

อาหารต้านโรค

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ
นักวิชาการด้านการแพทย์ผสมผสาน
๒๕๖๐

(สงวนลิขสิทธิ์ ตามพรบ.ลิขสิทธิ์)

ตอนที่ ๓๑

วิตามิน ตอน ๑

ท่านผู้อ่านครับ วิตามินและเกลือแร่เป็นอาหารอีกกลุ่มหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากร่างกายของเราต้องการวิตามินเพื่อใช้ในขบวนการทำงานต่างๆ ของเอ็นไซม์ ร้อยละ ๒๒ ของเอ็นไซม์ทำงานโดยใช้วิตามินเป็นองค์ประกอบ (cofactor) ในขบวนการเผาผลาญพลังงานจากอาหารก็ต้องใช้วิตามินหลายตัวช่วย แต่วิตามินเป็นสารอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการจำนวนมากนัก ส่วนใหญ่เราจะได้รับจากพืช ผัก ผลไม้ เนื้อ นม ไข่ ที่เรารับประทาน วันหนึ่งเราควรรับประทานอาหารพืช ผัก ผลไม้ รวม ๆ กันวันละประมาณ ๔๐๐ กรัมเป็นอย่างน้อย ผักผลไม้ยังให้ไฟเบอร์ หรือเส้นใยอาหาร ซึ่งลำไส้ไม่ดูดซึมเข้าไปในร่างกาย ควรได้รับไฟเบอร์วันละ ๒๕-๔๐ กรัม เพื่อช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็งในลำไส้ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพแนะนำให้รับประทานวิตามินในรูปแบบผักสด ผลไม้ สด แทนการรับประทานวิตามินเป็นเม็ดสำเร็จรูป เนื่องจากวิตามินที่ทำสำเร็จรูปเป็นเม็ด เมื่อผ่านขบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมแล้ว คุณสมบัติของมันเปลี่ยนไปไม่เหมือนกับที่อยู่ในผัก ผลไม้ตามธรรมชาติ และงานวิจัยในระยะหลังพบว่าการกินวิตามินเม็ดเพื่อป้องกันโรคต่างๆ ส่วนใหญ่ไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้ผล ทำให้ความนิยมซื้อวิตามินและอาหารเสริมมากขึ้นได้รับความนิยมนลดลงมาก ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

อาหารต้านโรค

เราอาจจะแบ่งวิตามินออกเป็น ๒ กลุ่มได้ดังนี้ คือ กลุ่มแรก เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ, อี, ดี, เค พวกนี้ละลายในไขมัน กินมากเกินไปจะสะสมในไขมันในร่างกายอาจจะเป็นพิษได้ กับอีกกลุ่มหนึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามิน ซี, วิตามิน บี ซึ่งมีหลายตัว เช่น B1, B2, B3, B6, B12, B9 (Folic acid), biotin, pantothenic acid. กลุ่มนี้ถ้ากินมากเกินไป (เนื่องจากมันละลายน้ำได้) ร่างกายก็สามารถขับออกทางปัสสาวะได้ ไม่เกิดอันตราย

สำหรับเกลือแร่ หลักๆ ได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม, โพแทสเซียม, คลอไรด์, โซเดียม, กำมะถัน, และฟอสฟอรัส เกลือแร่รอง ๆ ลงมา ได้แก่ ทองแดง สังกะสี ฟลูออไรด์ โครเมียม ซีลีเนียม, ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย

ในพืชผักผลไม้ ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากหลายร้อยชนิด เช่น สารกลุ่มฟลาโวนอยด์, ไอโซฟลาโวน, สารฟีนอลิก, สารคาโรทีนอยด์ เป็นต้น บางท่านให้เราสังเกตสีของผักผลไม้ ซึ่งเป็นสีของสารเหล่านี้ เช่น

สีขาว/เหลือง เช่น หอมหัวใหญ่, กระเทียม, แอปเปิล แพร่ ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอม, พริก

สีส้ม/แดง เช่น ส้ม มะนาว แคร้ รอท มะเขือเทศ พริกหวานแดง แอปริคอต ฟักทอง

สีแดง/ม่วง เช่น เชอร์รี่ มะเขือม่วง องุ่นดำ พรุณ พรัม เบอร์รี่

สีเขียว เช่น ปวยเล้ง บรอกโคลี กะหล่ำปลี คื่นช่าย ผักชีฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง วอเตอร์เครส

สีเขียวน้ำตาล เช่น ถั่วลิสง เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน วอลนัท ชาช็อกโกแลต และถั่วประเภทต่าง ๆ

จากการสำรวจประชากรผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาในปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่แล้วจะได้รับวิตามินเกลือแร่ไม่เพียงพอ เช่น ร้อยละ ๗๐ ขาดวิตามินดี, ร้อยละ ๒๔ ขาดวิตามิน ซี, ร้อยละ ๖๐ ขาดวิตามิน อี, ร้อยละ ๓๔ ขาดวิตามิน เอ, ร้อยละ ๓๕ ขาดวิตามิน เค, ร้อยละ ๔๕ ขาดแมกนีเซียม, ร้อยละ ๓๘ ขาดแคลเซียมและ ร้อยละ ๘ ขาดวิตามิน บี ๖, สังกะสี, กรดโฟลิก. การขาดวิตามินเหล่านี้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคเรื้อรังต่างๆ ([www.youtube.com/Micronutrients for the Prevention of Age-related](http://www.youtube.com/Micronutrients%20for%20the%20Prevention%20of%20Age-related)

อาหารต้านโรค

Diseases&Brain Dysfunction) ดังนั้นเราต้องพยายามรับประทานผักผลไม้ ให้ได้มากพอ อย่างน้อยวันละ ๔๐๐ กรัม ในคนสูงอายุ,หญิงมีครรภ์,เด็กกำลังเจริญเติบโต, คนที่ขาดอาหารหรือรับประทานอาหารได้ไม่ครบถ้วน เช่น มีปัญหาเรื่องฟัน หรือระบบการย่อยไม่ดี คนที่กินอาหารเฉพาะบางประเภท เช่น มังสวิรัติ หรือ อาหาร คาร์โบไฮเดรตต่ำ คนที่ทำงานนอกบ้านเลือกกินได้จำกัด วิถีชีวิตรีบเร่ง สนใจแต่งาน ทำให้ไม่ได้ใส่ใจในเรื่องสุขภาพ ควรกินวิตามินชนิดเม็ดเสริม ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

ตัวแรกที่จะกล่าวถึงในกลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมันคือวิตามินเอ ซึ่ง มีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการมองเห็น โดยเฉพาะในตอนกลางคืน การเจริญของเซลล์และกระดูก เยื่อต่างๆ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบสืบพันธุ์ รวมทั้งการแสดงลักษณะของหน่วยพันธุกรรม (Gene expression) ถ้าขาดวิตามินตัวนี้ทำให้ตาบอดตอนกลางคืน อวัยวะต่างๆ ทำงานไม่ปกติ สำหรับ อาหารที่ให้วิตามินเอมาก ได้แก่ เนื้อปลา ปลาแซลมอน, ปลาแมคคาเรล, ตับ นม ไข่แดง เนยสด เนยแข็ง หอยนางรม ในพืชอยู่ในรูปของบีต้าแคโรทีน (Beta-carotene)และLycopine ในพืชสีเขียว ส้ม เหลือง แดง เช่น ผักคะน้า, บลอคโคลี่ , ผักปวยเล้ง ,มะเขือเทศ,แครอท,พริกหวาน ฟักทอง มันฝรั่งหวาน และผักใบเขียว หลายๆตัวไป เป็นต้น ร่างกายจะใช้สารคาร์โรทีนเหล่านี้ ผลิตวิตามินเอ ปัจจุบันนี้ ในประเทศที่ด้อยพัฒนายังมีปัญหาเด็กทั่วโลก ๓-๑๐ ล้านคน มีปัญหาตาบอดเนื่องจากขาดวิตามินเอ องค์การอนามัยโลกจึงต้องรณรงค์ให้วิตามินน้ำเชื่อมแก่เด็ก ก็สามารถลดอัตราการเกิดโรคลงได้มากที่สุดทีเดียว

ท่านผู้อ่านครับ บีต้า-คาโรทีน มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ (Anti-Oxidant) ซึ่งเชื่อว่าช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคเส้นเลือดหัวใจตีบได้ แต่การทดลองในปี ๑๙๙๔ ในชาวฟินแลนด์ เพศชาย จำนวน ๒๙,๑๓๓ คน ซึ่งเป็นคนที่ สูบบุหรี่จัด โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ให้รับประทานบีต้าคาโรทีน วันละ ๒๐ กรัมอีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้ให้ เปรียบเทียบกัน ติดตามไป ๔ ปี ผลปรากฏว่ากลุ่มที่รับประทานบีต้าคาโรทีน เป็นโรคมะเร็งปอดและโรคหัวใจมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กินบีต้าคาโรทีนอย่างชัดเจน (ATBC Study group.NEJM 1994;330:1029-35.และ Carotene and Retinol Efficiency Trial(CVD death). สองปีต่อมา มีการทดลองขนาดใหญ่อีก ในคนงานเหมืองแร่ แอสเบสตอส ๑๘,๐๐๐ คน โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ให้ยาหลอก กลุ่มที่ ๒ ให้บีต้าคาโรทีน ๓๐ มิลลิกรัม กลุ่มที่ ๓ ให้วิตามิน อี ๒๕,๐๐๐ ยูนิต ผลปรากฏว่า กลุ่มบีต้าคาโรทีน ก็มีอัตราการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจมากกว่ากลุ่มอื่นเช่นกัน (Omenn GH et al.NEJM 1996;334:1150)

อาหารต้านโรค

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่นอีก เช่น Linxian china study. J Natl Cancer Inst 1993;85:1483. และ Physician Health Study. NEJM;1996;334;1145. รวมทั้ง Women Health Study. J Natl Cancer Inst 1999;91:2102. ก็พบว่า การกินบีต้าแคโรทีน ไม่มีประโยชน์ในการป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจเช่นกัน มีการศึกษาส่วนน้อยเท่านั้นที่พบว่า บีต้าแคโรทีนช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ดังนั้นอาหารเสริมชนิดเม็ดตัวนี้ ต่อมาจึงได้รับความนิยมซื้อมารับประทานลดลงอย่างมาก นักโภชนาการแนะนำให้กินเป็นผัก ผลไม้สดจะดีกว่า อย่างไรก็ตามในโปรแกรมสุขภาพที่มีชื่อเสียงของโลกหลายโปรแกรม ก็ยังมีการใช้วิตามินและอาหารเสริมร่วมด้วยเสมอ โดยอ้างเรื่องความสามารถในการกินอาหารให้ครบถ้วนในชีวิตจริงปัจจุบันทำได้ยาก โดยเฉพาะในเด็ก คนสูงวัย คนป่วย มารดาตั้งครรภ์ ดังนั้นท่านผู้อ่านก็พิจารณาด้วยตนเองว่า เราสามารถกินอาหารธรรมชาติครบถ้วนไหม ถ้าคิดว่าจะไม่ครบถ้วนก็ควรกินวิตามินอาหารเสริมช่วย ในโปรแกรมของ นพ. แอนดรู ไวล์ ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ผสมผสาน จะใช้วิตามินอาหารเสริม สารต้านอนุมูลอิสระร่วมด้วยเสมอ

หมายเหตุ; ท่านผู้อ่านสามารถ download หนังสืออาหารพร่องแป้ง (Low carb Diet) ของผู้เขียน ได้ฟรี ที่ www.google.com/Low Carb Diet, กองแพทย์ทางเลือก)

ตอนที่ ๓๒

วิตามิน ตอน ๒

ท่านผู้อ่านครับ ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงวิตามิน เอ ไปแล้ว ในตอนนี้ขอก้าวถึงวิตามินอีกตัวหนึ่งซึ่งมีความสำคัญในปัจจุบัน มีการศึกษาวิจัยกันมาก กล่าวคือ วิตามินดี (Vitamin D) วิตามินตัวนี้ แหล่งหลักๆ ร่างกายสามารถสร้างขึ้นมาได้ที่ผิวหนัง โดยใช้โคเลสเตอรอล อาศัยUVB ในแสงแดด ดังนั้นเราจึงต้องไปตากแดดวันละ ๕-๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้งเป็นอย่างน้อย (ตอน ๙ โมงเช้าถึง ๓ โมงเย็น) ให้โดนใบหน้า แขน ขา คนที่เป็นฝ้าก็ต้องทายากันแดดเบอร์ ๑๕ ขึ้นไป (SPF 15) ที่ใบหน้า บริเวณฝ่ามือด้วย ให้โดนแดดเฉพาะแขน ขา แหล่งอาหารรองลงมาคือ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน, ปลาเทร้าต์, ปลาซาดีน, ปลาแมคคาเรล, ปลาแฮร์ริ่ง, ปลาทูน่าสด, น้ำมันตับปลาค็อด ไข่ นม เนยแข็งเชดดาร์ เห็ด เป็นต้น

วิตามินดีส่วนใหญ่ร่างกายจะสร้างที่ผิวหนังตามธรรมชาติ ดังนั้นถ้าเราโดนแดดทุกวันก็จะไม่ขาดวิตามินตัวนี้ แต่ปัจจุบันวิถีชีวิตคนเราเปลี่ยนไป เราไปทำงานแต่เช้าพระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น กลับตอนที่พระอาทิตย์ตกแล้ว เราทำงานอยู่แต่ในอาคารจึงทำให้คนในยุคปัจจุบันร้อยละ ๗๐ ได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอ ซึ่งนับว่าสูงดังนั้นในกรณีนี้

อาหารต้านโรค

เราควรจะให้ วิตามินดีชนิดเม็ดเสริม โดยในคนที่อายุ ๕๐ ปีลงมาให้กินวิตามินดี ๔๐๐-๘๐๐ หน่วย (iu) อายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไปกิน ๘๐๐-๑๐๐๐ หน่วย (iu) โดยกินแคลเซียมร่วมด้วยวันละ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม สำหรับคนอายุ ๕๐ ปีลงมาและ ๑๒๐๐ มิลลิกรัม ในคนที่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป

การใช้วิตามิน ดี ต้องใช้ร่วมกับแคลเซียมด้วยจึงจะได้ผลดี ในแง่ป้องกันกระดูกบาง สำหรับแคลเซียม มีใน นม เต้าหู้ เนย เมล็ดงา โยเกิร์ตผสมผลไม้ ถั่วฝักเขียว มูสลี่ มะเดื่อแห้ง ปลาซาตินในน้ำมัน ปลาตัวเล็กๆ กุ้งฝอย ทอดเป็นแผง เป็นต้น ส่วนยาชนิดเม็ด มีเม็ดละ ๕๐๐ และ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ซื้อได้ตามร้านที่มีเภสัชกรแนะนำทั่วไป หรือร้านองค์การเภสัชกรรม หรือร้านคณะเภสัชจุฬา หน้าห้างมาบุญครอง แถวสยามสแควร์ ใช้จ่ายในประเทศก็ได้ วิตามินและแคลเซียม ที่ผลิตในประเทศ ราคาไม่แพงหาซื้อได้ง่าย อันนี้เป็นข้อดีของวิตามินและเกลือแร่ตัวนี้

ท่านผู้อ่านครับวิตามินดี ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อนในเด็ก และโรคกระดูกบาง ในคนสูงอายุ เรามักจะให้ยาเม็ดเสริม เนื่องจากงานวิจัยพบว่า มันช่วยลดการเกิดภาวะกระดูกสะโพกหักและการหกล้มและกระดูกแขนขาหักได้ นอกจากนั้นวิตามินดี ยังช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท และยังมีบทบาทในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ, โรคซึมเศร้า, ภาวะดื้อต่ออินซูลิน ประสาทตาเสื่อม ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคอัลไซเมอร์ และช่วยลดการเกิดและอัตราการตายจากมะเร็งหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับอ่อน มะเร็งปอด และมะเร็งระบบน้ำเหลือง(Non-Hodgkin's Lymphoma)([www.youtube.com/cost/benefit_of_optimal_health_with_sunshine_vitamin D.](http://www.youtube.com/cost/benefit_of_optimal_health_with_sunshine_vitamin_D.)) และ มีงานวิจัยพบว่า การขาดวิตามินดี ทำให้ทีโลเมียร์ (Telomeres) สั้นลงเร็ว ทำให้อายุสั้นลง ดังนั้นในคนที่มีความระดับวิตามินดีในเลือดสูงเพียงพอจะช่วยให้อายุยืนขึ้น

งานวิจัยใหม่ๆที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิตามินดี ได้แก่ งานของดร. รอนด้า แพททริก (Rhonda Patrick PhD.) นักวิจัย แห่ง ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยเทนเนสซี เธอศึกษาพบว่า วิตามินดี มีบทบาทในการพัฒนาสมอง โดยมันควบคุมยีนส์ ที่ควบคุมการสร้างสารซีโรโทนิน ซึ่งสารตัวนี้มีผลต่อ อารมณ์ ความจำ การตัดสินใจ ความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า ความก้าวร้าว และพฤติกรรมทางสังคม และพบว่า ระดับวิตามินดี ในเด็กที่มีระดับต่ำ มีความสัมพันธ์กับภาวะ Autism ในเด็กด้วย (www.youtube.com/Micronutrients_for_the_prevention_of_age-related_disorders&Brain_function) จะเห็นว่า บทบาทของวิตามินดี ในการป้องกันโรคกว้าง

อาหารต้านโรค

ขวางมาก โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ ข้อดีของวิตามินดี คือ ร่างกายเรา สร้างขึ้นได้เอง เพียงแต่เราไปตากแดดทุกวันวันละ ๕- ๓๐ นาที และกินปลาทะเลน้ำลึกบ้าง หรือว่าจะกินยาเม็ดเสริมก็ได้ ยาราคาไม่แพง ขนาดตามที่แนะนำไว้ มีทางเลือกหลายทาง

ต่อไปเป็นวิตามิน อี (Vitamin E) พบในอาหารชนิดต่างๆ ในน้ำมันพืชชนิดต่างๆ ปลา ไข่ เมล็ดทานตะวัน ถั่วอัลมอนต์ อโวคาโด ผักปวยเล้ง เนื่องจากมันพบในอาหารชนิดต่างๆหลากหลาย มันจึงไม่มีการขาดวิตามินอี และร่างกายสามารถเก็บวิตามินอีไว้ในเซลล์ไขมันและนำกลับมาใช้ใหม่ได้ จึงไม่จำเป็นต้องให้เป็นยาเม็ดเสริมเพิ่มเติม เดิมเชื่อว่าวิตามินชนิดนี้ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเส้นเลือดสมองตีบ โรคสมองเสื่อม เมื่อทบทวนงานวิจัยดูก็ไม่พบว่า มีประโยชน์ในแง่ป้องกันโรคเหล่านี้แต่อย่างใด (2005 HOPE Trial, 2005 WHI, 2008 Physicians Health study))

วิตามินเค (Vitamin K) ต้นไม้ใบเขียวใช้วิตามิน เค ช่วยในการสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างพลังงานในคนอเมริกันร้อยละ ๖๕ ขาดวิตามิน เค ร่างกายต้องการวิตามินเค วันละ ๙๐-๑๒๐ ไมโครกรัม วิตามินเค ช่วยในขบวนการให้เลือดแข็งตัวและช่วยป้องกันแคลเซียมเกาะที่ผนังหลอดเลือด ร่างกายต้องการวิตามินเค เพื่อสร้างโปรตีนหลายตัวที่ช่วยรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง แบคทีเรียสร้างวิตามิน เค ในลำไส้ใหญ่ได้ แหล่งสำคัญของวิตามิน เค คือ ผักใบเขียว กระหล่ำปลีเขียว บรอกโคลี ไข่แดง โยเกิร์ต น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันตับปลา เป็นต้น

ท่านผู้อ่านครับ โดยสรุป วิตามินกลุ่มแรกคือกลุ่มที่ละลายในไขมัน คือ วิตามิน เอ อี ดี เค เป็นวิตามินที่ เราได้รับจากอาหาร ทั่วไป และร่างกายสร้างขึ้นเองได้ ให้เรากินปลาโดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก ปลาแซลมอล ปลาซาดีน ปลาแมคคาเรล เป็นต้น ตับ ไข่แดง นม เนยสด เนยแข็ง เมล็ดทานตะวัน งา ผักใบเขียวและสีต่างๆ จะให้บีต้า แคโรทีน น้ำมันสัตว์และพืชชนิดต่างๆ น้ำมันตับปลาคือถั่วเน่า (Natto) ก็จะได้รับวิตามินเหล่านี้เพียงพอ ตัวที่แนะนำให้กินยาเม็ดเสริมก็มีวิตามินดี และแคลเซียม เพื่อป้องกันกระดูกบางในผู้สูงอายุและวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต และป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆที่ได้กล่าวมาแล้ว ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปหาข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับวิตามิน ได้ใน www.youtube.com/Vitamin and supplement; An Evidence-Based Approach.

