



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๙ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

รหัสวิชา นอส. ๑๑๑๑ ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.ท.หญิง ผศ.หญิงทิพย์ ตันนเทศ

จัดทำโดย น.ท.หญิง กมลกานต์ ประปักษ์ขาม

หมายเลข ๑ สัมนนาที่ ๘

วันที่ ๓๐ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕

บทความวิชาการ

เรื่อง

Plant-based Food ทางเลือกในการบริโภคยุคใหม่

เรียบเรียงโดย

น.ท.หญิง กมลกานต์ ประปักษ์ขาม

หลักสูตรนันทนาการอากาศอวกาศ รุ่นที่ ๗๙
โรงเรียนนันทนาการอากาศอวกาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

พ.ศ.๒๕๖๕

Plant Based Food ทางเลือกในการบริโภคยุคใหม่

กมลกานต์ ปรปักษ์ขาม

“You are what you eat.” เป็นประโยคคลาสสิกที่มักใช้เตือนใจให้ผู้คนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ ถ้าแปลเป็นภาษาไทยก็คือ “กินอะไรไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” ซึ่งหมายความว่า ถ้าเรารู้จักรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย เราก็จะมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตรงกันข้ามหากเราไม่รู้จักรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ นอกจากอาจทำให้น้ำหนักเกินแล้ว ที่ร้ายไปกว่านั้นยังมีโรคภัยไข้เจ็บที่จะตามมาสร้างความเราในอนาคตอีกด้วย เมื่อเราทราบดังนั้นแล้ว จึงต้องพิจารณาเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ ซึ่งการรับประทานอาหารจากพืช Plant-based Food เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจและได้ประโยชน์อย่างมาก

ความเป็นมาและความหมายของ Plant-based Food

จากการศึกษาประวัติศาสตร์พบว่าในปี ค.ศ.1944 โด널ด์ วัตสัน ผู้สนับสนุนสิทธิสัตว์ชาวอังกฤษและผู้ออกตั้ง The Vegan Society ได้ก่อกำเนิดคำว่า Vegan เพื่อนิยามถึงการไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสัตว์ทุกรูปแบบด้วยเหตุผลทางจริยธรรม หลังจากนั้นในช่วงทศวรรษที่ 1980 ดร.ที.โคลิน แคมป์เบลล์ นักชีวเคมีชาวอเมริกันได้ทำให้องค์การวิทยาศาสตร์โภชนาการได้รู้จักกับคำว่า Plant-based Food ที่หมายถึง อาหารไขมันต่ำ เส้นใยสูง เน้นเรื่องสุขภาพ ไม่ใช่จริยธรรม โดยรับประทานอาหารจากพืชเป็นหลักเท่านั้น เพื่อชี้ชัดว่าพวกเขา รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยอาหารจากพืชทั้งหมดหรือเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งปัจจุบันคำนี้สามารถตีความได้หลากหลายรูปแบบ บางคนอาจเรียกตัวเองว่า Plant based Food แต่ยังคงรับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์บางชนิดอยู่ หรือบางคนใช้นิยาม “อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ที่เน้นพืชเป็นหลัก” เพื่ออธิบายว่าอาหารของพวกเขา ประกอบด้วยวัตถุดิบจากพืชทั้งสิ้น รับประทานแบบสด หรือผ่านกรรมวิธีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ความแตกต่างระหว่าง Vegetarian, Vegan และ Plant-based Food

Vegetarian (อาหารมังสวิรัต) เป็นการทานอาหารที่เน้นพืชผัก และไม่บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่อาจบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ได้ เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม, ไข่ หรือน้ำผึ้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับประเภทของมังสวิรัตที่ผู้บริโภคเลือกทาน เช่น

- มังสวิรัตินมและไข่ (Lacto-ovo) : งดบริโภคเนื้อสัตว์ แต่ยังคงทานผลิตภัณฑ์จากนมและไข่
- มังสวิรัตไข่ (Ovo) : งดบริโภคเนื้อสัตว์และนม แต่ยังคงทาน ไข่
- มังสวิรัตินม (Lacto) : งดบริโภคเนื้อสัตว์และไข่ แต่ยังคงทานผลิตภัณฑ์จากนม

เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ แต่สามารถรับประทาน หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากสัตว์ได้ และรับประทานเพื่อเหตุผลทางด้านสุขภาพนั่นเอง

Vegan...

