

มันมากับเนื้อสัตว์



เกียรติวรรณ อมาตยกุล

เราอาจเคยสงสัยถึงความมหัศจรรย์ของศูนย์ธรรมชาติบำบัดหลายๆแห่งทั้งในประเทศไทย และทั่วโลก ที่สามารถรักษาโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคที่ร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคไต โรคหัวใจ โรคความดัน ฯลฯ ให้หายได้ด้วยวิธีการคล้ายๆกัน คือ การบริโภคอาหารจากธรรมชาติที่มีพลังชีวิตสูง (อาหารสดที่ยังไม่ได้มีการแปรรูปอาหารจากความร้อน) และเป็นอาหารธรรมชาติที่ปราศจากเนื้อสัตว์ ข้อมูลต่างๆต่อไปนี้อาจจะให้ความกระจ่างแก่เราได้ว่า ทำไมอาหารที่มีพลังชีวิตสูงที่ปราศจากเนื้อสัตว์ จึงเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะ ที่สามารถรักษาความเป็นหนุ่มสาว ความแข็งแรงของร่างกาย และใช้ในการบำบัดโรคร้ายแรงต่างๆ (โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค) ได้มากมาย

คนทั่วไปมีความเชื่อว่า เนื้อสัตว์มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อร่างกาย เนื้อสัตว์มีโปรตีนที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าใครไม่บริโภคเนื้อสัตว์จะมีร่างกายอ่อนแอ ชubb ซีด ถ้าเด็กไม่ทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มากพอก็จะแคระแกรน ไม่เจริญเติบโต เนื้อสัตว์จึงเหมือนกับเป็นสุดยอดของอาหารที่บำรุงร่างกายของคนเรา ความเชื่อต่างๆเหล่านี้สวนทางกับงานวิจัยใหม่ๆทางวิทยาศาสตร์การแพทย์อย่างชนิดหน้ามือเป็นหลังมือ

ผลงานวิจัยใหม่ๆ เป็นจำนวนมากสนับสนุนว่า เนื้อสัตว์ต่างๆมีอันตรายอย่างยิ่งต่อร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ๆ ที่มีเผ่าพันธุ์ (Species) ไกลเคียงกับมนุษย์ เช่น คนทานเนื้อคนหรือเนื้อลิง หรือเนื้อวัว หรือเนื้อหมู (สัตว์ที่มีเผ่าพันธุ์ใกล้เคียงกับมนุษย์ จะมีจิตสำนึกค่อนข้างสูง) จะมีอันตรายมากกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีเผ่าพันธุ์ห่างกว่า เช่น ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ งานวิจัยใหม่ๆเหล่านี้ยังสนับสนุนอีกว่า โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคที่คุกคามชีวิตคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันมักเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือพูดง่ายๆก็คือ การบริโภคเนื้อสัตว์ เป็นสาเหตุหลักของโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆนั่นเอง

ดังนั้นเมื่อคนเราเปลี่ยนแปลงนิสัยในการรับประทานอาหารโดยลด หรือเลิกบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ร่างกายของคนเราก็จะแข็งแรงขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานไปในการขจัดพิษร้ายต่างๆออกจากร่างกาย และโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆก็จะหายไปเองตามธรรมชาติ

เรามาดูกันดีกว่าว่างานวิจัยใหม่ๆ เกี่ยวกับอันตรายของเนื้อสัตว์มีอะไรบ้าง

การเน่าเสียอย่างรวดเร็ว

ในทันทีที่สัตว์เสียชีวิต ร่างกายของสัตว์จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปอย่างมาก โปรตีนในตัวจะจับกันเป็นก้อน พร้อมกับปล่อยเอ็นไซม์ที่มีพิษออกมา ทำให้

เนื้อสัตว์มีการเน่าเสียอย่างรวดเร็ว ผิดกับพวกพืชที่มีผนังเซลล์มั่นคง และมีส่วนประกอบภายในที่ไม่สลับซับซ้อน จึงมีการเน่าเสียช้ากว่ามาก เราสามารถพิสูจน์ด้วยตนเองง่ายๆ ด้วยการทิ้งเนื้อสัตว์ หรือดอกไม้ทิ้งไว้นอกตู้เย็น ซึ่งไม่นานก็จะได้กลิ่นบูดเน่า ส่วนผักหรือผลไม้ที่ถูกตัดออกจากต้นจะใช้เวลาเน่าช้ากว่าเป็นหลายๆเท่ากว่าที่จะเน่าหรือเสีย เราลองนึกภาพต่อไปก็แล้วกันว่า กว่าที่เราจะได้รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์นั้น จะต้องผ่านกระบวนการต่างๆอีกยาวนานเพียงใด กระบวนการนี้เริ่มจากสัตว์ถูกฆ่า เก็บเนื้อสัตว์ไว้ในตู้เย็น ขนไปที่โรงฆ่าแหละเนื้อ ตั้งขายที่ตลาด หรือซูปเปอร์มาเก็ต เก็บไว้ในตู้เย็นที่บ้าน เตรียมเป็นอาหารบริโภค ลองนึกดูเถอะว่าเนื้อสัตว์ที่เรารับประทานในแต่ละครั้งนั้น จะอยู่ในสภาพใด?

เมื่อเรารับประทานเนื้อสัตว์ ระบบย่อยอาหารของเราจะพยายามย่อยเนื้อให้เร็วที่สุด แต่ก็เป็นไปได้ เพราะธรรมชาติไม่ได้สร้างร่างกายของเราให้เหมาะกับการย่อยเนื้อสัตว์ เหมือนกับร่างกายของสัตว์ที่กินเนื้อ ดังนั้นกว่าที่ร่างกายจะขับถ่ายเนื้อสัตว์ออกจากร่างกายได้ก็กินเวลาประมาณ 5 วัน (อาหารพืชใช้เวลา 2 1/2 วัน) และในระหว่างนั้นเนื้อที่กำลังเน่าเสียก็ได้สัมผัสกับอวัยวะย่อยอาหารของเราอยู่ตลอดเวลา การรับประทานเนื้ออยู่เสมอจึงเป็นการทำให้ลำไส้ใหญ่และทางเดินอาหารในลำไส้เล็กต้องทำงานผิดปกติอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนี้ เนื้อดิบๆ ของสัตว์ที่ตายแล้วก็จะอยู่ในสภาวะของการเน่าเสีย ซึ่งสภาวะนี้เองเป็นสภาวะที่เหมาะสมแก่การเกิดเชื้อโรค และแพร่เชื้อโรคทั้งหลาย ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้สามารถเปื้อนมือพ่อครัว และทุกอย่างที่สัมผัสได้ ในอังกฤษหลังจากมีโรคอาหารเป็นพิษระบาดซึ่งเริ่มขึ้นที่โรงฆ่าสัตว์ เจ้าหน้าที่ได้เตือนแม่บ้านว่า "โปรดทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับเนื้อสัตว์ดิบๆ ให้เหมือนกับที่ทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับมูลสัตว์" สิ่งที่เราควรทราบอีกอย่างก็คือ แบคทีเรียที่มีพิษอันเกิดจากเนื้อที่กำลังเน่านี้มักไม่ถูกทำลายง่าย แม้ด้วยการต้มในเวลาสั้นๆ ดังนั้นเนื้อที่ถูกต้มน้อยไป เนื้อที่ถูกย่างทั้งชิ้น หรือเนื้อที่ถูกบีบแบบเสียบแทงไม้ จึงเป็นแหล่งกำเนิดของการติดเชื้อโรคต่างๆ ไปเป็นอย่างดี

สารเคมี

การกินเนื้อมักจะถูกเรียกว่า "การกินบนยอดสุดของวิวัฒนาการของอาหาร" ซึ่งปรากฏการณ์นี้เป็นเรื่องธรรมดาที่สิ่งมีชีวิตใหญ่กว่ามักจะบริโภคสิ่งมีชีวิตที่เล็กกว่าต่อเนื่องกันมา พวกพืชได้รับพลังงานมาจากแสงแดด อากาศ น้ำ ฯลฯ สัตว์บางประเภทกินพืชเป็นอาหาร และพวกสัตว์ใหญ่รวมทั้งพวกมนุษย์ก็กินพืชและกินสัตว์ที่เล็กกว่า

ในโลกปัจจุบันนี้แทบจะกล่าวได้ว่า พื้นดินที่ใช่ในการเพาะปลูกทั้งหลาย อุดมไปด้วยสารเคมีที่มีพิษ เช่น จากปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ฯลฯ สารเคมีต่างๆเหล่านี้ถูกถ่ายทอดไปสู่พืช และเมื่อสัตว์กินพืชผัก และหญ้าต่างๆ สารเคมีที่มีพิษนี้จะถูกเก็บไว้ในไขมันของสัตว์ ซึ่งเป็นการยากต่อการที่จะขจัดให้ออกไปจากตัวสัตว์ได้ จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า ความสามารถในการเก็บกักสารเคมีต่างๆไว้ในตัวของสัตว์มีสูงกว่าพืชมาก เช่น เนื้อสัตว์สามารถเก็บกักปริมาณ DDT ได้มากเป็น 13 เท่าของพวก ผัก ผลไม้

