

ธรรมชาติบำบัด

บรรยายโดยอาจารย์ไพโรจน์ อรรถศิร (อ.ไพโรจน์)

บรรยายในห้องอบรมวิชาของแผ่นดิน งานตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียง

เพาะป่า เพาะชีวิต

วันที่ 2 มีนาคม 2562

อาจารย์ไพโรจน์ อรรถศิร หรือ อาจารย์ไพโรจน์ เคยป่วยทั้งตัว ร้อยกว่าอาการ ได้แก่ โรคกระเพาะลำไส้ใหญ่ ระยะสุดท้าย เบาหวาน โรคไตเสื่อม สมอเสื่อม กระดูกผุ ไวรัสตับบี ฯลฯ ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนธรรมชาติบำบัด

อาหารหลัก หลายท่านที่ให้ความสนใจอาหารเพื่อสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด เลี่ยงที่จะกินเนื้อสัตว์ จะให้ความสำคัญกับอาหารได้แก่ ข้าว ถั่ว งา และส่วนของไขมัน

องค์การอนามัย (WHO) เตือนว่า คนเราเกิดโรคจาก

1. รูปแบบการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสม
2. กินอาหารที่ไม่สมดุล

การดำรงชีวิตในปัจจุบันนี้ อาหารที่ขายกันอยู่ในท้องตลาด เกือบทั้งหมดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และนำพาโรคร้ายไข้เจ็บมาสู่ผู้บริโภค เราจึงสะสมสิ่งที่เป็นโทษและอันตรายต่อสุขภาพร่างกายมาตั้งแต่เด็กโดยไม่รู้ตัว

เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวที่ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ การกินอาหารที่เป็นโทษอาจยังไม่ส่งผลต่อสุขภาพทันที เพราะร่างกายจะปรับสมดุลเองโดยอัตโนมัติ โดยการไปดึงสารอาหารมาจากกระดูกและกล้ามเนื้อตามลำดับ

แต่เมื่อใดที่สารอาหารเหล่านั้นถูกใช้หมดไป ร่างกายไม่สามารถปรับสมดุลได้แล้ว โรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ จึงเริ่มทยอยปรากฏให้เห็น จะช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับว่าเรากินมายาวนานและมากมายแค่ไหน เลยไม่สงสัยแล้วว่าทำไมทุกวันนี้โรคร้ายไข้เจ็บ จึงทยอยปรากฏกับคนมากมาย รวมทั้งครอบครัว ตัวเรา จนแทบจะกลายเป็นความเคยชิน

อาหารที่เป็นต้นเหตุของโรค

1. ไขมันทรานส์ (Trans fat) เกิดจากการใช้ “ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน” เป็นไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน (Hydrogenated) จนกลายเป็นไขมันที่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืนที่อาจเกิดขึ้น สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น ครีมเทียม เนยเทียม มายองเนส และซอซโคกแลต เป็นต้น

“ไขมันทรานส์” เป็นตัว ทำให้คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี LDL ในร่างกายเพิ่มมากขึ้นแถมยังไปลดคอเลสเตอรอลชนิดดี HDL ในร่างกายในลดลงอีกด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายนานาชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคตับ คอเลสเตอรอลสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคอัลไซเมอร์ และอาจรวมถึงโรคกระเพาะด้วย เป็นต้น ดังนั้นควรเปลี่ยนมาบริโภคไขมันอิ่มตัวแทน

ประเภทของไขมันอิ่มตัวแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) ไขมันอิ่มตัวเป็นไขมันที่มีลักษณะแข็งตัวได้เมื่ออยู่ในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส เป็นไขมันที่เหมาะสมแก่การประกอบอาหารมากที่สุด เช่น เนยสด น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดปาล์ม เป็นต้น

2. **ไขมันอิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fat)** ไขมันอิ่มตัวเชิงเดี่ยวเป็นไขมันที่มีความจำเป็นต่อร่างกายและมีประโยชน์มากแต่ไม่ทนต่อความร้อนสูง ได้แก่ น้ำมันมะกอก อะโวคาโด คาโนลา

3. **ไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fat)** ไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อนเป็นไขมันที่สำคัญต่อร่างกายมาก ร่างกายจำเป็นต้องได้รับไขมันประเภทนี้ แต่อ่อนไหวต่อออกซิเจน และความร้อนมากๆ ได้แก่ น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา เป็นต้น

อาหารที่มีไขมันทรานส์สูง มีอะไรบ้าง

- **ขนมอบ เบเกอรี่** ที่มักใช้มาการีน วิปป์ครีม เนยขาว และ ชีสเป็นส่วนผสม เช่น โดนัท ขนมเค้ก พาย คุกกี้ เวเฟอร์ บราวน์ พิชซ่า ครัฟฟองต์ แซนวิช ขนมเปียะ โรตีสีป๊อปคอร์นที่ใช้เนยเทียมคั่ว

- **เครื่องดื่มสำเร็จรูป** ประเภทที่มีครีมเทียม วิปป์ครีม นมข้นหวาน นมข้นจืด

- **อาหารทอดซ้ำ** เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยแฉก ไก่ทอด หมูทอด มันฝรั่งทอด

2. **น้ำตาลทรายขาว (Refined sugar)** ความหวานของน้ำตาลทรายอันทรายน่ากลัวกว่าที่คิด แม้จะเพิ่มรสชาติอาหารให้น่ารับประทานมากขึ้นหรือทำให้รู้สึกสดชื่นมากขึ้น แต่ในด้านลบของน้ำตาลทรายก็มีให้เห็นอยู่มาก โดยเฉพาะเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ ที่มีความหวานจากน้ำตาลทรายเป็นต้นเหตุ เช่น โรคอ้วน หัวใจ หลอดเลือด ความดัน มะเร็ง เป็นต้น ดังนั้นควรเปลี่ยนมาบริโภคน้ำตาลจากธรรมชาติแทน เช่น น้ำตาลทรายแดง (โอเวทิง) น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลมะพร้าว เป็นต้น

3. **แป้งขัดขาว (Refined carbohydrate)** คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว มีกากและใยอาหารหลงเหลือน้อยมาก เช่น ข้าวขาว แป้งขาว ก๋วยเตี๋ยวเส้นขาว เป็นต้น ทำให้ย่อยและดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว ผลคือน้ำตาลในเลือดจะเพิ่มขึ้นรวดเร็ว ทำให้มีการหลั่งอินซูลินออกมามาก และเก็บน้ำตาลไปสะสมในรูปไกลโคเจนและไขมันมากขึ้น ยิ่งเรากินมากเท่าไร สิ่งก็ตามมากก็คือความอ้วนที่รอเราอยู่นั่นเอง นอกจากนี้ การมีอินซูลินออกมามาก ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว จนเรารู้สึกอ่อนเพลีย หน้ามืด เพราะขาดน้ำตาลในบางครั้ง และหากอินซูลินในร่างกายสูงอยู่เสมอ เซลล์ของเราก็มีแนวโน้มที่จะดื้อต่ออินซูลิน เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไต ดังนั้นควรเปลี่ยนมาบริโภคข้าว แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสีและไม่ผ่านการฟอกขาวแทน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวแดง ข้าวหอมนิล เส้นก๋วยเตี๋ยวข้าวกล้อง เป็นต้น

แป้งขัดขาว เมื่อบริโภคเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลภายใน 3 นาที และดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว เมื่ออยู่ในร่างกายจะไปเกาะตัวกับโปรตีนและทำลายโปรตีนตั้งแต่หัวจรดเท้า ทำให้เราแก่ตั้งแต่หัวจรดเท้า

4. **สารปรุงแต่งสังเคราะห์ (Food additives)** วัตถุที่ตามปกติมิได้ใช้เป็นอาหาร หรือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร แต่ใช้เจือปนในอาหาร ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของอาหาร **สารปรุงแต่งสังเคราะห์ที่เจือปนในอาหาร** ได้แก่ ผงชูรส ผงฟู สารกันบูด วัตถุกันเสีย สีสังเคราะห์ เป็นต้น เป็นสาเหตุให้เกิดโรค ไต โรคตับ มะเร็ง เป็นต้น

5. **สารเคมีและยาฆ่าแมลง (Pesticides)** เช่น สารอันตรายที่ปนเปื้อนอยู่ในผัก ผลไม้ และอาหาร ซึ่งสารปนเปื้อนดังกล่าวเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง โรคตับ และโรคไต เป็นต้น ควรล้างให้สะอาด กินผักปลอดสารพิษ หรือผักออร์แกนิกแทน

การบริโภคอาหารก่อโรคทั้ง 5 ประเภทนี้ ทั้งการบริโภคโดยตรง หรือบริโภคผ่านอาหารสำเร็จรูป เช่น พาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน เบเกอรี่ น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคตับ เป็นต้น

ร่างกายที่แข็งแรงต้องมีภาวะกรดต่างที่สมดุล คือเลือดมีค่า pH ในช่วง 7.35 - 7.45 (เป็นค่าเล็กน้อย) หากมีการเปลี่ยนแปลง pH ในเลือดเพียงเล็กน้อย จะมีผลต่อการทำงานและอาการที่ผิดปกติของร่างกาย ทั้งนี้ เชื้อโรคและเซลล์มะเร็งจะเจริญเติบโตได้ดีมากในสภาวะเลือดที่เป็นกรด (pH ต่ำกว่า 7) เมื่อใดที่เลือดเป็นกรดนานเกิน 21 วัน ร่างกายจะมีอาการป่วยเกิดขึ้น ในสภาวะที่ร่างกายแข็งแรงและสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในร่างกายในจำนวนที่ไม่มากนักเกินไป ร่างกายจะสามารถปรับสมดุลและขับของเสียได้เองอัตโนมัติ