



GOOD HEALTH AND GREAT TASTE

โภชนาการทางเลือก

" โภชนาการที่ดี " จะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข กล่าวคือ การกินอาหารครบ 5 หมู่ หรือการกินอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำและยังมีสารอื่นๆ เช่น โยอาอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ อาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกันโดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆครบในปริมาณที่เพียงพอความต้องการของร่างกาย

การแพทย์ทางเลือก หมายถึง แนวทางการรักษาโรค นอกเหนือไปจากแนวทางที่ใช้ตามปกติ เช่น การแพทย์แผนไทย แผนจีน การฝังเข็ม การใช้สมุนไพร และการใช้โภชนบำบัดหรือใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ข้อดีของการแพทย์ทางเลือก คือ มีทางเลือกหรือทางเลือกให้กับผู้ป่วย ปัจจุบันวงการแพทย์ก้าวหน้ามาก มีความรู้ความเข้าใจด้านสรีรวิทยามากขึ้น การแพทย์ทางเลือกเป็นวิชาการที่สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการ เรียกว่า **โภชนาการทางเลือก** (alternative nutrition) ดังนั้น การที่มีโอกาสเลือกอาหารได้หลากหลาย คือ หัวใจของโภชนาการทางเลือก โภชนาการทางเลือก ได้แก่

1. **อาหารเจ** เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบที่นำมาจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทแล้วยังงดอาหารรสจัดและเครื่องเทศกลิ่นแรง เมื่อรับประทานอาหารเจติดต่อกันช่วงเวลาหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ บางคนกล่าวว่า หากรับประทานแต่อาหารเจจะเป็นโรคขาดอาหาร แต่ความเป็นจริงทุกคนมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารได้เท่ากัน ถ้ารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่และไม่เพียงพอความต้องการของร่างกาย การกินอาหารเจทำให้มีโอกาสได้กินพืชผักที่มีคุณประโยชน์ ผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากเมล็ดถั่วเหลืองมีหลายชนิด เช่น นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง ฟองเต้าหู้ ฯลฯ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนอันอุดมคุณค่าสูง

คุณประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ

1. ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกหมด ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง สารอาหารที่มีคุณค่าในพืชผักผลไม้ช่วยให้การย่อยและการขับถ่ายเป็นปกติ
2. เมื่อทานอาหารเจเป็นประจำ โลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้น เซลล์ต่างๆเสื่อมช้าลง ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี
3. อวัยวะหลักภายในทั้ง 5 ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด และอวัยวะประกอบทั้ง 5 ได้แก่ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดีและกระเพาะปัสสาวะทำงานได้ดี
4. ร่างกายต้านทานต่อสารพิษต่างๆได้สูงขึ้น
5. ผู้ที่รับประทานอาหารเจเป็นประจำ มักไม่ค่อยเจ็บป่วยเป็นโรครุนแรง เรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคไต โรคระบบขับถ่ายและทางเดินอาหาร เป็นต้น

2. **อาหารมังสวิรัต** ตรงกับคำว่า Vegetarianism มีรากศัพท์จากภาษาละติน คือ Vegetus แปลว่า สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน อาหารมังสวิรัต หมายถึง อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภท แต่ยังคงใช้ผักผลไม้ปรุงอาหารรับประทาน

3. **อาหารแมคโครไบโอติกส์** (Macrobiotics) เน้นอาหารที่สดเป็นธรรมชาติ ปรุงแต่งน้อยและไม่ทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารตามธรรมชาติ อาหารแมคโครไบโอติกส์ช่วยสร้างสมดุลในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

4. **อาหารชีวจิต** คือ อาหารแมคโครไบโอติกส์ที่นำมาดัดแปลงให้เข้ากับสภาพของแต่ละคน อาหารชีวจิตเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ พลังงานต่ำ มีวิตามินเอ วิตามินซีและโยอาอาหารสูง จุดประสงค์ของชีวจิต คือ ความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ ชีวจิตถือว่าร่างกายมีผลต่อจิตใจและจิตใจก็มีผลต่อร่างกาย ความสุขที่แท้จริงขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกาย (Wholeness As Perfection) ความคิดนี้ตรงกับทฤษฎีของ Dr. Norman Cousins และตรงกับหลักการโฮลิสติก (Holistic) และหลักการแพทย์แบบจีนเรื่อง สุขภาพทั้งกายและใจ โดยยึดธรรมชาติเป็นหลัก มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพกายและใจด้วยอาหารสุขภาพ ใช้ชีวิตเรียบง่าย พยายามละวัตถุนิยม ชีวิตที่เป็นธรรมชาติเป็นชีวิตที่มีความสุข

คุณค่าของอาหารธรรมชาติตามหลักโภชนาการ

ด้านโภชนาการ นักโภชนาการได้ยืนยันว่า อาหารธรรมชาติ อาหารมังสวิรัตหรืออาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์สามารถให้ประโยชน์ตามหลักโภชนาการได้ครบถ้วนทั้ง 4 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 แป้งและน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ได้จากข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี เผือก มัน พืชเป็นหัวทุกชนิด อาหารแป้งและน้ำตาลจะให้พลังงานและความร้อน ข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ จะให้ประโยชน์มากกว่า