และหญ้า ด้วยเหตุนี้เองเมื่อพวกสัตว์ เช่น วัวกินหญ้าที่มี DDT ปนอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเติบโตเต็มที่จนสามารถเป็นอาหารของคนได้ ปริมาณ DDT ที่ถูกสะสมอยู่ในเนื้อวัวก็จะมี ความเข้มข้นสูงจนน่ากลัวอย่างยิ่ง (DDT เป็นสารพิษที่มีอายุที่ยาวนานยิ่งชนิดหนึ่ง และสามารถ เป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง การเป็นหมัน โรคตับอย่างร้ายแรง และโรคอื่นๆ อีกมาก) คนที่ บริโภคเนื้อซึ่งเป็นผู้บริโภคบนยอดสุดของวิวัฒนาการของอาหาร หรือเป็นผู้บริโภคลำดับ สุดท้าย จึงเป็นผู้ที่รับสารเคมีที่มีความเข้มข้นสูงที่สุดไป จากการทดลองของมหาวิทยาลัย ไอโอวา พบว่า DDT ในร่างกายของคนส่วนใหญ่นั้นได้รับจากเนื้อสัตว์

นอกจากสารเคมีที่สัตว์ได้รับโดยตรงจากพืชแล้ว สัตว์เป็นจำนวนมากยังได้รับ สารเคมีชนิดอื่นๆ อีกจากผู้เลี้ยงสัตว์ที่หวังผลกำไรสูงสุด เช่น สารเคมีที่เร่งการ เจริญเติบโต สารเคมีที่ทำให้สัตว์อ้วนท้วน สารเคมีที่ทำให้สัตว์มีสีเนื้อดูน่ารับประทาน ยิ่งขึ้น ฯลฯ

ในประเทศที่มีความเจริญทางอุตสาหกรรมเป็นอย่างมาก เช่น ในสหรัฐอเมริกา ได้มี การเปลี่ยนแปลงสภาพคอกปศุสัตว์ให้กลายเป็นโรงงานอุตสาหกรรมปศุสัตว์ ซึ่งมีสภาพที่น่า ตกใจยิ่ง ดังที่หนังสือพิมพ์ Chicago Tribune ได้เสนอข่าวไว้ว่า "พวกสัตว์จำนวนมากที่ ถูกเลี้ยงอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมปศุสัตว์ ไม่มีโอกาสได้เห็นเดือนเห็นตะวันเลย ชีวิตสัตว์ เหล่านี้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คับแคบ นำส่งสารฟาร์มเลี้ยงไก่ที่ทันสมัยจะมีบันไดหลาย ชั้นเลื่อนขึ้นลงได้ พวกไข่จะถูกฟักอยู่ชั้นบนสุด แล้วเหล่าลูกไก่เกิดใหม่บนชั้นนี้ก็จะถูก กระตุ้นด้วยยา สารเคมี อาหารเคมี ที่บำรุงแบบต่างๆ โดยไก่ทั้งหมดจะมีชีวิตอยู่ภายในกรง ขนาดจิ๋วของพวกเขาตลอดเวลา โดยไม่เคยมีการออกกำลังกาย หรือได้รับอากาศที่ บริสุทธิ์เลย ขณะที่ไก่เติบโตขึ้นชั้นที่เคยอยู่ก็ถูกเลื่อนให้ต่ำลงทีละชั้นๆ เมื่อถึงชั้นล่างสุด ไก่ก็จะอยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการนำมาทำเป็นอาหาร" การเลี้ยงดูอย่างผิดธรรมชาติ เช่นนี้ หาใช่แต่เป็นการทำลายความสมดุลสารเคมี และความแข็งแรงตามธรรมชาติของไก่ เท่านั้น ยังทำให้เกิดโรคเนื้องอกที่ร้ายแรงและเกิดความวิตกกังวลขึ้นกับรูปร่างต่างๆของไก่อีก เป็นจำนวนมาก

โรคของสัตว์

อันตรายร้ายแรงอีกอย่างของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ก็คือ พวกสัตว์มักมีการติดโรคต่างๆ อยู่เสมอ ซึ่งผู้ตรวจสอบคุณภาพเนื้อหรือผู้บริโภคเองอาจไม่ทราบว่า บ่อยครั้งเมื่อมีการพบ มะเร็งหรือเนื้องอกในบริเวณส่วนใดของสัตว์ที่ถูกฆ่า ก็จะมีการตัดเนื้อร้ายเฉพาะส่วนนั้น และยั้นำส่วนที่เหลือออกจำหน่ายเป็นเนื้อสำหรับบริโภคต่อไป หรือยิ่งร้ายไปกว่านั้น พวก เนื้องอกดังกล่าวยังอาจถูกพ่อค้าที่หวังผลกำไรนำไปรวมเข้ากับพวกเนื้อผสม เช่น ไส้ กรอก แล้วติดฉลากชื่ออย่างสละสลวยว่าเป็นพวกเศษเนื้อ ได้มีการทดลองของ นักวิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นถึงอันตรายของการบริโภคเนื้อที่เป็นโรค โดยนำตับของ สัตว์ที่ตายเฉพาะที่เป็นโรคไปเลี้ยงปลา ผลก็คือ ปลาที่ถูกทดลองได้เป็นโรคมะเร็ง

นายแพทย์ผู้เลิกทานเนื้อสัตว์ที่มีชื่อเสียงผู้หนึ่งได้กล่าวถึงเหตุผลในการเลิกทานเนื้อสัตว์ว่า “เป็นการดีที่จะรับประทานอาหารด้วยความสบายใจ โดยไม่ต้องกังวลว่าอาหารนั้นมาจากสัตว์ที่เป็นโรคหรือไม่”

กลืนตัวแรง

นักปราชญ์โบราณได้กล่าวไว้ว่า “เราเป็นอย่างไรที่เราได้รับประทาน” ซึ่งในความหมายนี้ก็รวมไปถึงว่า “กลืนตัวของเราก็เป็นไปตามสิ่งที่เราได้รับประทาน” แทบจะไม่มีคูร์กหรือสามีภรรยาคู่ใดเลยที่ผู้หนึ่งบริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มาก และอีกผู้หนึ่งทานอาหารมังสวิรัต เหตุผลก็คือ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ไม่สามารถทนกลิ่นของผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณมากๆ ได้เลย ถ้าเราเป็นคนที่มีความละเอียดอ่อนและช่างสังเกต เราจะพบว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เราทานเนื้อสัตว์ใหญ่ๆ (เนื้อวัว หรือเนื้อหมู) ในปริมาณมากๆ เราจะขับถ่ายลำบาก และมีกลิ่นฉุนรุนแรงกว่าปกติ ในทางตรงกันข้ามถ้าเราบริโภคพืชผักผลไม้ ในปริมาณที่มาก เราจะขับถ่ายสะดวกและมีกลิ่นสะอาดกว่าปกติ **ทำไมผู้บริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มากจึงมักจะมักกลืนตัวแรง?** เนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ๆ จะมีกลิ่นตัวแรง และเมื่อสัตว์เหล่านี้เสียชีวิตจะเกิดการเน่าเสียที่รวดเร็ว และส่งกลิ่นที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น เมื่อคนเราได้รับประทานเนื้อสัตว์เข้าไป อาหารเหล่านี้จะเริ่มเน่าเสียตั้งแต่ในท้องของคนเรา ร่างกายของคนเราซึ่งมีอวัยวะย่อยอาหารที่มีประสิทธิภาพที่สุด พยายามขจัดสารพิษ และกลิ่นที่เน่าเสียนี้ออกไปจากร่างกายทางอุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ ส่วนเน่าเสียและกลิ่นที่ร่างกายไม่สามารถขจัดออกไปได้หมดทางอุจจาระ และปัสสาวะ ก็จะถูกขับออกมาทางเหงื่อที่มักจะทำให้คนที่บริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณมากๆ มีเหงื่อที่มีกลิ่นแรง โดยเฉพาะในบริเวณรักแร้ที่มีต่อมเหงื่อมาก ผู้ที่ลดการบริโภคเนื้อสัตว์หรืองดการบริโภคเนื้อสัตว์จึงจะรู้สึกได้เป็นอย่างดีถึงกลิ่นที่สะอาดและบริสุทธิ์ขึ้นของตัวเอง

จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และการวิจัยใหม่ๆ ที่กล่าวมา ทำให้เราเห็นแล้วใช่ไหมครับว่า อะไรที่อยู่เบื้องหลังความมหัศจรรย์ของอาหารจากธรรมชาติ เราจะไม่ลองรับประทานอาหารจากธรรมชาติให้มากขึ้นกันดูหรือครับ ?