากขึ้นตามไปด้วย

แม้ว่าการแพทย์จะยอมรับว่าพันธุกรรมมีส่วนทำให้เราเป็นโรค
หลายโรค แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมด ขึ้นอยู่กับชนิดของโรค เช่น พันธุ-
กรรมเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งเพียง 5-10 เปอร์เซ็นต์ ส่วนการ
เกิดโรคเรื้อรังมีสาเหตุจากยีน 15 เปอร์เซ็นต์ พฤติกรรมการ
ใช้ชีวิต 55 เปอร์เซ็นต์ สิ่งแวดล้อม 10 เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งการ
ดูแลสุขภาพ หากเรารู้จักเลือกกินอาหารอย่างเหมาะสม ไม่เพียง
ลดอิทธิพลของพันธุกรรมที่ทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ ลง
อย่างได้ผล แต่ยังช่วยให้ลูกหลานไม่ต้องเผชิญความเสี่ยงแบบ
เดียวกันด้วย

พันธุกรรม อาหาร พฤติกรรมกรดำเนินชีวิต

นักวิทยาศาสตร์ศึกษาถึงการทำงานที่สัมพันธ์กันของพันธุกรรม อาหาร และพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของเรา โดยเชื่อว่าทั้งสาม ปัจจัยส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

- **คนที่มียีนผิดปกติของโรคทางพันธุกรรมบางชนิดติดตัวมาแต่กำเนิด** เช่น ภาวะกระดูกพรุน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ อาหารบางชนิดมีผลต่อการทำงานของยีนที่มีลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิม จึงอาจส่งผลกระทบต่อความรุนแรงของโรค แต่อาหารบางชนิดอาจมีส่วนในการปรับปรุงยีนให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลดีในระยะยาวถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน

- **คนที่พ่อแม่มีโรคทางพันธุกรรม แต่ตนเองยังไม่เป็นโรค** เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง การกินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอาจกระตุ้นการเกิดโรคได้ ในทางกลับกัน หากได้รับคำแนะนำด้านโภชนาการที่ถูกต้อง อาจเปลี่ยนโครงสร้างของยีนให้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรค และอาจลดความเสี่ยงในรุ่นลูกหลานได้มากขึ้นด้วย

ตัวอย่างเช่น เมื่อ 100 ปีก่อน ชนเผ่าอินเดียนพีม่าในรัฐแอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา มีรูปร่างผอมและแข็งแรง โดยอาหารที่กินประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 70-80 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 8-12 เปอร์เซ็นต์ โปรตีน 12-18 เปอร์เซ็นต์ อาหารส่วนใหญ่

มาจากธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ รวมทั้งผักทอง น้ำเต้า
พริก พืชผักสมุนไพร ตะบองเพชร เมล่อน ปลา ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าอาหารที่ชนเผ่านี้กินไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป
เลย ส่งผลให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี จึงไม่มีโรคอ้วนหรือโรคเบา
หวานตะวันตก เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ
แต่เมื่อถึงรุ่นลูก โลกเริ่มเปลี่ยนไป อาหารการกินก็เปลี่ยนตามไป
ด้วย ชนเผ่าอินเดียนพีม่าเปลี่ยนมากินอาหารแบบชาวตะวันตก
ปรากฏว่าบรรดารุ่นลูกทั้งหลายเป็นโรคอ้วนกันมากขึ้น และ 80
เปอร์เซ็นต์ของคนที่เป็นโรคอ้วนนั้นมีเบาหวานร่วมด้วย ทั้งๆ ที่
อายุเพียงแค่ 30 ปีเท่านั้น

นักวิจัยพบว่า การที่ชนเผ่าอินเดียนพีม่ารุ่นลูกเปลี่ยนไป
กินอาหารแบบชาวตะวันตก เป็นพฤติกรรมที่กระตุ้นยีน
ซึ่งทำให้เกิดเบาหวาน เช่น การกินอาหารประเภทน้ำตาล
ไขมันทรานส์ แป้งขัดสี อาหารแปรรูป

เมื่อพิจารณาถึงอาหารดั้งเดิมของชนเผ่าอินเดียนพีม่า พบว่า
คาร์โบไฮเดรตที่กินเป็นชนิดที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ คือย่อยเป็นน้ำตาล
อย่างช้าๆ นอกจากนี้ยังมีสารแทนนิน (Tannin) ซึ่งมีรสขมและ
ฝาด พบมากในเมล็ดพืชหรือเปลือกองุ่น สารดังกล่าวมีคุณสมบัติ
ต้านปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกาย เช่น ด้านโรค ด้านวัย จึงจัดว่า
เป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดดี ช่วยให้อ้วน นอกจากนั้นยังมีแร่ธาตุ
สารพฤกษเคมี (Phytonutrient) วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ
มากมายซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย

ส่วนอาหารแบบชาวตะวันตกที่มีดัชนีน้ำตาลสูง อาหารจะถูกย่อยเร็ว ทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนอินซูลินออกมามาก เพื่อนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานและไขมัน เมื่อเหลือใช้จึงเท่ากับว่าอาหารเหล่านั้นส่งสัญญาณให้ร่างกายทำงานในทิศทางตรงกันข้าม ส่งผลให้ชนเผ่าอินเดียนพิมารุ่นลูกกลายเป็นคนอ้วนและเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค

“กันไว้ดีกว่าแก้” เป็นคำกล่าวที่เรามักได้ยินกันอยู่เสมอ และถ้าใครทำตามก็มักจะได้ผลเสมอเช่นกัน โดยเฉพาะการป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคกระดูกพรุน เป็นต้น

ในบรรดาโรคต่างๆ โรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ถือเป็นสี่สหายวายร้ายที่เรามักพบร่วมกัน เริ่มจากน้ำหนักตัวที่ค่อยๆ ขยับขึ้น พร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายอย่างช้าๆ โดยที่เจ้าตัวไม่ทันระแคะระคาย ซึ่งกว่าจะรู้ตัวอีกทีก็กลายเป็นเหยื่อของโรคไปเสียแล้ว

โรคสี่สหายวายร้ายข้างต้น เกิดจากสาเหตุเหมือนกันหลายประการ เช่น พันธุกรรมและปัจจัยสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และนิสัยการกิน คือ กินอาหารที่ส่งเสริมการเกิดโรค

ขาดการออกกำลังกาย และสูบบุหรี่ เมื่ออ้วนและสูบบุหรี่ด้วย จะทำให้ร่างกายเกิดภาวะ “การดื้ออินซูลิน” มากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่โยงไปถึงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ในที่สุดก็เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดแดงอุดตันตามมา ซึ่งอาจเกิดโรคใดโรคหนึ่งก่อนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่สาเหตุที่แท้จริงล้วนมาจาก ภาวะดื้ออินซูลินทั้งสิ้น และเมื่อโรคหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว โรควร้ายร้าย อีกสามสหายก็จะตามมาติดๆ



รู้หรือไม่

รายงานของ *McKinsey Global Institute* ระบุว่า ปัจจุบันประชากรโลกมากกว่า 2,000 ล้านคน มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วน คิดเป็นสัดส่วนราว 1 ใน 3 ของประชากรโลก และคาดว่าภายในปี ค.ศ. 2030 อัตราส่วนประชากรที่เป็นโรคอ้วนจะยิ่งเพิ่มขึ้น เป็นเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรโลก นั่นหมายความว่าปัญหาสุขภาพที่มาพร้อมกับปัญหาน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือสโตรก โรคมะเร็ง โรคนี้ว ในถุงน้ำดี เป็นต้น เมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5 - 10 เปอร์เซ็นต์ ความเสี่ยงก็เพิ่มขึ้นตามดัชนีของความเสี่ยง



สาเหตุที่คนยุคศตวรรษที่ 21 อ้วนง่าย เป็นเพราะเรากินมากเกินไปและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากวิทยาการที่เจริญขึ้น มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ คอนโทรล โทรศัพท์ หรือแท็บเล็ต ซึ่งทำให้เราเดินน้อยลง เรียกว่าวันหนึ่งๆ เราสามารถนอนอยู่บนเตียงหรือนั่งอยู่กับที่โดยแทบไม่ต้องขยับตัวเลยก็ได้

ลองจินตนาการดูสิว่า หากเราไม่ใช้เครื่องทุ่นแรงดังกล่าว เราจะต้องเดินประมาณวันละ 20 ครั้ง ครั้งละ 20 เมตร เท่ากับวันละ 400 เมตร ใน 1 ปีเราจะเดินได้ $400 \times 365 = 146,000$ เมตร (146 กิโลเมตร) ถ้าคิดเป็นระยะเวลาเท่ากับการเดิน 25 ชั่วโมง ปกติเราจะใช้พลังงาน 113-226 กิโลแคลอรีต่อการเดิน 1 ชั่วโมง ถ้าเดิน 25 ชั่วโมง จะเท่ากับว่าเราใช้พลังงานไป 2,800 - 6,000 กิโลแคลอรี และหากพลังงานจำนวนนี้ไม่ได้ใช้ก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายประมาณ 0.4 - 0.8 กิโลกรัม

ในสมัยก่อนการจับจ่ายซื้อของแต่ละที เราต้องเดินไปซื้อ แต่เมื่อมีอินเทอร์เน็ต เราจึงใช้เวลาอยู่กับทีวี วิดีโอเกม และอินเทอร์เน็ตมากขึ้น เราสามารถ “ช้อปปิ้งออนไลน์” ได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องออกจากบ้านให้เสียแรงเสียเวลา แม้แต่อาหารก็มีบริการส่งตรงถึงบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีร้านใหม่ๆ ผุดขึ้นมาราวกับดอกเห็ด แม้บางคนไม่อยากจะซื้ออาหารเหล่านี้เข้าบ้าน แต่พอเห็นโฆษณาบ่อยเข้าก็ทำให้เคลิ้มตาม อยากลองชิมลองกินอาหารเหล่านี้จนติดเป็นนิสัยในที่สุด

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมแบบนี้สำหรับบางคนกลับไม่ส่งผล
ต่อน้ำหนักตัว เคยสงสัยไหมว่าทำไมบางคนไม่เคยออกกำลังกาย
เลย แถมยังกินจุบจิบตามใจ แต่กลับไม่อ้วน ในขณะที่บางคน
ออกกำลังกายแทบตาย ควบคุมอาหารอย่างหนัก กลับอ้วนเอาๆ
นั่นเป็นเพราะอิทธิพลของยีนที่มีอยู่ในตัวแต่ละคนนั่นเอง

ยีนที่ว่านี้มีชื่อว่า **ยีนประหยัด (Thrifty Gene)** ซึ่งในสมัย
บรรพบุรุษ ยีนตัวนี้มีหน้าที่สะสมอาหารที่เรากินเข้าไปไว้ในรูป
ของไขมันบริเวณหน้าท้องเพื่อใช้ในยามที่ขาดแคลน แต่พอเวลา
ผ่านไป พฤติกรรมการดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนตาม ปัจจุบันเรามี
อาหารกินอย่างเหลือเฟือตลอดทั้งปี จึงไม่จำเป็นต้องเก็บสะสม
อาหารเป็นเสบียง แต่ยีนประหยัดไม่ได้รับรู้การเปลี่ยนแปลงนี้
และยังคงช่วยร่างกายเก็บสะสมเสบียงไว้ในรูปของไขมันอยู่
เช่นเดิม จึงทำให้บางคนอ้วนง่าย ดังนั้นถึงแม้ว่าเราจะกินน้อย
ออกกำลังกายเยอะ ซึ่งหลังออกกำลังกายจะทำให้หิวมาก กิน
เยอะโดยไม่รู้ตัว ยีนจึงสั่งแดงเดชให้อ้วนได้ง่ายขึ้น

รู้หรือไม่

นักวิจัยเชื่อว่า คนที่ลดน้ำหนักแล้วเกิดภาวะโยโย่ (Yoyo Effect) หรือน้ำหนักขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นผลมาจากกลไกการทำงานของยีนที่ควบคุมการเผาผลาญไขมัน เพื่อคงความสมดุลของไขมันที่ใช้กับไขมันที่สะสมไว้นั่นเอง



ประเมินความเสี่ยง

คราวนี้ลองมาทดสอบดูว่า คุณมีความเสี่ยงจากโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือไม่

- ประเมินความเสี่ยงด้านพันธุกรรม ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คุณมีญาติเป็นโรคดังกล่าว ตัวอย่างเช่น

เพศชาย	อ้วน	เบาหวาน	หัวใจ	ความดันโลหิตสูง	มะเร็งลำไส้	กระดูกพรุน	อื่นๆ (ระบุ)
ปู่/ตา		✓					
พ่อ		✓			✓		อัลไซเมอร์
ลุง/น้า/อา							
พี่/น้องชาย							
ตัวคุณ		เสี่ยง	เสี่ยง		เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง
เพศหญิง	อ้วน	เบาหวาน	หัวใจ	ความดันโลหิตสูง	มะเร็งลำไส้	กระดูกพรุน	อื่นๆ (ระบุ)
ย่า/ยาย							
แม่			✓			✓	อัลไซเมอร์
ป้า/น้า/อา							
พี่/น้องสาว							
ตัวคุณ		เสี่ยง	เสี่ยง		เสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยง

• ประเมินความเสี่ยงด้าน “พฤติกรรมการใช้ชีวิต” และ “นิสัยการกิน” โดยตอบคำถามต่อไปนี้

1. ดูแลน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
2. ระวังและจำกัดการกินไขมันเลว เลือกกินอาหารไขมันดี
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. ออกกำลังกายวันละ 30 นาทีเกือบทุกวัน (5 วัน/สัปดาห์)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. กินผักผลไม้ได้อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน (อุ้งมือ)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
5. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ต นม
นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมวันละ 3 ส่วน
(ส่วนละ ~ 240 มิลลิลิตร)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
6. ดื่มนมที่มีวิตามินดีอย่างน้อยวันละแก้ว
(~ 240 มิลลิลิตร)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
7. ไม่สูบบุหรี่ เลี่ยงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีควันบุหรี่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
8. ถ้าดื่มแอลกอฮอล์ ให้จำกัดการดื่มไม่เกิน
วันละ 1-2 ดริงค์
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
9. มีวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ถ้าคุณตอบว่าใช่ = 10 คะแนน ถ้าตอบว่าไม่ใช่ = 0
คะแนน รวมคะแนนแล้วดูเฉลยตามด้านล่าง

90 คะแนน : คุณมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดีมาก และปรับปรุงให้ถึงขั้นเยี่ยมยอดได้ในอนาคต

80-50 คะแนน : คุณกำลังก้าวไปตามพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดี หากปรับปรุงไปเรื่อยๆ คุณจะถึงประตูละดับที่ดีได้

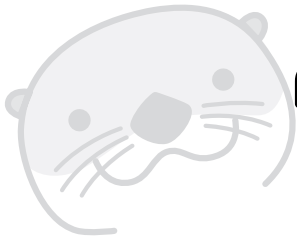
40 คะแนน หรือน้อยกว่า : ถึงเวลาที่คุณต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นตั้งแต่วันนี้ จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีในวันหน้า

หลังจากประเมินความเสี่ยงสุขภาพข้างต้นแล้ว จะเห็นได้ว่า พันธุกรรม พฤติกรรมการใช้ชีวิต และนิสัยการกินมีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำให้คนเราเป็นโรคมากขึ้นหรือน้อยลงได้ บทต่อไปเรามาดูกันว่าควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชีวิตและการกินอย่างไร จึงจะต้านโรคร้ายอย่างได้ผล



บทที่ 2

อาหาร ต้านโรค



หนังสืออ่าน

ในยุคศตวรรษที่ 21 คนส่วนใหญ่เริ่มต้นตัวดูแลสุขภาพกันมากขึ้น เพราะหลายประเทศทั่วโลกเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) วงการโภชนศาสตร์จึงเปลี่ยนจากการศึกษาองค์ประกอบของอาหารและปริมาณของสารอาหารมาเป็นการใช้สารอาหารที่มีคุณสมบัติพิเศษในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อช่วยให้คนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงเรียกอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าวว่า “อาหารฟังก์ชัน”

อาหารฟังก์ชัน (Functional Food)

อาหารฟังก์ชันเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศญี่ปุ่น โดยรัฐบาลญี่ปุ่นกำหนดให้เป็นอาหารที่ใช้เพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะสำหรับสุขภาพ (Foods for Specified Health Use: FOSHU) อธิบายง่ายๆ คือ อาหารฟังก์ชันเป็นอาหารที่มีองค์ประกอบพิเศษในธรรมชาติที่ทำหน้าที่อื่นให้กับร่างกายนอกเหนือไปจากหน้าที่ปกติที่ได้จากสารอาหารที่กินกันในชีวิตประจำวัน มีบทบาทช่วยลดความเสี่ยงของโรคและทำให้มีสุขภาพดี

องค์ประกอบหลักในอาหารที่เราบริโภคแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

① ส่วนที่เป็นสารอาหาร (Nutrients) หมายถึง ส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหารซึ่งแต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และสารอาหารที่ควบคุมระบบชีวเคมีต่างๆ ได้แก่ วิตามินและเกลือแร่

② ส่วนที่ไม่ใช่สารอาหาร (Non-nutrients) หมายถึง สารประกอบทางเคมีที่เกิดขึ้นในธรรมชาติและมีฤทธิ์ต่อสรีรวิทยา ช่วยลดหรือป้องกันโรคได้ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่มีสารฟลาโวนอยด์ บลูเบอร์รี่มีสารแอนโทไซยานิน ชามีสารคาเทชิน พรมมีสารต้านอนุมูลอิสระและใยอาหารสูงมาก แครอตมีสารแคโรทีนอยด์ โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน มะเขือเทศมีสารไลโคปีน เป็นต้น

องค์ประกอบหลักทั้ง 2 ส่วนในอาหารมีส่วนป้องกันหรือส่งเสริมการรักษาร่างกายให้แข็งแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะกระดูกพรุน เป็นต้น

อาหารฟังก์ชันเป็นอาหารที่หากินได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เพราะอาหารธรรมชาติก็มีคุณสมบัติเป็นอาหารฟังก์ชันอยู่แล้ว แต่การที่จะได้ประโยชน์จากอาหารฟังก์ชันมากนักน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณที่เหมาะสมหรือเพียงพอที่จะให้ฤทธิ์ในการป้องกัน

ตัวอย่างอาหารฟังก์ชันที่บริโภคกันอยู่แล้ว เช่น ในถั่วเหลือง มีสารไอโซฟลาโวน ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก ภาวะกระดูกพรุน ลดคอเลสเตอรอล หรือในมะเขือเทศ มีสารไลโคปีน ทำหน้าที่ลดอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือซุปไก่สกัดซึ่งให้โปรตีนในรูปของเปปไทด์ที่ร่างกายนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว

ตัวอย่างประโยชน์ของอาหารฟังก์ชัน และสารออกฤทธิ์ต่อร่างกาย

อาหาร	ประโยชน์ต่อสุขภาพ	สารออกฤทธิ์
ถั่วอัลมอนต์	- ลดระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอล - ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว โปรตีน ไยอาหาร วิตามินอี แมกนีเซียม
บลูเบอร์รี่	- ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง - ช่วยให้สุขภาพตาดีขึ้น - ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ	สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี สารโปรแอนโทไซยานิน ใยอาหาร
บรอกโคลี	- ลดระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอล - ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง - ป้องกันระบบภูมิคุ้มกัน	วิตามินเอ เค ซี และอี เบต้าแคโรทีน โฟแทสเซียม โฟเลต ไยอาหาร ซัลโฟราเฟน กลูโคซิโนเลตส์
ชีสหรือเนยแข็ง	- ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด	แคลเซียม วิตามินเอและดี โปรตีน ไรโบฟลาวิน ฟอสฟอรัส กรดคอนจูเกตเตดไลโนเลอิก (ซีแอลเอ)

