

Book Review: “The Hungrier, The Healthier”

Nattharikan Amjek¹ and Sirirote Namsena²

Received: February 16, 2024

Revised: July 10, 2024

Accepted: July 10, 2024



ผู้เขียน: นายแพทย์โยะชิโนะริ นะงุโม

จำนวนหน้า: 205 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2557

ครั้งที่พิมพ์: 1

สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์วีเลิร์น

Abstract

Book review: “The Hungrier, The Healthier” aims to disseminate knowledge about health care. Dr. Yoshinori Nagumo discusses why not eating is good for your health. Reducing the amount of food you eat can have a positive effect on weight control, reducing the risk of serious diseases such as cardiovascular disease, and understanding how to live a life that emphasizes mindful eating and choosing foods that are beneficial to your physical and mental health. Readers will gain knowledge about the various health effects of eating one meal a day and the importance of

¹⁻² Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com, Tel. 082-9359562

maintaining a balance for good health. The benefits of making eating a fun and engaging part of your daily routine are introduced. Listening to your inner voice. Readers will be inspired to focus on listening to their inner voice to create a life that is consistent with their thoughts, values, and needs.

Keywords: Hungry, Healthy, Dr. Yoshinori Nagumo

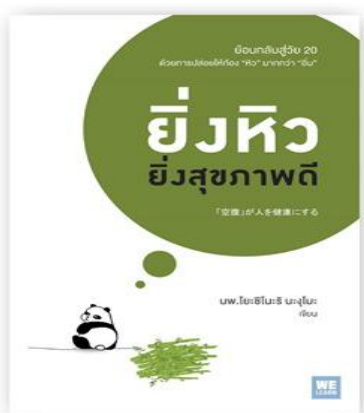
บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี

ณัฐริกันต์ อ่ำเจ็ก¹ และศิริโรจน์ นามเสนา²

Received: February 06, 2024

Revised: June 05, 2024

Accepted: June 05, 2024



ผู้เขียน: นายแพทย์ปิยะโชติโนะริ นะงุโม

จำนวนหน้า: 205 หน้า

ปีที่พิมพ์: 2557

ครั้งที่พิมพ์: 1

สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์วีเลิร์น

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือ “ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ นายแพทย์ปิยะโชติโนะริ นะงุโม ได้กล่าวถึงทำไมการไม่กินอาหารจึงดีต่อสุขภาพ ด้วยการลดปริมาณอาหารที่รับเข้าสู่ร่างกายอาจมีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงต่อโรคภัยร้ายแรง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ การความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตที่เน้นการกินอาหารอย่างมีสติ และเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในทางร่างกายและจิตใจ ผู้อ่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับผลกระทบทางสุขภาพที่ต่าง ๆ ของการกินอาหารวันละมื้อและความสำคัญของการรักษาสมดุลเพื่อสุขภาพที่ดี แนะนำประโยชน์ของการทำให้กิจกรรมการกินอาหารเป็นส่วนที่น่าสนุกและเป็นสิ่งที่น่าสนใจในประจำวัน การฟังเสียงภายในใจของตนเอง ผู้อ่านจะได้รับแรงบันดาลใจในการ

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com, Tel. 082-9359562

ให้ความสำคัญกับการฟังเสียงภายในใจของตนเอง เพื่อสร้างชีวิตที่สอดคล้องกับความคิด ค่านิยม และความต้องการของตนเอง

คำสำคัญ: หิว, สุขภาพดี, นายแพทย์โยะชิโนะริ นะงุโมะ

บทนำ

ในปัจจุบันมีการเปิดเผยว่าความหิวส่งผลดีต่อร่างกายของมนุษย์ ความหิวมีผลดีต่อร่างกาย คนส่วนมากจะเคยได้ยินแต่ว่าถ้าปล่อยให้เกิดความหิวจะไม่ดีต่อร่างกาย หรือความคิดที่ว่า การกินอาหารอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรงนั้นเป็นความคิดที่เก่าแล้ว แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อใดที่ท้องร้องเพราะหิวจะส่งผลดีต่อร่างกาย โดยจะค่อย ๆ เริ่มจากในระดับเซลล์แล้วทำให้กลับไปเป็นหนุ่มสาวอีกครั้งดังนั้นเรามาเริ่มดำเนินชีวิตด้วย “การกินอาหารวันละมื้อ”

