

การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ

Obesity Control Based on the Buddhist Integration

¹พระพงศ์พิณนบ์ ปิ่นพาน และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง
¹Phra Phongphinan Pinphan and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.
E-mail: ¹phraphongphinan@gmail.com, ²koom-krong9@hotmail.com

Received April 23, 2023; Revised June 3, 2023; Accepted August 25, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการลดความอ้วน (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน (3) เพื่อนำเสนอการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมี การเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์บุคคลจำนวน 9 ท่าน ผลการวิจัยพบว่า การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ คือการลดความอ้วนตามทฤษฎี 3.อ ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยบูรณาการกับการใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมการลดความอ้วน ได้แก่ 1) การควบคุมอาหารมาบูรณาการกับหลัก โภชนศาสตร์ตัญญา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคพอดีกับความต้องการของร่างกาย และ บูรณาการกับหลักโภชนสัปปายะ คือ อาหารที่สบายกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ย่อยง่าย 2) การควบคุมออกกำลังกายมาบูรณาการกับการเดินบิณฑบาต หรือการเดินประมาณวันละ 2 ชั่วโมงสามารถที่จะลดความอ้วน ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เป็นต้น 3) การควบคุมอารมณ์มาบูรณาการกับหลักอาหารแปดประการด้วยการพิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหาร ทำให้ทานอาหารได้น้อย เป็นการบริโภคอาหารอย่างฉลาด และสามารถลดความอ้วน ส่วนการลดความอ้วนตามทฤษฎี IF เชิงพุทธบูรณาการ แบ่งออกเป็น 1) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักศีลข้อที่ 1 คือ งดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลเริ่มตั้งแต่เที่ยงวันถึงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น ได้แก่ กิน ชั่วโมง ไม่นเกิน 18 ชั่วโมง การกินอาหารมื้อเดียว ทำให้ร่างกายสุขสบาย โรคภัยไข้เจ็บมีน้อย ร่างกายเบาสบาย และสามารถลดความอ้วนได้ 2) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักกาลิกที่เรียกว่า น้ำปานะ กินได้ 24 ชั่วโมง เพราะไม่นับเป็นอาหารสามารถลดความอ้วนและลดความอ้วนได้

คำสำคัญ: การลดความอ้วน; พุทธบูรณาการ; Intermittent Fasting

Abstract

The objectives of this article were 1) to study obesity control. (2) to study Buddhist teachings which promote obesity control. and (3) to present integrated Buddhist obesity control. It was qualitative research with document research form with collected additional data useful for the research by interviewing 9 heads. The results of the research as for Obesity control based on integrated Buddhist teaching refers to the weight control by integration of the theory of 3 อ. Consisting of food. exercise. emotion. with the Buddhist teachings to promote obesity.

namely; 1) diet control is integrated with *Bhojanemattaññitā*. the moderate food sufficient to the body and with *Bhojanesappāya*. that is. food that is comfortable for the body. beneficial to health. easy to digest. 2) Exercise control is integrated with alms walking. or walking about 2 hours a day. it can reduce obesity. the risk of heart disease and high blood pressure. etc. 3) Emotional control is integrated with *Āhārepaṭikūlasaññā*. which is less of food eating and wisely eating and can reduce obesity. The obesity control with the integrated Buddhist teaching and IF theory is divided; 1) Obesity control by IF theory with the integration of 6th precept; refraining from eating afternoon till the sun sets. it means eating within 6 hours from morning. not eating for 18 hours. eating one meal. which make the body comfortable. Illnesses are few. light body. 2) Obesity control by IF theory with the integration of *Kalika* teaching called *Nam Pāna*. which can be taken for 24 hours because it is not considered as food. it can reduce hunger and reduce obesity.

Keywords: Obesity Control; Buddhist Integration; Intermittent Fasting

บทนำ

ปัญหาสาธารณสุขไทยได้เปลี่ยนไปตามการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมจากสังคมเกษตรเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชน เช่น การบริโภคที่เปลี่ยนไป มีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง การออกกำลังกายน้อยลง และมีความเครียดเพิ่มขึ้นสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังซึ่งเป็นโรคที่ไม่ติดต่อ ซึ่งในปัจจุบันได้มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาการเจ็บป่วยด้วย โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้ คือ ภาวะอ้วนลงพุง โดยเฉพาะการอ้วนที่บริเวณพุง เนื่องจากเซลล์ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ จากเซลล์ไขมันออกสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้นและเป็นผลให้เกิดโรคเรื้อรังดังกล่าว (วนิษา กิจวรพัฒน์, 2553) สาเหตุหลักของกลุ่มอาการอ้วนลงพุง คือ ความไม่สมดุลของการรับประทานอาหาร และการใช้พลังงานของร่างกาย เกิดไขมันสะสม โดยเฉพาะที่บริเวณหน้าท้องและรอบเอว เมื่อไขมันแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานและโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยพบว่า โรคเรื้อรังดังกล่าวมีสาเหตุมาจากกลุ่มอาการอ้วนลงพุง รอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ 5 เซนติเมตร จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้ 3-5 เท่า และมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มของน้ำหนักตัวดัชนีมวลกาย ปริมาณไขมันในช่องท้อง และปริมาณไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ รอบเอวยังมีความสัมพันธ์กับระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด (กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

พระพุทธศาสนามีหลักบริโภคภัตตาหารเพื่อที่จะบำบัดความหิวกระหาย และป้องกันมิให้เกิดเวทนาที่เป็นทุกข์ และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เพื่อดำรงกายให้เป็นไป นี้เป็นใจความโดยย่อ ซึ่งรวมความเข้าแล้วเป็นการพิจารณาว่าบริโภคเพื่อที่จะทะนุบำรุงร่างกาย เพราะร่างกายนี้ต้องอาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ และดำรงร่างกายอยู่เพื่อว่าที่จะประพฤติพรหมจรรย์ กระทำกิจตามพระธรรมวินัย เมื่อเป็นดังนี้จะทำให้การบริโภคนั้นเป็นไปพอเหมาะพอควร ไม่น้อยไม่มากเกินไป เท่าที่ร่างกายต้องการไม่ถึงเอารสอร่อยเป็นที่ตั้ง คือไม่ตามใจลิ้น และเมื่อพิจารณาดังนี้ แม้ว่าอาหารที่บริโภคจะมีรสไม่ถูกปากไม่ถูกลิ้น ก็จะสามารถบริโภคได้ เพราะเมื่อไม่ติดอยู่ในรส ไม่ติดอยู่ในรสตัณหาแล้ว การบริโภคเป็นไปเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ ไม่ใช่จะต้องเที่ยวแสวงหาอาหารที่มีรสตามที่ชอบ ถ้าไม่ได้ยอมที่จะบริโภค หรือบริโภคแต่น้อย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหา

สังขปริณายก, 2551) การมองในแง่ของการบำบัดความหิวด้วยการสนองตัณหา ด้วยบางคนอาจคิดว่าอะไรที่สบายปากถูกลิ้น ถูกใจ นั่นคือความสุข จึงนิยมแต่สิ่งที่สบายลิ้น ถึงแม้จะก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพและ ลำบากด้วยการแสวงหามาสนองก็ตาม บางครั้งตัณหาบอกกับผู้บำบัดความหิวว่าชอบอาหารประเภทนี้ แต่อาหารนั้นกลับเป็นของแสลงโรคต่อผู้บริโภคนั้น แทนที่จะได้รับประโยชน์กลับเป็นเหตุให้ทุกข์มากกว่าเดิม การใช้ตัณหาในการบำบัดความหิวคืออยากเสพรสอร่อยถูกลิ้นถูกใจเป็นตัวนำเป็นเหตุนำไปสู่การบริโภคมากเกินไป ซึ่งจะนำไปสู่โรคอ้วนหรืออาหารไม่ย่อยจนถึงแก่ชีวิตได้ การบริโภคด้วยตัณหา คือ บริโภคเพื่อเสพรส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ เอาความอร่อยเป็นการสนองตัณหา(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549) การใช้หลักธรรมขององค์สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ในการลดความอ้วนนั้นจึงจำเป็นต่อวิธีการรักษาโรคอ้วนของบุคคลทั่วไป การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถลดความอ้วนได้หรือไม่ อย่างไร และมีหลักธรรมอะไรบ้าง ที่ใช้ในการลดความอ้วน

บทความนี้นำเสนอการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง 3 ข้อ คือ เพื่อศึกษาการลดความอ้วน เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน เพื่อนำเสนอการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ อันจะเป็นข้อมูลนำเสนอเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา และการค้นคว้าต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการลดความอ้วน
- 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน
- 3) เพื่อนำเสนอการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ ในพระสูตรต้นตปิฎกอังคตตรนิกายทุกนิบาตมีปรากฏข้อความที่ได้แสดงในเรื่องหลักโภชนาการเนมัตตัญญูตาเพื่อส่งเสริมการลดความอ้วน โดยหลักโภชนาการเนมัตตัญญูตาหมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ บริโภคไม่มากไม่น้อย บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ความรู้ประมาณในการบริโภคนี้มีปรากฏอยู่ในหลักธรรมที่สำคัญ คือ การปฏิบัติไม่ผิด และเป็นการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสิ้นอาสวะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มัตตัญญูตาในธรรมของสัตว์บุรุษ เป็นคุณสมบัติของคนดี ได้กล่าวถึงความรู้ประมาณในการบริโภค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธองค์สอนให้ทำความใส่ใจไว้ก่อนที่จะรับประทานอาหารด้วยความตั้งใจถึงคุณค่าแท้ เมื่อเป็นดังนี้ จะทำให้การบริโภคนั้นเป็นไปพอเหมาะพอควร ไม่น้อยไม่มากเกินไป เท่าที่ร่างกายต้องการไม่ถึงเอารสอร่อยเป็นที่ตั้ง คือไม่ตามใจลิ้น และเมื่อพิจารณาดังนี้ แม้ว่าอาหารที่บริโภคจะมีรสไม่ถูกปากไม่ถูกลิ้น ก็จะสามารถบริโภคได้ เพราะเมื่อไม่ติดอยู่ในรส ไม่ติดอยู่ในรสตัณหาแล้ว การบริโภคเป็นไปเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ ไม่ใช่ว่าจะต้องเที่ยวแสวงหาอาหารที่มีรสตามที่ชอบ ถ้าไม่ได้ยอมที่จะบริโภค หรือบริโภคแต่น้อย การมองในแง่ของการบำบัดความหิวด้วยการสนองตัณหา ด้วยบางคนอาจคิดว่าอะไรที่สบายปากถูกลิ้น ถูกใจ นั่นคือความสุข จึงนิยมแต่สิ่งที่สบายลิ้น ถึงแม้จะก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพและ ลำบากด้วยการแสวงหามาสนองก็ตาม บางครั้งตัณหาบอกกับผู้บำบัดความหิวว่าชอบอาหารประเภทนี้ แต่อาหารนั้นกลับเป็นของแสลงโรคต่อผู้บริโภคนั้น แทนที่จะได้รับประโยชน์กลับเป็นเหตุให้ทุกข์มากกว่าเดิม การใช้ตัณหาในการบำบัดความหิวคืออยากเสพรสอร่อยถูกลิ้นถูกใจเป็นตัวนำเป็นเหตุนำไปสู่การบริโภคมากเกินไป ซึ่งจะนำไปสู่โรคอ้วนหรืออาหารไม่ย่อยจนถึงแก่ชีวิตได้ การบริโภคด้วยตัณหา คือ บริโภคเพื่อเสพรส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ เอาความอร่อยเป็นการสนองตัณหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549)

สรุปว่า การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการโดยหลักโภชนาการ มัตตัตถุญตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคคือ การบริโภคไม่มากไม่น้อยไป บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกายเป็นต้น เมื่อพิจารณา ดังนี้ แม้ว่าอาหารที่บริโภคจะมีรสไม่ถูกปากไม่ถูกลิ้น ก็จะสามารถบริโภคได้ เพราะเมื่อไม่ติดอยู่ในรส ไม่ติดอยู่ในรสชาติแล้วก็สามารถที่จะลดความต้องการอาหารที่มากเกินไป และสามารถลดความอ้วนได้

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์บุคคล จำนวน 9 ท่าน โดยทำการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์คัมภีร์คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จากหนังสือเอกสารและบทความทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) เก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วน หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน และการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อใช้ประกอบการวิจัย โดยรวบรวมจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

(1) ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย อรรถกถาแปล ปกรณวิเสส และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

(2) ศึกษาข้อมูลจากตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการ และวิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้อง

2) สัมภาษณ์นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการจำนวน 9 รูป/คน ได้แก่

1) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน 5 รูป/คน

2) นักโภชนาการจำนวน 1 ท่าน

3) คนอ้วนจำนวน 3 ท่าน

3) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและสัมภาษณ์มาจัดลำดับความสำคัญ และตรวจสอบความสอดคล้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ

4) วิเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลแบบบรรยายเชิงพรรณนา

5) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

6) ปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียงตามคำแนะนำ และนำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

1. การลดความอ้วน

การลดความอ้วน โดยแบ่งออกเป็น แนวคิดการลดความอ้วนตามศาสตร์สมัยใหม่ (หลัก 3 อ.) คือ อ.ที่ 1 การบริโภคอาหารที่เหมาะสม คือ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และการคำนวณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันเป็นเรื่องที่สำคัญมากในการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีกระบวนการสังเกตตนเองในการบริโภคอาหาร มีการตั้งเป้าหมายและพยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามสัดส่วนที่คำนวณ อ.ที่ 2 การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการออกแบบอย่างเป็นแบบแผนและทำซ้ำๆ เพื่อเสริมสร้างหรือคงไว้เพื่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น การออกกำลังกายช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เช่น ขี่ตอก หัวเข่า หลัง สะโพก ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เป็นต้น อ.ที่ 3 อารมณ์ (กรมอนามัย, 2564) คือ การควบคุมอารมณ์ ได้แก่ การควบคุมการกิน โดยการตัดลูกโซ่พฤติกรรมที่นำไปสู่การกิน สังเกตแบบแผนการกิน เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความหิว และความอยากอาหาร

การหากิจกรรมอื่นมาทดแทน ใช้วิธีเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุนำไปสู่การกิน เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต มีภูมิคุ้มกันโรคช่วยซ่อมแซมระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นปกติทำให้มีสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาวเป็นต้น

แนวคิดการลดความอ้วนตามหลัก IF หรือ Intermittent Fasting คือการลดน้ำหนักแบบจำกัดช่วงเวลาการกิน (Richter, 2022) โดยที่นิยมคือกิน 8 ชั่วโมง และอด 16 ชั่วโมง ไม่ควรเลือกช่วงเวลากินอาหารตอนดึกๆ ควรเลือกกินอาหาร 8 ชม. ในช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตปกติ เช่น ตอนเช้า บ่าย เย็นเช่น การเปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน เลิกกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาหารที่ให้โทษต่อร่างกาย เช่น ของมัน ของทอด ของหวาน ขนมกรุบกรอบต่างๆ หรือถ้าเกิดความรู้สึกอยากก็ให้เปลี่ยนเป็นทานธัญพืช หรือผลไม้แทน ในมื้อกลางวันให้เลือกหาอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และโปรตีนสูง เช่น อกไก่ เนื่องจากมีไขมันน้อยและย่อยได้ง่าย ซึ่งอาจจะทานคู่กับแตงกวา มะเขือเทศ อาจจะเพิ่มไข่ต้มไปด้วยสัก 2 ฟอง เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน นอกจากนี้จะน้ำหนักลดแล้วยังได้สุขภาพดีแถมมาด้วย ส่วนการทานอาหารเย็นถือเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้อ้วน เพราะฉะนั้นเราจึงต้องพิถีพิถันกับอาหารในมื้อนี้เป็นอย่างมาก ควรเลือกทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และควรทานมื้อเย็นก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4- ชั่วโมงเป็นต้น ใครที่จะเริ่มทำ IF ต้องรู้อีกนิดหนึ่งว่า เราจะแบ่งเวลาการกินออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงอด (Fasting) และ ช่วงกิน (Feeding) (ปกรณีย์ สุเชื้อน, 2562)

นิยามของภาวะอ้วนลงพุงและปัจจัยการเกิดภาวะอ้วนลงพุง โดยแบ่งออกเป็น นิยามของภาวะอ้วนลงพุง คือ ภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของระบบการเผาผลาญร่างกายทำให้เกิดการสะสมของไขมันบริเวณช่องท้อง ส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของเส้นรอบเอวเนื่องจากไขมันสะสมในบริเวณช่องท้องมากขึ้นเรื่อยๆ จนสังเกตเห็นหน้าท้องที่ยื่นออกมาได้ชัดเจน ส่วนภาวะอ้วนลงพุง (เครือข่ายคนไทยไร้พุง, 2554) เป็นภาวะที่เกิดจากหลายปัจจัยด้วยกันเช่น ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม ปัจจัยทางด้านอายุปัจจัยทางด้านเพศ ปัจจัยทางด้าน การนอนหลับ ปัจจัยทางด้าน การบริโภคข้าวขาว และปัจจัยทางด้าน การออกกำลังกายเป็นต้น

ภาวะความอ้วน โดยสาธารณสุขไทยได้เปลี่ยนไปตามการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมจากสังคมเกษตรเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรมส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชน เช่น การบริโภคที่เปลี่ยนไป มีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง การออกกำลังกายน้อยลง และมีความเครียดเพิ่มขึ้นสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังซึ่งเป็นโรคที่ไม่ติดต่อ ซึ่งในปัจจุบันได้มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น องค์การอนามัยโลก กล่าวว่ากลุ่มอาการอ้วนลงพุงเป็นการระบาดที่เป็นสากลทั่วโลก ความชุกของกลุ่มอาการลงพุงนี้ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสหรัฐอเมริกา โดยพบความชุกร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศภาวะ ความอ้วน (Obesity) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่าง ๆ ในร่างกายมากเกินไป เป็นผลจากการได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป พลังงานส่วนเกินจึงสะสมอยู่ในรูปของไขมัน จนทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติ จนส่งผลถึงสุขภาพ และเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ เพราะเป็นหนทางไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การประเมินภาวะอ้วน การประเมินว่าอยู่ในภาวะอ้วนนั้นมีหลายวิธี คือ 1. อัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกได้แก่ ผู้ชายที่มีอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกมากกว่า 1.0 ผู้หญิงที่มีอัตราส่วนนี้มากกว่า 0.8 2. วิธีการวัดรอบเอวคือ ผู้ชายวัดเส้นรอบเอวได้เท่ากับหรือมากกว่า 90 เซนติเมตรหรือ 3 นิ้ว หมายถึง อ้วน ผู้หญิงวัดเส้นรอบเอวได้เท่ากับหรือมากกว่า 80 เซนติเมตรหรือ 32 นิ้วหมายถึง อ้วน 3. การคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นหน่วยมาตรฐานสากลที่ใช้จำแนกคำนวณได้จากการแปลผลได้แก่ ค่า BMI ต่ำกว่า 18.5 จัดว่าผอม ค่า BMI ต่ำกว่า 18.5-24.9 จัดว่าปกติ ค่า BMI 25.0-29.9 จัดว่าน้ำหนักเกิน 30 หรือมากกว่า จัดว่าอ้วน ภาวะเริ่มอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกินเป็นสัญญาณเตือนที่มาก่อนความอ้วน และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังมากมาย มิฉะนั้น จะเป็นการสร้างปัญหาสุขภาพเรื้อรังได้ จึงควรสำรวจเส้นรอบเอวกันให้บ่อยขึ้น (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2558)

ผลกระทบต่อภาวะความอ้วน แบ่งออกเป็น กลุ่มโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินเช่น 1. โรคความดันโลหิตสูง ทั้ง Systolic และ Diastolic มีความสัมพันธ์โดยตรงกับดัชนีมวลกาย คนอ้วนมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าคนไม่อ้วน 2. โรคหัวใจและหลอดเลือด สองโรคแรกเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ โรคอ้วนมักจะพบร่วมกับปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดหลาย ๆ อย่าง 3. โรคเมแทบอลิซึมบางชนิดกับภาวะน้ำหนักเกินพบอัตราการเสียชีวิตในการเกิดเมแทบอลิซึมในเพศชายและหญิงที่อ้วนจะเป็น 1.3 และ 1. ตามลำดับ เมื่อเทียบกับคนไม่อ้วน 4. โรคถุงน้ำดี ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งพบได้บ่อยเป็น 3-4 เท่าในคนอ้วน เปรียบเทียบกับคนไม่อ้วน 5.โรคตับอักเสบจากไขมันสะสม จะพบความอ้วนร่วมด้วยและในคนที่ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 40 กิโลกรัม/เมตร เกือบร้อยละ 90 จะพบโรคนี้ร่วมด้วย

กลุ่มความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึมเช่น 1. โรคเบาหวาน ความอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคเบาหวานประเภทที่ 2 อย่างยิ่ง กล่าวได้ว่าความอ้วนเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในการทำให้เกิดโรคเบาหวาน 2. ภาวะไขมันเลือดผิดปกติ (Dyslipidemia) คนอ้วนมักจะมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ความผิดปกติเหล่านี้มักพบในพวกที่อ้วนแบบลงพุง ส่วนกลุ่มโรคหรือภาวะที่เกิดจากน้ำหนักและไขมันที่มากเกินไปที่สามารถเกิดความอ้วนได้ประกอบด้วยโรคคือ โรคข้อเสื่อมและโรคเก๊าท์ คนอ้วนมักจะมีข้อเข่าเสื่อม ข้อกระดูกสันหลังเสื่อม ทำให้ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สามารถแบกรับน้ำหนักไว้ได้ และโรคเกี่ยวกับระบบการหายใจ คนอ้วนมักมีความลำบากในการหายใจเข้า-ออก เนื่องจากไขมันที่มากขึ้นบริเวณรอบทรวงอกจะขัดขวางการขยายตัวของทรวงอกเป็นต้น

สภาพปัญหาความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น สภาพปัญหาที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เช่น 1. เพศ การเกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจะมีอัตราการเกิดแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงเพศชาย โดยเพศหญิงมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานมากกว่าเพศชายเกือบ 2 เท่า 2. อายุ เมื่ออายุมากขึ้นปริมาณกล้ามเนื้อ และการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะน้อยลง ร่างกายจึงใช้พลังงานลดลงและทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน และผู้หญิงอ้วนขึ้นหลังหมดประจำเดือนมวลกล้ามเนื้อจะลดลงร้อยละ 1 ทุกปี ทำให้ระบบเผาผลาญลดลง พลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปจึงสะสมในรูปของไขมันได้ง่ายขึ้น 3. พันธุกรรม ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 101 คือ ถ้าพ่อและแม่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ลูกมักจะมีน้ำหนักเกินมาตรฐานถึงร้อยละ 80 เป็นต้น

สภาพปัญหาที่เปลี่ยนแปลงได้เช่น 1. บริโภคนิสัย หรือพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน เนื่องจากการรับประทานอาหารให้พลังงานมากเกินไปความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีการสะสมของพลังงานในรูปของไขมันจนเกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน 2. การออกกำลังกาย ภาวะความอ้วนมักเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ทำให้พลังงานไม่ได้ถูกใช้อย่างสมดุล สารอาหารที่จะสร้างพลังงานเหลือเก็บไว้ 3. สิ่งแวดล้อม มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นอย่างมากเช่น ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร มีความเจริญของอุตสาหกรรมอาหารที่สามารถจัดซื้อได้ง่าย และมีให้เลือกมากมาย มีรูปแบบการบริการในรูปต่าง ๆ ซึ่งเป็นแรงจูงใจในการบริโภคมากขึ้น 4. เศรษฐกิจและสังคม จะพบความชุกของโรคอ้วนเพียงร้อยละ 9 ในกลุ่มที่รายได้มากกว่า 20,000 เหรียญ/ปี เป็นต้น

สาเหตุเสี่ยงของความอ้วน ในปัจจุบันเชื่อว่าเป็นผลจากความอ้วนและภาวะดื้อต่ออินซูลิน ความอ้วน โดยเฉพาะอ้วนบริเวณพุงเป็นสาเหตุให้เกิดความดันสูง เป็นที่รู้กันว่า ภาวะอ้วนเป็นภาวะโภชนาการเกิดที่มีการสะสมไขมันในช่องท้องมากเกินไปโดยสาเหตุสำคัญของภาวะอ้วนเกิดจากการขาดสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไปต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน องค์การอนามัยโลกเปิดเผยว่า ในปี ค.ศ. 2014 ประชากรทั่วโลกอายุ 18 ปีขึ้นไป จะมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานอยู่ราว ๆ 1.9 พันล้านคน ในจำนวนนี้มากกว่า 600 ล้านคน

ที่เป็นคนอ้วน แต่ที่น่าตกใจมากกว่านั้นคือ ทั่วโลกมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานอยู่มากกว่า 42 ล้านคน

ผลกระทบที่เป็นภาวะเสี่ยงของภาวะความอ้วน ทำให้เกิดอัตราการตายและอัตราความพิการเพิ่มขึ้นกว่าคนไม่อ้วน คนอ้วนมีดัชนีมวลกาย > 30 กิโลกรัม/เมตร จะทำให้มีอัตราการตายสูงกว่าคนไม่อ้วนถึงร้อยละ 30 และจะสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ความอ้วนจะทำให้เกิดโรคและความผิดปกติต่าง ๆ ได้มากหรือเร็วกว่าคนไม่อ้วน ผลของความอ้วนต่อสุขภาพมีการแบ่งกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 3 กลุ่มคือ 1. กลุ่มโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน และความอ้วนเช่น โรคความดันโลหิตสูง 2. กลุ่มความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึมเช่น โรคเบาหวาน 3. กลุ่มโรคหรือภาวะที่เกิดจากน้ำหนักและไขมันที่มากเกินไปประกอบด้วยโรคเช่น โรคข้อเสื่อมและโรคเก๊าท์ เป็นต้น เราจึงต้องพิจารณาสัดส่วนไขมันในร่างกายของเราไม่ให้มากเกินไปด้วย (โรสแมรี่, 2559)

2. หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน

หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน โดยแบ่งออกเป็น

1) หลักโภชนาการที่ส่งเสริมการลดความอ้วนโดยหลักโภชนาการที่ส่งเสริมการลดความอ้วนหมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ บริโภคไม่มากไม่น้อย บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกายคือ ถ้าบริโภคมากเกินไป การบริโภคมากเกินไปจะขัดความต้องการของร่างกาย ไม่ใช่เป้าหมายของหลักการบำบัดความหิว ร่างกายของแต่ละคนสามารถรองรับอาหารได้ไม่เท่ากัน แต่ละคนย่อมจะมีขีดจำกัดของกระเพาะแตกต่างกัน การบริโภคที่มากเกินไปของแต่ละคน ย่อมได้รับผลกระทบต่อผู้บริโภคทันทีเช่น อึดอัด ปวดท้อง เกิดอาการง่วง เกิดโรคได้ง่าย และเกิดโรคอ้วนได้เป็นต้น และถ้าบริโภคอาหารน้อยเกินไป ไข่ว่าจะทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้บริโภค แต่เป็นการก่อให้เกิดโทษแก่ตน ดูแลสุขภาพของบุคคลทั่วไป เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน จึงสามารถนำเอาหลักปฏิบัติในทางพุทธศาสนามาใช้ได้ คือ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอาหารไว้มากมาย ตัวอย่างเช่น ธรรม 5 ประการเป็นเหตุให้อายุยืน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในข้อที่ 3 ให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายให้รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่พอกพูนสะสมในร่างกายจน น้ำหนัก น้ำตาล ไขมัน ความดันเลือดเพิ่มขึ้นจนเกิดเป็นโรคอ้วน เบาหวาน หลอดเลือดตีบจากไขมันสะสม ความดันโลหิตสูงได้

2) หลักโภชนาการที่ส่งเสริมการลดความอ้วน เมื่อบุคคลผู้ต้องการจะลดความอ้วนตามหลักโภชนาการที่ส่งเสริมการลดความอ้วน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) หรืออาหารที่รับประทานจะทำให้มีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตที่ดี คือ 1. มีความเจ็บป่วย น้อย 2. มีความลำบากกายน้อย 3. มีความเบาใจ 4. มีกำลัง โดยอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายมีพลังกำลังดี ไม่มี อาการอ่อนเพลีย โดแก่ มีความกระฉับกระเฉงว่องไวขึ้น มีกำลังวังชา นั่งสมาธิได้นานขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย หายเหนื่อยเร็ว เดินจงกรมได้ดี ร่างกายมีความตื่นตัวตลอดเวลา และไม่ เป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้ 5. มีความเพนอญผาสุก โดยอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว การดำเนินชีวิตประจำวันมีความสุขกายสบายใจ โดแก่ จิตใจสงบมีสมาธิดี กิเลสเบาบางลง การปฏิบัติธรรมทำได้ ดีสะดวกราบรื่นดี ปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส ความยินดีพอใจใน รสชาติของอาหารลดน้อยลง และไม่ เป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้

