

วิธีดูแลและฟื้นคืนสุขภาพผ่านเมนูอาหารจานโปรด
ที่ปรุงง่าย • รสอร่อย • เสริมภูมิ • บรรเทาโรค

ใช้อาหาร รักษาโรค

ด้วยอาหารไทยสุขภาพ
83 เมนูอร่อย
แบบง่ายๆ



พญ. ดร.พิจิกา วัชรวิชาติ

สารบัญ

Chapter 1: The Story	24
เรื่องราวของผู้ที่เคยใช้อาหารรักษาโรคเรื้อรังของตนเอง	
Chapter 2: The Science	34
ศาสตร์การรักษาด้วยอาหาร	
Chapter 3: The Why	46
อาหารกับร่างกายของเรา เชื่อมโยงกันมากกว่าที่คุณคิด	
ไขมันในเลือดสูง	48
ความดันโลหิตสูง	51
ปัญหาเบาหวาน	54
ปัญหาน้ำหนักเกิน	57
ภาวะเสียดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้คืออะไร	59
Chapter 4: The How	63
วิธีการกินเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด	
อาหารพืชเป็นมากกว่าผักและผลไม้	64
อาหารพืชอุดมด้วยกากใยอาหาร	65
“หลากหลาย” และ “ดั้งเดิม” กินอย่างนี้สิครับแน่	66
กินเท่านี้สิกำลังดี	68
อาหารพืช อุดมด้วยโปรตีนมากกว่าที่คุณเคยรู้	69
Chapter 5: The Recipe	71
83 สูตรอาหารไทยสุขภาพ	
อาหารจานเดียว	
ข้าวไก่ (เต้าหู้) กระเทียมพริกไทย	75
ผัดกะเพรารวมมิตรราดข้าว	76

เห็ดปูยฝ้ายผัดเครื่องแกงราดข้าว	77
เห็ดสามอย่างผัดพริกขี้หนูราดข้าว	78
เห็ดคั่วตะไคร้ราดข้าว	79
เต้าหู้คั่วพริกกระเทียมราดข้าว	80
เคลผัดปลาเค็มเจราดข้าว	81
ข้าวผัดรถไฟ	82
ข้าวผัดผักรวมมิตร (โร้น้ำมัน)	83
ข้าวคลุกกะปิ	84
ข้าวอบธัญพืช	86
หมีข้าวกลิ้งผัดขอม	87
เส้นหมีข้าวกลิ้งผัดซีอิ้ว	88
วุ้นเส้นผัดซีเมา	89
ก๋วยเตี๋ยวหน้าเนื้อเห็ดสับ	90
เส้นพองเต้าหู้ราดหน้า	91
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กข้าวกลิ้งน้ำใส	92
วิธีเตรียมน้ำชุบผัก	93
สุกี้ผักรวมมิตร	94
ข้าวต้มธัญพืช	96
ข้าวต้มเผือกสาหร่ายพองเต้าหู้	97
ชุดข้าวต้มก๊วย ผัดผักบุ้ง และยำเหมเป่สมุนไพโร	98

แกง ต้ม และชุบ

ต้มส้มเหมเป่สับปรด	100
เต้าหู้ตุ๋นเผือก	101
แสร้งว่าแกงผักหวานไข่มดแดง	102
แกงจืดผักรวมสาหร่ายเต้าหู้	103

ตุ๋นผักเห็ดหอม	104
แกงเลียง	105
แกงแคขนุนอ่อน	106
แกงอ่อมอีสานเห็ดและเหมาเป้	107
แกงเหลืองปักษ์ใต้เหมาเป้	108
เห็ดต้มขมิ้น	109
ต้มโคล้งเห็ดสามอย่าง	110
ต้มข่ามะพร้าวอ่อน	111
ต้มกะทิใบเหลียง	112
ยำและตำ	
ยำผักกูดเหมาเป้สด	113
ส้มตำไทยถั่วรวม	114
น้ำตกเห็ด-เหมาเป้ย่าง	115
ยำแก่นตะวัน	116
ผัดและทอด	
ผัดผักทองใบแมงลัก	117
เต้าหู้ผัดพริกไทยดำ	118
ผัดฉ่าเหมาเป้	119
ผัดผักระหัดเต้าหู้และพองเต้าหู้	120
ผัดผักรวมมิตร	121
วุ้นเส้นผัดพองเต้าหู้ผักรวม	122
เห็ดและเหมาเป้ทอดขมิ้น	123
นึ่ง	
เต้าหู้นึ่งซีอิ๊ว	124
ห่อหมกสไตร์อีสาน (หมกหม้อ)	125

น้ำพริก

วิธีเตรียมผักกินกับน้ำพริกต่างๆ	126
น้ำพริกอ่อน	127
น้ำพริกหนุ่ม	128
น้ำพริกมะม่วง	129
น้ำพริกโจร	130
แจ่วมะเขือเทศ	131
น้ำพริกเห็ดย่าง	132
ซุ้ปะมะเขือเปราะสไลด์อีसान	133

เครื่องต้มและขนมหวาน

น้ำเต้าหู้	134
ถั่วรวมมิกซ์เบอร์รี่สมูทตี้	135
กรีนสมูทตี้	136
มันเทศสามสีต้มซิง	137
ถั่วเขียวต้มใบเตย	138
เต้าส่วนธัญพืช	139
สาคูลำไยมะพร้าวอ่อน	140
ขนมบุหงัด (แกงบวดรวมธัญพืช)	141
ผลไม้รวมลอยแก้ว	142
แปะก๊วยมะพร้าวอ่อน	143
สังขยา Whole food	144
ขนมข้าวโพด	145
กล้วยปั่นซูเปอร์ฟู้ด	146

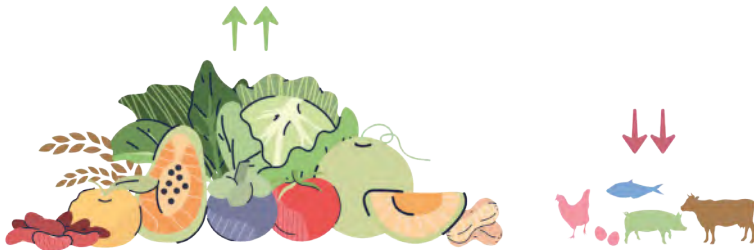
อาหารสำหรับเด็ก

ข้าวหน้าไก่	147
ข้าวมันไก่	148

ข้าวเหนียวหมูปิ้ง	150
ข้าวเหนียวหมูฝอย	151
ข้าวหมอบ	152
ข้าวหมูแดง	153
สาหร่ายม้วนแฟนซี	154
โรลแฟนซี	155
ข้าวผัดทะเล	156
ข้าวเต้าหู้ทรงเครื่อง	157
เกี๊ยวน้ำปลาทอง	158
บะหมี่เกี๊ยบ	159
สปาเกตตีซอสมะเขือเทศสด	160
ผลไม้บาร์บีคิวแฟนซี	161
บรรณานุกรม	162
เกี่ยวกับผู้เขียน	163

อาหารไทยสุขภาพในงานวิจัย

เมนูอาหารไทยสุขภาพที่เราคิดค้นขึ้นมาใหม่นี้มุ่งหมายที่จะต่อสู้กับโรคเรื้อรังโดยไม่ทิ้งรสชาติและเอกลักษณ์ความเป็นอาหารไทย โดยคงการใช้เครื่องแกง กะทิ กะปิ และน้ำปลาในการปรุงรสเป็นหัวใจหลัก แต่ปรับเปลี่ยนไปใช้วัตถุดิบจากพืชที่หลากหลายชนิดเพื่อทดแทนเนื้อสัตว์ ซึ่งจะทำให้ทุกคนสามารถรับประทานจนอิ่มโดยไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องการนับแคลอรี และยังดีต่อสุขภาพ

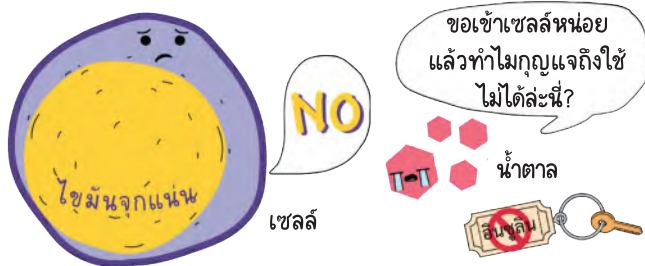


เน้นใช้วัตถุดิบจากพืช และหลีกเลี่ยงการใช้เนื้อ นม ไข่ เนย ชีส

ในการพัฒนาเมนูนี้ ทีมวิจัยตั้งใจหลีกเลี่ยงการใช้วัตถุดิบที่มาจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ เนย และชีส ซึ่งมีไขมันและไขมันอิ่มตัวปริมาณสูงตามที่หลักฐานทางการแพทย์ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กับโรคเรื้อรัง ในขณะที่วัตถุดิบจากพืชธรรมชาติที่มีกากใยสูงและไขมันดีนั้นสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราจึงเน้นการใช้วัตถุดิบจากพืช ผัก ถั่ว ข้าว ผลไม้ ธัญพืชในหลากหลายรูปแบบ

