**ชื่อเรื่อง อาหารชีวจิต ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค**



อาหารชีวจิต เป็นอาหารสุขภาพที่มีจุดประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตัวเองและการรับประทานอาหารให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด อาหารชีวจิตจึงผ่านการปรุงแต่งน้อยทำให้คุณค่าทางอาหารยังคงอยู่อย่างครบถ้วน และไม่ทำให้มีสารพิษตกค้างในร่างกาย จึงอาจมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพและช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน

อาหารชีวจิต คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งหรือผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด จึงทำให้รสชาติของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหารยังคงเดิมและคุณค่าทางอาหารยังคงอยู่อย่างครบถ้วน ไม่ก่อให้เกิดสารพิษตกค้างในร่างกาย โดยอาหารชีวจิตจะเน้นอาหารที่มีเส้นใยสูงอย่างธัญพืช ผักและผลไม้ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและอาหารไขมันต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง พืชตระกูลถั่ว ผักใบเขียว บร็อคโคลี่ กะหล่ำ แครอท ผักคะน้า หัวไชเท้า อาหารทะเล เนื้อปลา เต้าหู้

อาหารชีวจิต ส่วนใหญ่จะเน้นอาหารจากธรรมชาติ เส้นใยสูง คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและอาหารไขมันต่ำ จึงอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิด ดังนี้

โรคหัวใจและหลอดเลือด

อาหารชีวจิตส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำและใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ผักและผลไม้ ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ บร็อคโคลี่ กะหล่ำ แครอท จึงอาจช่วยลดการสะสมของไขมันในกระแสเลือดและความดันโลหิต ที่เป็นปัจจัยของโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Nutrition in Clinical Practice เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2553 ศึกษาเกี่ยวกับอาหารแมคโครไบโอติก (Macrobiotic) ต่อโรคเรื้อรัง พบว่า โดยส่วนใหญ่การเริ่มรับประทานอาหารชีวจิตเป็นวิธีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและการดูแลตัวเอง ซึ่งในการศึกษาบ่งชี้ว่าผู้ที่รับประทานอาหารชีวจิตมีไขมันในเลือดและและความดันโลหิตที่ต่ำกว่าคนที่ไม่รับประทาน เนื่องจากอาหารแมคโครไบโอติกหรืออาหารชีวจิตเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ใยอาหารสูง คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสูง ที่ดีต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพหัวใจ อาจช่วยลดการสะสมของไขมันในหลอดเลือด และป้องกันความเสียหายของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือดอื่น ๆ จึงชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารชีวจิต อาจเป็นวิธีการในการช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรคมะเร็ง

อาหารชีวจิตมีไขมันต่ำและอุดมไปด้วยสารอาหารทั้งวิตามินและแร่ธาตุจากธัญพืชต่าง ๆ ผักและผลไม้ ที่มีคุณสมบัติ

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ในร่างกาย จึงอาจมีส่วนช่วยในการป้องกันมะเร็ง โดยมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Nutrition and Cancer เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของสารอาหารและศักยภาพในการต้านการอักเสบของอาหารแมคโครไบโอติก พบว่า การรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกหรืออาหารชีวจิตอาจช่วยป้องกันมะเร็ง เนื่องจากอาหารชีวจิตอาจมีส่วนช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ในร่างกาย นอกจากนี้ ยังมีไขมันต่ำ อุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ที่มีฤทธิ์ในการต้านสารอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรคเบาหวานชนิดที่ 2

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคที่อาจเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการไม่ดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ระบบการทำงานในร่างกายผิดปกติ ซึ่งการปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารชีวจิตที่ผ่านการปรุงแต่งน้อย ไขมันต่ำและไม่มีน้ำตาล จึงอาจช่วยป้องกันและควบคุมความรุนแรงของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ โดยมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งตีพิมพ์ในวารสาร World Journal of Diabetes เมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ศึกษาเกี่ยวกับอาหารแมคโครไบโอติกกับการช่วยควบคุมน้ำตาลในโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า การรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกหรืออาหารชีวจิตที่ไขมันต่ำ ใยอาหารสูงและผ่านการปรุงแต่งน้อย อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด เพิ่มความไวต่ออินซูลิน ลดความดันโลหิต และช่วยลดน้ำหนักตัว ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และอาจช่วยควบคุมความรุนแรงของโรคในผู้ที่เป็นเบาหวานได้อีกด้วย

ข้อควรระวังในการบริโภคอาหารชีวจิต

อาหารชีวจิตอาจไม่เหมาะสมกับทุกคน เนื่องจากอาหารชีวจิตเป็นอาหารที่จำกัดชนิดในการรับประทานและปรุงแต่งได้น้อย จึงอาจมีรสชาติที่ไม่ถูกปากสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการับประทานอาหารรสจัด

นอกจากนี้ การรับประทานอาหารชีวจิตอย่างเคร่งครัดอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดไม่ครบถ้วน เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี 12 เนื่องจากสารอาหารเหล่านี้อาจมีอยู่มากในอาหารที่จำกัดการรับประทาน เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ผลิตภัณฑ์จากนม ดังนั้น ผู้ที่เคร่งครัดในการรับประทานอาหารชีวจิตจึงควรรับประทานอาหารเสริมวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มเติม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการ อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้รับประทานอาหารชีวจิตเพื่อรักษาโรค แต่สามารถรับประทานเป็นอาหารทางเลือกเพื่อส่งเสริมสุขภาพและดูแลตัวเอง ทั้งนี้ หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาคุณหมอก่อนรับประทาน

ที่มา https://hellokhunmor.com/

ผู้เขียน ทัตพร อิสสรโชติ

วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง ) 15/05/2024

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ**

คำถาม จากบทความข้างต้น อาหารชีวจิต เป็นอาหารสุขภาพที่มีจุดประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตัวเองและการรับประทานอาหารให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด ข้อใด**ไม่ใช่**อาหารชีวจิต

1. ผักและผลไม้ที่มีเส้นใยสูง
2. พืชตระกูลถั่ว
3. ผลิตภัณฑ์จากนม
4. อาหารทะเล

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ผลิตภัณฑ์จากนม

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสารสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน**

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ข้อความ | ข้อเท็จจริง | ข้อคิดเห็น |
| 1. อาหารชีวจิตส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำและใยอาหารสูง จึงอาจช่วยลดการสะสมของไขมันในกระแสเลือดและความดันโลหิต |  | √ |
| 2. ข้าวกล้อง พืชตระกูลถั่ว ผักใบเขียว อาหารทะเล เนื้อปลา เต้าหู้ เป็นอาหารชีวจิต | √ |  |
| 3. อาหารชีวจิตมีไขมันต่ำและอุดมไปด้วยสารอาหารทั้งวิตามินและแร่ธาตุจากธัญพืชต่าง ๆ ผักและผลไม้ ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ในร่างกาย | √ |  |
| 4. งานวิจัยชิ้นหนึ่งในวารสาร Nutrition in Clinical Practice พบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารชีวจิตมีไขมันในเลือดและและความดันโลหิตที่ต่ำกว่าคนที่ไม่รับประทาน | √ |  |
| 5. งานวิจัยชิ้นหนึ่งในวารสาร World Journal of Diabetes พบว่า การรับประทานอาหารชีวจิตที่ไขมันต่ำ ใยอาหารสูงและผ่านการปรุงแต่งน้อย ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด | √ |  |
| 6. อาหารชีวจิตอาจไม่เหมาะสมกับทุกคน เนื่องจากอาหารชีวจิตเป็นอาหารที่จำกัดชนิดในการรับประทานและปรุงแต่งได้น้อย จึงอาจมีรสชาติที่ไม่ถูกปากสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการับประทานอาหารรสจัด |  | √ |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.ข้อคิดเห็น 2.ข้อเท็จจริง 3.ข้อเท็จจริง 4.ข้อเท็จจริง 5.ข้อเท็จจริง 6.ข้อคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากข้อความข้างต้น อาหารชีวจิตช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิด เช่นโรคอะไรบ้าง

คำตอบ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด**

คำถาม จากข้อความข้างต้น การบริโภคอาหารชีวจิตมีข้อควรระวังอย่างไร

คำตอบ .........................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................................................ .................................................................................................... ...............................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การรับประทานอาหารชีวจิตอย่างเคร่งครัดอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดไม่ครบถ้วน เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี 12 เนื่องจากสารอาหารเหล่านี้อาจมีอยู่มากในอาหารที่จำกัดการรับประทาน เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ผลิตภัณฑ์จากนม ดังนั้น ผู้ที่เคร่งครัดในการรับประทานอาหารชีวจิตจึงควรรับประทานอาหารเสริมวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มเติม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ**

คำถาม นักเรียนมีวิธีการรับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองอย่างไร

คำตอบ .........................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................................................ .................................................................................................... ...............................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การรับประทานอาหารชีวจิตที่มีเส้นใยสูงอย่างธัญพืช ผักและผลไม้ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและอาหารไขมันต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง พืชตระกูลถั่ว ผักใบเขียว บร็อคโคลี่ กะหล่ำ แครอท ผักคะน้า หัวไชเท้า อาหารทะเล เนื้อปลา เต้าหู้ นอกจากนี้รับประทานโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี 12 เพิ่มเติม เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ผลิตภัณฑ์จากนม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน