

ป้องกันลูกป่วย

ด้วย

อาหารสุขภาพ

- ให้อุรักโทไป ทางโภชนาการ -

ชื่อหนังสือ : ป้องกันลูกป่วยด้วยอาหารสุขภาพ

ผู้เขียน : ดร.โจเอล เฟอร์แมน

ผู้แปลและเรียบเรียง : พญ.สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

Copyright arranged with : DeFiore and Company
47 East 19th Street, Floor 3, New York, NY, 10003, USA
through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2559 (ภายใต้ชื่อ : โดไป...ไกลโรค)

พิมพ์ครั้งที่ 2 สิงหาคม 2562

ราคา 295 บาท

ISBN 978-616-403-071-8



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดการพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เฟอร์แมน, โจเอล.

ป้องกันลูกป่วยด้วยอาหารสุขภาพ = DISEASE - PROOF YOUR CHILD.--

พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง, 2562.

320 หน้า.

1. อาหารเด็ก. 2. การปรุงอาหาร. 3. เด็ก--โภชนาการ. I. สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง.

664.62

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมหนุท

พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ออกแบบปก ลักขณา โกรษภूर्

ศิลปกรรม ปิยฤทธิ์ ปัญจธรรมวิทย์

ภาพประกอบ EpicStockMedia/shutterstock.com

Vector Designed by Freepik

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขนุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จกถนนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.nain.com

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก **Soy Ink** ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม
และเลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากไม้ปลูก ลดการบุกรุกพื้นที่ป่าของโลก

คำนำสำนักพิมพ์



ตึกสูงตระหง่านล้ำค่าฟ้า... ต้นไม้ใหญ่สยายกิ่งก้านแผ่ร่มเงาไพศาล... ทั้งสองต่างก็หยั่งยืนอย่างแข็งแกร่งบนรากฐานที่มั่นคง ด้วยสิ่งสำคัญสำหรับการ “เติบโต” นั้น ไม่ได้อยู่ที่การยึดสูงหรือแผ่ขยาย หากแต่อยู่ที่ “ฐานราก” สิ่งรองรับสรรพปัจจัยทั้งหมด

มนุษย์เราก็ไม่ต่างจากตึกอาคารหรือต้นไม้ การจะเติบโตใหญ่ก็ต้องการรากฐานที่มั่นคงเพื่อเป็นฐานให้กับชีวิต ซึ่งฐานที่มีคุณภาพก็ต้องเริ่มต้นจากการคัดสรรสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อชีวิต สำหรับมนุษย์เรานั้น การมีร่างกาย จิตใจ สติปัญญาที่ดีจึงถือเป็นแต้มต่อของรากฐานแห่งชีวิตอันมั่นคง

อมตะวาจาที่ว่า “เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” นับเป็นประโยคคลาสสิกที่ติดหูฝังใจใครต่อใคร เป้าประสงค์ของข้อความนี้กล่าวถึงความสำคัญของ “รากฐาน” จากปัจจุบัน... ไปสู่นาคต ซึ่งการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับเหล่านักคิดของชาติ ถูกตีความให้เข้าใจไปยังเรื่องของการศึกษา ศีลธรรม และสุขภาพ กระนั้น ผู้ใหญ่เราต่างมุ่งหวัง

ที่ปลายทาง ที่ผลลัพธ์ มากกว่าจะสนใจถึงต้นทางอย่างแท้จริง

เราพยายามพัฒนาระบบการศึกษา ปรับเปลี่ยนหลักสูตรต่างๆ เราส่งเสริมให้เด็กมีศีลธรรมเคลือบฉาบแต่ไม่ซึมลึก เราสนับสนุนให้ประชากรมีร่างกายที่แข็งแรง แต่เป็นไปในแง่ของการ “รักษา” มากกว่าการ “ป้องกัน” เราให้ความสำคัญกับการ “ออกกำลังกาย” แต่ละเลยจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของการมีสุขภาพที่ดี นั่นคือเรื่องของ “อาหาร” แหล่งกำเนิดพลังงานของร่างกายที่ใช้ในการเสริมสร้างและซ่อมแซม

เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างเล็กๆ แต่เห็นได้ชัดเจนถึงความฉาบฉวย ผิดเพี้ยน ของสังคมโลกเรา

ทั้งที่วิทยาการด้านการแพทย์ของมนุษย์พัฒนาขึ้นมาก ทว่ามนุษยชาติกลับพบเจอกับภาวะเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรังอันตรายยิ่งกว่าในอดีต ทุกวันนี้มีโรคใหม่ๆ เกิดขึ้น เด็กๆ เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้ใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพราะร่างกายของมนุษย์บอบบาง ไวต่อภาวะเจ็บป่วย สาเหตุนั้นมาจากสิ่งอื่นที่ตื่นเขินกว่านั้น

You are what you eat. อีกหนึ่งอมตะวาจาที่เราต่างก็รู้ซึ่ง ทว่าเราให้ความสำคัญกับมันเพียงใด ในขณะที่เราตระหนักรู้ดีว่า อาหารที่ไม่ดีก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เรายังคงบริโภค ยังอะลุ่มอล่วยให้คนที่เรารักบริโภค ทั้งที่เรารู้ซึ่งแก่ใจว่าสิ่งที่เราบริโภคลงไปในนั้นคือวัตถุพิษ คือปัจจัย คือเชื้อเพลิงที่ไหม้ก่อให้เกิดโรคต่างๆ แต่เรายังเลือกที่จะบริโภคจากพื้นฐานความเคยชิน และแนวคิดที่ว่า “ยังไม่เกิดผล ก็ยังไม่เป็นไร”

หนังสือ “โตไป...ไกลโรค : โภชนบำบัดว่าด้วยวิธีป้องกันโรคเรื้อรังร้ายแรงของลูกรัก อันเป็น ‘ภาระ’ แห่งชาติ” ที่กำลังอยู่ในมือคุณเล่มนี้ ถ่ายทอดจากประสบการณ์ตรงของ ดร.โจเอล เฟอร์แมน อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สาขาเวชศาสตร์ครอบครัว ผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันและรักษาโรคด้วยโภชนาการและวิธีการทางธรรมชาติ

การได้พบกับผู้ปกครองที่เข้าขอรับคำปรึกษาจากภาวะความเจ็บป่วยเรื้อรังของลูกๆ และการรักษาเด็กๆ ที่เจ็บป่วยเรื้อรังซ้ำซ้อนจากไข้หวัด โรคคออักเสบ โรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ ฯลฯ จำนวนมาก ทำให้ตระหนักถึงสาเหตุแห่งความเจ็บป่วยได้อย่างลึกซึ้ง การรักษาที่ควบคู่ไปกับการให้คำแนะนำแก่บรรดาคุณพ่อคุณแม่ในการปรับเปลี่ยน “อาหาร” ทั้งอาหารของเด็กๆ พ่อแม่ และคนในครอบครัว แม้จะใช้เวลาถึงเห็นผล เนื่องจากการรักษาที่ต้นเหตุ กระนั้นก็ให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ไม่เพียงแต่เด็กจะฟื้นคืนจากอาการเจ็บป่วย เด็กๆ ยังหายจากอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง อีกทั้งยังพัฒนาภูมิเป็นเกราะป้องกันที่แข็งแรงให้กับร่างกายในอนาคต ให้ห่างไกลโรค ลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง อาทิ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ฯลฯ อีกด้วย

และในฐานะคุณพ่อลูกสี่ ลูกๆ ทั้งสี่คนของคุณหมอได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์เมนูอาหารเพื่อสุขภาพของคนในครอบครัวไปกับคุณหมอ เกิดเป็นเมนูสุขภาพสำหรับครอบครัวดังที่คุณหมอได้แนบรวมมาให้ในเล่ม ซึ่งการที่เด็กๆ มีส่วนร่วมในการคิด เลือกสรร และเตรียมอาหาร ถือเป็นกิจกรรมเสริมสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้มีความสุขไปกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีรสชาติที่อร่อยถูกใจทุกคนอีกด้วย

เราสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการกินให้เหมาะกับทุกคน ทุกบ้านได้ เพียงแค่การเปลี่ยน “อาหาร” ...เพื่อเสริมสร้างรากฐานชีวิตของเด็กๆ ให้มั่นคงแข็งแรง เพื่อการเติบโตใหญ่อย่างยั่งยืน

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

SAMPLE

SAM

LE

SAMPLE

SA

MPLE

SAMPLE

คำนำผู้แปล

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ครั้งแรก ป้าหม่ออ่านจบอย่างรวดเร็ว เพราะเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ตอบโจทย์ที่ป้าหม่อสงสัย เช่น ทำไมเด็ก ๆ ทุกวันนี้จึงป่วยเป็นโรครกภูมิแพ้ ทำไมไม่ไปโรงเรียนแล้วติดเชื้อง่าย ทำให้ต้องกินยาปฏิชีวนะบ่อย ๆ จนตี้อยา แพ้ยาลูก กินยาแก้แพ้ทุกวัน พยายามเด็ยรอยด์ทุกวัน เพื่อควบคุมอาการแพ้ แต่เมื่อเด็ก ๆ กลุ่มนี้ได้มาพบกับคุณหมอเฟอร์แมน ได้รับคำแนะนำและปฏิบัติตามในเรื่องการกินอาหารสุขภาพ ทำให้เด็กเหล่านั้นสุขภาพดีขึ้นได้

เหตุผลที่ป้าหม่อชอบหนังสือเล่มนี้มากคือ คุณหมอเฟอร์แมนเน้นย้ำถึงประโยชน์ของนมแม่มากมาย ทั้ง ๆ ที่ขณะที่คุณหมอเขียนหนังสือเล่มนี้ อัตรการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสหรัฐอเมริกาอยู่ในระดับที่ต่ำมากเหมือนเมืองไทย เพราะไม่ได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน แถมธุรกิจนมผงก็เฟื่องฟูอย่างมาก แสดงให้เห็นว่าคุณหมอเฟอร์แมนเป็นผู้ที่อ่านงานวิจัยจำนวนมาก และมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลในความรู้ทางด้านอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ คุณหมอเฟอร์แมนชี้ให้เห็นว่าอาหารสุขภาพคืออเมริกัน

เช่น ฟาสต์ฟู้ด เฟรนช์ฟราย และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้สุขภาพของเด็กอเมริกันย่ำแย่ ในช่วงวัยเด็กก็ต้องเผชิญกับโรคมะเร็ง โรคติดเชื้อ เมื่อโตขึ้นก็ต้องเผชิญกับการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรค มะเร็ง โรคลำไส้แปรปรวน โรคแพ้อาหารตัวเอง เป็นต้น

คุณหมอเฟอร์แมนยืนยันว่า “เด็ก ๆ จะกินอะไรก็ตามที่มีอยู่ ไม่มีใครยอมอดอาหารจนเป็นอันตรายต่อชีวิตแน่นอน เด็ก ๆ ปรับตัวได้ง่ายกว่าที่คิด” แนวความคิดนี้ป่าหมอบำเอามาใช้สอนคุณพ่อคุณแม่เสมอ เวลาที่มาปรึกษาเรื่องลูกกินยาก ลูกเลือกกิน และพบว่า เป็นวิธีที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงแบบยั่งยืน โดยไม่ได้ใช้วิธีติดสินบนให้ลูกยอมกิน ไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินนมพิเศษสำหรับเด็กที่กินยากที่โฆษณาในที่วิบอกเราว่า ถ้าลูกกินอาหารได้น้อยให้กินนมผงยี่ห้อนี้จะช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ซึ่งไม่เป็นความจริง แต่กลับจะทำให้สถานการณ์การกินข้าวที่แย่อุแย่ลงไปอีก

