

กินอร่อย สุขภาพดี จากภายนอกสู่ภายใน



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

กินอร่อย สุขภาพดี จากภายนอกสู่ภายใน

ปัจจุบันประชากรโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากถึง 74% ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจและโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต ที่มีอัตราการเสียชีวิตไม่น้อยในแต่ละปี นอกจากนี้การเสียชีวิตด้วยโรค NCDs ก่อนวัยอันควรมีถึง 80% โดยมีปัจจัยมากมายที่ทำให้เกิดโรค NCDs เช่น พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการรับประทานอาหาร ซึ่งมีผลกระทบอย่างมากต่อร่างกายและเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดโรคร้ายแรงได้โดยตรง



“
การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีผลดีต่อสุขภาพ เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ โดยเฉพาะการลดการบริโภคอาหาร ที่ผ่านการแปรรูป อาหารประเภทสัตว์ที่มีเนื้อแดง และควรเน้นอาหารจากพืชเป็นหลัก โดยไม่จำกัด และไม่ขัดสี และมีปริมาณไขมันต่ำ (Plant-Based, Whole-Food, Low-Fat) เช่น ผัก ผลไม้ เมล็ดพืช เช่น เมล็ดดอกไม้วัว หรือธัญพืช เช่น ข้าว หนุมปิงโฮลวีต หรือโปรตีนพืช เช่น เต้าหู้ ถั่วเหลือง

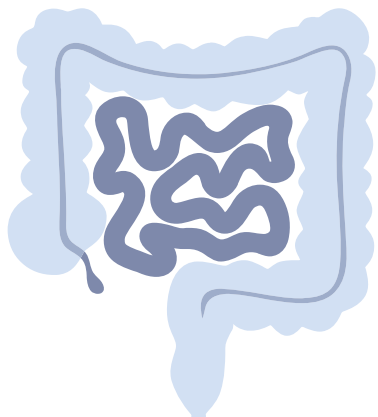
”

อาหารจากพืชเหล่านี้ ไม่เพียงแต่ให้รสชาติที่หลากหลายตามธรรมชาติ เช่น รสหวานจากผลไม้สด รสเค็มจากเมล็ดพืช หรือรสชาติความกรอบจากผักเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประกอบอาหารเป็นเมนูอร่อยต่าง ๆ เช่น อาหารไทย จีน ฝรั่งเศส และฟิวชั่นได้ด้วย นอกจากนี้อาหารจากพืชยังเป็นแหล่งที่มาของแร่ธาตุ วิตามิน และกากใยที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งสารอาหารบางชนิดร่างกายไม่สามารถสร้างได้เอง

ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับ สารอาหารเหล่านี้ เพื่อช่วยสังเคราะห์ในลำไส้และชะลอการดูดซึมน้ำตาลอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้ ซึ่งจะเสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบภายในร่างกายได้อีกด้วย

และทุกครั้งที่เรารับประทานอาหารเข้าไปนั้น ยังมีผลต่อสุขภาพภายในของร่างกาย โดยเฉพาะลำไส้ เพราะลำไส้ถือเป็นสมองที่ 2 ของร่างกาย ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการย่อยอาหาร และดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย หากเรารับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและเกลือสูง หรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ เช่น อาหารหวานจัด เค็มจัด หรือเนื้อแดง อาจทำให้เกิดการอักเสบภายในร่างกาย ซึ่งเมื่อเลือดขาวจะต้องมาทำหน้าที่ซ่อมแซมการอักเสบในร่างกาย แต่หากมีการอักเสบและไขมันมากเกินไป อาจเกิดการกำจัดเม็ดเลือดขาวไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจทำให้เกิดการจับตัวกัน เป็นก้อนที่ผนังหลอดเลือด และเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เกี่ยวข้องกับระบบเม็ดเลือด

การรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสม จากภายนอก เข้าสู่ภายในร่างกาย ไม่เพียงแต่มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร เท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพของระบบภายในร่างกาย ส่วนต่าง ๆ ได้อีกด้วย เช่น



เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการต่อสู้กับเชื้อโรค

กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท

ช่วยส่งเสริมการทำงานของสารเคมี หรือที่เรียกว่า สารสื่อประสาท (Neurotransmitters) ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ที่มีบทบาทในการสร้างความสุข และความผ่อนคลายทั้งยัง ช่วยกระตุ้นสมองและรักษาสุขภาพของเซลล์ประสาท

เสริมสร้างกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง

เพราะการรับประทานผักสีเขียว และผลไม้ที่มีวิตามินซี จะช่วยเสริมสร้างกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกาย ที่มีบทบาทสำคัญในการนำออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อต่าง ๆ และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะโลหิตจาง หรือโรคเกี่ยวกับระบบเม็ดเลือดแดงได้ด้วย

ลดปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอล

อาหารที่มีพืชเป็นส่วนประกอบหลัก สามารถช่วยลดปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดโดยตรง โดยลดการสะสมของสารไขมันเสี่ยงต่าง ๆ ในร่างกาย

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด หรือโรคเบาหวาน

ช่วยลดการสะสมของไขมัน และคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

การรับประทานอาหารแบบพืชเป็นหลัก ไม่สกัดไม่ขัดสี ไขมันต่ำ (Plant-Based, Whole-Food, Low-Fat) ยังเป็นแนวทางสำคัญในการรักษาและสุขภาพที่ดี โดยการให้ความสำคัญกับการบริโภคผักผลไม้ ในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารอาหารต่างๆ ได้เต็มที่ เช่น ในหนึ่งวันควรรับประทานผักผลไม้อย่างน้อย 5 serving ขึ้นไป (1 serving คือ 1 ฝ่ามือ) โดยแบ่งเป็น ผัก 2 serving, ผลไม้ 2 serving และถั่วหรือเมล็ดพืช 1 serving รวมทั้งลดใช้น้ำมันในการทำอาหาร หรือหากมีความจำเป็นต้องใช้น้ำมันในการผัดอาหาร ควรจำกัดไม่เกิน 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน



ดังนั้นเพื่อรักษาสุขภาพของร่างกายให้ดี และแข็งแรงอย่างยั่งยืนทั้งภายนอกและภายใน มาร่วมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหาร ให้เป็นไปตามแนวทางที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงโรค NCDs โดยเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้และเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในทุกมื้ออาหาร