

# เนื้อสัตว์จากพืช - เทรนด์อาหารโลกช่วยลดโลกร้อน

วันที่ 06 ก.พ. 2565 เวลา 15:41 น.



## “ปัญหาของแผ่นดิน”

โดย พศ.ดร.ปริยาพร เก็ดฤทธิ์

อาจารย์คณะสิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล



การบริโภคโปรตีนจากพืชเป็นปัจจัยหนึ่งช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ลดภาวะโลกร้อน ความหวังใหม่ของการบริโภคในยุคหน้ารองรับประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นเพื่อความมั่นคงทางอาหาร

โดย...ดร.ปริยาพร เก็ดฤทธิ์

\*\*\*\*\*

เทรนด์อาหารโลกจากพฤติกรรมผู้บริโภคทั่วโลกให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น และกระแสพฤติกรรมมารับประทานอาหารมังสวิรัตแบบยืดหยุ่น (flexitarian) ที่ทำให้สะดวกต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในสังคมเมือง ขณะที่ตระหนักถึงสวัสดิภาพสัตว์ การใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่า และรักษ์สิ่งแวดล้อม กอปรกับเทคโนโลยีนวัตกรรมด้านอาหารที่เติบโตอย่างก้าวกระโดด อีกทั้งผลจากการระบาดโควิด-19 ยิ่งทำให้ความกังวลในการบริโภคเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น รวมถึงปัญหาความมั่นคงทางอาหาร food security ทำให้ plant-based food มีความจำเป็นมากขึ้น

“Plant-based food” คืออาหารในกลุ่มโปรตีนทางเลือก (alternative protein) ซึ่งใช้วัตถุดิบจากพืชที่ให้โปรตีนสูง เช่น ถั่ว เห็ด สาหร่าย อัลมอนต์ และพัฒนามารสชาติ กลิ่น สี สัน เนื้อสัมผัสให้เหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ฤกษ์แจสำคัญคือรสชาติดีใกล้เคียงกับอาหารเดิมที่ทำจากสัตว์ และ สารอาหารครบคุณค่าทางโภชนาการ อีกประเด็นที่สำคัญคือการบริโภคโปรตีนจากพืช เป็นปัจจัยหนึ่งช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ลดภาวะโลกร้อน ความหวังใหม่ของการบริโภคในยุคหน้ารองรับประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นเพื่อความมั่นคงทางอาหาร

เนื่องจากการทำฟาร์มปศุสัตว์ทั้งระบบ ใช้ทรัพยากรสิ้นเปลืองมาก ต้องใช้ที่ดินในการเลี้ยงสัตว์สิ้นเปลืองกว่าการผลิตโปรตีนพืชตระกูลถั่ว 2-3 เท่า ก่อปัญหามลภาวะจากของเสีย และมีการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน สู่ชั้นบรรยากาศส่งผลกระทบต่อภาวะโลกร้อน plant-based food ในประเทศไทย คาดการณ์ มูลค่าตลาด 4.5 หมื่นล้านบาทในปี 2024 เติบโตเฉลี่ยปีละ 10% กลุ่มที่น่าจับตามองได้แก่ plant-based meat, plant-based meal, plant-based egg รวมถึงการต่อยอดผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ได้แก่ เนื้อแปรรูป (processed meat), อาหารสำเร็จรูปทั้งแบบพร้อมปรุงและพร้อมรับประทาน (ready-to-cook and ready-to-eat) เราทำความรู้จัก **“Plant-based protein”** โปรตีนพืชดีเท่าหรือดีกว่า โปรตีนจากสัตว์ โปรตีนพืชมีพบได้ในถั่วและธัญชาติ ซึ่งให้ปริมาณโปรตีนต่อน้ำหนัก 100 กรัม เทียบเท่ากับโปรตีนจากสัตว์เลยทีเดียว โดยเฉพาะกรดอะมิโนทั้งชนิดจำเป็นและชนิดไม่จำเป็นได้ครบคุณค่า ใช้ในการสร้างมวลกล้ามเนื้อ-เส้นเอ็น-ผม-เล็บ-ผิวหนัง เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์-ฮอร์โมน-เม็ดเลือด-วิตามิน รักษาสมดุลน้ำในเซลล์ และสมดุลกรด-ด่างในเลือด เสริมภูมิ และซ่อมแซมทุกระบบร่างกาย ให้ความสดชื่น อีกทั้งไม่มีคอเลสเตอรอล แคลอรีต่ำ โยอาหารสูง ย่อยและดูดซึมง่ายเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ ที่สำคัญมีสารไฟโตนิวเทรียนท์ สารพฤกษเคมีให้ฤทธิ์ยับยั้งเชื้อก่อโรค ลดอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง อุดมด้วยวิตามิน-แร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย โดยเฉพาะวิตามิน E-B1-B2 แร่ธาตุ Mn P Mg Cu Zn Fe Ca

