

ผู้โรคเรื้อรังด้วยอาหารแมคโครไบโอติกส์

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิมเป็นสภาพสังคมที่เร่งรีบ ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพและการใช้ชีวิตเปลี่ยนไป เช่น การบริโภคอาหารจานด่วนอาหารหวาน มัน เค็มกินผักน้อยลงขาดการออกกำลังกาย ความเครียดไม่มีเวลาพักผ่อน การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ส่งผลให้อุบัติการณ์การเกิดโรคจากพฤติกรรม หรือเรียกอย่างหนึ่งว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) สูงขึ้นและขณะนี้กำลังเป็นปัญหาวิกฤตของประเทศทั่วโลก โดยโรคเรื้อรังที่มีอัตราป่วยและเสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน(Diabetes Mellitus) โรคถุงลมโป่งพอง(Emphysema) โรคอ้วนลงพุง (Obesity) โรคมะเร็ง(Cancer) โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ(Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases) และโรคความดันโลหิตสูง(Hypertension) อีกทั้งองค์การอนามัยโลกยังได้ประมาณการว่าในปี 2573 จะมีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมากกว่า 15 ล้านคน และเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจจำนวน 23 ล้านคนทั่วโลกซึ่งปัญหาดังกล่าวไม่เพียงแต่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่ต้องเร่งดำเนินการแก้ไข แต่ยังส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอีกด้วย

โรคเรื้อรังเป็นโรคที่เป็นแล้วมักไม่หายขาด จะต้องให้การดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องตลอดไป เพื่อควบคุมอาการของโรคไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เป็นอันตรายรุนแรง หรืออาจก่อให้เกิดโรครชนิดอื่นๆ เพิ่มขึ้นอีกแต่ถ้าหากผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิตและ/หรือสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว มักจะส่งผลในการช่วยบรรเทาอาการ ลดความรุนแรงของโรคช่วยยืดอายุผู้ป่วยให้ยืนนานและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ธรรมชาติบำบัด เป็นการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่งที่ทั่วโลกหันมาให้ความสนใจในการดูแลรักษา ร่างกาย และจิตใจ โดยวิธีการธรรมชาติ เช่น อาหาร สมุนไพร สมุนไพร การฝังเข็ม โฮมีโอพาธี (homeopathy) ฯลฯ โดยไม่ใช้ยาเคมี และการผ่าตัด โดยมีหลักการว่า “โรคทุกชนิด ร่างกายและจิตใจของคนเราสามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ ถ้าเรารักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลปกติ” โดยเฉพาะอาหารสุขภาพตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของการรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติ โดยการประยุกต์ตามประเพณี วัฒนธรรม และวัตถุดิบที่มีตามฤดูกาลและท้องถิ่น ในการผสมผสานการดูแลรักษา ลดภาวะแทรกซ้อนเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยเฉพาะในกลุ่มโรคเรื้อรังที่นับวันยังมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ

แมคโครไบโอติกส์ คืออะไร

แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) เป็นการทำให้สุขภาพแข็งแรงและรักษาการเจ็บป่วยด้วยอาหารตามภูมิปัญญาดั้งเดิมของญี่ปุ่น ซึ่งคำว่า Macrobiotics มาจากภาษากรีก โดยอิปโปเครติสบิดาแห่งการแพทย์เมื่อ 2,500 ปีที่แล้ว ที่มีความหมายว่า “วิถีของการมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว” ประกอบด้วย 3 คำคือ Macro (แมคโคร) หมายถึง ใหญ่, โท, ยาว Bio (ไบโอ) หมายถึง ชีวิต สิ่งมีชีวิต และ tique (ติก) หมายถึง เทคนิค, ศาสตร์, วิธี โดยรวมแล้วแมคโครไบโอติกส์ จึงหมายถึง แนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิต หรือการสร้างสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งทางด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีวะวิทยา นิเวศวิทยา โดยการสร้างสมดุลระหว่างหยินและหยางในตัว โดยผ่านทางอาหารและจิตวิญญาณ โดยการเลือกบริโภคให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัยและตามการเปลี่ยนแปลงของกาลเวลาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) โดยใช้หลักการ “อาหารเป็นยาพืชผักปลอดสาร อาหารตามท้องถิ่นและตามฤดูกาลสมดุลหยิน - หยาง ความเป็นเอกภาพกับเอกภพความเป็นองค์รวม” เพราะอาหาร คือ ชีวิต อาหารคือสิ่งที่มีผลต่อนิสัยและวิถีชีวิต

แมคโครไบโอติกส์กับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

การใช้วิถีชีวิตตามแนวของแมคโครไบโอติกส์เป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย อารมณ์ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม เพราะสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริงต้องได้จาก อากาศ น้ำ ดิน ข้าว ถั่ว ผักที่สะอาด และต้องได้มาจากแหล่งธรรมชาติ ถูกฤดูกาล หาได้ตามท้องถิ่น สอดคล้องกลมกลืนกับระเบียบของธรรมชาติซึ่งอาหารหลักในทางแมคโครไบโอติกส์นั้น คือ ธัญพืช และวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการปรุงประกอบอาหารจะต้องเป็นวัตถุดิบต้องมาจากธรรมชาติมากที่สุด ผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรมน้อยที่สุด งดการใช้สารปรุงแต่ง เพื่อให้สูญเสียคุณค่าของอาหารน้อยที่สุด และสอดคล้องวิถีชีวิตอย่างเหมาะสม ดังนั้น อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด ในทางแมคโครไบโอติกส์จึงเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล กะทิ นม เนย เนื้อสัตว์ใหญ่ และไขมันอิ่มตัว ซึ่งตัวอย่างเมนูอาหารแมคโครไบโอติกส์อย่างง่ายที่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังสามารถปรุงเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง มีดังนี้

1. นมข้าวกล้อง (น้ำข้าวกล้อง)

ส่วนผสม

ข้าวกล้อง	1	ถ้วยตวง
น้ำ	11	ถ้วยตวง
เกลือธรรมชาติ	1/5	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตวงข้าวนำมาเลือกเมล็ดที่ไม่ดี กรวด หิน กากข้าว และสิ่งปลอมปนอื่นๆออก
2. ล้างข้าวกับน้ำสะอาด 1 - 2 ครั้ง (ตามคุณภาพข้าว) กรองน้ำล้างข้าวออก
3. เติมน้ำลงในหม้อตามสัดส่วน เติมเกลือ เพื่อช่วยให้ข้าวมีความเป็นกลาง
4. ตรวจสอบความเรียบร้อย ข้าวที่ติดข้างตัวหม้อปิดลงให้หมดแล้วปิดฝา
5. เปิดไฟแรงแต่อย่าให้เปลวไฟเลยออกข้างหม้อจนเดือด (หากใช้หม้อความดันเสียงหม้อจะดังขึ้น) จากนั้นหรี่ไฟลงใช้ไฟอ่อนๆ ประมาณ 1^{1/2} ชั่วโมง ปิดไฟ รอให้ความดันหม้อลด เปิดฝาลแล้วนำข้าวมากรองผ่านกระชอน จะได้นมข้าว ส่วนข้าวที่เหลือจากการกรอง สามารถนำมารับประทานได้แต่คุณค่าอาหารน้อย มีกากใยมาก

