

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,361 วันเสาร์ที่ 28 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 28



ท ุหลายคนรู้จัก “โปรตีน” แต่ไม่รู้ว่า ในแต่ละวันร่างกายควรได้รับ
มากน้อยแค่ไหน และควรกินโปรตีนจากสัตว์หรือพืชดี?

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์
อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า โปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อหมู วัว
ไก่ เป็ด ปลา นม ชีส โยเกิร์ต

ส่วนโปรตีนจากพืช พบมากในพืช

ตระกูลถั่ว เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง

ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว รวมไปถึง

ถึง ชะอม สะตอ กระถิน

สังเกตง่าย ๆ พืชที่มีกลิ่นแรง

จะมีอัลเฟอร์ หรือกำมะถัน ซึ่ง

เป็นส่วนหนึ่งของโปรตีน

ข้อเสียของโปรตีนจากพืช

ต่างจากสัตว์ คือ กรดอะมิโนน้อย

60 กก. ต้องกินโปรตีนไม่ถึง 1 ชีด นั่นหมายความว่า โปรตีน
ต้องดูดซึมได้ทั้งหมดที่กินเข้าไป แต่ในความเป็นจริงเรากินโปรตีน

60 กรัมอาจจะดูดซึมไม่ถึง

60 กรัมก็ได้ เพราะ

ฉะนั้นต้องกินเผื่ออีก 1
เท่าตัว

ถ้าใครรัก “กิน

กินโปรตีนจากสัตว์หรือพืชดี!?

ชนิดกว่าโปรตีนจากสัตว์ แต่โปรตีนจากสัตว์มีกำมะถันเป็นส่วน
ประกอบค่อนข้างมาก ถ้ากินโปรตีนจากเนื้อสัตว์มาก ๆ เลือด
ก็เป็นกรด เพราะมีกรดกำมะถันมาก ถ้ากินโปรตีนจากพืช กรด
กำมะถันน้อยกว่า แต่อาจจะขาดกรดอะมิโนบางตัวไป

มีสถาบันเพื่อการกินและสุขภาพของสหรัฐอเมริกา คือ
“คานาฟาเบอร์” บอกว่า ถ้ากินโปรตีนจากพืชเพียงอย่างเดียว
อาจจะไม่เป็นอาหารสมดุล เพราะฉะนั้นจะต้องกินโปรตีนจากพืช
ร่วมกับสัตว์ โดยโปรตีนจากสัตว์ให้เน้นที่มีโอเมก้า3 คือ โปรตีน
จากเนื้อปลา เพราะนอกจากโอเมก้า3 กำมะถันน้อยแล้ว โอกาส
จะเกิดภาวะเลือดเป็นกรดก็น้อยกว่าเนื้อแดง

ยิ่งในอาหารจำพวกเนื้อแดงที่ผ่านกระบวนการ

แปรรูป เช่น แหนม ไส้กรอก เบคอน แยม หมูรมควัน หมูสวรรค์

ความเป็นกรดจะสูงกว่าเนื้อสัตว์ที่ยังไม่ผ่านการแปรรูป

เพราะฉะนั้นการกินโปรตีนจากสัตว์ หรือพืช อย่างใดอย่างหนึ่ง
มากเกินไป เช่น กินเนื้อสัตว์มากอาจจะทำให้เลือดเป็นกรด ทำให้สุขภาพ
ไม่ดี เกิดการอักเสบในร่างกาย แต่ถ้าหนักไปทางโปรตีนจากพืชอาจ
ทำให้ขาดวิตามินบางตัว โดยเฉพาะวิตามินบี 12 ที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ อาจ
ทำให้เลือดจาง เม็ดเลือดแดงรูปร่างผิดปกติไป ดังนั้นควรกินแบบผสม
ผสานกันดีที่สุด

ถามว่าควรกินโปรตีนมากน้อยแค่ไหนในแต่ละวัน ? นพ.กฤษ
ดา กล่าวว่า ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของแต่ละบุคคล โดยหลักจะต้อง
กินโปรตีนประมาณ 0.5 -1 กรัมต่อน้ำหนัก 1 กก. สมมุติว่าหนัก



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

เจ” หรือ “กินมังสวิรัต” มีสิ่งที่จะช่วย
ชองหัวใจได้ คือ การกินวิตามินบี 12 เดิม
เข้าไป หรือถ้า “กินมังสวิรัต” ก็ต้องกิน
ไข่ด้วยจะช่วยเติมชองหัวใจกรดอะมิโนที่ขาด
ไปได้

ภายหลังการกินเนื้อสัตว์แนะนำว่า
ควรกินอาหารที่มีแมกนีเซียม และแคลเซียม
โดยเฉพาะอาหารประเภทผักใบเขียวจัดเพราะ
มีฤทธิ์เป็นด่าง ไปช่วยจนให้กรดกำมะถันจาก
เนื้อสัตว์จางลง ดังนั้นพอกินเนื้อสัตว์ขอให้กิน
ผักใบเขียวเยอะ ๆ เน้นที่ใบ อย่าไปกินก้าน จะ

ช่วยต้านกรดได้

ถามว่าไม่กินเนื้อสัตว์เลยได้หรือไม่ ? นพ.กฤษดา บอกว่า

บางคนอาจจะคิดว่าทำไม่สัตว์บางชนิด เช่น แพะกินแต่หญ้าได้ ต้อง
บอกว่าลำไส้ของสัตว์เหล่านี้สามารถสร้างวิตามินบี 12 ได้ แต่มนุษย์
มีข้อเสียคือลำไส้ไม่สามารถสร้างได้ ตรงนี้พิสูจน์ว่ามนุษย์ไม่ได้ถูกสร้าง
ให้เป็นมังสวิรัต 100% ให้เป็นครึ่งเนื้อครึ่งผัก

สรุปว่า ควรกินโปรตีนทั้งจากสัตว์และพืชผสมผสานกัน ส่วน
คนที่กินเนื้อสัตว์มาก ๆ ควรกินผักใบเขียวร่วมด้วย จะช่วยลดกรด
ในเลือดได้ สำหรับคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์เลยก็ควรกินวิตามินบี 12
เสริมเข้าไปด้วย.

นพ.วสสช บุณยานุ : รายงาน