อาหาร	ประโยชน์ต่อสุขภาพ	สารออกฤทธิ์
ดาร์กช็อกโกแลต	- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	สารฟลาโวนอยด์ โพลีฟีนอล ธาตุเหล็ก กรดไขมันไม่อิ่มตัว ตำแหน่งเดียว และกรดสเตียริก
แครนเบอร์รี่/ น้ำแครนเบอร์รี่	- ช่วยป้องกันการติดเชื้อ ระบบทางเดินปัสสาวะ หรือป้องกันการหวนกลับของโรค - ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	ฟรักโทส และสารโปรแอนโทไซยานิน
เมล็ดแฟลกซ์ (Flax Seed)	- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ - ลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง - ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน - อาจลดระดับแอลดีแอล และคอเลสเตอรอลรวม	กรดโอเมก้า-3 วิตามินอี เบต้าแคโรทีน แมกนีเซียม โพลีฟีนอล ลิกันน
กระเทียม	- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ - ลดระดับคอเลสเตอรอลรวม - ลดความดันโลหิตสูง - ป้องกันหวัด	สารต้านอนุมูลอิสระ โพลีฟีนอล ฟอสฟอรัส
องุ่นและน้ำองุ่น (สีแดง/ม่วง)	- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ - ยับยั้งการเจริญของเซลล์เนื้องอก - ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย	พอลิฟีนอล วิตามินซี
นม	- ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน - ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ - ลดความดันโลหิต	แคลเซียม วิตามินเอและดี โปรตีน ไรโบฟลาวิน ฟอสฟอรัส โพลีฟีนอล

อาหาร	ประโยชน์ต่อสุขภาพ	สารออกฤทธิ์
ข้าวโอ๊ต	- ลดระดับแอลดีแอลและคอเลสเตอรอลรวม	เบต้ากลูแคน (ใยอาหารชนิดละลายน้ำ) โปรตีน วิตามินบี
ปลาแซลมอน	- ช่วยการทำงานของสมองและสายตา - ลดไตรกลีเซอไรด์ - ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	กรดโอเมก้า-3 โปรตีน วิตามินดีและอี ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม
ถั่วเหลือง	- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ - ลดความเสี่ยงโรคกระดูกบางชนิดในบางคน - ลดระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอล - ช่วยลดอาการในวัยหมดประจำเดือน	สารไอโซฟลาโวน กรดโอเมก้า-3 โปรตีน วิตามินดีและอี ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม
โปรตีนเวย์ (Whey Protein)	- ลดความเสี่ยงโรคกระดูก - เพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบภูมิคุ้มกัน - เพิ่มสมรรถภาพการออกกำลังกาย - เพิ่มมวลกล้ามเนื้อในการออกกำลังกายชนิดแรงต้าน	แล็กโตเฟอริน (Lactoferrin) แล็กโตเปอร์ออกซิเดส (Lactoperoxidase) แอลฟาแล็กทาลบูมิน (Alpha-lactalbumin) สฟิงโกไมเอลิน (Sphingomyelin) แคลเซียม
ซูปเปอร์ฟู้ด	- เพิ่มระบบเผาผลาญ - กระตุ้นการสร้างเลือด - ลดความดันโลหิต ลดความเครียดและสมองอ่อนล้า - เสริมสมาธิและความจำ	สารต้านอนุมูลอิสระ คาร์โนซีน (Carnosine) แอนเซอรีน (Anserine) ไดเพปไทด์ต่างๆ ปริมาณแนะนำ คือวันละ 42-140 มิลลิกรัม

อาหาร	ประโยชน์ต่อสุขภาพ	สารออกฤทธิ์
ชา	- ชาดำลดความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคมะเร็งบางชนิด - ชาเขียวลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน	วิตามินซี แทนนิน คาเทชิน ฟลาโวนอยด์ ที่ฟลาโวน โมโนแกลเลต (ทีเอฟ-2) [Theaflavin Monogallate (TF-2)] พอลิฟีนอล
มะเขือเทศ	- ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก - ลดความเสี่ยงหัวใจวาย	ไลโคปีน (สารต้านอนุมูลอิสระ) วิตามินเอและซี เบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม
ไวน์แดง	- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ - ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด - ลดระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอล - เพิ่มระดับเอชดีแอลคอเลสเตอรอล	ฟลาโวนอยด์ ฟีนอล (สารต้านอนุมูลอิสระ) เรสเวอราทรอล (Resveratrol)
โยเกิร์ต ผลิตภัณฑ์นม ที่เติมเชื้อจุลินทรีย์	- แบคทีเรียบางสายพันธุ์อาจช่วยให้ระบบลำไส้แข็งแรงขึ้น - ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด - ลดระดับคอเลสเตอรอลในคนบางกลุ่ม	แคลเซียม วิตามินเอและดี โปรตีน ไรโบฟลาวิน ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม

แม้ปัจจุบันอาหารฟังก์ชันมีการแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้ง่าย สะดวกกับสภาพสังคมที่ต้องแข่งขันกับเวลา แต่ก็ควรให้ความสำคัญกับการกินอาหารให้หลากหลาย ครบทุกหมวดหมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส พักผ่อนอย่างเพียงพอ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

อาหารธรรมชาติ ที่ควรเลือกกินในชีวิตประจำวัน

อาหารมากมายมีสารอาหารหรือองค์ประกอบที่ช่วยเพิ่มการทำงานของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ หากเลือกกินให้ถูกชนิดและได้รับในปริมาณที่ร่างกายของแต่ละคนต้องการ จะช่วยป้องกันโรคและลดความเสี่ยงของร่างกายได้

หลักการสำคัญในการเลือกอาหารคือ อย่าเลือกตามคำโฆษณาว่า อาหารนั้นคือซูเปอร์ฟู้ด เพราะไม่มีอาหารชนิดใดเป็นอาหารมหัศจรรย์อย่างที่โฆษณาว่าดี หรือกินมากๆ แล้วจะดี ในทางตรงกันข้าม การกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปอาจเป็นโทษได้ เพราะแม้อาหารดังกล่าวให้สารอาหารดี ๆ แต่ก็มีแคลอรีหรือพลังงาน อาหารจะดีสำหรับร่างกายได้ ต้องมีความสมดุลของพลังงานและสารอาหารโดยรวม บางคนใช้อาหารดีฆ่าฤทธิ์ของอาหารที่มีส่วนประกอบให้โทษแก่ร่างกาย เพียงเพื่ออยากออร์อัยกับอาหารนั้นอย่างไม่ต้องกังวล เช่น

