

## การกินมังสวิรัต

\*\*\*\*\*

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์ นักโภชนาการปฏิบัติการ : เรียบเรียง

การกินมังสวิรัต หมายถึง การไม่กินเนื้อสัตว์ มังสวิรัตแบ่งได้หลายประเภท ตามแต่ความสะดวกและความประสงค์ของผู้บริโภคจะเลือกกิน เช่น มังสวิรัตินม มังสวิรัตบิสสุทธี กึ่งมังสวิรัต มังสวิรัตไข่ ในที่นี้ จะกล่าวถึง การกินมังสวิรัต 2 แบบ ได้แก่

1. การกินมังสวิรัตบิสสุทธี (Pure Vegetarian หรือ Vegan) เน้นกินอาหารจำพวก พืช ผักผลไม้เท่านั้น โดยงดเว้นการกินเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสัตว์ทุกชนิด
2. มังสวิรัตไข่ (Ovo Vegetarian) เน้นกินอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว ธัญพืชต่างๆและไข่

เนื่องจากการกินอาหารมังสวิรัต จะเน้นที่การกินพืชผักผลไม้หรืออาหารประเภทต่างๆที่ไม่มีไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลต่ำ จึงมีความเชื่อว่าอาหารมังสวิรัติน่าจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง การกินมังสวิรัตจึงอาจช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยสารอาหารที่ได้รับจากการกินมังสวิรัต ได้แก่

- **โปรตีน** เป็นส่วนประกอบภายในเซลล์ทุกส่วนของร่างกาย โปรตีนจึงเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในกระบวนการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย นอกเหนือจากเนื้อสัตว์ต่างๆแล้ว อาหารมังสวิรัตก็มีแหล่งโปรตีนที่สำคัญ เช่น ไข่ นม ถั่ว ธัญพืชต่างๆ และโปรตีนจากถั่ว เป็นต้น
- **แคลเซียม** เป็นสารอาหารที่สำคัญที่ช่วยสร้างความแข็งแรงแก่กระดูกและฟัน อีกทั้งเป็นส่วนประกอบในเลือดที่ช่วยในกระบวนการเจริญเติบโตของร่างกาย แหล่งแคลเซียมที่สำคัญจากมังสวิรัต ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม เช่น โยเกิร์ตหรือชีส พืชผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า บร็อคโคลี่ เต้าหู้ ถั่วเหลือง น้ำผลไม้และธัญพืชต่างๆ
- **ธาตุเหล็ก** เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเซลล์เม็ดเลือด มีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการลำเลียงออกซิเจนไปใช้ในกระบวนการหายใจ แหล่งธาตุเหล็กที่สำคัญจากอาหารมังสวิรัต ได้แก่ ผลไม้อบแห้ง ถั่ว ธัญพืช โปรตีนเกษตร ผักที่มีใบสีเขียวเช่น ผักคะน้า ผักกูด เป็นต้น
- **สังกะสี** เป็นสารที่ช่วยในการสร้างเซลล์และเอนไซม์ใหม่ ช่วยในกระบวนการต่างๆของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนจากอาหารและเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการสมานแผล แหล่งสังกะสีที่สำคัญจากอาหารมังสวิรัต ได้แก่ ขนมหั้ว นมและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม
- **วิตามินดี** เป็นอีกหนึ่งสารที่สำคัญที่มีส่วนช่วยในการควบคุมปริมาณแคลเซียมและฟอสเฟตในร่างกายซึ่งช่วยรักษาความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และกล้ามเนื้อ โดยทั่วไปร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากการสัมผัสกับแสงแดด แต่นอกเหนือจากนั้น เราสามารถบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีอยู่จำนวนหนึ่งได้จากอาหารมังสวิรัตบางชนิด เช่น ไข่แดง ปลาที่มีไขมันสูงอย่างแซลมอน ชาร์ดิน แมคเคอเรล และทูน่า เป็นต้น

- **วิตามินบี 12** เป็นวิตามินสำคัญที่ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง บำรุงรักษาระบบประสาท ดึงพลังงานจากสารอาหารออกมาใช้และทำงานร่วมกับ**กรดโฟลิก** ที่ช่วยในกระบวนการสร้างเซลล์ใหม่ โดยทั่วไป วิตามินบี 12 ได้จากการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตสามารถรับวิตามินชนิดนี้ได้ปริมาณเล็กน้อยจากแหล่งอาหารมังสวิรัตบางชนิดเท่านั้น เช่น เนื้อปลาแซลมอน เนื้อปลาค็อด นม ซีส ไข่ ถั่วเหลือง และธัญพืชบางชนิด โดยผู้บริโภครักษาปริมาณวิตามินบี 12 ในอาหารมังสวิรัตที่รับประทานหรือบนฉลากผลิตภัณฑ์ของอาหารมังสวิรัตชนิดนั้นๆ เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับวิตามินบี 12 ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

