

DASH Diet & อาหารเมดิเตอร์เรเนียน: อาหารที่พิสูจน์แล้วว่าดีต่อหลายโรคพร้อมกัน

โดย เอกสยาม ชัยศรี

บริษัท เอกสยาม แอนด์ पार्टเนอร์ส จำกัด

เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ <https://www.sukjaiwaikao.com/article-nutrition.html>

สาระสำคัญโดยสรุป

- สองรูปแบบอาหารที่มีหลักฐานแน่นที่สุดคือ DASH และเมดิเตอร์เรเนียน: ทั้งคู่เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา และถั่ว พร้อมลดเนื้อแดงและอาหารแปรรูป
- PREDIMED ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดราวร้อยละ 30: ผลการทดลองตีพิมพ์ใน New England Journal of Medicine ฉบับปรับปรุงปี 2018 ศึกษาผู้มีความเสี่ยงสูง 7,447 คนในสเปน
- DASH ลดความดันได้โดยไม่ต้องลดน้ำหนัก: การทดลองของ Appel และคณะ ปี 1997 ในผู้เข้าร่วม 459 คน ลดความดันซิสโตลิกเฉลี่ย 5.5 มิลลิเมตรปรอท และ 11.4 มิลลิเมตรปรอทในกลุ่มที่มีความดันสูง
- กลไกของ DASH คือลดโซเดียมและเพิ่มแร่ธาตุสามชนิด: โพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม ช่วยช่วยลดเลือดฟ่อนคลาย ส่วนใยอาหารช่วยลด LDL และการอักเสบ
- อาหารที่ควรกินบ่อยขึ้นมีหกกลุ่ม: ปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผักใบเขียวเข้ม ถั่ว ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ข้าวกล้อง และถั่วเปลือกแข็งอย่างอัลมอนด์หรือวอลนัท
- ปรับเป็นอาหารไทยได้โดยไม่ต้องนำเข้า: น้ำมันรำข้าว แทนน้ำมันมะกอก ปลาหู หรือ ปลาสร้อยดินแทนแซลมอน และผักไทยอย่างคะน้า ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ใช้ได้ตามหลักการเดียวกัน



- เนื้อหานี้เป็นความรู้ทั่วไปไม่ใช่การรักษา: ผู้ที่มีโรคไต เบาหวาน หรือกินยาลดความดันอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนปรับอาหารอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยยืนยัน: อาหารเปลี่ยนสุขภาพได้จริง

หลักฐานหลักของหน้านี้มาจากสามตัวเลข คือ PREDIMED (ฉบับปรับปรุงปี 2018) ที่ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือดราวร้อยละ 30 DASH Trial ปี 1997 ที่ลดความดันซิสโตลิก 11.4 มิลลิเมตรปรอทในผู้ที่มีความดันสูง และลดเฉลี่ย 5.5 มิลลิเมตรปรอทในผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มรวมถึงผู้ที่ความดันปกติ

เมื่อพูดถึง "อาหารเพื่อสุขภาพ" หลายคนนึกถึงสิ่งน่าเบื่อ กินจืด อดอาหาร แต่ความจริงคือรูปแบบอาหารที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นที่สุดในโลก คือ DASH Diet และอาหารเมดิเตอร์เรเนียน: ซึ่งทั้งสองกินได้อร่อย หลากหลาย และไม่ต้องอดอาหารเลย

30% ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ด้วยอาหารเมดิเตอร์เรเนียน (PREDIMED 2018)

11.4 mmHg ลดความดัน systolic ในผู้มีความดันสูง (DASH Trial 1997)

5.5 mmHg ลดความดันเฉลี่ยทุกกลุ่ม รวมถึงคนที่ความดันปกติ (Appel 1997)

อาหารเมดิเตอร์เรเนียน vs DASH Diet: เหมือนกันตรงไหน ต่างกันอย่างไร

ทั้งสองรูปแบบมีหัวใจร่วมกันคือ เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา และถั่ว พร้อมลดเนื้อแดงและอาหารแปรรูป จุดเน้นต่างกันตรงที่เมดิเตอร์เรเนียนให้น้ำหนักกับน้ำมันมะกอกและปลาทะเลเพื่อลดโรคหัวใจ ส่วน DASH ออกแบบมาเพื่อลดความดันโลหิตโดยตรงผ่านการคุมโซเดียม

ทั้งสองรูปแบบมีหัวใจร่วมกันคือ เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา และถั่ว ลดเนื้อแดงและอาหารแปรรูป แต่มีจุดเน้นที่ต่างกัน



