

[รู้ไว้ใช่ว่า]

อดิศา เบญจรัตน์านนท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันตก

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

อดอาหาร... ล้างพิษเพื่อสุขภาพ

ทุกวันนี้ นอกจากเรา จะ อยู่ท่ามกลาง สิ่งแวดล้อม ที่เป็น พิษ และ ใช้ชีวิต ที่ มีความเครียดสูงแล้ว ปัญหาหลักอย่างหนึ่ง ที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพก็คือสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารไม่ว่าจะมาจากยาฆ่าแมลง หรือฮอร์โมนที่ใช้เร่งการเจริญเติบโตของทั้งพืชและสัตว์ รวมทั้งสารเคมีจากยาที่เรารับประทานเวลาป่วยอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ทำให้ร่างกายรับสารพิษมากเกินไปแล้วเราจะมีวิธีป้องกันและกำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร

ปัจจุบันมีการพูดถึงกันมากเรื่องการกำจัดสารพิษหรือดีท็อกซ์ ซึ่งมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษคือ detoxification และการทำความสะอาดภายในร่างกาย แต่หลายคนก็ไม่เข้าใจว่าที่แท้จริงเป็นอย่างไรกันแน่

การกำจัดสารพิษของร่างกาย

ความมหัศจรรย์ของร่างกายมนุษย์คือมีกลไกที่ต่อต้านและกำจัดสารพิษแม้ในเวลาพักผ่อน โดยปกติยิ่งร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและอ่อนวัยเท่าไร



กลไก นี้ จะ ยิ่ง มี ประสิทธิภาพ มากขึ้น เท่านั้น ในทางกลับกันความแก่ตัวสุขภาพที่ไม่ดีจะส่งผลให้กระบวนการนี้เสื่อมถอยลง ในปัจจุบันจะเห็นว่าการประชาสัมพันธ์อยู่ตลอดเวลาให้เห็นถึงพิษภัยของสารพิษที่มากับอาหารและอากาศ ดังที่กระทรวงสาธารณสุขได้ณรงค์เรื่องอาหารปลอดภัยหรือ Food Safety ด้วยตระหนักถึงพิษภัยต่อสุขภาพของประชาชน

วัตถุดิบหรืออาหารที่รับประทานเข้าไปไม่ว่าจะเป็นไขมัน โปรตีนและน้ำตาล จะถูกเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานให้แก่ร่างกายและหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ซึ่งกระบวนการเผาผลาญนี้จะก่อให้เกิดของเสียขึ้น ปัญหาคือของเสียที่เกิดขึ้นนี้ส่วนหนึ่งจะเป็นพิษต่อร่างกายหากไม่รีบกำจัดออกไป

ดีที่ออกซ์ด้วยการอดอาหาร

การอดอาหาร (Fasting) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการขจัดสารพิษออกจากร่างกาย (Detoxification) เปรียบเสมือนการจำกัดปริมาณสารอาหารที่เข้าสู่ร่างกายโดยขบวนการธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการลดแคลอรีเข้าสู่ร่างกายและช่วยในขบวนการฟื้นฟูร่างกายอีกด้วย อย่างไรก็ตามก่อนที่จะอดอาหารนั้นจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้มีความรู้เพื่อไม่ให้กระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว อาทิ โรคปอด มีแผลในกระเพาะอาหาร โรค

เลือด โรคมะเร็ง โรคทางสมอง โรคเบาหวาน (ชนิดพึ่งอินซูลิน) โรคเกาต์ โรคไต โรคหัวใจ (กล้ามเนื้อหัวใจตาย) และเนื้องอก และไม่แนะนำให้ปฏิบัติในเด็กเล็ก หญิงมีครรภ์หรือกำลังให้นมบุตร ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ร่างกายอ่อนเพลียมาก แต่หากจำเป็นต้องอดอาหารก็ต้องอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของแพทย์จะดีที่สุด

อดอาหารเมื่อไรดี

เราสามารถอดอาหารเมื่อไรก็ได้ แต่ในขณะที่อดอยู่นั้นจะรู้สึกว่าคุณหมิวร่างกายเย็นขึ้น โดยเฉพาะที่มือและเท้า ดังนั้นหลายคนจะนิยมทำในช่วงฤดูร้อน

การอดอาหารมีหลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำผลไม้และน้ำ การรับประทานแต่ผลไม้ เป็นต้น เมื่ออดอาหารโดยวิธีเช่นนี้สิ่งที่จะเกิดขึ้นและเห็นผลชัดเจนคือ น้ำหนักลดในช่วง 2 - 3 วันแรก บางคนอาจลดน้ำหนักลงได้ถึง 20 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ขณะอดอาหาร ควรดื่มน้ำเยอะๆ วันละ 6 แก้วขึ้นไป เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ (dehydration) เนื่องจากน้ำต้องถูกนำไปใช้ในการเมตาบอลิซึม การไหลเวียนของเหลวในร่างกาย และระหว่างอดอาหารนี้เราจะดื่มเฉพาะน้ำกลั่นหรือน้ำกรองเพื่อหลีกเลี่ยงสารปนเปื้อนในน้ำประปา แต่ถ้าเป็นการอดอาหารที่นานกว่า 3 วัน ให้ใช้น้ำมะนาวเจือจาง หรือชาสมุนไพรที่ไม่มีน้ำตาลร่วมด้วยได้

สำหรับการอดอาหารในผู้ที่เริ่มครั้งแรก ควรเริ่มจากอดเพียง 1-3 วันก่อน ความลำบากของการอดอาหารอยู่ในช่วง 1-3 วัน เนื่องจากเป็นช่วงที่ทางเดินอาหารกำลังปรับตัว ทำให้ยังรู้สึกหิวและอยากอาหาร หลังจากวันที่ 3 แล้วภาวะดังกล่าวจะค่อยๆลดลง ดังนั้นหลายๆคนจึงนิยมที่จะอดอาหารครั้งละนานๆ มากกว่าที่จะเป็นระยะสั้นๆ หลายๆ ครั้ง แต่ทั้งนี้การอดอาหารเป็นระยะเวลานานๆ ควรทำภายใต้การควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ



ระหว่างการอดอาหารอาจเกิดความรู้สึกอ่อนเพลีย เร็วแรงลดน้อยลงไปบ้าง เนื่องจากขณะนั้นเราไม่ได้กินอาหารที่ให้พลังงานเข้าไป ประกอบกับร่างกายยังใช้พลังงานในการทำความสะอาดภายในร่างกายอีกด้วย ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนัก ควรทำแค่การออกกำลังกายเบาๆ เพียงเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง เช่น การเดิน โยคะ ชี่กง ไท้เก๊ก หรืออาจเลือกกิจกรรมที่ช่วยในการพักผ่อนร่างกายและจิตใจ เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ วาดรูป การฝีมือ ฟังเพลง ทำสมาธิ การออกกำลังกายและการทำกิจกรรมเหล่านี้จะเน้นการทำสมาธิกับลมหายใจ ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย และทำให้จิตใจสงบ ลดอาการอ่อนเพลียอีกด้วย และที่สำคัญคือควรพักผ่อนให้เพียงพอ ดังนั้นจึงควรเลือกอดอาหารในวันหยุดพักผ่อนหรือ

วันที่ไม่ต้องทำงานมากนัก

ขณะอดอาหารหลายคนมักมีอาการปวดหัว เวียนหัว จึงควรเว้นจากการอาบน้ำร้อนเกินไป บางคนมีอาการคลื่นไส้ น้ำมูกไหล ท้องเสีย มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ไอ อาการเหล่านี้เป็นสิ่งที่ดี ที่บ่งบอกว่า การทำความสะอาดภายในร่างกายได้เริ่มขึ้นแล้วและอาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเอง การอดอาหารทำให้ภายในร่างกายสะอาดขึ้น ควรอาบน้ำเป็นประจำ เพราะร่างกายจะช่วยขับถ่ายสิ่งสกปรกจากทุกรูขุมขน นอกจากนี้ควรแปรงฟัน บ้วนปากบ่อยๆ เพราะลมหายใจอาจติดปอดอันเกิดจากร่างกายขับสารพิษ และเมื่ออดอาหารสำเร็จแล้ว ก็ควรจะเสริมสร้างร่างกายต่อไปด้วยการกินอาหารคุณภาพดี โดยเฉพาะอาหารจากธรรมชาติ ร่วมกับการออกกำลังกายและสุขภาพจิตที่ดี เพื่อคงไว้ซึ่งร่างกายที่สมบูรณ์ต่อไป



เทศกาลถือศีลอดของชาวมุสลิม

เมื่อเอ่ยถึงการอดอาหาร หลายท่านคงนึกถึงเทศกาลสำคัญเทศกาลหนึ่งของชาวมุสลิม นั่นก็คือเทศกาล “ถือศีลอด” หรือเดือนรอมฎอน ซึ่งถือได้ว่าเป็นเดือนแห่งการทำมาหากินของชาวมุสลิมทั่วโลกที่จะตั้งตนอยู่ในความดี ทำจิตใจให้เบิกบาน มีจิตที่เป็นกุศล คิดและทำแต่สิ่งดี ๆ

เทศกาลถือศีลอดเป็นประเพณีปฏิบัติที่ชาวมุสลิมจะต้องใช้เวลาประมาณ 1 เดือนในการงดเว้นจากการบริโภคตั้งแต่แสงรุ่งอรุณจนถึงดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า เฉลี่ยเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 12 - 14 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่เดียวกันจะบริโภคอาหารหนักสองเวลาด้วยกันคือเวลาดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้าซึ่งปัจจุบันอยู่ประมาณ เวลา 18.40 น. และมือที่สองเวลาก่อนแสงรุ่งอรุณหรือประมาณเวลา 04.40 น.

สำหรับการปรับเปลี่ยนวิธีรับประทานอาหารนี้แม้จะใช้เวลาเพียงแค่ 1 เดือน แต่ในระยะแรกๆ ของการเริ่มถือศีลอด สภาพร่างกายของชาวมุสลิมบางคนอาจยังไม่พร้อมที่จะอดอาหารหรือรับประทานอาหารผิดเวลา ซึ่งอาจจะกลายเป็นผลร้ายกับร่างกายได้

เกี่ยวกับปัญหานี้ น.พ.สมัย ขาววิจิตร นายกสมาคมแพทย์มุสลิมแห่งประเทศไทย กล่าวว่า การอดอาหาร หรือรับประทานอาหารผิดเวลาของชาวมุสลิมในช่วงเทศกาลถือศีลอดเป็นเวลาประมาณ 12 - 14 ชั่วโมง ที่ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารนั้นทางการแพทย์ถือว่าร่างกายไม่เสียหายอะไร แต่หาก

เข้าสู่ช่วง 16 ชั่วโมงขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มอ่อนเพลียและดึงพลังงานที่สะสมในร่างกายมาใช้ ในสัปดาห์แรกร่างกายอาจจะอ่อนเพลียเพราะอยู่ในช่วงปรับตัว แต่หลังจากนั้นก็เข้าสู่ภาวะปกติ อย่างไรก็ตาม การถือศีลอดจะมีผลดีต่อผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือกระเพาะอาหาร เพราะเท่ากับร่างกายได้พักผ่อน อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด และกระเพาะไม่ต้องทำหน้าที่หนักเกินไปจากการกินอาหาร

สำหรับการรับประทานอาหารของชาวมุสลิมในช่วงเดือนรอมฎอนนั้น ผู้ที่ถือศีลอดควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ขนมหวาน และอาหารหนักในปริมาณที่มากจนเกินควร ในขณะที่เดียวกันควรเลือกอาหารที่มีความหลากหลาย ถูกหลักอนามัยและมีสารอาหารครบถ้วน ในแต่ละวันหลังดวงอาทิตย์ตกดิน ต้องทำให้อาหารย่อยง่าย รับประทานอาหาร โดยการละศีลอดควรเริ่มจากการดื่มน้ำ หากเป็นน้ำอุ่น น้ำชา น้ำขิง จะช่วยให้ร่างกายดีขึ้น แล้วตามด้วยของหวานหรือผลไม้ เช่น อินทผลัมซึ่งมีกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมและให้พลังงานได้ทันที โดยควรกินช้าๆ เพื่อให้กระเพาะอาหารได้ปรับตัว การรับประทานน้ำและผลไม้ที่ให้ความหวาน เช่นนี้เป็นการขจัดความหิวและความกระหาย เพราะในขณะที่ละศีลอด ร่างกายของผู้ถือศีลอดกำลังต้องการอาหารประเภทน้ำตาล ซึ่งจะถูกลดระดับเข้าสู่เลือดได้อย่างรวดเร็วและขจัดความหิวโหยให้หมดไป นอกจากนี้ทั้งอินทผลัมสดและแห้งยังอุดมด้วยเส้นใย ที่จะช่วยป้องกันการท้องผูกและยังทำให้รู้สึกอิ่ม ดังนั้นภายหลังจากที่ผู้ถือศีลอดละศีลอดด้วยอินทผลัมแล้วก็จะไม่มีความอยากที่จะรับประทานอาหารอื่นในปริมาณ มากๆ อีก

ส่วนอาหารมีอะซีลลอสันนั้นควรเน้นผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด หรือเผ็ดจัดและอาหารที่ใส่เครื่องเทศและเครื่องชูรสมาก และในช่วงกลางคืนที่สามารถกินอาหารได้ ควรจะกินอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ อาหารมีกะทิ ของหวานประเภทไอศกรีม เฉลี่ย

1,800 แคลอรีต่อวัน เพื่อการดำรงชีพตลอดทั้งวัน

น.พ.สมัยกล่าวอีกว่า การถือศีลอดนั้นยังเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนอีกด้วย เพราะสามารถควบคุมอาหารได้โดยช่วงกลางวันนั้นถือว่างดแต่อาหารมือเที่ยงเท่านั้น ส่วนการออกกำลังกายควรออกแต่พอดี เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ เป็นต้นที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการนอนหลังการละศีลอด เพราะผู้ถือศีลอดบางคนชอบนอนหลังการรับประทานอาหารละศีลอด ซึ่งแท้ที่จริงแล้วการนอนหลังอาหารมื้อใหญ่และอุดมไปด้วยไขมันนั้นจะเพิ่มความเฉื่อยชาและเกียจคร้านให้มากขึ้นอันจะส่งผลร้ายมากกว่าผลดีต่อสุขภาพนั่นเอง (๕)

เอกสารอ้างอิง

- สุมิตรา จันทร์เงา. 2546. **สวยด้วยผัก**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. มปป. **ดีที่ออกซ์เพื่อล้างพิษ**. (ออนไลน์). สืบค้นจาก: http://www.rsu.ac.th/oriental_med/article8.html [พฤศจิกายน 2553].
2549. **อดอาหาร เพื่อขจัดสารพิษ**. เรียบเรียงโดย บริษัท กู๊ดเฮลท์ ประเทศไทย จำกัด (ออนไลน์). สืบค้นจาก: http://www.goodhealth.co.th/new_page_59.htm.
2546. “คำแนะนำการถือศีลอด,” **มติชนรายวัน**. 28 ตุลาคม พ.ศ. 2546, 18.
- อับดุลชะกูร์ บินฮาฟิอี. 2551. **การถือศีลอดของชาวมุสลิม สิ่งที่มุสลิมและต่างศาสนิกควรทำความเข้าใจ**. (ออนไลน์). สืบค้นจาก: <http://www.thaingo.org/writer/view.php?id=878>.
- S.G., Joseph. 2547. **กินให้ตาย...ก็ไม่อ้วน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ The Knowledge Center.