

# บทบาทของอาหารไทยในผู้สูงอายุ เพื่อความเป็นอายุวัฒนะ และการป้องกันโรคพาร์คินสัน

รุ่งโรจน์ พิทยศิริ<sup>๑,๒</sup>

<sup>๑</sup>ภาควิชาอายุรศาสตร์ สาขาวิชาอายุรศาสตร์ ประสาทวิทยาแพทยศาสตร์และทันตแพทยศาสตร์ สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา

<sup>๒</sup>ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์โรคพาร์คินสัน และกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [rbh@chulapd.org](mailto:rbh@chulapd.org)

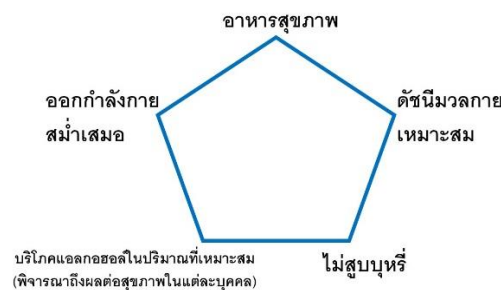
## บทนำ

“You are what you eat.” เป็นวลีที่เราได้ยินกันเป็นประจำ ที่มีรากฐานมาจากภาษาฝรั่งเศส (Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es) และเยอรมัน (Der Mensch ist, was er isst) ในปัจจุบันมีผู้นำมาใช้บ่อยครั้งในภาษาอังกฤษ การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นผลมาจากการเลือกอาหารรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (Lindlahr, 1942) การวิจัยในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมาได้ให้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้นว่าการบริโภคอาหารสุขภาพ (Healthy eating) มีผลต่ออายุขัย เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และสามารถชะลอหรือป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCD) หลาย ๆ โรคที่ถึงแม้ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่มีปัจจัยเสี่ยงร่วมทางด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งรวมถึงอาหารและพันธุกรรม เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์คินสัน ดังนั้นในปัจจุบันการเลือกรับประทานอาหารสุขภาพจึงได้รับความนิยมมากขึ้นทั้งในผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่ ในบทความนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงงานวิจัยเกี่ยวกับอาหารสุขภาพและการนำข้อมูลเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ รวมทั้งบทบาทของอาหารไทยที่น่าจะมีประโยชน์แก่สุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

## อาหารสุขภาพกับอายุวัฒนะ : ความเชื่อหรือความจริง

“การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ (อาโรคยะยะปะระมา ลาภา)” เป็นอีกวลีหนึ่งที่ได้ยินอยู่เป็นประจำเพราะสุขภาพที่ดีคือกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตของเราทุกคนมีความสุขและสามารถก้าวเดินต่อไปสู่ความสำเร็จในทุก ๆ ด้านของชีวิต นอกจากการไม่มีโรคแล้ว การมีอายุที่ยืนยาว (Longevity) ร่วมกับการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ ซึ่งมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่รวมถึงการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตใจ คำว่า “อายุวัฒนะ” มีอยู่ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งได้กำหนดความหมายไว้ว่า อายุวัฒนะ น. เรียกว่ากินแล้วมีอายุยืนว่า ยาอายุวัฒนะ. (ป.). อาหารสุขภาพนั้นมีคุณค่าเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่รับประทานอยู่ทุกวัน การศึกษาโดย Li และคณะ (Li et al., 2018) โดยใช้ประชากรจำนวนมากว่าหนึ่งแสนรายในประเทศสหรัฐอเมริกาและศึกษาต่อเนื่อง ๓๔ ปี ได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจว่าการมีวิถีชีวิตสุขภาพนั้นมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญอยู่ ๕ ด้าน (รูปที่ ๑) ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ มีดัชนีมวลกายอยู่ในช่วงที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งควรพิจารณาถึงผลต่อสุขภาพที่อาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ผลการศึกษาได้แสดงว่ากลุ่มประชากรที่ใช้วิถีชีวิตสุขภาพดังกล่าวมีอัตราการ

