

การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน
AN ANALYTICAL STUDY OF THE PRINCIPLES OF
BUDDHADAMMA FOR SOLVING THE PROBLEMS OF FATNESS

นางสาวชนิดดา ผาสุธฤทธิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน

นางสาวชนิดดา ผาสุขฤทธิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN ANALYTICAL STUDY OF THE PRINCIPLES OF
BUDDHADAMMA FOR SOLVING THE PROBLEMS OF FATNESS**

MISS CHANUTDA PASUKRIT

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement For The Degree of
Master of Arts
(Buddhist studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011**

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....

ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุญญ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

.....

กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.)

.....

กรรมการ

(ดร. ประพันธ์ สุภษร)

.....

กรรมการ

(ผศ. บุญ เกตุทัตสา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ. ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. ประพันธ์ สุภษร

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน

ผู้วิจัย : นางสาวชนิดดา ผาสุขฤทธิ์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทวี มหาปัญญาโล, ผศ.ดร. ป.ธ.๕, พธ.บ., ศน.ม., M.Phil.,
Ph.D.

: ดร. ประพันธ์ สุภษร ป.ธ.๑, พธ.ม., ศศ.ม.
(พุทธศาสนศึกษา),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

ความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นปัญหาที่มีผลกระทบทางตรงในเรื่องภาวะของสุขภาพ ที่เป็นจุดเริ่มต้นทำให้ร่างกายเป็นโรคอื่นๆ ตามมา และมีผลกระทบทางอ้อมในระบบเศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติและงบประมาณของประเทศ อันเกิดขึ้นจากสาเหตุใน ๔ สาเหตุหลัก คือ ๑) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากจิตใจ เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมความอยากอาหาร ทำให้รับประทานอาหารมากจนเกิดความจำเป็น ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจคือ ไม่มีเชื่อมั่น ขาดความเคารพในตนเอง เป็นต้น ๒) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากร่างกาย เป็นความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายในด้านต่างๆ ทำให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ ๓) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันเช่น พฤติกรรมในการบริโภค ด้านโภชนาการ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ๔) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากสังคม ที่ดำเนินไปตามกระแสวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก และจากกลุ่มบุคคลผู้แสวงหาความมั่งคั่งของตน โดยไม่สนใจผลกระทบต่อคนในสังคม และวิธีการรักษาที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน คือวิธีการป้องกันนั่นเอง

ความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เกิดขึ้นจาก ๒ สาเหตุคือ ๑) จากโรคทางกาย ซึ่งเกิดจากการกระทำเช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การไม่รู้ประมาณในการ

บริโภค หรือ จากผลของกรรม เป็นต้น ๒) จากโรคทางใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากกิเลส ตัณหา ที่ไม่สามารถควบคุมได้เช่น เมื่อไม่ว่าจะเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความอยากขึ้นในจิตใจผู้ใด ถ้าไม่รู้เท่าทันกิเลส ไม่ใช่สติควบคุมอารมณ์ กิเลส ตัณหาเหล่านี้ จะทำให้ขาดสติ ขาดการพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน จึงส่งผลทำให้รับประทานอาหารในปริมาณมาก แต่สามารถแก้ไขสาเหตุนี้ได้ โดยนำหลักพุทธธรรมมาใช้ป้องกันและรักษาอาการดังกล่าว

แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคมไทย ปัจจุบัน ควรเริ่มต้นจากการศึกษา นำความรู้ที่ถูกต้องมาประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเองก่อน และปรับแนวคิดของตน เพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตสู่คนในสังคม ซึ่งหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วน ด้านจิตใจ คือ ๑) อิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมของความสำเร็จ เป็น การตั้งมั่นของจิตใจ ที่ทำด้วยความพากเพียรจนเป็นผลสำเร็จ ๒) อธิษฐาน เป็นความตั้งใจมั่น วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่ ด้านร่างกายคือ กฎแห่งกรรม เป็นการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยท่าทีที่ถูกต้อง ๓) สติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านพฤติกรรมคือ ๑) โภชนะมัตตัญญูตา ความรู้ประมาณในการบริโภค เพื่อให้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหารนั้นๆ ก่อนรับประทาน ๒) อาหาระปฏิกลุสัญญา เป็นการกำหนดความเป็นปฏิกลุสในอาหาร และด้านสังคมคือ กัลยาณมิตร การมีผู้แนะนำสั่งสอน คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี เพื่อชี้แนะการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับสมดุลทางอารมณ์ และนำมาปฏิบัติต่อบุคคลที่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจของคนในสังคมอย่างจริงจัง และให้สังคมได้ตระหนักู้และย้าเตือนว่า อะไรควรเป็นสิ่งที่ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในปัจจุบันอย่างยั่งยืนแท้จริง

Thesis Title : An Analytical Study of the Principles of Buddhaddamma
for Solving the Problems of Fatness

Researcher : Miss Chanutda Pasukrit

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Tawee Mahāpañño Pali IX, B.A., M.A., M.Phil., Ph.D.

: Dr. Prapan Supasorn Pali VII, B.A., M.A.(Buddhist Study),
Ph.D. (Buddhist Study).

Date of Graduation : 12 March 2012

ABSTRACT

The fatness in Thai societies are directly problems of affected to the health condition and become the beginning point causing other relevant illnesses, to arise indirectly which affected the economic system, the natural resources, and the budget of the country. These causes are from 4 factors, namely:- (1) the causes of fatness from mentality, are the emotional conditions which cannot control the food hungriness and cause one to have over-eating. These problems will affect the mental condition, for example, the lacking of self respect, the lacking of self confidence etc. (2) the causes of fatness from bodies, which arises from the changing of the physical condition. These problems will cause the personality problem to arise. (3) the causes of fatness from behavior which arises from the changing of the lifestyle nowadays, for example, the behavior in badly consuming, in bad nutrition or the lack of exercise. These problems will cause the health problems to arise. (4) the causes of fatness from societies, the culture which follows the western culture flowing the consuming, the groups of people who are seeking for wealth, for example, the groups of people who produced the products and the services, and the groups of people who are responsible for agricultural industrial policy, advertisements, etc. These groups are in lack of social responsibility, seek for profit only and are not interested in the affect to societies and the best way for fatness solving is just the prevention.

The fatness in Theravāda Buddhist Scriptures are found in two main conditions (1) the physical illness, for example, eating behavior, not moderating in eating (Bhojane-mattaññūtā) or from Karma, etc. (2) the mental illness, arising from Kilesa, Taṇhā, which we cannot control, for example, when the greed, the anger, the delusion or the desire occurred in our minds and we could not see them because we do not use Sati to control the emotion. These Kilesas and Taṇhās will cause us to be in lack of considering in eating and to eat too much food. However, we can solve these problems by using the Buddhadamma to prevent and to cure these symptoms.

The way of applying the Buddhadamma to solving the problems of fatness in Thai societies nowadays will begin from studying and applying it to use for oneself first also to adjust the concept to be the role model of living for others in the societies. It is found that the Buddhadammas that are used for solving the problems of fatness in mind perspective are three items, those are:- (1) 4 Iddhipādas are the bases for success. It is the persistence in mind to do something with perseverance and dedication until success, (2) Adhṭṭhāna, virtues which should be established in the mind, one must set the goal and go for it and (3) 4 Satipaṭṭhānas are the practice to have Sati- Sampajañña in daily life, for example, having Sati in eating, in exercise, etc. For the body perspective, the Law of Kamma will be conceived with the right view. For the behavioral perspective, there are (1) Bhojane-mattaññūtā is to know how to moderate in eating, and considering before eating what the real value of the food, (2) Āhārepaṭikūlasañña is the perception of the loathsomeness of food. The Buddhadamma that we use to solve the problems of fatness in societies is Kalyāṇamittatā : having a good friends or good company in the favourable, intellectual environment. They will guide the living in many area such as food consuming, the exercise and the emotional adjustment by having a campaign continuously for the good cooperation and for the societies to have the awareness and to remind what should be the right path to solve the problems of fatness for true sustainability

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จผลได้ ด้วยความเมตตา ช่วยเหลือ จากบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งหลายด้วย กาย วาจา และใจไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร. (เทียบ สิริธามา) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ในการเอาใจใส่ดูแล นิสิตด้วยความห่วงใยเสมอมา กราบขอบพระคุณ พระมหาทวีมहाปญโญ, ผศ.ดร. (ละลง) ประธานกรรมการ ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เป็นอย่างสูง ที่อบรม สั่งสอน ติดตามความคืบหน้า และสละเวลาให้คำแนะนำวิทยานิพนธ์แก่ผู้วิจัย ขอบพระคุณ ดร. ประพันธ์ สุขภร กรรมการ ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้คอยให้คำแนะนำวิทยานิพนธ์ ในส่วนต่างๆ กราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร,ดร.และผศ. บุญ เกตุทัตสา ในการแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขเพื่อให้วิทยานิพนธ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอบพระคุณ รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร ผู้เชี่ยวชาญตรวจบทความคัดย่อ ภาษาอังกฤษและ ขอบพระคุณ ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม ผู้ตรวจรูปแบบและคณาจารย์ทุกๆ ท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาทางธรรม เจ้าหน้าที่ทุกท่านในบัณฑิตวิทยาลัย ที่มีได้เอ่ยนาม ที่มีส่วนช่วยเหลือทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณสุภามาศ โทธิทอง คุณอรทัย มีแสง คุณปัทมา เอื้อรักษ์โอฬาร ผู้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำและเอื้อเฟื้อเนื้อความภาษาอังกฤษ คุณมณีพรรณ เสกธีระ คุณชลลฤดี พิศิษฐการ คุณสโรชา คุณาริพงษ์ คุณศิลา วรรณปิติ คุณสุธิพร รัตนธร ศรีทธา ผู้ให้กำลังใจและคอยเป็นแรงผลักดันในการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคพิเศษ) รุ่นที่ ๑๕ กัลยาณมิตรที่น่ารักทุกท่านที่มีได้เอ่ยนาม ตลอดถึงผู้เป็นเจ้าของผลงานทางวิชาการอันทรงคุณค่าทุกท่าน ที่ผู้วิจัยนำมาใช้อ้างอิงประกอบในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณกกุแห่งธรรมชาติ ที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้เข้ามาเรียนรู้หลักพุทธธรรม ที่เปรียบเสมือนเป็นแสงสว่างทางปัญญา คุณประโยชน์หรือคุณความดีใดๆ อันเกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายอนุภาพแห่งความดีนั้น โมทนาบูชาความดีต่อ องค์พระรัตนตรัย เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา อริยสังฆบูชา บูชาคุณบุพการี และขออนุภาพแห่งความดี จงบังเกิดความสงบสุข ขึ้นภายในใจของสรรพสิ่งทั้งหลาย บนโลกนี้ด้วยเทอญ

นางสาวชนัดดา ผาสุขฤทธิ

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔
๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน	๑๑
๒.๑ ความหมายของความอ้วน	๑๑
๒.๒ วิธีการคำนวณหาค่าความอ้วน	๑๒
๒.๓ ปัญหาความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน	๑๔
๒.๓.๑ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางจิตใจ	๑๕
๒.๓.๒ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางร่างกาย	๑๖

๒.๓.๓ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางพฤติกรรม	๒๑
๒.๓.๔ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางสังคม	๒๑
๒.๔ สาเหตุความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน	๒๒
๒.๔.๑ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากจิตใจ	๒๓
๒.๔.๒ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากร่างกาย	๒๓
๒.๔.๓ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรม	๒๔
๒.๔.๔ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากสังคม	๒๕
๒.๕ วิธีการป้องกันความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน	๒๖
๒.๕.๑ ครอบครั้ว	๒๘
๒.๕.๒ การรณรงค์ป้องกันโรคอ้วน	๒๘
๒.๕.๓ การให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับความอ้วน	๒๙
๒.๕.๔ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต	๒๙
๒.๕.๕ การมีวินัยในตนเอง	๒๙
๒.๕.๖ การตรวจร่างกาย	๓๐
๒.๖ วิธีการรักษาความอ้วนด้วยหลักการในสังคมไทยปัจจุบัน	๓๐
๒.๖.๑ หลักโภชนาการ (ควบคุมอาหาร)	๓๑
๒.๖.๒ หลักการออกกำลังกาย	๓๙
๒.๖.๓ หลักการใช้ยาลดความอ้วน	๔๖
๒.๖.๔ หลักการศัลยกรรม	๕๗
๒.๗ สรุป	๖๕
บทที่ ๓ ความอ้วนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๗
๓.๑ ปัญหาความอ้วนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๗
๓.๒ สาเหตุความอ้วนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๗๐
๓.๒.๑ สาเหตุความอ้วนที่เกิดขึ้นจากโรคทางกาย	๗๐
๓.๒.๒ สาเหตุความอ้วนที่เกิดขึ้นจากโรคทางใจ	๗๓
๓.๓ วิธีการป้องกันความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๗๕
๓.๓.๑ หลักการบริโภคอาหาร	๗๖
๓.๓.๒ หลักการออกกำลังกาย	๘๒
๓.๓.๓ หลักการบริหารจิต	๘๓

๓.๓.๔	หลักการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม	๘๔
๓.๔	วิธีการรักษาความอ่อนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๕
๓.๔.๑	การรักษาความอ่อนด้วยวิธีการแพทย์ (โรคทางกาย)	๘๖
๓.๔.๒	การรักษาความอ่อนด้วยหลักพุทธธรรม (โรคทางใจ)	๙๐
๓.๕	สรุป	๑๐๑
บทที่ ๔	แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาความอ่อนในสังคมไทย	๑๐๔
๔.๑	การวิเคราะห์ภาพรวมของปัญหาความอ่อนด้วยหลักอริยสัจ ๔	๑๐๔
๔.๒	แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาความอ่อนในตนเอง	๑๐๗
๔.๒.๑	ขั้นตอนเตรียมความพร้อม	๑๐๘
๔.๒.๒	ขั้นตอนปฏิบัติ	๑๑๐
๔.๒.๓	ขั้นตอนติดตามการรักษา	๑๒๓
๔.๓	แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาความอ่อนในสังคม	๑๒๔
๔.๓.๑	ขั้นตอนการลดความอ่อนในสังคมไทยปัจจุบัน	๑๒๕
๔.๔	สรุป	๑๒๘
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๓๑
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๓๑
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๓๔
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	๑๓๕
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะในการนำไปศึกษาต่อ	๑๓๖
บรรณานุกรม		๑๓๗
ประวัติผู้วิจัย		๑๔๒

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๑ : แสดงความหมายของระดับน้ำหนักต่อเกณฑ์ ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)	๑๓
ตารางที่ ๒ : แสดงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและโรคแทรกซ้อน	๒๐
ตารางที่ ๓: แสดงแนวทางรักษาโรคอ้วน โดยอาศัยเกณฑ์ BMI ด้วยการจำแนกความรุนแรงของโรคและโรคร่วม (Co morbidities)	๓๑
ตารางที่ ๔: แสดงเหตุและผลของกรรมตามอกุศลกรรมและอกุศลกรรม	๘๒
ตารางที่ ๕: แสดงหลักธรรมที่ใช้แก้ไขปัญหาคออ้วน จากปัญหาและสาเหตุในด้านต่างๆ	๑๐๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก- อรรถกถา-ฎีกา ภาษาบาลี พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและจากคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิงฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิงค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมมูลปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	นิทานวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	ขนฺธวาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (บาลี)	=	สุตตฺตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สพายตฺตวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)

สํ.สพว. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุดตุนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (บาลี)	=	สุดตุนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ปญจนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ปญจนินิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตค. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	สตุตคนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (บาลี)	=	สุดตุนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	นวกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (บาลี)	=	สุดตุนตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาตก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทสก์	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพนิทเทสก์	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (บาลี)	=	สุดตุนตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ. (บาลี)	=	สุดตุนตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวิสปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.พุทธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	กถาวตฺตฺตปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
------------------	---	-------------------	------------

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มม. อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกามหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------------	---	-----------	--------------------------------	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคฺลวิลาสินี มหาวกฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคฺลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.นិ.อ. (บาลี)	=	สํยุตฺตนิคาย	สารตฺตฺตฺตปกาสินี นิตานวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ข.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิคาย	สารัตถปกาสินี ชั้นวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี)	=	องฺคฺคฺตฺตฺตนิคาย	มโนรตฺตปฺรูณี จตุกฺกนิปาตอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ปฺลฺจก. (บาลี)	=	องฺคฺคฺตฺตฺตนิคาย	มโนรตฺตปฺรูณี ปฺลฺจกนิปาตอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.เอกทสก.อ. (ไทย)	=	อังคฺคฺตฺตฺตนิคาย	มโนรตฺตปฺรูณี เอกทสกนิปาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ขุทฺทกนิคาย	ธรรมปทอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุทฺทกนิคาย	ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ. (บาลี)	=	ขุทฺทกนิคาย	ปรมัตตทีปนี อิติวุตฺตคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.อ. (ไทย)	=	ขุทฺทกนิคาย	ปรมัตตทีปนี อิติวุตฺตคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	=	ขุทฺทกนิคาย	ปรมัตตโชติกา สุตตนิบาตคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ. (ไทย)	=	ขุทฺทกนิคาย	ปรมัตตทีปนี เถรีคธาอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ช.ชา.อ. (ไทย)	=	ชุตทกนิกาย ชาดกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ม.อ. (ไทย)	=	ชุตทกนิกาย สัทธัมมปัสโชติกา มหานิเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ป.อ. (บาลี)	=	ชุตทกนิกาย สัทธัมมปฎกาสินี ปฏิสมภิทามคคอุจกถา	(ภาษาบาลี)
ช.ป.อ. (ไทย)	=	ชุตทกนิกาย สัทธรรมปฎกาสินี ปฏิสมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.อป.อ. (บาลี)	=	ชุตทกนิกาย วิสุทฺธชนวิลาสินี อปทานอฎจกถา	(ภาษาบาลี)
ช.อป.อ. (ไทย)	=	ชุตทกนิกาย วิสุทฺธชนวิลาสินี อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อัฐฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.ปญจ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปัญจปกรณัอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันปิฎก

สารตฎ.ฎีกา (บาลี)	=	สารตฎทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิมต.ฎีกา (บาลี)	=	วิมตวิโนทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระสุตตันปิฎก

ที.ม.ฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย ลินตฎปฎกาสินี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ต.ส.ฎีกา (บาลี)	=	ตัญญตฎนิกาย ลินตฎปฎกาสินี สตถาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อนุฎีกา (บาลี)	=	อภิธมมปิฎก ฆมมตงคณี อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
-----------------------	---	-----------------------------	------------

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิภาวินี.ฎีกา (บาลี)	=	อภิธมมตฎวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)
----------------------	---	----------------------	------------

๒. การระบุหมายเลขย่อ

การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึงเล่ม / ชื่อ / หน้า ตามลำดับเช่น อง. จก. (บาลี) ๒๒/๔๐/๓๒๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จก. นิปาต ปาลี การอ้างอิงนั้นระบุถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๒๒ ชื่อที่ ๔๐ หน้าที่ ๓๒๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ เล่ม / ชื่อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๒๖๔-๒๖๕. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ชื่อ ๓๓๖ หน้า ๒๖๔-๒๖๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงคัมภีร์อรรถกถา-ฎีกา ภาษาบาลี จะแจ้งคัมภีร์ เล่ม / ชื่อ / หน้า บ้าง แจ้งคัมภีร์ เล่ม/หน้าบ้าง แจ้งคัมภีร์ ชื่อ/หน้า บ้าง เช่น วิ.ม.อ. (บาลี) ๓ / ๕๐ / ๕๗-๕๘. หมายถึงคัมภีร์สมนุต ปาสาทิกาวินยปิฎก มหาวคคอกุฎฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๓ ชื่อ ๕๐ หน้า ๕๗-๕๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๒๑. หมายถึง คัมภีร์สุมจกคโวลิตินิ ทีฆนิกาย สีลทกขทวคคอกุฎฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ หน้า ๒๒๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิ.สง.อ. (บาลี) / ๑๒๔/๑๕๖. หมายถึงคัมภีร์วินยสงคคอกุฎฐกถา ภาษาบาลี ชื่อ ๑๒๔ หน้า ๑๕๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๕๕. หมายถึงคัมภีร์ลีนตคคอปคาลินิ ทีฆนิกาย สีลทกขทวคคอกุฎฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ หน้า ๓๕๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้ระบุชื่อ คัมภีร์ / เล่ม / หน้า และฉบับตามลำดับ เช่น พ. ข. อ. (ไทย) ๕๗/๔๕๘. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ภาษาไทย เล่ม ๕๗ หน้า ๔๕๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในกรณีเลข ๓ ตอน หมายถึง การแจ้งเล่ม/ ภาค / หน้า เช่น อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๗-๘๑ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรคปุณนิ เอกนิปาต อรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้า ๕๗-๘๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในกรณีเลข ๔ ตอน หมายถึง การแจ้งเล่ม / ภาค / ตอน / หน้า เช่น พ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๐ หมายถึง คัมภีร์ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๑๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริกษวิเสส ภาษาบาลี จะแจ้งคัมภีร์ เล่ม / ชื่อ / หน้า เช่น วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๕๕/๕๕ หมายถึง คัมภีร์วิสุทฺธิมคคคคปกรณ ภาษาบาลี เล่ม ๒ ชื่อ ๔๕๕ หน้า ๕๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในกระแสโลกยุคบริโภคนิยม^๑ สังคมแห่งการการฟุ้งเฟ้อ ผู้คนตกเป็นเหยื่อของค่านิยมที่ได้รับ การปลูกฝัง ให้มีวิถีชีวิตที่ต้องการความหรูหรา ทันสมัย และฟุ่มเฟือย จากกลุ่มบุคคลผู้แสวงหาความมั่งคั่งของตน โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม ประกอบกับผู้บริโภคในยุคนี้ไม่มีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจเพราะห่างไกลศีลธรรม จึงมีจุดยืนที่ไม่เข้มแข็ง ง่ายต่อการชักจูงให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตน ทำให้คนในสังคมตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งโลกวัตถุนิยม สังคมบริโภคนิยม จนกลายเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ ที่มีแนวโน้มยึดติดกับความสะดวกสบาย ซึ่งนับวันยากเกินจะเยียวยาได้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ยึดติดกับความสะดวกสบายเหล่านี้ ทำให้การใช้ชีวิตมีความเคลื่อนไหวน้อยลงและจำเจ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจาก วัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก เทคโนโลยีที่พร้อมอำนวยความสะดวกและการละเลยการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้เองที่กำลังก่อให้เกิดภัยเงียบต่อสุขภาพ เนื่องจากกิจวัตรมีการเคลื่อนไหวลดลง และการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่ำ หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า “อาหารขยะ” ทำให้พลังงานที่ได้รับจากอาหารไม่ถูกเผาผลาญและบางส่วนเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน สะสมในเซลล์ไขมันมากขึ้น จนทำให้เกิดเป็นโรคอ้วน

ปัจจุบันนี้ในวงการแพทย์ถือว่า ความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคต่างๆ สูงมากกว่าคนปกติหลายเท่า^๒ นอกจากนี้ยังมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งของอวัยวะต่างๆ อีกหลายชนิด ซึ่งผู้ที่เป็นโรคอ้วนนี้ต้องใช้การรักษาตลอดชีวิต จึงเป็นเหตุให้ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จึงนับได้ว่าโรคอ้วนมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมวลมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง

^๑ คุราชละเอียดใน ศศิวรรณ กำลิ่งสินเสริม, “พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐, หน้า ๕๘.

^๒ คุราชละเอียดใน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. กองพัฒนาสุขภาพผู้บริโภค , **สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://elib.fda.moph.go.th/elib/cgi-bin/opacexe.exe?> [๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๔].

ปัญหาเรื่องความอ้วนนี้ จะพบได้หลากหลายที่ในทุกสังคม ในทุกประเทศ และได้ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีอัตราเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก ขณะนี้มีจำนวนประชากรคนอ้วน ๑ พันล้านคนในจำนวนนี้ ประชากร ๒๒ ล้านคนเป็นเด็กอายุเพียง ๐-๕ ปี และประเทศไทยเป็นประเทศที่มีเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนองค์การอนามัยโลกยกตัวอย่างว่า เป็นประเทศที่มีเด็กอ้วนเพิ่มเร็วที่สุดประเทศหนึ่ง^๓ โดยช่วงปีพ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๔๘ เด็กไทยอายุประมาณ ๕-๑๒ ปี มีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มถึงปีละเกือบ ๑ แสนคน ซึ่งรวมแล้วปัจจุบันเด็กวัยเรียนเป็นเด็กอ้วนถึง ๑ ล้านคน คิดเป็นอัตราการเกิดเด็กอ้วนในสังคมไทยนั้นมีประมาณ ๒๕%^๔ ซึ่งเป็นอัตราการเกิดเด็กอ้วนอย่างรวดเร็วจนน่าวิตก และนั่นหมายถึง แนวโน้มจำนวนประชากรความอ้วนของโลก ในอนาคตที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญต่อปัญหาการเพิ่มขึ้นของอัตราประชากรความอ้วนดังกล่าวนี้เป็นอย่างมาก มีความวิตกกังวลต่อปัญหาหลายๆ ด้านที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคต จึงได้กำหนดให้จัดการประชุมเรื่อง “ความมั่นคงทางโภชนาการ” ครั้งที่ ๑๘ ที่ประเทศไทยในปีพ.ศ. ๒๕๕๒^๕ ซึ่งที่ผ่านมามีหน่วยงานหลายหน่วยงาน ที่เห็นความสำคัญของปัญหาความอ้วนนี้เช่น หน่วยงานทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งได้เคยมีการจัดประชุม European Congress เรื่อง โรคอ้วนครั้งที่ ๑๖ ที่นครเจนีวา^๖ เพื่อหาทางออกให้กับมนุษยชาติ ผู้ซึ่งกำลังถูกภัยร้ายนี้คุกคามอย่างต่อเนื่อง

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า ร่างกายที่อ้วนเกินไปเป็นสิ่งไม่ดี เพราะทำให้เกิดความรู้สึกริษิธอิด อัยอัย อายุสั้น และสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วนตามหลักพระพุทธศาสนานั้นคือ เกิดจากความไม่รู้จักรัประมาณในการรับประทานอาหาร ดังที่ได้สรุปความตามพระไตรปิฎกว่า พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงเป็นกษัตริย์ที่มีพระวรกายที่อ้วน จากการเสวยพระกระยาหารมากเกินไป ทำให้พระองค์ไปไหนมาไหนไม่สะดวก วันหนึ่งพระองค์เสด็จไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเห็นความอิดออด อัยอัยในพระวรกาย ของพระเจ้าปเสนทิโกศล จึง

^๓ คูรายละเอียดใน หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/asp-bin/mgrView.asp?NewsID=9510000024798> [๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑].

^๔ คูรายละเอียดใน บล็อกโอเคเนชั่น, คอลัมน์รู้ไว้อนามัยดี ตอนที่ ๑ ทางออกสำหรับเด็กอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=237296> [๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑].

^๕ คูรายละเอียดใน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.food-resources.org/news/view.php?id=593> [๑ มิถุนายน ๒๕๕๑].

^๖ คูรายละเอียดใน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.voanews.com/thai/2008-05-20-voa7.cfm> [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๑].

ตรัสแนะนำให้ทรงมีสติ กำหนดประมาณ พระกระยาหารที่ทรงเสวย พระองค์ทรงรับไปปฏิบัติ โดยให้ สุกตสนมามพ มหาเด็กลงของพระองค์ คอยถวายคำแนะนำนี้ทุกครั้ง ก่อนที่พระองค์จะเสวย พระกระยาหาร ปรากฏว่า การเสวยพระกระยาหารอย่างมีสติในทุกครั้ง ส่งผลให้พระองค์สามารถลดความอ้วนได้เป็นผลสำเร็จ^๓

จากพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวอ้างนี้ แสดงให้เห็นว่าการลดความอ้วนที่ดีที่สุดนั้น มาจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง นั่นคือการรับประทานอาหารอย่างมีสติอยู่เสมอ โดยการพิจารณาถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นเพียงเพื่อการดำรงชีวิตเท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญเช่นนี้ จึงทรงแสดงประโยชน์เหล่านี้และชักชวนให้เหล่าภิกษุฉันอาหารแต่น้อย โดยทรงให้ฉันอาหารเพียงมือเดียว^๔ เพราะจะทำให้ มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี และมีโรคน้อย^๕ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่ควรได้รับการแก้ไข แต่หากพิจารณาอย่างแยกคางแล้ว การลดความอ้วนนั้น เป็นแค่เพียงผลพลอยได้ ที่เกิดจากการพิจารณาแบบ “อาหารปฏิญญา” เพราะผลที่ได้จากการลดความอ้วนโดยพิจารณาแบบ “อาหารปฏิญญา” ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลาย กำหนดพิจารณาเห็นอาหารให้เป็นสิ่งปฏิญญา เพื่อเป็นการอบรมจิตในเรื่องอาหาร^๖ นั้นมีคุณค่าและมีอนิสงส์มากมาย คือสามารถทำให้หลุดพ้น จากกิเลสแบบหยาบๆ ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตผ่องใส มีสติปัญญาสว่างไสว อันเป็นรากฐานที่นำไปสู่การหลุดพ้น นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังได้ทรงแสดง อนิสงส์แห่งการเดินจงกรม^๗ ซึ่งเป็นการบริหารร่างกาย อันเป็นวิธีการสนับสนุนการลดน้ำหนัก และเป็นการรักษาสุขภาพอีกด้วย

ด้วยเหตุสำคัญของปัญหาความอ้วนดังกล่าวการศึกษาวิจัยนี้ จึงเป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคม โดยมุ่งเน้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ที่มีผลต่อค่านิยมยุคปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตในการบริโภคที่เกินพอดี ฟุ้งเฟ้อ หรูหรา ให้เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง อย่างพอเพียง ด้วยการสร้างสติ พิจารณาปัญหาต่างๆ แบบไม่คล้อยตามกิเลส ให้สามารถดำเนินชีวิตบนทางสายกลางอย่างมีความสุขในยุคบริโภคนิยมได้ ผู้วิจัยเห็นว่า การแก้ไขปัญหาคความอ้วนโดยใช้หลักพุทธธรรม

^๓ คุรยละเอียดใน ต.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๔/๑๐๗, ต.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^๔ ฉันอาหารมือเดียว หมายถึงการฉันอาหารในเวลาเช้า คือตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุ ฉันอาหาร ๑๐ ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ประสงคว่า ฉันอาหารมือเดียว, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๒๕/๓.

^๕ คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

^๖ คุรยละเอียดใน อ.ง.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๔๕/๓๕-๓๘.

^๗ คุรยละเอียดใน อ.ง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

เป็นสิ่งที่ควรนำมาศึกษาให้ละเอียด เพื่อสามารถนำมาปฏิบัติให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังก่อให้เกิดประสิทธิผลในหลายๆ ด้าน นอกจากนี้ ผลของการศึกษาจะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของชีวิต ทั้งต่อตนเอง สังคม และส่วนมวลมนุษยชาติในที่สุด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

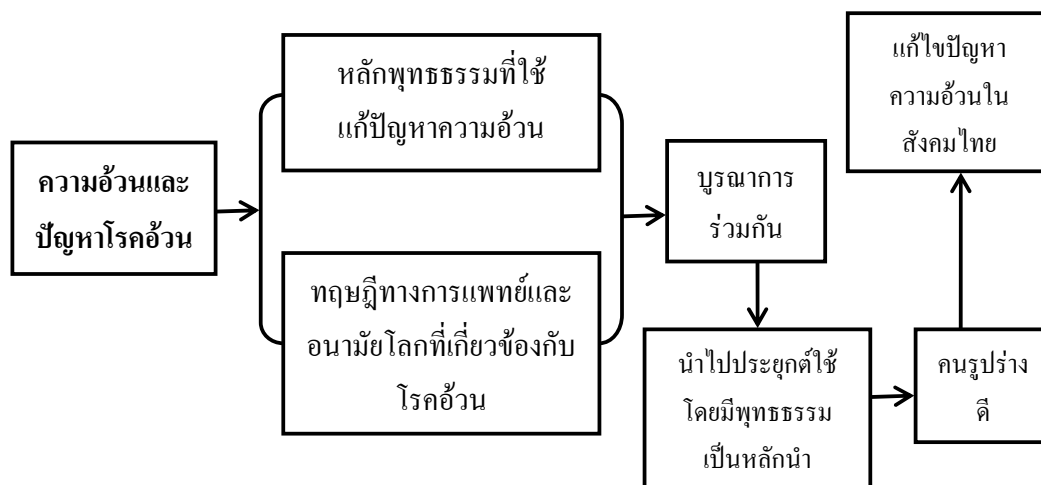
การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน โดยอาศัยข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้หลักธรรมอริยสัจ ๔ เป็นกรอบใหญ่ ในการมองภาพรวมของการแก้ไขปัญหาทั้งหมด และใช้หลักธรรมสนับสนุน ซึ่งหลักธรรมสนับสนุนนี้ ผู้วิจัยหมายถึงหลักธรรมคำสอนหลายๆ หลักธรรม ที่มีความเกี่ยวข้อง และสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ ในการลดความอ้วนเช่น สติปัฏฐาน ๔ โภชนมัตตัญญุตานในโอวาทปาติโมกข์^{๑๒} อาหารปฏิภูลัญญา^{๑๓} ฯลฯ รวมถึงทฤษฎีทางโภชนาการ และทฤษฎีทางการแพทย์ มาเป็นกรอบเป็นฐานในการวิเคราะห์ แนวคิดที่สามารถประยุกต์เป็นวิธีในการแก้ปัญหาคความอ้วน

^{๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/ ๒๓ /๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๓ / ๒๒-๒๓.

^{๑๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (ได้หวัน : The Corporate Body of Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐๕ - ๖๑๓.



๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ความอ่อนแอในสังคมไทยปัจจุบันเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ความอ่อนแอที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ จะเสนอแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาความอ่อนแอในสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างไร

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ **หลักพุทธธรรม** หมายถึงหลักธรรมคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นกฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิต ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่คิดค้นหาเหตุผลในเรื่องความจริง โดยมีจุดมุ่งหมายและแสดงแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริงได้^{๑๔} ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาความอ่อนแอ ได้แก่

ก) **อริยสัจ ๔** หมายถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประการหนึ่งว่า ด้วยความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการซึ่งเป็นรากฐานคำสอนของพระองค์ทั้งหมด กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าเป็นความจริง ๔ ประการที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยบุคคล ทั้งสี่ประการนั้นคือ ทุกข์

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

สมุทัย นิโรธ และมรรค^{๑๕} นำมาใช้ในการมองภาพรวมของปัญหาในขอบเขตเฉพาะการลดความอ้วนดังนี้

๑) **ทุกข์** เป็นปัญหาที่เราต้องกำหนดรู้ ในกรณีนี้ความทุกข์นั้นคือ ความอ้วน การที่เราต้องการแก้ไขปัญหาคือความอ้วน ไม่ว่าจะเป็นของตัวเรา ของครอบครัว หรือของประชากรในสังคม

๒) **สมุทัย** เป็นสาเหตุของปัญหา คือสิ่งที่เราต้องละ จากสาเหตุทั้งหมดที่ทำให้เราอ้วน มีรูปร่างเกินพอดีเช่น การรับประทานอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการ การรับประทานอาหารโดยขาดสติ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

๓) **นิโรธ** เป็นการแก้ปัญหาคือต้องทำให้สำเร็จ คือสำเร็จสู่จุดมุ่งหมายที่เราต้องการแก้ปัญหานั้นคือทำให้ความอ้วนที่เรามีมากเกินไปนั้นลดลง ให้ตรงต่อความต้องการตามจุดมุ่งหมาย คือมีรูปร่างที่พอดี ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป

๔) **มรรค** เป็นวิธีแก้ปัญหาคือต้องพัฒนาให้มีขึ้น คือแนวทางการปฏิบัติในทางสายกลางที่ถูกต้อง ในที่นี้คือรูปแบบและวิธีต่างๆที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอในบทต่อไป

ข) โภชนะมัตตัญญูตา หมายถึงความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกินคือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา

ค) อาหารปฏิภูมัตตัญญูตา หมายถึงการกำหนดพิจารณาอาหาร ว่าเป็นของปฏิภูม เป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิภูมโดยบริโภค โดยประเทศที่อยู่ของอาหาร โดยสั่งสมอยู่นาน^{๑๖}

๑.๖.๒ **ความอ้วน (Fatness)** หมายถึงสภาพผิดปกติของร่างกายที่มีน้ำหนักตัวเกินกว่าน้ำหนักปกติร้อยละ ๒๐ ขึ้นไป ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักไม่ได้สัดส่วนกับความสูงและขนาดของร่างกาย มีดัชนีมวลร่างกาย (BMI หรือ Body Mass Index) สูงกว่า ๓๐ กิโลกรัมต่อตารางเมตร ซึ่งหมายรวมถึงความอ้วนในทุกระดับ ตั้งแต่มีน้ำหนักเกิน (overweight) จนถึงขั้นโรคอ้วน (Obesity)

^{๑๕} คูรายละเอียดใน วิ.ม.(ไทย) ๔ /๑๔ /๒๑, ต.ม.(ไทย) ๑๕ /๑๐๘๑ /๕๕๓ และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๖.

^{๑๖} คูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯนคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕๕.

๑.๖.๓ โภชนาการ หมายถึงวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งที่ว่าด้วยความสัมพันธ์อาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต^{๑๓}

๑.๖.๔ การออกกำลังกาย (physical exercise) เป็นกิจกรรมของร่างกาย ที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกาย ยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต และลดความเครียดได้^{๑๔}

๑.๖.๕ การทำศัลยกรรม หมายถึงการฟื้นฟูสภาพหรือ ปรับปรุงสภาพลักษณะให้ดีขึ้น การทำศัลยกรรมในที่นี้ หมายถึงการตกแต่ง ดูไบ้หน้าท้อง ดูไบ้แขน ขา ผ่าตัดกระเพาะ

๑.๖.๖ สังคมไทยปัจจุบัน หมายถึง สังคมไทยในครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนา ตามทะเบียนบ้านที่มีพื้นฐานครอบครัวได้รับการอบรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

๑.๗ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย ได้ค้นคว้าและรวบรวมเอกสารและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การลดความอ้วน ซึ่งมีเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นข้อมูลสนับสนุนการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็นว่า ให้เรียนรู้จากการใช้ชีวิตของพระสงฆ์ ที่มีการฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่ ในการบริโภคอาหารควรบริโภค โดยพิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไร ซึ่งควรเป็นการบริโภคด้วยปัญญา เพื่อให้มีสติ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต ไม่ใช่เพียงเพื่อค้นหา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี ที่เรียกว่า โภชนะมัตตัญญูตา คือความรู้จักประมาณในการบริโภค ต้องพิจารณาเวลาบริโภคของทุกอย่าง แต่ที่เน้นมากคือเรื่องอาหาร สาระสำคัญคือ ให้การรับประทานอาหารเพื่อเป็น

^{๑๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นา มีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖, หน้า ๘๒๗).

^{๑๔} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, การออกกำลังกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.wikipedia.com> [๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔].

เครื่องกีดกัน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป หากรับประทาน อาหาร เพื่อสนองตัณหา อาจตามมาด้วยโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้^{๑๕}

๑.๗.๒ พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในคอลัมน์ ขวนสังกมคิด พักจิตบำรุงใจ ว่าการ กินอย่างมีสติ จะช่วยให้เรากินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่กินมากเกินไป เพราะหลงในรสชาติ จนเกิดอันตรายแก่ร่างกาย ขณะเดียวกันยังช่วยให้เราเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินตามใจปาก ทั่วๆ ที่เป็นโทษ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เรากินอย่างมีสติได้นั้นคือ การตระหนักถึงจุดมุ่งหมายที่ถูกต้อง ของการกินอาหาร กล่าวคือกินเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและ ผู้อื่นได้ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้องกงามสูงส่งขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับการกินเพื่อรสชาติหรือ เสริมทรง เพื่อหน้าตาหรืออวดมั่งอวดมี การกินในลักษณะหลังนอกจากจะเป็นโทษแก่ร่างกาย สิ้นเปลืองเงินทองแล้ว ยังเป็นการบ่มเพาะกิเลสให้แก่จิตใจ ซึ่งจะชักนำความทุกข์มาให้ในที่สุด^{๑๖}

๑.๗.๓ ดิษ นัท อันธ์ ได้กล่าวว่าการระมัดระวังว่าเรากำลังกินอะไรอยู่เป็นเรื่องสำคัญ ท่านสอนให้เรามีสติอยู่เสมอ ให้ระลึกว่าอาหารเปรียบเสมือนเป็น “ทูตแห่งจักรวาล” แนวทางปฏิบัติ ระหว่างการรับประทานอาหาร คือการดำรงอยู่ต่ออาหารทุกมื้อ เมื่อตักอาหาร คือเริ่มต้นการฝึก ต้อง ตระหนักถึงธาตุต่างๆ เช่น สายฝน แสงแดด ผืนแผ่นดินและความรัก ควรตักอาหารในปริมาณพอดี ก่อนรับประทานจะต้องมีสติ เบิกบานกับการหายใจเข้าออก ด้วยบทพิจารณาอาหาร ๕ ประการ^{๑๗}

๑.๗.๔ สง่า ดามาพงษ์ ได้แนะนำวิธีลดความอ้วนไว้ในหนังสืออ้วนอันตรายไม่อยากจะ ตายต้องลดอ้วน ว่าสูตรสำหรับการลดน้ำหนักคือ “สูตร ๓ อ.” นั่นคือ “อ.อาหาร อ.ออกกำลังกาย และ อ. อารมณ์” และศูนย์รวมของสูตรนี้อยู่ที่ตัวสุดท้ายคือ อ. อารมณ์ ที่ต้องสกดใจไม่กินสะกด ใจให้มีสติ และสะกดใจให้คนรอบข้างช่วยเหลือ เพราะการลดน้ำหนักคนเดียวเป็นเรื่องยาก ที่สำคัญ ต้องถามตัวเองว่าลดน้ำหนักเพื่ออะไร อาจารย์สง่าแนะนำว่า การดับอ้วนต้องดับที่สาเหตุ “กินเกิน

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑.

^{๑๖} พระไพศาล วิสาโล, คอลัมน์ ขวนสังกมคิด พักจิต บำรุงใจ สงบด้วยลมหายใจ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.budnet.info/webboard/view.php?category=text&wb_id=66 [๒๑ เมษายน ๒๕๕๑].

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน หมอนไม้, เริ่มต้นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บ้านพระอาทิตย์, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑.

เพลินไม่ขยับ กำกับสติตัวเองไม่ได้” ตามทฤษฎีลดอ้วนของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับเครือข่าย คนไทยไร้พุง โดยใช้หลัก “๓ อ. ลดอ้วนคนไทย”^{๒๒}

๑.๓.๕ **สาทิส อินทรกำแหง** ได้กล่าวไว้ในหนังสือปั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิตใจว่า สูตรแก้โรคอ้วนอย่างง่าย ๆ คือ (๑) ทักษะคิดในการมองความอ้วน ให้ดูเรื่องสุขภาพเป็นหลัก ควรลดความอ้วน เพื่อให้สุขภาพดีขึ้นเท่านั้น (๒) เรื่องการออกกำลังกาย ขยับถ่าย ท่านให้หลักอย่างง่ายว่าถ้าเราเอาเข้าไปเท่าไรก็ต้องเอาออกมาเท่านั้น (๓) เรื่องอาหารและน้ำมัน ควรรับประทานอาหารประเภทแป้ง ๔๐% ผัก ๓๐% โปรตีนจากพืช ๒๐% เมล็ดธัญพืชกับผลไม้ ๑๐% ส่วนน้ำมันควรเป็นน้ำมันจากพืชและหลีกเลี่ยงไขมันเลวที่มักจะมาจากโปรตีน และไขมันจากเนื้อสัตว์เพราะจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา^{๒๓}

๑.๓.๖ **ร.ต.อ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข** ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย ว่าหลักในการลดความอ้วนตามแนวพุทธที่สำคัญประการหนึ่งคือ ต้องมีสติและรู้ประมาณในการบริโภคให้ได้ จึงจะเป็นผลสำเร็จ ซึ่งสติในที่นี้หมายถึง สติในการยับยั้งในการกิน คือกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนการเป็นผู้รู้ประมาณ หมายถึง กินด้วยความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แม้แต่อาหารที่มีประโยชน์ก็ต้องรู้จักประมาณ มิเช่นนั้นจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้เช่นกัน นอกเหนือจากต้องเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคแล้วยังต้องอาศัยการออกกำลังกายและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสอร่อย เพราะการกินอาหารอร่อยจะทำให้รับประทานได้เป็นจำนวนมาก ซึ่งจะทำให้อ้วนและเกิดโรคต่างๆ ตามมาได้^{๒๔}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การรักษาความอ้วนในทางพระพุทธศาสนา มีการรักษาที่ดำเนินควบคู่กันไประหว่างการรักษาทางกายและให้ความสำคัญการรักษาทางใจ โดยใช้หลักพุทธธรรมรักษาอาการทางใจของโรคอ้วน จึงเป็นการรักษาที่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งแตกต่างกับการรักษาโรคในปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับการรักษาแต่เฉพาะโรคทางกาย เช่น การรักษาด้วยยา การคิดค้นนวัตกรรมหรือเทคโนโลยีอันทันสมัย แต่ละเลยการรักษาอาการทางใจ ซึ่งผลของการรักษาอาการทางกายอย่างเดียวนั้นไม่ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน

^{๒๒} สง่า ตามาพงษ์, อ้วนอันตรายไม่ยอมตายต้องลดอ้วน, (กรุงเทพมหานคร : วายนอตคอมมิวนิเคชั่น, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔.

^{๒๓} สาทิส อินทรกำแหง, ปั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิตใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : คลินิกสุขภาพ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑๐.

^{๒๔} ร.ต.อ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑-๘๒.

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาคความอ้วนลง เนื่องจากยังไม่ปรากฏพบเอกสารหรืองานวิจัยในเรื่องที่จะศึกษานี้อย่างจริงจัง ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ได้กล่าวไว้

๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) เป็นหลัก ซึ่งทำการค้นคว้าวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

๑.๘.๑ ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิใน พระไตรปิฎก ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจะศึกษา

๑.๘.๒ ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจาก คัมภีร์อรรถกถา จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเช่น วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวิถีลดความอ้วนจาก หนังสือเอกสาร งานวิจัยต่างๆ และข้อมูลทาง Internet เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัย

๑.๘.๓ รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้างต้น มาวิเคราะห์

๑.๘.๔ สรุปผลของการศึกษาวิจัยและนำเสนอผลการวิจัย

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบถึง ความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๙.๒ ทำให้ทราบถึง ความอ้วน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๙.๓ ทำให้ทราบว่าหลักพุทธธรรมสามารถเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนได้อย่างมีประสิทธิภาพแท้จริงและสามารถปรับแนวคิดของสังคมให้เห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมในการนำหลักแห่งพุทธธรรมเข้าแก้ไขปัญหาคเรื่องการลดความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

บทที่ ๒

ความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ ความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบันอันได้แก่ ความหมายของความอ้วน วิธีการคำนวณความอ้วน ปัญหาความอ้วน สาเหตุของความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน วิธีการป้องกันความอ้วน และแนวทางการรักษาความอ้วนโดยใช้หลักการในปัจจุบันเช่น หลักโภชนาการ (ควบคุมอาหาร) หลักการออกกำลังกาย หลักการใช้ยาลดความอ้วน และหลักการคัดสรรกรรมวิธี

๒.๑ ความหมายของความอ้วน

ความอ้วน (Fatness) เป็นคำคุณนามที่ใช้แสดงลักษณะของรูปร่าง หมายถึง การมีเนื้อและไขมันมาก โต อวบ^๑ องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า เป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันไว้ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเกินปกติ จนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ที่ส่งผลถึงสุขภาพ จนอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ โดยมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI) ตั้งแต่ ๒๕ ขึ้นไป หรือมีไขมันมากกว่าร้อยละ ๒๕-๓๐ ของน้ำหนักร่างกาย ทำให้อ้วน น้ำหนักไม่ได้สัดส่วนกับความสูง และขนาดของร่างกาย มีระดับความอ้วนที่เรียกว่า น้ำหนักตัวเกิน (overweight) แต่ถ้ามีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ ๓๐ ขึ้นไป ขนาดของร่างกาย จะมีระดับความอ้วนที่เรียกได้ว่าเป็นโรคอ้วน^๒

ในทางการแพทย์ ถือว่า ความอ้วน เป็นพยาธิสภาพอย่างหนึ่ง และเรียกความอ้วนว่า โรคอ้วน (Obesity) โรคอ้วนหมายถึง การเพิ่มของเนื้อเยื่อไขมัน คนอ้วน หรือคนที่เป็โรคอ้วนนั้น หมายถึง ผู้ที่มีปริมาณไขมันอยู่ในร่างกายมากกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งตามหลักสากลกำหนดว่า ผู้ชาย

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๗๘.

^๒ คูรายละเอียดใน ศ.เกียรติคุณ พญ. พวงทอง ไกรพิบูลย์, โรคอ้วน และ น้ำหนักตัวเกิน (Obesity and overweight), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.haamor.com/knowledge/โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน>[๒๔ ธันวาคม ๒๐๑๑].

ไม่ควรมีปริมาณของไขมันในตับเกินกว่า ร้อยละ ๑๒ – ๑๕ ของน้ำหนักตัว และผู้หญิง ไม่ควรมี ปริมาณของไขมันในตับเกินกว่า ร้อยละ ๑๘ – ๒๐ ของน้ำหนักตัว^๓

๒.๒ วิธีการคำนวณหาค่าความอ้วน

ในการที่จะคำนวณว่าใครอ้วนหรือไม่และอ้วนมากน้อยอย่างไรนั้น สามารถหาได้ โดยประมาณเท่านั้น ไม่มีขอบเขตชัดเจน ซึ่งการคำนวณที่ใช้กันในปัจจุบันสามารถหาได้หลายวิธี ดังนี้

(๑) ความสัมพันธ์ของส่วนสูงและน้ำหนัก

(๒) ผลหารของเส้นรอบเอวกับรอบสะโพก

(๓) ความสัมพันธ์ของส่วนสูงและน้ำหนักและอายุ ทั้งสองวิธีนี้ตัวเลขที่ออกมาค่อนข้างต่ำ คือตัวเลขที่ออกมาว่าปกตินั้นความจริงเริ่มอ้วนแล้ว

(๔) วิธีการวัดร่างกายมนุษย์ตามหลักวิทยาศาสตร์ (Anthropometry) ซึ่งเป็นการใช้ เครื่องมือในการวัดขนาดวัตถุ (Calipers) วัดความหนาของไขมันชั้นใต้ผิวหนัง (Skin Fold) บริเวณท้องแขนหรือสะบัก (Triceps & Scapular) มาคิดร่วมกับน้ำหนักส่วนสูงและอายุ

(๕) ดรรชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) จะเป็นค่าที่ได้จากน้ำหนักเป็น กิโลกรัมหารด้วยความสูงเป็นเมตร ยกกำลังสอง สำหรับผู้ใหญ่ อายุ ๒๐-๒๕ มีค่าเฉลี่ยประมาณ ๒๐-๒๕ หญิงจะต่ำกว่าชายเล็กน้อย

(๖) เอ็กซเรย์เช่น CT Scan, MRI หรือวิธี Dual Energy X-Ray Absorptiometry (DEXA) ซึ่งค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และผู้ที่ตรวจจะได้รับแสง รังสีค่อนข้างมาก จึงไม่นิยมใช้ตรวจวัด^๔

(๗) วัดความหนาแน่นของมวลร่างกาย (Body Density) หรือ Isotope Dilution (การเจือจางของสารไอโซโทป) จะเป็นวิธีวัดที่ละเอียดและเที่ยงตรง ซึ่งจะใช้ในห้องทดลองหรือ สถาบัน^๕

^๓ คุราชยะเอียดใน อ้วน/โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thailabonline.com/alternews7.htm> [๖ ธันวาคม ๒๕๕๔].

^๔ คุราชยะเอียดใน พญ.เกษภา เตกาญจนวนิช, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๕๕].

^๕ คุราชยะเอียดใน นพ.วิทยา ภาณุมาศ, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.Cambridgethai.com/testimonials.htm> [๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๑].

(๘) การใช้ไฟฟ้า (Bioelectric impedance analysis) โดยใช้กระแสไฟฟ้าผ่านเข้าไปในร่างกายแล้วคำนวณ^๖

ปัจจุบันในทางวิชาการ มีเกณฑ์มาตรฐานที่เป็นเครื่องมือ ในการวินิจฉัยว่าบุคคลอยู่ในสภาวะเป็นโรคอ้วนหรือไม่นั้น นิยมใช้การหาค่า ดัชนีมวลร่างกายหรือ Body Mass Index (BMI)^๗ ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นการคำนวณค่าน้ำหนัก ที่ยอมรับทางการแพทย์ โดยคำนวณจากดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) คือ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วย (ส่วนสูงเป็นเมตร) ยกกำลังสอง^๘

ตารางที่ ๑ ตารางความหมายของระดับน้ำหนักต่อเกณฑ์ ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)^๙

BMI (kg/m ²)	ความหมาย
ต่ำกว่า ๒๐	น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน
๒๐-๒๔.๙	น้ำหนักตัวปกติ (ไทยใช้ ๑๘.๕-๒๔.๙)
๒๕ ขึ้นไป	น้ำหนักเกิน (Overweight)
๒๗-๒๙.๙	ภาวะก่อนอ้วน (Preobese)
๓๐-๓๔.๙	โรคอ้วนขั้นที่ ๑ (Obese class I)
๓๕-๓๙.๙	โรคอ้วนขั้นที่ ๒ (Obese class II)

^๖ พญ.จันทิศา พุกขานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50 [๕ กันยายน ๒๕๔๘].