**“โปรตีน”** สารอาหารจำเป็นต่อร่างกายสำหรับทุกช่วงวัย โปรตีนเป็นสารอาหารองค์ประกอบหลักของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย รวมถึงโครงสร้างร่างกายทั้งกล้ามเนื้อ-กระดูก-ผิวหนัง หากขาดโปรตีนการทำงานทุกระบบในร่างกายจะเป็นไปไม่ได้ การได้รับโปรตีนคุณภาพดีมีกรดอะมิโนครบถ้วน 20 ชนิดในสัดส่วนที่เพียงพอเหมาะสมแต่ละวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนทุกช่วงวัย ข้อมูลจากการศึกษาตุลโนโตรเจนของคนไทยโดยกรมอนามัย แนะนำปริมาณโปรตีนสำหรับผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงวันละ 0.8-1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สำหรับกลุ่มคนที่เล่นกล้ามหรือออกกำลังกายหนัก ต้องการโปรตีนมากเป็นพิเศษ 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ความคุ้นเคยต่อโปรตีนจากสัตว์ โดยทั่วไป เรามักให้ความสำคัญกับโปรตีนจากสัตว์มากกว่าพืช ตามที่เราคุ้นเคยกันดี ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู ไก่ ปลา ไข่ นมวัว ถั่วจัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพ แต่โปรตีนจากพืชก็มีข้อดีหลายอย่างเหนือกว่าโปรตีนจากสัตว์ เช่น มีไขมันชนิดอิ่มตัวต่ำ ไขมันชนิดจำเป็นโอเมก้า 3-6-9 ไม่มีคอเลสเตอรอล มีใยอาหารสูง อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไฟโตนิวเทรียนท์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ให้แคลอรีต่ำกว่าเนื้อสัตว์ จึงช่วยในการลด/ควบคุมน้ำหนักอย่างสุขภาพดีและเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ ถั่วบางชนิด เช่นถั่วขาวมีไฟโตนิวเทรียนต์ให้ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์อัลฟา-อะไมเลส ต้านเบาหวาน ลดการสะสมไขมัน

โปรตีนพืชเพิ่งเป็นกระแสนิยม ก่อนหน้านั้น โปรตีนจากพืชตระกูลถั่วและธัญชาติ ดูเหมือนจะมีปริมาณโปรตีนต่ำกว่าโปรตีนจากสัตว์ ซึ่งเทคโนโลยีอาหารและกระบวนการโปรตีนไฮโดรไลซิส มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนได้เป็นโปรตีนพืชเข้มข้นที่ให้สัดส่วนโปรตีนสูงถึงร้อยละ 90 อีกทั้งช่วยลดสารที่ขัดขวางการดูดซึมวิตามิน ขจัดกลิ่นหืนและกลิ่นเขียว มีความน่ารับประทานมากขึ้น และให้ขนาดโมเลกุลเล็กลงจนถึงระดับอะมิโน จึงดูดซึมได้ง่ายให้ประโยชน์สูงยิ่ง เป็นที่ยอมรับแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน ว่า **“ทานโปรตีนพืช – ไม่ป่วย ไม่แพง ไม่ยาก ไม่เครียด”**