3) หลักการเดินบิณฑบาตที่ส่งเสริมการลดความอ้วน คือ การเดินบิณฑบาตเลี้ยง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) การเดินบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกายของพระสงฆ์เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของพระสงฆ์โดยการเดินประมาณวันละ 2 ชั่วโมง และเป็นกิจกรรมบริหารกายสะสมให้ได้ไม่น้อยกว่า 120 นาทีต่อวัน หรือเดิน 10.000 ก้าวต่อวัน จะทำให้มีร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคอ้วนได้ง่าย

4) หลักอาหารแปดประการที่ส่งเสริมการลดความอ้วน สำหรับหลักการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพื่อลดความอ้วนนั้น โดยต้องพิจารณาไป

ตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้เห็นความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารเช่น บุคคลที่ต้องการลดความอ้วนพึงพิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของการออกไปหาอาหาร ที่ต้องผ่านความสกปรกของผืนแผ่นดิน อาหารล้วนเกิดมาจากซากเน่าเปื่อยของชีวิตสัตว์ ความเน่าเหม็นของพืชผักที่ทับถม เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี การกำหนดพิจารณาถึงความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ต้องการลดความอ้วนพิจารณารับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง ไม่รับประทานอาหารอย่างมั่วเมา ประมาท รังเกียจการรับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ สารหลักของอาหารปฏิปักษ์สัญญา คือ ความกำหนดรับประทานอาหารโดยกำหนดว่า อาหารที่จะรับประทานเป็นของปฏิปักษ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเพลิดเพลินมั่วเมาในการรับประทานอาหาร ในหลักนี้พระพุทธเจ้าได้สอนให้พิจารณาอาหารในขณะที่บริโภคด้วยความไม่ประมาท ไม่ให้กินด้วยความเพลินเพลินสนองตัณหา สารสำคัญของอาหารปฏิปักษ์สัญญา คือ ความกำหนดรับประทานอาหารโดยกำหนดว่า อาหารที่จะรับประทานเป็นของปฏิปักษ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเพลิดเพลินมั่วเมาในการรับประทานอาหาร ในหลักนี้พระพุทธเจ้าได้สอนให้พิจารณาอาหารในขณะที่บริโภคด้วยความไม่ประมาท ไม่ให้กินด้วยความเพลินเพลินสนองตัณหาตนเองความไม่มีโทษ และความอยู่มาสุกจกมีแก่เรา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

5) หลักศีลข้อที่ 6 วิกาลโภชนาเวรมณีที่ส่งเสริมการลดความอ้วน โดยเวลาในการบริโภคของพระพุทธเจ้านั้นตั้งแต่เวลา 06.00 น. ถึง 12.00น. และงดเว้นตั้งแต่เวลา 12.00น. ถึง 06.00 น. พระองค์ทรงบริโภคอาหารเพียงวันละมื้อเท่านั้น คือ ในเวลาเช้าคือ ทานมื้อเดียว ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาที่เย็นวัน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) แม้ภิกษุทานอาหาร 10 ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ประสงค์ว่า ทานอาหารมื้อเดียวพระองค์ได้ให้เหตุผลว่า บริโภคเพียงนี้ก็อยู่ได้อย่างสบาย ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย ร่างกายเบาสบายมีกำลังและคล่องตัว เพราะถ้าบริโภคมาก โรคภัยไข้เจ็บมักมีมากกับอาหารนั้น และเกินความจำเป็น พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงการงดเว้นอาหารในเวลารাত্রี และทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายให้งดเว้นการกินอาหารในเวลารাত্রี ฉะนั้น บุคคลที่ต้องการลดความอ้วนควรทานอาหารวันละ 1 มื้อ และจะอานิสงส์คือ ร่างกายมีโรคน้อย มีความคล่องตัว ประปรี้กระเป่า มีพละนาถมัสมบุรณ์ และมีสุขภาพดี อยู่สำราญ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพราะการจำกัดอาหารวันละมื้อนั้นก็เพื่อไม่เกิดอาหารส่วนเกินกว่าที่ร่างกายต้องการจึงไม่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน

6) หลักกาลิกที่ส่งเสริมการลดความอ้วน คำว่า กาลิก แปลว่า ของที่พระสงฆ์เก็บไว้ฉันได้ตามเวลาที่กำหนดให้ ประกอบด้วยกาลเวลา หรือขึ้นอยู่กับกาลเวลา ในทางพระวินัยกาลิก หมายถึง สิ่งที่ยังกลืนกินให้ล่วงลำคอกลงไปได้ซึ่งมีกำหนดไว้ว่า พระจะเก็บไว้ฉันได้เฉพาะในเวลาที่กำหนดไว้ตามพระวินัยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท เรียกกันว่า กาลิก 4 คือ 1. ยวกาลิก คือของที่พระสงฆ์เก็บไว้ได้ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงวันได้แก่ โภชนะ 5 คือ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ เป็นต้น 2. ยามกาลิก คือของที่เก็บไว้ฉันได้ชั่วระยะเวลาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งได้แก่ น้ำปานะหรือน้ำผลไม้ชนิดต่างๆ ที่ทรงอนุญาตไว้ 3. สัตตหาลิก คือ ของที่เก็บไว้ฉันได้ภายใน 7 วันได้แก่ เกสซ์ 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย 4. ยาวชีวิก คือ ของที่เก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต ไม่จำกัดเวลา คือ สิ่งของที่เป็นยารักษาโรค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ได้แก่ ของที่ประกอบเป็นยาได้เช่น ชิง ใบกะเพรา ใบบัวบก ลูกสมอ มะขามป้อม เกลือ ถ้าพระสงฆ์รับของแล้วไม่สละเมื่อล่วงเวลาตามกาลิกแล้วต้องอาบัติปาจิตตีย์ แปลว่าเป็นความผิดวินัยที่ไม่ร้ายแรง แต่ต้องปลงอาบัติ การสละนี้ไม่ได้แปลว่าทิ้ง แต่พระจะยกให้ฆราวาสแทน อาจจะเป็นลูกศิษย์ หรือผู้ที่มาถือศีลภาวนาที่วัด กาลิกถ้ามีการปะปนกัน เช่น น้ำปานะมีกลิ่นกับข้าวติดมา พระก็จะสละเช่นกันพระวินัยใช้คำว่า กาลิกระคนกันให้ใช้อายุของกาลิกที่สั้นที่สุดเป็นหลักเช่น ยาสมุนไพรรที่ใช้น้ำผึ้งเป็นตัวประสานจะเก็บได้ไม่เกิน 7 วันเป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

3. การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ

การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ โดยแบ่งออกเป็น การลดความอ้วนตามทฤษฎี 3.อ เชิงพุทธบูรณาการ ได้แก่

1) การลดความอ้วนตามทฤษฎี อ.ที่ 1 อาหาร คือ การควบคุมอาหารที่ได้ผลดี ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่งดมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ต้องลดปริมาณลงอย่างน้อย 1 ใน 3 ของอาหารที่เคยรับประทานตามปกติ ลดอาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ไขมัน ลง เพิ่มผักหลากสี และผลไม้ที่รสไม่หวานจัด เช่น แอปเปิล ชมพู ฝรั่ง เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2558) หลักง่ายๆ ของการลดน้ำหนักคือ ควบคุมอาหารที่บริโภคในแต่ละวันให้น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ออกไป แต่การควบคุมน้ำหนักระยะยาวคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค และออกกำลังกายสม่ำเสมอไปตลอด เพราะไม่เช่นนั้นแล้วก็มีโอกาสกลับมาอ้วนอีกมาบูรณาการกับหลักโภชนาการที่ดี คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่ บริโภคไม่มากไม่น้อย บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกาย อาหารคือสิ่งที่หล่อเลี้ยงชีวิตให้ตั้งอยู่ได้ด้วยดี มีพลาสมา มีทั้งกำลัง ปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และสามารถทำกิจการงานอื่น ๆ ได้ และมาบูรณาการกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ กินไม่ยาก เป็นที่สมควร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือ บันทอนสภาพจิตใจพระพุทโธ โฆสจารย์, 2548) อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตรภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วไม่ทำให้เกิดทุกข์ การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องเพื่อลดความอ้วน โดยมีการคำนวณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันเป็นเรื่องที่สำคัญมากในการลดน้ำหนักของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีกระบวนการสังเกตตนเองในการบริโภคอาหาร มีการตั้งเป้าหมาย และพยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามสัดส่วนที่คำนวณ หรือบันทึกพฤติกรรม และมีการให้รางวัลกับตนเองเมื่อสามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