อาหารเมดิเตอร์เรเนียน Mediterranean Diet

- ลดโรคหัวใจและหลอดเลือด 30% 1
- ช่วยควบคุมน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
- ลดความเสี่ยงสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์
- ลดอัตราการตายโดยรวม: มีอายุยืนยาวกว่า

อาหารหลัก:

- น้ำมันมะกอก
- ปลาทะเล
- ถั่วและเมล็ดพืช
- ผักหลากสี
- ธัญพืชไม่ขัดสี
- ผลไม้สด

DASH Diet สำหรับความดันโลหิตสูง

- ลดความดัน systolic 11.4 mmHg ในผู้มีความดันสูง 2
- ลด LDL (ไขมันเลว) และลดความเสี่ยงหัวใจ
- ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
- ลดน้ำหนักเมื่อใช้ร่วมกับการควบคุมพลังงาน

หลักการ:

- ลดโซเดียม
- ผักผลไม้มาก
- นมไขมันต่ำ
- ลดเนื้อแดง
- ธัญพืช
- ถั่ว



PREDIMED Trial: หลักฐานที่เปลี่ยนแปลงโลกโภชนาการ

PREDIMED ตีพิมพ์ใน New England Journal of Medicine (ฉบับปรับปรุงปี 2018) ศึกษาผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคหัวใจในสเปน 7,447 คน กลุ่มที่กินอาหารเมดิเตอร์เรเนียนเสริมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์หรือเสริมถั่วผสม มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงราวร้อยละ 30 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

การทดลอง PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) ตีพิมพ์ใน New England Journal of Medicine (ฉบับปี 2013 ถูกถอนและตีพิมพ์ฉบับปรับปรุงใหม่ในปี 2018 โดยผลหลักยังใกล้เคียงเดิม) ถือเป็นหนึ่งในการศึกษาด้านโภชนาการที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 7,447 คนที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคหัวใจในสเปน

ผลลัพธ์: กลุ่มที่กินอาหารเมดิเตอร์เรเนียนเสริมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ หรือเสริมถั่วผสม มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง **ประมาณ 30%** เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม¹: นี่คือการลดความเสี่ยงที่สูงกว่ายาหลายชนิด

"ผลลัพธ์จาก PREDIMED แสดงให้เห็นว่าการกินอาหารที่ดีสม่ำเสมอมีพลังในการป้องกันโรคมามากกว่าที่หลายคนคาดไว้"

DASH Trial: ลดความดันได้ภายใน 2 สัปดาห์

DASH Trial ตีพิมพ์ใน New England Journal of Medicine ปี 1997 โดย Appel และคณะ ศึกษาผู้เข้าร่วม 459 คนเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่ม DASH ลดความดันซิสโตลิกเฉลี่ย 5.5 มิลลิเมตรปรอท และ 11.4 มิลลิเมตรปรอทในกลุ่มที่มีความดันสูง โดยไม่ต้องลดน้ำหนักหรือออกกำลังกายเพิ่ม

การทดลอง DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ตีพิมพ์ใน New England Journal of Medicine ปี 1997 โดย Appel et al. ศึกษาผู้เข้าร่วม 459 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ผลลัพธ์ที่น่าทึ่ง: กลุ่มที่กิน DASH Diet ลดความดัน systolic โดยเฉลี่ย **5.5 mmHg** ในกลุ่มทั้งหมด และลดได้ถึง **11.4 mmHg** ในกลุ่มที่มีความดันสูง²: เทียบได้กับยาลดความดันชนิดหนึ่ง และเกิดขึ้นโดยไม่ต้องลดน้ำหนักหรือออกกำลังกาย



ทำไม DASH ถึงได้ผล?

DASH Diet ลดโซเดียมและเพิ่มโพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม ซึ่งล้วนช่วยให้หลอดเลือดผ่อนคลายและลดความดัน นอกจากนี้ใยอาหารสูงยังช่วยลด LDL และลดการอักเสบในหลอดเลือด

อาหารชั้นดีที่วัยเก๋าควรกินบ่อยขึ้น

กลุ่มอาหารที่ควรกินบ่อยขึ้นมีหกกลุ่ม ได้แก่ ปลาทะเลที่มีโอเมก้า 3 อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผักใบเขียวเข้มซึ่งให้วิตามินเคและแมกนีเซียม ถั่วต่าง ๆ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ข้าวกล้องที่ทำให้น้ำตาลขึ้นช้ากว่าข้าวขาว และถั่วเปลือกแข็งวันละหยิบมือ