สำหรับผู้ที่สนใจอยากทดลองใช้พืชทดแทนเนื้อสัตว์ก็สามารถใช้ได้ เพราะผลิตภัณฑ์พืชทดแทนเนื้อสัตว์เหล่านี้มีประโยชน์ ช่วยให้การปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหาร จากเน้นเนื้อสัตว์มาเน้นพืชผักนั้นง่ายขึ้นมากๆ



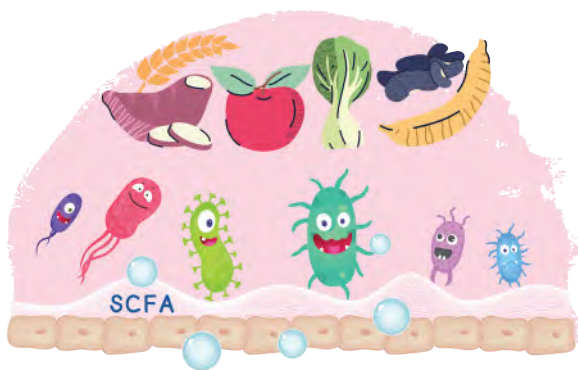


อาหารไขมันสูงเป็นตัวการหลักที่ทำให้เซลล์ดื้อต่ออินซูลิน

2. การเสียดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ : ชุมชนจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในลำไส้ของเรานั้นได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัย ตั้งแต่ชนิดของอาหารที่บริโภค ยาที่ใช้ คุณภาพการนอนหลับ ระดับความเครียดในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางกาย จนถึงการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล สารกันบูดและสารเคมีเพิ่มเติมเพื่อให้เก็บได้นาน

โดยการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและโปรตีนจากสัตว์ จะส่งผลให้จุลินทรีย์ไม่พึงประสงค์ในลำไส้ผลิตโมเลกุลอักเสบ ทำให้ควบคุมความอยากอาหารได้ยาก และส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์ และระดับพลังงานในร่างกายลดลง

ดังนั้น การกินอาหารเน้นพืชจากผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี ซึ่งอุดมด้วยกากใยและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน พร้อมกับลดการบริโภคโปรตีนสัตว์และไขมันจากสัตว์ สามารถส่งเสริมให้จุลินทรีย์ในลำไส้ผลิตโมเลกุลกรดไขมันสายโซ่สั้น (Short Chain Fatty Acid: SCFA) ซึ่งมีบทบาทในการควบคุมความอยากอาหาร ลดการอักเสบในระบบทางเดินอาหาร เพิ่มความไวต่ออินซูลิน และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้^[5, 6, 7]



สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้

ในบทที่แล้วเราเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับร่างกายตั้งคำถามที่ว่า “You are what you eat” กันไปแล้ว ในบทนี้มาทำความรู้จักกับอาหารเน้นพืช กันให้มากขึ้น และเรียนรู้วิธีการกินอย่างไร กินเท่าไร ถึงจะดีต่อสุขภาพและสามารถ บรรเทาอาการของโรคได้ โดยขอกล่าวถึงอาหารที่คนมักไม่ค่อยนึกถึงอย่างกากใย อาหาร (ไฟเบอร์) เนื่องจากอาหารเน้นพืชและอาหารไทยสุขภาพอุดมด้วยกากใย ซึ่งเป็นตัวเอกสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพดีและแข็งแรง

อาหารพืชเป็นมากกว่าผักและผลไม้

เมื่อกล่าวถึง “อาหารพืช” หลายคนมักเข้าใจว่าต้องกินแต่ผัก พืชหัว และผลไม้เท่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว อาหารพืชยังรวมถึงถั่วและธัญพืชต่างๆ ซึ่งการรับประทานอาหารพืชควรกินให้ครบทั้ง 5 กลุ่มพืช ดังนี้

1. เมล็ดข้าวต่างๆ เช่น ข้าวไม่ขัดสี บาร์เลย์ ลูกเดือย โธัด ควินัว



เมล็ดข้าว

2. ถั่วเปลือกอ่อน (Beans) เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลันเตา ถั่วแระ ถั่วปากอ้า สะตอ



ถั่วเปลือกอ่อน

3. ผัก เช่น ผักใบต่างๆ หัวมันต่างๆ

4. ผลไม้ทุกชนิด

5. ถั่วเนัทและเมล็ดธัญพืช (Nuts and seeds)



เช่น ถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ ถั่วอลันท์ ถั่วอัลมอนต์ ถั่วพิสตาชิโอ งาดำ งาขาว เกาลัด เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม เมล็ดทานตะวัน เมล็ดขนุน เม็ดบัว เมล็ดเจีย เม็ดแมงลัก



ผัก



ผลไม้



ถั่วเนัท
และเมล็ดธัญพืช

