

# กินอาหาร Plant based

## ทำให้ขาดโปรตีน..จริงหรือ?



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

**Ins. 02-038-5115**



Prevent & Reverse

By



We care

# กินอาหาร Plant based ทำให้ขาดโปรตีน..จริงหรือ?



“อาหารพืชเป็นหลักเป็นรูปแบบการทานอาหารที่ช่วยป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังได้แต่ความกังวลเรื่องการขาดโปรตีนในอาหารพืชเป็นหลัก ยังคงเป็นคำถามที่หลายคนสงสัย เกิดความกังวลและลังเลใจว่าควรจะเริ่มทานอาหารแบบพืชเป็นหลักดีหรือไม่และหากจะเริ่มทานจริงๆ ควรทานอย่างไรให้ได้รับโปรตีนเพียงพอในบทความนี้เราจะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับประเด็นของโปรตีนกัน”

## โปรตีนคืออะไร ?

โปรตีน คือหนึ่งในกลุ่มของสารอาหารหลัก (Macronutrients) ที่ให้พลังงานและจำเป็นต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยโปรตีนสร้างมาจากกรดอะมิโนจำนวน 20 ชนิดที่ร่างกายสังเคราะห์เองได้เรียกว่ากรดอะมิโนไม่จำเป็น (non-essential amino acids) ในแต่ในจำนวนนี้ มี 9 ชนิดที่เราไม่สามารถสร้างได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร จึงเรียกว่ากรดอะมิโนจำเป็น (Essential amino acids) โดยโปรตีนมีหน้าที่ช่วยในการเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่เสียหายของเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างเซลล์ระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงช่วยควบคุมการทำงานของฮอร์โมนควบคุมความหิวอีกด้วย

## โปรตีนมีแค่ในเนื้อสัตว์จริงหรือ?

ในแง่ของโภชนาการ ความสำคัญของโปรตีนไม่ใช่อยู่ที่มีโปรตีนเยอะหรือน้อยแต่อยู่ที่ชนิดและปริมาณของกรดอะมิโน ทำให้เนื้อสัตว์ถูกนิยามว่าเป็นสุดยอดโปรตีน เพราะมีกรดอะมิโนทุกชนิด รวมถึงกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนแต่แท้จริงแล้วในพืชก็มีกรดอะมิโนทุกชนิด รวมถึงกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนเช่นเดียวกันแต่มีในปริมาณน้อยกว่าเมื่อเทียบกับโปรตีนจากสัตว์จึงทำให้โปรตีนจากสัตว์ถูกจัดว่าเป็นโปรตีนคุณภาพสูง หรือ Complete protein ในขณะที่โปรตีนจากพืชเป็นโปรตีนคุณภาพต่ำ หรือ incomplete protein อย่างไรก็ตามโปรตีนจากพืชสามารถให้โปรตีนและกรดอะมิโนที่เพียงพอได้ด้วยการเลือกทานให้หลากหลายและเหมาะสม

## ข้อดีของโปรตีนจากพืช

โปรตีนจากพืชหากรับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสมนอกจากจะให้กรดอะมิโนที่ครบถ้วนแล้ว ยังมีไขมันต่ำ มีใยอาหารที่เป็นอาหารให้จุลินทรีย์ในลำไส้ รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านการอักเสบ ที่ดีต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกายรวมถึงระบบภูมิคุ้มกันและยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังได้อีกด้วย การศึกษาพบว่าโปรตีนจากพืชช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังได้ โดยการแทนที่พลังงานจากโปรตีนจากสัตว์ด้วยโปรตีนจากพืชเพียง 3% จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตโดยรวมได้ 10% และลดอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ 12%

โปรตีนจากพืช แม้ว่าจะเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์แต่ก็ยังจัดว่าเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพในแง่ของผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เพราะได้ทั้งโปรตีน และประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายดีต่อต่อสุขภาพโดยรวมอย่างยั่งยืนจึงไม่มีเหตุผลที่เราจะไม่ลองหันมาทานโปรตีนจากพืชบ้างในบางมื้อ

# ในแต่ละวันเราต้องการโปรตีนเท่าไร?



By **MEGA** We care

คำแนะนำปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ปี 2563 ระบุว่า ปริมาณโปรตีนที่แนะนำสำหรับผู้ชายและผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 18 ปี คือ 0.8 - 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือคิดเป็น 10-15% ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน เช่น น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ควรรับประทานโปรตีน 40 - 50 กรัมต่อวัน หรือเนื้อสัตว์ 165 - 225 กรัม แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาพบว่า หากเราตั้งเป้าหมายการกินโปรตีน 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน คุณภาพของโปรตีนหรือปริมาณกรดอะมิโนก็ไม่น่าสำคัญ เพราะเราจะได้รับโปรตีนและกรดอะมิโนทุกชนิด รวมถึงกรดอะมิโนที่จำเป็นอย่างเพียงพอใน 1 วัน

## กินโปรตีนจากพืชอย่างไรให้ครบ?

หัวใจสำคัญคือความหลากหลายเพื่อให้ได้ปริมาณและสัดส่วนของกรดอะมิโนครบถ้วนโดยแหล่งของโปรตีนจากพืชเช่น ข้าว ข้าวโอ๊ต ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เทมเป้ ถั่วธัญพืช ถั่วลิสง งา โปรตีนเกษตร เป็นต้น ตัวอย่างของโปรตีน 40-50 กรัม ในรูปแบบพืชโดยประมาณสำหรับผู้สูงอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีน้ำหนักประมาณ 50 กิโลกรัม