หมายเหตุ; ท่านผู้อ่านสามารถ download หนังสืออาหารพร่องแป้ง (Low carb Diet) ของผู้เขียน ได้ฟรี ที่ www.google.com/Low Carb Diet, กองแพทย์ทางเลือก)

ตอนที่ ๓๓

วิตามิน ตอน ๓

ท่านผู้อ่านครับ ตอนที่แล้วได้กล่าวถึง กลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมัน ไปแล้ว คือ วิตามิน เอ ดี อี เค ในตอนนี้จะขอกล่าวถึงวิตามินอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นกลุ่มที่ละลายน้ำ คือวิตามิน บี ซึ่งมีหลายตัว และวิตามิน ซี สำหรับวิตามิน บี มีหลายตัว แต่มันทำหน้าที่ร่วมกันอยู่ อาจจะแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ เป็นวิตามินที่เป็นส่วนประกอบในการสร้างพลังงานจากสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและพลังงาน ได้แก่ วิตามินบี ๑ (Thiamin), วิตามินบี ๒ (Riboflavin), วิตามิน บี ๓ (Niacin), วิตามิน บี ๕ (Panthothenic acid), และไบโอติน (Biotin)

กลุ่มที่ ๒ ช่วยให้ร่างกายเปลี่ยนไปมาระหว่างกรดอะมิโนด้วยกัน ได้แก่ วิตามิน บี ๖ (Pyridoxine) และ กลุ่มที่ ๓ ช่วยในการแบ่งตัวของเซลล์ต่างๆ ได้แก่ วิตามิน บี ๑๒ (Cyanocobalamin) และ โฟเลท (Folic acid)

อาหารต้านโรค

สำหรับวิตามินบี ๑ ยังช่วยในการส่งสัญญาณในระบบประสาท ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา พบมากใน ยีสต์สกัด ธัญพืชไม่ขัดขาว ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลมีล ขนมปังขาว ไข่แดง มันฝรั่งต้ม เนื้อหมูติดซี่โครง ส้ม ถั่ว (Pea) เป็นต้น

วิตามินบี ๒ และ บี ๓ พบมากใน ไข่ เนื้อวัว เนื้อหมู ไข่ไก่ ปลาเค็ม นมสด โยเกิร์ต เนยแข็งเชดดาร์ ตับแกะ ไตหมู ขนมปังโฮลมีล เป็นต้น

วิตามินบี ๕ พบมากใน ตับลูกวัว ถั่วลิสง เมล็ดงา ถั่วพีแคน ถั่วอลันต์ อะโวคาโด แอปเปิล มะเดื่อแห้ง แอปผลิคอตแห้ง

วิตามินบี ๖ พบมากใน จมูกข้าวสาลี รำข้าวสาลี ตับวัว ปลาเค็ม เนื้อวัว ไข่ งวง กล้วย มะม่วง กะหล่ำปลี เป็นต้น

วิตามินบี ๑๒ พบมากใน ตับบด เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไข่ไก่ ปลาเค็ม ไข่ไก่ ยีสต์สกัด

โฟเลต พบใน ตับวัว ถั่วลิสง ผักปวยเล้ง บรอกโคลี ผักกาดหอม ถั่วลูกไก่ อโวคาโด

ท่านผู้อ่านครับ อาหารกลุ่มวิตามินบี เราพบได้ในอาหารทั่วไป ในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ ผักใบเขียว ไข่ นม ธัญพืชไม่ขัดขาว ซึ่งเราทานอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว เราจึงไม่ขาดวิตามินบี ยกเว้นคนที่กินมังสวิรัตอย่างเคร่งครัด ต้องกินวิตามินชนิดเม็ดเสริม โดยเฉพาะวิตามินบี ๑๒ และธาตุเหล็ก สำหรับวิตามินชนิดเม็ดตัวที่ใช้บ่อยก็ได้แก่ โฟเรต มักจะให้ในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการปิดตัวของประสาทไขสันหลังบกพร่อง (Neural Tube Defect) ของเด็กในครรภ์ มารดาในขณะตั้งครรภ์จึงได้รับวิตามินและโฟเรตเสริมเสมอ สำหรับโฟเรตให้ ขนาด ๐.๔-๐.๘ มิลลิกรัม (๑-๒ เม็ด) (2009 US Preventive Task Force) สำหรับบุคคลทั่วไป บางคนไม่กินเนื้อ บางคนไม่กินผักพวกนี้ต้องให้ วิตามิน บี ๑-๖-๑๒ กินวันละ ๑-๒ เม็ด และโฟเรต ๑ เม็ด ทดแทน

นอกจากนั้น โฟเรตยังช่วยลดการเสื่อมของประสาทตาด้วย (Macular Degeneration) ก่อนหน้านี้ เชื่อว่า การให้โฟเรต ร่วมกับวิตามิน บี ๖ และ ๑๒ จะช่วยป้องกันอาการและอัตราการตายของโรคหัวใจลงได้ เนื่องจากมันลดระดับโฮโมซิสเติน (Homocysteine) ลง ซึ่งถ้าระดับโฮโมซิสเตินสูงก็เสี่ยงต่อโรคหัวใจ แต่อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยช่วงหลังพบว่า ไม่ช่วยในแง่โรคหัวใจ (JAMA2008;299:2027) อันนี้เราต้องคอยติดตามต่อไป

อาหารต้านโรค

อีกตัวหนึ่งคือวิตามินบี ๑๒ ซึ่งมันช่วยการทำงานของระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยสร้างดี เอ็น เอ ของเซลล์ แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ของเราสามารถสร้างวิตามินตัวนี้ได้บ้าง วิตามินบี ๑๒ พบเฉพาะในเนื้อสัตว์ ในคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ จะขาดวิตามินตัวนี้ ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง อาจจะมีอาการอ่อนล้า ไม่มีแรง ท้องผูก น้ำหนักลด มือเท้าชา ความจำไม่ดี มีอาการซึมเศร้า เจ็บที่ลิ้นและในช่องปากร่วมด้วย ได้ดังนั้นจึงต้องให้วิตามินบี ๑-๖-๑๒ วันละ ๑-๒ เม็ดทดแทน ร่วมกับธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ด ยาพวกนี้ซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ราคาไม่แพง คนที่กินยาลดกรดแบบน้ำเป็นประจำ หรือใช้ยาเบาหวาน Metformin เป็นประจำจะทำให้รบกวนการดูดซึมวิตามินตัวนี้ก็อาจจะขาดวิตามินตัวนี้ได้เหมือนกัน

สำหรับ วิตามิน ซี พบมากใน ผลไม้รสเปรี้ยว พริกส้ม มะละกอ มะม่วง แคน ทาลูป กีวี ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่ ผักก็มี มันฝรั่งหวาน พริกหวานสีแดง สีเขียว บรอกโคลี กะหล่ำปลี เป็นต้น วิตามินซีมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนั้นมันยังช่วยสร้างกลูตาไทโอน และวิตามิน อี อีกด้วย วิตามินซีช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดี ช่วยในกระบวนการสร้างพลังงาน สร้างคอลลาเจน และซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก และช่วยในการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากมันมีในผักผลไม้พื้นๆที่กินกันอยู่เป็นประจำ จึงไม่ขาดวิตามินซี พวกที่ไม่กินผัก ผลไม้ ก็ขาดวิตามินตัวนี้ได้ ก็ให้กินวิตามิน ซีชนิดเม็ดเสริม อาการขาดวิตามินซี จะมีอาการเลือดออกตามไรฟัน (Scurvy) ปัจจุบันพบได้น้อย เมื่อก่อนนี้นิยมใช้วิตามินซี ชนิดเม็ดกินเพื่อป้องกัน โรคไข้หวัด ต่อมาทีมงานวิจัยพบว่า ไม่ได้ผล (Hemila,Chalker.Cochrane review.2012)

ท่านผู้อ่านครับ เมื่อก่อนนี้วิตามินซี ชนิดเม็ด มีข้อถกเถียงกันมากกว่า ควรจะให้เท่าไรจึงจะเพียงพอเพื่อป้องกันโรค นักวิทยาศาสตร์บางท่าน เช่น ไรนัส พอลลิ่ง (Linus Pauling) นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบล เคยแนะนำให้ใช้ ขนาดสูงถึงวันละ ๑๘ กรัม แต่ปัจจุบันงานวิจัยระยะหลังพบว่า ไม่จำเป็นต้องมากขนาดนั้น เพราะร่างกายไม่สามารถรับวิตามินซีได้มากขนาดนั้น ร่างกายเราต้องการแค่ ๑๐๐-๒๐๐ มิลลิกรัมก็เพียงพอแล้ว ส่วนที่มากเกินไปร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ เพราะวิตามินตัวนี้ละลายในน้ำได้ ถ้าให้มากไปจะเกิดผลเสียคือ ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเสีย ปัสสาวะบ่อยกลิ่นไม่อยู่ได้ (frequency and Urgency) ดังนั้นถ้าจะใช้ นพ. แอนดรู ไวล์ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ผสมผสานแนะนำว่า รับประทานแค่ ๑๐๐-๒๐๐ มิลลิกรัมต่อวันก็พอ (Andrew Weil;Eating well for Optimum Health)

อาหารต้านโรค

ท่านผู้อ่านครับเมื่อสิบกว่าปีก่อน มีการนิยมไปซื้อวิตามินที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ มากินกันมาก ซื้อมากตามร้านขายยา ห้างสรรพสินค้าในนามของอาหารเสริม มากินกันอย่างแพร่หลาย โดยบริษัทผลิตอาหารเสริมทุ่มโฆษณากันอย่างไม้อั้น ได้แก่ตัววิตามินเอ บีต้าแคโรทีน วิตามินอี วิตามินซี แต่ในช่วงหลังมีงานวิจัยออกมามาก เช่น จากการทบทวนงานวิจัยของ Bjelakovic และคณะ ในวารสารสมาคมแพทย์อเมริกัน (JAMA 2007) จำนวน ๔๗ ฉบับ ในการใช้วิตามินที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ที่กล่าวมาแล้วนั้น ในคน ๑๘๑,๐๐๐ราย พบว่า ติดตามคนเหล่านี้ไป กลับพบว่า มีการตายจากสาเหตุต่างๆ (All causes mortality) เพิ่มขึ้น ในคนที่ได้รับวิตามิน เอ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๖, บีต้า คาร์โรทีน เพิ่มขึ้นร้อยละ ๗ วิตามิน อี เพิ่มขึ้นร้อยละ ๔ วิตามินซี เพิ่มขึ้นร้อยละ ๖ ดังนั้นความนิยมใช้วิตามินชนิดเม็ดเหล่านี้ ในฐานะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อป้องกันโรค จึงลดลงไปอย่างมากในระยะหลัง

อย่างไรก็ตามก็มีนักวิจัยบางกลุ่มก็พบว่าปัจจุบันเขาพบว่า คนในโลกปัจจุบันส่วนใหญ่จะขาดวิตามินและเกลือแร่กันมาก เนื่องจากเรากินอาหารแปรรูปกันมาก อาหารสดกินน้อยลงดังนั้นบางท่านจึงยังแนะนำให้กินวิตามินเกลือแร่ชนิดเม็ดเสริม ในรายที่ไม่มีเวลาเลือกอาหารรับประทาน และไม่มีเวลาหาความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร หรือในผู้สูงอายุ

ท่านผู้อ่านครับ เราเคยเชื่อทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ว่าเป็นตัวทำลายเซลล์ ทำให้เราแก่เร็วขึ้น ทำให้เราเป็นโรค ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง เรากินยาวิตามิน ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอ วิตามิน ซี วิตามิน อี บีต้าแคโรทีน หรือสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ มันก็น่าจะช่วยลดอัตราการตายหรือแก่ช้าลง แต่งานวิจัยกลับพบว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น ดังนั้นเรื่องของโรค หรือการแก่ชราของเซลล์จึงเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน ไม่ตรงไปตรงมา มีหลายปัจจัยร่วมด้วย ซึ่งเราจะกล่าวในภายหลังอีกครั้งหนึ่ง

หมายเหตุ; ท่านผู้อ่านสามารถ download หนังสืออาหารพร่องแป้ง (Low carb Diet)ของผู้เขียน ได้ฟรี ที่ www.google.com/Low Carb Diet, กองแพทย์ทางเลือก)

ตอนที่ ๓๔

เกลือแร่

ท่านผู้อ่านครับ เกลือแร่เป็นอาหารอีกพวกหนึ่งที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ในการทำให้เรามีสุขภาพดี สำหรับเกลือแร่ หลักๆ ได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม, โพแทสเซียม, คลอไรด์, โซเดียม, กำมะถัน, และฟอสฟอรัส เกลือแร่รอง ๆ ลงมา ได้แก่ ทองแดง สังกะสี ฟลูออไรด์ โครเมียม ซิลิเนียม, สังกะสี ร่างกายต้องการสารเหล่านี้เพียงเล็กน้อย แต่ขาดไม่ได้ ขอยกตัวอย่างตัวที่สำคัญ เช่น

สำหรับแคลเซียมเราพบในนม เนย โยเกิร์ต เต้าหู้ ผักใบเขียว กะหล่ำปลี ปลาทะเลกุ้งหอยเป็นแพ ปลาตัวเล็กๆ หอย ร้อยละ ๕๐ ของแคลเซียมเราได้จากนม และผลิตภัณฑ์จากนม แคลเซียมในร่างกายอยู่ที่กระดูกและฟันร้อยละ ๙๙ ที่เหลืออยู่ในเลือด กล้ามเนื้อ น้ำในเนื้อเยื่อต่างๆ แคลเซียมช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกแข็งแรง ฟันแข็งแรง ไม่หักง่าย ช่วยให้ธาตุเหล็กซึมผ่านเยื่อบุเซลล์ได้ ช่วยในกระบวนการแข็งตัวของเลือด ช่วยควบคุมความดันโลหิต ช่วยในกระบวนการทำงานของฮอร์โมน และเอ็นไซม์ต่างๆ

ร่างกายของเราต้องการแคลเซียม ในวัยรุ่น วันละ ๑,๓๐๐ มิลลิกรัม ในผู้ใหญ่อายุต่ำกว่า ๕๐ ต้องการวันละ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม อายุมากกว่า ๕๐ ปี ต้องการวันละ ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม นอกจากอาหารสดแล้ว เรายังให้ยาชนิดเม็ดร่วมด้วย มักให้ร่วม

อาหารต้านโรค

กับวิตามิน ดี เพื่อป้องกันกระดูกบาง กระดูกหักง่ายในผู้สูงอายุ หรือในคนที่ไม่ได้มีนหมยาเม็ดมักให้แค่ ๕๐๐ ก็พอ ให้มากกว่านี้ มันจะลดการดูดซึม และอาจจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดในสมอง ให้มากไปทำให้ท้องผูก เป็นนิ่วในไตได้ ซึ่งมีรายงานในวารสารทางการแพทย์

แมกนีเซียม พบในผักใบเขียวเข้ม ถั่ว (bean and legumes, nuts), เมล็ดพืชทอง, เมล็ดทานตะวัน, ธัญพืชครบถ้วน, นม โยเกิร์ต, ปลาเค็ม ถั่วลิสง แมกนีเซียมมีความสำคัญต่อการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ การทำงานของระบบประสาท การซ่อมแซมดีเอ็นเอ ของเซลล์ที่ถูกทำลาย การทำงานของเอ็นไซม์ประมาณ ๓๐๐ ชนิด กลีออแลร์ตัวนี้มีความสำคัญ ร่างกายต้องการวันละ ๓๐๐ -๔๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งเราได้จากผักใบเขียว นมวันละ ๒ แก้ว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพืชทอง ถั่วลิสง ซึ่งอาหารเหล่านี้หาได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริม บางคนนำผักใบเขียวหลายชนิด เช่น ปวยเล้ง เคล แครอท มะเขือเทศ อโวคาโด แอปเปิ้ล มาผสมแล้วปั่นรวมกัน เป็นน้ำปั่น (smoothie) อันนี้ก็ได้รับ

โปแตสเซียมพบในผักและผลไม้เช่น กล้วยหอม ผักปวยเล้งวอเตอร์เคส, พริกหวานแดง, มะละกอ, เสาวรส พืช โปแตสเซียมช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท และช่วยรักษาสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย พวกโซเดียม และลดการขับแคลเซียมออกทางไต เราได้รับสารอาหารตัวนี้จากผักผลไม้ ทั่วไป กล้วย มะละกอ เป็นต้น จึงไม่จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริม ยกเว้นในกรณีที่ต้องการแก้ไขสมดุลของเกลือแร่ ซึ่งบางภาวะมีโปแตสเซียมต่ำเกินไป

ธาตุเหล็ก พบได้ใน เนื้อสัตว์ ปลาชาติ ปลาทูน่า เมล็ดงา แอฟริคอตแห้ง ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือด เป็นสารทำให้เม็ดเลือดมีสีแดง มันเป็นตัวพาออกซิเจนไปส่งให้เซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย สองในสามของเหล็กอยู่ที่เม็ดเลือด อีกหนึ่งในสามอยู่ในตับ ม้าม กล้ามเนื้อ ไชกระดูก คนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็จะขาดธาตุเหล็กได้ ก็จะมีโลหิตจาง ร่างกายต้องการธาตุเหล็ก วันละ ๘ มิลลิกรัม หญิงวัยเจริญพันธุ์ต้องการ ๑๘ มิลลิกรัมต่อวัน คนตั้งครรภ์ต้องการวันละ ๒๗ มิลลิกรัม เนื่องจาก ธาตุเหล็กมีปัญหาในเรื่องการดูดซึมเข้าร่างกายได้น้อย ในเนื้อสัตว์ ดูดซึมได้แค่ร้อยละ ๒๐ จากอาหารพวกพืชดูดซึมได้ร้อยละ ๒-๒๐ ยาเม็ดเสริม จะดูดซึมได้น้อยกว่า ในอาหารสด ยาเม็ดมักจะทำเป็นเม็ดละ ๒๐๐-๓๐๐ มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ ๑ เม็ดก็พอ มักจะมีโพเรตและวิตามินผสมมาด้วยเล็กน้อย ตัวนี้สำหรับคนที่กินเนื้อสัตว์ทั่วไปมักจะไม่ต้อง

อาหารต้านโรค

ซลีเนียม พบได้ใน ปลาทูน่า กุ้งตัวต่างๆ บราซิลนัต วอลนัต เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน ธัญพืชไม่ขัดขาว ขนมปังโฮลวิท ซลีเนียม ร่วมกับโปรตีนในการผลิตเอ็นไซม์ต่างๆ มันยังเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีบทบาทในการป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง ช่วยให้อสุจิแข็งแรงและบำรุงรักษาต่อมลูกหมาก ตัวซลีเนียมครึ่งหนึ่งเคยฮิต นิยมใช้กินป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากกันในอเมริกา เนื่องจากมีงานวิจัยในระยะแรกพบว่า มันช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากลงได้ถึงร้อยละ ๖๓ (Br J Urol.1998;81:1028) ต่อมาก็มีการศึกษามากขึ้น พบว่า ไม่ได้ช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากแต่อย่างใด

(JAMA.2009;301:39) ดังนั้นความนิยมใช้จึงลดน้อยลงมาก

โครเมียม พบใน เนื้อสัตว์ ธัญพืชไม่ขัดขาว ถั่วต่างๆ ถั่วแดงหลวง ถั่วเขียว ถั่วลิสง โครเมียมเป็นส่วนประกอบในการสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งอินซูลินจะช่วยพาน้ำตาลกลูโคสเข้าไปในเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงาน ถ้าเกิดความบกพร่องตรงนี้ก็ทำให้เป็นเบาหวานได้ ตัวนี้เราได้รับจากอาหารสดทั่วไปอยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริม

สังกะสี พบใน หอยนางรม ตับ จมูกข้าวสาลี เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อปู ปลาซาติน เมล็ดฟักทอง เป็นต้น สังกะสีมีบทบาทสำคัญในการทำงานของเอ็นไซม์ต่างๆเกือบ ๗๐ ชนิด จำเป็นในการสร้างน้ำอสุจิ จำเป็นในการหายของแผล ในระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการทำงานของระบบประสาทรับรส กลิ่น ร่างกายต้องการสารตัวนี้เล็กน้อย ถ้ากินอาหารตามปกติมักไม่ขาดสารตัวนี้

โดยสรุปแล้ว อาหารพวกเกลือแร่ต่างๆเราพบได้ใน เนื้อสัตว์ ปลาทะเล นม เนย ถั่วต่างๆ ผักใบเขียว เมล็ดพืช เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เนื่องจากเราพบในอาหารทั่วไป และร่างกายต้องการเกลือแร่ไม่มาก เราจึงไม่ขาดเกลือแร่ เว้นแต่คนที่ไม่ทานผัก หรือผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ นม อาจจะขาดเกลือแร่ได้ ในรายที่เสียเลือดในทางเดินอาหารจากการเป็นโรคเรื้อรัง เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ริดสีดวงทวาร พยาธิปากขอในลำไส้ รวมถึงสตรีที่รอบเดือนมากกว่าปกติ อาจจะขาดธาตุเหล็กได้ รวมทั้งผู้สูงอายุที่กินอาหารได้น้อย เป็นโรคเรื้อรัง ก็ให้กินยาเม็ดเกลือแร่ต่างๆเสริมได้

สำหรับเกลือแร่ชนิดเม็ดที่ให้เสริมกันก็มีบางตัวที่ใช้กันอยู่ เช่น แคลเซียมร่วมกับวิตามินดี เพื่อป้องกันกระดูกบาง กระดูกหักในผู้สูงอายุ ธาตุเหล็กและวิตามินเสริมในสตรีมีครรภ์ คนป่วยเรื้อรัง ใช้กลุ่มวิตามิน บี๑-๖-๑๒ โฟเรตและวิตามินบีรวมเสริมร่วมด้วย โดยทั่วไปให้ใช้อาหารสดเป็นหลัก พยายามกินอาหารสดในกลุ่มหลักๆที่

อาหารต้านโรค

กล่าวมาแล้ว วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระพวกนี้ พอผ่านการผลิตเป็นเม็ดแล้ว คุณสมบัติมันเปลี่ยนไป ไม่เหมือนอยู่ในอาหารสด พวกอาหารเสริมที่โฆษณาขายในสื่อต่างๆ ไม่มีประโยชน์และราคาแพง โฆษณาสรรพคุณเกินจริง มักจะใช้คนเป็นโรคมาโฆษณาว่ากินแล้ว โรคเบาหวานก็หาย ความดันก็ลง ไขมันก็ลง พวกนี้ส่วนใหญ่ไม่เป็นความจริง อาหารและวิตามิน เกลือแร่ กินในแง่ป้องกันได้ แต่ไม่สามารถรักษาโรคที่เป็นแล้วให้หายได้

จนถึงปัจจุบันนี้งานวิจัยพบว่าต้องใช้อาหารคีโตเจนิค ที่กล่าวในตอนที่แล้วๆมา ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่วมกับการฝึกโยคะหรือชี่กง ไท้จี และสมาธิ การเจริญสติ ใช้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตดังที่กล่าวมาแล้ว เราเรียกว่า การแพทย์ผสมผสาน (Integrative Medicine) จึงจะช่วยให้หายได้ หรือใช้ยาลดน้อยลง ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันได้ทำการวิจัยเอาไว้มากแล้ว การใช้อาหารเสริมไม่ได้ผลในแง่รักษาโรคเรื้อรัง อาหารเสริมราคาแพง ต้องใช้การลด แลก ชิงโชคทองคำ ใช้การขายตรง ต้องยิงโฆษณาหลายๆช่องพร้อมกัน เพื่อสร้างยอดขายให้มากๆ นี่คือ ระบบทุนนิยมที่ทำลายสุขภาพของเราอยู่ทุกวัน โดยเราไม่รู้ตัว เวลานี้อเมริกาเขาเลิกกินอาหารเสริมที่เป็นเม็ดแล้ว ให้ติดตามดูในเว็บไซต์ของสำนักการแพทย์ผสมผสานของอเมริกา (www.nccih.nih.gov) ก็จะทำให้เรารู้สถานการณ์ของโลกและความเคลื่อนไหวด้านสุขภาพ ที่นี้จะรวมงานวิจัยที่มีคุณภาพเอาไว้ ต้องอาศัยการติดตาม การศึกษาวิจัยจึงจะรู้ความจริง

การกินอาหารเสริมเป็นประจำทำให้เราสูญเสียเงินจำนวนมากแล้วได้ประโยชน์น้อย กินมากไปมีโทษด้วย ผู้เขียนขอแนะนำว่า ควรหาความรู้เรื่องอาหาร และเลือกกินอาหารสด (Real food) จะดีกว่า ให้บททวนองค์ความรู้ที่ผู้เขียนเขียนมา ๔๐ กว่าตอน แล้วย่านมาใช้ซึ่งผู้เขียนได้ทดลองใช้ด้วยตนเองมาแล้ว ใช้ได้ผลดี ทำให้ใช้ยาลดลง บางรายเป็นไม่มากก็ไม่ต้องกินยา เราสามารถเจาะเลือดตรวจดูผลของระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด วัดความดัน ชั่งน้ำหนักดูได้ ว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแล้ว (Lifestyle Modification) ทำให้ดีขึ้นไหม อันนี้จะช่วยเราได้มากกว่า เรื่องโรคเรื้อรังเป็นเรื่องที่เราต้องลงมือทำเองครับ ซื้ออาหารเสริมมากินหรือใช้ยารักษาอย่างเดียวจะไม่ได้ผลดีครับ

หมายเหตุ; ท่านผู้อ่านสามารถ download หนังสืออาหารพร่องแป้ง (Low carb Diet)ของผู้เขียน ได้ฟรี ที่ www.google.com/Low Carb Diet, กองแพทย์ทางเลือก)

ตอนที่ ๓๕

ผัก ผลไม้

กินเท่าไรถึงจะดี?

ท่านผู้อ่านครับ ในผักและผลไม้ชนิดต่างๆนอกจากจะมีวิตามินและเกลือแร่ ดังที่ได้กล่าวมาในตอนที่แล้ว มันยังให้สารเคมี ที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆได้อีกด้วย สารเคมีในพืช (Phytochemicals) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีมากกว่า ๑๐,๐๐๐ ชนิด ช่วยต้านทานโรคเรื้อรังต่างๆ สารพวกนี้ ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์, ไอโซฟลาโวน, สารฟีนอลิก, สารคาโรทีนอยด์ แอนโทไซยานิน อินดอล เป็นต้น นักวิจัยด้านสารเคมีในพืช แนะนำให้เราสังเกตสีของผักผลไม้ ซึ่งเป็นสีของสารเหล่านี้ เช่น

1) สารสีแดง (Red Phytochemicals) เช่น

ไลโคปีน (Lycopene) พบใน มะเขือเทศ ฝรั่ง องุ่นสีชมพู แดงโม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง มันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง ช่วยควบคุมความดัน ลดอาการแทรกซ้อนของเบาหวาน ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและสมองเสื่อม

แอนโทไซยานิน (Anthocyanins) พบในองุ่นม่วง, เชอร์รี่, ราสเบอร์รี่, แคนเบอร์รี่, แอปเปิ้ลแดง, กะหล่ำแดง, หอมแดง, ถั่วแดง เป็นต้น สารตัวนี้ เป็นสารต้านอนุมูล

อาหารต้านโรค

อิสระที่มีฤทธิ์แรง ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

แอสตราแซนทีน (Astaxanthin) พบใน สาหร่าย (Microalgae), ยีสต์ปลาแซลมอล ปลาเทราท์ เป็นต้น คุณสมบัติเช่นเดียวกับสารสองตัวแรก

2) สารสีส้ม (Orange Phytochemicals) ตัวอย่าง เช่น

บีต้า-คารโรทีน (Beta-carotene) พบในแครอท, มันฝรั่งหอม, ฟักทอง, แคนทาลูป, มะม่วง, อปrikอต, พีช, สควอท เป็นต้น ประโยชน์ คือ ช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง, โรคหัวใจ ช่วยให้สายตาดี และภูมิคุ้มกันที่ดี

ไบโอฟลาโวนอยด์ (Bioflavonoids) พบใน ส้ม มะนาว องุ่น มะละกอ พีช สับปะรด อปrikอต พริกเหลือง เป็นต้น ประโยชน์ของมันคือ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ผิวหนังและสายตา

3) สารสีเขียว/เหลือง Yellow-green Phytochemicals)

ลูทีน/ซีแซนทีน (Lutein/Zenxanthin) พบในผักสีเขียว ผักปวยเล้ง, kale, peas, ผลกีวี, แดงโม ประโยชน์คือ ช่วยให้สายตาดี ลดความเสี่ยงต่อโรคต้อกระจกและประสาทตาเสื่อม

อินโดล (Indoles) พบในกะหล่ำปลี, บรอกโคลี, ฟักทอง, Brussels, sprouts, bok choy, watercress, swiss chard เป็นต้น ช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก

ครอโรฟิลล์ (Chlorophyll) สารสีเขียวในผักใบเขียวทั่วไป ช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

4) สารสีน้ำเงินและม่วง (Blue -Purple Phytochemicals)

แอนโทไซยานิน (Anthrocyanins) พบมากในองุ่นม่วง, บลูเบอร์รี่, แบลคเบอร์รี่, เชอร์รี่, แคนเบอร์รี่, มะเขือ, สตอว์เบอร์รี่ เป็นต้น

ฟีนอลิก (Phenolic) พบใน พริกแห้ง ลูกพรุน

5) สารสีขาว (White Phytochemicals)

อาหารต้านโรค

แอลลิซิน(Allicin) พบได้ในหัวหอม, กระเทียม เป็นต้น

สารเคมีเหล่านี้มีในผักและผลไม้ ที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นผู้รู้จึงแนะนำให้เรากินผักผลไม้สีต่างๆให้หลากหลาย สารเคมีในพืชเหล่านี้ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบในเซลล์ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและมีผลต่อการแสดงออกของยีนส์ (Gene Expression) ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ ดังนั้นในคำแนะนำเรื่องอาหารของอเมริกาที่ออกในปี ๒๐๐๕ (2005 US Dietary Guide) แนะนำให้บริโภคผักผลไม้ให้ได้วันละ ๕- ๑๓ ส่วนอาหาร หรือ ๒.๕- ๖.๕ ถ้วยตวง ต่อวัน (๑ ถ้วยตวงเท่ากับ ๑ กำปั้นมือ) ซึ่งจะเพิ่มขึ้นจากเดิมมาก ทั้งนี้เพราะการเกิดโรคหัวใจ โรค มะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วนกำลังเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว

มีงานวิจัยพบว่า การรับประทานผักผลไม้วันละ ๕ ส่วนอาหาร (Serving) ขึ้นไปจะสามารถลดการเกิดเส้นเลือดสมองตีบตันหรือแตก (Stroke) ได้ร้อยละ ๔๑ (Lancet 2006;Jan28;367(9507):320-6) ,และ การเพิ่มผักผลไม้ วันละ ๑.๑๕ ส่วนอาหาร จะช่วยลดการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้ ร้อยละ ๑๔ (BMJ 2010;341:4229) และพบว่า การบริโภคพลาโวนอยด์ขนาดสูงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรค มะเร็งได้ (Am J Epidemiol1997;Aug 1;146(3):223-30.และลดความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมได้ (Euro J Epidemiol 2000;16(4):357-63.

ท่านผู้อ่านครับ คนที่ทานอาหารคีโตเจนนิก จะต้องเลือกผลไม้ที่มีแป้ง น้ำตาลต่ำเข้าไว้ เนื่องจากเราต้องระวังไม่ให้แป้งและน้ำตาลเกินวันละ ๕๐ กรัม สำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน สำหรับโรคอื่นๆ แต่คนปกติทั่วไป อาจจะกินได้ถึง ๑๐๐ กรัมต่อวันนพ. แอนเดียร์ เอ็นเฟลด์ท์ (Andreas Eenfeldt MD.) ผู้เชี่ยวชาญอาหาร low carb แห่ง www.dietdocter.com/fruits ได้แนะนำให้เราทราบถึงปริมาณแป้งและน้ำตาลในผลไม้ ๑๐๐ กรัม (๓ออนซ์ครึ่ง) ๑ ออนซ์ ประมาณ ๑ อังมือของเรา ว่ามีเท่าใด ซึ่งเราสามารถดูได้จากรูปภาพ ดังนี้ (จากน้อยไปหามาก ซ้ายไปขวา) มะนาว มี ๖ กรัม, มะพร้าวมี ๗ กรัม, แคนทาลูป มี ๗ กรัม, พริก มี ๗ กรัม, พืช มี ๙ กรัม, ส้ม แดงโม เชอร์รี่ ครีเมนไทด์ มี ๑๐ กรัม, สับปะรด แอปเปิล แพร์ กีวี มี ๑๒ กรัม, มะม่วง มี ๑๓ กรัม องุ่น มี ๑๖ กรัม กล้วยหอม มี ๒๐ กรัม เป็นต้น อันนี้คิดต่อ ๑๐๐ กรัม ประมาณ ๓ อังฝ่ามือครึ่ง) อันนี้เราก็จะกะง่าย กินจำนวนพอเหมาะไม่ให้มากเกินไป ปัญหาที่พบคือ กินน้อยเกินไปไม่เพียงพอ สำหรับ

อาหารต้านโรค

ผลไม้หลากสี ที่เราต้องการสารเคมี จากพืช (Phytochemical) ให้เราฝึกหัดกะประมาณดู เราสามารถดูภาพได้จากเว็บไซต์ดังกล่าว



ภาพจาก www.dietdoctor.com/fruits ตัวเลขคือจำนวน กรัมของคาร์โบไฮเดรต ต่อ ๑๐๐ กรัม

ท่านผู้อ่านครับ ผักผลไม้ยังมีสารอาหารอีกประเภทหนึ่ง คือใยอาหาร (Dietary Fiber) ซึ่งพบได้ในผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวไม่ขัดขาว ถั่วต่างๆ เมล็ดพืช สารพวกนี้ได้แก่ เซลลูโลส (Cellulose), เฮมิเซลลูโลส, เพคติน (Pectin), ลิกนิน (Lignin), กัม (Gum), มิวซิเลส (Mucilages) สารเหล่านี้ มีความสำคัญมาก งานวิจัยพบว่ามันช่วยป้องกันโรคมะเร็ง หลายชนิด โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ช่วยย่อยอาหาร เพิ่มการหลั่ง กรดน้ำดี (Bile acid excretion) ซึ่งช่วยย่อยไขมัน ช่วยให้ตับผลิตโคเลสเตอรอลน้อยลง ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร ป้องกันอาการท้องผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้ และโรคติ่งเนื้อที่ลำไส้ใหญ่ (Diverticulosis) เราควรกินอาหารให้ได้ใยอาหารวันละ ๓๐ กรัม ขึ้นไป กินผักผลไม้รวมกันวันละ ๔๐๐ กรัม กินถั่วชนิดต่างๆ ธัญพืช ข้าวไม่ขัดขาว เมล็ดพืช เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม เป็นต้น ท่านผู้อ่านครับอาหารกลุ่มนี้สำคัญมากในปัจจุบัน คนที่รักสุขภาพต้องคำนึงถึงให้มาก ต้องหาแหล่งผักปลอดสารพิษ เวลาจะซื้อมาบริโภค ร้านโครงการหลวง ร้านกลุ่มชาวอโศก ร้านของ

อาหารต้านโรค

กลุ่มเกษตรกรปลอดสารพิษ ร้านอาหารออร์แกนิกใกล้บ้าน เนื่องจากผัก ผลไม้ ปัจจุบันมีสารเคมี เจอบนมากเกินมาตรฐาน เกือบทั้งหมด

สำหรับคนกินอาหารคีโตเจนนิก พวกผัก นพ. แอนดีย์ เอ็นเฟรตท์ แนะนำว่า ในผัก ๑๐๐ กรัม จะมี แป้งและน้ำตาลดังนี้ ผักขม (Spinach) มี ๑ กรัม, อโวคาโด หน่อไม้ฝรั่ง เล็ตทูก (Lettuce) มี ๒ กรัม, แดงกวา มะกอก มะเขือเทศ มะเขือม่วง หัวกะหล่ำ ชุกชิनी Zucchini) พริกเขียว มี ๓ กรัม ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี เคล พริกแดง ถั่วลันเตา มี ๔ กรัม พริกเหลือง บรัสเซล (Brussels Sprouts) มี ๕ กรัม อันนี้ ต่อร้อยกรัม จะเห็นว่าผักจะมีแป้งและน้ำตาลต่ำ เราสามารถทานได้จำนวนมาก ปัญหาที่เราพบก็คือ กินน้อยเกินไป ไม่เพียงพอ



ภาพจาก www.dietdoctor.com/vegetables

สำหรับถั่วต่างๆ ก็สำคัญ ใน ๑๐๐ กรัม จะมีปริมาณแป้งและน้ำตาล ดังนี้คือ ถั่วพีแคน ถั่วบราซิล มี ๔ กรัม ถั่งแมคคาดาเมีย มี ๕ กรัม ถั่วแฮสเซล (Hazel) ถั่วอลันต์ ถั่วลิสง มี ๗ กรัม ถั่วไพน์ มี ๙ กรัม ถั่วอัลมอนต์ มี ๑๐ กรัม ถั่วพิสตาชิโอ มี ๑๔ กรัม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มี ๒๗ กรัม ท่านผู้อ่านครีบบจากการสำรวจประชากรในอเมริกาพบว่า ๘ ใน ๑๐ คน ยังรับประทานสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอ

อาหารต้านโรค

ร้อยละ ๖๙ ขาดสารซีเซียว ร้อยละ ๗๘ ขาดสารซีแดง ร้อยละ ๘๖ ขาดสารซีขาว ร้อยละ ๘๘ ขาดสารซีม่วง น้ำเงิน ร้อยละ ๗๙ ขาดสารซีส้มเหลือง (American Phytonutrient Report, Nutrilite Institute 2009)

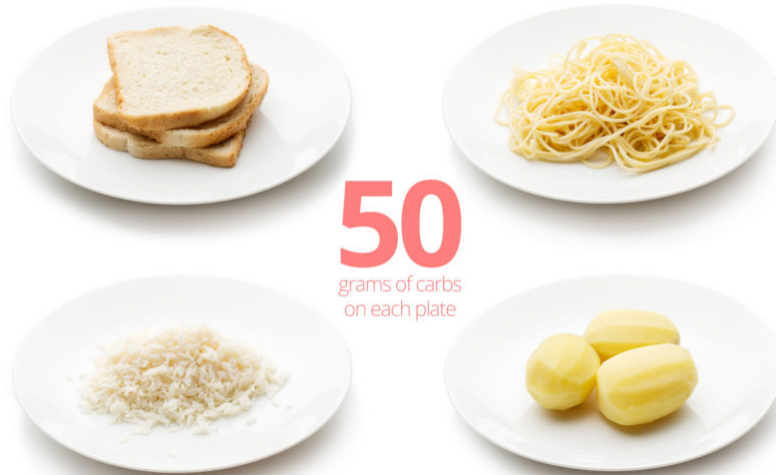
ข้อมูลเหล่านี้เราใช้เทียบเคียงจากข้อมูลทางตะวันตก เนื่องจากวิชาการด้านนี้ในประเทศของเรายังไม่มีการศึกษาที่กว้างขวางเพียงพอ เราจึงต้องอาศัยข้อมูลของเขาไปก่อน อาหารในกลุ่มอื่นๆก็เข้าไปดูได้ในเว็บไซต์นี้ เช่นกัน



ภาพจาก www.dietdoctor.com/nuts

ท่านผู้อ่านเราลองเปรียบเทียบขนาด อาหารว่าถ้าจะกินให้ได้คาร์โบไฮเดรต ๕๐ กรัมจะประมาณแค่ไหนได้จากภาพนี้เปรียบเทียบกันระหว่างผัก ผลไม้ กับ ขนมปัง

อาหารต้านโรค



ปริมาณอาหารขนมปัง ข้าว เส้นพาสต้า ที่มีแป้งน้ำตาลจานละประมาณ ๕๐ กรัม



ปริมาณอาหารผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ ที่มีแป้ง น้ำตาล จานละ ๕๐ กรัม (ภาพจากเว็บไซต์เดียวกัน)

หมายเหตุ; ท่านผู้อ่านสามารถ download หนังสืออาหารพร่องแป้ง (Low carb Diet)ของผู้เขียน ได้ฟรี ที่ www.google.com/Low Carb Diet, กองแพทย์ทางเลือก)

ตอนที่ ๓๖ ความมั่นคงทางอาหาร กับ โรคเรื้อรัง ๑

ท่านผู้อ่านครับ เราเป็นผู้ซื้ออาหารมาบริโภค เราไปตลาดสด ไปซูเปอร์มาเก็ตข้างบ้าน เราซื้อผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไก่ หมู ปลา เนื้อวัว มาปรุงอาหารรับประทาน เราต้องการอาหารที่ดีที่สุด มีความหลากหลาย มีสารอาหารที่มีคุณภาพ กินแล้วไม่เป็นโรค ไม่มีสารเคมีเจือปน แต่ปัจจุบันทั่วโลกและประเทศไทย กำลังประสบกับวิกฤติความมั่นคงทางอาหาร มันเป็นวิกฤติการณ์ที่รุนแรงมากมีผลกระทบดังนี้คือ ๑) ทำให้คุณภาพอาหารต่ำลง คนกินแล้วเป็นโรคมะเร็งกันมากเนื่องจากอาหารมีสารเคมีตกค้างมาก วิธีการเลี้ยงเป็นแบบอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ มีการใช้ยา สารเคมี ฮอรโมน เร่งให้โตเร็ว ผลิตได้ครั้งละมากๆ ในประเทศไทยมีคนเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปีละห้าหมื่นกว่าราย ประมาณชั่วโมงละ ๘ คน เป็นสาเหตุของการตายอันดับหนึ่ง ๒) มีการพยายามนำพืชตัดแต่งพันธุกรรมมาใช้ ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ และทำให้มีการผูกขาดสายพันธุ์ ทำให้เกษตรกรไม่สามารถพึ่งพาตนเอง ๓) เกิดจากระบบทุนนิยมทำให้บริษัทอุตสาหกรรมอาหารขนาดใหญ่เข้ามาผูกขาด ครอบงำ ควบคุม เอาเปรียบ เกษตรกรในระบบการผลิตอาหาร ทำให้เกษตรกรรายย่อยล้มละลายไปมาก การผูกขาดการขายปลีก

อาหารต้านโรค

อาหาร ปู๊ย ออร์โม่ ยาบฎชีวณะ ทำให้ผู้บริโภคมักมีทางเลือกน้อย ความหลากหลายของอาหารหายไป เกษตรแบบพันธสัญญา ทำให้เกษตรกรไม่มีอำนาจต่อรอง ต้องตกเป็นเบี้ยล่างของบริษัทธุรกิจเกษตรขนาดใหญ่ ดังนั้น ในประเทศไทยสถานการณ์ก็กำลังเลวร้ายลงไปเรื่อยๆ เช่นกัน ในฐานะผู้บริโภคเราจึงต้องเรียนรู้เรื่องนี้ เพื่อเอาตัวรอดจากภัยที่จะมาถึง เพราะเราเริ่มจะหาอาหารปลอดภัยรับประทานได้ยากแล้ว

ท่านผู้อ่านครับ ความมั่นคงทางอาหาร (Food Insecurity) หมายถึง การที่เรามีอาหารกินอย่างพอเพียง อาหารที่มีความปลอดภัย มีคุณภาพ ไม่มีสารเคมีเจือปน และมีคุณค่าทางโภชนาการในทุกที่ทุกเวลาและในคนทุกระดับชั้นทางเศรษฐกิจ แต่จากการสำรวจขององค์การอาหารและเกษตร แห่งสหประชาชาติพบว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่ผลิตอาหารส่งออก ระดับต้นๆของโลก แต่เรายังมีคนมีอาหารไม่พอกิน ร้อยละ ๗ หรือ ประมาณ ๔-๕ ล้านคน และในขณะเดียวกันเรามีปัญหา การบริโภคเกิน มีเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นปัญหาที่ซับซ้อนเข้ามาด้วย ส่วนในด้านความปลอดภัยในอาหาร จากการสำรวจของ เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN) ในเดือนมีนาคม ๒๕๕๘ พบว่า ผักในร้านซูเปอร์มาเก็ต ขนาดใหญ่ ๑๐ อันดับที่มีสารเคมีตกค้างเกินมาตรฐาน พบมีใน กระเพรา ร้อยละ ๖๒.๕ ถั่วฝักยาว ร้อยละ ๓๗.๕ คะน้า ร้อยละ ๓๗.๕ ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง มะเขือเปราะ ร้อยละ ๒๕ แตงกวาและพริก ร้อยละ ๑๒.๕ และผลไม้ ก็มีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างเกินมาตรฐาน ดังนี้ ในส้มสายน้ำผึ้ง ร้อยละ ๑๐๐ ฝรั่ง ร้อยละ ๖๒.๙ แอปเปิล ร้อยละ ๙๘.๓ สตรอว์เบอร์รี่และส้มจีน ร้อยละ ๕๐ แตงโม ร้อยละ ๕.๔ เป็นต้น ผักผลไม้ที่เราซื้อมากินส่วนใหญ่ มีสารเคมีตกค้างทั้งนั้นนี้ชื่อจากซูเปอร์ขนาดใหญ่ นะครับ จะเห็นว่าเราไม่มีความปลอดภัยด้านอาหารดีพอ

มีการทดลองเจาะเลือดเกษตรกรผู้ปลูก ดูเพื่อศึกษาระดับสารเคมีตกค้างในเลือด พบว่าร้อยละ ๓๔ อยู่ในเกณฑ์ไม่ปลอดภัยยังมีความเสี่ยง เจาะเลือดดูในผู้บริโภคที่มาเที่ยว งานมหกรรมอาหารสุขภาพวิถีไทย ๒๘ มิ.ย. ๕๘ จำนวน ๑,๑๖๑ คน พบว่าร้อยละ ๘๐ อยู่ในระดับไม่ปลอดภัย นี่คือนักปัญหาใหญ่ที่สลับบัซซันที่เราต้องเรียนรู้กันต่อไป ท่านผู้อ่านครับ เดิมอาหารพืชและสัตว์ เราปลูกเอง เลี้ยงเอง กินเอง ขายเอง ในชุมชนเป็นวัฒนธรรมชุมชน แต่ในปัจจุบันเราเปลี่ยนมาใช้การเลี้ยงสมัยใหม่ เทคโนโลยีใช้ปุ๋ย ใช้ยากำจัดศัตรูพืช ในสัตว์เราก็กินอาหารเร่ง ใช้ยาปฏิชีวนะ ออร์โม่ เพื่อเร่งให้โตเร็ว ได้ผลผลิตทีละมากๆ มุ่งเน้นที่กำไรสูงสุด ผลที่ตามมาคือ ความหลากหลายของอาหารลดลง ผัก ผลไม้จำนวนมากหายไปจากโต๊ะอาหาร อาหารมีสารเคมีตกค้าง

อาหารต้านโรค

คุณภาพต่ำลง (www.youtube.com/Biothaistudio/ สถานะและสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร ๒๕๕๘)

คุณวิฑูรย์ เลื่อนจำรูญ ผู้อำนวยการมูลนิธิชีววิถี ผู้คร่ำหวอดมานานในการติดตามเรื่องความมั่นคงทางอาหารมากกว่า ๒๐ ปี กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นหลังปฏิวัติเขียว ซึ่งคนเห็นว่า วิถีเดิม มันล้าหลัง ไม่ทันสมัย ไม่เจริญ ไม่สร้างรายได้ให้มากพอ จึงเปลี่ยนมาปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เพื่อเป็นสินค้า เพื่อเอากำไรมากๆ เมื่อเราปลูกมากๆ เร่งให้โตเร็วๆ เราก็ต้องใช้สารเคมี ยา ปุ๋ย ฮอโมนมาเร่ง ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียไป ทำให้มีสารเคมีตกค้างในอาหาร การทำให้อาหารเป็นสินค้า เอากำไรกัน มันไปทำลายรากฐานสังคมไทย ระบบการผลิตอาหารถูกผูกขาดโดยบริษัทอุตสาหกรรมอาหารใหญ่เพียงไม่กี่บริษัท ซึ่งขายยา ขายปุ๋ย ขายเมล็ดพันธุ์ ครอบงำ ผูกขาดในขบวนการผลิตของเกษตรกร และขณะนี้กำลังพยายามผลักดันเมล็ดพันธุ์ จี เอ็ม โอ (GMO) เข้ามาในประเทศไทย ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้คนในโลกอย่างมากในแง่สุขภาพ ก่อให้เกิดโรคมะเร็งและโรคเรื้อรังอื่นๆอีกมาก ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาวิจัยผลกระทบไว้มากแล้ว (www.youtube.com/อภิปรายนำ “ประชาธิปไตยด้านอาหาร”)

การเข้ามาของอุตสาหกรรมอาหารขนาดใหญ่ ในรูปแบบเกษตรพันธสัญญา ก็ดี มันทำลายรากฐานการผลิตแบบเดิม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธุ์ให้ตอบสนองต่อสารเคมี เอามาเลี้ยงแบบเดิมไม่ได้ เกษตรกรรายย่อยเดิมใช้เมล็ดพันธุ์พืชและสัตว์ พันธุ์บ้าน เปลี่ยนไปให้พึ่งพาเมล็ดพันธุ์ผสมของบริษัท เช่น กรณีไก่ เกษตรกรต้องสร้างโรงเรือนเอง หลายแสน ต้องซื้อพันธุ์สัตว์ อาหารสัตว์ ยาปฏิชีวนะ เลี้ยงอย่างเข้มข้น เกษตรกรจ่ายค่าอาหารสัตว์ ค่ายาไปแล้ว เลี้ยง ๒๘ วันก็จับขาย บริษัทมารับซื้อ และบริษัทก็กำหนดราคาเอง ผลคือถ้าเลี้ยงรอดหมดก็ได้เงิน ถ้าตายไปมากก็ขาดทุนส่วนใหญ่ทำไปแล้วไม่คุ้มทุน ขาดทุนหมด แต่บริษัทรับเงินไปเรียบร้อยแล้ว มีแต่กำไรอย่างเดียว เกษตรกรต้องแบกรับภาระหนี้สินต่อไป ผลคือ วิธีนี้ทำให้เกษตรกรล่มสลายไปตามๆกัน ท่านผู้อ่านชมได้ใน www.youtube.com/เปิดปมฆ่าแหล่งเกษตรพันธสัญญา

อาจารย์โจน จันโต ปราชญ์ชาวบ้าน แห่ง ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์ จ. เชียงใหม่ กล่าวว่า “ความมั่นคงด้านอาหาร จึงเป็นความมั่นคงของเมล็ดพันธุ์ ภาครัฐ ภาคธุรกิจ พัฒนาเมล็ดพันธุ์เพื่อการตลาด ไม่ได้พัฒนาให้คนกิน เพราะเขาต้องการยึดครองตลาด ฉะนั้นการพัฒนาพันธุ์จึงมุ่งไปที่ ๑) ให้ผลผลิตสูง ๒) ใช้เวลารวดเร็ว ตลาดมีขายตลอด

อาหารต้านโรค

เวลา ขายได้ราคาถูก แต่สิ่งที่โตเร็วและได้ทีละมากๆ มันต้องลงทุนสูง ต้องใช้ปุ๋ยเคมีเรา ต้องใช้ยาฆ่าวัชพืช ต้องใช้ฮอร์โมนมากจึงจะโตเร็ว บริษัทใหญ่ทางอาหารก็จะเอา เมล็ดพันธุ์ผสมมาขายให้ชาวบ้านปลูกแล้วรับซื้อไป ชาวบ้านเห็นว่ามีตลาด ขายได้ ก็เอามาปลูก ไม่เกิน ๓ ปี ชาวบ้านจะไม่ปลูกพันธุ์เก่าที่เคยปลูก พันธุ์พื้นบ้านของเราจะหายไปทันที มันจะหายไปแบบไม่กลับมาให้เราเห็น หายไปเร็วมาก

ตอนแรกเขาคิดว่าการทำเมล็ดพันธุ์ผสมออกมาเขาจะควบคุมได้ แต่ปรากฏว่า มันมีคู่แข่งหลายราย เทคนิคใหม่ก็เข้ามา คือ พืชตัดแต่งพันธุกรรม หรือ พืช GMO (Genetically Modified Organism) เป้าหมายอยู่ที่ต้องการจะครอบครองเมล็ดพันธุ์พืชของโลก ให้ได้ แต่เหตุผลที่เขาอ้างก็คือ เพื่อผลิตอาหารให้ได้มากเพื่อแก้ความอดอยาก หิวโหยของประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นมาก แต่ความเป็นจริงเมล็ด GMO แพงกว่าเมล็ดพันธุ์ธรรมดา ๓ เท่า ผมไปอินเดียที่เมือง เกเรว่า ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งมีร้อยละหลังคาเรือน ที่มีตัวแทนมารับซื้ออ้อยวะ (โต) ของคน ทุกคนปลูกพืช จี เอ็ม โอ กันหมด เมล็ดพันธุ์แพงกว่าพันธุ์ธรรมดา ๓ เท่า มะละกอ กก.ละ หมื่นกว่าบาท มะระเม็ดละ ๔-๕ บาท ผักสลัด กก.ละ ๓ หมื่น (เมื่อก่อน ๖ หมื่น) มันแพงมาก คนอินเดียที่นี่เป็นหนี้ตั้งแต่เริ่มต้น ต้องขายโตเพื่อเอาเงินมาใช้หนี้ (www.youtube.com/สถานการณ์พืชGMOsในประเทศไทย)

ถามว่าเราอยู่ในวิกฤติหรือยัง? เราอยู่ในวิกฤติแล้วแต่เราไม่รู้ตัว ในเมื่อเราไปตลาด เห็นหมู ไก่ ปลา ผัก ผลไม้ เต็มตลาด แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่า ในชั้นมีหมูก็สายพันธุ์ ทั้งตลาดทั่วประเทศมีหมูสายพันธุ์เดียว ไก่ก็สายพันธุ์เดียว ปริมาณอาหารมากมาย แต่มีก็สายพันธุ์ อาหารถูกผลิตอยู่ในมือของใคร พืชพันธุ์ธัญญาหารค่อยๆสูญหายไป ไม่มีความหลากหลาย พร้อมกับการล่มสลายของเกษตรกร ทั่วประเทศ

ในความเป็นจริง วิธีการทำเกษตรอุตสาหกรรมแบบใหม่ ใช้การเอาเปรียบเกษตรกร มันไม่ได้สร้างกำไรแต่ทำให้ขาดทุน ยกตัวอย่างเช่น ไก่บ้าน เราซื้อมา ๑ คู่ ปล่อยไว้ในลานบ้าน มันนอนได้ต้นไม้ ใต้ถุนบ้าน ๒-๓ เดือนก็ออกลูก ๑๒ ตัว ให้อาหารวันละครึ่ง หรือบางทีลืมหื้ออาหาร ๒-๓ วัน มันก็ยังอยู่ได้ ๓ เดือนผ่านไปน้ำหนักได้ ๑ กก.แล้ว ไก่ในฟาร์ม ถ้าเอามาเลี้ยงแบบบ้าน ให้อาหารวันละ ๓ ครั้งเลย ๑ เดือนยังไม่ถึงครึ่งกก. แต่ถ้าเอาไก่ฟาร์มเลี้ยงในฟาร์มปิด กินอาหารสำเร็จรูปในกระสอบ ๒๘ วันได้เกือบกิโล ถามว่าลงทุนเท่าไร อาหารกระสอบละ ๕๐๐ บาท ต้นทุนยังมีมากกว่านั้นกว่าจะได้ไก่มา ๑ ตัว ต้องมีชาวบ้านไปถางป่าไซ้ไหม เพื่อปลูกข้าวโพดมาเลี้ยงสัตว์

อาหารต้านโรค

เวลาถูกจับไม่มีใครไปประกันตัว เหนื่อย ไม่ได้ค่าจ้าง ถางเสร็จเผา ปลุกข้าวโพดแทบตายชายก็โลละ ๖-๗ บาท บางปีขาดทุนย่อยยับ ต้องมีคนขับรถขนข้าวโพดไปส่งโรงงานผลิตอาหารสัตว์ โรงงานก็ไปหาแรงงานต่างด้าวราคาถูก โรงงานผลิตอาหารเสร็จก็ขนไปที่โรงเลี้ยงไก่ของเกษตรกร ซึ่งเกษตรกรต้องลงทุนสร้างหลายแสน สร้างโรงเลี้ยงไก่ มีไฟฟ้า น้ำประปา พัดลม แอร์ ลงทุนเยอะมากกว่าจะได้ไก่ ๑ ตัว ต้นทุนหลายพันบาท แต่ทำไมเราซื้อได้แค่กก.ละ ๗๐-๘๐ บาท เพราะว่า คนจนทั่วบ้านทั่วเมืองเป็นคนแบกรับต้นทุนเหล่านี้ไว้ การที่เราไม่คิดต้นทุนตรงนี้ มันคือ ความล้มละลายของระบบการผลิตอาหารของเรา คนเหล่านี้จะอยู่ได้นานเท่าไร และจะเกิดวิกฤติอะไรขึ้นมาอีก การผลิตอาหารในปัจจุบัน จึงล้มเหลวที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษย์ อาหารที่ผลิตในปัจจุบันเอาพันธ์ที่เขาตัดมาเพื่อให้มันอ่อนแอมากๆ อายุสั้น ไม่มีคุณค่าทางอาหาร แต่โตเร็ว ให้ผลผลิตสูง ฉะนั้น สิ่งที่เราคัดเลือกไว้ตอนนี้ มันล้มเหลวทำให้พันธ์ดีๆหายไปแล้วเอาพันธ์ไม่ดีเอาไว้ อีกไม่กี่ปีข้างหน้าถ้าเกิดวิกฤติทางพลังงาน เมื่อไม่มีพลังงาน ก็ผลิตฮอร์โมนไม่ได้ ผลิตอาหารสัตว์ไม่ได้ ผลิตสารเคมีไม่ได้ เราจะกินอะไร การผลิตในปัจจุบันจึงเสี่ยงมาก ปัจจุบันเราจึงไม่มีความมั่นคงทางอาหาร เราจะรอดหรือล้ม มันไม่ใช่เฉพาะเรา แต่ถึงลูกหลานเรา เราจะต้องกลับมาทำเกษตรอินทรีย์ มาเก็บเมล็ดพันธ์เอง นั่นคือความมั่นคงทางอาหาร ไม่งั้นจบเลย”

ท่านผู้อ่านครับเป็นที่น่ายินดีปัจจุบันเรามีนักวิชาการอิสระ ปราชญ์ชาวบ้าน และคนรุ่นหนุ่มสาว เครือข่ายเกษตรกร ศูนย์การเรียนรู้เกษตรอินทรีย์ กระจายอยู่ทั่วประเทศกำลังร่วมมือกัน ซึ่งนำหลักการทำเกษตรอินทรีย์ เกษตรผสมผสาน หลักเศรษฐกิจพอเพียง เกษตรทฤษฎีใหม่ เกษตรพึ่งตนเองมาใช้ ทำให้เห็นช่องทางที่จะฟื้นฟูชีวิตใหม่ให้คนไทย ให้อยู่ได้แบบพออยู่พอกิน เกื้อกูลกัน ทำให้มีอาหารอินทรีย์ มีตลาดเกษตรกร ตลาดอาหารปลอดภัยกระจายทั่วไปในอนาคต เราซึ่งเป็นผู้บริโภคต้องช่วยกันซื้อ ช่วยกันนำมาบริโภคอาหารปลอดภัย สนับสนุนเกษตรกรอินทรีย์ สุขภาพของเราก็จะดี ป้องกันมะเร็งได้ ไม่เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เกษตรกรก็จะอยู่ได้อย่างยั่งยืน ต้องผนึกกำลังกันทั้งแผ่นดิน มุ่งหน้าไปสู่อาหารอินทรีย์ อาหารปลอดภัย ปฏิเสธอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารรับประทานด่วน ท่านผู้อ่านสามารถติดตามดูข้อมูลใน www.youtube.com/ตลาดนัดธรรมชาติ ฐานธรรมธุรกิจ พระราม ๙ 3/11/61.. และใน www.youtube.com/ความมั่นคงทางอาหารกับสถานการณ์ประเทศไทย และข้อมูลใน www.biothai.net

ตอนที่ ๓๗

ความมั่นคงทางอาหาร กับ โรคเรื้อรัง ๒

ท่านผู้อ่านครับ เวลาเราไปซื้ออาหารที่ตลาดหรือในซูเปอร์มาเก็ตก็ตามไม่ว่าใหญ่หรือเล็ก เราต่างก็ซื้ออาหารที่มีสารเคมีตกค้างทั้งสิ้น จากการแถลงของเครือข่ายเตือนภัยจากสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร ผักผลไม้ เนื้อสัตว์ นม เป็นต้น หรือ ThaiPAN เมื่อเร็วๆ นี้พบว่า ผักผลไม้ มีสารตกค้าง ในอัตราเสี่ยงสูงเกือบทุกชนิด และเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๐ จากการเปิดเผยงานวิจัย ของศ. ดร.พรพิมล กองทิพย์ แห่งคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในงานสัมมนาของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ พบว่า มีสารตกค้างในซีเทาทหารกแรกเกิด มากบ้างน้อยบ้าง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๗ ถือว่าสูงมาก ในจังหวัดต่างๆ ในภาคกลาง ภาคตะวันออก เชียงเหนือ ภาคตะวันตก (www.facebook.com/Biothai/เปิดเผยผลการวิจัยการตกค้างของพาราควอตในซีเทาทหารกแรกเกิด.) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ในขบวนการเพาะปลูกผักผลไม้ทั้งหลายนั้น มีการใช้สารเคมีฆ่าแมลงและยาฆ่าวัชพืชกันอย่างแพร่หลาย และถ้าเราไปดูตัวเลขการนำเข้าของสารเคมีในการฆ่าแมลงและฆ่าหญ้า เราจะพบว่าในปี ๒๕๕๙ มีการนำเข้ามูลค่าถึง ๑๙,๒๓๔ ล้านบาท และในปี ๒๕๖๐ มีการนำเข้าเพิ่ม

อาหารต้านโรค

เป็น ๒๖,๗๙๓ ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ ๓๙,๓ ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมาก ตามมาด้วยอัตราการป่วยจากโรคมะเร็ง ปัสสาวะมีนคนเศษ หรือ ชั่วโมงละ ๘ คน และเด็กที่สมองไม่พัฒนาอีกจำนวนมาก (www.facebook.com/Biothai/ เปิดเผยแพร่ข้อมูลการนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ๒๕๖๐)

ฉะนั้นเราควรจะทำความรู้จกกับสารเหล่านี้เล็กน้อยเพื่อหาทางแก้ไขกันต่อไป สารเคมีที่นำมาใช้ในการกำจัดศัตรูพืชและวัชพืช มีหลายชนิด แต่ที่นิยมใช้บ่อย คือ

๑) ไกลโฟเสต (Glyphosate) เป็นยาฆ่าวัชพืช ที่ สถาบันวิจัยโรคมะเร็งองค์การอนามัยโลก จัดว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Non-Hodgkin Lymphoma) ,มะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น และยังเป็นพิษต่อระบบประสาท ทำให้ไตวายเรื้อรัง อาจจะเป็นสาเหตุของ ออทิสติก (Autism) ได้ สารตัวนี้เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำลายเชื้อโรคที่ดีในลำไส้ ขณะเดียวกันมันทำให้เกิดเชื้อดื้อยา ทำให้ยากต่อการรักษาของแพทย์ ขณะพบว่า ยาตัวนี้ก่อให้เกิดโรคต่างๆอย่างกว้างขวางที่เราคิดไม่ถึง เนื่องจากอาหารต่างๆที่เรากินตรวจพบปนเปื้อนสารไกลโฟเสตจำนวนมาก เขาตรวจพบสารนี้ในน้ำนมและปัสสาวะของมารดา หลายประเทศจึงยกเลิกการใช้สารตัวนี้ ประเทศของเรานำเข้าปีละ ๖๐ ล้าน กก. (www.youtube.com/เส้นทางสารพิษ)

ท่านผู้อ่านครับ เมื่อเร็วๆนี้หนังสือพิมพ์ลงข่าวฮือฮาไปทั่วโลกเช่น รอยเตอร์ รายงานว่า - คณะลูกขุนชุดหนึ่งของแคลิฟอร์เนียในวันจันทร์ (13 พ.ค.) สั่ง “ไบเออร์” บริษัทแม่ของมอนซานโต้ จ่ายเงินค่าเสียหาย 2,000 ล้านดอลลาร์ (ราว 63,000 ล้านบาท) แก่สามีภรรยาคนหนึ่งซึ่งอ้างว่ายามีอาการ “ราวด้อพ” (glyphosate) ทำให้พวกเขาล้มป่วยเป็นมะเร็ง นับเป็นคดีที่ 3 แล้วที่คณะลูกขุนสหรัฐฯ พิพากษาเอาผิดกับบริษัทแห่งนี้ในคดีเกี่ยวกับสารเคมี พวกคณะลูกขุนในศาลสูงซานฟรานซิสโกระบุว่า ทางบริษัทฯ ต้องเป็นผู้รับผิดชอบทางกฎหมายต่อกรณีที่โจทก์ อัลวา และอัลเบอร์ตา ฟิลลิป ออด ล้มป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดนอนฮอดจ์กิน (Non-Hodgkin Lymphoma) ทางคณะลูกขุนสั่งจ่ายเงินชดเชย 18 ล้านดอลลาร์ และ 1,000 ล้านดอลลาร์ ในค่าเสียหายเชิงลงโทษแก่ อัลวา ฟิลลิป ออด ส่วนอัลเบอร์ตา ภรรยาของเขา จะได้รับเงินชดเชย 37 ล้านดอลลาร์ และเงินค่าเสียหายเชิงลงโทษ 1,000 ล้านดอลลาร์

คณะลูกขุนพบว่า ราวด้อพมีความบกพร่องด้านการออกแบบ และผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีคำเตือนอย่างเพียงพอเรื่องความเสี่ยงเป็นมะเร็ง ขณะเดียวกัน ทางบริษัทฯ ก็

อาหารต้านโรค

ดำเนินการด้วยความสะเพร่า ไม่เอาใจใส่ต่อชีวิตมนุษย์ ไบเออร์ซึ่งซื้อ มอนซานโต้ ผู้ผลิตยาฆ่าหญ้าราวด์อัฟ มาด้วยราคา 63,000 ล้านดอลลาร์เมื่อปีที่แล้ว ต้องเผชิญกับการยื่นฟ้องร้องเอาผิดในสหรัฐฯ มากกว่า 13,400 คดี เกี่ยวกับคำกล่าวหาฆ่าหญ้าก่อความเสี่ยงให้เป็นมะเร็ง ทางไบเออร์ปฏิเสธคำกล่าวหาเหล่านั้น โดยบอกว่าผลการศึกษาที่ดำเนินการมาหลายทศวรรษจากทั้งตัวบริษัทเองและเหล่านักวิทยาศาสตร์อิสระพบว่าไกลโฟเสต (Glyphosate - สารประกอบที่ใช้ผสมทำเป็นสารเคมีกำจัดวัชพืช) และราวด์ ปลอดภัยสำหรับมนุษย์ใช้งาน นอกจากนี้ ทางไบเออร์ยังยกตัวอย่างพวกผู้ควบคุมกฎระเบียบหลายชาติทั่วโลกที่พบว่าไกลโฟเสตนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็ง ในมนุษย์

๒) พาราควอต(Paraquat) เป็นยาฆ่าวัชพืชที่ร้ายแรงและยังไม่มียาถอนพิษเข้าไปในร่างกายโดยการหายใจ ทางสัมผัสที่ผิวหนัง ทำให้เซลล์ตายเมื่อสัมผัสถูก ที่ผิวหนัง ปอด ตับ ไต หัวใจ สารตัวนี้ไม่ระเหย มันจึงลอยไปในอากาศได้ไกล ทุกคนใช้และคนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงก็จะได้รับพิษจากสารตัวนี้ และอยู่ในดินในน้ำนาน เป็นสิบปีขึ้นไป เพราะฉะนั้นในน้ำในดินบ้านเราจึงมีสารตัวนี้ปนเปื้อนอยู่มากเนื่องจากใช้มานานแล้ว ในคนกินเข้าไป ๑ ช้อนโต๊ะก็ตายแล้ว ไม่มียารักษา สำหรับพิษเฉียบพลัน มีทั้งปวดศีรษะ มึนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ปวดกล้ามเนื้อ เหงื่อออกมาก ท้องร่วง ผิวหนังเป็นผื่นแพ้ เป็นแผลติดเชื้อ ตามมาได้ อาการในระยะยาวก็จะทำให้เป็นโรคมะเร็ง โรคภูมิแพ้ ตับอ่อนถูกทำลายทำให้เป็นเบาหวาน ทำให้ไตวาย ทำลายสมองทำให้เป็นโรคพาร์กินสัน เป็นอหิวาต์ ความจำเสื่อม และเป็นหมันเนื่องจากเชื้อถูกทำลาย ปัจจุบันประเทศพัฒนาแล้วกว่า ๔๐ ประเทศรวมทั้งจีนผู้ผลิตรายใหญ่ก็ยกเลิกห้ามใช้สารตัวนี้แล้ว สำหรับในประเทศไทยเราก็ยังไม่มียกเลิก ในปี ๒๕๕๕ ประเทศไทยเรานำเข้า ๑ แสนตัน ประเทศกัมพูชา ยกเลิกการใช้ไปแล้วตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ ลาวเลิกใช้ปี ๒๕๕๓ ยุโรป ๒๓ ประเทศ เลิกใช้ปี ๒๕๕๐ ของเรายังชักช้าอยู่ (www.youtube.com/พาราควอต ยาฆ่าหญ้าที่ประเทศไทยต้องเลิกใช้ ผศ. นพ. พรหมพิศิษฐ์ โจทย์กึ่ง)

๓) ครอไพริฟอส (Chropyrifos) ตัวนี้เป็นยาฆ่าหญ้า ที่นำเข้ามามากที่สุด และมีตกค้างในผักผลไม้มาก ยาตัวนี้ทำให้ระบบประสาทมีความผิดปกติ ในด้านความคิด ความจำ การเรียนรู้ การพัฒนาสมองช้า มีการตรวจพบว่า มีการพบสารตัวนี้ตกค้างในเด็กแรกเกิด และทำให้สมองเด็กไม่พัฒนา (www.youtube.com/พลิกปมข่าว0:งานวิจัยพบสารเคมีเกษตรปนเปื้อนแหล่งน้ำ จ. นาน 5 ก.ค. 59)

อาหารต้านโรค

ท่านผู้อ่านครับ นพ.เจตน์ ศิรธรานนท์ ประธานคณะกรรมการการสาธารณสุข สภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) พร้อมด้วยนายมรรณพ เดชวิทักษ์ ประธานคณะอนุกรรมการ (กมธ.) บุรณาการและขับเคลื่อนสถานประกอบการเพื่อสุขภาพและแพทย์แผนไทย แถลงข่าว ประเด็นปัญหาการใช้สารเคมีปราบศัตรูพืชและวัชพืชในแปลงเกษตรกรรมของประเทศไทย โดยพบว่า มีการใช้สารเคมีที่อันตรายต่อสุขภาพอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะสารพาราควอต ไกลโฟเสต และคลอร์ไพริฟอส ซึ่งพบว่ามี การปนเปื้อนในผลผลิตทางการเกษตรและสิ่งแวดล้อม พื้นที่ชุมชนที่อยู่อาศัย แหล่งน้ำที่ใช้อุปโภคบริโภค และพบค่าปริมาณสารพิษตกค้างในผัก-ผลไม้ รวมไปถึงสินค้าเกษตรอื่นๆ หรือค่า (MRL: Maximum Residue Limits) สูงเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ทุกตัว ทั้งนี้หากสารเคมีเข้าสู่ร่างกายจะสะสมเป็นเวลานานทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และโรคพาร์กินสัน ได้ และจากมติคณะกรรมการขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชที่มีความเสี่ยงสูง ประกอบด้วย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกระทรวงมหาดไทย รวมทั้งนักวิชาการ ได้มีมติเอกฉันท์ เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2560 ให้ยกเลิกการใช้สารเคมีทั้ง 3 ประเภท และระงับการนำเข้าภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2561 และให้ระงับการใช้โดยสิ้นเชิงภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2562 ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวนี้ คณะอนุ กมธ.บุรณาการและขับเคลื่อนสถานประกอบการเพื่อสุขภาพและแพทย์แผนไทย ได้มีการศึกษาและมีมติให้ดำเนินการตามมติของคณะกรรมการขับเคลื่อนฯ ทุกข้ออย่างเคร่งครัด และได้จัดทำหนังสือถึงนายกรัฐมนตรี ขอให้พิจารณากำหนดมาตรการเร่งด่วนยกเลิกการนำเข้าสารเคมีทั้ง 3 ประเภท ตั้งแต่เดือนมิถุนายนนี้เป็นต้นไป เนื่องจากพบว่าในปี 2560 มีการนำเข้าสารเคมีดังกล่าวจำนวนมากอย่างผิดปกติ คือ 45,000 ตัน ขณะที่ปี 2559 มีการนำเข้าเพียง 31,525 ตันเท่านั้น โดยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50 อีกทั้งยังพบว่าในเดือน ธันวาคม 2560 อธิบดีกรมวิชาการเกษตรได้อนุมัติต่อทะเบียนใบอนุญาตนำเข้าสารเคมีดังกล่าวให้กับบริษัทเอกชน 4 แห่งไปอีก 6 ปี ซึ่งขัดต่อมติของคณะกรรมการฯ ดังนั้น หากไม่ยกเลิกการนำเข้าสารเคมีดังกล่าวภายในเดือน มิถุนายนนี้ ผู้ประกอบการและเกษตรกรอาจมีการนำเข้าสารเคมีดังกล่าวเพิ่มขึ้นจากปี 2560 เป็นเท่าตัว และจะทำให้มีปริมาณสารเคมีดังกล่าวตกค้างอยู่ในประเทศเป็นจำนวนมาก

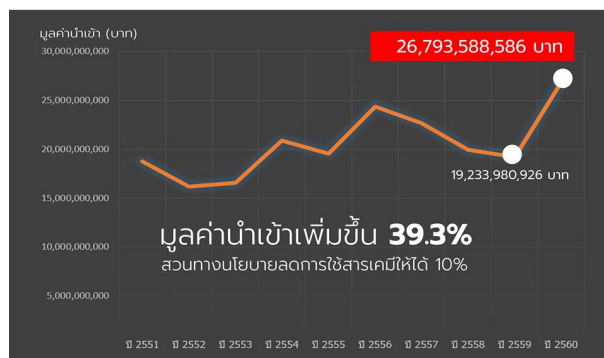
อาหารต้านโรค

นายมหรณพกล่าวถึง สาเหตุของปัญหาสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างในพืชผักและผลไม้ในอัตราที่สูงมากเกินกว่าที่กำหนด ว่า เกิดจากหน่วยงานราชการขาดประสิทธิภาพในการดูแลควบคุมสารเคมีดังกล่าว ทำให้เกษตรกรใช้สารเคมีอย่างไม่ถูกวิธี และเท่าที่มีการตรวจตามร้านอาหารต่างๆ พบว่า หลายแห่งนำผักและผลไม้มารุงอาหารโดยปราศจากการล้างทำความสะอาด หรือแม้ว่าจะล้างทำความสะอาดแล้ว สารเคมีดังกล่าวก็ยังไม่หมดไป ถึงแม้ว่าจะไม่เกิดอันตรายต่อร่างกายในทันที แต่สารดังกล่าวจะสะสมกลายเป็นสารก่อมะเร็งได้ในท้ายที่สุด ซึ่งจากสถิติการเจ็บป่วยโรคมะเร็งของประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก หากปล่อยให้มีการใช้สารเคมีดังกล่าวต่อไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพพลานามัยของประชาชน และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศได้ (www.youtube.com/พลิกปมข่าว: พืชเคมีจากภูเขาถึงน้ำน่าน , 6 กค 59)

ท่านผู้อ่านครับ เมื่อเราทราบแล้วว่า มีการปนเปื้อนของสารเคมีในอาหารที่เราซื้อมาทาน ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม เราก็จะต้องเพิ่มความระมัดระวังในการซื้ออาหารมากขึ้น เลือกซื้อจากตลาดเกษตรอินทรีย์ ตลาดสีเขียว ซึ่งจะมีมากขึ้น หมั่นหาข้อมูลทางออนไลน์ ข่าวสารเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหาร เช่น มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค, Biothai.com , ThaiPAN เป็นต้นบางท่านมีเวลาก็ปลูกผักกินเอง อันนี้ก็ เป็นทางออกอีกประการหนึ่ง (www.youtube.com/ตลาดนัดสุขภาพจุดเปลี่ยนสุขภาพของคนไทย อ. โจน จันได อ.เดชา สิริภัทร อ.ประพันธ์ อุดมทอง เราสามารถหาข้อมูลเรื่องนี้ได้ใน [www.youtube.com/Stephanie Seneff PhD.on Glyphosate\(Roundup\) Poisoning](http://www.youtube.com/Stephanie Seneff PhD.on Glyphosate(Roundup) Poisoning).

เปิดเผยสถิติการนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืช 2560

สารพิษท่วมแผ่นดิน



ที่มา : กรมศุลกากร



ตอนที่ ๓๘ อาหารเนื้อสัตว์บำบัด โรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตัวเอง

ท่านผู้อ่านครับ มีโรคกลุ่มหนึ่งที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นในระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของเรา คือ มันมีการตอบสนองผิดปกติคือ เมื่อมีสิ่งผิดปกติเข้ามาในร่างกาย เช่น เชื้อโรค สารอนุมูลอิสระ สารพิษจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ อาหารบางชนิด ที่เข้ามาในร่างกายเรา ร่างกายก็จะตอบสนองโดยมีเม็ดเลือดขาวเข้าไปทำลาย และมีระบบหลังสารเคมีที่เรียกว่า แอนติบอดี (Antibody) เข้าไปจับกับเซลล์ผิดปกติเหล่านั้นแล้วทำลายเสีย เราก็ไม่เป็นโรค แต่โรคกลุ่มที่ผู้เขียนกำลังจะพูดถึงนี้ มันมีการตอบสนองที่ผิดพลาด โดยที่มันตอบสนองต่อเนื้อเยื่อของตนเอง โดยเข้าไปทำลายเนื้อเยื่อต่างๆในร่างกายของเรา ตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งจนถึงปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนว่าทำไมมันจึงเกิดความผิดปกติแบบนี้ขึ้น

โรคในกลุ่มนี้ได้แก่โรคเบาหวานชนิดที่๑, โรคลำไส้อักเสบบางชนิดเช่นโรคCeliac Disease, โรคของต่อมไทรอยด์ ที่เรียกว่า Graves Disease, โรคสเก็ดเงิน

อาหารต้านโรค

(Psoriasis), Multiple Sclerosis, โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์และโรคภูมิต้านทาน (Systemic Lupus Erythematosus) หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า โรคพุ่มพวงนั่นเอง โรคพวกนี้นอกจากชื่อมันจะเรียกยากเข้าใจยากแล้ว การวินิจฉัยมันก็ยากด้วย โรคเหล่านี้หมอจะใช้ยาสเตียรอยด์ ทั้งกินและฉีดเฉพาะที่ รวมทั้งยาต้านภูมิคุ้มกัน ของร่างกายไว้เพื่อกดภูมิ ต้านทานเอาไว้ ซึ่งก็เป็นการรักษาตามอาการไม่หายขาด คนไข้ต้องทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย ลงท้ายด้วยอาการวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และเสียชีวิต คนไข้เหล่านี้มักจะเป็นหลายๆโรคในกลุ่มนี้ เนื่องจากอวัยวะหลายแห่งถูกทำลาย และมักจะเป็นในเพศหญิงที่อายุน้อยเป็นส่วนมาก จนเข้าวัยหนุ่มสาว โรคกลุ่มนี้รายงานครั้งแรกโดย จาคอบสันในปี ๑๙๙๗ ปัจจุบันประมาณการว่า คนอเมริกันเป็นโรคในกลุ่มนี้ประมาณ ๙ ล้านคน จนถึงปัจจุบัน ผลการรักษายังไม่น่าพอใจ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยเหล่านี้หลังจากผ่านการต่อสู้ช่วยเหลือตัวเองมานาน ก็เริ่มพบหนทางรักษาให้หายได้แล้วครับ

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างการต่อสู้กับโรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตัวเองของ มิโครล่า ปีเตอร์สัน (Mikhai Peterson) ครอบครัวของเธอ มีคุณพ่อ คุณแม่และเธอเองเป็นโรคในกลุ่มนี้ กรรมพันธุ์ก็มีส่วนในโรคนี้ ตัวเธอเองเริ่มเป็นโรคข้อรูมาตอยด์ (Juvenile Rheumatoid arthritis) เมื่ออายุ ๗ ขวบ รักษาโดยใช้ยาสเตียรอยด์ และยากดภูมิคุ้มกัน พออายุ ๙ ขวบเธอก็เป็นโรคซึมเศร้า กินยาต้านโรคซึมเศร้า พออายุ ๑๔ เธอก็เริ่มมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง (Chronic Fatigue Syndrome) เธอมีอาการอ่อนล้า ไม่มีแรง ต้องนอนวันละ ๑๗ ชมที่เรียกว่า Hypersomnia .มีอาการโรคหอบหืด กินยาขยายหลอดลม พออายุ ๑๗ เธอได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเนื่องจากผิวข้อถูกทำลายไปมากแล้ว เธอเดินไม่ได้ และต่อมาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเท้าซ้ายในปีนั้นเอง เธอทุกข์ทรมานจากอาการปวดและใช้ยา Oxycontin ซึ่งเป็นยาระงับปวดกลุ่มที่สังเคราะห์จากฝิ่น เป็นยาบรรเทาอาการปวดอย่างแรง เป็นประจำ ต่อมาเธออายุ ๑๙ ปี ช่วงนี้เธอเข้ามหาวิทยาลัย เธอมีอาการผื่นขึ้นที่หน้า เป็นสิ่วถุงน้ำ (Cystic Acne) หน้าบวม มีเลือดออกตามไรฟัน เธอมีอาการคันทั่วตัว ต้องกินยาแก้แพ้ แก๊ตั้น หมอบอกว่าเป็นผลจากโรคลำไส้ Celiac Rash เธอแพ้อาหารหลายชนิด กลูเต็น (Gluten) ในขนมปังทำจากข้าวสาลี ข้าวไรน์ ข้าวบาเลย์ แพ้อาหารจากนม แพ้น้ำเตาหู้ อาหารทำจากถั่วเหลือง (Soy Products) พอเธออายุ ๒๒ ปี เริ่มศึกษาข้อมูลเรื่องอาหาร ฟัง Podcast Joe Rogan และอ่านหนังสือของ นพ. ชอน เบเกอร์ (Shawn Baker, MD.) หนังสือ Carnivorous Diet กินเนื้อสัตว์อย่างเดียว ทำให้เธอรู้ว่า อาหารน้ำตาล แป้ง คาร์โบไฮเดรตทำให้เกิดการอักเสบในร่างกายได้ เธอจึงเริ่มตัดอาหารข้าว แป้ง น้ำตาลออก

อาหารต้านโรค

กินแต่เนื้อสัตว์และผักประเภทหัว มันฝรั่งบ้าง กินวิตามิน เกลือแร่เสริม ร่วมกับการออกกำลังกาย อาการต่างๆก็ดีขึ้นตามลำดับ จน เธอเลิกกินยาได้ สุขภาพแข็งแรง โรคซึมเศร้าก็หายไปด้วย เธอมีบุตร ๑ คน ในช่วงที่กิน Low Carb ต่อมาเธอก็พัฒนามากินอาหารเนื้อสัตว์อย่างเดียว (Carnivore Diet) ซึ่งมีงานวิจัยพบว่าสามารถใช้รักษาโรคในกลุ่มนี้ได้ดี สำหรับอาหารชนิดนี้ เขาจะกินเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล นม ไข่ เนย โยเกิร์ต เป็นหลัก ถ้าแพ้นมก็ตัดอาหารนมออก ไม่กินอาหารจากพืช ผัก ผลไม้ แต่กินเครื่องเทศ เช่น ขมิ้นชัน ช่วยลดการอักเสบ พริกไทย เกลือ สมุนไพรต่างๆ กินวิตามินเกลือแร่เสริมไม่ให้ขาด (www.youtube.com/what to eat on the carnivore diet)

คุณแม่ของเธอแอมมี (Tammy) อายุ ๕๗ ปี มีปัญหาเรื่องข้ออักเสบ(Osteoarthritis) มีอาการปวดปลายประสาท มีโรค ลำไส้Celiac Disease มีโรคเครียดและซึมเศร้า โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง(Chronic Fatigue Syndrome) ปัจจุบันกินอาหารเนื้อสัตว์อย่างเดียว อาการต่างๆก็หายดีแล้ว

สำหรับ Celiac Disease (โรคเซลิแอค) คือโรคที่ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อกลูเตน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในพืชจำพวกข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี และข้าวไรย์ ซึ่งใช้ทำขนมปัง เบเกอรี่ต่างๆ อาหารต่างๆ เมื่อรับประทานโปรตีนชนิดนี้จะกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยทำลายผนังลำไส้จนทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ได้ จึงส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาในระบบขับถ่าย เช่น ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย หรือท้องผูก ผื่นขึ้น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นต้น)

สำหรับคุณพ่อของเธอ ศาสตราจารย์จอร์แดน ปีเตอร์สัน อายุ ๕๗ ปีเช่นกัน เขามีอาการเขาเป็นโรคซึมเศร้า กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นโรคสะกดเงิน โรคกรดไหลย้อน น้ำหนักเพิ่มมากเกินไป เขาก็หันมากินอาหารชนิดนี้ก็พบว่าอาการต่างๆหายไปโดยไม่ต้องใช้ยา ปัจจุบันนี้ครอบครัวนี้จึงเป็นครอบครัวที่กินเนื้ออย่างเดียว (Carnivore Family) ท่านผู้อ่านเข้าไปฟังการบรรยายถึงเรื่องราวของเธอได้ใน www.youtube.com/Mikhaila Peterson Don't eat that.)

ท่านผู้อ่านครับ นี่คือเรื่องราวการต่อสู้โรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเองของมิไครล่า ลูกสาวของศาสตราจารย์จอร์แดน เธอเริ่มเป็นตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ โรคนี้ทำลายอวัยวะในร่างกายของเธอทั่วไป ทำลายข้อ ๓๗ ข้อ เธอผ่าตัดเปลี่ยนข้อ ๒ แห่ง เธอต้องทุบขั้วทรมานจนเป็นโรคซึมเศร้ากันทั้งบ้าน ดังนั้นเธอจึงเริ่มศึกษา อ่านงานวิจัย หาข้อมูลจาก

อาหารต้านโรค

กลูเกิล เฟซบุ๊ก ฟังผู้รู้ แล้วมาทดลองกับตัวเอง ปัจจุบันเธออายุ ๒๔ ปี กำลังเรียนมหาวิทยาลัยอยู่ เธอก็เอาชนะโรคของเธอได้ โดยไม่ต้องใช้ยาเป็น สิบบัญชีอีกต่อไป (www.youtube.com/Digestive Depression)

แอมเบอร์ โอ เฮิร์น (I Amber O Hearn) ผู้เชี่ยวชาญอาหาร Carnivorous Diet เธอกินอาหารชนิดนี้มากกว่า ๑๐ ปี เนื่องจากเธอเป็นโรคซึมเศร้าและโรคอ้วน อาหารชนิดนี้ช่วยให้เธอหายจากโรคนี้โดยไม่ต้องใช้ยาด้านซึมเศร้าอีกเลย เธอบอกว่า เธอเรียกอาหารชนิดนี้ว่า Zero Carb Diet (อาหาร คาร์โบไฮเดรตเป็นศูนย์) เธอบอกว่า อาหารชนิดนี้จะให้ประโยชน์กับคนไข้ ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มที่เป็นโรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเอง (Autoimmune Disease) -๒) กลุ่มความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า ๓) โรคภูมิแพ้ในลำไส้ ทำให้เกิดการอักเสบ เช่นพวกโรค Celiac, โรค Ulcerative Colitis, Crohn Disease , โรคลำไส้แปรปรวน เป็นต้น เธออธิบายว่า การกินอาหารแบบนี้ ทำได้ง่ายกว่า อาหารคีโตเจนิค กล่าวคือ กินแต่อาหารที่มาจากสัตว์อย่างเดียว กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมากหน่อย แต่ไม่ต้องไปเน้นจำนวนไขมันว่าต้องเท่าไร ไม่ต้องคำนึงถึงภาวะketosis ไม่ต้องกังวลเรื่องจำกัดแคลอรีว่าต้องไม่เกินเท่านั้นเท่านี้ ให้กินให้หายหิว กินพออิ่มก็พอ กินน้ำให้มากเข้าไว้ กินวิตามินเกลือแร่เสริมไม่ให้ขาด

เธอได้ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบในผู้ป่วยโรคกลุ่มนี้ โดยให้กินอาหารคีโตเจนิคและอาหาร Zero carb เธอพบว่า อาการด้านจิตใจ อาการของโรคภูมิแพ้ และอาการทางระบบทางเดินอาหาร ภาวะดื้อต่ออินซูลิน อาหาร Zero Carb ได้ผลดีกว่ากลุ่มอาหารคีโตเจนิคอย่างชัดเจน ขณะนี้เธอกำลังศึกษาในการนำอาหารชนิดนี้ไปใช้ในโรคอื่นๆ เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น และศึกษาถึงผลกระทบในระยะยาวของคนที่ใช้โภชนาการแบบนี้ ([www.youtube.com/ L Amber O Hearn, carnivorous diet, benefits beyond low carb](http://www.youtube.com/L Amber O Hearn, carnivorous diet, benefits beyond low carb))

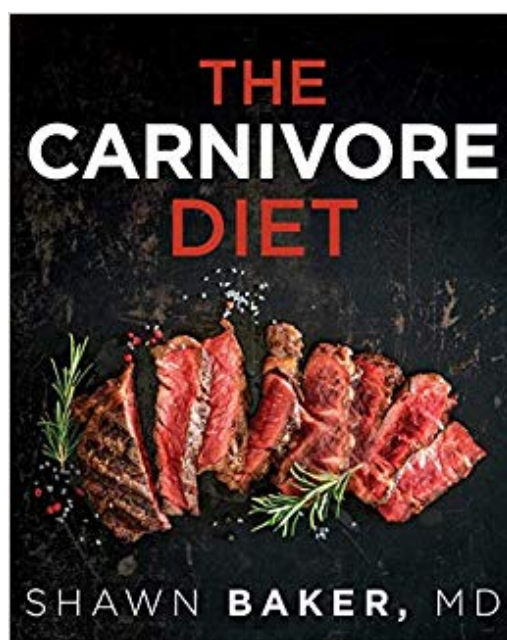
สำหรับปัญหาว่า อาหารชนิดนี้ตัดพืช ผัก ผลไม้ ออกไปเพราะอะไร เธออธิบายว่า งานวิจัยพบว่าสารเคมีในพืชมีจำนวนมากล้วนเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในแง่ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ แต่ก็มีสารเคมีในพืชบางตัวที่ในลำไส้ของบางคน กินเข้าไปแล้วมันไปทำลายการดูดซึมสารอาหารบางอย่าง ของเซลล์ของผนังลำไส้ (Mucosa cell) โดยทำลายรอยต่อของเซลล์ (Tight Junction) ทำให้มีรูรั่วเกิดขึ้น เมื่อสารอาหารต่างๆ รั่วเข้าไปในชั้นในของผนังลำไส้ เกิดภาวะผนังลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome) ร่างกายของเราก็จะหลั่งสารเคมีขึ้นมาต่อต้านสารอาหารและแบคทีเรียที่รั่วเข้ามา ก่อให้เกิดการอักเสบ และนี่คือที่มาของโรคภูมิแพ้ต่างๆ ในลำไส้และนอก

อาหารต้านโรค

ถ้าไล่จนถึงโรคในสมอง แนวคิดนี้นับเป็นเรื่องใหม่ที่มีงานวิจัยออกมามากใน ๒-๓ ทศวรรษที่ผ่านมา นอกจากกลูเตนในข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์แล้ว สาร Lectins ใน ถั่วแดง (Kidney Bean) และถั่วลิสง (Pea Nut) ก็ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ สารพวก Phytate พวก Oxalate ในพืช การงดอาหารจากพืชในคนบางคนจึงช่วยให้เขาหายป่วย จากโรคแพ้สารต่างๆและเนื้อเยื่อตนเอง ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปศึกษาในรายละเอียดได้ ใน [www.youtube.com/ Dr. Paul Mason, How Lectins impact your Health-from Obesity to Autoimmune Disease](http://www.youtube.com/Dr.PaulMason)) .

ท่านผู้อ่านครับ การศึกษาวิจัยในเรื่องอาหารทำให้เรารู้ว่า อาหารรักษาโรค ได้ นั่นหมายความว่าเรากินอาหารบางชนิดเพราะเราไม่รู้ ทำให้เราเป็นโรค แล้วเรามา รักษาโดยใช้ยาซึ่งไม่ได้แก้สาเหตุ การใช้ยาจึงไม่ใช่คำตอบเป็นการรักษาตามอาการ เท่านั้น รักษาที่ปลายเหตุ การมีความรู้เรื่องอาหารจะทำให้เราพ้นจากความทุกข์ทรมาน จากการเป็นโรคได้และ ทำให้เราพึ่งตนเองได้ นี่ก็เป็นเรื่องที่แพทย์แผนปัจจุบันทั่วโลก กำลังศึกษาวิจัยอยู่

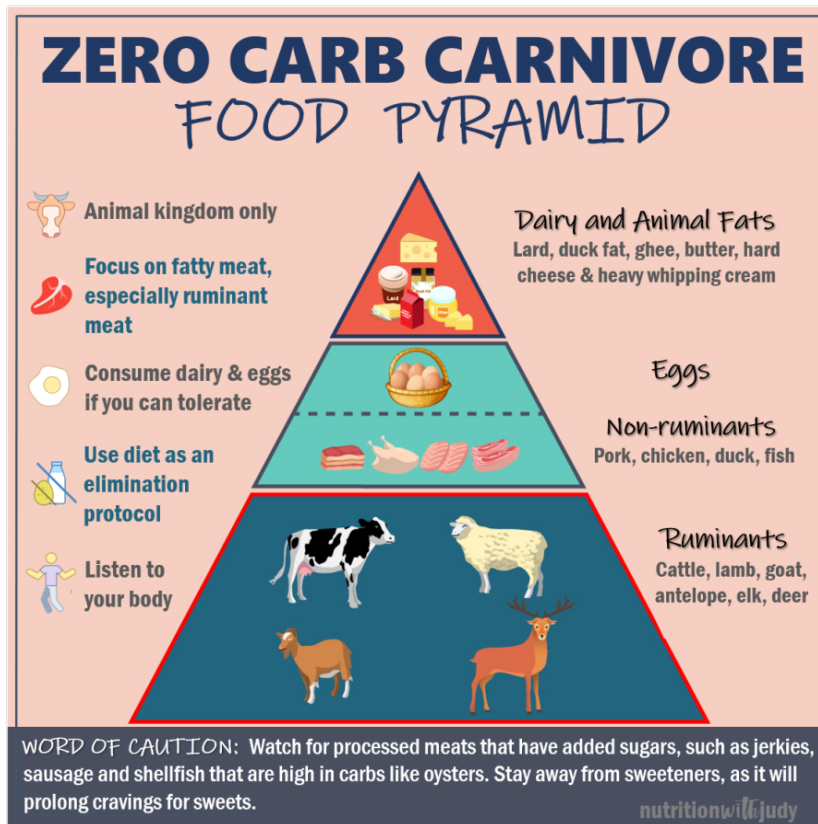
หมายเหตุ ท่านผู้อ่านสามารถดาวน์โหลด หนังสือของผู้เขียนได้ฟรี ที่ [www.google.com/ low carb diet/](http://www.google.com/lowcarbdiet/) กองแพทย์ทางเลือก
www.google.com/หนังสือการเจริญสติบำบัด/ กองแพทย์ทางเลือก
www.google.com/หนังสือโยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง/ กองแพทย์ทางเลือก



อาหารต้านโรค



มีครอล่า ปีเตอร์สัน และครอบครัวของเธอ



อาหาร Carnivor Diet

ตอนที่ ๓๙ อาหารเนื้อสัตว์บำบัด โรคจิตประสาท

ท่านผู้อ่านครับ ในตอนมีแล้วได้กล่าวถึงการกินอาหารเนื้อสัตว์อย่างเดียว (Carnivore Diet) ช่วยบำบัดกลุ่มโรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเอง (Autoimmune Disease) นอกจากนี้อาหารแบบนี้ยังช่วยให้โรคทางสมองเช่น อัลไซเมอร์ โรคพาคินสัน โรคลมชัก และโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคจิตเภทดีขึ้นได้ ซึ่งเรื่องนี้ ดร. จอร์เจีย อีต (Georgia Ede) จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การใช้อาหารชนิดนี้บำบัดโรคทางจิต ประสาท อธิบายว่า อาหารมีความเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาสมองโดยตรง ถ้าเราขาดสารอาหารบางอย่างก็จะเกิดโรคทางสมองได้ หรือสารอาหารจากพืชบางชนิดเป็นพิษต่อเซลล์สมองและอาหารบางชนิดก็ทำให้ระบบเมตาโบลิซึมของเซลล์สมองถูกทำลาย

เธออธิบายว่า สมัยโบราณ ๑๐๐ ปีก่อนเราไม่ค่อยพบโรคจิต ประสาท มากมายเหมือนปัจจุบัน เนื่องจากคนกินอาหารสดตามธรรมชาติ เนื้อ นม ไข่ ผัก ถั่ว ธัญพืช เอามาประกอบอาหารรับประทานเองที่บ้าน แต่ปัจจุบันเรากินอาหารแปรรูปทาง

อาหารต้านโรค

อุตสาหกรรม ทำสำเร็จรูป ใส่หีบห่อสวยงาม ซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อ มากขึ้นผู้รู้บางท่านกล่าวว่า โรคจิต ประสาทเป็นโรคของอารยธรรมสมัยใหม่ มันมากับระบบทุนนิยมหรือเป็นโรคของอาหารแปรรูป (Disease of Processed Food) อาหารพวกนี้หลักๆ คือ แป้ง น้ำตาล ไขมันทรานซ์

เธออธิบายต่อว่า โดยหลักๆแล้วสมองใช้น้ำตาลกลูโคสหรือสารคีโตนก็ได้เป็นพลังงาน ใช้ไขมันเป็นฉนวนหุ้มเส้นประสาท, สร้างสารสื่อประสาท (Neurotransmitter), และเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันในสมอง ใช้อาหารโปรตีนในการสร้างสารสื่อประสาทและสารต้านอนุมูลอิสระ ใช้โคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบของเส้นประสาทที่เชื่อมกัน (Synapse), เป็นปลอกเส้นประสาท (Myeline) ใช้วิตามินเกลือแร่ในการสร้างสารสื่อประสาท, สร้างพลังงานและการทำงานบริเวณรอยเชื่อมต่อเส้นประสาท (Synapsis)

ในกรณีของการขาดสารอาหาร เช่น สังกะสี(Zn) ร่างกายใช้สร้างซีโรโตนิน (Serotonine) ถ้าขาดสารตัวนี้ก็เกิดโรคซึมเศร้าได้ คนอเมริกันร้อยละ ๑๐ ขาดสารตัวนี้, วิตามินบี ๖ และธาตุเหล็ก ใช้สร้างสารสื่อประสาท วิตามิน D3 ใช้ควบคุมการทำงานของแคบเซียมในเซลล์สมอง ไขมันโอเมก้า ๓ ตัวนี้ช่วยส่งสัญญาณทางระบบประสาท (Neural Signaling) ตัวนี้คนอเมริกันขาดมากถึงร้อยละ ๘๐ ตัวนี้มีในปลาทะเลน้ำลึก พวกปลาแซลมอน ปลาซาดี ปลาแมคคาเรล ปลาค็อด เป็นต้น ในพืชมีไม่ครบ

สารในพืชบางตัวก็มีปัญหาขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร เช่น พวกออกซาเลต (Oxalate) จะลดการดูดซึมธาตุเหล็ก, แทนนิน (Tannin) ก็ลดการดูดซึมธาตุเหล็กเช่นกัน, สารกอยโตเจนในถั่วเหลือง (Goitogens) จะลดการดูดซึมไอโอดีน, สารไฟเตท (Phytate) จากธัญพืช ถั่วต่างๆ เมล็ดพืช พวกนี้ลดการดูดซึมธาตุเหล็ก สังกะสี แคลเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น ในพืชมีสารคาร์นิทีนและโคลีนต่ำ(Carnitene and Choline) ในเนื้อสัตว์มีมากกว่าซึ่งเป็นสารที่จำเป็นในการทำงานของเซลล์สมอง

โคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมองร้อยละ ๖๐ นอกนั้นเป็นไขมันอื่นๆ สำหรับไขมันอื่นที่เป็นส่วนประกอบของสมอง ร้อยละ ๓๕ เป็นไขมันอิ่มตัว ร้อยละ ๒๕ เป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ส่วนใหญ่เป็นกรดโอเลอิก(Oleic) และร้อยละ ๕๐ เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งส่วนใหญ่เป็น DHA(Decosahexaenoic acid) ตัวนี้เป็นโอเมก้า ๓ และส่วนน้อยเป็น Arachdonic acid(ARA) ตัวนี้เป็นโอเมก้า ๖ ตัวที่สำคัญคือตัวDHA ซึ่งใช้ในการส่งสัญญาณประสาทเชื่อมต่อกัน (Neural Signaling) ซึ่งเกี่ยวกับ

อาหารต้านโรค

ความเฉลียวฉลาดในการเรียนรู้ ตัวนี้มีเฉพาะในเนื้อสัตว์ ในพืชมันจะเป็นตัว ALA(A-Linolenic acid) ซึ่งส่วนประกอบของมันจะเป็น EPA(Eicosapentaenoic acid) เป็นส่วนใหญ่มี DHA น้อย เราจะเห็นว่าในคนที่กินมังสวิรัตติ ระดับของDHA จะต่ำกว่าพวกกินเนื้อสัตว์ร้อยละ ๓๑ -๕๙ และ EPA จะต่ำกว่าพวกกินเนื้อสัตว์ ร้อยละ ๒๘-๕๓ ดังนั้นเราจะเห็นว่า อาหารเนื้อสัตว์มี ไขมันโอเมก้า ๓ วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นครบถ้วน มากกว่าอาหารจากพืช ดังนั้นคนที่กินแต่พืชจะขาดตัวไขมัน DHA

สารบางตัวในพืชเป็นพิษ (Toxic) ต่อสมองได้แก่ Glycoalkaloidsบางตัว (acetylcholinesterase inhibitors)จากพืช Nightshades สารOxalate Crystal จาก spinach, มันฝรั่งหวาน, โกโก้(cocoa),เป็นต้น สาร Lectins (Wheat germ agglutinins), ในถั่วแดง ถั่วลิสง สาร Gluten ในข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวไรน์ สารพวกนี้ทำให้เกิดอาการรั่วของผนังลำไส้ (Leaky Gut Syndrome) เกิดโรคภูมิแพ้ต่างๆ เช่น โรค Celiac Didease) งานวิจัยทางการแพทย์พบว่าคนที่ เป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) พวก Bipolar Disorders ,Autistic spectrum disorders พบว่าร่างกายสร้างสารต้านภูมิแพ้ (Antibodies)ต่อกลูเตน (Gluten) สาร Gliadin compoundในพืช ในสัดส่วนที่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (www.youtube.com/HowNutritioncanshapeGutMicrobiome,Dr. Alessio Fasano,March 2016.)

ท่านผู้อ่านครับ เราพบว่า ผัก ผลไม้ที่เราไปซื้อจากร้านซูเปอร์มาเก็ตหรือตลาดสดก็ตาม ปัจจุบันเราพบว่า มีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า (พวกไกลโฟเสท (ชื่อการค้า Roundup) พาราควอต (ชื่อ การค้า Gramoxone) ซึ่งผู้เขียนได้กล่าวไว้ในตอนที่ ๓๖ และ ๓๗ ที่แล้วมา สารเหล่านี้ไปทำลายการดูดซึมของสารอาหาร (Mucosal Permeability) ทำให้เกิดภาวะผิวผนังลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคในกลุ่มภูมิแพ้ต่างๆตามมา (www.youtube.com/Don'teatcornsoy/wheat.MIT Scientist explained)

นอกจากนั้น พืชและอาหารส่วนหนึ่งที่บริโภคเป็นประจำเป็นพืช GMO เกิดจากการตัดแต่งพันธุกรรม ซึ่งกำลังเป็นปัญหาใหญ่ทั่วโลก ได้แก่ ข้าวโพด ถั่วเหลือง มันฝรั่ง มะละกอ บีท (Sugar beet), Aspartame (น้ำตาลเทียมที่ใช้แบคทีเรียตัดต่อพันธุกรรมผลิต) น้ำมันคาร์โนล่า(ทำจากเมล็ดพืช GMO) น้ำมันฝ้าย (Cottonseed Oil)ทำจากต้นฝ้ายGMO,มะเขือม่วง มะเขือเหลือง นอกจากนั้น เนื้อสัตว์ที่เรากินอยู่ทุกวัน เช่น เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา ล้วนแต่เลี้ยงอยู่ในโรงเรือน ให้กินอาหารสำเร็จรูปส่วนใหญ่เป็นข้าวโพด ถั่วเหลือง ข้าวสาลี GMO น้ำผึ้งก็เลี้ยงจากผึ้งGMO ดังนั้นอาหาร GMO ถูกกระจายไปขาย

อาหารต้านโรค

ทั่วโลก รวมทั้งไทยด้วย ซึ่งทำกำไรมหาศาลให้อุตสาหกรรมอาหารขนาดใหญ่ แต่จะเกิดโรคในมนุษย์ในเวลาต่อมา ขณะนี้มีงานศึกษาออกเริ่มออกมามากขึ้นตามลำดับ ซึ่งเราต้องติดตามต่อไปในระยะยาว ([www.youtube.com/Summary of GMO Studies by 25 years expert Researcher by Sheldon Kinsky PhD.](http://www.youtube.com/Summary%20of%20GMO%20Studies%20by%2025%20years%20expert%20Researcher%20by%20Sheldon%20Kinsky%20PhD))

นอกจากนั้นสารอาหารหลายชนิด เช่น พวกแป้ง น้ำตาล ไขมันโอเมก้า 6 ถ้าบริโภคมากเกินไป มันจะก่อให้เกิดการอักเสบ และ ปฏิกิริยาออกซิเดชัน ตัวนี้ไปรบกวนกระบวนการสร้างสารสื่อประสาท เช่น Serotonin, Dopamine, Glutamate, GABA เป็นต้นทำให้เกิดการไม่สมดุลขึ้นและก่อให้เกิดโรคจิต ประสาทขึ้น สารกลูตาเมต (Glutamate) มากเกินไปก็ทำให้เกิดการทำลายเซลล์สมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) และทำลายเมตาโบลิซึมในเซลล์สมองในการสร้างสารสื่อประสาท ทำให้สาร BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factors) ลดลง สารตัวนี้ทำให้มีการสร้างและซ่อมแซมเซลล์สมอง, นอกจากนี้มันยังทำลายแนวกันของเลือดและเซลล์สมอง (Blood Brain Barrier)

นอกจากนั้นที่นักวิจัยพบว่า การกินแป้ง น้ำตาลมากเกินไปทำให้เกิดภาวะอินซูลินในเลือดสูงและภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับโรคจิตเภท โรคซึมเศร้า ความผิดปกติทางอารมณ์ไบโพลาร์ (Bipolar Disorders) โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์คินสัน โรคลมชัก โรค เอ็ม เอส (Multiple Sclerosis), โรคในกลุ่ม Autism เป็นต้น อาหารคีโตเจนิค และอาหารเนื้อสัตว์ (Carnivore Diet) งดอาหารจากพืชสำหรับพวกแพ้อาหารจากพืช (Carnivore Diet) จึงแก้ปัญหา ที่กล่าวมาข้างต้นได้

ท่านผู้อ่านครับ โลกกำลังเข้าสู่วิกฤตการณ์โรคจิตประสาท (Mental Health Crisis) เนื่องจากคนทั่วโลกเป็นโรคจิต ประสาทเพิ่มขึ้นมากพบร้อยละ ๓๕ เป็นอันดับหนึ่งของโรคเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๓๓ โรคมะเร็งร้อยละ ๑๘ โรคเบาหวานร้อยละ ๔ (World Economic Forum 2018) ซึ่งทำให้ทั่วโลกจะมีผลิตภาพ (Productivity) ลดลง รัฐบาลต่างๆต้องสูญเสียเงินงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก ทำให้หลายประเทศกำลังมีปัญหางบประมาณไม่เพียงพอ รพ. ประสิทธิภาพขาดทุน ดังนั้นการใช้อาหารแบบนี้ก็จะช่วยประหยัดงบประมาณและเราสามารถช่วยตนเองได้ ท่านผู้อ่าน สามารถเข้าไปฟัง ผู้เชี่ยวชาญอาหารด้านนี้บรรยายได้ใน [www.youtube.com/CarnivoryCon2019/Georgia Ede MD.-The Brain Needs Meat,Mental Health Benefits of the Carnivore Diet.](http://www.youtube.com/CarnivoryCon2019/Georgia%20Ede%20MD.-The%20Brain%20Needs%20Meat,Mental%20Health%20Benefits%20of%20the%20Carnivore%20Diet)

อาหารต้านโรค

หมายเหตุ ท่านผู้อ่านสามารถดาวน์โหลด หนังสือของผู้เขียนได้ฟรี ที่
[www.google.com/ low carb diet/กองแพทย์ทางเลือก](http://www.google.com/lowcarbdiet/กองแพทย์ทางเลือก)
www.google.com/หนังสือการเจริญสติบำบัด/กองแพทย์ทางเลือก
www.google.com/หนังสือโยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง/กองแพทย์ทางเลือก



พญ จอร์เจีย อีต จิตแพทย์ผู้รักษาโรคจิต ประสาท สมอง ด้วยอาหารเนื้อสัตว์ (Carnivore Diet)



อาหารเนื้อสัตว์อย่างเดียว (Carnivore Diet)

ตอนที่ ๕๐

อาหาร PKD บำบัด

โรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเอง และโรคมะเร็ง

ท่านผู้อ่านครับ ในกลุ่มโรคภูมิแพ้ที่ได้กล่าวไปแล้วใน ๒ ตอนที่ผ่านมา โรคในกลุ่มนี้ มีจุดเริ่มต้นในลำไส้ของเรา จากอาหาร สารพิษต่างๆ ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ที่ปนเปื้อนมากับอาหาร ยารักษาโรค ต่างๆ โดยเฉพาะ ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวดแก้แสบ กล้ามเนื้อและกระดูก ซึ่งจะทำลายผิวของลำไส้ ทำให้เกิดการรั่วที่ผนังลำไส้ (Leaky Gut Syndrome) ทำให้ลำไส้มีการซึมผ่านสารอาหารเสียไปที่เรียกว่า Mucosal Permeability ซึ่งในเรื่องนี้ ดร. โซเฟีย คลีเมนต์ (Zsafia Clemens) นักวิทยาศาสตร์ ด้านประสาทชีววิทยา (Neurobiology) แห่งมหาวิทยาลัย Pecs บูดาเปสต์ ฮังการี เธอร่วมทำวิจัยกับสถาบันประสาทวิทยา ม. บูดาเปสต์ ฮังการี และห้องปฏิบัติการในอังกฤษ ปัจจุบันเธอเป็นผู้อำนวยการศูนย์การบำบัดโรคด้วยอาหาร (The international center for Medicinal Nutrition Intervention) สถาบันแห่งนี้ทำการศึกษาระดับนานาชาติร่วมกับสถาบันวิจัยในประเทศต่างๆ มีผลงานตีพิมพ์ไปแล้ว ๔๐ ฉบับ (และมากกว่า 1,100 citations) โดยในระยะแรกเธอได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง การซึมผ่านของผนังลำไส้(Intestinal Permeability) กับโรคกลุ่มภูมิแพ้ เนื้อเยื่อตนเอง เช่น

อาหารต้านโรค

โรคเบาหวานประเภทที่ ๑ โรคลำไส้อักเสบแบบ Crohn Disease โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และภาวะ Autism รวมทั้งโรคมะเร็ง โดยเธอใช้วิธีการ ที่เรียกว่า PEG400 Challenge Test ซึ่งสามารถตรวจดูการซึมผ่านของผนังลำไส้ลำไส้โดยใช้สารกัมมันตภาพรังสี ตรวจดูในคนปกติเปรียบเทียบกับคนใช้โรคต่างๆที่กล่าวมาแล้ว จากการศึกษาพบว่า ร้อยละ ๓๓ ของคนที่ เป็นโรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเองมีความผิดปกติในการซึมผ่านของสารอาหาร แล้วทำให้เกิดการรั่วของผิวผนังลำไส้(Leaky Gut), ([www.youtube.com/Dr. Zsofia Clemens](http://www.youtube.com/Dr.ZsofiaClemens) “Intestinal Permeability in Autoimmune Diseases and Cancer”)

ต่อมาเธอให้คนไข้กินอาหาร มนุษย์ถ้ำ (Paleolithic Diet) และ อาหารพาลีโอคีโตเจนิค (Paleoketogenic Diet) แล้วตรวจดูภาวะการซึมผ่านของสารอาหาร สำหรับอาหารมนุษย์ถ้ำ เธอใช้แบบของ ศ. ลอร์เรน คอเดน ซึ่งแนะนำให้กินอาหารที่เรียกว่า อาหารพาลีโอ (Paleolithic Diet) หรืออาหารมนุษย์ถ้ำ (Caveman Diet) คือ กินเนื้อสัตว์ ปลา อาหารทะเล เป็นหลัก กินจันอิม (อาหารแบบนี้ โปรตีนอาจจะมากถึง ๒.๔กรัมต่อ กก.ซึ่งปกติ ประมาณ ๑ กรัมต่อ กก. กิน ผักสด ผลไม้สด น้ำมันพืชใช้น้ำมันมะกอก ประกอบอาหาร กินถั่วเมล็ดพืชต่างๆ อาหารที่ต้องงด คือ อาหารที่มนุษย์ถ้ำไม่กิน ได้แก่ ข้าว ธัญพืชต่างๆ ขนมปัง อาหารแปรรูปจากแป้งและน้ำตาลทุกชนิด เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ฮอตดอก เบคอน งดนม งดไขมันแปรรูป น้ำมันพืชโอเมก้า ๖ทั้งหลาย เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน เป็นต้น งดไขมันทรานส์ กินให้ใกล้เคียงคนโบราณนั่นเอง เขาพบว่าคนโบราณโดยทั่วไปจะผอม แข็งแรง ไม่ค่อยมีโรคเรื้อรังเหมือนคนสมัยนี้ อาหารประเภทนี้ เป็นอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำประเภทหนึ่ง (low Carb Diet) ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า ได้ผลดีในการป้องกันและบำบัด โรคเรื้อรังต่างๆได้ดี เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดัน เป็นต้น ดังนั้นในยุโรปและอเมริกาจึงมีผู้นิยมรับประทานอาหารชนิดนี้กันอย่างแพร่หลาย (www.authoritynutrition.com/5-studies-on-the-paleo-diet) ส่วนอาหารพาลีโอคีโตเจนิค (Paleoketogenic Dietหรือ PKD) ซึ่งใช้กับโรคภูมิแพ้ที่กำลังพูดถึง คือ กินอาหารแบบพาลีโอแต่ตัดผัก ผลไม้ น้ำมันพืชทุกชนิด กินแต่น้ำมันสัตว์ อาหารที่ทำมาจากพืชตัดออกหมด คือ กินเนื้ออย่างเดียว เครื่องในสัตว์ ไข่ แบบCarnivore Diet หรือ Zero carb Diet นั่นเอง อาหาร PKDของเธอทำเป็น ๒ แบบ เลือกใช้ให้เหมาะกับคนไข้แต่ละราย แบบแรก กินเนื้อและไขมัน อย่างเดียว โดยให้สัดส่วนไขมันเป็นสองเท่าของเนื้อสัตว์ อีกแบบหนึ่งใช้ กินเนื้อและไขมัน ร้อยละ ๗๐ อีก ๓๐ กินผักผลไม้บ้าง งดข้าว แป้ง น้ำตาล อาหารแปรรูปต่างๆ

อาหารต้านโรค

ในประสบการณ์ของเธอที่สถาบันแห่งนี้ มีการใช้อาหารบำบัดโรคไป, ๒,๐๐๐ ราย เธอยกตัวอย่าง คนไข้ของเธอรายหนึ่ง เพศชายอายุประมาณ ๕๐ ปี เป็นโรค ลำไส้อักเสบแบบ Crohn, ความดันโลหิตสูง, เบาหวานประเภทที่ ๒ โรคอ้วน (น้ำหนัก ๑๐๓ กก.) มีผื่นแพ้ตามผิวหนัง(Eczema) และมีปัญหาเรื่องหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ (Ventricular Extrasystole) เขารักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันมา ๘ ปีแล้ว อาการต่างๆ ก็ไม่ดีขึ้นเลย หลังจากให้อาหาร มนุษย์ถ้ำ (Paleolithic Diet) ไป ๖ เดือน ทำให้เขาลด น้ำหนักได้ ๒๓ กก. ความดันปกติ น้ำตาลในเลือดปกติ แต่ อาการของโรค Crohn ,โรค ผื่นแพ้ผิวหนัง (Eczema) และการเต้นของหัวใจดีขึ้นเล็กน้อย เธอลองเปลี่ยนเป็นอาหาร PKD คือ ตัดอาหารมาจากพืชทุกชนิดออก รวมทั้งน้ำมันมะกอก (Plant-free Diet) อาการของโรคCrohn โรคผื่นแพ้ผิวหนัง และอาการหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะก็หายเป็น ปกติ

ด้วยประสบการณ์บำบัดโรคด้วยอาหาร ในคนไข้ ๒,๐๐๐ รายเธอสรุปได้ว่า อาหารมนุษย์ถ้ำจะได้ผลในโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไมเกรน โรคกรด ไหลย้อน สิวและพวกที่มีอาหารปวดท้อง ท้องอืดหลังกินอาหาร แต่จะได้ผลแต่ไม่ดี ใน โรค Crohn, โรคต่อมไทรอยด์Hashimoto Thyroiditis ซึ่งอยู่ในกลุ่มภูมิแพ้เนื้อเยื่อ ตนเอง, โรคมะเร็ง, โรคเบาหวานประเภทที่๑ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคลมชัก, (Epilepsy), Multiple Sclerosis, ถุงน้ำรังไข่ (Polycystic Ovarian Syndrome)และโรค ภูมิแพ้อื่นๆ โรคเหล่านี้จะได้ผลดีเมื่อใช้อาหาร PKD (PaleoKetogenic Diet)

สำหรับโรคมะเร็งอาหารชนิดนี้ ช่วยให้อ่อนมะเร็งไม่โตขึ้น มันยับยั้งการก ระจายตัวได้ บางรายก้อนขนาดเล็กเมื่อติดตามไป ประมาณ ๓ ปี ก้อนก็หายไป แต่ถ้า เป็นมากแล้วได้แค่ยับยั้งการเจริญเติบโต แต่คุณภาพของผู้ป่วยจะดี กินข้าวได้ แข็งแรง นอนหลับได้ดี

สำหรับโรคลำไส้อักเสบแบบ Crohn มีอาการดังนี้ คือ ปวดท้องรุนแรง ปวด บิดๆ ท้องเสียมาก มีไข้ น้ำหนักลด เบื่ออาหาร จนขาดสารอาหารได้ อ่อนเพลีย พบว่า มีการอักเสบในส่วนปลายของลำไส้เล็กต่อกับส่วนต้นของลำไส้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่ บาง คนเป็นมากก็ตลอดลำไส้ก็ได้ อาจจะพบมีเม็ดเลือดแดงออกในอุจจาระ เนื่องจากมีเลือด ออกในลำไส้ คนที่เป็นมากพบว่ามีการอักเสบที่อื่นร่วมด้วย เช่น ข้ออักเสบ เยื่อบุตา อักเสบ ตับอักเสบท่อน้ำดีถุงน้ำดีอักเสบ ในเด็กการเติบโตช้า เป็นโรคที่ค่อยๆเกิดขึ้น เป็นได้ทุกอายุ ส่วนใหญ่มักจะวินิจฉัยได้ก่อนอายุ ๓๐ เป็นได้ทั้งหญิงและชาย สาเหตุยัง

อาหารต้านโรค

ไม่ทราบชัดเจน แต่พบว่า อาหาร และพันธุกรรม ความเครียด มีส่วนสำคัญ ทำให้มีความผิดปกติในระบบภูมิคุ้มกัน การรักษาก็รักษาตามอาการ และเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด การวิจัยพบว่า การกินอาหารPKD แล้วหายขาดจึงเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นและต้องติดตามอย่างใกล้ชิดต่อไป

นอกจากนั้นเธอยังพบว่า บางคนที่มีสุขภาพดี แต่กินอาหารมนุษย์ถ้าเพื่อสุขภาพ ต่อมาเกิดมีผื่นขึ้น เนื่องจากแพ้อาหารพวกถั่ว และน้ำมันพืช บางคนมีอาการปวดข้อเพราะแพ้ น้ำมันพืช ชา กาแฟดำ(Black coffee) บางคนมีปัญหาปวดท้องเนื่องจากน้ำมันพืช และถั่ว บางคนมีปัญหาเรื่องสายตาเสื่อมลง เพราะ ใช้น้ำตาลเทียม Xylitol, Erythritol บางคนมีอาการชา เวียนหัว อาการแพ้ อาจจะมาจากการกินอาหารเสริม ปัจจุบันแพทย์สามารถตรวจสอบได้ว่าเราแพ้สารอาหารอะไร

คนไข้ในกลุ่มที่แพ้ต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น ถ้าเปลี่ยนมาใช้อาหาร PKD (Paleoketogenic Diet) ตัดน้ำมันพืชและอาหารจากพืชออกทั้งหมด อาการของโรคภูมิแพ้ จะหายไปได้ โดยเธอได้ตรวจดูการซึมผ่านของสารอาหารที่เยื่อผนังลำไส้ ดูทุกราย ถ้ารายใดการซึมผ่านกลับมาปกติ อาการของโรคภูมิแพ้ต่างๆก็จะหายไปด้วย อาหารแบบของเธอ PKD จะจำกัดผัก ผลไม้ ให้มีคาร์โบไฮเดรตน้อยที่สุด งดน้ำมันพืช และไม่ให้อาหารเสริม เธอกล่าวสรุปว่า

- 1) การกินคาร์โบไฮเดรตมาก เป็นที่มาของโรคอ้วน โรคเบาหวาน
- 2) การกินอาหารจากพืช เป็นที่มาของ โรคภูมิแพ้และมะเร็ง ในผู้ป่วยบางราย
- 3) การกินสารผสมอาหาร (Food Additive) เช่น น้ำตาลเทียม ครีมเทียม อาหารเสริมบางอย่าง เป็นเหตุให้เกิด โรคลมชัก โรคแพนิก(อาการตื่นตระหนกง่าย) และ หัวใจเต้นผิดปกติ

นี่เป็นข้อสังเกตของเธอจากประสบการณ์การใช้อาหารบำบัด ในผู้ป่วย ๒,๐๐๐ ราย ซึ่งน่าสนใจมาก เธอกล่าว สรุปว่า วิธีการเปลี่ยนการซึมผ่านของผิวหนังลำไส้ (Intestina Permeability). ให้กลับมาปกติ คือการเปลี่ยนอาหารเป็นPKD นั่นเอง

มีคำถามว่า เราไปตัดพืชผัก ผลไม้ไป จะไม่ทำให้ขาดวิตามินและเกลือแร่ หรือ เพื่อตอบคำถามนี้เธอจึงเจาะเลือดผู้ป่วยกินอาหารPKD กลุ่มนี้ ๕๐ ราย เพื่อศึกษา ดูระดับวิตามินและเกลือแร่ คือ วิตามินซี วิตามินดี แมกนีเซียมซึ่งพบมากในพืช ก็พบว่า

อาหารต้านโรค

ในคนที่กินอาหาร PKD จะมีระดับวิตามินและเกลือแร่เหล่านี้อยู่ในระดับปกติ เรื่องนี้ที่น่าสนใจเราต้องติดตามต่อไป เนื่องจากยังเป็นเรื่องใหม่ ต้องรอดูผลในระยะยาวและดูข้อมูลจากสถาบันอื่นๆเพิ่มขึ้น เรื่องอาหารมีงานวิจัยใหม่ๆตลอดเวลา ออกมาจำนวนมากในปัจจุบัน ทำให้เราได้ความรู้ใหม่ๆซึ่งนำมารักษาโรคได้ เนื่องจากการกินอาหารผู้ป่วยทำได้เอง ฟังตนเองได้เพียงแค่เรียนรู้ให้เข้าใจก่อน

ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอโดยละเอียดได้ใน [www.youtube.com/Clinical Observation with Paleolithic Ketogenic Diet by Zsofia Clemens.](http://www.youtube.com/Clinical%20Observation%20with%20Paleolithic%20Ketogenic%20Diet%20by%20Zsofia%20Clemens))



ดร. โซเฟีย คลีเมนต์ ผู้ใช้อาหารPKDสำหรับ โรคภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเองและโรคมะเร็ง

หมายเหตุ ท่านผู้อ่านสามารถดาวน์โหลด หนังสือของผู้เขียนได้ฟรี ที่

[www.google.com/ low carb diet/](http://www.google.com/low%20carb%20diet/) กองแพทย์ทางเลือก

www.google.com/หนังสือการเจริญสติบำบัด/ กองแพทย์ทางเลือก

[www.google.com/หนังสือ โยคะบำบัดสำหรับ โรคเรื้อรัง/](http://www.google.com/หนังสือโยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง/) กองแพทย์ทางเลือก

ตอนที่ ๔๑

เนื้อแดงก่อโรคมะเร็ง จริงหรือ?

ท่านผู้อ่านครับ ในตอนที่แล้วได้กล่าวถึงเรื่องของการกินอาหารเนื้อสัตว์
อย่างเดียว (Carnivorous Diet) และอาหาร PKD (Paleoketogenic Diet) เพื่อรักษาโรค
ภูมิแพ้เนื้อเยื่อตนเอง โรคจิตประสาท โรคมะเร็ง ก็มีคำถามว่าการกินแต่เนื้อสัตว์ เนื้อ
แดงมากๆไม่ทำให้เป็นมะเร็งหรือ คำตอบคือยังไม่มีข้อมูลงานวิจัยเพียงพอที่จะสรุปอย่าง
นั้น เรื่องนี้นักวิจัยก็สนใจกันมาก

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์มีไขมันอุดมด้วยกรดอมิโนจำเป็น
ครบถ้วน วิตามินเอ บี ๖ บี ๑๒ วิตามิน D,E ธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม นอกจากนั้นมัน
ประกอบเข้ากับไขมันที่แทรกอยู่ ไขมันเหล่านี้เป็นที่อยู่ของวิตามินA,D,E,K ซึ่งละลายใน
ไขมัน หน้าที่ของโปรตีน คือ เป็นแหล่งพลังงาน และช่วยซ่อมแซม เสริมสร้างส่วนสึกหรอ
ของเซลล์ต่างๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต กล้ามเนื้อแข็งแรง

อาหารต้านโรค

สถาบันประเมินภาวะเสี่ยงต่อมะเร็งขององค์การอนามัยโลก IARC (International Agency for Research on Cancer) ได้แบ่งกลุ่มสารที่เสี่ยงต่อมะเร็งเป็น

กลุ่มที่1 เป็นสารที่เสี่ยงต่อมะเร็งชัดเจน (Carcinogenic to Human)

กลุ่มที่2A อาจจะเสี่ยงต่อมะเร็ง(Probably carcinogenic to humans)

กลุ่มที่2B เป็นไปได้ว่าจะเสี่ยงต่อมะเร็ง (Possibly carcinogenic to humans)

กลุ่มที่3 “ไม่จัดอยู่ในจำพวกสารเสี่ยงต่อมะเร็ง (Not Classifiable as to its carcinogenicity to human)

กลุ่มที่ 4 อาจจะไม่ใช่สารก่อมะเร็ง (Probably not carcinogenic to humans)

ในปี ๒๐๑๕ เนื้อแปรรูปจำพวกไส้กรอก หมูยอ เนื้อลมควัน เนื้อแปรรูปต่างๆ ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มที่ ๑ เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ควรหลีกเลี่ยง ส่วนเนื้อแดงสด (Red Meat) ถูกจัดอยู่ในกลุ่มที่ 2A อาจจะก่อมะเร็งได้

อันนี้เป็นที่มาของความหวาดกลัวว่า เนื้อแดงก็มีโอกาสทำให้เป็นมะเร็งได้ โดยเน้นไปที่มะเร็งลำไส้ใหญ่ ไม่รวมมะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งตับอ่อน แต่เนื้อแปรรูป ค่อนข้างมีงานวิจัยชี้ชัดว่าเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่เนื้อแดง ยังไม่มีหลักฐานชี้ชัดว่า เสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ เนื้อแดง คือเนื้อสดทุกชนิดที่นำมาประกอบอาหาร ส่วนเนื้อแปรรูป คือ เนื้อที่นำมาหมัก ใสเกลือบ ใสสารกันบูด และเครื่องปรุงต่างๆหรือลมควัน ทำเป็นสำเร็จรูป ไส้กรอก แฮม เนื้อกระป๋อง ฮอทด็อก เป็นต้น

ถ้าเราตามไปดูงานวิจัยในเรื่องนี้ พบว่ามี ๑๔ ฉบับ (Cohort Studies) ๘ ใน ๑๔ ฉบับพบว่าเนื้อแดงไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งลำไส้ (no link) ๕ใน ๑๔ ฉบับบอกว่ามีแนวโน้มแต่ยังไม่มีความสำคัญทางสถิติ มีเพียง ๑ ฉบับเท่านั้นที่บอกว่าพบว่ามีความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ (Singh & Fraser(1998),Dietary risk factor for colon cancer in a low risk population, Am J Epidemiol.) โดยเห็นว่า คนที่อ้วน กินเนื้อแดง กินถั่วน้อย มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป ส่วนพวกอาหารแปรรูปก็มักจะกินร่วมกับเครื่องดื่ม มีน้ำตาลเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ในรูปของเบอร์เกอร์ ไส้กรอก ใส่นมข้น รวมน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น เราพบว่าคนที่กินอาหารแบบนี้มักจะมีปัจจัยเรื่องดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ออกกำลังกายน้อยเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

อาหารต้านโรค

ถ้าเราทบทวนงานวิจัยของ IARC เกี่ยวกับเนื้อแปรรูป มี ๑๘ ฉบับ พบว่ามี ๑๒ ใน ๑๘ ฉบับไม่พบว่าเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ๖ ฉบับพบว่ามีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ แต่ใน ๖ ฉบับนี้มี ๒ ฉบับพบเฉพาะในเพศชายเท่านั้น

นอกจากนั้นในการทบทวนงานวิจัย (Meta-analysis) พบว่า ในคนไข้โรคมะเร็งลำไส้ การกินเนื้ออย่างน้อยจะเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งใหม่ พบว่าในเนื้อแดงถ้าเพิ่มเนื้อแดงทุก ๑๐๐ กรัมทำให้ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๗ ส่วนเนื้อแปรรูปทุก ๕๐ กรัมเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นร้อยละ ๑๘ นั่นหมายความว่า ปริมาณอย่างน้อยก็มีความสำคัญ ในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ ([www.youtube.com/Dr. Alex Petrushevski;](http://www.youtube.com/Dr.AlexPetrushevski) "Red Meat and Cancer) ท่านอาจารย์ ดร.วินัย ดาลัน (Dr. Winai Dahlan) แห่งศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านเขียนให้ความรู้ในเฟซบุคเมื่อวันที่ ๒๐ พ.ค, ๒๕๖๒ ของท่านว่า “ลดกินสารพันไส้กรอกช่วยยืดชีวิต พวกเราจำนวนไม่น้อยชอบกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร ที่เรียกกันว่าเนื้อถนอมหรือ cured meat และเนื้อปรุงหรือ processed meat เนื้อพวกนี้เก็บไว้ได้นาน ไม่น่าเสียได้ง่าย ใช้วิธียับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย โดยใช้เกลือหรือน้ำตาลที่นิยมมากคือใช้เกลือไนเตรด/ไนไตรท์เข้าไปทำปฏิกิริยากับธาตุเหล็ก ในเนื้อเปลี่ยนสภาพฮีโมโกลบินและไมโอโกลบินให้ต่างไปจากเดิมกระทั่งแบคทีเรียนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ เนื้อจึงไม่บูดหรือเสีย ทั้งช่วยให้เนื้อดูออกสีชมพูหรือแดงน่ากิน อีกวิธีหนึ่งที่นิยมกันมากคือการรมควัน ซึ่งจะทำให้ผิวด้านนอกของเนื้อถูกเคลือบด้วยสารเคมีจากเปลือกไม้ ทำให้แบคทีเรียชอบไซเข้าไปทำลายเนื้อภายในได้ยากขึ้น เนื้อปรุงหรือเนื้อถนอม นิยมใช้เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อม้า เนื้อปลาหรือสัตว์ชนิดอื่น เนื้อประเภทนี้ที่รู้จักกันดีคือ แฮม เบคอน ไส้กรอกหรือซอสเซส โบรอกน่า พาร์มาแฮมหรือพรอสซูโต ซาลามิ เจริ์กกี ในบ้านเราอย่างเช่น ไส้อั่ว แหนม กางปาหรือเนื้อน้ำค้างที่คนจีนฮ่อทางภาคเหนือนิยมทำกัน

มีผลงานวิจัยในประชากรกลุ่มใหญ่ชื่อว่า the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition หรือ EPIC ทำร่วมกันโดยประเทศในยุโรปสิบประเทศมีคนยุโรปเข้าร่วมประมาณ 4.5 แสนคน มีอายุอยู่ในช่วง 35-69 ปี ตีพิมพ์ในวารสาร BMC Medicine เมื่อเดือนมีนาคม 2013 ให้ข้อสรุปว่าหากตัดการบริโภคเนื้อกลุ่มนี้ลงไม่ว่าจะเป็นเนื้อปรุงหรือเนื้อถนอมจะทำให้อายุยืนยาวขึ้น โดยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งและโรคอื่นๆ

อาหารต้านโรค

สิ่งที่ทีมวิจัยพบคือการกินเนื้อปรงหรือเนื้อถนอมปริมาณ 50 กรัมต่อวันทุกวันเทียบเท่ากับฮอตดอกหนึ่งชิ้นหรือไส้กรอกแท่งยาวหนึ่งชิ้นที่คนเยอรมันเรียกว่าแฟรงค์เฟอ์เตอร์ ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นสูงถึง 18% แม้แต่คนที่นิยมบริโภคเนื้อแดงอย่างเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อสัตว์บกทั้งหลายหากบริโภคมากกว่า 18 กรัม ต่อสัปดาห์ซึ่งเทียบได้กับการบริโภคเบอร์เกอร์ชิ้นเล็กๆทุกวันจะเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่มากขึ้น จากข้อมูลดังกล่าว สรุปเอาไว้ว่าหากใครประสงค์จะยืดชีวิตหรือลดความเสี่ยงต่อมะเร็งแนะนำให้เลี่ยงการบริโภคเนื้อปรง เนื้อถนอมทั้งหลาย ส่วนเนื้อแดงแม้จะไม่ปรงหากลดลงบ้างก็ยิ่งดี” (www.facebook.com/winai Dahlan)

นอกจากนั้น เนื้อแดงถ้าเรานำมาประกอบอาหารโดยใช้ความร้อนสูง โพรตีนและไขมันเมื่อโดนความร้อนสูงกว่า ๓๐๐ องศาฟาเรนไฮต์ มันจะทำให้เกิดสาร(Polycyclic aromatic Hydrocarbon) และสารAldehyde) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้

หมายเหตุ ท่านผู้อ่านสามารถดาวน์โหลด หนังสือของผู้เขียนได้ฟรีที่

www.google.com/low carb diet/ กองแพทย์ทางเลือก

www.google.com/หนังสือการเจริญสติบำบัด/ กองแพทย์ทางเลือก

www.google.com/หนังสือโยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง/ กองแพทย์ทางเลือก

ตอนที่ ๔๒ ใช้อาหารเป็นยา

ท่านผู้อ่านครับ สหรัฐอเมริกา เป็นประเทศเดียว ที่ใช้ยาเท่ากับครึ่งหนึ่งของคนทั่วโลกรวมกัน แต่เขาเป็นประเทศที่มีโรคเรื้อรังมากที่สุดในโลก ระบบของเขาใช้เงินปีละ ๓ ล้านล้านดอลลาร์ สูงมากแต่ เป็นประเทศที่มีระบบสุขภาพดีอยู่ในอันดับที่ ๓๗ ของโลก เวลานี้กำลังมีปัญหาหนัก ใช้เงินมากแต่ได้ผลน้อย คนเสียชีวิตมากเพราะเป็นระบบที่เน้นการใช้ยา (I lled to the pills system) ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรคเรื้อรังคิดเป็นร้อยละ ๗๕ ของงบประมาณด้านสาธารณสุขทั้งหมด

เขากำลังเปลี่ยนความคิดของคนของเขา (Paradigm shift) จากการเป็นโรคแล้วไปหาหมอ หมอจ่ายยาให้ คนไข้ก็พอใจ ผลคือ เขาต้องสร้างหมอ สร้างโรงพยาบาลมาก ต้องใช้เงินมาก แต่รักษาไม่ได้ผลดี คนเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ระบบงบประมาณล่มสลาย เงินหมด โรงพยาบาลปิดตัวลงมาก เหมือนกับบ้านเราซึ่งลอกแบบเขามา เรามีโรงพยาบาลมากมาย แต่คนก็ยังป่วยกันมาก การรักษายังได้ผลไม่ดี อเมริกาเริ่มสอนคนของเขาให้มีความรู้ว่า โรคเรื้อรังต้องแก้ที่วิถีชีวิตของเราเอง เราต้อง

อาหารต้านโรค

ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ จึงจะรอดได้ ฟังยาฟังหมออย่างเดียวไม่ได้ นี่คือวิกฤตโรคเรื้อรังที่เกิดทั่วโลก คนสูงวัยเพิ่มขึ้นทั่วโลก คนเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังกันคนละ ๑-๓ โรค แต่น่ายินดีที่ว่า ในช่วง ๒-๓ ทศวรรษที่ผ่านมา หลังจากมีอินเทอร์เน็ตขึ้นมาทำให้มีการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างกว้างขวางทั่วโลก กำแพงของสถาบันการศึกษา กำแพงมหาวิทยาลัย ถูกทำลายลงทันที แสงสว่างแห่งปัญญากระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ความรู้ไม่มีขีดจำกัดอีกต่อไป ได้เกิดนักวิชาการภาคประชาชนขึ้น (Citizen Scientist) อย่างมากมาย พวกเขาบางท่านก็เป็นแพทย์ทางเลือก แพทย์ด้านอายุรเวท พยาบาล นักวิจัยด้านสมุนไพร นักวิจัยด้านกายและจิต บางคนเป็น สื่อมวลชน นักวิทยาศาสตร์ด้านคอมพิวเตอร์ วิศวกร นักกฎหมาย หรือเป็นประชาชนเดินถนนทั่วไป ที่รู้ภาษาต่างประเทศบ้าง คนเหล่านี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน ข้อมูลจึงน่ารับฟังเพราะจะเป็นประโยชน์แก่เรา มาก เราสามารถพบพวกเขาได้ใน [www.youtube.com/low carb down under](http://www.youtube.com/lowcarbdownunder), www.youtube.com/ketoCon2018, [www.youtube.com/carnivory Con2019](http://www.youtube.com/carnivoryCon2019), [www.youtube.com/keto salt lakes2019](http://www.youtube.com/ketosaltlakes2019).

พวกเขาพยายามค้นหาวิธีการที่จะพ้นจากความทุกข์ทรมานจากโรคที่เป็นอยู่ ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยมาก่อน ได้พบข้อผิดพลาดของการรักษาโรคของแพทย์แผนปัจจุบัน แล้วสืบค้นข้อมูลการวิจัยจนทราบข้อเท็จจริงต่างๆมากขึ้น และได้สร้างองค์ความรู้ขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดการปฏิรูปการรักษาโรคอย่างกว้างขวาง อย่างไม่เคยมีมาก่อน เป็นการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด แบบองค์รวม ไม่ใช่ยาเคมี ซึ่งก็พบว่า มี ๔ เรื่องเด่นๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวงการแพทย์แผนปัจจุบันอย่างมาก คือ ๑) อาหารต้านโรคที่ได้กล่าวไปแล้ว ๒) โยคะบำบัดโรค ๓) การเจริญสติบำบัด และ ๔) สุดท้ายคือ ภัยสุขภาพบำบัดโรค ทำให้โรคที่เคยรักษาไม่ได้กลับได้ผลดี มีงานวิจัยรองรับ งานวิจัยกำลังเดินหน้าอย่างน่าตื่นตาตื่นใจ มีการค้นพบใหม่ๆ หลายเรื่อง ([www.youtube.com/Let food be Thy Medicine](http://www.youtube.com/LetfoodbeThyMedicine) ,UC TV) ในที่นี้ขอกล่าวเฉพาะเรื่องอาหารก่อน

ดังนั้น เรื่องโรคเรื้อรัง ในปัจจุบัน ลำดับการรักษาเริ่มด้วย อาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเป็นโรค ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงการใช้อาหารบำบัดโรคมามากกว่า ๔๐ กว่าตอนแล้ว ได้แสดงให้เห็นถึงการใช้อาหาร Low Carb High Fat หรืออาหารคีโตเจนิค หรืออาหาร Carnivore Diet) อาหาร พาลีโอคีโตเจนิค (Palioketogenic Diet) ในการรักษาโรคต่างๆอย่างได้ผลดี โดยไม่ต้องใช้ยา วิธีการก็ไม่ยากอะไร กินอาหารแป้งและน้ำตาลให้ต่ำ กว่าวันละ ๕๐ กรัม กินไขมันคุณภาพดี เช่นน้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว น้ำมันอโวคาโด น้ำมันงาซีมอน เป็นต้น งดน้ำมันโอเมก้า ๖ ได้แก่ น้ำมัน

อาหารต้านโรค

ถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันทานตะวัน เป็นต้น กินผักใบ งดผลไม้ อาหารแปรรูปต่างๆ เช่น ขนมหวานต่างๆที่บรรจุถุง หีบห่อ ที่จำหน่ายตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป งดน้ำอัดลม น้ำบรรจุขวดทุกชนิด กินวิตามินเกลือแร่เสริมบ้าง เครื่องเทศบ้าง งดผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ต่างๆ ซึ่งมีไขมันทรานส์ เนื้อสัตว์กินพอประมาณ ๑ กรัมต่อ กก กินเนื้อสด งดเนื้อแปรรูป

ส่วนอาหารพาลีโอคือ โดเจเนติกถึงดผักผลไม้รวมทั้งน้ำมันจากพืชทุกชนิดที่มาจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก กินแต่เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก อันนี้ยิ่งง่ายในกลุ่มโรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ที่ได้กล่าวมาแล้วก็ได้ผลดี

ต่อไปเป็นเรื่องของการออกกำลังกายที่เราต้องทำ ตั้งแต่การเดิน การเล่นกีฬาต่างๆ ฝึกโยคะ ชี่กง เป็นต้น อันดับต่อมาก็เป็น การฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด สร้างความผ่อนคลาย เช่น การฝึกโยคะ สมาธิ ฝึกการหายใจให้ช้าลง ฝึก การเจริญสติ ให้อยู่กับปัจจุบัน การนอนหลับให้เพียงพอ ๖-๘ ชั่วโมง การออกไปตากแดดวันละ ๕-๓๐ นาที อาทิตย์ละ ๓ วัน อันนี้ก็สำคัญ นอกจากนี้ก็มีสมุนไพร เป็นอันดับต่อไป และสุดท้ายค่อยใช้ยาแผนปัจจุบันและการผ่าตัด เหล่านี้เป็นเครื่องมือการรักษาโรค และดูแลสุขภาพของตนเอง จะเป็นทางรอดของโลกจากวิกฤติโรคเรื้อรัง เราต้องช่วยตัวเองพึ่งตนเอง โรคเรื้อรัง ยาไม่ใช่คำตอบ แต่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตคือคำตอบ

โทมัส อัลวา เอดิสัน นักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นพบพลังงานไฟฟ้ากล่าวว่า “แพทย์ในอนาคตจะใช้อาหารในการรักษาและป้องกันโรค ไม่ใช่ยาอีกต่อไป” และฮิปโปเครติส บิดาของแพทย์สมัยใหม่ สอนลูกศิษย์ ของท่านว่าจงใช้อาหารเป็นยา (Let food be Thy Medicine) ปิรามิดของการรักษาโรคจึงเปลี่ยนเป็น ๑) อาหาร ๒) การออกกำลังกาย ๓) เทคนิคการผ่อนคลาย ๔) สมุนไพร และวิธีทางเลือกอื่นๆ ๕) ยาและการผ่าตัด

ท่านผู้อ่านครับระบบการแพทย์แผนปัจจุบันเหมาะสำหรับรักษาอาการฉุกเฉินต่างๆได้ดี แต่รักษาโรคเรื้อรังได้ผลไม่ดี เช่น การให้เลือดในกรณีเสียเลือดจากเหตุต่างๆ การผ่าตัดใส่เหล็กตามกระดูกหัก ภายใน ๒ สัปดาห์ก็ไปทำงานได้ปกติ การผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจเทียม เปลี่ยนหัวใจ ตับ ไต ปอด เป็นต้น รากฟันถาวร การขยายเส้นเลือดหัวใจกรณีเส้นเลือดอุดตัน แต่วิธีการแบบแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาโรคเรื้อรังต่างๆให้ได้ผลดี ได้ เนื่องจาก โรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคความดัน โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เกิดจากวิถี ชีวิตของเรา เกิดจากอาหารไม่ถูกต้อง การขาดการออก

อาหารต้านโรค

กำลังกาย และความเครียด การใช้ยาจึงได้ผลแต่ไม่ดี เราจึงต้องแก้ที่สาเหตุในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และการฝึกความผ่อนคลาย ซึ่งได้กล่าวไปมากแล้ว การใช้ยาจึงไม่ใช่คำตอบ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของ ดร. มิมิ กวาเนอร์ (Mimi Guarneri) ประธานวิทยาลัยการแพทย์ผสมผสานของอเมริกา เธอพูดถึง การแก้ปัญหาโรคเรื้อรังว่า ต้องใช้การแพทย์ผสมผสานเท่านั้นจึงจะสำเร็จ (www.Youtube.com/WhyIntegrativemedicineistheonlysolutiontochronicdiseases).

หมายเหตุ ; ท่านผู้อ่านสามารถดาวน์โหลด หนังสือของผู้เขียนได้ฟรีที่

[www.google.com/ low carb diet/](http://www.google.com/lowcarbdiet/) กองแพทย์ทางเลือก

www.google.com/หนังสือการเจริญสติบำบัด/ กองแพทย์ทางเลือก

www.google.com/หนังสือโยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง/ กองแพทย์ทางเลือก

อาหารต้านโรค