ปลาทะเล โอเมก้า-3 ดีต่อหัวใจ สมอง และลดการอักเสบ อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์

ผักใบเขียวเข้ม วิตามิน K บำรุงกระดูก แมกนีเซียมต้านการอักเสบ ใยอาหารสูง

ถั่วต่างๆ โปรตีนสูง ใยอาหารดี ช่วยน้ำตาลและไขมัน ลดความดัน

ผลไม้เบอร์รี่ แอนติออกซิแดนต์สูง ปกป้องสมองและหัวใจ ไม่หวานมาก

ข้าวกล้อง น้ำตาลขึ้นช้ากว่าข้าวขาว พลังงานสม่ำเสมอ ใยอาหารดี

ถั่วอัลมอนด์/วอลนัท ไขมันดี วิตามิน E ลดการอักเสบ กินวันละหยิบมือก็ดีแล้ว

ปรับให้เข้ากับอาหารไทย: ไม่ต้องนำเข้าอะไร

หลักการทั้งสองแบบใช้กับวัตถุดิบไทยได้โดยไม่ต้องนำเข้า น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลืองใช้แทนน้ำมันมะกอก ปลาทูและปลาสดกินโอเมก้า 3 แทนแซลมอน ผักคะน้า ผักบุ้ง กะหล่ำปลี และถั่วฝักยาวเข้ากับหลัก DASH ส่วนธัญพืชใช้ข้าวกล้องที่คุ้นเคยอยู่แล้ว

ของไทยที่ใช้แทนกันได้: ราคาไม่แพง หาง่าย

น้ำมันมะกอกเปลี่ยนเป็น น้ำมันรำข้าว ได้ ปลาทะเลก็มีในไทยมากมาย ปลาทู ปลาสด ปลาทูน่า ผักคะน้า ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว: ล้วนเข้ากันได้หมดกับหลักการ DASH และ Mediterranean ธัญพืชคือข้าวกล้อง ที่คุ้นเคย และถั่วก็มีทุกตลาดไทย



วัตถุดิบในสูตร ใช้ของไทยแทนได้ด้วย

ทำไมถึงดี

น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว / น้ำมันถั่วเหลือง

ไขมันดี ลดการอักเสบ

ปลาแซลมอน / ปลาทู / ปลาสารดินกระป๋อง / ปลาช่อน
ปลาซาร์ดีน

โอเมก้า-3 สูง

ผักโขม / ผักเคล ผักคะน้า / ผักบุ้ง / ยอดฟักทอง

วิตามิน K, แมกนีเซียม

ถั่วเลนทิล / ถั่ว ถั่วเขียว / ถั่วดำ / เต้าหู้
แดง

โปรตีน ใยอาหาร

ธัญพืชโฮลเกรน ข้าวกล้อง / ข้าวไรซ์เบอร์รี่

น้ำตาลชั้นต่ำ พลังงานต่ำเสมอ

แนวทางที่เริ่มได้ตั้งแต่วันพรุ่งนี้

- สลับข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง: ที่ละมือน้อย ไม่ต้องเปลี่ยนทุกมื้อพร้อมกัน
- เพิ่มผักในทุกมื้อ: ผัดผัก ต้มผัก หรือลวกผักกินกับน้ำพริก
- กินปลา 2 ครั้ง/สัปดาห์ แทนที่เนื้อสัตว์อื่น
- ลดเกลือและน้ำตาล ที่ละน้อย: ล้วนปรับตัวได้ใน 2-3 สัปดาห์
- กินถั่วหรืออัลมอนต์ เป็นของว่างแทนขนมทอด

แหล่งอ้างอิงทางวิชาการ

1. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts (PREDIMED). *N Engl J Med*. 2018;378(25):e34. doi:10.1056/NEJMoa1800389 (ตีพิมพ์ใหม่แทนฉบับ 2013;368(14):1279-1290 ซึ่งถูกถอน)
2. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et al. A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure (DASH Collaborative Research Group). *N Engl J Med*. 1997;336(16):1117-1124. doi:10.1056/NEJM199704173361601
3. Guasch-Ferré M, Willett WC. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med*. 2021;290(3):549-566. doi:10.1111/joim.13333



4. Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, et al. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2021;144(23):e472-e487. doi:10.1161/CIR.0000000000001031

