

แนวทางการลดความอ้วนของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

Guidelines of Diet Method of Monks according to Buddhist Principles

พระพงศ์พิณนัฏ ภัททวาทธโน
Phra Pongpinan Bhaddhavaddhano

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Received March 20, 2020; Revised April 14, 2020; Accepted May 24, 2020

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของความอ้วนในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษาหลักการบริโภคและการออกกำลังกายของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา 3) เพื่อศึกษาแนวทางการลดความอ้วนตามหลักพระพุทธศาสนาในสังคมไทย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายและการควบคุมการรับประทานอาหารได้ผลมากที่สุดในการลดความอ้วนตามหลักการลดความอ้วนหรือใช้คำสอนของพระพุทธเจ้าคือ โภชนะมัตตัญญูตา การประมาณในการฉันภัตตาหารของพระภิกษุสงฆ์ ปัญหาและสาเหตุของความอ้วนในสังคมไทย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วน คือการขาดความรู้ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และขาดสติยั้งใจก่อนรับประทานอาหาร แนวคิดและทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพพบว่า ความเชื่อ คือ ความนึกคิดหรือความเข้าใจของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ การถูกทำให้เชื่อโดยเฉพาะการโฆษณาเชิงพาณิชย์จนทำให้มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติตาม แนวคิดความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่มียุทธวิธีต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไร ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามความคิดเห็นและความเชื่อนั้นโดยอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ จึงต้องมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความเชื่อ ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ ที่มีผลต่อการสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการอยากในการรับประทานอาหาร ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความอ้วนได้แก่ อายุและการพัฒนาการ โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ภาระงานพัฒนาการของแต่ละวัยจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางกายและทางจิตใจ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการบริหารร่างกาย อารมณ์และจิตใจควบคู่กันไปเพื่อเป็นกรอบการสร้างวินัยในการตระหนักถึงโทษของความอ้วน ควบคุมอาหารก็จะช่วยลดความอ้วน ต้องรักษาอุบาสกศีลเพื่อพัฒนาจิตมากกว่าร่างกาย

คำสำคัญ: แนวทางการลดความอ้วน; พระสงฆ์; พระพุทธศาสนา

Abstract

This article was a part of thesis entitled 'A Study of Diet Method of Monks according to Buddhist Practice'. Its objectives were; 1) to study problem and the cause of fat in Thai society, 2) to study nutrition principle and exercises of Sangha in Buddhism, and 3) to seek for the way of diet according to Buddhism in Thai society. This was a qualitative research. The findings were that an exercise and eating control as taught by the Buddha are named as 'Bhojanemattaññuta' or a moderation in eating. Concerning the problem and cause of fat, it revealed that the main

factor of fat is unaware of eating and lack of food knowledge. The concept of healthy found that belief which is the thought or understanding on some object focused in one thing longer with or without rationing, being enforced to believe by propaganda or commercial advertisement which urges man to follow it play the huge role to control and guide man to do something including desire for over eating. To prevent oneself from such persuasive information, one must be mindful and aware to know and stop desire for over eating. The factors related to the fat were age, development, many diseases occurred due to different age, physical and mental development, work, state of age development affect to both of physical and mental health. The exercise of physical body, emotion and mentality must be performed at the same time of diet to build regularity, seeing the disadvantages of fat, and 8 precepts observing will help the diet successful.

Keywords: Guidelines of Diet Method; Monk; Buddhist Principles

บทนำ

ในกระแสโลกยุคปัจจุบันยุคบริโภคนิยม สังคมฟุ้งเฟ้อ ผู้คนตกเป็นเหยื่อของค่านิยมที่ได้รับการปลูกฝัง ให้มีวิถีชีวิตที่ต้องการความหรูหรา ทันสมัย และฟุ่มเฟือย จากกลุ่มบุคคลผู้แสวงหาความมั่งคั่งของตน โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม ประกอบกับผู้บริโภคในยุคนี้ไม่มีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจเพราะห่างไกลศีลธรรม จึงมีจุดยืนไม่เข้มแข็งง่ายต่อการชักจูงให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของคน เนื่องจากกิจวัตรมีการเคลื่อนไหวลดลง และการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่ำ หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า “อาหารขยะ” ทำให้พลังงานที่ได้รับจากอาหารไม่ถูกเผาผลาญและบางส่วนเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน สะสมในเซลล์ไขมันมากขึ้น จนทำให้เกิดโรคอ้วน ส่วนการลดความอ้วนนั้นเราใช้หลักธรรมขององค์สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าคือหลักธรรม “โภชนะ มัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การลดความอ้วนหรือวิธีการลดความอ้วนนั้นมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น เป็นต้น โรคอ้วนนั้นมักมีโรคภัยไข้เจ็บแทรกซ้อนเข้ามามากมายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต ไขมันอุดตันในเส้นเลือด หนื่อยง่าย เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2551ก).

