

เริ่มต้นทาน Plant-Based ..อย่างไรให้ถูกต้อง



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

เริ่มต้นทาน Plant-Based ..อย่างไรให้ถูกต้อง



“

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากเริ่มต้นทาน plant-based ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลเพื่อต้องการดูแลสุขภาพหรือเพื่อต้องการรักษาสิ่งแวดล้อม แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ไม่รู้ว่าต้องเลือกทานอย่างไรให้ถูกต้องเพื่อไม่ขาดสารอาหาร ในบทความนี้เรารวบรวมข้อมูลพร้อมแนวทางการรับประทานอาหาร Plant based, Whole Food สำหรับผู้เริ่มต้นเพื่อใช้ในการดูแลป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคด้วยตัวเองได้อย่างถูกต้อง

”

Plant-Based คืออะไร?

อาหาร Plant based หรืออาหารพืชเป็นหลัก คือรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีองค์ประกอบส่วนใหญ่มาจากพืช ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นมังสวิรัตที่รับประทานเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และนมเป็นบางโอกาส หรือจะไม่ทานผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เลยอย่างเจหรือวีแกน ก็จัดว่ายังอยู่ในกลุ่มของอาหารพืชเป็นหลัก

Plant-Based ต่างจาก Plant-Based Whole-Food หรือไม่?

Plant-Based คือรูปแบบอาหารที่ทานพืชเป็นหลัก ในขณะที่ Whole-Food หมายถึงอาหารที่ใกล้เคียงธรรมชาติไม่ผ่านการแปรรูป จัดสีหรือแปรรูปน้อยที่สุดเป็นการบ่งบอกถึงคุณภาพและคุณค่าทางสารอาหารของอาหารพืช ดังนั้น Plant based Whole Food จึงหมายถึงรูปแบบอาหารที่เน้นการทานพืชผักผลไม้ในรูปแบบที่ใกล้เคียงธรรมชาติเป็นหลัก หลีกเลี่ยงของที่ผ่านการสกัด การจัดสีและแปรรูป

กิน Plant based แล้วดีต่อสุขภาพ..จริงหรือไม่?

ไม่เสมอไป เพราะจากการศึกษาพบว่า ยิ่งเราหลีกเลี่ยงการทานอาหารเนื้อสัตว์มากเท่าไร เรายังมีแนวโน้มพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารแปรรูปมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งอาหารแปรรูปมักเต็มไปด้วยน้ำตาลไขมันและโซเดียม รวมถึงแป้งหรือธัญพืชแบบจัดสี และสารเติมแต่งต่าง ๆ อีกมากมาย ที่มีผลในเชิงลบต่อสุขภาพและเป็นต้นตอของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ อีกด้วย ดังนั้นหากอยากได้ผลลัพธ์เชิงบวกด้านสุขภาพไม่ใช่แค่ทานพืชอย่างเดียว แต่ต้องเป็น Plant-Based, Whole-Food ด้วย

หลักการพื้นฐานอาหาร Plant-Based, Whole-Food

จุดประสงค์ของการทานอาหารแบบ Plant based, Whole Food ก็เพื่อรักษาโยอาหารและคุณค่าทางสารอาหารในรูปแบบของอาหารแบบธรรมชาติดั้งเดิมที่ไม่ผ่านการแปรรูป โดยมีหลักการพื้นฐานดังนี้

1. พืชเป็นหลัก

เน้นการรับประทานพืชผักผลไม้ทุกชนิด โดยเน้นที่ความหลากหลายใน3ประเด็นได้แก่หลากหลายชนิดหลากหลายสีหลากหลายรสชาติและเน้นการทานตามฤดูกาลเพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสสารพิษ



2. ไม่สกัด

หลีกเลี่ยงวัตถุดิบหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบเป็นของที่ผ่านการสกัดเอาโยอาหารออก เช่น น้ำตาล น้ำเชื่อม สารให้ความหวานแทนน้ำตาล น้ำมัน หรือไขมันอิ่มตัวอย่างเนย และมาการีน

3. ไม่ขัดสี

หลีกเลี่ยงวัตถุดิบหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบเป็นของที่ผ่านการขัดสีเอาเปลือกหรือโยอาหารออก เช่น ข้าวขัดขาว แป้งขัดขาว แป้งขนมปัง แป้งอเนกประสงค์

4. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป

โดยเฉพาะเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม และถึงแม้ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์จากพืชแต่หากเป็นอาหารแปรรูปสูง ก็ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากอาหารแปรรูปมักเต็มไปด้วยวัตถุดิบที่ผ่านการสกัดและขัดสี

5. ลดหรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์

อาจทานได้บ้างในบางโอกาส1-2ครั้งต่อสัปดาห์เช่น ไข่ ไก่ ปลา อาหารทะเล แต่ทานในปริมาณน้อย

