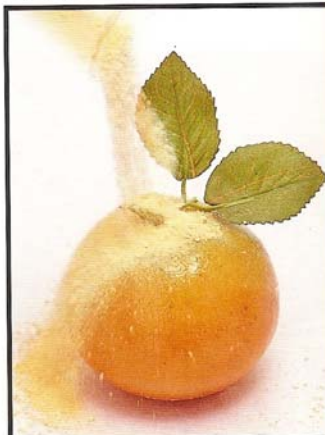


ตัวอย่าง ข้าว เมนูอาหาร สารบัญเมนูอาหาร และบทความในนิตยสาร Health & Cuisine

H&C News

เรื่อง : วิรติ ศรีอ่อน ภาพ : สุธรรม จิรรัตนธรรม สไตล์ : สุญาดา ไตรอร



วิตามินซีพบจากสิ่งใด

นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัย Duke University Medical Center ทดลองระดับวิตามินซีที่เหมาะสมกับหนูทดลอง พบผลที่น่าเป็นห่วงว่าการได้รับวิตามินซีมากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคข้อได้

หลังจากแบ่งการทดลองในหนู 3 กลุ่ม โดยให้ปริมาณวิตามินซีต่างกัน ได้ผลการทดลองว่าวิตามินซีในระดับต่ำๆ ช่วยป้องกันโรคข้ออักเสบได้ ส่วนวิตามินซีในระดับปานกลางมีผลเทียบเท่ากับการรับประทานผักและผลไม้ห้าชนิดต่อวัน ส่วนวิตามินซีปริมาณสูงใช้ทดลองในหนูซึ่งเป็นโรคข้อในระยะต้น เพื่อสังเกตว่าวิตามินซีจะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวหรือไม่ ผลทดลองปรากฏว่าการใช้อีกเสบของหนูทดลองยิ่งรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม

นักวิจัยจึงแนะนำว่าคนเราควรรับประทานวิตามินซีในระดับปานกลาง คือ 1,000 มิลลิกรัมต่อวันก็เพียงพอแล้ว เพราะถือเป็นระดับที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ส่วนความเกี่ยวข้องระหว่างวิตามินซีปริมาณสูงกับโรคข้ออักเสบในคนนั้นยังต้องทดลองเพื่อยืนยันผลอีกครั้ง

พลข้างเคียงของฮอร์โมนบำบัด

แม้ว่าฮอร์โมนบำบัดจะเป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลสุขภาพของหญิงวัยทอง แต่สิ่งหนึ่งที่น่าเป็นห่วงไม่แพ้กันคือผลข้างเคียงในระยะยาว

ล่าสุด Journal of American Medical Association ได้รายงานผลการศึกษาล่าสุดหนึ่งว่าการใช้ฮอร์โมนบำบัดชนิดที่ใช้เอสโตรเจนเพียงอย่างเดียว ในกลุ่มผู้หญิงที่ได้รับการผ่าตัดมดลูกนั้นอาจเพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจถึง 76 เปอร์เซ็นต์

นักวิจัยจาก Wake Forest University Baptist Medical Center ทำการสำรวจในผู้หญิง 3,000 คนที่มีอายุระหว่าง 65-79 ปี ซึ่งรับฮอร์โมนบำบัดชนิดเอสโตรเจนอย่างเดียว และผู้หญิงอีก 4,500 คนที่รับฮอร์โมนบำบัดแบบเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรน ซึ่งปรากฏว่ากลุ่มแรกเสี่ยงต่อโรคหัวใจมากกว่าถึง 76 เปอร์เซ็นต์

นี่จึงเป็นเรื่องหนักใจในวงการแพทย์ที่ต้องทำการทดลองและหาข้อสรุปอย่างเร่งด่วนต่อไป

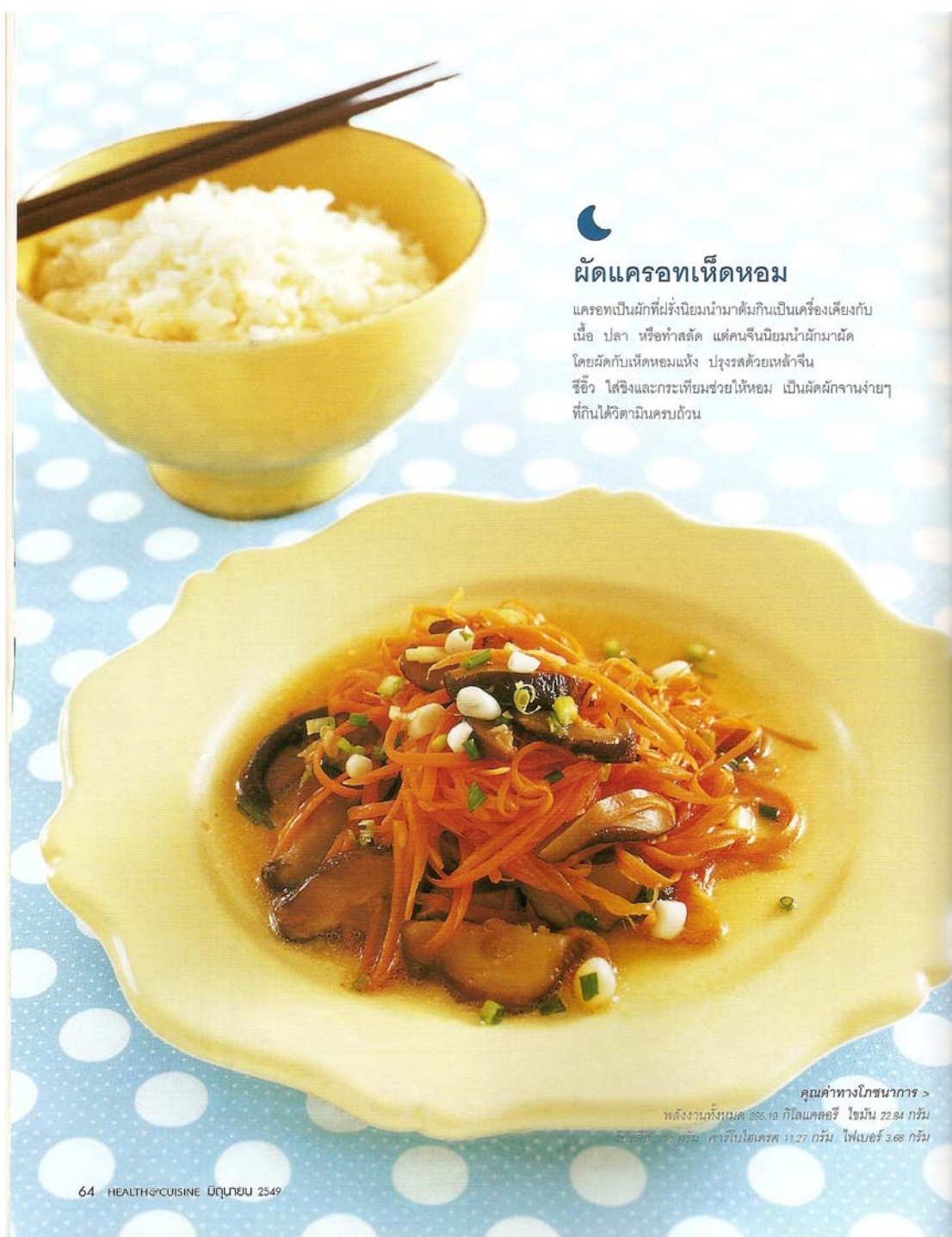


ลดความอ้วนมากไปอันตรายต่อระบบคุ้มกัน

ระดับภูมิคุ้มกันของคุณผู้หญิงจะดีที่สุดก็ต่อเมื่อมีน้ำหนักตัวคงที่ และจะอยู่ในระดับอันตรายหากมีการลดน้ำหนักบ่อยๆ หรือได้รับผลกระทบแบบโยโย่เอฟเฟกต์ (กลับมาอ้วนซ้ำ)

นักวิจัยแห่ง Fred Hutchinson Cancer Research Center ในเมืองซีแอตเติล สหรัฐอเมริกา ได้สัมภาษณ์หญิงสูงวัยที่มีประวัติว่าเคยลดความอ้วนเมื่อสิบปีก่อน และได้รับการวินิจฉัยว่าระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ได้ข้อสรุปว่า ผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวคงที่หรือลดความอ้วนแล้วสามารถรักษาระดับน้ำหนักนั้นไว้ได้ตลอด ภูมิคุ้มกันจะมีประสิทธิภาพการทำงานดีกว่า

ส่วนผู้หญิงที่เคยลดน้ำหนักและได้รับผลกระทบโยโย่เอฟเฟกต์มากกว่า 5 ครั้งขึ้นไป (คือผอมแล้วกลับมาอ้วนอยู่เสมอ) ประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลงถึงหนึ่งในสาม ดังนั้นการมีน้ำหนักมากหรือน้อยจึงไม่ใช่เรื่องใหญ่เท่าการรักษาน้ำหนักให้คงตัวตลอดเวลา เพราะถ้าหากภูมิคุ้มกันลดลงเสียแล้ว โอกาสที่ร่างกายจะอ่อนแอย่อมเป็นไปได้สูง



ผัดแครอทเห็ดหอม

แครอทเป็นผักที่ฝรั่งนิยมนำมาต้มกินเป็นเครื่องเคียงกับเนื้อ ปลา หรือทำสลัด แต่คนจีนนิยมนำผัดมาผัด โดยผัดกับเห็ดหอมแห้ง ปูรสด้วยเหล้าจีน ซีอิ้ว ไส้ฉิงและกระเทียมช่วยให้หอม เป็นผัดผักจานง่ายๆ ที่กินได้วิตามินครบถ้วน

คุณค่าทางโภชนาการ >

พลังงานทั้งหมด 285.19 กิโลแคลอรี ไขมัน 22.84 กรัม

โปรตีน 3.52 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11.27 กรัม ไฟเบอร์ 3.68 กรัม

ผัดแครอทเห็ดหอม

มือกลางวัน

เวลาเตรียม 10 นาที เวลาปรุง 10 นาที



ส่วนผสม

แครอท	1	หัว
เห็ดหอมแห้ง	5-8	ดอก
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1-2	ต้น

ส่วนผสมเครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
เหล้าเห็ด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2-1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมเครื่องปรุงเตรียมไว้ คนให้น้ำตาลละลาย
2. ล้างแครอทให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก ชูดให้เป็นเส้นยาว
3. เห็ดหอมแช่น้ำจืด 1 ชั่วโมง แล้วเป็นเส้นเล็ก แล้วเก็บน้ำไว้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่ซีอิ๊ว กระเทียม ผัดจนหอม แล้วจึงใส่เห็ดหอม ตามด้วยแครอทที่ผสมไว้ ผัดสักครู่ แล้วจึงใส่แครอท ผัดไฟแรงใส่น้ำที่แช่เห็ดหอมไว้เล็กน้อย ผัดพอผักสุก ชิมรส ก่อนตักขึ้นใส่ต้นหอมซอย ตักขึ้นรับประทานร้อนๆ

ปลาแซลมอนโชยุซอส

มือเย็น

เวลาเตรียม 10 นาที เวลาปรุง 15 นาที



ส่วนผสม

ปลาแซลมอนหันชิ้นใหญ่	2	ชิ้น
ซีอิ๊วขาวหรือสับเลเยียด	1 1/2	ช้อนชา
กระเทียมสับ		
หรือสับเลเยียด	1 1/2	ช้อนชา
น้ำสะอาด	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วญี่ปุ่น (โชยุ)	2	ช้อนโต๊ะ
มิริน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	1 1/2	ช้อนชา

ผักเครื่องเคียง เช่น ผักกวางตุ้งต้นเล็ก ผักกวางตุ้งได้หั่น เห็ดกระดุม ข้าวโพดอ่อน เป็นต้น

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดรวมทั้งซีอิ๊วและกระเทียมแซปลาไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วทอดน้ำมันน้อย ไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน และค่อยๆ ราดซอส ทอดจนสุก

H&C Tip

เวลาทอดปลาระวังติดกระทะ เพราะซอสมีส่วนผสมของน้ำตาล

Recipe Index

อาหารจานเดียว

	หน้า
1. ชนมนจีนทรงเครื่อง	85
*** 2. ข้าวต้มเจทรงเครื่อง	60
*** 3. ข้าวห่อใบบัว	66
4. เปาะเปี๊ยะสดเวียดนาม	84
5. พันหอม	84

พุด/ทอด/อบ

	หน้า
*** 6. ชนมนปิ้งหน้าซิง	93
7. เต้าหู้ตุ๋นกับซอสซิงมะขาม	93
8. เต้าหู้ผัดพริกเกลือ	66
9. บาร์บีคิวเห็ดและผักรวมกับซอสพะแนง	92
*** 10. ผัดเผ็ดมะเขือ	66
*** 11. ยอดมะพร้าวผัดหนึ่มกึ่ง	69
12. สเต็กเต้าน้ำจืด	95

ยำ/สลัด/น้ำพริก

	หน้า
13. กิมจิ	77
*** 14. กิมจิเห็ดหอมแห้ง	77

*** 15. ผักชุบแป้งทอดกับอะโวคาโดซัลซ่า	92
16. ยำผักแบบเกาหลี	77

แกง/ต้ม

	หน้า
*** 17. แกงกะหรี่ผักผลไม้	93
18. คอว์นเซาเตอร์	93
19. ซุปข้าวโพด	79
20. ซุปผัก	99
*** 21. ซุปเห็ดไม่เห็ดหอม	66

ของหวาน/ของว่าง

	หน้า
22. จู๊ยก้วย	71
*** 23. กุ้งสังขยา	97



ทั้ง *** และ * * * * * เป็นเมนูสุขภาพที่ครัว H&C อยากแนะนำให้ทดลองทำเป็นพิเศษ เพราะง่ายและอร่อย ส่วนที่ไม่มีดาวบางเมนู อาจเป็นอาหารที่ไม่เน้นสุขภาพมากนัก แต่ก็อร่อย และวิธีทำจะยุ่งยากกว่า เหมาะกับผู้ที่มิ่ประสบการณ์ ถ้าผู้อ่านทำตามสูตรนี้แล้วไม่อร่อยหรือมีปัญหา เชิญโทรมาปรึกษาที่ H&C Cooking Hot Line โทร. 0-2422-9999 ต่อ 4600

เดือนพฤศจิกายนคุยพูนกับ

ฉบับ "ORGANIC LIFE"

เพราะทุกวันนี้เรามีทางเลือกสำหรับการมีสุขภาพดีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหารภายใต้การผลิตที่ไม่ใช้สารเคมี กรรมวิธีผลิตสมุนไพร ของใช้ต่างๆ ของหลายยี่ห้อหันมาใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติแทนสารสังเคราะห์ ฯลฯ เลยอยากชวนให้เพื่อนๆ มาใช้ชีวิตแบบไร้สารพิษกัน เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้คุณภาพชีวิตเราดีขึ้น และเมื่อไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจก็พลอยสบายไปด้วย...ชื่อของใคร่ต่อไป เลือกแบบไร้สารพิษนะค่ะ

Health Special ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารพิษ อาหารน่าจะเป็นสิ่งแรกๆ ที่ปลอดภัยที่สุด แต่กลับกลายเป็นว่าอาหารเป็นแหล่งที่มีสารพิษตกค้างมากที่สุด ฉบับหน้าเรามีทางเลือกใหม่ของการปลอดภัยภายใต้การผลิตแบบไม่ใช้สารเคมีที่เรียกว่า "ออร์แกนิก" มาแนะนำให้รู้จักค่ะ

Health Cuisine พบกับโยเกิร์ตนมถั่วเหลือง พาสต้าเพสโต้ซอส สลัดผักน้ำสลัดมะเขือเทศ และข้าวกล้องงอกได้กับกุ้งสมุนไพร อาหารจานอร่อยจากฟาร์มออร์แกนิก มีมือคุณอินทัย ก้องวัฒนา แห่งร้านอินทัย

Health Profile จากช่วงภาพหนุ่มเพลย์บอยที่ไม่เคยแม้แต่จะสนใจธรรมะ ดัดสันใจหันหลังให้ชีวิตทางโลกอย่างถาวร โลกแห่งธรรมะมีอะไรน่าสนใจถึงเพียงนั้น มาเรียนรู้จุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในชีวิตของ พระภาสกร ภาวิไล

NEXT ISSUE

Nutrition Therapy

กินมังสธวิธีให้เป็น...ร่างโรค

หากคุณเป็นคนหนึ่งในบรรดาผู้รักสุขภาพที่คิดจะเปลี่ยนมาบริโภคอาหารมังสธวิธี แต่ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มอย่างไร วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือเติมพืชผักผลไม้ลงในมื้ออาหารให้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่รักการบริโภคเนื้อสัตว์ทั้งหลาย

นักกำหนดอาหาร * ศัลยา คงสมบูรณ์เวช ภาพ * จิรวัฒน์ มหาทรัพย์ถาวร สไตล์ * แสงทิพย์ แก้วสาคร

มังสวิรัตเพื่อสุขภาพ

มังสวิรัตแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆตามการเคร่งครัด (ดูเพิ่มเติมในลอมกรขอบ) แต่ไม่ว่าจะเป็นมังสวิรัตชนิดใดก็ตาม อาหารหลักของคนเหล่านี้ คือพืชผักผลไม้ และเมล็ดธัญพืชต่างๆ อาหารมังสวิรัตจึงมีกากใยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินแร่ธาตุ และสารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งเป็นสารต้านมะเร็งสูง มีไขมันต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลต่ำ

ข้อมูลมากมายชี้ให้เห็นว่าชาวมังสวิรัต มีอายุยืนกว่า และมีโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่า ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคมะเร็ง ซึ่งมีผลมาจากองค์ประกอบในอาหารพืช และการดำเนินชีวิตที่ไม่ปล่อยตัวให้อ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดของมีเมาและบุหรี่

ชาวมังสวิรัตโดยเฉพาะพวกเซเวนเดย์ แอดเวนติส เป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านมน้อยกว่าชาวมังสะ เพราะนอกจากการงดเนื้อสัตว์แล้ว คนกลุ่มนี้ยังไม่สูบบุหรี่อีกด้วย จึงมีความเสี่ยงมะเร็งในปอดน้อยลง จนอาจเรียกว่า อาหารมังสวิรัตเป็นผู้พิทักษ์สุขภาพอย่างชัดเจน

โรคอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาหนึ่งที่พบน้อยในชาวมังสวิรัต โดยเฉพาะชาววีแกน (ไม่กินเนื้อสัตว์รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากสัตว์เลย) ฉะนั้นโรคเบาหวานประเภท 2 ซึ่งมีสาเหตุจากโรคอ้วนจึงเกิดน้อยมาก เพราะคนพวกนี้มีกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน อาหารของชาวมังสวิรัตมีคาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีกากใยสูง ทำให้ร่างกายมีระบบเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตได้ดี ทำให้ระดับน้ำตาลสูงยาก

การศึกษาวิจัยของนายแพทย์ติน ออร์นิช ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจพบว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจรุนแรงที่เข้ารับการรักษาด้วยโปรแกรมฝึกสภาพหลอดเลือดด้วยอาหารกึ่งมังสวิรัตที่มีไขมันต่ำเพียง 10 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานจากอาหารทั้งหมด ร่วมกับการงดสูบบุหรี่ เรียนรู้อารมณ์คลายความเครียด และออกกำลังกายแบบแอโรบิกสม่ำเสมอ ก็สามารถชะลอหลอดเลือดตีบที่อุดตันให้เปิดกว้างขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ยาละลายไขมัน หรือผ่าตัดบายพาส

คุณค่าโภชนาการครบถ้วนจริงหรือ

ในอดีตเคยมีข้อโต้แย้ง เช่น อาหารมังสวิรัตมีโปรตีนพืชที่มีคุณภาพด้อยกว่าโปรตีนจากสัตว์ หรืออาจทำให้ขาดวิตามิน แร่ธาตุหลายชนิด แต่ปัจจุบันผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการยืนยันแล้วว่า หากรู้จักเลือกกินผสมผสานอาหารพืชให้ถูกต้องแล้ว การกินมังสวิรัตไม่ได้ทำให้ขาดสารอาหารแต่อย่างใด

อาหารโปรตีนพืชแม้จะขาดกรดอะมิโนจำเป็นบางชนิด แต่ถ้าผสมผสานกันแล้วก็สามารถให้สารอาหารครบถ้วนได้เช่นเดียวกับโปรตีนสัตว์ ยิ่งถ้าชาวมังสวิรัตรับประทานไข่และนมแล้ว จะไม่มี

ปัญหาเรื่องคุณภาพของโปรตีนเลย

โปรตีนถั่วเหลืองมีคุณภาพสูง และชาวมังสวิรัตสามารถยืนหยัดได้จากโปรตีนถั่วเหลืองโดยไม่จำเป็นต้องจ่อโปรตีนสัตว์ ทั้งยังปลอดภัยจากการได้รับโปรตีนล้นเกินเหมือนผู้ที่ชอบบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้ร่างกายขับแคลเซียมมากเกินไป เท่ากับเพิ่มความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนให้มากขึ้นไปอีก นอกจากนี้โปรตีนพืชยังมีประโยชน์ในการชะลอความรุนแรงของโรคไตด้วย

อาหารมังสวิรัตอุดมไปด้วยกากใยอาหาร มีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน หลอดเลือดและหัวใจ มะเร็ง โรคอ้วน ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ อาหารมังสวิรัตอุดมไปด้วยโฟเลต วิตามินซี วิตามินอี และแคโรทีนอยด์ ช่วยลดปัญหาอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง ชะลอวัย นอกจากนี้โฟเลตช่วยลดสารโฮโมซิสเตอีนในเลือด ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด จุดเด่นของพืชจะมีฤทธิ์เคมีมากมายหลายชนิด ช่วยป้องกันโรคไขข้อเรื้อรัง การบริโภคอาหารมังสวิรัตจึงเหมือนการรับประทานยารักษาสุขภาพ

แม้ชาวกึ่งมังสวิรัตจะรับประทานเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์สัตว์บางชนิด แต่ก็นับว่าเป็นเพียงปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับผู้บริโภคเนื้อสัตว์ อาหารกึ่งมังสวิรัตจึงมีปริมาณไขมันโดยเฉลี่ยไขมันอิ่มตัว (ไขมันสัตว์) และคอเลสเตอรอลต่ำเช่นกัน เป็นปัจจัยส่งเสริมป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

วิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่ชาวมังสวิรัตควรจะได้รับและรู้จักวิธีกินให้สมดุลมีดังนี้

ธาตุเหล็ก แม้ว่าธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์จะดูดซึมได้ดีกว่าธาตุเหล็กในพืช แต่การกินผักผลไม้อย่างหลากหลายในมื้ออาหารจะช่วยให้ชาวมังสวิรัตไม่ขาดธาตุเหล็ก ไม่ซีดหรือมีโลหิตจาง เพราะวิตามินซีในผักผลไม้ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ แต่สิ่งที่จะต้องระวังคือไม่ควรดื่มชาพร้อมอาหารเป็นประจำ เพราะชาที่มีสารแทนนิน (tannin) ซึ่งอาจยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กได้

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุอีกชนิดหนึ่งซึ่งไม่เข้ากันกับธาตุเหล็ก ดังนั้นในการดื่มเครื่องดื่มระหว่างมื้อหรือก่อนอาหารจะได้ไม่ลดการดูดซึมของแคลเซียมและธาตุเหล็ก

พืชบางชนิดมีสารออกซาเลตสูง อาจทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมไปใช้ได้ไม่เต็มที่ จึงควรกินผักใบเขียวที่แคลเซียมสูงแต่ออกซาเลตต่ำ เช่น ผักกวางตุ้ง บรอกโคลี ผักกาดเขียวจะดีกว่า

ปัญหาการขาดแคลเซียมในชาวมังสวิรัตพบน้อยมาก โดยเฉพาะชาวมังสวิรัตที่ดื่มนมจะไม่มีปัญหานี้ เพราะชาวมังสวิรัตรับประทานเนื้อสัตว์น้อย ร่างกายจึงดูดซึมและเก็บรักษาแคลเซียมไว้ได้ดีกว่า

ชาวมังสวิรัตควรได้รับแคลเซียม 16 มิลลิกรัมต่อทุกๆ 1 กรัมของอาหารโปรตีน หรือวันละ 720 มิลลิกรัม ส่วนชาวมังสะทั่วๆไปจะได้รับ

โปรตีนประมาณวันละ 90 กรัม หรืออาจจะมากกว่านี้ถ้ากินมาก ความต้องการแคลเซียมอย่างน้อยจะอยู่ที่ประมาณวันละ 1,440 มิลลิกรัม แหล่งแคลเซียมที่ดี ได้แก่ ผักใบเขียวจัด เต้าหู้ผสมแคลเซียม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ นมถั่วเหลืองหรือน้ำส้มเสริมแคลเซียม กา เป็นต้น

