

สุขภาพ กับ โภชนาการ

“ทุกคนขุดหลุมศพตัวเองด้วยปากและฟันทุกๆ วัน”

จากประสบการณ์ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็ง ได้ตั้งข้อสังเกตว่าวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่แพทย์ส่วนใหญ่ปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะโดยการผ่าตัด หรือการทำเคมีบำบัดนั้น ไม่ใช่วิธีการรักษาที่ถูกต้อง เพราะวิธีการดังกล่าวไม่ได้ทำให้คนไข้หายจากโรค ในทางกลับกัน คนไข้มะเร็งยังคงตายไปเรื่อยๆ ในขณะที่จำนวนคนไข้ใหม่ก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่นกัน

วิธีการรักษาโรคที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็มะเร็ง หรือโรคอื่นๆ ทุกโรค คือ “โภชนาบำบัด” เนื่องจาก ร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ถูกสร้างจากสารอาหารที่เรารับประทานเป็นอาหาร **ฉะนั้นร่างกายแต่ละส่วนจะทำงานสมบูรณ์แข็งแรงและ สามารถต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ได้ จะต้องได้รับสารอาหารอย่างถูกต้อง** เช่น ข้อต่างๆ ของมนุษย์ถูกสร้างจาก โปรตีนและซัลเฟอร์ ฉะนั้นการแก้ปัญหาปวดข้อต่างๆ ในทางโภชนาบำบัดจะแนะนำให้ ทานขิงวันละหนึ่งช้อนโต๊ะ ทานขมิ้นแคปซูล 2 เม็ดหลังอาหารทุกมื้อ มะนาวหนึ่งลูกผสมน้ำเปล่าหนึ่งแก้ว ดื่มหลังมืออาหารทุกมื้อ เพราะอาหารเหล่านี้มีซัลเฟอร์อยู่มาก และจะต้องงดของหวาน เพราะของหวานจะทำให้เลือดเหนียว ไม่สามารถนำสารอาหารไปซ่อมแซมอวัยวะได้ดี

“You are what you eat” ความสมบูรณ์หรือความผิดปกติในร่างกายล้วนสัมพันธ์กับสิ่งที่คนๆ นั้นรับประทาน เช่น การดื่มกาแฟเข้ม ในตอนเช้า จะทำให้เกิดอาการหิวจนมือสั่น ในเวลาประมาณ 11.00 น. ต่อมาประมาณบ่าย 14.00 น. จะรู้สึกง่วง งง มึน สมองต้อ ปวดเมื่อย หงุดหงิด นิ่งไม่ติด หรือหากรับประทานของหวานในตอนเที่ยง หลังจากนั้น 2-3 ชม. จะก้เกิดอาการเช่นเดียวกัน อีกตัวอย่างหนึ่งคือถ้ารับประทานของหวานมากๆ หรือของมันมากๆ หลังจากนั้น 48 ชม. จะมีลิ่วขึ้นรอบปากในรัศมี 2 นิ้ว ร่างกายเราจะแปรปรวนหรือไม่ ขึ้นอยู่กับอาหารที่เรารับประทาน ภายใน 1 ชม. - 2 วันก่อนหน้านั้น

โรคที่เกิดจากการรับประทานผิด

ไขมันในเส้นเลือดสูง ความดัน หัวใจ อัมพาต สมองเลื่อม ข้อเลื่อม ข้ออักเสบ ติดเชื้อง่าย ภูมิแพ้ มะเร็ง โรคเหล่านี้ปัจจุบันยอมรับกันแล้วว่าเป็นโรคที่เกิดจากการบริโภคอย่างเดียว อาหารอันตราย 4 ชนิด

1. นมวัว
2. ของหวาน (ขนมหวาน น้ำอัดลม ผลไม้หวาน และน้ำผลไม้)
3. เนยเทียม (ขนมปัง เค้ก คุกกี้ ฯลฯ)
4. น้ำมันที่ทอดซ้ำๆ (ปาต่องโก๋ กั๊วยแขก ไข่ทอด หมูทอด มันฝรั่งทอด) น้ำมันไม่ควรใช้ทอด รับประทานเกิน 2 ครั้ง