คนที่ชอบกินไอศกรีมฮ็อตฟัดจ์ซันเดย์ มักโรยถั่วอัลมอนด์ลงไป โดยหวังว่าสรรพคุณดี ๆ ในถั่วอัลมอนด์จะลบล้างไขมันอิ่มตัวและแคลอรีในไอศกรีมได้ แต่ความจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น สิ่งที่ต้องจำให้ขึ้นใจคือ อาหารไม่ว่าดีหรือไม่ดีล้วนมีแคลอรีทั้งสิ้น ส่วนจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับปริมาณของอาหารที่กินในแต่ละวันนั่นเอง

บางคนพยายามลดน้ำหนักเท่าไรก็ไม่เป็นผล เพราะไม่กินอาหารอื่น กินแต่ผลไม้แทนจนอ้วน เพราะเข้าใจผิดว่ากินผลไม้แล้วไม่อ้วน เช่น กินฝรั่ง 2 ผล แอปเปิ้ล 5 ผล ส้ม 6 ผล และแคนตาลูป 1 ผล โดยหารู้ไม่ว่าผลไม้ก็มีแคลอรี และปริมาณที่กินเข้าไปนั้นให้แคลอรีพอๆ กับการกินอาหารอื่นตามปกติเลยทีเดียว นอกจากนี้การกินแต่ผลไม้อย่างเดียวยังสร้างปัญหาให้แก่ร่างกาย เพราะไม่ได้รับโปรตีนและไขมันจำเป็นที่ร่างกายต้องการ

บางคนรู้ว่าน้ำมันมะกอกดีกว่าเนยหรือน้ำมันหมู น้ำมันไก่อีกกินน้ำมันมะกอกวันละครึ่งถ้วย โดยเติมในสลัด จิ้มขนมปังหรือปรุงอาหาร แม้การกระทำดังกล่าวจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ แต่ขณะเดียวกันก็ได้แคลอรีสูงด้วย เพราะน้ำมันไม่ว่าจะเป็นชนิดใดล้วนมีแคลอรีสูงทั้งนั้น เช่น น้ำมันมะกอกปริมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง มีแคลอรีสูงถึง 1,080 กิโลแคลอรี นี่ยังไม่รวมอาหารอื่นอีก และหากคนคนนั้นกินอาหารอื่นๆ วันละ 1,200 - 1,500 กิโลแคลอรี ก็เท่ากับว่าในวันนั้นร่างกายจะได้รับแคลอรีมากเกินไป

ตัวอย่างอาหารที่จะพูดถึงต่อไปนี้เป็นอาหารที่ดีที่ควรเลือกกินในชีวิตประจำวัน แต่ต้องคำนึงถึงปริมาณด้วย และไม่ได้หมายความว่า อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งจะดีไปกว่าชนิดอื่นๆ ที่ไม่มีในรายการนี้ เช่น ปลาแซลมอนมีน้ำมันปลาหรือกรดโอเมก้า-3 สูงกว่าปลาชนิดอื่น แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องเลือกกินปลาแซลมอนทุกครั้งไป



สิ่งที่ควรทำสำหรับผู้ที่ชอบกินแต่เนื้อสัตว์ใหญ่คือ ควรกินปลาหลากหลายชนิดและกินให้บ่อยขึ้น ที่สำคัญ ไม่ควรกินปลาที่ทอดด้วยน้ำมันท่วม (Deep Fry) เป็นประจำ ควรเปลี่ยนเป็นเมนูปลาอบ ปลาย่าง ปลาเผา หรือต้มยำให้บ่อยขึ้น เพื่อจะได้ไม่สูญเสียไขมันปลาไปกับน้ำมันที่ใช้ทอด เพราะไขมันจะละลายในไขมัน

สิ่งที่ไม่ควรทำคือ การกินอาหารซ้ำซาก ควรเลือกให้หลากหลายชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารทั่วถึง อย่าลืมน่าไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่มีสารอาหารครบถ้วน แม้แต่อาหารในหมวดเดียวกันก็ให้สารอาหารพิเศษที่ส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคต่างกัน เช่น ผลไม้และผัก จึงควรเลือกกินให้หลากหลายชนิดในแต่ละวัน

หากอยากกินอาหารอร่อย แต่ดีต่อสุขภาพน้อยหน่อย ก็ทำได้โดยใช้วิธีทางสายกลาง คือไม่กินมากและไม่กินบ่อย เช่น ช็อกโกแลต ควรเลือกชนิดดาร์กและชิ้นเล็กพอคำเพียง 1-2 ชิ้น

หรือไอศกรีมรสกุ๊ยเล็กๆ ก็ทำให้มีความสุขกับการกินได้ โดยไม่ต้อง
นั่งมองคนอื่นกินด้วยความอิจฉา

ตัวอย่างอาหารที่ควรเลือกกินในชีวิตประจำวัน

• ข้าว ผัก และธัญพืช

1. ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก

มนุษย์เรากินข้าวมากกว่า 5,000 ปี จวบจนทุกวันนี้
ประชากร 2 ใน 3 ของโลกก็ยังกินข้าวเป็นหลัก นอกจากนี้คนจีน
สมัยโบราณยังใช้ข้าวในการรักษาอาการทางกระเพาะอาหารและ
หัวใจอีกด้วย

ข้าวกล้อง เป็นข้าวที่ผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียว เพื่อ
เอาเปลือกที่เราเรียกกันว่าแกลบออกไป ทำให้ข้าวที่เหลือยังมี
จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ครบถ้วน

ข้าวซ้อมมือ มีกรรมวิธีการผลิตเหมือนกันกับข้าวกล้อง
เพียงแต่นำข้าวไปกะเทาะเปลือกออกแล้วซ้อมด้วยมือในครก
ตำข้าว ก่อนจะนำไปผัดเพื่อแยกแกลบและรำข้าวออกจากกัน
แล้วนำรำข้าวไปทำเป็นอาหารสัตว์หรือสกัดเป็นน้ำมันรำข้าวต่อไป

จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวล้วนอุดมด้วยวิตามิน (วิตามินซี
และวิตามินอี) แร่ธาตุ โยอาหาร กรดไฟติก และสารแกมมา
แอมิโนบิวทิริกแอซิด หรือเรียกย่อๆ ว่า สารกาบา (Gamma-

aminobutyric Acid: GABA) ในข้าวกล้องมีเอนไซม์ไลเปส (Lipase) ซึ่งจะไปย่อยกรดไขมันในเมล็ดข้าว ทำให้กรดไขมันที่มีในข้าวกล้องเสื่อมสภาพง่ายกว่าข้าวขัดสีและมีกลิ่นเหม็นหืนในที่สุด จึงทำให้เก็บข้าวกล้องไว้ได้ไม่นาน นอกจากนี้ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นยังก่อให้เกิดอนุมูลอิสระซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย จึงไม่ควรซื้อข้าวกล้องมาเก็บไว้คราวละมาก ๆ