วิตามินบี 2 หรือไรโบเฟลวิน เป็นวิตามินที่ช่วยให้ปฏิกิริยาในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ พบมากในสาหร่ายและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนยแข็ง เนยอ่อน โยเกิร์ต และไข่ ฉะนั้นชาวมังสวิรัตที่บริโภคผลิตภัณฑ์นมและสาหร่ายจะลดปัญหาการขาดวิตามินชนิดนี้ อาหารพืชชนิดอื่นๆที่พอมีวิตามินบี 2 ได้แก่ ผักใบเขียว ขนบึงและซีเรียลเสริมวิตามินบี 2 และถั่วต่างๆ

วิตามินบี 12 เป็นวิตามินที่ชาววีแกนและชาวเจควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะวิตามินบี 12 พบในอาหารผลิตภัณฑ์สัตว์เท่านั้น โดยปกติจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารของสัตว์และมนุษย์สามารถผลิตวิตามินบี 12 ขึ้นมาได้ และจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมากับผิวของผักผลไม้สามารถที่จะผลิตวิตามินบี 12 ได้เช่นกัน ดังนั้นชาววีแกนและชาวเจที่ซื้ออาหารกินอาจจะไม่มีปัญหาการขาดวิตามินบี 12 แต่ชาววีแกนและชาวเจที่อนามัยจัดอาจจัดปัญหานี้โดยการกินวิตามินบี 12 เสริมไปด้วย

แม้อาหารพืชบางชนิด เช่น สปรูตูลินา สาหร่าย เทมเป้ (ถั่วหมักของชาวอินโดนีเซีย) และอาหารหมักบางอย่าง จะมีวิตามินบี 12 แต่ก็ยังเป็นวิตามินบี 12 ที่อยู่ในรูปที่ไม่ให้คุณค่ามากเหมือนวิตามินบี 12 จากเนื้อสัตว์หรือวิตามินบี 12 ในรูปอาหารเสริม

วิตามินดี ช่วยดูดซึมแคลเซียม พบมากในผลิตภัณฑ์สัตว์ เช่น ไข่ นมเสริมวิตามินดี เนย ผิวหนังของคนเราสามารถสร้างวิตามินดีได้จากการรับแสงแดดอ่อนๆ วันละ 15 นาที ยกเว้นผู้สูงอายุที่ร่างกายอาจลดประสิทธิภาพการสร้างวิตามินดีและยังถ้าเก็บตัวอยู่ในบ้านแทบไม่เจอกับแสงแดดเลย การเสริมวิตามินดีจะช่วยให้ปัญหาได้

สังกะสี จำเป็นต่อปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย เด็กๆชาววีแกนและชาวเจอาจขาดสังกะสีได้ถ้าบริโภคอาหารที่มีสังกะสีจากพืชไม่เพียงพอ อาหารที่มีสังกะสีสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล ยีสต์ เมล็ดพืชต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเปลือกแข็ง เต้าหู้ ถั่วหมัก ผักคะน้า ผักโขม

ร่างกายคนเราสามารถปรับตัวได้ให้เข้ากับปริมาณสังกะสีในระดับต่างๆ ที่มีในอาหาร หากมีสังกะสีในเลือดมาก ร่างกายจะดูดซึมจากอาหารน้อยลง แต่ถ้าร่างกายขาดสังกะสีก็จะดูดซึมได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันสารไฟเตตในอาหารหลายชนิด (เช่น ขนบึงโฮลวีท ซีเรียล ถั่วต่างๆ) ยับยั้งการดูดซึมสังกะสี

นอกจากนี้แคลเซียมในมื้ออาหารจะจับกับไฟเตตและสังกะสี ทำให้สังกะสียิ่งถูกดูดซึมได้น้อยลง ชาวมังสวิรัตที่ดื่มนมจึงอาจมีระดับสังกะสีในเลือดต่ำกว่าชาววีแกนซึ่งไม่ดื่มนม และการเสริมแคลเซียมควรเสริมระหว่างมื้ออาหารหรือก่อนนอน เพื่อไม่ให้รบกวนการดูดซึมสังกะสีรวมไปถึงธาตุเหล็กด้วย

วิธีการปรุงอาหาร เช่น การเคี่ยวซอสมะเขือเทศ น้ำมะนาว จะเพิ่มความเป็นกรด การแช่ถั่วเมล็ดแห้งก่อนนำมาปรุงอาหาร หรือการเพาะถั่วงอกชนิดต่างๆ จะช่วยให้ร่างกายนำสังกะสีไปใช้ได้ดีขึ้น

กลุ่มเด็กทารก เด็กที่กำลังเจริญเติบโต คนท้อง และหญิงให้นมบุตรที่เป็นมังสวิรัต ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายให้มีพลังงานและโปรตีนเพียงพอ

เทคนิคกินมังสวิรัตให้ได้ประโยชน์

- รับประทานอาหารให้หลากหลาย จากผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืชและถั่วต่างๆ
- จำกัดอาหารที่มีไขมันสูง รวมทั้งอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูงในธรรมชาติ อาหารชาววีแกนจะมีไขมันต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอล แต่อาหารเจซึ่งรับวัฒนธรรมการปรุงจากจีนอาจทำให้อาหารนั้นมีแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือสูงได้

- เลือกวิธีปรุงอาหาร อาหารมังสวิรัตประเภททอด ผัด มีแป้ง และมีกะทิ ก็ทำให้อ้วนได้ ส่วนวิธีการปรุงแบบไทยๆ เช่น ยำ ย่าง นึ่ง แกงส้ม ต้มยำ แกงป่า แกงอ่อมนั้นถือเป็นอาหารมังสวิรัตที่ดี มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ

- ดื่มนมพร่องมันเนย นมขาดไขมัน หรือนมถั่วเหลือง ถ้าเลือกได้ควรเลือกชนิดเสริมแคลเซียมและวิตามินน้ำตาล

- กินไข่ไม่เกิน 3 ฟอง มังสวิรัตที่กินไข่ควรจำกัดการรับประทานไข่แดงไม่ให้เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง หรือเพิ่มเฉพาะไข่ขาว

- ละเว้นเครื่องดื่มมีนมและน้ำตาล ซึ่งจะช่วยให้เสริมผลจากอาหารต่อสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

สำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนการบริโภคเป็นแบบมังสวิรัต ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว เพราะการที่อาหารมีกากใยเพิ่มขึ้นเร็วกว่าปกติ อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด มีแก๊ส และปวดท้อง การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยบรรเทาอาการไม่พึงประสงค์ได้

โดยสรุปแล้ว อาหารมังสวิรัต มีองค์ประกอบเป็นยารักษาสุขภาพ ถ้าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์มากๆ มาลองปรับเปลี่ยนนิสัยการกินด้วยการลดเนื้อ และเพิ่มอาหารจากพืชให้มากขึ้น ก็อาจลดโรคได้ไม่ยาก



DIET *diary*

โภชนาการ : กุ้งเมือง คลองบางคอ ภาพ : ชัดวัน นันทิยาธิ์ชัย สไลด์ : ฌีราฟ เจนิญวณ



มาลดน้ำหนัก ตามรูปร่างกันดีกว่า

เพลอ!เป็นเดียว...ครึ่งปีเข้าไปแล้วนะ ในเดือนนี้ดิฉันวางแผนว่าจะจัดการเข่งบันลดน้ำหนักขึ้นอีกครั้ง แต่ครั้งนี้จะแตกต่างจากครั้งที่แล้ว เพราะจะเป็นการลดน้ำหนักตามรูปร่างโดยจัดแบ่งรูปร่าง 4 แบบ คือ รูปร่างลูกแพร์ รูปร่างพลอปแอปเปิล รูปร่างทรงกระบอก และรูปร่างพอมแก๊งก้าง

ช่วงที่จัดแบ่งกลุ่มกันว่าใครจัดอยู่ในรูปร่างประเภทใดบ้างก็ดูง่ายดีเหมือนกันค่ะ เพราะบางคนก็รูปร่างตัวเองมีรูปร่างแบบไหน เขาเป็นว่าดิฉันจะอธิบายให้เข้าใจไปพร้อมๆ กันเลยละ

รูปร่างลูกแพร์ ผู้ที่มีรูปร่างแบบนี้จะมีเอวเล็กคอคอกว้าง ร่างกายสะสมไขมันบริเวณหน้าอก สะโพก ก้น ต้นขา ซึ่งดูจากรูปร่างแล้วเหมือนลูกแพร์

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณมีรูปร่างแบบนี้เนื่องจากต่อมไร้ท่อได้สมดุลกันแล้ว ต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) ทำงานผิดปกติ จึงทำให้ระบบการเผาผลาญอาหารต่ำกว่าปกติ