ด้านมืดของนมวัว

ปัจจุบันหลายประเทศ เช่น สหรัฐฯ มาเลเซีย สิงคโปร์ **รณรงค์ให้คนเลิกดื่มนมอย่างจริงจัง** การวิจัยพบว่านมทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ โรคเบาหวาน กระดูกผุ สมาธิสั้น เด็กปวดท้อง เด็กหุ้อกเสบ หอบหืด ฉี่รดที่นอน เลือดกำเดา ปวดหัว ไซนัสอักเสบ ฯลฯ นม ทำให้ร่างกายสูงใหญ่จริง แต่ไม่ได้เป็นเพราะ แคลเซียม **สิ่งที่ทำให้ร่างกายสูงใหญ่คือ Growth Hormone** ของสัตว์หรือฮอร์โมน **ที่เกิดจากการกระตุ้นการเจริญเติบโตของวัว** คนจะมีน้ำหนักเพิ่ม 3 กิโลกรัมโดยเฉลี่ย ในเวลา 3 เดือนหลังคลอด แต่ลูกวัวนั้น น้ำหนักจะเพิ่ม 30 กิโลกรัม ในเวลาเท่ากัน เพราะฉะนั้นสรีระโครงสร้างทั้งหมด และความต้องการอาหารนั้นไม่เหมือนกันโดยสิ้นเชิง วัวเมื่อโตเต็มที่จะมีน้ำหนักรวม 500 กิโลกรัมขึ้นไป ในขณะที่คนจะมีน้ำหนักประมาณ 50-60 กิโลกรัม **การให้เด็กดื่มนมวัว ก็คือการให้สารอาหารที่มีไว้กระตุ้นสัตว์ที่มีการเจริญเติบโตมากมายแก่เด็ก** ผลคือเด็กมีโครงสร้างที่ผิดปกติไปจากที่เด็กควรจะเป็น และโดยปกติแล้ว **ลูกวัวรับประทานนมแค่ 1 ปี แต่ลูกคนรับประทานนมวัวต่อเนื่องเป็นสิบปี** ฉะนั้น **Growth Hormone** จะกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็กอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายสูงใหญ่ผิดปกติไปจากเผ่าพันธุ์เดิมของตน และในที่สุด โรคต่าง ที่กล่าวข้างต้นก็จะเกิดขึ้น แต่อันตรายนี้จะเห็นได้ช้า ฉะนั้นคนส่วนใหญ่จะไม่ตระหนักและคิดว่าเป็นเรื่องที่ดี **อันตรายจากนมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ออทิซึม หรือโรคสมาธิสั้น** เด็กจะไม่อยู่เฉย เพราะถูกกระตุ้นในตัวเสมอจากสารกระตุ้นที่มีอยู่ในนมวัว เพราะลูกวัวนั้นโดยธรรมชาติแล้ว คลอดออกมามันจะต้องวิ่งได้ เพื่อที่จะวิ่งหนีศัตรู เช่น หมาป่า เสือ สิงโต ฉะนั้นในนมวัว จึงมีสารที่จะทำให้ลูกวัวตื่นตัวตลอดเวลา เด็กที่ดื่มนมวัวจึงมีอาการตื่นตัว อยู่เฉยไม่ได้ เหมือนอยู่ในป่า การถูกกระตุ้นเกินกว่าเหตุ เป็นอันตรายต่อสมอง และพัฒนาการของเด็กและผู้ใหญ่ ประโยชน์ที่คนส่วนใหญ่คาดว่าจะได้จากนมวัว คือโปรตีนและแคลเซียม ความจริงที่ควรทราบก็คือ **โปรตีนจากสัตว์เป็นอันตรายต่อร่างกายมาก และแคลเซียมในนมก็ไม่ได้มีมากอย่างที่หลายคนเชื่อ** นมวัว 3 แก้วให้ปริมาณแคลเซียม เท่ากับหัวปลาหูเพียง 1 หัวเท่านั้น **นมวัวมีไว้ให้วัวกิน นมคนมีไว้ให้คนกิน** คนเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่กินนมข้ามสายพันธุ์ และกินอย่างต่อเนื่อง จึงก่อให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย ปัจจุบันพบว่าสาเหตุของโรคภูมิแพ้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่คือนมวัว สาเหตุของโรคกระดูกผุ เวียนศีรษะในผู้สูงอายุ คือนมวัว แพทย์พบว่าคนไข้ที่มีอาการดังกล่าว ถ้ามีประวัติดื่มนมอย่างต่อเนื่อง **หลังจากให้หยุดดื่มนมแล้ว อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด**

