

PAILIN

มหัศจรรย์  
พืชสมุนไพร  
99 ชนิด  
ต้านโรคร้าย

นารี ยิ่งเจริญ

มหัศจรรย์

พืชสมุนไพร

99 ชนิด

ต้านโรคร้าย



นารี ยิ่งเจริญ



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ  
นารี ยิ่งเจริญ.

มหัศจรรย์พืชสมุนไพร 99 ชนิด ต้านโรคร้าย.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.  
240 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-7132-00-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร นบ.นม.นศม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสั่งข์

วิทยา ประทุมธารรัตน์

วรวิทย์ อุปนันต์ พัทธธีรา เจริญหทัยรัตน์

ปลาเก๋า

Evolution Art

เก้าแสน กราฟฟิค ทาวน์

บริษัท 888 อินเทอร์เน็ต จำกัด

**จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย**

**บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)**

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [pailin.editor@gmail.com](mailto:pailin.editor@gmail.com)

ISBN 978-616-7132-00-6



9 786167 132006

**ราคา 180 บาท**

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ  
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบ  
เปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่  
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1208



## คำแนะนำนักพิมพ์

ประเทศไทยเรามีถึง 4 ภาค สภาพความเป็นอยู่ก็แตกต่างกันออกไป รวมไปถึงวัฒนธรรมความเป็นอยู่และเรื่องการกินอยู่ โดยเฉพาะพืชผักสมุนไพรก็มีความแตกต่างกันออกไป แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือ พืชผักทุกอย่างล้วนให้ประโยชน์ทางคุณค่าอาหาร

**และที่สำคัญ...พืชผักเหล่านี้ สามารถป้องกันและรักษาโรคนานาชนิดได้!!**

หากเราได้หมั่นเวียนบริโภดพืชผักเหล่านี้อยู่บ่อยๆ หรือเป็นประจำ ก็เท่ากับเสริมสร้างร่างกายมีภูมิคุ้มกันบรรดาโรคต่างๆ ได้ดี ทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง อายุวัฒนะ เป็นสิ่งที่คนเราอยากมีและอยากได้

พืชผักสมุนไพรที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ อาจมองดูว่าเป็นพืชพื้นๆ แต่จริงๆ แล้วมีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงและมีสรรพคุณด้านยาอย่างไม่น่าเชื่อ...

ปรารธนาดี  
บรรณาธิการ

# คำนำ



การดูแลเอาใจใส่ต่อร่างกายของตนเอง เป็นหลักการพื้นฐาน เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายของเราไม่ให้อุณหภูมิร่างกายของเราเกินไปหรือร้อนเกินไป...เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยแล้วโยนภาระไปให้หมอเพียงฝ่ายเดียว ทั้งๆ ที่เราควรสร้างภูมิคุ้มกันเอาไว้แต่เนิ่นๆ จะดีกว่า

ถ้าเราเริ่มต้นดูแลและใส่ใจต่อสุขภาพตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ก็ยังไม่สายเกินไปที่จะแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของเราเอง ดีกว่าจะให้เวลาผ่านไปโดยไม่ทำอะไร เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา ก็ยากที่จะย้อนกลับมาแก้ไขได้

หนังสือเล่มนี้จะบอกถึงความมหัศจรรย์ของพืชผัก (สมุนไพร) ที่อยู่รอบข้างกายเราที่เห็นทุกเมื่อเชิ้อวัน ล้วนแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายคนเราทั้งสิ้น หากเราเอามาปรับเปลี่ยนหมุนเวียนรับประทานทุกเมื่อ เชื่อได้ว่าร่างกายของเราจะได้คุณประโยชน์อย่างมากมาย

เมื่อคุณผู้อ่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ก็จรรู้ว่า...พืชผักต่างที่ใช่เป็นยาไม่ได้มัน จะไม่มีเด็ดขาด จะมีแต่พืชที่มีสรรพคุณรักษาโรคอยู่ทั่วไป!!

