



ปีที่ 35 ฉบับที่ 12640 วันอังคารที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 6

# อาหาร: วัคซีนชีวิตและยาพิเศษ

**ล**ัดหน้าหลายท่านคงอยู่ในช่วงของการกินอาหารเจ ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการทำบุญโดยการให้ชีวิต ด้วยการงดกินเนื้อสัตว์ ปฏิบัติธรรมอันหมายถึงการงดเว้นชีวิตของสัตว์ที่อยู่มานานทั่วโลกกับเรา

การกินเจ คือ การรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน เหมือนชาวพุทธในประเทศไทย รักษาศีล 8 หรือถือศีลอุโบสถ โดยไม่รับประทาน อาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธนิกายมหายานที่ไม่กินเนื้อสัตว์ จึงนิยมนำการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกันเข้ากับคำว่ากินเจ กลายเป็นการถือศีลกินเจ ดังนั้น คนกินเจจึงมีใช้เพียงไม่กินเนื้อสัตว์ แต่ยังมีข้อยกเว้นต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์สะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ

การถือศีลกินเจ นับเป็นมงคลแก่ชีวิต บางคนถือเอาการกินเจเป็นการล้างพิษในร่างกายกันเลยทีเดียว...ซึ่งผู้เขียนเห็นด้วยว่าการกินเจเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องมีความเข้าใจและเลือกกินอย่างปลอดภัย "อาหารเจ" เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นมาจากพืชผักธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีเนื้อสัตว์ปะปน หลักการกินอาหารเจให้ปลอดภัย นอกจากการกินให้ครบ 5 หมู่ มีโปรตีนจากถั่วเมล็ดแข็ง รับประทานควบคู่ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ จะได้โปรตีนจากพืชทดแทนเนื้อสัตว์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารเจที่รสจัด ทั้งมันจัด เค็มจัด หวานจัด เพราะเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน ความดัน รับประทานเมล็ดธัญพืช จำพวกถั่วเปลือกแข็งทุกชนิด หรือพืชที่เป็นหัวในดิน หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง ต้มยำผลไม้สดๆ ตามธรรมชาติ ประการสำคัญ การกินผักของคนกินเจ ต้องกินให้ครบ 5 สี หลีกเลี่ยงการได้รับสารพิษตกค้างในพืชผัก จึงต้องล้างผักให้สะอาด เพราะถ้าล้างไม่สะอาดการกินเจนั้น อาจเป็นเหตุกลาสะสมสารพิษกันเลยทีเดียว

ชุดเรื่องเทศกาลกินเจ ก่อคิดเสียมิได้ที่จะบอกว่า วันที่ 16 ตุลาคมที่ผ่านมา เป็นวันอาหารโลก ซึ่งถูกจัดตั้งขึ้น โดยรัฐสมาชิกขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติในการประชุมทั่วไปครั้งที่ 20 เมื่อเดือนพฤศจิกายน ค.ศ.1979 ซึ่งคณะผู้แทนอังกาโร นำโดยอดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการเกษตรและอาหารของอังกาโร ดร.Pal Romany เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ และได้เสนอแนวคิดในการเฉลิมฉลองวันอาหารโลกนับแต่บัดนั้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรของทุกประเทศ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการผลิตอาหารให้มีคุณภาพที่ดีและการให้ความช่วยเหลือแก่ประชากรโลกที่ขาดแคลนอาหารเพื่อช่วยให้ทุกคนสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้

สำหรับประเทศไทยได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกขององค์การ เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2490 และเป็นสมาชิกลำดับที่ 45 ซึ่งนับตั้งแต่ได้เข้าเป็นสมาชิก ประเทศไทยได้รับความช่วยเหลือทางด้านการศึกษา การเกษตรของประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังได้รับการสนับสนุนทางด้านการชลประทาน สหกรณ์ เศรษฐกิจการเกษตร ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ อีกด้วย

นับว่า "อ" อาหาร หนึ่งใน "3 อ." คือ ออกกำลังกาย อาหาร และ อารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์อย่างยิ่ง

"3 อ." คือ วัคซีนชีวิต และ "3 อ." ยังเป็นยาวิเศษสุด ที่คนเราสร้างเองทำเองได้ไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหน เพราะไม่มีขายด้วย โหนโหน ก็โหนโหน เปิดหัวเรื่องว่าด้วยอาหาร ก็อร่ามยาวด้วย อ.อาหารเสียเลยทีเดียว