2. ชุป 5 พลัง

ส่วนผสม

แครอท	1/2	ถ้วยตวง
หอมหัวใหญ่	1/2	ถ้วยตวง
กระหล่ำปลี	1/2	ถ้วยตวง
ฟักทองหั่นทรงสี่เหลี่ยมลูกเต๋ารขนาดเล็ก	1/2	ถ้วยตวง
ราดิส (หัวผักกาดแดง)	1/2	ถ้วยตวง
ขึ้นฉ่าย	1/4	ถ้วยตวง
สาหร่ายวากาเม่/คอมบุ	1	ชิ้น ยาว 2 นิ้ว
กะปิ เจ หรือมิโสะ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือทะเล	1/3	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นผักที่เตรียมไว้ตามขนาดที่ต้องการ
2. ล้างสาหร่ายวากาเม่ อย่างเร็วๆด้วยการใช้น้ำเทผ่านแผ่นสาหร่ายแล้วแช่น้ำไว้ให้นุ่ม
3. ต้มน้ำไว้พอประมาณ พอน้ำเดือด นำสาหร่ายที่แช่น้ำไว้จนนุ่ม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่งในหม้อ น้ำที่แช่สาหร่ายให้ใส่งในหม้อชุปด้วย
4. ใส่ผักทั้งหมดที่เตรียมไว้ลงในหม้อ ปิดฝาหม้อ
5. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ลดไฟลง ควรเปิดฝาหม้อให้น้อยที่สุด ต้มให้เดือดต่อไป จนผักสุกนิ่มดีแล้ว จึงปิดไฟ
6. ผสมกะปิเจ (Miso) กับน้ำเล็กน้อย เติงในหม้อชุป คนพอเข้ากัน หากรสชาติยังไม่ได้ที่เติมเกลือเล็กน้อย

เกลือเล็กน้อย

3. ข้าวกล้องหุงกับแครอท

ส่วนผสม

ข้าวกล้อง	2	ถ้วยตวง
น้ำ	4	ถ้วยตวง
เกลือธรรมชาติ	1/5	ช้อนชา
แครอทหั่น	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

ตวงข้าว เก็บเมล็ดที่ไม่ดี กากออก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดประมาณ 1-3 ครั้ง กรองน้ำล้างข้าวทิ้งตวงน้ำตามสัดส่วน ข้าว : น้ำ ; 1 : 2 เติมเกลือหั่นแครอทเป็นลูกเต๋าแล้วใส่งในหม้อตรวจดูความเรียบร้อยก่อนปิดฝาหม้อตั้งไฟใช้ไฟแรงจนเดือด (เสียงหม้อความดันดังขึ้น) จากนั้นลดไฟลงหุงต่อประมาณ 40 นาที ปิดไฟ ตั้งไว้จนหม้อความดันลดแล้วเปิดฝา

4. ต้มยาผัก

ส่วนผสม (สำหรับสองคน)

แครอท	1/2	ถ้วยตวง
หอมแดง	1/3	ถ้วยตวง
กระหล่ำปลี	1/2	ถ้วยตวง
ผักวอเตอร์เครส (ผักเป็ด)	1	ถ้วยตวง
ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1/2	ถ้วยตวง
ต้นหอม ผักชี	1/4	ถ้วยตวง
มะนาว	1-2	ช้อนชา
ซอสซีอิ๊ว	1	ช้อนชา
เกลือทะเล	1/3	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นผักที่เตรียมไว้ตามขนาดที่ต้องการ
2. ต้มน้ำไว้พอประมาณ พอน้ำเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด
3. ใส่ผักทั้งหมดที่เตรียมไว้ลงในหม้อ ปิดฝาหม้อ
4. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ลดไฟลง ควรเปิดฝาหม้อให้น้อยที่สุด ต้มให้เดือดต่อไปจนผักสุกนิ่มดีแล้ว จึงปิดไฟ
5. ใส่ต้นหอม ผักชี ซอสมะนาว ปรงให้ได้ตามรสชาติที่ต้องการ

5. ลูกเดือยคลูกผัก

ส่วนผสม

ลูกเดือย	2	ถ้วยตวง
น้ำ	6	ถ้วยตวง
เกลือธรรมชาติ	1/5	ช้อนชา
แครอทหั่น	1/2	ถ้วยตวง
หอมหัวใหญ่	1/2	ถ้วยตวง
งาคั่ว	1/3	ถ้วยตวง

ซอสซีอิ้ว (ทามาริ) 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ลูกเดือยเลือกสิ่งสกปรกออกให้หมดล้างให้สะอาดแล้วเติมน้ำ (อัตราส่วน ลูกเดือย : น้ำ 3 ถ้วย) ยกตั้งไฟแรง พอเดือด (หม้อความดันตั้งขึ้น) ปล่อยให้ไฟอ่อน ๆ จับเวลาหลังจากแรงดันขึ้น 50 นาที แครอท หอมใหญ่ หั่นเป็นลูกเต๋า ใส่หม้อตั้งไฟเติมน้ำนิดหน่อย ยกตั้งไฟปานกลางจนผักสุก ถ้าน้ำแห้งให้เติมน้ำอุ่นได้ จนกว่าผักจะสุก นำลูกเดือยที่หุงเตรียมไว้และแครอท หอมใหญ่ที่อบสุกแล้วคลุกรวมกันแล้วยกตั้งไฟอ่อน ๆ คนให้เข้ากัน แล้วเติมทามาริ งามที่คั่วสุกแล้ว

6. การหุงถั่ว

ส่วนผสม

ถั่วชิกปีน/ถั่วแดงหลวง	1	ถ้วยตวง
เกลือ	1/3	ช้อนชา
มิโสะ	1	ช้อนชา
สาหร่ายคอมบุ	3	ชม.

วิธีทำ

1. ตวงถั่ว และคัดเมล็ดถั่ว ใช้เฉพาะเมล็ดที่สมบูรณ์ ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 - 3 ครั้ง
2. ใส่น้ำในอัตราส่วน 1: 4 ใส่น้ำสาหร่ายคอมบุลงไป 1 ช้อนความยาวประมาณ 3 เซนติเมตร .
3. ตั้งไฟ ใช้ไฟแรง พอเดือด ปล่อยให้ไฟอ่อนๆ ต้มต่อประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง ปิดไฟ
4. เติมเกลือ นำขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ ประมาณ 5 นาที ปิดไฟ แล้วปรุงรสด้วยมิโสะ

ผลจากการปฏิบัติตามแนวแมคโครไบโอติกส์

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ช่วยเสริมพลังกำลัง
 2. ช่วยทำให้ผิวพรรณงดงาม และยังช่วยลดความอ้วน
 3. ช่วยให้นอนหลับ
 4. ช่วยให้ระบบในร่างกายปกติ
 5. ช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานและมะเร็ง ปรับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ
- ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดี

อ้างอิง

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง “ผล” ของพฤติกรรมการใช้ชีวิต. วันที่ค้นข้อมูล 25 กรกฎาคม 2558, เข้าถึงจาก<http://www.thaihealth.or.th/content/24176-โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง%20“ผล”%20ของพฤติกรรมการใช้ชีวิต.html>
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). กลุ่มโรค NCDs. วันที่ค้นข้อมูล 25 กรกฎาคม 2558, เข้าถึงจาก <http://www.thaihealth.or.th/microsite/categories/5/ncds/2/173/176-กลุ่มโรค+NCDs.html>
3. วิรัตน์ ทองรอด. (2549). ล้านคำถามเรื่องยา ปรีกษาเภสัชกร. นิตยสารหมอชาวบ้าน, หน้า342.
4. เกียรติคุณ และไมตรี สุทธจิตต์. (2555). โรคมะเร็งและธรรมชาติบำบัด. วันที่ค้นข้อมูล 25 กรกฎาคม 2558, เข้าถึงจาก<http://www.thai-tva.org/index.php/2012-04-25-16-04-02/2012-05-07-12-00-01/93-2011-10-14-15-05-55.html>
5. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2550). อาหารแมคโครไบโอติกส์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
6. นวนันท์กิจทวิ.(ม.ป.ป.). แมคโครไบโอติกส์ว่าไรดี. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์โชคสมทรัพย์ออฟเซต.