

บทที่ 6

ระเบียบวินัยสำหรับการดูแลรักษาสุขภาพ

การสร้างระเบียบวินัยเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันแม้วิทยาการทางการแพทย์ของระบบการแพทย์สมัยใหม่ (Modern medicine) นับวันจะยังมีการพัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าไปมาก แต่กลับพบอัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของประชาชน จากโรคเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ จำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, 2544) ทำให้รัฐต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคล และงบประมาณทางด้านสาธารณสุขเป็นจำนวนมาก ทางภาครัฐจึงมอบหมายให้หน่วยงานทางด้านสาธารณสุขทำหน้าที่สร้างเสริมระเบียบวินัยด้านการดูแลรักษาสุขภาพแก่ประชาชน ด้วยการรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงผลกระทบและอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บ และหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้ดีต่อสุขภาพตามคำแนะนำของหน่วยงานด้านสาธารณสุข

ขณะเดียวกันประชาชนในโลกยุคปัจจุบันก็มีช่องทางในการแสวงหาทางเลือกในการดำเนินชีวิต และสามารถเลือกแสวงหาความรู้ทางด้านสุขภาพได้มากกว่าการถูกกำหนดโดยรัฐ ดังนั้นประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มคนชนชั้นกลางในสังคมเมืองที่กำลังประสบกับปัญหาด้านสุขภาพ หรือผู้ที่มีความต้องการที่จะสร้างรากฐานที่ดีให้แก่สุขภาพของตนเอง จึงได้แสวงหาความรู้ที่เป็นทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพแก่ตนเอง จากสื่อต่าง ๆ ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีประชาชนจำนวนมากได้เลือกชุดความรู้ของระบบการแพทย์ทางเลือกหรือการแพทย์ธรรมชาติบำบัดมาเป็นความรู้ที่มาเติมเต็มช่องว่างของความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ไม่สามารถตอบโจทย์สุขภาพแก่ประชาชนได้ทุกอย่าง

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการสุขภาพของกลุ่มคนชนชั้นกลางเหล่านี้ เพราะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นวิธีการดูแลรักษาสุขภาพแบบการแพทย์ทางเลือก ที่บุคคลสามารถดูแลรักษาสุขภาพได้ด้วยตนเอง อันจะเป็นหนทางที่สามารถช่วยลดการพึ่งพาการรักษาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ นับเป็นการดึงเอาอำนาจจากแพทย์สมัยใหม่กลับมาสู่ตนเอง

ถึงแม้ว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะมีกรอบแนวคิดและแนวทางในการปฏิบัติที่แตกต่างไปจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ในบางด้าน โดยเฉพาะคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเลือกรับประทานอาหาร แต่เมื่อมองในกรอบแนวคิดของ “รัฐเวชกรรม” ที่มีเป้าหมายต้องการให้พลเมืองมีสุขภาพดี เพื่อเป็นพลเมืองที่มีศักยภาพในทางเศรษฐกิจแล้ว การบริโภคอาหารสุขภาพก็เป็นหนึ่งในแนวทางที่สามารถตอบโจทย์ของรัฐได้เช่นกัน เพราะผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะต้องมี

ชุดความรู้ของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ตนเองให้ความเชื่อถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งทำให้ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของชุดความรู้ ที่เป็นกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อฝึกฝนควบคุมการบริโภคอาหารของตนเองในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายเพื่อต้องการให้ตนเองมีสุขภาพดี ดังนั้นการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจึงนับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เสริมสร้างให้พลเมืองมีสุขภาพที่ดี และกลายเป็นพลังการผลิตที่มีประสิทธิภาพสูงสุดตามเหตุผลของระบบทุนนิยม

ด้วยเหตุนี้ รัฐจึงเปิดโอกาสให้ประชาชนสามารถแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพและเลือกแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่นอกเหนือจากแนวทางการรณรงค์ของทางภาครัฐที่อ้างอิงความรู้ของระบบการแพทย์สมัยใหม่ได้อย่างอิสระ แต่ทว่าต้องอยู่ภายใต้การควบคุมโดยอำนาจรัฐ

กระบวนการฝึกฝนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทุกคนจะต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองให้อยู่ในกรอบของการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และลด/ละ/เลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อร่างกาย เป็นประจำอย่างต่อเนื่องจนเกิดความเคยชิน และที่สำคัญต้องทำตามกระบวนการฝึกฝนอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยในตนเองอยู่เสมอ จึงจะได้เห็นผลที่ชัดเจน

แต่จากความเป็นจริงแล้ว จำนวนผู้ที่จะสามารถควบคุมตนเองให้รับประทานอาหารได้ตามระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดมีค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่จะควบคุมตนเองได้เพียงระดับปานกลางหรือไม่ก็ทำได้เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ภายใต้กรอบของระเบียบวินัย โดยส่วนใหญ่เมื่อใดที่รับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเพียงเล็กน้อย ก็เกิดความรู้สึกผิดรบกวนกับกำลังถูกใครคอยจับจ้องสอดส่องพฤติกรรมอยู่เสมอ ยิ่งเคร่งครัดมากก็ยิ่งรู้สึกผิดมาก ทำให้ผู้ที่ระเบียบวินัยในการบริโภคอย่างเคร่งครัดมาก จึงมักจะต้องประสบกับปัญหาในการเข้าสังคมเมื่อยามที่ต้องรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ต่างกับผู้ที่มีความเคร่งครัดปานกลางหรือน้อย จะไม่ค่อยประสบกับปัญหาเหล่านี้เท่าใดนัก เพราะยังสามารถที่จะละจากกระบวนการฝึกฝน ไปเข้าร่วมรับประทานอาหารชนิดเดียวกับกลุ่มสังคมได้ในบางครั้ง

กระบวนการฝึกฝนระเบียบวินัยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคน อาจจะมีบางกระบวนการฝึกฝนที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันออกไปบ้าง เพราะผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนมีพื้นฐานนิสัยการกิน ประสบการณ์ชีวิต และสภาพวิถีชีวิตแตกต่างกัน รวมถึง

ชุดความรู้ที่แต่ละบุคคลยึดถือก็อาจจะไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถรวบรวมกระบวนการฝึกฝนของกลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

การฝึกการรับรส

คนไทยมีพื้นฐานวัฒนธรรมการกินอาหารที่มีรสจัด บางคนจึงติดนิสัยชอบอาหารรสจัดนี้มาจากครอบครัว แต่ในปัจจุบันคนไทยโดยมากนิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัดยิ่งขึ้น ทั้งเผ็ด-เปรี้ยว-หวาน-มัน-เค็ม เนื่องด้วยอิทธิพลของโฆษณาที่สร้างค่านิยมให้เพิ่มรสชาติความอร่อยของอาหาร ด้วยการเติมสารพัดเครื่องปรุงให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น อีกทั้งอาหารสำเร็จรูปที่มีขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่ ก็ถูกปรุงรสชาติให้มีความจัดจ้าน เข้มข้น ถึงใจ เพื่อเอาใจลูกค้า ส่งผลให้มีคนจำนวนไม่น้อยติดในรสชาติอาหารเหล่านั้น

แต่ก็เป็นที่น่าทราบดีว่า อาหารรสจัด โดยเฉพาะรสหวาน-มัน-เค็ม หากรับประทานเป็นประจำ จะเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ เป็นต้น ขณะที่อาหารที่ดีสำหรับสุขภาพ เป็นอาหารที่มีการปรุงแต่งรสชาติน้อย คงความเป็นธรรมชาติให้ได้มากที่สุด ทว่ารสชาติกลับไม่เป็นที่ถูกปากของคนทั่วไป ดังนั้นผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพ แต่มีความเคยชินกับอาหารรสจัด จึงจำเป็นต้องฝึกการรับรสเสียใหม่ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีการปรุงแต่งรสชาติน้อย หรือไม่ปรุงรสเลยเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับสภาพการรับรสของลิ้นให้คุ้นเคยกับอาหารรสจืดหรือรสธรรมชาติ ซึ่งในช่วงแรกอาจจะต้องรู้สึกฝืนใจบ้าง แต่เมื่อลิ้นได้รับรสธรรมชาติที่แท้จริงของอาหารไปสักระยะหนึ่ง จนเกิดความเคยชิน เข้าใจในรสชาติพื้นฐานของอาหาร ก็จะสัมผัสได้ถึงความอร่อยของอาหารรสธรรมชาติ โดยไม่ต้องปรุงแต่งรสชาติเพิ่ม และเมื่อใดที่กลับไปรับประทานอาหารรสจัดที่เคยชื่นชอบ ก็ารู้สึกว่าอาหารนั้นมีรสชาติจัดเกินควร

อังกูร “น้ำใสใจจริงผมนะ “ผัก” เคี้ยวแล้วรสมันจะขม มันจะฝืด แต่มันก็คือผัก รสชาติมันก็ควรเป็นนั่นแหละ เราก็ต้องปรับลิ้น พอปรับลิ้นเสร็จ เราจะเริ่มคุ้นเคย แล้วจะรู้ว่าความอร่อยมันควรจะเป็นรสธรรมชาติ อย่างที่ผมเคยถามหลายคนว่ารู้จักรสข้าวเปล่าไหม เขาไม่รู้จัก เพราะว่าตักข้าวคำแล้วจะทานกับอยู่ตลอด ข้าวเปล่าผมก็ทาน ทุกอย่างผมไม่เน้นปรุงรส ไม่ปรุงเลย ถ้าเกิดเขาปรุงมาแล้ว หรือมีมาก็แตะ ๆ บ้าง แต่ก็ทานได้หมด อย่างนี้ก็ค่อนข้างสะดวกนะ ไม่ต้องเสียเวลามาก มาปรุงมาอะไร... ความเค็มมันก็ถือว่าเป็นอาหารรสจัด ทำให้สุขภาพมีปัญหาหลายอย่าง” (อังกูร, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2551)