ความสำเร็จของงานสาธารณสุขมูลฐานที่อาจารย์นายแพทย์อมร นนทเขต อธิบดีกรมการสาธารณสุข ได้บุกเบิกทำมาและประกาศให้ประเทศไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้าปี 2543 ผู้การปรับวิถีชีวิตตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมไทยและสังคมโลก โดยเฉพาะเรื่อง "อาหาร" จากภาวะการขาดแคลนหรือทุพโภชนาการ มาสู่ภาวะโภชนาการเกิน จนเกิดภาวะอ้วน นำมาสู่การเกิดโรคเรื้อรังตามมา ดังนั้น หากท่านไม่ยอมกินหนึ่งในผู้ที่ไม่กินเนื้อสัตว์โคตรนิยมตาโกมิ ไปรอ่านให้จบทุกตัวอักษร เพื่อจะได้เลือกกินให้ดีกินให้ถูก

เรากินอาหารทุกอย่าง ทุกประเภทเข้าไป ร่างกายของเราก็มีกลไกในการเผาผลาญอาหารเหล่านั้นให้กลายเป็นพลังงาน เพื่อสุขภาพร่างกาย

ของเราเกิดพลังกำลัง พร้อมทั้งได้ของเสียที่เราเรียกว่าสาร "อนุมูลอิสระ" ออกมาด้วย ซึ่งเมื่อสารเหล่านี้อยู่ในร่างกายเราโดยไปจับกับเซลล์ต่างๆ ซ่อเสียของมันก็คือไม่ว่ามันไปจับกับเซลล์ไหน มันก็จะก่อให้เกิดความเสื่อมของเซลล์นั้น

ตัวอย่างเช่น มันไปจับกับเซลล์คอลลาเจนที่ผิวหนังก็จะทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น มีริ้วรอยเกิดขึ้น หรือไปจับกับเซลล์ตับอ่อนนานๆ ก็ทำให้ตับอ่อนมีพยาธิสภาพเสื่อมลง หลังฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยลง ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานได้ เมื่อเราทราบสาเหตุการเกิดอนุมูลอิสระแล้ว ต้นเหตุคือ "การกินอาหาร" หรือ "อาหารที่กิน" เพราะฉะนั้นการป้องกันภัยคือ ต้องกินให้ถูกต้องเหมาะสม พอเพียง ครบทุกหมู่

**ที่สำคัญคือ เลือกรับประทานอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยๆ อาหารไม่ได้ผลิตในรูปแบบของอุตสาหกรรม ซึ่งจะได้ดีที่สุดคือ อาหารที่เตรียมจะทำที่บ้านของเราเอง วิเศษสุดสูตรสำเร็จที่นักโภชนาการประชาสัมพันธ์บ่อยๆ เสมอๆ คือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งแต่ละหมู่ก็ควรจะต้องเลือกด้วยครับ**

**อ**าหารที่เรากินเข้าไป ร่างกายของเราก็มีกลไกในการเผาผลาญอาหารเหล่านั้นให้กลายเป็นพลังงาน เพื่อสุขภาพร่างกายของเราเกิดพลังกำลัง สูตรสำเร็จที่นักโภชนาการประชาสัมพันธ์บ่อยๆ เสมอๆ คือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งแต่ละหมู่ก็ควรจะต้องเลือกด้วยครับ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเรามากที่สุด

1.อาหารพวกแป้ง มีทั้งแป้งที่ดีและไม่ดี เวลาเรากินเข้าไปก็จะถูกสลายไปเป็นน้ำตาล น้ำตาลก็คือของหวาน แต่ของหวานที่ดี คือ เมื่อกินเข้าไปแล้วทำให้น้ำตาลในเลือดไม่สูงมาก ซึ่งจะไม่ผลหรือรบกวนตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนต้องทำงานมากขึ้นในการกำจัดน้ำตาลทิ้ง ซึ่งถ้าเรากินของหวานมากๆ นานๆ บ่อยๆ น้ำตาลในกระแสเลือดจะสูงอย่างรวดเร็ว ตับอ่อนต้องทำงานหนักมาก ในการขจัดน้ำตาลทิ้ง

ผลเสียเกิดขึ้น 2 อย่าง คือ **ประการแรก** มีของเสีย คือ สารอนุมูลอิสระสะสมในร่างกายกาย เซลล์อวัยวะต่างๆ ในร่างกายก็เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว **ประการที่สอง** ตับอ่อนอาจจะเสื่อมลงจากการทำงานหนักๆ ผลทำให้ร่างกายผลิตอินซูลินน้อยลง ทำให้การเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตได้น้อยลง ผลน้ำตาลสูงขึ้นไปในเลือดท่วมท้นออกทางไต ระบบปัสสาวะมีน้ำตาลสูง เกิดโรคเบาหวานในที่สุดได้

