

## กินอาหารเจอย่างไรให้สุขภาพดี

โดย ดร. มลฤดี สุขประสารทรัพย์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ช่วงนี้เริ่มจะเข้าสู่ประเพณีเทศกาลถือศีลกินเจกันแล้ว หลังจากเทศกาลไหว้พระจันทร์ผ่านพ้นไป ปัจจุบันอาหารเจมีหลากหลายเมนูให้ผู้บริโภคได้เลือกรับประทานกัน ทั้งชนิดและรูปแบบของวัตถุดิบที่นำมาใช้เป็นส่วนประกอบ รวมถึงผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีการแต่งเติมทดแทนสารอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้น ถ้าจะกล่าวว่าจะอะไรคือประโยชน์ต่อสุขภาพโดยแท้จริงที่ได้จากการบริโภคอาหารเจ ก็คงเป็นเพราะอุดมไปด้วยผักและผลไม้มีสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์มากมาย และยังมีกากหรือเส้นใยอาหารที่ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยดักจับสารพิษภายในลำไส้

อาหารเจและอาหารมังสวิริติ เป็นอาหารที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์เช่นเดียวกัน แต่มีข้อแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย กล่าวคือ อาหารเจมีการปรุงและการเตรียมอาหารที่เข้มงวดกว่า เพราะนอกจากจะไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิดและรวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์แล้ว ต้องไม่มีส่วนผสมของผักสมุนไพร หรือเครื่องเทศกลิ่นแรง เช่น กระเทียม กุยช่าย ต้นหอมผักชี หัวหอม เพราะเชื่อว่าผัก และเครื่องเทศกลิ่นแรง จะเป็นสมุนไพรกระตุ้นอารมณ์ ซึ่งเป็นกิเลสในการนั่งสมาธิ อันเป็นประเพณีปฏิบัติในการถือศีลกินเจ ส่วนอาหารมังสวิริติ นั้นเป็นการงดบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิดอย่างเดียว คำว่า "มังสวิริติ" นี้มาจาก คำว่า "มังสะ" แปลว่า เนื้อสัตว์ "วิริติ" แปลว่า การยกเว้น

ในต่างประเทศ เช่น อเมริกา มีกลุ่มของคนที่เรียกตัวเองว่ากลุ่ม Seventh-day Adventist เป็นคริสตศาสนิกชน นิกายหนึ่งที่มีการบริโภคอาหารแบบมังสวิริติ (vegetarian diets) โดยลักษณะอาหารจะมีไขมันต่ำ บริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยธัญพืช ธัญหาร ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ซึ่งพบว่ากลุ่มคนเหล่านี้มีอายุยืนยาวกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มคนอเมริกันที่บริโภคอาหารทั่วไป<sup>1,2</sup>

ฝ่ายพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ เพื่อพิสูจน์สมมติฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิริติที่ผลิตให้เหมือนไส้อ้ว ไล้กรอก ปลาเค็ม และลูกชิ้น ว่าสามารถทำให้เกิดการก่อกลายพันธุ์ในสิ่งมีชีวิตได้หรือไม่

จากการทดสอบโดยใช้สิ่งมีชีวิต คือ แมลงหวี่สายพันธุ์ *Drosophila melanogaster* เป็นตัวชี้วัดพบว่าผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิริติทั้ง 4 ชนิด ได้แก่ ไส้อ้ว ไล้กรอก ปลาเค็ม และลูกชิ้น สามารถลดฤทธิ์การก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่มีความเสี่ยงทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์ได้ เนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้ผลิตจากโปรตีนถั่วเหลือง หรือกลูเตนจากแป้งสาลี ซึ่งมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รายงานว่าสารประกอบในโปรตีนถั่วเหลือง เช่น ฟลาโวนอยด์ (isoflavones) ที่มีอยู่ในส่วนประกอบของวัตถุดิบที่ใช้ผลิตอาหารดังกล่าว อาจช่วยยับยั้งหรือลดความเสี่ยงในการก่อกลายพันธุ์ได้ โดยช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเอนไซม์ที่ทำลายสารพิษ<sup>3</sup> ซึ่งก็เป็นเรื่องดีต่อสุขภาพสำหรับผู้นิยมบริโภคอาหารเจ หรืออาหารมังสวิริติ

ดังนั้น อาหารเจหรืออาหารมังสวิริติจัดได้ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายประเภทหนึ่ง มีส่วนประกอบของผักและผลไม้ในปริมาณสูง ทำให้ผู้บริโภคได้รับกากใยอาหารได้เพิ่มมากขึ้นจากการ

รับประทานอาหารประเภทนี้ ซึ่งประโยชน์ของกากใยอาหารจะช่วยในเรื่องของการขับถ่าย ลดอาการท้องผูก ลดการสะสมของการพิษที่อาจมีอยู่ภายในลำไส้ทั้งจากการปนเปื้อนหรือจากการสร้างของแบคทีเรียที่อยู่ภายในลำไส้ โดยเฉพาะในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะมีปัญหาเรื่องท้องผูกและมีปัญหาเรื่องไขมันในเส้นเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติอยู่แล้ว อาหารที่มาจากเนื้อสัตว์มักจะมีไขมันและน้ำมันจากสัตว์ปนอยู่ด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้โคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น และอาจเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และอื่นๆ การบริโภคอาหารเจที่ปราศจากเนื้อสัตว์จึงอาจจะไปช่วยลดหรือบรรเทาสิ่งเหล่านี้ได้

แต่บางครั้งกรรมวิธีในการเตรียมอาหารเจเหล่านี้ มักจะพบว่ามีการใช้น้ำมันพืชปริมาณสูงในการปรุง เช่น อาหารทอดซึ่งได้รับความนิยมสูง รวมถึงการผัดต่างๆ เช่น กัน (สังเกตได้จากความมันวาวมากของอาหาร) ต้องระวังด้วยเพราะแทนที่จะส่งเสริมสุขภาพในแง่ดีอาจเป็นการทำลาย ถ้าเป็นการใช้น้ำมันปาล์ม เนื่องจากน้ำมันประเภทนี้จะมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัว เช่นเดียวกับไขมันสัตว์ มีคุณสมบัติเป็นไขได้ง่าย ร่างกายย่อยยาก นอกจากนี้ยังทำให้ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง ส่วนข้อดี คือ น้ำมันชนิดนี้จะทนต่อความร้อน ความชื้นและออกซิเจน ไม่เหม็นหืน และเวลาที่ใช้ทอดอาหาร จะทำให้อาหารกรอบอร่อย นำรับประทาน สามารถทอดอาหารได้นานๆ เพราะน้ำมันจะไม่ค่อยเสียหรือหืนง่าย

แต่ถ้าใช้น้ำมันที่มีองค์ประกอบของกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น ไขมันชนิดนี้ร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย นำไปใช้สร้างเซลล์และส่วนประกอบต่างๆ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ควรเลือกใช้น้ำมันชนิดนี้ แต่ข้อเสียของน้ำมันชนิดนี้คือ เมื่อมีการใช้ซ้ำ หรือได้รับความร้อนสูงเป็นเวลานาน จะมีกลุ่มของสารโพลาร์เกิดขึ้น ทำให้น้ำมันเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล และมีกลิ่นเหม็นหืน (เกิดจากสารประกอบพวกอัลดีไฮด์) ซึ่งสารโพลาร์เหล่านี้ร่างกายได้รับในปริมาณและความถี่มากอาจนำอันตรายมาสู่ผู้บริโภค เพราะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเกิดโรคหัวใจจากเส้นเลือดหัวใจตีบตัน ดังนั้น การเลือกใช้น้ำมันจึงขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร นอกจากนั้นน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารไม่ควรใช้ซ้ำบ่อยๆ เพราะน้ำมันที่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลมักจะมีสารโพลาร์อยู่มาก อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้น

ดังนั้นแม้ว่าอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินั้นจะอุดมไปด้วยพืชผัก แต่ก็ต้องระวังเรื่องของไขมันที่ใช้เป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหาร รวมทั้งชนิดของอาหารนั้นไม่แนะนำให้รับประทานเหมือนเดิมหรือซ้ำซากจำเจ ควรจะสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป เพื่อให้ร่างกายได้มีช่วงเวลาที่จะสามารถทำลายหรือขับสารพิษที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร เช่น ปุ๋ยเคมีที่ใช้ในการเพาะปลูกผัก สารพิษจากการทอดอาหาร เป็นต้น

นี่เป็นเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ ที่นำมาฝากซึ่งไม่ควรมองข้ามไปนะคะ เพื่อความสุขในการบริโภคอาหารเจหรืออาหารมังสวิวัติที่มีประโยชน์ต่อร่างกายค่ะ ที่สำคัญอย่าลืมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะร่างกายอย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ

## เอกสารอ้างอิง

1. Buettner D. (November 2005). "The Secrets of Long Life". *National Geographic* 208 (5): 2–27. ISSN 0027-9358. Retrieved on 2006-06-06. Excerpt.
2. Anderson C, Gary T. (November 16, 2005). "CNN Transcripts on Living Longer". Retrieved on 2006-08-25. See CNN excerpt on YouTube.
3. Wanut N. Safety of Vegetarian Meat Analogs, Namely, Saicou, Sausage Salted Fish, Meatball and Their Natural Meat Products Using Somatic Mutation and Recombination Test. [MS Thesis in Food and Nutrition Toxicology] Bangkok: Institute of Nutrition, Mahidol University. 2004.