เดือนพฤษภาคม ค.ศ. 1998 หนังสือการดูแลสุขภาพเด็กของคุณหมอสป็อกตีพิมพ์ออกมา ซึ่งพิมพ์เป็นครั้งที่ 7 แล้ว คุณหมอสป็อกกล่าวในหนังสือไว้ว่า เด็ก ๆ ควรกินอาหารมังสวิรัต เนื่องจากคุณหมอสป็อกมีความหวังไว้ว่า อาหารที่พ่อแม่ให้ลูกกินนั้นอุดมไปด้วยผลิตภัณฑ์จากสัตว์และไขมันจากนมเนย อาจทำให้ลูกโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเรื้อรังและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ของคุณหมอสป็อกได้จุดประกายการถกเถียงที่ยืดเยื้อเกี่ยวกับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติถึงเรื่องอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก จึงเป็นที่มาของการเขียนหนังสือเล่มนี้ หนังสือที่แนะนำว่า เด็ก ๆ ควรกินอะไรจึงจะทำให้แข็งแรงปราศจากโรคเรื้อรัง

สิ่งที่ทุกท่านจะได้อ่านต่อไปนี้อาจเป็นสิ่งที่ไม่เคยได้ยินหรือไม่เคยได้รับคำแนะนำแบบนี้มาก่อน ขอให้ค่อย ๆ คิดไตร่ตรองเพื่อตระหนักว่า

สิ่งที่คุณหมอเฟอร์แมนเขียนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีผลและเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่ออนาคตของลูกๆ จริงหรือไม่

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ใครที่กำลังให้นมแม่อยู่ก็จะดีใจ แม้ว่าลูกจะเป็นเด็กที่ดื้อจอมกตัญญู และใครที่มีปัญหาลูกกินยาก เลือกกิน จะได้เรียนรู้วิธีการแก้ไข ทำให้คลายความเครียดจากปัญหาการกินของลูกได้อย่างถูกต้อง

เป้าหมายเป็นอย่างไรว่าทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะสามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ปฏิบัติจริง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงอย่างยั่งยืนของทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กๆ ผู้เป็นที่รักของเรา ซึ่งร่างกายของพวกเขาแย่งเปราะบางอยู่

เป้าหมาย... สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ
กุมารแพทย์ทารกแรกเกิด

SAMPLE

SAM

LE

SAMPLE

SA

MPLE

SAMPLE

คำนิยม

ผมแนะนำให้คุณหมอเฟอร์แมนเขียนหนังสือ “โตไป...ไกลโรค” เล่มนี้ ด้วยเหตุผลที่ว่าในช่วงเวลาไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา มีหนังสือจำนวนมาก ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ หรืออาหารกับการเกิดโรค ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เหล่านี้ล้วนเป็นโรคที่เกิดในวัยผู้ใหญ่ และต้องเสียเงินจำนวนมากในการดูแลรักษา

แต่เนื่องจากความเร่งรีบในการเขียน ทำให้หนังสือส่วนใหญ่ ไม่ได้เน้นความสำคัญของโภชนาการในเด็ก ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อสุขภาพเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ด้วยเหตุผลนี้ ผมจึงเชื่อว่าหนังสือที่คุณถืออยู่นี้เป็นหนังสือที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเด็ก ๆ แล้ว คนทั่วไป มักเป็นกังวลต่อโรคติดเชื้อ คำถามคือ อาหารจะช่วยป้องกันการเกิดโรคที่พบบ่อยในเด็ก เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หูอักเสบ ซึ่งติดมาจากที่โรงเรียน ได้เหมือนกับที่อาหารช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในผู้ใหญ่ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็ง ได้จริงหรือไม่ เมื่ออ่าน

หนังสือเล่มนี้แล้วคุณจะได้พบหลักฐานมากมายที่ตอบว่า “สามารถป้องกันได้จริง” การกินสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพควรปฏิบัติทั้งครอบครัว ทั้งเด็ก คนหนุ่มสาว และผู้สูงอายุ

คุณหมอเฟอร์แมนเป็นผู้ที่เหมาะสมในการเขียนหนังสือเล่มนี้ เนื่องจากเป็นแพทย์ผู้มีประสบการณ์ในการแนะนำเรื่องอาหารเพื่อการดูแลผู้ป่วยเด็ก อีกทั้งเป็นนักเขียนหนังสือขายดี Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss นอกจากนี้ยังเป็นนักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ชีวการแพทย์ ซึ่งต้องระมัดระวังในเรื่องข้อเท็จจริงจากงานวิจัย และยังเป็นคุณพ่อที่ต้องดูแลสุขภาพของลูกทั้งสี่อีกด้วย

เด็กๆ เป็นอนาคตของพวกเรา ความเป็นจริงคือ หากพวกเขาคุ้นเคยกับอาหารอะไรก็ตามมาตั้งแต่เด็ก พวกเขาจะมีแนวโน้มบริโภคอาหารเหล่านั้นไปตลอดชีวิต ในปัจจุบันเด็กส่วนใหญ่กินอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ได้กินอาหารที่ช่วยป้องกันโรค แต่คนบางคนไม่ได้ทำตามกระแสส่วนใหญ่ หากแต่เชื่อที่จะทำตามสิ่งที่ได้รับการพิสูจน์ว่าดีจริง ดังเช่นคุณหมอเฟอร์แมนที่นำเสนอข้อมูลตามหลักวิทยาศาสตร์ และจากประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย

การดูแลผู้ป่วยของคุณหมอเฟอร์แมนใช้หลักการของนักปราชญ์ฮิปโปเครติส ซึ่งกล่าวไว้ว่า “สิ่งสำคัญที่แพทย์ที่ดีพึงกระทำในการดูแลผู้ป่วย คือ การไม่ทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย” ดังนั้นหากเป็นไปได้ คุณหมอเฟอร์แมนจะแนะนำให้เปลี่ยนแปลงการกินอาหารก่อนที่จะเข้ายา และได้รับผลสำเร็จในการรักษาเป็นอย่างดี ไม่เพียงแต่จากคำบอกเล่าของผู้ป่วย แต่ยังมีกรณีพิมพ์ในงานวิจัยอีกด้วย วิทยาศาสตร์ด้านโภชนาการจะช่วยให้คุณรู้หนหลังมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีขึ้น

พ่อแม่ที่เคยใช้ยารักษาอาการหวัด เจ็บคอ และหูอักเสบของลูก

จะประหลาดใจในผลการรักษาด้วยอาหารว่าได้ผลดี การเปลี่ยนแปลงอาหารและรูปแบบการใช้ชีวิต ก่อให้เกิดผลดีและปลอดภัยกว่าการใช้ยาอาหารที่ดีจะช่วยบรรเทาอาการป่วยที่เป็นอยู่ แต่สิ่งสำคัญกว่านั้น คือนั้นช่วยป้องกันการเป็นโรคในอนาคต

การกินอาหารที่ถูกต้องยังมีประโยชน์อีกมาก หนึ่งในนั้นคือช่วยลดการใช้ยา ดังคำโบราณที่ว่า “กินแอปเปิลวันละผล ช่วยให้ห่างไกลจากแพทย์” คุณหมอเฟอร์แมนใช้หลักการเดียวกัน โดยมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน ซึ่งการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างมากมายเป็นตัวอย่างที่เราเห็นได้ชัด มีการใช้มากกว่าความจำเป็นเกิน 10 เท่า ที่น่าเศร้าคือ คนจำนวนมากไม่ทราบว่ายามีได้ผลกับเชื้อไวรัส จึงไม่ทำให้อาการดีขึ้น และยังทำให้มีปัญหาเชื้อแบคทีเรียดื้อยาซึ่งก่อปัญหาที่ร้ายแรงในอนาคต คุณหมอเฟอร์แมนได้แสดงให้เห็นว่าการใช้ยาปฏิชีวนะทำให้เกิดปัญหามากขึ้น เช่น เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้

คำแนะนำของคุณหมอเฟอร์แมนที่ฟังง่าย ๆ แต่มีความหมายลึกซึ้ง “กินอาหารให้ถูกต้อง จะช่วยให้ห่างไกลจากแพทย์และการใช้ยาโดยไม่จำเป็น”

หลายคนพูดว่า การทำให้เด็ก ๆ กินอาหารที่ดี เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืช และข้าวไม่ขัดสี เป็นเรื่องที่ยากมาก ผมไม่ปฏิเสธ แต่ในที่นี่ ตามคำแนะนำของคุณหมอเฟอร์แมน ผมเห็นด้วยกับข้อสรุปที่ว่าพ่อแม่ต้องเชื่อและปฏิบัติตามคำแนะนำ และกินแบบเดียวกับสิ่งที่ต้องการให้ลูกกิน หลานของผม 5 คน (อายุ 7-13 ปี) กินอาหารสุขภาพอย่างเต็มใจและภูมิใจโดยไม่มีปัญหาในการเข้ากับเพื่อน ๆ เช่นเดียวกับลูก ๆ 4 คน ของคุณหมอเฟอร์แมน ถ้ากินอาหารเพื่อสุขภาพบ่อย ๆ แล้วก็จะติดเป็นนิสัย

หนังสือเล่มนี้ควรมีอยู่บนโต๊ะของแพทย์ทุกคน บ้านทุกหลังที่มี
เด็ก ลงมือกระทำ และคุณจะประหลาดใจในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เพราะลูกๆ
ของคุณสมควรได้รับการเริ่มต้นชีวิตที่ดีที่สุด



ศ.ดร.ที.คอลิน แคมป์เบลล์
ผู้แต่ง The China Study (ปฏิวัติสุขภาพด้วยอาหารบนจานคุณ)
และ เจค็อบ กูล์ด เซอร์แมน
ศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยคอร์เนล

คำยกย่อง

“เป็นหนังสือที่พ่อแม่ทุกคนควรอ่าน”

- Howard F. Lyman (ผู้เขียนหนังสือ *The Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher who Won't Eat Meat* และ *No More Bull!: The Mad Cowboy Targets America's Worst Enemy: Our Diet*)

“คุณหมอเฟอร์แมนแบ่งปันความรู้ด้านโภชนาการผ่านหนังสือที่สามารถอ่านและปฏิบัติตามได้ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ช่วยให้ลูกมีการเริ่มต้นที่ดีที่สุด สุขภาพมากที่สุด”

- Michael Klaper (ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยด้านโภชนาการ แคลิฟอร์เนีย)

“เป็นหนังสือที่คุณไว้วางใจได้ สำหรับคำแนะนำที่ชัดเจน เจียบคม ช่วยให้คุณมีความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ลูก”

- John Robbins

ไม่มีความจำเป็นที่เด็กๆ จะต้องเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม หนังสือของดร.เฟอร์แมนจะช่วยให้พ่อแม่ได้ทบทวนถึงวิธีการเลี้ยงดูลูกๆ โดยเริ่มต้นที่อาหารที่เด็กๆ กิน

- James Craner (อาจารย์โรงเรียนแพทย์ University of California, San Francisco School of Medicine)

“เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คุณมั่นใจว่าลูกที่คุณรักจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีความสุข”

- Douglas J. Lisle และ Alan Goldhamer (ผู้เขียนหนังสือ *The Pleasure Trap: Mastering the Hidden Force that Undermines Health & Happiness*)

“หนังสือเล่มนี้ช่วยให้ครอบครัวคุณแก้ไขปัญหาโรคอ้วนและความเจ็บป่วยที่พบเป็นโรคระบาดในเด็กที่กินอาหารแนวตะวันตก”

- John McDougall (แพทย์ผู้อำนวยการ McDougall Live-in Program)

“ถ้าคุณรักลูกหลานอย่างแท้จริง และคุณห่วงใยเกี่ยวกับสุขภาพของคนในชาติ ควรอ่านหนังสือเล่มนี้และลงมือปฏิบัติ เพราะเป็นวิธีที่ช่วยแก้ปัญหาได้จริง”

- Groesbeck P. Parham (สูตินรีแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง University of Alabama at Birmingham)

“วิธีการกินที่เป็นธรรมชาติ ปลอดภัย และเรียบง่าย ในหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีในวันนี้ และป้องกันโรคร้ายในวันหน้า ความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับการเกิดโรคเป็นเรื่องจริง มีหลักฐานยืนยันจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า การกินอาหารตามที่คุณหมอเฟอร์แมนแนะนำ ช่วยให้ผู้ใหญ่และเด็กๆ ปราศจากโรค ถ้าพวกเราทำได้แม้เพียงส่วนหนึ่งตามวิธีการในหนังสือเล่มนี้ เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในการจัดการกับปัญหาโรคอ้วนและโรคอื่นๆ อีกหลายโรค”

- Wayne S. Dysinger (แพทย์หัวหน้าแผนกเวชศาสตร์ป้องกัน Loma Linda University)

“สงครามต่อต้านมะเร็งเพิ่งเริ่มต้น และอาวุธที่ทรงพลังในการกำจัดมะเร็งอย่างหนึ่งคือหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นหนึ่งในหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพที่สำคัญที่สุดในศตวรรษนี้”

- Thomas Davenport (ศัลยแพทย์ Massachusetts General Hospital)

“เป็นวิธีการง่ายๆ ในการรอดจากการเสียชีวิตโดยไม่จำเป็นจากโรคหัวใจและโรคมะเร็ง หากได้ปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ ผมขอแนะนำให้อ่านครับ”

- T. Colin Campbell (ศาสตราจารย์ด้านโภชนาการ Cornell University)

“คุณหมอเฟอร์แมนเขียนหนังสือที่อ่านเข้าใจได้ง่าย โดยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ประกอบ ซึ่งช่วยให้พ่อแม่เลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ปราศจากโรค”

- Neal Pinckney (ผู้ก่อตั้ง และผู้อำนวยการ Healing Heart Foundation ผู้เขียน Healthy Heart Handbook)

“เป็นคู่มือสำคัญสำหรับพ่อแม่ ข้อมูลที่เกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพ
สูตรอาหารที่นำไปใช้ได้จริง และคำแนะนำที่มีคุณค่าทางการแพทย์จาก
คุณหมอผู้เป็นหนึ่งในบรรดาแพทย์ชั้นนำด้านเวชศาสตร์ป้องกัน”

- John Westerdahl (บรรณาธิการด้านโภชนาการ Veggie Life Magazine
และ ผู้อำนวยการ Wellness & Lifestyle Medicine)

หมายเหตุถึงผู้อ่าน

จากคุณหมอเฟอร์แมน

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ต้องการสื่อถึงประโยชน์ต่อสุขภาพจากการกินอาหารที่ดีตั้งแต่เด็ก อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาอาการเจ็บป่วย ควรเป็นไปหลังจากที่พ่อแม่ได้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของลูกเสียก่อน ไม่มีหนังสือเล่มใดรวมถึงหนังสือเล่มนี้ที่สามารถรับประกันการหายจากโรคภัยไข้เจ็บหรือใช้ทดแทนการดูแลรักษาจากแพทย์ ชื่อของแพทย์และผู้ป่วยในหนังสือ ล้วนแต่เป็นนามสมมติ

จากใจผู้เขียน

คนแรกที่ผมต้องขอบคุณ คือ ลิซ่า ภรรยาของผม เนื่องจากหลายๆ เหตุผลซึ่งไม่สามารถกล่าวได้หมด ไม่เพียงแต่คุณจะต้องดูแลลูกๆ ทั้งสี่เพียงลำพังในเวลาที่ผมต้องทำงานหนักและเดินทางบ่อยๆ คุณยังช่วยให้กำลังใจและเสียสละความสุข ความสบาย เพื่อให้ผมได้บรรลุเป้าหมายในการทำงานอย่างไม่ย่อท้อ คุณเป็นผู้ช่วยในทุกๆ ด้าน ในกิจวัตรของครอบครัว งานดูแลผู้ป่วย และงานด้านการเขียน

เพื่อนสนิทหลายคนที่ช่วยทำหนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สตีเว่น เอโซเชลล่า และ บาร์บารา ชาร์เตอร์ ซึ่งช่วยผมเก็บข้อมูลงานวิจัย แมเรียน ฟาน็อก ผู้ช่วยผมคิดและทดลองทำสูตรอาหาร และบ็อบ ฟิลลิปส์ ผู้ช่วยทำแผนภูมิเพื่อประกอบคำอธิบาย

ผมขอขอบคุณผู้คนที่อนุญาตให้ผมได้เล่าเรื่องราวของพวกเขาในหนังสือโดยใช้นามสมมติ

ขอขอบคุณ ตัวแทนงานเขียนของผม แมรี แอนน์ เนเบิลส์ ผู้ช่วยจัดทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ ซีลา โอกส์ บรรณาธิการผู้เฉลียวฉลาดของสำนักพิมพ์ St. Martin's Press และ แมเรียน ลิชชี ผู้สนับสนุนการทำหนังสือเล่มนี้

สารบัญ

บทหน้า	พวกเราถูกหลอหลอมด้วยวัยเด็กของเรา	24
บทที่ 1	ทำความเข้าใจเรื่องอาหารสุขภาพ	38
บทที่ 2	การป้องกันและการรักษาโรคในเด็กด้วยโภชนบำบัด	80
บทที่ 3	ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ	120
บทที่ 4	อาหารสำหรับครอบครัวเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า	162
บทที่ 5	วิธีเตรียมอาหารสุขภาพที่ลูกชอบ	226
บทส่งท้าย		308
คำจำกัดความ		312
เกี่ยวกับผู้แปล		318

SAMPLE

SAM

LE

SAMPLE

SA

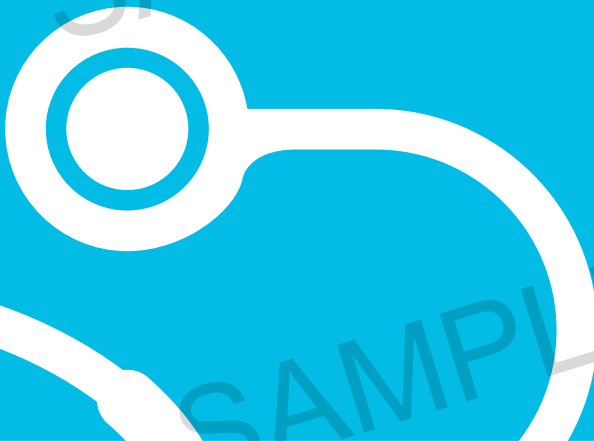
MPLE

SAMPLE



บทนำ

พวกเราถูกหล่อหลอมด้วยวัยเด็กของเรา



เอลเลียต ลูกของเราเริ่มป่วยบ่อยตั้งแต่อายุ 3 ขวบ เป็นโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ 7 ครั้งในปีเดียว ลูกมีปัญหา ผิวหนึ่งอักเสบอย่างรุนแรงตั้งแต่ขวบปีแรก เราพาลูกไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหลายต่อหลายคนเพื่อรักษาปัญหา ผิวหนึ่งที่เป็นผื่นคัน แต่ไม่ว่าจะรักษาอย่างไรก็ไม่ดีขึ้น ผมพยายามหาวิธีรักษาอย่างต่อเนื่องจนได้พบกับ คุณหมอเฟอร์แมน ภายใน 2 เดือน หลังจากเปลี่ยนอาหาร อากการทางผิวหนึ่งดีขึ้นอย่างมาก สิ่งที่เราประหลาดใจคือ อากการหุ้ชั้นกลางอักเสบไม่เคยกลับมาเป็นอีกเลย สิ่งที่ทำให้เราเขียนจดหมายมาขอบคุณไม่ใช่เพียงเพราะลูก มีอากการดีขึ้น หากแต่เป็นเพราะเรารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณ ความรู้ของคุณหมอเฟอร์แมนที่ช่วยให้เรามีความรู้สึกถึง ความเป็นอิสระและความสามารถของตัวเองในการช่วย ให้ลูกของเรามีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างเหลือเชื่อ

- เลสลี และสจวต เรย์มอนด์

ในฐานะที่เป็นพ่อแม่ เราต้องการให้ลูกได้รับสิ่งที่ดีที่สุด เราจะไม่มีทางทำสิ่งที่อันตรายต่อลูกโดยเจตนาเป็นอันขาด เราให้การดูแลที่ดีที่สุด อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เล่นกับลูก และจัดบ้านให้ปลอดภัย เลือกโรงเรียนและสถานที่เล่นที่ปลอดภัยให้แก่ลูก แต่เมื่อเป็นเรื่องของอาหาร บางครั้งเราก็ไม่รู้ว่าจะอะไรคือสิ่งที่ดีที่สุด ลูกมักจะเลือกกิน ชอบกินแต่ชีส หรือพาสต้า หรือไก่ทอด หรือนมกับคุกกี้ และเราก็ให้ลูกกิน ในขณะที่เดียวกัน เราเริ่มสังเกตเห็นว่าลูกป่วยบ่อย เดียวก็เป็นโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ เดียวก็เป็นหวัด ปวดท้อง และปวดหัว เราพาลูกไปพบแพทย์ซึ่งสั่งยา ปฏิชีวนะรอบแล้วรอบเล่า เราคิดว่านี่เป็นเรื่องปกติสามัญสำหรับเด็ก ๆ เพราะว่าเด็กคนอื่นก็เป็นเหมือน ๆ กัน แต่ความเป็นจริงคือไม่ใช่

สถานการณ์นี้อาจดูเหมือนเป็นเรื่องปกติสำหรับเด็ก ๆ ทุกวันนี้ แต่ไม่ปกติสำหรับมนุษย์หรือสัตว์อื่นใดที่ได้กินอาหารจากธรรมชาติที่มีคุณค่าทางโภชนาการ งานวิจัยพบว่า มนุษย์มีระบบภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งมาก และอาจเข้มแข็งมากกว่าสัตว์อีกหลายชนิด นั่นคือร่างกายมีความสามารถในการซ่อมแซมด้วยตัวเอง มีระบบป้องกันตัวเองจากเชื้อโรค และป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง แต่ระบบจะทำงานได้ต้องอาศัยวัตถุดิบที่เหมาะสม ถ้าร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม โรคประหลาดจะเกิดขึ้น ในระยะยาวจะเกิดเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งไม่เคยปรากฏมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ซึ่งส่วนใหญ่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม

ทั้งที่เราตั้งใจอย่างดีที่สุด แต่ทุกวันนี้พ่อแม่ที่หวังดีกับลูก กลับทำให้ลูกมีปัญหาสุขภาพโดยไม่รู้ตัว ทุก ๆ วัน ทีละเล็กทีละน้อย เราอาจกำลังทำอันตรายต่อร่างกายเล็กๆ ของลูกผ่านทางอาหารที่เราเลือกให้ลูกกิน

สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ผู้หวังดีกับลูกไม่ทราบคือ อาหารสมัยใหม่ที่เด็กส่วนใหญ่กินทุกวันนี้ ก่อให้เกิดสภาพที่เหมาะสมในการเกิดมะเร็งเมื่ออายุ

มากขึ้น การพยายามป้องกันกำเริบโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งชนิดอื่นๆ เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว แทบจะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เพราะปัจจัยเสี่ยงส่วนใหญ่จะแก้ไขได้ยากในเวลาที่ยาวนานเกินไป เพื่อให้ได้ผลในการป้องกันโรคมะเร็ง เราต้องทำตั้งแต่ระยะแรกๆ ยิ่งในช่วงสิบปีแรกของชีวิตยิ่งดี พูดอีกอย่างหนึ่ง คือ การกินอาหารในวัยเด็ก ก่อให้เกิดโรคมะเร็งเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ถ้าลูกของเรากินอาหารขยะแทนที่จะกินผักและผลไม้ เท่ากับเป็นการเพาะบ่มการเกิดโรคมะเร็งและอีกหลายโรคตามมา

นอกจากนี้ เด็กจำนวนมากในยุคนี้มีปัญหาเจ็บป่วยบ่อยๆ ด้วยโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบและโรคภูมิแพ้ ต่อมาอาจเป็นโรคแพ้ภูมิตัวเอง (autoimmune illnesses) เช่น โรคพุ่มพวง (SLE) โรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเรื้อรัง และโรคไขข้ออักเสบเรื้อรัง ปัจจัยที่มีส่วนอย่างมากในการเกิดโรคเหล่านี้ คือ การขาดโภชนาการที่เหมาะสม การที่เด็กๆ ป่วยไม่ใช่เพียงเพราะได้รับเชื้อโรค หรือมีพันธุกรรมบางอย่างที่ทำให้ป่วยบ่อย หากแต่เป็นเพราะปัญหาการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง การใช้อาหารไม่ได้ช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ แต่ต้องอาศัยการกินอาหารที่มีคุณภาพ

ผลงานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ ก่อให้เกิดความตื่นตกใจ เนื่องจากพบว่าอะไรก็ตามที่เราให้หรือไม่ให้ลูกกินตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโตเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาว (ช่วง 20 ปีแรก) มีผลอย่างมากต่อการเกิดโรคมะเร็ง มากเสียยิ่งกว่าอาหารที่กินในระยะหลังจากนั้นต่อเนื่องนานกว่า 50 ปี เด็กอเมริกันและประเทศที่พัฒนาแล้วกินอาหารที่มาจากผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักอาหารที่กินทั้งหมด เด็กอเมริกันเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาวโดยกินอาหารที่มีพลังงานมาจากนมและผลิตภัณฑ์นม แป้งสาลี น้ำตาล และน้ำมัน เป็นที่น่าประหลาดใจที่พบว่า เด็กอายุ 1-2 ปี จำนวน 25 เปอร์เซ็นต์ ไม่ได้กินผักและผลไม้เลย สสำรวจเด็กอายุ 15 เดือน พบว่า มันฝรั่งทอดเป็นผักที่เด็กกินมากที่สุดในอเมริกา!

ทุกวันนี้ อาหารที่เด็ก ๆ กินกันล้วนเป็นอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่เรื่องนี้ไม่ได้เป็นแค่ปัญหาโภชนาการระดับง่าย ๆ เมื่อเร็ว ๆ นี้งานวิจัยที่ใช้เวลาในการติดตามผลกว่า 20 ปี พบความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการเกิดโรคแพ้ภูมิตัวเอง เช่น โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (Crohn's disease) และโรคพุ่มพวง (SLE) รวมถึงโรคมะเร็ง การค้นพบนี้แสดงว่า เรารู้แล้วว่าปัจจัยใดที่เป็นสาเหตุของการเป็นมะเร็งและทำให้เราเข้าใจว่า อาหารอะไรบ้างที่เด็กกินในปัจจุบันสามารถป้องกันการเป็นมะเร็งในอนาคต ถึงแม้ว่าจะมีข้อมูลดังกล่าวแล้วก็ตาม แต่พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าการกินอาหารในช่วงที่ลูกยังมีการเจริญเติบโต ส่งผลอย่างมหาศาลต่อสุขภาพในระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงสิบปีแรกของชีวิต ที่โชคร้ายก็คือ มีพ่อแม่จำนวนมากยังให้ลูกกินอาหารที่เป็นอันตรายต่อการเกิดโรคมะเร็งโดยไม่เจตนา เป้าหมายของผมคือการทำหน้าที่ให้ข้อมูลอาหารที่ถูกต้องแก่พ่อแม่ซึ่งจะเป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่พ่อแม่จัดให้ลูก นั่นคือการมีชีวิตที่ยืนยาวและแข็งแรง

หนังสือเล่มนี้อ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และอธิบายว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของโรคมะเร็งในผู้ใหญ่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้าได้รับอาหารที่ถูกต้องตั้งแต่เล็ก ๆ ที่โชคร้ายคือกุมารแพทย์ไม่ค่อยพูดเรื่องอาหารกับพ่อแม่ แต่กลับทำให้พ่อแม่รู้สึกทำให้อะไรก็ได้ที่ลูกยอมกิน พ่อแม่ไม่เคยได้รับคำแนะนำว่า การให้ลูกกินอาหารที่ป้องกันโรคมะเร็งในอนาคตจะช่วยป้องกันโรคติดเชื้ออื่น ๆ ที่ทำให้ลูกต้องพบแพทย์บ่อย ๆ ต้องกินยาปฏิชีวนะมากมาย และบั่นทอนเวลาที่หมดไปกับการเจ็บป่วยบ่อย ๆ

ขณะที่ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์อาจดูน่าตกใจ แต่วิธีแก้ไขนั้นกลับเป็นเรื่องง่าย ๆ การกินเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อย ๆ และป้องกันโรคร้ายแรงถึงชีวิตที่จะเกิดในอนาคตทำได้ง่ายและยังมีรสชาติที่ดีอีกด้วย คุณและครอบครัวจะพบว่า อาหารที่ดีจะป้องกันโรคอ้วน โรคแพ้ภูมิตัวเอง โรค

เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง มันเป็นเรื่องและความตั้งใจของผม ที่ต้องการจะสื่อข้อมูลที่สำคัญเหล่านี้ให้กับพ่อแม่ทุกคน หนังสือเล่มนี้จะ แสดงให้คุณเห็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และวิธีแก้ไข ซึ่งคุณจะไม่เชื่อว่า มันช่างเป็นวิธีการที่ง่ายและยังอร่อยอีกด้วย

ความเหมือนกันในบทบาทการเป็นแพทย์และเป็นพ่อของผม

ผมเป็นแพทย์มานานกว่า 15 ปี ผมเลือกเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ครอบครัว เนื่องจากผมรู้ว่าสุขภาพของแต่ละคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด ผมตระหนักว่าหากต้องการเปลี่ยนแปลงบุคคลหนึ่งบุคคลใดในครอบครัว ผมต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตและการกินอาหารของทั้งครอบครัว

ผมจินตนาการว่า ผมรู้จักทุกคนในครอบครัว ในฐานะที่เป็นแพทย์ และเพื่อน เป็นเหมือนคนในครอบครัว เหมือนกับในสมัยก่อนที่ทุกคนในเมืองรู้จักคุณหมอ และจ่ายค่ารักษาพยาบาลเป็นพีซผักที่ปลูกเองกับพายแอปเปิล ถึงแม้ผมจะไม่ได้รับค่าตอบแทนเป็นผลผลิตจากฟาร์ม แต่ผมได้รับโอกาสในการช่วยเหลือหลายต่อหลายครอบครัว ผลที่เกิดขึ้นจากคำแนะนำเป็นสิ่งที่ทำให้ผมมีความสุขเป็นการตอบแทน

ครอบครัวส่วนใหญ่มาพบผมเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อยจากปัญหาลูกเจ็บป่วยบ่อย และได้ยินว่าผมช่วยให้เด็ก ๆ กลับมามีสุขภาพที่แข็งแรงอีกครั้งได้อย่างไร ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดคือ หูชั้นกลางอักเสบซ้ำซาก ในการพบกันครั้งแรก พ่อแม่จذรายชื่อยาปฏิชีวนะเป็นรายการ 10-20 ชนิด ที่ลูกเคยได้รับมาก่อนในรอบปีที่ผ่านมาจากกุมารแพทย์เด็ก ๆ บางคนอาจกำลังอยู่ในขั้นตอนการตัดสินใจรับการรักษาโดยการผ่าตัดโพรงไซนัส หรือใส่ท่อเข้าไปในหูชั้นกลาง บางคนอาจได้รับยาริทาลิน (Ritalin) จากปัญหาสมาธิสั้นและซนมาก แพทย์และพ่อแม่

มักคิดว่าลูกไม่ได้ผิดปกติอะไร เพราะคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนๆ กัน

เมื่อเด็กๆ เจ็บป่วยบ่อยๆ หรือป่วยเรื้อรัง แพทย์ทุกวันนี้มักให้การ รักษาตามที่เคยได้รับการสอนมา ด้วยการให้ยาปฏิชีวนะและยาชนิดอื่น แต่ ผมมีความเห็นที่แตกต่าง ถ้าเด็กมีปัญหาป่วยบ่อยๆ หรือป่วยเรื้อรัง จาก การติดเชื้อครั้งแล้วครั้งเล่า ผมคิดว่าเป็นเพราะปัญหาภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง เกิด จากการกินที่ไม่ถูกต้อง ผมรู้ว่าการกินอาหารที่ถูกต้องเป็นสิ่งแรกที่ต้อง ทำเพื่อการฟื้นตัวและการป้องกันการเกิดโรค ไม่ใช่การใช้ยาปฏิชีวนะและ ยาชนิดอื่น ผมพบว่าการทำเช่นนี้ได้ผลดี ผู้ป่วยที่ได้รับการเปลี่ยนแปลง อาหาร พบว่าดีขึ้นจากการป่วยเรื้อรังเกือบทั้งหมดและมีสุขภาพที่ แข็งแรงโดยไม่ต้องพึ่งยาจำนวนมากอีกต่อไป

ผมบอกพ่อแม่ว่า ถ้าทำตามคำแนะนำของผม ลูกจะไม่ต้องพบ แพทย์บ่อยๆ อีกต่อไป ภาวะที่ทำให้เด็กป่วยบ่อยๆ การให้ยามากๆ ไม่ใช่ คำตอบ การพบแพทย์บ่อยๆ แสดงถึงความล้มเหลวของความสัมพันธ์ ระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย

แพทย์ที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของผู้ป่วย ไม่เพียง แต่ให้ความสนใจในการแก้ปัญหาวิกฤตเฉียบพลันเท่านั้น แต่ควรให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในการให้คำแนะนำเรื่องการป้องกันโรคด้วย ผมพบ ว่า การป้องกันโรคที่แท้จริง คือ การกินอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งผลงานวิจัย สนับสนุนความคิดนี้ จำไว้ว่าชาวอเมริกันมากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์เสียชีวิต จากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นโรค ที่เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง

งานวิจัยปีแล้วปีเล่าพบว่าอาหารที่เรากินในวัยเด็กส่งผลต่อ สุขภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกิดโรคมะเร็ง ในทำนอง เดียวกัน มีผลงานวิจัยพบว่าการเปลี่ยนแปลงการกินอาหาร ช่วยป้องกัน ลูกๆ จากโรคเรื้อรังที่รุนแรง

หนทางแก้ปัญหาที่แท้จริงของพ่อแม่

ทุกๆ วันจะมีพ่อแม่คอยถามผมว่า “เมื่อไหร่หนังสือจะพิมพ์เสร็จ” เนื่องจากต้องการข้อมูลว่า ควรจะให้ลูกกินอะไร พ่อแม่ทราบดีว่าอาหารในบ้านและนอกบ้านไม่ใช่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่ไม่ทราบว่าควรจะทำอย่างไร พวกเขาอับจนหนทางเนื่องจากทราบว่าต้องเปลี่ยนแปลงอาหาร แต่ไม่ทราบว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกชอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ ไม่เพียงแต่จะอธิบายว่าอาหารที่ดีเป็นอย่างไร แต่ยังช่วยให้คุณทราบว่าทำอย่างไรให้ลูกๆ ชอบกินอาหารเหล่านี้ และมีนิสัยรักการกินอาหารสุขภาพไปตลอดชีวิต

ในฐานะที่เป็นพ่อของลูกสาว 3 คน และลูกชาย 1 คน ผมใช้ความพยายามอย่างยากลำบากในการทำให้ลูกทุกคนเติบโตขึ้นอย่างมีสุขภาพที่ดีในโลกที่ทุกวันนี้ล้นเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การนำลูกกวาดและโดนัทไปกินที่สนามแข่งบอล นาคัพเค้กและไอศกรีมไปกินที่ห้องเรียน พ่อแม่จำนวนมากก่อปัญหาสุขภาพแก่ลูกและเด็กคนอื่นโดยไม่ตั้งใจ

ถึงแม้ว่าผมไม่คาดหวังให้ทุกคนรอบคิ้วเปลี่ยนแปลงนิสัยการกิน แต่ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเปลี่ยนมุมมองที่คุณมีต่ออาหารที่คุณกำลังให้ลูกกิน

เด็กอเมริกันมีน้ำหนักมากที่สุดในโลก น้ำหนักขึ้นด้วยอัตราเร็วกว่าเด็กชาติอื่นในโลก การระบาดของโรคอ้วนเป็นलगบอกเหตุของการเพิ่มขึ้นของโรคแห่งการเสื่อม เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ซึ่งจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่เราสามารถร่วมกันหยุดยั้งหายนะดังกล่าวได้

ถ้าเด็ก ๆ รักอาหารสุขภาพ อาหารสุขภาพจะสนองรักกลับคืน

ผู้คนมีแนวโน้มนิยมชมชอบอาหารที่เคยได้กินตั้งแต่เด็ก การพยายามให้เด็ก ๆ ชอบกินอาหารสุขภาพตั้งแต่แรก จึงเป็นความพยายามที่คุ้มค่า อย่างไม่รู้ดี ผู้ใหญ่จำนวนหนึ่งกล่าวว่า หากใช้เวลาปรับตัวสักเล็กน้อย พวกเขาสามารถชอบอาหารสุขภาพ และอาหารต้านมะเร็งได้เท่าๆ กับอาหารเดิมที่เขาชอบกิน ยิ่งคุณอายุน้อย คุณยิ่งปรับตัวได้ง่าย เด็ก ๆ มีแนวโน้มรักอาหารที่มาจากธรรมชาติ เพราะยีนถูกกำหนดมาให้กินอาหารที่มีอย่างอุดมสมบูรณ์ในธรรมชาติโดยไม่ต้องฝืนใจ พวกเขาชอบผักและผลไม้

ไม่เพียงแต่เด็ก ๆ จะชอบกินอาหารสุขภาพ แต่มักจะปฏิเสธอาหารขยะด้วยตัวเอง จากประสบการณ์ในการดูแลคนไข้มากกว่า 13 ปี ผมพบว่าเด็ก ๆ มีความตั้งใจและสามารถเปลี่ยนนิสัยที่เป็นอันตรายได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เมื่อผมคุยกับเด็กประถม พวกเขามีความกระตือรือร้นอย่างมากที่จะกินอาหารสุขภาพและอยากเรียนวิธีการทำอาหารอร่อยๆ จากเมนูสุขภาพ พวกเขาชอบถามผมว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้พ่อแม่ของพวกเขากินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าเดิม หรือทำอะไรให้แม่ของเขาทำอาหารสุขภาพให้ทุกคนในบ้านกิน เด็ก ๆ มีความกระหายในความรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเขา ในโรงเรียนประถม พวกเขาเรียนรู้อันตรายของการสูบบุหรี่และยาเสพติด ในทำนองเดียวกัน พวกเขาเรียนรู้ถึงความสำคัญของอาหารได้อย่างง่ายดาย ถ้าเรียนรู้อย่างสนุก พวกเขาสนุกกับการกินอาหารสุขภาพ และรู้สึกภาคภูมิใจที่มีโอกาสได้ดูแลร่างกายของตนเองอย่างเหมาะสม ลูก ๆ ทั้งสี่ของผมเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องนี้

ตอนที่คาร์ล่าอายุ 4 ขวบ ลูกนำบรอกโคลี แครอต ผลไม้ และลูกเกด

ไปกินที่โรงเรียน ขณะที่คุกกี้ มันฝรั่งทอด และเพรตเซลของเพื่อนไม่ได้ทำให้คาร์ล่าสนใจแม้แต่หน่อย คาร์ล่าพูดโอ้อวดว่า “หนูไม่เคยป่วย เพราะหนูกินอาหารที่มีประโยชน์” คาร์ล่าไม่เคยป่วย ไม่เคยเป็นโรคหุ้ชั้นกลางอีกเสบ ไม่เป็นหวัด นอกจากโรคอีสุกอีใสแล้ว คาร์ล่าเคยติดเชื้อไวรัสเพียงหนเดียวเมื่ออายุ 7 ขวบ

เมื่อคาร์ล่าอายุ 7 ขวบ ผมไปรับลูกจากการเข้าค่ายที่คลัสสุขภาพในท้องถิ่น เด็กคนอื่นๆ กำลังกินอาหารว่างที่พ่อแม่ของพวกเขาเตรียมมาให้ ได้แก่ มันฝรั่งทอด คุกกี้ และลูกกวาด ซึ่งเป็นสิ่งที่คุ้นเคยกันดี ผมและคาร์ล่าสังเกตเห็นว่าเด็กคนอื่นๆ กำลังกินอาหารขยะ คาร์ล่าพูดว่า “พ่อแม่ของพวกเขาไม่รักลูกเธออะ”

ผมตอบว่า “พ่อแม่รักลูกแน่นอน แต่พวกเขาไม่รู้ว่่าสิ่งที่พวกเขาให้ลูกกินเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความสุขของลูกในอนาคต นั่นจึงเป็นหนึ่งในงานของพ่อในการที่จะช่วยให้พวกเขาารู้ถึงวิธีป้องกันลูกจกจากโรคร้าย และบางทีลูกอาจช่วยพ่อได้ด้วย” ความคิดเห็นจำนวนมากและแรงบันดาลใจที่จะเขียนหนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากการสนทนาของผมกับคาร์ล่าและลูกๆ ทุกคน

เด็กๆ ไม่โง่ พวกเขาเข้าใจหลักการง่ายๆ เช่น คุณเป็นอย่างไรที่คุณกิน (you are what you eat) ตอนนีคาร์ล่าอายุ 10 ขวบแล้ว แต่ตอนที่คาร์ล่าอายุเพียง 5 ขวบ ลูกมีสามัญสำนึกเรื่องการแปร่งฟันและการดูแลสุขภาพของตัวเองได้อย่างเหมาะสม มากกว่าผู้ใหญ่บางคนที่ผมรู้จัก

เด็กๆ เข้าใจว่าพ่อแม่ที่รักลูก ต้องการให้ใช้เข็มขัดนิรภัย แปร่งฟัน และกินอาหารสุขภาพ พวกเขาเข้าใจว่าพ่อแม่ปลูกฝังนิสัยและพฤติกรรมเหล่านี้แก่พวกเขาเพราะความรักลูก ดังนั้นการไม่ทำสิ่งดังกล่าว ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงถึงการขาดความเอาใจใส่ แต่ยังเป็นการทำลายสุขภาพของลูกในอนาคตอีกด้วย

ลูกสาวคนกลางของผม เจนน่า อายุ 13 ปี รักที่จะช่วยผมคิดเมนูอาหารสุขภาพที่มีรสชาติถูกปากเด็กๆ ผมถามลูกว่า “ทำอย่างไรจึงจะทำให้เด็กๆ ชอบกินวอลนัต เพราะวอลนัตมีสารที่มีประโยชน์หลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันโอเมก้า 3” ลูกช่วยผมคิดเมนูแอปเปิลวอลนัต (หน้า 284) ในคืนนั้นลูกๆ ทุกคนได้ชิมเมนูนี้เป็นอาหารหวาน เจนน่ามักชวนเพื่อนๆ มาที่บ้านเพื่อช่วยทำเมนูสุขภาพ เมนูที่เจนน่าชอบมากที่สุด คือสมูทตี้พีช โดยใช้พีชสดหรือแช่แข็ง ถั่วเหลือง อินทผลัม และเมล็ดแฟล็กซ์ (เมล็ดลินิน) มาปั่นรวม เป็นอาหารว่างสำหรับดื่มที่อร่อยมาก เพื่อนๆ ก็ชอบด้วย ผมขอใจเจนน่าสำหรับการช่วยคิดเมนูอาหารในหนังสือเล่มนี้ และทำให้เพื่อนๆ ช่วยชิม ลูกภูมิใจที่ได้ช่วยผมในการทำให้เด็กๆ ได้กินอาหารสุขภาพ

นิสัยการกินที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

ลูกทั้งสี่ของผมกินผักสีเขียวทุกวัน แม้แต่ฉอน ลูกชายอายุ 3 ขวบทุกคนได้กินตั้งแต่วัยทารก เมื่อลูกอายุครบ 5 ขวบ พวกเขารู้จักประโยชน์ของผักสีเขียว เขาเรียนรู้ว่าผักสีเขียวจำเป็นสำหรับการสร้างภูมิคุ้มกัน ต่อการเกิดโรคร้ายแรง และช่วยให้สุขภาพแข็งแรง รู้ว่าผักสีเขียวมีสารอาหารมากที่สุดเมื่อเทียบกับอาหารชนิดอื่นที่ให้พลังงานเท่าๆ กัน และรู้ว่าทุกมื้อเย็นที่บ้านมีสลัดและผักสีเขียวหนึ่ง ลูกๆ ชอบกินสลัดและผักสีเขียว และอาหารว่างที่กินเป็นประจำ คือ ถั่วฝักยาวดิบและหนึ่ง หรืออาร์ติโชกหนึ่งซึ่งมีอยู่ประจำห้องครัว ไว้สำหรับคนที่หิวก่อนเวลาอาหาร โดยส่วนใหญ่แล้ว เด็กๆ เรียนรู้จากพ่อแม่และคนในครอบครัวในการทำหรือไม่ทำสิ่งต่างๆ

เมื่อครอบครัวหนึ่งย้ายจากประเทศไทยมาที่อเมริกา เขายังคง

จ่ายตลาดเพื่อทำกับข้าวแบบไทยๆ ผู้คนมักยึดติดกับสิ่งที่เคยชิน ดังนั้นนิสัยการกินของเด็กที่อายุ 10 ขวบ มักคงอยู่ไปตลอดชีวิต

เจนน่าเคยไม่ชอบกินคะน้า แต่เมื่อลูกเห็นคนอื่นๆ ในครอบครัวกินทุกวันและพูดว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง ก็เลยลองกินบ้าง ที่น่าสนใจคือตอนนี้เจนน่าชอบกินคะน้ามากที่สุด พวกเราชอบกินคะน้ากับน้ำจิ้มที่ทำจากเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ นมถั่วเหลือง ผงหัวหอม และเครื่องปรุงที่ทำจากผักอบแห้ง

ลูกสาวคนโต ทาเลีย กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยม เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับพ่อแม่และเด็กบางคนที่คิดว่าหากบ่อนอาหารสุขภาพมากๆ ให้แก่ลูกตอนที่เป็นเด็กเล็ก เมื่อลูกโตขึ้นจะทำให้เกลียดอาหารชนิดนั้น ตรงกันข้าม คือ ทาเลียไม่เคยถูกบังคับให้กินอาหารสุขภาพ แต่ลูกเลือกที่จะกินเอง เพราะลูกโตขึ้นมาในบรรยากาศที่มีแต่อาหารสุขภาพแต่ไม่เคร่งเครียด และลูกได้สะสมการเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารชนิดต่างๆ ที่มีต่อสุขภาพตั้งแต่เล็กจนโต

ทาเลียเป็นคนมีเหตุผล ลูกไม่ได้กินอย่างเคร่งครัดตลอดเวลา มีกินแบบหลุดๆ บ้างเดือนละ 2-3 ครั้ง ลูกรู้ว่าเพื่อนๆ ไม่ต้องการได้รับคำแนะนำแบบเทศนาเกี่ยวกับอาหารที่ควรกิน ลูกไม่ได้ชักชวนให้เพื่อนๆ กินแบบเดียวกัน เพียงแต่ทำเป็นตัวอย่างให้คนเหล่านั้นเห็น เพื่อนหลายคนเริ่มเปลี่ยนนิสัยการกินตามแบบทาเลีย เลือกกินอาหารดีมากขึ้น และปรึกษาปัญหาเรื่องอาหารกับทาเลีย

ด้วยการผสมผสานกันระหว่างความรู้ทางการแพทย์กับการเป็นพ่อแม่ของผม หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยและได้รับคำแนะนำที่ปฏิบัติได้จริงว่าจะได้ประโยชน์อย่างเต็มที่จากหนังสือเล่มนี้เพื่อครอบครัวของคุณได้อย่างไร

บทที่ 1 เป็นการทบทวนความรู้ด้านโภชนาการซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการกินที่ไม่ถูกต้องอย่างไร และกลยุทธ์สำคัญที่ทำให้ลูกไม่ป่วย

บทที่ 2 แสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของอาหารสุขภาพในการป้องกันโรคร้าย และคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ควรให้ลูกกินยามเจ็บป่วย รวมถึงแสดงให้เห็นปัญหาที่เกิดจากการดูแลรักษาโรคด้วยยาที่มากเกินไปจนเป็นอันตราย

บทที่ 3 อธิบายถึงสาเหตุของโรคแพ้ภูมิตัวเองและโรคมะเร็ง และคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ว่าทำไมมะเร็งในผู้ใหญ่มีสาเหตุมาจากอาหารที่เรากินในวัยเด็ก

บทที่ 4 ปัญหาที่พ่อแม่เจอเมื่อลูกปฏิเสธการกินอาหารสุขภาพ วิธีแก้ไข และวิธีปรับเปลี่ยนอาหารของครอบครัวให้เป็นอาหารสุขภาพได้อย่างราบรื่น

บทที่ 5 ตำราทำอาหารเล่มใหม่ของครอบครัว วิธีเตรียมอาหารที่ง่ายในการปรุง และรสชาติถูกใจเด็กๆ

การได้เป็นพ่อของลูกทั้งสี่เป็นสิ่งที่มีความหมายและเป็นสิ่งที่ผมยินดีที่สุดในชีวิต ลูกๆ เป็นคนสำคัญ และเป็นคนที่เรารักมากที่สุด การให้สุขภาพที่แข็งแรงและมีชีวิตที่เป็นสุข คือ การให้ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เรามอบให้ลูก



SAMPLE

SAM

LE

SAMPLE

SA

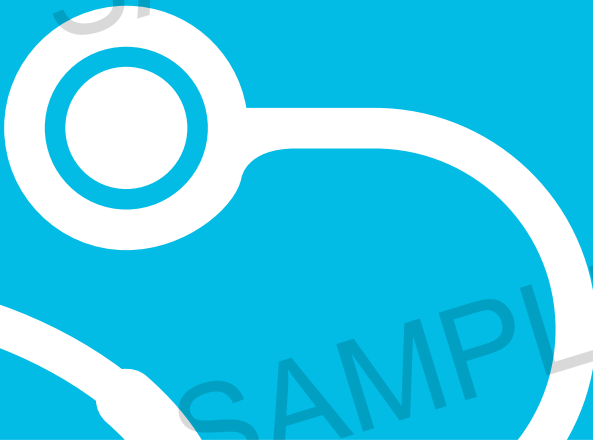
MPLE

SAMPLE



บทที่ 1

ทำความเข้าใจเรื่องอาหารสุขภาพ



เพื่อความเข้าใจที่ดีขึ้นในเรื่องร่างกายของมนุษย์ถูกธรรมชาติ ออกแบบให้กินอาหารอย่างไร เราต้องศึกษาจากสัตว์ที่มีความใกล้เคียง มนุษย์มากที่สุด โดยอาศัยข้อมูลด้านพันธุกรรม ลิงกอริลลาและมนุษย์มีความแตกต่างด้านดีเอ็นเอเพียง 1.8 เปอร์เซ็นต์ ลิงชิมแปนซียังมีลักษณะใกล้เคียงมนุษย์มากขึ้น แตกต่างเพียง 1.6 เปอร์เซ็นต์ มนุษย์และลิงมีความเหมือนกันหลายอย่างทั้งด้านร่างกายและสังคม เช่น ตัวผู้รูปร่างใหญ่กว่าตัวเมีย อาศัยกันเป็นกลุ่มครอบครัว และแม่เป็นผู้ดูแลลูกไปจนกว่าจะพ้นวัยทารก ลิงชิมแปนซีต้องพึ่งพาแม่จนอายุ 7 ปี คนและลิงมีสมองที่เฉลียวฉลาด

คนและลิงมีความต้องการสารอาหารบางอย่างเหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีสุขภาพแข็งแรง คนและลิงสามารถรับวิตามินและแร่ธาตุจากอาหารที่มีความต้องการอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ สารเคมีต่างๆ ที่มีอยู่ในผักผลไม้ เช่น วิตามินซี วิตามินเค และโฟเลต ความชื้นชอบรสหวานและการมองเห็นสีสันทำให้คนและลิงชอบกินผักผลไม้ และทราบว่าผลไม้โตสุกและสด ซึ่งเป็นอาหารที่สำคัญตามธรรมชาติของคนและลิง ความต้องการกินอาหารที่หลากหลายเพื่อ

ที่จะได้รับสารอาหารจำเป็นอย่างครบถ้วน เพื่อการมีสุขภาพที่ยืนยาว และปราศจากโรค หากได้รับสารอาหารจากพืชไม่ครบ จะเกิดความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีปัญหาติดเชื้อง่ายๆ โรคภูมิแพ้ และสุดท้ายคือโรคมะเร็ง คนและลิงมีความต้องการอาหารจากธรรมชาติที่อยู่ในสวนหรือป่าเหมือนกัน สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงเล็กน้อย หากแต่ขาดไม่ได้ ที่เรียกว่าสารอาหารรอง (micronutrients) เช่น วิตามินและเกลือแร่ จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของคนและลิงทำงานเป็นปกติ พบได้จากผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช ถั่วฝัก และธัญพืชไม่ขัดสี ซึ่งมีสารชนิดนี้อยู่บ้างแม้จะไม่มากก็ตาม ร่างกายต้องการสารเหล่านี้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการเกิดโรค

ชาวมังสวิรัตและผู้ต่อต้านการบริโภคเนื้อสัตว์ ทราบดีว่าสัตว์แต่ละชนิดจะดำรงชีพอยู่ได้ต้องกินอาหารจากธรรมชาติซึ่งเหมาะสมเจาะจงกับสัตว์แต่ละประเภท

มนุษย์ได้รับความยากลำบากจากการเข้าใจผิดว่าอะไรคือสิ่งที่มนุษย์ควรกิน ด้วยความสลับซับซ้อนของระบบเศรษฐกิจทำให้เรากินสิ่งที่ไม่ไปสู่ความตาย ประเภทอาหารที่เน้นหนักนม ชีส พาสต้า ขนมปัง และอาหารว่าง และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เป็นการปูพื้นฐานไปสู่โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคแพ้ภูมิตัวเอง สิ่งที่เป็นอันตรายไม่ใช่เพียงแค่ น้ำตาล แต่อะไรก็ตามที่มีรสหวาน แป้งสาลีขัดขาว ชีส และเนย ก็จัดเป็นอาหารอันตรายด้วย ในทำนองเดียวกัน การไม่กินอาหารที่ควรกิน ก็ก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน

ถ้าเราคำนวณปริมาณพลังงานที่เด็กส่วนใหญ่ในอเมริกา กิน จะพบว่ามีการกินอาหารที่มาจกธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็ผัก ผลไม้ ถั่วฝัก ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช น้อยกว่า 5 เปอร์เซ็นต์ การได้รับอาหารประเภทนี้น้อยเกินไป ก่อให้เกิดปัญหาติดเชื้อง่าย ป่วยบ่อย และอายุขัยสั้นลง

อาหารธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูปเป็นกุญแจสู่การมีสุขภาพที่ดี

ร่างกายต้องการสารอาหารหลายพันชนิดที่ได้จากพืช เพื่อใช้ในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันต้านโรค ยกตัวอย่างเช่น

โฟเลต พบในผัก ถั่วฝัก และผลไม้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผักใบสีเขียว มีข้อสันนิษฐานว่าอาหารอเมริกันสมัยใหม่มีระดับโฟเลตต่ำ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกสันหลังไม่ปิด (neural tube defect) และงานวิจัยยังพบว่าสัมพันธ์กับการเกิดโรคอื่นๆ เช่น โรคหัวใจและโรคมะเร็งเต้านม มีความเป็นไปได้สูงว่า ไม่ใช่การขาดโฟเลตเพียงอย่างเดียวที่เป็นสาเหตุในการเกิดโรคดังกล่าว หากแต่เป็นการขาดกลุ่มของสารอาหารอีกหลายชนิดที่พบอยู่ในอาหารที่มีโฟเลตสูง เป็นเพราะว่าอาหารอเมริกันไม่ค่อยมีผัก ผลไม้อยู่ในเมนู แพทย์จึงแนะนำให้ผู้หญิงที่ต้องการตั้งครรภ์กินโฟเลตเม็ด เพราะคิดว่าการขาดโฟเลตเท่านั้นที่เป็นสาเหตุของความผิดปกติ แต่สิ่งที่ถูกต้องคือ ควรแนะนำให้ผู้หญิงกินผักสีเขียวแทนที่จะเป็นโฟเลตเม็ด เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกหลายพันชนิด คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ไปมักฟังเสียงสารอาหารตัวเดียวๆ จากการสังเคราะห์แทนที่จะเป็นกลุ่มของสารอาหารจากธรรมชาติ จึงเป็นรูปแบบการกินอาหารที่นำไปสู่ปัญหาโรคภัยร้ายแรง

วิตามินเค พบได้ในผักสีเขียวเช่นเดียวกับโฟเลต แม่และลูกที่มีระดับวิตามินเคต่ำมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาเลือดออกในสมองหลังจากคลอด เพราะว่าอาหารอเมริกันมีวิตามินเคต่ำ เด็กทุกคนที่คลอดในโรงพยาบาลจะได้รับการฉีดวิตามินเคทันทีหลังคลอด และอีกครั้งหนึ่งสำหรับผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำด้านโภชนาการแบบฟังเสียงที่สารแต่ละตัวแทนที่จะแนะนำให้พวกเรากินจากอาหารในธรรมชาติที่มีสารอาหาร

หลายๆ อย่าง สิ่งที่ถูกต้อง คือ ผู้เชี่ยวชาญควรแนะนำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์กินผักเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าหลายๆ ชนิด รวมถึงวิตามินเค แต่เรากลับแนะนำเพียงแค่ว่าให้ฉีดวิตามินเคในทารกทุกคน

ถ้าคุณแม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการกินผักสีเขียวและผลไม้สด แทนที่จะได้รับคำแนะนำให้กินโฟเลตเม็ดและฉีดวิตามินเคให้ทารกทุกคน เชื่อว่าจะช่วยให้เด็กจำนวนหลายพันคนรอดพ้นจากโรคมะเร็ง เนื่องจากการที่แม่มีนิสัยการกินอาหารที่ดีขึ้น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลัน (acute lymphoblastic leukemia) ซึ่งเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในเด็ก และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในเด็กที่พบเป็นอันดับสองรองจากอุบัติเหตุ จากงานวิจัยพบว่าประวัติการได้รับผักและผลไม้ที่น้อยมาตั้งแต่วัยก่อนและระหว่างการตั้งครรภ์ของแม่ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในการเกิดโรคนี้

มนุษย์มีความต้องการวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นหลายชนิด นักวิทยาศาสตร์ค่อยๆ ค้นพบว่าสารแต่ละตัวมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไรบ้าง แต่แทนที่เราจะกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารเหล่านี้ในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติ เรากลับรับเข้าสู่ร่างกายในรูปแบบอาหารเสริมที่เป็นเม็ด อุตสาหกรรมการผลิตอาหารเสริมที่มีมูลค่าพันล้านเหรียญผุดขึ้นเพื่อตอบสนองชาวอเมริกันที่ต้องการอาหารเสริมหลายๆ ชนิด โดยหวังว่าจะทำให้สุขภาพดีขึ้นและป้องกันโรคได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจได้จริง

ปัญหาที่เกิดจากการพึ่งพิงที่สารอาหารแต่ละตัว การทดแทนกลุ่มของสารอาหารเพียงตัวเดียวหรือสองตัว เช่น วิตามินเคและโฟเลตด้วยอาหารเสริม จะทำให้ร่างกายขาดโอกาสที่จะได้รับวิตามินและแร่ธาตุอีกมากมายจากการไม่ได้กินผักและผลไม้

เป็นที่ชัดเจนว่า อาหารอเมริกันสมัยใหม่มีคุณค่าไม่เพียงพอ แม้

คนอเมริกันส่วนใหญ่กินอาหารเสริม แต่คนอเมริกันจำนวนหนึ่งก็เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการกินที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อสามสิบปีก่อน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดสมองตีบหรือแตก และโรคมะเร็ง ยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของชาวอเมริกันมากกว่าร้อยละ 80 โดยที่ไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่กินอาหารเสริมกับกลุ่มที่ไม่ได้กิน พวกเราจึงควรหาเหตุผลว่าเหตุใดสังคมที่มีความรู้เรื่องวิตามินและแร่ธาตุเป็นอย่างดีนี้ ยังคงได้รับผลร้ายจากโรคที่สัมพันธ์กับการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องอย่างทุกวันนี้

การกินอย่างถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี อาหารเสริมมีไว้เพื่อเพิ่มเข้าไปในอาหารปกติ ไม่ได้ตั้งใจให้มาแทนที่การกินอาหารสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุว่าทำไมจึงเรียกว่าอาหารเสริม วิตามินรวม เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ และหากขาดวิตามินเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง ความรู้ในปัจจุบันพบว่าร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุถึง 40 ชนิด การขาดวิตามินบี 12 และ บี 6 โฟเลต ในอะซิน เหล็ก สังกะสี และซีลีเนียม ทำให้เกิดความผิดปกติต่อดีเอ็นเอของบุคคลคล้ายกับอันตรายที่เกิดจากการแผ่รังสีที่มีต่อดีเอ็นเอ ครั้งหนึ่งของชาวอเมริกันได้รับวิตามินและแร่ธาตุไม่เพียงพอ ซึ่งหากขาดเร็วรังจะทำให้มีสารพิษคั่งในเซลล์ เร่งกระบวนการเสื่อมหรือแก่ของเซลล์ และสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเกิดโรคมะเร็ง หากร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่เพียงพอ จะเป็นปัจจัยในการก่อโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ การกินอาหารเสริมหลายๆ ชนิดอาจช่วยได้บ้าง แต่ยังไม่ใช่วิธีการที่ดีพอ เพราะเรื่องราวของการเกิดโรคมะเร็งมีมากกว่านั้น

ในงานวิจัยเมื่อไม่นานนี้ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบสารอาหารอีกกลุ่มหนึ่งที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงเล็กน้อย หากแต่ขาดไม่ได้ เรียกว่า สารเคมีที่พบในพืช (phytochemicals) ทำหน้าที่สำคัญในการ

ป้องกันเซลล์ไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง มีงานวิจัยใหม่ๆ ค้นพบสารอาหารในพืชมากกว่า 12,000 ชนิด ในพืชที่ไม่ผ่านการแปรรูป สารเคมีเหล่านี้ทำงานส่งเสริมกันเพื่อลดความเป็นพิษของสารก่อมะเร็ง ลดความรุนแรงของสารอนุมูลอิสระ และช่วยในกระบวนการซ่อมแซมดีเอ็นเอ สารเคมีทั้ง 12,000 ชนิด มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ หากได้รับไม่ครบถ้วนหรือปริมาณไม่มากพอ จะทำให้เซลล์แก่เร็วและไม่สามารถกำจัดสารพิษที่เกิดขึ้นภายในเซลล์ สารเหล่านี้ยังช่วยในการป้องกันการเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากการเสื่อม เราไม่สามารถหาสารเหล่านี้ได้จากอาหารเสริม แต่เราต้องได้รับจากการกินอาหารจริงๆ นั่นเป็นเพราะว่าในอาหารจากธรรมชาติยังมีสารอีกจำนวนมากที่เรายังไม่รู้จักรัก หากเราไม่กินผักและผลไม้ เท่ากับเราหันหลังให้กับสารอาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรค

ยาอายุวัฒนะ

สิ่งที่เรากินจะใช้เป็นวัตถุดิบในการสร้างเซลล์ จึงเป็นที่มาของคำพูด “เราเป็นอย่างไรที่เรากิน” (we are what we eat) ถ้าเรากินสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดมา จะช่วยให้ไม่เป็นโรค แต่ถ้าเราไม่กินหรือกินผิดไปจากที่ควร จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ง่ายต่อการเป็นโรค อาหารที่เรากินให้อะไรกับร่างกายมากกว่าการให้เพียงพลังงาน อาหารให้วัตถุดิบในการสร้างอวัยวะ รวมถึงสมอง สารอาหารบางตัวช่วยสร้างสารสื่อประสาทและตัวรับสัญญาณประสาทซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด อาหารเป็นวัตถุดิบสำหรับการสร้างเซลล์ เซลล์ที่ทำหน้าที่ชั้นสูงต้องอาศัยสารอาหารหลายพันชนิดร่วมกันทำงานที่นาเทิ่ง นั่นคือการสร้างร่างกายที่มหัศจรรย์มากกว่าเครื่องจักรชนิดใดๆ ที่เคยมีมา แต่หากสารอาหารบางตัวที่สำคัญหายไป เราจะยังมีชีวิตอยู่ได้ เพราะสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า

มนุษย์ มีความยืดหยุ่นและการปรับตัวได้ดี แต่หากสารอาหารที่จำเป็นหายไประยะหนึ่ง ร่างกายจะสูญเสียศักยภาพในการดำรงความเป็นปกติ สุดท้ายจะทำให้เกิดโรคเรื้อรัง

การกินที่ถูกต้องไม่เพียงแต่ป้องกันโรค แต่จะช่วยให้ชีวิตของคุณมีศักยภาพสูงสุด การกินที่ถูกต้องจะช่วยให้คุณรู้สึกสุขภาพดีในทุกๆ วัน ไม่มีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย ท้องอืด หรือน้ำมูกไหล อาหารที่ถูกต้องทำให้เรวตื่นนอนพร้อมพลังเต็มเปี่ยม ทำสิ่งต่างๆ ได้เต็มที่ ทำให้เราไม่แก่เร็ว การกินอาหารสุขภาพจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีเยี่ยมตลอดไป

การมีสุขภาพที่ดีเป็นเรื่องปกติ เพราะร่างกายมีความสามารถในการซ่อมแซมตัวเอง ป้องกันโรคได้ และเยียวยาตัวเองได้เป็นอย่างดี การเป็นโรคไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่ทรงพลังอย่างไรก็ดี เครื่องจักรที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อนนี้อาจถูกทำลายได้หากได้รับเชื้อเพลิงหรือพลังงานที่ไม่ถูกต้องในช่วงเวลาที่ร่างกายกำลังอยู่ในช่วงก่อร่างสร้างตัว โรคเรื้อรังที่พบในคนสูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่สอง โรคข้อเสื่อม โรคพาร์กินสัน และอัลไซเมอร์ รวมถึงโรคมะเร็ง โรคเหล่านี้ไม่ใช่เป็นโรคที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะไม่ได้เกิดจากการที่มีอายุมากขึ้น หากแต่เกิดจากการกินที่ไม่ถูกต้องในช่วงแรกของชีวิต

หากกินอาหารที่ดีตลอดชีวิตจะช่วยชะลอการแก่ ช่วยป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยปีแล้วปีเล่า ซึ่งพบบ่อยในคนสูงอายุทุกวันนี้ ทำให้ต้องพึ่งพาการใช้ยาและการผ่าตัด ความก้าวหน้าด้านการแพทย์มีผลน้อยมากในการชะลอการเกิดโรค และการเสื่อมโทรมของสุขภาพกายและสมอง อาหารที่ดีเยี่ยมเท่านั้นที่เป็นยาอายุวัฒนะ

แค่วิตามินและแร่ธาตุยังไม่เพียงพอ

สังคมปัจจุบันพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูปค่อนข้างมาก ซึ่งถูกพัฒนามาเพื่อตอบสนองการผลิตเพื่อให้ได้ปริมาณมาก เก็บได้นาน สะดวก ประหยัด และรสชาติเป็นที่ยอมรับ อาหารเทียมเหล่านี้ไม่มีอะไรที่ใกล้เคียงกับอาหารธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการเติมวิตามินหรือแร่ธาตุลงไป ในธัญพืชอบกรอบที่เป็นอาหารเช้า หรือธัญพืชอัดเป็นแท่งที่ชาวอเมริกันนิยมกินเป็นอาหารว่าง ก็ยังไม่ครบถ้วน เพราะยังขาดสารอาหารที่ละเอียดอ่อน อีกนับพันชนิดที่พบในสตอร์เบอรี่เพียงหนึ่งลูก หรือผักกาดหอมเพียงหนึ่งใบ

อาหารธรรมชาติเน่าเสียเร็ว จึงทำให้วางขายไม่ได้นาน และสารอาหารที่บอบบางจำนวนมากถูกทำลายไปในขั้นตอนผ่านความร้อน ชดสี หรือขั้นตอนการขนส่งจากแหล่งผลิต ทำให้ส่วนใหญ่ของพวกเราจำต้องยอมรับรูปแบบการกินที่ไม่ดีโดยไม่มีทางเลือก โดยการกินอาหารซีเรียลอบกรอบ หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป แทนที่จะกินอาหารที่สดจากธรรมชาติ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ได้รับความเจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่คิดว่าโรคเป็นผลจากพันธุกรรมหรือความโชคร้าย แต่ความเป็นจริงคือ เราจะเป็นสิ่งที่เราได้รับเข้าไป ร่างกายสร้างขึ้นจากอาหารที่เรากิน ร่างกายที่สร้างจากอาหารผ่านการชดสีหรือแปรรูป แป้งสาลีขัดขาว น้ำมัน น้ำตาล และอาหารแปรรูปชนิดอื่นๆ จะป่วยบ่อย เป็นโรคภูมิแพ้ และโรคแพ้ภูมิตัวเอง เช่น โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง ผื่นหนังอักเสบเรื้อรัง โรคพุ่มพวงหรือลูปัส (SLE) โรคหอบหืด ปัญหาอาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน ปวดศีรษะ ลำไส้แปรปรวน เนื้องอก และอ่อนเพลียง่าย โรคภัยแรงที่รบกวนคุณภาพชีวิตมีผลกำเนิดมาจากการ

กินอาหารตั้งแต่วัยเยาว์ อาหารขยะไม่ใช่อาหารราคาถูกลง เพราะเราต้องจ่ายด้วยสุขภาพที่มีราคาแพง

กรรมพันธุ์ที่มีผลต่อการเกิดโรค

ขณะที่พันธุกรรมมีบทบาทบางส่วนในการเกิดโรค เราทุกคนมียีนที่อ่อนแอและง่ายต่อการเกิดโรค ส่วนใหญ่ของการเกิดโรคในปัจจุบัน เป็นบทบาทของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม มากกว่าบทบาทของพันธุกรรม ยกตัวอย่างเช่น คนที่อาศัยอยู่ในจีนชนบท พบโรคหัวใจน้อยกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเขาย้ายมาอยู่ที่อเมริกา ความเสี่ยงในการเป็นโรคจะสูงเหมือนกับชาวอเมริกัน ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของชาวอเมริกันเสียชีวิตจากโรคหัวใจและเส้นเลือดสมองแตกหรือตีบ

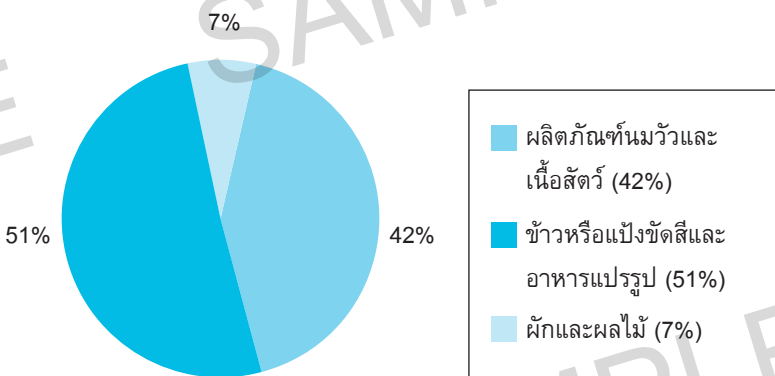
โรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันเป็นปรากฏการณ์ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ในปี ค.ศ. 1916 ซี.ดี. เดอ ลังเกน (C.D. de Langen) นักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศสผู้มีชื่อเสียง สันนิษฐานว่าการกินที่มากเกินไปและอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชากรยุโรปเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันมากขึ้นเรื่อยๆ เราไม่สามารถสรุปว่าโรคนี้มีสาเหตุจากพันธุกรรม เพราะพบโรคนี้น้อยมากก่อนศตวรรษที่ผ่านมา และพบว่ามีการกล่มหนึ่งบนโลกทุกวันนี้ที่ไม่พบโรคนี้ ในช่วงปี ค.ศ. 1950 พบว่ากลุ่มคนที่กินไขมันอิ่มตัวสูง มีระดับคอเลสเตอรอลสูง จะพบโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันมากกว่าคนที่กินไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าและกินผักผลไม้สดมากกว่า ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยยืนยันความสัมพันธ์ดังกล่าวเพิ่มขึ้นอีกหลายพันชิ้น ความเป็นจริงคือ โรคเส้นเลือดหัวใจอุดตัน โรคมะเร็ง และโรคเส้นเลือดสมองตีบหรือแตก ล้วนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่พบบ่อยที่สุดในยุคปัจจุบันซึ่งเกิดจากการกินอาหารสมัยใหม่ มีคน

จำนวนน้อยชนิดที่มีพันธุกรรมประเภทที่กินได้ทุกอย่างโดยไม่ได้รับผลกระทบจากการกินเลยแม้แต่หนึ่ง

ตัวคุณเองก็ไม่สามารถรอดพ้นจากกฎเกณฑ์ของปัจจัยที่เป็นเหตุและผลดังกล่าว การเลือกกินอาหารที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสาเหตุการเกิดโรค และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร สุขภาพจะดีได้ต้องมาจากการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ภาวะทุพโภชนาการของเด็กๆ จะนำไปสู่ปัญหาโรคเรื้อรัง และสิ้นเปลืองงบประมาณในการดูแลสุขภาพของประเทศชาติ

ชาวอเมริกันกินอะไร

สัดส่วนชนิดอาหารที่คนอเมริกันกิน
โดยเปรียบเทียบเป็นพลังงานทั้งหมด



ชาวอเมริกันกินอาหารให้พลังงานประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์จากผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นมวัว และผลิตภัณฑ์นมวัว

ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไม่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ไบโอฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ โฟเลต วิตามินซี วิตามินเค หรือสารอาหารในพืชหลายพันชนิดซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงความปกติของเซลล์ และป้องกันดีเอ็นเอถูกทำลาย

ชาวอเมริกันกินอาหารให้พลังงานประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์จากอาหารแปรรูป เช่น น้ำมันที่ใช้ทอด น้ำตาล และแป้งสาลีขัดขาว

อาหารแปรรูปแทบจะไม่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ไบโอฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ โฟเลต วิตามินซี วิตามินเค หรือสารอาหารในพืชอีกหลายพันชนิด ซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงความปกติของเซลล์ และป้องกันดีเอ็นเอถูกทำลาย

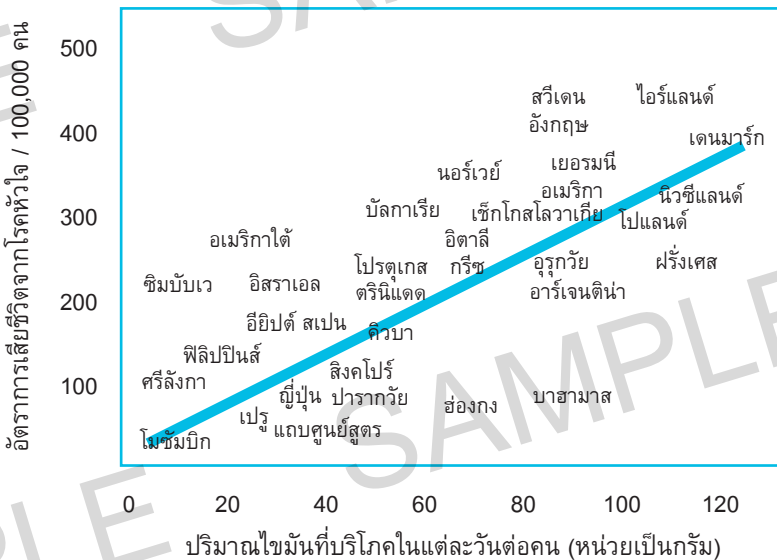
สถานการณ์ที่แย่งไปกว่านั้น คือ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ส่วนใหญ่ที่เด็ก ๆ กิน เช่น ชีสและนม มีระดับไขมันอิ่มตัวที่สูงมาก ๆ เป็นที่รู้จักกันทั่วโลกว่า การกินไขมันอิ่มตัวสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจ และยิ่งเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และเป็นสาเหตุของเส้นเลือดหัวใจอุดตัน

จำไว้ว่า ชนิดของไขมัน ไม่ใช่ปริมาณของไขมันที่มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันและโรคหัวใจ การศึกษาในเชิงระบาดวิทยา และการศึกษาในเชิงทดลองพบว่า ทั้งไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์เป็นสิ่งชั่วร้ายสำหรับมนุษย์ ทำให้เกิดทั้งโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันและโรคหัวใจ

คณะกรรมการด้านโภชนาการของสมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกา ประกาศว่า มีหลักฐานชัดเจนปรากฏว่า การลดปริมาณของไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอลในอาหาร และการลดน้ำหนัก เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดในกลยุทธ์ด้านอาหาร เพื่อลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือด และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ร่างกายมนุษย์ไม่มีความจำเป็นต้องได้รับไขมันอิ่มตัว

ความเป็นจริงคือ กลุ่มคนที่กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวน้อยหรือไม่มีเลย พบปัญหาโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันน้อยมาก หรือไม่พบเลย การอุดตันของเส้นเลือดหัวใจเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก การที่เด็กกินแต่อาหารมีไขมันอิ่มตัวสูง และไม่กินอาหารจากพืชที่ไม่ผ่านการแปรรูปที่มีสารสำคัญช่วยป้องกันโรค ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันได้ง่าย ยังทำให้คนเราแก่เร็วขึ้น และสร้างสภาพแวดล้อมของเซลล์ที่เหมาะสมในการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคไขมันสัตว์กับโรคหัวใจ



ที่ทำให้แยมมากยิ่งขึ้น คือ ส่วนใหญ่ของอาหารแปรรูปที่เด็ก ๆ กิน ประกอบด้วยไขมันทรานส์* จำนวนมาก

ในงานวิจัยเราไม่สามารถศึกษาหาสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรคมะเร็งโดยทำการวิจัยในเชิงทดลอง (โดยแบ่งคนออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งไม่ได้รับสารก่อมะเร็ง อีกกลุ่มได้รับสารก่อมะเร็ง แล้วติดตามดูว่ามีอัตราการเกิดโรคมะเร็งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่) เนื่องจากการผิดจริยธรรม จึงได้แต่เป็นการทำงานวิจัยศึกษาในแง่ระบาดวิทยา (โดยการเก็บข้อมูลย้อนหลังของกลุ่มที่เป็นโรคมะเร็ง และกลุ่มที่ไม่เป็นโรคมะเร็ง ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่แตกต่างกัน เช่น อาหารการกิน การใช้สารเคมีที่เป็นพิษ สภาพแวดล้อม เป็นต้น)

แต่ในชีวิตจริงเรากำลังให้เด็ก ๆ กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง และอาหารแปรรูปมากมายที่มีสารอันตรายที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ไขมันทรานส์ ร่วมกับการให้พวกเขาได้รับสารอาหารจากธรรมชาติไม่เพียงพอ ทำให้ไม่ได้รับสารเคมีจากพืช เท่ากับเราสร้างคนในชาติให้เป็นโรคแพ้อิมมิตัวเอง โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคเบาหวาน และสุดท้ายคือโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคมะเร็ง

*ไขมันที่เกิดจากการสร้างขึ้นของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งและโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตัน