

บทความวิชาการ

โครงการ การพัฒนาศักยภาพทางวิชาการของคณาจารย์ด้านมนุษยนิเวศศาสตร์  
ณ เมืองเมลเบิร์นและเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย  
ระหว่างวันที่ 18 -26 สิงหาคม 2559

โดย

รองศาสตราจารย์ศศิมน ปรีดา  
รองศาสตราจารย์อรวินท์ เลาหรัชตน์นัท  
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตติพันธ์ เตชะคุปต์  
อาจารย์อภิรัตน์ ศุภธนาทรัพย์

โครงการนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุน มสธ. 12 ปี  
ประจำปีงบประมาณ 2559

## Healthy Food and Diet Practices

อาหารที่รับประทานมีผลต่อร่างกาย การมีร่างกายที่สมบูรณ์ถือเป็นการเตรียมพร้อมในการยกระดับทางจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตามอาหารแต่ละชนิดมีผลต่อร่างกายที่ต่างกัน การรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีที่มากเกินไป การรับประทานเนื้อสัตว์ซึ่งถือได้ว่าถูกทำร้ายและฆ่าให้เสียชีวิตนั้นส่งผลเสียต่อร่างกายของเราผ่านฮอร์โมนและสารพิษที่หลั่งออกมาจากสัตว์ที่กำลังจะตาย

Spiritualise diet เป็นการรับประทานอาหารที่มากกว่าการปฏิบัติตามแนวทางการรับประทานอาหารตามทฤษฎีที่ทันสมัยตลอดจนแนวทางการรับประทานอาหารตามโบราณประเพณี ทั้งนี้เนื่องจากชีวิตมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจากจิตวิญญาณ (Soul) ไปสู่ร่างกาย (Body) ทั้งนี้อาหารโยคีเป็นแนวทางการรับประทานอาหารที่ซึมซาบถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณและร่างกายด้วยความเป็นเอกภาพ ความใส่ใจและปัญญา โดยอาหารโยคี (yogic diet) อาหารมังสวิรัต (vegetarian diet) ถือเป็นอาหารสะอาด ปราศจากความรุนแรง (non-violent diet) ปราศจากยาฆ่าแมลง สารเร่งการเจริญเติบโต และสารพิษต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับประทานมีสุขภาพและพลังชีวิตที่ดี

อาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารที่บริสุทธิ์ปราศจากเนื้อสัตว์ ไข่ (เนื่องจากไข่เป็นส่วนหนึ่งของวงจรชีวิต) หอม กระเทียม (เนื่องจากจะไปทำลายจุลินทรีย์ที่ดีในร่างกาย มีสารพิษเข้าไปในระบบไหลเวียนโลหิตและส่งผลต่อสมอง ตลอดจนการรับประทานกระเทียมจะทำให้มีกลิ่นตัว) แต่สามารถรับประทานนมได้ เนื่องจากไม่ได้เบียดเบียนชีวิตของสิ่งมีชีวิต

การรับประทานอาหารมังสวิรัตที่เหมาะสมจะทำให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยสารอาหารที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษได้แก่

**1. ธาตุเหล็ก (Iron)** ซึ่งธาตุเหล็กที่อยู่ในอาหารจากพืชจะเป็นประเภท Non-heme iron ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กจากพืชร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซี เพราะจะช่วยเพิ่มความสามารถในการดูดซึมธาตุเหล็กประเภท Non-heme iron ทั้งนี้อาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็กได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เต้าหู้ ฟักทอง ควินัว (quinoa) มะม่วงหิมพานต์ (cashew nut)



**รูปที่ 1** ควินัว เป็นพืชพันธุ์พื้นเมืองในทวีปอเมริกาใต้พบมากในประเทศแถบอเมริกาใต้ เช่น โบลิเวีย เปรู เอกวาดอร์ โคลัมเบีย เป็นต้น

**2. แคลเซียม** ได้รับจากเมล็ดธัญพืชต่างๆ ถั่วอัลมอนต์ เมล็ดงา ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมแคลเซียม เช่น นมเสริมแคลเซียม

**3. วิตามินบี 12** เนื่องจากเป็นวิตามินที่ได้รับจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ดังนั้นผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตจึงควรได้รับวิตามินบี 12 เสริม อย่างไรก็ตามอาหารมังสวิรัตที่พบวิตามินบี 12 ในปริมาณหนึ่ง ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองหมัก (fermented soy products) เช่น เทมเป้ (tempeh) เป็นต้น



**รูปที่ 2** เทมเป้ เป็นอาหารหมักจากถั่วเหลือง มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินโดนีเซีย

4. โพรตีน ผู้รับประทานอาหารมังสะวิรัติสามารถได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอจากอาหารหลากหลายชนิด เช่น ถั่วเหลือง นมถั่วเหลือง เต้าหู้ โพรตีนเกษตร (textile vegetable product, TVP) ถั่วเมล็ดแห้ง คินัว เมล็ดเชีย (chia seeds) เป็นต้น



รูปที่ 3 เมล็ดเชีย เป็นพืชพื้นเมืองในภาคใต้ของเม็กซิโกและกัวเตมาลา

### แนวทางการกำหนดรายการอาหาร (Menu planning)

ในการจัดเตรียมรายการอาหารในแต่ละครั้งนั้น ทางศูนย์การเรียนรู้ของบราห์มา กุมารี ออสเตรเลีย ได้ดำเนินการโดยคำนึง ดังนี้

1. พิจารณากลุ่มใดที่จะเข้ามาเรียนรู้แนวทางราชาโยคะ ณ ศูนย์การเรียนรู้ของบราห์มา กุมารี
2. พิจารณาใช้ผักตามฤดูกาล
3. พิจารณาข้อจำกัดอื่นๆของผู้ที่จะเข้ามาเรียนรู้แนวทางราชาโยคะ จากข้อมูลการจองทางอินเทอร์เน็ต เช่น การแพ้อาหาร เป็นต้น

### หลักปฏิบัติในการเตรียมอาหาร (Food preparation)

เพื่อให้ได้อาหารที่บริสุทธิ์นั้น มีหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ซ้ำระล้างร่างกายด้วยการอาบน้ำก่อนเตรียมอาหาร เพื่อชะล้างสิ่งสกปรกออกไป ทำให้ร่างกายสะอาด บริสุทธิ์

2. เตรียมอาหารภายใต้บรรยากาศที่บริสุทธิ์ สงบ ไม่เปิดโทรทัศน์ ไม่เปิดวิทยุ ไม่พูดคุยโดยไม่จำเป็น เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะเบี่ยงเบนความสนใจในการเตรียมอาหารออกไป
3. ปฏิบัติคล้ายการควบคุมการจราจรของจิต (traffic control) ก่อนลงมือเตรียมอาหาร เพื่อให้สามารถเตรียมอาหารด้วยความสงบและความรัก ส่งผลให้เกิดกระแสที่ดี ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด
4. เมื่อเตรียมอาหารเสร็จแล้ว จะมีการมอบอาหารให้กับบ๊อบา โดยใส่ชามชุดและถาดเล็กๆ แล้วนำมาฝึกสมาธิ
5. เมื่อจะรับประทานอาหารจะต้องมองไปที่อาหารเพื่อให้เกิดจิตที่บริสุทธิ์ และขอบคุณบ๊อบาสำหรับอาหารที่บริสุทธิ์นี้

จากการทดลองเรื่องผลึกน้ำที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม เช่น การติดคำด้านบวกหรือลบ การเปิดเสียงดนตรีต่างๆ เป็นต้น ทำให้เข้าใจว่ากระแส (vibration) ที่เกิดขึ้นสามารถส่งผ่านไปยังสสารได้ ดังนั้นความรู้สึกจึงมีความสำคัญ การเตรียมอาหารอย่างมีความสุขนั้นจะทำให้สามารถส่งความรู้สึกดีๆ ไปยังผู้รับประทานได้ แนวทางของโยคีไม่สนับสนุนการรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารอุตสาหกรรม ซึ่งผู้เตรียมอาหารไม่ได้อยู่ในสภาวะที่ก่อให้เกิดกระแสที่ดี ดังนั้นจึงนิยมเตรียมอาหารรับประทานเอง

### **พีระมิดอาหารมังสวิรัต (Pyramid for healthy vegetarian balanced diet)**

ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์มักกล่าวถึงอาหารมังสวิรัตว่าเป็นอาหารที่มีโปรตีนไม่สมบูรณ์ (incomplete protein source) เนื่องจากขาดกรดอะมิโนจำเป็นบางชนิดที่มีส่วนสำคัญในการสร้างโปรตีน ทั้งนี้กรดอะมิโนที่ร่างกายใช้ในการสร้างโปรตีนมีอยู่ 20 ชนิด โดยเป็นกรดอะมิโนจำเป็น (essential amino acids) 9 ชนิด ซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นเองในร่างกายได้ ทั้งนี้การรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างสมดุลนั้นจะช่วยให้ได้รับกรดอะมิโนทุกชนิดอย่างพอเพียงต่อการสร้างโปรตีนในร่างกาย สำหรับแนวทางการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างสมดุลสามารถใช้หลักการพีระมิดอาหารมังสวิรัตในการวางแผนการบริโภคได้



รูปที่ 4 พีระมิดอาหารมังสวิรัต