- ข้าวกล้อง วันละ 6 ถ้วย ได้โปรตีน 12 กรัม
- เทมเป้ 100 กรัมหรือประมาณ 3 ช้อนกินข้าว ได้โปรตีน 20 กรัม
- เต้าหู้ 50 กรัม หรือประมาณ 2 ช้อนกินข้าว ได้โปรตีน 15 กรัม
- ถั่วธัญพืช เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเลนทิล ถั่วลูกไก่ 60 กรัม หรือ 2 ช้อนกินข้าว ได้โปรตีน 6 กรัม
- นมถั่วเหลือง 240 มล หรือถั่วลิสงบดไม่ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม) ได้โปรตีน 7 กรัม

รวมแล้วได้โปรตีนประมาณ 60 กรัมต่อวัน ยังไม่รวมโปรตีนเล็ก ๆ น้อยในผัก เช่น บล๊อคโคลี่ ถั่วลันเตา คื่นช่าย ผักโขม ฟักทอง พริกหวาน ที่อยู่ ในอาหารก็จะทำให้เราได้โปรตีนตามที่ร่างกายต้องการได้อย่างเพียงพอ

## อาการขาดโปรตีน

ในสภาวะปกติที่เราได้รับพลังงานจากอาหารเพียงพอร่างกายเราจะใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตหรือกลุ่มข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นแหล่งพลังงาน แต่เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะขาดพลังงานจากอาหารหรืออดอาหารเป็นเวลานาน ๆ หรือได้รับโปรตีนจากอาหารมากเกินความต้องการร่างกายจะดึงเอากรดอะมิโนมาใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกายจึงเกิดเป็นภาวะขาดโปรตีน สัญญาณเริ่มต้นของอาการขาดโปรตีนเช่น ผอมแห้ง มวลกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแอ อาการขาดโปรตีนมักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น และการทำงานของอวัยวะต่างๆเสื่อมลง ระบบย่อยและดูดซึมอาหารทำงานได้ลดลง ทานอาหารได้น้อยลงทำให้ได้รับพลังงานไม่พอดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดภาวะขาดโปรตีนต้องได้รับพลังงานจากอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอเหมาะสม และเลือกทานโปรตีนจากหลากหลายแหล่ง หลากหลายชนิด

สรุปแล้ว การกินอาหารพืชเป็นหลักแบบไม่ขาดโปรตีนมีหัวใจสำคัญอยู่ 2 ข้อ คือ กินให้พอ และ กินให้หลากหลาย หากเราให้ความสนใจและมีการวางแผนการกินที่ดีไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราได้รับโปรตีนหรือกรดอะมิโนอย่างเพียงพอ แต่ยังสามารถได้รับพลังงานและสารอาหารอื่นๆ อย่างเหมาะสมที่จะเป็นส่วนสำคัญให้เรามีภาวะโภชนาการที่ดี ห่างไกลโรคเรื้อรังอย่างยั่งยืน

อ้างอิง :

1. Barnes, T. M., Deutz, M. T., Zupancic, Z., Askew, A. T., Moore, D. R., & Burd, N. A. (2022). Protein quality and the food matrix: defining optimal versus maximal meal-based protein intakes for stimulating muscle protein synthesis. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 48(4), 340-344. doi:10.1139/apnm-2022-0373.
2. Huang, J., Liao, L. M., Weinstein, S. J., Sinha, R., Graubard, B. I., & Albanes, D. (2020). Association between plant and animal protein intake and overall and cause-specific mortality. *JAMA internal medicine*, 180(9), 1173-1184. doi:10.1001/jamainternmed.2020.2790.
3. Siriraj Diabetes Center; SiDC. (2015). Food Exchange. [Brochure]. Bangkok: Faculty of Medicine Siriraj Hospital. Retrieved from [https://www.si.mahidol.ac.th/division/diabetes/admin/knownledges\\_files/11\\_44\\_1.pdf](https://www.si.mahidol.ac.th/division/diabetes/admin/knownledges_files/11_44_1.pdf).
4. Thai Dietetic Association. (2020). Dietary reference intake for Thais 2020. (1st edition). Retrieved from <https://www.thaidietetics.org/wp-content/uploads/2020/04/dri2563.pdf>.
5. Tharrey, M., Mariotti, F., Mashchak, A., Barbillon, P., Delattre, M., & Fraser, G. E. (2018). Patterns of plant and animal protein intake are strongly associated with cardiovascular mortality: the Adventist Health Study-2 cohort. *International journal of epidemiology*. 47(5), 1603-1612. doi:10.1093/ije/dyy030.
6. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. [fdc.nal.usda.gov](https://fdc.nal.usda.gov).
7. Van Nielen, M., Feskens, E. J., Mensink, M., Sluijs, I., Molina, E., Amiano, P., ... & Wareham, N. J. (2014). Dietary protein intake and incidence of type 2 diabetes in Europe: the EPIC-InterAct Case-Cohort Study. *Diabetes Care*. 37(7), 1854-1862. doi: 10.2337/dc13-2627.