

คุณค่าของอาหารกับบูรณาการด้านสุขภาพ

A good diet is central to good health

กิดติภูมิ มีประติภูมิ

บทคัดย่อ

คุณค่าที่สำคัญของอาหารมี 4 ประการ คือ (1) เพื่อใช้เป็นพลังงาน (2) เพื่อใช้เสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต (3) เพื่อใช้ซ่อมแซมอวัยวะที่ชำรุดเสียหายไปและ (4) เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ดีเป็นปกติ ส่วนความสำคัญของการกินอาหารมีอยู่ 2 ประการคือ (1) ต้องได้รับอาหารครบหมู่และ (2) ต้องได้รับในสัดส่วนที่ถูกต้อง ในส่วนของสูตรการกินอาหารเพื่อให้ได้สุขภาพดีและเป็นที่ยอมรับในสังคมไทยมี 2 สูตรคือ (1) สูตรอาหารแบบชีวจิตหรือแนวแมคโครไบโอติกส์สำหรับคนไทย และ (2) สูตรโภชนาปฏิบัติ 9 ประการของกระทรวงสาธารณสุข แต่ปัจจุบันความนิยมที่เกิดขึ้นใหม่สำหรับผู้บริโภคคืออาหารอินทรีย์หรืออาหารปลอดสารเคมีหรืออาหารธรรมชาติ ซึ่งเป็นผลมาจากการต้องการอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารที่ผลิตขึ้นโดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม ในแต่ละวันมนุษย์ต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ และความต้องการอาหารของร่างกายในแต่ละวันจะแตกต่างกันไปตาม อายุ เพศ อาชีพการงาน และสภาพแวดล้อม บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์และคุณค่าของอาหารที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์รวมทั้งเสนอแนวคิดที่กำลังเป็นที่นิยมในกระแสความตระหนักเพื่อการรักษาสุขภาพ

Abstract

In one way or another, food affects almost everything you do. It affects how you look, feel, and act. It affects how you grow. It even affects your abilities-how well you function each day. Conversely, how you look, feel, and act influences what you eat .

Food has an impact on life because it supplies nutrients. Nutrients are substances in food that the body needs to function properly such as in growing, in repairing itself, and in having a supply of Energy. Nutrients in food perform life-sustaining functions in the body. Your nutritional needs will vary depending upon your health and fitness goals.

Ministry of Public Health has published nutritional advice on how to eat to stay healthy. The Dietary Guidelines are meant for healthy Thai people. Following the Dietary Guidelines will decrease your risks of diet-related problems now and in the future .

Most Thai people may benefit from eating more high-fiber foods. To increase the amount of fiber in your diet you will consume following the Macrobiotic Guidelines.

What should you eat to stay healthy, to grow, and to have the energy you need? Along with exercise, eating a varied, moderate, and balanced diet is an important strategy for fitness. Your diet is everything you eat and drink.

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ผู้อำนวยการศูนย์วิชาการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีปทุม

บทนำ

มนุษย์
ไม่ได้เป็นปกติ
คือ (1) เพื่อใช้
ให้เจริญเติบโต
เสียหายไป แล
เป็นปกติ ความ
จะถูกใช้ให้เป็น
การทำหน้าที่ข
อาหาร เมื่อถูก
ความร้อนขึ้นม
สำคัญ ประการ
เพราะตั้งแต่มีชี
จะเจริญเติบโต
หยุดลงเมื่อเจริญ
จนเป็นหนุ่มสาว
สร้างการเจริญ
อวัยวะที่ชำรุด
เซลล์ภายในร่าง
ด้วยเสมอ ร่าง
ซ่อมแซมเซลล์
ไม่เพียงแต่ว่าร่าง
ต่างๆ จะชำรุด
ร่างกายหยุดการ
ร่างกายให้เจริญ
ส่วนใหญ่จะใช้
ที่เสื่อมชำรุดเสีย
ปกติสุขเท่านั้น
ก็คือ อาหารจะ
สดขึ้น อวัยวะ
ร่างกายจะมีความ
โรคขาดอาหาร

บทนำ

มนุษย์จำเป็นต้องได้รับอาหาร เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้เป็นปกติสุข คุณค่าที่สำคัญของอาหารมี 4 ประการ คือ (1) เพื่อใช้เป็นพลังงาน (2) เพื่อใช้เสริมสร้างร่างกาย ให้เจริญเติบโต (3) เพื่อใช้ซ่อมแซม อวัยวะที่ชำรุดเสียหายไป และ (4) เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ดี เป็นปกติ ความสำคัญของอาหารประการแรกคือ อาหาร จะถูกใช้ให้เป็นพลังงาน ซึ่งจะใช้ในการเคลื่อนไหว หรือ การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ อาหาร เมื่อถูกเผาผลาญให้เกิดเป็นพลังงานแล้ว ยังเกิดความร้อนขึ้นได้ด้วย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ความสำคัญ ประการที่สอง คือเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต เพราะตั้งแต่มีชีวิตอยู่ในครรภ์จนคลอดออกมา ร่างกาย จะเจริญเติบโตได้ก็โดยใช้อาหาร การเจริญเติบโตจะหยุดลงเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ดังนั้นเด็กตั้งแต่เกิด จนเป็นหนุ่มสาว อาหารจึงมีความสำคัญมากในการเสริมสร้างการเจริญเติบโต ประการที่สาม เพื่อใช้ซ่อมแซม อวัยวะที่ชำรุดเสียหายไป ขณะที่ร่างกายเจริญเติบโต เซลล์ภายในร่างกายบางส่วนก็จะเสื่อมลงและถูกทำลายไปด้วยเสมอ ร่างกายจึงต้องการได้อาหารไปเสริมสร้าง ซ่อมแซมเซลล์และอวัยวะที่ชำรุดเสียหาย การขาดอาหาร ไม่เพียงแต่ว่าร่างกายไม่เจริญเติบโต แต่เซลล์และอวัยวะต่างๆ จะชำรุดเสื่อมเสียไปมากยิ่งขึ้นอีกด้วย และเมื่อร่างกายหยุดการเจริญแล้ว อาหารที่จะใช้ในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตนั้นก็ไม่ต้องใช้อีกแล้ว อาหารส่วนใหญ่จะใช้เพื่อเป็นพลังงาน และซ่อมแซมอวัยวะที่เสื่อมชำรุดเสียหายไปกับเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุขเท่านั้น ความสำคัญของอาหารประการสุดท้าย ก็คือ อาหารจะช่วยให้เรามีกำลังแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกาย สดชื่น อวัยวะต่างๆ จะปฏิบัติหน้าที่ได้ดีตามปกติและ ร่างกายจะมีความต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยและไม่เป็นโรคขาดอาหาร

ในแต่ละวันมนุษย์ต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ตามที่ร่างกายต้องการ ความต้องการอาหารของร่างกาย ในแต่ละวันจะแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ อาชีพ การงาน และสภาพแวดล้อม เป็นต้น ตั้งแต่โบราณมาแล้ว คนเรา อยากจะมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ อยากเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ไม่รู้แก่ ไม่เจ็บป่วย คนเราพยายามแสวงหา "ยาอายุวัฒนะ" ตลอดมา โดยที่เราไม่รู้และไม่ได้ คิดถึงกันเลยว่ายาอายุวัฒนะขนานหนึ่งก็คืออาหารนั่นเอง บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ และคุณค่าของอาหารที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ รวมทั้ง เสนอแนวคิดที่กำลังเป็นที่นิยมในกระแส ความตระหนักเพื่อการรักษาสุขภาพ

คุณค่าของอาหาร 5 หมู่

ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ประกอบไปด้วย สารอาหารทุกหมู่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เพียงพอ และได้สัดส่วน ปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดจะมี มากหรือน้อย นอกจากขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารแล้ว ยังมี ปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อคุณค่าทางโภชนาการที่มี อยู่ในอาหาร ดังนั้นการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพดี จึงควรรับประทานอาหารหลายๆ ชนิดในปริมาณที่ เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม และเมื่อ เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี ประเทศไทยมีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามลักษณะของอาหาร ออกเป็น 5 หมู่ ถ้าคนไทยกินครบถ้วนทั้ง 5 หมู่เป็นประจำทุกวัน โดยได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการ ของร่างกาย ก็ควรจะได้สารอาหารทุกอย่างเพียงพอที่ ร่างกายต้องการ โดยไม่ต้องกินวิตามินเสริม โดยไม่จำเป็น อาหารหมู่ต่างๆ นี้จะกินทดแทนกันไม่ได้นอกจากจะกิน อาหารในหมู่เดียวกันทดแทนกันเท่านั้น การรับประทาน อาหารเพียงบางหมู่หรือรับประทานเฉพาะหมู่ที่ตนเอง

ชอบเป็นเวลานานๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่นๆ ไปด้วย อาหารทั้ง 5 หมู่ (นิธิยา รัตนพานนท์, 2537 : 17) สามารถสรุปได้ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีนวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง ไนอาซิน เหล็ก สังกะสี ประโยชน์ที่สำคัญ คือ เสริมสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ทำให้ร่างกายเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสภาพไม่ว่าจากบาดแผล อุบัติเหตุหรือจากการเจ็บป่วยให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อและพลังงานแก่ร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน แป้งและผลิตภัณฑ์ต่างๆ สารอาหารที่มีมาก คือ คาร์โบไฮเดรต ดังนั้นอาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย การบริโภคอาหารในหมู่นี้ ควรเลือกบริโภคที่ยังคงสภาพธรรมชาติเช่นหัวเผือก หัวมัน ข้าวโพด เมล็ดธัญพืชที่ยังไม่ผ่านการขัดสี เพราะอาหารที่มีการขัดสีจนขาว นอกจากโยอาหารและน้ำมัน ตามธรรมชาติจะถูกขจัดออกไปจากขั้นตอนการขัดสี หรือการทำให้ขาวแล้ว วิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่จะถูกขจัดออกไปด้วยเช่นกัน

อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ผักต่างๆ อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดโดยเฉพาะวิตามินที่ต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และผิวพรรณ ป้องกันโรคหัวใจ โรคต่อกระจากโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนี้โยอาหารยังทำหน้าที่ดูดซึมสารพิษต่อร่างกาย ซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหารหรือสารพิษที่เกิดขึ้นจากแบคทีเรียในลำไส้อีกด้วย ทำให้ร่างกายเกิดความเสียหาย

ต่อพิษน้อยลง

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้มีคุณค่าทางอาหารคล้ายกับหมู่ที่ 3 คือมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ ช่วยให้การขับถ่ายของลำไส้ปกตินอกจากนี้ยังมีน้ำตาลสูงกว่าอาหารหมู่ที่ 3

อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ไขมันและน้ำมันจากสัตว์ และจากพืช จากสัตว์ได้แก่น้ำมันหมู เนย และไขมันที่แทรกอยู่ในอาหารหรือเนื้อติดมัน ครีมนมเป็นต้น จากพืชได้แก่ กะทิ น้ำมันจากมะพร้าว งา ข้าวโพด เป็นต้น อาหารหมู่นี้มีสารอาหารไขมันสูงเป็นแหล่งที่ให้พลังงาน ทั้งในการเติบโตในเด็กและให้พลังงานในการทำงานในอวัยวะต่างๆ พลังงานที่ได้จากไขมันและน้ำมันที่กินในปริมาณที่พอเหมาะร่างกายจะสะสมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไขมันจะทำหน้าที่ปกป้องอวัยวะต่างๆ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วยและถ้าเกิดขาดอาหารชั้นไขมันก็จะเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายจะนำมาใช้ในระยะเวลา เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง ร่างกายจะใช้ไขมันเป็นพลังงาน แต่ถ้ากินอาหารไขมันมากเกินไปไขมันจะสะสมบริเวณต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น

อาหารจากพืช ผัก และผลไม้ โดยธรรมชาติแล้ว มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ พืช ผัก และผลไม้ ยังมีสารไฟโตเคมีคัล (Phytochemicals) หรือพฤกษเคมี ซึ่งช่วยป้องกันและลดอันตรายต่อการเกิดโรคมะเร็ง ดังนั้น เราควรหันมาทานอาหารประเภทพืชผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ การกินเนื้อสัตว์มากเกินไปจึงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรครังนี้ คือ โรคอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพาต โรคเก๊าท์ โรคข้ออักเสบ โรคกระดูกบาง โรคไต โรคภูมิแพ้ และโรคมะเร็ง ฯลฯ

ความสัมพันธ์ไทย 12 ประ

สุขภาพ ปฏิบัติงาน ก มีหลักการง่าย อากาศ การคิ กินอาหารให้ค ไขมัน วิตามิน เทานนี้ไม่เพียงพ ลัดส่วนของอา ความสำคัญข ได้รับความร ี่ถูกต้อง

หลักอ ชมรมอยู่ร้อยย สุภาพที่มีแ ชีวิตอยู่อย่างร หากประพฤดี ที่ได้มีการศึก 12 ประการ และวิธีปฏิบัติ โดยสรุป (h medinfo/he

- 1. ส ของคนไทย(ขันแข็ง ใช้จ่าย สังคมชนบท การสร้างสังค มีระบบการพ พึ่งตนเองได้ 2. ฟ การกินอาหา

ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับหลักสุขภาพไทย 12 ประการ

สุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติงาน การที่จะทำให้สุขภาพของมนุษย์สมบูรณ์นั้น มีหลักการง่ายๆ คือ จะต้องคำนึงถึง อาหาร อารมณ์ และ อากาศ การศึกษาในสมัยก่อนสอนพวกเราแต่เพียงว่าให้กินอาหารให้ครบทุกหมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ แต่ในปัจจุบันความรู้เพียงเท่านี้ไม่เพียงพอต่อการกินอาหารให้เกิดสุขภาพที่ดี เพราะสัดส่วนของอาหารในแต่ละหมู่ก็มีความสำคัญมากเช่นกัน ความสำคัญของการกินอาหารมีอยู่ 2 ประการคือ (1) ต้องได้รับอาหารครบหมู่ และ (2) ต้องได้รับในสัดส่วนที่ถูกต้อง

หลักสุขภาพไทย 12 ประการซึ่งกำหนดขึ้นโดยชมรมอายุรเวทไทยเป็นสุข ชมรมนี้ก่อตั้งโดย กลุ่มผู้รักษาสุขภาพที่มีแนวคิดสอดคล้องกันว่าคนเราสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ยาวนานถึง 100 ปี หรือกว่านั้น หากประพฤติปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการที่ได้มีการศึกษาวิจัยมาเป็นอย่างดีแล้ว หลักสุขภาพไทย 12 ประการ บัญญัติขึ้นเพื่อเป็นหนทางชี้แนวทางแนวคิดและวิธีปฏิบัติตนให้กับผู้คนร่วมสังคมไทย ซึ่งมีเนื้อหาโดยสรุป (<http://www.md.chula.ac.th/public/medinfo/health/health/health3.html>) ดังนี้

1. ส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนไทยด้วยการพึ่งตนเองเป็นหลัก ทำงานขยันขันแข็ง ใช้จ่ายอย่างประหยัดมัธยัสถ์ ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมชนบท เกษตรกรรมธรรมชาติแบบผสมผสานด้วยการสร้างสังคมระดับหมู่บ้าน ตำบลที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ มีระบบการผลิตและหมุนเวียนบริโภคของตนเองและพึ่งตนเองได้
2. กินอย่างไทย ปรุงอาหารกินเองในบ้าน ลดละการกินอาหารตะวันตกและอาหารจีน ไม่กินอาหารจน

สิ้นเกิน กินแต่พออิ่ม เลิกสารปรุงแต่งที่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร เช่น ผงชูรส

3. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทนการกินข้าวขาว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขัดขาว ไม่กินน้ำตาล ฟอกขาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ไม่ใช้น้ำตาลปรุงอาหารจนมากเกินไป

4. ลดการกินไขมันชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันมะพร้าวและไขมันปาล์ม เลือกใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ใช้น้ำมันปรุงอาหารวันละประมาณ 3 ช้อนชา สำหรับแต่ละคน

5. ลดการกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลงเหลือเท่าที่จำเป็น ผู้ใหญ่กินเนื้อสัตว์ไม่เกินวันละ 100 กรัม เด็กวัยเจริญเติบโตกินเนื้อสัตว์ไม่เกินวันละ 200 กรัม

6. เลือกกินอาหารทะเล เช่น ปลา ปู กุ้งทะเล และเลิกการกินกุ้งกุลาดำเพราะมีสารปฏิชีวนะตกค้างสูงมาก

7. กินผักสด ผลไม้สดให้มาก อย่างน้อยวันละ 5 ส่วนบริโภค (1 ส่วนบริโภคเท่ากับผักสด 100 กรัม หรือ 1 จาน หรือเท่ากับน้ำผลไม้คั้น 250 ซีซี หรือ 1 แก้ว หรือเท่ากับผลไม้หั่นชิ้น 1 จานเล็ก) เพราะผักสด ผลไม้สดเป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามิน เอ็มไซม์ ฮอโรโมน และพลังงานแห่งชีวิต ช่วยสร้างเสริมความอ่อนเยาว์ ป้องกันมะเร็ง ควรเลือกผักที่ปราศจากสารพิษปนเปื้อน

8. ไม่กินอาหารขยะ เช่น บะหมี่ซอง ขนมกรุบกรอบ ไม้ดืมเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ไม่สูบบุหรี่ และสารเสพติดอื่นใด เลิกดื่มชาหรือกาแฟ หันมาดื่มชาสมุนไพรแทน

9. ผู้ที่ปรารถนาจะมีอายุยืนยาวควรเลิกดื่มนมวัว และผลิตภัณฑ์จากนมวัว เพราะให้โทษมากกว่าให้ประโยชน์ ดื่มนมถั่วเหลืองที่ไม่มีครีมเทียมแทน ถ้าต้องการเสริมแคลเซียมให้กิน กุ้งแห้ง ปลากรอบ กะปิ

ปลาร้า เต้าหู้ งาดำ สำหรับทารกต้องกินนมแม่

10. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละไม่น้อยกว่า 25 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง เลือกชนิดที่เป็นแอโรบิค ผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบตะวันออก เช่น ชี่กง ไทเก๊ก โยคะ และฤๅษีดัดตน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

11. รู้จักคลายเครียด ผักสมานิช ชัดเกล้าความคิด และจิตวิญญาณให้รู้จักพอ มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น และรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

12. เรียนรู้วิธีการสุขภาพด้วยตนเอง ใช้วิธีการต่างๆ ของวิถีสุขภาพ แบบองค์รวมอย่างมีเหตุผล ใช้ยาเท่าที่จำเป็นพร้อมกับปรับเปลี่ยนอาหารการกินและพฤติกรรมของตนเพื่อการฟื้นคืนสุขภาพที่ดีโดยเร็ว

เมื่อเจ็บป่วย ให้ทบทวนปัจจัยต่างๆ ในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาแล้วทำการแก้ไขปรับปรุง เพื่อฟื้นคืนสุขภาพที่ดีโดยเร็ว การแพทย์แผนปัจจุบันสามารถรักษาโรคติดเชื้อเฉียบพลัน และโรคจากอุบัติเหตุอันตราย แต่ก็ต้องอาศัย ยา อุปกรณ์และเทคโนโลยีขั้นสูง ซึ่งมีความสิ้นเปลืองมาก หลากๆ กรณีไม่อาจแก้ปัญหาได้ถึงที่สุด โดยเฉพาะโรคที่ไม่มีเชื้อโรคอันสัมพันธ์กับพฤติกรรม การกินการอยู่ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ และโรคมะเร็ง หลักการรักษาโรคเหล่านี้ควรรักษาที่ต้นเหตุ คือต้องเปลี่ยนพฤติกรรม การกินและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต

สับคมไทยกับสูตรการกินอาหารที่กลับได้รับความนิยม

สูตรการกินอาหารเพื่อให้ได้สุขภาพดี และเป็นที่ยอมรับในสังคมไทยคือ (1) สูตรอาหารแบบชีวจิต หรือแนวแมคโครไบโอติกส์สำหรับคนไทย และ (2) สูตรโภชนาปฏิบัติ 9 ประการของกระทรวงสาธารณสุข โดยทั้งสองสูตรมีรายละเอียด (<http://www.md.chula.ac.th/>

public/medinfo/health/health/health2.html) ดังนี้

1. สูตรอาหารชีวจิต

ดร.สาทิส อินทรกำแหง ได้นำเอาอาหารตามแนวแมคโครไบโอติกส์ ซึ่ง จอร์ท โอซาวา (ยูคिकासุชาวุระชาว) เป็นผู้คิดค้น และรวบรวมอาหารของพระเซนในญี่ปุ่น ดัดแปลงผสมผสานกับโภชนาการสมัยใหม่มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับคนไทย โดยมีหลักอาหารที่ควรกิน 4 ประเภท และอาหารที่ควรงด 4 ประเภท ดังนี้คือ

1) อาหารที่ควรกิน มี 4 ประเภท คือ (1)

อาหารประเภทแป้งที่ไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ขนมปังโฮลวีท มันเทศ มันฝรั่ง ฟักทอง เป็นต้น ปริมาณที่ควรกินคือ 50% ของแต่ละมื้อ (2) อาหารประเภทผัก ใช้ผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง ถ้าใช้ผักที่ปลอดสารเคมีจะดีที่สุด แต่ถ้าซื้อจากตลาดควรเลือกผักปลอดสารพิษ แช่น้ำนานๆ และแช่ต่างหับทิมด้วย ปริมาณที่ควรกินคือ 25% ของแต่ละมื้อ (3) อาหารประเภทถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร เป็นต้น ปริมาณที่ควรกินคือ 15% ของแต่ละมื้อ จะใช้ปลาหรืออาหารทะเลร่วมด้วยก็ได้ประมาณอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง (4) อาหารเบ็ดเตล็ด ได้แก่ แกงหรือซูป เช่นแกงจืดหรือแกงเสียง สาหร่ายทะเล งาสด งาคั่ว เมล็ดพืชกินเล่น เช่น ถั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดเตงโม ผลไม้เขียว แต่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ เป็นต้น ปริมาณที่ควรกินคือ 10 % ของแต่ละมื้อ

2) อาหารที่ควรงด มี 4 ประเภทคือ (1) งด

อาหารเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ หมู และไก่ เป็นต้น (2) งดน้ำตาลขาวทุกชนิด ขนม และเครื่องดื่มที่ทำจากน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง เค้ก ไอศกรีม น้ำหวานต่างๆ เป็นต้น (3) งดอาหารที่ใช้น้ำมัน นม เนยและกะทิ เป็นต้น (4) งดแป้งขาวทุกชนิด เช่น ข้าวขาว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังขาว เป็นต้น

2. สูตร

สาธารณสุข

กองโภชนาการและสถาบันวิจัยสุขภาพที่เกี่ยจัดทำข้อปฏิบัติรวม 9 ข้อ (1) จุลรังคะ, 254 ภูมิต้านทานโรค ถ้ามีนิสัยการกินหัวใจ เส้นเลือด และโรคมะเร็งล

1)

ควรมีความหลบรีโภคาอาหารขโปรตีนพอปรุธรรมชาติ และให้ได้รับสารอาในปริมาณที่เพื่รักษาน้ำหนักตัวเครื่องชี้วัดการทางด้านอื่นๆ นอกจากนั้นควน้ำหนักตัวให้อ

2)

ประเภทแป้งเป็เพราะได้วิตารกับการได้แป้งที่ทำจากแป้งเซรับประทานเป็นต้องการ สารอไว้ตามส่วนต

2. สูตรโภชนาการปฏิบัติ 9 ประการของกระทรวงสาธารณสุข

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการได้จัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยรวม 9 ข้อ (อัญชัญย์ อุทัยพัฒนาชีพและสิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545 : 226-230) เพื่อสุขภาพที่ดี ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันโรคร้าย มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาว ถ้ามีนิสัยการกินดังกล่าจะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดตีบ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้ออักเสบ และโรคกระดูกงูได้ ดังนี้

1) ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ควรมีความหลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ให้ได้วันละ 15-25 ชนิด กินโปรตีนพอประมาณ โดยเฉพาะโปรตีนที่ได้มาจากธรรมชาติ และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับสารอาหารทั้งธาตุอาหารหลักและธาตุอาหารรองในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดีและไม่มีปัญหาโภชนาการทางด้านอื่นๆ เช่นการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำจากแป้งเช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็นบางมื้อ ถ้ามีการบริโภคมากกว่าที่ร่างกายต้องการ สารอาหารเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนได้

ธัญพืช ถั่ว เมล็ดพืช และถั่วอกดิบๆ ไม่ขัดสีัดดแปลงจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะมีส่วนประกอบที่เป็นกรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุอันอุดมสมบูรณ์ พร้อมใยอาหาร มากมาย ธัญพืชที่ไม่ขัดสีัดดแปลง นับเป็นอาหารหลักที่บำรุงสุขภาพที่ดี ให้แก่ชาวโลก เช่น (1) คนรัสเซียจะกินข้าวสาลี (2) คนเม็กซิโกกินข้าวโพดและถั่ว (3) คนจีนและญี่ปุ่นกินข้าวเจ้า (4) คนตะวันออกกลางกินมา (5) คนยุโรปตะวันออกกินข้าวบาร์เลย์และข้าวสาลี และ (6) คนสกอตแลนด์กินข้าวโอ๊ต

3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ พืชผัก ผลไม้ และถั่วต่างๆ ให้มากกินอาหารที่มีกากใยสูง ควรเลือกบริโภคตามฤดูกาลเพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้วยังได้รับใยอาหารซึ่งสามารถจับสารต่างๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่างๆ คอเลสเตอรอล และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่างๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ พืชผักผลไม้ให้พลังงานต่ำถ้ากินเป็นประจำและหลากหลายจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่อาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น (Antioxidant) และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพร อันจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลและป้องกันอนุมูลอิสระ (Free Radical) ไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งด้วย

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งคือ ประเทศไทยเป็นเมืองผลไม้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นหลังอาหารทั้ง 3 มื้อขอแนะนำว่ากินผลไม้หลังอาหาร กินผลไม้หลายๆ จะได้ทั้งวิตามิน เบตาแคโรทีนจากมะละกอ สับปะรด มะม่วง ซึ่งสารพวกนี้จะช่วยขจัดของเสียจากร่างกาย ควรหาทางปรุงอาหารเอง อย่าฝากท้องไว้นอกบ้านตลอด

เพราะถ้าอยู่ในบ้านอย่างน้อยเมื่อเช้านอกบ้าน คั้นน้ำส้มมาดื่มสักแก้วจะได้รับวิตามินซีมากแทนที่จะต้องไปกินกาแฟอย่างนี้เป็นต้นและที่สำคัญคืออย่าไปซื้อน้ำผลไม้กล่องสำเร็จรูปเพราะน้ำผลไม้กล่องวิตามินซีจะสูญเสียไปมาก อาหารมื้อเย็นพยายามกลับมากินที่บ้าน เพราะนอกจากจะได้คุณค่าทางอาหารจากภายในบ้าน ซึ่งควบคุมได้แล้วการปรุงอาหาร โดยไม่ใส่ผงชูรสก็จะไม่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายด้วย

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และ ถั่วเหลืองเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารเหล่านี้จะให้ โปรตีนที่ร่างกายจำเป็น ต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งทาง ด้านปริมาณและคุณภาพ ความต้องการโปรตีนของ ร่างกายที่เคยเชื่อว่า ประมาณ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันนั้น ความจริงแล้ว อาจสูงเกินไป ในปัจจุบัน เราเชื่อว่า ความต้องการโปรตีนของร่างกายนั้น น้อยกว่า ที่เคยคิดไว้มาก และควรจะเป็น 30-45 กรัมต่อวัน หรือน้อยกว่า การบริโภคโปรตีนสูงนั้น เป็นอันตรายต่อ ร่างกาย และอาจก่อให้เกิดโรคได้มากมาย เช่น ทำให้ ร่างกายสูญเสียแคลเซียม แมกนีเซียมและวิตามินบี 3 และบี 6 อาจก่อให้เกิดโรคข้ออักเสบ กระดูกพรุน โรคหัวใจ และมะเร็ง เนื่องจากของเสียที่ได้จากการเผา ผลาญโปรตีน ได้แก่ แอมโมเนียนั้นเป็นสารก่อมะเร็ง และเป็นสารก่อมะเร็งลำไส้ได้

ปลาเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไขมันต่ำ หากกิน ปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมัน ในเลือด นอกจากนี้เรายังได้รับฟอสฟอรัส และแคลเซียม จากเนื้อปลา สำหรับในปลาทะเลจะมีไอโอดีนป้องกัน โรคคอพอกได้ สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทานพอ ประมาณ และเลือกเฉพาะที่มีไขมันน้อยๆ หรือไม่ติดมัน นอกจากนั้นไข่เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและย่อยง่าย ในเด็กควรกินวันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ส่วนถั่วเมล็ดแห้ง เป็น

แหล่งโปรตีนที่หาง่ายราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์ เป็นประจำ จะทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังให้พลังงานแก่ร่างกายอีกด้วย

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมประกอบด้วย แร่ธาตุที่สำคัญคือแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ในนมยังมีโปรตีน น้ำตาล กาแลคโตสและวิตามินต่างๆ หญิงตั้งครรภ์ เด็กใน วัยเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูก แข็งแรงและชะลอการเสื่อมสลายของกระดูกได้ ผู้ใหญ่ ควรดื่มนมพร่องมันเนยเพื่อไม่ต้องกังวลเรื่องไขมันเกิน ความต้องการ

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอ หรืออาหารที่มี ไขมันต่ำ โดยเลือกกินไขมันพืชซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ และกินอาหารที่มีคอเรสเตอรอล ต่ำ การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้แก่เกินวัยและ ก่อให้เกิดการขาดสมดุลทางชีววิทยา มีกรดสูงในร่างกาย มีการอุดตันในลำไส้และอาการท้องผูก การเสื่อมของ อวัยวะสำคัญ และการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุ ของความเสื่อม และความชรา ผู้ที่รับประทานอาหาร ที่ให้ไขมันมาก จะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเรส เทอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง และอาจเป็น โรคอ้วน และถ้ารับประทานไขมันน้อยเกินไปก็ได้ พลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จาก เนื้อสัตว์ หนึ่งสัปดาห์ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทาน มากจะทำให้มีระดับคอเรสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็ นการเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากพืช ส่วนใหญ่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าและกรดไขมัน ที่มีอยู่เป็นกรดไขมันที่จำเป็น เช่นในน้ำมันถั่วเหลืองจะมี กรดไลโนเลนิกและกรดไลโนเลนิก ปริมาณไขมันที่ บริโภคคือไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับและ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับ สำหรับอาหาร

ที่มีคอเรสเตอรอล อาหารทะเล ปลาสดจนไข่แดง เต็มจัด อาหาร องค์ประกอบ น้ำตาลอาจสูง ตับและลำไส้ หัวใจขาดเลือด เทอรอลใน การลดของ หนาแน่นสูง เลือด นอก เปลี่ยนไปของ ร่างกาย ไม่ควรกินนี้ ข้อนี้ต่อวิ จึงควรกินแก เกลือแกงมาก ความดันโลหิต และกินอาหาร อาหารด้วย เกินความต้อ หลายแหล่ง เนยแข็ง ก็ มี ปรุงที่ใส่เกลือ และเต้าเจี้ยว ควรเลือกกิน ได้มีเครื่อง ตามธรรมชาติ อาหาร ที่อ

ที่มีคอเรสเตอรอลมากได้แก่ เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ อาหารทะเลบางประเภท เช่น ปลาหมึก หอยนางลม ตลอดจนไข่แดง

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบ ซึ่งจากการวิจัยบางเรื่องบ่งว่าการบริโภคน้ำตาลอาจส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับและลำไส้เล็กเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลเสียคือ อาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และอาจมีผลให้เกิดการเพิ่มคอเรสเตอรอลในไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ และการลดลงของคอเลสเตอรอลในไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้พลังงานที่ได้จากน้ำตาลส่วนเกินจะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของไขมันและสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายในทางปฏิบัติควรเลี่ยงอาหารรสหวานจัดไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-45 กรัมหรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน ส่วนอาหารที่มีรสเค็มจัดจะมีเกลือโซเดียม จึงควรกินเกลือให้น้อย การกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือแถมมากกว่า 6 กรัมต่อวันจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง และถ้าเป็นคนที่ไม่ชอบกินผัก ผลไม้ และกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย ปัจจุบันปรากฏว่าคนไทยรับประทานโซเดียมเกินความต้องการของร่างกายเพราะได้รับโซเดียมมาจากหลายแหล่ง แม้แต่ในโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น นม เนยแข็ง ก็มีโซเดียมค่อนข้างสูง นอกจากนี้ในเครื่องปรุงที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และเต้าเจี้ยว ก็มีปริมาณโซเดียมสูงเช่นกัน

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ มีกลิ่น รส และสี สันตามธรรมชาติ ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีในการถนอมอาหาร ที่อาจเป็นอันตรายเช่น การใช้สารบอแรกซ์เพื่อ

ให้ลูกชิ้นแดงกรอบกรอบ การใช้ฟอร์มาลินเพื่อให้อาหารทะเลและผักดูสด การใช้สารฟอกขาวเพื่อให้ขิงขอย ถั่วงอก และยอดมะพร้าวดูขาวเป็นต้น ส่วนการประกอบอาหารในครัวเรือนควรยึดหลักให้อาหารสุกเสมอ สงวนคุณค่าอาหาร สะอาดปลอดภัยในกรณีที่ต้องซื้ออาหารสำเร็จรูป ควรเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดหรือเลือกอาหารปรุงสำเร็จที่ปรุงสุกใหม่ มีการปกปิดมิดชิดหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาดปลอดภัยเป็นต้น

9) งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็งเพราะพิษแอลกอฮอล์ โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคมะเร็งที่หลอดอาหาร นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารโดยเฉพาะในคนที่ดื่มโดยไม่กินข้าว ที่สำคัญคือความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง โดยจะไปกดสมอง ทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพในการทำงานลดน้อยลงดังนั้นในรายที่ดื่มประจำต้องลดปริมาณลง และถ้าหากงดได้จะมีผลดีต่อสุขภาพมาก

จากสูตรอาหารทั้งสองสูตรนั้น จะเห็นได้ว่า สูตรอาหารชีวิตจะเข้มงวดกว่าโภชนบัญญัติ 9 ประการ ถ้าสามารถปฏิบัติตามสูตรอาหารชีวิตได้ขอให้ปฏิบัติตาม เพราะจะให้ผลต่อสุขภาพที่ดีกว่า แต่ถ้าทำไม่ได้ขอให้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแทน

เกษตรกรรมแบบธรรมชาติและอาหารอินทรีย์ทางเลือกใหม่ในการบริโภค

แนวทางการพัฒนาเกษตรกรรมแบบธรรมชาติและยั่งยืนเป็นหนทางที่สภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติรวมทั้งองค์กรเอกชน ตลอดจน นักวิชาการไทย เห็นว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาของชาติไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและปัญหาทางด้านทรัพยากรธรรมชาติ

และสิ่งแวดล้อม ยิ่งในปัจจุบันการรุกรานของสิ่งมีชีวิตติดต่อกันสารพันธุกรรม กำลังเป็นประเด็นที่คนไทยกำลังคำนึงถึงโดยเฉพาะประเด็นผลกระทบที่จะมีต่อสุขภาพ แม้จะมีความรู้ทางโภชนาการสมัยใหม่เกิดขึ้นมากแต่ปรากฏว่าผู้บริโภคยังใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางอย่างไม่ถูกต้อง หรือบางรายติดใจรสชาติอาหารแบบกึ่งสุกกึ่งดิบ อันจะทำให้เป็นโรคพยาธิที่ร้ายแรงได้

ปัจจุบันแม้ว่ามาตรฐานอาหารระหว่างประเทศได้ให้ความสำคัญในการกำหนดมาตรฐานเกี่ยวกับสารปนเปื้อนในอาหาร สารพิษตกค้างในอาหาร ยาของสัตว์ที่ตกค้างในอาหาร รวมทั้งฉลากอาหารที่ได้มาจากเทคโนโลยีชีวภาพ ฯลฯ มาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ จึงมีผลกระทบอย่างมากต่อกลุ่มผู้บริโภค นักวิชาการบางท่านให้ความเห็นว่ามาตรฐานอาหารระหว่างประเทศเป็นมาตรฐานที่เอื้อประโยชน์ต่อประเทศพัฒนาแล้วมากกว่า จะคุ้มครองความปลอดภัยของประชาชนในโลกที่สาม (อนุช อภาภิรม, 2543 : 183)

อาหารอินทรีย์หรืออาหารที่ปลอดสารเคมี หรืออาหารธรรมชาติสามารถที่จะเจาะตลาดอาหารแบบเก่าๆ ได้มากขึ้นอย่างชัดเจน ปัจจุบันเมื่ออาหารอินทรีย์มียอดขายคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 3-5 ของสินค้าอาหารทั้งหมดของโลก ทั้งนี้เป็นผลมาจากความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารที่ผลิตขึ้นโดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสภาพแวดล้อมของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่คาดหมาย เช่น ความกังวลเกี่ยวกับโรควัวบ้า และความกังวลจากอาหารที่มาจากสิ่งมีชีวิตติดต่อกันสารพันธุกรรม หรือ GMOs เป็นต้น การเติบโตของตลาดอาหารอินทรีย์จึงเป็นตัวกำหนดรูปแบบการเกษตรสมัยใหม่ด้วย (ไบรอัน ฮันเวล แพลโดยอรรถกร คุณาเจริญ นวายุทธ, 2545: 29) นอกจากนี้การอินทรีย์ที่กำลังเป็นที่นิยมในตลาดโลกแล้ว ประชากรโลกร้อยละ 80 ยังใช้ยาสมุนไพรบำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ ตำรายาสมุนไพรของชาวจีนกับ

อายุรเวทของอินเดียตะวันออก นับเป็นตำรายาสมุนไพรที่เก่าแก่และมีการเผยแพร่มาตั้งแต่ครั้งโบราณ ระบบยาสมุนไพรจะต่างจากระบบยาเคมีทั้งในด้านการวินิจฉัยและในด้านการบำบัดกล่าวคือในระบบยาสมุนไพร แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญจะวินิจฉัยระบบการทำงานของร่างกายทั้งระบบ การจ่ายยาจะคำนึงถึงสภาพปัญหาโดยรวมของผู้ป่วยแต่ละรายซึ่งไม่เหมือนกัน การรักษาฟื้นฟูสุขภาพทั้งระบบจึงต้องใช้เวลา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการบำบัดด้วยสมุนไพร เป็นการบำบัดและฟื้นฟูตั้งแต่ไปหน้าจนถึงปลายนิ้วมือ ซึ่งมีความแตกต่างของแต่ละคนนั่นเอง (ศักดิ์ บวร, 2543 : 13)

การรับประทานอาหารมากเกินไปทำให้ร่างกายเสียสมดุลและเกิดโรค

อาหารที่รับประทานถ้ามากเกินไปร่างกายก็จะเสียสมดุลและทำให้เกิดโรค ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด (ไพฑูริย์ จาตุรปัญญา, 2540:46-53) ดังนี้

1. อาหารไขมันสูง การกินอาหารทอด อาหารมันๆ เป็นประจำ จะทำให้เราได้รับไขมันเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดเวียนไม่ดี จะเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดแดงแข็งตัวและมะเร็ง แม้แต่น้ำมันพืชที่เป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว เมื่อถูกความร้อนจัดๆ จะแตกตัวเป็นอนุมูลอิสระจำนวนมาก อนุมูลอิสระนี้ก็จะแย่งอีเล็กตรอนจากเซลล์รอบข้าง ทำให้เนื้อเยื่อเสียหายเป็นบริเวณกว้าง เป็นสาเหตุของการเสื่อมของหลอดเลือด ไขข้อ โรคชรา และโรคอื่นๆ กว่า 60 ชนิด
2. อาหารหวานจัด อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนให้พลังงานแก่ร่างกายเพียงพอ อาหารสมัยใหม่มักจะมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนน้อย แต่มีน้ำตาลที่ไม่ใช่อาหารจากธรรมชาติเป็นส่วนประกอบหลัก และน้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไปจะไปดึงเอาสารอาหารอื่นในเลือดมา

เผาผลาญตัวจำนวนมาก น้ำตาลมากเกินความดันโลหิต โรคอ้วน โรคไต และโรคชรา

3. โภชนาการที่ไม่สมดุล มีเกลือโซเดียมเรายังมีการเติมโซเดียมอยู่เกลือโซเดียมโซเดียมเช่น เบเนโซเดต ทั้งหมดเป็นสิ่งที่ให้หุ้ม ใช้ควน้ำผลไม้ และเกินไป จะทำให้โซเดียมมากขึ้นนอกจากนี้โซเดียมความดันโลหิต

4. ...

สำเร็จรูป อาหารกระป๋องการและเติมเข้าไปทำให้ความสำเร็จอาหารสำเร็จไขมัน และอาหารกระป๋องที่ไม่จัดว่าเป็นอาหารจากพืชทั้งล

เผาผลาญตัวมันเอง คนสมัยใหม่บริโภคน้ำตาลเป็นจำนวนมาก อาการและโรคที่เกิดจากการรับประทานน้ำตาลมากเกินไปเช่นระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระสับกระส่าย โรคจิตโรคประสาท โรคกังวล โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคซึมเศร้า และโรคชราเป็นต้น

3. โซเดียม อาหารสำเร็จรูปและอาหารตามร้าน มีเกลือโซเดียมเกินกว่ามาตรฐาน 10-50 เท่า นอกจากนั้น เรายังมีการเติม ซีอิ๊ว น้ำปลาลงไปอีก เกลือ 1 ช้อนชามีโซเดียมอยู่ 2,000 มิลลิกรัม ผงชูรส ผงฟูก็มีเกลือโซเดียม และสารผสมอาหารบางชนิดก็ล้วนมีโซเดียมเช่น โซเดียมซาคารีน โซเดียมไนเตรต โซเดียมเบนโซเอต โซเดียมโปรปีโอเนต และโซเดียมซิติเรต ซึ่งทั้งหมดเป็นสารเพิ่มกลิ่น สารกันบูด สารทำให้ฟู สารทำให้นุ่ม ใช้ควบคุมความเป็นกรดเป็นด่างของแยม เยลลี่ น้ำผลไม้ และน้ำอัดลม หากรับประทานโซเดียมมากเกินไป จะทำให้ความดันเลือดสูง ถ้าให้สัตว์ทดลองกินโซเดียมมากๆ ความดันเลือดของมันจะเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ชุมชนที่กินเกลือน้อยมักจะไม่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง

4. อาหารสำเร็จรูป คุณค่าทางอาหารในอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง จะถูกทำลายหมดสิ้นในระหว่างกระบวนการผลิตเพราะสารอาหารจะถูกสกัดออกมาก่อน และเติมเข้าไปใหม่ในอัตราส่วนที่ผิดธรรมชาติ วิธีนี้จะทำให้ความสมดุลของสารอาหารต่างๆ ถูกทำลายไปหมด อาหารสำเร็จรูปส่วนใหญ่จึงประกอบไปด้วยน้ำตาล เกลือ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต ที่ถูกขัดสีจนผิดธรรมชาติ อาหารกระป๋องบางประเภทมีส่วนประกอบกว่า 25 ชนิดที่ไม่จัดว่าเป็นสารอาหาร

อาหารฉายรังสี ความเกี่ยวข้องที่ดองรับรู้

อาหารส่วนหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการบริโภคได้มาจากพืชทั้งล้มลุกและยืนต้น ซึ่งจำเป็นต้องใช้แสงอาทิตย์

ซึ่งเป็นพลังงานในรูปคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ในการสังเคราะห์แสงเพื่อการเจริญเติบโต ในการผลิตและเก็บรักษาอาหารไว้บริโภคมนุษย์ก็รู้จักใช้คลื่นแสงในการทำให้แห้ง ใช้คลื่นความร้อนซึ่งก็คือรังสีอินฟราเรดในการอบและย่าง และใช้คลื่นไมโครเวฟในการอุ่นหรือหุงต้ม ตัวอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นการนำคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเข้ามาเกี่ยวข้องกับอาหารทั้งสิ้น

การใช้รังสี (Food Irradiation) ฉายบนอาหารเป็นที่รู้จักกันมานานพอควร โดยประเทศฝรั่งเศสได้จดสิทธิบัตรเมื่อปี ค.ศ. 1930 เพื่อใช้รังสีเอกซ์ ในการยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร ปัจจุบันหลายประเทศยอมรับและใช้กับผลิตผลทางการเกษตรหลายอย่าง เช่นการใช้รังสีแกมมาเพื่อถนอมอาหาร การทำลายจุลินทรีย์ในอาหารหรือป้องกันการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี ซึ่งข้อดีคือไม่มีการใช้ความร้อน จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางคุณภาพทางประสาทสัมผัสน้อย แต่ข้อเสียคือค่าเครื่องมือและค่าติดตั้งแพง มีการสูญเสียคุณค่าทางอาหาร รวมทั้งความกลัวของผู้บริโภค วิธีการฉายรังสีเพื่อผลในถนอมอาหารมี 2 วิธีคือ (1) การใช้รังสีเพื่อพาสเจอร์ไรเซชันเพื่อขจัดจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดการเสื่อมเสียของอาหารและจุลินทรีย์พวกที่เป็นโทษ เช่น การฉายรังสีเนื้อสัตว์ ปลา ผลไม้ โดยใช้ความเข้มของรังสี 0.1 ถึง 1 เมกะเรด และ (2) การใช้รังสีเพื่อการสเตอริไลซ์ ซึ่งเป็นการทำลายจุลินทรีย์ทั้งหมดในอาหารโดยไม่ทำให้คุณภาพอาหารเสียไป ควรใช้รังสีสูงกว่า 5 เมกะเรด นอกจากนั้นอาจมีการฉายรังสีเพื่อกรรมวิธีเฉพาะ เช่น การใช้รังสีต่ำๆ เพื่อหยุดยั้งการงอกของมันฝรั่ง (สมจิต สุรพัฒน์, 2537 : 295-296) การฉายรังสีที่อาหารมีประเทศต่างๆ กว่า 40 ประเทศที่มีกฎหมายอนุญาตให้ฉายรังสีอาหารได้ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าการฉายรังสีเป็นเทคโนโลยีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า (โกวิท หนูประมุข, 2544 : 2-3)

1. ปลอดภัย โดยองค์การอนามัยโลก องค์การ

อาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติและทบวงการพลังงานปรมาณูระหว่างประเทศได้สรุปผล การทดสอบความปลอดภัยของอาหารฉายรังสีในปี พ.ศ.2523 ว่าอาหารใดๆ ก็ตามที่ผ่านมาการฉายรังสีในปริมาณเฉลี่ยไม่เกิน 10 กิโลเกรย์ไม่ก่อให้เกิดโทษอันตราย ไม่ก่อให้เกิดปัญหาพิเศษทางโภชนาการและจุลชีววิทยาและไม่จำเป็นต้องทดสอบความปลอดภัยอีกต่อไป

2. มีประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อโรค พยาธิและแมลง จึงเหมาะที่จะบรรเทาปัญหาโรคติดต่อจากอาหาร และใช้ทดแทนสารเคมีบางชนิดที่ห้ามใช้ไปแล้ว เช่น เอทริลีนไดโบรไมด์และเอธิลีนออกไซด์ องค์การอนามัยโลกเห็นว่าการฉายรังสีอาหารเป็นกรรมวิธีที่มีศักยภาพในการเพิ่มอาหารที่ปลอดภัยต่อการบริโภคซึ่งเป็นผลดี ต่อสาธารณสุขมูลฐานเป็นต้น

3. สามารถควบคุมการแพร่พันธุ์ของแมลงควบคุมการงอกและชะลอการสุก การเน่าเสีย ของผลผลิตการเกษตรบางชนิด จึงสามารถช่วยลดการสูญเสียบรรเทาการขาดแคลนอาหาร ซึ่งในแต่ละปีมีการผลิตอาหารฉายรังสีเฉลี่ยปีละเพียงห้าแสนตันทั่วโลก เพราะประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารฉายรังสีและผลที่กระทบต่อมนุษย์จากการบริโภคอาหารฉายรังสี

ไดออกซิน อันตรายใกล้ตัว

ไดออกซินเป็นกลุ่มสารเคมีที่มีโครงสร้างใกล้เคียงกันจำนวนหนึ่งที่มีมนุษย์ผลิตขึ้นมาเพื่อประโยชน์ทางอุตสาหกรรมตั้งแต่ ปี พ.ศ.2511 เพื่อใช้เป็นยาฆ่าแมลงและยังนำไปใช้ในการฟอกขาวเช่นฟอกผ้าให้ขาวสะอาดในอุตสาหกรรมผ้า อุตสาหกรรมฟอกย้อมกระดาษและในกระบวนการผลิตพีวีซีด้วย ไดออกซินประกอบด้วยวงแหวนของคาร์บอน 6 อะตอม เรียงกันเป็นวงกลมซึ่งนักเคมีเรียกว่า วงแหวนเบนซีนโดยจะมีวงแหวนนี้ 2 วงเชื่อมต่อกับออกซิเจน 2 อะตอม เกาะในตำแหน่งตรงกันข้าม ชื่อทางเคมีจึงมีคำว่า Para-dioxy ขณะเดียว

กัน ก็มีอะตอมของคลอรีนอยู่ 4 อะตอม เกาะอยู่ที่ตำแหน่ง 2, 3, 7 และ 8 ของวงแหวนเบนซีน ชื่อเคมีจึงมีคำว่า 2,3,7,8 tetrachlorodibenzo-p-dioxin เรียกชื่อย่อๆ ว่า 2,3,7,8-TCDD โครงสร้างนี้เสมือนแกนหลักสำหรับพลิกแพลงประดิษฐ์อนุพันธ์อื่นๆ มาเกาะแล้วเกิดเป็นสารลูกตัวต่างๆ ไปอีก บางตัวมีฤทธิ์มาก บางตัวมีฤทธิ์น้อย แต่ความรุนแรงมีมากพอกับสารแม่ ผลึก TCDD บริสุทธิ์จะเป็นเกล็ดสีขาวสะอาด ไม่ละลายในน้ำ แต่ละลายในน้ำมัน

ถ้าสังเกตให้ดีทุกวันที่มีการเผาพลาสติกก็จะมีไดออกซินออกมา การหละหลวมไม่ควบคุมระบบบำบัดของเสียและภาชนะ บรรจุสารเคมีของโรงงานฟอกย้อมกระดาษหรือโรงงานผ้าก็อาจมีสารดังกล่าวปนอยู่ สารไดออกซินสามารถแพร่กระจายสู่สิ่งแวดล้อมได้หลายทาง เช่นบางครั้งมีการนำไปใช้ในการรักษาเนื้อไม้กันมอดและปลวก สารดังกล่าวจึงเข้าสู่ดินและหญ้า สัตว์จะสามารถรับเข้าไปได้ บางครั้งมีการใช้สารดังกล่าวในสงครามที่เรียกว่า สารกลุ่ม Agent Orange ซึ่งนำมาโปรยในประเทศคู่สงคราม จึงเป็นการแพร่กระจายของไดออกซิน ทำให้แม้แต่ทหารของสหรัฐอเมริกาเองก็ป่วยด้วยโรคมะเร็งในระยะต่อมา (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2543 : 94-97)

พิษของไดออกซินมีทั้งที่เฉียบพลันและเรื้อรัง ถ้าได้รับมากๆ ทันทีจะคลื่นไส้ อาเจียน หมดสติและเสียชีวิตได้ ที่ร้ายแรงมากคือพิษระยะยาว ซึ่งจะไปทำลายประสาทส่วนกลาง ทำให้อวัยวะเสื่อม ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นเบาหวาน อสุจิลดจำนวนลง เป็นหมัน และสำคัญกว่านั้นคือก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นต้น ในหญิงมีครรภ์จะทำให้ทารกพิการรูปไม่มีแขนขาหรือมีหลายหัว

พบสารสฤ์ว คร่าชีวิต

ผงชูรสมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียม

แอล-กลูตามิก กรูตามิก ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นสำหรับพืชของเกลื่อโซ

1. restaurant มีอาการชาที่ผิวหนังบางมีผื่นขึ้นตามไม่สะดวกถ้าใส่ทำให้

2. ส่วนไฮโปทาลามิกซึ่งสมองส่วนทำหน้าที่ควบคุมการฮอร์โมนเพ

3. พบว่าฮอร์โมนของมดลูกของ

4. ทำให้เกิดมากขึ้น ร

5. ระเบิดน จากกาทผงชูรส

แอล-กลูตามัต หรือ MSG เป็นเกลือโซเดียมของกรดกลูตามิก ซึ่งเป็นกรดอะมิโนชนิดไม่จำเป็นร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นตามความต้องการจากอาหารที่เรากินเข้าไป สำหรับพิษของผงชูรสแบ่งได้เป็นสองส่วนคือจากปริมาณของเกลือโซเดียมในผงชูรสและจากตัวผงชูรส แท้ๆ ดังนี้

1. ทำให้เกิดอาการแพ้หรือที่เรียกว่า Chinese restaurant syndrome หรือกลุ่มอาการภัตตราคารจีน มีอาการชาที่ปากและลิ้น รู้สึกปวดหัวหรือร้อนบริเวณผิวหนังบางส่วน เช่น ใบหน้า โหนกแก้ม ต้นคอ หน้าอก มีผื่นขึ้นตามตัว แน่นหน้าอก หัวใจเต้นน้อยลง หายใจไม่สะดวก อาจมีอาการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ บางครั้งอาจหอบหืด

2. ทำให้สมองของสัตว์ทดลองเสื่อม โดยสมองส่วนไฮโปทาลามัสตอนหน้าจะเกิดการเสียหายอย่างร้ายแรง ซึ่งสมองส่วนนี้จะคอยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิ ควบคุมการกิน การนอน และควบคุมการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง เช่น ฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต

3. ทำให้ระบบสืบพันธุ์เสื่อมโทรม จากการทดลองพบว่าฮอร์โมนเพศในสัตว์ทดลองแปรปรวนไป ทำให้อัณฑะของสัตว์ทดลองมีขนาดเล็กลง เซ็่อสุจิลดน้อยลง มดลูกของตัวเมียเล็กลง ทำให้เป็นหมัน

4. ลูกอ่อนในครรภ์ผิดปกติและแท้ง ผงชูรสทำให้เกิดอัตราการตายของแม่หนูและหนูแรกเกิดเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งพิการมาแต่กำเนิด เช่น สมองอยู่นอกกระโหลกศีรษะ ปากแหว่ง ไม่มีตา ไม่มีขากรรไกรล่าง เป็นต้น

5. ทำให้ประสาทตาพิการ ผงชูรสจะไปทำลายเรตินา จอประสาทตาของสัตว์ทดลองที่มีอายุน้อย จากการทดลองกับลูกไก่พบว่าลูกไก่จะตาบอดจากการกินผงชูรส

6. ยับยั้งการเติบโตของกระดูกและไขกระดูก

7. ทำให้ปริมาณวิตามินในร่างกายลดลง โดยเฉพาะวิตามินบี 6 เอนไซม์ในร่างกายจึงทำงานผิดปกติและเกิดโรคผิวหนัง

8. ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ผงชูรสไม่ได้เป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งโดยตรงแต่เมื่อผงชูรสได้รับความร้อนสูง โดยเฉพาะอาหารประเภทปิ้งย่าง เผา และทอดจะเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็งชนิดกลุ่มพี-1 และกลุ่มพี-2 ซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ตับ ต่อมต่างๆ รวมทั้งมะเร็งที่สมอง มีรายงานจากประเทศญี่ปุ่นพบว่า ยิ่งเมื่อผงชูรสรวมกับน้ำมันพืช จะทำให้เกิดมะเร็งได้ง่ายขึ้นซึ่งน่ากลัวมากสำหรับ การกินอาหารปิ้งหรือย่าง ประเภทที่มีเครื่องปรุงรสสดไปจนถึงที่ย่างโดยเฉพาะการปิ้งไปราดไป หลากๆ กรณี เครื่องปรุงมักใส่ผงชูรสเข้าไปด้วย (บรรจบ สุขเสวีสถิตกุล, 2543 : 99-101)

อาหารต้านมะเร็ง

หลักการใช้อาหารต้านมะเร็งขึ้นอยู่กับว่าจะทำอย่างไรให้มะเร็งที่มีอยู่ลดขนาดลง ทำอย่างไรภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายจึงจะกระตือรือร้น และทำอย่างไรมะเร็งจะไม่ลุกลามไปอีก ถ้าเราสามารถทำอย่างนี้ได้เราก็จะสามารถเอาชนะมะเร็งได้ มีผู้เปรียบเทียบการรักษามะเร็งเอาไว้ว่าเป็นสงครามระหว่างเซลล์ เซลล์ร่างกายหรือเซลล์ภูมิคุ้มกันต้านทานกำลังรบกับเซลล์มะเร็ง สงครามตรงนี้เป็นสงครามยืดพื้นที่ซึ่งถ้าภูมิคุ้มกันของเราหรือเซลล์เม็ดเลือดขาวที่เปรียบเสมือนทหารในร่างกายของเรากำจัดมะเร็งได้ลิ้นซากราก็จะชนะ ถ้าเซลล์มะเร็งยืดพื้นที่ได้มากกว่าเราก็แพ้ ถ้าไม่ยอมแพ้จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องกำหนดยุทธศาสตร์การรบอย่างเป็นฝ่ายกระทำ ไม่ใช่รอตั้งรับรอให้มะเร็งมันบุกเราแต่ฝ่ายเดียว การกำหนดแผนการรบเพื่อเอาชนะมะเร็งเป็นเรื่องสำคัญ และการปฏิบัติที่สำคัญ เพราะถ้ามี

แต่แผน การรบแต่เม็ดเลือดขาวของเราไม่เก่งเราก็แพ้ จะอาศัยการผ่าตัดอย่างเดียวจุดอ่อนที่มันของมะเร็งซึ่ง เซลล์มะเร็งมันก็จะรบบแบบกองโจรแทรกซึมไปทั่วร่างกาย เสียแล้ว จะอาศัยการฉายแสงหรือให้เคมีบำบัด ซึ่ง เปรียบเสมือนการบอมบ์มะเร็งด้วยระเบิดอานุภาพสูง ก็มันตรึงสีก็จะทำลายทั้งมะเร็งและเซลล์ร่างกายของเรา แต่การบอมบ์ดังกล่าวก็มีประโยชน์ในกรณีที่ทำให้ก้อน มะเร็งยุบเร็วขึ้น การจะอาศัยแต่ก็มันตรึงสีอย่างเดียว โดยไม่อาศัยการฟื้นฟูเม็ดเลือดขาว ก็จะไม่เอาชนะเซลล์ มะเร็งได้ยาก ตกลงถ้าเราจะเอาชนะมะเร็งให้ได้ พหุร ของเราต้องรบเป็นติดอาวุธเทียบ ขวัญกำลังใจของผู้ป่วย ซึ่งทำหน้าที่เป็นแม่ทัพต้องดี เราจึงจะเอาชนะมะเร็งได้ (ลลิตา ธีระสิริ, 2540 : 7-8)

บทสรุป

คุณค่าที่สำคัญของอาหารมี 4 ประการ คือ (1) เพื่อใช้เป็นพลังงาน (2) เพื่อใช้เสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต (3) เพื่อใช้ซ่อมแซมอวัยวะที่ชำรุดเสียหายไป และ (4) เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ดีเป็นปกติ ในแต่ละวัน มนุษย์ต้องได้อาหารอย่างเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ความต้องการอาหารของร่างกายในแต่ละวันจะแตกต่างกัน ไปตาม อายุ เพศ อาชีพการทำงาน และสภาพแวดล้อม เป็นต้น

ประเทศไทยมีการแบ่งอาหารหลักของคนไทย ตามลักษณะของอาหารออกเป็น 5 หมู่ ถ้าคนไทยกิน ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่เป็นประจำทุกวัน โดยได้สัดส่วนเหมาะสม กับความต้องการของร่างกาย ก็ควรจะได้สารอาหาร ทุกอย่างเพียงพอกับร่างกายต้องการ โดยไม่ต้องกิน วิตามินเสริม ทั้งนี้สัดส่วนของอาหารในแต่ละหมู่ก็มีความสำคัญมากเช่นกัน

ความสำคัญของการกินอาหารมีอยู่ 2 ประการ คือ (1) ต้องได้รับอาหารครบหมู่ และ (2) ต้องได้รับใน

สัดส่วนที่ถูกต้อง ในส่วนของสูตรการกินอาหารเพื่อให้ ได้สุขภาพดีและเป็นที่ยอมรับในสังคมไทยมี 2 สูตรคือ (1) สูตรอาหารแบบชีวจิต หรือแนวแมคโครไบโอติกส์สำหรับ คนไทยและ (2) สูตรโภชนาปฏิบัติ 9 ประการของ กระทรวงสาธารณสุข ปัจจุบันความนิยมที่เกิดขึ้นใหม่ สำหรับผู้บริโภคคืออาหารอินทรีย์หรืออาหารปลอด สารเคมีหรืออาหารธรรมชาติ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการต้อง การอาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารที่ผลิตขึ้นโดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

อาหารที่รับประทานถ้ามากเกินไปร่างกายก็จะ เสียสมดุลและทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควร หลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดเช่น 1) อาหารไขมันสูง 2) อาหารหวานจัด 3) โซเดียม และ 4) อาหารสำเร็จรูป เพราะ ความสมดุลในปริมาณที่บริโภคแต่ละวันจะช่วยให้ไม่เกิด โรคภัยในอนาคตได้ ในอนาคตการถนอมอาหารโดย วิธีต่างๆ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากเพราะภาวะเร่งรีบ ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์มีมากขึ้น ความรวดเร็วใน แข่งขัน การจัดหาอาหารให้ถูกใจผู้บริโภคต้องเป็นไป อย่างรวดเร็ว จึงมีความจำเป็นต้องถนอมรักษาอาหารให้ มีไว้จำหน่ายตลอดเวลา การฉายรังสีเป็นเทคโนโลยีที่ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า 1) ปลอดภัย 2) มีประสิทธิภาพ ในการทำลายเชื้อโรค พยาธิและแมลงและ 3) สามารถ ควบคุมการแพร่พันธุ์ของแมลง ดังนั้นในอนาคตเราไม่ อาจหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญอาหาร ฉายรังสีที่จะเข้ามามีส่วน ในมื้ออาหารแต่ละมื้อของเราได้

เมื่อกกล่าวถึงพิษภัยของอาหารจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องรู้ถึงได้ออกซิน ซึ่งถ้าได้รับมากๆ ทันทีจะคลื่นไส้ อาเจียน หมดสติและเสียชีวิตได้ ที่ร้ายแรงมากคือพิษ ระยะเวลาคือก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อม ลูกหมาก เป็นต้น การใช้อาหารต้านมะเร็งก็กำลังเป็น ที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในปัจจุบัน มีผู้เปรียบเทียบการ รักษามะเร็ง เอาไว้ว่าเป็นสงครามระหว่างเซลล์ การบริโภค

อาหารใน ส่วนเสริม ในร่างกาย นี้จะไม่เกิด

โภชนา นิสัย บรรจบ ปาฐกถา

ลลิตา ไพบูลย์ ศักดิ์ บ สมจิต

อรรชร อนุช อัญชี่ จากเว็ จากเว็ จากเว็

อาหารในแต่ละมื้อจึงต้องระวังว่าอาหารดังกล่าวจะมี ส่วนเสริมสร้างสุขภาพของเราหรือมีส่วนช่วยให้มะเร็ง ในร่างกายเรตบโต หลักการต่าง ๆ ที่นำเสนอในบทความ นี้จะไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใดถ้าผู้บริโภคยังไม่สามารถ

หลอมรวมสำนึกในการบริโภคอาหารกับความตระหนัก ในการรักษาสุขภาพเข้าด้วยกัน โดยระลึกอยู่เสมอว่าอาหาร ที่กินแต่ละมื้อสามารถเป็นได้ทั้งยารักษาโรคและยาพิษ

บรรณานุกรม

- โกวิทีย์ นุชประมุข. อาหารกับการฉายรังสี. กรุงเทพฯ : สำนักงานพลังงานปรมาณูเพื่อสันติ, 2544.
- นิธิยา รัตนापนนท์. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2537.
- บรรจบ ชุณหสวัสติกุล. คิดก่อนกิน สุขภาพทางเลือก 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2543.
- ปาริชาติ สักกะทำนุ และบรรจบ ชุณหสวัสติกุล. โปรตีนบำบัดโรค กินเนื้อกินผักกินอย่างไรได้ประโยชน์สูงสุด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2540 .
- ลลิตา ธีระสิริ. ตำราอาหารต้านมะเร็งตามแนวธรรมชาติบำบัด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2540.
- ไพบูลย์ จาตุรปัญญา. กินกันแก่ ปรับแนวการกินเพื่ออายุวัฒนะ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2540.
- ศักดิ์ บวร. สุดยอดสมุนไพรธรรมชาติที่ควรรู้. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สมิต, 2543.
- สมจิต สุรพัฒน์. เรื่องน่ารู้สำหรับประชาชน เล่มที่ 21. กรุงเทพฯ : ชมรมนักเขียนทุนมูลนิธิ "อานันทมหิดล", 2537.
- อรวรรณ คูหาเจริญ นวายุทธ. สัญญาณหายณะ ทางเลือกในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ 2545.
- อนุช อภาภิรม. เทคโนโลยีปฏิวัติโลกสู่สังคมความรู้และยั่งยืน. กรุงเทพฯ : โครงการวิถิธรรม, 2543.
- อัญชนีย์ อุทัยพัฒนชีพและสิริพันธุ์ จุลกรังคะ. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.
- จากเว็บไซต์ <http://www.md.chula.ac.th/public/medinfo/health/health/health3.html>
- จากเว็บไซต์ <http://www.md.chula.ac.th/public/medinfo/health/health/health2.html>
- จากเว็บไซต์ http://www.formumandme.com/food/food_34.html