

## อาหารที่เติมเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต

ศุภาว์ อาวสกุลสุทธิ \* ปร.ด. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์)

เมื่อไหร่ที่เราเจ็บป่วย เรามักจะปล่อยให้หมอเป็นผู้ตัดสินใจจัดการ หรือขอคำแนะนำจากคนใกล้ชิดในการรักษาความเจ็บป่วย จะมีสักกี่คนที่ค้นหาว่า อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตัวเองมันเพราะอะไร สัมพันธ์กับการรับประทานอาหารหรือไม่ คุณกินถูกแล้วหรือยัง เพราะเมื่ออาหารเข้าปาก ถูกเคี้ยว ถูกย่อย จนกลายเป็นสิ่งพิเศษที่ทำหน้าที่ 3 อย่าง คือ ช่วยบำรุงเลี้ยงร่างกาย ช่วยซ่อมแซมสิ่งสึกหรอของร่างกาย เป็นยารักษาโรคให้แก่ร่างกาย จึงมีผู้พยายามค้นหาอาหารให้ได้ประโยชน์ครบ 3 อย่างนี้ เป็นทางเลือกของผู้รักสุขภาพ ได้แก่ อาหารชีวจิต อาหารเจ อาหารมังสวิรัต อาหารแมคโครไบโอติกส์ ดังรายละเอียด

**อาหารชีวจิต** เป็นการรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้สดตามฤดูกาลไม่ผ่านการปรุงแต่ง พืชหัวไม่ปอกเปลือก ต้มน้ำสะอาดและชาสมุนไพรหรือน้ำผลไม้ งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้นปลาและอาหารทะเล บริโภคได้เป็นครั้งคราว งดน้ำตาลฟอกขาว กะทิ นม และไข่

อาจารย์สาทิส มีสูตรการรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ สไตล์ชีวจิตที่เหมาะสมกับผู้ที่มีความดันโลหิต และไขมันในเลือดสูง หรือคนปกติทั่วไป แม้ไม่ป่วยก็รับประทานได้ ดังนี้

1. ข้าวกล้อง ข้าวแดง หรือข้าวซ้อมมือ หรือถ้าชอบขนมปัง ก็ขนมปังโฮลวีต ปริมาณของข้าวหรือแป้งนี้ รวมกันแล้วให้ได้ 50 เปอร์เซ็นต์ ของอาหารแต่ละมื้อ
2. ผักสดและผักปรุงสุกอย่างละครึ่ง รวมกันแล้วเป็นปริมาณ 25 เปอร์เซ็นต์
3. โปรตีนจากพืช คือถั่วต่าง ๆ และผลิตผลจากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร รวมแล้ว 15 เปอร์เซ็นต์ และให้เพิ่มปลาหรืออาหารทะเลได้อาทิตย์ละ 2 ครั้ง
4. อาหารเบ็ดเตล็ด เช่น สาหร่ายทะเล เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ผลไม้ซึ่งไม่หวานในปริมาณ 10 เปอร์เซ็นต์

**อาหารเจ** คำว่า “กินเจ” คือ ไม่ควา ในการปรุงอาหารเจนั้น ต้องไม่มีเนื้อสัตว์ และต้องเป็นอาหารที่ปรุงมาจากพืชผัก วัตถุดิบที่เป็นหลักในการประกอบอาหารเจ คือ แป้ง เต้าหู้ ซีอิ้ว ถั่วเหลือง ถั่วต่าง ๆ และผลไม้ ที่สำคัญต้องไม่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ 5 อย่าง ซึ่งได้แก่ หัวหอม กระเทียม ต้นกุยช่าย ผักชี ใบยาสูบ และเครื่องเทศที่เผ็ดร้อน

**อาหารมังสวิรัต** คือ อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ หรืออวัยวะใดๆ ของสัตว์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ มีขาหรือไม่มีขาก็ตาม เช่น มด แมลง กุ้ง ปู ปลา ไก่ กระจ่าย วัว เป็นต้น และไม่มีส่วนผสมเครื่องปรุงรสที่ทำมาจากสัตว์ เช่น กะปิ น้ำปลา โดยอาหารมังสวิรัต ประกอบด้วย (1) ข้าวกล้อง เพราะในข้าวกล้องจะมีวิตามินต่าง ๆ มากกว่าข้าวขาว (2) ธัญพืชชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่ว งา (3) ผักสด ๆ เพราะในผักสดมีสารอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะธาตุเหล็กนั้นมีมากในผักกระถิน ผักบุ้งแดง ผักบุ้งจีน กุยช่าย ผักชีลาว มะเขือพวง และถั่วงอก ซึ่งธาตุเหล็กจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง (4) ผลไม้นานาชนิด

**อาหารแมคโครไบโอติกส์** คือ การรับประทานอาหารที่ออกผลผลิตตามฤดูกาล และปลูกตามธรรมชาติให้มากที่สุด จะทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปรกติ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ผสมสารเคมี เช่น สารกักตุน สารปรุงแต่งสี เป็นต้น อาหารเหล่านี้ผ่านการแปรรูปมามาก หากรับประทานเข้าไปมาก ๆ จะทำให้ร่างกายขาดสมดุล

\* นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ กลุ่มจัดการความรู้ ฯ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

อาหารแมคโครไบโอติกส์แบบมาตรฐานประกอบด้วย (1) ธัญพืชไม่ขัดสี ได้แก่ ข้าวกล้อง ลูกเดือย 50-60% (2) พืชผักตามฤดูกาล ทั้งที่ผ่านการปรุงและรับประทานสด 20-30% (3) โปรตีน เช่น ปลา และพืชตระกูลถั่ว 5-10% (4) น้ำแกง ซุป ซึ่งต้มจากผักต่าง ๆ โดยอาจปรุงรสด้วยซีอิ๊วหรือมิโซะ (เต้าเจี้ยวหมักของญี่ปุ่น) 5-10% นอกจากนั้นเป็นสาหร่าย พืชจากน้ำจืดด้วยแร่ธาตุ และผลไม้

ของหวาน ในปริมาณน้อยมาก ใช้น้ำตาลจากธรรมชาติในรูปแบบของผลไม้สดและแห้ง น้ำเชื่อมที่ทำจากธัญพืช เช่น แปะแซ (น้ำเชื่อมข้นทำจากข้าว) น้ำตาลจากอ้อย (น้ำตาลทรายแดง) หรือมะพร้าว (น้ำตาลปึก) หรือลูกตาล (น้ำตาลโตนด) ในลักษณะไม่แปรรูป

เครื่องดื่ม น้ำผักผลไม้ ชาสมุนไพร กาแฟที่ทำจากข้าวต่าง ๆ ชาเขียว

อาหารเพื่อสุขภาพที่กล่าวมา จะเน้นการรับประทานผัก ผลไม้ สด ๆ โปรตีนจากพืช การประกอบอาหารที่มีกระบวนการไม่ซับซ้อน ท่านที่อยากมีสุขภาพดีและไม่มีโรคถามหา เลือกรับประทานอาหารและดื่มให้สอดคล้องกับธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ซึ่งควรประยุกต์ใช้ให้เข้ากับช่วงอายุ เพศ อาชีพ การงาน และกิจกรรมที่ทำ ย่อมประสพกับสุขภาพที่ดีและเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต

## แหล่งอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข: แมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด. *อเล็คทอรอนิกส์*.

[http://www.misterbuffet.com/article\\_macrobiotics.asp](http://www.misterbuffet.com/article_macrobiotics.asp) ค้น 8 พย.55.

ทางเลือก สู่ทางรอด เมื่อความดัน-ไขมันในเลือดสูง

<http://www.oknation.net/blog/ticketp> ค้น 23 ต.ค. 55

วิถีแห่งเซน ปรัชญา คำคม และการดูแลสุขภาพ : *แนะนำอาหารตามแนวแมคโครไบโอติกส์และชีวิต*

<http://zixzen.blogspot.com/2007/10/> ค้น 8 พย.55

สิทธา พรณสมบูรณ์. (2555). *แมคโครไบโอติกส์*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพฯ : เฉม เดียมอง

สิริพันธุ์ จุลรังคะ. (2536, พ.ย). อาหารเจ – อาหารสุขภาพ: ความหมายของการกินเจ. *ผู้หญิง*.

ฉบับที่ 198. <http://www.myrestaurantpal.com/Vegetarian-Food-Recipes/>

ค้น 8 พย. 55

อาหารชีวจิตคืออะไร. *นิตยสารชีวจิต*. <http://www.cheewajit.com/> ค้น 23 ต.ค. 55

อาหารมังสวิรัตคืออะไร?. <http://webcache.googleusercontent.com> ค้น 23 ต.ค. 55