

ก 2001



แมคโครไบโอติกกับสุขภาพชีวิต

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

แมคโครไบโอดิก (Macrobiotics) เป็นวิธีการดำรงชีวิตที่จะทำให้มีสุขภาพอนามัยมีอายุที่ยืนยาว ลักษณะการดำรงชีวิตเช่นนี้ได้เลียนแบบมาจากการดำเนินชีวิตของพระในนิกายเซน เป็นชีวิตที่เรียบง่าย และสอดคล้องกลมกลืนไปกับธรรมชาติ

การดำรงชีวิตแบบแมคโครไบโอดิกจะทำให้มีร่างกายแข็งแรงห่างจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และ มีความสุขได้นั้นจะต้องถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมต้องมีความสมดุลกัน

ร่างกายจะเกี่ยวข้องกับอาหารการกินต่าง ๆ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน อาหารที่เป็นแมคโครไบโอดิกก็คืออาหารทั่ว ๆ ไปที่ได้จากธรรมชาติที่ยังไม่มีการปรุงแต่งด้วยสารเคมีใด ๆ ทั้งนั้น และยังไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปที่จะทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้นสูญเสียไป อาหารแมคโครไบโอดิกส่วนใหญ่จะเป็นอาหารง่าย ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เวลารับประทานอาหารจะต้องรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารประเภทต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนที่สมดุลกัน อาหารส่วนใหญ่จะได้อาหารพืชพวกข้าว ธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกาย รองลงมาก็เป็น

พวกผัก ผลไม้ต่าง ๆ ที่จะเป็นแหล่งของวิตามิน และเกลือแร่ ถัดมาเป็นพวกถั่วต่าง ๆ สำหรับเป็นแหล่งโปรตีน พวกสาหร่าย ปลา และอาหารทะเล ซึ่งจะช่วยเสริมคุณภาพ ของโปรตีน และแร่ธาตุบางชนิด นอกจากนี้การที่ได้ออกกำลังกายบ่อย ๆ จากการทำงานหรือเล่นกีฬา และได้พักผ่อนอย่างเพียงพอก็จะมีส่วนให้เกิดการปรับระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลยิ่งขึ้น โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็จะไม่มากถ้ากรวย

จิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นการดำเนินชีวิตแบบแมคโครไบโอดิกสภาพของจิตใจจะมีความไม่มีความวิตกกังวลได้ไม่รู้จักพอ หรือมีความโกรธเคียดแค้นฮุนไว้โนออกจนแทบระเบิด ควรลดละกิเลสเหล่านี้ให้น้อยลงบ้าง จะทำให้มีความสุขและชีวิตยืนยาวมากขึ้น

สภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่ควรคำนึงถึง เช่น ที่อยู่อาศัยหรือที่ทำงานควรสะอาด ปลอดภัยโปร่งเป็นระเบียบดูแล้วเจริญหูเจริญตา มีอากาศถ่ายเทดีและไม่มืดเกินไป

เมื่อสามารถดำรงชีวิตในลักษณะเช่นนี้ได้ การมีอายุยืนและมีสุขภาพดีแบบแมคโครไบโอดิกก็คงไม่ไกลเกินฝัน.