

1. **ชื่อผลงาน/เรื่องเล่า :** อาหารเม็คโครไบโอติกส์ มาปี กับการรักษาสุขภาพและลดน้ำหนัก
2. **คำสำคัญ และหัวใจของเรื่อง :** อาหารเม็คโครไบโอติกส์ คือ การรับประทานอาหารที่เน้นสุขภาพเป็นหลัก แต่มีผลทำให้น้ำหนักลดโดยที่ร่างกายไม่อ่อนเพลีย ชะลอความแก่ก่อนวัย รวมถึงป้องกันการเกิดโรคยอดฮิตในสังคมไทย
3. **ชื่อและที่อยู่องค์กร :** งานโภชนาการ โรงพยาบาลแม่ลาว
4. **ที่มาของเรื่องเล่า :** ต้องการให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่ลาวหรือผู้ป่วยที่เข้ามารักษามีสุขภาพดี ด้วยอาหารเม็คโครไบโอติกส์
5. **โครงเรื่อง :** อาหาร เม็คโครไบโอติกส์ กับการรักษาสุขภาพและลดน้ำหนัก



อาหาร เม็คโครไบโอติกส์ กับการลดน้ำหนัก

เชื่อว่าในที่นี่ คนที่มีความตั้งใจอยากจะลดน้ำหนัก ต้องเคยผ่านประสบการณ์อดอาหารมาแล้ว หรือไม่วันๆ หนึ่งรับประทานแต่ผักผลไม้ เพื่อทำให้น้ำหนักลดและรูปร่างผอมบางลงมา แต่สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนักแบบไม่ต้องอดหรืองดอาหาร เพื่อทนทนกับความหิว และอยากได้สุขภาพดีไปด้วย เรามีวิธีการรับประทานอาหารที่เป็นแนวทางธรรมชาติมาฝากที่นอกจากน้ำหนักจะลดลงแล้ว ยังควบคู่กับการมีความสุขที่ดีไปพร้อมๆ กันด้วย นั่นก็คือการหันมารับประทานอาหารแบบ เม็คโครไบโอติกส์

อาหารเม็คโครไบโอติกส์คืออะไร ใครที่มีความสนใจเรื่องอาหารสุขภาพคงพอจะคุ้นหูกันอยู่บ้าง อาหารเม็คโครไบโอติกส์ คือ การรับประทานอาหารที่เน้นสุขภาพเป็นหลัก แต่มีผลทำให้น้ำหนักลดโดยที่ร่างกายไม่อ่อนเพลีย ชะลอความแก่ก่อนวัย รวมถึงป้องกันการเกิดโรคยอดฮิตในสังคมไทย อย่างภูมิแพ้ มะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โดยการรับประทานแบบเม็คโครไบโอติกส์นี้ ถือเป็นวิถีสุขภาพทางเลือกที่จะนำเรากลับไปสู่การใช้ชีวิตที่สมดุล มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ แล้วยิ่งเรารับประทานเป็นประจำก็จะทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข และมีชีวิตที่ยืนยาว ทั้งนี้ ต้นกำเนิดของอาหารเม็คโครไบโอติกส์นั้น มาจากอาจารย์ชาวญี่ปุ่นชื่อ George Ohsawa ผู้คิดค้นวิถีธรรมชาตินี้จากรากฐานของอาหารธรรมชาติ ที่นำมาผสมผสานกับแนวทางการดำเนินชีวิตจากประเทศจีน ซึ่งก็คือทฤษฎีหยิน-หยางนั่นเอง

สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหลักในการรับประทานแบบเม็คโครไบโอติกส์ คือ การรับประทานด้วยความพอเหมาะพอดี เลือกรับประทาน เฉพาะเท่าที่ร่างกายต้องการอย่างแท้จริงเท่านั้น ซึ่งหมายถึงชนิดและปริมาณของอาหารด้วย ที่สำคัญที่สุดคือ อาหารที่รับประทานนั้นต้องมาจากธรรมชาติ วัตถุดิบที่นำมาปรุงแต่งต้องสด สะอาด

ปราศจากสารพิษ เครื่องปรุงในการประกอบอาหารทั้งหมดต้องไม่ใช่สารเคมีสังเคราะห์ในการแต่งรส สีหรือกลิ่น
แน่นอนว่าหากร่างกายได้รับอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่พอดี ประกอบกับการจิตใจให้สุขภาพ การออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอ เมื่อนั้นสุขภาพที่ดีก็จะเกิดกับเรา ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่มีไขมันที่สะสม ช่วยให้อายุยืนยาว รูปร่างดี
ขึ้น สดใสขึ้น ไม่ทรุดโทรม เฉกเช่นการอดอาหาร ทั้งนี้ เราสามารถรับประทานอาหารแบบเม็คโครไบโอติกส์ใน
ชีวิตประจำวันได้ทุกวัน เพื่อสร้างสมดุลของกรด-ด่างในเลือดต่อต้านความเป็นกรดอ่อนๆ เรือรังที่เกิดจากกระบวนการ
เผาผลาญอาหารในร่างกายที่ไม่สมดุลเนื่องมาจากนิสัยการรับประทานแบบสังคมเมือง ที่มีรับประทานอาหารเช้าขาด
เน้นแต่เนื้อสัตว์ นม ไข่ รวมถึงอาหารจานด่วน อาหารรสจัด หรืออาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี เช่น อาหารที่แต่งสี แต่ง
กลิ่น หรือใส่สารกันบูด เป็นต้น

การหันมารับประทานอาหารจำพวกธัญพืชทั้งเมล็ดและผักใบเขียวเป็นสิ่งที่ดีควรทำ รวมไปถึงพืชผักที่ปลูกแบบไม่
ใช้สารเคมี และการปรุงก็ควรหลีกเลี่ยงเตาไมโครเวฟหรือการทอด เพราะจุดเด่นของอาหารประเภทเม็คโครไบโอติกส์
คืออาหารแบบมีรสชาติดั้งเดิมของอาหารชนิดนั้นๆ โดยแทบจะไม่แต่งเติมเสริมแต่งใดๆ ซึ่งหลักง่ายๆ ของการ
รับประทานอาหารแบบเม็คโครไบโอติกส์ที่ควรจดจำคือ

หันมารับประทานอาหารประเภทแป้งที่ไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง และรับประทานอาหารประเภทผักดิบและผัก
สุกร่วมกัน เมนูแนะนำคืออาหารประเภทสลัดผัก หรือผักต้ม จากผักต้มก็เพิ่มผักดิบในเมนูนี้ด้วยก็ได้ เช่น แดงกวาสด
ผักสลัด สุกินี เป็นต้น ทั้งนี้ควรต้องให้มีอยู่ในเมนู ของอาหารในแต่ละมื้อเพิ่มการรับประทานถั่วต่างๆ ให้มากขึ้น จด
เว้นการรับประทานเนื้อสัตว์และใช้โปรตีนจากถั่วแทน หรือผลิตภัณฑ์ได้จากถั่ว แต่ละมื้อ และในหนึ่งอาทิตย์จะต้อง
ทานปลาหรืออาหารทะเลหนึ่งครั้งด้วย

งดเว้นอาหารที่ใส่น้ำตาลขาวทุกชนิด รวมไปถึงอาหารมันที่ใช้ไขมัน นม เนย กะทิ หรืออาหารจำพวกแป้ง เช่น
ข้าวขาว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เป็นต้น สำหรับใครที่ติดนิสัยทานขนมขบเคี้ยว แนะนำอาหารประเภทเมล็ดธัญพืช
ต่างๆ เช่น ถั่วคั่ว เมล็ดพืชทอง หรือผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน เช่น ฝรั่ง เป็นต้น

หากใครอ่านมาถึงจุดนี้แล้วเกิดข้อสงสัยว่า ทำแบบนี้แล้วจะสามารถลดน้ำหนักได้จริงมั๊ย? จากหนังสือ อาหาร
เม็คโครไบโอติกส์ มีข้อมูลยืนยันว่า การรับประทานอาหารดั้งเดิมในวิถีธรรมชาติเช่นนี้ สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงใน
ตัวเองได้ หากรับประทานต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ ทั้งน้ำหนักแบบรวบ เอวหลวมขึ้น ระบบขับถ่ายนุ่มนวล ไม่มีปัญหา
นอนหลับสบายขึ้น เบาเนื้อเบาตัว หน้าตาและอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่หิวจนตาลาย หรือหมดแรงมือสั่น ที่สำคัญคือสามารถ
เยียวยาอาการของโรคหัวใจ เบาหวาน หอบหืด และโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี แถมยังช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย
และลดอัตราการเกิดโรคต่างๆ ได้ด้วย

สรุปง่ายๆ คือ วิธีการรับประทานอาหารไม่ว่าจะแนวทางใดก็ตาม ถ้าเรากินอะไรเข้าไปในปริมาณมาก แต่ขับถ่าย
ออกมาน้อยหรือไม่พอดีกัน เชื่อว่าหนทางสู่ความอ้วนก็อยู่แค่เอื้อม แล้วยิ่งถ้าทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องไกลตัว
ด้วยการอยู่นิ่งๆ ตลอดเวลา โดยเฉพาะคนที่ทำงานในออฟฟิศ เมื่อเลิกงานแล้วมุ่งตรงกลับบ้านหรือแวะร้านอาหาร
ฟาสต์ฟู้ดข้างทาง กินเสร็จแล้วก็นอน เรื่องอาหารที่เข้าและออกไม่เท่ากัน จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้เกิดความอ้วน
นั่นเอง

กลุ่มที่ต้องการดูแลสุขภาพ (รูปร่าง)

หญิงไทย อายุ 44 ปี ก่อนเข้ารับบำบัดอาหารแมคโคร มี น้ำหนัก 88 กก. BMI 37.59

หลังจากรับประทานอาหารแมคโคร 3เดือน น้ำหนักลดลงเหลือ 79 กก. BMI 33.75

6. การเปลี่ยนแปลง และบทเรียนที่ได้รับ

การลดน้ำหนักหลักในการรับประทานแบบแมคโครไปโอดิกส์ คือ การรับประทานด้วยความพอเหมาะพอดี เลือกรับประทาน เฉพาะเท่าที่ร่างกายต้องการอย่างแท้จริงเท่านั้น ซึ่งหมายถึงชนิดและปริมาณของอาหารด้วย ที่สำคัญที่สุดคือ อาหารที่รับประทานนั้นต้องมาจากธรรมชาติ วัตถุดิบที่นำมาปรุงแต่งต้องสด สะอาด ปราศจากสารพิษ เครื่องปรุงในการประกอบอาหารทั้งหมดต้องไม่ใช่สารเคมีสังเคราะห์ในการแต่งรส สีหรือกลิ่น

7. การติดต่อกับทีมงาน : นายยุทธพงษ์ ก่อสร้าง นักโภชนาการ โทร 053-603100 ต่อ 161