



ภูมิคุ้มกันสุขภาพ ไส้ใจ ๓ อ บอกลา ๒ ส

กิตติพงษ์ ชัยยะ ๓๖๖๙๖๐

ผู้ช่วยศาสตราจารย์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่จี

ปัจจุบันแพทย์มีข้อแนะนำให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น เนื่องจากปัญหาที่พบว่า คนไทยกำลังเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง 7 โรค ได้แก่ โรคคอตีบ โรคไอกрин โรคบาดทะยัก โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และโรคปอด ซึ่งมีสาเหตุจากวิถีชีวิตของคนไทยได้เปลี่ยนไป มีเครื่องผ่อนแรง และสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตมากตาม เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ ลิฟท์ บันไดเลื่อน โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ทำให้คนไทยขาดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งอาหารการกินก็นิยมอาหารสะดวกซื้อที่มีทั้งรสหวาน マン และเค็ม ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังตั้งแต่ล่าง ขึ้นไป ถึงคุณภาพชีวิตที่แย่ลง และการเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่มีผลต่อสุขภาพทั้งหมดนี้ ผู้เชี่ยวชาญจึงแนะนำให้ผู้อ่านได้สร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพให้กับตนเอง ด้วยวิธีการ “ไส้ใจ ๓ อ และบอกลา ๒ ส” ดังนี้

อ “อาหาร” คือ อาหารภายในร่างกายที่เราได้รับประทานเข้าไปทุกวันนี้แหล่ เรายควรใส่ใจอาหารธรรมชาติ อาหารเกษตรอินทรีย์ หรืออาหารปลอดสารพิษ เช่น ไม่ใส่สารเคมีในการผลิต ไม่ฟอกหรือขัดขาว เป็นต้น การรับประทานอาหารที่พึงพาวิถีของธรรมชาติ มีผลผลิตตามฤดูกาล จะมีประโยชน์และปลอดภัยต่อผู้บริโภค รวมทั้งสิ่งแวดล้อม เรายังคงดูแลอาหาร

รสจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด และควรเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เพราะไขมันช่วยในการขับถ่ายนำคลอเลสเตอรอล และสารพิษที่เกิดโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย มีอยู่มากในอาหารพวกผักผลไม้ รักษาสุขภาพท้อง ถ่าย แบบปลา และหันมานิยมกินอาหารไทยประจำ เช่น มีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหาร ทั้งในรูปของเครื่องเทศ และเครื่องแต่งรสด แต่กลิ่นธรรมชาติ ทำให้อาหารไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยความอร่อยและโดยเด่น ในแบบที่เป็นอาหารบำรุงสุขภาพ





อ “อารมณ์” ทางพุทธศาสนา กล่าวถึงอารมณ์ที่เกิดกับใจของเราร่วม เป็นอาหารใจ ซึ่งมีอารมณ์ตีกับอารมณ์เสีย อารมณ์ดี ได้แก่ ความมานะพยายาม ความอดทน ต่อสู้ ความชื่อสัตย์สุจริต ความเบิกบานแจ่มใสไม่เครียด และความเมตตากรุณา เหล่านี้เป็นอาหารใจฝ่ายดี ถ้าได้ให้ได้ดี อยู่กับอารมณ์เหล่านี้ โรคร้ายทั้งหลายก็จะเกิดกับจิตใจไม่ได้ จิตใจก็จะเข้มแข็งสามารถที่จะประกอบกิจการงานด้วยความผาสุก อารมณ์เสีย ได้แก่ ความกำหันดรักใคร่ด้านกามตัณหา ความละโมบโลภมาก ความเศรษฐะของชุ่นเคือง ความอิจฉา พยาบาท เหล่านี้เป็นอาหารใจฝ่ายเสีย ถ้ายอมให้อารมณ์เหล่านี้เป็นอาหารใจ จะทำให้เป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ เป็นเชื้อโรคที่ทำลายแรงใจ ทำให้จิตใจทรุดโทรมไม่อาจประกอบคุณงามความดีได้ ดังนั้นเราควรสร้างอารมณ์ดี หรือได้รับอาหารใจฝ่ายดีทุกวัน นอกจากนี้ เรา yang สามารถสร้างอารมณ์ดีได้โดยการทำงานอดิเรกทำในเวลาว่างก็ได้ เช่น การสะสมและต่อสู้ ภารกิจ หรือภารกิจทางศาสนา หรืองานประดิษฐ์ เช่น การเย็บปักถักร้อย การจัดดอกไม้ การวาดรูป เป็นต้น

อ “ออกกำลังกาย” เราควรออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย เน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายติดต่อกันนานเกิน 3 นาทีขึ้นไป เช่น กายบริหาร การเต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่งเหยาะ การกระโดดเชือก การขี่จักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายดังกล่าว นอกจากจะประหยัดเงินแล้ว

ยังช่วยสร้างความแข็งแรงของร่างกายและสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย เช่น โรคภูมิแพ้ การเป็นหวัดอยู่บ่อย ๆ โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคอ้วน เป็นต้น และควรออกกำลังกายโดยยึดทางสายกลางตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง มัชณิมาปฎิปทา คือ ปฏิบัติให้พอเหมาะสม พอดี พอประมาณ ไม่มากหรือน้อยเกินไป โดยคำนึงถึง ความบ่อย (Frequency) ใน การออกกำลังกาย ที่เหมาะสม คือ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ความหนัก (Intensity) คือ ออกกำลังกายให้ซึ่งพร เต้นเพิ่มขึ้นประมาณ 50% และความนาน (Time) คือ ออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไป บอกลา ส “สุรา” คือ ลดการดื่มสุรา ถึงแม้ว่า การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะสมนั้นจะเป็นผลดีต่อร่างกาย แต่การดื่มมาก ๆ และต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง การเสียทรัพย์สิน ทำให้ขาดสติ ก่อให้เกิดอุบัตเหตุได้ง่าย เพิ่มโอกาสในการทะเลวิวาททั้งนอกบ้านและในบ้าน เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งลำไส้ ซึ่งเป็นอันตรายถึงตายได้

บอกลา ส “สูบบุหรี่” คือ งดสูบบุหรี่ เนื่องจากการสูบบุหรี่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ปอด หลอดอาหาร และกระเพาะอาหารได้ กลยุทธ์ในการเลิกบุหรี่ คือ เลิกในวันที่พิเศษ เช่น วันคล้ายวันเกิด วันแต่งงาน แล้วเลิกสูบให้ได้เด็ดขาดในวันนั้น จะได้ผลมากกว่าการค่อย ๆ ลดปริมาณการสูบลง

การลดหรือลดการดื่มสุรา สูบบุหรี่ จะทำได้สำเร็จ หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ “ความตั้งใจ” ของตัวเราเองเป็นสำคัญ ดังนั้น จึงขอเชิญชวนให้ผู้อ่านได้หันมาสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพด้วยการ “ใส่ใจ 3 อ บอกลา 2 ส” เพื่อการมีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตที่ยืนยาวกันเถอะครับ



เอกสารอ้างอิง

- กิติพงษ์ ขิตยะ. (2554). แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพียง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.libarts.mju.ac.th> (9 มกราคม 2557)
- ชัยนต์ พิเชียรสนธ. (2545). คู่มือสุขภาพประจำบ้าน. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พระราชวินัยภรณ์. (2524). ข้อคิดประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย.
- มนันต์ พอมรบดี และเพจิตร วรรัชต. (2552). สื่อสารป้องกันโรคเมดิดต่อเรือรัง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaigor.go.th> (9 มกราคม 2557)
- รัฐคุณรักษ์โภชนการ. (2544). อาหารไทย – อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บริษัทรีดเดอร์สไดเจสท์ (ประเทศไทย).