นารี ยิ่งเจริญ



มัทศดสสยัพพ์ **สมุนไพร**  
**99** ชนิด **ต้านโรคร้าย**





# สารบัญ

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| หากรับประทานพืชผักน้อยจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย ? | 11 |
| เดินตามรอยโภชนบัญญัติ 9 ข้อ                      | 21 |
| กินพืชผักสมุนไพรเพื่อป้องกันโรค                  | 28 |
| กากใยอาหารมีความสำคัญเช่นไร?                     | 33 |

## ภาคพืชผักรักษาโรค.....

|                  |    |            |    |
|------------------|----|------------|----|
| กะหล่ำปลี        | 39 | ขมิ้นชัน   | 67 |
| กุยช่าย          | 41 | ข้าวโพด    | 69 |
| กระเจี๊ยบมอญ     | 43 | แขนงกะหล่ำ | 71 |
| กระเทียม         | 45 | คะน้า      | 73 |
| กระถิน           | 47 | แคโรต      | 75 |
| กะเพรา           | 49 | แคบ๊าน     | 77 |
| กระชาย           | 51 | งา         | 79 |
| กล้วยน้ำว้า      | 53 | ชะมวง      | 81 |
| กล้วยไข่         | 55 | ชะพลู      | 83 |
| ข่า              | 57 | ชุมเห็ด    | 85 |
| ชิงแก่ – ชิงอ่อน | 59 | ดอกโสน     | 87 |
| ขึ้นฉ่าย         | 61 | ตะไคร้     | 89 |
| ขุนุน            | 63 | ตำลึง      | 91 |
| ขี้เหล็ก         | 65 | ตะลิงปลิง  | 93 |

|                 |     |             |     |
|-----------------|-----|-------------|-----|
| แตงกวา          | 95  | ผักกูด      | 137 |
| แตงไทย          | 97  | ผักปลัง     | 139 |
| เตยหอม          | 99  | ผักหวานบ้าน | 141 |
| ถั่วลิ้นเตา     | 101 | ผักหวานป่า  | 143 |
| ถั่วเหลือง      | 103 | ผักเหลียง   | 145 |
| ถั่วพู          | 105 | เพกา        | 147 |
| ถั่วออก         | 107 | พริกไทย     | 149 |
| ถั่วฝักยาว      | 109 | พริกหยวก    | 151 |
| ทองหลาง         | 111 | พริกขี้หนู  | 153 |
| บัว             | 113 | พลู         | 155 |
| บัวบก           | 115 | ฟัก         | 157 |
| บวบ             | 117 | ฟักข้าว     | 159 |
| เปราะหอม        | 119 | มะระขี้นก   | 161 |
| ผักกาดนกเขา     | 121 | มะระจีน     | 163 |
| ผักโขมหัด       | 123 | แมงลัก      | 165 |
| ผักแพว (ผักไผ่) | 125 | มะกรูด      | 167 |
| ผักแขยง         | 127 | มะดัน       | 169 |
| ผักชี           | 129 | มะเขื่อน    | 171 |
| ผักชีฝรั่ง      | 131 | มะขาม       | 173 |
| ผักชีลาว        | 133 | มะเดื่อ     | 175 |
| ผักบุ้ง         | 135 | มะเขือเทศ   | 177 |

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| มะกอก       | 179 | เล็บครุฑ   | 207 |
| มันฝรั่ง    | 181 | สะเดา      | 209 |
| มันปู       | 183 | สระระแห่   | 211 |
| มะเขือยาว   | 185 | สะตอ       | 213 |
| มะนาว       | 187 | สับปะรด    | 215 |
| มะรุม       | 189 | ส้มแขก     | 217 |
| มะเฟือง     | 191 | ส้มป่อย    | 219 |
| มะม่วง      | 193 | หัวไชเท้า  | 221 |
| มะแว้งเครือ | 195 | หอมแดง     | 223 |
| ยี่หระ      | 197 | หอมหัวใหญ่ | 225 |
| ย่านาง      | 199 | เห็ดนางฟ้า | 227 |
| ยอ          | 201 | หางจระเข้  | 229 |
| รางจืด      | 203 | หมรุยหอม   | 231 |
| ลูกเดือย    | 205 | อัญชัน     | 233 |
|             |     | อบเชย      | 235 |

---

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| เกร็ดความรู้เรื่องสมุนไพรรักษาโรค | 236 |
|-----------------------------------|-----|



สภาวะการณปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมมลพิษต่าง ๆ สามารถทำลาย  
สุขภาพเราได้หลายทาง การดูแลและการเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง  
จึงเป็นเรื่องสำคัญ และนี่คือเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณเอาชนะโรคภัย  
ไข้เจ็บได้ด้วยวิธีง่าย ๆ จากสมุนไพร 99 ชนิด แบบที่คุณคาดไม่ถึง  
และสามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่ยาก





# หากรับประทาน พืชผัก น้อย จะเกิดอะไรขึ้นกับ ร่างกาย

ทุกวันนี้คนไทยหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น อาจจะเป็นเพราะเกิด ความหวงแหนชีวิต อยากจะมีอายุยืนนานอยู่กับลูกหลานต่อไป อีกอย่าง หนึ่งกระแสของสมุนไพรรวมถึงพืชผักผลไม้กำลังเป็นที่นิยมของคนทั่วไป มากขึ้น

กระนั้นก็ตาม...ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่ค่อยจะชอบบริโภค พืชผัก และยังคงบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่เอามาผัด ทอด อย่าง โดยเฉพาะ “อาหารมันๆ” ซึ่งอาหารพวกนี้มักมากับโรคร้ายเสียด้วย

อาหารมันๆ นั้นที่หลายคนชอบกินล้วนให้พลังงานสูง ถ้าเรากินใน ปริมาณมากและกินบ่อยๆ จะมีไขมันไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะไปสะสมอยู่ที่พุงซึ่งเรียกว่า “ภาวะอ้วนลงพุง” ทำให้เสี่ยง ต่อการเป็นโรคหลายชนิด เช่น...

**โรคความดันโลหิตสูง** ต้องทำความเข้าใจว่า หลอดเลือดแดงอัน มีจุดเริ่มต้นจากหัวใจสู่สมอง แขน ขา ลำตัว ส่วนหลอดเลือดแดงฝอย จะนำเลือดไปที่ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ผิวหนัง จนไปถึงเซลล์สมอง และ กล้ามเนื้อหัวใจ

เลือดแดงมันมิได้วิ่งไปตามร่างกายของมันเองได้ มันต้องพึ่งพาด้วยการบีบตัวของหัวใจเป็นหลักใหญ่ และมีแรงบีบของกล้ามเนื้อคอยช่วยส่งเสริม ทั้งบีบทั้งดันส่งให้เลือดแดงกระจายไปตามที่ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ยังมีผนังของหลอดเลือดแดงฝอยช่วยควบคุมจากระบบประสาท ช่วยให้เลือดแดงวิ่งไปตามที่ต่างๆ อย่างไม่ขาดตอน

การเดินทางของเลือดแดงนั้นมันได้นำพาเอาออกซิเจนไปด้วยทุกหนแห่งเพื่อไปเลี้ยงเนื้อเยื่อโดยครบถ้วนแล้ว หลอดเลือดดำฝอยจะคอยรวบรวมเลือดที่ผ่านการใช้แล้วกลับไปในหลอดเลือดดำ ทั้งสองหลอดเลือดจะแยกออกโดยอิสระไปยุ่งกัน เพราะหลอดเลือดดำภายในจะมีลิ้นคอยบังคับให้เลือดดำไหลกลับไปสู่หัวใจ โดยจะพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับมาด้วย

เส้นเลือดที่มีแรงดันอย่างมากมาเพื่อช่วยขับเคลื่อนไปได้ไกลทั่วร่างกาย อะไรคือตัวช่วยสำคัญของหัวใจ มันก็คือหลอดเลือดนั้นแหละ ที่มีความนิ่มนวลและยืดหยุ่นได้ของหลอดเลือดแดงนำไปสู่แรงกระเพื่อมที่ผนังหลอดเลือดแดงตั้งแต่ต้นจนปลายทาง อีกทั้งสารอาหารและออกซิเจนสามารถซึมผ่านได้ ทำให้ตลอดเส้นทางที่เลือดวิ่งไปทุกส่วนทุกเซลล์ของร่างกาย ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้

