

[ ธรรมชาติดำบัดและสมุนไพร ]

วรารณ คีรีพัฒน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



สังคมไทยในช่วงไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา เรียกกันว่าเป็นยุคโพสต์โมเดิร์น (Post modern) ที่คนไทยพุ่งทะยานตามโลกตะวันตกอย่างไม่คิดชีวิต เรารับเอาเทคโนโลยี วิถีชีวิต วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาอย่างเต็มรูปแบบ อาหารการกินทุกวันนี้ต้องรวดเร็วทันใจทันเวลาที่เรียกว่าอาหารจานด่วน (Fast Food) ทำให้การเดินทางของหอยทากน้อยที่คืบคลานไปอย่างเชื่องช้า อาจจะสร้างความอึดอัดใจหรือรำคาญใจให้หลายคนผู้คุ้นชินกับวิถีชีวิตแบบเร่งรัด และเราร้อนที่ทุกนาที่มีค่าเป็นเงินเป็นทองที่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเครียด และเจ้าความเครียดที่เราได้มาพร้อมเงินทองนี้เองที่นำไปสู่ภาวะร่างกายที่ทุกคนไม่ปรารถนา นั่นคือ การเจ็บป่วย

ในปี 2543 องค์การอนามัยโลกตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะเป็นปีที่สังคมโลกบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า (อีก 20 ปีนับจากวันนี้) จะเป็นไปได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับอะไรกับใคร นายแพทย์วิธาน ฐานะวุฒท์ ศัลยแพทย์กล่าวว่า “ถ้าเปรียบเทียบว่าระบบสุขภาพมี 100 เปอร์เซนต์ ส่วนที่เรื่องของ การรักษาอาจแค่ 20 เปอร์เซนต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซนต์ ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ของระบบนี้ก็คือ เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง” ในขณะที่นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ผู้อำนวยการสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สรุปไว้อย่างน่าฟังว่า “เราประณิดในการใช้ชีวิตที่จะกินที่จะอยู่อย่างมีสติ ถือเป็นแนวรบสำคัญที่สุดต่อภัยคุกคามสุขภาพในสมัยนี้”

ความประณิดในการใช้ชีวิตที่จะกินที่จะอยู่ดังกล่าว ปรากฏอยู่ในกลุ่มคนที่ได้รับการจัดลำดับว่าเป็นผู้ที่มีอายุยืนที่สุดของโลก ความอายุยืนไม่ได้หมายถึงแค่การมีชีวิตที่ยาวนาน แต่จะต้องประกอบด้วยการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี แข็งแรงและดูอ่อนกว่าวัย กลุ่มคนดังกล่าวได้แก่

- Okinawa เกาะในประเทศญี่ปุ่น
- Symi เกาะในประเทศกรีซ
- Campodimele หมู่บ้านทางตอนใต้ของประเทศอิตาลี
- Hunza หุบเขาทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศปากีสถาน
- Bama มณฑลทางตอนใต้ของประเทศจีน

ความลับที่อยู่เบื้องหลังของคนเหล่านี้ ได้แก่ เรื่องของการกินและการออกกำลังกายในการใช้ชีวิต ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยอย่างที่เราทราบกันดีว่าสภาพแวดล้อมมีความสำคัญและมีบทบาทต่อสุขภาพมากกว่าพันธุกรรม มีการศึกษาในกลุ่มคนดังกล่าว บางส่วนที่อพยพไปอยู่ที่อื่นใช้ชีวิตและกินอาหารแบบใหม่ พบว่ามีปัญหาสุขภาพอย่างที่คุณที่นั่นเป็น

ในเรื่องอาหารการกิน พบว่า ความลับของคนทั้ง 5 กลุ่มนี้เป็นเรื่องเดียวกัน คือ

## เราประณิดในการใช้ชีวิตที่จะกินที่จะอยู่อย่างมีสติ ถือเป็นแนวรบสำคัญที่สุดต่อภัยคุกคามสุขภาพในสมัยนี้

- กินอาหารที่มีคุณค่าอาหารสูง และแคลอรีต่ำ
- กินผัก ผลไม้สด ที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาลและปลอดสารพิษ
- กินธัญพืชกล้อง
- กินอาหารหลากหลายอย่างสมดุล
- กินโปรตีนจากพืช - กินกรดไขมันที่จำเป็นจากปลาและถั่ว และสิ่งที่เขาไม่ทำในเรื่องการกิน ก็คือ
- กินมากเกินไป
- กินอาหารที่ปรุงสุกเกินไป
- กินอาหารสำเร็จรูป - กินน้ำตาลที่ผ่านฟอก
- กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์มากเกินไป
- ดื่มชา, กาแฟ และแอลกอฮอล์มากเกินไป

### อาหารในอุดมคติ (1 ส่วน = 100 กรัม)

|                |                                                                                                                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผักและผลไม้    | วันละ 5-10 ส่วน เป็นผลไม้ 1-2 ส่วน นอกนั้นเป็นผักที่ควรกินสดหรือหนึ่งสุกเล็กน้อย                                                                                      |
| ธัญพืชกล้อง    | วันละ 3-5 ส่วน                                                                                                                                                        |
| โปรตีน         | วันละ 3-5 ส่วน จากพืช ถั่ว ถั่วฝักบางส่วนจากชีสที่ได้จากแพะหรือแกะที่เลี้ยงแบบอินทรีย์, โยเกิร์ต, ไข่ไก่จากฟาร์มอินทรีย์เล็กน้อยจากเนื้อสัตว์ไม่มีไขมัน บางส่วนจากปลา |
| ไขมันที่จำเป็น | จากถั่วและพืชเมล็ด วันละ 1 กำมือ                                                                                                                                      |

|     |                                                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| น้ำ | น้ำมันสกัดเย็น วันละ 1 ช้อนโต๊ะ<br>น้ำมันปลาหรือปลาที่มีไขมันชนิด<br>ดี วันละ 8 แก้ว และชาเขียว<br>วันละ 1-5 ถ้วย<br>(ชาเขียวใบหม่อนมีสารต้านอนุมูล<br>อิสระไม่น้อยกว่าชาเขียวญี่ปุ่น แต่<br>ราคาต่างกัน |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### เมื่อเราทราบสิ่งที่ควรกินแล้วก็ควรทราบถึง อาหารและสิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยง

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - อาหารจานด่วน /<br>อาหารสำเร็จรูป | อาหารเหล่านี้เป็นตัวการ<br>สำคัญในการบั่นทอน<br>อายุขัยด้วยไขมัน ที่ทำให้<br>เส้นเลือดตีบตันและแข็งตัว<br>เกลือ และอนุมูลอิสระ แม้<br>จะประหยัดเวลาในเบื้องต้น<br>แต่เปลืองเงิน เวลา<br>กว่าหลายเท่าหนักเมื่อป่วย<br>รวมทั้งเสียสุขภาพจิต<br>อย่างไม่อาจประเมินค่า<br>พบว่าบุหรี่ยี่ 1 ซอง/วัน ทำให้<br>ผู้สูบบุหรี่แก่กว่าวัยไป<br>8 ปี และทราบกันดีว่าทำ<br>ให้เกิดโรคที่หนักล้นกับตน<br>เองและคนใกล้ชิด |
| - บุหรี่                           | ทำให้ผู้ดื่มแก่กว่าวัย ทั้ง<br>ภายนอกและภายใน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| - แอลกอฮอล์ที่มาก<br>เกินไป        | ทำให้ผู้ดื่มแก่กว่าวัย ทั้ง<br>ภายนอกและภายใน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| - ยาสังเคราะห์                     | Dr.genc Jack Wang<br>แห่ง Brookhaven<br>National Laboratory ใน<br>นิวยอร์กพบว่าสมองของ<br>คนติดแอลกอฮอล์ อายุ<br>30 ปี จะมีสภาพประมาณ<br>สมองคนอายุ 50 ปี<br>มีผลข้างเคียงต่อดับและ                                                                                                                                                                                                                        |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - น้ำตาลฟอกขาว            | ไตและก้อนอนุมูลอิสระ<br>ทำให้เกิดกรดคาร์บอนิก<br>ที่เป็นพิษต่อเนื้อเยื่อและ<br>ร่างกายจะพยายามกำจัด<br>ทำให้สูญเสียวิตามิน<br>เกลือแร่ น้ำตาล สร้าง<br>ภาวะกดดันต่อต่อม<br>หมวกไต (adrenal gland)<br>เป็นสาเหตุของการเกิด<br>สิว เป็นอาหารให้อิสร่<br>และราในร่างกาย น้ำตาล<br>ให้แคลอรีสูง และถูก<br>เปลี่ยนไปเป็นไขมันอิม<br>ตัวได้ เพื่อความเสี่ยง<br>และสร้างเงื่อนไขต่อโรค<br>มากมาย เช่น โรคอ้วน<br>โรคหัวใจ โรคตับ โรค<br>หลอดเลือด เบาหวาน<br>ไมเกรน และความดัน<br>โลหิตสูง รวมทั้งอาการ<br>ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและ<br>อื่นๆ |
| - คาเฟอีนเหมือน<br>น้ำตาล | ทำให้ติด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| - เกลือ                   | โลหะหนักและพลาสติก<br>จากภาชนะและบรรจุ<br>ภัณฑ์ สิ่งแวดล้อมและ<br>น้ำที่ปนเปื้อน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

ความลับที่ใครๆ ก็รู้อีก 2-3 เรื่องก็คือ พฤติกรรม  
และการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา อยู่ในที่  
ที่มีอากาศบริสุทธิ์ และมีทัศนคติในการมีชีวิตที่สมัยนี้  
เรียกกันว่า ความคิดเชิงบวก มีสังคมที่อบอุ่นทั้งหมด  
นี้ล้วนห่างไกลจากวิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่ในยุค  
ในยุคโลกาภิวัตน์ แล้วเราจะเลือกเดินไปทางไหนกัน

