

## บทความพิเศษ

## เปรียบเทียบอาหารเมดิเตอร์เรเนียนกับอาหารไทย

ลักกมน เทพหัสดิน ณ อยุธยา\*, ปรียา ลีพิทกุล\*\*, สมชัย บวรกิตติ\*

## กุ่มห้วง

ช่วงที่ผู้เขียน (สมชัย) เตรียมข้อมูลเรียบเรียงบทความภาวะหนุ่มสาวนรีन्द्र<sup>๑</sup> ได้พบบทความในวารสารต่างประเทศ อ้างอิงว่ากลุ่มบุคคลที่บริโภคอาหาร Mediterranean diets มีสุขภาพและอายุขัยยืนยาวกว่าคนในภูมิภาคอื่น<sup>๒-๔</sup> จึงสมคบกันศึกษาเอกสารสิ่งพิมพ์<sup>๕-๑๕</sup> หาข้อมูลเปรียบเทียบกับอาหารไทย<sup>๑๖-๒๐</sup> ได้ความรู้ดังต่อไปนี้

## อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

เป็นอาหารหลักของประชาชนในประเทศที่อยู่บนฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ได้แก่ สเปน ฝรั่งเศส โมนาโก อิตาลี บอสเนีย มอนเตเนโกร อัลเบเนีย กรีซ ตุรกี ซีเรีย เลบานอน อิสราเอล อียิปต์ ลิเบีย ตูนิเซีย อัลจีเรีย มออคโค (รูปที่ ๑)



รูปที่ ๑ แผนที่แสดงประเทศที่อยู่รอบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งอยู่ในทวีปเอเชีย แอฟริกา และยุโรป

\* สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา

\*\* กลุ่มสาขาวิชาโภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนประกอบหลักของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนมี เป็นผัก ผลไม้ ถั่ว และเมล็ดธัญพืชในธรรมชาติไม่ได้ผ่าน กระบวนการขัดสีตกแต่ง และมีปลาเป็นโปรตีนสำคัญ จำกัด การบริโภคเนื้อแดงของสัตว์บก มีแต่ เนื้อขาบบ้าง มีผลิตภัณฑ์

นม มีน้ำมันมะกอกที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (mono-unsaturated fat) ที่เชื่อว่าเป็นไขมันสุขภาพ ดูตารางที่ ๑ ประกอบ

#### ตารางที่ ๑ ส่วนประกอบของอาหารเมดิเตอร์เรเนียน<sup>๒๑-๒๒</sup>

- ผักสดและผลไม้ ได้แก่ ผักโขม บล๊อคโครี คะน่ำใบหยิก (kale) แครอท แตงกวา หอมใหญ่ มะเขือเทศ แอปเปิ้ล กล้วย องุ่น และแตงโม
- น้ำมันมะกอก เป็นไขมันหลัก และโอเลอิก
- ผลไม้เปลือกแข็ง เช่น วอลนัท อัลมอนด์ มะม่วงหิมพานต์ และเกาลัด
- ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง
- เมล็ดพืชแห้ง เช่น เมล็ดทานตะวัน งา
- พืชตระกูลถั่วสมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น oregano, rosemary และผักชีฝรั่งเพื่อลดการใช้เกลือและน้ำตาล
- เมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต
- อาหารทะเลและปลาสด สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- บริโภคเนื้อแดง ไม่เกินสัปดาห์ละ ๑๐๐ กรัม
- เนื้อเป็ดไก่ที่เลี้ยงปล่อยแบบควบคุม ไข่ไก่ เนยแข็ง นมแพะ และนมเปรี้ยวที่มีโพรไบโอติกส์
- น้ำสะอาดปริมาณมาก
- ไวน์ วันละแก้ว

#### ประโยชน์ของอาหารเมดิเตอร์เรเนียน

- ทำให้รูปร่างสมส่วน ไม่อ้วน น้ำหนักตัวพอดี เนื่องจากปริมาณอาหารแปรรูปน้อย ไม่มีไขมันที่ซ่อนอยู่หลาย สุขภาพ
- ได้อาหารบำรุงสุขภาพหัวใจ จากน้ำมันมะกอก และน้ำมันปลาทะเล ที่เป็นอาหารไขมันสุขภาพ และมีสาร โอมะก้า-๓
- มีโภชนาสารต่อต้านมะเร็ง จากอาหารในอัตรา สมส่วนระหว่างโอเมก้า-๖ กับโอเมก้า-๓ เส้นใย สารต้านอนุมูลอิสระ และสารประกอบฟีนอลิกในผลไม้ ผัก น้ำมันมะกอก และเหล้าองุ่น
- ป้องกัน/บำบัดโรคเบาหวาน เนื่องจากบริโภค น้ำตาลน้อย
- ไขมันสุขภาพ (น้ำมันมะกอก และผลไม้เปลือก แข็ง) ช่วยพิทักษ์สุขภาพการรู้คิด ร่วมกับสารต้านการอักเสบ ในผลไม้และผัก และอาหารเสริมจุลินทรีย์ไมโครโรด เช่น โยเกิร์ต ช่วยบำรุงสุขภาพลำไส้

#### อาหารไทย

อาหารไทยแบบวัฒนธรรมดั้งเดิมเป็นกลุ่มอาหาร ที่บริโภคสืบทอดกันเรื่อยมาแต่บรรพกาล เชื่อกันว่าเป็น อาหารสุขภาพตำรับหนึ่ง<sup>๑๗, ๑๘</sup> ซึ่งแตกต่างจากอาหารสมัยใหม่ที่ ดัดแปลงมาจากวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ โดยเฉพาะ ประเทศทางยุโรป แต่ปัจจุบันอาหารไทยก็เปลี่ยนแปลงไป มาก เพราะถูกอาหารจีน อาหารญี่ปุ่น ฯลฯ แทรกปนเข้าไป มาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยสมัยใหม่ที่น่าเป็นห่วงมาก คือ นิยมอารยธรรมต่างชาติสูงมาก ประกอบกับการดูแลเอาใจใส่จากผู้บริหารประเทศที่มีอำนาจ (ถึงจุดนี้ทำให้ ระลึกถึงท่านจอมพลแปลก พิบูลสงคราม และท่านประธานองคมนตรี พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ที่ได้ส่งเสริมและอนุรักษ์ วัฒนธรรมไทยอย่างต่อเนื่อง) เช่น การบริโภคอาหารแบบ บุฟเฟต์<sup>๑๘</sup> ทำให้ประสบกับภาวะอ้วน และตามติดด้วยกลุ่ม อากาการแปรรูปอยู่หลายรูปแบบ

อาหารไทยดั้งเดิมเป็นอาหารชุด จัดเป็นสำรับที่ครบทุกหมู่อาหาร มีข้าว เนื้อสัตว์ ผัก กะทิ น้ำมัน และผลไม้ อาหารมีความหลากหลายในส่วนประกอบ มีสีส่นและรสชาติต่างๆ กัน เช่น มีจืด ต้องมีเผ็ด มีเปรี้ยว มีหวาน มีเค็ม มีมัน มีกรอบ และมีนุ่ม อาหารในสำรับจึงประกอบไปด้วยอาหารหลายลักษณะและรสชาติ เช่น ข้าวสวย แกงเขียวหวาน ต้องมีแนมแกง เช่น ปลาสลิดทอด ยา ๓ รส เพื่อเรียกน้ำย่อย เช่น ยาใหญ่ เพื่อให้กินอาหารคล่องคอต้องมีแกงจืด ถ้าไม่มียาต้องมีผัก ใช้กินกับต้มยำแทนแกงจืด สำหรับอาหารไทยต้องมีเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกต่างๆ หลน หรือพลา ซึ่งต้องกินกับผัก ใช้ทั้งผักสด ผักต้ม และผักทอด น้ำพริกหรือหลนต้องมีแนม เช่น ปลาทอด ปลาฟู เมื่อจบของคาวแล้วก็กินของหวาน และท้ายสุดเป็นผลไม้ตามฤดูกาล แม้ว่าอาหารไทยดั้งเดิมอาจมีส่วนประกอบหนักไปทางสมุนไพรและเครื่องเทศ (ขมิ้น ขิง ข่า ผักชี ตะไคร้ พริกสด ฯลฯ) แต่ก็เป็นส่วนสำคัญเพราะมีศักยภาพเป็นสารต้านอนุมูลอิสระต้านการอักเสบ และต้านจุลชีพก่อโรค