^๗ (BMI) ย่อมาจาก Body Mass Index คือเกณฑ์มาตรฐานที่เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยในปัจจุบันว่าบุคคลอยู่ในสภาวะที่เป็นโรคอ้วนหรือไม่โดยองค์การอนามัยโลก

^๘ ตัวอย่าง การคำนวณจากดัชนีมวลของร่างกาย (BMI) น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วย (ส่วนสูงเป็นเมตร)^๒ เช่น คนที่สูง ๑๕๐ ซม. น้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม สามารถ คำนวณค่าดัชนีมวลร่างกาย ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)} &= \frac{๖๐ \text{ กิโลกรัม}}{(๑.๕ \text{ เมตร} \times ๑.๕ \text{ เมตร})} \\
 &= \frac{๖๐}{๒.๒๕} \\
 &= ๒๖.๖๗ \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร} \\
 &= \text{น้ำหนักเกิน (Overweight)}
 \end{aligned}$$

หมายเหตุ การคำนวณวิธีนี้ ไม่ใช้กับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ และนักกีฬา

^๙ คูรายละเอียดใน น.พ.เสถียร ธรรมทวีวิกุล, ศัลยกรรม การรักษาโรคอ้วน (Bariatric Surgery), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p36-39_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

๔๐ ขึ้นไป	โรคอ้วนขั้นที่ ๓ (Obese class III)
-----------	------------------------------------

การคำนวณหาค่าดัชนีมวลร่างกายนั้น มีประโยชน์ในหลายด้าน นอกเหนือจากเพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกายว่าตัวเองนั้นมีภาวะทางโภชนาการของร่างกายอย่างไร และยังทราบถึงภาวะความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาแนวทางและวิธีที่เหมาะสมในการรักษาของอ้วนในแต่ละระดับได้อย่างถูกต้อง และสามารถทราบถึงปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบต่อด้านต่างๆ ในสังคมที่จะเกิดขึ้นตามมาอย่างไม่รู้จบอีกด้วย

๒.๓ ปัญหาความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

วิกฤตการณ์ ความอ้วนในสังคมปัจจุบัน กำลังส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรง และต่อเนื่องอย่างรวดเร็ว จำนวนประชากรในหลายๆ ประเทศทั้งประเทศที่พัฒนาแล้วหรือแม้กระทั่งประเทศที่กำลังพัฒนาล้วนต่างประสบกับปัญหา จากการได้รับผลกระทบ อันเกิดจากภาวะความอ้วนนี้ จากการสำรวจในประเทศอังกฤษในปีพ.ศ. ๒๕๓๕ พบว่าผู้ชายชาวอังกฤษอ้วนร้อยละ ๑๖ ผู้หญิงอ้วนร้อยละ ๑๗ และมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่ มีน้ำหนักตัวเกินกว่าค่ามาตรฐาน ในยุโรปเหนือผู้ชายมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เฉลี่ย ๒๗ และผู้หญิง ๒๖ เข้าข่ายน้ำหนักเกิน ขณะที่ยุโรปใต้ BMI เฉลี่ยอยู่ที่ ๒๘ ที่ออสเตรเลีย ๒๘ สำหรับชาย และ ๒๗.๕ สำหรับหญิง ส่วนละตินอเมริกา BMI เฉลี่ยต่ำกว่า ๒๘ นิดหน่อยนอกจากนั้น เส้นรอบเอวของชาวโลกยังขยายใหญ่ขึ้น โดย ๕๖% ของผู้ชาย และ ๓๑% ของผู้หญิงถูกระบุว่าล้นพุง แคนาดาและแอฟริกาใต้เป็นพื้นที่ที่มีคนอ้วนหนาแน่นที่สุด โดย BMI. เฉลี่ยของหญิง-ชาย แคนาดาและ หญิงแอฟริกาใต้อยู่ที่ ๒๕ การศึกษาในระดับวิทยาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า มีโรคอ้วนร้อยละ ๓๐ ของประชากร และในระยะ ๑๐ ปีที่ผ่านมาพบเด็กซึ่งมีน้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้นถึง ๓ เท่าตัว และร้อยละ ๑๔ ของเด็กอายุ ๑๒-๑๕ ปีในสหรัฐ มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และพฤติกรรมการกินในวัยเด็กและวัยรุ่นมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ เช่น ร้อยละ ๘๐ ของวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วน^{๑๑}

ในประเทศไทย อัตราการเกิดของประชากรความอ้วนได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนกลายเป็นปัญหาหลักที่สำคัญของทางสาธารณสุข ข้อมูลจากสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทยในปีพ.ศ.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน รศ. บัญญัติ สุขศรีงาม, โรคอ้วน : ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของชาวอเมริกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=134 [๘ สิงหาคม ๒๕๔๕].

๒๕๓๔-๒๕๓๕ ที่ทำการศึกษาจากประชากรไทย โดยการสุ่มตัวอย่างทั่วประเทศรวมประชากรทั้งสิ้น ๑๓,๓๐๐ คน พบว่ามีความชุกของคนอ้วนในคนไทยที่มีอายุมากกว่า ๒๐ ปีในเพศชายและเพศหญิงร้อยละ ๑.๕ และ ๕.๖ ตามลำดับ^{๑๑} และประชากรชายไทยอายุ ๒-๑๘ ปี จำนวน ๑๗.๖ ล้านคน เป็นโรคอ้วนร้อยละ ๘ กลุ่มวัยรุ่น ๑๓-๑๘ ปี ร้อยละ ๕ เป็นวัยที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด^{๑๒} ข้อมูลการศึกษาความชุกของโรคอ้วนในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ๑๔ ประเทศ ในปีล่าสุด คือ พ.ศ. ๒๕๔๘ พบว่าประเทศไทยถูกจัดอยู่อันดับที่ ๕^{๑๓} ที่พบความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนถึงร้อยละ ๕๐ ในช่วง ๑๘ ปีที่ผ่านมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๕-๒๕๔๗ ประเทศไทยมีคนอ้วนเพิ่มขึ้นถึง ๗.๕ เท่า คาดประมาณว่า ปัจจุบันประเทศไทย มีผู้ที่มีรูปร่างท้วม จนถึงระดับอ้วนถึง ๑๐ ล้านคน^{๑๔} ล่าสุดปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ผลการสำรวจของกรมอนามัย ในประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปทั่วประเทศ พบภาวะอ้วนลงพุงในเพศชายร้อยละ ๒๔ และเพศหญิงร้อยละ ๖๑.๕๓^{๑๕} ด้วยอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรความอ้วนที่มีอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้เกิดปัญหาซึ่งมีผลกระทบต่อสังคมในปัจจุบันอย่างไม่คาดคิด ทั้งทางตรงและทางอ้อมนับหลายประการ จากปัญหาความอ้วนโดยภาพรวมที่พบ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งข้อมูลออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามลักษณะของปัญหาดังนี้คือ

๒.๓.๑ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางจิตใจ

ความอ้วนเป็นเรื่องที่มีต่อผลกระทบทางจิตใจและอารมณ์เป็นอย่างมาก ทำให้บางคนสูญเสียความภาคภูมิใจ อายุในรูปร่าง ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง บางคนเกิดปมด้อย คิดว่าคนอื่นมองตนเองด้วยความดูถูกจนเกิดเป็นโรคทางใจเช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า

^{๑๑} คุราชละเอียดยใน กรุงเทพมหานครกิจออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.food-resources.org/news/view.php?id=593> [๑ มิถุนายน ๒๐๐๘]

^{๑๒} คุราชละเอียดยใน เพิ่มเติมวิกิตูติ โรคอ้วน ป่วนไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/2098?mini=healthcontent/calendar/2008/2/all&> [๕ เมษายน ๒๕๕๑].

^{๑๓} อันดับ ๑ ถึง ๔ คือ ออสเตรเลีย มองโกเลีย วานูอาตู และฮ่องกง

^{๑๔} คุราชละเอียดยใน กองโภชนาการและกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, โครงการคนไทยไร้พุง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th/web/data.html> [๕ เมษายน ๒๕๕๑].

^{๑๕} คุราชละเอียดยใน กรมอนามัย, โครงการภาคีร่วมใจ คนไทยไร้พุง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th/web/data.html> [๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๔].

(Depression) และโรคเครียด^{๑๖} มีภาวะทางอารมณ์แปรปรวน โดยเฉพาะผู้ที่อ้วนมาตั้งแต่เด็ก การนับถือในตัวเองจะลดน้อยลง เพราะในวัยเด็กมักโดนเพื่อนแกล้งหรือล้อเลียนในความอ้วน และอาจเข้ากับเพื่อนไม่ได้ จนไม่อยากไปโรงเรียน ยิ่งเมื่อเข้าวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะที่แสวงหาความภูมิใจในตัวเอง แสวงความชื่นชอบจากเพื่อน จากสังคม จากเพศตรงกันข้าม จึงมักจะกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนมากขึ้นด้วย หากมีรูปร่างที่อ้วนจะทำให้รู้สึกเกิดมีปมด้อย ขาดความมั่นใจและเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีผลเสียต่อการสร้างบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ รวมถึงไม่กล้าเข้าสังคม เพราะถูกคนมองและมักกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ ทำให้แยกตัว ในบางคนอาจวิตกกังวล เกิดอาการหุดหู่ ซึมเศร้า รับประทานอาหาร และมองโลกในแง่ร้ายจนถึงขนาดฆ่าตัวตาย^{๑๗} ซึ่งปัญหาเหล่านี้ยังส่งผลกระทบยาวมาถึงคนอ้วนในวัยผู้ใหญ่ด้วย เพราะถ้าเป็นคนที่มีความอ้วนมาตั้งแต่วัยเด็กแล้ว มีโอกาสสูงที่จะมีความอ้วนแบบถาวรในวัยผู้ใหญ่ได้

๒.๓.๒ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบต่อทางร่างกาย

นอกจากปัญหาที่มีต่อผลกระทบทางจิตใจและอารมณ์แล้ว ความอ้วนยังเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อทางด้านร่างกายเป็นอย่างมากเช่น

ด้านสุขภาพ ความอ้วนเป็นบ่อเกิดของโรคเรื้อรังที่มีความสัมพันธ์กับความอ้วนหลายชนิดๆ มีผลต่อระบบการทำงานในร่างกายหลายระบบ ในบางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคมากกว่า ๑ ชนิด เพราะหากเป็นโรคอ้วนแล้ว จะส่งผลให้เป็นโรคอื่นๆ ตามมาและส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิดโรคอีกชนิดหนึ่งได้อย่างเป็นลูกโซ่ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับโรคชนิดต่างๆ ดังนี้

๑) **ภาวะไขมันในร่างกายผิดปกติ** ในร่างกายคนเราจะมีไขมัน ทั้งชนิดดีและร้าย แต่ในคนอ้วนจะมีระดับไขมันชนิดร้ายเช่น Triglyceride, LDL-cholesterol (Low Density Lipoprotein) เพิ่มขึ้น ส่วนไขมันที่ดีเช่น HDL-cholesterol (High Density Lipoprotein) ลดลง ส่งผลให้เกิดโรค คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เรียกสภาวะนี้ว่า Hypercholesterolemia ซึ่งไขมันตัวร้ายนี้ จะไปเกาะสะสม ตามผนังของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้ความยืดหยุ่น ของหลอดเลือดเสียไป ส่งผลทำให้เส้นเลือดตีบหรืออุดตัน และเกิดโรคของอวัยวะต่างๆ ตามมา

^{๑๖} คูรายละเอียดใน พ.ญ. เกษนภา เตคาญจนวนิช, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๕๕].

^{๑๗} คูรายละเอียดใน มณีรัตน์ ภากรูป, ผลของความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=365 [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๑].

๒) เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน (Stroke) ถ้าไขมันตัวร้ายเกาะที่เส้นเลือดในสมองจะทำให้เส้นเลือดในสมองอุดตัน และถ้าความดันโลหิตสูงมากอาจส่งผลทำให้เส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเสียชีวิตได้ หากอ้วนลงพุงจะมีอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า ๓๐

๓) โรคเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เนื่องจากคนอ้วนจะมีไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะกรดไขมันอิสระและไตรกรีเซอไรด์เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ง่าย ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นในการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ถ้าเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ตีบหรืออุดตัน จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือหัวใจวาย อัตราการตาย จากหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุการตายที่พบมากที่สุดของคนอ้วน^{๑๔}

๔) โรคเกี่ยวกับตับ เช่น ตับแข็ง (Cirrhosis) ไขมันพอกตับ

๕) โรคความดันโลหิตสูง^{๑๕} คือ ความดันโลหิตที่ขึ้นสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน ในคนอายุต่ำกว่า ๖๕ ปี ถ้ามีความดันโลหิต ๑๔๐/๙๐ ถือว่าเริ่มมีโรคความดันสูงแล้ว ความดันปกติคือ ๑๒๐/๘๐ ความดันโลหิต ๑๒๐ คือความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัว ส่วนความดัน ๘๐ คือความดันโลหิตช่วงหัวใจพัก ความดันโลหิตสูงอาจจะสูงช่วงหัวใจบีบตัว หรือหัวใจพักตัวช่วงใดช่วงหนึ่งหรือสูงทั้งสองช่วง ถ้าสูงติดต่อกันเป็นเวลานานเป็นปี จะมีโรคแทรกเกิดขึ้น คือ โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดแข็ง โรคอัมพาต และหัวใจล้มเหลว ปกติความดันโลหิตจะถูกควบคุมด้วยฮอร์โมนที่ซับซ้อนหลายชนิด ส่วนใหญ่จะสร้างจากไต ฮอร์โมนเหล่านี้จะควบคุมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นเลือด ซึ่งเป็นการควบคุมความดันเลือดด้วย ๕% ของผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถหาสาเหตุได้และรักษาได้ที่ต้นเหตุ ส่วนอีก ๙๕% ของคนป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะหาสาเหตุไม่พบ จึงเรียกโรคความดันโลหิตสูงนี้ว่า ความดันโลหิตที่เกิดขึ้นเอง (Essential Hypertension) มีปัจจัยหลายๆ อย่างที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้เช่น กรรมพันธุ์ เพศ อายุ เชื้อชาติ ความเครียด การรับประทานอาหารที่เค็มจัด ดื่มแอลกอฮอล์ และที่สำคัญที่สุดคือ โรคอ้วน

^{๑๔} คุราชะเอียคใน พ.ญ.จันทจิรา พุกยานานนท์, อ้วนอันตรายไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา. http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑].

^{๑๕} คุราชะเอียคใน นพ.วิทยา ภาณุมาต, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.cambridge-thai.com/testimonials.htm> [๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๑].

๖) **โรคของระบบต่อมไร้ท่อ** หรือโรคเบาหวาน (Diabetes mellitus) เป็นความผิดปกติของร่างกาย เมื่ออินซูลินบกพร่องไม่เพียงพอที่จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ (glucose intolerance) ในคนอ้วนจะมีการหลั่ง insulin ออกมามากกว่าปกติ ร่างกายอยู่ในภาวะคือต่อ Insulin (insulin resistant) ในผู้ใหญ่ที่อ้วนมากและอ้วนมานาน จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (no insulin dependent diabetes mellitus) สูงกว่าคนปกติ

๗) **เส้นเลือดขอด** (Varicose vein) เป็นอาการโลหิตคั่งแข็งตัวอุดเส้นเลือดดำ

๘) **โรคเกาต์** (Gout) ในร่างกายของคนอ้วนส่วนมากจะมีกรดยูริกในเลือดสูงกว่าคนปกติ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกาต์ได้มากกว่า

๙) **โรคมะเร็ง** ในมะเร็งบางชนิดเช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ปากมดลูก เยื่อบุมดลูก ต่อมลูกหมาก มดลูก รังไข่ เต้านม ถุงน้ำดี ตับอ่อน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน จะมีโอกาสตายจากโรคมะเร็งสูงกว่าคนปกติ ผู้ชายอ้วนจะตายจากมะเร็งของลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมากมากกว่าคนปกติ ผู้หญิงที่อ้วนจะมีโอกาสตายจากมะเร็งของผนังมดลูก เต้านม และถุงน้ำดีมากกว่าคนปกติ

๑๐) **โรคทางเดินหายใจและปอด** มีโลหิตคั่งแข็งตัวอุดเส้นเลือดในปอด หรือมีอาการหายใจลำบากขณะนอนหลับ นอนกรน (Snoring) เพราะทางเดินหายใจเริ่มตีตัน ร่างกายจะขาดออกซิเจน ทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เต็มที่ ส่งผลให้วังนอนในเวลากลางวัน นอกจากนี้คนอ้วนจะเหนื่อยง่ายกว่าปกติ เป็นหอบ เดินหรือวิ่งเพียงเล็กน้อยจึงเหนื่อยง่าย เพราะไขมันที่สะสมในทรวงอก ช่องปอด ช่องท้อง จะทำให้การหายใจเป็นไปได้ไม่เต็มที่ ซึ่งในคนที่อ้วนมากแบบอันตราย (morbid obesity) ในเวลาอนอาจเกิดการหยุดหายใจในขณะหลับ (Sleep apnea)^{๒๐} และเสียชีวิตได้ เพราะหัวใจเต้นผิดปกติ หรือขาดออกซิเจนจากการหายใจไม่เพียงพอ นอกจากนี้คนอ้วน มักเป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจได้ง่ายและบ่อยกว่าคนปกติเช่น หวัด หลอดลมอักเสบ อีกทั้งใช้เวลาในการรักษาแต่ละครั้งนานกว่าคนปกติด้วย

๑๑) **โรคกระดูกและข้อต่อ** เช่นโรคข้อต่อเสื่อม (Os-teoarthritis in joints) โดยเฉพาะบริเวณสะโพก หัวเข่า ข้อเท้า ข้อศอก และหลัง เนื่องจากต้องรับน้ำหนักมากเกือบตลอดเวลาทำให้เกิดการอักเสบและเสื่อมของข้อต่างๆ โดยเกิดอาการปวดของข้อต่างๆ ขณะเดินและวิ่ง ในเด็กบางรายจะพบความผิดปกติของเข่าเป็นเข่าชิดกัน (knock knee) บางรายมีขาโก่ง

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พ.ญ.จันทิศา พฤษยานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑].

(bowleg) เพราะรับน้ำหนักมาก ในเด็กที่กำลังเข้าวัยรุ่นอาจเกิดการเสื่อมของส่วนหัวกระดูกสะโพก ทำให้มีการขาดเลือดมาเลี้ยง และอาจพิการได้ จากการที่ต้องรับน้ำหนักของร่างกายมากจึงทำให้มีการเคลื่อนไหวที่ช้าลงทำให้ กลายเป็นคนอึดอาด อ้วนอ้าย และอาจทำให้ประสบอุบัติเหตุได้บ่อยกว่าผู้ที่ไม่อ้วน

๑๒) โรคปัสสาวะราด เป็นอาการที่ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้ในผู้หญิง

๑๓) โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี (Gallbladder disease) เช่น การเป็นนิ่วในถุงน้ำดี (gall stone) คนอ้วนจะมีความเสี่ยงต่อนิ่ว ๓-๔ เท่าและความเสี่ยงจะสูงขึ้นเมื่ออ้วนลงพุง

๑๔) โรคเกี่ยวกับไต เช่น นิ่วในไต ถ้าเส้นเลือดไปเลี้ยงไตตีตัน จะทำให้ไตทำงานได้ไม่เต็มที่

๑๕) โรคกรดไหลย้อน เป็นอาการที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลกลับขึ้นหลอดอาหาร ทำให้แสบร้อนตั้งแต่หลอดอาหารลงไปถึงในกระเพาะอาหาร

๑๖) โรคของผิวหนัง มีเหงื่อออกมาก (Sweating) คนอ้วนมักจะมีเหงื่อออกมาก และจะเกิดความอับชื้นของผิวหนัง มีการระบายความร้อนทางผิวหนังไม่สะดวก ทำให้เป็นโรคผิวหนังได้ง่ายกว่าธรรมดา โดยเฉพาะโรคติดเชื้อ บริเวณตามข้อพับซอกคอ ซอกขา ขาหนีบ และข้อพับต่างๆ ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย อาจทำให้เป็นแผลเรื้อรัง โดยเฉพาะที่บริเวณขา นอกจากนี้ผิวหนังบริเวณที่มีการเสียดสีขณะเคลื่อนไหวจะเกิดการอักเสบได้บ่อย ๕๐% ของเด็กที่อ้วนมากๆ จะพบว่าผิวหนังที่ต้นคอหรือรักแร้เป็นสีดำนวล ซึ่งมักพบร่วมกับภาวะเบาหวานที่ต้องได้รับการรักษาด้วยยาฉีด Insulin

๑๗) การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต (Growth hormone) เป็นต้น^{๒๑}

๑๘) โรคไขมันเลือด^{๒๒}

๑๙) โรคที่มีผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์ เช่นการเป็นหมัน (Infertility) ในผู้ชาย อาจจะมีความรู้สึกลึกทางเพศและระดับฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone) ลดลง มีการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และมีเชื้ออสุจิน้อย ในผู้หญิงที่อ้วนพบว่า เริ่มมีประจำเดือนตอนอายุน้อย หรือ

^{๒๑} คุรยละเอียดใน พ.ญ.จันทิชา พุกษานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑].

^{๒๒} คุรยละเอียดใน ดร. จรวยพร ธรณินทร์, โรคอ้วน การออกกำลังกายของคนอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thairunning.com/fatman_exercise.htm [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๐๐๕].

เข้าสู่ระยะวัยหมดประจำเดือนช้าและประจำเดือนมาไม่ปกติ และปวดประจำเดือนได้บ่อยกว่าคนทั่วไป มีความผิดปกติของประจำเดือน มักจะสัมพันธ์กับ การเกิดโรคถุงน้ำในรังไข่ ๒ ข้าง (Polycystic Ovarian Syndrome)^{๒๓} คนอ้วนขณะตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และการแท้งบุตรได้บ่อย มีบุตรยาก และพบการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอื่นอีกหลายชนิดด้วย

นอกจากนี้ถ้าคนอ้วนต้องผ่าตัดและดมยาสลบ จะทำให้มีโอกาสแทรกซ้อนมาก ตั้งแต่เริ่มดมยาสลบ และระหว่างผ่าตัด การผ่าตัดต้องใช้เวลาาน โดยเฉพาะการผ่าตัดในช่องท้อง เพราะไขมันหนา และมีการเสียเลือดมากขึ้น หลังผ่าตัดอาจมีภาวะแทรกซ้อนที่แผล และการหายใจ นอกจากนี้ในระหว่างการดูแล ให้สารน้ำหรือน้ำเกลือก็มีความยาก เนื่องจากหาเส้นเลือดดำยาก และการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละกิโลกรัม ส่งผลถึงระดับความผันแปรในดัชนีมวลกาย ให้มีค่ามากขึ้นในแต่ละระดับ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ หลายชนิดตามมา

ตารางที่ ๒ ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและโรคแทรกซ้อน^{๒๔}

ดัชนีมวลกาย	อัตราการเกิดโรค
ระหว่าง ๒๑-๒๒	เป็นน้ำหนักที่เหมาะสม
มากกว่า ๒๒	โอกาสเสี่ยงต่อเบาหวานเพิ่มขึ้น ๓ เท่า
มากกว่า ๒๓	อัตราการตายจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น
มีค่า ๒๕	อัตราการเกิดโรคเบาหวาน ๘ เท่า
	อัตราการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น ๒ เท่า
มีค่า ๒๘	ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒
มีค่า ๓๐	มีอัตราเสี่ยงต่อเบาหวานเพิ่มขึ้น ๔๐ เท่า
มากกว่า ๓๒	จะเพิ่มสาเหตุการตายขึ้นเท่าตัว

การที่เราต้องหาวิธีที่จะวัดออกมาให้ได้ถึงความอ้วนหรือการเพิ่มของไขมัน นั้นมีความหมายต่อสุขภาพมาก เพราะการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละกิโลกรัม ส่งผลถึงระดับความ

^{๒๓} คูรายละเอียดใน พ.ญ. เกษนภา เตกาญจนวนิช, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

^{๒๔} คูรายละเอียดใน ศูนย์สุขภาพโรงพยาบาลพลพหลพยุหเสนา, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.health.phahol.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=208&Itemid=241 [๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๔].

ผันแปรในดัชนีมวลกายให้มีความมากขึ้นในแต่ละระดับ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลายชนิด ดังนั้นเรา จึงไม่ควรให้มีดัชนีมวลกายมากกว่า ๒๓ เพื่อเป็นการลดอัตราความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น จากการศึกษาพบว่าอัตราการเสียชีวิตของคนที่มีอ้วนมากมีสูงขึ้นไปถึง ๒-๑๒ เท่า ขึ้นกับอายุของแต่ละบุคคล แต่ถ้าสามารถลดน้ำหนักแค่เพียง ๕-๑๐% ของน้ำหนักตัวเริ่มต้น จะสามารถลดอัตราการพิการ และอัตราการตาย (morbidity and mortality rate) ได้ระดับหนึ่ง^{๒๕}

๒.๓.๓ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางพฤติกรรม

เป็นปัญหาที่สืบเนื่องจากทางจิตใจและร่างกายที่ความอ้วนได้ส่งผลในด้านพฤติกรรม ทำให้บุคคลที่มีภาวะนี้มีปัญหาในด้าน

ด้านบุคลิกภาพ ความอ้วนจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่ดีมีพฤติกรรมที่ คู้ย้อยแอย เชื่องช้า ไม่คล่องตัว ไม่กระฉับกระเฉง และมีรูปร่างที่แลดูไม่สวยงาม และการยอมรับของสังคม ในคนที่อ้วนมากๆ จะถูกมองว่าเป็นคนรับประทานเก่ง ไม่สนใจดูแลตัวเอง อาจถูกล้อเลียนอยู่เสมอ^{๒๖} รูปร่างที่อ้วนเป็นอุปสรรคต่ออาชีพบางอย่าง และปัญหานี้จะส่งผลในระยะยาวอีกด้วย

๒.๓.๔ ปัญหาความอ้วนที่มีผลกระทบทางสังคม

เป็นปัญหาในภาพรวมที่ได้รับผลกระทบต่อเนื่องจากทางจิตใจ ทางร่างกายและทางพฤติกรรม ต่อระบบต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมดังนี้

ก) ระบบเศรษฐกิจ เป็นภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของครอบครัว และประเทศ จำนวนมหาศาล ซึ่งส่งผลกระทบทางการเงินของประเทศ ซึ่งค่าสูญเสียทางเศรษฐกิจของโรคอ้วนนั้นจะรวมถึง

๑) เศรษฐกิจของตนเอง คือภาระที่จะต้องแบกรับในด้านค่าใช้จ่ายของตนเอง และครอบครัว ที่จะเพิ่มมากขึ้นของแต่ละคน ในเรื่องคุณภาพชีวิตที่กระทบกับโรคอ้วน ซึ่งเกิดจากการรักษาอาการ และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ของโรคอ้วน อย่างต่อเนื่องของผู้ที่เป็นโรคโดยไม่รู้จักจบสิ้น

^{๒๕} คุรายละเอียดใน ปิยพร ทองใสว, โรคอ้วน (Obesity), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.gpo.or.th/rdi/html/obes.html> [๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒].

^{๒๖} คุรายละเอียดใน อ้วนโรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.thailabonline.com/alternews7.htm [๖ ธันวาคม ๒๕๕๔].

๒) เศรษฐกิจของประเทศชาติ เป็นผลกระทบอันต่อเนื่องจนส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ ทำให้รัฐบาลต้องนำงบประมาณอย่างมหาศาล เข้าแก้ไขปัญหาในทุกๆ ด้านที่เกิดขึ้นนี้ เพื่อต่อสู้กับโรคอ้วนของประชากรในประเทศโดยไม่จำเป็น เป็นค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการสูญเสียผลประโยชน์ด้านเศรษฐกิจเช่น ผลผลิตลดลง จากคนขาดงานหรือเสียชีวิต

ข) ทรัพยากรธรรมชาติ

๑) ทรัพยากรอาหาร อันเกิดจากการใช้ผลผลิต จากทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลือง เพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ที่มีปริมาณความต้องการอาหารมากเกินไป ความพอดี

๒) ทรัพยากรมนุษย์ บุคคลที่มีปัญหาความอ้วน อาจประสบปัญหาในครอบครัว เกิดความสับสนในชีวิต และในอาชีพบางอย่างมีขีดจำกัดสำหรับคนอ้วน อาจทำให้คนอ้วนไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ หรือสูญเสียบุคคลากรจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรอีกด้วย

จากผลกระทบของโรคอ้วน นานับประการดังกล่าว กล่าวได้ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญที่เราไม่ควร ปล่อยปะละเลย ให้คนในสังคมมีภาวะของความอ้วนเพิ่มขึ้น ปัญหาอยู่ที่ว่า เมื่อแนวโน้มของคนในสังคมมีภาวะความอ้วนเพิ่มมากขึ้น ทำอย่างไรถึงจะให้เขาเหล่านั้น ตระหนักรู้โทษและภัยของโรคนี้อย่างจริงจัง และแก้ไขปัญหาความอ้วนได้อย่างถูกวิธี โดยไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของกลุ่มนักธุรกิจ ผู้ผลิตสินค้าเพียงเพื่อหวังผลกำไร โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม และให้ผู้ที่มิภาวะของความอ้วน มีทางเลือก มีโอกาสได้พิจารณาแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ไม่ใช่ที่ปลายเหตุ อย่างเช่น การใช้ยาลดความอ้วน เพราะปรากฏการณ์ที่เห็นพบว่า เมื่อกินยาลดความอ้วนแล้วผอมลงได้จริงอย่างรวดเร็ว แต่หลังจากที่หยุดกินยา กลับมีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามเดิม จึงทำให้คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะใช้ยาต่อเนื่องมากขึ้น และตกอยู่ใน วงจรอ้วนแล้วผอม ผอมแล้วอ้วน (YO YO EFFECT) โดยไม่รู้จักจบสิ้น นอกจากปัญหาความอ้วนที่ยาลดความอ้วนแก้ไขไม่ได้แล้วนั้น ยังมีปัญหาตามมาให้แก้ไขกันอีกเป็นลูกโซ่ เพราะวงจรนี้ มีผลในทางลบกับร่างกายในระยะยาว โดยจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ขาดความสามารถในการต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกายลดน้อยลง จึงมีโอกาสที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บง่ายกว่าคนที่น้ำหนักคงที่

จากการศึกษาและวิเคราะห์ถึงภัยร้ายของโรคอ้วนทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าความสำคัญในการแก้ไขปัญหาความอ้วนในเบื้องต้นที่ให้ผลดีและปลอดภัยที่สุด ในขั้นตอนแรกนั้นควรเป็นการศึกษาทำความเข้าใจในโรคที่เป็นอยู่ให้ละเอียด เพราะจะส่งผลให้เราสามารถที่จะเผชิญกับปัญหา และพิจารณาแก้ไขได้อย่างมีเหตุผลตามกระบวนการ โดยควรทราบถึงสาเหตุของโรค ทราบถึง

วิธีการรักษาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล และในที่สุดจะทราบถึง ทางเลือกที่ดีที่สุดที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเอง

๒.๔ สาเหตุความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

การเกิดภาวะความอ้วนเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนหลายเหตุรวมกันระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับพลังงาน (Energy Intake) หรือการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน (Energy Expenditure) หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย จากการรวบรวมข้อมูล พบว่าสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วนมีดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากจิตใจ

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางจิตใจนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่เกิดจากการขาดความสมดุลทางจิตใจ มีภาวะทางอารมณ์ไม่คงที่ ไม่แน่นอน ไม่เข้มแข็ง เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการลดความอ้วน จิตใจมักไขว่เขว อ่อนไหวต่อการลดความอ้วน ซึ่งสาเหตุที่พบมีดังนี้

ก) ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ มีบางคนที่ได้รับประทานอาหารตามอารมณ์และจิตใจ เช่น กินอาหารเพื่อดับความโกรธแค้น กลุ้มใจ กังวลใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการกินทำให้ใจสงบ จึงยึดอาหารไว้เป็นสิ่งที่สร้างความสบายใจ ในทางกลับกัน บางคนก็รู้สึกเสียใจ กลุ้มใจ จะกินอาหารไม่ได้ มีผลทำให้เกิดการขาดอาหาร หรือมีความผิดปกติทางจิตใจ ทำให้รับประทานอาหารมากเช่น ความเครียด ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น

ข) ความไม่สมดุล กับความรู้สึกอิ่ม ความหิว ความอยากอาหาร เมื่อใดที่ความอยากกินเพิ่มขึ้นเมื่อนั้นการบริโภคจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถึงขั้น “กินจุ” ในที่สุดจะทำให้เกิดความอ้วน

๒.๔.๒ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากร่างกาย

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากร่างกายนี้ เป็นสาเหตุรอง ซึ่งเกิดขึ้นจากภาวะของสภาพร่างกาย ที่บางครั้งผู้ที่มีความอ้วนไม่สามารถเป็นคนกำหนดหรือควบคุมได้ด้วยตนเอง และบางครั้ง เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการสะสมความผิดปกติในการประพฤติที่เป็นไปเพื่อส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เกิดความอ้วน ที่เราสามารถควบคุมได้ด้วยตนเองแต่ละเลยไม่ได้ให้ความสำคัญดังนี้

ก) **กรรมพันธุ์** โดยเฉพาะถ้า บิดาหรือมารดา เป็นคนอ้วนทั้งคู่ ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึง ร้อยละ ๘๐ แต่ถ้าบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งไม่อ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ ๔๐^{๒๖} ดังนั้นถ้าไม่อยากให้บุตรเกิดมา มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคอ้วน ควรเลือกคู่ครองที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนน้อย

ข) **ความผิดปกติจากทางร่างกาย** เช่น ความผิดปกติที่สมองส่วนฮัยโปธาลามัสทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ ความผิดปกติของระบบการทำงานในร่างกายเช่น กระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย ที่มีอัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย ทำให้ระบบเผาผลาญของร่างกายต่ำเกินไป และระบบดูดซึมอาหารของร่างกายทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารเข้าไปใช้ได้อย่างไม่เต็มที่

ค) **การขาดสารอาหารของทารกในครรภ์ (Intrauterine Growth Retardation)**^{๒๗}

ง) **เพศ** ผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย อีกทั้งผู้หญิงจะต้องตั้งครรภ์ทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น เพราะต้องรับประทานอาหารมากขึ้นเพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ ทำให้หลังคลอดบุตรแล้วลดน้ำหนักลงได้ยาก

จ) **อายุ (Age)** เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสที่อ้วนจะเพิ่มขึ้น ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งอาจเกิดจากการใช้พลังงานน้อยลง

ฉ) **โรค** การเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคของต่อมไร้ท่ออย่าง ต่อมธัยรอยด์ ถ้าต่อมมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มากทำให้เกิดการอ้วน เนื่องจากร่างกายเผาผลาญอาหารน้อยลงเช่น ในโรค คushing (Cushing) ที่ร่างกายจะสร้างฮอร์โมน คอร์ติซอล (cortisol) มากทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมัน ฮอร์โมนนี้อาจจะมาจากร่างกายสร้าง ขึ้นเนื่องจากเนื้องอกต่อมหมวกไต^{๒๘} หรือจากลูกกลอน ยาแก้หอบ หรือยาชุด

^{๒๖} คุราชละเอียดใน วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.wikipedia.com> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].

^{๒๗} คุราชละเอียดใน เครื่องข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มศช.), วิเคราะห์เอกสารและผลการวิจัยภาวะโภชนาการเกิน ; โรคอ้วนในเด็ก:สาเหตุและผลกระทบ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hrn.thainhf.org/?module=edoc&page=detail&id=8> [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๐].

^{๒๘} คุราชละเอียดใน พ.ญ.จันทิชา พุกยานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พ.ค. ๒๐๐๘].

ข) ยา ในผู้ป่วยบางโรค จะได้รับฮอร์โมน สเตียรอยด์เป็นเวลานาน อาจทำให้อ้วน และในผู้หญิงที่ฉีดยาหรือใช้ยากุมกำเนิด จะทำให้อ้วนได้^{๑๑} ยาบางชนิดทำให้ความอยากอาหารเพิ่ม เช่น ยากุมกำเนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า (Tricyclic antidepressant, phenothiazine) ยาลดความดัน (beta-block)

๒.๔.๓ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรม

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางพฤติกรรมนี้ เป็นสาเหตุหลักที่มีความสำคัญ เป็นความต่อเนื่องของการประพฤติ ปฏิบัติตน ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิต มีกิจวัตรประจำวัน ที่เป็นไปเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดความอ้วน ที่เราสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง

ก) นิสัยจากการรับประทานอาหาร (Food, Nutrition and Eating Habits) คนที่มิสนิสัยการรับประทานอาหารเช้า ไม่มีวินัยในการรับประทานอาหาร หรือที่เรียกกันว่า กินจุบจิบไม่เป็นเวลา จะทำให้อ้วนขึ้นได้ การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำ จะให้น้ำหนักเกิน เช่น อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันมากเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ โดยไม่ได้สมดุลอาหาร ที่ไม่สมดุลคืออาหารที่ประกอบด้วย ไขมันและน้ำตาลสูง มีใยอาหารน้อย^{๑๑}

ข) การไม่ออกกำลังกาย ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไป แต่มีการออกกำลังกายบ้าง อาจทำให้ยืดเวลาความอ้วน แต่ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไปแล้วนั่งๆ นอนๆ โดยไร้ซึ่งการยืดเส้นยืดสาย ในไม่ช้าจะเกิดการสะสมไขมันในร่างกายและเป็นโรคอ้วนในที่สุด

ค) การนอนหลับและพักผ่อนไม่เพียงพอ มีผลต่อฮอร์โมนในร่างกายที่ควบคุมความอยากอาหารของร่างกาย^{๑๒}

๒.๔.๔ สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากสังคม

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางสังคม คือสาเหตุที่เป็นองค์ประกอบภายนอก ที่เกิดขึ้นจากความต่อเนื่องในสาเหตุหลายๆ ด้านร่วมกันทั้งในด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่เป็น

^{๑๑} คุราชละเอียดใน วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคอ้วน, [ออนไลน์], <http://www.wikipedia.com> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].

^{๑๑} อ้างแล้ว.

^{๑๒} คุราชละเอียดใน นพ. วัลลภ พรเรืองวงศ์, สาเหตุของความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/blog/health2you/tag/ลดความอ้วน> [๘ มีนาคม ๒๕๕๐].

การปฏิบัติตนโดยมีรูปแบบการดำเนินชีวิต มีกิจวัตรประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของสังคม ซึ่งเป็นไปเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดความอ้วนดังนี้

ก) **ภาวะเศรษฐกิจและสังคม (Socio-Economic-Culture)**^{๓๓} การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ของภาวะเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ร่วมกับการหลั่งไหลของกระแสวัฒนธรรมตะวันตก ส่งผลให้แบบแผนการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสของวัฒนธรรมตะวันตก จำพวกอาหารขยะ ที่มีแคลอรีสูง อาหารจำพวกแป้ง อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสหวาน ให้มีพฤติกรรมในการบริโภคที่เปลี่ยนมานิยมรับประทานอาหาร

ข) **วัฒนธรรมการดำรงชีวิต** ซึ่งเห็นได้ว่าบางชาติ บางประเทศจะมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ที่ทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เนื่องจากความนิยมในการรับประทานอาหารของชาตินั้นๆ เช่น การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงๆ และจากความเชื่อ เกี่ยวกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้องเช่น การนิยมเลี้ยงให้เด็กๆ มีร่างกาย อ้วนท้วน สมบูรณ์

ค) **วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป** ในสังคมปัจจุบัน ชีวิตที่รีบเร่งทำให้คนส่วนใหญ่มักทำอะไรที่เร่งรีบ ขาดการเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ ตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน คือรับประทานอะไรที่หาซื้อได้ง่ายๆ ตามความสะดวกและทานอาหารซ้ำเดิมอยู่บ่อยๆ โดยไม่คำนึงถึง คุณประโยชน์หรือโทษ และ การมีเครื่องอำนวยความสะดวกที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำกิจกรรมที่ช่วยให้มีการเผาผลาญพลังงานลดน้อยลง และวิถีชีวิตแห่งความรีบเร่งยังทำให้ผู้คนในยุคนี้ขาดการออกกำลังกายอีกด้วย

ง) **ผลจากยุทธศาสตร์อุตสาหกรรมอาหาร** ตั้งแต่โรงงานผลิตปุ๋ย เกษตรกรร้านอาหาร บริษัทโฆษณา ด้วยการผลิตอาหารอย่างเหลือเฟือ เพื่อให้บริษัทผลิตอาหารทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารมากที่สุด น้ำอัดลมมีตู้อัตโนมัติตั้งขายทั่วเมือง ทั้งโรงเรียน โรงงาน มีการโฆษณาของกินเล่นต่างๆ ทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และผู้ผลิตเหล่านี้ ยังให้ผลประโยชน์กับนักการเมือง และข้าราชการเพื่อสนับสนุนในเรื่องการออกนโยบายต่างๆ ให้ผู้บริโภคจำนวนมากตกอยู่ในกระแสบริโภคอาหาร และบริโภคเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นโรคอ้วน

จ) **การดื่มสุรา** นอกเหนือจากส่วนผสมในสุราที่มีสารให้พลังงานสูงแล้ว^{๓๔} ความเชื่อที่ว่า การดื่มสุรา ในปริมาณน้อยจะทำให้เจริญอาหารและช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น^{๓๕}

^{๓๓} คูรายละเอียดใน เครือข่ายวิจัยสุขภาพ, โรคอ้วนในเด็ก : สาเหตุและผลกระทบ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hrn.thainhf.org/?module=edoc&page=detail&id=8> [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๐].

^{๓๔} คูรายละเอียดใน สยามเฮลท์ทอเดย์, สาเหตุของความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/obesity/cause.htm [๒๔ มกราคม ๒๕๕๒].

การสังสรรค์ งานเลี้ยง อาจทำให้การดื่มเกินเลยจน มีการดื่มในปริมาณมาก และจะทำให้การดื่มนั้น มีผลทำให้ขาดสติในการบริโภค ซึ่งเป็นการนำมาของความอ้วนได้

ปัญหาของความอ้วนจะทวีความรุนแรงมากขึ้นไปอีก หากผู้ที่เป็นโรคอ้วนไม่เข้าใจ สาเหตุที่แท้จริงของโรค ไม่ทำความเข้าใจกับโรคที่เป็นอยู่ อาจถูกชักจูงให้แก้ปัญหาแบบผิดๆ และ ตกเป็นเหยื่อของสังคม ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จากการหลงผิด ในการเชื่อสื่อ การโฆษณาขาย สินค้าและผลิตภัณฑ์หรือบริการที่มาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน หรือหาก ซ้ำร้ายเจอกับผู้ให้การรักษาแบบที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวของผลทางธุรกิจการค้า มากกว่าการรักษาที่มีคุณธรรมและจรรยาบรรณ ในขณะที่เดียวกันกับการที่ประชาชนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับความ อ้วนจากสื่อต่างๆ โดยขาดการพิจารณานั้น ยิ่งทำให้ปัญหากลายเป็นประเด็นทางสังคม และกำลัง กลายเป็นความจริงที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม แบบใหม่ ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ที่มีแนวโน้มยึดติดกับ กระแสบริโภคนิยม จนทำให้นับวันปัญหาในด้านความอ้วนเหล่านั้น ยากแก่การแก้ไขมากยิ่งขึ้น

๒.๕ วิธีการป้องกันความอ้วนในปัจจุบัน

ปัจจุบันในยุคที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง วิทยาการณ ันทันสมัยในด้านต่างๆ ได้แผ่ขยายเข้าสู่ผู้บริโภคอย่างทั่วถึง การทำให้รูปร่างผอมเพริ้วรวดเร็ว ทันใจจึงไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป กลยุทธ์ทางการตลาดของผู้ผลิต ทั้งตัวผลิตภัณฑ์และการบริการที่ เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วน จึงมีให้เลือกมากมายหลากหลายรูปแบบและต่างผลิตมาเพื่อ ตอบสนองตามความต้องการของผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี การลดความอ้วนให้ประสบผลสำเร็จ จึงมี ปัจจัยประกอบกันในส่วนที่เป็นวิธีในการสนับสนุน แต่วิธีที่ดีที่สุดในการหยุดยั้งการแผ่ขยาย ของโรคอ้วนไปทั่วโลก กลับเป็นวิธีการป้องกัน ไม่ใช่การรักษา^{๓๕} ซึ่งมาตรการการป้องกันการแผ่ ขยาย ของโรคอ้วนนี้ อาจต้องมีการวางแผนตั้งแต่เริ่มต้นของวงจรชีวิต และตลอดไปในการดำเนิน ชีวิต ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การลดความอ้วนประสบผลสำเร็จจึงควรมีวิธีการป้องกันดังต่อไปนี้

^{๓๕} คูรายละเอียดใน นพ.วรวิทย์ เจริญศิริ, แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มมีนเมา, ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bangkokhealth.com> [๗ ธันวาคม ๒๕๕๔].

^{๓๖} Eric Schlosser, มหาอำนาจฟาสต์ฟู้ด, แปลโดย สุชนิตย์ เทพอนันต์แปล, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๐๐๐, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕๐.

๒.๕.๑ ครอบครัว

ครอบครัว เป็นสถาบันแรกที่มีความใกล้ชิดกับผู้เป็นโรคอ้วนมากที่สุด และเป็นตัวช่วยหลักที่มีความสำคัญในการป้องกันการแผ่ขยายของโรคอ้วน โดยเฉพาะบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ที่ต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ที่ถูกต้องที่สุด ในการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง ต้องคอยฝึกนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กตั้งแต่แรกเกิดเช่น การให้กินนมแม่ นานอย่างน้อย ๔-๖ เดือน จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคอ้วนเมื่อโตขึ้น อาหารของเด็กในวัยต่อๆ มาจะมีผลต่อความอ้วนของเด็ก และฝึกให้เด็กเป็นคนมีวินัย ไม่กินจุบจิบจิบ รับประทานอาหารครบหมู่ รับประทานอาหารผัก ผลไม้ เพราะนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีนั้น เกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยเด็ก จึงควรฝึกให้เด็กๆ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ตอนโตขึ้นจะได้ไม่อ้วน

เพิ่มการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้พลังงาน ควรสนับสนุนให้เด็กมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอเพื่อให้เป็นนิสัยติดตัวต่อไป จนเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคอ้วนและทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในอนาคต บิดา มารดา ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย และทำให้เป็นกิจกรรมของครอบครัวที่ทุกคนมีส่วนร่วม สนุก และต้องมีการติดตามการเจริญเติบโตในเด็กเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอ คอยสนับสนุน คอยเตือนและให้กำลังใจอย่างมีเหตุและผล ในกรณีที่เด็กอ้วนไปแล้ว สิ่งที่ต้องทำคือการพาเด็กไปพบแพทย์ เพื่อจะได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ไม่ควรที่จะลดน้ำหนักเองอย่างผู้ใหญ่ว่า เนื่องจากเด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโต ถ้าอดอาหารอาจมีผลกระทบต่อพัฒนาการตามวัยได้ และไม่ควรปล่อยให้เด็กอ้วน เพราะนั่นหมายถึง จะมีอัตราประชากรโรคอ้วนเพิ่มขึ้น เพราะเด็กที่อ้วน จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคตด้วย

๒.๕.๒ การรณรงค์ป้องกันโรคอ้วน

มีการรณรงค์เรื่องการป้องกันและรักษาโรคอ้วน โดยใช้ช่องทางสื่อต่างๆ เป็นตัวกลาง ในการกระจายข่าวสาร สร้างจิตสำนึก กระตุ้นให้เกิดสิ่งเร้าเพื่อให้เข้าถึงประชาชนทั่วไป ควรมีความร่วมมือร่วมใจกันจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน^{๓๖} โดยเฉพาะ แพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ทุกแขนง ให้ตระหนักถึงปัญหาและภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากระบาดของโรคอ้วน รวมถึงปัจจัยเสี่ยงและผลแทรกซ้อนในระยะยาว

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน Barry Popkin, โลกกลม, แปลโดย โสภภาพ วรรค์ช, (กรุงเทพมหานคร : โปสท์บุ๊ค, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๕-๒๖๘.

๒.๕.๓ มีการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับความอ้วน

มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับความอ้วนในด้านต่างๆ กับประชาชน ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตั้งแต่เริ่มต้นขบวนการจนถึงสิ้นสุดขั้นตอน ทั้งในการป้องกันและในการรักษา อย่างมีระบบแบบแผนเช่น ปัญหาและสาเหตุ อันตรายที่เกิดจากโรค โดยเฉพาะให้ประชาชนได้ตระหนักถึงภัยร้าย และความเสียหายที่จะตามมาอย่างไม่รู้จบของความอ้วนด้วยข้อมูลทางด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง การเลือกซื้ออาหาร การออกกำลังกายให้เหมาะสม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือการปรับสมดุลทางอารมณ์ เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้เป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ที่ห่างไกลจากความอ้วน โดยมีมาตรการเฝ้าระวังติดตามและให้ทุกฝ่ายร่วมมือร่วมใจกันอย่างจริงจัง แล้วนำมาปฏิบัติได้เพื่อที่จะเป็นหนทางอันนำมาซึ่งการป้องกันและรักษาโรคอ้วนตั้งแต่เริ่มต้น^{๓๔}

๒.๕.๔ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต

พฤติกรรมการดำรงชีวิตที่รีบเร่งและยึดติดกับความสะดวกสบายหรือ การได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เอื้อประโยชน์ต่อภาวะความอ้วนของคนในประเทศ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตเช่น (๑) พฤติกรรมการบริโภคอาหารจากคนที่มินิสัยการรับประทานอาหารไม่ดี ให้เป็นคนที่มีวินัย รับประทานอาหารเป็นเวลา เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (๒) การเคลื่อนไหวร่างกาย จากการขบบ่นั่งอยู่เฉยๆ เป็นการออกกำลังกาย เพิ่มกิจกรรมที่ใช้พลังงานให้มากขึ้นในแต่ละวัน (๓) การปรับสมดุลทางอารมณ์เช่น การฝึกสติ การฝึกหายใจคลายเครียด ฝึกการทำสมาธิ ให้มีภาวะทางอารมณ์และจิตใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ ห่างไกลจากความเครียด ซึ่งจะเป็นการป้องกันความอ้วนได้

๒.๕.๕ การมีวินัยในตนเอง

ในการป้องกันความอ้วน การมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมของเราให้ไปสู่เป้าหมายได้เป็นผลสำเร็จเช่น วินัยในการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่ทำให้อ้วนได้ง่าย วินัยในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ วันละประมาณ ๑ ชั่วโมง อาทิตย์ละ๓ ครั้งเป็นอย่างน้อย เป็นต้น

^{๓๔} คุราชละเอียดใน พ.ญ.จันทิศา พุกษานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.clinicdek.com/index.php?option=com1&limitstart> [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑].

๒.๕.๖ การตรวจร่างกาย

เพื่อเป็นการป้องกันความอ้วนที่ปลอดภัย ควรตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อที่จะได้ทราบถึง ข้อมูลสุขภาพร่างกายและแนวโน้มน้ำต่างๆ ของตนเองว่ามี สถานการณ์ความเสี่ยงต่อสภาวะความอ้วน มากน้อยอย่างไร

๒.๖ วิธีการรักษาความอ้วนด้วยหลักการในปัจจุบัน

ในสังคมปัจจุบันที่ผู้บริโภคหันมาใส่ใจเรื่อง สุขภาพและความงามกันอย่างแพร่หลาย ทำให้มีผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการสาขาที่เกี่ยวข้อง สร้างทฤษฎีและหลักการมากมาย เพื่อเข้าแก้ไขปัญหาภาวะความอ้วนในรูปแบบต่างๆ ในส่วนของแพทย์ จะแบ่งผู้ป่วยที่เกี่ยวกับความอ้วน ออกเป็น ๓ กลุ่ม

กลุ่มแรกคือ กลุ่มอ้วนจริง โดยพิจารณาจากค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) เป็นเกณฑ์ประเมินการรักษา หากระดับค่า BMI สูงมากเท่าไร ผู้ป่วยยังมีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น

กลุ่มที่สองคือ กลุ่มอ้วนเฉพาะส่วน เช่น อ้วนลงพุง ในกลุ่มนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน

กลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มที่คิดว่าตนเองอ้วน ผู้ป่วยในกลุ่มนี้จะไม่มีปัญหากระทบกับสุขภาพกายโดยตรง แต่จะกระทบกับสุขภาพจิต เนื่องจากจัดเป็นกลุ่มที่ต้องการให้ตนเองมีรูปร่างสวยสมบูรณ์แบบ อย่างในอาชีพที่ต้องใช้รูปร่างในการทำงานเช่น ดารา นางแบบ เป็นต้น ^{๓๕}

^{๓๕} สุรายละเอียดใน น.พ.กัทร ศิริพันธุ์, *ไม่อ้วนเอาเท่าไร*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.variety.teenee.com/foodforbrain/22657.html> [๖ มกราคม ๒๕๕๓].

ตารางที่ ๓ ตารางแสดงแนวทางรักษาโรคอ้วนโดยอาศัยเกณฑ์ BMI ด้วยการจำแนกความรุนแรงของโรคและโรคร่วม (co morbidities)^{๔๐} จาก National Institute of Health (NIH)

BMI (kg/m ²)	ระดับโรค (Classification)	การรักษา
๒๕ ขึ้นไป	น้ำหนักเกิน (Overweight)	ลดจำนวนแคลอรีในอาหาร
๒๗-๒๙.๕	ภาวะก่อนอ้วน (Preobese)	เพิ่มการออกกำลังกาย เพิ่มยาลดน้ำหนักหากมีโรคร่วม
๓๐-๓๔.๕	โรคอ้วนขั้นที่ ๑ (Obese class I)	เพิ่ม ยาลดน้ำหนัก
๓๕-๓๙.๕	โรคอ้วนขั้นที่ ๒ (Obese class II)	ผ่าตัด หากมีโรคร่วม
๔๐ ขึ้นไป	โรคอ้วนขั้นที่ ๓ (Obese class III)	ผ่าตัด

ผู้ที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า ๒๕ ยังไม่มีความจำเป็นในการลดน้ำหนัก แต่ถ้ามีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและแนะนำให้คุมน้ำหนักที่ดัชนีมวลกายประมาณ ๒๒ โดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกายและเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ที่มีน้ำหนักเกินคือ BMI เท่ากับ ๒๕-๒๙.๕ ถ้าไม่มีปัจจัยเสี่ยงร่วมด้วยหรือเส้นรอบเอวน้อยกว่า ๔๐ นิ้วให้ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากกว่านี้ ผู้ป่วยโรคอ้วนที่มี BMI มากกว่า ๓๐ หรือ BMI มากกว่า ๒๕ และพบว่าเส้นรอบเอวเกิน ๔๐ นิ้วในชาย หรือเกิน ๓๕ นิ้วในหญิง และไม่มีปัจจัยเสี่ยง ก็ให้เริ่มรักษาด้วยอาหารและการออกกำลังกาย แต่ถ้ามีปัจจัยเสี่ยงควรรีบลดน้ำหนัก^{๔๑} หลักการรักษาโรคอ้วนในปัจจุบัน จึงเริ่มต้นด้วยการพิจารณาจากการใช้หลักการต่างๆ ตามเกณฑ์ในการจำแนกความรุนแรงของโรคอ้วนและโรคร่วมกับโรคอ้วนตามตารางที่ ๒ และมีรายละเอียดของแนวทางการลดความอ้วนในหลักการต่างๆ ดังนี้

๒.๖.๑ หลักโภชนาการ (การควบคุมอาหาร)

หลักโภชนาการ เป็นหลักการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ โดยโภชนาการจะเน้นคุณค่าทางสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และปริมาณพลังงานที่เหมาะสม

^{๔๐} คุราชยะเอียดใน น.พ.เสถียร ธรรมทวีธิกุล, หลักการรักษาโรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

^{๔๑} คุราชยะเอียดใน สยามเฮลท์คอตเน็ต, โรคอ้วน การรักษาโรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/obesity/cause.htm [๒๔ มกราคม.๒๕๕๒].

เพื่อที่ร่างกายจะสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและให้ผู้บริโภคมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารตามวัตถุประสงค์นั้นๆ ในส่วนของการใช้หลักโภชนาการเพื่อลดความอ้วนผู้ที่ต้องการลดความอ้วน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเรียนรู้ และมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารในด้านต่างๆ เช่น ปริมาณพลังงานและสารอาหาร(Nutrient) ที่ได้จากอาหารในแต่ละชนิด การอ่านสลากอาหาร (Nutrition Facts) การเลือกซื้อ การเตรียมอาหาร และการดื่มน้ำ เป็นต้น เพื่อความเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก โภชนาการได้แนะนำวิธีการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ ในผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญซึ่งมีวิธีการดังนี้

ก) การลดพลังงานจากอาหาร คือการลดปริมาณของอาหาร โดยคำนวณจากค่าพลังงานในอาหาร มีหน่วยเป็นแคลอรี ปกติคนเราต้องการพลังงานในแต่ละวันประมาณ ๒๕ - ๓๕ กิโลแคลอรีต่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัม ดังนั้นเราสามารถคำนวณพลังงาน ที่เราควรได้รับในแต่ละวัน โดยเอาน้ำหนักคูณด้วย ๒๕ ผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นค่าพลังงานทั้งหมด ถ้าเราต้องการลดน้ำหนักให้เอา ๕๐๐ กิโลแคลอรี ลบออกจากค่าที่คำนวณได้ จะได้ค่าพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันนำพลังงานที่ได้หารด้วย ๓ จะได้พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละมื้อ

โดยทั่วไปถ้าหากต้องการลดน้ำหนัก ผู้หญิง ควรได้พลังงานวันละ ๑,๐๐๐ - ๑,๒๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับผู้ชายควรได้ ๑,๒๐๐ - ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ดังนั้นในแต่ละมื้อไม่ควรรับประทานเกิน ๕๐๐ กิโลแคลอรี ซึ่งจะทำให้น้ำหนักลดลง ครั้งกิโลกรัมต่อสัปดาห์^๒ ควบคุมอาหารให้พลังงานเข้าจากอาหาร ต้องเท่ากับ หรือต่ำกว่าความต้องการพลังงานพื้นฐาน จะทำให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมอยู่เป็นพลังงาน แต่ทั้งนี้ร่างกายต้องได้รับพลังงานไม่ต่ำกว่า ๑,๒๐๐ แคลอรีต่อวัน มิฉะนั้น จะเกิดภาวะกรดในร่างกาย^๓

ในการลดค่าพลังงานที่ต้องการวันละ ๕๐๐ - ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรี ต้องควบคุมให้ปริมาณพลังงานที่ได้จากไขมัน ต้องไม่เกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงาน ทั้งหมด และควรจะเป็นพวกไขมันไม่อิ่มตัว (Polyunsaturated) และ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fatty acids) จากพืช และถั่ว ให้ร้อยละ ๑๕ ของพลังงาน ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) อยู่ระหว่างร้อยละ ๘ - ๑๐ ของพลังงานที่ได้รับหรือไม่เกินวันละ ๓๐๐ กรัมของคลอเรสเตอรอล และหลีกเลี่ยงไขมันชนิดที่เกิด

^๒ คุรายละเอียดยิน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://pioneer.netserv.chula.ac.th/~bkanyara/tip2.htm> [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑].

^๓ คุรายละเอียดยิน นพ.สมชาย ลีทองอิน, *อยากหุ่นไฉไล จะทำอย่างไร*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.110.164.197.190/exercise.asp?content_id=78 [๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๘].

จากกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เช่น กรดไขมันทรานส์ (Trans fatty acid) โปรตีนให้ร้อยละ ๑๕ ของพลังงาน คาร์โบไฮเดรตให้ร้อยละ ๕๕ ของพลังงาน เกลือให้น้อยกว่า ๖ กรัมของเกลือแกง แคลเซียม ๑๐๐๐ - ๑๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน โยอาหาร ๒๐-๓๐ กรัมต่อวัน^{๔๔}

การควบคุมอาหารในแต่ละมื้อ ควรให้มีอาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต ประมาณ ๓๐ เปอร์เซนต์ต่อมื้อ ผักสดหรือผักสุก ประมาณ ๓๕ เปอร์เซนต์ต่อมื้อ โปรตีนจากพืช จำพวกถั่วต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และผลผลิตจากพืชเช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร ประมาณ ๒๕ เปอร์เซนต์ต่อมื้อ เบ็ดเตล็ดเช่น สาหร่ายทะเล เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ผลไม้ ซึ่งไม่หวาน ปริมาณ ๑๐ เปอร์เซนต์ต่อมื้อ^{๔๕}

ข) การเปลี่ยนแปลงอาหาร เป็นการเปลี่ยนแปลงอาหารที่รับประทาน จากอาหารที่ให้ค่าพลังงานสูง เป็นอาหารที่ให้ค่าพลังงานต่ำ แต่ยังคงให้ประโยชน์ต่อร่างกายสูงเช่น การเปลี่ยนอาหารให้เป็นอาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low glycemic index) หรืออาหารที่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดแบบช้าๆ เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี (เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีทสีรำ ข้าวโอ๊ต ฯลฯ) ถั่ว ถั่วเหลือง โยเกิร์ต นมไขมันต่ำ ผลไม้ไม่หวานจัดเช่น แอปเปิ้ล ส้ม ฯลฯ เพราะอาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และลดลงอย่างช้าๆ ช่วยทำให้รู้สึกอิ่มได้นานมากขึ้น จึงช่วยลดการทานอาหารในปริมาณมากให้น้อยลง^{๔๖} วิธีการปรับเปลี่ยนอาหารให้มีดัชนีน้ำตาลต่ำลงมีดังนี้

๑) เปลี่ยนอาหารที่ทำจากแป้งขัดสีเช่น ข้าวขาว ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) ขนมนึ่งขาว เป็นเป็นข้าวกล้อง หรือเป็นขนมนึ่งโฮลวีท (Whole wheat) โดยใช้ข้าวสาลีไม่ขัดสี เต็มรำ (bran) หรือจมูกข้าว (wheat germ) ลดอาหารหรือขนมที่เติมน้ำตาล

๒) รับประทานผักให้มากขึ้น คือ ผักครึ่งหนึ่ง-อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง กินผัก-น้ำพริก เป็นสูตรควบคุมน้ำหนักที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ต้องเป็นผักสด ผักลวก ผักต้ม ไม่ควรใช้

^{๔๔} ตัวอย่าง การคำนวณ ชาย น้ำหนัก ๘๕ กิโลกรัม สูง ๑๖๐ เซนติเมตร

$$\text{BMI} = ๘๕ \text{ หาร } (๑.๖ \times ๑.๖)$$

= ๓๓.๒๐ เท่ากับเป็นโรคอ้วน พลังงานที่คำนวณได้ = ๘๕ x ๒๕ = ๒,๑๒๕ กิโลแคลอรี พลังงานที่ลดแล้ว = ๒,๑๒๕ - ๕๐๐ = ๑,๖๒๕ กิโลแคลอรี.

^{๔๕} คุรยละเอียดใน สาทิส อินทระก้าแหง, ปันชีวิตใหม่ด้วยชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://curriculum.mv.ac.th/library2/clinic/clinic2/chivajit3.html>. [๖ กันยายน ๒๕๕๑].

^{๔๖} คุรยละเอียดใน นพ.วัลลภ พรเรืองวงค์, อาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://curriculum.mv.ac.th/library2/clinic/clinic2/chivajit3.html> [๔ มีนาคม ๒๕๕๑].

ผักทอด หรือชุบแป้งทอด เพราะผักจะซับน้ำมันไว้มากมาย ถ้าไม่ชอบผัก, ควรฝึกคัมมน้ำผักที่ไม่เติมน้ำตาล และไม่ผสมน้ำตาลไม้น้ เช่น น้ำมันมะเขือเทศ ๑๐๐% ฯลฯ

๓) เปลี่ยนโปรตีนที่ได้จากสัตว์ มาเป็นโปรตีนที่ได้จากพืช จากการรับประทานถั่วชนิดต่างๆ เช่นถั่วเหลืองที่มีโปรตีนสูง ที่ดีมากที่สุดคือ ถั่วพู เพราะถั่วพูมีแคลเซียมสูง และแคลเซียมในถั่วพู ดูดซึมได้ง่ายเกือบเท่านม และเสริมอาหารที่ทำจากถั่วเช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง (ไม่เติมน้ำตาล) เสริมโปรตีนไขมันต่ำเช่น เต้าหู้ ปลา นมไขมันต่ำหรือไม่มีไขมัน (และไม่เติมน้ำตาล), อาหารกลุ่มโปรตีนย่อยช้า ทำให้อิ่มได้นาน เสริมอาหารที่มีเส้นใยหรือไฟเบอร์ โดยเฉพาะเส้นใยที่มีลักษณะเป็นเมือกหรือวุ้น ซึ่งเป็นเส้นใยที่ละลายน้ำได้ เช่น ข้าวโอ๊ต มะเขือเทศ ฯลฯ

๔) เปลี่ยนการใช้ไขมัน โดยใช้น้ำมันในประเภทของไขมันดี HDL เรียกว่า LINOLEIC ACID ซึ่งเป็นน้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน และที่ดีที่สุดคือ น้ำมันงา น้ำมันมะกอก (ยกเว้นน้ำมันปาล์ม) แทนการใช้ไขมันจากสัตว์ การใช้ไขมันประเภทนี้ สามารถลดหรือไปจับไล่น้ำมันเลว (LDL) ^{๔๗}ได้นั้นเท่ากับบรรเทา หรือลดสาเหตุที่จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ด้วย สำหรับผู้ที่ลดอาหารไขมัน ในระยะยาวควรได้รับวิตามินเสริมเช่น Vitamins A D E K ,folic acid, calcium, iron and zinc

๕) เปลี่ยนการคัมมน้ำผลไม้เป็นรับประทานผลไม้ทั้งผล เน้นทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล กล้วย (ควรเลือกกล้วยที่ไม่สุกจัด) เป็นต้น

๖) เปลี่ยนจากการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป เป็นของธรรมชาติสดใหม่ ไม่ผ่านขบวนการผลิตหลายขั้นตอน

๗) เปลี่ยนมาใช้น้ำตาลเทียมหรือสารให้ความหวานแทนเช่น Saccharin aspartame ทดแทน ในกรณีที่หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลไม่ได้

๘) เปลี่ยนการคัมผลิตภัณฑ์นม ที่มีการปรุงแต่งรส เป็นนมที่ไม่มีไขมัน หรือไขมันต่ำ

ค) การเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจุบันผู้คนมีวิถีชีวิตที่รีบเร่งและยึดติดกับความสบายจนกลายเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จำเจ จากการได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในยุคนี้จึงเปลี่ยนไป สู่การบั่นทอนสุขภาพให้แย่ลงโดยไม่รู้ตัว ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะโรคอ้วน การเปลี่ยนพฤติกรรม

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน สาทิส อินทรกำแหง, บั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิต, อยากรอมให้กินมันๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://ecurriculum.mv.ac.th/library2/clinic/clinic2/chivajit3.html> [๖ กันยายน ๒๕๕๑].

การบริโภคอาหาร จึงหมายถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เกิดจากความเคยชิน ในวิถีชีวิตแต่ไม่ถูกหลักในการบริโภคอาหาร ให้เป็นพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ถูกต้องตามระบบการทำงานของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนสุขนิสัยในการบริโภคใหม่โดยวิธีดังนี้คือ

๑) **วิธีการควบคุมตนเอง (Self monitoring)** โดยการใช้การจดบันทึกอย่างละเอียดทั้งวัน เวลา สถานที่ ปริมาณ และชนิดของอาหารที่กิน รวมทั้งอารมณ์และกิจกรรมอื่นที่ทำงานนั้น เมื่อจดบันทึกไประยะหนึ่งผู้ป่วยจะมีการระมัดระวังการกินอาหารมากขึ้น และยังใช้ในการติดตามการรักษาได้ด้วย พยายามปรับเปลี่ยนรูปแบบ การรับประทานอาหาร ให้ตรงต่อเวลา และเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพื่อสร้างนิสัยและแบบแผนใหม่ให้แก่ตนเอง โดยรับประทานอาหารเช้า ในเวลาประมาณ ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. เพราะเป็นช่วงเวลาการทำงานของกระเพาะอาหาร มือกลางวันควรเป็นเวลาระหว่าง ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. และไม่ควรทานอาหารทุกประเภทต่อจากเวลานี้ จนถึงเวลา ๑๕.๐๐ น. เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้เล็กได้ทำงานอย่างเต็มที่^{๔๔} และควบคุมให้ตนเองรับประทานอาหารตามหลักในการบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

(ก) ผู้ที่ลดความอ้วน ควรรับประทานอาหารเช้าให้หลากหลายให้ครบทั้ง ๕ หมู่^{๔๕} แต่ให้ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง ที่ละน้อยค่อยๆลด จนร่างกายเกิดความเคยชิน ควรทานให้ครบ ๓ มื้อ ไม่ควรอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งโดยเฉพาะในมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ ควรรับประทานอาหารเช้าทุกวัน อาหารเช้าที่มีส่วนช่วยลดน้ำหนักได้ดีที่สุดคือ อาหารเช้าที่มีธัญพืชไม่ขัดสี (Cereals) และอาหารประเภทโปรตีน^{๔๖} ส่วนมือกลางวันควรจะเป็นอาหารที่ช่วยทำให้ได้อิ่มนานคือต้องมีโปรตีนสูง (มีไข่ นม เนื้อ หรือถั่ว) มีไขมันชนิดดีเล็กน้อย โดยเฉพาะน้ำมันปลา หรือน้ำมันที่ได้จากพืช (ไม่ใช่ไขมันปาล์ม) เพื่อช่วยให้การย่อยอาหารช้าลงและอิ่มนานขึ้น อาหารประเภทผักต่างๆ สามารถทานได้ในปริมาณมาก ส่วนในมือเย็นไม่ควรเป็นอาหารมือหนัก มีปริมาณอาหารน้อยกว่าในทุกมื้อ ไม่ควรทานดึกมาก เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไป ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานได้ไม่หมด เนื่องจากระบบการเผาผลาญของร่างกายจะทำงานช้าลงในเวลากลางคืน ทำให้มี

^{๔๔} สุทธิวิเศษย์ คำภา, นาฬิกาชีวิต, เรียบเรียงโดย นवलฉวี ทรพรหมันท์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟาอภัยจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕.

^{๔๕} คู่มือละเอียดใน วิชาการคอตคอม, โภชนบัญญัติ ๕ ประการ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.vcharkarn.com/varticle/39513> [๒๔ กันยายน ๒๕๕๒]

^{๔๖} ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, อาหารเช้าป้องกันอ้วน กินอย่างไรไม่อ้วน ไม่มีโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : คลินิกสุขภาพ, ๒๕๕๐), หน้า ๔๓ - ๔๗.

พลังงานส่วนเกิน และพลังงานส่วนเกินนั้นจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงมีปัญหาน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

(ข) ทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับการรับประทานแป้งเป็นบางมื้อ แต่ไม่ควรทานข้าวที่ขัดสีจนขาวเพราะวิตามินมักจะหลุดออกไป เหลือเพียงแต่แป้งเป็นส่วนมาก พวกแป้งควรเป็นแป้งเชิงซ้อนเช่น ข้าวกล้อง และการที่ให้สลับปรับเปลี่ยนอาหารแป้งชนิดอื่นเพื่อให้เราสามารถรับสารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม^{๕๐}

(ค) ทานพืชผักให้มาก ทานผลไม้เป็นประจำทุกมื้อ จะทำให้รับวิตามินต่างๆ ได้ครบ หลีกเลียงผลไม้ที่รสหวานเช่น ขนุน ทุเรียน ละครุด น้อยหน่า ลำไยเป็นต้น ผักให้วิตามินเกลือแร่ และเส้นใยอาหารกับร่างกายเช่นเดียวกับผลไม้ แต่ให้พลังงานน้อยกว่าเพราะไม่ค่อยมีน้ำตาล เส้นใยอาหารในผัก ช่วยทำให้เรารู้สึกอิ่ม เนื่องจากเส้นใยอาหารจะดูดน้ำไว้ ทำให้เกิดการพองตัวและใช้เวลาอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นเวลานาน ทำให้ไม่เกิดอาการหิวบ่อย กากใยของผักผลไม้ในลำไส้จะยังช่วยดูดซับสารพิษและช่วยขับถ่ายคลอเรสเตอรอล รวมถึงมีสารแอนตีออกซิแดนท์ ป้องกันการเหี่ยวช่นและป้องกันสารก่อมะเร็งได้ ผักที่กินควรเป็นผักสด ลวกหรือต้มมากกว่าผัดผัดที่ใช้น้ำมันมาก หรือผัดขุบแป้งทอด สำหรับคนที่ชอบกินผักในลักษณะผัดสดต้องระวังปริมาณน้ำสลัดต้องไม่ใส่มากเกินไป ผู้ที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักต้องได้วิตามินและเกลือแร่อย่างพอเพียง

(ง) รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลาเป็นหลัก ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้นอกจากจะเป็นโปรตีนที่ดีแล้ว ร่างกายยังสามารถย่อยได้โดยง่าย การรับประทานปลาเป็นประจำนั้นจะช่วยลดปริมาณไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการขาดสารไอโอดีน ส่วนการทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันนั้นช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ แต่ควรทานในปริมาณที่จำกัด เพราะเนื้อสัตว์นอกจากจะให้โปรตีนกับร่างกายแล้ว ยังมีไขมันแทรกอยู่ด้วย จึงควรเลือกชนิดที่ไม่ติดมัน ไม่มีหนัง หรือลอกเอาหนังออก กินแต่พอควร ประมาณ ๘ - ๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน^{๕๑} หลีกเลียงอาหารที่มีกะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน ขาหมู การทานอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว และคลอเรสเตอรอล ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เพราะคลอเรสเตอรอลสามารถเข้าไปเกาะตามบริเวณผนังหลอดเลือดได้ง่าย โดยเฉพาะไขมันจากหนังสัตว์ เครื่องใน ปลาหมึก หอยนางรม หรือเลือกรับประทานโปรตีนที่ได้จากพืช โดยเฉพาะโปรตีนจากถั่วชนิดต่างๆ เนื่องจากโปรตีนจากถั่วมีไขมันอิ่มตัวต่ำกว่า มีไขมัน

^{๕๐} คู่มือละเอียดใน บางกอกเฮลท์ คอทคอม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.Bangkokhealth.com12345> [๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓].

^{๕๑} คู่มือละเอียดใน ศส.ดร.วันทนิษฐ์ เกรียงสินยศ, คอลัมน์ กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.doctor.or.th> [๑ ตุลาคม ๒๕๕๘].

ชนิดที่สูงกว่า และมีเส้นใย (ไฟเบอร์) ชนิดละลายน้ำ ซึ่งช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้อิ่มนานขึ้น ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และได้รับกรดไลโนเลอิกซึ่งมีความสามารถในการช่วยย่อยอาหาร

(จ) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินบี ๒ และแร่ธาตุต่างๆ เด็ก สตรีมีครรภ์ วัยรุ่นควรดื่ม ๑-๒ แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่ม ๑ แก้ว สำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนควรเป็นนมพร่องมันเนย เพราะจะให้แคลอรีต่ำกว่านมที่มีการตกแต่งรสและกลิ่น

(ฉ) ควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ โดยวิธีปรุงอาหารเป็นประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง ปิ้ง อบ เผา และหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูงพวก ทอด ผัด แกงกะทิ อาหารทอดอมน้ำมัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผาต๋อง ไก่ ผักชุบแป้งทอด เป็นต้น ในขนมหวาน ลูกอม และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

(ช) หลีกเลี่ยงการทานอาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นทั้งอาหารรสหวาน มันหรือเค็ม รสหวานจัดนั้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเช่น น้ำอัดลม น้ำเชื่อม การที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงร่างกายจะเปลี่ยนจากน้ำตาลกลายมาเป็นไขมัน ดังนั้นควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๑๐% ของพลังงานจากอาหารทั้งหมด ส่วนอาหารที่เค็มจัดนั้น จะมีโซเดียมสูง โซเดียมจะดูดน้ำสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานเป็นจำนวนมากจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง การกินอาหารที่มีเกลือต่ำๆ ช่วยลดอัตราการลดน้ำหนักสม่ำเสมอ กลี้อธรรมชาติเป็นตัวเพิ่มหรือลดน้ำหนักได้ เพราะเกลือทำให้ร่างกายต้องการน้ำ และกระตุ้นการกินอาหารได้มาก

(ซ) ทานอาหารสะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ควรทำความสะอาดอาหารก่อนการปรุงและควรหลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ในสถานที่สะอาดและปลอดภัยเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรคที่มากับอาหาร ซึ่งจะทำให้เป็นโรคในระบบทางเดินอาหารเช่น ลำไส้อักเสบ อาหารเป็นพิษ ท้องร่วง และจะนำมาซึ่งการเป็นโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

(ฌ) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากแอลกอฮอล์เป็นสารที่ให้พลังงานสูงแล้วเวลาเผาผลาญยังเกิดของเสียซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายเช่น ตับและไต อีกทั้งยังทำให้ระบบทำงานของประสาทช้าลง เกิดความผิดพลาดได้ง่าย และไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินต่างๆ ด้วย

(ญ) ควรดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้วหรือให้เพียงพอต่อความต้องการประมาณ ๒ ลิตร ต่อวัน ให้ดื่มน้ำบ่อยๆ เพราะน้ำจะช่วยขจัดความหิวได้เป็นอย่างดี หากดื่มน้ำน้อยร่างกายจะขาดน้ำ ทำให้เกลือตกค้างอยู่ในเนื้อเยื่อ น้ำจะช่วยขจัดโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย และช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น เครื่องดื่มนอกจากได้รับน้ำวันละ ๘-๑๐ แก้ว แล้วอาจอยู่ในรูปของนม น้ำผลไม้ ที่คั้นเอง ไม่ผสมน้ำตาล หรือผลไม้

ปั่นสด ไม่แยกกากจะได้รับเนื้อผลไม้ด้วย เครื่องดื่มที่ดีที่สุดในการดื่มเพื่อลดความอ้วนคือน้ำเปล่า เพราะไม่มีค่าพลังงานและคิมได้ตลอดวัน^{๕๓}

๒) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เป็นการปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหาร การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานไม่ให้มากเกินไป เป็นหัวใจสำคัญของการลดน้ำหนัก^{๕๔} ดังนั้นจึงควรใช้เวลากับตัวเองในการรับประทานอาหารแบบสบายๆ ตักอาหารที่ละน้อยๆ ให้พอดีต่อความต้องการ ทานอาหารช้าๆ เคี้ยวอาหารแต่ละคำให้ละเอียด เพื่อให้ลิ้นได้รับรสชาติอาหารเต็มที่ รับประทานแต่พอดี อย่าเสียดายอาหารที่เหลือ การตักอาหารหรือข้าว ควรตักตามจำนวนที่ต้องกินเพียงครั้งเดียว ไม่ควรตักเพิ่มอีก ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารอาจใช้ขนาดเล็กลง เพื่อป้องกันการรับประทานอาหารมากเกินไป

ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นๆ ระหว่างรับประทานอาหาร เช่น อ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ เพราะจะรับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว พยายามหางานอดิเรกทำเมื่อเวลาหิว ไม่หยิบหรือชิมอาหาร และลุกขึ้นจากโต๊ะทันทีที่อิ่ม หลังกินอาหารแต่ละมื้อควรเดินช้าๆ เพื่อย่อยอาหาร ไม่ควรที่จะนอนทันที ควรดื่มน้ำสะอาดทุกชนิด อาหารขบเคี้ยวจะมีผลลดไขมันในเลือดก่อนกินควรศึกษาว่า หนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณเท่าไร ให้สารอาหารอะไรบ้าง และให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี ถ้ามีการกินอาหารขบเคี้ยวมากอาจต้องลดปริมาณอาหารที่กินในมื้อหลักลงบ้าง ไม่ควรวางอาหารจานโปรดหรือของว่างไว้รอบๆ ตัว ไม่ควรเก็บตุนอาหารไว้เต็มตู้ เป็นต้น

จำกัดตัวเองในการออกไปกินเลี้ยงนอกบ้าน แต่ถ้าจำเป็นต้องไปงานเลี้ยง เราควรพิจารณาว่าอาหารที่จัดเลี้ยง แต่ละชุดนั้น อาหารชนิดใดที่สามารถกินเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้พลังงานเพิ่มขึ้น ควรเลือกและพิจารณาอาหารก่อนกิน จำกัดอาหารด้วยตัวเองให้ได้ ทั้งปริมาณและสัดส่วนของอาหารที่เหมาะสม ทำให้เราสามารถรักษาความสมดุลของน้ำหนักของตัวเองได้ ในระยะเวลาที่อยู่ระหว่างการลดและควบคุมน้ำหนัก

^{๕๓} คุราชยะเอชิดใน สาทิส อินทรกำแหง, เคสึลัดลัดอ้วนแบบเร่งรัด ผสานสูตรโภชนาบำบัด และชีวิตเข้ากับเรื่องง่าย ๆ ที่ทุกคนก็รู้, ชีวิตตอน ๕๗, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.pantown.com/board.php?id=18088&area=3&name=board8&topic=22&action=view> [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๑].

^{๕๔} คุราชยะเอชิดใน ผศ.ดร.วันทนิษฐ์ เกรียงสินยศ, คอลัมน์ กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.doctor.or.th> [๑ ตุลาคม ๒๕๕๘].

๓) การส่งเสริมให้กำลังใจ (Reinforcement) การให้รางวัล คำชมเชย จะทำให้พฤติกรรมที่พยายามลดน้ำหนักคงอยู่และมีกำลังใจที่จะทำต่อไป ซึ่งสิ่งเล็กน้อยทั้งหมดเหล่านี้จะทำให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักตัวเองได้อย่าง สม่าเสมอ^{๕๕}

๒.๖.๒ หลักการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายที่ดี ผู้ออกกำลังกายควรมีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลตามเป้าหมายที่ต้องการเช่น ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเพื่อลดน้ำหนัก

หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่มีค่าดัชนีมวลกาย ๒๕-๒๙.๙ หรือผู้ที่มีภาวะเป็นโรคอ้วนมีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ ๓๐-๓๙.๙ แต่ไม่มีโรคแทรกซ้อน การออกกำลังกายมีหลักการปฏิบัติคล้ายกับคนปกติทั่วไป แตกต่างกันตรงที่รูปแบบของการออกกำลังกาย ที่จะต้องระมัดระวังในเรื่องของการบาดเจ็บทางระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อ เนื่องจากน้ำหนักมาก จึงทำให้ข้อต่อรับน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น แต่สิ่งสำคัญที่ต้องพึงระวังในผู้ออกกำลังกายไม่ว่าจะมีภาวะอ้วนหรือไม่ นั่นคือ ข้อจำกัดของแต่ละบุคคลเช่น สภาพร่างกาย ว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ในผู้ป่วยเหล่านี้ควรมีการตรวจสุขภาพและได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

ในกรณีผู้ที่มีภาวะโรคอ้วนมากๆ ที่มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ ๔๐ หรือเป็นผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๕ และมีโรคแทรกซ้อนจากความอ้วน หรือมีโรคประจำตัว จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างใกล้ชิด จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะมีหลักในการใช้วิธีออกกำลังกาย ที่ต้องระวังมากเป็นพิเศษ และผู้ป่วยมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายหลายอย่าง^{๕๖} เช่นการเคลื่อนไหวที่ไม่สะดวกหรือไม่สามารถเดินได้ การออกกำลังกายที่ผิดวิธี อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

^{๕๕} คุราชะเอียนใน พ.ญ.จันทิชา พุกยานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑].

^{๕๖} คุราชะเอียนใน อ.นพ.ชนินทร์ ลำชา, ลดความอ้วน คนอ้วนกับการออกกำลังกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=127> [๖ ตุลาคม ๒๕๕๓].

ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน มีองค์ประกอบสำคัญในหลายด้าน โดยเริ่มต้นจากการเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งอาจเลือกตามความชอบ ความถนัด ให้มีความพอใจที่จะทำ และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะต้องเป็นสิ่งที่ตัวเราต้องการทำไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำ หรือเลือกตามสภาพร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่มีความอ้วน ก่อนเข้าโปรแกรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรพบแพทย์ตรวจสุขภาพเพื่อทราบข้อจำกัดของตัวเอง จะได้ป้องกันและฝึกด้วยความปลอดภัย^{๕๗} เพราะบางคนมีโรคประจำตัวบางอย่าง ซึ่งจะต้องอยู่ในความดูแลและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หรือว่าเลือกตามสภาพแวดล้อม ถ้าสถานที่สำหรับการออกกำลังกายคับแคบ การเลือกทำท่าการบริหารกับที่อาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำได้เช่น การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรมีการบันทึกสุขภาพ (น้ำหนัก ส่วนสูง ความดัน โลหิต ชีพจร) เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพเป็นระยะๆ หรือเลือกตามสภาพเศรษฐกิจ ในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลด้วย เพราะการออกกำลังกายบางอย่างต้องเสียค่าใช้จ่ายมากพอสมควร แต่ในขณะที่เดียวกันการออกกำลังกายบางอย่างอาจไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ หรือว่าเลือกตามอายุเช่น ในเด็กวัยเจริญเติบโต ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง และออกกำลังกายง่ายๆ ไม่นักไม่ต้องใช้ความอดทนของร่างกายเกินไป

ในวัยชรา (๖๐ ขึ้นไป) ควรออกกำลังกายเบาๆ เพื่อชะลอความเสื่อมของอวัยวะของร่างกายหรือว่าเลือกตามเพศ ผู้ชายกับผู้หญิงมีความแตกต่างกันในด้านโครงสร้าง และความสามารถด้านความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเมื่ออายุ ๑๐-๑๔ ปี สมรรถภาพทางกายจะแตกต่างกันมากระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง รวมทั้งในด้านรูปร่างลักษณะ และการเจริญเติบโต ซึ่งโดยทั่วไปผู้ชายจะสูงกว่าผู้หญิง

ก) ขั้นตอนในการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมควรอยู่ในช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐^{๕๘} เป็นการออกกำลังกายในเวลาช่วงเย็นซึ่งดีกว่าออกกำลังกายตอนเช้า^{๕๙}

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ดร.จรวายพร ธรณินทร์, การออกกำลังกายของคนอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thairunning.com/fatman_exercise.htm [๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒].

^{๕๘} สุทธิวิสต์ คำภา, นาฬิกาชีวิต, เรียบเรียงโดย นวฉวี ทรพนนันท์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟอภัยจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ศาสตราจารย์กิตติคุณ นพ. เสก อักษรานุเคราะห์, ออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thairunning.com/morning_or_evening.htm [๓ ตุลาคม ๒๕๕๐].

และยังเอื้ออำนวยต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน แต่ประเด็นอยู่ที่ว่าจะออกกำลังกายอย่างไรให้ยั่งยืน จึงควรยึดหลักตามความเหมาะสม ตามความสะดวกของผู้ออกกำลังกาย แต่หากมีข้อจำกัดในเรื่องของสุขภาพดังที่กล่าวมาแล้ว ข้อควรระวังก่อนการออกกำลังกายคือ ไม่ควรออกกำลังกายในทันทีที่รับประทานอาหารเสร็จ ควรทิ้งระยะเวลาห่างจากการรับประทานอาหารประมาณ ๔ ชั่วโมง ที่ต้องใส่ใจ มากเป็นพิเศษ สำหรับผู้ที่อ้วนมากและไม่เคยออกกำลังกาย ควรเริ่มออกกำลังกาย โดยเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ปรับวิถีชีวิต ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำตัวให้กระฉับกระเฉงเพื่อช่วยสร้างนิสัยให้เป็นคนคล่องตัว เช่น ลดเวลาดูทีวี ลดเวลานอนพักผ่อน ให้เดินมากขึ้น โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการขึ้นบันไดเลื่อนหรือลิฟต์ จักรยานแทนการนั่งรถ ดังคำที่ว่าแค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย หลังจากผู้ที่ต้องการลดความอ้วนด้วยวิธีออกกำลังกาย เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตัวเองตามหลักการที่ได้แล้ว จึงเข้าสู่ขั้นตอนในแต่ละช่วงของการออกกำลังกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ช่วงดังนี้คือ

๑) **ช่วงการอุ่นเครื่อง (Warm up)** มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย และกล้ามเนื้อ เพื่อกระตุ้นให้เลือด และออกซิเจนมาเลี้ยงกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของเอ็นไซม์ สามารถช่วยลดอุบัติเหตุเกี่ยวกับเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอในขณะที่ออกกำลังกาย ลดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งช่วยลดความตึงเครียด และเพิ่มความมั่นใจ การใช้เวลาในช่วงนี้ประมาณ ๕-๑๐ นาที^{๖๐} โดยเป็นการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ

๒) **ระยะการออกกำลังกาย (Training)** จะต้องมีการกำหนดองค์ประกอบต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย องค์ประกอบเหล่านี้ได้แก่ ความหนักหรือความรุนแรงของการออกกำลังกาย ระยะเวลา ความถี่ และชนิดของการออกกำลังกาย

(ก) **ความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity)** เป็นองค์ประกอบส่วนที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกาย และต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ในกลุ่มที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ควรใช้ความรุนแรงต่ำ และใช้เวลาในแต่ละครั้งนานๆ ที่สำคัญคือ เพื่อการปรับตัวที่ดีของระบบหัวใจและหลอดเลือด ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยปกติเราจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการ

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ผศ.พญ.พระระวี เต็งอำนวย, การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา (THERAPEUTIC EXERCISE), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.med.tu.ac.th/rm/download/chapter2.pdf> [๒๑ กันยายน ๒๕๕๑].

เต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา ๗๐-๘๐ % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด^{๖๑} ซึ่งจริงที่ต้องการขณะออกกำลังกาย (Target HR) = ๑๔๐ - ๑๖๐ ครั้งต่อนาที ถ้าใช้วิธีออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญแคลอรีให้ได้ผลจะต้องฝึกให้ใช้พลังงานวันละ ๕๐๐แคลอรีเช่น วิ่งเหยาะติดต่อกัน ๓๐-๔๕ นาที เต้นแอโรบิคแดนซ์ ๔๕ นาที เล่นฟุตบอล ๖๐ นาที ว่ายน้ำ ๓๐ นาที จะสามารถลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละประมาณ ครึ่งกิโลกรัม^{๖๒}

(ข) ระยะเวลาหรือความนานในการออกกำลังกาย (Time/Duration) จะสัมพันธ์โดยตรงกับความรุนแรง และต้องนานพอที่จะกระตุ้นให้เกิดผลหรือความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีต่อร่างกาย ตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ต้องการ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อย ๒๐ - ๓๐ นาที (แต่สำหรับผู้ที่เป็นักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ (ตามการคำนวณได้ในข้อ ก) ไปตลอดเวลาและควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

การออกกำลังกายที่จะเผาผลาญไขมันได้แท้จริงต้องออกกำลังกายเป็นเวลา ๒ ชั่วโมงขึ้นไป เช่น วิ่งมาราธอน ดังนั้นการออกกำลังกายใด ๆ ที่อ้างว่าละลายไขมันจึงเป็นไปได้ เพราะไขมันจะถูกเผาผลาญต้องเป็นไปตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย การใช้เครื่องปั่นตะโพก สายรัดหน้าท้อง แผ่นยางร้อน วางไว้ที่หน้าท้อง การบริหารกายเฉพาะส่วนเช่น ลูกนั่ง (Sit-up) จึงไม่มีผลในการเผาผลาญไขมัน ซึ่งถ้าจะใช้วิธีการออกกำลังกายในลักษณะนี้คนอ้วนทั่วไปจะทำได้ เนื่องจากต้องใช้ความพยายามสูง และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอันเป็นผลมาจากความไม่เคยชินกับสภาพการฝึกหนักเช่นนี้

(ค) ความถี่หรือความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย (Frequency) จะต้องมีความสม่ำเสมอหรือความต่อเนื่อง ในการออกกำลังกาย เพื่อให้บังเกิดผลความก้าวหน้าในการพัฒนาสุขภาพร่างกายด้านใดด้านหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ชัดเจน ความเหมาะสมในการออกกำลังกายใน

^{๖๑} สูตรในการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งจริงสูงสุด (Maximum HR) = (๒๒๐ - อายุปี) คูณ (๗๐-๘๐ %)หาร ๑๐๐

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ดร.จรวชพร ธรณินทร์, โรคอ้วนการออกกำลังกายของคนอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thairunning.com/fatman_exercise.htm [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒].

หนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า ๓ วัน และไม่เกิน ๖ วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า ๑ วัน^{๖๓}

(ง) ชนิดของการออกกำลังกาย (Type) ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ^{๖๔} ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายออกเป็น ๕ ประเภท โดยแบ่งตามลักษณะการเคลื่อนที่ของข้อและกล้ามเนื้อและแบ่งตามลักษณะของการใช้พลังงานดังนี้

(๑) แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนที่ของข้อและกล้ามเนื้อ

ก. ไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ไม่มีการเปลี่ยนความยาวของกล้ามเนื้อ และไม่มีการเคลื่อนที่ของข้อ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีความสามารถออกกำลังกาย ทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เช่น การบีบกำวัตถุ การดันกำแพง เป็นต้น

ข. ไอโซโทนิค (Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านทานคงที่ มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อ โดยการงอพับอวัยวะเช่น แขน ขา ขึ้นลง ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการยืดหดตัว เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ต้องการความแข็งแรง เช่น ดึงข้อ ลูกนั่ง (sit-up) วิดพื้น เป็นต้น ซึ่งมี ๒ แบบ คือ

๑. แบบกล้ามเนื้อหดตัวขณะเกร็งผู้แรงต้านทาน (Concentric)

๒. แบบกล้ามเนื้อมีการยืดตัวขณะเกร็งผู้แรงต้านทาน (Eccentric)

ค. ไอโซไคเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยมีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อ โดยมีความเร็วในการเคลื่อนไหวของข้อคงที่ และให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อสูงสุดตลอดเวลา โดยการทำให้กล้ามเนื้อทำงานอย่าง

^{๖๓} คูรายละเอียดยาน ศูนย์ศึกษาแนวพระราชดำริและฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, หลักและวิธีการออกกำลังกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www2.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t5.html> [๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒].

^{๖๔} คูรายละเอียดยาน รศ.เจริญ กระบวนรัตน์, ออกกำลังกายให้ได้ผลต้องครบองค์รวมของสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/731> [๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕].

สม่ำเสมอ เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น การวิ่งอยู่กับที่ การปั่นจักรยานอยู่กับที่^{๖๕}

(๒) แบ่งตามลักษณะของการใช้พลังงาน^{๖๖}

ก. แอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานแบบที่ไม่ใช้ออกซิเจน เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดีแล้ว เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้ ต้องกลั่นหายใจตั้งแต่เริ่มการแข่งขันจนจบการแข่งขันเช่น วิ่ง ๕๐ เมตร กระโดดไกล กระโดดสูง พุ่งน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน เป็นต้น

ข. แอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน โดยอาศัยออกซิเจน ที่มักจะต้องการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ อย่างต่อเนื่องเหมาะสำหรับนักกีฬาทั่วไป เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นกีฬาที่ใช้เวลาในการเล่นนานเช่น วิ่ง ๑,๖๐๐ เมตร ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เดินเร็ว เต้นแอโรบิก เป็นต้น

ในผู้ที่มีภาวะของโรคอ้วน การออกกำลังกายควรเลือกประเภทที่มีแรงกระแทกที่ไม่รุนแรง หรือเสี่ยงต่อการหกล้ม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ กล้ามเนื้อฉีกขาด การออกกำลังกายควรใช้กล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ ได้แก่ บริเวณลำตัว แขน ขา และหลัง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก หรือเลือกการออกกำลังกายแบบอื่นๆ เช่น โยคะ^{๖๗} การบริหารด้วยตะบอง^{๖๘} โดยใช้อุปกรณ์ที่ช่วยลดแรงกระแทกตามข้อต่อ เช่น สนับเข่า รองเท้า เป็นต้นโดยทั่วไปสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักมาก หรือมีปัญหาเข่าเสื่อม ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อหัวเข่า

^{๖๕} คุราชะเอียงคิน.ศส.พ.ญ. พระระวี เต็งอำนาจ, การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา (THE RAPEUTIC EXERCISE), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.med.tu.ac.th/rm/download/chapter2.pdf> [๒๑ กันยายน ๒๕๕๑].

^{๖๖} คุราชะเอียงคิน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.tice.ac.th/Online/Online1-2549/basic/naruebet/page_2.htm [๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๒].

^{๖๗} คุราชะเอียงคิน HEALTH & CUISINE, ออกกำลัง ๖ ท่า ๖ จุดหยุดไขมัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www. www.healthandcuisine.com/health.aspx?cId=8&aId=1060> [๑ มีนาคม ๒๕๕๑].

^{๖๘} คุราชะเอียงคิน สาริส อินทรกำแหง, ชีวจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน, ๒๕๔๑), หน้า ๖๘.

๓) ช่วงของการผ่อนคลาย (cool down) เป็นระยะสุดท้ายที่สำคัญและควรระวัง ในการออกกำลังกาย ช่วงนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อลดระดับกรดแลคติก มีผลดีในระยะฟื้นตัว ช่วยลด ภาวะ muscle soreness ได้ และยังเป็นการป้องกัน การลดลงของความดันโลหิตในทันที ซึ่งอาจ ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงสมองและหัวใจขาดแคลน ดังนั้นจึงไม่ควรหยุดการออกกำลังกายโดยทันที เพราะในช่วงเวลานั้นหัวใจจะเต้นแรง และเลือดยังคงค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งยังไม่มี การสูบฉีดไปสู่หัวใจ จึงถือว่าเป็นช่วงที่อันตรายที่สุด และเป็นสาเหตุให้เกิดการเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ถ้า หยุดออกกำลังกายควรค่อยๆ หยุด ใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที ที่จะผ่อนการออกกำลังกายต่างๆ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง จนเป็นปกติ และให้กล้ามเนื้อคลายการทำงานช้าลง^{๖๕}

ข้อควรระวังอีกหนึ่งอย่างคือ ให้สังเกตสัญญาณเตือนจากอาการผิดปกติต่างๆ ขณะ ออกกำลังกาย หากรู้สึกเหนื่อยผิดปกติจากที่เคย มีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม อ่อนเพลีย แขนขาชาหรืออ่อนแรง ใจสั่นเต้นผิดธรรมดา คลื่นไส้ หน้ามืด ตาลาย หายใจขัดๆ ซึพจรเต้นเร็ว ผิดปกติควรหยุดพักการออกกำลังกาย โดยค่อยๆ นั่งพัก หรือนอนราบจนหายเหนื่อย อย่าฝืนออก กกำลังกายโดยเด็ดขาด เพราะอาจมีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้^{๖๖}

ทั้งหมดนี้เป็นแค่เกณฑ์การตัดสินใจในการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ ประเด็นที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายคือ การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ^{๖๗} ฉะนั้นในการเลือก ประเภทหรือรูปแบบของการออกกำลังกาย จะใช้เกณฑ์ใดในการตัดสินใจที่จะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกาย สามารถปฏิบัติได้จริงอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันนั้น ผู้ที่ต้องการลดความ อ้วน ควรพิจารณาและวิเคราะห์หาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านการออก กกำลังกาย แต่ทั้งนี้ผู้ที่ออกกำลังกายควรจะต้องรู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลาย (Fun and Relax) และมีความตั้งใจจริงในกิจกรรมนั้นๆ ด้วย

^{๖๕} คุราชละเอียดย ใน อ.นพ.ชรินทร์ คำช้า, ลดความอ้วน คนอ้วนกับการออกกำลังกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=127>, [๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

^{๖๖} คุราชละเอียดย ใน นอ.(พิเศษ) นพ.ไพศาล จันทรพิทักษ์, สิ่งที่ต้องระวัง สำหรับการออกกำลังกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.paisal@bangkokhospital.com> , [๒๖ มีนาคม ๒๕๕๒], กรณีฉุกเฉินกด หมายเลข ๑๓๑๕ Contact centre

^{๖๗} อ่างแล้ว.

๒.๖.๓ หลักการใช้ยาลดความอ้วน

ปัจจุบันมีตัวยาที่ใช้ในการลดความอ้วนอยู่จำนวนมาก ทั้งที่เป็นตัวยาสกัดจากสารเคมี เป็นตัวยาที่สกัดจากสารธรรมชาติหลากหลายชนิด ยาลดความอ้วนบางชนิดถูกเพิกถอนการใช้งาน เนื่องจากมีผลข้างเคียงอันตรายที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้ยา ซึ่งผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องการใช้ยาลดความอ้วน ควรศึกษาข้อมูลของตัวยาในแต่ละชนิดอย่างละเอียดเช่น วิธีการใช้ ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้ รวมถึงอาการข้างเคียง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อสามารถใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย หากตัดสินใจรักษาโรคอ้วนด้วยวิธีการใช้ยาแล้ว วิธีที่ดีที่สุดควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์ ร่วมกับวิธีการควบคุมอาหารและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมควบคู่กัน เพราะการรักษาความอ้วนด้วยยาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคอ้วนได้อย่างถาวร เมื่อผู้ป่วยหยุดยาหรือมีการใช้ยาอย่างผิดๆ จะทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง รวมทั้งมีผลทำให้น้ำหนักปรับขึ้นมาอย่างรวดเร็ว หลังจากการหยุดใช้ยา การใช้ยาลดความอ้วนจึงควรพิจารณาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการรักษาในระยะยาวของโรคอ้วน และควรไตร่ตรองระหว่างผลเสียต่างๆ ที่อาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาดัง

ยาลดความอ้วนจะออกฤทธิ์ทำให้ผู้ป่วย สามารถต้านทานต่อความกดดันทางสรีรวิทยา คือ ความหิวและความกดดันทางด้านจิตใจคือ ความอยากในอาหารได้ ซึ่งจะนำไปสู่น้ำหนักที่ลดลงและสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ผู้ที่ต้องการรักษาโรคอ้วนด้วยยา นั้นสามารถใช้ยาได้ นานราบเท่าที่ยายังคงมีประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักและมีความปลอดภัย^{๓๒}

ก) **หลักเกณฑ์ในการใช้ยาลดน้ำหนัก** ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเทียบเท่ากับ ๓๐ กิโลกรัมต่อตารางเมตร ให้ยาภายหลังจากการรักษาด้วยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเทียบเท่ากับ ๒๗ กิโลกรัม ต่อ ตารางเมตรร่วมกับมีปัจจัยเสี่ยงด้วยเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ ให้ยาภายหลังจากการรักษาด้วยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ป่วยรับประทานมากและเป็นสาเหตุของโรคอ้วน มีโรคที่เกิดจากความอ้วนเช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง มีอาการจากโรคอ้วนเช่น การหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep apnea syndrome) เก่าเสื่อม เป็นต้น เมื่อใช้วิธีการจำกัดอาหารการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการออกกำลังกายไม่ได้ผล

^{๓๒} คุราชะเอ็ดใน กองควบคุมวัตถุเสพติด, โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/addict/obesity.html> [๑๓ เมษายน ๒๕๕๒].

ข) ข้อห้ามใช้และข้อควรระวังของการใช้ยาลดน้ำหนัก

- ๑) ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลเพียงพอเกี่ยวกับผลของยาต่อ เด็กในวัยเจริญเติบโต และวัยเริ่มหนุ่มสาว (Puberty)
- ๒) คนที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เพราะยาบางตัวอาจทำให้เกิดคลื่นหัวใจเร็ว
- ๓) หญิงตั้งครรภ์
- ๔) คนที่มีประวัติว่ามีอาการจิตซึมเศร้า
- ๕) คนที่มีปัญหาการดูดซึมของลำไส้ การดูดซึมอาหารผิดปกติ^{๓๓}

ก่อนเริ่มใช้ยาลดน้ำหนัก ควรจะใช้การรักษาด้วยวิธีการควบคุมอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นเวลาอย่างน้อย ๓ เดือน ถ้าหลังจากรักษาด้วยการควบคุมอาหาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเวลา ๓ เดือนแล้ว น้ำหนักลดลงเกินร้อยละ ๑๐ การใช้ยาลดความอ้วนจะไม่มีผลจำเป็นในผู้ป่วยกลุ่มนี้ แต่ในกรณีที่ใช้วิธีการคุมอาหาร การออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประมาณ ๖ เดือน^{๓๔} แล้วน้ำหนักไม่ลดลง แพทย์จึงจะเริ่มให้ใช้วิธีการรักษาด้วยยา ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับยาลดน้ำหนักเป็นระยะเวลา ๓ เดือน ถ้าน้ำหนักลดลงมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของน้ำหนักตัวก่อนเริ่มใช้ยา แสดงว่าการใช้ยาได้ผล อย่างไรก็ตาม ควรต้องติดตามผู้ป่วยทุกเดือน แต่ในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับยาลดน้ำหนักเป็นระยะเวลา ๓ เดือนแล้ว น้ำหนักลดลง น้อยกว่าร้อยละ ๕-๑๐ ของน้ำหนักตัวก่อนเริ่มใช้ยา ควรพิจารณาเลิกใช้ยาดังกล่าว เนื่องจากมีการศึกษาพบว่าถ้าใช้ยาต่อไปจะไม่ได้ผล และอาจเสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียงของยาได้ และถ้าในกรณีที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่า ๓ กิโลกรัม ขณะได้รับยาลดน้ำหนักอยู่ ควรพิจารณาเลิกการใช้ยาดังกล่าวด้วยเช่นกัน

ส่วนในกรณีที่ยังควบคุมน้ำหนักได้ดี จะต้องคำนึงถึงประสิทธิภาพของยารวมทั้งผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ ในการใช้ยาระยะยาวและควรติดตามผู้ป่วยตลอดการใช้ยา^{๓๕} การใช้ยา

^{๓๓} คูรายละเอียดใน ภค.พศ.วันชัย ศรียะประเสริฐ, การใช้ยาลดน้ำหนัก / การใช้ยาลดความอ้วน, รายการวิทยุจุฬาฯ คลินิก ๑๐๑.๕ MHz, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.pharm.chula.ac.th/clinic101_5/article/Drug2.htm [๑๔ เมษายน ๒๕๔๓]

^{๓๔} คูรายละเอียดใน สยามเฮลท์คอม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.Siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/obesity/pharmaco.htm [๒๕ ตุลาคม ๒๐๑๐].

^{๓๕} คูรายละเอียดใน นพ. ฉัตรเลิศ พงษ์ไชยกุล, การใช้ยาลดน้ำหนักในการรักษาโรคอ้วน (Drug Therapy of Obesity), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.chatlert.worldmedic.com/docfile/dto.doc> [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

ลดน้ำหนักควรต้องคำนึงถึงการรักษาปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดร่วมไปด้วย ได้แก่ การรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงและการหยุดสูบบุหรี่^{๒๖}

ค) ประเภทของยาลดน้ำหนัก ยาลดน้ำหนักในปัจจุบันที่ใช้โดยแพทย์ที่ผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะทางอาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ตามตำแหน่งการออกฤทธิ์ของยาได้แก่

๑) **กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ในทางเดินอาหาร (Digestion inhibitors)** ได้แก่ยาที่ออกฤทธิ์ที่ระบบลำไส้ โดยยับยั้งการย่อยและการดูดซึมของสารอาหาร ยากลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเช่น สารใยอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น บางตัวเป็นสารขัดขวางการดูดซึมแป้งหรือไขมัน หรือเป็นสารที่ขัดขวางการย่อยเช่น ยับยั้งเอนไซม์ที่ย่อยคาร์โบไฮเดรต หรือไขมัน^{๒๗}

(ก) **สารที่พองตัว (bulk forming agents)** เป็นกลุ่มยาที่เมื่อผสมน้ำดื่มแล้วจะพองตัวในกระเพาะอาหาร จะดูดซึมอาหารและฝังไว้ในตัวมัน โดยไม่ถูกย่อยสลาย ให้เป็นพลังงาน จึงทำให้กระเพาะถูกดันให้ขยายตัว ผลที่ได้คือ ทำให้อิ่มแต่ไม่ให้พลังงานเช่น ในแป้งที่เป็นเส้นใยธรรมชาติ สกัดจากหัวบุกบางชนิด (Glucomanan) สามารถพองตัวในน้ำได้ถึง ๒๐๐ เท่า ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่ชี้ชัดว่า การใช้สารประเภทนี้มีประโยชน์ในการลดน้ำหนักในระยะยาว อันตรายโดยตรงของสารกลุ่มนี้ไม่ค่อยพบ แต่พบผลทางอ้อมเช่น การขาดสารอาหาร ถ้าผู้ที่ลดความอ้วนขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการ หรือการอุดตันของทางเดินอาหารหากดื่มน้ำไม่มากพอ นอกจากนั้นยังอาจทำให้เกิดอาการแข็งตัวของก้อนอุจจาระเนื่องจากเส้นใยจะไปอุดน้ำในลำไส้ในปริมาณมาก จึงส่งผลให้บางคนถึงกับต้องผ่าตัดเอาก้อนอุจจาระออกเป็นต้น^{๒๘}

(ข) **สารยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปส (pancreatic lipase inhibitors)** เช่น ยา Orlistat (Xenical) เป็นยากลุ่ม anti-obesity drug โดยจะออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของ

^{๒๖} คุราชละเอียดยใน โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย, อันตรายของโรคอ้วน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/addict/obesity.html> [๑๓.เม.ย.๒๐๐๕].

^{๒๗} คุราชละเอียดยใน ภก.ศส.วันชัย ตรียะประเสริฐ, การใช้ยาลดน้ำหนัก / การใช้ยาลดความอ้วน, รายการวิทยุจุฬาฯ คลินิก ๑๐๑.๕ MHz, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.pharm.Chula.ac.th/clinic101_5/article/Drug2.htm [๑๔ เมษายน.๒๕๔๗]

^{๒๘} คุราชละเอียดยใน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, ยาลดความอ้วน, (โรเนียว), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.webnotes.fda.moph.go.th/consumer/csmb/csmb2548.nsf/723dc9fee41> [๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐].

เอนไซม์ไลเปส ในทางเดินอาหารซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ย่อยไขมัน มีหลักฐานว่ากลไกนี้ ทำให้ไขมัน ไตรกลีเซอไรด์ที่รับประทานเข้าไปประมาณ ๑ ใน ๓ ไม่ถูกดูดซึม และผ่านออกมากับอุจจาระ^{๘๘} จึงทำให้สามารถลดน้ำหนักได้ประมาณ ร้อยละ ๕-๑๐ และสามารถลดระดับไขมัน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น ในคนอ้วนที่เป็นเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง แต่ยานี้ไม่มีผลต่อการดูดซึม คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและตัวยาเองไม่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย^{๘๙}

ผลข้างเคียงที่พบเกี่ยวเนื่องกับการที่ไขมันถูกขัดขวางไม่ให้ดูดซึม ทำให้ผู้ใช้นี้มีอาการไม่พึงประสงค์ที่เด่นชัด เกี่ยวข้องกับการดูดซึมไขมันผิดปกติ (fat malabsorption) ได้แก่ การไม่สามารถกลืนอุจจาระได้ (faecal urgency) อุจจาระไม่เกาะรวมกัน (loose) มีก๊าซและไขมันออกมาด้วย นอกจากนี้ยังมีผลทำให้การดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันผิดปกติได้ (fat soluble vitamin malabsorption) ผลจากการที่ยาลดการดูดซึมไขมันนี้เอง จึงอาจทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารไขมัน และวิตามินที่ละลายไขมันเช่น วิตามินเอ ดี อี เค และเบต้าแคโรทีน ดังนั้นถ้าใช้นี้เป็นเวลานานควรกินวิตามินเสริมเช่น วิตามินรวม (multivitamin) โดยแนะนำให้รับประทานวิตามินก่อนหรือหลังรับประทานยา Orlistat ประมาณ ๒ ชั่วโมง^{๙๐} ซึ่งผลข้างเคียงเหล่านี้สามารถลดหรือควบคุมได้ โดยการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม อย่าให้มีปริมาณไขมันมากเกินไป

๒) ยากลุ่มที่ออกฤทธิ์ที่สมอง (Appetite suppressants) เป็นยาลดความอ้วนกลุ่มที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง มีผลต่อศูนย์ควบคุมการรับประทานอาหาร เพื่อควบคุมความหิว ลดความอยากอาหาร และทำให้รู้สึกอิ่ม โดยเป็นผลมากจากการเพิ่มสารเคมีในสมอง คือ Catecholamine หรือ ซีโรโทนิน(Serotonin) ซึ่งสารสองตัวนี้ออกฤทธิ์ควบคุมความอยากอาหาร และอารมณ์แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มคือ

^{๘๘} คุราชะเอียดใน ห้องสมุด E-LIB: Health Library for Thai [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.elib-online.com/doctors2/food_obese11.html [๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓].

^{๘๙} คุราชะเอียดใน พ.ญ. เกษนภา เตกาญจนวนิช, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๕๕].

^{๙๐} คุราชะเอียดใน ภก.กฤษช ชอบใช้, มารูจักยาลดน้ำหนักกันดีกว่า, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.doctor.or.th/node/2066> [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖].

(ก) กลุ่มที่ออกฤทธิ์ผ่าน **Catecholamine pathways** ได้แก่ แอมเฟตามีน (Amphetamine) และ เฟนิเมทราซีน (Phenmetrazine) แต่ในปัจจุบันยาทั้งสองชนิดนี้เลิกใช้เป็นยาลดความอ้วนแล้ว ส่วนยาในกลุ่ม Amfepramone (Diethylpropion), Phentermine, Mazindol, Cathine (Norpseudoephedrine) และ Phenylpropanolamine จะมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) ทำให้สามารถยับยั้งความรู้สึกหิวได้ แต่มีผลข้างเคียงคือ ใจสั่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปากแห้ง เหงื่อออก คลื่นไส้ ท้องผูก มีความรู้สึกเหมือนถูกกดคันตลอดเวลา หากใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจทำให้เกิดอาการติดยาได้^{๘๒} ในผู้ที่เป็็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเครียด อาจจะทำให้เกิดความเสี่ยงมากขึ้น จึงไม่ควรใช้ยาประเภทนี้ ปัจจุบันในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดให้ยากลุ่มนี้ เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทในประเภท ๒ จึงต้องมีการควบคุมการใช้ยาเหล่านี้อย่างใกล้ชิด แพทย์ผู้สั่งใช้ยานี้จะต้องขอซื้อจากหน่วยราชการคือ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขเท่านั้น ไม่สามารถสั่งซื้อจากบริษัทยาโดยตรง และต้องรายงานการใช้ยาให้แก่ทาง องค์การอาหารและยาด้วย^{๘๓}

(ข) กลุ่มที่ออกฤทธิ์ผ่าน **Serotonin pathways** ได้แก่ Fenfluramine, Dexfenfluramine และ Fluoxetine ยาในกลุ่มนี้ไม่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic)^{๘๔} ปัจจุบันพบว่ายาเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะผิดปกติของลิ้นหัวใจ (valvular heart disease) บริษัทผู้ผลิตยาต้นแบบ ประกาศถอนยาทั้งสองตัว ออกจากท้องตลาดโลก สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขได้เพิกถอนทะเบียนยาทุกตำรับที่มีตัวยา fenfluramine และ Dexfenfluramine ผสมอยู่ ในปี ๒๕๕๓ เนื่องจากเหตุผลด้านความปลอดภัยของผู้ใช้ยา

^{๘๒} คุราชลละเอียดใน กองควบคุมวัตถุเสพติด, โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/addict/obesity.html> [๑๓ เมษายน ๒๕๕๒].

^{๘๓} คุราชลเอียดใน พ.ญ. เกษนภา เตกาญจนวนิ, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

^{๘๔} อ้างแล้ว.

(ค) กลุ่มที่ออกฤทธิ์ผ่าน Noradrenergic และ Serotonergic pathway

ปัจจุบันยาที่องค์การอาหารและยา ยอมรับให้ใช้ได้โดยมีผลข้างเคียงน้อย และค่อนข้างปลอดภัยคือ ยา Sibutramine ซึ่งจะออกฤทธิ์ที่สมอง ทำให้มีสาร Nor epinephrine และ Serotonin ในสมองมากขึ้น มีผลต่อศูนย์ควบคุมความอยากอาหาร และความอิ่ม ทำให้ลดความรู้สึกริษ และเพิ่มความรู้สึกริษเร็วขึ้น โดยเป็นตัวยับยั้งการเก็บกลับ (re-uptake) ของสารสื่อประสาทพวก Serotonine และ Noradrenaline (เรียกว่ายากลุ่ม Serotonin-Nor epinephrine Reuptake Inhibitor :SNRI) นอกจากนี้อาจมีผลในการเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย โดยการกระตุ้น Peripheral noradrenergic receptors ส่วนอาการที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาได้แก่ คลื่นไส้ นอนไม่หลับ ปากแห้ง เยื่อเมือกในช่องจมูกอักเสบ (Rhinitis) และท้องผูก และฤทธิ์ทาง noradrenergic ของยาอาจอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และหัวใจเต้นเร็ว ผู้ใช้ยาจึงควรตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรใช้ในคนที่มีความดันโลหิตสูง^{๕๕} และคนที่มีประวัติของเส้นเลือดอุดตันในสมอง (Stroke) แต่เดิมได้มีการควบคุมยาลดความอ้วนซึ่งออกฤทธิ์ที่สมอง โดยกฎหมาย ๒ ฉบับ โดยพิจารณาจากฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและพิษวิทยาเป็นหลัก ทำให้แบ่งยาลดความอ้วนออกได้เป็น ๒ กลุ่ม

(๑) กลุ่มที่ถูกควบคุมโดยพระราชบัญญัติยาพ.ศ. ๒๕๑๐ ได้แก่ Fluoxetine, Fenfluramine, Dexfenfluramine, และ Phenylpropanolamine

(๒) กลุ่มที่ถูกควบคุมโดยพระราชบัญญัติ วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ.๒๕๑๘ ได้แก่ Amfepramone, Phentermine, Mazindol, Cathine เป็นต้น^{๕๖}

ในปัจจุบันนี้มีตัวยาคูที่ผลิตขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการ ในการรักษาโรคอ้วนอีกหลากหลายชนิด แต่ไม่มียาตัวใด ที่มีคุณสมบัติสามารถลดน้ำหนักได้เพียงลำพัง จึงมียาจำนวนมากที่เป็นตัวยายู่ในชั้นการวิจัยและพัฒนา เพื่อให้เป็นยาลดน้ำหนักชนิดใหม่ ซึ่งมีกลไกในการ ออกฤทธิ์ต่างจากยาที่มีอยู่เดิมเช่น ยาในกลุ่ม นิวโร-เปปไทด์ (Neuro-peptides) ยากลุ่ม

^{๕๕} คุราชละเอียดใน , กองพัฒนาสุขภาพผู้บริโภค, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, ยาลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.webnotes.fda.moph.go.th/consumer/csmb/csmb2548.nsf/723dc9fee41> [๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐].

^{๕๖} คุราชละเอียดใน กองควบคุมวัตถุเสพติด, โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/addict/obesity.html> [๑๗ เมษายน ๒๕๕๒].

คานนาบินอยด์ (Cannabinoid)^{๔๗} และยาเร่งการเผาผลาญพลังงาน(Thermogenic drugs) เช่น สารแอนดรีเจอร์ติก (Adrenergic agents), อีเฟดรีน-คาเฟอีน (ephedrine-caffeine), เบต้าทรี-แอนดรีเจอร์ติก รีเซปเตอร์ อโกนิสต์ (β 3-adrenergic receptor agonist) ยาในกลุ่ม โสมอ์นัลแมนนิ พูล์ชัน (Hormonal manipulation) ไล์แก่ เลพติน อนาล็อก (leptin analogue), นิวโรเปปไทด์ วาย แอนตาโกนิสต์ (Neuropeptide Y antagonist), โคลเลสโตกินิน(cholecystokinin), กลูตาคอน (glucagon) และ กลูตาคอน -ไลค์ เปปไทด์-วัน (glucagon-like peptide-1)^{๔๘} ซึ่งคงต้องรอให้มีการวิจัยผล ที่ได้ที่แน่นอนระยะหนึ่ง ก่อนที่จะนำมาใช้ได้จริง

ตัวยาก็จำนวนมาก ที่ไม่ได้มีส่วนในการลดความอ้วนโดยตรง แต่เป็นยาที่นำมาใช้แก้ไข ผลข้างเคียงจากยาลดความอ้วน ที่ต้องรับประทานควบคู่กัน และเป็นยาที่ทำให้น้ำหนักลดลงได้จริง แต่ น้ำหนักที่ลดลงไปกลับเป็นน้ำหนักของการสูญเสียน้ำในร่างกาย แทนที่จะเป็นการลดลงของน้ำหนัก ไขมันในร่างกาย ยกตัวอย่างของยาเหล่านี้เช่น

๑. ยาดิจิตาลิส (Digitalis) ถ้าได้รับยาสูงเกินขนาด จะทำให้เกิดภาวะเบื่ออาหาร แต่ข้อ บ่งชี้ ของยานี้ จะใช้ในด้านโรคหัวใจ ไม่ได้นำมาใช้ ลดความอ้วน

๒. ยากลุ่ม b-blockers เช่น ยาจะลดอาการใจสั่น (propranolol) ที่เป็นผลข้างเคียงของยา กลุ่มอนุพันธ์แอมเฟตามีน และรีซรอยด์ฮอร์โมน ยากลุ่มนี้ปกติจะใช้เพื่อการรักษาความดันโลหิตสูง ยา ออกฤทธิ์ยับยั้ง sympsthomimetic effect ที่หัวใจ ซึ่งจะลดอัตราการเต้นของหัวใจ (cardiac output)^{๔๙}

๓. ยาขับน้ำหรือยาขับปัสสาวะ (Diuretics) ยาขับปัสสาวะมีผลทำให้น้ำหนักลดได้ โดยยากลุ่มนี้ จะออกฤทธิ์ขับน้ำออกจากร่างกาย ทำให้ปัสสาวะบ่อยและปริมาณมากขึ้น^{๕๐} จึงทำให้

^{๔๗} คูรายละเอียดใน พ.ญ. เกษนภา เตกาญจนวนิ, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

^{๔๘} คูรายละเอียดใน นพ. ฉัตรเลิศ พงษ์ไชยกุล, การใช้ยาลดน้ำหนักในการรักษาโรคอ้วน (Drug Therapy of Obesity), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.chatlert.worldmedic.com/docfileto.doc> [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

^{๔๙} คูรายละเอียดใน กองควบคุมวัตถุเสพติด, โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/addict/obesity.html> [๑๓ เมษายน ๒๕๕๒].

^{๕๐} คูรายละเอียดใน สนุกพีเดีย, หมวดความรู้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี , แพทยศาสตร์, การใช้ยา เพื่อการลดน้ำหนัก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.guru.sanook.com> [๑๕ ตุลาคม ๒๕๔๗].

น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว จากการสูญเสียน้ำในร่างกาย จึงทำให้ผู้ป่วยรู้สึกหอบลงเนื่องจากน้ำหนักลดลงหลังจากใช้ยา แต่ทั้งนี้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงปริมาณไขมันในเนื้อเยื่อเลย โดยมากแพทย์จะใช้ยานี้ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ภาวะบวม น้ำ เป็นต้น ยาเหล่านี้หากใช้ในระยะเวลาเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง กระจายน้ำ คอแห้ง ปากแห้ง เนื่องจากร่างกายสูญเสียเกลือแร่และน้ำไปทางปัสสาวะ แต่ยากลุ่มนี้บางชนิดเป็นยาขับปัสสาวะ ที่สามารถสงวนเกลือแร่บางอย่าง โดยเฉพาะโปแตสเซียมได้ จึงทำให้อาการต่างๆ ที่เกิดจากการขาดเกลือแร่ลดลง^{๕๐}

๔. ยาลดความอ้วนในกลุ่มยาระบาย (Laxatives) ยากลุ่มนี้มีหลายชนิด จะกระตุ้นลำไส้ให้บีบตัวทำให้ถ่ายมากหรือบ่อยขึ้น ร่างกายจึงสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกหอบลงเร็วเนื่องจากน้ำหนักลดลงหลังจากใช้ยา^{๕๑} ยากลุ่มนี้นับว่าได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากมีความเข้าใจผิดที่เชื่อว่า เมื่อร่างกายมีการขับถ่ายอุจจาระออกไปมากๆ จะมีการขับเอาไขมันที่สะสมในร่างกายออกไป แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยาจะไปออกฤทธิ์เพิ่มความระคายเคืองต่อผนังลำไส้ใหญ่ ทำให้ขับถ่ายอุจจาระที่มีลักษณะเหลว มีการสูญเสียน้ำออกมาด้วย เซลล์ต่างๆ ในร่างกายจึงเกิดความเหี่ยว แต่มิได้ไปมีผลต่อปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายแต่อย่างใด การสูญเสียเกลือแร่ต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ที่มิมีปัญหาเรื่องการเต้นของหัวใจ หรือการหดตัวของกล้ามเนื้อ ยิ่งกว่านั้นการใช้ยาระบายบ่อยๆ อาจทำให้ผู้ใช้เกิดภาวะท้องผูกและขาดเกลือแร่ที่จำเป็นในกระบวนการทำงานต่างๆ ของร่างกาย^{๕๒}

๕. ยาทำให้อาเจียน (Emetics) การนำยาที่ทำให้เกิดการอาเจียนมาใช้เพื่อการลดน้ำหนักมีน้อย แต่ทำให้เกิดการอาเจียนโดยไม่ใช้ยา พบมากในผู้ป่วยที่เป็น โรคผิดปกติทางอารมณ์ทำให้กินมากเกินไปแล้วอาเจียนออก (bulimia) ผู้ป่วยเหล่านี้เรียนรู้วิธีการทำให้เกิดการอาเจียนโดยการใช้นิ้วล้วงคอ ใช้ด้ามแปรงสีฟันหรือช้อน บางคนสามารถบังคับตนเองให้เกิดการอาเจียนขึ้นเองได้ การอาเจียนทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและอิเล็กโทรไลต์ได้เหมือนกับวิธีอื่น และอาจเกิดภาวะโปแตสเซียมในเลือดต่ำได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังอาจเกิดต่อม น้ำลายอักเสบและติดเชื้อง่าย ฟันเสียเนื่องจาก

^{๕๐} คุราชะเอียงคใน เลดีทริป, ยาลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ladytip.com/main/content/view/511/> [๒๓ ธันวาคม ๒๕๔๕].

^{๕๑} คุราชะเอียงคใน ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด, ยาระบายเพื่อลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.doctor.or.th/node/1378> [๑ สิงหาคม ๒๕๔๘].

^{๕๒} คุราชะเอียงคใน วิทยาลัยพยาบาล, สภาวิชาชีพ, อันตรายจากยาลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.redcross.or.th/pr/pr_news.php4?db=3&naid [๘ ธันวาคม ๒๕๔๔].

สัมผัสกรดในกระเพาะอาหารที่ปนออกมา การใช้ ยาขับเสมหะ หรือทำให้อาเจียน (ipecac) ทำให้เกิดความผิดปกติของเซลล์กล้ามเนื้อ (myopathy) และเป็นพิษต่อทางเดินอาหาร

๖. ยาลดกรด ยาลดกรดทำให้กระเพาะอาหารบีบตัวน้อยลง จึงทำให้ไม่รู้สึกริว แต่เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ยาลดกรดจะมีสารประกอบที่เป็นอะลูมิเนียม (Aluminum) ซึ่งแพทย์มักจะใช้ยานี้เพื่อป้องกันหรือรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ และบรรเทาอาการปวดท้อง ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานยานานๆ เช่น ท้องผูก หรือขาดสารอาหารบางอย่าง เนื่องจากยาลดกรดไปรบกวนการดูดซึมของสารอาหาร โดยเฉพาะ ฟลูออไรด์ (Fluoride) และ ฟอสเฟต (Phosphate) เป็นต้น^{๕๔}

๗. ยานอนหลับ เช่น Diazepam เนื่องจากผลข้างเคียงของยากลุ่มอนุพันธ์แอมเฟตามีน ซึ่งกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้ออนไม่หลับ จึงมีการจ่ายยานี้ร่วมด้วย

๘. วิตามิน ยากลุ่มนี้ให้เพื่อ ลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากการใช้ยา คือการขาดวิตามิน เนื่องจากรับประทานอาหารน้อยลงและการใช้ยาระบาย

๙. ยากลุ่มอื่นๆ เช่น ยากลุ่มที่ควบคุมฮอร์โมนในการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ยาลดการทำงานของน้ำดี และยาที่มีผลทำให้อูจจาระรวมตัวกันเป็นก้อน พบว่าไม่ได้ให้ผลในการลดความอ้วนหรือลดการสะสมของไขมัน ได้อย่างแท้จริง

๑๐) ผลข้างเคียงของยาลดน้ำหนัก ผลข้างเคียงของกลุ่มยาลดความอยากอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอนุพันธ์ของ แอมเฟตามีน (Amphetamine) คือ กระตุ้นให้ตื่นตัว นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง คอแห้ง ท้องผูก ส่วนยาที่ออกฤทธิ์ผ่าน Serotonin มีผลข้างเคียงทำให้ง่วง ซึม และมีอาการซึมเศร้าได้ ผลข้างเคียง ของกลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ชะลอหรือขัดขวางการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร คือ อาจรบกวนการดูดซึมสารอาหารบางตัวเช่น วิตามินบางชนิด ทำให้เกิดหยดไขมัน กะปรืดกะปรอยที่ทวารหนัก ปวดอุจจาระจับปลับและกลิ่นอุจจาระไม่อยู่ ผลข้างเคียง ของกลุ่มยาที่ลดการสร้างและเพิ่มการเผาผลาญไขมันเช่น ผลการกระตุ้นการเต้นของหัวใจ และประสาท ทำให้ใจเต้น เครียด^{๕๕} หลังจากหยุดรับประทานยาแล้ว สามารถกลับอ้วนขึ้นมาใหม่ได้ เนื่องจากเกิดความอยากอาหารเพิ่มขึ้น ขาดการควบคุมอาหาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัย และการออกกำลังกาย

^{๕๔} คุราชละเอียดยาน สนุกพิเคีย, หมวดความรู้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, แพทยศาสตร์, การให้ยาเพื่อการลดน้ำหนัก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.guru.sanook.com> [๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗].

^{๕๕} คุราชละเอียดยาน .ภก.ศส.วันชัย ดริยะประเสริฐ, เรื่องการให้ยาลดน้ำหนัก/การให้ยาลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.pharm.chula.ac.th/clinic101_5/article/Drug2.htm [๑๔ เมษายน ๒๕๕๗].

ผลเสียจากการใช้ยาเพื่อลดความอ้วน มีอาการพิษ โดยอาการข้างเคียงที่อาจพบได้จากการใช้ยาลดความอ้วนคือ ปากแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับหากใช้ยาเกินขนาด อาจมีอาการ ตื่นเต้น สับสน หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ม่านตาขยาย ฯลฯ ในรายที่มีอาการรุนแรง อาจจะมีอาการเจ็บหน้าอก การไหลเวียนของเลือดล้มเหลว ชัก โคม่า และตายได้^{๕๖} ยาหลายตัวเมื่อใช้ไประยะเวลาหนึ่งร่างกายจะปรับสภาพให้ทนต่อยาเพิ่มขึ้น แต่ไม่ควรเพิ่มขนาดของยา เพราะจะทำให้เกิดผลเสียตามมา คืออาการคือยา และการเสพติดยาเกิดขึ้นได้ และถ้าใช้ยาคิดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคจิตได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีแนวโน้ม ของความผิดปกติทางจิตอยู่แล้วเช่น ได้ยินเสียงหรือเห็นภาพหลอน^{๕๗} ความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานแน่ชัด จึงไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์

ปัญหาของการใช้ยาลดน้ำหนัก มีการซื้อยาลดน้ำหนักมาใช้เอง โดยไม่ปรึกษาเภสัชกร และแพทย์เช่น อ้วนไม่จริง มีการใช้ยาเกินขนาด มีการใช้ในทางที่ผิด และการหยุดใช้ยาอย่างกะทันหัน หรือการใช้ยาคิดต่อกันนานๆ^{๕๘} การรักษาโรคอ้วนด้วยการใช้ยาลดความอ้วนนั้น เป็นเรื่องที่มีความเสี่ยงสูง เพราะยาลดความอ้วนนอกจากจะไม่ได้ให้ผลลดความอ้วนอย่างแท้จริง หรือบางชนิดให้ผลลดความอ้วน แต่จะมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้นได้ จากสถิติพบว่า ๕๕% ที่ลดน้ำหนักลงได้ จะกลับมามีน้ำหนักเหมือนเดิมหรือมากกว่า ภายในระยะเวลา ๓ ปี จำนวนรายที่มากับยาลดความอ้วนนั้นรุนแรงไม่แพ้กัน เพราะยาที่ใช้ลดความอ้วน ส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง การแก้ไขด้วยวิธีธรรมชาติเช่น การควบคุมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อเร่งการเผาผลาญไขมันที่มีอยู่ จะช่วยลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลจริงตามที่ต้องการได้ โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือชีวิต^{๕๙}

^{๕๖} คุราชละเอียดยใน กระทรวงสาธารณสุข, อย.แก้ระเบียบคุมขายยาลดอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.herbalone.net/index.php?option=com_content&task=view&id=473&Itemid [๒๕ เมษายน ๒๐๐๘].

^{๕๗} คุราชละเอียดยใน ผู้จัดการรายวัน, ผลเสียจากการใช้ยาเพื่อลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/asp-bin/mgrView.asp?NewsID=9510000024798> [๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑].

^{๕๘} คุราชละเอียดยใน ภก.ศส.วันชัย ตริยะประเสริฐ, เรื่องการใช้ยาลดน้ำหนัก/การใช้ยาลดความอ้วน, รายการวิทยุจุฬาฯ คลินิก ๑๐๑.๕ MHz, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.pharm.chula.ac.th/clinic101_5/article/Drug2.htm [๑๔ เมษายน ๒๕๕๑].

^{๕๙} คุราชละเอียดยใน วิทยาลัยพยาบาล, สภาอากาศไทย, อันตรายจากยาลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.redcross.or.th/pr/pr_news.php4?db=3&naid [๘ ธันวาคม ๒๕๕๔].

เนื่องจากในปัจจุบันการรักษาโรคของแพทย์ทางเลือก เป็นที่ยอมรับ ว่าสามารถรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน ทำให้โอกาสในการรักษาของผู้ที่ต้องการลดความอ้วนมีมากขึ้น จึงเปิดช่องทางให้กับตัวยามากมายที่ต่างผลิดขึ้นมาเพื่อที่จะใช้ในการลดความอ้วนด้วยเช่น สมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์ใช้ทดแทนอาหาร เป็นต้นมีข้อมูลโดยสังเขปดังนี้

๑) **สมุนไพร** ซึ่งมีทั้งสมุนไพรไทย^{๑๐๐} และสมุนไพรจากต่างประเทศ เช่นดอกคำฝอย ผลส้มแขก^{๑๐๑} เม็ดแมงลัก หัวบุก รำข้าวโอ๊ต (Oat bran) ชาเขียว^{๑๐๒} เป็นต้น เนื่องจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรไม่จำเป็นต้องมี ตราย อย.รับรองคุณภาพของสินค้า จึงทำให้มีผลิตภัณฑ์สมุนไพรลดความอ้วนจำนวนมากที่ไม่ได้ขออนุญาตจาก องค์การอาหารและยา^{๑๐๓} ซึ่งผลิตภัณฑ์นั้นอาจเป็นสินค้าที่โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณในการรักษาเกินจริงและเป็นสินค้าที่ไม่มีคุณภาพ หากผู้บริโภคซื้อมาใช้เองโดยไม่ได้ อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ไม่มีการศึกษาตัวผลิตภัณฑ์อย่างรอบคอบ การใช้สมุนไพรในการลดความอ้วน อาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายต่อชีวิตได้^{๑๐๔}

๒) **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** สำหรับการลดน้ำหนัก ทดแทนอาหารหลัก บางชนิดผู้ใช้ต้องอ่านสลากว่าประกอบไปด้วยพลังงานกี่แคลอรี มีสารอาหารครบถ้วนหรือไม่ อาหารเสริมมักเป็นโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ถ้าวิตามินไม่เพียงพอก็จะทำให้ขาดวิตามินอาหารเสริมโดยทั่วไปจะมีพลังงานต่ำโดยประมาณ ๔๐๐-๘๐๐ กิโลแคลอรีต่อวันซึ่งจะสามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้สัปดาห์ละ ๑ -๑.๕ กิโลกรัม การลดด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อ้วนมากและมีความจำเป็นต้องรีบลดน้ำหนัก แต่การลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก ในช่วงสั้นๆ หากท่านไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อ

^{๑๐๐} คุรายละเอียดใน สันติสุข โสภณศิริ, สมุนไพรลดความอ้วนในพระคัมภีร์แพทย์แผนไทย, สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.praphansarn.com/new/forum/forum_posts.asp?TID=8068&PN=1 [๑๑ พฤษภาคม ๒๐๐๕].

^{๑๐๑} คุรายละเอียดใน เลดี้ทริป, ยาลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ladytip.com/main/content/view/511/> [๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕].

^{๑๐๒} คุรายละเอียดใน สาระเรื่องสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.geocities.com/healthclub_success/whygood.htm [๑๗ มีนาคม ๒๕๕๑].

^{๑๐๓} คุรายละเอียดใน ไทยรัฐ, อย.เตือนอย่าหลงเชื่อสมุนไพรอวดอ้างลดความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ThaiPR.net> [๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๑].

^{๑๐๔} คุรายละเอียดใน นพ. ปิติ นิยมศิริวิช, วิธีการลดไขมันส่วนเกิน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaifittips.com> [๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๐].

หยุดรับประทานอาหารเสริมน้ำหนักจะกลับขึ้นมาใหม่^{๑๑๕} เช่น ผลิตภัณฑ์ประเภทเพิ่มกากใยอาหาร (Dietary fiber) สารสกัดจากเปลือกหอย เปลือกปู (Chitosan)

๓) **ผลิตภัณฑ์ใช้ทดแทนอาหาร** รับประทานแทนอาหารเป็นมื้อๆ จะประกอบด้วยสารอาหาร โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตโดยมีสัดส่วนของพลังงานเหมาะสม แต่มีพลังงานต่ำประมาณ ๒๐๐-๒๕๐ แคลอรีต่อ ๑ ส่วนบริโภค และเสริมวิตามิน เกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร มีกากใยอาหารในปริมาณสูงเพื่อช่วยให้อิ่มท้องได้นาน มักจะทำในรูปเครื่องดื่ม รสต่างๆ ให้ดื่มแทนมื้ออาหาร ๑- ๓ มื้อ ซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่สามารถใช้ผลิตภัณฑ์พวกนี้ได้้นาน เนื่องจากการรับประทานซ้ำๆ เป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ และราคาค่อนข้างสูง^{๑๑๖}

๒.๖.๔ หลักการคัดลยกรรม

หลักการคัดลยกรรมที่ใช้ในการรักษาความอ้วนนั้น เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ผู้ป่วยต้องศึกษาหาข้อมูลอย่างละเอียดรอบคอบก่อนการตัดสินใจ เพราะนอกเหนือจากมีวิธีการรักษาหลายรูปแบบแล้วในแต่ละวิธีมีปัจจัยเสี่ยงและผลข้างเคียงที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องรู้ข้อมูลในทุกด้าน และจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยเป็นรายบุคคล จากศัลยแพทย์ตกแต่งเฉพาะทางผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับวุฒิบัตรศัลยแพทย์ตกแต่งของแพทยสภา หรือเทียบเท่าถ้าเป็นสถาบันจากต่างประเทศ^{๑๑๗} และควรพิจารณาเลือกใช้บริการจากสถานบริการที่เชื่อถือได้ และมีมาตรฐาน

เนื่องจากโรคอ้วนมีสาเหตุที่ซับซ้อน การรักษาด้วยหลักการคัดลยกรรม ที่ให้ผลดีที่สุดจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายๆ ด้านประกอบกัน ปัจจัยแรกคือในด้านของตัวผู้ป่วย ที่ต้องมีความพร้อมในส่วนของสภาพร่างกาย ความพร้อมของสภาพจิตใจ เพราะการใช้ชีวิตของผู้ป่วยจะเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งก่อนและหลังผ่าตัด ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ต้องเต็มใจ อดทนและมีกำลังใจในการติดตามผลทุกระยะ การเปลี่ยนวิถีชีวิตและการรับประทานอาหารและที่สำคัญคือความพร้อมในสภาพคล่องทางการเงินเพราะเนื่องจากการลดความอ้วน ด้วยวิธีการคัดลยกรรมมีค่าใช้จ่ายครอบคลุมในการผ่าตัดสูง ปัจจัยที่สองคือในด้านของศัลยแพทย์ผู้ทำการผ่าตัดที่จะต้อง

^{๑๑๕} คุราชละเอียดใน สยามเฮลทอทโทเน็ท, ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.siamhealth.net> [๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๑].

^{๑๑๖} คุราชละเอียดใน พ.ญ.เกษนภา เตกาญจนวนิช, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

^{๑๑๗} คุราชละเอียดใน สมุนไพรรคอกทอม, คัดลิแล้วหรือที่จะดูไขมัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.samunpai.com/diet/show.php?cat=3&id=75> [๒๖ ธันวาคม ๒๐๑๑].

ความสามารถในการรักษามีประสพการณ์ เพราะต้องวินิจฉัยโรคผู้ป่วยอย่างละเอียด เลือกรักษา ผ่าตัด และวิธีการเตรียมผู้ป่วยทั้งก่อนและหลังการผ่าตัด ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยในแต่ละบุคคล และปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสำคัญเช่นสถานบริการที่จะต้องเชื่อถือได้ มีมาตรฐาน และมีทีมงานที่มีคุณภาพ เพราะการดูแลผู้ป่วยที่จะเข้ารับการผ่าตัดและหลังการผ่าตัดที่ดีที่สุดจะต้องดูแลเป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วย ศัลยแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ เจ้าหน้าที่ประสานงาน (Coordinator) และ แพทย์เฉพาะทางอื่นๆ ถึงทำให้การผ่าตัดออกมามีผลกระทบน้อยที่สุด^{๑๑๘}

ในปี ๑๙๙๘ ทาง สถาบันสุขภาพแห่งชาติ (National Institute of Health, NIH) ได้ วิจารณ์เกี่ยวกับโรคอ้วนอย่างกว้างขวางและมีแนวทางการรักษา (clinical guideline) ที่เป็นข้อ บังชี้เฉพาะ สำหรับผู้ที่ทำการรักษาโรคอ้วนโดยใช้หลักการศัลยกรรมผ่าตัดเป็นทางเลือก ข้อบ่งชี้ มี ๕ ประการดังนี้คือ

- ๑) จะต้องเป็นผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index, BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ ๔๐
- ๒) เป็นผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ ๓๕ และมีโรคแทรกซ้อนจากความ

อ้วน (Co morbidities)

- ๓) เป็นผู้ที่มีประวัติอ้วนมานานมากกว่า ๕ ปี
- ๔) เป็นผู้ที่เคยมีประวัติล้มเหลวจากการลดน้ำหนักวิธีอื่นๆ โดยไม่ใช่วิธีผ่าตัด
- ๕) เป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติและให้ความร่วมมือในการรักษาได้^{๑๑๙}

ข้อบ่งชี้ทั้ง ๕ ข้อนี้แสดงให้เห็นถึงบุคคลที่มีภาวะอ้วนมากๆ (Severe หรือ Morbid obesity) ซึ่งเป็นภาวะเรื้อรังที่รักษายาก หากรักษาเพียงแต่การใช้หลักโภชนาการควบคู่กับ หลักการออกกำลังกายเท่านั้น ดังนั้นเฉพาะกรณีที่ผู้ป่วยอ้วนมาก รักษาด้วยวิธีอื่นๆ แล้วยังไม่ได้ผล แพทย์จึงจะพิจารณาการรักษาความอ้วนด้วยวิธีการศัลยกรรมผ่าตัด ให้เป็นทางเลือกสุดท้ายเพราะ หากปล่อยให้

ผู้ป่วยอ้วนต่อไป อาจเป็นอันตรายเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากกว่าการรักษาโดยการไม่ศัลยกรรม ผ่าตัด

^{๑๑๘} คุราชละเอียดใน ศูนย์ระบบทางเดินอาหาร โรงพยาบาลพญาไท, การผ่าตัดลดความอ้วน Bariatric Surgery , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.phyathai.com/./popup cms_article_detail.php? [๒๘ ธันวาคม ๒๐๑๑].

^{๑๑๙} คุราชละเอียดใน ผศ.นพ.ธีรพล อังกุลภักดีกุล, การผ่าตัดรักษาโรคอ้วน (Bariatric Surgery), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.matichon.co.th/khaosod/kh.day> [๒๕ พฤศจิกายน ๒๐๐๖].

ในสมัยก่อนการผ่าตัดรักษาโรคอ้วน (Morbid obesity) ต้องผ่าตัดเปิดหน้าท้อง (open surgery) และการผ่าตัดโดยส่วนใหญ่จะมีการตัดต่อหรือเปลี่ยนแปลง โครงสร้างของระบบทางเดินอาหาร (digestive tract) ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด (post-operative complications) และภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว (long term complication) จึงทำให้หลายครั้งผู้ป่วยปฏิเสธที่จะเข้าทำการผ่าตัดและต้องทนรับโรคแทรกซ้อน (co morbid disease) จากโรคอ้วน และมักจะเสียชีวิตก่อนวัยอันควร^{๑๑๑}

ก) **วิธีการศัลยกรรมรักษาความอ้วน** ในปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความทันสมัยการรักษาโรคอ้วนด้วยวิธีศัลยกรรมสามารถทำได้หลายวิธีซึ่งมีความปลอดภัยมากขึ้นมีความเสี่ยงน้อยลงวิธีที่นิยมรักษาในปัจจุบันมีอยู่ ๕ วิธีคือ^{๑๑๑}

๑) การผ่าตัดลดขนาดกระเพาะแบบสายรัดปรับเปลี่ยนได้ (Adjustable gastric banding, AGB) หรือ gastric Banding.

๒) แบบกระเปาะตรง (Vertical banded gastroplasty, VBG)

๓) การผ่าตัดแบบส่องกล้อง (Roux-en-Y gastric bypass, RYGB) หรือ Gastric Bypass.

๔) วิธีผ่าตัดทั้งผ่าเปิดหน้าท้องหรือ การส่องกล้อง (Biliopancreatic diversion, BPD)

๕) การดูดไขมัน (Liposuction) และการผ่าตัดไขมันส่วนเกิน (Lipectomy)

การศัลยกรรมผ่าตัดใน ๔ วิธีแรกนั้นแบ่งออกเป็น ๒ หลักการทางการรักษาคือ

ก. **หลักการผ่าตัดเพื่อลดขนาดกระเพาะในการรับอาหาร (Restrictive Operations)** โดยศัลยแพทย์ จะทำให้กระเพาะอาหารมีขนาดเล็กลง โดยใช้สายรัดพิเศษรัดล้อมรอบกระเพาะอาหารส่วนต้น ทำเป็นกระเปาะ กระเพาะอาหารใหม่ที่มีขนาดเล็กๆ รับอาหารได้เพียง ๑ ออนซ์หรือ ๓๐ ซีซี แต่จะยืดออกได้เป็น ๖๐-๘๐ ซีซี เมื่อเป็นเช่นนี้พอรับประทานอาหารเข้าไปนิดเดียวจะอึดไว้ ซึ่งวิธีนี้มี ๒ แบบ

^{๑๑๑} อ่างแก้ว

^{๑๑๑} คูรายละเอียดยุคใน พ.ญ.เกษนภา เตคาญจนวนิช, **วิธีการลดน้ำหนักในปัจจุบัน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

๑) แบบสายรัดที่ปรับเปลี่ยนได้ (Adjustable Gastric Banding ,AGB) เป็นการ ศัลยกรรมผ่าตัดที่ใช้การส่องกล้อง โดยศัลยแพทย์จะใช้สายรัดพิเศษ (silicone band) หรือแถบรัด ภาวะอาหาร (SAG-BAND)^{๑๑๒} รัดภาวะอาหารส่วนต้น ทำให้ภาวะอาหาร มีกระเปาะใหม่ ขนาดเล็กๆ สายรัดนี้จะใช้ฉีดย้ำน้ำเกลือเข้าไป เพื่อให้ปรับเปลี่ยนขนาดภาวะตามความต้องการ

๒) แบบกระเปาะตรง (Vertical Banded Gastroplasty ,VBG) เป็นวิธี ที่ใช้มาก ที่สุดในการลดน้ำหนัก มีดัดลดหนีบภาวะอาหาร จนเป็นกระเปาะตรง แล้วมีสายรัดตามขอบ อีกร

อาการแทรกซ้อนของการผ่าตัด อาจจะมีอาการอาเจียน เพราะภาวะอาหารเหลือเล็ก นิดเดียว ถ้ากินเข้าไปมากๆ จะไหลย้อนกลับ วิธีทั้งสองนี้ส่วนใหญ่จะช่วยลดน้ำหนักได้ แต่ใน ระยะยาวผลที่ได้ ไม่ได้เท่าแบบที่ทำให้กระบวนกรย่อยอาหารเปลี่ยนไป ทำให้ร้อยละ ๓๐ ของคน ที่ได้รับการผ่าตัดแบบ VBG ยังคงรักษาน้ำหนักได้ปกติ แต่ราวร้อยละ ๘๐ จะมีน้ำหนักลดลง

ข. หลักการผ่าตัดเพื่อลดการดูดซึมของสารอาหาร (Malabsorptive procedure) เป็นการผ่าตัดที่นิยมใช้มาก เพราะสามารถจำกัดปริมาณอาหารที่จะรับประทาน และจำนวน สารอาหารที่จะดูดซึมไปพร้อมๆ กัน มี ๒ วิธีคือ

๓) การใช้วิธีผ่าตัดส่องกล้อง (Roux-en-Y-Gastric Bypass, RYGB) เป็นการ ผ่าตัดที่ได้รับความนิยมกันมาก และประสบความสำเร็จมากที่สุดในประเภท ๒ นี้ โดยอันดับแรก ศัลยแพทย์จะใช้ดัดลดแบ่งภาวะอาหารเป็น ๒ ส่วน กระเปาะภาวะใหม่จะมีขนาดเล็ก ทำ ให้รับอาหารได้ไม่มาก จากนั้นศัลยแพทย์จะเอาลำไส้เล็กถัดลงมาต่อเข้ากับกระเปาะภาวะ อาหาร ที่มีขนาดเล็กดังกล่าว ทำให้อาหารไม่ผ่านภาวะอาหารกระเปาะใหญ่ ผลก็คืออาหาร และแคลอรีจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายลดลง

ผลการลดน้ำหนักวิธีนี้ ลดน้ำหนักส่วนเกิน (Excess body weight loss) ได้ร้อยละ ๖๕ ในปีแรก และ ร้อยละ ๘๓ ในปีที่สอง ทำให้ metabolic syndrome หายร้อยละ ๘๘ เบาหวาน หายร้อยละ ๘๓ ความดันโลหิตสูงหายร้อยละ ๖๐ - ๗๑ และ ระดับไขมันในเลือดสูงหายได้ ร้อย

^{๑๑๒} คำว่า “SAG-BAND” ย่อมาจาก Swedish Adjustable Gastric Band.

ละ ๕๖.๕ ผลข้างเคียงจากการผ่าตัดวิธีนี้ พบลำไส้รั่วร้อยละ ๑.๖๘ ไส้เลื่อน(hernia)ร้อยละ ๒.๔ ด้วย วิธีผ่าเปิดท้อง และร้อยละ ๑๑ ด้วยวิธีส่องกล้อง^{๑๑๑}

๔) วิธีผ่าตัดทั้งผ่าเปิดหน้าท้องหรือ การส่องกล้อง(Biliopancreatic Diversion, BPD) (Laparoscopic surgery) การผ่าตัดลักษณะนี้มีความยากมากขึ้น โดยต้องมีการตัดกระเพาะอาหารส่วนหนึ่งออกไป แล้วต่อส่วนที่เหลือเข้ากับลำไส้เล็กส่วนปลาย ทำให้มีแนวโน้มว่าจะขาดสารอาหารสำคัญๆ ได้

การผ่าตัดหลักการที่ ๒ นี้ ช่วยลดน้ำหนักได้มากกว่าวิธีแรก โดยในปีแรกน้ำหนักจะลดลง ๒ ใน ๓ ของน้ำหนักส่วนเกิน ข้อเสียคือจะมีภาวะแทรกซ้อนได้ต่างๆ นานา จากภาวะทุโภชนาการเช่น การดูดซึมของธาตุเหล็กและแคลเซียมเสียไป เกิดภาวะกระดูกพรุนและโรคกระดูกอื่นๆ อาจเกิดภาวะโลหิตจางเพราะได้รับวิตามินบี ๑๒ และธาตุเหล็กน้อยลง

โดยสรุปแล้วยังทำทางลัดให้อาหารมากเท่าใด การเกิดภาวะแทรกซ้อน และการขาดอาหารยังมีมากขึ้นเพียงนั้น ซึ่งจำเป็นต้องมีการติดตามผลอย่างใกล้ชิด อีกทั้งมีการใช้อาหารเสริมพิเศษและยาตลอดชีวิต

ข้อดี คือบาดแผลเล็ก แผลมีการติดเชื้อน้อย มีความเจ็บปวดน้อยกว่า เมื่อเทียบกับการผ่าตัดแบบเปิด ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วภายใน ๒-๓ วันเท่านั้น และสามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้ในระยะเวลาอันสั้น โรคร้ายไข้เจ็บ ที่มาด้วยความอ้วนหรือโรคร่วม (Co morbid) จะดีขึ้น อย่างเช่น ระดับน้ำตาลในเลือดกลับสู่ปกติในร้อยละ ๘๓ ของผู้ที่รับการผ่าตัด ที่เหลือไม่ลดลง เพราะเป็นเบาหวาน มาหลายปี ความดันโลหิตสูงหาย ๘๓% โรคหยุดหายใจขณะหลับ (sleep apnea) หาย ๗๑.๒% โรคระดับไขมันในเลือดหาย ๕๕ %

ข้อเสียหรือความเสี่ยงของการผ่าตัด ผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อชีวิตจากการผ่าตัด (Mortality) ๐- ๑.๕ % มีความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน (morbidity) ซึ่งได้แก่ไส้เลื่อน (incisional hernia) ๑๘ % แผลในลำไส้ตรงรอยต่อ ๖ - ๑๐ % ร้อยละ ๑๐-๒๐ ของผู้ที่ได้รับการผ่าตัดลดความอ้วนจะต้องรับการผ่าตัดซ้ำเพื่อแก้ไขภาวะแทรกซ้อนเช่น อาจต้องต่อลำไส้เล็กกลับเข้าที่เดิม บางคนจะเกิดไส้เลื่อนที่หน้าท้องแต่ตอนหลังแก้ไขได้โดยใช้วิธีเอกกล้องส่องเข้าไปผ่าตัด หนีบกระเพาะ

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน นพ. เสถียร ธรรมทวีธิกุล, ศัลยกรรม การรักษาโรคอ้วน (Bariatric Surgery), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.vichaiyut.co.th/html/jul/33-2549/p27-33_33.asp [๑ มกราคม ๒๕๔๕].

อาหารแทน ผู้ป่วยบางรายเกิดน้ำในถุงน้ำดีหลังผ่าตัด^{๑๑๔} ร้อยละ ๑๖ มีอาการเป็นโรคปลายเส้นประสาทอักเสบหลังผ่าตัด บางรายมีผลกระทบต่อระบบประสาทจนอาจถึงขั้นอัมพาตถาวร เหตุจากภาวะโภชนาการบกพร่อง^{๑๑๕} ในราวร้อยละ ๓๐ ของผู้ที่รับการผ่าตัดจะเกิดภาวะโลหิตจาง ภาวะกระดูกพรุนและโรคกระดูกอื่นๆ เพราะขาดแคลเซียม ขาดธาตุเหล็กและขาดวิตามิน แต่แก้ไขได้ด้วยการให้วิตามินและแร่ธาตุเสริม ถ้าเป็นหญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์จนกว่า น้ำหนักที่ลดลงอยู่ตัวแล้ว เพราะถ้าตั้งท้องตอนที่น้ำหนักยังลดลงมากๆ จะมีผลต่อทารกในครรภ์ได้ และค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดลดความอ้วนนี้มีราคาสูงมาก^{๑๑๖}

๕) การผ่าตัดผิวหนังและดูดไขมันส่วนเกินออก (Lipectomy และ Liposuction Lipectomy) คือ วิธีนี้จะได้รับการลดสัดส่วน ตามปรารถนาในครั้งเดียว แต่จะมีผลเป็นจากการผ่าตัดมาก ส่วนการดูดไขมัน(Liposuction) ทำโดยเจาะรูที่ผิวหนังและดูดเอาไขมันใต้ผิวหนังออก จะเจ็บและต้องดมยาสลบ ในคนที่อ้วนมากๆ ผิวหนังจะหย่อนยาน และมาทำผ่าตัดเพื่อเอาผิวหนังส่วนเกินออก (Lipectomy) ในภายหลัง^{๑๑๗} การดูดไขมัน (Liposuction) หรือ Lipoplasty, Lipoplasty หรือ Suction assisted lipectomy หรือว่า “Liposculpture” เป็นการดูดไขมันส่วนเกินจากส่วนต่างๆ ของร่างกายเช่น คอ ใบหน้า แขน ท้อง สะโพก ขา ฯลฯ เพื่อให้เกิดเป็นรูปร่างที่สวยงาม การดูดไขมันที่ได้ผลดีไม่ควรเป็นเพียงการดูดออกไปเท่านั้น แต่ต้องทำให้มีรูปร่างสวยด้วย จึงจำเป็นต้องอาศัยความสามารถทางด้านประติมากรรม (sculpturing) ร่วมกับความรู้ทางด้านสัลยกรรมความงามด้วย ลักษณะผู้ที่เหมาะสมจะทำการดูดไขมัน ไม่ใช่บุคคลที่อ้วนทั้งตัว มีน้ำหนักเกินปกติมาก มีการสะสมของไขมันเฉพาะที่ ทำให้บริเวณดังกล่าวไม่ได้สัดส่วนกับส่วนอื่น ไขมันที่สะสมนี้ไม่สามารถจะลดลงได้ โดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ควรจะมีความยืดหยุ่นที่ดีของผิวหนัง เพื่อหลังจากดูดไขมัน ผิวหนังจะมีความเรียบสวย

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดใน นพ. ชุมศักดิ์ พุกยาพงษ์, การผ่าตัดลดความอ้วน, นิตยสารใกล้หมอ, ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๓ เมษายน ๒๕๔๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.asbs.org> [๕ กรกฎาคม ๒๐๐๔].

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน กม ชัด ลึก, แพทย์เตือนเย็บกระเพาะลดอ้วนเสี่ยงตาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.komchadluek.net/news/2005/10-28/it-18916554.html> [๒๘ ตุลาคม ๒๐๐๕].

^{๑๑๖} อ้างแล้วดูรายละเอียดใน นพ. ชุมศักดิ์ พุกยาพงษ์, การผ่าตัดลดความอ้วน, นิตยสารใกล้หมอ, ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๓ เมษายน ๒๕๔๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.asbs.org> [๕ กรกฎาคม ๒๐๐๔].

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน นพ. กำธร ศิริพันธุ์, ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.naewna.com/news.asp?ID=129567> [๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๑].

วิธีการดูดไขมัน ก่อนดูดไขมัน แพทย์จะฉีดน้ำเกลือที่ผสมยาชาและยาที่ทำให้หลอดเลือดเล็กลง ตีบตัน ซึ่งแช่เย็นไว้ที่อุณหภูมิ ๔ องศาเซลเซียส เข้าไปในบริเวณที่จะดูด โดยการใช้เครื่องปั๊ม (pump) พิเศษ และหัวฉีดน้ำ infuser แบบรูลอย (sprinkle like) วิธีนี้เรียกว่า “wet technic” หรือ “tumescient technic” อาจฉีดยาละลายเข้าไปถึง ๑,๐๐๐-๒,๐๐๐ CC. ต่อจุด เรียกว่า “superwet technic” หลักการโดยสรุปคือ ถ้าต้องการที่จะดูดไขมันออกอย่างรวดเร็ว จำนวนมาก จะใช้หัวดูดขนาดใหญ่ ในระดับชั้นไขมันที่ลึก ถ้าต้องการดูดไขมันระดับตื้น เพื่อให้ผิวหนังหดตัวกลับมาที่ใหม่จะใช้หัวดูดขนาดเล็ก ในระดับชั้นไขมันตื้นมากๆ เพื่อลดการเกิดความไม่เรียบและบวมบวมแดงที่เกิดจากการเจาะเพื่อใส่หัวดูดไขมัน มีขนาดไม่เกิน ๖ มิลลิเมตร โดยซ่อนอยู่ในจุดที่มองเห็นลำบากขึ้นกับบริเวณที่ดูด

จุดประสงค์หลัก คือต้องการให้เกิดการเพิ่มความดัน ในชั้นไขมันที่จะดูด และทำให้ไขมันจับตัวกันหลวมมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเตรียมช่องทางเพื่อการสอดหัวดูดไขมันเข้าไป เหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งคือ สารละลายที่มีส่วนผสมของยาและความเย็นของสารละลายเองจะทำให้เลือดที่จะออกขณะดูดมีน้อย ส่งผลให้หลังผ่าตัดไม่เขียวช้ำหรือบวมนาน ดังเช่นวิธีเทคนิคแบบแห้ง (Dry technic) เหตุผลอีกประการหนึ่ง คือความเย็น ๔ องศาเซลเซียส ของสารละลาย ยังสามารถทำให้เกิดอาการชาของเส้นประสาท (cold anesthesia) ได้ระดับหนึ่งด้วย

ขณะดูดไขมัน แพทย์จะทำการต่อท่อโลหะกลวงที่มีรูปแบบต่างๆ ที่ปลาย (Cannula multiple hole configuration) เข้ากับเครื่องดูดสูญญากาศ (aspirator machine) โดย cannula ที่ใช้สอดเข้าไปเพื่อดูดไขมัน จะมีขนาดและแบบของรูที่ปลายต่างๆ กัน ขึ้นกับระดับชั้นไขมันที่จะดูดและความต้องการผลพิเศษบางอย่าง ตั้งแต่ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๓.๐ มิลลิเมตร ๓.๗ มิลลิเมตร ๔.๐ มิลลิเมตร ๔.๖ มิลลิเมตรและ ๕.๐ มิลลิเมตร.

หลังจากดูดไขมัน จะเกิดแผลผ่าตัดเป็นเส้นตรงเล็กๆขนาดไม่เกิน ๘ มิลลิเมตร ซ่อนอยู่ในรอยพับตามธรรมชาติเช่น รอยพับขาหนีบ รอยขาพับบริเวณเข่า ในหลุมของสะดือ โดยมีประมาณ ๑-๒ แผล ต่อหนึ่งตำแหน่งที่ดูดไขมัน ตัดไหมเมื่อครบ ๗ วัน เนื่องจากการดูดไขมันนี้มีขนาดแผลเพียงประมาณ ครึ่งเซนติเมตร จึงสามารถทำตัวตามปกติ สามารถอาบน้ำโดนแผลได้เลยแล้วซับให้แห้ง และแพทย์จะให้ใส่เสื้อผ้ารัดพิเศษ (compressive dressing/garment) เพื่อควบคุมรูปร่างและลดการบวมของบริเวณที่ดูดไขมัน ทั้งนี้การใส่เสื้อผ้ารัดจะต้องไม่ถอดออกเลยถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ใน ๔๘ ชั่วโมงแรก (ยกเว้นตอนอาบน้ำ) เพื่อกดให้โพรงที่เกิดจากการดูดไขมันออกไป ยุบติดกันหายได้เร็ว ลดอาการบวม เจ็บ และไม่มีน้ำเหลืองคั่งในโพรง เพื่อผลที่ดีที่สุดอาจจำเป็นต้อง

หรือไม่จำเป็นต้องนอนพักในโรงพยาบาล ๑ คืน (overnight) ขึ้นอยู่กับปริมาณของเหลวที่ดูดออกมาและอาการของผู้เข้าทำการรักษาหลังดูดไขมันว่าจะพร้อมกลับบ้านได้เลยหรือไม่ โดยการตรวจของแพทย์และพยาบาลหลังพักฟื้นหลังผ่าตัดโดยละเอียด สามารถทำงานปกติได้ แต่ควรงดการทำงานหรือออกกำลังกายที่รุนแรง ที่มีการขยับของบริเวณที่ทำมาก เพราะจะทำให้โพรงที่เกิดจากการดูดไขมันติดกันยาก

อาการหลังผ่าตัด ผู้ที่ทำการรักษาอาจไม่สบายหรือปวดแผล ซึ่งสามารถควบคุมได้โดยยาบรรเทาอาการแก้ปวดที่มีฤทธิ์แรง (potent analgesic drug) เสือฝ้ายรัศพิเศษ อาจถอดออกได้หลัง ๔๘ ชั่วโมง แต่ขอแนะนำให้ใส่ต่อไปอีกเป็นเวลา ๒-๓ สัปดาห์ หลังผ่าตัด การบวม มีเลือดออกเล็กน้อยเป็นเรื่องปกติของการดูดไขมัน ที่จะค่อยๆ ยุบหาย หรืออาจหายในราว ๒-๓ สัปดาห์เช่นกัน

ข้อสังเกต วิธี Wet technic สามารถทำให้การพักฟื้นเร็ว การปวด การเขียวช้ำ เกิดขึ้นน้อยกว่าวิธีเดิมมาก การกลับไปทำงานตามปกติ สามารถทำได้ใน ๒-๓ วัน หลังผ่าตัด การดำเนินชีวิตตามปกติ ควรจะทำได้ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ และการออกกำลังกายมากๆ เช่น วิ่ง fitness exercise ควรเริ่มทำเมื่อกลับเข้าสู่สภาพปกติ ในราว ๑ เดือน

ผลของการดูดไขมัน จะมีอาการบวมเกิดขึ้น ทำให้รูปร่างที่แท้จริงหลังการดูดไขมันเกิดไม่เรื้อนักร และไม่มีกำหนดแน่นอน ในแต่ละบุคคล ผลการดูดไขมันจะเกิดถาวรถ้าท่านรักษาน้ำหนักให้คงที่หลังการผ่าตัดตลอดเวลา แม้จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นบ้าง แต่จะไม่ทำให้ผลของการดูดไขมันรวมกันเห็นเด่นชัดดังเช่นก่อนดูดไขมัน^{๑๑๘} ข้อจำกัดคือ ผู้ที่มีผิวหนังห้อยย่น เพราะการดูดไขมันไม่สามารถกำจัดผิวหนังที่เกินออก และห้อยย่นไม่สามารถหดรัดตัวเข้ามากระชับได้ ผลคือผิวหนังจะดูเหี่ยวกว่าเดิม ต้องทำศัลยกรรมเพื่อตัดส่วนที่ห้อยย่นออกจึงจะได้ผล

การดูแลแก้ไขผลผ่าตัดที่ไม่พึงประสงค์ :การทำ ศัลยกรรมทุกชนิด ย่อมมีโอกาสที่จะมีผลอันไม่ต้องการได้บ้าง(risks and complications) ลักษณะที่เกิดขึ้น แตกต่างกันตามแต่วิธีการผ่าตัด โอกาสที่จะเกิดขึ้นนั้น และความสามารถที่จะให้การดูแลแก้ไขให้กลับมาใกล้เคียงปกติเมื่อเกิดขึ้น มีความแตกต่างกันในแพทย์แต่ละท่าน ขึ้นกับความรู้ และประสบการณ์ หากศัลยแพทย์มีความรู้และมีความระวังป้องกันสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับผู้ป่วย โอกาสที่เกิดผลที่ไม่ต้องการย่อมน้อยลงมาก

^{๑๑๘} ดูรายละเอียดใน การดูดไขมัน(Lipoplasty), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.Thailandplasticsurgery.com> [๑๕ ธันวาคม ๒๐๑๑]

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีมีการพัฒนามากขึ้น เครื่องมือทางการแพทย์ที่ใช้ในการดูดไขมันจึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวเหมือนในยุคก่อนเช่น การใช้คลื่นเสียงอัลตราซาวด์ (Vaser Lipo Selection) เข้าไปสลายไขมันใต้ผิวหนังและดูดออกมา เจ็บน้อยกว่า อันตรายน้อยกว่า แบบเดิมและได้ผลดีในการรักษาเพียง ๑ ครั้ง^{๑๑๕} การใช้เลเซอร์ เข้าไปช่วยสลายไขมันใต้ผิวหนัง (Laser Lipolysis) ซึ่งแพทย์ส่วนใหญ่จะไม่ดูดออกมา มีอันตรายน้อย ได้ผลดี แต่ต้องทำประมาณ ๓-๔ ครั้ง^{๑๒๐} หรือ การใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ฉีดเข้าไปใต้ชั้นผิวหนัง (Carboxy Therapy) จะช่วยให้ไขมันเล็กลงได้ระดับหนึ่ง ช่วยแก้ปัญหาเซลลูไลท์ได้ แต่ข้อเสียคือ เจ็บ และต้องทำ ๒-๓ วันต่อครั้ง ประมาณ ๒๐ ครั้งจึงจะเห็นผล^{๑๒๑} เครื่องมือทางการแพทย์หลายชนิด ที่ใช้เป็นอุปกรณ์ในการรักษาความอ้วนเช่น อุปกรณ์ในช่องปาก (DDS System) ที่ทำให้อิ่มเท่าเดิมแต่จะกินอาหารคำเล็กและปริมาณน้อยลง แต่จะต้องสั่งทำเพื่อให้พอดีกับปากของแต่ละคน ราคาจึงอยู่ที่ประมาณ ๕๐๐ ดอลลาร์^{๑๒๒} การใช้คลื่นในย่านความถี่วิทยุ (Radio frequency) ไปช่วยให้ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังกระชับขึ้น^{๑๒๓} การใช้เครื่องมือที่ทำให้รู้สึกอิ่มเช่น เครื่องกระตุ้นกระเพาะอาหาร (Implantable Gastric Stimulator, IGS) ที่จะบังคับให้เรากินน้อยลง น่าจะเป็นทางเลือกที่ดี และมีความปลอดภัยกว่าวิธีอื่น^{๑๒๔} การตัดพิน อัลตราซาวด์ภายนอก เครื่องนวด เครื่องอบเป็นต้น นอกจากนี้การรักษาโรคอ้วนในปัจจุบันยังมีการรักษาแบบทางเลือกอีกมากมายที่ผู้วิจัยไม่ขอกล่าวถึงเช่น การกดจุด การฝังเข็ม การนวดสลายไขมัน การสะกดจิต เป็นต้น

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน บทความทางการแพทย์, เทคโนโลยีใหม่ล่าสุดในการสลายไขมัน VASER LipoSelection, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=322427> [๒๑ กันยายน ๒๕๕๑].

^{๑๒๐} ดูรายละเอียดใน รัชฎัญลักษณ์ เหล็กพิมาย, วิทยาการสมัยใหม่ในการลดความอ้วน, บทความเผยแพร่ทางวิทยุกระจายเสียง สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีงบประมาณ ๒๕๔๘, วันที่ ๘ พ.ย.๒๕๔๘.

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดใน CARBOXY ทางเลือกใหม่ของคน BUSY, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.oknation.net/blog/ilovedpu/2009/09/19/entry-1> [๑๘ กันยายน ๒๕๕๒].

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน สิทธิพร ปลีกัมศิลป์, อุปกรณ์ช่องปากลดความอ้วน, ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๒๐๔ (กันยายน ๒๕๔๗), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๒๓} รายละเอียดใน นพ. กำธร ศิริพันธุ์, ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.naewna.com/news.asp?ID=129567> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๑].

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน ดวงพร เครือวัฒนกุล, เครื่องกระตุ้นกระเพาะลดความอ้วนได้, นิตยสาร Health Today, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔๒ (กันยายน ๒๕๔๗) : ๑๖.

๒.๖ สรุป

ในปัจจุบันนี้ทั่วโลกกำลังประสบวิกฤติการณ์ ของโรคอ้วนอย่างแพร่หลาย จากผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมของปัญหานี้ ซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียในหลายด้านอย่างไม่สมควร โดยมีสาเหตุของความอ้วนที่สำคัญใน ๔ ด้านคือ สาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ สาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมากร่างกาย สาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม และสาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคม แต่ถึงกระนั้นการแก้ไขปัญหาค่าความอ้วนอย่างยั่งยืนก็ไม่ใช่เป็นผลสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะมีการคิดค้น วิทยาการและเครื่องมือที่ทันสมัยในการรักษาอยู่ตลอดเวลา มีแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเพิ่มมากขึ้น มีสูตรทางโภชนาการที่มีประสิทธิภาพ ผ่านการรับรองจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ มีการผลิตผลิตภัณฑ์สินค้าและสถานบริการที่เกี่ยวกับการรักษาความอ้วนเกิดขึ้นอย่างมากมาย แต่สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ กลับไม่ได้เป็นสิ่งรับประกันเลยว่า ปัญหาของผู้ที่มีภาวะความอ้วนของคนบนโลกจะลดน้อยลง หากแต่จะเพิ่มมากขึ้นในแต่ละประเทศในแต่ละปี ซึ่งภาวะความอ้วนนี้เอง ได้ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆที่สำคัญบนโลกได้อย่างไม่คาดคิด นั่นอาจเป็นเพราะ เราให้ความสำคัญในวิธีการรักษาที่ผิดวิธี เหมือนราวกับว่ายิ่งเราหาทางออกในการรักษาโรคนี้ด้วยความเจริญทางวัตถุมากเท่าไร เราอาจจะยิ่งเดินห่างไกลออกจากคำตอบนั้นทุกที

ผู้วิจัยสังเกตว่าการรักษาความอ้วนทั่วโลกนั้น ให้ความสำคัญและทุ่มเทงบประมาณจำนวน มหาศาลไปกับการค้นคว้า การวิจัยในนวัตกรรมที่ทันสมัยเพื่อรักษาอาการทางกาย และดูเหมือนว่าผลที่ได้ กลับไม่เป็นไปตามความคาดหมายคือ ประชากรที่มีภาวะความอ้วนไม่ได้ลดลง และมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี ในแต่ละประเทศที่กำลังเผชิญกับปัญหานี้อยู่ แสดงให้เห็นว่าโรคอ้วนนั้นไม่สามารถรักษาให้หายได้อย่างยั่งยืน ด้วยวิธีการแบบแผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว เพราะการรักษาโรคอ้วนยังมีทางเลือกอีกหนึ่งแนวทางที่มีความสำคัญ แต่เนื่องด้วยวิธีการรักษาในปัจจุบันซึ่งน้อยครั้งนักที่จะมีผู้เชี่ยวชาญกล่าวถึง นั่นคือการให้ความสำคัญกับการรักษาอาการทางใจในผู้ป่วยโรคอ้วน ซึ่งผู้วิจัยจะขอหยิบยกแนวทางที่มหาบุรุษผู้หนึ่ง ผู้เปรียบเสมือนเป็นนายแพทย์ใหญ่ เป็นผู้ชี้แนะแนวทางสายกลาง วางระบบในการป้องกันและรักษาสุขภาพ ทั้งในสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยเฉพาะในสุขภาพใจที่เป็นต้นตอก่อกำเนิดของปัญหาทั้งหลาย ซึ่งพระองค์ทรงมีความเชี่ยวชาญชำนาญพิเศษทั้งในการป้องกันและรักษาอาการของโรคทางใจ ที่พระองค์ได้ทรงเคยกล่าวอบรมสั่งสอนและชี้แนะทางปฏิบัติไว้เมื่อประมาณ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ดังนั้นเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาค่าความอ้วนจากต้นตอของเหตุ เราจึงควรศึกษาถึงปัญหาและสาเหตุของความ

อ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อมาวิเคราะห์และปรับประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการ
แก้ไขปัญหาคอความอ้วนในปัจจุบัน ดังที่จะกล่าวในต่อไป

บทที่ ๓

ความอ้วนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลในหัวข้อที่เกี่ยวกับ ปัญหาความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สาเหตุของความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีป้องกันความอ้วนเช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ฯลฯ และวิธีการรักษาความอ้วนด้วยหลักการต่างๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเช่น การรักษาความอ้วนด้วยวิธีการทางการแพทย์ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้รักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นทางกายคือ การรักษาด้วยสมุนไพร ใช้อาหาร การออกกำลังกาย ฯลฯ และวิธีการรักษาความอ้วนด้วยหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นวิธีที่รักษาอาการของโรคที่เกิดทางใจ ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

๓.๑ ปัญหาความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้ที่มีภาวะอ้วนไม่ว่าในยุคสมัยใดประการสำคัญคือ ความอ้วนนั้นเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานในร่างกาย ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทรุดโทรม และยังเป็นบ่อเกิดของโรคอันตรายอื่นๆ ตามมาอย่างไม่รู้ตัว โดยลักษณะอาการทางกายภาพ ที่แสดงออกเป็นรูปธรรมนั้นคือ เป็นบุคคลที่มีขนาดร่างกายที่สะสมด้วยไขมันตามอวัยวะต่างๆ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเชื่องช้า ขยับร่างกายได้ลำบาก ไม่คล่องตัว ไม่มีความกระฉับกระเฉง อึดอัด อู้อี้ และคู่อึด ซึ่งในอรรถกถา ได้กล่าวถึงลักษณะของคนอ้วนและเปรียบเทียบว่า “คูคล้ายนิมิตแห่งซากศพที่ขึ้นฟอง” ซึ่งลักษณะของคนอ้วนนั้นมักจะเป็นบุคคล ที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารในปริมาณมาก จึงทำให้ไม่ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย ชอบเอาแต่นอน ส่งผลให้มีปัญญาเฉื่อยชา เปรียบเทียบเหมือนสุกรอ้วน ที่เขาขุนด้วยเศษอาหารจึงชอบนอนเกลือกกลิ้งไปมา^๑

ปัญหาความอ้วนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมิได้มีกล่าวจำเพาะแต่มนุษย์เท่านั้น หากยังกล่าวถึงในหมู่มสัตว์ด้วย หากมีขนาดร่างกาย ที่อ้วนท้วน สมบูรณ์ เป็นที่ต้องตาแล้วข่อมเป็น โทษ

^๑ คุรยละเอียคใน พุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๖/๔๑๔-๔๑๗.

^๒ คุรยละเอียคใน พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔, พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๗/๓๐๕.

เป็นภัยแก่ตนเองทั้งสิ้น เหตุผลหลักคือ อาจตกเป็นผู้ถูกล่า แขนักล่าทั้งหลายได้เช่น ในสัตว์ที่เลี้ยงไว้ทำอาหาร^๓ เช่น สุกร หรือสัตว์ในป่าเช่น พญาบาท^๔ ผึ้งเนื้อ^๕ เป็นต้น

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญท่านหนึ่ง ซึ่งท่านเป็นหมอประจำตัวของพระพุทธเจ้า นั่นคือหมอชีวกโกมารภัจ ท่านได้กล่าวถึงปัญหาของความอ้วนนี้ไว้เช่นกัน เมื่อท่านสังเกตเห็นว่า ภิกษุที่มีร่างกายอ้วน จะทำให้มีโรครวมและไม่สบายบ่อยๆ^๖ ซึ่งโดยปกติร่างกายของมนุษย์นั้น มีสภาพที่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่แล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”^๗ หากเราไม่ดูแลรักษาสุขภาพ ปล่อยให้ร่างกายมีความอ้วนเพิ่มขึ้นอีก จะยิ่งเป็นการเร่งขบวนการ การเกิดโรคในร่างกายให้เพิ่มขึ้นโดยง่ายอีกด้วย

จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก ปรากฏชื่อโรคชนิดต่างๆ หลายชนิดดังนี้ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคท้อง โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคลงแดง^๘ โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมองคร้อ^๙ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน^{๑๐} โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง^{๑๑} อหิวาตกโรค^{๑๒} โรคหนองที่เท้า^{๑๓} โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง^{๑๔} โรคลม โรคลมขัดขอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื่องอก แผลไม่งอก^{๑๕} โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด^{๑๖} โรคท้องผูก

^๓ คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๔/๑๑๕, อัง.อุฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๔.

^๔ คุรยละเอียดใน พุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๑๔๘/๖๑๕.

^๕ คุรยละเอียดใน พุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๒๓๓๐/๕๕๐.

^๖ คุรยละเอียดใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^๗ คุรยละเอียดใน พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๓๘, พุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^๘ โรคที่ถ่ายอุจจาระท้องเดินเป็นเลือด

^๙ พุ.ม.อ ๕/๕๘, วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘/๑๔๒; โรคมองคร้อ คือโรคหลอดลมโป่งพอง มีเสมหะแห้งอยู่ในช่องหลอดลม ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง ห้ามผู้ที่เป่าโรคนี้บวชเป็นภิกษุ

^{๑๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๐.

^{๑๑} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๕/๑๘.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

^{๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๑.

โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน^{๑๗} โรคลมในท้อง^{๑๘} โรคร้อนในกาย^{๑๙} โรคเนื้องอกในลำไส้^{๒๐}
โรคท้องร่วง^{๒๑} โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม^{๒๒} โรคคอลสเก^{๒๓} โรคอัมพาต^{๒๔} เป็นต้น

โดยมิได้ปรากฏชื่อโรคอ้วนอย่างชัดเจน นั้นอาจเป็นเพราะ ในสมัยพุทธกาลความอ้วน
นั้นยังมิได้จัดเป็นโรค เหมือนในยุคปัจจุบันที่พึงมีการกำหนดให้ความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่ง และ
เพราะโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ตามกาลเวลา จึง
ยอมทำให้ชื่อของโรคแตกต่างกันได้ ถึงแม้ว่าชื่อของโรคจะไม่ตรงโดยลายลักษณ์อักษร แต่
ลักษณะอาการและสาเหตุของโรค มีความใกล้เคียงกัน จึงสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการ
รักษาให้สอดคล้องกับการรักษาในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี^{๒๕} มีการสันนิษฐานว่า โรคอ้วนที่รู้จัก
กันในสมัยปัจจุบันนี้เป็น โรคชนิดเดียวกับโรคเบาหวาน^{๒๖} ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และ
จัดเป็นโรคที่ดี^{๒๗} ทั้งนี้โรคเบาหวาน เป็นเพียงโรคที่มีแต่ชื่อเท่านั้น มิได้มีรายละเอียดเกี่ยวกับการ
รักษาอย่างชัดเจน^{๒๘} แต่เมื่อเทียบเคียง โรคเบาหวานและโรคอ้วนในยุคปัจจุบัน จะพบว่า ปัจจุบันนี้
วงการแพทย์ นอกจากจะจัดให้ความ อ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้วโรค
อ้วนยังถูกจัดเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอันตรายร้ายแรงต่างๆ ตามมา

^{๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๕.

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๕-๑๙๐.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๕-๒๔๑.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙, ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖; โรคคอลสเก หมายถึงโรคที่เกิด
จากอาหารไม่ย่อย ได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ (ที.ปา.ฎีกา ๗/๕)

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๕/๑๘๔-๑๘๗.

^{๒๕} ร.ต.อ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม
เจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย),
๒๕๔๖, หน้า ๓๐.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๒/๑๕/๒๐๔. มรุมโห อพาโธ โรคเบาหวาน บางอาจารย์ว่า โรคอ้วน (อรรถกถา ม
สูปจโยติ เอก-วชิร.ฎีกา ๓๗๐).

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๒/๑๕/๒๐๔.

^{๒๘} พระครูอินทสารวิจักขณ์ อินทสโร, “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏ
ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย), ๒๕๔๑, หน้า ๒๒.

๓.๒ สาเหตุความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

เมื่อกล่าวได้ว่าความอ้วนถือเป็นโรคชนิดหนึ่ง ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านทรงจำแนกประเภทของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือโรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)^{๒๕} และกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคหลายสาเหตุด้วยกัน ตามแต่ชนิดของโรค สาเหตุของความอ้วนจึงแบ่งตามประเภทของโรคในพระไตรปิฎกดังนี้

๓.๒.๑ สาเหตุความอ้วนที่เกิดขึ้นจาก โรคทางกาย (กายิกโรโค)

โรคทางกายหมายถึง โรคที่มีอาการเกิดขึ้นทางร่างกาย ตามอวัยวะภายใน อวัยวะภายนอกเช่น โรคตา โรคปวดศีรษะ โรคหืด โรคท้องผูก เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า โรคทางกายนั้นมีสาเหตุหลายประการซึ่งเกิดจาก ดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน เกิดจากการบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง เกิดจากผลของกรรม^{๒๖} เกิดจากความหนาว ความร้อน ความหิวกระหาย^{๒๗} ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^{๒๘} ชาติทั้ง ๔ ที่ไม่สมคูล^{๒๙} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๓๐} การถูกสัมผัสจากเหลือบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน^{๓๑} การถูกทำร้าย การมีอายุมาก^{๓๒} การถูกอมมนุษย์เข้าสิง^{๓๓} ถูกยาแฝด^{๓๔} การติดเชื่อ และอุบัติเหตุ^{๓๕} เป็นต้น

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง สาเหตุแห่งการเกิดโรคทางกายไว้ อย่างใกล้เคียงกันกับสาเหตุของการเกิดโรคในศาสตร์การแพทย์ยุคปัจจุบัน แต่มีเพียงสาเหตุเดียวเท่านั้นที่กล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนาคือสาเหตุโรคที่เกิดจาก ผลของกรรม หลักกรรมเป็นหลักคำสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่สอนคนให้รู้ว่าการกระทำใดๆ ที่ตนได้กระทำลงไปด้วยเจตนาแล้ว เขาย่อมจะได้รับผลของการกระทำนั้นเอง หรือหลักการ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพื่อให้มนุษย์ทุกคน

^{๒๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๖} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

^{๒๗} พุ.ธ.อ. ๖/๑๑๖. พุ.ธ.อ. ๖/๑๑๖.

^{๒๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๒๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๓๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๓๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๓๒} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๔๘/๘๒.

^{๓๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๕.

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๑.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

พึงระมัดระวังในการกระทำของตน ให้หมั่นทำความดี ละเว้นความชั่ว ผลของกรรมนั้นไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ย่อมติดตามตัวเสมอ ดังที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป คุณเงาติดตามตัวไปฉนั้น”^{๔๐} และกรรมนั้นส่งผลทำให้เราเกิดมาแตกต่างกัน ดังในจูฬกัมมวิภังคสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัสกับ สุภมาณพโศทยบุตร พรหมณ์ ว่า “มาณพ สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”^{๔๑} จากพุทธพจน์นี้ สรุปได้ว่า กรรมที่แต่ละบุคคลกระทำไว้นั้นเองคือ สิ่งที่ทำให้คนแตกต่างกัน โดยสามารถพิจารณาพุทธพจน์ออกเป็นส่วนๆ ได้ดังนี้

ก) มีกรรมเป็นของตน หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเจ้าของกรรม ทรัพย์ทั้งหลายที่มีอยู่ เมื่อตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ มีแต่กรรมดีและ กรรมชั่วเท่านั้นที่ติดตามตัวเราไปทุกหนทุกแห่งทุกภพทุกชาติ

ข) เป็นทายาทแห่งกรรม หมายความว่า มรดกที่เป็นทรัพย์สินเงินทองไม่แน่นอน เมื่อตายไปแล้วก็เป็นของคนอื่น แต่กรรมดี กรรมชั่วนี้แน่นอน ไม่สามารถมอบให้กับใครได้ ใครเป็นเจ้าของกรรม คนนั้นก็เป็นทายาทแห่งกรรมของตนด้วย

ค) มีกรรมเป็นกำเนิด หมายความว่า บิดามารดาเป็นเพียงที่อาศัยเกิดของคนที่ยังมีกรรม คือ มีกิเลส กรรมและวิบากให้ไปเกิดในที่ต่างๆ เหมาะสมกับกรรมที่ตัวเองได้กระทำไว้ คนไม่มีกรรมแล้วเช่น พระอรหันต์ ย่อมไม่เกิดอีก

ง) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายความว่า ญาติพี่น้องเมื่อโตหรือตายก็แยกย้ายจากกัน บางคนญาติพี่น้องเผ่าพันธุ์ดี ตระกูลดี แต่ตนเองกลับตกต่ำ หรือญาติพี่น้องไม่ดี แต่ตนเองกลับสูงส่ง ดังนั้นจึงมีแต่กรรมของเราเท่านั้นที่เป็นเผ่าพันธุ์ ส่งผลให้เราประสบสิ่งที่ดีหรือเลว

จ) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หมายความว่า พ่อแม่ญาติพี่น้องหรืออย่างอื่น เราอาจพึ่งได้ชั่วคราว พอโตเราก็ต้องพึ่งตนเองและกรรมดีเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งได้ตลอดไป

ดังนั้นอธิบาย จากพุทธพจน์นี้ อาจกล่าวได้ว่า การที่เราเกิดมามีรูปร่างที่อ้วน ในแง่ของกรรมนั้น เกิดขึ้นจาก การกระทำของเราทั้งสิ้น ซึ่ง “กรรม” ในที่นี้คือ การกระทำ (พฤติกรรม) เมื่อเราได้กระทำกรรมอันเกี่ยวเนื่องไว้ด้วยเจตนา ทั้งทางกาย (กายกรรม) เช่น การรับประทานอาหารเกินความจำเป็นของร่างกาย การไม่ออกกำลังกาย ทางวาจา (วจีกรรม) เช่น การล้อเลียน ว่ากล่าว

^{๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๕/๓๕๐.

กลั่นแกล้ง ด้วยประการต่างๆ อันเกี่ยวกับรูปลักษณะร่างกายที่ไม่สวยงาม^๒ โดยเฉพาะความอ้วน หรือว่าทางใจ (มโนกรรม) เช่น การนึกตำหนิ การนึกอกุศล ต่อผู้มีศีล^๓ การอธิษฐาน^๔ โดยมีข้อผูกพัน หรือข้อผูกมัดใดๆ ด้วยผลของกรรมนั้น อาจส่งผลให้เกิดมาอ้วน หรือให้เกิดมาในครอบครัวที่เป็นคนอ้วน (พันธุกรรม) ซึ่งทำให้มีลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม (Gene) มีขบวนการทางเคมีในร่างกาย หรือมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้อ้วน หรือว่าให้อยู่ในสิ่งแวดล้อม ในสถานที่ ที่สนับสนุนให้อ้วนได้ง่าย อีกทั้งตนเองยังชอบที่จะปฏิบัติตามพฤติกรรมดังกล่าวนี้ด้วย

เมื่อสุกมาพบ ได้ฟังพุทธพจน์ในเบื้องต้นแล้วยังไม่เข้าใจ จึงได้ทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงขยายความเพิ่มเติม ซึ่งสามารถสรุปเป็นตารางตามหลักของเหตุและผลของกรรม ตามอกุศลกรรมและอกุศลกรรมได้ดังนี้

ตารางที่ ๔ : ตารางแสดงเหตุและผลของกรรมตามอกุศลกรรมและอกุศลกรรม

ลำดับ	อกุศลกรรม		กุศลกรรม	
	เหตุ	ผล	เหตุ	ผล
๑.	ฆ่าสัตว์	อายุสั้น	ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน
๒.	เบียดเบียนสัตว์	มีโรคนอก	ไม่เบียดเบียนสัตว์	มีโรคน้อย
๓.	มักโกรธ	มีผิวพรรณทราม	ไม่มักโกรธ	มีผิวพรรณผ่องใส
๔.	มีใจริษยา	มีอำนาจน้อย	ไม่มีจิตในริษยา	มีอำนาจมาก
๕.	ไม่ให้ทาน	ยากจน	ให้ทาน	ร่ำรวย
๖.	กระด้าง เย่อหยิ่ง	เกิดในตระกูลต่ำ	อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง
๗.	ไม่เข้าหาสมณะ พราหมณ์	มีปัญหาทราม	เข้าหาสมณะ พราหมณ์	ปัญญามาก

จากตารางที่ ๔ เมื่อเปรียบว่า ความอ้วน เป็นโรคแล้ว ด้วยเหตุที่ว่าความอ้วนเป็นโรคเรื้อรังและเป็นพื้นฐาน ของการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด ซึ่งโรคเรื้อรังนี้ จะต้องใช้ความพยายามในการดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลาและรักษาไม่หายขาด การที่เกิดมาเป็นคนที่มีความอ้วน มีโรคเรื้อรัง หรือ

^๒ ตัวอย่าง อคติชาติของนางบุชชุตตรา ดูรายละเอียดใน พุ. อิติ. อ. (ไทย) ๔๕/๕๕.

^๓ เรื่อง พระโสทรเขยเถระ ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๒๔๔.

^๔ อคติชาติของพระนางพิมพา ในการอธิษฐานจิต ดูรายละเอียดใน พุ.อป.อ. (ไทย) ๘/๑๓๑-๑๒.

เป็นโรคที่รักษายาก เกิดขึ้นจากการที่เราได้เคยเบียดเบียนชีวิตของสัตว์อื่นไว้ในกาลก่อนดังคำที่ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายแก่ สุกมาณพิกกว่า

บุคคลในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตามเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศาสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้ อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรกกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมามาก มาณพการที่บุคคล เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมามาก^{๔๕}

โรคที่เกิดจากผลของกรรมนั้น ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน จะไม่สามารถหาสาเหตุ และวินิจฉัยโรคได้ เรียกโรคในลักษณะนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย” หรือ “โรคที่รักษายาก” เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” ซึ่งจะรักษาอย่างไร ใช้ความพยายามแค่ไหน ก็ไม่หาย จนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น^{๔๖} เปรียบได้ว่า ถ้าทำการรักษาโรคอ้วน ของบุคคลคนหนึ่งแม้ รักษามาแล้วทุกวิธี แต่กลับไม่สามารถรักษาให้หายได้ อาจเปรียบได้ว่า “โรคอ้วน” นั้นเป็นโรค กรรมของบุคคล คนนั้น

๓.๒.๒ สาเหตุความอ้วนที่เกิดขึ้นจาก โรคทางใจ (เจตสิกโรค)

โรคทางใจ หมายถึงโรคที่เป็นแล้วเกิดทุกข์ทางใจ^{๔๗} ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า โรคทางใจ มีสาเหตุมาจากการที่มีกิเลส ตัณหา^{๔๘} เข้าครอบงำจิตใจ โดยมีสาเหตุสำคัญมาจาก ความโลภ ความโกรธ และความหลง^{๔๙} ซึ่งเป็นต้นเหตุ เป็นรากเหง้าของอกุศลมูลทั้งหลาย ความ อิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ ความโสกเศร้า ความคร่ำครวญ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ความไม่สมปรารถนา ซึ่งเป็นอาการแสดงออกของจิตที่ประสพทุกข์อย่าง

^{๔๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๑/๓๕๑.

^{๔๖} ร.ค.อ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, หน้า ๓๔.

^{๔๗} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๕๑, พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๕/๒๒, พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๑/๕๖, พุ.ธ.อ. ๖/๑๑๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๘๖, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๕๕; ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ จัดเป็นโรคทางใจ.

^{๔๘} อ.จ.ภ.ก. ๒๒/๓๗๗/๔๕๔, อภิ.วิ. ๓๕/๕๓๓/๔๕๔.

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๕/๘๓, พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒๘/๒๖๔, พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๔๐๓.

ใดอย่างหนึ่ง^{๕๐} หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสและตัณหา คือ

ก) โรคทางใจที่เกิดจากโลภะ ความโลภเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมเป็นโรคทางใจ ทำให้อยากได้ อยากรมี อยากรเป็นและบางครั้งอยากได้เกินขอบเขตจนถึงเบียดเบียนผู้อื่น เพราะความโลภทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว เกิดความกระหาย อยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เป็นคนที่มึนงงใจ เปรี้ยวร้อน มีความทะเยอทะยานอยากได้ในทางที่ผิด เมื่อความปรารถนาไม่สมหวังในสิ่งที่ตนมุ่ง จึงเกิดความคับใจ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์

ข) โรคทางใจที่เกิดจากโทสะ ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว คนผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความโกรธทำให้จิตใจของผู้มีโกรธนั้นเป็นคนที่มึนงงใจขัดเคือง หงุดหงิด ขุ่นเคืองผู้อื่น ทำให้จิตใจเปรี้ยวร้อนกระวนกระวายอยู่ไม่เป็นสุข แผลเหวร้อนรนในใจของตนเองมึนงงใจที่มึนงงร้าย อามาตพยาบาลผู้อื่น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่การเบียดเบียนล้างผลาญซึ่งกันและกัน เป็นผลให้เกิดความทุกข์ทางใจ

ค) โรคทางใจที่เกิดจากโมหะ ความหลงเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมเป็นโรคทางใจ เป็นบุคคลที่เชื่อง่าย และเชื่อในสิ่งที่ผิด เข้าใจในสิ่งที่ผิด มึนงงใจที่มีคอบอดมองไม่เห็นทาง ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี มักจะถูกชักนำไปในทางที่ผิดได้ง่ายเช่น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นทุกข์เป็นสุข ความหลงทำให้ได้รับความทุกข์ เพราะการคิดผิดของตนเอง ที่ทำให้เกิดความร้อนใจที่นำความเสียหายมาให้แก่ตนเองอย่างมากมาย เพราะการคิดผิด ทำให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจให้ได้รับความทุกข์ทรมาน อันเป็นความทุกข์ทางใจสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้ง ๓ อย่างที่ถือว่าที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางใจ

ง) โรคทางใจที่เกิดจากผัสสะ (การสัมผัส) อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่ตา เห็นรูป เสียง กลิ่น รส และการถูกต้องเกิดความรู้สึก (ธรรมารมณ์) แล้วทำให้เกิดความรู้สึกชอบ ความรู้สึกไม่ชอบ หรือความรู้สึกเฉยๆ ทำให้เกิดความนึกคิดหรือการปรุงแต่งทำให้เกิดสัญญาคือ ความจำแล้วเกิดการยึดติดในสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นๆ เพราะอารมณ์นี้เองทำให้เกิดการแยกแ่่งความคิดที่เป็นกุศลหรืออกุศล การสัมผัสและการรับสัญญาที่ไม่ได้พิจารณาตามความเป็นจริงแล้ว ผลคือจะได้รับความทุกข์เวทนาจนกลายเป็นอกุศลกิเลส คือตัณหา มานะ และทิฏฐิ^{๕๑} เมื่อสิ่งเหล่านี้

^{๕๐} บ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๒-๕๓.

^{๕๑} บ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐๕/๓๓๑.

เข้าครอบงำ จะทำให้เกิดการคลาดเคลื่อนในทางความจำ ในทางความคิด แล้วส่งผลไปถึงความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตาและในสิ่งที่ไม่งามว่างาม^{๕๒}

เมื่อเกิดปัญญารู้แล้ว ยังมีความตรึงตรึงนึกคิดได้มากมาย ทำให้เกิดกิเลสต่างๆ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ หวงแหน ริษยา เป็นต้น ปนเปื้อนคลุกเคล้าไปกับความคิดนั้น^{๕๓} ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเพราะการปรุงแต่งของจิตใจ^{๕๔} ดังนั้นเมื่อประสบกับสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้พิจารณาให้แยบคาย ทำให้ขาดสติในการกำหนดรู้ในความคิดของตัวเอง ที่เกิดเป็นอกุศลจิตที่เป็นเหตุของโรคทางใจ เมื่อเกิดความคิดและยึดติดในอารมณ์ของตนเองแล้ว จะให้บุคคลนั้นกระทำแต่บาปอกุศล ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ทางใจ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้

- ๑) โรคโลภะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสัน โद्य และรู้จักการให้ทาน^{๕๕}
- ๒) โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย^{๕๖}
- ๓) โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา^{๕๗}

๓.๓ วิธีการป้องกันความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวิธีการป้องกันความอ้วน โดยพิจารณาจากตัวอย่างจากพุทธจริยาวัตรของพระพุทธองค์ที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจในแต่ละวัน^{๕๘} รูปแบบการดำรงชีวิตของเหล่าพระภิกษุสงฆ์ ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่อความดีงามในฐานะเป็นภิกษุ^{๕๙} และข้อพระวินัยที่

^{๕๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๕/๗๕.

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๐.

^{๕๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๒/๑/๔๑๒.

^{๕๕} พุ.อติ.อ. (บาลี) ๔๗-๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

^{๕๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๒๗๖, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๖.

^{๕๗} พุ.อติ.อ. (บาลี) ๕๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

^{๕๘} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๖๑ และดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๕.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๕.

พระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดให้พระสงฆ์ได้ยึดถือปฏิบัติตามพุทธบัญญัติที่ว่าด้วย ปาติสุทธีล ๔ โดยเฉพาะในเรื่องของปัจจัยสันนิสิตศีล^{๖๐} ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคปัจจัย ๔ หรือ นิสัย ๔^{๖๑} ของพระสงฆ์ที่ต้องปฏิบัติอยู่ในหลักของความสันโดษในอริยวงศ์^{๖๒} และการมีสติสัมปชัญญะตั้งมั่นติดต่อกันไปในทุกขณะ ที่ผู้วิจัยคิดว่าเป็นหลักป้องกันดูแลรักษาสุขภาพ จากโรคทางกายและโรคทางใจ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันโรคอ้วนตามหลักการต่างๆ ได้ดังนี้

๓.๓.๑ หลักการบริโภคอาหาร

เรื่องการบริโภคอาหาร เป็นเรื่องสำคัญหลัก ในอันดับแรก และมีรายละเอียด ที่สามารถใช้ในการป้องกันโรคอ้วนได้มากที่สุด เพราะหลักในการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนานั้น เป็นการบริโภคตามแนวทางสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา โดยใช้ ศีล สมาธิและปัญญาในการบริโภค ไม่บริโภคด้วยกิเลสและตัณหา เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในการบริโภคแล้ว จะสามารถสกัดกั้นกิเลส ซึ่งเป็นต้นตอของสาเหตุ ที่เข้ามากระทบตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น และจะทำให้ผู้บริโภครับรู้และปฏิบัติถึงการบริโภคตามแนวทางแห่งสายกลางได้

การบริโภคอาหารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีกล่าวไว้ด้วยกันหลายแห่ง ตั้งแต่หลักการปฏิบัติต่ออาหารขั้นพื้นฐาน ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติเป็นข้อพระวินัยที่รวมเรียกว่า ศีล ๖^{๖๓} เช่น การไม่บริโภคอาหารในยามวิกาล หลักในการเสวยของพระพุทธองค์ ใน

^{๖๐} คุรยละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (ได้หวั่น : The Corporate Body of Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๔๗-๕๐.

^{๖๑} นิสัย ๔ ได้แก่ อาหารบิณฑบาต ผ้าบังสุกุลจีวร เสนาสนะคือที่อยู่อาศัยได้แก่โคนต้นไม้และยอดด้วยน้ำมูตรเนา, คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๓/๑๐๑-๑๐๒.

^{๖๒} อริยวงศ์ แปลว่า วงศ์ของพระอริยะ แบบแผนของพระอริยะ และประเพณีของพระอริยะ หมายถึง วงศ์ของ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสาวกของพระพุทธเจ้า (ที.ปา.อ. ๓๐๘/๒๐๘, อจ.จตุกก.อ. ๒/๒๘/๓๑๑) ดูเทียบ อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓-๔๔, คุรยละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕๔-๑๕๕.

^{๖๓} ศีล หมายถึง ปาติสุทธีล ๔ ประการ คือ (๑) ปาติโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย (๒) อินทริยสังวรศีล ศีลคือ ความสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ทั้ง ๖ (๓) อาชีวาปาริสุทธีล ศีลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ไม่ประกอบ อนเสนามีหลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น (๔) ปัจจัยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ได้แก่ ปัจจัยปัจเจกขณะ คือพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา (วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๔-๑๘/๑๗-๓๖)

พรหมายสูตร^{๖๔} ซึ่งทั้งนี้ต้องศึกษาถึง เสด็จวัตร มารยาทในการฉัน ในส่วนของ โภชนปฏิบัติยังยุต^{๖๕} และศึกษาในส่วนของกรณอาหารของพระภิกษุเช่น ปัจจยสันนิสิตศีล ในปาริสุทธศีล^{๖๖} ด้วยการพิจารณาอย่างแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาแบบ ปัจจยปัจจเวกขณะ คือพิจารณาใน ๓ กาล โดยเริ่มตั้งแต่ก่อนฉัน ในการรับบิณฑบาต แม้ในขณะที่ฉัน และหลังจากฉันเสร็จ^{๖๗}

หากขาดการพิจารณาในการบริโภคน้ำ^{๖๘} จะเรียกว่าเป็น การฉิบบริโภคน คือ การบริโภคน้ำอย่างหนึ่ง^{๖๙} ให้ใช้หลักการบริโภคน้ำอย่างทายาท หรือดีที่สุดคือ หลักสามบริโภคน คือการบริโภคน้ำอย่างหนึ่ง^{๗๐} ไม่ตกเป็นทาสของตัณหา^{๗๑} หรือหลักการบริโภคน้ำ แบบ โภชนเนมัตตัญญา ในโอวาทปาติโมกข์^{๗๒} ซึ่งเป็นการบริโภคน้ำด้วยปัญญา โดยมีโยนิโสมนสิการ ซึ่งจะทำให้เกิดการบริโภคน้ำที่พอดี การรู้จักประมาณเพื่อสันโดษ^{๗๓} ที่ต้องพิจารณาทั้งใน ๒ เวลา เวลารับ และเวลาบริโภคน้ำ จนกระทั่งถึง ซึ่งการพิจารณาอาหารในหลักธรรมขั้นสูงขึ้นไปอีก จากการพิจารณาอาหาร แบบอาหารปฏิภูลัญญา ที่มีคุณค่ามากกว่าการบริโภคน้ำ และจากหลักในการปฏิบัติต่อการ บริโภคน้ำของพระสงฆ์ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแล้วว่ามีหัวข้อสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคน้ำอาหาร ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษาความอ้วนดังนี้

ก) **วิกาลโภชนา** คือการงดเว้นในการบริโภคน้ำอาหารในยามวิกาล ทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียว ตลอดชีวิตพรหมจรรย์ พระองค์ ทรงแสดงประโยชน์ของการฉันอาหารมื้อเดียว และแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ ไม่น้ำอาหารในเวลาวิกาล เพราะการฉันอาหารมื้อเดียวจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีความเบากาย มีกำลัง และทำให้มีโรคน้อย^{๗๔} ซึ่งสามารถนำมา

^{๖๔} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๓/๔๓๘-๔๘๐.

^{๖๕} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๒/๖๐๒/๓๕๔-๔๐๓, วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๐๒/๖๓๖-๗๑๑.

^{๖๖} คุรยละเอียดใน วิสุทธ. (ไทย) ๑/๑๕-๕๖, สก. (ไทย) ๕๕.

^{๖๗} คุรยละเอียดใน วิสุทธ. (ไทย) ๑/๑๔-๑๘/๑๗-๓๖.

^{๖๘} บริโภคน้ำ ๔ อย่างคือ (๑) เถยขบริโภคน้ำ บริโภคน้ำอย่างขโมย เช่น ภิกษุทุศีลบริโภคน้ำ (๒) ฉิบบริโภคน้ำ บริโภคน้ำอย่างหนึ่ง เช่น การบริโภคน้ำของภิกษุผู้มีศีล แต่ไม่พิจารณาในเวลาบริโภคน้ำ (๓) ทายัชชบริโภคน้ำ บริโภคน้ำอย่างหนึ่งทายาท เช่น การบริโภคน้ำของพระเสขะ ๗ จำพวก (๔) สามบริโภคน้ำ การบริโภคน้ำอย่างหนึ่ง คือการบริโภคน้ำของพระชีนาสพ

^{๖๙} ส.อ. (ไทย) ๒/๒๒๑.

^{๗๐} คุรยละเอียดใน ส.น.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๒๒๑, วิสุทธ. (ไทย) ๑/๑๕/๔๕-๔๖.

^{๗๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/ ๒๓ /๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๓ / ๒๒-๒๓.

^{๗๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓๑๓๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓ /๑๖๐/๑๖๓/, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔-๑๓๕/๑๕๐, ๒๐๑, อ.ง.ทศก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๒๓๖.

ประยุกต์ใช้ในแง่ของการบริโภคเพื่อสุขภาพ^{๓๓} และประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันความอ้วน
ได้คืออีกด้วย

ข) โภชนะมัตตัญญูตา คือการรู้จักประมาณในการบริโภค ในโอวาทปาฏิโมกข์ การ
รู้จักประมาณเพื่อสันโดษ จะต้องเป็นไปด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ (๑) ประมาณโดยการรับ (๒)
ประมาณโดยการบริโภค^{๓๔} โดยการรับคือ เมื่อได้รับของถวายน้อย ควรรับเพื่อความเอ็นดูตระกูล
เพื่อการรักษาตระกูล เพื่อการอนุเคราะห์ตระกูล และแม้เมื่อได้รับของถวายมาก ควรรับบิณฑบาต
พอบริหารท้องและ โดยการบริโภค คือพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันบิณฑบาต มิใช่เพื่อเล่น
มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ^{๓๕} มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้
ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยมนสิการว่า เราจัก
บำบัดเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของเรา ความไม่มีโทษและอยู่สบาย จัก
มีได้ด้วยวิธีการอย่างนี้^{๓๖} ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อ
ความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่เพื่อให้ชีวิตินทรีย์
เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย
ได้และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความเป็นไปแห่งชีวิตินทรีย์ ความไม่มีโทษ และการอยู่
โดยผาสุกจักมีแก่เรา ดังนี้แล้วจึงบริโภคอาหาร ความสันโดษ ความเป็นผู้รู้จักประมาณ การ
พิจารณาในการบริโภคนั้นนี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค^{๓๗}

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน แม่ชีรัศมี บานเย็น, “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภค
อาหารในเวลาวิกาล”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๐-๗๘.

^{๓๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๐๖/๖๐๐, พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย
สมเด็จพระพุทธสาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑.

^{๓๕} เพื่อประดับ ในที่นี้หมายถึงเพื่อให้ร่างกายอ้วนพี อวบอ้อมเหมือนหญิงแพศยา (ม.ม.ฎีกา ๑/๒๓/
๒๑๑, อัง.นคก.ฎีกา ๓/๕๘/๑๕๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘/๓๓).

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๐๖/๖๐๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘๑/๑๒๐/๑๔๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/
๕๑๘/๓๕๑, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๕-๕๖.

^{๓๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๕/๓๓๕, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๓/๓๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๕/๔๔๑.

โดยพิจารณาอาหารเปรียบกับน้ำมันสำหรับหยอดเพลลา ฝ่าปิดแผล และเนื้อของบุตร^{๓๘} และยังทรงเลือกพิจารณานั้นเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๓๙}

ค) สติ สัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัว พระพุทธองค์ได้ทรงอบรมสั่งสอนให้ภิกษุสงฆ์มีสติ สัมปชัญญะในทุกอิริยาบถเป็นปกติในการดำรงชีวิตอยู่ทุกขณะตลอดเวลา ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การก้าวเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การนั่ง การค้ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล^{๔๐}

พระวินัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ล้วนต้องการให้พระสงฆ์พึงมี สติ สัมปชัญญะ อยู่เสมอ เช่น อินทริยสังวรศีล ได้แก่การรู้จักใช้อินทริย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้มีการสำรวมอินทริย์ว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็นอะไรต่างๆ ให้รับรู้ด้วยการมีสติ แล้วตามมาด้วยปัญญา ให้ได้แต่กุศล ไม่ให้อกุศลธรรม (โลภะ โทสะ โมหะ) เข้ามาครอบงำจิตใจ^{๔๑} ซึ่งกิเลสทั้ง ๓ นี้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคทางใจ และการสำรวมอินทริย์นี้จะนำไปไม่ได้เลยหากขาดสติ เพราะสติเป็นเหตุให้อินทริยสังวรศีลสำเร็จ^{๔๒}

การมีสติ สัมปชัญญะนี้ นำมาใช้ในเรื่องของหลักการรับประทานอาหาร ที่ปรากฏใน โทณปากสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสกับ พระเจ้าปเสนทิโกศล ที่มีอาการอึดอัดในพระวรกาย ขณะเสด็จไปเข้าเฝ้าพระองค์ หลังจากเสวยพระกระยาหารว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณใน

^{๓๘} บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๕/๕๘๕, คุุรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๓-๖๔.

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๔๐} คุุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๕/๒๑๔/๗๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

^{๔๑} คุุรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

^{๔๒} คุุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๓-๖๑.

โกษณะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้ำ อายุก็ยิ่งยืน^{๘๓} ซึ่งปรากฏว่าเมื่อพระเจ้าประ เสนธิโกศล รับไปปฏิบัติ โดยที่พระองค์ทรงให้มหาดเล็กของพระองค์ คอยกล่าวพุทธพจน์นี้ เพื่อให้ พระองค์ทรงมีสติทุกครั้ง ในขณะที่เสวยพระกระยาหาร เมื่อพระองค์ทรงปฏิบัติเช่นนี้แล้ว ความ อึดอัดในพระวรกาย หลังจากเสวยพระกระยาหารที่เกินความต้องการ ของร่างกายจึงหายไป ถือได้ ว่าการมีสติ สัมปชัญญะในการเสวยส่งผลให้พระเจ้าประเสนธิโกศล ลดความอ้วนได้เป็นผลสำเร็จ

๖) สันโดษ ^{๘๔} หมายถึง ความพอใจในปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และ เกศขบิหาร ตามมีตามได้ มีฉันมีใช้พอให้อยู่ได้ พอให้สนองความต้องการของชีวิต สันโดษทำให้ เราสุขง่ายด้วยวัตถุเพียงเล็กน้อย ความสันโดษนี้จะมาช่วยเรา ทั้งในแง่ที่ไม่เกิดความทุกข์ ไม่เกิด ความทຸນทຸราย เพราะเรื่องปัจจัยสี่ และในแง่ที่จะมุ่งหน้าอุทิศตัว อุทิศความคิด อุทิศเวลาให้แก่งาน ในหน้าที่ของตน โดยไม่พะวัภพะวง^{๘๕} เหมือนดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้เหล่าพระภิกษุ มี ความสันโดษในการบริโภคนิสัยปัจจัย ๔ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สันโดษ ด้วยจีวรพอกุมร่างกาย และบิณฑบาตพออ้อมท้อง จะไป ณ ที่ใดๆ ก็ไปได้ทันทีเหมือนนกบินไป ณ ที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ ภิกษุชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างนี้แล” ^{๘๖} ทรงสอนในเรื่องความสันโดษ ต่อการบิณฑบาตอีกว่า

ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วย บิณฑบาตตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควรเพราะเหตุแห่งบิณฑบาต ไม่ได้บิณฑบาตก็ไม่กระวนกระวาย และได้บิณฑบาตแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่ หนึ่งเพราะความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมี ตามได้ฉันนั้น ท่านจึงไม่ยกคน ไม่ชมผู้อื่น เพราะภิกษุใดขยัน ไม่เกียจคร้าน มีความรู้ตัว มีสติ กำกับในความสันโดษด้วยบิณฑบาตนั้น ภิกษุนี้ตรัสเรียกว่า ดำรงอยู่ในอริยวงศ์ที่รู้กันว่า ดี เลิศ เป็นของเก่า^{๘๗}

^{๘๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕,๑๔๖.

^{๘๔} เป็นผู้สันโดษ หมายถึงความสันโดษ ๓ ประการ คือ (๑) ขณาลกสันโดษ เป็นผู้สันโดษตามมี ตามได้ ทั้งดีและไม่ดี (๒) ขณาลกสันโดษ เป็นผู้สันโดษตามกำลังทั้งกำลังของตนและของทายก (๓) ขณาสารูป- สันโดษ เป็นผู้สันโดษตามสมควรแก่สมณภาวะ สันโดษ ๓ ประการ ในปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และกิลานปัจจัยเกศขบิหาร จึงเป็น สันโดษ ๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๕๒/๔๘-๕๐).

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, หน้า ๑.

^{๘๖} ที.ส. (ไทย) ๕/๒๑๕/๗๓.

^{๘๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๐๖/๖๐๒.

จ) อาหารปฏิภูลสังขยา^{๘๘} คือการกำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหารโดยอาการ ๑๐ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามอาการทั้ง ๑๐ อยู่บ่อยๆ อย่างนั้นแล้ว จะทำให้เราได้ประโยชน์มากกว่า การลดความอ้วนมากมายนัก ถึงขนาดว่า แม้ยังไม่ถึงพระนิพพานในชาตินี้ก็จะมีสุขที่เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๘๙} และอาหาร ปฏิภูลสังขยานี้ เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาให้มากแล้ว จะสามารถไปถึงซึ่งพระนิพพานได้ ดังพระพุทธที่ว่า

อาหารปฏิภูลสังขยาที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ภิกษุมิใจที่อบรมแล้วด้วยอาหารปฏิภูลสังขยาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับตัณหาในรส อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิภูลย่อมตั้งอยู่ จนไก่อหรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟ ย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่เคลื่อนออก ฉันทิโก ภิกษุมิใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาร ปฏิภูลสังขยาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับตัณหาในรส ฉันทิโกเหมือนกันแล^{๙๐}

ดังนั้นเมื่อเรากล่าวถึงการบริโภครอาหาร พระพุทธองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ (๑) มีสติและรู้ประมาณในการบริโภค (๒) บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย (๓) พิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง (๔) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน (๕) ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน (๖) ไม่บริโภคเพื่อประดับ (๗) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง (๘) บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ (๙) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก (๑๐) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติกุศลธรรม ซึ่งหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธนั้น เป็นการบริโภคอาหารด้วยทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ต้อง เช่น เมื่อเรารับประทานด้วยปัญญา พิจารณาอาหาร ความพอดีในการรับประทานย่อมเกิดขึ้น การรับประทานอาหารจึงมีความสมดุลย์พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย เป็นการทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี จึงเป็นการป้องกันไม่ก่อให้เกิดความอ้วนอีกด้วย

^{๘๘} คุราวละเอียคใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๕.

^{๘๙} คุราวละเอียคใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียง โดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๐๕-๖๑๗.

^{๙๐} อ.สุตตค. (ไทย) ๒๑/๔๕/๗๗-๗๘.

๓.๓.๒ หลักการออกกำลังกาย

ทรงใช้วิธีออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสมณะเพศ โดยยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยอิริยาบถย่อยอื่นๆ ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน

ก) การเดินบิณฑบาต พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้าน ซึ่งเป็นพุทธกิจ ที่พระองค์ท่านทรงทำเป็นประจำในเวลาเช้าของทุกวันเช่น ในเวลาเช้าพระองค์ทรงครองอังตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง^{๕๑}.. ครั้งนั้นในเวลาเช้า ภิกษุจำนวนมากครองอังตราวาสก ถือบาตรและจีวรเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี^{๕๒} ฯลฯ

ข) การเดินจงกรม เป็นการเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมบ่อยๆ เช่น สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร...ท่านพระมหาโมคคัลลานะ.... ท่านพระมหากัสสปะ.... ท่านพระอนุรุทธะ....ท่านพระปุลณมันตานีบุตรท่านพระอุบาลี.... ท่านพระอานนท์.... แม้พระเวททัตถ์กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก^{๕๓} และบุคคลสำคัญอีกท่านหนึ่งคือหมอชีวกโกมารภัจ ท่านได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ได้มีโอกาสออกกำลังกาย และชะลอการเกิดโรค^{๕๔} ซึ่งถือได้ว่า การเดินจงกรมนั้น สามารถประยุกต์ใช้เป็นการออกกำลังกาย เพื่อลดความอ้วน ได้เป็นอย่างดีในยุคปัจจุบันด้วย

ค) การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะจากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้า แม้ว่าในยุคนั้นมีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอนุญาตการจาริกเผยแผ่ธรรมโดยการใช้นานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น^{๕๕} เช่น “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่.. ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า ‘มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่ากุคามกัน’ พระอานนท์ทูลสนองพระคำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่ากุคาม”^{๕๖}

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๘/๒๐๕.

^{๕๒} จุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๘/๒๔๘.

^{๕๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๕/๑๘๗.

^{๕๔} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๕๒.

พระองค์ทรงกำหนดข้อพระวินัยให้พระสงฆ์ถือปฏิบัติเป็นกิจวัตร นอกเหนือจากการโปรดสรรพสัตว์ตั้งแต่เช้า ด้วยการเดินบิณฑบาต การเดินเผยแผ่จาริกธรรม การเดินจงกรม ปฏิบัติธรรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายทั้งวันด้วยวิธีเดินแล้ว หลังจากฉันภัตตาหาร พระสงฆ์ต้องล้างบาตร เก็บกวาดเช็ดถู ทำความสะอาด ภูมิ ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ที่เป็นการให้พระสงฆ์รักษาสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อมนั้น ยังมีประโยชน์ในการส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้มีการบริหารร่างกายอยู่เสมอๆ ด้วย

๓.๓.๓ หลักการบริหารจิต

ในการป้องกันความอ้วน สิ่งสำคัญที่ต้องปฏิบัติคือ การบริหารจิตเพื่อเป็นการฝึกให้มนุษย์ทุกคนมีสติ ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท และการบริหารจิตยังเป็นการปรับสมดุลทางอารมณ์ เป็นการป้องกันความอ้วนที่มีสาเหตุอันเนื่องมาจากจิตใจ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิตด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละเว้นความชั่ว ทำความดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”^{๕๖}

การละเว้นชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดต่อเสียด พุดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๕๗}

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดต่อเสียด พุดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๕๘}

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน”^{๕๙} และทรงมีวิธีในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการหมั่นทำความ

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔-๕๖, บ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔-๓๓.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๖๓-๔๖๕.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๖๕-๔๖๘.

^{๕๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

เพียรในหลายรูปแบบ^{๑๑๑} เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ มีสติในทุกอิริยาบถ ละจากอกิชาคือ ความมุงร้ายพยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์ และละจากนิวรณ์ ๕ เป็นต้น

ดังนั้นการบริหารจิตให้เกิดภาวะสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเป็นการฝึกสติ ให้รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา ที่เป็นต้นสายปลายเหตุ ของโรคทางใจ ที่เข้ามากระทบกับเราได้ทุกขณะเวลา จึงนับว่าการบริหารจิตให้มีสติรู้เท่าทันกิเลส นั้น เป็นการสกัดกั้นสาเหตุของความอ้วนตั้งแต่เริ่มต้น จึงเป็นวิธีการป้องกันความอ้วนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

๓.๓.๔ หลักการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ในที่นี้หมายความว่าถึงสภาพแวดล้อมที่ดี มีความเหมาะสมทั้งสภาพจิตใจที่ต้องมีความสงบเงียบ หลีกเร้นจากความวุ่นวายและเหมาะสมทางสภาพกายที่จะต้องมีความสะอาด เป็นปัจจัยภายนอกที่ควรสร้างขึ้น เพื่อเอื้ออำนวยต่อสุขภาพใจและสุขภาพกาย ป้องกันไม่ให้เกิดโรคซึ่งรวมถึงโรคอ้วนด้วยเช่นกันคือ

ก) การอยู่กับธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้างเช่น “สมัยนั้น มาณพหลายคน... พวกเข้เข้าไปยังป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งพระกายตรง...อยู่ในราวป่านั้น...และถามว่า ภิกษุ ท่านทำงานอะไรจึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๑๑๒} พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๑๑๓} พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติเช่น ห้ามภิกษุ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๑๔} ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้^{๑๑๕}

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕-๓๖/๓๘-๘๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๓/๑๒๔, ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๔๑๒/๔๔๕.

^{๑๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๑๑๓} ม. นุ. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๒๐๕.

^{๑๑๔} วิ. มหา. (ไทย) ๒/๖๕๒-๖๓๒.

^{๑๑๕} วิ. มหา. (ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.

ข) การมีสุขลักษณะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัยของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการคือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑) สุขลักษณะด้านร่างกาย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่ขับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้า จะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีที่เกิดเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๑๑๖} ทรงบัญญัติในเรื่องการขับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ^{๑๑๗} เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางทวารและโรคหัวใจวาย ทรงบัญญัติไม่ให้เกี่ยวไม้ชำระฟัน ขณะขับถ่าย และไม่ให้อุจจาระ ปัสสาวะนอกราง^{๑๑๘} ทรงบัญญัติให้เกี่ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก^{๑๑๙}

๒) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม ทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนและวิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวังไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร... ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง... ไม่พึงเคาะเสนาสนะได้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่งแดด ชำระ ดบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เขียงรองเท้า พึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม^{๑๒๐}

การอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ทั้งในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ และถูกสุขลักษณะ และมีอนามัยนั้น จะเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้เราดำเนินชีวิตที่มีความระมัดระวัง เพราะได้รับการป้องกันจากโรคทางกายและโรคทางใจที่จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตจากการใช้พุทธจริยวัตรของพระพุทธองค์ที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจหรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ในแต่ละวัน นอกจากจะเป็นการป้องกันโรคในเบื้องต้นแล้ว หากเราสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการป้องกันโรคอันได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

^{๑๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๘, ๒๕๑/๑๓-๑๕.

^{๑๑๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๑๑๘} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓, อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๑๑๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๒/๖๕.

^{๑๒๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๕๓-๒๕๑.

๓.๔. วิธีการรักษาโรคอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในพระไตรปิฎกพบว่า มีวิธีการรักษาโรคอยู่เป็นจำนวนมาก โรคในพระไตรปิฎก แม้จะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่เราสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่างๆ^{๑๑๑} ซึ่งวิธีการรักษาโรคต่างๆ นั้นเป็นไปตามแต่อาการของโรคที่เกิดขึ้น ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ โดยรักษาโรคทางกายด้วยวิธีการทางการแพทย์เช่น การใช้สมุนไพร การรับประทานอาหารเป็นยา การผ่าตัดเป็นต้น ส่วนการรักษาโรคทางใจได้แก่ การพิจารณาหาเหตุผล คุณ โทษจากการใช้หลักธรรมต่างๆ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การคบ กัลยาณมิตรและการรักษาโดยใช้พลังพุทธานุภาพ^{๑๑๒} การรักษาโรคในพระไตรปิฎกนั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาความอ้วนในปัจจุบันได้ นับเริ่มตั้งแต่ใช้วิธีป้องกันความอ้วน ซึ่งถ้า นำวิธีการป้องกันความอ้วนในพระไตรปิฎกมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะเป็นการรักษาความอ้วนที่ได้ผลดีเช่นกัน แต่ทั้งนี้ในการรักษาย่อมมีวิธีที่เพิ่มมากขึ้นตามกระบวนการต่างๆ ดังนี้

๓.๔.๑ การรักษาความอ้วนด้วยวิธีการแพทย์ (โรคทางกาย)

การรักษาความอ้วนด้วยวิธีการแพทย์ เป็นการรักษาอาการของโรคที่ปรากฏทางกาย ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงนายแพทย์อีกท่านหนึ่ง ผู้เป็นบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญในการรักษาโรคทางกายได้เป็นอย่างดี และยังเป็นบุคคลที่ถวายเป็นพุทธเจ้าอีกด้วยนั่นคือ หมอชิวโกมารภังค์ ท่านได้มีแนวทางการรักษาโรคทางกายต่างๆ ดังนี้

ก) การรักษาด้วยสมุนไพร การใช้สมุนไพรในครั้งพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหาสมุนไพร มาบำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการ หรือตามที่ทายกทายิกา นำมาถวายเพื่อทำการรักษาไข้ได้ แต่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉับ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีพ แต่ให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกได้แก่

^{๑๑๑} ร.ต.อ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, หน้า ๓๑.

^{๑๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

๑) น้ำมันเหลวที่เป็นยา คือ น้ำมันเลวหมี มันเลวปลา มันเลวปลาฉลาม มันเลวหมู มันเลวลา พระองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่เป็นไข้รับประเคนไว้และฉันในเวลา ที่เจียวในช่วงกลางวันและฉันในเวลากลางวันเท่านั้น^{๑๑๓}

๒) รากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น จิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิต ข่า แผลก แห้ว หมู หรือรากไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้เป็นยารักษาโรค^{๑๑๔}

๓) ผลไม้ที่เป็นยาคือ ลูกพิลังคาะ ดิปลี พริก ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา

๔) ใบไม้ที่เป็นยาได้ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจี่กา ใบแมงลัก และใบฝ้าย หรือใบไม้ชนิดอื่นที่เป็นยา

๕) น้ำฝาดสมุนไพรมที่เป็นยาคือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาด โมกมัน น้ำฝาดจี่กา น้ำ ฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดสมุนไพรมชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา^{๑๑๕}

๖) ยางไม้ที่เป็นยาคือ ยางหิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยาง จากยอดต้นตะกะ ยางเคี้ยวจากใบต้นตะกะ กำยาน หรือยางไม้ชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา

๗) เกลือชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดิน โปรง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นๆ^{๑๑๖}

๘) ทรงอนุญาตให้ฉันเภสัช ๕ ชนิด ที่เป็นทั้งยาและเป็นอาหารได้ด้วยคือ เนย ใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ใช้ในการรักษาโรคชูกมอม ซีดเหลือง หมองคล้ำ ทรงอนุญาตให้ ฉันได้ทั้งในนอกกาลและในเวลาวิกาล^{๑๑๗} รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเกิดการ อาพาธไม่สบาย

แม้แต่การใช้สมุนไพรมเป็นยา พระพุทธองค์ยังทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการบริโภค ทรงมีพระบัญญัติให้เหล่าพระภิกษุ ฉันเมื่อคราวจำเป็นเท่านั้น ส่วนสมุนไพรมที่สามารถช่วย ในการรักษาโรคอ้วนตามอาการ ที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎกเมื่อเทียบเคียงกับตำราสมุนไพรม ใน ปัจจุบันซึ่งยังคงใช้รักษาความอ้วนในปัจจุบันได้แก่ ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูกมะขามป้อม

^{๑๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒-๔๕/๔๖.

^{๑๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๑๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓-๔๗.

^{๑๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

^{๑๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๗/๔๓-๕๐.

ลูกปลิงคะ ตีปลี ผลโกศ ตีเกลือ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก ขมิ้นชัน ที่มีสรรพคุณในเรื่องของการระบาย และเจตมูลเพลิงแดง พริก จิงแห้งที่มีรสเผ็ดร้อน^{๑๑๘} ที่เพิ่มขบวนการเผาผลาญพลังงานเป็นต้น

ข) การรักษาด้วยการใช้อาหาร พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับอาหารเป็นยาและบำรุงร่างกาย ที่ระบุไว้ ดังนี้

๑) น้ำข้าวใส น้ำคั้นเนื้อ น้ำคั้นถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำคั้นถั่วเขียวขึ้น สำหรับภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉัน เพื่อใช้บำรุงสุขภาพได้^{๑๑๙}

๒) ข้าวยาकु ครั้งที่พระองค์ทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง ท่านพระอานนท์ได้คั้นข้าวยาकुมาถวาย ที่ปรุงผสมกันหลายอย่าง เช่น ข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดมาถวาย เมื่อพระองค์ทรงดื่มแล้วจึงหายจากการประชวร^{๑๒๐} และพระองค์ยังได้ตรัสถึงข้าวยาकुว่า เป็นทั้งยาและอาหาร ซึ่งเป็นประโยชน์มากมายต่อสุขภาพและชีวิต มีความสุขกายสบายใจดี ทำให้มีพลังวังชาให้มีสติปัญญาดี และประโยชน์ของข้าวยาकुว่ามี ๕ อย่าง คือ^{๑๒๑} บรรเทาความหิว บรรเทาความกระหาย ทำให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

เมื่อพิจารณาจากประโยชน์ทั้ง ๕ อย่างของข้าวยาकुนี้ นอกเหนือจากจะเป็นการรับประทานอาหารเพื่อเป็นยารักษาโรคต่างๆ แล้ว ยังเหมาะสำหรับการรับประทานเป็นอาหารรักษาโรคอ้วนด้วยเช่นกัน แต่ทั้งนี้ในการบริโภคเพื่อรักษาความอ้วน ควรที่จะต้องบริโภคให้อยู่ในขอบเขตของหลักการฉันอาหารตาม การรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้กล่าวไว้แล้วด้วยเช่นกัน^{๑๒๒}

ค) การรักษาด้วยการออกกำลังกาย ในพระไตรปิฎกเมื่อกกล่าวถึงการรักษาความอ้วนด้วยการออกกำลังกาย จะมีเนื้อความเช่นเดียวกันกับวิธีการป้องกันความอ้วน^{๑๒๓} ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น ซึ่งหมอชีวกโกมารภัจ ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตแล้วทำให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ให้มีโอกาสดำเนินการออกกำลังกายและชะลอการเกิดโรค^{๑๒๔} และยังมีการเดินบิณฑบาต การเดินจงกรมเพื่อปฏิบัติธรรมใน

^{๑๑๘} คุรยละเอียดใน พระครูอินทสารวิจักษ์ อินฺทสโร (กิจไธ) “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสทที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, หน้า ๖๔.

^{๑๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒- ๖๓.

^{๑๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๗๐.

^{๑๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๘๕, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๑๒๒} คุรยละเอียดใน หัวข้อ ๓.๓.๑ หลักการบริโภคอาหาร, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๑๒๓} คุรยละเอียดใน หัวข้อ ๓.๓.๒ การออกกำลังกาย, หน้า ๖๗.

^{๑๒๔} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

แต่ละวัน การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ ซึ่งจะเห็นได้ว่าจะอยู่ในอิริยาบถเดินเป็นส่วนใหญ่ และการที่ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัยของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ ทั้งสุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อมนั้น ยังเป็นการสนับสนุนให้มีการ ออกกำลังกายในการดำเนินชีวิตรูปแบบหนึ่งอีกด้วย

ง) การรักษาด้วยการใช้ความร้อน เมื่อภิกษุอาพาธด้วยลมตามอวัยวะ ทรงอนุญาตให้ใช้ความร้อนตามแบบวิธีต่างๆ มาใช้บำบัดรักษาโรคได้เช่น ทรงอนุญาตให้เข้ากระโจมรมเหงื่อได้ ถ้าโรคนั้นยังไม่หายทรงอนุญาตให้รมด้วยใบไม้ได้ ถ้าภิกษุที่อาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หาย พระองค์ทรงอนุญาตให้รมใหญ่^{๑๒๕} ถ้าภิกษุที่อาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หายอีก พระองค์ทรงอนุญาตให้ต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ใส่อ่างสำหรับอาบและแช่ได้ ถ้าเป็นแผลขึ้น พระองค์ทรงอนุญาตให้รมด้วยควัน^{๑๒๖} พระพุทธองค์ทรงอนุญาตเรื่อนไฟเพื่อใช้สำหรับอบตัวได้เฉพาะภิกษุที่อ้วนและมีอาพาธมาก^{๑๒๗} ซึ่งถือได้ว่าการใช้ความร้อน เป็นการรักษาโรคอ้วนรูปแบบหนึ่งเช่น การอบไอน้ำในยุคปัจจุบันด้วย

จ) การรักษาด้วยการผ่าตัด เป็นการรักษาโรคที่มีความก้าวหน้าในสมัยพุทธกาลมาก และยังเป็นแบบอย่างในการรักษาในสมัยปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัดสมอง และการผ่าตัดลำไส้^{๑๒๘} ผ่าตัดฝี การผ่าตัดเนื้องอก^{๑๒๙} การผ่าตัดคริสติวง^{๑๓๐} เป็นต้น ถึงแม้ว่าการรักษาด้วยการผ่าตัดในพระไตรปิฎกนี้ ไม่ได้กล่าวถึงการผ่าตัดเพื่อใช้เป็นวิธีในการรักษาความอ้วน เหมือนอย่างเช่น การผ่าตัดรักษาความอ้วนด้วยหลักการศัลยกรรมในปัจจุบัน แต่นับได้ว่าการผ่าตัดในสมัยพุทธกาลสามารถเป็นแบบอย่าง ประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค ด้วยวิธีการผ่าตัดในปัจจุบันได้

ในปัจจุบัน นอกจากความอ้วนจะถูกจัดให้เป็นโรคแล้ว ทางทางการแพทย์ยังจัดให้โรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งในพระไตรปิฎกมีวิธีการรักษาโรคทางกายด้วยวิธีทางการแพทย์ที่ใช้รักษาโรคเรื้อรังหรือโรคกายประกอบด้วยโทษมาก (อภิสนุนกาโย หรือ โทสาภิสนุนโน) ที่เกิดจากรับประทาน

^{๑๒๕} การรมใหญ่ หมายถึง เอาถ่านใส่หลุมจนเต็ม เอาดินร่วนและทรายเป็นดิน ปิดไว้ ลาดใบไม้มานานา ชนิดทับลงไป เอน้ำมันทาตัว นอนบนหลุมนั้น รมร่างกายโดยพลิกกลับไปมา และดูรายละเอียดใน วิ.อ. (บาลี) ๗/ ๒๖๗/๑๗๔-๑๗๕.

^{๑๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๓.

^{๑๒๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖/๓๓-๓๗.

^{๑๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๒-๓๓๓/๑๘๖-๑๘๘.

^{๑๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๑๓๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๕/๗๘-๗๙.

อาหารอันประณีตหรือรับประทานอาหารมากเกินไป แล้วไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสะสมด้วยโทษหรือสิ่งอันเป็นพิษ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง อนึ่งเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่มากเกินไปนั้นอาจเป็นอันตรายได้ เช่นวิตามินเอที่ละลายในไขมันถ้ากินมากเกินไปจะสะสมอยู่ในไขมันของร่างกาย ซึ่งถ้าสูงมากอาจจะทำให้เกิดพิษขึ้นได้^{๑๑๑} ซึ่งมีขั้นตอนการรักษาดังนี้

(๑) การรับประทานยาถ่าย รักษาด้วยการดื่มยาถ่าย เพราะการถ่ายจะทำให้ขับของเสียออกทางอุจจาระ ที่ทำให้เกิดพิษ เมื่อพิษออกหมดค่อยทานอาหารที่อ่อนๆ การลดความอ้วนยุคปัจจุบันได้กล่าวไว้ เกี่ยวกับการล้างสารพิษ ในลำไส้ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการปรับสมดุลเป็นการเตรียมพร้อมของร่างกาย ที่จะทำการรักษาในขั้นตอนต่อไปเช่นเดียวกัน

(๒) ทานอาหารที่อ่อนๆ ละเอียดย่อยง่าย เป็นน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวที่ไม่ขึ้น หรือน้ำต้มถั่วเขียวที่ขึ้นนิดหน่อย ต่อมาจึงค่อยนั้นเนื้อต้ม ทำให้การอาพาธดีขึ้น^{๑๑๒} น้ำต้มเหล่านี้มีคุณสมบัติให้คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินสูงและย่อยง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคนี้อันเนื่องมาจากการถ่ายของเสียออก จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะเกิดจากการเสียน้ำไปมาก การได้รับอาหารที่อ่อนๆ เช่น น้ำข้าวใส น้ำจากเนื้อต้ม จะมีคุณประโยชน์ต่อลำไส้และร่างกาย

(๓) รักษาด้วยการเดินจงกรม ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีตของชาวเมืองเวสาลีจนร่างกายอ้วนให้เป็นโทษ ให้เกิดอาพาธบ่อย หมอชีวกผ่านไปเห็นความทุกข์ของภิกษุที่เกิดจากการอาพาธนั้น จึงเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ขอให้ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรื่อนไฟเพื่อให้ภิกษุได้เดินจงกรม

(๔) รักษาด้วยการอบไอน้ำในเรื่อนไฟ เพื่อบำบัดโรค เพราะจะทำมีการอาพาธน้อย พระองค์ก็ทรงอนุญาตตามที่ขอ^{๑๑๓}

ทั้ง ๔ วิธีดังกล่าวเป็นขั้นตอนในการรักษาโรคเรื้อรัง ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสามารถนำมาใช้รักษาความอ้วนที่เกิดขึ้นจากโรคทางกายในยุคปัจจุบัน ตามลำดับขั้นตอนได้เป็นอย่างดี

๓.๔.๒. การรักษาความอ้วนด้วยหลักพุทธธรรม (โรคทางใจ)

^{๑๑๑} คุรยละเอียดใน พระมหาปองปริดา ปรีบุญโญ(เจ้าปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

^{๑๑๒} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๒-๖๓.

^{๑๑๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

สำหรับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทาง ในการแก้ไขปัญหาความอ้วนในปัจจุบันนี้ จากการศึกษาพบว่า มีหลักธรรมมากมายที่สามารถนำมา ปรับประยุกต์ใช้ได้ เพราะหลักธรรมทั้งหลายมีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กันทั้งหมด ตั้งแต่ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงเช่น โภชนะมัตตัญญูตา^{๑๑๔} อาหารปฏิกุศลสัญญา^{๑๑๕} กระทั่งถึงหลักธรรม ใหญ่ ที่เป็นธรรมอันเกี่ยวเนื่องแก่การตรัสรู้ ที่เกี่ยวเนื่องแก่อริยมรรคคือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นต้น การใช้หลักพุทธธรรม หรือธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่ใช้รักษาโรคทางใจ โดยเฉพาะมี ๔ วิธีคือ (๑) การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๒) การใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณา วิเคราะห์หา เหตุผล แยกแยะคุณประโยชน์ หรือโทษ ในองค์ธรรมที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาหนึ่งๆ (๓) การใช้สมาธิ บำบัดเช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เมื่อสงบระงับนิรวณิกเลส จนทำให้เกิด ปิติสุข และความผ่อนคลาย (๔) การคบหา กัลยาณมิตรเช่น คนในครอบครัว ครูบาอาจารย์ เพื่อน พระสงฆ์ หรือคนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่ถูกต้องได้^{๑๑๖} ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้แบ่ง หลักธรรมที่แก้ไขปัญหาความอ้วนออกเป็น ๔ กลุ่มตามลักษณะปัญหาของความอ้วนที่เห็นได้ชัดคือ ก) หลักธรรมแก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ ข) หลักธรรมแก้ไขปัญหาความอ้วนอัน เนื่องมาจากร่างกาย ค) หลักธรรมแก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม และ ง) หลักธรรม แก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากทางสังคม ดังนี้

ก) หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ

หลักพุทธธรรมแก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจนี้ เกิดจากจิตอธิษฐานหรือ ตั้งความปรารถนาไว้ก่อน หลักธรรมในข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญมาก เพราะจุดเริ่มต้นของการอยากจะ ผอม จะเกิดได้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นไว้ดีแล้วนั่นเอง รวมถึงหลักธรรมในกลุ่มที่ใช้ รักษาอาการของโรคทาง ใจที่ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักธรรมที่ใช้แก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ ดังนี้ (๑) อธิษฐาน (๒) ขันติ (๓) โยนิโสมนสิการ (๔) อิทธิบาท ๔ (๕) อินทริยสังวร (๖) สติปัญญา ๔

^{๑๑๔} คุรยละเอียดใน อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๕๕/๑๔๒, ข้อ ๒ ใน อภิฉนคปฏิปทา ๓

^{๑๑๕} คุรยละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๐๕-๖๑๗.

^{๑๑๖} คุรยละเอียดใน พระมหาปองปริดา ปริญญา โณ, “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, บทคัดย่อ.

๑) **อธิษฐาน** คือ การตั้งใจ มั่นการตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่^{๑๓๓}

การจะลดความอ้วนให้ประสบผลสำเร็จ โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน นั้นเพราะมีจิตที่ตั้งมั่น ตั้งจิตปรารถนา การตั้งใจตั้งใจมั่นอธิษฐานไว้เสมอ นั่นคือการมุ่งมั่นไม่หวั่นไหว สร้างหลักประกันไว้หัวใจ สร้างหลักของการดำเนินชีวิต เสมือนตั้งเข็มทิศของชีวิต หลักธรรมนี้ สามารถนำมาใช้ได้ทั้งในชีวิต และนำมาใช้ในการฝึกคน โดยมีจิตที่ตั้งมั่นซึ่งนำไปสู่การลดความอ้วนได้

๒) **ขันติ** ความอดทน ความทนทานของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจเหตุผลและแนวทางการประพฤติกหรือการปฏิบัติ ที่ตั้งใจไว้หรือจุดมุ่งหมายอันชอบ ไม่ลู่ออกของกิเลส

ในระหว่างการลดความอ้วน อุปสรรคต่างๆ จะต้องเกิดขึ้นกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนแน่นอน ซึ่งจะทำให้ตัวผู้ลด เกิดอาการการท้อแท้ หมดกำลังใจหรือในที่สุดตัวผู้ลดเอง จะต้องพบกับความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีก การใช้หลักขันติ จึงเป็นการสร้างความอดทนของจิตใจ ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญที่ควรจะต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้น เพราะการอดทนปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องอย่างไม่ย่อท้อจะเป็นตัวนำพาสู่ความสำเร็จในการลดความอ้วนได้

๓) **โยนิโสมนสิการ** การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้น หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย^{๑๓๔}

๔) **อิทธิบาท๔** คือ คุณธรรมของความสำเร็จ ๔ ประการ^{๑๓๕} ๑) ฉันทะ ๒) วิริยะ ๓) จิตตะ ๔) วิมังสา พระพุทธองค์ได้ตรัสแนะนำถึงทางแห่งการปฏิบัติในการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังนี้

(ก) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยฉันทะ) คือ ความพอใจ รักใคร่ในสิ่งที่ทำและทำด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จ

^{๑๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๓๕.

^{๑๓๔} อ่างแล้ว.

^{๑๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๓/๒๑๘, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๓/๒๕๒.

(ข) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยวิริยะ) คือ ความพากเพียร ความขยันพยายามทำในสิ่งนั้น ด้วยความเข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดยถั่วไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

(ค) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยจิตตะ) คือ ความเอาใจใส่ฝึกฝืนในสิ่งที่ทำนั้นๆ ไม่เอาใจออกห่าง

(ง) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยวิมังสา) คือ การใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง หาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ โดยอาศัยการวิเคราะห์ที่แท้จริงซึ่งไม่ใช่การตีความด้วยความรู้สึกแฝงเร้นใดๆ แต่ต้องรู้จักแยกแยะ พังดูรายละเอียด

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ นอกจากจะเป็นหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุปัญญาได้แล้ว พระองค์ยังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของบุคคลที่ได้เจริญอิทธิบาท ๔ ไว้อีกด้วยว่า หากบุคคลใดต้องการจะมีอายุยืนยาวหลายๆ ปี ก็ขอให้หมั่นทำการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้สมบูรณ์ และเป็นหลักธรรมที่สามารถจะนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีอายุยืนนานถึง ๑ กัปได้ หรือเกินกว่า ๑ กัปดังที่ พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระอานนท์เถระตอนหนึ่งว่า “ตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นคฤชยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้วให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้วปรารถดีแล้วตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ถึง ๑ กัปหรือเกินกว่า ๑ กัป”^{๕๐}

ดังนั้นในการลดความอ้วน ด้วยหลักธรรมของความสำเร็จ คือ อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสานั้น จึงเป็นวิถีทางเป็นการตั้งมั่นทางจิตใจ ให้มีใจรัก มีความเพียรที่จะนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ในแก้ไขปัญหาคความอ้วนจนกว่าจะประสบผลสำเร็จได้

(๕) อินทริยสังวร หมายถึง การสำรวมอินทริย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตใจ เมื่อรับรู้ด้วยอินทริย์ทั้ง ๖^{๕๑} อินทริย์ ๖ เรียกอีกอย่างว่า อายตนะภายใน ๖ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แคนต่อความรู้ฝ่ายใน มี ๖ อย่าง คือ

(ก) จักขุ	ตา	(ข) โสตะ	หู
(ค) ฉานะ	จมูก	(ง) ชิวหา	ลิ้น
(จ) กาย	กาย	(ฉ) มโน	ใจ

^{๕๐} ที่ ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

^{๕๑} ข้อที่ ๑ ในอปปณกปฏิบัติปา ๓ คือ ข้อปฏิบัติที่ไม่คิด เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่อนไม่ผิดพลาด.

ทั้ง ๖ อย่างเรียกว่าอินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของคนแต่ละอย่าง เช่น จักขุเป็นเจ้าในการเห็น โสตะเป็นเจ้าในการได้ยิน เป็นต้น^{๑๒} เมื่อมีการสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรม ครอบงำจิตใจ เมื่อรับรู้ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ จึงเป็นการระมัดระวังไม่ให้กิเลสที่จะเข้ามากระทบในแต่ละทวาร การรับประทานอาหารตามใจกิเลสจึงไม่เกิดขึ้น จึงนับได้ว่าเป็นการแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจได้

๖) **สติปัฏฐาน ๔** คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน วิธีในการเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๑๓} พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้แนะแนวทางและข้อปฏิบัติในหลักการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้นำไปประพฤติหรือปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

(ก) โดยการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้

(ข) โดยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้

(ค) โดยการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้

(ง) โดยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะใช้ในการปฏิบัติสำหรับบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว การเจริญสติปัฏฐานนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาการป่วย เพื่อบรรเทาความทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อระงับการเจ็บปวดใดๆ เพราะการมีสติกำหนดตามหลักของสติปัฏฐานในแนวทางพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดจิตนั้น^{๑๔} หากเรานำการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในกรณีที่มีสติในการพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ในเรื่องของอาหาร^{๑๕} ขณะ

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๓.

^{๑๓} คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๓๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๕๘/๓๐๖-๓๒๗.

^{๑๔} คุรายละเอียดใน พระครูอินทสารวิจิตร อินฺทสโร (กิจไธ), “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๑๘.

^{๑๕} อาหารมี ๔ ประเภทได้แก่ ๑) กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว) หยบบ้าง ละเอียดบ้าง ๒) ผัสสาหาร(อาหารคือการสัมผัส) ๓) มโนสัญเจตนาหาร (อาหารคือความจงใจ) ๔) วิญญาณาหาร (อาหารคือ

บริโภคอาหาร ซึ่งจะทำให้ผู้พิจารณาเห็นคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคอาหารนั้น จะทำให้เกิดการบริโภคที่พอดี จึงเป็นการนำมาซึ่งการแก้ปัญหาคอขวดได้

ข) หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคอขวดอันเนื่องมาจากร่างกาย

หลักพุทธธรรมแก้ไขปัญหาคอขวดอันเนื่องมาจากร่างกายนี้ ใช้เป็นการปรับแนวความคิดอันเกิดขึ้นจากทั้งความผิดปกติของร่างกายและความเป็นปกติของร่างกายที่ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ ตามที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมหลักธรรมที่หลักธรรมแก้ไขปัญหาคอขวดอันเนื่องมาจากร่างกาย ดังนี้ (๑) ไตรลักษณ์ (๒) กฎแห่งกรรม ดังนี้

๑) **ไตรลักษณ์** แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น คือ

(ก) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

(ข) ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น เกิดขึ้นแล้วสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์บกพร่อง ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

(ค) อนัตตตา คือ ความเป็นของไม่ใช่ตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตนเอง^{๕๖}

ในการรับประทานเมื่อเราพิจารณาตามกฎพระไตรลักษณ์ เราจะพบว่า อาหารนั้น ห้ามอนิจจังความเที่ยงไม่ได้ จะกินอย่างไรก็ต้องเป็นผู้ไม่เที่ยงตลอดเวลา อาหารห้ามความทุกข์ไม่ได้ กินดีเท่าไร ก็ยังมีทุกข์เป็นธรรมดา ต้องป่วย ต้องแก่ อาหารห้ามอนัตตาไม่ได้ อาหารไม่ใช่เครื่องจรรโลงชีวิตให้อยู่ตลอดเวลา อาหารเป็นเพียงเครื่องค้าจุนชั่วคราว จึงไม่ควรเลือกอาหาร เพราะคิดในรส สี และฝีมือ สถานที่อันเป็นการมัวเมาในอาหารที่เกินควร ดังนั้นเมื่อเข้าใจกฎของพระไตรลักษณ์แล้ว จิตของเราย่อมปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เราสามารถรักษาอาการของบุคคลที่เป็นโรคอ้วนได้

วิญญาน) หมายถึงปฏิสนธิวิญญาน ๑๕ ประเภท (พ.จ.อ. (ไทย) ๑๐๔/๘๕), คุรายละเอียดยใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๔/๒๔๐, ม.มู (ไทย) ๑๒๑/๑๓/๘๗, ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๔๕/๑๒๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๘๑/๕๔๓.

^{๕๖} วิ. ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗-๓๑, ส. ข. (ไทย) ๑๗/๕๕/๕๕ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๘.

๒) กฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรม คือ กฎแห่งการกระทำ เป็นกฎแห่งเหตุผล เป็นกฎแห่งธรรมชาติ คือกรรมฝ่ายใดเกิดขึ้นในใจก็ทำกรรมฝ่ายนั้น เกิดกุศลธรรมก็ประกอบกุศลกรรม เกิดอกุศลธรรมก็ประกอบอกุศลกรรม เรียกว่า กฎธรรมชาติหรือนิยาม ๕^{๔๗} คือ

๑. อุตุนิยาม ฝ่ายวัตถุ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เช่นลม ไฟ อากาศ ฤดูกาล ความผันแปร ความร้อน อุณหภูมิ

๒. พีชนิยาม การสืบพันธุ์ พันธุกรรม ปลุกพืช

๓. จิตตนิยาม การทำงานของจิต เช่นอารมณ์ การไหวของภวังจิต จิตคิดอย่างไร

๔. กรรมนิยาม พฤติกรรมมนุษย์ กระบวนการต่อการกระทำและการให้ผลของกรรม กระบวนการของเจตนา เช่น กรรมดี กรรมชั่ว

๕. ธรรมนิยาม ความสัมพันธ์ และอาการที่เป็นเหตุ เป็นผลกัน “ความเป็นไปตามธรรม” เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

กรรม จึงแปลว่า การกระทำโดยเจตนา^{๔๘} กรรมแบ่งเป็น ๒ ฝ่ายคือ (๑) ฝ่ายกุศลกรรม และ(๒) ฝ่ายอกุศลกรรม ทางที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่จัดเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วเรียก กุศลกรรมบถ ๑๐ และ อกุศลกรรมบถ ๑๐ และแบ่งตามทวารได้เป็น ๓ คือ(๑) กายกรรม (๒) วาจากรรม และ(๓) มโนกรรม และกรรมทำให้เราเกิดมาแตกต่างกันในจุฬามิมวิภังคสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตอบปัญหาในเรื่องของกรรมว่า “ดูก่อนมานพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้” ดังนั้นเมื่อเราเกิดมาเป็นคนที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย คือมีความผิดปกติจากร่างกายที่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจาก ปฏิบัติทางเคมีของร่างกาย หรือจากการเป็นโรคซึ่งเป็นเหตุสนับสนุนให้เราอ้วนง่าย เราจึงควรปรับแนวคิดจากปัญหาในด้านนี้ด้วยหลักธรรมดังกล่าวเพื่อความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติ ของร่างกายเราเอง จึงเป็นการแก้ไขปัญหาคความอ้วนทางด้านร่างกาย

ค) หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม

สำหรับหลักพุทธธรรมแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมนี้ คือการกระทำที่ส่งผลต่อกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สรุปหลักธรรมแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมดังนี้ (๑) โภชนมัตตัญญูตา (๒) อาหารปฏิภูณัตตัญญา (๓) สติปัญญา ๔

^{๔๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๑๐๐, อภิ. สจ.อ. (ไทย) ๑/๒/๘๑-๘๒.

^{๔๘} อจ.นกก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๓.

๑) โภชนะมัตตัตถุญตา^{๑๔๙} คือ การรู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค^{๑๕๐} เมื่อเรามีสติ มีปัญญา การพิจารณาในอาหารย่อมเกิดขึ้น เราจะเห็นถึงคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมของอาหารนั้น จะทำให้เราจะสามารถลดความอ้วนได้

วิธีพิจารณาในอาหารเป็นการยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้รับประทานอาหารด้วยกิเลสหลักในการพิจารณาอาหาร ที่ประยุกต์มาจาก การฉันภัตตาหาร ของพระภิกษุ ในเวลาก่อนฉันท่านจะมีบทพิจารณาอาหารที่เรียกว่า “ปัจฉยปัจจเวกขณ” ที่การฉันนั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อคุณค่าที่แท้จริง คือการรับประทานอาหารควรเป็นไปเพื่อ การดำรงชีวิตอยู่ได้เท่านั้น ซึ่งจะเกิดการรู้รับประทานอาหารด้วยความพอดี คือเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

๒) อาหารปฏิภูณัตถุญตา คือ การกำหนดหมาย ความเป็นปฏิภูณในอาหาร โดยอาการ ๑๐ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามอาการทั้ง ๑๐^{๑๕๑} ดังนี้ (๑) โดยการไป (๒) โดยการแสวงหา (๓) โดยการบริโภค (๔) โดยที่อยู่ (๕) โดยหมักหมม (๖) โดยยังไม่ย่อย (๗) โดยย่อยแล้ว (๘) โดยผล (๙) โดยหลังไหลออก (๑๐) โดยเปื้อน^{๑๕๒} และ เมื่อคนอ้วนมีการพิจารณาตามหลัก อาหารปฏิภูณัตถุญตาอยู่บ่อยๆ อย่างนั้นแล้วจะทำให้เห็นสภาวะที่แท้จริงของอาหารที่เรารับประทาน ให้เกิดการเบื่อหน่าย^{๑๕๓} เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ และประโยชน์ที่จะได้ตามมานั้น มีคุณค่ามากกว่า การลดความอ้วนอีกหลายเท่า ถึงขนาดว่า แม้ยังไม่ถึงพระนิพพานในชาตินี้ก็จะมีสุขดิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๑๕๔}

ในอาหารปฏิภูณัตถุญตา อธิบายความหมายของอาหารไว้ ๔ อย่างคือ ๑) กวพิงการอาหาร (อาหารคือคำข้าว) หยาบขี้าง ละเอียดขี้าง ๒) ผัสสอาหาร (อาหารคือการสัมผัส) ๓) มโน

^{๑๔๙} ข้อที่ ๒ ในอรรถกถาปฏิภาทา ๓ , พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๕.

^{๑๕๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑.

^{๑๕๑} ุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๐๕-๖๑๗.

^{๑๕๒} ุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑๐ - ๖๑๖.

^{๑๕๓} ุรายละเอียดใน อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๘/๑๗๗.

^{๑๕๔} ุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑๗.

สัญเจตนาหาร (อาหารคือความจงใจ) ๔) วิญญาณาหาร (อาหารคือวิญญาณ) ซึ่งอุปมาของอาหารในกวางพิงการาหาร เปรียบเหมือน เนื้อของบุตร ผัสสาหารเปรียบเหมือน โคนไม้มีหนั่ง มโนสัญเจตนาหาร เปรียบเหมือน หลุมถ่านเพลิง วิญญาณาหาร เปรียบเหมือนหอกหลาว ๑๐๐ เล่ม^{๑๕๕}

การนำหลัก อาหารแปดประการมา ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม เป็นวิธีที่ปฏิบัติ ในด้านการบริโภคอาหารอีกหลักธรรมหนึ่ง ซึ่งใช้พิจารณาในอาหารที่เน้น ในกวางพิงการาหาร ให้เราเห็นสถานะที่แท้จริงของอาหารที่เรารับประทาน เห็นคุณค่าและความจำเป็นในการรับประทานอาหารเปรียบเหมือน เนื้อของบุตร จึงทำให้เราสามารถลดความอ้วนได้

ง) หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคม

หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมนี้ เป็นหลักธรรมอันดีงาม ที่เป็นการส่งเสริมในทางบวกและเป็นการบ่มเพาะให้ผู้ปฏิบัติมี “คุณธรรม” และ “จริยธรรม” อันดีงามให้เจริญขึ้น เพื่อที่จะทำให้สังคมเจริญและเป็นสุขได้ โดยทุกคนต้องมีหน้าที่พึงปฏิบัติต่อกัน คือ มนุษย์มีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อกัน ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักพุทธธรรมพามาเป็นตัวอย่างคือ (๑) กัลยาณมิตรธรรม ๗ (๒) สัปปริสธรรม ๗ ดังนี้

๑) **กัลยาณมิตรดา**^{๑๕๖} ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนานาบุคคล หรือเข้าร่วมหมุ่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญาที่มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือ สนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปได้ด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ หรือว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี คำว่า “กัลยาณมิตร” ความหมายว่า เพื่อนที่ดี เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี ที่งาม หรือมิตรผู้มีคุณอันบัณฑิตพียงนับ^{๑๕๗} คำว่า “เพื่อน” ในที่นี้มีได้หมายถึง เพื่อนแบบมิตรกับมิตรเท่านั้น แต่หมายถึง บุคคลทุกประเภท ไม่ว่าจะ เป็น บิดามารดากับบุตรธิดา อาจารย์กับศิษย์ สามีกับภริยาญาติมิตรกับญาติมิตร นายจ้างกับลูกจ้างหรือสมณะกับคฤหัสถ์ คือผู้มีคุณธรรมที่พร้อมชี้แนะ ชักจูง ให้กับผู้ที่มีความสัมพันธ์ด้วยหรือผู้ที่อยู่ร่วมกัน ดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้องดังเช่น ที่

^{๑๕๕} ศ.น. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐-๑๒๑, คุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระญาณสังวร (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑๐.

^{๑๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๗.

^{๑๕๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ให้คบพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตรก็สามารถหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสไปได้^{๕๔} คุณธรรมของกัลยาณมิตรหรือคุณสมบัติของมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ คือ กัลยาณมิตรธรรม มี ๖ ประการ ดังนี้

ก) **ปิโย** หมายถึง เป็นที่รักที่พอใจ คือน่ารัก มีเมตตา เป็นที่สบายจิต สนใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา เพราะมีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการ^{๕๕} ดังนี้

- (๑) มีศรัทธา คือเชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม
- (๒) มีศีล คือเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่นับถือของสัตว์ทั้งหลาย
- (๓) มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิจจนุสบาพ^{๕๖}
- (๔) มีจาคะ คือ มีความปรารถนาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ
- (๕) มีความเพียร คือ ปรารถนาคะในการปฏิบัติเพื่อเกื้อหนุนแก่ตนและ

ผู้อื่น

- (๖) มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น
- (๗) มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน
- (๘) มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาาคติแห่งกุศลธรรมและอกุศล

ธรรม รู้สิ่งที่เกิดและสิ่งไม่เกิดแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งในการมณนั้นด้วยสมาธิ เว้นสิ่งที่ไม่เกิด ประกอบสิ่งที่เกิดด้วยความเพียร

ข) **ครุ** หมายถึง นำเคารพด้วยความประพฤตินักแน่นอันสมควรแก่ฐานะ เป็นที่พึ่งอาศัยได้ คือให้ความรู้สึกรอบอุ้มใจ และความรู้สึกปลอดภัย

ค) **ภวานิโย** หมายถึง นำเจริญใจ นำยกย่องด้วยความเป็นผู้รู้และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ สมควรแก่การเอาอย่าง ปฏิบัติตาม ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยความซาบซึ่งภูมิใจ

ง) **วตฺตา จ** หรือ **วัตตา** หมายถึง เป็นผู้ฉลาดในการใช้คำพูด คือรู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ เป็นที่ปรึกษาที่ดี รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรบ้าง และคอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน

จ) **วจนุกฺขโม** หมายถึง อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามตลอดจนคำแนะนำและข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ

^{๕๔} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๒/๔.

^{๕๕} อจ. สตุตท. (ไทย) ๒๓/๓๓/๕๖.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน มหานิทานสูตร ว่าด้วยสิ่งที่เป็นต้นเหตุใหญ่ ปฏิจจนุสบาพใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๕-๑๑๖/๕๖-๖๖.

จ) **คมุทริณฺจ กถํ กตฺตา** หมายถึง แดงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยาก ซับซ้อนให้เข้าใจ และสอนให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป อาทิ เรื่องเกี่ยวกับฌาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน เป็นต้น

ข) **โน จฏฺฐานํ โน โยชเย** หมายถึง ไม่ชักนำในอฐานะ คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม เสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร ไม่เกิดประโยชน์เกื้อกูล มีคติเป็นทุกข์ แต่ชักนำไปในทางตรงข้ามคือทางที่ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล และมีคติเป็นสุข

ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า กัลยาณมิตรนี้เป็นผู้ที่ควรเสพ ควรคบ และควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่ออกก็ตาม เพราะบุคคลผู้ประกอบด้วยฐานะเหล่านี้จึงว่าเป็นมิตรผู้มุ่งประโยชน์และอนุเคราะห์ผู้แคว่ล้อมได้เป็นอย่างดี^{๑๖๑} ดังนั้น ความมีกัลยาณมิตรนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้น่าไปสู่ จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือความหลุดพ้น พระพุทธองค์ทรงทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตรแก่พุทธบริษัทเช่นกัน และหลักกัลยาณมิตรยังสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการลดความอ้วนของคนในสังคมโดยการให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่ถูกต้อง คือให้ความรู้ ให้กำลังใจ ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้จะเป็นสวนสนับสนุนในการลดความอ้วนให้ประสบผลสำเร็จได้

๒) **สัปปริสฺสธรรม ๗**^{๑๖๒} คือธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี ได้แก่

(ก) **ธัมมัญญตา** (ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ) คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมชา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล เช่น ศึกษารู้ว่าหลักธรรมข้อนี้ๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ๆ จึงจะทำให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้นๆ

(ข) **อัตถัญญตา** (ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล) คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาษิตข้อนี้ๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะเกิดผลอะไรบ้าง

(ค) **อิตถัญญตา** (ความรู้จักตน) คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพจน์ให้เหมาะสมและรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

^{๑๖๑} อภ. สุตตค. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘.

^{๑๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐.

(ง) มัตตัญญา (ความรู้จักประมาณ) คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่าย โภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น

(จ) กาลัญญา (ความรู้จักกาล) คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

(ฉ) ปริสัญญญา (ความรู้จักบริษัท) คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

(ช) บุคคลัญญา หรือ บุคคลปโรปริญญา ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอริยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะดำเนิน ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

การใช้หลัก สัปปริสธรรม ๗ มาประยุกต์ใช้ในการลดความอ้วน จะช่วยให้เราสามารถ รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุและผล ว่าจะต้องกระทำตามหลักการข้อไหนจึงจะเกิดผลสำเร็จในการลดความอ้วน รู้จักตนว่าเรานั้นจะแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างไรในการลดความอ้วน รู้จักประมาณ ว่าเราจะประมาณในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างไร รู้จักเวลาอันเหมาะสม สำหรับรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เป็นเวลา เป็นต้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดความอ้วนให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละบุคคลได้

๓.๕ สรุป

พระพุทธองค์ได้ทรงมอบหลักธรรมคำสอน และทรงมอบรูปแบบการดำเนินชีวิตไว้ อย่างครอบคลุมและละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาความอ้วนในปัจจุบันได้อย่างสมบูรณ์แบบ โดยเริ่มจากต้นตอ ของสาเหตุแห่งความอ้วน ที่แต่ละบุคคลย่อมมีเหตุแห่งความอ้วนแตกต่างกัน วิธีการป้องกันความอ้วน จนกระทั่งวิธีการรักษาความอ้วน เพื่อความเหมาะสมในแต่ละบุคคล ตั้งแต่การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ เป็นต้น พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเกิดโรค ๒ อย่างคือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังนั้นสาเหตุของความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อพิจารณาบนพื้นฐาน ประเภทของการเกิดโรคในพระไตรปิฎกแล้ว เกิดจาก ๒ สาเหตุใหญ่ที่สำคัญคือ

๑) **เกิดขึ้นจากอาการของโรคทางกาย (กายิกโรค)** ซึ่งเกิดจาก การไม่รู้จักรัประมาณในการบริโภค หรือผลของกรรม จากการกระทำที่เราสามารถควบคุมและแก้ไขได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำรงชีวิตเช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร สาเหตุจากการไม่รู้ประมาณในการบริโภค หรือสาเหตุจากผลของกรรม ซึ่งแสดงออกให้เห็นเป็นรูปธรรมให้เกิดโรคทางกาย

๒) **เกิดขึ้นจากอาการของโรคทางใจ (เจตสิกโรค)** จากการที่เราไม่สามารถควบคุมสาเหตุของโรคทางใจนั้นคือ กิเลส ตัณหา เช่นเมื่อไม่ว่าจะเกิดความโลภ ความโกรธหรือความหลง หรือว่า ความอยากขึ้นในจิตใจผู้ใด ถ้าเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ความอยาก กิเลส ตัณหาเหล่านี้ หรือไม่มีสติยั้งคิด ไม่พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน จะทำให้เรารับประทานอาหารในปริมาณมากจนทำให้เกิดความอ้วนได้เป็นต้น แต่เราสามารถแก้ไขสาเหตุนี้ โดยนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ เพื่อใช้ป้องกันและรักษา อาการของโรคทางใจเหล่านี้ได้

วิธีการป้องกันและวิธีการรักษาต้องใช้รูปแบบการปฏิบัติ ในสองส่วนร่วมกันคือ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ จะแยกออกจากกัน อย่างการรักษาโรคของทางการแพทย์ในปัจจุบัน ที่นิยมรักษาโรคโดยการแยกเป็นส่วนๆ หรือการรักษาโรคเฉพาะทางไม่ได้ และวิธีการรักษานั้น ต้องให้ความสำคัญในการรักษาทางใจมากเป็นพิเศษ เหมือนการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ที่ให้ความสำคัญในการบำบัดรักษาอาการของโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” ^{๑๖๓} และวิธีการรักษาอาการของโรคทางใจที่ได้ผลดีที่สุดคือ การใช้หลักพุทธธรรมมาเป็นยารักษานั้นเอง

หลักพุทธธรรม เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสำหรับมนุษย์คนทุกคนในโลก ไม่เว้นแม้ชาติและศาสนาใด พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักความจริงแห่งทางสายกลาง ที่ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผล ตามกระบวนการธรรมชาติ เพื่อเน้นประโยชน์ในทางปฏิบัติของชีวิตจริง และแสดงข้อปฏิบัติสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ให้รู้จักตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้มีภูมิคุ้มกันทั้งสองส่วน คือ มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติปัญญา พิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่างแยบคาย เป็นผู้รู้เท่าทันชีวิต และยังสามารถนำแนวทางสายกลาง มาใช้แก้ปัญหาได้ในทุกเรื่องทุกโอกาส การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการลดความอ้วน เป็นการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ส่วนใครจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จตามความประสงค์หรือไม่ นั่น ต้องพิจารณาว่า เราได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของเรา ได้อย่างถูกต้อง ได้

^{๑๖๓} คูรายละเอียดใน พ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓๓.