เป็นสิ่งที่เราต้องเลือก และต้องการการเปลี่ยนแปลง กระแสสุขภาพที่เกิดขึ้นมาท่ามกลางความ สับสนและซับซ้อนของสังคมที่เป็นขั้วตรงข้ามของ วิถีอันเร่งรีบในปัจจุบัน ก็คือ

Slow food ซึ่งกล่าวว่า คืออะไรที่ตรงข้ามกับ fast food หมายถึง วัฒนธรรมการกินที่ละเมียดละไม ไม่เพียงใส่ใจสุขภาพตนเอง แต่ยังรวมไปถึงที่มาของ อาหารและวัตถุดิบต่างๆ ด้วย เช่น ปลอดภัยไม่มี สารเคมี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ไม่กดขี่ค่าแรง หรือมีส่วนในการทำลายวัฒนธรรมการผลิตแบบท้องถิ่น ฯลฯ เพราะการกินไม่ใช่แค่การเอาอาหารเข้าปาก แต่ยังเชื่อมโยงกับทรัพยากรของโลก ตลอดจนวัฒนธรรม การผลิตอาหารแบบท้องถิ่นหรือชุมชน slow food เกิดขึ้นในประเทศอิตาลีในปี 1986 (2525) โดย นักหนังสือพิมพ์ชื่อ คาร์โล เตรีนี ที่เห็นภัยคุกคาม ของอาหารฟาสต์ฟู้ด จึงร่วมกลุ่มเพื่อนผู้ใส่ใจใน ศิลปะการปรุงอาหาร เพื่ออนุรักษ์อาหารท้องถิ่น อาหารประจำชาติและศิลปะการปรุงอาหารแบบ ดั้งเดิม สนับสนุนความหลากหลายจากพันธุกรรมพืช ปัจจุบันมีการจัดตั้งมหาวิทยาลัยคือ University of Gastronomic Sciences (www.unisg.it) ที่เมือง Pollenzo ประเทศอิตาลี

ในอังกฤษแต่ละเมืองจะมีการจัดตลาดนัดชาวนา Farmers' market สัปดาห์ละครั้งเพื่อผู้ผลิตและผู้บริโภค ซึ่งขายกันโดยตรงเป็นการสร้างความ สัมพันธ์ระหว่างคนกินกับคนผลิต ความจริงตลาดนัด แบบนี้มีมานานแล้ว แต่เพิ่งมาให้ความสำคัญกัน ในช่วงที่อังกฤษเกิดวิกฤตการณ์อาหารที่วิเคราะห์ กันว่า เกิดจากการผลิตเชิงอุตสาหกรรมที่ทำลาย สมดุลธรรมชาติ ทั้งพืชพันธุ์อันหลากหลายความ สัมพันธ์ระหว่างคนซื้อกับคนขาย รวมถึงความ สัมพันธ์ของคนในครอบครัวที่ไม่ค่อยได้มีโอกาส ร่วมทำร่วมกันข้างกันเหมือนแต่ก่อน slow food จึงเป็นการฟื้นคืนชีวิตช้าๆ (แต่งดงาม) ให้กลับคืน มาสร้างสมดุลให้กับชีวิตสมัยใหม่บ้าง คนไทย เรา slow food และ slow life ใช้ชีวิตละเมียดละไม

กันมาแต่ไหนแต่ไร เพิ่งจะ fast food, fast life กัน มาไม่นานนัก คงยังไม่สายที่คนไทยเราจะพลิก สถานการณ์หลังจากเรียนรู้มาแล้วว่า อะไรน่าจะ เหมาะสมและดีสำหรับคนไทยเรามากกว่ากัน

หวังว่าความเชื่องช้าและความเรียบง่ายที่เรา หลงลืมไปชั่วคราวจากชีวิตคนไทยจะกลับคืนมาเพื่อ ให้เราได้เคลื่อนไหวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ และมีความสุขกับความงดงามตามธรรมชาติ โลกจะสวยงามเมื่อ เราเดินช้าลง... ☺

#### อ้างอิง

Sally Beare, 2006. 50 Secrets of the world's longest living people, Marlowe & company, New York. USA.  
www. Google.co.th/slow food.

#### ■ กิเลสจิริต

27 มกราคม 2553 มีการเปิดนิทรรศการ ศิลปกรรมชุด “กิเลสจิริต” โดย อ.สิทธิกร เทพสุวรรณ จัดโดยสถาบันวัฒนธรรมศึกษา กัลยาณิวัฒนา ม.อ.ปัตตานี โดยกำหนดการ จัดแสดงไปจนถึง 30 มีนาคม 2553 ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.30 น. วันจันทร์ - เสาร์

*“I disapprove of what you say, but I will defend to the death your right to say it.”*

*“แม้ผมจะไม่เห็นด้วยกับคำพูดของคุณ แต่ผม จะปกป้องสิทธิในการพูดของคุณจนถึงที่สุด”*

Beatrice Hall ใน The friends of Voltaire

