# โภชนาการเพื่อสุขภาพดี

# Nutritional Wellness

กมล ไชยสิทธิ์[1*], วริทธิ์ ศรีสุขทวีรัตน์[2] ,อำนาจ ประสิทธิ์ดำรง[3]

Kamon Chaiyasit[1*], Varit Srisukthaveerat[2], Amnaj Prasitdumrong[3]

สมาคมโภชนาการและสมุนไพรเชิงบรูณาการ[1]

สถาบันองค์ความรู้ด้านศาสตร์เพื่ออายุยืนและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงวัย[2,3]

Integrative Nutrition and Herbal Medicine Association[1]

Longevity and Healthy Aging Academy[2,3]

[2] Corresponding author, varit.srisukthaveerat@gmail.com

(Revised: February 21, 2024; Revised: April 3, 2024; Accepted: April 31, 2024)

## บทคัดย่อ

โภชนาการเพื่อสุขภาพดีเป็นหลักการใช้อาหารเพื่อการส่งเสริมให้มีความแข็งแรงของสุขภาพ โดยเป็นการดึงความรู้ในเรื่องของสุขภาพ ในมิติสุขภาพกาย โดยเน้นไปถึงเรื่องของการรับประทานอาหาร การปรุงประกอบอาหาร หลักการอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเทคโนโลยีหรือแนวโน้มด้านโภชนาการและอาหารที่จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยนิยามคำว่า Wellness เดิมจะเป็นการดูแลมิติทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและอื่น ๆ ไม่มีการแยกเรื่องของโภชนาการออกมาอย่างชัดเจน เพียงแต่แฝงอยู่ในหมวดของมิติทางกาย ร่วมกับการออกกำลังกายและการนอนหลับเพียงเท่านั้น อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาแล้วเรื่องโภชนาการกับการส่งเสริมสุขภาพในศาสตร์ของ Wellness เป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใช่แค่การรณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม ทั่วไป แต่ยังมีมิติของการส่งเสริมสุขภาพเรื่องของการปรุงประกอบอาหารอย่างไร ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการจากสารอาหารให้มากที่สุด การเลือกอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารและวิตามินให้เหมาะกับร่างกาย การใช้อาหารฟังก์ชั่นที่มีส่วนในการดูแลสุขภาพเข้ามาเป็นการเสริมสุขภาพ รวมไปถึงเทคโนโลยีด้านอาหารต่างๆ เช่น การจัดโภชนาการและสารอาหารตามพันธุกรรม ที่เข้ามาในกระแสของโลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อส่งเสริมสุขภาพและให้ตรงกับแต่ละบุคคล การใช้เทคโนโลยีการตรวจอุจาระเพื่อตรวจหาเชื้อจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร เพื่อแนะนำการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์กับทางเดินอาหารได้อย่างแม่นยำตามแต่ละบุคคล บทความนี้จึงนำเสนอมุมมองมิติด้านโภชนาการที่เชื่อมโยงกับ Wellness ให้ชัดเจนขึ้น

**คำสำคัญ**: โภชนาการ, สุขภาพดี

**ABSTRACT**

Nutritional Wellness was the principle of using foods to promote robust health by acquiring knowledge in the dimension of physical health which focused on food consumption, food preparation, principles of nutrition for health promotion and the technologies or trend that related to nutritions and foods for health promotion. The term of 'Wellness' originally used for dimension of physical, emotion , social, intellectual ability and others. Due to nutritional aspect was no clear separation from others and merely embedded in the physical dimension along with exercise and sleep. However, a consideration of nutritions and health promotion in science of wellness was major issue. That not only an encouragement of sugar, fat and salt reduction. There were also involves with a dimension of health promotion in terms of food preparation to obtain maximum nutritions, choosing foods that are suitable source of nutrients and vitamins for body. Functional foods were used as a health care tool of health promotion. Various food technologies such as personalized nutrition and genetic-based nutrition were becoming of current trend in global change which were set for individual person. Technology of stool examination, assessed for the presence of beneficial bacteria in digestive tract. This assists in the recommendation for a tailors made dietary of useful bacteria for each individual. This article presents a clearer perspective on the nutritional dimension and the connection to Wellness.