วิธีปรุงอาหารไทยดั้งเดิมโดยการต้ม ย่าง ปิ้ง นึ่ง มีความสำคัญในการรักษาคุณภาพอาหารแต่ในปัจจุบันกระบวนการปรุงอาหารได้เปลี่ยนแปลงและดัดแปลงไปมากตามอิทธิพลของโลกาภิวัตน์ และความศิวิไลซ์ของชุมชน การปิ้งย่างในปัจจุบันไม่ได้ใช้เตาถ่านด้วยความร้อนที่พอเหมาะ แต่ใช้เตาแก๊สหรือเตาไฟฟ้าทำให้อาหารสุกเร็วเพื่อการบริโภค แต่คุณประโยชน์ได้ถูกทำลายหมดไป นอกจากนั้นยังมีการเพิ่มสารบางชนิดซึ่งกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น การเติมสารปรุงแต่งรสแทนการปรุงรสแบบสมัยเดิม (น้ำตาลแทนเกลือ น้ำตาล น้ำปลา) ซึ่งส่งผลชัดเจนต่ออุบัติการณ์ของโรคระบบหัวใจหลอดเลือด เบาหวาน ฯลฯ ที่สูงขึ้นกว่าในสมัยก่อน คราวไทยสมัยก่อนมักเป็นห้องโล่ง มีประตูหน้าต่างเปิดได้ดี ควันอาหารหรือควันจาก การเผาไหม้แก๊สที่เป็นอันตรายก็ไม่สะสมอยู่ในห้องครัว

### ประโยชน์ของอาหารไทย

อาหารไทยดั้งเดิมนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากประกอบด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศนานาชนิด ประโยชน์ของเครื่องเทศที่สำคัญที่ใช้ในการปรุงอาหารไทย<sup>๒๓-๒๔</sup>

- ขมิ้นชัน ลดอักเสบและอาการแพ้ นอกจากนี้ ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยย่อย และบำรุงหัวใจ
- ข่า มีฤทธิ์ต้านจุลชีพและลดการอักเสบ นอกจากนี้ ยังช่วยลดอาการท้องเสีย ท้องเฟ้อ ช่วยทำให้การหมุนเวียนเลือดดี และช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

- ตะไคร้ ลดอาการไข้ ปวดท้อง และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร

- ผักชี (โดยเฉพาะลูกผักชี) มีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ช่วยย่อย และทำให้อาหารมีรสชาติที่ชวนบริโภคยิ่งขึ้น

- พริก บำรุงหัวใจ นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่าพริกอาจช่วยรักษาสมดุลของอินซูลินและน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดด้วย

สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันระหว่างอาหารเมดิเตอร์เรเนียนกับอาหารไทย คือ การใช้สมุนไพรและเครื่องเทศในการประกอบอาหาร แม้ว่าเครื่องเทศและสมุนไพรที่แตกต่างกันก็ตาม อย่างไรก็ตามอาหารไทยสมัยใหม่ มีไขมันและน้ำมันปริมาณมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันและน้ำมันที่บ่อนสุขภาพ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างสำคัญระหว่างอาหารเมดิเตอร์เรเนียนกับอาหารไทยในยุคปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้ คนไทยจึงควรหันกลับไปถือคติ กินอย่างไทย-ไกลโรค อาหารไทยโดยรวมแต่ละม่อมมีส่วนประกอบที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย (ไม่แพ้อาหารเมดิเตอร์เรเนียน) มีสารอาหารสำคัญครบในปริมาณที่ ไม่มากเกินไป ส่วนประกอบในอาหารไทยไม่เพียงแต่ให้คุณค่าครบในเชิงโภชนาการเท่านั้น ยังมีสมบัติเป็นยาด้วยดังกล่าวแล้วข้างต้น แพทย์ไทยเมื่อ ๖๐-๗๐ ปีก่อนแทบจะไม่เคยเห็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ จำได้ว่านักเรียนนอกที่กลับมาเมืองไทยรายแรกๆ เสียชีวิตเพราะโรคหลอดเลือดหัวใจ และในปัจจุบันคนไทยทั้งเด็กผู้ใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไส้กรอก กุนเชียง และหมูแผ่น อาหารไทยยังมีชุดต่างๆ ที่เป็นยา เช่นต้มจืด<sup>๒๕</sup> ตำรับของพระบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท ที่มีส่วนผสมครบถ้วนในด้านสารอาหาร มีทั้งเนื้อสัตว์ ไขมันเทศ เครื่องเทศสด และเป็นโอสถไปในตัว

