



# อาหารไทยต้านอภัยเสบ

## อาหารไทยแบบแพลนก์เบสต์

- น้ำพริกขี้หนือและผักนาบชนิด
- ห่อหมกปลาช่อนใบยอ
- แกลงเห็ด
- แกลงเผ็ดไก่



“การอภัยเสบ” เป็นปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือเสียหาย และถือเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันสิ่งแปลกปลอม สิ่งที่จะทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อของร่างกายได้รับบาดเจ็บ เช่น เชื้อโรค เซลล์ที่เสื่อมสภาพ หรือสารระคายเคืองออกจากร่างกาย และเข้าสู่กระบวนการรักษาซ่อมแซม เช่น เวลาเป็นแผลจะเกิดอาการ ปวด บวม แดง ร้อน

ที่แผลนั้น แต่สัักพักอาการนั้นลดลงและแผลหาย เป็นต้น กระบวนการนี้เรียกว่า “กระบวนการอภัยเสบแบบเฉียบพลัน” ซึ่งถือว่า เป็นอาการที่ปกติและดีต่อร่างกาย

แต่ถ้าหากการอภัยเสบเกิดขึ้นมากเกินไป หรือเรียกว่ามี การ

## แพลนก์เบสต์ปิรามิด ในแบบฉบับ นก ชลิดา...

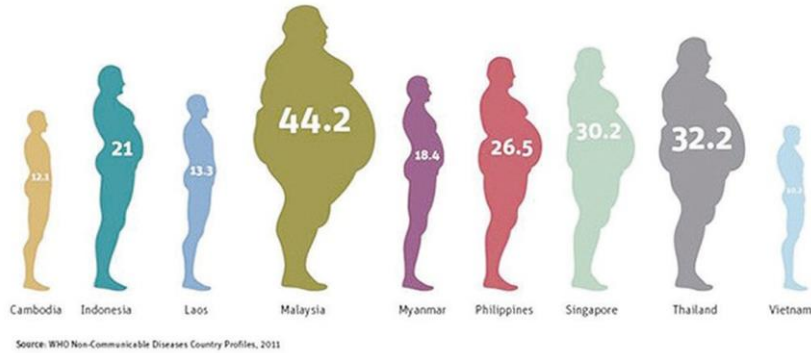


อภัยเสบแบบเรื้อรัง เป็นเวลานาน จะเกิดการทำลายเนื้อเยื่อ ทำให้การทำงานของเนื้อเยื่อนั้นเกิดผิดปกติได้ เช่น ข้ออภัยเสบรูมาตอยด์ โรค NCDs หรือโรคเรื้อรังอีกมากมาย ดังนั้น การอภัยเสบจึงควรถูกควบคุมให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมต่อร่างกาย

มีงานวิจัยพบว่า การอภัยเสบเรื้อรัง มีผลมาจากอาหารแบบ SAD (Standard American Diet) คืออาหารสไตล์อเมริกันที่มีน้ำตาลสูง มีไขมันแปรรูป หรือไขมันทรานส์สูง และยังเป็นอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 6 สูง แต่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ต่ำ เป็นอาหารที่ทำให้แก่และอ้วน

อาหารไทยจานด่วน อย่าง ผัดไทย ผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวกั่วไก่ เปาะเปี๊ยะทอด ทอดมัน ฯลฯ ก็ทำให้แก่และอ้วนไม่แพ้อาหารสไตล์อเมริกัน เพราะมีทั้งน้ำตาลและกรดไขมันโอเมก้า 6 สูง

สัดส่วนกรดไขมันโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ที่ดีคือ 1 ต่อ 4 แต่ทุกวันนี้คน



## คนไทยอ้วนเป็นอันดับ 2 !!!



เราได้รับกรดโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ในสัดส่วน 1 ต่อ 20 จึงไม่แปลกใจเลยที่เราเป็นคนอ้วน อ้วน และแก่เร็วอยู่มากมาย

การป้องกันการอ้วนเรื้อรังทำได้ด้วยการรับประทานอาหารที่ช่วยต้านการอ้วน ออกกำลังกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ และนอนหลับให้เพียงพอ

