



อาหารสุขภาพ

สมดุลอาหารเพื่อสุขภาพ
อาหารเป็นยา...ทางเลือกที่ไม่ต้องใช้ยา



ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.กมลมาลย์ วรรธน์เศรษฐสืบ



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กมลมาลย์ วรรณศรีฐิติน.

อาหารสุขภาพ.-- กรุงเทพฯ : ธรรมสภา บัณฑิตธรรม, 2564. 96 หน้า.

1. อาหาร--สุขภาพ. 2. อาหารเป็นยา--ทางเลือก. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-03-1032-6

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธรักษาของธรรมสภา

เลขที่ 1/4-5 ถนนบรมราชชนนี119 เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทร. 089-2105133, โทรสาร. 02-441-1464 www.thammasapa.com

คำนำ

กระแสการตื่นตัวของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมาจากแนวคิดของการใช้อาหารเป็นยา(Food as medicine) ที่มีคุณค่าต่อสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าปกติที่ได้จากสารอาหารหลักๆที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และปัจจุบันมีงานวิจัยยืนยันคุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาของอาหารด้วยวิธีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และการทดลองทางคลินิกอย่างต่อเนื่อง

อาหารสุขภาพ...สมดุลอาหาร อาหารเป็นยา การแพทย์แห่งอนาคต ได้สะท้อนให้เห็นว่าอาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการบริโภค ใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรคทุกคร้วเรือน และได้รับความนิยมมากขึ้นจนถึงปัจจุบัน ผู้เขียนได้ประมวล เรียบเรียง และลำดับสาระเป็น 3 ส่วน พร้อมภาพประกอบ ส่วนที่ 1 อาหารสุขภาพ แหล่งอาหารที่มีความหลากหลายรองรับการตื่นตัวของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนที่ 2 เครื่องดื่มสุขภาพ อุดมด้วยสารอาหารมากมายสำคัญต่อภาวะโภชนาการ ส่วนที่ 3 อาหารเป็นยา ทางเลือกที่ไม่ต้องใช้ยาสำหรับผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ บทส่งท้าย นำมาซึ่งภาพและการจัดการขยะอาหาร แนวทางหนึ่งในการลดขยะอาหารให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งภายในปี 2573 ของสหประชาชาติ

คาดว่าสาระของอาหารสุขภาพเล่มนี้จะเป็นการจุดประกายในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์คุ้มค่าต่อร่างกายมากที่สุด

กมลมาลย์ วรรณศรีฐิติน

สิงหาคม 2563

โครงการหลวงเป็นโครงการปลูกพืชทดแทนฝิ่นแห่งแรกของโลก
ปี 2537 โครงการควบคุมยาเสพติดของสหประชาชาติ(UNDCP) ได้ทูลเกล้าฯ
ถวายเหรียญทอง สถิติพระเกียรติคุณในการแก้ปัญหายาเสพติด

พระราชทานพันธุ์ปลาหนึ่งเดียวในโลก ปลาหมอเทศ ปลาพันธุ์แรกที่พระราชทานให้คนไทย ปี 2494 จากปีนัง ทดลองเลี้ยงในสระน้ำพระที่นั่งอัมพร และพระราชทานแก่กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ทั่วประเทศ นำไปเลี้ยงขยายพันธุ์ แจกจ่ายให้ราษฎรในหมู่บ้านตนเอง	ปลานิล ปี 2508 มกุฎราชกุมารญี่ปุ่น (สมเด็จพระจักรพรรดิอะกิฮิโตะ) ทูลเกล้าถวายฯ ทรงเพาะเลี้ยงไว้ในสวนจิตรลดา พระราชทานชื่อว่าปลานิล ให้กรมประมงนำไปขยายพันธุ์ในสถานีประมงน้ำจืดทั่วประเทศ แจกจ่ายให้ราษฎร จนแพร่หลายและนิยมมาก
--	--

“พันธุ์ข้าวทรงปลูกพระราชทาน” ทรงมีพระราชปณิธานให้คนไทยกินอยู่ดี มีข้าวกินเพียงพอภายในประเทศ โปรดเกล้าฯ จัดทำแปลงข้าวทดลองสวนจิตรลดา ตั้งแต่ปี 2504 และพระราชทานให้เกษตรกรนำไปปลูกเพื่อขยายพันธุ์ต่อไป

เมื่อครั้งเสด็จเคนมาร์ก ทรงเล็งเห็นว่า “อาชีพการเลี้ยงโคนม” จะทำให้คนไทยได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่า เกษตรกรมีอาชีพมั่นคง ปี 2504 จัดตั้ง **“ฟาร์มโคนมไทย-เดนมาร์ก”** นมโค นมสดแท้ 100% และพระราชทานอาชีพเกษตรกรผู้เลี้ยงโคนม

ปี 2522 เสด็จฯเยี่ยมชนเผ่ากะเหรี่ยง บ้านวัดจันทร์ เชียงใหม่ บุกรุกป่า ทำไร่เลื่อนลอย มีพระราชดำริส่งเสริมให้ปลูกอะโวคาโด พืชผลไม้หลากหลายชนิด