หลายคนอาจจะติงว่าการเตรียมอาหารไทยเสียเวลา เพราะคนยุคใหม่ยุคเวลาให้กับงานหมดมาลองคิดกันดูว่า ประโยชน์แท้จริงกับสิ่งที่ได้มาจากงาน คือ เงินและชื่อเสียงก็เถอะ ถ้าบั้นปลายหรือบั้นกลางชีวิตมีแต่ความเจ็บป่วย มีแต่โรคคู่กับชีวิต เงินที่ได้มาจะมีความหมายหรือ จะกินอะไรก็กินไม่ได้ ทั้งที่มีเงิน แต่โรคไม่ยอมให้กิน

การเตรียมอาหารไทยในปัจจุบันเป็นเรื่องไม่ยาก ต้องมีการวางแผนไว้โดยคิดรายการอาหารก่อนการจัดซื้อเลือกซื้อส่วนประกอบอาหารที่สะดวกในการเตรียมการปรุง เช่น ต้องการเนื้อหมูก็ซื้อที่หันหรือบดสำเร็จ ต้องการกะทิก็ซื้อมะพร้าวที่ขูดไว้ ถ้าใช้น้อยก็อาจใช้กะทิกระป๋องหรือกล่อง

เครื่องแกงจะทำเก็บไว้หรือซื้อเครื่องแกงสำเร็จจากเจ้าประจำที่ไว้ใจได้ เอามาเติมกระเทียม หัวหอม กะทิแล้วผัดเก็บไว้ในตู้เย็น เนื้อสัตว์ทุกชนิดก่อนเก็บควรรวนก่อนเพื่อหิบบใช้สะดวก นอกจากที่จะใช้ปิ้งย่างก็เก็บใส่ช่องแช่แข็ง

ผักที่ใช้ เลือกใช้ผักที่เสียง่ายก่อน ใช้ใบทำอาหารก่อน ต่อมาจึงผักหัว ผักลูก แต่อย่างไรต้องกินผักที่มีอยู่แล้ว ยำของไทยมีไขมันต่ำเมื่อเทียบกับสลัด ยำของไทยใช้เป็นการควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี เช่น ยำส้มโอ ยำวุ้นเส้น ยำเนื้อย่างมะเขืออ่อน ยำแตงกวากุ้งสด

อาหารไทยมีไขมันที่เป็นโทษต่ำ เช่น อาหารกะทิ กะทิ มีน้ำเป็นส่วนประกอบมาก กะทิ ๑ ถ้วยมีหัวกะทิที่เป็นไขมันไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ อนึ่งกะทิที่เป็นไขมันที่มีประโยชน์ถ้ากินในปริมาณที่เหมาะสมอาหารประเภทยาไม่ใช้น้ำมันเลย ใช้เนื้อมีไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นผัก

### เอกสารอ้างอิง

๑. อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ, สมชัย บวรกิตติ. ภาวะหนุ่มสาว นีรันดร์. หนังสือเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา ๒๕๕๙ หน้า ๑๙๙-๒๒๒.
๒. Fernandez E, Carroll PR, Blackburn EH. Lifestyle changes may lengthen telomeres, a measure of cell aging. *Lancet Oncology* 2013;Sept16; online.
๓. Fung TT, Prescott J, Julin B, Du M, Sun Q, Rexrode KM, et al. Mediterranean diet and telomere length in nurses' health study: population based cohort study. *BMJ* 2014;349:g6674 doi: 10.1136/bmj.g6674.
๔. Di Daniele N, Noce A, Vidiri MF, Moriconi E, Marrone G, Annicchiarico-Petruzzelli M, et al. Impact of Mediterranean diet on metabolic syndrome, cancer and longevity. *Oncotarget*. 2017;8:8947-79.
๕. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 1995;61(suppl):1402-6s.
๖. Trichopoulou A, Costacou T, Bamla C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New Engl J Med*. 2003;348:2599-608.
๗. Fung TT, Rexroad KM, Mantzoros CS, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Mediterranean diet and incidence of and mortality from coronary heart disease and stroke in women. *Circulation*. 2009;119:1093-100.
๘. Scarmeas N, Stem Y, Mayeux R, Luchsinger JA. Mediterranean diet, Alzheimer's disease, and vascular mediation. *Arch Neurol*. 2006;63:1709-17
๙. Martinez-Gonzales MA, de la Fuente-Arillaga C, Nunez-Cordoba JM, Basterra-Gortari, FJ, Beunza JJ, Vasquez Z, et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ*. 2008;336:1348-51.
๑๐. Benetou V, Trichopoulou A, Orfanos P, Naska A, Lagiou P, Boffetta P, et al. Conformity to traditional Mediterranean diet and cancer incidence: the Greek EPIC cohort. *Br J Cancer*. 2008;99:191-5.
๑๑. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*. 2008;337:a1344.
๑๒. Trichopoulou, Bamla C, Trichopoulos D. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ*. 2009;338:b2337.
๑๓. Baccardi V, Esposito A, Rizzo MR, Marfella R, Barbieri M, Paolisso G. Mediterranean diet, telomere maintenance and health status among elderly. *PLoS one*. 2013;8:e62781.
๑๔. Garcia-Calzon S, Gea-A, Razquin C, Corella D, Lamuela-Raventos RM, Martinez JA, et al. Longitudinal of telomere length and obesity indices in an intervention study with a Mediterranean diet: the PREDIMED-NAVARRA trial. *Int J Obes. (Lond)* 2014;38:177-82.

๑๕. Lopez-Garcia E, Rodriguez-Artalejo F, Li TY, Fung TT, Li S, Willett WC, et al. The Mediterranean-style dietary pattern and mortality among men and women with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*. 2014;99:172-80.
๑๖. ศรีสมร คงพันธุ์. กินอย่างไรไทย ไกลโรค. สารศิริราช. ๒๕๔๐;๔๙:๑๐๒๘-๖
๑๗. ศรีสมร คงพันธุ์. ต้มจืด-อาหารไทยที่เป็นยา. สารศิริราช. ๒๕๔๐;๔๙:๘๑๓.
๑๘. สมชัย บวรกิตติ, นฤมล สวรรค์ปัญญาเลิศ, ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ. บุฟเฟต์ กับโรคเหตุความเครียด. *วารสารกรมการแพทย์*. ๒๕๔๗;๒๙:๕๘๓-๔.
๑๙. นพวรรณ อัครรัตน์, กนกวรรณ คล้ายพงษ์, สมชัย บวรกิตติ. วัฒนธรรมไทยด้านการบริโภคอาหารกับปัญหาสุขภาพ. *สารศิริราช*. ๒๕๔๐;๔๙:๗๑๒-๖.
๒๐. ปรียา ลิฬหกุล. Overnutrition in the modern industrialized world. *วารสารอายุรศาสตร์แห่งประเทศไทย*. ๒๕๔๗;๒๐:๑๕๙-๖๒.
๒๑. Taylor V, Why are Mediterranean diets so healthy? <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/why-are-mediterranean-diets-so-healthy> [Accessed on February 13, 2018]
๒๒. Olsen N, What's to know about the Mediterranean diet? <https://www.Medicalnews today.com/articles/149090.php> [Accessed on February 13, 2018]
๒๓. Adikary J Thai food for health. [http://www.thai-food-online.co.uk/thai\\_food\\_articles/thai-food-health.asp](http://www.thai-food-online.co.uk/thai_food_articles/thai-food-health.asp) [Accessed on February 13, 2018].
๒๔. Schmidt D. Is Thai food good for you? <https://www.thespruce.com/thai-food-nutritional-information-3217082> [Accessed on May 15, 2017].