ปกติถ้าพูดถึงอาหารที่ช่วยต้านการอ้วน คนทั่วไปมักจะนึกถึงอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน โยคี นาวา ไคเอท และแพลนท์เบสดี แต่จริง ๆ แล้วอาหารไทยหลายอย่างก็สามารถต้านการอ้วนได้ เพียงแต่ยังไม่มีผลการวิจัยยืนยัน และการทดลองส่วนใหญ่เป็นการทำการทดลองในห้องแล็บเท่านั้น

ชลิดา เถาว์ชาติ นักศึกษาปริญญาเอก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงได้คิดทำวิจัยเรื่อง "ผลการต้านอ้วนจากการทานอาหารไทยเน้นพืช ในกลุ่มที่อ้วนและมีความเสี่ยง" ขึ้นมา เพื่อศึกษาผลการต้านอ้วนของการกินอาหารไทยแบบเน้นพืชเป็นหลักในผู้ที่มิ่น้ำหนักเกิน และเป็นโรคอ้วนเพื่อหาแนวทางในการรับประทานเพื่อลดการอ้วนช้วนเรื้อรังและป้องกันโรคเรื้อรัง

ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 80 คน จะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารไทยโดยเน้นพืชหรือแบบแพลนท์เบสดี ประยุกต์อีกกลุ่มใช้วิถีชีวิตแบบเดิม ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 3 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม 2562

อาหารที่ให้ผู้เข้าร่วมรับประทาน จะเป็นอาหารไทยแบบ

ประยุกต์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารแพลนท์เบสดี ที่เน้นการรับประทานพืชจากตระกูลถั่ว ธัญพืช ผัก และลดการรับประทานเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์เนื้อแดงอย่างหมู และเนื้อวัว

การคำนวณปริมาณการรับประทานโปรตีนที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ที่ใช้ในการเผาผลาญใช้ชีวิตประจำวันในแต่ละวันมีงานวิจัยออกมารองรับว่า โปรตีนที่เหมาะสม คือ 0.8 กรัม/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม ตัวอย่างเช่น ถ้าน้ำหนัก 70 กิโลกรัม การรับประทานโปรตีน เพียง 56 กรัม ( 70\*0.8 = 56 กรัม) ต่อวันที่เพียงพอแล้ว

วัตถุดิบไทยที่สามารถต้านการอ้วนได้ มีมากมายหลายอย่าง อาทิ หอมแดง กระเทียม นมถั่วเหลือง พริก ผักชี พริก

ไทยดำ ตะไคร้ ข่า ยี่หระ มะกรูด โหระพา ผักชีฝรั่ง มะนาว  
สระแหน่ ตะไคร้ กะหล่ำ ผักกาดขาว เต้าหู้ถั่ว ขมิ้น ปลา  
ช่อน ปลาดุก ปลาช่อน ไข่ น้ำมันมะพร้าว งาเมล็ด/น้ำมัน  
งา มันเทศ ฟักทอง ถั่วดำ สับปะรด มะละกอ อุ่นแดง/  
ดำ ส้มโอ กล้วย มะม่วง อัญชัน  
กระเจี๊ยบแดง มะตูม ใบเตย  
อบเชย เป็นต้น

“วัตถุประสงค์เหล่านี้ เรานำมา  
ทำอาหารไทยจำพวก ต้ม แกง นึ่ง ทาน  
กับข้าวไม่ขัดขาว และผักดัดหลากหลาย ก็ช่วยด้านการ  
อ้วนได้ไม่แพ้อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน โอกินกว่า  
ไดเอท และแพลนท์เบสดี หลังเสร็จสิ้นกระบวนการ  
วิจัยแล้ว งานวิจัยนี้จะถูกเผยแพร่ลงวารสารระดับ  
นานาชาติ นกอยากให้อ้อมูลจากงานวิจัยนี้มีการนำ  
ไปใช้ต่อในวงกว้าง อยากให้คนทั่วโลกได้รู้จักอาหาร  
ไทยมากขึ้น อาหารไทยไม่ใช่แค่อร่อย แต่ยังมี  
ประโยชน์ สามารถต้านการอ้วนได้ด้วย” ชลิดา  
กล่าวสรุป.