จ่ายตลาดแบบ

Plant based, Whole Food

ผักผลไม้

พืชตระกูลกะหล่ำ เช่น บล็อกโคลี คะแนง กะหล่ำปลี กะหล่ำมวง เห็ดนางฟ้า เห็ดเข็มเงิน เห็ดออริโนจิ มะรุ่ม มะระ ผักหวาน มันม่วง มันเทศ เผือก มะเขือเทศ มะละกอ ส้ม มังคุด แก้วมังกร ถั่วลิสง แดงโม

ข้าวแป้ง

ข้าวกล้องหรือข้าวไรซ์เบอร์รี่กล้อง แป้งโฮลวีทหรือแป้งไม่ขัดสี เส้นก๋วยเตี๋ยวข้าวกล้อง เส้นพาสต้าโฮลวีท

โปรตีน

เต้าหู้ขาว เต้าหู้นิ่ม ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร เทมเป้

ธัญพืช

ลูกเดือยไม่ขัดสี ข้าวโอ๊ตรีดเต็มแผ่น (Rolled oats) ควินัว

ถั่วและเมล็ด

ถั่วลิสง อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน งาขาว งาดำ เมล็ดแฟล็กซ์ เมล็ดนางลัก เมล็ดเจีย

เครื่องเทศ

ขมิ้น ขิง พริกไทยขาว พริกไทยดำ กระเทียม ตะไคร้ใบมะกรูด หอมแดง หอมขาว แฉะ พริก กะเพรา

เครื่องปรุง

น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว กะทิ ดอกเกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา กะปิ น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลไม่ขัดสี อินทผาลัมอบแห้ง อย่างไรก็ตามในอาหาร Plant based สำหรับผู้เริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นเครื่องปรุงแบบพืช เราสามารถใช้เครื่องปรุงเดิมที่มีอยู่ในครัวของเรา เพราะหัวใจสำคัญของอาหาร Plant based อยู่ที่วัตถุดิบหลักในอาหารที่ส่วนใหญ่เป็นพืช

เครื่องดื่ม

นมข้าวโอ๊ต นมอัลมอนต์ชนิดไม่เติมน้ำตาล น้ำมันและสารเติมแต่ง ชา ชาเขียว กาแฟดำ

อาหารโพรไบโอติกส์

กิมจิ ผักดอง ผักเสี้ยน นัตโตะ โยเกิร์ต คอมบูชา

ตัวอย่างการวางแผนอาหาร Plant based, Whole Food

อาหารเช้า

ข้าวกล้องต้มทั่วสัปดาห์ ฝรั่งลูกเล็ก 1 ลูก น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลืองชนิดไม่เติมน้ำตาล 1 แก้ว (250 มล)

อาหารเที่ยง

ข้าวกล้อง ต้มยำเห็ดรวม ผักผักรวมโรยน้ำมันโรยงา แก้วมังกร 1 ลูกเล็ก

อาหารเย็น

ข้าวกล้อง ส้มตำไทยเพิ่มข้าวโพดโรยทั่วสัปดาห์ อัลมอนต์ และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ผักสลัดหรือผักสด เห็ดและเหมาเป็อย่างน้ำจิ้มแจ่ว ต้มจัดเต้าหู้อ่อน



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารักกินมาเป็น Plant-Based, Whole-Food ไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินไปสำหรับทุกคน โดยเราสามารถปรับให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคนได้ บางคนอาจทำอาหารทานเอง ก็สามารถเริ่มจากเมนูที่ชอบแล้วลองเปลี่ยนจากเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนจากพืชแทน แต่สำหรับคนที่ไม่ทำอาหารก็สามารถเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวให้อื้อต่อการกิน Plant-Based, Whole-Food เช่น เปลี่ยนนมในตู้เย็นหรือมุมของว่างในออฟฟิศให้เป็นถั่วอบหรือผลไม้ หรือการตั้งเป้าหมายไม่กินเนื้อสัตว์ 1 วันต่อสัปดาห์ด้วยการสั่งเมนูผักในร้านอาหารตามสั่งก็เป็นอีกตัวช่วยที่ทำให้เรามีรูปแบบการกินแบบ Plant-Based, Whole-Food ได้อย่างยั่งยืน

“

การมีสุขภาพดีไม่ได้เกิดขึ้นได้จากการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงในวันเดียวแต่เกิดจากการสะสมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในกิจวัตรประจำวันจนเกิดเป็นนิสัย เพราะคุณภาพชีวิตที่ดีห่างไกลโรคคือผลลัพธ์สุดท้ายที่เริ่มต้นด้วยก้าวแรกที่ดีเสมอ

”

เอกสารอ้างอิง :

1. Gehring, J., Touvier, M., Baudry, J., Julia, C., Buscail, C., Srour, B., ... & Alles, B. (2021). Consumption of ultra-processed foods by pesco-vegetarians, vegetarians, and vegans: associations with duration and age at diet initiation. *The Journal of nutrition*, 151(1), 120-131. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa196>
2. Pye, A., Bash, K., Joiner, A., & Beenstock, J. (2022). Good for the planet and good for our health: the evidence for whole-food plant-based diets. *BJPsych International*, 19(4), 90-92. <https://doi.org/10.1192/bji.2022.7>