ส่วนข้าวซ้อมมือมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากกว่าข้าวขาว ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี แร่ธาตุ และใยอาหาร ที่สำคัญ ยังมีฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมมากกว่าถึง 10 เท่า นอกจากนี้ข้าวซ้อมมือสุก $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง ยังให้แมงกานีสสูงถึง 44 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยร่างกายผลิตพลังงาน และเป็นองค์ประกอบของเอนไซม์ที่ต้านอนุมูลอิสระ ทั้งยังให้ใยอาหารมากกว่าข้าวขาวเกือบ 3 เท่า และให้กรดไขมันจำเป็นมากกว่าเล็กน้อย

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวซ้อมมือสุก ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)

- | | |
|--------------|---|
| • พลังงาน | 108 กิโลแคลอรี |
| • ใยอาหาร | 2 กรัม (7% DV
หรือความต้องการประจำวัน) |
| • ไนอะซิน | 1.5 มิลลิกรัม (8% DV) |
| • วิตามินบี | 60.1 มิลลิกรัม (5% DV) |
| • แมกนีเซียม | 42 มิลลิกรัม (11% DV) |
| • แมงกานีส | 0.8 มิลลิกรัม (40% DV) |

เมื่อนำข้าวกล้องมาเพาะให้งอก ส่วนที่แทงยอดออกมาจะมีสารอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสารกาบา ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง โปรตีนภายในเมล็ดข้าวจะถูกย่อยให้เป็นกรดแอมิโนและเปปไทด์ รวมทั้งมีการสะสมสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญๆ เช่น แกมมาออริซานอล โทโคเฟอรอล (Tocopherol) โทโคไตรอีนอล (Tocotrienol) เป็นต้น

นอกจากนี้สารกาบายังเป็นกรดแอมิโนธรรมชาติที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทประเภทสารยับยั้ง โดยการบล็อกหรือลดสัญญาณการทำงานระหว่างเซลล์ประสาทและสมอง เวลาที่สารกาบาจับกับตัวรับ (Receptor) จะช่วยให้สมองผ่อนคลาย นอนหลับสบาย คลายความเครียด อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต เพิ่มการสร้างมวลกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

รู้หรือไม่



จากการศึกษาและวิจัยพบว่า การบริโภคข้าวกล้องงอก ซึ่งมีสารกาบามากกว่าข้าวกล้องปกติ 15 เท่า ช่วยป้องกันไม่ให้สมองถูกสารเบต้า-แอมัยลอยด์เพปไทด์ทำลาย ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของโรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) ได้

ด้วยเหตุนี้ วงการแพทย์จึงนำสารกาบามาใช้เพื่อรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆ เช่น โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคลมชัก เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นมีผลวิจัยที่ระบุว่า สารกาบาช่วยลดความดันโลหิต ลดแอลดีแอลคอเลสเตอรอล ลดน้ำหนัก และทำให้ผิวพรรณดีได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลการวิจัยเรื่องสารกาบามีจำกัด การวิจัยยังไม่ชัดเจนว่าควรเสริมสารกาบาในปริมาณมากเท่าไรจึงจะเห็นผล

2. ข้าวโพดคั่ว

ถ้าเป็นชนิดที่ไม่ใส่เนยและเกลือจะเป็นอาหารว่างที่ดีเยี่ยม เพราะให้พลังงานต่ำ (1 ถ้วยตวง ให้พลังงานเพียง 30 กิโลแคลอรี) และมีใยอาหารสูง

3. ถั่วแดง

มีโปรตีน ธาตุเหล็ก ใยอาหารสูง และพลังงานต่ำสุดในบรรดาถั่วประเภทเดียวกัน ถั่วเมล็ดแห้งทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วขาว ถั่วดำ ล้วนเป็นแหล่งสำคัญของโปรตีนที่ใช้แทนเนื้อสัตว์หรือใช้ในอาหารมังสวิรัตได้อย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ดีของโพแทสเซียมและแมกนีเซียม วิตามินบีชนิดโฟเลต ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสมอง

ในบรรดาถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลายหรือถั่วเปรูหรือเรียกอีกชื่อว่า ถั่วปินโต (Pinto Bean) มีปริมาณโฟเลตสูงสุด ถั่วเลนทิลสีแดง

มีธาตุเหล็กสูงสุด ถ้าสำเร็จรูปชนิดกระป๋องมักมีโซเดียมสูง ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารกระป๋อง หรือควรล้างน้ำก่อนนำไปปรุง

4. ฟักทองพันธุ์กลม (Acorn Squash)

เป็นแหล่งของสารไลโคปีน โฟเลต วิตามินเอและซี โยอาหารโพแทสเซียม (มีปริมาณสูงถึง 900 มิลลิกรัม/ถ้วยตวง)

สำหรับคนเอเชีย ฟักทองในบ้านเราก็ให้สารอาหารเหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องจ่ายแพงเพื่อกินฟักทองจากประเทศเมืองหนาว

5. ฝักกระเจี๊ยบ

มีวิตามินซีและวิตามินเคสูง รองลงมาคือวิตามินเอ วิตามินบี 6 และโฟเลต ฝักกระเจี๊ยบที่คนไทยเราใช้จิ้มน้ำพริกหรือเติมในแกงส้มจะมีโยอาหารชนิดละลายน้ำได้สูง สังเกตว่าเวลาลวกหรือต้มจะมีเมือก จึงช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อย่างดี

ปัจจุบันมีฝักกระเจี๊ยบอบกรอบจำหน่าย ซึ่งเป็นอาหารว่างแทนเค้ก คุกกี้ หรือขนมหวานอื่นๆ ได้ดี ช่วยลดคอเลสเตอรอลและลดน้ำหนักตัว

6. มะเขือเทศ

มีสารแคโรทีนอยด์ชนิดที่ชื่อว่าไลโคปีนสูงมาก ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่าช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งตับอ่อนได้ นอกจากนี้ยังมีสารลูทีนและวิตามินซีสูง มะเขือเทศ 1 ผลขนาด

กลางมีวิตามินซีสูงถึงครึ่งหนึ่งของความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

