เดลินิวส์
Daily News
Circulation: 810,000
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/สาธารณสุข
วันที่: อาทิตย์ 6 มกราคม 2562
ปีที่: - ฉบับที่: 25287 หน้า: 1(ซ้าย), 7
Col.Inch: 97.64 Ad Value: 214,808 PRValue (x3): 644,424 Clip: Full Color
หัวข้อข่าว: อาหารไทยต้านอักเสบ



อาหารไทยต้านอักเสบ

อาหารไทยแบบแพลนท์เบสด์

- น้ำพริกลงเรือและผักนานาชนิด
- ห่อหมกปลาช่อนใบยอ
- แกงเหลือง
- แกงเผ็ดไก่



แพลนท์เบสด์ปิรามิด ในแบบฉบับ นก ชลิดา...



"การอักเสบ" เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือเสียหาย และถือเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันสิ่งแปลกปลอม สิ่งที่จะทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อของร่างกายได้รับบาดเจ็บ เช่น เชื้อโรค เซลล์ที่เสื่อมสภาพ หรือสารระคายเคืองออกจากร่างกาย และเข้าสู่กระบวนการรักษาซ่อมแซม เช่น เวลาเป็นแผลจะเกิดอาการ ปวด บวม แดง ร้อน ที่แผลนั้น แต่สักพักอาการนั้นลดลงและแผลหาย เป็นต้น กระบวนการนี้เรียกว่า **"กระบวนการอักเสบแบบเฉียบพลัน"** ซึ่งถือว่า เป็นอาการที่ปกติและดีต่อร่างกาย

แต่ถ้าหากการอักเสบเกิดขึ้นมากเกินไป หรือเรียกว่ามี **การอักเสบแบบเรื้อรัง** เป็นเวลานาน จะเกิดการทำลายเนื้อเยื่อ ทำให้การทำงานของเนื้อเยื่อนั้นเกิดผิดปกติได้ เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรค NCDs หรือโรคเรื้อรังอีกมากมาย ดังนั้น การอักเสบจึงควรถูกควบคุมให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมต่อร่างกาย

มีงานวิจัยพบว่า การอักเสบเรื้อรัง มีผลมาจากอาหารแบบ SAD (Standard American Diet) คืออาหารสไตล์อเมริกันที่มีน้ำตาลสูง มีไขมันแปรรูป หรือไขมันทรานส์สูง และยังเป็นอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 6 สูง แต่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ต่ำ เป็นอาหารที่ทำให้แก่และอ้วน

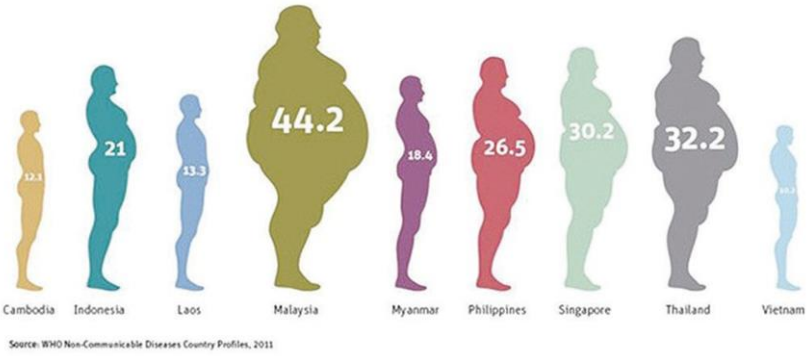
อาหารไทยจานด่วน อย่าง ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ เปาะเปี๊ยะทอด ทอดมัน ฯลฯ ก็ทำให้แก่และอ้วนไม่แพ้อาหารสไตล์อเมริกัน เพราะมีทั้งน้ำตาลและกรดไขมันโอเมก้า 6 สูง

สัดส่วนกรดไขมันโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ที่ดีคือ 1 ต่อ 4 แต่ทุกวันนี้คน

iQNewsAlert
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsalert.com

เดลินิวส์
Daily News
Circulation: 810,000
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/สาธารณสุข
วันที่: อาทิตย์ 6 มกราคม 2562
ปีที่: - ฉบับที่: 25287 หน้า: 1(ซ้าย), 7
Col.Inch: 97.64 Ad Value: 214,808 PRValue (x3): 644,424 Clip: Full Color
หัวข้อข่าว: อาหารไทยต้านอักเสบ



คนไทยอ้วนเป็นอันดับ 2 !!!