เสียชีวิตก่อนวัยอันควรต่ำลง และมีอายุที่ยืนยาวขึ้นทั้งในประชากรเพศชายและหญิง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มประชากรทั่วไป (Li et al., 2018) ผลการศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของประชากรไทยได้โดยมีข้อควรคำนึงว่า การปรับใช้วิถีชีวิตสุขภาพนั้นมืองค์ประกอบหลายอย่างที่ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่várรับประทานอาหารสุขภาพอย่างเดียวจะได้ผลถ้าวิถีชีวิตอื่นยังไม่ได้รับการแก้ไข การปรับวิถีชีวิตสุขภาพในเชิงบวก เช่น การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ควรทำร่วมกับการเลิกใช้วิถีชีวิตในเชิงลบ เช่น ควรเลิกสูบบุหรี่ การศึกษานี้ได้เน้นถึงเรื่องอาหารที่มีประโยชน์แก่สุขภาพโดยรวม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ผัก ผลไม้ ถั่วและธัญพืช ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นส่วนใหญ่ และมีเกลือและเนื้อแดงน้อย ผลประโยชน์ที่ได้จะยิ่งชัด ถ้าเริ่มเร็ว ตั้งแต่ก่อนเริ่มป่วยและปฏิบัติต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ผลประโยชน์ที่ได้จากอาหารสุขภาพนั้นน่าจะมาจากการบริโภคสารอาหารหลาย ๆ ชนิดร่วมกันในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ใช่เกิดจากสารอาหารเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งและสารอาหารเหล่านี้มีกลไกออกฤทธิ์ผ่านกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การลดการอักเสบเรื้อรัง การเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ การลดปริมาณสารอนุมูลอิสระ และการสร้างสมดุลของแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งจะส่งผลโดยรวมให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมช้าลง ทำให้กลุ่มคนที่มีวิถีชีวิตสุขภาพเหล่านี้มีโรคเรื้อรังน้อยลงและส่งผลทางอ้อมให้มีอายุยืนยาวขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยในระดับพื้นฐานจำนวนมากยังแสดงถึงผลของอาหารสุขภาพที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของเทโลเมียร์ (Telomere dynamics) ซึ่งมีผลต่อเนื่องไปถึงอายุขัยอีกด้วย (Ng et al., 2022) การวิจัยอาหารสุขภาพนั้นก้าวหน้าไปอย่างมาก เริ่มมีการศึกษาว่าอาหารสุขภาพนั้นสามารถชะลอวัยได้หรือไม่ (Anti-ageing effect) ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจน

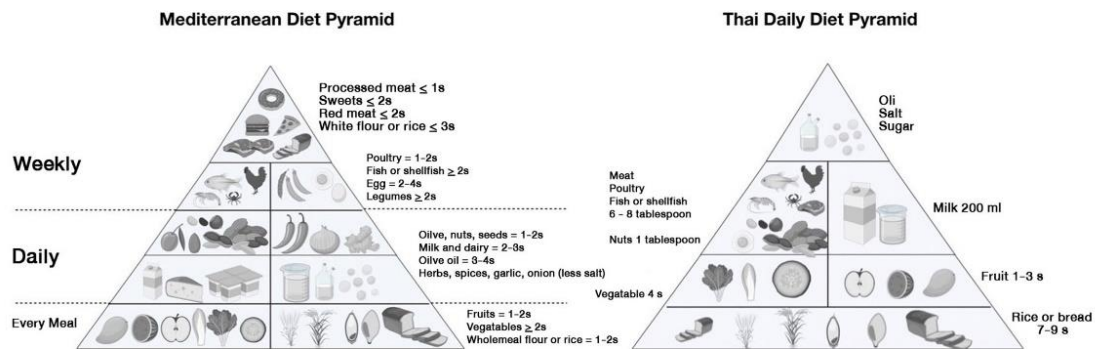


รูปที่ ๑: วิถีชีวิตสุขภาพ ๕ ด้าน

### อะไรคืออาหารสุขภาพและสามารถป้องกันหรือชะลอโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หรือไม่

การศึกษาถึงประสิทธิภาพของอาหารสุขภาพที่มีผลต่อการชะลอหรือป้องกันโรคที่ผ่านมา ส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในลำดับต้น ๆ ของผู้สูงอายุ อาหารเมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean diet, MEDI) ได้ถูกเลือกเป็นตัวอย่างของอาหารสุขภาพในการศึกษาจำนวนมาก อาหารดังกล่าวมีองค์ประกอบของผักและผลไม้หลายชนิด โดยมีถั่วและธัญพืชเป็นหลัก มีอัตราส่วนของไขมันไม่อิ่มตัวต่อไขมันอิ่มตัวสูงในรูปแบบของน้ำมันมะกอกเป็นส่วนใหญ่ มีองค์ประกอบของโปรตีนจากปลาในระดับปานกลางและมีเนื้อแดงและผลิตภัณฑ์จากนม น้อย ทั้งนี้ปริมาณและความถี่ของการรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนตามสัดส่วนของสารอาหารต่าง ๆ สามารถแสดงออกได้ในรูปแบบของพีระมิด (Mediterranean diet pyramid, รูปที่ ๒) การวิจัยที่เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ

อาหารเมดิเตอร์เรเนียนกับอาหารไขมันต่ำในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจนั้น (โครงการวิจัย PREDIMED) พบว่ากลุ่มที่รับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงประมาณ ๕ ปีของการศึกษามีอุบัติการณ์ของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย หลอดเลือดสมองอุดตัน และการเสียชีวิตที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รับประทานอาหารไขมันต่ำแต่เพียงอย่างเดียว (Estruch et al., 2018)



รูปที่ ๒: พีระมิดอาหารเมดิเตอร์เรเนียนเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารไทยในด้านคุณค่าทางโภชนาการ

โรคพาร์คินสันเป็นตัวอย่างของโรคความเสื่อมทางระบบประสาทที่ในปัจจุบันมีอุบัติการณ์ของโรคสูงที่สุดโรคหนึ่ง และพบมากขึ้นเป็นสัดส่วนตามอายุที่เพิ่มขึ้นจาก ๑% ในผู้สูงวัยที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี สู่ ๓% ในผู้สูงวัยที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปี มีระยะเวลาของการดำเนินโรคที่ยาวนานมากกว่า ๒๐ ปี และมีช่วงระยะเวลาของอาการเสี่ยง (Prodromal stage) ก่อนที่จะมีอาการของโรคพาร์คินสันประมาณ ๑๐ ปี ทำให้โรคพาร์คินสันเป็นตัวอย่างของโรคที่เหมาะสมแก่การศึกษาป้องกัน หลักฐานทางการวิจัยในปัจจุบันได้ให้ข้อมูลใหม่ที่ต่างกับสมัยก่อนที่เชื่อว่าโรคพาร์คินสันนั้นไม่สามารถป้องกันได้ กลุ่มผู้ป่วยพาร์คินสันที่รับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนอย่างสม่ำเสมอมีการดำเนินโรคที่ช้าลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ป่วยพาร์คินสันที่รับประทานอาหารทั่วไป การรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนในกลุ่มผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงแต่ยังไม่เป็นโรคพาร์คินสัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคพาร์คินสันในอนาคตได้เช่นเดียวกัน (Malaki et al., 2019) ทั้งนี้ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์โรคพาร์คินสันฯ ได้ร่วมกับทางสภาอากาศไทยริเริ่มโครงการระดับประเทศเพื่อค้นหาผู้ป่วยหรือผู้มีความเสี่ยงต่อโรคพาร์คินสันตามวิธีเชิงรุกด้วยการตรวจผ่านระบบดิจิทัลเพื่อการป้องกันและการรักษาที่รวดเร็วและชะลอการดำเนินโรคโดยใช้อาหารไทยสุขภาพที่มีความใกล้เคียงกับอาหารเมดิเตอร์เรเนียน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการนอนที่ถูกระบุ (Eat, Move, Sleep Campaign) ร่วมกับการรักษาด้วยยาในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคพาร์คินสันแล้ว การใช้ระบบค้นหาผู้ป่วยด้วยการตรวจแบบดิจิทัลนี้จะทำให้ค้นหาผู้ป่วยได้เร็วและทั่วถึง รวมทั้งกลุ่มที่มีความเสี่ยง เพื่อประโยชน์แก่ผู้ป่วยแต่ละรายในการรักษาเร็วขณะที่อาการยังไม่มาก การให้การป้องกันเพื่อลดการดำเนินโรคในกลุ่มเสี่ยงทำให้เกิดผลประโยชน์โดยรวมในการลดภาระค่าใช้จ่ายทางสาธารณสุขของประเทศสำหรับการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผู้สูงวัยที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๓

## อาหารไทยสุขภาพ กับบทบาทของการป้องกันและชะลอโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำหรับประชาชนไทยและชาวโลก

ถึงแม้ว่าอาหารเมดิเตอร์เรเนียนจะเปรียบเสมือนแม่แบบของอาหารสุขภาพที่ถูกนำไปใช้ในการศึกษาเพื่อการรักษาป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังที่ได้กล่าวข้างต้น แต่เมื่อมาประเมินถึงส่วนประกอบของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนแล้วก็พบว่ามีองค์ประกอบของสารอาหารที่คล้ายคลึงกับอาหารไทย (Vetrani et al., 2022) นอกจากนี้ประเทศไทยยังเป็นแหล่งอาหารโลกอันเป็นที่มาของผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรหลาย ๆ ชนิดซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์แล้ว ยังเป็นที่นิยมของคนทั้งในและนอกประเทศและเป็นสินค้าส่งออกที่ทำรายได้ให้กับประเทศอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้สูงที่จะนำแนวคิดอาหารสุขภาพแบบเมดิเตอร์เรเนียนมาประยุกต์ใช้กับอาหารไทย ในปัจจุบันได้มีการสร้างแบบประเมินมาตรฐานของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่ใช้เทียบเคียงกับอาหารอื่น ๆ รูปที่ ๓ แสดงตัวอย่างของอาหารไทยที่มีการเทียบเคียงและมีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับอาหารเมดิเตอร์เรเนียนโดยที่รูปแบบ การปรุง และส่วนผสมของอาหารอาจแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาคตามวัตถุดิบอาหาร อาหารเหล่านี้จะนำไปพัฒนาต่อยอดเพื่อใช้ในโครงการชะลอโรคพาร์คินสันต่อไป

