



อาหาร
แมคโครไบโอติกส์
ธรรมชาติบำบัด - สุขภาพ
ด้วยการแพทย์แบบผสมผสาน

จัดทำโดย:

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.dtam.moph.go.th/alternative>



ISBN 978-974-8280-17-2

เอกสารวิชาการ เรื่อง “อาหารแมคโครไบโอติกส์”
โครงการอบรม เรื่อง “อาหารสุขภาพตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์ สำหรับผู้ให้บริการสุขภาพ”

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2550
จำนวน 1,250 เล่ม

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สมยศ เจริญศักดิ์	อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ประพจน์ เกตุรากาศ	ร.ร.รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์	สาธารณสุขนิเทศ 10
นายแพทย์เทวัญ ธาณีรัตน์	ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก

ผู้เขียน

นายแพทย์โอภาส	ภูษิสสະ
นางสุพินดา	ศิริพันธ์
นางสาวนวนันทน์	กิจทวี

บรรณาธิการ

นายวินัย	แก้วมณีวงศ์
นางสุพินดา	ศิริพันธ์
นางสาวนวนันทน์	กิจทวี

คณะกรรมการและคณะทำงานพัฒนาหลักสูตรและเอกสารประกอบการอบรมเรื่อง “อาหารสุขภาพตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์สำหรับผู้ให้บริการสุขภาพ”

นายแพทย์ประพจน์ เกตุรากาศ	นายแพทย์เทวัญ ธาณีรัตน์
นายแพทย์โอภาส ภูษิสสະ	นางสิทธา พรรณสมบุญ
นายแพทย์ชูเสกข์ ศรีไพศาล	นายวรชาติ ธนนินเวศน์กุล
นายวินัย แก้วมณีวงศ์	นางสุพินดา ศิริพันธ์
นางสาวนวนันทน์ กิจทวี	นางกาญจนาภรณ์ คงคาน้อย
นางมนทิพา ทรงพานิช	นางสาวปราณี ลิ้มปวีร์วรรณ
นางลักขณา อังอริภัทร	นางสาวอุรุจฉัท วิชัยดิษฐ์

จัดพิมพ์โดย

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2965 9194, 0 2951 0028, 0 2951 0069 โทรสาร 0 2965 9195
Website : www.dtam.moph.go.th/alternative E-mail : thaialternative@yahoo.com

พิมพ์ที่

บริษัท สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด
โทรศัพท์ 0 2722 4200-2, 08 6366 2438 โทรสาร 0 2322 8702



คำนำ

จากปัญหาสุขภาพของประชาชนชาวไทย และชาวโลกที่เปลี่ยนแปลงไป ในอดีตกระทรวงสาธารณสุขต้องรับภาระหนักในการแก้ปัญหาโรคติดต่อ แต่ปัจจุบันอุบัติการณ์การเจ็บป่วย และการตายด้วยโรคไม่ติดต่อกลับมีมากขึ้น อันมีสาเหตุมาจากสภาพสิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต พฤติกรรม ความเครียด ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งเป็นผลกระทบอย่างมากต่อผู้ป่วยและญาติรวมถึงสังคม เพราะเป็นการเจ็บป่วยที่เรื้อรัง การแสวงหาวิธีการดูแลตนเองของผู้ป่วยและญาติ นอกจากการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ธรรมชาติบำบัดและอาหารแมคโครไบโอติกส์ก็เป็นอีกวิธีที่ผู้ป่วยให้ความสนใจและอยากค้นหาซึ่งเป็นวิธีดูแลสุขภาพด้วยความนุ่มนวล ทำให้มีสุขภาพดีแบบยั่งยืนเพราะเน้นความสำคัญของการดำเนินชีวิตแต่ละบุคคลและให้การรักษาแบบองค์รวม นั่นคือ การรักษาทั้งกายและใจไม่ใช่เพียงเฉพาะอาการของโรคเท่านั้น

กองการแพทย์ทางเลือก ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายแรงถึงแก่ชีวิต ด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก โดยแนวทางธรรมชาติบำบัด ซึ่งอาหารสุขภาพ ถือเป็นพื้นฐานของการรักษาโรคด้วยวิถีธรรมชาติ จึงได้ทำการศึกษา รวบรวม วิเคราะห์องค์ความรู้ของศาสตร์แมคโครไบโอติกส์เพื่อถ่ายทอดให้กับบุคลากรที่มสุขภาพและนักวิชาการได้นำไปพัฒนางานในสถานบริการสุขภาพเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนต่อไป

กองการแพทย์ทางเลือก ขอขอบคุณวิทยากร ผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือกอันได้แก่แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุขและผู้มีประสบการณ์ทั้งภาครัฐ และเอกชนที่กรุณาให้ความร่วมมือในการพัฒนา ศึกษา ค้นคว้า รวบรวม และเรียบเรียงเป็นองค์ความรู้ฉบับนี้ขึ้นและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้ จะเกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับบุคลากรสาธารณสุข นักวิชาการและผู้สนใจศึกษาศาสตร์ดังกล่าว เพื่อการดูแลตนเองและการประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิต เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการผสมผสานการดูแลสุขภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

กองการแพทย์ทางเลือก

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	7
1 คำจำกัดความ	8
2 สุขภาพองค์รวม	8
3 สถานการณ์สุขภาพ	11
4 สถานการณ์ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้อง (Situation)	17
บทที่ 2 ทฤษฎีพื้นฐานและแนวความคิด	25
1 ความหมายของแมคโครไบโอติกส์	25
2 ประวัติแมคโครไบโอติกส์	25
3 สุขภาพ	28
4 สุขภาพ	29
5 ปัญญา 7 ลำดับ	30
6 กฎหนึ่งเดียวของเอกภพ	32
6.1 กฎของจักรวาล 7 ประการ	32
6.2 กฎหนึ่งเดียวถูกเปลี่ยนไปเป็นกฎควบคุมโลกของกายภาพ 12 ประการ	34
7 หลักการหยิน - หยาง	34
7.1 การจัดประเภทอาหารตามหยิน - หยาง	37
7.2 วิธีสร้างสมดุลหยิน - หยาง	39
8 ทฤษฎีปัญญาและการแปรเปลี่ยน	40
9 ขั้นตอนและสาเหตุของการเจ็บไข้ได้ป่วย	43
10 ธรรมชาติของเลือดตามทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์	44
บทที่ 3 การดำเนินชีวิตตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์	49
1 หลักปฏิบัติของแมคโครไบโอติกส์	49
2 วิธีการกินแบบแมคโครไบโอติกส์	55
บทที่ 4 การปฏิบัติตนตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์	61
1 อาหารแมคโครไบโอติกส์	61
2 การบริหารร่างกายง่าย ๆ ตามคัมภีร์เต๋าหยินของจีน	73
3 การนวดตัว	77



สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 หลักฐานประจักษ์ทางการแพทย์กับแมคโครไบโอติกส์	79
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับมะเร็ง	79
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับการป้องกันมะเร็ง	80
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับการรักษามะเร็ง	80
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับโรคหัวใจและหลอดเลือด	81
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับโรคเบาหวาน	81
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับโรคหอบหืด	82
อาหารแมคโครไบโอติกส์กับการตั้งครรภ์	82
บทที่ 6 บทวิเคราะห์และข้อเสนอแนะ	83
เอกสารอ้างอิง	95



จากปัญหาสุขภาพของประชาชนชาวไทยและชาวโลกที่เปลี่ยนแปลงไป สืบเนื่องมาจากสภาพสิ่งแวดล้อมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ พฤติกรรม ความเครียด ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอุบัติการณ์การเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคอ้วน เป็นต้น บุคลากรด้านสุขภาพจึงจำเป็นต้องปรับบทบาทและการให้บริการด้านสุขภาพ หันมาให้ความสนใจต่อสาเหตุ การป้องกัน การรักษาโรคดังกล่าวด้วยวิธีการที่หลากหลาย **ธรรมชาติบำบัด** เป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่ทั่วโลกหันมาให้ความสนใจ และให้บริการการดูแลผู้ป่วยด้วยการผสมผสานศาสตร์ธรรมชาติบำบัดกับการแพทย์ปัจจุบันควบคู่กันไป **อาหารสุขภาพ** ถือเป็นพื้นฐานของการรักษาโรคด้วยวิถีธรรมชาติ โดยเฉพาะอาหารตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์ ประยุกต์ตามประเพณี วัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่มีตามฤดูกาลและท้องถิ่น จึงเป็นศาสตร์ที่ควรแก่การเรียนรู้ และถ่ายทอดให้กับบุคลากรด้านสาธารณสุขในการผสมผสานการดูแลผู้ป่วย การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและลดค่ารักษาพยาบาลของประเทศ

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังและร้ายแรงด้วยแนวทางธรรมชาติ อาหารธรรมชาติจึงเป็นสิ่งที่ต้องหยิบยกขึ้นมาศึกษา อธิบายและเรียนรู้ เพื่อประกอบการดูแลผู้ป่วย การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

1. คำจำกัดความ

การแพทย์แบบผสมผสาน หมายถึง การดูแลสุขภาพพร้อมกันหลายวิธีการ ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก หมายถึง ศาสตร์การวินิจฉัย การรักษาและป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย

สุขภาพ หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและทางสังคม ซึ่งกำหนดโดยองค์การอนามัยโลก ความหมายของสุขภาพเช่นนี้จะกว้างและครอบคลุมไปทุกส่วนของชีวิตเรา ไม่ใช่แค่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น

องค์รวม หมายถึง องค์ประกอบทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีความเชื่อมโยงกันไม่อาจแยกส่วนจากกันได้

อาหารสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ใช้ส่วนผสมประกอบของอาหารและเครื่องปรุง ผ่านการปรุง โดยผู้เชี่ยวชาญให้เป็นอาหารที่รับประทานแล้วมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพ

แมคโครไบโอติกส์ หมายถึง แนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิต หรือทัศนคติการมองชีวิต ที่กว้างใหญ่ ความคิดพื้นฐานของแมคโครไบโอติกส์คิดว่าทุก ๆ สิ่งล้วนกำเนิดมาจากอนันต์ อันไม่สิ้นสุดและกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งตลอดเวลา ซึ่งเราควรจะผ่อนคลายทัศนคติการมองโลกอย่างแคบ ๆ ตายตัว เพื่อว่าจะได้รับรู้ลึกถึงความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติอันเป็น หลักพื้นฐานสำคัญ¹⁻³

ธรรมชาติบำบัด หมายถึง ระบบการแพทย์ที่เน้นคุณค่าของการสังขมและส่งเสริม กระบวนการรักษาตัวเองของร่างกายมนุษย์

2. สุขภาพองค์รวม (กระบวนการทัศน์ใหม่ต่อการมองชีวิตและสุขภาพ)

สุขภาพองค์รวม หรือ Holistic Health มองสุขภาพว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยพิจารณา ที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

2.1 หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม คือ

2.1.1 สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และ พัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย

2.1.2 “สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” การเลือก “บริโภค” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” จะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของ บุคคลนั้น ๆ

2.1.3 การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพ องค์รวมจะเป็นการพัฒนาในระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนให้ดีเยี่ยมจนถึงที่สุด โดย ให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

2.1.4 สุขภาพองค์รวม เน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับ กระบวนการทางการศึกษา และการสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์

2.1.5 เมื่อมีภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์แบบองค์รวม (Holistic medicine) จะใช้ หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการ เยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural healing system) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ ที่เกี่ยวข้อง



หลักการเยียวยารักษาแบบองค์รวมจะไปไกลกว่าคำว่า “กำจัดอาการ” “อาการ” จะเป็นเพียงสัญญาณเตือนว่ามีความผิดปกติที่ต้องการดูแลเอาใจใส่ และเป็นตัวนำทางที่จะต้องลงไปค้นหาที่สาเหตุ หรือรากของปัญหา การแพทย์แบบองค์รวม ถือว่า **พลังชีวิต** คือ พลังแห่งการบำบัดตนเองตามธรรมชาติ และเป็นหัวใจของการเยียวยาและฟื้นฟูร่างกาย ดังนั้น ผู้ป่วย คือ ผู้ที่จะรักษาตนเองได้อย่างแท้จริง ยา หรือสิ่งอื่น ๆ เป็นเพียงส่วนประกอบที่จะช่วยเหลือเท่านั้น โดยแรกสุด คนไข้ต้องเชื่อมั่นในพลังบำบัดตนเองตามธรรมชาติ “หมอ” หรือผู้รักษาเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำ หรือให้กำลังใจ คนไข้จำเป็นต้องเข้าใจในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้องเสียก่อน การรักษาจึงจะสัมฤทธิ์ผล

หลักการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมิได้เป็นสิ่งใหม่ การแพทย์แผนประเพณีของประเทศจีนและอินเดียเมื่อ 5,000 ปีก่อน ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพและวิถีชีวิตที่สอดคล้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสันติ โสกราตีส (400 ปี ก่อนคริสต์ศตวรรษ) ได้กล่าวเตือนไม่ให้ทำการบำบัดรักษาเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยกล่าวว่า “ส่วนย่อยไม่สามารถจะดีได้ถ้าส่วนทั้งหมดไม่ดี”

แนวความคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมได้จางหายไปชั่วคราวจากสังคมตะวันตกในช่วงศตวรรษที่ 20 เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่หักเหค่านิยมความเชื่อของคนเกี่ยวกับสุขภาพว่า “ตัวเชื้อโรค” คือสาเหตุของความเจ็บป่วยและต้องใช้ “ยาสังเคราะห์” เพื่อฆ่าเชื้อโรคและแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ โดยละเลยต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งในบางภาวะของสุขภาพการใช้วิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันเป็น “อันตราย” ต่อสุขภาพมากกว่าตัวเชื้อโรคเสียอีก

2.2 เทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวม (Fundamental techniques of Holistic Healing)

- 2.2.1 อาหารและโภชนาการ (Food and Nutrition)
- 2.2.2 การผ่อนคลายความเครียด (Stress Relief Strategies)
- 2.2.3 การเยียวยาทางจิตใจด้านใน (Inner Healing and transformation)
- 2.2.4 การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ (Avoidance of Unhealthy Environment)
- 2.2.5 การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ (Adequate Sleep)
- 2.2.6 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic/Strength Exercise)
- 2.2.7 การแบ่งปันความรักและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้างรวมทั้งตนเอง (Loving Relationships, including yourself)
- 2.2.8 การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ (Creative Expression)
- 2.2.9 การสร้างสัมพันธ์ภาพทางจิตวิญญาณและการเยียวยา (Spiritual Connection and Healing)

2.3 ศาสตร์สุขภาพทางเลือกนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างไร

2.3.1 ศาสตร์สุขภาพทางเลือกโดยเฉพาะศาสตร์การแพทย์แผนประเพณีทางภูมิภาค ตะวันออก อันได้แก่ การแพทย์แผนจีน การแพทย์ทิเบต และการแพทย์อายุรเวทล้วนมีปรัชญา พื้นฐาน ทฤษฎี การวินิจฉัย และวิธีการรักษาแบบองค์รวม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและปัจจัยแวดล้อมที่สัมพันธ์กับตัวมนุษย์ ดังตัวอย่าง การแพทย์ อายุรเวทอินเดียที่ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ว่ามาจากรากศัพท์ “สวัสถะ” หมายถึง ผู้ตั้งอยู่กับตนเอง (สวะ=ตัวเอง สถะ= ตั้งอยู่) ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ หรือมีความ อิ่มเอมอยู่ในตัวเอง หรือ ภาวะที่บุคคลมีจิตสำนึกตัวทั่วพร้อม มีภาวะจิต และกายประสาน กลมกลืนกันอย่างดีก่อให้เกิดความสงบหรือความสุข เป็นภาวะที่กายและจิตดำเนินไปอย่าง กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

2.3.2 ศาสตร์สุขภาพทางเลือกหลายศาสตร์ มีหลักการที่ว่า ทุกส่วนของร่างกาย นั้นล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน การกระทำต่อจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจุดอื่น เช่น ตามทฤษฎีการแพทย์จีนนั้น ที่หู ฝ่ามือ และฝ่าเท้า เป็นศูนย์รวมของเส้นประสาท ทั่วร่างกายและสัมพันธ์กับอวัยวะต่าง ๆ ตั้งแต่สมองไปจนถึงเท้าในการทำงานเกี่ยวกับทฤษฎีของ ศาสตร์ Reflexology (การกดจุดสะท้อน) และ Iridology (การวินิจฉัยโรคผ่านม่านตา) ซึ่งความสัมพันธ์ ดังกล่าวยังไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งมีทักษะแยกส่วนเป็นพื้นฐาน

2.3.3 ศาสตร์สุขภาพทางเลือกหลายศาสตร์ เช่น ทั้งศาสตร์การแพทย์แผนประเพณี ตะวันออก หลักการของแมคโครไบโอติกส์ ฯลฯ ถือว่าสุขภาพของคนเราจะดีขึ้นได้ต่อเมื่อ มีภาวะสมดุลในร่างกาย และระหว่างกายกับจิต ความเจ็บป่วยที่แท้จริงมาจากการเสียสมดุล ของร่างกายทั้งระบบ โดยจะปรากฏอาการออกมาที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ความตึงเครียด ในจิตใจ ตลอดจนชีวิตที่ขาดสมดุลระหว่างกายกับใจก็สามารถส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดัง เช่น โรคกระเพาะอาหารและโรคหัวใจ หรือแม้แต่โรคติดเชื้อเองก็เป็นผลมาจากความอ่อนแอของ ร่างกายโดยรวมเป็นเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เปิดช่องให้เชื้อโรคลุกลามได้ การดูแลรักษา จึงมุ่งเน้นการฟื้นฟูและเสริมสร้างความสมดุลให้เกิดแก่ชีวิต ทั้งกายและจิตที่สอดคล้องกับ ธรรมชาติ ซึ่งจุดเริ่มต้นจะเกิดจากการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นเบื้องต้น และถือว่า ต้องเป็นอาหารที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์และสามารถเสริมสร้างคุณภาพให้กับ ร่างกายมากที่สุด

2.3.4 ถึงแม้ว่าศาสตร์สุขภาพทางเลือกบางศาสตร์จะเป็นเทคนิคเฉพาะ แต่ก็มี รากฐานมาจากศาสตร์การแพทย์ตะวันออก การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ชนชาติในภูมิภาค ต่าง ๆ ทั่วโลก เทคนิคส่วนใหญ่เป็นวิธีการแบบธรรมชาติ เช่น สูตรอาหารธรรมชาติต่าง ๆ การใช้สมุนไพร วารีบำบัด ฯลฯ หลายเทคนิคให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของพลังชีวิต



การกระตุ้นให้เกิดกลไกการเยียวยาการรักษาตัวเองเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติของร่างกาย ไปต่อสู้กับความเจ็บป่วย เช่น โยคะ โยมิโอพาที เทคนิคต่าง ๆ ที่กระตุ้นพลังแม่เหล็กไฟฟ้า ชีวภาพในร่างกาย ฯลฯ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของจิตใจ อันมีผล กระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งมีผลต่อความเจ็บป่วยทางกาย เช่น การทำสมาธิ เทคนิค การควบคุมจิต/กายต่าง ๆ เป็นต้น

2.3.5 เทคนิคการบำบัดของศาสตร์สุขภาพทางเลือกต่าง ๆ แม้จะแตกต่างกันในด้าน จุดเน้นหนัก แต่ก็ล้วนต้องเสริมซึ่งกันและกัน อันจะขาดเสียมิได้ ซึ่งผู้ให้การบำบัดในศาสตร์ เหล่านี้ล้วนเข้าใจต่อหลักการแบบองค์รวม จึงมักแนะนำให้ผู้ป่วยได้ผสมผสานการดูแลสุขภาพ สุขภาพแบบองค์รวมด้วย เช่น หมอฝังเข็มตระหนักดีว่าการบำบัดของตนจะได้ผลอย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อผู้ป่วยเปลี่ยนแบบแผนอาหารที่เคยกินเป็นประจำเสียใหม่ พร้อมทั้งออกกำลังกายให้ มากขึ้น ฝึกโยคะ รำไทเก๊ก หรือปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงระบบชีวิต ดังกล่าวพลังที่เคยไหลเวียนด้วยดีก็อาจถูกสกัดอีกครั้งหนึ่งในทำนองเดียวกันกับนักบำบัดในกลุ่ม Body/Mind Control และหมอโฮมิโอพาที ก็ตระหนักดีว่าอาหารธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการวางจิตใจให้แจ่มใส จะหนุนเสริมร่างกายให้สามารถฟื้นฟูความสมดุลให้เร็วขึ้นและยั่งยืน

3. สถานการณ์สุขภาพ

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ต้องดิ้นรนต่อสู้และแข่งขันสูง ทำให้ผู้คนลี้ภัยที่จะใส่ใจในวิถีชีวิต ประจำวันโดยเฉพาะเรื่องการกินอยู่ มนุษย์ได้คิดค้นเทคโนโลยีขั้นสูงมากมายเพื่อสนองความ สุขสบาย ความมั่งคั่งให้แก่ตนเอง จนกระทั่งแยกตนเองออกจากธรรมชาติ ไม่ไว้ใจธรรมชาติ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงธรรมชาติโดยหวังจะให้ตนเองชนะและอยู่เหนือธรรมชาติพัฒนาด้านวัตถุ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด มองออกนอกตนเอง การกินอยู่เปลี่ยนไป ครอบครัวยุคต่างคนต่างไป พัฒนาไป สู่ระบบบริโภคนิยม ยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จึงนำพาให้มนุษย์สมัยใหม่ต้องเผชิญหน้า กับความเสี่ยงมถอยของสุขภาพทางกายและใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตลอดจนความเสี่ยงมถอย ทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น

- การล่องละเมียดทางเพศ
- ครอบครัวแตกแยก การหย่าร้าง
- การป่วยทางจิตใจ การฆ่าตัวตาย
- การฉ้อราษฎร์บังหลวง การเอาัดเอาเปรียบกันในสังคม
- การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงขึ้น และมีโรคที่ไม่สามารถ รักษาให้หายขาดมากขึ้น เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด พบเชื้อโรคใหม่ ที่ระบาดรุนแรงมากขึ้น เช่น ไวรัส
- การผลิตอาวุธชนิดต่าง ๆ ที่มีอำนาจการทำลายสูงมากขึ้น

หากสังเกตวิถีชีวิตของคนไทยเราโดยเฉพาะการกินอยู่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก อุตสาหกรรมอาหารมีการแปรรูปอย่างมากมาย จากวิถีชีวิตที่เคยกินอยู่อย่างเรียบง่ายพอเพียง หาได้ในท้องถิ่น กลายเป็นการบริโภคนิยม เน้นความสะดวกสบาย สะดวกซื้อ จนลืมให้ความสำคัญว่า **“อาหารสร้างชีวิต และสุขภาพ”** คนไทยจึงเริ่มมีปัญหาสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต อย่างเห็นได้ชัด ดังตารางแสดงอัตราการตายด้วยสาเหตุสำคัญต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2544 - 2548 แบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญ

สาเหตุการตาย	2544	2545	2546	2547	2548
มะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด*	68.4	73.3	78.9	81.3	81.4
อุบัติเหตุและการเป็นพิษ*	50.9	55.3	56.9	58.9	57.6
ความดันโลหิตสูง/หลอดเลือดในสมอง*	24.5	26.6	34.5	34.8	29.2
โรคหัวใจ*	30.3	24.6	27.7	26.8	28.2
ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	18.0	21.1	23.9	26.3	22.4
ไตอักเสบ ไตพิการ*	16.3	16.9	19.2	18.6	20.2

* มีส่วนเกี่ยวข้องกับภัยจากอาหารทั้งจากการติดเชื้อและสารเคมีปนเปื้อนรวมทั้งสารก่อมะเร็ง ที่มา: สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2548

ปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ส่วนสำคัญเกิดจากปัญหาสารพิษในอาหาร ซึ่งมีถึง 9 ชนิดอันตราย และมีถึง 6 ชนิดร้ายแรงที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง แฝงตัวอยู่ในอาหารนับร้อยชนิดที่คนไทยบริโภคอยู่ทุกวัน ไม่ใช่เรื่องแปลกนักที่ปัจจุบันโรคมะเร็งจะกลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยเป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยอุบัติเหตุและการเป็นพิษ โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดในสมองตามลำดับ ซึ่งปี พ.ศ. 2548 มีผู้เสียชีวิตถึงปีละ 8,140,000 ราย และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นทุกปี จากการสำรวจล่าสุดพบว่าอายุของผู้ป่วยโรคมะเร็งมีอายุเฉลี่ยลดน้อยลง จากเดิมผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันมีอายุเฉลี่ย 30-40 ปีเท่านั้น

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งนั้น เกิดจากสารพิษในอาหารมากถึง 50% ของผู้ป่วยทั้งหมด สาเหตุคือ บั๊จจัยจากภายนอก ได้แก่ สารเคมีที่เกิดจากอาหาร ซึ่งกลายเป็นบั๊จจัยสำคัญที่ทำให้โรคร้ายชนิดนี้กำลังแพร่ขยายเพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทย ที่นิยมบริโภคแบบตะวันตก สะดวกซื้อ อร่อยปาก มีการตรวจพบว่าในอาหารทะเลสดมักจะมีฟอร์มาลินหรือน้ำยาอบศพ เป็นน้ำยาแช่เพื่อช่วยให้คงความสด ไม่น่าเสียดายดังนั้นอาหารทะเลสดที่ปรุง



แบบสุก ๆ ดิบ ประเภท ปลาจ่อม ปลาร้า ก้อยปลา กุ้งแช่น้ำปลา จึงเป็นอาหารที่ไม่ปลอดภัย และจากการวิจัยพบว่า หากบริโภคเป็นประจำ นอกจากพิษภัยจากสารฟอร์มาลินที่เข้าไปทำลายระบบทางเดินอาหาร ตับ ไต หัวใจ และสมองแล้ว ยังพบว่ามีพยาธิใบไม้ตับที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งบริเวณท่อน้ำดีในตับ นอกจากนี้ อาหารประเภทหมัก เช่น แหนม ไส้กรอก แฮม กุนเชียง ซึ่งมักจะใส่ดินประสิวหรือเกลือไนไตรท์ผสมอาหาร ยืนยันแล้วมีสารก่อมะเร็งชนิดไนโตรซามีน โดยจะมีผลก่อให้เกิดโรคมะเร็งบริเวณกระเพาะอาหารและบริเวณตับ

สารก่อมะเร็งชนิดร้ายแรงอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผู้ผลิตอาหารนิยมนำมาใช้ คือ สารบอแรกซ์ โดยสารชนิดนี้มีคุณสมบัติให้สารประกอบเชิงซ้อนกับสารอินทรีย์ในอาหาร ทำให้อาหารมีลักษณะยืดหยุ่น กรอบ อร่อย และมีรสชาติอร่อยวนใจ อาหารที่มีสารดังกล่าวเจือปน 4 ประเภท

- ประเภทแรก** คือ เนื้อสัตว์ดิบ หมูบด ไก่บด เนื้อปลาบด ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นหมู ลูกชิ้นเนื้อ
- ประเภทที่สอง** คือ เนื้อสัตว์ทั่วไป คือ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อปลา
- ประเภทที่สาม** คือ ขนมจากแป้ง คือ ทับทิมกรอบ รวมนมมิตร ลอดช่อง แป้งกรุบ บัวลอยเผือก
- ประเภทที่สี่** คือ ของหวานและผลไม้ดอง เช่น เผือกกวน วุ้นกะทิ สาकुกะทิ ข้าวเหนียวตัด มะม่วงดอง มะดันดอง เป็นต้น

การรับประทานอาหารประเภททอด ปิ้งย่าง ทุกชนิด เช่น ไก่ย่าง หมูปิ้ง ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ ขนมปังกรอบ ข้าวโพดแผ่นกรอบ อาหารฟาสต์ฟู้ดหรือที่เรียกว่า “อาหารแตกตัว” ที่หลายคนคิดว่าปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ มีประโยชน์ รวมทั้งอาหารประเภทขนมเคี้ยวชนิดต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ ขนมปังแคร็คเกอร์ มีการยืนยันแล้วว่า พบสารอันตรายที่ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยง ทั้งนี้จากรายงานของนักโภชนาการทั้งไทยและต่างประเทศ ตรวจสอบว่า ของทอด ปิ้งย่างทุกชนิดมีสารก่อมะเร็ง คือ เฮทเทอโรไซคลิกเอมีนและสารอะคริลาไมด์ ซึ่งเป็นสารอันตรายที่แฝงตัวอยู่อาหารประเภทดังกล่าว โดยเฉพาะสารอะคริลาไมด์ มีรายงานล่าสุดจากประเทศสวีเดนและประเทศอังกฤษ ตรวจสอบว่าอาหารที่พบสารอะคริลาไมด์ในปริมาณสูงมักเป็นอาหารที่ได้รับความร้อนสูงเป็นเวลานาน ซึ่งหมายถึง อาหารที่ผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ปัจจุบันใหม่เกรียม หากผู้บริโภคได้รับสารนี้เข้าสู่ร่างกายในระยะเวลาต่อเนื่องกัน จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ในอัตราที่สูง

3.1 การบริโภคอาหารเนื้อสัตว์กับการเกิดโรคมะเร็ง

วงการแพทย์มีการพิสูจน์แล้วพบว่า ผู้บริโภคอาหารประเภทนี้เป็นประจำ จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งที่บริเวณลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ และต่อมลูกหมาก

3.1.1 การบริโภคเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ที่บริโภคในปัจจุบันเป็นภัยหมายเลขหนึ่ง ที่กระทรวงสาธารณสุขกำลังเร่งแก้ปัญหา เนื่องจากตรวจพบว่า เชียงหมูเกือบทุกเชียงใหม่ เชียงหมูที่มีสารอันตรายปนเปื้อนอยู่ในปริมาณสูงมาก เช่น สารเร่งเนื้อแดง เพื่อให้เนื้อหมูมีสีแดงน่ารับประทาน ซึ่งเกิดจากกลุ่มเกษตรกรผู้เลี้ยงหมู ทั้งนี้ปัญหาสารเร่งเนื้อแดงเกิดขึ้นอย่างรุนแรงเพราะเชียงใหม่จะรับซื้อเฉพาะหมูที่ใช้สารเร่งเนื้อแดงเท่านั้น เนื่องจากผู้บริโภคชอบเนื้อที่มีสีสวยและไม่ค่อยมีไขมันแต่ความจริงแล้ว สารเร่งเนื้อแดงนี้มีอันตรายมาก โดยเฉพาะอันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพของคนที่เป็นโรคหัวใจที่จะถูกกระตุ้นด้วยสารตัวนี้ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ นอกจากนี้ในทางสากล ยังเห็นว่าเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องในการเลี้ยงสัตว์ที่ไปเร่งสารเนื้อแดงทำให้สัตว์หัวใจเต้นเร็ว หงุดหงิด มีพฤติกรรมทำร้ายซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะสุกรที่เลี้ยงกันแออัดจะดุร้ายมีการฆ่ากันเอง ดังนั้นเนื้อหมูที่มีสารดังกล่าว จะอันตรายมากหากบริโภคเป็นประจำ นอกจากนี้ยังตรวจพบยาปฏิชีวนะประเภทคลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) และยากุ่มไนโตรฟูแลน (nitrofurans) ตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์ล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งทั้งสิ้น

สถาบันโภชนาการระบุว่า ไตของคนกินเนื้อต้องทำงานมากกว่าคนกินผักถึง 3 เท่า เพื่อขับสิ่งสกปรก (ยูเรีย แอมโมเนีย กรดยูริก) และสารพิษในเนื้อที่กินเข้าไป แม้ว่าขณะอยู่ในวัยหนุ่มสาวจะไม่แสดงอาการผิดปกติ แต่พออายุมากขึ้นจะเห็นผลชัด ก่อให้เกิดโรคร้าย โดยเฉพาะความเสี่ยงในเรื่องของมะเร็ง มีอัตราเสี่ยงสูงมากหากนิยมกินเนื้อสัตว์เป็นประจำทุกวัน เนื้อวัวที่พบสารอันตรายนานาชนิด โดยเฉพาะสารฟอกขาว ซึ่งนิยมใช้กันมากในการฟอกเครื่องในวัวที่เรียกว่า “ผ้าขี้ริ้ว” อาหารสีสด ๆ เช่นกัน ที่ผู้บริโภคควรสังเกตและเลือกรับประทานด้วย ได้แก่ อาหารประเภทกุ้งแห้ง ขนมลูกกวาดหลากสี ล้วนอันตราย ซึ่งที่ขายในท้องตลาด ตรวจพบว่ามีส่วนผสมของสีย้อมผ้า ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ อาหารเมนูเด็ดอีกประเภทที่กระทรวงสาธารณสุขอยากเตือนให้ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารรมควัน เช่น ปลารมควัน ไส้กรอกรมควัน อาหารจำพวกนี้พบว่ามีสารโพลีไซคลิก อโรมาติกและไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร ดังนั้น ผู้บริโภคควรพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีความเสี่ยง

3.1.2 สารก่อมะเร็งจากอาหารปิ้งย่างทอด

ก. สารไนโตรซามีน (Nitrosamine) สารไนโตรซามีน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็งในตับ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร อาหารที่พบไนโตรซามีน ได้แก่ ปลาหมึกย่าง ปลาทะเลย่าง อย่างไรก็ตามปริมาณที่พบไม่สูงมากนัก นอกจากนี้ยังพบในเนื้อสัตว์ที่ใส่สารไนเตรตไนไตรท์เป็นสารกันบูด สารไนโตรซามีน จำนวน 4 ชนิด ที่ได้รับการพิสูจน์แน่นอนแล้วว่าเป็นสารก่อมะเร็ง ได้แก่ ไดมethylไนโตรซามีน ทำให้เกิดมะเร็งที่ตับ ไดเอทิลไนโตรซามีน



ทำให้เกิดมะเร็งที่ตับและหลอดอาหาร เมทิลเบนซิลไนโตรซามีนและเมทิลเฟนิลไนโตรซามีน ทำให้เกิดมะเร็งหลอดอาหาร นอกจากนี้สารบางอย่างที่ใช้ปรุงรสอาหาร อาจเป็นตัวการเพิ่ม การเกิดไนโตรซามีนได้ เช่น พริก และพริกไทย ซึ่งใส่ในอาหารที่มีเนื้อสัตว์และเครื่องแกง ยารักษาโรคบางชนิดที่เป็นอนุพันธ์ของเอมีนและเอมิด เช่น polytetracycline aminopyrine disulfiram และ nikethamide พบว่าสามารถรวมตัวกับไนโตรซามีนทำให้เกิดไนโตรซามีนในปริมาณ ที่สูงมากจนน่าเป็นห่วงในสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค

ข. สารกลุ่มพิโรไลเซต (Pyrolysates) สารพิโรไลเซต เป็นสารอินทรีย์ ที่มีโมเลกุลเป็นวงแหวน Heterocyclic aromatic ring ของเอมีน ซึ่งได้แก่ พวกกรดอะมิโน เช่น tryptophan glutamic acid phenylalanine lysine เป็นต้น ถูกทำลายโดยความร้อนสูงจนกลายเป็น สารใหม่ที่มีโมเลกุลซับซ้อนมากขึ้น พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้ง ย่าง สารกลุ่มนี้มี ฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์สูงมาก จากการศึกษาฤทธิ์ก่อการกลายพันธุ์ของพิโรไลเซต พบว่าสารกลุ่มนี้ บางชนิดมีฤทธิ์ร้ายแรงทางพันธุกรรมมากกว่าสารอะฟลาทอกซิน ตั้งแต่ 6-100 เท่า สารพิโรไลเซตสามารถรวมตัวทางชีวเคมีกับดีเอ็นเอ แล้วเป็นสารก่อการกลายพันธุ์ได้

ค. Polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH) เป็นสารพิษที่ค่อนข้าง ร้ายแรงมาก ส่วนใหญ่เป็นสารเริ่มต้นของสารกลายพันธุ์ (Pre-mutagen) และสารเริ่มต้นของ สารก่อมะเร็ง (Precarcinogen) พบในเขม่าควันไฟ ไอเสียของเครื่องยนต์ น้ำมันดิบ นอกจากนี้ ยังเกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของสารอินทรีย์ เช่น ไขมันที่อยู่ในเนื้อสัตว์ น้ำมัน และ ไฮโดรคาร์บอนชนิดอื่น ๆ ดังนั้น จึงพบสารชนิดนี้ในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหาร ปิ้ง ย่าง ทอด กรอบ ร่มควัน นอกจากนี้ยังพบสาร PAH คล้ายคลึงกับการเผาไหม้ในเครื่องยนต์ บุหรี่ และเตา เผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม สารกลุ่มนี้ได้รับการยอมรับว่าทำให้เกิดมะเร็งได้ ถ้าได้รับการ สัมผัสผิวหนังก็จะเป็มะเร็งที่ผิวหนัง ถ้าได้รับการสูดดมเข้าไปก็จะเป็นมะเร็งที่ปอด

PAH เป็นสารพวกที่ไม่ชอบน้ำ (nonpolar) จึงละลายได้ดีมากในไขมันแต่ละลายได้ น้อยในน้ำ ดังนั้นจึงสะสมในชั้นไขมันของร่างกายได้นาน ปกติสาร PAH ในเนื้อเยื่อไขมันจะไม่ ทำให้เกิดพิษกับร่างกายจนกว่าจะเข้าไปอยู่ในเซลล์ PAH อาจสะสมได้ในชั้นเมมเบรนของเซลล์ ซึ่งเป็นฟอสโฟไลปิด

3.1.3 กินเนื้อมากเสี่ยงมะเร็งลำไส้

ผลวิจัยหลายสำนักยืนยันตรงกันว่า การรับประทานเนื้อแดงและเนื้อสำเร็จรูป เพิ่มโอกาสเสี่ยงมากขึ้นและให้คนบริโภคเนื้อให้น้อยลง ส่วนใครที่คิดว่ากินผักและผลไม้แล้ว สามารถต้านมะเร็งทรวงอกได้ คงต้องคิดใหม่ วารสารสมาคมแพทยอเมริกัน เปิดเผยงาน ศึกษาล่าสุดยืนยันความเกี่ยวข้องกันระหว่างโรคมะเร็งลำไส้กับการรับประทานเนื้อ โดยที่ทีมงาน ได้ติดตามข้อมูลสุขภาพของอาสาสมัคร จำนวน 148,610 คน อายุระหว่าง 50-74 ปี เป็นเวลา

นาน 10 ปี ซึ่งนิยมกินเนื้อเป็นชีวิตจิตใจ ผลสำรวจพบว่า คนที่ชอบกินเนื้อแดงมากเกินระดับที่กำหนดปริมาณบริโภคต่อวันมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้เล็กมากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยรับประทานเนื้อ ทั้งนี้ ผู้ชายที่รับประทานเนื้อแดงอย่างน้อย 85 กรัม (เบอร์เกอร์หนึ่งชิ้น) ต่อวัน และสำหรับผู้หญิงคือ 56 กรัมต่อวัน จัดว่าบริโภคเนื้อแดงระดับสูง ส่วนคนที่กินเนื้อที่ผ่านกระบวนการอย่างเช่น เบคอน ไส้กรอก ฮอตดอก ในปริมาณที่มากเกินควรบริโภคต่อวัน มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเป็น 50% เทียบกับผู้ที่รับประทานอาหารประเภทนี้ น้อยที่สุด ส่วนระดับที่ถือว่าบริโภคเนื้อผ่านกระบวนการอันตราย ได้แก่ การบริโภคในอัตราสัปดาห์ละ 141-176 กรัม เป็นอย่างต่ำสำหรับผู้ชาย และ 56-85 กรัม เป็นอย่างสูงสำหรับผู้หญิง คิดง่าย ๆ คือ เนื้อแฮมแผ่น 1 ชิ้น หนักประมาณ 56 กรัม

เนื้อที่ปรุงสุกแล้วอาจทำให้เกิดสารฮีเทอโรไซคลิกเอมีน สารที่เป็นตัวก่อมะเร็ง นอกจากนี้ยังเชื่อกันว่า ธาตุเหล็กในเนื้ออาจมีปฏิกิริยากับลำไส้และก่อให้เกิดมะเร็ง นอกจากนี้สารประกอบไนเตรทในเนื้อที่ผ่านกระบวนการอาจเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งด้วย อย่างไรก็ตาม นักวิจัยจากสมาคมมะเร็งอเมริกันซึ่งเป็นผู้ดำเนินการวิจัยกล่าวว่า เขาไม่ได้ต้องการให้คนเลิกรับประทานเนื้อ แต่เพื่อเป็นการกันไว้ก่อน ควรลดการบริโภคเนื้อให้น้อยลง โดยเฉพาะเนื้อติดมัน และให้รับประทานพวกถั่ว ปลา และไก่แทน

งานวิจัยอีกชิ้นได้ดำเนินการศึกษากับสตรี จำนวน 285,526 คน อายุระหว่าง 20-70 ปี จาก 8 ประเทศ โดยติดตามผลการศึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปี นักวิจัยพบว่า การรับประทานผักและผลไม้เป็นจำนวนมาก ๆ ไม่สามารถป้องกันทรวงอกของสตรีให้รอดพ้นจากภัยมะเร็งได้ แม้ผักและผลไม้เหล่านี้มีสารพิเศษบางชนิดที่ป้องกันมะเร็งได้ก็ตาม

ในสหัสวรรษนี้กระแสการดูแลสุขภาพในแนวทางของการแพทย์ทางเลือกได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วโลกมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการกิน เราได้ตระหนักรู้ว่า “เราเป็นอย่างไรที่เรากิน เราคิด เราพูด เราทำ” การกินทำให้เรามีชีวิต มีเรี่ยวแรง มีพลังที่ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีภูมิต้านทานโรคเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการกินจึงเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างแน่นอน ปัจจุบันแนวทางเกี่ยวกับการกินเพื่อสุขภาพนั้นมีมากมาย จนทำให้ผู้คนสับสน กระทั่งไม่รู้ว่าจะเชื่อแนวทางหรือทฤษฎีไหนดี แนวทางในการพิจารณานั้น น่าจะเริ่มจากตนเองก่อน ลองถามตนเองด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- 1) ชีวิตคืออะไร ?
- 2) เรามาจากไหน ?
- 3) เราเกิดมาในโลกนี้เพื่ออะไร ?
- 4) ใครเป็นเจ้าของตัวเราอย่างแท้จริง ?
- 5) สุดท้ายเราจะต้องไปที่ไหนต่อ ?



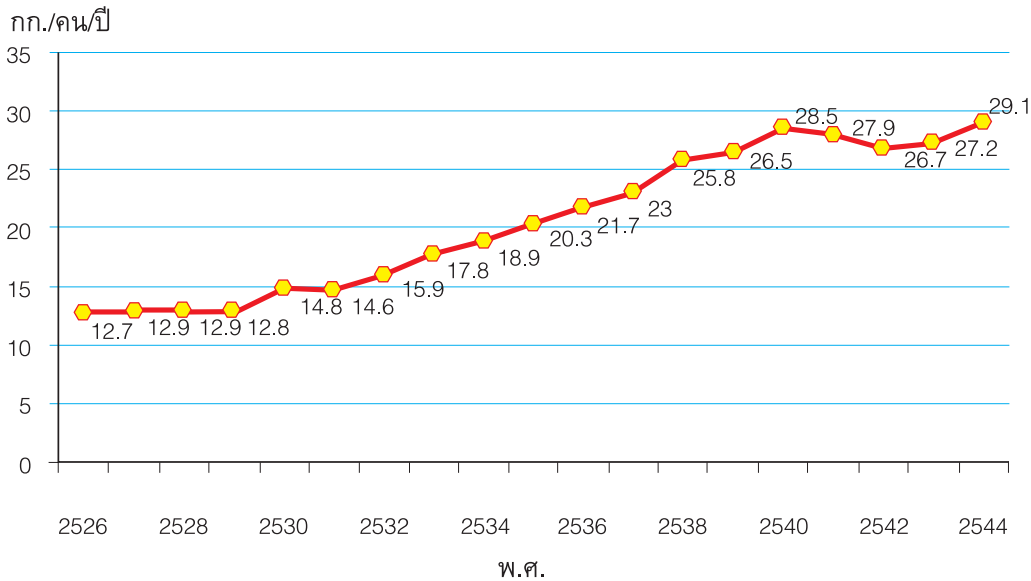
หากเราสามารถตอบคำถามทั้งหมดนี้ด้วยปัญญาที่แท้จริงของเราเอง หรือมีศาสตร์หรือทฤษฎีใดที่สามารถชี้แนะให้แนวทางคำตอบได้อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็น่าจะเป็นแนวทางให้เราได้เข้าถึงการมีชีวิตและสุขภาพที่ดีได้ แมคโครไบโอติกส์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่เสนอแนวปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพดี มีความสุขและมีอิสรภาพในชีวิตประจำวัน^{1,2} ในประเทศไทยองค์ความรู้และงานวิจัยในเรื่องนี้มีน้อยมาก คณะทำงานจึงได้ดำเนินการวิจัยและสืบค้น โดยมีวัตถุประสงค์คือ

- 1) แมคโครไบโอติกส์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพได้หรือไม่ ?
- 2) อะไรเป็นแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานเพื่อนำมาปฏิบัติ
- 3) สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพของคนไทยได้หรือไม่ ?

โดยคณะทำงานทำการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งทางอินเทอร์เน็ต ตำรา บทความ รายงาน ผู้ป่วย และงานวิจัย เพื่อที่จะนำมาตอบคำถามดังกล่าว

4. สถานการณ์ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้อง (Situation)

สาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทยในปัจจุบัน คือ มะเร็ง ซึ่งเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรัง (Chronic degenerative diseases) ที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย และสาเหตุที่แท้จริงก็ยังไม่ทราบ แต่จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พอจะยืนยันได้ว่า น่าจะมีสาเหตุสำคัญมาจากการผ่าเหล่าของเซลล์ (Mutation) โอกาสที่จะพบการผ่าเหล่าของเซลล์นั้นประมาณ 1 ใน 1,000,000 และในหนึ่งวันร่างกายของมนุษย์มีการสร้างและแบ่งตัวขึ้นแทนเซลล์ที่ตายไปประมาณ 1,000 ล้านเซลล์ (10^{11}) โอกาสที่ในร่างกายของเราจะมีเซลล์ที่ผ่าเหล่าประมาณวันละ 1,000,000 เซลล์ หากมะเร็งและโรคเรื้อรังเกิดจากการผ่าเหล่าจริง โอกาสที่คนจะเป็นมะเร็งต้องสูง แต่ในความเป็นจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น อะไรเป็นสาเหตุ จากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า มีสาเหตุมากมาย เช่น การติดเชื้อ ความผิดปกติ (ไม่สมดุล) ของฮอร์โมน ปัญหาทางจิตและอารมณ์ การสัมผัสกับสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เป็นต้น สาเหตุส่วนหนึ่งและสำคัญมากที่จะมองข้ามไม่ได้ คือ พฤติกรรมการบริโภคเพราะอาหารสามารถสร้างสุขภาพและทำลายสุขภาพได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับคุณภาพ ปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการ และแม้กระทั่งการเพาะปลูก National Academy of Sciences สหรัฐอเมริการายงานว่าเนื้ออกในเพศหญิง 60% และในเพศชาย 40% ของเนื้ออกทั้งหมด มีสาเหตุมาจากอาหารและโภชนาการ ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปจากอดีตอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องการกินดังต่อไปนี้



กราฟที่ 1 แสดงปริมาณการบริโภคน้ำตาลภายในประเทศ

4.1 บริโภคน้ำตาลทรายมากขึ้นถึง 29 กก./คน ในปี 2544 และมีแนวโน้มสูงขึ้น

การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า การบริโภคน้ำตาลทรายมากมีความสัมพันธ์กับมะเร็ง¹⁴ ตอไปนี้ มะเร็งช่องปาก กลองเสียง ภาวะอาหาร³² ตับอ่อน ปอด³¹ ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก เต้านม²⁵⁻³⁰ นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีผลเสียต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น กดระบบภูมิคุ้มกัน น้ำตาลเพียง 100 กรัม ลดความสามารถในการกำจัดแบคทีเรียของนิ่วโรฟิลลงถึง 40% ภายใน 30 นาทีหลังกินน้ำตาล อยู่ย่นาน 5 ชั่วโมง³³⁻³⁴ ทำให้ความสัมพันธ์ของเกลือแร่ในร่างกายแปรปรวน³⁵ รบกวนการดูดซึมของแคลเซียม และแมกนีเซียม³⁶ ทำให้ร่างกายขาดโครเมียม³⁷ ทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูง³⁸ ทำให้ร่างกายขาดทองแดง³⁹ ทำให้ลำไส้ใหญ่ผิดปกติ⁴⁰ ทำให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโตลดลง⁴¹ ทำให้กระดูกพรุน⁴² ทำให้ฮอร์โมนส่งต่อระบบประสาทสูงขึ้น เช่น โดปามีน ซีโรโทนิน และนอร์อิพิเนฟริน⁴³ ทำให้ระดับแอดรีนาลินสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในเด็ก ทำให้เด็กไม่อยู่นิ่ง ภาวะวุ่นวาย ไม่มีสมาธิ⁴⁴ เป็นต้น โดยสรุปการกินน้ำตาลมาก ระยะแรกทำให้อินซูลินหลังมาก ตอไปเกิดการดื้อต่ออินซูลินมีการหลั่งฮอร์โมนผิดปกติไม่สมดุล ส่งผลให้ปุ่มรับของเซลล์ผิดปกติ (cell receptors) จึงเกิดการเจริญที่ผิดปกติของเซลล์ ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และมะเร็งตามทฤษฎีของแมคโครไบโอติกส์นั้นจัดให้น้ำตาลเป็นอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นหยินสุดโต่ง เมื่อกินมาก ๆ ทำให้เกิดอาการหยินดังที่กล่าวมาทั้งหมด แมคโครไบโอติกส์จึงไม่แนะนำให้กินน้ำตาล สมควรกำจัดออกจากครัวและโต๊ะอาหาร



4.2 บริโภคผลิตภัณฑ์จากนมเพิ่มขึ้น

ผลิตภัณฑ์จากนมประกอบไปด้วยนม ครีม เนยแข็ง เนยเหลว ไอศกรีม และโยเกิร์ต ตามปกติเป็นอาหารท้องถิ่นในบริเวณภูมิอากาศหนาว มีภูมิประเทศเป็นภูเขา แต่ปัจจุบันกระแสการบริโภคได้กระจายไปทุกภูมิภาคในโลก มีงานศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็ง และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ กับการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนม Toniolo P และคณะศึกษาผู้หญิงที่ชอบบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนม ไขมันไม่อิ่มตัว 13-23% ของพลังงาน โปรตีนจากเนื้อสัตว์ 8-20% ของพลังงาน มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม 2-3 เท่า เช่นเดียวกับการศึกษาของ Levi F และคณะ⁴⁶⁻⁴⁷ เนื้องอกรังไข่ (ovarian cancer) มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 3 เท่าหากชอบบริโภคโยเกิร์ต โดย Cramer DW และคณะ⁴⁸ การศึกษาที่อิตาลีโดย Tavani A และคณะ พบว่าการบริโภคนมในปริมาณที่สูงเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง (non-Hodgkin's Lymphoma) 80-90% ในขณะที่ชอบบริโภคเนยมากมีความเสี่ยงที่จะเป็น Myeloma ถึง 3 เท่า⁴⁹ Weinberg E.G และ Tuchinda M ศึกษาพบว่าเด็กชายวัยรุ่นที่มีอาการของการปวดกล้ามเนื้อและกระดูก หอบหืด ปวดท้อง ปวดศีรษะ และรอบ ๆ ดวงตาคัลดำ จะมีอาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนภายในสองวัน ที่งดนมและซ็อกโกแลตและจะมีอาการเช่นเดิมเมื่อให้นมและซ็อกโกแลตอีก⁵⁰ เด็กทารกที่ดื่มนมวัวจะมีอาการปวดแน่นท้อง (colic) โดยงานวิจัยของ Clyne P.S และ Kulczcki A Jr⁵¹ เด็กทารกที่ดื่มนมวัวยังมีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลิน (diabetes mellitus type I)⁵² มีจุดเลือดออกในลำไส้ โลหิตจางจากขาดธาตุเหล็ก⁵³ เป็นที่ทราบกันว่าประชากรชาวเอเชีย 80% ขาดน้ำย่อยสำหรับย่อยนม (Lactose intolerant) นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นอาหารที่แมคโครไบโอติกส์ไม่แนะนำให้บริโภคเช่นเดียวกับน้ำตาลเพราะมีความเป็นหยินมาก

4.3 ใช้เตาอบไมโครเวฟมากขึ้น

การเตรียมอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น เน้นการใช้วัสดุอุปกรณ์ในครัว พลังงานต้องมาจากธรรมชาติ โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด ปัจจุบันความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลของไมโครเวฟต่ออาหารและสุขภาพของมนุษย์มีน้อย มีการศึกษาโดย Bernard H และคณะ แห่ง Swiss Institute of Technology and the University Institute for Biochemistry and the Environmental-Biological Research ในอาสาสมัครที่กินอาหารแมคโครไบโอติกส์ ให้เปลี่ยนมากินอาหารที่เตรียมโดยใช้เตาอบไมโครเวฟพบว่า ฮีโมโกลบินลดลง (Hemoglobin) ความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น (Hematocrit) เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น ระดับโคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นเม็ดเลือดขาวลิมโฟไซต์ลดลง เพิ่มความเป็นกรดในอาหาร ทำลายโมเลกุลของโปรตีน ทำให้เซลล์ไขมันโตขึ้น ระดับของโฟลิกแอซิด (folic acid) ลดลง ทำให้แบคทีเรียบางชนิดเจริญเติบโตในอาหารทำให้เซลล์เปลี่ยนแปลงสภาพเป็นเซลล์ก่อนเป็นเซลล์มะเร็ง (precancerous effects)⁵⁴ Lubec G และคณะนักวิทยาศาสตร์ชาวออสเตรียรายงานว่า นมที่อุ่นด้วยเตาอบไมโครเวฟ มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเคมีของกรดอะมิโน (amino acids) โดยเปลี่ยนจาก trans เป็น cis-amino acids ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง L-proline เปลี่ยนเป็น D-proline เป็นพิษต่อประสาท

(neurotoxin)⁵⁵ มีรายงานว่าเชื้อแบคทีเรียซาโมเนลล่าสามารถเจริญเติบโตในอาหารที่เตรียมด้วยเตาอบไมโครเวฟ⁵⁶⁻⁵⁷ ผลเสียของเตาอบไมโครเวฟต่ออาหารและร่างกายของมนุษย์สรุปในตาราง **ตารางที่ 6** แสดงผลของเตาอบไมโครเวฟต่อร่างกายและอาหาร¹³

ผลต่อร่างกาย	ผลต่ออาหาร
<ul style="list-style-type: none"> - ฮีโมโกลบินลดลง - ฮีมาโตคริตเพิ่มขึ้น - เซลล์เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น - ระดับโคเลสเตอรอลสูง - ลิ้มโฟเซตลดลง - เพิ่ม Bacteria activity - เซลล์ก่อนมะเร็ง (Precancerous cells) 	<ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มความเป็นกรด - โมเลกุลของโปรตีนถูกทำลาย - เซลล์ไขมันโตขึ้น - ระดับกรดโฟลิกลดลง - แบคทีเรียอีโคไล ซาโมเนลล่า (E.coli Samonella) เจริญเติบโต

4.4 นิยมบริโภคข้าวกล้องและพืชผักน้อยลง

อาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นอาหารที่เน้นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้องเป็นหลัก คืออย่างน้อย 50% บริโภคเนื้อสัตว์น้อยมาก (สัปดาห์ละ 1-2 วันเน้นเนื้อปลา) ไขมันต่ำ เน้นบริโภคพืชผักในท้องถิ่นและตามฤดูกาล สัดส่วนใกล้เคียงกับแนวทางอาหารของสหรัฐอเมริกา โดย The American Cancer Society⁶¹ งานวิจัยส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่า อาหารธัญพืชครบส่วนนั้นมีฤทธิ์ต้านมะเร็งและโรคเรื้อรังได้ด้วยกลไกดังนี้

- 4.4.1 ระบบลำไส้ทำงานได้ดีขึ้นเพราะอุจจาระรวมตัวได้ดีขึ้นไม่ตกค้างในลำไส้ ช่วยให้การหมักของกากอาหารในลำไส้สมบูรณ์ ทำให้น้ำดีไม่เป็นพิษ
- 4.4.2 มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants)
- 4.4.3 มีสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogens)
- 4.4.4 ทำให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ดีขึ้นและไม่อ้วน เนื่องจากธัญพืชครบส่วนมีดัชนีน้ำตาล (Glycemic index) ต่ำ ดูดซึมช้ากว่า

ข้าวกล้อง ข้าวเป็นอาหารที่คนบริโภคเป็นล้านคนทั่วโลก โดยเฉพาะข้าวกล้องที่ปลูกด้วยเกษตรอินทรีย์กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในศตวรรษที่ 21 นี้¹³ เพราะประกอบไปด้วยสัดส่วนที่พอเหมาะของสารอาหารและพลังงาน แมคโครไบโอติกส์เชื่อว่า ข้าวกล้องเป็นอาหารหลักของมนุษย์ มีวิวัฒนาการสูงสุดของพืชคู่กับมนุษย์ที่มีวิวัฒนาการสูงสุดของสัตว์ ฉะนั้นข้าวกล้องจึงเป็นอาหารที่ฟ้ากำหนดมากับมนุษย์ มนุษย์จึงต้องบริโภคข้าวกล้องเป็นหลัก^{2, 3-6} ข้าวกล้องมีโปรตีนที่มีคุณภาพสูง คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ¹³ รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระอีกมากมาย⁷⁸ ดังตารางเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการระหว่างข้าวกล้องกับข้าวขาว



ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการระหว่างข้าวกล้องกับข้าวขาว¹³

สารอาหาร	ข้าวกล้องหุงสุก 1 ถ้วย	ข้าวขาวหุงสุก 1 ถ้วย
พลังงาน (แคลอรี)	218.4	241
โปรตีน (กรัม)	4.5	4.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	45.8	53.4
ไขมัน (กรัม)	1.6	0.35
ใยอาหาร (กรัม)	3.5	na
วิตามินบี1 (มก.)	0.20	0.30
วิตามินบี2 (มก.)	0.02	0.03
วิตามินบี3 (มก.)	2.6	2.8
วิตามินบี6 (มก.)	0.29	0.11
โฟลาซิน (มคก.)	7.8	109.8
แคลเซียม (มก.)	19.5	1.9
เหล็ก (มก.)	1	2.7
แมกนีเซียม (มก.)	85.8	14.9
ฟอสฟอรัส (มก.)	150.2	61.4
โปแทสเซียม (มก.)	154.1	48.4
สังกะสี (มก.)	1.2	0.74

นักวิจัยแห่ง American Health Foundation ได้วิเคราะห์งานวิจัยระดับนานาชาติที่เกี่ยวกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น เนื้องอก โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองแตก หรืออุดตัน เป็นต้น พบว่าเพียงบริโภคข้าวกล้องเพิ่มขึ้น ลดไขมันลง 20% และบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น สามารถลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายดังกล่าวได้⁶⁴ ลดความเสี่ยงของมะเร็งกระเพาะอาหาร³² การบริโภคข้าวกล้องเป็นประจำควบคุมเบาหวานได้ด้วยตัวเอง^{18, 79} ช่วยให้ขับถ่ายโคเลสเตอรอลออกจากร่างกายได้ดีขึ้น⁸⁰ ทารกแรกเกิดในสัปดาห์แรกให้กินข้าวเหนียวกล้องกับกล้วยน้ำหว้าบดช่วยให้เด็กทารกไม่ร้องกวนและหิวบ่อย ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย⁸¹ มารดาในชนบทที่เซเนกัลใช้น้ำข้าว น้ำข้าวฟ่างบดให้ทารกดื่มเสริม นำนมมารดา⁸² การบริโภคผักใบเขียวเข้มเป็นประจำช่วยป้องกันความผิดปกติของตารชนิด Macular Degeneration ทำให้ลดความเสี่ยงลงถึง 43% เพราะในผักใบเขียวมี Carotenoids ที่เรียกว่า Lutein และ Zeaxantin ซึ่งช่วยป้องกันมะเร็งปอดด้วย⁸⁴

4.5 ความเครียด

ปัจจุบันแนวคิดวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปมาก ทำให้มีการแข่งขันสูง ส่งผลให้มีความเครียดและอารมณ์แปรปรวน ความเครียดส่งผลให้ระบบฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งและโรคเรื้อรัง⁶⁵⁻⁶⁶ อารมณ์และความเครียดมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร Paul Pitchford ได้สรุปไว้ว่าการบริโภคน้ำตาลทำให้อารมณ์และจิตใจแปรปรวนเช่นเดียวกับร่างกาย ได้แก่ จิตใจอ่อนแอ ไม่มีสมาธิ สูญเสียความทรงจำ ชอบความรุนแรง มีเจตคติเชิงลบ⁶⁷

4.6 คนไทยใช้ยามากขึ้น

ผลจากการใช้ยาทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกกด ร่างกายอ่อนแอ²⁴ ง่ายต่อการป่วยเป็นโรคเรื้อรัง มีการศึกษาพบว่า ยาต้านความซึมเศร้า Tricyclic antidepressants และยาระงับประสาท Benzodiazepine tranquilizer (Valium) ผู้หญิงที่ใช้ยาชนิดนี้เป็นประจำไม่ว่าอายุเท่าไรมีโอกาสเป็นเนื้องอกของรังไข่ (Ovarian cancer) 2 เท่า เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่มีสุขภาพดี ไม่ได้ใช้ยาดังกล่าว หากเริ่มใช้ยาเมื่ออายุก่อน 50 ปี ความเสี่ยงเพิ่มเป็น 2.7-3.5 เท่า⁶⁸

4.7 นิยมบริโภคอาหารที่ปรุงแต่งด้วยสารเคมี

ขาดคุณค่าของอาหารทางโภชนาการ ปนเปื้อนสารเคมี พืชผักที่ปลูกโดยใช้สารเคมี ปุ๋ย สารเร่ง เมื่อเปรียบเทียบกับเกษตรอินทรีย์ พบว่าเกษตรอินทรีย์ประหยัดพลังงานและเป็นมิตรกับธรรมชาติมากกว่า⁶⁹ มีผลดีต่อสุขภาพทั้งเกษตรกรและผู้บริโภค ไม่ทำลายหน้าดินและดินอุดมสมบูรณ์มากกว่า⁷⁰ มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า โดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Rutgers พบว่าเกษตรที่ไม่ใช่เกษตรอินทรีย์ (Non-organic) ให้ผลผลิตที่มีแร่ธาตุน้อยกว่าเกษตรอินทรีย์ (Organic) ถึง 25% โดยทำการศึกษาในถั่ว Snap กะหล่ำ ผักกาดหอม มันฝรั่ง และผักโขม พบปริมาณของฟอสฟอรัส โซเดียม โบรอน แมงกานีส ทองแดง และโคบอลต์สูงกว่าอย่างชัดเจนในพืชดังกล่าวที่ปลูกโดยเกษตรอินทรีย์⁷² อาหารแมคโครไบโอติกส์เน้นอาหารที่ได้จากธรรมชาติหรืออาหารอินทรีย์ นักโภชนาการที่วอชิงตัน ดีซี ได้รวบรวมและวิเคราะห์ งานวิจัย 86 รายงานในรอบ 50 ปี สรุปว่าอาหารที่ได้จากขบวนการอินทรีย์นั้นมีคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการมากกว่าอาหารที่ได้จากเกษตรกรรมสมัยใหม่ (Conventionally grown Crops) เหมาะสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ⁷³⁻⁷⁴ ในประเทศไทยเองก็มีความแตกต่างเช่นเดียวกันดังในตารางที่ 8



ตารางที่ 8 เปรียบเทียบสารอาหารจากแปลงผัก

สารอาหาร	ปลูกวิธีธรรมชาติ	ใช้ปุ๋ย สารเคมี สารเร่ง
ไนโตรเจน (กรัม)	20	8
แคลเซียม (มก.)	39	12
เหล็ก (มก.)	51	19
โปรวิตามินเอ (หน่วย)	32	14
วิตามินบี1 (มก.)	42	16
วิตามินบี2 (มก.)	34	13
วิตามินบี3 (มก.)	31	13
วิตามินซี (มก.)	48	7

ที่มา: กินอยู่เพื่อสุขภาพ เปรมจิต สิทธิ สุทิน เกตุแก้ว

4.8. บริโภคเนื้อและไขมันเพิ่มมากขึ้น

แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์แนะนำให้บริโภคธัญพืช ถั่วและผักเป็นหลัก ผลิตภัณฑ์จากสัตว์และไขมันนั้นจะบริโภคน้อยมาก ทีมวิจัยที่ Montefiore Medical Center และ Albert Einstein College of Medicine in the Bronx N.Y รายงานว่าการบริโภคเนื้อและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นหลักหรือในปริมาณที่มาก ทำให้ร่างกายเป็นกรดมากจากการมีซัลเฟต ฟอสเฟตที่มากขึ้นร่างกายต้องปรับสมดุลกรด-ด่าง โดยปฏิกิริยาบัฟเฟอร์ ทำให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก แต่การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำทำให้ร่างกายมีความเป็นกรดต่างปกติ ใต้ไม่ต้องทำงานหนัก ร่างกายสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกน้อยกว่า ชาวเอสกีโมมีอุบัติการณ์ของโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) สูงที่สุดในโลก จากการศึกษาประชากรเด็ก 217 คน ผู้ใหญ่ 89 คน พบว่ามี Bone mineral content ต่ำ และเริ่มที่จะมีกระดูกบาง (Bone loss) เร็วกว่า ที่อายุน้อยกว่าคนอเมริกันผิวขาว เป็นผลมาจากร่างกายเป็นกรดจากการบริโภคเนื้อเป็นหลัก⁷⁶ การศึกษาทั้ง Case-control และ แบบ Prospective ถึงผลของอาหารจากพืชและผลิตภัณฑ์จากนมต่อการหักของกระดูก ไม่มีหลักฐานที่ยืนยันได้ว่าอาหารผลิตภัณฑ์จากนมสามารถป้องกันกระดูกหักง่าย กลับทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะกระดูกพรุนมากกว่า เมื่อเทียบกับการบริโภคอาหารที่มีสัดส่วนของ ธัญพืชครบถ้วน ผัก และผลไม้สูงช่วยป้องกันโรคกระดูกเสื่อม (Degenerative bone disease) โรคเส้นเลือดหัวใจ (Coronary heart disease) โรคมะเร็ง โรคความผิดปกติทางระบบประสาท (Neural tube defect) และต่อกระจุก⁷⁷ บริโภคเนื้อแดงมากเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Lymphoma) นักวิจัยจากไอโอว่า สหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษาผู้หญิง 35,156 คน อายุ 55-69 ปี กินเนื้อแดง 36 ครั้งต่อเดือน มีความเสี่ยงเป็น 2 เท่าของผู้หญิงที่กินเนื้อแดง 22 ครั้งต่อเดือน⁸³

แนะนำให้ลดหรืองดเนื้อแดง ไขมันอิ่มตัว และเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาของนักวิจัยที่ Russian State Medical University กรุงมอสโก วิจัยที่ทำให้เป็นโรค Multiple Sclerosis คือ การบริโภคเนื้อสูงตั้งแต่วัยเด็ก ป่วยด้วยต่อมทอนซิลอักเสบ ภูมิแพ้ก่อน อายุ 15 ปี⁸⁵ เช่นเดียวกับแพทย์ที่เยอรมันพบว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ ไข่ เนย น้ำตาล และนม มีความสัมพันธ์กับโรค Multiple Sclerosis⁸⁶ แพทย์ระบบประสาท (Neurologist) แห่งหน่วยประสาทวิทยา (Neurology) ที่ University of Oregon Medical school รักษาโรคนี้ด้วยอาหารไขมันต่ำ มีไขมัน 25-29% ใช้ปลาแทนเนื้อแดงจากสัตว์ เพิ่มผักและผลไม้มากขึ้นเป็นเวลา 20 ปี พบว่า ความรุนแรงของโรคลดลง อัตราตายลดลงอย่างชัดเจน สามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รักษาด้วยอาหารร่วมด้วย⁸⁷

.....