ปัจจุบันนี้ มีการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ ให้ทานยาควบคู่กับลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันและควบคู่กับการออกกำลังกาย เริ่มจากเดินออกกำลังกายเบาๆแล้วค่อยๆเดินให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ เดินออกกำลังกายเริ่มจากสิบห้านาทีแล้วก็เพิ่มขึ้นเป็นครึ่งชั่วโมงจากครึ่งชั่วโมง ก็เพิ่มขึ้นเป็นสี่สิบห้านาทีจากสี่สิบห้านาทีก็เพิ่มขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักมาก แพทย์แผนปัจจุบันจะแนะนำ แต่ปัจจุบันนี้มียาที่ขายกันตามท้องตลาดทั่วไปคือ ยาตัดไขมันหรือยาลดความอ้วนนั่นเองพอรับประทานเข้าไปน้ำหนักก็จะลดลงเรื่อย ๆ ต้องตามที่ผู้ใช้นั้นรับประทาน แต่ยาตัดไขมันหรือยาลดความอ้วนบางตัวก็เป็นอันตรายถึงกับชีวิตเช่นกัน และทางการแพทย์แผนปัจจุบันไม่แนะนำให้รับประทานยานี้สิ่งที่แพทย์แนะนำ คือ ให้ลดอาหาร เช่น แป้ง น้ำตาล ไขมัน ส่วนอาหารก็ของมันมันหรือของทอด ควบคู่กับการออกกำลังกาย (นิวัฒน์ ศิตลักษณ์ และคณะ, 2554)

ส่วนการออกกำลังกายนั้นคนอ้วนส่วนใหญ่ซึ่งเกียจและเกียจคร้านจึงต้องใช้หลักธรรมขององค์สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าช่วย อย่างเช่น ผู้ที่ต้องการที่จะลดความอ้วนนั้นต้องรับประทานอาหารอย่างไร เช่น เน้นรับประทานผักทุกชนิด รับประทานผลไม้ทุกชนิดและหลีกเลี่ยงผลไม้บางชนิดอย่าง เช่น ทุเรียน เพราะมีน้ำตาลสูงหรือผลไม้ที่มีความหวานสูง มีน้ำตาลสูง ลดเนื้อสัตว์ที่เป็นไขมันลง ลดข้าวเพราะข้าวเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาลได้ทำให้อ้วนและเป็นโรคเบาหวานได้ถ้ารับประทานข้าวเยอะ โรคอ้วนเป็นสภาวะที่มีการสะสมไขมันใน

ร่างกายมากถึงขนาดที่มีผลเสียถึงสุขภาพ โรคอ้วนเพิ่มโอกาสการป่วยเป็นโรคหลายอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจ เบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น มะเร็งบางชนิด และโรคข้อเสื่อม โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากรับพลังงานจากอาหารมากเกินไป การขาดกิจกรรมทางกาย และความเสี่ยงจากพันธุกรรมร่วมกันมากที่สุด (ธีระ ศิริอาชาวัฒนา, 2551) แม้ว่าผู้ป่วยจะเกิดจากอื่น ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ ยาหรือการป่วยจิตเวชเป็นหลัก สำหรับมุมมองที่ว่าคนอ้วนบางรายกินน้อยแต่น้ำหนักเพิ่มเพราะ เมแทบอลิซึม (ขบวนการสร้างและละลาย) ช้าลงมีหลักฐานสนับสนุนจำกัด โดยเฉลี่ยแล้วคนอ้วนมีการเสียพลังงานมากกว่าคนผอมเนื่องจากต้องใช้พลังงานมากกว่าในการรักษามวลร่างกายที่เพิ่มขึ้น การจำกัดอาหารและการออกกำลังกายเป็นหลักของการรักษาโรคอ้วน สามารถปรับปรุงคุณภาพอาหารได้โดยการลดการบริโภคอาหารพลังงานสูง (จันทร์จारी เกตุมาโร, 2556) เช่น อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง และโดยการเพิ่มการรับใยอาหาร อาจบริโภคยาลดความอ้วนเพื่อลดความอยากอาหารหรือลดการดูดซึมไขมันเมื่อใช้ร่วมกับกับอาหารที่เหมาะสม หากอาหาร การออกกำลังกายและยาไม่ได้ผล การทำบอลลูนกระเพาะอาหาร อาจช่วยให้น้ำหนักลดได้ หรืออาจมีการผ่าตัดเพื่อลดปริมาตรกระเพาะอาหารและความยาวลำไส้ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้นและลดความสามารถในการดูดซึมสารอาหาร โรคที่พบบ่อย ไขมันในเลือดสูงทำให้อ้วนความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคเบาหวานโรคข้อกระดูกเสื่อมโรคทางระบบทางเดินหายใจโรคมะเร็งบางประเภท ส่วนการจัดการรักษาโรคอ้วนหลักประกอบด้วยการจำกัดอาหาร และการออกกำลังกาย โปรแกรมอาหารอาจทำให้น้ำหนักลดได้ในช่วงสั้น (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2556) แต่การรักษาการลดน้ำหนักนี้บ่อยครั้งเป็นเรื่องยากและมักต้องอาศัยการออกกำลังกาย และการได้รับพลังงานจากอาหารน้อยลงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของบุคคลอย่างถาวร การเปลี่ยนแปลงอาหารและวิถีชีวิตมีประสิทธิผลในการจำกัดน้ำหนักเพิ่มเกินในสตรีมีครรภ์และให้ผลลัพธ์ดีขึ้นแก่ทั้งมารดาและบุตร (ทักษพล ธรรมรังสี, 2562)

การประมาณในการบริโภคอาหารให้พอดีนั้นต้องอย่าหลงในการกินในการรับประทานหรือในการฉันทอาหารต้องรู้จักความพอดีไม่รับประทานหรือฉันทเยอะเกินไป ถ้าเป็นพระภิกษุสงฆ์ก็ฉันทอาหารเยอะเกินไปเกินความจำเป็นและยึดติดกับรสชาติของอาหาร (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2551ค) ถ้าเป็นโยมฆราวาสส่วนใหญ่ก็จะหาอาหารที่ถูกปากอร่อยกิน หรือรับประทานถ้าเป็นพระภิกษุสงฆ์ญาติโยมก็จะหาหรือทำอาหารอร่อยถูกปากพระภิกษุสงฆ์เพื่อเอาใจหลายๆวัดมีพระภิกษุสงฆ์ป่วยจากการฉันทอาหารเกินขนาดฉันทหลายเวลาทั้งมือเช้าและมือเพลพระหลายๆรูปฉันเสร็จแล้วก็นอนเป็นที่มาของโรค โรคที่พระภิกษุสงฆ์หรือคนอ้วนที่เป็นคือเบาหวาน ความดันไขมันในเส้นเลือดสามโรคใหญ่ๆนี้ต้องทำให้ท่านหรือผู้ที่น้ำหนักเกินต้องไปหาหมอพบแพทย์บ่อยๆทำให้เสียเงินเสียปัจจัยในการเจาะเลือดบ้างค่ายาบ้างหาเงินมาได้เท่าไรก็หมดไปกับค่ายาหมดค่าเดินทาง เพราะเหตุนี้เองผู้ที่อ้วนหรือมีน้ำหนักเกินต้องออกมาออกกำลังกาย แต่พระภิกษุสงฆ์วิ่งไม่ได้เพราะว่าไม่สำรวมและอยู่ในพระวินัยพระภิกษุสงฆ์ห้ามวิ่ง พระภิกษุสงฆ์ท่านจะได้ออกกำลังกายโดยการบิณฑบาตในเวลาเช้าและกลับมากวาดวัดกวาดลานวัดทำความสะอาดวัดแทนการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ (ชนัดดา ผาสุกฤทธิ์, 2554)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “แนวทางการลดความอ้วนตามหลักพระพุทธศาสนา” ด้วยว่าการลดความอ้วนนั้นให้ผลดีทั้งต่อสุขภาพและชีวิต การเป็นอยู่จะเปลี่ยนแปลงโรคภัยไข้เจ็บที่จะเข้ามาแทรกซ้อนในตัวเองอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักในการบริโภคและการออกกำลังกายของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนาในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการลดความอ้วนตามหลักพระพุทธศาสนาในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) คือการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ ค้นคว้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จากหนังสือเอกสารและบทความทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้ การตั้งและการกำหนดประเด็นปัญหา โดยหัวข้อเรื่องและกำหนดประเด็นปัญหาหรือวัตถุประสงค์จะวิจัยเชื่อมโยงกับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะได้รวบรวมข้อมูลโดยเริ่มเก็บข้อมูลและเอกสารหลักฐานทั้งที่เป็นปฐมภูมิและทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอื่นๆ จากห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าวิเคราะห์และสังเคราะห์ จัดลำดับก่อนและหลังตามลำดับความสำคัญของแต่ละบทตอนแบ่งหมวดหมู่ให้เหมาะสมแก่การวิจัย การวิเคราะห์เนื้อหาโดยสรุปเมื่อใช้กับงานวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ก็คือ มีการตีกรอบกำหนดหัวข้อตามทฤษฎีที่ใช้เทียบเคียงการแปลความหมายข้อมูลและงานผลงานวิจัย เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยต้องแปลความหมายข้อมูลหลักฐานและเอกสาร ค้นหาคำตอบอย่างมีขั้นตอนพร้อมทั้งเสนอผลที่ได้จากการวิจัยมาสังเคราะห์เป็น “องค์ความรู้ใหม่” และจัดทำเป็นรูปเล่มเป็นรายงานผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ปัญหาและสาเหตุของความอ้วนในสังคมไทย ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนผลต่อภาวะอ้วน โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ แนวคิดและทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ ความเชื่อ คือ ความนึกคิดหรือความเข้าใจของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ และทำให้มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติตามแนวคิดความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไร ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามความคิดเห็นและความเข้าใจนั้นโดยอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แล้วความเชื่อในสิ่งนั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงเสมอไป หรือความเชื่ออาจเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคาดหวัง หรือสมมติฐาน ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความอ้วน อายุและพัฒนาการ โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ภาระงานพัฒนาการของแต่ละวัยจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจ (นิวตัน คิตลิกชัน และคณะ, 2554) ซึ่งวัยเด็กไปจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิวัฒนาการที่รวดเร็วและเห็นภาพชัดเจนกว่าผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เมื่อเทียบด้วยน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก 2 โภชนาบัญญัติ 9 ประการ (กรมอนามัย, 2563) ฉ้นอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เช่น อาหารประเภททอด ผัด และกะทิ ควรเลือกฉ้นอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ที่ไม่ไหม้เกรียม แengไม่ใส่กะทิเป็นประจำ หลีกเลี่ยงฉ้นอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ฉ้นหวานมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ฉ้นเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ร้านอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารไม่สุก และป็นเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟออร์มาลินและยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ดับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย

สุขภาพนั้นเป็นสภาวะที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกัน ตั้งแต่ขณะที่ไม่เจ็บป่วย ไม่มีอาการ มีอาการเจ็บป่วยเฉียบพลันและเจ็บป่วยรุนแรง ในบางรายมีภาวะผิดปกติที่เรื้อรังไม่หายขาด กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง บางภาวะไม่มีอาการผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจ บางภาวะมีอาการขึ้นลงตามระยะการป่วย อย่างไรก็ตามแม้จะมีสภาพของโรคหรือปัญหาสุขภาพเรื้อรังก็สามารถมีภาวะสุขภาพที่ดีได้ ทั้งนี้ จุดต่างของหลักการดูแลโรคเรื้อรังและโรคเฉียบพลันคือ การเน้นมิติงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เน้นการเสริมศักยภาพของผู้ป่วยและครอบครัว นอกจากนี้ภาคส่วนสำคัญ 3 ส่วน คือ ผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชนและระบบบริการสุขภาพ

เป็นเป้าประสงค์ของการจัดคลินิกบริการอยู่ที่ทำให้โอกาสผู้ป่วย ครอบครัวได้ร่วมประเมินความเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพร่วมกัน และเรียนรู้การจัดการโรค รวมทั้งเรื่องอื่น ๆ เพื่อสร้างศักยภาพให้ผู้ป่วยและครอบครัวหรือผู้ดูแลมีศักยภาพและสามารถจัดการปัญหาสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามจากการประเมินสถานการณ์ประชากรเป้าหมายในพื้นที่ที่หน่วยบริการรับผิดชอบจำเป็นต้องเห็นขนาดของปัญหาในแต่ละกลุ่มเป้าหมายย่อย กำหนดผลลัพธ์และแนวทางการทำงานให้ชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพปัญหา และความต้องการของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

หลักในการบริโภคและการออกกำลังกายของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักในการบริโภคอาหารใช้หลักโภชนาการ ๕ ประการ คือ การประมาณในการฉันหรือรับประทานอาหารให้พอดีไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2551) และควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง (กรมอนามัย, 2563) จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่มมีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆ ลดลงช้าๆ และค่อยๆ หยุด เพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว หรือเล่นโยคะทำกายบริหาร

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่งทั้งต่อการดำรงชีวิต ต่อการพัฒนามนุษย์ในด้านต่าง ๆ และการรักษาโรค อาหารและโภชนาการ เป็นความต้องการของมนุษย์ขั้นพื้นฐาน ที่ต้องสนองมีความเสมอกัน มีความสำคัญต่อสุขภาพกายหลายด้าน ได้แก่ การเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย สุขภาพ ความยืนยาวของชีวิต การป้องกันโรคในวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้อาหารยังมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตด้วย นั่นคือ ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่เหน็ดเหนื่อย หรือรู้สึกท้อแท้ มีความกระตือรือร้น ปรับตัวให้เข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีภาวะทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีการโภชนาการไม่ดี (วันวิสา พยัคฆ์สกุล, 2551) ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและโภชนาการกับสุขภาพย่อมมาจากการบริโภคอาหารเป็นพื้นฐาน ที่มีส่วนประกอบของสารอาหาร ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงวัย มนุษย์ต้องการได้ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ดังนั้น อาหารจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการมีชีวิต เพราะเมื่อกินสิ่งที่มีประโยชน์แล้ว มีประโยชน์หลักๆ อยู่ 2 ประการ คือ

- 1) นำไปบำรุงร่างกาย สร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- 2) ทำให้เกิดพลังงาน ให้ร่างกายมีแรงที่จะทำงาน เคลื่อนไหวได้ดี

อาหารมีความจำเป็นต่อมนุษย์ดังกล่าวแล้ว แม้ในคนธรรมดายังต้องการอาหาร คนที่เจ็บป่วย ยังมีความจำเป็นเพิ่มขึ้น หมายถึง ต้องการอาหารที่พอควรแต่ต้องได้รับมิได้ขาด มิใช่เป็นการเพิ่มปริมาณ พระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่เจ็บป่วย (อาพาธ) จะได้รับการยกเว้นเรื่องข้อห้ามเกี่ยวกับการบริโภคในเวลาวิกาล กล่าวคือไม่ต้องอาบัติเพราะละเมิดข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารและเวลาในการขบฉัน เพราะพระองค์ทรงคำนึงถึงคนไข้ 3 ประเภทที่มีอยู่ในโลก คือ

- 1) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้อาหาร ได้หรือไม่ได้ยา เป็นที่สบายหรือไม่สบาย ได้หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ก็ยังไม่หายจากไข้ได้
- 2) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้อาหาร ได้หรือไม่ได้ยา เป็นที่สบายหรือไม่สบาย ได้หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม หายจากเจ็บไข้ได้
- 3) ประเภทที่ได้อาหาร ได้ยา เป็นที่สบาย จึงหายจากเจ็บไข้ เมื่อไม่ได้ก็ไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม จึงหายจากเจ็บไข้ได้ เมื่อไม่ได้ก็ไม่หาย

อาหารจะเป็นประโยชน์หากมีการนำมาใช้ให้พอเหมาะพอควร ในการบำบัดความหิวของมนุษย์ยังขาดความพอดีอยู่มากมาย ทั้งที่มนุษย์มีความมุ่งหมายในการบริโภค เพื่อจะบำบัดความหิวเป็นหลักใหญ่ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้มีหลักการบริโภคที่อำนวยการสุขแก่มนุษย์ผู้มุ่งประโยชน์ ด้วยเหตุที่มนุษย์มีการบริโภคที่ประกอบไปด้วยโทษและบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ จึงทำให้รับความเดือดร้อน แทนที่จะได้รับความสุขสบายจากการบริโภค เพื่อบำบัดความหิวนั้น การบริโภคผิดๆ เป็นผลทำให้ร่างกายได้รับอันตรายจากบริโภคอาหาร

แนวทางการลดความอ้วนตามหลักพระพุทธศาสนาในสังคมไทย

ใช้หลักโภชนาการตามคัมภีร์ คือประมาณในการฉันอาหารของพระภิกษุสงฆ์หรือการรับประทานอาหารของฆราวาส คือการรับประทานอาหารให้พอดีไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไปพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาการที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน ซึ่งการจำกัดพลังงานจากการกินอาหาร เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเชื่อว่าอายุยืน

โภชนาการตามคัมภีร์ หมายถึง ความรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร อาหารที่บริโภคเป็นบ่อเกิดของโรคนานาชนิด การรู้ประมาณในอาหารจึงมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมาก การไม่รู้ประมาณในการแสวงหา ไม่รู้ประมาณในการรับ เป็นสาเหตุให้เกิดการไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ถ้ารับและบริโภคมาก ก็ทำให้อึดอัดขัดข้อง เกียจคร้านอยู่เสมอ หรือรับและบริโภคน้อย ก็ทำให้ร่างกายไม่มีกำลัง อ่อนเพลียอดโรย ทำอะไรไม่ได้อีกเหมือนกัน ในการบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคได้หลายอย่าง บางคนไม่รู้หรือรู้แต่ไม่สนใจ จึงปล่อยกายปล่อยใจให้พลัดเพลินหลงใหลในการบริโภคมากเกินไป หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์รักสรวงามเสียจนขาดอาหาร ซึ่งล้วนเป็นโทษแก่ร่างกายทั้งสิ้น ในทางพระพุทธศาสนา จึงสอนให้รู้ความพอประมาณในการบริโภคอาหารไว้ความรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร

การดูแลรักษา การป้องกัน การเยียวยา โรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ทรงให้แนวทางตามความจำเป็น ความเหมาะสมของโรค และสอดคล้องกับบริบททางสังคมในสมัยพุทธกาล แม้กระนั้นก็ตาม แนวทางที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ นั้น ยังคงใช้ได้แม้กระทั่งทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลรักษาโรคทางกาย เช่น การรักษาโรคตามอวัยวะโดยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อ การรับประทานเหง้าบัวและรากบัวเพื่อแก้อาการร้อนใน ในการป้องกันเพื่ออนามัยส่วนบุคคล เช่น เวลาขับถ่ายไม่ให้เบ่งแรงเพราะจะทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวาร การทำความสะอาดช่องปาก การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี นอกจากนี้แล้วในการเยียวยาโรคทางกายมีการใช้เภสัช 5 ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย สมุนไพรที่ใช้เยียวยา ได้แก่ ยามหาวิภู น้ำดื่มเจือจืด น้ำด่างดิบ น้ำสมอดองมูตรโค เป็นต้น และวิธีการสุดท้ายคือการผ่าตัด ซึ่งเป็นวิธีการสุดท้ายสำหรับการรักษาหากว่า การรักษาด้วยอาหาร การควบคุมการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย การรักษาด้วยโอสถไม่ได้ผล หรือไม่สามรถระงับการกำเริบของโรคได้

การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะที่กายและจิตมีความปกติ นั้น เป็นการดูแลสุขภาพตนเองให้ปราศจากโรค โดยมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะต่าง มุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย เช่น ควบคุมการรับประทาน อาหาร บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่า หมั่นเดินออกกำลังกาย และ หมั่นประพฤติธรรม ซึ่งหลักการเหล่านี้สามารถควบคุมโรคได้ เช่น ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปจะส่งผลต่อการขับถ่าย นำไปสู่โรคต่างๆ ได้ นอกจากนี้ถ้ารับประทานอาหารแล้วไม่บริหารร่างกาย อาหารที่บริโภคเข้าไปอาจเกิดการย่อยสลายช้า สามารถนำไปสู่โรคภัยได้ สำหรับการประพฤตินั้น เป็นแนวทางที่นำเสนอเพื่อการมีชีวิตที่เหมาะสม ถ้าไม่หมั่นประพฤติธรรมอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ เช่น การคบเพื่อน การเสพอบายมุข ถ้าไม่หมั่นประพฤติธรรมโรคต่าง ๆ ก็จะสามารถกำเริบได้ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการรู้จักดัดแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อให้อุปสรรคความต้องการของตน และ เป็นสิ่งมีชีวิตที่พยายามอยู่เหนือกฎเกณฑ์ของสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตของมนุษย์ที่สมบูรณ์มี

ความต้องการได้รับการตอบสนอง ทางด้านร่างกาย และ ด้านจิตใจ โดยจะต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติและการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพเพื่อให้บุคคลสามารถกลับไปมีชีวิตที่มีความสุขเช่นเดิมในทุกมิติ มิได้จำกัดอยู่เฉพาะการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยเท่านั้น นอกจากนี้การมีสุขภาพดีของบุคคลยังมีองค์ประกอบมากมาย หลายระดับตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับสังคมและมีบุคคลองค์กร ตลอดจนชุมชนเข้ามาเกี่ยวข้องในหลากหลายมิติเพื่อให้บุคคลสามารถกลับไปมีชีวิตที่มีความสุขเช่นเดิมในทุกมิติ

บทสรุป

ผลการศึกษาวิจัยในการบริโภคและการออกกำลังกายของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนาในสังคมไทย เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญว่าการบริโภคและการออกกำลังกายสำคัญอย่างไรตามหลักพระพุทธศาสนาในสังคมไทย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนผลต่อภาวะอ้วน โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ แนวคิดและทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ ความเชื่อ คือ ความนึกคิดหรือความเข้าใจของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ และทำให้มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติตามแนวคิดความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไร ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามความคิดเห็นและความเข้าใจนั้นโดยอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แล้วความเชื่อในสิ่งนั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงเสมอไป หรือความเชื่ออาจเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคาดหวัง หรือสมมติฐาน ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความอ้วน อายุและพัฒนาการ โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ภาระงาน พัฒนาการของแต่ละวัยจะมีผลกระทบต่อนสุขภาพ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจ ซึ่งวัยเด็กไปจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิวัฒนาการที่รวดเร็วและเห็นภาพชัดเจนกว่าผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เมื่อเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2556). Health Start Here : แต่ละวัน แต่ละคำ แต่ละมือ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา.
- กรมอนามัย. (2563). *คู่มืออนามัยสามเณร*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม
- จันทร์จारी เกตุมาโร. (2556). *อาชีวนามัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชนัดดา ผาสุกฤทธิ์. (2554). การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน(*วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทักษพล ธรรมรังสี. (2562). *วิกฤตปัญหาโรคอ้วน: ภัยเศรษฐกิจ พิชัยสังคม*. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.
- ธีระ ศิริอาชาวัฒนา. (2551). *คู่มือสุขภาพดีดูแลได้ด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- นิวัฒน์ ศิตลักษณ์ และคณะ. (2554). *การแพทย์บูรณาการ ฉบับหมอมวลชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: หมอมวลชน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551ก). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551ค). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วันวิสา พยัคฆ์สกุล. (2551). *กินอยู่อย่างไรให้สุขภาพดี*. กรุงเทพฯ: ศรีเอทบุ๊กส์.