สำหรับผู้หญิงนั้น นมถั่วเหลือง เหมาะที่สุด เพราะในนมถั่วเหลืองนอกจากจะได้ โปรตีนจากพืชซึ่งเป็นโปรตีนที่ถูกต้องแล้ว ในนมถั่วเหลืองก็มีแคลเซียม และที่สำคัญมีฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิง จะทำให้ผู้หญิงมีผิวพรรณดี โดยเฉพาะผู้หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือน ซึ่งปริมาณเอสโตรเจนในร่างกายจะลดลงนั้น การดื่มนมถั่วเหลืองจะช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้โอกาสที่จะเกิดอาการผิดปกติต่างๆ ในวัยใกล้หมดประจำเดือนลดน้อยลง ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการดื่มนมถั่วเหลืองคือวันละหนึ่งแก้ว และหากจะให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรดื่มในเวลาที่ท้องว่าง คือก่อนหรือหลังอาหาร 2-ชั่วโมง ควรดื่มในเวลาท้องว่าง เพราะในนมถั่วเหลืองจะมีไฟเบอร์ชนิดหนึ่งที่แข็งแรงมาก ฉะนั้นถ้ากินพร้อมมื้ออาหารจะทำให้การย่อยและการดูดซึมสารอาหารในมือนั้นๆ ตกลง

อย่างไรก็ตามนมถั่วเหลืองอาจไม่เหมาะที่จะให้ผู้ชายดื่มทุกๆวัน เนื่องจากการเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงให้กับผู้ชายในปริมาณมากเกินไป จะส่งผลต่อการทำงานของฮอร์โมนเพศชายทำให้เกิดผลเสีย สเปิร์มน้อยลงและมีลูกยาก

“ของหวาน” สาเหตุของความเสื่อมทั้งหลาย

คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ป่วยเบาหวานเท่านั้น หมายถึงทุกคนที่ชอบรับประทานขนมหวาน ผลไม้หวาน น้ำผลไม้ น้ำอัดลม ฯลฯ จะทำให้อายุขัยในร่างกายเสื่อมเร็วกว่าปกติ ทำให้แก่เร็ว ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง เบาหวาน กระดูกพรุน อ้วน เนื้องอก และมะเร็ง น้ำตาลจะทำให้อาการของโรคที่เป็นอยู่ทวีความรุนแรงขึ้นอีกด้วยไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคอะไรก็ตาม เช่น ถ้าดื่มนมจนเป็นภูมิแพ้ ภูมิแพ้จะรุนแรงเป็น 2 เท่าถ้าเรากินหวานด้วยเพราะ **“เชื้อโรคทุกตัวใช้น้ำตาลเป็นอาหาร”** ปัญหาสุขภาพของคนไทยส่วนใหญ่ จะเกิดจากการทานหวานมากกว่าอย่างอื่น ยกเว้นเด็กปัจจุบันที่มีพฤติกรรมรับประทานคล้ายคนอเมริกัน ก็จะมีสาเหตุจาก เนื้อ นม ไข่ ร่วมด้วยในการเจ็บป่วยในสหรัฐฯ ได้มีการบัญญัติโรคๆหนึ่ง มีชื่อว่า **Syndrome X** เป็นกลุ่มอาการอย่างหนึ่งที่ประกอบด้วย โรค 4 โรค คือ **เบาหวาน ความดัน เส้นเลือดหัวใจตีบ อัมพาต** 4 โรคนี้เกิดจาก **“หวาน”** อย่างเดียว อีกโรคหนึ่งที่พบมากในสหรัฐฯ เช่นกันก็คือ **IBS** หรือ **โรคลำไส้ระคายเคืองเรื้อรัง** อาการแสดงออกหลายแบบคือ ท้องผูกตลอด ท้องเสียตลอด ท้องผูกสลับท้องเสีย ริดสีดวง ถ่ายเป็นเลือดบ่อยๆ โรคพวกนี้เกิดจากการกินหวานอย่างเดียว ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนอเมริกันดื่มน้ำผลไม้มากกว่าน้ำเปล่า และบริโภคชอคโกแลตในปริมาณที่มาก ในคนไข้กลุ่มนี้เมื่อให้หยุด น้ำผลไม้ ผลไม้หวาน และชอคโกแลต อาการของโรคก็จะหายไป ปัจจุบันในประเทศไทยพบคนไข้ที่มีอาการกลุ่มนี้เฉลี่ยสัปดาห์ 10 คน ต่อแพทย์ 1 คน

คนไข้เบาหวานคนหนึ่ง มีพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องทุกอย่าง **เว้นแต่เขารับประทานกล้วยน้ำว้า วันละ 6 ลูกทุกวัน มาเป็นเวลา 5 ปี** เขาเป็นโรคเบาหวานมา 3 ปี หลังจากแพทย์ให้หยุดกล้วยน้ำว้า 3 เดือน ต่อมาอาการเบาหวานหายหมด **ไม่มีอีกเลย** ไม่ต้องรักษาโดยใช้ยาใดๆ ทั้งสิ้น

บางคนเข้าใจว่าน้ำตาลทรายแดงไม่เป็นอันตราย **ความจริงน้ำตาลทรายแดงดีกว่าน้ำตาลทรายขาวที่มีวิตามิน B และไม่มีอันตรายจากสารฟอกขาว** แต่อันตรายจากความหวานนั้นมีเท่ากัน คนไข้ มะเร็งต่อมลูกหมากท่านหนึ่งได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับโรคของท่าน เนื่องจากท่านสามารถทำให้มะเร็ง หายไปได้ภายใน 2 เดือน โดยไม่ได้รับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันเลย ท่านสรุปในตอนหนึ่งว่า “เกิดมาอายุจะ 60 แล้ว **เพิ่งรู้ว่าน้ำตาลเป็นอาหารของมะเร็ง** น้ำตาลทุกประเภทเป็นอาหารของเชื้อโรค น้ำตาลทุกชนิดทำให้คนป่วย” ท่านเป็นคนชอบทานผลไม้หวานเป็นที่สุด เช่น ทานมะม่วงทีละ 2 ลูก หรือ ทูเรียนทีละครึ่งลูก ทุกอย่างที่ว่าหวานเป็นอันตรายต่อทุกคนที่กิน **คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีโอกาส เป็นอันตรายจากหวานลดลง** แต่ปริมาณน้ำตาลที่พอดี ร่างกายไม่เกิดอันตรายคือวันละ 10 ช้อนสูงสุด ในแต่ละวันนี้เราทุกคนได้กิน เพราะเราได้จากหลายอย่าง เช่น ในโอวัลติน 1 แก้ว มีน้ำตาล 2 ช้อน **น้ำอัดลม 1 ขวดเล็กมีน้ำตาล 6 ช้อน** น้ำส้มคั้นไม่ใส่น้ำตาลมี น้ำตาล 4 ช้อน โอลีเยงหรือกาแฟมีน้ำตาล 2 ช้อน เป็นต้น **จากเฉพาะเครื่องดื่มในแต่ละวันเราก็ได้รับน้ำตาลเกินแล้ว** จากความจริงที่ว่าร่างกายใช้กลูโคสเป็น พลังงาน เพราะฉะนั้นทุกคนจึงเชื่อว่าน้ำหวาน น้ำผลไม้หวาน หรือน้ำอัดลม ดื่มแล้วจะสดชื่น และมี พลังงาน **แต่น้ำตาลจะมีประโยชน์นั้นจะต้องได้รับในปริมาณที่เหมาะสม** ถ้าคนได้น้ำตาลมากเกิน น้ำตาล ที่มีประโยชน์จะก่อให้เกิดโทษทันที **น้ำผลไม้จะมีประโยชน์หากร่างกายได้รับวันละ 1/3 แก้ว** หากมากกว่า นี้จะเกิดโทษได้ **กลูโคสที่ดีคือกลูโคสที่เป็น complex carbohydrate** หรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าว เผือก มัน ข้าวโพด **กลูโคสแบบนี้จะค่อยๆ ถูกย่อย** ร่างกายจะ ค่อยๆดูดซึม เป็นระยะเวลานาน ร่างกาย จะเอาไปใช้ทันที **แต่ถ้าเราได้จากน้ำตาลซึ่งมันไม่ต้องย่อยเลย** พอตกลงถึงท้องก็ถูกดูดซึมทั้งหมด **กลูโคส** **ท่วมเซลล์ร่างกายแล้วก่อให้เกิดอันตรายทันที** แต่อาการจะไม่แสดงออกทันที **ร่างกายคนเราสามารถทนได้ ถึง 5-10 ปี กว่าเกิดโรค**