**Keywords:** Nutrition, Wellness

**บทนำ**

โภชนาการเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและสารอาหารที่ได้รับเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย ต่อมาได้มีการนำเรื่องโภชนาการมาปรับสารอาหาร รวมถึงรูปลักษณ์ ลักษณะปรากฏของอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละโรค ของผู้ป่วยเกิดเป็นองค์ความรู้ด้านโภชนบำบัดและการกำหนดอาหารสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค เป็นที่สนใจกับประชาชนและผู้ป่วยที่ใช้องค์ความรู้ด้านโภชนาการและอาหารเพื่อการบำบัดโรคของตนเอง หรือการรับประทานให้เหมาะสมกับผู้ป่วย[1] ในแต่ละสภาวะก็จะมีวิชาชีพนักกำหนดอาหารเข้าไปดูแล แต่ด้วยปัจจุบันการนำแนวคิดดูแลสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคหรือการสร้างนำซ่อมแพร่หลายมากขึ้นจึงเริ่มมีการนำศาสตร์ทางด้านอาหารและโภชนาการมาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เริ่มจากการดูแลน้ำหนักตัว การรับประทานอาหารให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย การเลือกรับประทานอาหารสุขภาพ อาหารคลีน อาหารออร์แกนิก ออกมาแพร่หลายมากขึ้นทำให้แนวโน้มการดูแลสุขภาพของประชาชนเรื่องของอาหารมากขึ้น จนเกิดเป็นการสร้างแนวคิดโภชนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพหรือที่เรียกว่า Nutritional Wellness เกิดขึ้นในบทความนี้จะเป็นการนำเสนอแนวคิดเรื่องของโภชนาการเพื่อสุขภาพ ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

สุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญและอยู่ในความสนใจของประชาชนทั่วทั้งโลก ซึ่งประกอบไปด้วยการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การจัดการความเครียดเป็นต้น จะเห็นว่าอาหารเป็นเรื่องสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพ

ดังคำว่า you are what you eat ที่ถูกพูดถึงกันมาต่อเนื่องอย่างยาวนาน[2] การเลือกรับประทานอาหารในหลักของการส่งเสริมสุขภาพ[3] อาจจะไม่ใช่การแค่แนะนำรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เพียงอย่างเดียว หรือการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการหรือพีระมิดอาหารเท่านั้น หากแต่แนวคิดที่ว่าแต่ละบุคคลมีความต้องการสารอาหารบางชนิดที่แตกต่างกันออกไป จำเป็นต้องปรับชนิดและสารอาหารให้เข้ากับสภาวะร่างกายของคนในช่วงนั้นๆ หรือหากคนไข้มาปรึกษาด้วยมีสภาวะร่างกายที่ไม่สบายกายแต่ไม่ถึงกับการเจ็บป่วยเป็นโรค เช่น อาการอ่อนเพลียหรือรู้สึกตนเองกล้ามเนื้อเริ่มลดลง เช่นนี้ก็จำเป็นต้องมีการให้คำแนะนำด้านโภชนาการและอาหารที่ต่างไปจากอาหารปกติที่แนะนำกันทั่วไป เช่นต้องรับประทานอาหารโปรตีนเนื้อสัตว์มากขึ้น และหากผู้ที่มารับบริการมีความกังวลเรื่องความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งก็อาจจะมีการจำกัดปริมาณเนื้อแดงอยู่ที่ 500 กรัมต่อสัปดาห์[4] จะเห็นว่ามีรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ ที่ โภชนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนำมาใช้ในการแนะนำผู้มารับบริการ

**Wellness**

Wellness เป็นหนึ่งคำที่ได้ยินอย่างแพร่หลาย โดยถูกนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพ โดยคำว่า Wellness เป็นการใช้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งหมายความว่าเป็นการดูแลสุขภาพโดยใส่ใจในทุกด้าน ที่เป็นองค์ประกอบทั้งภายนอก และภายใน ทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และอื่นๆ ที่สามารถส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพโดยทั่วไปคนจะคำนึงถึงการดูแลในส่วนสุขภาพกายเป็นหลัก เช่น กินอาหารที่ดี ออกกำลังกาย นอนหลับให้เพียงพอ เป็นต้น ดังนั้นในหลักการของ Wellness มิใช่การดูแลสุขภาพทางกายเป็นอย่างเดียว แต่มีมิติอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดี ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 8 มิติที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี[5],[6]




Wellness Wheel Assessment

มิติที่ 1 สุขภาพกาย (Physical Wellness) เป็นส่วนที่คนมีความตระหนักมากที่สุด เนื่องจากมีการพูดถึงการดูแลที่แพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย การนอนหลับให้เพียงพอ ซึ่งที่เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี โดยมักจะถูกหยิบยกมาใช้การรณรงค์ให้มีการดูแลสุขภาพมากที่สุด[4],[5]

มิติที่ 2 อารมณ์ (Emotional Wellness) ถูกพูดถึงมากขึ้นในสังคมในการจัดการกับอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการรู้เท่าทัน การจัดการอารมณ์ การรับมือกับความเครียด โดยอารมณ์มักถูกพูดถึง หากไม่สามารถจะจัดการกับอารมณ์ได้มักมีผลกระทบตามมาเช่นเดียวกัน เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เป็นต้น[4],[5]

มิติที่ 3 สังคม (Social Wellness) นั้นหมายถึงการอยู่ร่วมกันของคน ที่มีความสัมพันธ์กันที่ดีซึ่งแสดงออกในรูปแบบมิตรภาพทางสังคมที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะมีเรื่องของการยอมรับในสังคม การมีส่วนส่วน

ร่วมทางสังคมที่เกิดขึ้น โดยที่องค์ประกอบนี้สามารถนำไปสู่การพัฒนาเป็นเครือข่ายที่สามารถมีกิจกรรมต่างๆรวมกันได้[4],[5]