อย่างสมดุลดีแล้วหรือไม่ ดังเช่นการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาความอ้วนในสังคมไทย ที่ผู้วิจัยจะได้ยกตัวอย่างในบทที่ ๔ ต่อไป เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้สรุปเป็นตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๕ : ตารางแสดงหลักธรรมที่ใช้แก้ไขปัญหาความอ้วน จากปัญหาและสาเหตุในด้านต่างๆ

ตาราง หลักธรรมใช้แก้ปัญหา ความอ้วน				
เรื่อง	หัวข้อย่อย	ปัญหา	สาเหตุ	หัวข้อย่อย
หลักธรรม ที่ใช้แก้ไข ปัญหา ความอ้วน	-ทางจิตใจ	-ขาดความภูมิใจ -อายุรูปร่าง -ขาดความมั่นใจ -เกิดปมด้อย -โรคทางใจ	-ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ -ความไม่สมดุลของความรู้สึกร่างกาย -ความหิวและความอยากอาหาร ฯลฯ	(๑) อธิษฐาน (๒) ขันติ (๓) โยนิโสมนสิการ (๔) อิทธิบาท ๔ (๕) อินทริยสังวร (๖) สติปัฏฐาน ๔
	-ทาง ร่างกาย	-ด้านสุขภาพ -โรคทางกาย	-กรรมพันธุ์ -การขาดสารอาหารของทารกใน ครรภ์ -โรค -อายุ เพศ ฯลฯ	(๑) กฎแห่งกรรม (๒) ไตรลักษณ์
	-ทาง พฤติกรรม	-ด้านบุคลิกภาพ	-พฤติกรรมมารับประทาน -ไม่ออกกำลังกาย -พักผ่อนไม่เพียงพอ	(๑) โภชนะมัตตัญญูตา (๒) อาหารปฎิภู สัญญา
	-ทางสังคม	-วัฒนธรรม -ระบบเศรษฐกิจ -งบประมาณ -ทรัพยากรธรรมชาติ -ทรัพยากรบุคคล	-การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการ ดำรงชีวิต -นิยมรับประทานอาหาร ที่มี แคลอรีสูง -ภาวะเศรษฐกิจและสังคม -ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิต -ยุทธศาสตร์อุตสาหกรรม อาหาร	(๑) กัลยาณมิตตตา (๒) สัมปรีชธรรม ๗

หมายเหตุ สามารถเลือกกิจกรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกันหรือแยกเพื่อความเฉพาะในแต่ละด้านได้

บทที่ ๔

แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาความอ่อนในสังคมไทย

จากการศึกษาข้อมูลใน ๓ บทข้างต้นมาวิเคราะห์ เกี่ยวกับปัญหาของความอ่อน สาเหตุของความอ่อน และวิธีการรักษาความอ่อนทั้งในสมัยปัจจุบัน และในสมัยพุทธกาล ทำให้พบว่า พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนอย่างครอบคลุม ที่เราสามารถนำมาใช้ เพื่อแก้ปัญหากจากต้นตอแห่งเหตุของความอ่อนได้ ดังนั้นในบทนี้ผู้วิจัยขอเสนอ แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรม เพื่อแก้ไขปัญหาความอ่อนในสังคมไทย ซึ่งเริ่มต้นจากการแก้ไขปัญหาคความอ่อนในตนเองก่อน โดยใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นการมองภาพรวมในการแก้ไขปัญหาคความอ่อนและนำหลักพุทธธรรมอื่นๆ มาใช้เฉพาะทาง เพื่อความเหมาะสมสำหรับผู้มีสาเหตุความอ่อนใน ๔ ด้านคือ ความอ่อนอันเนื่องมาจากจิตใจ ความอ่อนอันเนื่องมาจากร่างกาย ความอ่อนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม และความอ่อนอันเนื่องมาจากสังคมดังนี้

๔.๑ การวิเคราะห์ภาพรวมของปัญหาความอ่อนด้วยหลักอริยสัจ ๔

จากวิกฤตปัญหาภาวะความอ่อน แผ่ขยายอย่างรวดเร็วในประเทศไทย ทำให้เกิดการสูญเสียในด้านต่างๆ อย่างไม่สมควร หลายๆ องค์ประกอบที่สร้างเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มิได้เป็นตัวช่วยส่งเสริมหรือเอื้ออำนวยให้ภาวะของความอ่อนหมดไป การแก้ไขปัญหาคความอ่อนด้วยหลักการจากผู้เชี่ยวชาญสร้างทฤษฎีต่างๆ ขึ้นมา ล้วนแต่ประสบผลสำเร็จแบบไม่ยั่งยืน ไม่เว้นแม้กระทั่งวิทยาการหรือเทคโนโลยีอันก้าวล้ำนำสมัย แต่กลับยังเป็นตัวผลักดันและบั่นทอนความเข้มแข็งทางจิตใจ แก่ผู้คนที่กำลังหาทางออกให้ตนเอง ห่างไกลจากต้นตอของปัญหาความอ่อนเข้าไปทุกที สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้การลดความอ่อนประสบผลสำเร็จอย่างยั่งยืนนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เรากำลังดำเนินไปในรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยพันธมิตรของความอ่อน แต่กลับเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุด ซึ่งผู้ประสบปัญหาทางด้านความอ่อนส่วนมาก ไม่เคยใส่ใจที่จะฟัง เพราะความเคยชินกับรูปแบบชีวิต ที่ฟังกับสิ่งภายนอกที่มีแต่ความสะดวกสบายเหล่านั้น โดยไม่รู้ว่าแท้ที่จริงแล้วกุญแจสำคัญที่จะคลี่คลายปมปัญหา มันอยู่ใกล้แค่ไหน เพราะที่จริงแล้วมันอยู่ใกล้ แค่ใจเรานั้นเอง แล้วอะไรจะเป็นการฝึกจิตใจเราให้ไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนนั้นได้

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการฝึกฝนจิตใจ ให้ตั้งมั่นไปสู่ความสำเร็จสูงสุด ทั้งทางโลก (โลกียะ) และมุ่งเน้นแห่งทางธรรม (โลกุตระ) ซึ่งมีหลักธรรมสำคัญหลายข้อ ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาในทุกด้านได้ และในเรื่องเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งรวมถึงปัญหาความอ้วน ผู้วิจัยได้ใช้หลักธรรมอริยสัจ ๔ ซึ่งใช้เป็นแบบแผนในการแก้ปัญหา เป็นหลักธรรมใหญ่ซึ่งใช้ในการวางกรอบในการแก้ไขปัญหาความอ้วน ดังนี้คือ

๑. อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่ในการแก้ไขปัญหาโดยภาพรวมอย่างครอบคลุม และใช้หลักธรรมอื่นๆ เช่น หลักธรรมสำหรับการพิจารณาอาหารเป็นธรรมสนับสนุน รวมถึงการใช้ทฤษฎีทางด้านโภชนาการ การออกกำลังกายเป็นตัวช่วยร่วมกัน มาเป็นข้อมูลในการปฏิบัติในการแก้ปัญหาคความอ้วนเช่น

ทุกข์ คือปัญหาเป็นสิ่งที่เราต้องกำหนดรู้ ในกรณีนี้ความทุกข์นั้นคือ ความอ้วน คือการที่เราต้องการแก้ไขปัญหาคความอ้วน เพราะความอ้วนนำปัญหาทางด้านสุขภาพ ด้านการดำรงชีวิตหรือเหตุผลอะไรก็ตามที่มีความสำคัญที่สุด ที่ทำให้เราไม่สามารถทนอยู่ในสภาพนี้ได้ เพราะนั่นจะเป็นแรงผลักดันต่อการแก้ไขปัญหาคความอ้วนให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สมุทัย เป็นสาเหตุของปัญหา คือสิ่งที่เราต้องละ ละจากสาเหตุทั้งหมด ทั้งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกและภายในเข้ารวมกันที่ทำให้เราอ้วน โดยผู้ที่มีความต้องการลดความอ้วนจะต้องรู้ว่าตนเองเป็นคนอ้วนจากสาเหตุใดเป็นหลักโดยหาสาเหตุจากต้นตอของปัญหาเช่น การรู้เท่าทันกิเลส-ตัณหา อุปาทานแล้ว ลด ละ เลิก หรือจากพฤติกรรมเช่น การรับประทานอาหารโดยขาดสติ การรับประทานที่มากเกินไปจนความต้องการ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

นิโรธ เป็นภาวะที่หายจากความอ้วน คือสิ่งที่เราต้องทำให้สำเร็จ สำเร็จสู่จุดมุ่งหมายที่เราต้องการแก้ปัญหา นั่นคือทำให้ความอ้วนที่เรามีมากเกินไปนั้นลดลง ให้ตรงต่อความต้องการตามจุดมุ่งหมาย เช่น ให้มีสุขภาพแข็งแรง จนมีรูปร่างที่พอดี ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป ซึ่งทั้งนี้ควรเริ่มต้นที่ตัวเราก่อน แล้วขยายสู่ครอบครัว สู่ชุมชน จนถึงสังคมโลก

มรรค เป็นหนทางหรือวิธีการแก้ปัญหา ที่ต้องพัฒนาให้มีขึ้น เป็นแนวทางการปฏิบัติในทางสายกลางที่ถูกต้อง ซึ่งทางสายกลางในที่นี้จะเป็นรูปแบบและวิธีอย่างสมดุลย์ และเหมาะสม โดยมีแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาคความอ้วนดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูกต้อง) คือ การเห็นในอริยสัจ ๔ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓) สัมมวาจา (การพูดจาถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ พูดต่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ (การกระทำทางกายถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินั้นเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์

๕) สัมมาอาชีวะ (ดำรงชีวิตถูกต้อง) คือ การงดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

๖) สัมมาวายามะ (ความพากเพียรถูกต้อง) คือ เพียรพยายามป้องกันไม่ให้ บาบอภุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอภุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่ เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพียรพยายามในการประคองและรักษากุศลที่เกิดขึ้นให้เจริญยิ่งขึ้น

๗) สัมมาสติ (การดำรงสติถูกต้อง) คือ เป็นเรื่องของการฝึกปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่ การเจริญสติปัญฐาน ๔ ในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เพื่อขจัดความยินดียินร้ายในโลก ออกไปได้

๘) สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นถูกต้อง) คือ การฝึกอบรมจิตจนมีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขา ผู้จุดมุ่งหมาย คือ บรรลุนิพพาน^๑

มรรคมืองค์ ๘ นี้สรุปความลงในไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา หรือเรียกว่า สิกขา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา^๒ เรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา^๓ นี้คือหัวใจสำคัญในการปฏิบัติตน เป็นหนทางสู่การลดความอ้วน โดยใช้ศีลนี้ควบคุมพฤติกรรม ใช้สมาธิควบคุมจิตใจ และใช้ปัญญาในการพิจารณาถึงความสำคัญในอาหาร ในการดำรงชีวิต ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนได้ ดังนี้

๑) **อธิศีลสิกขา** คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ไว้ด้วยกัน ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง โดยใช้ ศีล ประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนเป็นตัวควบคุม

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๕/๓๔๘-๓๕๐., ที.ม. (ไทย) ๑๕/๘/๑๐-๑๓ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖๕.

^๒ วิ.ม. (ไทย) ๑/๔๕/๓๓.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

ด้านพฤติกรรม กล่าวคือ พฤติกรรมใดที่ปฏิบัติแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อการส่งเสริมหรือสนับสนุนกับการลดความอ้วน สิ่งนั้นควรที่จะต้องทำการแก้ไขปรับปรุง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตให้สอดคล้องกันเช่น ในด้านการรักษาสุขภาพ เพื่อเป็นการป้องกันความอ้วน ซึ่งการป้องกันเป็นวิธีรักษาความอ้วนที่ดีที่สุด เป็นต้น

๒) **อธิจิตตสิกขา** คือ การฝึกในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอวองค์ มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ไว้ด้วยกัน ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกรอบมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง โดยประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนด้านจิตใจ กล่าวคือ ในการดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรู้และด้านพฤติกรรมนั้น จะบรรลุผลตามเป้าหมายได้ เมื่อจิตใจต้องมีความพร้อมที่จะรับการแก้ไขด้วย จิตใจจึงเป็นรากฐานที่สำคัญของการแก้ไขเปลี่ยนแปลงในทุกด้านของชีวิต เพราะคนที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจดีแล้วจะเป็นผู้ประเสริฐทั้งในด้าน ความคิด การพูด และการกระทำ^๔

๓) **อธิปัญญาสิกขา** คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน ได้แก่ รวมเอวองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ไว้ด้วยกัน ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกรอบมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง^๕ โดยประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนด้านความรู้ หมายความว่า จะต้องมีการให้ความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับปัญหาคความอ้วนที่ต้องการแก้ไข ซึ่งต้องให้มีความรู้ในเรื่องรู้ปัญหา รู้สาเหตุ รู้ความจริง รู้วิธีแก้ไข และให้รู้วิธีป้องกัน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดความสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์ ในการลดปัญหาคความอ้วน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่สุด ในการแก้ไขปัญหาคอย่างแรกๆ ที่ควรทำให้มีขึ้นคือความคิดเห็นถูกต้อง ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเอง ดังต่อไปนี้

๔.๒ แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเอง

แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเอง จะต้องเป็นทางปฏิบัติสายกลางของธรรมชาติ (มัชฌิมาปฏิปทา) มิใช่ทางสายกลางของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่เข้าใจเองว่ากลางเช่น ในการรับประทานอาหาร คำว่าทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไร สังเกต การ

^๔ ธัญทิพย์ วิชาพงศ์สานต์, “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๗.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๗.

ฉันทภัตตาคารของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก่อนท่านจะฉันทภัตตาคารท่านต้องมีการพิจารณาอาหาร เพื่อรู้ประมาณในการบริโภคก่อนเสมอ แต่มีข้อระวังตรงนี้ รู้ประมาณในการบริโภคแบบทางสายกลางเป็นเช่นไร เพราะกิเลสของแต่ละคนมากน้อยต่างกัน ทางสายกลางของคนอื่น อาจเป็นแนวทางของกามสุขัลลิกานุโยค ซึ่งคำว่าพออาจจะมากเกินไป และปัญหานี้จะไม่ได้รับการแก้ไข ชั่วร้ายอาจคิดว่าการปฏิบัติตามธรรมนี้ไม่ได้ผล หรือในทางตรงกันข้าม ทางสายกลางของคนที่คลั่งความหอม อาจเป็นแนวทางของอหัตถิกถมกานุโยค และนั่นเป็นการทรมาณร่างกายมากจนเกินไป และแน่นอนว่า แนวทางนี้อาจเป็นไปได้เลยสำหรับคนอื่น เพราะนอกจากจะเป็นการสร้างแรงกดดันและบีบเค้นจนเกินไปแล้ว ยังอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารก่อน ซึ่งจะส่งผลให้การลดความอ้วนไม่ประสบผลสำเร็จเช่นเดียวกัน ดังนั้นเพื่อความสมดุลทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อให้การแก้ไขปัญหาคความอ้วนดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ควรจะมีขั้นตอนประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเอง ๓ ขั้นตอนดังนี้

๔.๒.๑ ขั้นตอนเตรียมความพร้อม

เมื่อผู้ที่มีภาวะของความอ้วน มีความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาค คือลดความอ้วนของตนนั้น ควรรู้ว่า สิ่งที่ต้องเผชิญในขบวนการลดความอ้วนแต่ละขั้นตอนนี้ ควรมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อมของตนเองในด้านใดและอย่างไรบ้าง ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติตนในการลดความอ้วนดำเนินไปสู่ความสำเร็จอย่างราบรื่น ซึ่งขั้นตอนเตรียมความพร้อมมี ๔ ด้านสำคัญคือ

๔.๒.๑.๑ การเตรียมจิตใจ เป็นการสร้างพลังความเข้มแข็งทางจิตใจ ให้มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในการลดความอ้วน โดยไม่ยอมแพ้ ไม่ย่อท้อ ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายตามที่ได้ตั้งใจไว้ หลักธรรมที่ใช้ในด้านนี้ควรเป็นหลักธรรมในกลุ่มที่เป็นตัวตั้งมั่น และเตรียมความพร้อมทางจิตใจ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของสภาวะทางอารมณ์ ให้มีความมุ่งมั่นอย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อ คือ

ก) **อธิษฐาน** เป็นหลักธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ นำมาใช้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมโดย อันดับแรกนั้น ควรมีการตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งความปรารถนาไว้ก่อน เพื่อเป็นการวางใจของเรา นั่นคือมีความปรารถนา ที่จะทำให้นั่นนั้นมีรูปร่างที่ดี วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามความปรารถนานั้นให้สำเร็จอย่างจริงจัง โดย สละสิ่งอันเคยชินทั้งหลายที่เป็นข้อผิดพลาดจากอุปสรรคในการลดความอ้วน ด้วยจิตที่ตั้งมั่นไว้ดีแล้วนี้ จะเป็นการสร้างความแน่วแน่ มุ่งมั่น มั่นคงสู่ความสำเร็จ ในการลดความอ้วน

ข) อิทธิบาท ๔^๖ คือ คุณธรรมของความสำเร็จ สำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน แต่ถูกความเครียดรบกวนเข้าครอบงำ ทำให้มีอุปสรรค ขัดขวาง ทางจิตใจ ควรใช้หลักธรรมนี้เป็นการสร้างความเพียรภายในจิตใจ เพื่อนำพาไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จในการลดความอ้วนอย่างมีความสุข โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน ซึ่งเป็นการสร้างสภาวะทางจิตใจให้มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่น ไม่ย่อต่ออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในระหว่างลดความอ้วน จะเป็นการสร้างเสริม ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคในการลดความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจได้

๔.๒.๑.๒ การเตรียมร่างกาย ก่อนที่จะลดความอ้วนควรมีการตรวจเช็คสุขภาพร่างกาย จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยเฉพาะในคนอ้วนที่อ้วนมากๆ เพื่อหาข้อจำกัดของตนเองเพื่อสร้างความปลอดภัยต่อชีวิต เพราะเนื่องจาก ข้อจำกัดทางด้านสุขภาพในแต่ละคนแตกต่างกัน ยังมี ความอ้วนมาก ยังมีความจำเป็นมากในการตรวจเช็คสภาพร่างกาย

๔.๒.๑.๓ การเตรียมปัญญา โดยการแสวงหาความรู้ ศึกษาข้อมูลต่างๆ ในการลดความอ้วน ตั้งแต่เริ่มต้นขบวนการ จากสาเหตุของปัญหา การป้องกันและ การรักษาความอ้วน โดยเฉพาะ ศึกษาหลักพุทธธรรมในการแก้ไขปัญหาในด้านต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างแนวทางสายกลาง สำหรับการปฏิบัติตนสู่หนทางในการลดความอ้วนอย่างถูกต้อง อย่างมีปัญญาอันเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) ซึ่งสัมมาทิฐิ ในแต่ละบุคคลจะเกิดขึ้นจากหลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดมี ๒ หลักคือ

ก) กัลยาณมิตร เป็นการสร้างปัญญาที่เกิดขึ้น จากภายนอก เป็นการแสวงหาความรู้เข้ามาสู่ตน (สุตมยปัญญา)

ข) โยนิโสมนสิการ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากภายใน เป็นการคิดพิจารณาหาเหตุผล ด้วยการพิจารณาอย่างแยกคาย (จิตตมยปัญญา) เพื่อสร้างความเชื่อมั่นที่จะดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง ให้เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะของความอ้วนในแต่ละบุคคล

๔.๒.๑.๔ การเตรียมสถานที่สิ่งแวดล้อม คือจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ทั้งในบ้าน นอกบ้าน และที่ทำงาน โดยพิจารณาจากภาพรวม ว่าสิ่งใดที่เป็นปัจจัยนำเข้ามาแล้วทำให้ เป็นการเพิ่มพลังงาน (แคลลอรี่) หรือใช้พลังงานน้อยกว่าที่ควรจะเป็น นั้นเป็นสิ่งที่ควร ลด ละ เลิก ให้เอาไว้ไกลๆ ตัว ให้ยากต่อการค้นหา ยากต่อการหยิบใช้ หรือหยิบรับประทานเช่น อาหารที่เพิ่มความอ้วน ในขนมต่างๆ เครื่องดื่มประเภทให้กำลังงานสูง น้ำหวาน น้ำอัดลม เบียร์ฯลฯ ไม่ควรมีกักตุนเก็บไว้ หรือเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลาย ที่ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเป็นต้น ส่วนปัจจัยนำออก ให้เอาไว้ใกล้ๆ ตัว เช่นมีสถานที่สะดวกต่อการใช้พลังงาน ในการออกกำลังกาย

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๖/๒๕๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๖/๒๕๖.

กาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งเปลี่ยนกิจวัตรที่ใช้พลังงานน้อย แบบ นั่งๆ นอนๆ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบไม่ใช่เครื่องทุ่นแรง เช่น ถ้าอยู่ที่บ้าน ควรทำงานบ้าน ทำความสะอาด ปัด กวาด เช็ด ถู ถ้าอยู่ที่ทำงาน ไม่ควรนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ใช้การเดินในการติดต่อ หรือเพิ่มการเดินขึ้น ลง บันได ลดการใช้ ลิฟต์ (elevator) เป็นต้น

๔.๒.๒ ขั้นตอนปฏิบัติ

นอกเหนือจากการเตรียมความพร้อมใน ๔ ด้านแล้ว ขั้นตอนที่มีความสำคัญอีกหนึ่งขั้นตอนคือ ขั้นตอนปฏิบัติ ซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ การลงมือทำเดี๋ยวนี้ การผัดวันประกันพรุ่ง หรือมีข้ออ้าง ข้อแก้ตัวใดๆ ที่จะเป็นการหลอกตนเองให้เกิดการลังเลสงสัย ซึ่งเป็นสิ่งบั่นทอนความ ความมุ่งมั่นในตนเอง เปรียบเสมือนว่า แนวทางที่มีการวางแผนดีแค่ไหน ก็ไม่อาจสำเร็จได้ถ้าไม่ลงมือทำ จากประเด็นในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาคความอ้วน ผู้วิจัยแบ่ง ขั้นตอนการปฏิบัติตามสาเหตุของปัญหาความอ้วนในแต่ละด้าน เพื่อเป็นการขยายภาพให้เห็นอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาแยกแยะให้เห็นถึงเหตุและผล และเพื่อเป็นการง่ายต่อวิธีแก้ไขตามเหตุต่างๆ ควรหาสาเหตุของตนเองให้พบว่าเรามีความอ้วนจากสาเหตุใด ซึ่งผู้ที่มีปัญหาคความอ้วน ในคนหนึ่งๆ นั้นอาจมิได้มีสาเหตุมาจากปัญหาความอ้วนเพียงด้านเดียว และอาจจะมีสาเหตุจากในหลายๆ ด้านผสมผสานกันน้อยแตกต่างกัน ดังนั้นในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนของแต่ละบุคคล ควรแก้ไขจากสาเหตุ ที่เป็นข้อบกพร่องเด่นชัด ของตนเองเป็นหลัก แล้วหลังจากนั้นจึงค่อยๆ แก้ไขปัญหาในด้านต่อไปตามลำดับ ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเอง ตามลำดับความสำคัญในสาเหตุ ๔ ด้านต่อไปนี้

ก) การประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ

การแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ เป็นรากฐานที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงในการแก้ไขปัญหาในหลายๆ ด้าน ผู้ที่มีความอ้วนในด้านนี้ มีสาเหตุของปัญหาหลักอยู่ที่ ภาวะความสมดุลทางจิตใจบกพร่อง ในหลักอริยจิตตสิกขา สอนให้ใช้สมาธิเพื่อ เป็นการควบคุมจิตใจ ซึ่งสาเหตุของความอ้วนในด้านนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่สุด และมีอิทธิพลในการตัดสินใจว่า การลดความอ้วนจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ และสาเหตุของปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจที่พบคือ

๑) ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ มีบางคนที่รับประทานอาหารตามอารมณ์และจิตใจ เช่น กินอาหารเพื่อดับความโกรธแค้น กดขี่ใจ กังวลใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการทำให้

ใจสงบ จึงยึดอาหารไว้เป็นสิ่งที่สร้างความสบายใจ ในทางกลับกัน บางคนที่รู้สึกเสียใจ กลุ้มใจ จะกินอาหารไม่ได้ มีผลทำให้ เกิดการขาดอาหาร หรือมีความผิดปกติทางจิตใจ ทำให้รับประทานอาหารมากเช่น ความเครียด ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น

๒) ความไม่สมดุล กับความรู้สึกอึด ความหิว ความอยากอาหาร เมื่อใดที่ความอยากกินเพิ่มขึ้นเมื่อนั้นการบริโภคจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถึงขั้น “กินจุ” ในที่สุดจะทำให้เกิดความอ้วน

สาเหตุเหล่านี้ ในพระพุทธศาสนา เรียกว่าเป็นอาการของโรคทางใจ ที่เกิดจาก กิเลส ตัณหา (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ส่งผลให้ภาวะความสมดุลทางจิตใจบกพร่อง หลักพุทธธรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาคือความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจนี้ คือหลักธรรมที่ใช้เป็นวิธีการรักษาอาการของโรคทางใจ ซึ่งมีด้วยกัน ๔ รูปแบบ คือ ๑) การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๒) การใช้โยนิโสมนสิการ ๓) การใช้สมาธิบำบัด และ ๔) การคบหา กัลยาณมิตร โดยเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือใช้ร่วมกันได้ สำหรับหลักพุทธธรรม ที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคือความอ้วน ในสาเหตุทั้ง ๒ ข้อข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้นำ หลักพุทธธรรมในบทที่ ๓ มาวิเคราะห์ และนำเสนอ เฉพาะหลักพุทธธรรมที่มีความชัดเจนที่เกี่ยวข้องในด้านจิตใจโดยตรง โดยเฉพาะหลักธรรมในกลุ่มที่เป็นการสร้าง สติ สัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดการ รู้เท่าทันในสิ่งที่มากระทบต่อจิตใจเช่น (๑) อินทริยสังวร (๒) สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น

๑) อินทริยสังวร หมายถึง การสำรวมอินทริย คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตใจ เมื่อรับรู้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจะทำให้มีอารมณ์มีความคงที่ แน่วแน่ เข้มแข็ง เมื่อพบเจอกับเหตุการณ์ที่อุปสรรคต่อการลดความอ้วนเช่น อาหารที่หน้าตาดูน่ารับประทานสีสวยงาม พร้อมทั้งกลิ่นของอาหารที่หอม กิเลส ตัณหา มักทำให้เกิดการอยากรับประทานหากเราไม่ระมัดระวังกิเลสที่จะเข้ามากระทบ ในที่สุดจิตใจจะเริ่ม ไขว่เขว อ่อนแอ ท้อแท้ และในที่สุด การลดความอ้วนจะต้องพบกับความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า

๒) สติปัฏฐาน ๔ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้หลักในการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการรักษาอาการของโรคทางใจอย่างหนึ่ง ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน เพื่อเป็นการฝึกสติ สัมปชัญญะ^๖ คือความระลึกได้และความรู้ตัว เป็นการหมั่นสร้างสติภายในจิตใจ ให้มีความเป็นผู้ระลึก รู้ มีความตื่นตัวอยู่เสมอ ใช้ในการรักษา อาการของโรคทางใจ ในคนอ้วนได้ เพราะการมีสติกำหนดในทุกขณะ ย่อมรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดจิต โดยเฉพาะในกรณีที่มีสติในการพิจารณาใช้

^๖ คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

สอยปัจจัย ๔ ในเรื่องของอาหาร^๘ ขณะบริโภคอาหาร เมื่อมีสติเป็นตัวตั้ง ปัญญาจะเกิดขึ้น ครั้นเมื่อเกิดภาวะทางอารมณ์ใดๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ฯลฯ สติของผู้นั้นจะรู้เท่าทันภาวะทางอารมณ์นั้น ทำให้เกิดการยั้งคิด เกิดการพิจารณาในสิ่งๆ นั้น และเมื่อนั้นปัญญาจะทำหน้าที่โดยการพิจารณาอย่างแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร และจะนำมาซึ่งการบริโภคอาหารที่พอดี ดังนั้นการลดความอ้วน ด้วยการเจริญหลักสติปัญญา ๔ จึงเป็นหนทางแห่งความสำเร็จ สู้จุดมุ่งหมายในการลดความอ้วน อันเนื่องมาจากจิตใจได้

หรือใช้หลักในการบริหารจัดการจิตเพื่อ เป็นการปรับสมดุลของสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึกให้มนุษย์ทุกคนมีสติ ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักใหญ่ๆ ๓ ประการ คือ “การละเว้นความชั่ว การทำความดี และการทำจิตให้บริสุทธิ์”^๙

(๑) การละเว้นชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๑๐}

(๒) การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๑๑}

(๓) การทำจิตให้บริสุทธิ์ เกิดขึ้นด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน”^{๑๒} และทรงมีวิธีในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการหมั่นทำความเพียรในหลายรูปแบบ^{๑๓} เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ มีสติในทุกอิริยาบถ ละจากอกิชาคือความมุ่งร้ายพยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อ สรรพสัตว์ และละจากนิเวศ ๕ เป็นต้น

^๘ อาหารมี ๔ ชนิด (๑) กวฬิงการาหาร(อาหารคือคำข้าว) หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง (๒) ผัสสาหาร (อาหารคือการสัมผัส) (๓) มโนสัญเจตนาหาร(อาหารคือความจงใจ) (๔) วิญญาณาหาร(อาหารคือวิญญาณ)

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔-๕๗, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔-๓๓.

^{๑๐} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๓๓-๔๓๕.

^{๑๑} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๓๕-๔๓๘.

^{๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๓๕-๓๖/๓๘-๔๑, ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๑๐๓/๑๒๔, ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๑๒/๔๔๕.

ดังนั้นการบริหารจิต จึงเป็นการสร้างให้เกิดสภาวะสมดุลทางอารมณ์ เป็นการฝึกสติ ให้รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา ที่เป็นต้นสายปลายเหตุ ของโรคทางใจ ที่เข้ามากระทบกับเราได้ทุกขณะ เวลา จึงนับว่าการบริหารจิตให้มีสติรู้เท่าทันกิเลส นั้น เป็นการสกัดกั้นสาเหตุของความอ้วนตั้งแต่ เริ่มต้น การรับประทานอาหารตามอารมณ์และจิตใจ หรือความไม่สมดุล กับความรู้สึกอิ่ม ความหิว ความอยากอาหาร จะเบาบางลงจนในที่สุด จิตของเราจะกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ ซึ่งเป็นการทำให้ เราสามารถแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจได้

ข) การประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกาย

ผู้ที่มีความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกายนี้ จะมีสาเหตุของปัญหาหลักอยู่ที่ภาวะ ทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายในด้านต่างๆ เป็นภาวะของร่างกาย ในผู้ที่มีความอ้วนไม่สามารถเป็นคนกำหนดหรือควบคุมได้ด้วยตนเองเช่น กรรมพันธุ์ เพศ อายุ และบางครั้ง เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติในระบบการทำงานของร่างกาย เช่น การเกิด โรคที่ทำให้ อ้วนบางโรค ซึ่งเกิดจากการรับประทานสิ่งที่ เป็นพิษต่อร่างกายที่ถูกปะปนมากับอาหารสะสม อยู่ในร่างกายจนทำให้เกิดโรคที่ส่งผลให้เราอ้วนเช่น จากยาลูกกลอน หรือยาชุด กรณีนี้เราสามารถ ควบคุมได้ด้วยตนเองแต่ละเลยไม่ได้ให้ความสำคัญ ซึ่งภาวะทางด้านร่างกายเหล่านี้ จะส่งผลทำให้ เป็นคนอ้วนง่าย จนในที่สุดจะก่อให้เกิดเป็นโรคอ้วนได้ ซึ่งสาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจาก ร่างกายที่พบมีดังนี้

๑) **กรรมพันธุ์** โดยเฉพาะถ้า บิดาหรือมารดา เป็นคนอ้วนทั้งคู่ ลูกจะมีโอกาสอ้วน ถึง ร้อยละ ๘๐ แต่ถ้าบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ ๔๐^{๑๔} ดังนั้นถ้าไม่ยอมให้บุตรเกิดมา มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคอ้วน ควรเลือกคู่ครองที่มีความเสี่ยงในการเกิด โรคอ้วนน้อย

๒) **เพศ** ผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย อีกทั้งผู้หญิงจะต้องตั้งครรภ์ทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น เพราะต้องรับประทานอาหารมากขึ้นเพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ ทำให้ หลังคลอดบุตรแล้วลดน้ำหนักลงได้ยาก

๓) **อายุ (Age)** เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสที่อ้วนจะเพิ่มขึ้น ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งอาจ เกิดจากการใช้พลังงานน้อยลง

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.wikipedia.com> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].

๔) ความผิดปกติจากทางร่างกาย เช่น ความผิดปกติที่สมองส่วนฮัยโปธาลามัสทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ ความผิดปกติของระบบการทำงานในร่างกายเช่น กระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย ที่มีอัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย ทำให้ระบบการเผาผลาญของอาหารในร่างกาย (metabolism) ต่ำเกินไป และระบบดูดซึมอาหารของร่างกายทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารเข้าไปใช้ได้อย่างไม่เต็มที่

๕) โรค การเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคของต่อมไร้ท่ออย่าง ต่อมธัยรอยด์ ถ้าต่อมมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มากทำให้เกิดการอ้วน เนื่องจากร่างกายเผาผลาญอาหารน้อยลงเช่น ในโรค คushing (Cushing) ที่ร่างกายจะสร้างฮอร์โมน คอร์ติซอล (cortisol) มากทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมัน ฮอร์โมนนี้อาจจะมาจากร่างกายสร้าง ขึ้นเนื่องจากเนื้องอกต่อมหมวกไต^๕ หรือจากลูกกลอน ยาแก้หอบ หรือยาชุด

๖) ยา ในผู้ป่วยบางโรค จะได้รับฮอร์โมน สเตียรอยด์เป็นเวลานาน อาจทำให้อ้วน และในผู้หญิงที่ฉีดยาหรือใช้ยาคุมกำเนิด จะทำให้อ้วนได้^๖ ยาบางชนิดทำให้ความอยากอาหารเพิ่ม เช่น ยาคุมกำเนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า (Tricyclic antidepressant, phenothiazine) ยาลดความดัน (beta-block)

สาเหตุของปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกาย เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่าสาเหตุในด้านนี้แบ่งเป็น ๒ หัวข้อคือ ๑) สาเหตุที่ผู้ที่มีความอ้วนไม่สามารถแก้ไขได้เช่น กรรมพันธุ์ เพศ หรืออายุ และสาเหตุที่สามารถแก้ไขได้เช่น ความผิดปกติจากทางร่างกาย โรค หรือยา เป็นต้น ดังนั้นวิธีการแก้ไขจึงแบ่งออกเป็นสองส่วน ซึ่งสาเหตุของปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกายที่ไม่สามารถแก้ไขได้ มีลักษณะซึ่งใช้เป็นการปรับแนวความคิด อันเกิดขึ้นจากทั้งความผิดปกติของร่างกายและความเป็นปกติของร่างกายที่ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ ตามที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมลักษณะที่ลักษณะแก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกาย ดังนี้ (๑) กฎแห่งกรรม (๒) สถิติปฏิฐาน ๔ ดังนี้

^๕ ดูรายละเอียดใน พ.ญ.จันทิชา พฤษยานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พ.ค. ๒๐๐๘].

^๖ ดูรายละเอียดใน วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคอ้วน, [ออนไลน์], <http://www.wikipedia.com> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].

๑) **กฎแห่งกรรม** เป็นการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นจริงและยอมรับในสิ่งที่มันเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือเป็นการจัดการปัญหาอย่างปล่อยวาง ในด้านที่คนอ้วนไม่สามารถกลับไปแก้ไข เปลี่ยนแปลงได้เช่น กรรมพันธุ์หรือพันธุกรรม เพศ อายุ ฯลฯ ในเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วและคงยังเกิดขึ้นต่อไป ตัวเราเองไม่สามารถกลับไปแก้ไขปัญหาทางด้านนี้ เราจึงควรต้องทำความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น เพียงแต่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงอุปสรรคที่มาในอีกหนึ่งรูปแบบเท่านั้น ซึ่งอาจจะทำให้การลดความอ้วนของตนเองมีความยากมากกว่าปกติ ดังนั้นปัญหาในด้านนี้เราไม่ควรเข้าไปแก้ไขอะไร เพราะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งอาจทำให้เรามีได้เริ่มลดความอ้วนเสียที

๒) **สติปัญญา ๔** เป็นหลักในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญ ที่ทำให้สภาวะร่างกายและจิตใจพัฒนาขึ้นมาอยู่ในระดับที่สมดุลย์ ซึ่งเป็นการสร้างพลังความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเจริญสติปัญญา ๔ จึงสามารถช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น อาจส่งผลทำให้โรคบรรเทาลงได้ เช่น โรคที่เกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย ทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ ทำให้ระบบการเผาผลาญของอาหารในร่างกาย (metabolism) ดีขึ้น และระบบดูดซึมอาหารของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารเข้าไปใช้ได้เต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้ปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกายคลี่คลายลงได้

สำหรับในส่วน ๒) สาเหตุของปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกาย ที่สามารถแก้ไขได้เช่น ความผิดปกติในระบบการทำงานของร่างกาย การเป็นโรคต่างๆ ให้ใช้วิธีการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันเข้าช่วยเช่น ส่วนของการตรวจร่างกาย หรือการให้ยา และในส่วนที่สามารถแก้ไขได้เองคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การปรับสมดุลทางอารมณ์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นแนวทางที่ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุลย์ ส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบการทำงานในร่างกายกลับสู่สภาวะปกติได้เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับสมดุลทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยได้อธิบายไว้ในหัวข้อต่อไป

ค) การประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม

ผู้ที่มีความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมนี้ จะมีสาเหตุของปัญหาหลักอยู่ที่ รูปแบบพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันผิดปกติ ไม่เป็นไปเพื่อสนับสนุนแนวทางในการลดความอ้วน เช่น พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้ามากเกินไป ขาดระเบียบวินัย การไม่ออกกำลังกาย การนอนหลับและการพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ ซึ่งพฤติกรรมที่ผิดปกติเหล่านี้ จะส่งผลทำให้มีน้ำหนักเกิน

จนในที่สุดจะก่อให้เกิดเป็นโรคอ้วนได้ ในหลักอภิสถิติศึกษา สอนให้ใช้ศีล เข้าควบคุม พฤติกรรม ควบคุมความประพฤติ ซึ่งสาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมที่พบมีดังนี้

๑) **นิสัยจากการรับประทานอาหาร (Food, Nutrition and Eating Habits)** คนที่มีนิสัยการรับประทานอาหารไม่ดี ไม่มีวินัยในการรับประทานอาหาร หรือที่เรียกกันว่า กินจุบจิบไม่เป็นเวลา จะทำให้อ้วนขึ้นได้ หรือการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำ จะให้น้ำหนักเกินเช่น อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันมากเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป ความต้องการ โดยไม่ได้สมดุลอาหาร ที่ไม่สมดุลคืออาหารที่ประกอบด้วย ไขมันและน้ำตาลสูง มีใยอาหารน้อย

๒) **การไม่ออกกำลังกาย** ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไป แต่มีการออกกำลังกายบ้าง อาจทำให้อ้วนขึ้นได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไปแล้วนั่งๆ นอนๆ โดยไร้ซึ่งการยืดเส้นยืดสาย ในไม่ช้าจะเกิดการสะสมไขมันในร่างกายและเป็นโรคอ้วนในที่สุด

๓) **การนอนหลับและพักผ่อนไม่เพียงพอ** มีผลต่อฮอร์โมนในร่างกายที่ควบคุมความอยากอาหารของร่างกาย

สาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมเหล่านี้ เป็นรูปแบบในการดำรงชีวิตประจำวันที่สำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการกำหนดความอ้วนในแต่ละบุคคลมาก น้อยแตกต่างกันตามความประพฤติ การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับวิธีการลดความอ้วน ซึ่งหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการประยุกต์แก้ไขปัญหาคือความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมนี้ ควรเป็นหลักธรรมที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติตน เพราะผู้ที่มีความอ้วนในด้านนี้ จะมีปัญหาหลักที่รูปแบบพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันผิดปกติ ซึ่งในพระพุทธศาสนามีรูปแบบในการปฏิบัติที่จะทำให้เกิด ความประพฤติอันดีงาม ที่รวมเรียกว่า ศีล โดยเฉพาะใน ปัจฉัยสนนินิสิตศีล ซึ่งเป็นศีลที่เกี่ยวข้องกับการใช้สอยปัจจัย ๔ ซึ่งให้ความสำคัญในเรื่อง การพิจารณาในการรับประทานอาหารเป็นหลัก ผู้วิจัยขอยกตัวอย่าง หลักพุทธธรรม ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติของผู้ที่มีความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม เช่น ๑) วิกาลโภชนา ๒) โภชนมัตตัตถุญญา ๓) อาหารปฏิภูณัตถุญญา ๔) สติปัญฐาน ๔ เป็นต้น

๑) **วิกาลโภชนา** การงดเว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นข้อปฏิบัติ เพื่อไม่ให้รับประทานอาหารในเวลาวิกาล จะทำให้ร่างกายไม่เก็บสะสมพลังงานจากอาหารในมือเย็น เป็นข้อปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้เกี่ยวกับการรู้จักประมาณในการบริโภคที่สำคัญในรูปแบบหนึ่ง การเป็นผู้ที่รู้จักความพอดีในการบริโภค จะทำให้เราจะสามารถแก้ไขปัญหาคือความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมได้

เหมาะสำหรับ ฝึกคนอ้วนที่มีนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดี โดยสาเหตุหลักคือรับประทานอาหารมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ขาดระเบียบวินัยในการรับประทานอาหาร เช่น การ กินจุบจิบ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

๒) โภชนะมัดตัณญูตา คือการรู้จักประมาณในการบริโภค โดยใช้สติ ปัญญา พิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่าวัตถุประสงค์ที่สำคัญอย่างแท้จริง ในการรับประทานอาหารนั้นเป็นไปเพื่ออะไร เมื่อมีการพิจารณาในอาหาร เราจะรู้ว่าสิ่งใดคือคุณค่าแท้จริงของอาหาร และสิ่งใดคือคุณค่าเทียม รู้ว่าต้องบริโภคแค่ไหนและอย่างไร รวมไปถึงจนถึงอาหารชนิดไหนที่ทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย และรวมถึงการพิจารณาในการเลือกซื้ออาหารเพื่อมารับประทานด้วย เช่น พิจารณาเลือกประเภท จำนวนปริมาณของอาหาร และวิธีประกอบอาหาร ที่จะไม่เป็นไปเพื่อการส่งเสริมความอ้วน เป็นต้น

เหมาะสำหรับ ผู้ที่มีความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ได้เป็นไปเพื่อ การยังชีพเท่านั้น

โดยพิจารณา คำนวณปริมาณของอาหารที่เราจะรับประทาน เปรียบเทียบเสมือน น้ำมันสำหรับหยอดเพลลา ผ่าปิดแผล และเนื้อของบุตร^{๑๓} การหยอดน้ำมันสำหรับใส่เพลลา ปริมาณของน้ำมันที่หยอด เพียงเพื่อให้ล้อหมุน ได้สะดวก หากหยอดน้ำมันมากเกินไป น้ำมันต้องจะไหลเยิ้ม ในส่วนที่ไหลเกินความต้องการนั้น นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์อันใด ยังเป็นการสิ้นเปลือง โดยเปล่าประโยชน์ และยังเกิดโทษต่อเพลลานั้น คือยากต่อการรักษาและทำความสะอาด หรือเปรียบอาหารว่าเป็นคัง เนื้อของบุตร ที่ต้องกลั๊กลื่นฝืนกินเพียงเพื่อให้มีชีวิตรอด ในการข้ามทางกัณดารเท่านั้น หรือหยุดรับประทานก่อนอิ่มประมาณ ๔-๕ คำแล้วดื่มน้ำตามจะรู้สึกอิ่มแบบพอดี^{๑๔}

๓) อาหารปฏิภูณสัญญา^{๑๕} การกำหนดพิจารณาความ เป็นปฏิภูณในอาหาร โดย อาการ ๑๐^{๑๖} มา ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม เป็นวิธีที่ปฏิบัติ

^{๑๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๕/๕๘๕, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐, ดูเพิ่มเติมใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๓-๖๔.

^{๑๔} คุรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๓/๕๐๐.

^{๑๕} คุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๐๕-๖๑๗.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๕.

ในด้านการบริโภคอาหารอีกหลักธรรมหนึ่ง ซึ่งใช้พิจารณาในอาหาร ให้เราเห็นสภาวะที่แท้จริงของอาหารที่เรารับประทาน เห็นคุณค่าและความจำเป็นในการรับประทานอาหาร

เหมาะสำหรับ ในคนอ้วนที่ชอบรับประทานอาหารเพราะคิดในรสชาติบ้าง เพราะรูปลักษณะของอาหารบ้าง เมื่อคนอ้วนมีการพิจารณาตาม หลักอาหารแปดประการอยู่บ่อยๆ อย่างนั้นแล้วจะทำให้เกิดการเบื่อหน่าย^{๒๑} เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ จึงทำให้เราสามารถลดความอ้วนได้

หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธนั้น ๓ ข้อข้างต้นนั้นเป็นการบริโภคอาหารด้วยทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งพฤติกรรมจิตใจ และปัญหาที่ถูกต้อง เช่น เมื่อเรารับประทานด้วยปัญญา พิจารณาอาหารตามความเป็นจริง ความพอดีในการรับประทานย่อมเกิดขึ้น การรับประทานอาหารจึงมีความสมดุล พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย จึง เป็นการแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมได้

๔) **สติปัฏฐาน ๔** คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน^{๒๒} โดยเฉพาะในด้านร่างกายกับจิตใจ

การนำสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน เพื่อเป็นการฝึกให้เกิดสติ สัมปชัญญะ^{๒๓} คือความระลึกได้และความรู้ตัว โดยเฉพาะในกรณีที่มีสติในการพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ในเรื่องของการบริโภคอาหาร ในช่วงก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังการบริโภค อาหาร ซึ่งจะทำให้ผู้พิจารณาเห็นคุณค่า ที่แท้จริงของการบริโภคอาหารนั้น จะทำให้เกิดการบริโภคที่พอดี ซึ่งในการลดความอ้วนให้ประสบผลสำเร็จ มีองค์ประกอบหลายส่วนที่เราต้องปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการมีสติตั้งมั่น รู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะไปถึงจุดมุ่งหมายคือ การลดความอ้วนอย่างยั่งยืน สำหรับผู้ที่มีความอ้วน จำเป็นต้องใช้ สติ สัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตที่มีความสำคัญต่อการลดความอ้วนใน ๓ ด้านต่อไปนี้

(ก) **การรับประทานอาหาร** พฤติกรรมของผู้ที่มีความอ้วนต่อการรับประทานอาหารนั้น มักจะผลอ หลงลืมสติ ไม่มีสติยั้งคิด ในการพิจารณาอาหาร ทำให้รับประทานอาหารในปริมาณมาก หรือ รับประทานอาหารตามความอยาก ตามใจกิเลส ตัณหา ซึ่งเป็นการรับประทาน

^{๒๑} คุรยละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๘//๑๗๗.

^{๒๒} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๓๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๕๘/๓๐๖-๓๒๗.

^{๒๓} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๖๐/๑๐๕, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

โดยไม่เลือกประเภท ชนิดและเป็นประเภทอาหารที่ให้ค่าพลังงานสูง เพราะอ่อนไหวต่อผัสสะ (รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ ธรรมารมณ) คือการรับรู้ทางทวารต่างๆ เมื่อมีอาหารมากระทบต่อ อายะตะนะแล้ว ความขยันของกิเลส ตัณหา จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้สติ ตามครูผู้เท่านั้น กิเลส ตัณหาเหล่านั้น และใช้สติพิจารณาอาหารก่อนบริโภคในทุกๆ ครั้ง เพื่อเป็นหนทางในการแก้ปัญหาความอ้วนที่ต้นเหตุ

การมีสติ สัมผัสปัญญานี้ นำมาใช้ในเรื่องของหลักการรับประทานอาหาร ที่ปรากฏในโทณปากสูตร ในกรณีตัวอย่างของพระเจ้าปเสนทิโกศลนี้ สามารถนำมาใช้ในการเตือนสติให้กับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน โดยให้คนที่เราร่วมรับประทานอาหารด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติ พี่ น้องหรือ เพื่อน คอยช่วยเตือนสติ ก่อนที่เราจะรับประทานอาหาร หรือถ้ารับประทานอาหารคนเดียว เราสามารถที่จะใช้ กระดาษเขียนข้อความเตือนความจำแปะติดไว้ ในที่ที่เราสามารถมองเห็นในระหว่างการรับประทานอาหาร เพื่อเตือนสติตัวเองทุกครั้งก่อนตักอาหารรับประทานได้

วิธีรับประทานอย่างมีสติ ควรปฏิบัติคือ เมื่อมีรับรู้ในอาหารจากทวารทั้ง ๖ เช่น เห็นอาหาร ให้พิจารณาเป็นแค่การเห็น เห็นอะไร ก็สักแต่เห็น ไม่ต้องปรุงแต่ง ว่ามันคืออะไร อร่อยไหม มันน่ากิน ฯลฯ ถ้าได้กลิ่นอะไรก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ไม่ต้องปรุงแต่งว่านี่เป็นกลิ่นของอะไร กลิ่นหอม หรือเหม็นอย่างไร ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ต้องปรุงแต่งว่า ได้ยินเสียงอะไร เขาพูดอะไร เป็นต้น ครั้นเมื่อตักอาหารเข้าปากลิ้นสัมผัสกับอาหารก็สักแต่ว่าสัมผัส แค่รับรู้ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ไม่ต้องปรุงแต่งว่า นี่เป็นรสของอะไร อร่อยหรือไม่ และในเวลาเคี้ยวอาหารควรเคี้ยวอย่างช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยว การเคลื่อนไหวของร่างกาย อวัยวะที่ใช้ในการเคี้ยว คุณเท่านั้นไม่ต้องปรุงแต่ง อยู่กับอาหารในปากเท่านั้น เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ กิเลสทั้งหลายจะค่อยๆ ลดน้อยลง ความรู้สึกในการอิมจะแสดงออกมาอย่างชัดเจน ถ้าหมั่นฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การรับประทานด้วยกิเลส จะหมดไป การลดความอ้วนจึงเป็นผลสำเร็จ

(ข) การออกกำลังกาย พฤติกรรมของผู้ที่มีความอ้วนต่อการออกกำลังกายนั้น ในชีวิตประจำวัน มักจะไม่ค่อยมีกิจกรรมที่ต้องสูญเสียพลังงาน มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย และมักจะมีข้ออ้างสารพัด ในการที่จะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเหนื่อยจนรู้สึกท้อถอย หรือเกียจคร้าน หรือไม่ว่าจะด้วยเหตุและผลอันใดก็ตาม เราควรมีสติ รู้เท่าทัน กิเลส ตัณหา อุปาทาน ตัวที่จะเป็นสิ่งที่คิดขวาง ต่อการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนเหล่านั้น แล้วใช้สติพิจารณา ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ใช้สติเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง และใช้สติในการออกกำลังกายด้วยความระมัดระวังต่ออุบัติเหตุ หรืออันตรายอันที่จะเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย

(ค) การปรับสมดุลย์ทางด้านอารมณ์ การลดความอ้วนย่อมส่งผลต่อสภาวะจิตใจทั้งทางตรงและทางอ้อม เพราะเมื่อลดความอ้วนสภาพทางอารมณ์ของผู้ลดจะมีอารมณ์แปรปรวน ไม่มั่นคง ซึ่งสาเหตุเกิดจากองค์ประกอบในหลายส่วนเช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนหลับไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดความเครียด จึงทำให้กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้หงุดหงิด หรือเกิดการต่อต้านที่รุนแรงและกำลังใจที่จะฝ่าฟันต่ออุปสรรค ทำให้มีอารมณ์ทางด้านลบสะสม เพราะต้องใช้ความอดทนสูงและมีความทรมาณ จากการลดจำนวนอาหารลง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นการหมั่นฝึกฝนการใช้สติ ในการรับรู้ภาวะ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นั้นๆ อย่างรู้เท่าทัน เมื่อฝึกรับรู้อารมณ์เหล่านั้นแล้ว สติ สัมปชัญญะ จะมีการพัฒนา ทำการปรับภาวะทางอารมณ์ให้เกิดความสมดุลย์ จึงเป็นการบริหารจัดการจิตสู่สภาวะปกติให้พ้นจากความเครียด เพื่อที่จะทำให้อารมณ์ของเราไม่เป็นอุปสรรคต่อการลดความอ้วน แล้วใช้สติพัฒนาอารมณ์นั้นให้สูงขึ้น เกิดพลังทางด้านบวก สู่การมีอารมณ์แจ่มใส มีความสุขต่อการลดความอ้วน จึงทำให้การลดความอ้วนประสบผลสำเร็จอย่างยั่งยืน

ดังนั้นในการลดความอ้วน ด้วยหลักธรรมของการฝึกสติ คือ สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นปฏิบัติเพื่อสร้างสติ สัมปชัญญะ ให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องจากความเคยชิน ที่เป็นอุปสรรคต่อการลดความอ้วน ให้มีพฤติกรรมใหม่ที่มีความเป็นผู้ระลึกรู้ มีความตื่นตัวอยู่เสมอ ซึ่งต้องปฏิบัติให้เป็นความเคยชินแบบใหม่ที่เป็นคุณต่อการลดความอ้วน จึงเป็นหนทางแห่งความสำเร็จ สู่จุดมุ่งหมายในการลดความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมได้

ง) การประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคม

ผู้ที่มีความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมนี้ เป็นปัญหาคความอ้วนที่สืบเนื่องมาจากทางด้านจิตใจ และทางด้านพฤติกรรม ซึ่งส่งผลให้เกิดขึ้นในภาพรวมของสังคม โดยที่สาเหตุของปัญหาคความอ้วนในด้านนี้ เป็นองค์ประกอบภายนอก มาจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงแบบใหม่ ซึ่งมีรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่ยึดติดกับกระแสบริโภคนิยม มีความเชื่อ มีค่านิยม เกี่ยวกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะวัฒนธรรมในการบริโภค เช่น การนิยมเลี้ยงให้เด็กๆ มีร่างกาย อ้วนท้วน สมบูรณ์ หรือการนิยมรับประทานอาหาร ที่มีแคลอรีสูงเช่น ที่มีแคลอรีสูง อาหารจำพวกแป้ง อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสหวาน ในอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสการบริโภค ของวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งเป็นผลลัพธ์ จากการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี และเศรษฐกิจ ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย มีช่องทางสื่อสาร การโฆษณา ที่ทั่วถึง

หากผู้ที่มีภาวะของความอ้วนมีรูปแบบการดำรงชีวิต ที่เป็นตัวส่งเสริมความอ้วนและไม่เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของโรค ไม่ทำความเข้าใจกับโรคที่เป็นอยู่ อาจตกเป็นเหยื่อของกลุ่มบุคคลผู้แสวงหาความมั่งคั่งของตน ซึ่งถูกชักจูงให้แก้ปัญหาแบบผิดๆ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จากการหลงผิด ในการเชื่อสื่อ การโฆษณาขายสินค้าและผลิตภัณฑ์หรือบริการที่มาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการในการลดความอ้วน หรือชำระรายหากเจอกับผู้ให้การรักษาแบบที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว เห็นแก่ผลทางธุรกิจการค้า มากกว่าการรักษาที่มีจริยบรรณ ประกอบกับผู้บริโภคในยุคนี้ ไม่มีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจเพราะห่างไกลศีลธรรม จึงมีจุดยืนที่ไม่เข้มแข็งง่ายต่อการชักจูงให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งองค์ประกอบภายนอกและภายในนี้ ส่งผลให้ระดับ คุณธรรมและจริยธรรม ของคนในสังคมลดน้อยลง อันเป็นผลทำให้แนวโน้มของประชากรคนอ้วนในสังคมไทย เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งสาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมที่พบมีดังนี้

๑) ภาวะเศรษฐกิจและสังคม (Socio-Economic-Culture)^{๒๔} การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ของภาวะเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ร่วมกับการหลงใหลของกระแสวัฒนธรรมตะวันตก ส่งผลให้แบบแผนการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสของวัฒนธรรมตะวันตก จำพวกอาหารขยะ ที่มีแคลอรีสูง อาหารจำพวกแป้ง อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสหวาน

๒) วัฒนธรรมการดำรงชีวิต ซึ่งเห็นได้ว่าบางชาติ บางประเทศจะมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ที่ทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เนื่องจากค่านิยมในการรับประทานอาหารของชาตินั้นๆ เช่น การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงๆ และจากความเชื่อ เกี่ยวกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้องเช่น การนิยมเลี้ยงให้เด็กๆ มีร่างกาย อ้วนท้วน สมบูรณ์

๓) วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ในสังคมปัจจุบัน ชีวิตที่รีบเร่งทำให้คนส่วนใหญ่มักทำอะไรที่เร่งรีบ ขาดการเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ ตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน คือรับประทานอะไรที่หาซื้อได้ง่ายๆ ตามความสะดวกและทานอาหารซ้ำเดิมอยู่บ่อยๆ โดยไม่คำนึงถึง คุณประโยชน์หรือโทษ และการมีเครื่องอำนวยความสะดวกที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำกิจกรรมที่ช่วยให้มีการเผา

^{๒๔} คุรายะเอะเคียวคิน เครื่องช่วยวิจัยสุขภาพ, โรคอ้วนในเด็ก : สาเหตุและผลกระทบ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hrn.thainhf.org/?module=edoc&page=detail&id=8> [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๐].

ผลาญพลังงานลดน้อยลง^{๒๕} และวิถีชีวิตแห่งความรีบเร่งยังทำให้ผู้คนในยุคนี้ขาดการออกกำลังกายอีกด้วย

๔) ผลจากยุทธศาสตร์อุตสาหกรรมอาหาร ตั้งแต่โรงงานผลิตป๊อปปี้ เกษตรกรร้านอาหาร บริษัทโฆษณา ด้วยการผลิตอาหารอย่างเหลือเฟือ ทำให้บริษัทผลิตอาหารทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารมากที่สุด น้ำอัดลมมีผู้อัดโน้มนำตั้งขายทั่วเมือง ทั้งโรงเรียน โรงงาน มีการโฆษณาของกินเล่นต่างๆ ทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และผู้ผลิตเหล่านี้ยังให้ผลประโยชน์กับนักการเมือง และข้าราชการเพื่อสนับสนุนในเรื่องการออกนโยบายต่างๆ ให้ผู้บริโภคจำนวนมากตกอยู่ในกระแสบริโภคอาหาร และบริโภคเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นโรคอ้วน

สาเหตุของความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมเหล่านี้ เป็นเพียงองค์ประกอบภายนอก ที่เป็นอุปสรรคในการลดความอ้วน ทำให้การลดความอ้วนเป็นไปได้ด้วยความยากลำบากมากขึ้นเท่านั้น แต่หากผู้ที่มีภาวะของความอ้วน มีแนวความคิดที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด เป็น ก็มองสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหลายด้วยการพิจารณา ให้เห็นถึงเหตุและผลตามความเป็นจริง นอกเหนือจาก จะเป็นการสร้างคุณธรรม จริยธรรมให้เกิดขึ้นแล้ว ยังเป็นการสร้างความเชื่อมั่นกับตนเอง ให้เป็นคนที่มีจุดยืนที่เข้มแข็ง ยากที่จะถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เสี่ยงต่อการเป็นคนอ้วนอีกด้วย ซึ่งมี หลักธรรมที่ชี้แจงไขปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมมาพอเป็นตัวอย่างเช่น กัลยาณมิตร ดังนี้

กัลยาณมิตร ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนานุบุคคล^{๒๖} คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี ซึ่งจะช่วยสนับสนุน ชี้แนะการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ให้กับผู้ที่มีความสัมพันธ์ด้วย หรือผู้ที่อยู่ร่วมกัน ดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้อง ซึ่งหลักธรรมนี้จะเป็นส่วนสนับสนุนในการลดความอ้วนให้ประสบผลสำเร็จ อันเป็นองค์ประกอบภายนอก เมื่อเราคบบุคคล ที่มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ปัญหาของเราย่อมได้รับการช่วยเหลือและนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมได้

^{๒๕} คุรายละเอียดใน เครื่อง่ายวิจัยสุขภาพ, โรคอ้วนในเด็ก : สาเหตุและผลกระทบ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hrn.thainhf.org/?module=edoc&page=detail&id=8> [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๐].

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗.

กัลยาณมิตร นี้เปรียบเสมือนเป็นการรักษาอาการภายนอก ควรใช้ร่วมกับหลักโยนิโสมนสิการ ที่ใช้พิจารณาปัญหาต่างๆ อย่างแยกคาง ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการรักษาภายใน ซึ่งต้องอาศัยการประสานไปด้วยกัน จึงจะเกิดผลดีที่สุด เพราะเมื่อมีแล้วจะทำให้เกิดความคิดเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เมื่อมีสัมมาทิฐิแล้ว ปัญหาที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวกับความอ้วน (รู้ในปัญหา รู้สาเหตุ รู้ความจริง รู้วิธีแก้ไข) จะทราบว่าสาเหตุของปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมนี้นี้ ไม่ว่าจะเป็น ภาวะเศรษฐกิจและสังคม วัฒนธรรมการดำรงชีวิต ผลจากยุทธศาสตร์อุตสาหกรรมอาหาร ฯลฯ แท้ที่จริงแล้ว ล้วนแต่เป็นเพียงองค์ประกอบภายนอก เป็นสิ่งสนับสนุนให้เราอ้วนเท่านั้นเอง และเราไม่สามารถเข้าไปแก้ไขสังคมให้มีการเปลี่ยนแปลงได้โดยตรง หากแต่ควรแก้ไขปัญหาจากความอ้วนในตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญ ที่เกิดขึ้นจากทางจิตใจและพฤติกรรมของตนเอง เพราะวิธีการแก้ไขปัญหาที่ถูก ควรทำการแก้ไขจาก องค์ประกอบภายในสู่ภายนอก ดังนั้นในการแก้ไขปัญหานี้ ควรพิจารณาว่า ภาวะทางจิตใจของผู้ที่อ้วนนั้นเข้มแข็งดีหรือไม่ พฤติกรรมปฏิบัติถูกต้องหรือเปล่า คือแก้ไขจากตนเองก่อนแล้วขยายสู่คนรอบข้าง ผู้คนในสังคมจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการแก้ไขปัญหาที่ตรงหลักการมากที่สุด

ดังนั้นปัญหานี้ ควรแก้ไขจากด้านจิตใจ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ สอนให้ใช้สมาธิเพื่อ เป็นการควบคุมจิตใจ และด้านพฤติกรรม ด้วยการ ใช้ หลักอริยสัจสี่ สอนให้ใช้ศีล เข้าควบคุม พฤติกรรม ด้วยการ ใช้หลัก อินทริยสังวรศีล คือ การสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้ด้วยอายตนะภายในทั้ง ๖ ได้แก่การรู้จักใช้อินทริย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้มีการสำรวมอินทริย์ว่า เวลารับรู้ ดู ฟัง เห็นอะไรต่างๆ ให้รับรู้ด้วยการมีสติ แล้วตามมาด้วยปัญญา ให้ได้แก่กุศล ไม่ให้ออกุศลธรรม (โลภะ โทสะ โมหะ) เข้ามาครอบงำจิตใจ ^{๒๗} ดังนั้นด้วยการใช้ศีล ควบคุมความประพฤติ นี้ มิได้แก้ไขปัญหานี้ในด้านพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อคนในการแก้ปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมด้วย ซึ่งจะพบว่าหลักพุทธธรรมที่ใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเองจากทุกสาเหตุ นั้น ประกอบด้วยหลักธรรมอันเป็นการสร้าง สติ สัมปชัญญะทั้งสิ้น

๔.๒.๓ ขั้นตอนติดตามการรักษา

ผู้ที่ทำการลดความอ้วนควรหมั่นสำรวจตนเอง โดยมีการจดบันทึก เพื่อประเมินพฤติกรรมตนเองในแต่ละด้าน ในด้านการรับประทานอาหารเช่น ประเภท ชนิด จำนวน เพื่อ

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

คำนวณปริมาณในการรับประทาน (พลังงานเข้า) และเพิ่มความระมัดระวังในเรื่องการรับประทานของตนเอง ในการออกกำลังกายหรือการใช้พลังงานในแต่ละวัน(พลังงานออก) ให้มีพลังงานออกมากกว่าพลังงานเข้า ถึงจะเรียกว่าเป็นการลดความอ้วน โดยการ ช่างน้ำหนัก วัตรอบเวทตนเองทุกเดือน คอยดูแลให้วิธีการยังคงดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง และตรวจร่างกายในทุก ๓ เดือน เพื่อประเมินผล หลักธรรมที่ใช้ในด้านนี้คือ (๑) วิมังสา (๒) ขันติ

๑) วิมังสา ใช้เพื่อให้ผู้ที่ลดความอ้วน มีการติดตามผลในการลดความอ้วนว่า เป็นไปตามความต้องการหรือไม่ จากการทำได้นั้นก็ผล และตรวจสอบถึงข้อผิดพลาดของตนเอง เพื่อจะได้ มีการวัดผล แก้ไข ปรับปรุงให้การลดความอ้วนยังดำเนินไปอยู่จนกว่าจะเป็นผลสำเร็จ

๒) ขันติ คือความอดทนของจิตใจ ซึ่งในระหว่างการลดความอ้วน อุปสรรคต่างๆ เช่น ความรู้สึกทรมาน ความหิว ความเหนื่อยล้า จะต้องเกิดขึ้นกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนอย่างแน่นอน ซึ่งจะทำให้ตัวผู้ลด เกิดอาการการท้อแท้ หหมดกำลังใจหรือในที่สุดตัวผู้ลดเอง จะต้องพบกับความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีก การใช้หลักขันติ จึงเป็นการสร้างความอดทนของจิตใจ สร้างแรงใจให้กับตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญที่ควรจะต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้น เพราะการอดทนปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องอย่างไม่ย่อท้อจะทำให้เกิดความสำเร็จในการลดความอ้วนได้

จากการรวบรวมหลักธรรมในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในทุกๆ ด้าน จะพบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ครอบคลุมในการแก้ไขปัญหาย่างบูรณาการ ไม่ว่าผู้ประสบปัญหา จะพบเจอปัญหาอะไร ในด้านใด ล้วนแล้วแต่มีหลักธรรมคอยรองรับ เพื่อแก้ไขปัญหานั้นในทุกด้าน ทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กัน ไป ทั้งพฤติกรรมและสังคม โดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในด้านจิตใจเป็นหลัก และหลักธรรมทั้งหลายนี้ ยังสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคมไทยอีกด้วย

๔.๓ แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคมไทย

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์สำหรับการลดความอ้วนในสังคม สามารถนำหลัก กัลยาณมิตร มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยการให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่ถูกต้อง คือให้ความรู้ให้กำลังใจกับบุคคลทั้งหลายในสังคมที่อยู่รอบตัว นำคุณสมบัติของมิตรที่แท้ ใน กัลยาณมิตร คือ กัลยาณมิตรธรรม มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนของคนในสังคม มาช่วยสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรมของคนในสังคม และนำมาใช้ในการปฏิบัติตนต่อบุคคลรอบข้าง ที่เป็นสิ่งที่คอยส่งเสริม การลดความอ้วน ระหว่างบุคคลที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธซึ่งหมายถึง บุคคลทุกประเภท

ในสังคม และเป็นผู้มีคุณธรรมที่พร้อมชี้แนะ ชักจูง ให้กับผู้ที่มีความสัมพันธ์ด้วยหรือผู้ที่อยู่ร่วมกัน ดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้องซึ่งในที่นี้คือการใช้ชีวิตให้ห่างไกล ปลอดภัยจากความอ้วน ซึ่งสิ่งนี้จะ เป็นสวนสนับสนุนในการลดความอ้วนให้ประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งควรมีขั้นตอนดังนี้

๔.๓.๑ ขั้นตอนการลดความอ้วนในสังคมไทยปัจจุบัน

ปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมนี้ เมื่อบริเวณให้รอบด้าน ปัญหานี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลหลายฝ่ายที่รายล้อมรอบตัว คือใช้แก้ปัญหาคความอ้วนของตนเองที่มีสาเหตุความ อ้วนจากสังคม และการผลักดันให้คนอ้วนในสังคมแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเอง ซึ่งมี กระบวนการและรูปแบบที่ ต้องมีแผนยุทธศาสตร์แบบบูรณาการณ มีการทำงานเป็นระบบ เครือข่ายเชื่อมโยงร่วมกันกับทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างจริงจังเช่น ประชาชน ภาครัฐ ภาคเอกชน สื่อสารมวลชน ให้องค์กรทุกระดับ และทุกภาคส่วน มีนโยบายหรือมาตรการทางสังคม หรือว่า กฎระเบียบข้อบังคับ ที่นำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งควรมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ก) **ขั้นตอนการสำรวจ** เริ่มจากทำความเข้าใจถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคม โดยขอความร่วมมือจากหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน จัดทำโครงการช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา โรคอ้วน และสำรวจประชากรความอ้วนในแต่ละหลังคาเรือน จัดการประชุมกับหน่วยงานใน ชุมชนเพื่อทราบถึงโครงการดังกล่าว

ข) **ขั้นตอนปฏิบัติ** การลดความอ้วนในสังคม เป็นขั้นตอนที่นำหลักในการปฏิบัติที่ พัฒนามาจากการลดความอ้วนในตนเอง คือเป็นการนำองค์ความรู้ที่ได้จากการนำ แนวทางในการ ประยุกต์หลักพฤติกรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเองนั้นมาพัฒนาปรับประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

๑) **การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง** ก่อนที่เราจะใช้คุณสมบัติของหลักกรรม กัลยาณมิตรกับผู้ใด เราควรเป็นผู้ใฝ่รู้ ศึกษาหาข้อมูลที่ต้องการ มีสัมมาทิฐิในเรื่องที่เราจะศึกษา ก่อนที่จะนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่น ตั้งแต่เริ่มต้นขบวนการจนถึงสิ้นสุดขั้นตอน อย่างมี ระบบแบบแผนเช่น ปัญหาและสาเหตุของความอ้วน อันตรายที่เกิดจากโรค ความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการและบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง การออกกำลังกายให้เหมาะสม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และจะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาคความอ้วน โดยการสอนแทรกหลักพฤติกรรม อัน เป็นเครื่องมือสำคัญที่เข้าช่วยแก้ไข โดยเฉพาะบุคคลากรต้นแบบที่ควรมีความรู้ความสามารถ ใน การ เผยแผ่ในการรักษาเช่น บุคคลากรทางการแพทย์ทุกแขนง เจ้าหน้าที่ที่จะเป็นบุคคลากร ต้นแบบในหน่วยงาน โดยมีมาตรการให้ทุกฝ่ายร่วมมือร่วมใจกันอย่างจริงจัง เพื่อส่งเสริมให้ ประชากรทั่วไปมีความเข้าใจและร่วมมือปฏิบัติ อันเป็นหนทางนำมาซึ่งการป้องกันและรักษาโรค

อ้วนตั้งแต่แรกเริ่มใน เรื่องการให้ความรู้สำหรับผู้ที่มีภาวะของความอ้วน มีพฤติกรรม ที่ควรศึกษาใน ๓ ด้านที่สำคัญดังนี้

(ก) **ด้านการรับประทานอาหาร** พฤติกรรมของผู้ที่มีปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคมในด้านการรับประทานอาหารนั้น มักจะเป็นบุคคลที่มีภาวะความอ้วนมาตั้งแต่เด็ก จากการเลี้ยงดู ตามความเชื่อที่ว่าเด็กๆ ต้องอ้วนถึงจะคูดี หรือมักจะเป็นบุคคลที่ไม่มีจุดยืนของตนเอง จะรับประทานอาหารตามกระแสนิยม รับประทานอาหารตามความเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะคนในเมืองที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่รีบเร่ง อยู่ในยุคบริโภคนิยม ทำให้รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เลือกรับประทานอาหารตามความสะดวก หาซื้อง่ายและเร็ว โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ไม่เลือกประเภทของอาหาร จึงเกิดการรับประทานอาหารที่มีค่าพลังงานสูงซ้ำบ่อยๆ หรือทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำบ้าง หรือว่าทานในปริมาณมากๆ บ้าง นอกเหนือจากการนำทฤษฎีทางโภชนาการ มาใช้ในการพิจารณาเลือกอาหารรับประทานสำหรับคนอ้วน ด้วยการคำนวณค่าพลังงาน(แคลลอรี่) เพื่อช่วยให้ทานอาหารที่มีค่าพลังงานต่ำในแต่ละวัน

ในเรื่องการรับประทานอาหาร ควรใช้คุณสมบัติของกัลยาณมิตรซึ่งมี ๗ ประการ ช่วยในเรื่องการรับประทานอาหาร ของคนอ้วน คือ เมื่อผู้ที่อ้วนรู้แล้วว่าความอ้วนของเรา มีสาเหตุหลักมาจาก การมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ที่เอื้อประโยชน์ต่อความอ้วนแล้ว เราควรแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในด้าน การรู้จักประมาณตนเองขณะรับประทาน จึงจะเกิดผลสำเร็จในการลดความอ้วนสำหรับตนเอง ควรการรับประทานอาหารให้ตรงเวลา มีการควบคุมอาหารด้วยการลดปริมาณของอาหารในแต่ละมื้อลงทีละน้อยทีละน้อย โดยที่เราต้องไม่รู้สึกว่า “อด” ทานอาหารให้หลากหลายครบ ๕ หมู่ ทานให้ครบทั้ง ๓ มื้อก่อน ต่อมาให้ลดอาหารมื้อเย็นเป็นอาหารเบาๆ เช่น สลัด โจ๊กหรือขนมหนึ่งกล่องแทน และในระยะหลังๆ ถ้าไม่มีกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากในช่วงเย็น ควรงดอาหารในมื้อเย็น และต้องพิจารณาหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้อ้วนง่าย และที่สำคัญที่สุดต้องมีสติในการรับประทาน ต้องอยู่กับการทานอาหารเพียงอย่างเดียว ค่อยๆ ศึกษอาหารให้ละเอียด

(ข) **ด้านการออกกำลังกาย** รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้ที่มีปัญหาความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคม ในด้านการออกกำลังกายนั้น มักจะเป็นบุคคลที่มีภาวะความอ้วนมาตั้งแต่เด็ก จากการเลี้ยงดู ตามความเชื่อที่ว่าเด็กๆ ต้องอ้วน และจะเป็นบุคคลที่มีรูปแบบการใช้พลังงานในแต่ละวันน้อย ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย หรือไม่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อวิเคราะห์จากรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ที่ ยึดถือปฏิบัติตามข้อพระวินัยเป็นกิจวัตร จะเห็นได้ว่าพระสงฆ์มี รูปแบบการออกกำลังกาย อยู่ในรูปแบบการดำเนินกิจวัตร ตั้งแต่เช้า โดยการเดิน

บิณฑบาตเป็นระยะทาง ค่อนข้างไกล หลังจากนั้น เมื่อฉันภัตตราหารก็ต้องล้างบาตร เก็บกวาดเช็ด ถูคูฏิ ทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ และยังมีภารกิจกรมปฏิบัติธรรมอีก เป็นที่สังเกตว่ามี กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ถ้าไม่ด้วยการเดินก็ด้วยการเคลื่อนไหวอริยาบถ

หลักการนี้นำมาประยุกต์กับหลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก จึงควรเริ่มจากการ ไปตรวจสุขภาพก่อน เพราะต้องระวังเรื่องของข้อจำกัดในแต่ละบุคคลเช่น โรคประจำตัว สภาพร่างกาย และเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง เลือกตามความชอบ ความถนัด มีความพอใจที่จะ ทำอย่างสนุกสนานและผ่อนคลายและสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องประมาณวันละ ๑ ชั่วโมง ควรเพิ่ม กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น เหมือนอย่างที่ว่าอาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ได้เขียนทฤษฎีการออกกำลังกายลดอ้วนของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขง่ายๆว่า แคชยับก็ เท่ากับออกกำลังกาย เช่นการปลูกต้นไม้ การทำความสะอาดบ้านหรือข้าวของเครื่องใช้ จะได้ ประโยชน์ในหลายทางคือ ได้การลดความอ้วน ได้สุขลักษณะที่ดีจากการทำความสะอาดบ้าน ได้ การสร้างนิสัยให้เป็นคนกระฉับกระเฉงคล่องตัวและยังเป็นการไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการไปออก กายใน สถานออกกำลังกายราคาแพงหรือจ้างคนมาจัดสวน ทำความสะอาดบ้าน ฯลฯ เป็นต้น

(ค) ด้านการปรับสมดุลย์ทางด้านอารมณ์ เมื่อลดความอ้วนสภาพทางอารมณ์ ของผู้ลดจะไม่มั่นคง ซึ่งเกิดจากในหลายสาเหตุด้วยกัน อาจเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอและ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการลดจำนวนการบริโภคลง ทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันจากการที่ได้รับ พลังงานและสารอาหารน้อยลง เกิดการกดดันทางความคิดทำให้กลายเป็นคนขี้หงุดหงิด มีอารมณ์ รุนแรงและแปรปรวนตลอดเวลา หลายต่อหลายครั้งผู้ลดความอ้วนเกิดการท้อแท้หมดเรี่ยวแรงและ กำลังใจที่จะฝ่าฟันต่ออุปสรรค เพราะต้องใช้ความอดทนสูงและมีความทรมานมากจากการลด จำนวนอาหารลง เหมือนคนติดยาเสพติดแต่เปลี่ยนจากสารเสพติดเป็นเสพอาหารแทน การใช้ กัลยาณมิตรธรรม ๗ ในด้านการปรับสมดุลย์ทางด้านอารมณ์ โดยใช้หลักพุทธธรรมในหลักต่างๆ ตามที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ ในแต่ละด้านมาปรับประยุกต์ แก่ใจ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถ ขอมรับใน กฎเกณฑ์แห่งเหตุและผล ต่อเรื่องที่จะเป็นอุปสรรคต่างๆ ในการลดความอ้วน ว่าจะต้องกระทำตาม หลักการข้อไหนจึงจะเกิดผลสำเร็จในการลดความอ้วน รู้จักตนว่า เรานั้นจะแก้ไขปรับปรุงตัวเอง และปฏิบัติตามหลักการ เหตุและผล ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการลดความอ้วน อย่างไร รู้จัก ประมาณ ว่าเราจะประมาณในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างไร รู้จักเวลาอัน เหมาะสม สำหรับรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เป็นเวลา เป็นต้น สภาพทาง จิตใจของเราจะมีความรู้สึกสงบลง และทำให้สมดุลย์ทางอารมณ์เกิดขึ้น เป็นแนวทางในการลด ความอ้วนให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละบุคคลได้

๒) มีนโยบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรคอ้วนในระยะยาว ที่มีกลยุทธ์ครอบคลุมมีแผนที่ยุทธศาสตร์แบบบูรณาการ มีระบบการบริหารจัดการ และประสานงานภาคีเครือข่าย มีระบบสื่อสารสังคมที่มีประสิทธิภาพ และต่อเนื่องเช่นที่ กรมอนามัยมีการสร้างนโยบาย สาธารณสุขควบคุมสิ่งที่ส่งผลเสีย และส่งเสริมสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ส่งเสริมองค์กรต่างๆ ให้มีนโยบายการจัดการน้ำหนักกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ พัฒนาศักยภาพบุคลากรให้สามารถบริหารจัดการองค์ความรู้ในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันควบคุมโรควิถีชีวิต โดยเฉพาะอ้วนลงพุง จัดให้มีเมนูอาหารไทยเพื่อสร้างสุขภาพ ให้แสดงปริมาณพลังงาน เกลือน้ำตาล มีการใช้วัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในร้านอาหารเพื่อกินดีไม่มีพุง สร้างกระแสประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนเกิดการตื่นตัวที่จะเรียนรู้

ตลอดจนเข้าใจถึงการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและจัดการภาวะอ้วน โดยเฉพาะอ้วนลงพุง พร้อมทั้งสนับสนุนการดำเนินงานของจังหวัด เพื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างความตื่นตัวให้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสนับสนุนให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภค ที่เน้นคุณค่าทางโภชนาการ และการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพิ่มขึ้น โดยความร่วมมืออย่างแข็งขันจากชุมชน ท้องถิ่น และองค์กรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ระดับจังหวัด และการศึกษา/วิจัย: มาตรการกการสนับสนุนการผลิต เครื่องดื่ม อาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ การสร้างแนวทางมาตรฐานแห่งชาติเรื่องอาหาร (food national guideline, healthy snack) ส่งเสริมให้มีตราสัญลักษณ์ “ฉลาดอนามัย” พัฒนาอาหารไทยไร้มันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การศึกษา เฝ้าระวัง ติดตาม และประเมินภาวะอ้วนลงพุงแบบระยะยาว ๑๐ ปี พ.ศ.๒๕๕๐- ๒๕๕๙ (Cohort study)^{๒๘}

๓) มีการรณรงค์ป้องกันโรคอ้วน โดยผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ เป็นการสร้างกระแสให้ประชาชนหันมาใส่ใจกับสุขภาพ และเพื่อให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงประชาชนทั่วไป ตระหนักถึงผลกระทบของปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการระบาดของโรคอ้วนและมีความร่วมมือในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและรักษาโรคอ้วนตามแนวทางของพระพุทธรศาสนา

^{๒๘} คุราชละเอียดใน กองโภชนาการและกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการดำเนินงานประเด็นยุทธศาสตร์ “แก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย” และแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (SRM) การแก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย (คนไทยไร้พุง) ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ – ๒๕๕๔. หรือ คุราชละเอียดใน กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการดำเนินงานประเด็นยุทธศาสตร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Plan>. [๖ ธ.ค. ๒๐๐๙].

ค) **ขั้นตอนติดตามการรักษา** ให้สมาชิกในสังคม ได้ดูแลซึ่งกันและกัน โดยเริ่มจากครอบครัวตัวเอง และใส่ใจเพื่อนบ้านด้วยความเอื้ออาทร มีการประเมินพฤติกรรมด้าน ๓ อ. (ของกระทรวงสาธารณสุข คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และวัดรอบเอวตนเองทุกเดือน จัดให้มีเจ้าหน้าที่มาทำการตรวจร่างกายในทุก ๓ เดือน เพื่อประเมินผล

๔.๔ สรุป

แนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาคอขวดในสังคมไทย เป็นการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ใน กระบวนการดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพสมบูรณ์แบบ ห่างไกลจากโรคอ้วน เพราะหลักธรรมของพระพุทธองค์ ทำให้รู้จักตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงมีภูมิคุ้มกันทั้งในสองส่วน ให้มีความเข้มแข็ง มีสติปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่างแยบคาย ซึ่งในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาคอขวดในสังคมนั้น จะให้มีผลสำเร็จอย่างยั่งยืนนั้นจะต้องเกิดขึ้นจากองค์ประกอบในหลายๆ ส่วนร่วมกัน ซึ่งควรเริ่มต้นจากการศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโรคอ้วน ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงปัญหา และสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการรักษา โดยเริ่มต้นตั้งแต่การทำความรู้จักตนเอง แสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ที่ได้นั้นมาปฏิบัติให้เป็นนิสัย มีจิตสำนึกให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ ที่จะก่อให้เกิดโรคอ้วน เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีทักษะมีความตระหนักรู้ ทั้งด้านโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย แลในการปรับสมดุลทางอารมณ์จนถึงขั้นพัฒนาจิต

จากผลการวิจัยพบว่า แนวทางในการแก้ไขปัญหาคอขวด ควรใช้หลัก ศีล สมาธิ และปัญญา^{๒๕} โดยใช้ ศีล ควบคุมพฤติกรรม ใช้สมาธิควบคุมจิตใจ และใช้ปัญญาในการพิจารณาถึงความสำคัญในอาหาร เป็นแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาคอขวดใน ๓ ด้านต่างๆ เช่น (๑) หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคอขวดอันเนื่องมาจากจิตใจคือ การใช้หลัก อธิจิตตสิกขา คือการใช้สมาธิเข้าควบคุมจิตใจ เมื่อมีความแน่วแน่แห่งจิต พลังของสมาธิจะเกิดขึ้น หลักพุทธธรรมในด้านนี้เช่น ๑) อธิฐาน เป็นความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่ ๒) อิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมของความสำเร็จ เป็นการตั้งมั่นของจิตใจที่ทำได้ด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ความเอา

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

ใจใส่งนลดความอ้วนเป็นผลสำเร็จ (๒) หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากร่างกายคือ ๑) กฎแห่งกรรม ๒) สติปัญญา ๔ (๓) หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมคือ การใช้หลัก อริสติกสิกขา คือการใช้ สติ เข้าควบคุมพฤติกรรม ความประพฤติ หลักพุทธธรรมในด้านนี้เช่น ๑) วิกาลโภชนา คือการงดรับประทานอาหารในยามวิกาล ๒) โภชนะมัตตัญญตา คือ ความรู้ประมาณใน การบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อให้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหารนั้นๆ ๓) อาหารเรปฏิกุลสัตถุญา เป็นการกำหนดความเป็นปฏิกุลในอาหาร นำมาใช้เพื่อ พิจารณาอาหาร ตามสภาพความเป็นจริง ๔) สติปัญญา ๔ เป็นการปฏิบัติที่ฝึกให้มี สติ สัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ(๔) หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคม คือ ๑) กัลยาณมิตรคามมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี ซึ่งจะช่วยสนับสนุน ชี้นำการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ต่อบุคคลที่เราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสังคม มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่มีบทบาทสำคัญต่อการลดความอ้วนเช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับสมดุลทางอารมณ์

การแก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคมไทย ควรเริ่มต้นจากหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม คือ การแก้ไขปัญหาคความอ้วนจากตนเองแล้วขยายผลสู่คนรอบข้าง สู่คนในสังคม แต่ภาวะความอ้วนของคนในสังคมเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้โดยง่าย หากแผนยุทธศาสตร์แบบการบูรณาการ ที่มีผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์ โภชนาการและการออกกำลังกายทั่วโลกละเลยและไม่ให้ความสำคัญในการพัฒนาจิตใจและร่างกายควบคู่กันไป เพราะแผนยุทธศาสตร์ในการลดความอ้วนทั้งในและต่างประเทศในปัจจุบันนี้ ส่วนมากจะเน้นความสำคัญกับการให้ความรู้ทางการรักษาสุขภาพกายเพียงอย่างเดียว ความสำเร็จในการลดความอ้วนที่ยั่งยืนจึงไม่เกิดขึ้น และยังคงดำเนินรอยตามเป็น วงจรอ้วนแล้วผอม ผอมแล้วอ้วนอย่างนี้เรื่อยไป ดังนั้นบทสรุปของการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคมเป็นอย่างไรผู้วิจัยขอกล่าวในบทที่ ๕ ต่อไป

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ บทสรุปผลการวิจัย

จากการปฏิบัติตามวิธีดำเนินการวิจัยเรื่องการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาคอขวด ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคอขวดออกเป็น ๒ ส่วนคือ เรื่องคอขวดในสังคมไทย และเรื่องคอขวดในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการวิจัยเอกสารเป็นหลัก โดยมีจุดประสงค์เพื่อหาข้อสรุป ในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาคอขวดในสังคมไทยปัจจุบัน ได้ผลสรุปดังนี้

คอขวดในสังคมไทยปัจจุบัน ในหัวข้อนี้จะสรุปถึงปัญหาและสาเหตุของคอขวด วิธีป้องกันและวิธีรักษา คอขวดในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งปัญหาคอขวดได้ส่งผลกระทบต่อปัญหาในหลายด้านของประเทศ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งผลกระทบทางตรงมีในเรื่องสภาวะของสุขภาพ ที่เป็นจุดเริ่มต้นทำให้ร่างกายเป็นโรคเกี่ยวเนื่องอื่นๆ มากมายตามมา และมีผลกระทบทางอ้อม ในระบบเศรษฐกิจ งบประมาณของผู้ที่มีภาวะคอขวด งบประมาณของประเทศชาติและทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ ซึ่งมีสาเหตุใน ๔ ด้านคือ

๑. สาเหตุของคอขวดที่เกิดจากทางจิตใจ เป็นภาวะทางอารมณ์ซึ่งเกิดจากกิเลส ตัณหา ทำให้ไม่สามารถควบคุมความอยากอาหาร จึงเกิดการรับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ คือเมื่อปัญหาคอขวดเกิดขึ้นแล้วในบุคคลใด เขาจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง และจะไม่เคารพตนเอง เป็นต้น

๒. สาเหตุของคอขวดที่เกิดจากทางร่างกาย แบ่งตามสาเหตุที่พบออกเป็น ๒ ปัจจัย คือ ๑) สาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดได้ด้วยตนเองเช่น กรรมพันธุ์ เพศ อายุ ซึ่งเกิดขึ้น ๒) สาเหตุที่สามารถแก้ไขได้ เป็นสภาวะทางด้านสุขภาพ ที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายในด้านต่างๆ จะส่งผลทำให้เป็นคนคอขวดง่าย ทำให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพเช่น ความผิดปกติจากระบบต่างๆ ในร่างกาย โรค หรือจากยา เป็นต้น

๓. สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ที่มีพฤติกรรมในการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการอาหาร ความรีบเร่งในการดำเนินชีวิต จนขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพคือส่งผลให้ร่างกายเป็นอื่นๆ ได้ง่าย

๔. สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางสังคม ซึ่งดำเนินไปตามกระแสวัฒนธรรม การบริโภคแบบตะวันตก ด้วยความเชื่อตามความนิยมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นตัวส่งเสริมทำให้ความอ้วนเป็นแผ่ขยายอย่างรวดเร็ว จากกลุ่มบุคคลผู้แสวงหาความมั่งคั่งของตนเช่น กลุ่มผู้ผลิตสินค้าและบริการ นักการเมือง ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อระบบอุตสาหกรรมการเกษตร อุตสาหกรรมอาหาร สื่อโฆษณาต่างๆ ฯลฯ ที่ไม่มีความรับผิดชอบ โดยอาจจะไม่สนใจว่าการกระทำของตนเองจะส่งผลกระทบต่อคนในสังคมอย่างไร ขอเพียงแค่การแสวงหากำไรเท่านั้น

การป้องกันการแผ่ขยายของโรคอ้วนนี้ ต้องมีมาตรการการวางแผนตั้งแต่เริ่มต้นของวงจรชีวิต และตลอดไปในการดำเนินชีวิต โดยเริ่มต้นจากการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวข้องกับโรคอ้วน ในการวางแผนครอบครัว เพื่อเป็นการดูแลรักษาสุขภาพ ไม่ปล่อยให้มีปัญหาในเรื่องภาวะของความอ้วนตั้งแต่เริ่มต้น ประกอบกับมีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาเอาใจใส่ในสุขภาพ เป็นต้น และวิธีในการรักษาโรคอ้วนในปัจจุบันนั้น มีมากมายตั้งแต่การ ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา การศัลยกรรมผ่าตัดแต่การรักษาที่ดีที่สุดคือ การป้องกันนั่นเอง

ความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในหัวข้อนี้จะสรุปถึงปัญหาและสาเหตุของความอ้วน วิธีป้องกันและวิธีรักษา ความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงปัญหาของความอ้วนว่า เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือจะทำให้มีโรครุม เพราะเมื่อร่างกายมีความอ้วนจะส่งผลให้ไม่สบายบ่อย ซึ่งสาเหตุการเกิดโรค นั้น เกิดขึ้นจาก ๒ หัวข้อหลักดังนี้

๑. โรคทางกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากการกระทำ ที่สามารถควบคุมและแก้ไขได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำรงชีวิตเช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร จากการใช้ประมาทในการบริโภค (โภชนาการผิดัญญา) สาเหตุจากผลของกรรมเป็นต้น

๒. โรคทางใจ ซึ่งเกิดขึ้นจาก กิเลส ตัณหา ที่เราไม่สามารถควบคุมได้เช่น เมื่อไม่ว่าจะเกิดความโลภ ความโกรธหรือความหลง หรือว่าความอยากขึ้นในจิตใจผู้ใด ถ้าไม่รู้เท่าทันกิเลส ไม่ใช้สติควบคุมอารมณ์ กิเลส ตัณหาเหล่านี้ จะทำให้เราไม่สามารถมีการหยุดยั้งคิดพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน ทำให้เกิดการรับประทานอาหารตามใจกิเลส จึงส่งผลให้รับประทานใน

ปริมาณมาก แต่เราสามารถแก้ไขสาเหตุนี้ได้ โดยนำหลักพุทธธรรมเช่น สติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึก สติ สัมปชัญญะ ให้มาป้องกันและรักษาอาการทางใจเหล่านี้ได้ ซึ่งปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญที่สุด

การป้องกันความอ้วนประยุกต์จากการดำรงชีวิตของเหล่าพระภิกษุสงฆ์ ที่ปฏิบัติตาม หลักธรรมเพื่อความดีงามในฐานะเป็นภิกษุ ข้อพระวินัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดให้พระสงฆ์ ได้ยึดถือปฏิบัติตามพุทธบัญญัติ รวมถึงพุทธจริยาวัตรของพระพุทธองค์ที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจในแต่ละวัน ซึ่งมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างในการป้องกันความอ้วน เริ่มตั้งแต่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการและการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นต้น ส่วนในด้านการศึกษาแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ (๑) การรักษาทางกาย ซึ่งใช้วิธีการรักษาทางการแพทย์ (๒) การรักษาทางใจ ซึ่งใช้วิธีการรักษาด้วยหลักพุทธธรรม

แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคมไทย ปัจจุบัน เป็นการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ใน กระบวนการดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้ร่างกาย และจิตใจอยู่ในสภาพสมบูรณ์แบบ ห่างไกลจากโรคอ้วน เพราะหลักธรรมของพระพุทธองค์ ทรงมุ่งเน้นในทางปฏิบัติ ให้รู้จักตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงมีภูมิคุ้มกันทั้งในสองส่วน ให้มีความเข้มแข็ง มีสติปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่างแยบคาย ซึ่งในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเองนั้น ควรเริ่มต้นจากการศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงปัญหา และสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการรักษา เพื่อนำมาทดลองประยุกต์ใช้สำหรับแก้ไขปัญหาคความอ้วนในตัวเองก่อน และปรับแนวคิดของตนเองเพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตแก่คนรอบข้างในครอบครัว ขยายผลสู่คนในสังคม โดยจะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาคที่จุดเริ่มต้น ซึ่งจุดเริ่มต้นในที่นี้คือรู้จักกิเลสของตัวเองเมื่อมันเกิดขึ้น และจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ ด้วยการนำหลักธรรมใด ซึ่งจะก่อให้เกิดการสร้างพลังความเข้มแข็งทางจิตใจได้

จากผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมสำคัญ ที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ คือ (๑) อธิปไตย ๔ เป็นคุณธรรมของความสำเร็จ เป็นการตั้งมั่นของจิตใจที่ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ความเอาใจใส่จนลดความอ้วนเป็นผลสำเร็จ (๒) สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวันเช่น มีสติในการบริโภคอาหาร ในการออกกำลังกาย เป็นต้น หลักพุทธธรรมสำคัญ ที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรมคือ (๑) โภชนะมัตตัญญูตา ความรู้ประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทาน

อาหาร เพื่อให้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหารนั้นๆ (๒) อาหารแปรรูปถูกกลั่นกรองเป็นการกำหนดความเป็นปฏิภูลในอาหาร นำมาใช้เพื่อพิจารณาอาหารตามสภาพความเป็นจริง (๓) สัมปยุตธรรม ๗ เป็นธรรมของสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี มาใช้วิเคราะห์ปัญหาและการแก้ไขความอ้วนของตนเองได้อย่างเหมาะสม และหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนในสังคม คือ นำหลักพุทธธรรมใน ๕ ข้อข้างต้น มาใช้ร่วมกันกับธรรมเพื่อความสัมพันธในสังคมคือ (๑) กัลยาณมิตรธรรม ๗ เป็นการปฏิบัติตนต่อบุคคลที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธทางสังคมรอบตัว มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีบทบาทสำคัญต่อการลดความอ้วนเช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับสมดุลทางอารมณ์

การลดความอ้วนที่ดี จะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนที่จุดเริ่มต้นอย่างทันที และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้อย่าง แจกแจงให้เห็นถึงปัญหา ให้เห็นถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และปลูกฝังการแก้ไขด้วยการใช้ปัญญา แสวงหาเหตุ ผลที่ดีที่สุด โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคความอ้วน ในแต่ละด้านเช่น การประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ การประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม และการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่แก้ไขปัญหาคความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคม โดยกระตุ้นและย้าเตือนให้คนในสังคมได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนนี้ จากช่องทางสื่อสารต่างๆ มีการณรงค์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ ให้เกิดความร่วมแรงร่วมใจของคนในสังคมอย่างจริงจัง ทั้งทางภาครัฐและเอกชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบุคลากรในหน่วยงานนั้นๆ ซึ่งต้องให้ความสนับสนุนในโครงการที่เกี่ยวกับการลดความอ้วน ตามแผนยุทธศาสตร์แบบการบูรณาการ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และย้าเตือนว่า อะไรควรเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่ให้คนในสังคม ใช้ เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในปัจจุบันอย่างยั่งยืนแท้จริง และสิ่งนั้นคือ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อการแก้ไขปัญหาคความอ้วนทั้งมวล นั้นเอง เพื่อให้ทุกคนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อการปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนาคคือการรู้แจ้งในพระนิพพานต่อไป

๕.๒. ข้อเสนอแนะ

ปัจจุบันทางเลือกในการลดความอ้วน ที่เห็นผลได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว นั้น มีมากมายหลากหลายวิธี ยิ่งวันเวลาผ่านไปยิ่งมีวิทยาการอันน่าสมัย มีนวัตกรรมจากการพัฒนาคุณภาพทางเทคโนโลยีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความอ้วนที่ลดลงไปได้นั้นก็มาพร้อมกับ ผลกระทบระยะยาวจากการรักษา ในแง่ของสุขภาพที่ต้องติดตามเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด หรือไม่ก็ค่าใช้จ่ายอันมหาศาลที่จะ

เกิดขึ้นจากการรักษาให้มีความผ่อนคลายอยู่ตลอดเวลา แต่ปรากฏว่า ปริมาณความอ้วนที่ลดลงไปได้นั้น มันไม่ยั่งยืน ซึ่งดูได้จากจำนวนประชากร ของคนอ้วนบนโลกที่ไม่ได้มีที่ท่าว่าจะลดลง และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต ช้ำอัตราการเพิ่มขึ้นของคนอ้วนกลับเป็นประชากรในวัยเด็ก แสดงให้เห็นว่าวิธีที่รักษาโรคอ้วนในปัจจุบัน ไม่ได้ผลในระยะยาว มิใช่ว่าวิทยาการอันนำสมัยเหล่านั้นขาดคุณภาพ แต่เราให้ความสำคัญในการรักษา แค่เพียงภายนอก แล้วละเลยการรักษาภายในจิตใจ ซึ่งนั่นไม่เพียงพอต่อการรักษาโรคอ้วน เท่ากับว่าเป็นการรักษาที่ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงจุด ซึ่งสิ่งที่เราละเลยนั้นกลับเป็นกุญแจสำคัญในการก้าวไปสู่ความสำเร็จในการลดความอ้วน

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผู้วิจัยเพียงแต่อยากแสดงให้เห็นว่าหลักพุทธธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงได้มอบไว้นั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหามวลของชีวิตนั้น สามารถปฏิบัติได้ผลจริง พระพุทธองค์ทรงมอบรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ ให้เป็นแบบอย่างแก่มวลมนุษย์ ได้นำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความพอเพียง พอดีและเป็นทางออกที่ดีที่สุด ที่ใช้แก้ไขตั้งแต่ปัญหาเล็กๆ จนถึงปัญหาใหญ่ๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งการแก้ไขปัญหาคความอ้วนที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในขณะนี้ก็ตาม แต่ถึงกระนั้นก็ได้หมายความว่า ผู้ที่นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการลดความอ้วนจะประสบผลสำเร็จทั้ง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ด้วยทั้งนี้เพราะยังมีปัจจัยในหลายๆ ด้าน เป็นองค์ประกอบในหลายๆ ส่วนที่เกี่ยวข้อง ต่อให้ถึงแม้ว่านำรูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมตามที่คุณวิจัยได้นำเสนอไป ปฏิบัติตามลักษณะสาเหตุในแต่ละด้าน ตามแต่ปัญหาในแต่ละคนแล้ว ก็ยังไม่ได้ผล หรือได้ผลแบบไม่ยั่งยืนตามที่ผู้วิจัยกล่าวอ้างแล้วก็ตาม

สาเหตุที่ว่านั้น อาจเป็นเพราะมีการนำไปใช้อย่างไม่ถูกต้อง เพราะต้องนำหลักพุทธธรรมทั้งหลายที่ว่านั้นต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนนิสัยเดิม จากความเคยชินที่ผิดรูปแบบ ให้เปลี่ยนเป็นตัวตนจริงๆ จากจิตสำนึกแห่งความถูกต้องด้วย แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม หากทำที่สุดแล้ว หลักการทั้งหลายที่ผู้วิจัยได้นำเสนอเพื่อมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการลดความอ้วนนั้นไม่ประสบผลสำเร็จในบางท่าน ไม่ว่าจะเปลี่ยนตัวเองหรือทำตามขั้นตอนก็แล้ว นั้นไม่ได้หมายความว่าหลักพุทธธรรม ที่นำเสนอมานั้นมีข้อบกพร่องไม่เห็นผล เพียงแต่ยังมีเหตุและปัจจัยอื่น ที่ผู้วิจัยกล่าวไว้เพียงเล็กน้อยในการทำวิจัยในครั้งนี้ นั่นคือปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของ “กฎแห่งกรรม” ที่หมายความว่านอกเหนือจาก พฤติกรรม ซึ่งวิธีการแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวกับโรคกรรมนี้ ควรใช้วิธีการรักษาทั้งอาการของโรคทางกายและอาการของโรคทางใจ ควบคู่กันไป ตามวิธีการป้องกันและวิธีการรักษาโรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และวิธีที่จะทำให้โรคกรรมทุเลาลง

ควรใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการปฏิบัติ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นการรักษาโรคทางใจ
ของโรครวมที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำไปศึกษาต่อ

สำหรับหัวข้อในการนำไปศึกษาหรือวิจัยต่อ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจได้
ศึกษาเพิ่มเติม เนื้อหาในส่วนที่ผู้วิจัยได้นำเสนออย่างไม่ละเอียดในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จึงน่าจะมี
ผู้สนใจได้ทำการวิจัย เรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับโรคที่รักษาได้ยาก หรือ “โรครวม”
โดยการนำหลักพุทธธรรม เช่น สติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อรักษา
อาการของ “โรครวม” นอกจากนี้ ยังมีในส่วนที่น่าสนใจคือ ศึกษาวิจัย หัวข้อเกี่ยวกับ การรักษา
โรค ที่มีอาการตรงข้าม กับโรคอ้วนคือ “โรคกลัวอ้วน” โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการ
บำบัดผู้ป่วยโรค บูลิเมีย (Bulimia) หรือในขั้นรุนแรงกว่าอย่าง “โรคของคนกลัวความผอม” คือโรค
อะนอร์เร็กเซีย เนอร์โวซ่า (Anorexia Nervosa)

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒-๒๕๓๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน,

๒๕๓๒-๒๕๓๕.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕-๒๕๔๕.

_____. ปกรณ์วิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

วิญญาน, ๒๕๓๕-๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือทั่วไป

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). โพนธมภ์ ๗ ประการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร

:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

_____. วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

กึ่งมอรั๋นึ่ง, ๒๕๕๘.

พระพุทธรูปโมเสเดระ. คัมภีร์วิสุทธิธรรม. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. ได้หวั่น : The Corporate Body of Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . โภชนาการพุทธวิธีเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๕๘.

_____ . สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๓๘.

_____ . การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

_____ . ธรรมะสำหรับคนหนุ่มสาว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). แก่นแท้ของพระพุทธรูปศาสนา. กรุงเทพมหานคร : กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๔.

_____ . กายหายใจหายทุกข์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.

พระเทพวิสุทธิเมธี (เงื่อม). สุขกายสบายใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____ . ยาระงับสรรพโรค. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระสมภาร สมภาโร. หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นามิบุ๊คส์ ลีเคชั่น, ๒๕๔๖.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ์ (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่:

โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. เทคนิคการกินไม่ให้อ้วน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ดอกหญ้า ๒๐๐๐, ๒๕๔๔.

บุญมี เมฆางกุล. ความมหัศจรรย์ของจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๘.

พินิจ รัตนกุล. สวดมนต์สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : วิทยาลัยศาสน
ศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

นาตasha ฉัตรธารง. ลดความอ้วนโปรแกรมเร่งรัด. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ไพลิน, ๒๕๔๘.

พีระ บุญจริง (เรียบเรียง). โยคะชำระโรค. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มดิชน, ๒๕๓๘.

ภาวดี วิเชียรรัตน์. เอ็นจอย อีทีดี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๐๐๐, ๒๕๔๕.

_____ . ดรีมส์ โปรเจกต์ โครงการฟันไข่มั่นค้ำ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๐๐๐, ๒๕๔๔.

เมทีนี กิ่งโพยม. Matinee's Secret. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อิมเมจ, ๒๕๔๖.

สมภาร พรหมทา. กิณ: มุมมองพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ
คณะอักษรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สาทิศ อินทรกำแหง. ชีวิตการใช้ชีวิตอย่างเข้าใจธรรมชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์คลินิกบ้านและสวน, ๒๕๔๑.

_____ . ปันชีวิตใหม่ด้วยชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : คลินิกสุขภาพ,
๒๕๔๑.

สง่า ดามาพงษ์. อ้วนอันตรายไม่ยอมตายต้องลดอ้วน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วายนอด
คอมมิวนิสต์, ๒๕๕๐.

สโรช รัตนกร. กิณเพื่อคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมชาติ,
๒๕๓๗.

ศรีสมร คงพันธ์. อาหารลดความอ้วน ภายบริหารลดน้ำหนัก. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์แสงแดด, ๒๕๔๘.

หมอนไม้. เริ่มต้นใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์, ๒๕๕๐.

เอ.เจ. โรเชสเตอร์. สาวอ้วนชวนผอม 2. แปลโดย เมลานี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เฟิร์ล. มปป.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร. “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาปองปรีดา ปริบุญโญ. “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ธัญทิพย์ วิภาพงศ์สานต์. “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

แม่ชีรัศมี บานเย็น. “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ศศิวรรณ กำลิ่งสินเสริม. “พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ศศิธร เขมาภรณ์. “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับแพทย์แผนไทย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

(๓) สื่ออินเทอร์เน็ต

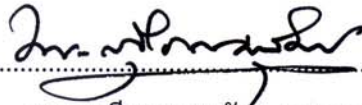
จุฬากรณ์ มาเสถียรวงศ์, “การศึกษากับสังคมวัฒนธรรมร่วมสมัยร่างกายศึกษา ศาสตร์แขนงใหม่ในสังคมบริโภค”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.midnight/midnight2545/document9783.html> [๕ สิงหาคม ๒๕๔๗].

- นิษฐา ทรุ่นเกษม. “The Piggish Link: คู้ยน้ำยัดตลอดกาล”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.midnightuniv.org/midnightweb222/newpage09.html> [ธันวาคม ๒๕๕๕].
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “โรคอ้วน”. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.wikipedia.com> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, “จากเด็กอ้วนสู่วัยรุ่นคลั่งผอมแก้ไขได้ด้วยมือเย็น”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=8794 [๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑].
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, แผนยุทธศาสตร์ ประเด็นยุทธศาสตร์สายส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2552-2554, แก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Plan>. [๒๘ มกราคม ๒๕๕๕].
- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, “ขาดความอ้วน อันตรายที่คุณคาดไม่ถึง”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.fda.moph.go.th/prac/watch/product/fat.shtml> [๘ ธันวาคม ๒๕๕๔].
- ผู้จัดการ Online, “เด็กไทยไร้พุง : ความด้อยประสิทธิผลและความไร้ประสิทธิภาพของการจัดการ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/daily/ViewNews.aspx?NewsID> [๒๕ กันยายน ๒๕๕๓].
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). “วิกฤติ โรคอ้วน ป่วนไทย” [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/2098?mini=healthcontent/calendar/2008/2/all&> [๖ มีนาคม ๒๕๕๑].
- กินอย่างมีสติ (เคล็ดลับลดอ้วน). [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.budpage.com/ba126.shtml> [๒๐ เมษายน ๒๕๕๓].
- ห้องสมุด E-LIB : “ชีวิตจิต ตอน 58 อย่างนี้กว่าความอ้วนเป็นความเลว”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.elib-online.com/doctors/chivajit58.html> [๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๒].
- DhammaVoice. “วิธีลดความอ้วนแบบพุทธ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.Dhammavoiced.blogspot.com/2007/07/blog-post_2986.html [๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๐].

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล	นางสาวชนัดดา ผาสุขฤทธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	วันอังคารที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๘
สถานที่เกิด	ต. บางเมืองใหม่ อ. เมือง จ. สมุทรปราการ
ประวัติการศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา : โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ระดับอุดมศึกษา : วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ระดับปริญญาตรี (ศิลปศาสตร์) : ราชภัฏสวนสุนันทา
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. ๒๕๔๐ – ปัจจุบัน ประกอบธุรกิจส่วนตัว
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	๒๓๐/๔ วัดท่าพระ บางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

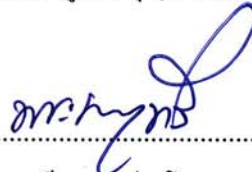
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



(พระมหาสมบุญญ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ



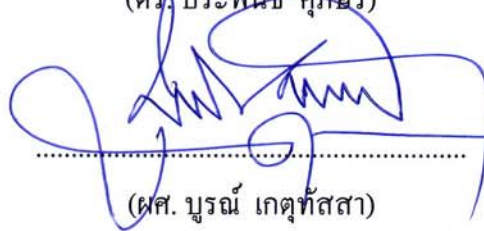
(พระมหาทวิ มหาปญโญ, ผศ.ดร.)

กรรมการ



(ดร. ประพันธ์ สุภษร)

กรรมการ



(ผศ. บูรณ์ เกตุทัตสา)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาทวิ มหาปญโญ, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. ประพันธ์ สุภษร

กรรมการ