

เปิด4เมนูอาหารชุด นิยมใช้ตัดกบาตร ทำสงฆ์ป่วยสารพัดโรค

■ นำเสนอเมื่อ 15 ก.ค. 2559

[คม ชัด ลึก] - เปิด 4 เมนูอาหารชุด ฆราวาสนิยมใช้ตัดกบาตรพระ “แกงเขียวหวาน พะโล ผัดกระเพรา ของทอด” ทำสงฆ์ป่วยสารพัดโรค แนะนำเพิ่มข้าวกล้อง ผัก โปรตีน นม ลดรสจัด เค็ม ไขมันสูง

เมื่อวันที่ 14 ก.ค. ที่โรงพยาบาลสงฆ์ มีการแถลงข่าว "เข้าพรรษา...ตัดกบาตรตาม (สุขภาพ) พระ" จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) โดย พญ.นฤมล สวรรคปัญญาเลิศ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมการแพทย์ กล่าวว่า จากข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ที่เข้ารับการรักษาใน รพ.สงฆ์ ปีงบประมาณ 2558 พบว่า โรคที่พระสงฆ์ป่วยสูงสุด 5 อันดับคือ 1.โรคเมตาบอลิซึมและไขมันในเลือดผิดปกติ 2.โรคความดันโลหิตสูง 3.โรคเบาหวาน 4.โรคไตวายหรือไตล้มเหลว และ 5.โรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกกินอาหารที่ฆราวาสถวายได้ นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้วย เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เป็นต้น หากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมจะกลายเป็นผู้ป่วยรายใหม่ในอนาคต

รศ.ภญ.จงจิตร อังทะวานิช ผู้จัดการโครงการขับเคลื่อนสงฆ์ไทยไกลโรคเพื่อการดูแลโภชนาการพระสงฆ์ในระดับประเทศ สสส. กล่าวว่า กว่า 90% ของฆราวาสที่อยู่ในเมืองนิยมซื้ออาหารชุดใส่บาตร จากการสำรวจอาหารที่ถวายให้พระพบว่า อาหารยอดนิยมคือ แกงเขียวหวาน พะโล ผัดกระเพรา และของทอด เพราะรูปลักษณะน่าทาน หนาด้าไม่เปลี่ยนหากทำทิ้งไว้เป็นเวลานาน แต่อาหารเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพพระสงฆ์ไทย โดยพบความเสี่ยงต่อภาวะอ้วน โรคกระเพาะอาหารและกระดูกพรุน เนื่องจากอาหารที่ถวายเหล่านี้มีผักน้อย มีรสจัด ไขมันสูง โดยเฉพาะมีโปรตีนน้อย เพราะเลือกเนื้อคุณภาพไม่ดีมา ตัดมันบาง ใส่น้อยบาง ซึ่งเมื่อรับโปรตีนเพียง 60% ซึ่งไม่เพียงพอต่อปริมาณที่ร่างกายควรรับ จึงต้องกินข้าวปริมาณมากเพื่อทดแทนโปรตีนให้เพียงพอ ทำให้อ้วนได้ไม่นาน มักชดเชยด้วยน้ำปานะที่มีรสหวาน โดยน้ำปานะยอดนิยมคือ กาแฟ ชาขวด และเครื่องดื่มชูกำลัง โดยกินปริมาณเฉลี่ย 2 ขวดต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วนลงพุง 45%

รศ.ภญ.จงจิตร กล่าวอีกว่า ยังพบภาวะกระดูกพรุน เพราะท่านไม่มีโอกาสได้ฉันทผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม โดยพบอาหารที่ฉันทมีปริมาณแคลเซียมต่ำกว่าคนทั่วไป โดยได้รับเพียง 100 กว่ามิลลิกรัม ขณะที่คนทั่วไปอยู่ที่ 800-1,000 มิลลิกรัม ซึ่งต่างกัน 8 เท่า และอาหารที่ถวายมักมีรสจัดทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร ช่วงเข้าพรรษาก่อนใส่บาตรอยากให้ฆราวาสช่วยกันเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพพระ คือ เสริมข้าวกล้อง ผัก ปลา นม ลดเค็ม มัน ซึ่งโครงการฯ ได้จัดทำหนังสือบาตรไทย ไกลโรค 4 ภูมิภาค ซึ่งจะโดยมีการยกตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสมกับการถวายพระ เช่น ปลาผัดขึ้นฉ่ายใช้น้ำมันน้อย ไข่เจียวสมุนไพรน้ำมันน้อย แกงจืดช่วยลดการรับประทานอาหารรสจัดป้องกันการเกิดโรคกระเพาะ และแกงเขียวหวานสูตรนมครึ่งกะทิครึ่ง ช่วยลดไขมันอิ่มตัวจากกะทิ และเพิ่มแคลเซียมจากการใช้นม เป็นต้น

พระศรีคัมภีร์ญาณ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) กล่าวว่า พระเลือกกินเองไม่ได้ ทำให้ระมัดระวังเรื่องอาหารกับสุขภาพได้ยาก ดังนั้น จึงต้องเริ่มตั้งแต่ฆราวาสที่ต้องการเลือกสรรสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษให้แก่พระภิกษุ จึงควรมีการให้ความรู้ฆราวาสว่าอะไรส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ อะไรเป็นอันตรายสุขภาพพระสงฆ์ คนถวายจะได้เอาใจใส่มากขึ้น คัดเลือกสิ่งที่ดีให้พระสงฆ์มากขึ้น

ส่วนการส่งเสริมให้พระสงฆ์มีอิริยาบถที่ส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นค่อนข้างทำได้ยาก เพราะพระสงฆ์มักไม่ค่อยมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เวลานั่งก็นั่งนานๆ จึงอยากให้มีการศึกษาว่าการเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้นควรมีสัดส่วนเป็นเท่าไรจึงจะดีต่อสุขภาพแล้วถ่ายทอดความรู้ให้แก่พระ หรืออย่างการแกว่งแขนก็อยากให้มีการแนะนำว่าพระว่าการแกว่งแขนเพื่อส่งเสริมสุขภาพต้องทำอย่างไร

ด้านนายพนม ศรศิลป์ ผอ.พศ. กล่าวว่า แนวทางหนึ่งที่จะช่วยพระสงฆ์มีกิจกรรมทางกายได้ดีคือการกวาดลานวัด ซึ่งพระเถระชั้นผู้ใหญ่หลายรูป แม่จะอายุมาก แต่สุขภาพดีก็เพราะตื่นแต่เช้ามากกวาดลานวัด จึงอยากให้มีการศึกษาว่าการกวาดลานวัดถือว่าเพียงพอหรือไม่กับการส่งเสริมการออกกำลังกายของพระ สำหรับการดูแลสุขภาพพระของ พศ.นั้น เมื่อปี 2547 ได้มีการจัดทำธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ระดับชาติขึ้น แต่ปัญหาที่ยังไม่ดีขึ้น ซึ่งการทำงานต่อจากนี้จะร่วมกับองค์กรชุมชนดูแลสุขภาพพระสงฆ์ มีการทำโครงการวัดต้นแบบดูแลสุขภาพ รวมถึงกำหนดหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อใช้ในการอบรมเจ้าอาวาส พระนักเทศน์ พระวิปัสสนา เป็นต้น และมหาวิทยาลัยของสงฆ์เองก็จะมีการจัดทำหลักสูตรช่วยส่งเสริมสุขภาพด้วย

ขอบคุณเนื้อหาจาก [คม ชัด ลึก วันที่ 14 กรกฎาคม 2559](#)