สุนิดา “ไปทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ วันแรกยังงงเลยว่าอาหารอะไรทานครั้งแรกจืด ๆ เรียกว่าพริกน้ำปลา พอเราไปกินสักอาทิตย์ก็เกิดความคุ้นเคยแล้วนะ เราเข้าใจรสชาติพื้นฐานของอาหาร ก็จะได้มันชินรส ได้รู้ถึงรสผักชิ้นนั้น รสของธรรมชาติจริง ๆ เลย” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 28 เมษายน 2551)

ธิติยา “อาหารแมคโครไบโอติกส์ทานไปนาน ๆ แล้วจะรู้สึกอร่อย ตอนนี้อยู่ที่ทานอาหารที่ซื้อ จะรู้สึกว่าค่อนข้างหวานจัด จะรู้สึกว่ามันหวานมาก ในปาก เพราะว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์แทบจะไม่ใส่น้ำตาลเลยคะ พอวันไหนซื้อกับข้าวทานจะรู้สึกเลยว่ามันจะหวานมาก ๆ แต่คนอื่นเขากินเขาบอกไม่เห็นหวานเลย แต่ที่กินแล้วหวานจัดจืดหวานมาก จะเชื่อมเลย ทั้งที่สมัยก่อนจะชอบทานหวานนะคะ พอไม่ได้ทานนานแล้วรู้สึกว่ามันหวาน” (ธิติยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

ส่วนคนที่ไม่มีพื้นฐานนิสัยชอบรับประทานอาหารรสจืดอยู่แล้ว จะมีข้อได้เปรียบตรงที่ไม่จำเป็นต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนนี้

การฝึกใส่ใจในรายละเอียดของอาหาร

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังอยู่ในยุคที่มีการแข่งขันทางธุรกิจสูง ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ ทั้งภาคอุตสาหกรรมและภาคการเกษตร ต่างพยายามหาวิธีการลดต้นทุนการผลิต เพื่อมุ่งหวังผลกำไรให้ได้มากที่สุด โดยมีได้คำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคเท่าใดนัก เห็นได้จากผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปแทบทุกชนิด จะมีการใส่สารเคมีลงไปด้วยในกระบวนการผลิต เพื่อเพิ่มผลผลิตและยืดอายุสินค้า ส่วนในพืชผัก ผลไม้ก็มีการฉีดสารเคมี ยาฆ่าแมลง และมีการให้ยา ให้ออร์โมนเร่งการเจริญเติบโตในการเลี้ยงสัตว์ ไม่เว้นแม้กระทั่งข้าวปลาอาหารแห้งที่มีขายตามท้องตลาด ก็มีการใช้สารเจือปนให้อาหารมีสีมันสดใส ดูสดใหม่น่ารับประทาน ล่อตาล่อใจผู้ซื้อ และคงสภาพเดิมให้นานที่สุด รวมถึงอาหารปรุงสำเร็จตามร้านส่วนใหญ่ก็มักจะใส่ผงชูรส และใช้วัตถุเติมที่ไม่ค่อยมีคุณภาพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวนไม่น้อยเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งปนเปื้อนที่แอบแฝงมากับอาหาร ซึ่งเกรงว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงต้องทำการฝึกตนเองให้ใส่ใจในรายละเอียดของอาหาร รู้จักใคร่ครวญแยกแยะอาหารที่ดีและไม่ดี และเลือกซื้ออาหารทุกครั้งด้วยความรอบคอบจนเป็นนิสัย

อังกูร “อาหารที่ผมเลือกทานต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพดี มีการใช้ฮอโมนน้อย” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

กัญญารัตน์ “เนื้อสัตว์ปัจจุบันมันก็ไม่ค่อยน่าทาน เลี้ยงแบบฉีดยา เลี้ยงแบบเป็นอุตสาหกรรม...แต่สารพิษในผักก็กลัวเหมือนกัน ทุกครั้งพี่ก็จะพยายามเลือกซื้อผักที่ปลอดสารพิษ ผักไร้สารพิษ” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

ลลิตา “สารพิษในอาหารก็กังวลเหมือนกันค่ะ มีซื้อผักปลอดสารพิษด้วย เราอาจจะหาซื้อไม่ได้ทุกที แต่เราก็ต้องเลือก ถ้าซื้อผักปลอดสารพิษไม่ได้ เราก็ต้องเอามาล้างออก” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2551)

การฝึกลดอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพโดยส่วนใหญ่จะระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษ คำนึงถึงคุณค่าของอาหารทุกชนิดที่รับประทานเข้าไป จึงพยายามฝึกลดการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพที่คุ้นเคยมานาน มาปรับเปลี่ยนอาหารการกินและวิธีการประกอบอาหารเสียใหม่ให้เคยชินจนเป็นนิสัย

วิชุดา “เราก็ระวังเรื่องไขมันค่ะ พยายามไม่ทานไขมัน แต่บางทีหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็มีกินแกงกะทิบ้าง แต่ก่อนกินต้องเอามาใส่ตู้เย็นก่อน ให้กะทิมันจับตัว แล้วก็ลวกออก แล้วก็ค่อยเอาไปอุ่นใหม่ ก็พอจะลดได้บ้าง” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

อังกูร “เราก็พยายามปรับลดทุกอย่างนะ อย่างปลาเนี่ยเราก็เอามาหนึ่ง ไม่ทอด ทอดไข่ก็ใช้น้ำ ไม่ต้องมีน้ำมัน กินสลัด เลือกกินแต่ผัก จะไม่กินน้ำสลัด เพราะเราต้องการสุขภาพนะ ทำไมเราต้องไปกินแป้งกับกินไข่ กับน้ำมัน ที่เขาเข้ามาแล้วเราก็ต้องหาทางกำจัดออกไป ก็ทานเปล่า ๆ บางทีก็เอาผักสลัดนี้ไปทานน้ำพริกแทนน้ำสลัด ส่วนเนื้อสัตว์ ผมทานน้อย ผมจะไม่ทานเลย มาม่าผมก็ไม่ได้กินมานานแล้ว ที่บ้านผมก็ไม่มีน้ำตาล ไม่มีกาแฟ ผมไม่กินกาแฟมานานแล้ว” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)



การฝึกควบคุมปริมาณการกิน

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี คงมิใช่เพียงแค่เลือกรับประทานอาหารดีมีคุณภาพ ถูกสุขลักษณะ ตามหลักโภชนาการ และลดอาหารที่ไม่ดีต่อร่างกายเท่านั้น แต่ควรต้องควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปให้พอดีสมดุลกับพลังงานที่ร่างกายจะนำไปใช้ด้วย มิฉะนั้นจะเหลือสิ่งที่เป็นส่วนเกินตกค้างในร่างกาย ซึ่งจะทำให้เป็นผลเสียแก่สุขภาพตามมา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนเชื่อว่า “กินอะไรเข้าไปก็ได้ขนาดนั้น” และ “กินเยอะ ไรค่อยตายง่าย ตายเร็ว กินน้อย ตายยาก” ดังนั้นผู้ที่มีความเห็นพ้องต้องกัน จึงได้ทำการฝึกฝนควบคุมตนเองให้รับประทานอาหารแต่ละมื้อในปริมาณที่พอเหมาะพอควร กินแค่พออิ่ม ก็หยุดกินทันที โดยไม่หลงเพลิดเพลินไปกับรสชาติของอาหาร จนกินเกินปริมาณความต้องการของร่างกาย

สมิธ “ที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) เขาให้อาหารมาปริมาณพอดี กินมือเที่ยงไปถึงตอน 6 โมงเย็นก็ใช้พลังงานหมดพอดี แต่ผมว่าก็อยู่ที่คนนะ บางคนมากินที่นี่ก็กินต่อ 2 จาน 3 จาน ผมว่าก็ไม่มีประโยชน์อะไร มันไม่ใช่เพื่อสุขภาพแล้ว *you are what you eat* กินตามที่เขาจัดแค่จานเดียวก็พอแล้ว จากประสบการณ์ส่วนตัวผมสังเกตจากการเลี้ยงปลา ถ้าเราเอาอาหารให้กินเยอะ ๆ ไม่บันยะบันยัง มันจะตายง่าย ตายเร็ว ไม่ถึง 2 เดือนตายหมดเลย แต่ถ้าเราให้อาหารน้อย ๆ มันก็อยู่ได้นาน 2-3 ปี, 5-6 ปี ก็ไม่ตายนะ คิดว่ามนุษย์ก็น่าจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเราทานอาหารน้อย อยู่กับธรรมชาติ มีอะไรก็กินไป จะอยู่ได้นาน มีต่อลูกต่อหลานไปได้” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

อังกูร “เราคิดว่าเราอยากแข็งแรง เราก็กินเนื้อสัตว์ ปรากฏว่าคุณยังกินเยอะ คุณยังสูญเสียพลังงานในการย่อยเยอะ รวมทั้งมีกากพิษต่าง ๆ ที่เราต้องย่อยสลายต่อไป ทำลายต่อไปอีกเยอะ ก็คือมีขยะมากขึ้นในตัวเรานะ ถ้าสมมุติว่าทานข้าวหนึ่งจานไม่ว่ากับอาหารอะไรทั้งนั้น มันก็อิ่มแล้ว แต่ถ้าไปกินบุฟเฟต์ เขายังให้กินเยอะยิ่งคุ้มนะ ก็ซัดไปสัก 2-3 จาน ถ้ามว่าคุ้มไหม ร่างกายเราเหนื่อยนะ ที่ต้องไปย่อยอาหารมาก ๆ แล้วก็ย่อยเสร็จ อาจมีพิษจากอาหารส่วนหนึ่งตกค้างอยู่ ที่ต้องกำจัด คุณก็ต้องสูญเสียพลังงานมากขึ้นในการกำจัดพิษออกไปจากร่างกาย เพราะฉะนั้นก็ให้ทานแต่พอดี แล้วก็ให้ถูกสุขลักษณะและถูกหลักโภชนาการจริง ๆ เราอ่านหนังสือแล้ว

เราจะเริ่มรู้ว่ากินเยอะ โรคเยอะ ตายง่าย กินน้อย ตายยาก” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

การฝึกควบคุมจิตใจเพื่อเอาชนะใจตนเอง

เป็นกระบวนการฝึกฝน ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนได้เคยผ่านการฝึกฝนมาแล้วและยังคงต้องฝึกฝนเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง นับเป็นกระบวนการฝึกฝนที่ทุกคนบอกว่าทำได้ยากที่สุด เพราะเป็นการต่อสู้กับจิตใจตนเอง ที่ต้องหมั่นเตือนตนเองอยู่เสมอให้รู้จักหักห้ามใจ ไม่ตามใจปากรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ หรืออาหารที่ชื่นชอบ แต่เมื่อมาพิจารณาแล้วเห็นโทษของอาหารเหล่านั้น อย่างเช่น เนื้อสัตว์ ของหวาน อาหารที่มีไขมันสูง เป็นต้น ในจำนวนมากและบ่อยครั้งจนเกินไป คือ กินได้บ้างเป็นบางครั้ง แต่ต้องไม่มากและไม่บ่อย สำหรับบางคนที่เข้มงวดมากจะควบคุมจิตใจตนเองไม่ให้กลับไปกินอาหารเหล่านั้นอีกโดยเด็ดขาด ซึ่งผู้ที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนนี้ส่วนใหญ่เมื่อใดที่ไม่สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ เผลอไปรับประทานอาหารตอบสนองของความอยาก ก็เกิดความรู้สึกผิดต่อตนเอง และกังวลถึงโทษของอาหารที่กินเข้าไปว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

อรพรรณ “พี่ไม่ชอบทานเนื้อสัตว์มาก เนื้อหมูก็ไม่ค่อยชอบทาน ยกเว้นถ้าเอาไปทำบางอย่างก็จะทานได้บ้าง บางทีนึกอ่อยก็ทาน แต่ทานแบบระมัดระวัง พี่จะพยายาม control (ควบคุม) ตัวเองตลอด บางทีเรารู้สึกว่าตามใจปาก แต่เรารู้สึกตัวไรรู้ว่ามันมากเกินไปหรือเปล่า ก็จะออกอาการ guilty (รู้สึกผิด) กับตัวเองว่า เราทานหมูเยอะไปแล้วนะ มันอาจจะไม่เยอะเท่าคนอื่นนะ แต่รู้สึกมันเยอะไปสำหรับเรา ก็รู้สึก guilty แล้ว หรืออย่างช่วงปีใหม่นี้จะมีเพื่อนชวนไปงานเลี้ยงเยอะ ได้ไปทานข้าวเจอเพื่อน ๆ ก็มีไปทานหมูเกาหลีบ้างพี่ก็จะระมัดระวังไอ้ที่ใหม่ ๆ เกรียม ๆ จะพยายามเซี่ยทิ้ง ถ้าดำมาก ๆ ก็จะไม่กิน หมูบางทีบั้งแล้วมันไหม้ ๆ พี่ไม่ชอบ กินไปจะรู้สึกอึดอัด จะกังวลว่า มันจะมีสารก่อมะเร็ง พี่เลยพยายามทานเนื้อน้อยหน่อย เน้นผักมากหน่อย พวกของหวานพี่ก็มีทานบ้างนะ แต่ไม่ได้ทานทุกวัน จะไม่ตามใจปาก เวลาทานก็คอยเตือนตัวเองว่า มันมากเกินไปแล้วหรือยัง” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

วิชุดา “ถ้าหากเราคุมอาหาร ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมหักห้ามใจตัวเองได้ เราก็จะพ้นจากโรคเบาหวาน เพราะเราเองรู้ว่าโรคนี้ทุกข์ทรมานแค่ไหน แต่การลดน้ำหนักไม่ใช่แค่ลดอาหาร ที่สำคัญคือ มันอยู่ที่ใจด้วยว่าเราจะใจแตกหรือเปล่า เดียวนี้

ของหวานเลยไม่ทานแล้ว ไม่ซื้อเข้าบ้านอีกเลย พอควบคุมมาเป็นปี ๆ เดียวนี้ก็ชินไม่
อยากกินไปแล้ว แต่บางทีไปเจออะไรที่ชอบ ๆ ก็ยังต้องหักห้ามใจแทบแย่ เพราะเราเป็น
คนชอบทาน ทานได้ตลอดเวลา ทานของหวาน จุก ๆ จิก ๆ ไปเรื่อย” (วิชุดา, สัมภาษณ์,
10 เมษายน 2551)

ธิดิยา “มันก็มีอยากทานเนื้อสัตว์บ้าง แต่ก็ต้องเอาชนะใจตัวเองให้ได้
เพราะทานแล้วมันจะรู้สึกไม่สบาย มีอาการปวดท้องเลย มันเหมือนอาหารไม่ค่อยย่อย
แล้วก็ท้องผูกด้วยค่ะ” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

การจัดเวลา-ปิดล้อมพื้นที่

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทำให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความจำเป็นต้องเข้า
สังคม ไปงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นอยู่บ่อยครั้ง จึงไม่เอื้อต่อ
การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเท่าใดนัก หลายครั้งที่บุคคลเหล่านี้ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ ที่ไม่
สามารถหาอาหารเพื่อสุขภาพมารับประทานได้ จึงทำให้ต้องรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางรายจึงมักหาเวลาปลีกตัวออกจากสังคมและ
ทำการปิดล้อมพื้นที่ตนเองให้อยู่ในบริเวณจำกัด ตามเวลาที่กำหนด เพื่อให้ตนเองรับประทานแต่
อาหารเพื่อสุขภาพได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

อังกร “เวลาไปทานกับเพื่อนฝูง ถ้าเขาทานหมู ทานอะไร เขาสั่งอะไร
เราก็ตานได้นะ แล้วก็รู้สึกว่าเราทานได้มากกว่าคนอื่นเขาด้วย เนื่องจากว่าเราพยายาม
จำกัดตัวเองอยู่ คือในชีวิตประจำวันเราจะไม่ทานเลย แต่พอไปทานเลี้ยงหรือว่าปาร์ตี้
อย่างนี้ ถามว่าหมูมัน ๆ เราทานได้ไหม เราก็ตานได้นะ แต่ถ้าให้ซื้อคงไม่ซื้อ ผมตั้งเป้าไว้
วันหนึ่งผมต้องมีสัดส่วนการทานผัก ผลไม้ให้ได้อย่างน้อย 50 % เพราะเมื่อเย็นผมทาน
ผลไม้แน่ ๆ แล้วหนึ่งมื้อนะ ส่วนมื้อกลางวัน ถ้าผมเลือกทานได้ ก็จะเลือก แต่มื้อเช้า
ถ้าผมเลือกได้นะ ผมจะพยายามไม่เจอใคร ไม่ยอมไปกินข้าวกับใครเลย ผมจะกินแต่
ข้าวกล้อง กินผัก กินปลา ถ้าหาซื้อไม่มีผัก ไม่มีปลา ถึงจะกินอย่างอื่นนะ...บางที
เสาร์-อาทิตย์ ผมจะขังตัวเองอยู่แต่ในห้อง (คอนโดมิเนียม) คนเดียว ไม่ออกไปไหนเลย
เพื่อผมจะได้กินผลไม้ กินมะละกอ กินอยู่อย่างนั้นมัน ทั้งวันเลย” (อังกร, สัมภาษณ์,
31 พฤษภาคม 2551)

การจัดตารางเวลาในการกิน

นอกเหนือจากการฝึกฝนตนเองให้รับประทานแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพในแต่ละมื้อแล้ว ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายรายยังบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ “อาหารเสริม” ด้วยเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ทั้งเชื่อว่าจะช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ต่อต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณ และด้านความชรา แต่ทั้งนี้อาหารเสริมแต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกัน ผู้ให้ข้อมูลบางรายที่ต้องการได้รับคุณประโยชน์จากอาหารเสริมอย่างครบถ้วน จึงเลือกบริโภคอาหารเสริมหลากหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดอาจมีเงื่อนไขสำหรับการกินที่แตกต่างกัน อย่างบางชนิดควรกินเป็นประจำทุกวัน สำหรับบางชนิดก็ไม่ควรกินติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้จำเป็นต้องจัดตารางเวลาการรับประทานอาหารเสริมแต่ละชนิดให้อยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม

อรพรรณ “มีทานวิตามินของ Blackmores เป็นวิตามินซีกับบีรวม Executive B แล้วก็ Centrum (วิตามินรวม 29 ชนิดและแร่ธาตุ) กับน้ำมันปลา พยายามทานทุกวัน สลับ ๆ กันไป อย่างเช่น วันนี้มีเข้ากินวิตามินซี มีก็เลยอาจจะกินวิตามินบี วันต่อมาก็อาจจะกิน Centrum เป็นน้ำมันปลา ก็สลับ ๆ กันไป แต่ก็พยายามกินทุกวัน เพราะคิดว่าอาหารที่เรากินเข้าไปอาจจะได้วิตามินไม่ครบ แล้วก็กินเพื่อป้องกันโรคด้วย อย่างวิตามินซีก็กินป้องกันหวัด” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2552)

สุนิดา “มีทานวิตามินเอ-บี-ซี-ดี เพื่อช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระค่ะ แต่กินแล้วต้อง พักเป็นช่วง ๆ เป็นสูตรของชีวจิตนะ จริง ๆ เขาให้ทาน 5 วัน เว้น 2 วัน แล้วก็ เว้น 2 เดือน เพราะเขาจะไม่ให้ถึงขนาดทานติดต่อกันทุกวัน ทั้งอาทิตย์ พักหยุด ๆ ทาน ๆ แต่ก็แล้วแต่คน บางคนก็กินตลอด แต่ยังไงก็ต้องมีวันพักนะคะ” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 25 เมษายน 2551)

กระบวนการสร้างระเบียบวินัยให้แก่สุขภาพแบบองค์รวม

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแทบทุกคนตระหนักถึงการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เพราะทราบว่าสุขภาพมิใช่เป็นเพียงแค่สุขภาพร่างกายดีเท่านั้น หากแต่ยังครอบคลุมถึงด้านจิตใจ และชีวิต

ความเป็นอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพียงอย่างเดียวก็ยังไม่สามารถช่วยให้มีสุขภาพดีได้ครบทุกด้าน จึงต้องดูแลสุขภาพด้วยวิธีการอื่นร่วมด้วย ทั้งการออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการฝึกฝนด้านจิตใจ-จิตวิญญาณ สำหรับวิธีการดูแลสุขภาพเหล่านี้ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติก็ควรต้องได้รับการฝึกฝนเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยในการปฏิบัติ เพื่อให้ร่างกายเคยชินจนเป็นนิสัยด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งแต่ละวิธีการมีกระบวนการฝึกฝนดังต่อไปนี้

การจัดตารางเวลาในการออกกำลังกาย

หากเปรียบเทียบความสำคัญระหว่างวิธีการดูแลสุขภาพ ด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกับการออกกำลังกายแล้ว ทั้งสองวิธีการต่างมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน และทางที่ดีควรจะปฏิบัติควบคู่กัน เพราะการออกกำลังกายจะเป็นการช่วยเผาผลาญพลังงานจากอาหารที่กินเข้าไป พร้อมกำจัดของเสียออกจากร่างกาย (ทางเหงื่อไคล) ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสรีระและระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ ลดปัญหาความเจ็บป่วย สามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วน นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังจัดว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดด้วย

สำหรับผู้ใดที่ต้องการหวังผลจากการออกกำลังกาย บุคคลผู้นั้นก็ต้องเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนบังคับร่างกายตนเองให้ออกกำลังกาย ประเภทที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย ตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ อย่างสม่ำเสมอ สำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจนกลายเป็นกิจวัตร จะมีความรู้สึกติดการออกกำลังกาย อยากที่จะออกกำลังกายเอง โดยไม่ต้องพยายามบังคับตนเองเหมือนในช่วงแรกของการฝึกฝน แต่ถ้าหากทั้งช่วงละเลยการออกกำลังกายไปนาน ก็จะต้องกลับไปเริ่มกระบวนการฝึกฝนนี้ใหม่

ณรงค์ “ผลจากการออกกำลังกายเป็นประจำกับผลการกินอาหารเพื่อสุขภาพมันไม่เหมือนกัน ออกกำลังกายถ้าออกแบบถูกต้องนะ กล้ามเนื้อแข็งแรง อาหารอย่างเดียวต่อให้ผมกินพวกสุขภาพแบบนี้ทั้งวันสามมื้อ กล้ามเนื้อก็คงไม่ฟิต ผมคิดว่าต้องควบคู่กันในทางสุขภาพ แต่ธรรมชาติทั่วไปก็ต้องออกกำลังกาย ออกตามวัยอะไรพวกนี้ อย่างผมเมื่อก่อนจะเน้นหนักไปในทางพวกแอโรบิค ก็คือพวกวิ่ง-ว่ายน้ำประมาณ สักชั่วโมง แต่ตอนหลังอายุมากขึ้น ผมจะมาปรับเปลี่ยนเป็นว่า ถ้าไม่วิ่งก็ว่ายน้ำครึ่งชั่วโมง แล้วอีกครึ่งชั่วโมงที่เหลือก็จะมา weight training ที่ฟิตเนส ถ้าไม่ติดอะไรผมจะไปทุกวัน...

การออกกำลังกาย สำหรับผมมันก็กลายเป็นเรื่องเหมือนอย่างล้างหน้า-แปรงฟันไปแล้ว... มันกลายเป็นชีวิตประจำวัน เป็นว่าเลิกงานไปชั่วโมงนึง แล้วจบ” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

ธิดิยา “ดูแลตัวเองทั้งการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารควบคู่กันไป ให้เหมาะสมตามวัย เพราะว่าเราอายุเยอะขนาดนี้จะมีปัญหาเรื่องเข้าเสื่อมแล้ว ปวดหลังแล้ว เมื่อก่อนจะออกกำลังกายเดินแอโรบิค ตอนนี้ต้องเล่นโยคะแล้ว ฟิตเนสที่ฟิตเนส ยอมเสียเงินไปเล่นฟิตเนสอาทิตย์ละ 1 ชั่วโมง มันเป็นสถานที่ที่เราไปออกกำลังกายแบบสบาย ๆ เพราะว่าถ้าไปเรียนโยคะเนี่ยจะถูกบังคับ เพราะว่าเขาค่อนข้างอยากให้เราทำได้ ซึ่งบางทีสภาพเรามันไม่ค่อยไหว ใจคะ แต่ไปฟิตเนสเขาจะให้เราทำเบาลง โอเค ตรงนี้เราไม่ไหว เราก็จะผ่อนได้ เราจะรู้ตัวเองไปอาทิตย์ละครั้ง ครั้งละชั่วโมง ก็ทีก็จะไปเดินบอดี้ แจม อีป้อป ยกแข้งยกขากับเขาบ้างนาน ๆ ครั้ง ถ้าวิ่งนี่ไม่ไหว เพราะจะมีปัญหาเรื่องเขามาก ตัดหมดลูกไปแล้วใจคะ ฮอริโมนมันก็เลยไม่บาลานซ์ ก็จะมีปัญหาเรื่องกระดูกบาง กระดูกพรุน” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

อังกูร “จากคนที่ไม่ออกกำลังกาย ก็มีออกกำลังกายโดยวิ่งมินิมาราธอน ฮาร์ฟ มาราธอน...แต่ทุกวันนี้รู้สึกว่าการวิ่งเราทำมากไปครับ มีผลเสียกับร่างกายเหมือนกัน คือ พวกกระดูก เส้นอะไรต่าง ๆ บางทีเราพอเราไปวิ่งแล้วสภาพจิตใจเราต้องการเอาชนะ แล้วก็ทำให้เรารู้ว่า มันไม่ใช่สุขภาพแล้ว มันเป็นการเอาชนะกัน ก็เลยปรับตัวเองลงมา มาเดินอย่างเร็ววันละ 1 ชั่วโมง ไม่ทุกวัน ปกติต้องออกทุกวัน ช่วงหลัง ๆ ควบคุมไม่ค่อยได้ แต่ก็บังคับตัวเอง พยายามทำให้ได้อาทิตย์ละ 3 วัน และทำโยคะ ทุกครั้งที่มีโอกาส ส่วนใหญ่ทำไม่ได้เราก็กทำโยคะที่บ้าน เวลาเดินถ้ามีโอกาสก็ทำ เวลาที่นั่งทำงานก็ทำ เพราะการออกกำลังกายเป็นการพัฒนาการในเรื่องของสรีระ ทำให้สรีระแข็งแรง” (อังกูร, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2551)

สุนิดา “ปกติพี่ก็จะวิ่งที่ปาร์ค สัปดาห์ละ 3 ครั้ง พยายามไปให้ได้ ส่วนใหญ่วิ่ง 1 รอบ 20 นาที วิ่งแล้วก็ซิทอัพ วิดพื้น โยคะสมัยก่อนเคยทำ ฝึกทำเอาเองจากน้องสาวของสามี เขาเก่งโยคะ มันก็ยึดเส้นดินนะ ทำให้เราไม่เมื่อย แต่พนักนี้ก็ไม่ได้ออกกำลังกายเลย มาพักใหญ่ ๆ แล้ว ถ้าพูดถึงหยุดไปหลายปีนะ ตอนนี้เพิ่งเริ่มกลับมาทำได้ 3-4 วัน” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 25 เมษายน 2551)

การฝึกนอนให้เป็นเวลา

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดของร่างกาย หลังจากที่เราต้องแบกรับภาระหน้าที่อย่างเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาทั้งวัน ช่วงเวลานอนหลับจึงเป็นเวลาที่ร่างกายจะได้รับการซ่อมแซมฟื้นฟู การนอนที่ดีควรนอนหลับให้สนิท อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง และควรตื่นและนอนให้เป็นเวลา หากร่างกายมิได้นอนหลับพักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายแปรปรวน ผลคือ ร่างกายทรุดโทรมและผิวพรรณแลดูไม่สดใส ดังนั้นผู้ที่ต้องการนอนหลับอย่างเพียงพอ จึงต้องจัดสรรเวลานอนให้เหมาะสมกับเวลาที่ต้องตื่นนอน และทำการฝึกฝนตื่นและนอนในเวลาตามที่กำหนดไว้เป็นประจำทุกวัน หากร่างกายเคยชินกับเวลาตื่นและเวลานอนที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว เมื่อถึงเวลานอนร่างกายก็จะรู้หน้าที่ มีความรู้สึกง่วงนอนโดยอัตโนมัติ และเมื่อถึงเวลาตื่นนอนก็จะสามารถตื่นได้เองในเวลาเดิม

อรพรรณ “ในวันทำงานจะเข้านอนเวลา 5 ทุ่ม ตื่นนอนเวลาประมาณตี 5 หรือตี 5 ครึ่ง แต่ถ้าเป็นวันหยุดจะตื่นนอนเวลา 7 โมงครึ่ง-8 โมง และเข้านอนเวลาประมาณ 5 ทุ่ม ถึงเที่ยงคืน” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2552)

สมิธ “เข้านอนเวลา 4 ทุ่ม ตี 4 กวาก็ตื่นแล้ว เพราะกิจกรรมดูแลลูกมันเริ่มตั้งแต่ตี 5-ตี 5 ครึ่ง ต้องออกจากบ้านไปส่งลูกชายที่โรงเรียน” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

ธิดิยา “เมื่อก่อนนอนไม่เป็นเวลา เพราะทำงานเข้าเวรกลางคืนบ้างเข้าบ้าง เดี่ยวนี้ส่วนใหญ่ปกติ ถ้าสัก 2 ทุ่มครึ่ง พี่ก็จะเข้าห้องนอนแล้ว ถ้าเป็นวันทำงานไม่เกิน 3 ทุ่ม ก็ตาปิดแล้ว ตื่นตี 4 ครึ่ง โดยประมาณ ถ้าไม่ได้ไปทำงาน ก็ตื่นตามปกติ แต่อาจจะตื่นสายนิดนึง ตื่นตี 5-ตี 5 ครึ่งค่ะ” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

การฝึกทางด้านจิตใจ-จิตวิญญาณ

สุขภาพทางจิตใจ มิใช่เป็นเพียงแค่เรื่องของจิตใจที่มีความสุขสบายใจ ไม่อยู่ในสภาวะตึงเครียดเท่านั้น แต่ยังมีความสัมพันธ์กับระบบการทำงานของร่างกาย เนื่องจากจิตใจมีอำนาจอยู่เหนือการควบคุมร่างกาย เมื่อใดที่จิตใจตกอยู่ในภาวะไม่เป็นปกติ เกิดความรู้สึก

ตึงเครียด หงุดหงิด โกรธ เศร้า เหงา ซึม ฯลฯ ก็ล้วนส่งผลต่อการเกิดโรคมัยไข้เจ็บได้ทั้งสิ้น ดังนั้น นอกเหนือจากการกระบวนกรฝึกฝนควบคุมร่างกาย เพื่อประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายแล้ว จึงควร ต้องฝึกฝนการควบคุมจิตใจร่วมด้วย เพื่อให้จิตใจรู้สึกสงบ ผ่อนคลายอารมณ์ และความตึงเครียด ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไปด้วย และถึงแม้หากสุขภาพร่างกายจะป่วย แต่ถ้าสุขภาพจิต ดี ก็จะสามารถช่วยลดความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ สำหรับกระบวนกรฝึกฝนทางจิตใจของ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยส่วนใหญ่จะเลือกหาเวลาที่ว่างเว้นจากภารกิจประจำวัน มาปฏิบัติตนตาม หลักวิธีการทางพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์-ไหว้พระ นั่งสมาธิ-ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์-ฟังธรรม และศึกษาธรรมะ อย่างสม่ำเสมอ หากมีการละเว้นมิได้ปฏิบัติก็จะรู้สึกว้าวดาย อย่างไรก็ดี วิธีการเหล่านี้ ไม่เพียงจะช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายเท่านั้น แต่ยังเป็นกรช่วยขัดเกลา จิตใจ อันจะส่งเสริมต่อการพัฒนาการทางด้านจิตวิญญาณ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รู้เห็นสัจธรรม ความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งจะทำให้เกิดสติและปัญญาในการดำเนินชีวิตอีกด้วย

สมิธ “สุขภาพจิตต้องมาก่อน การมีสุขภาพจิตที่ดี จิตใจที่ดี สงบเยือกเย็น มีความสุขไม่เจ็บป่วย ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพร่างกายก็ไม่ได้...ผมเป็นคนสนใจ เรื่องศาสนาอยู่แล้ว มีฝึกสมาธิทุกวัน ศึกษาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มองทุกอย่างมัน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันไม่หยุดนิ่งนะ แม้กระทั่งตัวเราเองเดี๋ยวก็แก่ขึ้นมา” (สมิธ, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2551)

รุจิรา “สมาธิ-อาหาร-ออกกำลังกาย พี่ทำเรื่องการนั่งสมาธิมาก่อน เพราะ พี่มองว่ามันเป็นการ control จิตใจ ถ้าเรา control จิตใจได้ ควบคุมอารมณ์มีสติมีสมาธิ แน่นนอนมันมีปัญญา เมื่อเรามีปัญญา เราก็จะเฝ้าหาสิ่งที่ดีให้กับตัวเอง ในการเลือกรับประทานอาหารที่ดี การเลือกคบคนที่ดี การที่จะมีอะไรดี ๆ ในชีวิต หรือแม้กระทั่ง การออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายของคุณดี...พี่ทานอาหารแมคโครไบโอติกส์แล้ว พี่ก็เล่นโยคะดูแลร่างกายด้วย พี่พยายามทำ จริง ๆ ทำอยู่แล้ว แต่อาจจะทำมากขึ้น เพราะร่างกายเรารู้สึกว่าเรามีโรค (โรคสารในสมองหลังไม่เท่ากัน) ทำแล้วมันจะทำให้เราดีขึ้น แล้วก็จะช่วยในเรื่องของจิตใจคะ ทั้งการเล่นโยคะ และการนั่งสมาธิทำให้เราไม่ฟุ้งซ่าน มันชัดเจนมากขึ้น ทุกวันจะเล่นโยคะหนึ่งชั่วโมง นั่งสมาธิ 15-30 นาที สวดมนต์อีก 45 นาที ถึง หนึ่งชั่วโมง” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2551)

ธิดิยา “การฝึกจิตใจก็สำคัญคะ...จิตใจต้องให้สงบนิ่งด้วย...แมคโครไบโอติกส์ สอนให้ไหว้พระ-สวดมนต์ เพราะก่อนหน้านี้ไม่ได้ทำมาก่อน อย่างมากก็ใส่บาตร หลัง ๆ นี่

มาปฏิบัติมากขึ้น ไปวัด แรกเริ่มเลยเคยไปบวชชีพรหมณ์ แล้วหลังจากนั้น...ก็มีไปปฏิบัติที่วัด ไปแล้วก็ได้อะไรมาเยอะค่ะ กลับมาปฏิบัติควบคู่กันไปก็โอเค พี่ก็ไหว้พระสวดมนต์เกือบทุกวันค่ะ ถ้าไม่ว่างจริง ๆ อย่างน้อยวันพระพี่ก็ต้องไหว้พระต้องสวดมนต์ครึ่งชั่วโมงถึงชั่วโมงหนึ่ง เสาร์-อาทิตย์ก็ใส่บาตร นั่งสมาธิด้วยถ้ามีเวลา นั่งสมาธิแล้วเวลานอนเดี๋ยวนี้นอนหลับสบายขึ้น” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

อรพรรณ “มีเวลาว่างจะไปปฏิบัติธรรมที่วัดต่างจังหวัด ถ้าไม่ได้ไปก็จะทำที่บ้าน สวดมนต์-นั่งสมาธิที่บ้าน ก่อนนอน ทุกคืนใหม่ ยังไม่การันตีว่าทุกคืน ถ้าไม่เหนื่อยจนเกินไป ไม่เพลียเกินไป นั่งสมาธิทำพยายามทุกคืน ก็จะพยายามนั่งสมาธิสักหน่อยหนึ่ง 20-30 นาที ก่อนนอน แต่ถ้าวันไหนรู้สึกที่ไม่ไหวก็นอน ถ้านั่งแล้วมันจะโง่งงเนืองๆ อย่างนั้นนอนดีกว่า แต่เราจะรู้สึกว่าวันนี้ยังไม่ได้นั่งสมาธิ ก็จะรู้สึกว้าวุ่นๆ อะไรไป แต่จะสวดมนต์ทุกคืน ถ้าคืนไหนพี่ไม่ได้นั่งสมาธิก็จะเปิดธรรมะ พี่จะชอบเปิดธรรมะ บางทีก็จะฟังจนหลับ พี่จะตั้งวิทย์ ตั้งเวลาเครื่องไว้ 30 นาที ถึงเวลาเครื่องจะดับเอง และตอนเช้าก็จะตั้งปลุกด้วยธรรมะคลื่นเอฟเอ็ม 102.5 จะมีพระเทศน์แต่เช้ามีดเลย์ตี 5 พี่ก็พยายามฟังบ่อย ๆ อย่างบางทีเวลาที่พี่ขับรถกลับบ้านก็จะเปิดเทปบทสวดมนต์ เปิดเพลงแบบสวดมนต์...พี่จะรู้สึกว่าภาวะจากการทำงาน สภาพการจราจรก็จะทำให้เราเครียดไม่รู้ตัว ก็จะเป็นการทำให้เราผ่อนคลาย ถ้าเราฟังธรรมะจิตใจก็จดจ่ออยู่กับธรรมะ เราจะได้ไม่กังวลเรื่องรถติดมาก แต่บางทีพี่ก็มีหลุดนะ จะรู้สึกว่าวันนี้เราอยากกลับบ้าน ทำไมรถติดมันหงุดหงิด บางทีทำให้เราเสียความตั้งใจเหมือนกัน พี่ก็จะพยายามทำอะไรที่ทำให้เราลดภาวะความเครียดในใจ พยายามให้ความเครียดอยู่กับเราน้อย ๆ ใช้การดั่งสติ นั่งสมาธิ แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะจรรโลงจิตใจ” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2552)

การตรวจสอบ-ประเมินผลของการฝึกฝนระเบียบวินัยเพื่อสุขภาพ

ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนร่างกาย เมื่อทำการฝึกฝน ควบคุมร่างกายตนเอง ไปได้สักช่วงเวลาหนึ่ง ก็ต้องมีการตรวจสอบ วัดผล เพื่อทราบผลของกระบวนการฝึกฝนที่ผ่านมา สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนร่างกาย จะทำการตรวจสอบ วัดผล ของการฝึกฝนควบคุมตนเอง เพื่อสุขภาพ ทั้งในส่วนของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการอื่น เพื่อเป็นเกณฑ์ในการประเมินผลของการดูแลสุขภาพในช่วงเวลาที่ผ่านมา ว่าตนเองสามารถดูแลสุขภาพได้ดีหรือไม่ และผลที่ได้รับยังเป็นการแสดงให้เห็นว่า ตลอดช่วงระยะเวลาของ

กระบวนการฝึกฝน ผู้ที่ได้รับการฝึกฝน มีความเคร่งครัดในระเบียบวินัยมากน้อยเพียงใด ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

การตรวจสุขภาพร่างกาย

เป็นการใช้วิธีการวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์เป็นตัวชี้วัดผลของสุขภาพ ซึ่งเป็นวิธีการที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่นิยมเลือกใช้ในการประเมินผลสุขภาพของตนเอง โดยจะเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก 6 เดือน ถึง 1 ปี เพราะเชื่อว่าเป็นวิธีการที่ได้รับผลการตรวจออกมาเป็นตัวเลขที่แสดงค่าแน่นอน และมีความน่าเชื่อถือ

ณรงค์ “ผมจะตรวจสุขภาพประจำปี มีอยู่ครั้งผมหลังจากกินอาหารที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) ไปได้ครึ่งปี ก็เผอิญไปตรวจก็รู้สึกพวกคอเลสเตอรอลมันลดลง ทีนี้พอผ่านไปอีกครั้งปีมันก็เพิ่มขึ้น ผมเลยไม่ทราบว่ามันเกี่ยวข้องกับอะไรกับหรือเปล่า แต่ตอนที่มันต่ำลง ช่วงก่อนหน้านั้นผมจะหนักไปทางพวกข้าวยาก้วยเตี๋ยวก ผมว่าอาหารพวกนั้นก็คงอาจจะเกี่ยวบ้าง” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

อรพรรณ “กินอาหารเพื่อสุขภาพจะเน้นถั่วเหลืองแทนกะทิ ถ้าเราทานเป็นแกงทั่ว ๆ ไป ทำให้คอเลสเตอรอลสูง เพราะไขมันเลวมันก็เยอะ มันก็มีผลต่อสุขภาพเรา บางครั้งอาจไม่ได้เจ็บป่วยแบบเป็นโรค แต่เราตรวจสุขภาพปีละครั้ง ระบบจะรู้ว่าสุขภาพเราดีไม่ดี เรารู้ ดูได้จากผลการตรวจสุขภาพ การตรวจเลือด” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

การตรวจสอบน้ำหนักตัว-รูปร่าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแทบทุกคนหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและออกกำลังกาย โดยมีได้หวังผลเพียงแค่ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังต้องการที่จะควบคุมน้ำหนักและรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนพอเหมาะกับส่วนสูง เพื่อบุคลิกภาพด้วย ดังนั้นจึงต้องทำการตรวจสอบน้ำหนักตัวและรูปร่าง โดยการชั่งน้ำหนักหรือนำเสื้อผ้าขนาดที่เคยสวมใส่เป็นประจำมาใช้เป็นเกณฑ์การวัดขนาดรูปร่าง ซึ่งจะช่วยให้ทราบผลของการปฏิบัติฝึกฝนได้

อย่างคร่าว ๆ นับเป็นวิธีการตรวจสอบที่ง่าย ๆ ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง บ่อยครั้งได้ตามความต้องการ แต่ผลการตรวจสอบของวิธีการนี้จะทำให้ผู้ที่ละเลยกระบวนการฝึกฝน สามารถถึงตนเองกลับเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนได้โดยเร็ว

สุนิดา “ตอนนี้น้ำหนักกำลังขึ้นเลย เมื่อวานก็ขึ้นอีกโลกกว่า ๆ ปกติไม่ได้ชั่งเท่าไร แต่ช่วงนี้อ้วนต้องชั่งทุกวันเลย กำลังลดความอ้วน พี่สูง 153 เอง ปกติหนัก 43 กิโล ตอนนี้น่าจะขึ้นไปที 45-46 กิโล ดูออกสำหรับพี่มีพุง เสื้อผ้ายังใส่ได้ปกติ ตั้งแต่อายุ 13 ถ้าเก็บกางเกงไว้ ก็ยังใส่ได้จนถึงตอนนี้ ถ้าเป็นกางเกงก็ใส่ได้ตลอดเวลา เพราะไม่เปลี่ยนเลย พี่ไม่เคยคิดว่าจะไปซื้อเสื้อผ้าเปลี่ยนให้มันใหญ่ขึ้น เหมือนกับว่า เราเริ่มไม่มีวินัยให้กับตัวเอง 45 กิโล นี่กลุ้มใจ ไม่ไหวแล้ว ต้องเฮาลง เพราะเราไม่สูง” (สุนิดา, สัมภาษณ์ , 25 เมษายน 2551)

วิชุดา “ถึงดูไม่อ้วนก็พยายามลด พยายามคุม พยายามดูแลไม่ให้อ้วนจุมาก เราเป็นคนเตี้ย (150 เซนติเมตร) ไม่อยากให้อ้วนมาก บางที่อ้วนมากก็อึดอัดคะ มันก็อยู่ที่พุงนะติดตะขอใส่กางเกงแล้วมันอึดอัด ปีใหม่ก็ไปกินกันกินตรงโน้นตรงนี้ แล้วปีใหม่มีของกินออกมาเยอะด้วยนะ นอกจากเพื่อนชวนไปกินแล้ว ตัวเองไปห้างก็เจอของกิน นำกินไปหมดเลย ก็เลยนั่งกินใหญ่ เลยอ้วน ติดตะขอแล้วมันอึดอัด ไม่ได้แล้ว ๆ ต้องลด ก็เลยต้องหักใจอีกที” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 10 เมษายน 2551)

ณรงค์ “ตลอดระยะเวลา 20-30 ปีที่ผ่านมา ผมไม่เคยชั่งน้ำหนัก แต่เอาเสื้อผ้าเป็นเกณฑ์ เอากางเกงมาใส่ พอเริ่มรัด ก็เริ่มหาวิธีการ ปกติผมไม่กินจุจิก ถ้าอ้วนแล้ว แปลว่าผมกินจุจิกมากไป หรือออกกำลังกายน้อยไป ก็ต้องออกกำลังกายมากขึ้น อาหารกินมัน ๆ หรือข้าวให้น้อยลง ช่วงที่ผ่านมาารู้สึกว่าตัวเองน้ำหนักเพิ่มขึ้น ก็เพิ่มการออกกำลังกายอีก 10-20 นาที งดอาหารผมไม่ค่อยถนัด ก็กินเหมือนเดิม กินให้ครบ แต่พยายามลดปริมาณที่กินลง” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

การสังเกตตนเอง

การสังเกตตนเองเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ใช้ตรวจสอบ เพื่อประเมินผลของกระบวนการฝึกฝนควบคุมดูแลสุขภาพ เมื่อผ่านกระบวนการฝึกฝนไประยะหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

บางรายจะเริ่มสังเกตรูปร่างกายและระบบการทำงานของร่างกายตนเอง ว่าปฏิบัติตนเช่นนี้แล้ว ร่างกายมีผลของการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ และเหมาะสมกับตนเองมากน้อยเพียงใด

สุนิดา “แต่แต่ละคนต้องเลือกดูที่ตัวเอง ร่างกายเราจะบอกเองเลยว่าอะไรดี-ไม่ดี ยกเว้นว่า เราไม่ได้สนใจ เราถึงไม่รู้ เพราะว่าอย่างอาหารบางอย่างพิทานแล้ว จะทราบเลยว่า กินแล้วมันแน่นท้อง-ไม่แน่นท้อง คือเราต้องรู้จักสนใจ รู้จักสังเกตตัวเอง... ส่วนใหญ่คนเราโตขึ้นกินอาหารแล้วจะแน่นท้อง อึดอัดท้อง แต่ที่กินแมคโครไบโอติกส์แล้ว มันไม่เป็น อาหารบางอย่างมันย่อยยากไง พอมันย่อยยากเกิดกรดเกิดโรจี้ มันก็แน่นท้อง ที่เป็นคนที่ไม่แน่นท้องง่ายมากสมัยก่อน พัก ๆ ก็แน่นท้อง คือเราคงกินเยอะ แต่พอกิน แมคโครไบโอติกส์ เดียวนี้จะไม่เป็นเลย กินแมคโครไบโอติกส์เยอะยังงัยมันก็ย่อยง่าย” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 25 เมษายน 2551)

การเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายรายที่เข้าสู่กระบวนการฝึกฝนควบคุมตนเองเพื่อสุขภาพ เมื่อมีโอกาสที่ได้พบปะกับญาติมิตร ก็มักจะแอบเปรียบเทียบตรวจสอบผลของการฝึกฝนจากคนรอบข้างที่รุ่นราวคราวเดียวกัน ที่มีได้เข้าสู่กระบวนการฝึกฝนเช่นเดียวกับตนเอง โดยเปรียบเทียบจากการพูดคุยร่วมกับการประเมินทางสายตาระหว่างสัดส่วนรูปร่าง และปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของผู้อื่นกับตนเอง ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้ผู้ที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนรู้สึกภาคภูมิใจกับความพยายามในการฝึกฝนของตนเอง และมีกำลังใจที่จะฝึกฝนตนเองต่อไป

วิชุดา “ส่วนมากไปกินอาหารแมคโครไบโอติกส์คนเดียว ไม่ได้ไปกับเพื่อน เพราะเพื่อนที่ทำงานเวลาเจอกัน จะไม่ได้กินอาหารเพื่อสุขภาพ เขากินเพื่อความอร่อยค่ะ เขาก็บอกว่า เราหุ่นเพรียวลงนะ ก็เลยบอกเขาว่าเข้าฟิตเนส แล้วดูแลเรื่องอาหารการกินนะ เขาก็บอกว่า เออ...ดีแล้วแหละ เพื่อน ๆ หุ่นก็อ้วน ๆ กันค่ะ เห็นเพื่อน อ้วนแล้วอึดอัดแทน แต่เราก็ภูมิใจค่ะ...ตอนนี้ก็ออกกำลังกายด้วย แล้วก็ควบคุมอาหารด้วยพอ ๆ กัน ไม่ถึงกับชีวิตจิตรอก ไม่ถึงกับแมคโครไบโอติกส์ซะทีเดียวหรอก แต่อะไรเลี้ยงได้ก็พยายามเลี้ยง” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 10 เมษายน 2551)

การเปรียบเทียบกับเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนต่างมีเป้าหมายในการฝึกฝนควบคุมร่างกายตนเอง เพื่อเกิดประโยชน์แก่สุขภาพร่างกาย เมื่อผ่านกระบวนการฝึกฝนไประยะหนึ่ง จะทำการเริ่มเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนที่ตนเองได้ปฏิบัติมาโดยตลอดนั้นว่า สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เพียงใด ซึ่งวิธีการนี้อาจต้องใช้วิธีการตรวจสอบอื่น อย่างการตรวจสุขภาพ การตรวจสอบน้ำหนักตัว-รูปร่าง และการสังเกตตนเองร่วมด้วย ในการประเมินผล

สมิธ “มากินอาหารเพื่อสุขภาพ กินอาหารตามกรุ๊ปเลือด เพราะอยากลดน้ำหนัก คือ ไม่อยากจะอ้วน อยากลดคอเลสเตอรอล ไม่ได้ซีเรียสว่าต้องภายในเดือนสองเดือนนะ ให้เรารู้สึกสบายด้วย ค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็ลดได้ คอเลสเตอรอลจาก 300 (มิลลิกรัม) ตอนนี้อยู่เหลือ 120 (มิลลิกรัม) น้ำหนัก จาก 73 กิโล ก็เหลือ 68-69 กิโลกรัม แต่ผลไม่ใช่มาจากกินที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) อย่างเดียวนะ เรายังกินที่บ้านด้วย ทุกวันผมเน้นกินผัก เน้นกินปลา อยู่แล้ว แต่กินที่นี่แค่มื้อเดียว มันก็มีส่วนช่วยนะ แล้วผมก็ออกกำลังกายไปเรื่อย ๆ...ผมออกกำลังกายทุกวัน ไปตีกอล์ฟ บ้านอยู่ใกล้สนามกอล์ฟ ตอนเย็นกินข้าวเสร็จก็จะไปตีกอล์ฟ” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

จากการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในช่วงต้น แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่ไม่เพียงแต่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการอื่นร่วมด้วย ซึ่งทุกวิธีการผู้ปฏิบัติต้องอยู่ภายใต้กรอบของระเบียบวินัยอย่างต่อเนื่องเคร่งครัด เมื่อตรวจสอบ-ประเมินผลของการฝึกฝนแล้ว จะเห็นผลลัพธ์ที่เกิดประโยชน์กับสุขภาพร่างกายได้อย่างชัดเจน

สามารถเห็นได้จาก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต อย่างเคร่งครัด ต่างบอกเล่าถึงคุณประโยชน์ที่ตนเองได้รับจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีทั้งสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดี โรคประจำตัวที่เคยเป็นอยู่ก็สามารถรักษาให้หายได้ น้ำหนักตัวลดลง รูปร่างได้สัดส่วน ตลอดจนผิวพรรณดีขึ้น สิว ฝ้า จุดต่างด่างบนใบหน้าก็ดูจางหาย และสุขภาพจิตใจ ด้านอารมณ์ความรู้สึกก็ดีขึ้นด้วย

ธิตติยา “อาหารแมคโครไบโอติกส์ดีค่ะ ถ้ากินตามเคร่งครัด พี่คิดว่าน่าจะเป็นการรักษาที่ดี...อย่างน้อยก็รักษาพี่ได้หนึ่งโรค (โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ) แล้วล่ะ...แล้วก็เห็นตัวอย่างจากตัวเองเลย พออายุเยอะ ๆ ถูกตัดมดลูกแล้ว ฮอโมนมันไม่บาลานซ์แล้วนะ นิด ๆ หน่อย ๆ ก็โธ้ย! ง้อก ๆ แรก ๆ...พอไปเจออากาศร้อน ๆ จะเป็นลมไปเลย เคยเป็นลมค่ะ แต่หลัง ๆ พอมากินอาหารแมคโครไบโอติกส์แล้ว ดูแข็งแรงขึ้น ร้อนร้อนอะไรก็ไม่ค่อยมีปัญหา ดูตัวเองค่อนข้างแข็งแรงขึ้น มีภูมิคุ้มกันดีขึ้น พวกหวัดนี้ช่วงหลังจะไม่ค่อยเป็นค่ะ ทานแล้วไม่เป็นหวัดเลย ในขณะที่คนอื่นเขาเป็นกันงอมแงม แต่พี่ไม่เป็นเลย...น้ำหนักพี่ลดไปเกือบ 4 กิโล แล้วก็สวยงามขึ้นค่ะ เมื่อก่อนพี่เป็นคนสิวเยอะมาก ก็จะมีรอยแผลเป็นที่หน้า แล้วก็จะเป็นฝ้า มันจางลงเยอะเลยละ คือน้อง ๆ เขาจะเป็นคนบอกว่าเห็นหน้าพี่ใสขึ้น ตอนช่วงที่ทานเคร่งครัดนี้หน้าจะใสเลย ผิวพรรณก็ดีขึ้นค่ะ แต่มันไม่ได้เนียนแบบเด็ก ๆ นะคะ มีคนบอกว่ายังไม่เหี่ยว ช่วงก่อนก็จะมีคัน ๆ บ้างหลังจากที่ตัดมดลูกไป เดียวนี้ก็ไม่ค่อยมีปัญหา แล้วเมื่อก่อนพี่จะถูกทักว่าสูบบุหรี่หรือ ทั้งที่เราไม่สูบบุหรี่เลย เดียวนี้ดูปากตัวเองแล้วโอเคแดงนะ ไม่เหมือนสมัยก่อน...ใจก็สงบขึ้นนะคะ อาหารมันทำให้รู้สึกไม่ค่อยหงุดหงิดเวลาร่างกายมันโล่ง ๆ โปร่ง ๆ สบาย” (ธิตติยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

กัญญารัตน์ “กินมังสวิรัตแล้ว สุขภาพก็ดีขึ้น ตัวเบาขึ้น ถ่ายง่ายขึ้น เพราะของเสียไม่ค่อยเยอะเท่าเรากินเนื้อสัตว์ เมื่อก่อนกินเนื้อสัตว์ แล้วท้องผูกมากเป็นเดือนเลยนะ พอหลัง ๆ เปลี่ยนวิธีการกินแล้วสบายถ่ายได้ทุกวัน เห็นได้ชัดค่ะ เคยมีโรคประจำตัวเคยปวดหัวเป็นไมเกรนบ่อยมาก ไปหาหมอไม่หาย หมอให้ยาแก้ปวดมา แต่เดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว เดียวหายแล้ว รู้สึกว่าผิวพรรณก็จะดีขึ้นเยอะ ผิวดีขึ้นคือมันใสนั่น ผื่นก็ไม่มี แล้วผิวมันลื่นนะ มันไม่หยาบ บางคนเขาเป็นกระเป็นฝ้า แต่พี่ไม่เป็นเลย แล้วตัวเล็กลงทั้งตัวเลยไม่อ้วน เมื่อก่อนถ้าตามหุ่นนะพี่จะเป็นคนตัวใหญ่มาก กินเนื้อสัตว์ ตัวมันจะบวม พอเราเปลี่ยนวิธีการกินแล้ว มันก็ไม่ค่อยบวมแล้ว size มันจะลงแบบ size XL มาเป็น size M ลงมาเยอะมาก...น้ำหนักลดลงเป็นสิบ ๆ กิโลเลย...ค่อย ๆ ลดค่ะ ค่อย ๆ ลง ประมาณ 3 ปี...ในเรื่องกลิ่นตัว บางทีเรามีกลิ้นตัวถ้าช่วงกินเนื้อสัตว์ค่ะ พอเลิกแล้วไม่มีกลิ่นตัวเลย...อย่างอื่นที่เห็นชัด พี่ว่าเรื่องอารมณ์ของเรา โมหะน้อยลง อารมณ์เย็นขึ้น ใจเย็น เมื่อก่อนจะใจร้อนกว่านี้ พี่ว่ามันเห็นได้เลยว่ามันเปลี่ยนแปลงมาก ตัวเองเห็นเอง เรื่องอารมณ์ใจเย็นขึ้นก็มีส่วนเกี่ยวนะ เพราะกินมังสวิรัตเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ แล้วก็ศีลธรรม” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

ขณะที่ผู้ที่มีได้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดเป็นประจำ หากแต่เลือกรับประทานบ้างตามโอกาส จะมีความรู้สึกไม่แน่ใจกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่ เพราะไม่ได้รับประทานเป็นประจำ อีกทั้งยังมีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการอื่น ๆ ร่วมด้วย

อรพรรณ “พี่ไม่ได้ทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดทุกวัน อาทิตย์นึงอาจจะทานแค่ 2 ครั้ง พี่ว่ามันก็มีผลกับสุขภาพ แต่เห็นเป็นรูปธรรม กินแล้วร่างกายเราแข็งแรงเลยหรือเปล่า พี่ไม่แน่ใจ ไม่กล้าฟันธง มันต้องมีแหละ แต่พี่มองว่ามันยังไม่ชัด เพราะเราไม่ได้ทานทุกวันเป็นประจำทุกมื้อ เราก็ออกกำลังกาย แล้วก็ทำหลาย ๆ อย่างประกอบกันด้วย แต่เชื่อว่าดี วันนี้เราทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า โอเค... วันนี้เราได้ทานผักเยอะดีเนอะ มันเป็นความรู้สึกที่ดี” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2552)

แต่อย่างไรก็ดี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนล้วนมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่พึงจะได้รับ จึงพยายามที่จะอยู่ในกระบวนการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานาน แม้ระดับความเคร่งครัดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนจะมีไม่เท่ากันก็ตาม ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนยังกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพยังได้สร้างผลลัพธ์ที่ดีกับทางด้านจิตใจและความรู้สึกของพวกเขาด้วย เพราะ “แค่ได้กินก็รู้สึกสบายใจแล้ว”

การต่อสู้กับอุปสรรคจากสังคมรอบข้าง

ถึงแม้ว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดจะเป็นวิถีชีวิต อย่างเคร่งครัด จะเกิดประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายอย่างเห็นได้ชัดก็ตาม ทว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีความเคร่งครัดกับการควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่างบอกว่า ก็ได้รับผลกระทบจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเคร่งครัดเช่นกัน หากช่วงใดที่เคร่งครัดมากได้รับประทานอาหารไม่ครบถ้วนตามหมวดหมู่ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือมีอาการมือ-เท้าเย็นได้ แต่นั่นก็มีไข่อุปสรรคสำหรับพวกเขา เพราะเพียงแค่ปรับเปลี่ยนวิธีการกินให้ได้สารอาหารครบถ้วนเท่านั้น ร่างกายก็กลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ส่วนอุปสรรคของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเหล่านี้ แทบทุกคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ประสบกับปัญหาเรื่องการเข้าถึงสังคมและต้องเผชิญกับแรงกดดันจากบุคคลรอบข้าง เพราะการรับประทานร่วมกันเป็นวิธีการรักษาสัมพันธ์ภาพของคนในสังคมส่วนใหญ่ ที่ต้องการหาช่วงเวลาโอกาสในการพูดคุยถามไถ่

สารทุกข์สุกดิบ หรือเจราจาภิจรุระร่วมกัน แต่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลับรับประทานอาหารต่างชนิดจากผู้อื่น ซึ่งเป็นเสมือนกำแพงที่ปิดกั้นสัมผัสภาพ ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกระหว่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญกับบุคคลรอบข้าง เมื่อใดที่ต้องเข้าสังคมไปร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ตัวผู้ให้ข้อมูลสำคัญเองมักจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ที่ต้องจะละเว้นจากการควบคุมตนเอง ไปรับประทานอาหารที่คิดว่าไม่ดีต่อสุขภาพสำหรับพวกเขา ครั้นจะเลือกอาหารตามที่ตนเองต้องการรับประทาน ก็กลับกลายเป็นคนเรื่องมากในสายตาผู้อื่น หรือจะชักชวนให้ผู้อื่นมากินอาหารอย่างเดียวกับตนก็ติดที่รสชาติอาหารนั้นไม่เป็นที่ถูกปากของคนส่วนใหญ่ จึงยากที่จะมีผู้คล้อยตาม นี่คืออุปสรรคที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเหล่านี้ต้องพบเจอทุกครั้งเมื่อยามที่ต้องเข้าสังคม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคน ที่พยายามจะรักษาจุดยืนเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของตนเอง ต้องยอมสูญเสียสังคมบางกลุ่ม แล้วไปหาสังคมกลุ่มใหม่ที่มีทัศนคติตรงกัน ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางส่วนก็ยอมที่จะผ่อนปรนจุดยืนของตนเอง เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคม

นอกจากนี้ ทั้งคนในครอบครัวและญาติสนิทมิตรสหาย ต่างก็ไม่เห็นด้วยกับกระบวนการควบคุมตนเอง ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเหล่านี้ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีข้อแม้ในการรับประทานอาหารมากมาย และงดอาหารบางชนิดอย่างเคร่งครัด ด้วยความรู้สึกห่วงใยและเกรงว่าร่างกายของผู้ให้ข้อมูลสำคัญจะขาดสารอาหาร อันจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพตามมา เพราะคนโดยมากรู้เพียงว่า ร่างกายควรต้องได้รับสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเหล่านี้ต้องอดทนกับถ้อยคำพร่ำบ่น ตักเตือนจากคนรอบข้าง เพื่อยืนยันความเชื่อของตนเอง ด้วยเห็นคุณประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพที่ตนเองได้รับ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนอาจแก้ปัญหานี้ ด้วยการพยายามให้ความรู้และสร้างความเข้าใจแก่คนรอบข้าง ทั้งยังชักชวนให้คนรอบข้างหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกับตนเองด้วย ซึ่งก็พอจะได้ผลบ้าง แต่ไม่มากเท่าใดนัก นับเป็นการต่อสู้เพื่อเป้าหมายของสุขภาพอย่างโดดเดี่ยว ท่ามกลางความไม่เข้าใจของคนรอบข้าง แต่เมื่อสามารถทำสำเร็จได้ก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ

อังกูร “ณ ปัจจุบันผมไม่ใช้มังสวิริติ 100 % แล้ว ผมเลยไม่เจอแรงกดดันพวกนั้นแล้ว แต่จะถูกมองว่าเป็นคนที่เข้ากับสังคมไม่ค่อยได้แน่ ๆ เพราะอย่างน้อยเขาชวนเราไปกินข้าว เขาก็อึดอัดว่าจะต้องมีอาหารมังสวิริติ อย่าชวนมันเลย บางคนเขาอยากกินข้าวกับเรา เขาอยากจะสนิทกับเราแต่มีกำแพง เขาก็จะมองว่าเป็นอุปสรรค คือ ยังไงก็โดดเดี่ยวพอสมควรนะ ไม่ว่าจะมองมุมไหนก็คือแปลกอยู่คนเดียว ในออฟฟิศมีผมอยู่คนเดียวที่กินอาหารแบบนี้ แต่ว่าผมก็ค่อนข้างจะปรับตรงที่ว่า ถ้าคุณจะกินสเต็ก ผมก็จะกินสลัดด้วย เราก็ล้อตามสังคมที่เราคุมไม่ได้” (อังกูร, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2551)

กัญญารัตน์ “มีคนไม่เข้าใจ คือ คนรอบข้างเขาจะไม่ค่อยเข้าใจว่า ทำไมเราต้องทานอย่างนี้ ครอบครัวก็เป็นห่วงค่ะ เขาก็พูดอยู่ทุกวันเลย เราก็รู้สึกว่าคุณอื่นเขาก็ทำกันก็มีคนที่เหมือนเรา ก็มีอธิบายให้เข้าใจ แต่มันต้องค่อย ๆ นะคะ คิดว่าสักวันเขาก็คงรู้เองอย่างเวลาไปทานข้าวกับเพื่อน เพื่อนก็อยากทานเนื้อ แต่เราไม่อยากทาน ก็มีปัญหาคั่นนั้นแหละค่ะ เขามองพี่ว่า ยัยนี้มันเรื่องมาก คือ แรก ๆ เขาจะมองว่าทำไมต้องอย่างนี้เป็นพวกสุดโต่ง...แต่ภูมิใจนะค่ะว่า เราก็มียุติยืน แล้วมันก็มีผลดีกับตัวเองนะ ไม่ว่ายังไงแค่เรารู้สึกดี ก็รู้สึกว่าคุณแล้ว ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่น รู้สึกแค่ที่เราดีนะที่ดูแลตัวเอง ถ้าไม่จริงเราคงจะเป็นโน้นเป็นนี่” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

ธิตยา “ผลกระทบก็ในแง่สังคมมากกว่า โดนแฉแฉจากคนรอบข้างจากสังคมพอสมควร คือเวลาเราไปไหน เรากินอะไรกับเขาไม่ค่อยได้ค่ะ ซึ่งจะถูกแฉแฉเยอะเลย ก็จะมีคนแฉแฉว่าทำไมไม่ยอมกินหมู กินเนื้อสัตว์ ผอมไปเยอะเลย เตี้ยว่อนแอ หลายคนก็จะบอกว่าทำไมไม่กินล่ะ ผอมออกอย่างนี้ เพราะว่าตอนที่กินตอนแรกจะผอมไปเยอะเลย ช่วงที่ทานข้าวกลัองกับงา 5 วัน 10 วันนะค่ะ ทุกคนเขาถึงมีปฏิกิริยาในใจนะ ว่ากินแล้วผอมไป มันไม่ดีขึ้น อย่ากินเลย พี่เป็นคนผอมอย่างนี้ค่ะ ประมาณ 42 กิโล แต่ช่วงนี้จะอยู่ประมาณ 40 กิโล แบบ 38-39-40 กิโล คือตอนนี้พี่ไม่ห่วงเรื่องความสวยงาม ก็เลยเฉย ๆ พี่ถือว่าพี่แข็งแรง ก็โอเคนะค่ะ พี่ว่าพี่แข็งแรงกว่าบางคน เท่าที่เจาะเลือดดู มีปัญหาเรื่องโปรตีนต่ำ แต่ว่าก็ไม่ใช่คนหมดเรี่ยวหมดแรงอะค่ะ อายุป่านนี้ก็จะถึง 50 แล้ว แต่ยังทำงานได้ 100% ...ตอนนี้ก็มีคนพูดแต่ไม่มากเท่าเมื่อก่อน แต่ก็ไม่ได้มายุ่งค่ะ คือตอนนี้พี่แข็งแรงดี พี่โอเค ตอนแรกเป็นเหมือนกัน คืออธิบายจนซีเกียจอธิบาย พี่ก็จะบอกตรง ๆ เลยว่าพอกินแล้วหายใจเป็นเลือด พี่ ๆ ที่ทำงานเขาก็จะบอกไม่ได้นะน้อง มันต้องกินอาหารไรพวกนี้ เราก็เลยเฉย ๆ พอเฉย ๆ นาน ๆ เข้า ก็เลยเฉย ๆ ซักชินแล้ว ก็โอเคค่ะ สงสัยเขาจะทำใจได้” (ธิตยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

จากคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 3 แห่ง จะเห็นได้ว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีผิวดินแล้วจะเป็นวิธีการที่ทำได้ง่ายที่สุด แค่เรื่องการกินอาหารใคร ๆ ก็ทำได้ แต่แท้จริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้ที่จะสามารถบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้จะต้องมีความอดทนและความพยายามในการควบคุมตนเองเป็นอย่างมาก เพื่อให้ตนเองอยู่ในกรอบของระเบียบวินัย ไม่หลงไหลไปกับความเริ่ดอร่อยของอาหาร นอกจากนี้ ผู้ที่อยู่ในกรอบระเบียบวินัยในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเคร่งครัด ยังต้องเผชิญกับอุปสรรคสำคัญ คือ ภาวะแรงกดดันจากสังคมคนรอบข้าง มีปัญหาในการเข้า

สังคม และขาดความเข้าใจจากคนใกล้ชิด ซึ่งผู้ที่จะสามารถปรับประคองตนเองให้พ้นจากภวะนั้นได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจอันเข้มแข็ง มุ่งมั่นกับเป้าหมายสุขภาพของตนเอง โดยไม่ไขว่เขวหรือหวั่นไหวไปกับคำพูดของคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ดูเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่ทำได้ยาก