

โปรตีนเกษตร หมูเจ เนื้อเจ และเนื้อจากพืช...กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์?

อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชมีหลายรูปแบบ แต่ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการเหมือนกันทั้งหมด

การเลือกอย่างเข้าใจ จะช่วยให้เราได้รับประโยชน์มากกว่าการตัดสินใจจากคำโฆษณาบนบรรจุภัณฑ์

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผู้คนหันมาลดการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้น ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม หรือจริยธรรม ทำให้อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชมีความหลากหลาย ตั้งแต่ถั่วเหลือง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร ไปจนถึงหมูเจ เนื้อเจ และผลิตภัณฑ์เลียนแบบเนื้อสัตว์จากพืช (plant-based meat) หลายคนจึงเกิดคำถามว่า อาหารเหล่านี้ดีต่อสุขภาพเหมือนกันทั้งหมดหรือไม่?

คำตอบคือ ไม่เสมอไป

องค์การอนามัยโลก (WHO) เน้นว่า รูปแบบการกินที่เน้นพืชมีได้หลายรูปแบบ และไม่ควรถือว่าอาหารทุกชนิดที่ระบุว่าเป็น “plant-based” จะดีต่อสุขภาพโดยอัตโนมัติ หลักสำคัญยังคงเป็นการรับประทานอาหารที่หลากหลาย สมดุล และให้อาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือผ่านการแปรรูปน้อยเป็นพื้นฐาน^(1,2)

โปรตีนจากพืช...ดีต่อสุขภาพเสมอไปจริงหรือ?

อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชมีความแตกต่างกันมาก

ถั่วเหลือง เต้าหู้ เทมเป้ และถั่วเมล็ดแห้ง (เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลูกไก่ และถั่วเลนทิล) นอกจากให้โปรตีนแล้ว ยังให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ไขมันไม่อิ่มตัว และสารจากพืชอื่น ๆ การศึกษาทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์หือมิานพบว่า การรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสัมพันธ์กับผลดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด แม้ระดับความแน่นนอนของหลักฐานจะแตกต่างกันตามผลลัพธ์ที่ศึกษา⁽³⁾

โปรตีนเกษตร (textured vegetable protein; TVP) โดยทั่วไปผลิตจากโปรตีนพืช โดยในประเทศไทยมักพบชนิดที่ทำจากถั่วเหลือง ผ่านกระบวนการทำให้มีลักษณะและเนื้อสัมผัสคล้ายเนื้อสัตว์ โปรตีนเกษตรชนิดที่ยังไม่ได้ปรุงรสจึงสามารถใช้เป็นอีกแหล่งหนึ่งของโปรตีนจากพืชได้

ส่วน หมูเจ เนื้อเจ ไส้กรอกจากพืช เบอร์เกอร์จากพืช และผลิตภัณฑ์เลียนแบบเนื้อสัตว์จากพืช มักมีการนำโปรตีนจากพืชมาผสมกับน้ำมัน แป้ง เกลือ เครื่องปรุง และส่วนประกอบอื่น ๆ เพื่อสร้างรสชาติและเนื้อสัมผัสให้ใกล้เคียงเนื้อสัตว์

การทบทวนผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายในหลายประเทศพบว่า ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันมาก บางชนิดมีใยอาหารมากกว่าเนื้อสัตว์ แต่ปริมาณโปรตีน ไขมันอิ่มตัว โซเดียม ตลอดจนวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดแตกต่างกันตามประเภทและสูตรของผลิตภัณฑ์^(4,5)

ดังนั้น คำว่า “โปรตีนจากพืช” บอกเพียงแหล่งที่มาของโปรตีน แต่ยังไม่ได้บอกว่าคุณค่าทางโภชนาการโดยรวมดีเพียงใด

โปรตีนเกษตรต่างจากหมูเจและเนื้อเจอย่างไร?

แม้เราจะเรียกอาหารเหล่านี้รวม ๆ ว่าอาหารจากพืช แต่ไม่ใช่อาหารชนิดเดียวกัน

โปรตีนเกษตร เป็นวัตถุดิบโปรตีนจากพืชที่ผ่านกระบวนการทำให้เกิดเนื้อสัมผัสคล้ายเนื้อสัตว์ ส่วน หมูเจ เนื้อเจ และผลิตภัณฑ์เลียนแบบเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่ผ่านการปรุงและพัฒนาสูตรเพิ่มเติม จึงอาจมีแป้ง น้ำมัน เกลือ น้ำตาล และเครื่องปรุงในปริมาณแตกต่างกัน

ประเด็นสำคัญจึงไม่ใช่เพียงว่าอาหารนั้นผ่านการแปรรูปหรือไม่ แต่ต้องดู คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์จริงและอาหารที่นำมาใช้ทดแทนด้วย

ตัวอย่างเช่น การทดลองแบบสุ่มไขว้ในผู้ใหญ่สุขภาพค่อนข้างดี 36 คน พบว่า เมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์เนื้อจากพืชแทนผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระดับ LDL-cholesterol และน้ำหนักตัวลดลงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม เป็นการศึกษาขนาดเล็กและระยะสั้น จึงยังไม่สามารถยืนยันผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้⁽⁶⁾

ดังนั้น คำถามที่ควรถามจึงไม่ใช่เพียง

“อาหารนี้เป็นโปรตีนจากพืชหรือไม่?”

แต่ควรถามว่า

“อาหารนี้ให้อะไรมาพร้อมกับโปรตีน และเรากำลังนำไปกินแทนอะไร?”

อ่านฉลากโภชนาการอย่างไร...เพื่อเลือกแหล่งโปรตีนได้อย่างถูกต้อง

เมื่อเลือกซื้อหมูเจ เนื้อเจ หรือผลิตภัณฑ์เลียนแบบเนื้อสัตว์ ไม่ควรดูเพียงคำว่า “Plant-based” “โปรตีนสูง” หรือ “ไม่มีคอเลสเตอรอล” ที่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ แต่ควรพลิกดูฉลากโภชนาการและรายการส่วนประกอบ โดยให้ความสำคัญกับ 5 เรื่อง

1. โปรตีน — ดูว่าหนึ่งหน่วยบริโภคให้โปรตีนกี่กรัม และหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณอาหารเท่าใด

2. โซเดียม — ผลิตภัณฑ์เลียนแบบเนื้อสัตว์บางชนิดมีโซเดียมค่อนข้างสูง การเปรียบเทียบและเลือกชนิดที่มีโซเดียมน้อยกว่าช่วยลดโซเดียมจากอาหารได้ WHO แนะนำให้ผู้ใหญ่ได้รับโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน⁽²⁾

3. ไขมันอิ่มตัว — คำว่า “ทำจากพืช” ไม่ได้หมายความว่าไขมันอิ่มตัวจะต่ำเสมอไป ผลิตภัณฑ์บางชนิดใช้น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์ม ซึ่งเป็นแหล่งของไขมันอิ่มตัว⁽²⁾

4. ส่วนประกอบของอาหาร — ดูว่าแหล่งโปรตีนหลักมาจากอะไร และมีน้ำมัน แป้ง น้ำตาลหรือเครื่องปรุงรสมากน้อยเพียงใด แต่ไม่ควรใช้จำนวนส่วนประกอบเพียงอย่างเดียวมาตัดสินว่าอาหารดีหรือไม่ดี

5. กำลังกินแทนอะไร — หากนำผลิตภัณฑ์จากพืชมาแทนเนื้อสัตว์แปรรูปบางชนิด อาจช่วยปรับปรุงคุณภาพอาหารบางด้านให้ดีขึ้น แต่หากนำไปแทนเต้าหู้ ถั่วเหลือง หรือถั่วเมล็ดแห้ง ก็ไม่ได้หมายความว่าจะให้ประโยชน์มากกว่าเสมอไป⁽⁴⁻⁶⁾

เลือกแหล่งโปรตีนจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ มากกว่าการอ่านเพียงข้อความโฆษณาที่อยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

แล้วควรกินอย่างไรให้ได้ประโยชน์?

เมื่อพิจารณาจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน จะเห็นว่า อาหารแต่ละชนิดมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด จึงไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่เหมาะสมกับทุกคนในทุกสถานการณ์

ในชีวิตประจำวัน อาจให้อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชและผ่านการแปรรูปไม่มาก เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้ เทมเป้ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นตัวเลือกพื้นฐาน

โปรตีนเกษตรชนิดที่ยังไม่ได้ปรุงรส สามารถนำมาเป็นแหล่งโปรตีนได้ โดยคำนึงถึงวิธีปรุงและเครื่องปรุงที่เติมเข้าไป

ส่วน หมูเจ เนื้อเจ และผลิตภัณฑ์เลียนแบบเนื้อสัตว์จากพืช ไม่จำเป็นต้องงดทั้งหมด ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ช่วยเพิ่มความหลากหลายและความหลากหลาย และอาจช่วยให้ผู้ที่ต้องการลดเนื้อสัตว์ปรับเปลี่ยนการกินได้ง่ายขึ้น แต่ควรอ่านฉลากและไม่จำเป็นต้องใช้เป็นแหล่งโปรตีนหลักทุกมื้อ

ที่สำคัญ ควรมอง อาหารทั้งมื้อ ไม่ใช่มองเฉพาะโปรตีน เพราะ

อาหารไม่ได้ให้เพียงสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่ให้สารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริมประโยชน์ซึ่งกันและกัน

ดังนั้น การกินเพื่อสุขภาพจึงไม่จำเป็นต้องเป็นการเลือกระหว่าง “กิน” กับ “ไม่กิน” เสมอไป แต่อยู่ที่ว่า เราเลือกอะไร กินมากน้อยเพียงใด กินบ่อยแค่ไหน และกินร่วมกับอาหารอะไร

เมื่อเข้าใจหลักนี้ โปรดจำจากพืชก็ไม่ต้องเป็นทั้ง “อาหารมหัศจรรย์” หรือ “อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง” แต่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เราสามารถนำมาใช้ให้เหมาะกับสุขภาพและวิถีชีวิตของตนเอง

ในตอนต่อไป เราจะชวนกันหาคำตอบว่า “ไข่ เนื้อแดง ถั่วเปลือกแข็ง และปลา...กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ?”

พวกเราหวังว่า บทความสั้น ๆ ในแต่ละสัปดาห์ จะเป็นส่วนหนึ่งในการชวนท่านผู้อ่านค่อย ๆ ปรับวิถีชีวิต เพื่อก้าวไปสู่การบรรลุเป้าหมาย “แก่ช้า เจ็บสั้น อายุยืนแบบมีคุณภาพ”

พบกันใหม่ฉบับหน้า บทความสั้นจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์...สู่การใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดี ครับ

รศ.ดร.นพ.ภูติ เทชาติวัฒน์ และ ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์

สถาบันสุขภาพะพิสิฐ สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย

สมาคมโคชเวชศาสตร์วิถีชีวิตและเวลเนสไทย และ โครงการ KALM

15 สิงหาคม 2569

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization Regional Office for Europe. *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.
2. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026 [cited 2026 Aug 15].
3. Thorisdottir B, Arnesen EK, Bärebring L, Dierkes J, Lamberg-Allardt C, Ramel A, et al. Legume consumption in adults and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res*. 2023;67. doi:10.29219/fnr.v67.9541.

4. Romão B, Botelho RBA, Torres ML, Maynard DC, de Holanda MEM, Borges VRP, et al. Nutritional profile of commercialized plant-based meat: an integrative review with a systematic approach. *Foods*. 2023;12(3):448. doi:10.3390/foods12030448.
5. El Sadig R, Wu J. Are novel plant-based meat alternatives the healthier choice? *Food Res Int*. 2024;183:114184. doi:10.1016/j.foodres.2024.114184.
6. Crimarco A, Springfield S, Petlura C, Streaty T, Cunanan K, Lee J, et al. A randomized crossover trial on the effect of plant-based compared with animal-based meat on trimethylamine-N-oxide and cardiovascular disease risk factors in generally healthy adults: Study With Appetizing Plantfood-Meat Eating Alternative Trial (SWAP-MEAT). *Am J Clin Nutr*. 2020;112(5):1188-99. doi:10.1093/ajcn/nqaa203.