หากมีเหตุทำให้หลอดเลือดแดงไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นหลอดเลือดไม่นิ่ม ไม่ยืดหยุ่น ภายในผนังหลอดเลือดแดงมีตะกอนจับเหมือนตะกอนในกาต้มน้ำ เป็นเหตุให้เลือดเดินทางไม่สะดวก กลไกทางสมองจะบังคับให้หัวใจออกแรงมากขึ้น เพื่อเพิ่มแรงฉีดให้เลือดเดินทางไปถึงจุดหมายให้ได้ เป็นเหตุให้มีความดันของเลือดย่อมสูงขึ้นอย่างแน่นอน

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงก็เพราะ มีวิธีการบริโภคไม่ถูกต้องตามใจปาก ชอบกินอาหารมันๆ ทอดๆ จนอ้วนผิดปกติ เนื่องจากไขมันส่วนเกินเข้าไปเกาะติดกับผนังหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดแดงหมดความยืดหยุ่นขวางทางการเดินทางของเลือดนั่นเอง

**โรคเบาหวาน** เกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีการปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย ดื่มน้ำมาก น้ำหนักตัวลดลง การที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานๆ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือด ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังขึ้น ได้แก่ โรคตา โรคไต ปลายประสาทชา แล้วนำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วยต่อไป

เราสามารถสังเกตคนที่จะเป็นโรคเบาหวานนั้น มักจะชอบกินจุจิกและชอบของขบเคี้ยวจำพวกทอดกรอบ อาหารชุบแป้งทอด กินขนมหวานจำพวกทองหยิบ ฝอยทอง สังขยา หรือไมก็ชอบกินผลไม้หวาน เช่น ทุเรียนกวน มะม่วงกวน สับปะรดกวน

แม้แต่จากโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์ หรือโปรตีนจากพืชเช่น ถั่ว เต้าหู้ สามารถรับประทานได้แต่ต้องไม่บ่อยและควบคุมให้พอดี และควรหลีกเลี่ยงการกินเนื้อติดมัน เช่น มันหมู มันเนื้อ มันไก่ เบาหวานเป็นโรคที่ต้องใช้เวลาการรักษาสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในเรื่องการควบคุมอาหาร พร้อมกับใช้ยาที่แพทย์สั่ง ยารักษาโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่ออกฤทธิ์วันต่อวัน ถ้ารับประทานไม่สม่ำเสมอก็อาจมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นมาได้



**โรคหัวใจขาดเลือด** หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย โดยอาศัยการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ ตัวของหัวใจเองก็ต้องอาศัยเลือดไปเลี้ยงเช่นกัน โดยผ่านทางหลอดเลือดหัวใจ (โคโรนารี) หลอดเลือดนี้มีสองเส้น มีขวาและซ้ายแตกแขนงไปเลี้ยงทุกส่วนของกล้ามเนื้อหัวใจ

การที่หัวใจขาดเลือดหมายถึง การที่หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงลดลง หรือไม่มีไปเลี้ยงเลย เป็นผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ หากรุนแรงทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายบางส่วนได้

การที่หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบหรือตันนั้น เกิดจากหลอดเลือดแข็งตัวขึ้นเนื่องจากมีไขมันสะสม ในผนังด้านในของหลอดเลือด เป็นผลให้ทางเดินเลือดไหลผ่านแคบลง เลือดเดินทางไม่สะดวก กล้ามเนื้อหัวใจจึงได้รับเลือดน้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากเกร็ดเลือดและลิ่มเลือดอุดตันอีกด้วย

เมื่อเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด จะมีอาการเจ็บและแน่นหน้าอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นในขณะที่เราออกกำลังกาย แม้เราเพิ่งพักให้หายเหนื่อยก็ยังไม่รู้สึกแน่นๆ อึดอัดบริเวณกลางหน้าอก หรือค่อนข้างทางซ้าย รู้สึกเจ็บลึกๆ หายใจไม่สะดวก อาจมีอาการอื่นร่วมอยู่ด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ใจสั่น หน้ามืด หรือบางรายนอกจากจะแน่นบริเวณหน้าอกแล้วยังอาจเจ็บร้าวไปที่หัวไหล่ แขน หรือที่คอ

ผู้ที่เกิดโรคหัวใจขาดเลือดมีปัจจัยเสี่ยงมาจาก ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง (ไขมันชนิดร้ายไม่มีประโยชน์) มีไขมัน “เลสเทอรอล เอช ดีแอล” (ชนิดดี) ต่ำเกินไป ชอบสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งเสริมโรคนี้ เช่น ความอ้วน ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง

**โรคมะเร็ง** มีการรวบรวมจำกัดความของการเกิดโรคมะเร็งของ นพ.แมกซี เกอร์สัน แพทย์ผู้ประสานความรู้ธรรมชาติบำบัดมาใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง ความว่า...

“**มะเร็ง** คือ ผลพวงสุดท้ายของภาวะที่ร่างกายเสียเอกภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบย่อยอาหาร และการสลายสารเสีย ไม่ว่าจะเป็นระบบประสาทอัตโนมัติที่มีระบบเร่งรัดและระบบสลาย ไม่ว่าจะเป็นระบบฮอร์โมน หรือแม้กระทั่งระบบภูมิคุ้มกัน”

การที่คนใดคนหนึ่งจะเป็นโรคมะเร็งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ตั้งแต่การสัมผัสกับสารก่อมะเร็ง ปัจจัยตรงนี้มีโอกาสสูงสำหรับผู้กินอาหารไม่เลือก เป็นคนอยู่ง่ายกินง่าย ชอบกินอาหารนอกบ้าน กินอาหารสำเร็จรูป ได้รับแต่อาหารที่ปนเปื้อนสารแต่งสี แต่งกลิ่น ย่อมเพิ่มโอกาสสัมผัสสารก่อมะเร็ง

ปัจจัยเร่งในการเปลี่ยนเซลล์เริ่มแรกให้เป็นเซลล์ก่อมะเร็งจะพบในอัตราสูงของผู้ที่ชอบกินอาหารประเภทะหมี่ของ ขนมกรุบกรอบ กลิ่นอาหารใส่สีใส่กลิ่น อีกกรณีหนึ่งคือการบริโภคโปรตีนจนล้นเกิน การได้โปรตีนร่างกายด้วย เนื้อ นม ไข่ จนเกินพอดีนั้นแหละ เท่ากับได้ปมเร่งให้กำเริบขยายตัวออกไปด้วย

หรืออธิบายให้ง่ายขึ้น...เซลล์มะเร็งเกิดจากการบริโภคอาหารขยะมากเกินไป ทำให้เซลล์ฝ้ายดีของร่างกายเสื่อมและตายเร็วขึ้น แต่ตัวเซลล์มะเร็งกลับเจริญเติบโตได้รวดเร็ว เพราะตัวเซลล์มะเร็งจะไปดึงโปรตีนและกรดอะมิโนทั่วร่างกายไปใช้

ยิ่งร่างกายอ่อนแอ จิตใจท้อถอย สมองสะสมแต่ความเครียด ร่างกายไม่สามารถผลิตสารเอนไซม์และไขมันไปดักจับทำลายเซลล์มะเร็งได้ ตัวมะเร็งก็ยิ่งเติบโตและยากแก่การรักษา

**โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต** คนไทยมักเรียกโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต กันจนติดปากนั้น จริงๆ แล้วคืออาการที่เกิดจากโรค *หลอดเลือดสมองตีบ หรือสมองขาดเลือด* ซึ่งทำให้เกิดภาวะพิการจนถึงขั้นเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 3 รองจากโรคหัวใจและโรคมะเร็ง โดยทุกๆ 14 นาที จะมีคนเสียชีวิตจากโรคนี้ 1 คน

คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าอัมพฤกษ์ อัมพาต จะเกิดขึ้นได้เฉพาะคนที่มีอายุสูงวัย แต่จริงๆ แล้วเราสามารถพบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในผู้มีอายุน้อยกว่า 50 ปี มากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงผู้ป่วยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ อันมีสาเหตุมาจากสภาพสังคมและวิถีชีวิตที่แปรเปลี่ยนไป

หลอดเลือดสมองตีบ เกิดจากหลอดเลือดที่สมองมีอาการแข็งและตีบ ซึ่งจะค่อยๆ เกิดขึ้นทีละน้อย และในที่สุดหากมีลิ่มเลือดมาอุดตันหลอดเลือดก็จะทำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือด หลอดเลือดสมองตีบพบบ่อยในผู้สูงอายุ เนื่องจากคนกลุ่มนี้มักจะมีภาวะหลอดเลือดแดงแข็งจากไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือด และเป็นโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง



สำหรับผู้ที่สูง血壓หรือดื่มเหล้า หรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จะมีโอกาสเกิดภาวะโรคนี้ได้ก่อนวัยอันควร เนื่องจากกลุ่มคนเหล่านี้มักมีภาวะหลอดเลือดแดงแข็งเร็วกว่าปกติ

**โรคไขมันพอกตับ** มีข้อมูลสำรวจทางการแพทย์พบว่า คนอ้วน ผู้ป่วยเป็นเบาหวาน หรือผู้ดื่มสุราเป็นประจำ จะมีภาวะไขมันพอกตับสูงถึง 50% และ 57.7% ตามลำดับ ส่วนผู้ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไปมีประมาณ 25% และสิ่งที่น่าสนใจเป็นห่วงมากกว่านั้นคือ ไขมันพอกตับส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการ ผู้ป่วยจึงมักไม่รู้ตัวจึงไม่ใส่ใจในการรักษาสุขภาพ

ไขมันพอกตับเชื่อว่าจะมีไขมันพอกอยู่บนตับ หากแต่หมายถึง *การสังเคราะห์ไขมันในระดับผิดปกติ* ทำให้ไขมันโดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์ที่แทรกอยู่ในเซลล์ตับมีน้ำหนักเกิน 5% ของตับ ซึ่งจะทำให้ตับทำงานผิดปกติ กลายเป็นตับอักเสบและอาจพัฒนาเป็นตับแข็งในที่สุด

ไขมันพอกตับเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ดื่มสุราเป็นประจำ โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ตับอักเสบจากไวรัส การขาดสารอาหาร เกิดจากผลข้างเคียงจากการใช้ยา การตั้งครรภ์ เป็นต้น

นี่เป็นตัวอย่างของโรคไม่ก็ชนิด อันเกิดจากกินอาหารมันๆ แต่ส่งผลร้ายแรงให้แก่ร่างกาย ทั้งยังทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทั้งยังส่งผลกระทบต่อประเทศต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นโรคเหล่านี้สูงขึ้นทุกปี รวมกันแล้วกว่าแสนล้านบาทต่อปี

แล้ว “ไขมัน” มาจากไหน?

“ไขมัน” เป็นสารอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูงที่สุด คือ 9 กิโลแคลอรี ต่อ 1 กรัม ไขมันช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อีและเค ให้ความอบอุ่นและความคุ้มครองของร่างกาย ช่วยให้อาหารนุ่มมีกลิ่นรสดีและน่ากิน การขาดไขมันหรือได้รับไม่เพียงพอจะทำให้ได้รับวิตามินไม่เพียงพอไปด้วย แต่ถ้ากินอาหารมันๆ มากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

ไขมัน ได้จากสัตว์และพืช ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืชที่ทำจาก ถั่วเหลือง เนื้อปาล์ม เมล็ดฝ้าย มะพร้าว รำข้าว เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งทำมาจากไขมันในนม เนยเทียมหรือ *มาการีน* ทำมาจากไขมันพืช ยังมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ รวมถึงวิธีการปรุงประกอบด้วย ไขมัน น้ำมัน เนย กะทิ เช่น อาหารทอด ผัด ขนมน้ำมัน ผักก็ พืชหัว ไอศกรีม แกงกะทิ เป็นต้น

จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในประเทศไทยเมื่อปี 2546-2547 พบว่า “คนไทยกินอาหารทอด และผัดทุกวันร้อยละ 19.6” เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ปลาทอด ไข่เจียว ไข่ดาว หรือจำพวกขนมทอดทั้งหลาย เช่น กลัวย่าง เผือกทอด ปาท่องโก๋ เป็นต้น

ส่วนใหญ่อาหารเหล่านี้มีไขมันที่มีมากเพิ่มขึ้นจากน้ำมันที่ใช้ทอด ทำให้อาหารทอดทั้งหลาย มีพลังงานมากกว่าอาหารที่ปรุงด้วยวิธีอื่น โดยเฉพาะอาหารจานเดียวมีพลังงานต่อกิโลแคลอรีค่อนข้างสูง เช่น กระเพาะปลา 239 กิโลแคลอรี ไก่หมู 253 กิโลแคลอรี เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ 258 กิโลแคลอรี ข้าวต้มกุ้ง 305 กิโลแคลอรี ข้าวขาหมู 438



กิโลแคลอรี หอยแครงทอดใส่ไข่ 428 กิโลแคลอรี ข้าวไข่เจียวหมูสับ 500 กิโลแคลอรี ข้าวคะน้าหมูกรอบ 500 กิโลแคลอรี ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใส่ไข่ 679 กิโลแคลอรี (ข้อมูลจาก หนังสือ ปฏิบัติฝ่าวิกฤติพิชิตพุง โดย เครือข่ายคนไทยไร้พุง 1 ธันวาคม 2549)

แม้ว่าไขมันจะมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ แต่ถ้าหากเรากินอาหารมันจัดเป็นประจำ จะเกิดไขมันสะสมจนทำให้เป็นโรคอ้วน เป็นสาเหตุให้เสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง โรคอัมพาต ได้

จริงๆ แล้วคนเราควรบริโภคไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน หรือมีอยู่ประมาณ 3.5-4 ช้อนชา และควรมีสัดส่วนของไขมันพืช : ไขมันสัตว์ เท่ากับ 3 : 1 หรือ 1 : 1 เป็นอย่างน้อย

การปรับพฤติกรรมในการกินเพื่อลดอาหารมันจัดนั้น ควรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักโภชนาการ เลือกกินอาหารที่ประกอบด้วยวิธี นึ่ง ย่าง ต้ม อบ แพนของทอด และหมั่นออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที เราควรเอาใจใส่กับการกินสักนิดเพื่อสุขภาพของตนเองได้มีอายุยืนยาวขึ้น





# เดินตามรอย โภชนบัญญัติ 9 ข้อ

คนทุกเพศทุกวัยควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคด้วยการรักษาความสะอาดร่างกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามลดความเครียด ลดการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ หากเราปฏิบัติตามหลักการง่ายๆ อย่างนี้ได้จะปลอดจากโรคภัยต่างๆ มีสุขภาพแข็งแรงตลอดไป

อย่างไรก็ดี...ยังมีคนจำนวนมากที่ขาดความระมัดระวังในเรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์อยู่มาก ผู้เขียนจึงขอเสนอ “โภชนบัญญัติ 9 ข้อ” หรือ 9 ประการ ในการเลือกอาหารอย่างไรจึงจะถูกหลักโภชนาการในชีวิตประจำวันได้ มีหลักปฏิบัติดังนี้

**1. กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย พร้อมกับหมั่นดูแลน้ำหนักตัว** โดยเลือกอาหารหลากหลาย อย่างบริโภคน้ำ หรือบริโภคอย่างหนึ่งอย่างใดบ่อยเกินไป เพราะอาหารแต่ละชนิดให้พลังงานและสารอาหารแตกต่างกัน การเลือกบริโภคอาหารที่หลากหลายก็จะได้รับสารอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์ไปด้วย

ขณะเดียวกันต้องหมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัวให้เหมาะสม การมีน้ำหนักตัวน้อยหรือมากเกินไปเกินเกณฑ์ปกติ เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค จึงควรดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อช่วยให้มีสุขภาพดี และมีชีวิตยืนยาว ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ

**2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ** เพราะข้าวเป็นอาหารหลักที่คนไทยกินเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า แต่หากจะเลือกข้าวรับประทานควรจะเป็นข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง เพราะข้าวทั้งสองชนิดนี้ให้สารอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว โดยเฉพาะใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ

ยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นในรูปแบบต่างๆ อาทิ ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว เส้นบะหมี่ มักกะโรนี รวมถึงเผือก มัน ข้าวโพด ซึ่งเป็นอาหารที่เราสามารถเลือกรับประทานสลับกันไปตามความพอใจ แต่ควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากข้าวและอาหารธัญพืชเหล่านี้ให้คาร์โบไฮเดรตอันเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย หากบริโภคมากเกินไปพลังงานที่เหลือใช้จะสะสมในร่างกายทำให้อ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรค

**3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ** ผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารสูง เราควรบริโภคเป็นประจำ เพื่อช่วยในการขับถ่ายและนำสารพิษออกจากร่างกาย

ผักมีหลายประเภทและกินได้ทุกส่วน กล่าวคือ *ประเภทที่ใช้ราก* และ*หัวรับประทาน* เช่น หัวไชเท้า แครอต กระชาย จิง ข่า *ประเภทใช้ใบรับประทาน* เช่น ใบขี้เหล็ก คื่นช่าย ผักกาด ผักบุ้ง ตำลึง *ประเภทใช้ดอกรับประทาน* เช่น ดอกแค กระหล่ำดอก ดอกกุยช่าย *ประเภทใช้ผลรับประทาน* เช่น มะเขือเทศ มะเขือยาว บวบ เป็นต้น

ผักทุกชนิดให้พลังงานต่ำและไม่ให้อ้วน สามารถบริโภคได้ไม่จำกัดปริมาณทั้งผักสดและผักสุก ส่วนผลไม้มีทั้งที่กินดิบและสุก ซึ่งให้รสชาติแตกต่างกันไป ผลไม้ที่กินดิบถึงแก่จัด เช่น มะม่วงมัน มะละกอกล้วย ขนุน ทูเรียน ชมพู

**ข้อควรระวัง :** ผลไม้ที่มีรสหวานจัดควรบริโภคในปริมาณน้อย เพราะจะทำให้อ้วน และควรเลือกบริโภคผลไม้ให้หลากหลายชนิดตามฤดูกาลของผลไม้เหล่านั้น

**4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ** เนื้อสัตว์มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ปีก ปลาซึ่งเป็นสัตว์น้ำ เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีคุณภาพ มีไขมันน้อยและโคเลสเตอรอลต่ำ ในปลาทะเลยังมีแร่ธาตุไอโอดีนสูง ป้องกันการขาดไอโอดีนซึ่งจะทำให้ปัญญาอ่อนในเด็ก ส่วนปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งเนื้อและกระดูก จะให้แคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

นอกจากนี้ไขมันในปลาที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายชนิด ที่จำเป็นต่อการพัฒนาการของสมองและดวงตา รวมทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบได้อีกด้วย จึงควรทานปลาสลับกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ไปด้วย

**เนื่องจากสัตว์บก** เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเช่นเดียวกับปลา แต่มีไขมันสูงกว่า ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น เนื้ออกไก่ หมู เนื้อแดง เพื่อลดปริมาณไขมันที่ได้รับ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ ขาหมู หมูสามชั้น ไก่ตอน เนื้อสัตว์ประเภทนี้ทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกายและเลือด เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคอ้วน และภาวะไขมันในเลือดสูง