

5 รูปแบบอาหาร

..ที่ดีต่อสุขภาพ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

5 รูปแบบอาหาร

..ที่ดีต่อสุขภาพ

“

แนวทางคำแนะนำโภชนาการหลายประเทศในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการเลือกรูปแบบการรับประทานอาหารมากกว่าการแบ่งแยกอาหารออกเป็นกลุ่มของสารอาหาร โดยงานวิจัยที่พิสูจน์แล้วว่าการเลือกรูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในทุกๆช่วงของชีวิตจะช่วยให้ได้สารอาหารตามที่ต้องการทั้งยังช่วยป้องกันภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนรวมถึงช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อีกด้วย

”



รูปแบบการรับประทานอาหาร คืออะไร ?

รูปแบบการรับประทานอาหาร (Dietary pattern) หมายถึงผลรวมของกลุ่มอาหารและเครื่องดื่มที่เราบริโภคเป็นประจำกลายเป็นพฤติกรรมการกินและส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคตได้ โดยแหล่งที่มาของรูปแบบการทานอาหารอาจมาได้จาก

1. **ความเชื่อและความศรัทธา** เช่น อาหารมังสวิรัต อาหารเจ
2. **แถบภูมิภาควิถีอยู่อาศัย** เช่น อาหารเมดิเตอร์เรเนียน อาหารนอร์ดิกส์ อาหารเอเชีย อาหารตะวันตก
3. **ออกแบบมาเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคบางอย่าง** เช่น อาหารลดความดันโลหิตสูง (Dietary Approaches to Stop Hypertension: DASH diet) อาหารป้องกันการเสื่อมของระบบประสาท (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay: MIND diet) อาหารคีโต (Ketogenic diet) อาหารพืชเป็นหลัก (Plant-based diet) เป็นต้น

รูปแบบการรับประทานอาหารที่ดี มีแบบไหนบ้าง?

รูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีให้ความสำคัญกับการเลือกทานกลุ่มอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงแต่พลังงานต่ำโดยทั่วไปแล้วรูปแบบอาหารที่ดีมักเป็นรูปแบบของ “อาหารพืชเป็นหลัก” เน้นการรับประทานผักผลไม้เต็มส่วนทุกชนิด ทุกสี ถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง ธัญพืชไม่ขัดสี โปรตีนไขมันต่ำและไขมันไม่อิ่มตัวจากพืช โดยจำกัดการบริโภคเนื้อแดง เนื้อสัตว์แปรรูป ธัญพืชแบบขัดสี รวมถึงอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ไขมันอิ่มตัวและโซเดียมสูง ซึ่งเป็นกลุ่มอาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมถึงช่วยลดอัตราการตายโดยรวมได้ ตัวอย่างของรูปแบบอาหารที่ดีที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ

1. อาหารเมดิเตอร์เรเนียน



อาหารเมดิเตอร์เรเนียน เป็นรูปแบบอาหารพื้นเมืองดั้งเดิมของเขตประเทศที่ติดกับทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ได้แก่ ฝรั่งเศส สเปน กรีซ และอิตาลี เป็นรูปแบบอาหารที่เน้นการบริโภคผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง ปลาอาหารทะเล น้ำมันมะกอกมื้อละ 1-2 ช้อนชาและดื่มน้ำแดงพร้อมมื้ออาหารในบางวันเท่านั้น หลายคนทานน้ำมันมะกอกหรือดื่มน้ำแดงมากขึ้น เพราะหวังว่าจะให้ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีเหมือนอาหารเมดิเตอร์เรเนียนแต่อย่าลืมว่าภาพรวมของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนคือการทานอาหารจากพืชเต็มส่วนเป็นหลักดังนั้นหากอยากรับน้ำมันมะกอกและไวน์แดงแล้วได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ ก็ต้องปรับภาพรวมของอาหารอื่น ๆ ด้วย การศึกษาพบว่าผู้ที่มีการรับประทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังได้น้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ทานอาหารรูปแบบตะวันตก รวมถึงยังสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูงได้ 30% และ 36% ตามลำดับ

อย่างไรก็ตามรูปแบบอาหารดีเตอร์เรเนียนไม่เพียงแต่ชนิดของอาหารที่บริโภคแต่ยังรวมไปถึงรูปแบบการประกอบอาหาร ที่เน้นการใช้เครื่องเทศสมุนไพรในการปรุงรสชาติมากกว่าการใช้เกลือและวิถีชีวิตที่เน้นการแบ่งปันมื้ออาหารร่วมกับผู้อื่นเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดีที่เป็นส่วนสำคัญให้สุขภาพโดยรวมดีอีกด้วย

2. อาหารแดช



เป็นรูปแบบอาหารมาจากการวิจัยรูปแบบอาหารเพื่อลดความดันโลหิตสูง โดยดูผลของรูปแบบอาหารต่อความดันเลือด ผลพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหาร DASH diet สามารถลดความดันโลหิตตัวบนได้ 5.5 มิลลิเมตรปรอท และลดความดันโลหิตตัวล่างได้ 3 มิลลิเมตรปรอท รูปแบบอาหารแดชยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ 20% โรคหลอดเลือดสมองได้ 19% และหัวใจล้มเหลว 29% รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ 18% อาหารแดชยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และโรคอ้วนในเด็กได้

อาหารแดช คล้ายกับรูปแบบอาหารเมดิเตอร์เรเนียน คือเน้นการรับประทานผักผลไม้หลากหลายชนิดธัญพืชไม่ขัดสีพืชตระกูลถั่วถั่วเปลือกแข็งโปรตีนไขมันต่ำหลากหลายแหล่ง น้ำมันจากพืช 1-2 ช้อนชาต่อวัน หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป อาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันอิ่มตัวสูง จอแตกต่างของอาหารแดชและอาหารเมดิเตอร์เรเนียนคือปริมาณของผักและผลไม้ อาหารแดชรับประทานผักวันละ 5 ส่วน และผลไม้วันละ 5 ส่วน โดย 1 ส่วน เทียบได้กับผักสุก 1 ถ้วยหรือผักสด 2 ถ้วย ในขณะที่ผลไม้ 1 ส่วน เทียบได้กับ 1 กำปั้น

3. อาหารมายด์



อาหารมายด์ เป็นการผสมผสานกันระหว่างอาหารเมดิเตอร์เรเนียนและอาหารแควซ เพื่อป้องกันการเสื่อมของระบบประสาทโดยเน้นการรับประทานผักผลไม้ทุกชนิดโดยเฉพาะผักใบเขียวและผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง ธัญพืชไม่ขัดสี และน้ำมันมะกอก หลีกเลี่ยงอาหารอาจส่งผลไม่ดีต่อการเสื่อมของระบบประสาทและสมองเช่น เนื้อแดง เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารและเครื่องดื่มที่น้ำตาลและไขมันอิ่มตัวสูงอาหารฟาส์ฟู้ดเป็นต้นโดยอาหารมายด์ช่วยชะลอการเสื่อมของระบบประสาทและสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ถึง 53%

4. อาหารเอเชียดั้งเดิม



อาหารเอเชีย เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารไทยแบบดั้งเดิม จัดเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นรูปแบบของอาหารที่มีข้าวเป็นแหล่งพลังงานหลัก ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ สมุนไพร พืชตระกูลถั่ว เห็ด สาหร่าย น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันงา และของหมักดองอย่าง กิมจิ นัตโตะ ผักดอง ที่เป็นแหล่งของจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ที่ต่อลำไส้ นอกจากนี้ยังมีวัฒนธรรมการประกอบอาหารที่หลากหลายทั้งต้ม ซุป นึ่ง ผัด แม้จะมีเมนูทอดแต่ก็ไม่ใช่อาหารจานหลักที่กินเป็นประจำ

หมู่เกาะโอกินาวา ในประเทศญี่ปุ่น ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่ประชากรมีอายุยืนมากที่สุดในโลก หรือบลูโซน (Blue zone) โดย 67% ของพลังงานทั้งหมดมาจากมันหวานและมีผักถั่วเต้าหู้ นัตโตะหรือถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบของอาหารในเกือบทุกมื้อ รับประทานโปรตีนไขมันต่ำอย่างปลา หรือไก่ในบางมื้อ เท่านั้น

5. อาหารมังสวิรัต



รูปแบบอาหารมังสวิรัตเป็นรูปแบบอาหารที่เน้นการทานพืชผักเป็นหลักงดการทานเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อแดงการศึกษพบว่าอาหารมังสวิรัตสามารถลดอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้ 24% และ 22% ตามลำดับ เมื่อเทียบกับกลุ่มทานเนื้อสัตว์ โดยมังสวิรัตสามารถแบ่งประเภทได้ตามกลุ่มอาหารที่งด ได้แก่

- **มังสวิรัตกินนม** งดเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่ยังรับประทานนมจากสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากนม
- **มังสวิรัตกินปลา** รับประทานปลา อาหารทะเล และผลิตภัณฑ์จากนม
- **มังสวิรัตกินไข่** งดเนื้อสัตว์ทุกชนิดและผลิตภัณฑ์จากนม แต่ยังรับประทานไข่
- **เจ** งดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด
- **มังสวิรัตยืดหยุ่น** เน้นการรับประทานผักผลไม้ให้มาก งดการบริโภคเนื้อสัตว์ในบางมื้อ หรืออาจใช้วิธีการเจเนื้อสัตว์ออก

ควรเลือก..รูปแบบไหน?

จะเห็นได้ว่ารูปแบบอาหารที่ดีคือรูปแบบของการรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก ธัญพืชไม่ขัดสี เลือกโปรตีนไขมันต่ำรวมถึงโปรตีนจากพืช และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูปและเนื้อสัตว์แปรรูป ดังนั้นสามารถเลือกรูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีแบบใดก็ได้ โดยเลือกแบบที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมการกินของแต่ละแต่ละพื้นที่ที่อยู่อาศัยหรือแต่ละบุคคลเช่นเราสามารถเลือกรูปแบบการรับประทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน แต่ใช้วัตถุดิบหรือพืชผักท้องถิ่นของไทยตามพื้นที่เรามี ไม่จำเป็นต้องใช้วัตถุดิบจากประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน เป็นต้น



“ การเลือกรูปแบบการทานอาหารที่ดี เป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับกลุ่มคนในทุกช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นวัยทารกจนถึงวัยชรา การเลือกตามรูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีนอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามที่ต้องการแล้ว ยังช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังและช่วยให้มีสุขภาพโดยรวมที่ดีรวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดช่วงอายุอีกด้วย ”

”

อ้างอิง :

1. Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2), 334. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
2. Green, C. M. (2021). Longevity Blue Zone Centenarians: An Expository Paper. *Inquiries Journal*, 13(05). Retrieved from <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1899>
3. Marrone, G., Guerriero, C., Palazzetti, D., Lido, P., Marolla, A., Di Daniele, F., & Noce, A. (2021). Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients*, 13(3), 817. <https://doi.org/10.3390/nu13030817>
4. Pes, G. M., Poulain, M., Errigo, A., & Dore, M. P. (2021). Evolution of the dietary patterns across nutrition transition in the sardinian longevity blue zone and association with health indicators in the oldest old. *Nutrients*, 13(5), 1495. <https://doi.org/10.3390/nu13051495>
5. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. (9th Edition)*. Retrieved from <https://www.dietaryguidelines.gov/>