นอกจากนี้ยังมีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนในสัดส่วนที่ไม่สมดุลกับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ดังนั้นการจัดโปรแกรมอาหารก็ต้องเป็นอาหารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมพิทูอิทารี และลดอาหารที่กระตุ้นการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งได้แก่ ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ได้แก่ นมเต้าหู้ เต้าหู้ รับประทานได้บ้าง แต่อย่ามากเกินไปค่ะ

รูปร่างแบบผลแอปเปิล คือ ผู้ที่มีโครงร่างใหญ่ ไหล่กว้าง แขนขาสั้น ดูเหมือนนักกีฬา ลำตัวด้านข้างจะตรงๆ ไม่มี

ส่วนโค้งส่วนเว้าสักเท่าไร ส่วนล่างตั้งแต่สะโพกต้นขาลงไปจะเล็ก ดูแล้วเหมือนผลแอปเปิล

สาเหตุที่ทำให้มีรูปร่างแบบนี้เนื่องจากการทำงานที่ผิดปกติของต่อมหมวกไต ซึ่งจะผลิตฮอร์โมนหลายชนิด รวมถึงฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับภาวะความอ้วน ดังนั้นโปรแกรมอาหารก็ต้องเป็นอาหารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไตเช่นกันค่ะ

รูปร่างแบบทรงกระบอก หุ่นแบบนี้เวลาอ้วนก็จะอ้วนทั้งตัว เพราะไขมันจะกระจายไปทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ส่วนหน้า คาง ไหล่ หลัง แขน ขา ลำตัว สะโพก ต้นขา ดูแล้วเหมือนทรงกระบอก

สาเหตุเนื่องจากการทำงานผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้ระบบขับถ่ายของเสียและของเหลวในร่างกายบกพร่อง ส่งผลต่อการเก็บกักของเหลวในร่างกาย ทำให้ผู้ที่มีรูปร่างแบบนี้จะดูท้วมๆ ดังนั้นอาหารที่จัดก็ต้องเป็นอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการแปรรูปน้อยที่สุด มีสารปนเปื้อนน้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือหรือน้ำปัสสาวะ

รูปร่างพอมแก๊งก้าง สาเหตุที่ทำให้มีระบบเผาผลาญที่สูงมากกว่ารูปร่างอื่นเนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติ

โดยผลิตภัณฑ์ในโหลมีมากกว่าปกติ ทำให้มีการสะสมโคลโคเจนตามกล้ามเนื้อน้อย แขนขาจึงเรียวเล็ก ดังนั้นเมื่อคุณฉีดยา ส่วนสะสมของไขมันมักจะอยู่บริเวณหน้าท้องและต้นขา แต่ถ้าคุณเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ของสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็จะเป็นผู้ที่รูปร่างดีได้ง่ายๆ เลยค่ะ
พอดีฉันเริ่มแจกโปรแกรมก็จะมีข้อสงสัยและคำถามตามมามากมายเกี่ยวกับประเภท

อาหาร ดิฉันจึงนำโปรแกรมอาหารของผู้ที่มีรูปร่างลูกแพร์มาเป็นตัวอย่าง เนื่องจากมีจำนวนผู้เข้าร่วมแข่งขันมากกว่ารูปร่างอื่น โปรแกรมจะแบ่งออกเป็น 3 ช่วงดังนี้

ช่วงที่ 1 (วันที่ 1-3 รับประทานไม่จำกัดปริมาณ)

วันที่ 1	น้ำผลไม้คั้นสด มีส่วนผสมของแอปเปิ้ลเขียว 2 ผล บีตรูต ½ หัวเล็ก เซเลอรี่ 1 ก้าน และผลไม้อะไรก็ได้ ยกเว้นทุเรียน กล้วย
วันที่ 2	น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้รวม สลัดผัก
วันที่ 3	น้ำผลไม้คั้นสด ผลไม้รวม สลัดผัก ขนมปังโฮลวีท
คำถาม	น้ำผลไม้คั้นสดเปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้กล่องแบบไม่มีน้ำตาลได้ไหม หรือเปลี่ยนชนิดน้ำผลไม้ได้ไหม
คำตอบ	ถ้าคุณไม่สะดวกก็เปลี่ยนได้ค่ะ แต่ต้องเลือกแบบไม่มีน้ำตาล หรือเลือกชนิดน้ำผลไม้คั้นสดที่ไม่หวานมากแทน

ช่วงที่ 2 (ตั้งแต่วันที่ 4 - 7)

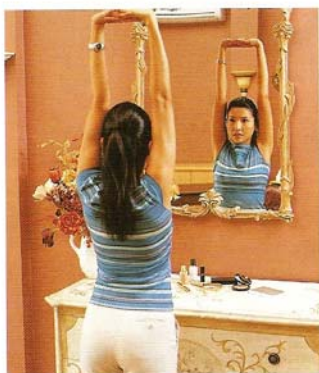
วันที่ 4	มือเช้า	ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น หรือซีเรียลโฮไฟเบอร์ ½ ถ้วย หรือแครกเกอร์ 3 แผ่น เครื่องดื่ม นมสดไขมันต่ำ 1 แก้ว หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย ผลไม้ กล้วยหอม 1 ผล หรือแอปเปิ้ล 1 ผล หรือมะละกอ 10 ชิ้นคำ หรือส้ม 1 ผล
	มือกลางวัน	ข้าวซ้อมมือ 1 ½ ถ้วย รับประทานกับแกงจืด หรือแกงส้ม หรือต้มยำก็ได้ 1 ถ้วยขนาดกลาง ผลไม้ 1 ผลเหมือนมือเช้า
	มือเย็น	สลัดทูน่า หรือไข่ หรือกุ้ง หรือไก่ น้ำสลัดน้ำใส หรือยาคูต่างๆ 1 จาน

ช่วงที่ 3 (สัปดาห์ที่ 2-3)

มือเช้า เหมือนกันทุกวัน	ซูปรูทชีส 1 ถ้วย ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น
มือกลางวัน มีให้เลือกดังนี้	○ เกาเหลารวมมิตร (งดน้ำมันกระเทียมเจียว) 1 ถ้วย ผักรวม 1 ผล ○ สุกียากี่น้ำรวมมิตร 1 ถ้วย (น้ำจิ้มสุกี้ห้ามเกิน 3 ช้อนโต๊ะ) แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ○ ก๋วยเตี๋ยวหลอด 1 จาน สับปะรด 10 ชิ้นคำ ○ ไก่ย่าง 1 น่อง ส้มตำ 1 จาน ผักสด แดงโม 10 ชิ้นคำ ○ กุ้งเส้นเย็นตาโฟ (งดน้ำมันกระเทียมเจียว) 1 ถ้วย ผักรวม 1 ผล
มือว่างบ่าย เหมือนกันทุกวัน	ซูปรูทชีส 1 ถ้วย
มือเย็น มีให้เลือกดังนี้	○ ปลาอย่างงาดำ 1 ชิ้น (ขนาดเท่าครึ่งฝ่ามือ) สลัดผักน้ำสลัดน้ำใส 1 จาน ○ น้ำตกทะเล หรือน้ำตกหมู (ไม่ติดมัน) 1 จาน รับประทานกับผักสด สาลี่ 1 ผล ○ ยำใหญ่ 1 จาน หรือสลัดทูน่า หรือกุ้ง หรือไก่ น้ำสลัดน้ำใส 1 จาน ส้มเขียวหวาน 1 ผล

สำหรับผู้ที่มีรูปร่างแบบอื่น ไม่มีตัวอย่างโปรแกรมเพราะรายละเอียดมาก สามารถหาได้จากหนังสือ "ลดน้ำหนักตามรูปร่าง" สำนักพิมพ์คณิศรภัทราพร

โยคะหน้ากระจก



ช่วงเวลาแต่งตัวหน้ากระจกยามเช้า
ก็สามารถเป็นเวลาปฏิบัติโยคะได้เช่นกัน
จะเป็นคุณสาว ๆ หรือหนุ่ม ๆ ก็ได้
สร้างความมั่นใจให้กับคุณหลังจาก
ก่อนออกไปทำงานนอกบ้าน
ด้วยการยืดกระดูกสันหลัง
ด้วยท่าต้นตาลโอนเอน
และถ้าคุณต้องติดรถดูหรือติดซีบ
ด้านหลัง ควรป้องกันไหล่
หรือข้อมือเคล็ดโยก
ด้วยท่าหน้าวัว

ท่าต้นตาลโอนเอน

วิธีการ

- ยืนตัวตรง วางเท้าชิดกัน
ยกแขนสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ นิ้วมือ
ประสานกัน กลับฝ่ามือหงายขึ้น
หายใจเข้า ยืดกระดูกสันหลังตรง ยืด
แขนตรง
- หายใจออก เอียงลำตัวไปทางซ้าย
จนรู้สึกตึง นิ่งไว้สักครู่ แล้วทำซ้ำอีกข้าง
ประโยชน์
เสริมสร้างบุคลิกให้สง่างามด้วยการ
ยืดกระดูกสันหลัง ป้องกันหลังคดงอ อีกทั้ง
ทำให้หายใจได้ลึกขึ้น ช่วยให้ใบหน้าสดใส

ท่าหน้าวัว

อุปกรณ์ : ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก 1 ผืน หรือ
เน็คไทของคุณพ่อบ้าน

วิธีการ

ยืนตัวตรง ใช้มือซ้ายจับปลายผ้าด้าน
หนึ่ง ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะและกลับมือ
ไปด้านหลัง ใช้มือขวาข้อมไปด้านหลังและ
จับปลายผ้าอีกข้างหนึ่งไว้ กระชับสองมือ
เข้าหากันให้ใกล้ที่สุด หายใจเข้า ยืดหลังตรง
และดึงชายผ้าให้ตึง ขณะนี้ข้อศอกซ้ายตั้งฉาก
หายใจออก ผ่อนคลาย ทำ 3 ครั้ง และสลับ
ทำอีกข้าง
ประโยชน์

แก้ปัญหานาฬิกาการติดขัดของไหล่และ
ปัญหาปวดหลังบริเวณไหล่ ขจัดไขมันใต้แขน



แสดงแบบ : ปุษกร พรวรรณะศิริเวช

You Are What You Eat

เรื่อง : วีรดี ภาพ : พิระพัฒน์ พุ่มลำเจียก

รูมาตอยด์ : อาการกดในข้อ วอในกระดูก

หากคุณตื่นนอนด้วยอาการปวดเมื่อยตามข้อต่อในทุกเช้า หรือเริ่มมีอาการบวมแดงตามข้อนิ้วมือนิ้วเท้า ทั้งเริ่มมีอาการข้อติด เคลื่อนไหวไม่สะดวก อาจสันนิษฐานไว้ได้เลยว่า โรคข้ออักเสบกำลังจะมาเยือนในไม่ช้า



โดยปกติแล้วมนุษย์เราเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่างๆ ได้หลายทิศทาง ทั้งนี้เป็นเพราะมี "ข้อต่อ" เชื่อมโยงกระดูกสองชิ้นเข้าด้วยกัน โดยทำหน้าที่เหมือนบานพับหน้าต่าง ข้อต่อแต่ละส่วนเคลื่อนไหวได้มากน้อยแตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น ข้อต่อส่วนคอและสะโพก จะหมุนได้รอบทิศทางมากกว่าข้อต่อหัวเข่า ข้อศอก และนิ้วมือ เป็นต้น

ในแต่ละข้อต่อจะประกอบไปด้วยน้ำไขข้อ ที่ช่วยหล่อลื่นและลดความฝืดเวลากกระดูกมีการเคลื่อนที่ กระเปาะฟุ้มน้ำไขข้อช่วยฟุ้มน้ำไขข้อ รวมทั้งยึดกระดูกสองชิ้นเข้าด้วยกัน โดยปลายของกระดูกแต่ละชิ้นจะมีกระดูกอ่อนหุ้มอยู่อีกทีหนึ่ง กระดูกอ่อนที่อยู่ด้านในมีลักษณะนุ่มคล้ายฟองน้ำ ทำหน้าที่เป็นตัวกันกระแทก ส่วนกระดูกอ่อนด้านนอกจะมีความมันวาวและลื่น ช่วยลดการเสียดสีระหว่างกระดูก

ในยามที่ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ เยื่อบุภายในกระเปาะฟุ้มน้ำไขข้อก็จะผลิตน้ำไขข้อออกมาเรื่อยๆ เพื่อช่วยหล่อลื่นระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว แต่หากมีการอักเสบขึ้นภายใน น้ำไขข้อจะเต็มไปด้วยเม็ดเลือดขาวที่ถูกผลิตออกมาเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอม สิ่งที่คุณจะรู้สึกได้ก็คืออาการร้อนๆ ตามข้อ หรือข้อเริ่มบวมและแดง

แต่หากคุณมีปัญหาเรื่องภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือทำงานผิดเพี้ยน แทนที่มันจะทำให้ลายเฉพาะเชื้อโรค เม็ดเลือดขาวเหล่านั้น

จะย้อนกลับมาทำลายตัวเองด้วย ผลที่ตามมา ก็คือ กระดูกอ่อนที่เคยมียึดกันไว้จะฉีก ภูมิคุ้มกันก็กัดกินจนเริ่มเป็นหลุมเป็นบ่อ ซึ่งเป็นสาเหตุเบื้องต้นที่ทำให้คุณรู้สึกปวดเวลาที่มีการเคลื่อนไหว และถ้ากระบวนการเช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นานวันเข้ากระดูกอ่อนที่เป็นตัวกันกระดูกจะกร่อนจนหมด เหลือแต่เนื้อกระดูกทั่วๆ สองชิ้นกระทบกัน อาการปวดบวมอักเสบจึงเริ่มลุกลามขึ้น และนี่คือต้นเหตุสำคัญของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

กล่าวโดยสรุปแล้ว โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) ก็คืออาการของโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่งที่มีการปวดเรื้อรัง สาเหตุมาจากการที่ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง (autoimmune) ทำให้มีอาการปวด บวม แดง อักเสบตามข้อต่อต่างๆ และนานวันเข้ากระดูกอาจเกิดการบิดเบี้ยว คดงอ และเปลี่ยนรูปไปจนเป็นความพิการในอวัยวะต่างๆ เช่น มือพิการ ขาพิการ (เดินไม่ได้) คอพิการ (หมุนไม่ได้) เป็นต้น

ความเจ็บปวดของรูมาตอยด์มักเริ่มเกิดขึ้นจากข้อต่อเล็กๆ ในร่างกายก่อน เช่น ข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า จากนั้นจึงเริ่มลุกลามไปยังข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ สะโพก หัวเข่า รวมทั้งส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งผู้ป่วยจะเจ็บปวดทรมานมากในทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว หรือแม้แต่นอนอยู่เฉยๆ

อาการเจ็บปวดเนื่องจากการอักเสบเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่ออื่นๆ อีก เช่น มือเท้าชา น้ำหนักลด เบื่ออาหาร มีไข้ ทั้งนี้อาจทำให้ติดเชื้อที่ปอด ม้าม และดวงตาได้ด้วย

ในการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน มักทำได้เพียงให้ยาแก้ปวดและยาแก้อักเสบเพื่อบรรเทาอาการ แต่ในระยะยาว ยาประเภท

นี้จะไปยับยั้งการสร้างกระดูกอ่อน (ที่อาจฟื้นตัว) ทำลายเยื่อในลำไส้ ทำให้เกิดอาการลำไส้รั่ว คืออาหารโมเลกุลใหญ่ผ่านเข้าไปในกระแสเลือดได้มากขึ้น เกิดการก่อตัวของภูมิคุ้มกันและข้อต่อเสื่อมเร็วขึ้น หากมีความรุนแรงมากถึงขั้นที่มีการกระดูกงอกหรือกระดูกผิดรูปไป ก็อาจต้องแก้ไขด้วยการผ่าตัด โรคนี้จึงเป็นโรคที่มีโอกาสหายเป็นปกติได้น้อยมาก

แม้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันจะยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่ชัดเจนของโรคนี้ได้ แต่การที่เรารวบรวมสาเหตุว่ามาจาก "ภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง" ย่อมเป็นบุญและสำคัญให้คุณสามารถป้องกันและแก้ไขได้ตั้งแต่ต้นเหตุ ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดก็คือการฟื้นฟูภูมิคุ้มกันให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง

และเนื่องจากรูมาตอยด์เป็นโรคที่ไม่มีเชื้อโรค แต่มีอาการเรื้อรัง การบำบัดรักษาจึงต้องทำอย่างเป็นองค์รวม คือดูแลจิตใจ ให้ปลอดความเครียด เพราะภูมิคุ้มกันมักจะลดลงตามสภาพอารมณ์ (อ่านเพิ่มเติมได้ใน health special) ออกกำลังกายให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดอาการข้อยึดหรือข้อติดถาวร (ซึ่งนักกายภาพบำบัดจะจัดท่าบริหารให้ได้ดีที่สุด) ปรับอาหารการกินให้มีความใกล้เคียงกับความเป็นธรรมชาติมากที่สุด หรือกล่าวโดยสรุปได้เป็นหลักการสองข้อคือ การล้างพิษตกค้างเก่าๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย และการปรับปรุงคัดเลือกสิ่งที่จะนำเข้าไปใหม่ นั่นเอง

ดังที่ทราบแล้วว่า สารพิษที่ตกค้างในร่างกายจำนวนมากทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง หากคุณช่วยขับพิษออกไปในรูปแบบต่างๆ เช่น การอดอาหาร การดื่มน้ำคั้นจากผักผลไม้ การสวนทวาร การอบซาวน่า การทำสมาธิ ฯลฯ (อ่านข้อมูลเรื่องการล้างพิษเพิ่มเติมได้จากฉบับเดือนพฤศจิกายน) ระบบในการรักษา

ตัวเองก็จะฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

อาหารเป็นหัวใจสำคัญประการหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ดังนั้นคุณจึงควรงดอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ นม รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มาจากนม เพราะอาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้ร่างกายเข้าใจผิด คิดว่าเนื้อเยื่อบริเวณข้อต่อของตัวเองเป็นสิ่งแปลกปลอม หรือศัตรูที่ต้องกำจัด จึงทำให้อาการข้ออักเสบรุนแรงขึ้น รวมทั้งงดอาหารที่หวานจัด มันจัด อาหารแปรรูป กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

นอกจากนี้คุณควรเพิ่มสัดส่วนของผักผลไม้สด อาหารที่ไม่ขัดขาว และปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น ปลาแมคเคอเรล ปลาคอด ปลาแซลมอน และปลาทูน่า ซึ่งจะช่วยยับยั้งอาการข้ออักเสบให้ดีขึ้น และหากคุณมีอาการปวดข้ออย่างรุนแรง คุณอาจดื่มน้ำคั้นจากมะเฟืองช่วยลดอาการปวดบวมที่ข้อต่อ น้ำขิงหรือขมิ้นชันซึ่งจะช่วยลดการอักเสบลงได้ และน้ำสมุนไพรรูขี้เป็ดจะช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น รวมทั้งทำให้ข้อต่อต่างๆ อบอุ่นขึ้น

หากเป็นไปได้ ควรฝึกการหายใจที่ลึกและยาวเพื่อเพิ่มออกซิเจนและขับสารพิษที่ตกค้างอยู่ในกล้ามเนื้อและข้อต่อให้หมดไป ซึ่งการฝึกนี้น่าจะให้ผลดีมาก เพราะจะช่วยพยุงบำบัดได้มากกว่า

เมื่อคุณกำจัดสารพิษให้หมดไป และดูแลวัตถุดิบใหม่ที่จะนำเข้าไป ร่างกายก็ย่อมฟื้นตัวและรู้สึกสบายขึ้น แม้ในกรณีของผู้ป่วยหนัก (ที่ร่างกายผิดรูปผิดส่วน) จะไม่อาจกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ แต่คุณจะไม่ทรมานจากการปวดบวมอีก

เพราะเมื่อร่างกายสะอาด พลังในการบำบัดก็จะทำหน้าที่ของตัวมันเองต่อไป

Healthy Mind

เรื่อง : ศุภมาส ภาพ : อุดลวิทย์ บทกวีศักดิ์ สไตส์ : กิ่งกาญจน์ เลิศวิโรจน์วุฒิ

แผนสลายความท้อ

“ท้อ” คำสั้นๆ ที่ส่งสัญญาณตรงมาจากใจ ก่อนแผ่รัศมีกระจายเป็นวงกว้างล้อมรอบกายคุณ ดูกกลืนพลัง จุดรั้งพลาญภาพที่เคยมีให้ค่อยๆ สลายไป ทั้งที่ความจริงแล้วความล้มเหลวจะมีผลร้ายกับเรา ก็ต่อเมื่อเรายอมแพ้ให้แก่มันเท่านั้น ทุกคนมีหนทางที่จะตั้งต้นใหม่เสมอ มาวางแผนดีๆ ตั้งรับเจ้าความท้อด้วยธรรมชาติใจง่าย “พละ 5” หรือธรรมอันเป็นกำลัง 5 ประการ การสร้างกำลังใจให้ตัวเองก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

1. ศรัทธา เริ่มแรกคุณต้องมีความศรัทธาในตัวเองก่อน วางเป้าหมายของงานหรือสิ่งที่ตั้งใจทำอะไรให้แน่นอน แล้วบอกกับตัวเองเสมอว่า เราทำได้ ถ้ายังไม่มั่นใจเชื่อว่าแทบทุกคนย่อมมีบุคคลในดวงใจ ซึ่งคุณศรัทธาในสิ่งที่เขาเป็นหรือสิ่งที่เขาทำ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ อาจารย์ ผู้นำทางศาสนา บุคคลสำคัญของโลก หรือแม้แต่บุคคลธรรมดาที่ทำประโยชน์ต่อสังคม ยึดเอาบุคคลเหล่านี้เป็นตัวอย่าง เป็นแรงบันดาลใจให้คุณก้าวไปหาจุดมุ่งหมาย โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคไปเสียก่อน

2. ปัญญา หากศรัทธาเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก ปัญญาก็คือความคิดและเหตุผล การก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายให้สำเร็จนั้น คุณต้องหมั่นเสริมสร้างปัญญา โดยการศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ และไตร่ตรองในสิ่งที่กำลังจะทำ เพื่อหาวิธีที่ดีที่สุดหรือเหมาะสมที่สุด นำพาคุณไปสู่สิ่งที่วาดหวังไว้ เมื่อละละละกับปัญหาระหว่างทาง ปัญญาอีกเช่นกันจะช่วยคุณแก้ไขให้หลุดพ้นไปได้

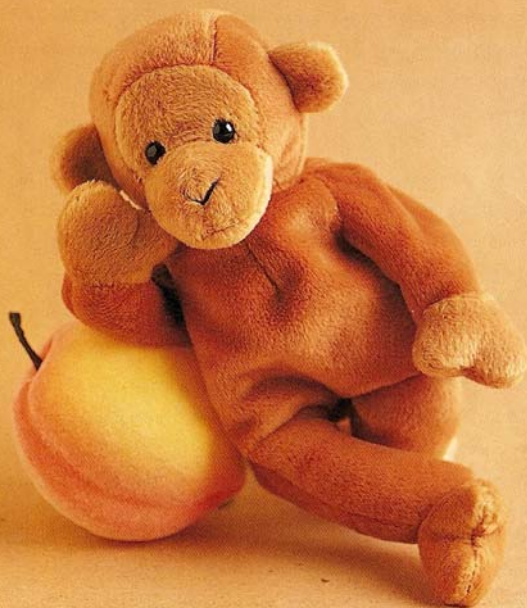
3. สมานี ขอเพียงตั้งมั่น รวบรวมจิตใจให้แน่วแน่ จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ไม่ว่าคุณจะทำอะไร เรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็ตาม สมานี

จะช่วยให้ใจสงบ แน่วแน่ และมีพลัง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ การสละเวลาวันละนิด มีกสมาธิง่ายๆ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกในช่วงก่อนเข้านอน ช่วยฝึกสมาธิให้ดีขึ้นได้ไม่ยากเลย

4. วิริยะ ความเพียรหรือความขยัน เป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ในทุกกรณี ดังประโยคที่เคยได้ยินตดตุดมาตั้งแต่รู้คำว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น” ดังนั้นต้องหมั่นกระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ เมื่อตั้งเป้าหมายเอาไว้แล้ว ต้องลงมือทำโดยทันที อย่ารีรอจนความสำเร็จที่มองเห็นอยู่ข้างหน้าค่อยๆ ถอยห่างไปเรื่อยๆ จนลับตา

5. สติ เป็นตัวเชื่อมองค์ประกอบทุกข้อที่กล่าวมาทั้งหมด ให้เกิดการผสมผสานและสมดุลกัน ตั้งสติให้มั่น จะช่วยดึงหรือรั้งให้คุณรู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทั้งยังช่วยควบคุมตัวคุณให้มุ่งมั่นทำสิ่งที่ตั้งใจไว้เหล่านั้นจนสำเร็จลุล่วงลงได้ในที่สุด

ทั้งหมดนี้อาจต้องใช้ความอดทนและอาศัยเวลาบ้าง เพราะจิตใจคนเราเป็นเรื่องซับซ้อน ละเอียดย้อนเกินกว่าสูตรคณิตศาสตร์ใดๆ จะคำนวณได้ แต่ถ้าคุณทำสำเร็จ บอกได้คำเดียวว่า คัมภีร์จริง ๆ 



Dharma Enlightenment

ปุ่เย็น นามสกุลเป็นสุข

“ความสุขอยู่ที่ใจ

แต่คนส่วนใหญ่โพล่ไปแสวงหาความสุขจากที่อื่น
คนที่ใช้เวลาทั้งชีวิตเลือกเก็บก้อนกรวดมาสะสมไว้ กองเป็นภูเขาเลากา
จากนั้นเพียรเก็บเอาก้อนกรวดเหล่านั้นมาคั้นเอาน้ำหวาน
แต่แล้วก็พบว่าเหนียวเปลา
เพราะไม่เพียงในก้อนกรวดจะไม่มีน้ำหวานเท่านั้น
ทว่าแม้แต่ น้ำเปล่าๆ ก็ไม่มีอยู่ในก้อนกรวดเหล่านั้นเสียด้วยซ้ำ
กว่าจะรู้ว่าน้ำหวานต้องคั้นจากน้ำอ้อยหรือจากปวงบุญผลตามาลย์
อายุก็ล่วงเลยเข้าวัยชรา
เสียดายพลัง เสียดายเวลา เสียดายโอกาส
ที่ถูกใช้ไปอย่างไร้แก่นสาร
สู้เหนื่อยยากลำบากแทบตาย กว่าที่จะพบว่า
“ไม่มีน้ำหวานซ่อนอยู่ในก้อนกรวดแม้แต่เพียงหยดเดียว”



โดย *ว. วชิรเมธี ภาพ *ฉัตริน นรินทร์ชัยรังษี ๗ โมงเช้า *สนธิ์ดา จีระกุล

ที่ปิ้งใหญ่แห่งหนึ่งซึ่งมีอายุอยู่บ้าน
คูเมืองแห่งนั้นมานานนับร้อยปี มีตาแก่
คนหนึ่งใส่เสื้อปุระมอซอ กางเกงเก่า
คร่ำคร่า แต่สีหน้าท่าทีดูมีความสุขอย่าง
ไม่ปิดบัง

เขานั่งตกปลาอย่างสบายอารมณ์
มาตั้งแต่เช้าจนล่องเข้าสูยามแดดร่มลมตก
ระหว่างที่เขากำลังนั่งเฝ้ารอปลาไปด้วย
ทอดตามองดูแมลงปอสองสามตัวลือเลือนอยู่
เหนือผิวน้ำที่พลิวไหวไปมาอย่างเป็นธรรมชาติ
ไปด้วยนั้น มหาเศรษฐีคนหนึ่งซึ่งขับรถเมอร์
เซเดสเบนส์รุ่นล่าสุดมาจอดใกล้ๆ บริเวณ
เดียวกับเขา

ชายแก่หันไปมอง มหาเศรษฐีผู้ถือกล้อง
หยิบชุดเครื่องมือตกปลารวจากแพงออกมา
จากกระเป๋าทรงหนัง

คนขับดูใจของเขาเริ่มนำผ้าพลาสติก
มาปูริมฝั่ง ส่วนเจ้านายลากเอาอุปกรณ์
ตกปลารวจากแพงมาประกอบอย่างลวกๆ
ท่าทางที่ยังกับว่าจะรีบตกปลาแล้วจะไป
เล่นหุ้นต่อเสียอย่างนั้นแหละ

เมื่อมหาเศรษฐีในชุดลาลองหย่อนเบ็ด
ลงน้ำแล้ว เขายกเบียร์เย็นๆ ขึ้นมาจิบอย่าง
สบายใจ ชายแก่หันไปมอง อิม มหาเศรษฐี
ยิ้มตอบด้วยที่ท่าประดักประเดิดเหมือน
เหมือนเสาะคนจนเสียเดิมประดา แต่กระนั้น
เขาก็ยังมีแง่ใจยิ่งคำถามต่อเจ้าของดิน
เป็นเชิงหาพวกไปในตัว

“ตกปลามานานหรือยัง”

“ทั้งชีวิตครับ”

“เป็นไง รายได้ดีไหม”

“มีความสุขมากครับ”

“เอ๋ย! ชั่วถามว่ารายได้ดีไหม ไม่ใช่
ถามว่ามีความสุขไหม”

“ขอโทษครับ ผมตกเบ็ดเพื่อหาปลา
ครับ ไม่ได้เพื่อหารายได้”

“บ๊ะ ยังไงกัน แก่ไม่รู้จักเอาปลาไป
ขายเอาเงินบ้างหรือ”

“เอาไปทำไมครับเงิน”

“อ้าว! มีเงินแล้วมีความสุขอะไร”

“ทำไมต้องมีเงินถึงมีความสุขล่ะ”

“อ้าวเฮ้ย ชักพูดไม่รู้เรื่องแล้ว เวียน
หนังสือมาบ้างหรือเปล่าเราล่ะ คนเรา
เนี่ยละ ถ้ามีเงินมากๆ อยากรับความสุข
ยังไง เงินก็หมดได้ทั้งนั้นแหละโว้ย”

“ผมไม่เห็นต้องรอให้เงินหมดเลย
ครับ”

“หมายความว่าไง”

“ก็ผมมีความสุขจากการตกปลาของ
ผมทุกวันอยู่แล้วนี่”

ชายแก่หันหน้าตาซื้อๆ ตอบไปตามความ
เป็นจริง เมื่อเห็นอีกฝ่ายนิ่งไป แกจึงยิง
คำถามใส่อีกฝ่ายหนึ่งบ้าง

“แล้วคุณไปยังไม่มาอย่างไรถึงได้มา
ตกปลา”

“ผมก็อยากมีความสุขนะสิ ถึงมา
ตกปลาอยู่ใกล้ๆ คุณเนี่ย”

“แล้วก่อนหน้านี้หลายปี ทำไมคุณ
ถึงไม่มาตกปลา ไปเสียเวลาอยู่ที่ไหน เพิ่ง
มาเอาตอนอายุปุนี่”

“ผมก็ทำธุรกิจใจ สะสมเงินทองให้ได้
มากที่สุด ผมใช้เวลากว่า ๒๐ ปีเพื่อที่จะ
มีเงินสองร้อยล้านอย่างทุกวันนี้ บัดนี้ธุรกิจ
ของผมมันคงแล้ว ก็ให้ลูกมันรับช่วงไป
ส่วนตัวผมเอง หลังจากนั้นเป็นต้นไปผม
ก็จะได้ใช้เวลาหาความสุขด้วยการมานั่ง

ตกปลาเงียบๆ ตามบึงธรรมชาติอย่างที่มี
มาแสนนานยังล่ะ”

“โอ้ไอ...แม่เจ้าโว้ย!

“เพื่อที่จะมีความสุขเนี่ย คุณต้องเสีย
เวลาสะสมเงินทองเป็นสิบๆ ปีเชียวหรือ
ผมไม่เห็นต้องทำอย่างนั้นเลย วันไหนว่าง
ก็มาตกปลา ไม่เห็นต้องหาเงินให้ได้อย่างล้าน
เสียก่อนถึงจะมาตกปลาอย่างมีความสุข”

มหาเศรษฐีนั่งนิ่งอยู่พักใหญ่ เขาไม่เคย
ได้ยินวิธีคิดแปลกๆ แบบนี้มาก่อนเลย

จากนั้นเป็นต้นมา ช่องว่างระหว่าง
คนรวยกับคนจนก็หายไป ยากกับมหา
เศรษฐีกลายเป็นเพื่อนสนิทที่ตระเวนไป
ตกปลาตามบึงธรรมชาติอีกหลายต่อหลาย
แห่งนับไม่ถ้วน

ประการสำคัญที่สุด มหาเศรษฐีคนนั้น
เลิกตกปลาด้วยอุปกรณ์จากเมืองนอกอย่าง
เด็ดขาด เพราะเขาค้นพบแล้วว่า หากจะ
ตกปลาอย่างมีความสุข สิ่งสำคัญไม่ใช่อยู่ที่
อุปกรณ์ราคาแพงลิบลွ

บรรยากาศอันร่มรื่น ชีวิตที่อยู่
นอกความเร่งของเวลา เพื่อนแท้ที่แค
มองตาที่รู้ใจ และสภาพจิตใจที่เปี่ยมสุข
ในขณะนั่งตกปลาดังหากคือสิ่งสำคัญ
ที่สุด! 