### Authentic Thai Cuisine



รูปที่ ๓: ตัวอย่างของอาหารไทยที่ได้มีการเทียบเคียงคุณค่าของสารอาหารว่าใกล้เคียงกับอาหารเมดิเตอร์เรเนียน (ตัวเลขในภาพแสดงถึงค่าประเมินตามแบบประเมินมาตรฐานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนโดยมีค่าต่ำสุดที่ ๐ และสูงสุดที่ ๑๐)

### บทสรุป

การรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ผ่านมามักจะมองถึงประสิทธิภาพของยาชนิดใหม่ ๆ โดยที่การรักษา นั้นเป็นแบบตั้งรับ ซึ่งหมายถึงว่ารอให้กลุ่มเสี่ยงเหล่านี้เริ่มป่วยเป็นโรคก่อนแล้วค่อยรักษา เป็นการรักษาที่ ปลายเหตุทำให้สูญเสียบุคลากรและทรัพยากรทางสาธารณสุขของประเทศเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันการ ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังก่อนที่จะมีอาการในกลุ่มเสี่ยงได้รับความสนใจมากขึ้น และหลักฐานทางการวิจัยใน การป้องกันโรคกลุ่มนี้ก็มีมากขึ้น เป็นการป้องกันรักษาเชิงรุกที่มองไปยังสาเหตุก่อนที่ปัญหาจะเกิด การ ศึกษาวิจัยที่มีมาตรฐานในระดับสูงในปัจจุบันได้บ่งบอกว่าอาหารมีส่วนสำคัญในการป้องกันหรือชะลอโรคไม่ ติดต่อเรื้อรังหลาย ๆ โรคโดยที่ประสิทธิภาพน่าจะได้จากผลรวมของสารอาหารหลาย ๆ ชนิดผ่านหลาย ๆ

กลไกที่ทำให้การเสื่อมของเซลล์ในร่างกายนั้นลดลง การศึกษาโดยส่วนใหญ่ใช้อาหารเมดิเตอร์เรเนียนเป็นต้นแบบซึ่งทำให้เกิดแนวคิดต่อเนื่องในการประยุกต์อาหารไทยที่ใช้องค์ประกอบหลักที่มีความคล้ายคลึงของสารอาหาร ส่วนผสม และคุณค่าที่สามารถเทียบได้กับอาหารเมดิเตอร์เรเนียน ร่วมกับวิถีชีวิตสุขภาพอื่น ๆ เพื่อการป้องกันและรักษาโรคพาร์คินสันในประเทศไทย แนวทางนี้จะพลิกโฉมระบบสาธารณสุขเชิงรุกในการค้นหา กลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยในระยะแรกและให้การป้องกันที่ตรงกับสาเหตุ เป็นต้นแบบของการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ที่จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายทางสาธารณสุขของประเทศในระยะยาวและเสริมสร้างให้ผู้สูงวัยในประเทศไทยมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้าอีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

Lindlahr VH. You Are What You Eat. National Nutrition Society Inc., 1942.

Li Y., Pan A., Wang DD., et al. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation* 2018;138:345-355.

Ng G., Hande V., Ong MH., et al. Effects of Dietary Interventions on Telomere Dynamics. *Mutat Res Genet Toxicol Environ Mutagen.* 2022 Apr-May;876-877:503472.

Estruch R., Ros E., Salas-Salvado J., et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Eng J Med.* 2018;378:e34.

Malaki MI., Yannakoulia M., Stamelou M., et al. Mediterranean Diet Adherence is Related to Reduced Probability of Prodromal Parkinson's Disease. *Mov Disord* 2019;34:48-57.

Vetrani C., Piscitelli P., Muscogiuri G., et al. "Planterreana": An Attempt to Broaden the Beneficial Effects of the Mediterranean Diet Worldwide. *Front Nutr* 2022;9:973757.