สารไลโคปีนเป็นพฤษเคมีชนิดหนึ่งที่ละลายในไขมัน เป็นเม็ดสี (พิกเมนต์) ที่ให้สีแดงแก่ผักและผลไม้ เช่น มะเขือเทศ แดงโม มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระสูง มีผลการศึกษาวิจัยมากมายที่รายงานว่า การบริโภคอาหารที่มีสารไลโคปีนสูงช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งต่อมลูกหมากและโรคหลอดเลือดหัวใจได้

ร่างกายของเราผลิตสารไลโคปีนเองไม่ได้ ต้องได้จากการกินอาหารที่มีปริมาณไลโคปีนสูงเท่านั้น ร่างกายจะดูดซึมสารไลโคปีนได้ดีเมื่อนำมะเขือเทศไปสับ บด และปรุงโดยใช้ความร้อน เพราะจะทำให้ผนังเซลล์ของมะเขือเทศแตกออกแล้วปล่อยสารไลโคปีนออกมามาก ช่วยให้เราดูดซึมได้มากขึ้นถึง 2.5 เท่าเมื่อเทียบกับมะเขือเทศสด ถ้าอาหารมีน้ำมันเล็กน้อยจะช่วยให้การดูดซึมของสารไลโคปีนได้มากขึ้นไปอีก เพราะสารไลโคปีนละลายในน้ำมัน



7. หน่อไม้ฝรั่ง

หน่อไม้ฝรั่งขนาดกลางปริมาณ 8 ต้น ให้พลังงานต่ำเพียง 25 กิโลแคลอรี แต่มีวิตามินเอสูงถึง 25 เปอร์เซ็นต์ และวิตามินซี 15 เปอร์เซ็นต์ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังมีกรดโฟเลตสูงอีกด้วย

8. ผักโขม

เป็นผักใบเขียวที่มีวิตามินเอและเคสูงมาก นอกจากนั้นยังมีวิตามินบี โฟเลต และสารลูทีน ช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งเป็นสาเหตุให้ตาบอดเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

9. มันเทศ

มีเบต้าแคโรทีนสูงถึง 25,000 'ไอยู'¹ มันเทศสีแดง 1 หัว มีวิตามินซี โฟเลต แคลเซียม และแมงกานีส มากกว่ามันเทศสีขาวในปริมาณเท่าๆ กัน

10. แครอต

มีสารต้านอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีนสูงมาก แครอต $\frac{1}{2}$ ถ้วย ให้วิตามินเอสูงถึง 150 เปอร์เซ็นต์ของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

¹ International Unit เรียกว่า I.U. เป็นหน่วยวัดมาตรฐานสากลซึ่งกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ใช้อ้างอิงเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพสารออกฤทธิ์แต่ละชนิด เช่น เมื่อวิตามินออกฤทธิ์ในร่างกาย

11. ผักตระกูลกะหล่ำ (ตระกูลครุซีเฟอรัส)

มีมากมายหลายชนิด เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี คะน้าฝรั่ง แขนงผัก และดอกกะหล่ำ ซึ่งล้วนอุดมด้วยวิตามินเอ ซี และอี รวมทั้งใยอาหาร นอกจากนั้นยังมีสารฟลักซ์เคมี อินโดล และ ซัลโฟราเฟนซึ่งช่วยป้องกันมะเร็ง

- **ดอกกะหล่ำ** ดอกกะหล่ำสด $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง มีวิตามินซีสูงถึง 45 เปอร์เซ็นต์ของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
- **แขนงผัก** อุดมด้วยสารฟลักซ์เคมีต้านมะเร็ง เช่น สารซัลโฟราเฟน อินโดล เบต้าแคโรทีน ลูทีน และวิตามินซี
- **คะน้าฝรั่ง** เป็นผักใบเขียวจัดที่มีวิตามินเอสูง นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดี คะน้าสุก $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง ให้วิตามินเอ 150 เปอร์เซ็นต์ วิตามินซี 30 เปอร์เซ็นต์ และแคลเซียม 15 เปอร์เซ็นต์ของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน คะน้าสุก 1 ถ้วยตวง ให้แคลเซียมประมาณ 88 มิลลิกรัม
- **บรอกโคลี** เป็นผักสีเขียวที่ควรเลือกกินเป็นประจำ เพราะให้สารอาหารสำคัญในการป้องกันโรค เช่น ให้สารซัลโฟราเฟน ป้องกันมะเร็งและป้องกันโรคกระเพาะอาหารอักเสบ มีแคลเซียมสูงที่ดูดซึมได้ดี ช่วยป้องกันกระดูกพรุน มีวิตามินเอ โฟเลต แมกนีเซียม และโพแทสเซียมสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและลดความดันโลหิต

• ผลไม้

1. ส้ม

เป็นแหล่งอุดมวิตามินซีและโพแทสเซียม ส้ม 1 ผลขนาดกลางให้วิตามินซีมากกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน หลายคนมักจะแกะเส้นขาวๆ ที่ติดอยู่กับกลีบส้มทิ้ง แต่หารู้ไม่ว่าเจ้าเส้นขาวๆ นี้แหละเป็นส่วนที่มีวิตามินและใยอาหารสูง

2. แดงโม

เป็นผลไม้ที่มีน้ำมากและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เป็นแหล่งวิตามินซีที่ดี รองลงมาคือวิตามินเอในรูปของเบต้าแคโรทีน ถ้าเป็นแดงโมสีเหลือง ส่วนแดงโมสีแดงจะมีสารแคโรทีนอยด์ชนิดไลโคปีน ช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระ

3. แคนตาลูป

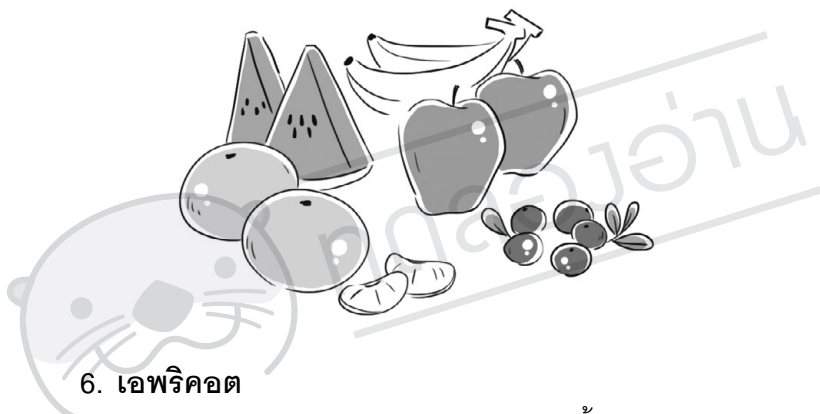
อุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีนซึ่งร่างกายจะนำไปเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ แคนตาลูป 1 ถ้วยตวง ให้เบต้าแคโรทีนมากถึง 100 เปอร์เซ็นต์ และวิตามินซีมากถึง 113 เปอร์เซ็นต์ของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

