

วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์. (2567, กรกฎาคม), รู้จัก “แพลนต์เบส” อาหารสุขภาพ ด้านโรคกลุ่ม NCDs : ชีวิต : 6-9

นอกจากอาหารจะช่วยให้ท้องอืดพลังงาน ร่างกายมี สามารถขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้แล้ว อาหารยังสัมพันธ์กับสุขภาพมนุษย์อีกด้วย

หากได้กินอาหารที่ดี ร่างกายก็มีโอกาสแข็งแรง หากกินอาหารที่ไม่ดี ร่างกายก็มีโรคร้ายรุมเร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มโรค NCDs เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อ้วน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ที่สำคัญกลุ่มโรคนี้ ยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตและความพิการอันดับต้นๆ ในคนทั่วโลก

“แพลนต์เบส” (Plant-Based Diet) เป็นรูปแบบ การกินอาหารแบบหนึ่งที่ได้ชื่อว่า “ดีต่อสุขภาพ ช่วย ป้องกันควบคุมโรค NCDs จึงช่วยชะลอการเสียชีวิตได้”

อาหารแพลนต์เบส มีกี่แบบ มีวิธีกิน อย่างไร ผลวิจัยอาหารแพลนต์เบสที่ทดลองในคนไทย สรุปได้ดังนี้

### อาหารมังสวิรัต (Vegetarian)

การกินอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เน้นสารอาหาร จากพืชผักผลไม้ มังสวิรัตก็แบ่งแยกย่อยได้อีก 7 กลุ่ม ซึ่งกินเนื้อสัตว์เล็กและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ได้ ได้แก่

- มังสวิรัตไข่ (Ovo-Vegetarian) กินพืชผักผลไม้และไข่ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมทุกประเภท
- มังสวิรัตนม (Lacto-Vegetarian) กินพืชผักผลไม้ นมและผลิตภัณฑ์จากนมและผลิตภัณฑ์จากไข่ทุกประเภท
- มังสวิรัตนมและไข่ กินพืชผักผลไม้ ไข่ และนม แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ทุกประเภท
- มังสวิรัตแบบยืดหยุ่น (Flexitarian) กินพืชผักผลไม้ ไข่ และปลา โดยกินสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- มังสวิรัตปลา (Pescatarian) กินพืชผักผลไม้ นม ไข่ ปลา และหอย แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ทุกประเภท
- กึ่งมังสวิรัต (Pollotarian) กินพืชผักผลไม้ นม ไข่ ไข่ และปลา แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่หรือเนื้อแดง
- มังสวิรัตบริสุทธิ์หรือวีแกน (Vegan) จะกินพืชผักผลไม้เท่านั้น และไม่ใช้เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์ใด ๆ ที่มาจากสัตว์ที่มาจากสัตว์หรือมีสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำผึ้ง เจลาติน รวมทั้งไม่สนับสนุนกิจกรรมที่เบียดเบียนสัตว์ทุกชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกับการรักษาสິงแวดล้อมเท่านั้น

อาหารเจ กินพืชผักผลไม้เป็นหลักเช่นเดียวกับมังสวิรัตและวีแกน แต่งดกินผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม กระเทียมโทนจีน กุยช่าย และใบยาสูบ

อาหารชีวิต มีพื้นฐานจากอาหารแมคโครไบโอติกส์ แต่นำมาปรับใช้ให้เข้ากับอาหารของคนไทย ได้แก่ แป้งไม่ขัดสี ผักดิบและสุก ถั่วต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว โปรตีนจากปลาและอาหารทะเล



พรสวรรค์ รุ่งเจริญกิจกุล. (2567, กรกฎาคม), รู้จักการ Trade-Off อย่างฉลาด : Gourmet & Cuisine : 126

เราทุกคนมีเวลา พลังงาน และทรัพยากรที่จำกัด จึงไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการได้ตลอดเวลา การทำความเข้าใจและจัดการกับ Trade-Off อย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นทักษะที่สำคัญในการใช้ชีวิต

Trade-Off หมายถึง การแลกเปลี่ยนระหว่าง สองสิ่ง ไม่สามารถได้มาพร้อมกันอย่างเต็มที่ ซึ่งการตัดสินใจเลือกสิ่งหนึ่งจะต้องเสียสละ อีกสิ่งหนึ่งไปบ้างในระดับหนึ่ง ฉะนั้นสิ่งที่ดีที่สุดในที่เราสามารถทำได้คือการตัดสินใจแลกเปลี่ยนระหว่างสองสิ่งอย่างมีประสิทธิภาพและมีเหตุผล เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด สถานการณ์นั้น ๆ

การ Trade-Off เพื่อสร้างความมั่งคั่ง ด้านการเงิน : ต้องเข้าใจหลักการเกี่ยวกับ ต้นทุนค่าเสียโอกาส (Opportunity Cost) ก่อนตัดสินใจใด ๆ ให้คิดเสมอว่าเราจะสูญเสีย อะไรบ้างจากการเลือก ก. และไม่เลือก ข.

พยายามหาทางให้ต้นทุนค่าเสียโอกาสอยู่ใน ระดับต่ำที่สุด โดยคำนึงถึงความจำเป็นและเป้าหมายด้านการเงินไว้ด้วย

การ Trade-Off เพื่อการเติบโต : หากเรา ใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ โดยไม่กล้าเปลี่ยนแปลงอะไร แน่ใจว่าชีวิตก็จะเหมือนเดิม บางครั้งเราอาจจำเป็นต้องยอมเสียความมั่นคงทางการเงินในวันนี้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในวันพรุ่งนี้ หรือ ยอมเสียสละเวลาและความสะดวกสบายในปัจจุบัน เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อความก้าวหน้าในอนาคต หรือยอมเปลี่ยน นิสัยบางอย่างเพื่อรักษาความสัมพันธ์ ดีเอาไว้ เป็นต้น

แนวทางทั่วไปเพื่อการ Trade-Off อย่างฉลาด มีดังนี้

- ระบุเป้าหมายและลำดับความสำคัญ เข้าใจว่าเราต้องการอะไร และสิ่งใดสำคัญที่สุด
- ประเมินข้อดีข้อเสีย ทำความเข้าใจผล และผลเสียของแต่ละทางเลือกในเชิงลึก
- รวบรวมข้อมูลและทำวิจัย จัดให้มีข้อมูล เพียงพอเพื่อให้เห็นภาพรวม และเข้าใจ ผลกระทบของแต่ละตัวเลือก
- พิจารณาผลกระทบทั้งระยะสั้นและ ระยะยาว บางครั้งการตัดสินใจที่ดีที่สุดในระยะสั้น อาจมีผลเสียในระยะยาว

ก่อนตัดสินใจใดๆ หากเราใช้หลักการดังกล่าว มาพิจารณาแทนที่จะใช้ความรู้สึกอย่างเดียว จะช่วยให้การเลือกหรือการแลกเปลี่ยนที่มีผลได้ผลเสียแตกต่างกัน เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้ประโยชน์เสมอ