Vegan (อาหารวีแกน) เป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ 100% เน้นการทานพืชผักเป็นหลัก แม้ใจความสำคัญจะไม่แตกต่างจากมังสวิรัตเท่าไร แต่สำหรับ อาหารวีแกน จะงดการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น นม, ไข่ รวมไปถึงน้ำผึ้งด้วยเช่นกัน และไม่ใช้สิ่งของทุกอย่างที่มีขั้นตอนการผลิตจากสัตว์ เช่น เสื้อผ้า, ของใช้ที่ทดลองกับสัตว์ ซึ่งการบริโภคแบบ วีแกน (Vegan) จะเหมาะสำหรับผู้ที่ตั้งใจดูแลทั้งสุขภาพและงดการเบียดเบียนสัตว์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมไปถึงขั้นตอนการผลิตที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสัตว์ โดยจะให้ความสำคัญกับผลกระทบต่อสวัสดิภาพของสัตว์เป็นหลักนั่นเอง

Plant-based Food (อาหารจากพืช) เป็นเทรนด์การบริโภคอาหารที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้น โดยส่วนใหญ่ผลิตจากโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง, ธัญพืช และเห็ด เป็นต้น สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ในเมนูต่างๆ ได้ เพราะนวัตกรรมและการพัฒนาเพื่อให้มีรสชาติ และเนื้อสัมผัสเหมือนเนื้อสัตว์จริงๆ เช่น แต่งสีธรรมชาติจากพืชผัก เพื่อให้มีสีคล้ายเนื้อสัตว์จริงๆ หรือใช้น้ำมันมะพร้าวเพื่อเพิ่มความชุ่มฉ่ำของเนื้อสัมผัส และมีลักษณะคล้ายไขมันแทรกในเนื้อสัตว์ ด้วยนวัตกรรมเหล่านี้ทำให้สามารถประยุกต์เข้ากับเมนูอาหารประจำวันได้ง่ายขึ้น และผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช (Plant-based Food) ยังคงมอบประสบการณ์ที่คุ้นเคยให้กับผู้บริโภค และให้ความอร่อยที่คาดไม่ถึงในทุกเมนู โดยผู้บริโภคที่รับประทาน อาหารจากพืช (Plant-based Food) ส่วนมากยังคงชื่นชอบรสชาติ และเนื้อสัมผัสอันเข้มข้นของเนื้อสัตว์จริง ซึ่งผลิตภัณฑ์อาหารจากพืช (Plant-based Food) เองก็มีรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เนื้อเบอร์เกอร์, เนื้อสับ, นกเก็ต, เนื้อไก่ย่าง, ไก่ชิ้น, และ มีทบอล ซึ่งล้วนทำมาจากโปรตีนจากพืชทั้งหมด แต่ให้รสชาติ และเนื้อสัมผัสเป็นเลิศ

ประโยชน์ของการบริโภค Plant-based Food

1. จากงานวิจัยด้านโภชนาการกับโรคเมรังค์ของ ดร. ที. โคลิน แคมป์เบลล์ ค้นพบว่าการรับประทาน อาหารจากผักผลไม้และธัญพืชไม่ขัดสี มีไขมันต่ำและเส้นใยสูง เมื่อควบคู่ไปกับการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเมรังค์ได้ ในทางกลับกัน มีการศึกษาพบว่าอาหารจากสัตว์ เป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม
2. เป็นที่ทราบกันดีว่าอาหารจากพืชช่วยเพิ่มไขมันในพลาสมา ช่วยควบคุมเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. อาหารเพื่อสุขภาพที่มีเส้นใยไฟเบอร์สูงและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยปรับสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดตลอดทั้งวัน ช่วยให้อิ่มนานขึ้น ร่างกายกระปรี้กระเปร่า (ป้องกันอาการง่วงนอนและง่วงซึม) และยังป้องกันไม่ให้อายุขานของว่าง
4. อาหารที่ทำจากพืชเต็มไปด้วยโพแทสเซียม ช่วยลดระดับความดันโลหิตที่ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล การรับประทานธัญพืช พืชตระกูลถั่ว เมล็ดพืชและผัก ผลไม้ทุกชนิด เราจะได้รับโพแทสเซียมและวิตามินบี 6 ในปริมาณสูงซึ่งจะทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง

5. ไข่ไก่ 1 ฟองอาจมีคอเลสเตอรอลเป็น 2 เท่า แอมเบอร์เกอร์และเนื้อปลาอาจมีคอเลสเตอรอลเท่ากันหรือมากกว่าเนื้อสัตว์หรือเนื้อไก่ ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารที่รับประทาน พืชไม่มีคอเลสเตอรอลแม้จะอยู่ในแหล่งอิมิตัว เช่น มะพร้าวและโกโก้ ดังนั้นการรับประทานอาหารจากพืชจึงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการปรับสมดุลระดับคอเลสเตอรอล

6. เบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูงสามารถควบคุมได้ ด้วยการบริโภคเส้นใยไฟเบอร์อย่างเพียงพอ ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลในกระแสเลือดและควบคุมความหิวตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ยังช่วยปรับสมดุลของระดับคอริติซอลที่ทำให้เกิดความเครียด

7. แม้ว่าอาหารปรุงสุกอาจช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี แต่การลดน้ำหนักด้วยวิธีธรรมชาติ เราควรเน้นการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยไฟเบอร์ วิตามินและแร่ธาตุ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเชื่อว่าคนส่วนใหญ่จะลดน้ำหนักได้ 5 ปอนด์ภายใน 2 สัปดาห์หลังจากเริ่มรับประทานอาหารจากพืช โดยไม่ต้องทนหิวหรืออดอาหาร

8. อาหารจากพืชช่วยต้านความชราและโรคที่เกี่ยวข้องกับวัย เนื่องจากอุดมไปด้วยแคโรทีนอยด์แคโรทีนอยด์เป็นเม็ดสี ที่อยู่ในผักและผลไม้หลายชนิด ช่วยเพิ่มความยาวของเทโลเมียร์ ซึ่งจะชะลอวัย เส้นใยไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระที่พบได้เฉพาะในอาหารจากพืช ช่วยป้องกันความเครียดจากการออกซิเดชันและช่วยในการป้องกันและย้อนวัยของเซลล์

9. การรับประทานอาหารจากพืชช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลงได้ 80% เห็นได้ชัดว่าการรับประทานอาหารจากพืชช่วยป้องกันและพลิกผันโรคบางอย่างให้ดีขึ้นได้

10. การรับประทานอาหารจากพืชยังช่วยลดไขมันในช่องท้อง สิว ภูมิแพ้ หอบหืด กลิ่นตัว เซลลูไลท์ กลาก โรคลำไส้ และพัฒนา IQ และพัฒนาการทางความคิดของเด็กเป็นต้น

บรรณานุกรม

จรรย์ แพทองคำ. (2564). ปฏิวัติการกินสีเขียว. *Gourmet & Cuisine*,(255), 22-29.

Campbell, T. C. & Campbell, T. M. (2005). *China Study*. Nutritional Science: BenBella Books.

Massera D, Zaman T, Farren GE, Ostfeld RJ. (2015). A Whole-Food Plant-Based Diet Reversed Angina without Medications or Procedures *Case Rep Cardiol.* 2015;2015:978906.
doi:10.1155/2015/978906. Epub 2015 Feb 10