

บทความวิชาการ

การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยการกินเจตามแนวพุทธ

Enhancing holistic health of The Elderly by Vegetarianism according to Buddhism

พระศราวุธ เพ็ญเฑื่อง (จันทนา)

Phra Sarawut Puaktuang (Chantana)

นิสิตปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

Student of Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

sarawut.jan52011@gmail.com.

Received: 31 October 2022 Revised: 12 November 2022

Accepted: 9 December 2022

บทคัดย่อ

การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยการกินเจตามแนวพุทธ นั้นเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุได้ทนลำบากตรากตรำทำงานเพื่อครอบครัวและประเทศชาติ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่อ่อนแอ มีโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียน และยังส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจทำให้เกิดความเครียดจนเป็นอีกสาเหตุให้ความป่วยนั้นทวีความรุนแรงขึ้น อาหารเจถือเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ด้วยความสามารถย่อยได้ง่ายเหมาะแก่ผู้สูงอายุที่มีระบบย่อยอาหารที่ทรุดโทรมลงเป็นอย่างมาก ส่งผลให้สุขภาวะทางกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น และนอกจากนั้นวิธีการบริโภคอาหารเจที่มีความเคร่งครัดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เภยจุศีล ที่เป็นบรรทัดฐานของมนุษย์ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาวะทางจิตใจที่ผ่อนคลายไร้ความเครียด และความวิตกกังวลต่าง ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าพบว่าอาหารเจนั้นมีความประโยชน์อย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งทางกาย และจิต อีกทั้งยังประกอบด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย

คำสำคัญ: สุขภาวะองค์รวม, ผู้สูงอายุ, การกินเจแนวพุทธ

Abstract

It is said that the Enhancing holistic health of The Elderly by Vegetarianism according to Buddhist becomes the method that would help the elderly live their daily life happily. Because of their struggling and working hardship for the family and nation, they have been facing the weakness of health where their mental and physical health is greatly affected by various diseases giving rise to stress resulting in getting severely sickness. In this respect, vegetarian food is obviously held as the good nutrition food to the body owing to easily digestion and thereby being suitable for the elderly whose digestive system is lesser effective than the usual one. By the help of this, the physical health of the elderly would be more strengthening. Apart from this, the strict method in consuming vegetarian food based on five precepts regarded as the foundation of a human being will support the mental health to the elderly whereby variety of stress and anxiety would be destroyed. Therefore, this paper is purposely made to introduce certain benefit gained from vegetarian food consumption to strengthening the bodily and mental health through the application of Buddhist principles.

Keywords: Holistic health, Elderly, Vegetarianism according to Buddhist.

บทนำ

ผู้สูงอายุ ถือเป็นกลุ่มคนที่มีช่วงชีวิตที่ต้องได้รับการเอาใจใส่ และดูแลเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ผ่านการใช้ชีวิตมาอย่างยาวนานกว่า 60 ปี ซึ่งธรรมชาติแล้วทุกสรรพสิ่งเมื่อผ่านระยะเวลาอย่างยาวนานย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ผู้สูงอายุเองก็เช่นกันเนื่องจากการใช้ชีวิตที่ผ่านมามีความยาวนานหลายทศวรรษย่อมส่งผลให้สุขภาพ และระบบอวัยวะต่าง ๆ มีความเสื่อมไปเป็นปกติ มีหน้าซีกยังมีโรคภัยต่าง ๆ มารุมเร้า และเปื่อยป่นอยู่อย่างมากมาย ทั้งความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน มะเร็ง และอื่น ๆ อีกมากมาย โรคภัยเหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอย่างยิ่ง เนื่องจากโรคภัยเหล่านี้เมื่อได้เป็นแล้วมีความจำเป็นต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่บ่อยครั้ง ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ปกติ มีความเจ็บปวดทั้งร่างกาย จนส่งผลต่อสุขภาพจิตและกลับทำให้สุขภาพนั้นมีความย่ำแย่ยิ่งขึ้นไปอีก พระพุทธศาสนาสุภาษิตกล่าวไว้ใน มาคัณฐียสูตร พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปิณณาสก์ ว่า อาโรคยปรมา ลาภา แปลความหมายได้ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 13 ข้อ 216, หน้า 254) ถือเป็นคำกล่าวหนึ่งที่กินใจพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างมาก เนื่องจากไม่ว่าใครก็ตามย่อมมีความต้องการไม่ให้เป็นตนเองมีโรคภัยขึ้นมาทั้งสิ้น แต่ทว่าผู้สูงอายุนั้นต่างออกไป เนื่องจากร่างกายที่ทำงานตรากตรำมาเป็นระยะเวลานานหลายสิบปี จนประเทศในปัจจุบันมีความพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างยิ่ง จากผลงานของผู้สูงอายุทั้งนั้น (นภสั่นท์ สิ้นสุ, 2549, หน้า 11) ร่างกายของผู้สูงอายุย่อมมีความทรุดโทรมเป็นธรรมดาอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะ

ระบบทางเดินอาหาร และระบบย่อยอาหารย่อมมีความอ่อนแอลงอย่างเห็นได้ชัดส่งผลให้โรคร้ายต่างๆ รุมเร้าได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังในสุภาษิตจีนกล่าวไว้ว่า 病从口入, 祸从口出 แปลว่า โรคร้ายเข้าทางปาก ภัยพิบัติออกจากปาก

ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นช่วงวัยมีความต้องการดูแลเอาใจใส่ในอาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานต้องมีความเหมาะสมแก่ช่วงวัย โดยเฉพาะอาหารที่ย่อยง่ายที่ส่งผลให้ระบบย่อยไม่จำเป็นต้องทำงานหนัก และต้องเป็นอาหารบำบัดที่สามารถบรรเทา รักษาโรคร้ายได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังไม่ใช่สาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมาอีกด้วย ซึ่งผู้เขียนได้เล็งเห็นอาหารที่มีคุณสมบัติดังกล่าวที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ ห่างไกล ปลอดภัย และไร้โรคได้นั้น คือ อาหารเจ ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยง่ายเหมาะสมแก่สุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีวิธีการรับประทานที่อิงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังที่จะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