โปรตีนพืชที่ให้คุณค่าดีทางโภชนาการ ประกอบด้วยกรดอะมิโนทั้งชนิดและสัดส่วนในรูปแบบเฉพาะแต่ละชนิดพืชแตกต่างกัน โดยทั่วไปกลุ่มถั่ว มีกรดอะมิโน ไลซีน (lysine) สูง เมไทโอนีน (methionine) ต่ำ ขณะที่ธัญพืช เช่น โปรตีนข้าว งา มีเมไทโอนีนสูง ไลซีนต่ำ ข้อพึงระวัง หากรับประทานโปรตีนพืชชนิดเดียวต่อเนื่อง อาจทำให้ขาดธาตุเหล็กและวิตามิน B12 จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย มีภาวะโลหิตจางได้ ดังนั้นความหลากหลายในการรับประทานโปรตีนจึงสำคัญ ควรเลือกรับประทานโปรตีน 2-3 ชนิดรวมกันหรือสลับกันไป อาทิ ถั่วพี/ถั่วลันเตา ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วแดง เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์

ถั่วลันเตา (Pea Protein)-Hi Protein มีโปรตีนสูงถึง 28 กรัม ซึ่งมากกว่าเนื้ออกไก่ในปริมาณที่เท่ากัน โดดเด่นในกลุ่ม อะมิโนที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ BCAA (Branched Chain Amino Acids)-valine isoleucine leucine เทียบเคียงกับโปรตีนเวย์ จึงเหมาะอย่างยิ่งกับนักเพาะกาย สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ กลุ่มวัยทำงาน เด็กวัยเรียน และผู้ป่วยที่ระยะฟื้นฟู เมล็ดฟักทอง (Pumpkin seed)-Complete & Balance Protein มีโปรตีนสูง 19 กรัม

ทั้งกรดอะมิโนชนิดจำเป็นและชนิดไม่จำเป็น ครบถ้วนในปริมาณที่สมดุล เรียกได้ว่า **“Complete & Balance Amino Profile”** และกรดไขมันจำเป็น linoleic acid อุดมด้วยแร่ธาตุที่จำเป็น Zn Fe K และวิตามิน B-E แถมมีคุณสมบัติต้านอักเสบจากภาวะข้ออักเสบหรือภูมิคุ้มกันบกพร่อง และยับยั้งเชื้อยีสต์และเชื้อราก่อโรคอัลมอนต์ (Almond)-Anti Aging Protein ช่วยกระตุ้นฮอร์โมน DHEA (Dehydroepiandrosterone) **“Anti-aging hormone”** มีคุณสมบัติบำรุงวัย-ต้านความชรา ลดการสะสมไขมัน เพิ่มภูมิ ป้องกันโรคมะเร็งและโรคสมองเสื่อม เสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมองในด้านความจำ-ความคิด-การเรียนรู้ อุดมด้วยไขมันชนิดไม่อิ่มตัวโอเมก้า 3 บำรุงสายตา แร่ธาตุ Zn และวิตามิน E ช่วยชะลอภาวะจอประสาทตาเสื่อม ดีต่อสุขภาพผิว-ผม-เล็บ [อัลมอนต์ 1 กำมือ เท่ากับวิตามิน E 50% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน]

**“Complete & Balance”** Meal เทคนิคง่าย ๆ ในการรับประทานโปรตีนพืชเพื่อให้ได้คุณค่าสูงสุด ควรเลือกโปรตีนพืชคุณภาพ 2-3 ชนิด เพื่อได้รับกรดอะมิโนครบทุกชนิดในสมดุลสัดส่วน และควรรับประทานพืชผักหลากหลายเสริมเพื่อชดเชยสารอาหารที่ขาดไปเติมให้เต็มที่สำคัญในด้านสุขภาพแวลล่อม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคโดยการรับประทานโปรตีนจากพืชมากขึ้น และบริโภคเนื้อสัตว์น้อยลง นอกจากจะช่วยลดโลกร้อนอย่างมหาศาล ยังลดความเสี่ยงต่อโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนได้อีกทาง

\*\*\*\*\*

เรียบเรียง : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล