



# พ.ผัก ถิ่นดี

การเปลี่ยนมากินพืชผักให้มากขึ้น ไม่ใช่แค่ดีต่อสุขภาพ แต่ยังมีอรรถอีกด้วย แผ่นภาพนี้คือผักนานาชนิด ที่อุดมด้วยสารอาหารที่เราอยากชวนให้คุณลอง



เห็ดหูหนู (WOOD EAR)



ยอดกระถิน (LEAD TREE)



กวางตุ้ง (MOCK PAKCHOI)



ผักหวานป่า (MELIANTHA SUAVIS)



ผักชaya (CHAYA)



ลูกเดือย (JOB'S TEARS)



ผักกระเจด (WATER MIMOSA)



ยอดแค (VEGETABLE HUMMING BIRD)



ถั่วลิสง (PEANUTS)



สะเดา(ยอด) (NEEM)



ถั่วเขียว (MUNG BEANS)



ใบเหลียง (BAEGU LEAF)



เม็ดบัว (LOTUS SEEDS)



ข้าวสาลี (WHEAT)



คะน้า (CHINESE BROCCOLI)



ถั่วแระ (PIGEON PEA)



งาดำ (BLACK SESAME SEEDS)



ใบขี้เหล็ก (SCASSOD TREE)



ถั่วงอก (BEAN SPROUTS)



ถั่วพู (WINGED BEAN PODS)



หน่อไม้ฝรั่ง (ASPARAGUS)



ตำลึง (IVY GOURD)



เมล็ดเจีย (CHIA SEEDS)



เมล็ดถั่วพู (WINGED BEAN SEEDS)



ลูกเหรียง (NITTA TREE SEEDS)



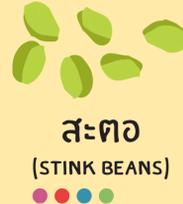
ถั่วแดง (KIDNEY BEANS)



อะโวคาโด (AVOCADO)



เห็ดฟาง (STRAW MUSHROOM)



สะตอ (STINK BEANS)



เต้าหู้ (TOFU)



ผักเชียงดา (GURMAR)



ผักปวยเล้ง (SPINACH)



มะพร้าว (COCONUT)



วาซีม่อน (PERILLA FRUTESCENS)



ยอดชะอม (CLIMBING WATTLE)



เม็ดมะม่วงหิมพานต์ (CASHEW NUTS)



เมล็ดทานตะวัน (SUNFLOWER SEEDS)



ถั่วฝักยาว (YARD LONG BEANS)



ถั่วดำ (BLACK BEANS)



ผักโขม (AMARANTH)



โปรตีน

โปรตีนมีกรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยเสริมสร้างร่างกาย ทั้งในการสร้างเอนไซม์ต่าง ๆ สร้างเนื้อเยื่อ และอวัยวะในร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยหล่อเลี้ยง การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต การกินอาหารที่มีโปรตีน จากพืชที่หลากหลายจึงเป็นเรื่องที่ดีต่อตัวคุณ



แคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่สำคัญอย่างยิ่ง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน อีกทั้งยังมีความสำคัญต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย รวมถึงระบบประสาท และการทำงานของกล้ามเนื้อ



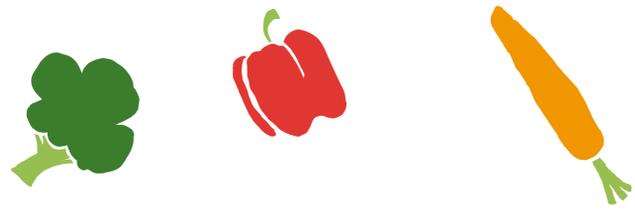
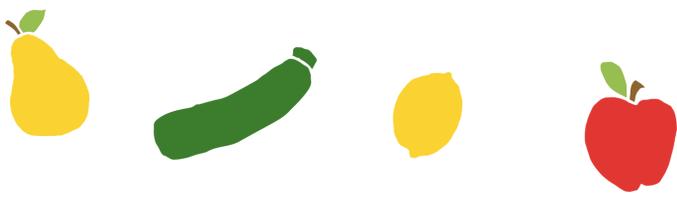
ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กเป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ที่มีหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย วิตามินซี ซึ่งพบได้ในผลไม้และผักหลายชนิดสามารถช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น



ธาตุสังกะสี

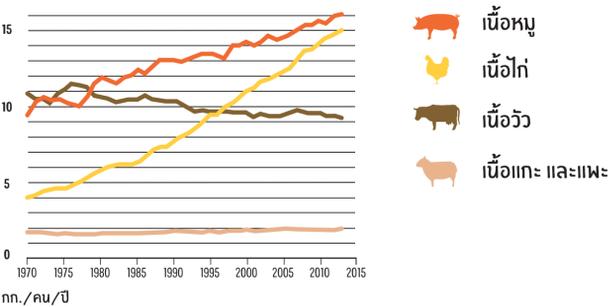
ธาตุสังกะสีมีส่วนช่วยในกระบวนการต่าง ๆ มากมายในร่างกาย การได้รับธาตุสังกะสีไม่เพียงพออาจส่งผลเสียต่อผิวหนัง เล็บและเส้นผม ระบบภูมิคุ้มกัน การสร้างฮอร์โมนในร่างกาย และการเจริญพันธุ์ พืชตระกูลถั่ว ธัญพืชเต็มเมล็ด เช่น ข้าวโอ๊ต ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เมล็ดพืช และถั่ว จะช่วยเพิ่มธาตุสังกะสีให้อาหารของคุณในทุก ๆ วัน



# เราทำลังกลืนกินโลกของเรา

เนื้อสัตว์เคยเป็นสิ่งที่ยากได้ในหลายวัฒนธรรม แต่การบริโภคเนื้อสัตว์ได้กลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาในปัจจุบัน การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในการผลิตและบริโภคเนื้อสัตว์ทั่วโลกนั้น ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และต่อสุขภาพของเรา หากเรายังอยากรักษาโลกใบนี้ให้คงอยู่ เราต้องช่วยกันหันมาบริโภคอาหารที่อุดมด้วยพืชผักเป็นหลัก และให้เนื้อสัตว์กลับไปเป็นอาหารสำหรับโอกาสพิเศษอีกครั้ง โขคดีที่อาหารที่อุดมด้วยพืชผักนั้นอร่อย ดีต่อสุขภาพ และมีให้เลือกอย่างหลากหลาย

## ค่าเฉลี่ยการบริโภคเนื้อสัตว์แต่ละประเภททั่วโลก



คนทั่วโลกบริโภคเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่านับตั้งแต่ช่วงปี 2500 ในปัจจุบันเราฆ่าสัตว์ในระบบปศุสัตว์ 76,000 ล้านตัวต่อปี ซึ่งมากกว่าจำนวนประชากรมนุษย์บนโลกถึง 10 เท่า และต้องใช้เวลา 3 ใน 4 ส่วนของพื้นที่เกษตรกรรมของโลกเพื่อการเลี้ยงสัตว์เหล่านั้น นำมาซึ่งปัญหาการตัดไม้ทำลายป่าในหลายพื้นที่ทั่วโลก

## มาทำความรู้จักกับโลกของอาหารที่อุดมด้วยพืชผักกัน

การทำปศุสัตว์ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนได้มากเทียบเท่ากับการใช้รถยนต์ รถบรรทุก เครื่องบิน รถไฟ และเรือรวมกัน



มีการคาดการณ์ไว้ว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าภายในปี พ.ศ. 2593 เนื่องมาจากอุปสงค์ที่เพิ่มขึ้น และการเติบโตของจำนวนประชากรโลกของโลกของเราไม่สามารถแบกรับได้ไหว จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมกรีนพีซถึงตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการบริโภคเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นมลงให้ได้อย่างน้อย 50 ภายในปี พ.ศ. 2593 อีกทั้งยังหมายรวมถึงการแก้ไขเรื่องความไม่เท่าเทียมด้านอาหารอีกด้วย เพราะปัจจุบันนี้มีการบริโภคเนื้อสัตว์ต่อคนในประเทศที่ร่ำรวยมากกว่าในประเทศที่ยากจนอยู่มาก การลดการบริโภคเนื้อสัตว์จะเพิ่มพื้นที่ให้กับเกษตรกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและเป็นมิตรต่อสัตว์มากขึ้น รวมทั้งเพิ่มพื้นที่ป่า สัตว์ป่า และน้ำสะอาดอีกด้วย

ที่น่ายินดีคือเราจะไม่โดดเดี่ยวในการกิจนี้อย่างแน่นอนขณะนี้ผู้คนใส่ใจเกี่ยวผลกระทบจากอาหารที่พวกเขากิน และกำลังพยายามที่จะลดการบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะไปเป็นวีแกน มังสวิรัติ มังสวิรัติแบบยืดหยุ่น (FLEXITARIAN) หรือผู้ที่กินทั้งพืชและเนื้อสัตว์ก็ตาม ทั้งหมดต่างมีส่วนช่วยทั้งสิ้น ในแต่ละมื้อเราสามารถเลือกกินอาหารที่อุดมด้วยพืชผัก และทำสิ่งดี ๆ เพื่อโลกของเรา รวมทั้งสุขภาพของเราได้ ในขณะที่พวกเราสามารถขยายขอบเขตการทำอาหารออกไปได้ไกลยิ่งขึ้น ด้วยผักผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง พืชตระกูลถั่ว และธัญพืชที่มีมากมายไม่รู้จบ ลองทดลองอะไรใหม่ๆ สักหน่อย แล้วเราจะค้นพบกับอาหารเมนูใหม่ๆ ที่มาพร้อมกับรสชาติใหม่ๆ ที่ได้ลิ้มลองมาร่วมเป็นแรงขับเคลื่อนเพื่ออาหารที่ดีกว่ากันเถอะ!

ร่วมกับเรา คลิก [LESSISMORE.GREENPEACE.ORG](http://LESSISMORE.GREENPEACE.ORG)



# ไม่ติดต่อสุขภาพโลก ไม่ติดต่อสุขภาพเรา



การผลิตเนื้อสัตว์จำนวนมากเหล่านี้ยังส่งผลให้โลกของเราร้อนขึ้นอีกด้วย เพราะการทำปศุสัตว์ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนได้มากเทียบเท่ากับการใช้รถยนต์ รถบรรทุก เครื่องบิน รถไฟ และเรือรวมกัน มูลสัตว์ของหม่าที่เหล่าสัตว์ทิ้งไว้บนพื้นดินส่งผลให้ดิน แม่น้ำ และทะเลสาบมีแร่ธาตุสูงเกินไป อีกทั้งยังขยายเขตมลพิษในทะเลให้กว้างขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ เรื่องของสวัสดิภาพสัตว์ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ถูกละเลยอย่างสิ้นเชิงจากภาคอุตสาหกรรมผลิตเนื้อสัตว์ สัตว์เหล่านี้ไม่ได้ถูกมองเป็นสิ่งมีชีวิต แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการผลิตเพื่อกำไรสูงสุด

มนุษย์เองก็ได้รับผลกระทบจากการบริโภคและการผลิตเนื้อสัตว์ซึ่งอุตสาหกรรมแบบค้ำที่ดื้อยาปฏิชีวนะส่วนหนึ่งเป็นผลจากการใช้ยาปฏิชีวนะเกินขนาดในอุตสาหกรรมปศุสัตว์ ซึ่งหมายความว่า จะมีจำนวนโรคติดเชื้อที่รักษาไม่หายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้ การบริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณมากยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งบางชนิดอีกด้วย

**ข้อปอย่างฉลาด**  
เพียงแค่คุณลดการบริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นหลักก็สามารถช่วยรักษาสุขภาพของมนุษย์ และโลกได้มากแล้ว แต่นอกเหนือจากนั้นก็ยังมีเคล็ดลับอีกหลายอย่างที่ช่วยให้คุณเลือกซื้อความยั่งยืนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

<b>ซื้อสินค้าตามฤดูกาล</b> ให้มากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าที่ต้องขนส่งทางไกล	<b>ซื้อผลิตภัณฑ์อินทรีย์</b> เมื่อมีโอกาส ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะผลิตโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมี และยาฆ่าแมลง และมักจะมีมาตรฐานเกี่ยวกับสวัสดิภาพสัตว์ที่เข้มงวดกว่า	<b>เลือกซื้อสินค้าในท้องถิ่น</b> และหากเป็นไปได้ให้ซื้อโดยตรงจากเกษตรกร วิธีนี้จะช่วยให้เกษตรกรได้กำไรโดยตรงแทนการรับส่วนแบ่งจากคนกลาง	<b>ลดการใช้บรรจุภัณฑ์</b> เกินจำเป็นด้วยการเลือกซื้อสินค้าจากตลาดสด หรือแผงขายของเกษตรกร และนำภาชนะหรือกระป๋องมาใช้ซ้ำ
---	---	---	---

## อาหารจานสุขภาพ

- ผัก**: ยังมีผักมากขึ้น และหลากหลายขึ้นก็ยิ่งดี
- น้ำมัน**: ใช้ไขมันธรรมชาติ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดธัญพืช ใช้ให้น้อย และหลีกเลี่ยงกรดไขมันทรานส์
- โปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ**: เลือกโปรตีนที่ได้จากพืช เช่น พืชตระกูลถั่ว เสริมด้วยโปรตีนจากสัตว์เล็กน้อย เช่น ผลิตภัณฑ์นม ปลา หรือเนื้อสัตว์ถ้าต้องการหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป
- ผลไม้**: กินผลไม้หลากหลายสีหลากหลายชนิด ให้มาก
- เครื่องดื่ม**: ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำชา ควบคุมการดื่มนม ผลิตภัณฑ์นม และน้ำผลไม้ หลีกเลี่ยงน้ำหวาน

อย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ!

**หลักการสำคัญ 3 ประการ**  
การกินอาหารเพื่อสุขภาพอาจดูเหมือนเป็นเรื่องยาก แต่แท้จริงแล้วมันเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายด้วยหลักการสำคัญ 3 ประการ

ทำอาหารกินเองเมื่อมีโอกาส โดยชีวิตทุกขั้นตอนในการทำลดการใช้ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจากโรงงานอุตสาหกรรม	ควรใช้ผลิตภัณฑ์จากพืชเป็นวัตถุดิบหลักในการทำอาหาร ใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้น้อย และใช้เป็นส่วนเสริมเท่านั้น	คอยสังเกตร่างกายของตัวเอง และไม่กินอาหารมากเกินไป
--	---	---



**คุณค่าทางโภชนาการ และแร่ธาตุรอง**  
นี่ไม่ใช่เรื่องจวงจวง แต่เป็นเรื่องของวิถีชีวิต!

## ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี และแคลเซียม

เพิ่มวิตามินซี (เช่น พริก และน้ำมะนาว) ลงไปในอาหารที่มีธาตุเหล็ก และธาตุสังกะสีสูง หรือสามารถใส่หอมใหญ่ และกระเทียมช่วยในการดูดซึมได้เช่นกัน หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำและชาดำคู่กับอาหารที่มีธาตุเหล็ก และธาตุสังกะสีสูง หรือเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนดื่มนมที่ผลิตจากนมวัว ไขมันพืชเทียม (เช่น เมล็ดพืชไขมันและควินัว) หรือถั่วเปลือกแข็ง จัดว่ามีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมแร่ธาตุ ซึ่งมันจะละลายไปเมื่อแปะกับนมผง (เกิดการหมัก) เป็นเวลานาน โดยกรณีนี้จะเกิดกับนมผงที่หมักด้วยซาวโรดแท้ ๆ เท่านั้น นอกจากนี้ การแช่เมล็ดพืชให้พองก็เป็นการลดกรดไขมันได้เช่นกัน

## โซเดียม และคาร์โบไฮเดรต

หลังจากถูกกล่าวหา (เกินจริง) ในความเลวร้ายมานานหลายปี ตอนนี้โซเดียมถูกจัดเป็นส่วนสำคัญในมื้ออาหารไปแล้ว คาร์โบไฮเดรตก็เช่นกัน ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมาก ๆ เราไม่ควรบริโภคในปริมาณสูง อีกสิ่งที่ดีก็คือลดอาหารที่มีแป้งขาว และอาหารที่เติมน้ำตาล

## โปรตีน

กินถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืชควบคู่กับธัญพืช และ/หรือพืชตระกูลถั่วเพื่อช่วยให้การดูดซึมโปรตีนดีขึ้น (เช่น กินถั่วลูกไก่กับเมล็ดแฟลกซ์ หรือกินข้าวโพดกับถั่วเป็นต้น) แนะนำให้กินโปรตีน 0.6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่เนื่องจากโปรตีนจากพืชนั้นดูดซึมได้ยากกว่า จึงแนะนำให้กินประมาณ 1.4 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแล้วเทียบกับปริมาณในอาหารที่ได้รับ จะช่วยให้เราประมาณปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมได้

## มารู้จักงานรณรงค์ของเรา

