

อาหารไทย

ต้านอักเสบ

■ สุกษา สุการ์ตน์

หากจะกล่าวถึงหญิงงามยุคดิจิทัล 4.0 สัก 1 คน จีนตนาการของคนจะเป็นอย่างไรบ้างแน่นอนยุคนี้ต้องเป็นหญิงเก่งแกร่ง รอบรู้ อย่างเช่น “คุณนก-ชลิดา ดันติพิภพ” นามสกุลนี้อาจจะไม่คุ้นกัน แต่ถ้าเป็น “เลอาว์ซาลี” ละ..ดีกรีของเธอเป็นถึงนางสาวไทยปี 2541 เมื่อหมดภารกิจนางงาม เธอก็ผันมาเล่นละคร วาดภาพ จนสามารถจัดนิทรรศการผลงานได้ หลังจากนั้นมาเป็นนักเขียน จนมาถึงการเป็นพิธีกรรายการ Living in Shape จึงยิ่งรู้สึกสนใจเรื่องศาสตร์ชะลอวัย อีกทั้งอีกแรงบันดาลใจก็มาจากที่เธอเป็นโรคภูมิแพ้ทำร้ายตัวเองและโรคซึมเศร้า เลยต้องศึกษาอย่างจริงจังจึงเลือกศึกษาระดับปริญญาเอก PhD in Anti-aging and regenerative science หรือปริญญาเอกด้านปรัชญาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เมื่อใกล้จบต้องทำงานวิจัย...

ด้วยความที่เป็นคนชอบอาหารไทย และพบว่า อาหารไทยที่เราทานรับประทานกันทุกวันสามารถช่วยลดการอักเสบได้...เชื่อหรือไม่?...คุณนกเธอได้อธิบายถึงการอักเสบในศาสตร์ชะลอวัยนั้นว่าหมายถึงการตอบสนองของร่างกายเพื่อต่อต้านจุลชีพก่อโรคหรือต่อปัจจัยอื่นๆ เช่น การบาดเจ็บ สารเคมี สิ่งแปลกปลอม หรือภูมิคุ้มกันต่อต้านตนเอง หากไม่มีการอักเสบเกิดขึ้น เชื้อโรคจะไม่ถูกกำจัดออกไป ซึ่งอาจเกิดความเสียหายของเนื้อเยื่อมากขึ้นจนอันตรายถึงชีวิตได้ แต่ทั้งนี้อาการ

อักเสบที่มีมากเกินไปก็สามารถเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น ไข้ละอองฟาง โรคหอบหืดและหลอดเลือดแดงแข็ง และข้ออักเสบรูมาตอยด์ เบาหวานและอื่นๆ ด้วยเหตุผลนี้เอง ร่างกายจึงต้องมีกระบวนการควบคุมการอักเสบอย่างใกล้ชิด

การอักเสบนี้ ถูกแบ่งออกเป็นแบบเฉียบพลัน และเรื้อรัง การอักเสบเฉียบพลัน (acute inflammation) เป็นการต่อต้านวัตถุอันตรายของร่างกายในระยะเริ่มแรก และการอักเสบเรื้อรัง (chronic inflammation) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชนิดของเซลล์ที่นำเสนอในบริเวณอักเสบ และมี

ลักษณะพิเศษของการทำลายที่เกิดขึ้นพร้อมกับการรักษาเนื้อเยื่อจากกระบวนการอักเสบ เช่น ถ้าตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวาน อัมพฤกษ์อัมพาต นั้นหมายถึงว่าร่างกายเกิดการระเบิดการอักเสบออกมาแล้วนั่นเอง

งานวิจัยของคุณนกเธอให้กลุ่มอาสาสมัครทดลองอายุ 21-50 ปี ที่มีปัญหาเรื่องความอ้วน จำนวน 80 คน แบ่งฝั่งละ 40 : 40 เพื่อทดสอบ มีระยะเวลา 3 เดือน โดยจะมีการตรวจร่างกาย ตรวจเลือดครบทุกคน

กลุ่มแรกแยกให้ใช้ชีวิตปกติรับประทานอาหารตามอริยาถัย กับอีกกลุ่มใช้ชีวิต “Plant Based Thai Diet หรืออาหารไทยต้านอักเสบ” เป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อการต้านอักเสบ เป็นอาหารที่เน้นธรรมชาติมากที่สุด แต่ละวันจะมีการทำเมนูอาหารส่งให้กลุ่มทดสอบทุกวัน เช่น แกงส้มผักรวมกับปลา น้ำพริกปลากุ้งผัดต้ม สับปะรดบวบผัดไข่และน้ำอัญชัน เป็นต้น

แต่ละวันเมนูจะเปลี่ยนไป โดยจะพิถีพิถันตั้งแต่การเลือกและล้างผักลดผงชูรส ไขมันที่เป็นอันตรายและโดยเฉพาะเนื้อแดง ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดการอักเสบมากที่สุด และจะมีการตรวจทุกเดือน อาทิ ค่าดัชนีมวลกาย BMI, HSCRP และค่าอื่นๆ ที่เป็นดัชนีชี้วัดหลังจากผ่านมาราว 2 เดือนพบว่ากลุ่มที่มีการควบคุมอาหาร มีค่าที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ดังนั้น ในเบื้องต้นสามารถที่จะ


การดูแล
สุขภาพด้วย
อาหารไทย
ซึ่งไม่เฉพาะแค่
คนไทยเท่านั้น
แต่ต้องการช่วย
คนทั่วโลก

ฐานเศรษฐกิจ

Thansettakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,250

Section: Wow Day/Wow Day

วันที่: อาทิตย์ 10 - พุธ 13 มีนาคม 2562

ปีที่: 39

ฉบับที่: 3451

Col.Inch: 53.22

Ad Value: 66,525

หัวข้อข่าว: อาหารไทยต้านอภัย

หน้า: 22(กลาง)

PRValue (x3): 199,575

Clip: Full Color

สรุปได้ค่อนข้างแน่ชัดว่า “อาหารไทย” สามารถช่วยลดการอักเสบของร่างกายได้ โดยเฉพาะต้องเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีการปรับทัศนคติให้รักการดูแลตนเอง มีสมาธิอย่าปล่อยให้เป็นโรค ออกกำลังกายควบคู่กันไป ที่สำคัญห้ามเครียด ทั้งนี้เป้าหมายที่คุณนึกตั้งมั่นไว้คือ “การแนะนำการดูแลสุขภาพด้วยอาหารไทย ซึ่งไม่เฉพาะแต่คนไทยเท่านั้นแต่ต้องการช่วยคนทั่วโลก และมีคนนำอาหารไทยไปต่อยอดเพิ่มขึ้นไปอีก”...🌈



ชลิดา คณิตพิภพ



รหัสข่าว: C-190310022074 (9 มี.ค. 62/07:23)

หน้า: 2/2

iQNewsAlert™

บริษัท อินโฟเคสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
☎ 02-253-5000, 02-651-4700 ☎ 02-253-5001, 02-651-4701 ✉ help@iqnewsalert.com