

# อาหารต้านโรค

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ  
นักวิชาการด้านการแพทย์ผสมผสาน  
๒๕๖๐

(สงวนลิขสิทธิ์ ตามพรบ.ลิขสิทธิ์)

# ตอนที่ ๑๑

## ไขมันอิ่มตัวกับโรคหัวใจ

ท่านผู้อ่านครับ คราวที่แล้วได้กล่าวถึง เราถูกสอนให้กลัวไขมัน ดังนั้นในช่วง ๕๐ ปีที่ผ่านมา เราจึงบริโภคไขมันและเนื้อสัตว์น้อยลง แต่บริโภคแป้งและน้ำตาลมากขึ้นมาก นักวิทยาศาสตร์สุขภาพสังเกตเห็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งคือ คนฝรั่งเศสเป็นชาติที่กินไขมันอิ่มตัวมาก แต่เป็นโรคหัวใจน้อย คนอเมริกัน กินไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าแต่เป็นโรคหัวใจมากกว่าคนฝรั่งเศส มันกลับกันกับความเชื่อที่ว่ากินไขมันอิ่มตัวมากจะทำให้เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมากไปด้วย ในปี ๒๐๐๒ คนฝรั่งเศสกินไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ วันละ ๑๐๘ กรัมต่อคน ในขณะที่คนอเมริกันกินไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ วันละ ๗๒ กรัมต่อคน คนฝรั่งเศสกินเนยสด (Butter) มากกว่าคนอเมริกัน ๔ เท่า กินเนยแข็ง (Cheese) มากกว่าคนอเมริกันร้อยละ ๖๐ คนฝรั่งเศสกินเนื้อหมูมากกว่า คนอเมริกัน ๓ เท่า แต่คนอเมริกันกินน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลืองมากกว่าฝรั่งเศส ในปี ๑๙๙๙ มูลนิธิโรคหัวใจของอังกฤษ มีสถิติพบว่าอัตราการตายจากโรคหัวใจของคนอเมริกันอยู่ที่ ๑๑๕ คนต่อประชากรแสนคน ในขณะที่ฝรั่งเศสอัตราการตายจากโรคหัวใจอยู่ที่ ๘๓ ต่อแสนคน นี่เป็นการศึกษาของศาสตราจารย์ เซร์ส เรโนล (Serge Renaud) แห่งมหาวิทยาลัยบอร์โด ฝรั่งเศส ท่านเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า The French Paradox (ปรากฏการณ์กลับกันของคนฝรั่งเศส) ในปี ๑๙๙๑ ([www.wikipedia.org/wiki/french\\_paradox](http://www.wikipedia.org/wiki/french_paradox))

## อาหารต้านโรค

เรื่องนี้ทำให้ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพให้ความสนใจมากและเริ่มกลับมาทบทวนว่า การกินไขมันอิ่มตัว ( จากเนื้อสัตว์, ไขมันสัตว์, น้ำมัน จาก พืช เช่น น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันแค้นปาล์ม)ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบจริงหรือไม่ มีการทบทวนงานวิจัยใหม่ๆ ใหม่ เช่น งานของ เดวิท คริตเชฟสกี ที่ให้กระต่ายกินอาหารไขมันอิ่มตัวสูงแล้วพบว่า เส้นเลือดของมันมีไขมันมาจับอุดตันได้ เขาพบว่า กระต่ายเป็นสัตว์โดยธรรมชาติกินหญ้าเป็นอาหาร ดังนั้นเมื่อให้มันกินอาหารไขมันอิ่มตัวสูงร่างกายของมันจึงปรับตัวไม่ได้ ไขมันจึงไปเกาะเส้นเลือด ทำให้ตีบตันไป แต่ถ้าเราเอาอาหารไขมันอิ่มตัวสูงไปให้หนูและสุนัข ซึ่งเป็นสัตว์ที่กินทั้งพืชและสัตว์อยู่แล้ว ไม่พบว่าเส้นเลือดมันตีบตันเหมือนในกระต่าย ดังนั้นจึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่า การกินอาหารไขมันอิ่มตัวสูงเป็นเหตุให้เส้นเลือดหัวใจตีบ

หรือในกรณีของ การศึกษา ๖ ประเทศ (Six Country Study ของแอนเซล เคย์ ที่ได้กล่าวในตอนที่แล้ว ว่าในประเทศทั้ง ๖ คือ ญี่ปุ่น อเมริกา แคนาดา อังกฤษ และเวลส์ อิตาลี ออสเตรเลีย คนในชาติที่กินไขมันอิ่มตัวมาก มีโคเลสเตอรอลมาก ก็มีอัตราการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมากตามไปด้วย เขาได้เสนอทฤษฎีนี้ในการประชุมผู้เชี่ยวชาญอาหาร ในการประชุมองค์การอนามัยโลกในปี ๑๙๕๕ ที่นครเจนีวา ทฤษฎีของเขาได้รับความเชื่อถือมาก ในปีต่อมาสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ก็ประกาศว่า อาหารพวกเนื้อวัว(Beef),ไขมันจากวัว(lard) ไข่, เนย(butter) ควรกินให้น้อยเพื่อป้องกัน โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ตั้งแต่นั้นมารัฐบาลอเมริกันก็ออกคำแนะนำให้กินเนื้อสัตว์และไขมันสัตว์น้อยลง ([www.youtube.com/Enjoy\\_eating\\_saturated\\_fat](http://www.youtube.com/Enjoy_eating_saturated_fat) ;They are good for you.Donald M. Miller Jr. MD.)

ท่านผู้อ่านครับ ในปี ๒๐๐๕ ตัวเลขสถิติของ สหภาพยุโรป เกี่ยวกับโรคหัวใจ (European Cardiovascular Disease Statistics 2005 Edition)เราจะพบว่า กลุ่มประเทศที่กินไขมันอิ่มตัวน้อยแต่เป็นโรคหัวใจมาก ได้แก่ประเทศ จอร์เจีย ทาจิกิสถาน โครเอเชีย มอนโดวา มาซิโดเนียและยูเครน กลับกันอีกกลุ่มหนึ่ง กินไขมันอิ่มตัวมากแต่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบน้อย ได้แก่ ออสเตรีย ฟินแลนด์ เบลเยียม ไอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์สวีเดนเชอร์แลนด์ และฝรั่งเศส ดังนั้นถ้าเราพิจารณาประเทศจำนวนมากขึ้นในแหล่งต่างๆของโลกเราจะพบว่า ไม่ได้เป็นแบบที่ คีร์ กล่าวไว้ คือกินไขมันอิ่มตัวมากจะเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมากด้วย อันนี้ยังสรุปแบบนี้ไม่ได้

ท่านผู้อ่านครับ เรื่องไขมันอิ่มตัวจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย เป็นเรื่องที่สำคัญมากครับ ที่เราเข้าใจผิดมานานว่า มันเป็นตัวก่อให้เกิด โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ จนเราเป็น

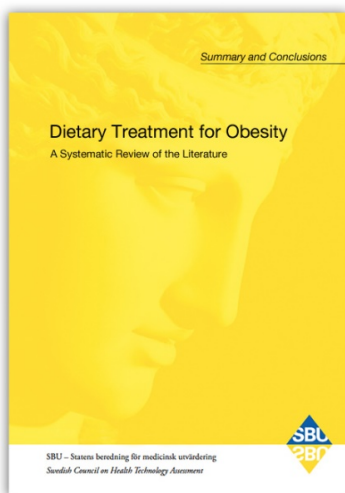
## อาหารต้านโรค

โรคกลัวไขมันกัน ปัจจุบันนี้ได้มีการทบทวนรายงานที่ผ่านมา ๓๐ กว่าปี มีผลสรุปที่น่าสนใจดังนี้

งานวิจัยของนพ. สเคอฟฟ์ และนพ. มิลเลอร์ ในปี ๒๐๐๙ ทบทวนงานวิจัย ๒๘ ชิ้น ในคนไข้ ๒๘๐,๐๐๐ ราย โดยติดตามไป ๔-๒๕ ปี พบว่า การกินไขมันอิ่มตัวสูง ไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเกิดหรืออัตราการตายของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ (Skeaff, Miller. Ann Nutr Metab 2009; 51(1-3):173-201)

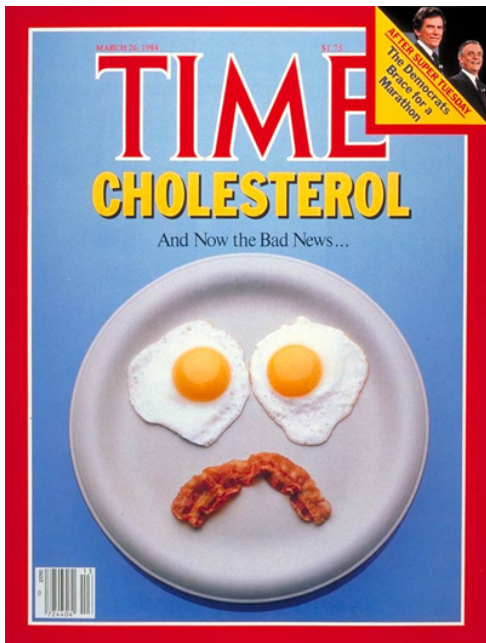
งานวิจัยของ สิริ-ทาริโน และคณะ ในปี ๒๐๑๐ ทบทวนรายงาน ๒๑ ชิ้น ในคนไข้จำนวน ๓๔๗,๗๔๗ ราย ติดตามไป ๕-๒๓ ปี พบว่า การกินอาหารไขมันสูงไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ (Siri Tarino. Am J Clin Nutr 2010; 91(3):535-46)

ท่านผู้อ่านครับ อาหารไขมันอิ่มตัวสูง คือ เนื้อสัตว์ ไขมันจากสัตว์ ไข่ นม เนย รับประทานได้ มีประโยชน์มาก ปัจจุบันนี้ อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง (Low carb High fat Diet) จึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ แอฟริกาใต้ มีการจัดประชุมวิชาการทุกปี สวีเดนเป็นประเทศแรกที่สนับสนุนให้ประชาชนบริโภคใช้อาหารชนิดนี้ในป้องกันและการบำบัดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หลังจากได้ตั้งกรรมการขึ้นมาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ พบว่าได้ผลดีโดยไม่ต้องกินยา ([www.youtube.com/JeffVolex](http://www.youtube.com/JeffVolex); Many facets of Keto-Adaptation: Health Performance and beyond)

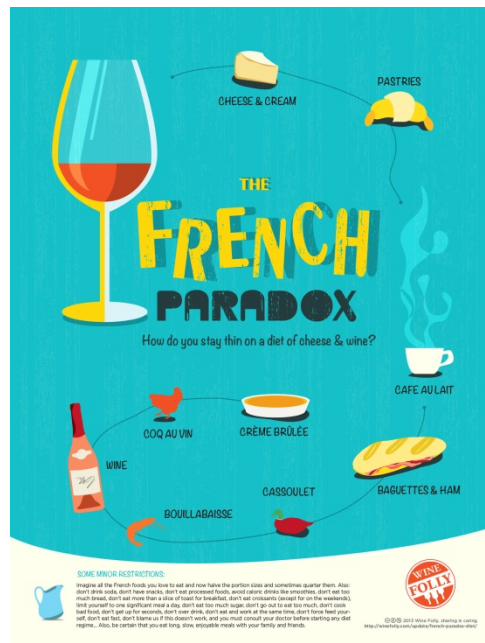
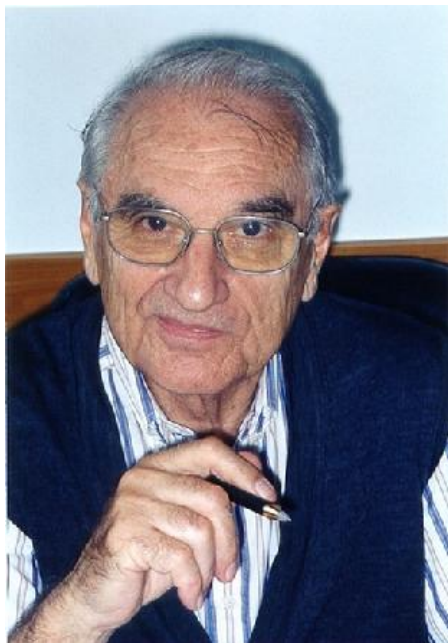


สวีเดนเป็นประเทศแรกที่แนะนำให้ประชาชนใช้อาหาร Low Carb ในปี ๒๐๑๓

# อาหารต้านโรค



ตั้งแต่ปี ๑๙๗๗ เป็นต้นมา เนื้อสัตว์ ไข่ เนยสด (อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง) รัฐบาลอเมริกาแนะนำให้กินอาหารไขมันอิ่มตัวให้น้อยลง (นิตยสารไทม์ เล่มซ้ายมือปี ๑๙๘๔) ปัจจุบันแนวโน้มเปลี่ยนไป ปี ๒๐๑๕ เริ่มสนับสนุนให้กินไขมันอิ่มตัวมากขึ้น (นิตยสารไทม์ เล่มขวามือปี ๒๐๑๕)



ศ. เซริส เรโนลต์ ชาวฝรั่งเศส ผู้ตั้งข้อสังเกตเรื่อง French Paradox

## ตอนที่ ๑๒

# เราจะเลือกไขมันอย่างไร?

ท่านผู้อ่านครับ ไขมันที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน มีหลายประเภท ดังนี้

- 1) ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ ไขมันหมู ไขมันวัว เนยสด ไขมันจากพืช เช่น ไขมันมะพร้าว ไขมันปาล์ม ไขมันชนิดนี้ มีประโยชน์ นำมาใช้ได้
- 2) ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fat) พวกนี้ได้แก่ ไขมันมะกอก (Olive oil) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกรด Oleic พวกนี้มีประโยชน์ นำมาใช้ได้ ไขมันมะกอกบริสุทธิ์ (Extravergin Olive Oil) นำมาใส่สลัดผัก ปรุงอาหาร
- 3) ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fat) กลุ่มนี้มี ๒ ชนิด ชนิดแรก เป็นไขมันไม่อิ่มตัว โอเมก้า ๖ ได้แก่ ไขมันถั่วเหลือง ไขมันข้าวโพด ไขมันทานตะวัน ที่ขายทั่วไปตามท้องตลาด ราคาถูก พวกนี้ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากมันเป็นตัวทำให้เกิดการอักเสบในร่างกาย ถ้ากินมากเกินไป ซึ่งนำมาซึ่งโรคเรื้อรังต่างๆ โรค

## อาหารต้านโรค

หัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น อีกพวกหนึ่งคือ ไขมันโอเมก้า ๓ คือไขมันจากปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคคาเรล ปลาทูน่า ปลาเทร้าส์ เป็นต้น หรือปัจจุบันมีผู้ผลิตเป็นเม็ดแคปซูล น้ำมันชนิดนี้มีประโยชน์ นำมาใช้ได้ ซึ่งผู้เขียนได้กล่าวถึงประโยชน์ของมันในฉบับก่อนบ้างแล้ว

- 4) ไขมันทรานส์ (Trans Fat) ได้แก่ พวกมาการีน เนยขาว (Shortening) ครีมเทียม พวกนี้ใส่ในอาหารแปรรูป พวกขนมปังอบกรอบ เค้กส์ คุกกี้ โดนัท กาแฟซอง ขนมอบกรอบที่บรรจุหีบห่อสวยงามทุกชนิดที่วางขายในห้างสะดวกซื้อ ไขมันกลุ่มนี้เป็นไขมันที่แปรรูปมาจากน้ำมันพืชโอเมก้า ๖ เพื่อใส่ในอาหารแปรรูปให้กรอบ ร่วน อยู่ได้นาน ไม่เหม็นหืน ต้นทุนสินค้าถูกลง พวกนี้อันตรายไม่ควรกิน เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ

นี่คือไขมันที่เราใช้กันอยู่ทุกวัน เราต้องเลือกใช้ให้ดีจึงจะเป็นประโยชน์ ไขมันแปรรูปต่างๆ ไขมันโอเมก้า ๖ ที่ขายตามท้องตลาดเช่น พวกน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน พวกนี้ควรหลีกเลี่ยง ไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไข่ไก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันแกนปาล์ม น้ำมันมะกอก น้ำมันปลาโอเมก้า ๓ มีประโยชน์ นำมาบริโภคได้และให้หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ ในขนมอบกรอบสำเร็จรูปต่างๆที่วางขายในร้านสะดวกซื้อทั่วไป กาแฟซอง ครีมเทียม มาการีน เนยขาว

ท่านผู้อ่านครับ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องไขมันซึ่งมีงานวิจัยตีพิมพ์ออกมาจำนวนมาก คือ ศ. เฟรด คูเมอรว (Dr. Fred Kummerow) ท่านเป็นนักชีวเคมีแห่งมหาวิทยาลัย อิลลินอยด์ ได้ศึกษาอย่างยาวนานกว่า ๖๐ ปี ปัจจุบัน ท่านอายุ ๑๐๒ ปี นับว่าอายุยืนมาก เนื่องในโอกาสท่านมีอายุครบรอบ ๑๐๐ ปี วารสารทางการแพทย์ World Nutrition ฉบับเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๐๑๕ ได้ลงตีพิมพ์บทความเพื่อเป็นเกียรติแก่ท่าน ในฐานะนักวิจัยด้านอาหารที่มีอายุยืนถึงร้อยปี บรรณาธิการขอให้ท่านเขียนเกี่ยวกับอาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละวันด้วย ท่านได้เขียนไว้น่าสนใจมากครับว่าคนอเมริกันเป็นโรคหัวใจกันมาก เป็นสาเหตุตายอันดับหนึ่ง เนื่องจาก

- ๑) คนอเมริกันกินไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ไขมันโอเมก้า ๖ จากพืชมากเกินไป โดยรัฐบาลสนับสนุนให้ใช้แทนไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ เนื่องจากความเชื่อในทฤษฎีไขมัน (Lipid Hypothesis) โดยเฉพาะ อาหารเนื้อสัตว์ที่ทอดน้ำมัน

## อาหารต้านโรค

พืชโอเมก้า ๖ โดยใช้อุณหภูมิสูงและนาน พวกนี้โคเลสเตอรอลในเนื้อสัตว์จะถูกเปลี่ยนโดยกระบวนการเติมออกซิเจน (Oxidation) กลายเป็นออกซีไดซ์โคเลสเตอรอล (Oxidized cholesterols) ซึ่งตัวนี้เองที่ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ ไม่ใช่ตัวโคเลสเตอรอลในเนื้อสัตว์โดยตรง โคเลสเตอรอลไม่ได้ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งต่อมานักวิจัยชาวญี่ปุ่น ฮารุมิ โอokayama (Harumi Okayama) ศึกษาพบว่า คนอเมริกันกินไขมันโอเมก้า ๖/โอเมก้า ๓ คิดเป็นสัดส่วนมากกว่า ๑๐ เท่า (ปกติไม่ควรเกิน ๔ เท่า) เมื่อเทียบกับคนญี่ปุ่นซึ่งกินไขมันโอเมก้า ๖ น้อย สัดส่วนนี้มากเกินไปทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งคนญี่ปุ่นพบเป็นโรคนี้น้อยกว่ามาก

๒) ก่อนหน้านี้รัฐบาลอเมริกันแนะนำประชาชนให้โคเลสเตอรอลน้อยลง ทั้งๆที่มีประโยชน์ กินแล้วดีต่อสุขภาพ (โคเลสเตอรอล มีมาก ในเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่) ทำให้การบริโภคอาหารเหล่านี้ลดลงอย่างชัดเจนในเวลาที่ผ่านมา ศ.คูเมอรอฟ เชื่อว่า โคเลสเตอรอลไม่ใช่สาเหตุ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ ศ.ไมเคิล เดอเบกี้ ศัลยแพทย์ด้านโรคหัวใจ รัฐบาลด้านสาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา ท่านกล่าวว่า ตลอด ๓๐ ปีที่ท่านผ่าตัดโรคหัวใจในคนไข้ ๑๕,๐๐๐ ราย ท่านพบว่า โคเลสเตอรอลไม่ใช่สาเหตุของการตีบตันในเส้นเลือดหัวใจ และพบว่าในคนไข้ที่ผ่าตัดเส้นเลือดไปแล้ว ที่กลับมาตีบตันใหม่ มี ๓ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ตีบใหม่ภายใน ๓ ปี กลุ่มที่ ๒ ตีบใหม่ภายใน ๖-๗ ปี กลุ่มที่ ๓ ตีบใหม่ในเวลา ๙ ปีขึ้นไป ทั้งสามกลุ่ม ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กับระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเลย

๓) คนอเมริกันกินไขมันทรานซ์มาก ไขมันชนิดนี้ใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร แปรรูปมาจากน้ำมันพืช เป็นไขมันที่เกิดจากการเติมไฮโดรเจนแบบไม่สมบูรณ์ (Partial Hydrogenation) ลงไปในน้ำมันพืชโอเมก้า ๖ ทำให้ได้ไขมันสังเคราะห์ ๑๕ชนิดนำมาผสมอาหาร ได้แก่พวก มاکารีน เนยขาว ครีมเทียม ขนมหั้ว คุกกี้ โดนัท กาแฟซองสำเร็จรูป ขนมหอบบรรจุเสร็จทุกชนิด ทำให้ขนมกรอบ ร่วน ไม่เหม็นหืน สามารถบรรจุใส่ห่ออยู่ได้นาน ท่านศึกษาพบไขมันทรานซ์เป็นส่วนประกอบที่พบที่ก้อนไขมันอุดตันที่ผนังเส้นเลือดผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจเริ่มตั้งแต่ ปี ๑๙๕๗ ท่านจึงศึกษาต่อมาจนพบว่า ตัวไขมันทรานซ์ทำให้เกิดลิ้มเลือดแข็งตัวและทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เรื่องนี้ท่านได้ต่อสู้มา



## อาหารต้านโรค

ตลอดชีวิตของท่าน โดยการให้ข้อมูลการศึกษาวิจัยแก่ภาครัฐ ให้การศึกษาแก่ประชาชน การรับประทานมาการีนเริ่มในปี ๑๙๑๐ ตอนนั้นอาหารขนมต่างๆมีมา การีนร้อยละ ๔๔ โรคหัวใจก็เริ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อมาในปี ๑๙๖๘ มาการีนมีไขมันทรานส์ลดลงเหลือร้อยละ ๒๖ โรคหัวใจก็เริ่มลดลง ในปี ๒๐๐๓ องค์การอาหารและยาอเมริกาคงบังคับให้ติดฉลากให้ชัดเจนในอาหารที่ใส่ไขมันทรานส์เพื่อให้ประชาชนทราบว่า มีไขมันทรานส์อยู่ร้อยละเท่าไร แต่ท่านต้องการให้รัฐบาลห้ามไม่ให้ใส่ไขมันทรานส์ลงในอาหารเลย ดังนั้นในปี ๒๐๑๓ ท่านจึงยื่นฟ้ององค์การอาหารและยา รัฐบาลสหรัฐว่าละเลยไม่ปฏิบัติตามเพื่อประโยชน์สาธารณะ และล่าสุด ๑๖ มิถุนายน ๒๐๑๕ รัฐบาลได้ออกกฎหมายห้ามไม่ให้ใส่ไขมันทรานส์ลงในอาหาร ให้เวลาผู้ผลิตค่อยๆถอนไขมันทรานส์ออกจากตำรับอาหารโดยใช้เวลา ๓ ปี หลังจากต่อสู้อย่างยาวนานกว่า ๕๐ ปี ท่านให้สัมภาษณ์ต่อสื่อว่า “วิทยาศาสตร์ชนะแล้ว”

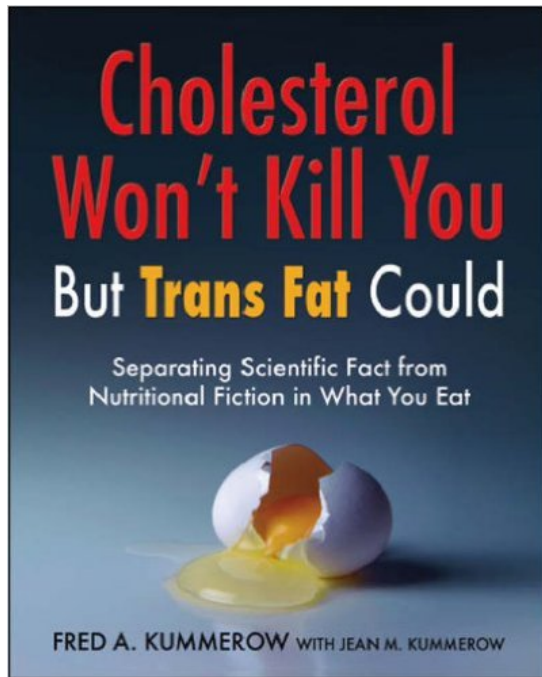
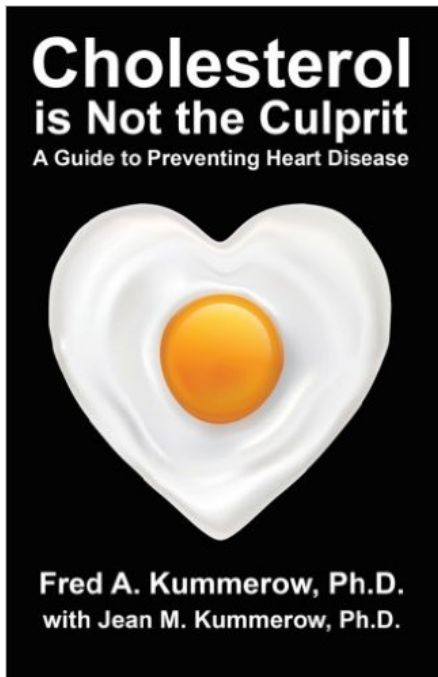
ศ. คูเมอโรฟอายุ ๑๐๐ ปีในเดือนตุลาคม ๒๐๑๔ ท่านกล่าวว่า เมนูอาหารที่ท่านกินธรรมดาทั่วไปมี ดังนี้ มื้อเช้า ท่านจะกินไข่ทอดกับเนยสด ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ผลไม้ผิวสีเข้ม กล้วย กินถั่ววอลนัท พีแคน อัลมอนด์บ้าง โยเกิร์ต นม มื้อกลางวัน มีดังนี้ เนื้อแดง เนื้อปลา มันฝรั่งอบเล็กน้อย ผักสด ผักสลัดใส่น้ำมันมะกอก และน้ำส้ม (vinegar) ผลไม้ นม มื้อเย็น ท่านจะกินอาหารน้อยลง คล้ายอาหารกลางวัน มีเนื้อ ผักผลไม้ นม

ท่านจะกินอาหารแนวนี้ ออกกำลังกายทุกวัน ควบคุมน้ำหนัก โดยชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ ท่านผู้อ่านครับ หลังเกษียณอายุทำงาน ท่านก็ยังทำงานต่อมา ที่ห้องแล็บส่วนตัวของท่านซึ่งอยู่ห่างจากตีคมมหาวิทยาลัย ๒-๓ คูหา ยังคงผลิตผลงานวิจัยออกมาตลอดมา จนถึงปัจจุบัน นี่เป็นตัวอย่างคนกินเนื้อ ไข่ เนย นมเป็นประจำ แล้วอายุยืน ๑๐๐ ปีขึ้นไป ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านที่ [www.youtube.com/professor Fred Kummerow](http://www.youtube.com/professor Fred Kummerow).

# อาหารต้านโรค



ศ. เฟรด คูเมอรอฟในห้องปฏิบัติการของท่าน



หนังสือที่ท่านเขียน

# ตอนที่ ๑๓

## โคเลสเตอรอล

ท่านผู้อ่านครับ ในฉบับที่แล้วผู้เขียนได้กล่าวถึงเรื่องไขมันอิ่มตัวไปแล้ว และยกตัวอย่าง ศ. เฟรด คูเมอรอฟ นักชีวเคมีที่มีชื่อเสียง ได้ศึกษาเรื่องไขมันอย่างยาวนาน ท่านกินอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ ปลา เนย นม ผักผลไม้ และออกกำลังกายเป็นประจำ ท่านอายุ ๑๐๒ ปี ปัจจุบันยังแข็งแรงทำงานได้อยู่ ในเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่ นอกจากมีไขมันอิ่มตัวแล้วยังมีโคเลสเตอรอลอีกตัวหนึ่ง

คอเลสเตอรอล(Cholesterol) เป็นสารประเภทแอลกอฮอล์ (high-molecular-weight alcohol) ซึ่งสร้างในเซลล์ของตับและเซลล์ส่วนใหญ่ของร่างกาย และในอาหาร พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ เนย นม สารตัวนี้ถูกเข้าใจผิดว่าเป็นผู้ร้ายที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมานานกว่า ๔๐ ปี จนถึงปัจจุบันเราจึงได้รู้ว่า โคเลสเตอรอลไม่ใช่สาเหตุของโรคหัวใจ

## อาหารต้านโรค

ในเวลาที่เราเซลล์ต่างๆในร่างกายของเราถูกทำลายด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น จากอนุมูลอิสระ จากการติดเชื้อไวรัส หรือสาเหตุอื่น ๆ ร่างกายจะทำการซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายโดยใช้โคเลสเตอรอล โคเลสเตอรอลจึงมีบทบาทสำคัญในร่างกายของเรา โคเลสเตอรอล เป็นส่วนประกอบสำคัญของผนังเซลล์ (cell membrane) เช่นเดียวกับกรดไขมันอิ่มตัวมันช่วยให้เซลล์แข็งแรงมีความยืดหยุ่นดี โคเลสเตอรอล เป็นสารที่ใช้ผลิตฮอร์โมนหลายตัวรวมทั้งฮอร์โมนเพศชายและหญิง คอร์ติซอล ซึ่งใช้ต่อสู้กับความเครียด

ร่างกายใช้โคเลสเตอรอลในการสร้างวิตามินดีซึ่งใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน ใช้ในการทำงานของระบบประสาท การเจริญเติบโต การทำงานของกล้ามเนื้อ การผลิตอินซูลิน ระบบสืบพันธุ์ ระบบภูมิคุ้มกันโรค โคเลสเตอรอลใช้ในการสร้างเกลือแร่ ซึ่งเป็นตัวช่วยย่อยไขมันในอาหาร

ท่านผู้อ่านจะเห็นว่าโคเลสเตอรอลเป็นสารอาหารที่สำคัญมาก งานวิจัยเร็วๆนี้ พบว่าโคเลสเตอรอลทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยทำลายอนุมูลอิสระ ดังนั้นเมื่อเราอายุมากขึ้น ถ้าระดับโคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นก็จะช่วยทำหน้าที่ป้องกันการทำลายเซลล์ของอนุมูลอิสระ อายุก็จะยืนขึ้น

โคเลสเตอรอลเป็นสารที่จำเป็นในการทำหน้าที่ของสารซีโรโทนินในสมอง (serotonin) สารตัวนี้ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข ถ้าระดับโคเลสเตอรอลต่ำลง ซีโรโทนินก็จะต่ำลง มันมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและแนวโน้มจะฆ่าตัวตายพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

ในนมแม่มีสารคอเลสเตอรอลอยู่มาก เด็กต้องการอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของสมองเด็ก ดังนั้นจึงควรให้เด็กแรกเกิดดื่มนมแม่

งานวิจัยในเรื่องโคเลสเตอรอล ที่สำคัญที่มีชื่อเสียงของโลก ได้แก่ งานวิจัยชื่อว่า การศึกษาโรคหัวใจในชาวเมืองฟรามิงแฮม (The Framingham Heart Study) เริ่มในปี ๑๙๔๘ ศึกษาในชาวเมืองฟรามิงแฮม มลรัฐแมสซาชูเซต ๖,๐๐๐คน โดยแบ่งคนเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งกินอาหารไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลสูง กับอีกกลุ่มกินอาหารไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลต่ำ เปรียบเทียบกัน ผลปรากฏว่า กลุ่มที่กินไขมันอิ่มตัวสูง โคเลสเตอรอลสูง กลับมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำกว่า มีน้ำหนักลดลง

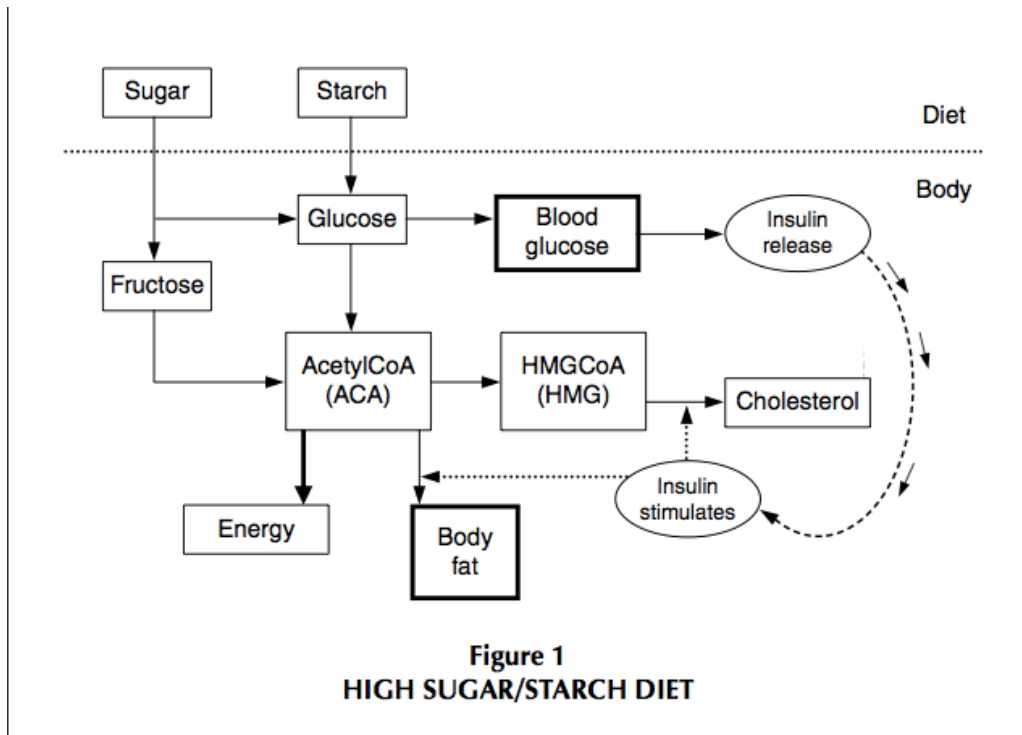
## อาหารต้านโรค

มากกว่า และแข็งแรงดีกว่า อันนี้ผลตรงข้ามกันทฤษฎีไขมันของแอนเซล คีร์ (Castelli, willium, Arch Int Med 1992, 157:7:1371-72)

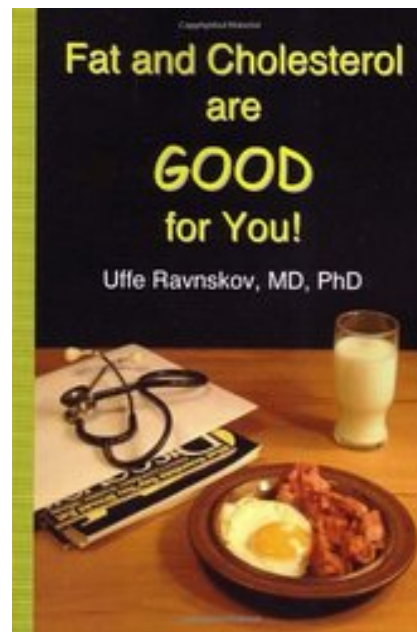
ก่อนหน้านี้มีการรายงานผลวิจัยของฟลามิงแฮมออกมาเกี่ยวกับโคเลสเตอรอลกับอัตราการตายพบว่า ๑ ในคนที่ ๕๐ ปีขึ้นไป ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดไม่ได้มีผลต่ออัตราการตายที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง ๒) ใน คนที่โคเลสเตอรอลลดลงร้อยละ ๑ (ในช่วง ๑๔ ปีแรกของการศึกษา) จะมีอัตราการตายจากโรคต่างๆทั่วไปเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๑ (เมื่อติดตามไปอีก ๑๘ ปี) (JAMA 1987;275:2176-80) ผลงานวิจัยของฟลามิงแฮมนี้ศึกษายาวนานกว่า ๓๐ ปี จนปัจจุบันก็ยังทำต่อไป

ท่านผู้อ่านครับ บุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการศึกษาวิจัยและให้ความรู้กับประชาชน ในเรื่อง โคเลสเตอรอล คือ ศ. ยูเฟรฟ แลนส์คอฟ (Uffe Ravnskov) แพทย์ชาวสวีเดน ท่านเป็นผู้ชี้ให้เห็นว่า โคเลสเตอรอลไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โคเลสเตอรอลในเลือดสูงซึ่งบ้างไม่มีผลเสียอะไร การให้ยาลดโคเลสเตอรอลของแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการรักษาที่ไม่จำเป็น แคลดอาหารข้าว แป้ง น้ำตาล ลงโคเลสเตอรอลก็จะลดลงเอง ไม่ต้องกินยา เพราะโคเลสเตอรอลในเลือดจะสูงขึ้นมาก เพราะ เรากินอาหารแป้งน้ำตาลมากเกินไปนั่นเอง ไม่ใช่กินเนื้อสัตว์ ไข่ เนย นมมาก อันนี้เป็นความเข้าใจผิด การใช้ยาลดโคเลสเตอรอลมีผลเสียมากกว่าผลดี ท่านผู้อ่านดูจากภาพประกอบนี้ ก็จะเข้าใจ ถ้าเรากินแป้งน้ำตาล(sugar) มากเกินไป มันจะกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอินซูลิน ตัวอินซูลินมีฤทธิ์ โดยปฏิกิริยาทางชีวเคมี หลายขั้นตอน จนเปลี่ยนเป็นโคเลสเตอรอล (cholesterol) ดังภาพ มันไม่ตรงไปตรงมาว่า วั้กินหญ้าเป็นอาหารแล้วตัวมันจะสีเขียวเหมือนหญ้า แต่ มันเปลี่ยนเป็นเนื้อแดงให้เรารับประทาน เรากินอาหารโคเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อ นม เนย ไข่ มันไม่ได้ทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูงตามไปด้วย ดังนั้นเวลาโคเลสเตอรอลในเลือดสูงท่านบอกว่า เราต้องลดอาหารแป้งน้ำตาลลงให้มาก แล้วโคเลสเตอรอลจะลดลงเอง ไม่ใช่ไปกินยาลดโคเลสเตอรอล ซึ่งจะเป็นการแก้ปัญหาเหตุจะไม่ไ้ผล ท่านได้เผยแพร่ความรู้โดยการบรรยาย ให้ข้อมูลทางสื่อ เขียนหนังสือ บทความ จนปัจจุบัน รัฐบาลสวีเดนได้ตั้งกรรมการขึ้นมาคณะหนึ่งศึกษาในเรื่องนี้ และสวีเดนเป็นชาติแรกที่ประกาศให้ ประชาชนกินอาหารแป้งและน้ำตาลต่ำ ให้กินไขมันสูง (Low Carb High Fat) กลับกันกับที่เรากินอาหารกันอยู่ แม้แต่สหรัฐอเมริกา (USDA) ก็ประกาศว่า เนื้อสัตว์ ไข่ ไม่ใช่สาเหตุของโรคหัวใจ กินได้ ไข่กินได้วันละ ๒ ฟองทุกวัน (USDA Dietary guideline 2015) ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านได้ใน [www.youtube.com/professor Uffe Ravnskov](http://www.youtube.com/professor Uffe Ravnskov)

# อาหารต้านโรค



ภาพแสดงให้เห็นว่า ถ้าเรากิน น้ำตาลมากเกินไป น้ำตาลจะเปลี่ยนเป็น โคเลสเตอรอล โดยฤทธิ์ของอินซูลินฮอร์โมน (insulin)



ศ. ยูเฟรฟ เรนส์คอฟ

# ตอนที่ ๑๔

## อาหารมนุษย์ถ้ำ

ท่านผู้อ่านครับ บรรพบุรุษของมนุษย์ในยุคหินอยู่ตามถ้ำ หากินโดยการล่าสัตว์ กินเนื้อสัตว์ทั้งเล็กและใหญ่เป็นหลัก กินพืช ผลไม้ที่ขึ้นในธรรมชาติ กินน้ำผึ้ง นักมานุษยวิทยาได้ศึกษาจากซากโครงกระดูกที่ค้นพบใน ปี ค.ศ. ๑๙๒๔ ศ. เรมอนด์ ดาร์ท (Raymond Dart) นักกายวิภาคแห่งมหาวิทยาลัย วิทเทอร์วอเตอร์สแลนด์ Witerwatersrand เมืองโจฮันเนสเบิร์ก แอฟริกาใต้ ได้ขุดพบฟอสซิลของเด็กในถ้ำแห่งหนึ่งทางใต้ของทวีปแอฟริกา เขาให้ชื่อว่า Australopithecus africanus อายุ ๓-๓.๗ ล้านปีก่อน ซึ่งเป็นยุคของลิงยักษ์ เดินสองเท้า ลำตัวตั้งตรง ซึ่งต่อมาก็พัฒนาเป็นยุคมนุษย์ใน Genus Homo มนุษย์ยุคหินเมื่อ ๒.๕ ล้านปีก่อน อาศัยอยู่ในถ้ำ มนุษย์ในยุคนี้เริ่มพัฒนาจาก H.habilis, H.erectus, H. antecessor, H. heidelbergensis, H. rodesiensis และ H. sapien หนึ่งในส่นชั่วอายุคน มนุษย์โบราณ

## อาหารด้านโรค

ยังชีพด้วยการล่าสัตว์ กินเนื้อสัตว์และพืชที่มีอยู่ตามธรรมชาติ กินน้ำผึ้ง ผลไม้ตามธรรมชาติ ไม่ได้กินนมจากสัตว์

๑ หมื่นปีก่อนนี้ มนุษย์พัฒนาเข้าสู่ยุคเกษตรบริเวณแผ่นดินเลี้ยวพระจันทร์ อโนดมสมบูรณ ที่อยู่ระหว่างแม่น้ำไทกริสและยูเฟรติส ในเปอร์เซีย มนุษย์เริ่มรู้จักการเพาะปลูกพืช ผัก เป็นครั้งแรกและ ๔,๐๐๐ ปีก่อน เริ่มเพาะปลูกที่ลุ่มน้ำแยงซีเกียงในจีน เริ่มมีการทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์ไว้กิน ระยะนี้พัฒนาซ้ำๆ อีก ๕๐๐ ชั่วอายุคน มนุษย์เริ่มกินอาหารคาร์โบไฮเดรต จากพืช ผัก ผลไม้ เผือก มัน ที่เพาะปลูกเอง ([www.youtube.com/CARTA:The evolution of Human Nutrition-Peter Urgar;Australopith Diets.](http://www.youtube.com/CARTA:The%20evolution%20of%20Human%20Nutrition-Peter%20Urgar;Australopith%20Diets.))

หลังจากนี้ อีก ๒๕๐ ปี หรือ ๑๓ ชั่วอายุคนต่อมา เป็นยุคที่เริ่มมีการปฏิบัติอุตสาหกรรม มนุษย์บริโภคอาหารแปรรูปจากอุตสาหกรรมมากขึ้น โดยเฉพาะแป้งน้ำตาลในรูปหีบห่อสำเร็จรูปและเครื่องดื่มต่างๆ และ ๕ ชั่วอายุคนสุดท้ายจนปัจจุบัน มนุษย์ก็กินอาหารไขมันจากพืช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันจากข้าวโพด น้ำมันจากดอกทานตะวัน เป็นต้น และไขมันทรานส์ซึ่งแปรรูปมาจากน้ำมันพืช รูปแบบอาหารผลิตโดยขบวนการทางอุตสาหกรรมมากขึ้น เช่น เค้ก คุกกี้ มاکาโรน เนยขาว (shortening) ขนมอบกรอบบรรจุเสร็จที่วางจำหน่ายทั่วไป อาหาร มีความหลากหลายและสลับซับซ้อนมากขึ้น และพบว่าในช่วง ๓๐ ปีมานี้เอง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ก็เริ่มระบาดจนพบว่าโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุของการตายของคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ก่อนอายุอันควร

ท่านผู้อ่านครับ มนุษย์ยุคหิน กินอาหารตามภูมิประเทศ ภูมิอากาศ อาหารที่มีในท้องถิ่นแต่ละแห่ง ตามฤดูกาล ไม่มีให้เลือกมากนัก บางพวกกินพืชเป็นส่วนใหญ่ บางพวกกินเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ มนุษย์ใช้หินทำเป็นขวาน มีด สำหรับล่าสัตว์และตัดชิ้นเนื้อ เริ่มรู้จักการใช้ไฟ และปิ้งย่างอาหารให้สุก

ดร. ลอร์เรน คอเดน (Loren Codain) ศาสตราจารย์ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ แห่งมหาวิทยาลัยแห่งรัฐโคโลราโด ผู้เชี่ยวชาญอาหารมนุษย์ถ้ำ (Paleo Diet) ที่กำลังเป็นที่นิยมกันแพร่หลายในยุโรปและอเมริกาขณะนี้ บอกว่า จากการศึกษาพบว่า มนุษย์ยุคหิน เมื่อ ๒.๕ ล้านปีเป็นต้นมากินเนื้อสัตว์มากขึ้น ดังนั้นสมองจึงมีปริมาณมากขึ้น ระบบย่อยอาหารเล็กลง เมื่อเปรียบเทียบกับยุคลิงยักษ์ก่อนหน้านี้ เนื่องจากเนื้อสัตว์และไขมัน ในเนื้อสัตว์ให้พลังงานสูง จากการศึกษาในชนเผ่าโบราณที่เหลืออยู่ใน



## อาหารด้านโรค

ทวีปต่างๆในปัจจุบัน ยังใช้ชีวิตแบบดั้งเดิม กินเนื้อสัตว์ร้อยละ ๔๕-๖๕ (Am J Clin Nutr2000;7(3):682-92)

เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารของคนในปัจจุบันนี้ พบว่า ในอเมริกา คนกินอาหารให้พลังงานจากธัญพืช (Grain) ร้อยละ ๒๓.๙ น้ำตาลแปรรูป (refined sugar) ร้อยละ ๑๘.๖ น้ำมันพืชแปรรูป (refined Vegetable Oil) ร้อยละ ๑๗.๘ นมร้อยละ ๑๐.๖ เนื้อสัตว์และปลา ร้อยละ ๑๕.๗ ผักร้อยละ ๔.๘ ผลไม้ ร้อยละ ๓.๓ ไข่ ร้อยละ ๑.๔ ถั่วต่างๆ (Nut,seed,legume) ร้อยละ๓.๑ อื่นๆ อีก ร้อยละ ๐.๘ ถ้าพิจารณาดูจะเห็นว่าพลังงานส่วนใหญ่ร้อยละ ๗๐.๙ มาจากธัญพืช น้ำตาลแปรรูป และไขมันแปรรูป และนี่คือปัญหาของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็งที่กำลังระบาดอยู่ทั่วโลก

การผลิตอาหารแปรรูปจากโรงงานอุตสาหกรรม เริ่มเมื่อ ๒๐๐ ปีก่อนนี้เอง เราผลิตน้ำตาลฟอกขาวจากอ้อย(Sucrose) เมื่อปี ๑๘๗๙ ผลิต เนื้อแปรรูป (Feedlot produced Meat) ปี ๑๘๕๘ ผลิตธัญพืชแปรรูปบรรจุหีบห่อ (refined Grain) ปี ๑๘๘๘ ผลิตน้ำมันแปรรูป(Refined Vegetable Oil) ปี๑๙๐๐ผลิตไขมันทรานซ์ ปี ๑๙๑๘ ผลิตน้ำตาลฟรุคโตสน้ำเชื่อม ปี๑๙๗๘ นี้เอง หลังปี ๒๐๐๐มานี้อาหารแปรรูปก็มีทุกรูปแบบดูได้ตามร้านซูเปอร์มาเก็ตทั่วไป อาหารแปรรูปเหล่านี้ทำให้คุณสมบัติของอาหารที่มีประโยชน์ ๗ ประการขาดความสมดุล คือ ๑) ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Load) ๒) สมดุลของกรดไขมันเสียไป (fatty Acid Balance)๓) สมดุลย์อาหารหลัก(Macronutrient) ๔)ปริมาณสารอาหารจำเป็น (Trace Nutrient Density)๕)สมดุลกรดต่าง (Acid/Base Balance) ๖) สมดุลโซเดียม/โปตัสเซียม(Sodium Potassium Balance) ๗)ปริมาณไฟเบอร์(Fiber Content) การเสียสมดุลอาหาร ๗ ประการนี้เป็นที่มาของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้นที่เราจะกล่าวในรายละเอียดในตอนต่อไป

ท่านผู้อ่านครับ ศ. ลอร์เรน คอเดน ได้แนะนำให้กินอาหารที่เรียกว่า อาหารพาลีโอ (Paleo Diet) หรืออาหารมนุษย์ถ้ำ (Caveman Diet) คำว่า Paleo ย่อมาจาก Paleolithic Era Diet อาหารมนุษย์ยุคหินนั่นเอง คือ กินเนื้อสัตว์ ปลา อาหารทะเล เป็นหลัก กินจมน้ำ (อาหารแบบนี้ โปรตีนอาจจะมากถึง ๒.๔กรัมต่อ กก.ซึ่งปกติ ประมาณ ๑ กรัมต่อ กก. กิน ผักสด ผลไม้สด น้ำมันพืชใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว ประกอบอาหาร กินถั่วเมล็ดพืช ต่างๆ อาหารที่ต้องงดคืออาหารที่มนุษย์ถ้ำไม่กิน ได้แก่ ข้าว ธัญพืชต่างๆ ขนมปัง อาหารแปรรูปจากแป้งและน้ำตาลทุกชนิด เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น

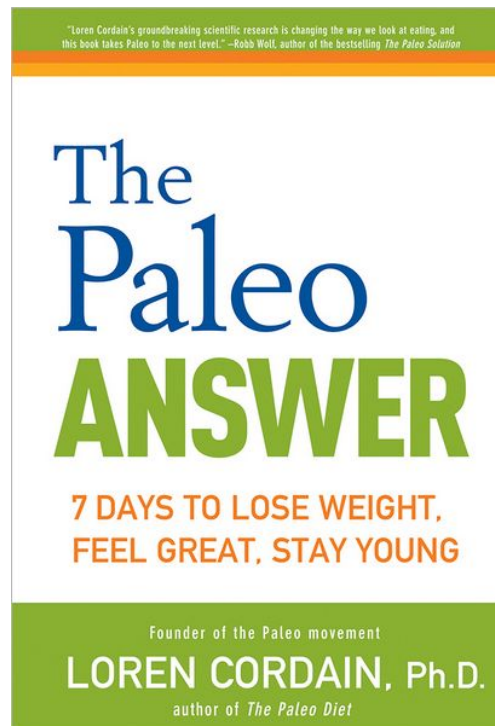
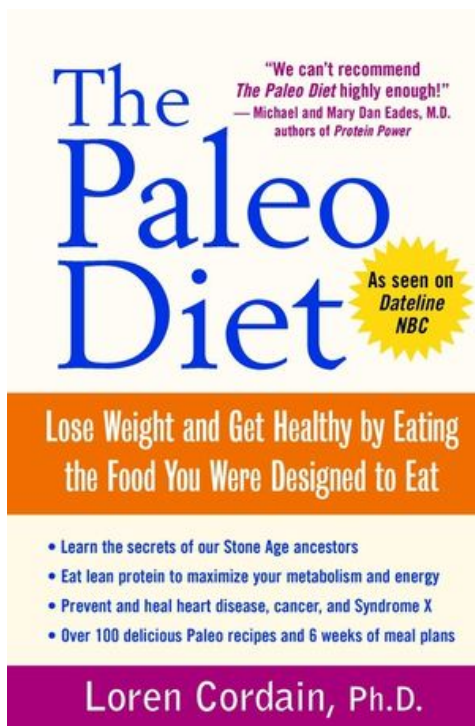
## อาหารต้านโรค

ฮอตดอก เบคอน งดนม งดไขมันแปรรูป น้ำมันพืชโอเมก้า ๖ ทั้งหลาย เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน เป็นต้น งดไขมันทรานส์ กินให้ใกล้เคียงคนโบราณ นั่นเอง เขาพบว่าคนโบราณโดยทั่วไปจะผอม แข็งแรง ไม่ค่อยมีโรคเรื้อรังเหมือนคนสมัยนี้ อาหารประเภทนี้ เป็นอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำประเภทหนึ่ง (low Carb Diet) ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า ได้ผลดีในการป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆได้ดี เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น ดังนั้นในยุโรปและอเมริกาจึงมีผู้นิยมรับประทานอาหารชนิดนี้กันอย่างแพร่หลาย ([www.authoritynutrition.com/5-studies-on-the-paleo-diet](http://www.authoritynutrition.com/5-studies-on-the-paleo-diet))

ศ. คอร์ดิน จบปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นศาสตราจารย์ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม. แห่งรัฐโคโลราโด ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอาหารพาลีโอ อย่างยาวนานกว่า ๒๐ ปีมีผลงานวิชาการ ตีพิมพ์ ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ฉบับในวารสารโภชนาการ เขียนหนังสือและบรรยายเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ไว้หลายเล่มเช่น The Paleo Diet, The Paleo Diet For Athletes ,The Paleo Cook Book เป็นต้น ทำให้อาหารชนิดนี้นิยมแพร่หลายในเวลาต่อมา ทำให้คนที่นำมาใช้รักษาโรคเรื้อรังต่างๆอย่างได้ผลดี ([www.thepaleodiet.com](http://www.thepaleodiet.com)) ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปฟังคำบรรยายได้ใน [www.youtube.com/Loren Codain ;origin and evolution of the western diet](http://www.youtube.com/Loren Codain ;origin and evolution of the western diet).







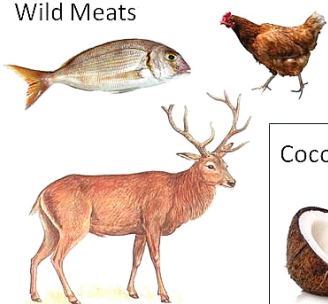







## อาหารต้านโรค



ร้านขายอาหารพาลีโอมีทั่วไปในอเมริกาและยุโรป

# อาหารต้านโรค

The Paleo Diet		Not in the Paleo Diet	
Vegetables 		Refined, Processed Foods 	
Tart Fruits 	Nuts 	Sugars, Candy Bars 	Sweet Fruits, Juices 
Wild Meats 	Eggs 	Grains, bread, beans, GMO foods 	
	Coconut & Olive Oil 	Extracted Seed Oils 	Dairy 



# ตอนที่ ๑๕

## อาหารพลัง โปรตีน

ท่านผู้อ่านครับ ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงอาหารมนุษย์ถ้ำ (Paleo Diet) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมกันแพร่หลายทั่วโลก จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่นิยมอาหารสุขภาพจะเลือกอาหารพาลีโอเป็นอันดับต้นๆ ทั้งนี้เพราะประชาชนเริ่มมีความรู้มากขึ้น อาหารพาลีโอ เป็นอาหาร low carb ชนิดหนึ่ง เนื่องจาก อาหารแบบนี้จะงด ข้าว แป้ง ธัญพืชต่างๆ ซึ่งคนมนุษย์ถ้ำไม่กินกัน กินเนื้อสัตว์เป็นหลัก

เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก มันทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนสึกหรอในอวัยวะต่างๆ สร้างฮอร์โมน สร้างเอ็นไซม์ต่างๆ กล้ามเนื้อและอวัยวะภายในต่างๆของเราสร้างขึ้นจากโปรตีน นอกจากนั้นเนื้อสัตว์ยังมี วิตามินบี ๑๒, วิตามินบี๓ (niacin), บี๖, ธาตุเหล็ก (iron), สังกะสี (zinc), ซีเลเนียม(selenium) เป็นต้น

## อาหารต้านโรค

เมื่อเรากินเนื้อสัตว์เข้าไป ร่างกายจะย่อยจนเป็น กรดอมิโนแล้วดูดซึมเข้าไป กรดอมิโนมี ๒๐ ชนิด ที่ร่างกายสร้างขึ้นได้เองมี ๑๑ ชนิด อีก ๙ ชนิดร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหาร เราจึงเรียกว่า กรดอมิโนจำเป็น

ในหลอดเลือดของเรามีเยื่อหลอดเลือด (Endothelial cell) สร้างขึ้นจากกรดอมิโนจำเป็น ๘ ตัว จากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป และมีเฉพาะในเนื้อสัตว์ ไช้ นม ปลา ในธัญพืชและถั่วมีอยู่บ้างแต่ไม่เพียงพอ กรดอมิโน ๘ ตัวนี้ ตัวจะนำไปสร้างกรดอมิโนใหม่อีก ๑๐ ตัว เพื่อนำไปสร้างโปรตีนที่เรียกว่า อโปโปรตีน (Apoprotein) ๘ ชนิด ในจำนวนนี้มี อโปโปรตีน ๓ ตัวที่จะใช้จับกับโคเลสเตอรอล และกรดไขมันในหลอดเลือดเพื่อนำไปให้เซลล์ต่างๆใช้เป็นพลังงาน ในการขนถ่ายไขมันนี้ เนื่องจากโคเลสเตอรอล และกรดไขมันไม่สามารถละลายในน้ำได้ มันจึงต้องมีตัวจับคือ อโปโปรตีน นั่นเอง ผนังหลอดเลือดมีคอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบสำคัญเพื่อป้องกันไม่ให้หลอดเลือดถูกทำลายโดยเกลือและน้ำ คอเลสเตอรอลจึงมีความสำคัญ ตัวจะสร้างคอเลสเตอรอลวันละ ๒ กรัม

ในเนื้อสัตว์นอกจากกรดอมิโน ยังประกอบไปด้วย คอเลสเตอรอล กรดไขมันอิ่มตัว ไขมันโอเมก้า ๓ และไขมันโอเมก้า ๖ เวลาเรากินเนื้อสัตว์เราก็ได้ไขมันไปด้วย เนื้อสัตว์ที่มีไขมันผสมอยู่ด้วยจะมัน นุ่ม น่ากิน คนที่กินอาหาร low carb จะเลือกกินเนื้อที่มีไขมันมากหน่อย เช่น เนื้อวัวทั่วไป (Ground beef) มีโปรตีน ร้อยละ ๓๓ ไขมัน ร้อยละ ๖๔, เนื้อซี่โครงหมู (Pork rib) มีโปรตีน ร้อยละ ๒๖ มีไขมันร้อยละ ๗๒, เนื้อที่โบน มีโปรตีน ร้อยละ ๓๐ ไขมันร้อยละ ๖๔ เบคอน มีโปรตีนร้อยละ ๒๑ ไขมันร้อยละ ๗๑ เป็นต้น เนื้อสัตว์มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มีเนื้อ ๒ กรณีที่เราต้องระวัง คือ

1) เนื้อแปรรูป (Processed meat) วางขายอยู่ตามชั้น เช่น พวกไส้กรอก, แฮม, เบคอน, ซอสเซส, หมูยอ แหนม หมูหยอง, หมูแผ่น ไส้ฮั่ว เป็นต้น เนื้อแปรรูปเหล่านี้ มักใส่สารกันบูด เพื่อให้วางขายได้นานๆ ไม่เน่าเสีย สารพวกไนเตรท ไนไตรทซึ่งพบว่ามีนกอให้เกิดมะเร็งได้ มีความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่, มะเร็งตับอ่อน, มะเร็งต่อมลูกหมาก องค์การอนามัยโลกได้กล่าวเตือนไว้ ([www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en](http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en))

## อาหารต้านโรค

2) เนื้อที่ใช้ความร้อนสูงปรุงอาหาร อุณหภูมิมากกว่า ๓๐๐ องศา ฟาร์เรนไฮต์ บ้าง ย่าง โดยเฉพาะย่างจนชายดำ หรือปิ้งจนน้ำมันในเนื้อหยดลงในกองไฟ ลูกโชนขึ้นมา เมื่อเนื้อโดนความร้อนสูงมาก มันจะเปลี่ยนเป็นสารพวก Heterocyclic amines และสาร Polycyclic aromatic hydrocarbon ซึ่งก่อให้เกิดมะเร็งได้

ท่านผู้อ่านครับ ให้เราซื้อเนื้อสดมาประกอบอาหารเองจะปลอดภัย หลีกเลียงเนื้อแปรรูป มีโปรแกรมที่น่าสนใจ ชื่อ โปรแกรมพลังโปรตีน (Protein Power) ของนพ. ไมเคิล อีตส์และภรรยา พญ.แมรี อีตส์ (Michael and Mary Eades) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มีชื่อเสียงแบบหนึ่งในอเมริกา ทั้งสองจบแพทยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย อาคันซอร์ และตั้งคลินิกส่วนตัวในเมืองนี้ เขาสนใจศึกษาค้นคว้าด้านโภชนาการ และโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แนวทางของเขาใช้อาหาร low carb แนวพาลีโอ แต่กินเนื้อสัตว์น้อยกว่า สำหรับโรคอ้วนและเบาหวาน วิธีการของเขา

- 1) ให้รับประทานอาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ประมาณ ๓๐-๕๕ กรัม ต่อวัน ประมาณขนมปังขาว ๒ แผ่น (ปกติคนเรารับประทานอาหารกลุ่มนี้ วันละ ๒๕๐-๓๐๐ กรัม เขาจะให้กินคาร์โบไฮเดรต น้อยมากเพื่อลดน้ำตาลในเลือดให้ต่ำ ซึ่งจะทำให้ฮอร์โมนอินซูลินในกระแสเลือดมีต่ำด้วย เพราะอินซูลินทำให้มีการสะสมไขมันในเซลล์ไขมัน ยับยั้งการนำไขมันออกมาใช้เป็นพลังงาน
- 2) รับประทานเมื่อสัตว์ ไข่ ปลา อาหารทะเล เป็นหลัก ประมาณ ๑-๑.๕ กรัมต่อ กก. เขาให้ โปรตีนวันละ ๖๐ กรัมสำหรับคนน้ำหนักตัว ๔๕ กก. ๘๐ กรัม สำหรับคนน้ำหนัก ๕๕ กก. ๙๐ กรัม สำหรับคนน้ำหนักตัว ๖๕ กก. ขึ้นไป และ ๑๐๘ กรัมสำหรับคนน้ำหนักตัว ๘๐ กก. ขึ้นไป อันนี้สำหรับคนที่มีการทำงานทางกายปานกลาง สำหรับคนที่ทำงานใช้กำลังทางกายมากก็เพิ่มขึ้นมากกว่านี้ได้
- 3) สำหรับน้ำมันเขาใช้ น้ำมันมะกอก น้ำมันจากถั่ว น้ำมันอาโวคาโด เนยสด เนยแข็ง เป็นต้น
- 4) กินผักผลไม้ให้ได้ ไฟเบอร์วันละ ๒๕ กรัม โดยประมาณ พืชผักที่มีแป้งน้ำตาลมากให้งด เช่น มันฝรั่ง เผือก มัน ผลไม้หวานต่างๆ

## อาหารต้านโรค

- 5) ให้กินไวน์หรือเบียร์ได้วันละ ๑ แก้ว
- 6) กินวิตามิน เกลือแร่เสริม น้ำตาลเทียมใช้ได้จำนวนปานกลาง
- 7) ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที เดิน วิ่ง เล่น กีฬา ยกน้ำหนัก ออกกำลังกายที่ทำให้เหงื่อออกทั้งตัว

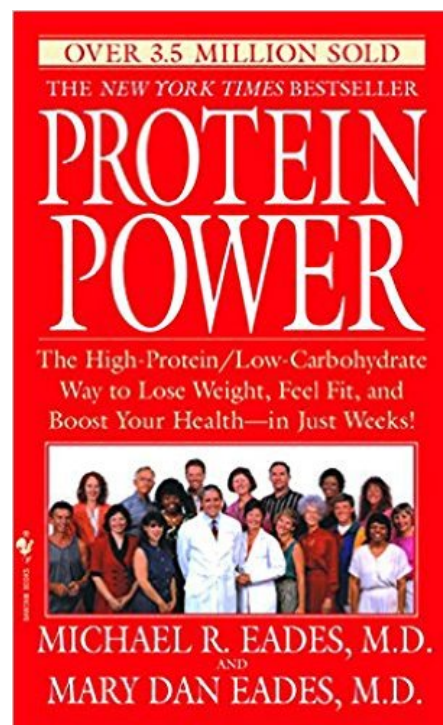
โดยวิธีการแบบนี้เขาใช้ดูแลผู้ป่วย ๖,๐๐๐ รายอย่างได้ผลดี น้ำหนักจะลดลงเร็ว เบาหวานก็จะควบคุมได้ง่าย ไขมันก็อยู่ในเกณฑ์ปกติ คนใช้จำนวนมากไม่ต้องกินยา และไม่มีอาการข้างเคียงใดๆ เขาจะนัดผู้ป่วยมาตรวจสุขภาพ เจาะเลือดดูเป็นระยะ พบว่าได้ผลดีมาก เขาเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป ชื่อ Protein Power หนังสือเล่มนี้ได้รับความนิยมอย่างมากขายได้ มากกว่า ๓.๕ ล้านเล่ม นี่เป็นอาหารแบบ low carb แบบหนึ่งที่ใช้กันในปัจจุบัน นพ. ไมเคิล อีตส์ กล่าวว่า อาหารแบบของเขาเกิดจากการศึกษา ในคนโบราณ ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มชาวไร่ชาวนา โบราณที่ปลูกข้าวและธัญพืชเป็นอาหาร เปรียบเทียบกับกลุ่มคนโบราณที่ล่าสัตว์มาเป็นอาหาร พบว่า กลุ่มชาวไร่ ชาวนาโบราณ มีปัญหาโรคฟันและกระดูกไม่แข็งแรง อายุสั้นกว่า อัตราตายในเด็กมากกว่า (Cassidy CM.Nutritional Anthropology,Redgrave publishing Co.1980: 117-145)

มนุษย์เริ่มเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ไว้กินเป็นครั้งแรกเมื่อ ๑๐,๐๐๐ปีก่อน แถบลุ่มแม่น้ำไทกริสยูเฟรติส ในเปอร์เซียและขยายไปในบริเวณนั้นทั่วไป เมื่อศึกษาคนอียิปต์โบราณ อียิปต์มีอารยธรรมที่เจริญมาแต่โบราณ และเป็นชาติแรกๆที่เริ่มทำไร่ทำนา ปลูกข้าวสาลีและธัญพืช ไว้ทำขนมปังไว้กินเป็นหลักเมื่อ ๕,๐๐๐ปีก่อน คนในยุคนี้เริ่มกินอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหาร กินผักผลไม้ น้ำผึ้ง กินเนื้อสัตว์ ปลา กินน้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันลินิน น้ำมันsafflower เป็นต้น เป็นรูปแบบอาหารที่ใกล้เคียงกับคนปัจจุบัน จากการศึกษาของ ท่านเซอร์ มาร์จ รัฟเฟอร์ (Sir Marc A. Ruffer)นักพยาธิวิทยา ชาวอังกฤษ ได้ศึกษาพยาธิวิทยาในซากฟอสซิลอียิปต์ อายุ ๑,๕๐๐ ปีก่อนคริสตกาล เขาพบว่า เส้นเลือดหัวใจและเส้นเลือดแดงที่คอ มีไขมันและหินปูนอุดตัน มีปัญหา โรคอ้วน โรคฟัน และการศึกษาลักษณะอาหารของคนอียิปต์โบราณด้วยวิธี Stable Isotope Analysis ทำให้รู้ว่า คนอียิปต์



## อาหารต้านโรค

โบราณกินอาหารโปรตีนประมาณร้อยละ ๒๙ ,กินคาร์โบไฮเดรตมากกว่าร้อยละ ๖๐ เขาเชื่อว่า อาหารที่เปลี่ยนไปเป็นเหตุให้รูปแบบของโรคเริ่มเปลี่ยนไปด้วย ดังนั้นการป้องกันโรคเรื้อรังจึงต้องใช้อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ (low carb diet) ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังการบรรยายทางวิชาการเรื่องนี้ ได้ใน [www.youtube.com/Paleopathology](http://www.youtube.com/Paleopathology) and origins of the Paleo diet,Michael R.Edes,MD.)



นพ. ไมเคิลและมารี อีตส์ และ หนังสือพลัง โปรตีน ของเขา

# อาหารต้านโรค



ภาพคนอียิปต์โบราณกำลังเพาะปลูกข้าวสาลี สำหรับทำขนมปัง



รูปปั้นชาวอียิปต์โบราณกำลังนวดแป้ง และ กำลังทำขนมปังจากข้าวสาลี

# ตอนที่ ๑๖

## อาหารแบบแอคคิน

ท่านผู้อ่านครับ ปัจจุบันอาหารแป้ง น้ำตาลต่ำเป็นที่นิยมไปทั่วโลก ในการป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรัง ทำให้เราไม่ต้องกินยา นั่นคือ เราไม่ต้องไปหาหมอและเสียค่ารักษาโรค และนั่นคือ อิศรภาพของเรา ทำให้รัฐบาลไม่ต้องใช้งบประมาณมหาศาลไปในการซื้อยามารักษาโรคเรื้อรัง ซึ่งรักษาด้วยยาไม่หาย ต้องกินยาตลอดชีวิต ยาก็มีผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของโลกปัจจุบัน เพราะร้อยละ ๗๕ ของงบประมาณด้านสาธารณสุขของทุกประเทศใช้ในการรักษาและป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งกำลังไม่เพียงพอ โรงพยาบาลต่างๆกำลังขาดขาดงบประมาณ ยิ่งปัจจุบันคนสูงอายุมีมากขึ้นทั่วโลก คนเหล่านี้มีโรคเรื้อรังกันมาก ดังนั้นการใช้อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำจึงแก้ปัญหาโรคเรื้อรังได้

คนทั่วโลกรู้จักอาหารแป้ง น้ำตาลต่ำหรือ อาหาร Low carb ก็เพราะ นพ. โรเบิร์ต แอคคิน (Robert C Atkins ) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ เขาเปิดคลินิกรักษา

## อาหารต้านโรค

โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังต่างๆที่นิวยอร์ก เขาจบแพทยศาสตรที่ มหาวิทยาลัยมิชิแกน แล้วมาเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจที่ ม.คอร์เนล นิวยอร์ก หลังจากนั้นเขาปักหลักที่นิวยอร์ก ในปี ๑๙๖๓ เขาพบว่า การรักษาโรคเรื้อรังแบบแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นการรักษาด้วยยา และรักษาปลายเหตุ จึงไม่หายขาด ต้องกินยาตลอดชีวิต เขาจึงเริ่มศึกษาโดยเน้นไปที่เรื่อง อาหาร เพราะเขาเห็นว่า โรคเหล่านี้เกิดจากความผิดปกติของ เมตาโบลิซึมของคาร์โบไฮเดรท ไขมัน โปรตีน ดังนั้น การรักษาให้หายขาดได้ก็ต้องแก้ที่อาหาร

เขาพบว่า ถ้าเราปรับเปลี่ยนการกินอาหารใหม่โรคต่างๆก็จะหายเป็นปกติได้ เขาศึกษาชีวเคมีของอาหารชนิดต่างๆอย่างละเอียด จนในที่สุดเขาค้นพบอาหารที่จะเปลี่ยนโลกได้ เขาเริ่มต้นเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้เรื่องอาหารแบบของเขา ในปี ๑๙๗๒ เมื่อ ๔๐ กว่าปีก่อน วิธีการรักษาของเขาจะใช้อาหารแบบที่เรียกว่า อาหารแบบแอคคิน (Atkins Diet) เขาเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้ในหนังสือ Dr. Atkins Diet Revolution หนังสือเล่มนี้ได้รับการปรับปรุงใหม่อีกครั้งในปี ๑๙๙๒ หนังสือเล่มนี้จำหน่ายไปทั่วโลกมากกว่า ๑๗ ล้านเล่ม เขาอธิบายว่าโรคเรื้อรังเหล่านี้เกิดจากฮอร์โมนอินซูลินที่สูงเกินไปมันทำให้เกิดการสะสมไขมัน ทำให้เราอ้วน การที่มีฮอร์โมนอินซูลินมากเกินไป เพราะเรากินอาหารคาร์โบไฮเดรทมากเกินไป ฉะนั้นเราต้องจำกัดอาหารแป้งน้ำตาลลงให้น้อยลง อยู่ในราวเหลือวันละ ๒๐-๕๐ กรัม อินซูลินก็จะออกมาน้อย เขากล่าวต่อไปว่า พอเรากินแป้งน้ำตาลน้อยลงมากแล้ว ร่างกายก็จะขาดน้ำตาล เราต้องกินไขมันและโปรตีน แทน เพื่อให้ร่างกายได้พลังงานเพียงพอ ร่างกายจะสร้างสารคีโตนจากไขมันมาแทนน้ำตาลกลูโคส ซึ่งสารคีโตนมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก โดยเฉพาะเซลล์สมอง และมันทำให้เราไม่หิว ในขณะที่เดียวกันไขมันที่เรากินมากก็จะให้พลังงานมาก ทำให้ไขมันที่สะสมถูกนำมาใช้ด้วย เราจึงผอมลง นั่นคือกินไขมันมาก จะลดความอ้วนได้ เขาชี้ให้เห็นว่าตัวปัญหาคือแป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไม่ใช่ไขมัน

ท่านผู้อ่านครับ เมื่อ ๔๐ ปีก่อนเรายังไม่มีความรู้อะไรมากนักเกี่ยวกับไขมัน ที่ผู้เขียนได้กล่าวไปแล้วในตอนที่แล้วๆมา ตอนนั้นแพทย์แผนปัจจุบันรักษาโรคเหล่านี้โดยแนวคิดที่ว่า ๑) การลดน้ำหนักต้องกินไขมันต่ำ กินแป้งน้ำตาลมาก เพราะกินไขมันมากแล้วทำให้อ้วน ๒) อาหารไขมันสูงทำให้เป็นโรคหัวใจ ๓) กินอาหารไขมันต่ำ จึงจะป้องกันโรคหัวใจได้ ๔) อาหารทั้ง เนื้อสัตว์ แป้งและน้ำตาล ไขมัน เมื่อกินเข้าไปแล้วจะให้พลังงานเหมือนกัน

## อาหารต้านโรค

ท่านผู้อ่านครับ แอคคินสอนตรงกันข้ามกับแพทย์กระแสหลักอย่างสิ้นเชิง อะไรจะเกิดขึ้นลองนึกภาพดูนะครับ เขาได้รับต่อต้านและการประนามอย่างรุนแรง และถูกกล่าวหาว่าเป็นฆาตกร บางคนว่าเขาบ้าไปแล้ว อย่างไรก็ตามเขาต้องอดทน อย่างสูง แล้วค่อยๆอธิบาย เข้าร่วมในการอภิปราย โต้แย้งทางวิชาการในที่ต่างๆอย่างกล้าหาญ ตอนนั้นมีบทความทางวิชาการสนับสนุนแนวคิดของเขาน้อยมาก เขาต้องต่อสู้ อย่างโดดเดี่ยว และดำเนินไปไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปีอย่างไรก็ตาม เขารักษาคนไข้ด้วยอาหาร แป้งน้ำตาลต่ำ ไขมันสูง จำนวน ๒๕,๐๐๐ รายอย่างได้ผลดีในเวลาต่อมา ผู้ป่วยอีก หลายล้านคนที่ซื้อหนังสือของเขาไปอ่านแล้วทำตาม ทำให้หายจากโรคโดยไม่ต้องกิน ยาและไม่มีเกิดผลเสียใดๆ หลังจากนั้น สถานการณ์ของโรคเรื้อรังเลวร้ายมากขึ้นตามลำดับ ผู้คนเสียชีวิตและได้รับความทุกข์ทรมานกันอย่างมากมายจากโรคเหล่านี้ นักวิชาการ ได้ทำการศึกษาวิจัยอาหารแอคคินกันอย่างกว้างขวาง เพื่อหาทางหยุดยั้งโรคเรื้อรัง จนปัจจุบัน มีงานวิจัยสนับสนุน การใช้อาหารชนิดนี้ สามารถนำมาใช้ป้องกันและบำบัด โรคเรื้อรังอย่างได้ผลดี โดยไม่มีอันตรายใดๆ ที่มีชื่อเสียงได้แก่ งานวิจัยของ ศ. อีริค เวสแมน (Eric C Westman ) แห่งมหาวิทยาลัย ดุกซ์ ผู้เขียนหนังสือ The New Atkins for A New You ซึ่งเผยแพร่การใช้อาหารชนิดนี้ในการบำบัดโรคเรื้อรังอย่างละเอียด หนังสือเล่มนี้ออกเผยแพร่ในปี ๒๐๑๐ หลังจากที่แอคคิน เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุใน ปี ๒๐๐๓ อายุ ๗๑ ปี ([www.youtube.com/ story of Atkins full Documentary](http://www.youtube.com/story_of_Atkins_full_Documentary)) จนถึงปัจจุบันมีอาหารแบบ low carb ไม่ต่ำกว่า ๓๐ แบบ ตามชื่อของผู้ที่นำไปดัดแปลง เช่น Dunkin Diet, Primal Blueprint, South Beach Diet, Zone Diet, Rosedale Diet , Paleo Diet, Paleo Solution เป็นต้น อย่างไรก็ตามแอคคินได้รับการยกย่องว่า เป็น ราชานแห่งอาหารแป้ง น้ำตาลต่ำ (King of low carb) เนื่องจากเขาเป็นผู้ริเริ่มและ ศึกษาเรื่องนี้มาก่อนและจุดประกายการใช้อาหารรักษาโรคเรื้อรังโดยไม่ต้องกินยา ซึ่ง ช่วยให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังทั่วโลกหายจากโรคเหล่านี้ได้ ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันถือว่า โรค เหล่านี้รักษาไม่หายขาดต้องกินยาประคับประคองไปตลอดชีวิต แต่เขาเห็นตรงข้าม

ท่านผู้อ่านครับ วิธีการกินอาหารแบบแอคคิน ทำได้ไม่ยากโดยหลักการ

๑) ให้งดอาหารแป้งและน้ำตาล ทั้งหมด ข้าว ขนมหวาน ขนมปังทุกชนิด ธัญพืชต่างๆ จำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรตไม่ให้เกิน ๒๐-๕๐ กรัม

## อาหารต้านโรค

๒) ให้กินเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด ( เลือกเอาชนิดมีไขมันมากหน่อย รสชาติจะอร่อยน่ารับประทาน) อาหารทะเล ไข่ ปลา เนยสด เนยแข็ง (ไม่กินนม) กินได้เท่าที่ต้องการ

๓) กินผักใบเขียว (งดพืชที่มีแป้งมาก เช่น แครอท ข้าวโพด ฟักทอง มันฝรั่ง เผือก มัน ) ให้ดูว่าอาหารชนิดไหนมีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบให้คัดออก งดผลไม้ ธัญพืช ถั่วทานได้บ้าง

๔) งด น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชาเขียว น้ำตาลเทียม มากาριν มายองเนส

๕) อาหารไขมันเขาใช้ เป็นพวก ไขมัน โอเมก้า ๓ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันอโวคาโด น้ำมันคาโนลา น้ำมันแมคคาเดเมีย น้ำมันวอลนัท น้ำมันเมล็ดลินซีด เขาให้ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันทานตะวัน ใต้ และน้ำมันจากปลาทะเลน้ำลึก เช่น น้ำมันปลาแซลมอล เป็นต้น

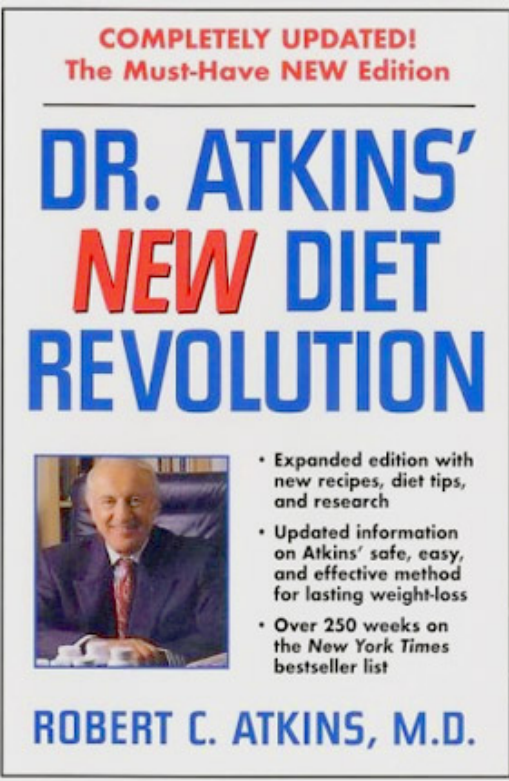

๖) เขาจะให้วิตามินชนิดต่างๆ เช่น วิตามิน บี รวม (มีวิตามินบีหลายๆชนิด และเกลือแร่ในเม็ดเดียว ) วิตามินซี พกวิตามิน เอ อี ดี เค มีอยู่แล้วในเนื้อสัตว์ เกลือแร่ได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม โครเมียม ซีรีเนียม สังกะสี หาซื้อได้ตามร้านขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพทั่วไป ตัวอื่นนอกจากนี้ ก็ให้พิจารณาเป็นรายๆไป ซึ่งเขาเขียนไว้ในบทที่ ๒๒ ในหนังสือของเขา

อาหารแบบของเขาทานไม่ยาก กินได้จำนวนมากพอเท่าที่ร่างกายต้องการ ไม่พิถีพิถันเรื่องปริมาณมากนัก โดยหลักกินอาหารอยู่ ๓ กลุ่ม เนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก คอยสังเกตดูอาหารที่เราทานถ้ามีแป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนประกอบก็ต้องคัดออก ร่างกายจะได้คาร์โบไฮเดรตเล็กน้อยจากก้านใบผัก น้ำจิ้มหรือน้ำแกง ในระยะ ๒ สัปดาห์แรก ให้แป้งน้ำตาลไม่เกิน ๒๐ กรัม ซึ่งน้อยมาก สำหรับคนอ้วน น้ำหนักจะลงเร็ว หลังจากนั้น เพิ่มได้เป็น ๕๐ กรัม จนเราพอใจในเรื่องน้ำหนักแล้ว ระยะเวลาทอดออกไปเป็นเดือน เพื่อฝึกให้คุ้นเคยกับอาหารประเภทนี้ ต่อไปในชีวิตประจำวันให้รักษาจำนวนแป้งและน้ำตาลให้อยู่ระหว่าง ๕๐-๑๐๐ กรัม (ปกติคนทั่วไปกินแป้งและน้ำตาลวันละประมาณ ๓๐๐ กรัม) ถ้ามากกว่านี้ร่างกายจะไม่สร้างสารคีโตนออกมา

ก่อนที่เราจะเริ่มกินอาหารชนิดนี้ก็ควรจะต้องชั่งน้ำหนัก วัดความดัน ตรวจเลือดแบบตรวจประจำปี เมื่อทานอาหารไป ๓ เดือน ค่อยตรวจซ้ำอีกครั้งหนึ่งเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง หลังจากนั้นตรวจทุกปี ๑-๒ ครั้งต่อปี ในคนที่เป็โรคเรื้อรังจะเห็นผลการ

## อาหารต้านโรค

เปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน กล่าวคือ น้ำหนักจะลดลงมาก ความดัน ระดับน้ำตาล ไขมัน ไตรกลีเซอไรด์จะลดลง ไขมันดี(HDL-C) จะเพิ่มขึ้น HgA1-C ในคนไข้เบาหวานจะลดลง เป็นแบบนี้ทุกคน ในคนปกติที่ไม่มีโรคเรื้อรังเรากินอาหารชนิดนี้เพื่อป้องกันโรค ให้รักษาแป้งและน้ำตาลไม่ให้เกินวันละ ๑๐๐ กรัมก็ใช้ได้แล้ว ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟัง เขาบรรยายได้ใน [www.youtube.com/Dr. ROBERT C. ATKINS](http://www.youtube.com/Dr.ROBERT_C.ATKINS) LECTURING AT USDA GREAT NUTRITIONAL DEBATE 2000.



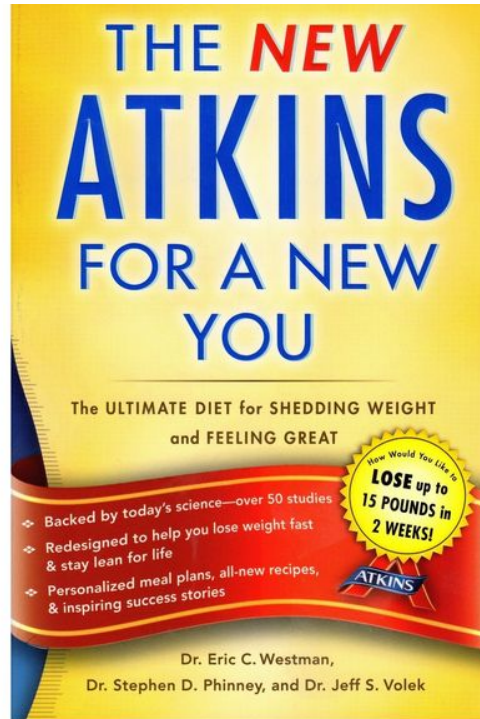
**COMPLETELY UPDATED!**  
The Must-Have **NEW** Edition

# DR. ATKINS' **NEW** DIET REVOLUTION

- Expanded edition with new recipes, diet tips, and research
- Updated information on Atkins' safe, easy, and effective method for lasting weight-loss
- Over 250 weeks on the New York Times bestseller list

**ROBERT C. ATKINS, M.D.**

# อาหารต้านโรค



หนังสืออาหารแอคคินยุคใหม่ โดย ศ.อีริค เวสแมน





# ตอนที่ ๑๗

## กินไขมันลดความอ้วน

ท่านผู้อ่านครับ โรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาใหญ่ในทุกประเทศทั่วโลก ตามที่ผู้เขียนได้กล่าวมาในตอนที่แล้วๆมา และชี้ให้เห็นว่าสาเหตุของโรคอ้วนที่สำคัญอันหนึ่งคือการกินอาหารแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจึงเปลี่ยนแป้งและน้ำตาลส่วนเกินไปเป็นไขมันและเก็บสะสมไว้ในเซลล์ไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะในช่องท้องหน้าท้อง ทำให้เป็นโรคอ้วนลงพุง และเป็นโรคเรื้อรังต่างๆตามมาอีก เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น มีนักชีวเคมีด้านโภชนาการท่านหนึ่งที่ศึกษาในเรื่องไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ และพบว่าถ้าลดแป้งและน้ำตาลลงและกินไขมันเพิ่มขึ้น จะทำให้เราผอมลงเร็ว เธอคือ ดร.แมรี อีนิค (Dr. Mary Enig) นักชีวเคมีด้านโภชนาการ โปรแกรมของเธอคือกินไขมันลดความอ้วน (Eat Fat Lose Fat) ซึ่งจะขัดกับความเชื่อของเราที่ว่า กินไขมันมากๆแล้ว ไขมันจะสะสมทำให้เราอ้วนขึ้น

ดร. แมรี อีนิค (คศ.๑๙๓๑-๒๐๑๔) จบการศึกษาในปี ค.ศ. ๑๙๗๗ - ๘๔ ด้านชีวเคมีอาหาร จากมหาวิทยาลัยแมรีแลนด์ เธอศึกษาวิจัยเกี่ยวกับไขมันทรานส์ และไขมันอิ่มตัว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าว ในปีนั้นคณะกรรมการว่าด้วยเรื่องอาหารของ

## อาหารต้านโรค

สหรัฐ ได้ทำรายงานต่อรัฐสภา และให้คำแนะนำในเรื่องอาหาร (Dietary Guideline) โดยแนะนำให้ประชาชน รับประทานอาหารที่ให้พลังงานจาก แป้งและน้ำตาลร้อยละ ๕๐-๖๕ จากโปรตีนร้อยละ ๒๐ และไขมันร้อยละ ไม่เกิน ๓๐ และให้ข้อสรุปว่า ไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และพืชเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและมะเร็ง ควรรับประทาน ให้ใช้ไขมันไม่อิ่มตัวจากพืชแทน เช่นน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันทานตะวัน เป็นต้น ซึ่งเป็นไขมัน โอเมกา ๖ ซึ่งมีวางขายทั่วไป ซึ่งใช้กันมาถึงปัจจุบัน เมื่อเธออ่านรายงานแล้ว เธอกลับมาทบทวนรายงานของคณะกรรมการอาหารและยาสหรัฐอเมริกา (USDA) เธอพบว่า ขณะนั้นคนอเมริกันกินไขมันจากสัตว์ เนยสด ลดลงมากแล้ว และหันมากินน้ำมันพืชแทน แต่กลับพบว่า คนเป็นโรคหัวใจและมะเร็งมากขึ้น เธอได้เขียนจดหมายถึงวุฒิสมาชิกแมค โกวาน ซึ่งเป็นประธานกรรมาธิการว่าด้วยเรื่องอาหารชุดนี้ เธอกล่าวว่า ไขมันอิ่มตัวไม่ใช่สาเหตุของโรคหัวใจ และมะเร็ง แต่สาเหตุของโรครดังกล่าวมาจาก ไขมันทรานส์ ควรจะรณรงค์ให้คนอเมริกันงดกินไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นความเห็นเดียวกับศ. เฟรด คูเมอโรพ นักวิจัยเรื่องไขมัน ผู้มีชื่อเสียงในเวลานั้น (ผู้เขียนได้เคยกล่าวถึงในตอนที่แล้วๆมา) แต่ความเห็นคัดค้านของเธอก็ไม่ได้รับการตอบสนอง รัฐบาลยังคงให้คำแนะนำแก่ประชาชนเช่นเดิม เธอยังคงทำวิจัยต่อมาในปี ๑๙๘๓ เธอตีพิมพ์งานวิจัยในวารสารของสมาคมนักเคมีไขมัน แห่งอเมริกา พบว่า คนอเมริกันกินไขมันทรานส์ อย่างน้อย ๑๒ กรัมต่อวัน ซึ่งปกติไม่ให้กินเกินวันละ ๖-๘ กรัมต่อวัน และพบว่าในเด็กที่ชอบกินขนมอบกรอบ อาจจะกินวันละมากกว่า ๓๐ กรัม ไขมันทรานส์ เป็นไขมันซึ่งเกิดจากการแปรรูป โดยใช้น้ำมันพืช เต็มไฮโดรเจนเข้าไปด้วยความดันสูง (Partially Hydrogenated ) ไขมันชนิดนี้นำไปใช้ผสมในขนมอบกรอบ ขนมปัง เค้ก คุกกี้ มากา ริน เนยขาว (Shortening) เพื่อให้ขนมกรอบ ร่วน อยู่ได้นานไม่เหม็นหืน แต่กินเข้าไปแล้วมันไปทำลายระบบเอ็นไซต์บางชนิดในตับ ในปี ๑๙๘๔-๑๙๘๑ เธอยังคงทำงานวิจัยอยู่ที่ม.แมรีแลนด์ และเป็นบรรณาธิการวารสารโภชนาการแห่งอเมริกา(The American Journal of Nutrition) และตีพิมพ์ผลงานวิจัยของเธอออกมาสม่ำเสมอ งานศึกษาของเธอมีผลกระทบต่ออุตสาหกรรมอาหาร นักการเมือง และนักโภชนาการกระแสหลักที่ไม่เห็นด้วย ทำให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ โต้เถียง อย่างรุนแรง และมีการใช้วิธีการสกัดการเผยแพร่ความรู้ของเธอ และไม่ให้ทุนทำวิจัยหรือไม่ให้งานของนักวิจัยสายนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ แต่อย่างไรก็ตามได้มีผลการวิจัยออกมามากขึ้นเป็นลำดับ จนปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันในหมู่นักวิชาการด้านอาหาร ถึงผลเสียของไขมันทรานส์ การโต้แย้งดำรงอยู่อย่างยาวนาน ๑๕ ปี จนในเดือนมกราคม ปี ๒๐๐๖ ทาง อ.ย. ของอเมริกัน จึงกำหนดให้ต้องมีการติดป้ายฉลากแสดงปริมาณของไขมันทรานส์บนฉลากอาหารอบ

## อาหารต้านโรค

กรอบ ขบเคี้ยว เพื่อให้ผู้บริโภคได้พิจารณา และจนถึงปัจจุบัน ปี ๒๐๑๕ องค์การอาหารและยาอเมริกัน ก็ออกกฎหมายไม่อนุญาตให้ใช้ไขมันทรานส์ใสในอาหารอีกต่อไป โดยผ่อนผันให้เวลาปรับปรุงสูตรอาหารใหม่ อีก ๓ ปี

ท่านผู้อ่านครับในปี ๑๙๙๙ เธอร่วมกับ แซลลี่ ฟอลล์อน (Sally fallon) นักโภชนาการ ก่อตั้งมูลนิธิ Weston A.Price ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร เผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการแก่ประชาชนทั่วไป โดยให้ประชาชนรับประทานอาหารสด งดอาหารแปรรูปโดยขบวนการทางอุตสาหกรรม และแนะนำให้กินไขมันอิ่มตัว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าว อันนี้ก็เป็นการต่อสู้อันยาวนานของเธอ เธอเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือตรงต่อวิชาการ ไม่ยอมรับการบิดเบือนความจริงโดยนักธุรกิจและการเมือง เพื่อผลประโยชน์ทางการค้า เธอเสียชีวิตในเดือนกันยายน ปี ๒๐๑๔ นี้เอง อายุ ๘๓ ปี จนปัจจุบันมีงานวิจัยจากสถาบันต่างๆ ยืนยันได้แล้วว่า ไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล ไม่ใช่สาเหตุของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ตัวปัญหาคือ ไขมันแปรรูปที่เรียกว่า ไขมันทรานส์นั่นเอง (ดูบทความในตอนที่แล้วๆมา) นอกจากนี้แล้วเธอยังได้วิจัยถึงผลดีของไขมันอิ่มตัว โดยเฉพาะ น้ำมันมะพร้าว (coconut oil) ว่า มีประโยชน์มาก น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยไขมันอิ่มตัวสายกลาง (Medium Chain Triglyceride) ตัวที่สำคัญคือ กรดลอริก (Lauric acid) และ กรดไมริสติก (Myristic acid) กรดพาวมิติก (Palmitic acid) น้ำมันมะพร้าวเมื่อรับประทานเข้าไป มันจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วแล้วไปที่ตับ ผ่านขบวนการทางชีวเคมีที่ตับแล้วร่างกายก็นำกรดไขมันที่ย่อยแล้วไปใช้เป็นพลังงานได้เร็ว ไม่สะสมส่วนน้ำมันที่เรารับประทานส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันสายยาว เวลาทานเข้าไปแล้วจะต้องอาศัยน้ำดีย่อยสลายในลำไส้เล็กแล้วดูดซึมเข้าไป แล้วผ่านขบวนการทางชีวเคมีที่ตับซับซ้อนมากกว่า ใช้เวลานานกว่า

น้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดลอริก ร้อยละ ๕๐ ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะเปลี่ยนเป็นสารโมโนโรลอลิน (Monolaurin) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัสและเชื้อราได้ มันจึงช่วยระงับการติดเชื้อในร่างกายได้ โดยเฉพาะเมื่อใช้กับอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ ไขมันสูง (low carb high fat) วิธีกินอาหารไขมันเพื่อลดความอ้วน ดร.แมรี อีนิค จะให้คนใช้กินไขมันเป็นหลักให้พลังงาน ร้อยละ ๖๐ กินอาหารโปรตีนให้ได้รับร้อยละ ๑๐ และแป้งและน้ำตาลร้อยละ ๓๐ อาหารแบบของเธอก็จัดเป็นอาหาร low carb อาหารแบบของเธอจะลดแป้งและน้ำตาลลงไม่ให้เกินร้อยละ ๓๐ (ประมาณ ๑๐๐กรัมต่อวัน) ให้กินข้าว ธัญพืชไม่ขัดขาว ขนมปังโฮลวิท เนื่องจากมีดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low glycemic index) งดอาหารแปรรูปต่างๆที่วางขายตามร้านสะดวกซื้อ พวกขนมปัง

## อาหารต้านโรค

ชาว เค้ก คุกกี้ โดนัท น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชาเขียว เนื้อสัตว์แปรรูป พวกไส้กรอก แฮม เบคอน เป็นต้น งดน้ำมันพืช ไขมันทรานส์ ให้ใช้น้ำมันมะพร้าว หรือ น้ำมันแกนปาล์ม กิน ๑-๒ ช้อนโต๊ะต่อมื้อ กิน ๓ มื้อต่อวัน (น้ำหนักตัว ๖๐-๗๐ กก.กิน ๑ ช้อนโต๊ะ, น้ำหนักตัว ๗๐-๘๐ กก.กิน ๑ช้อนโต๊ะครึ่ง และน้ำหนักมากกว่า ๘๐ กิน ๒ ช้อนโต๊ะ) และ น้ำมันตับปลาเสริมวันละ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมันตับปลาให้วิตามินเอ และ อีสูง เนื้อสัตว์รับประทานได้ทุกชนิด ไม่ให้เกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมด ประมาณ ๑ กรัมต่อกิโลกรัม (ประมาณ ๖๐กรัมต่อวัน ในคนน้ำหนัก ๖๐ ก.ก. ) นอกนั้นก็เป็นผักผลไม้พอประมาณ ผลไม้กินไม่ให้มากเพราะมีแป้งและน้ำตาลสูง ให้กินอาหารให้ได้พลังงานวันละ ๒,๐๐๐-๒,๕๐๐ แคลอรีต่อวัน ส่วนใหญ่แล้ว น้ำหนักคนไข้จะลดลง ในบางรายน้ำหนักไม่ลดลง เธอจะให้ลดพลังงานลงเหลือ ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐ แคลอรีต่อวัน และลดแป้งและน้ำตาลลงเหลือร้อยละ ๕ (ไม่เกินวันละ ๕๐ กรัม) ร้อยละ ๑๕ เป็นโปรตีน ร้อยละ ๖๕ เป็นไขมัน โดยวิธีนี้น้ำหนักจะลงทุกคน

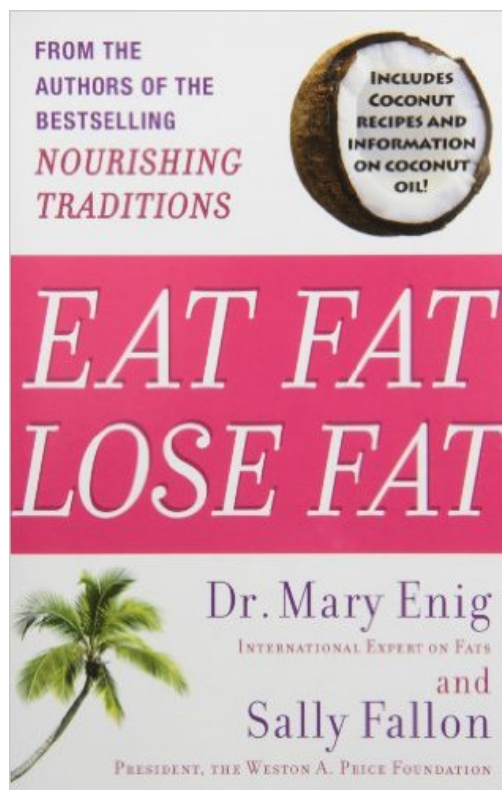
ท่านผู้อ่านจะเห็นว่า อาหารแบบของเธอกินไขมันเป็นหลักกินแป้งและน้ำตาล น้อยๆ น้ำหนักจะลงอย่างรวดเร็ว ผู้เขียนลองนำมาปฏิบัติดู ๓ เดือนน้ำหนักลงไป ๘กก.พอครบ ๑ ปีลดลง ๑๓ กก. กินไขมันมากแล้วลดน้ำหนักได้จริงๆ ตามที่เธอกล่าวอ้าง ซึ่งตรงข้ามกับที่ผู้เขียนเคยเรียนมา กล่าวคือ กินไขมันมากๆแล้วอ้วน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด อาหารที่มีแป้งน้ำตาลเป็นหลักไม่สามารถลดน้ำหนักได้ เพราะมันทำให้เรารู้สึกหิวบ่อย อาหารไขมันเป็นหลักไม่ทำให้เรารู้สึกหิว จึงได้ผลดีมากในการลดน้ำหนัก ท่านผู้อ่านสามารถทดลองดูด้วยตนเองได้ ปัจจุบันทั่วโลกรู้จักน้ำมันมะพร้าวกันอย่างมาก มะพร้าวเป็นพืชเมืองร้อน ปลูกตามเกาะต่างๆใน ฟิลิปปินส์ ไทย ศรีลังกา อินโดนีเซีย เป็นต้น

น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์มาก นอกจากลดน้ำหนักแล้วอาหารแบบเธอยังนำมาใช้ในการบำบัดโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม โรคลมชัก ร่วมกับการรักษาด้วยยา พบว่า ได้ผลดีขึ้นมาก ใช้ยาลดลง ถ้ากินแป้งและน้ำตาลไม่เกินวันละ ๕๐ กรัม มักไม่ต้องใช้ยา เช่น คนที่เป็นเบาหวานประเภท ๒ กินอาหารแบบนี้แล้วไม่ต้องกินยา แต่ต้องออกกำลังกายร่วมด้วยทุกวัน หรือในคนทั่วไปการใช้อาหารแบบนี้ในชีวิตประจำวันสามารถป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆได้ด้วย ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูงานวิจัยในการใช้น้ำมันมะพร้าวในการบำบัดโรคต่างๆได้ใน [www.coconutoil.com/research](http://www.coconutoil.com/research). หรือฟังคำบรรยายเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวได้ที่ [www.youtube.com/Health benefits of coconut oil Dr.Bruce Fife](http://www.youtube.com/Health%20benefits%20of%20coconut%20oil%20Dr.Bruce%20Fife).

## อาหารต้านโรค



ดร. แมรี่ อีนิก



โปรแกรมกินไขมันลดความอ้วน

# ตอนที่ ๑๘

## รับประทานเนื้อสัตว์ ปริมาณเท่าไรจึงจะดี?

ท่านผู้อ่านครับ คนที่กินอาหาร low carb จะกินแป้ง น้ำตาลต่ำอยู่ประมาณไม่เกิน ๑๐๐ กรัมต่อวัน แต่ในคนที่เป็โรคเรื้อรัง ให้กิน แป้ง น้ำตาลไม่เกินวันละ ๕๐ กรัมและเพิ่มไขมัน เช่น น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นวันละ ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ก็สามารถรักษาโรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง และอื่นๆได้แล้ว เนื่องจากแป้ง น้ำตาลต่ำทำให้อินซูลินออกมาน้อย เพื่อแก้ไขภาวะ อินซูลินสูงและภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรัง ดังที่ได้อธิบายในตอนต้นๆไปแล้ว ผู้เขียนได้กล่าวถึงอาหาร low carb ไปแล้วหลายแบบ เช่น อาหารมนุษย์ถ้ำ อาหารพลังโปรตีน อาหารแบบแอคคิน อาหารกินไขมันลดความอ้วน อาหารเหล่านี้จะรับประทานโปรตีนอยู่ในราว ๑-๑.๕ กรัมต่อกก. (ปกติ จะรับประทานโปรตีน ประมาณ ๐.๘ - ๑ กรัมต่อกก. )

## อาหารต้านโรค

อาหารมนุษย์ถ้า รับประทานโปรตีนอาจจะถึง ๒-๒.๔ กรัมต่อกก. จะเห็นว่า อาหาร low carb ส่วนใหญ่รับประทานโปรตีนเพิ่มขึ้น ไม่มากก็น้อย สำหรับไขมัน พวกกินอาหาร low carb จะกินอาหารให้พลังงานจากไขมันสูง ร้อยละ ๖๐-๘๐

จนถึงปัจจุบันพวกที่กินอาหารแบบ low carb มีแนวโน้มจะกินโปรตีนลดลง ทั้งนี้เพราะมีงานวิจัยใหม่ๆออกมามาก ซึ่ง นพ. รอน โรสเดล ( Ron Rosedale ) แห่ง ศูนย์การแพทย์โรสเดล โคโรลาโด เขาใช้อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ โปรตีนต่ำ ไขมันสูง รักษาโรคเบาหวานและโรคหัวใจอย่างได้ผลดี เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในหมู่แพทย์ด้านอาหาร low carb เขาได้อธิบายถึงเหตุผลของการที่ต้องจำกัดอาหารโปรตีนต่ำด้วยว่า อาหารโปรตีน คือ พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม เนย ไข่ ถั่วชนิดต่างๆ เมื่อเรารับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยเป็น โมเลกุลที่เล็กสุด คือ กรดอะมิโน (amino acid) ซึ่งร่างกายใช้ในการเจริญเติบโตของเซลล์ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ของเซลล์ต่างๆ แพทย์แผนปัจจุบันโดยทั่วไปจะแนะนำให้กินอาหารโปรตีน ประมาณวันละ ๐.๘ กรัมต่อกก. การศึกษาวิจัยพบว่า ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม การเจริญเติบโต การแบ่งตัว และ เมตาโบลิซึมของเซลล์ จะถูกควบคุมโดย ฮอร์โมน อินซูลิน, Growth Hormone และ IGF-1 (Insulin -like Growth Factor) ตัว IGF-1 เป็นโปรตีนที่ถูกสร้างจากตับ มันมีฤทธิ์ ทำให้มีการสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและลดไขมันในเวลาเดียวกัน และมันยังช่วยสร้างเสริมเซลล์สมอง ช่วยป้องกันเซลล์สมองไม่ให้ตายลง (Neurogenesis) แต่ในเดือนตุลาคม ๒๐๐๘ มีงานวิจัยตีพิมพ์ใน วารสารด้านการแพทย์ชะลอวัย ว่า ระดับIGF-1 ในเลือดที่ต่ำ มีความสัมพันธ์กับการมีอายุยืน ในคนอายุ ๑๐๐ปี และ ปริมาณโปรตีนที่เรากินเข้าไปก็มีผลต่อระดับ IGF-1 ถ้ากินโปรตีนมาก ระดับIGF-1จะสูงขึ้น มีผลทำให้อายุสั้นลง ดังนั้นจึงแนะนำให้จำกัดอาหารโปรตีนไม่ให้มากเกินไป (Aging.Cell.2008;7(5):681-687)

ในแง่โรคมะเร็ง ระดับ IGF-1 ที่สูงขึ้นก็กระตุ้นให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตขึ้นได้ไปทาง PI3K (ตามรูปในไดอะแกรม) ) เนื้อสัตว์ นม น้ำเต้าหู้จากถั่วเหลือง (Soy product)ก็ทำให้ IGF-1 สูงขึ้นได้ ดังนั้นอาหารโปรตีนควรบริโภคแต่พอดี อย่าให้มากเกินไป อย่างไรก็ตามในเรื่องนี้นักวิจัยในหลายๆสถาบัน กำลังทำการศึกษากว้างขวาง ซึ่งเราจะต้องติดตามต่อไป

อีกประเด็นหนึ่งที่ กำลังได้รับการสนใจกันมาก คือ งานของ ดร. เดวิด ซาบาตินี ( David Sabatini) ศาสตราจารย์ด้านชีววิทยา ของเซลล์ แห่ง เอ็ม. ไอ.ที (MIT) ได้ศึกษาการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง เขาค้นพบว่า การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

## อาหารต้านโรค

ผ่านการกระตุ้นระบบ mTOR (m TOR Signaling pathways) ปัจจัยที่กระตุ้น mTOR ได้แก่ พลังงาน, ออกซิเจน, ดีเอ็นเอที่ถูกทำลาย, Growth Factor ต่างๆ เช่น อินซูลิน , IGF-1 เป็นต้น รวมทั้งน้ำตาลกลูโคสและกรดอะมิโน (อาหารโปรตีน) ดังนั้น การลดอาหารโปรตีนหรือกรดอะมิโน (Essential AA) ลง (ดูตามไดอะแกรม) จึงจะช่วย ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ได้ ([www.youtube.com/Regulation of growth by the mTOR Pathways](http://www.youtube.com/Regulation%20of%20growth%20by%20the%20mTOR%20Pathways), Dr. David Sabatini)

ท่านผู้อ่านครับ ด้วยเหตุผลทั้งสองประการนี้ ดร. โรสเดล จึงกล่าวว่า ยาที่ดีที่สุดที่จะลดการกระตุ้น mTOR Signaling Pathways เพื่อชะลอความชรา ป้องกันมะเร็ง และโรคเรื้อรัง ก็คือ ลดอาหารโปรตีนลง ถ้าอย่างนั้น กินโปรตีน เท่าไหร่จึงถือว่าสูง เขากล่าวว่า มากกว่า ๑ กรัมต่อ กก. เขาถือว่าสูง เขาจะลดลงเหลือ ๐.๗๕ กรัม ต่อ กก. ในคนทั่วไป ในคนไข้เบาหวานและโรคหัวใจเขาให้แค่ ๐.๖๘ กรัม ต่อ กก. ยกตัวอย่าง เช่น คนน้ำหนัก ๖๐ กก. เขาให้กินโปรตีนไม่เกิน ๖๐ กรัม คือให้กินประมาณ ๔๕-๕๐ กรัม ซึ่งน้อยมากสำหรับชาวตะวันตก แต่อย่างไรก็ตาม อาหารแบบของเขาก็ได้รับความนิยมจากคนไข้อย่างมาก ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปฟังคำบรรยายของเขาได้ใน [www.youtube.com/ Dr. Ron Rosedale-The Early Ancestral connection between protein,cancer,aging](http://www.youtube.com/Dr.%20Ron%20Rosedale-The%20Early%20Ancestral%20connection%20between%20protein,%20cancer,%20aging).

ท่านผู้อ่านครับ อีกปัญหาหนึ่งของโปรตีน คือ กินโปรตีนมากแล้วทำให้การทำงานของไตเลวลงหรือทำให้ไตวายได้ จริงไหม อันนี้งานวิจัยพบว่า ไม่จริง มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ในคนปกติไตทำงานดีอยู่ก่อนแล้ว กินโปรตีนสูงไม่เป็นสาเหตุของการทำให้หน้าที่ของไตเสียไป (Ann Int Med 138(2003);460-467), Am J Kid Dis 15(2);1990:147-154.) แต่ในผู้ป่วยที่ไตเริ่มทำงานเลวลง หรือมีปัญหาไตวายแล้ว อันนี้ต้องลดอาหารโปรตีนให้น้อยลง เพราะมันจะทำให้การทำงานของไตเลวลงได้

อาหารแบบโรสเดล (Rosedale Diet) สำหรับคนไข้โรคอ้วนและเบาหวาน เขาแบ่งเป็น ๒ ระยะระยะแรกให้กิน โปรตีนและไขมันเป็นหลัก ได้คาร์โบไฮเดรตเล็กน้อย จากผักใบเขียว งดผลไม้ทุกชนิด เนื่องจากมีแป้งและน้ำตาลมาก ใช้เวลา ๓ สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานจากไขมันเป็นหลัก น้ำหนักจะลดลงเร็ว และน้ำตาลในเลือดก็จะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระยะที่ ๒ ค่อยๆเพิ่มผักผลไม้ที่มีแป้งน้ำตาลมากขึ้น

อาหารที่เขาใช้แหล่ง โปรตีนได้แก่ ถั่ว (Nuts), เมล็ดพืชต่างๆ , ปลา, ไข่, เต้าหู้, โกลู, เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงในทุ่งแบบธรรมชาติ, อาหารทะเล, ครีม (Full

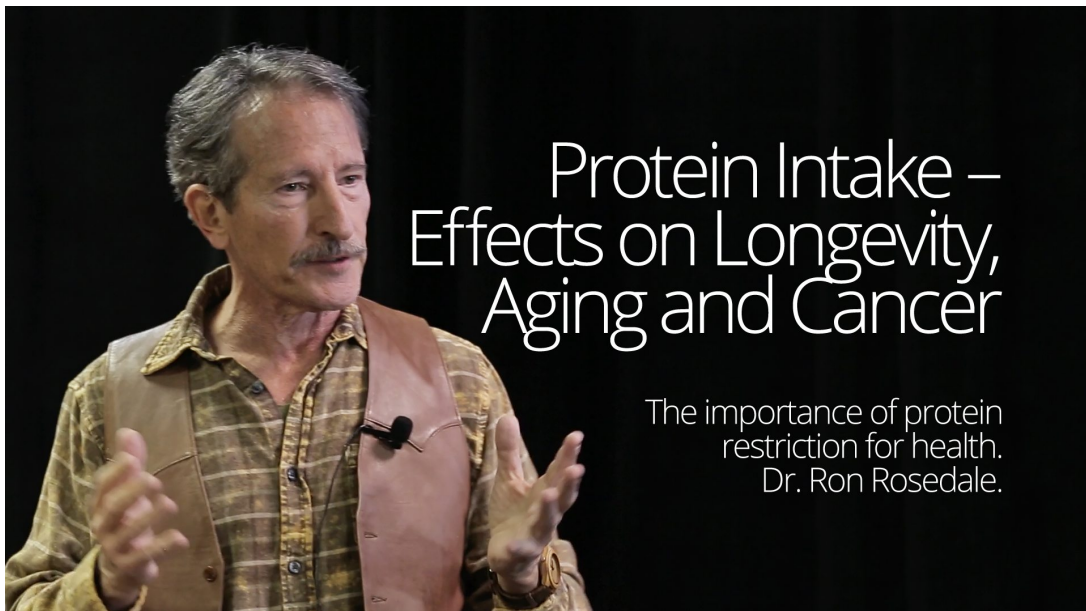


## อาหารต้านโรค

fat cream), เนยแข็ง (Cottage cheese), แหล่งอาหารไขมัน ได้แก่ อาโวคาโด, น้ำมันมะกอก, ถั่ว, เนยสด, น้ำมันปลาค็อด (Cod liver oil), น้ำมันลินิน, น้ำมันปลา, น้ำมันมะพร้าว

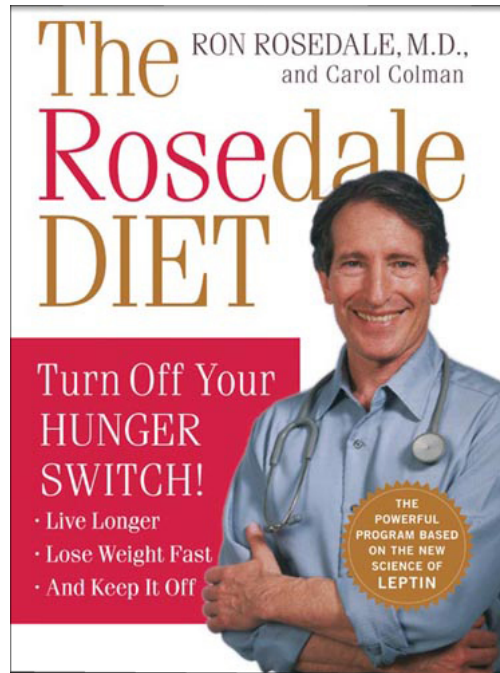
แหล่งอาหารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ผักใบเขียว, บรอกโคลี, แดงกวา, หัวหอม, พริกหวาน, หน่อไม้ฝรั่ง, squash, spouts, สาหร่ายทะเล. เครื่องปรุงต่างๆ เช่น ขมิ้น, พริกไทย, ขิงข่า, น้ำสมสายชู, น้ำมะนาว, เกลือมิโซะ, มาสซาลา, ออริกาโน เป็นต้น

ชากาแฟให้ใช้ ใบสด กาแฟสด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เล็กน้อย อาหารแบบของเขาจะงด นม, ข้าว, มันฝรั่ง, ขนมปัง, น้ำตาล, น้ำผึ้ง เค้ก, คุกกี้, โดนัท, ขนมหวานต่างๆ ที่ทำสำเร็จรูป รวมทั้งผลไม้รสหวานต่างๆ เช่น สับปะรด, ส้ม, แอปเปิ้ล, กล้วย, แดงโม, แคนตาลูป เป็นต้น สำหรับแครอท, ฟักทอง, บลูเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, แบล็คเบอร์รี่, มะนาว, มะเขือเทศ. น้ำมันคาร์โนล่า ให้ทานได้พอประมาณ อาทิตย์ละ ๑-๒ ครั้ง เท่านั้น นอกจากนี้เขายังให้วิตามินและเกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระบางตัว พิจารณาเป็นรายๆ ไป และเจาะเลือดดูเป็นระยะ ท่านผู้อ่านสามารถหาข้อมูลได้ใน [www.drrosedale.com](http://www.drrosedale.com) และ [www.sciencebasedmedicine.org/therosedale-diet.here-we-go-again](http://www.sciencebasedmedicine.org/therosedale-diet.here-we-go-again).

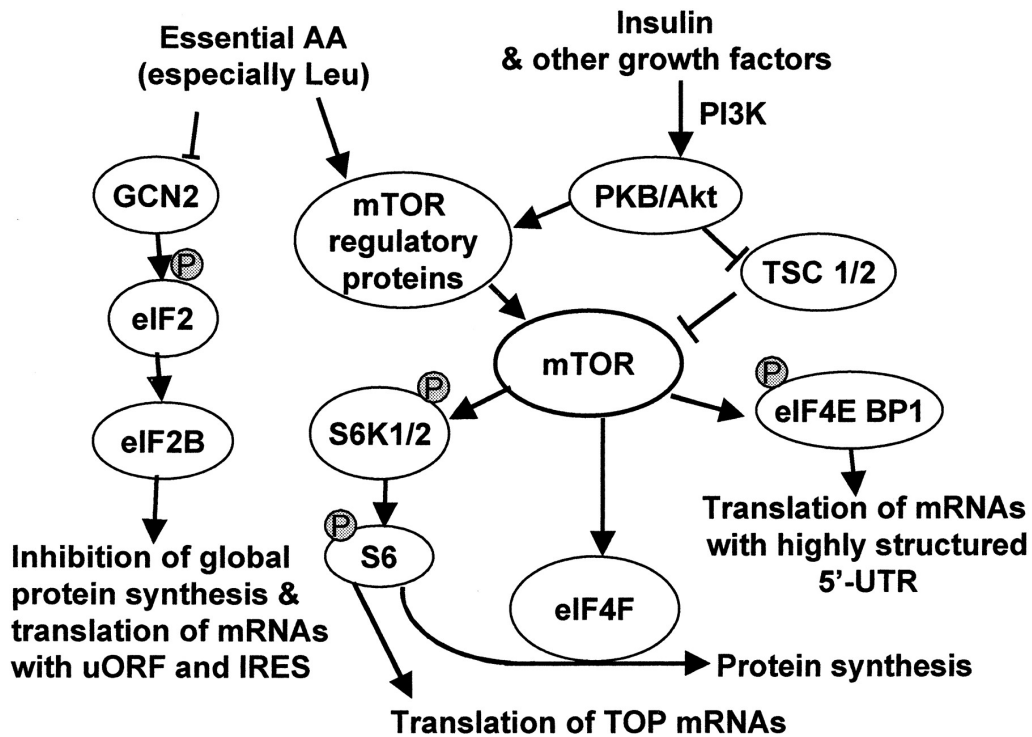


นพ. รอน โรสเดล กล่าวถึง ความสำคัญของการจำกัดอาหารโปรตีน

# อาหารต้านโรค



หนังสือของเขา



ไดอะแกรมแสดงระบบการควบคุม การเจริญเติบโตของเซลล์โดย mTOR (หัวลูกศร คือ การกระตุ้น , ลูกศรหัวปิดยับยั้ง)

# ตอนที่ ๑๙

## อาหารคีโตเจนนิคกับ โรคปริทนต์

ท่านผู้อ่านครับ ในสหรัฐอเมริกาเมื่อร้อยปีก่อน (ค.ศ. ๑๙๐๐) คนในโลกนี้มีสาเหตุการตาย ๑๐ อันดับแรก เรียงลำดับจาก ๑) โรคปอดบวม ๒) วัณโรค ๓) ท้องเสีย ๔) ลำไส้อักเสบ ๕) โรคหัวใจ ๖) โรคตับ ๗) อุบัติเหตุ ๘) โรคมะเร็ง ๙) โรคชรา ๑๐) คอติบ อีกร้อยปีต่อมาในปี ค.ศ. ๒๐๐๓ ได้มีการสำรวจใหม่ พบว่าสาเหตุการตาย ๑๐ อันดับแรก มีดังนี้ ๑) โรคหัวใจ ๒) โรคมะเร็ง ๓) โรคเส้นเลือดสมองแตก ๔) โรคปอดเรื้อรัง ๕) อุบัติเหตุ ๖) โรคเบาหวาน ๗) โรคไขหวัดใหญ่และโรคปอดบวม ๘) โรคสมองเสื่อม ๙) โรคไต ๑๐) โรคติดเชื้อในกระแสเลือด อันนี้เป็นตัวเลขของกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา และหน่วยงานสถิติแห่งชาติของเขา ซึ่งเราจะเห็นว่า เมื่อร้อยปีก่อน คนจะเสียชีวิตด้วยโรคติดเชื้อเป็นส่วนใหญ่ แต่ต่อมาอีกร้อยปี สาเหตุตายเปลี่ยน

## อาหารต้านโรค

ไปเป็นโรคเรื้อรัง พวกโรคหัวใจและโรคมะเร็ง เป็นต้น อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น นักวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้ศึกษาพบว่า ในช่วง ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนไปในด้านอาหาร ใช้กำลังกายน้อยลง ความเครียดจากการทำงาน จากการดำเนินชีวิตมากขึ้น การนอนก็น้อยลง และระบบเศรษฐกิจเป็นแบบบริโภคนิยม วัตถุนิยมเต็มที่ ในที่นี้จะขอล่าถึงเรื่องอาหารก่อน

รูปแบบของอาหารของคนปัจจุบันเปลี่ยนจากกินอาหารสดแบบดั้งเดิม มาเป็นอาหารแปรรูปทางอุตสาหกรรมมากขึ้น กินข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมัน น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง มากขึ้น กินเนื้อสัตว์ ไขมัน นม เนยน้อยลง ไขมันเปลี่ยนจากน้ำมันสัตว์เป็นน้ำมันพืช และไขมันทรานส์ ตามคำแนะนำขององค์การอาหารและยา อเมริกา (USDA Dietary Guideline) ซึ่งออกคำแนะนำเรื่องอาหารทุก ๕ ปี เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๗๗ เป็นต้นมา ผลที่ตามมาคือ เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเหงือกและฟัน อย่างมากมาย คนอเมริกันเป็นชาติที่มีคนอ้วนมากเป็นอันดับ ๑ของโลก (ร้อยละ ๓๐.๖ ในปี ๒๐๐๓) คนอเมริกันใช้เงินการรักษาโรคต่อหัวของประชากรมากที่สุดในโลก แต่ระบบการรักษายาบาลแบบอเมริกันมีคุณภาพดีเป็นอันดับที่ ๓๗ ของโลก และอายุยืนขึ้น (Health Life Expectancy) เป็นอันดับ ๒๒ ของโลก จะเห็นว่าใช้เงินมากแต่ได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร

ท่านผู้อ่านครับ คนที่เห็นปรากฏการณ์อันนี้ ท่านแรกคือ ทันตแพทย์ เวสตัน เอ. ไพรซ์ (Weston A Price, 1870-1948 ) หมอฟันชาวคริสต์แลนด์ สหรัฐอเมริกา เขาสังเกตดูคนไข้ที่มาทำฟัน จะมีปัญหาเรื่องฟันผุ ฟันเก ฟันคุด โรคปริทันต์ ต่างๆมาก เขาตั้งข้อสังเกตว่า น่าจะมาจากอาหาร ดังนั้นเขาจึงเริ่มการศึกษาโดยเดินทางไปทั่วโลกเพื่อศึกษา ในชนพื้นเมืองที่กินอาหารแบบดั้งเดิม และชนพื้นเมืองที่เปลี่ยนมากินอาหารแบบสมัยใหม่เพื่อเปรียบเทียบกัน เขาเดินทางไปทวีปอเมริกาเหนือ ศึกษาในพวกเอสกิโม อินเดียนแดงในอเมริกาใต้ อบอริจิ้นออสเตรเลีย ชนเผ่าเมารีอยู่ตามเกาะในนิวซีแลนด์ พวกมานิเชียและโพลินีเชียในทะเลใต้ ชนพื้นเมืองในสวิสเซอร์แลนด์ ชนพื้นเมืองในแอฟริกา เขาเขียนบันทึกการค้นพบที่น่าสนใจไว้ในหนังสือชื่อ Nutrition and Physical Degeneration เขาพบว่า คนพื้นเมืองที่กินอาหารแบบดั้งเดิม จะมีฟันเรียบเงางาม พบฟันผุได้น้อยกว่า เมื่อเทียบกับ คนพื้นเมืองที่เปลี่ยนไปกินอาหารแบบสมัยใหม่ อันนี้ค่อนข้างชัดเจน ซึ่งเขาชี้ให้เห็นว่า ปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่มีมากในอาหารสมัยใหม่ (Fermented Carbohydrate) เมื่อเทียบกับอาหารพื้นเมืองซึ่งเป็นอาหารอย่างดี

## อาหารต้านโรค

ของแบคทีเรียในช่องปากทำให้เกิดฟันผุ เหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์ต่างๆ (www.westonprice.org)

ท่านผู้อ่านครับ ได้มีงานวิจัยต่อมาจนถึงปัจจุบันทำให้เราทราบว่า โรคติดเชื้อในเหงือกและเยื่อกระดูกเข้าฟัน (Areolar Bone) ทำให้เกิดโรครำมะนาด (Periodontal diseases) เป็นสาเหตุให้ฟันโยกและต้องถอนฟันออกในที่สุด เป็นสาเหตุให้คนไข้ต้องสูญเสียฟัน ในคนไข้ที่กินอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมากและ คนไข้เบาหวาน แบคทีเรียจะใช้แป้งและน้ำตาลเป็นอาหาร ทำให้เกิดการอักเสบในซอกฟัน แบคทีเรียเหล่านี้ยังสร้างสารเคมีที่เรียกว่า Proinflammatory cytokines สาร ตัวนี้ นอกจากทำให้เกิดการอักเสบที่ฟันแล้วยังทำให้เกิดการอักเสบไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดโรคที่อื่นด้วย มันไปทางกระแสเลือดกระจายไปทั่วร่างกาย ขบวนการอักเสบทำให้เกิดภาวะดีต่ออินซูลิน เกิดเบาหวาน เกิดโรคหัวใจ เนื่องจากการอักเสบทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดในอวัยวะต่างๆได้ ดังนั้นการรักษาโรคปริทันต์จึงช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดตีบในสมองและหัวใจตีบไปด้วย (D'Aiuto .FD. J Dental Res2004;83(2): 156-160.)

ในคนไข้เบาหวาน ร้อยละ ๖๐ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรครำมะนาด (Periodontitis) และตามมาด้วยการต้องถอนฟันออก โรครำมะนาดไม่ใช่โรคธรรมดาที่เกิดในช่องปากเท่านั้นแต่มันทำให้เกิดโรคไปได้ทั่วร่างกาย อันนี้ศาสตราจารย์ ฟิลลิปเป ฮูโจล (Phillipe Hujoel) ภาควิชาโรคปริทันต์ คณะทันตแพทยศาสตร์ ม.วอชิงตัน ได้รายงานไว้ในวารสารทันตแพทย์ เรื่อง อาหารคาร์โบไฮเดรตกับ โรคในช่องปากและโรคเรื้อรังทั่วไป (J Dental Research2009)

ท่านผู้อ่านครับ ผู้เขียนเป็นเบาหวานมา ๑๔-๑๕ ปี กินอาหาร ๕ หมู่แบบแพทย์แผนปัจจุบันใช้กัน (low fat diet) กินยาเบาหวาน ๒ ชนิด ควบคุมระดับน้ำตาลได้อยู่ที่ ๑๓๐ มิลลิกรัม/ดล. ขึ้นลงเล็กน้อย ซึ่งถือว่าไม่สูง เมื่อ ๓-๔ ปีก่อน ต้องไปพบหมอฟันบ่อยเนื่องจากเป็นรำมะนาด (Periodontitis) ไปซูดหินปูนทุก ๓ เดือน ใช้ไหมขัดฟัน แปรงฟันกันอย่างจริงจัง ทำความสะอาดฟันอย่างพิถีพิถัน เพื่อลดเชื้อแบคทีเรีย พบว่าไม่ได้ผล ปีนั้นต้องถอนฟันไป ๕ ซีก ผู้เขียนจึงเปลี่ยนมากินอาหารคีโตเจนนิก โดยงดข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมปัง น้ำอัดลม ขนมหวานทุกชนิดรวมทั้งผลไม้ด้วย กินแต่ไขมัน เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และผักใบเป็นหลัก ปรากฏว่าได้ผล ๒-๓ ปีมานี้ ยังไม่มีปัญหาเรื่องฟัน เลิกใช้ไหมขัดฟัน แปรงฟันตามปกติ ไปพบหมอฟันปีละครั้ง หมอบอกว่า ฟันแข็งแรงขึ้นมาก จะเห็นได้ว่า พอเรางดน้ำตาลและแป้งลงได้มาก จึงจะสามารถหยุดยั้งขบวนการ

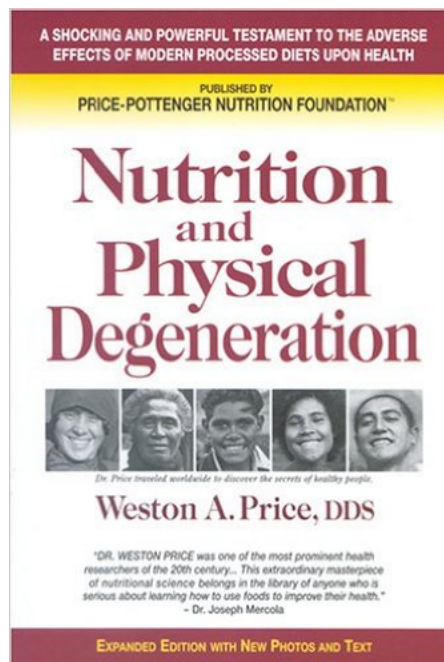
## อาหารต้านโรค

อึกเสบติดเชื้อลงได้ทันที อันนี้ได้ผลดีมาก ช่วยแก้ปัญหาให้ผู้เขียนได้ โดยผู้เขียนงดกินยาอีกต่อไป

อาหารคีโตเจนนิกได้ผลดีมากสำหรับคนไข้เบาหวาน ทำให้การควบคุมน้ำตาลได้ดี สามารถลดการอึกเสบเรื้อรังทั่วร่างกายได้ ลดการติดเชื้อในช่องปากลงได้เด็ดขาด โดยเฉพาะถ้าใช้น้ำมันมะพร้าว เพราะน้ำมันมะพร้าวมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียได้ด้วย น้ำมันมะพร้าวใช้กินก็ได้ หรือใช้อมไว้ในปากกลั้วไปมา (Oil Pulling) ๑๕ นาทีแล้วบ้วนออกทุกๆเช้าก็ได้ ได้ผลเหมือนกัน สำหรับผู้เขียนกินอาหารคีโตเจนนิก มา ๓ ปีกว่า ทำให้สามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี ไม่ต้องกินยาเบาหวานอีกต่อไป รู้สึกแข็งแรงดีกว่าเดิม ท่านผู้อ่านที่เป็นเบาหวานลองใช้ดูนะครับ ท่านผู้อ่านสามารถหาข้อมูลได้จาก [www.youtube.com/Stone Age Body,Space Age Diet-Dr. Ann Childers](http://www.youtube.com/StoneAgeBodySpaceAgeDiet-DrAnnChilders). และถ้ามีปัญหาสามารถปรึกษาผู้เขียนได้ที่ [phaetpongvor@gmail.com](mailto:phaetpongvor@gmail.com) ผู้เขียนยินดีให้คำแนะนำเป็นวิทยาทาน



Weston A. Price  
1870-1948



ทันตแพทย์เวสตัน เอ. ไพรซ์

## อาหารต้านโรค



ชาวพื้นเมืองเซมินอล ที่กินอาหารแบบดั้งเดิม (ซ้าย) ฟันจะแข็งแรง เรียบ เงางามกว่า  
ชนพื้นเมืองที่เปลี่ยนมากินอาหารแบบสมัยใหม่ (ขวา) มีฟันผุและไม่เรียบ



เด็กพื้นเมืองชาวซามัวที่กินอาหารแบบดั้งเดิม (ซ้าย) ฟันจะแข็งแรง ฟันพูน้อยกว่า  
และเด็กที่เปลี่ยนมากินอาหารแบบใหม่(ขวา) ฟันผุมากและฟันไม่เรียบ

# ตอนที่ ๒๐ อาหารคีโตเจนนิค ต้านโรคลมชัก

ท่านผู้อ่านครับ โรคลมชัก (Epilepsy) เป็นโรคเก่าแก่มาตั้งแต่ ๔,๐๐๐ ปีก่อนคริสตกาล จูเลียส ซีซาร์ จักรพรรดิ แห่งอาณาจักรโรมันก็เป็นโรคนี้ โจโจ แม่ทัพแห่งวุยก๊ก ตอนเหนือของจีน ยุคสามก๊กก็เป็นลมชัก เวลานี้ทั่วโลกมีคนเป็นโรคลมชักประมาณ ๕๐ ล้านคน พบได้ทุกอายุ คนไข้อาจจะจะมีอาการชักตั้งแต่ ๒ ครั้งขึ้นไปต่อปีจนถึงถึง วันละหลายครั้งก็ได้ และมักจะเป็นซ้ำตลอดชีวิต ส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๐ ไม่ทราบสาเหตุ ส่วนพวกที่มีสาเหตุอาจจะเกิดจาก การขาดออกซิเจนในวัยแรกเกิด หรือ เคยได้รับบาดเจ็บต่อสมองอย่างรุนแรง หรือ เคยมีโรคติดเชื้อในสมอง หรือเป็นโรคมะเร็งในสมอง เป็นต้น โชคดีที่ว่าโรคนี้สามารถควบคุมอาการได้โดยใช้ยา ถึงร้อยละ ๗๐ และถ้ากินยาติดต่อกันไป ๒-๕ ปี พบว่า ร้อยละ ๖๐-๗๐ สามารถหยุดยาได้ โดยไม่มีอาการชักอีก แต่ข้อเสียคือ ยามีผลข้างเคียง ยาราคาแพง นอกจากนั้น ยังมีคนไข้ส่วนหนึ่งที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา ([www.who.org/Epilepsy](http://www.who.org/Epilepsy))



## อาหารต้านโรค

ดังนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคลมชักจึงพยายามหาทางรักษาโดยวิธีอื่น โดยใช้อาหาร วิธีการที่น่าสนใจคือการใช้อาหารแป้งและน้ำตาลต่ำ ซึ่งจำกัดแป้งและน้ำตาลให้อยู่ ระหว่าง ๒๐ - ๕๐ กรัมต่อวัน ให้กิน โปรตีนให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก นอกนั้นเป็นไขมันประมาณร้อยละ ๖๐ ของพลังงานทั้งหมด ซึ่งเรียกอาหาร low carb แบบนี้ว่า อาหารคีโตเจนิค (Ketogenic Diet) เนื่องจาก ในเวลาที่เรงดข้าว แป้ง น้ำตาล ให้เหลือต่ำกว่า ๕๐ กรัมต่อวัน ร่างกายจะใช้พลังงานจากไขมันและโปรตีนแทน โดยเปลี่ยนเป็นสารคีโตน (Ketone Bodies) สารตัวนี้เชื่อว่ามีคุณสมบัติกันชักได้ มีรายงานครั้งแรกโดยคณะแพทย์แห่งเมโยคลินิก สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. ๑๙๒๑ ตั้งแต่นั้นมาก็มีการใช้อาหารชนิดนี้รักษาโรคลมชักในเด็ก ต่อมา จนถึงปี ๑๙๓๘ มีการค้นพบยาไดเลนต์ิน (Dilantin) ซึ่งระงับอาการชักได้ดี หมอก็หันมานิยมใช้ยากันชักขนานนี้กันเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากง่ายกว่าการกินอาหาร คีโตเจนิค

อย่างไรก็ตามในปี ๑๙๘๐ คณะแพทย์ แห่งโรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ ได้แก่ ดร.แซมมวล ริฟิงสตัน (Samual Livingston) ดร. จอห์น ฟรีแมน (John Freeman) และนักโภชนาการ มิลลิเชนต์ เคลลี (Millicent Kelley) ได้นำอาหารคีโตเจนิค มาใช้รักษาเด็กโรคลมชักอีกครั้งและพบว่า ได้ผลดีเท่าๆกับการรักษาด้วยยา แต่มีอาการข้างเคียงน้อยกว่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองดีกว่า

ท่านผู้อ่านครับ อาหารคีโตเจนิคกลับมานิยมอย่างมากก็ตอนที่ นักสร้างภาพยนตร์ชื่อดังของฮอลลีวูดส์ จิม อับราฮามส์ (Jim Abrahams) ลูกของเขา ชื่อ ชาลี (Charlie) เป็นโรคลมชักในปี ๑๙๙๓ เขาพาไปหาแพทย์เฉพาะทางโรคลมชัก และได้รับการรักษาโดยยากันชัก แต่ก็ไม่สามารถรักษาให้หายชักได้ เขาเปลี่ยนหมอมา ๖ คน ชาลีได้รับการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์มา ๙ ครั้ง ได้รับการผ่าตัดสมอง ๑ ครั้ง เพื่อแก้อาการชัก แต่ก็ไม่ได้ผล เมื่อหมดหนทาง เขาเริ่มศึกษาเรื่องโรคลมชักด้วยตนเอง อ่านตำราในห้องสมุด ฟังผู้เชี่ยวชาญบรรยาย เขาค้นพบข้อมูลว่ามีการรักษาโรคนี้โดยใช้อาหารคีโตเจนิค โดยแพทย์แห่งโรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ เขาจึงพาชาลีไปที่นั่น และเริ่มรักษาโดยกินอาหารคีโตเจนิค ชาลีก็หายจากอาการชักตั้งแต่ธันวาคมปีนั้นเป็นต้นมา เขาเสียใจมากที่แพทย์ที่เขาไปรักษาทั้ง ๖ คนไม่มีใครพูดถึง การรักษาโรคลมชักด้วยอาหารชนิดนี้เลย ทำให้เขาเสียโอกาสในการรักษาลูกของเขา ([www.youtube.com/DatelineNBC Medical Secrets10/26/1994.](http://www.youtube.com/DatelineNBC_Medical_Secrets10/26/1994)) เรื่องนี้เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เขาต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยเด็กที่เป็นโรคลมชัก

## อาหารต้านโรค

ดังนั้นในปี ๑๙๙๔ เขาเริ่มก่อตั้งมูลนิธิชาลีซัน เป็นมูลนิธิการกุศลไม่แสวงหากำไร ([www.charlifoundation.org](http://www.charlifoundation.org)) เพื่อช่วยเหลือ ให้ความรู้ แนะนำ อบรม การทำอาหารและการใช้อาหารคีโตเนนิกแก่ผู้ปกครองและแพทย์ ในการใช้อาหารชนิดนี้เพื่อรักษาโรคลมชักแก่ผู้ป่วย ตอนเริ่มแรกตั้งมูลนิธิ เขาเขียนจดหมายถึงเมอริล สตีฟ (Meryl streep) ดารานำหญิงรางวัลออสการ์หลายสมัยที่โด่งดังของอเมริกา เพื่อนของเขาให้ช่วยงานมูลนิธิ ซึ่งเธอก็ยินดียิ่งมาก เธอแสดงภาพยนตร์ของมูลนิธิเพื่อส่งเสริมการใช้อาหารชนิดนี้ ผลิตรายการโทรทัศน์ทางNBCเพื่อเผยแพร่ความรู้ ภาพยนตร์ที่เผยแพร่ทางโทรทัศน์ที่โด่งดังมาก คือเรื่อง First do no harm ([www.youtube.com/First do no harm](http://www.youtube.com/First%20do%20no%20harm)) ช่วยในวงการกุศลที่จัดขึ้นเพื่อหารายได้ให้มูลนิธิ มูลนิธิได้สนับสนุนทุนวิจัยแก่สถาบันต่างๆ ๗ แห่ง จนถึงปัจจุบัน งานของมูลนิธิทำงานมา ๒๒ ปีแล้ว งานขยายตัวไปมาก มีสาขาเครือข่ายมากมาย ได้ช่วยให้เด็กโรคลมชักหายจากอาการชักได้อย่างมากมายโดยไม่ต้องใช้ยา ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เด็กมีการเติบโตดี พัฒนาการทางสมองปกติ([www.youtube.com/charlifoundation for Ketogenic therapies.](http://www.youtube.com/charlifoundation%20for%20Ketogenic%20therapies))

ท่านผู้อ่านครับ นพ.จอห์น ฟรีแมนและคณะ แห่งโรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ ได้รายงานการรักษาผู้ป่วยเด็กโรคลมชัก ๑๕๐ ราย โดยใช้อาหารคีโตเจนนิกพบว่า เมื่อติดตามไป ๓,๖,๑๒เดือน และ๓ ถึง ๖ ปีต่อมา พบว่า เด็ก ๑๕๐ รายนี้มีอาการชักเฉลี่ย ๔๑๐ ครั้งต่อเดือน ใช้ยารักษา เฉลี่ย ๖.๒ ชนิด เมื่อให้กินอาหารคีโตเจนนิกครบ ๑๒ เดือน เด็กร้อยละ ๗ ไม่มีอาการชักอีกเลย ร้อยละ ๒๐ อาการชักลดลงร้อยละ ๙๐ ติดตามต่อไปอีก ๓-๖ ปีพบว่า ที่เหลือร้อยละ ๒๗ ไม่มีอาการชักหรือจำนวนครั้งที่ชักน้อยมาก

จากปี ๑๙๒๐ จนถึงปัจจุบันมีงานวิจัยจากสถาบันต่างๆเพิ่มมากขึ้นทุกปี จนสรุปผลรวมได้ว่า เมื่อให้เด็กกินอาหารคีโตเจนนิกครบ ๑ ปี เด็กไม่มีอาการชักร้อยละ ๑๐-๑๕ ร้อยละ ๓๐ อาการชักลดลงร้อยละ ๙๐และเด็กที่กินอาหารแบบนี้ เป็นเวลา ๒ ปีขึ้นไป พบว่า ร้อยละ ๖๐ เปลี่ยนมากินอาหารแบบเดิมก็ไม่มีอาการชักอีกเลย ปัจจุบันมีศูนย์การแพทย์ ๗๕ แห่งใน ๔๕ ประเทศ ใช้อาหารคีโตเจนนิกรักษาโรคลมชัก (Freeman JM, Pediatrics 1998; 102:1358-1363.)

ท่านผู้อ่านครับ นอกจากโรคลมชักแล้ว โรคทางสมองอื่นๆก็มีการศึกษาวิจัยและนำเอาอาหารคีโตเจนนิกมาใช้รักษา พบว่าได้ผลดีพอสมควร เช่น โรคสมองเสื่อม (Alzheimers), โรคพาร์กินสัน (Parkinsons), มะเร็งสมอง, สมองกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุ, กลุ่มอาการสมาธิสั้น (Autism) และ ALS (Ankylosing Lateral

## อาหารต้านโรค

Spondilosis), MS(Multiple Sclerosis), ปัญหาการนอนหลับ, ปัญหาอาการปวด เป็นต้น ซึ่งจะขอกล่าวถึงในตอนต่อไป

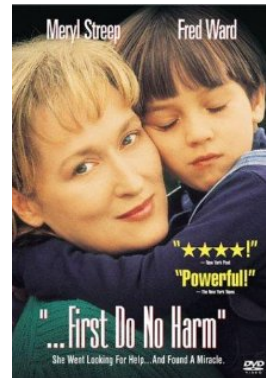
ท่านผู้อ่านครับ สมอของเรามีน้ำหนักร้อยละ ๒ ของน้ำหนักตัวทั้งหมด แต่ใช้พลังงานร้อยละ ๒๐ ของทั้งหมดซึ่งถือว่ามาก สมอประกอบด้วยไขมันร้อยละ ๘๐ เป็นไขมันอิ่มตัวร้อยละ ๕๐ ไขมันDHA (ไขมันโอเมก้า ๓) ซึ่งมาจากสัตว์ ร้อยละ ๒๕ และกรด Arachdonic ร้อยละ ๑๑ ดังนั้นการใช้อาหารไขมัน ซึ่งให้พลังงานสูงและเปลี่ยนให้เกิดสารคีโตน ได้เมื่อเราลดแป้งและน้ำตาลลงมากๆ จึงทำให้รักษาโรคทางระบบประสาทได้ผลดี

อาหารคีโตนเจนิคต้านอาการชักได้อย่างไร เป็นเรื่องที่นักวิจัยสนใจกันมาก โดยหลักการกินอาหารคีโตนเจนิค ทำได้โดย การลดอาหารแป้งและน้ำตาลลงเหลือประมาณ ๕๐ กรัม เพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง กินเนื้อสัตว์ประมาณวันละ๕๐-๑๐๐ กรัม (๑-๑.๕ กรัม/กก.) ในขณะที่เดียวกันเรากินไขมันเพิ่มขึ้น ร่างกายจะใช้ไขมันเป็นพลังงาน โดยตับจะเปลี่ยนไขมันเป็นสารคีโตน ใช้แทนกลูโคส โดยผ่านขบวนการที่เรียกว่า fatty acid oxidation สารคีโตนมีคุณสมบัติที่ดีต่อเซลล์สมอง ช่วยลดการอักเสบได้ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และต้านการชักได้ ต้านอาการปวดได้ ช่วยให้หลับได้ดี นอกจากนั้น การใช้ไขมันเป็นหลัก ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง ๑ กรัมให้ ๙ แคลอรี ในขณะที่กลูโคสและโปรตีน ๑ กรัมให้ ๔ แคลอรี สารคีโตนเมื่อนำมาใช้เป็นพลังงานมันเปลี่ยนเป็น ATP เปลี่ยนต่อมาเป็น ADP ต่อมาเป็น AMP และสุดท้ายเป็นAdenocine ซึ่งสารตัวนี้ มันต้านอาการชักได้ ซึ่งนักวิจัยกำลังศึกษาทั่วโลกโดยลึกซึ้งตรงนี้กันอยู่ ซึ่งเราจะต้องติดตามต่อไป ([www.youtube.com/Susan Masino,Ph.D](http://www.youtube.com/Susan_Masino,Ph.D) Role of Adenocine in Ketogenic Diet for Epilepsy)

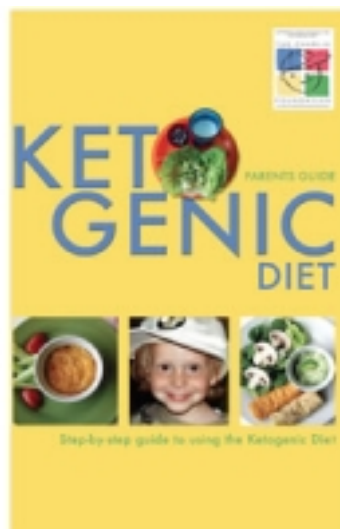
# อาหารต้านโรค



จิม อברהฮามส์ นักสร้างภาพยนตร์ฮอลลีวูดส์ และชาลี ลูกของเขา



เมอริล สตรีฟ กับงานของมูลนิธิชาลี และ ภาพยนตร์ First Do No Harm



หนังสือของมูลนิธิ