มิติที่ 4 ปัญญา (Intellectual Wellness) การพัฒนาทางสติปัญญาถูกจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความเกี่ยวของกับการพัฒนาทางสมองของมนุษย์ ซึ่งถูกเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนโตและมีความจำเป็นต้องพัฒนา เพื่อเพิ่มพูนทักษะความรู้ต่างๆ ในสังคม ทั้งนี้การพัฒนาทางสติปัญญาจะนำไปสู่การบริการจัดการเรื่องๆ ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น เวลา มุมมองความคิดเห็น และรวมถึงวิสัยทัศน์ เป็นต้น[4],[5]

มิติที่ 5 จิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) เป็นสุขภาวะหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ ด้านความเชื่อ และเพื่อค้นหา จุดมุ่งหมาย คุณค่า และความสำคัญของการดำรงชีพ ซึ่งการที่รู้เท่าทันด้านจิตวิญญาณถือเป็นส่วนหนึ่งที่ให้เกิดสติในการทำกิจกรรมต่างๆ การคิด วิเคราะห์ การไตร่ตรอง ต่อเหตุการณ์ในเห็นการหนึ่ง[4],[5]

มิติที่ 6 อาชีพการงาน (Occupational Wellness) การทำงานเป็นหนึ่งสิ่งที่ถูกขับเครื่องในการดำรงชีพ ซึ่งจะสะท้อนเป้าหมาย ค่านิยม รวมวีถีชีวิตที่จะดำเนิน โดยจะมีองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ความสนใจ ซึ่งมักจะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจต่อลักษณะงาน ผู้ร่วมงาน และค่าตอบแทน[5],[6]

มิติที่ 7 การเงิน (Financial Wellness) เป็นหนึ่งสิ่งที่ถูกพูดถึงองค์ประกอบทางด้านการเงินไม่ถูกกำหนดเพียงจำนวนเงินที่มีมากหรือน้อย แต่หนึ่งสิ่งที่ต้องพูดถึงคือการบริการจัดการทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่าย การกำหนดแผนการใช้จ่าย การบริหารการลงทุน เป็นต้น ซึ่งการเงินมีส่วนสำคัญในการดำรงชีพ ไม่ว่าจะเป็นค่ากินค่าใช้ การเรียน และรวมถึงสุขภาพ ซึ่งมักพบว่าปัญหาทางการเงินมักส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ทั้งเรื่องของความเครียดและความวิตกกังวล[5],[6]

มิติที่ 8 สิ่งแวดล้อม (Environmental Wellness) เป็นองค์ประกอบที่ถูกหยิบยกถึงความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว พบว่าส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ เช่น สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นต้น ซึ่งจากจุดนี้ปัจจุบันจะพบว่ามีเทรนต่างที่เกิดขึ้นเพื่อปลูกจิตใต้สำนึกเรื่องของเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ไม่ว่าจะประหยัดพลังงาน ลดมลพิษทางอากาศ น้ำ เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพเราในอนาคต[5],[6]

จะเห็นได้ว่า คำว่า Wellness มิใช่มีเพียงแค่สุขภาพกายที่ดีเพียงเท่านั้น แต่มีอีก 7 มิติที่ถูกกำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีสุขภาวะที่ดีในในการดำรงชีวิต เนื่องจากทั้ง 8 มิติที่กล่าวมานั้นล้วนแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันทางกายภาพ ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม โดยที่เราสามารถเป็นคนกำหนด บริหารจัดการ และยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเหลือสังคมโดยเฉพาะเรื่องของสิ่งแวดล้อม ซึ่งสุดท้ายก็จะสะท้อนและส่งผลต่อสุขภาพที่ดี

**สารอาหารกับสุขภาพ**

สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ที่กระจายอยู่ในอาหารแต่ละชนิด การดูแลสุขภาพบางครั้งอาจมีการดึงสารอาหารแต่ละชนิดในอาหารมาใช้ประโยชน์ หรือการแนะนำการรับประทานอาหารที่ลงลึกรายละเอียดถึงชนิดของอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารที่ต้องการ ตัวอย่างเช่นผู้ที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ก็จะมีการแนะนำการรับประทานโปรตีน โดยเลือกแหล่งอาหาร

