

\*

มังสวิรัติก่อน เพื่อสุขภาพและอายุยืนยาว

(น.พ. โชติช่วง ชุตินทร)

( Vegetarians Have Better Health and Longer Life )

Dr. Chokchuang Chutinaton

มีงานวิจัยที่เชื่อถือได้รายงานว่าคนที่รับประทานอาหารมังสวิรัติก่อน  
เป็นเพศชายจะมีอายุยืนยาวขึ้น 8 ปีกว่า และเพศหญิงจะมีอายุยืนยาวขึ้น  
7 ปี กว่า เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กินอาหารมังสวิรัติก่อน (Seventh-day  
Adventist Dietetic Association)

คนทั่วไปมักเข้าใจว่า ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์จะไม่แข็งแรง และเป็นโรคขาดอาหาร แต่ความเป็นจริงปรากฏว่า คนที่กินอาหารมังสวิรัติก่อน มีสุขภาพสมบูรณ์กว่า และไม่เป็นโรคขาดอาหาร กลับจะเป็นโรคน้อยกว่าด้วย เช่น โรคหัวใจวาย โรคมะเร็ง โรคพยาธิ และโรคที่ติดเชื้อจากสัตว์

อาหารมังสวิรัติดีได้มีไว้เฉพาะสำหรับกลุ่มคนที่ถือศีล หรือ  
เคร่งครัดในเรื่องศาสนาเท่านั้น แต่ปัจจุบันคนทั่วโลกหลายล้านคนหัน  
มากินอาหารมังสวิรัดี เพื่อสุขภาพเป็น เหตุผลใหญ่

นักมังสวิรัดี จำแนกได้ 4 ประเภท

1. กินธัญพืช ( ข้าวหรือข้าวกล้อง) ถั่ว พืชผักและผลไม้ (Vegan)
2. กินเหมือนข้อ 1 แต่ดื่มนมด้วย ( Lacto-vegetarian)
3. กินเหมือนข้อ 1 แต่ดื่มนมและกินไข่ด้วย ( Lacto-ova-vegetarian)
- 4.กินเจ กินเหมือนข้อ 1 แต่ งด กุยช่าย ต้นหอม ผักชี กระเทียม  
(Chinese vegetarian)

ประมาณ 500 ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์และคนส่วนมาก คิดว่าโลก  
แบน มีเพียงคนกลุ่มน้อยที่เชื่อว่าโลกกลม เช่น โคลัมบัส ซึ่งกล้าเสี่ยง  
ชีวิตเพื่อพิสูจน์ให้ชาวโลกได้รู้ว่าที่แท้โลกเรากลม โดยเล่นเรื่องน  
ค้นพบอเมริกาแต่กระนั้นต้องอาศัยเวลานานกว่าคนทั่วไปจะยอมรับใน  
ความจริงข้อนี้ ก็เช่นเดียวกันกับสมัยนี้ที่คนส่วนใหญ่ยังคิดว่า การกิน  
อาหารมังสวิรัดี จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่ากับคนที่กินเนื้อสัตว์ ทั้ง  
ที่ในต่างประเทศ หรือแม้แต่ในเมืองไทยเองก็มีแพทย์ และนัก  
โภชนาการหลายท่านยืนยันว่าคนกินอาหารมังสวิรัดีไม่มีปัญหาด้านการ  
เจริญเติบโตหรือด้านสุขภาพเลย เพราะมีหลักฐานชัดเจนอยู่ใน 2 ข้อ  
ต่อไปนี้ คือ

- 1.หลักฐานทางโภชนาการ หรือทางวิทยาศาสตร์
- 2.หลักฐานจากชีวิตจริงของนักมังสวิรัดี

**ข้อ 1 มีหลักฐานทางโภชนาการ** พิสูจน์แล้วว่า อาหารมังสวิรัติดีคุณค่าทางธาตุอาหารครบทุกหมู่ โปรตีนในถั่วเหลืองและถั่วต่างๆ ตลอดจนธัญพืช มีคุณภาพเท่าเทียมกับเนื้อสัตว์ จึงไม่ต้องห่วงว่า คนกินอาหารมังสวิวัติ จะได้โปรตีนไม่เพียงพอ โปรตีนบางชนิดที่ถั่วมีน้อยนั้น เราจะเสริมได้ง่ายๆ โดยการกินอาหารประเภทข้าว ซึ่งมีโปรตีนที่สำคัญจำนวนมาก คือ เมไทโอนิน methionine การกล่าวอ้างที่ว่าโปรตีนจากถั่วเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ (incomplete protein) และเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ (complete protein) นั้นไม่ค่อยถูกต้องเพราะในทางปฏิบัติไม่มีใครไม่กินข้าว ดังนั้น การกินโปรตีนจากถั่วและข้าว ก็จะได้โปรตีนที่สมบูรณ์ทดแทนกันได้จึงไม่มีปัญหา

ในการประชุมนักโภชนาการนานาชาติครั้งที่ 6 ที่ประเทศอังกฤษ มีรายงานตามหลักโภชนาการออกมาว่า การรวมตัวของโปรตีนจากพืชต่างชนิดกันจะทำให้ได้โปรตีนไม่ต่างจากโปรตีนที่ได้จากสัตว์เลย

ส่วนที่เด็กกินอาหารมังสวิวัติจะได้โปรตีน และสารอาหารต่างๆ เพียงพอหรือไม่นั้น คำตอบคือ “ไม่มีปัญหา” เพราะเด็กที่กินอาหารมังสวิวัติไซ้ว่าจะกินพืชผักทันทีที่ลืมตาดูโลก เด็กจะดื่มนมแม่ก่อน (หรือไม่ก็นมผง) พอโตขึ้นมาหน่อยก็เริ่มกินข้าว พืชผัก และถั่วบด และผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย แต่เด็กก็ยังดื่มนมต่อไปเรื่อยๆ เด็กหรือผู้ใหญ่

ที่กินอาหารมังสวิรัต้มักจะคึ่มนมหรือนมถั่วเหลือง (น้ำเต้าหู้) ตลอดไป ในขณะที่บางคนก็กินไข่ด้วย ความกังวลที่ว่าเด็กจะขาดธาตุอาหารจึงเป็นอันตัดไป

## ข้อ 2 หลักฐานจากชีวิตจริงของนักมังสวิรัติ เด็กหรือผู้ใหญ่ที่กิน

อาหารมังสวิรัติ ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด มีความเฉลียวฉลาดเหมือนคนที่กินเนื้อสัตว์ สมองเจริญเติบโตดีเหมือนกันและอาจจะดีกว่าเสียด้วย จะเห็นได้จากประวัติศาสตร์ที่มีคนเก่งๆ ของโลกเป็นนักมังสวิรัติ เช่น เลียวนาโด ดา วินชี, เซอร์ไอแซค นิวตัน, มหาตมะคานธี และนักกีฬาเหรียญทองโอลิมปิก อีกหลายท่าน เช่น Carl Lewis นักวิ่ง 9 เหรียญทอง Murray Rose นักว่ายน้ำ 6 เหรียญทอง และ Paavo Nurmi นักวิ่ง 9 เหรียญทอง หรือดูกันง่ายๆคือ ชนชาติต่างๆ เช่นที่ อินเดีย มี ชาวซิกข์ ฮินดู แยนหรือที่ อเมริกามีคริสเตียนคณะเซเวนเดย์แอ็ดเวนติสซึ่งกินอาหารมังสวิรัติกันมาหลายชั่วอายุคนแล้ว เขาไม่มีปัญหา ถ้ามีปัญหาเขาก็คงสูญพันธุ์ไปแล้วแต่ปรากฏว่ากลุ่มคนเหล่านี้มีมากขึ้นด้วยซ้ำ

## ข้อ 3 ผักเป็นอาหารจำเป็นสำหรับทุกคนไม่ว่าจะเป็นนักมังสวิรัติหรือไม่

แต่ก็มีบางคนไม่ค่อยกินผักเสียเลย เขาก็จะขาดแร่ธาตุต่างๆตลอดจนกากใยที่มีอยู่ในผักซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ บางคนกลัวยาฆ่าแมลงตกค้างในผักก็เลยไม่ค่อยกล้ากินผัก ทางที่ถูกคือ ต้องล้างผักในน้ำที่ไหลริน หลายๆครั้ง เพื่อให้น้ำชะล้างยาฆ่าแมลงออกไป หรือถ้าทำได้ ก็ปลูกผักสวนครัวเองหรือเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ

นักวิจัยในสหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบว่าเนื้อสัตว์ต่างๆที่คนนำมาบริโภคมีไขมันมากกว่าพืชผัก บางทีมากกว่าถึง 13 เท่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะสัตว์ต่างๆ ก็กินพืชผัก หรือหญ้าที่มีไขมันต่ำเข้าไป ยิ่งอายุของสัตว์ยืนนานเท่าใด ก็ยิ่งสะสมไขมันมากขึ้น

ดร. จี เอส ฮันติงตัน แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาระบบย่อยและฟันของมนุษย์ และยืนยันว่ามนุษย์เรามีระบบย่อยและฟัน ที่เหมาะสมที่จะย่อยหรือบดเคี้ยวพืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์

ปัจจุบันเมืองไทยเรายังมีเด็กและผู้ใหญ่เป็นโรคขาดอาหาร และอาหารมีราคาแพงขึ้นเรื่อยๆดังนั้นการกินอาหารมังสวิรัตจะเป็นวิธีหนึ่งที่แก้ปัญหาการขาดแคลนอาหารและช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัวเพราะอาหารพืชผักและถั่วราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์

โปรตีนในเนื้อสัตว์มีราคาเป็นประมาณ 5 หรือ 6 เท่าของโปรตีนในถั่วเหลือง เช่น เนื้อวัวหรือเนื้อหมู 1 กิโลกรัม ราคาประมาณ 120 บาท ส่วนถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม ประมาณ 40 บาท แต่ ถั่วเหลืองให้โปรตีนเป็น 2 เท่าของเนื้อสัตว์ ( ส่วนคุณภาพทางโปรตีนเท่าเทียมกัน เมื่อกินข้าวด้วย )

ถ้าคนมีรายได้น้อยจะเลิกเห่อหรือหลงค่านิยมของการกินเนื้อสัตว์ที่ต้องเอาเงินที่หามาได้ด้วยความยากลำบาก ไปซื้อเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพง

มากิน แต่หันมาพึ่งถั่วเหลืองหรือถั่วเมล็ดแห้งต่างๆหรือเต้าหู้ ก็จะได้  
อาหารที่มีประโยชน์ในราคาประหยัดกว่ามาก และเขาจะได้อาหารที่  
เพียงพอ และช่วยไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหารด้วย (ไข่เป็นอาหารที่มี  
โปรตีนสูง ราคาถูก คุณค่าไม่แพ้เนื้อสัตว์ ส่วนน้ำมันถั่วเหลืองหรือที่  
เรียกว่าน้ำเต้าหู้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงใช้ดื่มแทนนมได้และมีราคาถูก  
กว่านมสดมาก)

ในต่างประเทศได้มีผู้เชี่ยวชาญคำนวณแล้วว่าคนกินเนื้อสัตว์ 1 คน  
ต้องใช้เนื้อที่ประมาณ 4

ไร่ ที่จะผลิตอาหารให้เขากิน แต่ถ้าเขากินแต่พืชผัก จะใช้เนื้อที่  
ประมาณ 1 ไร่เท่านั้น ดังนั้น เราจะมีที่ดินเหลือไปผลิตอาหารประเภท  
พืช ผัก ผลไม้ และ ธัญญาพืช ต่างๆได้มากขึ้น

### จะกินอาหารมังสวิรัต (กินเจ) ได้อย่างไร..... ?

การกินอาหารมังสวิรัตง่ายมาก คืองดอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ไม่จำเป็นต้องมีความรู้ หรือการศึกษาสูง และก็ไม่จำเป็นต้องรู้ว่า อาหารชนิดใดที่มีกี่แคลอรีหรือคุณค่าทางอาหารเท่าไร ขอให้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ง่าย ๆ ต่อไปนี้

**1. กินอาหารหลายชนิด** 4ประเภทนี้หมุนเวียนกัน ก) ธัญพืชหรือข้าวกล้อง ข) พืชผัก ค) ผลไม้ ง) ถั่วเมล็ดแห้งและเมล็ดต่างๆเช่นงา หรือเมล็ดทานตะวัน (กินนมหรือไข่ก็ได้แต่ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็ดี ส่วนคนที่กินเจจะต้องงดนมและไข่) ( ส่วนไขมันไม่ต้องห่วงเพราะมีอยู่แล้วในอาหารกลุ่มต่างๆ หรือน้ำมันพืช)

**2. กินอาหารให้เพียงพอ** ไม่มากไม่น้อยเกินไป (ไม่อ้วนและไม่ผอม)

**3. กินอาหารธรรมชาติ** ไม่ค่อยัดแปลง (เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือดีกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว และผักผลไม้สด ดีกว่า ผักผลไม้ดอง) หลีกเลี่ยงอาหาร junk food ขนมห้อหรืออาหารที่เน้นความอร่อยแต่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย delicious deserts but no food value ซึ่งมีแต่น้ำตาลและแป้งเช่น โดนัท ขนมห้อและน้ำอัดลมหรือขนมขบเคี้ยวทอดกรอบต่างๆ

การกินอาหารมังสวิรัตง่ายมาก กินเหมือนที่คุณเคยกินทุกวันนั่นแหละ แต่งดหรือเอาเนื้อสัตว์ทุกชนิดออก แล้วเอาถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่นเต้าหู้ น้ำเต้าหู้ (นมถั่วเหลือง) ฟองเต้าหู้ หรือ โปรตีนเกษตร(เนื้อเทียม) หมี่กิ้น (gluten) แทน และไข่เกลือหรือซีอิ๊วแทนน้ำปลาทำน้มนเอง

สรุป การกินอาหารมังสวิรัต ดีกว่าการกินเนื้อสัตว์เพราะ

1. ประหยัดกว่า อาหารพืชผัก (มังสวิรัต) ถูกกว่าเนื้อสัตว์ แต่มีคุณค่าทางอาหารเท่าเทียมกันหรือดีกว่า

2. มีสุขภาพแข็งแรงกว่า เนื้อสัตว์มีไขมันอิ่มตัวมาก (คอเรสเตอรอล) ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดโรคหัวใจวายง่ายขึ้น คนกินเนื้อสัตว์จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็ง โรคพยาธิ และโรคต่างๆ เช่น โรควุ้นวุ้น โรคไขหวัดนก ไขหวัดใหญ่หมี และโรคอื่นๆที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสที่ติดต่อกันได้จกสัตว์มากกว่าคนที่กินมังสวิรัต ส่วนคนที่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งต่างๆน้อยกว่าคนที่รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดในสมองตีบและแตก น้อยกว่ามาก และจะมีชีวิตที่ยืนยาวกว่า 7-9 ปี

โปรดมั่นใจว่า การกินมังสวิรัต จะทำให้มีสุขภาพดี และอายุยืนยาว ไม่เพียงแต่เท่านั้น ด้านสติปัญญาและจิตใจก็จะดีขึ้นด้วย

น.พ. โชติช่วง ชุตินทร

อดีตประธานและผู้ก่อตั้งชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย

Former Chairman and Founder of Consumers' Club of Siam

อ้างอิง ( National Geographic – Nov. 2005 pg. 25 ; Diet, Life Expectancy & Chronic Diseases by Dr. Gary Fraser )