ผลไม้หวาน: ทูเรียนไม่รวมเปลือกและเมล็ดมีน้ำตาล 60% สับปะรดไม่รวมแกนและเปลือก ลำไย ส้ม องุ่น มะละกอ กัวยามีน้ำตาลเท่ากับทุเรียน **สำหรับสับปะรด ส่วนที่ดีที่สุดของสับปะรดคือแกน เพราะแกนมีสารบรอมีเลน ซึ่งเป็นสารต้านมะเร็ง ต้านการอักเสบ และทำลายเชื้อโรคโดยตรง** คนไทยที่เป็นเบาหวานมักเกิดจากผลไม้หวาน เพราะหลายคนมีความรู้แล้วพยายามหลีกเลี่ยงขนมหวาน แต่ไม่ทราบถึงอันตรายของผลไม้หวาน **ผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อยมากคือ แอปเปิ้ลเขียว หรือมะนาวซึ่งไม่มีน้ำตาลเลย**

สัญญาณเตือนภัยเมื่อร่างกายได้รับอันตรายจากหวาน: น้ำหนักลดยาก, เหวใหญ่กว่าสะโพก (ไม่ค่อยพบในคนไทย), อยากกินหวาน ถ้าไม่ได้กินหวานจะหงุดหงิด, ตัวบวม, มีผมหงอกขึ้นในที่ที่ไม่ควรมี, ผม่วรง, เป็นสิ่วในผู้ที่มิอายุเกิน 30 ปี, ซีสต์ที่รังไข่, ความดันสูง, นิ้ว, ไต, เบาหวาน, เส้นเลือดหัวใจตีบ, ไขมันไตรกลีเซอไรด์, ตับแข็ง, ไขมันแทรกในตับ, ยูริก, เป็นตะคริว, เป็นเชื้อรา หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ บ่อยๆ เช่น **กลาก เริม** เป็นต้น ใครก็ตามที่ชอบกินหวานผิวหนังของคนๆ นั้นจะเป็นกรด พร้อมให้รำขึ้น

สำหรับโรคไตนั้น เกิดจากการตกตะกอนของหินปูน แคลเซียมออกซาเลต ซึ่งสัมพันธ์กับการกินหวานโดยตรงเนื่องจากการตกตะกอนของเกลือออกซาเลตในไตจะต้องใช้น้ำตาลเป็นตัวตกตะกอน เพราะฉะนั้นโรคไตจึงเกิดจากการกินหวานและการกินพืชที่มีสารออกซาเลต สูง เช่น **ใบชะพลู กระถิน ชะอม ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง** เป็นต้น **คนส่วนใหญ่คิดว่าไตจะสัมพันธ์กับเค็ม** ความจริงถ้า **กินเค็มแล้วกินน้ำมากพอ** จะไม่ก่อให้เกิดโรคไต แต่เค็มเป็นสาเหตุของมะเร็งและโรคกระดูก

น้ำปลาที่ไม่ใส่ฟริกซ์หนู หอมแดง บีบมะนาว จะก่อให้เกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร ทางเดินอาหาร และกระดูก **แต่ถ้าใส่ฟริกซ์หนู หอมแดง บีบมะนาวอันตรายนั้นก็หมดไปทันที** **การวิจัยพบว่าวิตามินซีจากผลไม้เปรี้ยว โดยเฉพาะมะนาวและสารโคซีทินที่มีอยู่ในหอมแดงสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้จากหน้ามือเป็นหลังมือ** ส่วนเค็มจากเกลือก็จะก่อให้เกิดมะเร็งเช่นกัน แต่อันตรายน้อยกว่าน้ำปลาเปล่าๆ สาเหตุที่เค็มทำให้กระดูกเพราะโซเดียมที่กินเวลาขบทิ้งที่ไต ถ้าปริมาณน้ำพอดี ร่างกายจะขับออกไปได้โดยไม่ทำลายไต แต่จะดึงเอาแคลเซียมในร่างกายออกไปด้วย นอกจากนี้น้ำตาลที่เรากินเข้าไป เมื่ออยู่ในร่างกายจะทำให้เลือดเหนียว เหมือนน้ำเชื่อม ทำให้ไหลได้ช้าลง จึงนำสารอาหารไปสู่เนื้อเยื่อได้ช้าลง ความสามารถในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อก็จะตกลง มีผลทำให้เส้นเลือดฝอยตีบจากความเหนียวของมัน ฉะนั้นก็จะทำให้เกิดความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้เร็วยิ่งขึ้น

เนยเทียม

เป็นสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น โดยยีสไฮโดรเจนเข้าไปที่น้ำมันดอกทานตะวัน ทำให้โมเลกุลบิด แข็งตัวเป็นเนยขึ้นมา เมื่อเข้าไปในร่างกายจึงเป็นสิ่งแปลกปลอม และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก โปรตีนที่ดี โครงสร้าง ร่างกายคน ประกอบด้วยน้ำ 60 % โปรตีน 30 % และอื่นๆ 10% ถ้าเรดื่มน้ำเพียงพอ (2-3 ลิตร) ทุกวันและกินโปรตีนให้ถูกเท่ากับเรากินตามโครงสร้าง 90% ของร่างกาย คาร์โบไฮเดรตทุกชนิด เป็นหน่วยพลังงานไม่ใช่หน่วยโครงสร้าง โปรตีนมีความจำเป็นต่อร่างกายมากเพราะ 100% ของสารที่สมองใช้สื่อสาร สร้างจากโปรตีน หรือกรดอะมิโน 100% ของฮอร์โมนทั่วร่างกายสร้างจากกรดอะมิโน 100% ของเอ็นไซม์ที่ควบคุมการทำงานของร่างกายมนุษย์ ก็สร้างจากกรดอะมิโน หน่วย RNA DNA ใช้กรดอะมิโนในการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ถูกต้อง ฉะนั้นร่างกายควรจะได้รับโปรตีนที่ดี สำหรับคนปกติ แพทย์แนะนำให้ทานโปรตีนจากถั่ว เช่น ถั่วดำ ถั่วเขียว แดง เหลือง ต้มวันละหนึ่งถ้วยครึ่ง สลับกันไป โปรตีนที่ดีคือ โปรตีนจากพืชตระกูลถั่วและข้าว ไม่ใช่โปรตีนจากสัตว์ โปรตีนสัตว์มีความสัมพันธ์กับการอักเสบในร่างกายมนุษย์ เช่นโรคอัลไซเมอร์ ก็เกิดจากการบริโภคโปรตีนสัตว์มากเกินไป ทำให้สมองเกิดการอักเสบเรื้อรัง สุดท้ายก็เป็นพังผืด ร่างกายจะต้องได้รับโปรตีนที่ดี เพราะโปรตีนถูกใช้ในทุกๆ วินาทีที่ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดง 35 ล้านอัน ทุก 4 วัน ที่เยื่อในระบบทางเดินอาหารและเกล็ดเลือดถูกสร้างใหม่หมด ทุก 10 วัน ที่เม็ดเลือดขาวทุกตัวสร้างใหม่หมด ทุก 24 วัน ที่ผิวหนังทั่วตัวสร้างใหม่หมด เม็ดเลือดแดงจะมีออกซิเจนที่ดีต้องมีโปรตีนดี ภูมิต้านทานจะดีก็ต้องอาศัยโปรตีนเป็นตัวสร้าง เลือดไหลแล้วจะหยุดง่ายต้องมีโปรตีนที่ดี ปัญหาผิวหนังทั้งหมดที่เกิดขึ้น เกิดจากอาหารสองชนิดคือ หวานกับโปรตีนสัตว์ คนที่เป็นโรคกระเพาะควรจะหายภายใน 4 วัน ถ้าได้รับโปรตีนที่ดี เพราะเยื่อในระบบทางเดินอาหารถูกสร้างใหม่หมดทุก 4 วัน

คนที่เป็นโรคกระเพาะเรื้อรังหลาย ๆ ปีนั้นเกิดจากเหตุ 2 ประการคือ หนึ่งคือการกินหวานมากเกินไป น้ำตาลจะเป็นอาหารของแบคทีเรียในกระเพาะ จึงทำให้แบคทีเรียแข็งแรง แผลจึงอักเสบตลอดเวลาและหายยาก ประการที่สองการได้รับโปรตีนจากสัตว์มากเกินไปเช่นถ้าเรากินเนื้อ นม ไข่เยอะ จะไปกระตุ้นให้สร้างน้ำย่อยโปรตีนเยอะ น้ำย่อยชนิดนี้จะย่อยเนื้อกระเพาะของเราเอง

โปรตีนพืชได้ถูกใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์อย่างมาก เช่นใช้รักษาโรคความดันสูง ใช้กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนให้สม่ำเสมอและเป็นปกติ ใช้สร้างกล้ามเนื้อเสริมสร้างความอดทน ใช้ควบคุมอาหารควบคุมเบาหวาน ควบคุมความดันโลหิต ลดอาการปวด ลดอาการติดยา ควบคุมโรคพาร์กินสัน ลดอาการเฉื่อยชา ลดอาการนอนไม่หลับ ป้องกันนิ่วในถุงน้ำดี ป้องกันถุงน้ำดีอักเสบ ลดความก้าวร้าว ลดอาการกระดูกผุ ช่วยล้างพิษและกระตุ้นภูมิคุ้มกันทาน ตัวอย่างคนไข้ท่านหนึ่งเป็นเบาหวานมา 5 ปี น้ำตาล 270 กลูโคสเตอรอล 300 ไคกลีเซอไลด์ 450 หลังจากที่คนไข้ท่านนี้ลดอาหารหวาน ไม่กินโปรตีนสัตว์ และกินโปรตีนพืชสม่ำเสมอ หลังจากนั้น 1 เดือน น้ำตาลเหลือ 185 กลูโคสเตอรอล 200 ไคกลีเซอไลด์ 270

ตัวอย่างที่สอง คนไข้ภูมิแพ้ หลังจากงดนมวัว ลดของหวาน กินโปรตีนพืช ดื่มน้ำมะนาววันละ 2 ลูก หอมแดง 2 หัว อาการภูมิแพ้ก็ไม่กลับมาอีกเลย จากงานวิจัยมีการพบว่า เจ้าของบริษัทผลิตน้ำผลไม้ มักจะเป็นเจ้าของบริษัทผลิตยาแก้โรคเบาหวาน และเจ้าของบริษัทที่ผลิตนม ก็เป็นเจ้าของบริษัทผลิตยาแก้โรคภูมิแพ้ จึงสันนิษฐานได้ว่าแม้แต่ผู้ผลิตก็รู้จักโทษของอาหารที่ตนผลิตเป็นอย่างดี

กินเพื่อสุขภาพที่ดี

มื้ออาหารที่ถูกต้องคือ เช้ากลางวัน ทานเต็มที่ มื้อเย็นทานน้อยๆ หรือไม่ต้องทาน เพราะหลังจากที่กินมื้อเช้าและกลางวันแล้ว ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานเต็มที่เกิดของเสียเต็มที่ จากนั้นควรทิ้งช่วงให้ร่างกายได้ขับของเสียเหล่านั้นทิ้งโดยไม่ต้องมีภาระในการย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารมื้อเย็นอีก เป็นการเปิดเวลาให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ฉะนั้นมื้อเย็นถ้าจะทานควรจะเบาที่สุด เช่นผักสด หรือเผือก หรือมัน ข้าวโอ๊ต ในปริมาณที่ไม่มากนัก คนที่มักหิวจนทนไม่ไหวตอนกลางคืน เกิดจากการกินหวาน หรือรับน้ำตาลมากเกินไปในตอนกลางวัน ถ้าไม่ได้รับน้ำตาลมาก จะไม่เกิดอาการนี้ เพื่อสุขภาพที่ดี แพทย์โภชนบำบัดแนะนำให้ นำกระเทียม หอมแดง จิง ขมิ้นขาว ในปริมาณเท่าๆ กัน สับรวมกันแล้ว นำมาคลุกข้าววันละ 2 ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว ลงไปบนข้าว แล้วกินกับกับข้าวปกติ จะทำให้มีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น และถ้าดื่มน้ำต้มใบรางจืดทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว ก็จะเป็นการล้างพิษในร่างกาย

ฉะนั้นสรุปได้ว่าร่างกายเราจะแข็งแรง และหายป่วยได้ด้วยโภชนาการที่ถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องพึ่งพายา เราจะป่วยยากมาก และจะตายก็ยาก ถ้าไม่ดื่มนมวัว ไม่กินหวาน ไม่กินเนื้อสัตว์เยอะ ไม่กินของทอด ไม่กินเนย และจะแข็งแรง และตายยากมากขึ้นถ้ากินโปรตีนพืชให้ถูกต้อง เพราะโปรตีนพืชเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความแข็งแรงของร่างกายเรา และทานผักเยอะๆ เพราะผักทุกชนิดจะเป็นอาหารให้แก่แบคทีเรียที่ดี ที่อยู่ในระบบทางเดินอาหารเรา และพวกนี้ต้องการไฟเบอร์ของผักไปช่วยในการขับเคลื่อนทางเดินอาหาร เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม ไม่ให้เกิดการเน่าในทางเดินอาหาร ฉะนั้นการกินผักก็จะช่วยให้เราแข็งแรงยิ่งขึ้นเพราะไม่มีของหมักหมมเน่าเสียอยู่ในร่างกายเรา

ว้อย...จะจำได้หมด หรือเปล่าเนี่ยะ ถ้า ทำได้ ... อายุคงจะปาไป เกือบ 200 ปีมั้งงงงงงง