อาหารแป้งที่ดี คือ ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต และธัญพืช ส่วนแป้งที่ไม่ดี เช่น ข้าวขัดขาว ขนมปัง เบเกอรี่ รวมถึงไอศกรีม คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารสำคัญของสมองและสร้างพลังงานของร่างกาย แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1)ประเภทโมโนแซคคาไรด์ กลูโคสและฟรุกโทส ลำไส้ดูดซึมเข้าไปเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะโมเลกุลเล็กที่สุด พบมากในผลไม้ น้ำผึ้ง และน้ำตาล

2)ประเภทไดแซคคาไรด์ ร่างกายได้รับแล้วน้ำย่อยจะย่อยให้เป็นน้ำตาลประเภท 1 ก่อนแล้วจึงจะใช้ได้ พวกนี้ได้แก่ นม อ้อย

3)โพลีแซคคาไรด์ พวกนี้โมเลกุลใหญ่ขึ้น โครงสร้างซับซ้อน มีส่วนสำคัญคือ ไกลโคเจน (Glycogen) พบในพวกเนื้อสัตว์ แป้ง และเซลลูโลส (cellulose) พบในพืชต่างๆ

2.อาหารพวกเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ในการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ร่างกายต้องได้รับให้เพียงพอจึงจะสามารถบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง ซึ่งอาหารพวกแป้งและไขมันไม่สามารถทำหน้าที่นี้เพราะไม่มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบ โปรตีนที่มีอยู่ในเซลล์และหลอดเลือดจะช่วยรักษาปริมาณน้ำในเซลล์และหลอดเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเหมาะสม หากขาดโปรตีนไม่มีน้ำในเซลล์และหลอดเลือดเพียงพอก็เกิดอาการบวม โปรตีนจะช่วยรักษาสสมดุลกรดและด่างในร่างกาย การดื่มน้ำในส่วนหนึ่งจะถูกนำไปสร้างเป็นฮอร์โมน เอนไซม์ สารภูมิคุ้มกัน และโปรตีนชนิดต่างๆ แต่ละชนิดมีหน้าที่แตกต่างกันไป เป็นสิ่งที่ทำให้





ปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ โปรตีนจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคตามหลักโภชนาการ โปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู วัว ไก่ ปลา กุ้ง เป็นต้น และผลิตจากสัตว์ เช่น ไข่ นม เนยแข็ง รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เป็นแหล่งสำคัญที่ให้สารอาหารโปรตีน

**3.อาหารที่มีวิตามิน เช่นพืช ผัก** ชนิดต่างๆ มีทั้งใบ ต้น ดอก ผล ให้ความสำคัญเป็นแหล่งให้วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ หลายชนิด เช่น ผักตำลึง ฟักทอง มะเขือเทศ มีสารเบต้าแคโรทีนมาก ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ วิตามินเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยแต่ขาดไม่ได้ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน หากกินน้อยร่างกายจะขาดวิตามิน มีผลทำให้ระบบของร่างกายผิดปกติได้ วิตามิน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค และวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี และวิตามินบีรวม

**วิตามินเอ** ช่วยบำรุงสายตา แก้โรคตาบอดตอนกลางคืน ช่วยให้กระดูก ฟันแข็งแรง ช่วยสร้างความต้านทานให้ระบบหายใจ ช่วยลดอักเสบของผิว ช่วยลดจุดด่างดำ ได้แก่ พวกผัก ผลไม้สีเหลือง ส้มแดง เขียวเข้ม ตับ เนย ไข่แดง หอยนางรม หากขาดวิตามินเอจะมองเห็นกลางคืน ผิดพรณแห่ง ติดเชื้อง่าย

**วิตามินดี** ช่วยดูดซึมแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน พบในไข่ ปลา แสงแดด น้ำมันตับปลา นม เนย หากขาดวิตามินดี ปวดข้อปวดกระดูก กระดูกเปราะหักง่าย

**วิตามินอี** ช่วยทำงานระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการแตกสลายของเยื่อหุ้มเซลล์ พบในน้ำมันพืช เม็ดทานตะวัน ถั่วต่างๆ ผักสีเขียวปนเหลือง มันเทศ หากขาดวิตามินอีมีผลต่อระบบประสาทและโลหิตจาง

**วิตามินเค** ช่วยการแข็งตัวของเลือด เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระดูก พบในบรอกโคลี ผักกะหล่ำ ไข่แดง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันตับปลา หากขาดวิตามินเค ทำให้เลือดไหลไม่หยุดมีผลต่อการดูดซึมในร่างกาย

**วิตามินซี** ช่วยสร้างคอลลาเจน ช่วยการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยการสร้างผิวหนัง กระดูกและฟัน พบในผลไม้ ผักสด มะเขือเทศ ส้ม หากขาดวิตามินซี เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โรคเลือดออกตามไรฟัน

**วิตามินบี 1** : ช่วยการเจริญเติบโตของร่างกาย ระบบประสาท หัวใจ กล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต พบในธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่างๆ งา ขนมปังขาว หากขาดวิตามินบี 1 เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อ เป็นตะคริว เหน็บชาตามมือ ตามเท้า

**วิตามินบี 2** : ขาดเป็นแผลที่มุมปากเรียกว่าปากนกกระจอก และยังทำให้เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย พบในยีสต์ ไข่ นมสด เนย เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว

**วิตามินบี 3** : ช่วยรักษาไมเกรน ลดความดันโลหิตสูง ขาดวิตามินบี 3 ทำให้เกิดความผิดปกติทางเดินอาหารและระบบประสาท พบในเนื้อหมู เนื้อวัว ไข่ เนย

**วิตามินบี 5** : พบในเครื่องในสัตว์ ถั่วลิสง ขาดวิตามินบี 5 เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

**วิตามินบี 6** : ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือด รักษาสภาพผิวหนัง ขาดจะมีอาการเหนียว เพลียง่าย เป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน พบในเนื้อสัตว์ ตับ กล้วย ปลา ผักต่างๆ

**วิตามินบี 12** : ช่วยสร้างเม็ดเลือด ช่วยการทำงานระบบประสาท ขาดทำให้เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เป็นโรคโลหิตจาง สำหรับกลุ่มอาหารดีดไป คือ

**4.ผลไม้ต่างๆ** อาหารกลุ่มนี้มีคุณค่าคล้ายๆ กับพวกพืชผัก คือ มีแร่ธาตุ วิตามิน นอกจากนี้จะเป็นแหล่งสำคัญของใยอาหาร (dietary fiber) แร่ธาตุต่างๆ นี้เป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายขาดไม่ได้ ได้แก่ แคลเซียม

ฟอสฟอรัส โซเดียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม กำมะถัน เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน เป็นต้น แคลเซียม ช่วยทำให้กระดูกร่างกายแข็งแรง สตรีระยะตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมสูง พบในถั่วเหลือง ผักสีเขียว ผลไม้ นมสด ธาตุเหล็กทำหน้าที่นำออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ ถ่ายเทของเสียออกจากเซลล์ สร้างเม็ดเลือด ถ้าร่างกายขาดจะเป็นโรคโลหิตจาง อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันลดลง มีผลต่อสมองและสติปัญญาของเด็ก พบมากในธัญพืช ผักสีเขียว เช่น ตำลึง ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น

**5.อาหารที่มีไขมัน** ได้แก่ น้ำมันพืชที่ใช้ประกอบอาหาร กะทิ หรือไขมันจากสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู ไข่แดง อาหารกลุ่มนี้จะให้พลังงานสูงมากที่สุด ถ้ารับประทานมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เส้นโลหิตแข็งและโลหิตไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะ ที่สำคัญลดลง เช่น สมอง และหัวใจ จึงควรรับประทานไขมันแต่น้อย และควรกินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืชจากถั่วเหลืองหรือข้าวโพดจะดีกว่าน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว เพราะมีกรดไขมันชนิดที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการทำงานของเนื้อเยื่อชนิดต่างๆอยู่ด้วย

**6.อีกกลุ่มที่ขาดไม่ได้** คือ น้ำเป็นสารอาหารที่สำคัญมากได้จากการดื่มน้ำ และการเผาผลาญโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ร่างกายขับถ่ายน้ำออกมากับปัสสาวะและอุจจาระ โดยการระเหยทางผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ ร่างกายมีกลไกในการควบคุมรักษาอุณหภูมิอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมแก่ร่างกาย โดยต้องการประมาณ วันละ 2 ลิตร

**ท** ะหมดนี้สาระสำคัญของ "อาหาร 5 หมู่" ที่ดูแล้วยังไง หากท่านจะพิจารณาก่อนจะกินอาหารเข้าสู่ร่างกาย อาหารที่มีอยู่ให้เรากินนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ต้องครบ 5 หมู่ ผ่านกระบวนการแปรรูปให้น้อยที่สุด หรือปรุงเอง ทำเองที่บ้าน โดยฝีมือแม่บ้านยังแสวงหา

เพราะนอกจากมั่นใจว่าปลอดภัยจากสารอนุมูลอิสระ ได้คุณค่าและอิ่มกายแล้ว...ยังอิ่มใจ ไร้อนุฆโธสระทางอรณณด้วยนี้...สำคัญนะครับ

**นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร**

อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข