

## อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง BUDDHIST DHAMMA MEDICINE VEGETARIAN BASED ON SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY

จिरันท์ ทับเนียม<sup>1\*</sup> วชรพงษ์ วัฒนกุล<sup>2\*</sup> มนัส สุวรรณ<sup>3\*</sup> และภัทรวุฒิ สมยานะ<sup>4\*</sup>  
Jiranun Tubniem<sup>1\*</sup>, Watcharapong Wattanakul<sup>2\*</sup>, Manat Suwan<sup>3\*</sup> and Phattharawuth Somyana<sup>4\*</sup>

สาขาวิชาศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่<sup>1\*</sup>  
อาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่<sup>2\*</sup>  
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่<sup>3\*</sup>  
อาจารย์ประจำภาควิชาเศรษฐศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่<sup>4\*</sup>  
\*Corresponding author. E-mail: jiranun1963@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวคิด อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม หรือ พืชอาหาร เป็นอาหารทางเลือกของการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ประกอบด้วยพืชผักล้วนๆ ไม่มีส่วนใด ๆ ของเนื้อสัตว์มาเกี่ยวข้อง ใช้หลักในการรับประทานอาหารผักและผลไม้ควบคู่กับความรู้สึกของผู้บริโภคว่าอาหารที่บริโภคทำให้ร่างกายมีความรู้สึกร้อนหรือเย็นกว่าปกติเกิน ทำให้การบริโภคอาหารช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีความรู้สึกสบาย ทั้งนี้หลักการรับประทานครบหมู่ของอาหารมังสวิรัต ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยคำนึงถึงการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น (พอประมาณ) มีวิธีการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย (ความรู้) กอปรกับมีวิธีการปรุงที่เรียบง่ายทำให้อาหารมีความใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติและมีการแปรเปลี่ยนน้อยที่สุด สะดวกเพราะสามารถปรุงได้ด้วยตนเอง (มีเหตุมีผล) ทั้งนี้มีการใช้วัตถุดิบพื้นฐานคือเกลือเพียงเล็กน้อยเป็นหลัก (ความรู้) และการแบ่งปันอาหารภายในชุมชนเป็นหลักพื้นฐานช่วยเหลือกันและสร้างภูมิคุ้มกันภายในสังคม (ภูมิคุ้มกัน) ตลอดจนการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์เป็นหลักสำคัญในการดำรงชีวิต (คุณธรรม) นอกจากนี้ผู้บริโภคยังทำการตรวจเช็คความรู้สึก ร่างกายสบาย เบากาย และมีกำลัง สมดุลของแต่ละคนก่อนและหลังการรับประทานอาหาร

**คำสำคัญ:** แพทย์วิถีธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อาหารมังสวิรัต

### Abstract

This article presents the concept of Vegetarian food in the way of Buddhist Dhamma medicine or plant based food as an alternative food for self-reliance health care. It consists entirely consuming of vegetables without meat. Using the principle of body self-feeling of hot and cold related to each kind of vegetables and fruits. This technique of consumption could support the feeling of body's comfortable. A principle of having complete vegetarian diet based on Sufficiency Economy Philosophy is by using local ingredients (Moderation), eating food in order of how easy of its digestion (Knowledge), and simple self-cooking method which always preserve the nature of the ingredients (prudence). Using only little salt for food seasoning is the main principles (Knowledge). Sharing food among the community is showing as social immunity principle. Harmlessness to all animal life is based on virtue as guidelines in living. In addition, the feeling based on comfort, relaxing and strength could be checked by the different of feeling between prior and post meal.

**Keywords:** Buddhist Dhamma medicine, Sufficiency Economy Philosophy, Vegetarian

การประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติเครือข่ายบัณฑิตศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 22 "ชีวิตวิถีใหม่ของการศึกษาในสังคมดิจิทัล"



## บทนำ

อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม เป็นอาหารทางเลือกของการดูแลสุขภาพฟิตตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการลดปัญหาของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่สร้างและสะสมความไม่สบายกายและใจจนทำให้เกิดเป็นโรคเรื้อรัง (NCDs) อันเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพของคนทั้งโลก รวมทั้งในประเทศไทย ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2564 สหประชาชาติประกาศให้เป็น “ปีแห่งผักผลไม้สากล” หรือ International Year of Fruits and Vegetables เพื่อยกเรื่องการบริโภคผักและผลไม้ ให้กลายเป็นปัญหาระดับโลก โดยองค์การอนามัยโลก รวมถึงหน่วยงานด้านสุขภาพของไทยได้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอวันละ 400 กรัมต่อวัน (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ สสส., 2563, 99) สำหรับการบริโภคผักเพื่อสุขภาพที่ดี มีหลายรูปแบบของการบริโภค คือ “การบริโภคผักที่ยังมีเนื้อสัตว์อยู่” “การลดเนื้อเพิ่มผัก (กรีนพีซ, 2561)” “การบริโภคอาหารพืชผักล้วนไม่มีเนื้อสัตว์เกี่ยวข้อง” หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การบริโภคอาหารแบบ “มังสวิรัต”

ในทัศนะของผู้ประสงค์จะบริโภคอาหารมังสวิรัตจะคำนึงถึงร้านอาหารซึ่งจำหน่ายอาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูปมังสวิรัต ซึ่งมีวัตถุดิบที่ทำจากถั่วหรือแป้งที่แปรรูปให้มีสภาพคล้ายเนื้อสัตว์ และมีการปรุงให้มีรสชาติเหมือนการปรุงอาหารจากเนื้อทั่วไป ที่มีทั้ง รสจัด หวาน มัน และอาจเป็นผักที่จากกระบวนการผลิตปกติ ดังนั้นแม้จะหันมาบริโภคอาหารมังสวิรัตโดยมุ่งหวังว่าเป็นการดูแลสุขภาพ อาจยังคงมีความเสี่ยงสูงเช่นเดิม

อย่างไรก็ตามรูปแบบการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่มีความปลอดภัยต่อสุขภาพ มีรูปแบบองค์ความรู้ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตที่เน้นความเรียบง่าย สามารถพึ่งตนเองได้ทั้งการจัดหาวัตถุดิบ การปรุงที่ง่าย นำมาใช้เป็นวิถีชีวิตที่มีการบริโภคอาหารมังสวิรัตพืชล้วน ไม่มีเนื้อสัตว์เกี่ยวข้อง สามารถดำรงชีพบนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ มีความพอประมาณ มีความมีเหตุผล และมีความมีภูมิคุ้มกัน ใน 2 เดือนไข การมีความรู้และการมีคุณธรรมในวิถีชีวิต เรียกรับประทานอาหารนี้ว่า อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม ในบทความนี้จึงขอนำเสนอประเด็นเรื่อง หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในด้าน ความรู้ในการรับประทานอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม 8 ลำดับการย่อยง่าย อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในความพอประมาณ อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในความมีเหตุผล อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในความมีภูมิคุ้มกัน อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในความรู้ อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในคุณธรรม และบทสรุป

## หลักการแพทย์วิถีธรรม

หลักการแพทย์วิถีธรรม คือ เทคนิคการดูแลสุขภาพตนเอง 9 ข้อ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป มีหลักปฏิบัติโดยเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อ หรือทุกข้อตามสภาพร่างกายของแต่ละคน หลักปฏิบัติการแพทย์วิถีธรรมเทคนิค 9 ข้อที่จะทำให้ร่างกายสมดุล มีดังนี้ 1) การรับประทานน้ำสมุนไพรปรับสมดุล 2) การเอาพิษออกช่วยร่างกายด้วยการชูดระบายพิษร้อนทางผิวหนังด้วยกำมะถัน 3) การเอาพิษออกทางลำไส้ใหญ่ด้วยการสวนล้างด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุล 4) การระบายพิษร้อนออกด้วยการแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ยืดเหยียดร่างกาย ลดความแข็งตึง ปวดเมื่อย และลดความเจ็บป่วยได้ 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) การใช้ธรรมชาติ ระบาย บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี และ 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี (ใจเพชร กล้าจน, 2558, 181) ซึ่งหลักการดูแลสุขภาพทั้งทั้งการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การรักษาจิตใจให้สงบมีความรู้สึกเป็นสุข เป็นหลักการพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่ดีของมนุษย์

ทั้งนี้ในการดูแลสุขภาพที่สำคัญอันหนึ่งคือการบริโภคอาหารที่สมดุลกับสุขภาพร่างกาย (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563) ซึ่งการบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นแนวทางหนึ่งที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพที่ดีดังกล่าว

## หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นเป็นหนึ่งในทางเลือกสำหรับการดูแลสุขภาพฟิตตามแบบแพทย์วิถีธรรม อยู่บนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ 2 เงื่อนไข ดังนี้

3 คุณลักษณะคือ

1. ความพอประมาณ ในการผลิต การจัดเตรียม การปรุงอาหาร และการรับประทาน ให้พออยู่พอกิน ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ประหยัด เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย
2. ความมีเหตุผล ฟิตตนเองได้ ปลูกพืชกินเอง พิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร และคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
3. ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี แบ่งปันอาหารกันภายในชุมชน และพร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ส่วนใน 2 เงื่อนไข มีความรู้ในเรื่องของการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายการใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย หาง่าย ใกล้เคียง ปรุงเองได้ง่าย และในเงื่อนไขของการมีคุณธรรมในการทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน มีไม่เบียดเบียนสัตว์เป็นหลักในการดำรงชีวิต ซึ่งเห็นได้ว่าการนำหลักปรัชญามาใช้ในการดำรงชีวิตและการบริโภคอาหาร ทำให้สามารถฟิตตนเองได้

**ความรู้ในการรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นแบบแพทย์วิถีธรรม หรืออาหารพืชจิตสบาย**

**พืชอาหาร** คือ การบริโภคพืชเป็นอาหารหลัก โดยลด ละ เลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้ ผู้ปฏิบัติด้านอาหารมังสวิรัตินั้นแบบแพทย์วิถีธรรม ได้ผ่านการอบรมในค่ายสุขภาพฟิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และได้ฝึกปฏิบัติการรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นแบบแพทย์วิถีธรรม สามารถนำมาปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานผักและลดเนื้อสัตว์ได้ (เอมอร์ แซ่ลิ้ม, 2562) องค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ กำหนดเกณฑ์ให้มีการบริโภคผักและผลไม้ ที่เพียงพอวันละอย่างน้อย 400 กรัม ต่อวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563, 99) เพราะการบริโภคผักและผลไม้ตามคำแนะนำอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ลงได้ เช่น น้ำหนักเกิน โรคเมตาบอลิก โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นยุทธศาสตร์ระดับโลกที่มีพันธะสัญญาร่วมกัน เพื่อเป็นการช่วยลดภาระค่ารักษาพยาบาล ซึ่งรวมถึงประเทศไทยด้วย ปัจจุบันประชากรไทยก็ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าข้อเสนอแนะ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่าประมาณร้อยละ 74.1 บริโภคผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส), 2559, 106) และส่วนหนึ่งที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการไม่เพียงพอ เพราะความกังวลในผักและผลไม้ในร้านค้าและตลาดที่อาจมีสารพิษตกค้างเกินมาตรฐานความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อบริโภคผักผลไม้ของประชาชน เราสามารถปลูกหรือหาพืชผักที่ปลอดภัย หรือหากจำเป็นควรมีการลดการปนเปื้อนของสารเคมีหรือสารพิษจากพืชผักที่ซื้อมาจากตลาด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563, 101) โดยมีคำแนะนำในการลดสารพิษในพืชผักและผลไม้ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, (2560) ในสังคมเมืองซึ่งมี 3 วิธี คือ 1. ล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2. ล้างด้วยผงฟู หรือเบคกิ้งโซดา 3. ล้างด้วยน้ำส้มสายชู ทั้งนี้การลดการปนเปื้อนสารพิษหรือสารตกค้างใน พืชผักผลไม้ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมีความสอดคล้องกับหลักการดังกล่าว โดยมีการลดสารพิษตกค้างด้วยน้ำซาวข้าว หรือถ่าน 1-5 ก้อน ขนาดครึ่ง-1 กำมือ หรือเกลือ 1-3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำซาวข้าว หรือน้ำเปล่า 5-10 ลิตร แช่พืชผักผลไม้หรือธัญพืชประมาณ 10-20 นาทีขึ้นไป เป็นต้น

ด้วยหลักคิดของแพทย์วิถีธรรม คือ “การฟิตตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับหลักคิดของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่มุ่งเน้นการฟิตตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งการฟิตตนเองในเบื้องต้นนี้หมายถึง ความสามารถในการจัดหาวัตถุดิบที่นำมาใช้สำหรับปรุงอาหาร ต้องพยายามฟิตตนเองในการสร้างแหล่งอาหารหรือจัดหาให้ได้ง่ายที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ทั้งนี้มีแนวทางการดำเนินการ ดังนี้

1. การใช้ผักพื้นบ้าน (หลักการพอประมาณ) เป็นผักมีทั้งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือมีชาวบ้านปลูกขึ้นบริเวณโดยรอบของบ้าน เพื่อความสะดวกในการเก็บมาบริโภคเป็นอาหารหรือเป็นยารักษาโรค ซึ่งในแต่ละ



ห้องถิ่นอาจมีเรียกที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปจะมีความหลากหลายทำให้สามารถมีผลผลิตหมุนเวียนให้บริโภคได้ตลอดปี (อังศุมากันจักร และสมสงวน ปัสสาโก, 2555) ผักพื้นบ้านมีทั้งที่เป็นพืช ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย หรือผักพื้นบ้านที่เกิดตามลำห้วย ท้องนา หรือในป่า การนำผักพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหารตามแบบแพทย์วิถีธรรมจะเป็นผักชนิดใดก็ได้ที่มีอยู่ในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งหลักการเพิ่มเติมในการพิจารณาเพื่อนำมาปรุงอาหารเพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีจะต้องทำความรู้จักว่าผักชนิดใดเป็นผักที่รับประทานแล้วทำให้ร่างกายมีความรู้สึกร้อนหรือเย็น เมื่อทราบคุณสมบัติดังกล่าว จะทำให้การนำปรุงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น ๆ

**2. การใช้ผักใกล้ตัว** (หลักการมีภูมิคุ้มกัน) หมายถึงการจัดหาพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่น โดยเฉพาะอยู่บริเวณรอบ ๆ บ้าน หรือภายในชุมชน ผักตามรั้ว เป็นผักที่ไม่ต้องผ่านการขนส่งมาจากพื้นที่ห่างไกลที่จะทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น อีกทั้งจะทำให้ความสามารถในการพึ่งตนเองในการจัดหาวัตถุดิบสำหรับทำอาหารได้น้อยลง หากเกิดภาวะวิกฤติบางประการ เช่น น้ำท่วม โรคระบาด หรือระบบการขนส่งขัดข้อง เป็นต้น ดังนั้นแนวทางการจัดหาวัตถุดิบสำหรับทำอาหารรับประทานตามแบบแพทย์วิถีธรรมจึงมุ่งเน้นผักที่อยู่ใกล้ตัว หาได้ง่าย และมีอยู่ในท้องถิ่น

**3. ผักปลูกเอง** (หลักการมีเหตุผล) หากเป็นเกษตรกรที่มีพื้นที่สำหรับการทำเกษตรและมีอาชีพหลักในการทำเกษตร การปลูกผักไว้สำหรับรับประทานเอง ดูเหมือนจะเป็นวัฒนธรรมที่ได้การปลูกฝังที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษของคนไทย และในอีกหลายประเทศ ทั้งนี้เกษตรกรสามารถเลือกปลูกพืชตามวัฒนธรรมการกินของตนเอง กล่าวคือ ชอบบริโภคสิ่งใดจะปลูกสิ่งนั้น ดังนั้นวิถีชีวิตของเกษตรกรโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่อยู่ในชนบทจะมีทางเลือกในการจัดหาวัตถุดิบสำหรับมาประกอบทำอาหารมังสวิรัตได้ง่าย อย่างไรก็ตาม แม้แต่วิถีชีวิตของผู้ที่อยู่ในเขตเมืองในยุคปัจจุบันพบว่ากระแสการปลูกพืชในกระถางหรือบนหลังคาอาคารที่พักที่มากปลูกเพื่อเป็นทางเลือกให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัยได้มากยิ่งขึ้น อย่างเช่นโครงการสวนผักคนเมือง ที่ส่งเสริมให้แต่ละชุมชนมีแปลงผักปลูกเอง บริโภคเอง ทุกบ้าน เป็นการสร้างหลักประกัน คุณภาพชีวิตที่ดี และยั่งยืน (ไพโร พัฒโน, 2557, 2)

**4. การจัดซื้ออาหารที่ปลอดภัย** (ความรู้และการมีคุณธรรม) มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีข้อจำกัดด้านการจัดหาวัตถุดิบที่เป็นพืชผัก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากภาระหน้าที่การทำงานทำให้ไม่สะดวกในการปลูกหรือเก็บในพื้นที่ใกล้บ้าน อาจจะใช้แนวทางในการเลือกซื้อวัตถุดิบหรืออาหารสำเร็จรูปจากแหล่งที่นำเชื่อถือได้ว่าจะได้อาหารที่ปลอดภัย มีระบบการผลิตแบบอินทรีย์ การให้ความสำคัญต่อสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี ควรรู้จักวิธีเลือกบริโภคอาหารสดที่คงสภาพของคุณค่าทางโภชนาการไว้ให้มากที่สุด เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีเพราะกระบวนการขนส่งจากผู้ผลิตไปยังตลาดและส่งต่อให้ผู้บริโภคโดยก่อนจะนำมาบริโภคได้ต้องผ่านขั้นตอนการเตรียมและหุงต้มเพื่อปรุงแต่งอาหารให้พร้อมบริโภค อาหารที่พร้อมสำหรับการบริโภคส่วนใหญ่กว่าจะมาถึงมือเราได้นั้นต้องสูญเสียคุณค่าของสารอาหารมากพอสมควร โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อร่างกาย (สวดี เหมือนอัน, 2565)

นอกจากการผลิตและบริโภคโดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้แล้ว การบริโภคอาหารแบบอาหารมังสวิรัตแบบการแพทย์วิถีธรรม มีหลักในการพิจารณาเพิ่มเติมโดยคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภค ดังนี้

**1. อาหารรสจืด** คือ การบริโภคอาหารที่มีรสจืด ทั้งนี้การบริโภคอาหารรสจืด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ดเกินไป อาจเป็นต้นเหตุทำให้เกิดทุกขภาวะ โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโรค (WHO) พบว่า การเสียชีวิตของประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในปี พ.ศ. 2555 ถึง 38 ล้านคน คิดเป็น 68% ของการเสียชีวิตประชากรทั้งโลกในปีนั้น และในปี พ.ศ. 2559 เพิ่มขึ้นเป็น 41 ล้านคน คิดเป็น 71% ของการเสียชีวิตประชากรทั้งโลกในปีนั้น เป็นโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อ แต่มีสาเหตุจากการใช้พฤติกรรมของชีวิต ตลอดจนการบริโภคอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย อาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด หรือมีไขมันสูงเกินไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563, 92) ทั้งนี้จากการสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชาชนไทย ในปี พ.ศ. 2560 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่บริโภคอาหารรสจัดถึงร้อยละ 61.6

รสจี๊ดร้อยละ 38.4 โดยอาหารรสจัดประกอบด้วยรสเผ็ดหวานและเค็มร้อยละ 26.2 ร้อยละ 14.2 และร้อยละ 13.8 ตามลำดับ ผลการศึกษาที่ได้เป็นเพียงข้อมูลที่ตอบจากความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถาม เพราะการสำรวจนี้ไม่ได้มีการวัดปริมาณสารอาหารที่แท้จริงที่ได้รับ (กรมควบคุมโรคไม่ติดต่อ, 2563, 55)

**2. พืชอาหารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย** คือ การเลือกใช้ชนิดของพืชที่รับประทานแล้วทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย หาได้ง่ายในท้องถิ่น เมื่อรับประทานแล้วรู้สึก เบาสบาย มีกำลัง รู้สึกอิ่มได้นาน ทั้งนี้การพัฒนาการวัดความรู้สึกดังกล่าวสามารถปรับแนวทางที่ใช้ในการประเมินก่อนหลังการบริโภค กับการศึกษาอาการเจ็บปวดที่นิยมใช้คือ Numerical rating scale ผู้ป่วยจะเป็นผู้ให้คะแนนความเจ็บปวดที่ตนเองรู้สึก (ตั้งแต่ 0 คะแนน คือไม่มีอาการปวดเลย จนถึง 10 คะแนน คือมีอาการปวดมากที่สุด) ซึ่งคะแนนนี้จะถูกแบ่งเป็น 3 ระดับ ปวดในระดับน้อย (mild pain: 1-3 คะแนน), ปวดในระดับปานกลาง (moderate pain: 4-6 คะแนน), ปวดในระดับรุนแรง (pain: 7-10 คะแนน) ในผู้ป่วยมะเร็ง (Naiyarat Prasongsok, 2559) และการนำ Pain Score มาประเมินความไม่สบายจากอาการปวดแผล ก่อนและหลังการให้ยาทุกครั้ง สามารถให้ยาได้ตามแผนการรักษา (กิ่งดาว เพชรวัตร, 2563, 27)

### 3. ลำดับการบริโภคอาหารตามแบบแพทย์วิถีธรรม 8 ลำดับ

องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี (อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ, 2561) ตามแนวคิดของหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ การให้ความสำคัญในการเรียงลำดับของการบริโภคอาหารในแต่ละประเภท ทั้งนี้ได้อาศัยหลักในการย่อยอาหาร โดยเริ่มจากการรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายไปสู่ลำดับการย่อยยาก ซึ่งสอดคล้องกับการแนะนำการบริโภคอาหารในมาตรฐานสากล ที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายโดยเฉพาะกระเพาะอาหารมีการเตรียมความพร้อมในการย่อยอาหารและหลั่งน้ำย่อยมารอ ซึ่งประกอบด้วยอาหารที่เป็นน้ำสมุนไพร ผักสด ผักลวก อาหารที่ให้โปรตีน อาหารให้คาร์โบไฮเดรต และอาหารไขมัน เป็นต้น โดยลำดับของการบริโภคตามลักษณะจากการย่อยง่ายไปหาย่อยยากขึ้นกับอาหารพืชผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินและแร่ธาตุ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่เป็นสารอาหารที่มีสารโมเลกุลเล็ก สารอาหารที่ให้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน และเป็นสารอาหารที่มีสารโมเลกุลใหญ่ (นักสิทธิ ปัญญาใหญ่, 2560, 6)



ภาพที่ 1 ชุดลำดับการรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม 8 ลำดับในมื้อหลัก 1 มื้อต่อวัน  
ที่มา : ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, 2562, น. 93

จากภาพที่ 1 การจัดอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม 8 ลำดับการรับประทานในมื้อหลัก 1 วัน ดังนี้  
1. ต้มน้ำสมุนไพร 2. รับประทานผลไม้ 3. รับประทานผักสด 4. รับประทานเป็นผักลวก 5. รับประทานข้าวพร้อมกับข้าว 6. รับประทานโปรตีนและถั่วหลากหลาย 7. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงจากธัญพืช 8. รับประทานเกลือเพียงเล็กน้อยจะประเมินสัดส่วนของการรับประทานด้วยตนเองว่า รับประทานอาหารชนิดไหน ประมาณเท่าไรแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ก็ปรับลด/เพิ่มตามสัดส่วนที่รู้สึกต้องการ และทำให้รับประทานได้ครบหมู่ของอาหารมังสวิรัตตามรูปแบบของการจัดตั้งภาพ อย่างไรก็ตาม “ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับทุกคน ที่ต้องการสุขภาพที่ดีต้องปรับสมดุลตามสภาพไฟฟ้าอุณหภูมิในร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้น ๆ โดยยึดสภาพพลังชีวิต คือ สบาย เบากาย และมีกำลัง” (ใจเพชร กล้าจน, 2562, 82) ทั้งนี้การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เน้นความหลากหลาย และความสมดุลของคุณค่าอาหารที่สำคัญกับสัดส่วนของอาหารที่เหมาะสม อาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพนั้นในแต่ละวันประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 ไขมันร้อยละ 20 โปรตีนร้อยละ 20 ผักและผลไม้ร้อยละ 10 จึงถือได้ว่าเป็นการบริโภคอาหารได้ถูกสัดส่วน อย่างไรก็ตามไม่มีอาหารชนิดใดที่มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการรวมไว้ครบ

ทุกอย่าง อาหารในมือหลักจึงต้องมีความหลากหลายเพื่อให้สารอาหารที่ขาดในอาหารอย่างหนึ่งชดเชยจากอีกอย่างหนึ่ง และเมื่อคิดรวมจากอาหารทั้งมือแล้วทำให้ได้สารอาหารครบทุกชนิดตามที่ร่างกายต้องการ เป็นการบริโภคอาหารได้สมดุลได้สัดส่วน เป็นการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี และเป็นการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่, 2560, 10)

**ลำดับที่ 1** ต้มน้ำสมุนไพร (ความรู้คู่กับหลักการมีเหตุผล) เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่ผ่านการปั่นหรือการขยี้ เอาเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำมาใช้ในการต้ม สำหรับกากทำการคัดแยกออกไป ดังนั้นจึงเป็นอาหารที่ได้จากผักที่มีการย่อยและร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เร็วที่สุด พืชผักสมุนไพรที่นำมาใช้น้ำสมุนไพร เป็นพืชผักในท้องถิ่น ผักพื้นบ้าน มาประยุกต์ใช้ ทำให้สามารถเข้าถึงน้ำสมุนไพรได้ง่ายทุกพื้นที่ มีความปลอดภัย สะอาด หมุนเวียนตามฤดูกาล เป็นการผสมผสานคุณค่าทางอาหารพืชผัก ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ (วิภา มะลา, 2565)

**ลำดับที่ 2** รับประทานผลไม้ (ความรู้คู่กับความพอประมาณ) ผลไม้จัดเป็นอาหารที่มาจากพืชที่มีการย่อยง่าย กว่ากลุ่มอาหารประเภทอื่น เช่น ผัก หรือพืชที่ให้โปรตีน โดยมีวิธีเลือกบริโภคชนิดของผลไม้ตามความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย ณ เวลานั้น ๆ เช่น ช่วงนั้นมีอาการรู้สึกร้อน หรือมีข้อบ่งชี้ว่าร่างกายมีความรู้สึกร้อน ให้เลือกบริโภคผลไม้ที่ให้ความรู้สึกตรงข้าม คือผลไม้ที่ให้ความรู้สึกเย็น ในทำนองเดียวกันหากมีอาการที่บ่งบอกว่าร่างกายมีความรู้สึกเย็นเกิน เช่น มือเย็น เท้าเย็น หรือท้องอืด อาหารไม่ย่อย หรือสภาพอากาศ ณ เวลานั้น ๆ อากาศหนาวเย็น ผลไม้ที่เหมาะสมจึงเป็นผลไม้ที่ให้ความรู้สึกร้อน ซึ่งตัวอย่างของผลไม้ทั้งสองกลุ่มดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ผลไม้

ผลไม้ที่ให้ความรู้สึกร้อน	ผลไม้ให้ความรู้สึกเย็น
ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะพร้าว มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม ส้มเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย)	กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม พุทรา เป็นต้น
ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือตากแห้ง เป็นต้น จะเป็นผลไม้ที่ให้ความรู้สึกร้อน	

**ที่มา :** ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, 2562, 32

ทั้งนี้ผลไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูง เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ มีการจำแนกผลไม้ตามโซนสี เพื่อแสดงให้เห็นความแตกต่างของพลังงาน ควรบริโภคผลไม้ที่อยู่ในโซนสีเขียวให้มากที่สุด เพราะให้พลังงานต่ำ โซนสีเหลืองบริโภคพอประมาณ โซนสีแดงบริโภคน้อยที่สุด เพราะให้พลังงานมากกว่าโซนอื่น ๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่รสหวานจัด และไม่ผ่านขบวนการแปรรูป (สำนักโภชนาการ 2555, น. 6)

**ลำดับที่ 3** รับประทานผักสด (ความรู้คู่กับความพอประมาณ) รูปแบบของการเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย จะใช้แนวทางเดียวกันกับการบริโภคผลไม้ คือถ้าร่างกายรู้สึกร้อนเกินให้เลือกบริโภคผักที่ทำให้ร่างกายรู้สึกเย็น โดยรูปแบบการบริโภคอาจบริโภคร่วมกับส้มตำ น้ำพริก ทำเป็นยำผักต่าง ๆ ทำเป็นสลัดผัก หรือทำเมี่ยงบริโภคกับผักสด เป็นต้น ตัวอย่างของผักที่ให้ความรู้สึกร้อนหรือความรู้สึกเย็น ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผักสด

ผักที่ให้ความรู้สึกร้อน	ผักที่ให้ความรู้สึกเย็น
ผักรสเผ็ด กลิ่นฉุน เครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก ชিং ตะไคร้ ข่า (ข่าแก่ ร้อนมาก) เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่ให้ความรู้สึกร้อน ได้แก่ ฟักทองแก่ ขะอม คื่นช่าย กะหล่ำปลี แครอท บัทรูป ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ เป็นต้น	อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดงกวา กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว กะหล่ำดอก ผักบุ้ง ตำลึง แคน บวบ มะเขือเทศ มะเขือเปราะ ฟักแฟง ฟักทองอ่อน เป็นต้น
การรับประทานผักสดที่ให้ความรู้สึกร้อน/ผักสดที่ให้ความรู้สึกเย็นตามสภาพร่างกายแต่ละคน เน้นการบริโภคผักพื้นบ้าน	

**ที่มา :** ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, 2562, 33



ทั้งนี้ผักเป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูง เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ มีสารพฤกษเคมี (phytochemical) ที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ มีการจำแนกผักตามโซนสี เพื่อแสดงให้เห็นความแตกต่างของพลังงาน ควรบริโภคผักที่อยู่ในโซนสีเขียวให้มาก เพราะให้พลังงานต่ำ โซนสีเหลืองบริโภคพอประมาณ โซนสีแดงบริโภคน้อยที่สุด เพราะให้พลังงานมากกว่าโซนอื่น ๆ (สำนักโภชนาการ 2555, 6)

**ลำดับที่ 4** รับประทานเป็นผักลวก (ความรู้คู่กับหลักความพอประมาณและความมีเหตุผล) การลวกผักแบบใช้ไฟกลาง ลวกพอประมาณสุก สีผักจะเขียวใส ผักจะหวานกรอบ รสชาติดี มีวิธีลวกผัก ต้มน้ำใช้ไฟกลาง พอน้ำเดือด ผักที่ต้องใช้เวลาต้มให้สุก หั่นขนาดพอประมาณค่อยลวกผักที่สุกช้าตามลำดับ ทั้งนี้ผักที่ได้สามารถนำมาเป็นน้ำชา หรือน้ำซุบได้เพราะมีคุณค่าทางอาหารอยู่เช่นกัน

การต้มผักหรือผัดผักเพียงแค่นี้ผักกรอบ ไม่เปื่อยหรือเละ เพราะการปรุงอาหารด้วยความร้อนพอประมาณช่วยทำลายเชื้อโรคที่อาจติดมากับพืชผักได้ นอกจากนั้นการปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนสูงหรือนานเกินไป ทำให้พืชอาหารมีการสูญเสียวิตามินมากขึ้น นอกจากนั้นถ้าจำเป็นต้องแบ่งอาหารให้เป็นชิ้นเล็กลง การตัดให้เป็นชิ้นหรือก้อนใหญ่อาจช่วยลดเนื้อที่ผิวหรือเปลือกนอกที่สัมผัสออกซิเจนและทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อยลง (สุวดี เหมือนอัน, 2565)

**ลำดับที่ 5** รับประทานข้าวพร้อมอาหาร (ความรู้คู่กับความพอประมาณและความมีคุณธรรม) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 มีพระราชดำรัสว่า “ข้าวหอมมะลิหรือข้าวกล้อง เราบริโภคทุกวัน เพราะว่า มีประโยชน์ ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวนี่เอาของดีออกไป ข้าวกล้องนี่ดี คนบอกว่าบริโภคข้าวกล้องต้องเป็นคนจน เราก็เป็นคนจน” ข้าวเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต มีความย่อยยากกว่าอาหารประเภทผักและผลไม้ ใช้หลักของการเลือกบริโภคตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่นเดียวกับผักและผลไม้ โดยมีตัวอย่างของชนิดของข้าวที่ให้ธาตุอาหารที่ให้ความรู้สึกร้อนหรือเย็น ดังแสดงในตารางที่ 3

### ตารางที่ 3 คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตที่ให้ความรู้สึกร้อน	คาร์โบไฮเดรตที่ให้ความรู้สึกเย็น
ข้าวเหนียว ข้าวสีแดง ข้าวสีดำ เผือก มัน กลอย อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมจีน เป็นต้น	ข้าวเจ้าขาว ข้าวเจ้ากล้อง (ข้าวสีเหลือง) ข้าวเจ้าหอมมะลิ วัณเส้น เส้นขาว (ใส่เคมีเป็นพิษ)

ที่มา : ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, 2562, 34-35

การบริโภคอาหารที่ถูกสัดส่วน และเป็นการบริโภคอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ในแต่ละวันการบริโภคอาหารประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 ไขมันร้อยละ 20 โปรตีนร้อยละ 20 ผักและผลไม้ร้อยละ 10 คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นอาหารหลักที่ให้พลังงาน โดยเฉพาะข้าวหอมมะลิหรือข้าวกล้องมีสารอาหารคือวิตามินและแร่ธาตุรวมทั้งเส้นใยในปริมาณมาก ช่วยในการขับถ่ายป้องกันท้องผูกควบคุมระดับน้ำตาลและระดับไขมันในโลหิต ควรรับประทานข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังโฮลวีทเผือก และมัน ส่วนไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยละลายวิตามินต่าง ๆ ทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ง่าย (นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่, 2560, 9)

**ลำดับที่ 6** รับประทานโปรตีนและถั่วหลากหลายชนิด (ความรู้คู่กับความพอประมาณ) อาหารมังสวิรัต หรืออาหารที่ได้มาจากพืช กลุ่มที่ธาตุอาหารที่เป็นโปรตีนจะมาจากกลุ่มของพืชตระกูลถั่วต่าง ๆ ซึ่งถั่วแต่ละชนิดจะให้ความรู้สึกร้อนหรือให้ความรู้สึกเย็นแตกต่างกัน ตามปรากฏในตารางที่ 4

### ตารางที่ 4 โปรตีน ถั่ว หรือธัญพืช

โปรตีน ถั่ว หรือธัญพืชที่ให้ความรู้สึกร้อน	โปรตีน ถั่ว หรือธัญพืชที่ให้ความรู้สึกเย็น
ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด รวมถึงโปรตีนพืชที่เอามาหมักดอง เป็นต้น	ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโซเลขาว ลูกเดือย เป็นต้น

ที่มา : ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, 2562, 35



กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข จัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ ขึ้นเพื่อเป็นข้อบัญญัติแนะนำประชาชนให้มีความรู้และความเข้าใจในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คือ บริโภคถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืช แทนจากเนื้อสัตว์ได้ และมีราคาถูกกว่า บุคคลทั่วไปควรบริโภคโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมตามข้อแนะนำ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย การรับประทานโปรตีนมากเกินไปตับและไตจะต้องทำงานหนักเพื่อขับเอาโปรตีนส่วนเกินออกจากร่างกาย เสี่ยงภาวะเลือดเป็นกรด อีกทั้งโปรตีนจะแปรเปลี่ยนเป็นไขมันและกักเก็บไว้เป็นพลังงานสำรองทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (ลินดา ดาอ่ำ, 2564)

**ลำดับที่ 7** รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงจากธัญพืช (ความรู้เกี่ยวกับความพอประมาณ) ปริมาณตามสภาพความต้องการของร่างกาย เช่น น้ำมันพืช น้ำมันรำข้าว จมูกข้าว งามะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพิททอง เมล็ดอัลมอนต์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบอก เป็นต้น การบริโภคไขมัน 6 ช้อนชาต่อวัน เป็นการสร้างสุขภาพที่ดี (ศูนย์เรียนรู้องค์การต้นแบบไร้พุงต้นแบบ, สำนักงานส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2559)

**ลำดับที่ 8** รับประทานเกลือเพียงเล็กน้อย (ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุผล)

ข้อแนะนำจากองค์การอนามัยโลก ปริมาณการบริโภคเกลือ (โซเดียม) ที่ควรบริโภคเพียงพอต่อวัน กำหนดไว้ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าร่างกายได้รับมากหรือน้อยเกินไปก็ส่งผลเสียต่อร่างกายทั้งสิ้น แต่ส่วนใหญ่ที่ได้รับมากเกินไปเกลือจะเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายไม่สามารถสร้างได้แต่ร่างกายก็ไม่สามารถเก็บสะสมไว้ได้ ร่างกายก็จะขับออกทั้งหมดไปทางไต จึงทำให้ไตทำงานหนัก และในขณะที่มีอยู่ในร่างกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดระดับความดันโลหิตสูงขึ้นส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่ออวัยวะอื่น ๆ (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2559, 3)

จะเห็นได้ว่า แนวทางในการรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม 8 ลำดับ การย่อยง่าย ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ใกล้ตัว หาง่าย เรียบง่าย ประหยัดได้ ประหยัดด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย ไม่มีเนื้อสัตว์ เกี่ยวข้องเทียบเคียงได้กับการบริโภคอาหารสากลทั่วไปและสอดคล้องกับการส่งเสริมให้บริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพเช่น บริโภคผักไม่น้อยกว่า 400 กรัมต่อวัน สามารถรับประทานตามสูตร 2:1:1 คือ การรับประทานผักให้ได้ครึ่งหนึ่งของอาหารที่จะรับประทาน มีผลไม้ไม่หวานเล็กน้อย ที่เหลืออย่างละ 1 ส่วน เป็นข้าวและโปรตีน รวมทั้งวัตถุดิบในการปรุงอาหารที่ลดการใช้สารปรุงแต่งให้อาหารมีรสจัดตามคำแนะนำทางการแพทย์ เช่น สารปรุงอาหาร 6:6:1 คือ การบริโภคน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน การบริโภคไขมันไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน การบริโภคเกลือไม่ควรเกิน 1 ช้อนชาต่อวัน เป็นการสร้างสุขภาพที่ดี (ศูนย์เรียนรู้องค์การต้นแบบไร้พุงต้นแบบ, สำนักงานส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2559)

การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงปรับใช้กับอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีทำ สามารถสรุปได้ตามหลักดังนี้

#### อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในความพอประมาณ

กรณีที่ร่างกายมีความรู้สึกร้อนเกินและมีความรู้สึกเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้อาหารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อนและรู้สึกเย็นผสมกันเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่ร่างกายมีความรู้สึกเย็นเกิน ลดหรืองดสิ่งที่ทำให้ร่างกายรู้สึกเย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกสบายเบาอก และมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคน ๆ นั้น ณ เวลานั้น ๆ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน (ภูเพียรธรรม กล้าจน, 2561) รับประทานในปริมาณที่พอดีอิมสบายเบาอกมีกำลังเต็มที่ที่สุด คือฝึกรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกว่ามีรสดีอร่อย การรับประทานอาหารตามกลุ่มอาการให้เหมาะกับฤดูกาล สภาพอากาศ สภาพร่างกาย ด้วยการปรุงอาหารใช้สมุนไพรจีนร่วมด้วยในการประกอบอาหาร ในการปรับสมดุลร่างกายไม่ให้ความรู้สึกร้อนเกินหรือไม่ให้ความรู้สึกเย็นเกิน เป็นแนวทางดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน (ปัญญภัทร์ ศิริธราจิตติกุล และณรงค์ ใจเที่ยง, 2564) ส่วนการแพทย์แผนไทย ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพทั้งในยามภาวะปกติและเมื่อมีปัญหาสุขภาพ การปรุงอาหารด้วยพืชผักสมุนไพร สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนไทย ที่รู้จักหาสิ่ง



ต่าง ๆ ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหาร โดยใช้ทฤษฎีความสมดุลของธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย (ฉัตรดา บุรุษเสียม, 2563)

#### อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในควมมีเหตุผล

การเรียนรู้ประเภทลักษณะของอาหาร ผัก ผลไม้ โปรตีน และไขมัน ว่าอาหารที่ให้ความรู้สึกร้อน หรืออาหารที่ให้ความรู้สึกเย็น เพื่อนำมาปรับสมดุลให้เข้ากับอาการรู้สึกร้อน อาการรู้สึกเย็นของร่างกายเรา โดยมีตัวชี้วัดว่าอาหารนั้นถูกกับร่างกายเรา ณ เวลานั้น จะทำให้ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน มีวิธีการสังเกตได้ 6 ลักษณะ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 วิธีการสังเกตลักษณะอาหารที่ให้ความรู้สึกร้อน และอาหารที่ให้ความรู้สึกเย็น

สังเกตลักษณะอาหาร	อาหารที่ให้ความรู้สึกร้อน	อาหารที่ให้ความรู้สึกเย็น
1. บริโภคอาหารเข้าไปมากและดื่มน้ำตาม	1. อาการสดชื่น/รสชาติของน้ำรู้สึกหวาน	1. รสชาติของน้ำรู้สึกจืด
2. บริโภคอาหารเข้าไปมากมีอาการ	2. ทนต่อสภาพอากาศร้อนไม่ได้	2. ทนต่อสภาพอากาศเย็นไม่ได้
3. การสังเกตจากสีของน้ำปัสสาวะ	ทนต่อสภาพอากาศเย็นได้	ทนต่อสภาพอากาศร้อนได้
4. ลำดับการสังเกตสีของผัก	3. ปัสสาวะสีเข้ม มีปริมาณน้อย	3. ปัสสาวะใส มีปริมาณมาก
5. ลำดับการสังเกตรสชาติของผัก	4. สีคล้ำ ดำ ม่วง แดง เหลือง เขียว ขาว	4. สีใส ขาว เขียว เหลือง แดง ม่วง ดำ*
6. การสังเกตความแน่นของผัก	5. รสจืด กลิ่นฉุน จืด*	5. รสจืด กลิ่นฉุน รสจืด*
	6. แน่น หลวม บาง*	6. บาง หลวม แน่น*

\*ลำดับจากมากไปหาน้อย

ที่มา : ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, 2562, 30-31

#### อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในควมมีภูมิคุ้มกัน

ควมมีภูมิคุ้มกัน การรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม เป็นอาหารสุขภาพที่เรียบง่ายใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น หาง่าย ใกล้เคียง ทำให้เกิดภูมิคุ้มกัน สามารถหาพืชผักไร้สารพิษหมุนเวียนได้ตลอดฤดูกาลพึ่งตนเองได้ ลดค่าใช้จ่ายในวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ลดความอดอยากและขาดแคลนอาหารได้ พร้อมต่อการปรับเปลี่ยนได้ทุกสถานการณ์ ปลอดภัยจากโรค NCDs ผู้บริโภคประเมินความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกสบายกาย ความรู้สึกเบากาย และความรู้สึกร่างกายมีกำลัง

#### อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในควมมีความรู้

ควมมีความรู้ ในหลักการรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม 8 ลำดับ การย่อยง่าย ใช้วัตถุดิบในท้องที่ ใกล้เคียง หาง่าย เรียบง่าย ปรุงเองได้ ปรุงรสด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย ไม่มีเนื้อสัตว์เกี่ยวข้องกับจัดเป็นรูปแบบของการรับประทานตามลำดับที่สอดคล้องกับแบบสากลหรือรูปแบบอาหารบุฟเฟต์ กับการบริโภคผัก 400 กรัมต่อวัน สามารถรับประทานตามสูตร 2:1:1 และสูตร 6:6:1 เป็นการสร้างสุขภาพที่ดี

#### อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมในควมมีคุณธรรม

ควมมีคุณธรรมเป็นทางเลือกสำหรับการรับประทานผักแบบเรียบง่าย หรือมีชื่อที่เรียกอาหารนี้ว่า “พืชอาหารจิตสบาย” เป็นอาหารสร้างคุณธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สัตว์อื่น ทำให้เกิดมุมมองของชีวิตที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่น โดยอาศัยหมู่กลุ่ม ชุมชน สังคมเดียวกันในการสร้างความมั่นคงและยั่งยืนทางด้านอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรม สามารถเข้าถึงอาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมได้ทุกคน เป็นอาหารแห่งการพึ่งตนในการรับประทานอาหารเพื่อดูแลตนเองและคนในครอบครัวบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## บทสรุป

อาหารมังสวิรัตแบบแพทย์วิถีธรรมบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การปรับใช้ความรู้สึกของร่างกายและการพิจารณาลักษณะของพืชผักที่สอดคล้องกับความรู้สึกของร่างกายว่าการบริโภคแล้วร่างกายรู้สึกร้อนหรือเย็น การใช้พืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น หาง่ายใกล้ตัว พืชผักพื้นบ้าน ผักป่า ผักปลุกดูแลรักษาง่าย ปลอดภัยจากสารเคมีปนเปื้อน มีการปรุงอาหารเพียงเล็กน้อยด้วยเกลือ ใช้ไฟในการปรุงอาหารในระดับกลาง และมีเทคนิคการบริโภคหลากหลายรูปแบบตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ผู้บริโภคประเมินความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกสบายกาย ความรู้สึกเบากาย และความรู้สึกร่างกายมีกำลัง เป็นทางเลือกสำหรับการรับประทานอาหารผักแบบเรียบง่าย หรือมีชื่อที่เรียกอาหารนี้ว่าพืชอาหาร จิตสบาย เป็นการพึ่งตนในการรับประทานอาหารเพื่อดูแลตนเอง และคนในครอบครัวบนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกรมควบคุมโรค 2559 ยุทธศาสตร์ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทย พ.ศ. 2559-2,568*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *รายงานสถานการณ์โลก NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง พ.ศ. 2562*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนดดีไซน์.
- กิ่งดาว เพชรวัตร. (2563). การพยาบาลผู้ป่วยเด็กที่มีภาวะอาหารส่วนปลายตีบ และมีภาวะแพ้อย่างรุนแรงหลังทำ GI syudy: กรณีศึกษา. *The Journal of Boromarjonnani College of Nursing Suphanburi*. 3(1), 27.
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). *ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, อุบลราชธานี
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). *คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง*. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). *จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. (2562). *อาหารพลังปรับสมดุลแพทย์วิถีธรรม*. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี.
- ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. (2562). *คู่มืออาหารสุขภาพ หมอเขียวแพทย์วิถีธรรม พลังพุทธที่ยั่งยืน*. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี.
- ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. (2564). *คู่มือสุขภาพพึ่งตน ฉบับย่อ*. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี.
- ณัฐรดา บุรุษเสียม. (2563). คุณค่าสมุนไพร ภูมิปัญญาไทย 4 ภาค. *วารสารโรงพยาบาลชลบุรี*, 45 (1), 65.
- ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล และสมพร จิตรัตนพร. (2564). การแพทย์วิถีธรรมกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโคโรนา-19. *Journal of Science and Technology*, 2 (2), 71-85.
- นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่. (2560). *อาหารและโภชนาการ*. คณะเทคโนโลยีการเกษตรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. 9.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 8 (6), 2392-2407.
- นัยนา สุทิน. (2555). พฤติกรรมของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในกรุงเทพมหานคร. *สารนิพนธ์ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- บุญยภัสร์ ศิริธีราฐิติกุล และณรงค์ ใจเที่ยง. (2564). หลักการป้องกันโรคตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 15(37), 196-209.
- ไพร พัฒโน. (2557). "HAIYAI CITY IN THE GARDEN" เมืองในฝัน...ที่ใกล้เป็นจริง. *นิวส์ นครหาดใหญ่*, 2(7), 2.



- ภูเพียรธรรม กล้าจน. (2561). *ภูมิปัญญาการเกี่ยววฟิงการอาหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- ลินดา ดาอ่ำ. (2564). เรื่อง “โปรตีนการมากไปอาจไม่ช่วยลดน้ำหนัก” สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2565 จาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/rrhnews/download/?did=207629&id=83948&reload=>
- วิภา มะลา. (2565). การบริโภคอาหารที่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามหลักโภชนบัญญัติ 9 การเพิ่มเสริมภูมิต้านทาน COVID-19 ในผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*. 6(3), 240-249.
- ศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชานำเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (2563). *ศาสตร์พระราชานำ*. (พิมพ์ครั้งแรก). เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.). (2559). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์, 106.
- สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). ใน *การประชุมวิชาการ กินผักผลไม้ปลอดภัย 400 กรัมเพื่อสุขภาพ*. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.
- สำนักการแพทย์ทางเลือก. (2556). การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine). *วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก*, 6(1), 1-10.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2563). *Thaihealth Watch 2021 จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2564*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2565 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Books/687/จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย+ปี+2564.html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). ศูนย์เรียนรู้สุขภาพและกรมอนามัย. *กินอย่างฉลาด – กินตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ* สืบค้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2565 จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/files/gin...PDF>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2555). *ผัก ผลไม้สู้ร้ง*. กระทรวงสาธารณสุข. 6.
- สุนีย์ จันท์สกา. (ม.ป.ป.) *อาหารสุขภาพ*. สืบค้นจาก <http://portal.nurse.cmu.ac.th/comserve/Shared%20Documents/9E.pdf>
- สุพรรณิ ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง. (2557). แนวคิดว่าด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายต่อนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ. *วารสารพัฒนาลังคม*, 16(2), 103-117.
- สุธาทิพย์ โคตรท่าค้อ. (2561). *ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลอ้อเหนือ อำเภอมือโยธา จังหวัดยโสธร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- สุวดี เหมือนอัน. (2565). *ปรุงอาหารอย่างไรให้คงคุณค่าทางโภชนาการ*. กลุ่มสื่อสารองค์กร (สอ.). กระทรวงอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2565 จาก <https://www.mhesi.go.th/index.php/all-media/infographic/7321-650505general2.html>.
- อังศุมากันจักร และสมสงวน ปัสสาโก. (2555). *ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. (2561). *ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- Naiyarat Prasongsook. (2559). *Cancer Pain Management*. มะเร็งวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2565 จาก [http://thethaicancer.com/Webdocument/GP\\_article/GP\\_article\\_003.html](http://thethaicancer.com/Webdocument/GP_article/GP_article_003.html).