ในยุคสมัยที่เราต้องเผชิญกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบและยุ่งเหยิง การกินอาหารมื้อเดียวเป็นประสบการณ์ที่มีความหมายสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา มันไม่เพียงแต่เป็นการบรรเทาความหิวของร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ เราสามารถสร้างความสุขและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงด้วยกัน การมีมื้ออาหารมื้อเดียวที่สมบูรณ์และเพื่อสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะอาหารที่ดีและสมบูรณ์สามารถส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การกินอาหารมื้อเดียวยังสามารถเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการเลือกใช้ส่วนผสมที่มีประโยชน์และสารอาหารที่ครบถ้วน เช่น ผักผลไม้สด แป้งธัญพืช โปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือแห้งและไข่ นอกจากนี้การลดปริมาณน้ำตาลและไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืนการเตรียมอาหารมื้อเดียวไม่เพียงแค่เป็นการทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็น แต่ยังเป็นการสร้างประสบการณ์ที่น่าจดจำ เพราะเมื่อครอบครัวหรือเพื่อนฝูงมารวมตัวกันในโต๊ะอาหาร มันเป็นโอกาสที่ดีที่จะแบ่งปันประสบการณ์และความสุขกัน นอกจากนี้การรวมตัวกันในมื้ออาหารยังสามารถสร้างความเข้มแข็งในความสัมพันธ์และสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งได้ สุดท้าย การกินอาหารมื้อเดียวยังเป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและประสบการณ์ทางอาหารของคนอื่น การสังเกตว่าอาหารของแต่ละภูมิภาคมีลักษณะ

และรสชาติที่แตกต่างกัน เป็นการเรียนรู้ที่น่าสนุกและท้าทายที่จะเปิดโอกาสให้เราได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ และเข้าใจว่าโลกของเรานั้นกว้างไกลมากในเรื่องของอาหารและวัฒนธรรมอาหาร

สาระสำคัญของเนื้อหา

1. ทำไมการไม่กินอาหารจึงดีต่อสุขภาพ

การไม่กินอาหารอาจมีผลดีต่อสุขภาพในบางกรณี เช่น การอดอาหารบางครั้งอาจช่วยให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดความอยากอาหารเพื่อลดปริมาณที่บริโภคได้ อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังในการไม่กินอาหารอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากอาหารเป็นแหล่งพลังงานและสารอาหารที่สำคัญต่อการทำงานของร่างกาย การดื่มน้ำเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับสุขภาพร่างกาย เพราะน้ำมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพของร่างกาย การรับน้ำเพียงพอช่วยให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสม การดื่มน้ำก่อนอาหารอาจช่วยลดความอยากอาหารและช่วยลดปริมาณอาหารที่บริโภคได้ และการรับน้ำในปริมาณที่เหมาะสมมีผลดีต่อระบบการทำงานของร่างกายและสุขภาพโดยรวม แต่การอดอาหารอาจช่วยให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสมและลดความอยากอาหาร เพื่อลดปริมาณที่บริโภคได้ ในอดีตการมองเห็นน้ำหนักมากเกินไปเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ แต่ในปัจจุบันเด็กที่น้ำหนักเกินไปมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เพิ่มขึ้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคตของมนุษยชาติและโลกใบนี้ การเข้าใจด้านนี้สามารถช่วยให้เรารู้เท่าทันและป้องกันปัญหาสุขภาพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่ผู้เขียนต้องการเสนอเนื้อหาที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นนี้มอบความรู้และแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่านเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของตนเองและชุมชนของตนด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในระยะยาว การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์ในธรรมชาติจริง ๆ สามารถช่วยให้เราเข้าใจถึงหลักการและสมดุลที่สำคัญในการดูแลสุขภาพของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายให้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคและ การเลือกที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นการเลือกที่เอื้อต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเรา

2. การดำเนินชีวิตด้วยการกินอาหารวันละมื้อที่คุณเองก็ทำได้อย่างแน่นอน

การรักษาสมดุลของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว การเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเลือกกินผลไม้หรือผักที่ทำจากแป้งสาลีโฮลวีตในปริมาณเล็กน้อยเพื่อช่วยลดความอ้วนและควบคุมความหิวในช่วงบ่ายได้ ด้วยวิธีลดปริมาณอาหารอย่างง่าย ๆ ผ่านการควบคุมปริมาณแคลอรีที่บริโภคเข้าไปเพื่อสุขภาพที่ดีและการรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยใช้วิธีการเปลี่ยนขนาดจานและชามให้เล็กลงเพื่อควบคุมการบริโภคอาหารในแต่ละวันโดยไม่ต้องสร้างรายการอาหารที่แตกต่างจากคนในครอบครัว ทั้งนี้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารนอกจากจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้นแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงได้ด้วย

เวลาที่ควรกินอาหารของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับลำดับชีวิตและสภาพการณ์ของแต่ละบุคคลเอง ผู้ที่ทำงานนอกบ้านและมีกิจกรรมต่าง ๆ มักจะเลือกกินมื้อหลักในตอนเย็นเนื่องจากเป็นเวลาที่สะดวกต่อการพักผ่อนหลังจากทำงาน การเลือกกินอาหารในช่วงเย็นเป็นสิ่งที่สำคัญมากเนื่องจากมันเป็นการปิดท้ายวันที่มีผลต่อความพร้อมในการนอน การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมและไม่ทำให้รู้สึกง่วงนอนเป็นจุดสำคัญที่ควรพิจารณา ดังนั้นการกินอาหารวันละมื้อควรจะเหมาะสมกับลำดับชีวิตและความต้องการของแต่ละบุคคลเพื่อให้ร่างกายและสมองได้รับพลังงานที่เพียงพอและมีสมองที่มีประสิทธิภาพในการทำงานตลอดวัน

การเลือกที่จะดื่มชาหรือกาแฟตอนท้องว่างมักจะทำให้รู้สึกไม่สบาย เพราะคาเฟอีนที่พบในชาและกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทที่อาจทำให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการท้องเสีย อีกทั้งการดื่มชาหลังอาหารอาจทำให้รู้สึกท้องอืดและสบายลงเนื่องจากคุณสมบัติของสมุนไพรในชาที่ส่งผลให้การย่อยและดูดซึมอาหารเปลี่ยนแปลงได้ รวมทั้งการดื่มชาหรือกาแฟในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงไม่พึงประสงค์ได้ สำหรับเด็กหรือวัยรุ่นการดื่มชาหรือกาแฟที่มีสารประกอบเป็นพิษไม่แนะนำ เนื่องจากอาจมีผลต่อระบบการเรียนรู้และพฤติกรรมอื่น ๆ ของเด็กได้เช่นกัน

ในการบริโภคอาหารเพื่อรักษาสุขภาพ คุณภาพของอาหารมีความสำคัญมากกว่าปริมาณ เนื่องจากคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณเท่านั้น แต่ต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพและความหลากหลายของอาหารที่บริโภค เพื่อให้ได้รับสารอาหารทุกประเภทที่ร่างกายต้องการ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารที่มี

แคลอรีสูงโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคเรื้อรังอื่น ๆ

ดังนั้น การสร้างเมนูอาหารที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอและสมดุลต่อร่างกาย โดยการรวมอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการในเมนูอาหารของเรา อาทิเช่น ผักสด ผลไม้ ธัญพืช โปรตีนจากแหล่งอาหารที่ดี เช่น เนื้อสัตว์ที่หมักดองอย่างถูกต้อง ไข่และเนื้อปลาและไขมันที่มีคุณค่า เช่น ไขมันที่มีประโยชน์จากน้ำมันพืชและไขมันที่มีในอาหารที่มีคุณค่าอื่น ๆ นอกจากนี้ควรระวังปริมาณและคุณภาพของอาหารที่บริโภคเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างเหมาะสมต่อร่างกาย

