

การกินอาหารตามหมู่เลือด

ประพนธ์ เกตธากาศ*

กระแสการกินอาหารตามหมู่เลือดเริ่มมีอิทธิพลต่อผู้รักสุขภาพและการแพทย์ทางเลือกในช่วงกว่าทศวรรษที่ผ่านมา โดยผู้ที่ก่อกระแสความคิดในเรื่องนี้คือ Peter J. D'Adamo¹ ซึ่งเป็นนักธรรมชาติบำบัด เขาได้เขียนหนังสือชื่อ *Eat Right 4 Your Type* ในปี ค.ศ. 1996 และหนังสือเล่มนี้ได้ก่อให้เกิดอิทธิพลทางความคิดและความเชื่อในการกินอาหารตามหมู่เลือดอย่างมากไปทั่วโลก หนังสือเล่มนี้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยจำหน่ายได้ถึง 7 ล้านเล่ม ได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ถึง 65 ภาษา และ The Journal of Alternative and Complementary Medicine ยกย่องว่าเป็นหนังสือที่กล้าเสนอแนวคิดใหม่ด้านการแพทย์ทางเลือกที่กล้าหาญที่สุดเล่มหนึ่ง Peter J. D'Adamo อ้างว่า การกินอาหารตามหมู่เลือด จะทำให้ร่างกายย่อยอาหารได้ดียิ่งขึ้น น้ำหนักร่างกายจะลดลง มีพลังมากขึ้น และช่วยป้องกันโรค

สรุปความคิดเรื่องการกินอาหารตามหมู่เลือด

ในหนังสือ *Eat Right 4 Your Type* มีความเชื่อว่า เลคติน (โปรตีนที่จับกับคาร์โบไฮเดรต เลคตินทำให้จดจำเซลล์ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนได้ นอกจากนี้ยังสามารถจับตัวกับแบคทีเรียและไวรัส)

ซึ่งทำปฏิกิริยาแตกต่างกันกับแอนติเจนตามหมู่เลือดแต่ละหมู่นั้น อาจไม่เข้ากันและเป็นอันตราย ดังนั้น การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับหมู่เลือด A, AB, B และ O จึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดปฏิกิริยาที่เกิดจากเลคตินเหล่านี้

หมู่เลือด O เป็น พวกนักล่า เขาแนะนำให้คนหมู่เลือดนี้กินอาหารที่มีโปรตีนสูง เขาอ้างว่าหมู่เลือด O เป็นหมู่เลือดแรกของมนุษย์ เกิดขึ้นเมื่อ 30,000 ปีก่อน (ตามสมมติฐานเชื้อชาติเริ่มแรกนั้น เชื่อว่ามีเชื้อชาติหลัก 3 เชื้อชาติ มีหมู่เลือด A ในยุโรป หมู่เลือด B ในเอเชีย หมู่เลือด O ในอเมริกาใต้ และค่อย ๆ มีการอพยพและผสมเชื้อชาติกัน จนกลายเป็นสภาพในปัจจุบันนี้² อีกสมมติฐานหนึ่งเชื่อว่า หมู่เลือด O เป็นหมู่เลือดที่เก่าแก่ที่สุด และมีการกลายเป็นหมู่เลือดอื่นตามมา แต่ในอีกสมมติฐานเชื่อว่า หมู่เลือดเริ่มแรกนั้นเป็น AB)

หมู่เลือด A เขาเรียกหมู่เลือดนี้ว่า เกษตรกร หรือ ผู้เพาะปลูก เขาเชื่อว่าหมู่เลือดนี้เกิดขึ้นหลังจากการเกิดเกษตรกรรมขึ้นเมื่อ 20,000 ปีก่อน เขาแนะนำให้คนหมู่เลือดนี้กินอาหารที่เน้นผัก และปราศจากเนื้อแดง อาหารที่ใกล้เคียงกับมังสวิรัต คนหมู่เลือด A จะมีระบบภูมิคุ้มกันไว

หมู่เลือด B เขาเรียกหมู่เลือดนี้ว่า ชนเผ่าเร่ร่อน ประมาณการว่าหมู่เลือดนี้เกิดเมื่อ 10,000 ปีก่อน เขากล่าวว่า คนหมู่เลือดนี้จะมีระบบภูมิคุ้มกันที่

