

สถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

รายวิชา 90104003 สุขภาพและโภชนาการ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



การประเมินตัวเองว่าควรเสริมสารอาหารหรือไม่

ไม่/ไม่ใช่	ถ้าไม่ใช่ คุณอาจจะได้รับสารอาหาร เหล่านี้ ไม่พอ
คุณบริโภคอาหารเหล่านี้ทุกวันไหม	
<input type="checkbox"/> 1. ผลไม้ตระกูลส้มอย่างน้อย 1 อย่าง	วิตามินซี
<input type="checkbox"/> 2. ผักใบเขียวสดอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง	กรดโฟลิก วิตามินเอ วิตามินเค ธาตุเหล็ก แคลเซียม
<input type="checkbox"/> 3. กินผักและผลไม้เพิ่ม 5-8 อย่างจากที่เคยกิน	วิตามินบี แร่ธาตุขนาดเล็ก
<input type="checkbox"/> 4. ต้มนม นมถั่วเหลือง เสริมแคลเซียม หรือโย เกิร์ตอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ	แคลเซียม วิตามินดี วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 แมกนีเซียม และสังกะสี
<input type="checkbox"/> 5. เนื้อไม่ติดมันหรือถั่วอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ	ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินบี
<input type="checkbox"/> 6. ธัญพืชไม่ขัดสีอย่างน้อยวันละ 6 ส่วน (อุ้งมือ)	วิตามินบี แร่ธาตุขนาดเล็ก เช่น โครเมียม ซีลีเนียม และทองแดง
<input type="checkbox"/> 7. ถั่วเปลือกแข็ง น้ำมันมะกอก วันละหลาย ส่วน	วิตามินอี
<input type="checkbox"/> 8. ปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	โอเมก้า-3

ที่มา : ศัลยา (2559)





ดกเล็บ ขาดสารอาหารจริงหรือ???

ที่มา: https://www.matichon.co.th/lifestyle/health-beauty/news_2348938



ที่มา: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/tag>



ปัญหาผมร่วงในสตรี มาจากการขาดสารอาหาร???

ที่มา: <https://th.rti.org.tw/news/view/id/43631>

ไม่กินอาหารเสริมได้หรือไม่ → ได้ ถ้ากินอาหารครบ กินอาหารไม่จำเจจนเกินไป

อาหารเสริมเลือกกินอย่างไร → เลือกกินตามสภาพร่างกาย ในด้านที่ต้องการดูแล

มารู้จักอาหาร เสริมบางประเภท กัน



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพเฉพาะด้าน อาจแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

อาหารเพื่อความ
สวยงาม

อาหารเพื่อบำรุง
สมอง

อาหารเพื่อ
สุขภาพที่ยั่งยืน

อาหารเพื่อการ
ควบคุมน้ำหนัก



ความเหี้ยมหย่อนมาไว เลือกกินอะไรดี



ผลของคอเลสเตอรอลในแต่ละช่วงวัย



อาหารเพื่อความงาม (food for beauty and anti-aging)

- **อาหารเพื่อความงาม (food for beauty and anti-aging)** เป็นอาหารที่มีการใช้สารสกัดจากพืชผักและผลไม้มาเป็นส่วนผสมซึ่งสามารถซ่อมแซม บำรุงโครงสร้างผิว และป้องกันการทำลายผิวจากอนุมูลอิสระ **เช่น**
- **คอลลาเจน** ซึ่งเป็นตัวช่วยให้ผิวพรรณเกิดความชุ่มชื้น เสริมความเรียบตึงให้กับผิวหนัง ทำให้ผิวดูเรียบเนียนกระชับ
- ❑ **โคเอนไซม์คิวเท็น (Co-Q10)** ที่มีหน้าที่ช่วยป้องกันการทำงานเซลล์ผิวจากการถูกทำลายโดยสารอนุมูลอิสระ





1.ผักใบเขียว อะไรที่ขึ้นชื่อว่าผักและเป็นสีเขียว ควรกินให้หมด.. ยิ่งเป็นสีเขียวเข้ม เช่น คენ้ำ ผักสลัด ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง ก็ยังดี

2.ผักผลไม้สีแดง สีแดงก็มีประโยชน์ไม่แพ้สีเขียว เพราะผักและผลไม้สีแดงมี

ไลโคปีนสูง ซึ่งจะเข้าไปช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และเพิ่มความแข็งแรงให้กับผิวได้ดีอีกด้วย

3.ถั่วเหลือง ก็ได้ช่วยเหมือนกัน

ถ้าไม่ได้กินอาหารที่กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน .. ก็มีอาหารเสริมประเภทคอลลาเจนให้กิน..



ข้าหลง ข้าลืม..กว่านี้..ไม่มีอีกแล้ว..



กินอะไรบำรุงสมองและความจำ ดี?



อาหารบำรุงสมอง (food for brain)

- เป็นอาหารที่มีสารอาหารสำหรับบำรุงสมองที่ได้จากธรรมชาติเป็นส่วนประกอบ ซึ่งมีหน้าที่นำไปใช้ในการซ่อมแซมหรือทำให้การทำงานและสุขภาพของสมองเจริญเติบโตแข็งแรง สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สารอาหารบำรุงสมองที่เป็นที่รู้จักกันดี เช่น
 - **โอเมก้า-3** ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมองและระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้
 - **โคลีน** มีบทบาทสำคัญเรื่องการแก้ปัญหาทางด้านความจำ หลงลืม เศร้าหมอง ขาดสมาธิและจิตใจหดหู่
 - **วิตามินบี** เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นในการทำงานของระบบประสาทและสมอง



ดีม.. กินถั่วเหลือง กินไข่ กินผักใบเขียวกินปลา บ้างหรือยัง?



โคลีน อยู่ในอาหารจำพวก ไข่ไก่ ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่วเหลือง

โอเมก้า-3 อยู่ในปลาแซลมอน ปลาทู ปลากะพงขาว ปลาแซลมอน ผักโขม ไข่ วิตามินบี

ใครใช้ชีวิตส่วนใหญ่นที่หน้าคอม..



จ้องแต่มือถือบ้าง?

ปวดตาหรือไม่?

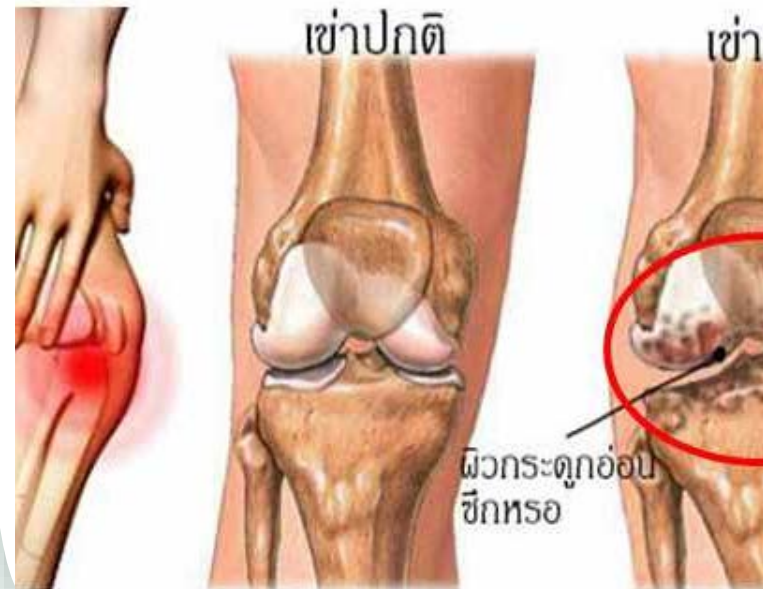
ตาเสื่อมหรือเปล่า..

อาหารช่วยเราได้หรือเปล่า?





สัญญาณเตือน โรคข้อเข่าเสื่อม



คุณแม่ คุณยายบ่นปวดขา..

เจ็บข้อเข่าเวลาเดินขึ้นลงบันได.. ต้องผ่าตัดเลยมั๊ย? แนะนำท่านทานอะไรดี..

อาหารเพื่อสุขภาพ (food for well-being)

- อาหารเพื่อสุขภาพ (food for well-being) เป็นอาหารที่มีส่วนช่วยสำหรับการเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรค หรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้ออักเสบ ชะลอความเสื่อมของกระดูก และจอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น ซึ่งมีผลให้สุขภาพโดยรวมมีความแข็งแรงมากขึ้น เช่น
 - กลูโคซามีน มีฤทธิ์ช่วยในการสร้างกระดูกอ่อนและน้ำเลี้ยงไขข้อที่สูญเสียไปในผู้สูงอายุ
 - ลูทีน ช่วยชะลอโรคจอประสาทตาเสื่อม





ลูทีน ได้จากอาหารสีเขียวเข้ม ไข่แดง แครอท ข้าวโพด
 กลูโคซามีน เป็นสารสกัดจากเปลือกกุ้งและปู

อาหารควบคุมน้ำหนัก (food for weight management)

- อาหารควบคุมน้ำหนัก (food for weight management) เป็นอาหารที่มีส่วนผสมสารอาหาร
- ในกลุ่มควบคุมปริมาณอาหาร และอาจมีบทบาทในการช่วยลดไขมัน เช่น
 - สารสกัดจากผลส้มแขก ซึ่งมีผลต่อการลดความอยากอาหาร และลดปริมาณการรับประทานอาหารได้
 - กลุ่มกำจัดไขมันออกจากร่างกายได้แก่ **โคโคโทซาน** โดยหน้าที่เหมือนฟองน้ำ เพื่อดูดซับไขมันในกระเพาะอาหารไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
 - สารอาหารในกลุ่มเพิ่มการเผาผลาญไขมัน เช่น **แอล-คาร์นิทีน** ซึ่งมีฤทธิ์เป็นตัวนำพาไขมันที่สะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายออกมาเผาผลาญให้เป็นพลังงาน
- (อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยที่ระบุว่า การรับประทานอาหารเสริมเหล่านี้ ไม่ได้มีบทบาทในการลดน้ำหนัก หรือลดไขมันได้มากนัก)



****หากต้องการเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายช่วยคุณได้..**



แอล-คาร์นิทีน ได้มาจากการรับประทานอาหารจำพวกกลุ่มเนื้อแดง ถั่ว อโวคาโด
ไคโตซาน สกัดได้จากเปลือกกุ้ง เปลือกปู

เทรนอาหารในสถานการณ์ปัจจุบัน



Low carbohydrate diet (แป้งน้อย โปรตีนสูง)

- หรือ **Low Carb** เป็นแนวทางการเลือกทานอาหารแบบลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต เมื่อลดการกินคาร์โบไฮเดรต จะเป็นการบังคับให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้เป็นพลังงานแทน และเน้นการกินโปรตีนมากขึ้น
- จัดเป็นการควบคุมระดับอินซูลินที่เกิดจากการกินอาหารที่ถูกย่อยส่งเข้ากระแสเลือด ที่เรียกว่าน้ำตาลในเลือด



ข้อดี และ ข้อควรระวัง ของ Low Carb

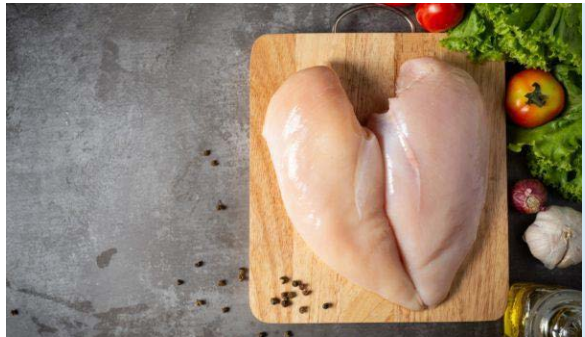
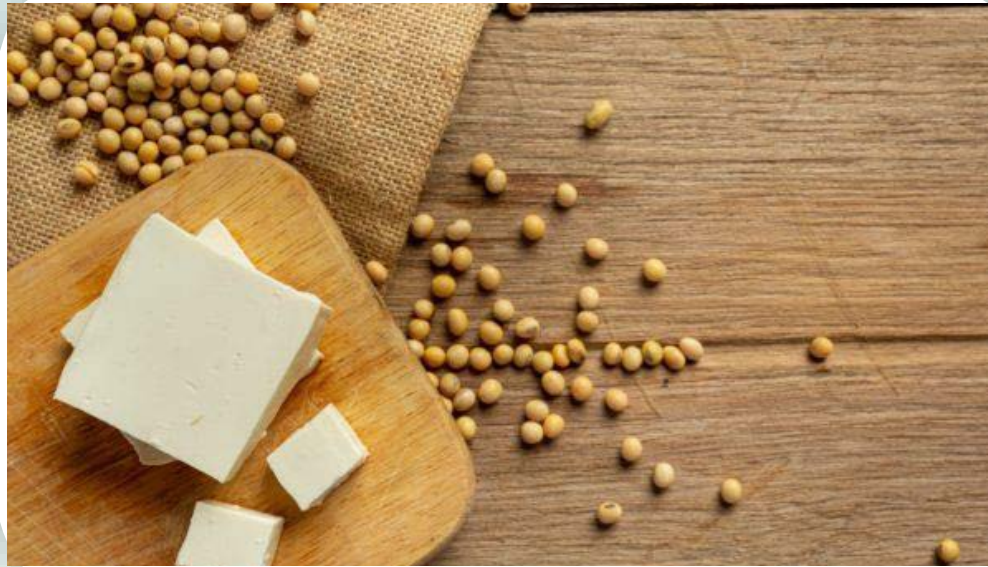
ข้อดี	ข้อควรระวัง
1. สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม และเพิ่ม HDL ได้	1. เมื่อกินเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อระดับเกลือแร่ในเลือดได้ หรือทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด
2. ช่วยกระตุ้นการนำโปรตีนไปใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ และลดไขมันในร่างกาย	2. เมื่อกินเป็นระยะเวลานาน ร่างกายอาจอาจเสียอาหาร เกิดปัญหาในระบบขับถ่าย
3. เลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์ เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมหันตรา ฝรั่ง กล้วย กล้วยน้ำว้า เป็นต้น	3. ขาดคาร์โบไฮเดรตส่งผลให้เกิดอาการปวด เวียนศีรษะ อ่อนแอ เมื่อยล้า หรือขาดสารอาหาร



ข้อดี และ ข้อควรระวัง ของ Low Carb

ข้อดี	ข้อควรระวัง
4. หลายงานวิจัยจัดว่าเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ให้ผลดี	4. ผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ควรปรึกษาแพทย์
	5. ถ้าใช้วิธีนี้เกิน 1 เดือน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ





การทดแทนการกิน
อาหารแบบ Low carb
หรือ Low
Carbohydrate Diet



Ketogenic Diet

- การกินอาหารแบบคีโตเจนิค คือ การกินที่เน้นไขมันสูง รองมาด้วยโปรตีน โดยลดคาร์โบไฮเดรตให้เหลือในปริมาณที่น้อยมากๆ แต่แทนที่ด้วยไขมันทั้งจากพืชและสัตว์
- เป็นการทานอาหารที่ทำให้ร่างกายมีการสลายไขมัน เนื่องจากการลดคาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายขาดน้ำตาล จึงจะไปสลายไขมันในร่างกาย ทำให้เกิดสารที่เกิดจากการสลายไขมัน คือ คีโตน



อาหารคีโตเจนิคคืออะไร



การกินไขมัน ทำไมถึงลดน้ำหนักได้

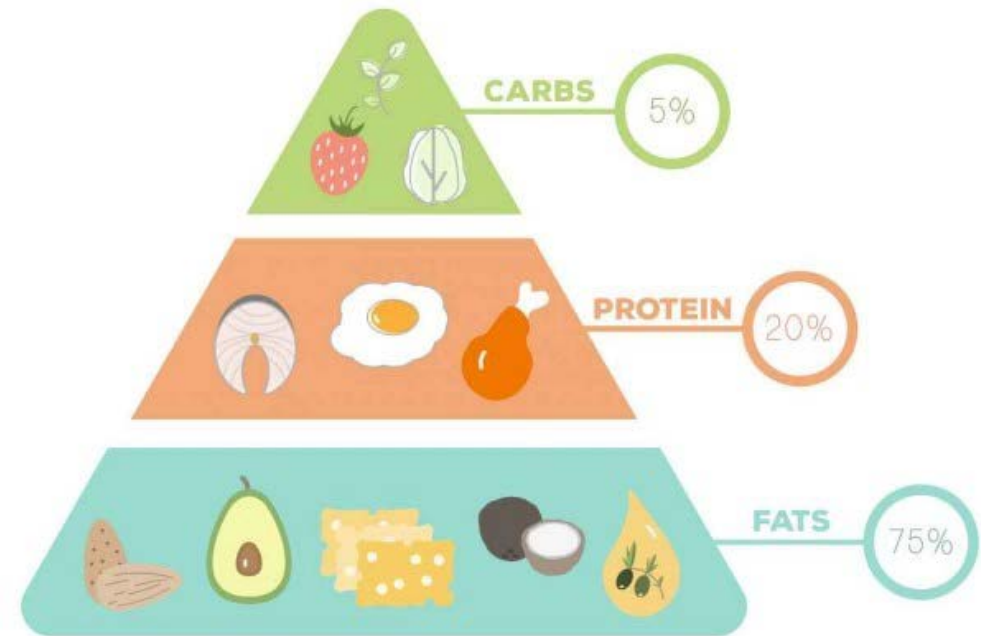
1. ร่างกายรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ได้กินอาหาร จึงเกิดการสลายไขมัน

2. ร่างกายมีการเสียน้ำขณะสลายไขมัน

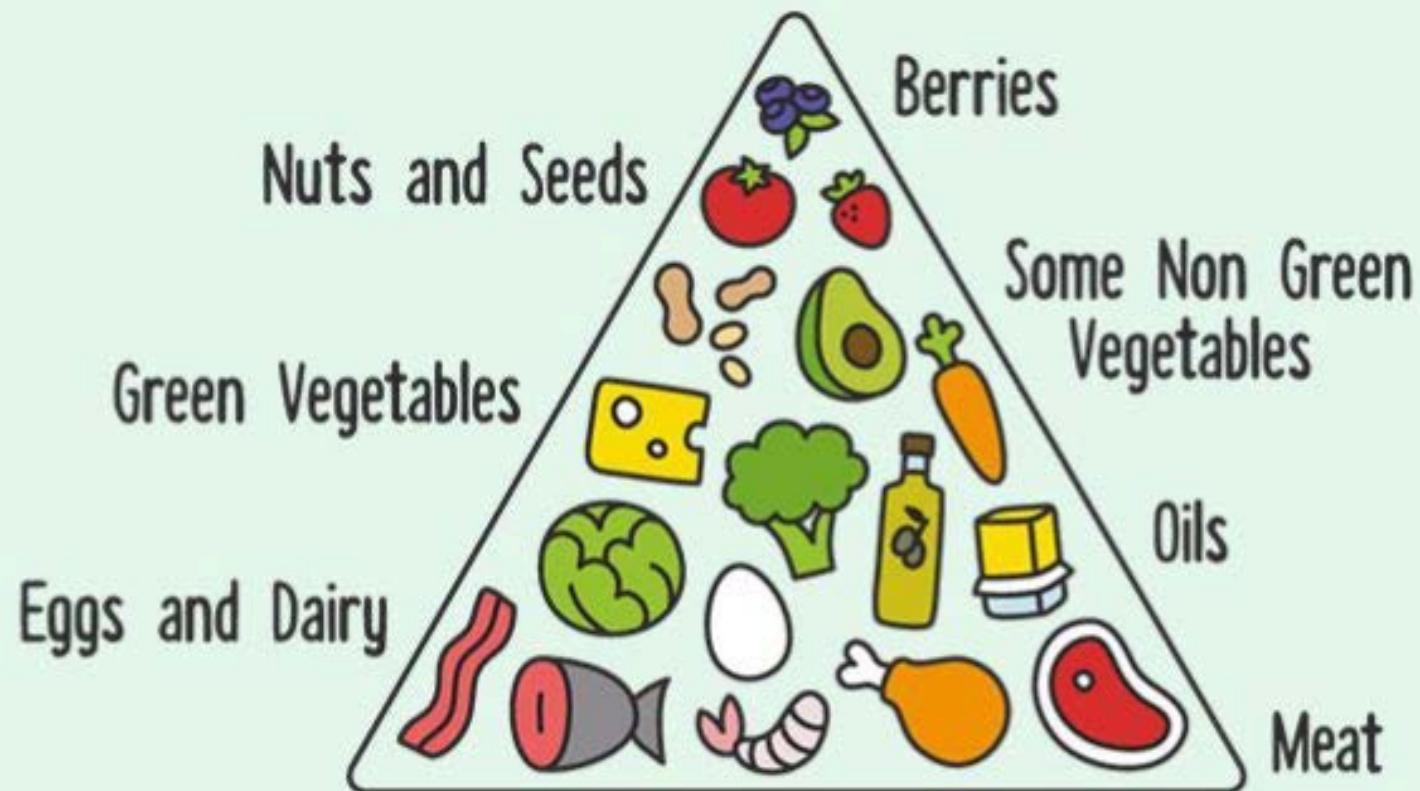
3. คีโตนจะทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร



KETO DIET FOOD PYRAMID



KETO Food Pyramid



NO:



Bread



Pasta



Sugar



Milk



Corn



Beans



Rice

ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับตับ ไต การเผาผลาญไขมัน กรดไหลย้อน
ต้องระวังกับการทานแบบนี้เป็นพิเศษ



ทานปกติ (Glycolysis)

ทานน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรต



กลูโคสในเลือดสูงขึ้น



ตับอ่อนหลั่งอินซูลิน



อินซูลินนำกลูโคสเข้าเซลล์เป็นพลังงาน



ร่างกายเปลี่ยนกลูโคสส่วนเกินเป็นไขมัน

1

2

3

4

ทานแบบคีโต (Ketosis)

เน้นไขมันและงดน้ำตาล



กลูโคสในเลือดลดลง



ไตรกลีเซอไรด์สลายเป็นไขมันอิสระ



ตับสร้างคีโตนจากไขมันอิสระเป็นพลังงาน



ไขมันลดลงจากการใช้เป็นพลังงาน



KETOGENIC DIET

ยังกินของมัน
จันยิ่งพอม

- 😊 สลายไขมันได้ดี
จากการดึงพลังงานจากไขมันมาใช้
- 😊 น้ำหนักลงเร็ว
- 😊 ไม่ต้องทนหิว

- 😞 ปากเหม็น
- 😞 ขาดสารอาหาร
- 😞 อ่อนเพลีย
- 😞 ปัสสาวะบ่อย

Intermittent Fasting หรือ IF

- เป็นการทานอาหารแบบเป็นช่วงเวลา และปล่อยให้ร่างกายหยุดรับอาหารเป็นช่วงเวลา โดยมีเงื่อนไขสำคัญ คือ



intermittent **FASTING**



หลักการกินของ IF



การกิน

อาหารครบหมู่
ในปริมาณที่เหมาะสม



การอด

น้ำเปล่า, ชา, กาแฟดำ
งดเครื่องดื่มแคลสูง

มะนาวฝาน/เลมอนฝาน
น้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ล



ซूपตำโครกกระดุก
หมู ไก่ ปลา



B

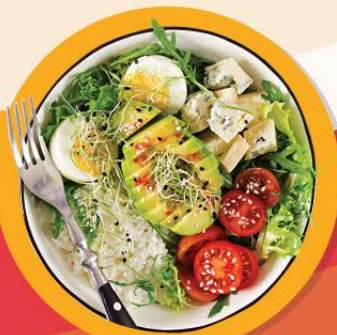
ความแตกต่าง

ระหว่างการลดน้ำหนัก



คีโต

IF



เป็นการทานแบบ
Low-Carb, High-Fat
(LCHF)

คืออะไร?

การอดอาหารเป็นช่วงเวลา
(รับประทานอาหาร 8 ชม.
อดอาหาร 16 ชม.)

จำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรต
และเน้นทานอาหาร
ที่มีไขมันแทน

กระบวนการ
ลดน้ำหนัก

ช่วยให้การเผาผลาญไขมัน
ในร่างกายดีขึ้น

คนที่อยากลดน้ำหนัก
อย่างรวดเร็ว

เหมาะกับใคร?

คนที่อยากลดน้ำหนัก
ในระยะยาว

ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรค
เบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลิน
โรคความดันและ ผู้ป่วย
ที่มีไขมันในเลือดสูงผิดปกติ

ข้อควรระวัง

ไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหา
เกี่ยวกับน้ำตาลในเลือด

5 กลุ่มต้องระวัง

ห้ามลดน้ำหนัก

แบบ IF

อายุต่ำกว่า 18 ปี

จะมีปัญหาสมดุล
ในร่างกาย

โรคกลัวอ้วน

ขาดสารอาหาร
รุนแรง

อายุมาก

ควรทำแบบ
ค่อยเป็นค่อยไป

มีโรคประจำตัว

ควรมีผู้เชี่ยวชาญ
ดูแล

- ผู้ที่มี BMI < 18
หรือน้ำหนักน้อยมาก
เสี่ยงขาดสารอาหาร



SPRING



