

howto

Lifestyle Medicine

ทำสุขภาพดี
ให้อยู่ในวิถีชีวิต

ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
เขียน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



Lifestyle Medicine

ทำสุขภาพดีให้อยู่ในวิถีชีวิต

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks  Amarin HOW-TO

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ยงยุทธ มัยลาภ, ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์.

Lifestyle Medicine ทำสุขภาพดีให้อยู่ในวิถีชีวิต / ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ: เขียน.- กรุงเทพฯ:

ชาวทู อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(10), 178 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพตนเอง. 2. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613 ย2ล9

DDC 613

ISBN 978-616-18-9524-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้ชำนาญการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศตกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษารองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มณฑิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการอาวุโส พัชรา โพธิ์กลาง • บรรณาธิการ พิระดา สายบัว

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก วีระยุทธ คงเทศน์

ออกแบบรูปเล่ม สิริวิธนา นวลนุ้ม • คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร ณัฏฐรี อุทรา, อัมไพวรรณ ยศศิริพันธุ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.naiin.com

ราคา 245 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อเห็นคำว่า “Medicine” ใน “Lifestyle” แล้ว ผู้อ่านอาจมีความสงสัยว่าคืออะไร มีความเกี่ยวข้องกับยาชนิดใหม่ชนิดใดหรือไม่ (ไม่มีค่ะ)

“Lifestyle Medicine” หรือ “เวชศาสตร์วิถีชีวิต” คือหลักการดูแลสุขภาพที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทุกที่ ทุกเวลา และที่สำคัญสามารถทำได้ทุกสถานะ ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำอาชีพอะไร หรือมีฐานะแบบใด

นั่นเป็นเพราะว่า “ยา” ตัวนี้ ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ใหม่จากที่ไหน หากแต่เป็น “วิถีชีวิต” ของเราเอง

การกิน การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย การนอน การดูแลความเครียด การลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง และการดูแลความสัมพันธ์

ทั้งหมดนี้คือกิจวัตรประจำวันของเราเอง ไม่มีสิ่งใดแปลกพิสดารเลย

สิ่งเดียวที่ต้องทำเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นคือการ “ปรับเปลี่ยน” พฤติกรรม ความเคยชินที่ทำจนติดเป็นนิสัย แต่อาจบั่นทอนทั้งสุขภาพกายและใจโดยไม่รู้ตัว

ที่สำคัญ เป็นการปรับเปลี่ยนที่ไม่ต้องทรมานตัวเอง ค่อยเป็น
ค่อยไป ไม่ฝืนใจ ไม่เหนื่อย ไม่ยาก

ในหนังสือเล่มนี้ ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ
มัยลาภ แพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต
ผู้ก่อตั้งและนายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย
(Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association
หรือ TLWA) รวมถึงได้รับเลือกตั้งเป็นกรรมการแพทยสภา
ม.ค. 2566 - ม.ค. 2568 และ ต.ค. 2568 - ม.ค. 2570 จะพาผู้อ่าน
รู้จักกับ “ยาอายุวัฒนะ” ในรูปแบบของวิถีชีวิต พร้อมตัวอย่าง
แผนปฏิบัติและเช็กลิสต์ หยิบไปทำได้ทันที ตอนนี้นี้เลย ไม่ต้อง
รออ่านจบทั้งเล่มก็ได้

สุขภาพดีและการมีชีวิตรื่นเริงอย่างยั่งยืนไม่ใช่เรื่องไกลตัว
ไม่ได้ยุ่งเหยิงซับซ้อน ขอเพียงคุณเปิดใจ มีวินัยเพิ่มขึ้นจากเดิมอีกสักนิด

เปิด *Lifestyle Medicine: ทำสุขภาพดีให้อยู่ในวิถีชีวิต*
เล่มนี้อ่าน แล้วทำตามไปพร้อมๆ กัน

ขอเชิญรับยาดีที่เรียกว่าเวชศาสตร์วิถีชีวิต ค่ะ

howto

คำนำผู้เขียน

แนวคิดเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สะสมมาตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 1980 และรวบรวมเป็นตำราทางการแพทย์อย่างเป็นระบบในปี ค.ศ. 1999 ต่อมาในปี ค.ศ. 2004 ได้ก่อตั้งวิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งอเมริกา (American College of Lifestyle Medicine: ACLM) เพื่อส่งเสริมการศึกษา การวิจัย และการประยุกต์ใช้เวชศาสตร์วิถีชีวิตในเวชปฏิบัติ ที่มุ่งแก้ปัญหาที่ต้นเหตุด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 6 เสาหลักสำคัญของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การนอนหลับ การจัดการความเครียด ความสัมพันธ์ทางสังคม และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผมมีโอกาสดูแลเรื่อง Lifestyle Medicine และสอบผ่านได้ประกาศนียบัตรจาก *International Board of Lifestyle Medicine* เมื่อโควิดคลี่คลาย ผมจึงเริ่มชักชวนบุคลากรทางการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่มีแนวคิดเดียวกัน มาร่วมสร้างเครือข่ายในประเทศไทย จนนำไปสู่การก่อตั้งสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทยเป็นประเทศที่ 31

(Thai Lifestyle Medicine and Well-being Association: TLWA)
ในปี พ.ศ. 2566

วันนี้ประเทศไทยได้ก้าวขึ้นมาเป็นหนึ่งในประเทศที่มีผู้ได้รับ
ประกาศนียบัตรของคณะกรรมการสากล Lifestyle Medicine
มากที่สุดประเทศหนึ่งในเอเชีย และกำลังขยายความร่วมมือไปสู่
ระดับนานาชาติ ทั้งในภูมิภาคเอเชียและเวทีโลก

สิ่งที่น่าสนใจคือ หลักการสำคัญของ Lifestyle Medicine
ไม่ใช่เรื่องใหม่หรือซับซ้อนเลย เราทุกคนรู้ว่าควรกินอาหาร
ที่ดีต่อสุขภาพ ควรออกกำลังกาย ควรนอนหลับให้เพียงพอ
ควรจัดการความเครียด กระนั้นคนส่วนใหญ่ยังทำไม่ได้ คำตอบ
ไม่ได้อยู่ที่การขาดความรู้ แต่อยู่ที่การเปลี่ยน “ความรู้” ให้กลายเป็น
“พฤติกรรม”

ตลอดการดูแลผู้ป่วย ผมพบว่าการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนไม่ได้
เกิดจากการถูกสั่ง แต่เกิดจากการเข้าใจตนเอง การมีเป้าหมาย
ที่ชัดเจน การได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และการฝึกฝนทีละเล็ก
ทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง

หน้าที่ของแพทย์ในยุคใหม่จึงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการวินิจฉัยโรค
และสั่งยาเท่านั้น แต่ยังต้องทำหน้าที่เป็นโค้ช เป็นผู้จุดประกาย
แรงบันดาลใจ และเป็นผู้ร่วมเดินทางไปกับผู้ป่วย เพื่อช่วยให้
เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้จริง วัดผลได้จริง และยั่งยืนใน
ระยะยาว

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกให้ท่าน “ใช้ชีวิตให้ถูกต้อง”
แต่เขียนขึ้นเพื่อชวนให้ท่านกลับมาสำรวจชีวิตของตนเองอีกครั้งว่า
ในแต่ละวันเรากินอย่างไร นอนอย่างไร คิดอย่างไร ทำงานอย่างไร
และมีสังคมอย่างไร

การมีสุขภาพดีไม่ใช่เรื่องยาก และสร้างได้ด้วยตัวท่านเองครับ

ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ

President, Thai Lifestyle Medicine and
Wellbeing Association (TLWA),

Vice Chairman,

the International Board of Lifestyle Medicine (IBLM),
and Representative for Asia

สารบัญ

บทนำ

เข้าใจร่างกาย ก่อนเปลี่ยนชีวิต 1

บทที่ 1

กินอย่างไรให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักเกินไป

และมีโภชนาการที่เหมาะสม 9

บทที่ 2

ออกกำลังกายง่ายกว่าที่คิด 31

บทที่ 3

นอนให้เป็น : หลับอย่างไรให้ร่างกายได้พักผ่อน 41

บทที่ 4

ความเครียด เครียดได้ แต่อย่าให้เครียดคุมชีวิต 59

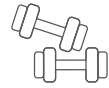
บทที่ 5

พฤติกรรมเสี่ยง ความสุระยะสั้น

กับผลกระทบระยะยาว 80

บทที่ 6

ความสัมพันธ์ที่ดี คือยาบำรุงใจที่ทรงพลังที่สุด 93



บทที่ 7

เปลี่ยนชีวิตแบบไม่หักโหม

สุขภาพที่ดีเริ่มจากก้าวเล็กๆ ที่ทำได้จริง 120

บทที่ 8

แผน 21 วัน ทดลองใช้ชีวิตแบบดูแลตัวเอง 143

บทที่ 9

ตรวจสอบสมรรถภาพการใช้ชีวิตของคุณ 164

สุขภาพไม่ได้วัดจากตัวเลขเพียงตัวเดียว

บทส่งท้าย 173

ประวัติผู้เขียน 175



บทนำ

เข้าใจร่างกาย ก่อนเปลี่ยนชีวิต

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมในยุคที่การแพทย์ก้าวหน้าที่สุด เรากลับเห็นคนรอบตัวเจ็บป่วยกันมากขึ้น คำตอบนั้นไม่ได้อยู่ในห้องแล็บ แต่อยู่ใน “ชีวิตประจำวัน” ของเราเอง

ร่างกายของมนุษย์ออกแบบมาให้เคลื่อนไหว รับประทานอาหารจากธรรมชาติ และนอนหลับเมื่อหมดแสงอาทิตย์ แต่ทุกวันนี้เรากำลังใช้ชีวิตตรงกันข้าม

เรากินอาหารแปรรูปที่เต็มไปด้วยน้ำตาลและไขมัน

เรานั่งอยู่กับหน้าจอวันละหลายชั่วโมงจนระบบเผาผลาญหยุดชะงัก

เราแบกความเครียดสะสมที่กระตุ้นให้ร่างกายอักเสบตลอดเวลา

เรานอนเพื่อแลกกับความบันเทิงหรือการทำงาน

โรคที่สร้างด้วยมือเราเอง

ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่ใช่โรคติดต่อจากเชื้อโรค แต่เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งเปรียบเสมือน “ผลลัพธ์ของการผ่นส่งพฤติกรรมแย่ๆ วันละนิด” ร่างกายของเราไม่ได้พังทลายในข้ามคืน แต่เกิดจากการสะสมของนิสัยเล็กๆ ที่เราทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าในทุกๆ วัน

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ยาที่อยู่ในมือคุณ

Lifestyle Medicine หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต คือศาสตร์การแพทย์ ที่เน้นการดูแลสุขภาพโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุของโรค ผสมผสานองค์ความรู้จาก 3 ด้านหลัก

1. การแพทย์ (Medicine)
2. พฤติกรรมศาสตร์ (Behavioral Science)
3. สังคมศาสตร์ (Social Science)

แพทย์จะเปลี่ยนจากคำถามว่า “คุณป่วยเป็นอะไร” มาเป็น “คุณใช้ชีวิตอย่างไร” = รูปแบบการรักษาทั้งหมดก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย

หลักการสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิต

1. เน้นสาเหตุการเกิดโรค (Root Cause) มองโรคจากต้นเหตุแทนปลายเหตุ เช่น อาหาร กิจกรรม นอนหลับ ความเครียด ความสัมพันธ์
2. ใช้วิทยาศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Science) โดยให้คน “อยากเปลี่ยน” ไม่ใช่แค่ “ต้องเปลี่ยน”
3. แพทย์เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Physician as Health Coach) ใช้ทักษะ Coaching และ Motivational Interviewing
4. สหสาขาวิชาทำงานร่วมกัน (Multidisciplinary Team) แพทย์ นักโภชนาการ นักกายภาพ นักจิตวิทยา พยาบาล นักกิจกรรมบำบัด
5. หลักฐานเชิงวิทยาศาสตร์ (Evidence - based Practice) การเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีงานวิจัยรองรับ เช่น Ornish, Esselstyn, Barnard

ศาสตร์นี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ ฮิปโปคราติส (บิดาแห่งการแพทย์ตะวันตก) เคยพูดเรื่องอาหารและการนอนไว้เมื่อ 2,500 ปีก่อนว่า

“จงให้อาหารเป็นยา และให้ยาเป็นอาหารของคุณ”

