



โภชนาการ 4.0

www.facebook.com/Nutrition4.0

Plant-based Diet



หนังสือที่อธิบายประโยชน์ของการกินอาหารจากพืชและการออกแบบอาหารเพื่อสุขภาพจากวัตถุดิบที่มาจากพืช

คำกล่าวนำ

ในยุคที่ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเลือกบริโภคอาหารจึงกลายเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากกว่าที่เคยเป็นมา การทานอาหารแบบ Plant-based Diet หรือการบริโภคอาหารที่เน้นพืชเป็นหลัก เป็นหนึ่งในแนวทางที่ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง แต่ยังมีผลกระทบเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมด้วย

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ความรู้และข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับ Plant-based Diet ทั้งในแง่ของประโยชน์ต่อสุขภาพ การลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง และการช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการสร้างแนวทางปฏิบัติที่ง่ายและยั่งยืนสำหรับทุกคน โดยเนื้อหาในหนังสือได้รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ พร้อมคำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการสมัยใหม่ เพื่อให้คุณได้เข้าใจถึงความสำคัญของอาหารจากพืชในชีวิตประจำวัน

โภชนาการ 4.0 ขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านสำรวจความรู้เกี่ยวกับ Plant-based Diet อย่างลึกซึ้ง พร้อมเคล็ดลับและสูตรอาหารที่จะทำให้การทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องง่ายและน่าสนุก พร้อมทั้งเป็นการช่วยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต่อโลกใบนี้ไปพร้อมกัน

ด้วยความหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจและเป็นคู่มือที่ดีให้กับผู้ที่ต้องการก้าวเข้าสู่โลกของ Plant-based Diet อย่างมั่นใจและเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข

Outline

- บทนำ
- ความสำคัญของ Plant-based Diet
- ประโยชน์ต่อสุขภาพจากการกินพืชเป็นหลัก
- Plant-based Diet ไม่มีคอเลสเตอรอล
- สารอาหารที่จำเป็นใน Plant-based
- Plant-based และสุขภาพจิต
- การเปลี่ยนแปลงสู่ Plant-based อย่างยั่งยืน
- เคล็ดลับในการทำอาหาร Plant-based
- Plant-based สำหรับกลุ่มเป้าหมายต่างๆ
- ผลกระทบเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อม
- ข้อควรระวังและปัญหาที่อาจพบ
- การใช้ชีวิตแบบ Plant-based อย่างยั่งยืน
- ตัวอย่างรายการอาหาร **Plant-based** และสูตรการทำ

บทนำ

Plant-based diet คือรูปแบบการรับประทานอาหารที่เน้นการบริโภคอาหารจากพืชเป็นหลัก เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์จากพืชต่าง ๆ โดยลดหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และอาหารที่ผ่านการแปรรูปมาก ๆ

รูปแบบของ Plant-based diet อาจมีหลายระดับ ตั้งแต่การลดเนื้อสัตว์เป็นบางมื้อ (เช่น มังสวิรัติบางมื้อ) จนถึงการหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทั้งหมด (เช่น วีแกน) ข้อดีของการรับประทานอาหารประเภทนี้คือ อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากการผลิตอาหารจากสัตว์

Plant-based diet กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในปี 2024

เนื่องจากหลายปัจจัยทั้งด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และการดูแลสุขภาพยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาอาหารจากพืชในเชิงนวัตกรรมและเทคโนโลยี ทำให้อาหารที่มาจากพืชมีรสชาติและลักษณะคล้ายอาหารจากสัตว์มากขึ้น จึงดึงดูดผู้คนหลากหลายกลุ่มให้หันมาเลือกรับประทานอาหารแนวนี้มากขึ้น

ในแง่ของสุขภาพ การวิจัยที่เพิ่มขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการรับประทานอาหารที่เน้นพืชเป็นหลักช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็งบางชนิด รวมถึงช่วยควบคุมน้ำหนักและปรับสมดุลการรับประทานอาหาร

ในด้านสิ่งแวดล้อม ผู้บริโภคเริ่มให้ความสำคัญกับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่มาจากการผลิตเนื้อสัตว์ และการใช้ทรัพยากรน้ำและพลังงานในอุตสาหกรรมอาหารจากสัตว์ ซึ่ง Plant-based diet มีผลกระทบเชิงบวกต่อการลดปัญหานี้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารแนวนี้ยังสนับสนุนความยั่งยืนทางทรัพยากรธรรมชาติและการลดขยะอาหาร

ในปี 2024 กระแส Plant-based diet จึงได้รับความสนใจในระดับโลก ทั้งในแวดวงผู้บริโภคทั่วไปและธุรกิจอาหารที่มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับแนวทางนี้มากขึ้น

Plant-based diet ในประเทศไทย

ในบริบทของประเทศไทย Plant-based diet กำลังเริ่มได้รับความสนใจมากขึ้นเช่นเดียวกับในหลายประเทศทั่วโลก แม้ว่าประเทศไทยจะมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เน้นเนื้อสัตว์อยู่มาก แต่ในขณะเดียวกันการบริโภคอาหารจากพืชก็มีความสำคัญในหลายช่วงเวลา โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลกินเจ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะช่วงเวลาที่ชาวไทยจำนวนมากหันมารับประทานอาหารจากพืชอย่างเคร่งครัดเป็นเวลาสั้น ๆ เพื่อปฏิบัติทางศาสนา

อย่างไรก็ตาม แนวโน้มการรับประทานอาหาร Plant-based ในไทยไม่ได้จำกัดเฉพาะช่วงเทศกาลเท่านั้น แต่กำลังขยายตัวไปสู่การรับประทานในชีวิตประจำวันมากขึ้น เนื่องจากผู้บริโภคเริ่มตระหนักถึงประโยชน์ของอาหารจากพืชทั้งในด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาอาหารจากพืชในรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงอาหารที่มีโปรตีนสูงจากพืชและมีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์จริง เช่น เนื้อเทียม (plant-based meat) ที่เป็นที่นิยม

ประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์สำหรับการผลิตอาหารจากพืช เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืชหลากหลายชนิด ทำให้การนำวัตถุดิบเหล่านี้มาใช้ในการสร้างสรรค์เมนู Plant-based ง่ายขึ้น ธุรกิจร้านอาหารและร้านค้าที่หันมาเสนออาหาร Plant-based ก็มีการเติบโตมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนเมืองที่หันมาสนใจการดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

ในด้านธุรกิจ บริษัทในอุตสาหกรรมอาหารของไทยได้เริ่มลงทุนและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชที่สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ เช่น อาหารโปรตีนจากพืช รวมถึงมีการจำหน่ายอาหาร Plant-based ในซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านค้าทั่วไปมากขึ้น

แพลนต์เบส – วีแกน – เจ – มัง ต่างกันอย่างไร

Plant-based diet, Vegetarian diet, อาหารเจ, และอาหารมังสวิรัติดีลักษณะที่เหมือนกันคือเน้นการรับประทานอาหารจากพืช แต่มีความแตกต่างกันในแง่ของข้อจำกัดและหลักการปฏิบัติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. Plant-based diet

- **เน้นอาหารจากพืช** : เป็นการรับประทานอาหารที่มาจากพืช เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากพืช
- **ยืดหยุ่น** : แม้จะลดการบริโภคเนื้อสัตว์ แต่ก็ไม่ได้มีกฎตายตัว บางคนอาจยังบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นครั้งคราว ขึ้นอยู่กับความต้องการส่วนบุคคล
- **วัตถุประสงค์** : มักเน้นเรื่องสุขภาพและสิ่งแวดล้อมมากกว่าข้อกำหนดทางศาสนาหรือหลักจริยธรรม

2. Vegetarian diet (Vegan)

- **งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทั้งหมด** : ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ไข่ นม เนย น้ำผึ้ง รวมถึงอาหารที่มาจากการใช้สัตว์ในการผลิต