



วิชฌา ปรมา โรคา : การเสริมสร้างหลักโภชนาการในภัตตาหารสำหรับ
พระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*
JIGHACCHA PARAMA ROGA: ENHANCING THE PRINCIPLES OF NUTRITION
FOR LUNCH OF STUDENT MONKS AT
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY

พระมหาบัณฑิต ปณฺธิตเมธี

Phramaha Bundit Punthitamethee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: bundit.cha@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการเสริมสร้างหลักโภชนาการสำหรับพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการปฏิบัติทั้งในส่วนของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน เพื่อให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้นำข้อมูลและความรู้ต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่พระนิสิต เพราะความสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนา พระสงฆ์ และสังคมไทย มีความเกี่ยวเนื่องอย่างลึกซึ้งต่อกัน ทั้งในการดำเนินชีวิต วิถีปฏิบัติและการส่งเสริมให้สังคมสงบสุขและมั่นคง เพื่อพระสงฆ์ไม่ต้องอาพาธด้วยโรคเรื้อรัง ดังที่กำลังประสบปัญหาในปัจจุบัน และเพื่อให้พระนิสิตจะมีสุขภาพที่ดี รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนในการประพฤติกรรมต่าง ๆ สำคัญ คือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการ ทั้งในส่วนพฤติกรรมการฉันอาหารและน้ำปานะของพระนิสิตเอง และพฤติกรรมการใส่บาตรและถวายอาหารของพุทธศาสนิกชน เพื่อไม่ให้ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพหรือโรคภัยที่ทวนเป็นอยู่ จนกลายเป็นปัญหาโรคเรื้อรังที่ยากต่อการดูแลรักษา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคมะเร็ง ฯลฯ ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากอาหารทำบุญตักบาตรของพุทธศาสนิกชนที่ยังขาดความรู้ในหลักโภชนาการ และไม่ตระหนักถึงผลเสียต่อการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ โดยมักจะถวายอาหารที่เค็มจัด หวานจัด หรือมันจัด การถวายอาหารที่มีรสเค็มจัดจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่วนอาหารที่หวานจัดจะทำให้เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และอาหารที่มันจนเกินไปจะทำให้เป็นโรคไขมันในเลือด ดังนั้นเพื่อเป็นการเสริมสร้างหลักโภชนาการให้พระนิสิตมีสุขภาพที่ดี



จึงจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจเป็นอย่างดีในการการเสริมสร้างโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเอื้อต่อพระธรรมวินัยและการเรียนของพระนิสิตต่อไป

คำสำคัญ: โภชนาการ; ภัตตาหารเพล; พระนิสิต

Abstract

Objectives of this research article were to improve nutritional principles for lunch of student monks at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, and to increase knowledge and understanding of nutritional practices among both monks and Buddhists. Subsequently, everyone involved can benefit from this information, so the health of the student monks will improve. Buddhism, monks, and Thai society are interrelated in terms of lifestyle, practices, and the promotion of a peaceful and stable community. As a result, monks will no longer have to suffer from chronic diseases, and student monks will be healthier because they will change their behavior, such as their diet, both in terms of food and drink. Buddhists will also adjust their behavior when offering food to the student monks so that it does not aggravate the existing health problems or diseases until they become chronic and difficult to treat, such as diabetes, high blood pressure, hyperlipidemia, and cancer. These diseases are induced in part by the food offered to monks by Buddhists who still do not understand nutrition principles and are unaware of the detrimental impacts on illness. They frequently offer food that is too salty, overly sweet, or overly oily. Food that is very salty can cause hypertension, whereas food that is overly sweet can increase the risk of diabetes, and food that is overly oily can cause hyperlipidemia. Therefore, in order to enhance the nutritional principles for the health of student monks' health, it is essential to have a solid understanding and knowledge of a nutrition that is beneficial to the body and conducive to the Dhamma Vinaya and the study of student monks.

Keywords: Nutrition; Lunch; Student Monks



บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่เพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาทางโภชนาการที่มีเพิ่มมากขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงและโรคเมตาบอลิก (นพวรรณ เปียชื่อ และคณะ, 2552) ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งโรคติดต่อไม่เรื้อรังเหล่านี้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญ พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ภาวะโภชนาการที่ดีมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ เหนื่อยง่าย และมีผลต่อการทำงานและการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พุทธชาติ สอนจันทร์, 2550)

พระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนเกี่ยวกับการกินและการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การกินอาหารหรือการกินข้าว โดยเฉพาะของมนุษย์นั้นจำเป็นที่จะต้องมีการจริยธรรม มีพุทธจริยศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีข้อความที่ยืนยันถึงความจริงข้อนี้ไว้เช่นกันว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กับการกิน นอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็น คำสอนอื่น ๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกินและยังมองการกินให้เป็นสิ่งที่ นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนา ด้านจิตใจอีกด้วย การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคน จัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติ สุขการนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติคือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมญานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารมีส่วนสำคัญทั้งโดยตรงต่อสุขภาพะ ทั้งกาย ใจ สังคมและจิตปัญญาของประชากรและทั้งยังเป็น หนึ่งในปัจจัยสี่สำคัญในการเกิดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สันต์สัม ปัตตะวนิช และคณะ, 2559) สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแลส่งเสริม และปกป้องปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ ได้แก่ การกินอยู่ นอน ทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญในยุคปัจจุบัน ก่อปัญหาสุขภาพที่ขาดความรู้ ความ เข้าใจ ความตระหนักรู้ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อม เช่น บริการ ทางการแพทย์ การปนเปื้อนในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนการบริโภคเกิน ส่งผล ต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ, 2558)



อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิตเพราะอาหารทำให้มนุษย์ เจริญเติบโต และมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อาหารจึงเป็นสิ่งที่ จำเป็นสิ่งที่ มนุษย์ขาดมิได้ (วิโรจน์ นาคชาตรี, 2555) การบริโภคอาหารให้ มีความพอประมาณ มีเหตุ มีเหตุผลโดยมีความรู้ทางวิชาการ เป็นความรู้ที่ทำให้รู้และ เข้าใจถึงขีดความสามารถของ ตนในการบริโภคอาหาร เช่น ความรู้ทางโภชนาการที่ทำให้ ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสม ครบถ้วน ประเภทของอาหาร หลักการเลือกอาหารปลอดภัย อาหารที่ให้โทษกับร่างกาย การปรุงอาหารที่ช่วยสงวนรักษาคุณค่าทางอาหารและกำจัดพิษ ตกค้างในอาหาร อาหารที่ไม่ควรรับประทานเมื่อร่างกายอยู่ในช่วงที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วย ด้วยโรคใดโรคหนึ่ง จนทำให้ สามารถวิเคราะห์ถึงคุณค่าของอาหารและความจำเป็นในการ บริโภคและเรียงลำดับ ความสำคัญได้

พระสงฆ์และสามเณรเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีแนวโน้มมีปัญหสุขภาพมากขึ้น โดยพบว่า ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคของพระสงฆ์ คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะน้ำหนัก เกินและโรคอ้วน การสูบบุหรี่ น้ำตาลในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง ปัจจัยหลักที่ทำให้ พระสงฆ์มีความเจ็บป่วยและเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูงไขมัน ในเลือดสูง และโรคเบาหวานนั้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการฉันทอาหารที่ไม่ถูกหลัก โภชนาการ เป็นอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และมีไขมันมากเกินไป รวมถึงการมีกิจกรรม ประจำวันที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อย หากพระสงฆ์พิจารณาฉันทอาหารในสัดส่วนปริมาณ ที่เพียงพอ และเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ร่วมกับการบริหารกายที่ถูกต้อง และพระสงฆ์ มีความรอบรู้ในการจัดภัตตาหารถวายหรือตักบาตรด้วยเมนูสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น และสำคัญในการสื่อสารให้เกิดการรับรู้ เข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันใน การดูแลและส่งเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถานศึกษาที่ดำเนินการจัด การศึกษาให้กับพระภิกษุสามเณรทั่วประเทศ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้าง หลักโภชนาการในภัตตาหารเพล สำหรับพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย ด้วยมุ่งหวังว่าพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจะได้รับ โภชนาการจากการฉันทภัตตาหารเพล เพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี สุขภาพดี และ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต



หลักโภชนาการและสุขภาพ

หลักโภชนาการ เป็นแนวปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารการกิน ที่อ้างอิงถึงวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) หรือกล่าวอีกนัย หนึ่งได้ว่าหลักโภชนาการให้ความสำคัญกับการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและ สุขภาพของร่างกาย ทั้งในแง่ปริมาณและสัดส่วนของสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับเพื่อ นำไปใช้เป็นพลังงานในการเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้ากระบวนการ ดังกล่าวนี้อยู่ในสถานะสมดุลก็จะส่งผลให้ร่างกายเป็นปกติสุขและมีสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม ความต้องการพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ของร่างกายในแต่ละวันจะมีความ แตกต่างและเปลี่ยนแปลง โดยขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ภาวะสุขภาพ สภาวะแวดล้อมในการ ดำรงชีวิต วัฒนธรรมประเพณี และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ หลักโภชนาการยังครอบคลุมถึงเรื่องสารพิษต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนมากับอาหาร ซึ่งอาจก่อ ผลเสียให้กับผู้บริโภคทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

ถ้าทุกคนมีความรู้เรื่องโภชนาการก็จะช่วยให้เลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง มีสุขภาพเป็นปกติ มีภูมิต้านทานโรค และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักโภชนาการ โดยภาพรวมจึงเน้นถึงประเด็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อความจำเป็นในการดูแล รักษาสุขภาพให้เป็นปกติ ทั้งนี้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายสามารถจำแนกได้เป็น 6 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ แต่ละชนิดจะมีหน้าที่และ คุณสมบัติเฉพาะตัวแตกต่างกัน แต่มีความสัมพันธ์กันในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนนั้นร่างกายต้องการในปริมาณมากเพราะเป็นอาหารที่ให้ พลังงาน ส่วนวิตามิน เกลือแร่ และน้ำนั้นร่างกายต้องการในปริมาณน้อยและไม่ให้พลังงาน (เนตรนภิส ธีระวัลย์ชัย, 2554) อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายจะเป็นอาหารที่ถูก สุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปราศจากสารพิษหรือสารปลอมปนในขนาดที่จะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

โดยหลักโภชนาการเมื่อร่างกายบริโภคอาหารเข้าไปจะก่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งร่างกายจะนำพลังงานเหล่านี้ไปใช้สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ใช้ในการทำงาน ของกล้ามเนื้อและประสาท นอกจากนี้ยังใช้เป็นพลังงานความร้อนในการรักษาความอบอุ่น ให้แก่ร่างกาย อย่างไรก็ตาม ถ้าได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ร่างกาย จะเก็บพลังงานนั้นไว้ในรูปของไขมัน และถ้าได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้อยู่ เป็นเวลานานปริมาณไขมันในร่างกายจะเพิ่มขึ้น ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม เกิดโรคอ้วน ในทาง ตรงข้ามถ้าร่างกายได้รับอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าที่ต้องการ จะใช้พลังงานที่เก็บสะสมไว้ ทำให้น้ำหนักตัวลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละคนจึงส่งผลต่อปริมาณของ



สารอาหารที่ร่างกายได้รับ การย่อยและการดูดซึมอาหารการนำสารอาหารไปใช้และการขับถ่าย ปัจจัยเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งจำแนกได้เป็นภาวะโภชนาการดีและภาวะทุพโภชนาการ ภาวะโภชนาการดีเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารทุกชนิดครบถ้วน มีสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี ในขณะที่ภาวะทุพโภชนาการเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารจำเป็นในปริมาณที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน ๆ จนส่งผลให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ภาวะขาดสารอาหาร เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น ภาวะขาดโปรตีน ขาดพลังงานหรือขาดสารอาหารจำพวกธาตุเหล็ก ไอโอดีน และวิตามินต่าง ๆ สาเหตุของการขาดสารอาหารมีหลายประการ เช่น ผู้บริโภคขาดความรู้ทางโภชนาการหรือมีความเชื่อที่ผิด ๆ ซึ่งขึ้นกับวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละสังคม หรือผู้บริโภคมีสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดีพอ ไม่สามารถซื้ออาหารที่มีคุณภาพและปริมาณให้เพียงพอความต้องการของร่างกาย

2. ภาวะที่มีสารอาหารเกิน เกิดจากการได้รับสารอาหารมากเกินไป หรือไม่สมดุลเป็นเวลานาน ๆ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป จะมีการสะสมส่วนเกินไว้ในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคอื่น ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้นนอกจากนี้การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดโรคต่าง ๆ (เนตรนภิส ธีระวัลย์ชัย, 2554)

ประเด็นที่น่าเป็นห่วงในปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากประเทศเกษตรกรรมไปเป็นประเทศกึ่งอุตสาหกรรม ทำให้ส่งผลกระทบต่อสถานะทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่อาศัยในชุมชนเมือง ที่ต้องมีชีวิตและการทำงานที่เร่งรีบและแข่งขัน ทำให้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินไปตามรูปแบบสังคมสมัยใหม่ กินอาหารนอกบ้านมากกว่าปรุงอาหารกินเอง ทำให้ง่ายต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ทั้งภาวะขาดสารอาหารบางชนิดและภาวะที่มีสารอาหารเกิน จนกระทั่งก่อให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ มากมาย ซึ่งไม่เพียงแต่ประชาชนทั่วไปเท่านั้นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรค แต่พระสงฆ์สามเณรก็ได้รับผลกระทบต่อประเด็นภาวะทุพโภชนาการด้วย เพราะต้องพึ่งพาอาหารจากญาติโยมในการดำรงชีวิตประจำวัน จึงยากจะหลีกเลี่ยงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคของคนไทยโดยรวม



ประเด็นโภชนาการและสุขภาพของพระนิสิต

พระพุทธเจ้าทรงก่อตั้งคณะสงฆ์ขึ้นมาเพื่อให้พระสงฆ์ได้เกื้อกูลกันและกันและช่วยชี้ทางบรรเทาทุกข์ให้กับพุทธศาสนิกชน โดยเงื่อนไขขั้นต้นของผู้จะมาบวชในพุทธศาสนาต้องเป็นผู้ที่มีความเลื่อมใสโดยแท้จริง มีความตั้งใจที่จะสละทางโลก คือสละสมบัติทั้งปวงตัดความห่วงใยจากเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจทั้งหลาย เมื่อบวชแล้วแม้ว่าพระสงฆ์จะมีความเป็นอยู่ที่ต่างจากฆราวาส แต่ในความเป็นจริงพระสงฆ์ไม่ได้แยกตัวอย่างเด็ดขาดออกจากฆราวาส เพราะตามพระธรรมวินัยเมื่ออุปสมบทเป็นภิกษุแล้วไม่สามารถจะประกอบอาชีพได้ ต้องอาศัยปัจจัย 4 ที่เป็นเครื่องดำรงชีวิตจากฆราวาส เพราะพระสงฆ์สามเณรยังต้องกินอยู่เพื่อบำรุงชีวิตและร่างกาย ยังต้องการเครื่องนุ่งห่มเพื่อกันความร้อนเย็น ยังต้องมีที่อยู่อาศัยกันแดดกันฝน และยังต้องการหยูกยาเพื่อป้องกันรักษาความเจ็บไข้ในร่างกาย สิ่งจำเป็นทั้งหลายเหล่านี้พระสงฆ์สามเณรจะเที่ยวหาโดยใช้ทุนทรัพย์ซื้อหรือแลกเปลี่ยน เช่นฆราวาสไม่ได้ เพราะได้สละบรรดาทรัพย์สินสมบัติแล้ว จึงเป็นหน้าที่ของผู้เป็นฆราวาสที่จะต้องจัดหาให้แก่พระสงฆ์ด้วยจิตศรัทธา ด้วยสิ่งของที่ฆราวาสมีอยู่แล้ว หรือซึ่งอาจจะจัดหามาได้ด้วยกำลังทุนทรัพย์ (พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ), 2543) ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนจึงยังมีความผูกพันใกล้ชิดกันมาโดยตลอด

อีกประการหนึ่งพระสงฆ์เป็นผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำมาสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตาม นับว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของสถาบันพระพุทธศาสนา (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551) และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการอบรมศีลธรรมและจริยธรรมแก่พุทธศาสนิกชน การอยู่ในเพศบรรพชิตจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นกรอบกำหนดให้มีวิถีชีวิตที่แตกต่างจากฆราวาส ไม่สามารถปฏิบัติหรือเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับฆราวาส จากอดีตที่ผ่านมาจึงพบว่าพระสงฆ์เป็นกลุ่มบุคคลที่มีโอกาสน้อยในการเข้าถึงระบบบริการด้านสุขภาพ นอกจากนั้นพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ยังอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ขาดการตรวจสุขภาพประจำปี และข้อจำกัดในการออกกำลังกายของพระสงฆ์ เป็นต้น ประเด็นปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์จึงปรากฏเป็นปัญหาที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ

เหตุปัจจัยสำคัญของปัญหาสุขภาพพระสงฆ์ คือการฉันอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากเงื่อนไขที่การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ต้องพึ่งพิงอาหารที่ญาติโยมใส่บาตรหรือนำมาถวาย พระสงฆ์ไม่สามารถจัดทำหรือจัดหาอาหารที่จะฉันได้เอง ยิ่งในปัจจุบันการจัดเตรียมอาหารใส่บาตรมุ่งเน้นความสะดวกรวดเร็วเป็นหลัก ซึ่งอาหารสำเร็จโดยลืมนึกถึงคุณค่าทางโภชนาการ ยิ่งเป็นสาเหตุให้พระสงฆ์เกิดการเจ็บป่วยได้มาก อาหารที่ญาติโยมนำมาถวายหรือใส่บาตรประจำวัน ถึงแม้ว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุดในความคิดเห็น



ของญาติโยม แต่อาจจะมิคุณค่าทางโภชนาการน้อย หรืออาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของพระสงฆ์ ดังนั้นพระสงฆ์จำนวนมากจึงตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เนื่องจากต้องฉันอาหารเหล่านี้เป็นประจำ ถ้าหากญาติโยมต้องการให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี และสามารถทำประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนาและสังคมไทยได้เต็มที่ตามศักยภาพที่มีอยู่ ญาติโยมควรที่จะคิดก่อนใส่บาตร โดยให้ความสำคัญแก่การเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์มากกว่าการทำบุญตามใจชอบของตนเอง รู้จักเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับพระสงฆ์สุขภาพของพระสงฆ์จะเป็นอย่างไรล้วนขึ้นอยู่กับอาหารที่ญาติโยมใส่บาตรและทำบุญเป็นสำคัญ

โดยหลักโภชนาการเราทุกคนควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ และมีความหลากหลาย โดยเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อความต้องการในแต่ละวัยเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบถ้วน ผู้ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรคลดปัญหาสุขภาพ และอยู่อย่างมีคุณภาพ เพราะอาหารกับสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก โรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารด้วยส่วนหนึ่ง ด้วยเหตุนี้จึงควรหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีมากมายหลายแนวคิด และแนวคิดหนึ่งที่จะสร้างสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ก็คือแนวทางกินอยู่อย่างสมดุลกับวิถีการดำเนินชีวิต หมายถึงการบริโภคอาหารและการใช้ชีวิตให้มีความสมดุลซึ่งกันและกัน ทั้งนี้อาหารที่สมดุลหมายถึงความหลากหลาย ต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ อย่ารับประทานอาหารอย่างเดิมซ้ำ ๆ กันไม่ยอมเปลี่ยน หรือรับประทานอาหารอยู่ประเภทเดียว และต้องรับประทานในสัดส่วนที่พอเหมาะ นั่นก็คือการพิจารณาสัดส่วนอาหารให้เหมาะกับวัย ขนาดของร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของแต่ละคน

ในสังคมไทยสาเหตุของโรคที่พระสงฆ์เป็นกันมาก มักเกิดจากพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การที่พระสงฆ์ต้องฉันอาหารตามแต่ญาติโยมหรือผู้มีจิตศรัทธาจัดถวาย ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีผลต่อสุขภาพได้ เช่น อาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารที่มีรสจัดสำหรับกิจวัตรด้านการออกกำลังกายของพระสงฆ์มีการปฏิบัติได้น้อย เพราะกลัวผิดต่อพระธรรมวินัย รวมทั้งขาดการแนะนำในการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง (ยุพยง พรหมโบล และคณะ, 2548) รวมถึงพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลม ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และยังขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่นักวิชาการสาธารณสุขท่านหนึ่งของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ให้สัมภาษณ์ถึงประเด็นที่น่าสนใจ คือ ยารักษาโรคแผนปัจจุบันแม้จะมีความก้าวหน้า แต่ยาเหล่านั้นก็ได้แค่รักษาโรคเท่านั้น ไม่สามารถ



รักษาสุขภาพของเราได้ อาหารที่ดีต่างหากที่สามารถรักษาสุขภาพของเราได้ เพียงแต่เรา กินอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นประจำเราก็จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นในการบำรุงรักษา สุขภาพของเราให้ดีขึ้นแล้ว เราจึงต้องหันมามองดูว่าเราจะบริโภคอาหารอย่างไร จึงจะดูแล รักษาสุขภาพของเราได้ โดยไม่ต้องพึ่งยารักษา ในกรณีสุขภาพของพระสงฆ์ก็เช่นกัน เรา ควรเลือกอาหารทำบุญใส่บาตรที่มีคุณค่าโภชนาการ เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีและ สามารถดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้

การเสริมสร้างหลักโภชนาการในภัตตาหารของพระนิสิต

การเสริมสร้างหลักโภชนาการในภัตตาหารเพล สำหรับพระนิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยนั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงหลักปฏิบัติในการเสริมสร้าง โภชนาการ โดยการปฏิบัติในการฉันภัตตาหารเพลของพระนิสิต อาจจะต้องพิจารณาใน มุมมองบนพื้นฐานเงื่อนไขสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงและแตกต่างจากสังคมในสมัย พุทธกาล โดยอาจจะพิจารณาจำแนกเป็น 2 ส่วนคือ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และหลักโภชนปฏิบัติ 9 ประการ

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นหลักการที่สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติของ กระทรวงสาธารณสุข ที่กำหนดเป็นแนวปฏิบัติตามหลักโภชนาการให้แก่ประชาชนทั่วไป ดังนี้

1. ฉันอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ไม่ฉัน อาหารชนิดเดียวกันซ้ำกันทุกวัน แต่เลือกชนิดต่าง ๆ หมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้ สารอาหารครบถ้วน
2. ฉันข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อได้แก่ ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน และเมล็ดธัญพืช เป็นหมวดอาหารที่พระสงฆ์ควรฉันในสัดส่วนที่มากที่สุดในแต่ละวัน เพราะเป็นแหล่งที่ให้พลังงาน ปริมาณที่ควรฉันในแต่ละวันคือ ข้าว 6-11 ทัพพี ขึ้นอยู่กับอายุของพระสงฆ์สามเณรข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหาร
3. ฉันพืชผักให้มากและฉันผลไม้เป็นประจำ ผักและผลไม้อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็กป้องกันโรคโลหิตจาง ผักที่มีธาตุ เหล็กสูง เช่น ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา พริกหวาน คื่นช่าย ผักกูด ผักแว่น ขมิ้นขาว ผักที่มีแคลเซียมสูง เช่น ชะพลู ใบยอ ผักคะน้า ผักกะเฉด ตำลึง ถั่วลิ้นเต่า ผักกาดเขียว ใบแมงลัก ดอกโสน ยอดแค ยอดสะเดา พริกไทยอ่อน ใบย่านาง มะเขือพวง ผักผลไม้ที่มี วิตามินและซีสูง เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศเหลือง ส้ม มะม่วงสุก มะละกอ สับปะรด จะมีวิตามินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือวิตามินเอ ซี อี ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อม



ของร่างกายและผิวพรรณ โดยเฉพาะในพระสงฆ์สูงอายุ นอกจากนี้ยังอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจ ต้อกระจก ข้อเสื่อม ผักสีน้ำเงิน-ม่วง เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง องุ่นม่วง มะเขือม่วง ช่วยบำรุงสายตา ผักผลไม้สีแดง เช่น มะเขือเทศแดง หัวบีท แดงโม แอปเปิ้ลแดง สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและป้องกันเกล็ดเลือดแข็งตัว ผักผลไม้ที่มีสีขาว เช่น กระเทียมจะช่วยรักษาระดับของไขมัน

4. ฉันทปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ มีพอสฟอรัสสูง ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารโอโอติน ปลาทะเลน้ำลึกมีโอเมก้า 3 ซึ่งช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ การฉันทเนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลเป็นการป้องกันโรคหัวใจ พระสงฆ์สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการปกติสามารถฉันทไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง แต่ควรฉันทไข่ที่สุก ถั่วเมล็ดแห้งเช่นถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง เป็นแหล่งของโปรตีน เหล็ก กรดโฟลิก วิตามินอี และใยอาหารสูง โปรตีนถั่วเหลืองยังให้ผลในการช่วยลดคอเลสเตอรอล

5. ฉันทนมให้เหมาะสมตามวัย เช่น นม โยเกิร์ต ประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมและพอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงนอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง และมะเร็งในลำไส้ใหญ่ สำหรับพระสงฆ์สูงอายุ ควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดไขมัน ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

6. ฉันทอาหารที่มีไขมันแต่พอควร อาหารที่มีไขมันในธรรมชาติและไขมันที่เติมลงในอาหารต้องฉันทในปริมาณที่น้อย แต่ต้องเพียงพอ ถ้าฉันทไขมันน้อยไปก็จะได้พลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ แต่ถ้าฉันทมากเกินไปโดยเฉพาะไขมันที่ได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน และโรคที่มีผลมาจากโรคอ้วน เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

7. หลีกเลี่ยงการฉันทอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดเช่น น้ำอัดลม ลูกอม เป็นอาหารที่ให้แต่พลังงาน แต่ไม่ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ น้ำตาลส่วนเกินจากการต้องการของร่างกายจะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมัน และไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน นอกจากนี้การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปยังทำให้เกิดการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้นอีกด้วย ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 40-45 กรัม หรือมากกว่า 3 ช้อนโต๊ะอาหารรสเค็มจัด เช่น อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรสต่าง ๆ น้ำปลา ผงชูรส ผงฟู ซึ่งประกอบด้วยเกลือโซเดียมจะมีผลต่อการเกิดปัญหาความดันโลหิตสูง ซึ่งจะยังมีความเสี่ยงสูงขึ้นเมื่อมีอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไป



8. ฉันทอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน ควรเลือกฉันทอาหารที่สด สะอาด หากที่วัดมีโรงครัวเองควรเลือกอาหารสดจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือเลือกผักปลอดสารพิษ ก่อนฉันทผักและผลไม้สดควรล้างในน้ำไหลหลายครั้งหรือแช่ผักในน้ำที่ผสมน้ำส้มสายชู (น้ำ 5 ลิตร ต่อน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ) เพื่อลดสารเคมีปนเปื้อน

9. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด รวมถึงงดการสูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลม และดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เพราะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าประโยชน์ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2546)

โภชนาปฏิบัติ 9 ประการ คือวิถีปฏิบัติในการฉันทอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับพระนิสิตสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการพลังงานและระบบการเผาผลาญอาหารที่แตกต่างจากสามเณรและพระนิสิตวัยหนุ่ม (อายุไม่เกิน 35 ปี) ดังนี้

1. ฉันทอาหารเช้า อาหารเช้าจะส่งผลต่อพลังชีวิตของพระนิสิตไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้พระนิสิตฉันทอาหารเพล็น้อยลงซึ่งไม่เป็นการสะสมอาหารส่วนเกินที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ

2. ฉันทน้ำให้มากขึ้น โดยปกติคนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ใดทำงานผิดปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันพระบับขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวัน แต่ที่สำคัญควรเลือกดื่มน้ำสะอาด และควรลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง

3. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการฉันทนม ฉันทปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

4. งดของหวานและขนม ควรงดฉันทของหวานและขนมที่มีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลมาก เช่น ขนมหวานไทย โดนัท คุกกี้ เค้กแล้วหันมาฉันทผลไม้รสไม่หวานแทน เพราะได้รับทั้งวิตามินและกากใยในผลไม้ มีประโยชน์กว่าไขมันและน้ำตาลจากขนมหวาน

5. สร้างความคุ้นเคยกับการฉันทธัญพืชและข้าวกล้อง มีการศึกษาและค้นคว้าพบว่า ข้าวกล้องช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ถึง 1 ใน 3 เพราะอุดมด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

6. ฉันทน้ำชาแทนกาแฟ ทั้งชาดำ ชาเขียว หรือชาอู่หลง ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มน้ำวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

7. ฉันทให้ครบทุกสิ่งทั้งธรรมชาติมี โดยเฉพาะผักผลไม้ต่าง ๆ ให้หลากหลายเช่น สีส้มแดง มะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบลูเบอร์รี่ สีส้มแครอท ไม่ควรยึดติดอยู่กับการฉันทอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกันมีสารอาหารต่างชนิดกัน



8. เพิ่มการฉันทปลา การฉันทปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลา มีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติและบำรุงเซลล์สมอง มีไขมันน้อย และย่อยง่าย

9. ฉันทกล้วยอย่างสม่ำเสมอ ควรฉันทอาหารประเภทกล้วยเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 2 ซ้อน ไม่ว่าจะเป็นของหวาน ของคาว หรือของว่าง เพราะมีทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด แต่ไม่ควรฉันทครั้งละมาก ๆ เพราะมีแคลอรีสูงอาจทำให้อ้วนได้ (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย, 2549)

ถ้าพระนิสิตปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอให้ได้ครบทุกข้อตามคำแนะนำข้างต้นนี้ โดยเฉพาะในกลุ่มพระนิสิตผู้สูงอายุ จะช่วยให้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การไม่ฉันทอาหารเช้า จะมีผลทำให้สมองมีคุณภาพที่ด้อยลง หรือเสื่อมลงก่อนวัยอันสมควร เนื่องจากเวลาที่ร่างกายคนเรานอนหลับ 10-12 ชั่วโมง สารอาหารจะไม่เหลือเลย ร่างกายจะไม่มีน้ำตาลให้สมองใช้งานในวันรุ่งขึ้น การฉันทอาหารเช้าจึงสามารถเสริมพลังงานที่ร่างกายต้องการ หรือการฉันทพืชผักให้มากและฉันทผลไม้เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 400 กรัม ช่วยให้ร่างกายได้ใยอาหาร ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานเช่นเดียวกับการฉันทธัญพืชเต็มเมล็ด (ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย เมล็ดทานตะวัน) นับเป็นทางเลือกที่ช่วยให้ได้รับเส้นใยอาหารสูงด้วย

ข้อควรระวังในการฉันทอาหารของพระนิสิต

1. ควรฉันทอาหารที่มีไขมันแต่พอควร และควรเป็นไขมันไม่อิ่มตัว โดยปกติผู้ชายต้องการพลังงานจากไขมันไม่เกินวันละ 35 กรัม (7 ซ้อนชา) ในปัจจุบันอาหารที่พระนิสิตรับประทานมีโอกาสมากที่มักจะปรุงโดยไม่ใส่ใจต่อภาวะโภชนาการ จะมีส่วนให้พระนิสิตได้รับพลังงานจากไขมันเกินความจำเป็นในแต่ละวัน และเมื่อสะสมมากเข้าในแต่ละวัน จะเกิดโรคอ้วนได้ง่าย ควรเลี่ยงอาหารประเภทต่าง ๆ ดังนี้

- อาหารที่เป็นของทอด
- อาหารประเภทแกงกะทิ

เพราะอาหารเหล่านี้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดโรคเบาหวาน

2. ควรหลีกเลี่ยงการฉันทอาหารที่มีรสจัด โดยเฉพาะหวานจัดและเค็มจัด เพราะความหวานจากน้ำตาลเป็นพลังงานที่สูญเปล่า ไม่มีสารอาหาร ไม่มีวิตามินและแร่ธาตุให้กับร่างกาย สิ่งที่น่าสนใจได้อย่างเดียวคือความหวาน ทั้งนี้จะฉันทของหวานให้พอดี ไม่ควรฉันทขนมหรือของหวานเกิน 6 ซ้อนชาต่อวัน ส่วนอาหารที่มีความเค็มจากน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรสบะหมี่สำเร็จรูปในซอง ขนมกรุบกรอบ ผักดอง และของขบเคี้ยวจำพวกของดอง



ควรหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณลง เพราะร่างกายต้องการโซเดียมเพียงเล็กน้อย ถ้าฉันทานมากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาความดันต่ำ

องค์ความรู้ใหม่

เพื่อเป็นการเสริมสร้างหลักโภชนาการสำหรับพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนิสิตควรมีวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมในการฉันทาอาหารและ การใช้ชีวิตให้มีความสุขซึ่งกันและกัน ระหว่างพลังงานที่ได้จากการฉันทาอาหารและรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีความพร้อมต่อการเรียนอยู่ตลอดเวลา ดังนี้

1. ฉันทาอาหารให้หลากหลาย เพิ่มผักผลไม้ โดยเฉพาะผักใบเขียว เพราะเป็นใยอาหารที่มีส่วนช่วยในการขับถ่ายและช่วยลดไขมัน
2. ลดการฉันทาอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็ม เพราะอาหารที่มีรสจัดเป็นเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย
3. หมั่นออกกำลังกายตามโอกาสและมีความเหมาะสมต่อกิจวัตรของพระนิสิต
4. ควบคุมปริมาณการฉันทาอาหารในแต่ละมื้อ โดยเริ่มจากการไม่รับฉันทาอาหาร การรับฉันทาอาหารมีโอกาสร่างกายได้ปริมาณอาหารและพลังงานเกินจำนวนที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน พระนิสิตควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการฉันทาด้วยการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะช่วยให้รู้จังหวะเวลาที่ร่างกายรับอาหารเพียงพอ เมื่อร่างกายอิ่ม อาหารที่เหลือในจานส่วนเกินที่ไม่ควรฉันทาเพราะจะเป็นการสะสมส่วนเกิน อีกวิธีหนึ่งคือการประมาณการอาหารที่ฉันทาในแต่ละมื้อ ดังนั้นเพื่อให้สามารถประมาณการปริมาณอาหารที่ฉันทาได้ใกล้เคียงกับปริมาณที่ร่างกายต้องการ พระนิสิตสามเณรควรรู้ว่าในช่วงอายุของท่านต้องการพลังงานกี่กิโลแคลอรีต่อวัน เพื่อเลือกฉันทาให้เหมาะสมกับตนเองต่อไป ซึ่งมีความแตกต่างกัน ดังนี้

สามเณร (13-19 ปี) ต้องการพลังงาน 1,200-1,800 กิโลแคลอรี/วัน (ยิ่งอายุมากยิ่งต้องการมากขึ้น)

พระสงฆ์วัยหนุ่ม (20-35 ปี) ต้องการพลังงาน 2,000-2,500 กิโลแคลอรี/วัน (ยิ่งอายุมากยิ่งต้องการมากขึ้น)

พระสงฆ์สูงอายุ (มากกว่า 35 ปี) ต้องการพลังงาน 1,600-2,000 กิโลแคลอรี/วัน (ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องการน้อยลง)



สรุป

การเสริมสร้างหลักโภชนาการในภัตตาหาร สำหรับพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายของพระนิสิต เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีอาพาธน้อย เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม และการศึกษา การเสริมสร้างด้านโภชนาการสำหรับพระนิสิต ควรมีการปรุงอาหารโดยเน้นการลดปริมาณไขมัน และปรุงด้วยอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษปนเปื้อน อีกทั้งรสชาติต้องไม่หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด และเผ็ดจัด โดยเฉพาะควรมีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบด้วยทุกมื้อ เน้นการปรุงโดยการต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อบ หรือทำเป็นแกงที่ไม่ใส่กะทิ หรืออาจเลือกนมสดแทนกะทิ จะมีประโยชน์มากกว่าที่สำคัญต้องปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ปลา หรือเต้าหู้ พระนิสิตควรฉันอาหารตามหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ นอกจากนี้ควรปฏิบัติตามหลักเกี่ยวกับโภชนปฏิบัติ ฉันอาหารแต่พอดี มีอาการสำรวมในขณะฉัน รักษาความสะอาดภาชนะใส่อาหาร ดื่มน้ำที่สะอาด และมีประโยชน์ ในส่วนของพระนิสิตเองควรเลือกฉันอาหาร โดยลดอาหารที่มีส่วนประกอบด้วยกะทิ ไขมัน อาหารรสจัด หรือขนมหวานให้น้อยลงตลอดทั้งลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง บุหรี่ ฯลฯ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงส่วนหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพพระนิสิต ดังนั้น ญาติโยมจึงควรเป็นต้นทางในการดูแลสุขภาพพระนิสิตด้วยการถวายอาหารบิณฑบาตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพของพระนิสิต ในด้านพระนิสิตก็ควรรู้จักพิจารณาฉันอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพและลดพฤติกรรมเสี่ยง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ด้วยการใช้หลักอภินิหารปัจจัยและหลักโภชนาการที่ถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดีของพระนิสิตทุกรูป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *รู้ไว้...อนามัยดีดี*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- นพวรรณ เปียชื่อ และคณะ. (2552). ความรู้ทางโภชนาการทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล. *รามาริบัติพยาบาลสาร*, 9(1), 18-29.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ. (2558). *สุขภาพดี เริ่มที่คุณ*. นนทบุรี: กรมอนามัย.
- พุทธชาติ สอนจันทร์. (2550). *ความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของ ครูโรงเรียนเอกชน* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



- พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ). (2543). *คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่: คู่มือดำเนินชีวิตของนักบวชใหม่ได้ร่ำกาสาวพัสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- ยุพยง พรหมโบล และคณะ. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ที่มารับบริการ ณ หน่วยหอผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสงฆ์. *วารสารกรมการแพทย์*, 30(3), 148-156.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชัน.
- วิโรจน์ นาคชาตรี. (2555). อาหารและวิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพตามทัศนะของพุทธปรัชญา. *วารสารวิจัย รามคำแหง*, 15(1), 15-25.
- สมิทธิพล เนตรนิมิต. (2533). *ภาพชีวิตของพระสงฆ์ในอริยวินัย*. กรุงเทพฯ: บริษัทนีโอ ดิจิตอลจำกัด.
- สันต์สัม ปัตตะวนิช และคณะ. (2559). *เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2546). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เนตรนภิส อีระวัลย์ชัย. (2554). *โภชนาการ*. สืบค้น 18 สิงหาคม 2566, จาก [www.si.mahidol.ac.th.../บทที่23 โภชนาการ-อ.เนตรนภิส.doc](http://www.si.mahidol.ac.th.../บทที่23%20โภชนาการ-อ.เนตรนภิส.doc)