แนวคิด “ของทั้งชิ้น” การรับประทานอาหารทั้งชิ้นโดยไม่ตัดส่วนใดทิ้งเป็นวิธีที่ดีในการให้ร่างกายได้รับประโยชน์สารอาหารทั้งหมดที่อาจจะอยู่ในอาหารนั้น ๆ และเป็นวิธีการกินที่เหมาะสมกับสุขภาพในระยะยาว การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทั้งชิ้นและการใช้ประโยชน์จากทุกส่วนของอาหารเป็นเส้นทางสำคัญในการรักษาสุขภาพและยืดอายุขัยของมนุษย์ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและสมดุลเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในระยะยาว การใส่ใจและคำนึงถึงการเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นการลงมือทำที่สำคัญที่สุดที่ทุกคนควรพิจารณาในการดูแลและรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวในทุกวัยชีวิต

การดูแลสุขภาพโดยการเดินเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยเสริมสร้างกระดูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากแรงโน้มถ่วงที่เกิดขึ้นขณะเดินช่วยกระดูกในการรับภาระอย่างเหมาะสม และช่วยเพิ่มปริมาณแคลเซียมในกระดูกได้ เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลและมีฮอร์โมนที่จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมกระดูกให้แข็งแรงและช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการให้เด็กมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เยาว์วัยจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูกในระยะยาว ถ้าไม่สวยก็ไม่ถือว่ามีความสุขดี การมีความสุขดีไม่เพียงแค่ว่าเป็นเรื่องของสุขภาพร่างกายภายนอกเท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่องของความสมดุลทางจิตใจและร่างกายอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน เราสามารถเห็นได้จากสัตว์ทั้งหลายว่าการมีความสุขดีและสวยงามมีความสำคัญต่อการเลือกคู่หรือการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การมองและรับรู้ความสวยงามไม่เพียงแต่ภายนอก

เท่านั้น แต่ยังเกิดจากความสุขภาพที่ดีซึ่งสะท้อนผลผ่านความมั่นใจและความสบายใจภายในตัวเรา ด้วย การมีสุขภาพดีและสวยงามภายนอกต้องมาจากความรู้สึกดีภายในเราเอง การดูแลและปรับปรุงสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ

3. การกินอาหารวันละมื้อทำให้ร่างกายเปลี่ยนไปได้ขนาดนี้

การกินอาหารวันละมื้อมีผลต่อร่างกายและจิตใจของเราอย่างมาก ขึ้นตอนในหนึ่งวันของการกินอาหารวันละมื้อมีเป็นประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกและความกังวลที่มาพร้อมกัน หากคุณรู้สึกหิวและต้องระงับความอยากอาหาร ควรพิจารณาการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดในระดับปกติ การรับรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของคุณอาจช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว ด้วยความระมัดระวังและการเลือกทานอาหารที่เหมาะสม คุณสามารถรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจได้อย่างดีและยั่งยืน

“ฮอริโมนผอม” จะออกมา ตอนกินอาหารหนึ่งมื้อ การรักษาน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพไม่ได้เพียงแค่การเผาผลาญไขมันในช่องท้องเท่านั้น หากสารอาหารไม่เพียงพอ การลดน้ำหนักอาจเป็นไปได้ยากลำบาก เพราะทุกคนต้องการการบริโภคอาหารเพื่อรักษาชีวิต แต่หากบริโภคมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดความอ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนั้นการรักษาน้ำหนักที่เหมาะสมต้องพิจารณาการบริโภคอาหารอย่างมีสมดุล เลปตินเป็นฮอริโมนที่สำคัญในการควบคุมความอยากอาหาร ซึ่งมีหน้าที่ระงับความอยากอาหารเพื่อป้องกันการบริโภคอาหารมากเกินไป การลดน้ำหนักอาจเกิดขึ้นเมื่อเลปตินถูกหลั่งออกมามากเพียงพอที่จะระงับความอยากอาหาร แต่หากมีปัญหาเกี่ยวกับสายประสาทหรือการที่ร่างกายเคยอ้วนมานานจนสามารถรับมือกับการหลีกเลี่ยงเลปตินได้ การลดน้ำหนักอาจเป็นไปได้ยากลำบาก

การกินอาหารวันละมื้อมีอย่างสม่ำเสมอและมีปริมาณที่เหมาะสมเป็นกิจวัตรที่สำคัญในการรักษาน้ำหนักที่เหมาะสมและสุขภาพดี เมื่อผ่านไปเวลาหลายวัน คุณอาจเห็นผลลัพธ์การลดน้ำหนักและการลดไขมันรอบเอว อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จในการลดน้ำหนักมีความหมายต่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของเรา ดังนั้น ความพยายามในการรักษาน้ำหนักที่ดีต้องพึ่งพาการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารคุณค่าและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ผลที่ได้ไม่ใช่แค่ น้ำหนักลดลงเท่านั้น แต่ยังมันช่วยลดความเครียดและควบคุมการอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ อย่างมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน นอกจากนี้อาหารที่ดีช่วยให้สมอง

ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างเซลล์สมองและป้องกันการเสื่อมสภาพทางสมองที่เกิดจากการเป็นโรค เช่น อัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อม การกินอาหารวันละมื้อไม่เพียงแต่ช่วยในการลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพทั่วไปของร่างกายด้วย ดังนั้นควรรักษาพฤติกรรมการกินที่ดีอย่างสม่ำเสมอ

4. มากินอาหารวันละมื้อให้เป็นกิจวัตรดีกว่า

การกินอาหารวันละมื้อให้เป็นกิจวัตรเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าการกินข้าวกลางวันได้ทันที การรับประทานอาหารวันละมื้ออย่างสม่ำเสมอและมีความสุขเป็นหลักเป็นที่สำคัญในการดูแลสุขภาพของเราทั้งร่างกายและจิตใจ เราต้องเรียนรู้ที่จะเลือกทานอาหารที่เหมาะสมและให้พอเพียงต่อร่างกายของเราในแต่ละมื้ออาหาร เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารที่จำเป็นเพื่อการทำงานของร่างกายและสมดุลของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย

การเริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าสารอาหารที่สำคัญ เช่น คาร์โบไฮเดรตโปรตีน และไขมันที่ดี จะช่วยให้เรามีพลังงานและความกระปรี้กระเปร่าตลอดวัน การเลือกอาหารที่เหมาะสมและไม่มีสารที่ไม่ดีต่อร่างกาย เช่น อาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันสูงเป็นต้น จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ และสามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเราในระยะยาว การให้ความสำคัญกับการพักผ่อนหลังการทานอาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะร่างกายต้องการเวลาในการย่อยอาหารและฟื้นฟูตัวเองหลังจากการใช้พลังงานในช่วงเวลาก่อนหน้านี้ การพักผ่อนเพียงพอจึงช่วยให้ร่างกายสามารถดำเนินกิจวัตรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่มีอาการเหนื่อยล้า

ดังนั้น การรับประทานอาหารวันละมื้อให้เป็นกิจวัตรที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของเรา และการให้ความสำคัญกับการพักผ่อนหลังการกินอาหารก็เป็นสิ่งที่ไม่น้อยสำคัญ ทั้งสองนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดีและสมดุลของร่างกายและจิตใจในระยะยาวและยั่งยืน การปรับเปลี่ยนแบบชีวิตให้เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดีต้องเริ่มต้นจากการกินอาหารและการพักผ่อนที่เหมาะสม การรับแสงอาทิตย์ในช่วงเช้ามีผลสำคัญต่อการกระตุ้นนาฬิกาชีวิตของมนุษย์ให้ตั้งตามแบบธรรมชาติ โดยมีผลต่อระบบฮอร์โมนและระบบประสาท การรับแสงอาทิตย์ช่วงเช้าช่วยให้ร่างกายเริ่มวันใหม่อย่างสดชื่นและกระตือรือร้น การดื่มน้ำในตอนเช้าไม่ใช่เรื่องจำเป็นต้องทำทันทีที่ตื่นขึ้นมา การดื่มน้ำในตอนเช้าถือเป็นนิสัยที่ดีสำหรับสุขภาพของร่างกายอย่างไรก็ตาม น้ำมีบทบาทสำคัญในการช่วยประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย นอกจากนี้การดื่มน้ำอย่างเพียงพอช่วยลด

การขาดน้ำและช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ การเคี้ยวหมากฝรั่งเป็นทางเลือกที่ดีในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองในร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยในการลดอาการบวม น้ำหน้าและกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ได้อีก

การรักษาสุขภาพไม่ได้เกี่ยวข้องเพียงแค่การออกกำลังกายอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องับพฤติกรรมที่ดีต่อร่างกายทั้งในแง่การออกกำลังกายและการรักษาทำที่ถูกต้องขณะนั่งโดยทั่วไปการเดินเป็นทางเลือกที่ดีในการรักษาสุขภาพของร่างกายโดยเฉพาะการเดินช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่สำคัญและช่วยให้เลือดไหลไปยังหัวใจได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการรักษาสุขภาพอย่างรอบด้านเป็นสิ่งที่สำคัญในการดูแลและรักษาสุขภาพของร่างกายในระยะยาว ส่วนการรักษาความอ่อนของร่างกายควรมุ่งเน้นที่การเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกายจากภายในเองผ่านสภาวะธรรมชาติและพฤติกรรมที่ส่งผลต่ออุณหภูมิร่างกาย และควรรักษาอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดความร้อนเกินไปในร่างกาย

5. ใช้ชีวิตตามเสียงภายในของตัวเอง

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ยอดเยียมที่สุด คือ การเน้นความเรียบง่ายและคงที่ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีการกำหนดแนวทางและระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความสบายใจและลดความเครียดอย่างมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ความเรียบง่ายยังคงเป็นตัวเลือกเป็นสิ่งสำคัญ การเลือกตัวเลือกที่คงที่และความสง่างามในชีวิตประจำวันช่วยให้เรามีความสุขและมั่นใจในการตัดสินใจ การรักษาความเรียบง่ายในเลือกตัวเลือกอาหารและการเดินทางช่วยลดความเครียดและความสับสนในชีวิตประจำวัน การกำหนดเวลาและระเบียบวินัยช่วยให้เรามีความสมดุลในชีวิต การรับรู้เวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ช่วยสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพที่ดีและความสุขในชีวิตประจำวัน การฝึกฝนตนเองในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงช่วยให้เรามีความยืดหยุ่นในการปรับตัวตนเองในสถานการณ์ที่ต่าง ๆ และช่วยลดความเครียด การยึดมั่นในระเบียบวินัยช่วยให้เรามีความเคยชินในแบบแผนการดำเนินชีวิตและช่วยลดความเสี่ยงในการทำผิดพลาด

การเรียนรู้จากสิ่งมีชีวิตที่อยู่ตามธรรมชาติเป็นประโยชน์มากที่สุดเมื่อเราใช้ความรู้และความเข้าใจนั้นเพื่อสร้างสรรค์การดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืนและสมดุลในโลกของเราและสังคมในวันนี้ และในอนาคตด้วยวิจญาณและความเอาใจใส่ในสิ่งมีชีวิตทั้งหมดที่รอบข้างเรา ขอขอบคุณที่เลือกทำการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลกับธรรมชาติและสิ่งมีชีวิตทั้งหมด เราควรเห็นคุณค่าและความสำคัญของทุกสิ่งในโลกนี้ เพื่อให้เกิดความสมดุลและความเป็นสุขทั้งในระดับบุคคลและระดับ

โลก เราควรเคารพและรักษาสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่มีอยู่บนโลก เราควรเข้าใจถึงความสำคัญของทุกสิ่งในระบบนิเวศน์ โดยไม่ทำลายสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ การใช้ทรัพยากรและการพัฒนาควรมีการคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น

ดังนั้น การรักษาความเรียบง่ายและคงที่ในชีวิตประจำวัน การกำหนดเวลาและระเบียบวินัย การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการยึดมั่นในระเบียบวินัยเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุขที่สุดที่เราต้องการในชีวิต การเรียนรู้จากสิ่งมีชีวิตที่อยู่ตามธรรมชาติเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญในการเข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของสิ่งมีชีวิตทั้งหมดในโลกของเรา ด้วยสัตว์ทุกชนิดมีบทบาทและความสำคัญในระบบนิเวศน์และสภาพแวดล้อมที่เข้ากันได้ของโลก การเรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งมีชีวิตทั้งหมดสามารถช่วยเราเข้าใจถึงความสำคัญของการรักษาสมดุลและความสัมพันธ์ในธรรมชาติ

บทวิจารณ์หนังสือ

จุดเด่นของหนังสือ

หนังสือ “ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” ของนายแพทย์โยชิโนริ นะงุโมะ เสนอการดำเนินชีวิตด้วยการกินอาหารวันละมื้อ ดังพุทธพจน์กล่าวว่า “เมื่อเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว ย่อมรู้สึกคุณ คือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง กายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย 13/134/150) ได้เสนอแนวคิดที่ทันสมัยเกี่ยวกับการกินอาหาร มีข้อมูลทางการแพทย์ที่เป็นประโยชน์ในการกิน “กินอาหารที่มีคุณประโยชน์ตามลำดับ ความย่อยง่ายไปหายากด้วยคุณภาพของอาหารพืชจิตสบาย ปราศจากเนื้อสัตว์เคี้ยวให้ละเอียดเป็นอนุเล็กพร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้งาน” (ใจเพชร กล้าจน, 2562) แนะนำและวิธีการในการควบคุมน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ หนังสือนี้มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และการวิจัยทางการแพทย์ที่สนับสนุนความคิดและข้อเสนอแนะ แนะนำวิธีการที่ทำให้การกินอาหารเป็นส่วนที่สนุกสนาน วิธีการสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพทั้งในด้านการกินและการดูแลตนเอง เน้นการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของร่างกาย เสนอแนวทางในการรักษาสมดุลในชีวิตประจำวัน ให้แนวทางในการรักษาสมดุลทั้งในด้านอารมณ์และร่างกาย การอ่านหนังสือเล่มนี้ถือว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์จะช่วยให้ผู้อ่านที่

ต้องการแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้เข้าใจและนำไปปรับใช้เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองได้มากยิ่งขึ้น

จุดด้อยของหนังสือ

หนังสือ “ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” ของนายแพทย์โยะชิโนริ นะงุโมะ เป็นการเสนอแนะที่ไม่สอดคล้องกับทุกบุคคล ซึ่งบางคนอาจพบว่าบางแนวทางหรือข้อเสนอแนะไม่สอดคล้องเข้ากับสภาพบุคคลหรือวิถีชีวิตของพวกเขา ถึงแม้จะมีความจริงที่กล่าวว่า “มนุษย์มีความจำเป็นต้องมีการหยุดพักการกินอาหาร เพื่อให้ร่างกายพักจากการใช้พลังงานอันมหาศาลในการย่อยอาหาร” (ปณต ยิ้มเจริญ, 2567) ต้องการเวลาพักเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอหรือเจริญเติบโต และมีการเน้นเรื่องตามความชอบของผู้เขียนมากเกินไปและไม่มีการนำเสนอทัศนคติหรือมุมมองที่หลากหลาย เสนอเนื้อหาของเรื่องอ่านแล้วเกิดความซ้ำซ้อนในเนื้อหาหรือข้อมูลที่น่าเสนอ

สรุปผล

การกินอาหารมื้อเดียวเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิตประจำวันของเรา เพื่อไม่เพียงแต่บรรเทาความหิวและประหยัดเวลา ยังให้ความสะดวกของอาชีพการงานที่จะปรับสภาพร่างกายให้เกิดความเคยชิน ไม่เกิดความหิวหรืออยากอาหารนอกมื้อ นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมสุขภาพที่ดี การเตรียมอาหารมื้อเดียวที่มีประสิทธิภาพสามารถส่งผลให้เรามีสุขภาพที่ดี โดยการเลือกใช้ส่วนผสมที่เหมาะสม เช่น ผักผลไม้สด แป้งธัญพืช และโปรตีนที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ เรายังมีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและอาหารของคนอื่น และสร้างประสบการณ์ที่น่าจดจำ ดังนั้น การกินอาหารมื้อเดียวไม่เพียงแต่เป็นการบำรุงร่างกายแต่ยังเป็นประสบการณ์ที่เติบโตทางสังคมและวัฒนธรรมที่หลากหลายได้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ใจเพชร กล้าจน. (2562). *หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า*. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี.
- ปณต ยิ้มเจริญ. (2567). *เปิดงานวิจัย อดอาหารให้เป็น ยืดอายุ แก่ช้า ด้านโรค (ตอนที่ 1)*. เข้าถึงได้จาก <https://www.rattinan.com/if/>.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.