



เอกสารวิชาการกรณีศึกษาส่วนบุคคล  
เรื่อง เคล็ดลับสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของนักบริหาร

นางพิมพ์วรรณ อุณากุล

เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตร “การพัฒนานักบริหารระดับสูง”  
รุ่นที่ ๑  
สำหรับข้าราชการรัฐสภาสามัญ ซึ่งดำรงตำแหน่ง ระดับ ๘ ที่มีคุณสมบัติที่จะได้รับ  
การประเมินให้ดำรงตำแหน่ง ระดับ ๙

สำนักพัฒนาบุคลากร  
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

พ.ศ. ๒๕๕๘



LIRT

Legislative Institutional Repository of Thailand

วันที่...../...../.....  
เลขทะเบียน.....  
เลขหมู่.....

**เอกสารวิชาการกรณีศึกษาส่วนบุคคล**  
**เรื่อง เกล็ดลับสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของนักบริหาร**

**นางพิมพ์วรรณ อุณาตุล**

เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตร "การพัฒนานักบริหารระดับสูง" รุ่นที่ ๑  
สำหรับข้าราชการรัฐสภาสามัญ ซึ่งดำรงตำแหน่ง ระดับ ๘ ที่มีคุณสมบัติที่จะได้รับ  
การประเมินให้ดำรงตำแหน่ง ระดับ ๙

**สำนักพัฒนาบุคคลากร**  
**สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร**  
พ.ศ. ๒๕๔๗

**สมบัติห้องสมุดรัฐสภา**



**LIRT**

Legislative Institutional Repository of Thailand



นอกจากนี้ยังต้องประกอบอีกหลายอย่าง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ หาโอกาสเปิดหูเปิดตา วางตนในอิริยาบถต่าง ๆ กิจกรรม ๒๔ ชั่วโมง สนใจข่าวสารปัจจุบัน อารมณ์ขัน ตลอดเวลา และหลีกเลี่ยงหรืองดสิ่งซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต ปล่อยวางธุรกิจและภาระต่าง ๆ ในขณะเดียวกันต้องค่อย ๆ ตัดภาระต่างๆ ออกด้วย

๒. อาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดี จะต้องประกอบด้วย อาหารที่ดีและน้ำที่สะอาด อากาศบริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองและเสาะหาขึ้นมาเอง ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ถ้ามีโอกาสเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ควรเลือก “ธรรมชาติ” ให้มากขึ้น เพราะความเป็นธรรมชาติและใกล้ธรรมชาติสามารถทำให้จิตใจสงบมากขึ้น และระบบร่างกายก็ดีขึ้นไปด้วย จะเห็นได้จากการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มารบกวน

๓. หลักคุณธรรมและจริยธรรม จะเห็นได้ว่า “คุณธรรม” หมายความว่า “สภาพคุณงามความดี” และ “จริยธรรม” หมายความว่า “ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ” “ศีลธรรม” “กฎศีลธรรม” ดังนั้น การทำงานให้เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผล จะต้องประกอบด้วยหลักธรรมในการทำงาน เช่น การครองตน ครองงาน ครองทรัพย์ และจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

ผู้เขียนตระหนักดีว่าการเป็นผู้บริหารที่ดีสมบูรณ์แบบนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ แต่ก็ยอมไม่ไกลเกินเอื้อมไปถึง แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะกินอาหารอะไรก็ตามกระแสที่ใคร ๆ เขาว่าดีกันเท่านั้น นักบริหารที่ฉลาดก็ต้องให้ “อาหารสมองสำหรับนักบริหารที่ทันสมัย” ด้วยตนเองก่อน ตามที่กล่าวข้างต้นด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดการทำงานที่พัฒนาก้าวหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผลแน่นอน

## สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>๑</b> เคล็ดลับสู่การมีชีวิตที่ยืนยาว .....	๑
วิธีทำให้อ่อนกว่าวัย .....	๑
๑. การทำใจก่อนวัยเกษียณอายุ .....	๒
๒. การเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับวัย .....	๒
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ .....	๓
๔. การบริหารเวลา ๒๔ ชั่วโมง .....	๓
๕. หาโอกาสหาประสบการณ์ใหม่ .....	๔
๖. ให้ความสำคัญกับการแต่งกาย .....	๔
๗. การพัฒนาอริยาบทต่าง ๆ .....	๔
๘. รับรู้ข่าวสารบ้านเมือง .....	๕
๙. การมีอารมณ์ขัน .....	๕
๑๐. การลดปัญหาต่าง ๆ ให้น้อยลงหรือไม่มี .....	๕
๑๑. การลดภาระต่าง ๆ .....	๕
๑๒. การทำชีวิตให้รู้จักการให้ .....	๕
๑๓. การปล่อยวาง .....	๖
<b>๒</b> อาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดี .....	๗
๒.๑ อาหารที่ดีเป็นอย่างไร .....	๗
๒.๒ อาหารประเภทสมุนไพร .....	๗
๒.๓ น้ำที่ดื่มสะอาดหรือไม่.....	๑๕
๒.๔ อากาศที่เราหายใจเป็นอย่างไร .....	๑๕
๒.๕ สิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อหรือไม่ .....	๑๖
๒.๖ สภาวะในชีวิตประจำวัน.....	๑๖
๒.๗ การรักษาตัวกรณีเจ็บไข้ .....	๑๖
๒.๘ โรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ .....	๑๗
๑. โรคอ้วน .....	๑๗
๒. ความดันโลหิตสูง .....	๑๘
๒.๙ อาหารคลายเครียด .....	๒๑



บทที่	หน้า
<b>๓ หลักคุณธรรมและจริยธรรม .....</b>	<b>๒๖</b>
๓.๑ ความหมายของคำว่า "คุณธรรม" .....	๒๖
๓.๒ ความหมายของคำว่า "จริยธรรม" .....	๒๗
๓.๓ หลักธรรมในการทำงาน .....	๒๗
๑. หลักการครองตน .....	๒๗
๒. หลักการครองงาน .....	๒๘
๓.๔ หลักจริยธรรมสำหรับผู้ปกครอง .....	๒๘
๓.๕ คุณธรรม ๔ .....	๒๙
๓.๖ การพัฒนาข้าราชการไทย – ต่างพระเนตรพระกรรณ .....	๒๙
๓.๗ บทพระราชนิพนธ์ เรื่องหลักราชการ .....	๒๙
๓.๘ พุทธศาสนามีคำสอนที่สำคัญเกี่ยวกับจริยธรรมของผู้ปกครอง .....	๓๐
๓.๙ หลักจริยธรรมสำหรับผู้ใต้ปกครอง .....	๓๓
๓.๑๐ หลักจริยธรรมสำหรับผู้ร่วมงาน .....	๓๔
๓. หลักการครองทรัพย์ .....	๓๖
๔. คนประสบความสำเร็จ .....	๓๖
<b>๔ บทสรุป .....</b>	<b>๓๘</b>
ข้อเสนอแนะ .....	๓๘
ภาคผนวก .....	๔๐
บรรณานุกรม .....	๕๑
ประวัติผู้เขียน .....	๕๒

## เคล็ดลับสู่การมีชีวิตรที่ยืนยาว

### วิธีที่ทำให้อ่อนกว่าวัย

การใช้ชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนไปกับธรรมชาติจะช่วยให้มีสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิต โดยปราศจากการใช้วิทยาการสมัยใหม่ ขณะที่สังคมมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ความเจริญต่าง ๆ นำมาซึ่งยาปฏิชีวนะ ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับกระบวนการของเชื้อโรค ก็มีการเกิดโรคใหม่ ๆ ขึ้นเอง ขณะที่ธรรมชาติของร่างกายพยายามรักษาสสมดุลของระบบต่าง ๆ ด้วยตัวของมันเอง การรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน ได้ละเลยการรักษาสมดุลของร่างกาย แต่รักษาโรคที่เกิดขึ้นด้วยการกดขี่และกำจัดมัน มุ่งทำลายเหมือนโรคภัยไข้เจ็บเป็นศัตรู

ตามทฤษฎีแล้ว เมื่อมีกระบวนการสร้างใหม่ ร่างกายคนเราก็ไม่ควรเสื่อมโทรมลงอย่างที่เรียกว่า “การมีอายุ” (Ageing)

ดังนั้นการเป็นผู้บริหารที่ดีมีประสิทธิภาพต้องดูแลตนเองก่อน โดยเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพราะเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีก็จะไปเลี้ยงสมองทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ตามไปด้วย โดยอาหารที่เลือกนั้น ต้องไม่ปนเปื้อนสารเคมีหรือสารพิษที่เกิดจากการปรุงอาหารไม่ถูกลักษณะ อากาศเป็นพิษ สารพิษในสิ่งแวดล้อม การถูกแสงแดดจัด ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวการทำให้เกิดการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ(Free Radical) ซึ่งมีผลกระทบต่อกลไกการสร้างเซลล์และออกซิเจนที่เราหายใจ สามารถทำลายกระบวนการ Oxidation กระบวนการดังกล่าวเหมือนการเกิดสนิมกัดกร่อน จะเกิดขึ้นเร็วถ้าเราไม่มีตัวต้านออกซิแดนต์ (Antioxidant) ที่มากเพียงพอ เช่น วิตามิน เอ ซี อี เบต้าแคโรทีน ฯลฯ

การมีจิตใจที่สบายในร่างกายที่แข็งแรง และการรู้จักกำจัดความเครียดที่มีผลต่อร่างกายคนเรา โดยการเรียนรู้พฤติกรรมปลูกฝังจิตใจได้สำนึก เพื่อสร้างระบบการตอบโต้อัตโนมัติ ระดับความเครียดขึ้นอยู่กับการตอบสนองที่ได้มาจากประสบการณ์การเรียนรู้และการตีความหมาย เช่น การแบ่งชนชั้น การเหยียดสีผิว ตลอดจนความล้ำสมัยทางวิทยาการต่าง ๆ

วิธีการหรือกระบวนการที่ทำให้อายุแก่ช้าลงหรืออ่อนกว่าวัยอันสมควร คือ ระลึกถึงความ เป็นหนุ่มเป็นสาวภายในจิตใจ (Young at heart) และพยายามจุดความกระตือรือร้นแก่ทุกสิ่งที กระทำ โดยเราสามารถจัดชีวิตของเราเสียใหม่ ด้วยการขจัดความเชื่อเก่า ๆ ที่ไม่มีประโยชน์ เปิด

ทางให้ความเข้าใจใหม่ ๆ เรียนรู้ที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างกระบวนการตามลำดับของเวลาและการมีชีวิตที่สร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีวิธีปฏิบัติตนโดยสังเขปดังต่อไปนี้

## ๑. การทำใจก่อนวัยเกษียณอายุ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่อยู่ในตำแหน่งที่ใหญ่โตหรือและมีอิทธิพลในระหว่างรับราชการ หรือขณะที่มีอำนาจวาสนาอยู่ในวงการต่างๆ และถ้ายังท่านที่ชอบมีบริวารประเภทติดหน้าตาม หลังคอยปรนเปรอเอาอกเอาใจด้วยวิธีต่างๆ ด้วยแล้ว ท่านยังจะต้องเตรียมทำใจไว้ล่วงหน้าว่า สิ่งเหล่านี้จะหยุดโดยสิ้นเชิงเมื่อท่านหมดอำนาจ ฉะนั้นทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้เสียเลยจะดีกว่า มีผู้ใหญ่อันจำนวนมากที่ตายหลังจากเกษียณอายุแล้วไม่กี่ปี หรือบางคนพอเกษียณอายุ หมดอำนาจไม่กี่วันตายก็มี ทั้งนี้เป็นเพราะความเหงาหงอยและหดหู่ อาจเป็นสาเหตุทางด้านจิตใจที่ทำให้ห่อเหี่ยวแล้วพาลตายเอาง่ายๆ โดยโรคประจำตัว ซึ่งมีอยู่ก่อนแล้วก็จะลุกลามมากยิ่งขึ้น

ท่านทราบหรือไม่ว่า ชำราชการบำนาญในประเทศไทย โดยเฉลี่ยตายหลังจากรับบำนาญได้เพียง ๕ ปีเศษเท่านั้นเอง (คือเฉลี่ยตายเมื่ออายุเพียง ๖๕ ปีเศษๆ) และชำราชการมลรัฐแคลิฟอร์เนียในสหรัฐอเมริกา นั้น เฉลี่ยตายหลังจากเกษียณอายุ (๖๕ ปี) เพียงปีครึ่งเท่านั้น

ฉะนั้น การเตรียมตัวทำใจให้มีการเป็นอยู่สบาย นอนง่าย กินง่าย นั่งง่าย ปฏิบัติเรื่องของตนเอง ไม่เรียกร้องอะไรจากสามีภรรยาและลูกหลาน พยายามช่วยตัวเอง ถือสันโดษให้มาก นี้แหละคือการละกิเลสตัณหาของตัวเอง จะช่วยแก้ปัญหาให้แก่ตนเองได้เป็นอย่างดี และเป็นทางทำให้ใจเป็นสุข ไม่หงุดหงิด น้อยเนื้อต่ำใจในตัวเอง จิตใจก็จะสดใสเป็นสุขตลอดเวลา

## ๒. การเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับวัย

เมื่อพอมืออายุมากขึ้นมาหน่อย ตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ต้องดูแลอาหารการกินต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับวัยทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี กล่าวคือ

๒.๑ อาหาร ควรถือหลักกินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน กินอาหารพอแคะอิ่มหรือเกือบอิ่ม อย่าให้เลยอิ่ม กินอาหารผักและผลไม้ให้มากเป็นพิเศษ เลือกอาหารย่อยง่าย ๆ งดอาหารรสจัดทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รสเค็มและหวาน เพราะความเค็มเป็นอันตรายต่อไตและเบาหวาน ในผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำ ๔-๕ แก้วก่อนอาหารเข้าทุกวัน เป็นการล้างของเสียออกจากร่างกายทางปัสสาวะ อันจะเป็นประโยชน์ต่อไตและระบบทางเดินอาหาร และควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ มากนั้น เยื่อและกากของอาหารเหล่านี้จะทำหน้าที่คล้ายแปรงที่ขูดเอาสารเค็มหรือเชื้อราที่ติดมา

กับอาหารให้ออกไปกับอุจจาระ ไม่เกิดสะสม ทำให้ไม่เป็นมะเร็งได้ในภายหลัง และผักกับผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย และยังทำลายตัวทำให้แก่ ทำให้เกิดโรค คือ อนุมูลอิสระอีกด้วย

๒.๒ เครื่องดื่ม มีหลายประเภทด้วยกัน เช่น ประเภทแอลกอฮอล์ กาแฟ ชา บุหรี่ จึงเลือกระหว่างความสุขกับสุขภาพอนามัย ถ้าไม่จำเป็นงดได้ก็ดี ถ้าเห็นว่าเป็นความสุขก็ “เสพเพื่อโสด” คือเสพแต่น้อยและควรลดลงเรื่อยๆ จะดีมาก ดื่มน้ำเปล่าเป็นดีที่สุด น้ำหวานทุกชนิดไม่ควรดื่มเลย

๒.๓ การมีเพศสัมพันธ์ ก็ถือเป็นการคลายเครียด ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาและเป็นไปตามธรรมชาติ แต่ต้องระวังอย่าฝืนสมรรถภาพของร่างกาย ถ้าไม่พร้อมจะยิงแล้วจงถนอมกระสุนเอาไว้ด้วย วิธียิงโดยไม่ให้ลูกกระสุนออก ควรจะจำไว้ว่า การเคลื่อนน้ำอสุจิแต่ครั้งนั้น จะเสียพลังงานในตัวมาก และมากขึ้นตามอายุ ถ้าจำเป็นและร่างกายแข็งแรงดี ก็ควรปฏิบัติตามลัทธิเต๋า แต่ถ้าปล่อยวางได้เร็วเท่าใด ก็จะเป็นการตัดกิเลสต้นเหตุลดภาระของตนเองได้เป็นอย่างดีเท่านั้น วิธีปล่อยวางที่ดีที่สุดคือ เอาธรรมเข้าข่มใจ ในรายที่ไม่สามารถหาทางออกได้

๒.๔ ระวังการหกล้ม ต้องระวังให้มาก เพราะถ้ากระดูกหักแล้ว การต่อติดของกระดูกยากมาก และบางทีจะพาลมีโรคอื่นแทรก ถึงแก่ความตายได้ง่ายๆ

### ๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ เนื่องจากจะต้องขยับปฏิบัติอย่าให้ขาดได้ อย่าได้รู้สึกที่เกี่ยวข้องเป็นอันตราย และถ้าเป็นไปได้ ให้ปฏิบัติสมารถเป็นประจำวันละ ๒๕-๓๐ นาที ไปพร้อมกับการออกกำลังกาย หรือปฏิบัติต่างหาก ในที่เงียบสงบ

### ๔. การบริหารเวลา ๒๔ ชั่วโมง

กล่าวได้ว่าต้องทำอะไรมาทำอะไรจะได้ไม่ว่าง อันได้แก่ การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และงานอดิเรก อย่าให้เหลือเวลารว่าง ชนิดที่ไม่รู้ว่าทำอะไร ปัญหาจะเกิดตอนว่าง ตอนว่างนี้จะรู้สึกเบื่อตนเอง คือว่างเวลาที่เคยทำงาน ๙-๑๒ น. และ ๑๔-๑๖ น. ฉะนั้น การบริหารเวลา ควรบรรจุด้วยการรับประทานอาหารกลางวันอย่างหนึ่ง และบรรจุเวลาด้วยการออกกำลังกายเช้าและเย็น การประชุมสมาคม สโมสร มูลนิธิ หรือกลุ่มต่างๆ หรืองานอดิเรก ประเภทช่วยลูกหลานเก็บสะสม เช่น แสตมป์ เหรียญ พระ วัตถุโบราณ หรือหนังสือเป็นต้น บางท่านที่ชอบเขียนเรื่องก็ใช้เวลาว่างได้เต็ม

ที่ สถานที่อีกแห่งที่ใคร่ขอแนะนำคือ การสนทนากับพระสงฆ์ตามวัดต่างๆ ที่สนใจร่วมกัน เช่น ธรรมะ ไทโรศาสตร์ หรือวิปัสสนากรรมฐาน และถ้าสนใจมาก ก็อาจถือศีลและปฏิบัติศาสนากิจ ณ สถานที่นั้นเป็นครั้งคราว จะยิ่งได้ประโยชน์แก่ตนมากยิ่งขึ้น เปรียบได้กับการล้างตัวอัดไฟใส่ แบตเตอรี่ เป็นการเพิ่มพลังให้ตนเองและทำให้จิตสงบใจสบาย

#### ๕. หาโอกาสหาประสบการณ์ใหม่

เพื่อที่จะได้เห็นโลกกว้างเป็นการสะสมประสบการณ์ใหม่ ๆ ด้วยการท่องเที่ยวไปตาม จังหวัดต่างๆ ในประเทศหรือต่างประเทศสุดแต่ฐานะจะอำนวยให้วิธีท่องเที่ยวที่ดีที่สุดก็คือ ไปกับ บริษัททัวร์ ไปเป็นกลุ่มทุกเพศทุกอายุ ทำให้มีโอกาสพบปะบุคคลและสิ่งแวดล้อมแปลกๆ ใหม่ๆ ชีวิตจะได้รับการกระตุ้นให้ตื่นเด่นอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ชีวิตไม่อับเฉา มีแต่ความสุข สนุก และเพลิดเพลินเจริญใจ

#### ๖. ให้ความสำคัญกับการแต่งกาย

เนื่องจากการแต่งกายเป็นการเสริมบุคลิกภาพสำหรับผู้บริหาร ควรอย่างยิ่งที่จะต้องแต่ง กายให้ทันสมัย สะอาดหมดจด สมสัดส่วนอย่าให้รุ่มร่าม เมื่อพอมีอายุมากขึ้นแล้วมักจะพอมให้ยว ย่น ความสูงก็ลดลง ๓-๕ ซม. ถ้าไม่ตัดเสื้อผ้าใหม่ ก็ต้องเอาของเก่าไปแก้ไขให้สมสัดส่วน ถ้าถูก หลานสามารถจะพูดตรงๆ กับเรา ก็ต้องแต่งกายชนิดที่ลูกหลานจะไม่พูดว่า พ่อหรือแม่ “เชย” เป็น อันขาด ถ้าลูกหลานยังเห็นว่าเราเชย อย่าได้ไปดูว่าหรือโกรธเขา ต้องขอคำแนะนำเขาว่า ควรจะ แต่งตัวอย่างไร แล้วปฏิบัติตามเขาเสียโดยดี

#### ๗. การพัฒนาอิริยาบถต่าง ๆ

เมื่อต้องออกสังคม อิริยาบถต่าง ๆ เหล่านี้อันได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง หรือการพูดจาวิสาสะ ตลอดจนการพูดในที่ชุมชน และมารยาทการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่มักจะปล่อยตัว ตามสบายจนเกินไป โดยไม่สนใจว่าที่ปฏิบัติไปนั้น เป็นมารยาทที่ไม่สวยงาม โดยมักไปเข้าใจเอา ว่า ไม่มีใครสนใจคนสูงอายุอย่างเรา ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด ถึงแม้จะมีอายุมาก แต่ต้องพัฒนาด้าน บุคลิกให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ด้วย

#### ๘. รับรู้ข่าวสารบ้านเมือง

ต้องสนใจต่อความเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน ด้วยการฟังข่าวทุกประเภท อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง และดูภาพยนตร์ประเภทต่างๆ ที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับทุกวัยและทุกเพศได้

#### ๙. การมีอารมณ์ขัน

สามารถสร้างได้โดยการมองโลกแต่ในแง่ดี หลีกเลี่ยงหรือลดกิเลสตัณหา ๓ ประการ คือ โภคะ โภชะ โลภ และควรปิดหู ปิดตา ปิดปาก ไม่ฟังไม่สนใจในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เห็นอะไรไม่สบายตา ก็แนะนำ เขาจะเชื่อหรือไม่ก็ให้มันผ่านไปเสีย ไม่เอาเป็นอารมณ์ ไม่นินทาว่าร้ายใคร ถ้าพูดก็มีแต่สิ่งเพราะหูหรือมีแต่คำชม แต่ถ้าจะติก็ทำให้เป็นการเตือนเสียด้วยความเมตตา แม้มีเรื่องร้ายก็แปลให้เป็นเรื่องดี และอย่าพูดคุยเพื่อเจ้า เช้าสี่ จู้จี้ ชู้บ่น น่ารำคาญ

#### ๑๐. การลดปัญหาต่าง ๆ ให้น้อยลงหรือไม่มี

การไม่สร้างปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องการเงิน เช่น การลงทุนทุกประเภทและการก่อหนี้ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากในบั้นปลายของชีวิต จงอย่าตื่นตระหนกในเรื่องนี้เป็นอันขาด ควรพอควรหยุด ควรจัดสรรงบประมาณตลอดชีวิตสำหรับตนเองและครอบครัวให้พอกินพอใช้และเพื่อทำบุญทำทานตามควรแก่อัตภาพ มีน้อยใช้น้อยจะลดปัญหาได้

#### ๑๑. การลดภาระต่าง ๆ

คนที่มีธุรกิจหลายอย่าง ควรปล่อยวางออกไปทีละอย่างสองอย่าง ให้ลูกหลานรับช่วงไปอย่าได้ขอบภาระไว้ในตนเองโดยเด็ดขาด และจำต้องทำใจไม่ให้ติดอยู่กับภาระที่ปล่อยวางนั้น กล่าวคือ เมื่อปล่อยวางไปแล้ว แม้กิจการจะทรุดลง ก็จะต้องตัดใจให้ได้

#### ๑๒. การทำชีวิตให้รู้จักการให้

คือ “ให้ทาน” และ “แผ่เมตตา” ให้แก่มนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง ปล่อยสัตว์ให้ทานชีวิตตามควรแก่โอกาส

### ๑๓. การปล่อยวาง

อย่าให้เกิดปัญหายุ่งยากสับสนแก่ลูกหลานหรือผู้อยู่ใกล้ชิด ไม่จู้จี้ ขี้บ่น หวง งก ทำตัวให้มีความเป็นอยู่ที่ง่ายที่สุดไม่ว่าจะทำอะไรไม่ต้องบงกชคนผู้ใด อย่าให้เป็นภาระแก่ใครๆ โดยไม่จำเป็น ผี๊กความสิ้นโศกให้แก่ตนเองจนติดเป็นนิสัย ทำตัวอย่างนี้ให้ได้ แล้วลูกหลานกลับจะรักเห็นใจมากยิ่งขึ้นเสียอีก

สำหรับผู้สูงอายุมากๆ และไม่มีโรคพยาธิในตัว ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าใดสภาพจิตใจ ตลอดจนสภาพของสมองจะแปรสภาพเป็นทารกมากขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะความเสื่อมตามธรรมชาตินั่นเอง อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี ความเสื่อมดังกล่าวนี้จะมาเร็วหรือมาช้าขึ้นขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองว่าจะสามารถชะลอความชราได้ดีหรือไม่คืออย่างไร

ความเสื่อมสภาพของสมองจากน้อยไปหามากที่จะปรากฏให้เห็น จะมีดังต่อไปนี้ คือ

๑. เส่่าเรื่องเก่าๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยนึกว่าเป็นเรื่องใหม่ยังไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย จริงๆ อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้านหรือในห้อง ไม่มีโอกาสไปเปิดหูเปิดตาได้เห็นสิ่งแปลกใหม่เลย ฉะนั้น สมองหรือจิตประสาทจะติดอยู่กับเรื่องเก่าๆ ทั้งสิ้น มิเข้ามาเรื่องใหม่แต่สมองไม่รับหรือเข้ามาแต่สมองไม่ประทับใจเป็นความทรงจำแม้แต่น้อย ทั้งนี้เป็นเพราะเซลล์ของสมองเสื่อมสภาพ(recent memouy lost)

๒. ในคนแก่ที่ยังไม่ละวาง หรือยังยึดติดอยู่กับอดีต คือ “ตัวฉันของฉัน” คนแก่พวกนี้มักจะมีความคิดเรียกร้องลูกหลาน เช่น การต้องการให้มาเยี่ยมเยียนพาลูกหลานมาหา มีผลหลากหลายไม่ต้องติดมือเอามาให้วันเกิดวันตรุษจะต้องมารดน้ำอวยพร หากใครไม่มาก็จะน้อยใจ โกรธหรือ ไม่ก็เกลียดไปเลย ยังมีคนแก่อีกประเภทหนึ่งที่ละวางแล้ว และไม่ยึดในอดีต คนแก่พวกนี้จะมีอารมณ์หนึ่ง อารมณ์ดี มาหาหรือติดธุระไม่มาก็วางเฉย คนแก่พวกนี้ดูจะมีความสงบสุขมากกว่า

อย่างไรก็ดี สิ่งเหล่านี้ก็เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ธรรมชาติจะช่วยจัดการชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายให้อยู่ได้อย่างเหมาะสมตามควรแก่วัยอย่างน่าที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยที่แก่หลายๆ สมองไม่ควรจะประทับใจรับฟังต่อความละเอียดอ่อนในความรู้สึกนึกคิดอย่างใดต่อไปให้เกิดปฏิกิริยาอีกต่อไปแล้ว

๓. รับประทานอาหารไปหยกๆ ก็หาว่าลูกหลานไม่เอาใจใส่ไม่เอาอาหารมาให้ นอกจากนั้นก็อาจจะมีอาการหวงของ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของกิน อธิบายได้ว่า เพราะความจำหรือสมองเสื่อมสมรรถภาพจำเหตุการณ์ปัจจุบันที่ผ่านไปหยกๆ ยังไม่ได้เลยคือคล้ายทารกไม่ผิด

๔. พุดคนเดียว บ่นพึมพำลำพังคนเดียว อธิบายได้ว่า ก็ยังคงคล้ายเด็กเล็กๆ ทั่วไปทุกที คือร้องอ้ออ้อ ๗ อืมบ้าง หัวเราะบ้าง หรือร้องไห้บ้าง และชอบนอนตะแคงงอตัวเหมือนทารก ยิ่งถ้าถูก

ทอดทิ้งโดดเดี่ยวมานานๆ เท่าใด ก็ยังมีปรากฏการณ์เร็วกว่าปกติเท่านั้น บางรายมีอาการสับสนทางเพศคล้ายเด็ก ๆ

๕. ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระโดยไม่รู้ตัว และไม่ระวังต่อการนุ่งห่ม หรือปกปิดร่างกาย ข้อนี้ก็คือ ทารกดี ๆ นี่เอง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์สุดท้ายแห่งชีวิตของผู้สูงอายุที่ปราศจากโรคภัย แต่ไม่แข็งแรงเท่าที่ควรจะเป็น ก่อนที่จะปิดฉากชีวิตด้วยความชราภาพอย่างแท้จริง

ความเสื่อมสภาพดังกล่าวนี้ จะไม่ปรากฏเลย หรือถ้าจะปรากฏก็จะไม่แสดงความสามารถชัดเจนนัก ในกลุ่มที่มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงหรือฟิต ดังนั้น ถ้าไม่ประมาทและเตรียมตัวป้องกันเอาไว้ ก็จะเป็นการดีกว่า หรืออาจจะพูดง่าย ๆ ว่า มันก็คงจะตายไปนานแล้ว แต่ถ้ามันยังไม่ตายแล้ว จะทำอย่างไร? คำตอบก็คือ ถ้าหากปล่อยตามยถากรรม สภาพของผู้สูงอายุจะอยู่ในสภาพอย่างที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น จะเหมือนทุกข้อ หรือคล้ายข้อใดข้อหนึ่งก็เป็นได้

บุคคลส่วนมากเข้าใจว่า สมมติแบบสมณะหรือวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นเรื่องเฉพาะของผู้ที่อยู่ในสมณเพศ ปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราท่านเข้าไม่ถึง แต่หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ทั้งปุถุชนธรรมดาและสมณเพศ ต่างก็ให้หลักการอย่างเดียวกันทั้งสิ้น ผิดกันแต่ว่าพระสงฆ์จะต้องปฏิบัติตามศีล ๒๒๗ ข้อ อย่างไรก็ดี พระสงฆ์ก็มีการออกกำลังกายด้วยการเดินบิณฑบาตตอนเช้าอากาศบริสุทธิ์ และได้แสงแดด นอกจากนั้นก็ยังมีเดินจงกรม และทำงานวัด ดังนั้น พระสงฆ์จึงน่าจะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขดี แต่เราจะพบพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ปฏิบัติตามนี้ และจำนวนมาก แม้ว่าจะฉันเพียง ๒ มือ แต่ฉันเกินความต้องการของร่างกาย ก็ทำให้ฉันและไม่แข็งแรงด้วย

โดยสรุปแล้ว จะเห็นได้กระจ่างแจ้งว่า มนุษย์เราจะมีชีวิตยืนยาวนาน และมีความสุขขึ้นอยู่กับตัวเองโดยแท้ อยู่ที่ว่าเราจะจัดการเรื่องของเราให้เหมาะสมอย่างไร จะจัด "ตัวเรา" ในที่นี้คือกายกับจิตของเรา เท่านั้นเอง แต่ต้องระวังอย่างยิ่งคือไม่ลืมหัด ไม่หลงตัวเอง และไม่ปล่อยตัว ผิดแผนกายและจิตให้ลุ่มล่ามโดยไม่หยุดยั้ง และที่สำคัญยิ่งก็คือ ใจของเรา จะต้องตั้งมั่นว่าจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความสุขและอายุยืนยาวด้วย ไม่หมกมุ่นในใจในชีวิต ไม่ทำตัวนอนรอความตาย และเราก็จะประสบผลสำเร็จตามความปรารถนานั้น

ในด้าน "กาย" ต้องเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำและทุกโอกาส

ในด้าน "จิต" ต้องฝึกจิตให้ตั้งมั่น ให้สงบด้วยการทำสมาธิทุกโอกาส แม้เมตตาบ่อย ๆ และมีใจเป็นทาน จะช่วยให้จิตใจสงบได้รวดเร็ว หายกังวลใจ การทำสมาธิเป็นประจำ จิตจะรู้ตัวเองเกิด "ธาตุรู้" จนเป็นอัตโนมัติ ใจที่สอดส่องความรู้ตัวรู้ตัวจับได้ทันทุกที และไม่ประมาทแม้แต่ความตายก็ไม่พรั่นพรึง

ฉะนั้น การทำให้อ่อนกว่าวัยและการจะมีชีวิตอย่างมีความสุข อายุยืนยาวนั้น กาลังใจของผู้นั้นต้องมาก่อนสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น

## บทที่ ๒

### อาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดี

#### ๒. อาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดี

ทุกวันนี้การมีชีวิตอยู่เพื่อการยังชีพ กล่าวคือ การรับประทานอาหารแค่พออิ่มไปมีหนึ่ง โดยไม่ทราบถึงคุณประโยชน์ว่าจะได้รับครบถ้วนหรือไม่ ดังนั้นเราจึงต้องทราบเสียก่อนว่าอาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดีเป็นอย่างไร

##### ๒.๑ อาหารที่ดีเป็นอย่างไร

ที่แน่ ๆ ก็คือ อาหารธรรมชาติย่อมไม่ใช่อาหารสำเร็จรูป ไม่ใช่อาหารกระป๋อง ไม่ใช่อาหารขวด ไม่ใช่พืชที่ผ่านปุ๋ยเคมี ผ่านยาฆ่าแมลง ยาปราบศัตรูพืช

อาหารที่เป็นธรรมชาติที่สุดคืออาหารที่ยังไม่ได้ตัดแปลงเลย ถ้าเป็นข้าว ไม่ว่าจะป็นข้าวไทย ข้าวฝรั่ง ข้าวธรรมดา ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโต ฯลฯ ก็เป็นข้าวทั้งเปลือก ถั่วทุกชนิด ก็เป็นถั่วทั้งเปลือก ผักต่างๆ ผลของผัก เช่น พริก แผลง แตงกวา ก็เป็นทั้งหัวทั้งเปลือก และต้องกินดิบๆ อย่างนั้น

การใช้ทั้งหัว ทั้งเปลือก ทั้งเมล็ดทั้งหมดเช่นนี้ เรียกว่า Whole ที่แปลว่าทั้งหมด และจากคำว่า Whole นี้เอง จึงได้กลายมาเป็น Wholistic หรือ Holistic แต่การกินอาหาร Whole อย่างนี้เราคงทำไม่ได้ เพราะการกินของเราได้มี “วิวัฒนาการ” หรือ “วิบัติอาการ” มานานนักหนาแล้ว จนกระทั่งเรากินของดิบไม่เป็น เคี้ยวของแข็งไม่ได้

##### แมคโครไบโอติก

แมคโครไบโอติก เป็นศัพท์ที่ใช้ในสมัยกรีกโบราณ หมายถึง การมีชีวิตที่ยืนยาว และสุขภาพสมบูรณ์ อันเนื่องมาจากการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมยุคใหม่ จอร์จ โอซาวา นักปราชญ์ชาวญี่ปุ่น ได้ให้ความหมายว่า ความเป็นอยู่ของคนที่มีสุขภาพดี แมคโคร แปลว่า กว้างใหญ่หรือยิ่งใหญ่ ไบโอส แปลว่า มีชีวิต รวมความแล้วหมายความว่า วิธีการกินและการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ อันเป็นปอเกิดของชีวิตเป็นสภาพแวดล้อมของชีวิต ซึ่งจะนำความสุขและสันติสุขแก่มวลชนและสังคม



การรักษาโรค ตัวอย่างของอาหารไทย ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีส่วนประกอบของสมุนไพร เช่น

ต้มยำ เป็นอาหารที่มีเครื่องปรุงสมุนไพรหลายชนิด เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า มะนาว พริก เป็นต้น เป็นอาหารที่ช่วยในการขับลมและแก้อาการหวัดได้

สะเดาน้ำปลาหวาน เป็นอาหารที่มีคุณค่าและแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินซี เป็นต้น ช่วยแก้ไข้หวัดลม ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และช่วยให้เจริญอาหารได้

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีแร่ธาตุจำพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และให้วิตามินสูง เป็นอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงกระดูก และหากผักที่ใช้ในการปรุงแกงเลียง เป็นผักพื้นบ้าน ก็จะช่วยลดภัยจากสารพิษด้วย

พืชสมุนไพรนับเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบได้ในแหล่งธรรมชาติ เช่น เทือกเขา ป่า ทุ่งนา ไร่ สวน หรือนำมาปลูกบริเวณบ้าน จนกลายเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัว หรือหาซื้อได้ง่าย อาจแบ่งออกเป็น พืชสมุนไพรจำพวกเครื่องเทศ และผักต่าง ๆ

### พืชสมุนไพรจำพวกเครื่องเทศ

เครื่องเทศ หมายถึง ส่วนประกอบของพืชที่นำมาตากแห้งก่อนนำมาใช้ปรุงอาหาร เครื่องเทศไม่จัดว่าเป็นอาหาร เนื่องจากให้คุณค่าทางอาหารน้อย แต่เครื่องเทศช่วยทำให้รสและกลิ่นของอาหารดีขึ้น ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร เครื่องเทศจึงจัดว่าเป็นอาหารเสริมหรือเครื่องเคียง คุณค่าของเครื่องเทศอยู่ที่กลิ่นและน้ำมันหอมระเหยในเครื่องเทศนั้น ๆ เครื่องเทศได้มาจากส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ราก ลำต้น ใต้ดิน เปลือก ใบ ดอก ผล เมล็ด เป็นต้น

#### ๑. เครื่องเทศจากรากและลำต้นใต้ดิน

- ชิง ในทางยา ชิงมีฤทธิ์ขับลม และกระตุ้นทางเดินอาหาร ใช้เป็นยาประจำบ้านเมื่อมีอาการท้องอืด แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ขมิ้นชัน ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ ฟอกโลหิต
- ข่า ใช้เป็นยาธาตุ ขับลม
- กระชาย ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และท้องเสีย
- กระเทียม มีสรรพคุณทางยา ใช้บำบัดอาการไอ ใช้หวัด หลอดลมอักเสบ
- ตะไคร้ มีสรรพคุณทางยา ใช้แก้ไข้หวัด แก้อาการท้องอืดเฟ้อ ภายนอกใช้ทาแก้ อาการปวดบวมตามข้อได้

#### ๒. เครื่องเทศจากรากส่วนเปลือก

- อบเชย มีสรรพคุณทางยา คือ เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ

### ๓. เครื่องเทศจากใบและยอด

- สะระแหน่ มีสรรพคุณ คือ ใช้ใบเป็นยาขับลม ขับเหงื่อ ใช้ต้มเพื่อช่วยย่อยอาหาร
- โหระพา มีสรรพคุณ คือ ช่วยให้อาหารย่อยง่าย ระบายอาหาร ขับเหงื่อ ขับเสมหะ แก้ไอ ขับลม
- กะเพรา มีสรรพคุณทางยา คือ ใช้ใบสดมาตำใช้ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน
- ใบแมงลัก มีสรรพคุณ คือ ใช้เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ ยาต้มใช้กินแก้ไอ

### ๔. เครื่องเทศจากส่วนของดอก

- หญ้าปลั่ง นอกจากใช้แต่งกลิ่นและสีในอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยา ในยาพื้นบ้าน ใช้เป็นยาระงับความเจ็บปวด ยาขับเหงื่อ ขับระดู
- กานพลู ใช้แต่งกลิ่นอาหารจำพวกเนื้อ สรรพคุณทางยา คือ น้ำมันดอกกานพลู มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคไทฟอยด์

### ๕. เครื่องเทศจากผลและเมล็ด

- พริกไทย ในทางยา นิยมใช้พริกไทยดำ มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยขับลม และขับปัสสาวะ
- ดีปลี นอกจากใช้เป็นเครื่องเทศแล้ว ในทางยาใช้เป็นยาขับลม ใช้กับโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ขับเสมหะ แก้หืดและหลอดลมอักเสบ
- พริก มีสรรพคุณทางยา คือ ใช้เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้อาการเป็นตะคริว
- ลูกจันทน์เทศและดอกจันทน์เทศ มีสรรพคุณในทางยา ใช้เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- โป๊ยกั๊ก มีสรรพคุณทางยา คือ ใช้ขับลม ขับเสมหะ
- กระวาน ผลกระวานมีกลิ่นหอมคล้ายกานพลู ใช้เป็นเครื่องเทศในน้ำพริกแกงกะหรี่ แกงมัสมั่น มีสรรพคุณทางยา คือ ใช้เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ
- มะกรูด ผลของมะกรูด นอกจากใช้ปรุงอาหารเพื่อแต่งกลิ่นแล้ว ในยาพื้นบ้านใช้น้ำมันมะกรูดดองยา ใช้กินเป็นยาฟอกโลหิตในสตรี
- ผักชี ลูกผักชี มีสรรพคุณทางยา คือ ใช้ขับลม ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ
- ยี่ห่วย มีสรรพคุณทางยา คือ มีฤทธิ์กระตุ้น ขับลม

### พืชสมุนไพรจำพวกผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน มีคุณสมบัติหลายประการ ทั้งด้านการป้องกันโรค และการรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย คุณสมบัติของผักพื้นบ้าน มีดังนี้

๑. เป็นแหล่งของเส้นใยอาหาร
๒. เป็นแหล่งของสารผักและสารสมุนไพรรักษาโรค
๓. เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

#### ผักพื้นบ้านแหล่งของเส้นใยอาหาร

สารเส้นใยอาหาร ถ้ากินเส้นใยอาหาร จะทำให้อิ่มง่าย ช่วยดูดซับไขมันส่วนเกิน อาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยป้องกันรักษาโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ทั้งยังช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ผักพื้นบ้านที่มีเส้นใยอาหารมาก เช่น มะเขือพวง สะเดา พริกขี้หนู ใบชี่เหล็ก ดอกแค ขนุนอ่อน หน่อไม้ มะระขี้นก ยอดมะกอก ลูกจิง ใบบัวบก ใบบัวบก ยอดแค เป็นต้น

#### สารผักและสารสมุนไพรในผักพื้นบ้าน

สารผักหรือสารพฤกษเคมี (Phytonutrient) เป็นสารที่ไม่ได้ทำหน้าที่ในอาหารหลัก ๕ หมู่ แต่ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นสารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และเป็นสารป้องกันไม่ให้เซลล์กลายเป็นเซลล์มะเร็ง สารผักมีมากในผักพื้นบ้าน เช่น คาโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ ไบรอนโทโรไซยานิดิน เป็นต้น สารผักที่อยู่ในผักพื้นบ้าน ถ้ากินเป็นอาหารประจำวัน ก็สามารถควบคุมโรคกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้ได้ เช่น

- กินมะเขือพวง มะระขี้นก สะเดา ลูกจิง กินกับน้ำพริกวันละประมาณ ๒๐๐ กรัม ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดได้
- กินกระเทียม วันละ ๑๐-๑๕ กลีบ กินสดหรือยำ จะช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดได้
- ยอดสะเดา จิ้มน้ำพริกเป็นประจำช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
- กินกระชาย ยอดกระเจียบ ตะไคร้ เป็นประจำ ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตได้

#### สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านที่มีสีเขียวและรสฝาด จะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก มีทั้งวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี อีกด้วย

#### ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง

ผักพื้นบ้าน ๑๐๐ กรัม

ยอดแค

ใบบักเพรา

ใบชี่เหล็ก

ผักเขียงดา

ผักติ้ว

ผักกะเจ็ด

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)

๘,๖๕๔

๗,๘๖๗

๗,๑๘๑

๕,๙๐๕

๔,๕๐๐

๓,๗๑๐

## ผักที่มีวิตามิน เอ สูง

ผักพื้นบ้าน ๑๐๐ กรัม	วิตามิน เอ (หน่วยสากล)
ใบยอ	๔๓,๓๓๓
ใบย่านาง	๓๐,๖๒๕
ใบชะพลู	๒๑,๒๕๐
ยอดและใบตำลึง	๑๘,๖๐๘
ผักกูด	๑๗,๑๖๗
ผักชีลาว	๑๓,๐๕๕
ใบบัวบก	๑๐,๙๖๒
ใบกระเจี๊ยบ	๑๐,๘๓๓

## ผักที่มีวิตามินซี สูง

ผักพื้นบ้าน ๑๐๐ กรัม	วิตามินซี (กรัม)
ดอกซีเหล็ก	๔๘๔
ใบเหมียง	๑๙๒
ผักหวาน	๑๖๘
ใบยอ	๑๔๑
ผักแพว	๑๑๕
ผักชีลาว	๕๘
ผักติ้ว	๕๖

## น้ำสมุนไพร

คนไทยมีน้ำจากสมุนไพรดื่มตั้งแต่สมัยก่อน ปัจจุบันได้มีการรณรงค์ให้คนไทยหันมานิยมดื่มน้ำสมุนไพร ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการดื่มน้ำอัดลม หรือชา กาแฟ

น้ำสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มจากส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืช ไม่ว่าจะเป็นส่วนดอก ผล ราก หัว หรือเมล็ด น้ำสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา สามารถป้องกันโรคบางชนิดได้ การดื่มน้ำสมุนไพรให้ประโยชน์ คือ แก่ดับกระหาย ทำให้สดชื่น

น้ำสมุนไพรที่นิยมดื่มกันในปัจจุบัน แบ่งได้เป็น ๔ ประเภท คือ

๑. น้ำสมุนไพรจากผลไม้ เช่น น้ำฝรั่ง น้ำส้ม น้ำสับปะรด น้ำแตงโม เป็นต้น
๒. น้ำสมุนไพรจากผักสด เช่น น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำคื่นชา น้ำตะไคร้ น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย น้ำมะเขือเทศ น้ำมะนาว เป็นต้น

๓. น้ำสมุนไพรจากัญชพืช เช่น น้ำเม็ดแมงลัก น้ำลูกเดือย น้ำเต้าหู้ เป็นต้น

๔. น้ำชาสมุนไพร เช่น น้ำกะเพราแดง น้ำข่า น้ำขิง น้ำดอกคำฝอย น้ำมะตูม เป็นต้น

ข้อควรระวังในการปรุงน้ำสมุนไพรดื่ม คือ ไม่ควรใส่น้ำตาลให้หวานจัดเกิน ควรให้รสและกลิ่นของสมุนไพรนำ มิฉะนั้น จะทำให้เกิดผลเสียและทำให้เกิดโรคอ้วนได้

น้ำสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา ดังนี้

น้ำใบบัวบก ได้จากการคั้นน้ำจากใบและต้นสดของบัวบก ใ้ดื่มเป็นยาบำรุง

แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยลดอาการชักเสบ ช้ำในได้

น้ำใบเตย ได้จากการนำใบเตยสดมาต้มแล้วเติมน้ำตาลเล็กน้อย หรือนำใบมาหั่น

แล้วตากแดดให้แห้ง เอาไปคั่วแล้วเก็บใส่ขวด ทำแบบใบชาก็ได้

น้ำกะเพราแดง ได้จากการนำใบกะเพราแดงมาตากแห้ง เมื่อจะดื่มจึงนำมาชงกับน้ำ

เดือด ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดี

น้ำเก็กฮวย ได้จากการนำดอกเก็กฮวยที่ตากแห้งแล้วมาต้มกับน้ำ และเติมน้ำตาล

ช่วยดับพิษร้อน แก้อ่อนใน

น้ำกระเจี๊ยบ ได้จากกลีบเลี้ยงของดอก นำมาต้มน้ำ เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย ช่วยแก้

กระหายน้ำ ลดอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ และลด

ความดันโลหิต

น้ำตะไคร้ ได้จากการนำต้นตะไคร้มาต้ม กรองออกแล้วเติมน้ำตาลเล็กน้อย ตะไคร้

มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุง

กระดูกและฟัน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ

น้ำขิง ได้จากการนำเหง้าขิงอ่อนมาปอกเปลือกหุงพอบแตก นำไปต้มเติมน้ำตาล

ทรายเล็กน้อย น้ำขิงมีสรรพคุณช่วยขับลมย่อยอาหาร แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

น้ำมะเขือเทศ ได้จากการนำลูกมะเขือเทศ ล้างสะอาดมาปั่น ผสมกับน้ำเชื่อม เกลือ

เพื่อแต่งรส ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

น้ำมะนาว นิยมนำมาผสมกับน้ำเชื่อม เกลือ เป็นเครื่องดื่มแก้กระหายน้ำ บำรุงเสียง

แก้เลือดออกตามไรฟัน

น้ำมะตูม ได้จากการนำผลมะตูมตากแห้งมาต้ม เติมน้ำตาลทรายเพิ่มรสหวาน

ช่วยแก้อาการท้องเสีย

น้ำส้มคั้น ได้จากการนำส้มเขียวหวานมาคั้นเอาแต่น้ำ อาจเติมเกลือเล็กน้อย

น้ำส้มคั้นมีวิตามินเอมาก ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม

ฟอสฟอรัส และวิตามินซี ช่วยบำรุงสายตา

- น้ำสับประรด** ได้จากการคั้นน้ำสับประรดแล้วเติมน้ำเชื่อม เกลือตามชอบ สับประรดมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมาก ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีคุณค่าทางยา คือ ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง
- น้ำมะขาม** น้ำมะขามสดไปลวกต้มในน้ำเดือด เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามชอบ หากใช้มะขามเปียก ควรแช่ไว้ ½ ชม. แล้วจึงต้ม มะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก มีคุณค่าทางยา คือ ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง
- น้ำแตงโม** ได้จากการนำเนื้อแตงโมใส่ในน้ำเชื่อมและเกลือป่น มีคุณค่าทางอาหาร คือ วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีวิตามินซีช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีคุณค่าทางยา คือ ช่วยขับปัสสาวะ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ

### ๒.๓ น้ำที่ดื่มสะอาดหรือไม่

สมัยก่อน น้ำดี น้ำบริสุทธิ์สะอาด คือน้ำจากแม่น้ำลำธารจากภูเขา จากบ่อน้ำพุ สมัยนี้ น้ำจากแม่น้ำลำธาร เราดื่มไม่ได้แล้ว เพราะแม่น้ำลำธารสกปรก เต็มไปด้วยเชื้อโรค เราจึงต้องเอาน้ำจากแม่น้ำหรืออ่างเก็บน้ำมากรองใส่ยาฆ่าเชื้อโรคให้เป็นน้ำสะอาด

แต่น้ำสะอาดไม่ใช่ น้ำบริสุทธิ์ เป็นน้ำซึ่งดัดแปลงและฟอกใส่ยาฆ่าเชื้อโรคให้สะอาดเท่านั้นเอง น้ำดื่มที่ดีต้องเป็นน้ำบริสุทธิ์สะอาดซึ่งไม่ถูกปรุงแต่ง และมีแร่ธาตุธรรมชาติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเจือปนอยู่ น้ำเหล่านี้ได้จากน้ำภูเขา ลำธารที่ยังไม่ถูกทำลาย จากน้ำพุแร่และจากใต้ดิน

### ๒.๔ อากาศที่เราหายใจเป็นอย่างไร

คนที่อยู่ในกรุงคงรู้ดีว่าอากาศในกรุงนั้นสกปรกเพียงไหน หายใจไม่ปลอดโปร่ง ซีดอัด จะหายใจอัดเข้าไปเต็มปอดอย่างไรก็ไม่แข็งแรง นั่นก็เพราะความสกปรก เพราะควันพิษ เพราะความแออัดอัดเขียดของคนที่มีมากมายอยู่ในกรุง

ออกนอกกรุงเมื่อไหร่ก็หายใจได้สดชื่นเมื่อนั้น ขนาดตามชายเมืองก็อากาศโปร่งแล้ว ตามป่า ตามเขา ชายทะเล อากาศก็ยิ่งโปร่งและสดชื่นมากขึ้น ตามชายทะเลเราได้ไอโซน ซึ่งช่วยในการซักฟอกอากาศ ตามป่าเขาลำเนาไม้ เราได้ออกซิเจนปริมาณมากกว่าปรกติช่วยในการเติมพลังแก่อากาศที่เราหายใจเข้าไป

ป่าเขาลำเนาไม้ ทะเล จึงเป็นแดนธรรมชาติบริสุทธิ์สำหรับการหายใจของเรา นอกจากนี้  
ยังมีความสงบวิเวกอันเป็นอาหารวิเศษสำหรับจิตใจอีกด้วย

## ๒.๕ สิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อหรือไม่

จะเห็นได้ชัดว่า ยิ่งห่างไกลธรรมชาติเท่าใด สภาพสิ่งแวดล้อมของเราก็ยิ่งเลวลงเท่านั้น  
ความสกปรกในเมือง ชยะ มุลฝอย ฝุ่นละออง มลพิษ แม่น้ำเน่า คลองเน่า หนูเต็มเมือง แมลงสาบ  
เต็มบ้าน เหล่านี้ เกิดขึ้นเพราะเรามาทำป่าให้เป็นเมือง และอยู่อย่างคนเมือง ทางแก้จึงอยู่ที่การ  
ทำเมืองให้เป็นป่า ให้เป็นธรรมชาติและอยู่กับธรรมชาติ

## ๒.๖ สภาวะในชีวิตประจำวัน

ชีวิตที่รีบร้อน แก่งแย่งชิงดีกัน เอะอะตึงตัง เบียดเสียดขัดแย้งกันในเมืองนี้ อันที่จริงไม่ใช่  
“ชีวิตที่เลือกไม่ได้” อย่างที่ใครๆ ขอบพูดกัน

สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง และเสาะหาขึ้นเอง ทั้งโดยทางตรงและทาง  
อ้อม เมื่อเราเสาะหาวัตถุนิยมเราก็ต้องพบสิ่งเหล่านั้น เมื่อเลือกจะเป็น “สังคมรถยนต์” เราก็ต้อง  
พบกับควันพิษ การจราจรแออัด “เหตุ” กับ “ผล” จำต้องรับกัน ต่อเนื่องกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อเลือกอย่างไร ก็ได้อย่างนั้น ถ้าไม่เลือกอย่างไรก็ไม่ได้เช่นนั้น ฉะนั้นถ้าเลือก “วัตถุ  
นิยม” ให้น้อย เลือก “ธรรมชาติ” ให้มากขึ้น ความเป็นธรรมชาติและใกล้เคียงธรรมชาติของเราก็จะมี  
มากขึ้น จิตใจจะสงบมากขึ้น และระบบของสังคมก็จะดีกว่านี้

## ๒.๗ การรักษาตัวกรณีเจ็บไข้

หัวข้อต่างๆ ที่แล้วมา มุ่งถึงสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งกายและใจ แต่ในกรณีที่มี  
เจ็บตั้งแต่โรคเบาๆ เช่น ปวดหัวตัวร้อน ไปจนถึงโรคร้ายๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น เราก็มี  
วิธีรักษาแบบธรรมชาติ โดยการไต่ยาจากพืชแทนยาเคมี ใช้อาหารธรรมชาติเป็นยา และใช้ชีวิต  
ความเป็นอยู่แบบธรรมชาติช่วยในการรักษา

จอร์จ โอซาวา, มิชิโอะ คูชิ, แอน วิกเมอร์, ดร.วอลด์เกอร์, ดร.ดอนบิาค และแพทย์รุ่นใหม่  
อีกมากมาย ได้ใช้วิธีการแพทย์ “ประสมประสาน” ยึดธรรมชาติเป็นหลัก รักษาคนไข้หายมาแล้ว มี  
หลักฐานพิสูจน์แน่นอนนับพันๆ หมื่นๆ ราย ชีวิตอยู่ได้เพราะธรรมชาติ เรียนได้จากธรรมชาติ  
ศึกษาปรัชญาชีวิตจากธรรมชาติ ไม่มีธรรมชาติ ก็ไม่มีชีวิต

ตัวอย่างโรคที่อาจพบได้บ่อย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรค มะเร็ง เป็นต้น

## ๒.๘ โรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

### ๑. โรคอ้วน

น้ำหนักตัวที่มากเกินไป อาจเป็นโรคอ้วน ถ้ามีไขมันในร่างกายมากกว่าความ จำเป็น เราควรเอาใจใส่บ้าง เพราะโรคอ้วนก่อปัญหาทางสุขภาพหลายอย่าง

#### อันตรายจากโรคอ้วน

ภาวะอ้วนทำให้เกิดโรคและความผิดปกติต่าง ๆ หรือเร็วกว่าคนไม่อ้วน ได้แก่

๑. ความดันโลหิตสูง : พบว่าถ้าลดน้ำหนักโดยยังมีปริมาณเกลือในอาหารเท่าเดิมก็ลด ความดันโลหิตลงได้

๒. เบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลิน : ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดนี้ ที่รุนแรงสุดกว่าปัจจัยใด ๆ

#### ๓. ไขมันในเลือดผิดปกติ

๔. โรคหลอดเลือดตีบ (Atherosclerosis) เช่น หลอดเลือดสมองตีบ อัมพฤกษ์อัมพาต โรค หลอดเลือดหัวใจตีบ โดยพบว่าความอ้วนเป็นภาวะเสี่ยงต่อโรคนี้โดยตรง และยังเพิ่มความเสี่ยง โดยอ้อมจากภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เบาหวาน และความดันโลหิตสูงด้วย

#### ๕. นิ่วน้ำดี และถุงน้ำดีอักเสบ

๖. โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อสะโพก ข้อเข่า ยังเพิ่มโอกาสเกิด โรคข้ออักเสบจากเก๊าท์ด้วย

๗. มะเร็งบางชนิด พบมากขึ้นในคนอ้วน และสัตว์ทดลองที่ถูกทำให้อ้วน การศึกษาของ American Cancer Society โดยอิงน้ำหนักที่คนไม่อ้วน พบว่าถ้าน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ๔๐% จะมีอันตรายจากมะเร็ง ๑.๓๓-๑.๕๕ เท่า ที่สำคัญคือ มะเร็งเยื่อเมดูลลา เต้านม ต่อม ลูกหมากใหญ่

นอกจากนี้เมื่อไม่สบาย ยังเกิดปัญหาในการดูแลรักษามากขึ้น เช่น การให้น้ำเกลือยากขึ้น การดมยาสลบทำได้ยากขึ้น การขนย้าย หรือพลิกตัวยากขึ้น การผ่าตัดก็ยากขึ้น เป็นต้น

## ๒. โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคแรงดันเลือดสูง ภาษาอังกฤษเรียก Hypertension ภาษาชาวบ้านเรียกง่ายๆ ว่า “โรคความดัน” ซึ่งเป็นโรคที่รู้จักกันมากโรคหนึ่ง แต่จากการศึกษาพบว่าชาวอเมริกันร้อยละ ๖๘.๔ เท่านั้นที่ทราบว่าตัวเองมีความดันโลหิตสูง และมีเพียงร้อยละ ๕๓.๖ ที่รับการรักษา และในกลุ่มนี้มีเพียงร้อยละ ๒๗.๔ ที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดี นั่นเป็นสถิติต่างประเทศ สำหรับบ้านเรายังล้าหลังเรื่องข้อมูลพวกนี้อยู่มาก

### ความดันโลหิตคืออะไร

ลองนึกภาพสายยางรดน้ำต้นไม้ มีน้ำไหลเป็นจังหวะการปิดเปิดของก๊อก เมื่อเปิดน้ำเต็มที น้ำไหลผ่านสายยาง ย่อมทำให้เกิดแรงดันน้ำขึ้นในสายยางนั้น และเมื่อปิดหรือห้ก๊อก น้ำไหลน้อยลง แรงดันในสายยางก็ลดลงด้วย ระบบหัวใจและหลอดเลือด ก็เป็นระบบไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย โดยมีหัวใจ ทำหน้าที่คล้ายก๊อก หรือปั้มน้ำ คอยสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เลือดไหลแรงดี ความดันก็ดี หากหัวใจบีบตัวไม่ดี เลือดไหลอ่อน ความดันก็ลดลง นอกจากนั้นแล้วความดันในหลอดเลือดยังขึ้นกับสภาพของหลอดเลือดด้วย หากหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี จะปรับความดันได้ดี ไม่ให้สูงเกินไป แต่หากหลอดเลือดเสียความยืดหยุ่นหรือแข็งตัว ก็จะทำให้ความดันเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ค่าความดันโลหิตจะมีสองค่าเสมอ เรียกว่า “ตัวบน” และ “ตัวล่าง” ค่าแรกเป็นความดันโลหิตในหลอดเลือดที่เกิดขึ้นขณะที่หัวใจบีบตัวไล่เลือดออกจากหัวใจ ส่วนตัวล่างคือความดันของเลือดที่ยังค้างอยู่ในหลอดเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรจำค่าทั้งสองไว้ เพราะมีความสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

### ความดันโลหิตเท่าไรเรียกปกติ

ปัจจุบันความดันโลหิตที่เรียกว่า “เหมาะสม” ในผู้ที่อายุมากกว่า ๑๘ ปี คือ ตัวบนไม่เกิน ๑๒๐ มม.ปรอท และตัวล่างไม่เกิน ๘๐ มม.ปรอท เรียกสั้นๆ ว่า ๑๒๐/๘๐ ความดันโลหิตที่ “อยู่ในเกณฑ์ปกติ” คือ ต่ำกว่า ๑๓๐/๘๕ มม.ปรอท ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย แต่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ ๑๓๐-๑๓๙/๘๕-๘๙ มม.ปรอท จะเรียกได้ว่ามีความดันโลหิตสูงเมื่อความดันโลหิตตัวบนมากกว่า (หรือเท่ากับ) ๑๔๐ และตัวล่างมากกว่า (หรือเท่ากับ) ๙๐ มม.ปรอท อย่างไรก็ตามก่อนที่จะเรียกว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูงได้นั้น แพทย์จะต้องวัดซ้ำหลายๆ ครั้ง หลังจากให้ผู้ป่วยพักแล้ว วัดซ้ำจนกว่าจะแน่ใจว่าสูงจริง และที่สำคัญเทคนิคการวัดต้องถูกต้องด้วย

การจำแนก	ความดันโลหิต "ตัวบน" (มม.ปรอท)	ความดันโลหิต "ตัวล่าง" (มม.ปรอท)
ความดันโลหิตที่เหมาะสม	<๑๒๐	<๘๐
ความดันโลหิตปกติ	<๑๓๐	<๘๕
ความดันโลหิตสูงเล็กน้อยแต่ยังปกติ	๑๓๐ - ๑๓๙	๘๕ - ๘๙
ความดันโลหิตสูงระยะที่ ๑ (อ่อน)	๑๔๐ - ๑๕๙	๙๐ - ๙๙
ระยะที่ ๒ (ปานกลาง)	๑๖๐ - ๑๗๙	๑๐๐ - ๑๐๙
ระยะที่ ๓ (รุนแรง)	>๑๘๐	>๑๑๐

### การวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

เครื่องมือที่ใช้วัดความดันโลหิตที่เป็นมาตรฐานคือผ้าที่มีถุงลมพันที่แขนและใช้ปรอทในขณะวัดความดันโลหิตผู้ถูกวัดความดันโลหิต ควรจะอยู่ในท่านั่งสบายๆ วัดหลังจากนั่งพักแล้ว ๕ นาที ไม่วัดหลังจากดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่ ขนาดของผ้าพันแขนก็ต้องเหมาะสมกับแขนผู้ถูกวัดด้วย หากข้อมากแล้วใช้ผ้าพันแขนขนาดปกติ ค่าที่ได้จะสูงกว่าความเป็นจริง การปล่อยลมออกจากที่พันแขนก็มีความสำคัญอย่างมาก และเป็นทีละเลยกันมากที่สุด คือจะต้องปล่อยลมออกช้าๆ ไม่ใช่ปล่อยพรวดพราดดังที่เห็นหลายๆ แห่งทำอยู่ การทำเช่นนั้นทำให้ได้ค่าที่ผิดไปจากความเป็นจริงมาก เครื่องวัดความดันก็ต้องได้มาตรฐาน ไม่ใช่เครื่องเก่ามากหรือมีลมรั่ว เป็นต้น ตำแหน่งของเครื่องวัดก็ควรอยู่ระดับเดียวกับหัวใจและต้องวัดซ้ำๆ เพื่อหาค่าเฉลี่ย

ปัจจุบันมีเครื่องมือที่ออกแบบมาให้วัดความดันโลหิตได้ง่ายและสะดวกขึ้น โดยผู้วัดไม่จำเป็นต้องมีความรู้เลย เพียงแคใส่ถ่าน พันแขนและกดปุ่ม เครื่องจะวัดให้เสร็จ อ่านค่าเป็นตัวเลข เครื่องแบบนี้มีขายตามศูนย์การค้าทั่วไป โดยทั่วไปแล้วใช้งานได้ดี(แบบพันแขน) แต่ก็ต้องนำเครื่องมาตรวจสอบความถูกต้องเป็นครั้งคราว ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรมีเครื่องชนิดนี้ไว้วัดที่บ้านด้วย ในอนาคตเครื่องวัดความดันโลหิตแบบปรอทอาจจะเลิกใช้ ส่วนหนึ่งเนื่องจากผลทางสิ่งแวดล้อม(ปรอทเป็นสารอันตราย) และอีกเหตุผลหนึ่งคือใช้เทคนิคมากในการวัดให้ถูกต้อง

ความรู้ปัจจุบันพบว่า การวัดความดันโลหิตที่ดีที่สุดคือการวัดความดันโลหิตตลอด ๒๔ ชั่วโมง ทั้งหลับและตื่น เพื่อดูแบบแผนว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และหาค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของช่วงกลางวันและกลางคืน ค่าที่ถือว่าปกติโดยการวัดความดันโลหิต ๒๔ ชั่วโมงนี้คือ ขณะตื่นความดันโลหิตเฉลี่ยควรน้อยกว่า ๑๓๕/๘๕ มม.ปรอท และเมื่อหลับความดันโลหิตเฉลี่ยควรน้อยกว่า ๑๒๐/๗๕ มม.ปรอท



### ข้อที่ควรทราบบางประการเกี่ยวกับความดันโลหิต

ประการแรกคือความดันโลหิตเป็นค่าที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทุกวินาที จึงไม่แปลกที่วัดซ้ำในเวลาใกล้เคียงกัน แล้วได้คนละค่า แต่ก็ไม่ควรจะแตกต่างกันนัก ความดันโลหิตยังขึ้นกับท่าของผู้ถูกวัดด้วย ท่านอนความดันโลหิตมักจะสูงกว่าท่านยืน นอกจากนั้นแล้วยังขึ้นกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น อาหาร บุหรี่ อากาศ กิจกรรมที่ทำอยู่ รวมทั้งจิตใจด้วย

ประการต่อมาคือภาวะความดันโลหิตสูงปลอม หมายความว่าจริงๆ แล้วผู้ป่วยไม่ได้มีความดันโลหิตสูง แต่ด้วยเหตุผลใดไม่ทราบ เมื่อมาวัดความดันโลหิต ที่คลินิกแพทย์หรือโรงพยาบาลจะวัดได้สูงกว่าปกติทุกครั้ง แต่เมื่อวัดโดยเครื่องวัดความดันโลหิต ๒๔ ชั่วโมงหรือวัดด้วยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์เองที่บ้าน กลับพบว่าความดันปกติ เรียกภาวะเช่นนี้ว่า White coat hypertension หรือ Isolated clinic hypertension กลุ่มนี้มีอันตรายน้อยกว่าความดันโลหิตสูงจริง ๆ

### ความดันโลหิตสูงเกิดจากอะไรและมีอาการอย่างไร

จนถึงปัจจุบันนี้ความดันโลหิตสูงก็ยังเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุเป็นส่วนใหญ่ มีหลายปัจจัยมาเกี่ยวข้องทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เช่น อาหารรสเค็ม เชื้อชาติ ส่วนน้อยเกิด(น้อยกว่าร้อยละ ๕) จากความผิดปกติของหลอดเลือด ไตวาย หรือเนื้องอกบางชนิด ความดันโลหิตสูงได้ชื่อว่าเป็นฆาตกรเงียบ เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติ ไม่ทราบว่าตัวเองมีความดันโลหิตสูงหรือแม้จะทราบแต่ละเลยไม่สนใจรักษา เพราะรู้สึกปกติสบายดี ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่างๆ ตามมาภายหลัง ผู้ป่วยส่วนน้อยที่มีอาการปวดศีรษะ มึนศีรษะ

### ทำไมต้องลดความดันโลหิต

การที่ปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นระยะเวลาานาน จะทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดง โดยเฉพาะหลอดเลือดเลี้ยงสมอง ตา หัวใจ และไต จึงทำให้หลอดเลือดสมองแตกหรือตีบตันเป็นอัมพาต ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โรคหัวใจขาดเลือด ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จนเกิดหัวใจโต กล้ามเนื้อหัวใจหนา ซึ่งไม่เป็นผลดีเลย อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวายตามมา เห็นได้ว่าการละเลยไม่สนใจรักษา ก็จะมีโทษต่อตนเองในอนาคต เป็นที่น่าเสียดายที่ผลแทรกซ้อนต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยการควบคุมความดันโลหิต แม้จะไม่สามารถป้องกันได้ทั้งหมดก็ตาม ดังนั้นการรักษาความดันโลหิตสูงในวันนี้ ก็เพื่อที่จะลดโอกาสเกิดผลแทรกซ้อนร้ายแรงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตลงให้มากที่สุดนั่นเอง

## สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

ข้อควรทราบเกี่ยวกับการรักษาความดันโลหิตสูง

⊙ ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุ การรับประทานยาเป็นเพียงการรักษาที่ปลายเหตุ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรักษาตลอดไป หากหยุดยาความดันโลหิตอาจกลับมาสูงอีกได้

⊙ เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติ แม้ความดันโลหิตจะสูงมาก ๆ ก็ตาม ดังนั้นจึงไม่สามารถใช้อาการมาพิจารณาว่า วันนี้จะรับประทานยาหรือไม่ เช่น วันนี้นับบายดีจะไม่รับประทานยาเช่นนั้นไม่ได้

⊙ การรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตลอดเวลาเป็นระยะเวลาานาน จะช่วยลดโอกาสเกิดโรคแทรกทางสมอง หัวใจ ไต และหลอดเลือดได้

⊙ การรักษาแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ การไม่ใช้ยา กับการใช้ยา การไม่ใช้ยาหมายถึงการลดน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดบุหรี่และหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม ในผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูงเล็กน้อยอาจเริ่มการรักษาโดยไม่ใช้ยา แต่หากมีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจอยู่ด้วยก็อาจจำเป็นต้องใช้ยาร่วมด้วย

⊙ ปัจจุบันมียาลดความดันโลหิตอยู่หลายกลุ่ม กลไกการออกฤทธิ์แตกต่างกันไป ราคาก็ต่างกันมาก ตั้งแต่เม็ดละ ๕๐ สตางค์ ถึง ๕๐ บาท ยาลดความดันโลหิตที่ดี ควรจะออกฤทธิ์ช้า ๆ ไม่ทำให้ความดันโลหิตแกว่งขึ้นลงมากจนเกินไป สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดีตลอด ๒๔ ชั่วโมง โดยการรับประทานเพียงวันละ ๑ ครั้ง มีผลแทรกซ้อนน้อย แต่น่าเสียดายว่ายังไม่มียาใดที่วิเศษขนาดนั้น ยาทุกตัวล้วนก็มีข้อดี ข้อด้อยและผลแทรกซ้อนทั้งสิ้น อย่าลืมว่าการปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่นาน ๆ ก็เป็นผลเสียร้ายแรงเช่นกัน จึงควรติดตามการรักษาโดยการวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง หากมีผลแทรกซ้อนควรปรึกษาแพทย์ท่านเดิมเพื่อปรับเปลี่ยนยา ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์ไปเรื่อยๆ เพราะทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่อง

⊙ นอกจากการรับประทานยาแล้ว การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย งดอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือมีเกลือโซเดียมสูง ก็จะช่วยให้ความดันโลหิตได้ดียิ่งขึ้น

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นเป็นไปเพื่อสุขภาพทางกายที่ดี แต่ในด้านสุขภาพจิตนั้น อาหารเพื่อสุขภาพก็ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้วย โดยเฉพาะเมื่อเกิดภาวะเครียด

### ๒.๙ อาหารคลายเครียด

ในสภาพสังคมปัจจุบัน การดำเนินชีวิตที่ต้องเร่งรีบ แข่งขัน ปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดในสังคมไทย

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขจีใจ สับสน โกรธ ความเครียดที่ไม่มากจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความพยายามที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ แต่หากเกิดความเครียดในระดับสูง เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว และสังคมได้

ความเครียดเกิดจากสาเหตุ ๓ ประการ คือ

๑. ทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความหนักใจในการทำงาน ภาระต่าง ๆ หรือการที่ต้องทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด
๒. จากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย เช่น การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การโยกย้าย การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
๓. จากการเจ็บป่วยทางกาย ด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่รุนแรง จนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

เมื่อเกิดภาวะเครียด ร่างกายจะปรับตัวต่อความเครียดของร่างกาย ซึ่งเมื่อเกิดภาวะดังกล่าว จะมีผลต่อต่อมหมวกไตมากที่สุด เนื่องจากต่อมหมวกไตต้องทำงานหนักในการสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ เมื่อเกิดภาวะเครียดนาน ๆ ร่างกายจะให้ปริมาณวิตามินและสารอาหารบางตัวเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการสร้างฮอร์โมน พร้อม ๆ กันนั้นฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตยังทำให้ร่างกายขับสารอาหารบางตัวเพิ่มขึ้นในปัสสาวะ ทำให้เกิดภาวะวิตามินและสารอาหารบกพร่อง

เมื่อเกิดความเครียดทำให้เกิดภาวะสารอาหารบกพร่อง ได้แก่

วิตามินบีรวม บี๑ บี๒ บี๓ บี๕ บี๖ วิตามินซี แร่ธาตุโปแตสเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี ทำให้ร่างกายต้องการใช้วิตามินดังกล่าวมากขึ้น โดยเฉพาะวิตามินบี๑คอมเพล็กซ์ ซึ่งมีหน้าที่โดยตรงต่อการคลายเครียด หากร่างกายขาดวิตามินบี๑คอมเพล็กซ์ ซึ่งประกอบด้วยวิตามินบีหนึ่ง, บีสอง, บีหก, บีสิบสอง, ไนอะซิน , โบโฮติน, กรดโฟลิก และกรดแพนโทเทนิก จะทำให้หงุดหงิดง่าย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ปวดศีรษะ ท้องผูกและท้องอืด จะทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ฉะนั้นเมื่อเกิดภาวะเครียด กดดันมากกว่าปกติ จำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมที่มีวิตามินดังกล่าวข้างต้นมาทดแทน อาหารที่มีวิตามินมีหลากหลายชนิด ดังรายละเอียดดังนี้

๑. วิตามินบีหนึ่ง (thiamine) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ พบอยู่ทั่วไปในอาหารสด พบมากในยีสต์ ที่ขั้วตระกูลถั่ว เนื้อแดงของหมู ซึ่งมีวิตามินบีหนึ่งมากเป็น ๓ เท่าของเนื้อสัตว์อื่น ๆ ถั่วเปลือกแข็ง เชื้อห่มเมล็ดธัญพืช ทำหน้าที่เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรท ไขมัน และแอลกอฮอล์ให้เป็นพลังงาน จำเป็นในการสลายตัวของกรดไขมัน ซึ่งเกิดจากการเผาผลาญของคาร์โบไฮเดรท ถ้าวิตามิน

ปีหนึ่งไม่พอจะทำให้กรดนี้สะสมในเลือด หัวใจ และเยื่ออ่อน ทำให้เนื้อเยื่อประสาทและกล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ ปริมาณต้องการประมาณวันละ ๑.๕ มิลลิกรัม

ถ้าขาดวิตามินบีหนึ่ง จะทำให้เป็นโรคเหน็บชา (beriberi) ซึ่งเป็นได้ทั้งที่ประสาทและหัวใจ ไม่พบอาการพิษจากการกินวิตามินบีหนึ่งมากเกินไป เพราะไตสามารถขับส่วนเกินออกมาได้

๒. วิตามินบีสอง (riboflavin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ พบมากในอาหารพวกตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ผักใบเขียวโดยเฉพาะใบยอต่ออ่อนจะมีสูงกว่าใบแก่ น้านมและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากน้านม เช่น เนย อาหารจำพวกแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี มันฝรั่ง มีวิตามินบีสองน้อย ทำหน้าที่ช่วยวิตามินบีหก และไนอะซินให้ทำหน้าที่ได้ปกติ ช่วยบำรุงสายตา ปริมาณต้องการประมาณวันละ ๑.๗ มิลลิกรัม

ถ้าขาดวิตามินบีสอง จะทำให้เกิดริมฝีปากแห้ง แดง เรียกว่าปากนกกระจอก ตาอักเสบ ผิวหนังอักเสบ และโลหิตจางได้ ยังไม่มีรายงานการเป็นพิษ เนื่องจากถ้ามีปริมาณมากเกินไป ไตจะขับออกมา ทำให้ปัสสาวะเป็นสีเหลือง

๓. ไนอะซิน (niacin, nicotinic acid, vitamin B<sub>3</sub>) พบได้ในอาหารทั่วไปที่ได้จากสัตว์และพืช มีมากในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ถั่ว ข้าว เครื่องในสัตว์ มีปานกลางในมันฝรั่ง ธัญพืช มีน้อยในน้านม ไข่ ผักและผลไม้ แต่น้านมและไข่มี ทริปโทเฟน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นกรดนิโคตินิกได้ ทำหน้าที่ผลิตพลังงานในเซลล์ บำรุงสมองและประสาท รักษาสุขภาพของผิวหนัง ลึน และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ปริมาณที่ต้องการประมาณวันละ ๑.๒-๑.๗ มิลลิกรัม

การขาดไนอะซิน จะทำให้เกิดโรคเพลลากรา (Pellagra) ซึ่งสาเหตุเกิดจากการได้รับไนอะซินจากอาหารน้อยร่วมกับการขาดวิตามินบีตัวอื่น นอกจากนี้การขาดไนอะซินยังทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้แก่

- อาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร มีอาการเบื่ออาหาร ปาก ลึนอักเสบบวมแดง ปวดท้อง ท้องเดิน(diarrhea) ความผิดปกติที่ปากและลิ้นคล้ายคนที่ขาดวิตามินบีสอง

- อาการทางผิวหนัง (dermatitis) คือ ผิวหนังอักเสบแบบเดียวกันทั้งลองข้างของร่างกาย บริเวณนอกร่มผ้าที่ถูแดด ความร้อน เช่น ที่มือ แขน หน้า ลำคอ และเท้า ตอนแรกจะเป็นผื่นแดงคล้ายถูกแดดเผา ถ้าไม่รีบรักษา ผิวหนังจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม แห้งแตกเป็นเกล็ดและลอก ถ้าถูกแสงแดดหรือถูกความร้อนจะทำให้ผื่นอักเสบมากขึ้น

- อาการทางประสาท (neurologic symptoms) จะมีอาการปวด มีน็ีระชะ หงุดหงิด นอนไม่หลับ กังวล ซึมเศร้า ความจำเสื่อมและสับสน มีอาการประสาทหลอนและถ้าเป็นมากอาจวิกลจริต (dementia)

อาการจากการขาดในอาชินอย่างมากนี้จะปรากฏภายหลังอาการแรกเริ่มประมาณ ๕ เดือน การได้รับในอาชินมากเกินไป ยังไม่ทราบผลที่แน่ชัด หากได้รับในปริมาณมากคือ ๑๐๐ มิลลิกรัมหรือมากกว่า จะมีผลข้างเคียง(side effect) เนื่องจากทำให้มีฮีสตามีนออกมา คือ ผิวหนังจะคันและแดง แต่จะเป็นไม่นานประมาณ ๑๕ นาที อาการจะหายไป

๔. วิตามินบีหก (pyridoxine) พบมากในผักและผลไม้จะอยู่ในรูป ไพริดอกซีน อาหารที่นับว่ามีวิตามินนี้มากได้แก่ เนื้อปลา รong มากก็เป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ไข่ น้ำมัน ถั่ว เป็นต้น ทำหน้าที่ปลดปล่อยพลังงานจากอาหาร จำเป็นในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค การสร้างเม็ดเลือดแดงและระบบประสาท ปริมาณที่ต้องการประมาณวันละ ๒-๒.๒ มิลลิกรัม

ถ้าขาดวิตามินบีหก จะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ซีมเศร้าและสับสน ถ้าได้รับมากเกินไป จะมีผลต่อระบบประสาท มีอาการเดินเซ รอบ ๆ ปาก มือ และเท้าชา ตระจร้างกายพบว่าเสียความรู้สึกในการรับรู้ตำแหน่ง การสัมผัสของปลายแขนและขา ความเจ็บปวด ความรู้สึกร้อน การรับรู้สัมผัส และการสะท้อน(reflex) อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดวิตามินบีหก แล้ว ๖ เดือน

๕. กรดโฟลิก (folic acid, vitamin M, vitamin U) พบมากในเครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ ไต ผักใบเขียว เห็ด ยีสต์ พบปานกลางในเนื้อแดง กล้วยพืช พบน้อยในเนื้อหมู ผลิตภัณฑ์จากนม ผักจำพวกหัว ผักใบสีเขียวอ่อน ไข่ ปริมาณที่ต้องการประมาณวันละ ๑๕๐ ไมโครกรัม

ถ้าขาดกรดโฟลิก ทำให้เกิดโลหิตจางชนิดเม็ดเลือดแดงโต ผลของการได้รับมากเกินไปยังไม่ปรากฏการเป็นพิษ

๖. กรดแพนโทเทนิค (pantothenic acid) พบในอาหารทั่วไป พบมากในยีสต์ ไข่แดง ตับ หัวใจ สมอง ถั่ว พบน้อยในนมสด ผักผลไม้ แบคทีเรียในลำไส้สังเคราะห์ได้ ทำหน้าที่ช่วยปลดปล่อยพลังงานจากอาหาร ใช้ในการสังเคราะห์โคเลสเตอรอล ไขมัน และเม็ดเลือดแดง ปริมาณที่ต้องการยังไม่มีการกำหนด ปริมาณที่ควรได้รับ แต่เชื่อว่าผู้ใหญ่ควรได้รับวันละ ๔.๗ มิลลิกรัม ไม่มีรายงานการกินไม่พอหรือมากเกินไป จะทำให้เกิดผิดปกติ

๗. ไบโอดีน (biotin) พบมีอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ พบมากใน เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ถั่ว ยีสต์ พบเล็กน้อยในเนื้อสัตว์ นม ผัก และผลไม้ ทำหน้าที่ช่วยปลดปล่อยพลังงานจากอาหารใช้ในการสังเคราะห์ไขมันและโคเลสเตอรอล ปริมาณที่ต้องการยังไม่มีการกำหนด ปริมาณที่ควรได้รับ แต่เชื่อว่าผู้ใหญ่ควรได้รับไบโอดีนวันละ ๑๐๐-๒๐๐ ไมโครกรัม

ถ้าขาดไบโอดีน มีอาการอักเสบของผิวหนังเยื่อต่าง ๆ มีสีคล้ำซีด ผิวหนังลอก ตกสะเก็ด ซีม เบื่อหน่ายอาหาร อาเจียน ปวดตามกล้ามเนื้อ หมดความรู้สึกบางแห่ง แน่นท้อง ระดับเฮโมโกลบินต่ำ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง อาการคล้ายกับการขาดวิตามินบีหนึ่งคือซีเม็ดโลหิตจางลงแม้จะได้เหล็กเพียงพอ การขับถ่ายทางปัสสาวะจะลดลงน้อยกว่าปกติ ๑๐ เท่า การผิดปกตินี้

สามารถทำการรักษาได้ภายใน ๕ วัน โดยให้ไบโอดีน ๑๕๐ มก./วัน ผลของการได้รับมากเกินไปยังไม่ปรากฏการเกิดพิษ

๘. วิตามินบีสิบสอง (cobalamin) พบมากในอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์เท่านั้น พืชผักและผลไม้ ไม่มีวิตามินนี้ อาหารที่มีมากที่สุดคือตับ แหล่งที่ตรงมาคือ ไต หัวใจ ปลา ผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากน้ำนม ทำหน้าที่ในการสร้างสารพันธุกรรมดีเอ็นเอ และอาร์เอ็นเอ หรือเยื่อหุ้มใยประสาท ช่วยในการแบ่งตัวของเซลล์และนำโพแทสเซียมไปยังเซลล์ ปริมาณที่ต้องการประมาณ ๒ ไมโครกรัม/วัน

ถ้าขาดวิตามินบีสิบสอง จะทำให้ไขกระดูกไม่สามารถผลิตเม็ดเลือดแดงให้เจริญเต็มที่ได้ เม็ดเลือดแดง จะมีขนาดใหญ่เรียกว่าเมกกะโลบลาสท์ (megaloblast) ผลของการได้รับวิตามินบีสิบสองมาก ยังไม่พบ

๙. วิตามินซี (ascorbic acid) พบมากในผักและผลไม้สด โดยเฉพาะพวกตระกูลส้ม เช่น ส้มเขียวหวาน มะนาว ใน ๑๐๐ มิลลิลิตรของน้ำส้มคั้น น้ำมะนาว และน้ำสับปะรดมีวิตามินซีอยู่ ๔๐, ๓๕ และ ๑๐ มก. ตามลำดับ ส่วนฝรั่ง ๑๐๐ กรัม มีวิตามินซีอยู่ ๒๐๐ มก. อาหารจากสัตว์ที่มีวิตามินมากคือ ตับ ไชปลา ในน้ำนมมีน้อย (น้ำนมคนมีประมาณ ๔.๔ มก./๑๐๐ มล.) น้ำนมวัวมีน้อยกว่าประมาณ ๑.๓ มก./๑๐๐ มล. ทำหน้าที่สร้างคอลลาเจน และสารสื่อประสาท เป็นสารต้านออกซิเดชันในร่างกาย ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด (scurvy) ปริมาณที่ต้องการวันละ ๖๐ มิลลิกรัม

## หลักคุณธรรมและจริยธรรม

### ๓. หลักคุณธรรมและจริยธรรม

ซึ่งผู้บริหารที่ดีต้องมี เนื่องจากการมีคุณธรรมและจริยธรรมจะช่วยให้การทำงานประสบผลสำเร็จได้ทุกครั้ง และสามารถแก้หลักคุณธรรมและจริยธรรมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ทั้งหมด ไม่ใช่แค่การทำงานเท่านั้น จะเห็นได้ว่าประเทศไทยในอดีตได้ทำการพัฒนาประเทศโดยมีการกำหนดตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ ฉบับที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็นต้นมาจนปัจจุบัน ประเทศก็ยังพัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง เช่น ความเจริญทางวัตถุ การเอาวัฒนธรรมต่างประเทศมาใช้ เป็นต้น ดังนั้น ปัญหาในด้านหลักคุณธรรมและจริยธรรมต่าง ๆ ก็เล็ดลอดเรื่อย ๆ

แนวทางการแก้ไขไม่ว่าจะเป็นนักบริหารภาครัฐหรือเอกชน ซึ่งต่างก็เป็นกลไกสำคัญของสังคม กระทำได้หลายทางเช่น การฝึกอบรม การพัฒนาการศึกษา การได้รับการศึกษาเพิ่มเติม นอกจากนี้อาจใช้บังคับโดยใช้กฎระเบียบหรือกฎหมายเป็นแนวทาง หรือการใช้หลักคุณธรรมและจริยธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ฯลฯ

การแก้ปัญหาของส่วนราชการ ส่วนใหญ่คิดว่าควรแก้ปัญหาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการนั้นด้วยการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นความเชื่อที่สับสน เพราะการที่ปัญหาการบริหารราชการหรือการบริหารงาน ย่อมต้องแก้ด้วยหลักวิชาที่เกี่ยวข้อง

ส่วนการปลูกฝังหลักคุณธรรมและจริยธรรม เป็นการปลูกฝังให้นักบริหารหรือข้าราชการให้เป็นคนดี พร้อมทั้งจะทำงานได้ดี แต่หากขาดหลักวิชาการไม่มีเทคนิคในการทำงานและความรู้ความสามารถที่เหมาะสม ไม่มีขวัญและกำลังใจ ที่จะปฏิบัติงานย่อมทำให้งานนั้นไม่บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ องค์การนั้นก็ขาดประสิทธิภาพ ดังนั้นการที่ผู้บริหารที่ดีมีคุณภาพต้องมีหลักคุณธรรมและจริยธรรมดังที่กล่าวมา

#### ๓.๑ ความหมายของคำว่า “คุณธรรม”

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๖ ให้ความหมายของคำว่า “คุณธรรม” ว่า “สภาพคุณงามความดี” ในแง่ที่เรากำลังพิจารณากันอยู่นี้ อาจกล่าวได้ว่าการที่จะวินิจฉัยได้ว่าบุคคลใดมีคุณธรรมดีเด่นมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมต้องพิจารณาโดยรวมว่า บุคคลนั้นมีอุปนิสัย

และประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร อยู่ในกรอบของกฎหมายและศีลธรรมหรือไม่อย่างไร เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานและต่อสังคมอย่างไร เป็นผู้ที่ยึดมั่นในความถูกต้องชอบธรรมเพียงใดหรือไม่

### ๓.๒ ความหมายของคำว่า "จริยธรรม"

"จริยธรรม" (Ethie) ซึ่งเป็นคำที่มาจากภาษาอังกฤษ ซึ่ง เฟลโต ได้ให้ความเห็นว่า จริยธรรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับรัฐ และเป็นหน้าที่ของรัฐจะต้องปลูกฝังให้ประชาชนมีความซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรมโดยยึดมั่นในสิ่งดีงาม

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าเรื่อง "คุณธรรม" ก็ได้แก่เรื่อง "จริยธรรม" เคียงคู่กัน ซึ่งพจนานุกรมฉบับปัจจุบัน ให้ความหมายว่าเป็น "ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ" "ศีลธรรม" "กฎศีลธรรม" ในด้านที่เรากำลังพิจารณากันอยู่นี้คือ จริยธรรมของบุคคล ซึ่งมีหน้าที่ในการบริหารราชการแผ่นดิน จำเพาะถึงเรื่องที่ข้าราชการที่ดีควรจะปฏิบัติหน้าที่อย่างไรจึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุดประการหนึ่ง และข้าราชการที่ดีนั้นจักต้องครองตนในสังคมอย่างไรอีกประการหนึ่ง

### ๓.๓ หลักธรรมในการทำงาน

เมื่อพิจารณาถึงจริยธรรมโดยทั่วไป มุ่งเน้นถึงความมีคุณธรรมและยึดมั่นในสิ่งดีงาม แต่ต้องพิจารณาถึงผู้บริหารที่ดีต้องใช้วิชาชีวะและต้องรับผิดชอบต่อในงานที่ได้รับมอบหมายมาในระดับผู้บริหาร ก็ย่อมมีข้อผูกพันในการปฏิบัติงานและความยึดมั่นในหลักการอย่างซื่อสัตย์สุจริตมากกว่าข้าราชการทั่วไปในระดับชั้นผู้น้อย กล่าวคือมีความรับผิดชอบต่อสูงกว่า เช่น การมีหน้าที่การงานที่มีระเบียบแบบแผนและมีสำนึกที่จะทำตัวให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่การงานให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมต้องอาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นสำคัญ ดังนั้นในการทำงานนั้นจะประกอบด้วย การครองตน ครองงาน ครองทรัพย์ และคนประสพความสำเร็จ

#### ๑. หลักการครองตน

ก่อนที่จะปกครองผู้อื่นนั้น เราจะปกครองตนเองให้ได้ก่อนโดยมีหลักธรรม ดังนี้

๑. สุจริต ๓ คือ ความประพฤติดีประพฤตินชอบ

- กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ดีที่งามถูกต้อง
- วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ดีที่งามถูกต้อง
- มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ดีที่งามถูกต้อง

๒. กุศลกรรมบถ ๑๐ คือ การทำกรรมดี

- ละเว้นการฆ่า การเบียดเบียน
- ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และการเอารััดเอาเปรียบ
- ละเว้นการประพฤติผิดล่วงละเมิดของรักของหวงแหนของผู้อื่น
- ละเว้นการพูดเท็จ โทกหลอกลวง
- ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก
- ละเว้นการพูดหยาบคาย สกปรกเสียหาย
- ละเว้นการพูดเหลวไหลเพื่อเจ้า
- ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาเอาแต่จะได้
- ไม่คิดมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย
- มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๒. หลักการครองงาน

ในการทำงานมีทั้งผู้ปกครอง และผู้ใต้ปกครอง จึงมีหลักจริยธรรม ดังนี้

๓.๔ หลักจริยธรรมสำหรับผู้ปกครอง

นักปกครองนั้น จะต้องปกครองโดยยึดหลักธรรม โดยในธัมมมิกสูตรได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า ในสมัยโดยพระราชามีตั้งอยู่ในธรรม ในสมัยนั้นข้าราชการ พราหมณ์ คฤหบดี ชาวบ้านชาวเมือง ก็พลอยไม่ตั้งอยู่ในธรรมด้วย การโคจรของพระจันทร์ พระอาทิตย์ และดวงดาวต่าง ๆ ก็ไม่สม่ำเสมอ คือวัน ฤดูกาลก็แปรปรวนไปด้วย กษัตริย์หรือผู้ปกครองจึงเปรียบเหมือนฝูงโคหัวหน้าฝูงข้ามแม่น้ำ ถ้าหัวหน้าฝูงว่ายน้ำคดเคี้ยวโค ลูกน้องก็ว่ายน้ำคดเคี้ยวตามไปด้วย ถ้าหัวหน้าฝูงว่ายน้ำตรงโคลูกน้องก็ว่ายน้ำตรงด้วย

ดังนั้นถ้าผู้ปกครองไม่ประพฤติธรรม ประชาชนก็ไม่ประพฤติธรรมด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้ปกครองประพฤติธรรม ประชาชนก็ประพฤติธรรมด้วย

### ๓.๕ คุณธรรม ๔

เมื่อคราวฉลองกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี รัฐบาลได้อัญเชิญพระบรมราชโอรส เพื่อให้ข้าราชการและประชาชนทุกคนได้นำไปปฏิบัติ โดยมีหลักสำคัญเกี่ยวกับการปรับปรุงส่งเสริมระบบราชการและบุคคลในแง่ของคุณธรรม ดังนี้

- **สัจจะ** คือ การรักษาความสัตย์ จริงใจต่อตนที่จะประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์
- **ทมะ** คือ รู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในสัจจะความดี
- **ขันติ** คือ การอดทน อดกลั้น และการอดขอม ไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าเหตุผลใดๆ
- **จาคะ** คือการรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

### ๓.๖ การพัฒนาข้าราชการไทย – ต่างพระเนตรพระกรรณ

ข้าราชการต้องมีหูฟังให้ไกลและหนักแน่น ตาต้องมีลักษณะยาวและชัดแจ้ง

### ๓.๗ บทพระราชนิพนธ์ เรื่องหลักราชการ

ล้นเกล้าฯ รัชกาลที่ ๖ ทรงกล่าวว่า การมีแต่วิชาและเรียนเก่งแต่เพียงอย่างเดียว นั้น อยาเข้าใจผิดว่าจะสามารถทำให้คนเจริญก้าวหน้าและร่ำรวยได้ แท้ที่จริงยังมีคุณลักษณะสำคัญของข้าราชการอีก ๑๐ ประการ

- ความสามารถ
- ความเพียร
- ความมีไหวพริบ
- ความรู้เข้าใจการณ
- การซื้อตรงต่อหน้าที่
- การซื้อตรงต่อคนทั่วไป
- ความรู้จักนิตยคน
- ความรู้จักผ่อนผัน
- ความมีหลักฐาน
- ความจงรักภักดี

### ๓.๘ พุทธศาสนามีคำสอนที่สำคัญเกี่ยวกับจริยธรรมของผู้ปกครองอยู่หลายเรื่อง ได้แก่

#### ๑. อธิปไตย ๓ คือ ความเป็นใหญ่

- อัตตอธิปไตย คือ ถือตนเป็นใหญ่
- โลกอธิปไตย คือ ถือส่วนรวมเป็นใหญ่
- ธรรมอธิปไตย คือ ถือธรรมเป็นใหญ่

#### ๒. พรหมวิหาร ๔ คือ หลักธรรมประจำใจของผู้เป็นใหญ่

- เมตตา คือ ความรักใคร่ ปราบปรามให้ผู้อื่นเป็นสุข
- กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีสุข ไม่ริษยา
- อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง มีจิตราบเรียบเที่ยงธรรม

#### ๓. สังคหัตถ์ ๔ คือ หลักการสงเคราะห์

- ทาน คือ การให้
- ปิยวาจา คือ การมีวาจาสุภาพ ไพเราะ ชาบซึ่ง
- อัถตจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์
- สมานัตตตา คือ การทำดีให้เข้ากับเขาได้เสมอต้นเสมอปลาย

#### ๔. ราชสังคหัตถ์ ๔ คือ หลักการสงเคราะห์ประชาชน

- สัสสมณะ คือ ความฉลาดในการบำรุงธัญญาหาร
- ปุริสสมณะ คือ ความฉลาดในการบำรุงข้าราชการ ส่งเสริมคนดีเข้ามารับราชการ และรู้จักรักษาคนเหล่านี้ด้วย
- สัมมาปาละ คือ รู้จักผูกใจประชาชนด้วยการส่งเสริมอาชีพ
- วาจาไปยะ คือ รู้จักปราศรัย ประกอบด้วยเหตุผล มีประโยชน์ในทางสามัคคี

#### ๕. อคติ ๔ คือ ความลำเอียง ๔ ประการ

- ฉันทาคติ คือ ลำเอียงเพราะรัก
- โทสาคติ คือ ลำเอียงเพราะชัง
- โมหาคติ คือ ลำเอียงเพราะหลง
- ภยาคติ คือ ลำเอียงเพราะกลัว

พระพุทธองค์ตรัสว่า "บุคคลใดประพฤติกว้างธรรมเพราะความชอบกัน เพราะความชังกัน เพราะความกลัว เพราะความเขลา ยศของผู้มัน้นย่อมเสื่อม"

๖. อปริหานิยธรรม ๗ คือ ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

- หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์
- พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม
- ไม่บัญญัติสิ่งซึ่งขัดต่อหลักการเดิม
- เคารพรับฟังผู้ใหญ่
- ไม่ชมเชยจุดคร่าขึ้นใจสตรี
- เคารพหลักการระบุงาชาปุชนียสถาน ปุชนียวัตถุ และอนุสาวรีย์ต่างๆ
- ให้ความอารักขา ค้ำครอง ป้องกันพระอรหันต์ทั้งหลายอย่างชอบธรรม

๗. จักรวรรดิวัตร ๑๒ คือ หน้าที่ของนักปกครองผู้ยิ่งใหญ่

- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อชนภายในและกองทัพ
- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อกษัตริย์ของเมืองขึ้นทั้งหลาย
- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อเชื้อพระวงศ์และข้าราชการบริหาร
- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย
- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อราษฎรชาวพื้นเมืองทั้งหลาย
- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อสมณพราหมณ์
- การยึดธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติต่อสัตว์ฟังสงวนทั้งหลาย
- ห้ามปรามมิให้มีการประพฤติดันผิฉดธรรม
- ทำนุบำรุงผู้ขัดสนไร้ทรัพย์
- เข้าไปหาและสอบถามปัญหาที่สมณพราหมณ์
- เว้นความกำหนัดในกามโดยอาการไม่เป็นธรรม
- เว้นความโลภ ความกล้าโดยไม่เลือกว่าควรหรือไม่ควร

๘. ทศบารมี คือ บารมีที่มาจากกาการประพฤดิธรรม

- ทานบารมี คือ การให้ การเสียสละ
- ศีลบารมี คือ การรักษากาย วาจา ให้ดีงาม
- เนกขัมมบารมี คือ การปลีกตัวปลีกใจออกจากกาม
- ปัญญาบารมี คือ การรอบรู้ การเข้าใจสภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริง

- วิริยะบารมี คือ การบำเพ็ญเพียร
- ขันติบารมี คือ การฝึกความอดทน
- สัจจบารมี คือ การพูดจริง ทำจริง และจริงใจ
- อธิภูฐานบารมี คือ การตั้งใจแน่วแน่มั่นคง
- เมตตาบารมี คือ การคิดปรารภนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
- อุเบกขาบารมี คือ การทำใจเป็นกลาง

๙. ทศพิธราชธรรม คือ กิจวัตรที่ผู้ปกครองควรประพฤติ

- ทาน คือ การให้ การสละทรัพย์
- ศีล คือ การสำรวมกาย วาจา ใจ
- บริจาคะ คือ การเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น
- อาชวระ คือ มั่นคงในสุจริตธรรม ปฏิบัติซื่อตรง
- มัททวะ คือ ความอ่อนโยน อภัยด้วยดี
- ตปะ คือ การข่มใจ ไม่หลงไหลในความสุขสำราญ ขจัดอกุศลกรรม
- อักโกธะ คือ ไม่โกรธ ไม่ขุ่นเคืองใจ
- อวิหิงสา คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- ขันติ คือ การอดทน ไม่ปล่อยกาย วาจา ใจ ไปตามอารมณ์หรือกิเลส
- อวิโรธนะ คือ การธำรงรักษาไว้ในการตั้งมั่นในธรรม

ทศพิธราชธรรมนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้ปกครองนั้น จะต้องหลีกเลี่ยงจากความโลภ ความโกรธ และความหลงผิดต่างๆ ดังคำสอนที่น่าสนใจตอนหนึ่งในมหาสุทตสสนสูตรที่ชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่เป็นผู้ปกครองต้องเข้าใจสังขธรรมที่ว่า

*“แม้พระราชามีนครอยู่ในปกครองมากมาย ก็อยู่ครอบครองได้เพียงนครเดียว แม้จะมีปราสาทมากมาย แต่ก็อยู่ครอบครองได้เพียงปราสาทเดียว แม้จะมีบัลลังก์มากมาย แต่ก็ใช้ได้คราวละเพียงบัลลังก์เดียว แม้จะมีช้างมากมาย แต่ก็ใช้ได้คราวละตัว”*

จะเห็นได้ว่าหลักจริยธรรมสำหรับผู้ปกครองที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สามารถทำให้ ผู้ปกครองกลายเป็นมหาบุรุษได้ เพราะมหาบุรุษ คือ บุคคลที่ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๑. ผู้ที่เกื้อกูลคนมาก
๒. ผู้ที่มีอำนาจทางใจ
๓. ผู้ที่มีฌาน ๔
๔. ผู้ที่สิ้นอาสวะ

ลักษณะของผู้ปกครองที่ไม่พึงประสงค์

กล่าวคือ ผู้ปกครองไม่ควรโมโหง่าย เห็นแก่ตัว ไม่เลียงคูลูกน้อง ไม่ยกย่องผลงานลูกน้อง เอาความดีความชอบเพียงผู้เดียว และข่มเหงลูกน้อง

๑๐. ทิศ ๖ (ทิศเบื้องล่าง) คือ หลักปฏิบัติระหว่างผู้ปกครองกับผู้ใต้ปกครอง ผู้ปกครอง พึงบำรุงผู้ใต้ปกครอง ดังนี้

- จัดงานให้ทำ ตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย ความสามารถ
- ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่
- จัดสวัสดิการดี ช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วย
- มีอะไรได้มาเป็นพิเศษ ก็แบ่งปัน
- ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร

ผู้ใต้ปกครอง มีน้ำใจช่วยเหลือผู้ปกครอง ดังนี้

- เริ่มทำงานก่อน
- เลิกงานทีหลัง
- เอาแต่ของของผู้ปกครองให้
- ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
- นำความดีของผู้ปกครองและกิจการมาเผยแพร่

### ๓.๙ หลักจริยธรรมสำหรับผู้ใต้ปกครอง

พุทธศาสนาสอนให้ผู้ใต้ปกครองทำตนเปรียบเสมือนม้าอาชาไนย มุขอาชาไนย และช้างของพระราชา

ม้าอาชาไนยที่ดี มีองค์ ๔ คือ

๑. ความซื่อตรง
๒. ความว่องไว
๓. ความอดทน
๔. ความสงบเสงี่ยม

ม้าอาชาไนย มี ๔ ประเภท คือ

๑. เห็นเงาปฏิภักก็สำนึก
๒. ถูกปฏิภักแทงถึงชุมชนจึงสำนึกตน
๓. ถูกปฏิภักแทงถึงหนังจึงสำนึกตน
๔. ถูกปฏิภักแทงถึงกระดูกจึงสำนึกตน

บุรุษอาชาไนย มี ๔ ประเภท คือ

๑. เพียงได้ข่าวคนอื่นทุกข์ก็เกิดสังเวช แล้วจึงตั้งใจบำเพ็ญเพียรเพื่อให้รู้แจ้ง  
สังขารธรรม
๒. ต้องเห็นเองจึงจะเกิดการสังเวช แล้วจึงตั้งใจบำเพ็ญเพียร
๓. ต้องเป็นญาติของตนมีทุกข์จึงจะเกิดการสังเวช แล้วจึงตั้งใจบำเพ็ญเพียร
๔. ต้องตัวเองได้รับทุกข์จึงจะเกิดการสังเวช แล้วจึงตั้งใจบำเพ็ญเพียร

ช้างที่ดีของพระราชา มีองค์ ๔ คือ

๑. รู้จักฟัง คือ ฟังธรรม
๒. รู้จักฆ่า คือ ฆ่าความคิดชั่วร้าย
๓. รู้จักอดทน คือ อดทนต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ
๔. รู้จักไป คือ ไปในทิศที่ไม่เคยไป คือ ไปนิพพาน

### ๓.๑๐ หลักจริยธรรมสำหรับผู้ร่วมงาน

๑. นาถกรณกรรม ๑๐ คือ หลักในการทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ การดำเนินชีวิตโดย  
สุจริต

- ศิล คือ ประพฤติดีมีวินัย
- พาหุสัจจะ คือ การได้ศึกษาระดับมาก
- กัลยาณมิตรตตา คือ รู้จักคบคนดี
- ไสวจัลลตตา คือ เป็นคนที่พูดกันง่าย
- กิงกรณ์เยสุ ทักขตา คือ ขวนขวายกิจของหมู่
- ธรรมกามตตา คือ เป็นผู้ใคร่ธรรม
- วิริยารัมภะ คือ มีความเพียรขยัน



LIERT

- สันตญูฐี คือ มีสันโดษรู้พอดี
- สติ คือ มีสติคงมั่น
- ปัญญา คือ มีปัญญาเหนืออารมณ์

๒. สาราณียธรรม ๖ คือ หลักการอยู่ร่วมกัน ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

- เมตตากายกรรม คือ ทำต่อกันด้วยเมตตา
- เมตตาวาจากรรม คือ พูดต่อกันด้วยเมตตา
- เมตตามโนกรรม คือ คิดต่อกันด้วยเมตตา
- สาธารณโภคี คือ ได้มาแบ่งกันกินใช้
- สีสสามัญญตา คือ ประพฤติให้ดีเหมือนเขา
- ทิฏฐีสามัญญตา คือ ปรับความเห็นเข้ากันได้

๓. หลักการครองทรัพย์

ในการทำงานนอกจากครองตน ครองงาน แล้วยังควรครองทรัพย์ด้วย โดยมีหลักธรรมดังนี้

๑. ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม ๔ คือ หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น

- อุฏฐานสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความหมั่น
- อารักขสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษา
- กัลยาณมิตตา คือ คนหาคนดีเป็นมิตร
- สมชีวิตา คือ เลี้ยงชีวิตแต่พอดี

๒. โภควิภาค ๔ คือ หลักการแบ่งทรัพย์

- เอเกน โภเค ภุญฺเชยฺย ๑ ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์
- ทูวิหิ กมฺมํ ปโยชเย ๒ ส่วน ใช้เป็นทุนประกอบกิจการงาน
- จตุตฺตญฺจ นิราเปยฺย อีก ๑ ส่วน เก็บไว้ให้คราวจำเป็น

๓. โภคาทียะ ๔ คือ ประโยชน์ที่ถือเอาจากโภคะ

- เลี้ยงตัว เลี้ยงบิดา มารดา บุตร ภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข
- บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

- ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดภัยจกภัยอันตราย
- ทำพละ คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา ๕ อย่าง
  - ญาติพละ สงเคราะห์ญาติ
  - อติพิพละ ต้อนรับแขก
  - ปุพพเปตพละ ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ
  - ราชพละ บำรุงราชการด้วยการเสียภาษี เป็นต้น
  - เทวตาพละ ทำบุญอุทิศสิ่งทีเคารพบูชาตามความเชื่อถือ
- อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ

#### ๔. คนประสบความสำเร็จ

ผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน พึงปฏิบัติตามหลัก ดังนี้

##### ๑. จักร ๔ (ธรรมประจักษ์ข้อทั้งสี่ที่นำรถไปสู่จุดหมาย) คือ หลักความเจริญ

- ปฏิรูปเทสวาสะ คือ เลือกอยู่ถิ่นที่เหมาะสม
- สัมปปริสุปปัสสยะ คือ เสวนากับคนดี
- อัตตสัมมาปณิธิ คือ ตั้งตนไว้ถูกวิถีธรรม
- ปุพเพกตปุญญตา คือ มีทุนดีได้เตรียมไว้

##### ๒. อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมให้ถึงความสำเร็จ

- ฉันทะ คือ มีใจรัก
- วิริยะ คือ พากเพียรทำ
- จิตตะ คือ เอาจิตฝึกฝน
- วิมังสา คือ ใช้ปัญญาสอบสวน

สรุปสั้น ๆ ได้ว่า รักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา

##### ๓. อุบัติญาตธรรม (ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเห็นคุณประจักษ์กับพระองค์เอง) คือ หลักเมล็ดโพธิญาณ

- อสนนุฏฐิตา กุสเลสุ ธมฺเมสุ คือ ไม่สิ้นโทษในกุศลธรรม
- อปปฏิวาณิตา จ ปธานสมิ คือ นำเพ็ญเพียรไม่ระย่อ

๔. ทิศ ๖ (ทิศเบื้องซ้าย) คือ หลักพึงสงเคราะห์อนุเคราะห์กันระหว่างผู้ร่วมงาน

พึงปฏิบัติต่อมิตรสหาย ดังนี้

- เชื่อมั่นแบ่งปัน
- หุดจามีน้ำใจ
- ช่วยเหลือเกื้อกูล
- ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน
- ซื่อสัตย์จริงใจ

ผู้ร่วมงานอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้

- เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
- เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินสมบัติของเพื่อน
- ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
- ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
- นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติมิตรของมิตร

## บทที่ ๔

### บทสรุป

การเป็นผู้บริหารที่ดีและผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพ ต้องให้ความสำคัญกับ “เคล็ดลับสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของนักบริหาร” โดยมุ่งเน้นด้านสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพจิตที่แจ่มใส ซึ่งจะต้องยึดหลักคุณธรรมและจริยธรรมประกอบกัน ผู้บริหารที่ดีย่อมมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อความเคร่งครัดในหลักเกณฑ์การทำงานของคุณคนในหน่วยงานต่าง ๆ และยังเป็นศูนย์รวมที่จะทำให้นำมาตรฐานคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงานของคนในหน่วยงานไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานใดก็ตาม ดังนั้นความสำเร็จในการบริหารและหลักคุณธรรมจริยธรรมย่อมขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของผู้บริหารและการยึดมั่นในหลักการและการส่งเสริมจิตใจผู้ปฏิบัติงาน จะเห็นได้ว่านักบริหารที่จะประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้รวดเร็วกว่าคนอื่น คนส่วนมากมักคิดว่าเป็นโชคดีของเขา ส่วนนักบริหารที่ใช้ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จก็มักอ้างว่าเป็นเพราะตนเองเป็นคนโชคไม่ดี จึงต้องเป็นอย่างไร นักบริหารที่ประสบความสำเร็จสมควรถูกบังคับให้นำผลงานออกมาแบ่งปันกับนักบริหารที่ไม่ประสบความสำเร็จ

ทั้งนี้เหตุผลของความสำเร็จกับความล้มเหลว คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความแตกต่างระหว่าง “โอกาส” กับ “โชค” หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ หลักธรรมกับสุขภาพของนักบริหาร ซึ่งต้องมาในอันดับแรกก่อนจะมาถึง “โอกาส” กับ “โชค” ที่จะตามมาในอันดับต่อไป

ฉะนั้น การที่นักบริหารที่ดีมีประสิทธิภาพประสิทธิผล จะต้องมีความสุขแข็งแรงดี ส่งผลโดยตรงต่อหน้าที่การงานที่จะประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น ทั้งนี้ต้องประกอบพร้อมเสริมกับหลักคุณธรรมและจริยธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

สรุป นักบริหารที่ดีต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรมควบคู่กันไป

### ข้อเสนอแนะ

๑. ต้องดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อพัฒนาสมองและงาน
๒. หมั่นศึกษาคุณธรรมและจริยธรรม เน้นปฏิบัติเพื่อให้เกิดความร่วมมือทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างแท้จริง
๓. การมีเทคนิคและทักษะทางวิชาปรับใช้ด้วยนอกจากข้อ ๑, ๒



ภาคผนวก



## ชื่อผัก ข้าวโพดฝักอ่อน

ข้อดี

๑. ช่วยทำให้เหงือกแข็งแรง

ข้อเสีย

๑. ต้องรับประทานร่วมกับผักอื่น ๆ
๒. ได้คุณค่าทางโภชนาการน้อย

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม		มิลลิกรัม								RE	กรัม
๒๕	๒.๓	๐.๓	๓.๒	๔	๒๕	๐.๕	๐.๑๓	๐.๑๕	๐.๔	๕๖*	๓	๒.๒๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก กระน้ำ

ข้อดี

๑. มีสารเบต้า-แคโรทีน สามารถแปรสภาพสู่วิตามินเอ
๒. ช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหาร ลำไส้ ลำคอ ปอด และกระเพาะปัสสาวะ
๓. รับประทานสดสร้างภูมิคุ้มโรค

ข้อเสีย

๑. ต้องล้างใบกระน้ำที่มีสารสีชาวนี้อาจจะดูดซับยาฆ่าแมลงได้ดี

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม		มิลลิกรัม								RE	กรัม
๒๔	๒.๗	๐.๕	๒.๒	๒๔๕	๘๐	๑.๒	๐.๐๕	๐.๐๘	๑	๑๔๑*	๑๘๖.๔๒*	๓.๒*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก คื่นช่าย

### ข้อดี

๑. สร้างภูมิคุ้มกันโรค รับประทานสดกินไม่ฉ่ำวน
๒. ช่วยขับลมและเป็นยาระงับอาการปวดและเป็นยาบำรุง
๓. เสริมอาหาร และให้พลังงานต่ำ ไม่ฉ่ำวน
๔. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจขาดเลือด

### ข้อเสีย

๑. มีสารพิษที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันลงได้

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๑๓	๑.๖	๐.๕	๐.๕	๑๕๑	๔๐	๑๓.๗	๐.๐๔	๐.๑๘	๐.๖	๓๔.๐๐*	๒๓๐.๒๗*	๒.๗*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่โครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก แครอท

### ข้อดี

๑. มีสารเบต้า-แคโรทีน สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ
๒. ช่วยการมองเห็นในที่มืด
๓. ช่วยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดี
๔. มีสารแอนติออกซิเดนท์ช่วยกำจัดควันบุหรี่และแสงแดดจัดไม่ให้ทำลายเซลล์ต่างๆ

เป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง

### ข้อเสีย

๑. ถ้ารับประทานมากเกินไป ทำให้ผิวเป็นสีเหลือง และจะจางลงเป็นปกติเมื่อหยุดกิน

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๓๗	๑.๖	๐.๔	๖.๘	๑	๖๘	๑.๒	๐.๐๔	๐.๐๕	๐.๘	๕๑	๑.๑๖๖	-

RE ไม่โครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

- ไม่มีการวิเคราะห์

## ชื่อผัก ดอกกะหล่ำ

## ข้อดี

๑. ให้วิตามินซีสูง รับประทานสดๆ
๒. รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
๓. ป้องกันการเป็นหมัน (ชาย)
๔. ช่วยเรียกน้ำย่อย

## ข้อเสีย

๑. ถ้าใช้ความร้อนสูงจะทำให้วิตามินซีหายไปหมด

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้าแคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๑๒	๑	๐.๑	๑.๖	๒๒	๒๓	1r	๐.๐๒	๐.๑๕	๐.๘	๔๖*	๕.๓๗*	๒.๒๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่โครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก แตงกวา

## ข้อดี

๑. มีแคลอรีต่ำไม่อ้วน
๒. ขับปัสสาวะ แก้ไข้ กระหายน้ำ ไข้หวัด
๓. ช่วยผ่อนคลายความเมื่อย เพราะมีน้ำเยอะ
๔. ช่วยทำให้ผิวสวย

## ข้อเสีย

๑. ไม่มีสารอาหารมากมาย

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้าแคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๑๓	๐.๘	๐.๑	๒.๓	๕	๑๑	๐.๔	๐.๓	๐.๐๕	๐	๕.๐๐*	๘.๖๐*	๑.๓๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่โครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ถั่วแขก

## ข้อดี

- บำรุงกระดูกและฟัน
- มีธาตุเหล็กสำคัญต่อการสร้างเลือด

## ข้อเสีย

- อย่าให้ความร้อนสูงนาน ทำให้สูญเสียวิตามิน

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๒๗	๑.๙	๐.๑	๔.๕	๗๘	๔๕	๓.๘	๐.๐๗	๐.๐๙	๐.๖	๓๒		-

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

- ไม่มีการวิเคราะห์

## ชื่อผัก ถั่วงอก (ถั่วเขียวงอก), ถั่วเขียว

## ข้อดี

- ช่วยผ่อนคลายความเค็ดของน้ำแกงร้อน
- ให้ความสดชื่น

## ข้อเสีย

- สารอาหารน้อย

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๓๖	๒.๘	๐.๑	๕.๙	๒๗	๘๕	๑.๒*	๐.๐๗	๐.๐๓	๑	๖.๐๐*	-	๒.๒

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ถั่วฝักยาว

## ข้อดี

๑. ช่วยทำให้คอเลสเตอรอลลดลง
๒. ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
๓. ทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น
๔. ขับถ่ายสะดวก

## ข้อเสีย

๑. รับประทานมากเกินไป ทำให้ท้องขึ้น ท้องอืด

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๓๓	๒.๖	๐.๕	๔.๕	๔๓	๕๐	๐.๙๐*	๐.๐๘	๐.๑๑	๑	๑๔.๐๐*	๑๑.๐๔*	๓.๘๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ถั่วลันเตา

## ข้อดี

๑. มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมาก มีกากใยอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายง่าย
๒. ดูดสารพิษที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร
๓. ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
๔. เบต้าแคโรทีน ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและต้านหัวใจขาดเลือด

## ข้อเสีย

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๕๒	๔.๓	๐.๑	๘.๕	๑๗๑	๑๑๕	๑.๕	๐.๑๑	๐.๐๙	๑.๔	๒๓*	๑๑.๘๐*	๓.๓*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

### ชื่อผัก บร็อคโคลี่

#### ข้อดี

๑. ช่วยป้องกันมะเร็งได้ดี เช่น มะเร็งเต้านมและต่อมลูกหมาก
๒. มีสารแอนติออกซิเดนท์ เช่น วิตามินซี วิตามินอี ซีลีเนียม เบต้า-แคโรทีน เป็นต้น
๓. ช่วยทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย

#### ข้อเสีย

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๒๘	๒.๗	๐.๓	๓.๗	๑๐	๕๕	๑.๒	๐.๐๕	๐.๒๓	๒.๘	๗๕	-	๒.๙๐

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

### ชื่อผัก ปวยเล้ง

#### ข้อดี

๑. ทำให้สายตาดี ผิวพรรณผุดผ่อง
๒. พลังงานต่ำ ไม่อ้วน
๓. แหล่งรวมเบต้า-แคโรทีน

#### ข้อเสีย

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๒๒	๒.๖	๐.๘	๐.๘	๕๕	๖๐	๐.๑	๐.๐๕	๐.๔๘	๐.๕	๑๕	๕๒๐	-

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

- ไม่มีการวิเคราะห์



## ชื่อผัก กระเจ็ด

## ข้อดี

๑. มีไนอาซิน ช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกายได้ดี
๒. ช่วยให้การผลิตไขมันที่จำเป็นดำเนินไปราบรื่น
๓. ช่วยให้ผิวหนัง สมอง และระบบขับถ่ายดำเนินไปด้วยไม่เกิดโรคเพลลากร้า
๔. บรรเทาความร้อนได้ รับประทานสด ๆ ได้วิตามินสูง

## ข้อเสีย

๑. ใช้ความร้อนปรุงนานทำให้สูญเสียวิตามินบี วิตามินซี และเบต้า-แคโรทีน

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๒๙	๖.๔	๐.๔	๐	๓๔๗	๗	๕.๓	๐.๑๒	๐.๑๔	๓.๒	๒๒*	๔๗๒.๐๘*	๕.๓๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ผักกาดขาว

## ข้อดี

๑. ควบคุมความเป็นปกติของทารกใน 3 เดือนแรก เพราะมีสารโฟเลต
๒. ทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง
๓. ช่วยให้การระบวงการสังเคราะห์สารพันธุกรรมหรือ ดีเอ็นเอ ในร่างกายเป็นไปราบรื่น
๔. ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะและแก้พิษสุรา

## ข้อเสีย

๑. ได้รับน้อย การสร้างเส้นประสาทและดีเอ็นเอ(DNA) ของทารกผิดปกติ ทำให้เกิดโรค

หลอดประสาทตาเปิดในทารก

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๙	๑.๕	๐.๑	๐.๖	๗	๒๐	๐.๔	๐.๐๗	๐.๒๔	๑.๒	๑๗*	๒	๑.๖๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ผักกาดหอม

ข้อดี

๑. ทำให้เหงื่อออกแข็งแรง
๒. รับประทานสด ๆ ปกป้องร่างกายได้ดี เพราะมีวิตามินซีสูง
๓. ช่วยต้านโรคมะเร็ง

ข้อเสีย

- ไม่มี

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๒๔.๐๐	๒	๐.๔	๓	๑๖	๓๙	๔.๙	๐.๐๖	๐.๑๘	๐.๖	๙.๐๐*	๑๗๓.๑๗*	๑.๘๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่ครบถ้วนเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ผักชี

ข้อดี

๑. ใช้เป็นผักโรยหน้า
๒. มีกลิ่นหอม ช่วยย่อยอาหาร
๓. ใช้ดับกลิ่น
๔. มีสารเบต้า-แคโรทีน ป้องกันมะเร็งได้

ข้อเสีย

- ไม่มี

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม												
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม
๓๗	๒๖	๐.๖	๗.๓	๑๓๓	๘๐	๔.๕	๐.๑๑	๐.๑๕	๑.๓	๕๘.๐๐*	๑๔๙.๒๖*	๓.๐๐*

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่ครบถ้วนเทียบหน่วยเรตินัล



## ชื่อผัก ผักชีฝรั่ง

## ข้อดี

- มีสารเบต้า-แคโรทีน เป็นสารใช้สร้างวิตามินเอหรือเรียกว่าโปรวิตามินเอ
- ช่วยบำรุงสุขภาพสายตา
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทั้งระบบ

## ข้อเสีย

- ไม่มี

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม													
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร	
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม	
๓๒	๒.๔	๐.๔	๔.๖	๒๑	๒๒	๒.๙	๐.๓๑	๐.๒๑	๐.๗	๓๘	๘๗/๖.๑๒*	-	

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่โครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## ชื่อผัก ผักบุ้งจีน

## ข้อดี

- บำรุงสายตา จะไม่ปวดตา แสบตาหรือสายตาสั้น ตาแห้ง
- ช่วยให้ตามีน้ำหล่อลื่น
- ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
- ช่วยระบบขับถ่ายได้ดี
- แก้ร้อนในและอาการปวดหัวนอนไม่หลับ

## ข้อเสีย

- รับประทานมากทำให้ปวดขาและเข่า

ตารางแสดงคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม													
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินบี๑	วิตามินบี๒	ไนอาซิน	วิตามินซี	เบต้า-แคโรทีน	ใยอาหาร	
กิโลแคลอรี	กรัม			มิลลิกรัม							RE	กรัม	
๒๓.๐๐*	๒.๘๐*	.๓๐*	๒.๔๐*	๕๑.๐	๓๑.๐	๓.๓๐	๐.๐๒*	๐.๑๔	๐.๐*	๙.๐๐*	๔๓๐.๓๒*	๒.๔๐*	

\*วิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

RE ไม่โครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

## บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย**, กรุงเทพมหานคร. ๒๕๓๕.

นายแพทย์เอก ณะศิริ. **“ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข”**. กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๗.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. **กินดีสุขภาพดี**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, ๒๕๔๕.

เปรมจิตต์ สิทธิศิริ, สุทัน เกตุแก้ว. **“กินอยู่เพื่อสุขภาพ”**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอมีเทรดดิ้ง.

รุจิรา สัมมะสุด. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : งานโภชนาการ โรงพยาบาลรามธิบดี, ๒๕๓๖.

วิชัย ดันไพจิตร. **“โภชนาการเพื่อสุขภาพ”**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสนั่น, ๒๕๓๐.

วินิตา รัตมาบูรณินท์. **“อยู่ ๑๐๐ ปีไม่มีแก่”**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

สถาบันการแพทย์แผนไทย. **“ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง”**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข. **“น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ”**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๑.

สำนักพัฒนาทรัพยากรบุคคล สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา **“ธรรม-งาน”** กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๗.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **“อาหารทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ”**.

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล : นางพิมพ์วรรณ ภูนาทูล  
วัน เดือน ปีเกิด : ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๐๒  
สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร  
วุฒิการศึกษา : น.บ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ประวัติรับราชการ : ๑ ก.พ. ๒๕๒๕ บุคลากร ๓  
๑๖ ส.ค. ๒๕๒๗ นิติกร ๔  
๒๐ ก.ค. ๒๕๓๒ นิติกร ๕  
๒๕ ต.ค. ๒๕๓๕ นิติกร ๖  
๓ ม.ค. ๒๕๓๘ เลขานุการเลขาธิการวุฒิสภา ๗  
๗ มิ.ย. ๒๕๔๒ หัวหน้าฝ่ายบริการคั่นคว่ำ ๗  
๒๘ มี.ค. ๒๕๔๕ ผอ. กลุ่มงานคณะกรรมการ  
กิจการสตรี เยาวชนและผู้สูงอายุ ๘ ๖  
๓๐ ต.ค. ๒๕๔๖ ผอ. กลุ่มงานบริการเอกสารอ้างอิง  
ในการประชุมกรรมการ ๘ ๖  
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ : ท.ช. , ท.ม.