ลูกฟิก มะเดื่อฝรั่ง(fig) ปี 2530 ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูก พระราชกระแสรับสั่งว่า **“รับประทานแล้วดีต่อสุขภาพ”** อุดมด้วยแคลเซียม เส้นใยอาหารเกลือแร่ วิตามิน

น้ำผึ้งสวนจิตรลดา ปี 2534 รับซื้อน้ำผึ้งบริสุทธิ์จากกลุ่มเกษตรกรผู้เลี้ยงผึ้งจากดอกต้นลำไย ภาคเหนือ สินค้าคุณภาพของติดบ้านทุกครัวเรือน

ปี 2554 **เจลลี่โภชนา** อาหารพระราชทาน“อาหารผู้ป่วยได้อย่างเดียวไม่ได้” ต้องอร่อยด้วย เพราะผู้ป่วยมีความสุขทั้งทางร่างกายอยู่แล้ว” ทรงมีพระราชหฤทัยห่วงใยผู้ป่วยที่กลืนอาหารไม่ได้

สารบัญ

	หน้า
อาหารสุขภาพ	1
อาหารฟังก์ชัน	3
ธัญพืช	9
อาหารเสริมสุขภาพ	15
อาหารอินทรีย์	20
โพรไบโอติก และพรีไบโอติก	27
เอนไซม์	37
อาหารคีโต	47
เครื่องดื่มสุขภาพ	51
อาหารเป็นยา	62
บทส่งท้าย	73
บรรณานุกรม	79

ข้าวกล้อง คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยกินกันเพราะเห็นว่าเป็น
ข้าวของคนจน ข้าวกล้องมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ข้าวขาวเมื่อดีสวย แต่เขาเอาของดีออกไปหมดแล้ว มีคนบอก
ว่า คนจนกินข้าวกล้อง เรากินข้าวกล้องทุกวัน เรานี้ก็คนจน

พระราชดำรัส
พระบาทสมเด็จพระ
ปรมินทรมหาภูมิ
พลอดุลยเดช(2541)



มูลนิธิรางวัลอาหารโลก(The World Food Prize)
ทูลเกล้าฯถวายเหรียญ Dr. Norman E. Borlaug
World Prize Medallion สถิติ พระเกียรติคุณ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชที่
ทรงช่วยเหลือพสกนิกรไทยให้มีโภชนาการที่ดี(2549)

อาหารสุขภาพ

คนไทยประสบปัญหาความเสียสมดุลทาง
โภชนาการตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อดีต
ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ขาดสารอาหาร
โปรตีน เกลือแร่ที่จำเป็น ส่งผลต่อพัฒนา
การด้านร่างกาย ปัจจุบันปัญหาภาวะโภชนา
การที่เกินดุล ไขมัน น้ำตาล แป้ง และเกลือ
มากเกินไปทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความ
ดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด สังคมเมืองยุค
ใหม่กับอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป
พร้อมรับประทานที่เต็มไปด้วยสารปรุงแต่ง
อาหาร(Food Additives)

อดีต : โภชนาการขาด



ปัจจุบัน :
โภชนาการเกิน



สังคมเมือง :
กระบวนการผลิต
สารปนเปื้อน

จากการสำรวจพบว่าอัตราการเสียชีวิตของคนไทยเป็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคที่ไม่สมดุล ด้วยข้อจำกัดด้านเวลา รูปแบบการใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบ ดังนั้นการดำรงชีวิตที่เป็นทางออก คือการมีทางเลือกในการบริโภคที่เน้นการรับประทานรูปแบบที่ง่าย สะดวก นอกจากนั้นกระแสผู้บริโภคคำนึงถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้น ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารหลายประเภทได้รับความนิยมและผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆมีการคิดค้นพัฒนาเข้าสู่ตลาดตลอดเวลา



Dalai Lama

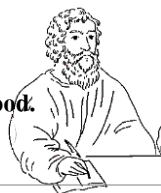
มนุษย์เรานี้...

มักจะยอมสูญเสียสุขภาพ
เพื่อให้ได้เงินตรา

แล้วต้องยอมสูญเสียเงินตรา
เพื่อการฟื้นฟูรักษาสุขภาพ

ความก้าวหน้าในการศึกษาสารอื่นๆที่ไม่ใช่
สารอาหารแต่อยู่ในอาหารและมีฤทธิ์เป็นยา
มีบทบาทในการปรับสมดุลของร่างกาย
สอดคล้องกับคำกล่าว
ให้อาหารเป็นยา และยาเป็นอาหาร

Let food be thy
medicine and
medicine be thy food.
Hippocrates



The doctor of the future will give no
medicine but will interest his patients in
the care of the human frame, in diet and
in the cause and prevention of disease.

Thomas Edison

อาหาร และ การแพทย์แห่งอนาคต