2) การลดความอ้วนตามทฤษฎี อ.ที่ 2 ออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็พยายามเดินให้มากขึ้น โดยมีเป้าหมายการเดินให้ได้วันละ 10.000 ก้าวเป็นอย่างน้อย (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2558) เหตุผลที่ควรออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ และช่วยให้การลดน้ำหนักได้ในระยะยาว ประโยชน์เบื้องต้น คือ ช่วยยับยั้งความหิว ลดไขมัน เพิ่มการเผาผลาญในร่างกาย เพิ่มการใช้พลังงาน สร้างเซลล์กล้ามเนื้อเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกมาบูรณาการกับการเดิน ปิณฑบาทเป็นกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมและเพียงพอของพระสงฆ์เป็นประเด็นความสำคัญ คือ ภิกษุผู้ถือปิณฑบาทเป็นวัตร ผู้เลี้ยงตน ไม่เลี้ยงคนอื่น ผู้คงที่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เนื่องจากบริบทของพระสงฆ์ตามกิจของพระสงฆ์และพระวินัย ทำให้พระสงฆ์ต้องสำรวมในที่สาธารณะ ไม่สามารถมีการบริหารกายได้หลากหลายเหมือนคนทั่วไป การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอโดยคำนึงถึงจริยวัตรที่งดงามและแนวปฏิบัติที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์จึงมีความสำคัญ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ และพระสงฆ์ควรมีกิจกรรมเนืองนิจให้น้อยที่สุด โดยการลุกเดินทุก ๆ 2 ชั่วโมง ประโยชน์ของการเดินออกกำลังกายเพิ่มลดความอ้วน นอกจากช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงแล้ว ยังช่วยควบคุมน้ำหนักตัว เพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย ทำให้กระดูกแข็งแรง และเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้งอีกด้วย

3) การลดความอ้วนตามทฤษฎี อ.ที่ 3 อารมณ์ คือ ควบคุมอารมณ์ การลดน้ำหนัก จะประสบความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับควบคุมอารมณ์เป็นสำคัญ เพราะยิ่งเครียดก็ยิ่งกิน และที่สำคัญอีกอย่างคือ การควบคุมความรู้สึกและสัญญาณต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานเพิ่มขึ้นเช่น นึกถึงอาหารจานโปรด นึกถึงศูนย์อาหารที่ไปบ่อยๆ เป็นต้น (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2558) หลักสำคัญของการควบคุมความรู้สึกต่างๆ เช่น ตั้งจิตมุ่งมั่นและเพิ่มแรงจูงใจต่อการลดน้ำหนัก ด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย มาบูรณาการกับหลักอาหารปฏิภูลัญญาด้วยการกำหนดพิจารณาถึงความเป็นปฏิภูลของอาหารเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้

พิจารณา รับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง ไม่รับประทานอาหารอย่างมั่วเมา ประมาท ระวังกิจการรับประทาน อาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดพึงระลึกว่าทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารนั้นเป็นอุปมาดัง กินเนื้อบุตรตนเอง เมื่อ คิดเช่นนี้ ความรังเกียจในความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารจะบังเกิดขึ้นเช่น ปฏิปักษ์ โดยบริโภคนั้น โดยที่อยู่ของอาหาร โดย สั่งสมอยู่นาน เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) การรับประทานอาหารก็จะลดน้อยลงเพื่อให้ เกิดความพอดี พอให้อัตภาพเท่านั้น เช่นนี้ก็จะไม่มีอาหารส่วนที่เกินในร่างกาย จึงไม่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ตามมา จึงจัดเป็นแนวทางการบริโภคอาหารโดยมาบูรณาการกับหลักอาหารปฏิปักษ์สัญญา เป็นการบริโภคอาหาร อย่างฉลาด และสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ยาก

การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF เชิงพุทธบูรณาการ แบ่งออกเป็น

1) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF ตามหลักศีลข้อที่ ๖ งดเว้นอาหารในเวลาวิกาลโดยการลดความ อ้วนตามหลัก IF หรือ Intermittent Fasting คือการลดน้ำหนักแบบจำกัดช่วงเวลาการกิน โดยที่นิยมคือ กิน 8 ชั่วโมง และอด 16 ชั่วโมง ซึ่งช่วงอดร่างกายจะดึงไขมันที่สะสมออกมาใช้ ใครที่จะเริ่มทำ IF ต้องรู้อีกหนึ่ง หนึ่ง ว่า เราจะแบ่งเวลาการกินออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงอด (Fasting) และ ช่วงกิน (Feeding) (Facebook : 2565) มา บูรณาการกับหลักศีลข้อที่ ๖ คือ วิกาลโภชนา เวรมณี ได้แก่ การละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล (มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีหลักการสำคัญ คือ การกินอาหารวันละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่ หกโมงเช้าถึงถึงเวลา เที่ยง และงดการกินอาหารวันละ 18 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาเที่ยงจนถึงหกโมงเช้าของวันรุ่งขึ้น คำว่า วิกาลโภชนา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือตั้งแต่ เที่ยงวันไปแล้วจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ การลด ความอ้วนด้วยการบริโภคอาหารมื้อเดียว ทำให้ร่างกายสุขสบาย โรคร้ายไข้เจ็บมีน้อย ร่างกายเบาสบายมีกำลัง และ คล่องตัว และอยู่อย่างผาสุก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ประโยชน์ของการกินอาหารมื้อเดียวคือ ช่วย ลดค่าใช้จ่ายเรื่องอาหาร การลดปริมาณอาหาร การได้พักผ่อนสมอง ได้ประโยชน์แก่ตนเองทำให้ลดความอ้วนได้ใน ที่สุด การกินมื้อเช้า มื้อเที่ยง ก็พอเพียงไปจนถึงเย็น พลังงานยังเหลือแน่นอน ไม่จำเป็นต้องไปเติมอีก เพราะเวลา นอนร่างกายจะนำพลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บไว้ที่ต่างๆ โดยตัวเป็นผู้ทำงานนี้ ถ้าพลังงานเหลือมาก การเอาไปเก็บที่ ต่างๆ ก็มากทำให้อ้วนได้

2) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักกาลิกที่สามารถรับประทานบางอย่าง หลังเวลาเที่ยงได้ เพราะกาลิกที่เรียกว่า น้ำปานะ ฉันทหรือ กินได้ 24 ชั่วโมง เพราะไม่นับเป็นอาหาร นับเป็น เครื่องดื่มที่ฉันทหรือ กินได้ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นน้ำที่คั้นซึ่งได้มาจากผลไม้ โดยภิกษุสามเณรดื่มได้ในเวลาวิกาล เมื่อ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ชั่ววันกับคืนหนึ่งเท่านั้น แต่พระวิญญูอนุญาตให้ใช้ผลไม้ที่ประเทศนั้นๆ ไม่ได้ใช้เป็นอาหารตามปกติ นำมาทำน้ำปานะได้ บุคคลที่ต้องการลดความอ้วนสามารถกินน้ำปานะทั้ง 8 อย่างคือ น้ำมะม่วง น้ำหว่า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะขาง น้ำลูกจันทน์ (หรือองุ่น) น้ำเหง้าอูบล น้ำมะพร้าว (หรือลิ้นจี่) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ได้ตลอดเวลาไม่จำกัดซึ่งสามารถลดความอ้วนและลดความอ้วนได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. การลดความอ้วนตามแนวคิดศาสตร์สมัยใหม่ (หลัก 3 อ.) คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ แนวคิดการลดความอ้วนตามหลัก IF หรือ Intermittent Fasting คือการลดน้ำหนักแบบจำกัดช่วงเวลาการกิน ความอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันในส่วนต่างๆ ในร่างกายมากเกินไป การบริโภคที่มากเกินไป มีการ ออกกำลังกายน้อย มีความเครียดมากเกินไป และได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปที่ใช้พลังงานส่วนเกินจึง สะสมอยู่ในรูปของไขมันจนทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติ ความอ้วนส่งผลกระทบหลายอย่าง ได้แก่ โรค ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับการวิจัย (คณิตา จันทवास, ชนัญชิตาตุษฏี ทูลศิริ และ สมสมัย รัตนกริชากุล, 2559) พบว่า การดำเนินชีวิตที่รีบเร่ง เคยชินกับอาหารสำเร็จรูป และฟาสต์ฟู้ด ซึ่งมี

ไขมันสูง ทำให้ความเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วนนั้นสูงขึ้น นอกจากนี้อาหารไขมันสูง ยังทำให้ร่างกายเก็บไขมันส่วนเกิน ได้มากกว่าคาร์โบไฮเดรตส่วนเกิน

2. การลดความอ้วนเชิงพุทธรูปคือการลดความอ้วนตามทฤษฎี 3.0 ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยบูรณาการกับการใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมการลดความอ้วน ได้แก่ 1) การควบคุมอาหารมาบูรณาการกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคพอดีกับความต้องการของร่างกาย และ บูรณาการกับหลักโภชนาการที่ปลอดภัย คือ อาหารที่สบายกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ย่อยง่าย 2) การควบคุมออกกำลังกายมาบูรณาการกับการเดินบิณฑบาต หรือการเดินประมาณวันละ 2 ชั่วโมงที่สามารถที่จะลดความอ้วน ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เป็นต้น 3) การควบคุมอารมณ์มาบูรณาการกับหลักอาหารแปรรูปที่ปลอดภัยด้วยการพิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของอาหาร ทำให้ทานอาหารได้น้อย เป็นการบริโภคอาหารอย่างฉลาด และสามารถลดความอ้วน ส่วนการลดความอ้วนตามทฤษฎี IF เชิงพุทธรูปแบ่งออกเป็น 1) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักศีลข้อที่ 6 คือ งดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลเริ่มตั้งแต่เที่ยงวันถึงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น ได้แก่ กิน 6 ชั่วโมง ไม่กิน 18 ชั่วโมง การกินอาหารมื้อเดียว ทำให้ร่างกายสุขภาพดี ไร้ไขมันน้อย ร่างกายเบาสบาย และสามารถลดความอ้วนได้ 2) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักกาลิกที่เรียกว่า น้ำปานะ กินได้ 24 ชั่วโมง เพราะไม่นับเป็นอาหารสามารถลดความอ้วนและลดความอ้วนได้ซึ่งมีความสอดคล้องกับชนิดดา ผาสุกฤทธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน” ผลการวิจัยพบว่า ความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นปัญหาที่มีผลกระทบทางตรงในเรื่องสุขภาพ ที่เป็นจุดเริ่มต้นทำให้ร่างกายเป็นโรคอื่น ๆ ตามมา และมีผลกระทบทางอ้อมในระบบเศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติและงบประมาณของประเทศอันเกิดขึ้นจากสาเหตุใน 4 สาเหตุหลัก คือ 1) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากจิตใจ เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมความอยากอาหาร ทำให้รับประทานอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจ คือ ไม่มีความเชื่อมั่น ขาดอาหารทำให้รับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจคือ ไม่มีความเชื่อมั่น ขาดความเคารพในตนเอง เป็นต้น 2) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากร่างกาย เป็นความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ 3) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันเช่น พฤติกรรมในการบริโภค ด้านโภชนาการ การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ 4) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากสังคม ที่ดำเนินไปตามกระแสวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก และจากกลุ่มบุคคลผู้แสวงหาความมั่งคั่งของตน โดยไม่สนใจผลกระทบต่อคนในสังคมและวิธีการรักษาที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน คือวิธีการป้องกันนั่นเอง

สรุป

การลดความอ้วนเชิงพุทธรูปคือการลดความอ้วนตามทฤษฎี 3.0 ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยบูรณาการกับการใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมการลดความอ้วน ได้แก่ 1) การควบคุมอาหารมาบูรณาการกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคพอดีกับความต้องการของร่างกาย และ บูรณาการกับหลักโภชนาการที่ปลอดภัย คือ อาหารที่สบายกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ย่อยง่าย 2) การควบคุมออกกำลังกายมาบูรณาการกับการเดินบิณฑบาต หรือการเดินประมาณวันละ 2 ชั่วโมงที่สามารถที่จะลดความอ้วน ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง เป็นต้น 3) การควบคุมอารมณ์มาบูรณาการกับหลักอาหารแปรรูปที่ปลอดภัยด้วยการพิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของอาหาร ทำให้ทานอาหารได้น้อย เป็นการบริโภคอาหารอย่างฉลาด และสามารถลดความอ้วน ส่วนการลดความอ้วนตามทฤษฎี IF เชิงพุทธรูปแบ่งออกเป็น 1) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักศีลข้อที่ 6 คือ งดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลเริ่มตั้งแต่เที่ยงวัน

ถึงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น ได้แก่ กิน 6 ชั่วโมง ไม่กิน 18 ชั่วโมง การกินอาหารมื้อเดียว ทำให้ร่างกายสุขสบาย โรคภัยไข้เจ็บมีน้อย ร่างกายเบาสบาย และสามารถลดความอ้วนได้ 2) การลดความอ้วนตามทฤษฎี IF มาบูรณาการกับหลักกาลิกที่เรียกว่า น้ำปานะ กินได้ 24 ชั่วโมง เพราะไม่นับเป็นอาหารสามารถลดความหิวและลดความอ้วนได้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้เพื่อแนวทางในการศึกษาการลดความอ้วน หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการลดความอ้วน นำเสนอการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ รูปแบบ “3EIF Model” ถือว่ามีคุณค่าและเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ ดังนี้

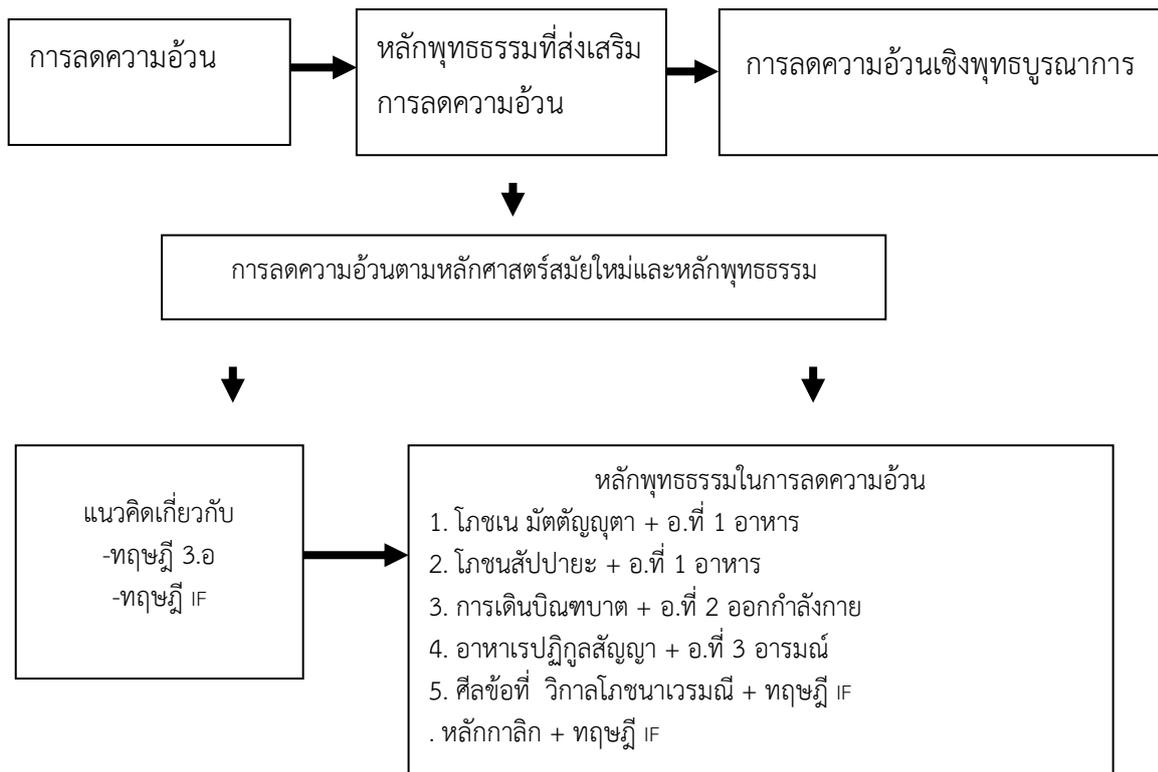
(1) 3 E (Eating Exercise Emotional control) = ทฤษฎี 3.0 คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ มาเป็นแนวทางการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ สรุปได้ดังนี้

1) “E” (Eating) = อาหาร คือ การกินอาหารมาบูรณาการกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค ได้แก่ บริโภคไม่มากไม่น้อย บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกาย และมาบูรณาการกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกต้องกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ กินไม่ยาก และสามารถลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี

2) “E” (Exercise) = ออกกำลังกาย คือ การออกกกำลังกายมาบูรณาการกับการเดิน ปิณฑบาทเป็นกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมของพระสงฆ์เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ประโยชน์ของการเดินออกกกำลังกายเพิ่มลดความอ้วน นอกจากช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงแล้ว ยังช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้อีกด้วย

3) “E” (Emotional control) = อารมณ์ คือ การควบคุมอารมณ์มาบูรณาการกับหลักอาหารแปดประการด้วยการศึกษาถึงความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารเช่น น้อยอย่างสม่ำเสมอ ความรังเกียจในความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารจะบังเกิดขึ้น การรับประทานอาหารก็จะลดน้อยลงเพื่อให้เกิดความพอดี และสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ยาก

(2) “IF” (Intermittent Fasting) = การกินแบบจำกัดช่วงเวลา ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีลดน้ำหนักที่คนทั่วโลกนิยมใช้กันมากกว่า 10 ปีแล้ว จะแบ่งเวลาการกินออกเป็น 2 ช่วง คือ 1. ช่วงกิน (Feeding) คือ กิน 8 ชั่วโมง 2. ช่วงอด (Fasting) คือ อด 16 ชั่วโมง มาบูรณาการกับหลักศีลข้อที่ 1 คือ วิกาลโภชนา เวมณี ได้แก่ การละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล มีหลักการสำคัญ คือ การกินอาหารวันละ 6 ชั่วโมง ตั้งแต่ หกโมงเช้าถึงเที่ยง และงดการกินอาหารวันละ 18 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาเที่ยงจนถึงหกโมงเช้าของวันรุ่งขึ้น การลดความอ้วนด้วยการบริโภคอาหารมื้อเดียว ทำให้ร่างกายสุขสบาย โรคภัยไข้เจ็บมีน้อย ร่างกายเบาสบายมีกำลัง และคล่องตัวทำให้ลดความอ้วนได้ในที่สุด มาบูรณาการกับหลักกาลิกที่สามารถรับประทานบางอย่างหลังเวลาเที่ยงได้ เพราะกาลิกที่เรียกว่า น้ำปานะ ฉันทหรือ กินได้ 24 ชั่วโมง เพราะไม่นับเป็นอาหารสามารถลดความหิวและลดความอ้วนได้ สามารถแสดงรูปแบบ 3EIF Model



แผนภาพที่แสดงการลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ พบว่า การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ คือ การลดความอ้วนตามทฤษฎี 3.อ ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยบูรณาการกับการใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมการลดความอ้วน ได้แก่ 1) การควบคุมอาหารมาบูรณาการกับหลักโภชนะมัตตัญญูตา 2) การควบคุมออกกำลังกายมาบูรณาการกับการเดินบิณฑบาต หรือการเดินประมาณวันละ 2 ชั่วโมง 3) การควบคุมอารมณ์มาบูรณาการกับหลักอาหารแปฏิกูลสัญญาด้วยการพิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหาร ทำให้ทานอาหารได้น้อย เป็นการบริโภคอาหารอย่างฉลาด และสามารถลดความอ้วน ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการถ่ายทอดและประชาสัมพันธ์ และนำไปประยุกต์อย่างเหมาะสมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ ที่สำคัญ คือ การลดความอ้วนเชิงพุทธบูรณาการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ การดูแลสุขภาพตามแนวทางวิถีพุทธ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนววิถีพุทธ ในลักษณะการทดลอง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *โรคอ้วนควบคุมได้*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมชนการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- คณิตา จันทวาส, ชนัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ และ สมสมัย รัตนากรีตากุล. (2559). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักและน้ำหนักตัว ของบุคลากรสาธารณสุขหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(3), 83 - 93.
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง. (2554). *อ้วนและอ้วนลงพุง*. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง.
- ปกรณ สุเช็น. (16 กันยายน 2562). *ลดน้ำหนักให้ได้ผลด้วย Intermittent Fasting (IF)*. สืบค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/...A2-if>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *คู่มือชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธรูปของธรรมสภา.
- พระพุทธรูปไสยาจารย์. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรสแมรี่. (2559). *สุขภาพดีอายุยืน คุณทำได้*. นนทบุรี: โรงพิมพ์อัมรินทร์พับลิชชิง.
- วณิชา กิจวรพัฒน์. (2553). *พิชิตอ้วน พิชิตพุง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักพระพุทธรูปแห่งชาติ.
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. (2558). *กินอย่างไร ไม่อ้วน ไม่มีโรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์เฮลท์.
- Richter, A. (June 16, 2022). *Intermittent Fasting 101 - The Ultimate Beginner's Guide*. Retrieved May 22, 2023, from <https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide#effects>