หมู่ที่ 2 โปรตีน พืชที่ให้สารอาหารและโปรตีนสูงหาได้ง่าย ราคาถูก และมีให้เลือกรับประทานมากมาย คือ ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเหลืองมีโปรตีนสูง ข้าวกล้อง งา เห็ด เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน

หมู่ที่ 3 ไขมัน ได้จากน้ำมันพืช นม เนย เมล็ดผลไม้ ถั่วงา เป็นแหล่งของพลังงานและให้ความอบอุ่น

หมู่ที่ 4 วิตามินและเกลือแร่ จากผลไม้ ข้าว ถั่ว งา และผักสดแต่ละชนิด ให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยสังเคราะห์สารเคมีในร่างกายให้ปกติ ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้สมบูรณ์

น้ำ ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสดชื่น ช่วยให้ขับถ่ายของเสียได้ดี

หลักการแพทย์ของจีนมุ่งเน้นการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยด้วยการดูแลสุขภาพให้ดี ไม่เพียงแต่บำบัดอาการเมื่อเจ็บป่วยเท่านั้น แพทย์จีนกล่าวว่า หัวใจของการมีสุขภาพดี คือ การกินที่ถูกต้อง เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปมีผลต่อร่างกายและจิตใจ

ตาราง ปริมาณกรดอะมิโนจำเป็นในถั่วเหลืองเปรียบเทียบกับปริมาณที่

FAO/WHO แนะนำ

กรดอะมิโน	FAO/WHO (มก./ก. โปรตีน)	ถั่วเหลือง (มก./ก. โปรตีน)
Isoleucine	40	37
Leucine	70	74
Lysine	55	59
Methionine + Cystine	35	22
Phenylalanine + tyrosine	60	64
Threonine	40	42
Tryptophan	10	15
Valine	50	50

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.nutritionhouse.co.th/news/soy-benefit04.htm>

อาหารต้านมะเร็ง

ในปี 1997 สถาบันวิจัยมะเร็งได้สรุปว่า ปัจจัยที่เพิ่มอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็ง ได้แก่ อาหารรสเค็มจัด เนื้อแดง ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ไขมันสัตว์ อาหารปิ้งย่าง ทอดที่เกรียมและความเครียด เป็นต้น

ปัจจัยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็ง ได้แก่ ผักและผลไม้สดอุดมด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินซี แร่ธาตุ ธัญพืชที่ไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล้องมีวิตามินอีและไฟเบอร์ ชาเขียว เป็นต้น ตัวอย่างอาหารต้านมะเร็ง ได้แก่

ผักและผลไม้ จากการศึกษาพบว่า ผักผลไม้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีน วิตามินอี วิตามินซีและวิตามินที่ช่วยป้องกันมะเร็งได้

โยอาหาร วงการแพทย์ยืนยันว่า โยอาหารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ โยอาหารก็คือส่วนของผักผลไม้หรือธัญพืชที่ไม่ถูกย่อยสลายในร่างกาย เช่น รำข้าว ข้าวโพดคั่ว ขนมปังเสริมโยอาหารและถั่วต่าง ๆ

ถั่วเหลือง ถั่วเหลืองมีสารเคมีพวก isoflavone phytoestrogens ซึ่งเป็นสารป้องกันภาวะหลอดเลือดแข็งตัวซึ่งสารในกลุ่มนี้ที่พบมากคือ genistein และ daidzein จะมีผลเปลี่ยนแปลงเมตาโบลิสมของฮอร์โมนเอสโตรเจนและเป็นสารต้าน oxidation จากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า ถั่วเหลืองหรือ isoflavones ที่สกัดจากถั่วเหลืองสามารถลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดมะเร็งได้และ genistein สามารถยับยั้งการสร้างเส้นเลือดซึ่งเป็นขั้นตอนที่จำเป็นสำหรับก้อนมะเร็งได้ด้วย

ขมิ้นชัน มีสารเคอร์คูมิน ฟูมาริกและไบโอพลาโวนอยด์ซึ่งทั้ง 3 ชนิดเป็นสารต้านมะเร็ง มีรายงานว่า หนูที่เป็นมะเร็งเมื่อให้กินขมิ้นชัน ภูมิคุ้มกันของหนูจะดีขึ้นและก้อนมะเร็งลดขนาดลง

อาหารสุนัขคีอภมาสเตอร์ สูตรเจ (Vegetarian Formula) ซึ่งเป็นสูตรพิเศษที่ปราศจากเนื้อสัตว์ สามารถใช้ได้เป็นอย่างดีทั้งในสุนัขปกติและสุนัขที่มีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการแพ้อาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ ด้วยการใช้อุดมด้วยวิตามินจากพืชคุณภาพสูง อุดมด้วยสารอาหารที่สมดุลทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆอย่างครบถ้วน ดังนั้น คีอภมาสเตอร์ สูตรเจ จึงเป็นโภชนาการทางเลือกหนึ่งสำหรับสุนัขที่ท่านรัก

“เลี้ยงด้วยรัก..เลี้ยงด้วย คีอภมาสเตอร์ ”

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท พรีเมียร์ เพ็ท โปรดักส์ จำกัด

79 หมู่ 1 ต.หอมศีล อ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา 24180 โทร.0-3884-2435-42

แฟกซ์ 0-3884-2443

E-mail: salesadmin@ppp.premier.co.th

<http://www.thedogmaster.com>