เมื่อเทคโนโลยีก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์ตื่นตาตื่นใจกับความก้าวหน้าของยาเคมี เครื่องมือแพทย์ล้ำสมัย จนลืม “ยาเม็ดธรรมชาติ” ที่ฮิปโปคราติสเคยบอกไว้ไปเสียสนิท

ปัจจุบัน วิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตอเมริกันนำศาสตร์นี้กลับมาเผยแพร่ในฐานะ Lifestyle Medicine ซึ่งเริ่มต้นขึ้นในปลายศตวรรษที่ 20 โดยแบ่งเป็น 3 ยุค คือ

ยุคแรก จุดเริ่มต้นบนหน้าหนังสือพิมพ์ (ปี ค.ศ. 1989 – 1999)

นักวิทยาศาสตร์เริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติ คนเราไม่ได้ตายเพราะโรคระบาดเหมือนแต่ก่อน แต่กลับล้มป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากตัวเอง ในปี 1989 **ดร.เอิร์นสต์ วินเดอร์ (Dr. Ernst Wynder)** นักระบาดวิทยาชื่อดัง เป็นผู้บัญญัติคำว่า “Lifestyle Medicine” (ภาษาไทยแปลว่า เวชศาสตร์วิถีชีวิต) ขึ้นมาเป็นครั้งแรกในโลก เพื่อเตือนสติว่า “พฤติกรรมของเรานั้นแหละคือสาเหตุของโรคร้าย”

สิบปีต่อมา **นพ.เจมส์ ริปปอ (Dr. James Rippe)** ตอกย้ำเรื่องนี้ด้วยการเขียนตำราแพทยชื่อ *เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)* เล่มแรก เพื่อบอกวงการแพทย์ว่า ถึงเวลาแล้วที่เราต้องเลิกจ่ายยาซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ แล้วหันมาวิเคราะห์ “การใช้ชีวิต” ของคนให้อย่างจริงจัง

ยุคที่สอง โรคหัวใจหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด โดยไม่ใช้มีดหมอ

ในยุคที่แพทย์ทุกคนเชื่อว่า “ถ้าหลอดเลือดหัวใจตีบ มีแค่การผ่าตัดบายพาสหรือกินยาไปตลอดชีวิตเท่านั้นที่จะช่วยได้” **นพ.ดีน ออร์นิช (Dr. Dean Ornish)** ก้าทลายความเชื่อนั้นด้วยการให้คนไข้โรคหัวใจเข้าคอร์สปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเข้มงวด ทั้งเปลี่ยนมากินพืชผักเป็นหลัก ออกกำลังกาย และฝึกสมาธิ

ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้วงการแพทย์ต้องแปลกใจ ภาพถ่ายรังสีแสดงให้เห็นชัดเจนว่า คราบไขมันที่อุดตันในเส้นเลือดหัวใจของคนไข้อยู่ ลดลงและหายไปเอง ร่างกายเยียวยาตัวเองได้เพียงแค่ว่าเปลี่ยนวิถีชีวิต

งานวิจัยของเราเปลี่ยนสถานะของเวชศาสตร์วิถีชีวิต จาก “ความเชื่อทางเลือก” ให้กลายเป็น “วิทยาศาสตร์ที่จับต้องได้” กันที่

ยุคที่สาม กำเนิด “เสาหลัก 6 ประการ”

คัมภีร์เปลี่ยนชีวิตของคนทั้งโลก

ปี 2004 วิทยาลัยเวชศาสตร์วิถีชีวิตอเมริกัน ก่อตั้งขึ้น โดยนพ.จอห์น เคลลี (Dr. John Kelly) ได้รวบรวมงานวิจัยนับหมื่นชิ้นมาหลั่นกรองจนกลายเป็นสูตรสำเร็จที่เข้าใจง่ายที่สุด นั่นคือ “เสาหลักแห่งสุขภาพ 6 ประการ” ซึ่งไม่ได้เป็นแค่คำแนะนำกว้าง ๆ อีกต่อไป แต่เป็น “ใบสั่งยา” ที่แพทย์ทั่วโลกใช้จ่ายให้คนไข้เพื่อรักษาโรค โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

6 เสาหลักแห่งสุขภาพ แบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต

หลักที่ 1 การกินอาหารที่เป็นยา (Whole Food, Plant – Based Diet)

หลักการ เน้นการกินอาหารจากพืชเป็นหลักในรูปแบบที่ใกล้เคียงธรรมชาติที่สุด ไม่ผ่านการขัดสีหรือแปรรูป

สิ่งที่ต้องทำ กินผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี (เช่น ข้าวกล้อง) ถั่ว และเมล็ดพืชต่างๆ

สิ่งที่ต้องลด ลดเนื้อสัตว์ใหญ่ อาหารแปรรูป (เช่น ไส้กรอก บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป) น้ำตาล และน้ำมัน

หลักที่ 2 การยับยกายให้เป็นนิสัย (Physical Activity)

หลักการ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญและสร้างความแข็งแรงให้หัวใจและกล้ามเนื้อ

สิ่งที่ต้องทำ ออกกำลังกายระดับปานกลาง (เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน) ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที

สิ่งที่ต้องลด ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่งทำงานหรือดูทีวีติดต่อกันเกิน 1 ชั่วโมงโดยไม่ลุกขยับ

หลักที่ 3 การนอนหลับเพื่อซ่อมแซม (Restorative Sleep)

หลักการ การนอนหลับที่มีคุณภาพและเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูสมอง

สิ่งที่ต้องทำ นอนหลับให้ได้คืนละ 7-9 ชั่วโมง จัดห้องนอนให้มืดสนิท และเงียบ

สิ่งที่ต้องลด เลิกเล่นมือถือหรือดูหน้าจอก่อนนอนอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้แสงสีฟ้าไปรบกวนฮอร์โมนเมลาโทนิน

หลักที่ 4 การบริหารความเครียด (Stress Management)

หลักการ ปรับปรุงการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด เพื่อลดการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ทำให้ร่างกายอักเสบ

สิ่งที่ต้องทำ ฝึกสมาธิ ฝึกหายใจเข้าลึกๆ ทำงานอดิเรก หรืออยู่กับธรรมชาติ (สวนสีเขียว)

สิ่งที่ต้องลด การจดจ่อกับเรื่องลบ ๆ หรือการทำงานติดต่อกันจน
ไม่มีเวลาหยุดพักผ่อน

หลักที่ 5 การหลีกเลี่ยงสารพิษ (Avoidance of Risky Substances)

หลักการ งดเว้นจากสิ่งเสพติดและสารเคมีที่เข้าไปทำลายเซลล์
และอวัยวะภายในโดยตรง

สิ่งที่ต้องทำ ดื่มน้ำสะอาดแทนเครื่องดื่มอื่น ๆ และตรวจสุขภาพ
ประจำปี

สิ่งที่ต้องลด เลิกสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และจำกัดหรือเลิกการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

หลักที่ 6 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Social Connection)

หลักการ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยลดอัตรา
การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และบรรเทาความ
ซึมเศร้า

สิ่งที่ต้องทำ ใช้เวลาร่วมกับครอบครัว เพื่อนฝูง หรือเข้าร่วมกลุ่ม
ทำกิจกรรมที่มีความสนใจร่วมกัน

สิ่งที่ต้องลด การแยกตัวอยู่คนเดียวจนเกิดภาวะโดดเดี่ยวเรื้อรัง
(Loneliness)

อย่างไรก็ตาม เวชศาสตร์วิถีชีวิตไม่ได้ต่อต้านยา การผ่าตัด
หรือการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันอื่น เช่น หากคุณมีภาวะติดเชื้อ
รุนแรง ก็ต้องกินยาตามแพทย์สั่ง หรือถ้าเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด
เฉียบพลัน ต้องรักษาด้วยหัตถการทางการแพทย์ ในทางกลับกัน

เวชศาสตร์วิถีชีวิตเข้ามาช่วยเติมเต็มการรักษาด้วยการแพทย์สมัยใหม่ เพราะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องช่วยให้ควบคุมโรคได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อน รวมไปถึงอาจช่วยลดการใช้ยาบางชนิดลงได้ด้วย

เวชศาสตร์วิถีชีวิตไม่ได้ชวนคุณพึ่งพายาเคมีเม็ดใหม่ แต่จะพาคุณกลับมาจัดระเบียบ “เสาหลักของชีวิตทั้ง 6 ประการ” เพื่อช่วยคุณ “ทวงคืนสุขภาพดี” และป้องกันโรคร้ายได้ด้วยตัวคุณเอง



บทที่ 1

กินอย่างไรให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักเกินไป และมีโภชนาการที่เหมาะสม

เชื่อว่าหลายท่านโดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศที่ต้องรีบเร่งตื่นแต่เช้า ฝ่ารถติดไปทำงานให้ทันเวลา คุ่นเคืองกับอาหารเช้าที่มีเพียงขนมปังหนึ่งชิ้นกับกาแฟแก้วใหญ่ ส่วนมือที่ยุ่งผากท้องไว้กับอาหารจานด่วน ช่วงบ่ายเต็มพลังด้วยชาสมุนไพร อึกแก้ว พอตกเย็นก็รู้สึกเหนื่อยล้า หิวจัด จึงจบวันด้วยมือหนักกว่าปกติ

หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตยุคใหม่ แต่ในความเป็นจริง ร่างกายของเรากำลังทำงานหนักตลอดทั้งวันเพื่อรับมือกับสิ่งที่เรากินเข้าไป

ทุกครั้งที่เรารับประทานอาหาร ร่างกายต้องย่อย ดูดซึม ลำเลียงสารอาหาร ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จัดการไขมันส่วนเกิน และรักษาสมดุลของระบบต่างๆ ให้ทำงานได้อย่างราบรื่น ยิ่งอาหารที่เรากินซับซ้อนมากเท่าไร ร่างกายยิ่งต้องใช้พลังงานและทรัพยากรมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อปัญหาไม่ได้เกิดจากการขาดอาหาร

ในอดีต มนุษย์เผชิญปัญหาจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ แต่ในปัจจุบัน สถานการณ์เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ปัญหาสุขภาพส่วนมากไม่ได้เกิดจากการกินน้อยเกินไป หากเกิดจากการกินมากเกินไปจนเกินความต้องการ หรือเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักซ้ำๆ ทุกวัน

ผลลัพธ์คือทำให้เสี่ยงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันพอกตับ และมะเร็งบางชนิดมากขึ้น

โรคเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่ค่อยๆ สะสมจากพฤติกรรมเล็กๆ ที่เราทำซ้ำทุกวันเป็นเวลาหลายปี

อาหารบางชนิดทำให้ร่างกาย “เหนื่อย”

ลองเปรียบเทียบร่างกายเหมือนโรงงานแห่งหนึ่ง

เมื่ออาหารที่เข้าสู่ร่างกายมีน้ำตาลสูง ไขมันอิ่มตัวสูง เกลือสูง หรือผ่านการแปรรูปหลายขั้นตอน โรงงานแห่งนี้จะต้องเร่งเครื่องจักรทุกส่วนให้ทำงานหนักขึ้น

ตับอ่อนต้องหลั่งอินซูลินเพิ่มขึ้นเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด

ตับต้องทำงานมากขึ้นเพื่อจัดการไขมันส่วนเกิน

หลอดเลือดต้องเผชิญกับภาวะอักเสบและความเสียหายสะสมทีละเล็กละน้อย

แม้เราอาจไม่รู้ลึกซึ้งผิดปกติในวันนี้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี ภาระเหล่านี้จะค่อย ๆ แสดงออกมาในรูปของโรคเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

อาหารแบบไหนช่วยให้ร่างกายทำงานเบาลง

ข่าวดีคือ ร่างกายของเราชอบอาหารที่เรียบง่ายกว่าที่คิด

อาหารที่ใกล้เคียงธรรมชาติ มีใยอาหารสูง และผ่านการแปรรูปน้อย ช่วยให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างสมดุลมากขึ้น อาหารกลุ่มนี้จะค่อย ๆ ปลดปล่อยพลังงานเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงอย่างรวดเร็ว ช่วยให้อิ่มนานขึ้น และยังเป็นอาหารชั้นดีของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้อีกด้วย พุดง่าย ๆ คือ ร่างกายไม่ต้องเร่งเครื่องตลอดเวลา

แนวคิดที่แพทย์ทั่วโลกให้ความสำคัญ

ศาสตร์เวชศาสตร์วิถีชีวิต ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรียกว่า “โภชนาการที่เหมาะสม” เป้าหมายไม่ใช่การอดอาหาร ไม่ใช่การนับแคลอรีอย่างเคร่งครัด และไม่ใช้การหาสูตรลดน้ำหนัก แต่เป็นการเลือกอาหารที่ช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพทั้งในวันนี้และในอีกหลายสิบปีข้างหน้า

หนึ่งในแนวทางที่ได้รับการยอมรับมากขึ้นทั่วโลก คือการรับประทานอาหารแบบ “เน้นพืชเป็นหลักในรูปแบบที่ใกล้เคียงธรรมชาติ” หรือที่เรียกว่า Whole Food Plant - Predominant Diet

อาหารหลักที่ควรมีในจาน ได้แก่ ผักหลากสี ผลไม้สด ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืช สมุนไพรและเครื่องเทศตามธรรมชาติ

ตัวอย่างง่ายๆ ของอาหารที่ใกล้เคียงแนวคิด Whole Food คือ อาหารที่ยังคงลักษณะใกล้เคียงธรรมชาติ เราสามารถมองวัตถุดิบดั้งเดิมออก เช่น ถั่ว กว๊าว ก็ต้องยังเห็นเป็นถั่วหนึ่งใบ ไม่ใช่ ถั่วบวชชี หรือไอศกรีมถั่ว

ขณะเดียวกัน ควรลดอาหารที่เพิ่มภาระให้ร่างกาย เช่น อาหารแปรรูปสูง เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

เมื่อพูดถึงอาหารจากพืช หลายคนอาจนึกถึงการเป็นมังสวิรัต หรือวีแกน แต่ความจริงแล้ว แนวคิดนี้ไม่ได้บังคับให้ทุกคนต้องงดอาหารจากสัตว์ทั้งหมด

หัวใจสำคัญคือการเพิ่มอาหารจากพืชให้มากขึ้น และค่อยๆ ลดอาหารที่ผ่านการแปรรูปลง

งานวิจัยจำนวนมากพบว่า การรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่ลดลงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะอ้วน และโรคเรื้อรังหลายชนิด นอกจากนี้ยังช่วยสนับสนุนสุขภาพลำไส้ การนอนหลับ ระดับพลังงาน และคุณภาพชีวิตโดยรวม

การเริ่มต้นดูแลสุขภาพด้วยอาหาร ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกอย่างในทันที แต่สามารถเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

หากวันนี้คุณกินผักเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งกำมือ ตีมน้ำเปล่าแทน น้ำหวานหนึ่งแก้ว หรือเปลี่ยนข้าวขาวบางมื้อเป็นธัญพืชไม่ขัดสี นั่นก็ถือเป็นก้าวสำคัญแล้ว

ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องเป็นมังสวิรัต

Whole Food / Plant - Predominant Diet ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องกลายเป็นมังสวิรัตหรือเลิกกินเนื้อสัตว์ทันที แต่เป็นการปรับสัดส่วนอาหารให้มีพืชเป็นหลัก ลดอาหารแปรรูปให้น้อยที่สุด

หากต้องการกินเนื้อสัตว์ให้สอดคล้องกับเป้าหมายการป้องกัน และย้อนกระบวนการโรคเรื้อรัง มีแนวทางปฏิบัติ 4 ข้อดังนี้

1. ลดสัดส่วนเนื้อสัตว์ และจัดจานอาหารแบบ “Plant - Forward”

เปลี่ยนมุมมองจากการกินสเต็กชิ้นโตที่มีผักเคียง มาเป็นการกินผัก คีนัว ข้าวกล้อง หรือถั่วหลากหลายชนิดเป็นจานหลัก แล้วใช้เนื้อสัตว์โรยหน้าหรือผสมเพียงเล็กน้อยเพื่อแต่งกลิ่นและรสชาติเท่านั้น

โมเดลจัดจานอาหารสุขภาพที่ทั่วโลกยอมรับอย่าง *Harvard Healthy Eating Plate* หรือ *The Lifestyle Medicine Plate* ของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตแห่งอเมริกา แบ่งสัดส่วนของอาหารหนึ่งจานดังนี้

- ผักและผลไม้หลากสี : 50% (ครึ่งจาน)
- คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน / ธัญพืชไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง คีนัว ข้าวโพด มันเทศ) : 25% (1 ส่วน 4 ของจาน)
- โปรตีน (ถั่วต่างๆ เต้าหู้ ปลา ออกไก่) : 25% (1 ส่วน 4 ของจาน)

เมื่อเรารวมสัดส่วนผักผลไม้ (50%) กับธัญพืชไม่ขัดสี (25%) อาหารจานนี้ก็จะมีส่วนของพืชยืนพื้นไปแล้วถึง 75%

ยิ่งไปกว่านั้น แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิตยังแนะนำให้สลับมาใช้โปรตีนจากพืช (Plant-based Protein) เช่น ถั่วเลนทิล หรือเต้าหู้ สำหรับโปรตีนอีก 25% ที่เหลือ ดังนั้น สัดส่วนของอาหารจากพืชในหนึ่งมื้อจะสูงถึงประมาณ 70-80%

2. เลือกประเภทเนื้อสัตว์ที่เป็นมิตรกับหลอดเลือดตามลำดับ

ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต เนื้อสัตว์แต่ละประเภทส่งผลต่อกลไกการอักเสบในร่างกาย (Inflammation) และการสะสมของไขมันในหลอดเลือดต่างกัน จึงมีการจัดลำดับการเลือกกิน (Prioritization) ดังนี้

- **เลี่ยง (Avoid) :** เนื้อสัตว์แปรรูป (Processed Meat) เช่น เบคอน ไส้กรอก แฮม กุนเชียง แหนม เนื่องจากองค์การอนามัยโลกจัดให้อยู่ในกลุ่มสารก่อมะเร็งกลุ่มที่ 1 และมีโซเดียมรวมถึงสารเร่งการอักเสบสูง
- **จำกัดให้น้อยที่สุด (Minimize) :** เนื้อแดง (Red Meat) เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ เนื่องจาก

มีไขมันอิ่มตัวสูง และมีสาร Neu5Gc รวมถึง L - carnitine ซึ่งเมื่อทำปฏิกิริยากับจุลินทรีย์ในลำไส้จะเปลี่ยนเป็นสาร TMAO (Trimethylamine N - oxide) ที่เร่งให้หลอดเลือดหัวใจตีบและอักเสบ

- **กินได้ในปริมาณที่เหมาะสม (Moderate) :** เนื้อสัตว์ปีกไม่ติดมันและไม่ติดหนัง (เช่น อกไก่ เนื้อปลา) โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึกที่มีกรดไขมันโอเมก้า - 3 สูง (เช่น ปลาทู ปลากระพง ปลาแซลมอน) ซึ่งปลาจะส่งผลดีต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจมากกว่าเนื้อสัตว์บก

3. ระวัง “วิธีการปรุง” (Cooking Methods)

ถ้าปรุงผิดวิธี ต่อให้เลือกเนื้อดีแค่ไหนก็อาจตกม้าตายได้ หมายความว่าเราทำอาหารอย่างดีไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย แต่นำอกไก่หรือปลาไปชุบแป้งทอดน้ำมันท่วมๆ หรือนำไปปิ้งย่างจนไหม้เกรียม กระบวนการปรุงแบบนี้จะทำลายสารอาหาร และสร้างสารเร่งการอักเสบ (Advanced Glycation End - products หรือ AGEs)

- **หลีกเลี่ยง :** การปิ้งย่างจนไหม้เกรียม การทอดแบบใช้น้ำมัน หรือการผัดด้วยความร้อนสูง ใช้น้ำมันจนท่วม
- **แนะนำ :** การต้ม นึ่ง อบ ตุ่น หรือแกงน้ำใส โดยใช้ความร้อนต่ำถึงปานกลางและใช้น้ำเป็นตัวทำละลายแทนน้ำมัน

4. ชดเชยด้วย “โปรตีนจากพืช” ในมื้ออื่นๆ

แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิตมักแนะนำให้ลองฝึก “วันปลอดเนื้อสัตว์” สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน หรือเลือกกินมื้อกลางวันเป็นพืช 100% แล้วค่อยกินเนื้อสัตว์ในมื้อเย็น เพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายได้รับโปรตีนสะอาดจากพืช ซึ่งอาหารกลุ่มนี้ไม่มีคอเลสเตอรอล แต่มีไฟเบอร์สูงมาก ช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

เทคนิคการกินเนื้อสัตว์เพียง 20% ได้กิน ไม่ต้องอดอยาก

การกินเนื้อสัตว์แค่ 20 - 30% ของจาน เป็นการเปลี่ยนบทบาทของเนื้อสัตว์ในมื้ออาหารตามสไตล์ *Flexitarian* ลองปรับตัวเองมากินอาหารแบบนี้

- กินข้าวผัดธัญพืชแทนสเต็ก ใช้ข้าวกล้อง คีนัว เมล็ดถั่วเลนเทา และแครอทเป็นหลัก ซอยเนื้ออกไก่หรือเนื้อปลาเป็นชิ้นเล็กๆ ผักคลุกเคล้าเพื่อเอาเนื้อสัมผัสและรสชาติ
- กินต้มจืดวุ้นเส้นหรือแกงเลียงใส่ผักพื้นบ้านแทนแกงจืด หมูสับก้อนใหญ่ สามารถใส่กุ้งหรือเนื้อปลาลงไปเพื่อเพิ่มความกลมกล่อมของน้ำซุป
- กินลาบเห็ดผสมเต้าหู้ดแทนลาบหมูล้วน แล้วหย่อนหมูสับโรยบนลงไปผสมเพียงเล็กน้อยเพื่อรสชาติ

ทางสายกลางของเวชศาสตร์วิถีชีวิตคือแนวคิดแบบ *Flexitarian* หรือมังสวิรัตียืดหยุ่น เพิ่มการกินพืชไม่ขัดสีให้มากพอ จนสารต้านอนุมูลอิสระและไฟเบอร์จากพืชสามารถเข้าไปช่วยป้องกันและชะล้างสารเร่งการอักเสบที่ติดมากับเนื้อสัตว์ที่คุณกินเข้าไป

ตัวอย่างอาหารที่เราสามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยการเพิ่ม
ผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืชในทุกมื้อ เช่น

มื้อเช้า

- ข้าวต้มข้าวกล้องใส่เห็ด ฟักทอง และเต้าหู้
- ขนมปังโฮลวีตกับอาโวคาโดและมะเขือเทศ
- ข้าวเหนียวดำหรือข้าวกล้องกับผลไม้สดตามฤดูกาล
- น้ำเต้าหู้ไม่หวานคู่กับถั่วต้ม

มื้อกลางวัน

- ข้าวกล้องกับแกงเลียง ผักลวก และปลา
- ข้าวไรซ์เบอร์รี่กับต้มจืดเต้าหู้สำหรับ และผัดผักรวม
- ข้าวกล้องกับแกงส้มผักรวม เพิ่มผักให้มากกว่าปกติ
- ส้มตำไทยไม่หวานจัด รับประทานคู่ผักสดหลากชนิด และข้าวกล้อง

มื้อเย็น

- สลัดผักหลากสีโรยถั่วต่าง ๆ
- ต้มยำเห็ดน้ำใสกับข้าวกล้อง
- แกงป่า แกงเลียง หรือจับจ่ายที่อุดมด้วยผักหลายชนิด
- ยำถั่วพู ยำเห็ด หรือยำผักพื้นบ้าน

ของว่าง

- ฝรั่ง ชมพู่ มะละกอ กล้วยน้ำว้า
- ถั่วลิสงต้ม ถั่วกระป๋อง หรืออัลมอนต์ไม่ปรุงรส
- ข้าวโพดต้ม มันเทศนึ่ง ฟักทองนึ่ง
- ผลไม้สดแทนขนมหวานและเครื่องดื่มน้ำตาลสูง

ตัวอย่างเมนูคุนเคยที่ปรับให้ดีต่อสุขภาพได้

ข้าวกะเพรา	เพิ่มผักในจาน ลดปริมาณข้าวขาว หรือสลับเป็นข้าวกล้องบางมื้อ เลือกเนื้อไม่ติดมัน ลดการปรุงรสเพิ่ม
ข้าวมันไก่	ลดปริมาณข้าวมัน เพิ่มแตงกวา ผักสด หรือซूप เลือกไก่ไม่ติดหนัง และใช้น้ำจิ้มแต่พอเหมาะ
ก๋วยเตี๋ยว เพิ่มผัก	ลดลูกชิ้นหรือน้ำแปรรูป เลือกเส้นในปริมาณพอเหมาะ และไม่จำเป็นต้องชดน้ำซุ่จนหมดชาม
ส้มตำ	ลดน้ำตาล เลือกใส่ผักสดเพิ่ม ระวังปริมาณน้ำปลา ปลาร้า หรือปูเค็มที่มีโซเดียมสูง
ข้าวหมู หยาบ	ลดหนังและมัน เพิ่มผักคะน้า เลือกข้าวในปริมาณพอเหมาะ
ข้าวหมูแดง หมูกรอบ	เพิ่มผัก ลดน้ำตาลหวาน เลือกหมูแดง มากกว่าหมูกรอบ
ผัดไทย	ขอผักเคียงเพิ่ม ลดน้ำตาลปรุงเพิ่ม และรับประทานในปริมาณพอเหมาะ

ราดหน้า	เพิ่มผักคะน้าหรือผักอื่นๆ ลดการปรุงรสเพิ่ม เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ข้าวผัด	เพิ่มผักให้มากขึ้น ลดปริมาณน้ำมัน และรับประทานคู่ผักสดหรือแตงกวา
โจ๊ก ข้าวต้ม	เพิ่มไข่ เต้าหู้ เห็ด และผัก ลดปาต่องไก่ หรือเครื่องปรุงรสเค็มจัด
แกงจืด	เป็นเมนูที่ดื่มน้ำแล้ว สามารถเพิ่มผัก เต้าหู้ และลดการปรุงรสเค็ม
ต้มยำน้ำใส	เพิ่มเห็ดและผัก เลือกโปรตีนไม่ติดมัน เป็นเมนูที่ให้พลังงานไม่สูง
ยำต่างๆ	เพิ่มผัก ลดน้ำตาลและโซเดียมจากน้ำยำ ระวังของทอดที่ใส่เพิ่ม
ผลไม้แทน ขนม	เลือกผลไม้สดทั้งผลแทนน้ำผลไม้ ช่วยเพิ่มใยอาหารและทำให้อิ่มนานขึ้น
ชาสมุนไพร หวาน 100%	ค่อยๆ ลดระดับความหวาน เลือกไม่เติม วิปครีมหรือท็อปปิงน้ำตาล

หัวใจสำคัญไม่ใช่การห้ามกินอาหารที่ชอบ แต่คือการถามตัวเองว่า “**จะเพิ่มอาหารจากพืช ลดอาหารแปรรูป และลดหวาน มัน เค็ม ได้อย่างไร**” หากทำได้ทีละน้อยในทุกมื้อ ร่างกายก็จะค่อยๆ ทำงานเบาลง และได้รับสารอาหารที่สมดุลมากขึ้นในระยะยาว

อาหารสุขภาพก็ทำให้อ้วนได้ ถ้ากินมากเกินไป

หนึ่งในความเข้าใจผิดที่พบบ่อยคือ เมื่ออาหารชนิดใดถูกจัดว่าเป็น “อาหารสุขภาพ” หลายคนมักรู้สึกว่าจะสามารถกินได้ไม่จำกัดโดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักหรือพลังงาน ในความเป็นจริง อาหารที่ดีต่อสุขภาพกับอาหารที่ให้พลังงานต่ำไม่ใช่เรื่องเดียวกันเสมอไป

อาหารหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ไขมันดี หรือใยอาหาร แต่หากรับประทานมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ก็สามารถทำให้น้ำหนักเพิ่มได้เช่นกัน

- **ถั่วอัลมอนด์ เบ็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือวอลนัท** เป็นแหล่งไขมันดีและโปรตีนจากพืช หากรับประทานเพลินๆ หลายกำมือต่อวัน ก็อาจได้รับพลังงานมากกว่าที่คิด
- **อาโวคาโด** เป็นผลไม้ที่มีไขมันไม่อิ่มตัวที่ดีต่อหัวใจ แต่การรับประทานวันละหลายผลย่อมให้พลังงานสูงกว่าความต้องการของร่างกาย

- **ผลไม้อบแห้ง** เช่น ลูกเกด อินทผลัม หรือ แอปเปิ้ลอบแห้ง แม้จะมาจากผลไม้ธรรมชาติ แต่มีน้ำตาลและพลังงานเข้มข้นกว่าผลไม้สด ในปริมาณเท่ากัน
- **สบูทกีเพื่อสุขภาพ** หรือเครื่องดื่มปั่นจากผลไม้ แม้จะไม่มีน้ำตาลเติมเพิ่ม แต่หากใช้ผลไม้หลายชนิด ในปริมาณมาก ก็อาจให้พลังงานใกล้เคียงอาหารหนึ่งมื้อได้
- **กราโนลา บูสลี หรือเนยถั่วธรรมชาติ** แม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ หากรับประทานมากเกินไป ก็อาจได้รับพลังงานสูงโดยไม่รู้ตัว

เวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงไม่ได้มองเพียงว่าอาหารนั้น “ดี” หรือ “ไม่ดี” เท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับ “ปริมาณ” และ “ความสมดุล” ของอาหารด้วย

หลักคิดง่ายๆ คือ เลือกอาหารที่ใกล้เคียงธรรมชาติให้มากที่สุด รับประทานอย่างมีสติ สังเกตความอึดของร่างกาย และหลีกเลี่ยงการกินเพราะความเคยชิน ความเครียด หรือความเพลิดเพลินเพียงอย่างเดียว เพราะอาหารจะดีต่อสุขภาพเพียงใด หากมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ก็อาจกลายเป็นภาวะที่ร่างกายต้องจัดการเช่นเดียวกัน

“คลีน” ไม่ได้แปลว่ากินได้ไม่อัน

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์จำนวนมากที่ใช้คำว่า “คลีน” “ออร์แกนิก” “ธรรมชาติ” หรือ “ไม่ใส่น้ำตาลทรายขาว” จนทำให้หลายคนรู้สึกว่าเป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้มากโดยไม่ต้องกังวล แต่ยังมีข้อควรระวัง เช่น