ที่เป็นโปรตีนคุณภาพสูงเช่นเนื้อสัตว์ เมื่อเน้นเนื้อสัตว์ให้กับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพแล้วอาจต้องคำนึงถึงปริมาณ เนื่องจากหากได้รับเนื้อแดงในปริมาณมากเกินไปก็อาจจะเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิดซึ่งก็จะไม่ตอบโจทย์ในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การแนะนำการบริโภคเนื้อสัตว์แค่เรื่องเพิ่มกล้ามเนื้อ อาจจะต้องพิจารณาปริมาณเนื้อสัตว์ว่าต้องการเท่าไหร่ในแต่ละวัน พิจารณาชนิดเนื้อสัตว์เลือกแหล่งเนื้อขาว เช่นไก่และปลา ให้กับผู้บริโภคและมีการจำกัดปริมาณเนื้อแดงให้ไม่เกินปริมาณที่จะอาจส่งผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด[3] และในบางกรณีผู้รับบริการอาจมีความสนใจสุขภาพในเชิงลึกขึ้นเรื่องของความเชื่อแบบการรับประทานอาหารจำกัดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เน้นการได้รับโปรตีนจากพืชทดแทนเช่น กลุ่มวีแกน ก็จะต้องหันมาแนะนำโปรตีนที่เป็นแหล่งโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วลูกไก่ และควินัว เป็นต้น โดยต้องเน้นถึงการเปลี่ยนชนิดของธัญพืชให้หลากหลายเพื่อที่จะได้รับกรดอะมิโนที่เป็นโปรตีนให้ครบทุกชนิด เพราะในธัญพืชมักขาดกรดอะมิโนบางชนิดต่างจากเนื้อสัตว์และไข่ไก่[7]

ปริมาณน้ำตาลและไขมันในการบริโภครวมถึงการเลือกแหล่งของน้ำมัน และน้ำตาลรวมไปถึงสารให้ความหวานเป็นกระแสการดูแลสุขภาพที่ได้รับความสนใจในผู้ดูแลสุขภาพ ถือเป็นหนึ่งในเรื่องของโภชนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ เช่น กระแสเรื่องของ aspartame วัตถุให้ความหวานที่ใช้ในเครื่องดื่มและผลิตภัณฑ์อาหารที่พบได้ทั่วไป ถูกรายงานถึงอาจมีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง[8] แต่ทั้งนี้ขึ้นกับปริมาณการบริโภคและระยะเวลารวมถึงปัจจัยอื่นๆในร่างกายผู้ป่วยเองที่จะส่งผลให้การรับประทานสารให้ความหวานชนิดดังกล่าวก่อโรคมะเร็งได้ ดังนั้นยังไม่ถือว่าสารดังกล่าวเมื่อรับประทานแล้วจะก่อให้เกิดโรคมะเร็งอย่างแน่นอน แต่ก็เป็นกระแสในสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งการกล่าวถึงน้ำตาลมะพร้าวเป็นแหล่งของน้ำตาลที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ[9] ทำให้กระแสการบริโภคน้ำตาลมะพร้าวเกิดขึ้นในกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพ แต่ก็ยังนับว่าเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงานอยู่ดีการบริโภคก็ยังต้องคำนึงถึงปริมาณต้องไม่มากเกินไปเพื่อสุขภาพที่ดี จะเห็นว่าชนิดของอาหารเป็นรายละเอียดสำคัญในการดูแลโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ต้องคำนึงถึง

สารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีควรความสำคัญของชนิดอาหาร ศึกษาแหล่งของสารอาหารในอาหารชนิดต่างๆ เพื่อนำสู่การแนะนำการรับประทานให้ตรงตามผู้บริโภคต้องการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ซึ่งควรจะต้องพิจารณาร่วมกับหลักการในการปรุงประกอบอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารดูดซึมเข้าสู่ร่างกายให้ดีที่สุดด้วย

**เทคโนโลยีทางอาหารเพื่อสุขภาพ**

การดูแลสุขภาพจะมีการใช้เทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ใช่เพียงแต่เทคโนโลยีการผลิตอาหารแต่ยังเป็นเทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่นการใช้การแพทย์ทางไกล (Telemedicine) เข้ามาดูแลในการตรวจและซักประวัติประเมินสภาวะทางสุขภาพเพื่อให้คำแนะนำในการปรับพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ รวมถึงการส่งผลตรวจเลือดทางช่องทางออนไลน์เพื่อวางแผนการรับประทานอาหาร ออกกำลังกายและการรับประทานวิตามิน ก็เป็นอีกก้าวหนึ่งของการพัฒนาการดูแลสุขภาพยุคสมัยใหม่ที่โลกดิจิทัลเข้ามามีบทบาทมากขึ้น และอาจมีการใช้ปัญญาประดิษฐ์เข้ามาช่วยวางแผนการดูแลสุขภาพร่วมด้วยในอนาคต

การแพทย์แม่นยำในการดูแลสุขภาพ การแพทย์และสาธารณสุขที่พัฒนามากขึ้นมีการคิดค้นการตรวจเพื่อค้นหาระยะก่อนป่วยและการตรวจพันธุกรรมเพื่อที่จะวางแผนการดูแลสุขภาพ ทำให้การแพทย์แม่นยำ หรือ Precision medicine ถูกนำมาใช้ดูแลสุขภาพด้วยไม่ใช่เพียงแต่การใช้เพื่อการวางแผนการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว เช่นเมื่อรู้ว่าคนไข้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดน้ำตาลในเลือดสูง ก็จะทำการวางแผนการรับประทานอาหาร และเน้นชนิดและสารอาหารให้ตรงกับคนไข้คนนั้นๆ เพื่อวางแผนในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือยืดระยะเวลาที่จะเกิดโรคที่มีความเสี่ยงอยู่ได้ รวมไปถึงการตรวจยีนหรือพันธุกรรมเพื่อวางแผนด้านโภชนาการ หรือการตรวจจุลินทรีย์ในอุจจาระเพื่อวางแผนการรับประทานอาหารปรับเปลี่ยนตามระบบนิเวศน์วิทยาในลำไส้ของผู้นั้นก็เป็นหนึ่งในแนวทางการดูแลสุขภาพของโลกยุคปัจจุบันที่อาจจะเข้ามามีบทบาทในการปรับเปลี่ยนการดูแลด้านโภชนาการของผู้รับบริการส่งเสริมสุขภาพ เช่นโภชนศาสตร์ตามพันธุกรรม หรือที่เรียกว่า Nutrigenomics หรือโภชนาการตามสมดุลจุลินทรีย์ gut microbiome

**การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ**

มนุษย์เป็นเผ่าพันธุ์เพียงเผ่าพันธุ์เดียวที่รู้จักการปรุงอาหารก่อนบริโภคดังนั้นการปรุงอาหารถือเป็นหนึ่งในวิถีชีวิตที่สำคัญของมนุษย์ ซึ่งการเลือกวัตถุดิบและการเลือกวิธีการปรุงอาหารเป็นเรื่องสำคัญยิ่งเพื่อจะสนับสนุนให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี จัดเป็นหัวข้อสำคัญของเรื่อง nutrition wellness ในประเทศสหรัฐอเมริกามีการสอนเรื่องของการปรุงอาหารในหลักสูตรแพทยศาสตร์ และนักกำหนดอาหารต้องมีการเรียนการปรุงอาหาร ในหัวข้อวิชาที่ชื่อว่า culinary medicine ซึ่งจะเรียนรู้การปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ[10] ในประเทศไทยเองมีการจัดการเรียนการสอนให้กับนักกำหนดอาหารในเรื่องของการปรุงอาหารตามพลังงานและการกำหนดเมนูอาหารที่เตรียมเฉพาะโรค ส่วนในเรื่องของสอนหลักการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพดีนั้นมีการสอนในหลักสูตรของสมาคมโภชนาการและสมุนไพรเชิงบูรณาการเป็นผู้เริ่มในการสอนหลักการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพดี[11] การเลือกที่เหมาะกับสุขภาพ เมื่อได้ผักที่มีวิตามินสูงแล้วต้องคำนึงถึงกระบวนการปรุงประกอบเป็นสำคัญเช่น การลวกหรือต้มผักใบเขียวจะทำให้เสียปริมาณโฟลิกออกไปจากอาหาร การนำปลาทะเลไปทอดน้ำมันท่วมจะทำให้สูญเสียโอเมก้า-3 ไปจากเนื้อปลาทำให้การได้วัตถุดิบที่ดีแต่การปรุงประกอบอาหารไม่เหมาะสมย่อมนำไปสู่การเสียสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพไปได้ ดังนั้นศาสตร์ทางด้านโภชนาการต้องรวมกับศาสตร์ด้านการปรุงประกอบอาหารเข้าไว้ด้วยกันจะทำให้เพิ่มคุณค่าและส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพได้อย่างดีมากขึ้น

ผู้บริโภคที่สนใจเรื่องการดูแลสุขภาพมักจะให้ความสำคัญกับการปรุงประกอบอาหารเป็นพิเศษ ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นนักกำหนดอาหาร ที่มีอำนาจหน้าที่ตามกฎหมายโดยตรงในการให้คำแนะนำเรื่องอาหารกับผู้ป่วย นักสาธารณสุขชุมชนเป็นผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยและให้คำแนะนำเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลวิชาชีพ และแพทย์ ล้วนแล้วแต่มีส่วนในการแนะนำการปรุงประกอบอาหารกับผู้ป่วย หรือทำกิจกรรมสื่อสารสุขภาพเพื่อให้ความรู้ประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการปรุงประกอบอาหารที่ถูกวิธี แต่เดิมนั้นคำแนะนำจะเป็นเพียงการปรุงอาหารให้สุก และสะอาดถูกหลักอนามัย ปัจจุบันประชาชนมีความอยากรู้ลึกไปถึงชนิดของ

น้ำมันที่จะให้ปรุงประกอบอาหารแต่ละกรรมวิธี เช่น การทอดควรใช้น้ำมันที่ทนต่อความร้อนสูง เช่น น้ำมันอะโวคาโด น้ำมันรำข้าว การผัดใช้ความร้อนสูง ก็อาจจะไม่เหมาะที่จะใช้น้ำมันมะกอก ถึงแม้ว่าในน้ำมันมะกอกจะเป็นน้ำมันที่เป็นแหล่งของกรดไขมันไม่อิ่มตัว และมีสารต้านอนุมูลอิสระก็ตามแต่การโดนความร้อนสูงอาจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของน้ำมันเกิดเป็นอนุมูลอิสระขึ้นมา เหล่านี้จะเป็นคำถามที่ต้องคอยให้ความรู้และสื่อสารกับประชาชนที่สนใจในการดูแลสุขภาพและการปรุงประกอบอาหาร