ความหมายของผู้สูงอายุในสังคมไทย

คำว่าผู้สูงอายุนั้นมีผู้ได้นิยามความหมายไว้มากมายหลายประการทั้ง ในทางพระพุทธศาสนา พระราชบัญญัติ ตลอดจนในตำราวิชาการสอน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นได้นิยามบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยชรา วัยหลังโกง วัยหลง วัยนอน โดยแบ่งตามความสามารถที่ถดถอยลงของสังขาร ว่า มีความร่วงโรยของร่างกาย ตาฟาง หูตึง ความจำเลอะเลือน ไปไหนมาไหนต้องใช้ไม้เท้า นอนกิน นอนถ่าย และนอนรอความตาย (วิสุทธิมรรค, 2554, หน้า 1035-1036) ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ก็ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุไว้ว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), 2553, หน้า 1) ซึ่งในสังคมไทยเองได้มีการแบ่งกลุ่มช่วงวัยของมนุษย์ไว้ถึง 6 ช่วงวัยด้วยเช่นกันตามระดับของอายุที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คือ

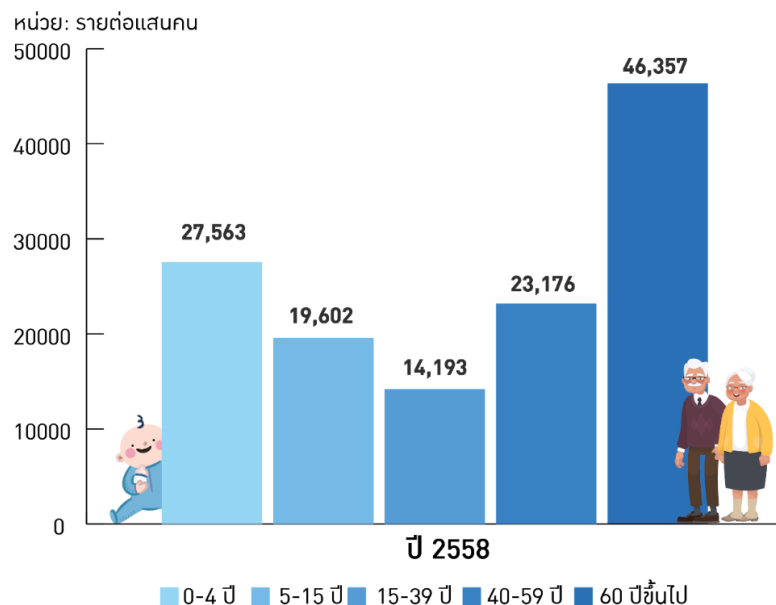
- 1) วัยเด็กเล็ก-วัยเด็กตอนต้น มีอายุตั้งแต่ แรกเกิด-อายุ 6 ปี
- 2) วัยเด็กกลาง มีอายุตั้งแต่ 6-12 ปี
- 3) วัยรุ่น มีอายุตั้งแต่ 13-18 ปี
- 4) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีอายุตั้งแต่ 18-35 ปี
- 5) วัยกลางคน มีอายุตั้งแต่ 35-60
- 6) วัยผู้สูงอายุ มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป (เพชรภรณ์, 2562.(ออนไลน์):

www.eledu.ssru.ssru.ac.th. วันที่สืบค้น 1 กันยายน 2565)

จากการศึกษาเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2565 และการจัดกลุ่มช่วงวัยข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง มนุษย์ทั้งชาย และหญิงที่อยู่ในช่วงวัยที่ 6 ในทั้ง 6 ช่วงวัย เรียกว่าวัยสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 บริบูรณ์ขึ้นไป มีความสามารถที่ถดถอยลง ซึ่งเกิดจากความเสื่อมโทรมของร่างกาย มีสุขภาพที่ย่ำแย่โรคร้ายต่าง ๆ รุมเร้า และไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลายชีวิต หรือที่เรียกว่าวัยหลังเกษียร ที่มีวิถีชีวิตผ่านช่วงวัยต่าง ๆ มาตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น วัยเด็กตอนกลาง วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน และเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในปัจจุบัน ถือเป็นช่วงวัยที่ต้องการการพักผ่อนจากความเมื่อยล้าในการใช้ชีวิต โดยใช้วิถีชีวิตที่เรียบง่ายและมีความสุขกับครอบครัว กับคนที่ผู้สูงอายุรัก และสิ่งที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ แต่ทว่าความเมื่อยล้าที่เกิดจากการกรำงานหนักมาตลอดทุกช่วงวัยเพื่อครอบครัว และส่งผลในการพัฒนาประเทศชาติจนมีความทัดเทียมนานาประเทศ ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ทรุดโทรม และมีโรคภัยต่าง ๆ รุมเร้าอยู่มากมายจึงทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุหลายคนวนเวียนอยู่กับโรงพยาบาลอยู่บ่อยครั้ง จากสถิติของการศึกษาสำรวจ สถานการณ์การใช้บริการสุขภาพ: ความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และพื้นที่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของผลการศึกษาโครงการวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในกลุ่มประชากร 100,000 คน พบว่าผู้สูงอายุนั้นเป็นกลุ่มที่มีอัตราการเจ็บป่วยสูงที่สุด (วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. พลิชฐ์ พัจณา, 2019, หน้า แหล่งที่มา <https://tdri.or.th/2019/01>) วันที่สืบค้น [1 กันยายน 2565].



ภาพแสดงถึงอัตราการเจ็บป่วยมีความแตกต่างกันตามกลุ่มอายุต่าง ๆ ใน 100,000 คน

ที่มาของภาพแสดง: (วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. พลิชฐ์ พัจณา, 2019), วันที่สืบค้น [1 กันยายน 2565].

ดังที่กล่าวมาจึงทำให้เห็นว่าแม้ผู้สูงอายุถือเป็นวัยที่ต้องการพักผ่อนจากความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการตรากตรำทำงานมาหลายสิบปี และผ่านช่วงวัยต่าง ๆ มาอย่างยาวนาน และการบริโภคอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอเป็นอย่างมาก ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปด้วยความยากลำบาก เข้าออกโรงพยาบาลอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งเกิดจากโรคภัยที่รุมเร้า และนอกจากนั้นยังส่งผลถึงสุขภาพจิตใจอีกด้วยที่ต้องทนแบกรับความรู้สึกว่าเป็นภาระแก่ลูกหลาน ไม่สามารถทำงานแบ่งเบาได้อย่างที่เคย ถึงแม้จะ

เป็นงานบ้านก็ตาม จนทำให้ผู้สูงอายุมีความกลัวที่จะถูกทอดทิ้งในที่สุด (กองยุทธศาสตร์ และแผนงานสำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2560, หน้า 44)

นอกจากผู้สูงอายุที่มีความอ่อนแอทรุดโทรมทางด้านร่างกาย ที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพกายที่ย่ำแย่จนส่งผลต่อวิถีชีวิตประจำวันที่ต้องเดินทางไปพบแพทย์ และร่างกายมีความเสื่อมสมรรถภาพแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตใจที่เกิดจากความเครียดจากความคิดว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน และกลัวที่ตนเองอาจต้องถูกทอดทิ้งในภายหลัง ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องเร่งกระทำเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อเป็นการตอบแทนที่ผู้สูงอายุได้ทำงานหนักและตรากตรำเพื่อครอบครัว และประเทศชาติ

สุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ

สุขภาวะองค์รวมนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากที่รวบรวมสุขภาพในแต่ละด้านของมวลมนุษยชาติ เอาไว้โดยหลัก ๆ เพื่อการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงในทุกด้าน ซึ่งสุขภาวะองค์รวมนั้นมี 4 ข้อด้วยกัน คือ กาย จิต สังคม และปัญญา แต่การศึกษาครั้งนี้ได้เน้นไปที่ 2 ข้อหลัก คือ สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตใจ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ย่ำแย่ทั้งทางร่างกายที่บอบช้ำจากการทำงานอย่างหนักในช่วงชีวิตที่ผ่านมา จนส่งผลให้ร่างกายมีความอ่อนแอโรคร้ายไข้เจ็บมาเบียดเบียนอยู่ไม่ขาด และจิตใจที่เกิดจากความเครียดจากการมีโรคร้ายไข้เจ็บมาเบียดเบียนจนไม่สามารถดำรงวิถีชีวิตได้อย่างปกติ จนคิดว่าตนเองเป็นภาระแก่ลูกหลาน และกลัวว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ

สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง การที่มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว มีพลังกำลัง ไม่พิการ ไม่เป็นโรค ไม่เกิดอุบัติเหตุ และดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สร้างเสริมสุขภาพ ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายให้กับผู้สูงอายุย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ มีพลังกำลังที่พอจะช่วยเหลือตนเองได้ ไม่อยู่ในบริบทหรือสภาพแวดล้อมที่ทำให้ตนเองเกิดอุบัติเหตุได้ และยังสามารถยืดระยะเวลาการชำรุดทรุดโทรมของร่างกายให้สามารถใช้ได้อย่างยาวนานอีกด้วย

สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวด้วย เพราะบุคคลใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว บุคคลนั้นก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้เลย ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาวะทางจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ผ่องใส มีสมาธิ มีเมตตา เอื้ออารี ต่อเหล่าเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นคลายจากความเครียดด้วยปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นเกิดความไม่สบายใจ ทั้งที่คิดว่าตนเองเป็นภาระ และกลัวว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรณนธ์, 2542, หน้า 3)

ดังนั้นสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุนั้นประกอบไปด้วยหัวข้อหลัก 2 หัวข้อด้วยกันคือ สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตใจ ที่จะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ที่จะสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ซึ่งการจะเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้นั้นมีความจำเป็นต้องหากิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรงด้วยสุขภาวะองค์รวม ซึ่ง

ผู้เขียนได้นำการกินเจมานำเสนอเพื่อเป็นตัวช่วยในการรักษาสุขภาพขององค์กรของผู้สูงอายุโดยเฉพาะคุณสมบัติในการป้องกัน รักษา และการบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ให้หายได้อย่างน่าอัศจรรย์ดังนี้

อาหารเจกับการเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันโรคร้ายไข้เจ็บที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญล้วนเกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขภาวะทั้งสิ้น (ตรีธันว์ ศรีวิเชียร, 2559, หน้า 120) โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายนั้นมีมากมาย และผู้สูงอายุส่วนมากเองก็ล้วนรับประทานอาหารเหล่านั้นด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุประสบกับโรคร้ายไข้เจ็บที่นำไปสู่การใช้ชีวิตที่ยากลำบาก และไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งโรคร้ายไข้เจ็บที่พบมากในผู้สูงอายุ คือ โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมองตีบ และโรคมะเร็ง ซึ่งโรคดังกล่าวผู้เขียนจะได้นำเสนอสาเหตุ และอาหารที่สามารถป้องกัน รักษา และบรรเทาไว้ดังนี้

โรคอ้วนลงพุง

โรคอ้วนลงพุง หรือภาวะเมตาบอลิกซินโดรม เป็นกลุ่มอาการทางคลินิกที่มีความผิดปกติด้านการเผาผลาญพลังงาน ที่ประกอบด้วยอ้วนลงพุง ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติของน้ำตาลในเลือด และเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินรวมกับการมีไขมันในเลือดผิดปกติ ทำให้ความดันโลหิตสูง และระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีสาเหตุหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายคือ อาหารที่มีเส้นใยน้อย มีไขมันสูง รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสบูหรี่ มักมีผลกระทบหลายอย่างต่อภาวะสุขภาพ โดยเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่นความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

โรคความดันโลหิตสูง

ปัจจุบันความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในกลุ่มของโรคที่ทำให้เกิดผลแทรกซ้อนของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งรวมทั้งหลอดเลือดที่สมองและไตด้วย จุดมุ่งหมายของการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงเพื่อลดอัตราทุพพลภาพและอัตราการตาย ซึ่งเกิดจากภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจและหลอดเลือด การดูแลเฉพาะแต่ความดันโลหิตสูงเท่านั้นจะทำให้ได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นแพทย์จึงต้องตรวจค้นหาภาวะอื่น ที่อาจพบในผู้ป่วยด้วย อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจหนา ภาวะหัวใจวาย ภาวะไตวายเรื้อรัง หลอดเลือดสมองตีบแตกเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตตามมา จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งมีสาเหตุหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายคือ อาหารไขมันสูง อาหารรสเค็มจัด รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสบูหรี่

โรคหัวใจ

โรคหัวใจ หมายถึง โรคต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ โดยโรคหัวใจสามารถแบ่งย่อยได้เป็นหลายกลุ่มโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคลิ้นหัวใจ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด และโรคติดเชื้อบริเวณหัวใจ เป็นต้น ทั้งนี้สาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นมักเกิดจากปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สามารถป้องกันได้ เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารบางประเภท เช่น อาหารไขมันสูง อาหารหวาน และอาหารเค็มที่ควร

หลักเลี้ยง นอกจากนี้ยังควรควบคุมน้ำหนัก รวมถึงหมั่นตรวจสุขภาพวัดระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน หมายถึง โรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง มีสาเหตุจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้อย่างเพียงพอ หรือเกิดจากเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสมดุลของน้ำตาลในเลือด อินซูลินทำให้มีการนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้เป็นแหล่งพลังงาน กระบวนการเมแทบอลิซึม และทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงเข้าสู่ภาวะปกติ ในโรคเบาหวานประเภทที่ 2 คือ ภาวะที่เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ส่งผลต่อ ฮอร์โมนอินซูลิน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดยังคงสูงและต่อเนื่อง ซึ่งในโรคเบาหวานประเภทที่ 2 นี้มีความเชื่อมโยงกับโรคอ้วนลงพุง ซึ่งมีสาเหตุหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายคือ อาหารที่มีเส้นใยน้อย มีไขมันสูง รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่

โรคหลอดเลือดในสมองตีบ

โรคหลอดเลือดในสมองตีบ หมายถึง อาการทางระบบประสาท ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดสมองอย่างทันที มักจะทำให้เกิดภาวะที่ทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลอดเลือดสมองอุดตัน หรือแตก ทำให้ขัดขวางการลำเลียงเลือดซึ่งนำออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์สมอง ส่งผลให้สมองสูญเสียการทำงานที่จนเกิดอาการของอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายคือ อาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีรสหวาน รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่

โรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง หมายถึง โรคที่เกิดจากการมีเซลล์ผิดปกติในร่างกาย และเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินปกติ ร่างกายควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้จึงเจริญลุกลามและแพร่กระจายทั่วร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ และอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด ได้แก่ ปอด ตับ สมอง ไต ลำไส้ กระดูก และไขกระดูก สาเหตุของโรคมะเร็งส่วนหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารไขมันเคี้ยว ขนmgrubกรอบ การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่มีสารเร่งเนื้อแดง การรับประทานไข่ และนมสัตว์ที่มากเกินไป อาหารหมักดองที่ใส่สารกับบูต เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ที่ล้วนเป็นการรับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายทั้งสิ้น (สมจิตร กิตติมานนท์, 2551, หน้า 83)

จากการศึกษาโรคมะเร็งใช้เจ็บที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ คือ โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมองตีบ และโรคมะเร็ง พบว่าสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารหรือบริโภคอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย คืออาหารที่มีเส้นใยน้อย มีไขมันสูง มีรสจัด (ทั้งหวานจัดและเค็มจัด) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารหมักดอง ใส่สารกันบูด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ โดยมีการสะสมมาเป็นเวลานานจึงทำให้เกิดโรคมะเร็งดังกล่าวขึ้นมา แต่การศึกษาก็ยังพบอีกว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารนั้นสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อการรักษาและป้องกันได้ โดยการจำกัดอาหารที่มีคุณประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งบทความนี้

ต้องการนำเสนอ อาหารเจ ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่มีพิษ และไม่มีผลเสียต่อร่างกาย อีกทั้งอาหารเจยังอุดมไปด้วยสารอาหาร อุดมด้วยคุณประโยชน์มากมาย และอาหารเจยังช่วยในการรักษา ป้องกันโรคร้ายได้ ซึ่งจะศึกษาเพื่อนำเสนอต่อไป

อาหารเจกับคุณประโยชน์ในการรักษา และป้องกันโรคในผู้สูงอายุ

อาหารเจ ถือเป็นอาหารประเภทหนึ่งประกอบไปด้วยพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืชมากมายเกือบทุกชนิด เว้นผักฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย ใบยาสูบรวมถึงของมีเนมาและสารเสพติดด้วย และมีการประกอบอาหารที่หลากหลาย โดยพืชผักแต่ละชนิดก็จะมีคุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป หากนำมารวมกันก็จะได้อาหารครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งนับว่าเป็นแหล่งคุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยในการรักษา และป้องกันโรคในผู้สูงอายุได้ดังนี้

ถั่วเหลืองมีสารสำคัญจากพืชที่เรียกว่า Phytochemicals ที่สำคัญมากมาย หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยแก้ปัญหาสุขภาพ เช่นมะเร็งเต้านม มะเร็งทางเดินอาหาร มะเร็งปอด ลดระดับคอเลสเตอรอล ละลายไขมัน ต่อด้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกันเชื้อโรค ลดภาวะกระดูกพรุน ป้องกันหวัด บรรเทาปัญหาในรอบเดือนและป้องกันโรคหัวใจ

ถั่วเหลือง และคุณประโยชน์ไวเช่นกัน ว่า สารสกัดเช่น เลซีทีน มีสารสำคัญคือฟอสฟาติดีลโคลีน ซึ่งเป็นสารที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการช่วยบำรุงสมอง ลดคอเลสเตอรอล และละลายไขมันในเลือดลงได้ นอกจากนี้เลซีทีนยังให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ที่ช่วยให้เกล็ดเลือดในเลือดไม่ข้นเหนียว และไม่เกาะตัวเป็นลิ่มเลือด ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจให้สะดวก จึงไม่ทำให้เป็นโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการเพิ่มกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายในอาหารจะช่วยรักษาอาการของโรคเนื้อเยื่อในสมองเสื่อมได้

นอกจากถั่วเหลืองแล้วยังมีพืชอื่น ๆ อีกหลายชนิดที่มีคุณประโยชน์ในการรักษา และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น พืชตระกูลผักกาด เนื่องจากสารสำคัญที่ช่วยป้องกันมนุษย์จากมะเร็งร้ายได้ ซึ่งพืชที่ว่า คือ กะหล่ำปลี กรหล่ำดอก บรอกโคลี สำหรับผลไม้เองก็มีคุณประโยชน์ในการรักษา และป้องกันโรคได้ เช่น มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน ซึ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็งแรงกว่าเบต้าแคโรทีนถึง 2 เท่า วงการแพทย์มีการสำรวจวิจัยสำคัญในประชากรจำนวนมากพบว่า มะเขือเทศเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่คนไม่เป็นมะเร็งชอบกิน

ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย และตระกูลถั่วทั้งมะเล็ด และฝัก รำข้าวทุกชนิด เส้นผัดต่าง ๆ และผลไม้ต่าง ๆ ล้วนเป็นแหล่งอุดมของไฟเบอร์(เส้นใยอาหาร) ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของระบบทางเดินอาหารส่วนล่าง คือ ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ และช่วยรักษาให้อาการทุเลาลง นอกจากนี้การวิจัยใหม่ ๆ บ่งชี้ว่าไฟเบอร์ในอาหารช่วยป้องกันโรคหัวใจ และคอเลสเตอรอล ความอ้วน และเบาหวาน

นอกจากการรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ในการป้องกัน และรักษาโรคดังกล่าวแล้ว การรับประทานอาหารเจ หรือพืชผักให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริมให้กับผู้สูงอายุเช่นกัน เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ ที่จะเข้ามาเบียดเบียน โดยพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืช ครบ 5 หมู่มีดังนี้ โปรตีน มีคุณสมบัติช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอ ทำให้อวัยวะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และแก้ก่อนวัย โปรตีนในอาหารเจ มีมากในอาหารที่ทำมาจาก ถั่วเหลือง ได้แก่ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ เต้าเจี้ยว

โปรตีนเกษตร ฯลฯ และโปรตีน ยังมีมากใน เมล็ดถั่วทุกชนิด เห็ดต่าง ๆ ข้าวกล้อง งา คาร์โบไฮเดรต มีคุณสมบัติ ให้พลังงาน ความร้อนแก่ร่างกาย ซึ่ง มีมากในอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ข้าวต่าง ๆ เผือก มัน ขนมหวาน ผลไม้ที่มีรสหวาน น้ำอ้อย ไขมันมีคุณสมบัติ ให้พลังงานความร้อนเช่นเดียวกับ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน จะได้จาก ไขมันจากพืช เมล็ดผลไม้ ถั่ว งา วิตามิน และเกลือแร่ ช่วยในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายสมบูรณ์ หากขาดวิตามินเกลือแร่ ร่างกายจะเสื่อมโทรมลง เจ็บป่วยง่าย วิตามิน ฯลฯ น้ำ จะช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสดชื่น และช่วยขับเหงื่อ และของเสียออกจากร่างกาย คนทั่วไปควรดื่มน้ำบริสุทธิ์ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (พระศราวุธ เพ็ชรเรือง (จันทร์นะ), หน้า 2-3)

จากการศึกษาอาหารจากคุณประโยชน์ในการรักษา และป้องกันโรคในผู้สูงอายุ โดยการศึกษาทั้งในรูปแบบ พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช แต่ละชนิด และทั้งหมดพบว่า คุณประโยชน์ของอาหารในการรักษา และป้องกันโรคมียิ่งสูงมาก ซึ่งการแพทย์สมัยใหม่เองก็ให้ความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากพบว่า โภชนาการที่ผิด ๆ และการเน้นบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้คนอเมริกัน และชาวยุโรป มีสุขภาพเสื่อมโทรมลง เพราะปัจจุบันวิทยาการเจริญก้าวหน้าได้พิสูจน์ยืนยันว่า เลือด เนื้อ ของสัตว์ที่ถูกฆ่าตายเต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย และโรคภัยทั้งหลายสามารถรักษาได้โดยอาหารธรรมชาติ หรือพืชผัก ต่าง ๆ ซึ่งถือได้ว่าอาหารเจนั้นสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายให้ห่างไกลจากโรคได้ดียิ่ง แต่ทว่านอกจากคุณสมบัติที่อาหารเจจะมีความสามารถในการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายแล้ว อาหารเจยังเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจได้อีกด้วย ซึ่งต้องอาศัยหลักการปฏิบัติธรรมในการกินเจ

การกินเจตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ

การกินเจนั้นถือเป็นการบริโภคอาหารที่เป็นไปตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งในมหายาน และเถรวาท ซึ่งในคัมภีร์ลัทธิเต๋าตาสุนทรนั้นได้อธิบายถึงเหตุผลว่าเหตุใดจึงควรบริโภคอาหารเจไว้มีใจความว่า มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างมีการเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพ หลายชาติ การที่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้มาพบกันในปัจจุบันทั้งในรูปแบบต่าง ๆ ย่อมเกิดจากการที่ได้เคยร่วมทำกรรม และมีความผูกพันกันในอดีตชาติ ในรูปแบบต่าง ๆ และเป็นไปได้ว่าอาจเคยเป็นบิดามารดา บุตรธิดา และญาติพี่น้องกันมาก่อน แต่บุพกรรมอาจทำให้บุคคลเหล่านั้นได้เกิดเป็นสัตว์ต่าง ๆ รวมทั้งที่เป็นอาหารด้วย ดังนั้นการบริโภคเนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาจมีความเป็นได้ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายกำลังบริโภคเนื้อของพ่อแม่ บุตรธิดา และญาติของเขาเองก็เป็นไปได้ นอกจากนั้นยังสอนให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความเมตตาแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งปวงดุจบุตรธิดาของตนเอง เพื่อเป็นการส่งเสริมไม่ให้เกิดความอยากบริโภคเนื้อเหล่านั้น การได้ฝึกความเมตตาแก่เหล่าสัตว์นี้เองจึงถือเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้ที่มีความเมตตานี้มีอันสงบ ในเมตตาสูตร พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาต เมื่อต้นก็เป็นสุข เมื่อหลักก็เป็นสุข และไม่ฝืนร้าย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 23 ข้อ 1 หน้า 193)

นอกจากนั้นการกินเจยังมีหลักปฏิบัติทั้งหมด 6 ประการด้วยกันคือ 1) ไม่รับประทานอาหารที่ทำมาจากสัตว์ คือ เนื้อ และผลผลิตต่าง ๆ ที่มาจากสัตว์ เช่น ไข่ นม น้ำมัน เกลาติล คอเลาเจนที่มาจากสัตว์ เป็นต้น 2) ไม่รับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดมาก หวานมาก เปรี้ยวมาก เค็มมาก 3) ไม่รับประทานผักฉุน 5

อย่าง คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุณฉ่าย ใบยาสูบรวมถึงขิงขมิ้นและสารเสพติดด้วย 4) รักษาศีลสิกขาบท 5) รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์ให้ผ่องใส 6) ทำบุญทำทาน ซึ่งหากไม่สามารถประพฤติตามข้อใดข้อหนึ่งได้จะไม่ถือว่าเป็นการกินเจโดยทันที เนื่องจากอาหารเจถือเป็นอาหารของนักพรต โยคี ผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นหากมีความตั้งใจจะรับประทานอาหารเจแล้วพึงปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่รับประทานอาหารรสจัด ไม่รับประทานผักฉุน 5 อย่าง รักษาสิกขาบท รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ และทำบุญทำทาน ไม่เช่นนั้นจะเป็นเพียงการบริโภคพืชผักเท่านั้นเอง

จากหลักปฏิบัติทั้งหมด 6 ประการนั้น ทำให้พบว่าการบริโภคอาหารเจนั้นประกอบด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาบุญกิริยาวัตถุสูตร คือ ทาน ศีล ภาวนา การให้ทานนั้นถือเป็นการฝึกจิตในเบื้องต้นด้วยความเมตตากรุณาจากการให้อาหารอันประณีตแก่เพื่อนมนุษย์ผู้หิวกระหาย และคนผู้กินเจด้วยกัน นอกจากการนั้นการไม่บริโภคเนื้อสัตว์เองก็เปรียบเป็นการให้ชีวิตเป็นทานอีกด้วย การไม่ทานอาหารรสจัด การไม่บริโภคเนื้อสัตว์ผลผลิตที่มาจากสัตว์ ตลอดจนการไม่ทานผักฉุน 5 อย่าง ถือเป็นการรักษาศีลสิกขาบทอย่างหนึ่งนั่นคือการรับประทานอาหารเจที่เป็นการไม่บริโภค หรือรับประทานเนื้อสัตว์นั้นถือเป็นการไม่ยุ่งเกี่ยวกับการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เนื่องจากวงจรแห่งการฆ่า เมื่อมีอุปสงค์ ย่อมมีอุปทาน หรือที่เรียกว่าความต้องการซื้อ และความต้องการขาย ซึ่งหากมนุษย์ไม่มีความต้องการซื้อแล้ว ผู้ขายก็ไม่สามารถขายของได้และเลิกกิจการไปในที่สุด การต้องบริโภคเนื้อสัตว์ของมนุษย์ก็เช่นกัน หากมีผู้ต้องการบริโภคอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีผู้ที่ฆ่าอย่างต่อเนื่องเช่นกัน (พรหมตา, 2546, หน้า 100) ในทางพระพุทธศาสนาเองก็ได้มีคำสอนสำคัญที่เป็นส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมการกินเจที่ไม่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ เนื่องจากการกินอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์นั้นถือเป็นการฆ่าสัตว์ในรูปแบบหนึ่ง หรือที่เรียกว่าการฆ่าสัตว์ทางอ้อมนั่นเอง นอกจากนั้นยังถือเป็นการไม่เบียดเบียนตนเองด้วยการนำสุขภาพไปเสี่ยงกับโรคร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอีกด้วย

มนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าทุกคนไม่มีความเกี่ยวข้องกับการฆ่า นั้น ๆ เมื่อมนุษย์ต้องการบริโภคเนื้อหมู พ่อค้าเนื้อย่อมแสวงหาเนื้อหมูมาบริการลูกค้าอย่างแนบเนียน นี่จึงเป็นวงจรแห่งการฆ่าสัตว์รูปแบบหนึ่ง ดังนั้นผู้ที่บริโภคอาหารเจย่อมเป็นผู้หนักแน่น และไม่ประกอบกรรมในการผิดศีลข้อที่ 1 คือ เว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนสัตว์ให้ตกทุกข์ได้ยาก และนอกจากนั้นการกินเจยังมีข้อกำหนดให้ผู้บริโภคอาหารเจต้องปฏิบัติในศีลอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะศีล 5 ที่เป็นพื้นฐานอันสำคัญของชาวพุทธ ที่จรรโลงสังคมให้มีความสุข ซึ่งถือว่าเป็นคุณธรรมที่สำคัญของผู้ที่บริโภคอาหารเจ

นอกจากนั้นการบริโภคเนื้อสัตว์ยังถือเป็นการลักขโมยชีวิตของผู้อื่น โดยอ้างว่าเหล่าสรรพสัตว์นั้นคืออาหาร เกิดมาเพื่อเป็นอาหารเท่านั้นซึ่งการกล่าวดังนั้นก็ถือเป็นการพูดปด พูดหยาบพูดเพื่อเจ้อเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากชีวิตใคร ใครก็รัก มนุษย์ทุกคนรักชีวิตตนเองไม่ยากให้ใครมาทำร้าย แถมยังเป็นการล่วงละเมิดลูกเมียผู้อื่นด้วยการปลากลูกปลากแม่ของสัตว์เหล่านั้นออกจากกัน และยังเป็นการมอมเมาในรสชาติของอาหารที่ได้มาจากการฆ่าอีกด้วย ซึ่งถือเป็นการส่งเสริมไปในทางประมาทในการใช้ชีวิต และย่อมส่งผลร้ายต่อสุขภาพจนกลายเป็นโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมาในที่สุด

การภาวนานั้น คือ การรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์ให้ผ่องใส ด้วยการรลึกลึถึงบุญกุศลที่ได้กระทำมา หรือแม้กระทั่งมีอารมณ์จดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อเป็นการรักษาอารมณ์ให้ผ่องใส เนื่องจากการรักษาอารมณ์นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ยากที่สุดในการกัมมเจ เนื่องจากสภาวะต่าง ๆ ที่ได้มากระทบกับตนเองนั้น ย่อมทำให้เกิดกิเลส หรือเกิดเป็นสัญชาตญาณดิบในการตอบโต้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการตอบโต้ด้วยจิตใจนึกคิดนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องอดทนอดกลั้นในการกัมมเจ เมื่อผู้สูงอายุรักษาอารมณ์ตลอดจนถึงการปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทั้งหมด 6 ประการ ซึ่งตรงตามหลักธรรม ปุณณกิริยาวัตรสูตร คือ ทาน ศีล ภาวนาแล้ว ย่อมส่งผลให้มีสภาวะจิตที่ดีและมีความสุขอันเป็นทิพย์ หรือความสุขอันแสนวิเศษ มีความสุขรื่นเริง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวในที่สุด

ดังที่กล่าวมาจึงทำให้เห็นว่าผู้ที่กินเจนั้นต้องมีการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การบริโภคนั้นกลายเป็นการกินเจอย่างแท้จริง และได้บุญที่ถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือทาน ศีล ภาวนา ซึ่งผู้บริโภคอาหารเจนั้นต้องปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรอย่างต่อเนื่อง ในทางพระพุทธศาสนาหมานได้สอนให้มนุษย์ทั้งหลายมีความเมตตาช่วยเหลือสรรพสัตว์ และยังมีการส่งเสริม หรือมีข้อปฏิบัติให้พุทธบริษัททั้งหลายหันมาบริโภคอาหารเจที่ไม่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ โดยการสอนว่าคนที่ทุกคนตลอดจนถึงสรรพสัตว์ทั้งปวงที่ได้มีโอกาสได้พบกัน แม้จะเห็นในปากก็ดี เห็นต่อหน้าก็ดี เห็นในใจก็ดี ให้พึงระลึกว่าทุกคนต่างเคยได้ทำกรรมร่วมกันมาจึงส่งผลให้ได้มาพบกันในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทุกคนได้ผ่านการเวียนว่ายตายเกิดมานับไม่ถ้วน สรรพสัตว์ดังกล่าวทั้งที่เป็นเพื่อน สัตว์เลี้ยง ตลอดจนถึงอาหารของเรา อาจจะเป็นบิดา มารดา บุตร หรือเพื่อนของเราในชาติที่ผ่าน ๆ มา การที่ทุกคนได้บริโภคเนื้อสัตว์เหล่านั้นจะไม่เท่ากับการกินเนื้อบุคคลอันเป็นที่รักในชาติก่อน ๆ หรือ ดังนั้นมนุษย์ทั้งหลายจึงมีความเมตตา กรุณา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยการไม่บริโภคเนื้อสัตว์เหล่านั้น (พระสราวุธ เพ็กโต้ง (จันทนะ), 2563, หน้า 10-21)

ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุได้บริโภคอาหารเจ ที่เป็นอาหารเจที่แท้จริง นอกจากการไม่บริโภคเนื้อสัตว์มีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายดุจดั่งบุตร และบิดามารดาแล้ว ยังต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำบุญทำทาน ภาวนาอยู่เป็นประจำ จึงส่งผลให้มีสภาวะทางจิตใจที่ดีได้ ปกติจิตใจกับร่างกายมีความเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อสภาวะทางจิตใจดี สภาวะกายย่อมดีไปด้วย (พระสราวุธ เพ็กโต้ง (จันทนะ), 2563, หน้า 4) เมื่อผู้สูงอายุได้มีการบริโภคอาหารเจที่ถูกต้อง ที่เรียกว่าอาหารเจอย่างแท้จริงแล้วย่อมส่งผลในการเสริมสร้างสภาวะทั้งทางกาย สภาวะทางใจอีกด้วย

การเสริมสร้างสภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยการกินเจตามแนวพุทธ

การบริโภคอาหารเจ ถือ เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุนั้นดีขึ้น เนื่องจากอาหารเจนั้นเป็นประดุจยาที่เป็นทิพย์ หรือกระยาทิพย์ (Manna) ที่ส่งผลให้ผู้บริโภคเข้าไปนั้นมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีร่างกายที่ไม่แข็งแรงเป็นอย่างมาก ระบบภายในมีความทรุดโทรมไปตามกาลเวลานั้น โดยเฉพาะระบบย่อยที่ต้องการอาหารที่สามารถย่อยได้ง่าย และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจากสารพิษต่าง ๆ ตลอดจนถึงอาหารที่มีรสที่ไม่จัด ความต้องการสารอาหารที่ลดลง จากที่ต้องการโปรตีนจากเนื้อสัตว์ในการสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงในช่วงวัยที่ผ่านมา กลับกลายเป็นเพียงความต้องการเพียงการเสริมสร้างในส่วนที่สึกหรอไปเท่านั้น ซึ่งอาหารเจถือเป็นอาหารที่ตอบโจทย์ในข้อนี้ได้เป็นอย่างดีในการส่งเสริมสภาวะทางด้านร่างกาย

นอกจากนั้นอาหารเจยังสามารถส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจได้เป็นอย่างดีอีกด้วยจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ย่อมส่งผลให้พบความสุขได้ โดยเฉพาะความเมตตา กรุณาที่มีต่อเหล่าสรรพสัตว์นั้นยังเป็นการสร้างบุญในทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลให้จิตใจมีความใสสะอาด ปราศจากความขุ่นเคืองต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจขึ้น ซึ่งธรรมดาททั้งกายและใจนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกัน ดังนั้นหากจิตใจมีความเจ็บป่วย หรือมีความเครียดขึ้น ย่อมส่งผลให้ร่างกายนั้นมีความเจ็บป่วยที่ยิ่งขึ้นไปอีก และกลับกันหากจิตใจมีความสมบูรณ์แข็งแรง หรือมีความสุขขึ้น ย่อมส่งผลให้ร่างกายนั้นมีความกำลังในการต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ และไม่มีโรคร้ายใดใดมาเบียดเบียนอีกด้วย

ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยการกินเจตามแนวพุทธ จึงเป็นวิธีหนึ่งที่มีความสำคัญ และมีความสามารถในการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยการป้องกัน รักษา และบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

ในปัจจุบันอาหารเจได้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอยู่มากมาย ทั้งมีการดัดแปลงให้มีความคล้ายกับเนื้อสัตว์จริง ๆ แถมยังมีรสชาติที่มีความคล้ายคลึงอีกด้วย ซึ่งสร้างความงุนงงสงสัยให้กับผู้พบเห็นและกล่าวว่าหากจะบริโภคอย่างนั้นเหตุใดจึงไม่บริโภคเนื้อสัตว์ไปเสียเลย ซึ่งความจริงแล้วการที่มีการผลิตอาหารที่สัณฐานคล้ายกับเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการเชิญชวนหรือเป็นการง่ายแก่ผู้บริโภคอาหารเจมือใหม่ ที่ยังไม่คุ้นชินกับอาหารเจ และอาจเกิดความเบื่อหน่ายและเลิกการปฏิบัติได้ในที่สุด ดังนั้นการดัดแปลงอาหารเจนั้นถือเป็นผลดีอย่างหนึ่งในการเชิญชวน ชักชวนให้ผู้ที่ไม่เคยกินเจได้ลองเปิดใจ และรับประทานอาหารดังกล่าวได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งความเป็นจริงแล้วการบริโภคอาหารเจที่สำคัญอยู่ที่เจตนาของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

บทสรุป

การเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยการกินเจตามแนวพุทธ ถือว่าเป็นการเสริมสร้างด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่ครบทุกด้านด้วยการ ป้องกัน รักษา และบรรเทา โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ที่รู้มรณา ผู้สูงอายุ ที่เป็นอันตรายอย่างยิ่งทั้ง โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมองตีบ และโรคมะเร็ง ซึ่งโรคดังกล่าวสามารถรักษาและบำบัด หรือป้องกันได้ด้วยการทานอาหารเจ ที่ประกอบด้วยพืชผักต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โยอาหาร และสารที่มีประโยชน์ รวมทั้งหลักการปฏิบัติที่เอื้อต่อการรักษาสุขภาพด้วย และที่สำคัญการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักเบญจศีล หรือศีล 5 ที่เป็นหลักธรรมพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาที่ทำให้สังคมมีความสุข และยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่ดี มีความสุข และมีความผ่องใส ดังนั้นอาหารเจจึงเป็นอาหารชั้นยอดที่ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้บริโภคให้ถูกวิธี ดังคำที่ว่ากินดีอยู่ดี เพื่อเป็นการตอบแทนคุณที่ผู้สูงอายุได้เสียสละทำงานหนักตรากตรำเพื่อครอบครัว และเพื่อประเทศชาติให้กายเป็นอารยะประเทศที่ทัดเทียมนานาประเทศดังในปัจจุบัน และให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

กองยุทธศาสตร์ และแผนงานสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, (2560). **การสาธารณสุขไทย 2559-2560**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสะเถระ, (2554). **วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), (2553), **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพปัญญาวิทย์.

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัสมา วัฒนบุรานนท์, (2542). **การสอนสุขศึกษา = Health education teaching**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.

2. วารสาร

ตรีธันว์ ศรีวิเชียร, (พฤษภาคม-สิงหาคม 2559). การศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะทุพโภชนาการของผู้สูงอายุ ที่อาศัยในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์แพทย์ชุมชนป้อมเพชร. **วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย**. ปีที่ 6 (2), 120.

สมภาร พรหมทา, (กันยายน-ธันวาคม 2546). กิน: มุมมองของพุทธศาสนา. **วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. ปีที่10 (3), 100.

4. วิทยานิพนธ์

นภัสนันท์ สีนสุ, (2549). ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระศราวุธ เพ็ญอติง (จันทนะ), (2563). รูปแบบการบริโภคอาหารเจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบูรณาการ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมจิตรา กิตติมานนท์, (2551). การบริโภคมังสวิรัตกับการพัฒนาชีวิตในพระไตรปิฎก. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

5. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. พลัสรัฐ พังงา. (2562). [ออนไลน์]. การศึกษาสำรวจ สถานการณ์การใช้บริการสุขภาพ: ความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และพื้นที่. [สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2565]จาก <https://tdri.or.th/2019/01>

กัลญณู เพชรภรณ์. (2562). [ออนไลน์]. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาครูสำหรับการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ(ENN3202) [วันที่สืบค้นเมื่อวันที่1 กันยายน 2565] แหล่งที่มา[http : //www.eledu.ssru.ssru.ac.th/kalanyoo_pe/file.php](http://www.eledu.ssru.ssru.ac.th/kalanyoo_pe/file.php)