4. พีช

ให้วิตามินเอและซีพอสมควร นอกจากนี้ยังมีวิตามิน ไนอะซิน โพแทสเซียม และแร่ธาตุอื่นๆ สูง พีชผลขนาดกลางให้พลังงานต่ำเพียง 40 กิโลแคลอรี

5. แอปเปิ้ล

มีใยอาหารสูง แอปเปิ้ลผลขนาดกลางให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี แอปเปิ้ลแดงเป็นหนึ่งในบรรดาผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดพอลิฟีนอลสูงสุด เพราะเป็นแหล่งรวมสารที่มีฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดนต์สูงทั้งสิ้น นักวิจัยพบว่า ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ลดปฏิกิริยาออกซิเดชันของไขมัน และลดคอเลสเตอรอล



6. เอฟริคอต

เป็นแหล่งอุดมวิตามินเอและซี นอกจากนี้ยังอุดมด้วยสารไลโคปีน ซึ่งช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและโรคหัวใจ

7. กล้วย

เป็นแหล่งอุดมของแมกนีเซียม ช่วยให้กระดูกและหัวใจแข็งแรง กล้วยผลขนาดกลางมีโพแทสเซียมสูงถึง 422 มิลลิกรัม หรือประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของโพแทสเซียมที่ควรจะได้รับจากอาหารทั้งวัน โพแทสเซียมมีส่วนช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงหัวใจในไต ป้องกันการสูญเสียเนื้อกระดูก

8. บลูเบอร์รี่

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยทัฟต์ส (Tufts University) พบว่า บลูเบอร์รี่ช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองเมื่อเราอายุมากขึ้น เนื่องจากบลูเบอร์รี่อุดมไปด้วยสารกลุ่มฟลาโวนอยด์พวกแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ช่วยลดการอักเสบ ทำให้ผู้สูงอายุที่เริ่มมีปัญหาความจำถดถอยมีความจำดีขึ้นเมื่อกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ด้วย

9. พรุน

มีใยอาหารสูง พรุน $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง ให้ใยอาหารสูงถึง $\frac{1}{4}$ ของ ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ช่วยแก้ปัญหาเรื่องท้องผูกได้ นอกจากนี้ยังมีโพแทสเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 6 และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

10. ทับทิม

มีสารพอลิฟีนอล แทนนิน และแอนโทไซยานิน ซึ่งทั้งหมด ล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระทั้งสิ้น น้ำทับทิมมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก สูงกว่าน้ำผลไม้ชนิดอื่น รวมทั้งชาด้วย อย่างไรก็ตาม ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรควบคุมปริมาณการดื่มในแต่ละวัน เพราะน้ำผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลตามธรรมชาติ ซึ่งมีแคลอรีเท่ากับ น้ำตาลทราย จึงควรเปลี่ยนเป็นกินทับทิมสดแทน

• โปสตุบ

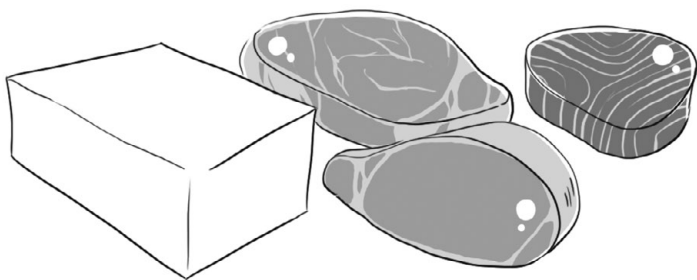
1. เต้าหู้

เป็นโปรตีนที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้อย่างดี และยังมีแคลเซียมสูง เพราะกระบวนการทำการเติมแคลเซียมคาร์บอเนตลงไป ไม่มีคอเลสเตอรอล และมีสารไอโซฟลาโวน ช่วยป้องกันกระดูกพรุน และลดอาการวัยทองได้

2. ปลา

ปลาทะเลมีกรดโอเมก้า-3 สูง มีสังกะสีซึ่งเป็นองค์ประกอบของเอนไซม์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ เช่น

- **ปลาแมคเคอเรล** นอกจากจะมีกรดโอเมก้า-3 สูงแล้วยังอุดมด้วยวิตามินดี สารต้านอนุมูลอิสระ ซีลีเนียม ข้อควรระวังคือ เด็กเล็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรกินมากกว่าสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เพราะอาจมีสารตะกั่วสะสมมาก
- **ปลาแซลมอน** มีกรดโอเมก้า-3 สูง ช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจ
- **ปลาทูน่า** นอกจากมีกรดโอเมก้า-3 สูงแล้ว ยังมีวิตามินบี 6 และบี 12 สูง ควรเลือกทูน่ากระป๋องชนิดที่แช่น้ำแร่แทนชนิดที่แช่น้ำมันหรือน้ำเกลือ หากทำทูน่าสลัด ควรใช้โยเกิร์ตแทนมายองเนส



3. ไขมันนอก

เป็นส่วนที่มีไขมันน้อยที่สุด เนื้อหมูสุก 90 กรัม (6 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 32 เปอร์เซ็นต์ของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ไขมันอิ่มตัว 2.5 กรัม พลังงาน 120 กิโลแคลอรีของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

4. เนื้อวัวส่วนสะโพก

ข้อมูลการวิจัยแนะนำว่าควรบริโภคเนื้อสัตว์ใหญ่ให้น้อย ถ้าจะกินควรเลือกส่วนสะโพก เพราะเป็นส่วนที่มีไขมันน้อยที่สุด นอกจากเป็นแหล่งโปรตีนแล้ว เนื้อวัวยังมีสังกะสีและวิตามินบี 6 อีกด้วย

• ไขมัน

ไขมันสัตว์ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันหมู น้ำมันไก่ หรือเนย ล้วนมีไขมันอิ่มตัวสูง ควรเปลี่ยนมาใช้ไขมันพืชซึ่งมีไขมันอิ่มตัวต่ำกว่าแทน น้ำมันพืชมีกรดไขมันที่ดีคือไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว

และหลายตำแหน่งสูง ช่วยเสริมสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง

อย่างไรก็ตาม น้ำมันแต่ละชนิดมีไขมันดีในปริมาณที่ต่างกัน เช่น น้ำมันคาโนลา มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำสุด รองลงมาคือ น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง ทั้งนี้ น้ำมันมะกอกมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง รองจากน้ำมันเมล็ดชา

สรุปแล้ว อาหารธรรมชาติมีองค์ประกอบที่มีฤทธิ์เป็นยา ในการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ หากเลือกกินอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม เราก็จะมีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรคภัยได้ไม่ยาก