- **ขนมคลีน** แม้ว่าใช้แป้งโฮลเกรน ข้าวโอ๊ต หรือถั่วเป็นส่วนประกอบ และมีใยอาหารมากกว่าขนมทั่วไป แต่ก็ให้พลังงานไม่น้อย โดยเฉพาะเมื่อมีการเติมน้ำผึ้ง อินทผลัม หรือผลไม้อบแห้งเพื่อเพิ่มรสหวาน
- **น้ำผึ้ง** เป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติ แต่ก็ยังมีน้ำตาลและพลังงาน การเติมน้ำผึ้งหลายช้อนลงในชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มต่างๆ เป็นการเพิ่มพลังงานให้ร่างกายเช่นเดียวกับน้ำตาลชนิดอื่น
- **น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโคconut หรือน้ำตาลออร์แกนิก** แม้ว่าผ่านการแปรรูปน้อยกว่าและมีแร่ธาตุบางชนิดหลงเหลืออยู่ แต่ก็ยังเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงานใกล้เคียงกับน้ำตาลทั่วไป
- **เครื่องดื่มสุขภาพหลายชนิด** เช่น ชาผสมน้ำผึ้ง สมูทตี้ผลไม้ หรือกาแฟสูตรสุขภาพ อาจให้พลังงานสูงโดยที่ผู้ดื่มไม่รู้ตัว

ดังนั้นแทนที่จะถามว่า “น้ำตาลชนิดไหนดีที่สุด” อาจเปลี่ยนเป็นคำถามว่า “เรากำลังรับประทานน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่”

แคลอรีที่เราไม่ได้เคี้ยว

เมื่อพูดถึงการดูแลสุขภาพ หลายคนมักคิดถึงการลดข้าว ลดของทอด หรือหลีกเลี่ยงขนมหวาน แต่มีอีกแหล่งหนึ่งที่มีกฎมองข้าม นั่นคือ “พลังงานจากเครื่องดื่ม”

ร่างกายของเรารับรู้ความอึดจากการดื่มได้ไม่ดีเท่าการเคี้ยวอาหาร ทำให้หลายครั้งเราดื่มพลังงานเข้าไปในปริมาณมาก โดยไม่รู้สึกรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเลย

กาแฟแก้วใหญ่ ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ชาเย็น โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปรุงแต่ง หรือแม้แต่เครื่องดื่มที่โฆษณาว่าเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพบางชนิด อาจมีน้ำตาลและพลังงานสูงกว่าที่หลายคนคิด

หากคุณดื่มชานมหวานวันละ 1 แก้ว หรือกาแฟใส่น้ำเชื่อม และวิปครีมเป็นประจำทุกวัน พลังงานที่ได้รับอาจเทียบเท่ากับอาหารอีกหนึ่งมื้อเล็ก ๆ โดยที่คุณไม่รู้สึกอึดเพิ่มขึ้นเลย

น้ำตาลแฝงอยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด

หลายคนคิดว่าตนเองไม่ได้กินหวาน เพราะไม่เติมน้ำตาลในกาแฟ และไม่คอยรับประทานขนม แต่ในความเป็นจริง น้ำตาลปริมาณไม่น้อยซ่อนอยู่ในอาหารและเครื่องดื่มที่เราคุ้นเคยทุกวัน ตัวอย่างเช่น

- กาแฟเย็นสำเร็จรูปหรือกาแฟปั่น
- ชาไทย ชาเขียว และชานมไข่มุก
- น้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลัง
- น้ำผลไม้กล่องและน้ำผลไม้คั้นที่เติมน้ำตาล
- โยเกิร์ตรสผลไม้

- ซีเรียลอาหารเข้าบางชนิด
- เครื่องดื่มเกลือแร่หรือวิตามินวอเตอร์บางยี่ห้อ
- ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ และน้ำสลัดบางประเภท

น้ำตาลเหล่านี้อาจไม่ได้ให้ความอึด แต่ร่างกายยังต้องจัดการกับพลังงานส่วนเกินที่ได้รับเช่นเดียวกัน เวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการลดขนมหวานเท่านั้น แต่ยังชวนให้เราอ่านฉลากอาหาร สังเกตส่วนประกอบ และค่อย ๆ ลดความหวานในชีวิตประจำวันทีละน้อย

บางครั้งการเปลี่ยนจากชาเย็นหวานปกติเป็นหวานน้อย หรือเปลี่ยนจากน้ำอัดลมเป็นน้ำเปล่า อาจเป็นก้าวเล็กๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด

โซเดียม : ผู้ร้ายที่ไม่ได้มาในรูปของเกลือเสมอไป

หลายคนเข้าใจว่าหากอาหารไม่ได้มีรสเค็มจัด ก็คงมีโซเดียมไม่มาก แต่ในความเป็นจริง โซเดียมปริมาณมากซ่อนอยู่ในอาหารและเครื่องปรุงที่เราคุ้นเคยทุกวัน เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม เต้าเจี้ยว กะปิ ผงปรุงรสและซูปก้อน น้ำจิ้มสำเร็จรูป บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก แฮม เบคอน และเนื้อสัตว์แปรรูป ลูกชิ้นและอาหารแช่แข็งบางชนิด

แม้ว่าโซเดียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่เมื่อได้รับมากเกินไปจนเกินความจำเป็น ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อรักษาสมดุลของน้ำและความดันโลหิต ส่งผลให้เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตในอนาคต

ลดโซเดียม ไม่ได้แปลว่ากินอาหารจืดชืด

หลายคนกังวลว่า การลดเค็มจะทำให้อาหารไม่อร่อย แต่ในความเป็นจริง เราสามารถเพิ่มรสชาติจากวัตถุดิบธรรมชาติได้ เช่น มะนาว สมุนไพรสด กระเทียม หอมแดง ขิง พริก เครื่องเทศต่างๆ

การค่อยๆ ลดการปรุงที่ละน้อยยังช่วยให้ลิ้นปรับตัวได้ตามธรรมชาติ หลายคนพบว่า หลังจากลดเค็มต่อเนื่องเพียงไม่กี่สัปดาห์ อาหารที่เคยกินเป็นประจำกลับมีรสเค็มกว่าที่เคยรู้สึก

Tips

วิธีลดโซเดียม

- ชิมก่อนปรุง
- ลดการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือเครื่องปรุงบนโต๊ะอาหาร
- ลดการชดน้ำซุปรวมหมดชาม
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป
- เลือกอาหารสดและอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดเท่าที่ทำได้