การเตรียมผักในการปรุงประกอบอาหารต้องมีการให้คำแนะนำให้ถูกต้องและเป็นสิ่งที่ประชาชนอยากทราบเนื่องจากปัจจุบันมีความกังวลเรื่องของยาฆ่าแมลงและสารตกค้างในผักและผลไม้กันมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพก็เริ่มที่จะต้องการหาข้อมูลเพื่อไปเตรียมการประกอบอาหาร จัดเตรียมผักและผลไม้ให้ปลอดสารมากที่สุด จนในบางคนอาจจะไปจัดหาผักไฮโดรโปนิกส์มารับประทาน แต่ก็ยังเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเพราะผักไฮโดรโปนิกส์เองก็อาจจะขาดแร่ธาตุที่จำเป็นบางชนิดที่พบแต่ในดินและไม่ได้ทำการเติมเข้าไปในปุ๋ยที่เลี้ยงผักดังกล่าว และยังมีรายงานของปริมาณไนไตรท์ในผักไฮโดรโปนิกส์สูงกว่าการปลูกผักด้วยวิธีอื่น เช่นผักกาดขาวที่ปลูกแบบปกติและออร์กานิก มีปริมาณไนไตรท์น้อยกว่าผักกาดขาวที่ปลูกโดยวิธีไฮโดรโปนิกส์ถึงเท่าตัว หรือผักออร์กานิกก็อาจจะมีสารพิษตกค้างอยู่ได้[12] ดังนั้นการเลือกรับประทานผกพื้นบ้านปลูกเอง หรือจากแหล่งเกษตรที่เชื่อถือได้จึงเป็นสิ่งที่ควรหันมาให้ความสำคัญ นอกจากนี้กระบวนการล้างผักเพื่อกำจัดสารพิษและยาฆ่าแมลงออกจากผักก็ถือเป็นหนึ่งในกระบวนการเตรียมอาหารเพื่อปรุงประกอบอาหาร โดยมีรายงานการใช้โซเดียมไบคาร์บอเนตล้างผัก โดยแช่ผักทิ้งไว้ 12 นาทีจะสามารถกำจัดยาฆ่าแมลงที่อยู่บนผิวของแอปเปิ้ล ออกได้[13] เป็นที่มาของการแนะนำวิธีการล้างผักด้วยผงฟูที่บอกต่อกันในโลกออนไลน์ แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงประชาชนให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ แม้กระทั่งการเลือกวัตถุดิบให้ปลอดสารพิษ การใช้ความพยายามในการดูแลตนเองด้วยการล้างผัก โดยหาความรู้และมีการบอกต่อกัน แต่หากข้อมูลที่ได้เป็นแหล่งข้อมูลที่ไม่ถูกต้องการส่งต่อข้อมูลก็อาจจะสร้างปัญหาให้กับประชาชนที่ได้รับข่าวสารได้ ดังนั้นการสื่อสารและการนำข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาเป็นตัวช่วยส่งเสริมสุขภาพ การให้ความรู้ในการดูแลตนเอง การเตรียมอาหารเองของประชาชนจะเป็นสิ่งที่ประชาชนมีความต้องการ ต้องเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ส่งและผู้รับสาร

**วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**

วิตามินและเกลือแร่นั้นเป็นสารอาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มที่ร่างกายต้องการในปริมาณไม่มากแต่ขาดไม่ได้ ที่เรียกว่า micronutrients ซึ่งจะรู้จักกันดีได้แก่ กลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่นวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค และวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี และวิตามินบีต่างๆ แต่ในกลุ่มที่ดูแลสุขภาพอาจจะให้ความสำคัญในกลุ่มของวิตามินมากกว่านี้ เช่น กลุ่มอนุพันธ์ของวิตามินเอ ที่ไม่สามารถผันกลับมาเป็นวิตามินเอ ได้อีกแต่ให้ประโยชน์กับร่างกายแง่มุมอื่นเช่นการป้องกันโรคมะเร็ง การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ไลโคปีน ลูทีน เป็นต้น การศึกษาในเรื่องของการใช้วิตามินในการดูแลสุขภาพมีการศึกษาและให้ความสนใจมากและลึกขึ้นในเชิงของส่งเสริมสุขภาพหรือเวลเนส เพราะถือเป็นเรื่องที่ทุกคนที่สนใจสุขภาพอยากดูแลตนเองในเรื่องดังกล่าว ก็จะพยายามหาแหล่งของ

อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินต่างๆ และมีสารอีกกลุ่มหนึ่งคือสารพฤกษเคมีพวกโพลีฟีนอล และสารต้านอนุมูลอิสระอื่นมารับประทาน และอาจจะเห็นการนำสาระสำคัญดังกล่าวมาทำประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่นการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารรูปแบบต่างๆ มาจำหน่ายในท้องตลาด แต่ข้อเสียคือผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่มักใช้การโฆษณากล่าวอ้างที่เกินจริง ซึ่งจะผิดไปจากกฎหมายอาหารที่วางขอบเขตการโฆษณาอาหารเอาไว้ว่าต้องไม่เคลมหรือกล่าวอ้างว่ามีผลต่อการ บำบัด รักษา บรรเทา ป้องกันหรือใช้วินิจฉัยโรค[14] ไม่อย่างนั้นจะตีความเป็นยา แต่กฎหมายก็ยังเปิดช่องให้มีการกล่าวอ้างประโยชน์ต่อสุขภาพได้ซึ่งผู้ประกอบการสามารถใช้เรื่องของการกล่าวอ้างประโยชน์ต่อสุขภาพนี้ในการทำการตลาดสู่ประชาชนแต่[14] ต้องทำตามกฎเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ส่วนการใช้ในกลุ่มพิเศษเพื่อดูแลสุขภาพอาจจะเป็นการใช้ผ่านบุคลากรทางการแพทย์เป็นผู้แนะนำให้รับประทานเพื่อจุดมุ่งหมายในการดูแลสุขภาพเชิงลึกขึ้น เช่นเพื่อลดระดับไขมันในเลือด เพื่อลดการอักเสบ เช่นนี้มักจะใช้โดยผู้มีใบประกอบโรคศิลปะ และใบประกอบวิชาชีพเวชกรรม เป็นผู้ทำการสั่งจ่ายหรือแนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน

**Functional Food**

ปัจจุบันมีการใช้คำทางด้านโภชนาการจัดกลุ่มสารอาหารใหม่ให้ชัดเจนและสื่อสารมาทางการดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยมีการใช้คำว่า อาหารฟังก์ชัน หรือ Functional Food คืออาหารที่มีสารสำคัญหรือจุลชีพที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย โดยอาจจะเป็นสารที่นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการตามปกติ ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ และอาจมีผลต่อการป้องกันโรค ที่สำคัญต้องมีความปลอดภัยต่อร่างกายไม่ได้ก่อให้เกิดพิษหรือโทษต่อร่างกายเมื่อรับประทานในปริมาณที่กำหนด[15] จึงมีผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าวออกมาจำหน่ายกันในท้องตลาดเช่น เครื่องดื่มผสมวิตามินและโพรไบโอติก เป็นต้น ที่ต้องพิจารณาคือความคุ้มประโยชน์และการกล่าวอ้างเป็นความจริงหรือไม่ การกล่าวอ้างจะต้องมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ เช่นการวิจัยทางคลินิก หรือข้อมูลทางวิชาการอื่นมาสนับสนุน ซึ่งหากไม่มีการควบคุมในการกล่าวอ้างทางโภชนาการที่นอกเหนือไปจากปกติ อาจจะส่งผลเสียต่อผู้บริโภคและกลุ่มผู้สนใจดูแลสุขภาพในการไปหามารับประทานทั้งเรื่องของการเสียค่าใช้จ่ายที่มากขึ้น หรือการเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไป เรื่องของโภชนาการเพื่อสุขภาพ หรือเวลเนส จำเป็นต้องให้ความสำคัญและบรรจุเรื่องของอาหารฟังก์ชัน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและสารอาหารเอาไว้ในเรื่องดังกล่าวในแง่ของความปลอดภัย ข้อบ่งใช้และการสื่อสารให้ความรู้กับผู้บริโภค

หลักสำคัญในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาหารฟังก์ชัน หรือสารพฤกเคมี รวมไปถึงวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ต้องคำนึงถึง ความจำเป็นว่าผู้บริโภคเองนั้นจำเป็นต้องได้รับหรือไม่ มีข้อบ่งชี้ใดเป็นพิเศษหรือไม่ และดีที่สุดต้องมี biomarker หรือตัวชี้วัดทางชีวภาพ ภายหลังการรับประทานจะต้องติดตามตัวชี้วัดใด ถัดมาที่สำคัญมากที่สุดคือเรื่องความปลอดภัยการรับประทานผลิตภัณฑ์ดังกล่าวต้องคำนึงมากที่สุดคือความปลอดภัย เบื้องต้นหากผลิตภัณฑ์นั้นได้ขออนุญาตขึ้นทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วก็จะมีความน่าเชื่อถือเรื่องความปลอดภัยในระดับหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้แปลว่าทุกคนบริโภคจะปลอดภัยเสมอต้องพิจารณาถึงโรคประจำตัวใดบ้าง ยาหรือวิตามินอื่นที่รับประทาน

อยู่จะส่งผลต่อการเกิดปฏิกิริยาต่อกันหรือไม่ ที่เรียกว่าอาหารตีกับยาหรือไม่ เป็นสิ่งที่ผู้บริโภคต้องคำนึงเสมอหรือผู้ประกอบวิชาชีพต้องคำนึงเรื่องดังกล่าวเสมอก่อนการแนะนำผลิตภัณฑ์สุขภาพใดให้กับผู้มารับบริการทางการแพทย์ และสิ่งที่ต้องคำนึงอีกเรื่องคือการกล่าวอ้างประโยชน์ต่อสุขภาพนั้นมีหลักฐานเชิงประจักษ์หรือมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ในการอ้างอิงทำให้ผู้บริโภคเชื่อหรือไม่ ข้อมูลทั้งหมดดังกล่าวเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ประกอบการตัดสินใจในการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จะมารับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

## สรุป

โภชนาการถือเป็นหนึ่งแนวทางที่สามารถนำมาใช้สำหรับส่งเสริมสุขภาพ (Nutritional Wellness) ไม่ว่าจะเป็นรับประทานตามคำแนะนำให้ครบ 5 หมู่ การกินอาการที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง และสิ่งที่สำคัญต้องคำนึงถึงคือ ความต้องการสารอาหารในแต่ละบุคคล โดยกำหนดสัดส่วนของสารอาหารแต่ละชนิดให้เหมาะสมต่อร่างกายแต่ละบุคคลต้องการ โดยมีปัจจัยเรื่องของวัตถุดิบอาหาร โดยเลือกวัตถุที่ดีและเหมาะสมต่อความต้องการ นอกจากนี้ปัจจัยของการปรุงอาหารเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเนื่องจากมีความสัมพันธ์กับการเลือกวัตถุดิบ เช่น น้ำมันที่เหมาะสมกับการปรุงอาหาร หรือการเตรียมวัตถุเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เป็นต้น โดยการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันนั้นมีเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในสามมารถช่วยในการดูแลสุขภาพได้รวดเร็วและแม่นยำมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ทำให้การแพทย์แม่นยำ (Precision medicine) โภชนศาสตร์ตามพันธุกรรม (Nutrigenomics) โภชนาการตามสมดุลจุลินทรีย์ (gut microbiome) เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่สามารถกำหนดโภชนาการในเหมาะสมแก่บุคคลนั้น รวมถึงยังสามารถนำวิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเข้ามามีบทบาท เป็นส่วนช่วยในในการส่งเสริมสุขภาพโดยโภชนาการ

## เอกสารอ้างอิง


1. Cena H, Calder PC. Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*. 2020;12(2):334.
2. Moszak M, Szuli**ń**ska M, Bogda**ń**ski P. You Are What You Eat-The Relationship between Diet, Microbiota, and Metabolic Disorders-A Review. *Nutrients*. 2020; 12(4): 1096.
3. Drees BM, Barthel B. We Are What We Eat. Mo Med. 2022; 119(5): 479-80.
4. Herforth A, Arimond M, Álvarez-Sánchez C, Coates J, Christianson K, Muehlhoff E. A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines. Advances in Nutrition. 2019; 10(4), 590-605.
5. Stoewen D. L. Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue veterinaire Canadienne. 2017; 58(8), 861–62.
6. University of Marylan. 8 Dimensions of Wellness [online].Available from: https://umwellness.wordpress.com/8-dimensions-of-wellness/ [Accessed 2023 Dec 23]
7. Mecha E, Alves ML, Bento da Silva A, Pereira AB, Rubiales D, Vaz Patto MC, Bronze MR. High Inter- and Intra- Diversity of Amino Acid Content and Protein Digestibility Disclosed in Five Cool Season Legume Species with a Growing Market Demand. Foods. 2023; 12(7): 1383.

8. Landrigan PJ, Straif K. Aspartame and cancer - new evidence for causation. Environ Health. 2021; 20(1): 42.
9. Saraiva A, Carrascosa C, Ramos F and et al. Coconut Sugar: Chemical Analysis and Nutritional Profile; Health Impacts; Safety and Quality Control; Food Industry Applications. Int J Environ Res Public Health. 2023; 20(4): 3671.
10. Tan J, Atamanchuk L, Rao T, Sato K, Crowley J, Ball L. Exploring culinary medicine as a promising method of nutritional education in medical school: a scoping review. BMC Med Educ. 2022; 22(1):441.
11. IFNW. Lifestyle Nutrition for Wellness [online]. Available from: https://www.ifnw.net/17305057/lifestyle-nutrition-for-wellness-โภชนาการเสริมสร้างวิถีชีวิต. [Accessed 2023 Dec 23]
12. Petpiamsiri C., Siritientong T., Kangsadalampai K. & Tongyonk L. The nitrate content in some green leafy vegetables with different cultivation methods in Thailand. Journal of Public Health. 2018; 48(3), 385-97.
13. Yang T, Doherty J, Zhao B, Kinchla AJ, Clark JM and H L. Effectiveness of Commercial and Homemade Washing Agents in Removing Resticide Residues on and in Apples. J Agric Food Chem. 2017 ;65(44): 9744-52
14. คณะกรรมการอาหารและยา. ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง หลักเกณฑ์การโฆษณาอาหาร พ.ศ. 2564. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 138, ตอนพิเศษ 73 ง (ลงวันที่ 30 มีนาคม 2564).
15. Temple NJ. A rational definition for functional foods: A perspective. Front Nutr. 2022; 9: 957516.