*นักวิชาการด้านเวชศาสตร์ชุมชน

แข็งแรงและระบบย่อยอาหารที่ยืดหยุ่น เขาอ้างว่า คนหมู่เลือดนี้เป็นคนหมู่เลือดเดียวที่สามารถเติบโตได้ดีจากผลิตภัณฑ์นม (ซึ่งค่อนข้างตรงกันข้ามกับข้อเท็จจริงว่า หมู่เลือดนี้มักจะมาจากเอเชีย โดยเฉพาะจีน หรืออินเดีย การแพ้นมพบได้มากที่สุดในชาวเอเชีย อเมริกาใต้ แอฟริกา และพบน้อยที่สุดในกลุ่มที่มาจากยุโรปเหนือ หรืออินเดียตอนตะวันตกเฉียงเหนือ²)

หมู่เลือด AB เขาเรียกหมู่เลือดนี้ว่า *คนลึกลับ* และเชื่อว่าเป็นหมู่เลือดที่วิวัฒนาการใหม่ล่าสุด และเกิดขึ้นไม่เกิน 1,000 ปีก่อน อาหารสำหรับคนหมู่เลือดนี้ ให้กินระหว่างหมู่เลือด A และ B

มีแพทย์และนักวิชาการจำนวนมากออกมาคัดค้านแนวความคิดเรื่องนี้ เพราะไม่มีหลักฐานหรืองานวิชาการรองรับความคิดของเรื่องการกินอาหารตามหมู่เลือด แต่เนื่องจากแนวความคิดนี้ส่งอิทธิพลต่อประชาชนจำนวนมาก และเกิดการกระแสวิพากษ์วิจารณ์การกินอาหารตามหมู่เลือดอย่างกว้างขวาง จึงควรทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารตามหมู่เลือด

วารสาร American Journal of Clinical Nutrition³ ได้ตีพิมพ์การทบทวน โดยทำการค้นหาอย่างเป็นระบบเพื่อตอบคำถามว่า ในมนุษย์ที่แบ่งกลุ่มตามหมู่เลือด การปฏิบัติตามอาหารเฉพาะ ช่วยปรับปรุงสุขภาพและหรือลดความเสี่ยงของโรค เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ยึดหรือปฏิบัติด้านอาหารหรือไม่? ทำการค้นหาใน The Cochrane Library, MEDLINE, and EMBASE อย่างเป็นระบบ

ผลการศึกษาพบว่า มีบทความทั้งหมด 1,415 บทความที่ถูกคัดกรองมา ในจำนวนนี้มี 6 บทความ

จาก The Cochrane Library มี 639 บทความจาก MEDLINE มี 770 จาก EMBASE เมื่อทำการคัดบทความที่ซ้ำกันออกไป มีเพียง 1,003 บทความที่นำมาคัดกรองด้วยหัวข้อและบทคัดย่อที่สัมพันธ์กับคำถาม PICO พบว่า มีเพียง 16 บทความที่ถูกคัดออกมา หลังจากนั้นนำมาทบทวนด้วยเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออก ในจำนวนนี้ มีเพียง 1 บทความเท่านั้นที่พิจารณาว่าเกี่ยวข้องกับเกณฑ์การคัดเลือก บทความดังกล่าว ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองระหว่างคอเลสเตอรอล LDL ของหมู่เลือดต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ไม่ได้ตอบคำถามที่ต้องการ ไม่พบการศึกษาที่แสดงถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการกินอาหารตามหมู่เลือดเลย

ผลสรุปของการศึกษานี้คือ ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์หรือการวิจัยใด ๆ ที่จะยืนยันการอ้างถึงผลดีต่อสุขภาพของอาหารตามหมู่เลือด ถ้าต้องการหลักฐานสนับสนุน จำเป็นที่จะต้องทำการศึกษาเปรียบเทียบผลลัพธ์ของสุขภาพระหว่างผู้ที่กินอาหารตามหมู่เลือด (กลุ่มทดลอง) กับผู้ที่กินอาหารตามมาตรฐาน (กลุ่มควบคุม) ในประชากรที่มีหมู่เลือดต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

1. A'Adamo PJ, Whitney C. Eat Right 4 Your Type [Internet]. 2015 Mar [cited 2015 Dec 10]; [1 screen]. Available from: <http://www.dadamo.com/txt/index.pl?2006>
2. Kramp P. Blutgruppen und Blutfaktoren. In: Hofer H, Schulz AH, Starck D, editors. Primatologia III. Basel: Karger; 1960.
3. Cusack L, De Buck E, Compennolle V, Vandekerckhove P. Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2013;98:99-104.