เราได้รับกรดโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ในสัดส่วน 1 ต่อ 20 จึงไม่แปลกใจเลยที่เรามีคนอ้วน อักเสบ และแก่เร็วอยู่มากมาย

การป้องกันการอักเสบเรื้อรังทำได้ด้วยการรับประทานอาหารที่ช่วยต้านการอักเสบ ออกกำลังกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ และนอนหลับให้เพียงพอ

ปกติถ้าพูดถึงอาหารที่ช่วยต้านการอักเสบ คนทั่วไปมักจะนึกถึงอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน โอกินาว่าไดเอท และแพลนท์เบสด์ แต่จริง ๆ แล้วอาหารไทยหลายอย่างก็สามารถต้านการอักเสบได้ เพียงแต่ยังไม่มีผลการวิจัยยืนยัน และการทดลองส่วนใหญ่เป็นการทำการทดลองในห้องแล็บเท่านั้น

ชลิดา เถาว์ชาลี นักศึกษาปริญญาเอก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงได้คิดทำวิจัยเรื่อง **"ผลการต้านอักเสบจากการทานอาหารไทยเน้นพืช ในกลุ่มที่อ้วนและมีความเสี่ยง"** ขึ้นมา เพื่อศึกษาผลการต้านอักเสบของการกินอาหารไทยแบบเน้นพืชเป็นหลักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนเพื่อหาแนวทางในการรับประทานอาหารเพื่อลดการอักเสบซ่อนเร้นและป้องกันโรคเรื้อรัง

ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 80 คน จะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารไทยโดยเน้นพืชหรือแบบแพลนท์เบสด์ประยุกต์ อีกกลุ่มใช้วิถีชีวิตแบบเดิม ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 3 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม 2562

อาหารที่ให้ผู้เข้าร่วมรับประทาน จะเป็นอาหารไทยแบบประยุกต์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารแพลนท์เบสด์ ที่เน้นการรับประทานพืชจากตระกูลถั่ว ธัญพืช ผัก และลดการรับประทานเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์เนื้อแดงอย่างหมู และเนื้อวัวลง

การคำนวณปริมาณการรับประทานโปรตีนที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ที่จะใช้ในการเผาผลาญใช้ชีวิตประจำวันในแต่ละวันมีงานวิจัยออกมารองรับว่า โปรตีนที่เหมาะสม คือ 0.8 กรัม/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม ตัวอย่างเช่น ถ้าน้ำหนัก 70 กิโลกรัม การรับประทานโปรตีน เพียง 56 กรัม (70*0.8 = 56 กรัม) ต่อวันก็เพียงพอแล้ว

วัตถุดิบไทยที่สามารถต้านการอักเสบได้ มีมากมายหลายอย่าง อาทิ หอมแดง กระเทียม นมถั่วเหลือง พริก ผักชี พริก

iQNewsAlert
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsalert.com

เดลินิวส์
Daily News
Circulation: 810,000
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/สาธารณสุข
วันที่: อาทิตย์ 6 มกราคม 2562
ปีที่: - ฉบับที่: 25287 หน้า: 1(ซ้าย), 7
Col.Inch: 97.64 Ad Value: 214,808 PRValue (x3): 644,424 Clip: Full Color
หัวข้อข่าว: อาหารไทยต้านอักเสบ

ไทยดำ ตะไคร้ ข่า ยี่หร่า มะกรูด โหระพา ผักชีฝรั่ง มะนาว สะระแหน่ คะน้า กะหล่ำ ผักกาดขาว เต้าหู้ถั่ว ขมิ้น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาทู ไข่ น้ำมันมะพร้าว งาเมล็ด/น้ำมันงา มันแทศ ฟักทอง ถั่วดำ สับปะรด มะละกอ องุ่นแดง/ดำ ส้มโอ กล้วย มะเม่า อัญชัน กระเจี๊ยบแดง มะตูม ใบเตย อบเชย เป็นต้น

"วัตถุดิบเหล่านี้ เรานำมาทำอาหารไทยจำพวก ต้ม แกง นึ่ง ทาน กับข้าวไม่ขัดขาว และผักต้มหลากสี ก็ช่วยต้านการอักเสบได้ไม่แพ้อาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน โอกินาว่า ไดเอท และแพลนท์เบสด์ หลังเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้ว งานวิจัยนี้จะถูกเผยแพร่ลงวารสารระดับนานาชาติ นอกจากให้ข้อมูลจากงานวิจัยนี้มีการนำไปใช้ต่อในวงกว้าง อยากให้คนทั่วโลกได้รู้จักอาหารไทยมากขึ้น อาหารไทยไม่ใช่แค่อร่อย แต่ยังมีประโยชน์ สามารถต้านการอักเสบได้ด้วย" **ชลิดา** กล่าวสรุป.

iQNewsAlert
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsalert.com