### ข้อดีของการกินมังสวิรัต

1. ได้รับใยอาหารที่ได้จากผักผลไม้ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ ลดอาการท้องผูก ลดปริมาณไขมันที่ได้รับ ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย
2. ได้รับสารอาหารต่างๆที่มีประโยชน์ เช่น วิตามินซี วิตามินดี โฟเลต แครอทินอยด์ ป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง
3. ช่วยให้อวัยวะต่างๆภายในร่างกาย เช่น หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร และถุงน้ำดี ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ร่างกายสามารถต้านสารพิษต่างๆได้มากกว่าคนทั่วไป โรคที่รุนแรงหรือเรื้อรังลดลง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิต โรคไต ฯลฯ ช่วยในการชะลอการเกิดริ้วรอย ผิวพรรณสดใส อัด

### ข้อควรระวังในการกินมังสวิรัต

1. การกินมังสวิรัตชนิดเคร่งครัด จะมีโอกาสทำให้ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอมากกว่าการกินมังสวิรัตแบบกินไข่ เพราะในไข่ไม่มีสารอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี มีเหล็กและวิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง เมื่อกับโปรตีนที่มาจากถั่วและธัญพืช
2. อาจขาดสารอาหาร เช่น วิตามินบี 12 ซึ่งมีในเนื้อสัตว์ นม วิตามินดีจาก ไข่แดง ปลา และวิตามินบี 2 ซึ่งมีในเนื้อสัตว์และนม แม้ว่าจะมีในผักใบเขียวแต่อาจจะกินได้ในปริมาณที่ไม่เพียงพอ
3. อาจทำให้ได้รับแคลเซียมที่ไม่เพียงพอ ทำให้เสี่ยงต่อภาวะกระดูกหักได้ง่าย
4. เด็ก หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ที่ต้องการกินมังสวิรัต ควรกินมังสวิรัตแบบกินไข่ เพื่อป้องกันปัญหาการขาดสารอาหาร

### กินอาหารมังสวิรัตอย่างไรให้สุขภาพดี

แม้อาหารมังสวิรัตจะเน้นการกินผัก ผลไม้ และหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ทั้งหลาย ซึ่งอาจเป็นผลดีต่อการบำรุงสุขภาพ จากการได้รับแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญในอาหารเหล่านั้น และสารอาหารบางประเภท เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ก็สามารถทดแทนได้ด้วยโปรตีนจากพืช อย่างไรก็ตามอาหารมังสวิรัตบางชนิดอาจอุดมไปด้วยแป้ง ไขมัน และมีพลังงานสูง และอาจไม่ได้มีปริมาณอาหารที่สำคัญที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ผู้บริโภคมังสวิรัตจึงควรระมัดระวังในการเลือกกินอาหารแต่ละชนิดด้วย เช่น ควรศึกษาข้อมูลทางโภชนาการให้ดีกว่าก่อนเลือกกินอาหารมังสวิรัตแต่ละชนิด หรือศึกษาข้อมูลทางโภชนาการและสารอาหารที่ได้จาก

ฉลากบรรจุภัณฑ์ โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานหรือมีไขมันสูง เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ เช่น วิตามินบี 12 ที่ไม่สามารถได้จากการบริโภคพืชผักผลไม้ แต่สามารถพบได้ในปริมาณเล็กน้อยในเนื้อปลาบางชนิด ไข่ นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ดังนั้นอาจกินอาหารประเภทธัญพืช เพื่อทดแทนสารอาหารประเภทวิตามินบี 12 สำหรับผู้กินอาหารมังสวิรัตแบบดื่มนมนม ควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนย หรือขาดมันเนย เป็นต้น

---

### เอกสารอ้างอิง

1. .นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์. (2554). กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อาหารเจ อิ่มบุญ ล้างพิษ: สำนักข่าวพาณิชย์,สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
2. สุจิตต์ สาลีพันธ์ และวิไลลักษณ์ ศรีสุระ. เจ อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์ จำกัด, 2555. <https://nutrition.anamai.moph.go.th>.
3. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 105. บทความสุขภาพน่ารู้. อาหารมังสวิรัต มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนหรือไม่. <https://www.doctor.or.th/article/detail/5173>