

อาหารพืชเป็นหลัก ..กับโรคเบาหวาน



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

อาหารพืชเป็นหลัก ..กับโรคเบาหวาน

“

ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง และยังเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ตามมาเช่นโรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมองโรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น ซึ่งอาหารและการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการป้องกันและพลิกผันโรคเบาหวานโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารพืชเป็นหลัก

”



นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ติดตามผู้ป่วยเบาหวานหมื่นรายนานกว่า 34 ปี นำมาวิเคราะห์เกี่ยวกับรูปแบบการรับประทาน อาหารพบว่าสามารถลดอัตราการตายจากทุกสาเหตุลง 24% ในผู้ป่วยที่รับประทาน อาหารลักษณะที่ลดแป้งลง เน้นอาหารพืชเป็นหลัก และกลุ่มแป้งคุณภาพ จากผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสีและยังพบว่าสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดและอัตราการตายจากโรคเมะเร็งที่ลดลง

อาหารพืชเป็นหลัก คือรูปแบบการรับประทานอาหารที่เน้นการรับประทานผัก ผลไม้ ถั่วต่าง ๆ ถั่วเปลือกแข็ง ธัญพืชไม่ขัดสี และเมล็ดพืช ในรูปแบบที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติ จากการรวบรวมงานวิจัย 9 งานวิจัย นำมาวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ติดตามประชากรกว่าสามแสนรายพบว่าอาหารพืชเป็นหลักช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากช่วยเพิ่มความไวของการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินลดความดันโลหิตลดน้ำหนักรวมถึงลดการอักเสบของร่างกายซึ่งส่งผลต่อการเกิดเบาหวาน



ในขณะผู้ป่วยที่รับประทานแป้งลดลง แต่นับรับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์กลุ่มแป้งคุณภาพต่ำเช่นมันฝรั่งน้ำตาลทรายขัดสี ไม่สัมพันธ์กับการลดอัตราการตาย และยังพบว่าในกลุ่มผู้ที่ดูแลสุขภาพ เช่น ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณพอเหมาะเป็นกลุ่มที่รับประทานอาหารพืชเป็นหลัก ซึ่งนั่นหมายความว่าผู้ที่สุขภาพดีจะดูแลสุขภาพตนเองในทุกๆด้านทั้งด้านอาหารและการออกกำลังกาย



“

เมื่อเราทราบประโยชน์ของอาหารพืชเป็นหลักแล้ว ใครที่ไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง อาจจะลองเริ่มจากมื้ออาหารปกติแต่เพิ่มอาหารพืชให้มากขึ้นในแต่ละวันจนสัดส่วนของพืชมากกว่าผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เลือกพืชเต็มรูป ไม่สกัดไม่ขัดสีให้มากที่สุดที่สำคัญคือการปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของตัวเองเพื่อให้สามารถทำได้อย่างยั่งยืน

”



อ้างอิง :

1. Aekplakorn, W., Stolk, R. P., Neal, B., Suriyawongpaisal, P., Chongsuvivatwong, V., Cheepudomwit, S., & Woodward, M. (2003). The Prevalence and Management of Diabetes in Thai Adults. *Diabetes Care*, 26(10), 2758–2763. <https://doi.org/10.2337/diacare.26.10.2758>
2. American college of lifestyle medicine. (n.d.). The Benefits of Plant-Based Nutrition: Treatment and Prevention of Type 2 Diabetes. Retrieve July 2, 2023, from: <https://lifestylemedicine.org/articles/benefits-plant-based-nutrition-type2-diabetes/>
3. Eric Graber. (2021). Plant-Based Diets and Diabetes. Retrieve July 2, 2023, from: <https://nutrition.org/plant-based-diets-and-diabetes/>
4. Hu, Y., Liu, G., Yu, E., Wang, B., Wittenbecher, C., Manson, J. E., Rimm, E. B., Liang, L., Rexrode, K., Willett, W. C., Hu, F. B., & Hu, F. B. (2023). Low-Carbohydrate Diet Scores and Mortality Among Adults With Incident Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 46(4), 874–884. <https://doi.org/10.2337/dc22-2310>
5. Jardine, M., Kahleova, H., Levin, S., Ali, Z., Trapp, C., & Barnard, N. D. (2021). Perspective: Plant-Based Eating Pattern for Type 2 Diabetes Prevention and Treatment: Efficacy, Mechanisms, and Practical Considerations. *Advances in Nutrition*, 12(6), 2045–2055. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab063>
6. Pollakova, D., Andreadi, A., Pacifici, F., Della-Morte, D., Lauro, D., & Tubili, C. (2021). The Impact of Vegan Diet in the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: A Systematic Review. *Nutrients*, 13(6), 2023. <https://doi.org/10.3390/nu13062123>
7. Qian, F., Liu, G., Hu, F. B., & Bhupathiraju, S. N. (2019). Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes. *JAMA Internal Medicine*, 179(10), 1335. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2195>
8. Strombom, A. J., & Rose, S. D. (2017). The Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus with a Plant-Based Diet. *Endocrinology & Metabolism International Journal*, 5(5). <https://doi.org/10.15406/emij.2017.05.00138>