

การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ An Application of The Suitable Food for the Elderly

ลำภู เปรมจิตร, วิโรจน์ วิชัย

Lumpoo Pramchit, Viroj Vichai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ลิปิกกร มาแก้ว

Lipikorn Makaew

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

Rajamangala University of Technology LannaCorresponding

Corresponding Author, E-mail: LPramchit88.lm@hotmail.com

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ เป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ของ การบริโภคอาหารให้มีความพอดีกับร่างกายในปริมาณที่ถูกจำกัด และเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติหรือกลิ่นสีที่แต่งอาหารให้ดึงดูดใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาหารสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพราะผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกายเสื่อมลงตามธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม และสติปัญญา มีความผิดปกติของระบบประสาท สัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การรับรส การบดเคี้ยว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญเรื่องอาหาร การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผลในด้านโภชนาการต่อร่างกาย ได้แก่ อาหารและการบริโภคของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยใช้หลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสบาย, อาหารสัปปายะ) คืออาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และรู้จักประมาณในการบริโภค การใช้ปัญญาในการพิจารณาอาหาร ขนาดและปริมาณ พอเหมาะแก่วัย

อาหารสัปปายะ บริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม เป็นอาหารถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อร่างกาย และช่วยสนับสนุนส่งเสริมต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: สัปายะ, อาหาร, ผู้สูงอายุ

Abstract

The consumption of food according to the Buddhist way of the elderly is the consumption for the benefit of the body in the recommended amount. In addition, they should select more nutritious foods than flavor or color. The elderly can involve the teachings of the Lord Buddha in food consumption, as well as the elderly, have natural deterioration in their physiological changes. These cause the elderly to have mental, emotional, social, environmental, and intellectual deterioration with age as well. In addition, the elderly may moreover suffer neurological disorders such as touch, vision, hearing, taste, chewing, etc. Therefore, it is necessary to focus on food as mentioned above. And the application of suitable food for the elderly remains one factor that will affect the general health and quality of life of the elderly both physically and mentally. Therefore, the food consumption of the elderly at present must be suitable food, that is, the consumption of good healthy food is not toxic to the body and is known about the amount of consumption.

Keywords: suitable thing, food, elderly

บทนำ

อาหาร เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อไปหล่อเลี้ยงชีพ มีประโยชน์ต่อร่างกายและส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สัตว์โลกทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร” พระเถระได้กล่าวว่า “ชีวิตของเรานี้ หาเป็นไปโดยไม่สมควรไม่ อาหารทำให้สงบไม่ได้ แต่เราเห็นว่าร่างกายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร จึงได้เที่ยวแสวงหาอาหารโดยทางชอบ” หากขาดอาหารไปสรรพชีวิตก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย พระไตรปิฎกในกนิทสสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 42: 58) กล่าวถึงเวทดาทุลลाम

พระพุทธองค์ถึงการให้ พระองค์ทรงตรัสว่า บุคคลให้ข้าวชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะเป็นการให้ความสุข ให้ประทีปเป็นการให้จักขุ ให้ที่พักอาศัยเป็นการให้ทุกสิ่งทุกอย่างและผู้ที่สอนธรรมะเป็นการให้อมตะ

การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ การมีสุขภาพดีถือว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังสุภาษิตที่ว่า สุขภาพดีจึงเป็นพื้นฐานแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญเรื่องของการบริโภค ดังปรากฏในสังคีสสูตรที่ว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 226: 155) “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร สัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ด้วยสังขาร ดังเช่น อาหารของผู้สูงวัยในปัจจุบัน ก็ต้องได้รับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีความเอื้อเกื้อกูลอย่างแท้จริง

การบริโภคอาหารที่เกินปริมาณ เกินความพอดีต่อร่างกาย ก็จะทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย กินตามที่เหมาะสม พอดีเป็นแนวทางในการรักษาโรคด้วยเช่นกัน ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า เราฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุกมาเถิด พวกเธอจงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันมือเดียวจักรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก อาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ กินเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การกินอาหารแต่พอเหมาะพอดีไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ดังปรากฏในโถมปากสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 64: 118-120)

ว่าครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัดจึงได้ตรัสคานานี้ในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” และรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลักในการบริโภคข้อนี้ เพื่อให้บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อความโก้หรูหรา ให้รู้ว่าควรบริโภคมากน้อยแค่ไหนเพื่อร่างกายจะได้ไม่อึดอัด เพราะอาหารที่มากเกินไปจนระบบย่อยทำการย่อยไม่ทัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ปรากฏในอปริหานียสูตรว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 37: 50-52)

ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเปียกเปียก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา

ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้และมุ่งประเด็นการหาอาหารที่ง่าย เช่น ข้าวต้ม ดังปรากฏใน ยาคุมรุโคพกานุชานนาตอนหนึ่งว่า “ข้าวต้มย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 207: 350)

แนวคิดเกี่ยวกับสัปปายะในพระพุทธศาสนา

สัปปายะ เป็นคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่เหล่าสาวก ถึงสถานที่ บุคคล ซึ่งเหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติตนเพื่อให้การบรรลุธรรมเป็นไปโดยไมยากลำบาก ดังจะกล่าวต่อไป

“สัปปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ “สัปปายะ” ในคัมภีร์ อรรถกถา หมายถึงมีประโยชน์ก่ให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ และความหมาย “สัปปายะ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย 7 อย่าง (พระพุทธโฆสจารย์, 2554: 220) หลักสัปปายะในพระพุทธศาสนามีดังนี้

หลักสัปปายะ 4 ในพระพุทธศาสนา 1. อาวาสสัปปายะ มีที่พักอาศัยสะดวก ที่อยู่เหมาะสม บรรยากาศดี 2. บุคคลสัปปายะ มีบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม ที่เกี่ยวข้อง ทำให้สบายใจ 3. อาหารสัปปายะ บริโภคอาหารที่พอเหมาะ มีอาหารการบริโภคสะดวก 4. ธรรมสัปปายะ มีความเหมาะสมกับสนทนา พูดคุยที่สบาย

หลักสัปปายะ 7 ในพระพุทธศาสนา

หลักสัปปายะ 7 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 209)

คือ สิ่งที่สบาย สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมซึ่งไว้ในวิสุทธิมรรคสำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อละอาธาททางใจ และมีคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อการบำบัดรักษาโรคทางกายได้

1. อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ
2. โคนจรสัปปายะ หมายถึง ที่หาอาหาร ที่เที่ยววิบวาทที่เหมาะสมดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป
3. ภัตสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยที่เหมาะสม
4. บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ
5. โภชนสัปปายะ หมายถึง อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อ

สุขภาพ ฉับไม่ยาก

6. อุตุสัปปายะ หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม้หนาวเกินไป ไม้ร้อนเกินไป

7. อิริยาปลสัปปายะ หมายถึง อิริยาบาทที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี

ปัญหาเรื่องอาหารของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

จากแนวโน้มผู้สูงอายุมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหา ด้านสุขภาพเนื่องจากการรับประทานอาหารของผู้สูงวัยมี และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้ (สมศรี สัจจะสกุลรัตน์, 2560: 49-50)

1. ความสูงวัยทางร่างกาย (Biological aging) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเนื่องจากประสิทธิภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงวัยซึ่งเป็นตามอายุขัยของแต่ละคน

2. ความสูงวัยทางด้านจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากยิ่งขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้การแก้ปัญหาเจตคติตลอดจนบุคลิกภาพ

3. ความสูงวัยทางสังคม (Sociological aging) หมายถึง บทบาทสถานภาพ ในครอบครัวและการงาน รวมทั้งคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม วิทยุติ ชาติวุติ คุณวุติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยเน้นอาหารเพื่อความอร่อยทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นการเสพที่ทำให้รู้สึกดี มีความสุขอยู่กับการติตรสชาติของความอร่อย การดื่มน้ำอัดลม และกาแฟ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง นิยมอาหารฟาสต์ฟู้ด (เกณิกา จันชะ กิจ, 2559: 3) เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ฮอทดอก ไก่ทอด ไก่ย่าง ลูกชิ้นทอด เป็นอาหารที่ทันสมัย อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี ร้านกาแฟที่มีหย่อย การบริโภคอาหารเกินพอดีกับร่างกาย พฤติกรรมทานอาหารนอกบ้าน มีความสุขเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินซื้ออาหาร นิยมการบริโภคอาหารที่รวดเร็ว อาหารจานด่วน ขนมหวาน มีอาหารแปลกใหม่ แต่อาหารเหล่านั้นมีปัญหาต่อสุขภาพ มีไขมัน มีแคลลอรี่สูง การติตรสชาติความหวานจากน้ำตาล บริโภคข้าวสารขัดสี ก๋วยเตี๋ยวเป็นแป้งจากข้าวชนิดต่าง ๆ พฤติกรรมการบริโภคมีผลทางภาวะโภชนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงชราโดยกิจคือ ๗๗๗๗ (ความที่พินทุล) เพราะผู้สูงวัยจะมี

ปัญหาด้านสุขภาพปากและฟัน เช่น ฟันผุ หรือการใช้ฟันปลอม ทำให้ประสิทธิภาพในการบดเคี้ยวลดลง และยากลำบาก โดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเหนียว แข็ง เช่น เนื้อสัตว์ ผักผลไม้ บางรายใช้ฟันที่เหลืออยู่เคี้ยวอาหารให้อ่อนลงและเหวี่ยงบดอาหาร การกลืน การย่อย การดูดซึม ผู้สูงวัยมีความเบื่ออาหาร มีความอยากอาหารลดลง รับประทานอาหารได้น้อยลง หรือไม่ยอมรับประทานอาหาร ยิ่งในยุคปัจจุบันการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปด้วยภาวะทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี การใช้ชีวิตในแต่ละวันต้องทำงานเร่งรีบแข่งขันกับเวลา วิธีชีวิตส่วนใหญ่ต้องการความสะดวกและรวดเร็ว จึงฝากชีวิตไว้กับอาหารสำเร็จรูป แกงถุน อาหารแช่แข็ง หรือเลือกที่จะรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะการปรุงอาหารง่าย ๆ และรวดเร็ว คุณค่าทางโภชนาการน้อย รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

การบริโภคอาหารของผู้สูงวัยเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคม แบบวัฒนธรรมตะวันตก อาหารมือเข้าเป็นขนมปัง ไข่ดาว กาแฟ มาแทนที่อาหารพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่น การบริโภคด้วยความอโรยทางหู (ฟังจากคำโฆษณา) ตา (มองแต่อาหารสีส้มสวยงาม) จมูก (อาหารมีกลิ่นหอม) ลิ้น (อาหารมีรสชาติจัด) จึงทำให้ผู้สูงวัยมีการใช้ยาฟันเพื่อยกับการซื้อหาอาหารเกินความจำเป็น ส่งผลให้ร่างกายอ่อน พลังงานเกินความจำเป็น นอกจากนี้ยังมีอาหารจานด่วน ที่เข้ามามีบทบาทในสังคมผู้สูงวัยมากขึ้น เช่น พิซซ่า ไก่ทอด น้ำหวานบรรจุขวดซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลสูง และเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ขาดวิตามิน โรคโลหิตจาง ขาดธาตุเหล็กโรคคอพอก โรคกระดูกพรุน และปัญหาการบริโภคอาหารมากเกินไป จนเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งล้วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ผู้สูงวัยได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดี หรือชะลอการเกิดโรค ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการ ซึ่งมีทั้งโภชนาการต่ำ ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะสำหรับผู้สูงวัย จึงเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ เพื่อเป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงวัยด้านสุขภาพ เพราะการมีภาวะโภชนาการที่ดียังช่วยในการต้านทานโรค การเจ็บป่วยและการตายก็ลดลง

หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงวัย

การบริโภคอาหารของผู้สูงวัย มีความสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงวัยอายุยืน จากปรากฏการบริโภคที่เป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้อายุสั้น การบริโภคสิ่งที่ย่อยยาก (พระ

ไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม22 ข้อ125: 206) หลักการเลือกอาหารของผู้สูงวัย บุคคลเมื่ออย่างเข้าสู่เป็นผู้สูงวัยย่อมมีความต้องการปริมาณอาหารน้อยลง เนื่องจากอารมณ์และจิตใจแปรปรวน ทั้งการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ระบบลำไส้ การย่อย และการดูดซึมเริ่มเสื่อมลง การเลือกอาหารนั้นจะต้องไม่เป็นพิษต่อร่างกายของผู้สูงวัย รับประทานแล้วเกิดประโยชน์ อาหารที่ควรบริโภค ข้าว ขนม ปลา ผู้สูงวัยนั้นระบบการย่อยในร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง จึงต้องเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ดังในพระไตรปิฎกกว่า อาหารเป็นโภชนา 5 อย่าง คือ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม29 ข้อ863: 566)

โดยเฉพาะผู้สูงอายุเมื่อรับประทานแล้ว จะมีสุขภาพดี มีผิวพรรณดี อายุยืนเจ็บป่วยน้อย ถึงแม้วิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยนั้น อาหารบางชนิดจะต้องเลือกให้มีคุณค่าครบถ้วนถูกสุขลักษณะเหมาะสมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อสำหรับผู้สูงวัย จะช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ เช่น เลือกข้าวไม่ขัดสี หรือข้าวไรเบอรี่ ข้าวกล้อง ข้าวผสมธัญญาพืช ขนมต้องไม่มีรสหวานมากเกินไป ลดอาหารประเภทไขมัน ส่วนเนื้อนำมาปรุงเป็นซूप หรือ ต้มให้เนื้ออ่อนนุ่ม อาหารในแต่ละมื้อควรปรุงใหม่ สด สะอาด อาหารประเภทไขมันควรหลีกเลี่ยง เพราะผู้สูงวัยร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด สัดส่วนในการบริโภคแต่ละวัน ต้องไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป เนื่องจากผู้สูงวัยไม่ได้ทำงานหนักเต็มที่เหมือนเมื่อก่อน ความต้องการพลังงานจึงมีไม่มากเหมือนวัยหนุ่มสาว ดังนั้นผู้สูงวัยจำเป็นต้องเลือกทานอาหารที่พอเหมาะและมีปริมาณพลังงานน้อยลง ถ้าทานอาหารที่มีพลังงานมากเกินไปจะเป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะจะนำมาเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคอื่นๆจะต้องรับประทานให้อาหารพอประมาณ รับประทานให้สัมพันธ์กับน้ำหนัก และร่างกายพอดี รับประทานแล้วไม่ปวดท้อง ย่อยง่าย ปรุงสุกใหม่ จะทำให้เจ็บป่วยน้อยลงมีอายุยืน

จุดมุ่งหมายการรับประทานอาหารของผู้สูงวัย จะต้องไม่ทรมาณต่อร่างกาย เมื่อหิวก็ต้องหาอาหารมารับประทาน แต่การหาอาหารมารับประทานนั้นก็ไม่ต้องไม่ตามใจกิเลส ไม่ยึดติดกับ รูปร่างของอาหาร รสชาติ หรือการแสวงหาอาหารที่ใหม่แปลกอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าสอนให้เดินทางสายกลาง คือ รับประทานเพื่อให้อยู่รอด ไม่เป็นทาสของอาหาร การบริโภคจึงต้องเป็นประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พฤติกรรมกรกินอาหารของผู้สูงวัยจะต้องไม่ยึดติดกับ รูป รส ของอาหาร ไม่หลงไปกับความสวยงามของการปรุงแต่งสีสันทของอาหาร แต่ควรจะต้องใช้หลักธรรมของการบริโภคเข้ามาประยุกต์ใช้ มีสติและเจตนาในการรับประทาน เพื่อให้อาหารเป็นที่หล่อเลี้ยงชีวิต การบริโภคอาหารต้องให้เหมาะสมกับฐานะตนเอง ไม่เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น คำนึงถึงวัตถุที่นำมาปรุงอาหาร เช่น อาหารในท้องถิ่น อาหารตามฤดูกาล

สรุป

การบริโภคอาหารด้วยปัญญานอกจากจะมีคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงแล้วยังทำให้มีสติในการบริโภค ในการรับประทาน พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ อาหารที่บริโภคเพื่อสนองตัณหาหรือเพื่อเสริมอัตตามากเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่าและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงวัยมีความเปลี่ยนแปลงเสื่อมลงตามธรรมชาติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม และสติปัญญา มีโรคประจำตัวเรื้อรัง นอนไม่หลับ ปวดเมื่อย เบาหวาน ความดัน ประสบปัญหาทางด้านจิตใจ มีความเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทางสังคม ดังในสัมมาทิฏฐิสสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 92: 87) กล่าวถึงความชราว่า ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชรา จากพุทธพจน์ ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าความแก่ชรา คือสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามกาลเวลา ร่างกายเสื่อมสภาพรวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย

อาหารสัปายะของผู้สูงวัย ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงอาหารที่รับประทานถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกข์เวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลาง คนทั่วไปสามารถรับประทานได้ โภชนาสัปายะในพระพุทธศาสนาสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องอาหารของผู้สูงวัยได้ ด้วยหลัก อาหารทางกาย ได้แก่ กวฬิการอาหาร ให้บริโภคด้วยสติปัญญา รับประทานอาหารให้พอเหมาะพอดีกับร่างกาย

อาหารสัปายะของผู้สูงวัยนั้น การรู้จักเลือกอาหาร รู้วิธีการรับประทานอาหาร และเป้าหมายการรับประทานเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีประโยชน์เหมาะสมกับร่างกาย เอื้อต่อความสบายให้ร่างกาย ย่อมมีผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงวัยทางร่างกายและจิตใจตามหลักแนวทางการบริโภคอาหารของพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

เกณิกา จันชะกิง. (2559). อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. วารสาร Mahidol R2R e-Journal. 3 (2): 3.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทฺธโฆษาจารย์, (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรส จำกัด.

สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. (2560). รูปแบบการจัดสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต้อม จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.